



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[4월1주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

己亥年 제 4기 : 大暑 ~ 秋分전날

(2019년 7월 23일 ~ 2019년 9월 22일)

와각탕

김자반



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

1) 군(君)

2. 처방구조의 원칙

10

- (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) 1. 삼계탕 : 닭고기
2. 육이인 죽 : 윤장통변 - 육이인



2) 신(臣)

- (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)

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)

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

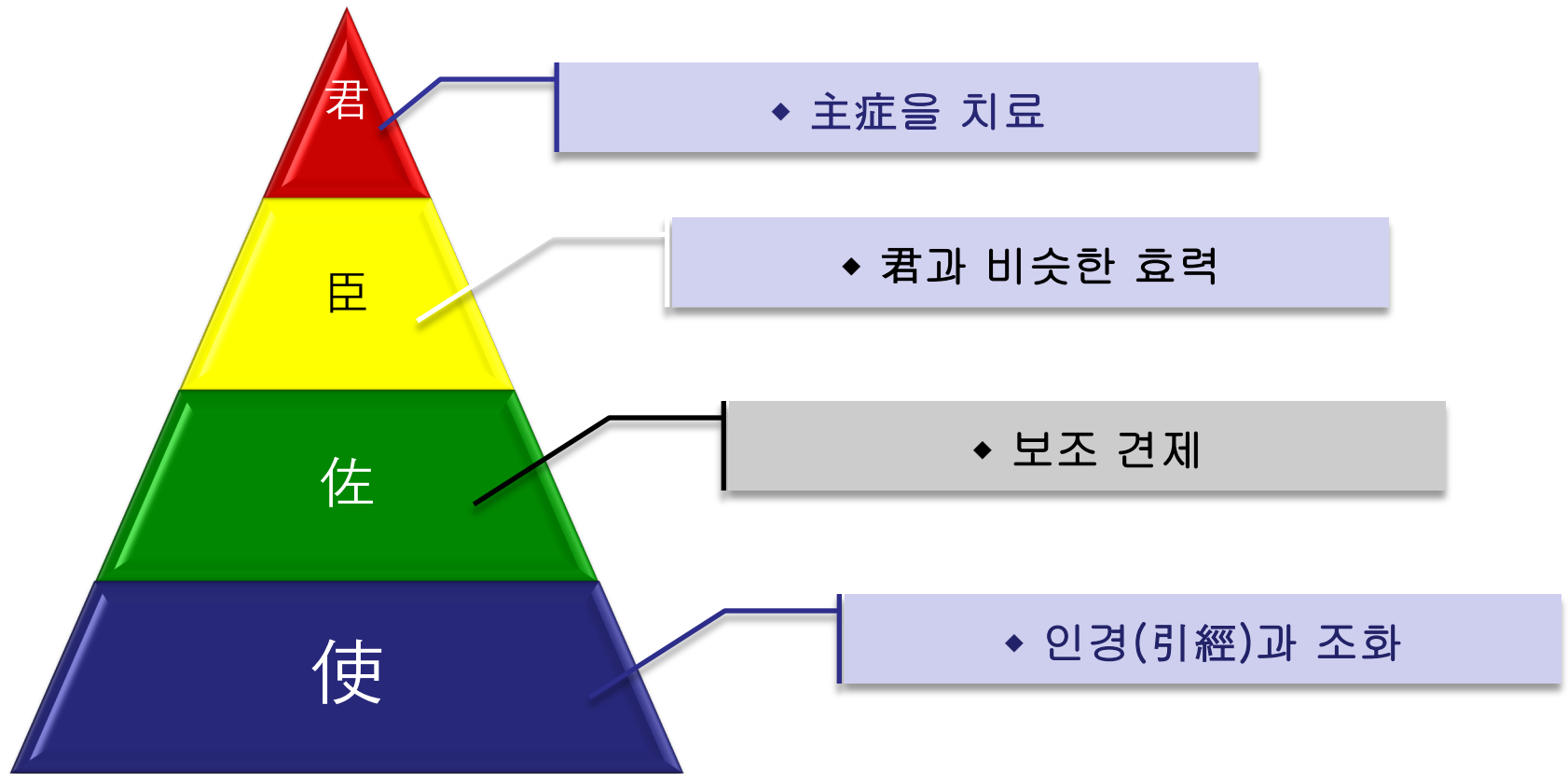
사 - 감초 - 조화제약



2. 처방구성의 기본 원칙

10

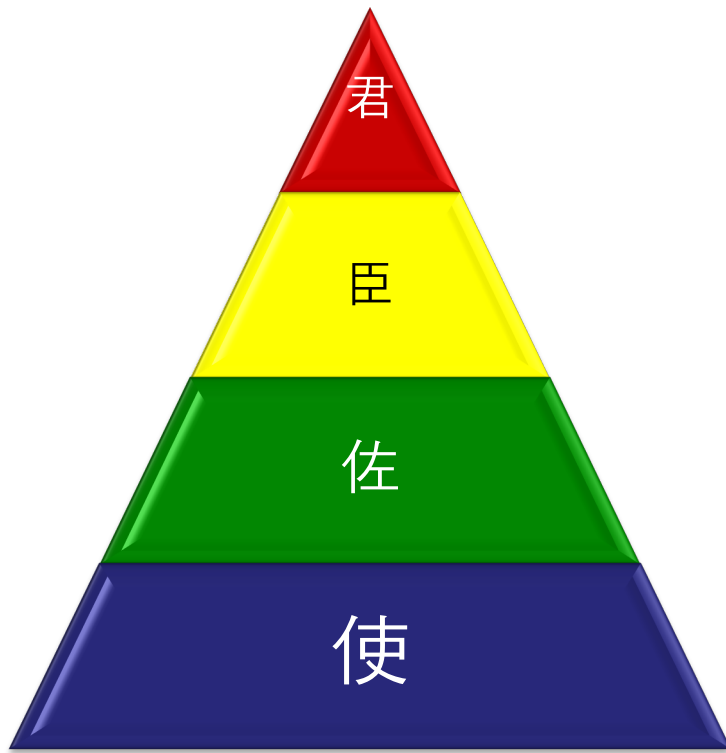
군신좌사(君臣佐使)



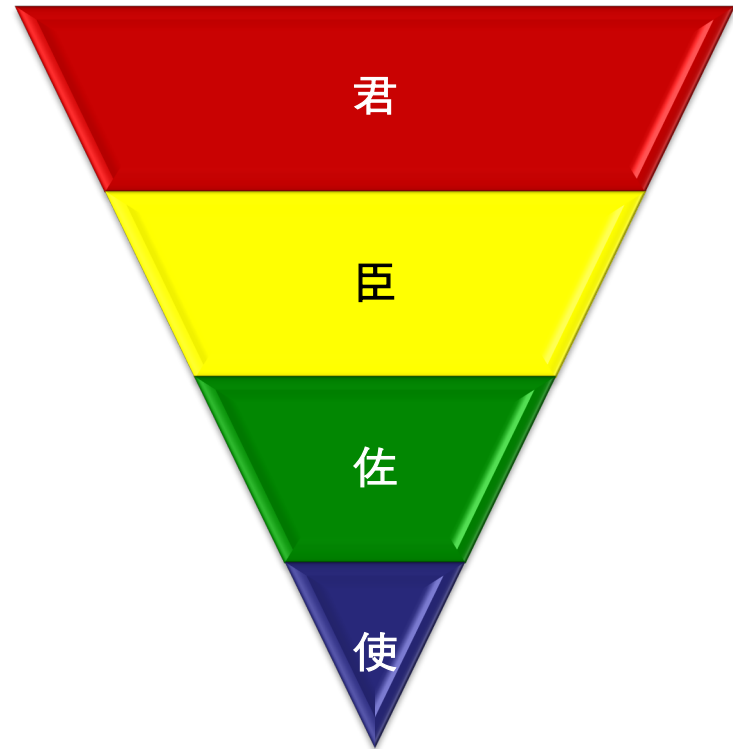
2. 처방구성의 기본 원칙

10

군신좌사(君臣佐使)의 비율



갯 수



중 량

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. 약선처방 구성과정

1) 재료선택의 조건

(1) 신(臣)

다음과 같은 네 가지 조건을 모두 만족하는 재료들을 우선적으로 수집하여 군신좌사의 신으로 한다.

- 1) 설정된 “재료선택 기준”에 어긋나지 않는다.
- 2) 군(君)과 동일한 약상이다.
- 3) 군과 한 가지 이상의 동일한 효능(25분류의 효능)을 지니고 있다.
- 4) 군과 한 가지 이상의 동일한 귀경을 지니고 있다.
- 5) 영양과 향미가 적합하다.



3. 약선처방 구성과정

1) 재료선택의 조건

2) 좌사(佐使)

다음과 같은 조건을 모두 만족하는 재료들을 수집하여 좌사(佐使)로 한다.

1) 설정된 “재료선택 기준”에 어긋나지 않는다.

2) 식치방(食治方)이 지닌 종합적인 맛의 음양(-+)과 동일한 음양의 맛을 지녔다.

3) 군(君)과 약상과 효능이 다르면서

좌(佐)의 역할인 ①보조 ②견제 ③해독

사(使)의 역할인 ①안내 ②친목 중 어느 한 가지 역할을 할 수 있다.

4) 비위(脾胃)를 보익하거나 양념으로 사용될 수 있다.

5) 영양과 향미가 적합하다.



기해년 第2氣의 虛邪

- 『기해년 육기(六氣) 중 제2기는 춘분(春分; 3/21) 부터 소만(小滿 5/20)직전 까지 이므로 3월 21일부터 5월 20일 까지이다.
- 1. 주관식품 : 성미가 甘 熱(溫)한 식품으로 찬기운을 물리친다.
- 2. 보좌식품 : 찬 기운을 체외로 발산, 기운이 신체 곳곳에 퍼지게 하는 매운맛, 달고 뜨거움이 지나침을 견제하는 신맛, 단단하게 뭉치려 하는 찬 기운의 독소를 연하게 풀어주는 짠맛 등
- * 단, 쓴맛의 식품은 사용하지 않는다.

홍합피단죽



재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
홍합(淡菜)	간, 신	보허, 보혈	달고 짜고 따뜻하다	45	발생(+4)
멥쌀(粳米)	비, 폐	보허, 보기	달고 평하다	50(건)	배출(+4)
피단(鴨卵)	폐	보음, 평간	달고 시원하다	50	배출(+3)

동용금기

멥쌀 - 도꼬마리, 말고기

오리알 - 자두, 오디, 자라고기

평가

선상은 발생, 선상치는 387

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

홍합피단죽의 약선설계

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
홍합(淡菜)	간, 신	보허, 보혈	달고 짜고 따뜻하다	45	발생(+4)
멥쌀(粳米)	비, 폐	보허, 보기	달고 평하다	50(건)	배출(+4)
피단(鴨卵)	폐	보음, 평간	달고 시원하다	50	배출(+3)

약선설계 조건

선상은 발생, 선상치 387의 ± 50 사이에 들어가도록 설계한다.

주관식품(군)의 재료는 무엇인가?

동행식품(신)의 첨가재료의 약상은 ?

보조식품(좌사)의 첨가재료의 약상은?



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

와각탕

김자반

와각탕



재료



재 료 : 재첩(가막조개) 300g, 미나리 20g,

조리



1. 물 2컵에 재첩 300g을 넣고 뽕얀 물이 우러나올 때까지 끓이다가

2. 미나리 20g을 넣는다.

3. 국물도 같이 먹는다.

(Tip-
홍고추나 청양고추를
몇조각 넣으면 비린 맛이
감해진다.)

원전- 음식디미방 p84

껍질째 씻어서 맹물에 삶아 입이 벌어질 때 그 물을 함께 떠서 쓴다.
이것을 와각탕이라 한다.

응용

성미가 甘鹹/寒한 재첩을 <음식디미방>의 와각탕에 미나리를 더 첨가하여 맛과 향미를 더했다.

또한 중량을 찢 수 없는 소량의 매운 고추를 넣어도 조개의 비린 맛과 국물을 칼칼하게 할 수 있게 응용할 수 있다.



와각탕 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
재첩(蜆肉)		이수, 청열	달고 짜고 차다	300	저장(-6)
미나리(水芹)	폐, 간	이수, 청열	맵고 달고 시원	20	배출(+3)

동용금기
없음

평가

선상은 저장, 선상치는 -544

얼음이 얼기 시작하면서 동결을 피하기 위하여 땅 속의 뿌리에 영양물질을 저장하는 결빙기의 특성을 지니고 있으며 주로 청열의 용도로 사용.

김 자 반



재 료



김자반 재료: 김 20g, 간장 15g, 깨소금 5g, 고춧가루 5g, 참기름 5g

조리 과정



김자반

김을 여러 장 합하여 진장, 깨소금, 고춧가루, 기름을 합하여 적시고 채반에 말려서 반듯하게 썰어 쓴다.

춘말하초에 쓰인다.

김자반 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
김(紫菜)	폐, 비	청열, 화담	달고 짜고 차다	20(건)	저장(-6)
간장(醬油)	비, 위	청열, 해독	짜고 달고 평하다	15	변화(0)
참기름(麻油)	대장경	윤조, 해독	달고 시원하다	5	배출(+3)
고추(辣椒)	비, 위	거풍습, 온리	맵고 뜨겁다	5(건)	발열(+8)
참깨(白脂麻)		보허, 윤조	달고 평하다	5	배출(+4)

동용금기
간장- 잉어, 참새고기

평가

선상은 성숙, 선상치는 -371
불필요한 부산물이 모두 빠져나가고 영양물질만 풍부한 열매가 성숙되는 추수기의 특성을 지니고 있으며, 주로 청열, 보허, 윤조의 용도로 사용.

김 조리법 주의

- 김에는 지방이 없기 때문에 구울 때 기름을 바르는 방법이 전래되고 있다.
색과 맛이 좋아지기 때문이다.
- 시의전서의 김자반을 간장, 고추가루, 기름, 깨소금을 합하여 조리하라 하였는데 기름은 자반을 만든 다음 먹을 때 발라 먹어야 기름이 햇볕에 산화되는 폐해를 막을 수 있을 것이다.

처방선택의 배경 4-1

안 문 생

기해년 제4기

대서(大暑 7/23) ~ 추분(秋分) 전날(9/22)

- [4-1] 와각탕 · [4-2] 김자반

운기식치를 위한 오운 육기 해석(1)

1. [대운] : 첫번째 객운(客運)

[사천] : 제3 객기(客氣)

대운과 사천을 비교하고 우월을 가린다.

대운과 사천 중 이기는 에너지가 한 해 동안 가장 큰 영향을 준다.

다만 사천은 재천의 견제로 인해 주로 상반년에 영향을 끼친다.

두 에너지의 승자를 [1]이라 할 때 [1]과 2와의 관계를 살펴 적합한 결론을 내려야 한다.

단, [1]이 대운일때 제1운, 사천일때 제3기는 2와 관계없이 그 영향이 가장 크다고 볼 수 있다.



운기식치를 위한 오운 육기 해석(2)

2. [주기] : 어느 해나 동일한 기후 변화

[객기] : 해마다 바뀌는 기후 변화

각 기마다 주기와 객기를 비교하고 [1]과의 관계를 참고로 한다.
주기가 이기고 [1]의 간섭을 받지 않는 기간에는 정상적인 기후
이므로 질병의 위험이 없고,

객기가 이기고 [1]의 간섭을 받지 않는 기간에는 그 객기가 허사(虛邪)이므로 이에 대한 예방 식치를 연구한다.



기해년 제4기의 기후변화

- 기해년 제 4기의
주기(主氣)는 습토(濕土)이고
객기(客氣)는 군화(君火)이다.
화생토(火生土)로 객기인 군화가 주관하게 된다.
그러나 이 시기의 전반기는 습열(濕熱)이 왕성한 시기이고 후반
기에 서서히 습기가 제거되는 시기이다.
그런데, 하반기를 주관하는 재천(在泉)이 상화(相火)이므로
객기가 원군을 만난 격이다.
따라서, 열기가 특히 강한 습열이 허사로 작용한다.



기해년 제4기의 허사(虛邪)에 의한 질병

1. 강열한 열기를 동반한 습열(濕熱)로 황달이나 부종의 질환이 쉽게 올 수 있다.

2. 상화(相火)가 재천(在泉)이면 화사(火邪)가 왕성한데 제4기의 객 기도 군화(君火)이므로 화사가 더욱 왕성 해져 다음과 같은 질병을 야기할 수 있다.

(1) 복명(腹鳴), 소복통(小腹痛), 적백리(赤白痢),
혈뇨(血尿), 복만.

(2) 숨이 가빠서 오래 서 있지 못함,
가슴으로 열기가 치솟음, 학질처럼 오한 발열.

(3) 눈이 어두움, 치통, 피부통, 콧마루 부종.



제4기 허사(虛邪)의 피해를 예방하는

Recipe의 기본 원리

1. 군화(君火)가 습토(濕土)를 누르는 기간이므로 신한(辛寒) 즉, 맛이 맵고 성질이 차가운 식품으로 주관하고, 쓴맛과 짠맛으로 보조하며 필요하면 단맛을 넣어도 된다고 되어 있다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)일때 화사(火邪)가 질병을 일으키면 함냉(鹹冷) 즉, 짜고 냉한 식품으로 주관하고, 쓴맛과 매운맛으로 보조하라 하였다.
3. 습열(濕熱)로 인한 질병에도 이상의 맛으로 치료할 수 있다.



더위 먹은 데 사용하는 식치방(食治方) (『의방유취』)

- 중서(中暑) : 여름철 무더울 때 더위 먹은 병. 갑자기 어지러워서 넘어지고 메스꺼워 하거나 토하며 가슴이 답답해서 안타까워하고 숨이 차며 얼굴은 창백하다. 혹은 까무러치며 팔다리에 경련이 일고 땀을 많이 흘리거나 또는 땀이 나지 않을 수 있다. 환자를 빨리 서늘한 곳으로 옮기고 치료해야 한다.
- 『의방유취』 81. 제서식치(諸暑食治) 죽엽죽(竹葉粥).
- 죽엽(竹葉) 甘淡寒 // 치자(梔子) 苦寒 // 갱미(粳米) 甘平 // 염화(鹽花) 鹹寒
- ★염화 : ①細鹽粒 ②극소량의 소금 ③소금찝(미역줄기 등에 붙은 소금)
『본초강목』 : 소금을 약으로 할 때는 반드시 물에 녹여 가라앉힌 다음 밑에 침전된 찌꺼기를 버리고 줄여 흰색으로 만든 것을 사용한다.

제리식치(諸痢食治)(1) (『의방유취』)

- 적백리(赤白痢) : 위장이 허약한 틈을 타 냉기와 열기가 위로 들어가고 풍사(風邪)가 장 사이로 들어가 장이 허약해지면 설사를 하게 된다. (1) 열기가 강하여 血이 장 속으로 스며 들어가면 적리(赤痢)가 된다. (2) 냉기가 장으로 들어가 진액이 응체되면 백리(白痢)가 된다. (3) 냉기와 열기가 서로 충돌하면 적색과 백색이 섞여 나온다.
- [458] 갈분(葛粉) 甘寒 // 봉밀(蜂蜜) 甘平
- [472], [486], [490] 마치죽(馬齒粥) :
마치현, 마치채(馬齒菜) 酸寒 // 갱미 甘平



제리식치(諸痢食治)(2) (『의방유취』)

[488] 부비(腐婢) (『신농본초경』) 辛平 // 시즙(豉汁) 苦甘辛鹹凉

(1) 해변에 자라는 작은 나무로서 모양은 치자와 비슷하고 줄기는 많이 구부러지고 썩는 냄새가 있어 그곳 사람들이 부비라고 부르는 것이 있다. 학질을 치료하는데 효과가 있고, 술에 담근 껍질은 심복통을 치료한다. (도홍경)

(2) 술독을 없애는데 적소두화 보다 갈화가 더 뛰어나다. 그러므로 부비는 갈화이다. (『당본초』)

(3) 적소두화는 소변이 잘 나오게 하고 열에 중독된 증상을 치료하며 기를 아래로 내려주고 갈증을 가시게 한다. 부비가 주치하는 것과 같으므로 부비가 적소두화라 사실은 의심할 여지가 없다. (『본초강목』)



소아 제열식치(諸熱食治) (『의방유취』)

- [690] 배죽 : 리(梨) 甘微酸涼 // 갱미 甘平
- [691] 담죽엽죽 : 담죽엽(淡竹葉) 甘淡寒 // 갱미 甘平
- [692] 우엉죽 : 우방근(牛蒡根) 苦涼 // 갱미 甘平
- [693] 칩죽 : 갈근(葛根) 甘辛平 // 갱미 甘平
- [694] 갈분죽 : 갈분(葛粉) 甘寒 // 갱미 甘平



와각탕(蝸角湯) (『음식디미방』)

가막조개(가무락조개), 모시조개

껍질째 씻어서 맹물에 삶아 입이 벌어질 때 그 물까지 먹는다.

백합, 가무락조개, 모시조개의 껍질은 해합각, 조갯살은 문합육이다.

(文蛤肉, 海蛤殼 : 鹹平)

경북대학교 백두현 교수는 『음식디미방 주해』에서, “이 음식을 ‘와각탕’이라 한 것은 ‘와가탕’이 잘 못 쓰여진 것 같다.” 라고 하였는데, 정 반대로 ‘와각탕’이 잘 못 전달 되어 ‘와가탕’이라는 말이 생겨난 것 같다. 원래 와각(蝸角)은 달팽이의 뿔(더듬이)이라는 말로 두 끝이 서로 닳은 돌 아무 의미가 없다는 고사에 응용되었다. 즉 가막조개나 모시조개나 생김새는 조금 다르지만 별 차이도 없으니 이것 저것 가릴 것 없이 되는 대로 넣으라는 뜻일 것이다. 실제 본초학에서도 두 조개는 동일한 성미와 효능의 범위에 있는 재료로 취급하고 있다.

문합육(文蛤肉) : 鹹平. 潤燥止渴, 軟堅消腫. (『중화본초』)

해합각(海蛤殼) : 鹹平. 清熱, 利水, 化痰, 軟堅. 🖱 『중약대사전』 초판 //

『중약대사전』 재판과 『중화본초』에서는 합각(蛤殼)이라 함.



김자반 처방 해설

[재료] 김(紫菜), 간장(醬油), 참기름(麻油), 고추(辣椒),
참깨(白脂麻)

[해설]

달고 짜면서 성질이 차가운 김은 열기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리는 효능이 있고, 부기를 가라앉힐 수가 있으므로 4기에 매우 적합한 주관식품이다.

짜고 달면서 성질이 평(平)한 간장은 열을 식히고 해독하는 동행식품 겸 해독식품이다.

열기에 마른 진액을 보충하고 건조하기 않게 하는 참기름과 참깨는 보조식품이다.

고추의 매운 맛이 습열을 흘트리므로 그 열성이 주관 및 동행식품 냉성의 지나침을 견제하므로 보조식품이면서 견제식품이다.



최근 업데이트 된 자료

본초명	기원소재	성미	귀경	효능
번석류건(番石榴乾)	구아버	澁/平		수삼, 지혈
거수엽(木擧樹葉)	느티잎	苦/寒	心, 肺	청열, 해독
망과(木亡果)	망고	甘酸/微寒	肺, 胃	보허, 윤조
계관화(鷄冠花)	맨드라미꽃	甘/涼	肝, 腎	청열, 지혈
계관묘(鷄冠苗)	맨드라미잎	甘/涼		청열, 해독
침채근(忝菜根)	비트	甘/平		사하, 이기
행포고(杏鮑姑)	새송이	辛甘/溫	肝, 腎	거풍습, 온리
장리(樟梨)	아보카도	甘/平		윤조
구주국거(歐洲菊苣)	엔다이브	苦鹹/涼	膽, 胃	?
옥잠화(玉簪花)	비비추꽃	苦甘/涼		청열, 이수
운대(雲臺)	청경채	辛甘/平	肺, 肝	산혈, 해독

