



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[1월1주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

기해년(己亥年) 제1기(第一氣)
2019년 1월 20일 ~ 2019년 3월 20일

모과갈수

오미자국원소병



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

모과갈수

1



모과갈수 재료



씨를 제거한 모과와 동량의 설탕에 절임



1. 모과는 씨를 제거하고 3*3cm네모로 편을 썬다
2. 꿀이나 설탕에 절여둔다
3. 생강 10g, 계피 20g, 화초 5알을 넣고 달여 마신다.



모과갈수 조리과정

1



모과설탕절임 2큰술, 계피 20g, 생강 10g,
화초 5알을 넣어 10분간 중불로 달인다.

모과갈수 이안평가

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

[동용금지] 모과 - 납,철

벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새나는 물질

생강- 술 계피- 생파

산초-과루(瓜萸)

[평가] 선상은 발생, 선상치는 357

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

모과갈수 원전 - 임원십육지(정조지)

1

지은이- 서유구(徐有榘)

지은때- 조선후기 1798년

[지은이의 다른 저서]

행포지(杏蒲志)

옹희잡지(饔飧雜誌)

금화경독기(金華耕讀記)

종저보(種譜)

모과 조리법



오미자국원소병



오미자국원소병 재료

2



호두, 잣, 계피가루, 설탕, 후추로 만든 소

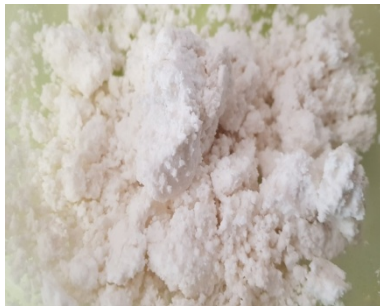


1. 모과는 찹쌀가루를 누긋(촉촉)하게 반죽한다.
2. 호두, 잣을 다져 설탕과 계피가루, 후추가루를 조금 넣어 소를 만든다
3. 찹쌀반죽을 조금씩 떼어 둥글게 밀어 소를 넣고 만두모양으로 만든다.
4. 끓는 물에 삶아 건져 설탕을 뿌렸다가 꿀을 넣은 오미자 국물에 담가 먹는다.



오미자국원소병 조리과정

2



참쌀가루반죽



견과 소



성형



삶기



설탕뿌리기



오미자국물에 담기



오미자국원소병 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
오미자(五味子)	심, 폐	보기, 수습	시고 따뜻하다	소통(-3)
벌꿀 (蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	배출(+4)
찹쌀(糯米)	비, 폐	보허, 보기	달고 따뜻하다	발열(+7)
계피(桂皮)	비, 간	온리 활혈	달고 맵고 따뜻하다	발열(+7)
호두(胡桃仁)	신, 폐	보허, 윤조	달고 짙고 따뜻하다	발생(+4)
잣(海松子)	간, 대장경	보혈, 윤조	달고 약간 따뜻하다	발열(+6)
설탕(白砂糖)	비, 폐	윤조, 해독	달고 평하다	배출(+4)

[동용금지] 오미자 - 둥글레

벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새나는 물질

찹쌀- 닭고기, 술 계피- 생파

호두- 술, 진한차 잣- 양고기, 양선지, 유채

[평가] 선상은 발생, 선상치는 278

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



오미자국원소병 원전 - 규합총서

지은이- 빙허각 이씨

지은 때- 1810년

실린 곳- 빙허각전서/ 규합총서/주식

[빙허각 이씨의 음식 대하는 자세]

- 1.힘들음의 다소를 헤아리고
- 2.대덕을 헤아려 섬기기를 다하고
- 3.마음에 과하고 탐내는 것을 막고
- 4.좋은 약으로 알아 형상의 괴로움을 고치게 하고
- 5.도업을 이루어 놓고 음식을 먹으라



1. 찰쌀은 아밀로 펙틴이 대부분(20:80)이다
2. 수분 흡수율은 40% 로 멍쌀보다 높다
3. 보통 2시간 정도 물에 담가두면 된다
4. 멍쌀의 전분에 비해 당화가 빨라 소화흡수가 양호하다
5. 떡으로 만들면 조직이 치밀해진다
6. 전분이 강해서 소화액의 침투가 어려워진다.
7. 지방이나 단백질이 멍쌀 보다 약간 많다.
8. 찰쌀떡을 삶을 때에 늘어지는 것을 방지하기 위해 녹말가루를 입혀서 삶는다.
9. 삶은 다음에는 빨리 수분을 걷어내기 위해 설탕을 뿌려 굳힌다.





韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

처방 선택의 배경

안 문 생



모과갈수

- 『임원십육지』 당전과(糖纏菓)편에 나오는 모과환법(木瓜丸法)의 재료들을 기본으로 하고 갈수(渴水)편에 나오는 모과갈수의 제법을 응용하여 약선설계를 한 처방.
- 재료 : 모과, 벌꿀, 계피, 생강, 천초



오미자국 원소빙(元宵餅)

- 『규합총서』 병과제품편에 실린 "또 원소빙 한 법은 " 이라 하여 소개한 처방을 약선설계 한 것
- 재료 : 오미자, 찹쌀, 벌꿀, 호두, 잣, 설탕, 계피, 후추

기해년 상반기(上半年)의 운기(1)

풍기(風氣)가 비 정상적으로 강하여

습기(濕氣)를 말리므로

강우량이 감소한다.

갑기합화토(甲己合化土) / 세력이 약한 습토(濕土)가 대운(大運)

사해궐음풍목사천(巳亥厥陰風木司天) / 목극토(木克土)

그러므로 기해년은 풍목(風木)이 주관한다.

기해년 상반년의 운기(2)

풍목(風木)이 기해년 1년 내내 영향을 미치지만

특히 상반년에 심하며

제3기에 가장 심하다.

궐음풍목(厥陰風木)이 사천(司天)이면
소양상화(少陽相火)가 재천(在泉)이다.



기해년 상반년의 질병

비정상적인 풍기(風氣)로 인해 복통, 구토, 설사 등이 발생하다가

목극토(木克土)로 인한 비병(脾病)

심해지면 옆구리가 아프고 혀가 뻗뻗해지면서
음식을 넘기지 못한다.

풍병(風病) / 목(木) / 간(肝)



상반년 Recipe의 기본 원리

- 풍기를 억제하기 위하여
- 신량(辛涼)으로 금극목(金克木)하고
- 간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)하며
- 고승신(苦勝辛)으로 견제하고
- 산(酸)으로 사지(瀉之)한다.



- 기해년 육기(六氣) 중 제1기(第一氣)는
대한(大寒; 1/20)부터 춘분(春分; 3/21) 직전 까지 이므로
1월 20일부터 3월 20일 까지이다.
- -----
- 제1기: 대한(大寒) 입춘(立春) 우수(雨水) 경칩(驚蟄) / 춘분(春分)
- 제2기: 춘분(春分) 청명(清明) 곡우(穀雨) 입하(立夏) / 소만(小滿)
- 제3기: 소만(小滿) 망종(芒種) 하지(夏至) 소서(小暑) / 대서(大暑)
- 제4기: 대서(大暑) 입추(立秋) 처서(處暑) 백로(白露) / 추분(秋分)
- 제5기: 추분(秋分) 한로(寒露) 상강(霜降) 입동(立冬) / 소설(小雪)
- 제6기: 소설(小雪) 대설(大雪) 동지(冬至) 소한(小寒) / 대한(大寒)



제1기의 운기(1)

- 이 기간 동안 정상적인 기후는 풍목(風木)이 지배하는 기후인데
- 비정상적으로 조금(燥金)이 금극목(金克木)한다.
- -----
- 주기(主氣) : 1기 풍목 / 2기 군화 / 3기 상화 /
4기 습토 / 5기 조금 / 6기 한수
객기(客氣) : 1기 조금 / 2기 한수 / 3기 풍목 /
4기 군화 / 5기 습토 / 6기 상화

제1기의 운기(2)

- 그러나 사천(司天)이 풍목(風木) 이므로
- 풍목(風木)과 조금(燥金)이 교차되는 기후의 특징을 지닌다.
- -----
- 사천 자체가 조금으로부터 강한 억제를 당하므로
조금이 득세하지만

끊임없이 영향을 주려하는 사천 풍목이 주기인 풍목과 합세하여
가끔씩 풍목의 특성이 나타난다



제1기의 운기(3)

- 그래서 따뜻한 봄기후와 시원하고 건조한 기후가 교차되고
그 와중에 한증(寒症)이 발생할 수도 있다.

풍사(風邪)는 양사(陽邪)이므로 인체의 땀구멍이 열린다.

이때 조금의 서늘한 한기가 침입하여 한증이 발생한다.

제1기 Recipe 구성 원리

- 정상적인 풍목은 예방의 대상이 아니고
금극목(金克木)의 이상 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.

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)



모과갈수 평가

- 모과의 산온(酸溫)으로 간장을 보호하고 벌꿀의 감온(甘溫)으로 간기의 고통을 풀어주며 계피, 생강, 천초의 신(辛)으로 간기가 퍼지게 한다.
- 또한 봄철의 발생하는 기운을 따라 혈액이 잘 돌도록 하는 모과와 계피가 배합되고, 한증을 예방하기 위하여 내부를 따뜻하게 하는 계피와 천초가 보조하며 잠시 들어온 한기는 생강이 발산시켜버린다. 벌꿀의 가장 큰 필요성은 조금으로부터 건조해지지 않도록 윤택하게 하는 점이다.
- 다만, 신(辛)이 너무 지나치면 금기(金氣)가 커질 우려가 있으므로 양을 조절해야 하며, 고(苦)를 약간 첨가하면 견제가 된다.



오미자국 원소병 평가

- 오미자의 산온(酸溫)으로 간장(肝臟)을 보호하고 찹쌀, 호두, 잣, 설탕의 감(甘)으로 간기(肝氣)의 고통을 풀어주며 후추의 신(辛)으로 간기가 퍼지게 한다.
- 호두, 잣, 설탕의 윤향한 성질로 조금(燥金)의 건조함을 해소하고, 후추의 열기로 조금의 숙살지기(肅殺之氣)로 부터 인체를 보호한다.
- 다만, 신(辛)이 너무 지나치면 금기(金氣)가 커질 우려가 있으므로 양을 조절해야 하며, 고(苦)를 약간 첨가하면 견제가 된다.



질의응답

1. 자연은 어떻게 저절로 순환하는가?
2. 인체는 어떻게 항상 일정한 체온을 유지하면서 생명 활동을 하는가?
?
3. 맛과 성질로 어떻게 인체의 질병을 예방하고 치료하는가?



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학 이론

강사 : 최 지



목차

제 1장 약선설계원리

약선설계원리

제 2장 이안평가법

(Lee-Ahn Evaluation, LAE)

1. 발병의 동기
2. 응용
3. 약선설계 기준설정

제 3장 약상(藥象)

1. 맛과 성질
2. 약상(藥象)

제 4장 본초(本草)의 수치화

1. 약상 수치화 원칙
2. 약상치 계산표

제 5장 약선음식 수치화

1. 선상치(膳象值) 계산법
2. 선상의 수치영역



제 1장 약선설계원리

1. 약선설계 목적

사람의 질병에 대한 예방 및 치유를 목적으로 한다.

2. 분류

한방	약선
<ul style="list-style-type: none">• 치료약• 보 약	<ul style="list-style-type: none">• 치료약선• 보익약선

제 1장 약선설계원리

1. 약선설계

1) 시대적배경

문명이 발달하면서 약물의 남용

면역능력 저하, 환경오염, 인체를 무력하게 만드는 여러 요소들 때문에 점점 의약으로 해결할 수 없는 질환들이 늘어 감.

오랫동안 앓고 있는 환자들 중에는 자연치유의 희망.

그들을 대상으로 하는 요양 및 치료기관들이 운영.

명상, 산책, 운동 그리고 자연식을 체험하게 하는 곳이 적지 않으며 이를 통하여 난치병을 극복하는 사례들 또한 증가하고 있다.

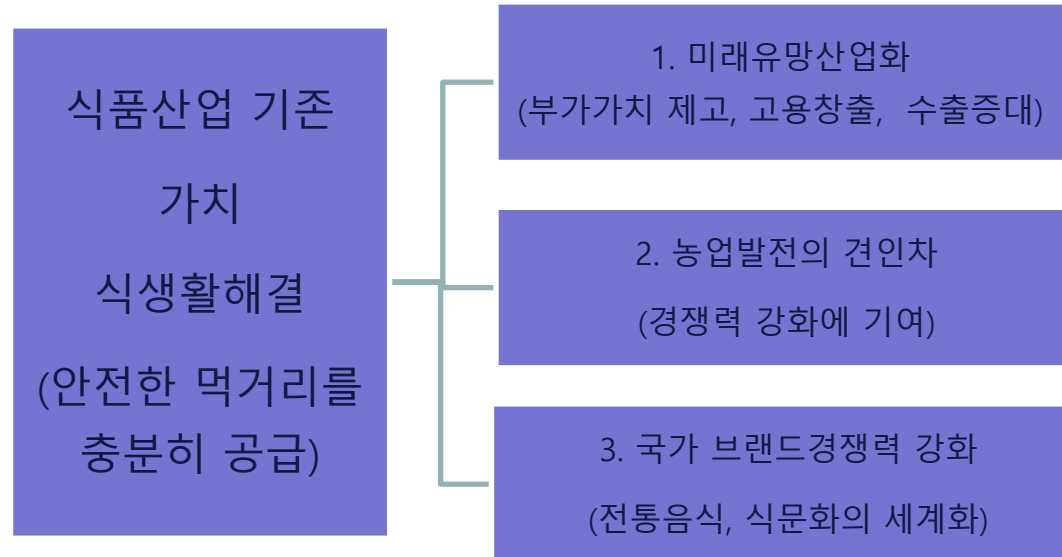


제 1장 약선설계원리

1. 약선설계

1) 시대적배경

(1) 식품산업의 글로벌 트렌드



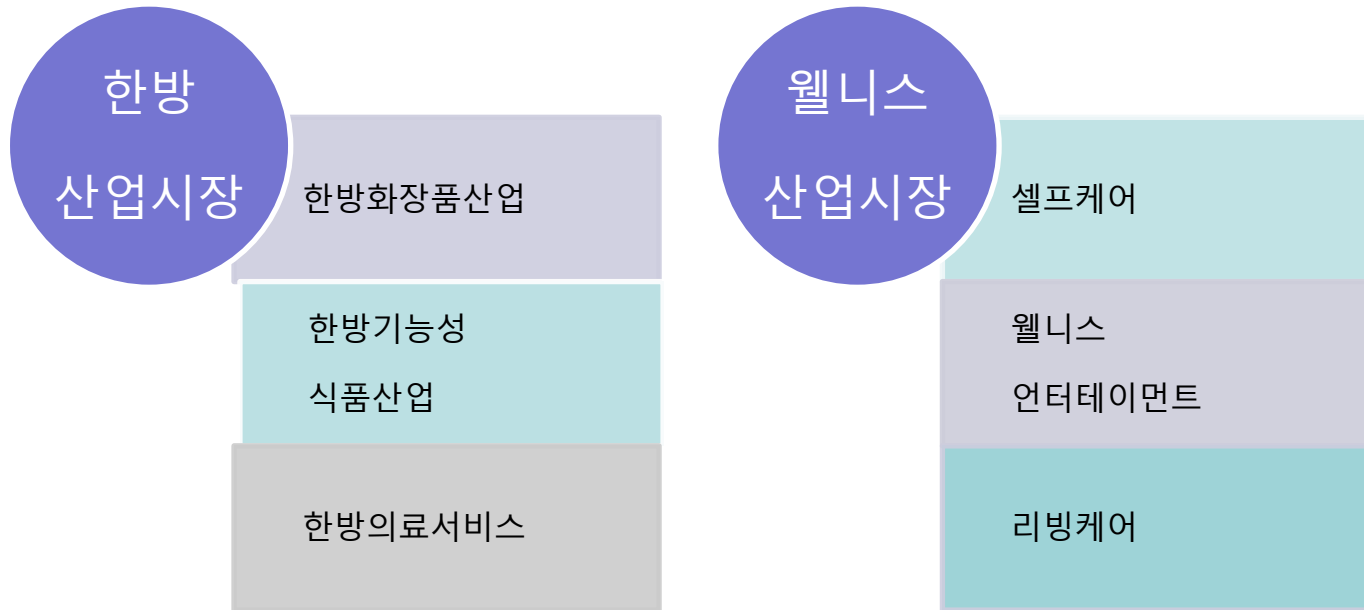
자료 ; 삼성경제연구소

제 1장 약선설계원리

1. 약선설계

1) 시대적배경

(2) 한방 웰니스 산업 관련 시장규모



제 1장 약선설계원리

2. 약선이란?

- ◆ 처방을 구성할 때

약물을 배합하는데 있어서 약재와 식재

四성과五味

음양오행

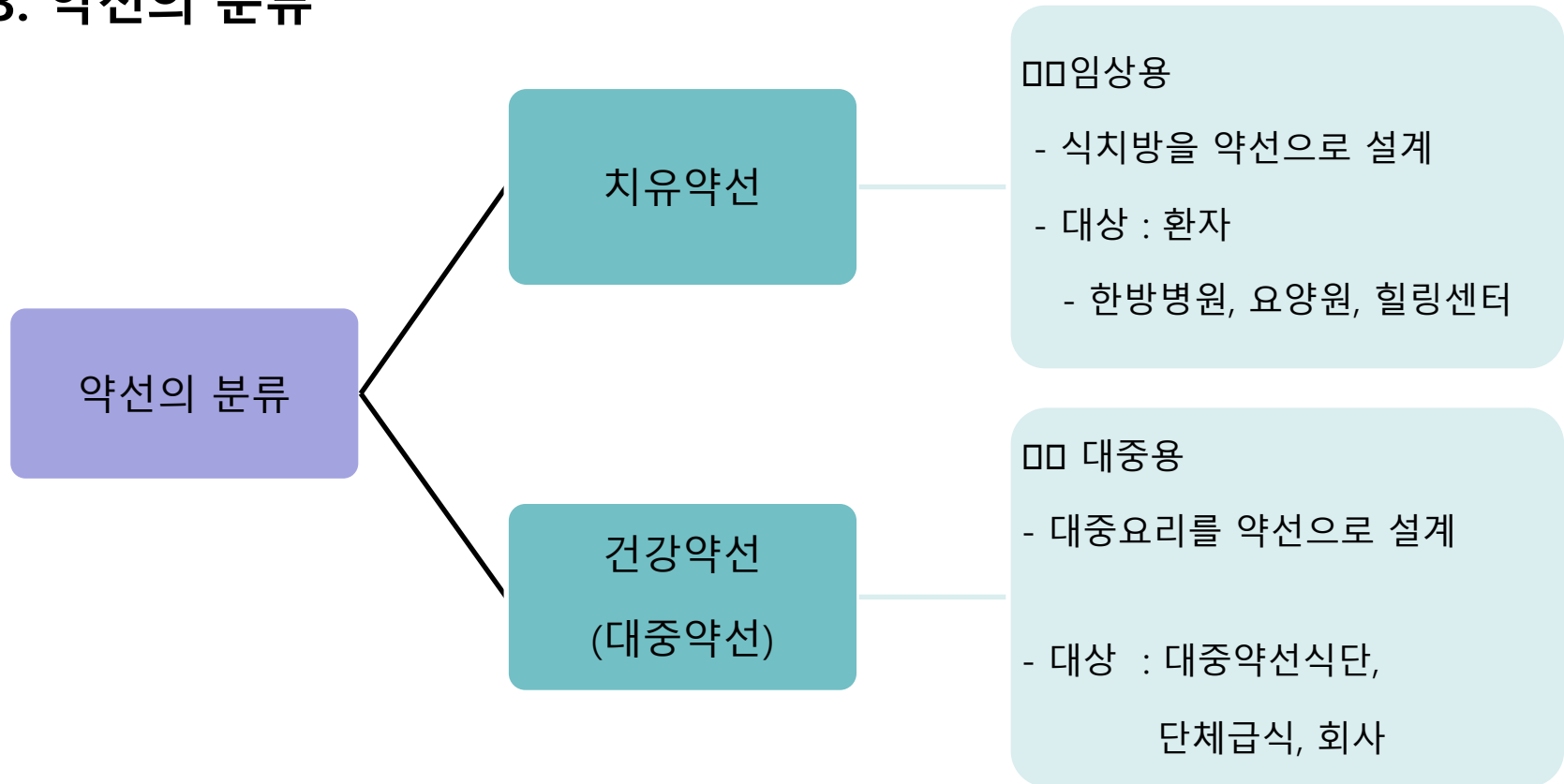
군신좌사



먹기에 불편함이 없는 음식이어야 함

제 1장 약선설계원리

3. 약선의 분류



제 1장 약선설계원리

2) 약선 음식의 필수 조건

첫째로, 천연적 식품을 사용, 전문의료인의 처방.

둘째로, 진료의 결과로 도출된 치료방을 약선음식으로 변화.

셋째, 진료인의 처방에 재료의 가미 후에도 이전과 동일한 효능을 유지.



제 1장 약선설계원리

3) 식치방(食治方)의 가치

첫째로, 식품의 성분과 치료하고자 하는 질병과의 관계를 살펴 조성한 음식으로는 그 질환을 치료할 수 없다는 점을 들 수 있다.

둘째로, 한방 임상적으로 한약재들을 혼합하여 투여해도 결코 원하는 결과를 얻지 못한다.

셋째로, 한방 고전속의 음식처방인 식치방(食治方)을 적시 적소에 활용하여야 원하는 치료 효과를 볼 수 있다.

제 1장 약선설계원리

4) 약선설계의 중요성

- ① 음식으로 질병을 치료하기 위해서는 적합한 고전 속의 식치방을 골라 기본방으로 설정한다.
- ② 정해진 기준대로 설계를 하여 필요한 약선음식을 만들어야 한다.
- ③ 약선음식 그 자체의 희소성, 신비감, 조리법 등에 얽매어 있으면 안 된다.
- ④ 천연재료를 이용한다.

