

특집 : 한방생약자원의 식품·생명산업적 이용

한의학과 食療

The Food Therapy in the Oriental Medicine

이 영 종 (Young-Jong Lee)

경원대학교 한의과대학

서 론

한의학에서 식품을 이용하여 건강을 지키고 질병의 예방 및 치료하는 영역을 “食療” 또는 “食治”라고 한다. 그러므로 食療學은 한의학의 독특한 이론을 바탕으로 식품의 性味와 效能, 식품과 건강의 관계를 연구함으로써 식품을 이용하여 건강을 지키고 질병을 예방 및 치료하는데 기여하는 학문이며, 식료에 사용되는 재료를 食療本草라고 할 수 있다.

한의학에서는 藥食同源이라고 하여 藥物요법과 食物요법을 동일시하고 있는데, 이는 약물과 식품이 철저히 구별되어 있지 않을 뿐만 아니라, 또한 평소 상식하는 식품이 약물 못지 않게 건강에 필수적인 요소라고 생각하기 때문이다. 그래도 굳이 양자를 구별하여 본다면 食物요법은 곡식, 육류, 과일, 채소 등 성미가 온화한 식품을 이용하여 주로 증상이 가벼운 환자나 허약인을 대상으로 하고 있으며, 藥物요법의 보조수단이 된다는 점이다. 그러므로 질병의 예방과 치료에 있어서 藥物요법과 食物요법을 잘 배합함으로써 각각의 장점을 살려야 할 것으로 생각된다.

한의학에서 식료는 이미 2000년 이상의 역사를 가지고 있어서 내용이 매우 풍부하다. 우리의 식생활은 생활수준이 향상됨에 따라 단순히 굶주림을 면하고자하는 목적에서 벗어난지 오래며, 보다 건강하고 풍요로운 삶을 영위하고자 하는 소망을 실천하는 수단이 되고 있다. 의학에 있어서도 治未病(예방의학)을 강조하게 됨에 따라 식료의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

그러므로 본 저자는 식품영양학적인 관점이 아닌 한의학에서 운용되는 食療에 대하여 살펴보고자 한다.

식료학의 기원과 발전 과정

생명을 스스로 관리하는 기술을 옛부터 동양에서는 養生이라고 불렀다. 동양 고대의 양생학은 《黃帝內經》을 비롯한 醫書의 곳곳에 자세히 기술되어 있을 뿐만 아니라 道家의 老莊 등에 이르기까지 많은 곳에서 언급되고 있다. 양생학의 범위는 매우 넓어 飲食, 起居, 勞逸, 房事, 生育 등에서 엄격한 절제를 요구하고 있다. 이중 음식은 양생에서 절대적인 역할을 한다. 인류는 음식을 섭취하여야 만이 생명을 유지하고 노동을 할 수 있으며, 번식을 할 수 있다. 그러므로 인류가 존재한 이후 食物요법은 자각적 혹은 비자각적으로 줄곧 탐색되어 왔다고 할 수 있다.

선사시대의 ‘神農嘗百草’<sup>1)</sup>라는 전설은 食物요법의 출발점을 암시하고 있다. 夏朝(기원전 21~기원전 16세기) 시대에 제조기술이 알려진 술은 殷商時代에 그 응용이 보편화되었으며, 단순한 飲用뿐만 아니라 치료에도 광범위하게 사용되었다. 殷商時代의 伊尹은 《湯液經》<sup>2)</sup>을 저술하여 생강과 계피 등의 식품을 이용하여 질병을 치료하였는데, 이는 당시에 요리법이 발달하였기 때문에 가능한 것이었다. 西周시대(기원전 11세기~기원전 771년)에 궁정에서는 食醫, 疾醫, 瘍醫, 獸醫라는 네 부류의 의사제도<sup>3)</sup>를 두었는데 식의는 궁정 내부의 음식을 관리함으로써 건강을 살피는 최고 직위의 의사였다.

食物요법의 지식이 누적되어감에 따라서 식료이론도 성립되었다. 전국시대(기원전 2세기)에 그 내용이 저술된 현존 最古의 한의학 이론서인 《黃帝內經 - 素問, 靈樞》<sup>4)</sup> 중에는 식료에 대한 이론이 적지 않게 수록되어 있다. 예컨대 《素問·臟氣法時論》에서는 ‘毒藥은 邪氣를 공격하고

1) 淮南子에 “神農嘗百草滋味, 一日而七十毒, 由是醫方焉”이라 하였다.  
 2) 伊尹은 殷왕조 湯王의 요리사였는데 항상 음식물을 다루었으므로 음식물의 치료효능에 대하여 많은 연구를 하여 湯液經을 저술하였다고 함. 그러므로 한방처방의 시작은 伊尹으로부터 시작되었다고 함.  
 3) 周의 의사제도는 일반 백성들을 위한 제도는 아니었으며, 단지 왕실의 의사제도였다. 食醫은 음식을 통하여 건강을 관리하였고, 疾醫는 질병이 걸렸을 때 약물을 이용하여 치료하는 오늘날의 내과 의사에 해당하며, 瘍醫는 종기 등을 치료하는 오늘날의 외과 의사에 해당하고, 獸醫는 왕실의 가축과 군마를 담당하는 오늘날의 수의사에 해당한다고 볼 수 있다. 지위는 食醫, 疾醫, 瘍醫, 獸醫의 순이었다.  
 4) 黃帝內經은 현존하는 최초의 의서이며, 보통 內經이라고 한다. 靈樞와 素問으로 구성되어 있으며, 한의학의 기초이론을 확립하고 있다.

五穀은 몸을 기르며 五果는 오곡에 협조하며 五畜은 몸을 補益하며 五菜는 몸을 충실하게 하니 氣味를 합하여 먹으면 補血益氣한다.'고 했다. 《素問·五常政大論》에서도 '穀肉果菜, 食養盡之'라 했다. 이것은 약을 쓰는 동시에 식료를 보조하는 중요성에 대해 설명한 것이자 각종의 食品을 모두 섭취해야 함을 설명한 것이다. 이밖에도 《黃帝內經》에는 臟腑의 생리특성과 食物 性味の 관계, 治病에 있어서 食物 性味の 선택과 배합 등에 관하여 기술함으로써 식료의 기본원칙을 확정하였다고 할 수 있다.

東漢(AD 25~220년) 시기에 가장 오래된 본초서인 《神農本草經》이 나왔다. 《神農本草經》에는 365종의 약물이 上, 中, 下 三品으로 나뉘어 실려있는데 이중 上品에는 多服과 久服을 하여도 사람을 손상하지 않고, 輕身益氣 不老年하는 예컨대 薏苡仁(율무), 구기자, 대추, 복령, 닭, 꿀, 연뿌리, 蓮子(연밥), 참깨, 포도 우리가 상용하는 식품이 많이 수록되어 있다. 東漢시기의 張仲景은 식품을 醫方에 훌륭히 응용하였으며, 그가 만든 桂枝湯<sup>5)</sup>, 當歸生薑羊肉湯<sup>6)</sup>, 등은 모두 훌륭한 食療性 방제라 할 수 있다. 風寒의 사기가 침입하여 表虛自汗이 있을 때, 계지탕을 복용한 후 뜨거운 묽은 죽을 먹어 藥力을 돕는 방법은 매우 훌륭한 飲食調理라고 할 수 있다.

兩晉 南北朝 시기(265~589)에는 식품으로 질병을 치료하는 지식이 뚜렷이 증가하였다. 예컨대 晉代의 葛洪이 저술한 《肘後備急方》<sup>7)</sup>에 기록된 많은 처방중에는 식물요법에 속하는 것이 적지 않으며, 음식위생과 금기에 대한 기록도 매우 상세하다. 南朝의 陶弘景이 저술한 《本草經集注》에는 약물의 분류에서 과일, 채소, 米穀 등의 식품이 약물로서 동등하게 취급되었으며, 그 책의 '諸病通用藥' 중에는 식품을 열거한 것이 적지 않은데, 예컨대 '大腹水腫' 項 아래에는 海藻(바닷말), 昆布(다시마), 팥, 콩, 苦瓜(여주), 잉어, 가물치 등을 열거하였고, '消渴' 項 아래에는 白茅根(띠뿌리), 冬瓜(동아), 우유, 馬乳, 밀 등을 열거하였다.

唐代(618~907년)에 와서는 식물요법이 매우 크게 발전하였으며, 아울러 독립된 학문으로 형성되었다. 예컨대 孫思邈의 《千金要方》에서는 먼저 '食治'를 專門編章으로 세우고 '몸을 편안하게 하는 근본은 반드시 음식에 의지하고.... 음식은 사기를 몰아내고, 장부를 편안하게 하며 정신을 즐겁게 하고 의지를 상쾌하게 하여 기혈을 돕는다. 만약 음식을 사용하여 질병을 평정하고 情을 풀어주며 질병을 쫓아내는 자는 가히 良工이라 할 수 있다.'고 하여, 일반

정황하에서는 식료를 우선해야 한다고 강조하였다. 책 중에서 또 각종 식품을 분류하여 소개하였고 그 후 또 전문서적인 孟詵(맹선)의 《食療本草》와 咎殷(잠은)의 《食醫心鑒》 등이 세상에 나왔다.

宋代(960~1129)에는 식품으로 질병을 예방하고 치료하는 것이 매우 보편화되었다. 예컨대 官修의 大型方書인 《太平聖惠方》, 《聖濟總錄》은 모두 전문적으로 '食治' 門을 두었으며 기재된 食療方이 백개 이상이였다. 이 시기에 陳直의 《養老奉親書》는 전문적으로 노년질병의 식물요법 및 간편한 식료방을 기술하였다.

元代(1206~1644)의 食療는 새로운 발전을 하였다. 전문서적인 吳端의 《日用本草》, 賈銘의 《飲食須知》 외에 특히 황실의 飲膳太醫인 忽思慧(홀사혜)의 《飲膳正要》는 가치가 매우 높다. 이 책은 일상 식품의 합리적인 배합과 적당한 약물을 첨가하여 건강을 지키고, 질병을 치료하는 목적에 도달하는 것을 매우 중시하였다. 음식의 요리법에 대해서도 매우 상세한 기재를 하였으며 매우 실용적이다.

明代(1368~1644)에는 약학과 食療의 발전에 따라 '본초' 중에 수록된 식품도 크게 증가하였다. 예컨대 《본초강목》에 실린 곡식, 채소, 과일, 어류, 갑각류, 날짐승, 길짐승 등의 식품은 500여종에 달한다. 각종 식품의 응용에는 대체로 驗方이 첨부되어 있어 쉽게 사용할 수 있게 하였다. 식료저술의 종류도 매우 많아서, 예컨대 盧和의 《食物本草》, 寧源의 《食鑿本草》와 吳祿의 《食品集》, 高廉의 《飲饌服食箋》 등은 모두 그 대표적인 책들이다.

清代(1616~1911)에는 食療가 이미 醫家들에게 보편적으로 중시되었으며 저술 또한 많다. 예컨대 沈李龍의 《食物本草會纂》, 王士雄의 《隨息居飲食譜》, 章穆의 《調疾飲食辨》, 袁枚의 《隨園食單》 등은 모두 가치가 매우 높은 책들로서, 관련된 내용이 광범위하여 기초 지식적인 것도 있는 동시에 응용적인 것도 있으며, 질병에 사용하는 것도 있는 동시에 일상생활에 사용하는 것도 있다.

우리나라에는 許浚의 《東醫寶鑑》 '湯液編'에 魚部, 獸部, 果部, 菜部 등으로 약재가 분류되어 있어 당시 약물로 사용하던 식품에 대하여 자세하게 기술되어 있다.

## 식료의 운용 특징

예방을 위주로 한다.

《黃帝內經 - 素問 四氣調神大論》에 '聖人不治已病 治未

- 1) 桂枝湯은 桂枝, 芍藥, 生薑 각 9그램, 甘草 6그램, 大추 1개로 처방이 구성되어 있으며, 傷寒을 치료하는 중요한 처방이다. 특히 계지탕을 복용한 후 뜨거운 죽을 먹고 이불을 덮어 땀을 내도록하여 식료의 중요성을 강조 하고 있다.
- 2) 當歸生薑羊肉湯은 金匱要略의 처방으로 당귀 9그램, 생강 15그램, 양고기 50그램으로 구성되어있으며 소화기에 寒邪가 침입하여 나타나는 腹痛을 다스리고 虛勞를 보하여 주는 효능이 있다.
- 3) 肘後備急方은 응급의료에 사용되는 실용적인 처방을 모아 저술한 책이다. 그러므로 민간에서 구하기 쉬운 약재들이 많이 사용되었고 따라서 식품을 이용한 부분이 많이 포함되어 있다.

病, 不治已亂 治未亂'이라 하였는데 이처럼 예방을 중시하는 사상은 약물, 針灸 등 일반 의료방법 뿐만 아니라 식료에도 적용된다. 한의학에서의 健康이라함은 인체가 陰陽이 잘 조화되어 있는 상태를 의미하므로 偏陰, 偏陽한 상태를 미리 조정하여 줌으로써 건강할 때에 병의 발생을 방지하여 준다는 의미가 있다.<sup>8)</sup> 《千金要方》에 '不知食宜者 不足以存生也'라 하여 음식 섭생을 잘못하여 각종 질병의 원인이 됨을 말하고 있다.

辨證施食을 한다.

한의학의 중요한 치료체계인 변증논치<sup>9)</sup>에서는, 질병이란 병인, 체질, 기후 등 요소의 변화에 따라서 한 가지 병에 여러 證이 나올 수 있고 다른 병에 같은 證이 나올 수 있다고 한다. 各異한 병증의 수요에 근거하여 각기 다른 음식의 원칙을 안배하는 것을 辨證施食이라 하는데 同病異食과 異病同食이 있다.

식료에서는 특히 脾胃의 기능을 잘 변별하여야 한다. 脾胃는 음식물을 받아들여 소화시키고 영양을 공급하는 역할을 하고 있다. 일반적으로 질병에 걸리면 위장기능이 약하여져 식욕이 저하되는데 이때 脾胃에 부담을 주는 음식을 먹게 되면 질병이 더욱 심하여지거나 혹 낮더라도 재발하게 되는데 이것을 '食復(식복)'이라고 한다.

또 변증에 있어서 장부의 虛實은 매우 중요한데, 《黃帝內經 - 靈樞》에 五臟이 병든 경우 즐겨 먹어야 할 음식으로 '脾病에는 쇠고기, 대추, 아욱을, 心病에는 보리, 양고기, 살구를, 腎病에는 콩, 돼지고기, 밤을, 肝病에는 참깨, 개고기, 자두, 부추를, 肺病에는 닭고기, 복숭아, 사과를 먹는다.'라고 되어 있으므로 참고하여 볼 필요가 있다. 그리고 陽虛한 경우에는 辛甘한 성질의 식품으로 溫補하여야 하고, 陰虛한 경우에는 甘寒한 성질의 식품으로 清補하여야 한다. 溫補하는 식품으로는 쇠고기, 개고기, 닭고기, 양고기, 호도, 밤, 당근, 참쌀, 계피, 사탕 등이 있고, 清補하는 식품으로는 山藥(마), 蓮子(연밥), 연뿌리, 오디, 두부, 꿀, 팥, 녹두, 조개, 오리고기, 우유, 울무, 맷쌀, 밀 등이 있다.

인체를 유기적인 관점에서 살핀다.

臟腑와 臟腑 사이. 臟腑와 인체의 각 조직 사이는 하나의 통일된 유기적인 관계를 갖고 있다. 장부의 병변은 몸체

의 어느 한 부분에 반영되고 조직의 병변은 어느 한 장부의 병변으로 나타난다. 한 장부에 병변이 발생하면 여타 장부의 역할에 영향을 줄 수 있다. 식료할 때는 장부와 장부 사이, 장부와 조직 사이의 관계를 협조시켜서 상호간의 생리적 평형을 회복시켜야 한다. 예컨대 눈이 어두운 병증은 肝血의 부족이 눈에 표현된 것이므로 식료할 때는 滋補肝腎法을 사용하고 돼지 간과 구기자 등 肝의 기능을 도와주는 식품을 選食한다. 口舌生瘡(입안과 혀에 상처가 자주 생기는 병)의 병증에는 心胃火旺이 혀에 반영된 것이므로 식료로는 清心瀉火法을 사용하여 燈心(골풀)으로 죽을 끓여먹거나 竹葉蘆根茶 등을 選食하는데, 모두 장부를 협조시키고 장부와 조직을 연관시켜 치료하는 것이다.

균형있는 조화를 중시한다.

식료에서는 너무도 당연한 이야기지만 조화된 식사(균형을 이룬 식사)를 강조하고, 편향된 식사(편식)를 피하도록 하고 있다.

조화된 식사란 식사의 종류 및 거기에 함유된 水穀精微(영양소)의 종류가 다양하고, 비율이 적당하여야 하며, 식사를 통해 제공된 영양과 인체의 수요가 평형을 유지하여야 한다.

《黃帝內經》에서는 조화된 식사에 대하여 비교적 완전하고 과학적인 논술을 하였다. 예컨대 《素問·藏氣法時論》에서 말하기를, '五穀은 몸을 기르고 五果는 보좌하며 五畜은 보익하고 五菜는 몸을 충양한다.'라고 하였다. 이들 五穀, 五果, 五畜, 五菜는 각기 五臟과 밀접한 관계를 갖고 있다. 唐代의 王冰이 注한 것에 의하면, 오곡은 쌀, 팥, 보리, 콩 및 조이고, 오과는 복숭아, 오얏, 살구, 밤, 대추이며, 오축은 소, 양, 돼지, 개, 닭이고, 오채는 葵(아욱), 藿(콩잎), 薤(염교), 葱(파), 韭(부추)이다. 이것은 고대의 사람들이 식품을 섭취한 것이 다양했음을 말해준다. 오직 균형있는 식사를 통해서만 인체는 전체적인 영양을 얻을 수 있고 水穀精微를 충족하게 하여 기혈이 왕성하고 장부가 안화하며 인체가 충분한 정력을 유지하게 된다.

음식은 다양해야 하며 그 음식의 五味가 적당하여 매운 음식과 담백한 음식이 서로 협조해야 하며 음식의 寒熱溫涼이 적절해야 한다. 음식을 편식하면 인체장부의 효능이 실조되고 음양에 편성편쇠가 일어난다. 일부 영양물은 과

- 8) 한의학에서는 陰陽和平之人이라 하여 음양이 잘 조화되어 있으면 不老하고 건강한 삶을 영위한다고 하였다. 그러나 인간은 누구나 태어날 때부터 陰, 陽 어느 한 쪽으로 치우쳐 있으며, 그 치우친 크기와 방향에 따라 여러 가지 질병이 나타날 수 밖에 없다. 治未病이라 함은 길으로는 질병의 증후가 아직 나타나지 않았지만 陰陽이 기울어진 상태를 미리 알아내어 음양을 조화시켜 줌으로써 큰 병으로 옮겨지는 것을 미리 막아낸다는 의미가 있다.
- 9) 辨證論治는 辨證施治라고도 하며, 한의학 치료체계의 기본 틀이 된다. 즉 인체를 陰陽, 表裏, 寒熱, 虛實 등의 八綱에 의하여 변증하고, 臟腑의 病因, 病機 등을 살펴 환자에게 나타나는 증상과 증후를 종합적으로 분석하여 어느 證에 속하는 지를 파악한 후 치료하는 체계이다.

다하게 섭취하면 인체의 건강에 영향을 미칠 수 있다.五味와 五臟은 각기 그 친화성이 있다. 만약 오랫동안 어떤 식품을 편식하면 내장이 손상되고 병이 발생할 수 있다.《素問·生氣通天論》에서 말하기를, ‘지나치게 신 맛을 먹으면 肝氣가 성해져 脾氣가 끊어지고, 지나치게 짠 맛을 섭취하면 大骨氣가 지치고 肌肉이 쭈어지며 心氣가 막히며, 지나치게 단 맛을 섭취하면 心氣가 喘滿하고 겹어지며 腎氣가 균형을 잃고, 지나치게 쓴 맛을 섭취하면 脾氣가 메마르고 胃氣가 막히며, 지나치게 매운 맛을 섭취하면 근맥이 이완되고 정신이 곤핍해진다.’라고 하였다.《素問·五藏生成論》에서도 ‘짠 맛을 多食하면 맥이 응결하고 색이 변하고 쓴 맛을 다식하면 피부가 메마르고 모발이 떨어지며, 매운 맛을 다식하면 맥이 급해지고 손톱이 메마르며, 신 맛을 다식하면 살이 쪼글쪼글해지며 입술이 뒤집히며, 단 맛을 다식하면 통증이 생기고 모발이 떨어진다.’고 하였다. 이 같은 기술은 모두 오미의 편식은 인체건강에 좋지 못한 결과를 가져옴을 설명한 것이다.

《靈樞·師傳》에서는 ‘음식은 너무 뜨거워서도 안 되고 너무 차가워서도 안 된다.’라고 했다.《金匱要略》에서도 ‘服食을 함에 있어 冷熱에 절도가 있어야 형체를 쇠하게 하지 않는다.’라고 한 것 등은 모두 음식의 냉열을 편식해서는 안 됨을 설명하는 것이다. 만약 寒涼한 음식을 과식하고, 생냉한 과일을 탐식하면 비위의 陽氣를 손상하고 비위가 허약해져 寒濕이 內生하고 복통, 설사가 일어난다. 만약 부녀자가 생냉한 음식을 편식하면 胞宮(자궁)에 정체하여 생리통과 월경불순 등이 일어난다. 만약 辛溫燥熱한 음식을 과식하면 위장에 적열이 생기고 구갈, 腹滿脹痛, 변비 등증이 나타난다.

### 三因을 중시한다.

三因이란 因人, 因地, 因時를 말하는데, 환자의 상태, 지역환경, 계절의 변화 등에 따라 식료의 원칙이 달라진다.

因人은 사람에 따라 식료가 달라지는 것을 말한다. 사람은 태어날때부터 체질이 다르고 성격도 다르며 습관과 기호품도 다르므로 식료를 할 때 반드시 고려하여야 한다. 李濟馬의 四象醫學이 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人의 넷으로 나누어 치료하는 것도 이런 이유에서이다. 또 남녀노소에 따라서도 구별되는데 《壽親養老新書》에 ‘노인은 溫熱, 熱飲이 좋고, 너무 기름지거나 딱딱하며 차가운 것은 피하여야 하고, 下焦를 늘 보하여야 한다. 부인은 血海(자궁)를 도와야 하며 燥熱하지 않은 것이 좋다.’라고 하였다. 노인은 기혈이 쇠하였으므로 소화가 잘되고 음양을 돕는 瓊玉膏(경옥고)와 같은 식품이 좋으며, 어린이는 아직 生氣가 왕성하나 기혈이 완전하게 자리잡지 못하고 있으므로 소화가 잘되면서도 열을 일으키지 않는 山藥(마)죽 등

이 좋다. 부인의 경우 月經 등의 이유로 血이 부족하기 쉬우므로 보혈하는 當歸(당귀) 등의 식품이 좋으며, 임신이나 수유 중에는 특별히 섭생에 주의하여야 한다. 또 비만인 사람은 대체로 痰濕이 많기 때문에 울무와 같이 단백하며 痰을 삭혀 주는 식품이 좋고, 야윈 사람은 대체로 津液이 부족하기 때문에 당귀, 맥문동, 등굴레와 같이 滋陰生津하는 식품이 좋다.

因地는 거주 환경을 의미한다. 예를 들어 습한 수증작업을 많이 하는 사람은 체내에 濕이 정체하기 쉬우므로 濕을 배출하여 주는 팔, 울무 등의 식품을 많이 복용할 필요가 있다.

因時は 기후의 변화에 따라 식료가 달라짐을 말한다. 사계절의 기후 변화는 인체의 생리 기능에 밀접한 영향을 미친다. 봄은 만물이 生發하여 잠복하였던 陽氣가 솟아나므로 기름지거나 辛辣한 음식을 피하여 陽氣가 外泄하는 것을 막아주어야 한다. 담담한 채소나 콩제품을 먹는 것이 좋다. 여름은 습기가 많고 무더우므로 비위가 疝박을 받아 식욕부진이 되기 쉬우므로 生冷物을 탐식하면 좋지 않다. 체내에 잠복한 열을 제거하여 주는 콩나물이나 녹두탕이 좋고, 기름지지 않은 음식으로 체내의 기 순환을 도와주어야 한다. 가을은 만물이 收斂하며 서늘하고 건조하여 咳嗽, 천식에 걸리기 쉽다. 무, 살구, 울무죽 등이 좋다. 겨울은 차가운 날씨로 寒邪를 받기 쉽다. 쇠고기, 돼지고기 등 溫熱한 식품을 먹어 寒邪를 물리쳐야 한다.

이처럼 계절의 특성에 알맞는 식품을 선택하여 질병을 예방하고 치료하여야 한다. 예를 들어 같은 감기라 할지라도 봄 여름의 감기는 뽕나무잎, 연잎, 박하잎 등 성질이 서늘한 식품을 사용하며, 가을과 겨울의 감기는 생강, 파 등 성질이 뜨거운 식품을 사용하여야 한다.

## 食療의 기초 이론

### 性味

식품의 효능을 이해하기 위해서 가장 중요한 조건이 식품의 성미이다. 性은 四性, 즉 寒, 涼, 溫, 熱이라고도 한다. 식품의 ‘性’을 확정하는 근거는 약물의 경우와 같으며 다만 대상이 다를 뿐이다. 즉, 식품의 性은 식품이 인체에 작용하여 발생하는 반응으로부터 개괄해낸 것이며 식품의 食用效果와 일치한다. 이같은 효과는 주로 긍정적인 효능뿐만 아니라 부작용까지도 포괄한다. 일반적으로, 清熱瀉火, 解毒과 平肝安神 등의 작용이 있으면 대개 인체의 陽氣[예컨대 脾胃의 양기, 心腎의 양기]를 억제하거나 손해를 끼치는데, 이들 식품은 그 성질이, 수박, 여주, 무, 자두 등과 같이 寒涼하다. 반대로 溫中散寒, 助陽補火와 益氣 등의 작용이 있으면 대개 助熱燥火하거나 인체의 陰液[胃陰, 肝陰, 肺陰]을 마르게 하는데, 이들 식품은 생강, 파, 부추,

마늘, 고추, 개고기 등과 같이 溫熱하다. 식품의 성미는 약물에 비하여 지나치게 寒涼하거나 溫熱한 것은 비교적 적다. 일부 식품은 寒熱의 성질이 매우 불분명하므로 平性이라고 한다. 약물요법에서는 평성을 인정하지 않는다.

식료에서 味는 약물과 마찬가지로 酸, 辛, 苦, 甘, 鹹 등의五味가 있다.五味는 각각 五臟에 연결되는데 酸味는 肝, 苦味는 心, 甘味는 脾, 辛味는 肺, 鹹味는 腎에 작용한다. 일반적으로 酸味는 酸澁한 味를 포괄하여 斂汗, 止瀉, 澁精, 生津止渴 등의 작용이 있는데, 예를 들면 매실, 오미자, 사과, 귤 등이 있다. 苦味는 清熱瀉火, 止咳平喘, 瀉下, 解毒 등의 작용이 있으며, 예컨대 여주, 구기자 잎, 蒲公英(민들레), 꼬들배기, 쑥 등이 있다. 甘味는 근육의 이완작용을 하고 기아와 피로를 풀어주는 등의 작용이 있으며 예컨대 밤, 호박, 포도, 대추, 飴糖(조청), 팔, 콩, 두부, 잣, 호도 및 여러 가지 동물의 고기, 내장 등 대부분의 식품이 여기에 속한다. 甘淡味는 利尿除濕의 작용이 있으며, 예컨대 薏苡仁(율무), 냉이, 冬瓜(동아) 등이 있다. 辛味는 매운맛 뿐만 아니라 芳香性을 포괄하며 發汗解表, 行氣, 活血, 化濕, 開胃 등의 작용이 있으며, 예컨대 과, 생강, 후추, 들깨, 도라지 등이 있다. 鹹味는 주로 軟堅散結의 작용이 있으며 예컨대 미역, 다시마, 해삼 등이 있다.

이밖에 酸味를 대표하는 식초, 甘味를 대표하는 꿀, 辛味를 대표하는 생강즙, 鹹味를 대표하는 소금 등은 식물요법 뿐만 아니라 약물요법에서도 매우 중요시하는 調味料라고 할 수 있다. 약물요법에서는 돼지 등 동물의 쓸개즙을 苦味가 필요할 때 사용하고 있다.

식품의五味는 대체로 식품에 대한 미각기관의 感受로 결정되지만, 이론적인 연관성에 의해 결정되기도 한다. 예컨대, 滋養補益의 작용을 가지고 있는 육류와 내장은 실제로 甘味가 없지만 滋養補益의 효능이 甘味에 속하기 때문에 甘味로 표시하고, 미역, 김 등은 본래 鹹味가 없지만 軟堅散結작용이 있으므로 鹹味로 표시한다. 이로 미루어 식품의 味를 통하여 모종의 작용이 있음을 알 수 있다.

### 歸經

歸經은 식품과 약물의 효능을 이해하는데 매우 중요하다. 식품의 歸經은 식품이 주로 인체의 어느 經(臟腑 및 經絡) 또는 몇 개의 經에 뚜렷한 작용을 일으키나 다른 經들에 대해서는 작용이 비교적 적거나 작용이 없는 것을 말한다. 귀경은 식품을 먹은 후 반응되어 나온 효과와 인체 장부경락의 생리병리적 특징을 결합하여 결정된다. 예컨대 생강, 계피는 식욕을 증진하고 무, 수박은 生津止渴하는데, 胃는 식품의 受納을 맡고 喜潤惡燥하므로 식욕이 감퇴하고 진액이 적으며 구갈이 일어나는 증상은 胃에 속하므로 이상의 식품은 모두 胃經에 귀속시킨다. 감, 꿀은 養陰

潤燥하고 해수를 완화하며 냉이, 葶薺(올방개)는 痰을 삭히는데, 肺는 호흡을 맡으며 肝痰의 장소이고, 인후건조, 咳嗽咯痰의 증상은 肺에 속하므로 이상의 식품은 肺經에 귀속시킨다. 구기자, 돼지 간은 夜盲, 目昏을 치료하고 냉이는 目赤腫痛을 완화하는데, 肝은 눈에 開竅하고 肝熱이 상승하면 目赤腫痛하게 되므로 이상의 식품은 肝經에 귀속시킨다. 그리고 호도, 살구, 바나나 같은 것들은 潤燥止咳하면서 대변을 通利하는데 이들이 다스리는 肺燥咳嗽, 腸燥便秘의 증상은 폐와 대장에 속하므로 이들 식품은 폐와 대장 二經에 귀속시킨다.

식품의 대부분은 일정하게 육체를 充養하는 영양소를 함유하고 인체의 氣血生化의 근원이 되며, 또 식품의 소화, 흡수 및 찌꺼기의 轉送 등에 대해 직접적인 작용을 하므로 脾, 胃, 大腸經에 들어가는 것이 많다. 무, 산사, 山藥(마), 蓮子(연밥), 芡仁(가시연 열매), 薏苡仁(율무), 시금치, 참깨 등을 예로 들 수 있다.

歸經은 性, 味와 마찬가지로 식품 성능의 한 가지 측면에 불과하므로 반드시 이들을 서로 결부시켜야 완전하게 한가지 식품의 효능을 표시할 수 있다. 예컨대 부추는 맛이 달고 매우며 性이 溫하고 腎, 胃, 肝經에 들어가는데, 이들 각각은 부추의 효능을 완전하게 설명하기 어렵다. 그러나 이들을 결합하면 부추의 효능을 다음과 같이 표시할 수 있다. 즉 맛은 달고 매우며 따듯하고 腎經으로 들어가기 때문에 補腎助陽할 수 있으며, 辛溫하고 胃經으로 들어가기 때문에 溫中開胃할 수 있고, 辛溫하고 肝經으로 들어가기 때문에 어혈을 흐트릴 수 있다. 이처럼 식품의 성미와 귀경을 동시에 알아야만이 정확한 효능을 설명할 수 있는 것이다.

성미와 귀경 이외에도 약물요법에서는 升降浮沈, 引經報使 등의 이론도 필요하지만 식물요법에서는 크게 취급하지 않으므로 생략한다.

### 配伍

일반적으로 식품은 단독으로 식용하는 것이 가능하나 식품의 식료효과와 可食性을 강화시키기 위하여 여러 식품을 배합해서 응용하기도 한다.

식품의 이같은 배합관계를 식품의 배오라고 한다. 식품 상호간, 또는 식품과 약물을 배오하면 상호영향의 결과, 원래 성능에 변화가 생겨서 다른 효과를 일으킨다. 예컨대 본초학에서 말하는 약물의 七情, 즉 單行, 相須, 相使, 相畏, 相殺, 相惡, 相反 등의 배오관계가 생긴다. 식물요법에서는 주로 다음의 네 가지 측면으로 개괄 할 수 있다.

#### 1) 相須 相使

성능이 거의 같거나 성능이 서로 비슷한 식품을 배합하여 정도는 다르지만 원래의 식료효과와 可食性을 증강시키는 것이다. 예컨대 當歸生薑羊肉湯은 기혈을 溫補하는

양고기와 補血止痛하는 當歸를 배오하여 補虛散寒止痛의 효능을 증강시키고, 성질이 뜨거운 생강을 배오하여 溫中散寒하는 효과를 증강시키는 동시에 양고기의 노린 내를 제거하여 그 可食性を 증강시키는 것이다. 또 예를 들면, 菠菜豬肝湯은 시금치와 돼지간 모두 養肝明目하지만 서로 배합하면 補肝明目的 효능이 증가되어 肝虛目昏 또는 야맹증 등에 뛰어난 음식이 된다.

## 2) 相畏 相殺

두 가지 식품을 함께 사용함으로써, 한 가지 식품의 毒性 또는 부작용이 다른 식품에 의해 감소되거나 제거되는 것이다. 이와 같은 상호작용의 관계 중에서 전자는 후자에 대해 相畏라고 하며 후자는 전자에 대해 相殺라 한다. 예컨대, 경험에 의하면 마늘은 버섯중독을 방지할 수 있고 靑果(감람나무 열매)는 복어, 게 등이 일으키는 경미한 중독을 풀어주며 꿀, 녹두는 烏頭, 부자의 독을 해소하는 것으로 알려져 있다.

## 3) 相惡

두 가지 식품을 함께 사용함으로써 상호견제를 통해 원래의 효능을 감소시키거나 심지어는 상실되게끔 하는 것이다. 이같은 배오관계를 일으키는 식품은 그 성능이 거의 상반되는 것들이다. 예컨대 養陰生津潤燥하는 배를 먹은 후 고추, 생강, 후추 등을 먹으면 전자의 효능이 감소될 것이며, 또 양고기, 쇠고기, 개고기 등의 기혈을 溫補하는 식품을 먹은 후 녹두, 날 무, 수박 등을 먹으면 전자의 溫補 효능도 상용하여 감소될 것이다. 일상의 음식 중에 이처럼 협조하지 않는 식품들이 요리서 중에 함께 나오는 경우는 드물다. 다만 음식은 꼭 효능만을 취하여 먹는 것이 아니기 때문에 식료요법이 아닌 단순한 식품으로서의 배합은 얼마든지 가능할 수도 있다. 성질이 차가운 돼지고기에 성질이 뜨거운 마늘을 함께 사용함으로써 돼지고기의 차가운 성질을 중화시켜 누구나 부작용 없이 먹을 수 있게 하는 것과 같다.

## 4) 相反

두 가지 식품을 함께 사용할 때 독성반응이나 뚜렷한 부작용이 일어날 수 있는 것을 말한다. 기록에 의하면 꿀은 생과를 反하고 감은 계를 反한다고 한다. 사람들의 장기적인 경험에서 볼 때 식품에서 相反되는 배오는 반드시 피하여야 한다.

이처럼 식품을 배오하여 사용하면 단독으로 식품을 사용하는 것보다 훨씬 큰 식료가치와 넓은 적용범위가 생긴다. 이밖에도 식품의 色, 香, 味, 形을 개선하여 그 可食性を 증강시킬 뿐만 아니라 사람들의 식욕을 증진시킨다.

식품의 여러 배오관계에서 相須, 相使의 배오관계는 식

품의 효능과 可食性を 증강시키므로 가장 상용하는 배오가 되므로 충분히 이용해야 한다. 相畏, 相殺의 배오관계는 소수의 유독성 또는 부작용이 있는 식품에 대해서 의의가 있는 것이며 이 또한 마땅한 배오이나 相須나 相使만큼 상용되지는 않는다. 相惡는 식품의 효능을 감소시키므로 주의할 필요가 있고, 相反의 배오관계는 毒副作用을 일으킬 수 있으므로 배오를 피하여야 한다. 다만 우리가 조미료로 흔히 사용하는 생강, 파, 후추, 고추 등은 성질이 대부분 뜨거운데 성질이 서늘한 채소를 요리할때도 일률적으로 相惡라하여 피할 필요는 없다. 실제로는 소량만을 사용하여 開胃와 식용증진의 작용을 일으키기 때문이다.

## 飲食禁忌

음식금기를 ‘食忌’ 또는 ‘忌口’라고 한다. 주로 질병 중의 음식금기와 임신 및 산후의 음식금기가 있다.

### 1) 병중의 음식금기

질병과정에서 어떤 식품이 약효와 질병의 치유에 영향을 준다면 주의해서 피하여야 한다. 일반적으로 복약기간 동안에는 生冷하고 비리고 기름진 것, 소화되기 어려운 식품은 식용을 피해야 한다. 질병마다에는 각기 다른 음식금기가 있어, 예컨대 脾胃가 虛寒하여 설사복통이 일어나는 환자가 溫中散寒하는 약을 복용할 때 生冷한 과일이나 병과류, 비리고 기름진 식품은 먹지 말아야 한다. 불면증환자가 安神藥을 복용할 때는 진한 차, 커피류와 같은 흥분자극성음식을 피해야 하고, 瘡瘍, 風疹, 癬疥 등이 있는 환자는 맵고 香燥한 식품을 피하여 한다. 이밖에 병이 금방 치유된 시기에는 胃氣가 아직 회복되지 않았으므로 기름진 음식을 피하고 죽으로 調養해야 한다. 만일 음식섭생을 잘못하면 병이 다시 재발할 수도 있는데 이를 “食復”이라고 한다. 《黃帝內經》에서도 ‘病熱則愈, 食肉則復, 多食則遺, 此其禁也.’라고 하였다.

요컨대 병중에 먹는 음식은 병이 속히 치료되는데 이로 워야 하며, 약물의 성능과 상반되거나 병에 적당하지 않는 음식은 피하여야 한다. 《金櫃要略》에서 “식용하는 음식은 병에 적당한 것이 있고 몸에 해로운 것이 있어, 적당하면 몸에 좋지만 해로우면 질병을 조성하여 위급한 상황이 초래되니 곧 이같은 이치이다.”라고 하였다.

### 2) 임신 및 산후의 음식금기

임신중이나 산후에는 태아를 기르거나 수유하는 특수한 생리상황이므로 음식금기가 매우 중요하다.

임신기에는 장부경락의 血이 모두 衝任<sup>10)</sup>으로 흘러들어

10) 冲脈과 任脈을 말한다. 충맥과 임맥은 모두 胞宮(자궁)에서 시작하는 경락이다. 부녀의 질환과 밀접한 관련이 있으며 태아의 양육에도 관련이 있다.

태를 기르므로 이때는 전신의 陰血이 매우 虛하고 陽氣가 과도하게 성하는 상황에 처해있다. 그러므로 임신중에는 술, 乾薑, 계피, 후추, 고추, 개고기 등 성미가 辛溫하여 火를 일으키는 식품을 피함으로써 진액이 손상되어 태아의 양육에 영향을 주는 일이 없도록 해야 한다. 妊娠惡阻(입덧)에는 비린맛과 기름진 것, 소화되기 어려운 음식을 피해야 한다. 임신후기에는 태아가 점점 커져서 氣의 升降에 영향을 주어 氣滯가 쉽게 되므로 창만을 일으키거나 收澁하는 음식, 예컨대 토란, 고구마, 석류 등을 피해야 한다.

산후에는 늘 亡血傷陰, 瘀血內停하여 虛症이 심하고 瘀血과 痰이 쌓이기 쉽다. 이런 악조건에서도 젖을 생산하여 영아를 길러야 하므로 식사를 절도있게 하고 소화가 잘 되도록 하여 충분한 영양 공급을 하여야 한다. 辛燥傷陰하거나 寒涼酸收한 음식을 피해야 하고, 生冷한 빙과류도 적당하지 않다. 《飲膳正要》에서 '산모는 너무 포식한 상태에서 젖을 주지 말고 너무 주린 상태에서 젖을 주지 말고 너무 몸이 차가운 상황에서 젖을 주지 말고 너무 몸이 더운 상황에서 젖을 주지 말 것이며..... 산모는 한량하여 병을 일으키는 음식을 피해야 한다.'라고 하였다.

### 3) 配伍禁忌

복용하는 약이나 음식이 서로 성질이 맞지 않아 독성반응이나 부작용이 일어나는 경우가 있으므로 주의하여야 한다.

#### (1) 복약 중 약에 의한 금기 음식

약처방에 따라 다음의 음식을 금하지만 약 복용 전후 1시간 이상의 간격을 두면 금기하지 않아도 좋다.

- 감초 : 돼지, 생배추, 해조류
- 桔梗(도라지) : 돼지고기
- 朱砂 : 모든 동물의 피
- 丹參, 복령 : 식초, 혹은 신맛이 강한 음식
- 당귀 : 녹차, 국수 등 가루음식
- 맥문동 : 붕어, 도미
- 목단피 : 마늘
- 박하 : 자라고기
- 반하 : 염소고기, 옛
- 白朮(삼주) : 참새고기, 청어, 배추, 복숭아, 자두
- 附子 : 매주, 좁쌀
- 熟地黃 : 파, 마늘, 무

#### (2) 식품 간의 금기

식품간의 금기는 부작용이 항상 나타나지는 않지만 병이 있어 몸이 예민한 상태이거나 평소 알려지 증후가 있는 사람들은 주의할 필요가 있다. 몇가지만 예를 들어 본다.

- 돼지고기 : 생강, 메밀, 아욱, 매실,
- 개고기 : 마늘, 잉어, 미꾸라지
- 계 : 감, 배, 꿀, 대추

- 복숭아 : 자라고기
- 은행 : 뱀장어

## 食料 治法

효능이 각기 다른 여러 식품을 배합하거나 또는 식품이나 한약재를 함께 배합하고 요리 및 가공을 거쳐 한방의 汗, 吐, 下, 和, 溫, 消, 清, 補 등 八法의 원칙에 의해 운용할 수 있다. 그러나 식료는 약물요법에 비하여 사용범위가 제한 될 수밖에 없는데, 인체의 주요 구성물질인 氣, 血, 陰, 陽을 도와주는 補氣益脾法(補氣 위주), 補血滋陰法(補血 위주), 補腎益精法(補陽 위주), 益腎生津法(補陰 위주) 등을 주로 운용할 수 있다.

### 補氣益脾法

보기익비법은 補氣법과 健脾법의 총칭이다. 보기법은 肺氣와 脾氣를 보하고, 장부기능을 강화하며 체질을 증강하는 등의 작용을 하며, 氣虛한 체질과 氣虛證환자에게 적용된다. 益脾법은 健脾除濕, 益氣升陷 등의 효능을 가지고 있으며 脾虛체질 또는 脾虛證이 나타나는 환자에게 적용된다.

(1) 補益肺氣法 : 肺氣를 보익하는 식품 또는 肺氣를 보익하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 肺氣虛證을 치료하는 방법이다. 예컨대 대추, 꿀, 닭고기, 인삼, 당삼, 황기 등을 써서 補虛正氣粥, 芪蔘糖 등을 만들어 肺虛氣弱하여 천식이 있거나 호흡이 힘들며, 감기에 잘 걸리고 땀이 나는 등증에 사용한다.

(2) 補益脾氣法 : 脾氣를 보익하는 식품을 選用하거나 또는 脾氣를 보익하는 한약재와 食品을 배합하여 요리와 가공을 거쳐 음식을 만들어 脾虛證을 치료하는 방법이다. 예컨대 찹쌀, 대추, 돼지콩팥, 닭고기, 메추라기와 당삼, 백출, 산약 등을 選用하여 대추죽, 山藥麵 등을 만들어 脾虛하여 정신이 피곤하고 사지에 힘이 없으며 食少便溏하는 등증에 적용한다.

(3) 健脾除濕法 : 健脾除濕하는 식품을 選用하거나 혹은 건비제습하는 한약재와 食品을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 脾虛濕滯證을 치료하는 방법이다. 예컨대 蓮子, 芡實(가시연 열매), 의이인, 팥, 扁豆(변두콩), 붕어, 복령, 백출 등을 選用하여, 赤小豆鯉魚湯 등을 만들어 脾虛水濕不運, 面浮身腫, 四肢腫滿, 腸鳴泄瀉 등증에 적용한다.

(4) 益氣升陷法 : 원기를 보익하는 식품을 選用하거나 또는 補氣升陽하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 氣虛下陷證을 치료하는 방법이다. 예컨대 닭고기, 양고기, 비둘기고기, 붕어, 대추, 찹쌀과

인삼, 당삼, 황기, 승마 등을 선택하여 歸芪鷄, 인삼죽 등을 만들어 숨이 짧고 목소리가 낮으며 설사하고 脫肛이 있으며 자궁과 위가 하수하거나 붕루대하 등의 증상이 중기하함에 속할 때 사용한다.

(5) 益氣攝血法 : 益氣攝血하는 식품을 選用하거나 또는 益氣攝血하는 한약재와 식품을 배오하고 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 氣가 血을 統攝하지 못 하는 證을 치료하는 방법이다. 예컨대 땅콩, 대추, 용안육, 황기,三七 등을 選用하여 花生紅棗糖, 歸芪鷄 등을 만들어 氣不攝血의 토혈, 변혈, 齒衄, 肌衄, 붕루 등증에 쓴다.

### 補血滋陰法

보혈자음법은 補血법과 滋陰법의 총칭이다. 보혈법은 생혈기능을 증강하여 혈액을 보충하고 補心養肝하며 신체를 영양하는 효능을 가지고 있으며, 오래된 병의 血虛 및 여러 가지 失血 후의 血虛證에 사용한다. 滋陰법은 陰液을 滋補하고 筋骨을 튼튼히하는 효능을 가지고 있으며, 陰虛한 체질 또는 熱病, 오랜 병앓이 후에 陰液이 부족해진 환자에게 적용한다.

(1) 益氣生血法 : 益氣生血하는 食品을 選用하거나 혹은 補氣養血하는 한약재와 食品을 배오하고 가공요리하여 만든 음식이며, 氣血이 모두 虛한 증을 치료하는 방법이다. 예컨대 무, 시금치, 땅콩, 대추, 용안육, 닭고기, 돼지 간, 양고기와 황기, 당귀 등을 選用하여 歸蔘鱈魚羹, 濟生當歸羊肉湯 등을 만들어 氣血兩虛하여 얼굴색이 창백하고 손발톱의 색깔에 윤기가 없으며 어지럽고 가슴이 두근거리는 등증에 적용한다.

(2) 補血養心法 : 補血養心安神하는 식품을 選用하거나 또는 補血養心하는 한약재와 食品을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 血이 부족하여 정신 신경증이 있는 것을 치료하는 방법이다. 예컨대 용안육, 여지, 대추, 포도, 돼지 심장, 닭고기와 인삼, 당귀, 산조인, 복령 등을 選用하여 心血이 부족하여 가슴이 두근거리고 健忘과 불면 등이 있는 증상에 적용한다.

(3) 補血養肝法 : 補血養肝하는 식품을 選用하거나 혹은 補血養肝하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 肝血不足證을 치료하는 방법이다. 예컨대 오디, 검정콩, 자라, 굴, 계란노른자와 龜板, 鼈甲, 白芍藥 등을 選用하여 小定風珠羹, 阿膠鷄子黃湯 등을 만들어 肝陰이 부족하고 虛風이 內動하여 일어나는 손발이 떨리고, 힘줄과 근육이 땅기며, 머리가 어지러운 등증에 사용한다.

(4) 滋陰清熱法 : 자음청열하는 食品을 選用하거나 또는 자음청열하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 陰虛陽盛證을 치료하는 방법이다.

예컨대 배, 연뿌리, 龜肉, 鰲肉, 우유, 계란노른자와 생지황, 구판, 구기자, 오디 등을 選用하여 生地鷄, 清炖烏龜, 百合枸杞鷄蛋湯 등을 만들어 陰虛火旺하여 五心이 煩熱하고 骨蒸盜汗하며 潮熱顛紅하는 등의 증상에 사용한다.

### 補腎益精法

補腎益精법은 腎氣를 補하고 元陽을 채우며 精髓를 보충하고 근골을 강하게 하는 등의 효능을 가지고 있으며, 腎氣가 부족하고 精髓가 손상되어 발육이 느리고 早老하며 혹은 遺精하여 不育하는 등의 증상에 사용한다.

(1) 補腎滋陰法 : 補腎滋陰하는 식품을 選用하거나 혹은 보신자음하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 腎陰이 부족하고 精血이 虧虛한 證을 치료하는 방법이다. 예컨대 참깨, 검정콩, 구기자, 오디, 우유, 돼지콩팥 등을 선용하여 枸杞炒腰花, 雙耳羹, 法製黑豆 등을 만들어 腎虛虧損으로 어지럽고 귀가 울리며 허리와 무릎이 시리고 저리며 조열과 도한이 오고 소갈과 유정이 일어나는 것에 사용한다.

(2) 溫補腎氣法 : 온보신기하는 식품을 선용하거나 또는 온보신기하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 腎氣虛弱證을 치료하는 방법이다. 예컨대 호도, 밤, 부추, 개고기, 참새고기와 육종용, 음양곽, 부자 등을 선용하여 胡桃仁炒韭菜, 狗肉湯 등을 만든다. 허리와 무릎이 시리고 畏寒肢冷하며 夜尿清長, 陽痿遺精하는 것에 사용한다.

(3) 填精補髓法 : 전정보수하는 식품을 선용하거나 또는 보신익정하는 한약재와 식품을 배오하여 가공과 요리를 거쳐 만들어진 음식으로 精髓不足證을 치료하는 방법이다. 예컨대 참깨, 검정콩, 龜肉, 해삼, 돼지와 양 척수, 육종용, 녹용, 구기자 등을 선용하여 羊髓膏, 聖濟豬腎羹 등을 만들어 腎精이 虧虛하여 허리와 무릎이 酸痛하고 足膝이 萎軟하며 머리카락이 早白하고 虛羸少氣하며 발육이 느린 증상에 사용한다.

### 益胃生津法

익위생진법이란 익위생진법과 潤燥生津法의 총칭이다. 익위생진법은 益胃陰, 生津液하는 효능을 가지고 있으며 진액이 부족하여 消渴口乾하고 변비가 있는 증상에 적용한다. 潤燥生津법은 潤肺燥, 生津液하는 효능이 있으며 肺燥津傷으로 咳嗽咽乾하는 중에 사용한다.

(1) 益胃生津법 : 胃陰를 길러주고 진액을 만들어주는 식품을 選用하거나 혹은 益陰生津하는 한약재와 식품을 배오하여 가공요리하므로써 만들어진 음식으로 胃陰이 고갈되었거나 진액이 말라 腸이 매마른 증을 치료하는 방법이다. 예컨대 배, 고구마, 올방개, 연뿌리, 우유, 참깨, 꿀,



맥문동, 석곡 등을 選用하여 五汁飲, 益胃湯 등을 만들며 胃陰이 부족하여 口渴口燥, 咽乾, 大便燥結하는 것에 사용한다.

(2) 潤燥生津법 : 윤조생진, 滋養肺陰하는 식품을 選用하거나 또는 清燥潤肺하는 한약재와 식품을 배오하여 요리와 가공을 거쳐 만든 음식으로 陰虛肺燥證을 치료하는 방법이다. 예컨대 배, 백합, 연뿌리, 올방개, 감, 비파, 꿀, 돼지허파, 우유, 잔대, 맥문동 등을 사용하며 肺燥陰傷, 鼻乾, 咽喉乾痛, 乾咳無痰, 혹은 痰中帶血 및 肌膚乾燥證에 사용한다.

## 결론

이상에서 살펴 본 한의학에서의 식료는 다음과 같이 요약할 수 있다.

1. 한의학에서의 식료는 질병의 예방을 주 목표로 하고 있으며, 치료방법에 있어서는 辨證施食을 하고, 인체를 유기적인 관점에서 파악하며, 식품을 균형있게 섭취하도록 하고 있으며, 因人·因地·因時의 三因을 중시여긴다고

할 수 있다.

2. 식품의 性味, 歸經, 配伍, 禁忌 등에 대하여 정확히 인식하여야 만이 식료를 원활하게 운용할 수 있다.

3. 식료의 처방은 약물요법과 그 운용에 있어서는 비슷하지만 인체의 주요 구성물질인 氣, 血, 陰, 陽을 도와주는 補氣益脾法(補氣 위주), 補血滋陰法(補血 위주), 補腎益精法(補陽 위주), 益腎生津法(補陰위주)이 주로 사용되고 있다.

## 참고 문헌

1. 洪元植 譯 : 黃帝內經素問解釋, 고문사, 서울 (1982)
2. 王冰 注 : 黃帝內經靈樞, 中華書局, 臺北 (1961)
3. 庄禮興 : 中醫食療, 廣東旅遊出版社, 廣州 (1997)
4. 王茂和 編著 : 中國養生保全, 中國醫藥科技出版社, 北京 (1992)
5. 顧觀光 輯 : 神農本草經校注, 學苑出版社, 北京 (1998)
6. 孫思邈 : 千金食治, 中國商業出版社, 北京 (1985)
7. 忽思慧 : 飲膳正要, 人民衛生出版社, 北京 (1989)
8. 孟詵 : 食療本草, 人民衛生出版社, 北京 (1984)
9. 葛洪 : 肘後備急方, 人民衛生出版社 영인, 北京