

## 김치에 대한 四象體質醫學的 考察( I )

安鐸源

대전대학교 한의과대학 사상의학교실

### A Study of Sasang Constitution in Kimchi

Ann Taek Won

Dept. of Sasang Constitution Medicine, College of Oriental Medicine, Taejon University

#### Abstract

##### • Purposes

This study is for the constitutional health in daily life by adding the Sasang Constitutional points to the kimchi's nutritional ones. It lays the foundation of the development of both new medical kimchis and production of various kinds of kimchis according to different constitution.

##### • Methods

We have examined the Keemy(氣味) and effect(效能) of kimchi represented in the Korean medicine [Dongyibogam(東醫寶鑑), Hyangyaggibseongbang(鄉藥集成方), Choongyakdaesajeon(中藥大辭典)] and Leejema's literature [DongyiSoosebowon(東醫壽世保元), Dongmooyugo(東武遺稿), Chobon kwon(草本卷)].

##### • Results

- 1) There are 18 kinds of materials in kimchi, 9 main materials and 9 additional ones.
- 2) There are mustard, red pepper, garlic, leek, ginger, salt, green onion, and dropwort as good materials of kimchi for Soeumin, which are mostly Shinon(辛溫) or Yeoll(熱).
- 3) There are eggplant, oyster, chinese cabbage, shrimp, cucumber, and sesame as good materials of kimchi for Soyangin, which are mostly Gam(甘) or Ham(寒) or Ryang(涼), Han(寒).
- 4) There are bracken, perilla, radish, and taro as good materials of kimchi for Taeumin, which are mostly ShinGam(辛甘) or OnPyeong(溫平), Ryang(涼) Han(寒).

---

**Key words** : Kimchi, Sasang constitution, Kimchi's nutrition

---

\* Corresponding author : Dept. of Sasang Constitution Medicine, College of Oriental Medicine, Dae-Jeon University  
Tel : 82-41-560-8787. E-mail : twahn@dju.ac.kr

## I. 緒 論

인간이 건강을 유지하기 위해서는 먼저 대사가 원활하게 이루어질 수 있도록 충분한 영양섭취와 적합한 식생활을 영위하는 것이 필요하다. 영양은 식생활을 통해서 얻는 것으로 건강의 증진과 질병예방에 중요한 요소가 되며 질병으로부터 회복하는 데 중요한 요소로 인식하여 왔다.<sup>1-2)</sup>

東醫寶鑑<sup>3)</sup>에 의하면 식품은 약물과 근원이 같다 하여 매일 먹는 음식이 醫藥에 못잖은 중요성을 가지고 있다고 보았으며 '服藥食忌'라 하여 약물을 복용할 때 금해야 할 음식까지 소개하고 있다. 특히 개인의 차별성을 강조한 東武 李濟馬는 그의 저서 東醫壽世保元<sup>4)</sup>에서 “少陰人은 陽緩之氣가 保命之 주요, 少陽人은 陰清之氣가 保命之 주요 太陰人은 呼散之氣가 保命之 주요 太陽人은 吸聚之氣가 保命之主”라 양생의 방법에서도 체질별 차이를 강조하고, 체질별로 약한 臟腑의 기능이 정상적으로 이루어지는 상황을 完實無病의 조건으로 제시하고 이를 위한 수단으로 性情의 조절과 함께 약물, 음식들을 이용하였다.

최근 四象醫學과 體質食餌에 대한 관심이 고조되면서 이에 대한 활발한 연구가 진행되고 있지만 東武의<sup>4-6)</sup> 著書에 체질에 따른 단일 식품의 적합성이 추상적으로 기재되어 있어 체질 식품을 구체화하는 과정에서 학자마다 체질 식품의 藥餌의 효능에 대한 견해가 달라 식품의 적합성 여부가 각 문헌마다 차이를 보이고 있어<sup>7-10)</sup> 통일적 단일분류의 과학적 토대를 마련하기 위한 연구가 아쉬운 실정이다.

우리나라 일상 음식 중에서 김치는 채소가 나지 않는 겨울철에 저장성을 높이기 위한 방법으로 만들어지게 되었고 아울러 저장성을 높이면서도 채소 특유의 신선미를 유지하기 위하

여 소금에 절임으로써 自家酵素作用과 호염성 細菌의 醱酵作用으로 각기 아미노산과 젖산을 생성하는 숙성현상이 일어나 우수한 맛을 가진 醱酵加工食品이다.<sup>11-12)</sup> 大部分의 김치류는 주재료를 소금에 절인 후에 갖은 양념류와 취향에 맞는 부재료를 가하여 醱酵시키게 된다. 주재료에 따라 배추김치, 파김치, 총각김치, 갓김치 등으로 나뉘어 불리게 되며 소금, 생강, 마늘, 젓갈류, 고춧가루, 찹쌀풀 등을 양념으로 하여 통깨나 파, 고추 등을 加味한다.<sup>1-2,11-12)</sup>

여러 발효식품에 대한 많은 연구와 상품화가 우리의 식생활을 풍요롭게 하고 건강에 도움을 주듯이 우리 고유의 김치문화를 계승, 발전시키고 나아가 체질에 따른 김치의 제조 방법이나 약용김치를 창출하여 다양한 상품을 기획하고 만들어야 할 필요성이 있다. 따라서 저자는 우선 김치에 대해 영양학적이 아닌 체질의학적인 관점에서 접근하여 연구 검토한 결과 다음과 같이 보고하는 바이다.

## II. 研究方法

### 1. 김치 재료의 한의학 문헌 고찰

① 資料에 대해 鄉名(韓藥名); 學名 順으로 적었으며, 鄉名과 韓藥名은 東醫寶鑑을 爲主로 學名은 韓國本草圖鑑<sup>13)</sup>을 爲主로 정리하였다.

② 資料는 鄉名의 가나다 順으로 東醫寶鑑,<sup>3)</sup> 鄉藥集成方,<sup>14)</sup> 中藥大辭典<sup>15)</sup>에 나타난 性味, 歸經, 效能 및 主治, 禁忌 등을 정리 하였다.

③ 參考書籍은 위첨자로 나타내어 찾아보기 용이하게 하였다. 예를 들면,

동<sup>1023)</sup>; 東醫寶鑑 1023쪽

향<sup>2987)</sup>; 鄉藥集成方 2987쪽

중<sup>4531)</sup>; 中藥大辭典 4531쪽

한<sup>140)</sup> 140; 韓國本草圖鑑 140쪽

2) 김치 재료의 체질의학 문헌 고찰

① 東武 李濟馬 저서인 東醫壽世保元,<sup>4)</sup> 草本卷,<sup>5)</sup> 東武遺稿(保健省)<sup>6)</sup>에 나타난 김치 재료를 체질별로 분류하고 고찰한다.

III. 本論

1. 김치 재료의 한의학 문헌 고찰

1) 가지(茄子) ; *Solanum malongena* L.<sup>한140</sup>

茄子<sup>통718</sup>가지 ; 性寒味甘無毒主寒熱五臟勞及傳戶勞氣 · 圃中人種而食者一名 落蘇 不可多食 冬期 發痲疾(本草) · 茄類 有紫茄 有黃茄 南北通有青水茄 白茄 北吐多有入藥 多用黃茄其餘 惟作菜茄耳(本草) · 新羅國出一種 淡光紫色蒂長味甘已 遍中國惟此無益無所治(入門).

根及枯莖葉 : 主凍瘡 煎湯 浸洗(本草).

茄子(가지)[鄉名 ; 가지]<sup>향2083</sup>

味는 甘하고 性은 寒하다. 冷病 患者는 많이 먹어서는 안 된다. [陳藏器] 茄子는 味가 甘하고 性이 平하며 無毒하다, 지금 심어서 먹는 것을 落蘇라 하고 嶺南 地方에서 야생하는 것을 苦茄라 하는데 가지가 있으며 씨가 작다 山嵐瘴氣를 막는다.

茄子(가지)<sup>중2678</sup>

〈性味歸經〉 甘 冷 入脾 胃 大腸經

〈效用〉 清熱冷血 止痛消腫 用于腸風下血 熱毒瘡癰 皮膚潰瘍

訶子又名落蘇 婁瓜 婁茄科植物的果實 訶子有白茄 紫茄等品種 其根 莖葉 果實皆可入藥 訶子性味甘冷 能“散血 灌腸 動風發病” 有散血止痛 收斂止血 祛風通絡 利尿解毒의

2) 갓(芥菜) ; *Brassica juncea* C<sub>ZERN</sub> et Coss. var. *integrifolia* S<sub>INSK</sub><sup>한452</sup>

芥菜<sup>통716</sup>갓又云芥菹. 性溫 味辛 無毒 除腎邪 利九竅 明耳目 止咳嗽上氣 能溫中 去頭面風.

· 芥味歸鼻 · 似菘而有毛 味極辛辣 大葉者良. 煮食動氣猶勝諸葉. · 有黃芥 紫芥 白芥 黃芥 紫芥作齏食之最美 白芥入藥. (本草).

子 : 治風毒腫及麻痺 撲損瘀血腰痛 腎冷心痛 · 熬研作醬 能通利五臟(本草).

白芥 : 흰계즈 性溫 味辛 無毒 主冷氣 能安五臟. 〇從西戎來 如芥而葉白爲茹 食之甚辛美(本草).

芥(겨자)[鄉名 ; 芥菜 갓, 겨자]<sup>향2065</sup>

味는 辛하고 性은 溫하며 無毒하다. 주로 코에 작용한다. 腎의 邪氣를 除去하고 九竅를 잘 통하게 하며 귀와 눈을 밝게 하고 속을 편안하게 한다. 오랫동안 먹으면 속이 따뜻해진다.

[陰隱居] 芥子는 배추와 비슷하나 털이 있고 味는 辣하다. 김치를 담귀 먹거나 생채로 먹는다. 씨는 겨울에 저장할 수도 있다.

芥菜(갓)<sup>중2074</sup>

性溫味辛無毒 除腎邪 利九竅 明耳目 止咳嗽上氣 能溫中 去頭面風 芥味歸脾芥子

治風毒腫及麻痺撲損 瘀血腰痛 腎冷心痛 熬研作醬 能通利五臟

多食動風發氣 不可同兔肉食 能生惡瘡 同鱈魚食 能發水腫

味辛 溫 無毒 主除腎邪氣 利九竅 明目 安中... 白芥味辛溫無毒 主冷氣 色白甚辛美

3) 고사리(蕨菜) ; *Pteridium aquilinum* var.

*latiusculum* U<sub>NDERW</sub><sup>한145</sup>

蕨菜<sup>통718</sup> 고사리. 性寒滑味甘去暴熱利水道. 處處有之生山坡原野中 人多採取 煮食之 味甚好 然不可久食 消陽氣 令脚弱不能行 眼暗 腹脹(本草).

蕨(겉)[鄉名 ; 고사리]<sup>향2070</sup>

味가 甘하고 性이 寒하면서 滑하다. 갑자기 高熱이 나는 것을 내리고 소변을 잘 나오게 하며 잠을 잘 자게 하지만 陽氣를 약하게 한다. 小兒가 먹으면 다리가 약해져 잘 걷지 못한다.

[食療] 고사리는 性이 寒하다. 五臟不足을 보하고 氣가 經絡에 막히고 筋骨에 毒氣가 있어 다리가 약해지면서 잘 걷지 못하는 증상을 치

료하지만 陽氣를 弱化하고 눈을 어둡게 하며 코가 막히게 하고 머리카락이 빠지게 한다. 또한 冷氣가 있는 사람이 먹으면 흔히 배가 불러 오른다.

蕨菜(고사리) <sup>중4931</sup>

性寒滑味甘 去暴熱 利水道 久食消陽氣令脚弱 去佛能行眼暗腹脹 味甘寒滑 令人睡 弱陽 小兒食之 脚弱不行... 甘寒滑無毒 去暴熱 利水道 令人睡 弱陽 補五臟不足氣 壅經絡 筋骨間毒氣

味甘寒滑 入手少陰太陽經 功專去暴熱 利水道... 食之令人睡 弱陽 反令眼昏鼻塞 髮落 小兒食之 脚弱不能行 氣冷人食之多腹脹... 味苦 寒有毒 動氣發病 不可多食... 甘寒滑無毒 去暴熱 利水道 令人睡 弱陽 小兒食之脚弱不行.

4) 고추(蕃椒) <sup>한433</sup>; *Capsicum annuum* L. <sup>한433</sup>

가지 과의 한해살이풀 고추의 열매이다.

性味; 辛 溫

效能; 手瘡 脚氣 狗咬傷

5) 굴(牡蠣)

牡蠣 <sup>중704</sup> 굴조개. 性平一云微寒味鹹無毒 澁大小腸 止大小便及盜汗 療泄精 及女子帶下赤白 除溫瘡 · 牡蠣爲軟堅收斂之劑 入足少陰經(總錄). 生東海 採無時 一云十一月採 爲好 其殼 舉腹向南 視之口斜向東 則是左顧 或曰 以尖頭爲左顧 左顧者 入藥 大抵 以大者 爲好. · 先用塩水煮一伏時 火煨 研粉用之(總錄).

肉굴.食之美好. 更有益兼令人細肌膚 美顏色 海族之最可貴者也(總錄).

牡蠣肉(굴) <sup>중1739</sup>

食之美好更有益兼令人細肌膚美顏色 海族之最可貴者也

甘溫無毒 煮食 治虛損調中 解毒丹毒 婦人血氣 以薑 醋生食 治丹毒 酒後煩熱 止渴 炙食甚美 令人細肌膚 美顏色.

6) 들깨(荏子); *Perilla frutescens* BRITON var. japonica(HASSSK) HARA <sup>한467</sup>

荏子 <sup>중718</sup> 들깨. 性溫 味辛 無毒 下氣止嗽 止渴 潤肺 補中 填精髓 · 人多種之 取子研之 雜米作藥食之甚肥美 下氣 補益人. · 窄取油 日煎之 卽今油帛 及和漆所用者. · 荏子 欲熟採 其角食之甚香美(속소리).(本草).

葉: 調中 去臭氣 治上氣 咳嗽 搗付諸虫咬. 男子陰腫(本草).

荏子(들깨)[鄉名 白蘇子, 들깨] <sup>향2066</sup>

味는辛하고 性은溫하며 無毒하다. 咳逆을 멈추고 氣를 내리며 속을 따듯하게 하고 몸을 보한다. 胃中(脾胃)을 고르게 하고 臭氣를 제거한다.

들깨를 갈아서 쌀과 함께 죽을 쑤어 먹으면 맛이 있고 영양에도 좋으며 또 기를 내리고 몸을 補한다. [日華子] 들깨는 氣를 고르게 하고 心과 肺를 潤해 주며 살찌게 하고 안색이 좋아지게 한다. 또한 속식을 삭히고 氣가 치미는 症狀과 기침을 치료하는 데도 쓴다. 狐臭도 치료하고 뱀에 물렸을 때도 붙인다. 들깨의 씨도 기를 내리고 기침을 멎게 하며 비위를 보하고 精髓를 불어나게 한다.

7) 마늘(大蒜); *Allium scorodoprasm* L. <sup>한482</sup>

大蒜 <sup>중717</sup> 마늘. 性溫(一云熱) 味辛 有毒 主散癰腫 除風濕 去瘴氣 爛疔癰 破冷除風 健脾胃胃 止霍亂轉筋 辟瘟疫 療勞瘡 去蠱毒 療蛇虫傷. 園圃 皆種之 經年者 良 五月五日採. · 蒜葷菜也. 今人謂葫 爲大蒜 性最葷臭 不可食 久食 傷肝損目(本草). · 獨穎者 謂之獨頭蒜. 殺鬼 去痛 灸癰疽 方多用之(도야마늘). · 久食 能清血 令髮早白(本草).

葫(호)[향명; 大蒜, 마늘] <sup>향2079</sup>

味는辛하고 性은溫하며 有毒하다.

癰腫, 膿瘡을 삭히고 風師와 毒氣를 없앤다. 외톨마늘도 좋다. 藥效를 五臟으로 이끌며 오랫동안 먹으면 肝을 상하게 하고 눈에 나쁘다.

[陶隱居] 지금 사람들이 葫라고 하는 것은 大蒜(마늘)이며 蒜이라 하는 것은 小蒜인데 냄새는 비슷하다. [日華子] 蒜은 脾를 튼튼하게 하고 腎氣가 장애 된 것을 치료하며 癰亂轉筋과 腹痛을 치료한다. 또 邪氣와 溫疫을 예방하고 蟲毒을 없애며, 勞瘡, 風冷, 疥癬, 溫疫을 치료하고 風瘡, 冷으로 아픈 것, 蠃이나 瘡에게 상한 것, 惡瘡, 疥瘡 등에는 짓찧어서 붙인다.

大蒜(마늘) <sup>중0198</sup>

〈性味歸經〉 辛 溫 歸脾肺胃經

〈別名〉 葫 葫蒜 麝香草 蒜 天師葫 蒜頭

〈性味〉 辛溫

〈功效〉 對大蒜的藥用功能 自故至今均有論述 《本草綱目》說 大蒜有散癰腫除風邪 殺毒氣 除風濕 療瘡癬 健脾胃治腎氣 止霍亂 解瘟疫 止衄血 治泄瀉暴痢等功用 現代醫學研究說明

8) 무(蘿蔔) *Raphanus sativus* L. var. *acanthiformis* M. <sup>한1479</sup>

蔓菁선무우 <sup>중715</sup> 性溫 味甘 無毒. 主利五藏 消食下氣 療黃疸 輕身益氣. 四時皆有 春食苗 夏食葉 秋食莖 冬食根 亦可以備飢歲 菜中之 最有益者 根在地下 經冬不枯 至春復生 當食之. 令人肥健. 諸菜之中 有益無損 最宜長服(本草).

子 : 性溫. 下氣 明目 療黃疸 利小便 蒸暴 久服長生(本草).

萊菔덴무우 <sup>중715</sup> 性溫(一云冷平). 味辛甘 無毒 消食去痰癖止消渴利關節 練五臟惡氣治肺痿吐血 勞瘦咳嗽. 處處種之 常食之菜也 此物下氣最速 久服澁榮衛 令鬚髮早白. 俗名蘿蔔 亦曰蘆菔 以能制來麩麩毒 故亦名萊菔(本草).

子 治膨脹積聚 利五藏 及大小二便 又研末飲服 吐風痰甚效. 菘子黑 蔓菁子 紫赤 大小相似 惟蘿蔔子 黃赤色大數倍 復不圓也(本草).

蕪菁及蘆菔(무청과 노복) [鄉名; 순무와 무] <sup>한2062</sup>

味는 苦하고 性은 溫하며 無毒하다... [圖經] 蕪菁은 蔓菁이고 蘆菔은 萊菔(무우)이다. 지금은 속칭 蘿蔔이라 한다. 이 두 가지는 菜類인데

북쪽지방에 더 많이 심는다. 菜類중 제일 좋은 것이 이것이다, 常食하면 속이 잘 통하고 氣를 보하며 몸이 肥健해진다. <嘉話錄>에는 「諸葛亮」이 병사들에게 명령하여 주둔지역에 蕪菁 한 가지만 심게 하였는데 그것은 6가지의 좋은 점이 있다고 쓰여 있다. 蔓菁을 諸葛菜라고 부르게 된 것도 이 때문이라고 하였다.

蘿蔔根(무우) [鄉名 무우] <sup>한2066</sup>

味는 辛하고 甘하며 性은 溫하고 無毒하다.

가루 내어 복용하거나 싸서 굽거나 삶아 먹으면 氣가 몹시 내리고 음식이 잘 소화되며 痰癖이 풀리고 몸이 肥健해진다. 날것을 짓찧어 汁을 내어 복용하면 소갈이 멎는 데 효과가 좋다.

[日華子] 蘿蔔은 性이 平하다. 痰을 삭히고 기침을 멎게 하며 또 肺痿와 吐血을 치료하며 속을 따뜻하게 하고 虛를 補한다. 또한 虛勞症으로 몸이 여위고 기침이 나는 증상을 치료하는데 羊肉 등과 같이 삶아서 먹는다.

蘿蔔子(무우) <sup>중3969</sup>

性溫 味辛甘無毒 消食去痰癖 止消渴 利關節 練五臟惡氣 治肺痿吐血勞嗽 咳嗽下氣最速 久服澁營衛 令鬚髮早白

味苦溫無毒 主利五臟 輕身益氣 可長食之

根辛甘 葉辛苦溫無毒... 生食 止渴 寬中 煮食化痰消導 殺魚腥氣 治豆腐積 主吞酸 化積聚 解酒毒散瘀血 甚效 末服 治五淋 丸服 治白濁 煎湯 洗脚氣 飲汁 治下痢及失音 并咽熏欲死 生搗塗打撲湯火傷... 辛甘 葉味苦 性溫 卽蘿蔔 能解豆腐 麵毒 不可與地黃同食 令人髮白 多食動氣 生薑可解 服何首烏諸補藥忌食

蘿蔔根 味辛甘溫無毒... 性味辛甘 平 入肺 脾經 本品消食除脹 下氣化痰 治食積氣滯 胸悶腹脹 噯氣吞酸

9) 미나리(水芹) ; *Cenanthe javanica* (B.) DC. <sup>한111</sup>

水芹미나리 <sup>중718</sup> 性平一云寒 味甘 無毒 止煩渴 養神益精 令人肥健 治酒後熱毒 利大小腸 療女子崩中帶下 小兒暴熱. <一名> 水英 生水中葉

似芎藭 花白色而無實 根亦白色 可作蠶菹 及煮食並得 生啖 亦佳 亦治五種黃疸(本草).

**渣芹** 養精神 保血脈 嗜飲食 主女子赤白帶 疑是 春夏刈食 後再生嫩芹也(俗方)

**水芹(수근)**[鄉名; 수근, 미나리]<sup>향2082</sup>

味는 甘하고 性은 平하며 無毒하다. 赤帶下를 治療하고 止血한다. 精과 血脈을 保養하고 氣를 補한다. 또한 몸은 肥健하게 하고 口맛을 둔운다. 일명 水英이라고도 하는데 목사나 진펄에서 자란다.

平 無毒. 赤帶下를 치료하고 止血. 精과 血脈을 保養하고 氣를 補함. 몸은 肥健하게 하며 口맛을 둔운다. 精神을 滋養하고 힘이 나게 하며 藥毒을 淸다. 食초와 함께 먹으면 치아가 상한다.

**水芹(미나리)**<sup>향0735</sup>

〈性味歸經〉甘 苦 冷 歸肺 胃 肝經

〈效用〉平肝清熱 祛風利濕 用于高血壓病 眩暈 頭痛 面紅目赤 血淋癰腫等症

根菜于名旱芹 香芹 是傘形科植物根菜作爲兩用 歷代醫家 在醫藥書籍中奇才說有 “甘冷清胃 斥熱祛風 利口禁 咽喉 明目”的作用

根菜性味甘苦 香 入足陽明 厥陰經 中醫食爲根菜有醒脾建胃 清利濕熱的 功效對於肝陽上亢所致的頭暈濕熱重利 肝旺症有明顯的治療作用 據報道 經實驗證明根菜確有良好的降壓效果 對於神經頭痛 痘瘡 婦女月經過多 小便熱澀不利 赤白帶下 裏急各種濕疹等症唯一定的治療效果.

10) 배추(白菜); *Brassica campestris* L. ssp *napus* Hook fil. et Anders var. *pekinensis* Makino

**菘菜비치**<sup>향715</sup> 性平(一云涼). 味甘 無毒(一云微毒) 消食下氣 通利腸胃 除胸中熱 解酒渴 止消渴. 菜中惟菘 最爲常食 然多食發冷病 惟生薑可解(本草).

子 可作油 塗頭長髮 塗刀劍不銹(本草).

蠶 菘菜晒 令半乾次早取入壘. 內以熱飯 飲浸之三日後則酸如醋 謂之蠶水 入藥可吐痰涎 和五

味 作湯食 益脾胃 解酒麪毒(入門).

**菘菜(배추)**<sup>향3934</sup>

性平無毒 取莖煮作 羹茹甚佳 處處有之

〈性味歸經〉甘平歸腸胃經

〈別名〉黃芽菜 黃芽白菜 結球白菜

〈性味〉甘 平微寒

菘菜 味甘性溫 卽白菜 多食發皮膚瘙癢 以寒人食多 令惡心吐末作瀉 夏至前食多發風動疾 有足病者忌食 藥中有甘草 忌食菘菜 令人病不除 北地無菘 彼人到南方不勝地土之宜遂病 忌菘菜 其性當作涼 生薑可解 白朮者 忌之

11) 부추(菲菜); *Allium tuberosum* R.<sup>향693</sup>

**菲菜부추**<sup>향717</sup> 性溫一云熱 味辛微酸 無毒 歸心安五藏 除委中熱 補虛乏 煖腰膝 除胸中痺(本草). 菲能 去胸中惡血滯氣. 又能充肝氣(丹心). 處處有之 一種而久者 故謂之菲 圃人種蒔一歲而三四割之 其根不傷 至冬壅培 先春而復生信乎一種而久者也. 採中此物最溫而益人宜常之. 此物殊辛臭最 是羊性所忌. 取汁服 或作菹食並佳(本草).

子性煖 主夢泄精 尿白 難腰膝 壯陽道 療精滑甚良. 入藥微炒用之(本草).

**菲(부추)**[향명; 菲菜 부추]<sup>향2072</sup>

味는 辛하고 微酸하며 性은 溫하고 無毒하다. 藥效를 心으로 이끌어난다. 五臟을 편안하게 하고 胃熱을 제거한다. 환자에게 좋기 때문에 오랫동안 먹을 수 있다. 부추는 夢泄과 溢血도 치료한다. 뿌리는 머리카락을 잘 자라게 한다. [陳藏器] 부추(菲)는 속을 따뜻하게 하고 氣를 내리며 虛를 보하고 장부를 고르게 한다. 또한 음식을 잘 먹게 하고 陽氣를 보하며 膿血이 섞인 泄瀉를 멎게 하고 배가 冷하면서 아픈 데도 삶아 먹는다.

**菲菜(부추)**<sup>향2704</sup>

性溫熱味辛微酸無毒 歸心安五臟 除胃中熱 補虛 煖腰膝 除胸中痺 驅能去胸中惡血滯氣 又能充肝氣 此物殊辛臭是義性所忌 辛微酸 溫澀 無

毒 歸心安五臟 除胃中熱 利病人可久食

〈性味歸經〉辛 溫 入肝 胃 腎經

〈療效作用〉溫中散血 行氣 解毒 用于胸痺 噎膈 反胃 吐血 咯血 尿血 痢疾 消渴 脫肛 跌打損傷… 葑菜又名起陽草 有野生與家種兩種 均可入藥 葑菜性味辛, 溫, 入肝, 胃, 腎經. 入血分而行氣 歸心益胃 助腎補陽 明李時珍說 “葑菜熱根溫 功用相同 生即辛而散血 熱即甘而補中 入足厥陰經 乃 肝之菜也”

12) 새우(鰕)

鰕사요<sup>통707</sup> 性平味甘有小毒 主五痔 久食動風 生江海中稍大 煮之色白 · 生溝渠中小者 主小兒赤白遊腫 煮之 色赤(本草).

鰕(하)[鄉名; 새우]<sup>향2004</sup>

…本草拾遺 조항에 뜨거운 밥을 담은 그릇에 鮓를 넣어 두었다가 먹으면 毒이 생겨 사람이 죽는 경우가 있다고 쓰여 있다. [食療] 새우의 性은 平하다.

鰕(새우)<sup>통4784</sup>

性平味甘有小毒 主五痔 久食動風

甘溫有小毒 作羹 治髓瘦 托頭瘡 下乳汁 法制壯陽道 煮汁 吐風痰

甘溫 托頭瘡 下乳汁 吐風痰 壯陽道 平無須 及煮色白者 不可食 動風發瘡疥 勿作鮓食之 鮓內者甚有毒爾

13) 생강(生薑); Zingiber officinale Rosc<sup>한432</sup>

生薑싱강<sup>통714</sup> 性微溫 味辛 無毒. 歸五臟 去痰下氣 止嘔吐 除風寒濕氣 療咳逆上氣喘嗽 · 性溫而皮寒 須熱即去皮要冷 即留皮也(本草) · 能制半夏 南星 厚朴之毒. 止嘔吐 反胃之聖藥也(湯液) · 古云不徹薑食言可常啖但勿過多爾 夜間勿食 又云八九月多食薑 至春患眼 損壽 減筋力(本草) · 我國 惟全州多產焉(俗方).

生薑(생강)[鄉名; 생강의 신선한 根莖]<sup>향1795</sup>

味는 辛하고 性은 微溫이다. 傷寒으로 인한 頭痛, 鼻塞, 咳逆上氣를 治療하고 嘔吐를 멈춘

다. 오랫동안 복용하면 臭를 없애고 정신을 맑게 한다… 半夏의 毒을 풀고 黃芩 天鼠糞과는 相惡藥이다.

生薑(생강)<sup>통1073</sup>

〈本品來源〉爲生薑科 多年生草本植物薑의 根莖

〈性味歸經〉辛, 溫. 歸肺, 胃, 脾經

〈治療作用〉發汗解表, 溫肺止咳, 溫中止嘔, 調味, 用于感冒風寒, 嘔吐, 咳嗽, 食滯, 腹瀉等證

〈來源品質〉本品爲薑科 多年生抄本植物薑의 根莖

〈別名〉薑, 柴薑, 炮薑.

14) 소금

食鹽소금<sup>통750</sup> 性溫 味鹹 無毒 殺鬼蠱邪疰毒氣. 主中惡 心痛 止霍亂 心腹卒痛. 療下部蠱瘡 吐胸中痰關 宿食 滋五味 多食則傷肺喜咳 煎湯淋洗 諸瘡消腫毒. · 煎煉海水而成 雪白者 佳 · 西北人 少食 食多壽而少病 東南人 好食 少壽而多病 然以浸魚肉 則經久不敗 以沾布帛 則易致腐爛 各有所宜也(本草) · 五味中 惟鹽不可缺 然少服不服爲好 若病嗽 及水腫者 全禁 · 凡使炒赤 或水飛用 不可過多(入門)

食鹽(식염) [향명; 소금]<sup>향1733</sup>

味는 鹹하고 性은 溫하며 無毒하다. 鬼蠱 邪疰, 毒氣 下部의 蠱瘡, 傷寒에 의한 寒熱증상을 치료하며 胸中の 痰癖을 吐하게 한다. 또한 心腹卒痛을 멎게하며 肌肉을 튼튼하게 한다. 많이 먹으면 肺를 상하여 기침이 나는 수가 있다.

15) 오이(胡瓜); Cucumis sativus L.<sup>한233</sup>

胡瓜의<sup>통716</sup> 性寒味甘無毒 不可多食. 動寒熱 多瘡病. 卽今常食瓜子也 老則色黃 故謂之黃瓜(本草) 葉: 主小兒閃癱 掇 汁服得吐下良(本草).

根: 擣付 狐刺毒腫(本草).

越瓜: 性寒 味甘. 生越地 色正白 越人 食之. 利腸胃 止煩渴 不可多食(本草).

胡瓜葉(오과엽)[鄉名; 黃瓜 오이의 잎]<sup>향2068</sup>

…果實은 味가 甘하고 性이 寒하며 有毒하다.

많이 먹으면 寒熱이 나면서 瘡疾, 積聚, 瘀血, 疰氣 등이 생긴다. 또한 虛熱이 생겨 치밀고 氣運이 약해지며 여러 가지 病과 瘡疥도 생기게 하고 陰氣와 血脈이 상하며 脚氣病이 생기게도 한다.

黃瓜(오이)<sup>중4028</sup>

性寒味甘無毒 不可多食動寒熱 多虐病 卽今常食瓜子也 老卽色黃 故謂之黃果.

甘寒 有消毒 清熱解毒 利水道... 甘涼 入脾胃 大腸經... 除熱 利水 解毒 用于煩渴 咽喉腫痛 火眼 湯火傷 脾胃虛寒者 忌用... 味甘寒 有小毒 入手足太陰經 功傳清熱解毒 利水道 根搗數狐刺腫毒奇驗 一名 黃瓜...

16) 참깨(黑芝麻); Sesamum indicum L.<sup>한692</sup>

胡麻<sup>중681</sup> 거문참깨 性平 味甘 無毒 益氣力 長肌肉 填髓腦 堅筋骨 潤五藏(本草). 補髓填精 延年駐色(醫鑿). 患人虛而吸吸 加胡麻用之(序例). 一名巨勝 一名方莖 葉名青囊 本生胡中 形體類麻 故曰胡麻 又八穀之中 最爲大勝 故名巨勝(本草). 服食則當九蒸九暴 熬搗餌之 其性與茯苓相宜 久服 能辟穀不飢(本草). 胡麻 巨勝 諸家之說 不一 止是令黑脂麻 更無他義(衍義). 胡麻 卽胡地 黑芝麻耳 湯淘去浮者 酒蒸半日 晒乾 春 去粗皮 微炒用之(入門).

青囊 거문참깨 잎 補腦髓 堅筋骨 卽胡麻葉也 甚肥滑 亦可以沐頭(本草).

胡麻油 거문참깨기름 性微寒(一云大寒). 主天行熱秘 腸內結熱 殺蟲(本草). 利大腸 胞衣不落 摩瘡腫 惡瘡 生白髮(本草). 是胡麻 生笮油也. 若證炒則可拱作食及燃燈 不入藥用也(本草).

白麻油 흰참깨 性大寒無毒 滑腸胃 通血脈 行風氣 潤肌膚(本草). 油麻有二種 白者潤肺 黑者潤腎(本草). 白油麻與胡麻 一等 但以色言之 令人止謂之脂麻 生則寒 炒則熱(本草).

葉 흰참깨잎 搗和漿水 取汁 沐頭 去風 潤髮(本草).

油 흰참깨기름 性大寒(一云冷) 無毒 下三焦熱

毒氣 通大小腸 滑骨髓 困脾藏(本草) · 治虻心痛 殺一切虫 付諸瘡 疥癬(本草) · 搗脂麻 壓笮爲油 生笮者入藥 炒熟者 可拱食 一名香油(本草) · 牙齒病并胃疾人 切不可喫(本草) 〇陳油煎膏 生肌長肉 消癰腫 補皮裂(本草).

胡麻(호마)[鄉名; 黑脂麻, 검은 참깨]<sup>향2039</sup>

味는 甘하고 性은 平하며 無毒하다. ... 胡麻油는 性이 微汗하다. 大腸을 잘 통하게 하고 胎盤이 잘 나오게 한다. 날 기름은 瘡腫을 치료하며 빠진 머리카락을 나오게 한다. 一名 巨勝, 狗虱, 方莖, 鴻藏이라고도 하며 胡麻葉은 青囊이라 한다.

17) 토란(芋子); Calocasia esculenta L.

Schott<sup>한190</sup>

芋子 토란<sup>중714</sup> 性平(一云冷). 味辛 有毒. 寬腸胃 充肌膚 滑中 破宿血 去死肌. 一名土芝 處處有之 生則有毒 簽不可食性滑. 熟則無毒甚補益 和鯽魚 作羹尤良(本草). 園圃中種者可食 野芋有毒不堪啖 當中出苗者爲芋頭 四面附芋頭而生者爲芋子(本草). 今人呼爲土蓮(俗方).

葉 性冷 無毒 除煩 止瀉 療妊婦泰東 心煩(本草).

芋(우)[鄉名; 토란, 芋頭, 토란의塊莖]<sup>향2030</sup>

味는辛하며 小毒이 있다. 腸胃를 좋게 하고 肌膚를 充實하게 하며 속을 潤滑하게 한다. 一名土芝라고도 한다. ... [日華子] 芋는 性이 冷하다. 瘀血을 흩어지게 하고 死肌를 없앤다. ... 물고기고 같이 삶아 먹으면 氣가 잘 내려가고 속이 고르게 되며 虛症을 補한다.

芋子(토란)<sup>중1756</sup>

<中醫成分> 味甘性平

<功效> 芋頭具有益脾胃 調中氣 補肝腎 鎮精髓 消瘰癧 寬腸止渴之功用 現代醫學研究認爲 芋頭的根 莖 葉 果均有一定的防癌治癌作用 癌症病人常吃芋頭 既可食芋可藥 通過滋補 扶正去邪來達到治病目的 ① 補氣益腎 芋頭熟食有補脾氣 益腎精的作用 凡高年久病 陰虛內燥 食少瘦藥 久痢便血 口渴 便秘者 宜爲滋補食料品 ② 消腫散結 本品熟食或入藥製丸 有消癭瘰 散



結消癰的作用 傳統用以治療頸淋巴結核

18) 파(葱) ; Allium fistulosum L.<sup>한44</sup>

葱白파흰민<sup>통717</sup> 性涼(一云平). 味辛 無毒 主傷寒寒熱 中風面目腫 療喉痺 安胎明目 除肝邪 利五臟 殺百藥毒 通大小便 治奔豚 脚氣. •處處種之 宜冬月食 只可和五味 用之. 不宜多食 盖開骨折 出汗 虛人故爾. •一名冬葱 謂經冬不死 分莖栽 蒔而無子也. 食用 入藥最善. •此物大抵 以發散爲功 多食昏人神 且白冷而青 熱傷寒藥 去青葉者 以其熱也. •葱者 菜之伯 雖臭而有用 消金玉成漿(本草). •入手太陰經 足陽明經 以通上下之陽也. 專主發散風寒(湯液).

實：卽葱子也. 明目溫中 益精(本草).

根：卽葱鬚也. 主傷寒 陽明經 頭痛(本草).

葉：治諸瘡 中風 水腫痛 成破傷風(本草).

花：主脾心痛(本草).

胡葱：性溫 味辛 無毒 溫中 消穀下氣 殺蟲久食傷神損性. •其狀似大蒜而小 形圓 皮赤 稍長而銳 五六月採. 亦是 葷物耳(本草). •味似葱而不甚辛 疑今之紫葱也(俗方)(本草).

葱實(총실)[鄉名; 파의 種子]<sup>항2071</sup>

味는辛하고 性은溫하며 無毒하다. 눈을 밝게 하고 脾胃가 虛한 것을 補한다. 葱白은 性이 平하다. 이것을 물에 달여 傷寒, 寒熱症, 땀이 나는데, 中風으로 얼굴이 부은 데, 傷寒으로 인한 骨肉痛, 喉痺症으로 목 안이 不通한 症狀에 쓴다.

葱白(파흰부분)<sup>중4337</sup>

〈性味歸經〉辛 溫 歸肺 胃經

〈別名〉葱, 菜伯, 鹿胎, 胡葱

葱白 平可作湯 主傷寒 寒熱 出汗 中風面目腫 傷寒骨肉腫 喉痺不通 安胎 歸目益除肝邪氣 安中利五臟 益目睛 殺百藥毒. …葱實 味辛溫 主明目 補中不足 其莖 可作湯 主治傷寒寒熱 出汗 中風面目腫…

## 2) 김치 재료의 체질의학 문헌 고찰

① 東武 李濟馬 著書인 東醫壽世保元, 草本卷, 東武遺稿(保健省)에 나타난 김치 재료를 체질별로 분류하고 고찰한다.

## 東醫壽世保元

### 1) 大蒜

：嘗見 少陰人 痢疾 有醫 教以大蒜三顆 清蜜半匙 同煎 三日服 卽效

：蒜蜜湯；白何首烏 白朮 白芍藥 桂枝 茵陳 益母草 赤石脂 罌粟殼 各1錢 大蒜 5根 清蜜半匙 薑3棗2

### 2) 生薑

：少陰人 小兒 一人 下利清水 面色青 氣陷如睡 用 獨蓼湯 加生薑二錢 陳皮 砂仁 各一錢 日三四服 數日後 下利十餘行 大汗解

：人蔘陳皮湯 人蔘 1兩 生薑 砂仁 陳皮 各1錢 棗2

○ 本方 以炮乾薑 易生薑 又加桂皮 1錢則 尤有溫胃逐冷之力

### 3) 蔥白

窮港僻村 病起倉卒 雖單方 猶百勝於束手無策 陽明病 雖單黃芪·桂皮·人蔘·芍藥 亦可用 少陰病 雖單附子·芍藥·人蔘·甘草 亦可用 太陽病 雖單蘇葉·蔥白·黃芪·桂枝 亦可用 太陰病 雖單白朮·乾薑·陳皮·藿香 亦可用

爲先用單方而 一邊求得全方則 必無救病失機之理 然 當用 全方中 所有之藥 不當用全方中所無之藥

### 4) 香油

：嘗見 少陽人 肩上 有毒瘡 火熬香油灌瘡 肌肉焦爛而 不知其熱

有醫 教以牛角片 致火炭上 燒而熏之 湮入瘡口 毒汁自流 其腫立愈

5) 凡果菜之屬

清平疏淡之藥 皆為肝藥 蛤屬 亦補肝

四象醫學草本卷

1) 生薑

: 少陰少陽太陰藥中 ... 生薑·陳皮·竹瀝·瓜蒌仁·黃芩·皂角 功力略相同也

2) 葱白

: 少陰解表之藥 輕則 葱白·蘇葉 重則 人蔘·桂枝

3) 香油

少陽通隔之藥 輕則香油 蓖麻油

4) 鹽

鹽液; 治浮腫

東武遺稿(保健省)

1) 生薑

·脾藥 ... 生薑性溫 通暢神明 痰嗽嘔吐 開胃極靈  
: 凡少陰人 尋常外感 則惡寒發熱肢節痛 二三日即起 若過四五日 則此傷寒症也 七日不汗則八九十日必死 始病四五日 肢節痛有泄瀉者 凶症也 理中湯症也 四五日無泄瀉而惡寒肢節 則桂枝湯二三貼 連服即效可也 二三四五日通用藥 則香蘇散藿香正氣散不換金正氣散之類也 單方 則蘇葉參錢蔥白十介生薑參錢用之也

: 少陽人禁忌; 鷄蒜糖密蛇狗鹿血驢

肝 胡椒 生薑 辛熱等屬 所喜者 豬肝 麥飯

2) 大蒜

·脾藥 ... 大蒜辛溫 化肉消殺 解毒散癰 多用傷目  
: 少陰人 痢疾 清蜜一匙 大蒜十果 單服  
·痢疾 則項赤蛇數十介煎服 大蒜五六介蜜水煎之 朝三頓服 則其效如神

: 中氣昏冒 蘇合元或蒜汁用之 則必甦也 若必甦而有腹鳴症 則乃霍亂也 巴豆藥用之可也

: 少陽人禁忌; 鷄蒜糖密蛇狗鹿血驢 肝 胡椒 生薑 辛熱等屬 所喜者 豬肝 麥飯

3) 蔥白

·脾藥 ... 蔥白辛溫 發表出汗 傷寒頭疼 腫痛皆散

○ 蔥白 解脾之表邪

·紫蘇葉 蔥白 解脾之表邪

·尋常外感 則蔥白蘇葉藿香 上藥也

·少陽人痢疾急暑症; 痢疾 單黃連一兩服之 夏月腹痛 微有外感者 此暑症也 而白益元散 二三四貼連腹 則神效也 蓋家內滑石一斤木通一斤石膏一斤桂枝半斤麻黃半斤人蔘官桂附子等屬 輕粉甘遂芫花巴豆大黃瓜蒂牛黃熊膽柴胡羌活蘇葉 蔥白等屬 不可闕耳

4) 鹽

: 脾藥 ... 海鹽自然汁 及鹽

5) 蘿蔔

: 肺藥 ... 蘿蔔甘溫 消食止渴 痰癖利關 肺痿勞嗽

6) 萊菔根

: 肺藥 ... 萊菔根甘下氣篤 消食痰嗽解麩毒 蘿蔔七言

7) 石花

: 腎藥 ... 石花微寒主澁精 痰汗崩帶脇痛平 牡蠣

○ 石花 滋骨髓

: 少陽人 虛勞症

六味湯 加知母黃柏 或三四十貼 或數三百貼  
或石花常服 或童便常服 可當...

### 8) 四象人 食物類

#### 1. 少陰人宜

棗 蔥 蒜 椒 蕨 芹 蜜 飴 鹽 蕈 麻油 藟黍  
粘米 犬 鷄 雉 明太 鱈魚

#### 2. 少陽人宜

瓜 菘 眞油 麥 小麥 小豆 稷 菘豆 清泡 猪  
生鷄卵 鮓 蝦 蟹 石蟹 石花 海蔘

#### 3. 太陰人宜

栗 茄 梨 檣 葑 桔 更 雪饅 荏油 稻 粟 薏 豆  
泡 大豆 太菜 酒 牛 鯖 明卵

#### 4. 太陽人宜

柿 柑 櫻 獼猴桃 菘 麵 蚌蛤屬

## IV. 總括 및 考察

김치는 먼 옛날부터 우리 민족의 식탁을 풍성하게 한 우리 민족 고유의 채소염장 발효식품으로 우리 부식 가운데 가장 기본으로 이에 관한 첫 기록은 시경의 '菹'이며 어원을 살펴보면, 김치를 의미하는 옛말은 '디히'와 '지'인데 상고시대에는 김치를 저'菹'라는 한자어로 표기하였다.<sup>2,11)</sup>

『삼국유사(三國遺事)』에선 '저해(菹醢)'란 기록이 있으며 또 『고려사(高麗史)』, 『고려사절요(高麗史節要)』에서도 '저'란 표현을 찾아 볼 수 있다. 이후 '지(漬)', '염지(鹽漬)', '지염(漬鹽)', '침채(沈菜)', '침저(沈菹)', '침지(沈漬)', '염채(醃菜)', '함채(鹹菜)' 등으로 표현되었다.<sup>2,11)</sup>

원래 김치는 우리나라의 기후가 영하의 추운 겨울이 3~4개월이나 되어 이 동안은 신선한 채소를 얻을 수 없으므로 여기에 대비하기 위해 개발된 것이다. 우리나라의 김치는 여러 단계를 거쳐 변천, 발달하여 오늘에 이른 것으로 간략히 살펴보면 다음과 같다.

삼국시대에는 무, 가지, 죽순 등을 소금 또는 소금과 술찌기, 소금과 누룩 등에 절여서 상용 음식으로 대비하였다. 우리나라에서는 선사시대부터 곡물로 술 빛는 솜씨가 출중하였으므로 이 같은 발효성 가공식품 솜씨로 채소절임을 즉 菹나 漬(장아찌류)의 형태를 이미 갖추었으며, 고려시대에 와서 동치미, 찐지와 같은 김치류가 있었음을 확인할 수 있었으며, 즉 漬(장아찌류와 찐지류)와 沈菜類(김치류; 나박김치류, 동치미류)로 발달되었다. 그러나 김치에 주재료와 부재료의 구분이 모호하였다. 조선시대에 와서 김치 담금법이 여러 가지로 크게 발달한 것은 고추가 유입되고 배추재배법이 개량된 이후부터이다. 그러므로 조선전기에는 漬로는 장아찌류, 찐지류, 오이지가, 沈菜類(김치류; 나박김치, 동치미, 석박지, 무김치, 오이소박이 등)도 세분화되어 주재료와 부재료의 구분이 분명해지고 부재료에 향신채 및 파, 마늘, 생강 등을 사용하였고, 고추와 젓갈도 사용하기 시작했다. 조선후기에 와서는 채소의 품종개량, 특히 통배추의 재배와 음식의 세분화, 섬세화가 급속도로 발전하기 시작하여 지역에 따라 특성이 크고 계절에 따라 종류가 다양해졌다.<sup>2)</sup>

김치의 지역성은 기본적으로 그 고장의 기온과 습도에 맞추어서 소금의 농도와 젓갈의 분량을 달리한다는 점이다. 즉 추운 곳에서는 싱겁고 담백하게 담가 채소의 신선미를 보존하는 반면 더운 곳에서는 짜게 담가 변질을 방지하고 따라서 젓갈을 많이 넣어 맛을 조정하였다. 또한 옛날에는 배추, 무 등의 성질이 재배지역에 따라 특성이 있었고 젓갈도 각각 지역의 산어패류로 담귀 마찬가지로 특성이 있었으며

로 재료에 맞추어 개성에서는 보쌈김치, 호남에서는 찹쌀 풀로 섞어 담근 멸치젓 김치 등이 명문화되었다. 계절에 따라서 겨울동안에는 통배추김치 중심의 김장김치, 여름에는 오이소박이, 열무김치 등 계절의 채소를 사용하여 각기 다양한 김치를 담갔으나 근일에는 채소의 계절성이 없어졌으므로 김치의 계절성은 많이 감소되었다.<sup>2,11)</sup>

위와 같이 김치의 발달사를 보면 한민족과 김치와는 매우 깊은 상관성이 있다. 특히 김치의 역사를 보면 음식문화가 아주 발달된 민족임에 틀림이 없다.

四象體質醫學은 東武 李濟馬가 1894년 東醫壽世保元<sup>4)</sup>을 저술하여 사람을 太陽人, 少陽人, 太陰人, 少陰人으로 分類하고 각각의 體質에 따른 生理, 病理, 治療, 養生 등을 제시한 우리 민족 고유의 臨床醫學이다.

그 중심 사상은 人間과 그 人間이 속한 社會와의 關係를 重視하며, 性情의 調節과 知人正己를 통해 人間の 疾病을 治療할 뿐만 아니라 그가 속한 社會 속에서 調和를 이루며 살아갈 수 있는 養生 方法을 提示하여 복잡한 社會에서 살아가는 現代人의 慢性疾患과 成人病의 治療뿐만 아니라 豫防에도 活用할 수 있다.<sup>16,17)</sup>

四象醫學에서는 疾病의 原因을 性情의 偏急과 平素 體質的 攝生의 不均衡에서 온다고 보고 있으며, 前驅症狀에서 發病, 그리고 治療 過程에서도 體質病證의 管理를 통한 治療 方法을 강구하며, 여러 治療行爲를 통한 症狀의 一時的 好轉이 있다 할지라도 先天的인 臟器의 大小에 따른 氣의 偏在와 性情의 失調를 改善하지 않는다면 다시 악화될 수 있다고 보고 있어<sup>18,19)</sup> 일상생활에서의 체질특성에 합당하는 영양섭취도 太少陰陽人의 체질 양생에 중요한 의미가 있다고 할 것이다. 따라서 체질에 따른 올바른 식이요법을 하기 위해서는 체질에 적합한 음식을 골고루 섭취하면서 체질에 해가 되는 음식을 과

식하거나 장기간 섭취하는 것을 피해야 한다.<sup>20)</sup>

少陰人의 性氣的의 特性이 恒欲處而不欲出<sup>註1)</sup>하고 情氣的 特性이 恒欲爲雌而不欲爲雄<sup>註2)</sup>하기 때문에 그 氣像이 長於端重하며 黨與<sup>註3)</sup>에 능력을 보인다. 腎大脾小한 體質臟腑的 特性으로 脾胃가 虛寒하고 下陷되는 취약점을 보완하기 위해 陽煖之氣를 保命之主로 養生의 대강을 삼는다.

少陽人의 性氣的의 特性이 恒欲舉而不欲措하고 情氣的 特性이 欲外勝而不欲內守하기 때문에 그 氣像이 剽銳好勇하며 強武한 性質과 事務에 능한 材幹을 타고나는데, 이런 이유로 偏急한 마음<sup>註4)</sup>과 남과 다투는 일이 쉽게 發生하며 脾大腎小한 體質臟腑的 취약점을 보완하기 위해 陰淸之氣를 保命之主로 養生의 대강을 삼는다.

太陰人은 肝大肺小한 臟局을 가지고 있어 吸取之氣가 많고 呼散之氣가 적으며 體質臟腑的 취약점을 보완하기 위해 呼散之氣를 保命之主로 養生의 대강을 삼는다.

太陽人에 대해서는 外形과 性情의 特性으로 體質을 判斷하기는 쉬우나 사람이 적어 分別하기 어려우며<sup>註5)</sup> 處方이 다양하지 않은 것은 病

註1) 太陽人 性質 長於疏通而 材幹能於交遇 少陽人 性質 長於剛武而 材幹能於事務 太陰人 性質 長於成就而 材幹能於居處 少陰人性質 長於端重而 材幹能於黨與 <擴充論>  
註2) 太陽之性氣 恒欲進而不欲退 少陽人性氣 恒欲舉而不欲措 太陰人性氣 恒欲靜而不欲動 少陰人性氣 恒欲處而不欲出 太陽之情氣 恒欲爲雄而不欲爲雌 <擴充論>  
註3) 少陽人 體形 上實下虛 胸實足輕 剽銳好勇 <四象人 辨證論>  
註4) 太陽之人 雖好爲雄亦或宜雌 若全好爲雄則放縱之心必過也 少陰之人 雖好爲雌亦或宜雄 若全好爲雌則偷逸之心必過也 少陽之人 雖好外勝亦或內守 若全好外勝則偏急之心必過也 太陰之人 雖好內守亦或外勝 若全好內守則物欲之心必過也 <擴充論>  
註5) 太陽人 體型 元不難辨而 人數稀罕 故最爲

證의 經驗과 藥理 作用에 대한 경험이 적어서 이며 이것은 太陽人의 數가 자체가 적기 때문이다<sup>註6)</sup> 라고 하였다.

太陽人은 一般的으로 肺大肝小하므로 呼散之氣가 旺盛하고 吸取之氣가 모자라서 病이 되는데<sup>註7)</sup> 이런 體質臟腑的 취약점을 보완하기 위해 吸取之氣를 保命之主로 養生의 대장을 삼는다.

이에 저자는 우리의 전통적인 음식인 김치의 재료들에도 사상의학의 관점에서 太少陰陽人의 陰陽升降緩束의 妙가 있으리라 생각되어 일반적인 김치의 영양학적인 장점과 더불어 체질의학의 藥餌의 장점을 추가하고 보완함을 주목적으로 본 논문을 시도하였다.

따라서 저자는 우선 김치재료에 대해 영양학적이 아닌 사상의학적 관점에서 접근하여 연구 검토한 결과 다음과 같은 내용을 얻었다.

茄子(가지)는 性이 寒이나 冷하며 味는 甘하고 無毒하나 몸이 찬 사람에게는 장복하지 않는 것이 좋다고 하였다. 일명 落蘇라 하며 그 종류는 紫茄 黃茄 水茄 白茄 등이 있다. 특히 新羅國의 紫茄에 대해 동의보감에 기술되어 있으며 비타민 p가 비교적 높게 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤치가 높은 것으로 인한 질환과 심혈관질환을 가진 사람이 복용하면 도움이 될 수 있다.<sup>21)</sup> 根 莖葉 果實을 모두 藥用할 수 있으며 散血止痛 消腫寬腸 收斂止血 清熱解毒 去

風通絡하는 功效를 가지고 있으나 性이 寒冷하므로 脾胃가 虛寒한 사람을 비롯하여 病이 있는 사람은 조심해야 한다.

가지에 대해 東武는 東武遺稿에서 太陰人의 飲食으로 기술하고 있으나 東醫四象新編의 四象人要藥編에는 少陽人의 요약으로 기술되어 있고 李<sup>9)</sup>도 少陽人에 이로운 음식으로 기술하고 있다.

芥菜(갓)는 性이 溫하고 味가 辛하며 無毒하다. 김치를 담글 때 같이 사용하는 채소로 除腎장의 邪氣를 제거하고 九竅를 이롭게 하고 耳目을 밝게 하며 消癰을 해독하는 功效가 있다. 갓에 대해 東武의 著書 중에는 약재나 식품으로 특정 체질에 활용하는 내용을 찾을 수 없으나 그 性味가 辛溫하며 腎臟의 사기를 제거하며 속을 따뜻하게 하는 작용이 있어 少陰人에 적합한 식품으로 사료되며 최근 연구<sup>9,10)</sup>에서도 少陰人에 이로운 식품으로 분류하였다.

蕨菜(고사리)는 “山菜之王”이라 불리우고 있는 식품으로 味가 甘하고 性이 寒하면서 滑하다. 갑자기 高熱이 나는 것을 내리고 소변을 잘 나오게 하지만 久食하면 陽氣를 약하게 하고 小兒가 먹으면 脚弱不行해지며 鼻塞 髮落 目暗 腹脹症勢가 나타난다. 고사리에 대해 東武遺稿 四象人 食物類에서는 마늘, 과, 꿀, 미나리 등과 함께 少陰人에 이로운 식품으로 분류되어 있으나 원의 東醫四象新編에서는 太陰人의 요약으로 기술하고 있고 李<sup>9)</sup>와 金<sup>10)</sup>도 陰人의 음식으로 구분하였다.

고추는 辛味와 溫性을 가진 김치의 대표적인 양념재료의 하나로 別칭으로 唐辛, 唐菽 등을 가지고 있으며 일반적으로 매운맛이 나는 것과 단맛이 나는 것의 두 종류로 구분한다. 고추는 몸을 온화하게 해 주고 血氣를 윤택하게 하며 風寒을 방지한다. 또한 大腸의 기능을 순조롭게 하여 땀이 나게 해주며 食욕촉진 및 회충, 조충 등의 驅除藥으로 사용되며, 風寒濕으로 인한 痺症에 효과가 있다.<sup>11,21)</sup>

難辨也 其體形 腦椎之起勢強旺 性質疏通 又有果斷 其病 噎膈 反胃 解休證 亦自易辨 而 病未至重險之前 別無大證 完若無病壯健人也 <四象人 辨證論>

註6) 論曰 藥驗 不廣者 病驗 不廣故也 太陽人數 從古稀少故 古方書中 所載證藥 亦稀少也 <太陽人 病證論>

註7) 氣液 呼於胃脘而 肺衛之 吸於小腸而 肝衛之 肝肺者 呼吸氣液之門戶而 迭爲進退者也 是故 少陽人 大腸 出水穀 陰寒之氣 不足則 胃中 納水穀 陽熱之氣 必盛也 太陽人 小腸 吸氣液 陰涼之氣 不足則 胃脘 呼氣液 陽溫之氣 必盛也 <太陽人 病證論>

고추에 대해 李濟馬의 著書에서는 그 내용이 없어 약용으로는 당시에 보편화되지 않았을 것으로 추정되며 음식의 분류에도 포함되지 않아 마늘, 파, 배추, 무, 가지 등보다는 보편적인 음식 재료로 쓰이지 않았을 수도 있을 수도 있고 음식은 보편화되어 있으나 동의보감 등의 의학 서적에서 자료가 부족하여 식품의 분류를 하지 않았을 수도 있다. 그러나 고추의 性味가 辛溫하고 食慾을 促進하며 風寒濕으로 인한 痺症을 치료하는 것 등을 미루어 보아 少陰人에 더욱 적합한 식품 재료로 사료되며 최근<sup>9,10</sup>의 논문에서도 少陰人에 이로운 食品으로 분류하고 있다.

굴 조개는 고착생활을 하는 바다물조개로 껍질은 牡蠣라 하여 약으로 쓰이고 살은 굴, 石花라고 하며 맛이 좋고 여러 가지 영양소를 고루 갖춘 이상적인 영양식품이다. 굴의 味는 甘하고 性은 溫하며 無毒하다. 肌肉이 마르고 虛損된 사람에게 좋고, 피부미용에도 좋은 식품으로 炙食하면 효과가 우수하며, 날 것으로 먹으면 독특한 향기와 맛이 난다.

굴에 대해 東武는 微寒한 性味로 澁精 痰汗, 崩帶, 脇痛을 완화하고 骨髓을 滋養하는 작용을 하여 少陽人의 虛勞症에 六味湯에 知母, 黃柏을 가미한 처방과 같은 사용할 수 있다고 하였으며 東武遺稿(保健省) 四象人 食物類에서도 少陽人이 맞는 식품으로 분류하였으며 李<sup>10</sup>도 少陽人에 이로운 음식으로 분류하였으나 김<sup>10</sup>은 太陽人에 해당되는 음식으로 기술하고 있어 향후 지속적인 연구가 필요할 것으로 사료 된다.

들깨는 味가 辛하고 性이 溫 無毒하다. 氣를 내려 咳逆을 멈추고 갈증을 없애고 폐를 윤택하게 하며 몸을 보하고 정수를 불어나게 한다. 동무는 들깨기름에 대해 東武遺稿(保健省) 四象人 食物類에서 태음인에 알맞은 음식으로 분류하였으나 후대의 연구는 아직 미흡하지만 그 性味가 辛溫하고 潤肺시키고 咳嗽을 멈추는 작용이 있어 太陰人의 偏大之腸인 肝의 燥熱로 인한 肺의 機能失調로 나타나는 呼吸器 疾患에

활용할 수 있을 것으로 사료된다.

마늘은 大蒜으로 오랑캐 땅에서 나는 풀이라 하여 '葫'라고도 하며 강하고 특수한 냄새 때문에 '暈彩'라고도 한다.<sup>22</sup>) 味는 辛하고 性은 溫하며 有毒하다. 癰腫을 풀어주고 風濕을 제거하며 去瘴氣를 몰아내는 작용과 脾胃를 튼튼하게 한다.

동무는 마늘에 대해 많은 기술을 하고 있어 음식으로 뿐만 아니라 약물로서의 작용을 임상에서 활용한 것으로 사료된다. 그 내용을 보면 壽世保元에 少陰人 痢疾患者에 마늘과 꿀을 같이 사용한 의안을 기술하고 있고 다른 임상응용으로 東武遺稿에 “中氣昏冒 蘇合元或蒜汁用之 則必甦也”이라 하여 少陰人 中氣症에 활용하고 있으며 같은 책에서 少陽人 禁忌 食品으로 “蒜”을 기술하고 四象人 食物類에서는 少陰人에 합당한 음식으로 기술하고 있다.

蘿藦(무)은 性이 溫하고 味가 辛甘한 것으로 蕪菁은 蔓菁, 諸葛菜이고 蘆菔은 萊菔(무)이다. 지금은 속칭 蘿藦이라 한다. 脾肺經으로 들어가 食積氣滯로 인한 消化障礙 消食除脹하고 下氣作用이 강하여 氣喘咳嗽 痰涎壅盛에 下氣化痰시킨다. 蘿藦(무)은 生用하면 氣가 升하고 熟用하면 氣가 내리는 것으로 알려져 있으며 또한 下氣하는 작용이 강하여 大熱로 인한 증상, 麵毒 豆腐에 滯한 것, 酒毒 등에 아주 효과적이다.

생으로 먹으면 갈증을 없애고 風痰을 토하게 하고 관절을 이롭게 하고 안색을 좋게 하고 五臟의 惡氣를 없애 輕身益氣하므로 오랫동안 먹는 것도 좋으나 허약한 사람이 먹는 것은 損氣하기 쉬우므로 피하는 것이 좋고 익혀 먹으면 소화 작용을 돕고 생선의 비린내를 없애고 즙을 내어 湯火傷에 바르기도 한다.

순무(蔓菁)는 내장의 운동을 활발하게 하고 몸과 마음을 가볍게 한다. 계속해서 먹으면 살이 찌고 튼튼해진다. 기분을 상쾌하게 하고, 기침을 멈추게 하며, 갈증을 없애 주고, 배가 냉하고 통증이 있을 때에는 배를 부드럽게 풀어 준다.

순무와 순무씨는 일찍부터 우리 민족의 중요

한 구황식품이었음이 헌종 41년(1715) 홍만선의 『山林經濟』에 기술되었다. 영조 42년(1766)에 편찬된 유증임의 『增補山林經濟』의 治圃편에 박, 부추, 상치(추)와 함께 순무, 단무가 중요한 위치를 차지하고 있다. 또 정조 23년 徐浩修 편 『海東農書』(1799)에서 배추보다 순무를 채소농사의 비중에서 앞세워 기술했다.<sup>1,2,11)</sup>

이처럼 조선 중기부터 구황식품과 일반식품으로 널리 활용되었던 무와 무청, 그리고 무씨는 東武의 여러 著述書에도 太陰人의 질환에 다양하게 응용되고 있으며 東武遺稿에서는 肺藥으로 蘿菔子, 蘿菔 蘿菔根으로 나누어 설명하고 있다. 또 四象人 食物類에서 ‘菁’을 가지, 배, 밤 등과 같이 太陰人의 식품으로 분류하였다.

芹菜(미나리)는 水芹과 旱芹이 있어 물가에서 주로 자라는 것은 水芹이라 하고 높은 지대의 밭에서 자라는 것은 旱芹이라고 한다. 水芹은 味는 甘하고 性은 平 혹은 寒하며 無毒하다. 肺胃肝에 入하여 濕熱을 맑게 해 주고 脾胃를 건강하게 하며 癥結을 풀어 주고 腫毒을 해독하여 神精을 이롭게 하며 肺를 潤하게 하여 기침을 멈추게 하는 功效가 있다. 미나리에 대해 東武遺稿 四象人 食物類에서는 마늘, 파, 꿀, 고사리 등과 같이 少陰人 식품으로 분류되어 있으나 李<sup>9)</sup>는 少陽人과 少陰人에 이로운 것으로 조사하여 여러 체질에 이로운 식품으로 분류하여 향후 지속적인 연구가 필요하리가 사료된다.

白菜(배추)의 味는 甘하고 性은 平 혹은 微寒 涼하다고도 기술되어 있다. 그러나 性平하다고 한 文獻에서도 寒人이 먹으면 惡心吐末 作瀉하고 夏至 전에 먹으면 風이 발하여 질병이 발생한다고 하였으며 肺熱로 인한 咳嗽과 便秘를 다스리고 胸中의 煩燥症과 酒渴을 해소한다고 한 것으로 보아 白菜의 性은 약간 寒하다고 한 것이 옳은 것으로 사료된다.

배추는 우리의 일상생활에서 빼놓을 수 없는 부식 중의 하나로 특히 초겨울과 초봄의 冬節 貯藏食品으로 많이 이용되어 왔다.<sup>1,2,12)</sup>

배추에 대한 동무의 기술 내용은 東武遺稿 四象人 食物類에 少陽人과 太陽人의 음식으로 분류하고 있고 후대 학자와 연구<sup>7-10)</sup>에서는 少陰人과 太陰人에게 해로운 음식이지만 少陽人에게는 이로운 음식으로 분류하고 있다.

菘(부추)는 味는 辛하고 微酸하며 性은 溫하고 無毒하다. 藥效를 心으로 이끌어간다. 五臟을 편안하게 하고 胃熱을 제거한다. 환자에게 좋기 때문에 오랫동안 먹을 수 있다. 부추는 夢泄과 溢血도 치료한다. 뿌리는 머리카락을 잘 자라게 한다. 起陽草라는 別稱에서도 짐작할 수 있는 것처럼 이것은 溫한 채소로 肝腎을 溫補하고 助陽固精하며 溫腎散寒의 작용이 뛰어나 腰膝冷, 小腹冷痛, 遺精, 遺尿, 白帶下, 陽萎, 夢中泄精, 尿白 등에 쓸 수 있으며 藥毒 食毒을 비롯한 모든 狂犬蛇蟲毒을 풀어 줄 수 있다.

부추에 대해 동무는 체질에 따른 食分類에 포함시키지 않았지만 性味가 辛溫하며 肝, 胃, 腎에 歸經하여 胃를 補益하고 腎을 도와 補陽하며 “生即辛而散血 熱即甘而補中”하는 藥效로 보아 少陰人에 합당한 식품으로 사료되며 李<sup>9)</sup>의 연구에서도 少陰人에 유익한 식품으로 분류하였다.

鰾(새우)는 필수아미노산 등 높은 영양가를 가진 식품으로 일반적인 다른 육류식품에 비하여 熱을 가하면 단백질이 소화되기 쉬운 상태로 변하여 높은 열에도 영양 가치를 잃지 않는 식품이다.<sup>21)</sup> 새우는 味가 甘하고 性이 溫 혹은 平 寒하며 有少毒하고 作羹하면 血塊과 痘瘡을 다스리고 乳汁분비를 도우며 陽道를 壯하게 한다. 煮汁은 風痰을 吐하게 하나 多食하면 風을 動하고 瘡疥을 發하고 有病者나 冷積者는 忌한다.

새우에 대해 東武遺稿(保健省) 四象人 食物類에서는 少陽人에 알맞은 음식으로 소개하고 있으나 洪<sup>8)</sup>과 박<sup>7)</sup>은 少陰人과 少陽人에 이로운 음식으로 분류하였고 金<sup>10)</sup>은 太陽人의 음식으로 분류하여 학자마다 다른 분류를 하고 있으나 무엇보다도 김치에 있어서 중요한 것은 새우가

아니라 새우젓으로 호염에 절인 새우는 부패하기 쉬운 새우의 단점을 보완하며 새우젓이 발효하는 동안 프로테아제와 강력한 지방 분해 효소인 리파아제가 함유되어 소화를 돕는 영양학적인 특징<sup>21)</sup>뿐만 아니라 소금간이 들어가 少陰人에 더 적합한 것으로 사료된다.

生薑은 性은 微溫하고 味는 辛하며 辛辣한 芳香性을 가진 것으로 오래 전부터 調味料뿐 아니라 藥用으로도 그 응용범위는 상당히 광범위하다. 채소로서 혹은 조미료로서의 生薑을 살펴보면 生薑의 휘발성 성분이 辛辣한 氣味와 함께 胃腸粘膜에 자극을 주어 소화를 돕고 腸管을 흥분시켜 식욕을 증진시키는 효능이 있다. 生薑은 嘔家의 聖藥으로 辛溫하여 肺에 入하고 表部의 寒기를 풀고 속을 따듯하게 하여 寒氣를 散하고 痰을 없애 咳嗽을 그치게 하며 半夏의 毒을 제어하고 肺를 덥혀 咳嗽을 그치게 하는 효능을 가지고 있으므로 오래 먹으면 臭氣를 없애고 神明을 통하게 多食하는 것은 辛溫한 氣味가 太甚하여 주의해야 한다.

李濟馬의 저서 중에 生薑에 대한 應用은 少陰人에 있어 광범위 나타나고 있다. 東醫壽世保元 중에 小兒泄瀉 환자에게 人蔘과 함께 生薑, 陳皮, 砂仁을 첨가한 처방으로 치료한 醫案이 있으며, 草本卷에서는 少陰人, 少陽人, 太陰人의 藥中에 生薑과 陳皮·竹瀝·瓜薤仁·黃芩·皂角 등의 功力이 서로 비슷하다고 기술되어 있고, 東武遺稿에는 그 性이 溫하여 通暢神明하고 痰嗽嘔吐에 開胃하여 效험이 있으며 少陰人의 外感증상에는 活用할 수 있으나 少陽人에게는 마늘, 호초 등과 함께 禁忌 하였다.

소금은 바닷물을 그대로 가공해서 만든 소금이 좋다. 해수에서는 나트륨 이외에 마그네슘 칼슘, 아연, 옥도(요오드), 망간, 칼륨 등 인간의 몸에 필요하지만 식품으로 보충되기 힘든 미량 원소가 다량으로 들어있다.<sup>11,12)</sup> 소금의 味는 鹹하고 性은 溫하며 無毒하여 鬼蠱 邪疰, 毒氣 下部의 蟲瘡, 傷寒에 의한 寒熱증상을 치료하며

胸中の 痰癥을 吐하게 한다. 또한 心腹 卒痛을 멈추며 肌肉을 튼튼하게 한다. 그러나 다량으로 복용하게 되면 肺를 손상시켜 咳嗽 증상이 발생하고 다양한 병으로 요절할 수 있다.

소금에 대해 東武 李濟馬는 草本卷에 鹽液이 浮腫을 치료한다고 기술하고 있으며 東武遺稿에서는 海鹽自然汁이나 鹽을 脾藥으로 분류하고 같은 책 四象人 食物類에서 少陰人에 알맞은 음식이라 기술하였다.

黃瓜(오이)는 印度에서 처음 전해졌을 때 胡瓜라고 했으나 南北朝時代에 이르러 黃瓜라는 名稱이 붙여졌으며 그 외 지역에 따라 玉瓜라고도 하고 靑瓜 刺瓜라고도 한다.<sup>11)</sup> 영양학적으로 칼로리나 비타민 등은 많지 않으며 수분이 전체의 98%를 차지하고, 다량의 무기질과 입맛을 돋우는 脆嫩한 肉질이 있어 西瓜 栝瓜와 함께 여름철에 많이 먹는 채소 겸 과일로 生食熟食 煮酸 煮鹹 모두 가능하다.<sup>2)</sup> 果實은 味가 甘하고 性이 寒하며 有毒하며 清熱利水 解毒消炎 解渴開胃 利水道의 功效를 갖고 있으며, 醋를 많이 쓰는 것은 좋지 않고 脾胃虛寒者 小兒는 性寒하기 때문에 忌하고 多食하면 寒熱이 動하고 瘡疾病이 많아지고 虛熱이 上逆하고 氣가 적어지고 陰血을 損하며 속이 滑하고 疳虫이 생기므로 삼간다.

오이에 대해 東武는 東武遺稿 四象人 食物類에서 少陽人의 음식으로 분류하여 活用하였으며 최근의 연구<sup>9,10)</sup>에서도 少陽人에 이로운 음식으로 분류하였다.

참깨는 味는 甘하고 性은 平하며 無毒하나 油는 性이 微寒하다. 기름은 생으로는 약으로 사용되고 炒熟은 식용으로도 사용하는데 일명 香油라고 한다. 煎膏로 만들면 生肌長肉하며 消癰腫하고 補皮裂한다.

香油에 대한 기록은 수세보원에 少陽人 毒瘡에 外用으로 사용한 예와 草本卷에서 少陽人의 通膈을 위한 藥 중에 輕한 것으로 기술되어 있어 香油의 찬 藥性을 이용하여 少陽人의 瘡腫



疾患과 脾胃 熱結로 인한 疾患에 通膈하기 위한 약으로 활용된 것으로 사료되며 東武遺稿 四象人 食物類에서는 ‘眞油’라 하여 少陽人에 이로운 식품으로 구분하였다.

芋(토란)은 味는 辛하며 小毒이 있다. 腸胃를 좋게 하고 肌膚를 充實하게 하며 속을 潤滑하게 한다. 一名 土芝라고도 한다. 토란 생것의 소독은 宿血을 없애고 제거할 수 있으며 消炎 消腫 鎮痛의 效果가 있으며 익힌 것은 脾氣를 補하고 있어 腎精을 보충하여 久病에 陰虛內燥하여 발생하는 食少衰弱, 久痢便血, 口渴便秘 등에 滋補食品으로 알려져 있다. 토란에 대한 東武의 기술 내용은 없지만 甘 平 或 辛한 性味로 李<sup>10)</sup>는 太陰人에 이로운 음식으로 분류하였다.

蔥(파)는 우리 일상생활에 가장 많이 쓰이는 채소중의 하나로서 모든 요리에 들어가는 필수 조미료이며 식용으로 쓰이는 것에는 凍蔥(慈蔥 太官蔥)과 漢蔥(木蔥)이 있고, 藥用으로는 胡蔥이 쓰이고 있다<sup>22)</sup>.

蔥白은 性이 冷 或 平하고 味는 辛 無毒하다. 蔥葉은 辛溫無毒하며 根·鬚는 平無毒하며 入肺胃한다. 눈을 밝게 하고 脾胃가 虛한 것을 補한다. 蔥白은 性이 平하다. 이것을 물에 달여 傷寒, 寒熱症, 中風으로 얼굴이 부은 데, 傷寒으로 인한 骨肉痛, 喉痺症으로 목 안이 不通한 症狀에 활용한다. 특이한 휘발성의 辛辣素는 살균 효과가 있어 外治에 煎洗하고 生食하면 각종 魚肉毒과 蟲積을 없애고 특히 痢疾杆菌과 皮膚

眞菌을 억제하는데 비교적 강하며 비린내와 누린내를 제거해 주며 식욕을 증진시킨다.<sup>11,22)</sup>

蔥白에 대해 李濟馬는 東醫壽世保元에서 窮港僻村에 갑자기 병이 발생하였을 때 사용할 수 있는 少陰人 太陽病의 應急藥으로 蘇葉, 黃芪, 桂枝와 같이 기술하고 있으며, 草本卷에는 少陰人의 解表藥으로 輕한 경우 蘇葉과 같이 사용할 수 있으며 藥性이 辛溫하여 發表出汗하여 傷寒으로 인한 頭痛症과 外感에 上藥이라 하였다. 東武遺稿 四象人 食物類에서는 마늘, 미나리, 꿀, 고사리 등과 같이 少陰人에 식품으로 분류되어 있다.

이상 김치재료에 대해 몇 개의 韓醫學 書籍과 李濟馬의 著述書를 참고로 조사한 결과 각 體質마다 이로운 재료와 이롭지 못한 재료들을 분류할 수 있었다.

少陰人의 식이요법은 少陰人이 脾胃가 弱하여 消化障礙가 오기 쉬운 冷性 체질이므로 비교적 소화되기 쉽고 少陰人의 부족한 식욕을 돋우어 소화에 도움이 되어야 한다.<sup>20)</sup> 이러한 少陰人에 합당한 김치 재료로 조사된 것은 갓, 고추, 마늘, 부추, 생강, 소금, 파 등으로 性味는 대부분 辛溫하거나 熱하며 자극성과 방향성이 있었다. 다만 미나리는 味가 甘하고 性이 平 혹은 寒한 음식으로 기존 한의학 서적에 기술되어 있으나 미나리의 主治에서 醒脾健胃나 益身固精한 작용들은 脾胃機能이 약한 少陰人에게도 活用 가능한 음식으로 사료된다(Table 1).

Table 1. Sung(性), Mi(味) and Effects of Materials of Kimchi for Soeumin

재료	味	性	功 效
갓	辛	溫	除腎邪 理九竅 明耳目 眼中 化痰利氣 解毒消腫
고추	辛	溫	手瘡 脚氣 狗咬傷
마늘	辛	熱溫	行氣 溫胃 消積 解毒 殺蟲
미나리	甘	平,寒	清熱平肝 醒脾健胃 散瘀破結 消腫解毒 益身固精 潤肺之咳
부추	辛 酸	溫熱	消腫下氣散瘀生新(一切血病)溫腎散寒 解藥食毒
생강	辛	溫芳香性	解表發汗 溫肺止咳 溫中止嘔 解瘀解毒 調味
소금	鹹	溫	殺鬼蠱邪疰毒氣. 主中惡 心痛 止霍亂 心腹卒痛
파	辛	溫	主傷寒寒熱 中風面目腫 能發汗 理五臟 殺白藥毒

少陽人の 경우 脾胃에 열이 많은 체질이므로 辛熱한 음식이 부적절하며 비교적 싱싱하고 찬 음식이나 소채류, 해물류가 적합하고 또한 陰虛하기 쉬운 체질이므로 補陰하는 음식이 합당하다.<sup>20)</sup> 이러한 특성 가진 김치재료는 가지, 굴, 배추, 새우, 오이, 참깨 등으로 性味는 대부분 甘 혹은 鹹하고 涼, 寒하다. 다만 새우의 味가 甘하고 性이 平 혹은 溫한 음식으로 기술되어 있어 이나 김치의 재료로는 새우젓 형태로 쓰이므로 향후 이에 대한 연구가 필요하리라 사료된다(Table 2).

太陰人은 비교적 장대하고 腸胃 기능이 좋아서 식성이 좋고 음식을 잘 먹는 체질이므로 保命之主인 呼散之氣에 합당한 음식이어야 한다.<sup>20)</sup> 이러한 특성을 가진 김치재료는 고사리, 들깨, 무, 토란 등으로 性味는 대부분 辛 혹은 甘하거나 溫, 平, 涼, 寒으로 다양하여 氣味보다는 효능에서 氣液의 순환을 도울 수 있는 재료들을 太陰人에 이로운 음식으로 분류한 것으로

사료된다(Table 3).

우수한 식품인 김치는 다양한 재료들로 이루어지는 특징을 가지고 있어 재료 하나하나의 藥餌的 특성에 대한 체질의학적 고찰도 중요하지만 주재료의 기능을 강화하거나 취약점을 보완하는 부재료의 선택에 있어 체질의학적 접근이 고려된다면 김치 섭취의 영양학적 장점에 체질의학적 장점을 추가하여 일상생활에서의 체질특성에 합당하는 체질 양생에 도움이 될 것이며 향후 새로운 약용김치의 개발과 체질별 다양한 김치의 제조 방법을 개발할 수 있을 것으로 생각된다.

少陰人の 경우 갓김치나 파김치를 권장하며 배추나 무 등 少陰人에 부적합한 주재료를 이용한 김치에는 마늘, 부추, 고추, 생강 등 少陰人에 이로운 부재료를 혼합비율을 높여 주재료의 藥餌的 단점을 보완할 수 있다.

少陽人の 경우 오이나 가지 배추 등 寒性的 주재료와 굴이나 새우 등의 부재료를 혼합하여

Table 2. The Sung(性), Mi(味) and Effects of Materials of Kimchi for Soyangin

재료	味	性	功效
가지	甘	寒冷	散血止痛 消腫寬腸 去風通落 收斂之血 清熱解毒
굴	微鹹	平微寒	治虛損調中 解毒丹毒 婦人血氣
배추	甘	平寒涼	解熱除煩 通利腸胃 清熱利水 清熱解毒
새우	甘	平溫	治鼈癩 托頭瘡 下乳汁 法制壯陽道 煮汁 吐風痰
오이	甘	寒	清熱解渴 利水消腫 解毒消炎
참깨	甘	大寒	下三焦熱 毒氣 通大小腸 滑骨髓 困脾藏

Table 3. The Sung(性), Mi(味) and Effects of Materials of Kimchi for Teeumin

재료	味	性	功效
고사리	甘	寒滑	去暴熱 理水道 令人唾 弱陽
들깨	辛	溫	下氣止嗽 止渴 潤肺 補中 填精髓
무	辛甘	溫平	主利五藏 消食下氣 療黃疸 輕身益氣
토란	辛	平 冷	寬腸胃 充肌膚, 滑中

만든 담백한 김치를 권장하며 특히 마늘, 고추 등의 辛 熱한 부재료의 혼합비율을 최소한으로 하여 脾熱의 偏向으로 인한 病理的 상황이 초래되지 않도록 해야 한다. 다만 갓, 미나리, 파 등 少陽人에 부적합한 주재료를 이용한 김치에는 少陽人에 이로운 부재료인 굴이나 새우 등을 충분히 혼합 제조하여 주재료의 藥餌的 단점을 보완할 수 있다.

太陰人의 경우 무를 다양한 김치의 제조에 활용하고 太陽人의 경우 과채지류를 단백하게 섭취하여 편향된 장기의 약점을 보완하면 기타 주재료의 영양학적 장점도 충분히 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

이처럼 영양학적 장점에 四象體質醫學的 장점을 추가한다면 일상생활에서의 체질특성에 합당하는 체질 양생에 도움이 될 것이며 향후 새로운 약용김치의 개발과 체질별 다양한 김치의 제조 방법을 개발할 수 있을 것으로 생각된다.

## V. 結 論

김치 材料에 대해 四象體質醫學的인 食餌觀으로 살펴본 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

- 1) 김치 材料로 調査된 것은 18種이었으며 크게 菜蔬類 9종류와 양념류 9종류로 조사되었다.
- 2) 少陰人에 이로운 김치 재료는 갓, 고추, 마늘, 부추, 생강, 소금, 파, 미나리 등으로 性味는 대부분 辛溫하거나 熱하다.
- 3) 少陽人에 이로운 김치 재료는 가지, 굴, 배추, 새우, 오이, 참깨 등으로 性味는 대부분 甘혹 鹹하거나 涼, 寒하다
- 4) 太陰人에 이로운 김치 재료는 고사리, 들깨, 무, 토란 등으로 性味는 대부분 辛甘하거나 溫, 平, 涼, 寒으로 다양하다

## 參考文獻

1. 全世烈, 姜志勇, 河泰翼, 崔云貞 : 임상영양食餌療法, 서울, 광문각, p.9, 18, 1994.
2. 尹瑞石 : 한국음식, 서울, 수학사, pp.23-24, 45-46, 215-233, 1997.
3. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 남산당, pp 1986.
4. 李濟馬 : 東醫壽世保元(1901年版 初版本 影印本 8版), 서울, 大星文化社, 1999.
5. \_\_\_\_\_ : 東醫壽世保元 草本卷, 서울, 慶熙大學校 韓醫科大學 四象醫學科, 1999.,
6. 崔炳一 校閱 : 李濟馬遺作文獻集, 서울, 과관들, pp. 232-242, p.249, pp.253-257, 260-261, p.263-266, 2002.
7. 朴奭彦 ; 四象人의 食物에 대한 小考, 서울, 壽文社, 1973.
8. 洪淳用 ; 四象診療保元, 서울, 서원당, pp.98-110, 1991.
9. 李義柱, 외 : 食品에 대한 高察. 사상의학회지, 7(1) : 143-168, 1995
10. 金芝英 외 : 體質別 食品 分類의 妥當性과 活用に 관한 小考, 사상의학회지, 7(1) : 263-279, 1995.
11. 김만조 외 : 김치 천년의 맛, 서울, 디자인하우스, 2000.
12. 이혜수 : 조리원리, 서울, 교문사, pp.1-3, 23-36, 101-128, 1997.
13. 안덕균 : 韓國本草圖鑑, 서울, 교학사, p.44, 140, 145, 190, 233, 411, 432, 433, 452, 467, 479, 482, 692, 693, 2002.
14. 辛民敎 외 譯 : 國譯鄉藥集成方, 서울, 영림사, 1998.
15. 江蘇新醫藥院 : 中藥大辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1982.
16. 宋一炳 : 四象人의 體質病證藥理에 관한 考察, 四象醫學회지, 10(2) : 1-14, 1998.

17. \_\_\_\_\_ : 四象人의 病證藥理의 成立科程과 그 運營精神, 사상의학회지, 8(1) : 1-16, 1996.
18. \_\_\_\_\_ : 中風의 體質醫學的 治療法, 서울, 대한한의학회지, 6(2) : pp.134-135, 1985.
19. 이범준 외 : 四象體質病證 管理가 中風 初期患者에 미치는 效果에 대한 臨床的 研究 — 太陰人 患者를 대상으로 —, 사상체질의학회지, 13(3), 23-30, 2001.
20. 宋一炳 외 : 四象醫學, 서울, 집문당, pp.239-242, 1998.
21. 유태종 : 음식궁합, 서울, 등지, pp.2-3, 19-21, 31-33, 75-76, 102-103, 122-124, 159-160, 173-175, 179-181, 185-187, 214-216. 1996.
22. 김종덕 : 순채류에 대한 문헌적 고찰 — 大蒜, 小蒜, 韭, 薤, 葱을 중심으로 —, 경희대학교 대학원, 1999.