

약선(藥膳)음식 개발을 위한 전통 식품재료와 한의학이론의 적용방향에 관한 연구

복혜자^{1†} · 이귀주¹ · 송주은²

¹고려대학교 가정학 식품학과, ²동우대학 호텔조리 코디네이션과

A Research on the Traditional Food Materials for Developing Medicinal Food and the Direction of Applying the Theories of Oriental Medicine

Hye-Ja Bok^{1†}, Gui-Joo Lee¹ and Joo-Eun Song²

¹Dept. of Home Economics Food Science, Korea University, Seoul 136-701, Korea

²Dept. of Hotel Food Coordination, Dong-U College, Sokcho 217-711, Korea

Abstract

This study was conducted to investigate how to apply the theories of oriental medicine appropriately, which direction should be taken, and how it should be developed. The results are as follows. First, to develop medicinal cuisine, it is necessary to grasp the theoretical system, considering *Ohaeng* and *Omi*, the five viscera and the six entrails, organs and body, by raising the level of understanding comprehensively about the relationship between the characteristics of each groups of *Sasang* Constitutions and the theories of *Eumyangohaeng*, and the relationship between the theory of *Kimi* and food, and then to explain developed medicinal cuisine and apply those theories to inventing new ones. Secondly, to develop medicinal cuisine for health enhancement, it is also required not only to consider constitutions but also to suggest the need of knowledge for moderation in terms of regimen along with the theory of *Kimi*. Thirdly, to develop medicinal cuisine according to the perspective of *Kimi* Theory, what should be taken into account is not only the understanding of the characteristics of food materials, but also the properties of them that the theory of *Kimi*, *Eumyangohaeng*, and *Sasang* Constitutions share so that it is possible to invent medicinal cuisine which is good for anybody to protect disease specific to a certain group of constitutions with, and serves as the dietary regimen customized to each constitution group. Lastly, the scientific effect of the medicinal cuisine which is developed according to the theory of *Kimi*, *Eumyangohaeng*, and *Sasang* Constitutions should be verified by scientific researches and clinical experiments. And it is believed to be essential for the government to make efforts to set a standard and laws to validate the medicinal effects and the process of assessment so that the systematic development can be encouraged, and to prepare guidance to food development for national health improvement.

Key words : Medicinal food, theories of Kimi, Eumyang-ohang, Sasang constitutions.

서론

17세기(고려후기 高麗後期)를 진후하여 우리나라는 향약(鄕藥)을 곡물요리(穀物料理)나 음청류(飲淸類)에 섞어서 매우 효용성 있고 합리성 있도록 적용하여 약선 음식을 상용화 하였으며 조선조 초 중국에서 주자성리학이 도입되면서 동양의 한의학이 도입되어 발전해 오다가 세종조(世宗朝)에 이르러 향약 음식이 크게 발전하게 되었다(윤서석 1974).

향약집성방이나 의방유치를 참고하여 세종조에 발간된 식이요법책 '식료찬요'의 내용을 분석해 보면 음식재료인 식품으로 약성을 살려 구급(救急)시에도 이용하라고 적혀 있는데 그 한 예를 살펴보면 다음과 같다. "상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 맵쌀(白粳米)을 삶아 죽을 만들고 소엽(蘇葉) 28잎과 동

전 크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데 열병의 음증(陰證)은 (태양, 태음, 췌음병의 3가지 음병으로 상한 삼음병이라 하고) 양증(陽證)은 (태양병, 양명병, 소양병의 3가지 병으로 상한 삼음병이라 한다.)을 불문하고 모두 사용할 수가 있다." 라고 설명되어있으며 구급간이방언해(救急簡易方諺解)나 의방유치(醫方類聚)등에 같은 내용이 나오는데 시골에 있으면서 약을 구하지 못할 때 사용한다고 하였다(전순의 2004).

이러한 우리나라의 독특한 약선 음식 개발 배경에는 한의학의 기미론(氣味論)에 근거하여 자연과 식재료의 네가지 기운과 다섯가지 맛을 분류하여 음성과 양성 경향의 음식으로 나누고 이것을 태소음양의 체질에 맞추어 양인은 기를 하강시키는 방법을 취하여 음성 음식으로 조화를 이루고, 음인은 기를 상승시키는 방법으로 양성 경향의 음식으로 균형을 이루어 인체 음양의 균형을 맞추고 건강을 유지 증진토록 하였

† Corresponding author : Hye-Ja Bok, Tel : +82-2-2645-6531, Fax : +82-2-2645-6513, E-mail : jebk@unitel.co.kr

다.(송병일 2001).

전통음식속의 한의학이론을 분석해 보면 구체적으로 기가 서늘하고 미(味)가 감담(甘淡)한 배추나 무우에 신열(辛熱)한 고춧가루·마늘·생강·파 등의 조미료를 첨가하여 발효시킨 것으로서 김치가 있으며, 찰밥을 할 때도 우리 선조들은 찰쌀의 단맛과 뜨거운 성질인 미감기열(味甘氣熱)과 기장쌀의 단맛과 따뜻한 성질인 미감기온(味甘氣溫)에 신맛과 평이한 기운과 열을 내려주고 소변의 소통을 원활히 하여주는 한랭한 성질의 팥을 섞어서 밥을 지었으며, 또 여름철에 보리밥을 먹을 때는 보리의 짠맛과 한냉한 성질의 함·미·한(鹹·澁·寒)과 기미(氣味)를 조화시킬 목적으로 열성 음식인 고추장을 빼지 않고 반찬으로 내오는 지혜를 보였던 것이다 (Song IB 1998).

우리나라의 약선 개념은 절식문화에도 잘 나타나는데 정월대보름에 먹는 오곡밥과 묵은 나물은 겨울동안 부족해진 비타민과 무기질을 보충하기 위해 먹었으며, 여름 삼복에는 삼계탕, 개장국, 육개장, 임자수탕 등과 같은 보신음식으로 지치기 쉬운 여름을 나기 위해 섭취하였고 겨울철에는 신선로와 곰탕, 갈비탕 등 열량이 높은 음식을 추위로부터 몸을 보호하기 위해 섭취하였다(Ku SJ 2000).

약선 음식은 우리나라를 비롯한 중국 일본 등 동아시아 여러 나라에서도 질병 치료와 예방의 식이요법 음식으로 관련성을 강조함과 동시에 인간의 체질 및 식재료의 기미적 성질을 중요시하였는데 이러한 체질론과 기미론의 적용은 현재에 까지 널리 통용되고 있다. 하지만 전통적인 체질이론 및 기미론을 바탕으로 약선 음식을 개발하는데 이론적으로 내용이 복잡할 뿐만 아니라 과학적인 판단기준이 모호하다는 비판을 받고 있는 것이 현실이다. 특히, 인체 내적 성분의 검사가 아닌 외모, 형태(장부길이), 성격, 생년월일 등을 기준한 체질 구별과 물질 성분이 아닌 형태, 색, 맛, 성분의 효능과 자연의 기운과 식품의 성질에 따라 물성을 구별한 기미론적 사고는 명확하게 구별되지 않을 뿐만 아니라 비록 구별되었다 하더라도 적용에 있어 학자마다 다양한 방법들이 제시되고 있어 혼란이 있다.

특히 약선 음식은 단일한 식재료가 아닌 다양한 식재료가 결합되어 완성된다는 점에서 집중적 치료를 목적으로 몇 가지 약제를 농축한 한약과 동일하게 약선음식으로 치료 목적을 달성할 수 있는냐는 우문을 가질 수도 있다. 그러나 우리나라의 전통적인 식이요법과 한의학의 임상치료의 예를 빌지 않더라도 약선 음식의 치료는 당뇨병과 같은 만성적일때의 식이요법이면서, 질병의 예방적 차원인 식이이고, 노화에 방과 장수를 위한 식이라는 점에서 급성적일 때의 치료목적과는 구별할 수가 있다.

현재까지 약선 음식의 연구 방향을 살펴보면 사상 체질

중 각 체질에 적합한 음식에 대한 연구(Kim et al 1996)와 체질식이 영양상태에 미치는 영향에 대한 연구(Lee et al 2004), 문헌을 토대로 한 약선 음식 이용 가능성 연구(Park & Kim 2003)가 있으나 약선 음식을 개발함에 있어 개발자가 어떻게 전통음식의 성질과 맛 즉 사기(四氣)와 오미(五味)를 음양오행에 적용시켜 체질별로 각기 다른 사람들에게 어떻게 적용시킬 것인가의 임상실험과 그러한 음식을 어떻게 개발할 것인가에 대한 연구는 아직 전무한 상태이다.

따라서 본 연구자는 약선음식에 적용되는 전통체질이론인 음양오행론과 사상체질 및 기미론을 살펴보고 약선 음식 개발에 있어 이러한 이론의 적용 한계점 및 적용 가능성에 대해 살펴보고자 한다. 이러한 연구는 효과적인 약선음식 개발에 기초 자료를 제공할 것으로 판단된다.

약선 음식 개발에 적용되는 한의학적 이론과 인체와 식품과의 관계

1. 음양오행에 기초한 인체와 식품과의 관계

자연과학에 기초하고 있는 서양의학과는 달리 동양철학사상에 기본을 두고 있는 동양의학은 자연순응(自然順應)적인 음양오행의 원리를 근간으로 하고 있다. 음양오행은 우주의 변화규율이 음양오행이므로 우주자연의 질서와 원리인 음양오행을 인체에 적용하여 파악하는 관념이다(Kim JR 1994).

우주의 모든 사물은 음(陰)과 양(陽)으로 이루어지며 음(陰)과 양(陽)의 기운이 상호 작용하는 과정에서 우주의 기초를 이루는 물질인 오행이 생겨나고 오행은 서로 조화를 이루어 자연의 모든 만물을 생성시킨다는 이론이다. 사람의 몸도 음과 양으로 구분되어 더운 체질과 한냉한 체질이 있으며 자연에서 생산되는 곡식과 천연약재들도 음양과 오행에 적용되고 있다. 오행은 다섯가지 기운으로 목(木 나무), 화(火 불), 토(土 흙), 금(金 쇠), 수(水 물)로서 음양오행사상은 우리의 음식문화 속에서도 나타나며 이를 체질별로 설명할 경우 오행체질로 설명할 수 있다 (강인희 2000).

약선 음식의 개발을 위하여 오행체질에 따른 인간의 성격 건강, 일어나기 쉬운 질병을 알아보면 다음 Table 1과 같다.

이렇듯 오행론은 인간의 체질을 결정짓고 인간의 성격과 건강, 일어나기 쉬운 질병까지 결정하되 이러한 원리로 식재료까지 오행사상을 기초로 하여 이로온 음식을 구별하였는데 정리하면 Table 2와 같다.

오행론에서 '목(木)'의 체질에 잘 맞는 음식중 곡류로는 귀리, 메밀, 밀, 보리, 팥, 강낭콩, 완두콩과 굴, 딸기, 포도, 모과, 사과, 앵두, 유자, 매실의 과일이 있으며 부추, 신 김치, 깻잎, 개, 닭, 계란, 메추리알, 동물의 간, 쓸개, 식초, 참기름,

들기름, 오미자차, 땅콩차, 유자차, 들깨차, 오렌지 주스, 땅콩, 들깨, 잣, 호두 등이 있다. ‘화(火)’ 체질에 잘 맞는 음식은 수수, 살구, 은행, 자몽, 풋고추, 냉이, 상추, 쪽갓, 취나물,

고들빼기, 염소, 칠면조, 메뚜기, 동물의 염통, 곱창, 염소, 비둘기, 술, 자장, 면실유, 홍차, 녹차, 커피, 영지차, 디덕, 도라지가 있고, ‘토(土)체질에 잘 맞는 음식은 기장, 피, 참외,

Table 1. Differentiation of the characteristics by Ohang Constitutions

Constitutions	Organs	Characteristics	Expected disease
Tree	Liver, gall bladder	Smart, sensitive, attractive	Nerve system, problems with digestion or the lower limbs
Fire	Heart, small intestine	Yang: optimistic, social Yin: tolerant, friendly	Digestive organs, coldness
Soil	Spleen, stomach	Independent, persistent, patient, goal-oriented	Large intestine, respiratory organs
Metal	Lung, large intestine	Brilliant, keen judgement	Urinary organs, nerve system
Water	Kidney,bladder	Wit and wisdom	Liver, coldness

Table 2. Food which can be applied to each Ohang constitution group

	Tree	Fire	Soil	Metal	Water
Grain	Oat, buckwheat, wheat, barley, cowpea, red bean, kidney bean, pea	Indian millet	Millet, barnyard millet	Brown rice, Job's tear	Bean, glutinous millet, Rhynchosia Nulubilis
Fruit	Tangerine, strawberry, grape, apple, cherry, a Chinese quince, citron, plum	Apricot, gingko nut, sunflower seed, grapefruit	Melon, pumpkin, jujube, persimon	Pear, peach	Chestnut, watermelon
Vegetable	Scallion, sour Kimchi, sesame leaf	Green pepper, a shepherd's purse, lettuce, a crown daisy, celery, aster, Ixeris sonchifolia	Sweet potato runner, parsley, spinach	Green onion, garlic, chilli, wild garlic, Chinese radish, Chinese cabbage	Brown seaweed, kelp, laver, various seaweeds, bean seed leaf
Nurishing food	Meat	Goat, sparrow, turkey, grasshopper, hearts of animal, intestine, blood, pigeon	Cow, rabbit, roe deer, nudus, Cyprinus carpio animal spleen, stomach, pancreas	Horse, cat, salmon egg, clams, animal lung, large intestine	Pork, whale, turtle, snake, reproductive organs of animal, earthworm, frog, sea cucumber, salted shrimp
Spice	Vinegar, sesame oil, perilla oil, margarine	Alcoholic drink, Chajang, cottonseed oil	Malt, honey, sugar, jam, milk, butter, glucose	Red pepper powder, gochujang, pepper, peppermint, ginger, mustard, wasabi	Salt, soybean paste, tofu, soybean sauce, cheese, salted fish
Tea	Omija tea, peanut tea, citron tea, perilla tea, orange juice	Red tea, green tea, coffe, Ganoderma lucidum	Arrowroot tea, shikhye, ginseng tea, jujube tea a Chinese matrimony vine tea, Eucommia ulmoides tea,	Ginger tea, Job's tear tea, sujungwa	Duhyang tea, soy milk
Root	Peanut, perilla, pine nut, walnut	Emaculata, platy codon	Sweet potato, arrowroot, lotus root	Onion, Chinese squill	Hemp

호박, 대추, 감, 고구마 줄기, 미나리, 시금치, 소, 토끼, 향어, 채장, 엿기름, 꿀, 설탕, 잼, 우유, 버터, 포도당, 인삼차, 칩차, 식혜, 대추차, 고구마, 찹, 연근 등이 있으며, ‘금(金)체질에 잘 맞는 음식은 현미, 울무, 배, 복숭아, 사과, 마늘, 고추, 달래, 무, 배추, 말, 조개류, 고추가루, 고추장, 후추, 박하, 생강, 겨자, 와사비, 생강차, 울무차, 수정과, 양파 등이 있다. 또 ‘수(水)체질에 잘 맞는 음식은 차조, 콩, 서목대(쥐눈이콩), 밤, 수박, 미역, 다시마, 김, 각종 해초류, 콩떡 잎, 돼지고기, 고래, 해삼, 새우젓, 소금, 된장, 두부, 간장, 치즈, 젓갈류, 두향차, 두유, 마 등이 있다.

음양오행은 우주의 모든 사물에 적용되며 따라서 우리 조상들은 인간의 몸이 음양오행의 조화가 잘 이루어지면 건강을 유지할 수 있고 병에 걸리지 않는다고 생각하였으며 이중 주식인 쌀밥은 오행의 조화를 이룬 최고 이상적인 식품으로 생각하였다. 이러한 곡류 중심의 주식문화는 부식의 섭취균형도 고려되었는데 목(木나무)에 해당되는 봄에는 신맛이 나는 것을, 화(火불)에 해당되는 여름에는 쓴맛이 나는 것을, 금(金쇠)에 해당되는 가을에는 매운맛이 나는 것을, 수(水물)에 해당되는 겨울에는 짠맛이 나는 것을 각각 중심으로 식재료를 골랐다.

음양오행론에 따른 식재료의 구분 이외에 식품에 약재를 첨가하여 약리적 효과를 극대화하였는데 ‘목’ 체질인 간의 허를 보충하기 위하여 음의 자음에는 백작약, 녹용, 녹각을, 사화에는 용담, 시호, 인지호를, 양의 보기에는 천궁, 복분자, 토사자를 사용하였다. 또한 ‘금’ 체질의 폐의 허를 보충하기 위하여 음의 자음에는 맥문동, 아교, 오미자를, 사화에는 길경, 상백피, 전호를, 양의 보기에는 황기, 백두구, 관동화를 사용하였다(은성국 1995).

2. 사상체질이론에 기초한 약선음식 개발의 적용가능성과 인체와 식품과의 관계

사상의학의 인간에 대한 관점은 동양의학의 자연순응(自然順應)적인 관점과는 큰 차이를 보이고 있다. 사상의학의 인간관이 생명론적(性命論的), 지행론천적(知行論天的)인 바탕을 가지고 있으며 인간의 주체적이고 자율적 입장을 중시하고 있음을 알 수 있다. 즉 사상의학의 인간관은 사심신물(事心身物)이라는 사상구조적 본체론 안에서의 인간에 대한 인식에서 출발하고 있다. 따라서 이제마의 사상체질론은 생년월일 등에 의해 결정되는 것이 아니라 인간의 형태 및 성격, 병증 등 인간본질적인 측면에서 접근하였다는 점에서 인간 중심적 체질론이라고 볼 수 있다.

「동의수세보원」의 생명론에서는 하늘은 인간을 중심으로 한 외부 환경적인 조건이고 사람(人)은 인간의 당위적 조건이며 생명(性命)은 혜각(慧覺 깨달음)과 자업(資業)으로 설

명되며 이를 지행으로 실천하여 도덕이 된다고 하여 인간의 주체적, 자율적 입장을 중시하였다. 또한 사상의학에서는 인체 내부의 장기의 크고 작음에 따라 사람의 체질은 태음인, 소음인, 태양인, 소양인으로 나누고 태양인은 ‘폐대간소(肺大肝小 폐가 크고 간이 작다)’하고, 소양인은 ‘비대신소(脾大腎小 비장이 크고 신장이 작다)’, 태음인은 ‘간대폐소(肝大肺小 간이 크고 폐가 작다)’, 소음인은 ‘신대비소(腎大脾小 신장이 크고 비장이 작다)’로 그 특징을 나타내었다 각 체질별 특성은 크게 외모, 심성, 병증으로 나뉘고 비중에 있어서는 심성의 중요성이 강조되는데 그 특징은 다음과 같다(이제마 2002).

첫째, 태양인(太陽人)은 목덜미에 일어난 세가 웅장하고, 허리둘레의 서 있는 자세가 외롭고 약하다. 상체가 발달했으며, 마른 사람이 많다. 성격은 남성적이며, 사고력과 진취성이 강한 반면 계획성이 적고 남을 잘 공격하고 후퇴할 줄 모른다. 성정은 언제나 급박한 마음을 가져 분노하는 마음과 슬퍼하는 마음을 경계해야 한다. 태양인(太陽人) 이 잘 생기는 병은 열격(불만 먹어도 토하는 증상)과 반위, 해역 등 증세가 있다.

둘째, 태음인(太陰人)은 간이 크고 폐가 작으며 이목구비가 크고 골격이 굵고 살찐 사람이 많다. 남자의 경우 범상처럼 성난 인상을 주며, 허리가 발달되었으나 목덜미, 위가 허약하다. 태음인은 언제나 겁내는 마음이 있다. 만약 겁내는 마음이 두려워하는 마음에 이르면 큰 병이 생겨서 정충증이 된다. 한번 시작한 것은 끝까지 붙들고 늘어지는 지구력이 있어 성공하는 사람이 많다. 태음인(太陰人)에게 잘 생기는 병은 고혈압, 간경화증, 폐결핵, 당뇨, 중풍 등이다.

셋째, 소양인(少陽人)은 비장이 크고 신장이 작다. 머리는 앞뒤가 나오거나 둥근 편이고 눈가에 웃음이 많으며, 입은 크지 않고 입술이 얇으며, 턱이 뾰족하다. 손이 가늘고 피부가 희다. 하체보다 상체가 발달했으며 상체에 비해 하체가 짧은 사람이 많다. 성격은 비교적 성격이 급하고 남의 일에는 희생을 아끼지 않으나 자신의 일이나 가정 일에는 경솔히 한다. 기획력은 있으나 마무리 능력이 부족하며 솔직 담백하다. 성정은 고요하고 맑아서 겉보기에는 소음인과 흡사하다. 그러므로 병세와 증상을 자세하게 살펴야 한다. 두려운 마음이 커지면 건망증으로 발전될 수 있으며 항상 슬퍼하는 마음과 분노하는 마음을 잘 다스려야 한다.

넷째, 소음인(少陰人)은 신장이 크고 비장이 작다. 대체로 균형이 잘 잡혀 있으며 이목구비가 뚜렷하며 미인형이다. 몸은 비교적 마른편이며 일할 때 눈웃음을 치며 침착하고 조리가 있다. 성격은 내성적이고 소심하며, 외유내강하다. 작은 일에도 마음이 끌리어 늘 불안정한 마음을 가져 신경성 질환을 많다. 머리가 총명하며 판단력이 있고 사무적인 성격이 강하다. 소음인(少陰人)의 건강상태는 허한이 있다면 큰 병

Table 3. Classification of food by constitutions

	Good food	Harmful food	Applicable herbal medicine
Taeum	Wheat, bean, sweet potato, Job's tear, peanut, brown rice, beef, milk and dairy products, chest nut, pine nut, walnut, ginkgo nut, Chinese radish, platy codon, <i>Codonopsis lanceolata</i> , fernbrake, brown seaweed, kelp, laver, hemp, seaweeds, etc	Chicken, dog, ginger, pork, garlic, pepper, honey, ginseng, coffee, etc	Medicinal powder, omija, wonyuk, the root of <i>Pueraria</i> , the young antlers of the deer, bear's gall, musk, snake's beard, etc
Soyang	Barley, red bean, green bean, Chinese cabbage, cucumber, lettuce, burdock, pumpkin, egg plant, watermelon, strawberry, banana, pineapple, oyster, sea cucumber, sea squirt, ear shell, shrimp, lobster, carp, pork, draft beer, ice cream, etc	Green onion, garlic, red pepper, ginger, pepper, chicken, dog, roe deer, goat, honey, ginseng, milk, etc	Sukjihwang, <i>Cornus officinalis</i> , Chinese matrimony vine, sangjihwang, <i>Ganoderma lucidum</i> , aloe
Soeum	Glutinous rice, glutinous millet, potato, honey, chicken, dog, roe deer, goat, lamb milk, Alaska pollack, sea bream, yellow corvina, anchovy, brown croaker, apple, tomato, peach, jujube, spinach, green onion, garlic, ginger, red pepper, mustard, pepper, etc	Cold noodle, melon, watermelon, cold milk, patbingsoo, noodle, draft beer, squid, green bean, icecreams, barley rice, pork, wheat, etc	Ginseng, buja, milk wetch, dangui, <i>Cnidium officinale</i> , cinnamon
Taeyang	Buckwheat, wild grape, cotton boll, grape, persimmon, cherry, Chinese quince, <i>sunchaenamul</i> , pine pollen, sea cucumber, crucian carp, shellfish, crab, etc	Hot and spicy food, thick and fatty food	Ogapi, Chinese quince, cotton bool, pine needle, crucian carp, etc

이며 평시에 호흡이 고르나 한숨을 쉬는 일이 있다. 또한 만약 학질에 걸려 오한이 난다해도 냉수를 마시지 못하며 소음인이 설사가 그치지 않으면 배꼽 밑이 얼음처럼 차게 된다.

이러한 사상 체질 이론은 음식 습성과 기호, 적응 식품과 피해야 할 식품으로 나눌 수 있는데 이러한 내용의 바탕하에 약선음식의 개발이 이루어져야 할 것으로 사료된다. 그것을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 태양인(太陽人)은 담백하고 서늘한 음식을 좋아한다. 태양인이 피해야 할 음식은 지방질이 많은 고기나 생선류, 땅콩, 호두, 잣 등이며 적합한 음식류는 담백한 불고기나 녹황색 채소류이다. 과일로는 애플, 대래, 포도, 감 등이다. 어패류로는 붕어, 잉어, 낙지, 문어, 조개, 오징어, 전복, 맛살 등이며, 음료로는 모과차, 생맥주, 오가피술, 모과술 등이 좋다.

둘째, 태음인(太陰人)은 폭음이나 폭식을 하는 경향이 있으며 체질에 맞는 음식은 더운 음식이 좋다. 적응식품으로는 쇠고기, 뱀장어, 청어, 잉어 등이 좋으며 곡류로는 콩, 밀, 옥수수, 울무 등이 좋다. 과일이나 채소는 사과, 밤, 잣, 호두, 땅콩 등이 좋으며 기타 오미자, 살구, 매실, 도토리, 호박, 칩, 도라지, 버섯, 미역, 다시마 등이 좋다.

셋째, 소양인(少陽人)은 더운 음식보다 찬 음식을 좋아하는다. 소양인은 속에 열이 많은 사람으로 더운 음식과 기름기

가 많은 음식은 안 맞으며 찬 음식이 좋다. 특히 삼계탕이나 보신탕 등은 열기가 많은 음식으로 증풍의 원인이 될 수도 있다. 적응음식으로는 가자미, 복어, 게, 전복, 해삼, 우렁이, 생굴 등이 좋으며, 과일이나 채소로는 수박, 배, 토마토, 딸기, 참외, 오이, 배추 등과 같이 수분이 많은 것이 좋다. 곡류로는 녹두, 보리, 쌀, 팥, 옥수수 등이 좋으며, 피로에는 구기자차가 좋고 변비증상에는 결명자차를 상복하면 좋다.

넷째, 소음인(少陰人)은 특별하지 않고 양이 적은 음식을 좋아하며 찬 음식보다는 더운 음식이 좋다. 적응음식으로는 닭고기, 염소고기, 꿩고기, 노루고기, 개고기, 명태, 미꾸라지, 갈치 등이 좋으며, 곡류로는 찹쌀, 차조가 좋다. 과일이나 채소로는 산딸기, 복숭아, 귤, 대추, 당귀, 두충, 파, 마늘, 감자, 당근 등이 좋으며, 인삼, 꿀도 좋은 보양식이다.

사상체질별 좋은 식재료 외 적응약재를 첨가하여 음식의 약효를 극대화할 수 있는데 그 예를 살펴보면, 태양인(太陽人)은 오가피, 모과, 대래, 솔잎, 붕어를 태음인(太陰人)은 산약, 오미자, 원육, 갈근, 녹용, 웅담, 사향, 맥문동을 소양인은 숙지황, 산수유, 구기자, 영지버섯, 등이 좋고. 소음인(少陰人)은 인삼, 부자, 황기, 당귀, 청궁, 계피 등을 사용한다(Shin MK 1996). 그러나 부자와 같이 독성약재는 음식개발자가 그 적용에 신중을 기해야 할 것이며, 사용방법이나 양은 정량화

해야 할 것으로 사료된다.

3. 약선음식 개발을 위한 기미론(氣味論)의 적용 가능성과 인체와 식품과의 관계

본초 한의학의 약리학인 기미론은 한약서의 효시라고 할 수 있는 「신농본초경」에 실려 있고 한의학계에서는 오행론에 입각하여 당연한 이론으로 인정되어 오고 있다(김인락 1998).

기미론(氣味論)이란 대자연속에서 인간(人間)의 질병치료를 위해 통용되는 본초(本草), 약리론의 이론으로서 광의로는 한약의 배합인 칠정(七精)과 유독무독(有毒無毒) 妊娠禁忌 十八反十九畏이고 협의로는 약의 효능을 나타내는 약물 고유의 성질인 사기(四氣)와 다섯 가지 맛에 따른 오미(五味)와의 상관관계를 말한다(이상인).

사기(四氣)는 온(溫), 열(熱), 량(涼), 한(寒)의 네 가지 성질로 대자연에 존재하며 식품과 약재의 성질에 나타나고 있는데, 약에서의 사기란 약의 효능을 나타내는 것으로 치병(治病)을 위해 약재를 구별하는 것이다. 또한 사기(四氣)는 식품 성분의 효능도 나타내는데 평소 신체상태가 냉한 사람은 열(熱)한 음식을 섭취함으로써 몸의 상태를 평(平)하게 할 수 있다는 것이다. 이러한 사기의 식품성분예의 적용속성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 온성(溫性)은 만물이 소생하여 발육이 시작되는 봄의 기운과 비슷한 것으로 체온이 따뜻한 것처럼 보양음식이나 약 성분에는 따뜻한 성질을 가진다. 이러한 식품은 몸에 흡수되어 몸을 보양시키고 소화력을 높이며, 혈액순환을 좋게 하고 설사를 멈추게 한다. 또한 한증을 몰아내어 체온을 상승시켜 감기를 치료하며, 강장작용이 있어 정력을 왕성하게 하는데 식품구성은 인삼, 황기, 대추, 감초, 곽향, 계피, 생강, 파, 정향, 쑥, 녹용, 겨자, 두충, 해마 등을 들 수 있다.

둘째, 열성(熱性)은 여름의 기운과 비슷한 성질을 가지고 있어 왕성하게 뻗는 성질이 있어 열성 약물들은 수축이 차거나 냉한 사람이 복용하면 열감을 느끼게 한다. 특히 손발이 차거나 아랫배가 찬 증상 설사를 하는 사람을 치료하며 성기능을 왕성하게 해준다. 구성식품으로는 부자, 마른생강, 계피, 후추, 해구신(물개의 수컷의생식기) 등을 들 수 있다.

셋째, 냉성(涼性)은 만물이 수렴되고 정리하는 성질을 가지며, 열로 인한 출혈증에 지혈작용이 있으며 화를 내리게 하는 작용이 있다. 풍혈의 감기나 고혈압, 두통 등을 치료하며, 구성식품들로는 잔대, 맥문동, 구기자, 회화나무 꽃, 박하, 우영씨, 국화꽃, 칩뿌리 등을 들 수 있다.

넷째, 한성(寒性)은 만물이 침잠하고 침저하는 겨울의 기운과 같다. 열을 끄는 작용이 있으며, 소염, 해열, 항균작용이 있다. 또한 지혈작용이 있고 몸이 허하여 생기는 열을 내려준다.

그 외 사기의 성질과 같이 열과 한에 치우치지 않은 약성

으로 평성의 음식물이 있다.

오미(五味)란 매운맛(辛味), 신맛(酸味), 단맛(甘味), 쓴맛(苦味), 짠맛(鹹味)의 다섯가지 맛으로 음식의 기본적인 맛이다. 이외에도 덤덤한 맛이 있는데 이는 일반적으로 단맛 속에 포함시킨다. 맛과 식품의 효능은 서로 밀접한 관계를 갖고 있으므로 맛이 다르면 그 작용 또한 다르다. 예를 들어 신맛을 지닌 매실은 수렴작용과 체내 진액 증진 작용을 하며, 쓴맛을 지닌 쥐참외는 청열량혈(淸熱涼血) 작용을 하고, 단맛을 지닌 맥아당은 몸을 보하고 소화를 도우며, 동통을 완화시키는 작용을, 매운맛을 지닌 고추는 체내의 한사를 제거하며, 짠맛을 지닌 해파리는 연건산결(軟堅散結) 작용을 한다(이영은 2003).

또한 오미(五味)는 오장(五臟)과 관계가 있는데 이를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 산미(酸味)는 간장(肝臟)과 관계가 있는데 심장의 박동력을 절약·축적하며 수렴작용(收斂作用)을 하기 때문에 구강내의 근육을 수축시켜 기의 발산을 멈추게 하고 기침과 마른기침 등의 약물에 활용한다.

둘째, 고미(苦味)는 심장(心臟)과 관계가 있는데 주로 침정작용(沈靜作用)이 있다. 그러므로 하제(下劑)는 주로 고미성 약물로서 사용되며, 하열침정(下熱沈靜), 강설(降泄)의 작용이 있다.

셋째, 감미(甘味)는 비장(脾臟)과 관계가 있는데 구강 내에서 감미를 느낄 때 긴장된 모든 근육의 활동을 이완(弛緩)시키며 완화, 해독작용, 비위장(脾胃腸)의 기능 보호 및 백약(百藥)을 완화시키는 작용이 있다.

넷째, 신미(辛味)는 폐장(肺臟)과 관계가 있는데 혈액순환을 왕성(旺盛)하게 하고 풍한(風寒)을 승산(升散) 호티지게 하고 위액의 분비를 촉진시켜 식욕부진에 많이 이용된다.

다섯째, 함미(鹹味)는 신장(腎臟)과 관계가 있는데 뻗뻗한 것을 유연하게 하는 작용, 이규(利竅) 하행(下行)작용을 한다.

이러한 오미(五味)와 오장(五臟)의 순응적인 관계와는 반대로 상극(相剋)관계가 있는데 쓴맛을 과량 복용하면 폐장에 직접 작용하여 사(瀉) 쏟아버린다)가 되고 감미(甘味)를 과량(過量) 복용(服用)하면 신장(腎臟)에 직접 사(瀉)가 되고 다량 복용하면 골(骨)과 모(髦)에 직접 사(瀉)되어 토하게 된다. 신미(辛味)를 과량복용하면 간장(肝臟)에 직접 사(瀉)가 되고 다량에서는 근(筋) 과(瓜)에 직접 사(瀉)가 된다. 함미(鹹味)를 과량 복용하면 심장(心臟)에 직접 사(瀉)되고 다량에서는 혈(血)색(色)에 직접 사(瀉)된다. 그러므로 오미를 적당량 복용해야 오행 관계의 상생작용에 의해서 직간접으로 장기에 이득을 가져온다(이상인).

식품재료의 네가지 성질인 사기(四氣)와 다섯 가지의 맛인 오미(五味)는 모든 약물이나 식품의 약성기전을 논하는 중요

한 근거로서 약물이거나 식품 중에는 개개의 성질과 개개의 맛이 있으며, 성질과 맛은 밀접한 관계가 있는데 이는 다음과 같다(An DG 1998).

첫째, 성질 사기(四氣)와, 맛 오미(五味)는 반드시 결합해야만 그 완전한 약성이 구성되어 임상에 사용할 수 있게 된다. 예를 들어 매운 맛은 발산작용으로 표증(表證)을 치료하는 작용이 있는데 표증에는 풍한과 풍열의 차이가 있으므로 단지 맛만을 알고 그 성질을 모른다면 약물을 정확히 사용할 수 없다.

둘째, 성질과 맛은 여러 종류가 있으며, 어떠한 성질도 어떠한 맛과 결합할 수 있다. 다만 매 약물이거나 식품에는 단지 하나의 성질만이 존재하며 맛은 두 개 이상이 존재할 수 있다.

셋째, 다른 성질과 맛의 결합은 다른 효능과 적응증을 나타낸다. 성질과 맛의 결합형식은 비록 많지만 일정한 규율이 있어 약선음식에 있어 반듯이 이러한 관계를 사전에 알고 적용해야 한다.

이상의 체질론과 기미론을 토대하여 볼 때 약선음식 개발의 기본원칙을 설정하면 첫째, 한의학적 이론을 바탕으로 음양의 넘치고, 부족한 부분을 음식으로 조정하여 인체내 음양의 평형을 회복시킴으로 질병을 치료한다는 조정음양과 장부간의 관계, 장부와 인체 국부간의 관계를 고려하여 음식을 섭취함으로써 인체내 상호간의 생리평형을 회복시켜 질병을 치료한다는 협조장부이론을 가지고 있으며, 기후 변화와 지역적인 특성, 남녀노소의 생리적 특성, 각각의 개인적인 생리적 특성을 고려하여 음식을 섭취하는 것이라고 할 수 있다.

둘째, 한의학의 변증논치로 같은 질환이라도 병의 원인과 증상, 환자의 체질, 생활환경 등에 따라 섭취해야 할 음식이 다르다는 동병이식이론과 다른 질환이라도 병리 과정이 같으면 동일한 음식으로 치료할 수 있다는 이병동식이론이라고 할 수 있다(Park & Kim 2003).

약선음식 개발 한계점

전통체질이론과 전통식품을 바탕으로 한 약선음식은 전통음식에서 그 예를 찾아 볼 수 있으나 전통체질이론의 적용에 있어서 한계점이 있는 것이 현실이다. 이러한 한계점은 각 이론을 정립함에 있어 같은 재료라도 시각을 달리하거나, 보편적 음식개발에 있어서의 한계점과, 각 이론들 간의 충돌 등을 들 수 있다.

첫째, 같은 음식 재료라도 문헌별로 성질의 차이를 보이는데 이는 대표적인 연구로 인정받고 있는 중국의 본초학과 우리나라의 동의보감에 있어서의 기록이 다르게 표현되고 있다. 동의보감에서 한(寒)한 성질로 녹두, 찹쌀을 분류하였지

Table 4. Difference between the properties of grain in Donguibogam and Bonchohak

	Donguibogam	Bonchohak
Coldness	Green gram, glutinous rice	Nonglutinous rice, barley, wheat, Job's tear, soy bean
Warmth	Barley	Glutinous rice
Coolness	Wheat, Job's tear	Nonglutinous rice
Plainness	Nonglutinous rice, soy bean	Green gram, Job's tear

만 본초학에서는 멥쌀, 보리, 밀, 울무, 대두로 분류하였고 온(溫)한 성질로 동의보감은 보리, 본초학은 찹쌀, 차가운 성질은 량(涼)한 성질로 동의보감은 밀, 울무, 본초학은 멥쌀, 평(中)한 성질로 동의보감은 멥쌀, 대두를, 본초학에서는 녹두와 울무로 분류되었다. 따라서 이러한 전통적 식재료의 성질의 상이한 분류는 약선음식 개발에 혼란을 일으킬 수 있다(Baek SE 2004).

둘째, 오행체질과 사상체질을 적용한 약선음식은 그 적용이론에 따라 식재료의 적용에 있어 서로 배치 또는 조화되지 않는다는 문제가 있다. 즉 오행체질상으로는 맞으나 사상체질로는 부적절할 수 있고, 사상체질로는 맞으나 오행체질상으로는 부적절할 수 있다. 예로 밀은 태음인에게 맞는 식품이면서 목(木) 체질에 맞는 식품이고, 보리는 소양인에게 맞는 식품이면서 화(火) 체질에 맞는 식품이다. 돼지고기는 소양인에게 맞는 식품이면서 수(水) 체질에 맞는 식품이다. 반면, 마늘은 열을 많이 내는 식품으로 소음인에게 맞는 식품이나 태음, 소양인에게는 맞지 않는 식품이라고도 할 수 있으며 토(土)체질과는 맞는 식품이다. 닭고기는 소음인에게 맞는 식품이나 태음, 소양인에게는 맞지 않는 식품이며, 금(金)체질과는 맞는 식품이다.

이렇듯 하나의 식재료라도 오행체질과 사상체질에 대입할 경우 서로 다른 상생과 상극의 관계가 나타날 수 있다. 동의수세보원에 언급된 식품에 대한 사상의학적 고찰에서 시작하여 체질별 각종 식품 분류에 대한 연구는 각 식품의 체질적합성 여부가 문헌마다 차이를 볼 수 있는데 이는 「동의수세보원」, 「격치고」등의 문헌에 체질에 따른 단일식품의 적합성이 추상적으로 기재되어 있어 체질식품을 구체화하는 과정에서 이들의 약리적인 효능에 대한 견해가 다르기 때문이다(Choi *et al* 2001).

따라서 하나의 식재료를 어떻게 성질을 파악하느냐 또는 어떤 체질에서 바라보느냐에 따라 약선음식 개발이 달라질 수 있다.

셋째, 현재 개발되어 있는 약선음식을 어떻게 재정립해야

하는가와 어떻게 보완해야 하는가의 문제이다. 예로 음양오행론 관점에서의 약선 음식은 여름 삼복날에 먹는 보신탕은 음양오행의 체질이론을 바탕으로 여름의 화기가 극성하여 불에 약한 금(金)기운이 쇠퇴하기 때문에 금(金)기운이 왕성한 개고기를 먹어야 한다고 하나 보신탕의 속성은 열기가 많은 음식임으로 사상체질 상 소양인에게는 고혈압이나 중풍이 원인이 될 수 있다. 따라서 전통체질이론을 적용한 약선 음식이라도 각 체질이론의 원리를 알고, 각 체질에 해당하는 사람이 섭취해야 효능을 볼 수 있는 문제가 있다(김과 송 2004).

약선음식 개발에 있어 전통체질이론 적용방향

그럼에도 불구하고 약선음식 개발에 있어 체질이론이 중요시 되는 것은 인간의 건강한 삶을 위하여 식생활이 중요하며, 각 개인별 신체적 특성에 따른 식생활의 적용은 건강한 삶에 대한 인간의 욕구를 극대화시킬 수 있기 때문이다.

약선음식 개발에 있어 굳이 체질을 구별하는 이유는 전통체질이론이 각각 인간의 체질과 식재료의 성질의 관점을 달리 하기 때문이다. 따라서 약선 음식의 개발은 오행체질이나 사상체질 또는 기미론의 각 입장 또는 통합된 입장에서 새로운 개발이 이루어져야 할 것이다.

한 예로 체질 이론을 기본으로 약선 음식이 개발된다면 기미론을 바탕으로 한 약선음식 개발보다 많은 적정한 음식 개발이 이루어질 것으로 사료된다. 체질이론을 바탕으로 한 약선 음식은 단순히 치료의 기능만이 아닌 병증을 체질별로 구체화하고 식재료의 성질까지 고려한다는 점에서 약선 음식에서 세분화와 합리화가 되는 것이다.

만약 전통사상체질이론이 우리에게 유익한 것이라 가정한다면 약선 음식에 체질이론을 적용하는 것은 바람직한 일이며, 인간을 건강하게 하는 가장 중요한 기능을 담당하게 될 것이다. 따라서 체질이론을 바탕으로 한 약선 음식의 개발방향을 설정하는 것이 필요하여 이를 개괄해 본다면 다음과 같다.

첫째, 약선 음식 개발을 위해서는 오행과 오미의 관계에서 오장육부, 기관, 형체에 대하여 통합적으로 연구하여 적용해야 할 것이다. 오행과 오미의 관계는 약선 음식의 가장 기본적인 식재료의 성질과 인간과의 직접적인 관계를 설명해 주기 때문이다.

오행 중 목(木)은 오미의 신(辛)과 같은 성질이고, 장으로는 간에 적용되며, 부르는 담, 기관으로는 눈에 적용되고, 형체로 근에 해당된다. 오행의 화(火)는 오미의 고(苦)에 해당되며, 장으로는 심(心臟), 부르는 소장(小腸), 기관은 혀, 형체는 혈관에 해당되고, 오행의 토(土)는 오미의 감(甘)에 해당되며, 장으로는 위(胃), 부르는 소장(小腸), 기관은 입, 형체는 육에 해당된다. 오행의 금(金)은 오미의 신(辛)에 해당되며,

장으로는 비(脾臟), 부르는 위(胃), 기관의 코, 형체의 피부에 해당되며, 오행의 수(水)는 오미의鹹(鹹)과 장의 신(腎臟), 부의 방광(膀胱), 기관의 귀, 형체의 뼈(骨)에 해당된다(Eun SK 1995).

이러한 관계는 오행과 오미가 결정론적 관점에 일치한다는 점 즉, 오행이 수태시부터 지니게 되는 인간의 근본 체질을 말한다면, 오미란 식재료에 근본적인 성질을 나타내는 것으로 일맥상통한다고 볼 수 있다.

둘째, 약선 음식은 여러 가지 영양있는 식재료를 섞어 맛있게 만들어 놓았다고 해서 좋은 약선 음식이 아닐 것이다. 약선음식 개발에 사용되는 보통 식용해오던 일상적인 식재료에도 성질이 서로 반대되는 것이 많기 때문이다. 그러나 이러한 원리를 배제하고 음식을 만들어 섭취케 한다면 신체에 아무런 영양을 주지 못하며 심지어 병이 될 수도 있기 때문이다.

음양오행과 사상체질에 기초한 음식섭생에 있어서도 금기해야 하는 식품재료가 있는데 현재 질병을 앓고 있으면 소화 잘 안되거나 날 것은 피해야 하고 음허(陰虛)한 사람은 매운 것을 피해야 하며 허한(虛寒) 사람은 찬 것을 피해야 한다고 하였다. 또한, 봄에는 따뜻하고 만물이 생기가 넘치므로 온조(溫燥)한 음식물은 피해야 하며, 산모는 태아의 성장발육에 따라 적절한 음식을 섭취해야 한다고 하였다. 증보산림경제의 음식금기(食忌)에서도 과일을 먹을 때 씨가 두 개든 복사, 살구는 독이 있어 먹지 말며, 은행을 많이 먹으면 갑자기 죽고 감, 배는 계와 함께 먹지 말아야 한다고 하였다. 생선을 먹을 때는 붕어를 맥문동과 함께 먹으면 사람이 죽고, 조갯살은 초와 함께 먹지 말며, 쇠고기와 돼지고기를 함께 먹거나 쇠고기를 백주와 함께 먹으면 촌충이 생긴다고 하여 금기시 하였다. 또한 약선 음식 개발의 식품재료는 향약성에 있어서도 복용량에 따라 역효과를 낼 수 있는데 임원십육지에는 잉어, 붕어, 농어, 준치, 가물치, 메기, 오징어, 뱀장어, 가자미, 참조개, 홍합, 소라가 과식하면 득보다 실이 많다고 하였다.

중의서인 식선정요(食膳正要)와 식물본초(食物本草)에서도 사람이 건강하게 살기 위해서는 상반된 음식을 함께 섭취하는 것을 피해야 한다고 하였으며(Kim et al 2001) 보양을 위한 약선 음식이라 하더라도 체질만 고려하는 것이 아니라 섭생에 있어 중용의 지혜가 필요하다고 하였다(Baek & Choi 2004).

약선 음식 개발에 있어 기미론의 적용은 식재료의 각 성질과 맛의 결합형태와 적용증에 대해 고려해야 한다(An DG 1998). 즉, 성질과 맛이 서로 같고, 효능도 서로 비슷한 것, 성질은 같은데 맛이 달라서 그 효능이 같지 않은 것, 맛은 같은데 성질은 달라서 그 효능이 같지 않은 것 등의 一氣一味 결합형식과 성질과 맛이 서로 같아서 그 효능도 서로 비슷한 것, 성질은 같은데 맛이 달라서 그 효능이 같지 않은 것, 맛은

Table 5. Food which is mutually contradictory

Mutually contradictory		Mutually contradictory	
Horse	↔ Jinchangmi, ginger cocklebur fruit,	Tame duck	↔ Snapping turtle
Horse(milk)	↔ Sashimi	Carp	↔ Dog
Pork	↔ Beef, lilac daphne, <i>Coriandrum sativum</i>	Crucian carp	↔ Sugar, pork
Lamb(liver)	↔ Chinese pepper, pork	<i>Acipenser sinensis</i>	↔ Buckwheat powder
Lamb(stomach)	↔ Red bean, omae	Shrimp	↔ Pork, sugar, chicken
Lamb	↔ Sashimi, dairy products	Yellow soy bean	↔ Pork
Rabbit	↔ Ginger	Millet	↔ Marsh mallow
Beef	↔ Chestnut	Red bean	↔ Carp
Beef(liver), deer	↔ Catfish	Yangmae	↔ Green onion
Beef(intestine)	↔ Dog	Persimmon, pear	↔ Crab
<i>Allium thunbergii</i>	↔ Beef	Plum	↔ Egg
Deer,elk(yellow)	↔ Shrimp, omae, plum	Honey	↔ Jujube, plum, water chestnut, green onion, sowthistle
Chicken	↔ Fish juice, rabbit	Sugar	↔ Bamboo shoot, marsh mallow
Egg	↔ Snapping turtle, garlic	Lettus	↔ Dairy products
Quail	↔ Pork, mushroom	Water pepper	↔ Sashimi
Pheasant	↔ Buckwheat, wheat powder walnut, shiitake, crucian carp, pig liver, catfish	Amaranth	↔ Snapping turtle
Pheasant(egg)	↔ Green onion	Mustard powder	↔ Rabbit
Sparrow	↔ Plum	Chinese pepper	↔ Eeel, mudfish, Fluta Alba

같은데 성질이 달라서 그 효능이 같지 않은 것과 같은 결합형식에 대하여 깊게 이해하고 식품개발을 할 필요성이 있다.

셋째, 약선 음식의 개발을 위해서는 인간체질별 특성 및 그 이론적 체계를 파악하고, 개발한 약선 음식을 설명할 수 있어야 하며 적용의 타당성을 제시해야 할 것이다.

단순히 기미론적 입장에서 각 식재료의 성질에 대한 이해만으로 음식을 개발하는 것이 아니라 기미론과 음양오행론, 사상체질간의 서로 공통성 있는 약재와 식품재료를 사용하든지 또는 질병이나 질환에 따라서 어떤 사람이 먹어도 해가 되지 않는 음식의 특성을 고려해서 약선음식이 개발되어야 할 것이다.

또한 약선 음식 개발에 따라서 기미론을 바탕으로 한 약선 음식 개발인지, 기미론과 음양오행론을 바탕으로 한 약선 음식인지, 기미론과 사상체질을 바탕으로 한 약선 음식인지,

식인지를 구체적으로 설명해야 하고, 어느 체질의 어느 병증 기미론과 음양오행론 및 사상체질, 을 모두 통합한 약선 음식에 섭취량을 어느 정도 해야 하는지를 제시해야 할 것이다.

약선음식의 개발에 있어 기미론과 음양오행론, 사상체질이론은 이론적 배경 및 관점이 다르기 때문에 이론의 공통된 특성을 찾을 필요가 있다. 한 예로 Table 6과 같이 각 식재료의 기미론적 특성에 현재 형성된 적용체질의 예를 통하여 통합적 시각을 가질 수 있고 공통적 이론을 기초로한 약선 음식을 개발을 하는데 커다란 도움이 될 것이다.

전통 약선 음식중 개고기는 온한 성질의 신맛이 있어 기력정진에 좋다는 기미론적 특성이 있을 경우, 오행체질 상 '목' 체질에 해당하며, 사상체질 상 '소음인'에 해당하는 사람에게 적용이 될 경우 이론적으로 최적의 음식이 될 수 있다. 또한 기타 체질의 사람이라고 하더라도 다양한 약재나

Table 6. 육류의 기미론적 성질 및 적용체질

	개고기	양고기	쇠고기	닭고기	돼지고기
기미적 특성	효능(效能) 수개는 5노7상을 보하고 기력증강	허노치료, 한랭치료	소갈치료, 수중제거, 토설멈춤	붉은수닭: 赤白崩漏, 虛 補	해열작용, 수은독 치료
	기성(氣性) 온(溫)	열(熱)	평온(平)	온(溫)	한냉(寒)
	미성(味性) 장/산(酸)	감(甘)	감(甘)	고(苦)	고(苦)
오행적용체질	목(木)	화(火)	토(土)	금(金)	수(水)
사상적용체질	소음인	소음인	태음인	소음인	소양인

식재료를 첨가하여 보충하거나 또는 평하게 성질을 바꿀 경우 각자에 맞는 좋은 음식이 될 수 있어 다양한 요리를 만들 수 있다.

넷째, 약선 음식 개발이론이 관념적 수준에서 머물러 있지 않고 당당히 과학적 분야로 자리잡기 위해서 기미론과 오양 오행론, 사상체질에 입각하여 개발한 약선 음식의 과학적 효능성을 검증 받아야 할 것이다. 현재 중국은 24종의 유형 즉, 면역조절작용, 노쇠억제작용, 학습기억력 개선작용, 성장발육의 촉진작용, 피로방지작용, 체중감소작용, 양기부족의 인내작용, 방사억제작용, 돌연변이 억제작용, 종양억제작용, 피지방 조절작용, 성기능 개선작용, 혈당조절작용, 위장기능 개선작용, 수면개선작용, 영양성 빈혈개선작용, 화학적 간손상에 대한 보호작용, 비뇨촉진작용, 미용작용, 시력개선작용, 배선촉진작용, 인후두 윤희작용, 혈압조절작용, 위질소송 개선 등 유형에 대해 표준을 설정하고 아직 상술한 표준범위에 포함되지 않은 보건식품기능을 평가할 때에는, 반드시 보건식품의 기관과 연구하고, 생산한 자가 검증과 평가방법을 제출하여, 보건식품의 기능학적 검증기구의 검증과 위생부 전문부서의 심사를 통과한 후에야 비로소, 이 기능학적 검증과 평가방법이 표준에 포함되도록 하고 있다(Dang YI 1998).

따라서 우리나라도 약성식품의 효능성 평가절차와 검증을 위한 표준화가 이루어져 무원칙적인 식품개발이 이루어지는 것이 아니라 체계적인 개발이 이루어지도록 해야 할 것이다.

요약 및 결론

약선 음식은 건강한 삶을 유지하기 위한 하나의 음식으로 관심이 증대되고 있지만 약선 음식의 이론적 배경을 설명하기란 쉽지 않다. 약선 음식 개발에 있어서도 기미론 및 오양 오행론, 사상체질론 등 이론적 내용이 어려울 뿐 만 아니라 서로 관점의 차이가 다르기 때문에 통합적 적용이 어렵다. 그러나 그 근본 원리를 세분화 해 보면 공통성이 있는 식재료의 성질 및 체질이론을 적용 할 수 있어 각 이론의 특성을

파악하고 약선 음식 개발에 적용하는 것이 바람직 할 것이다.

약선 음식 개발에 있어 전통체질이론 및 적용방향을 살펴본 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 약선 음식 개발자는 오행과 오미의 관계에서 오행과 오미, 오장육부, 기관, 형체에 대하여 통합적으로 적용 가능한 이유를 일반인들에게 이해시킬 수 있도록 개발한 음식에 대하여 설명해야 할 것이다.

둘째, 약선 음식은 영양 있는 여러 가지 식품재료를 섞어 맛있게 만들어 놓았다고 좋은 것이 아니다. 약선 음식 개발에 사용되는 식재료에는 성질이 서로 반대되는 것이 많기 때문이다. 보양을 위한 약선 음식이라 하더라도 체질만 고려하는 것이 아니라 섭생에 있어 중용의 지혜가 필요하다.

셋째, 약선 음식 개발을 위해서는 인간체질별 특성 및 그 이론적 체계를 파악하고 기미론과 음양오행론, 사상체질간의 공통적인 약재의 특징을 파악하여 체질별 병증의 증상이나 예방의 차원에서 누구나 섭취하여도 무방한 약선 음식 개발이 선행되어야 하며 체질별 특성을 위한 맞춤형이로서의 약선음식의 개발이 이루어져야 할 것이다.

넷째, 기미론과 음양오행론, 사상체질에 입각하여 개발한 약선 음식의 과학적 효능을 한의학의 과학적인 연구 실험과 임상실험에 의하여 검증 받아야 하며 약성식품의 효능 및 평가절차와 검증을 표준화하여 체계적인 개발이 이루어지도록 정부 보건 당국은 표준화하고 법제화하여 국민건강을 위한 음식개발의 지침을 마련해주어야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서는 기존 연구결과 부제로 말미암아 구체적인 증이 어려우나 앞으로 약선 음식의 개발에 있어 과학적 성분 검증과 더불어 이론 통합적인 발전방향을 모색함으로써 식이요법으로서 질병 치료나 예방 수명 연장 등을 위하여 약선 음식개발을 체계화해야 할 것으로 사료되며 음식개발자들과 한의학자들은 음식개발에 있어 한의학이론에 적용 타당한 구체적인 연구들을 일반인들에게 제시하여 실생활에 응용할 수 있도록 해야 할 것으로 사료된다.

감사의 글

이 논문은 2004년도 한국학술진흥재단 ‘시간강사보호학문’ 지원으로 학진에 감사 드립니다. (KRF-2004-043-과제번호)

문헌

- 강인희 (2000) 한국인의 보양식. 대한교과서주식회사, 서울. p 25-118.
- 김미리 (2004) 현대인의 음식보감. 교문사, 서울. p 60.
- 김인락 (1998) 기미론의 실험적 정신. 다우문화사, 서울. p 5.
- 김종렬 (1994) 동서의학 비교연구. 계축문화사, 서울. p 47.
- 김춘식 (2004) 오행생식요법. 청홍출판사, 서울. p 20-65.
- 송병일 (2001) 사상의학. 집문당, 서울. p 239-240.
- 윤서석 (1974) 한국식품사 연구. 신광출판사, 서울. p 34-35.
- 은성국 (1995) 오행을 알면 건강이 보인다. 학민사, 서울. p 47-114.
- 이상인 (2001) 본초학. 수서원, 서울.
- 이제마 (2002) 동의수세보원. 이민수 옮김, 을유문화사, 서울.
- 전순희 (2004) 식료찬요. 상록사, 서울. p 33-50.
- 최창록 역 (2003) 완역 동의보감. 푸른사상, 서울. p 83-107.
- An DG (1998) Dietary life and chinese medicine. *Journal of East Asian Society of Dietary Life* 8: 196-228.
- Baek SE, Choi YJ (2004) The medicinal effects of seafoods in lim-won-sib-rheuk-ji. *J East Asian Soc Dietary Life* 4: 187-195.
- Choi SM, Hong JM, Chi SE, Sung HJ(2001) Preference of food of each constitutional group. *Journal of Eurim.* : 47-107.
- Dang YI (1998) Function of medicinal food and prospect of real use. *Korean J East Asian Society of Dietary Life* 8: 182-187.
- Han BJ (1996) The historical study of Korean traditional functional food. *J East Asian Society of Dietary Life* 6: 235-255.
- Kim DJ, Yoo JS, Kim SH, Yang SM, Kim DR (2001) A study on the inhibitory function among foods and herb drugs. *Journal of Sasang Constitution Medicine* 13: 124-136.
- Kim JY, Kim DW, Koh BH, Song IB (1996) A study on the validity and the application of classification of food. *Journal of Sasang Constitution Medicine* 7: 263-278.
- Ku SJ (2000) Medicinal Food culture in Korea. *Journal of East Asian Soc J Dietary Life* 10: 561-562.
- Lee HM (2004) A clinical study of administration of mushroom yogurt on the taeumin diabetes mellitus patients. *J Sasang Constitutional Medicine* 16: 139-151.
- Lee KS, Hwang CS (1990) A study on the actual utilization of Korean traditional remedies -about foods used on geriatric disease. *Korean J Dietary Culture* 5: 331-347.
- Lee SK (1997) A study on the relationships of people in the theory of sadan. *Journal of Sasang Constitution Medicine* 9: 207-208.
- Park KT, Kim DW (2003) Development of functional herbal food based on yaksun - focusing on the relevant Chinese literature. *Korean Journal of Culinary Research* 9: 191-202.
- Park SH, Baek SH, Han JH (2004) Effects in blood pressure and cerebral blood flow with green ginger(*Zingiber officinale* Roscoe) and development of health drink by using It. *Korean J Food Culture* 19: 150-157.
- Rho NR, Kim DH (2002) Anti-tumor effect of carrot extracts in the human lung cancer cell line NCI-H1299. *J East Asian Society of Dietary Life* 12: 289-298.
- Shin MK (1996) The effect of a traditinal food on health. *Korean J East Asian Society of Dietary Life* 6: 273-276.
- Song IB (1988) Sasang constitution medittution and constitutional foods. *Korean J Dietary Culture* 3: 347-349.
- Song IB (2004) Medical minds of traditional Korean medicine in dongeuibogam and dongyi suse bowon. *J of Sasang Constitutional Medicine* 16: 1-7.
- Yang SM, Kim H, Kim DR (2002) A clinical study of the usingt the dry nut for the taeumin the jaundice by eating and drinking. *J of Sasang Constitutional Medicine* 14: 174-180.

(2005년 4월 20일 접수, 2005년 6월 18일 채택)