

藥食同源에 입각한 藥膳食의 이해와 활용

박성혜*

원광대학교 한의학전문대학원 한약자원개발학과 · 명지대학교 산업대학원 식품양생학과 한방약선전공

Understanding and Application of Yak-Sun (Oriental Medicinal Cuisine)

Sung Hye Park*

Department of Herbal Resources, Professional Graduate School of Oriental Medicine, Wonkwang University,
Graduate School of Myungji Industrial Technology, Myungji University

This study was performed to provide basic ideas as understanding and application for oriental medicinal cuisine (Yak-Sun). We investigated background, history of Yak-Sun in China. Also we conducted to investigated how to apply the theories of oriental medicine appropriately, which direction should be taken, and how it should be developed. To develop medicinal cuisine, it is necessary to grasp the theoretical system. And 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 oriental medicine. Also to develop medicinal cuisine according to the perspective of oriental medicinal 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 oriental medicine. Lastly the scientific effect of the medicinal cuisine which is developed according to the oriental medicinal theory. And it is believed to be essential for the government to make effects 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 : oriental diet therapy, Yak-Sun, medicinal food

서 론

수천 년 전부터 동양의학의 기본사상은 “정기존내 사불가간 (正氣存內 邪不可干: 인체를 지키는 강력한 힘이 있으면 결코 병에 들지 않는다)”, 또는 “사지소주 기기필허(邪之所湊 其氣必虛: 병이 들었다는 것은 어딘가 허약해졌기 때문이다)”라고 하여 의사가 상대해야 할 가장 중요한 대상은 병보다 오히려 몸(body)을 강조하는 것이었다. 따라서 그 기본 사상으로 정립된 동양의학의 처방들은 오늘날 ‘현대의학의 약’으로 해결되어지지 않는 질환들에도 응용할 수 있는 것이다. 여기에서 주목해야 할 부분은 ‘동양의학에서 사용하는 약은 ‘현대의학의 약’처럼 한가지 구조식으로 나타낼 수 있는 것이 아니고 해야될 수 없이 많은 성분들이 뒤엉켜있는 자연상태 그대로의 동 · 식물 즉, 식품과 크게 다를바가 없다는 점이다. 따라서 동양의학에서는 “약과 식품은 근원이

같다”라고 하였으며 그럼에도 불구하고 대부분의 동양의학에 관한 고전에서는 “약을 쓰기 전에 먼저 음식으로 먹는 식품을 사용하여 병을 치료하고, 그것으로 안될 때 약을 사용하라”고 하여 식품과 별로 다를바가 없는 천연적인 약마저도 함부로 쓰지 않고, 철저하게 인체의 기운을 상하지 않게 보존하는 길이 곧 올바른 의학의 길임을 가르치고 있다.

현대 산업사회의 발달로 경제적인 여유와 문화적인 혜택을 누리고 있으나 이로 인한 환경오염 또는 과잉 영양으로 인하여 우리들의 생명이 직, 간접적으로 위협을 받고 있으며, 이에 대응하여 현대인들은 건강에 대하여 관심이 그 어느 때보다 고조되고 있다. 그 가운데 건강유지나 생체리듬을 조절하는 약품 및 효능이 있는 기능성 식품들에 대해 관심이 높아지고 있고 이에 따라 연구의 중심대상이 되고 있으며 이에 따라 건강기능식품의 제조와 사용이 늘어나고 있는 만큼 고가의 비용과 효능에 대한 논란으로 국민들의 식생활 및 건강관리에 혼란을 일으키고 있어 새로운 대안이 필요하리라 사료되며 그 한가지 방안이 藥膳이 될 수 있으리라 사료된다.

* 교신저자 : 박성혜, 익산시 신용동 344-2 원광대학교 한의학전문대학원

· E-mail : psh0528kr@hanmail.net, · Tel : 063-850-6939

· 접수 : 2005/09/26 · 수정 : 2005/10/30 · 채택 : 2005/11/28

藥膳이란 동양의학적인 기초이론을 바탕으로 식품의 특성을 구분하고 동양의학적인 처방의 원리에 맞도록 배합하여 식품학·조리학·영양학·식이요법 등 관련이 있는 지식을 조화시켜 건강하지 못한 사람들의 유형에 따라 가장 적합한 형태의 음식을 제공함으로써 질병예방과 건강증진을 통한 장수에 목적을 두는 일종의 임상영양 식사요법이다. 또한 防病治病, 滋補強身, 抗老延年을 목적으로 동양의학과 약학이론에 기초하여 약재 그리고 약용가치를 지닌 식물을 서로 유기적으로 배합하여 조리한 색, 향, 맛, 형태가 겸비된 음식으로써 藥食同源(醫食同源)이라는 중국의 전통 식료법을 발전시켜 한 층 더 이론화, 계통화, 과학화시킨 독특한 학문이기도 하다. 가까운 중국과 일본에서는 이미 약선이라는 말이 대중화되어 있지만 아직까지 우리나라에서는 ‘한방요리’라는 단어와 혼용되어 사용하고 있어 올바른 정립이 필요한 지점이라 생각한다.

따라서 본 논문에서는 관련 문헌을 토대로 약선의 배경과 정의 및 종류에 대해 분류·정리하여 관심있는 연구자들에게 정확한 정보를 알려주고 한국 약선의 나아갈 바를 생각해보고자 한다.

본 론

1. 약선의 최초 기록 및 食療古書 중 관련기록

우리 나라에서는 고려 후기인 17세기를 전후하여 鄉藥을 穀物料理나 飲膳類에 섞어서 매우 효용성 있고 합리적으로 적용하여 소위 약선 음식을 상용화 하였으며 조선조 초 중국에서 주자 성리학이 도입되면서 동양의 한의학이 도입되어 발전해 오다가 세종조에 이르러 향약음식이 크게 발전하게 되었다고 문헌에 나타나 있다.

우리에게 약선의 의미는 지리적 위치나 여러 교역이 시작되면서 우리나라에게로 도입된 것으로 생각되므로 중국의 약선에 대한 기록을 살펴보는 것은 중요하리라 생각된다.

중국의 의학은 세계의 주요 의학 체계중 하나로서 오늘날 중국 대륙에서는 ‘中醫學’이라고 일컫는다. 중의학 중에서 식이와 관련된 부분은 크게 세분야로 나누어 진다. 첫째로 ‘養生論’을 꼽을 수 있다. 즉, 일상음식으로써 어떻게 건강을 유지하는가가 중심 주제이다. 둘째로 ‘食餌方’이라 하여, 음식을 약으로 인식한다. 곧 일상음식 중 한가지나 여러 가지를 약물로 여겨 그것으로 질병을 고치거나 건강을 개선할 수 있다고 생각한다. 마지막으로 ‘藥膳’이라 하여 한 가지 혹은 여러 가지의 약재로 음식을 만드는 분야가 있다.

考證에 의하면, 최초의 藥膳이란 어휘는 《後漢書·烈女傳》의 “陳文短妻” 한귀절에서 보여지는데, 내용은 어떤 계모가 죽은 남편의 전처가 남긴 네 아들에게 선행을 베푼다는 이야기이다. 이야기의 주인공인 字穆美이 전처소생의 장님이 병들었을 때 “親調藥膳, 恩情篤密”(친히 약과 밥을 조리하고, 애정이 돈독하다)하니, 장남의 오랜 병이 완치되어 깊이 감동한다는 내용이다. 이로 인해 어떤 학자는 “親調藥膳, 恩情篤密”중의 “藥膳”이 현재 사용되는 “藥膳”이란 어휘의 최초기록이라고 여기기도 한다.

당시에 《後漢書·烈女傳》의 “陳文短妻”의 이야기 속에 사

용된 “藥膳”은 “藥(약)”과 “膳(식사)”이란 두가지를 뜻한 것인가? 아니면 우리가 오늘날 말하는 “藥膳(Medicated Foods)”을 지칭하는 것인가? 당시에 사용한 사람은 아무런 뜻이 없었고 단순히 현대 사람들의 聯想에 속하는 것일까? 아니면 “藥膳”이란 어휘는 예부터 있었으며 오늘의 “藥膳”과 동일한 것일까? 故事의 분위기에 근거할 때, 어머니가 아들을 위해 친히 약을 달이고 식사를 준비하여, 아들의 오랜 병이 치유될 수 있도록 하였다는 것은, 결코 우리가 오늘날 말하는 약선을 뜻한 것이 아니라고 생각한다.

考證을 통해 볼때 中醫상 역대 食療古書와 食療과 관련된 古書들 중에는 “藥膳”이라는 어휘의 명확한 기록이 없으나, 이와 유사하거나 매우 밀접한 관계의 어휘들은 많이 나타난다. 예를 들면 周代《周禮·天官》중의 “食醫”등; 唐代 孫思邈의 著書《千金方》중의 “食治”·“將養”(調養)·“食宜”·“食療”·“食忌” 등; 清代 王士雄의 著書《隨食居飲食譜》중의 “人以食爲養”·“頤生”·“滋養”·“人以飲食生, 亦以飲食死”·“飲食譜” 등; 清代 章穆의 著書《調療飲食辨譜》중의 “調食” 등; 明代 姚可成이 집대성한《食物本草》중의 “頤生” 등이 있다. 宋代 寇宗奭의 著書《本草衍義》중의 “保養”·“攝生之道” 등이 쓰여있고, 宋代 趙佶編의 著書《堅濟總錄》중의 “食治”·“食療” 등이 있다. 遠大의 忽思慧의 著書《飲膳正要》중의 “飲膳”·“養口體”·“攝養”·“養生”·“養體”·“養德”·“補益藥味”·“與飲食相宜”·“御膳”·“寄珍異饌”·“蕩膏煎造”·“保養”·“補益助養”·“食療”·“養性”·“補養調護之述, 飲食百味之宜” 등; 宋代的 陳直의 저서를 遠大의 鄭鉉이 보강한《壽親養老新書》중의 “補養”·“食治”·“飲食調治”·“醫藥扶持”·“戒忌保護”·“四時養老”·“攝養”·“食醫”·“食療”·“養治” 등이 있다. 이밖에《神農本草經》·《本草經集註》·《證類本草》·《本草備要》·《廣群芳譜》·《食物本草匯纂》·《食醫心鑑》·《食鑑本草》·《飲食須知》·《御藥院方》·《本草便讀》·《新修本草》·《圖經本草》·《本草綱目》·《本草綱目拾遺》·《湯液本草》·《本草從新》·《本經逢源》·《飲饌服食》·《本草求真》·《本草述鉤元》·《太平聖惠方》·《肘後方》·《醫學衷中參書錄》·《得配本草》·《普濟本事方》등의 清代以前の 관련 古書들에도 “藥膳”이란 어휘는 모두 보이지 않았다.

《飲膳正要》중에 사용된 것은 “聚珍異饌”;《隨息居飲食譜》중에는 “飲食譜”;《壽親養老新書》중에 사용한 것은 “食治方”이며; 또한《食療本草》·《飲饌服食》·《千金方》중의 “食治篇”·《堅濟總錄》중의 “食治門”등이 있다.

2. 약선의 발전과정

약선은 동양철학 및 동양의학의 원조라고 할 수 있는 중국의 의학과 화려한 음식문화가 만들어 낸 것으로 음식에 한약재의 유용성분을 넣어 기능성을 살린 먹거리로 한의학의 약식동원을 기본으로 하고 있다.

중국에서는 이미 오래전부터 중의대에서 약선과를 개설하여 약재와 음식에 대하여 체계적인 연구를 진행해오고 있다. 따라서 본 연구에서는 국내 도입단계에 있는 약선에 대한 이해를 돕고자 중국 약선의 발전과정을 정리하였다.

중국 서주시대(西周時代:기원전 11~7C)궁중에는 식의(食醫)가 있어 황제의 음식 보건 영양을 관리하며 질병을 예방하였다.

음식에 의한 食療保健이 발전하여 독립된 학문으로 집대성된 당(唐)나라 때의 명의인 손사막은 <千金要方>에서 “무릇 의사는 반드시 병의 원인을 찾아 음식으로써 먼저 치료한 후 음식 치료로 효과가 없으면 약으로 치료하라”고 말할 정도로 식료를 중요하게 생각하였으며, 孟詵은 천금요방의 食治를 기초로 약이 되는 식품 227종, 藥膳處方 등을 실은 중국 현존 최초의 植物療法 전문서인 <食料本草>라는 결정판을 내놓았다. 당나라 때 주요 저서 중 하나인 왕수가 지은 <外台秘要>의 6천여 가지 처방 중에 식료약선처방이 많고, 질환에 따른 음식물 금기에 대해서도 상세하게 서술하고 있다.

그 외 당나라 때 구은(晁殷)은 조선시대 <醫方類聚>에도 인용된 <食醫心鑰>을, 남당의 陳士良은 <食性本草>에서 백병을 치료하고, 장부를 조양(調養)하는데 있어 음식요법의 중요성을 강조하였다.

宋代에는 이미 음식으로 질병을 예방하고 치료하는 식료가 보편화되어 <太平聖惠方>에는 28종 질병의 食治方法, <聖濟總錄>에는 食治 부문에서 30가지 이상의 약선을 이용한 식료방법이 실려 있으며, 이 시기에 노인병 전문 식이요법에 대해 陳直이 저술한 <養老奉親書>가 있다.

金·元時對에는 더욱 새롭게 약선이 발전하여 원나라 조정의 飲膳太醫인 忽思慧가 쓴 <飲膳正要>에는 일상생활에서 자주 접하는 고기, 과일, 야채 등의 합리적인 배합방법과 여러 가지 효능이 있는 약재를 적절하게 첨가하여 인체를 건강하게 만들며 질병을 예방하고 치료하는 방법, 음식의 조리방법까지 비교적 상세하게 소개하고 있다.

명나라 때의 약학자 李時珍은 한평생 약학 연구에 몰두하여 세계적인 약학 전문서 <本草綱目>을 저술하였다. 이 책에서도 곡물, 채소, 과일, 생선, 조개, 가축, 조류 등 500여종에 달하는 음식물에 대해서 서술하고, 각 음식물을 응용한 식료 經驗方들도 함께 소개하고 있다.

청(淸)나라 때는 이미 약선식료가 보편화되어 많은 전문서적이 출판되었다. 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 일상생활에서 유용하게 사용할 수 있는 우수한 약선 전문서들이다. 그리고 養生 전문가였던 曹慈山の <老老恒言>에서는 노인들의 질병예방, 양생 약선으로 행인죽, 구기잎죽, 호도죽, 곡화죽, 감실죽 등 100가지의 약죽이 소개되어 있다.

1900년대 이후, 현대 식료 발전에도 많은 저서들이 있었다. 1932년 張拯滋의 <食物治病新書>, 1937년 楊志一 등의 <食物療病常識>, <補品研究> 등의 저서 이외에 <食物療病月刊>은 중국 전통 식료를 더욱 강조, 발전시킨 책이다. 중국 건국 이후 남경중의약대학에서는 <中國飲食養療法>을 편찬하였고, 廣西省 名醫 정계명은 <常見疾病飲食療法>을 저술하였다. 이 후 중국, 대만 등지에서도 약선에 관한 책이 매우 많이 출판되고 있는데, 그 중 <中國食療學>, <中華臨床藥膳食療學> 등이 식료와 약선의 기본 이론과 임상 경험을 계통적으로 소개하고 있는 책이다. 위와 같은 많은 저서를 통해 중국에서는 이미 “藥補는 食

補만 못하다”하여 식료를 중요시하고 있으며, “藥食同源” 사상의 음식물 보양으로 질병을 예방하고 치료할 것을 주장하고 있었음을 알 수 있다.

3. 양생장수(養生長壽) 및 장수약선(長壽藥膳)

약선의 궁극적인 목표는 건강하게 오래 사는 것이고 그렇게 살기 위해서는 養生¹⁾을 해야만 한다.

흔히 약선은 어떤 질환을 앓고 있는 환자들을 대상으로 하는 康復藥膳²⁾과, 환자는 아니지만 건강을 유지하고 장수하기 위하여 양생을 생활화하는 사람들을 위한 養生藥膳으로 구별이 된다. 그러나 강복약선도 결국 양생을 위하여 일시적으로 필요한 것이라는 관점으로 보면 모두 장수를 위한 것이 되는 것이다.

평소에 양생을 위하여 노력하고, 틈틈이 필요할 때 약선을 복용한다면 매우 유용한 것이므로 동양의학의 양생에 대한 이론을 알아두는 것은 필수적인 과정이다.

동양의학에서는 사람의 몸을 하나의 국가에 비유를 하기도 한다. 가슴은 왕이 사는 궁실과 같고 뼈마디는 모든 관리들과 같다. 그리고 왕은 인체를 통제하고 다스리기 때문에 神³⁾이라고 부른다. 精神이라는 말은 바로 이 神에 精⁴⁾이라는 글자가 더 붙은 것이다. 정신작용은 인체의 뇌에서 하지만 그 기본인 ‘신’은 뇌에 있는 게 아니고 심장에 있다. 그래서 심장은 가장 높고 귀한 기관에 해당한다. 이 심장이 인체의 가슴에 위치하기 때문에 가슴을 궁실에 비유한 것이다. 심장에 왕이 건재하면 그 심장에서 끊임없이 전신으로 공급되는 혈액은 당연히 신하가 되어야 할 것이다. 그리고 가장 중요한 인체의 구성요소인 ‘기’는 한 국가의 주인이 백성이듯이 바로 그 백성에 해당한다. 자고로 백성을 아끼고 사랑하는 왕조는 태평성대를 누렸듯이, 자기 몸의 기를 사랑하고 아껴서 쓰면 건강한 몸을 보존 할 수 있다. 백성이 뿔뿔히 흩어져 버리면 그 나라는 망하고 말듯이, 인체의 기가 말라서 없어지면 생명을 유지할 수 없다.

인체의 ‘기’는 맑아지기는 어렵고 흐려지기는 쉽다. 지나친 욕심을 버림으로써 ‘기’가 맑고 든든하게 해야만 병을 예방하고 장수 할 수 있다.

아주 오랜 옛날의 지혜로운 사람들은 항상 마음을 편안하게 하고 헛된 욕심을 갖지 않았으며 정신을 산란하지 않도록 하여 眞氣⁵⁾를 함부로 소모하지 않고 잘 보존하였기 때문에 큰 병에 걸리지 않고 장수하였다고 한다. 또한 事物에 대하여 조금도 겁을 내지 않고 힘든 일을 하여도 권태감을 느끼지 않았으며 모든 것에 만족하면서 살았다고 한다. 어떠한 음식이라도 달게 먹고 의복도 아무것이나 입으면서 風俗을 즐겼으며 직위의 높고 낮음을 따지지 않음으로써 탐욕이 사라지고 마음이 유혹되지 않았기

1) 養生이란 몸을 튼튼하게 하고 병이 생기지 않게 하여 오래 살기위한 방법이다. 이에는 음식, 운동, 정서, 성생활 등의 생활준칙을 규칙적으로 하는 것이 필수적이다.

2) 康復이란 건강(健康)을 회복(回復)한다는 뜻이다.

3) 생명활동의 기능을 통틀어 표현한 말이다. 사람들이 법을 만들지만 그 법이 사람들을 통솔하듯이, 신(神)은 기(氣)에서 생성되지만 모든 기의 흐름을 통솔한다.

4) 생명의 발생과 그 활동을 유지하는 데에 기본이 되는 물질을 말한다.

5) 음식물에서 생성된 기와 호흡의 기가 합쳐져서 생긴 기(氣)

때문에 두려움이 없어지고 백살이상을 살아도 동작이 쇠퇴하지 않았다고 한다. 사람은 元氣⁶⁾가 충실해야 오래 살 수 있기 때문에 그 원기와 精氣⁷⁾를 보양하는 방법이 중요할 것이다.

先天不足이란 타고난 것이 부족하다는 뜻으로, 腎氣가 원래부터 부족함을 의미하기도 한다.

인간의 老化는 바로 이 선천부족과 밀접한 관계가 있다. 선천적으로 강하게 타고난 사람은 장수할 수 있고, 선천적으로 약한 사람은 요절하는 경우가 많다. 腎氣는 陽과 陰을 포함하고 있는데, 둘 중 어느 한 쪽이 약해지면 인체 생리의 平衡이 깨어져 노화를 촉진하는 것이다.

인체의 노화는 후천적인 정신과 몸의 攝生, 精氣의 배양, 생활의 절도, 기후에 대한 적응 등과 밀접한 관계가 있다.

脾胃는 섭취한 음식을 소화·흡수하고 그로부터 氣血을 만드는 후천의 근본이다. 그러므로 비위가 허약해지거나 손상되면 인체에 필요한 영양물질이 결핍되고 쉽게 노화가 일어난다.

비위는 精氣를 만들고 이 정기는 온몸을 영양한다. 만약 脾胃가 허약해지거나 손상되면 영양공급이 감소하거나 중단되어 얼굴이 초취해지고 머리가 빠지며 살과 근육이 정상적인 기능을 잃게 된다.

五臟간에는 상호간에 끊임없는 교류가 있는데 脾胃는 이러한 교류의 축이 된다. 비위가 허약하여 손상되면 오장간의 교류가 정상적으로 이루어지지 않기 때문에 건강과 장수에 영향을 미치게 되는 것이다.

인체의 장부는 상호간에 유기적인 관계가 있다. 노화는 주로 脾·胃·腎의 기능과 밀접한 관계가 있지만 그 밖의 다른 장부가 허약해져도 결국은 노화를 촉진하는 계기가 된다.

예컨대 肝氣가 허약하면 힘줄에 충분한 영양을 주지 못하므로 힘줄의 활동능력이 감퇴한다. 또한 肝氣가 허약하면 겹을 잘 내게 된다. 肝과 腎의 기가 모두 부족하면 성정이 급하고 화를 잘 내게 된다. 정신활동의 이상은 간의 기가 윤택되도록 하여서 脾胃의 소화흡수가 원활하지 못하도록 억제하고 모든 생리기능에 영향을 주기 때문에 노화를 촉진한다. 心은 생명활동을 주재한다. 心, 血, 脈 세 가지의 상태는 늘 안색의 변화를 나타낸다. 心氣가 왕성하면 얼굴이 발그스름하게 윤기가 있고 빛이 나며 神이 깃들어 있다. 이것이 건강장수의 표현이다. 그러나 心氣가 쇠약하면 안색이 회고 윤기가 없어지는데 이것은 노화의 징조 중에 하나이다. 폐가 튼튼하면 피부와 모발이 건강하다. 그러나 나이 들어 肺氣가 허약해지면 감기와 천식 등의 질병에 잘 걸리고 더위와 추위를 잘 견뎌내지 못하는 등 노화의 특징이 나타나게 된다.

음식, 주거, 노동, 휴식 등의 일상생활이 두루 합리적으로 운영되고 일정한 규율이 있어야 한다. 그러면 안으로는 정기를 배양할 수 있고 바깥으로는 계절에 따르는 기후의 변화에 적응할 수 있어서 건강하게 오래 살 수 있다.

심리적, 정신적 상태의 이상은 가장 쉽게 기의 변화를 일으

켜, 기가 늘어지고, 치솟고, 맺히고, 소진되고, 내려가고, 문란해지는 등의 결과를 초래한다. 이는 장부의 생리기능을 문란하게 함으로써 노화를 가속화하고 심지어 요절하게도 한다.

인간과 자연계는 하나하나 모두 상관관계를 가지고 있다. 인간은 자연계 안에서 생활하고 있기 때문에 사계절 기후 변화 및 지역이 미치는 영향은 지대하다. 인체 내부의 장부와 외부의 환경이 조화롭게 통일되고 주거생활이 사시기후 변화에 적응해야만 건강하게 장수할 수 있고 그렇지 못하면 쉬 늙게 된다.

사계절 음양의 변화는 만물이 성장하는 근본이므로 봄과 여름에는 陽氣를 보양하고 가을과 겨울에 거두어들이고 저장할 근본으로 삼고, 가을과 겨울에는 陰氣를 보양하여 이듬해 봄과 여름에 만물이 生長할 근본으로 삼는다.

이렇게 사계절에 순응하고 성장하고 발육하는 정상적인 규율을 유지하면 노화를 늦출 수가 있다.

4. 약선의 기본원칙

과학의 발전에 따라 생활수준이 향상되고, 전염병의 발병과 사망률이 급격히 낮아지면서 인류의 평균 수명이 현저히 연장되고 있으며, 주요 사망 원인도 전염병이나 급성질환에서 생활 습관병인 만성 퇴행성 질환으로 바뀌고 있다. 주로 심혈관 질병, 뇌혈관 질환, 암, 호흡기 질환 등으로 이는 부적절한 음식 습관 및 영양 불균형과 밀접한 관계가 있다. 부적절한 음식 습관과 불합리한 영양 섭취 형태가 현재 유행하는 비만, 당뇨, 고지혈증, 관상동맥경화증, 중풍, 암 등 퇴행성 질환의 중요한 원인이 되고 있다.

약선은 전통적인 음식요법으로 질병 예방 및 치료는 물론 보건강생, 노화방지, 장수 등에 그 응용 가치가 매우 높아 최근 많은 관심을 받고 있다. 현대는 식품의 합리적 이용을 통한 성장 발육 촉진, 건강증진, 신체기능 향상, 질병예방 및 치료, 노화방지 등을 연구하는 종합적인 학문으로 약선 식료학이 각광을 받고 있으므로, 약선 식료학의 기본 원칙을 살펴보는 것이 중요하다.

약선 식료학의 기본 원칙은 첫째, 한의학 이론의 整體觀이다. 이것은 음양의 넘치고, 부족한 부분을 음식으로 조정하여 인체 내 음양의 동태 평형을 회복시킴으로 질병을 치료한다는 調整陰陽과 장부 간의 관계, 장부와 인체 국부간의 관계를 고려하여 음식을 섭취함으로써 인체 내 상호간의 생리평형을 회복시켜 질병을 치료한다는 協調臟腑 이론을 가지고 있으며, 기후 변화와 지역적인 특성, 남녀노소의 생리적 특성, 각각의 개인적인 생리적 특성을 고려하여 음식을 섭취하는 것이다. 둘째, 한의학 이론의 辨證論治이다. 이것은 같은 질환이라도 병의 원인과 증상, 환자의 체질, 생활환경 등에 따라 섭취해야 할 음식이 다르다는 同病異食 이론과 다른 질환이라도 병리 과정이 같으면 동일한 음식으로 치료할 수 있다는 異病同食이 기본사상인 것이다.

증상만을 가지고 주로 치료를 접근하는 서양의학과는 매우 큰 차이가 있음을 인지하여야 한다.

5. 약선유형(藥膳類型)

식품은 전통 가공 식품과 현대 가공 식품으로 나뉜다. 전통 가공 식품 중 동양의학적인 辨證에 따라 치료한다는 사상을 기본으로 삼고 약료와 식료를 함께 배합하거나 혹은 식료만을 가

6) 원기(元氣)라고도 한다. 선천적으로 부여받고 후천적으로 섭취되는 영양에 의해 자양됨으로써 생명활동의 원천이 된다.

7) 생명활동을 유지하는데 필요한 정미한 물질과 그 기능을 말한다.

공하여 만들되 색·향기·맛·모양을 모두 갖추면서 건강증진과 질병치료 효과를 지닌 것을 약선식품, 혹은 그저 약선이라고 한다. 동양의 고대 학자들은 일찍부터 약선을 건강을 유지하고 질병을 예방, 치료하는데 응용해 왔다.

역대 동양의학 저서 중 궁정과 민간에 전래되는 서적들에는 각종 유형의 약선 식품들이 기재되어 있다. 기원전 22세기에 벌써 술 담그는 법과 누룩을 알았고, 기원전 597년에는 누룩으로 위장병을 치료하였으며, 은나라 시대에는 명재상 伊尹이 湯劑를 처음 발명해 냈다는 기록이 있다. 『黃帝內經』을 보면 고대에도 약선 식품을 사용하였다는 것을 알 수 있다. 먼저 『素問·湯液醴論』을 보면 예로부터 질병을 예방하기 위하여 오탁으로 술을 담아 사용하였음을 알 수 있고, 『素問·腹中論』에서는 배속에 水濕이 정체되어 아침을 먹으면 저녁을 먹지 못하는 鼓脹이라는 병에 「닭똥의 흰색부분 말린것」을 볶은 후 술을 섞어 달인 鷄矢醴를 사용하라 하였으며, 『靈樞·邪客篇』에서는 胃에 지지 못하고 탁한 痰이 심하여 밤에 잠을 이루지 못하는 병에 차조[粃米]와 半夏를 합하여 호르는 물로 달인 半夏湯을 쓰면 땀이 나면서 낫는다고 하였는데, 이러한 것들이⁸⁾ 약선의 시조라 할 수 있다. 그 후 本草⁹⁾이 발전하고 각지의 풍미식품을 가공하는 방법에 대해 끊임없이 조사·정리하고 종합하는 과정을 거치면서 약선은 그 종류가 점점 더 풍부해지고 유형도 확실해져 갔다.

唐代的 咎段이 저술한 『食醫心鑒』에 수록되어 있는 약선의 유형은 죽, 걸쭉하게 끓인 국(羹), 요리(菜肴), 술, 차로 마시는 처방(茶方), 湯, 유제품으로 만든 식료방(乳方), 꼬배기(索餅), 丸, 鱠, 汁, 가루로 만드는 처방(散) 등을 포괄하고 있다.

宋代的 『太平聖惠方』과 『聖濟總錄』¹⁰⁾종의 약선방 유형은 더욱 다채로워 졌다. 상술한 종류 외에 臠方¹¹⁾, 繹羅方¹²⁾, 棋子方¹³⁾, 酥煎方¹⁴⁾, 醞釀方¹⁵⁾ 등이 추가되었다. 宋代 『養老奉親書』¹⁶⁾의 식료처방은 만드는 법의 특징에 따라 네가지로 분류하였다: 죽, 羹¹⁷⁾, 臠, 餛飩¹⁸⁾, 餠飩¹⁹⁾과 같은 軟食類²⁰⁾; 索餅²¹⁾과 같은 硬食類²²⁾; 湯, 飲²³⁾, 酒, 乳, 茶, 漿²⁴⁾과 같은 음료류; 膾, 脍²⁵⁾, 煨²⁶⁾, 炙²⁷⁾, 煎²⁸⁾과 같은 菜肴類²⁹⁾ 등이었다.

明代的 『遵生八箋』³⁰⁾에서는 약선식품을 모두 10가지로 분류하였다: 찻물에 적합한 샘물 종류; 음식물을 끓인 후 나온 국물류; 한번 끓인 물 종류; 과일과 밀가루 음식 종류; 포와 젓갈 종류; 재배하는 채소 종류; 빛은 술 종류; 맛이 단 음식 종류; 죽 종류; 먹기 좋게 가공한 약품류 등이었다.

淸朝시대에는 약선식품의 분류가 더욱 세분화되었다. 饘도 新炊飯³¹⁾, 寒食飯³²⁾, 祀竈飯³³⁾으로 나누었고, 糕³⁴⁾도 '粢'와 '餌'로 나누었는데, 찹쌀가루만으로 혹은 기장·찹쌀·멥쌀가루를 섞어서 찌낸 것을 '粢'라 하고, 쌀가루에 콩가루·설탕·꿀을 섞어 찌낸 것을 '餌'라 한다.

상술한 바를 요약하면 약선은 다음 몇가지 유형으로 분류할 수 있다.

① 생즙: 신선하면서 풍부한 수분을 함유한 과일·줄기·잎·덩이뿌리를 쥘거나 압착하여 얻은 즙이다. 일반적으로는 그냥 즙만을 마시지만, 물이나 술을 적당량 타서 마시기도 한다. 양은 병세에 따라 조금씩 늘리기도 줄이기도 한다. 고대에 많이 쓰였던 생즙에는 열병으로 인한 燔瘧을 치료하던 수박즙·배즙·토마토즙, 血熱³⁵⁾으로 인한 출혈을 치료하던 생연잎즙·연근즙, 소화를 시켜서 痰을 없애는 무즙등이 있다.

② 차: 차를 함유하거나 혹은 차를 함유하지 않은 약료나 식료를 분쇄·가공하여 만든 가루이다. 차의 특징은 불로 달이지 않고 뜨거운 물을 붓거나 온수에 담가 우려내 먹는 것이다. 『聖濟總錄』에 기록된 「찬 기운이 비위를 침범하여 오는 복통과 설사」를 치료하는 薑茶飲³⁶⁾, 『本草匯言』³⁷⁾에서 「찬 기운에 상하여 든 감기」를 치료하는 약선으로 소개된 薑糖蘇葉飲³⁸⁾등이 여기에 속한다.

③ 탕액: 약료나 식료를 달이거나 담가두어 그 액체를 취하는 것이다. 달이고난 찌꺼기는 버린다. 가장 광범위한 방법의 하나다. 대개 번 다려서 먹지 못하는 약료를 걸러 버리고 탕액과 식료를 함께 먹는다. 귀한 약료나 식료로 탕액을 만들때는 蒸³⁹⁾이나 煨⁴⁰⁾같은 가열방법을 쓰기도 한다. 신경쇠약과 불면증을 치료하는 蔥棗湯⁴¹⁾, 비뇨계의 감염으로 소변이 급하고 자주보거나 붉

8) 중국에 현존하는 최초의 의서(醫書)로서 대략 전국시대(戰國時代)에 만들어 졌다. 소문(素問)가 영추(靈樞)로 나뉜다.

9) 동양의학적인 약물학

10) 송대(宋代)의 휘종(徽宗)시에 조정에서 인원을 조직하여 편찬한 총 200권의 종합의서이다.

11) 고깃국

12) 보릿가루로 빻어 만두처럼 소를 넣고 찐 보리떡의 일종. 번국(蕃國)의 필씨(畢氏)와 나씨(羅氏)가 이것을 잘 먹었다고 하여 붙인 이름

13) 전병의 한 종류로 둥글고 작은 것

14) 밀가루에 기름과 설탕을 섞어서 바삭바삭하게 만든 부드러운 음식

15) 우유를 끓이면 위에 영기는 기름 모양의 맛이 씩 좋은 액체

16) 송대의 진직(陳直)이 11세기 중엽에 편찬한 것으로 노인의 질병예방 및 식이요법을 중점적으로 다루었다.

17) 고기나 야채 따위를 찌거나 삶아서 만든 스프

18) 밀가루나 쌀가루반죽에 만두처럼 고기로 만든 소를 넣어 찐 떡

19) 수채비류

20) 연한 식품

21) 꼬배기

22) 단단한 식품

23) 마실것, 음료

24) 미음과 같이 걸쭉한 액체

25) 소금·설탕·간장·술 따위에 절인 고기

26) 오(熬)와 같이 오래 끓이는 요리

27) 구운 고기

28) 기름을 프라이팬에 얇게 발라 지지거나 부치는 것임

29) 요리 종류

30) 고령(高麗)이 저술한 1591년에 간행된 양생전문서(養生專門書)

31) 새로 지은 밥

32) 한식날 먹는 찬밥

33) 부왕(附王) 조왕(昭王)에게 제사지낸 밥

34) 쌀가루나 밀가루에 다른 재료를 넣어서 찐 떡

35) 열이 기분(氣分)을 지나 혈분(血分)에 침투한 것인데 이는 병이 깊게 든 것이다.

36) 말린 생강가루 3g과 녹차 3~6g을 끓는 물에 불린 다음 찻잔에 담고 뚜껑을 덮어 10~15분이 지난 다음 마신다.

37) 명대의 예주모(倪朱謨)가 편찬한 것으로 1624년에 간행된 약물학 저서

38) 해묵은 생강 3g을 가늘게 채로 썰어 소염(蘇葉) 3g과 함께 끓인 물에 불린 다음 5~10분간 달개를 덮어 두었다가 흑설탕 15g을 타서 마신다.

39) 강한 불로 물을 끓일때 나오는 증기로 재료를 익히는 방법이다.

40) 재료를 도자기나 질그릇에 함께 넣고 뚜껑을 덮은 다음 중탕을 하거나 증기로 찌는 방법이다.

41) 붉은 대추 큰 것 20매를 냄비에 넣고 물을 적당히 부은 다음 센 불로 20분간 끓인다. 여기에 파 밑 흰 부분 7뿌리를 넣고 약한 불로 10분간 더 끓여서 대추는 건져먹고 탕액은 마신다.

고 탁한 증상을 치료하는 蓮子六一湯⁴²⁾, 소화관도의 출혈을 다스리는 쌍하탕(雙荷湯)⁴³⁾ 등은 모두 많이 쓰이는 약선 탕제이다.

④ 과립 : 약료나 식료 말린것을 달인 후 그 찌꺼기를 걸러낸 액체나 혹은 신선한 재료의 생즙을 위하여 농축시킨 다음 설탕가루나 적합한 접합제를 넣어 건조한 것이다. 뜨거운 물에 타서 복용한다. 이것을 중국에서는 속하게 용해되는 음료라는 뜻으로 속용음(速溶飲)이라 한다. 각종 열성 출혈증을 치료하는 대계속용음(大薊速溶飲)⁴⁴⁾과 소계속용음(小薊速溶飲)⁴⁵⁾, 인후염을 치료하는 감길속용음(甘桔速溶飲)⁴⁶⁾ 등이 있다.

⑤ 약술 : 성분상 酒, 醴(감주), 醪(탁주)로 나뉜다. 酒劑는 白酒(배갈)에 약재를 담가 만든 맑은 액체이다. 구기자주, 모과주 등이 있다. 醴劑는 원재료로 술을 담가서 설탕을 약간 첨가한 액체 상품이다. 中風⁴⁷⁾를 예방하는 楊梅醴⁴⁸⁾와 근골을 강건하게 하는 五加皮醴⁴⁹⁾ 등이 있다. 醪는 보통 약료와 설탕 이외에 술을 빻을 때 나온 술지게미 성분이 더 들어가는 것이다. 肝熱에 의한 고혈압으로 어지러운 사람들에게 쓰는 菊花醪⁵⁰⁾ 등이 있다.

⑥ 露 : ‘芳香水’라고도 한다. 방향성 식물약료나 식료를 수증기로 증류해 얻어진 휘발성 유지의 수용액이다. 元代 이후부터 대량으로 나오기 시작했다. 清代의 本草綱目拾遺⁵¹⁾에는 玫瑰露⁵²⁾,

茉莉花露⁵³⁾ 등 십여가지의 飲露가 있다.

⑦ 蜜膏 : ‘膏滋’라고도 한다. 약재와 식품에 물을 넣고 달여 찌꺼기를 제거하고 농축시킨 후 설탕이나 꿀을 넣어 만든 유동상태의 고약이다. 滋補·潤燥효능이 있어 만성병으로 허약해진 사람이 장기적으로 복용하기에 적합하다. 肺熱로 인한 咳嗽을 치료하는 秋梨蜜膏⁵⁴⁾ 등이 쓰이고 있다.

⑧ 粥 : 멥쌀, 좁쌀, 기장, 보리, 밀 등 전분성분이 많이 함유된 곡물을 끓여 만든 반 유동성 식품이다. 약선 죽은 위의 한 재료를 기초로 일부 건강 보건작용과 의료작용을 가진 식료나 약료 달인 것을 첨가해 만든다. 옛 선인들은 나이 들고 체질이 약한 사람, 병후, 산후에는 모두 죽을 먹어야 한다고 하였다. 자주 쓰이는 약선 죽에는 수종을 치료하는 茅根赤豆粥⁵⁵⁾, 노년에 허리와 무릎이 시큰하고 아픈 것과 발뒤꿈치가 아픈 것을 치료하는 枸杞羊腎粥 등이 있다.

⑨ 糊 : 전분을 많이 함유하고 있는 식료품을 세밀해서 볶거나 굵거나 찌거나 졸여서 건조한 분말이다. 텍스트린과 당류성분이 많아 더운물에 타면 금방 죽처럼 된다. 많이 사용되는 것에는 藕粉⁵⁶⁾, 菱角粉⁵⁷⁾, 酥油茶⁵⁸⁾, 杏仁粉⁵⁹⁾ 등이 있다.

⑩ 羹 : 육류, 알류, 乳類, 해산물 등을 주원료로 해서 만드는 점도가 높고 진한 탕 액이다. 약선羹은 일반羹에 맛이 순한 약료 적당량을 첨가해서 만든다. 예로부터 지금까지 전해오는 것 중에 氣血을 補益하는 歸蔘鱔魚羹⁶⁰⁾, 산후 젖이 적을 때 먹는 猪蹄通乳羹⁶¹⁾, 병을 앓고 난 후에 산후에 사지가 냉해지고 항상 피로하면서 숨이 찰 때 먹는 山藥羊肉羹⁶²⁾, 구토를 할 때 사용하는 丁香薑糖⁶³⁾, 『隨息居飲食譜』⁶⁴⁾에서 肺熱로 인한 건조한 기침과 인후의 건조 증을 치료하는 柿霜糖⁶⁵⁾, 민간에서 소화 작용을

42) 연밥 60g과 감초 10g에 한 큰 사발의 물을 붓고 약한 불로 연밥이 물러질 때까지 끓인 다음 빙당을 적당히 넣어서 탕액은 마시고 연밥은 건져 먹는다.

43) 가장자리와 꼭지 부분을 잘라낸 신선한 연잎 100g을 잘게 썰고 신선한 연뿌리의 마디 200g을 잘게 부순다. 이것들을 질구에 넣고 발꿀 50g과 함께 짓이긴 다음 냄비에 물과 함께 붓고 한시간 정도 끓여서 마신다.

44) 신선한 대계(大薊) 2500g을 깨끗이 씻어 잘게 부순 다음 중간 세기의 불로 한시간 동안 달여 찌꺼기는 버리고 즙을 취한 다음 약한 불로 매 때 달여 농축시키면 고(糕)가 된다. 이것이 식기 전에 백설탕 500g을 넣고 약액이 다 스며들도록 섞은 다음 냉각을 시키고 그늘에 말린다. 과립 형태로 만들어 병에 담아 두었다가 사용할 때는 한번에 10g씩 끓인 물에 녹여 따뜻하게 복용한다. 대계는 국화과에 속하는 여러해살이 풀인 엉겅퀴를 말린것이다.

45) 대계속용음과 동일한 방법으로 만들고 대계를 소계로 바꾸기만 하면 된다. 소계는 국화과에 속하는 두해살이풀인 조랭이를 말린것이다.

46) 생감초 60g과 길경(桔梗; 도라지의 뿌리) 30g을 물이 스며들 정도로 담갔다가 적당량의 물을 붓고 달아내 20분마다 탕액을 따라내고 다시 물을 부어 달이기를 세차례 반복한다. 이것들을 한꺼번에 모아 약한 불로 매때 달여 끈적거릴 때까지 농축시킨 다음 식힌다. 여기에 건조된 백설탕 200g을 약액이 모두 스며들도록 고루 섞어서 말린 다음 병에 담아 놓고 있다가, 사용할 필요가 있을 때는 매회 10g씩 끓는 물에 타서 하루 세차례 마신다.

47) 여름철 무더울 때 더위를 받아 생긴 중한 병증. 갑자기 어지러워서 넘어지고 메스꺼워하거나 게우며 가슴이 답답하고 안타까워하며 숨이 차하며 얼굴은 창백하다. 혹은 까무러치며 팔다리가 오그라들고 땀을 많이 흘리거나 또는 땀이 나지 않을 수도 있다.

48) 신선한 양매(楊梅) 500g을 깨끗이 씻어 도자기 단지에서 넣고 백설탕 50g을 섞어 으갠다음 뚜껑을 덮고 밀봉은 하지 않고 틈새가 있도록 한다. 일주일 후에 자연히 발효되어 술이 되었을 때 그 즙을 짜내면 12도의 양매례(楊梅醴)가 된다. 단맛이 부족하면 약간의 백설탕을 더 섞어서 냄비에 넣고 끓인 다음 식혀서 병에 넣고 밀봉하여 보존하는데 오래 묵을수록 좋다. 양매(楊梅)는 사철푸른 키나무인 소나무의 열매이다.

49) 오가피 50g에 적당량의 물을 부어 30분 동안 달여서 즙을 취한다. 이렇게 두 번 달여 취한 즙에 참쌀 500g을 넣고 고두밥을 짓는다. 이것이 식은 다음 적당량의 누룩을 섞어서 피우면 술이 된다.

50) 단 국화 10g을 깨끗이 씻어서 잘게 썬다. 이것을 참쌀술과 함께 알루미늄 냄비에 넣고 잘 섞은 다음 끓인 것이다.

51) 청대의 趙學敏이 편찬한 총 10권의 약물학저서로 1765년에 간행되었다. 본서는 『本草綱目』에 수록되지 않았거나 수록되어 있지만 보충할 필요가 있는 약물을 수록하였다.

52) 매괴화(玫瑰花) 30~50g을 플라스크에 넣고 맑은 물을 적당량 담은 다음 덮개로 막고 냉각관으로 연결한다. 그런 다음 전기 히터나 알코올

램프로 가열하면 매괴화가 얻어진다. 기(氣)가 잘 흐르도록 하여서 물 체된 것을 풀어준다. 신경성 위통(胃痛)에 좋다.

53) 말리화(茉莉花) 20~30g으로 매괴화로를 만드는 동일한 방법으로 만든다. 그 효능도 유사하다.

54) 배 1500g을 즙을 내어 냄비에 넣고 달여 고쳐탕 영길때까지 가열한다. 그런 다음 여기에 비슷한 양의 벌꿀과 신선한 생강 250g의 즙을 같이 넣고 계속 가열하여 끓어오르면 냉각시켜 도자기에 담아둔다. 한번에 한 수저씩 끓는 물에 타서 매일 수차례 차처럼 마신다.

55) 신선한 띠 뿌리, 붉은 팥, 멥쌀을 각각 200g씩을 준비한다. 먼저 띠 뿌리를 물로 달여 그 즙을 취하고 여기에 팥과 쌀을 넣고 죽을 쑤다. 소변이 잘 안나오면서 붓는 병과 비뇨기계통의 결석에 응용할 수 있다.

56) 연뿌리 분말.

57) 마름 분말

58) 생크림 차

59) 살구씨 분말

60) 500g 정도의 두렁허리를 머리, 뼈, 그리고 내장을 제거한 후 깨끗이 씻어서 채 썰 듯이 썬다. 당귀와 만삼 각각 15g씩을 준비하여 배주머니에 넣고 입구를 동여맨다. 이 두 가지 준비물을 같이 냄비에 넣고 적당량의 물을 부은 다음 센 불로 달인다. 끓으면서 위로 뜨는 포말을 제거한 후 국주를 붓고 약한 불로 푼다 1시간동안 더 달인다. 그런 다음 약 주머니를 제거하고 소금과 조미료를 타서 고기는 먹고 국물은 마신다.

61) 돼지족발 2개를 깨끗이 씻어 통초(通草; 등취 줄기) 5g과 함께 질그릇 냄비에 넣고 적당량의 물을 부은 다음 파와 생강을 약간 넣고 약한 불로 오래 오래 달여서 죽발이 푼드러지면 소금으로 간을 해서 고기는 먹고 국물은 마신다.

62) 양고기 500g에 생강 25g을 넣고 약한 불로 8시간 정도 고아서 한 사발에 양고기 탕이 되도록 한다. 여기에 산약 썬 것 100g을 넣고 달여서 산약이 물러지면 다시 우유 반 사발을 넣고 소금을 간을 한 다음 두세 번 끓어오르도록 한다.

63) 설탕 250g에 물을 붓고 약한 불로 졸여서 끈적끈적해지면 정향가루 5g과 생강가루 30g을 넣고 잘 섞으면서 계속 졸여 만든다.

64) 청대(清代) 왕사옹(王士雄)이 지은 음식요법서적.

하는 당과로 전해지고 있는 消食茶膏糖⁶⁶⁾, 폐열혈 외감병을 치료하는 止咳梨膏糖⁶⁷⁾ 등이 있다.

⑪ 蜜餞 糖漬 : 과일 등 신선한 식료를 꿀이나 설탕에 넣어 절인 것이다. 보건의료작용을 가진 蜜餞식품은 약용으로 쓰이는 과일 등을 선택하여 약료액·설탕·꿀과 함께 끓인 후 절여서 만들어진다. 산사, 복숭아, 청 매실, 굴 껍질 등의 설탕절임이 있다.

⑫ 米面 식품 : 쌀, 찹쌀, 밀가루 등을 기본 재료로 만들어진 밥과 각종 밀가루 음식이다. 그 형식에 따라 飯(밥), 餅(지짐이나 과자), 糕(떡) 등으로 나누고; 제작방법에 따라 蒸食(찌는 음식), 煮食(삶는 음식), 烙食(지지거나 굽는 음식), 炸食(데치거나 튀기는 음식), 烤食(불에 굽는 음식. 예컨대 호떡 같은 것이 烤餅이다) 등으로 나뉜다. 보건의료작용이 있는 米面식품은 식품에 보익 효능이 있거나 성미가 和平한 약물을 넣어 만든다. 예로부터 전해 내려오는 것에는 몸이 붓고 식욕이 떨어지면서 대변이 무른 사람에게 좋은 茯苓餅⁶⁸⁾, 八珍糕⁶⁹⁾, 麥棗米飯⁷⁰⁾ 등이 있다.

⑬ 菜肴 : 익히거나 혹은 날 것의 채소, 육류, 알류, 해산물, 乳類 등을 조리 가공하여 만든 요리이다. 보건의료작용이 있는 요리는 반드시 보건의료작용이 있는 식료에 약료나 약료 즙을 첨가해서 만들며 香椿魚⁷¹⁾, 黃芪鷄⁷²⁾ 등 그 종류가 다양하다.

결 론

食補는 藥治 위에 있고, 예방은 治病 위에 있다. 일찍이 『內經·素問·四時調神大論』에 제시하기를 “옛 성인들은 이미 난병은 치료하지 않고, 아직 생기지 않은 병을 치료했고, 이미 어지

럽혀진 것은 바르게 잡지 않고, 아직 어지럽혀지지 않은 것은 바로 잡았다고 함이 이를 두고 이름이다. 보통 병이 이미 생겨난 후 약을 쓰고 어지럽혀진 후 바로 잡으려 하니, 이는 목마른 자 우물 찾는 격이라, 문에서부터 병사로 하여금 지키게 하면, 이는 늦은 것이 아니다”고 했다.

사람은 자연의 일부분에 지나지 않는다. 인체 또한 이와 상호 관련된 하나의 整體로서 자연의 四時五方역시 각각 인체와 상호 관련되어 있다. 인체의 강함과 약함, 그리고 몸이 좋고 나쁨은 사람과 연령에 따라 다르다. 이 때문에 중국약학과 식이요법학은 줄곧 약보다 食에 중점을 두고 자연과 조화하기를 주장해 왔다. 만약 인체가 좋지 않으면 약물치료보다는 식이요법에 의한 치료를 먼저 해야 한다. 그러나 식이요법 역시 사람·때·장소에 따라 알맞은 방법이 다르다. 특히 노인이나 어린이 및 임신부에게는 식이요법이 더욱 중요하다. 아울러 전통적인 식이요법 이론 역시 현대의 생화학·영양학·의학과의 협력하에 상당한 발전을 거듭해야 하며 이에 따라 우리나라에서도 약선에 관한 연구가 체계적으로 이루어져 앞으로 새로운 성과들을 내놓을 수 있으며 국민의 건강증진에 디딤돌이 되기를 기대한다.

한편, 기존 연구 결과 부재로 말미암아 구체적 논증이 어려우나 앞으로 약선 음식의 개발에 있어 과학적 성분검증과 더불어 이론 통학적인 발전 방향을 모색함으로써 식이요법으로써 질병치료나 예방, 수명연장 등을 위하여 약선음식 개발을 체계화해야 할 것으로 생각된다. 또한 연구자들은 음식개발에 있어 한의 학이론에 적용 타당한 구체적인 연구들을 일반인들에게 제시하여 실생활에 응용할 수 있도록 해야만이 약선의 최종목표를 달성할 수 있으리라 사료된다.

참고문헌

1. 금국량. 중화식물요법대전. 중국, 강소과학기술출판사, pp 1-24, 69-97, 207, 317, 1990.
2. Kim, D.J., Yoo, J.S., Yang, S.M., Kim, D.R. A Study on the inhibitory function among foods and herb drugs. Journal of Sasang Constitution Medicine 13, 124-136, 2001.
3. 김인락. 기미론의 실험적 정신. 서울, 다우문화사, p 5, 1998.
4. 박건태, 김도완. 藥膳을 이용한 건강 기능식 개발에 관한 연구 -중국 문헌을 중심으로-. 한국조리학회지 9(4):191-202, 2003.
5. 복혜자, 이귀주, 송주은. 약선음식 개발을 위한 전통 식품재료와 한의학이론의 적용방향에 관한 연구. 동아시아식생활학회지 15(3):346-356, 2005.
6. Song, I.B. Sasang constitution medittution and constitutional foods. Korean J Dietary Culture. 3, 347-349, 1998.
7. Song, I.B. Medical minds of traditional Korean medicine in donguibogam and dongyi suse bowon. J of Sasang Constitutional Medicine 16, 1-7, 2004.
8. Shin, M.K. The effect of a traditinal food on health. Korean J East Asian Society of Dietary Life 6, 276-276, 1996.
9. 신민규, 이윤희, 김대준, 박미연, 변준석. 식생활에 관한 한방적 고찰. 대한의료기공학회 5, 186-198, 2001.

- 66) 흰 설탕 500g과 시상(柿霜: 곱감 거죽에 붙은 하얀 가루) 50g을 같이 냄비에 넣고 적당량의 물을 부은 다음 끓여오르면 약한 불로 오래도록 졸여서 만든다.
- 67) 홍차 50g에 물을 붓고 20분 정도 끓여서 즙을 취하고 그 찌꺼기에 다시 물을 붓고 끓이는 방법으로 도합 4차례에 걸쳐 취한 즙을 모두 합한다. 여기에 흰 설탕 500g을 넣고 약한 불로 오래도록 졸여서 만든다.
- 68) 잘게 썬 배 1000g, 백부(百部: 백부와 백부의 덩이뿌리) 50g, 전호(前胡: 미나리와 생치나물의 뿌리) 30g, 행인(杏仁: 살구씨) 30g, 패모(貝母: 나리과 패모의 비늘줄기) 30g, 반하(半夏: 70)참조) 30g, 복령(茯苓) 30g, 관동화(款冬花: 국화와 관동의 꽃봉오리) 20g, 감초(甘草) 10g을 같이 냄비에 넣고 물을 부어 20분 동안 달여서 즙을 취하고 그곳에 다시 물을 부어 달여 내는 방법으로 4차례에 걸쳐 약액을 취한 다음 모두 합한다. 이것을 센 불로 끓여오르게 한 다음 약한 불로 바꾸어 어느 정도 졸아들면 흰 설탕 500g을 넣고 고르게 저어가면서 오래도록 졸인다. 거의 졸아 들었을 때 꿀홍(橘紅: 귤껍질 안 쪽의 흰 부분을 제거한 나머지 부분을 말린것) 가루 30g과 향연(香櫟: citron. 운향과 불수감나무 열매) 가루 10g을 고루 섞어 완전히 졸아들 때까지 약한 불로 졸인다.
- 69) 복령, 쌀가루, 최상품 흰 설탕을 같은 량으로 섞어 불로 버무린 것을 약한 불에서 얇게 지진다.
- 70) 만삼, 복령, 마, 가시연방, 연방, 까치콩(볶은 것), 울무, 닭위속껍질(볶은 것) 각 240g, 사군자나무 열매 60g, 흰 설탕 8500g, 땀쌀, 찹쌀 각 7500g으로 떡을 만든다.
- 71) 찹쌀 250g, 만삼(蔓蔘) 10g, 붉은 대추 20매, 흰설탕 50 g, 먼저 만삼과 대추를 씻어 30분정도 달인다. 만삼과 대추를 건져내어 쌀과 함께 달여 걸쭉하게 만든 다음 밥 위에 뿌린다.
- 72) 참죽나무 잎을 기름에 튀긴 것으로 모양이 작은 물고기 같다. 열을 내리가 습을 제거하며 소변이 잘 나가도록 한다.
- 73) 냄비에 물을 붓고 황기(黃芪) 35g을 넣은 다음 달여서 끓여오르면 곧바로 불을 줄여 20분정도 가열한다. 닭다리 혹은 날개 약 800 g을 잘라서 그 냄비에 넣고 익힌다. 생강 조각과 곡주를 넣고 불을 줄인 다음 30분 정도 더 끓인다. 먹을 때는 황기를 건져 내고 소금을 약간 천 다음 국물과 닭을 별도로 담아서 고기도 먹고 탕도 마신다. 원기(元氣)를 보익한다.

10. Yang, S.M., Kim, H., Kim, D.R. A clinical study of the usingt the dry nut for the taeumin the jaundice by eating and drinking. J of Sasang Constitution Medicine 14, 174-180, 2002.
11. 안문생. 안문생약선기. 한국약선교육개발원. 2003.
12. 이금숙, 황춘선. 한국의 전통적 민간요법의 이용실태 조사연구 -성인병에 이용되는 식품을 중심으로-. 한국식생활문화학회지 5(3):331-347, 1990.
13. 이미숙. 약성식품의 기능과 실제이용의 전망. 동아시아식생활학회지 8(2):182-187, 1998.
14. 이영중. 한의학과 식료. 식품산업과 영양 5(3):1-9, 2000.
15. 윤서석. 한국식품사 연구. 서울, 신광출판사, pp 34-358, 1974.
16. 정진우, 박봉규. 약선 요리의 맛과 조리방법이 고객 애호도에 미치는 영향. 동아시아식생활학회지 15(3):357-365, 2005.
17. 천렌카이. 중국 식이요법 이론 변천사. 한국식생활문화학회지 13(2):73-81, 1998.
18. Han, B.J. The historical study of Korean traditional functional food. J East Asian Society of Dietary Life 6, 235-255, 1999.