

한의학의 체질식품에 대한 문헌적 고찰

이봉희 · 권강범 · 한종현¹ · 류도곤*

원광대학교 한의과대학 생리학교실, 1: 약리학교실

Bibliographical Study on the Constitutional Foods in Korean Medicine

Bong Hee Lee, Kang Beom Kwon, Jong Hyun Han¹, Do Gon Ryu*

Department of Physiology, 1: Department of Pharmacology, School of Oriental Medicine, Wonkwang University

Through the study on the constitution-favored food by each constitution, we can draw below conclusions : The number of food that corresponds to that on more than 3 literatures showed over 40 for lesser yang person, greater yin person and lesser yin person, however, the number for greater yang person only appeared about 20, half of the number for the others. This is considered to have resulted from the not-enough studies on greater yang person for its rarity. When looking into the portion of the constitution-favored food for each constitution, the portion of cereals, bulbous plants and beans takes 27 % (average 16.4% in the constitution-favored food) for greater yin person-favored food, the portion of vegetables and mushroom shares 29%(average 23.6% in the constitution-favored food) for lesser yin person, while the portion of fish, shellfish and other sea-food shows an average 25%, almost same figure for greater yang person, lesser yang person and lesser yin person, but its portion for greater yin person comes up the lowest figure at 16.2%. The portion of fruit shows relatively bigger figure in the constitution-favored food for lesser yang person and greater yin person, while smaller for greater yang person and lesser yin person. Meat, milk and milk products, eggs, oil and fats, condiments and flavors are not found in the greater yang person-favored food. When classifying the constitution-favored food by 4-Chi, the cold-natured food which favors for lesser yang person shows a major portion, and when classifying it by 5 tastes, the sweet food becomes major, further, when classifying it by the benefited organ, the food benefiting to spleen and stomach, the lesser yin person favored food, appears prevalent. Above conclusion, based on approximately 300 kinds of food which are classified as constitutional food on literatures, suggests the necessity of a steady study and requires us to develop new constitutional food with the contemporary technology of food-processing and to determine the constitutional suitability on the newly introduced food which is increasing its numbers through importation due to frequent oversea trading.

Key words : constitution-favored food, lesser yang person, greater yin person, greater yang person, lesser yin person

서론

인간이 건강을 유지하기 위해서는 대사에 충분한 영양섭취와 적합한 음식을 필요로 하며 영양은 식생활을 통해서 얻는 것으로 건강의 증진과 질병예방에 필요하고 질병으로부터 회복하는데 있어서도 중요한 요소¹⁾로 알려져 있다.

이와 같이 인간의 생명현상을 유지하고 연장하는 데 있어서 필수적으로 요구되는 영양소들을 제공해주는 물질이 바로 식품

이며 이는 매우 다양한 구성성분으로 이루어져 있고 이중의 일부가 영양소로 취급되고 있으며 이 영양소를 포함한 많은 물질들은 인체에 독특한 생리활성을 나타낼 수 있다. 이러한 활성 물질들이 많은 경우 의약품의 대상이 될 수 있으며 우리나라에서는 예로부터 藥食同源의 사상에 따라 평소 日常食 중에 몸을 補하고, 질병을 예방하며, 노화방지 및 성인병에 효과가 있는 식품들을 연구해왔다²⁾고 보고되어 있다.

한의학에서는 음식물에 대해서 현대 영양학에서 다루는 열량개념 이외에 藥餌의 효능을 중요시 했으며 또한 음식과 약물을 氣味論의 방법으로 그 藥性を 규정했는데 음식의 食餌의 효능은 氣 보다는 味를 중심으로 오미를 조절하여 五臟균형을 유

* 교신저자 : 류도곤, 전북 익산시 신용동 344-2 원광대학교 한의과대학

· E-mail : tkry@wonkwang.ac.kr, · Tel : 063-850-6846

· 접수 : 2009/11/01 · 수정 : 2009/11/30 · 채택 : 2009/12/11

지시키는 것을 말하고 음식의 藥餌的 효능은 味 보다는 氣의 平 衡성을 이용하여 陰陽 均衡을 유지시키는 것이며 음식은 藥物보다 氣의 平 衡성이 적어서 藥物에 비해서 人體에 민감하지 않다³⁾고 알려져 있다.

동무는 동의수보원에서 수량은 제한적이지만, 일상식을 체질유형에 따라 알맞은 藥物과 음식으로 제시한 바 있으며⁴⁾, 체질적 취약점을 보완하는 방법의 하나로 소양인은 陰清之氣를 保命之主로 하고, 소음인은 陽煖之氣를 保命之主로 하고, 태음인은 呼散之氣를 保命之主로 하고, 태양인은 吸聚之氣가 保命之主라 하는 치료대강을 기본으로 性情의 조절과 함께 藥物 또는 食 料의 필요성을 밝히고 있다.⁵⁾ 이후 다수의 의가들이 사상체질유형을 제시하였고 이²⁾의 체질별 식이요법에 따른 6인의 식품분류와 氣味 · 歸經에 대한 보고가 있을 뿐이다.

이에 저자는 14인의 한의학 체질 전문가들의 이로운 체질음식의 유형별 공통식품을 살피고 이들의 氣味 · 歸經과의 관련성을 연구하기 위하여 본 논문에 착수하였다.

연구자료 및 방법

1. 연구자료

체질식품의 조사는 사상체질식품을 분류 발표한 14인의 한의학을 전공한 체질전문가의 참고자료에 준거하였으며, 이들 중 13명이 분류 발표한 체질식품은 문헌을 참고 하였고, 권⁶⁾이 분류 발표한 8체질음식은 네 체질로 분류하여 게재하였으며, 권의 연구소 사이트의 체질식품을 인용하였다.

1) 참고자료

사상체질식품에 대하여서는 다음의 문헌들과 인터넷사이트를 참고하였다. 순서는 저자별 발표 연대순으로 하였으며, 식품의 명칭은 문헌상에 표기한 것을 따랐다.

저자	문헌		
	서명	출판사	년도
이제마	동의수세보원	여강출판사	1992
박석연	의림지 제 56호 기고문	의림사	1966
노정우	백만인의 한의학	고문사	1971
송일병	사상체질과 체질음식, 한국식품영양학회지 제3권제4호	한국식품영양학회	1988
이철호	체질대로 삼시다.	기린원	1988
홍순용	사상진료보원	서원당	1991
박인상	동의사상요결	소나무	1991
신재용	체질과 인상	동화문화사	1992
이창근	나는 어떤 체질일까?	양생의학사	1993
사상의학교실	사상의학	집문당	1997
손영석	사상약물방제대전	뉴매디컴	2003
김달래	내체질에 약이 되는 음식	중앙생활사	2005
류주열	새로쓰는 사상의학	대성의학사	2007
권도원	동탄암연구소	홈페이지 ⁷⁾	2008

1) 전세열 외 3인, 임상영양식사요법, 서울, 광문각, p 9, 18, 2000.
 2) 이외주 외 2인, 食品에 對한 考察, 사상의학회지 7(1):143-168, 1995.
 3) 김기숙 외 4인, 식품과 음식문화, 서울, 교문사, pp 17-18, 2000.
 4) 송일병, 四象體質과 體質飲食, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 3(4):347-349, 1988.
 5) 이제마, 동의수세보원, 서울, 여강출판사, p 131, 293, 1992.
 6) 권도원, 한의사, 동탄암연구소장.

2) 체질식품의 기미, 귀경 및 효능

아래 서적을 참고하였으나, 동의보감을 위주로 하였으며, 기미나 귀경의 표기가 없는 것은 신편중약대사전을 참고로 하였고, 그 외는 중약대사전과 임상본초학을 참고하였다.

저자	서명		
	서명	출판사	년도
허준	동의보감	남산당	2007
신문출판사	신편중약대사전	신문출판사	1983
강소신의학원편	중약대사전	상해과학기술출판사	1978
신민교	임상본초학	영림사	1997

2. 연구방법

- 1) 14인의 한의학을 전공한 체질전문가의 식품분류에 준거하였다.
- 2) 14명의 한의학을 전공한 체질전문가들이 나눈 유익한 식품을 곡류, 서류, 두류, 채소류, 과일류, 버섯류, 육류, 우유 및 유제품, 난류, 어패류 및 갑각류, 해조류, 유지류, 조미식품재료, 향신료, 기호식품재료 및 비타민, 건강식품 등으로 15종으로 분류하였다.
- 3) 체질에 유익한 식품 중에 3곳 이상의 참고자료에서 중복되는 식품을 곡 · 서 · 두류, 채소 및 버섯류, 과일류, 육류 · 우유 · 난류, 어패류 · 기타해물류, 유지 · 조미 · 향신료, 기호 · 건강식품류 등으로 7가지 식품군으로 나누어 분석하였다.
- 4) 체질에 유익한 식품 중에 3곳 이상 중복된 체질식품을 기미, 귀경 및 효능에 대해 7가지 식품군으로 정리하였다.
- 5) 식품재료에 따라 체질식품을 분석하였다.
- 6) 四氣에 의해서 체질식품을 분석하였다.
- 7) 五味에 의해서 체질식품을 분석하였다.
- 8) 五臟의 歸經에 의해서 체질식품을 분석하였다.

본 론

오늘날 식품은 3가지 기능을 지닌 것으로 평가한다. 영양소를 중심으로 하는 기능과 맛이나 냄새를 중심으로 하는 감각적인 기능, 그리고 생체조절의 기능으로 생체방어, 질병의 방지와 회복, 신체리듬 조절, 노화의 억제 등의 기능을 말한다.⁸⁾

사상유형별 유익한 식품과 해로운 식품은 식품의 생체조절 기능에 따라 나눈 것으로, 이들은 사상유형에 따라 각기 다른, 장기의 대소를 조절하는 식품들이다. 유익한 식품은 과대한 장기는 기능을 억제하고 과소한 장기는 기능을 도와주어 평형이 되도록 해준다.⁹⁾ 반면 해로운 음식은 이와 반대의 역할을 하는 식품이다.

서양의학에서는 질환별로, 환자의 상태에 따라 영양소의 비율을 조절하거나 영양보충방법¹⁰⁾을 달리하는 치료식인 식사요법

7) 출력일 2008.10.20. <http://dawning.com/>
 8) 김기숙 외 4인, 식품과 음식문화, 전게서, pp 17-36, 2000.
 9) 전국한외과대학 사상의학교실, 서울, 집문당 p 240, 1997.
 10) 경장영양과 정맥영양이 있다. 경장영양은 입으로 음식물을 섭취하는 것과 관으로 음식물을 섭취하는 것이 있다. 정맥영양은 주사로써 영양을 공급하는 경우이다.

이 행해지고 있다. 그러나 체질의학에서 체질별 식품은 어느 특정한 질병을 위주로 하는 식사요법이 아니라 선천적인 장기의 불균형을 정상적으로 운영하는 데 목적이 있다.

태양인은 肺大肝小한 체질로 기가 淸平疎淡한 음식이나 간을 보하고 음을 생하는 生冷한 식품이 맞다. 자극성이 적은 담백한 음식이 좋으며 지방질이 적은 해물류나 채소류가 좋다. 태양인은 간 기능이 약하므로 칼로리가 높고 고단백질 식품을 즐겨 먹으면 간에 부담을 주며, 맵고 성질이 뜨거운 음식이나 지방질이 많은 음식은 부담을 준다. 소양인은 脾大腎小한 체질로 脾胃에 열이 많기 때문에 싱싱하고 찬음식이나 채소류, 해물류가

좋고 陰虛하기 쉽기 때문에 음을 보하는 음식이 좋다.

태음인은 肝大肺小한 체질로 약한 폐기능에 유익한 동식물성 단백질이나 칼로리가 많고 맛이 중후한 식품이 좋다. 소음인은 腎大脾小한 체질로 소화기 기능이 약하여 위장장애가 오기 쉬우므로 자극성이 있는 조미료나 따뜻한 음식이 좋다. 지방음식이나 찬 음식, 生冷한 음식은 좋지 않다.

다음은 각 저자들이 분류한 체질음식을 비교분석하여 표로 나타내었다.

1. 저자별 체질에 유익한 식품(표 1 - 표 14)

표 1. 동의수세보원¹¹⁾의 식품

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡·서·두류	메밀			
채소·버섯류	순채			마늘
과일류	모과,미후도			
육류,우유 및 유제품,난류				닭,노루간
어패류 및 갑각류	붕어,방합조개			
해조류				
유지·조미식품재료·향신료		참기름		
기호식품재료 및 비타민, 건강식품				

표 2. 박석언¹²⁾의 식품분류¹³⁾

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리	백미,밀가루,피쌀,율무,	찹쌀,옥수수,찰수수쌀,기장쌀
서류				감자,고구마
두류		팥,녹두	콩,두부	
채소		배추,시금치,우엉	무,도라지,연근	파
과채류		가지,오이,호박		마늘,양파,생강
화채류				고추
산채류				
인과류 및 준인과류	고사류			
핵과류	다래,감		배,사과	귤
장과류	앵두		살구	복숭아,대추
과일류	포도		오디	
과채류		딸기,수박,참외		
열대과일			파인애플	
견과류			밤	
버섯류			송이버섯	
육류		돼지,소껍데기	쇠고기,고래	닭,염소,양,꿩,토끼,참새,비둘기,노루간,개고기
우유 및 유제품			버터,우유	
난류			계란	
해수어		청어,고등어,정어리,가지미,	송어,연어,대구	자반갈치,조기,콩치,명태,뱀장어,장어
어패류 및 갑각류	붕어	미꾸라지		
패류	방합조개	굴	소라,해삼	
갑각류		게,새우		
연체류				
해조류				오징어
유지류		참기름	들기름	근포,김,미역
조미식품재료			설탕	벌꿀,엿,소금
향신료				
기호식품재료 및 비타민, 건강식품				메뚜기

11) 이제마, 전계서, pp 73-293, 1992.

12) 박석언, 의림지 제56호, 서울, p 40, 1966.

13) 본표는 식품의 종류가 적어 7가지 식품군으로 정리하였다.

표 3. 노정우¹⁴⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리,좁쌀,참깨	참쌀,밀,수수,들깨	멥쌀
서류		감자	고구마	
두류		팥,녹두	콩,땅콩	
채소	경엽채류	각종채소류		쑥갓,냉이,파,근대,아욱,양배추,부추,갓
	근채류			마늘,당근
	과채류		무,토란,도라지,마,더덕	고추
	화채류		호박,동아	
	산채류			
과일류	인과류 및 준인과류	다래,모과	사과	굴
	핵과류	앵두		대추
	장과류	포도		
	과채류		참외,딸기	
	열대과일			
버섯류			은행,잣,호두,밤	개암
	육류		송이	
	우유 및 유제품		쇠고기	염소,개,닭,참새,꿩,비둘기,토끼고기
	난류		돼지고기,오리	
어패류 및 갑각류	해수어	뱅어	복어	뱀장어,가자미,까나리,조기,민어,복어,뱅어,멸치,농어,송어,은어
	담수어	붕어	가물치	미꾸라지,쏘가리
	패류	조개	굴,전복,우렁이,해삼	홍합
	갑각류			새우
	연체류	문어,오징어		
조미식품재료	해조류			
	유지류		참기름	
	향신료			벌꿀
	기호식품재료 및 비타민, 건강식품		자라	엿,뱀

표 4. 송일병¹⁵⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀,냉면	보리,참깨	밀,수수,들깨,울무	참쌀,차조
서류		녹두,팥	고구마	감자
두류			콩	
채소	경엽채류	순채나물,솔잎	배추,상추	시금치,양배추,미나리,파
	근채류		당근,우엉	마늘,생강
	과채류		호박,가지,오이	고추,토마토
	화채류			
	산채류			
과일류	인과류 및 준인과류	다래,감,모과	고사리	사과,굴,
	핵과류	앵두	배	복숭아
	장과류	포도,머루	매실,살구,자두	
	과채류			
	열대과일		수박,참외,딸기	
버섯류			바나나	
	육류			밤,잣,호두,은행
	우유 및 유제품		돼지고기	버섯
	난류			쇠고기
			계란	우유,버터,치즈
어패류 및 갑각류	해수어	붕어	가자미,복어	명란
	담수어	조개류,굴,해삼	가물치,잉어	명태,조기,도미,멸치,민어
	패류	새우,게	생굴,전복,해삼	미꾸라지
	갑각류		새우	
	연체류			
조미식품재료	해조류			미역,김,다시마
	유지류			
	향신료			설탕
	기호식품재료 및 비타민, 건강식품	송홧가루	얼음,빙과,자라	간유
				겨자
			후추	
			벌꿀	

14) 노정우, 백만인의 한의학, 서울, 고문사, p 110, 1971.

15) 송일병, 사상체질과 체질음식, 한국식품영양과학회지 3(4), 1988.

표 5. 이철호¹⁶⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리,참깨,메밀,좁쌀,피쌀	밀,울무,참쌀,수수,들깨	면쌀,좁쌀,차좁쌀
서류		감자	고구마	감자
두류		팥,녹두	콩,땅콩,두부	
채소	경엽채류 근채류 과채류 화채류 산채류	모든야채	배추,상추,미나리 우영 오이,가지,호박,토마토	미나리,시금치,양배추,쑥갓,파,부추,아욱,냉이 당근,마늘,생강
과일류	인과류 및 준인과류 핵과류 장과류 과채류 열대과일 견과류	감(건시),다래,모과 앵두 포도	사과,딸기 포도 수박,참외	고사리 배,감 살구,자두,복숭아 사과,귤 복숭아,대추
어패류 및 갑각류	해수어 담수어 패류 갑각류 연체류	뱅어 붕어 조개,굴,전복,홍합,소라 새우 오징어,문어	계란 복어,복어 가물치 생굴,해삼,전복,우렁이 게,새우	담백한생선류 잉어 새우 오징어 미역,김
유제품	우유 및 유제품 난류		돼지고기,오리	쇠고기 닭,양,개,염소,노루,토끼,꿩,참새고기
조미식품재료	향신료			꿀 후추
기호식품재료 및 비타민, 건강식품		자라	흑설탕	인삼,엿

표 6. 홍순용¹⁷⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리,메밀	밀,밀가루,울무,좁쌀,기장,수수,옥수수,	참쌀,좁쌀,차좁쌀,들깨
서류				감자
두류		팥,녹두	콩	
채소	경엽채류 근채류 과채류 화채류 산채류	순채	배추,상추,씀바귀,고들빼기,질경이 우영,죽순 가지,오이,호박	시금치,미나리,파,양배추,쑥갓 당근,양파,생강,마늘 토마토
과일류	인과류 및 준인과류 핵과류 장과류 과채류 열대과일 견과류	모과,다래	모든산채 포도 수박,참외,딸기,산딸기	배 살구 사과,귤 대추,복숭아
어패류 및 갑각류	해수어 담수어 패류 갑각류 연체류	붕어 합조개	복어 굴,해삼,전복 게,새우	명태,조기,명란,민어,청어 오징어,낙지 뱀장어,고등어,명태,명란, 메기,미꾸라지
유제품	우유 및 유제품 난류			쇠고기 우유,버터 닭,개,염소,노루,꿩,참새고기
조미식품재료	향신료			후추
기호식품재료 및 비타민, 건강식품				뱀

16) 이철호, 체질대로 삼시다, 서울, 기린원, pp 40~41, 1991.

17) 홍순용, 사상진료보원, 서울, 서완당, pp 100~110, 1991.

표 7. 박인상¹⁸⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리,피	울무	참쌀,조,차좁쌀,들깨
서류				
두류		팥,녹두	두부,콩,콩비지	
채소	모든채소	배추	콩나물	시금치,미나리,양배추,쑥갓,파
		오이,가지,호박	도라지,무,연근,마,토란	마늘,생강
				고추
			배,	
과일류	감(건시),모과,다래			
	앵두			
	포도	수박,참외		
			밤,호두,은행	
버섯류				
육류			쇠고기	닭,꿩고기,염소,노루,양,개고기
우유 및 유제품				
난류				
어패류 및				명태,고등어,뱀장어
갑각류	조개종류			미꾸라지
	새우			
			설탕	벌꿀
조미식품재료				후추
향신료				엿
기호식품재료 및 비타민, 건강식품				

표 8. 신재용¹⁹⁾

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류			울무,들깨	
서류				
두류		녹두,팥		
채소		상추,미나리	도라지,	파,부추,쑥
		호박,오이		
			배	
				석류
과일류	모과,다래,곶감,굴		오디	
	앵두	포도		
		수박,산딸기		
			밤,은행,잣	
버섯류				
육류		돼지,오리고기,	쇠고기	닭,양,참새,꿩,개,토끼고기
우유 및 유제품				
난류		계란		
어패류 및			모든 어류	조기,명태
갑각류	붕어			
	조개	해삼,		
		게,새우		
				오징어
			미역,김	
해조류		참기름		
유지류			설탕	벌꿀
조미식품재료				
향신료				
기호식품재료 및 비타민, 건강식품	송홧가루			메뚜기,엿,차,초

18) 박인상, 동의사상요결, 서울, 소나무, pp 29~31, 1991.

19) 신재용, 체질과 인상, 서울, 동화문화사, pp 91~94, 1992.

표 9. 이창근²⁰⁾

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀	보리	들깨,울무	
서류				
두류		녹두,팥		
채소	아채류	상추,미나리,질경이	도라지	부추,파,쑥
	경엽채류			
	근채류			
	과채류	호박,오이		
	화채류			
	산채류			
과일류	인과류 및 준인과류	굴,과일류,다래,모과,곶감	배, 살구,대추,오미자	석류,복숭아,대추
	핵과류	앵두		
	장과류	포도		
	과채류	수박,산딸기		
	열대과일			
	견과류	호두	잣,밤,은행	
버섯류				
육류		돼지고기,오리고기	쇠고기	닭,꿩,참새,개,토끼,양고기
우유 및 유제품				
난류		계란		
어패류 및 갑각류	해수어		모든 어류류	조기,명태
	담수어	붕어		
	패류	조개	해삼,전복	
	갑각류		게,새우	
	연체류			오징어
해조류			해조류	
유지류				
조미식품재료			참기름	벌꿀
향신료				
기호식품재료 및 비타민, 건강식품			곶명자,엿기름	녹말
				메뚜기,엿

표 10. 사상의학교실²¹⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀,냉면	보리,참깨	밀,밀가루,울무,기장,수수,옥수수,들깨,현미	참쌀,차조,좁쌀
서류			고구마	감자
두류		녹두,팥	콩,땅콩,두부	
채소	순채,솔잎	배추,상추,죽순,씀바귀, 고들빼기,질경이, 우엉(뿌리), 오이,가지	콩나물 무,당근,도라지,더덕,연근,토란	시금치,양배추,미나리,쑥갓,냉이,파, 아욱,부추 마늘,생강,양파 고추,토마토
과일류	인과류 및 준인과류	다래,감,모과	고사리	사과,굴
	핵과류	앵두	배	복숭아,대추
	장과류	포도,머루	매실,살구,자두	
	과채류			
	열대과일			
	견과류	바나나,파인애플	밤,잣,호두,은행	
버섯류			버섯	
육류		돼지,오리	쇠고기	닭,개,노루,양,염소,토끼,꿩,참새고기
우유 및 유제품			우유,버터,치즈	양젖
난류		계란		
어패류 및 갑각류	해수어	붕어	명태,조기,명란,민어,청어,대구,뱀장어,	명태,조기,도미,멸치,고등어,뱀장어
	담수어	가물치,잉어		미꾸라지,메기
	패류	굴,전복,홍합,소라,해삼	우렁이	
	갑각류	새우,게		
	연체류	오징어,문어		
해조류			미역,다시마,김,해조류	
유지류				
조미식품재료		참기름		겨자
향신료			설탕	카레,후추
기호식품재료 및 비타민, 건강식품	송홧가루	생맥주,빙과류,자라	간유	뱀

20) 이창근, 나는 어떤 체질일까?, 서울, 양생의학사, pp 107~164, 1993.

21) 전국한의원대학교 사상의학교실, 전계서, pp 240~242, 1997.

표 11. 손영석²²⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀, 냉면	보리	밀, 율무, 수수, 현미, 들깨	찰쌀, 차좁쌀
서류			고구마	감자
두류		녹두, 팥	콩, 땅콩	
채소	경엽채류 근채류 과채류 화채류 산채류	순채, 솔잎, 두릅 배추, 상추, 샐러리, 숙주, 비름 우엉, 우엉뿌리, 당근 가지, 호박	쌈바귀 무, 도라지, 당근, 더덕, 연근, 토란, 마, 칩	시금치, 미나리, 양배추, 파, 엉겅퀴 마늘, 생강 고추, 토마토
과일류	인과류 및 준인과류 핵과류 장과류 과채류 열대과일 견과류	다래, 감, 모과 앵두 포도, 머루	고사리 배, 매실, 살구, 자두, 오미자	귤, 사과 복숭아, 석류, 대추
버섯류			밤, 잣, 호두, 은행 버섯	
육류		돼지, 오리		닭, 개, 노루, 양, 염소, 참새, 꿩, 고기
우유 및 유제품				양젖
난류		계란		
어패류 및 갑각류	해수어 담수어 패류 갑각류 연체류	연어 붕어 조개(굴, 전복, 소라), 해삼 새우, 게 오징어, 낙지, 문어	복어, 가자미 자라, 가물치, 패류, 생굴, 해삼, 멍게, 전복 새우, 게, 가재	명란, 뱀장어, 대구, 청어 잉어 우렁이
해조류			김, 미역, 다시마, 해조류	
유지류				
조미식품재료			설탕	겨자, 벌꿀
향신료				후추, 카레
기호식품재료 및 비타민, 건강식품	송화가루	생맥주, 빙과	간유, 막걸리	

표 12. 김달래²³⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀, 쌀	보리	밀, 율무, 수수, 들깨, 현미,	찰쌀, 멥쌀, 차조
서류			고구마	감자
두류		팥, 녹두	콩, 땅콩	땅콩
채소	경엽채류 근채류 과채류 화채류 산채류	순채나물, 솔잎, 배추, 상추 우엉(뿌리) 오이	배추, 상추 우엉(뿌리) 오이	양배추, 미나리, 파 마늘, 생강, 양파 고추, 토마토
과일류	인과류 및 준인과류 핵과류 장과류 과채류 열대과일 견과류	다래, 감, 모과 앵두 포도, 머루	수박, 참외, 딸기 바나나, 파인애플	배, 매실, 살구 사과, 귤 복숭아, 대추
버섯류			밤, 잣, 은행 버섯	
육류		돼지고기, 오리	쇠고기 우유	노루, 염소, 양, 닭, 개고기
우유 및 유제품				
난류		계란		
어패류 및 갑각류	해수어 담수어 패류 갑각류 연체류	붕어, 가물치, 자라 생굴, 해삼, 멍게, 전복, 해삼 새우, 게, 가재 낙지, 문어	복어 가물치, 자라 생굴, 멍게, 해삼, 전복 새우, 게, 가재	명란, 고등어, 청어, 참치 잉어
해조류				
유지류				
조미식품재료				겨자, 벌꿀
향신료				후추
기호식품재료 및 비타민, 건강식품	송화가루	생맥주, 빙과	간유	

22) 손영석, 사상약물방제대전, 서울, 뉴메디컴, pp 154-157, 2003.

23) 김달래, 내체질에 약이 되는 음식, 서울, 중앙생활사, pp 28~33, 2005.

표 13. 류주열²⁴⁾의 식품분류

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	멥쌀, 멥쌀현미, 메밀, 옥수수, 조	보리, 홍맥(발효보리쌀), 차조, 녹두*, 멥쌀, 멥쌀현미됨	통밀, 수수, 울무, 들깨	찹쌀, 찹쌀현미, 흑미, 기장, 참깨
서류 두류			고구마 모든콩, 두부, 모든콩식품	감자
경엽채류	배추, 케일, 참숙, 순채나물, 청경채, 방아잎(태음인에게유익한야채를 제외한 푸른채소)	양배추, 상추, 양상추, 숙주나물, 셀러리, 고들빼기, 씀바귀, 백람, 질경이, 비름나물, 시금치, 쑥갓, 부추, 냉이	콩나물, 깻잎, 취나물, 머위, 유채, 민들레, 죽순,	파, 미나리, 갓, 겨자채, 아욱, 달래, 컴프리, 아주까리잎, 근대, 오크립, (상추종류), 경수채(새싹채소), 삼동초(유채)
채소	근채류 양파, 아콘	우엉, 더덕, 땅두릅, 순무	무, 당근, 마늘, 연근, 도라지, 순무, 토란, 두릅, 마, 비트	수삼, 생강
과채류		오이, 가지, 파프리카	모든호박, 고추, 박나물	토마토
화채류				브로콜리
산채류	돌나물, 고사리, 다래순	신선초		당귀잎,
인과류 및 준인과류	감, 다래, 모과		굴, 배,	사과, 굴, 오렌지, 자몽
핵과류	복숭아, 체리, 앵두	석류	살구, 자두, 매실	대추
장과류	포도, 머루	블루베리		
과채류		참외, 딸기, 산딸기, 수박, 멜론	수박, 멜론	망고
열대과일	파인애플, 키위, 바나나	웅과, 바나나, 파인애플, 키위		
견과류			호두, 밤, 잣, 은행등의견과류	
버섯류			대부분의버섯	
육류	고래고기	돼지고기	쇠고기	닭고기, 개고기, 오리고기, 꿩고기
우유 및 유제품 난류			우유, 치즈	계란
해수어	조기, 민어, 농어, 옥돔, 도미(대부분의 바다어류)	복어, 광어, 도다리, 우럭, 가자미, 넙치 등대부분의 흰살어류,	상어, 갈치, 홍어, 가오리	푸른어류회, 정어리전어, 꿈치, 참치, 연어 등대부분의 등푸른어류, 멸치, 뱀장어
어패류 및 갑각류	담수어 붕어, 잉어	가물치	산천어	메기
패류	전복, 대합, 모시조개, 피조개, 소라 등모든조개(민물조개제외)	굴, 홍합, 해삼, 멍게	민물고둥, 달팽이, 민물조개	
갑각류	모든게, 바닷가재		새우	새우
연체류	문어, 낙지, 쭈꾸미	오징어		
해조류			다시마, 미역, 파래, 청각	김
유지류	현미씨기름, 포도씨기름		들기름, 콩기름	겨자
조미식품재료			된장, 황설탕	후추, 재피,
향신료				
기호식품재료 및 비타민, 건강식품	메밀묵, 포도주, 모과차, 옥수수차, 감잎차, 쑥차(참쑥차), 코코아(원액분말)다크초콜릿,	청포, 녹차, 보리차, 홍차, 자라	통밀식빵, 도토리묵, 원두커피, 야쿠르트	생강차, 대추차

표 14. 권도원²⁵⁾의 식품분류²⁶⁾

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
곡류	메밀, 보리, 쌀	밀가루, 보리	밀가루, 수수, 쌀, 울무	누룽지, 찹쌀, 현미, 옥수수
서류 두류				감자
경엽채류	녹두, 팔	녹두, 콩, 팔	대두콩	파
근채류	모든푸른채소, 배추, 상추, 양배추, 참숙	대부분푸른야채		생강
과채류	생강		마늘, 모든근채류	고추, 토마토
화채류	가지, 오이		호박	
산채류	고사리			
인과류 및 준인과류	감, 모과	감, 배,	배, 사과	굴, 사과, 오렌지
핵과류	복숭아, 앵두, 체리			대추
장과류	포도	포도		
과채류	딸기, 참외	딸기, 수박, 참외, 멜론	수박, 멜론	토마토
열대과일	바나나, 파인애플	바나나, 파인애플		망고
견과류			견과류	
버섯류			버섯	
육류		돼지고기, 쇠고기		개고기, 닭고기, 쇠고기, 염소
우유 및 유제품 난류			우유	계란

24) 류주열, 새로쓴 사상의학, 서울, 대성의학사, pp 200~203, 2007

25) 동탄암연구소 홈페이지에서 인용, 출력일 2008.10.20.
http://dawnsting.com/

26) 8체질을 사상체질에 준하여 분류함. 금양·금음체질 : 태양인, 토양·토음체질 : 소양인, 목양·목음체질 : 태음인, 수양·수음체질 : 소음인

구분	태양인	소양인	태음인	소음인
어패류 및 갑각류	해수어	모든바다어류,젓갈	복요리,모든어류	민어
	담수어		민물고기	메기,미꾸라지,물장어
	패류	모든패류	모든패류	
	갑각류			
	연체류			
	해조류	김		
	유지류			
조미식품재료	겨자		설탕	다시마,미역
향신료	후추			참기름
기호식품재료 및 건강식품	알로에베라,얼음,오가피,초코릿,코코아, 포도당,포도당주사	구기자차,비타민E,알로에베라,얼 음,영지섯,초코릿	녹용,비타민A,D,B,스쿠알렌,알 카리움로,인삼,커피	겨자,벌꿀,참기름 계피,카레,후추, 비타민B,산성음료,인삼,

2. 체질식품의 기미, 귀경 및 효능(표 15 - 표 21)

체질식품 중에 3개 이상 문헌에서 일치하는 식품은 152가지
였으며 그 중에 본초서적²⁷⁾에 기재된 것 118가지를 정리하였다.

표 15. 곡류 · 서류 · 두류

식품명	氣味	귀경	효능
들깨(白蘇子)	辛,溫,無毒		下氣,消痰,潤肺,寬腸
메밀(蕎麥)	甘,涼	脾,胃,大腸經	開胃寬腸,下氣消積
엷쌀(粳米)	甘,平	脾,胃經	補中益氣,健脾和胃
밀(小麥)	甘,涼	心,脾,腎經	養心,益氣,除熱,止渴
참깨(白脂麻)	甘,平,大寒,無毒		潤燥,滑腸
보리(大麥)	甘鹹,涼	脾,胃經	和胃,寬腸,利水
수수(高粱,蜀黍)	甘澁,溫	肺,脾,大腸,胃經	溫中,澀腸胃,止霍亂,益中, 利氣,止泄
울무(薏苡仁)	甘淡,涼	脾,肺,腎經	健脾,補肺,清熱,利濕
좁쌀(粟米)	甘鹹,涼	腎,脾,胃	和中,益腎,除熱,解毒
찰쌀(糯米)	甘,溫	脾,胃,肺經	補中益氣
피쌀(稷米)	甘,冷,無毒	脾,胃經	和中益氣,涼血解毒
감자(馬鈴薯)	甘,平		補氣,健脾,消痰
고구마(甘薯)	甘,平,無毒		補虛乏,益氣力,健脾胃,強 腎陰,功同薯蕷
마(山藥)=참마	甘,平,無毒	肺,脾,腎經	補脾胃,益肺腎
토란(芋子)	辛,平,冷,有毒		寬腸胃,充肌膚,滑中,破宿 血,去死肌
녹두(綠豆)	甘,寒,冷,無毒	心,胃經	清熱解毒,消暑,利水
두부(豆腐)	甘,涼	脾,胃,大腸經	益氣和中,生津潤燥,清熱 解毒
땅콩(落花生)	甘,平	脾,肺經	潤肺,和胃,
콩(大豆)	甘鹹,平,無毒	肝,腎經	補五臟益中,助十二經脈, 調中煖腸胃
팥(赤小豆)	平,微寒,甘酸,無毒	心,小腸經	主下水排擁腫膿血

표 16. 채소 및 버섯류

식품	氣味	귀경	효능
고들빼기(苦菜)	苦,寒	心,脾,胃經	清熱,涼血,解毒
냉이(薺菜)	甘,溫,無毒		利肝氣,和中,利五腸
미나리(芹菜)	甘,淡,涼,無毒	肝,胃經	平肝降壓,和胃止嘔
배추(菘菜,白菜)	甘,平	腸,胃經	解熱除煩,通利腸胃
부추(韭菜)	辛,溫	肝,胃,腎經	溫中,行氣,散血,解毒
상추(萵苣)	苦甘,涼	腸,胃經	利五臟,通經脈,開胸膈
순채(蓴菜)	甘,寒,無毒	肝,脾,胃經	清熱,利水,消腫,解毒
시금치(菠菜,菠薐)	甘,涼	小腸,大腸經	養血,止血,斂陰,潤燥
숙깎(茺蒿)	辛甘,平	脾,腎經	和脾胃,利二便,消痰飲
씀바귀(苦菜)	苦,寒,無毒	心,脾,胃,大腸經	清熱,涼血,解毒
이욱(冬葵葉)	甘,寒		清熱,行水,滑腸
양배추(甘藍)	甘,平,無毒		補骨髓,利五臟六腑,利關節, 通經絡中結氣,明耳目
질경이(車前)	甘,寒	小腸,大腸經	利水,清熱,明目,祛痰
파(葱白)	辛,溫	脾,胃經	發表,通陽,解毒

식품	氣味	귀경	효능
콩나물(大豆黃卷)	甘,平	脾,胃經	清解表邪,分利濕熱
당근(胡蘿蔔)	甘,平	肺,脾經	健脾,化滯
더덕(羊乳)	甘辛,平,無毒	肺,肝,大腸經	養陰潤肺,祛痰排膿,清熱解 毒,催乳
도라지(桔梗)	苦,辛,平,無毒	肺經	宣肺祛痰,利咽排膿
마늘(大蒜)	辛,溫	脾,胃,肺經	行帶氣,暖脾胃, 消癥積,解毒,殺蟲
무(萊菔)	辛甘,涼	肺,胃經	消積滯,化痰熱,下氣,寬中, 解毒
생강(生薑)	辛,微溫,無毒	歸五臟	去痰下氣,止嘔吐,除風寒濕 氣
연근(蓮根)	甘,澁,平,無毒	肺,胃,肝經	收澀止血,化痰
우엉(牛蒡根)	苦,寒	肺經	祛風熱,消腫毒
가지(茄子)	甘,涼	脾,胃,大腸經	清熱,解暑,利便,消食
고추(辣椒)	辛,熱	心,脾經	溫中,散寒,開胃,消食
오이(黃瓜,胡瓜)	甘,涼	脾,胃,大腸經	除熱,利水,解毒
토마토(番茄)	甘酸,微寒		生津止渴,健胃消食
호박(南瓜)	甘,溫	脾,胃經	補中益氣,消痰止痛,解毒殺 蟲
고사리(蕨菜)	甘,寒	脾,心,小腸經	清熱,滑腸,降氣,化痰
버섯(蘑菇 ²⁸⁾)	甘,平,無毒		悅神,開胃,止嘔,止瀉

표 17. 과일류

식품	氣味	귀경	효능
감(柿子)	甘澁,寒	心,肺,大腸經	清熱,潤肺,止渴
귤(橘)	甘酸,涼	肺,胃經	開胃理氣,止渴潤肺
다래(獼猴桃)	甘酸,寒	腎,胃經	解熱,止渴,通淋
배(梨)	甘微酸,涼	肺,胃經	生津,潤燥,清熱,化痰
모과(木瓜)	酸,溫	入肝,脾經	平肝和胃,去濕舒筋
사과(蘋果)	甘,涼		生津,潤肺,除煩,解暑,開胃,醒 酒
대추(大棗)	甘,溫,無毒	脾,胃經	補脾和胃,養血安神,緩和藥性
매실(烏梅)	酸,平,無毒	肝,脾,肺,大腸經	斂肺,澀腸,生津,安蛔
복숭아(桃子)	甘酸,溫		生津,潤腸,活血,消積
앵두(櫻桃)	苦,大寒,無毒		清熱,利水
자두(李子)	甘酸,平	肝,腎經	清肝瀉熱,生津,利水
살구(杏子)	甘酸,溫		潤肺定喘,生津止渴
석류(柑石榴)	甘酸澁,溫		生津止渴,殺蟲, 止痛
머루(山葡萄)			
포도(葡萄)	甘酸,平	肺,胃,腎經	補氣血,強筋骨,利小便
수박(西瓜)	甘,寒	入心,胃,膀胱經	清熱解暑,除煩止渴,利小便
참외(栝瓜)	甘,寒	心,胃經	清暑熱,解煩渴,利小便
바나나(香蕉)	甘,寒		清熱,潤腸,解毒
밤(栗子)	甘,溫	脾,胃,腎經	養胃健脾,補腎強筋,活血止血
은행(白果)	甘,苦,澁,平,小毒	肺經	定痰喘,收斂,止帶
잣(海松子)	甘,溫	肝,肺,大腸經	養液,熄風,潤肺,滑腸
호두(胡桃仁)	甘,溫	腎,肺經	補腎固精,溫肺定喘,潤腸

27) 참고자료 2 참조.

28) 대표적인 표고버섯을 선택함.

표 18. 육류 · 우유 · 난류

식품	기미	귀경	효능
개고기(狗肉)	鹹溫	脾,胃,腎經	補中益氣,溫腎助陽
꿩고기(雉肉)	甘酸,溫	心,胃,脾經	補中益氣
노루(麋肉)	甘,溫,無毒		補益五臟
닭(雞肉)	甘,溫	脾,胃經	溫中益氣,補精
돼지(豬肉)	甘鹹,平	脾,胃,腎經	자음운조
쇠고기(牛肉)	甘,平	肺,胃經	補脾胃,益氣血,強筋骨
양(羊肉)	甘,溫	脾,腎經	益氣補虛,溫中暖下
염소(山羊肉)	甘,熱		補虛助陽
오리(白鴨肉)	甘鹹,平	肺,腎經	滋陰養胃,利水消腫
참새고기(雀)	甘,溫	命門,心,腎,小腸,膀胱經	壯陽益精,暖腰膝,縮小便
토끼(兔肉)	甘,涼	肝,大腸經	補中益氣,涼血解毒
우유(牛乳)	甘,平	心,肺經	補虛損,益肺胃,生津潤腸
계란(鷄子)	甘,平		滋陰潤燥,養血安胎

표 19. 어패류 및 기타 해물류

식품	기미	귀경	효능
가자미(比目魚)	甘,平,無毒		補虛益氣力
대구(吞魚)	酸,平,無毒		補氣
민어(鮓魚)	甘,平		下膀胱水,開胃,補中益氣
뱀장어(鰻鱺魚)	甘,寒,平,無毒		主五痔瘡癢,殺諸虫
뱅어(白魚) ²⁹⁾	平,無毒		開胃,下食
복어(河沌)	溫涼,甘,有毒		補益去濕,理腰脚,去痔疾,殺虫
조기(石首魚)	甘,平,無毒	胃,腎經	主下利,明目,安心神
가물치(鱧魚)	甘,寒	肺,脾,胃,大腸經	補脾,利水
메기(鮎魚)	甘,煖,無毒		主浮腫,下水,利小便
미꾸라지(鮠魚)	甘,溫,無毒		補中,止泄
붕어(鯽魚)	甘,溫,平,無毒		平胃氣,益五臟,調中下氣,止下痢
잉어(鯉魚)	甘,寒,平,無毒	脾,腎經	利水,消腫,下氣,通乳
굴(牡蠣)	甘,澀,涼	肝,腎經	斂陰,潛陽,止汗,澀精,化痰,軟堅
蚌蛤(蛤)조개	甘,鹹,寒	肝,腎經	清熱,滋陰,明目,解毒
소리(海螺)	甘,冷,無毒		明目,治心腹熱痛
전복(石決明)	鹹,寒,無毒	肝經	清熱明目,平肝潛陽
해삼(海參)	鹹,溫	腎,心經	補腎益精,養血潤燥
가재(石蟹)	鹹,酸,涼,無毒	肝,膽經	清肝明目,消腫海毒
게(蟹)	鹹,寒	肝,胃經	清熱,散血,續絕傷
새우(海蝦)	甘,鹹,溫	肺,脾,心,腎,心包,肝經	補腎壯陽,開胃化痰
낙지(小八稍魚)	甘,平,無毒		
문어(八稍魚)	甘,平,無毒		食之無別功
오징어(烏賊)	酸,平		主益氣,強志,通月經
김(海帶)	鹹,寒		軟堅化痰,利水泄熱
다시마(昆布)	鹹,寒,無毒	脾,胃經	軟堅,行水
미역(石花菜)	甘,鹹,寒	肝,肺經	去上焦浮熱,清肺部熱痰,導腸中濕熱,陰虛濕熱,痔血

표 20. 유지 · 조미 · 향신료

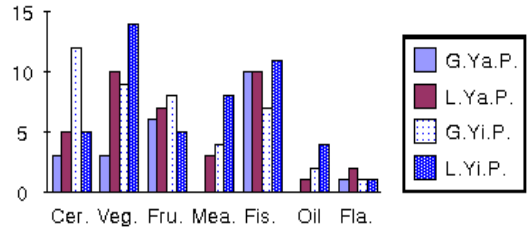
식품	기미	귀경	효능
참기름(麻油)	甘,涼	大腸經	潤燥通便,解毒,生肌
벌꿀(蜂蜜)	甘,平,無毒	肺,脾,大腸經	潤肺補中,滑腸,緩急,解毒
백설탕(白沙糖)	甘,平	脾經	潤肺,生津
후추(胡椒)	辛,熱	胃,大腸經	溫中,下氣,消痰,解毒
겨자(子)	辛,溫	入手太陰經	宣肺豁痰,溫中利氣

표 21. 기호 · 건강식품류

식품	기미	귀경	효능
송홑가루(松花粉)	甘,溫	肝,脾經	祛風益氣,收瀉,止血
자라(鱉)	甘,平	肝經	滋陰養血

29) 호수나 강에 사는 민물고기

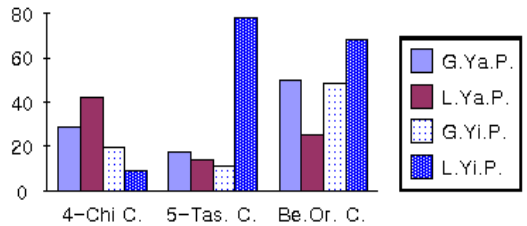
3. 식품재료에 따라 체질식품의 분석(Fig. 1)



Y:Agre. Ratio Qua.

Fig. 1. The ratio of each constitution-favored food in 7 food groups. As examined on the composition of constitution-favored food in 7 constitution-favored food groups, the cereals · bulbous plants · beans were showed relatively as bigger figure in the food for greater yin person, and the vegetables · mushrooms were for lesser yin person's, and the fruits were showed as bigger figure in the food for greater yin person. The meat · milk · eggs were showed with higher portion in the food for lesser yin person, the shellfish · sea food were for lesser yin person's, and the portion was similar between greater yang person's and lesser yang person's. (X: Cer.=cereals et al., Veg.=vegetables et al., Fru.=fruit, Mea.=meat et al., Fis.=fish and shellfish et al., Oil= oil and fats et al., Fla.=flavors et al. ; G.Ya.P.=greater yang person, L.Ya.P.=lesser yang person, G.Yi.P.=greater yin person, L.Yi.P. lesser yin person ; Agre. Ratio Qua.=agreement ratio quantity)

4. 四氣, 五味 및 歸經에 따른 체질식품 분석(Fig. 2)



Y:Agre. Ratio %

Fig. 2. The concurred ratio of constitution-favored food by 4-Chi, 5-tastes and benefited organ. As classifying the constitution-favored food with GIM1 and indications, it was connected with 4 bodily type. According to the Bochi, Boweri theory with physical constitutions and the benefited organs, the It assigned coldness, sourness, for greater yang person, and the chilliness, bitterness, kidney for lesser yang person, and the warmth, hot taste, lungs for greater yin person, and the hotness, sweet taste and stomach for lesser yin person. It defines the ratio of the constitution-favored food and the food having Chi or Wei supplementing each physical constitution among them, and the ratio of the constitution-favored food and the food having indication with physically corresponding organs. It follows the Standard of Son³⁰⁾ and Cho³¹⁾. (X: 4-Chi.C.=4-Chi classification, 5-Ta.C.=5-tastes classification, Be.Or.C.=benefited organ classification; G.Ya.P.=greater yang person, L.Ya.P.=lesser yang person, G.Yi.P.=greater yin person, L.Yi.P. lesser yin person; Agre. Ratio %=agreement ratio %.)

5. 四氣에 의한 체질식품의 분석(Fig. 3)

6. 五味에 의한 체질식품의 분석(Fig. 4)

7. 五臟의 歸經에 의한 체질식품의 분석(Fig. 5)

30) 손영석, 전계서, p 158, 2003. '음식선택의 기준'을 따름.

31) 조황성, 사상의학의 원리와 방제, 집문당, p 166, 2005. '표1-1 사상인의 기미배속에 따른 것임.'

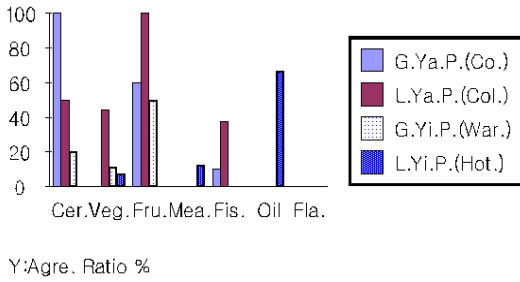


Fig. 3. The constitution-favored food by 4-Chi. It shows the concurred ratio of chi supplementing food among each constitution-favored food and constitution-favored food. In the cereals · bulbous plants · beans, the concurred ratio with the food for greater yang person was relatively high, and in the vegetables and mushrooms, fruits, the concurred ratio with the food for lesser yang person was relatively high, and in the oil and fats · condiments · flavors, the concurred ratio with the food for lesser yin person was relatively high(refer to Fig. 2). (X: Cer.=cereals et al., Veg.=vegetables et al., Fru.=fruit, Mea.=meat et al., Fis.=fish and shellfish et al., Oil= oil and fats et al., Fla.=flavors et al. ; G.Ya.P.=greater yang person, L.Ya.P.=lesser yang person, G.Yi.P.=greater yin person, L.Yi.P. lesser yin person ; Agre. Ratio %=agreement ratio % , ; Co.=coolness, Col.=coldness, War.=warmness, Hot.=hotness)

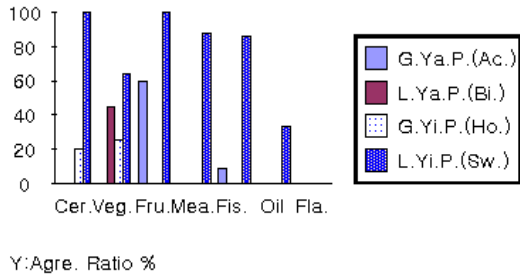


Fig. 4. The constitution-favored food by 5-tastes. It shows the concurred ratio of taste supplementing food and constitution-favored food among 7 food groups. In the cereals · bulbous plants · beans, vegetables and mushrooms, fruits, meat and eggs, shellfish, other sea food, oil and fats · condiments · flavors, the concurred ratio with sweet food for lesser yin person was relatively high(refer to Fig. 2). (X: Cer.=cereals et al., Veg.=vegetables et al., Fru.=fruit, Mea.=meat et al., Fis.=fish and shellfish et al., Oil= oil and fats et al., Fla.=flavors et al. ; G.Ya.P.=greater yang person, L.Ya.P.=lesser yang person, G.Yi.P.=greater yin person, L.Yi.P. lesser yin person ; Agre. Ratio %=agreement ratio % , ; Ac.=acid taste, Bi.=bitter taste, Ho.=hot taste, Sw.=sweet taste)

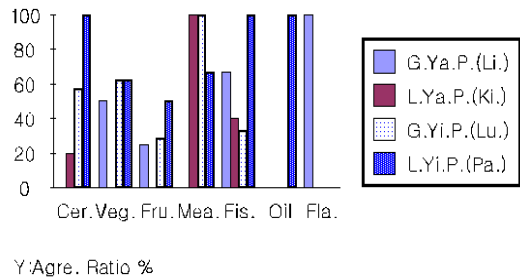


Fig. 5. The constitution-favored food by 5-tastes. It shows the concurred ratio with the benefited food for 5-organ protecting corresponding organs among each constitution-favored food among 7 food groups. For the cereals · bulbous plants · beans, shellfish, other sea food, oil and fats · condiments · flavors, the concurring ratio of food for lesser yin person was relatively high, and for the meat, milk, eggs, the concurring ratio of food for lesser yang person and greater yin person were relatively high. For the attributed food · health food, the concurring ratio of food for greater yang person was relatively high(refer to Fig. 2). (X: Cer.=cereals et al., Veg.=vegetables et al., Fru.=fruit, Mea.=meat et al., Fis.=fish and shellfish et al., Oil= oil and fats et al., Fla.=flavors et al. ; G.Ya.P.=greater yang person, L.Ya.P.=lesser yang person, G.Yi.P.=greater yin person, L.Yi.P. lesser yin person ; Agre. Ratio %=agreement ratio % , ; Li.=liver, Ki.=kidney, Lu.=lungs, Pa.=pancreas)

고찰

체질식품의 기원인 동의수세보원에서는, 태양인에게 적합한 식품은 메밀, 모과, 미후도, 순채, 모든 과일, 모든 야채, 붕어, 방합조개 등으로 자세히 소개되어 있고 소양인 식품은 참기름으로 어개의 증기를 치료하는 외과약으로 사용하였으며, 소음인은 마늘과 닭, 노루간 등이 있었는데 이는 체질식품 분류로서는 간략한 표현이었고 단방약으로 활용한 민간요법으로 보여진다.

체질식품 분류가 처음 알려진 것은 1966년도 발행된 월간 의림 56호에서 박이 사상체질에 따른 음식을 최초로 발표한 이후였다. 그러나 체질식품분류법에 대한 자세한 언급은 없었고, 사상인 누구를 막론하고 건강 시에는 사상인의 체질별 식품을 선택함에 별고가 없고, 쇠약할 때나 급성, 열성병중이나 또는 만성인 간장염, 신장염, 심장병 폐결핵 등과 같은 질병이 있을 때는 극히 세심한 주의를 하여 각자 체질에 맞는 음식을 택하여 섭취해야 한다³²⁾고 알려져 있다.

이러한 체질식품에 대하여 살펴보면 한의학에서는 음식물에 영양개념 이외에 기능적 효능을 중요시 하였고, 음식과 약물은 氣味論적 방법으로 그 성질을 규정하였는데 음식의 식이 효능은 氣보다 味의 편향성을 이용하여 음양균형을 유지시키는 것이라고 하였으며³³⁾ 체질식품은 식품의 기미론적인 기준과 오랜 경험을 바탕으로 체질에 따라 취약한 장기를 보강해주는 식품과 해를 끼치는 식품으로 나뉘었다.³⁴⁾

본 논문에서는 14인의 체질식품 자료에서 모두 일치하지 아니하였으나 표 4, 표 10, 표 11에서는 85개의 체질식품이 동일하게 나타났다. 식품의 명칭에서 애매한 표현이나 포괄적으로 지칭하는 것들이 다소 있었으며 예를 들면 쌀, 멥쌀, 흰쌀 등과 대부분 바다어류, 대부분의 흰살 어류와 밀, 통밀, 밀가루와 모든 야채, 모든 육류와 그 외 저자만의 표현방식들이 식품을 분류하는데 어려움이 있었으나 각 주장하는 저자의 의견 중 공통된 부분을 취하였다.

식품재료에 따라 체질식품을 분석해 보면, 14종의 참고자료에는 295가지의 식품이 수록되어 있었으며 그 중에 3곳 이상에서 체질식품이 일치하는 것은 152가지였으며 이를 분석한 결과는 다음과 같다. 전체 체질식품에서 네 가지 체질이 차지하는 비율은 소음인 31.5%, 태음인 28.2%, 소양인 25%, 태양인 15.1% 순이었다. 체질식품은 15가지 식품군을 곡·서·두류, 채소 및 버섯류, 과일류, 육류·우유·난류, 어패류 및 기타 해물류, 유지·조식 식품재료·향신료, 기호·건강식품류 등 7가지로 분류하였다.

체질식품도 시대의 흐름에 따라 발전하는 것을 알 수 있었으며 최초로 발표한 체질식품의 종류는 96가지였으나³⁵⁾ 2007년에 발표된 식품재료의 수는 228가지였다³⁶⁾. 이는 농업 기술의 발전으로 새로운 식물들이 개발되었으며, 외국과의 교역으로 새로운 식품이 수입되었음을 시사한다.

32) 이제마, 동의수세보원, 서울, 여강출판사, pp 134~290, 1997.

33) 전국한외과대학 사상의학교실, 사상의학, 전제서, p 239, 1997.

34) 전국한외과대학 사상교실, 상계서, p 240, 1997.

35) 표 2 참조.

36) 표 13 참조.

전체체질식품 중에 7가지 식품군이 차지하는 비율은 어패류 및 기타 해물류가 25%, 채소 및 버섯류가 23.6%, 과일이 17.1%, 곡·서·두류는 16.4%, 육류·우유·난류는 15%이며, 그 다음이 유지·조미·향신료와 기호·건강식품류이었다.

Fig. 1에서 곡류, 서류, 두류에서는 태음인식품이 많은 비중을 차지했으며 이는 나머지 세 체질의 두 배가 되었다. 이들 식품을 태음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면 폐를 보하는 氣인 溫性을 가진 찹쌀과 폐를 보하는 辛味를 가진 들깨, 토란과 폐과 귀경인 식품으로 수수, 울무, 찹쌀, 땅콩 등이 있었다.

곡류에서는 일반적으로 당질이 약 60~70%, 단백질이 약 9~14%나 함유되어 있고 지방질은 약2~3%로 적게 함유되어 있으나 불포화지방산의 함량이 높아 저장 중에 쉽게 변패되는 특성을 지니고 있었다. 무기질로는 인의 함량이 높아 산성식품이며, 칼슘이나 철분이 부족하다³⁷⁾ 하였다. 태음인은 간대폐소한 체질 유형으로 호흡기가 약하여 대표적인 호흡기계염증이 감기와 관련이 있다. 감기는 대부분 여러 가지 바이러스에서 오므로 체력증강이 대표적인 방법인데 주식인 곡류, 서류, 두류를 통하여 영양을 보강하는 것이 꼭 필요하므로 이들 식품이 태음인 식품에서 높은 비율을 차지하는 것으로 생각된다. 서류는 대체로 단백질과 지방질, 비타민의 함량은 적지만 칼륨과 칼슘 등 무기질의 함량이 비교적 높아 알칼리성 식품이며 주로 전분으로 구성되어 있다고 하였다.³⁸⁾ 서류를 태음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 신미로 폐를 보하는 식품은 토란이었으며, 폐를 보하는 귀경식품은 마(山藥)였다. 이는 곡류에서 부족한 칼슘등의 무기질의 대상적 보충을 위하여 함께 사용될 수 있음을 시사한다.

두류에 대하여 살펴보면 콩의 영양성분은 단백질의 함량이 40% 정도로 많고 유지류는 18~22%, 탄수화물이 22~29%이다. 대두 단백질의 대부분은 수용성으로 전체 글리시닌이 전체 단백질의 84%이고 이외의 알부민, 프로테오스, 비단백질로 구성되어 있다고 하였다.³⁹⁾ 두류를 태음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 폐를 보하는 귀경식품으로 땅콩이 있었다. 이는 곡류나 서류에서 부족한 단백질을 보충하는 방법으로 활용될 수 있다고 생각된다. 또한 이러한 내용은 폐소한 태음인 체질에 단백질과 칼슘의 무기질에 대한 충분한 공급이 태음인 체질의 부족한 점을 보완시켜주거나 개선시켜 줌으로서 질병치료와 예방에 활용될 수 있음을 시사한다.

채소와 버섯류는 소음인의 식품이 많은 비중을 차지한다. 채소류를 소음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 脾를 보하는 氣인 熱性을 가진 고추가 있으며, 脾를 보하는 甘味를 가진 냉이, 미나리, 배추, 순채, 시금치, 쑥갓, 아욱, 양배추, 절경이, 콩나물, 당근, 더덕, 마늘, 무, 연근, 가지, 오이, 토마토, 호박 등이 있었고, 脾가 귀경인 식품은 당근, 마늘, 생강, 가지, 오이, 호박 등이 있었다. 채소류는 일반적으로 수분의 함량이 약90% 이상으로 비타민과 무기질의 공급원이 되고⁴⁰⁾, 클로로필, 카로티노이드, 플라보노이드, 안토시아닌 등의 색소를 함유하고 있어 식

육을 돋워 주며 향미성분과 특유의 질감을 요리에 활용하기도 하며, 또한 연한 섬유가 많아서 소화기관의 자극으로 정장작용을 하며, 특수 성분이 들어 있어 항산화 영양소로 각광받고 있다고 한다. 특히 무기질 중에서 K, Ca, Mg 등이 많아서 대표적인 알칼리 식품으로 알려져 있다고 한다. 비타민 C는 생것에 많으나 조리 시에는 상당수가 파괴되고, 칼륨은 대표적인 알칼리성 영양소로 우리 몸에 좋으나, 신장질환이 있는 경우에는 제한하는 것이 좋다고 하며, 칼륨이 많은 채소로는 시금치, 당근, 호박, 브로콜리, 오이, 고사리 등이 있다고 한다⁴¹⁾.

소음인에게 대표적인 질환이 소화기질환이다. 위무력으로 소화 장애가 일어나거나 장의 장애로 설사나 변비가 생기는 것이다. 이때 색소를 함유한 성분들이 식육을 돋워주기도 하고 연한 섬유가 소화기관을 자극하여 정장작용을 하기도 하므로 채소류는 소음인에게 유익한 식품이 된다고 생각된다. 이러한 관점에서 소음인의 체질적 취약점을 보완하거나 개선시켜 주는데 비타민과 무기질 및 섬유질을 섭취함으로써 소음인 질환에 활용될 수 있음을 시사한다.

과일류는 태음인식품이 많은 비중을 차지하였다. 이들 식품을 태음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 기를 보하는 溫氣의 식품은 모과, 대추, 복숭아, 살구, 밤, 잣, 호두 등이 있으며, 폐를 보하는 식품은 감, 꿀, 배, 매실, 포도, 은행, 잣, 호두 등이 있었다. 과일은 수분이 80% 이상이고 당분과 유기산을 함유하고 있으며 비타민과 무기질이 풍부하여⁴²⁾ 갈증해소와 피로 회복 및 기분전환에 도움이 되는 알칼리 식품이며, 또한 과일은 칼륨의 함량이 높아 적당량을 지속적으로 먹는다면 고혈압을 예방할 수도 있다고 하였다.⁴³⁾ 특히 피로를 잘 느끼고 성인병에 노출되기 쉬운 간대폐소한 태음인에게 과일이 도움이 되는 식품임을 알 수 있었다.

육류, 우유, 난류는 소음인 식품이 많은 비중을 차지한다. 육류를 소음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 비를 보하는 감미를 가진 식품은 꿩고기, 노루고기, 닭고기, 돼지고기, 쇠고기, 양고기, 염소고기, 오리고기, 참새고기, 토끼고기, 우유, 계란 등이 있으며, 비가 귀경인 식품은 개고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 양고기 등이 있었다. 육류를 살펴보면 식육의 70~75%는 수분이며, 수분을 제외하면 대부분이 단백질로 약 20%를 차지한다고 하며, 식육은 이외에도 탄수화물, 지방, 각종 무기물질, 특히 철분의 좋은 급원이 되며, 비타민B복합체가 많이 들어 있다고 하였다.⁴⁴⁾ 육류는 곡류를 주식으로 하는 한국인의 식생활에 중요한 식품이다. 소음인에게 육류 식품이 많은 것은 소음인에게 비타민 B가 유익한 식품으로 되어 있는 것과 관련이 있다고 생각한다. 우유의 영양성분은 평균수분 함량이 87%이고 고형분에는 단백질, 지방, 비타민, 무기염류가 고루 함유된 완전식품에 가까운 우수한 식품이라고 하였다.⁴⁵⁾ 달걀에는 섬유와 비타민C를 제외 하고 여

37) 현영희 외, 식품재료학, 서울, 형설출판사, p 38, 2007.
38) 강우원 외, 식품재료학, 서울, 보문가, p 71, 2007.
39) 홍진수 외, 전계서, p 119, 2008.
40) 현영희 외, 전계서, p 79, 2007.

41) 박관숙 외, 전계서, pp 62~63, 2005.
42) 홍진숙 외, 전계서, p 119, 2008.
43) 현영희 외, 식품재료학, 서울, 형설출판사, p 147, 2009.
44) 홍진숙 외, 전계서, p 164, 2008.
45) 홍진숙 외, 상계서, p 182, 2008.
46) 박원기, 건강을 위한 식품선택, 서울, 고려의학, p 332, 2002.
47) 박원기, 전계서, p 329, 2002.

러 영양소를 균형 있게 포함되고, 단백질은 양질로 '필수아미노산 평점 패턴이 이상적으로 되어 있어야 한다고 하였다.⁴⁶⁾

어패류 및 기타해물에서 소음인 식품이 많은 비중을 차지한다. 이들 식품을 소음인에 대한 기미와 오장의 귀경으로 살펴보면, 비를 보하는 감미를 가진 식품은, 가지미, 민어, 뱀장어, 복어, 조기, 가물치, 메기, 미꾸라지, 붕어, 잉어, 굴, 방합조개, 소라, 새우, 낙지, 문어, 미역 등이 있으며, 비를 보하는 귀경식품은 가물치, 잉어가 있었다. 어패류와 패류는 중요한 식량자원으로 양질의 단백질, 비타민류 및 무기질(미네랄)인 칼슘(Ca) 등의 공급원이 되고 있다. 그리고 DHA, EPA 등 혈전증, 동맥경화증, 등을 예방하는 지방산을 포함한 지질 등도 주목되고 있다고 하였다.⁴⁷⁾

四氣에 의한 체질식품의 분석에 관하여서는 체질식품 중에 각 체질을 보하는 기운을 가진 식품은, 四氣를 가진 전체식품 133가지 중에 30가지로 22.5%만이 四氣에 맞은 것이며, 기운과 체질식품이 일치하는 비율이 높은 체질은 소양인(寒)41.9%, 태양인 28.5%, 태음인 19.4%, 소음인 8.8%이다. 이것은 곡·서·두류나 채소 및 버섯, 과일류 등의 식품 등이 한성을 가진 것이 많기 때문이다. 五味에 의한 체질식품의 분석에 관해서는 체질식품 중에 각 체질에 맞게 맛으로 보하는 식품을 살펴보면 가장 높은 일치율을 가진 식품은 소음인 식품으로 76%, 가장 낮은 일치율을 나타낸 식품은 소양인 체질로 10%였다. 체질식품이 체질을 보하는 味와 일치하는 순서를 살펴보면 소음인 식품인 甘味는 76%, 다음은 태음인 식품인 辛味는 15%, 그 다음은 태양인 식품으로 辛味가 13%, 마지막으로 소양인 식품인 苦味는 10%이다. 이는 사람이 선호하는 맛의 순서와 일치하며 식품은 대체로 甘味가 많은 것임을 알 수 있었다. 五臟의 歸經에 의한 체질식품의 분석에 관해서는 체질식품 중에 각 체질의 약한 臟을 보하는 기운을 가진 식품은 전체 오장의 귀경식품 87가지 중에 42가지로 48%에 해당하며 소음인 68.1%, 태양인 50%, 태음인 48.2%, 소양인 25%이다. 소음인의 체질식품이 비경에 속하는 것으로 식품 중에 비경에 속하는 것이 많기 때문이다.

이상의 고찰에서 모든 식품이 체질인의 기미 및 귀경과 모두 일치하지는 않았으나 평상시 식생활 속에서 기미가 잘 조화되어 개성있는 한국인의 음식문화가 이루어져 왔다고 보여지며 향후 체질인의 해로운 식품에 대한 기미·귀경과의 관계를 규명하여 이와 관련된 질병의 예방과 치료에 도움을 주는 연구가 지속되어 저야 한다고 생각된다.

결 론

체질식품의 고찰을 통하여 다음과 같이 결론을 얻을 수 있었다.

3가지이상의 문헌에서 일치하는 체질식품에서 식품의 종류는 소양인, 태음인, 소음인의 세 부류에서는 약40여 가지였으나 태양인은 20여 가지로 절반 정도였다. 이는 태양인의 희귀성으로 많은 연구가 되어있지 않은 것 때문으로 보인다. 체질식품이 각 체질에 차지하는 비율을 살펴보면, 곡류·서류·두류는 태음인 식품 중에 27%(전체체질식품 평균16.4%)로 다수 차지하며, 채소

및 버섯류는 소음인이 식품 중에 29%(평균23.6%), 어패류 및 기타 해물류는 평균 25%로 태양인, 소양인, 소음인 세 부류에서는 비슷했으나 태음인이 16.2%로 비율이 제일 낮았다. 과일류는 소양인, 태음인 두 부류의 식품에서는 조금 많고, 태양인, 소음인 두 부류의 식품에서는 적은 편이었다. 육류, 우유 및 유제품, 난류, 유지류, 조미식품재료, 향신료는 태양인식품에서는 없었다. 체질식품을 四氣로 분류했을 때는 소양인에게 유익한 寒性식품이 많았고, 五味로 분류했을 때는 소음인에게 유익한 甘味식품이 많았으며, 귀경에 따라 분류했을 때는 소음인에게 유익한 歸經이 脾胃인 식품이 대체로 많았다.

이상의 결과에서 문헌상 체질식품에서 분류한 식품의 수는 대략 300가지이었으며, 현대의 식품가공기술로 새로운 식품의 개발과 외국과 잦은 교류로 식품의 수입이 늘어 감에 따라 새로운 식품에 대해 체질적인 적합성의 판단이 요구되며 이에 대한 지속적인 연구가 필요함이 시사되는 바이다

감사의 글

이 논문은 2009학년도 원광대학교의 교비지원에 의해서 수행되었습니다.

참고문헌

1. 전세열 외 3인. 임상영양식사요법, 서울, 광문각, 2000.
2. 김기숙 외 4인, 식품과 음식문화, 서울, 교문사, 2005.
3. 송일병. 알기쉬운 한의학. 서울, 하나미디어, 1993.
4. 이제마. 동의수세보원갑오구본. 서울, 목과도, 2002.
5. 이제마. 동의수세보원. 서울, 여강출판사, 1992.
6. 전국한외과대학 사상의학교실, 사상의학, 서울, 집문당, 1997.
7. 박석언. 의림지 제56호. 서울, 의림사, 1966.
8. 노정우. 백만인의 한의학. 서울, 고문사, 1971.
9. 이철호. 체질대로 삼시다. 서울, 기린원, 1988.
10. 홍순용. 사상진료보원. 서울, 서원당, 1991.
11. 박인상. 동의사상요결. 서울, 소나무, 1991.
12. 신재용. 체질과 인상. 서울, 동화문화사, 1992.
13. 이창근. 나는 어떤 체질일까?. 서울, 양생의학사, 1993.
14. 손영석. 사상약물방제대전. 서울, 뉴메디컴, 2003.
15. 김달래. 내체질에 약이 되는 음식. 서울, 중앙생활사, 2005.
16. 류주열. 새로쓴 사상의학. 서울, 대성의학사, 2007.
17. 신민교. 임상본초학. 서울, 영림사, 1997.
18. 신편중약대사전. 신문출판공사. 민국 71년서울, (1983년).
19. 강소신의학원편. 중약대사전. 상해과학기술출판사, 1978.
20. 허 준. 동의보감. 서울, 남산당, 2007.
21. 송일병. 사상체질과 체질음식. 한국식품영양과학회지 3(4), 1988.
22. 손영석. 사상약물방제대전. (주)뉴메디컴 전통의학연구소, 2003.
23. 조황성. 사상의학의 원리와 방제. 서울, 집문당, 2005.
24. 이영은 외. 한방식품재료학. 서울, 교문사, 2009.
25. 박란숙 외. 식품재료학. 서울, 교문사, 2005.