



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[1월3주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 11월 22일 ~ 2020년 1월 19일)





韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

기해년 제6기 허사(虛邪)의 피해를 예방하는 Recipe의 기본원리

- ▶ 상화(相火)의 영향을 받는 하반기에는 짠맛 위주의 음식이 필요하다.
즉, 맛은 짜고 성질은 차가운 식품을 의미한다.
- ▶ 함(鹹), 한(寒) 한 식품으로 레시피를 구성한다.
- ▶ 기해년 6기 허사 피해에 대한 예방약선
: 해탕, 게감정, 게간랍, 기단가오(오메기떡), 대합구이, 게조개약선.
돼지고기약선

맥적

▶ '맥적'은 기해년 제6기 虛邪를 물리치는데 유익한 처방이다.

▶ 맥적

▶ 재료 : 돼지고기(살코기), 달래, 부추, 마늘, 된장

▶ 방해 :

 군 주효재료 : 돼지고기

 좌사 보조재료 : 달래, 부추 - 돼지고기의 지나침은 억제함.

 그 외 재료들

▶ 6기의 허사에 도움을 주는 돼지고기로 만든 다른 음식

『규합총서』의 애저찜, 『주찬』의 전유어, 돈장찜, 완자탕,

『농정회요』의 권전병, 조자육면, 적아저방

『임원십육지』의 납육방, 저육포방, 저육수정회방, 적아저방, 홍육파법, 아저증방 등

맥적 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
돼지고기(猪肉)	비 신	보허 윤조	달고 짜고 약간차다	400	성숙(-4)
달래(薤白)	폐 심 위 대장경	이기 활혈	맵고 쓰고 따뜻하다	10	발생(4)
부추(菹菜)	신 간	보양 활혈	맵고 따뜻하다.	10	발열(7)
된장(醬)	비 위	청열 해독	짜고 달고 짭하다	30	변화(0)
마늘(大蒜)	비 폐	거풍습 온리	맵고 따뜻하다	15	발열(7)

동용금지

돼지고기-오매, 도라지, 아욱, 메밀, 양간, 달걀, 붕어
 달래-쇠고기, 꿀, 부추 / 부추-술, 꿀 / 된장 - 잉어, 참새고기
 마늘 - 개고기 지황 술 하수오 목단피

선상은 성숙, 선상치는-298

불필요한 부산물이 모두 빠져나가고 영양물질만 풍부한 열매가 성숙되는
 추수기의 특성을 지니고 있으며,
 주로 보허, 청열, 윤조의 용도로 사용.



맥적 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
돼지고기(猪肉)	비 신	보허 윤조	달고 짜고 약간차다	400	성숙(-4)
달래(薤白)	폐 심 위 대장경	이기 활혈	맵고 쓰고 따듯하다	10	발생(4)
부추(菹菜)	신 간	보양 활혈	맵고 따듯하다.	10	발열(7)
된장(醬)	비 위	청열 해독	짜고 달고 짭하다	30	변화(0)
마늘(大蒜)	비 폐	거풍습 온리	맵고 따듯하다	15	발열(7)

약선설계 조건

선상은 성숙, 선상치는 -298의 ± 50 사이에 들어가도록 설계한다.

주관식품(군)의 재료는 무엇인가?

동행식품(신)의 첨가재료의 약상은 ?

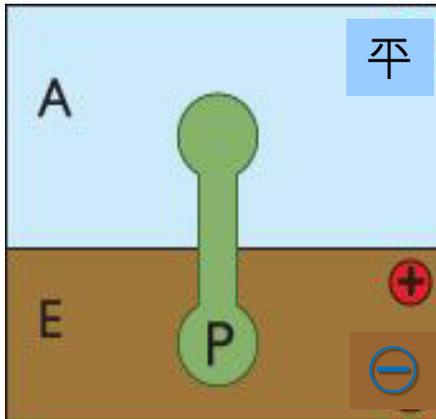
보조식품(좌사)의 첨가재료의 약상은?

약상(藥象) 10분류

▶ 변화(變化) 환절기

1. 음 \rightarrow 양 : 해빙기에 나타났던 \oplus 에 의하여 땅 속에 $\ominus \oplus$ 이 공존, 대기의 느낌은 쭈이다. 차가운 기후가 따뜻한 기후로 넘어가면서 많은 변화가 온다.
2. 양 \rightarrow 음 : 청서기에 나타났던 \ominus 에 의하여 땅 속에 $\ominus \oplus$ 이 공존, 대기의 느낌은 쭈이다. 따뜻한 기후가 차가운 기후로 넘어가면서 많은 변화가 온다.

▶ 음 양 맛이 섞인 맛이며 (-T + T)이며 성질은 평(平)이다.



변화(變化)

기후의 한열이 뒤바뀌면서 극심한 변화가 초래되는 환절기(換節期)의 특성을 지니고 있으며,

효능 25분류 중
보허(補虛), 보기(補氣), 윤조(潤燥)의 용도로 사용됨.

효능(效能) 25분류

▶ 이기(理氣) - 약선설계학 1권 P81

- 1) 넓은 의미의 이기는 기체를 치료하는 행기(行氣), 기억(氣逆)을 치료하는 강기(降氣), 기허(氣虛)를 치료하는 익기(益氣)를 망라하는 치법.
단, 강기(降氣)는 강역, 익기(益氣)는 보기(補氣)
- 2) 행기(行氣), 이기(利氣) 등의 표현도 있지만 이기(理氣)로 통일.

▶ 평간(平肝)

- 1) 간기(間氣)가 몰리거나 치밀어 오르거나 혹은 간양(肝陽)이 황성한 것을 정상으로 회복.
- 2) 간풍(肝風)을 치료하는 치료법이다.

五臟



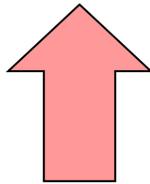
心 여름 陽
長 熱 喜



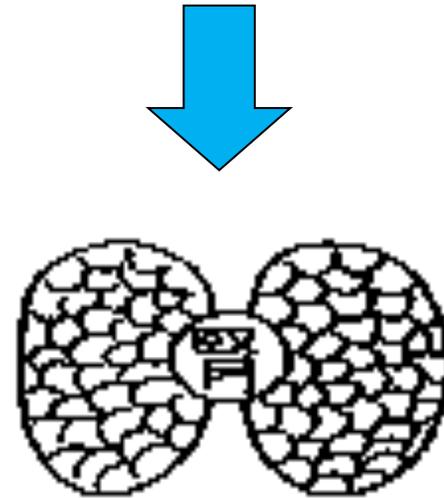
脾
장하(長夏)
化 濕 思



肺 가을 氣
收 燥 愁



肝 봄 血
生 風 怒



腎 겨울 陰 藏
寒 恐



• 초목의 싹이 트는 모양

肝



1. 복부에 위치하고 격(膈)아래, 우협 안에 위치한다.
2. 간은 魂이 머무르는 곳, 血이 저장되고 筋을 주관하여 눈에 開竅하고 그 영화로움이 손톱에 나타난다.
3. 疏通(소통), 發泄(발설), 升發(승발)하는 생리 특성으로 전신의 기기를 調暢(조창)시켜 혈액과 진액의 운행을 추동한다.
4. 혈액의 저장과 혈량을 조절하는 작용을 한다.

肝

1) 간의 주요생리 기능

1. 간의 소설(肝主疏泄) :

소통, 발설시켜 기, 혈, 진액의 작용이 잘 되게 하는 기능

② 비위의 운화기능을 촉진시킨다.

이상 : 운화기능이 안 되면 먹은 것이 탁기로 남아 상승함.

상승한 탁기로 머리가 맑지 못하고 어지럽다.

어리럽증, 설사, 구역, 트림, 변비

담즙의 분비를 조절

이상 : 옆구리 창만 통증, 입이 쓰다, 소화불량, 황달

목(木) 토(土:脾) - 木克土 상극관계

간이 화가 많이 나면 비위를 못살게 군다.

화가 나면 체하는 현상은 간이 비위에 영향을 주기 때문 : 시험치기 전 변비, 설사, 빈뇨유발

③ 정서상태

情志활동, 정서적인 감정활동은 心主神明의 생리기능에 속하지만 간의 소설작용과도 밀접하게 연관.
정서적인 감정활동은 기혈의 정상적인 운행과 관련.

- ▶ 정상 : 간의 소설작용이 정상적으로 기기 조창으로 기혈의 운행이 조화로워 마음이 밝고 명랑.
- ▶ 소설작용 이상 : 간기울결을 일으켜 작은 일에도 마음이 억제되고 우울해지게 됨.
- ▶ 간의 승발이 지나칠 경우 : 성정이 매우 급해지면서 작은 자극에도 매우 화를 냄.
- ▶ 담의 기능, 여성의 배란과 월경, 남성의 排精과 매우 밀접한 상관관계를 갖고 있다.

肝

③ 장혈(藏血)을 주관한다.

: 혈액을 저장(貯藏)하고 혈량을 조절하는 기능을 가지고 있다.

- 눈이 건조하고 깔깔하다, 야맹증
- 근맥이 당긴다.
- 팔다리가 저리고 감각이 떨어진다.
- 관절의 운동이 뻑뻑하다.
- 생리량이 줄어들거나 나오지 않는다.

- 꿈이 많다.
- 잘 놀란다.
- 몽유, 잠꼬대 환각 등

출혈 : 토혈, 각혈, 생리량 과다, 붕루(崩漏)

2. 지액체화규

(1) 정서 - 노(怒)

기혈의 상역을 일으킨다.

노한 감정은 양기의 승발과다를 일으킨다.

간의 음혈 부족은 상대적으로 양기의 승발을 일으킨다.

적은 자극에도 노하게 된다.

(2) 루(淚)

안구를 촉촉하게 하고 보호하는 작용을 가진다.

눈물의 분비이상

간혈부족 - 눈이 건조하고 깔깔하다.

간경습열 - 눈곱이 많이 끼고 바람 맞으면 눈물이 난다.

肝

(3) 근(筋), 조(爪)

① 근(筋) : 관절과 기육을 연결하는 조직

근과 기육의 수축이완은 관절과 사지의 굴신과 회전에 영향.

간혈의 자양과 관계가 깊다

간혈의 부족 - 근력저하

- 운동능력 저하 - 수족떨림

- 사지(四肢)가 저리고 감각이 떨어지는 증상

② 조(爪) - 손톱

爪爲筋之余

간혈이 충족하면 손발톱이 단단하고 맑고 투명하다.

간혈이 부족하면 손발톱이 무르고 얇으며 윤기가 없다.

변형이 오기도 한다.

肝

③ 목(目)

눈의 시력은 간기의 소설과 간혈에 의해 영향을 받는다.

간혈부족 - 눈이 건조하고 뻑뻑하다. 사물이 흐릿하게 보인다.

간화상염 - 충혈된다.

간양상항 - 어지럽다.

간풍내동 - 눈을 위로 치켜 뜬다.

간에 좋은 단방재료

황련, 세신, 결명자, 질경이씨, 냉이씨, 복분자, 개맨드라미씨, 메대추씨, 산수유, 잔대뿌리, 창이자, 작약, 고삼, 덜자란 굴껍질 말린 것, 모과, 밀, 총백, 부추, 자두 등
(膽 - 시호, 건지황, 황련, 세신, 흰백합뿌리)

4 오장증치(五臟證治)와 약선

1) 간혈부족 ;

현훈(眩暈), 면색무화(面色無華), 시물모호(視物模糊), 양안건삽(兩眼乾澁), 야맹, 지체마목(肢體麻木), 근맥구련(筋脈拘攣), 월경량 少 혹은 經閉, 설담맥세(舌淡脈細) 등 본 증은 대부분 오래되었거나, 출혈에 기인하거나 혹은 기타 만성병이 간혈을 손상한 경우이다. 치법은 간혈(肝血)을 보양한다.

약선방) 홍기전칠계(紅杞田七鷄) / 은기명목탕(銀杞明目湯)

4 오장증치(五臟證治)와 약선

2) 간화상염(肝火上炎) : 두장통(頭脹痛), 면혼목적(面紅目赤), 급조역노(急燥易怒), 협륵작통(脇肋作痛), 이오이롱(耳鳴耳聾), 뇨황, 변비, 혹은 토혈, 코피, 혈홍태황(血紅苔黃), 맥현삭(脈弦數) 등으로 나타난다. 본증은 대부분 氣鬱火化하거나 肥膩가 쌓여 열이 火로 변화한 것으로 말미암아 간화상염을 일으킨다. 치법은 청간사화(淸肝邪火)한다.

약선방) 근채즙(芹菜汁), 국화주(菊花酒)

3) 간기울결(肝氣鬱結) : 협륵작통(脇肋作痛), 흉민불서(胸悶不舒), 선탄식(善嘆息), 신기침흑(神氣沈默), 불곡식(不穀食)으로 나타나고 혹은 口苦, 구토, 頭目眩暈, 맥현(脈弦), 설태백활(白滑)로 나타난다. 부녀는 월경부조(月經不調), 통경(痛經) 혹은 월경전 유방작창(乳房作脹) 등이 나타난다. 본증은 대부분 스트레스 등 정신 자극으로 인해 간의 소설기능이 실조되어 나타난다. 치법은 소간해울(疏肝解鬱)시킨다.

약선방) 불수감주(佛手柑酒), 시지죽(柴枳粥)

4 오장증치(五臟證治)와 약선

4) 간양상항(肝陽上亢) :

증상은 두통(頭痛), 두창(頭脹), 현훈(眩暈), 시경시중(時經時重), 이오이롱(耳鳴耳聾), 구조인건(口燥咽乾), 심계실면(心悸失眠), 색홍소진(色紅少津) 등으로 나타난다.

본증은 대부분 간신음허(肝腎陰虛)하여 양을 제압할 수 없어서 肝陽이 과다항진되어 병이 되는 것으로 대개는 본허표실증(本虛表實證)에 속한다. 치법은 자음잠양(滋陰潛陽)시킨다.

약선방) 결명자죽(決明子粥), 현삼돈저간(玄蔘炖豬肝)



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

이론적 배경

기해년(己亥年) 제1~6기 종합

안 문 생

계절과 양생(養生)의 원리

계절	기후	육구	象	오행	오장	五神	저장	양생법	
봄	春	溫	散	生	木	肝	魂	血	陽氣를 기른다. 발산 위주의 생활을 한다. 활동 시간을 늘린다.
여름	夏	熱	軟	長	火	心	神	神	
	長夏	濕熱	緩	化	土	脾	意	穀	긴장을 푼다. 변화를 준비한다.
가을	秋	涼	收	收	金	肺	魄	氣	陰精을 저장한다. 수렴 위주의 생활을 한다. 활동 시간을 줄인다.
겨울	冬	寒	堅	藏	水	腎	志	精	

지구에 영향을 주는 천체

[고대 천문학 : 28개의 별자리]

- ▶ 갑(甲)에서 기(己)의 위치까지 도는 동안 나타나는 별자리 연결 벨트는 지구에 토(土)의 특성으로 영향을 미친다 : **갑기화토(甲己化土)**
- ▶ 을(乙)에서 경(庚)의 위치까지 도는 동안 나타나는 별자리 연결 벨트는 지구에 금(金)의 특성으로 영향을 미친다 : **을경화금(乙庚化金)**
- ▶ 병(丙)에서 신(辛)의 위치까지 도는 동안 나타나는 별자리 연결 벨트는 지구에 수(水)의 특성으로 영향을 미친다 : **병신화수(丙辛化水)**
- ▶ 정(丁)에서 임(壬)의 위치까지 도는 동안 나타나는 별자리 연결 벨트는 지구에 목(木)의 특성으로 영향을 미친다 : **정임화목(丁壬化木)**
- ▶ 무(戊)에서 계(癸)의 위치까지 도는 동안 나타나는 별자리 연결 벨트는 지구에 화(火)의 특성으로 영향을 미친다 : **무계화화(戊癸化火)**

지구에 영향을 주는 태양계

[태양, 지구, 달, 수성, 금성, 화성, 목성, 토성 등]

- ★ 자(子)나 오(午)의 위치에서 해가 바뀔 때는 군화(君火)가 사천(司天)이다 :
자오 소음군화 사천(子午 少陰君火 司天)
- ★ 축(丑)이나 미(未)의 위치에서 해가 바뀔 때는 습토(濕土)가 사천(司天)이다 :
축미 태음습토 사천(丑未 太陰濕土 司天)
- ★ 인(寅)이나 신(申)의 위치에서 해가 바뀔 때는 상화(相火)가 사천(司天)이다 :
인신 소양상화 사천(寅申 少陽相火 司天)
- ★ 묘(卯)나 유(酉)의 위치에서 해가 바뀔 때는 조금(燥金)이 사천(司天)이다 :
묘유 양명조금 사천(卯酉 陽明燥金 司天)
- ★ 진(辰)이나 술(戌)의 위치에서 해가 바뀔 때는 한수(寒水)가 사천(司天)이다 :
진술 태양한수 사천(辰戌 太陽寒水 司天)
- ★ 사(巳)나 해(亥)의 위치에서 해가 바뀔 때는 풍목(風木)이 사천(司天)이다 :
사해 궤음풍목 사천(司亥 厥陰風木 司天)

기해년 총평

	주관	기후특징	비교적 많이 발생하는 질병 및 치법
풍목 사천 (風木 司天)	상 반년 (上 半年)	풍기편승(風氣偏勝) 기후편온(氣候偏溫) 풍승습(風勝濕) 우수감소(雨水減少)	‘풍기편승’으로 인한 ‘풍병(風病)’, ‘간병(肝病)’ : ‘매운맛’ 위주로 치료 ----- ‘풍기편승’ ‘조량지기(燥涼之氣)’ 래복(來復) ‘조병(燥病)’, ‘폐병(肺病)’ -----
상화 재천 (相火 在泉)	하 반년 (下 半年)	화기편승(火氣偏勝) 기후편열(氣候偏熱) 응한불한(應寒不寒) 수기불급(水氣不及) 토래승지(土來乘之) 우수편다(雨水偏多)	‘화기편승’으로 인한 ‘열병(熱病) 특히 ‘싸스’와 같은 전염성 열병 예방법 : 장정(藏精), 함한(鹹寒) 위주 음식

<<의방유취>>
소아제열식치(小兒諸熱食治)
No. 690~695