

體質別 食品分類의 妥當성과 活用に 관한 小考

金芝英*·金鍾元*·高炳熙*·宋一炳*

I. 緒 論

人間的 體質은 東西古今을 莫論하고 關心의 對象이 되어 왔다. 內經에서는 體型的 機能과 感情을 結付시켜 論한 [通天篇]의 五態人論이 있고, 運氣의 觀點으로 分類한 陰陽二十五人論이 있으며, 張景岳의 陰陽人論으로 이어진다.

李濟馬의 東醫壽世保元에 이르러 體質論은 거의 完成되었으며 後世家들도 이에 根據하여 理論을 展開하고 있다. 特히, 體質別 食餌療法에 關한 研究와 主張이 活潑하며 藥食同源의 原則下에 疾病의 豫防과 治療에 食品이 醫藥品에 못지 않은 重要性이 있음이 밝혀지고 있다. 그러나 後世家의 思想體質別 食品主張은 다소 浩繁하게 羅列되어 있고 重複, 交錯된 食品이 있음으로 體質別 食品分類의 當爲성과 原則을 考察해 봄이 必要하다고 生覺되며 이 原則을 基準으로 하여 食品選擇이 이루어지는 것이 妥當하리라 본다. 이에 筆者는 後世家의 食餌療法를 綜合하여 四象體質別 食品을 定하고 이들 食品의 氣味, 歸經, 性分, 效能을 考察하여 體質別 食品分類의 妥當성과 原則을 考察해 보았다. 兼하여 印度와 中國의 體質論別 食餌를 紹介하고 四象體質과의 比較를 初步的 水準에서 實施하고, 또한 多樣한 病名別 食餌를 살펴봄으로써 體質別 食品의 活用に 대해

考察해 보았다.

II. 研究方法

1) 四象醫學書籍에서 各 體質에 有益한 食品을 調査하고 書籍에 많이 나와 있는 順序로 體質別 食品을 定하고 穀類, 肉類, 魚貝類, 果類, 菜蔬類로 區分, 整理하였다.

2) 食品名에 따라 氣味, 歸經, 營養學的 性分, 作用을 調査하였다.

3) 印度의 आयु르베다 體質論과 體質別 食餌 및 醫藥品에 대해 살펴 보았고, 四象體質別 食品과의 符合성을 考察하였다.

4) 中國의 體質食療學의 內容과 食品의 意義를 살피고 兼하여 食品의 四象歸屬을 羅列하였다.

5) 疾患, 疾病別로 食品을 살피고, 兼하여 食品의 四象歸屬을 羅列하였다.

III. 本 論

1. 李濟馬 體質醫學의 體質別 食餌

(食品營養學的 成分 및 作用 分析 包含)

* 경희대학교 한의과대학원 사상의학과

(1) 穀類

體質	食品	性味	歸經	性分	作用
太陽人	메밀	寒平涼甘	脾胃 大腸	필수아미노산(트립토판, 트레오닌, 라이신) Vit. B D A, Ca, P, 전분과 지방분해효소	便秘, 血壓降下, 血管強化, 利尿血液淨化, 細胞活潑
少陽人	보리	溫寒鹹甘	脾胃	섬유질, 홀덴, 알부민 글로부린, Vit. B	便秘, 腸內細菌育盛, 血管老化防止, 消化, 腦活動促進, 腳氣豫防, 胃潰瘍, Cholesterol 減少
	팥	平甘酸	心小腸	Vit. B, 섬유, 팔미틴산 스테아린산, 사포린	腳氣病, 利尿, 驅蟲, 通便, 腎臟病, 糖尿病, 海毒, 抗癌, 整腸, 催乳
	녹두	寒平涼甘酸	心胃腸	로이신, 라이신 발린, 리놀산, 리놀레인산,	疲労恢復, 口內潰瘍, 發熱, 解毒, 利尿, 泄瀉, 消渴, 皮膚疾患
	피	寒平甘	脾胃		
太陰人	참깨	平寒甘	肝腎脾肺	우량단백질(글리볼린 시스틴), 필수지방산, Ca, 메티오신, 리신, Vit. B E	便秘, 滋養強壯, 病恢復期, 老化防止, Cholesterol 減少
	콩	平寒甘	脾腎	단백질 지방(글리신 라이신), Ca, Vit B, 고Cal, Vit E	스테미너食品, 血球凝集作用, 腳氣, 心臟病, 老化防止, 成人病 豫防, cholesterol 減少
	울무	寒甘	脾肺腎	게르마늄, 고이신, 글루타민산, 발린, 티로신, 단백질, 지방	利尿作用, 泄瀉, 慢性關節炎, 肺疾患, 消炎, 鎮痛, 白血球 增加, 滋養強壯, 美容食, 皮膚病
	설탕	寒甘	脾肝	당질	疲労回復 防腐
	밀	寒平甘	腎脾腎	글로부린, 알부민, 글루테린, Vit. A B E	
	밀가루	溫甘	脾肝	단백질(글루테린)	
	수수	溫甘			
	들깨	溫腎	脾腎	Vit. E F, 필수지방산, Ca, P, Fe	健脾, 喘息, 白髮, 皮膚와 血管老化防止, 強壯劑
	고구마	平甘	脾肺	전분, K, 섬유, 포도당	便痛, 胃腸保護
	땅콩	平腎	大腸胃	지방분, 라이신, 리놀산, 아라키돈산, 인산, Vit. B E	스테미너식품, Cholesterol 淨化, 糖尿病, 皮膚, 糖尿病, 皮膚軟膏劑, 老人咳嗽
少陰人	기장	溫平寒甘	肺脾		雀亂
	옥수수	平甘	胃大腸	Vit. E, 필수지방산, 레시틴, 프레오닌, 황아미노산	高血壓, 腎臟病, 水腫
	豆腐	寒平甘鹹		Ca, 蛋白質, 리놀레인산, 레시틴	糖尿, 高血壓, 血管, 循環系, 解熱劑, 氣管支炎, 高熱
	참쌀	溫寒甘	脾胃 大腸	糖質, 灰分, Ca, P, Fe, 티아민, 凝集力, 膠着性	産母, 乳汁, 泄瀉, 胃腸病
少陰人	좁쌀	寒鹹甘	脾肺胃	Vit. B, 트립토판	患者食
	감자	平甘	腎脾胃肺心	Vit. B C, 갈슘, 이온, 인 鹽素, 판토텐산	解毒作用, 殺菌, 淨化, 消化促進, 皮膚淨化, 潰瘍, 胃潰瘍食

(2) 과 일

體 質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
太陽人	다래	寒甘酸			
	포도	平甘酸	肺脾腎	Vit. B C, 미네랄, 사과산, 구연산, 과당, 칼슘, 철분	疲勞回復, 利尿, 呼吸器疾患, 貧血, 不眠
	감	寒平甘	心肺大腸	과당, Vit. C, 수분, 탄닌산 루틴	高血壓, 腎臟病, 止瀉止血, 解嗽, 慢性氣管支炎, 血壓降下
	앵두	熱溫平甘辛		사과산, 구연산	咽喉카타르
	木瓜	溫酸	肝脾肺	과당, 칼슘, 유기산, 탄닌	脚氣, 急瀉, 肺結核
少陽人	수박	寒平甘淡	心胃膀胱心包	시톨린, 칼티노이드, 리토판 카로틴, 사과산	利尿, 高血壓, 心臟病, 解渴, 酒毒, 利尿, 急慢性腎炎, 浮腫
	참외	寒甘	心胃		利尿作用, 止渴
	딸기	平溫甘酸	腎	철분, Vit. C	皮膚淨化, 強壯, 解熱, 貧血, 齒齦炎, 蟲齒, 壞血病, 解熱, 利尿, 祛痰, 肝機能甦生, 呼吸器
	바나나	涼甘			
	과야애플	溫甘		차당, 포도당, 과당, 사과산, 구연산, Vit. A B C, 蛋白質分解효소인 브로메린	肉食消化, 泄瀉, 消化障碼, 喀痰融解劑(祛痰), 過剩營養狀態의 解消
太陰人	밤	溫鹹甘酸	脾胃腎	칼슘, 철, 칼륨, Vit B C, 당질, 단백질	胃腸機能強化, 腎臟特效藥, 強精劑
	배	寒苦酸	肺胃	消化효소, 과당, 수분	咳嗽, 祛痰, 利尿, 通利性, 扁桃腺, 外耳道炎, 肺炎
	호두	平溫熱甘	腎肺大腸	리놀산, 리놀렌산, 올레인산, 단백질, Vit B, 무기질	動脈硬化, 高血壓, 腎臟病, 健胃強壯, 老化防止, 皮膚美容
	은행	平寒溫甘苦辛	肺腎	전분, 레시틴	肺結核, 利尿作用, 鎮咳, 肺氣助長
	잣	溫甘	肝肺大腸	Vit B, 철, 인, 올레산, 리놀산, 리놀레인산	滋養強壯劑, 病後恢復, 驅蟲, 皮膚潤澤
	살구	熱溫酸甘		구연산, 사과산, 포도당, 과당	鎮咳, 祛痰, 利尿, 通利性, 扁桃腺, 外耳道炎, 肺炎
	매실	溫平酸		구연산, 사과산, 당분	殺菌, 淨腸作用, 食中毒, 抗菌, 疲勞回復, 癌治療, 毒素除去, 公害挑出
	자두	平苦甘酸	肝腎		肝炎+Alcohol 減少
少陰人	사과	溫平酸甘苦		비타민 A B C, 당류, 효소, 미네랄, 유기산, 펙틴	體內炎症淨化, 解熱, 氣管支炎, 感氣의 祛痰, 消炎, 鎮靜作用, 消化助長(急性카타르便秘), 高血壓
	귤	溫冷甘酸辛	肺胃	구연산, Vit. A C	體溫上昇, 皮膚, 정맥튼튼, 高血壓豫防, 動脈硬化
	복숭아	溫熱酸甘辛		Vit. A C, 펙틴, 자당, 유기산	解毒, 利尿, 鎮咳, 止血, 肺機能圓滑
	대추	溫平甘	脾胃	당분, 철분, 칼슘, Vit. A	貧血, 神經衰弱, 老化防止, 健胃, 神經安定, 內臟恢復, 食慾不振

(3) 菜蔬類

體 質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
太陽人	순 채	寒 甘			腫氣治療
	솔 입	溫 甘		엽록소, Vit A, 단백질, 인철분, 미네랄	血液淨化, 高血壓, 不眠症, 帶下症,
少陽人	오 이	寒 涼 甘	脾胃 大腸	이소크엘시트린, Vit A B C 칼슘, 철, 마그네슘, 규소	利尿 RA 高血壓, 皮膚病, 精血作用, 鹽分挑出, 體內不純物挑出
	배 추	溫冷寒平甘	脾 胃	Vit C, Ca, 단백질	消化 內藏熱解消
	호 박	溫 甘	脾 胃 腸	전분, 환원당, 텍스트린, Vit A, Ca	利尿解毒, 恢復期患者, 胃腸病者, 老人, 產母, 驅蟲, 百日咳, 디트테리아 丹毒, 日射病
	가 지	寒涼平甘	脾胃大腸	환원당, 전분자당	收斂, 消炎作用, 齒槽膿漏, 消化管出血, 泄瀉, 腫氣, 口潰瘍 浮氣
	상 치	寒冷涼苦甘	胃 腸	칼륨, 나트륨, 칼슘, 셀러리, 인, 구리, 로이신, 라이신	精力弱화, 不安神經症 히스테리癱瘓 利尿 淨化 淨腸 健胃
	우 영	寒 苦		타닌, 철분, 이누린, 알기닌	利尿, 發汗, 解毒, 解熱, 收斂性horm 分泌, 強精
	죽 순	寒 甘		티로신, 아스파라긴, 발린글루타민	內藏機能強化, 利尿, 消炎, 便秘, 眩氣症
	씀 바 귀	寒 苦	心胃大腸		渴症, 熱, 惡瘡
질 경 이	寒 甘		폴라보노이트, 탄닌, 플라타민	止咳, 消化液分泌, 利尿, 潰瘍, 기침 藥, 健胃, 胃十二指腸潰瘍	
太陰人	무 우	溫平冷辛甘	肺 胃 心	Vit C, P, 디아스타제, 그리코시타제, 칼슘, 철, 마그네슘	便秘, 利尿, 血液淨化, 細胞老化防止, 感氣, 기침, 冷症, 神經痛, 健胃, 食慾 增進, 祛痰, 消炎, 下半身 血液循環, 新陳代謝
	도 라 지	溫平辛苦	肺 胃	섬유질, Ca, Fe, 사포닌	健胃, 強壯, 祛痰, 抗炎症, 解熱鎮痛, 氣管支炎, 感氣, 扁桃腺炎, 咽喉痛
	연 근	平溫寒甘		녹말, 아스파라긴, 알기닌 티록신 펙탄, Vit B C	卽效性 病榮恢復劑, 細胞活力, 스테미나, 利尿, 通便, 老廢物, 毒素의 淨化
	토 란	平 甘 辛	胃 腸	Ca, 인, 칼륨, Vit B, 당질 단백질	強壯, 強精, 神經痛, RA,捻挫, 打撲 消炎, 鎮痛, 便秘, 消化
	마	平溫甘	肺 脾 腎	아밀라제, 크레아제, 그로불린, 만난, Ca, Mg	淨腸, 精血, 強精, 消化容易, 콜레스테롤 蓄積防止
	고 사 리	寒 甘 苦		석회질, 아네우리나제	體格強化, 滋養強壯, 解熱
	더 덕	寒涼苦甘	肺 肝	서포닌, Ca, 인, 섬유	強壯解熱, 祛痰, 解毒, 催乳, 挑膿消腫, 健胃劑, 肺, 脾, 腎臟
	표 고 버섯	平 甘	腸 胃 肺	Vit B D, 회분	콜레스테롤低下, 血液循環, 高血壓, 動脈硬化, 精血, 皮膚保護
	목 이 버섯	平 寒 甘	胃 大 腸	Ca, 젤라틴	老化防止, 增血, 消化吸收, 皮膚保護, 精力增進
	송 이 버섯	平 甘		구라인산, 칼륨, Vit B	콜레스테롤低下, 便秘
석 이 버섯	寒 平 甘				

體質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
少陰人	미 나 리	平溫涼寒甘	肺 胃 肝	Vit, 미네랄, Fe, 섬유	凍傷特效, 血液淨化, 血壓降下, 解熱, 鎮靜, 日射病, 麻疹
	과	溫平涼辛	肺 胃 肝	유화아릴, Ca, P, Fe, Vit A C	解熱, 鎮痛, 消炎, 發污, 神經刺戟, 消化促進, 스테미나強化, 冷症
	마 늘	溫 熱 辛	肺 胃 肝	유화아릴, Vit B	強壯, 壯精, 殺菌, 防腐, 利尿, 糖尿, 心臟病, 眞偽, 血液장화, 冷症
	후 추	大溫熱溫	胃 大 腸	휘발성유, 사버신, 피페린	驅蟲劑, 健胃劑, 防腐, 消化液分泌
	시 금 치	冷 涼 甘	腸 胃	Vit A B C E, Ca, 철, 이온 인, Mg, 미네랄	胃腸淨化, 便秘, 不妊, 內分泌腸器, 慢性病, 補血強壯劑, 便秘, 冷症
	양 배 추	平 甘		이온염소, Vit A B C E U, 염소 칼슘, 리신, Na, Fe, I	胃十二指腸潰瘍, 氣管支炎, 祛痰作用, 鎮痛, 鎮靜, 病勞, 不眠症, 冷症, 高血壓, 焦燥
	생 강	溫 辛	肺 胃 脾	진계론, 소가을	食慾增進, 健胃, 嘔吐, 殺菌, 解熱 感氣
	고 추	大熱辛苦		캡사이신, 주석산, 구연산 단백질, Ca, Vit E, 리놀산	加熱性健胃, 消化不良, 發污, 解熱, 氣管支炎
	쑥 갓	平 辛 甘	脾 胃 心 胃 腸		
	당 근	平 甘 辛	肺 脾	미네랄, Vit A, Ca	強壯, 肝臟病, 眼病, 胃肝淨化, 保溫, 血液循環促進, 冷症, 凍傷
	양 과	溫 辛		이온, 염소, 인, 미네랄, Vit C	驅蟲, 殺菌, 防腐, 發污, 利尿, 解毒, 精神安靜, 興奮, 皮膚病, 創傷, 血管強化, 動脈硬化
	겨 자	溫 辛	肺	시니그린, 미로시나제	外用, 쥬질, 몸이 찬 사람

(4) 어패류

體質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
太陽人	굴	寒 平 鹹	肝 腎	철분, 망간, 타우린, 아연 아미노산, Vit	造血, 精血, 強精, 強壯, 陰痿, 肝腸, 心臟, 高血壓, 胃痛
	전 복	平 涼 鹹		단백질, Vit A, 철분, 요오드, 글루타민산	病勞, 視力降下, 妊産婦, 肝硬化症, 産後通乳, 脫肛病, 痔疾, 明目, 元氣補強
	소 라	冷 甘		Vit B, 아르기닌, 히스티딘 라이신, 글리코겐, 호박산	病後回復, 老人, 食慾亢進, 貧血
	새 우	溫平寒甘辛鹹	肺脾心胃 肝 心 包	단백질, Ca, Vit, P, 무기질	強壯, 解毒, 消化, 胃潰瘍, 생안손, 腫氣
	붕 어	溫 平 甘	脾 胃 大 腸	산성, Ca, Fe, 단백질	發育期어린이, 貧血, 保溫, 止渴,
	게	寒 鹹	肝 胃	로이신, 알긴, 라이신	肝臟病, 胃腸病, 肥滿病, 高血壓
	해 삼	溫 寒 甘	心 胃	단백질, Ca, P, Fe, I, 콘드로이틴, 타닌, 타우린	消化, 高血壓, 強精食品, 新陳代謝, 食慾增加, 肥滿豫防, 腎臟強化, 肝臟運動, 貧血, 高血壓
	홍 합	溫平甘鹹			RA 精血作用, 神經 및 血流作用, 回春, 強精,

體質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
少陽人	가 자 미	平 甘			
	복 어	溫 甘 鹹	肝	단백질	神經痛, RA, 痙攣, 夜尿, 脚氣
	가 재	寒 鹹	肝 膽		柔軟病의 小兒 紅痘
	잉 어	寒平溫甘	脾 腎	Vit A, 단백질(아르기닌, 히스티닌, 라이신), Ca, P, Vit B	腎臟病, 陰痿, 肝臟回復, 虛弱體質, 病勞, 黃疸, 노이로제, 強精, 利尿, 浮腫, 乳汁分泌促進, 冷感病
	자 라	平寒甘鹹	肝 脾	Ca, Vit, 단백질, 미네랄	心筋收縮活性化, 神經作用, 增血, 動脈硬化, 腦卒中豫防, 精力增加, 貧血
	가 물 치	寒 甘	肺脾大腸胃	양질단백, Ca, Vit A	產母, 利尿, 浮腫
太陰人	우 령 이	寒涼甘苦		단백질, 칼슘, 철분, 글루타민산, 호박산	脚氣病, 眼病
	대 구 어	溫平寒甘			產婦, 乳汁促進
	조 기	平 甘	胃 腎	단백질, Ca, Vit A D 라이신	消化, 食慾增進, 發育, 元氣回復, 營養食, 患者回復食, 急性下痢
	민 어	平 甘			小兒發育 老人患者의 健康回復
	청 어	平 甘	肝 脾	단백질, 로이신, 라이신, 이소로이신, Vit B	貧血, 產後保養
	오 징 어	平溫酸鹹	肝 腎	단백질, 라이신, 트레오닌 트립토판, Vit, 무기질	止血劑, 眼藥
	낙 지	平 甘			
	미 역	寒 鹹 甘		I, Ca, 미네랄, Vit	產婦, 小兒, 超強精食品
	김	寒 鹹 甘		단백질, Vit A B C D, Ca, K P, 스티틴, 만닌	食慾助長, 動脈硬化豫防
	다 시 마	寒 鹹	脾 胃	I, 라미닌, 카이닌	健康增進, 老化防止, 血液循環, 新陳代謝, 淨腸, 便秘, 驅蟲劑, 血壓降下, 血液淨化
少陰人	명 태				
	미 구 라 지	平溫甘	肺 脾	단백질, Ca, Fe, Vit A B D	滋養飲食, 關節炎, 痔疾, 생안손, 急性腹膜炎, 紅撲傷
	뱀 장 어	平寒甘	肝 脾 腎	Vit A, 불포화지방산, Vit E Ca, P	血管彈力, 美容스테인어食, 消化困難, 精力劑
	뱀	溫 甘 鹹	肝 脾 腎		
	메 기	溫 甘		단백질, 철분	浮腫除去, 利尿, 消渴病, 腹膜炎, 糖尿病

(5) 육 류

體質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
太陽人					
少陽人	돼 지 고 기	寒平苦鹹甘	脾 胃 腎	Vit B, 필수지방산(리놀산)	Cholesterol低下, 高血壓
	계 란	平寒甘		단백질, 필수아미노산, Ca, P, Vit A B	腎臟病, 肺病, 皮膚傷處, 心臟病, 腎臟病
	오 리 고 기	溫平寒甘鹹	肺腎脾胃		

體 質	食 品	性 味	歸 經	性 分	作 用
太陰人	쇠 고 기	平溫甘	脾 胃	필수아미노산, Cholesterol P, 불포화지방산	
	우 유	寒平甘	心 肺 胃	단백질, 유당, Ca, 회분	胃酸中和, 胃粘膜保護
少陰人	닭 고 기	平寒甘散	脾 胃 肝	단백질, Vit A	夜盲病, 老弱者
	개 고 기	溫鹹酸甘	脾 胃 腎	후각 충성심	胃肝保護, 慢性疲勞, 倦怠, 肺結核, 貧血, 虛弱
	꿩 고 기	寒溫酸甘	心 胃		
	염 소 고 기	平熱甘		단백질, Ca, Fe, Vit E	虛弱者, 恢復期, 老化防止, 滋養食, 産前産後의 補血, 肋膜炎, 肺結核
	양 고 기	溫熱甘	脾 腎		
	참 새 고 기	溫緩熱甘	心腎小腸膀胱		

2. 아유르베다의 體質論과 食餌

(1) 體質論

아유르베다에서는 人間을 小宇宙라고 하여 大宇宙, 즉 外向的인 宇宙의 힘에 의해 생겨난 우주의 子息이며, 따라서 大宇宙로부터 결코 分離되어 存在할 수 없으며, 健康과 疾病의 問題도 宇宙와 人間の 相互 關係 속에서 考察해야 된다.

宇宙에 存在하는 모든 物質들은 다섯가지 要素들로 構成되어 있다. 이 다섯가지는 에테르, 공기, 불, 물, 그리고 흙인데 그 生成은 우주의 소리인 음(aum)에서 에테르가 나오고 에테르의 움직임이 空氣를 만들어 내고 空氣에서 불의 要素가 나타나고, 불에서 물의 要素가 나타나고 다시 물에서 흙의 分子가 生成되었다. 그리고 이 다섯가지 要素는 어떠한 物質에나 存在한다.

다섯가지 基本要素인 에테르, 공기, 불, 물, 흙이 人間の 肉體안에서 세가지의 基本的인 成分 또는 氣質로 나타나는데 이 세가지는 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha)다. 에테르와 空氣의 要素로부터 肉體의 空氣적 成分으로 나타난 것이 바타이고, 물과 불의 要素들로부터 불의 成分이 나타난 것이 피타이고, 흙과 물의 要素들로부터 물의 成分이 나타난 것이 카파이다. 이 세가지 肉體를

構成하는 基本的인 成分에 均衡이 깨지면 疾病이 발생한다. 이들은 또 感情이 나타나는 心理的 現象에도 관련한다. 비타-피타-카파의 세가지 成分이 섞이는 비율에 따라 바타, 피타, 카파, 바타-피타, 피타-카파, 바타-카파, 바타-피타-카파의 일곱가지로 나눌 수 있다. 각 개인에게 있어서 세가지성분의 構成은 遺傳的으로 決定되기 때문에 絶대로 變하지 않는다.

세가지 성분인 바타, 피타, 카파는 서로 다른 機能을 所有하고 있다.

육체를 이루는 成分을 바타, 피타, 카파로 나누는데 비하여 精神的 側面을 이루는 屬性들을 사트바(Satva), 라자스(Rajas), 타마스(Tamas)의 세가지로 따로 나누었다.

사람의 신체를 이루는 成分에 따라서 잘 걸리는 疾病에 대해서 이야기하였는데 카파타입의 사람들은 扁桃腺炎, 靜脈洞炎, 氣管支炎, 肺鬱血 등의 카파성 疾患에 걸릴 可能性이 많고, 피타 타입의 사람들은 쓸개나 膽汁이나 肝의 疾患, 胃酸過多, 胃潰瘍, 胃炎 등의 疾患에 걸릴 可能性이 많고, 發疹이나 뽀루지 같은 皮膚病에도 잘 걸린다. 바타타입의 사람들은 鼓脹, 關節炎, 坐骨神經痛, 中風, 神經痛 등에 잘 걸린다. 또 각 타입의 질병의 根源地를 이야기하였는데 바타 타입은 큰 창자이며 피타 타

입은 작은 창자, 카파타입은 뱀이다. 또 意識에서 病이 생기기도 하는데 抑壓된 恐怖는 바타의 均衡을 破壞하고, 忿怒는 피타 成分을 過度하게 만들고 猜忌와 食慾과 執着은 카파 成分을 加重시켜서 病이 생긴다. 또 興味있는 것으로서 小便으로써 病의 輕重을 判斷하고 그 色으로써 그 사람이 어느 타입에 屬하는지를 알 수 있고, 참기름 방울을 떨어뜨림으로써 그 反應을 보아서 그 사람의 타입을 알 수 있다.

脈으로써 어느 成分이 優勢한 지를 알 수 있고, 인지, 중지, 약지의 세 손가락을 이용하여 佐, 右의 손목 부위에서 각각 疾病의 臟腑 配屬을 알아내고 있다. 飲食을 각 각 세가지 成分의 타입에서 成分을 上昇시키는 것과 均衡을 維持시키는 것으로 분류하였다. 醫藥物에 있어서는 藥草를 포함한 보석, 鑛物 質까지를 包含하고 있다. 醫藥物도 飲食도 마찬가지로 각기 어느 일정한 타입의 成分을 增加시키기도 하고, 減少시켜서 均衡을 맞추어 주기도 한다.

(2) 食 餌

바타(VATA)		피타(PITTA)		카파(KAPHA)	
▲ 增強	▼ 緩和	▲ 增強	▼ 緩和	▲ 增強	▼ 緩和
마른 과일	단 과일	신 과일	달고 신 과일	사 과	
사 과	살 구	살 구	사 과	바 나 나	살 구
배	바 나 나	바 나 나	코 코 닷	코 코 닷	복 송 아
감	코 코 닷	포도(녹색)	포도(검은색)	포 도	배
석 류	포 도	레 몬	멜 론	레 몬	감
수 박	레 몬	오렌지(신맛)	오렌지(단맛)	멜 론	석 류
	오 렌 지	복 송 아	배	오 렌 지	건 포 도
		파인애플(신맛)	파인애플(단맛)	파인애플	
		감	석 류		
			건 포 도		
신선한 야채	조리된 야채	매운 야채	달고 쓴 야채	달고 수분이 많은 야채	맵고 쓴 야채
양 과	마 늘	당 근	양 배 추		당 근
후 추	녹 색 콩	가 지	오 이	서양호박	가 지
감 자	양 과	마 늘	녹 색 콩	오 이	마 늘
시 금 치	감 자	양 과	상 치	감 자	상 치
토 마 토	무 우	후 추	버 섯	토 마 토	양 과
양 배 추	서양호박	무 우	완 두 콩		완 두 콩
가 지	사탕무우	상 치	후 추		후 추
상 치	당 근	토 마 토	감 자		감 자
버 섯	오 이	사탕무우	서양호박		무 우
					시 금 치
					사탕무우
					양 배 추

바타(VATA)		피타(PITTA)		카파(KAPHA)	
보 리	귀리(조리된것)	메 밀	보 리	귀리(조리된것)	보 리
메 밀	쌀	옥수수	귀리(조리된것)	쌀	옥수수
옥수수	밀	기 장	쌀	밀	기 장
기 장		귀리(말린것)	밀		귀리(말린것)
귀리(말린것)		쌀			호 밀
호 밀		호 밀			
양고기	쇠고기	쇠고기	달걀	쇠고기	닭
돼지고기	닭	달걀	토끼고기	양고기	닭
토끼고기	닭	양고기	닭	돼지고기	토끼고기
사슴고기		돼지고기		어류	
				조개류	

(3) 醫藥物

아유르베다의 藥物學에서는 수많은 藥草를 包含한 수천가지의 藥物에 대해서 言及하고 있다. 여기에는 生疎한 寶石, 鑛物, 색깔 등을 利用한 治療의 目的은 症狀만을 緩和시키는 것이 아니라 體內의 不均衡要素를 調節하여 均衡을 回復함으로써 病的 根本原因을 除去하려는 데 있다.

• 창포뿌리 : 뜨겁고 날카로운 屬性을 지니고 있으며 祛痰劑로 使用되고 嘔吐劑로 使用되기도 한다. 反痙攣性效能이 있고 痲疾 發作에 使用되고, 高次元의인 大腦機能과 組織에 影響을 미쳐 認識을 明瞭하게 한다. 또 마리화나에 대한 가장 좋은 解毒劑이다. 어린이의 知能發達에 좋고 카파성 疾患으로부터 保護하는 效果도 있다. 氣管支 擴張劑로 쓰이며 가슴의 充血을 除去하는 데에도 쓰인다.

• 육계피 : 짝이 있으며 飲食을 씹지 않게 하여 新鮮度를 維持시키는 屬性이 있다. 이것은 一種의 興奮劑인데 맛은 약간 맵고 떫다. 그리고 肉體에 대해서는 뜨거운 屬性으로 작용한다. 바타와 카파성 疾患을 緩和시키며 少量을 섭취할 경우 피타성 疾患에도 作用할 수 있다. 그러나 過度하게 使用할 경우 피타성 障礙를 일으킨다. 消化를 促進시키며 땀을

흘리도록 刺戟하며 感氣나 充血, 기침 등에 좋다.

• 정향 : 짝이 있는 植物이며 뜨겁고 맵고 매끄럽고 날카로운 屬性을 지니고 있다. 따라서 이것은 피타 成分을 加重시키지만 바타와 카파의 調節에는 도움이 된다. 天然의 鎮痛劑로써 齒通을 緩和시키고 기침, 充血, 感氣 등의 疾患에 使用한다.

• 마늘 : 짝이 있으며 뜨겁고 쓰고 매운 屬性이 있다. 마늘은 加重된 바타 成分과 鼓脹症을 緩和시킨다. 消化와 吸收에 좋으며 回春에도 도움이 된다. 抗류마티즘적 屬性이 있으며 마른 기침이나 充血에도 좋다. 頭痛이나 귀의 痛症, 귀에 방울소리가 나는 症狀에 매우 效果的이다.

• 꿀 : 체내의 熱을 發生시켜 바타와 카파를 減少시킨다. 潰瘍의 治療에 좋으며 血液을 淨化하는데 效能이 있다. 감기와 기침과 充血을 緩和시키고 外傷에 바르면 傷處가 治療되는데 도움이 된다.

• 육두구 : 짝이 있고 刺戟的이다. 性的 無氣力 狀態를 解消시키는데 使用하고 小便 狀態의 不良, 虛弱, 泄瀉, 鼓脹, 腹痛, 食慾不振, 肝과 脾臟의 異常, 不眠症에 좋다. 바타와 카파 타입의 사람에게는 매우 좋으며 피타 타입의 사람에게는 더욱 少量을 써야 한다.

• 구리 : 過多한 카파 成分과 脂肪分을 減少시킨다. 肝, 脾臟, 淋巴系健康하게 維持시킨다. 肥滿

症에 좋으며 貧血症의 治療에도 도움이 된다.

• 금: 金은 神經을 튼튼하게 하는데 效果가 優秀하다. 記憶力과 知能을 增進시키며 心臟, 筋肉을 튼튼하게 하고 活力을 增進시킨다. 히스테리, 癩疾, 心臟麻痺, 虛弱한 허파와 脾臟에 좋다. 뜨거운 屬性이 있기 때문에 피타 타입의 사람에게는 조심스럽게 使用해야 한다.

• 은: 시원한 屬性이 있으며 따라서 過多한 피타 成分의 治療에 도움이 된다. 銀은 活力과 精力을 增進시키고 體重 減少, 慢性 發熱, 가슴 앓이, 쓸개의 異常, 月經때의 지나친 下血 등에 좋다.

3. 體質食療學에서의 體質別 食餌

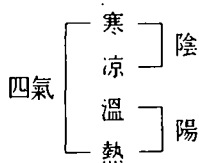
(1) 概 論

體質食療學體質은 體質學중에서 治療本質學의 한 分野로서 疾病과 食療의 有關性을 論하고 각 個人別로 日常 飲食을 定하여 이로서 疾患의 豫防, 治療 및 強壯을 誘導하는 治療學이다. 食療를 強調하는 것으로 張 仲經은 “人體平和, 惟彰好將息, 勿妄服藥”, 孫 思邈은 “藥勢偏有所助, 令人臟氣不平, 易受外患”라 하여 藥療의 否作用이 많을 수 있음을 말하였고 合理的 食療를 行하여 飲食生活中에 健康維持에 寄與해야 한다고 하였다.

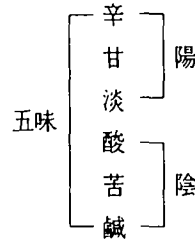
(2) 原 理

가. 藥食同性

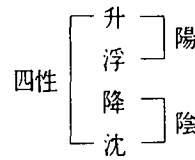
食物도 藥物과 마찬가지로 모두 一定한 性能이 一四氣, 五味, 升降, 浮沈, 歸經, 毒性- 있다. 食物의 性能과 體質의 有關性的 根據는 다음과 같다.



食物의 寒熱溫涼은 病理的 寒熱溫涼 및 病理體質의 寒熱에 附合시켜 진다



食物의 味覺과 食物效能과는 密接한 關聯이 있어 飲食五味와 病理體質이 附合性을 가진다.



昇降作用의 食物은 下行, 向內하여 收斂, 情熱, 瀉下, 滲濕作用을 갖고 發熱, 止汗, 盜汗을 治療하고 升浮作用의 食物은 上向, 向外하여 發素, 散寒作用을 가지므로 患者 및 半健康人에게 중요한 意義를 가진다.

나. 藥食同里

藥物과 食物의 淵源이 相同하므로 藥物治療의 理論은 食療에도 그대로 適用할 수 있다.

식물의 陰陽, 氣味, 型精, 歸化와 人體의 生理, 病理는 밀접히 關聯되고 있으며 內經에 記載된 內容을 要約하면 다음과 같다.

① 五味論: 酸走筋, 多食之, 令人癢; 鹹走血, 多食之, 令人渴, 辛走氣, 多食之, 令人洞心, 苦走骨, 多食之, 領人變嘔, 甘走肉, 多食之, 令人煩心.

② 靈樞 五味論

- 五穀: 梗米甘, 麻酸, 大豆鹹, 麥苦, 黃黍辛.
- 五果: 棗甘, 李酸, 栗鹹, 杏苦, 桃辛.
- 五畜: 牛甘, 犬酸, 豬鹹, 羊苦, 鷄辛.

③ 五味論：五宜所言五色者，脾內者，宜食硬米飯牛肉棗葵，心病者，宜食麥羊肉杏，腎病者，宜食大豆黃卷豬肉栗蠶，肝病者，宜食麻犬肉李棗，肺病者，宜食黃黍鷄肉桃葱。五禁。肝病禁辛 心病禁鹹，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。肝色青，宜食甘，硬米飯，牛肉棗葵皆甘。心色赤，宜食酸，犬肉，麻，李皆酸，脾色黃，宜食鹹，大豆，豚肉，栗，蠶皆鹹，肺色白，宜食苦，麥，羊肉，李皆苦，腎色黑，宜食辛，黃黍，鷄肉，桃，葱皆辛。

다. 食療의 配合禁忌

食療는 藥療의 七情과 같이 配合을 合理的으로 하여 效果를 發揮시켜야 하는데 그 禁忌는 다음과 같다.

豬肉忌烏梅黃豆，豬肝忌豆漿魚，羊肉忌銅器醋，狗肉忌杏仁，兔肉忌酒，鮮魚忌狗肉，雀肉忌李子豬肝，鷄忌糯米李子，鯊肉忌豬肉兔肉鴨肉薄荷，蜂蜜忌葱，伏苓忌醋。

(3) 體質分類와 食療

體質分類는 臨床觀察을 통해 나뉘는데 生長發育 過程중에 形成된 相對的 特殊性 및 傾向性을 말하며 正常質, 燥紅質, 遲冷質, 膩滯質, 倦怠質, 晦澁質 등 6종으로 構成된다.

各 體質의 臨床特徵과 飲食宜忌는 다음과 같다.

가. 體質과 臨床病狀

體質 類型	臨 床 特 徵
正 常 質	體壯力強, 面色潤澤, 胃納佳, 耐寒暑, 二便調, 脈有力, 舌象正
晦 澁 質	膚色暗滯, 口唇色暗, 眼眶暗黑, 肌膚甲錯, 不悶作脹, 脈沈澁緩, 舌質青紫
膩 滯 質	體形肥滿, 中完痞滿, 口甜粘, 身重女如, 大便不實, 口乾不飲, 胸滿脅眩, 脈滿或滑, 舌苔多膩
燥 紅 質	形藥消瘦, 口燥咽乾, 內熱便秘, 尿黃短小, 飲不解渴, 少眠心焦, 喜冷饮, 耳鳴響, 脈細弦數, 舌紅少苔或無力

體質 類型	臨 床 特 徵
倦 怠 質	面色白, 氣短, 乏力眩暈, 心悸健忘, 脫肛感, 子宮下壓感, 動即汗出, 水脚易麻, 月經淡少, 脈細弱無力, 舌質淡

나. 病理體質과 食物性味の 宜忌

體質 類型	味		性	
	宜	忌	宜	忌
倦 怠 質	甘 辛	苦	溫 平	寒 涼
膩 滯 質	淡	酸 苦	溫 平	寒
晦 澁 質	辛 甘	苦 酸	溫 平	寒
燥 紅 質	甘 辛	苦	溫熱平	涼 寒

正常質을 除外한 5種 體質의 病理 및 治療는 大개 滋陰情熱潤質法, 潛陽祛寒溫質法, 益氣生血健質法, 除濕化滯利質法, 行血消瘀活質法이며 病證의 傾向性을 調節해 주는 食療法이다.

다. 燥紅質 體質과 滋陰清熱潤質法의 食療

• 病 機：精, 津, 液이 消耗되어 陰虛內熱이 되고 燥를 生한다.

• 治療法：滋陰清熱로 津液을 生産해 內熱을 解熱시키고 燥한 狀態를 潤澤하게 한다.

• 食 療：兔肝菠菜湯(토끼간, 시금치), 鴨肉包子(오리, 검은 콩), 冰糖五果(배, 바나나, 대추, 龍眼肉, 枸杞子), 鮮藕汁飲(蓮根, 설탕), 桑椹酒(桑椹汁)

食療의 意義(歸經, 性味, 效能 및 四象歸屬 類推)

食 療	歸 經	性 味	效 能	四象歸屬
토끼간	肝 腎	肝苦鹹寒	補肝腎 輔食 清肝熱	少陰人
시금치	胃, 大腸, 小腸	甘 涼	滋陰潤燥 輔食	少陰人
오 리	脾胃, 肺, 腎	甘鹹涼	滋補陰液, 潤燥	少陰人
검은 콩	腎	甘 平	輔食, 養陰, 補氣	太陰人
배	肺, 胃	甘酸寒涼	滋陰潤燥 清熱化痰	太陰人
바나나	胃, 腸	甘 寒	滑腸 清胃腸濕熱	少陽人
대 추	心, 胃	平	緩和作用	小陰人

食療	歸經	性味	效能	四象歸屬
용안육	心, 脾	甘溫	開胃益脾 養血安神	太陰人
구기자	肝, 腎	甘平涼	滋補肝腎	少陽人
연근	肝, 腎	甘涼	清熱止渴 養血止血	太陰人
상기생	肝, 腎	甘涼	滋陰養血 補肝腎	太陰人

라. 遲冷質 體質과 壯陽祛寒溫質法의 食療

• 病機: 命門火가 衰弱하고 腎臟이 虧虛가 되고 寒을 生한다.

• 治療法: 壯陽祛寒하여 寒 體質을 덥게 하고 元陽을 補充하여 命門火를 助長한다.

• 食療: 五香羊肉(羊, 生薑, 마늘, 五香末), 五香狗肉(개, 五香末), 韭菜炒蝦仁(부추, 새우), 蝦馬童子鷄(새우알, 海馬, 닭), 補腎健腦餅(桃仁, 柏子仁, 蓮子肉, 枸杞子, 胡麻仁)

食療의 意義(歸經 性味 效能 및 四象歸屬 類推)

食療	歸經	性味	效能	四象歸屬
양	肝 胃 腎	甘 溫	溫中, 溫下焦, 腎陽益氣	少陰人
생강	心 肺 脾 胃 腎	辛 大熱	補助上中焦, 回陽溫中	少陰人
마늘	脾 胃 肺	辛 溫燥	溫中, 消食, 止痛	少陰人
육계	肝 腎 脾	辛 溫大熱	大熱純陽, 緩丹田, 補命火	少陰人
소회향	肝 腎 脾 胃	溫 辛	理氣止痛, 調中和胃, 助陽, 動火	少陰人
개	脾 胃 腎	甘 酸 溫	安五臟, 溫腰膝, 益腎壯陽, 補衛益氣	少陰人
부추	心 肝 腎	辛 味 酸 溫	安五臟, 除胃中熱	少陰人
새우	肝 腎	甘 溫	溫補腎陽, 通乳, 托毒	太陰人
후추	胃 大腸	辛 大溫	溫胃寒, 心腹冷痛, 治虛寒, 食慾亢振	少陽人
닭	胃 脾 肝	甘 味 溫	緩胃, 強筋骨, 活血調經	少陰人
연자육	心 肝 腎	甘 平	補中養身, 益氣力	太陰人
도인	肝 腎 大腸	甘 溫	補氣養血, 益命門, 溫肺, 潤腸	少陰人
백자인	肝 心 腎 大腸	甘 平	養心安身, 案五臟, 益脾胃	太陰人
구기자	肝 腎	甘 平	養血明目, 補身生精	少陽人
황설당	肝 胃	溫	緩胃, 散寒祛風, 舒筋之痛	太陰人

마. 倦怠質 體質과 益氣生血健質法의 食療

• 病機: 氣血兩虛로 생기는데 誘因은 生血不足, 失血過多, 勞倦耗氣, 脾虛失運, 胃虛失納 등이다.

• 治療法: 病的 誘因에 따라 다르며 益氣生血이 主目的이다.

• 食療: 百寶飯(새우살, 桃仁, 陳皮, 龍眼肉, 枸杞子, 山藥, 冬瓜仁, 大棗, 薏苡仁, 赤小豆, 柏子仁, 山查, 참쌀), 龍眼棗泥(龍眼肉, 大棗, 生薑汁, 꿀, 神麴, 麥芽), 山藥湯元(山藥, 蓮子, 참쌀가루), 口蘑鷄肉片(메추리, 버섯), 清燉鷄(암닭, 후추), 益氣健脾餅(麥芽, 生薑, 大棗, 鷄內金)

食療의 意義(歸經 性味 效能 및 四象歸屬 類推)

食療	歸經	性味	效能	四象歸屬
陳皮	脾 肺	甘溫	理氣健脾, 調濕化痰	少陰人
冬瓜子	脾胃 大腸 小腸	甘寒	除消渴, 通利大小腸	少陽人
山藥	脾 肺 腎	甘平	補腎精, 固腸胃, 滋補腎經	太陰人
赤小豆	心 小腸	甘酸平	排膿, 消渴, 利尿	少陽人
참쌀	脾胃	甘寒	補中益氣, 治霍亂	少陰人
山查	脾胃 肝	甘	消化健胃	少陰人
薏苡仁	脾胃 肺	甘	利水, 殺蟲, 輕身	太陰人
꿀	肺 脾 大腸	甘平	滋陰潤燥, 補脾胃, 補虛損	少陰人
신곡	脾胃	甘溫	補中益氣, 化食消積	少陰人
맥아	脾胃	鹹涼	益氣調中, 化食消積	少陽人
버섯	脾胃	甘味溫	健脾補身, 補氣益血	
계내금	脾胃 小腸 膀胱	寒	勞精泄瀉渴	少陰人

• 새우, 桃仁, 龍眼肉, 枸杞子, 大棗, 황설당, 栝子仁, 生薑, 蓮子肉, 닭은 燥紅質, 遲冷質의 食療參照

바. 膩滯質 體質과 除濕化滯利質法의 食療

• 病理: 臟腑機能低下狀態에서 體內 津液運行이 沮害되어 代謝產物이 痰濕積聚를 形成하여 나타난다.

• 治療法: 肺脾胃의 機能을 促進해서 停滯된 物質을 或利, 或化, 或燥시켜 除濕化滯利質한다.

• 食療: 四仁扁赤豆粥(薏苡仁, 赤小豆, 冬瓜仁, 白扁豆, 杏仁, 白豆蔻, 芡實), 鯉魚湯(잉어, 赤

小豆, 陳皮, 후추, 草果), 一味冬瓜湯(冬瓜子)

(少陰人)

食療의 意義(歸經 性味 效能 및 四象歸屬 類推)

食療	歸經	性味	效能	四象歸屬
백편두	脾胃	甘味溫	補脾化胃, 化濕不膩	太陰人
백두구	肺脾胃	辛溫	溫中化濕, 和胃	少陰人
행인	大腸	苦溫	止咳定喘, 潤腸通便	太陰人
잉어	肺脾胃	甘溫	利水, 安胎, 通乳	少陽人
무우	脾肺	辛甘	利氣, 化痰, 清熱, 消食	太陰人

• 薏苡仁, 赤小豆, 冬瓜子, 陳皮, 후추, 草果, 生薑은 燥紅質·遲冷質·倦怠質의 食療參照

사. 晦澁質 體質과 行血消瘀活質法의 食療

• 病機: 氣血이 停滯되는 것으로 그 誘因은 氣虛, 氣滯, 志鬱, 寒凝 등이다.

• 治療法: 瘀血의 複雜한 症狀을 改善시키며 行血消瘀하는 것이 原則이다.

• 食療: 山查內金粥(산사, 계내금, 멍쌀), 山查紅糖包子(산사, 황설탕), 鮮藕炒木耳(우영, 목이버섯), 桃仁酒(도인, 술, 설탕)

• 食療의 意義: 산사, 계내금, 멍쌀, 황설탕, 우영, 목이버섯, 도인은 燥紅質·遲冷質·倦怠質·膩體質의 食療參照

4. 疾患, 病名別 食餌(四象歸屬 類推)

(1) 高血壓

결명자: 利尿, 緩和作用(少陽人)

감: 清熱, 高血壓, 動脈硬化 治療(太陽人)

구기자: 成人病豫防, 老化防止, 糖尿病, 動脈硬化豫防(少陰人)

다시마: 代謝促進, 利尿, 緩和作用(太陰人)

바나나: 緩和劑, 高血壓, 動脈硬化, 冠狀動脈硬化(少陽人)

산사: 肉食의 消化, 血中 콜레스테롤 低下

(2) 감기

과: 解熱, 鎮痛, 發汗, 消炎, 神經刺戟, 消化促進(少陰人)

생강: 食慾增進, 健胃, 嘔吐, 殺菌, 解熱, 감기(少陰人)

매실: 殺菌, 整腸, 抗菌, 疲勞回復, 解毒(太陰人)

굴: 體溫上昇, 皮膚粘膜, 高血壓 豫防(少陰人)

(3) 기관지 천식

은행: 利尿, 鎮咳, 補肺, 肺結核(太陰人)

질경이: 鎮咳, 利尿, 血壓降下(少陽人)

무우: 便秘, 利尿, 感氣, 祛痰, 消炎, 血液淨化(太陰人)

(4) 치질, 탈항

바나나: 潤腸(少陽人)

감: 潤腸, 止血, 止瀉, 高血壓, 腎臟病(太陽人)

가지: 收斂, 消炎, 止瀉, 浮腫, 腫氣(少陽人)

(5) 신염

옥수수: 利尿, 高血壓, 腎臟病, 水腫(太陰人)

수박: 利尿, 高血壓, 解渴, 浮腫, 急慢性, 腎炎(少陽人)

팔: 脚氣病, 利尿, 通便, 解毒, 整腸, 催乳, 驅蟲(少陽人)

잉어: 腹水, 浮腫, 黃疸(少陽人)

(6) 간 염

가막조개 : 解熱, 消炎, 利尿, 解毒, 利膽(太陽人)

엥 경 귀 : 肝細胞 再生, 止血, 消炎, 解毒

쇠 비 름 : 消炎, 解毒

(7) 당뇨병

옥 수 수 : 利尿劑, 血糖降下 作用(太陰人)

수 박 : 利尿, 高血壓, 心臟病, 解渴, 浮腫
(少陽人)

호 박 : 利尿, 解毒, 驅蟲, 胃腸病, 百日咳,
丹毒(少陽人)

IV. 總括 및 考察

1. 李濟馬 體質醫學의 體質別 食餌

四象醫學은 사람을 太陽, 少陽, 少陰, 太陰의 네 가지 體質로 나누는데 體質마다 體型 및 心性이 다르고 藥物 및 飲食物 攝取도 달라야 한다.

體質別 食品은 李濟馬 및 後世家들의 四象醫學 書籍에서 各 體質에 有益한 食品을 調査하여 書籍에 많이 重複된 것으로 定하였고 穀類, 肉類, 果類, 菜蔬類로 나누었다.

體質醫學에서 體質別 食餌에 使用된 食品들의 妥當性은 食品의 氣味, 歸經, 形色, 使用部位를 考察한 結果 나타났으며 食品營養學에서의 接近은 거의 有關性이 稀薄하였다.

氣味論의 考察한 結果 少陰人 食品은 大部分 辛甘 溫熱하며 發散, 緩和함으로 少陰人의 保命之主인 陽暖之氣를 助長한다. 少陽人 食品은 大部分 酸苦 涼寒하여 收斂, 清下함으로 陰清之氣를 助長한다. 太陰人 食品은 大部分 甘辛 溫熱하여 助陽함으로 太陰人의 保命之主인 呼散之氣를 助長한다. 太陽

人 食品은 甘酸 涼하여 吸聚之氣를 助長할 수 있다.

歸經의 少陰人 食品은 脾胃가 가장 優勢하고 肺, 大腸, 肝의 順序이고, 少陰人 食品은 腎이 優勢하고 脾, 胃, 大腸, 肝, 臍, 心의 順序이다. 또, 太陽人 食品들의 歸經을 보면, 肝, 肺, 腎, 胃의 順序로 나타난다.

形色과 使用部位를 통한 考察은 “清代의 本草學의 발전과 本草의 體質醫學의 分類法에 대한 研究 : 博士課程中間論文 原典醫史學教室 임진석”을 根據로 하여 食品에서도 體質的 缺點으로 因한 諸疾患을 治療함에 있어서 妥當性을 類推할 수 있다.

營養學에서는 食品을 營養素로 分解하여 生覺함으로 탄수화물, 지방단백질, 비타민류 등의 包含量을 調査하고 各各의 飲食物性分으로부터 飲食의 性質을 論함으로 體質醫學의 體質別 食餌와의 關聯性은 찾기가 어렵다. 그러나 食品營養學의 食品 效能 및 作用들을 보면 약간의 特性을 찾아 볼 수 있는데 少陰人, 太陰人 食品은 消化促進, 新陳代謝促進, 滋養強壯, 循環促進 등의 效能이 있고, 少陽人, 太陽人 食品은 解熱, 消炎, 利尿 등의 效能이 있음이 多少 認定된다.

2. 아우르베다의 體質論과 食餌

아유르베다 體質論은 사람을 바타, 피타, 카파의 세 타입으로 나누는데 遺傳의 決定되어 있어 변하지 않고, 各 타입의 分類方法은 人間의 外形, 性情, 脈搏, 飲食物, 藥物 등을 使用하고 있다.

李濟馬의 體質醫學과 比較하면 體質論의 內容이나 基本的 觀點, 體質不變의 原則 및 體質分類方法에 있어서 매우 類似性이 있는데 특히, 세 타입별로 잘 걸리는 疾患이 있고 藥物 및 食餌적인 면에서 타입별로 成分을 上昇시키는 것과 均衡을 維持시키는 것으로 分類가 되어 있는 原則的인 面은 食餌 및 治療와 一致한다.

세 타입의 性情, 形態, 藥物 등을 綜合해 보면 바타타입은 少陰人에, 피타타입은 少陽人에, 카타타입은 太陰人에 符合됨이 다소 認定된다.

한편, 타입별 食品의 妥當性을 考察할 수 있는 資料나 內容이 없어서, 타입별로 많은 性分은 낮추어 주는 食品을 攝取하고 不足한 性分은 助長해 주는 食品을 攝取하여 過, 不足을 均衡되게 調節한다는 原則적인 結論을 내릴 수 있다. 參考로 바타타입의 食品중 少陰人食品과 一致하는 것은 사과, 양배추, 가지, 양파, 후추, 감자, 시금치, 양고기이고, 피타타입의 食品중 少陽人食品과 一致하는 것은 바나나, 파인애플, 가지, 상치, 달걀, 돼지고기이고, 카타타입의 食品중 太陰人과 一致하는 것은 밀, 쇠고기이다.

3. 體質食療에서의 體質別 食餌

體質食療學은 個人的 病症에 따라 體質을 다섯가지로 나누고 각 體質에 準하여 飲食을 定하여 疾患을 豫防, 治療토록 한다.

藥食同性, 藥食同理의 原則下에 食品 또한 四氣, 五味, 四性을 통해 陰陽的 性質을 가짐으로써 人體의 生理, 病理에 影響을 미친다고 본다.

체질의 分類은 臨床觀察을 통해 나뉘므로 病理體質이라 부르는데 晦澁質, 膩滯質, 燥紅質, 倦怠質, 遲冷質이며 各各은 相對的 傾向性을 가진 臨床症狀와 食物性味の 宜忌를 갖는다.

燥紅質 體質은 陰虛內燥症의 傾向을 띄고 遲冷質 體質은 陰虛內寒症, 倦怠質 體質은 氣血兩虛症, 膩滯質 體質은 痰濕症, 晦澁質 體質은 瘀血症과 類似的한 臨床特徵이 있다.

病機를 살피에 있어서 燥紅質 體質에서만 陰虛를 爲主로 하였고, 다른 네 체질은 陽虛, 氣虛를 爲主로 하고 痰飲, 瘀血을 兼하였음을 볼 때 疾病 認識의 傾向性을 알 수 있다.

治療食物의 性味를 보아도 疾病認識이 陰虛狀態보다 陽虛狀態로 인한 境遇가 많다고 봄으로 인해 治療食物의 性味는 燥紅質 體質을 除外한 네 경우 모두가 甘辛燥熱한 것들이 많다.

各 病理體質別 食療에 利用된 食品이 四象體質別 食餌에는 어떤 體質의 음식인지 歸屬시켜 보았다.

① 燥紅質 體質은 陰虛內燥症으로 食療로서 토끼간, 시금치, 오리, 검은콩, 배, 바나나, 대추, 용안육, 구기자, 연근, 설탕, 상기생이 利用되었고, 이중 35%는 少陰人食品, 35%는 太陰人食品, 30%는 少陽人 食品에 속해 있는 것이다.

② 遲冷質 體質은 陽虛內寒症으로 食療로서 양, 생강, 마늘, 육계, 소회향, 개, 부추, 새우, 후추, 닭, 연자육, 박자인, 구기자가 利用되었고, 이중 60%는 少陰人食品, 20%는 太陰人食品, 15%는 少陽人食品, 5%는 太陽人食品에 속해 있는 것이다.

③ 倦怠質 體質은 氣血兩虛症으로 食療로서 진피, 동과자, 산약, 적소두, 참쌀, 산사, 의이인, 꿀, 신곡, 맥아, 버섯, 계내금, 새우, 도인, 용안육, 구기자, 대추, 백자인, 생강, 연자육, 닭이 利用되었고, 이중 50%는 少陰人食品, 20%는 太陰人食品, 20%는 少陽人食品, 5%는 太陽人食品에 속해 있는 것이다.

④ 膩滯質 體質은 濕痰症으로 食療로서 의이인, 적소두, 동과자, 진피, 후추, 생강, 백편두, 백두구, 행인, 잉어, 무우가 利用되었고, 30%는 少陰人食品, 35%는 太陰人食品, 35%는 少陽人食品에 속해 있는 것이다.

⑤ 晦澁質 體質은 瘀血症으로 食療로서 산사, 계내금, 맷쌀, 우영, 목이버섯, 도인, 설탕이 利用되었고, 50%는 少陰人食品, 50%는 太陰人食品에 속해 있는 것이다.

4. 疾患, 病名別 食餌

각 疾患의 病名別로 食餌療法은 疾患과 疾患의 狀態를 正確히 把握하여 適用해야 하는데 體力, 體質, 病症 등을 利用해 陰陽虛實을 判別하여 시행해야 한다.

飲食은 藥物보다 氣의 偏向이 적어서 藥物에 비해서는 人體에 敏感하지 않다고 할 수 있으나 그 가운데도 體質에 따라 有利한 飲食과 不利한 飲食이 있으며 비록 그 影響이 적다하더라도 食習慣이란 長期間 계속되는 것이기 때문에 오히려 藥物보다 더욱 重要的 意味가 있다고 할 수도 있을 것이다.

同名의 疾患名에 適用되는 民間療法이나 食品들을 四象體質別 食餌로 나누어 같은 高血壓이라도 太陽人에게는 감, 少陽人에게는 결명자, 바나나, 太陰人에게는 다시마, 少陰人에게는 구기자를 권하는 것이 더욱 有利하지 않을까 생각한다.

一般人은 어떤 한 가지 飲食物이 좋다면 거기에서 모든 效果를 期待하는 單純한 生覺이 있으므로, 個人別 狀態를 把握해서 食品을 選擇해 주는 基準이 必要하며 日常으로 攝取해야 할 食品의 選擇 要領과 體質屬性的 強點을 補完하는 데 도움이 되는 四象體質을 基準으로 하는 것은 다소 有意性, 實用性이 있다고 思料된다.

V. 結 論

本論을 考察함으로써 다음과 같은 結論을 얻었다.

1) 李濟馬 體質醫學의 體質別 食品選擇의 基準은 食品의 氣味, 歸經, 形色, 使用部位를 考察한 結果 나타났다.

2) 아우르베다의 體質論은 外形, 性情, 脈搏, 飲食物, 藥物을 基準으로 바타체질, 피타체질, 카파체질의 區分이 있다. 食品選擇의 基準은 體質別로

많은 成分은 낮추어 주고 不足한 性分은 助長해 주는 것이며 食品의 氣味, 形色의 概念은 四象體質別 食餌와의 類似性이 있다.

3) 體質食療學의 體質論은 臨床症狀을 基準으로 病理體質을 다루며 燥紅質, 遲冷質, 倦怠質, 膩滯質, 晦澁質의 區分이 있다. 食品選擇의 基準은 臨床症狀을 통한 辨證으로써 陰虛症, 陽虛內寒症, 氣血陽虛症, 痰濕症, 瘀血症을 區分하여 病症의 特性을 解消시키는 것이다. 燥紅質體質은 少陽人체질과 비슷한 傾向이 있고, 遲冷質, 倦怠質, 膩滯質, 晦澁質體質은 少陰人, 太陰人體質과 비슷하다.

4) 疾患, 病名別 食餌는 病名에 따른 食品들에 四象體質區分을 適用해 보았고 體質別로 飲食을 달리 勸獎함이 有效하지 않을까 思料된다.

參 考 文 獻

1. 匡調元: 體質食療學, 上海市, 上海科學技術出版社, pp.1-3, 6-48.
2. 安德均: 漢方家庭療法大典, 서울, 韓國圖書出版中央會, pp.191-250, pp.891-1099.
3. 柳京周: 肥滿患者의 食餌療法에 대한 韓醫學的 考察, 慶熙大學校 大學院 碩士課程 中間發表 1994.
4. 李琦烈: 食餌療法, 서울, 修學社, pp.126-129, 133-140.
5. 李容億: 營養과 食餌療法, 서울, 蜚雪出版社, pp.229-236, 261, 267-272.
6. 李明復: 體質을 알면 健康이 보인다. 서울, 大光出版社.
7. 洪淳龍: 四象診療保元, 서울, 書園堂, pp.101-109.
8. 沈尙用: 藥이 되는 自然食, 서울, 創造社, pp.14-376.

9. 沈尙用 : 漢方食療解典, 서울, 創造社, pp.22-103, 562-730.
10. 陳濟仁 : 漢方醫藥大辭典, 東京, 構談社.
11. 진카퍼지음/安德均 옮김 : 藥이 되는 먹거리, 서울, 까치, pp.369-375.