

버섯에 대한 四象醫學的 考察

尹宗鉉*·高炳熙*

I. 서 론

사상의학적인 관점에서는 사람을 네가지 유형으로 구분하여 병을 치료하여왔다.

병을 치료하는 약물 또한 네가지로 구분하여 처방을 구성하였는데, 그렇다면 일상생활의 식품또한 네가지 체질에 이롭고, 해로운 음식이 있을 것이라는 추측이 가능하다. 이제 이 음식의 사상적 분류를 하려함에 우선 문헌적인 고찰을 하여야 할 것으로 생각하며, 필자는 여러 음식중에 버섯류의 사상적 분류를 문헌적으로 해 보려고 한다. 우선, 일상에서 즐겨먹는 버섯에 대한 한의학 서적의 기재를 조사하여 證治개념에서 主治와 효능을 알아보고, 이것을 바탕으로 네가지 체질중 어느체질의 어느병

증에, 혹은 어느체질의 保命之主에 도움이 될 지를 생각해 보았다. 일상에서 즐겨먹는 버섯의 종류로는 송이, 표고, 양송이, 느타리, 싸리, 능이, 목이, 팽이 정도이다.¹⁾ 이들의 학명을 '한국산버섯도감'이라는 책에서 찾아서 그 학명으로 중약대사전에 한약명을 찾은 후 그 효능을 중약대사전에 소개된 문헌에서 찾아보았다. 이러한 일련의 과정으로 효능까지 찾아진 버섯은 송이, 표고, 목이버섯이었으며, 양송이버섯은 같은 속까지는 접근하였으나, 종의 기재가 일치하지는 않았다. 참고적으로 본초강목에서 버섯류에 대한 기재를 소개하였는데, 영지에 대한 소개가 많았다.²⁾

〈문헌조사의 순서〉

1. 현재 일상에서 식용하는 버섯(송이 양송이 느

* 慶熙大學校 韓醫科大學 四象醫學科

- 1) 위의 여덟가지 중에서 농업중앙회에서 현재 우리나라에서 재배를 장려하는 것은 표고, 팽이, 느타리 버섯과 약용으로 영지버섯이라고 한다. 나머지의 5가지는 일상생활에서 가끔씩 또는 자주 들을 수 있는 식용버섯의 종류이다.
- 2) 中藥大辭典에서 芝에 대하여 찾아보면, 모두 靈芝로 되어있는데, 本草綱目에서는 芝에 대하여 木芝, 草芝, 石芝, 肉芝의 네 가지로 분류하여 木芝와 草芝가 120종, 石芝 120종, 肉芝 120종, 총 360종으로 기재하고 있으니, 영지의 종류를 360가지로 나눈 것으로 볼 수 있다. 神農本草經에서는 청, 적, 황, 백, 흑색의 芝와 紫芝의 6가지로 나누었는데, 후대에 계속해서 芝의 분류에 이러한 여섯가지 분류가 나오고 있다. 本草綱目에서도 360가지 분류외에 다시 여섯가지 분류를 싣고 있으며, 이에 대해서만 氣味를 싣고 있다. 참고로 원문을 소개한다.

※ 本草綱目原文

〔恭曰〕五芝經云.. 皆以五色生于五嶽 諸方所獻 白芝未必華山 黑芝又非常岳 且多黃, 白, 希有黑,

타리 싸리 팽이 표고 목이 능이)

2. 식용버섯의 학명
3. 중약대사전의 학명에 따른 버섯의 기재
4. 현재 일상에서 식용하는 버섯에 대한 본초서들이 기재한 효능
5. 현재 일상에서 식용하는 버섯에 대한 사상의학적 분류

서론에서 소개해야 될 한 가지는 버섯에 대한 기본지식이다. 우리나라에 분포하는 버섯의 분류와 식물학적으로는 버섯을 어떤 식으로 구분하며, 어떠한 생태학적 특징이 있는지에 대해 소개하고자 한다.

1. 버섯의 역할

곰팡이는 엽록소를 가지고 있지 않기 때문에 탄소동화작용을 할 수 없으며 에너지가 되는 탄수화물을 다른 수단으로 얻어야 살아 갈 수 있다. 따라서 곰팡이는 죽은 식물체나 동물을 분해하거나, 살아 있는 식물에 기생하거나 혹은 살아 있는 식물과 공생관계를 유지하면서 영양분을 얻는다.

1) 腐汚菌(Saprophytic fungi)

죽은 식물이나 동물체를 분해하는 곰팡이를 부오균이라고 한다. 부오균은 낙엽, 마른 풀, 나무가지, 통나무, 솔방울, 동물의 배설물등 유기물을 분해한

青者 然紫芝最多 非五芝類 但芝者難得 縱嶽一二 豈得終久服耶?

凡百二十種 自有圖也.

曰木威喜芝 乃松脂淪地 千年化為茯苓 萬歲其上生小木 狀似蓮花 夜視有光 持之甚滑 燒之不焦 帶之酸兵 服之神遷

曰飛節芝 三千歲老松上 皮中有脂 狀如龍形 服之長生

曰木渠之 寄生大木上 狀如蓮花 九莖一叢 味甘而辛

曰黃蘗芝 生於天歲黃蘗根下 有細根如縷 服之地遷

曰建木芝 生於都廣 其皮如纓蛇 其實如鸞鳥(鸞새 : 봉황의 일종)

曰參成芝 赤色有光 其枝葉 如金石之音

曰樊桃芝 其木如昇龍 其花葉 如丹羅 其實如翠鳥 并可服食

曰千歲芝 生枯木下 根如坐人 刻之有血 血塗二足 可行水隱形 延年却疾

以上皆木芝也

曰獨搖芝 無風自動 其莖大如手指 根有大魁如斗 周旋有細子十二枚繞之 相去丈許 生高山深谷 服之神遷

曰牛角芝 生虎壽山及吳陵上 狀似蕙而特出如牛角 長三四尺 青色

曰龍遷芝 似昇龍相負之形

曰紫珠芝 莖黃葉赤 實如李而紫色

曰白符芝 似梅 大雪而花 季冬而實

曰朱草芝 九曲三葉 葉有實也

曰五德芝 狀似樓殿 五色各具 方莖紫氣

以上皆草芝也

有百二十種 人得服之神遷

曰玉脂芝 生於有玉之山 狀似鳥獸 色無常彩 多似山水蒼玉 亦如鮮明水晶

曰七明九光芝 生於臨水石崖之間 狀如盤碗 有莖 連綴之 此芝有七孔 夜見有光 食之七枚 七孔洞徹 一名螢火芝

曰石蜜芝 生少室石戶中石上 不易得者

曰石桂芝 生石穴中 似桂樹 乃石也 光明味辛

다. 주로 낙엽을 분해하는 버섯에는 애기버섯, 낙엽버섯, 깔때기버섯 등이 있으며, 죽은 나무 등걸을 분해하는 버섯에는 표고, 느타리, 눈물버섯 등이 있으며, 동물의 배설물을 분해하는 버섯에는 소똥버섯, 말똥버섯 등이 있다. 먹물버섯은 퇴바위에서 흔히발견되며, 벗짚버섯은 죽은 풀을 분해하고 솔방울털버섯은 솔방울을 분해한다. 덧부치버섯은 죽어가는 다른 버섯을 분해한다.

2) 목재부오균

나무를 분해하여 썩게하는곰팡이 중에서 죽어있는 나무거나 제재해 놓은 나무를 부패시키는 곰팡이

를 여기서 언급하고, 살아있는 나무를부패시키는 곰팡이는 임의 부생균과 기생균에서 취급하고자 한다.

죽은 나무를 분해하는 버섯은 가지나 줄기의 아무데서나 발생한다. 구름버섯류, 말굽버섯류, 자란비버섯류, 조개버섯류, 옷솔버섯류, 구멍장이버섯류, 꽃구름버섯류가 여기에 속한다.

3) 임의 부오균

나무를 분해하는 버섯중에서 살아있는 나무와 죽어가는 나무의 심재부위를 부패시키는 버섯을 여기에서 언급하고자 한다. 활물기생하는 버섯은 가지의 아랫부분에 주로 발생하는 경향이 있어서 죽은

曰石腦芝 石中黃
皆石芝類也

千歲燕 千歲 千歲龜 萬歲蟾 山中見小人 皆肉芝類也 凡百二十種

- 〔靑芝〕(一名龍芝) 味酸 平無毒 主明目 補肝氣 安精魂 寬容仁恕 久食 輕身不老 延年神仙 不忘強志 養筋
- 〔赤芝〕(一名丹芝) 味苦 平無毒 主胸中結 益心氣 補中 智慧明敏 久食 輕身不老 延年神仙
- 〔黃芝〕(一名金芝) 味甘 平無毒 主心腹五邪 益脾氣 安神 忠信和樂 久食 輕身不老 延年神仙
- 〔白芝〕(一名玉芝) 味辛 平無毒 主咳逆上氣 益肺氣 通利口鼻 強志意 決斷勇悍 安魂 久食 輕身不老 延年神仙
- 〔黑芝〕(一名玄芝) 味鹹 平無毒 主治 閉 利水道 益腎氣 通九竅 聰敏英察 久食 輕身不老 延年神仙
- 〔紫芝〕(一名木芝) 味甘 溫無毒 主通耳聾 利關節 保神益精氣 堅筋骨 好顏色 九服 輕身不老 延年神仙

또한 芝에대한 이시진의 새로운 인식-즉, 芝라는 것이 좋은 식용할 수 없는 것이 많다는-을 볼 수 있는데, 그의 이론을 소개하면 다음과 같다.

時珍賞疑. 芝乃腐 余氣所生 正如人生瘤贅 而古今皆以爲瑞草 又云服食可仙 誠爲迂謬 近讀成式之言 始知先得我所欲言 其揆一也 又方士以木績濕處 用藥傅之 卽生五色芝 嘉靖中王金賞生以獻世宗 此昔人所未言者 不可不知.

참고로 영지에 대한 식물분류학적인 내용은 다음과 같다.

• 불로초 Ganoderma lucidum Karst

갓의 크기는 5-15cm, 두께는 1-1.5cm이고 대부분 신장형-원형으로 표면은 견고한 각질로 덮혀 있다. 초기에는 황백색-황갈색으로 유연하나, 후에 적갈색-자갈색을 띠며, 니스질을 한 것처럼 광택이 나고 조직은 0.5-3cm이며 백색-암갈색이다. 관공은 5-10mm로 초기에는 열은 황백색이나 후에 갈색을 띠고 관공은 미세하며 원형이다. 대는 2.5-10*0.5-3cm로 측형 또는 편심형이며, 적색-적갈색 또는 흑갈색으로 광택이 나고, 갈질화 되어 단단하다. 포자문은 갈색이며, 포자의 크기는 9-11*6-8um로 모양은 난형이며 정단부가 절두형이고 이중막으로 되어 있으며, 막사이에 가는 다란 돌기가 있다.

식용가능성 : 중국에서는 영지라 하여 한약재료로 귀하게 사용되어 왔으며, 최근 연구에서 항암물질인 다당류(Polysaccharide)가 다량 함유되어 있는 것으로 밝혀져 있다. 참나무 원목 및 톱밥을 이용한 인공재배법이 개발되어 있다.

나무를 분해하는 버섯과 어느정도 구별할 수 있다.

부생균중에서 줄기에 부생하는 것은 말굽버섯류, 덕다리버섯류, 해변버섯류, 진흙버섯류, 꽃구름버섯류가 있다. 덕다리버섯은 참나무, 벗나무, 아카시아나무 등에 발생하며 말뚝진흙버섯은 포플러, 참나무, 자작나무, 단풍나무 등에 널리 발생한다.

4) 기생균

(1) 뿌리 기생균

기생균중에서 살아있는 나무뿌리에 기생하여 뿌리 썩음병을 일으키는 것에는 침엽수, 활엽수에 널리 기생하는 뽕나무버섯, 침엽수에 기생하는 해변버섯, 소나무에 기생혹은 부생하는 복령, 그밖에 시룻뻘버섯속이 있다. 뽕나무버섯은 여러가지나무에 뿌리 썩음병을 일으키지만 식용버섯으로서 널리 알려져 있고 난초과에 속하는 천마와는 균근을 형성하는 특징을 가지고 있다. 복령은 이뇨제 신경안정제 등 한약재로서 귀하게 쓰이고 있다.

(2) 곤충 기생균

자낭균중에는 살아있는 곤충에 기생하는 것이 있는데, 나비종류의 유충이나 번데기에 기생하여 버섯을 발생시킨다. 동충하초는 나비와 나방류에 기생하며, 약용으로 쓰이고, 노린재동충하초는 노린재의 성충에 기생하고, 매미동충하초는 매미의 번데기에, 벌동충하초는 벌과 파리에 기생한다.

(3) 버섯 기생균

우리나라에서는 아직 기록된 바가 없으나, 버섯중에서 살아있는 버섯에 기생하는 것이 있다. 그물버섯 중에서는 황토색어리알버섯에만 기생하는 것이 있으며, 비단털버섯 중에서는 깔대기버섯류에만 기생하는 것이 외국에서 알려져 있다.

5) 菌根菌

곰팡이 중에서 나무의 뿌리와 서로 도와서 공생 관계를 유지하면서 살아가는 것이 있다. 이러한 곰팡이를 균근균이라 부르며, 담자균과 자낭균중에서 균근균이 많이 있다.

발생시기 및 장소 : 여름-가을에 광엽수의 그루터기에서 총생 또는 단생으로 발생하는 일년생이다.
분포 : 한국, 동아시아, 북반구, 온대지방

• 자흑색볼로초 *Ganoderma japonicum* Lloyd

갓의 크기는 4-11cm로 모양은 신장형이고, 편평하며, 동심원상 홈선 또는 무늬가 있고, 방사상의 주름이 있으며, 자흑색-흑갈색으로 니스상의 광택을 띠고, 생육중의 갓 주변부는 백색-담황색이다. 조직의 두께는 5-8mm로 생육시에는 유연하고, 코르크질이나 건조시에는 단단하게 각질화 된다. 조직의 상층은 유백색이나 하층은 황적갈색이며, 관공은 5-10mm로 초기에는 백색이나, 점차 갈색으로 되며, 관공구는 원형이고, 미세하며, 상처시 적갈색으로 변한다. 대의 크기는 4-12*0.6-2cm로 갓에 측형-편심형 또는 중심형이며, 부정형이고, 표면은 자흑색으로 니스상의 광택이 나며, 조직은 단단하고, 각질형이다. 포자문은 자갈색이며, 포자 크기는 10-13*7-8um로 모양은 난형이나, 정단부는 종종 절두형이며, 포자막은 2중막으로 외막은 거의 무색이고 두꺼우며, 내막은 황갈색으로 미세한 돌기가 외막까지 연결되어 있다.

식용가능성 : 약용, 일명 흑지라고도 함.

발생시기 및 장소 : 7-8월에 침엽수의 절단목 또는 그루터기 주위에 발생함. (경기도 광릉내 전나무 그루터기 주위에 발생)

분포 : 한국, 일본

※ 菌根(mycorrhiza)

토양속에 사는 곰팡이 중에서는 식물에게 큰 도움을 주는 종류가 있다. 즉 곰팡이의 균사가 식물 뿌리와 한데 어울려서 살면서, 곰팡이는 균사를 토양속에 여기 저기 뻗어서 토양속에 있는 양분, 특히 인산, 질소, 유황, 구리, 망간 등을 흡수하여 식물로부터 탄수화물을 얻어 간다. 이러한 식물뿌리와 곰팡이가 서로 도우며 사는 공생관계를 1885년 독일의 병리학자 Frank가 균근이라고 명명하였다. Frank의 연구가 있기 전까지는 이러한 곰팡이가 나무에 병을 일으킨다고 막연히 생각하고 있었다. 묘포장에서 소나무나 잣나무의 묘목을 掘取하여 관찰해보면 가는 뿌리 주변에 하얀 곰 같은 실 모양의 균사가 뒤엉켜 있는 것을 볼 수 있는데, 이것이 바로 균근이다. 균근은 육상에서 자라는 고등식물의 약 95%가량에서 발견될 만큼 흔히 관찰되며,

특히 산에서 자라는 나무들은 모두 균근을 가지고 있다.

균근은 크게 外生균근과 内生균근의 두 가지로 나눈다. 외생균근은 목본식물에서 관찰되며, 특히 소나무중에서 많이 볼 수 있는데 균사가 가는 뿌리에만 침투하여 뿌리 세포와 세포 사이에만 존재하고, 세포안으로는 들어가지 않는다. 그리고, 뿌리 바깥부분을 여러층의 균사로 둘러싸고 있어서 뿌리의 직경이 굵어지고 세균이 여러갈래로 갈라져서 뿌리의 표면적을 증가시켜서 세균의 발달을 촉진시킨다. 외생균근은 담자균과 자낭균에 의하여 형성되며, 산에서 나는 많은 버섯이 여기에 속한다.

내생균근은 목본식물 뿐 아니라 초본식물에서도 흔히 볼 수 있으며 명아주, 배추, 무우 등 일부를 제외한 모든 작물에서 관찰된다. 내생균근은 균사 식물뿌리의 세포속으로 들어가서 자라며 뿌리의 바

〈표〉 한국에서 보고된 단자균중에서 균근버섯의 분류학적 분포

목	과	속
주름버섯목	벗꽃버섯과	벗꽃버섯속(일부)
	송이버섯과	만가닥버섯속, 졸각버섯속, 송이버섯속, 흰우단버섯속, 배꼽버섯속, 뽕나무버섯속, 전나무버섯속
	광대버섯과	광대버섯속
	무당버섯과	무당버섯속, 잣버섯속
	근적버섯과	땀버섯속, 자갈버섯속, 노란띠버섯속, 근적버섯속, 돌버섯속
	외대버섯과	외대버섯속
	우단버섯과	우단버섯속
	마개버섯과	마개버섯속, 못버섯속
	그물버섯과	민그물버섯속, 산그물버섯속, 들레그물버섯속, 비단그물버섯속, 갓그물버섯속, 그물버섯속, 쓴맛그물버섯속, 겉걸이그물버섯속
귀신그물버섯과	귀신그물버섯속, 미친그물버섯속, 밤그물버섯속	
민주름버섯목	피꼬리버섯과	피꼬리버섯속, 뿔나팔버섯속
	굴뚝버섯과	까치버섯속, 굴뚝버섯속, 사마귀버섯속
복균강	알버섯과	편빵버섯속, 알버섯속
	어리알버섯과	어리알버섯속, 모래발버섯속
	연지버섯과	먼지버섯속

갈층에는 균사가 거의 없다. 내생균근은 접합자균에 의하여 형성되며 토양중에 직경이 작은 원막포자를 생산하여 번식하는 곰팡이다.

균근버섯

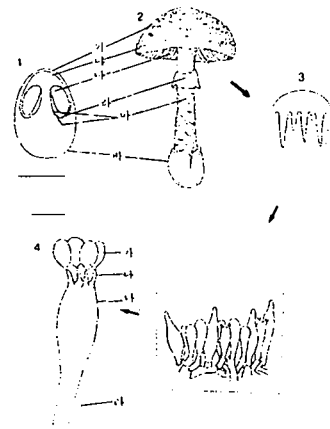
외생균근은 담자균과 자낭균에 의하여 형성되는데, 우리가 산에서 흔히 볼 수 있는 버섯중에는 균근 버섯이 많이 있다. 그 중에서 광대버섯, 무당버섯, 잣버섯, 그물버섯류가 모두 균근을 형성하는 버섯이며, 흔하지는 않지만 송이버섯도 균근의 일종이다.

또한 우리나라에서 나는 버섯의 식물학적 분류는 다음과 같다.

주름버섯목	벚꽃버섯과 송이과 광대버섯과 난버섯과 주름버섯과 먹물버섯과 소동버섯과 독청버섯과 끈적버섯과 귀버섯과 외대버섯과 우단버섯과 못버섯과 그물버섯과 귀신그물버섯과 무당버섯과
민주름버섯목	피꼬리버섯과 나팔버섯과 나무싸리버섯과 국수버섯과 싸리버섯과 고약버섯과 꽃구름버섯과 아교버섯과 꽃송이버섯과

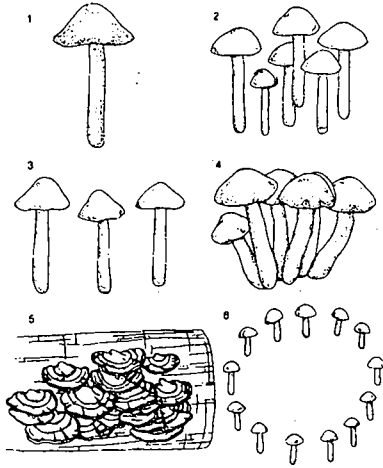
	노루궁뎅이과 바늘버섯과 턱수염버섯과 솔방울버섯과 굴뚝버섯과 방패버섯과 구멍장이버섯과
복균아강	어리알버섯목 말불버섯목 찻잔버섯목 말뚝버섯목 이담자균강 목이목 붉은목이목 흰목이목

버섯에 대해 앞으로 설명하는 글에 나오는 용어(예를들면 반반구형, 편평형등)에 대한 설명은 다음과 같다.



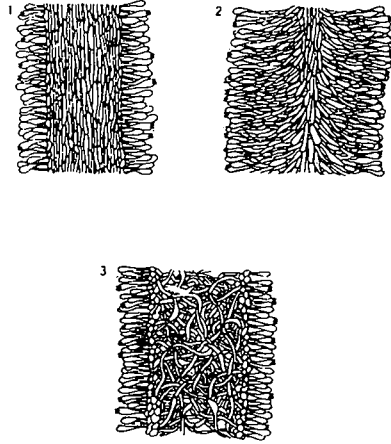
〈그림 1〉 버섯의 부분명칭과 형태(광대버섯)

- | | | | |
|------------|-------------|--------|--------|
| 1. 어리자실체 | 3. 자실층 | | |
| 2. 서숙한 자실체 | 4. 담자기 및 포자 | | |
| 가. 사마귀점 | 나. 갓 | 가. 포자 | 나. 담자뿔 |
| 다. 주름살 | 라. 턱받이 | 다. 담자병 | 라. 협구 |
| 마. 대 | 바. 대주머니 | | |



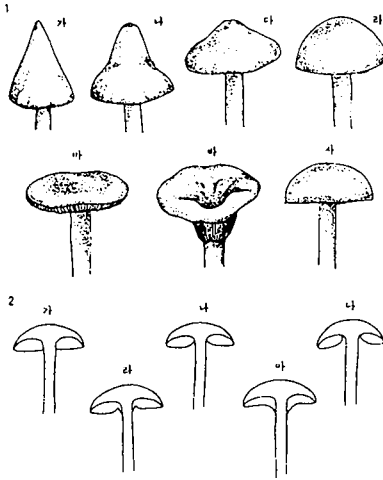
<그림 2> 버섯의 발생상태

- | | |
|--------|--------------|
| 1. 단 생 | 4. 속 생 |
| 2. 군 생 | 5. 중복발생 (복생) |
| 3. 산 생 | 6. 균륜형성 |



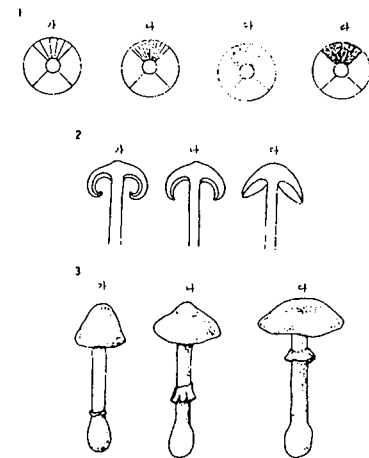
<그림 3> 자실층사

1. 평행형 (무명버섯류)
2. 갈빗살형 (벚꽃버섯류)
3. 혼선형 (무리버섯류)



<그림 4> 갓의 형태·주름살의 부착상태

1. 갓의 형태
 - 가. 원추형 나. 종형 다. 중고반반구형 라. 반구형
 - 마. 편평형 바. 깔때기형 사. 반반구형
2. 주름살의 부착상태
 - 가. 완전붙은주름살 나. 끝붙은주름살
 - 다. 떨어진주름살 라. 홈주름살 마. 내린주름살



<그림 5> 주름살의 밀도·갓끝부분·턱받이

1. 주름살의 밀도
 - 가. 성글다 나. 약간 성글다
 - 다. 약간뽁뽁하다 라. 뽁뽁하다
2. 갓끝부분의 상태
 - 가. 끝마린형 나. 끝굽은형 다. 끝곧은형
3. 턱받이 부착상태
 - 가. 하위턱받이 나. 중위턱받이 다. 상위턱받이

II. 본 론

이제 일상생활에서 즐겨먹는 버섯에 대한 학명과 생김새에 대해 알아보고, 이에 대한 한의학적 효능이 고문헌에 어떻게 기재되어 있는지 알아보겠다.

1. 송이 *Armillaria matsutake* S. Ito et Imai Sing. — 松 (중약대사전)

갓의 크기가 8-20cm이고, 초기에는, 구형이나, 성숙하면 중앙볼록편평형이 되고, 조직은 백색으로 육질형이며, 치밀하고, 향기와 맛이 좋다. 주름살은 홈 주름살이고, 성글며, 색은 백색이다. 대는 크기가 10-20 * 1.5-4cm이고, 모양은 상하가 같으며, 가운데 속이 차 있고, 턱받이 위쪽은 백색이나 하부는 갓과 같은 갈색 섬유상의 인피가 있으며, 상부에 면모상의 턱받이가 있다. 포자문은 백색이고, 포자 크기가 6.5-7.5 * 4.5-6.5um로 모양은 타원형-구형에 가깝고 평활하다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 가을에 적송림(20-50년생)의 지상에 산생-군생하는 균근형성균이다.

분포 : 한국, 동아시아, 중국

[松蕈] 利尿瀉不禁 食之有效 (본초강목)

2. 표고 *Lentinus edodes* (Berk.) Sing. — 香菇 (중약대사전)

갓의 크기는 5-10(20)cm이고, 모양은 반구형 또는 신장형이며, 초기에는 갓끝이 안쪽으로 말려

있으며, 표면은 옅은 갈색인데 짙은 색의 섬유상 또는 비늘모양의 인피가 덮혀있거나 표피가 구열상으로 갈라지기도 한다. 주름살은 대에 홈주름살이고 뾰뾰하며, 주름살날은 통니형이고, 백색이다. 대는 크기가 3-4cm * 6-20(35)mm이고, 상부에 불완전한 백색의 턱받이가 있고, 턱받이 위쪽은 백색이며 아래쪽은 백색또는 옅은 갈색의 인피가 있고, 발생장소에 따라 중심형또는 편심형이다. 조직은 질기고 단단하며, 건조하면 향기가 짙다. 포자문은 백색이고, 포자의 크기는 4-6 * 3-4um이며, 모양은 타원형-원통형이다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 봄-가을에 활엽수(참나무, 졸참나무, 너도밤나무 등)의 고간, 또는 그루터기 위에 발생한다.

분포 : 한국, 일본, 중국

* 초기에는 참나무 원목을 이용한 원목재배법에 의해 인공재배를 하였으나, 최근에는 참나무 톱밥을 이용한 상자재배 또는 포트재배법이 개발되어 손쉽게 단기재배가 가능하게 되었다.

[香蕈] 味甘 平無毒 主益氣不饑 治風破血 (본초강목)³⁾

3. 목이 *Auricularia auricula* Underw. - 木耳 (중약대사전)

갓의 크기는 2-5cm이며, 모양은 귀모양으로 갓의 일부가 기생에 부착되어 있고, 습할 때는 유연하며 젤라틴질이나 건조하면 수축하여 굳어진다. 색은 암갈색-올리브갈색을 띠며, 표면에는 미세한

3) 本草綱目에서는 香蕈이나 松蕈을 모두 香蕈이라는 커다란 범위로 묶어서 설명하고 있으며, 香蕈은 9가지로 나누어 지는데 松蕈은 그 중 한 가지이다. 中藥大辭典에서는 香蕈을 표고버섯으로 기재하고 松蕈을 송이버섯으로 기재하고 있는데, 本草綱目에서는 香蕈의 범위안에 松蕈이 포함되는 것으로 설명하고 있다. 本草綱目的 원문은 다음과 같다.

털이 있거나 주름이 저 있다. 이면에 자실층은 평활하나 간맥이 불규칙하게 있으며, 상면보다 옅은 색을 띤다. 포자의 크기는 11-16 * 4-6.5um로 모양은 신장형이며, 표면은 평활하고 백색이다. 담자기는 긴 원통형이나 횡격막에 의해 4개의 실로 나누어지며 측면에 담자뿌리가 길게 신장되어 그 끝에 종자가 형성된다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 여름-가을 장마기에 광엽수의 고목에서 군생한다.

분포 : 전세계

(木耳) 甘 平有小毒 益氣不饑 輕身強志 斷谷治痔⁴⁾

※ 뽕나무버섯 *Armillariella mellea* Karst.

香蕈

(瑞曰) 紫色者名香 白色者名肉

(穎曰) 香 生深山爛楓木上 小於菌而薄 黃黑色 味甚香美 最爲佳品

(時珍曰)

一曰合 又名台 生台之韋羌山 寒極雪收 春氣欲動 土松芽活 此 候也 其質外褐色 肌理玉潔 芳香韻味 一發釜 聞於百步 山人暴乾以 香味減於生者 他山雖產 其柄高而香劣 不及矣

二曰稠膏 生孟溪諸山 秋中雨零露浸 釀山膏木 發爲 花 生絕頂樹杪 初如 珠 圓瑩類輕 滴乳 淺黃白色 味尤甘 已乃張傘大若掌 味傾愈矣 春時亦生 而膏液少 食之之法 下鼎似燗 起參和衆味而特全於酒 切勿刮動 則涎腥不可食矣 亦可蒸熟致遠

三曰松 生松陰 采無時 凡物松出 無不可愛者

四曰麥 生溪邊沙壤中 味殊美 絕類 菰

五曰玉 初寒時生 潔皙可愛 作羹微 俗名寒蒲

六曰黃 叢生山中 黃色 俗名黃纒 又名黃

七曰紫 紫色 產山中 爲下品

八曰四季 生林木中 味甘而肌理粗

九曰鵝膏 生高山中 狀類鵝子 久而傘開 味殊甘滑 不減稠膏 然與杜 相亂 不可不慎 杜 土 也

또한 자연식과 건강식이라는 책에서는 표고버섯에 대한 소개를 다음과 같이 하고 있다.

• 자연식과 건강식

지금부터 6백여년 전, 중국의 吳端이라는 한방의사가 명확하게 설명하고 있지만, 현재에는 그 효력이 의학적으로 증명되고 있다.

오단의 설에서는 4대효과를 열거하고 있다.

- (1) 기를 증가시킨다. - 이것은 생기를 불어넣어 생동감이 넘치게 한다는 것이다. 표고버섯에 들어있는 멜라닌색소는 뇌 중심부에 작용을 가해 자율신경을 안정시키는 효과가 있다.
- (2) 저칼로리 식품 섭취자에게 효과 - 당뇨병이나 심장병, 간장질환에 걸리기 쉬운 체질인 사람이 탄수화물 및 단백질 섭취를 제한할 때, 표고버섯은 칼로리가 낮기 때문에 충분히 먹을 수 있다. 그리고 표고버섯은 이들 성인병에 약효를 발휘한다.
- (3) 풍(風)을 치유한다. - 감기를 예방 및 치료하는데 효과가 매우 높다. 그것은 표고버섯의 포자에 감기나 수포창같은 바이러스에 대해 항체를 생성하는 인체의 작용을 촉진시키는 약효성분이 함유되어 있기 때문이다. 이 성분을 인터페론 유도체라고 한다. 암의 특효약으로서도 주목받고 있다.
- (4) 피를 맑게 한다. - 콜레스테롤 수치를 낮추어 혈액순환을 원활하게 하는 효과가 있으며 고혈압이나 동맥경화에 유효하다. 표고버섯에 함유되어 있는 엘리티딘이라는 아미노산이 혈액순환을 빠르게 해주며 콜레스테롤을 제거하는 작용을 한다. 그 결과 혈압이 내려가고 동맥경화가 예방된다. 엘리티딘은 신장염, 담석증등에도 효과를 발휘한다고 한다.

4) 木耳의 異名으로 蛾, 樛, 鷄, 種(土從), 蠶 등이 있는데 이러한 이름에 대한 이시진의 풀이는 다음과 같다.

갓의 크기가 3-12cm이며, 모양은 반반구형이나 성숙하면 편평형이 되고, 표면은 옅은 갈색-연한 황갈색이고, 중앙부에는 흑갈색의 가늘고 직립인 섬유상의 털이 있으며, 주변부는 방사상의 선이 있다. 주름살은 내린 주름살이고, 약간 성글며, 초기에는 백색이나, 성숙하면 옅은 갈색으로 된다. 대는 크기가 4-15 * 0.6-2cm로 섬유질이고 상부에 황색의 막질 턱받이가 있으며, 대부분 기부는 팽대하여 곤봉모양이고, 적갈색-갈황색이다. 포자문은 옅은 황토색이며, 포자는 크기가 7-8 * 4.5-6.5um로 타원형이며, 평활하다. 특히 이 버섯은 침엽수에 기생하여 뿌리썩음병을 일으켜 산림에 극심한 피해를 주며, 한약으로 사용되고 있는 천마와 공생하는 등 우리에게 대단히 흥미있는 버섯이다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 가을에 침엽수 또는 활엽수

생목 또는 썩은 부위에 군생한다.

분포 : 전세계

학명이 전혀 다르지만, 이름이 같고 사는 장소가 뽕나무에 기생한다는 면에서 일단 소개한다.⁵⁾

[桑耳]味甘 平有毒 黑者 主女子漏下赤白 血病 積聚 陰痛 陰陽寒熱 無子 療月水不調 其黃熟陳白者 止久泄 益氣不饑 其金色者 治癖飲積聚 腹痛金瘡 治女子崩中帶下 月閉血凝 產後血凝 男子 癖 止血 腸風瀉血 婦人心腹痛 利五臟 宣腸胃氣 排毒氣 壓丹石 人熱發 和蔥 作羹食

4. 양송이 *Agaricus bisporus* (Lange.) Imbach. — 蕈 (중약대사전) *Agaricus campestris* L. ex Fr.

갓의 크기는 5-12cm이며 구형이나 성장하면 편평형으로 되고, 표면은 백색-담황갈색으로 초기에는 평활하나, 점차 갈색의 섬유상 인편이 나타나며, 조직은 두껍고 백색이며, 상처를 받으며 담홍색으로 변한다. 주름살은 떨어진 주름살이며, 뽕뽕하고, 초기에는 백색이나 담홍색으로 되며, 성숙하면, 갈색-흑자갈색이 된다. 대의 크기는 4-15 * 1-3cm이며, 백색이고, 대부분 기부쪽이 팽대하며, 대 상부에 백색의 막질로 된 턱받이가 있다. 포자문은 흑자갈색이며, 포자의 크기는 6.5-9 * 4.5-7um로 원형이며 하난의 담자기에 2개의 포자만 착생한다.

식용가능성 : 식용(인공재배)

발생시기 및 장소 : 여름-가을에 잔디밭 또는 퇴비더미 주위 등 부식질이 많은 곳에 군생 또는 총생한다.

분포 : 한국, 동아시아, 유럽, 북미, 호주, 아프리카

[蕈]味甘 寒無毒 益腸胃 化痰理氣 能發癩疾 不可多食

時珍曰 木耳生于 木之上 無枝葉 乃濕熱余氣所生 曰耳曰蛾 象形也 曰濡以軟濕者佳也 曰鷄曰雉 因味似也 南楚人為鷄為雉 曰菌 猶也 亦象形也 乃貝子之名 或曰 地生為菌 木生為蛾 北人曰蛾 南人曰

5) 상이의 이명으로 상황이 있으나, 이것이 요즘 각광받고 있는 상황버섯이라고 말할 수는 없을 것 같다. 농협중앙회에 알아본 바로는 상황버섯속에 수십종의 상황버섯이 있는데, 유효성분이 가장 높은 종은 *Phellinus linteus* ??? 라고 한다. 상이에 대한 중약대사전의 학명은 목이와 같다고만 되어 있다.

5. 느타리 *Pleurotus ostreatus* (Jacq. ex Fr.) Kummer.

갓의 크기는 4-13(20)cm이고, 모양은 초기에는 반반구형이나 후에 신장형, 조개형 또는 깔때기형으로 되며, 표면은 초기에 흑갈색-담청색이던 것이 성장하면서 옅은 색으로 된다. 주름살은 대에 내린 주름살이고, 다소 뾰뚱하며, 백색 또는 옅은 회색을 띤다. 대의 크기는 1-4 * 0.7-1.8cm로 즙고 뭉뚱하며, 측심형 또는 편심형이고, 표면은 백색이며, 기부는 백색의 짧은 균사모양의 털이 덮혀있다. 포자문은 옅은 분홍색이고, 포자의 크기는 8.5-10 * 3.5-4.5um이며, 모양은 원주형이고, 표면은 평활하다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 봄-가을에 활엽수 등의 고목 또는 그루터기에 총생 또는 군생한다.

분포 : 한국, 동아시아, 유럽, 북미, 호주

* 느타리버섯은 일찌기 활엽수 원목을 이용한 원목재배가 개발되었으나, 최근에 벗짚을 이용한 벗짚다발 재배법 또는 발효에 의한 벗짚퇴비 재배법이 개발되었고, 또한 톱밥을 이용한 병재배법이 개발되어 농가부업으로서 유용할 뿐만 아니라 기계화에 의한 기업재배가 가능하게 되었다.

6. 싸리버섯 *Ramaria botrytis* (Fr.) Rick.

자실체는 닭싸리-산호 모양으로, 크기는 7-18cm이고, 폭은 6-20cm로 분지가 많고 밀집되어 있으며, 분지의 끝은 옅은 적자색 또는 육색을 띤다. 기부는 짧고, 뭉뚱한 덩어리를 형성(3-4 * 1.5-5cm)하고 있으며, 육질은 백색으로 맛과 향기가 좋다. 포자문은 황갈색이며, 포자의 크기는 13-20 * 4-5.5um로 모양은 긴 방추형이고, 표면에는 종선이

있다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 활엽수림내의 지상에 군생 또는 단생한다.

분포 : 한국, 동아시아, 유럽, 북미

7. 향버섯(능이) *Sarcodon asparatus* (Berk.) S Ito.

갓의 크기는 7-25cm로 초기에는 다소 편평형이나 후기에는 깔때기형 또는 나팔모양으로 되며, 때로는 대의 기부까지 뚫려 있기도 하다. 표면은 술방울 모양의 큰 인편으로 덮혀있으며, 색은 담홍색을 띤다. 갓 하면의 자실층은 길이가 1cm내외의 무수한 침이 돋아나 있으며, 옅은 회자갈색을 띠고 노쇠하면 흑갈색이 된다. 대의 크기는 3-6 * 1-3(5)cm로 비교적 짧고 뭉뚱하며, 때로는 침모양의 돌기가 대의 기부까지 돋아나 있고, 갓보다 다소 옅은 색이다. 포자문은 회갈색이며, 포자의 크기는 5-6.5um로 구형 또는 유구형으로 표면에는 불규칙하게 돌기가 있다.

식용가능성 : 식용(우리나라에서는 오래전부터 고급요리에 이용되고 있으며, 특히 육류를 먹고 체했을 때 소화제로 사용되어 왔음.)

발생시기 및 장소 : 가을에 광엽수림목에 군생 또는 단생한다.

분포 : 한국, 동아시아

8. 팽이(이끼살이버섯) *Xeromphalina campanella* (Batsch ex Fr.) Maire.

갓의 크기는 0.8-2cm로 막질이며, 모양은 종형이나 후에는 중앙부위에 홈이 있는 반반구형으로

되며, 초기에는 ㄱ 굽은형이고, 표면은 황갈색-적갈황색을 띠며 평활하나, 습할때 반투명선이 나타난다. 주름살은 대에 완전불은 주름살-내린 주름살이며, 성글고, 담황색을 띤다. 대의 크기는 1-3cm * 0.5-2mm로 가늘고, 단단하며 질기고, 표면은 평활하며, 상부는 옅은 황색을 띠고, 하부는 갈색을 띤다. 포자문은 옅은 적황색이며, 포자의 크기는 5-7 * 3-4um이고, 모양은 협타원형이며, 표면은 평활하다.

식용가능성 : 식용

발생시기 및 장소 : 여름-가을에 침엽수의 썩은 나무토막 위에 총생, 군생

분포 : 한국, 동아시아, 유럽, 북미

세 가지이며, 그 각각의 체질적 분류는 다음과 같다.⁶⁾ 또한 학명은 다르지만, 뽕나무에서 난다는 점에서 뽕나무버섯이라고 이름붙여지며 상이로 본초강목에 소개되어진 버섯을 대비시켜 보았다.

송이버섯—(松蕈) 治尿濁不禁 食之有效 (본초강목)—태음인간조열증 또는 소양인 흉격열증, 음허오열증—태음인 혹은 소양인

표고버섯—(香蕈) 味甘 平無毒 主益氣不饑 治風破血 (본초강목)—혈액순환장애질환—태음인

목이버섯—(木耳) 甘 平有小毒 益氣不饑 輕身強志 斷谷治痔—치질이란 승양익기가 안되어 오는 병증 또는 습열로 인한 병증—소음인, 태음인

뽕나무버섯—(桑耳) 味甘 平有毒 黑者 主女子漏下赤白 血病 積聚 陰痛 陰陽寒熱 無子 療月水不調 其黃熟陳白者 止久泄

Ⅲ. 결 론

여덟가지의 즐겨먹는 버섯중에서 한의학문헌상의 결과를 얻은 것은 송이버섯, 표고버섯, 목이버섯의

6) 체질적 분류를 할 때 체질 분류의 기준으로 삼은 것은 체질병증과 보명지주이다. 체질병증과 보명지주는 다음과 같다.

<사상체질병증구분>

- 少陰人- 腎受熱表熱病 : 鬱狂證(發熱 惡寒 無汗) 亡陽證(發熱 惡寒 有汗) - 升陽益氣
- 胃受寒裡寒病 : 太陰證(口中和 不渴 無身體痛) 少陰證(口中不和 口渴 身體痛) - 裡陰降氣
- 少陽人- 脾受寒表寒病 : 少陽傷風證(口苦咽乾 目眩 耳聾 結胸 寒熱往來)
- 亡陰證(身寒腹痛泄瀉 身熱頭痛泄瀉) - 表陰降氣
- 胃受熱裡熱病 : 胸膈熱證(上消, 中消) 陰虛午熱證(下消) - 裡陽升氣
- 太陰人- 胃脘受寒表寒病 : 背脊表病證(寒厥) 胃脘寒證(哮喘, 胸腹痛) - 肺陽升氣
- 肝受熱裡熱病 : 燥熱證 陰血耗竭證 - 清肝燥熱
- 太陽人- 外感腰脊病 : 解 證 解 兼 膈 - 戒甚哀 遠震怒
- 內燭小腸病 : 膈證 膈兼解 - 遠震怒 斷厚味

<保命之主>

- 太陽人 吸聚之氣 保命之主 小便旺多 則 完實無病
- 太陰人 呼散之氣 保命之主 汗液通透 則 完實無病
- 少陽人 陰清之氣 保命之主 大便宣通 則 完實無病
- 少陰人 陽煖之氣 保命之主 飲食善化 則 完實無病

益氣不饑 其金色者 治癥飲積聚 腹痛金瘡 治女子崩中帶下 月閉血凝 產後血凝 男子 癥 止血 腸風瀉血 婦人心腹痛 利五臟 宣腸胃氣 排毒氣 壓丹石人熱發 和蔥 作羹食—소음인 하초축혈증—소음인

싸리버섯, 느타리버섯, 능이버섯, 팽이버섯, 양송이버섯에 대하여는 일단 추후에 영양학적인 접근을 하여 성분분석에 따른 체질과의 상관성을 밝혀 보아야 할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

1. 신문풍출판공사 : 신편중약대사전 대북시 중화민국71년12월판
2. 김삼순, 김양섭 : 한국산버섯도감 유평출판사 서울시 1995년판
3. 장홍식 : 버섯백과 도서출판효성 서울 1993년판
4. 노덕삼 : 자연식과건강식 하서출판사 서울 1993년판
5. 심상용 : 약이되는 자연식 창조사 서울 1983년판
6. 李時珍 : 本草綱目 고문사 서울 1980년판
7. 李時珍 : 교정본본草綱目 의성당 서울 1993년판
8. 達美君 樓紹來 : 교점 식물본초 인민위생출판공사 북경 1994년판
9. 唐 孟詵 邦金生 張同君 譯註 食療本草譯註 상해 고적출판사 상해 1992년판