

體質別 食品表에 근거한 太陰人, 少陰人, 少陽人 당뇨식단(1800kcal)의 初步적 제시

金芝英* · 高炳熙*

요 약

1. 연구배경

四象體質醫學을 창시하여 個人的 差別性을 강조한 東武 李濟馬는 養生의 方法에서도 體質別 療法을 말하고 있는데 體質別로 過小之臟의 機能이 正常的으로 이루어지는 상황을 完實無病의 조건으로 提示하였고 이를 위한 手段으로 性情과 함께 藥物, 食品 등을 이용하였다.

특히 食餌療法에 있어서도 體質에 따른 區別의 必要性을 말하고 있는데 食品이라 하더라도 그 飲食을 섭취하여 過大한 臟器의 機能은 抑制하고 過小한 機能은 補完받음으로써 不均衡을 調整한 것이다.

당뇨병의 食單 작성은 평생동안 熱量과 營養素 必要量을 맞출 것을 권장하고 당뇨병학회에서 편집한 食品交換表를 使用하는 것이 一般的인데 食品交換表는 많은 食品들중에 같은 營養소를 가진 食品들한 그룹으로 묶어 患者의 嗜好에 따라 交換해 가면서 먹을 수 있도록 考案한 것이니 이에 지시한 數量만 섭취해도 低cal食으로 營養의 均衡이 잘 이루어진다.

본 연구는 체질별로 이로운 식품표에 근거하여 食餌療法이 특히 강조되고 하루 섭취열량이 제한되는 성인병중의 하나인 糖尿病의 食單(1800kcal)을 食單작성법에 따라 構成하여 몇가지 예를 제시해 보았다. 구체적으로 太陰人, 少陰人, 少陽人의 당뇨 환자 1800kcal에 대한 食單을 구성하여 제시했는데 즉, 太陰人의 食單은 太陰人에 有利한 食品들로 구성하고 害로운 食品들은 제외시키는 方法을 이용하였다.

이 食單은 다분히 理論的인 食單으로 臨床에 利用하여 본 바는 없으나 同量의 熱量을 攝取하더라도 體質에 適合한 食品으로 구성된 食事가 각 체질의 攝生에 더 有利하지 않을까 하는 單純한 思考에 바탕을 둔 것이다.

2. 연구방법

1) 後世家가 主張한 體質別 食品 分類를 종합, 정리한 體質別 食品表를 제시한다.

박석언의 동의사상대전, 박인상의 동의사상요결, 송일병의 알기 쉬운 사상의학, 홍순용의 사상진료보원, 홍순용, 이올호의 사상의학원론에서 체질별로 유익한 식품을 조사하여 곡류, 과일류, 채소류, 어패류, 육

* 경희대학교 한의과대학 사상의학과

류로 분류하여 살펴본다.

2) 糖尿病 식이요법의 식단 작성법의 概要를 제시한다.

3) 1)의 體質別 食品表로 太陰人, 少陰人, 少陽人의 당뇨 식단 1800kcal을 작성해 提示한다. 體質別로 有益한 食品은 1)의 식품표에 根據하고 體質別로 害로운 食品은 盧正祐, 韓東錫의 주장에 根據한다.

3. 결과

體質別 食品表는 후세가의 연구를 종합하여 提示하였고, 食品을 分類한 後 藥名과 性味, 歸經을 찾아 대표화 하였다. 체질별 식품들은 대부분 少陰人의 경우 辛甘 溫熱하며 脾胃로 歸經하고 太陰人의 경우 甘辛 溫熱하며 肺肝으로 歸經하고 少陽人의 경우 酸苦 涼寒하고 腎으로 歸經함이 優勢함을 알 수 있다. 즉, 체질적으로 陽性인 少陽人은 식품의 성질이 陰性인 것이 有利하고 체질적으로 陰性인 太陰人, 少陰人은 식품의 성질이 陽性인 것이 有利하다.

다양한 食品을 섭취하고자 하는 환자의 慾求에 맞추면서도 식품교환의 범위를 체질별로 유익한 식품들로 제한하여 同一한 熱量의 식단이더라도 체질에 맞는 식품으로 差別性을 두었는데 식단의 작성은 전문 영양사의 의견을 거쳤다.

제시된 식단은 다소 理論的으로 作成된 단계이고 臨床的 검증은 거친 바 없으나 활용하기에 따라 실용성을 얻을 수 있으리라 본다.

<식단에>

태음인의 식단:

곡류 : 콩, 율무, 밀가루, 밀, 수수, 들깨, 고구마, 땅콩, 기장, 옥수수, 두부, 설탕 등 태음인에 유리한 식품으로 교환한다

어패류 : 우렁이, 대구, 조기, 민어, 청어, 오징어, 낙지, 미역, 김, 다시마 등으로 교환한다

육류 : 소고기, 우유 등으로 교환한다

과일류 : 밤, 배, 호도, 은행, 잣, 살구, 매실, 자두 등으로 교환한다

채소류 : 무우, 도라지, 연근, 토란, 마, 고사리, 더덕, 목이버섯, 송이버섯, 석이버섯 등으로 교환한다

해로운 음식 : 닭, 돼지, 모밀, 배추, 사과, 염소고기, 조개, 계란, 꽃감, 커피 등은 피한다

* 아침 ; 콩나물죽, 대구포볶음, 우렁이무침, 갯김치, 우유, 자두

점심 ; 기장밥, 콩나물두부찌개, 장어양념구이, 도라지나물, 열무김치, 배

저녁 ; 수수밥, 두부명란, 더덕양념구이, 깍두기

* 아침 ; 비빔국수, 토란국, 알타리김치, 두유, 살구주스

점심 ; 율무밥, 낙지전골, 김무생채, 느타리나물무침, 동치미, 굴

저녁 ; 콩밥, 감자복어국, 두부볶음, 열무김치

소음인의 식단:

곡류 : 찹쌀,좁쌀,차조,감자등 소음인에 유익한 식품으로 교환한다

어패류 : 명태,미꾸라지,뱀장어,뱀,메기등

육류 : 닭,개,꿩,염소,양,참새고기등

과일류 : 사과,귤,복숭아,대추등

채소류 : 미나리,파,마늘,후추,시금치,양배추,생강,고추,당근,양파,감자,쑥갓등

해로운 음식 : 메밀,호도,계란,고구마,녹두,돼지고기,밤,배,배추,보리,쇠고기,수박,오이,참외,팥등은 피한다.

* 아침 ; 찰밥,닭찜,감자전,쑥갓나물,부추김치,사과

점심 ; 감자밥,메기매운탕,명태조림,미나리,고들빼기김치,사과주스

저녁 ; 좁쌀밥,양배추감자국,병어양념구이,연근양념조림,귤,인삼차.

4.핵심단어:

체질별 식품표,이로운 식품,해로운 식품,당뇨병 환자의 식사법,식품 교환표,1800칼로리의 식단,

I. 緒論

人間이 健康을 維持하기 위해서는 新陳代謝가 원활하게 이루어질 수 있도록 適切한 營養攝取와 食生活이 必須的이다. 營養은 食生活로부터 얻어지는 것으로 건강증진은 물론 疾病豫防에도 관계되며 疾病으로부터 恢復하는 데도 중요한 要素가 된다. 疾病管理의 한 分野인 食餌療法은 일찌기 우리나라에서는 醫食同源 또는 藥食同源의 思想에 따라 平素의 日常食事 중에서 필요한 營養을 補充하고 疾病豫防, 老化防止 및 成人病 治療 등 여러 方面에서 그 目的에 따른 食品들을 研究해 왔다.

四象體質醫學을 창시하여 個人的 差別性を 강조한 東武 李濟馬는 養生의 方法에서도 體質別 療法을 말하고 있는데 “少陽人은 陰清之氣가 保命之主요, 少陰人은 陽暖之氣가 保命之主요, 太陰人은 呼散之氣가 保命之主요, 太陽人은 吸聚之氣가 保命之主라” 하면서 體質別로 過小之臟의 機能이 正常的으로 이루어지는 상황을 完實無病의 조건으로 提示하였고 이를 위한 手段으로 性情의 조절과 함께 藥物,食品 등을 이용하였다.

특히 食餌療法에 있어서도 體質에 따른 區別의 必要性을 말하고 있는데 食品이라 하더라도 그것의 特性을 藥品과 같이 人體의 陰陽昇降緩速을 調律하는데 사용한 例는 東醫壽世保元 내에서도 찾아볼 수 있었다. 少陰人 浮腫에 豬肝, 海鹽自然 汁을 복용하고 痢疾에 大蒜, 淸蜜을 복용한 예는 少陰人 裏病의 裏陰降氣를 목표에 두고 한 것이며 少陰人 乳房近脇의 漏瘡에 麻, 熊膽을 사용한 예는 少陰人 表病의 升陽益氣를 목표에 두고자 한 것이다. 즉, 그 飲食을 섭취하여 過大한 臟器의 機能은 抑制하고 過小한 機能은 補完받음으로써 不

均衡을 調整한 것이다.

體質別 食品에 대한 研究는 李濟馬의 論을 類推하여 後世家인 洪淳用, 朴奭彦, 盧正祐, 韓東錫, 申載庸 등에 의해 더욱 활발하게 進行된 바 있으나 그들의 주장이 다소 浩繁하였다. 이에

本人은 食事 제1기 중간 발표에서 體質別 食品 分類의 當爲性과 原則을 氣味, 歸經, 型色, 使用部 位的 觀點에서 考察하여 體質別 유익한 食品을 未 洽하나마 밝힌 바 있다.

本 食事3기 중간발표는 1기 중간발표에서 考察한 體質別 食品 分類를 土臺로 體質別 食品表를 만들고 太陰人, 少陰人, 少陽人의 당뇨 환자 1800 kcal에 대한 食단을 구성하여 제시해 보고자 한다. 즉, 太陰人의 食단은 太陰人에 有利한 食品들 로 구성하고 害로운 食品들은 제외시키는 方法을 이용하였다.

이 食단은 大분히 理論的인 食단으로 臨床에 利用하여 본 바는 없으나 同量의 熱量을 攝取하더라도 體質에 適合한 食品으로 구성된 食事가 各 體질의 攝生에 더 有利하지 않을까 하는 單純한 思考에 바탕을 둔 것이다.

II. 研究方法

1) 後世家가 主張한 體質別 食品 分類를 종합, 정리한 體質別 食品表를 제시한다.

박석언의 “동의사상대전”, 박인상의 “동의사상요결”, 송일병의 “알기 쉬운 사상의학”, 홍순용의 “사상진료보원”, 홍순용·이을호의 “사상의학원론”에서 체질별로 유익한 식품을 조사하여 곡류, 과일류, 채소류, 어패류, 육류로 분류하여 살펴본다.

2) 糖尿病 식이요법의 식단 작성법의 概要를 제시한다.

3) 1)의 體質別 食品表로 太陰人, 少陰人, 少陽

人的 당뇨 식단 1800kcal을 작성해 提示한다.

體質別로 有益한 食品은 1)의 食品표에 根據하고 體質別로 害로운 食品은 盧正祐, 韓東錫의 주장에 根據하여 1일 1800kcal의 食단의 例를 제시해 본다.

Ⅲ. 本 論

1. 體質別 食品表

(1) 穀類

體質	食品	藥名	性味	歸經
太陽人	메밀	蕎麥	寒平涼甘	脾胃大腸
少陽人	보리	大麥	溫寒鹹甘	脾胃
	팥	赤小豆	平甘酸	心小腸
	녹두	綠豆	寒平涼甘酸	心胃
	피	稷米	寒平甘	脾胃
太陰人	참깨	胡麻	寒平甘	肝腎脾肺
	콩	大豆	寒平甘	脾胃
	울무	薏苡仁	寒甘	脾肺腎
	설탕	沙糖	寒甘	肝脾
	밀	小麥	寒平甘	脾胃
	밀가루	小麥麵	溫甘	肝脾
	수수	蜀黍	溫甘	脾胃
	들깨	荏子	溫辛	肝腎
	고구마	甘薯	平甘	脾胃
	땅콩	落花生	平辛	脾肺
	기장	黍米	溫平寒甘	脾胃肺大腸
	옥수수	玉蜀黍	平甘	胃大腸
	두부	豆腐	寒平甘鹹	脾胃大腸
	少陰人	찰쌀	糯米	溫寒甘
좁쌀		粟米	寒甘鹹	脾胃肺腎
차조		秫米	寒平甘	胃大腸
감자		洋芋	平甘	脾胃

(2) 肉類

體質	食品	藥名	性味	歸經
太陽人				
少陽人	돼지고기	豬肉	寒平苦鹹甘	脾胃腎
	계란	鷄卵	平寒甘	腎
	오리고기	鴨肉	溫平寒甘鹹	脾胃肺腎
太陰人	쇠고기	牛肉	平溫甘	脾胃
	우유	牛乳	寒平甘	心胃肺

體質	食品	藥名	性味	歸經
少陰人	닭고기	鷄肉	平寒甘酸	肝脾胃
	개고기	狗肉	溫鹹酸甘	脾胃腎
	꿩고기	雉肉	寒溫酸甘	心胃
	염소고기	山羊肉	平熱甘	肝心胃
	양고기	羊肉	溫熱甘	脾胃
	참새고기	雀肉	溫熱甘	心小腸腎膀胱

(3) 魚貝類

體質	食品	藥名	性味	歸經
太陽人	굴	牡蠣	寒平鹹	肝腎
	전복	全蝸	平涼鹹	肝腎
	소라	海螺	涼甘	肝心
	새우	蝦	溫平寒甘腎鹹	肝心脾肺腎
	붕어	鯽魚	溫平甘	脾胃大腸
	게	蟹	寒鹹	肝胃
	해삼	海參	溫寒甘	心腎
	홍합	淡菜	溫平甘鹹	肝腎
	少陽人	가자미	比目魚	平甘
복어		河豚魚	溫甘鹹	肝
가재		石蟹	寒鹹	肝膽
잉어		鯉魚	寒平溫甘	脾胃
자라		鱉	平寒甘鹹	肝脾
가물치		鱧魚	寒甘	脾胃肺大腸
太陰人	우렁이	田螺	寒涼甘苦	
	대구어	大口魚	平鹹	肝脾胃
	조기	石首魚	平甘	胃腎
	민어	鮑魚	平甘	肝腎
	청어	青魚	平甘	肝脾
	오징어	烏賊魚	平溫鹹酸	肝腎
	낙지	小八梢魚	平甘	
	미역	海菜	寒鹹甘	
	김	乾苔	寒鹹甘	
	다시마	昆布	寒鹹	脾胃
	少陰人	명태	明太魚	寒
미꾸라지		鰍魚	平溫甘	脾肺
뱀장어		蛇魚	平寒甘	肝脾胃
뱀		蛇	溫甘鹹	肝脾胃
메기		鮎魚	溫甘	脾胃

(4) 菜蔬類

體質	食品	藥名	性味	歸經
太陽人	순채	蓴	寒甘	
	솔잎	松葉	溫苦	

體質	食品	藥名	性味	歸經
少陽人	오이	黃瓜	寒涼甘	脾胃大腸
	배추	菘菜	溫涼寒甘平	胃
	호박	南瓜	溫甘	脾胃
	가지	茄子	寒涼平甘	脾胃大腸
	상치	萵苣	涼寒甘苦	胃
	우엉	牛蒡	寒苦	胃肺
	죽순	竹筍	寒甘	心膽肝
	씀바귀	苦菜	寒苦	心胃大腸
	질경이	車前	寒甘	腎膀胱
太陰人	무우	蘿蔔	溫平涼辛甘	心胃肺
	도라지	桔梗	溫平辛苦	胃肺
	연근	藕	平溫寒甘	肝心胃
	토란	芋	平甘辛	胃
	마	山藥	平溫甘	脾肺腎
	고사리	蕨	寒甘苦	
	더덕	沙蔘	寒涼甘苦	肝肺
	표고버섯	藻菰芝	平甘	胃肺
	목이버섯	木耳芝	平寒甘	胃大腸
	송이버섯	松栢芝	平甘	胃大腸
석이버섯	石耳芝	寒平甘	胃	
少陰人	미나리	水芹	平溫涼寒甘	肝胃肺
	파	葱	溫平涼辛	肝胃肺
	마늘	大蒜	溫熱辛	脾胃肺
	후추	胡椒	大熱溫	胃大腸
	시금치	菠菜	涼甘	胃
	양배추	甘藍	平甘	胃
	생강	生薑	溫辛	脾胃肺
	고추	辣椒	大熱辛苦	胃肺
	숫갓	茺蒿	平腎甘	心脾胃
	당근	唐根	平甘辛	脾肺
	양파	洋蔥	溫辛	肺
	겨자	白芥	溫辛	肺

(5) 果類

體質	食品	藥名	性味	歸經
太陽人	다래	獼猴桃	寒甘酸	
	포도	葡萄	平甘酸	脾肺腎
	감	柿	寒平甘	心肺大腸
	앵두	櫻桃	溫熱平甘腎	
	목과	木瓜	溫酸	肝脾肺
少陽人	수박	西瓜	寒平甘淡	心胃膀胱心包
	참외	栝瓜	寒甘	心胃
	딸기	覆盆子	平溫甘酸	腎

體質	食品	藥名	性味	歸經
少陽人	바나나	香蕉	涼甘	
	파인애플	鳳梨	溫甘	
太陰人	밤	栗	溫鹹甘酸	脾胃腎
	배	梨	寒苦酸	胃肺
	호도	胡桃	平溫熱甘	肺大腸腎
	은행	銀杏	平寒溫甘苦辛	肺腎
太陰人	잣	海松子	溫甘	肝肺大腸
	살구	杏子	溫熱甘酸	肺大腸
	매실	梅實	溫平酸	肝肺
	자두	梨子	平苦甘酸	肝腎
少陰人	사과	蘋果	溫平酸甘苦	
	귤	橘	涼溫甘酸辛	胃肺
	복숭아	桃子	溫熱甘酸辛	肝心大腸
	대추	大棗	溫平甘	脾胃

2. 당뇨병 식이요법의 식단작성법의 개요

당뇨식사는 단순히 적게 먹는 절식이 아니라 영양적으로 균형되고 음식물도 다양한 식사를 제공하기 위한 것으로 이를 위해서는 식품에 대해 알고 계획을 세워야 한다.

(1) 영양적으로 균형적인 식단

영양소가 비슷한 식품끼리 6가지로 나눈 식품군이 있고 각 식품군에는 대표적인 식품 1단위의 영양소 함량과 열량을 알 수 있다(표1)

즉, 곡류군의 대표적인 식품은 밥으로 밥70g(곡류군의 1교환단위)는 눈대중으로 약 1/3공기이고 대부분은 탄수화물이고 (탄수화물23g, 단백질2g) 약 100Cal의 열량을 내는 것이다.

3대 영양소의 배분율은 하루 섭취 열량중 당뇨환자의 경우 탄수화물55%, 단백질20%, 지방25%로 정하고 있으며 이 범위 내에서 각 식품을 섭취해야 영양적으로 균형잡힌 식사가 되는데 그 양을 결정하기 위하여 다음의 계산을 거친다.

(표1) 대한당뇨병학회, 대한영양학회, 대한영양사회가 공동작성한 식품 교환표의 영양소 구성

식품군	주영양소	1 교환 단위량	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	열량 (kcal)
곡류군	탄수화물	밥70g (1/3공기)	23	2	-	100
어육류군	저지방군	단백질	-	8	2	50
		중지방군	육류40g (탁구공크기)	-	8	5
	고지방군	단백질	-	8	8	100
채소군	비타민 무기질	채소70g (익힌것1/3컵)	3	2	-	20
		지방군	기름5g (1찻술갈)	-	-	5
우유군	단백질	우유200ml (1컵)	11	6	6	125
과일군	탄수화물	사과100g (1/2개)	12	-	-	50

만약 처방된 열량이 1800kcal인 경우,

a. 처방된 열량을 각 영양소 배분율로 나눈 후 그램으로 환산한다. (탄수화물1g이 4kcal, 단백질 1g이 4kcal, 지방1g은 9kcal로써 Atwater의 열량환산계수를 이용한다)

$$\text{탄수화물} 1800 \times 55 / 100 = 990 \text{kcal} \quad 990 \text{kcal} / 4 = 247.5 \text{g}$$

$$\text{단백질} 1800 \times 20 / 100 = 360 \text{kcal} \quad 360 \text{kcal} / 4 = 90 \text{g}$$

$$\text{지방} 1800 \times 25 / 100 = 450 \text{kcal} \quad 450 \text{kcal} / 9 = 50 \text{g}$$

b. 각 영양소의 양으로 각 군의 단위수를 결정한다(표2)

1800kcal의 하루 섭취 단위수는 곡류군이 8단위, 어육류군 저지방군이 4단위, 중지방군이 2단위, 채소군이 6단위, 우유군이 2단위, 과일군이 2단위임을 안다

(표2) 1800kcal경우의 각 군의 단위수

식품군	단위수	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방(g)	열량 (kcal)
곡류군	8	184	16		800
어육류군	저지방	4	32	8	200
	중지방	2	16	10	150
채소군	6	18	12		120
지방군	4			20	180
우유군	2	22	12	12	250
과일군	2	24			100
		248(g)	88(g)	50(g)	1800 (kcal)

이상의 계산을 통하여 환자별 처방받은 열량과 하루 섭취해야 할 식품군의 단위수를 도표화하면 다음과 같다.

(표3) 열량별 식품군의 교환 단위수

식품군 열량 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1000	4	3	1	6	2	1	1
1100	4	3	1	6	2	1	1
1200	5	4	1	6	3	1	1
1300	6	4	1	6	3	1	1
1400	7	4	1	6	3	1	1
1500	7	4	1	6	3	1	2
1600	8	4	1	6	4	1	2
1700	8	4	1	6	4	2	2
1800	8	4	2	6	4	2	2
1900	9	4	2	6	4	2	2
2000	10	4	2	6	4	2	2
2100	10	5	2	6	5	2	2
2200	11	5	3	6	5	2	2
2300	12	5	2	6	5	2	2
2400	12	6	2	6	6	2	2
2500	13	6	2	6	6	2	2

*어육류군중에서 고지방군은 당뇨병 식단에 가능한 한 사용하지 않는 것이 좋다

이상에서 볼 때 1800kcal의 식단을 만약 대표적인 식품으로만 구성한다면 곡류군인 밥70(g)×8(단위)과 저지방군인 어류50(g)×4(단위)과 중지방군인 육류40(g)×2(단위)과 채소군인 채소70(g)×6(단위)과 우유군인 우유200(g)×2(단위)과 과일군인 사과100(g)×2(단위)를 이용해서 각각의 식품군을 아침,점심,저녁으로 나누어 섭취하면 된다.

(2) 다양한 식단

열량별 식품군의 교환단위수가 설정되면 다양한 식품을 섭취할 수 있도록 각 식품군별 식품교환표(표4~11)를 이해해야 한다. 즉, 곡류군에서 볼 때 보리밥 (1/3공기) 70g과 쌀 (3큰 술) 30g을 바꾸어 먹을 수 있다는 것이고 또 찹쌀 (3큰 술) 30g과 감자 (대1개)150g을 바꿔 먹을 수 있다는 것이다. 이 둘은 같은 곡류군이고 1 교환 단위이며 거의 같은 100kcal의 열량을 내고 거의 비슷한 당질 23g 단백질2g의 영양소 함량을 갖는다.

아래의 (표4~11)을 참고하여 다양한 식품을 교환하여 섭취하도록 한다.

(표4) 지질군의 1교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 지질5g 열량45cal)

식품	무게(g)	목적량	식품	무게(g)	목적량
들기름	5	1작은술	베이컨	7	1조각
참기름	5	1작은술	호콩버터	7	
식용유	5	1작은술	참깨	8	1큰술(볶은 것1/3큰술)
마아가린	6		잣	8	1큰술
버터	6	1.5작은술	호두	8	1큰술
마요네즈	7	1.5작은술	호콩	10	1큰술

(표5) 곡류군의 교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 당질23g 단백질2g 열량100g)

식품	무게(g)	목적량(g)
쌀밥	70	1/3 공기
보리밥	70	1/3 공기
백미	30	3큰술
현미	30	3큰술
찹쌀	30	3큰술
팥	30	3큰술
국수(삶은 것)	90	1/2 공기
국수(마른 것)	30	
당면	30	삶아서 1/2컵
밀가루	30	5큰술
식빵	35	1쪽(10X10X1.3Cm)
흰떡	50	
시루떡	50	1쪽(4.5X3.5X3Cm)
인절미	50	4개(3X2.5X1.5Cm)
옥수수(중)	50	1/2개
감자	150	대1개
고구마	70	중1/2개
보리미숫가루	30	7큰술
밤	60	중6개
도토리묵	200	1/2모
울무가루	30	3큰술
크래커	25	5쪽

(표6) 어육류군(중지방군)의 교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 단백질8g 지질5g 열량75cal)

식품	무게(g)	목적량	식품	무게(g)	목적량
쇠곱창	40	4X12Cm	병어	50	소1토막
햄	40	1쪽(8X6X0.8Cm)	삼치	50	소1토막
메추리알	40	중5개	이면수	50	소1토막
계란	50	대1개	장어	50	소1토막
돼지족	50		청어	50	소1토막
꽂치	50	소1토막	두부	80	1/5모(7.5X4.5X2cm)
민어	50	소1토막	순두부	200	1컵
칼치	50	소1토막	검정콩	20	2큰술(불려서1/4컵)

(표7) 어육류군(저지방군)의 교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 단백질8g 지질2g 열량50cal)

식품	무게 (g)	목적량	식품	무게 (g)	목적량
쇠고기	40	로스용한장 (12X10X0.3cm) 썰어서 3-4쪽	잉어	50	소1토막
쇠간	40		전갱이	50	소1토막
돼지고기	40	3.5X3.5X3.5cm	조기	50	소1토막
닭고기	40	소1토막 (탁구공크기)	참치	50	소1토막
개고기	40		골뱅이	50	
			새우	50	간새우1/4컵, 중새우4마리
굴비	15	1/2토막	조개 (재치)	50	3/5컵
뱅어포	15	1장	전복	50	1개(8.5X6cm)
복어	15	1/2토막	꽃게	50	중1/2마리
진오징어채	15		물오징어	50	중1토막(7.5X8.5X0.7cm)
잔멸치	15	1/4컵	홍어	50	
			게맛살	50	
가자미	50	소1토막	생선묵	50	
고등어	50	소1토막			
광어	50	소1토막	아나고	70	
동태	50	소1토막	생굴	80	1/3컵
도미	50	소1토막	조갯살	80	1/3컵
도루묵	50	소1토막	낙지	80	1/3컵
미꾸라지	50	소1토막	미더덕	120	
바다장어	50	소1토막	해삼	250	
복어	50	소1토막			
			명란	30	
			명란젓	50	

(표8) 어육류군(고지방군)의 교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 단백질8g 지질8g 열량100cal)

식품	무게 (g)	목적량	식품	무게 (g)	목적량
쇠갈비	30	소토막(4X3.5X3.5Cm)	참치(통)	40	1/3컵
쇠꼬리	40		꽁치(통)	50	1/3컵
우설	40		고등어(통)	50	1.3컵
런천미트	40	5.5X4X1.8Cm	뱀장어	50	
프랑크소세지	40	1개(13X1.9cm)	유부	20	긴유부5장
치즈	40	-	긴파로	30	

(표9) 과일군의 1교환단위의 양(1교환단위의 영양소 함량 : 당질12g 열량50cal)

식품	무게 (g)	목적량	식품	무게 (g)	목적량
건대추	20	중8-9, 소14알	파인애플 주스	100	1/2컵
금귤	60		자몽	120	
생대추	30		메론	120	
바나나	60	중1/2	앵두	120	
포도(캠벨)	80		참외	120	중1/2개
감(단감)	80	대1/2	복숭아(황도)	150	1/2개
귤	120	대1개	살구	150	
배	100	중1/4개	복숭아(신도)	200	중1개
사과(후지)	100	중1/2개	토마토주스	200	1컵
사과주스	100		딸기	200	중15알
오렌지	100		토마토	250	1개
오렌지주스-무가당	100	1/2컵	수박	250	대1쪽
파인애플	100		자두	150	

(표10) 우유군의 1교환단위의 양(1교환단위의 영양소 함량 : 당질11g 단백질6g 지방6g 열량125cal)

식품	무게 (g)	목적량	식품	무게 (g)	목적량
우유	200	1컵	전지분유	25	5큰술
무가당두유	200	1컵	조제분유	25	5큰술
무당연유	100	1/2컵	탈지분유	25	5큰술
요플레	110	1/2컵			

(표11) 채소군의1교환단위 양(1교환단위의 영양소 함량 : 당질3g 단백질2g 열량20cal)

식품	무게(g)	목적량	식품	무게(g)	목적량
가지	70	2/3컵(생)1/3컵(익)	양배추	70	2/5컵(익)
고구마순	70		양상치	70	
고비(삶)	70		양송이	70	중3개
고사리(삶)	70		연근	70	
근대	70		오이	70	1/2개(생)1/3컵(익)
깎두기	70		취(생)	70	
느타리	70		콩나물	70	2/5컵
단무지	70		포기김치	70	
달래	70		풋고추	70	중7-8개
당근	70	4X4cm(생),1/3컵(익)	흑박(왜)	70	
무우	70		깻잎	50	20장(넓이 10cm)
물미역	70		냉이	50	
미나리	70		도라지(생)	50	
부추	70		두릅	50	
상치	70	대8-10장	표고(생)	50	
샐러리	70		양파	50	
숙주	70	1/3컵(익)	케일	50	
시금치	70	1/3컵(익)	고추잎(생)	50	
썩갓	70	1/3컵(익)	더덕	50	

3. 태음인, 소음인, 소양인의 당뇨 식단(체질별 식품표 이용, 1800kcal기준)

같은 1800kcal의 열량,같은 단위수의 식단을 구성하되 식품의 선택은 체질별로 유익한 식품으로 하였고 식단의 작성시 서울 동서한방병원 영양사실장인 류 미숙 영양사의 의견을 참고하였다.

(1)태음인 당뇨식단의 예

곡류 : 콩,울무,밀가루,밀,수수,들깨,고구마,땅콩,기장,옥수수,두부,설탕등 태음인에 유리한 식품으로 교환한다

어패류 : 우렁이,대구,조기,민어,청어,오징어,낙지,미역,김,다시마등으로 교환한다

육류 : 소고기,우유등으로 교환한다

과일류 : 밤,배,호도,은행,잣,살구,매실,자두등으로 교환한다

채소류 : 무우,도라지,연근,토란,마,고사리,더덕,목이버섯,송이버섯,석이버섯등으로 교환한다

해로운 음식 : 닭,돼지,모밀,배추,사파,염소고기,조개,계란,곶감,커피등은 피한다

a.아침	600.4kcal	점심	650kcal	저녁	578.2kcal
콩나물죽: 쌀 60g		기장밥: 쌀 70g		수수밥: 쌀 50g	
콩나물40g		기장좁쌀20g		수수 20g	
쇠고기20g		콩나물: 콩나물40g		두부명란:두부 60g	
참기름 3g		두부찌개두부 40g		명란 10g	
참깨 1g		오징어20g		쇠고기 20g	
파 10g		양파 10g		양파 20g	
간장,마늘,후추		된장 15g		풋고추 10g	
대구포볶음: 건대구포8g		파,마늘,고춧가루		참기름 1g	
실파 30g		장어 :장어 50g		파,마늘,소금,고춧가루	
당근 10g		양념구이 참기름 1g		더덕 : 더덕 40g	
양파 10g		들깨 1g		양념구이간장 1/2ts	
참기름 1g		설탕 3g		고추장 5g	
들깨 1g		간장 1/2ts		파,마늘,소금	
간장,파,마늘,고춧가루		파,마늘		김치: 깍두기 40g	
논우렁이무침:논우렁이20g		도라지 : 도라지 30g		과일: 배 100g	
양배추20g		나물 참기름			
양파 20g		들깨가루			
당근 10g		간장,파,마늘			
식용유 3g		김치: 열무김치30g			
김치: 갓김치 30g		우유: 우유 200ml			
우유: 우유 200ml		과일: 배 50g			
과일: 자두 50g					

b.아침	624.6kcal	점심	600.6kcal	저녁	602.2kcal
비빔국수:국수사리250g		울무밥: 쌀 70g		콩밥: 쌀 50g	
쇠고기30g		울무 20g		강낭콩 20g	
콩나물20g		낙지전골:낙지160g		감자: 감자 50g	
무 30g		표고버섯40g		북어국 다시마 30g	
당근 20g		양파 30g		북어포 20g	
호박 20g		풋고추 10g		국멸치 5g	
양파 20g		홍고추 10g		파,마늘,소금	
고추장10g		파 10g		두부볶음:두부60g	

식용유 3g	쫄갓 10g	쇠고기 20g
참기름 3g	고추장 7g	
설탕 2g	들깨,설탕,간장,마늘,생강,	식용유 3g
간장11/2ts	고춧가루	고추장 5g
파,마늘	김무생채:김 0.5g	설탕 2g
토란국 :토란 50g	무우 50g	간장,파,마늘,소금
버섯 15g	참기름,소금,식초,파	김치: 열무김치50g
무 20g	느타리 :느타리 40g	
쇠고기20g	나물무침당근 20g	
파,마늘	피망 10g	
김치 :알타리김치40g	참기름,파,마늘,간장	
두유 :두유 200m	김치: 동치미100g	
과일 :살구주스150	과일: 귤 60g	

c.아침 594.6kcal

점심 619.1kcal

저녁 570.7kcal

콩밥: 쌀 50g	떡국: 흰떡 50g	울무밥: 쌀 50g
강남콩 10g	쇠고기 30g	울무 20g
쇠고기: 쇠고기 20g	사골국물250ml	무국: 쇠고기 20g
맑은무국무우 40g	도라지생채:도라지50g	무 40g
다시마 3g	참기름 1g	참기름 1g
간장 3/5ts	들깨 1g	간장 3/5ts
파,마늘	파,마늘,소금	파,마늘
대구전: 대구 60g	두유: 두유 200ml	정어리: 정어리 50g
밀가루 5g	김치: 깍두기 100g	양파조림양파 20g
후추,소금	카나페: 미니토마토50g	무 30g
연근조림:연근 60g	치즈 10g	김구이: 김 1g
설탕 1g	크레커 20g	식용유 1g
간장 1/2ts	오이 20g	생강차: 생강 g5
식용유 10g	마요네즈 5g	우유: 우유 200ml
김치: 알타리김치40g		
우유: 우유 100g		
요쿠르트:요크르트 90g		

d.아침	597.5kcal	점심	648.9kcal	저녁	592.4kcal
수수밥: 쌀 70g		기장밥: 기장 20g		고구마밥: 쌀 50g	
수수 20g		쌀 50g		고구마 20g	
고사리: 쇠고기 20g		두부장국: 쇠고기 20g		콩나물국: 콩나물 100g	
된장국 고사리 50g		두부 60g		국멸치 5g	
된장 15g		무우 30g		참기름 1g	
참기름 1g		식용유 3g		파,마늘,소금	
파,마늘,후추		파,마늘,소금		버섯고치전:물표고버섯10g	
소간전: 소간 60g		낙지볶음:낙지 70g		피망 20g	
밀가루 5g		싸리버섯 10g		당근 10g	
식용유 5g		양파 20g		쇠고기 20g	
소금,후추		당근 10g		밀가루 30g	
다시마튀각:다시마튀각3g		호박 10g		삼색초나물:미나리 20g	
동치미: 무 30g		식용유 5g		무 20g	
과일: 배 100g		설탕 1g		당근 2g	
		미나리: 미나리 40g		김치: 얼무김치 30g	
		무생채 무 30g		과일: 배 100g	
		참기름 1g			
		참깨 1g			
		김치: 알타리김치40g			
		우유: 우유 200ml			

(2) 소음인 당뇨식단의 예

곡류 : 찰쌀,좁쌀,차조,감자등 소음인에 유익한 식품으로 교환한다

어패류 : 명태,미꾸라지,뱀장어,뱀,메기등

육류 : 닭,개,꿩,염소,양,참새고기등

과일류 : 사과,귤,복숭아,대추등

채소류 : 미나리,파,마늘,후추,시금치,양배추,생강,고추,당근,양파,감자,숫갯등

해로운식품 : 메밀,호도,계란,고구마,녹두,돼지고기,밤,배,배추,보리,쇠고기,수박,오이,참외,팥 등은 피한다.

a.아침	571.2kcal	점심	601.5kcal	저녁	587kcal
찰밥: 찰쌀 60g		감자밥: 감자 50g		좁쌀밥: 쌀 60g	

닭찜: 닭	60g	쌀	80g	좁쌀	20g
당근	30g	메기매운탕:메기	50g	양배추감자국:양배추	40g
표고버섯	10g	무	20g	감자	30g
홍고추	10g	양파	20g	양파	10g
양파	10g	파	10g	국멸치	5g
참기름	2g	풋고추	10g	된장	10g
감자전:감자	50g	명태조림:명태	50g	병어양념구이:병어	50g
당근	10g	양파	20g	참기름	1g
깻잎	5g	당근피망	10g	연근양념조림:연근	60g
참쌀	7g	간장고추장	10g	양파	10g
고추	5g	미나리나물:미나리	70g	물엿	5g
식용유	5g	김치: 고들빼기	40g	풋고추	10g
숫갯나물	60g	과일: 사과쥬스	200ml	과일: 귤	100g
김치: 부추김치	20g			인삼차: 인삼차	100ml
과일: 사과	50g				

b.아침 636.4kcal

점심 579.3cal

저녁 612.0kcal

칼밥: 찰쌀	70g
북어국: 북어	30g
시금치	30g
다시마	5g
고사리	20g
양파	10g
새우소라볶음:간새우	40g
양파	20g
당근	10g
식용유	2g
참깨	2g
시금치무침:시금치	40g
참기름	1g
김치: 깍두기	40g
과일: 귤	100g

찰쌀밥: 찰쌀	40g
닭곰탕: 닭	30g
무	40g
동태전: 동태	50g
밀가루	10g
식용유	5g
고춧잎볶음:고춧잎	30g
식용유	3g
참깨	1g
김치: 깍두기	30g
두유: 두유	200ml
과일: 사과	50g

콩나물밥: 쌀	90g
콩나물	50g
양파	40g
당근	30g
아욱국: 아욱	60g
파	20g
마늘지: 마늘	20g
식초	10g
유산균발효유:발효유	200ml
과일: 사과	50g

(3)소양인의 당뇨식단의 예

곡류 : 보리,팥,녹두,피,참깨등 소양인에 유익한 식품으로 교환한다

어패류 : 가자미,복어,가재,잉어,자라,가물치등

육류 : 돼지고기,계란,오리고기등

과일류 : 수박,참외,딸기,바나나,파인애플등

채소류 : 오이,배추,호박,가지,상치,우엉,죽순,씀바귀,질경이등

해로운 식품 : 꿀,닭,사과,쇠고기,엿,우유,참기름,참쌀등은 피한다

a.아침	565.4kcal	점심	577.2kcal	저녁	671.5kcal
보리밥: 보리 20g 쌀 70g		콩밥: 쌀 80g 검정콩 10g		보리밥: 쌀 70g 보리 20g	
복탕: 복어 50g 무 30g 배추 30g 미나리 20g 숙주 30g 풋고추 10g		오이냉국:오이 50g 가지 10g 참깨 1g 참기름 1g 풋고추 5g		호박된장국:호박 50g 양파 10g 된장 15g 미나리 10g 씀바귀 10g	
가자미구이:가자미50g 소금 5g		잡채: 당면 10g 당근 10g 시금치 20g 양파 10g 식용유 10g 설탕 5g		달걀찜: 달걀 30g 참기름 1g 육수,파,소금	
김치: 배추김치40g		어묵죽순볶음:어묵 40g 죽순 10g 가지 10g 호박 20g 식용유 10g 소금 3g		가지무침: 가지 50g 참깨,참기름1g 간장 1/2ts	
주스:파인애플주스100g		김치: 썸바귀김치30g		과일: 바나나 60g	
		과일: 참외 120g		주스: 딸기주스 200g	
b.아침	579.2kcal	점심	560.8kcal	저녁	639.6kcal
보리밥: 쌀 70g 보리 20g		팥밥: 쌀 70g 팥 20g		갓죽: 쌀 60g 갓 10g	

어묵김치찌개:어묵	50g	계란유부파국:유부	10g	달걀	15g
김치	50g	계란	50g	꽃게된장국:꽃게	50g
호박	30g	파	10g	조갯살	40g
국멸치	5g	소금		호박	20g
식용유	2g	채소볶음: 돼지고기	20g	양파	10g
마늘소금		호박	30g	된장	15g
우영고기조림:우영	20g	양배추	20g	고추장	5g
돼지고기	30g	식용유	4g	오리불고기볶음:오리	50g
식용유	1g	참깨	1g	양파	20g
참깨	1g	씀바귀	10g	당근	10g
설탕	1g	어리굴젓: 굴젓	10g	파,마늘,생강,간장	
계란후라이:계란	50g	참기름,참깨		상추쌈: 상추	30g
식용유	1g	김치: 배추김치	40g	고추장	4g
김치: 오이소박이	50g	과일: 수박	250g	가지나물:가지	70g
과일: 토마토	250g			참기름	1g
				참깨	1g
				김치: 열무김치	40g
				과일: 참외	120g

IV. 考察

以上을 考察해 보면,

體質別 食品表는 후세가의 연구를 종합하여 提示하였고, 食品을 分類한 後 藥名과 性味, 歸經을 찾아 도표화 하였다. 체질별 식품들은 대부분 少陰人의 경우 辛甘 溫熱하며 脾胃로 歸經하고 太陰人의 경우 甘辛 溫熱하며 肺肝으로 歸經하고 少陽人의 경우 酸苦 涼寒하고 腎으로 歸經함이 優勢함을 알 수 있다. 즉, 체질적으로 陽性인 少陽人은 식품의 성질이 陰性인 것이 有利하고 체질적으로 陰性인 太陰人, 少陰人은 식품의 성질이 陽性인 것이 有利하다.

體質마다 體型, 心性, 藥物의 傾向性이 다름과 같이 飲食도 유익한 것과 해로운 것이 있다는 전제하에 이를 食생활에 꾸준히 적용하여 健康管理 및 保養, 養生에 활용하는 것에 意義가 있다고 본다

당뇨병의 食단 작성은 평생동안 熱量과 營養素 必要量을 맞출 것을 권장하고 당뇨병학회에서 편집한 食品交換表를 使用하는 것이 一般인데 食品交換表는 많은 食品들중에 같은 營養素를 가진 食品들을 한 그룹으로 묶어 患者의 嗜好에 따라 交換해 가면서 먹을 수 있도록 考案한 것이니 이에 지시한 數量만 섭취해도 低cal食으로 營養의 均衡이 잘 이루어진다.

以上的 體질별 食品표에 근거하여 食餌療法이

특히 강조되고 하루 섭취열량이 제한되는 성인 병종의 하나인 糖尿病의 식단(1800kcal)을 식단 작성법에 따라 構成하여 몇가지 예를 제시해 보았다.

다양한 食品을 섭취하고자 하는 환자의 慾求에 맞추면서도 식품교환의 범위를 체질별로 유익한 식품들로 제한하여 同一한 熱量의 식단이라도 체질에 맞는 식품으로 差別性을 두었는데 식단의 작성은 전문 영양사의 의견을 거쳤다.

제시된 식단은 다소 理論的으로 作成된 단계이고 臨床的 검증을 거친 바 없으나 활용하기에 따라 실용성을 얻을 수 있으리라 본다.

參 考 文 獻

1. 李濟馬:동의수세보원,서울,신일문화사,1964
2. 安德均:한방가정요법대전,서울,한국도서출판중앙회, pp.199-250,pp.891-1099
3. 沈尙用 : 약이 되는 자연식,서울,창조사,pp14-376
4. 高炳熙 : 한방식이요법과 식품금기, 서울, 식품과 영양 제7권4호, 1986, p31
5. 柳京周 : 비만환자의 식이요법에 대한 한의학적 고찰, 경희대학교 대학원 석사과정중간발표, 1994
6. 朴爽彦 : 사상인의 식물에 관한 소고, 서울, 의림56호, 1966, p40
7. 金芝英 : 체질별 식품분류의 타당성과 활용에 관한 소고, 경희대대학원 석사과정중간발표, 1994
8. 朴聖浩 : 체질의학적 식이에 대한 초보적 고찰, 경희대대학원 석사과정, 1989
9. 대한의학협회 분과학회 협의회 : 당뇨병의 치료, 논문각, 1992, pp21-43
10. 河善貞 : 당뇨병 식사요법 365일식단, 도서출판월간요리, 1989, pp46-51, pp144-149, pp188-191.
11. 李義柱 : 사상인의 식품에 관한 소고, 경희대 대학원 석사과정, 1994
12. 辛民教 : 임상본초학, 서울, 영림출판사, 1988