

## 전통식물(傳統食物)이 건강에 미치는 영향

신 민 교

원광대학교 한의학과

### The Effect of a Traditional Food on Health

Min-Kyo Shin

College of Oriental Medicine, Wonkwang University in Iksan Korea

#### ABSTRACT

The Traditional Food mean the plants which bear nutritional function and of which purpose is keeping health.

However, when it is used for protection or cure of disease, we can call them medicinal substances.

Therefore medicine and eating are ultimately same.

Because of this point of a dietetic material medical foodstuff, if we obey Mother Nature and make a balanced diet, everyone will be able to enjoy a long life with keeping health.

---

Key words: Traditional Food.

#### I. 서 론

전통식이란 자연계에 존재하는 동·식물 가운데 오랜 시식의 경험으로 우리에게 가장 적합한 식물(食物)로 정착된 것을 일컫는 단어이다. 그러나 우리가 이것들을 응용하여 질병을 예방하거나 치료하고자 할 때는 藥物이라고 하는 것으로서 옛 성현들은 이를 “藥食同源”이라 하여 藥과 食은 根本적으로 같다고 하였다. 이는 古代의 原始社會로부터 인류가 먹을 것을 탐구하여 오는 유구한 역사 과정에서 각종 食物이나 藥物의 성질과 맛, 그리고 효과를 경험적으로 알아내게 되었다. 그러한 오랜 과정속에

서 많은 食物이 藥用으로 이용될 수 있으며, 또한 많은 藥物들이 食用으로 가능성을 인식하게 되었는데, 이들은 엄격하게 구분하기는 매우 어렵다고 하겠다.

현재까지 전해지고 있는 2000여년 전의 藥물에 대한 전문서적인 《神農本草經》 가운데에는 이미 많은 食物로서 藥用할 수 있다고 기재되어 있는데 그 중에는 곡식과 과일, 채소, 생선, 날짐승, 길짐승 등이 포함되어 있다. 구체적으로 예를 들면 대추, 참깨, 포도, 호도, 꿀, 마, 이팍, 소금, 파, 마늘, 고추, 닭고기, 오리고기, 양고기, 소고기, 개고기 등과 같은 것들이다. 이와 같은 食物을 우리나라의 경우 유통과정에 따라서 명칭을 달리하고 있다. 즉 농수산

물 취급소에서 유통되면 “농수산물”, 한약재취급소에서 유통되면 “한약재”로 분리하여 관련 법규 적용도 다르다. 또한 옛 성현들은 말하기를 “무릇 질병을 다스리는 사람은 마땅히 먼저 질병의 근원을 명확하게 알고 무엇에 범(犯)했는지를 알아서 食物로서 질병을 치료하되 食物로서 치료가 안되면 그때에야 비로소 약물을 쓰도록 하라”고 하였는데 실제로는 그 食物 자체가 약물이 됨을 이해하여야 한다.

옛부터 전해져 내려오는 傳統 醫藥書중에서 食物療法는 대단한 비중을 차지하고 있다. 이러한 食物은 전통의학적으로 매우 중요시 되는 부분으로서 유구한 역사와 더불어 광범하게 전해져 오고 있는 실정이다. 이를 테면 그 역대 전문서로써 주요한 것 몇 권만을 적어보면 식료본초(食療本草), 식의심감(食醫心鑒), 식보(食譜), 식성본초(食性本草), 식감(食鑿), 음식수지(飲食須知), 식물본초(食物本草) 등이 실전(失傳)되거나 실존(實存)되고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 食物療法으로 전통약물을 응용한 자양강장식품, 약차, 약죽, 약음료 등이 건강을 위한 기초적인 食物로서 이는 모두 食物療法의 구성 부분이다. 특히 근년에 와서는 食物療法이 부단하게 발전 연구되어 새로운 방법으로 많은 선을 보이고 있음은 누구나 부정하지 못할 것이며, 이는 일반 국민들은 물론 의학계에서 매우 중요시하는 부분으로서 누구나 환영할 것으로 생각된다.

## II. 傳統 食物의 應用에 대한 기초이론

### 1. 음양오행(陰陽五行)과 食物의 관계

음양과 오행학설은 동양철학의 기본이론이자 전통의학의 기본적 이론인 食物의 성질(性質)을 설명하는 것이다. 음양학설에서는 우리가 먹었을 때 흥

분되거나 발열되는 食物 즉 과, 생강, 마늘, 고추, 후추, 겨자, 술, 양고기 등은 “陽性”食物로 간주하며 이것들은 모두 먹어서 그 결과로 몸을 덥혀서 체온을 높여 줄 수 있으며 한냉한 증상을 제거하여 주는 효과를 나타내 주고 있다. 또 반면에 먹고 나면 체온이 떨어질 수 있으며 청량한 감각을 가져오는 食物 즉 박하, 수박, 날배 등은 “陰性”食物로 간주하는데 이것들은 청량한 것들로서 몸의 열을 제거하여 주는 효과가 있다.

예를 들면 흰목이버섯(白木耳)은 그 색깔이 희므로 주로 “金”에 속하여 폐를 튼튼하게 하며, 검은목이버섯은 그 색깔이 검기 때문에 “水”에 속하여 신장을 튼튼하게 하고, 또 설당은 달기 때문에 “土”에 속하여 脾胃를 튼튼하게 하며, 식초는 신맛이 있어 “木”에 속하여 肝을 튼튼하게 하는 것과 같다. 이러한 것들은 모두 오행학설로서 食物요법 가운데 구체적인 응용법이라 하겠다. 오행학설 가운데는 또한 상생(相生), 상극(相剋)의 이치가 있어 상호 협동과 길항작용을 하는 등의 복잡한 유기적인 작용을 한다. 오행학설과 관련된 5臟, 5體, 5官, 5色, 5味, 5臭, 5畜, 5穀, 5果, 5菜등을 표로 만들면 <表 1>과 같다.

表 1을 이해하고 식물의 특성 즉, 색깔, 맛, 냄새, 품종 등을 오행학설에 모두 귀속시키면 食物들로 하여금 건강을 위한 질병의 예방이나 치료하는 측면으로 발전시킬 수 있다.

### 2. 장상학설(臟象學說)과 食物의 관계

장상학설은 전통의학적으로 내장의 생리기능과 병리현상의 학설을 연구하는 것으로 食物도 마찬가지이다. 예를 들면 食物 가운데 날배(梨)는 폐열을 맑히는 효과가 있고 또 장상학설상의 폐는 대장과

表 1. 5行 配屬表

五行	五臟	五體	五官	五色	五味	五臭	五畜	五穀	五果	五菜
木	肝	筋	目	青	酸	臊	鷄	麥	李	韭
火	心	脈	舌	赤	苦	焦	羊	黍	杏	薤
土	脾	肉	口	黃	甘	香	牛	稷	棗	葵
金	肺	皮毛	鼻	白	辛	腥	馬	稻	桃	蔥
水	腎	骨	耳	黑	鹹	腐	猪	豆	栗	藿

서로 표리(表裏)관계로 밀접하다. 그러므로 날배는 또한 장을 윤택하게 하여 대변을 잘 볼 수 있게 하는 효과가 있는 것과 같다. 또 食物 가운데 “臟으로서 臟을 튼튼하게 한다.”는 장기요법이 있는데 이것 또한 장상학설과 관계가 있다. 食物 가운데서 육류(肉類)食物의 내장 및 조직과 인체의 상응된 내장 및 조직은 특수한 보익(補益)관계를 지니고 있어 血肉의 精品에 해당되며 모두 대단한 영양성을 지니고 있으므로 몸을 보양하는 작용이 있다. 예를 들면 돼지 심장은 사람의 심장을 튼튼하게 하고 소의 앞무를 빼는 사람의 무릎뼈를 튼튼하게 하며, 호랑이뼈는 사람의 뼈를 튼튼하게 한다는 것과 같은 것이다.

### 3. 병인학설(病因學說)과 食物과의 관계

전통의학의 병인학설은 대개 “육음(六淫)” 즉 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火 등의 외기(外氣)의 침습과 칠정(七情) 즉 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚 등의 감정의 과도(過度) 및 음식, 과로, 담음(痰飲), 어혈(瘀血) 등의 병인으로 귀납된다. 이 가운데서 食物은 서로 각기 다른 것으로서 위의 여러가지 병인을 제거할 수 있으며 질병을 예방하거나 치료할 수 있는 것이다. 예를 들면 파뿌리는 풍사(風邪)를 제거할 수 있고, 생강은 한사(寒邪)를 제거하며, 녹두는 열사(熱邪)를 제거하고, 수박은 서사(暑邪)를 제거하며, 울무쌀은 습사(濕邪)를 제거하고, 날배는 조사(燥邪)를 제거하며, 무우는 식체(食滯)를 제거하고, 살구씨는 담사(痰邪)를 제거하며, 산사는 어혈(瘀血)을 제거하는 등등과 같은 것이다.

### 4. 食物의 성질 및 맛과 건강의 관계

이는 食物의 네가지 성질과 다섯가지 맛 그리고 인체에 작용방향과 작용되는 경락 등의 효과로 질병을 예방하거나 치료하는 것이다. 네가지 성질이란 한·열·온·량(寒·熱·溫·涼) 4종의 각기 다른 食物의 성질인데 한량(寒涼)과 온열(溫熱)은 서로가 거의 비슷한 것이지만 정도상의 차이가 있다. 예를 들면 생강은 열성(熱性)이며 수박은 한성(寒性)이고 양고기는 온성(溫性)이며 자라는 양성(涼性)인 것과 같다.

다섯가지 맛이란 앞에서 설명한 바와 같이 신맛,

쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛으로서 각기 다른 食物 맛을 말한다. 이외에도 덤덤한 맛이 있는데 이는 일반적으로 단맛 속에 포함시키고 있다. 맛과 食物의 효능은 서로 밀접한 관계를 갖고 있으므로 맛이 다르면 그 작용 또한 다르게 마련이다. 예를 들어 신맛을 지닌 매실은 수렴작용과 체내의 진액을 증진시키는 작용을 하며, 쓴맛을 지닌 취참외(하늘타리)는 청열량혈(淸熱涼血)작용을 하고 단맛을 지닌 백야당은 몸을 보하고 소화를 도우며 동통을 완화시키는 작용을 하며, 매운맛을 지닌 고추는 체내의 한사(寒邪)를 없애주는 작용을 하며, 짠맛을 지닌 해파리는 연건산결(軟堅散結)작용을 하며 또 덤덤한 맛을 지닌 울무쌀은 삼습리수(滲濕利水) 작용을 하고 있는 것과 같다.

또한 食物이 인체에 작용하는 방향이 각각 다른데 즉 전통의학에서는 이를 승강부침(升降浮沈)이라고 하면서 食物을 먹어서 인체에 작용하는 방향을 설명하고 있다.

즉 “승부(升浮)”하는 食物은 그 효과가 몸의 위로 또는 밖으로 작용하며 일반적으로 발한(發汗), 해표(解表), 산한(散寒), 거풍(祛風), 승양(升陽) 등의 약리학적 작용을 하는데 예를 들면 생강, 국화, 박하 등과 같은 것이다. 또 “침강(沈降)”하는 食物은 그 효과가 몸의 아래로 또는 속으로 작용하며 일반적으로 강기(降氣), 잠양(潛陽), 지한(止汗), 청열(淸熱), 사하(瀉下) 등의 작용을 하는데 예를 들면 무우, 산사, 자라 등과 같은 것이다.

또한 食物이 작용하는 장부경락은 장부경락학설에 기초를 두고 있는데 이것은 食物이 갖고 있는 선택성 작용을 말하는 것으로 食物이 작용하는 경락은 질병에 대한 예방 및 치료작용과 밀접한 관계를 가지고 있다. 예를 들면 살구씨, 날배 등은 폐경(肺經)에 작용하여 폐(肺)부의 질병을 예방하거나 치료하고, 백합이나 연시는 심경(心經)에 작용하여 가슴이 울렁거리거나 잠을 못이루는 등의 심장 질병을 예방하거나 치료하는데 더욱 좋은 작용을 발휘한다. 또 국화, 구기자 등은 간경(肝經)에 작용하여 머리가 어지럽거나 눈이 충혈되는 등의 간장질병을 예방하거나 치료하는데 좋은 효과를 가지고 있는 것과 같다.

### Ⅲ. 傳統 食物活用の 特徵

- 1) 傳統 食物에서 매우 중요시 하는 점은 인체를 하나의 계통적인 정체(整體)로 보고 사람과 대자연계 또한 서로 통일된 관념으로 보고 있는 것이다.
- 2) 가공·배합·조리에 따라서 색깔·성질·맛·냄새 등이 다르게 되므로 아울러 그 효과도 달라지게 되는 것이다.
- 3) 또한 소화기관을 후천적인 근본으로 삼아 중요시하고 있다. 이는 사람의 소화기관이 五藏의 기능 중에서 가장 중요한 중심적인 작용을 맡고 있으며 소화기관이 정상적이라야 소화를 잘 시키고 아울러 원기를 돕고 피를 만들며 五臟이 모두 건전하게 되는 것이며 또한 건강장수하게 되기 때문이다.
- 4) 食物은 약물에 우선하므로 상호 결합을 중요시하고 있다. 그러므로 옛부터 “藥食同源”이란 표현을 하였듯이 食物과 약물은 하나의 중요한 동반관계를 유지한다.

### Ⅳ. 결 론

건강이란 지나치거나 부족함이 없이 조화를 잘 이

루고 있는 상태를 말하는 것이므로 이상에서 설명한 것들로 하여금 식물의 조화를 유지한다면 오래도록 건강을 유지할 수 있을 것으로 생각된다.

### V. 참고문헌

1. 未詳. 黃帝內經素問 至真要大論, 成輔社(影), 1978.
2. 唐·孫思邈撰. 千金食治, 吳受琚 注釋, 中國商業出版社, 1985.
3. 唐·孟詵·張鼎撰. 食療本草, 人民衛生出版社(共輯), 1984.
4. 元·李杲. 食物本草, 中國醫藥科學技術出版社(校訂本), 1990.
5. 元·忽思慧撰. 食療方, 任應秋·吳受 箋注琚, 中國商業出版社, 1985.
6. 明·李時珍. 本草綱目, 高文社(影), 1978.
7. 明·姚可成. 食物本草, 人民衛生出版社(校訂本), 1994.
8. 清·孫星衍撰. 神農本草經, 聞名學社(影), 1985.
9. 辛民教. 原色臨床本草學, 永林社, 1991.
10. 鄭普燮·辛民教. 鄉藥大事典, 永林社, 1990.
11. 張賢哲 등. 中藥炮製學, 中國醫藥學院, 1984.