

<종설>

약선(藥膳)을 이용한 건강 기능식 개발에 관한 연구
— 중국 문헌을 중심으로 —

박 건 태 · 김 도 완*

전통약선연구원 원장

*성덕대학 호텔조리과 교수

**Studies on Development of Functional Herbal Food Based
on Yaksun
— Focusing on the Relevant Chinese Literature —**

Kun-Tae Park and Do-Wan Kim*

President, Traditional Oriental Herb Culinary Research Center

** Professor, Dept. of Hotel Culinary, Sungduk College*

ABSTRACT

A growing interest in health has been leading to more interest in function of food rather than its taste and nutrition. Usually we think chemical-free or oriental food to be good for health. Yaksun is a food with herbal stuff, which reflects our desire for health and longevity and China's splendid food culture. It is based on the traditional medical thought of the Orient that both medicine and food have the same origin. Yaksun is a traditional functional or nourishing food with both nutritive and medicinal elements, which therefore provides such effects as epicurean pleasure, prevention of diseases and improvement of health. It is recorded that in China there was a dietitian in the royal court from the period of Sejo(B.C. 11~7), who was responsible for supervising and controlling the health, nutrition and disease of an emperor. Therefore, herbal food has a very long history. Currently, there are many Yaksun stores in Japan and Taiwan as well as China, which are one of popular tourist destinations. Basically Yaksun follows the theory of the Oriental medicine. Yaksun is categorized into four(cold, cool, hot and warm) according to its temperature and into five basic tastes(bitter, sweet, pungent, salty and sour). Yaksun has the functions such as preventing diseases and aging improving internal organs, and healing diseases. In China many colleges of medicine have a department of Yaksun studies through which systematic researches have been being made since a long time ago. For Korea, the discipline of Yaksun studies is still at the beginning stage. To respond to a growing interest in health and prevent chronic adult diseases, it is required to develop a functional food by establishing a systematic theory

of Yaksun and making more researches into it.

Key words : Yaksun, functional herbal food, chinese literature.

I. 서 론

건강은 인생을 풍요롭게 할 뿐만 아니라 생존을 위한 기초로 우리가 일상생활에서 먹는 음식물과 함께 섭취방법도 깊은 관계가 있다. 어느 시대나 먹거리와 먹는 방법에 관심을 가져왔지만 특히 최근에 건강과 관련된 먹거리와 건강식이 많은 사람들의 관심거리가 되고 있다. 21세기 음식문화는 건강식으로 주도된다고까지 말할 수 있으며 앞 다투어 건강식, 기능성 음식들이 소개되고 있다. 이제 음식은 단순히 맛으로만 즐기는 것이 아니라, 무엇을 어떻게 먹으면 몸에 좋을까? 즉, 맛을 즐기면서 건강도 함께 챙기자는 의견이 힘을 얻고 있다.

요즘 '몸에 좋은 음식'이라고 하면 무공해 자연식, 한방요리 등을 떠올린다. 그 중 '몸에 좋은 식품'에 '몸에 좋은 한약재'까지 넣은 한방요리가 건강식으로 최근 주목을 받고 있다. 이미 국제적으로 많이 알려져 있고, 특히 중국인들이 한국을 방문하여 가장 먼저 찾는 한국음식중 하나인 '삼계탕'이 우리나라 한방요리의 대중적 원조라고 할 수 있다. 이웃 중국, 대만과 일본에서는 '약선(藥膳)'이라고 하여 음식에 한약재를 넣어 기능을 살린 '기능성 건강식'으로 질병을 예방하고, 체질을 개선하며 질병의 치료까지 돕는 그야말로 '몸에 좋은 음식'을 많이 찾고 있으며, 특히 중국, 대만 등지에서는 중의사가 진단과 음식처방까지 해주는 약선 전문음식점이 있어서 다양한 중국 음식과 동양의학의 신비감과 진수까지 맛볼 수 있는 훌륭한 관광자원으로 이웃 동양인은 물론 서양인들에게까지 인기 있는 관광 상품이 되고 있다.

우리나라의 경우 최근 건강에 대한 관심의 증대로 한약재를 이용한 기능성 식품의 개발과 요리법들이 많이 소개되고 있으나, 중국에서는 이미 오래전부터 우리나라의 한의대에 해당하는 중의대에서 약선과를 개설하여 약재와 음식에 대하여 체계적인 연구를 진행해오고 있다. 따라서 본 연구에서는 국내 도입단계에 있는 약선에 대한 이해를 돕고자 3000여년 전부터 내려오고 있는 중국 약선의 이론적 배경과 정의, 약선의 응용방법 등을 중국 약선 관련 서적을 통해 살펴보고자 하며, 차후 국내에서 약선, 즉 한방요리 연구의 기초적인 자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

II. 연구의 이론적 배경

1. 약선(藥膳)의 정의

약선의 정의를 간단하게 말하면 "음식에 한약재를 넣어 기능을 살린 약이 되는 먹거리"라고 할 수 있으며, 건강하게 오래 살고 싶다는 인간의 욕망과 중국의 화려한

음식문화에서 탄생된 한방요리로서 ‘약식동원(藥食同源)’이나 ‘의식동원(醫食同源)’이라는 동양전통 의학의 사상과 이론에 근거하여 식품이 가지고 있는 영양적 특징과 한약재의 기능적 특징을 조화시켜 식도락을 즐기면서 질병을 예방하고, 체질을 개선하는 전통적인 건강식, 영양식이다. 현대 영양학이 식품을 영양소와 칼로리만을 평가하여 왔다면, 전통 영양학이라 할 수 있는 약선에서는 영양학 이외에 식품의 성질과 기능을 중요시하는 특징이 있다.¹⁾

가까운 중국과 일본에서는 이미 ‘약선’이라는 말이 대중화되어 있지만, 아직까지 우리나라에서는 ‘한방요리’라는 말로 부르고 있는 현실이다. 우리가 쉽게 접할 수 있는 약선 요리는 기(氣)가 허(虛)하기 쉬운 여름철에 보양식으로 즐겨 먹는 영계에다 인삼을 넣은 삼계탕이며, 구기자차, 결명자차, 두충차 등도 체질에 맞게 알고 먹으면 훌륭한 약선차(藥膳茶)가 되는 것이다.

2. 약선(藥膳)의 발전사^{1,5,6)}

음식은 인체의 생명을 유지하는데 가장 기본적인 요소이며, 인체가 활동하는데 필요한 에너지를 제공하는 필수 생활 에너지원임으로 예로부터 음식물을 중요시 해 왔으며, 이 후 생활수준이 점점 향상되면서 사람들은 음식의 영양에 관심을 갖기 시작하였다.

중국 서주시대(西周時代 : 기원전 11~7C) 궁중에는 식의(食醫)가 있어 황제의 음식 보건 영양을 관리하며 질병을 예방하였다.

음식에 의한 식료보건(食療保健)이 발전하여 독립된 학문으로 집대성된 당(唐)나라 때의 명의인 손사막은 <천금요방(千金要方)>에서 “무릇 의사는 반드시 병의 원인을 찾아 음식으로써 먼저 치료한 후 음식 치료로 효과가 없으면 약으로 치료하라”고 말할 정도로 식료를 중요하게 생각하였으며, 맹선(孟詵)은 천금요방의 식치(食治)를 기초로 약이 되는 식품 227종, 약선처방(藥膳處方) 등을 실은 중국 현존 최초의 식료요법(食物療法) 전문서인 <식료본초(食料本草)>라는 결정판을 내놓았다. 당나라 때 주요 저서 중 하나인 왕수(王燾)가 지은 <외태비요(外台秘要)>의 6천여 가지 처방 중에 식료약선처방이 많고, 질환에 따른 음식물 금기에 대해서도 상세하게 서술하고 있다. 그 외 당나라 때 구은(晁殷)은 조선시대 <의방유취(醫方類聚)>에도 인용된 <식의심감(食醫心鑑)>을, 남당의 진사량(陳士良)은 <식성본초(食性本草)>에서 백병을 치료하고, 장부를 조양(調養)하는데 있어 음식요법의 중요성을 강조하였다.

송대(宋代)에는 이미 음식으로 질병을 예방하고 치료하는 식료가 보편화되어 <태평성혜방(太平聖惠方)>에는 28종 질병의 식치방법(食治方法), <성제총록(聖濟總錄)>에는 식치(食治) 부문에서 30가지 이상의 약선을 이용한 식료방법이 실려 있으며, 이 시기에 노인병 전문 식이요법에 대해 진직(陳直)이 저술한 <양노봉친서(養老奉親書)>가 있다.

금·원시대(金·元時代)에는 더욱 새롭게 약선이 발전하여 원나라 조정의 음선태의(飲膳太醫)인 홀사혜(忽思慧)가 쓴 <음선정요(飲膳正要)>에는 일상생활에서 자주 접하는 고기, 과일, 야채 등의 합리적인 배합방법과 여러 가지 효능이 있는 약재를 적절하게 첨가하여 인체를 건강하게 만들며 질병을 예방하고 치료하는 방법, 음식의 조리방법까지 비교적 상세하게 소개하고 있다.

명(明)나라 때의 약학자 이시진(李時珍)은 한평생 약학 연구에 몰두하여 세계적인 약학 전문서 <본초강목(本草綱目)>을 저술하였다. 이 책에서도 곡물, 채소, 과일, 생선, 조개, 가축, 조류 등 500여종에 달하는 음식물에 대해서 서술하고, 각 음식물을 응용한 식료 경험방(經驗方)들도 함께 소개하고 있다.

청(淸)나라 때는 이미 약선식료가 보편화되어 많은 전문서적이 출판되었다. 심이룡(沈李龍)의 <식물본초회찬(食物本草會纂)>, 왕사웅(王士雄)의 <수식거음식보(隨息居飲食譜)>, 장목(章穆)의 <조질음식변(調疾飲食辨)>, 원매(袁枚)의 <수원식단(隨園食單)> 등은 일상생활에서 유용하게 사용할 수 있는 우수한 약선 전문서들이다. 그리고 양생(養生) 전문가였던 조자산(曹慈山)의 <노로항언(老老恒言)>에서는 노인들의 질병 예방, 양생 약선으로 행인죽, 구기잎죽, 호도죽, 국화죽, 감실죽 등 100가지의 약죽이 소개되어 있다.

1900년대 이후, 현대 식료 발전에도 많은 저서들이 있었다. 1932년 장중자(張極滋)의 <식물치병신서(食物治病新書)>, 1937년 양지일(楊志一) 등의 <식물료병상식(食物療病常識)>, <보품연구(補品研究)> 등의 저서 이외에 <식물료병월간(食物療病月刊)>은 중국 전통 식료를 더욱 강조, 발전시킨 책이다. 중국 건국 이후 남경중의약대학에서는 <중의음식양료법(中醫飲食養療法)>을 편찬하였고, 광서성(廣西省) 명의(名醫) 정계명은 <상견질병음식요법(常見疾病飲食療法)>을 저술하였다. 이 후 중국, 대만 등지에서도 약선에 관한 책이 매우 많이 출판되고 있는데, 그 중 <중국식료학(中國食療學)>, <중화임상약선식료학(中華臨床藥膳食療學)> 등이 식료와 약선의 기본 이론과 임상 경험을 계통적으로 소개하고 있는 책이다.^{1,5,6)} 위와 같은 많은 저서를 통해 중국에서는 이미 약보(藥補)는 식보(食補)만 못하다"하여 식료를 중요시하고 있으며, "약식동원(藥食同源)" 사상의 음식물 보양으로 질병을 예방하고 치료할 것을 주장하고 있다. 뿐만 아니라 중국에서는 경전영양연구소 등 약선에 관계되는 전문 연구기관도 설립, 운영되고 있다. 특히, 대만과 중국의 대도시에는 약선 전문 음식점이 성업 중이며, 일본에서도 약선이 많이 보급되면서 대만, 중국 등지의 약선 여행은 물론, 일본 내에서도 건강을 위한 약선 전문 음식점들이 인기를 누리고 있다.

3. 약선(藥膳)의 기본원칙

과학의 발전에 따라 생활수준이 향상되고, 전염병의 발병과 사망률이 급격히 낮아지면서 인류의 평균 수명이 현저히 연장되고 있으며, 주요 사망 원인도 전염병이나

급성질환에서 생활 습관병인 만성 퇴행성 질환으로 바뀌고 있다. 주로 심혈관 질병, 뇌혈관 질환, 암, 호흡기 질환 등으로 이는 부적절한 음식 습관 및 영양 불균형과 밀접한 관계가 있다. 부적절한 음식 습관과 불합리한 영양 섭취 형태가 현재 유행하는 비만, 당뇨, 고지혈증, 관상동맥경화증, 중풍, 암 등 퇴행성 질환의 중요한 원인이 되고 있다.

약선은 전통적인 음식요법으로 질병 예방 및 치료는 물론 보건양생, 노화방지, 장수 등에 그 응용 가치가 매우 높아 최근 많은 관심을 받고 있다⁷⁾. 현대는 식품의 합리적 이용을 통한 성장발육 촉진, 건강증진, 신체기능 향상, 질병예방 및 치료, 노화방지 등을 연구하는 종합적인 학문으로 약선 식료학이 각광을 받고 있으므로, 약선 식료학의 기본 원칙을 살펴보는 것이 중요하다³⁾.

약선 식료학의 기본 원칙은 첫째, 한의학 이론의 정체관(整體觀)이다. 이것은 음양의 넘치고, 부족한 부분을 음식으로 조정하여 인체내 음양의 동태 평형을 회복시킴으로 질병을 치료한다는 조정음양(調整陰陽)과 장부간의 관계, 장부와 인체 국부간의 관계를 고려하여 음식을 섭취함으로써 인체내 상호간의 생리평형을 회복시켜 질병을 치료한다는 협조장부(協調臟腑) 이론을 가지고 있으며, 기후 변화와 지역적인 특성, 남녀노소의 생리적 특성, 각각의 개인적인 생리적 특성을 고려하여 음식을 섭취하는 것이다. 둘째, 한의학 이론의 변증논치(辨證論治)이다. 이것은 같은 질환이라도 병의 원인과 증상, 환자의 체질, 생활 환경 등에 따라 섭취해야 할 음식이 다르다는 동병이식(同病異食) 이론과 다른 질환이라도 병리 과정이 같으면 동일한 음식으로 치료할 수 있다는 이병동식(異病同食)이 기본사상이다^{3,8)}.

4. 약선(藥膳) 식품의 성질과 작용

1) 약선 식품의 성질

중국의 약선 문헌인 <중국전통음식의기전서>에 따르면 약선 식품의 성질을 차거나 시원한 식품인 한량(寒涼), 따뜻하거나 뜨거운 온열(溫熱) 식품, 즉 한(寒), 량(涼), 온(溫), 열(熱) 등 4가지로 분류하였으며⁷⁾, 각각의 작용과 식재료 및 약재를 <표 1>에 나타내었다.

또한 약선에서는 식품을 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛(鹹), 신맛(酸) 등 다섯 가지 기본 맛으로 분류하고 있으며, 맛에 따라 독특한 작용이 있다. <표 2>에서는 약선 식품의 다섯 가지 맛에 따른 분류와 전통 의학적인 작용과 현대 연구적인 측면을 비교해 보았다²⁻⁴⁾.

2) 약선 식품의 작용

〈표 1〉 4가지 성질로 분류한 약선 식품의 종류와 작용

분 류	작 용	종 류
한량(寒涼): 차거나 시원함.	일반적으로 열을 내리고 해독 작용이 있으며 음액 을 자양하고 피를 시원하 게 함.	한(寒)성 식품 : 식비름, 여주, 썸바귀, 연근, 게, 소금, 된장(발효 된 콩), 토마토, 감, 고사리, 올방개, 김, 파래, 다 시마, 죽순, 수박, 참외, 바나나, 오디, 동과, 오이, 다슬기 등
	주로 열성 체질이나 열성 질병에 사용됨.	량(涼)성 식품 : 가지, 무, 유채, 시금치, 비름나물, 미나리, 조, 보 리, 녹두, 냉이, 두부, 밀, 감귤, 사과, 배, 망과, 울 무, 녹차, 개구리, 송이버섯, 돼지껍질, 오리알, 메밀 등
온열(溫熱) : 따뜻하거나 뜨거움.	일반적으로 양기를 돌우 고 혈액순환을 도와 경락 의 소통을 원활하게 하며 한기를 몰아내는 작용이 있음.	온(溫)성 식품 : 부추, 소회향, 생강, 파, 갖, 향채, 마늘, 호박, 모 과, 수수, 참쌀, 식초, 용안육, 살구, 복숭아, 앵두, 석류, 매실, 여지, 밤, 대추, 호도, 사슴고기, 참새, 삼조개, 새우, 연어, 해삼, 닭고기, 염소고기, 개 고기, 돼지간, 돼지위, 달래 등
	주로 한성 체질이나 한성 질병에 사용됨.	열(熱)성 식품 : 겨자, 육계, 후추, 산초, 송어, 독한술 등
평(平) : 차지도 뜨겁지도 않음.	평이한 성질의 식품은 한 쪽으로 치우치지 않아 양 생을 위한 약선에 많이 사용됨.	양과, 고구마, 무씨, 호박씨, 감자, 냉이, 배추, 토 란, 편두, 완두, 당근, 검은콩, 팥, 누에콩, 누린콩, 쌀, 옥수수, 땅콩, 은행, 백합, 도인, 산조인, 연자, 검은깨, 무화과, 포도, 목이버섯, 해파리, 조기, 미꾸라지, 청어, 고등어, 잉어, 돼지고기, 거북이, 자라, 족발, 오리고기, 붕어, 계란, 제비집, 장어, 메추리, 메추리알, 꿀, 쇠고기, 우유 등

약선은 한약재 및 식품 소재의 약리 작용과 기능적인 성분을 음식에 응용한 것으로 약선 식품이 갖는 주요 작용과 식품의 종류³⁾는 〈표 3〉에 나타내었으며, 대표적인 작용은 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째, 예방작용이다. 인체의 정기가 왕성할 때는 사기(邪氣)의 침입을 막으면서 건강한 상태를 유지할 수 있다. 이러한 정기를 왕성하게 만들기 위해서는 음식물의 영양이 절대적으로 필요한 것이며, 약선의 소재중 어떤 것은 강한 살균 및 항균작용이 있고, 혈지와 혈압을 떨어뜨리며, 혈당치까지 조절하는 작용이 있어 질병을 예방할 수 있다.

둘째, 약선 음식은 그 성질에 따라 장부를 자양(滋養)하거나 기혈, 골격, 피부 등을 자양한다. 즉, 음식은 인체가 선천적으로 타고 난 정기를 유지하기 위한 후천적 수곡정미(水谷精微)인 것이다. 우리가 일반적으로 사용하고 있는 음식에 의한 자양방법으

<표 2> 5가지 맛에 따른 약선 식품의 종류와 그 작용

	약선 식품의 작용	
	전통 의학 측면	현대 연구 측면
쓴 맛 (苦)	열을 식히고 위로 올라오는 것을 내려주며 습을 말려주는 작용. 열성 체질이나 열성 병에 주로 사용됨. 종류 : 여주, 씀바귀, 달래, 녹차, 살구씨, 백합, 은행, 도인, 파래, 하엽 등	알칼로이드(식물에 존재하는 질소화합물 총칭, 커피의 카페인, 초코렛의 theobromin 등), 고미성 배당체(꿀겉질의 naringin, 양파 겉질의 quercetin, 오이 꼭지의 cucurbitacin 등), 케톤류(맥주의 humulone 등), 소량의 경우 위 활동 촉진. 다량은 급성 위염 유발 가능. 소염, 항생 작용.
단 맛 (甘)	보양과 완화 작용. 건조한 것을 윤택하게 함. 허약체질이나 허(虛)증에 사용. 종류 : 연근, 가지, 토마토, 고사리, 무, 양파, 죽순, 감자, 시금치, 냉이, 호박, 양배추, 토란, 편두, 완두, 당근, 배추, 미나리, 동과, 오이, 강두, 육계, 두부, 검은콩, 녹두, 팥, 누런콩, 율무, 누에콩, 메밀, 수수, 참쌀, 쌀, 옥수수, 조, 보리, 밀, 목이버섯, 송이버섯, 고구마, 꿀, 우유, 사탕수수, 감, 사과, 살구, 감귤, 백합, 배, 땅콩, 은행, 수박, 참외 등	화학 구조상 -OH기가 있는 당류와 당알콜이 가지고 있는 맛. 대부분 체내에서 열량을 만드는데 사용됨. 통증을 완화시켜 주는 역할을 함.
매운 맛 (辛)	기의 흐름을 촉진시키고, 발산시키는 작용이 있음. 주로 외부로부터 들어온 사기(나쁜 기운)를 몰아낼 때 사용됨. 종류 : 생강, 마늘, 갖, 향채, 무, 양파, 겨자, 유채, 마늘, 토란, 셀러리, 부추, 육계, 고추, 후추, 소회향, 달래, 불수, 술 등	향기를 동반하며 맛과 향 두가지가 합쳐져서 식욕촉진과 위 활동을 촉진함. 향신료와 유사함. 산 amide류(고추의 capsaicine, 후추의 chavicine), 황화 allyl류(마늘의 allicine, 부추, 파, 양파 등의 dialkyl sulfide류), 겨자유(겨자, 고추냉이, 무 등의 allysithiocyanate) 등. 체내에서 열을 내거나 혈액의 흐름을 원활하게 해줌.
짠 맛 (鹹)	딱딱하게 굳은 것을 풀어주고 혈액을 자양하며 부드럽게 풀어내리는 작용이 있음. 갑상선종 등에 사용됨. 종류 : 비름나물, 소금, 조, 보리, 김, 해파리, 파래, 다시마, 게, 해삼, 다슬기, 죽발, 오리고기, 개고기 등	성분은 무기. 유기인 알칼리염으로 짠맛은 주로 음이온에 해당. 양이온은 쓴맛. NaCl이 가장 순수한 짠맛. 1% 농도가 가장 기분 좋은 짠맛. 스트레스로 뒹뒹 부위가 딱딱하게 굳어오는 경우 짭짤한 음식은 이를 부드럽게 해 주는 작용.
신 맛 (酸)	흡수하고 빠져나가는 것을 막아 주는 작용함. 식은땀을 많이 흘리는 경우, 만성설사, 유정(遺精) 등에 주로 사용함. 종류 : 토마토, 모과, 쇠비름, 식초, 로얄제리, 감귤, 레몬, 살구, 배, 복숭아, 산사, 석류, 매실, 여지, 오이, 포도, 송어, 불수, 유자 등	향기 동반하는 경우가 많으며, 디카자극 식욕촉진 작용함. 용액 중에 해리된 수소이온과 산 분자에 기인됨. 무기산과 유기산 있음. 유기산은 상쾌한 신맛. 구연산, 젓산, 비타민 C 등. 무기산은 쓴맛과 떼은맛이 섞여 탄산(H ₂ CO ₃)탄 식용으로 사용함.

〈표 3〉 중국 본초학 문헌에서 밝힌 약선 식품의 치료 작용⁵⁾

약선의 치료작용	약선 식품
산풍한류(散風寒類)	생강, 파, 잣, 향채 등
산풍열류(散風熱類)	차잎, 된장, 다래 등
청열사화류(淸熱瀉火類)	고사리, 씀바귀, 여주, 백합, 수박 등
청열생진류(淸熱生津類)	토마토, 감귤, 레몬, 사과, 참외, 올방개 등
청열조습류(淸熱燥濕類)	메밀
청열량혈류(淸熱涼血類)	연근, 가지, 흑귀버섯, 해바라기 씨, 소금, 셀러리 등
청열해독류(淸熱解毒類)	녹두, 팔, 완두, 여주, 쇠비름 등
청열이인류(淸熱利咽類)	계란흰자, 올방개 등
청열해서류(淸熱解暑類)	수박, 녹두, 팔, 녹차, 야자즙 등
청화열담류(淸化熱痰類)	무, 동과씨, 올방개, 김, 해파리, 해조, 다시마 등
온화한담류(溫化寒痰類)	양파, 살구씨, 생강, 불수, 계화, 진피 등
지해평천류(止咳平喘類)	백합, 배, 비파, 은행, 살구, 배추, 살구씨, 땅콩 등
건비화위류(健脾和胃類)	호박, 양배추, 토란, 돼지위, 우유, 망과, 모과, 밤, 대추, 참쌀, 멧쌀, 편두, 옥수수, 무화과, 당근, 산약, 식초, 향채 등
건비화습류(健脾化濕類)	울무, 누에콩 등
소도류(消導類)	무, 산사, 차잎, 신곡, 맥아, 계내금 등
온리류(溫里類)	고추, 후추가루, 팔각회향, 소회향, 정향, 건강, 마늘, 파, 부추, 작두콩, 양고기, 닭고기 등
거풍습류(祛風濕類)	앵두, 모과, 오가피, 울무, 메추리, 황선어(黃鱔) 등
이뇨류(利尿類)	옥수수, 동과, 팔, 검은콩, 수박, 배추, 잉어, 붕어 등
자음류(滋陰類)	흰귀버섯, 흑귀버섯, 배추, 배, 포도, 오디, 우유, 계란 노른자, 갑오징어, 돼지껍질, 자라 등
통변류(通便類)	시금치, 죽순, 바나나, 꿀, 토마토 등
안신류(安神類)	연자, 백합, 용안육, 산조인, 소맥, 기장쌀(秈米), 송이버섯, 돼지염통 등
행기류(行氣類)	오렌지, 불수, 메밀, 수수, 작두콩, 시금치, 무, 부추, 마늘 등
활혈류(活血類)	도인, 유채, 가지, 산사, 술(酒), 구인 등
지혈류(止血類)	밤, 가지, 흑귀버섯, 매실, 바나나, 비파, 연근, 괴화, 돼지 곱창 등
수삼류(收澀類)	석류, 매실, 감실, 수수, 연자, 조기 등
평간류(平肝類)	미나리, 토마토, 녹차, 결명자 등
보기류(補氣類)	멧쌀, 참쌀, 밀, 산약, 감자, 대추, 당근, 표고버섯, 두부, 닭고기, 메추리, 소고기, 토끼고기, 개고기, 연어, 등푸른 생선 등
보혈류(補血類)	오디, 여지, 잣, 목이버섯, 시금치, 당근, 돼지고기, 양고기, 소간, 양간, 해삼, 자라 등
조양류(助陽類)	복숭아, 부추, 정향, 작두콩, 양유, 양고기, 개고기, 사슴고기, 황선어, 바다새우, 참새고기, 비둘기 알, 호도 등

<표 4> 약선 재료로 사용이 가능한 한약재의 기능별 분류

분 류	주원료 (부원료)			
	평보(平補) 식품	청보(淸補) 식품	온보(溫補) 식품	준보(峻補) 식품
보기류 (補氣類)	감초, 산약, 백편두, 봉밀		황기, 인삼, 백출, 대추, 영지, (당삼/만삼)	
보혈류 (補血類)		(백작약)	당귀, 하수오, 용안육, (숙지황)	
보양류 (補陽類)	(토사자)		속단, 동충하초, 두충, 호도, 호로파, (녹용), (녹각)	
보음류 (補陰類)	검은깨, 구기자, 옥죽, 양유(더덕), 황정(죽대동굴래)	사삼(잔대), 백합(참나리), 상심자, 자라, (맥문동), (구판)	(산수유)	
이습류 (利濕類)	저령, (복령), (옥수수수염)	인진호, 차전초, 금전초, 울무, 팔, 동과피	곽향, (창출)	
청열류 (淸熱類)		결명자, 들국화, 압석초, 포공영, 하고초(꿀풀), 자화지정(제비꽃), 죽엽, 마차현(쇠비름), 녹두(치자), (어성초), (인동), (금은화), (생지황)		
이기류 (理氣類)			장미, 진피, 지실, 청피(맹자), 해백, 도두(작두콩), (사인)	
화담류 (化痰類)	길경(도라지), 다시마,	죽여, 천죽황, 배, 울방개, 해조, 곤포	(백)겨자, (선복화)	
지해평천류 (止咳平喘類)	백과	상백피, 비파(엽)	행인, 소자, 자원(곰취), 관동화(머위)	
환혈류 (活血類)	물약, (우슬), (은행잎)	(단삼), (울금), (적작약)	(천궁), (봉출/아출)	
지혈류 (止血類)	연근	대개, 백모근, 측백엽	숙	
안신류 (安神類)	(산조인), (복신)		(원지)	
평간식품 (平肝息風)	천마	모려, 석결명, 진주모		
거풍습 (祛風濕)	상지	진득찰(회침초)	모파, 오가피, 송절, (독활/땅두릅)	

〈표 4〉 계속

분 류	주원료 (부원료)			
	평보(平補) 식품	청보(淸補) 식품	온보(溫補) 식품	준보(峻補) 식품
수습류 (收瀉類)	오매(매실), (연자)	춘백피(참죽나무), 부소매	오미자, 복분자, 육두 구, 오적골	
해표류 (解表類)	갈근	박하, 국화, 상엽, 담 두시(메주)	계지, 생강, 소엽, 향 유, 총백	
소식류 (消食類)	지구자, 맥아, 곡아, 계내금, (갈화)		신곡, (산사)	
온리류 (溫里類)			정향, 소회향	육계, 건강, 산초, 후추
기타 한약 (其他 漢藥)	관중(고비), 마자인 (피마자), (하엽)	비자, 노회(알로에)	마늘, (사상자), (석창포),	

*참고 : 식품공전(2000년 9월 1일 개정)

로는 차지도 뜨겁지도 않은 평이한 성질의 음식물로서 인체의 기혈음양을 보(補)하는 평보법(平補法)이 있으며, 멍쌀, 옥수수, 편두, 돼지고기, 우유 등의 식품이 해당된다. 무, 동과, 수박, 조, 사과, 배 등 과일이나 야채는 청보법(淸補法)의 식품으로 찬 성질을 가진 음식물로서 체내에 있는 열을 내리면서 건강을 유지하게 하는 방법이며, 온보법(溫補法)은 따뜻한 성질을 가진 음식물로서 양허(陽虛)로 인해 추위를 잘 타고 손, 발이 차며 피로를 자주 느끼는 사람들에게 일반적으로 사용하는 것으로 호도, 대추, 용안육, 개고기, 닭고기, 새우 등이 있고, 준보법(峻補法)은 보익(補益)작용이 아주 강한 음식물로서 체력이 많이 떨어진 사람에게 사용하는 방법으로 이때 체질이나 계절, 병의 상태를 면밀히 관찰하며, 양고기, 개고기, 사슴고기, 자라, 녹신 등의 약선 식품이 있다.

셋째, 약선 식품의 노화방지(老化防止) 작용이다. 노화라는 것은 장부의 기능이 떨어지는 것을 말하며, 이는 약선 음식으로서 장부의 기능 저하를 막아 주고, 폐(肺), 비(脾), 신장(腎臟)의 기능을 보(補)함으로써 노화를 지연시킬 수 있다. 비장(脾臟)을 튼튼하게 만들어 주는 약선 식품은 편두, 완두, 울무, 작두, 멍쌀, 찹쌀, 보리, 메밀, 누런콩, 밀, 밤, 배추, 연자. 산약, 산사, 메실, 땅콩, 감귤, 배, 동과, 꿀, 검은콩, 잉어, 붕어, 해조, 쇠고기, 닭고기, 우유, 마늘, 사과, 감실, 우유, 수박 등이 있으며, 은행, 행인, 산약, 무, 꿀, 배, 호도, 송이버섯, 동과, 김, 해조, 울무 등은 폐장(肺臟)을 강화하고, 신장(腎臟)에 유익한 약선 식품은 검은콩, 산약, 감실, 오디, 검은깨, 구기자, 사슴고기, 호도, 울무, 밤, 마늘, 오리고기, 해삼 등이 있다.

넷째, 약선 식품의 치료 작용이다. 인체의 각종 조직이나 기관 등의 기능 저하가

곧 질병의 중요한 원인이며, 이러한 기능 저하들을 중의(中醫)에서는 정기가 허(虛)하다고 한다. 허(虛)한 것을 음식으로 보(補)해 줌으로써 병을 치료하는 것이 보익장부(補益臟腑)이며, 특히 만성병에 의한 체질 허약자는 약물 치료와 함께 음식에 의한 보(補)법은 병을 치료하는 중요한 관건이 된다. 또한 외부에서 질병을 일으키는 요소의 침입으로 나타나는 병을 중의에서는 사기실(邪氣實), 즉 실증(實證)이라 한다. 이때 사기를 직접적으로 몰아낼 수 있는 음식물로 병을 치료하는 것이 사설거사(瀉實祛邪)이다. 이 때 사기가 들어오는 것은 정기가 허(虛)한 것으로써 정기를 보(補)해 주는 것을 같이 사용하면 좋다. 예를 들면, 마늘은 이질(痢疾)을 치료하고, 산사(山査)는 소화 불량을 치료하고, 장어는 폐결핵에 유익하며, 울무는 습(濕)을 빼주고, 연근은 각혈에도 효과가 있으며 팔은 수종(水腫)에 좋고, 꿀은 장(腸)을 부드럽게 하여 통변시켜 주는 역할을 한다. 인체의 생리 기능은 음양(陰陽)의 동태평형이 잘 이루어질 때 건강한 상태를 유지할 수 있기 때문에 음식으로써 그 음양의 실조를 다스려 병을 치료하는 것이 조정음양(調整陰陽)이다. 예를 들어, 양허일 때는 소고기, 양고기, 개고기, 생강 등으로 온보조양(溫補助陽) 하며, 음허일 때는 백합, 자라, 해삼, 백귀버섯 등의 청보(淸補) 음식으로 양음생진(養陰生津)한다.

Ⅲ. 요약

21세기 화두를 한마디로 말하면 건강일 것이다. 건강을 위해서 각종 운동 방법 및 운동기구와 건강 보조식품의 판매가 급성장을 하고 있으나, 우리가 섭취하는 음식 즉 식단에 대해서는 무관심하다. 예전에 비해 먹거리인 식재료는 매우 풍부해졌으나 영양 불균형은 오히려 증가하는 추세이며, 잘못된 식생활 습관으로 발생하는 만성질환인 성인병과 생활 습관병의 발생은 심각한 사회적 병리현상으로 나타나고 있다. 따라서 식품도 이전 맛, 영양을 강조하던 단계에서 인체의 생리적 기능 향진과 질병의 예방 및 치료가 가능한 기능성 식품으로 발전하고 있다. 약선은 동양철학 및 동양 의학의 원조라고 할 수 있는 중국의 의학과 화려한 음식 문화가 만들어낸 것으로 음식에 한약재의 유용성분을 넣어 기능성을 살린 먹거리로 한의학의 약식동원을 기본 이론으로 하고 있다. 중국약선에서는 식품을 차거나 시원한 식품인 한량(寒涼), 따뜻하거나 뜨거운 (溫熱) 식품, 즉 한(寒), 량(涼), 온(溫), 열(熱) 4가지로 분류하고, 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛(鹹), 신맛(酸) 등 5가지 기본맛으로 식품을 구분하고 있다. 약선식품의 작용은 질병의 예방과 신체 장기를 자양하거나, 기혈, 골격, 피부 등을 자양하고, 노화방지와 질병의 치료작용이 있다.

우리나라에서는 일부 궁중음식원과 산사 음식에서 약선 개념을 도입하고 있으나 아직까지 체계적인 이론 정립과 연구는 미비한 실정으로 본 연구를 통해 궁중의 약선 관련 문헌을 고찰해 보고, 우리나라 실정에 적합한 약선의 도입과 연구발전에 필

요한 기본자료로 제공하고, 약선을 이용한 새로운 건강 기능성 조리개발에 도움이 되고자 하였다.

참고문헌

1. 冷方南, 王鳳岐, 王洪圖 (1993) : 중화임상 약선식료학, 3-23, 173-187, 845-854, 중국인민출판사. 중국.
2. 竇國祥 (1990) : 중화식물요법대전, 1-24, 96-97, 207-208, 317-318, 강소과학기술출판사, 중국.
3. 劉繼林 (1998) : 중의식료학, 1-19, 72, 산둥과학기술출판사, 중국.
4. 施杞·夏翔 (1998) : 중국식료대전, 283-284, 512, 563, 577, 593, 676, 747, 789 상해과학기술출판사, 중국.
5. 翁維健, 盧長慶 (1992) : 중의음식영양학, 1-25, 86-87, 상해과학기술출판사. 중국.
6. 彭銘泉 (1986) : 중국약선대전, 7-14, 사천과학기술출판사, 중국.
7. 王燦華, 兒惠珠 (1988) : 중국전통음식의기전서, 1-11, 중국.
8. 瑣靜杞 (1996) : 임상식료비방, 1-28, 중국.

(접수일: 2003년 10월 22일 / 채택일: 2003년 11월 25일)