

# 약선식료학의 내용

최윤희 교수



원광디지털대학교  
WONKWANG DIGITAL UNIVERSITY

# 약선식료학의 내용

음식양생(飮食養生)

음식치료(飮食治療)

음식절제(飮食節制)

음식의기(飮食宜忌)



# 음식양생(飮食養生)

“식양(食養)”, “식보(食補)”라고도 한다.

음식을 이용해 인체에 영양을 공급하고 건강을 유지하거나 건강을 증진시키는 활동을 광범위하게 지칭한다.

체질(體質) 증강  
형상(形象) 개선  
정신 조양(調養)  
지력(智力) 증강  
노화(老化) 방지



건강한 사람들의  
삶의 질 향상

# 대상과 기능에 따른 양생

## 대상에 따른 양생(養生)

노인양생(老人養生)

소아양생(小兒養生)

임산부양생(妊産婦養生)

## 기능에 따른 양생(養生)

건미감비(健美減肥)

강장증비(强壯增肥)

미발오발생발(美髮, 烏髮, 生髮)

윤부양안(潤膚養顏)

연년익수(延年益壽)

명목증시(明目增視)

총이조청(聰耳助聽)

익지건뇌(益智健腦)

증력내로(增力耐勞)

# 건미감비(健美減肥)

## 건미감비(健美減肥)

- 건강하게 살을 빼고 몸을 가볍게 하는 것
- 이수화담(利水化痰), 건비소식(健脾消食), 보기조양(補氣助陽)
- 의이인(薏苡仁), 복령(茯苓), 택사(澤瀉), 동과(冬瓜), 하엽(荷葉), 와거(萵苣) 등
- 약선방(藥膳方)
  - : 하엽감비차(荷葉減肥茶), 의이인연자죽(薏苡仁蓮子粥), 삼화감비차(三花減肥茶) 등



# 강장증비(强壯增肥)

## 강장증비(强壯增肥)

- 건강하게 살을 찌개 하는 것
- 건비익기(健脾益氣), 개위진식(開胃進食) 전보정혈(填補精血),  
자음양액(滋陰養液)
- 인삼(人蔘), 산약(山藥), 백합(百合), 소고기, 닭고기 등의 육류 등
- 약선방(藥膳方)
  - : 복령협병(茯苓夾餅), 백합율자계(百合栗子鷄),  
저두산약죽(猪肚山藥粥), 생지증오계(生地蒸烏鷄) 등

# 미발(美髮)오발(烏髮)생발(生髮)

## 미발(美髮)오발(烏髮)생발(生髮)

- 모발을 윤기있고 건강하게 하는 것
- 자양간신(滋養肝腎), 배보정혈(培補精血)
- 당귀(當歸), 숙지황(熟地黃), 하수오(何首烏), 흑지마(黑芝麻),  
흑두(黑豆), 호도(核桃仁), 동물의 간(肝)과 신장(腎臟) 등
- 약선방(藥膳方)
  - : 지마호도죽(芝麻胡桃粥), 수오황정죽(首烏黃精粥),  
상심고(桑椹膏), 토사자죽(菟絲子粥)과 저신핵도(豬腎核桃) 등



# 윤부양안(潤膚養顏)

## 윤부양안(潤膚養顏)

- 피부가 촉촉하고 얼굴이 아름다워지게 하는 것
- 자신조간(滋腎調肝), 양혈자음(養血滋陰), 이기거어(理氣祛瘀),  
청열량혈(淸熱涼血)
- 황정(黃精), 갑어(甲魚), 해삼(海蔘), 사원질려(沙苑蒺藜),  
진주(珍珠), 구기자(枸杞子), 의이인(薏苡仁), 백지(白芷),  
산약(山藥), 우유 등
- 호도우유차(胡桃牛乳茶), 청호갑어탕(菁蒿甲魚湯),  
불수순침(佛手笋尖) 등이 있다.



# 연년익수(延年益壽)

## 연년익수(延年益壽)

- 장부(臟腑) 기능활동의 정상을 유지해 수명을 연장하는 것
- 조리음양(調理陰陽), 보양비신(補養脾腎), 조화기혈(調和氣血)
- 인삼(人蔘), 황기(黃芪), 백출(白朮), 산약(山藥), 벌어(鰲魚) 등

# 명목증시(明目增視)

## 명목증시(明目增視)

- 시력을 좋게 하거나 시력감퇴를 예방하는 것
- 간신(肝腎)기능 증강과 전신의 장부기능의 조화
- 국화(菊花), 구기자(枸杞子), 야명사(夜明砂), 결명자(決明子), 소간, 돼지간, 닭간 등
- 약선방(藥膳方)
  - : 결명자국화음(決明子菊花飲), 명목기국주(明目杞菊酒), 명자계간((決明子鷄肝) 등



# 총이조청(聰耳助聽)

## 총이조청(聰耳助聽)

- 청력을 좋게 하는 것
- 자양간신(滋養肝腎), 전보정혈(填補精血)
- 목이(木耳), 석창포(石菖蒲), 하수오(何首烏), 저신(豬腎),  
어표(魚鰾)
- 약선방(藥膳方)
  - : 두충오계죽(杜冲烏鷄粥), 저신호도죽(豬腎胡桃粥),  
어표탕(魚鰾湯) 등

# 익지건뇌(益智健腦)

## 익지건뇌(益智健腦)

- 사고(思考)가 민첩하고 기억력이 좋으며 정신을 맑게 하는 것
- 보신(補腎), 보심(補心), 보기보혈(補氣補血), 화담(化痰), 개규(開竅)
- 인삼(人蔘), 복령(茯苓), 복신(茯神), 백합(百合), 산약(山藥), 익지인(益智仁), 산조인(酸棗仁), 백자인(柏子仁), 용안육(龍眼肉), 어두(魚頭), 동물심장 등
- 약선방(藥膳方): 용안죽(龍眼粥), 익지당(益智糖), 건뇌죽(健腦粥), 산약오어권(山藥烏魚卷) 등



# 증력내로(增力耐勞)

## 증력내로(增力耐勞)

- 몸을 강건하게 하고 기운을 내 피로하지 않게 하는 것
- 보간이강근(補肝以强筋), 보신이장골(補腎以壯骨),  
건비이강기육(健脾以强肌肉)
- 인삼, 당귀, 두충, 산약, 나미(糯米), 동물의 힘줄, 뼈, 고기 등
- 약선방(藥膳方)  
: 삼조죽(蔘棗粥), 기정대조탕(氣正大棗湯), 삼기계(蔘芪鷄),  
신선압(神仙鴨) 등

# 음식치료(飮食治療)

“식료(食療)”, “식치(食治)”라고도 하며 음식을 이용해  
질병을 치료하거나 혹은 질병 치료에 보조적으로 사용되  
는 모든 활동을 말한다.



# 음식치료(飮食治療)

- **해표약선(解表藥膳)** : 외감표증(外感表證)
- **사하약선(瀉下藥膳)** : 열결변비(熱結便秘), 숙식정체(宿食停滯), 수음정체(水飮停滯), 어혈(瘀血) 등의 리증(裏證)
- **청열약선(淸熱藥膳)**  
: 열사(熱邪) 혹은 음허내열(陰虛內熱)등의 열성병(熱性病)
- **거한약선(祛寒藥膳)** : 한사(寒邪) 혹은 양허(陽虛)로 인한 한성병(寒性病)
- **거습약선(祛濕藥膳)** : 수습정체(水濕停滯)
- **소도화적약선(消導化積藥膳)** : 식체(食滯), 식적(食積)
- **보익약선(補益藥膳)** : 허증(虛證)
- **이기약선(理氣藥膳)** : 기기불창(氣機不暢)
- **이혈약선(理血藥膳)** : 혈행불창(血行不暢) 혹은 출혈(出血)
- **거담지해약선(祛痰止咳藥膳)** : 담연내성(痰涎內盛), 해수기천(咳嗽氣喘)
- **거풍약선(祛風藥膳)** : 풍습내성(風濕內盛)
- **안신약선(安神藥膳)** : 심신불안(心神不安), 불면(不眠)

# 음식절제(飮食節制)

**“식절(食節)” 또는 “節食”이라고도 한다.**  
**이는 식사 방법과 방식에 관한 내용으로**  
**합리적인 식습관 및 음식위생 등을 포괄하는 개념이다.**



# 건강에 바람직한 식습관(음식의 절제) - 1

1. 먹는 것은 되도록 적게 자주 먹고, 한 번에 많이 먹지 않는다.  
폭음폭식(暴飲暴食)을 자주하면 병에 걸리기가 쉽다.
2. 너무 허기진 뒤에 배부르게 먹지 말고, 갈증이 심한 뒤에 지나치게 물을 많이 마시지 않는다.
3. 음식을 먹고 싶지 않을 때 억지로 더 먹으면 비위가 손상된다.
4. 음식에 절도를 지켜서 배고픔과 배부름의 중도를 지킨다.
5. 음식을 줄이면 살이 빠지고, 음식을 절제하면 수명을 연장한다.
6. 음식은 규칙적으로 먹고, 먹고 싶은 대로 아무 때나 먹지 않는다.
7. 아침은 일찍 먹고, 점심은 든든하게 먹고, 저녁은 모자라게 먹는다.

## 건강에 바람직한 식습관(음식의 절제)-2

8. 음식을 너무 뜨겁게 먹거나 너무 차게 먹지 않는다.
9. 위장은 편안하고 유쾌함을, 비장은 아름다운 음악을 좋아한다.
10. 음식은 되도록 많이 씹어서 천천히 먹고, 대충 씹어 빨리 먹지 않는다.
11. 음식을 먹을 때는 잡생각 하지 말고 감사하고 오롯한 마음으로 먹는다.
12. 나쁜 음식과 좋은 음식을 잘 가려서 적당한 영양을 섭취한다.
13. 오미를 고루 섭취하여 편식하지 않는다.
14. 식후에는 배를 문질러 주고 산책하며, 누워서 자거나 쭈그리고 앉지 않는다.



# 한국인을 위한 식생활 목표

자료: 보건복지부, 2003

1. 에너지와 단백질은 권장량에 알맞게 섭취한다.
2. 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라민의 섭취를 늘린다.
3. 지방섭취는 총에너지의 20%를 넘지 않도록 한다.
4. 소금은 1일 10g 이하로 섭취한다.
5. 알코올의 섭취를 줄인다.
6. 건강체중( $18.5 < \text{BMI}^* < 25$ )을 유지한다.
7. 바른 식사습관을 유지한다
8. 전통식생활을 발전시킨다.
9. 식품을 위생적으로 관리한다.
10. 음식의 낭비를 줄인다.

\* BMI=체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>

# 음식의기(飮食宜忌)

“식기(食忌)”, “식금(食禁)”이라고도 한다.

계절, 체질, 지역에 따라 다른 금기, 음식과 음식, 음식과 약물 사이의 배오(配伍) 금기, 음식배합과 조리·제조상의 금기 및 환병(患病) 기간의 음식 금기 등이 있다

\* 단, 약선식료학에서는 현재 그 사람이 처해져 있는 병리적 상태에 근거한 증후(證候)에 관한 금기가 가장 중요한 위치를 차지한다.

음식금기에 관한 최초 기록-《五十二病方》“脈痔(맥치)”·“癰(옹)”의 치료에는 “돼지고기·생선을 먹지 말라.”



# 삼인제의(三因制宜)

- 1) **인인제의(因人制宜)** : 사람의 성별, 연령, 체질 등에 따라
- 2) **인시제의(因時制宜)** : 사계절의 기후변화 등에 따라
- 3) **인지제의(因地制宜)** : 지리적인 특징이나 환경 조건에 따라

# 약물 상호간의 배오 금기- 십팔반(十八反)

## 십팔반(十八反)

오두(烏頭) 反 반하(半夏), 과루인(瓜蒌仁), 패모(貝母), 백렴(白蘘, 豨薟)  
감초(甘草) 反 대계(大戟), 감수(甘遂), 해조(海藻), 완화(芫花)  
여로(藜蘆) 反 五蔘(人蔘, 玄蔘, 丹蔘, 沙蔘, 苦蔘), 세신(細辛),  
작약(芍藥)



# 약물 상호간의 배오 금기- 십팔반(十八反)

## 십구외(十九畏)

유황(硫黃) 畏 망초(芒硝)

수은(水銀) 畏 비상(砒霜)

낭독(狼毒) 畏 밀타승(密陀僧)

파두(巴豆) 畏 견우(牽牛)

정향(丁香) 畏 울금(鬱金)

망초(芒硝) 畏 삼릉(三稜)

천오(川烏), 초오(草烏) 畏 서각(犀角)

인삼(人蔘) 畏 오령지(五靈脂)

육계(肉桂) 畏 적석지(赤石脂)

# 약물과 食物 간의 배오 금기-1

감초 - 해조

녹각교 - 대황

단삼 - 오수유, 검정콩, 식초, 신 음식

당귀 - 석창포, 해조

대추 - 생선, 파

더덕 - 방기, 검정콩

반하 - 창포, 옻, 양고기, 양피

보골지 - 감초, 유채

복령 - 식초

복숭아씨 - 자라고기

사향 - 마늘

산수유 - 도라지(길경), 방풍, 세신

상륙 - 개고기

석창포 - 옻, 양고기, 양피

세신 - 황기, 산수유

오두 - 반하, 과루실, 패모, 백급, 백렴, 서각

오미자 - 둥글레(옥죽)

오수유 - 단삼, 진피(秦皮)

웅담 - 조각자, 방기, 지황, 참깨

육계 - 적석지, 천산갑

인삼 - 검정콩, 무, 무씨

지황 - 무, 무씨(나복자), 패모, 웅담

창출 - 고수, 참새고기, 청어, 복숭아, 추리, 마늘

하수오 - 모든 피, 무, 파, 마늘

황기 - 백선평, 세신, 별갑

후박 - 택사, 검정콩, 붕어

\* 식품영양학적 관점에서 영양소의 흡수율저하나 파괴를 초래할 수 있는 식품간의 상호관계도 포함



## 약물과 食物간의 배오 금기-2

개고기 - 오리, 살구씨, 잉어, 마늘  
검정콩 - 피마자씨, 후박, 인삼, 더덕  
게 - 감, 꿀, 대추  
꿀 - 부추, 파  
펭고기 - 메밀, 사슴고기, 돼지간, 붕어, 참나무버섯, 호두  
녹두 - 잉어, 비자  
닭고기 - 겨자, 개고기, 자라고기, 추리, 토끼고기  
돼지고기 - 황련, 도라지, 콩, 메밀, 양간, 사슴고기, 메추리고기, 붕어, 자라고기, 아욱, 고수, 매실, 오매, 백합, 감초, 행인, 오수유.  
무 - 숙지황, 하수오  
밀 - 무씨, 조피나무열매(산초)  
붕어 - 갓, 닭고기, 마(산약), 더덕, 후박, 맥문동, 주사, 돼지간, 사슴고기

사슴고기 - 꿩고기, 새우, 생나물  
새우 - 개고기, 닭고기  
쇠고기 - 개고기, 돼지고기, 달래, 밤  
양고기 - 반하, 석창포, 팔, 콩장, 메밀  
오리고기 - 추리, 자라고기  
오리알 - 오이, 추리  
오이 - 참외, 수박  
우유 - 생선  
잉어 - 자소엽, 용골, 천문동, 닭고기, 돼지간, 개고기, 주사,  
자라고기 - 돼지고기, 토끼고기, 오리고기, 달걀, 닭고기, 복숭아, 겨자, 박하  
참나무버섯 - 꿩고기, 메추리고기  
참새고기 - 추리, 된장, 간장, 생강  
파 - 꿀, 대추  
호두 - 물오리고기

# 환병(患病)기간의 금기

- ① 忌生冷(찬 것을忌한다): 冷飮・冷食, 대량의 날 채소나 생과일 등은 비위가 虛寒하거나 설사 환자에게忌한다.
- ② 忌黏滑(찰진 것, 끈적거린 것을忌한다): 찹쌀・보리・밀 등으로 만들어진 면류 식품은 비허납매(脾虛納呆) 또는 外感 초기 者에게忌한다.
- ③ 忌油膩(기름진 것, 느끼한 것을忌한다): 지방이 많은 육류・薰油・유제품, 기름에 튀긴 음식 등은 脾虛나 痰濕환자에게忌한다.
- ④ 忌腥羶(비린내・누린내 나는 것을忌한다): 바다 물고기, 비늘 없는 생선, 새우・게・패각류(홍합・전복 등)・양고기・개고기・사슴고기 등은 風熱證・痰熱證・斑疹瘡瘍 환자에게忌한다.
- ⑤ 忌辛辣(너무 매운 것을忌한다): 파・생강・마늘・고추・花椒・부추・술 등은 내열증 환자에게忌한다.
- ⑥ 忌發物(발물을 기한다): 發物이란 알러지 반응을 일으키거나 독소를 발생시켜 火 또는 邪를 조장하거나 動風生痰하여 舊疾은 재발하고 新病은 악화되게 하는 食物을 가리킨다. 효천(哮喘)・동풍(動風)・피부병 환자에게忌한다.



# 임신 · 산욕기(産褥期)와 산후의 飮食宜忌

**임신기:** 대게 陰虛陽亢의 상태

宜 甘平하거나 甘涼한 보익음식

忌: 맵거나 비린 음식

**입덧이 있는 경우**

宜: 健脾 · 和胃 · 理氣하는 類의 음식    忌: 느끼하거나 기름진 음식

**임신 후기-** 忌 메밀 · 수수 · 고구마 · 토란 같은 가스가 차거나 滯腸시키는 음식

**산후:** 부종, 陰血虧虛 혹은 어혈정체, 수유

宜: 음양기혈을 平補하되 특히 益氣養血을 위주. 甘平 또는 甘溫한

**음식**

忌: 辛燥하여 傷陰하는 음식이나 寒性の 生冷한 음식과 發物.

# 임신 · 산욕기(産褥期)와 산후의 飮食宜忌

## 임신 중 禁用藥 (맹독성 혹은 약성이 준맹(峻猛)한 약물)

수은(水銀) · 비상(砒霜) · 웅황(雄黃) · 경분(輕粉) · 반묘(斑蝥 · 斑猫) · 섬수(蟾酥) · 마전자(馬錢子) · 담반(膽礬) · 조협(皂莢) · 여로(藜蘆) · 과체(瓜蒂) · 건칠(乾漆) · 오공(蜈蚣) · 사향(麝香) · 감수(甘遂) · 대극(大戟) · 원화(芫花) · 파두(巴豆) · 파두상(巴豆霜) · 천금자상(千金子霜) · 상륙(商陸) · 천오(川烏) · 초오(草烏) · 맹충(虻虫) · 수질(水蛭) · 망초(芒硝) · 번사엽(番瀉葉) · 노회(蘆薈) · 삼릉(三棱) · 아출(莪朮) 등.



# 임신 · 산욕기(産褥期)와 산후의 飮食宜忌

**임신 중 慎用藥** (통경거어(通經祛瘀) · 행기파체(行氣破滯), 신열활리(辛熱滑利)한 약물)

도인(桃仁), 홍화(紅花), 대황(大黃), 지실(枳實), 지각(枳殼), 부자(附子), 건강(乾姜), 육계(肉桂), 반하(半夏), 남성(南星), 동규자(冬葵子), 익모초(益母草), 목단(牡丹), 목통(木通), 유향(乳香), 몰약(沒藥), 오령지(五靈脂), 왕불유행(王不留行) 등과 의이인(薏苡仁), 우슬(牛膝), 후박(厚朴), 상산(常山), 망초(芒硝), 생강 등