

體質別 食品과 藥

王 明 子*

I. 序 論

1. 研究의 必要性 및 目的

사람은 健康을 維持하기 위하여 하루도 빠짐없이 飲食을 먹고 산다. 똑같은 飲食을 攝取한후 어떤 사람은 그 飲食이 몸에 좋았는데 어떤사람은 배탈이 나거나 泄瀉를 하기도 한다. 健康한 사람은 아무것이나 관계없이 먹어도 별로 지장을 받지 않는다. 그러나 病이들면 飲食物의 影響을 많이 받는다. 이것은 모든 사람이 다 같지 않기 때문이다. 예로부터 “醫食同源”이라 하여 攝生 및 疾病의 豫防과 治療에 있어서 일상의 食事が 醫藥에 못지 않는 중요성을 지니고 있다고 보았다(전국 한의과대학 사상의학교실 1997).

食藥一體 즉, ‘飲食이 곧 藥’이다. 만일 飲食을 잘못 먹거나 過食, 혹은 體質에 맞지않는 飲食物을 오랫동안 계속 먹으면 健康이 나빠지고 病까지 생기게 된다. 즉 飲食은 잘만 먹으면 최상의 ‘補藥’이 되지만, 잘못 먹은 飲食은 毒이 되어 發病을 誘因하고, 病을 惡化시키는 무서운 結果를 초래하는 것이다(이철호, 1992)

飲食物은 脆弱한 精氣를 補完해 주는 飲食과 反對로 損害를 끼치는 飲食이있다. 그러므로 過와 不足의 狀態가 되지 않도록 中庸을 지키기 위하여 자기에겐 유리한 飲食을 평소에 먹어두면 健康에 이로운 것이다(朴寅商,

1997).

각 사람의 身體의 體質의 特性에 맞는 治療를 하고, 그 體質과 特性에 相應하는 對策을 세우는 것이 가장 바람직하다(宋一炳, 1996). 이를 體系化한 것이 李濟馬의 四象醫學이다. 四象醫學(韓昌遠,1973)에서 四象人은 각기 다르기 때문에 각기 그 病形이 다르며, 適應藥도 다르다는데에서 그에 該當한 醫藥을 區分立法 하였다. 즉 예로서 小陰人 飲食인 닭고기는 小陽人에게는 皮膚 發疹을 誘發한다.

따라서 四象醫學에서는 體質概念에 의해 飲食攝生과 藥物 服用을 개개인의 體質의 特性을 바탕으로 臟腑機能의 偏差를 補完해 體質의 正常的인 運營을 調節하는 것을 目標로 삼고 있다. 飲食은 藥物보다 氣의 偏向이 적어서 藥物에 비해서는 人體에 敏感하지 않다고 할 수 있다. 그러나 그 가운데서도 體質에 따라 유리한 飲食과 불리한 飲食이 있으며, 體質別로 유리한 飲食을 攝取함으로써 過대한 臟器는 機能이 抑制되고, 過소한 臟器는 機能을 도와주어 平行이 되도록 해준다. 즉 陽人은 氣를 하강(下降)시키는 방법으로 陰性 경향의 飲食으로 조화를 이루고, 陰人은 氣를 上昇시키는 방법으로 陽性 경향의 飲食으로 균형을 맞춘다(宋一炳 1996, 전국 한의과대학 사상의학교실 1997). 李濟馬의 四象醫學의 體質論은 飲食攝生과 藥物服用을 좀 더 合理的으로 攝取할 수 있도록 適合한 理論의 根據를 마련하여 주었다. 그후

* 慶熙大學校 併設 看護專門大學 교수

여러 학자들에 의하여 四象體質別 食品과 醫藥品이 소개되었다. 그런데 各學者들이 提示한 文獻의 食品과 藥이 다소 차이를 보이고 있어 使用상에 혼돈이 되고 있다. 그러므로 健康增進과 疾病豫防 및 疾病治療에 중요한 요소가 되는 食品과 藥을 알고 使用함으로써 體質에 不適合한 食品과 藥을 使用함으로써 초래될 수 있는 부작용을 경계할 필요가 있다.

본 연구는 文獻 調査를 통하여 四象醫學에서 提示한 少陰人, 少陽人, 太陰人, 太陽人에 대하여 各 體質別로 食品은 이로운 것과 해로운 것을 比較하고, 藥種은 共通된 것을 찾아 정리함으로써 各 體質別 食品과 藥의 使用를 적절히 할 수 있는 基礎資料를 提示하고자 한다.

II. 四象醫學 體質別 食品과 藥物에 관한 文獻考察

1. 四象醫學의 原理

東武 李濟馬(李道耕, 1992: 李濟馬, 1992)가 1894년 그의 저서 東醫壽世保元과 格致藥 등을 통하여 내면적 心身現象을 體質의 特性으로 하여 體質論을 제시하였다.

李濟馬의 體質論은 四元構造現象에 의한 心身(人間), 事物(環境)에 근거하여, 선천적인 臟局偏在와 性情의 偏向에 의해 건강이 좌우된다고 하였다.

인간은 先天的으로 臟腑의 大小偏在를 갖고 태어나며, 臟腑의 大小로 인하여 大한 臟器는 그 機能이 더욱 實하기 쉽고, 小한 臟器는 그 機能이 더욱 虛하기 쉬우므로 病이 된다. 또한 喜怒哀樂之氣인 性情의 偏向에 의해 疾病이 발생하므로 治療나 豫防方法도 各 體質別로 다르게 하여야 한다.

李濟馬는 모든 사람을 劃一的으로 보지않고, 類似性에 따라 分類하였다. 人間의 體質의인 類型을 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人으로 分類하여, 各 體質에 맞는 生理와 病理, 治療 그리고 養生에 대하여 제시하였다.

李濟馬는 人間을 臟腑의 大小偏在에 따라 네가지 體質로 分類하였다.

肺大肝小한 사람은 太陽人, 脾大腎小한 사람은 少陽人, 肝大肺小한 사람은 太陰人이고, 腎大脾小한 사람은 少陰人이라 하였다.

東醫壽世保元의 構成原理는 上下陰陽偏差에 기초하며, 構造의 特徵은 上下前後, 耳目鼻口의 認知能力, 內外表裏에 의한 區分等으로 볼 수 있다(金種元, 高炳熙, 宋一炳, 1990). 臟(肺脾肝腎)은 인체 생리기능의 原動力

으로 腑(小腸, 膽, 胃, 大腸, 膀胱, 三焦)는 臟에 소속되어 있고, 心은 몸의 主로 두었다.

肺脾肝腎의 四臟器 生理機能과 상호관련성을 살펴보면 다음과 같다(朴寅商, 1997; 이제마, 1992; 洪順用, 1991; 전국, 1997; 연변, 1991)

肺의 位置는 胃脘과 같이 上焦에 있고, 肺와 胃脘, 舌耳, 頭腦, 皮毛는 서로 결합하여 한무리를 이루므로 '肺의 黨與'라 부른다. 이 肺黨은 水穀의 溫氣의 流通路로 주요한 生理機能은 氣를 밖으로 呼吸한다.

脾의 位置는 胃와 함께 中上焦에 있다. 脾와 胃, 兩乳, 目, 背脊, 筋은 '脾의 黨與'이며, 이 脾黨은 水穀의 熱氣의 流通路로 熱을 納入하는 기능이 있다.

肝의 位置는 소장과 같이 中下焦에 있다. 肝은 小腸, 耳, 鼻, 腰脊, 肉은 한 무리로서 '肝의 黨與'라 한다. 肝黨은 水穀의 涼氣 流通路로 氣를 안으로 聚斂한다.

腎은 大腸과 下焦에 있다. 腎은 大腸, 前陰口, 膀胱, 骨과 함께 한 무리를 이루어 腎의 黨與를 이룬다. 腎黨은 水穀 寒氣의 流通路로 寒을 出한다.

2. 各體質別 食品

體質別로 適合한 食品을 比較한 결과는 다음과 같다(표 1.1.1~1.4.6)(각체질별 식품표의 문헌의 순서는 1. 李道耕(1964) 2. 김달래(1997) 3. 李鐘牛(1993) 4. 金州(1997) 5. 김석, 진승희(1997) 6. 朴寅商(1992) 7. 신재용(1992) 8. 洪淳用(1991) 9. 洪淳用, 李乙浩(1983) 10. 이철호(1992) 11. 宋一炳(1993) 12. 박지우(1996) 13. 이명복(1993)이다.) 표를 각 체질별로 이로운 식품과 해로운 식품을 정리한 내용은 한 사람이라도 반대의 의견(예; 오징어를 이도경(1964)은 이롭다고 하였는데 김달래(1997)는 해롭다고하면 제외함)제시한 것은 제외하였다.

1) 少陰人의 食品(표 1.1.1~1.1.6)

少陰人은 腎大脾小하여 腎臟이 強하고 脾臟이 弱하다.

少陰人 食品은 대부분 辛甘溫熱하여 發散, 緩和함으로 少陰人의 保命之主인 陽暖之氣를 조장한다(李濟馬, 1992).

少陰人은 脾胃가 弱하여 消化障礙가 오기 쉬운 冷性 體質이므로 평소엔 飲食 소화만 잘 되면 健康하다고 본다. 비교적 飲食은 뜨겁고 陽氣가 많은 것으로 소화되기 쉽고 溫熱한 것으로 陽性의 飲食(熱性飲食)이 適合하며

찬 飲食이나 性質이 차고 서늘한 飲食은 피하는 것이 좋다. 날 것 보다는 볶음, 찜, 구이, 데움, 익히는 등 불의 기운을 섞는 것이 좋다. 또 飲食을 만들 때 기름을 많이 넣거나 맛있게 하지 말고 刺戟性과 芳香性이 있는 調味料를 적당히 使用하면 少陰人의 부족한 食慾을 북돋아 주고 消化에도 도움이 된다. 胃潰瘍에 찹밥, 찹떡을 먹으면 痛症이 없어지고 소화가 잘되며 오래 계속하면 潰瘍도 나올 수 있다. 이는 經驗에 의한 것으로 절대 좋은 것이다. 모든 菜蔬類를 함께 生汁을 내어 空腹에 長服하면 成人病 豫防에 매우 효과가 있다. 補身湯은 少陰人, 虛勞證에 매우 좋다. 여름철 더위에 시달려 기운이 나른하고 입맛이 없을 때에 蔘鷄湯, 영계백숙은 확실히 기운을 돌아 준다. 뱀은 비록 冷血動物이지만 성분은 熱하다. 파, 마늘, 生薑, 柑子, 후추, 들깨, 고추는 특히 少陰人 體質이 좋다는 것이며 다른 體質인 사람이 절대로 먹어서는 안된다는 말이 아니다(洪淳用, 1991; 宋一炳, 1996; 김달래, 1997; 金州, 1997; 건국 한의과대학 사상의학교실, 1997).

이로운 食品

穀類 : 검은깨, 검은콩, 기장, 들깨, 땅콩, 쌀, 옥수수, 울무, 조, 차조, 찰수수, 찰옥수수, 찹쌀, 참깨, 참쌀, 콩.

肉類 : 개고기, 계란찜고기, 노루고기, 닭고기, 메뚜기, 뱀, 비둘기고기, 사슴고기, 양고기, 염소고기, 자라고기, 참새, 토끼고기,

魚貝類 : 가자미, 갈치, 고등어, 굴비, 김, 도미, 메기, 멸치, 명란, 명태, 미꾸라지, 미역, 민어, 뱀장어, 복어, 북어, 뱀장어, 새우, 송사리, 숭어, 쏘가리, 잉어, 조기, 청어홍합.

菜蔬類 : 감자, 잣, 겨자, 고구마, 고추, 냉이, 당근, 마늘, 미나리, 부추, 생강, 시금치, 쑥, 쑥갓, 아욱, 양배추, 양파, 카레, 토란, 파, 피망, 후추.

果實類 : 건포도, 꿀, 대추, 머루, 모과, 복숭아, 비자, 사과, 석류, 앵두, 오렌지, 유자, 잣, 토마토, 호도.

茶 : 결명차차, 계피, 더덕차, 생강차, 쌍화차, 오렌지주스, 인삼차.

其他 : 반주, 소주, 술, 인삼주, 간장, 된장, 소금, 꿀, 두부, 마요네즈, 식초, 옛, 요구르트

해로운 食品

穀類 : 녹두, 보리, 밀가루, 쌀.

肉類 : 돼지고기, 소고기.

菜蔬類 : 오이, 호박.

果實類 : 밤, 배, 수박, 참외.

其他 : 생맥주, 냉우유, 빙과류, 얼음.

오징어에 대하여 李道耕(1964)은 이로운 식품으로, 김달래(1997)와 김석, 진승희(1997)은 해로운 식품으로 분류하였다.

<표 1-1-1> 少陰人 穀類

食品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
검은깨					○							
기장	○											
냉면		×			×			×		×		
녹두								×		×		
들깨						○		○	○			
땅콩				○	○							
모밀										×		
밀가루		×		×	×			×				
보리		×			×					×	×	
쌀	○			○								
옥수수	○											
울무					○							
조	○					○		○	○	○		
차조		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
찰수수				○								
찰옥수수				○								
찰핥쌀				○								
참깨					○							
참쌀		○	○	○	○	○		○	○		○	○
콩					○							
팥										×		

<표 1-1-2> 少陰人 肉類

食品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
개	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
계란				○								
꿩	○		○	○		○	○	○	○	○	○	
노루	○	○	○	○		○		○	○	○	○	
닭	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
돼지		×			×			×		×	×	
메뚜기		○					○					
뱀				○				○				
비둘기	○											
사슴											○	
소										×		
양						○	○		○	○	○	
염소	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○
자라							○					
참새	○						○	○	○	○	○	
토끼							○			○		

<표 1-1-3> 少陰人 魚貝類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가자미										○		
갈치	○											
고등어					○		○	○	○			
굴비			○									
김	○											
도미											○	
메기								○				
멸치		○	○								○	
명란								○				
명태		○			○	○	○	○	○	○		
미꾸라지	○	○	○		○		○	○	○	○		
미역			○	○								
민어	○	○									○	
뱀장어					○		○	○	○			
복어										○		
복어			○									
새우										○		
송사리	○											
숭어										○		
쏘가리										○		
오징어	○	×			×							
잉어			○									
조기	○	○					○			○	○	
청어	○											
홍합				○								

<표 1-1-4> 少陰人 菜蔬類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
감자			○		○			○	○	○	○	
갯			○									
겨자		○	○		○						○	○
고구마	○			○						×		
고추		○	○	○	○	○					○	○
냉이											○	
당근			○					○	○	○		
마늘	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○
미나리				○	○	○		○	○	○	○	
배추							○			×		
부추										○		○
생강	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
시금치			○		○	○		○	○	○	○	
쭈	○			○			○					
쭈갯	○					○		○	○	○		
아욱					○					○		
양배추		○			○	○		○	○	○	○	
양파	○	○			○			○	○			
오이								×		×		

<표 1-1-4> 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		○	○		○							○
토란				○								
파	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
피망		○										
호박									×			
후추	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○

<표 1-1-5> 少陰人 果實類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
건포도					○							
귤		○	○	○	○			○	○	○	○	○
대추	○	○		○	○			○	○	○	○	
도과					○							
밤											×	
배											×	
복숭아		○	○	○	○			○	○	○	○	○
비자	○											
사과					○			○	○	○	○	
석류								○				
수박		×			×			×		×	×	
앵두					○							
오렌지				○								
유자	○											○
찰					○							
참외		×			×			×		×	×	
토마토					○			○	○		○	
호도					○			○	○		○	

<표 1-1-6> 少陰人 其他

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
반주			○									
생맥주		×			×							×
소주												○
술	○											
인삼주			○									
간장	○											
된장	○											
소금				○								
꿀	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
냉우유		×		×	×						×	×
두부					○							
마요네즈				○								
빙과류		×			×			×				
식초	○							○				
얼음												×
엿							○	○		○	○	
요구르트								○				

〈표 1-1-6〉 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
결명자				○								
계피차					○							
더덕차					○							
생강차					○							
쌍화차					○							
쑥차					○							
오렌지주스			○									
인삼차			○		○					○		

2) 少陽人의 食品

少陽人은 脾大腎小形으로 脾胃가 實하고 腎과 膀胱이 虛한 사람들이다.

少陽人 食品은 대부분 酸苦 涼寒하여 收, 清下함으로 陰清之氣를 조장한다(李濟馬 1992).

少陽人은 陽體質으로 脾胃가 튼튼해서 飲食을 잘 소화시키며, 飲食에 별로 구애받지 않는 편이다. 그러나 脾胃에 熱이 많은 體質이므로 辛熱한 飲食을 좋아하지 않는다. 한겨울에도 냉면 같은 찬 飲食을 즐기고 냉수를 마셔도 탈이 나지 않는다. 비교적 평소 더운 것보다 寒性食品인 찬음식을 좋아한다. 식성이 까다롭지 않고 消化力이 強함으로 무엇이든 잘 먹고, 소화를 잘 시키기 때문에 굳이 가려 먹을 필요가 없으나 病이 있거나 健康이 좋지 않을 때에는 반드시 飲食에 주의해야 할 것이다. 몸에 熱이 많으므로 데우거나 익히고 불의 힘을 이용한 飲食과 藥은 피하는 것이 좋다. 시원하고 담백한 飲食이나 차거운 性質을 간직한 飲食을 服用해야 한다. 맵고 짠 것은 금해야 한다. 刺戟性, 芳香性은 좋지 않다. 飲食의 맛을 돋우는 정도면 좋다. 지나치게 되면 胃와 腸에 炎症을 일으킬 염려가 있다. 특히 고추가루 刺戟이 좋지 않으며 즉시 泄瀉를 하게 된다. 무슨 飲食이나 성분이 熱한 것은 모두 禁忌해야 한다. 싱싱하고 찬 飲食이나 菜蔬類나 海物類가 適合하고 또한 陰虛하기 쉬운 體質이므로 補陰하는 飲食이 좋다. 糖分으로는 葡萄糖, 麥芽糖이 消化促進劑로 좋다. 脂肪이 적은 생선은 모두 좋다. 특히 좋은 飲食은 보리와 과일이다. 보리밥은 소화가 잘 될 뿐 아니라 大便이 亨通하고 新陳代謝가 잘 되어 補藥이 필요없다. 녹두는 解熱作用에 特效가 있다(김주, 1997; 송일병, 1996; 이종우, 1995; 전국 한의과대학 사상의학교실 1997).

이로운 식품

穀 類 : 기장, 녹두, 모밀, 보리, 쌀, 옥수수, 조, 차조,

참깨, 참쌀, 콩, 팥, 피.

肉 類 : 계란, 돼지고기, 오리고기, 토끼고기.

魚貝類 : 가물치, 가자미, 가재, 게, 고등어, 골뱅이, 굴, 김, 꼬막, 남생, 달팽이, 멍게, 민어, 바지락, 복어, 붕어, 새우, 새우젓, 생굴, 소라, 송사리, 잉어, 자라, 전복, 조개, 한치, 해삼.

菜蔬類 : 가지, 감자, 고들빼기, 당근, 더덕, 미나리, 배추, 비듬나물, 상추, 선인장, 수세미, 숙주나물, 시금치, 알로에, 오이, 우엉, 죽순, 질경이, 호박.

果實類 : 감, 딸기, 미강, 바나나, 배, 비자, 산딸기, 수박, 아몬드, 참외, 키위, 토마토, 포도.

茶 : 결명자, 구기자, 녹차, 동규자차, 두충차, 산딸기차, 유자차, 하부차, 홍차.

其他 : 돼지기름, 박하기름, 참기름, 병과류, 맥주, 맥아당, 얼음, 청포묵, 포도당.

해로운 식품

肉 類 : 개고기, 노루고기, 닭고기, 소고기, 염소고기.

魚貝類 : 대합조개, 오징어, 청어.

菜蔬類 : 겨자, 고구마, 도라지, 부추, 연뿌리.

茶 : 인삼차, 커피

其 他 : 낙화생기름, 담배, 술, 꿀, 엿, 우유.

調味料 : 겨자, 고추, 마늘, 생강, 카레, 파, 후추 등 맵거나 자극성 있는 조미료.

〈표 1-2-1〉 少陽人 穀類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
기장				○								
녹두	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
모밀								○	○	○		
보리	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○
쌀	○		○									
옥수수	○											
조				○						○		
차조	○											
참깨									○	○	○	
참쌀	○											
콩			○									
팥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
피										○	○	

〈표 1-2-2〉 少陽人 肉類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
개		×			×					×	×	

<표 1-2-2> 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
계란			○		○		○		○	○	○	
노루		×			×						×	
닭		×			×					×	×	
돼지	○	○	○	○	○		○		○	○	○	○
소										×		
염소		×			×						×	
오리	○	○			○		○			○		
토끼	○											

<표 1-2-3> 少陽人 魚貝類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가물치	○	○		○	○					○	○	
가자미		○	○		○						○	
가재		○			○						○	
게		○	○		○		○	○	○	○	○	○
고등어				○								
골뱅이				○								
굴	○							○	○	○	○	○
김	○											
꼬막	○											
남생	○											
달팽이				○								
대합조개				×								
멍게		○		○	○						○	
민어	○											
바지락	○											
복어	○	○		○	○			○		○	○	
붕어				○								
새우	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○
새우젓				○								
생굴	○	○	○		○							
소라	○											
송사리	○											
오징어											×	
우렁이	○		○							○		
잉어		○			○						○	
자라	○	○			○					○	○	
전복	○	○		○	○			○	○	○	○	
조개	○			○								○
참어											×	
한치				○								
해삼	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	
홍합	○			×								

<표 1-2-4> 少陽人 菜蔬類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가지	○			○	○	○		○		○	○	

<표 1-2-4> 少陽人 菜蔬類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
감자										○		
겨자					×							
고들빼기								○				
고추		×			×			×				×
당근					○							○
더덕				○								
마늘		×			×			×				×
미나리								○			○	
배추	○	○			○	○		○		○	○	○
비듬나물			○									
상추	○	○		○	○		○	○		○		
생강		×			×			×				×
선인장				○								
수세미								○				
숙주나물	○		○	○								
시금치	○			○								
씀바귀									○			
알로에				○								
오이		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
우엉		○			○					○	○	
죽순									○			
질경이									○			
카레								×				
파		×			×			×				×
호박			○		○	○	○	○	○		○	○
후추		×			×			×				×

<표 1-2-5> 少陽人 果實類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
감		○										
딸기	○	○	○	○	○				○		○	○
미강	○											
바나나		○	○	○	○							○
배	○	○			○							
비자	○											
사과											○	
산딸기				○				○	○			
수박	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○
아몬드				○								
참외		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
키위				○								
토마토		○	○	○							○	
파인애플		○	○	○	○							○
포도								○	○	○	○	

〈丑 1-2-6〉 少陽人 其他

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
낙화생										×		
돼지기름	○											
박하기름	○											
참기름	○		○	○			○					
담배												
맥주		○			○						○	
술			×									
꿀		×			×					×	×	
맥아당								○	○	○		
빙과류		○			○			○			○	
얼음	○										○	
엿										×		
우유										×		
청포묵				○								
포도당								○				
결명자			○				○					
구기자		○	○		○							
녹차		○			○							
동규자				○								
두충		○			○							
산딸기		○			○							
쌍화차					×							
유자차				○								
인삼		×			×						×	
커피					×							
하부차	○											
홍차				○								
자극성조미료		×			×							

3) 太陰人의 飮食物

太陰人은 身體 구조상 肝大肺小하다.

太陰人의 食品은 대부분 甘辛溫熱하여 助陽함으로 태음인의 保命之主인 호산지기(呼散之氣)를 조장한다(李濟馬 1992).

太陰人들에게 가장 필요한 飮食은 溫性食品으로 온몸으로 기운을 잘 퍼뜨리고 땀이 적절하게 나오게 하는 飮食이 좋다(김달래, 1997).

太陰人은 비교적 長大하고 胃腸機能이 좋아서 식성이 좋고 飮食을 잘 먹는 體質이며 본래 上焦가 약해서 呼吸器, 循環期系統에 病이 올 수 있는 體質로 動植物性蛋白質이나 칼로리가 높은 重厚한 飮食이 좋다(송일병 1996). 허약한 肺의 機能을 保護해 줄 수 있는 食品이 좋고, 高血壓이나 心腎關係 疾患이나 中風 같은 病에 걸릴 수 있는 食品은 피하는 것이 좋다. 특히 便秘의 습관을 없애는 食生活이 좋다(송일병 1996).

太陰人은 비교적 식성이 좋아서 규칙적인 食生活을 못하고 暴飮, 暴食을 하기 때문에 病이 發生할 수 있다. 따라서 될 수 있는 대로 規則的인 食生活을 하는 것이 좋다(박인상, 1997). 肉類를 과도하게 攝取하면 氣의 循環이 障礙받기 쉽고, 이로 인해 血清代謝가 障礙를 받아 成人病이 많이 發生하므로 다양한 菜食을 해야 한다.

항상 몸을 움직이거나 따뜻한 飮食을 먹어야 한다. 陰體質이므로 食水와 食事는 평온하게 하게 쇠고기가 제일 좋다. 그러나 脂肪質 보다는 살코기의 蛋白質을 많이 섭취하는 것이 좋다.

이로운 食品

穀 類 : 기장, 녹두, 땅콩, 모밀, 밀, 밀가루, 보리, 수수, 쌀, 옥수수, 울무, 조, 참쌀, 콩(두부, 된장, 콩나물), 팥, 현미.

肉 類 : 소고기, 사슴고기.

魚貝類 : 가재, 갈치, 게, 굴, 김, 낙지, 다시마, 명란, 명태, 문어, 미역, 민물장어, 민어, 뱀장어, 새우, 생굴, 소라, 스쿠알렌, 오징어, 우렁이, 잉어, 장어, 전복, 조개, 조기, 파래, 한천, 해삼, 홍합.

菜蔬類 : 가지, 감자, 고구마, 고사리, 고추, 당근, 더덕, 도라지, 딱지, 땅콩, 무, 버섯, 송이버섯, 썬바귀, 연뿌리, 오이, 케일, 콩나물, 토란, 표고버섯.

果實類 : 감, 능금, 매실, 바나나, 밤, 배, 복숭아, 비자, 살구, 석류, 수박, 오디, 오얏, 은행, 자두, 잣, 토마토, 호도.

茶 : 들깨차, 마차, 오미자차, 울무차, 철차, 커피.

其 他 : 낙화생기름, 들기름, 콩기름, 소기름, 막걸리, 술, 간장, 된장, 두부, 버터, 설탕, 식초, 우유, 콩비지, 치즈.

해로운 食品

肉 類 : 개고기, 닭고기, 돼지고기.

菜蔬類 : 마늘, 배추, 생강, 후추.

果實類 : 사과.

茶 : 인삼차

其 他 : 담배, 꿀.

상추에 대하여 김석, 진승희(1997)는 이로운 식품으로, 金州(1997)는 해로운 식품으로 분류하였고, 오이는 李道耕(1991), 김달래(1997), 김석, 진승희(1997)은 이로운 식품으로, 洪淳用(1991)은 해로운 식품으로 분류하였다. 학외는 李道耕(1964)은 이로운 식품으로 洪淳用(1991)은 해로운 식품으로 분류하였다.

<표 1-3-1> 太陰人 穀類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
검은콩					○							
기장								○				
녹두					○							
들깨	○	○			○		○			○	○	○
땅콩		○	○		○						○	
모밀					○							
밀		○	○		○			○	○	○	○	○
밀가루	○		○					○		○		
보리				○								
수수	○	○	○	○	○			○		○	○	○
쌀	○			○								
옥수수	○			○				○			○	
율무	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
조								○				
참쌀										○		
콩	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
팥					○							
현미		○			○							

<표 1-3-2> 太陰人 肉類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
개		×			×			×				
닭		×			×			×			×	
돼지		×			×			×			×	
소	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
사슴	○			○								

<표 1-3-3> 太陰人 魚貝類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가재	○											
갈치		○										
개	○											
굴									○			
김	○						○			○	○	
낙지	○							○				
다시마	○										○	
명란	○							○			○	
명란젓			○									
명태	○							○				
문어	○											
미역	○							○		○	○	
민물장어				○								
민어	○								○			
뱀장어	○										○	
새우									○			
생굴									○			
소라									○			

<표 1-3-3> 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
스쿠알렌		○										
오징어	○			○				○		○		
우렁이											○	
잉어	○	○								○		
전복										○		
조개										○		
조기									○			
파래	○											
한천		○										
해삼		○										
홍합										○		

<표 1-3-4> 太陰人 菜蔬類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가지			○									
감자	○			○								
고구마											○	○
고사리	○				○					○	○	○
고추	○											
당근	○	○			○							○
더덕	○	○	○		○						○	○
도라지	○	○	○	○	○	○				○		○
떡지	○											
땅콩	○											
마늘									×			
무	○	○			○	○				○	○	○
배추											×	
버섯	○	○			○							○
상추				×	○							
생강									×			×
송이버섯											○	
씀바귀				○								
연뿌리	○	○	○	○	○	○				○	○	○
오이	○	○			○				×			
케일				○								
콩나물	○		○		○					○		
토란	○		○		○	○				○	○	○
표고버섯			○									
호박	○	○		○	○				×		○	
후추			○							×		

<표 1-3-5> 太陰人 果實類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
감	○										○	
능금				○								
매실	○	○										○
바나나	○											

〈표 1-3-5〉 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
밤	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
배		○		○		○	○	○	○	○	○	○
복숭아	○									○		
비자	○											
사과										x		
살구	○	○	○	○				○		○	○	○
석류	○											
수박			○	○								
오디							○					
오얏			○									
은행	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
자두										○	○	
잣	○	○	○	○			○	○			○	○
참외	○							x				
토마토	○											
호도	○	○	○	○		○		○	○	○	○	○

〈표 1-3-6〉 太陰人 其他

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
낙화생	○									○		
들기름	○		○									
콩기름	○											
소기름	○											
담배					x							
막걸리			○									
술	○											
간장	○											○
된장	○											
꿀		x			x			x				
두부	○	○				○			○			○
버터									○		○	
설탕	○			○		○	○	○	○		○	○
식초	○											
우유	○		○	○					○		○	○
치즈				○							○	
콩비지			○			○			○			
들깨차		○					○					
마차		○	○	○		○			○			
오미자			○									
울무차		○	○									
인삼차		x			x			x			x	
침차		○	○	○								
커피			○									

4) 太陽人의 飲食物

太陽人은 신체구조상 肺大肝小하다, 그러므로 肺와 大腸이 큰 반면 肝과 膽이 작고 結核 肺·大腸이 實한 반

면, 肝·膽이 虛한 사람이다. 太陽人에게 가장 많은 疾病은 飲食을 토하고 통변이 瀉하고 부실한 열격증, 즉 反胃症이 만성화되어 있다.

太陽人의 食品은 甘酸涼하여 吸聚之基를 조장한다 (이제마, 1992).

太陽人에 有益한 飲食은 陽體質이므로 氣가 清平疎淡 (담백한)하고 肝을 補하고 陰을 生하는 飲食이 좋다. 즉, 熱性飲食(더운음식)보다는 담백하고 서늘하고 陰氣가 많은 冷性食品이 좋다. 매운 음식을 오래 계속 먹으면 病이 생긴다. 예를 들면 胃를 상하게 하거나 食道경련, 食道狹窄症 같은 病이 될 수 있다(고추의 확산작용 때문이다). 菜蔬類는 다 좋으며, 될 수 있으면 脂肪質이 적은 飲食物이 좋다. 특히 太陽人은 원래부터 기운이 쉽게 움직여서 실수가 많고, 기운이 윗쪽으로 잘 치솟는 體質이므로 항상 자신의 기운을 조절할 수 있도록 飲食을 골고루 먹고 肝에 좋은 韓藥材를 평소에 많이 服用해야 한다. 肝, 海物類나 菜蔬類가 좋고, 脂肪質攝取가 급적 자제하는 것이 좋다. 肉食爲主의 食習慣을 갖도록 노력해야 한다(김주, 1997) 김지영외, 1995; 송일병, 1996; 김달래, 1997; 박인상, 1997; 전국 한의과대학 사상의학교실, 1997; 홍순용, 1991).

이로운 식품

穀類: 특히 메밀이 좋고, 냉면, 쌀, 옥수수.

肉類: 기름진 육식 섭취는 가급적 자제하는 것이 좋다.

魚貝類: 리어(鯉魚, 잉어), 복어 등은 묘약이 된다.

가물치, 가자미, 가재, 게, 굴, 김, 꼴뚜기, 낙지, 대합조개, 맛살, 멍게, 문어, 뱀어, 붕어, 새우, 생굴, 소라, 오징어, 잉어, 자라, 전복, 것갈류, 조개, 쭈꾸미, 해삼, 홍합.

菜蔬類: 채소류는 다 좋으며, 배추, 상추, 순잎, 송화가루, 오이, 우엉.

果實類: 감, 귤, 꿀, 다래, 머루, 모과, 비자, 살구, 앵두, 포도, 호도.

茶: 국화차, 녹차, 머루차, 모과차, 소나무잎(솔잎)차, 오가피차, 오렌지쥬스, 코코아.

其他: 모과주, 생맥주, 오가피주, 포도주.

해로운 식품

비교적 辛熱한 飲食이나 脂肪質이 많고 중후한 飲食은 금해야 한다. 즉, 맵고 性質이 뜨거운 飲食이나 脂肪質이 많은 飲食은 負擔을 준다.

肉類 : 개고기, 계란, 노루고기, 닭고기, 소고기, 염소
고기, 모든 육류.

魚貝類 : 조기.

菜蔬類 : 겨자, 고추, 무, 카레.

茶 : 인삼차, 커피, 홍차.

其他 : 술, 모든조미료, 꿀, 로얄제리.

<표 1-4-1> 太陽人 穀類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
냉면												○
모밀	○	○	○	○	○	○		○	○	×	○	○
쌀	○	○	○		○							
옥수수	○											

<표 1-4-2> 太陽人 肉類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
개		×			×							
계란												
노루		×			×							
닭		×			×							
소												×
염소		×			×							
모든 육류		×			×							

<표 1-4-3> 太陽人 魚貝類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가물치		○			○							
가자미					○							
가재		○			○							
게		○			○							○
굴											○	○
김	○											
꽃뚝기			○									
낙지			○									
대합조개				○				○				
맛살			○									
멍개		○			○							
문어			○								○	
뱅어			○								○	
붕어	○		○		○		○	○			○	○
새우		○			○					○	○	
생굴		○			○							
소라											○	
오징어			○								○	
잉어			○									○
자라		○			○							
전복		○	○		○						○	

<표 1-4-3> 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
젓갈류			○									
조개			○				○			○	○	
조기										×		
जू꾸미			○									
해삼					○						○	
홍합			○							○		

<표 1-4-4> 太陽人 菜蔬類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
겨자					×							
고추		×			×	×						×
무											×	
미나리		○										
배추		○	○		○							
버섯				×								
상추		○	○		○							○
솔잎		○			○			○			○	
송화가루		○		○	○			○			○	○
오이		○			○							
우엉		○			○							
카레		×			×							
모든채소						○						

<표 1-4-5> 太陽人 果實類

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
감		○		○	○						○	○
곶감						○	○			○		
꿀							○					
다래	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○
머루		○	○	○	○						○	○
모과		○	○		○	○					○	○
비자	○											
사과	○			○								
살구												○
앵두	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○
포도	○	○			○	○				○	○	○
호도							○					

<표 1-4-6> 太陽人 其他

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
모과주			○									
생맥주			○		○							
술					×							
오가피주			○									
포도주			○									
꿀		×			×							
로얄제리											×	

〈표 1-4-6〉 계속

食 品	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
국화차				○								
녹차						○						
머루차					○							
모과차			○		○							
술알차					○							
쌍화차		×			×							
오가피			○									
오렌지			○									
인삼차		×			×							
커피		×			×							
코코아			○									
차극성조미료		×			×							

3. 各體質別 藥物

各體質別 藥物은 四象體質區分에 의한 食品 攝取와 같은 原理로 사용하며, 李濟馬의 四象醫學의 원리가 중심이므로 東武遺稿(표 2-1~2-4)를 東醫四象診療醫專(1990)과 四象醫學原論(1989)을 중심으로 정리하였으며, 各體質別 藥種(표 3-1~3-4)은 文獻을 비교 정리한 결과 다음과 같다(李濟馬, 1992; 중국·연변조선민족의약연구소, 1992; 李道耕, 1964; 朴寅商, 1997; 李泰浩, 1978; 韓熙錫, 1991)

1) 少陰人 藥(표 2-1 및 표 3-1)

〈표 2-1〉 少陰人 藥性(東武遺稿)

藥 名	藥 性	解 說
감초(甘草)	고비립비(固脾立脾)	脾臟의 기운을 굳히고 바로 세운다.
건강(乾薑)	온육리(溫肉理)	근육을 따스게 하고 다스린다.
곽향(藿香)	정기정혼(定氣定魂)	기운과 넋을 편케 한다.
관계(官桂)	장비이유충족내외지세(壯脾而有充足內外之勢)	脾臟의 기운을 튼튼하게 하고 안팎을 충족시키는 힘이 있다.
남성포(南星薯)	소비담(消脾淡)	脾臟의 담을 없앤다.
당귀(當歸)	장비이유내수지력(壯脾而有內守之力)	脾臟의 기운을 성하게 하고 안을 지키는 힘이 있다.
도인(桃人)	성비지진기(醒脾之眞氣)	脾臟의 眞氣를 깨워 일으킨다.
목향(木香)	개비지위기이소식진식(開脾之胃氣而消食進食)	脾와 胃의 기운을 열어 주어 음식을 소화시키고 또 입맛을 나게 한다.
반하제(半夏製)	소비담(消脾淡)	脾臟의 담을 없앤다.
백작약(白芍藥)	수검비원(收劍脾元)	脾臟의 원기를 걸어 들인다.
백출(白朮)	건비직비(健脾直脾)	脾臟의 기운을 튼튼하고 바르게 한다.
봉출(蓬朮)	조비지예기(條脾之穢氣)	脾臟의 더러운 기운을 깨끗하게 씻는다.
사인(砂仁)	정기정혼(定氣定魂)	기운과 넋을 편케 한다.
삼릉(三稜)	조비지예기(條脾之穢氣)	脾臟의 더러운 기운을 깨끗하게 씻는다.
소엽(蘇葉)	해기지표사(解肌之表邪)	피부의 表邪를 푼다.
울금(鬱金)	척폐지예기(滌肺之穢氣)	肺의 더러운 氣運을 씻는다.
육두구(肉荳蔻)	온육리(溫肉理)	근육을 따스게 하고 다스린다.
인삼(人蔘)	보비화비(補脾和脾)	脾臟의 기운을 돋우며 온화하게 한다.
자하거(紫河車)	능제비지구병(能除脾之久病)	脾臟의 오랜 병을 없앤다.
정향(丁香)	개비지위기이소식진식(開脾之胃氣而消食進食)	脾와 胃의 기운을 열어 주어 음식을 소화시키고 또 입맛을 나게 한다.
진피(陳皮)	착중비기의 지삼오균조(錯綜脾氣의 之 參伍均調)	脾臟의 기운이 뒤섞여 있는 것을 이리 저리 고르게 한다.
천궁(川芎)	장비이유의양지세(壯脾而有外攘之勢)	脾臟의 기운을 튼튼하게 하고 밖으로 밀어내는 힘이 있다.
총백(葱白)	해기지표사(解肌之表邪)	피부의 表邪를 푼다.
포부자(薯附子)	위비원사지약이불능제외냉(爲脾元師之藥而不能除外冷)	脾臟의 기운을 주장하는 으뜸가는 약이다.
	냉기모비주장등침어위지사위자(冷氣侮脾周 凌侵於胃之四圍者)	밖의 찬 기운을 억제하지 못하여 冷氣가 없신여겨 제멋대로 들면 서 胃氣의 돌레를 침범하는데 쓴다.
향부자(香附子)	개비치위기이소식진식(開脾之胃氣而消食進食)	脾와 胃의 기운을 열어 주어 음식을 소화시키고 또 입맛을 나게 한다.

小陰人의 藥을 표 3-1에 근거하여 정리하였으며 저자들이 약처방에 공통적으로 사용한 것들은 다음과 같다.

共通藥 : 甘草, 乾薑, 當歸, 大棗, 木香, 蜜, 半夏, 白豆寇, 白芍藥, 白朮, 白河首, 附子, 砂仁, 山查肉, 蘇葉, 鶯栗殼, 吳靈脂, 益母草, 益智仁, 人蔘, 茵陳, 枳實, 陳皮, 蒼朮, 川芎, 青皮, 巴豆, 香附子, 黃芪. (총 29종)

이들 약의 기능은 다음과 같다(李濟馬, 1992 ; 중국·연변조선민족의약연구소, 1992)

甘草는 固脾立脾하고, 調和諸藥(모든 藥을 調和하는 작용) 한다. 乾薑은 속을 덥게(溫裏)하여, 腹痛, 嘔吐, 小便分離, 腹冷, 泄瀉, 濕病, 水積, 氣滯, 胸痛 등에 쓴다. 當歸는 壯脾而有內脾守之力, 大棗는 補脾胃調和百藥(脾胃를 補하고 모든 藥物을 調和시킴), 木香은 開脾胃之氣而消食進食, 蜜은 建脾胃 解毒(脾胃를 保護하고 解毒)한다. 半夏는 建脾胃(脾胃를 健全하게), 消脾痰(脾痰을 삭힘) 燥濕痰한다. 白朮는 建脾行氣(脾를 健全케 하고 氣를 통하게 함)하며 調胃한다. 白芍藥은 收脾元하고, 溫裏止痛, 補血한다. 白朮은 建脾直脾, 白河首는 補脾胃 升陽益氣, 附子는 脾之元師藥, 益脾元(脾의 元氣를 돕고) 驅外冷(脾胃를 侵犯하는 外冷을 구축한다), 砂仁은 消食定神(음식을 소화시키며 정신을 안정시킴), 行氣和中한다. 山查肉은 建脾消積 行氣化滯, 蘇葉은 解脾之表邪, 鶯栗殼은 收斂止瀉 지해진통 作用이 있다. 五靈脂는 破瘀血하고 鎮痛한다. 益母草는 溫宮祛寒(자궁을 덥히고 한을 제거)하며 調經한다. 益智仁은 脾를 덥히고 開胃 暖腎固情한다. 人蔘은 補脾和脾하며 大補元氣, 生津止渴한다. 茵陳은 退黃疸(황달을 없앰), 祛濕熱(습열을 제거)한다. 枳實은 建脾胃, 破氣, 行痰한다. 陳皮는 錯綜脾氣之參伍均調, 蒼朮은 建脾胃止瀉(脾를 補하고 泄瀉를 멎게 함) 散風寒한다. 川芎은 壯脾而有外攘之氣勢, 青皮는 脾氣가 착잡하게된 것을 고르게 조절하고 疏肝解鬱과 소적作用을 한다. 巴豆는 通脾之關格(脾의 關格을 통하게 함), 香附子는 開脾胃之氣而消食進食(脾胃의 氣를 열어 소화와 食慾을 증진시킴), 黃芪는 補脾益氣(脾를 補하고 元氣를 도움) 固表한다.

<표 3-1> 少陰人 藥種

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
가자(訶子)	○		○	○		
감저(甘藷)			○		○	

<표 3-1> 少陰人 藥種

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
감초(甘草)	○	○	○	○	○	○
건강(乾薑)	○	○	○	○	○	○
건칠(乾漆)	○	○	○	○	○	
겨자(芥子)					○	
계(鷄)		○	○		○	○
계란(鷄卵)					○	○
계지(桂枝)	○		○		○	
계피(桂皮)		○	○	○	○	
고량강(高良姜)	○					
고련근(苦楝根)		○	○	○	○	
곽향(藿香)		○	○	○		○
관계(官桂)	○					
관중(貫衆)	○	○	○	○	○	
구(狗)		○	○		○	
구(鳩)		○	○		○	
구자(韭子)		○	○	○		
귤홍(橘紅)			○	○	○	
금불초(金佛草)	○		○	○	○	
남성(南星)		○	○	○	○	
단삼(丹蔘)	○	○	○	○	○	
당귀(當歸)	○	○	○	○	○	○
대복피(大腹皮)		○	○			○
대산(大蒜)		○				○
대자석(大赫石)	○					
대조(大棗)	○	○	○	○	○	○
도인(桃仁)	○					
독두산(獨頭山)	○				○	
두충(杜沖)	○	○	○	○	○	
목향(木香)	○	○	○	○	○	○
밀(蜜)	○	○	○	○	○	○
반하(半夏)	○	○	○	○	○	○
백간잠(白干蠶)	○			○		
백단향(白檀香)				○	○	
백두구(白豆寇)	○	○	○	○	○	○
백부자(白附子)				○		
백작약(白芍藥)	○	○	○	○	○	○
백출(白朮)	○	○	○	○	○	○
백하수(白河首)	○	○	○	○	○	○
별갑(別甲)	○					
봉출(蓬朮)	○			○		
부자(附子)	○	○	○	○	○	○
빈랑(檳榔)					○	
사군자(使君子)					○	
사인(砂仁)	○	○	○	○	○	○
산사육(山查肉)	○	○	○	○	○	○
삼릉(三稜)	○			○		
삼칠(三七)	○			○	○	
생강(生薑)		○				○

<표 3-1> 계속

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
석곡(石斛)	○		○	○	○	
세신(細辛)	○	○	○	○	○	
소목(蘇木)	○	○	○	○	○	
소엽(蘇葉)	○	○	○	○	○	○
소자(蘇子)	○	○	○	○	○	
소합향(蘇合香)	○	○	○	○	○	
소회향(小茴香)	○					○
수철(水鐵)		○	○	○	○	
안식향(安息香)	○	○	○	○	○	
앵속각(鶯粟殼)	○	○	○	○	○	○
양강(良薑)		○	○	○	○	
연호색(延胡索)	○					
오두(烏頭)			○			
오령지(五靈脂)	○	○	○	○	○	○
오수유(吳茱萸)	○		○	○	○	○
오약(烏藥)				○		
우여량(禹餘糧)	○	○	○	○	○	
울금향(鬱金香)	○	○	○	○	○	
유황(硫黃)	○					
육계(肉桂)		○	○	○		
육두구(肉豆蔻)	○	○	○	○	○	
익모초(益母草)	○	○	○	○	○	○
익지인(益智仁)	○	○	○	○	○	○
인삼(人蔘)	○	○	○	○	○	○
인진(茵陳)	○	○	○	○	○	○
자완(紫菀)					○	
저실(楮實)			○		○	
적석지(赤石脂)	○	○	○		○	○
적작약(赤芍藥)			○			
적하수오(赤何首烏)	○					○

<표 3-1> 계속

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
정공등(丁公藤)	○				○	
정향(丁香)	○	○	○	○	○	
지가(枳殼)		○				
지실(枳實)	○	○	○	○	○	○
진속미(陳粟米)		○				
진피(陳皮)	○	○	○	○	○	○
창출(蒼朮)	○	○	○	○	○	○
천궁(川芎)	○	○	○	○	○	○
천남성(天南星)	○					
천련자(川楝子)	○		○	○	○	
천오(川烏)					○	
천초(川椒)		○				
철분(鐵粉)	○		○	○	○	
청피(靑皮)	○	○	○	○	○	○
초과(草果)	○	○	○	○	○	
총(葱)	○	○				○
치자(梔子)					○	
치(雉)		○	○		○	
침향(沈香)	○	○		○		
파고지(破古紙)		○				○
파극(巴戟)	○	○	○	○	○	
파두(巴豆)	○	○	○	○	○	○
해백(薤白)	○					
향부자(香附子)	○	○	○	○	○	○
향유(香薷)	○	○	○	○	○	
현호색(玄胡索)		○	○	○	○	
호초(胡椒)		○	○			○
황기(黃芪)	○	○	○	○	○	○
회향(茴香)			○	○	○	
후박(厚朴)	○	○	○	○		○

2) 少陽人 藥

<표 2-2> 小陽人의 藥性(東武遺稿)

藥 名	藥 性	解 說
감수(甘遂)	통신지결흉(通腎之結胸)	腎臟의 기운을 통하고 結胸을 치료한다.
강활(羌活)	해신지표사이강활우력(解腎氣之表邪而羌活優力)	腎臟의 가운데 表邪를 풀어주는 데는 羌活이 강한 힘이 있다.
경분(經粉)	제신지구병(除腎之久病)	腎臟의 오랜 병을 없애 한다.
과루인(瓜蒌仁)	활신단(豁腎痰)	腎臟에 담을 뚫게 한다.
구기자(枸杞子)	장검신원(壯健腎元)	腎臟의 원기를 도우며 눈을 밝게 한다.
동변(童便)	일골수(溢骨髓)	骨髓를 차고 넘치게 한다.
맥아(麥芽)	개신지위기(開腎之胃氣)	腎臟의 胃氣를 열어주어 음식 소화를 잘시키고 입맛을 돋우어 준다.
목단피(牡丹皮)	착종신기(錯綜腎氣)	腎臟의 기운이 이리저리 뒤섞여 있는 것을 고르게 한다.
목통(木通)	장신이유충(壯腎而有充)	腎臟의 기운을 왕성하게 하고 안팎을 충족시키는 힘이 있다.
부령(茯苓)	고신립신(固腎立腎)	腎臟의 기운을 굳히고 바로 세운다.

〈표 2-2〉 계속

藥 名	藥 性	解 說
산수유(山茱萸)	건신직신(健腎直腎)	腎臟의 기운을 튼튼하게 하고 바르게 한다.
석고(石膏)	위신원사지약(爲腎元師之藥) 능구축신원기약이불능제외열(能驅逐腎元氣弱而不能除外熱) 열기모신주일회침어위지육사위부(熱氣侮腎周一廻浸於胃之六四圍府)	腎臟의 으뜸가는 약이다. 腎臟원기가 약하여 外熱을 쫓아내지 못하므로 열기가 제멋 대로 돌면서 胃氣를 범할 때에 쓴다.
석화(石花)	안정안지(安靜安志)	정기와 의지를 안정시킨다.
숙지황(熟地黃)	보신화신(補腎和腎)	腎臟의 기운을 돋우며 온화하게 한다.
저령(猪苓)	척신지예기(滌腎之穢氣)	腎臟의 더러운 氣를 깨끗하게 한다.
주사(朱砂)	청신진심(淸腎鎮心)	腎臟을 맑게 하고 마음을 편안케 한다.
지모(知母)	장신이유내(壯腎而有內)	腎臟의 기운을 왕성하게 하고 안을 지키는 힘이 있다.
치자(梔子)	성신기치표사(醒腎氣之表邪)	腎臟의 기운에 表邪를 풀어 준다.
택사(澤瀉)	장신이유외양지력(壯腎而有外揚之力)	腎臟의 기운을 왕성하게 하고 밖으로 밀어내는 힘이 있다.
활석(滑石)	척신지예기(滌腎之穢氣)	腎臟의 더러운 氣를 깨끗하게 한다.
황백(黃柏)	물조지삼오홍조(勿調之參伍匈調)	腎臟의 원기를 거두어 들인다.
황연(黃連)	성신기치표사(醒腎氣之表邪)	腎臟의 기운에 表邪를 풀어 준다.

共通藥 : 甘遂, 羌活, 輕粉, 苦參, 瓜婁仁, 拘杞子, 金銀花, 獨活, 牡丹皮, 木通, 薄荷, 防風, 茯苓, 覆盆子, 生地黃, 石膏, 熟地黃, 柴胡, 連翹, 牛蒡子, 乳香, 忍冬藤, 猪苓, 前胡, 朱砂, 地骨皮, 知母, 車前子, 澤瀉, 玄參, 荊芥, 黃連, 黃柏 (33)

이들의 약의 기능은 다음과 같다(이세마, 1992 : 중국·연변조선민족의약연구소, 1992)

甘遂는 腎臟의 기운을 통하고 結胸을 통해준다. 羌活은 腎氣의 表邪를 풀어 주며 膀胱의 陰을 補한다. 輕粉은 腎臟의 오랜병을 제거한다. 苦參은 補腎하며 淸熱燥濕하고 祛風止痒한다. 瓜婁仁은 신장의 담을 열어 주며 火氣를 瀉하고 潤燥하며 담을 化하게 한다. 拘杞子는 정기와 의지를 안정시키며 滋陰作用을 한다. 金銀花는 淸熱解毒하며 火氣를 瀉하고 陰을 補한다. 牡丹皮는 腎臟의 기운이 이리저리 뒤섞여 있는 것을 고르게 하고 化를 瀉하고 涼血하며 消食한다(신기가 착잡하게 된 것을 고르게 조절한다.). 木通은 腎臟을 건강하게 하고 안팎을 충족시키는 힘이 있다. 瀉火行水하고 通利血脈作用을 한다. 防風은 腎臟의 表邪를 풀어 준다. 茯苓은 腎臟의 기운을 공고히 하고 바로 세우며 脾를 補하며 利水한다. 覆盆子는 腎臟의 기운을 굳히고 精氣를 돕는다. 生地黃은 腎과 胃氣를 열어 주어 음식 소화를 잘 시키고 食慾을 증진시키며 瀉火滋陰 한다. 石膏는 腎에 대한 으뜸가는 약으로 腎과 胃를 침범하는 外熱을 구축하여 腎의 원기를 돕는다. 熟地黃은 腎臟의 기운을 補하고 온화하게 하며 滋陰한다. 柴胡는 發散하여 海表하며 열을 제거하고

和理 한다. 連翹는 三焦의 濕熱을 정결하게 하고 해독한다. 牛蒡子는 發散解表하고 火氣를 瀉하며 해독한다. 乳香은 活潑하며 流通하고 부종을 내리게 하며 筋肉을 성장시킨다. 忍冬藤은 淸熱解毒하며 風濕熱을 제거한다. 猪苓은 腎臟의 더러운 氣를 깨끗하게 씻어 주고 利水한다. 前胡는 解表瀉火하고 下氣除痰한다. 朱砂는 淸腎鎮心하고 安神安驚하며 해독 작용한다. 地骨皮는 腎과 胃氣를 열어 주어 음식 소화를 잘 시키고 입맛을 돋우어 주며 瀉熱한다. 知母는 腎臟의 기능을 건강하게 하고 안을 지키는 힘이 있으며 火氣를 瀉하고 水分을 補한다. 車前子는 降陰利水하며 瀉熱通淋한다. 澤瀉는 腎臟의 기운을 건강하게 하고 밖으로 물리쳐서 안을 지키는 힘이 있다. 玄參은 腎臟의 기운을 왕성하게 하고 담을 뚫게 한다. 荊芥는 바람을 제거하고 解表하며 止血한다. 黃連은 腎臟의 眞氣를 깨우쳐 일으킨다. 또 火氣를 瀉하고 濕氣를 乾燥히 하며 淸熱解毒한다. 黃柏은 腎元을 收斂한다. 淸熱, 燥濕, 瀉火, 解毒作用을 한다.

〈표 3-2〉 少陽人 藥種

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
가자(茄子)	○	○	○	○	○	
감수(甘遂)	○	○	○	○	○	○
감자(柑子)	○	○	○	○	○	
강활(羌活)	○	○	○	○	○	○
경분(輕粉)	○	○	○	○	○	○
계화(桂花)		○	○	○	○	
고삼(苦參)	○	○	○	○	○	○

<표 3-2> 계속

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
과루인(瓜裏仁)	○	○	○	○	○	○
구기자(拘杞子)	○	○	○	○	○	○
구등(鉤藤)	○					
구맥(瞿麥)	○		○	○		
귀별(龜鱉)		○	○	○	○	
귀판(龜板)	○					
규화(葵花)	○					
금은화(金銀花)	○	○	○	○	○	○
남과(南瓜)			○	○		
노감석(爐甘石)	○		○	○	○	
노회(蘆薈)	○	○	○	○	○	
대극(大戟)	○	○	○	○	○	
대맥(大麥)		○	○	○	○	
독활(獨活)	○	○	○	○	○	○
동규자(冬葵子)	○		○	○	○	
동(銅)					○	
동변(童便)		○	○	○	○	
동설(銅屑)		○		○		
등심(燈心)	○	○	○	○	○	
마(馬)			○			
마치현(馬齒兒)	○		○	○	○	
망초(芒硝)	○	○	○	○	○	
맥아(麥芽)	○	○		○		
목단피(牡丹皮)	○	○	○	○	○	○
목적(木賊)	○		○	○	○	
목통(木通)	○	○	○	○	○	○
몰약(沒藥)		○	○	○	○	○
박하(薄荷)	○	○	○	○	○	○
반묘(斑貓)	○	○	○	○	○	
방풍(防風)	○	○	○	○	○	○
복령(茯苓)	○	○	○	○	○	○
복분자(覆盆子)	○	○	○	○	○	○
빈랑(檳榔)	○	○	○	○		
산수유(山茱萸)	○	○	○	○		○
산치자(山梔子)		○		○	○	○
상심자(桑葢子)	○					
생지황(生地黃)	○	○	○	○	○	○
서과(西瓜)			○			
석고(石膏)	○	○	○	○	○	○
석용황(石雄黃)		○	○	○	○	
석유(石油)				○		
섬수(蟾酥)	○					
섬여(蟾餘)	○		○	○	○	
송(松)					○	
송채(菘菜)	○		○	○		
수은(水銀)	○		○	○		
숙지황(熟地黃)	○	○	○	○	○	○
시호(柴胡)	○	○	○	○	○	○
신곡(神曲)	○		○	○		

<표 3-2> 계속

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
암(鴨)		○				
여정실(女貞實)	○	○	○	○	○	
연교(連翹)	○	○	○	○	○	○
영사(靈沙)	○	○	○	○	○	
오공(蜈蚣)	○	○	○	○	○	
왕불유행(王不留行)	○		○	○	○	
우방자(牛蒡子)	○	○	○	○	○	○
웅황(雄黃)	○					
유향(乳香)	○	○	○	○	○	○
육종용(肉從蓉)	○	○	○	○	○	
이(梨)		○		○		
인동등(忍冬藤)	○	○	○	○	○	○
자기뇨(自己尿)			○		○	
자연동(自然銅)	○	○	○	○	○	
저렁(猪苓)	○	○	○	○	○	○
저육(猪肉)	○					
저(猪)	○	○	○	○	○	
전라(田螺)	○	○	○	○	○	
전호(前胡)			○	○	○	○
조구등(鈞鉤藤)			○	○	○	
주사(朱砂)	○	○	○	○	○	○
지골피(地骨皮)	○	○	○	○	○	○
지모(知母)	○	○	○	○	○	○
지부자(地膚子)	○			○	○	
지유(地榆)	○	○	○	○	○	
차전자(車前子)	○	○	○	○	○	○
천화분(天花粉)	○	○	○	○	○	
청대(靑黛)	○		○	○		
청상자(靑箱子)	○		○	○	○	
청호(靑蒿)	○		○	○	○	
초결명(草決明)	○	○	○	○	○	
치자(梔子)	○					
택사(澤瀉)	○	○	○	○	○	○
토사자(兔絲子)	○	○	○	○	○	
하고초(夏枯草)	○		○	○		
하돈난(河豚卵)		○				
해금사(海金砂)	○		○	○	○	
해삼(海參)	○	○	○	○	○	
현삼(玄參)	○	○	○	○	○	○
형개(荊芥)	○	○	○	○	○	○
호동루(胡桐淚)		○	○	○	○	
호박(琥珀)	○		○	○	○	
호장근(虎杖根)	○	○	○	○	○	
홍화(紅花)		○	○	○	○	
활석(滑石)	○	○	○	○	○	
황단(黃丹)		○	○	○	○	
황련(黃連)	○	○	○	○	○	○
황백(黃柏)	○	○	○	○	○	○

四象上の藥種分類

3) 太陰人 藥

〈표 2-3〉 太陰人 藥性(東武遺稿)

藥 名	藥 性	解 說
감국(甘菊)	개피모(開皮毛)	皮毛를 열어준다.
관동화(款冬花)	해폐지표사(解肺之表邪)	肺의 가래를 부드럽게 한다.
길경(桔梗)	장폐이유외양지력(壯肺而有外攘之力)	폐기운을 튼튼하게 하고 밖으로 밀어내는 힘이 있다.
마황(麻黃)	해폐지표사(解肺之表邪)	肺의 가래를 부드럽게 한다.
맥문동(麥門冬)	보폐화폐(補肺和肺)	폐를 補하고 폐기운을 온화하게 한다.
백과(白果)	개폐지위기이소식진식(開肺之胃氣而消食進食)	폐기운을 얻어 胃氣로 하여금 음식소화를 잘하게 한다.
사당(砂糖)	고폐입폐(肺立肺)	폐기운을 굳게하고 바로 세운다.
사향(麝香)	능재폐지구병(能除肺之久病)	肺의 오랜 병을 없앤다.
산약(山藥)	장폐이유내수지력(壯肺而有內守之力)	폐기운을 튼튼하게 하고 지키는 힘이 있다.
산조인(山棗仁)	안신안의(安神安意)	정신과 뜻을 안정시킨다.
상백피(桑白皮)	윤폐담(潤肺痰)	肺의 가래를 부드럽게 한다.
석창포(石菖蒲)	착중폐기의 삼오균조(錯綜肺氣之參伍均調)	폐기운이 이리저리 얽혀있는 것을 고르게 해준다.
연육(蓮肉)	개폐지위기이소식진식(開肺之胃氣而消食進食)	폐기운을 얻어 胃氣로 하여금 음식소화를 잘하게 한다.
오미자(五味子)	건폐직폐(健肺直肺)	폐기운을 튼튼하게 하고 또 바로게 한다.
용안육(龍眼肉)	안신안의(安神安意)	정신과 뜻을 안정시킨다.
우황(牛黃)	장폐이유충족내외지력(壯肺而有充足內外之力)	폐기운을 튼튼하게 하고 안팎을 충족케 하는 힘이 있다.
웅담(熊膽)	위폐원사지약(爲肺元師之藥) 응구축폐지사기이기공(熊驅逐肺之邪氣而其功) 이 여비지포부자신지석고야(如脾之濕附子腎之石膏也)	肺의 元師가 되는 약이 되며 肺의 邪氣를 없애는 공이 크다. 脾臟의 濕附子와 腎臟의 石膏와 같은 역할을 한다.
원지(遠志)	성폐지진기(醒肺之眞氣)	肺의 眞氣를 깨우친다.
의이인(薏苡仁)	개폐지위기이소식진식(開肺之胃氣而消食進食)	폐기운을 얻어 胃氣로 하여금 음식소화를 잘하게 한다.
소백피(小白皮)	개폐지위기이소식진식(開肺之胃氣而消食進食)	폐기운을 얻어 胃氣로 하여금 음식소화를 잘하게 한다.
천문동(天門冬)	개피모(開皮毛)	皮毛를 열어 준다.
행인(杏仁)	윤폐담(潤肺痰)	肺의 가래를 부드럽게 한다.
황금(黃芩)	수렴폐원(收斂肺元)	肺의 원기를 걸어들인다.
황울(黃栗)	개폐지위기이소식진식(開肺之胃氣而消食進食)	肺의 기운을 얻어 胃氣로 하여금 음식소화를 잘하게 한다.

共通藥：葛根, 乾栗, 藁本, 款冬花, 金箔, 桔梗, 蘿蔔子, 鹿茸, 大豆黃卷, 麻黃, 麥門冬, 白果, 柏子仁, 麝香, 山藥, 酸棗仁, 石菖蒲, 升麻, 五味子, 龍眼肉, 牛黃, 熊膽, 遠志, 薏苡仁, 蹄蚶, 天門冬, 杏仁, 黃芩(28)

이들의 약의 기능은 다음과 같다(이제마, 1992 : 중국·연변조선민족의약연구소, 1992)

葛根은 表邪를 發散하고 근육을 풀어주고 淸熱解毒과生津止渴, 止瀉作用을 한다. 乾栗은 胃氣를 열어 소화와 食慾을 증진시키고 脾를 補하고 胃를 和하게 하고 止

血止瀉作用을 한다. 藁本은 표사를 發散하고 祛風(바람을 제거)하고, 지통 작용을 한다. 款冬花는 肺의 表邪를 풀어 주고 肺를 和케 하고 가래를 삭게 하고 기침을 그치게 한다. 金箔은 鎮心, 安神, 해독 작용을 한다. 桔梗은 肺 원기를 튼튼하게 하고 밖으로 내미는 힘이 있고 發汗, 利咽喉 등 作用을 한다. 蘿蔔子는 기를 순환하고 가래를 삭게 하며, 음식을 소화시킨다. 鹿茸은 腎陽을 크게 보하고 정혈을 증가하고(益精血) 肺를 補하는 作用을 한다. 大豆黃卷은 表邪를 풀어 맑게 하고 濕熱을 내보내는 作用을 한다. 麻黃은 解肺表邪(肺의 表邪를 풀

어 줌), 發汗, 止咳平喘 作用을 한다. 麥門冬은 肺를 補하고 和케하며 清熱潤燥하는 作用을 한다. 白果는 胃氣를 열어 소화와 食慾을 증진시키고 肺를 보하고 담을 제거하고 기침과 천식을 멎게 한다. 白欬는 清熱燥濕하고 欬胞消腫散結作用을 柏子仁은 補心脾하고 安神安意 作用을 한다. 麝香은 肺의 오랜 病을 제거하고 구멍을 통하여 하며 기를 순행케 하여 지통 作用을 한다. 山藥은 壯肺而有內守之力하고 補脾益氣한다. 酸棗仁은 補益心脾하고 安神安意한다. 石菖蒲는 肺의 기운이 이리 저리 얽혀 있는 것을 고르게 해주고 개구안신(開竅安神)하고 和케하고 消積聰明하는 작용을 한다. 升麻는 風熱을 發散하고 陽氣를 위로 올려 보내고(升陽) 解毒 作用을 한다. 五味子는 肺를 건전하게 하고 바르게 하며 安神 作用을 하고 生津斂汗 作用을 한다. 龍眼肉은 心臟과 脾臟을 補하며 安神 安意 作用을 한다. 牛黃은 肺를 튼튼히 하고 안팎을 충족하게 하는 힘이 있고 祛痰 통리 作用을 한다. 熊膽은 肺의 邪氣를 구축하고 活血하여 瘀血을 풀고, 發汗 作用을 한다. 遠志는 肺의 진기를 깨워 주고 祛痰開竅, 安神作用을 한다. 薏苡仁은 胃氣를 열어 소화와 食慾을 증진시킨다. 또 健脾 作用도 한다. 蹄螻는 活血하고 利水하며 消腫 作用을 한다. 天門冬은 清肺降火(肺를 맑게 하고 火를 내려보냄), 潤燥 作用을 한다. 杏仁은 肺를 윤(潤)하게 해주고 止咳平喘 作用을 한다.

黃芩은 肺의 원기를 건어들이고 清熱解毒과 發汗, 利小便 作用을 한다.

<표 3-3> 太陰人 藥種

藥名	李濟馬	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫
가지(荔枝)				○	○	○
갈근(葛根)	○	○	○	○	○	○
갈용(葛茸)			○		○	
감국(甘菊)	○	○				○
건율(乾栗)	○	○	○	○	○	○
경묵(京墨)				○	○	
고본(藁本)	○	○	○	○	○	○
곤포(昆布)		○	○			○
관동화(款冬花)	○	○	○	○	○	○
구인(蚯蚓)		○	○		○	
금(金)						○
금박(金箔)	○	○	○	○	○	○
길경(桔梗)	○	○	○	○	○	○
나미(糯米)		○				
나복자(蘿菈子)	○	○	○	○	○	○
남과(南瓜)		○	○	○	○	○
녹용(鹿茸)	○	○	○	○	○	○

<표 3-3> 太陰人 藥種

藥名	李濟馬	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫
당조각(唐皂角)			○	○	○	○
대두(大豆)			○	○	○	○
대두황권(大豆黃卷)	○	○	○	○	○	○
대마자(大麻子)	○		○	○	○	○
대황(大黃)		○	○	○	○	○
동과(冬瓜)		○	○	○	○	○
록(鹿)			○			
마두령(馬兜鈴)		○		○	○	○
마자인(麻子仁)		○				○
마황(麻黃)	○	○	○	○	○	○
맥문동(麥門冬)	○	○	○	○	○	○
몽석(礪石)		○				
묵은(墨銀)			○			
백간잠(白干蠶)			○	○		○
백과(白果)	○	○	○	○	○	○
백급(白芨)		○		○	○	○
백렴(白欬)	○	○	○	○	○	○
백미(白薇)		○		○	○	○
백반(白礬)		○	○	○	○	○
백자인(柏子仁)	○	○	○	○	○	○
백지(白芷)	○	○	○	○	○	
봉선자(鳳仙子)		○		○	○	○
부평(浮萍)		○	○	○	○	○
비자(檉子)				○	○	
사간(射干)		○			○	○
사군자(使君子)	○	○		○	○	
사당(沙糖)			○	○	○	○
사삼(沙參)		○	○	○	○	○
사상자(蛇床子)		○		○	○	○
사향(麝香)	○	○	○	○	○	○
산약(山藥)	○	○	○	○	○	○
산장(酸漿)					○	○
산조인(酸棗仁)	○	○	○	○	○	○
상기생(桑寄生)		○	○	○	○	○
상백피(桑白皮)	○		○	○	○	○
상실(橡實)		○		○		
상포초(桑螵蛸)		○	○	○		○
서각(犀角)	○				○	
석유(石油)						○
석이(石耳)		○	○	○	○	○
석창포(石菖蒲)	○	○	○	○	○	○
선모(仙茅)		○	○		○	○
소맥분(小麥粉)		○	○		○	○
속단(續斷)		○	○	○	○	○
속수자(續隨子)				○	○	○
송엽(松葉)		○			○	○
송이(松耳)			○	○	○	○
송지(松脂)		○			○	○

<표 3-3> 계속

藥名	李濟馬	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫
송화(松花)		○			○	○
승마(升麻)	○	○	○	○	○	○
아교(阿膠)				○		
여지핵(荔枝核)		○				
연육(蓮肉)	○		○	○	○	○
오매(烏梅)		○	○	○	○	○
오미자(五味子)	○	○	○	○	○	○
용골(龍骨)		○	○	○	○	○
용뇌(龍腦)	○		○	○	○	○
용안육(龍眼肉)	○	○	○	○	○	○
우(牛)			○	○	○	
우유(牛乳)						○
우황(牛黃)	○	○	○	○	○	○
운모(雲母)		○	○		○	○
웅담(熊膽)	○	○	○	○	○	○
원지(遠志)	○	○	○	○	○	○
위령선(威靈仙)		○		○	○	○
유미(儒米)					○	○
유피(楡皮)		○		○	○	○
은(銀)				○		○
음양곽(淫羊藿)		○	○			○
의이인(薏苡仁)	○	○	○	○	○	○
이실(李實)				○	○	○
이어(鯉魚)		○	○		○	
자완(紫菀)		○	○	○	○	
자초(紫草)		○			○	○
저근피(櫻根皮)	○		○	○	○	○
전갈(全蝎)		○	○			○

<표 3-3> 계속

	연변	李道耕	朴寅商	李泰浩	韓熙錫	李濟馬
제니(薺苳)			○	○	○	○
제조(蹄蠟)	○	○	○	○	○	○
조각(皂角)	○	○			○	○
종려(棕櫚)		○			○	○
죽여(竹茹)		○	○	○	○	○
질려(蒺藜)					○	○
창이자(蒼耳子)		○		○	○	○
천마(天麻)		○	○		○	○
천문동(天門冬)	○	○	○	○	○	○
천산갑(穿山甲)		○	○	○	○	○
천축황(天竺黃)		○		○	○	○
청몽석(淸蒙石)				○	○	○
택탄(澤蘭)				○	○	○
토란(土卵)			○			
토복령(土茯苓)		○	○	○	○	○
토정(土苧)				○	○	
패모(貝母)		○	○		○	○
포황(蒲黃)	○	○	○		○	○
해대(海帶)		○		○		○
해송자(海松子)			○		○	○
해조(海藻)		○		○	○	
해(蟹)			○		○	○
행실(杏實)				○	○	
행인(杏仁)	○	○	○	○	○	○
호골(虎骨)		○	○	○	○	○
홍화(紅花)		○				
화피(樺皮)		○		○	○	○
황궁(黃芩)	○	○	○	○	○	○

4) 太陽人 藥

<표 3-4> 太陽人 藥性(東武遺稿)

藥名	藥性	解 說
교맥(蕎麥)	실장위지력(實腸胃之力)	大·小腸을 實하게 하고, 胃의 氣力을 더하게 한다.
노근(蘆根)	치건구열(治乾嘔噎)	乾嘔症과 噎膈症을 다스린다
목조(木瓜)	지구역(止嘔逆)	嘔逆을 멎게 한다.
미후도(獼猴桃)	치열옹반위(治熱饑反胃)	熱이 막혀서 反胃症이 된 것을 胃를 부드럽게 하고, 胃閉症에 좋다.
방합(蚌蛤)	치반위토식(治反胃吐食)	反胃, 飲食物을 吐하는 症을 治療한다.
송절(松節)	요각연약(療脚軟弱)	다리가 연약하여 힘이 없는 症을 다스린다.
오가피(五加皮)	치우각동비(治雨脚疼痺) 골절련급위벽(骨節攣急) 소아삼세불능행(小兒三歲不能行)에 부차변행주(服此便行走)라	다리가 저려서 쓰러지는 病을 다스린다. 小兒가 三歲되도록 걸지 못하는데 五加皮를 다려서 먹으면 잘 걸어 다니는 것이다.
저두당(杵頭糖)	치열색반위(治熱塞反胃), (취즙음 取汁 飲)	주로 열격증, 消化不振, 咽喉가 막힌 證에 쓴다.
죽어(鯽魚)	치반위(治反胃)	反胃證을 治療 한다.
포도근(葡萄根)	지구열(止嘔), 농전취즙(濃煎取汁)	嘔逆과 딸꾹질을 멎게 한다.

太陽人 藥種이 李道耕(1964)과 韓熙錫(19)의 文獻에
는 없으므로 4種의 文獻만 분석하였다(표 3-4참조). 4
종의 문헌에 共通의으로 나타난 藥種은 蕎麥, 蘆根, 木
瓜, 桃, 五加皮, 葡萄根(6種)등이 있었다.

〈표 3-4〉 太陽人 藥種

藥名	李濟馬	연 변	朴寅商	韓熙錫
교맥(蕎麥)	○	○	○	○
구(鳩)				○
노근(蘆根)	○	○	○	○
목과(木瓜)	○	○	○	○
무화과(無花果)				○
미후도(獼猴桃)	○	○	○	○
송엽(松葉)				○
송절(松節)		○	○	○
송화(松花)	○			○
양유(羊乳)				○
양육(羊肉)				○
오가피(五加皮)	○	○	○	○
이어(鯉魚)				○
저두당(柞頭糖)	○			○
죽어(鰓魚)			○	○
포도근(葡萄根)	○	○	○	○
포도(葡萄)				○
해(蟹)				○

이들의 藥의 기능은 다음과 같다(이제마, 1992 : 중국·
연변조선민족의약연구소, 1992). 蕎麥은 장위를 충실케
하며 기력을 증진시킨다. 蘆根은 건구역 열증 및 5열
(五熱 : 憂, 食, 勞, 氣, 思), 煩悶을 치료한다. 淸熱止嘔
하며 답답한 기운을 제거한다. 木瓜는 肝을 편안하게 하
고 胃를 온화하게 하며 구역을 멎게한다. 桃는 肝을 편

안하게 하고 胃를 온화하게 하여 熱이 막혀서 생긴 反胃
를 치료한다. 五加皮는 肝을 보하고 筋肉을 튼튼하게 하
며 濕을 제거하고 지통하여, 두다리가 아프고 저리며 뼈
마디가 뻣뻣하고 아픈(걸지 못하는 발 병명)것을 치료
한다. 葡萄根은 胃를 온화하게 하여, 구역을 멎게한다.

III. 結 論

食藥一體 즉, '飲食이 곧 藥'이다. 만일 飲食을 잘못
먹거나 過食, 혹은 體質에 맞지않는 飲食物을 오랫동안
계속 먹으면 健康이 나빠지고 病까지 생기게 된다.

그러므로 體質概念에 의한 飲食攝生과 藥物服用은
개개인의 體質의 特性을 바탕으로 臟腑機能의 偏差를
補完해 體質의 正常的인 運營을 調節하는 것을 目標로
삼고 있다. 李濟馬의 四象醫學 體質論은 우리에게 적합
한 理論的 根據를 마련하여 주었다. 그러나 그후 많은
학자들에 의하여 제시된 體質別 食品과 醫藥品이 다소
차이점을 보이고 있어 體質에 맞는 食品選擇과 體質別
藥의 사용에 의문점이 제기되고 있다. 이에 文獻調査를
통하여 體質에 適合한 食品과 藥품을 알고 사용함으로써
體質에 適合하지 않은 食品과 藥품을 사용하여 초래
될 수 있는 副作用을 경계하는데 기초자료로 제공하고
자 시도하였다.

李濟馬가 四象醫學에서 分類한 體質은 少陰人, 少陽
人, 太陰人, 太陽人의 네가지이다. 각 體質別로 文獻을
比較하여 食品은 이로운 것과 해로운 것으로 구분하고,
藥種은 각 文獻의 著者들 모두가 共通으로 提示한 것을
정리하여 共通 藥種으로 分類하여 표 4와 5에 정리하
였다.

〈표 4〉 各 體質別 共通 食品

	少 陰 人	少 陽 人	太 陰 人	太 陽 人
이 로 운 食 品	가자미, 간장, 갈치, 감자, 갯, 개고기, 건포도, 검은깨, 검은 콩, 결명자차, 계란, 계피, 고구 마, 고등어, 고추, 굴비, 굴, 기 장, 김, 꿀, 평고기, 냉이, 노루 고기, 닭고기, 당근, 대추, 더덕 차, 도미, 된장, 두부, 들깨, 땅 콩, 마늘, 마요네즈, 머루, 메 기, 메뚜기, 멸치, 명란, 명태, 모과, 미꾸라지, 미나리, 미역, 민어, 반주, 뱀, 뱀장어, 복숭 아, 복어, 부추, 복어, 비둘기	가물치, 가자미, 가재, 가지, 감, 감자, 게, 결명자, 계란, 고 들빼기, 고등어, 골뱅이, 구기 자, 굴, 기장, 김, 꼬막, 남생, 녹두, 녹차, 달팽이, 당근, 더 덕, 동규자차, 돼지고기, 돼지 기름, 두충차, 딸기, 맥아당, 맥 주, 멧게, 모밀, 미강, 미나리, 민어, 바나나, 바지락, 박하기 름, 배, 배추, 보리, 복어, 봉어, 비듬나물, 비자, 빙과류, 산딸 기, 상추, 새우, 새우젓, 생굴,	가재, 가지, 간장, 갈치, 감, 감 자, 게, 고구마, 고추, 굴, 기장, 김, 낙화생기름, 녹두, 능글, 낙 지, 다시마, 당근, 더덕, 도라 지, 된장, 두부, 들기름, 들깨 차, 딱지, 땅콩, 마차, 막걸리, 매실, 명란, 명태, 모밀, 무, 문 어, 미역, 민물장어, 밀, 밀가 루, 바나나, 밤, 배, 뱀장어, 버 섯, 버터, 보리, 복숭아, 비자, 사슴고기, 살구, 새우, 생굴, 석 류, 소고기, 소기름, 소라, 소이	가물치, 가자미, 가재, 감, 게, 꽃감, 국화차, 굴, 굴, 김, 꿀두기, 낙 지, 냉면, 녹차, 다래, 대합조개, 맛살, 머루, 머루차, 멧게, 모과, 모과주, 모과차, 모밀, 문어, 배추, 뱀어, 봉 어, 비자, 살구, 상추, 새우, 생굴, 생맥주, 소라, 술잎, 술잎차, 송화가루, 쌀, 앵두,

<표 4> 계속

	少 陰 人	少 陽 人	太 陰 人	太 陽 人
이 로 운 食 品	고기, 비자, 사과, 사슴고기, 새우, 생강, 생강차, 석류, 소금, 소주, 송사리, 술, 송어, 시금치, 식초, 쌀, 생화차, 썩, 갓, 아욱, 앵두, 양고기, 양배추, 양파, 염소고기, 옛, 오렌지, 오렌지주스, 옥수수, 요구르트, 유자, 울무, 인삼차, 잉어, 자라고기, 갓, 조, 조기, 차조, 찰수수, 찰옥수수, 찹쌀, 참깨, 참새, 참쌀, 청어, 카레, 콩, 토끼고기, 토란, 토마토, 파, 피망, 호도, 홍합, 후추, (108종)	선인장, 소라, 송사리, 수박, 수세미, 숙주나물, 시금치, 쌀, 아몬드, 알로에, 얼음, 오리고기, 오이, 옥수수, 우엉, 유자차, 잉어, 자라, 전복, 조, 조개, 죽순, 질경이, 차조, 참기름, 참깨, 참외, 청포묵, 콩, 키위, 토끼고기, 토마토, 팔, 포도, 포도당, 피, 하부차, 한치, 해삼, 호박, 홍차.(92종)	버섯, 수박, 수수, 술, 스퀴알렌, 식초, 쌀, 씀바귀, 연뿌리, 오디, 오미자차, 오얏, 오이, 오징어, 옥수수, 우렁이, 우유, 울무, 울무차, 은행, 잉어, 자두, 갓, 장어, 전복, 조, 조개, 조기, 참쌀, 치즈, 칩차, 커피, 케일, 콩, 콩기름, 콩나물, 콩비지, 토란, 토마토, 파래, 팔, 포고버섯, 한천, 해삼, 현미, 호도, 홍합, (103종)	오가피주, 오가피차, 오렌지주스, 오이, 오징어, 옥수수, 우엉, 잉어, 자라, 전복, 젓갈류, 조개, 쭈꾸미, 코코아, 포도, 포도주, 해삼, 호도, 홍합, (59종)
해 로 운 食 品	냉우유, 녹두, 돼지고기, 밀가루, 밥, 배, 보리, 빙과류, 생맥주, 소고기, 수박, 얼음, 오이, 참외, 팔, 호박, (16종)	개고기, 겨자, 고구마, 고추, 꿀, 낙화생기름, 노루고기, 닭고기, 담배, 대합조개, 도라지, 마늘, 부추, 생강, 소고기, 술, 연뿌리, 염소고기, 옛, 오징어, 우유, 인삼차, 청어, 카레, 커피, 파, 후추.(27종)	개고기, 꿀, 닭고기, 담배, 돼지고기, 마늘, 배추, 사과, 생강, 인삼차, 후추.(11종)	개고기, 겨자, 계란, 고추, 꿀, 노루고기, 닭고기, 로얄제리, 무, 소고기, 술, 염소고기, 인삼차, 조기, 카레, 커피, 홍차. (17종)

<표 5> 體質別 共通 藥種

	少 陰 人	少 陽 人	太 陰 人	太 陽 人
藥 種	甘草, 乾薑, 當歸, 大棗, 木香, 蜜, 半夏, 白豆蔻, 白芍藥, 白朮, 白河首, 附子, 砂仁, 山查肉, 蘇葉, 蒼朮, 吳靈脂, 益母草, 益智仁, 人蔘, 茵陳, 枳實, 陳皮, 蒼朮, 川芎, 青皮, 巴豆, 香附子, 黃芪(총29종)	甘遂, 羌活, 輕粉, 苦參, 瓜蒌仁, 枸杞子, 金銀花, 獨活, 牡丹皮, 木通, 薄荷, 防風, 茯苓, 覆盆子, 生地黃, 石膏, 熟地黃, 柴胡, 連翹, 牛蒡子, 乳香, 忍冬藤, 豬苓, 前胡, 朱砂, 地骨皮, 知母, 車前子, 澤瀉, 玄參, 荊芥, 黃連, 黃柏(33)	葛根, 乾栗, 藥本, 款冬花, 金箔, 桔梗, 蘿蔔子, 鹿茸, 大豆黃卷, 麻黃, 麥門冬, 白果, 柏子仁, 麝香, 山藥, 酸棗仁, 石菖蒲, 升麻, 五味子, 龍眼肉, 牛黃, 熊膽, 遠志, 薏苡仁, 制초, 天門冬, 杏仁, 黃芩(28)	蕎麥, 蘆根, 木瓜, 桃, 五加皮, 葡萄根(6종)

본 研究를 바탕으로 體質에 따른 食品과 藥에 대하여 다음과 같이 提言하고자 한다.

1. 四象醫學의 創始者인 李濟馬가 理論은 定立하였으나 體質에 따른 食品 使用에 대하여 상세한 例示를 하지 않아 後學들의 意見이 차이를 보이고 있으므로 食品의 體質別 使用에 問題點이 提示되고 있다. 그러므로 各 體質別로 공통된 食品分類가 되어야 하겠다.
2. 各 體質別 藥種에 대하여는 李濟馬가 理論과 그에 따른 處方도 제시하였으나 이것도 후학들의 意見에 다소 差異가 있으므로 各 體質에 따른 藥種의 統一이 必要하다.
3. 四象醫學에 관한 文獻을 모두 분석하지 못하였으므로 본 연구에서 비교한 文獻외의 다른 것도 比較 분석

이 必要하다.

4. 各 體質別로 食品과 藥의 使用에 관하여 實驗研究가 必要하다.

참 고 문 헌

경희대학교 한의과대학 제24기 졸업준비위원회(1994), 한국 체질이론, 大星文化社
 김달래(1997), 체질따라 약이 되는 음식 224, 경향신문사
 김 석, 진승희(1997), 체질별학습법, 민예원
 金載勗, 趙成桓, 閔康燦(1985), 最新 食品營養學, 文運堂

金州(1997), 四象醫學 性理臨床論, 大星文化社

東醫四象診療醫專

朴寅商(1992), 東醫四象要訣, 소나무

박지우(1996), 사상체질 진단법, 행림출판

四象醫學原論

송일병(1993), 알기쉬운사상의학, 하나미디어

宋一炳(1996), 알기쉬운사상의학, 사상사

신재용(1992), 체질과 인상, 同和文化社

이도경(1992), 東醫壽世保元, 여강출판사

李濟馬(1992), 東醫壽世保元, 여강출판사

李鐘牛(1993), 신비한체질의 세계, 書苑堂

이철호(1992), 체질대로 삼시다, 기린원

李泰浩編著(1990), 東醫四象診療醫典, 杏林出版社

전국한의과대학 사상의학교실(1994), 四象醫學, 集文

堂

曹哉銑譯(1980), 식품과 영양 그리고 건강, 三和精版社

중국·연변조선민족의약연구소 편(1992), 조선민족사

상의학, 여강출판사

韓熙錫(1991), 四象醫學으로 痒疹韓治, 書苑堂

洪淳用(1983), 四象醫學原論, 행림출판사

洪淳用, 李乙浩(1989), 四象醫學原論, 杏林出版社

- Abstract -

Foods and Drugs Classified by Constitution

Wang, Myoung Ja*

If we eat long time foods that don't suit our constitution, health is broken and we take a disease. Therefore, care of foods and taking medicine by constitutional notion have a object that is normal control of constitution. It is attained when we maintain an adequate balance of Jang and Bu(臟腑) organs functional deflection.

Theory of SaSang constitution by Lee-Jae Ma provides us a proper base of theory. But, later foods and drugs classified by constitution, that is suggested by many scholars, is some differnt. Therefore, it is doubtful whether choice of foods and drugs suitable to constitution is right. If we use foods and drugs suitable to constitution exactly, we can decrease a side effect arisen from unsuitableness. On this, I study by literatures in order to provide foundational data.

Lee-Jae Ma classified four species constitution, I compared twelve literatures by constitution, classified profit and harmful foods, and arranged and classify drugs that literature writer suggests in common.

On base of this study, I suggest that foods and drugs classified by constitution is as follows.

1. Lee-Jae Ma made SaSang constitution medicine, but didn't suggested use of foods, therefore, commonness of foods constitutional classification must be arranged.
2. Also commonness of drugs constitutional classification must be arranged.
3. Other literatures must be compared and analyzed except those of this study, because I didn't analyze many SaSang literatures.

* Professor, Kyung Hee School of Nursing