

참깨에 대한 四象醫學的 考察

이재석*·高炳熙*

I. 緒 論

우리 나라에서는 옛날부터 醫食同原 또는 藥食同原이라 하여 평소 일상식 중에 몸을 보하고 질병을 예방하며 老化防止 및 成人病에 효과가 있는 식품들을 연구해 왔다. 음식은 약물보다 氣의 偏向이 적어서 藥物에 비해서는 인체에 민감하지 않다고 할 수 있다. 그러나 그 가운데서도 체질에 따라 유리한 음식과 불리한 음식이 분명히 있으며 비록 그 영향이 적다 하더라도 개인에게 있어서 식습관이란 장기간 계속되는 것이기 때문에 오히려 약물보다 더욱 중요한 의미가 있다고 할 것이다. 東武 李濟馬 선생은 養生의 방법으로서 사상체질별 치료법의 大綱으로 “少陽人은 陰清之氣를 保命之主로 하고 少陰人은 陽煖之氣를 保命之主로 하고 太陽人은 吸聚之氣가 保命之主이고 太陰人은 呼散之氣가 保命之主”라 하여 性情의 調節과 함께 藥物 또는 食餌療法の 필요성을 밝히고 있다. 위와 같은 보명지주를 근본으로 하여 참깨의 성질과 효능을 검토하고 옛 문헌을 토대로 하여 사상체질 중 적합한 체질을 알아보려고 한다.

II. 本 論

1. 참깨에 대한 일반적인 고찰

참깨는 胡麻라고 하는데 漢나라 使臣 張騫이 大宛에서 그 種子를 가져왔다고 하여 원래 中國에 있던 大麻와 區別하여 이름이 붙게 되었다. 서역에서 들어온 호마가 각종 본초 서적에서 중요한 위치를 차지하고 있는 것은 약용 및 식용으로 뛰어난 효능이 있기 때문이라고 할 수 있다. 참깨의 異名으로는 巨勝, 狗蟲, 方莖, 鴻藏 등이 있다. 참깨는 쌍자엽식물로서 식물 분류학상 국화아강 현삼목 참깨과로 분류된다. 현삼목에는 소양인 약물인 지황과 현삼 등이 포함된다. 참깨과에는 약 12속 50종 정도가 있으나 대부분이 아프리카에 분포하며 몇 종이 溫帶에 자라고 있으나 우리 나라에는 自生種이 없다. 참깨는 참깨과(Pedaliaceae)에 속한 일년생 초본인 참깨 *Sesamum indicum* L.의 黑色 種子를 乾燥한 것으로 8-9월에 채취하여 乾한다. 모양은 납작한 卵圓型으로 길이는 약 3mm, 너비는 약 2mm이다. 표면은 黑色으로 平滑하고 혹은 그물

• 慶熙大學校 韓醫科大學 四象醫學科

1) 勤以止也, 能以行也, 慧以覺也, 誠以決也. 仁以居也, 義以群也, 禮以聚也, 智以散也.

모양의 주름이 있다. 種皮는 얇으며 子葉이 2개이고 白色으로 油性이 많다. 원산지는 이집트와 인도로 알려져 있지만 현재는 우리 나라 각 농가에서 재배한다. [山林經濟]에는 참깨가 비옥한 토지에서 잘 성장한다고 하였는데 이로 미루어 地氣를 충분히 흡수하여 간직한다는 것을 알 수 있다. 참깨는 옛날부터 민간에서 널리 이용되었는데 경험방으로도 많이 사용되었다. [肘後方]에는 치아중통에 참깨를 이용한 치료법이 있고 [聖惠方]에는 임질로 음경통이 있을 때도 이용되었다. 그 외 湯火傷이나 腫氣, 痔瘡, 乳瘡腫痛에 경험방이 존재하는데 이로 미루어 성질이 차고 熱毒을 제거하는 효능이 있음을 알 수 있다. 또한 병후나 허약할 때 참깨로 죽을 만들어 먹는 것은 참깨의 신체보양 효능을 보여준다.

2. 참깨에 대한 문헌 고찰

먼저 [神農本草經]에는 “胡麻는 味가 甘하고 性은 平하며 虛弱을 다스린다. 五臟을 補하고 氣力を 돕는다. 살이 찌고 頭腦를 좋게 한다. 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 一名 巨勝이라고 한다.”

[名醫別錄]에는 “毒이 없고 筋骨을 튼튼히 하며 귀와 눈을 밝게 하고 飢渴을 참아내며 오래 산다. 金瘡를 다스리고 痛症을 그치게 한다. 또한 虛熱과 衰弱을 다스린다. 참기름은 大腸에 이롭고 産婦의 胎盤이 나오지 않을 때 먹는다. 生油는 腫氣나 대머리에 바른다.”

[日華本草]에는 “참깨는 內臟을 補하고 氣를 돕는다. 五臟을 기르고 肺氣를 補한다. 心臟이 놀란 것을 그치게 하고 大·小腸을 이롭게 한다. 추위와 더위를 참고 風과 濕氣 頭風을 몰아낸다. 勞氣와 産後 虛弱을 다스리고 胎兒나 胎盤을 속히 나오게 한다. 粉末하여 머리에 바르면 머리털이 길어진다.

꿀을 넣어 썰서 먹으면 百病을 다스린다. 참기름을 달여 膏藥을 만들어 바르면 止痛이 되고 腫氣가 사라지며 皮膚를 補한다. 참깨 잎으로 湯을 만들어 머리를 감으면 風이 가고 머리털이 윤기 난다. 피부가 滑하고 血色이 좋아진다.”

[延飛本草]에는 “참깨는 볶아 먹으면 風이 생기지 않는다. 風病이 있는 사람이 오래 먹으면 걸음을 제대로 걷고 말을 제대로 한다.”

[唐本草]에는 “생참깨를 씹어 아이들 頭瘡에 바른다. 달여 湯浴을 하면 惡瘡과 婦人陰瘡에 大效가 있다.”

[食療本草]에는 “흰 참깨는 虛勞를 다스리고 腸과 胃를 활발하게 한다. 風氣를 行하고 血脈을 通하게 한다. 頭風을 없애고 皮膚가 潤澤해진다. 乳母가 먹으면 아이가 病에 걸리지 않는다. 客熱에 흰 참깨즙을 만들어 먹는다. 아이 머리 부스럼에 생참깨를 씹어 붙이면 좋다.”

[本草綱目]에는 “참깨는 味가 平하고 無毒하며 五臟의 虛弱을 補한다. 참기름은 香油라고 하는데 味는 甘하고 性은 微寒하며 無毒하고 大腸을 利한다. 天行熱를 治療하고 腸內結熱을 다스린다. 熱毒 食毒 蟲毒 등을 풀고 모든 蟲을 죽인다. 蠱를 풀고 腸을 潤하게 한다. 참깨 꽃은 大腸을 潤하게 하고 사마귀에 바르면 즉시 낫는다.”

[本草備要]에는 “참깨는 肺氣를 補한다. 肝과 腎을 돕는다. 精髓를 채우고 筋骨을 튼튼하게 한다. 귀와 눈을 밝게 한다. 飢渴을 견디게 한다. 머리털을 검게 하고 大·小腸을 補한다. 風과 濕氣를 쫓는다. 참깨 기름은 胎를 滑하게 하고 瘡를 다스린다. 겹질과 속이 검은 참깨가 좋다.”

[本草從新]에는 “참깨는 涼血解毒하며 滑臟하는데 精氣가 不固한 자는 먹어서는 안된다.”

[醫林纂要]에는 “검은 참깨는 滋陰하고 補胃하며 大小腸을 利하고 緩肝한다. 눈을 밝게 하고 涼血하

며 熱毒을 풀어준다.”

[藥用植物辭典]에는 “참기름은 軟膏의 基礎劑로서 쓰이며 結膜炎에 바르면 有效하다. 참기름과 달걀 흰자위를 함께 개어 버짐과 주근깨에 바르면 좋다. 검정참깨에 소금을 넣고 볶아 밥에 쳐서 먹으면 胃酸過多症에 有效하며 또 참깨를 生食하면 腦를 좋게 하고 筋肉과 뼈를 튼튼히 하며 月經을 통하게 하는 효과가 있다.”

[本草學]에는 “참깨가 性味는 甘寒하고 質潤하여 肝腎大腸經에 들어가 肝腎을 補하며 精血을 補益하며 臟躁症을 치료하고 潤腸시키는 效能이 있어 頭暈 眼花와 耳鳴 耳聾을 치료하고 또한 精血不足으로 인한 鬚髮 早白과 熱病 또는 久病으로 毛髮이 脫落하는 것을 防止하며 津液不足으로 인한 便難을 치료한다.”

[東醫 壽世 保元] 少陽人 泛論에는 “일찍이 少陽人의 어깨 위에 毒腫이 있어 참기름을 불에 끓여 헌데 부어 살이 검게 타도 그 뜨거움을 알지 못하는 것을 어떤 醫師가 소의 뿔 조각을 숯불 위에 놓고 태우면서 연기를 쫓아 하기에 연기가 헌데에 들어가서 毒汁이 스스로 흘러내려 그 腫氣가 곧 낫는 것을 본 일이 있다.”

“일찍이 少陽人이 앞니 두 개의 잇몸에서 피가 나오기 시작하여 잠시 동안에 두 사발씩이나 나와서 장차 위험한 지경에 이르게 되었는데 어떤 醫師가 불에 끓인 참기름을 새 솜에 적어서 뜨거울 때에 잇몸을 지지니 마침내 피가 멎는 것을 본 일이 있다.”

[陳藏器]는 “참기름은 大寒하다. 항상 먹으면 冷疾을 發하고, 精髓를 滑하며 臟腑에 異常이 생긴다. 渴하고 脾臟이 困하다. 사람이 큰 損傷을 입는다.”

[陳士良]은 “牙齒의 病 및 脾胃의 病이 있는 사람은 먹는 것이 좋지 않다. 食滯를 다스리나 모름

지기 날마다 끓여서 쓴다. 만약 그대로 쓰면 즉시 氣를 動한다.”

[本經疏證]에는 “참깨의 잎을 靑囊이라고 하는데 味는 甘苦하고 無毒하며 五臟의 邪氣와 風寒을 다스린다. 益氣하며 腦髓를 補하고 筋骨을 튼튼히 하고 오래 먹으면 耳目을 聰明하게 하고 不飢不老한다.”

3. 기존의 사상 의학적 분류

끓인 참기름을 소양인의 병에 치료한 과정이 나와 있고 기미나 주치의 내용으로 보아 후세의 사상 연구자들-홍 순용, 박 석언, 노 정우 등-은 대부분 소양인에 이로운 식품으로 분류하고 있지만 한 동석 씨만 소음인에 이로운 식품으로 분류하고 있다. 참깨는 그 성질이 甘하고 補中益氣하는 효능이 있기 때문에 脾臟이 弱한 少陰人의 음식으로 분류할 수도 있겠다. 그러나 참깨는 脾가 弱하여 便 한 자에게는 적당하지 않으므로 참깨나 참기름 그 자체로는 少陰人에게 그다지 적합한 음식은 아니라고 할 수 있겠다.

Ⅲ. 結 論

1. 氣味論으로 볼 때

위에서 인용한 본초서에 의하면 참깨의 氣味는 대체로 平 微寒 寒 大寒 甘으로 귀결되는데 平에서 寒쪽에 가깝다고 정리된다. 특히 참기름은 性이 微寒 내지 大寒으로 나타나기 때문에 그 성질이 少陽人에 적합하다고 할 수 있다.

참깨의 歸經은 肺 脾 肝 腎으로 나타나는데 주로 肝과 腎으로 집중되어 나타난다. 특히 검은 참깨는

성이 大寒하고 腎으로 歸經하므로 따라서 腎의 기능이 약한 少陽人에 적합한 약물이라고 할 수 있겠다. 따라서 소양인의 保命之主인 陰清之氣를 도와 줄 수 있다고 판단되므로 少陽人의 음식에 有意性이 있다고 할 수 있겠다.

2. 主治로 볼 때

참깨의 主治는 주로 五臟을 補하고 精髓를 補하는 데 있다. 少陽人의 臟腑型局은 脾臟이 強하고 腎臟은 상대적으로 弱하므로 腎臟을 補해주는 의미로 少陽人의 保養에 필요한 음식이라 할 수 있겠다. 脾胃를 補하는 효능도 있지만 부가적인 것이라 할 수 있다. 또 虛熱과 熱毒을 제거하는 主治가 있기 때문에 火熱이 주로 병의 원인이 되는 少陽人의 음식이라고 할 수 있다.

3. 總括

少陽人의 약물은 寒凉한 氣를 띤 苦甘味의 약물이 많은데 이는 少陽人의 保命之主인 陰清之氣를 도와주는 것으로 降表陰而清裏熱시키는 약물이나 清裏熱而補眞陰하는 약물로 구성되어 있다. 참깨는 甘寒하며 平하며 주로 肝腎으로 歸經하여 補肝腎하고 潤五臟하는 主治를 가지므로 少陽人의 保養飲

食에 적당하다고 하겠다.

參 考 文 獻

1. 神農 本草經, 黃 奭輯, 중국 고적 출판사
2. 名醫別錄, 陶 弘景, 인민위생출판사, 1986
3. 本草綱目, 李 時珍, 고문사, 1980
4. 東醫寶鑑, 許 浚, 남산당, 1989
5. 東醫壽世保元, 李 濟馬, 신일문화사, 1964
6. 식품재료학, 문 범수 이 갑상, 수학사, 1988
7. 현대 생약학, 한 덕룡, 학창사, 1981
8. 管束植物分類學, 高 庚式, 世文社, 1991
9. 약이 되는 자연식, 심 상용, 창조사
10. 山林 經濟-고전 국역 총서, 민족문화추진회, 1967
11. 本草學, 李 相仁, 學林社, 1975
12. 和漢藥, 赤松金芳, 醫齒藥出版株式會社
13. 한국민속식물, 최 영전, 아카데미서적, 1992
14. 약품식물학 각론, 약품식물학연구회, 한국학습 교재사
15. 申氏 本草學, 申 佶求, 수문사, 1987
16. 鄉藥集成方, 행림서원
17. 原色 臨床 本草學, 辛 民教, 영림출판사, 1986
18. 本經疏證, 清 鄒 澍撰, 상해과학기술출판사