

식물상반(食物相反)에 관한 연구

김동준* · 유준상* · 김선형** · 양상묵** · 김달래**

Abstract

A Study on the Inhibitory Function Among Foods and Herb Drugs

Kim Dong-jun, Yoo Jun-sang, Kim Sun-hyoung, Yang Sang-mook, Kim Dal-rae

* Dept. of Sasang Constitutional Medicine, Graduate School of Oriental Medicine, Sang-Ji University

** Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Sang-Ji University

The purpose of this research was to investigate the inhibitory function among foods and herb drugs. I have gone over literatures of mainly 《Eum-Sun-Jung-Yo(飲膳正要)》 on the basis of 《Dong-Eui-Bo-Gam (東醫寶鑑)》 about the properties and flavors of foods and herb drugs. And then I came to get some conclusion as follows.

1. The foods mentioned above are meats, birds, fishes, spices and vegetables.
2. If the foods mentioned above were eaten for a long time, and then it can cause stirring Wind or Qi or Fire inside the body.
3. What it means in the context of the chapter 『Sik-Mul-Sang-Ban: Inhibitory Function Among Foods and Herb Drugs(食物相反)』 that "Do not eat the paired foods or herb drugs at a same time" and "Do not eat the paired foods or herb drugs together for a long time."
4. The Cold natured foods were not eaten at a same time.
5. The Hot or Warm natured foods were not eaten at a same time.
6. The contrary natured foods were not eaten at a same time. Because they were eaten at a same time, it raise a Occurrence of Cold and Heat syndromes and a Qi disorder.

Key Words : Food, Herb Drug, Inhibition

1. 緒論

음식을 먹는 것은 사람이 삶을 영위하는데 필수적인 요소의 하나이다. 고대 사람들은 먹는 것을 養

生の 한 가지 방법으로 생각하여, 이론을 세우고 이를 실천하여 왔다. 한의학의 原典인 內經¹⁾에서는 전통적인 陰陽五行論으로 흔히 먹는 음식인 곡식과 채소와 과일, 육류를 五行으로 분류하여 五臟에 配

* 상지대학교 대학원 한의학과 사상체질의학전공 ** 상지대학교 한의과대학 사상체질의학과

교신저자: 김동준 주소)대전광역시 대덕구 법1동 285-3 대전중앙병원내 한방병원 전화)670-5550 E-mail)ckmwhiz@naver.com

屬시키고, 만약에 五臟에 이상이 있을 때 이를 섭취하게 되면 五臟機能의 정상화를 도모할 수 있다고 생각하였다.

四象醫學에서도 사람이 음식을 섭취하면 이것이 胃脘·胃·小腸·大腸을 거치면서 ‘寒熱溫涼’의 4가지 기운으로 나뉘어 지고, 이것이 각각 肺·脾·肝·腎에 영양하여 臟腑의 大小에 따라서 각각 다르게 작용한다고 서술하고 있다.

현 시대는 인스턴트 식품의 범람과 환경오염 등으로 올바른 먹거리의 선택과 주의에 대한 중요성이 더욱 강조되어 지고 있다.

元の 세조는 《周禮》의 天官에 식의제도가 있는 것을 토대로 飲膳大醫 4명을 두고, 독이 없어 함께 먹어도 되는 음식과 오래 먹으면 補益의 효력이 있는 식품을 골라 요리하게 했다. 忽思慧는 仁宗이래 음선대의로 일했는데, 그동안 요리한 진귀한 음식의 조리법과 여러학파의 본초, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 따위를 모아 3권의 책으로 묶어 내고, 《飲膳正要》라는 제목을 붙여 天曆 3년(1330년)에 文宗에게 바쳤다.²⁾ 『食物相反』은 이 책의 제2권에 나오는 하나의 篇이다. 《飲膳正要》의 내용은 모두 어떠한 식품을 섭취하고, 어떠한 식품을 피해야 하는가, 각각의 식품에는 어떠한 약효가 있는가, 그것을 어떻게 조리하여 먹으면 좋은가를 기술하고 있다.

이 책은 원래 어떻게 하면 천자의 건강을 증진시키고 병에 걸리지 않도록 할 수 있는가, 어떻게 하면 불로장수를 할 수 있는가를 목적으로 한 일종의 食療本草書이며, 단순히 진귀한 요리를 나열해 놓은 것은 아니다.

이에 필자는 原文을 기준으로 하여서, 함께 먹어서는 안되는 음식에 관하여, 韓醫學의인 氣味論과 四象醫學의인 觀點으로 그 이유를 고찰한 결과 약간의 지견을 얻었기에 이에 보고하는 바이다.

II. 研究資料 및 方法

1) 《靈樞·五味篇》“五穀以養五臟, 五果以助五臟, 五畜以益五臟, 五菜以充五臟.”

2) 趙炳彩 편역: 食經, 자유문고, p.16, 1997

1. 본 연구의 原文은 《飲膳正要》卷之二 『食物相反』을 기준으로 하여서, 《食物本草》³⁾卷之二十二 『食物相反』과 비교하였다.
2. 《飲膳正要》는 元代 忽思慧가 지은 책으로, 1937년에 上海學生書局에서 影印되었다고 하나, 原本을 구할 수가 없어서, 《食經》이라는 이름으로 자유문고에서 1987년에 간행한 책의 p.113~p.115까지의 原文을 참고하였다.
3. 各本草의 氣味는 《東醫寶鑑》⁴⁾을 기준으로 하였으나, 《東醫寶鑑》에 나오지 않는 本草의 氣味는 《食物本草》와 《食療本草》⁵⁾ 등을 참고하고, 出典을 뒤에 記載하였다.
4. 四象醫學적인 觀點에서 살펴보면, 사람은 各體質의 保命之主에 따라서 太陽人은 吸聚之氣가 강한 음식을 섭취하여야 하고 呼散之氣가 강한 음식을 피해야 하며 少陽人은 陰清之氣가 강한 음식을 섭취하여야 하고 陽暖之氣가 강한 음식을 피해야 하며 太陰人은 呼散之氣가 강한 음식을 섭취하여야 하고 吸聚之氣가 강한 음식을 피해야 하며 少陰人은 陽暖之氣가 강한 음식을 섭취하여야 하고 陰清之氣가 강한 음식을 피해야 한다.

III. 本論

『食物相反』 原文

蓋食不欲雜 雜則或有所犯 知者分而避之⁶⁾

(1) 馬肉⁷⁾不可與 倉米⁸⁾同食

- 3) 姚可成: 食物本草 點校本, 北京, 人民衛生出版社, 1994
- 4) 許浚: 國譯 東醫寶鑑, 서울, 여강출판사, 1994
- 5) 孟詵: 食療本草 譯註, 上海, 上海古籍出版社, 1992
- 6) 凡飲食不宜錯雜, 物性之相反甚多, 一或犯之, 輕則致病, 重則損身, 不可不慎, 知者避之. 《食物本草》
- 7) 白馬肉
- 8) 倉米는 본초서에 나와 있지 않다. 다만 글자대로 해석하여 보면, 倉庫 안의 쌀이라는 뜻과 ‘蒼米’로 보아서 ‘푸른 쌀’, 즉 덜 여물은 쌀이라는 의미로 볼 수도 있다. 대개 쌀이라고 하면 ‘粳米’를 지칭하지만, 이곳에서는 倉庫 안의 쌀이라는 뜻으로 해석하여, 《東醫寶鑑》의 陳廩

- (2) 馬肉不可與 蒼耳⁹⁾ · 薑同食
- (3) 猪肉¹⁰⁾不可與 牛肉同食
- (4) 羊肝不可與 椒¹¹⁾同食, 傷心
- (5) 兔肉¹²⁾不可與 薑同食, 成霍亂
- (6) 羊肝不可與 猪肉同食
- (7) 牛肉不可與 栗子¹³⁾同食
- (8) 羊肚¹⁴⁾不可與 小豆¹⁵⁾ · 梅子同食, 傷人
- (9) 羊肉¹⁶⁾不可與 魚膾¹⁷⁾ · 酪¹⁸⁾同食
- (10) 猪肉不可與 芫¹⁹⁾ · 菱²⁰⁾同食, 爛人腸
- (11) 馬爛²¹⁾子不可與 魚膾同食, 生癥瘕

미의 해석을 따른다.

- 9) 蒼耳, 도꼬마리. 《東醫寶鑑》
- 10) 돼지고기, 豚肉. 豕, 一名豚. 能閉血脈, 弱筋骨, 虛人肌, 不可久食, 病人金瘡者尤甚. 《食物本草》
- 11) 椒는 조피열매인데, 食物本草의 分類에 보면 ‘調飪類’로 분류되어 있을 정도로 현재의 조미료의 의미가 강하다. 《東醫寶鑑》의 ‘秦椒’條에 따르면 “사천성에서 나는 것을 蜀椒 · 川椒라고 하고, 관중과 협서에서 나는 것을 秦椒라고 한다.” 라고 되어 있다.
- 12) 大抵久食, 絶人血脈, 損元氣陽事, 令人痿黃. 八月至十月可食, 餘月傷人神氣. 《食物本草》
- 13) 板栗이라고도 한다. 殼斗科 식물인 栗의 種仁. 《大辭典》
- 14) 羊胃. 主胃反, 止虛汗, 治虛羸, 小便數, 作羹食, 三五瘥. 羊肚和飯飲久食, 令人多唾清水, 成反胃, 作噎病. 《食物本草》
- 15) 정확히 ‘小豆’라는 本草名은 존재하지 않는다. 다만 推定해보면 ‘大豆’의 상대어로 쓰인것 같다. 小豆라는 이름의 本草는 ‘靑小豆’와 ‘赤小豆’가 있다. ‘靑小豆’는 녹두이고, 小豆는 ‘赤小豆’를 지칭한다.
- 16) 羴羊肉, 食羊. 《東醫寶鑑》
- 17) 생선회. 一名魚生. 削切而成, 故謂之膾. 主補中, 去冷氣濕痺, …… 開胃口, 利大小腸, 補腰脚, 起陽道. 《食物本草》
- 18) 타락, 현재의 버터의 일종이다. 蘇恭曰: 牛 · 羊 · 水牛 · 馬乳, 並可作酪. 《食物本草》
타락은 소젖 · 양젖 · 말젖을 따로따로 혹은 섞어서 만든 것이다. 그 중에서 소젖으로 만든 것이 제일이고, 양젖으로 만든 것은 그 다음이며, 말젖으로 만든 것이 그 다음이다. 《東醫寶鑑》
- 19) 팔꽃나무 芫(원)
- 20) 향초이름; 고수풀 菱(수). 胡菱: 고수풀의 大根全草. 味辛溫(或味寒) 微毒하다. 오랫동안 먹으면 전망증이 심해지고 액취가 나며 脚氣病이 생길 수가 있다. 지방사람들은 이것을 쟈라고 한다. 《鄉藥集成方》
- 21) 젓 爛(내). 馬爛子는 本草書에 기재되어 있지 않다. 이곳에 나열된 다른 것들이 먹는 것임을 감안하여 보면, 말의 젓을 의미하거나, 《食物本草》에 “馬乳로 酪을 만든다.”고 한 것으로 보면, 말젓으로 만든 乳製品의 종류인 것으로 추정된다.

- (12) 鹿肉不可與 鮠²²⁾魚同食
- (13) 麋鹿²³⁾不可與 鰕²⁴⁾同食
- (14) 麋肉脂不可與 梅 · 李²⁵⁾同食
- (15) 牛肝²⁶⁾不可與 鮎魚²⁷⁾同食, 生風
- (16) 牛腸²⁸⁾不可與 犬肉²⁹⁾同食
- (17) 鷄肉³⁰⁾不可與 魚汁³¹⁾同食, 生癥瘕

- 22) 작은메기 외. 卽今所稱白較魚. 生江淮間, 身無鱗, 亦鯢屬也. 主開胃, 下膀胱水. 《食物本草》
- 23) 큰사슴 미. 東醫寶鑑에는 ‘가장 큰사슴’으로記載되어 있고, 《鄉藥集成方》에는 麋鹿은 ‘고라니’라고記載되어 있으며, 북한판 《東醫寶鑑》에서는 ‘누렁이’라고記載하고 있다.
鹿屬也. 解陵間最多, 千百爲群, 多牝少牡, 與鹿相反. 鹿喜山而屬陽, 故夏至解角. 麋喜澤而屬陰, 故冬至解角. 《食物本草》
- 24) 새우 鰕; 새우, 도롱뇽, 고래의 암컷. ‘鰕’字는 ‘蝦’字와 混用되어 사용되었다. 그러나 鰕는 ‘海鰕’라고 쓰여서 바다새우를 가르키기도 한다. 海鰕 味甘平 有小毒. 《食物本草》
- 25) 嘉慶子라고도 한다. 薔薇科 식물인 오얏의 果實. 《大辭典》《東醫寶鑑》에는 ‘李核仁’이라고 오얏씨 만이나와 있다. 《鄉藥集成方》에는 ‘李核仁’의 鄉名이 자두씨, 오얏씨 라고 하였다. 또한 “綠李 · 黃李 · 紫李 · 朱李 · 水李 등이 있는데 모두 먹을 수 있으며 맛은 달고 좋다. 씨는 약으로 쓰지 않는다. 野李가 있는데 맛이 쓰다. 一名 郁李子라 하며, 核仁을 약으로 쓴다. 자두는 성질이 따뜻하고 독이 없다. 기를 보하지만 많이 먹으면 허열이 생긴다. 자두는 맛이 시고 독이 없다. 고열을 내리고 비위를 고르게 한다. 黃帝는 자두를 꿀과 같이 먹으면 오장이 상하기 때문에 같이 먹지 말라고 하였다.” 라고記載되어 있다.
- 26) 主補肝, 明目. 治瘧及痢, 醋煮食之. 婦人陰羸, 納之引蟲. 《食物本草》
- 27) 메기 점. 鮎魚와 鰕魚는 거의 비슷하다. 補益作用이 있다. 《食療本草》 鮎魚: 卽鯢魚, 爲鮎魚科 動物 鮎魚 *Parsasiurus asorus* (L.) 鰕魚: 卽鮠魚, 爲鮠魚科 動物 長吻鮠 *Leiocassis longirostris* Günther
- 28) 牛胃(양): 味甘溫, 無毒. 主消渴風眩, 補五臟, 醋煮食之. 補中益氣, 解毒, 養脾胃.
千臄(천엽): 一名百葉. 牛羊食百草, 與他獸異, 故其胃有臄, 有肢, 有蜂窠, 亦與他獸異也. 肢, 卽胃之厚處. 治熱氣水氣, 治病, 解酒毒 · 藥毒 · 丹石毒發熱, 同肝作生, 以薑醋食之. 《食物本草》
《食物本草》에는 ‘牛腸’이 ‘羊腸’으로 되어 있다.
羊腸은 本草書에記載되어 있지 않다. 羊胃 卽羊肚. 味甘溫, 無毒. 主反胃, 止虛汗. 治虛羸, 小便數, 作羹食, 三五瘥. 羊肚和飯飲久食. 令人多唾清水, 成反胃, 作噎病. 《食物本草》
- 29) 牡狗肉, 수개의 고기. 《東醫寶鑑》
狗. 李時珍曰: “狗類甚多, 其用有三; …… 食犬體肥供饌. 凡本草所用, 皆食犬也.” 《食物本草》

- (18) 鷓鴣³²⁾肉不可與 猪肉同食, 面色黑
- (19) 鷓鴣肉不可與 茵³³⁾子³⁴⁾同食, 發痔
- (20) 野鷄³⁵⁾不可與 蕎·麵同食, 生蟲
- (21) 野鷄不可與 胡桃·薺³⁶⁾同食
- (22) 野鷄卵³⁷⁾不可與 葱³⁸⁾同食, 生蟲
- (23) 雀肉³⁹⁾不可與 李同食
- (24) 鷄子⁴⁰⁾不可與 鱉肉⁴¹⁾同食
- (25) 鷄子不可與 生葱·蒜⁴²⁾同食, 損氣
- (26) 鷄肉不可與 兔肉同食, 令人泄瀉
- (27) 野鷄不可與 鯽魚⁴³⁾同食
- (28) 鴨肉⁴⁴⁾不可與 鱉肉同食
- (29) 野鷄不可與 猪肝同食

- (30) 鯉魚⁴⁵⁾不可與 犬肉同食
- (31) 野鷄不可與 鮎魚同食, 食之令人生癩疾
- (32) 鯽魚不可與 糖同食
- (33) 鯽魚不可與 猪肉同食
- (34) 黃魚⁴⁶⁾不可與 蕎麵同食
- (35) 蝦⁴⁷⁾不可與 猪肉同食, 損精
- (36) 蝦不可與 糖同食
- (37) 蝦不可與 鷄肉同食
- (38) 大豆黃⁴⁸⁾不可與 猪肉同食
- (39) 黍米⁴⁹⁾不可與 葵菜⁵⁰⁾同食, 發病
- (40) 小豆不可與 鯉魚同食
- (41) 楊梅⁵¹⁾不可與 生葱同食
- (42) 柿⁵²⁾·梨⁵³⁾不可與 蟹⁵⁴⁾同食
- (43) 李子不可與 鷄子同食
- (44) 棗不可與 蜜⁵⁵⁾同食
- (45) 李子·菱角⁵⁶⁾不可與 蜜同食

30) 鷄性補, 能助濕中之火, 病邪得之, 爲有助也. 李時珍曰: “鷄雖陽精, 實屬風木, 陽中之陰也, 能生熱動風, 風火相扇, 乃成中風.” 《食物本草》

31) ‘魚汁’이라는本草는 존재하지 않는다. 다만 자유문고의 번역에서는 ‘생선국’이라고 해석했다. 그러나 『食物相反』의 내용으로 보아서, ‘魚鮮’로 보는 것이 옳을 것 같다.

32) 鷓鴣, 宛鷓이라고도 한다. 꿩과 동물인 메추라기의肉质 및全體. 《大辭典》

33) 瑞草也. 生於剛處曰茵, 生於柔處曰芝. 《食物本草》 땅에 돋은 것을茵이라고 하고, 나무에 돋은 것을楣이라고도 하고 藟이라고도 한다. 《東醫寶鑑》

34) 33)에서도 언급했듯이, 땅에 나는 버섯의 총칭이다. 《東醫寶鑑》에서 버섯에 관하여, ‘나무에서 돋는 것이나, 땅에서 돋는 것이나 모두 濕과 熱이 서로 합쳐서 들게 한 것이기 때문에 많이 먹으면 濕熱이 생길 수 있다.’라고 하였다.

35) 雉科 動物雉 *Symaticus reevesii* (Gray) 《食療本草》雉; 一名野鷄. 雉肉; 味酸微寒 無毒. 主補中 益氣力 止泄痢 除蟻瘻.

36) 蘑菇. 蘑菇蕈, 肉蕈이라고도 한다. 黑傘科 식물인 *Agricus* 버섯의 子實體. 《大辭典》《東醫寶鑑》에서는 ‘표고버섯’이라고 하였다.

37) 雉卵, 餘并同雉. 《食物本草》

38) 百合科에 屬한 多年生宿根草인 파의 莖部인데, 俗稱 파의 흰줄기이다. 《大辭典》

39) 冬三月食之, 起陽道, 令人有子. 壯陽益氣, 暖腰膝, 縮小便, … 《食物本草》

40) 계란. 熱을 내리고 火瘡이나 癩疾·瘡病을 치료하는 데에 쓴다. 《鄉藥集成方》

41) 鱉肉, 자라科 동물인 中華鱉의 肉. 《大辭典》

42) 마늘. 《鄉藥集成方》에는 ‘葫’라고 記載되어 있고, 鄉名이 ‘大蒜’으로 되어 있다.

43) 붕어. 合五味煮食 溫中下氣, 補虛羸. 合蓴菜作羹 調中益五臟. 《食物本草》

44) 白鴨肉. 鱉肉이라고도 함. 오리科 동물 집오리의 肉質. 《大辭典》主補虛, 除客熱, 和藏府, 利水道, 療小兒驚癇. 《食物本草》

45) 잉어科 동물인 잉어의 肉 혹은全體. 《大辭典》鯉魚 味甘平 無毒. 煮食 下水氣, 利小便. 作鱠 溫補去冷氣. 《食物本草》

46) 一作鱣魚, 爲鱣科動物 鯉魚 *Huso dauricus* (Georgi) 《食療本草》

47) 새우 蝦; 새우, 두꺼비. ‘蝦’字는 ‘蝦’字와 混用되어 사용되었다. 그러나 蝦는 주로 강이나 연못의 새우를 가르키기도 한다. 蝦 味甘溫 有小毒, ……., 人多食之 動風發疥. 《食物本草》

48) 大豆 一名菽. 有黑·白·黃·褐·青·斑數色. 黃者可作腐·搾油·造醬, 餘但可作腐及炒食而已. 《食物本草》‘大豆黃’이라는本草名은 확실하지 않다. 《東醫寶鑑》에는 ‘豆黃’이라고 하여 콩가루라고 나와 있고, ‘大豆黃卷’이라고 하여 콩길김으로 나와 있다. 그러나 위에서도 언급했듯이 大豆 中에서 黃色을 띠는 것이라고 보는 것이 제일 타당하다.

49) 기장쌀이라고도 한다. 禾本科 식물인 黍의 種子. 《大辭典》

50) 冬葵葉이다. 《大辭典》李時珍曰: “葵菜, 古人種爲常食, 今之種者頗鮮.” 爲百菜主, 又爲脾之菜. 宜脾, 利胃氣, 滑大腸, 宣導積滯. 《食物本草》

51) 聖生梅, 白蒂梅, 朱紅, 樹梅라고도 함. 楊梅科 식물인 楊梅의 果實. 《大辭典》

52) 감나무의 果實. 鼻耳의 氣를 通하게 하고 腸滯의 不足을 治療한다. 대개 감을 계와 같이 먹으면 복통이 나고 설사를 심하게 한다. 《鄉藥集成方》

53) 果宗. 快果, 蜜父라고도 함. 薔薇科 식물 白梨, 혹은 沙梨 등 재배종의 果實. 《大辭典》

54) 게 해. 此物極動風氣, 風疾人不可食. 不可同柿·荊芥食, 令人霍亂, 唯木香汁可解. 《食物本草》

55) 白蜜.

- (46) 葵菜不可與 糖同食
- (47) 生葱不可與 蜜同食
- (48) 萹苳⁵⁷⁾不可與 酪同食
- (49) 竹筴⁵⁸⁾不可與 糖同食
- (50) 蓼⁵⁹⁾不可與 魚膾同食
- (51) 萹菜⁶⁰⁾不可與 鼈肉同食
- (52) 萹⁶¹⁾不可與 酒同食
- (53) 苦苳⁶²⁾不可與 蜜同食
- (54) 薤⁶³⁾不可與 牛肉同食, 生癰瘻
- (55) 芥⁶⁴⁾末⁶⁵⁾不可與 兔肉同食, 生瘡
- (56)⁶⁶⁾ 川椒不可與 鰻鱺⁶⁷⁾·鰵·鱈同食

III. 總括 및 考察

『함께 먹으면 안 되는 음식들』

무릇 음식물을 잡다하게 섞어먹는 것은 좋지 않으니, 음식물의 성질이 서로 반대되는 것이 많기 때문이다. 하나라도 혹시 어기게 된다면 가벼우면 병이 되고, 중하면 몸을 상하게 되니, 신중하게 생각하여야 한다. 현명한 사람을 이것을 잘 구분하여 피하여야 한다.

위의 56개의 항목에 나오는 “함께 먹으면 안되는 음식물”을 간략히 도표로 정리하면 아래와 같다.

말고기	진창미, 창이차, 생강	노란콩	돼지고기
말고기(젓)	생선회	기장	아욱
돼지고기	쇠고기, 팥꽃나무, 고수풀	팥	잉어
양간	산초, 돼지고기	양매	생과
양위	팥, 오매	감, 배	게
양고기	생선회, 유제품(酪)	오얏	계란
토끼고기	생강	대추	꿀
쇠고기	밤	오얏, 마름	꿀
소간	매기	생과	꿀
소장	개고기	넙쌀바귀	꿀
사슴고기	매기	죽순	설탕
사슴고라니(누렁이)	새우, 오매, 오얏	아욱	설탕
닭고기	魚肝, 토끼고기	상추	유제품(酪)
계란	자라, 파들, 마늘	여뀌	생선회
매추라기	돼지고기, 버섯	비름	자라
팽	메밀, 밀가두, 호도 표고버섯, 붕어, 돼지간, 매기	부추	술
팽알	파	산부추	쇠고기
참새	오얏	겨자가두	토끼고기
집오리	자라	산초	뱀장어, 미꾸라지, 두렁허리
잉어	개고기		
붕어	설탕, 돼지고기		
철갑상어	메밀가두		
새우	돼지고기, 설탕, 닭고기		

- 56) 마름科 식물인 菱의 果殼. 《大辭典》
- 57) 상추. 《鄉藥集成方》에는 ‘白苳’라고 記載되어 있고, 鄉名이 ‘萹苳’라고 되어 있다. 그러나 뒤의 논술에 “白苳는 萹苳와 비슷하지만 잎에 흰털이 있다.”고 한 것으로 보아서 같은 것은 아니나, 민간에서는 다 같이 상추로 食用하였던 것 같다.
- 58) 竹筴을 말한다. 《大辭典》
- 59) 水蓼, 마디풀과 여뀌의 과실과 잎. 《鄉藥集成方》
- 60) 萹根(비름)의 莖葉. 《大辭典》
萹凡六種: 赤萹, 白萹, 人萹, 紫萹, 五色萹, 馬萹也. 《食物本草》
- 61) 부추. 萹菜라고도 한다. 百合科에 屬한 多年生草本인 부추(정구지)의 全草이다. 《申氏本草學》
- 62) 菊花科 넙쌀바귀 *Ixeris tamagawaensis*. 苦苳는 곧 野苳이다. 들에서 野生하는 것을 編苳라고 하는 데, 지금 사람들은 白苳를 常食한다. 江外·嶺南·뫼나라에는 白苳가 없기 때문에 野苳를 심어서 가꾸어 料理를 해서 먹는다. 《鄉藥集成方》
- 63) 무릇, 염교. 薤白頭, 野蒜, 小蒜, 小獨蒜이라고도 함. 百合科에 屬한 多年草인 산부추의 鱗莖이다. 《大辭典》 《申氏本草學》
- 64) 芥菜, 겨자이다. 겨자는 배추와 비슷하나 털이 있고 味는 辣하다. 김치를 담그어 먹거나 생채로 먹는다. 겨자를 달여서 먹으면 氣가 動하고 날 것을 服用하면 藥物性 藥毒이 動하므로 많이 服用하지 말아야 한다. 《鄉藥集成方》
- 65) 《飲膳正要》에서는 芥末이라고 하였으니 겨자씨를 가루낸 것이라고 보는 것이 옳다. 그러나 《食物本草》에는 ‘芥菜’라고 되어 있다. 芥菜는 《東醫寶鑑》에 ‘겨자와 갖’으로 표기되어 있다. 芥菜는 성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 腎에 있는 사기를 없애고 九臟을 잘 통하게 하며 눈과 귀를 밝게 한다. 기침과 기운이 차미는 것도 맞게 한다. 그리고 속을 따뜻하게 하며 頭面風을 없앤다. 芥菜의 매운 맛은 코에서 더 아린다. 생김새가 배추 같은데 털이 있고 맛은 몹시 매우면서 알알하다. 잎이 큰 것이 좋다. 삶아 먹으면 氣를 動하게 하는데 다른 여러 가지 채소보다 훨씬 세다. 黃芥·紫芥·白芥가 있는데, 黃芥와 紫芥로는 김치를 하여 먹으면 아주 좋고, 白芥는 약으로 쓴다.

- 66) 《飲膳正要》에는 없고 《食物本草》에는 記載되어 있다.
- 67) 뱀장어. 海鱧이라고 하여서, 마뺏 뱀장어도 있는데, 효능은 뱀장어와 같다. 《東醫寶鑑》
- 68) 두렁허리. 一名 鰻魚; 爲鱈科動物 黃鱈 *Monopterus albus*(Zuiew) 其肉·血均有藥用價值. 鱈肉可補中益血, 除風濕, 壯筋骨. 《食療本草》

(1) 말고기는 공간 속에 저장해 둔 쌀과 함께 먹으면 안 된다.

(2) 말고기와 도꼬마리 및 생강을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

말고기는 성질이 서늘하고 맛이 매우면서 쓰고 힘줄과 뼈를 든든히 하는 작용을 가지고 있다. 뱀살과 좁쌀은 오래 묵으면 성질이 차서 자주 먹으면 설사가 나게 된다. 따라서 성질이 서늘한 말고기와 성질이 차가운 묵은 쌀은 위장기능이 약하거나, 陽暖之氣가 保命之主인 少陰人 등은 함께 먹으면 안되는 것이다.

【考察】

말고기는 성질이 서늘하고 힘줄과 뼈를 튼튼히 하며, 도꼬마리는 성질이 약간 차고 맛은 쓰며 맵고 독이 있으며 일체 풍을 없애는 효능을 가지고 있다. 따라서 성질이 서늘하고 차가운 두 음식은 함께 복용하면 안된다.

생강은 성질이 약간 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 오장으로 들어가고 담을 삭히며 기를 내리고 토하는 것을 멎게 한다. 또한 風寒邪와 습기를 없애고 딸꾹질하며 기운이 치미는 것과 숨이 차고 기침하는 것을 치료한다. 반하, 남성, 후박의 독을 없앤다. 생강이 모든 독을 해독하는 효과가 있으니 생강과 말고기를 함께 먹지 말라고 한 것은 말고기의 약효가 감소되는 것을 우려한 까닭이라고 사료된다.

(3) 돼지고기와 쇠고기를 함께 먹으면 안 된다.

(10) 돼지고기와 원화와 호수를 함께 먹으면 장이 진무른다.

【考察】

돼지고기는 성질이 차고 열을 내리며, 열로 대변이 막힌 것과 혈액이 약하며 힘줄과 뼈가 허약한 것을 치료한다. 돼지고기는 약기운을 없애고 풍을 동하게 하기 때문에 오래 먹지 말아야 한다. 소고기는 성질이 평하거나 따뜻하다. 비위를 보하고 토하거나 설사하는 것을 멈추며 소갈과 수종을 낮게 한다. 또한 힘줄과 뼈, 허리와 다리를 든든하게 한다. 이 두가지 음식을 함께 먹지 말라고 하는 이유는 두가지 관점으로 살펴 볼 수 있다. 첫째는 五行의인 해석인데 돼지는 水에, 소는 土에 屬하는 가축이니 土克水가 되어서 함께 먹으면 해로운 것이다. 둘째는 四象醫學의인 관

점으로 살펴보면 돼지고기는 少陽人에게 유리한 음식이고, 소고기는 太陰人이나 少陰人에게 유리한 음식이다. 따라서 이 두가지를 함께 먹어서는 안된다.

【考察】

돼지고기는 성질이 차고 열을 내리며 오랫동안 먹으면 풍을 동하게 한다. 원화는 성질은 따뜻하고 맛은 쓰며 독이 있다. 또한 사하작용이 있어서 배가 창만한 것, 수종 등을 치료하며 물고기의 독을 푼다. 고수는 성질 따뜻하고 맛이 맵고 음식이 소화되게 하는 효능이 있어서 생것으로 먹는다. 윗글에서 ‘장이 진무른다.’고 한 것은 장운동이 제대로 되지 않아서 염증이 생겼거나 노폐물이나 숙변 등이 장에 남아 있어서 발생할 수 있다. 따라서 성질이 차가운 돼지고기와 성질이 따뜻한 원화와 고수를 같이 먹으면 음식이 소화되지 않고 장까지 영향을 줄 수 있으므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(4) 양의 간과 산초를 함께 먹으면 심장을 상한다.

(6) 양의 간과 돼지고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

양의 간은 성질이 서늘하여 肝風을 다스린다. 또한 산초는 몹시 열하기 때문에 육부의 한랭한 기운을 없애고 생선독을 없애는 작용을 한다. 따라서 두가지를 같이 먹게 되면 양의 간이 지닌 서늘한 성질과 산초의 열한 성질이 섞여서 寒熱이 錯雜되므로 心臟을 상하게 하여, 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

양의 간은 성질이 서늘하고, 돼지고기도 성질이 차다. 따라서 두가지의 성질이 차가운 것을 같이 먹게 되면 너무 차가와 지기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(5) 토끼고기와 생강을 함께 먹으면 광란을 일으킨다.

【考察】

토끼고기는 성질이 차고 갈증을 멎게 하고 비장을 든든하게 한다 많이 먹으면 원기를 손상하며, 생강은 성질이 따뜻하고 기를 내리고 모든 독을 해독하는 작용이 있다. 광란이란, 한열이 위중에서 착잡하여 발생한 대표적인 질병으로 성질이 찬 토끼고기와 따뜻한 생강을 같이 먹으면 광란이 발생하게 되니 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(7) 쇠고기와 밤을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

쇠고기는 성질이 따뜻하고 비위를 보하며, 밤은 성질은 따뜻하고 맛이 시며 독이 없다. 기를 도와주고 장위를 든든하게 하며 腎氣를 보하고 배가 고프지 않게 한다.

그런데 우리가 소 갈비찜에 흔히 넣는 밤을 같이 먹지 말라고 한 이유는, 위의 논술에서도 있듯이 생밤을 속까지 익히면 기가 막히게 되고, 생것을 먹으면 기를 발동하게 하므로, 쇠고기의 따뜻하고 비위를 보하는 성질에, 꼭 익힌 밤에 의하여 기가 막히게 되면 기운이 정체되므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(8) 양의 밥통과 팔과 매실을 함께 먹으면 안된다.

【考察】

양의 밥통은 성질이 따뜻하고 보하는 작용이 있으며, 팔은 성질이 평하고(약간 차다고도 하고, 따뜻하다고도 한다.) 맛이 달면서 시고 독이 없다. 물을 빠지게 하며 옹종의 피고름을 빨아낸다. 소갈, 설사, 이질을 치료하고 이뇨작용이 있어 수종과 창만을 내린다.

매실은 성질은 평하고 맛이 시며 독이 없다. 갈증과 가슴의 열기를 없앤다. 생것은 시어서 치아와 뼈를 상하고 허열이 나기 때문에 많이 먹지 말아야 한다. 대체로 신 것을 먹으면 진액이 빠지고 이가 상한다. 이것은 腎은 水에 속하고 밖으로는 치아가 되기 때문이다. 따라서 양의 밥통과 팔을 함께 먹으면 보하는 성질을 팔의 이수작용으로 감소시키기 때문에 같이 먹지 말라고 하였고, 매실과 함께 먹으면 허열이 발생하여 양의 밥통의 따뜻한 성질과 섞여서 더욱더 열을 조장할 수 있기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(9) 양고기와 생선회와 우유를 발효시킨 것을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

양고기는 몹시 열하고 중초를 보하고 기를 도와준다. 생선회도 성질이 따뜻하다. 타락은 성질이 차고 번갈증을 없앤다. 따라서 양고기의 열한 성질과 생선회의 열한 성질이 만나면 너무 열하게 되어서

같이 먹지 말라고 한 것이고, 타락은 성질이 차기 때문에 寒熱이 錯雜되어서 기운을 정체시키므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(11) 말젖으로 만든 것과 생선회를 함께 먹으면 뱃속에 덩어리가 생긴다.

【考察】

말젖은 성질이 서늘하고 맛은 달며 독이 없는데 갈증을 멎게 한다. 생선회도 성질이 따뜻하고 맛이 달다. 위에서 알 수 있듯이 생선회는 생각과 겨자등 성질이 따뜻한 것과 함께 먹게 되어있다. 때문에 말젖은 성질이 서늘하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다. 또한 ‘癥瘕’가 생긴다고 한 것은 두가지를 같이 먹었을 때 소화장애를 우려한 것으로, ‘癥瘕’는 下焦의 病變으로 부인과 질환에서 많이 보인다. 발병원인으로 음식물에 의해 내부가 손상됨으로 인해 臟腑가 조화를 잃고 氣機가 가로막혀 정체된 어혈이 오랫동안 점차적으로 쌓여 발병한다⁶⁹⁾고 하였다.

(12) 사슴고기와 작은 메기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

사슴고기는 성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 허해서 여윈 것을 보하고 오장을 든든히 하며 기력을 돕고 혈맥을 고르게 한다.

작은메기는 성질이 평하다고는 하나, 메기의 기본 性味가 덥고 독이 있다고 하였다. 따라서 보하는 작용이 강한 사슴고기는 따뜻한 성질이 있어서 성질이 더운 작은메기와 같이 먹으면 너무 열해지므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(13) 고라니와 새우를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

고라니 고기는 성질이 열한데 기를 돕고 중초를 보한다. 허리와 다리의 병을 치료한다.

새우는 성질이 평하고 맛이 달며 독이 약간 있다. 5가지 치질을 치료한다. 오랫동안 먹으면 풍이 동한다. 이 두가지를 같이 먹으면 고라니 고기의 열하고 보하는 성질이 새우가 풍을 동하는 것과 만나면 더욱더 풍을 조장하기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

69) 《大辭典》 ‘癥瘕積聚’

(14) 고라니 기름과 매실이나 오얏과 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

고라니 기름은 성질이 따뜻하고(몹시 열하다고도 한다.) 맛이 매우며 독이 없다. 癰腫, 惡瘡, 風寒濕痺證으로 팔다리를 잘 쓰지 못하는 것을 치료한다. 오얏의 열매는 성질은 약간 따뜻하며 맛은 시고 쓰고 독이 없다. 골절간의 노열을 제거한다. 간병에는 마땅히 먹어야 한다. 바짝 말려서 먹으면 癩熱을 제거하고 증초를 고르게 한다. 많이 먹으면 열이 나므로 많이 먹지 않는다. 소금물에 먹으면 사람에게 痰癆가 발생한다. 참새고기와 먹으면 안 되고, 꿀과 같이 먹으면 오장을 손상한다. 물에 가라앉지 않는 것은 독이 있으니 먹지 않는다.

고라니 기름의 열한 성질과 매실과 오얏으로 발생된 허열이 만나게 되면 더욱더 열이 조장되기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다. 또한 신 것을 과도하게 먹으면 肝氣가 津液으로 가득하여서 도리어 脾氣가 끊어지게 된다⁷⁰⁾고 하였으니 또 한가지의 이유가 될 것이다.

(15) 소의 간과 메기를 함께 먹으면 풍이 생긴다.

【考察】

소의 오장은 사람의 오장병을 치료한다. 소의 간은 눈을 밝게 하고 이질을 낮게 한다. 또한 독이 있기 때문에 식료품으로 잘 쓰지 않았다. 메기는 성질은 덥고 맛은 달며 독이 없다. 부은 것을 내리고 오줌을 잘 누게 한다. 따라서 소의 간이 가지는 보간 작용과 메기의 더운 성질이 만나서 풍을 생기게 하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(16) 소의 내장과 개고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

소의 내장은 비위를 돕고 열기와 수기를 없애는 작용이 있다. 개고기는 성질이 덥고 오장을 편안하게 하고 五勞七傷을 보하며 혈액이 잘 통하게 하는 작용이 있다. 따라서 따뜻한 성질의 소의 내장과 더운 성질의 개고기를 같이 먹으면 너무 열해지기 때

문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(17) 닭고기와 생선젓을 함께 먹으면 뱃 속에 덩어리가 생긴다.

【考察】

닭고기는 성질이 따뜻하고 속을 따뜻하게 하며 화를 도와주는 작용이 있다. 물고기 젓은 여러 가지 물고기를 담근 것으로 성질이 평하고 맛이 달며 독은 없으나 비위에는 좋지 않다. 이는 물고기를 옛날에 오래 보관하여 먹으려는 의도로 만들어 쪄기 때문에 신선도가 떨어지기 때문에 비위에 좋지 않다고 한 것이다. 따라서 습 가운데에 화를 도와주는 닭고기와 비위에 좋지 않은 물고기 젓을 같이 먹으면 더욱더 습열이 조장되기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(18) 메추리고기와 돼지고기를 함께 먹으면 얼굴에 기미가 생긴다.

(19) 메추리고기와 땅버섯을 함께 먹으면 치질이 생긴다.

【考察】

메추리 고기는 성질이 평하고 오장을 보하며 힘줄과 뼈를 든든하게 하고 몽친 열과 소아의 五色痢을 치료한다. 구워서 먹는 것이 좋다. 돼지고기는 성질이 차고 오랫동안 먹으면 풍을 동한다. 이곳에서는 메추리가 성질이 평하다고 하였으나, 민간에서는 보양강장제로 ‘새중의 양고기’라는 이름까지 얻은 더운 성질의 고기이다. 따라서 성질이 더운 메추리고기와 차가운 성질의 돼지고기를 같이 먹으면 소화장애는 물론 한열이 錯雜하여 지기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

땅버섯은 성질이 차고, 오장에 풍증이 생기게 하고 경락을 막히게 하며 치질이 생기게 하고 사람을 까무러치게 한다. 땅버섯은 성질이 차고 독이 있기 때문에, 두가지를 같이 먹으면 버섯의 독으로 경락이 막히고 습열이 조장되어서 치질이 발생하기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(20) 꿩과 메밀과 밀가루를 함께 먹으면 기생충이 생긴다.

70) 《食物本草》卷之二十二 五味所傷 “過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕.”

- (21) 꿩과 호도, 표고버섯을 함께 먹으면 안된다.
- (27) 꿩과 붕어를 함께 먹으면 안 된다.
- (29) 꿩과 돼지간을 함께 먹으면 안된다.
- (31) 꿩과 메기를 함께 먹으면 정신병이 생긴다.

【考察】

꿩은 長期食用하면 사람이 消瘦하게 된다. 조금의 補益作用이 있고 五痔와 各種 瘡腫疥癬을 發生하게 한다. 《食療本草》에는 ‘胡桃와 함께 먹으면 안 되는데, 頭風病을 일으킨다. 豆豉와 함께 먹지 않는다. 菌子·木耳와 함께 먹으면 五痔가 발생하고 便血하게 된다’고 하였다.

메밀은 성질이 평하면서 차고 맛이 달며 독이 없다. 장위를 든든하게 하고 기역을 돕는다. 오랫동안 먹으면 풍이 동하여 머리가 어지럽다. 돼지고기나 양고기와 같이 먹으면 문둥병이 생긴다.

밀가루는 성질이 따뜻하고 맛이 달다. 중초를 보하고 기를 도우며 장위를 든든하게 하고 기력을 세게 하며 오장을 돕는다. 또한 오랫동안 먹으면 몸이 든든해진다. 밀가루는 열을 몰리게 하고 風氣를 動하게 하는 성질이 있다.

꿩고기는 野鷄라고 되어 있듯이 닭과 비슷하게 오래 복용하면 풍을 동하게 된다. 또한 메밀과 밀가루도 풍을 동하게 하는 성질이 있으니, 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

호도는 성질이 열하고 풍을 동하게 하므로 두가지를 함께 먹지 말라고 한 것이다.

표고버섯은 버섯 중에서는 성질이 평하고 맛이 있으며 정신을 좋게하고 吐瀉를 멎게 하지만, 버섯이 본래 습열을 동하게 하므로, 풍을 동하게 하는 꿩이나 호도와 같이 먹지 말라고 한 것이다. 이것으로 미루어 보면 증풍환자에게는 버섯종류의 음식은 피하는 것이라고 사료된다.

【考察】

붕어는 성질이 따뜻하고 맛이 달며 위장의 기운을 고르게 하고 오장을 보한다. 비록 비위를 보하지만 물고기는 화를 동하게 하는 성질이 있는 것이다. 따라서 두가지 모두 화를 동하게 하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

돼지는 성질이 차지만 肝만은 따뜻하다고 논술되

어 있다. 血痢, 久痢, 脚氣를 치료하고 습을 없앤다. 그러나 돼지간이라도 많이 먹으면 역시 돼지의 성질을 따라서 풍을 동하게 하고, 꿩은 화를 동하게 하니 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

메기는 성질은 덥고 맛은 달며 이수작용이 있고 독이 있다. ‘癲疾’이란 五志의 火가 鬱하여 痰이 생성되어 心竅를 막아서 생기는 것⁷¹⁾으로, 화를 동하게 하는 꿩과 메기는 성질이 더운 물고기이므로 기본적으로 화를 동하게 하는 메기를 함께 먹으면 火를 動하게 하고 痰을 생성하여서 癲疾을 발생하게 하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

- (22) 꿩의 알과 파를 함께 먹으면 기생충이 생긴다.

【考察】

꿩의 알은 꿩고기와 性味가 비슷하니 약간 서늘하고 맛은 시고, 파는 성질이 서늘하고(평하다고도 한다.) 맛이 매우며 독이 없다. 발산하는 약으로 양기를 통하게 하는 약이다. 이는 위의 논술에서 언급했듯이 꿩알은 풍을 동하게 하고, 파는 이를 조장하는 양기를 통하게 하는 약이나 함께 먹지 말라고 한 것이다. 그러나 ‘生蟲’이라고 한 것을 생각해 보면, 諸蟲은 음식의 부질제로 인하여 닭이나 어혈등이 쌓여서 기괴한 형태가 생긴다고 하였다.⁷²⁾ 꿩의 알의 서늘한 성질과 파의 서늘한 성질이 서로 만나면 소화장애 등을 일으키기 쉬워서 기생충이 생기므로, 함께 먹지 말라고 한 것이다.

- (23) 참새고기와 오얏을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

참새고기는 성질이 덥고(몹시 따뜻하다고도 한다) 독이 없다. 오얏이 부족한 것을 보하고 양기를 세게 하며 기운을 돕는다. 오얏도 또한 진액과 혈을 보충하는 작용이 있어서 중초를 고르게 한다고 하였으니, 이 두가지를 같이 먹으면 너무 열하여서 같이 먹지 말라고 한 것이다.

- (24) 달걀과 자라고기를 함께 먹으면 안 된다.

71) 《醫學入門》雜病篇 癲狂

72) 《醫學入門》雜病篇 諸蟲

【考察】

달걀은 성질이 평하고 맛이 달다. 간질, 경련을 치료하고 마음을 안정시키고 오장을 편안하게 한다. 자라고기는 성질이 차고 맛이 달다. 熱氣와 濕痺 및 帶下를 치료하는데 기를 보하며 음을 보한다. 따라서 熱을 내려서 오장을 편안하게 하는 달걀과 陰을 보하는 자라고기를 같이 먹으면 인체의 양기를 손상할 수 있기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(25) 달걀과 생파와 마늘을 함께 먹으면 원기가 손상된다.

【考察】

달걀은 진액을 공급하여 열을 내리고 오장을 편안히 하며, 파는 발산시키는 약효로 양기를 통하게 하며, 마늘은 성질이 열하고 비를 든든히 하고 위를 따뜻하게 한다. 이것들을 같이 먹으면 원기를 상한다고 하였으니, 인체가 원기를 상한다고 하는 것은 과도하게 에너지를 사용했거나, 필요한 만큼의 에너지가 생성되지 않은 경우를 말하는 것이니, 파의 서늘함과 발산시키는 효과, 마늘의 열한 성질이 겹쳐지면 소화장애 등을 유발하여 중기가 허하여 질수도 있고 달걀로 열을 내리면 더욱 더 양기에 손상이 있으니 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(26) 닭고기와 토끼고기를 함께 먹으면 설사가 난다.

【考察】

닭고기는 성질이 따뜻하고 화를 도와주며, 토끼고기는 성질이 서늘하고 많이 먹으면 원기가 상한다고 하였으니, 두가지의 상반된 닭고기의 따뜻함과 토끼고기의 서늘함이 같이 먹게 되면 寒熱이 錯雜하여 원기가 상하고 火를 동하게 하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(28) 오리고기와 자라고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

오리고기는 성질이 서늘하고 맛이 달며 허한 것을 보하는 작용이 있으며, 자라고기도 성질이 서늘하고 음을 보하는 작용이 있다. 따라서 이 두 가지는 모두 성질이 차가우므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(30) 잉어와 개고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

잉어는 성질이 차고 수종과 각기병을 치료하는 利水효과가 강한 음식이고, 개고기는 성질이 따뜻하고 혈액을 잘 통하게 한다. 따라서 성질이 차고 더운 잉어와 개고기를 함께 먹으면 寒熱이 錯雜되어 인체에 해로우므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(32) 붕어와 설탕을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

붕어는 성질이 따뜻하고 오장을 보하며, 설탕은 성질이 차고 맛이 달며 많이 먹으면 설사를 시킨다. 이 두가지를 같이 먹으면 따뜻하고 찬 것을 먹어서 寒熱이 錯雜하기에 먹지 말라고 했고, 또한 두가지 모두 맛이 달기 때문에, 단 것을 너무 많이 먹으면 천식이 생기고 얼굴색이 검어지므로⁷³⁾ 함께 먹지 말라고 하였다.

(33) 붕어와 돼지고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

붕어는 성질은 따뜻하고 오장을 보하고, 돼지고기는 성질은 차고 맛이 쓰며 열을 내린다. 따라서 붕어는 물고기의 기본 성질인 화를 동하게 하고, 돼지고기는 풍을 동하게 하기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(34) 철갑상어와 메밀가루를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

철갑상어는 성질이 평하지만 氣病, 瘡瘍疥癬을 발생하게 하고 풍을 동하게 한다고 논술되어 있다. 그리고 메밀가루도 메밀이 성질이 차고 맛이 달며 기력을 돕지만 오랫동안 먹으면 풍을 동하게 하여 머리가 어지럽다고 되어 있다. 따라서 기병을 발생케 하는 철갑상어와 풍을 동하게 하는 메밀가루를 함께 먹어서는 안 된다고 한 것이다.

(35) 새우와 돼지고기를 함께 먹으면 精血이 손상된다.

【考察】

새우는 성질이 평하고 오랫동안 먹으면 풍을 동

73) 《食物本草》 卷之二十二 五味所傷 “過於甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不衡”

하고, 돼지고기는 성질이 차고 풍을 동하게 하는 성질이 있다. 따라서 두가지 음식이 모두 풍을 동하게 하니 함께 먹지 말라고 한 것이다. 뒤에 精血이 손상된다고 한 것은 중풍환자에게서 나타나는 腎虛 등의 증상과 유사하다고 할 수 있다.

(36) 새우와 설탕을 함께 먹으면 안 된다.

(37) 새우와 닭고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

새우는 성질이 평하고 맛이 달며, 설탕은 성질은 차지만 맛이 달다. 따라서 두가지 모두 맛이 달기 때문에, 단 것을 너무 많이 먹으면 찬식이 생기고 얼굴 색이 검어지므로⁷⁴⁾ 함께 먹지 말라고 한 것이다.

【考察】

새우는 오랫동안 먹으면 풍이 동하고, 닭은 화를 도와준다. 따라서 새우는 풍을 동하고 닭고기는 화를 도와주므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(38) 노란 콩과 돼지고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

노란 콩은 우리가 흔히 두부나 된장을 담아먹는 콩을 가리키는 것으로 성질이 따뜻하고 맛이 달다. 중초를 시원하게 하고 下氣시키고 대장을 이롭게 하며 水脹과 腫毒을 없앤다. 돼지고기는 성질이 차고 풍을 동하게 한다. 이 두가지를 함께 먹지 말라고 한 것은 그 이유를 추론하기가 난해하다. 요즘에도 돼지고기를 두부에 싸서 먹고, 돼지찌꺼기에 두부를 넣어서 먹는 것이 상식이기 때문이다. 다만, 옛날의 식문화의 차이로 노란 콩이 지금 우리가 알고 있는 것과 다를 수도 있고, 위의 논술이 잘못되었을 수도 있다.

(39) 기장쌀과 아욱을 함께 먹으면 병이 난다.

【考察】

기장쌀은 성질이 따뜻하고 맛이 달며 중초를 보한다. 오랫동안 먹으면 열이 많이 나고 답답증이 생긴다. 아욱은 성질은 차고 맛은 달다. 돌아아욱은 적과 기운이 몰린 것을 잘 해친다. 이 두가지를 같이 먹으면 기장쌀은 오랫동안 먹으면 열을 나고 답답

증이 생기며, 아욱은 기본적으로 맛이 달아서 중초를 보하므로 답답증 등을 더하게 할 수 있다. 따라서 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(40) 팔과 잉어를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

팔은 위에서 논술되었듯이 오줌을 나가게 하고 진액을 뽑아내는 성질이 있는 약재이다. 때문에 수기를 잘 돌게 한다고 하였다. 잉어도 역시 성질이 차고 수종과 각기병에 사용하며 기를 내린다고 논술되어 있듯이, 이수작용이 강한 약재이다. 따라서 팔과 잉어를 같이 먹으면 이수작용이 강하게 되어 도리어 해가 될 수 있기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(41) 양매는 생파와 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

양매는 따뜻하고 맛은 시고 달며 갈증을 멈추고 오장을 조화롭게 하고 장위를 씻어내며 가슴이 답답한 것과 惡氣를 없앤다. 파는 발산시키는 효과가 강하고 아래위로 양기를 통하게 한다. 따라서 함께 먹으면 양매의 진액을 보태는 작용을 방해할 염려가 있어서 함께 먹지 말라고 한 것이다. 또한 파의 푸른 잎은 성질이 덥기 때문에 양매의 따뜻한 성질과 함께 하면 너무 열하게 되어, 특히 소양인에게는 이롭지 않을 것이다.

(42) 감이나 배를 게와 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

감은 성질이 차고 심폐를 적셔주며 위의 열을 내리는 작용이 있다. 입이 마르는 것과 토혈을 치료한다. 배도 성질이 차며 客熱을 없애며 가슴의 열을 해치는 작용이 있다. 그러나 배는 많이 먹으면 속이 차게 한다고 논술되어 있다. 게는 성질이 차고 맛이 짜며 독이 있고 가슴에 열이 몰린 것을 해치는 작용이 있다. 이상의 세가지 감, 배, 게는 모두 성질이 차고 열을 푸는 작용을 가지고 있으니 함께 복용하게 되면 너무 차게 되는 염려가 있어서 복용을 하지 말라고 한 것이다. 또한 陽暖之氣가 保命之主인 소음인에게는 더욱 해로울 것이다.

(43) 오얏과 달걀을 함께 먹으면 안 된다.

74) 《食物本草》 卷之二十二 五味所傷 “過於甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不衡”

【考察】

오얏은 성질이 따뜻하고 맛은 시기 때문에 진액을 돕는 작용이 있고, 많이 먹으면 열이 날수 있다. 달같은 또한 맛이 달고 심장의 열을 내려서 진액을 보하고 오장을 편안히 하는 작용이 있으니 두가지를 같이 먹으면 간장과 심장에 음적인 부분이 과도하게 되어서 몸에 해로우므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(44) 대추와 꿀을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

대추는 성질이 평하고 따뜻하고 맛이 달며 속을 편안하게 하는 작용이 있어서 비를 영양하며 진액을 돕는데 특징이 있다. 꿀도 또한 맛이 달며 기를 돕고 비기를 보한다고 되어 있다. 그러나 이 두가지를 함께 복용했을 경우는 비를 영양하고 보하는 작용이 지나쳐서, 도리어 비기의 작용이 원활히 하는 것을 방해하여 전체적인 소화흡수작용에 악영향을 끼칠 우려가 있어서 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(45) 오얏과 마름을 꿀과 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

오얏은 성질이 따뜻하고 맛이 시기 때문에 진액을 돕고 혈액을 보충시키는 작용이 있다. 마름은 맛은 달고 속을 편안하게 하고 오장을 보하며 물 속에서 나는 열매 가운데서 제일 차다고 되어 있다. 따라서 오얏은 오래 먹으면 열이 난다고 하였고, 마름은 성질이 차다고 하였기 때문에 두가지를 함께 복용하면 寒熱이 錯雜하여서 몸에 해롭기 때문에 함께 복용하지 말라고 한 것이다.

(46) 아욱과 설탕을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

아욱은 맛이 달고 성질이 차며, 설탕도 또한 맛이 달고 성질이 차다. 또한 설탕은 설사를 시킬수 있다고 논술되어 있다. 따라서 두가지의 달고 성질이 차가운 것을 같이 먹으면 脾氣를 상하게 하고 몸이 너무 차갑게 되기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(47) 생파와 꿀을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

파는 풍한을 발산시키는 약이며 아래위의 양기를 통하게 한다. 꿀은 맛이 달며 기를 보하며 온갖 약을 조화시키며 비기를 보한다. 이와 같이 하나는 통하게 하는 약이고, 하나는 보하는 약을 같이 먹으면 어느 한 가지의 약효도 제대로 발휘되지 못하기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(48) 상추와 우유를 발효시킨 것을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

상추는 성질이 차고 맛이 쓰고 힘줄과 뼈를 든든하게 하고 오장을 편안하게 하고 가슴에 기가 막힌 것을 통하게 한다. 냉병이 있는 사람이 먹으면 배가 차진다고 논술하였다. 또한 타락은 성질이 차고 변갈증 등을 치료한다고 하였다. 따라서 성질이 모두 차가운 상추와 타락을 같이 먹으면 너무 차기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(49) 죽순과 설탕을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

죽순은 성질이 차고 번열을 없애며 기를 돕는다. 그러나 성질이 차기 때문에 속을 차게 하고 기를 동하게 하므로 많이 먹지 말라고 하였다. 또한 설탕은 성질이 차고 설사를 유발하므로, 두가지의 차가운 것을 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(50) 여뀌와 생선회를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

여뀌는 성질이 차면서 맛은 매운 독특한 식물이다. 습기를 내리고 기를 통하게 하는 효능이 있다. 따라서 神麩를 만드는 재료로 들어간다. 생선회는 성질이 따뜻하지만 생강이나 겨자 등 성질이 따뜻하고 방향성이 강한 음식과 함께 먹도록 되어 있다. 그러므로 여뀌처럼 성질이 차가운 것과 함께 먹지 말라고 한 것이다. 미루어 생각해 보면 神麩를 생선회와 먹는 것도 좋지 않을 것이다.

(51) 비름과 자라고기를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

비름은 성질은 차갑고 열을 내리며 九竅를 통하게 한다. 자라고기는 성질이 차다. 따라서 오래 먹지

말라고 하였다. 그러므로 이 두 가지를 같이 먹으면 너무 차기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(52) 부추와 술을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

부추는 성질이 열하고 맛이 맵고 오장을 편안하게 하고 위속의 열기를 없애고 허약한 것을 보하고 허리와 무릎을 덥게 한다. 채소 가운데서 제일 따뜻하다고 논술되어 있다. 술도 또한 몹시 열하고 오랫동안 먹으면 정신이 상한다고 논술되어 있으니, 당연히 이 두가지를 같이 먹으면 너무 열해질 뿐만 아니라 술의 작용에 의해 相火를 動하게 하기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(53) 냇씀바귀와 꿀을 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

씀바귀는 성질이 차고 맛이 쓰며 몸이 가벼워지게 하고 잠을 덜자게 하며 십이경맥을 고르게 한다. 꿀은 맛이 달고 비기를 보하는 작용이 있다. 따라서 사상의학적인 관점에서 보면 상추의 종류인 썸바귀는 소양인에게 좋고, 꿀은 소음에게 좋으니 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(54) 산부추와 쇠고기를 함께 먹으면 뱃속에 덩어리가 생긴다.

【考察】

산부추는 성질이 따뜻하며 맛이 맵고 쓰며 중초를 고르게 하고 오래된 이질, 냉증으로 인한 설사를 멎게 한다. 쇠고기는 비위를 보한다. 그런데 이 두가지를 같이 먹으면 안된다고 한 것은 뒤에 서술한 ‘癥瘕’가 생긴다고 하는 데서 이유를 알 수 있다. ‘癥瘕’는 下焦의 病變으로 부인과 질환에서 많이 보인다. 발병원인으로 음식물에 의해 내부가 손상됨으로 인해 장부가 조화를 잃고 氣機가 가로막혀 정체된 어혈이 오랫동안 점차적으로 쌓여 발병한다.⁷⁵⁾

(55) 겨자와 토끼고기를 함께 먹으면 피부에 부스럼이 생긴다.

【考察】

겨자는 몹시 맵고 기를 동하게 하는 성질이 있으며, 토끼고기는 성질이 차고 많이 먹으면 원기를 상한다고 되어있다. ‘瘡’은 피부의 부스럼의 총칭으로 邪熱이 피를 줄여서 氣血이 정체되어 발생하는 것이다.⁷⁶⁾ 따라서 성질이 차서 많이 먹으면 원기가 상하는 토끼고기를 겨자와 먹으면 소화장애가 발생하기 쉽고 겨자의 기를 동하는 성질로 인하여 부스럼 등이 발생하므로 함께 먹지 말라고 한 것이다.

(56) 산초와 뱀장어와 미꾸라지, 두렁허리를 함께 먹으면 안 된다.

【考察】

산초는 열하며 한랭한 기운을 없애며 생선독을 없애는 작용을 한다. 뱀장어는 성질이 차고 독이 있지만 오장을 보한다. 따라서 뱀장어를 산초와 같이 먹으면 보양강장의 효과가 산초의 생선독을 없애는 효과로 감소되기 때문에 함께 먹지 말라고 한 것이다.

미꾸라지의 경우는 논란의 여지가 많다. 왜냐하면 시중에서의 추어탕이 산초가 같이 먹도록 되어 있기 때문이다. 따라서 여기서 같이 먹지 말라고 한 것은 미꾸라지의 약효를 감소시키는 것이 한 이유이고, 많이 먹지 말라고 한 것이다.

두렁허리는 성질이 몹시 따뜻하고 맛이 달며 濕痺를 치료하고 허손된 것을 보한다. 아마도 산초의 열성과 두렁허리의 열성이 추가되어 열이 지나치게 되는 것을 막기 위한 것 같다.

이상 위에서 언급된 本草中에 《食物本草》의 分類를 토대로 하여서 분류하여 보면 아래와 같다.

- 穀部 稻類: 倉米
- 稷粟類: 黍米
- 麥類: 蕎麥, 麵
- 菽豆類: 大豆, 小豆
- 菜部 葷辛類: 韭, 葱, 薤, 蒜, 芥, 薑, 葵
- 柔滑類: 莧菜, 蒿苳, 枯去, 葵菜
- 芝栢類: 菌子, 蘑菰
- 果部 五果類: 李, 梅, 栗, 棗, 梨, 柿, 楊梅, 胡桃
- 鱗部 魚類: 鯉魚, 鯽魚
- 無鱗魚類: 鰻鱺魚, 鱔魚, 黃魚, 鮪魚, 鮎魚

75) 《大辭典》 ‘癥瘕積聚’

76) 《大辭典》 ‘瘡瘍’

蝦, 鯢, 魚膾

介部 龜鱉類: 龜, 蟹

禽部 原禽類: 鷄, 野鷄, 鶉, 雀

水禽類: 鴨

獸部 家畜類: 猪, 羊, 牛, 馬

野獸類: 鹿, 麋, 兔

味部 造釀類: 酒, 糖

調飪類: 椒, 酪, 馬廐, 蜜

草部 隰草類: 蒼耳, 蓼

「食物相反」에 사용된 여러 육류와 채소·과일 등은 중국에서 주로 사용된 요리의 재료이며, 《飲膳正要》의 著者인 忽思慧가 元나라 사람이므로 유목민이 주로 먹는 양고기와 우유재료의 음식도 포함되어 있다.

위에서 언급된 本草中에 四象醫學的인 관점으로 각 체질별로 복용하기 알맞은 것을 분류하면 다음과 같다.

太陽人: 蕎麥, 柿, 鯽魚, 胡桃

少陽人: 葵菜, 馬, 莧菜, 龜, 蝦, 鯢, 蒿苳, 苦苳, 猪, 小豆, 竹筍, 蟹

太陰人: 栗, 鷄子, 黍米, 大豆, 麥, 酪, 糖, 魚油, 梅, 牛, 梨, 鯉魚

少陰人: 鷄, 野鷄, 犬, 韭, 薤, 蒜, 蜜, 鰻鱺魚, 鮎魚, 鮪魚, 鰵魚, 羊, 生薑, 兔, 椒, 葱

IV. 結 論

「食物相反」에 대하여 考察해본 결과 다음과 같은 결과를 얻었다,

1. 「食物相反」에 언급된 대부분의 식품들이, 고기류와 조류·어류 등의 동물성 단백질 식품과 이를 요리하는 데 쓰이는 양념과 菜蔬類들 이었다.
2. 「食物相反」에 언급된 대부분의 식품들은 오랫동안 복용하면 氣를 動하게 하거나, 火를 動하게 하고, 風을 動하게 하는 것들이 많았다.
3. 「食物相反」에서 같이 먹지 말라고 한 것은 오랫동안 먹지 말라고 한 뜻도 포함되어 있다.
4. 性質이 서로 차가운 것들은 함께 먹지 않았다.
5. 性質이 서로 따뜻하거나 뜨거운 것들은 함께 먹

지 않았다.

6. 性質이 너무 뜨겁거나, 차가운 것은 함께 먹으면 寒熱이 錯雜하여 氣機를 紊亂하게 하므로 함께 먹지 않았다.

參 考 文 獻

1. 許浚 : 國譯 東醫寶鑑, 서울, 여강출판사, pp.2563, 2566, 2611, 2613, 2617, 2619, 2626, 2645, 2651, 2689, 2701-2702, 2714, 2743, 2816, 1994년
2. 明 姚可成 匯輯 : 食物本草 點校本, 北京, 人民衛生出版社, pp.271, 322, 350, 411, 566, 579, 605, 625-626, 628, 650, 702, 714, 726, 746, 779-780, 791, 805, 870, 887, 984, 1342, 1345-1346, 1994년
3. 朴晷 외 3人 譯 : 國譯 鄉藥集成方, 서울, 永林社, 1989년
4. 唐 孟詵 : 食療本草 譯註, 上海, 上海古籍出版社, 1992년
5. 候書良 : 中國家庭藥膳, 山東, 酸疼文藝出版社, 1991년
6. 彭明泉 : 中國藥膳學, 北京, 人民衛生出版社, 1985년
7. 趙炳彩 編譯 : 食經, 서울, 자유문고, pp.16, 113-115, 1987년
8. 周立紅 외 : 常用中藥與不良反應, 軍士醫學科學出版社, p.57, 67, 120, 136, 1998년
9. 陳國珍 외 : 食物養生180題, 北京, 金循出版社, pp.21-22, 26, 35, 37-38, 57-62, 65-67, 69-70, 76, 90-98, 149-150, 156-157, 1989년
10. 金洲 著 : 四象醫藥 性理臨床論, 서울, 大星文化社, pp.71-72, 1994년
11. 전국 한의과대학 사상의학교실 譯 : 四象醫學, 서울, 集文堂, pp.239-242, 1997년
12. 傳統醫學研究所 編纂 : 東洋醫學大辭典, 서울, 成輔社, pp.286, 435, 726-727, 760, 1062, 1422, 1449, 1752, 1805, 1824, 1827, 2207, 2195, 2301, 2613, 2000년
13. 明 李梴 : 原本 編註醫學入門, 서울, 大星文化社, pp.401, 407, 1989년
14. 申佶求 著 : 改正增補 申氏本草學, 서울, 壽文社, pp.61, 594, 1982년