

## 식료기구(食療 忌口)

이영종<sup>†</sup> · 박규천

경원대학교 한의과대학

### The Dietary Contraindications in the Oriental Medicine

Young Jong Lee<sup>†</sup> and Kyu Cheon Park

Dept. of Herbology, College of Oriental Medicine, Kyungwon University,  
Seongnam 461-701, Korea

#### 서론

“忌口”는 病情의 필요에 따라 환자가 일부 음식을 꺼리거나 금하는 것을 말한다. 예를 들면 浮腫病에 소금, 황달이나 설사증에 기름진 것을 금하는 것 등이다(1). 이는 약물치료에서 뿐만 아니라 음식요법에서도 마찬가지이다.

적절한 음식과 피해야 할 음식에 대한 전통적인 관점은 수천년동안 우리 선조들이 생활속에서 축적해온 지식이며, 이를 바탕으로 역대 醫家들의 장기간 임상실천을 통하여 총결되고 발전되어 형성된 것이다.

다시 말하면 한의학이론은 음식요법 이론의 기초가 되는데, 그 기초이론 중에는 “藥食同源의 이론”으로서 음식물도 약물과 마찬가지로 性味와 歸經이 있어, 마땅히 먹어야 할 것과 피하여야 할 것이 있다는 것이다. 만일 이러한 한의학 기초이론을 이해한다면 알맞은 음식과 잘못된 음식에 대한 총체적 원칙을 세우고 적절하게 응용하는 방법을 세울 수 있을 것이다. 그러므로 한의학 이론에 입각한 食療 忌口에 대하여 고찰해보고자 한다.

#### 忌口的 기초 이론

##### 藥食同源論

상고시대부터 음식물과 약물은 서로 갈라놓을 수 없었다. 사람들은 음식물을 찾아내는 과정에서 약물을 발견하였고, 많은 음식물이 굼주림을 면하게 해줄 뿐만 아니라 인체를 보양하고 간단한 병을 치료할 수 있는 약물로 사용할 수도 있음을 인식하였다. 이런 것들은 최초의 본초서인 《神農本草經》(2)에도 잘 기술되어 “上品 120종은 君藥으로 養命을 主하고 天에 應하며, 無毒하여 多服, 久服하

여도 사람을 상하게 하지 않고, 輕身益氣, 不老延年한다. 中品 125종은 臣藥으로 養性을 主하고 人에 應하며, 無毒과 有毒이 있어 적절하게 사용하여야 하며, 병을 치료하고 虛羸(허리)를 補한다. 下品 125종은 佐使藥으로 治病을 主로 하고 地에 應하며, 多毒하여 久服이 불가하다. 寒熱邪氣를 제거하고 積聚를 없앤다.”라고 하였다. 上品에는 대추, 포도, 멧대추(酸棗仁), 조개 등의 식품이, 中品에는 乾薑, 툇(海藻), 팥(赤小豆), 龍眼肉 등의 식품이 있다.

이처럼 음식물과 약물을 구분하기 어려움은 藥食同源의 근거가 되며, 음식물과 약물은 마찬가지로 대자연에서 나왔고, 四氣五味의 특성을 가지고 있으며, 역시 질병을 치료할 수 있다. 음식물이 나중에 약물로 쓰이는 경우도 있고, 약물이 나중에 음식물로 사용되는 경우도 있다. 예를 들면 대추(大棗), 百合, 연밥(蓮子), 가시연의 열매(災實), 참마(山藥), 扁豆(白扁豆), 산초나무 열매(山椒), 오디(桑椹子), 生薑, 파(葱白), 肉桂 등은 전자의 경우이고, 枸杞子, 何首烏, 冬蟲夏草, 울무(薏苡仁), 인동 꽃(金銀花) 등은 후자의 경우이다(3).

한의학에서는 음식물의 효능을 약물의 효능과 동등하게 인정하고 있다. 예를 들면 쇠고기는 식품으로서 脾와 胃를 보양하고 氣와 血을 돕는데, 한의학에서는 쇠고기의 효능을 黃芪와 동등하게 취급하여 《韓氏醫通》에서는 “쇠고기는 氣를 보충하고 綿黃芪와 같은 효능이 있다.”고 하였다. 양고기는 성질이 따뜻한 식품으로서 氣를 돕고 허약한 것을 보충해주는데, 《本草蒙筌》에는 “補라는 것은 弱함을 제거할 수 있는 약이다. 人蔘과 羊肉이 여기에 속한다.”라고 하였다(4). 또한 《五雜俎(오잡조)》에서는 海參에 대해서 “그 性은 溫補하여 人蔘과 필적하므로 海參이라 한다.” 하였고, 자라, 오리고기, 제비집은 西洋參에

비유하였으며, 닭고기(혹은 烏骨鷄)는 黨參에 비유하였고, 중국의 민간에서는 메추라기 고기를 동물 인삼이라고 습관적으로 부른다고 하였다(4). 또한 한의학에서는 음식물의 효능을 복합 처방의 효능과 동등하게 인정하기도 한다. 예를 들면 청나라의 의학가 張璐(장로)는 《本經逢源(본경봉원)》(5)에서 “수박은 太陽病과 陽明病에 熱病으로 크게 갈증이 있는 것을 풀어주므로 白虎湯이라는 이름이 있다.”고 하였는데, 이는 수박을 해열의 이름난 처방 白虎湯에 비교한 것이다. 또 청나라의 의학가 王孟英(왕맹영)은 “사탕수수 즙을 짠 것을 復脈湯(복맥탕)이라고 부른다.”라고 하였는데 이는 사탕수수 즙이 氣를 돕고 陰을 滋養하는 이름난 처방인 復脈湯과 같음을 강조한 것이다(3). 그리고 《隨息居飲食譜(수식거음식보)》에는 배에 대해서 “즙을 짜서 복용하는 것을 甘露飲(감로음)이라 말한다.”(3)라고 하였는데, 이러한 것들은 모두 “藥食同源”의 원리를 이해할 수 있는 자료이며, 이를 바탕으로 음식물의 마땅함과 피해야 함을 이해할 수 있다.

四氣 五味論

한약을 운용함에 있어서 四氣 五味와 歸經 이론은 핵심 이론이 된다. 음식물 역시 寒熱溫冷의 四氣와 酸苦甘辛鹹의 五味가 있다.

四氣는 四性이라고도 하며, 즉 寒性, 熱性, 溫性, 冷性을 말한다. 寒과 冷, 溫과 熱은 그 정도를 구분하는 차이인데 溫은 熱보다 약하고 冷은 寒보다 약하다. 특히 음식의 성미에서는 약물치료에서 인정하지 않는 차지도 덥지도 않은 平性을 넣어 五性이라 하기도 한다. 음식물의 四性を 정확히 이해하여야 음식요법을 정확하게 운용할 수 있다. 한의학에서는 熱證을 치료하는 약물은 대부분 寒性 혹은 冷性에 속하며, 寒證을 치료하는 약물은 대부분 溫性 혹은 熱性이라고 한다. 《素問·至真要大論》(6)에는 “寒者熱之, 熱者寒之”라하여 寒證은 덥게 하고 熱證은 차게 하라고 하였다. 마찬가지로 음식물에 있어서도 熱性 혹은 溫性の 식품은 寒證 혹은 陽氣가 부족한 사람이 먹으면 되고, 寒性 혹은 冷性 식품은 熱證이거나 陽氣가 왕성한 자에게 적합하다. 다시 말하면 寒證 환자 혹은 陽氣가 부족한 자는 寒冷性 식품을 먹으면 안되고 熱證 환자나 陰虛한 사람은 溫熱性 식품을 먹으면 안된다. 溫熱性的 음식물은 대부분 溫熱을 보충하고 寒邪를 풀어지게 하며 양기를 북돋는 작용을 하고, 寒冷性 식품은 일반적으로 清熱瀉火하며 滋陰生津의 효능이 있으며, 平性 식품은 성질이 비교적 온화한 음식물을 말한다.

음식물의 성질을 모르면 음식물의 정확한 운용을 할 수가 없다. 청대의 의학가 黃宮繡(황궁수)는 “음식물은 養人함에 필수적이지만 사람의 오장육부에 따라 적합한가 적합하지 않는가 하는 것이 있다. 음식물이 입에 들어가는

것은 약으로 병을 치료하는 것과 같은 도리인데 사람의 오장육부에 맞으면 유익하여 병을 제거하지만, 그렇지 않으면 사람의 오장육부에 손상을 주고 병세를 악화하여 죽음을 재촉한다.”라고 하였다.

寒性 혹은 冷性 식품, 예를 들면 녹두, 미나리, 국화, 구기자, 감, 배, 바나나, 동아, 수세미외, 수박, 오리 고기, 우렁이, 금은화, 胖大海(반대해) 등은 모두 清熱, 生津, 解暑, 止渴의 작용이 있으며, 熱性 병증이나 陽氣가 왕성한 사람, 內火가 盛한 사람 등에게 알맞고, 반대로 虛寒한 사람이나 陽氣가 부족한 사람 들은 피해야 한다. 마찬가지로 양 고기, 개 고기, 참새 고기, 고추, 생강, 茴香(회향), 砂仁(사인), 肉桂(육계), 紅蓼 등 熱性 혹은 溫性 식품은 대부분 溫中, 散寒, 補陽, 暖胃 등의 효능이 있어 陽虛로 추위를 많이 타는 虛寒 병증의 사람에게 적당하며, 반대로 熱性病이나 陰虛火旺한 자는 피해야 한다.

이 밖에 天人相應의 관점에서 음식물의 섭취는 사계절의 기후와 서로 적응되어야 한다. 《素問·六元正紀大論》(6)에 “用涼遠涼, 用寒遠寒, 用溫遠溫, 用熱遠熱”이라 하였는데, 이것은 한냉 계절에는 한냉성 식품을 적게 먹고 더운 계절에는 온열성 식품을 적게 먹어야 하며 음식의 마땅함과 피해야 함은 사계절의 기온에 따라 변화해야 한다는 것이다.

이상 四氣에 대해 총결하면 음식물의 섭생은 약물의 운용과 같아서, 반드시 음식물의 성질에 근거하여 사람의 체질, 질병의 성질, 사계절의 기후변화 등에 따라 적절하게 운용하여야 한다.

五味는 음식물의 신 맛(酸), 쓴 맛(苦), 단 맛(甘), 매운 맛(辛), 짠 맛(鹹) 등 다섯 가지 맛을 말한다. 이 밖에 싱거운 맛(淡), 텁은 맛(澁)도 있는데, 보통 淡味는 甘味에 통합하고 澁味는 酸味の 변화된 맛으로 간주한다(4).五味는 각각 서로 다른 작용과 효능을 갖고 있다. 辛味는 능히 宣散, 行氣하고 血脈을 소통시키므로 外感 表證과 風寒濕의 邪氣가 침입한 환자에게 적합하다. 실험 연구에 의하면 辛味는 위장의 蠕動을 촉진하고, 소화액의 분비를 촉진하며, 아밀라제의 활성을 증가시키고 혈액순환과 신진대사를 촉진하는 효능이 있다고 하였다. 만약 감기에 걸린 사람은 응당 매운 맛을 갖고 있는 생강, 파, 차조기잎(紫蘇葉) 등의 식품을 먹어 감기 기운을 풀어지게 해야 한다. 그리고 寒邪가 뭉쳐서 생긴 위통, 복통, 생리통이 있는 사람은 응당 고추, 茴香(회향), 藜蘆(필발), 砂仁(사인), 桂皮(계피) 등 매운 음식을 먹어 기를 움직이게 하고 냉기를 풀어지게 하여 아픔을 멎게 하여야 한다. 風寒濕의 邪氣가 침입하여 신경통이 있는 사람은 응당 신랄한 白酒를 먹어 風寒의 邪氣를 내몰고 血脈을 따뜻하게 소통시켜야 한다. 감기와 風濕이 있는 환자는 응당 辛辣한 白酒를 먹어 매운

것으로 감기를 쫓고 혈맥을 따뜻하게 하여 통하게 하여야 한다.

甘味는 補益 강장작용이 있어, 氣虛, 血虛, 陰虛, 陽虛와 五臟이 모두 허한 사람에게 좋으며, 이 밖에 근육이 긴장된 것을 풀어주며 해독의 효능이 있다. 다만 甘味를 많이 먹게 되면 비만해지기 쉽고 동맥경화와 같은 심혈관계 질병에 걸리기 쉬우므로 이런 유형의 환자와 당뇨병 환자 등은 甘味의 음식을 피해야 한다.

酸味는 收斂과 固澀의 작용이 있어 久泄, 久痢, 久咳, 久喘, 多汗, 虛汗, 尿頻, 遺精, 滑精 등의 환자에게 적당하다. 또한 酸味는 식욕을 증진시키고 健脾開胃하며 肝臟의 기능을 증강시키고 갈습과 인의 흡수율을 높여준다. 그러나 酸味를 과도하게 먹게 되면 소화기능이 문란해진다.

苦味는 열을 내려주고 濕을 말려 주는 효능이 있어 熱證과 濕症의 사람에게 좋다. 예를 들면 여주(苦瓜)는 맛이 쓰고 성질이 차가워, 여주를 볶아 음식과 함께 먹으면 여주의 쓴 맛이 열을 내려주고 눈을 밝게하며 해독하는 효과가 있으므로 열병으로 갈증이 있거나 더위먹었을 때, 눈이 충혈되어 있을 때, 종기가 있을 때 사용할 수 있다. 또 茶葉은 맛이 쓰고 달며 성질이 서늘하여 청열의 효능이 있으므로, 차로 복용하면 머리를 맑게 하고 갈증을 풀어주며 소화를 도와주는 효과가 좋다.

鹹味는 능히 단단한 것을 연하게 하고, 멎쳐있는 것을 풀어주며, 대변을 소통시키므로, 結核과 便秘가 있는 사람에게 좋다. 짠 맛이 있는 음식물은 대부분의 해산물과 일부의 육류이다. 예를 들면 해파리(海蜇)는 맛이 짜며 해열하고 가래를 삭히며 소화시키고 대장을 매끄럽게 하는 작용이 있으므로, 痰熱로 인한 咳嗽과 연주창, 脹滿, 소아 積滯, 변비 등에 먹으면 좋다. 다시마(海帶)도 맛이 짜고 軟堅化痰 작용이 있으므로 연주창이나 痰火가 울결된 사람들에게 좋다. 돼지고기도 맛이 짜며 滋陰하는 효능 이외에 潤燥하기 때문에 열병으로 진액이 손상되었거나 마른 기침, 변비 등이 있는 사람에게 좋다. 이러한 예들은 모두 鹹味가 潤下 軟堅하는 효능이 있음을 말해준다(7).

五味의 이론은 五味와 五臟의 밀접한 관계도 포함하고 있다. 예를 들면 《素問·宣明五氣篇》(6)에 “五味가 들어가는 것은 각기 다른데 신 맛은 肝에 들어가고 매운 맛은 肺에 들어가며 쓴 맛은 心에 들어가고 짠 맛은 腎에 들어가며 단 맛은 脾에 들어간다.”고 하였고, 《靈樞·五味論》(8)에 “五味는 가는 곳이 서로 다르고 치료하는 병이 서로 다르다. 肝病은 매운 맛을 금해야 하고 脾病은 신 맛을 금해야 하며 腎病은 단 맛을 금해야 하고 肺病은 쓴 맛을 금해야 한다.”라고 하였다. 한의학 이론에서 肺는 氣를 主하고, 心은 血脈을 主하고, 肝은 筋을 主하고, 脾는 肉을 主하고, 腎은 骨을 主하는데, 인체와 음식이 적절한

균형을 이루면 인체에게 유익하게 작용하지만, 만약 과도하게 편식된다면 질병이 발생할 수가 있으므로 복용량에 주의하여야 한다. 五味가 調和로우면 오장육부에 이롭고 신체가 건강하게 되지만, 五味가 기울어지거나 혹은 마땅한 것과 피해야 할 것을 지키지 않으면 오장이 실조하고 질병이 생기게 된다.

#### 歸經學說

한의학에서 음식물을 인식하는 방법으로 歸經學說은 상술한 四氣五味 이론에 보다 깊이를 더해주고 있다. 환자가 肺가 약해서 기침을 할 때 경험이 있는 의사는 백합, 참마(山藥), 은행, 제비 집(燕窩), 돼지 허파, 蛤蚧 혹은 冬蟲夏草 등의 자양제를 먹으라고 권하며, 龍眼肉, 밤, 가시연의 열매(茨實), 연밥(蓮子), 대추 등을 먹으라고 권하지 않는다. 이것은 앞의 음식물은 모두 肺經에 들어가 肺를 보양하고 윤택하게 하지만, 후자는 모두 肺經에 들어가지 않기 때문에 먹어도 폐에는 아무런 도움도 없다. 또한 腎臟이 약해서 허리가 시큰시큰하고 아픈 사람들에게 대하여 밤, 호두, 깨, 참마(山藥), 오디(桑椹子), 돼지 콩팥, 구기자, 두충 등을 먹으라고 권하지 백합, 용안, 대추, 인삼 등 자양제를 먹으라고 권하지 않는다. 이것은 마찬가지로 전자는 모두 腎臟에 들어가 신장을 보충하고 허리를 건강하게 하지만, 후자는 모두 腎臟에 들어가지 않으므로 허리 아픈데에는 아무런 도움을 줄 수가 없기 때문이다. 이것이 한의학에서 말하는 歸經學說이다.

음식물의 歸經은 음식물이 신체 각 부위에 대한 특수한 작용을 가리킨다. 음식물은 인체에 대하여 일정한 적응범위가 있다. 예를 들면 찬 음식은 열을 내리게 하는 작용을 갖고 있지만 그의 적응범위는 혹은 간의 열을, 혹은 폐의 열을 내리게 한다. 배, 바나나, 감, 오디, 미나리, 연밥 속의 심(蓮子心), 다래 등은 모두 한냉한 음식물이지만 배와 감은 주로 肺熱을 내리게 하고 바나나는 大腸의 열을 주로 내리게 하며 오디는 주로 肝이 약해서 생긴 열을 내리게 하고 미나리는 주로 肝의 화를 내리게 하며 연밥 속의 심(蓮子心)은 주로 心熱을 내리게 하고 다래는 주로 腎臟이 약해서 생기는 膀胱熱을 내리게 한다. 이것은 모두 歸經이 서로 다르기 때문이다. 보익식품인 돼지 심장, 용안, 측백나무 열매, 밀은 심장에 들어가 심장을 돕고 신경을 안정시키며 心悸 失眠하는 자에게 이롭다. 참마, 변두콩(白扁豆), 찹쌀, 멥쌀, 대추 등은 脾臟과 轔에 들어가 비장을 건강하게 하고 위를 보양하기에 비장이 약하고 대변이 무른 사람들에게 적합하다.

음식물은 약물과 마찬가지로 하나의 음식물이 두 개 이상의 臟腑에 속하는 것도 있다. 예를 들면 참마는 肺經, 脾經과 腎經에 속하기에 폐가 약하거나 비장 혹은 신장이

약한 사람들이 모두 먹기에 적합하다. 오디는 肝經, 腎經에 들어가므로 간장과 신장, 陰이 약한 사람들에게 모두 적합하다. 연밥은 心, 脾, 腎 세 臟腑에 들어가므로 심장이 약하여 불편하고 꿈이 많으며 비장이 약하고 만성 설사하는 사람, 그리고 신장이 약해서 遺精과 早漏가 있는 사람에게 모두 적합하다.

以臟補臟 說

동물의 내장을 이용하여 인체 내장이 허약한 증세를 보양하는데, 예를 들면 肺로 肺를 돕고 心臟으로 心臟을, 腎臟으로 腎臟을, 腦로 腦를 돕는 것 등은 이미 매우 오랜 역사를 갖고 있다. 唐代 孫思邈(손사막)은 동물의 내장은 조직형태상에서나 생리 기능상에서 모두 인체의 내장과 매우 비슷하다는 것을 근거로, 장기간의 임상실천을 통해 “以臟補臟”과 “以臟治臟”의 說을 주장하였다. 예를 들면 腎은 骨을 주관하는데, 그는 羊의 뼈로 죽을 만들어 신장이 약하고 추위를 타는 것을 치료하였다. 肝은 눈과 통하는데, 그는 羊의 肝으로 야맹증을 치료하는 방법을 찾아내었다. 남성의 陽萎는 대부분 命門의 火가 쇠약해져 정력이 부족하여 일어나는 현상인데, 그는 사슴의 콩팥을 이용하여 陽萎를 치료하였다. 孫思邈의 뒤를 이어 많은 의학자들은 “以臟補臟”의 설을 구체적으로 발전시켰는데, 예를 들면 宋代의 《太平聖惠方》에는 羊의 허파로 消渴症을 치료하는 방법이 소개되었고, 元代의 《飲膳正要》에서는 쇠고기 포로 脾와 胃가 오래 동안 차가워서 식욕이 없는 것을 치료하였다. 明代의 李時珍은 “以骨入骨, 以水補髓”를 주장하였고, 清代의 王孟英은 돼지의 大腸을 槐花와 배합하여 치질을 치료하였다.

이러한 以臟補臟의 說은 매우 소박한 주장으로 건강부회의 감도 있지만, 오늘날에도 임상에서 응용되고 있다. 한의학에서는 腎主骨, 骨生髓라는 이론이 있는데, 오늘날 서양의학에서 뼈에서 피를 만든다는 관점과 유사하다고 할 수 있다. 이를 바탕으로 현대 중국의 葉橘泉(섭굴천) 교수는 羊의 脛骨 1~2개를 두드려 파쇄한 다음 대추, 참쌀과 함께 삶아 죽을 만들어 혈소판감소성 자반병과 재생 불량성 빈혈을 치료하는 방법을 제시하였다.

發物 忌口論

“發物”이란 動風, 生痰, 發毒, 助火, 助邪하는 음식물로 舊病을 다시 유발시키고, 新病은 더욱 重하게 만든다. 《隨息居飲食譜》 등 문헌자료에 나타나는 흔히 보는 發物로는 돼지머릿 고기, 닭고기, 달걀, 나귀 고기, 노루 고기, 쇠고기, 양 고기, 개 고기, 거위 고기, 거위 알, 오리 알, 꿩 고기 등 육류와 잉어, 연어, 송어, 메기, 뱀어, 조기, 오징어, 병어, 준치, 농어, 심어, 문어, 가자미, 피라미, 갈치, 두렁허리, 대합조갯살, 가막조갯살, 새우, 게 등 수산류, 그리고 참죽나му, 유채, 고수, 갓, 시금치, 콩나물, 상추, 가지, 부추,

죽순, 호박, 버섯 등 채소, 살구, 자두, 복숭아, 은행, 망고, 양매, 앵두, 여지, 참외 등 과일, 파, 고추, 생강, 마늘 등 맵고 자극적인 향신료, 그리고 유채기름, 완두, 콩, 두부, 누에 번데기 등이 있다. 때론 비린내가 나거나 노린내가 나는 식품들도 모두 알레르기를 일으키기 쉬운 음식으로 간주한다. 특히 종기가 있거나 만성 습진 피부염 등 피부병 환자와 과민성질환자들에게 있어서 알레르기를 일으키기 쉬운 음식을 가리는 것은 매우 중요하다.

알레르기를 일으키기 쉬운 음식이 옛 병을 도지게 하거나 병세를 악화시킬 수 있는 가능성으로는, 첫째, 상술한 동물성 식품 중에는 특이한 호르몬을 함유하고 있어 인체내의 일부 기능을 항진시키거나 혹은 신진대사 문란을 일으키게 한다. 둘째, 일부 식품물에 함유된 서로 다른 성질의 단백질이 과민근원이 되어 변태반응성 질병이 도지게 된다. 예를 들면 새우, 게 등은 늘 피부과민환자들이 담마진, 습진, 신경성 피부염, 농포창, 마른 버짐 등 완고한 피부병을 발작하게 한다. 셋째, 일부 자극성이 비교적 강한 음식물, 예를 들면 술, 파, 마늘 등 맵고 자극적인 식품은 염증성 감염 병소에 대하여 극히 쉽게 염증을 확산시킨다. 이것은 한의학에서 말하는 熱證에는 맵고 자극성이 심한 發物 음식을 가려야 한다는 원리를 보여준다 할 수 있다.

全一概念과 辨證論治

한의학에서 치료 원칙을 세우는데 全一概念과 辨證論治는 매우 중요한 축을 이루고 있다. 음식요법에서도 이 두가지 특징은 통용된다. 全一概念이란 인체를 국소적으로 보지않고 전체를 하나로 본다는 개념이다. 사람은 완전한 유기체이고 그의 여러 조직 기관 사이에는 구조적, 기능적으로 모두 긴밀하게 연계되어 있어 서로 밀접한 틀 속에서 병리변화에 영향을 주고 있다. 예를 들면 肝은 눈에 연결되므로 눈은 간에 속하는데, 눈을 다시 나누면 눈 중에서도 동공은 腎에 속하게 된다. 그러므로 동공에 이상이 있으면 간과 신을 함께 다스려야 효과를 볼 수가 있다. 그러므로 간과 신의 기능이 부족하여 생긴 야맹증이나 視物昏花 등의 병증에는 간과 신을 보양하는 돼지 간, 닭 간, 오디, 구기자, 하수오, 검은 깨 등을 먹어야 하며, 반면에 맵고 방향성이 강한 음식과 열을 돕고 음을 상하게 하는 음식을 먹어서는 안된다.

辨證論治란 음식물의 四氣, 五味, 歸經 등의 특성과 기능을 이해하여 사람의 신체 특성, 성별, 연령, 질병의 속성을 고려하여 알맞은 음식을 선택하는 것이다. 즉 사람과 병에 따라 證을 변별하여 식품을 선택하는 것인데, 예를 들면 陰虛 체질의 사람은 정력을 왕성하게 하고 津液의 분비를 촉진하는 작용을 갖고 있는 淸補하는 음식이 적합한 반면, 방향성이 강하고 온열한 溫補하는 음식은 피해야

한다. 陽虛 체질의 사람은 溫熱 補火하는 溫補하는 음식이 적합한 반면, 大寒 生冷하여 陽氣를 손상시키는 음식은 피해야 한다. 건강한 여성이라도 월경기간에는 차가운 음식을 피하는 것이 좋고, 남성 陽萎가 있는 사람은 溫補 壯陽하는 음식을 먹어야 한다. 흔히 나타나는 감기환자에 대하여서도 風寒 感冒의 경우는 辛溫하여 寒邪를 풀어내는 생강, 파, 흑설탕, 紫蘇葉 등의 음식을 먹어야 하고, 風熱 感冒의 경우에는 녹두, 박하, 연잎, 금은화 등의 서늘한 식품을 먹어야 한다.

## 忌口의 종류

### 配伍에 따른 忌口

일반적으로 식품은 단독으로 식용하는 것이 가능하나 식품의 식료효과와 可食性을 높이기 위해 여러 식품을 배합해서 응용하기도 한다. 식품의 이갈은 배합관계를 식품의 配伍라고 하며 이는 약물요법에서 單行, 相須, 相使, 相惡, 相畏, 相殺, 相反의 七情과 흡사하다고 할 수 있다.

이 가운데 相惡나 相反은 식품의 효능을 감소시키거나 부작용을 나타내므로 주의하여 운용할 필요가 있다.

配伍 忌口는 다음 두가지로 크게 나누어 볼 수 있다.

복약 중 약에 의한 忌口: 약 처방에 따라 음식을 금하는 것을 말하며, 특별한 경우가 아니면 약 복용 전후 1시간 이상의 간격을 두면 금기하지 않아도 된다.

- 감초: 돼지, 생배추, 해조류
- 도라지: 돼지고기
- 朱砂: 모든 동물의 피
- 丹參, 茯苓: 식초, 혹은 신맛이 나는 강한 음식
- 당귀: 녹차, 국수 등 가루 음식
- 맥문동: 붕어, 도미
- 목단피: 마늘
- 박하: 자라고기
- 반하: 염소고기, 옛
- 백출(삼주): 참새고기, 청어, 배추, 복숭아, 자두
- 熟地黄: 파, 마늘, 무

血을 補하는 當歸와 같은 약물이나 造血을 목적으로 철분 영양제를 복용할 때는 진한 茶를 마셔서는 안된다. 茶葉 중의 탄닌이 철분과 결합하여 철분의 흡수를 방해하기 때문이다. 또 일반적으로 보약을 복용할 때에는 무나 녹두 등의 식품과 기름기 많은 음식을 피하여야 한다. 특히 인삼을 복용할 때 경험상 무나 녹두를 피하여야 하는데 무의 소화를 돕는 역할과 녹두의 해독기능은 인삼의 역할을 발휘하지 못하게 하여 인삼의 補氣 生津하는 효능을 크게 감소시킨다고 한다.

식품간의 忌口: 식품간의 忌口는 부작용이 항상 나타

나지는 않지만 병이 있어 몸이 예민한 상태이거나 평소 알러지 증후가 있는 사람들은 주의할 필요가 있다.

- 돼지고기: 생강, 메밀, 아욱, 매실
- 개고기: 마늘, 잉어, 미꾸라지
- 게: 감, 배, 굴, 대추
- 복숭아: 자라고기
- 은행: 뱀장어

### 체질에 따른 忌口(9)

사람의 체질은 천차만별이고 자연계의 식물에도 寒熱溫涼, 升降浮沈의 구분이 있으므로, 정확한 辨證施治를 하여야 한다. 예를 들면 비만한 체질과 야윈 체질은 식물도 서로 달라야 한다. 비만한 사람의 경우 甘味가 있는 음식을 적게 복용해야 한다. 비만한 사람은 濕痰이 많아 체내에 水濕이 쌓이기 쉬우며, 脾胃가 水濕을 분리 배출하는 능력이 떨어지기 쉽다. 甘味가 많은 음식은 濕의 축적을 조장하여 氣의 소통을 막아 주기 때문에 더욱 많은 濕濁이 축적되어 머리가 어지럽고, 眼花가 생기며 아랫배가 불러오게 된다. 특히 환자가 간장질환을 앓거나 간장질환을 앓은 경험이 있는 경우에는 동물성 지방의 섭취를 피하고, 채소류를 많이 섭취하여 심장의 부담을 완화시켜야 한다.

야윈 사람은 대체로 두가지 상황이 있는데 하나는 질병이 없지만 평상시 저항력이 비교적 약하여 쉽게 감기 같은 것에 걸리는 것이고, 다른 한가지는 병에 걸린 후 체질이 비교적 약하여 야위게 된 것이다. 전자는 평소에 脾胃에 이로운 음식을 많이 복용하고, 단백질과 비타민이 함유된 영양식품을 많이 복용하는 것이 좋다. 후자는 체질이 약한 원인이 陰虛인지, 陽虛인지, 五臟 중에 어느 장기가 약한 것인지 구분해야 한다. 예를 들면 늘 추위를 타고 사지가 차가우며 허리와 척추가 아프고 성욕이 감퇴되거나 음위 증세가 나타나며 밤중에 늘 소변을 보거나, 耳鳴이 있으며 치아가 흔들리고 머리카락이 빠지면서 脈이 沈細無力한 陽虛한 사람은 苦寒한 음식을 피하여야 하고, 얼굴과 입술이 붉고 손바닥과 발바닥에 열이 나며 혀가 마르고 귀가 울리며 눈이 침침하고 이가 흔들리며 변비가 있고 오줌이 붉으며 꿈이 많고 遺精하며 혀가 붉고 脈이 가늘고 빨리 뛰는 陰虛한 사람은 辛熱한 음식을 피하여야 한다.

우리나라에서는 이제마의 四象의학에 의하여 사람을 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人의 네 체질로 구분하여 먹어야 할 음식과 피하여야 할 음식을 임상에서 활용하고 있다.

### 질병에 따른 忌口

환자는 치료과정 중에 약물의 효과를 높이고 병세의 악화나 재발을 방지하기 위해 식물성을 반드시 조심해야 한

다. 어떤 음식물은 질병을 더욱 악화시키는데 민감성질병인 담마진, 기관지천식, 과민성 결장염, 과민성 자반병 등은 모두 특이한 과민원이 있어 환자가 과민원인 음식물을 먹으면 이런 질병의 발작을 일으키게 될 수 있다. 또한 염분이 많은 음식물은 심근경색이나 사구체 신장염 등 환자들의 병세를 악화시킨다.

일부 음식물은 체내에서 독이나 해로운 물질의 증가를 조성해준다. 만성신장염이나 신장기능감퇴 환자들은 많은 대사산물이 신장을 통해 배출되지 못하고 체내에 쌓이는데 이때 고기, 알 등 풍부한 단백질을 함유한 음식물을 먹게 되면 대사산물인 크레아틴, 요소 등이 체내에 쌓여 신장 기능의 감퇴를 심하게 한다. 그러므로 이런 종류의 병에 걸린 환자는 단백질 섭취를 제한해야 한다. 또 동맥경화증이나 혈액중 콜레스테롤이 높은 환자는 버터, 물고기 알, 동물 내장 등 콜레스테롤이 높은 음식물을 가려야 한다.

간염에 걸렸을 때에 지방 식품을 많이 먹으면 간장의 부담이 증가하고, 췌장염 환자는 폭음 폭식하거나 술을 많이 마시면 췌장 자신의 소화를 일으켜 병세를 악화시킨다. 치질이나 항문과열에 걸린 환자는 대변이 건조하게 되어 치질과 항문과열의 급성발작을 일으키지 않도록 매운 음식을 피하여야 한다.

다음으로 인체에 해로운 자극을 주는 음식은 피해야 한다. 예를 들면 부녀가 월경기간 차가운 음식을 다량 먹게 되면 월경의 감소와 정지, 생리통, 월경과량 등을 초래하게 된다. 반면에 각종 출혈증 환자가 溫熱한 음식을 먹게 되면 출혈 증세가 더욱 악화되기 쉽다. 불면증 환자가安神藥을 복용할 때는 진한 茶, 커피류와 같은 흥분 자극성 식품을 피해야 하고, 瘡瘍, 風疹, 疥癬 등이 있는 환자는 맵고 香燥한 식품을 피하여야 한다.

이 밖에 병이 급방 치유된 시기에는 아직 胃氣가 회복되지 않았으므로 기름진 음식을 피하고 죽으로 調養해야 한다. 만일 음식 섭생을 잘못하면 병이 다시 재발할 수도 있는데 이를 “食復”이라고 한다.

질병에 따른 禁忌 식품이나 약물은 다음과 같다.

- 설사: 우방자, 지모, 하늘타리, 치자나무, 생지황, 자초, 파두, 알로에, 빈랑, 죽력, 황약자, 육종용, 호두, 하수오, 아교, 천문동, 황정, 오디, 여정실, 자라껍데기, 검은 깨
- 비와 위가 약한 사람: 석고, 지모, 하늘타리, 황금, 황백, 초용담, 고삼, 생지황, 현삼, 파두, 알로에, 황약자, 맥문동, 천문동, 자라껍데기를 신중하게 복용해야 한다.
- 땀이 자꾸 나는 사람: 마황, 곽향, 박하, 세신
- 고혈압환자, 심박동이 빠른 자: 마황
- 구토: 창이자, 黃藥子, 黃連
- 식욕부진자: 치자, 황금, 현삼, 산두근, 알로에, 아교,

자라껍데기

- 각종 출혈증, 熱盛자: 桂枝
- 수유중인 산모: 대황, 센나잎, 맥아
- 월경 중인 여성: 계지, 대황, 센나잎
- 월경이 많은 여성: 삼릉, 울금, 우슬
- 腹脹滿: 생지황, 고구마, 대추, 꿀, 당귀, 황정
- 脾虛 水腫: 半邊蓮, 견우자, 商陸
- 外感 風寒 發熱者감: 지골피, 황기, 동충하초, 맥문동, 오미자, 오매, 오배자, 마황근
- 熱證: 인삼

虛證에서의 忌口

비록 질병 상태에까지는 이르지 않았지만 인체의 구성요소인 氣血陰陽이 어느 한쪽에 치우쳐 부족한 상황에서 질병을 예방하고 건강을 유지하기 위해서는 음식 섭생이 매우 중요하다. 허약증은 氣虛, 血虛, 陰虛, 陽虛 등으로 구분되는데, 이들의 증후를 파악하여 상응한 조치를 취해야 한다.

많은 보양식품은 대부분 寒性이나 溫性 두 가지로 나눌 수 있는데 寒性으로 補하는 것을 清補, 溫性으로 補하는 것을 溫補라고 한다. 陰虛나 血虛한 사람, 특히 熱이 많은 경우에는 개고기, 양고기, 호두 등의 溫性 식품을 피하여야 한다. 陽虛나 氣虛한 사람, 특히 虛寒한 경우에는 자라, 해삼, 대합조개, 백합, 木耳 등 寒性에 치우친 식품을 피하여야 한다.

氣血이 虛한 주요증상은 面色蒼白, 흑 萎黃, 眩暈乏力, 四肢疲困, 말하기 싫어하고 心悸 失眠, 兩目乾澀 등으로, 약물이나 음식을 먹을 때는 다음과 같은 사항을 주의해야 한다. 첫째, 補養은 점진적으로 진행해야 하며 한꺼번에 많이 보충해서는 안되고, 특히 보양작용이 강한 식품을 과도하게 복용해서는 안된다. 예를 들면 돼지족발에 호두, 어미닭에 황기를 넣어 먹는 등이다. 평소 脾胃의 運化 기능이 약한 사람은 이런 식품을 먹은 후에 腹脹滿, 트림, 식욕부진이 나타나며 口舌乾燥, 大便燥結 등이 나타나기도 한다. 그러므로 이런 사람들은 사전에 소화를 돕는 약을 먹은 후 補養하는 약을 먹는 것이 바람직하다. 둘째, 補養은 理氣 和胃하는 약물과 함께 복용하여야 한다. 氣血을 滋補하는 약물, 즉 紫河車, 阿膠 등은 모두 藥性이 滋膩하여 흡수되기 어려우므로, 脾胃의 소화기능이 약한 사람은 흡수가 어렵게 된다. 그러므로 理氣 和胃하는 약물을 배합함으로써 “補中有疏”가 되게 하여 소화를 잘 되게 할 뿐만 아니라 脾胃의 運化기능이 좋아져 補氣, 補血 약물의 효능을 극대화할 수가 있다.

陰虛하면 頭暈眼花, 口乾咽燥, 心煩이 있고, 쉽게 화를 내고, 不眠과 心悸가 있다. 陰虛하면 滋陰해야 하며 다음

과 같은 몇가지를 주의해야 한다.

- (1) 맵고 뜨거운 식품을 피해야 한다. 예를 들면 요리할 때 양념을 넣지 않거나 파, 생강, 마늘 등 조미료를 적게 넣어야 하며, 초콜렛과 같은 단 맛의 식품도 적게 먹거나 먹지 말아야 한다. 그렇지 않으면 입안이 마르는 증세가 일어나며 심하면 대변이 건조해지며 출혈증세도 나타난다.
- (2) 갑상선 기능 항진 환자들은 대부분 陰虛하고 火가 왕성한 경우이므로 滋陰降火하는 약물을 복용해야 한다. 陰虛에는 해산물을 많이 먹지만 갈치와 같은 해산물은 더욱 불을 강하게 하므로 먹어서는 안된다.
- (3) 소화기능이 감소하여 소화흡수가 되지 않거나 陰虛한 사람들은 보통 대변이 燥結하므로, 소화를 돕는 약물과 함께 潤腸하는 약물을 복용하면 滋陰의 효능이 더욱 좋아진다.

陽虛하면 全身이 추워하거나 얼굴색이 백지장처럼 하얗고 기운이 없고 권태롭고 대변이 묽으며 소변은 淸長하고, 舌質은 淡胖하고 脈은 微細遲無力하다. 이러한 환자는 보통 補陽, 溫陽, 助陽하는데 다음과 같은 점에 주의하여야 한다.

- (1) 腎陽을 溫補하는 식품을 남용해서는 안된다. 鹿鞭(사슴의 음경), 牛鞭(소의 음경) 등의 식품을 복용할 때는 虛火가 있는지 잘 관찰해야 하며, 그렇지 않으면 助火 動血이 된다. 또 다른 주의할 점이라면 대부분의 陽虛 환자들은 脾胃가 허약하여 運化기능이 상실되어 있으므로 마땅히 脾胃를 健運하는 약물을 먹어 脘腹脹悶, 濕濁內盛 등이 생기지 않도록 해야 한다.
- (2) 寒性 식품, 예를 들면 오이, 연 뿌리 등을 피하여야 한다. 陽虛하면 쉽게 몸이 차가워지고 전신이 추위를 타며, 脘腹冷痛이 있고, 大便溏薄하므로 만일 寒性 식품을 먹게 되면 寒象이 더욱 심해지고 陽氣가 더욱 손상을 받게 된다.
- (3) 陽虛하면 氣血의 흐름이 원활하게 되지 않으므로 補養 중에 돼지고기, 양고기와 같은 厚味 滋膩한 음식을 먹어서는 안된다.

#### 계절에 따른 忌口(3,9)

인간은 小宇宙로서 大宇宙인 자연과 밀접한 관계가 있다. 자연계 일년 사계절의 변화는 인체의 생리기능과 병리변화에 직접 영향을 끼친다. 이것이 바로 《天人相應》의 이론이다. 사계절의 기후변화 중 봄은 木에 속하여 그 氣가 溫하고, 여름은 火에 속하여 그 氣가 熱하고, 長夏는 土에 속하여 그 氣가 濕하며, 가을은 金에 속하여 그 氣가

燥하고, 겨울은 水에 속하여 그 氣가 寒하다. 春溫, 夏熱, 長夏濕, 秋燥, 冬寒과 같이 일년동안 기후변화법칙에 근거하여 春生, 夏長, 長夏化, 秋收, 冬藏의 양생원칙을 도출하였다. 예를 들면 《素問·四氣調神大論》에 “사계절 陰陽은 만물의 근본이다. 그러므로 聖人은 봄과 여름에 陽을 수양하고 가을과 겨울에 陰을 수양하여 그 근본을 따른다. 그것을 어기면 재해가 생겨나고 질병이 그치지 않는다.”고 한 바와 같이 봄과 여름철에는 陽氣가 生長하여 소모되므로 陽氣를 보호하여 그 소모가 지나치지 않도록 하고, 가을과 겨울철에는 거두어 저장하여 陰精이 밖으로 새어나가지 말아야 하므로 마땅히 養陰 育陰하여 陰이 生하면 陽이 성장하여 인체 陰陽之氣가 평형을 유지하도록 해야 한다. 또 《素問·六元正紀大論》에는 “用溫遠溫, 用熱遠熱, 用涼遠涼, 用寒遠寒, 食宜同法.”이라 하여 따뜻한 봄과 더운 여름에는 溫性和 熱性 약물을 피하고, 서늘한 가을과 추운 겨울에는 涼性和 寒性의 약물을 피하여야 한다는 뜻이다. 이러한 것은 춘하추동 사계절 寒暑의 변화에 따라 음식을 조절함으로써 신체를 보양하여 자연에 적응해야 장수 할 수 있다고 강조한 것이다.

물론 곡물, 육류, 과일, 채소 등 4대류 식품 중의 대부분이 춘하추동 4계절의 음식으로 특정 계절에만 먹는 것이 아니다. 그러나 각 계절의 특성을 살려 음식을 먹는 것은 자연과의 조화를 이루는데 중요하다.

봄철의 忌口: 《素問·四氣調神大論》에는 “춘삼월은 천지만물이 소생하고 번성한다.”고 하였다. 만물의 영장인 인간도 자연계의 생물과 마찬가지로 生氣로 충만된다. 이때 인체 각 조직기관의 기능이 활약하기에 유기체의 활동과 성장발육에 필요되는 많은 영양물질을 공급해야 한다.

봄철에 기후가 따뜻하기 시작하면서 바람이 많아 건조하여 인체에 發散현상이 비교적 뚜렷하다. 예를 들면 피부, 입, 혀가 말라들고 입술이 갈라지므로 신선한 채소나 수분이 많은 과일, 음료를 많이 먹어 인체의 수분을 보충해야 한다. 봄철에 만물이 소생하기 시작하므로 양기가 넘쳐난다. 그러므로 기름기가 많거나 맵고 튀긴 음식을 먹지 말아야 양기의 外泄을 면할 수 있다. 肝木이 지나치게 발생하면 脾土를 상하게 하므로 唐代的 孫思邈은 《千金方》에서 “春 72일에는 酸味를 적게 먹고 甘味를 더 먹음으로써 비장의 기를 보양해야 한다.”고 하였다.

적합한 음식으로는 일년 사계절 다 먹을 수 있는 담백한 식품이외에 부추, 백합, 구기자, 감국, 완두 싹, 마늘, 쪽잠, 참마, 봄 죽순, 사탕수수, 우렁이 등이다.

피해야 할 음식으로는 봄철에는 기운이 따뜻해지고 인체의 양기가 점차 왕성해지므로 양 고기, 개 고기, 노루 고기, 참새 고기, 메추라기, 홍삼, 천궁, 계피, 회향, 양파, 볶은 땅콩, 해바라기씨와 박씨 볶은 것, 볶은 콩 등이다.

여름철의 忌口: 여름철은 인체의 신진대사는 왕성하고 땀이 쉽게 밖으로 나오고 기가 소모되어 진액이 상하기 쉬우므로 더위를 몰아내고 氣와 진액의 생성을 돕고 갈증을 멈추며 養陰清熱하는 음식을 먹어야 하는데, 性涼多汁한 신선한 과일과 채소가 좋다. 긴 여름에 덥고 습한 기가 쉽게 인체에 침입하기에 권태가 생기고 힘이 없고 식욕이 없으며 음식맛이 없고 몸이 무겁고 졸음이 오는 “苦夏症”이 나타나게 한다. 이때 芳香開胃, 健脾化濕하는 식품을 먹어야 한다. 무더운 여름철에 노인들은 신체기능이 점차 감퇴되고 더운 날에 소화액의 분비가 감소되며 심혈관이 경화되므로, 淸補하는 식품을 먹어 淸暑解熱, 補胃益脾하고, 콜레스테롤을 낮추고 혈압을 내려주고 혈관을 보호하는 식품을 함께 먹어야 한다. 갓난아이들은 신체기관조적이 아직 연하고 신진대사가 왕성한 성장기에 처해있으며 여름철이 무덥고 땀이 많이 나며 칼슘과 인의 신진대사가 증가되며 아연, 마그네슘, 나트륨 등이 땀을 따라 손실되므로 칼슘, 아연 등 미량원소를 풍부하게 함유하고 있는 淸補식품을 먹어 신체 성장을 촉진해야 한다. 무더운 여름철에 열을 돕는 음식과, 기름지고 끈적끈적하며 소화가 잘 안되는 음식을 먹지 말아야 하고 신랄하고 방향성이 강하여 진액을 손상시키는 식품은 피하여야 한다.

적합한 음식으로는 백편두, 녹두, 배, 수박, 사탕수수, 오매, 딸기, 오디, 포도, 야자즙, 레몬, 수박껍질, 감, 파인애플, 여주, 동아, 고구마, 오이, 참외, 芡實, 울무씨, 生蓮根, 김, 구기자, 금은화, 국화, 연잎 등이다.

피해야 할 식품은 볶은 땅콩, 볶은 콩, 볶은 해바라기 등 볶은 식품을 먹지 말거나 적게 먹어야 하며 비린내 나는 기름진 반찬 등을 먹지 말아야 한다.

가을철의 忌口: 가을철의 날씨는 점차 차거워 지고 기후는 건조하여, 燥邪는 陰液을 쉽게 손상시킨다. 이때 사람들은 입, 코, 피부 등 부위에 건조감이 생기며 머리털이 상하지 못하고 소변이 적고 대변이 마르며 덩어리가 지는 등 “秋燥症”이 나타난다. 그러므로 진액의 생성을 촉진하고 養陰滋潤하는 습이 많은 식품이 좋다. 고추, 마늘, 생강, 계피 등 바삭 마르고 더운 음식을 먹지 말아야 한다. 늦은 가을에는 인체의 정기를 봉해서 저장하기 시작하기에 보양하는 음식을 먹으면 비교적 쉽게 흡수되고 저장될 수 있으며 오장육부의 기능을 개선하는데 이롭고 신체소질을 높일 수 있다. 때문에 점차 닭, 오리, 소 고기, 물고기, 연밥 등 영양이 풍부한 淸補하는 식품을 먹어야 하며, 寒涼하고 破氣하고 정기를 손상시키는 식품은 먹지 말아야 한다.

겨울철의 忌口: 겨울철에는 날씨가 춥고 인체의 신진대사가 상대적으로 내려가고 정기와 물질이 봉해지고 저장되므로, 補養藥을 먹으면 흡수와 저장에 유리하고 신체

건강에 제일 유리하기 때문에 보약을 먹기에 좋다. 陽氣가 허한 체질의 사람은 음식에서 모자라는 것을 보충하는 것이 적합하다. 기가 약한 사람은 기를 보충하는 식품을 많이 먹어야 하며 혈이 약한 사람은 혈을 보양하는 것을 요점으로 하여야 하고 신장이 약한 사람은 응당 신장을 위주로 해야 한다. 겨울에 보약을 쓰기 전에 “引補”하기도 한다. 인보는 “底補”라고도 하는데 먼저 기초를 닦아놓은 후에 다시 보충하는 것을 말한다. 먼저 脾胃의 기능을 조절한 후 그 기초상에서 다시 보약과 보신품을 복용한다. 이렇게 하면 보양효과를 높이고 보약이 효과를 발생하지 않는 형상이 나타나지 않는다.

겨울철에는 溫性 혹은 熱性的의 식품, 특히 腎臟의 氣가 모자라는 것을 보충하는 식품을 먹어 조리를 진행하여 신체가 추위에 견디는 능력과 병을 저항하는 능력을 제고하여야 한다. 성질이 차가운 식품과 날 음식, 기름지고 찢득거리는 음식을 먹지 말아야 한다.

적합한 식품으로는 개 고기, 양 고기, 소 고기, 참새 고기, 노루 고기, 꿩 고기, 대추, 연밥, 인삼, 황기, 계피 등이다.

피해야 할 식품으로는 게, 우렁, 녹두, 녹두가루, 녹두나물, 生 연근, 꽃감, 바나나 등이다.

## 결론

음식요법에서는 약물요법과 마찬가지로 반드시 적합한 식품과 피해야 할 식품이 있다. 적합한 식품이란 식품이 인체에 유익한가 하는 것이고, 피해야 할 식품이란 인체에 불리한 작용을 하는 식품이다. 이들 식품을 정확하게 응용하고자 한다면 忌口의 기초이론이 되는 藥食同源論, 四氣五味論, 歸經學說, 以臟補臟說, 發物忌口論, 全一概念과 辨證論治 등의 이론을 충분히 이해하여야 하며, 아울러 忌口의 적용범위라고 할 수 있는 配伍에 따른 忌口, 체질에 따른 忌口, 질병에 따른 忌口, 虛證에서의 忌口, 계절에 따른 忌口 등을 적절하게 응용할 수 있어야 한다.

## 참고 문헌

1. 한의학대사전편찬위원회 편. 1998. 한의학대사전. 도서출판 정담, 서울. p 229.
2. 神農本草經. 1999. 科學技術出版文獻社. 北京. p 53, 88.
3. 王煥華, 倪惠珠 編著. 1996. 中國傳統 飲食宜忌 全書. 江蘇科學技術出版社, 南京.
4. 高曉山 主編. 1992. 中藥藥性論. 人民衛生出版社, 北京. p 225.
5. 張璐. 1996. 本經逢源. 中國中醫藥出版社, 北京. p 167.
6. 洪元植 編. 1985. 精校黃帝內經素問. 東洋醫學研究院 出版社. 漢城. p 267, 305.
7. 庄禮興. 1997. 中醫食療. 廣東旅遊出版社, 廣州.
8. 王冰 注. 1982. 黃帝內經靈樞. 中華書局, 臺北.
9. 葉進 主編. 2005. 中醫食療忌口. 同濟大學出版社, 上海. p 191, 192.