

※ 사상체질 (東醫壽世保元)

1. 사상체질과 臟局 大小

사상체질이론은 肺・脾・肝・腎의 四臟局을 설정하고, 호흡・출납의 생리기능을 수행하기 위한 연관구조를 설정한다. 胃院・胃・小腸・大腸 등 四腑와 津・膏・油・液 / 膩・膜・血・精의 前 / 後 四海, 皮・筋・肉・骨과 耳・目・鼻・口 등 人體 構造를 모아 각각 四黨 즉 四臟局을 형성한다.

이제마는 사상인의 선천적인 臟局 大小가 결정되는 것을 哀怒喜樂의 性・情 작용으로 설명하고 있다. 性으로서의 哀怒喜樂은 耳・目・鼻・口가 天機를 살피는 과정에서 드러나는 자연적 성품, 즉 天性(順動)을 말한다. 情으로서의 哀怒喜樂은 촉급한 성질을 가지며 肺・脾・肝・腎이 人事를 행할 때 드러나는 哀怒喜樂의 표출적 감정을 말한다. 逆動하기 쉬운 성질을 갖는다. 따라서 哀怒喜樂의 順動之氣는 臟器를 더욱 盛하게 하고, 逆動之氣는 臟器를 더욱 削하게 한다.

태양인은 哀性이 멀리 흠어지고 怒情이 촉급하니 哀性이 멀리 흠어지면 기운이 肺에 몰려서 肺가 더욱 성하여지고, 怒情이 촉급하면 기운이 肝에 부닥쳐서 肝이 더욱 짝이므로 太陽의 장국이 肺가 크고 肝이 작게 형성된다. 소양인은 怒性이 넓고 크며 哀情이 촉급하니 怒性이 넓고 크면 기운이 脾에 몰려 脾가 더욱 성하여지고, 哀情이 촉급하면 기운이 腎에 부닥쳐서 腎이 더욱 짝이므로 少陽의 장국이 脾가 크고 腎이 작게 형성된다. 태음인은 喜性이 널리 퍼지고 樂情이 촉급하니 喜性이 널리 퍼지면 기운이 肝에 몰려서 肝이 더욱 성하여지고 樂情이 촉급하면 기운이 肺에 부닥쳐서 肺가 더욱 짝이므로 太陰의 장국이 肝이 크고 肺가 작게 형성된다. 소음인은 樂性이 깊고 굳으며 喜情이 촉급하니 樂性이 깊고 굳으면 기운이 腎에 몰려 腎이 더욱 성하여지고, 喜情이 촉급하면 기운이 脾에 부닥쳐서 脾가 더욱 짝이므로 少陰의 장국이 腎이 크고 脾가 작게 형성된다.

四黨(四臟局)			
肺黨(肺臟局)	脾黨(脾臟局)	肝黨(肝臟局)	腎黨(腎臟局)
上 焦 ⁹⁾	中・上焦 ¹⁰⁾	中・下焦 ¹¹⁾	下 焦 ¹²⁾
肺	脾	肝	腎
胃 院	胃	小 腸	大 腸
溫 氣	熱 氣	涼 氣	寒 氣
耳	目	鼻	口
頤	臆	臍	腹
事 務	交 遇	黨 與	居 處
哀 力	怒 力	喜 力	樂 力
膩 海	膜 海	血 海	精 海
神	靈	魂	魄
神	氣	血	精
津 海	膏 海	油 海	液 海
意	慮	操	志
頭	肩	腰	腎
頭 腦	背, 臂	腰, 脊	膀 胱
頭	手	腰	足
皮 毛	筋	肉	骨
舌	兩 乳	臍	前 陰
呼	納	吸	出
識 見	威 儀	才 幹	方 略
擅 心	侈 心	懶 心	慾 心
籌 策	經 綸	行 檢	度 量
驕 心	矜 心	伐 心	夸 心

2. 사상인의 생리, 심리적 특성

이제마는 애로희락의性情의 두 요소에 의해 야기되는 장부생리의 차이에 따라 태소음양인의 4유형으로 구분하였다. 구분된 사상체질의 생리적 특성 곧 생리적 차이는 타 체질과의 구분점이 된다. 생리적 특성은 마음과 몸의 양면으로 살피는데, 마음의 요소는 性質과 材幹, 恒心으로 나누고 몸의 요소는 體形 氣像과 容貌 詞氣로 나누어 관찰한다. 또한 체질적으로 나타나는 생리적 차이 즉 完實無病의 조건과 병리적 證과의 감별도 말하고 있다.

1) 體形氣像

애로희락의性情 편차에 의하여 장부의 대소가 생기고 이는 肺・脾・肝・腎臟의 기능적 차이뿐만 아니라 외형적 차이로도 나타난다.

태양인은 哀性이 멀리 흩어지고 怒情이 촉급(哀性遠散 怒情促急)하여 태양의 장국은 肺가 크고 肝이 작게 형성되니, 태양인의 체형 기상은 머릿골 즉 이마가 왕성하게 푹 볼거져 나왔고 허리의 서있는 형세가 연약하다.

소양인은 怒性이 넓고 크며 哀情이 촉급(怒性宏抱 哀情促急)하여 소양의 장국은 脾가 크고 腎이 작게 형성되니, 소양인의 체형 기상은 가슴둘레의 싸고 있는 형세가 웅장하고 엉덩이의 얇은 모양세가 연약하다.

태음인은 喜性이 널리 퍼지고 樂情이 촉급(喜性廣張 樂情促急)하여 태음의 장국은 肝이 크고 肺가 작게 형성되니, 태음인의 체형 기상은 허리 주위의 서 있는 형세가 웅장하고 머릿골 즉 이마의 기세가 연약하다.

소음인은 樂性이 깊고 굳으며 喜情이 촉급(樂性深確 喜情促急)하여 소음의 장국은 腎이 크고 脾가 작게 형성되니, 소음인의 체형 기상은 엉덩이의 얇은 모양세가 웅장하고 가슴둘레의 싸고 있는 형세가 빈약하다.

2) 容貌詞氣

태음인은 용모, 말하는 기운, 행동거지가 의젓하고 잘 가다듬으며 공명정대하다. 소음인은 용모, 말하는 기운, 동작이 자연스럽고 성품이 까다롭지 않고 잔 숨씨가 있다.

3) 性質材幹

태양인의 성질은 활달한 것이 장점이며 재간은 交遇에 능하다. 소양인의 성질은 용감한 것이 장점이며 재간은 事務에 능하다. 태음인의 성질은 성취하는 것이 장점이며 재간은 居處에 능하다. 소음인의 성질은 단정한 것이 장점이며 재간은 黨與에 능하다.

4) 恒心

태음인의 향심은 겁내는 마음이고, 이것이 안정되면 살아가는 데 편안하고 선천적으로 타고난 자질을 더욱 간직하게 되어 도에 이르게 된다. 만약 겁내는 마음이 더욱 심해져 두려워지는 마음에까지 이르면 怔忡이란 大病이 생기게 된다. 怔忡은 태음인의 重證이다.

소양인의 향심은 두려워하는 마음이고, 이것이 안정되면 살아가는 데 편안하고 선천적으로 타고난 자질을 깊이 간직하게 되어 도에 이르게 된다. 만약 두려워하는 마음이 더욱 심해져 공포심까지 이르면 健忘이란 大病이 생기게 된다. 健忘은 소양인 險證이다.

소음인의 향심은 편안치 못한 마음이고, 이것이 안정되면 脾氣는 곧 살아난다. 그러므로 소음인은 일보 전진하여 편안치 못한 마음을 안정되게 한 즉 장수하지 않을 수 없게 된다.

태양인의 향심은 급박한 마음이고, 이것이 안정되면 肝血이 곧 和해진다. 그러므로 태양인은 일보 후퇴하여 급박한 마음을 안정케 한 즉 장수하지 않을 수 없게 된다.

5) 完實無病

完實無病이란 사상인의 체질별 생리적 특징으로 무병상태의 건강 조건이며, 체질 변별의 기준이 되기도 한다. 태양인은 소변이 많으면 건강하고 병이 없으며, 태음인은 땀이 잘 나면 건강하고 병이 없으며, 소양인은 대변이 잘 통하면 건강하고 병이 없으며, 소음인은 음식이 잘 소화되면 건강하고 병이 없는 것이다.

6) 大便

태음인의 용변시간이 오래고 대변은 처음은 단단하나 끝은 묽다. 건강한 태음인은 1일 1회 보며 대변의 모양은 제일 가늘고 발병하면 後重이 잘 나타나는 편이다. 소음인의 용변시간은 제일 오래 걸리는 편이고 대변은 처음과 끝이 단단하고 길어 제일 긴 편이나 소양인보다는 덜 굵은 편이다. 건강한 소음인은 수일에 한 번씩 대변을 보며 용변시간이 짧은 경우는 대변이 묽을 때이다. 소양인의 용변시간은 짧은 편이며, 대변은 처음은 단단하나 끝은 약간 붉으며 굵으나 썩 빠져 제일 굵고 짧은 편이다. 건강한 소양인은 1일 1회 보며 대변을 참으려면 못 견뎌서 싸든지 변비가 오는 편이다. 태양인의 대변은 潤滑하고 量이 많다.

7) 小便

태음인은 하루에 3~5회 보며, 燥熱病 환자나 心虛한 자는 소변이 빈삭해진다 하루에 1~2회나 6회 이상 보는 것은 비정상이다. 소음인은 하루에 2~4회 보며, 소변량은 대체적으로 많은 편이다. 하루에 5회 이상은 비정상이다. 소양인은 하루에 4~6회 보며 하루에 1~2회나 7회 이상은 비정상이다.

8) 물 마심

태음인은 평소에 잘 즐기지 않는 편이다. 瘧疾에 걸려 惡寒 중에는 찬물을 많이 마시나 發熱 중에는 汗出하여 수액이 빠지는데도 물을 마시지 않는다. 소음인은 상열감이 많으므로 평소에 조금씩 잘 마시는 편인데, 만약 마시지 못하면 胃가 冷해져서 大腸이 마른 것이므로 대변이 묽거나 단단하니 부종 즉 신기능장애가 온다. 瘧疾에 걸려 惡寒중이나 설사시나 구토 후에 물을 마시지 않는다. 이때 물을 마시면 회복하는 좋은 징조이다. 소양인은 평소에 잘 마시는 편으로 胃熱이 발생하면 자다가 깨서도 물을 찾을 정도 인데 만약 찬물을 못 마시고 따스한 물을 좋아하면 胃府가 고갈되어 위궤양이나 소갈 병이 발생한다. 瘧疾에 걸려 發熱중에는 능히 찬물을 마시나 惡寒 중에는 물을 마시지 않는다.

9) 입 마름

태음인은 입천장과 코에서 인후부로 말라 들어간다. 소음인은 입술과 혀 앞쪽에서 인후부로 말라 들어간다. 소양인은 인후부에서 입술 쪽으로 말라 나온다.

10) 땀

태음인은 평소에 끈끈할 정도로 땀이 많은 편으로, 땀이 많으면 건강하고 병이 없는 것이다. 소음인은 평소에 안개와 같이 미세한 물기가 있어 촉촉한 편이다. 소양인은 평소에 약간 땀이 나나 발병하면 多汗한다. 이때 전신에는 땀이 나나 손 발바닥에는 땀이 없다.

3. 사상인의 병태생리

장국의 차이는 질병에 대한 반응 양상의 차이를 낳게 되며, 이는 각기 다른 치료와 접근 방법을 요구하게 된다. 즉 체질에 따른 고유 병증이 있으며, 또한 동일한 병증에 대해서도 장국의 취약점에 따라 다른 치료법을 사용하게 된다.

각 체질마다 병에 걸리지 않고 건강을 유지하는 完實無病의 조건과 중요시해야 할 保命之主가 있어 이들을 잘 조절해야 건강을 유지할 수 있다. 完實無病의 조건은 태양인은 소변이 많아야 하고, 소양인은 대변이 잘 나와야 하고, 태음인은 땀이 잘 터져야 하며, 소음인은 음식 소화가 잘되어야 한다.

保命之主: 태양인 吸聚之氣, 소양인 陰清之氣, 태음인 呼散之氣이고, 소음인 陽煖之氣.

1) 소음인 병태생리

腎大脾小한 소음인의 병증은 크게 腎受熱表熱病과 胃受寒裏寒病으로 나뉜다. 腎受熱表熱病은 腎大로 인하여 腎陰이 왕성하면 그의 腑인 대장이 양기를 올리는 작용을 못하고 울체됨으로 인하여 발생하는데 크게 鬱狂證과 亡陽證으로 구별된다. 胃受寒裏寒病은 소음인이 脾小한 특징을 지니므로 항상 脾陽이 부족하여 陰化되기 쉽고 양기를 올리는 힘이 부족하여 생긴 음한한 기운의 경중에 의해 병증이 구분된다. 이는 복통과 설사를 기본 증상으로 하여 太陰證과 少陰證으로 구분한다.

<소음인병증 분류체계>

대분류	중분류	소분류	세분류
[표병증] 표열병 (表熱病) [신수열표열병 (腎受熱表熱病)]	[순병증] 울광병 (鬱狂病)	[경증] 울광병경증 (鬱狂病輕證)	울광병초증(鬱狂病初證)
		[중증] 울광병중증 (鬱狂病重證)	울광병중증(鬱狂病中證) 울광병말증(鬱狂病末證) 태양병결음증(太陽病厥陰證)
	[역병증] 망양병 (亡陽病)	[험증] 망양병험증 (亡陽病險證)	망양병초증(亡陽病初證) 망양병중증(亡陽病中證)
		[위증] 망양병위증 (亡陽病危證)	망양병말증(亡陽病末證)
[리병증] 리한병 (裏寒病) [위수한리한병 (胃受寒裏寒病)]	[순병증] 태음병 (太陰病)	[경증] 태음병경증 (太陰病輕證)	태음병자리증(太陰病自利證) 태음병비만증(太陰病痞滿證)
		[중증] 태음병중증 (太陰病重證)	태음병황달증(太陰病黃疸證) 태음병부종증(太陰病浮腫證) 태음병음독증(太陰病陰毒證)
	[역병증] 소음병 (少陰病)	[험증] 소음병험증 (少陰病險證)	소음병자리증(少陰病自利證) 소음병하리청수증(少陰病下利清水證)
		[위증] 소음병위증 (少陰病危證)	소음병장결증(少陰病藏厥證) 소음병음성격양증(少陰病陰盛陽證)

2) 소양인 병태생리

脾大腎小한 소양인의 병증은 脾受寒表寒病과 胃受熱裏熱病으로 구분한다. 脾受寒表寒病은 소양인이 脾大하기 때문에 脾 속의 양기가 커서 이것으로 인해 脾속에 있는 음기가 팽박을 받아 내려가지 못하여 발생하는데 율체된 정도에 따라 少陽傷風證과 亡陰證으로 구별한다. 胃受熱裏熱病은 淸陽이 올라가지 못하여 발병하는데 이 올라가지 못한 裏陽은 耗陽이요 火氣이다. 이는 腎小함으로 인해 음허로 되기 쉽고 淸陽 곧 원기가 두면 사지까지 순조롭게 올라가지 못하고 熱化되어 나타나는 병증으로 胸膈熱證과 陰虛午熱證으로 대별할 수 있다. 대체로 소음인의 병증이 寒病증이라면 소양인은 火와 熱의 병증으로 이해할 수 있다.

<소양인병증 분류체계>

대분류	중분류	소분류	세분류
[표병증] 표한병 (表寒病) [비수한표한병 (脾受寒表寒病)]	[순병증] 소양상풍병 (少陽傷風病)	[경증] 소양상풍병경증 (少陽傷風病輕證)	소양상풍병초증(少陽傷風病初證) 소양상풍병유증(少陽傷風病尤證)
		[중증] 소양상풍병중증 (少陽傷風病重證)	결흉증(結胸證) 결흉유증(結胸尤證)
	[역병증] 망음병 (亡陰病)	[험증] 망음병험증 (亡陰病險證)	신열두통망음증(身熱頭痛亡陰證) 신열두통망음유증(身熱頭痛亡陰尤證)
		[위증] 망음병위증 (亡陰病危證)	신한복통망음증(身寒腹痛亡陰證) 신한복통망음유증(身寒腹痛亡陰尤證)
[리병증] 리열병 (裏熱病) [위수열리열병 (胃受熱裏熱病)]	[순병증] 흉격열병 (胸膈熱病)	[경증] 흉격열병경증 (胸膈熱病輕證)	흉격열병초증(胸膈熱病初證) 흉격열병유증(胸膈熱病尤證)
		[중증] 흉격열병중증 (胸膈熱病重證)	위국청양불상증[상소증] (胃局淸陽不上證[上消證]) 대장청양불상증[중소증] (大腸淸陽不上證[中消證])
	[역병증] 음허오열병 (陰虛午熱病)	[험증] 음허오열병험증 (陰虛午熱病險證)	대장청양모소증[하소증] (大腸淸陽耗損證[下消證])
		[위증] 음허오열병위증 (陰虛午熱病危證)	음허오열증(陰虛午熱證) 음허오열유증(陰虛午熱尤證)

3) 태음인 병태생리

肝大肺小한 태음인의 병증은 크게 胃脘受寒表寒病과 肝受熱裏熱病으로 대별된다. 胃脘受寒表寒病은 태음인이 肺小한 특징을 지니므로 그의 腑인 위완의 상승하는 힘이 부족하고 폐의 呼散之氣가 부족하여 겉으로 나오는 기운이 작아서 생기는 병증이다. 이는 크게 太陽寒厥證과 肺燥寒證으로 구분된다. 肝受熱裏熱病은 태음인의 肝大한 특징으로 吸聚之氣가 왕성하여 안으로 모으는 기운이 많아 제대로 나가지는 못하고 내부에 울체됨으로 인해 생기는 열증으로 燥熱病과 陰血耗竭證으로 대별된다.

태음인 表병증과 裏병증은 모두 燥의 병증이라 할 수 있는데 表병증의 燥는 태음인이 肺小함으로 인해 호산지기가 부족한 것으로 이를 간조열에 비교하여 肺燥寒이라 하며 땀을 내어 풀어 준다. 裏병증의 燥는 흡취지기가 과다하여 안으로 많이 쌓여 생긴 울열로 인한 것으로 肝燥熱이라 하고 주로 대변을 나가게 함으로써 풀어 준다.

<태음인병증 분류체계>

대분류	중분류	소분류	세분류
[표병증] 표한병 (表寒病) [위완수한표한병 (胃脘受寒表寒病)]	[순병증] 위완한병 (胃脘寒病)	[경증] 위완한병경증 (胃脘寒病輕證)	배추표병초증(背顚表病初證) 효천병증(哮喘病證)
		[중증] 위완한병중증 (胃脘寒病重證)	한궤증(寒厥證) 한궤우증(寒厥尤證)
	[역병증] 위완한폐조병 (胃脘寒肺燥病)	[협증] 위완한폐조병협증 (胃脘寒肺燥病協證)	조한병증(燥寒病證) 조한병우증(燥寒病尤證)
		[위증] 위완한폐조병위증 (胃脘寒肺燥病危證)	조한병심증(음혈모갈한다증) [燥寒病甚證(陰血耗竭寒多證)]
[리병증] 리열병 (裏熱病) [간수열리열병 (肝受熱裏熱病)]	[순병증] 간열병 (肝熱病)	[경증] 간열병경증 (肝熱病輕證)	간열병초증(肝熱病初證)
		[중증] 간열병중증 (肝熱病重證)	간열병우증(肝熱病尤證) 간열병심증(肝熱病甚證)
	[역병증] 간열폐조병 (肝熱肺燥病)	[협증] 간열폐조병협증 (肝熱肺燥病協證)	조열병증(燥熱病證) 조열병우증(燥熱病尤證)
		[위증] 간열폐조병위증 (肝熱肺燥病危證)	조열병심증(음혈모갈열다증) [燥熱病甚證(陰血耗竭熱多證)]

4) 태양인 병태생리

肺大肝小한 태양인의 병증은 크게 外感腰脊病과 內觸小腸病으로 구분된다. 外感腰脊病은 解体이라 통칭하는 것으로 이는 태양인에 있어서 폐의 호산지기가 성하고 간의 흡취지기가 부족하여 上盛下虛한 특징을 지니기 때문에 간의 부위인 腰脊이 외사를 받아들이기 쉬움으로 인해 요척부에서 병증이 발현하는 것으로 상체는 튼튼하나 하체는 풀린 것 같아서 걸을 수가 없다. 內觸小腸病은 噎膈證으로 대표되는 병증이다. 태양인에 있어서 간의 腑인 소장은 氣液의 陰涼한 기를 흡입하는 힘이 부족하고, 반면 폐의 腑인 위완에서 호산하는 氣液의 陽溫한 기는 상대적으로 성하게 된다. 따라서 위완이 메마른 상태에서 호산지기가 태과한 반면 중초에서 흡입하는 기운이 지탱하지 못하므로 음식을 받아들이지 못하고, 도리어 토출하여 隔證이 생기는 것으로 보았다.

태양인은 그 구조가 위로 올라가서 밖으로 나가는 기운은 많고, 밑에서 받아 비축하는 것이 적어 병증이 발생한다. 위로 물리는 기운을 아래로 끌어 내려 거두어들여야 하므로, 소변이 잘 나가는 것이 건강의 지표가 된다.

<태양인병증 분류체계>

대분류	중분류	소분류	세분류
[표병증] 요척병(腰脊病) [외감요척병(外感腰脊病)]	[순병증] 요척병순병 (腰脊病順病)	[경증증] 요척병경증(腰脊病輕證)	
	[역병증] 요척병역병(해역병) [腰脊病逆病(解僂病)]	[협증] 해역병협증(解僂病協證)	
		[위증] 해역병위증(解僂病危證)	
[리병증] 소장병(小腸病) [내촉소장병(內觸小腸病)]	[순병증] 소장병순병 (小腸病順病)	[경증증] 소장병경증(小腸病輕證)	
	[역병증] 소장병역병(열격병) [小腸病逆病(噎膈病)]	[협증] 열격병협증(噎膈病協證)	
		[위증] 열격병위증(噎膈病危證)	

※ 참고자료

	태양인	소양인	태음인	소음인
성 (性)	恒欲進而不欲退 항상 앞으로 나아가 려고만 하고 물러서 려 하지 않는다	恒欲舉而不欲措 항상 일을 벌이려고 만 하고 거두어 정 리하지 않는다	恒欲靜而不欲動 고요히 있으려고 하 고 움직이지 않는다	恒欲處而不欲出 항상 집안으로 돌아 와 있으려고만 하고 밖으로 나서려고 하 지 않는다
정 (情)	恒欲爲雄而不欲爲雌 항상 수컷(역할)이 되려 하고 암컷이 되려하지 않는다	恒欲外勝而不欲內守 항상 밖으로 이기려 고만 하고 안을 지 키려하지 않는다	恒欲內守而不欲外勝 안에서 이루려고 하 고 밖에서 이기려고 하지 않는다	恒欲爲雌而不欲爲雄 항상 암컷이 되려하 고 수컷이 되려하지 않는다
항심 (恒心)	急迫之心	懼心	怯心	不安定之心
심욕 (心慾)	放縱之心	(사사로움)偏私之心	物慾之心	(안일함)偷逸之心
체형기상	肺大肝小	脾大腎小	肝大肺小	腎大脾小
사장 (四臟)	肺	脾	肝	腎
사부 (四腑)	胃脘(위완)	胃	小腸	大腸
감각기관	耳 / 귀는 태양인의 대표적인 감각기관. 소리에 대한 분별력 이 우수.	目 / 눈은 소양인의 대표적인 감각기관. 소양인은 색깔이 발 달.	鼻 / 코는 태음인의 대표적인 감각기관. 냄새에 민감하고 비 (脾)가 튼튼.	口 / 입은 소음인의 대표적인 감각기관. 미각이 발달해 있 고, 이가 튼튼.
보명지주	吸聚之氣	陰清之氣	呼散之氣	陽暖之氣
조절원칙	固中	清腸	通外	溫裏
완실무병	小便旺多 소변이 잘 나온다	大便善通 대변이 잘 통한다	汗液通暢 땀이 잘 나온다	飲食善化 소화가 잘 된다
이로운 약재	오가피, 모과, 다래, 솔잎, (붕어)	숙지황, 산수유, 구기자, 생지황, 영지버섯	녹용, 옹담, 오미자, 맥문동, 갈근	인삼, 부자, 황기, 계피, 당귀
이로운 음식	모밀, 냉면, 새우, 조개류(굴, 전복, 소 라), 게, 해삼, 붕어 솔잎, 포도, 머루, 다래, 감, 앵두, 모과, 송화(가루)	보리, 팥, 녹두, 돼지고기, 계란, 오리고기, 생굴, 해삼, 명게, 전복, 새우, 게, 가재, 복어, 배추, 오이, 우엉, 호박, 가지, 당근, 수박, 참외, 딸기	밀, 콩, 울무, 수수, 땅콩, 들깨, 쇠고기, 우유, 버터, 치즈, 명란, 우렁이, 버섯, 뱀장어, 미역, 다시마, 김, 해조류, 밤, 잣, 호두, 은행, 배, 매실, 살구, 무, 자두, 도라지, 더덕, 연근, 토란, 마	찹쌀, 차조, 감자, 사과, 굴, 토마토, 복숭아, 대추, 닭고 기, 개고기, 노루고 기, 염소고기, 양고 기, 벌꿀, 시금치, 양배추, 미나리, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 카레