

고농서국역총서 9

발간등록번호
--------

11-1390000-001421-01
----------------------

全循義 著

# 食療纂要



농촌진흥청

## 발 간 사



우리나라는 오천년 역사를 계승 발전시키면서 경제, 사회, 문화 전 분야에 걸쳐 비약적인 발전을 거듭하여 이제는 세계 여러나라와 함께 어깨를 나란히 하며 21세기의 지식기반사회를 이끌어 나가는 주도적인 역할을 수행하는 국가가 되었으며 이러한 과학기술이 발전하기까지에는 농업의 역할이 중요함은 물론 농업이 없는 과학기술의 발전은 상상도 할 수 없을 것입니다.

이제 우리농업은 끊임없는 연구노력의 결과로 세계수준의 농업선진국으로 발돋움하였으나, 한편으로는 수입개방 등으로 우리농업이 어려움에 처하고 있습니다. 이러한 사회적 현상은 농업 농촌의 새로운 패러다임을 요구하여 왔고 농촌진흥청은 이러한 환경변화에 대처하기 위하여 끊임없는 자기노력과 기관의 정체성을 변화시키기 위하여 노력하고 있습니다.

그리고 농정사회의 전래농서에 수록된 내용이 현재의 농업과학기술에 접목시킬 수 있는 친환경농법이나 전통농법이 많이 수록되어 있음에도 불구하고 활용하지 못했던 것을 해결하기 위하여 고농서 국역사업을 지속적으로 추진하고 있으며 이번에 『고농서 국역사업총서 9호』를 출간하기에 이르렀습니다.

본 국역서는 1460년대 세조의 명에 의하여 어의 전순의가 저술한 것으로 음식을 통한 질병치료 방법을 상세히 나타내고 있고, 우리나라 최초의 식이서로서의 중요한 가치를 지니고 있어 이번에 발간하게 되었으며 앞으로도 지속적으로 국역사업을 추진하여 국내·외에 소장된 농업고서를 국역본으로 발간하여 여러분들이 손쉽게 옛 농서에 접할 수 있도록 더욱 더 노력하겠습니다.

끝으로 본 국역서가 발간되기까지 애써주신 김영진 위원장님과 여러 감수위원님 그리고 국역을 맡아주신 김종덕 사당한의원 원장님을 비롯한 관계자 여러분께도 진심으로 감사를 드립니다.

2004. 12.

농촌진흥청장 손 정 수

# 고농서 국역 발간 추진위원회

## 발간위원

**위원장**李文熙 농촌진흥청 차장

**위 원** 崔喜淙 농촌진흥청 기획관리관  
鄭昊根 농촌진흥청 농업경영정보관  
嚴基哲 농촌진흥청 연구개발국장  
成鍾煥 농촌진흥청 농촌지원국장

## 감수위원

**위원장**金榮鎭 한국농업사학회 명예회장(농학박사)

**위 원** 具滋玉 전남대학교 농과대학 교수(농학박사)  
李重德 한문고서 및 비문·족보 전문 번역가  
韓判柱 前 농업과학기술원 생물부장(농학박사)  
洪殷熹 前 농촌진흥청 작물시험장 전작과장(농학박사)

## 국역위원

金鍾德 사당한의원 원장(농학사/한의학박사)

## 역자서문(譯者序文)

농촌진흥청 고농서 국역위원회에서 『食療纂要』의 번역을 의뢰받고서 고민이 되지 않을 수 없었다. 원문은 불과 100쪽 남짓하나 글자가 보이지 않는 곳이 있어 원문을 해독함에 있어 많은 어려움이 있었다. 우리 선조의 훌륭한 문화유산을 재발견한다는 생각에 흔쾌히 국역작업에 들어갔으나 천학비재(淺學菲才)한 역자(譯者)로서는 오역이 있을까 두려울 뿐이다.

더구나 상주(尙州)판본을 구하지 못하고 양양(襄陽)판본만을 가지고 국역하다보니 해독하기 불가능한 글자가 많아 어려움이 더욱 컸다. 이에 소장하고 있던 의서 본초서 농서 유서(類書) 등의 조문 하나하나를 『食療纂要』와 확인 대조작업을 함으로서, 『食療纂要』의 원문을 역으로 추정하여 해독하거나 잘못 서술된 곳은 삽입하거나 교정하면서 상당부분 복원하게 되었다.

매우 지난하고 어려운 작업이었으나 고서를 뒤지며 보물찾기 하듯이 『食療纂要』와 같은 조문을 발견하는 즐거움에 어느덧 참고한 문헌각주가 1,500개를 넘게 되었다. 거의 대부분 해독 번역하고 교정하였으나 일부 조문은 보이지 않는 글자가 너무 많아 고서를 참고할 단서조차 되지 못하였다. 몇 조문을 복원하지 못하고 미완상태로 출간하게 되어 못내 마음의 부담으로 남는다.

문화민족(文化民族)과 미개민족(未開民族)과의 차이는 외래문화가 들어왔을 때 수용할 수 있는 문화적 역량의 유무에 달려있다. 문화적 역량은 단시일에 형성되는 것이 아니고 오랜 세월 많은 지혜의 축적이 있어야만 가능한 것으로 마치 호수의 물과 같다. 예를 들어 붉은 색의 물이 유입되면 작은 연못은 붉게 물들어지나, 큰 호수의 물은 붉은 물이 유입되어도 호수의 색은 변화가 없다. 따라서 호수의 크기를 넓히기 위해서는 선조의 깊은 지혜를 배워야만 한다.

하지만 우리는 서구문화의 무차별적인 도입과 한글 전용화로 인하여 먼 조상도 아닌 3대조 할아버지의 편지글도 이해 못하는 한문문맹이 예상외로 많다. 우리는 반만년 역사를 자랑하는 문화민족이라고 하지만, 선조들의 지혜가 담겨있는 고서를 즐겨보는 사람이 점점 줄어들고 있는 것도 사실이다. 이러한 때에 농촌진흥청의 고농서 국역사업은 가뭄에 단비 만나듯 고서를 보지 못하는 식품연구가에게는 큰 도움이 될 것이다.

역자가 사당한의원에서 주 3일만 진료하는 관계로 진료가 없는 나머지 4일을 오로지 고서탐독에 시간을 낼 수 있어서 그나마 다행이었다. 조각 맞추기 같이 비슷한 내용의 구절을 발견하고 그 연관성을 기록하는 즐거움을 즐길 수 있었으나, 식구들에게는 시간을 할애하지 못해 미안한 마음뿐이다. 세계를 향하는 우리나라 농학과 한의학의 발전에 하나의 씨앗이 되기를 바라는 마음뿐이다.

2004년 12월 寓居에서 弘進 金鍾德

# 해제(解題)

사당한의원 원장 김 종 덕

## 1. 머리말

태고 이래로 인간은 음식을 먹어왔고 앞으로도 계속 먹게 될 것이다. 예전에는 굶주림을 해결하기 위해 식품이 중요하였으나, 최근에는 개인별 체질 특징을 중시하고 질병의 치료와 예방에 도움을 줄 수 있는 식이요법이 중시되고 있는 실정이다. 세조 4년(1460) 편찬된 『食療纂要』는 그 동안 실전된 것으로 알려져 왔으나, 천운으로 최근 발견되어 세상에 나오게 되니 식품을 연구하는 학자에게 단비가 내리게 되었다. 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이 요법서라 할 수 있는 『食療纂要』는 어의(御醫)인 전순의(全循義)의 저작으로 식의(食醫)로서 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다. 그 동안 서문의 일부만 기록으로 전해져온 책으로 그 실체를 알 수 없었기에 학계의 반가움은 더욱 컸다. 이에 학계에서는 보답이라도 하듯이 『食療纂要』에 대한 여러 편의 연구논문<sup>1)</sup>이 발표되어 그 즐거움을 배가시켰다.

『食療纂要』가 저술된 조선 초기의 시대적 상황을 살펴보면 그 저술동기를 짐작하게 한다. 여말선초에 주자성리학이 본격적으로 우리나라에 도입되면서 중국의학도 같이 도입되었다. 주자성리학을 국시로 삼은 조선의 입

---

1) 辛承云, 『새로 발견된 食療纂要에 대하여』, 2003년도 한국서지학회 추계학술세미나 발표요지, 2003. 11. 8. 아단문고  
金榮鎭 姜南希, 『15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要 - 食品을 中心으로』, 고서연구회 발표, 2004. 2. 12.

장에서는 우리나라 실정에 맞춘 전통의학의 재정리가 필요하게 되었다. 이에 세종 13년(1431) 가을 유효통(俞孝通) 노중례(盧重禮) 등에 명하여 본래 있었던 『鄉藥濟生集成方』을 기본으로 하여 삼국시대와 고려시대를 통하여 전해오던 국내외의 모든 의학방서와 민간 경험방을 수집하여 세종 15년(1433) 6월에 『鄉藥集成方』을 편찬하게 하였다. 세종은 이에 만족하지 않고 당시 동양의 모든 의학지식을 모아 우리나라 의학의 기틀을 만들려고 유성원(柳誠源) 전순의(全循義) 등 16인에게 명하여 『醫方類聚』 266권을 완성하게 한다. 이와 같이 국가가 앞장서 의서를 편찬하자 개인도 이에 호응하여 많은 책을 저술하게 되니 그 중의 하나가 『食療纂要』(1460)이다. 어의 전순의는 『食療纂要』를 저술하면서 이미 국가사업으로 출간된 『鄉藥集成方』을 참고하고 편찬에 참여했던 『醫方類聚』를 주로 인용하게 된다.

## 2. 저자 전순의(全循義)

전순의(全循義)의 생몰연대가 정확하게 알려지지 않으나, 세종 문종 세조 3대에 걸쳐 활동한 전순의는 판서(判書)급에 까지 오른 어의(御醫)로 『醫方類聚』 편찬에 참여하기도 하였다. 『朝鮮王朝實錄』에 전순의가 처음으로 나오는 기록으로는 세종 22년 6월 21일 ‘임금께서 금성대군(錦城大君)의 병이 나은 것을 기뻐하여 시병(侍病)한 환관 최습(崔濕)에게 말 한 필과 밭 5결(結)을 하사하시고, (중략) 양홍수(楊弘遂)·전인귀(全仁貴)·전순의(全循義)·김지(金智)에게 각각 옷 한 벌을 하사하셨다.’<sup>2)</sup>이다. 이후에 전순의는 세조 즉위년에 원종공신(原從功臣) 1등에 녹훈되고 첨지중추원사(僉知中樞院事)를 거쳐 자헌대부(資憲大夫) 동지중추원사(同知中樞院事) 등을

2) 『王朝實錄』 세종 22년 6월 辛卯, 上喜錦城大君疾愈 賜侍病宦官崔濕 馬一匹 田五結 ... 賜楊弘遂 全仁貴 全循義 金智 各衣一領

지내게 되었다. 하지만 관직이 순탄한 것만은 아니었다. 전순의는 당대 최고 수준의 명의로 인정받고 있었지만 문종의 승하로 이어진 의료과오의 책임 때문에 중죄(重罪)를 추궁당하기도 하였다.

전순의는 장기간에 걸친 어의생활과 자신이 참여했던 『醫方類聚』 편찬사업 등에서 얻은 지식으로 자신의 저술인 『食療纂要』과 『山家要錄』을 남기게 되는데, 궁중에 비장되어온 의서와 『醫方類聚』의 식치(食治)부분을 상당부분 참고하였을 것으로 추정된다. 또한 전순의는 침구치료에 관한 저서를 남기기도 하였다. 세종 29년(1447) 김의손(金義孫)과 같이 『鍼灸擇日編集』을 편찬하게 되었다. 최근 북한에서 발견되었다고 알려진 『鍼灸擇日編集』은 중국에서는 여러 차례 출간되었지만 우리나라에는 남아있는 판본이 없는 것으로 알려져 있다.

### 3. 『食療纂要』에 대하여

전순의가 저술한 『食療纂要』는 세조께서 식료찬요(食療纂要)라 이름을 내리시고 서문을 쓰라고 명하신 것으로<sup>3)</sup> 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다.<sup>4)</sup> 『食療纂要』가 발견되기 이전에는 김휴(金休, 1597~1638)의 『海東文獻總錄』을 통해서 이러한 책이 있었음을 알 수 있었다. 『海東文獻總錄』에서는 『食療纂要』의 서문을 인용하면서 책을 소개하고 있는데, 『食療纂要』의 서문과 단 2곳에서만 표현상 차이를 보이고 있을 뿐인데 이를 소개하면 다음과 같다.

첫째, 『食療纂要』 서문에는 ‘각 문(門)의 식품 이름[物類]아래에 혹 징음

3) 全循義, 『食療纂要』, 『食療纂要序』, 賜名曰 食療纂要 仍命序之

4) 全循義, 『食療纂要』, 『食療纂要序』, 天順四年 庚辰 冬十有一月 嘉靖大夫 行龍驤衛上護軍 臣全循義 拜手稽首 謹序



(正音)을 달아 사람들이 이것을 보고 사용할 때 분명하게 의심된 바가 없게 하도록 고시하셨다.’<sup>5)</sup>라고 하였는데, 『海東文獻總錄』에서는 ‘각 문(門)의 식품 이름[物類]아래에 혹 언문(諺文)으로 해석하여 사람들로 하여금 쉽게 알고 쉽게 깨닫게 하기 위함이다.’<sup>6)</sup>라고 하였다. 정음(正音)과 언석(諺釋, 언문으로 해석)의 표현 차이가 있으나 넓은 의미로 보면 사실상 서로 같은 내용을 설명하는 것으로 이해되기 때문에 큰 문제는 없다.

둘째, 『食療纂要』원문에는 ‘오채(五菜)’로 나와 있으나 『海東文獻總錄』에는 ‘일엽(一葉)<sup>7)</sup>’으로 나와 있다. 이는 『海東文獻總錄』의 오류로 보인다. 오채(五菜)는 오곡(五穀) 오육(五肉, 五畜으로 표현되기도 한다.) 오과(五果)와 같이 식품의 대명사격이고 콩잎 엽교 부추 파 아욱 등 5가지를 의미하기 때문이다.<sup>8)</sup>

신승운의 발표에 의하면 『食療纂要』에는 강원도 양양(襄陽)판본과 경상도 감사 손순효(孫舜孝)가 판각한 상주(尙州)판본 2종이 있다고 하였다.<sup>9)</sup> 상주판본에 대하여서는 성종 18년(1487) 4월 27일 『朝鮮王朝實錄』의 기록에 보이는데, ‘우찬성(右贊成) 손순효(孫舜孝)가 『食療撰要』를 임금께 올렸다. 이 책은 의원(醫員)인 전순의(全循義)가 편찬한 것으로 손순효가 일찍

---

5) 全循義, 『食療纂要』, 『食療纂要序』, 各門物類之下 或附以正音 使人人見之了然 用之無疑

6) 金佺, 『海東文獻總錄』, 『食療纂要』, 全循義 以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門 各門物類之下 或諺釋 使人易考而易曉 以進賜名曰 食療纂要 仍命序之

7) 金佺, 『海東文獻總錄』, 『食療纂要』, 略曰 人之處世 飲食爲上 藥餌次之 雖曰如此 風寒暑濕 禦之以時 飲食男女 節之以限 病何由生 然或四時失序 平日尙小 亂日尙多 豈無人感乖戾之氣乎 是以 古人立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 太半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果一葉治之 奚在於枯草死木之根莖哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣

8) 孫思邈, 『備急千金要方』, 五菜 藿薤韭蔥葵  
王燾, 『外臺秘要方』, 五菜(充五藏) 韭薤葵葱藿蓼

9) 辛承云, 『새로 발견된 食療纂要에 대하여』, 2003년도 한국서지학회 추계학술세미나 발표요지, 2003. 11. 8. 아단문고

이 경상도(慶尙道) 감사(監司)가 되었을 때 상주(尙州)에서 간행하도록 한 것이다. 임금께서 전교하기를 이 책은 보기에 편리하게 되어 있어서 내가 매우 가상하게 여긴다고 하시었다.<sup>10)</sup>고 하였다. 농촌진흥청 관계자가 백방으로 상주판본을 구하려고 하였으나 실패하고 양양판본만 구하게 되어 판본 상호간의 비교검토를 하지 못한 것이 못내 아쉽게 되었다.

앞에서도 언급하였지만 양양판본의 서문에는 분명 ‘각 문(門)의 식품 이름[物類]아래에 혹 정음(正音)을 달았다’고 하였지만, 양양판본에는 훈민정음으로 표현되거나 이두문자로 표현된 것이 보이지 않는다. 하지만 최세진(崔世珍, ?~1542)의 『訓蒙字會』에서는 『食療纂要』를 인용하여 음식이름을 설명하고 있어 주목된다. 예를 들면 『食療纂要』 제풍(諸風)문의 1-12조<sup>11)</sup>에 나오는 박탁(餹飴)을 『訓蒙字會』<sup>12)</sup>에서는 『食療纂要』에 근거하여 ‘나화(수제비)’라고 하였다. 즉 『訓蒙字會』를 편집하면서 『食療纂要』의 물명(物名)에 쓰인 정음(正音)을 참고하였음을 증명하는 중요한 단서가 되는데, 아마 상주판본을 참고하였으리라 짐작하게 한다. 그러면 왜 양양판본에는 정음(正音)을 달지 않았는데 양양판본의 서문에 정음(正音)을 왜 언급하였을까 의문이 되는데, 이에는 다음과 같은 추정을 할 수 있다. 첫째, 양양판본을 출간하면서 일부러 정음(正音)을 삭제하였을 가능성이 있다. 그러나 왜 일부러 삭제하였을까 의문이 남는다. 둘째, 본문과 서문이 서로 다른 시기에 서술되었으나 나중에 간행하면서 2개를 합쳐서 내었을 가능성도 있다. 하지만 상주판본을 직접 보지 못한 역자(譯者)의 입장에서는 그 차이점을 더 이상 발견할 수 없다는 것이 못내 안타까울 뿐이다.

10) 『王朝實錄』, 成宗 18년 4월 丙申, 右贊成孫舜孝 進食療撰要 (醫員全循義 所撰 舜孝 曾爲慶尙道監司 令刊於尙州) 傳曰 此書便於觀覽 予甚嘉之

11) 1-12 治老人中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根去皮切一升 曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘 研 以牛蒡粉 和麪 作餹飴 內鼓汁中煮 加葱椒五味臠頭 空心食之 恒服極効.

12) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 餹 나화 박. 飴 나화 탁. 食療纂要 餹飴 나화.

#### 4. 『食療纂要』의 편집체계

전순의는 서문에서 『食醫心鑑』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大全本草』 등을 참고하여 『食療纂要』를 저술하였다<sup>13)</sup>고 하였으나, 실제적으로 본인이 언급한 고서뿐만 아니라 당시에 이미 편찬된 『鄉藥集成方』과 『醫方類聚』를 주로 참고하였을 가능성이 높다. 전순의가 언급한 의서들은 이미 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등에 모두 인용된 것으로 상당부분 서로 겹치기 때문이다. 예전에 나온 의서를 참고하는 것보다 여러 의서들을 모아 새로 편찬된 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고하는 것이 더 합리적이고, 당시 어의였던 전순의가 국가사업으로 출간된 『鄉藥集成方』을 반드시 보았을 것임은 자명한 일이고, 자신이 편찬에 참여한 『醫方類聚』에서 필요한 부분을 발췌하지 않으면 오히려 더 이상할 것이기 때문이다. 또한 명나라에서 출간된 『普濟方』과도 상당부분 일치하고 있음을 발견할 수 있다. 그런데 왜 전순의는 서문에 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고하였다고 언급하지 않았을까 의문이 된다.

전순의가 참고했다고 밝힌 의서들의 원본이 현재 전래되지 않기 때문에 정확하게 밝힐 방법은 없지만 다음과 같은 추론이 가능하다. 첫째, 자신이 참고한 책이 당시에 나온 책보다 예전에 나온 고서(古書)를 참고하였다고 말하는 것이 더 무게가 있기 때문이다. 둘째, 자신이 참고하였다고 밝힌 『食醫心鑑』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大全本草』 등이 이미 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등에 그대로 인용되었기 때문에 굳이 반복적으로 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고하였다고 밝힐 필요성을 느끼지 않았다고 보인다.

그럼 『食療纂要』의 편집체계의 특징을 살펴보고자 한다.

---

13) 全循義, 『食療纂要』, 『食療纂要序』, 臣以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門以進

(1) 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』의 조문과 『食療纂要』 조문과 서로 일치하는 경우가 많다. 이는 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』를 참고한 흔적으로 보인다.

예를 들어 『食療纂要』 해수(咳嗽)문 4-7조의 경우 ‘治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以椒一粒 以麪裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.’라고 되어 있다. 그런데 같은 내용의 글이

『鄉藥集成方』의 ‘孟詵. 治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內椒一粒 以麪裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.’와

『醫方類聚』의 ‘孟詵云 卒欬嗽. 以梨一顆 刺作五十孔 每孔內以椒一粒 以麪裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.’에서 그대로 보이고 있어 참고한 글이 서로 같음을 확인할 수 있다.

또한 霍亂(霍亂)문의 16-1조에서 ‘治霍亂後吐逆不止. 稻米清水研 服一椀.’라고 하였는데,

『鄉藥集成方』에서 ‘陳藏器 治霍亂吐逆不止 稻米清水研一椀 飲之即止’라고 하고

『醫方類聚』에서 ‘孟詵云 霍亂後吐逆不止 清水研稻米壹椀 飲之即止.’라 하여 서로 같음을 알 수 있다.

이렇게 서로 조문이 같은 것은 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고하여 『食療纂要』를 서술하였음을 짐작하게 한다. 그러나 서문에서도 언급되었지만 예를 들은 조문이 맹선의 『食療本草』에서 발췌한 것이므로 『食療本草』를 인용하였다고 하여도 틀린 것은 아니다. 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고하여 서술했다는 『食療纂要』 곳곳에서 무수히 찾아볼 수 있다.<sup>14)</sup>

(2) 우리나라 의서뿐만 아니라 명나라 초기에 나온 종합의서인 『普濟方』과 서로 조문의 내용이 일치하는 경우가 많다. 즉 『普濟方』, 『鄉藥集成方』

14) 『食療纂要』 5-11조, 17-2조, 19-18조, 20-1조, 30-12조, 30-16조, 31-1조, 32-13조, 37-5조, 41-12조, 42-21조 등에서 확인할 수 있다.

『醫方類聚』 등의 조문과 『食療纂要』가 서로 일치하는 경우이다.

예를 들어 『食療纂要』 제풍(諸風)문의 1-11조의 경우 ‘治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾. 赤茯苓 麥門冬 各一兩 粟米一合 右剉細 水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫溫食之.’라 하였는데,

『普濟方』에서 ‘茯苓粥方(出聖惠方) 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾 赤茯苓(一兩) 麥門冬(一兩去心) 粟米(一合) 右細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫食’라 하였고,

『鄉藥集成方』에 ‘茯苓粥. 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾. 赤茯苓 麥門冬去心 各一兩 粟米一合 ○右細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮作粥 溫溫食之.’라 하였으며,

『醫方類聚』에 ‘治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾 茯苓粥方. 赤茯苓(一兩) 麥門冬(三兩去心) 粟米(一 太平聖惠方 作二 合) 右件藥 細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮作粥 溫溫食之.’라 하였다. 즉 3개의 의서가 『食療纂要』와 서로 동일한 경우이다. 『普濟方』이 비록 중국에서 출간된 책이나 당시의 방서를 모두 모아 편집한 책이기 때문에, 참고한 책들이 서로 비슷하기 때문이다. 그리고 『食療纂要』를 저술할 당시에는 이미 『普濟方』이 우리나라에 도입되었을 가능성이 높기 때문이다.

이와 같이 『普濟方』, 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 3가지의 의서와 『食療纂要』가 서로 일치하는 경우는 매우 많은 조문에서 볼 수 있다.<sup>15)</sup>

---

15) 『食療纂要』 4-4조 4-5조 5-1조 5-3조 5-15조 5-17조 6-15조 6-16조 7-7조 7-9h 8-2조 8-3조 9-2조 12-8조 14-8조 15-2조 16-4조 16-9조 17-1조 18-5조 18-10조 18-11조 18-8조 19-2조 19-23조 21-4조 25-3조 19-12조 19-13조 26-4조 26-조 26-26조 30-4조 30-6조 32-11조 35-3조 38-2조 40-1조 41-3조 41-13조 41-14조 42조-18조 42-20조 43-2조 44-15조 44-20조 44-4조 44-6조 등 매우 많은 조문에서 확인할 수 있다.

(3) 1개의 조문이 2개의 조문으로 나뉘어 서술되었다.

『食療纂要』는 45개의 문으로 분류하여 조문을 쉽게 찾아보게 하였다. 그러다 보니 원래 1개의 조문이었는데, 전순의가 분류한 기준으로 2개의 조문으로 부분적으로 발췌한 부분이 많다. 이는 전순의가 『食療纂要』를 저술하면서 실용적인 부분을 더 중시했음을 보여주는 대목이다.

예를 들어보면 제풍(諸風)문의 1-2조 ‘治中風 面目浮腫. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.’와 상한(傷寒)문의 2-1조 ‘治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥食之.’는 각각 서로 다른 문에서 서술되고 있으나, 원래는 하나의 문장으로 보아야 한다. 이는 『普濟方』<sup>16)</sup> 『醫方類聚』<sup>17)</sup> 『本草綱目』<sup>18)</sup> 『本草乘雅半偈』<sup>19)</sup> 등에서 확인할 수 있다.

수종(水腫)문의 18-1조 ‘主消水腫. 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.’와 대변불통(大便不通)문의 29-1조 ‘主利腸胃 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.’도 원래는 하나의 문장이었는데 효능에 따라 2개의 조문으로 나누어진 것으로 보아야 한다. 이도 『肘後備急方』<sup>20)</sup> 『普濟方』<sup>21)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>22)</sup> 『醫方類聚』<sup>23)</sup> 등에 같은 내용이 나오는 것에서 확

16) 朱橚, 『普濟方』, 治傷風寒熱 骨節碎痛 出汗 治中風面目浮腫 咽喉不通 安胎婦目 除肝穢邪氣 安中 利五臟 益目睛 殺百藥(出本草) 以葱葉作羹粥 燂作蠶食之良

17) 『醫方類聚』, 治傷寒寒熱 骨節碎痛 及中風面目浮腫 竝用葱細切煎湯 或作羹粥食之 良.

18) 李時珍, 『本草綱目』, 『葱』, 主治作湯 治傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗(本經)

19) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 葱莖白 氣味辛平無毒 作湯 主傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗

20) 葛洪, 『肘後備急方』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹食

21) 朱橚, 『普濟方』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 右薏苡仁一升 搗爲末 作粥 空心服

朱橚, 『普濟方』, 薏苡仁粥 治久風濕痺 補正氣 除胸中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 亦治筋脈拘攣 右用薏苡仁一升 爲末 以水作粥 空心服 亦可 三頓食之

22) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之

『鄉藥集成方』, 薏苡粥 治久風濕痺 正氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升爲末 以水作粥 空心服

인할 수 있다. 이러한 예는 여러곳에 보인다<sup>24)</sup>

(4) 1개의 조문이 3개의 조문으로 나뉘어 쓰이기도 하였다.

전술한 바와 같이 전순의는 자신이 설정한 기준에 맞추어 실용적으로 재분류하였다. 이러한 과정에서 1개의 조문이 3개의 조문으로 나뉘지기도 하였다. 그 예를 들어보면 다음과 같다.

비위(脾胃)문의 5-21조 ‘能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.’와 요통(腰痛)문의 6-4조 ‘理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.’와 적취(積聚)문의 21-3조 ‘除腹中冷氣 消疝癖. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.’는 원래 1개의 조문에서 나뉘진 것으로 보이는데, 이는 『食物本草』<sup>25)</sup> 『證類本草』<sup>26)</sup> 『普濟方』<sup>27)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>28)</sup> 『本草綱目』<sup>29)</sup> 등에 하나의 조문으로 나오는데서 확인할 수 있다.

- 
- 23) 『醫方類聚』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 右薏苡仁一升 搗爲末 以水作粥 空心服.  
『醫方類聚』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 力. 薏苡仁 一升(壽域神方半升) 搗爲散 每服以水二升(壽域神方二碗) 煮兩匙末作粥 空腹食.
- 24) 『食療纂要』 (3-3조 6-3조) (3-10조 37-6조) (6-8조 21-2조) (12-5조 28-2조) (12-19조 14-6조) (18-5조 30-6조) (19-1조 26-2조) (19-13조 30-4조) (19-26조 35-4조) (20-2조 26-8조) (22-1조 34-3조) (22-2조 29-3조) (23-1조 23-2조) (24-1조 32-8조) (40-5조 44-7조) 등 많은 곳에서 확인할 수 있다.
- 25) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消疝癖 潤毛髮 產後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久痢 竝宜食之 煮以五味 更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云
- 26) 唐慎微, 『證類本草』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖氣 亦可燒令汁沸出食之 多食令頭悶目闇 可微利即止 北人多不識 雖形狀不典 而甚益
- 27) 朱橚, 『普濟方』, 補五臟 理腰膝脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖(出本草) 以淡菜燒 令汁沸出食之 多食(삼입)令煩悶目闇 可微利即止
- 28) 『鄉藥集成方』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖氣 亦可燒令汁沸出 食之 多食少煩悶 目闇 可微利即止
- 29) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 煮熟食之 能補五臟 益陽事 理腰脚氣 能消宿食 除腹中冷氣 疝癖 亦可燒汁沸出 食之(日華)

제갈(諸渴)문의 19-4조 ‘主胃痺 熱中消渴. 靑粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可.’, 설사(泄瀉)문의 25-2조 ‘主泄利. 靑粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.’, 소변불통(小便不通)문의 30-1조 ‘主利小便 靑粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.’도 하나의 조문에서 3개로 나뉘어 진 것으로 『備急千金要方』<sup>30)</sup> 『證類本草』<sup>31)</sup> 『普濟方』<sup>32)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>33)</sup>에서 확인할 수 있다. 이와 같은 예도 매우 많이 보인다.<sup>34)</sup>

(5) 동일한 내용이 서로 다른 문에 중복하여 쓰인 경우가 있다.

45개의 문으로 분류되는 과정에서 동일한 문장이 중복하여 인용되기도 하였다. 이는 전순의 자신이 설정한 기준에 조문이 각각 부합하기 때문에 여기에도 들어가고 저기에도 들어갈 수 있다고 생각한 것으로 보인다. 자신의 관점이 매우 분명했음을 보여주는 대목이다.

예를 들면 비위(脾胃)문의 5-6조 ‘治乾嘔. 羊乳一盃 煖 空心飲之.’와 구토(嘔吐)문의 15-5조 ‘治乾嘔. 羊乳一杯 煖 空心飲之.’가 서로 동일한 내용이다. 이는 『肘後備急方』<sup>35)</sup> 『食醫心鑑』<sup>36)</sup> 『醫方類聚』<sup>37)</sup> 『醫方合編』<sup>38)</sup>에서도 확인할 수 있다.

---

30) 孫思邈, 『備急千金要方』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中 除消渴 止泄利 利小便 益氣力 補中輕身長年  
 31) 唐慎微, 『證類本草』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身長年  
 32) 朱橚, 『普濟方』, 治胃痺 熱中 除渴止痢小便 益氣力 補中 輕身 長年 以粱米炊飯食之  
 33) 『鄉藥集成方』, 治脾胃中熱 除渴止痢 利小便 益氣力 補中 輕身 長年 靑粱米 炊飯食之  
 34) 하나의 조문이 효능의 분류에 따라 3곳으로 나뉘지는 경우를 『食療纂要』(6-13조 29-4조 30-8조) (12-2조 40-7조 42-4조) (12-2조 23-5조 40-78조) (14-7조 26-10조 42-5조) (15-7조 17-4조 18-7조) (30-15조 44-8조 45-5조)등에서 확인할 수 있다.  
 35) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方主乾嘔 取羊乳一盃 空心飲之  
 36) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治乾嘔方. 羊乳一杯 煖空心飲之.  
 37) 『醫方類聚』, 又方 主乾嘔. 取羊乳一杯 空心飲之.  
 38) 『醫方合編』, 乾吐 羊乳一盞 煖空心服



안목(眼目)문의 7-8조 ‘主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 搗研入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.’와 소변불통(小便不通)문의 30-11조 ‘主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 菁子搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.’도 서로 같은 내용으로 중복되어 있다. 이는 『壽親養老新書』<sup>39)</sup> 『普濟方』<sup>40)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>41)</sup> 『醫方類聚』<sup>42)</sup> 등에서 그 내용을 확인할 수 있다. 비슷한 예는 곳곳에 보이고 있다.<sup>43)</sup>

(6) 1개의 조문이 부분적으로 발췌되어 쓰이기도 하였다.

진순의는 『食療纂要』를 편찬하면서 조문에 따라 그대로 쓰기도 하고 부분적으로 발췌하여 적기도 하였다. 그 예를 들면 다음과 같다.

비위(脾胃)문의 5-24조 ‘溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.’에서 일부 발췌하여 제허(諸虛)문의 12-15조 ‘主安中益氣. 牛肉 任意熟食之.’를 서술하였다. 이는 『活人心法』<sup>44)</sup> 『本草綱目』<sup>45)</sup> 『林園經濟志』<sup>46)</sup> 『本草精華』<sup>47)</sup> 등에서 확인할 수 있다.

제리(諸痢)문에 있는 26-16조의 ‘治脾胃氣虛 腸滑下痢. 黃雌雞一隻 治如

39) 陳直, 『壽親養老新書』, 治老人 補中明目 利小便 蔓菁粥方 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之

40) 朱橚, 『普濟方』, 蔓菁子粥方(出聖惠方) 補中明目 利小便 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之

41) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 蔓菁子粥 補中明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 ○右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之

42) 『醫方類聚』, 補中明目 利小便 蔓菁子粥方(壽親養老書 食治老人 補中云云) 蔓菁子二合 粳米三合 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之.

43) 이와 같은 예는 『食療纂要』(5-5조 15-1조) (11-2조 12-14조) (6-11조 18-12조) (12-3조 24-6조) (25-1조 26-1조) (25-4조 26-24조) (29-2조 30-2조) (29-6조 30-14조) 등 곳곳에서 보인다.

44) 朱權, 『活人心法』, 『牛羹』, 味甘平無毒 止吐泄 安中 益氣 養脾胃

45) 李時珍, 『本草綱目』, 黃牛肉 氣味甘溫無毒 主治安中 益氣 養脾胃 (別錄)

46) 徐有渠, 『林園經濟志』, 諸家本草 黃牛肉 甘溫無毒 安中 益氣 養脾胃 止消渴

47) 『本草精華』, 牛 中品 肉味甘溫無毒 別主安中 益氣 養脾胃

食法 炙搥 更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之.’에서 글 일부를 삭제하여 비위(脾胃)문 5-7조 ‘治脾胃氣弱. 黃雌雞一隻 治如常法 炙搥 更以鹽醋刷炙 令通透熟 空心食之.’를 기록하였다. 이는 『壽親養老新書』<sup>48)</sup> 『普濟方』<sup>49)</sup> 『醫方類聚』<sup>50)</sup> 『景岳全書』<sup>51)</sup> 등에서 확인할 수 있다. 비슷한 예가 곳곳에 보인다.<sup>52)</sup>

(7) 효능은 다르나 치료방법이 동일한 경우도 있다.

처방내용이 서로 동일한 경우가 있었다. 원래 하나의 문장이었는데 나누어 쓴 것인지, 아니면 효능에 따라 분류되면서 처방내용만 일치된 것인지는 이에 해당되는 고서의 조문을 찾지 못하여 확인할 수 없었다. 그 예는 다음과 같다.

제치(諸痔)문의 32-1조 ‘治五痔. 豬頭一枚 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 醬不宜食.’과 경간(驚癇)문의 45-1조 ‘主補虛乏 去驚癇. 豬頭一枚 治如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之. 然頭動風 其醬尤毒.’의 효능은 전혀 다르나 치료방법이 서로 동일하게 서술되어 있는 경우이다.

고독(蠱毒)문의 28-3조 ‘治蠱毒. 葫荑 煮令子拆 冷取汁服之’와 제치(諸痔)문의 32-10조 ‘治五野雞病. 葫荑 煮令子拆 冷取汁服之.’도 같은 경우이다. 좀더 연구가 필요한 부분이다.

48) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 脾胃氣冷 腸數痢 黃雌雞炙方 雌雞(一隻如常法) 右以五味椒醬 刷炙之令熟 空心漸食之 亦甚補益臟腑

49) 朱橚, 『普濟方』, 炙鷄散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌鷄一隻 治如食法 以炭炙之搥了以鹽醋刷之 又炙令極熟 乾燥 空腹食之

50) 『醫方類聚』, 治脾胃氣虛 腸滑下痢方. 黃雌鷄一隻 治如食法 右炙搥 更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之. 必用全書 黃雌鷄炙方. 治老人脾胃氣冷 腸數痢 黃雌鷄一隻 右五味椒醬刷炙之 令熟 空心漸食之 亦甚補益藏府 必用之書 壽親養老書同.

51) 張介賓, 『景岳全書』, 炙鷄散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌鷄一隻 製如食法 以炭火炙之搥扁 用鹽醋刷遍 又炙令極熟而燥 空腹食之

52) 이와 같은 예는 『食療纂要』(5-27조 26-5조)(11-3조 12-16조)(14-1조 18-3조 34-5조) 등에서도 보인다.

(8) 곳곳에 오자(誤字)가 있으나 이는 옥의 티로 여겨진다.

『食療纂要』의 보존상태가 좋지 않아 판독하기도 힘들었지만, 곳곳에 오자가 있어 더욱 국역에 힘들었다. 그 예를 들어 제풍(諸風)문 1-9조의 경우 아래와 같이 오자가 있으나 문맥상 또는 문헌근거에 의하여 교정하였다. 본문의 내용과 동일하게 인용하였다.

1-9 治中風 五臟壅熱 言語蹇澁\* 手足不收 精神冒昧 大腸澁滯\*\*. 冬麻子半升 白米三合 以水二升 研麻取汁煮粥 空心食之.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘습(濕)’으로 나오나 『食醫心鑑』<sup>53)</sup> 『醫方類聚』<sup>54)</sup> 등에 나오는 동마자죽방(冬麻子粥方)에 근거하여 ‘삼(澁)’으로 교정하였다. 따라서 ‘언어건습(言語蹇濕)’이 아니라 ‘언어건삼(言語蹇澁)’으로 보아야 한다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘습(濕)’으로 나오나 『食醫心鑑』 『醫方類聚』 등에 근거하여 ‘삼(澁)’으로 교정하였다. 따라서 ‘대장습체(大腸濕滯)’가 아니라 ‘대장삼체(大腸澁滯)’로 보아야 한다. 실제로 동마자(冬麻子)는 변비가 있을 때 사용하는 것이기 때문에 ‘대장삼체(大腸澁滯)’로 보아야 문맥이 이해된다.

『食療纂要』 원문이 틀린 것을 문맥과 다른 고서에 의거하여 교정하였다. 하지만 이와 같은 오자가 있는 경우는 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 역자(譯者)가 잘못 판독한 것일 수도 있고, 간행되는 과정에서 잘못 판각되어진 경우도 있을 것이다. 하지만 이는 『食療纂要』의 다른 판본을 대조작업을 하지 않은 것이기 때문에 전순의가 잘못 서술한 것인지, 간행시의 실수인지는 단정하기 어렵다.

53) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治中風 五臟擁熱 言語蹇澁 手足不隨 神情冒昧 大腸澁滯. 宜喫冬麻子粥方. 冬麻子(半升) 白米(三合) 右以水二升 研瀉麻子 取汁煮粥 空心食之

54) 『醫方類聚』, 治中風 五臟擁熱 言語蹇澁 手足不隨 神情冒昧 大腸澁滯. 宜喫冬麻子粥方. 冬麻子(半升) 白米(三合) 右以水二升 研瀉麻子 取汁煮粥 空心食之.(備預百要方同)

## 5. 『食療纂要』의 가치

전순의는 서문에서 ‘고인(古人)이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는[食療] 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였으며, 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘에 비하여 절반 이상이 된다고 하였다. 또 말하기를 병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀) 오육(五肉) 오과(五果) 오채(五菜)로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인(古人)이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는[食療] 것을 우선하는 이유를 알 수 있다.’<sup>55)</sup>고 하여 식품으로 치료하는[食療] 것을 우선해야 함을 강조하였다. 즉 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 뽑아 간편하게 찾도록 『食療纂要』를 저술하였다고 하였다. 즉 현존하는 고서 가운데 우리나라 최고의 식이 요법서라 할 수 있는 『食療纂要』(1460)는 예방의학이 강조되는 현대사회에 더욱 주목될 수밖에 없는 것이다.

농업이 나아가야 할 방향을 제시하였다. 예전에는 작물을 생산하는 것도 중시되었지만 생산된 작물을 어떻게 어떠한 사람에게 사용할 것이냐가 중시되었다. 즉 농학과 한의학이 서로 다른 것이 아니라 같이 서술되었다. 이는 조선시대에 나온 『本史』, 『林園經濟志』 같은 농서를 보면 당연한 것으로 받아들여지고 있다. 불과 1909년에 출간된 장지연(張志淵, 1864~1921)의 『菜蔬栽培全書』, 『農學新書』 등의 농서에서도 작물의 한의학적 효능이 나와 있으나, 서구농업이 도입된 이후 한의학적 효능이 배제된 것이 불과 100년 남짓하다. 이러한 때에 식품으로 질병을 예방하고 치료하려는 『食療纂要』의 발견은 현대 농학이 나아가야 할 방향 중의 하나가 될 것이다.

55) 全循義, 『食療纂要』, 『食療纂要序』, 古人立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 太半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果五菜治之 奚在於枯草死木之根莖哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣

## 6. 식의(食醫)의 유래와 사상의학에서의 식의

동양에서는 음식의 중요성을 예전부터 인식하여 식의(食醫)라는 제도를 두었다. 『周禮句解』에 의하면 ‘식의(食醫)가 2명이 있는데 음식을 제때에 섭취 못하여 질병에 걸리기 때문에 식의를 둔 것이다.’<sup>56)</sup>라고 하였다. 여기에서는 식의(食醫)가 아니라 사의(食醫)로 발음하라고 되어 있으나 관례상 식의(食醫)로 표기하였다. 식의(食醫)를 둔 이유에 대하여 『周禮集說』에서는 좀더 자세하게, ‘식의(食醫)는 임금의 음식이 조화가 맞는지 전담하였다. 주역에 군자는 음식을 절도 있게 한다고 하였듯이 대개 질병의 시작은 기(氣)와 몸의 부조화에서 근본을 두고 있기 때문에 음식이 절도가 없을 때 비롯된다. 대개 음식은 사람의 근본이 되니 근본이 잘 양생되면 잘 자라지 않는 것이 없고 근본이 잘 양생되지 않으면 소멸하지 않는 것이 없다. 병이 없을 때 순응하여 잘 섭생하면 질병이 어찌 올 수 있겠는가. 이것이 식의(食醫)라는 제도가 설치된 까닭이다.’<sup>57)</sup>라고 하여 평소 음식을 잘 섭취하여 질병이 나지 않도록 섭생하는 것이 매우 중요하기 때문에 식의(食醫)제도를 둔 것이라고 하였다.

『周官新義』에서는 ‘오미(五味) 오곡(五穀) 오약(五藥)으로 병을 다스린다. 기가 부족하면 정(精)으로 보충하고 정(精)이 부족하면 미(味)로서 보충하니 미(味)는 정(精)을 기르는 것이다. 곡식은 형(形)을 기르고 약(藥)은 병을 치료하는 것이니 정(精)을 기르는 것을 근본이고 형(形)을 기르는 것이 다음이고 병을 치료하는 것이 말(末)이 된다. 이것이 치료의 순서이다.’<sup>58)</sup>

56) 朱申, 『周禮句解』, 食醫 中士二人 恐飲食失節 以致疾 故有食醫 食音嗣下同

57) 紀昀, 『周禮集說』, 食醫 中士二人 雜說食醫專和王食 王氏曰 易之頤君子以節飲食 蓋疾病之起 本於氣體之不和 始於飲食之不節 蓋飲食 人之本也 本得其養 無物不長 本失其養 無物不消 於無事之時 而順適之有道 疾病何自至哉 此食醫所以設也

58) 王安石, 『周官新義』, 以五味五穀五藥 養其病 以五氣五聲五色 賦其死生兩之 以九竅之變 參之以九藏之動 素問曰 氣不足補之以精 精不足補之以味 味養精者也 穀養形

고 하여 음식으로 정(精)과 형(形)을 기르는 것이 약으로 병을 치료하는 것보다 더 중요하다고 하였다.

음식으로 섭생하는 것을 매우 중시하는 것은 예전부터 있어왔다. 『黃帝內經素問』에 의하면 ‘大毒(下品藥毒)은 병을 치료하는데 10중 6을, 中毒(中品藥毒)은 10중 7을, 小毒(上品藥毒)은 10중 8을, 無毒은 10중 9를 제거한다. 그러나 곡식 고기 과일 채소 등은 잘 먹어 요양하면 병을 모두 낮게 할 수 있다. 따라서 지나치게 하여 정기를 상하지 말아야 한다.’<sup>59)</sup>고 하여 음식의 중요성을 강조하고 있다. 약물로 치료할 때 下品보다는 上品이 좋지만 음식보다는 떨어지니 평소 양생을 중시해야 함을 보여주고 있다. 이어서 ‘곡식으로 몸을 기르고 과일로 도와주고 가축으로 힘을 북돋으며 채소로 보충한다.’<sup>60)</sup>고 하여 음식으로서 보정익기(補精益氣)한다고 하였다.

음식으로 섭생하는 것이 중요하다는 정신이 실생활에서 생활의 지침서로 응용되기도 하였다. 『壽親養老新書』에서는 ‘만약 질환이 생기면 먼저 食醫의 방법으로 그 증상을 살피고 음식으로 치료하고 그래도 낫지 않으면 약을 쓰되 그 장부를 손상시키지 말아야 한다.’<sup>61)</sup>고 하였다. 여기에서는 노인의 경우를 설명하고 있지만 질환이 생기면 먼저 음식으로 치료한다는 정신을 엿볼 수 있으며 약을 사용하여도 장부에 손상이 가지 않도록 하였다. 또한 질병치료 이후의 섭생에도 음식의 중요성을 강조하였다. 『壽親養

者也 藥則療病者也 養精爲本 養形次之 療病爲末 此治之序也

- 59) 王冰次注, 『黃帝內經素問』, 帝曰 有毒無毒 服有約乎 岐伯曰 病有久新 方有大小 有毒無毒 固宜常制矣 大毒治病 十去其六(下品藥毒 毒之大也) 常毒治病 十去其七(中品藥毒 次於下也) 小毒治病 十去其八(上品藥毒 毒之小也) 無毒治病 十去其九(上品中品下品 無毒藥悉謂之平) 穀肉果菜 食養盡之 無使過之 傷其正也
- 60) 王冰次注, 『黃帝內經素問』, 五穀爲養(謂粳米小豆麥大豆黃黍也) 五果爲助(謂桃李杏栗棗也) 五畜爲益(謂牛羊豕犬雞也) 五菜爲充(謂葵藿薤葱韭也) 氣味合而服之 以補精益氣
- 61) 陳直, 『壽親養老新書』, 若有疾患 且先詳食醫之法 審其疾狀 以食療之 食療未愈 然後命藥 貴不傷其臟腑也 凡百飲食 必在人子躬親調治 無縱婢使 慢其所食 老人之食 大抵宜其溫熱熟軟 忌其粘硬生冷

老新書』에 ‘만약 고질병이 있거나 때로 나타나면 그 증상에 따라 성질이 부드러운 탕약(湯藥)을 3~5일정도 쓰고 자연적으로 무사한 연후에 음식을 조정하는데 식의(食醫)의 방법에 따르고 식성에 따라 반찬을 바꾸어 치료하는 것이 가장 좋은 방법이다.’<sup>62)</sup>고 하여 질병치료 후의 섭생을 음식으로 해야 함을 강조하고 있다.

평소 음식으로 섭생하는 것의 중요성은 『黃帝內經素問』의 ‘성인(聖人)은 이미 발병된 환자를 치료하는 것이 아니라 병이 나기 전에 다스리고, 세상이 어지러운 다음에 치료하는 것이 아니라 어지럽기 전에 다스리는 것이다. 병이 이미 난 다음에 약을 사용하거나 세상이 어지러운 다음에 다스리는 것은 갈증이 난 다음에 우물을 파거나 다툼이 있는 다음에 무기를 만드는 것과 같으니 이미 늦은 것이다.’<sup>63)</sup>라는 것으로 요약될 수 있다, 즉 질병이 걸린 다음에 치료할 것이 아니라 평소 음식섭생을 잘 해서 병이 나지 않도록 예방하는 것이 중요하다고 하였다.

우리나라의 고유한 의학인 사상의학에서는 사상인(四象人)의 질병을 인식함에 있어서 각 체질의 편소지장(偏小之臟)으로 인하여 나타난다고 보았다. 즉 ‘태양인은 주색재권(酒色財權)과 모든 내상과 외감으로 인한 피해는 모두 간(肝)을 손상시키기 때문에 태양인은 간장(肝臟)기운의 남고 적음이 명맥(命脉)의 길고 짧음이 된다. 마찬가지로 태음인은 폐장(肺臟), 소양인은 신장(腎臟), 소음인은 비장(脾臟)이 명맥(命脉)의 길고 짧음이 된다.’<sup>64)</sup>

62) 陳直, 『壽親養老新書』, 若身有宿疾 或時發動 則隨其疾狀 用中和湯藥 順三朝五日 自然無事然後 調停飲食 依食醫之法 隨食性變饌治之 此最爲良也

63) 王冰次注, 『黃帝內經素問』, 從陰陽則生 逆之則死 從之則治 逆之則亂 反順爲逆 是謂內格 是故聖人不治已病治未病 不治已亂治未亂 此之謂也 夫病已成而後藥之 亂已成而後治之 譬猶渴而穿井 鬥而鑄錐 不亦晚乎

64) 李濟馬, 『四象草本卷』, 太陽人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損肝 故太陽人 以肝臟剝削 爲命脉長短 太陰人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損肺 故太陰人 以肺臟剝削 爲命脉長短 少陽人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損腎 故少陽人 以腎臟剝削 爲命脉長短 少陰人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損脾 故少陰人 以脾臟剝削 爲命脉長短.

고 하여 각 체질의 편소지장에 의하여 명맥이 결정된다고 하였다. 그러면 어느 정도의 편차를 보여야 질병의 단계가 될까? 이에 대하여 ‘태양인의 간장(肝臟)이 충분히 온전하고 폐와 비교하여 비슷한 사람은 지극히 완전한 경지의 사람이고 절반정도 소모되고 모자라서 폐와 비교하여 배 정도 양보해야하는 자는 지극히 파괴된 지경의 사람이다. 이것을 초과하면 죽는다. 이로 미루어 볼 때 태양인은 간장의 절반이 명맥을 이어가는 실수가 된다. 다른 장도 이와 같다.’<sup>65)</sup>고 하여 명맥실수(命脉實數)는 사상인의 편소지장(偏小之臟)의 기운이 온전하여 편대지장(偏大之臟)에 비하여 대적할 정도면 건강한 사람이지만, 편소지장(偏小之臟)의 기운이 절반 정도 훼손되어 편대지장(偏大之臟)에 비해 반밖에 되지 않으면 극히 목숨이 위험한 사람이다. 만약 반 넘게 훼손되면 죽게 되니 이것으로 미루어보면 태양인 간장의 절반이 명맥실수가 되니 다른 장기도 이와 같다.<sup>66)</sup>

하지만 편소지장이 손상되어 명맥이 줄어들었어도 사람에게는 이를 스스로 회복하고 보충하는 자연치유능력이 있는데 이를 동무(東武) 이제마(李濟馬, 1837~1900)는 생식충보지도(生息充補之道)라 하였다.<sup>67)</sup> 여기에서 말한 생식(生息)이란 생명을 번식시켜 삶을 유지시키는 근본이 된다. 생식충보지도(生息充補之道)를 도와주기 위해 체질정기(體質正己)를 중시하였는데 편소지장(偏小之臟)의 본상지기(本常之氣)를 명맥실수(命脉實數)라는 개념으로 보아 본상지기(本常之氣)를 유지하는 방향으로 개념을 설정하였다. 이에 대하여 ‘인삼 복령 구기자 감국 등은 성질이 담담하고 평이하여

65) 李濟馬, 『四象草本卷』, 太陽人肝臟 十分圖全 而與肺相敵者 極完境人也 一半虧缺 而與肺讓倍者 極壞境人也 過此則死 以此推之 太陽人肝臟部一半 爲命脉實數 他臟倣此.

66) 박성식 역해, 『東醫壽世保元 四象草本卷』, 집문당, 2003. 172쪽

67) 李濟馬, 『四象草本卷』, 命脉 雖間有損傷 六十四歲前 皆有生息充補之道 但老年不如壯年 少年不如幼年 少年生息得幼年四分之三 壯年生息得幼年四分之二 老年生息得幼年四分之一 故平人以四十歲爲中年 極壽人以六十歲爲中年.



질병이 있을 때 오랫동안 상복할 수 있다. 하지만 약을 먹는 도중 틈틈이 중지하여 장(臟)의 본상지기(本常之氣)를 편안히 해야 한다.<sup>68)</sup>고 하여 한 약을 투여하는 것도 편소지장의 본상지기(本常之氣)를 어떻게 유지하느냐에 기준을 두어야 한다고 강조하고 있다. 이와 같이 사상인의 체질을 정기(正己)하는 것을 질병치료의 원칙으로 보았는데 정기(正己)에는 약물적 정기(正己)와 비약물적 정기(正己)로 구분하여 보았다.

편소지장의 약점을 보완하기 위해 동무는 마음을 청정하게 다스리고 주색(酒色)을 멀리하여야 약기(藥氣)와 장기(臟氣)를 보존할 수 있는 조건이 되지 그렇지 않으면 몸을 보하는 약이 오히려 병을 키울 것이라고 객토(客土)와 주토(主土)를 비교하면서 설명하였다.<sup>69)</sup> 장기(臟氣)가 주된 것이고 약기(藥氣)는 객이 되는 셈으로 장기(臟氣)보다 약기(藥氣)가 더 많으면 좋지 않으니 너무 약에 의존하지 말아야 한다고 하였다.<sup>70)</sup>

장기(臟氣)의 중요성에 대하여 ‘태양인의 병에 태양인 약을 투여하였으나 병세가 더욱 심해지기만 하고 좋아지지 않으면 장의 기운[臟氣]이 이미 마른 것이므로 그 병은 치료하지 못한다. 태음인 소양인 소음인도 이와 같다.’<sup>71)</sup>고 하여 약물보다 그 약물을 받아들일 수 있는 신체적 조건을 중시하였다.

68) 李濟馬, 『四象草本卷』, 蔘苓杞菊等藥 性淡平 有病可以久服常服 而亦有時間斷 以安臟本常之氣.

69) 李濟馬, 『四象草本卷』, 塗壁之客土與主土 不成完合 則數三月後 客土與主土俱落 補臟之藥氣與臟氣 不成完合 則一半年後 藥氣與臟氣具竭 故峻補輕粉 蔘茸等藥 不可屢用 用之者 一二年間 尤極攝身 期于藥氣與臟氣完合 然後保無虞 禍生于所易 病加于少愈者 非此之謂乎 孟子曰 君未響道志仁 而求爲之強戰益地 是補桀富桀也 孟子教以譬諭之曰 病人未清淨思慮 嚴禁酒色 而求爲常法 補藥益氣 是補病富病也.

70) 李濟馬, 『四象草本卷』, 臟氣主也 藥氣客也 臟氣三倍 而藥氣一倍 則其病即遁也 臟氣二倍 而藥氣一倍 則藥力易達也 臟氣與藥氣相敵 則勝負之數 未可知也 臟氣與藥氣對敵 則倒戈之變 可立待也 所以少陽之水銀 不可以輕用 少陰之蔘附 不可以屢用.

71) 李濟馬, 『四象草本卷』, 太陽病 以太陽藥投之 而病勢益劇 有加無減者 臟氣已竭 而其病不治 太陰少陽少陰倣此

하지만 약에 있어서도 편벽된 약은 오래 먹을 수 없지만 성질이 평하고 담백한 것은 오래 먹을 수 있기 때문에<sup>72)</sup> 부드러운 성질의 음식을 오래 먹음으로서 본상지기(本常之氣)를 유지하도록 하였다. 여기에서 사상 식품과 사상약물의 차이를 나타내고 있다. 사상 식품은 성질이 평하고 담백하여 오래 먹어 본상지기(本常之氣)를 유지할 수 있는 것이지만, 사상약물은 질병을 치료하기 위해 투여하는 것으로 본상지기(本常之氣)의 손상이 없어야만 한다고 하였다.

또한 약을 먹어도 함부로 장기간 복용하지 말아야 한다. 동무는 ‘아침에 먹은 것이 낮에 소화되면 먹은 것이 편안하고 때로 배고프고 때로 배부르면 위기(胃氣)가 편안해진 것이니 이것이 음양지도(陰陽之道)이다. 낮과 밤으로 본다면 좋은 음식을 항상 배부르게 먹으면 양(陽)만 있고 음(陰)이 없으며, 보약으로 항상 보하면 낮만 있고 밤이 없는 것과 같다. 따라서 병이 있는 사람은 약을 먹지만 병이 없는 사람은 약을 먹어서는 안 된다. 오곡(五穀)의 성질이 담(淡)하여도 평소 늘 배부르게 먹으면 해가 되거늘 하물며 약은 어떻겠는가? 비유하건데 겨울에 항상 따뜻하게 배불리 먹고 더욱 그렇게만 하려는 자는 신체가 따뜻하고 배부른 것에만 습관이 되어서 추위를 이겨내지 못하니 사람의 장위(腸胃)도 이와 같은 것이다.’<sup>73)</sup>라 하여 음식을 먹는 것도 조절이 필요한데 하물며 약을 함부로 장기간 복용하는 것에 의지하지 말라고 강조하고 있다.

약물에서는 사상인의 체질에 맞추어 태음인약[肺藥] 소음인약[脾藥] 태양인약[肝藥] 소양인약[腎藥]으로 구분되어 있듯이 태음인 식품, 소음인 식

72) 李濟馬, 『四象草本卷』, 平淡之藥 可以久服 偏僻之藥 不可以久服 有病之人 可以服藥 無病之人 不可以服藥.

73) 李濟馬, 『四象草本卷』, 朝食晝化 則食其安矣 時飢時飽 則胃氣安矣 以陰陽之道也 晝夜之像 梁肉常飽 則陽而無陰也 補藥常補 則晝而無夜也 是故 有病者 可以服藥 無病者 不可以服藥 五穀之性淡 平常飽 則有害 況藥乎 譬如 冬日溫飽益厚者 身體習慣溫飽 益不耐寒 人之腸胃亦如此

품, 태양인 식품, 소양인 식품으로 구분할 수 있지만 넓은 의미에서는 사상약물에 포함된다고 볼 수 있다. 즉 넓은 의미의 사상 약물은 사상인이 복용할 수 있는 모든 것에 해당되지만, 그 중에서 기가 편벽된 것과 평한 것의 차이가 있으며 단기간 복용할 것과 장기간 복용할 수 있는 것의 차이가 있다. 따라서 사상 식품은 넓은 의미의 사상약물에 속하지만 좁은 의미의 사상약물과는 장기간 복용하고 본상지기(本常之氣)를 기른다는 의미에서 서로 대비된다.

## 7. 맺는 글

현존하는 문헌 가운데 우리나라 최고의 식이 요법서라 할 수 있는 『食療纂要』(1460)는 중국과 우리나라의 의서와 본초서에서 음식으로 치료가 가능한 구절을 발췌하여 45개의 문으로 저술한 책이다. 기능성식품이 강조되는 현대 농학에 있어서 농학이 나아가야할 방향을 제시하는 고서임이 분명하다.

현대사회는 원천기술을 중시하는 경향이 강한데, 선조들의 지혜야말로 전 세계에 수출할 수 있는 우리나라만이 가능한 원천기술인 셈이다. 다만 한문으로 되어있는 까닭에 이를 해독하지 못한 채 사장되는 경우가 많은데, 다행히 농촌진흥청의 농서국역사업으로 선조들의 지혜가 새로운 관점에서 재해석될 수 있는 기회가 되었다. 만약 외국인이 우리나라 고유의 농학과 한의학의 이해하려면, 고서를 한글로 번역하고 또 이것을 영어로 번역된 것을 보고 이해할 것이다. 따라서 번역되는 과정에서의 오역으로 인하여 제대로 이해하지 못할 것임은 자명하다. 마치 우리가 서구학문을 연구할 때 영어로 보아야 제대로 이해되는 것과 같은 것이다. 따라서 우리의 원천기술이 담겨있는 우리의 고서를 제대로 읽고 우리의 것으로 만드는 것이야말로 세계적인 경쟁력을 가지게 되는 것이다. 식이요법서로서의 『食療纂要』가 바로 이러한 우리나라 원천기술 중의 하나이다.

# 일러두기

1. 이 책은 전순의(全循義)의 『식료찬요』 양양(襄陽)판본을 기초로 하여 번역하였다.
2. 번역은 가능한 직역을 원칙으로 하였으나 일부 어려운 한의학 전문 용어는 일반 독자들의 이해를 돕기 위하여 쉬운 용어로 표기하였다.
3. 원문 주석은 본문보다 작은 글씨로 표시하여 본문 안에 적었다.
4. 설명이 필요한 부분은 역자 각주로 처리하였다. 단, 짧은 경우에는 본문 가운데 ( ) 안에 작은 글씨로 처리하였다.
5. 맞춤법과 띄어쓰기는 한글 맞춤법 통일안을 원칙으로 하였다.  
농업용어는 농촌진흥청에서 발간한 『농업용어사전』을 따르되, 각 학회에서 사용하는 용어도 병용하였다.
6. 이 책은 다음과 같은 부호를 사용하였다.
  - 가. ( ) : 음이 같은 한자를 묶는다.
  - 나. [ ] : 음이 다르거나, 한글풀이에 대한 한자를 묶는다.
  - 다. < > : ( ) 안의 한자를 묶는다.
  - 라. “ ” : 긴 인용문에 사용한다.
  - 마. ‘ ’ : 짧은 인용문이나 강조 부분을 묶는다.
  - 바. 『 』 : 책명을 묶는다.
  - 사. 『 』 : 편명을 묶는다.

## 목 차

1. 제풍[諸風] .....	37
2. 상한[傷寒] .....	47
3. 심복통/옆구리 결림증[心腹痛 附脇痛] <sup>74)</sup> .....	49
4. 해수/천식[咳嗽 附喘] .....	54
5. 비위/심통[脾胃 附反胃] .....	60
6. 요통/각기 습비사지[腰痛 附脚氣濕痺四肢] .....	80
7. 안목[眼目] .....	94
8. 이버(이롱/비색)[耳鼻] <sup>75)</sup> .....	100
9. 목구멍/입·혀[咽喉 附口舌] .....	103
10. 목구멍 막힘증[五噎] .....	105
11. 제기[諸氣] .....	108
12. 제허[諸虛] .....	111
13. 더위증[諸暑] .....	124
14. 제열/불면증[諸熱 附不得眠] .....	127
15. 구토/해역 및 비위[嘔吐 附咳逆] <sup>76)</sup> .....	133
16. 광란[霍亂 附轉筋吐逆] <sup>77)</sup> .....	139
17. 황달[黃疸] .....	144
18. 수종[水腫] .....	147
19. 제갈[諸渴] .....	158
20. 창만[脹滿] .....	173
21. 적취[積聚] .....	175

74) 본문에는 심복통(心腹痛) 三 부협통(附脇痛)으로 있어 일련번호 삼(三)이 앞에 있다.

75) 본문에는 ‘귀머거리[耳聾] 附鼻塞 八’로 나와 있다.

76) 『食療纂要』원문에는 ‘양(漾)’으로 되어 있으나 ‘역(逆)’으로 교정하였다. 본문에는 ‘구토(嘔吐) 附咳逆并見脾胃 十五’로 나와 있다.

77) 『食療纂要』원문에는 ‘양(漾)’으로 되어 있으나 ‘역(逆)’으로 교정하였다. 본문에는 ‘광란(霍亂) 附轉筋 十六’으로 나와 있다.

22. 술병[酒病]	178
23. 제혈[諸血]	181
24. 골증노[骨蒸勞]	184
25. 설사[泄瀉]	188
26. 제리[諸痢]	191
27. 임질증[諸淋]	208
28. 고독[蠱毒]	214
29. 대변불통[大便不通]	215
30. 소변불통[小便不通 附小便數]	220
31. 식은 땀[諸汗]	231
32. 치질[諸痔] <sup>78)</sup>	232
33. 생선뼈 걸림[骨鯁]	242
34. 부스럼 종기/단독(급성전염병)[諸瘡癰 附丹毒]	243
35. 옹저/폐종양[癰疽 附肺癰]	246
36. 영류/나력·누창[癭瘤 附瘰癧 漏瘡]	250
37. 추락타박손상[墜墮損傷]	256
38. 개에 물림/미친 개·호랑이에 물림[犬咬 附獠犬咬虎咬馬毒] <sup>79)</sup>	259
39. 벌레 물림증[諸虫傷]	262
40. 부인질병[婦人諸疾]	264
41. 임신병독[妊娠諸病]	268
42. 산후질병[產後諸病] <sup>80)</sup>	280
43. 낙태반산[洛胎半產 <sup>81)</sup> 附胎衣不下]	295
44. 소아병[小兒諸病]	297
45. 발작/간질[驚癇 附癲狂]	312

78) 본문에는 ‘제치(諸痔) 附腸風痔瘻 三十二’로 나와 있다.

79) 본문에는 ‘범견제견교(凡犬獠犬咬) 附虎咬馬毒 三十八’로 나와 있다.

80) 본문에는 ‘산후제질(產後諸疾) 四十二’로 나와 있다.

81) 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘□□□產’으로 보이나 본문에 의거하여 ‘洛胎半產’으로 보았다.

## 食療纂要(序)

人之處世 飲食爲上 藥餌次之 雖曰如此 風寒暑濕 禦之以時 飲食男女 節之以限 病何由生 然或四時失序 平日尙小 亂日尙多 豈無人感乖戾之氣乎 是以 古人立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 太半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果五<sup>82)</sup>菜治之 奚在於枯草死木之根莖哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣 恭惟我聖上祖述農黃岐扁之妙 常怵恤民瘍病之苦 每救諸醫不用食治之法 此醫家之所不忘也 雖然 臨病忿遽之際 難考諸方 故臣以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門以進 賜名曰 食療纂要 仍命序之 又教曰 是方之中 所用穀肉菜果 雖是恒食之物 名實互紊 恐其舛訛 故各門物類之下 或附以正音 使人人見之了然 用之無疑 于以見聖上博施濟衆之道 至矣盡矣

天順四年 庚辰 冬十有一月 嘉靖大夫 行龍驤衛 上護軍 臣全循義 拜手稽首 謹序

## 『食療纂要(食療纂要)』 서(序)

사람이 세상을 살아감에 있어서 음식이 으뜸이고 약이(藥餌)가 다음이 된다. 시기에 맞추어 풍한서습(風寒暑濕)을 막아주고 음식과 남녀 간의 관계를 한도가 있게 절제한다면 병이 어떤 이유로 생길 수 있겠는가! 그러나 간혹 사계절이 순서를 어겨 이상기후가 있으며, 평일(平日: 평온한 날)이

82) 『食療纂要』 원문에는 마치 ‘일(一)’로 보인다. 하지만 중간이 아니라 하단에 쓰여 있어 ‘오(五)’에서 아래의 ‘一’만 보이는 것으로 보아야 한다. 그리고 문맥상으로도 ‘오채(五菜)’로 보아야 하기 때문에도 오(五)로 보아야 한다.

오히려 적고 난일(亂日: 어지러운 날)이 오히려 많으면 비정상적(乖戾)인 기운에 감응되지 않을 수 있겠는가! 그러므로 고인(古人)이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는[食療] 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였으며, 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘에 비하여 절반 이상이 된다고 하였다. 또 말하기를 병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀) 오육(五肉) 오과(五果) 오채(五菜)<sup>83)</sup>로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인(古人)이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는[食療] 것을 우선하는 이유를 알 수 있다. 삼가 우리의 성상(聖上: 임금님)께서 신농(神農)<sup>84)</sup> 황제(黃帝)<sup>85)</sup> 기백(岐伯)<sup>86)</sup> 편작(扁鵲)<sup>87)</sup>의 훌륭한 서술하여 밝히시고 항상 백성들이 겪는 질환의 괴로움을 애통하고 불쌍하게 여기셔서 매번 여러 의원들이 식품으로 치료하는[食治] 방법을 쓰지 않는 것을 구원하려고 하시니 이것은 의가(醫家)들이 잊지 못하는 바이다. 그러나 질병이 악화되는 때에 임하여 여러 처방을 꼼꼼히 살펴보기

83) 오곡(五穀) 오육(五肉: 五畜으로 표현되기도 한다.) 오과(五果) 오채(五菜)에 대하여 『外臺秘要方』 『備急千金要方』 등의 의서에 보면 대체로 서로 같으나 약간씩 다르게 서술한 곳도 있다. 따라서 5가지의 종류에 대하여 절대적인 기준은 아니고 그 당시의 대표적 곡식 고기 과일 채소로 보면 된다.

孫思邈, 『備急千金要方』, 五畜 豕(外臺云豕鼠)羊(外臺云蛇馬)鷄(外臺云虎兔)犬(外臺云猴鷄)牛(外臺云龍羊犬牛) 五穀 大豆麥麻稻(黃黍)稷 五菓 栗杏李桃棗 五菜 藿薤韭蔥葵

王燾, 『外臺秘要方』, 五畜(各主本藏所宜) 虎兔(千金云雞)蛇馬(千金云羊)龍牛(羊犬)猴雞鼠猪. 五穀(養五藏) 麻麥稷黃黍(千金云稻)大豆. 五果(益五藏)李杏棗桃栗. 五菜(充五藏) 韭薤葵葱藿蓼.

84) 신농(神農) : 전설적인 인물로 농업과 의학을 창시하였다.

85) 황제(黃帝) : 중국 태고시대 중국문화의 창시자로 의학체계를 처음으로 만들었다.

86) 기백(岐伯) : 황제내경에서 황제의 질문에 기백이 답하는 형식으로 자신의 의견을 말하고 있다.

87) 편작(扁鵲) : 전국시대의 명의(名醫)로 맥진(脈診)에 정통하여 맥학(脈學)의 시조로 추송된다.



어렵기 때문에 신(臣)이 식의심감(食醫心鑑)<sup>88)</sup> 식료본초(食療本草)<sup>89)</sup> 보결 식료(補闕食療)<sup>90)</sup> 대전본초(大全本草)<sup>91)</sup> 등의 방서(方書)에서 일상적으로 쓰이는 음식 치료법으로 간편한 처방을 꼼꼼히 살펴보고 뽑아 45문(門)을 만들어 바치니 임금께서 식료찬요(食療纂要)라 이름을 내리시고 이어 다시 서문을 쓰라고 명하셨다. 또한 교서에 이 방서(方書)에 사용된 곡식 고기 채소 과일이 비록 항상 먹는 것이라 하여도 그 이름과 실상이 서로 어긋나서 와전될까 걱정되기 때문에 각 문(門)의 식품 이름[物類]아래에 혹 정음(正音)을 달아 사람들이 이것을 보고 사용할 때 분명하게 의심된 바가 없게 하도록 교시하셨다. 여기에서 성상(聖上)께서 널리 베풀고 민중을 구제하고자 하는 도(道)가 지극하고 극진함이 들어난다.

천순(天順) 4년(1460년) 경진(庚辰)년 겨울 11월에 가정대부(嘉靖大夫) 행용양위(行龍驤衛)<sup>92)</sup> 상호군(上護軍) 신(臣) 전순의(全循義)는 배수계수(拜手稽首: 두 손을 맞잡고 머리가 땅에 닿도록 절은 한다는 뜻으로 겸사로 쓰는 용어)하고 삼가 서문을 쓴다.

88) 식의심감(食醫心鑑) : 당나라 잠은(晁殷)의 저작으로 식이요법에 관한 책이다. 송(宋)대까지 있었으나 그 뒤에 실전되었다. 현존하는 책은 『醫方類聚』에서 뽑아낸 것이다.

89) 식료본초(食療本草) : 당나라 맹선(孟詵, 621~713)의 저작으로 식용할 수 있는 것으로 질병을 치료하는 것을 쓴 본초서이다. 원서는 이미 없어졌으나 『證類本草』(1108)에 그 내용이 보인다.

90) 보결식료(補闕食療) : 당나라 장정(張鼎)이 식료본초(食療本草)에서 빠진 89종을 보충하여 만든 책으로 전해지지 않는다.

91) 대전본초(大全本草) : 전순의가 참여한 『醫方類聚』 곳곳에 대전본초(大全本草)가 인용되어 그 흔적을 알 수 있다.

92) 용양위(龍驤衛)는 조선시대 군사조직인 오위(五衛)중의 하나이다. 세조 3년(1457)에 5사(司)를 5위로 고침에 따라 용양사가 용양위로 개칭되었다.

## 식료찬요(食療纂要)

### 1. 제풍(諸風)

#### 1-1 治卒風不得語. 大豆煮汁如飴 或濃煮食之.

갑자기 중풍에 걸려 말을 하지 못하는 것을 치료하려면 대두(大豆: 콩)를 삶은 다음 그 즙을 엇같이 달여 먹거나 혹은 진하게 삶아 먹는다.

◎ 『肘後備急方』<sup>93)</sup> 『外臺秘要方』<sup>94)</sup> 『普濟方』<sup>95)</sup> 등에 같은 내용이 나오며 두즙전(豆汁煎)이라 하였다. 『備急千金要方』<sup>96)</sup> 『普濟方』<sup>97)</sup> 『醫方類聚』<sup>98)</sup> 등에서는 후비(喉痺: 목안이 붉게 붓고 아프며 막힌 느낌이 있는 목구멍의 병)로 갑자기 말을 하지 못하게 되었을 때 콩을 삶아 그 즙을 먹는데, 만약 콩이 없으면 메주를 사용하여도 역시 좋다고 하였다.

#### 1-2 治中風 面目浮腫. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.

중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려면 파를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>99)</sup> 『本草綱目』<sup>100)</sup> 『本草乘雅半偈』<sup>101)</sup> 등에서는 상한(傷寒)

93) 葛洪, 『肘後備急方』, 治卒不得語. 又方 煮大豆 煎其汁 令如飴含之 亦但濃煮飲之

94) 王燾, 『外臺秘要方』, 肘後 療卒不得語方. 又方 煮大豆 煎其汁 令如粘含之 亦但濃煮飲之(並出第一卷中范汪同)

95) 朱橚, 『普濟方』, 豆汁煎. 治卒不得語 煮大豆 煎汁如飴含之 亦濃煎汁 食後服之 尤良

96) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治喉痺卒不得語方 又方 煮大豆汁含之 無豆用豉 亦佳

97) 朱橚, 『普濟方』, 治喉痺卒不得語方. 又方(一名宣音湯 出肘後方) 煮大豆汁含之 無豆用豉 亦佳

朱橚, 『普濟方』, 治喉痺卒不得語 又方(出幼幼新書) 煮大荳汁含之 無荳用豉 亦佳

98) 『醫方類聚』, 治喉痺卒不得語方. 又方. 煮大豆汁含之(備預百要方同) 無豆用豉 亦佳.

99) 『醫方類聚』, 治傷寒寒熱 骨節碎痛 及中風面目浮腫 並用葱細切煎湯 或作羹粥食之 良.

으로 한열이 나며 골절이 부서지도록 아픈 것과 증풍에 걸려 얼굴이 부은 것에 땀을 나게 하여 치료한다고 하였는데, 바로 이러한 내용이 『食療纂要』 2-1조<sup>102)</sup>와 서로 나누어 설명되어진 것이다. 즉 제풍(諸風: 여러가지 풍병) 문과 상한(傷寒)문으로 하나의 문장이 각각 설명되어졌음을 확인할 수 있다. 『普濟方』<sup>103)</sup>에서는 파를 데친 다음 버무려서 밥에 먹기도 한다고 하여 요리방법이 다르다.

### 1-3 療風氣. 鱻魚 作膾食之.

풍기(風氣)를 치료하려면 가물치[鱻魚]\*를 회로 만들어 먹는다.

\* 려어(鱻魚)는 가물치를 말하며 『證類本草』<sup>104)</sup> 『本草綱目』<sup>105)</sup> 등에 의하면 가물치는 대소변(大小便)과 멎쳐진 기운을 아래로 내리는 작용을 하는데, 각기(脚氣)와 풍기(風氣)가 있는 사람이 회로 먹으면 효험이 있다고 하였다.

◎ 『醫方合編』<sup>106)</sup>에 같은 내용이 나온다.

### 1-4 主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇. 黑脂麻 炒食之.

검은 참깨[黑脂麻]를 볶아서 먹으면 풍질(風疾: 증풍질환)이 생기지 않고,

100) 李時珍, 『本草綱目』, 『葱』, 主治作湯 治傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗(本經)

101) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 葱莖白 氣味辛平無毒 作湯 主傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗

102) 2-1 治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥食之.

103) 朱橚, 『普濟方』, 治傷風寒熱 骨節碎痛 出汗 治中風面目浮腫 咽喉不通 安胎婦目 除肝穢邪氣 安中 利五臟 益目睛 殺百藥(出本草) 以葱葉作羹粥 燥作齏食之良

104) 唐慎微, 『證類本草』, 『鱻魚』, 臣禹錫等 謹按孟詵云 鱻魚 下大小便 擁塞氣 又作鱻 與脚氣 風氣人 食之 效

105) 李時珍, 『本草綱目』, 『鱻魚』, 下大小便 壅塞氣 作鱻 與脚氣 風氣人食 良(孟詵)

106) 『醫方合編』, 治風氣 鱻魚作膾食之 黑眞荳炒食

풍(風)을 앓던 사람이 매일 먹으면 보행하는 것이 단정하고 말이 어눌하지 않게 된다.

◎ 『醫方類聚』<sup>107)</sup>에 나오는 문장의 순서를 바꾸어 놓은 것이기 때문에 그에 준하여 해석하였다. 그리고 같은 내용이 『本草綱目』<sup>108)</sup> 『神農本草經疏』<sup>109)</sup> 등에 나오는데, 풍(風)을 앓고 있는 사람이 오랫동안 복용하면 좋다고 하였다.

### 1-5 治癩瘍風 可長服之. 鰻鯉魚\*和五味\*\* 以米煮食之 兼治一切風疾.

역양풍(癩瘍風: 자백진풍<紫白癩風> 진풍<癩風>을 달리 표현한 것으로 피부 각질층에서만 기생하는 곰팡이에 의해 생기는 어루러기에 해당된다.)을 치료하려면 양념[五味]을 한 뽕 장어[鰻鯉魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다. 겸하여 모든 풍질(風疾: 중풍질환)을 치료할 수 있다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘만리어(鰻鯉魚)’로 나오나 『東醫寶鑑』<sup>110)</sup>에서는 ‘만려어(鰻鱺魚)’로 나온다.

\*\* 오미(五味)는 일반적으로 신맛, 쓴맛, 단맛, 짠맛, 매운맛 5가지 맛을 말하는데 여기에서는 양념으로 해석하였다. 이후에도 오미(五味)는 양념으로 보았다.

107) 『醫方類聚』, 黑脂麻炒食之 不生風疾 風人日食之 則步履端正 語言不蹇. 白脂麻 生則寒 炒則熱 發霍亂 抽人肌肉 又別有胡麻 味苦 乃臣(大觀本草卷二十四 油麻條 作巨)勝也 不可爲補益 用烏麻最益人.

108) 李時珍, 『本草綱目』, 『胡麻』, 炒食 不生風 病風人久食 則步履端正 語言不蹇(李廷飛)

109) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 『胡麻』, 李廷飛云 風病人久服 則步履端正 語言不蹇

110) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鰻鱺魚』, 主風搔痒 及白駮 癩瘍風 燒灸長食之 又火灸 取油塗之<本草>



그림 4 『醫宗金鑑』 역양풍(癰瘍風)

### 1-6 治中風失音. 韭研汁服之.

중풍실음(中風失音: 중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 갈아 즙을 내어 복용한다.

◎ 『醫方類聚』111)에 같은 내용이 나오며, 부추를 많이 먹으면 정신이 혼미해지고 눈이 침침해지며, 꿀과 같이 먹지 말아야 한다. 부추 꽃을 먹으면 풍(風)이 일어난다고 하였다.

### 1-7 治風寒濕痺 五緩六急. 烏雞一隻 治如食法 令極熟 作羹食之.

풍한습(風寒濕)으로 인한 비증(痺證: 저린 증상)과 오완육급(五緩六急)\*을

111) 『醫方類聚』, 治中風失音 用韭研絞汁服 亦治心脾骨疼甚 然此物多食 則昏神暗目 又不可與蜜同食 其花食之 動風.

치료하려면 오골계[烏鷄] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 꼭 익힌 다음 국으로 만들어 먹는다.

\* 『三家合註』<sup>112)</sup>에 의하면 오완육급(五緩六急)은 오장(五臟)의 균형이 깨져서 이완되는 오완(五緩)과 육부(六腑)의 균형이 깨져서 긴급하게 되는 육급(六急)을 말하는 것으로 풍한습(風寒濕)으로 인한 비증(痺證)으로 나타나게 된다는 것이다. 보통 오장(五臟)은 정기(精氣)를 저장하여 밖으로 흘러 보내지 아니하고, 육부(六腑)는 음식물을 옮기고 소화시켜 속에 저장하지 아니해야 한다. 하지만 오장(五臟)이 이완되어 저장하지 아니하고, 육부(六腑)가 긴장하여 배출하지 못하면 병적인 상태가 되기 때문이다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>113)</sup> 『普濟方』<sup>114)</sup> 『醫方合編』<sup>115)</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『食醫心鑑』<sup>116)</sup> 『醫方類聚』<sup>117)</sup> 등에 오자계갱방(烏雌鷄羹方)으로 소개하면서 골중동통(骨中疼痛)에도 사용되고 된장국물에 대과 생강 산초 간장을 넣어 국을 만든다고 하였다. 『食物本草』<sup>118)</sup>에서는 오골계가 털과 뼈가 모두 검은 것이 좋다고 하였다.

112) 『三家合註』, 五臟不和而弛縱 是爲五緩 六腑不和而拘掣 是六急 五緩六急 乃風寒濕之痺證 故曰風寒濕痺也

113) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑. 治風寒濕痺 五緩六急. 烏鷄一隻 治如食法 煮令極熟 調作羹食之.

114) 朱橚, 『普濟方』, 治風寒濕痺 五緩六急 右以烏鷄一隻 治如食法 煮令極熟 調作羹食之

115) 『醫方合編』, 風病濕脾 五緩六急. 烏鷄一隻 如常食 極熱喫.

116) 昝股, 『食醫心鑑』, 治風寒濕痺 五緩六急 骨中疼痛 宜食烏雌鷄羹方. 烏雌鷄一隻 右治如法 煮令極熟 細擘 以豉汁葱薑椒醬 作羹食之.

117) 『醫方類聚』, 治風寒濕痺 五緩六急 骨中疼痛.(聖惠方 此下有不能踏地四字) 宜食烏雌鷄羹方. 烏雌鷄一隻 右治如法 煮令極熟 細擘 以豉汁葱薑椒醬 作羹食之.(聖惠方 空腹食之)

118) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 烏雌鷄 毛骨俱黑者爲上. 主風寒濕痺 五緩六急 及踠折骨痛 治乳難乳癰 攻癰疽排膿 日華子云 烏骨雌鷄 主安心定志 除邪癖惡氣 破心腹中宿血治產後虛羸 生心血 益胃氣 壯顏色.

1-8 治中風 言語蹇澁 手足不隨\* 大腸壅滯. 薏苡仁三合 冬麻子半升 以水三升\*\* 研麻子取汁 煮薏苡作粥 空心食之.

중풍(中風)에 걸려 언어가 어눌하고 수족(手足)을 쓰지 못하며 대장이 막힌 것을 치료하려면 울무[薏苡仁] 3홉, 동마자(冬麻子: 삼씨)\*\*\* 반 되[升]를 준비한다. 물 3되에 마자인(麻子仁: 삼씨)을 갈아 그 즙을 취하고 울무로 죽을 끓인 다음 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독이 어려우나 『食醫心鑑』<sup>119)</sup> 『醫方類聚』<sup>120)</sup> 등에 근거하여 ‘수족불수(手足不隨)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『食醫心鑑』 『醫方類聚』 『普濟方』<sup>121)</sup> 등에 나오는 의이인죽방(薏苡仁粥方)에 근거하여 ‘이수삼승(以水三升)’으로 보았다.

\*\*\* 동마자(冬麻子)는 겨울에 심은 삼[大麻: *Cannabis sativa* L.]의 씨를 건조한 것으로 한의학에서는 화마인(火麻仁) 마자인(麻子仁) 등으로 불려진다.

1-9 治中風 五臟壅熱 言語蹇澁\* 手足不收 精神冒昧 大腸澁滯\*\*. 冬麻子半升 白米三合 以水二升 研麻取汁 煮粥 空心食之.

중풍(中風)으로 오장(五臟)에 열이 뭉치고 언어가 어눌하며 수족을 쓰지

119) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸擁滯 宜食薏苡人粥方. 薏苡仁三合 冬麻子半升 右以水三升 研濾麻子取汁 用煮薏苡人 煮粥 空心食之

120) 『醫方類聚』, 治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸擁滯.(聖惠方此下 有筋脈拘急四字) 宜食薏苡仁粥方. 薏苡仁(三合) 冬麻子(半升) 右以水三升(聖惠方 三大盞) 研濾麻子取汁 用煮薏苡仁 煮粥 空心食之.(備預百要方同)

121) 朱橚, 『普濟方』, 薏苡仁粥方(出聖惠方) 治中風 四肢拘攣 不得屈伸 言語蹇澁 大腸壅滯 筋骨疼痛. 薏苡仁(三合) 冬麻子(搗碎半斤) 右等分 以水三升 研麻子取汁 用煮薏苡仁粥 空腹食之

못하고 정신이 혼미하며 대장이 막혀 제대로 배설하지 못하는 것을 치료하려면 동마자(冬麻子: 삼씨) 반 되, 백미(白米: 흰쌀) 3홉을 준비한다. 물 2되에 동삼자(冬麻子)를 넣고 갈아 그 즙을 취하고 이에 백미를 넣고 죽을 끓여 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘습(濕)’으로 나오나 『食醫心鑑』<sup>122)</sup> 『醫方類聚』<sup>123)</sup> 등에 나오는 동마자죽방(冬麻子粥方)에 근거하여 ‘삼(澁)’으로 교정하였다. 따라서 ‘언어건습(言語蹇濕)’이 아니라 ‘언어건삼(言語蹇澁)’으로 보아야 한다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘습(濕)’으로 나오나 『食醫心鑑』 『醫方類聚』 등에 근거하여 ‘삼(澁)’으로 교정하였다. 따라서 ‘대장습체(大腸濕滯)’가 아니라 ‘대장삼체(大腸澁滯)’로 보아야 한다.

1-10 治中\*風 心脾熱 言語蹇澁 精神昏憤 手足不收. 葛粉  
四兩 荊芥一握(一方 加香豉二合) 以水四升 煮荊芥  
六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之.

중풍에 걸려 심장(心臟)과 비장(脾臟)에 열이 있고 언어가 어눌하며 정신이 심란하고 수족을 쓰지 못하는 것을 치료하려면 갈분(葛粉: 칩가루) 4량 형개(荊芥) 1움큼(다른 처방에서는 메주<香豉> 2홉을 더 넣기도 한다)을 준비한 다음 물 4되에 형개(荊芥)를 삶는데 6~7번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 가라앉힌다. 갈분(葛粉: 칩가루)을 넣고 섞어 가래떡[索餅]을 만들고 형개즙 속에 넣어 먹는다.

122) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治中風 五藏擁熱 言語蹇澁 手足不隨 神情冒昧 大腸澁滯. 宜喫冬麻子粥方. 冬麻子(半升) 白米(三合) 右以水二升 研瀉麻子 取汁煮粥 空心食之

123) 『醫方類聚』, 治中風 五藏擁熱 言語蹇澁 手足不隨 神情冒昧 大腸澁滯. 宜喫冬麻子粥方. 冬麻子(半升) 白米(三合) 右以水二升 研瀉麻子 取汁煮粥 空心食之.(備預百要方同)



\* 『食療纂要』 원문에는 ‘치풍(治風)’으로 되어 있으나 『食醫心鑑』<sup>124)</sup> 『醫方類聚』<sup>125)</sup> 『普濟方』<sup>126)</sup> 등의 갈분색병방(葛粉索餅方)에 근거하여 ‘치중풍(治中風)’으로 보아 ‘중(中)’을 삽입하였다.

1-11 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾. 赤茯苓 麥門冬 各一兩 粟米一合 右剉細 水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫溫食之.

심흉(心胸)에 기(氣)가 멎쳐 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)이 있고 두려워하며 심장이 두근거리고 풍열(風熱)로 인한 경사(驚邪: 놀란 기운)와 입이 마르는 것을 치료하려면 적복령(赤茯苓) 맥문동(麥門冬) 각 1량과 좁쌀[粟米]\* 1홉을 준비한다. 약재를 잘게 쪼개고 물 2대접 반을 넣고 달여 1대접 반으로 줄여 찌꺼기를 제거하고 좁쌀을 넣고 삶아 죽을 끓인 후 따뜻하게 먹는다.

\* 『東醫寶鑑』<sup>127)</sup>에 의하면 속미(粟米)는 ‘조밭’이라고 하였다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>128)</sup> 『醫方類聚』<sup>129)</sup> 『普濟方』<sup>130)</sup> 등의 복령죽(茯苓粥)에

124) 咎股, 『食醫心鑑』, 治中風心脾熱 言語蹇澁 精神悞憤 手足不隨 宜喫葛粉索餅方. 葛粉四兩 荊芥一握 右以水四升 煮荊芥六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之

125) 『醫方類聚』, 治(食醫心鑑 此下有中字)中風 心脾熱 言語蹇澁 精神悞憤 手足不隨 宜喫葛粉索餅方. 葛粉(四兩) 荊芥(一握 聖惠方加香豉二合) 右以水四升 煮荊芥六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之 ○聖惠方 右件藥以水三大盞 煮豉及荊芥 取兩盞半 去滓 和葛粉作汁 中煮令熟 空腹食之(神巧 萬全方)

126) 朱橐, 『普濟方』, 葛粉索餅方(出聖惠方) 治中風 心脾(痺)熱 言語蹇 精神悞憤 手足不隨. 葛根(半斤搗取粉四兩) 荊芥穗(一握剉) 豉(三合) 右三味 以水四升 煮豉并荊芥 六七沸 去滓 汁 次將葛粉 和作索餅 於二味熟中煮熟 每空腹 少入滋味食之

127) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『粟米』, 조밭 性微寒味酸無毒 養腎氣 去脾胃中熱 益氣 利小便 益脾胃<本草> ○粟米 細於粱米 顆粒小者 是粟 麤大者是粱<本草>

128) 『鄉藥集成方』, 茯苓粥. 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾. 赤茯苓 麥門冬 各一兩 粟米一合 ○右細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫溫食之.

129) 『醫方類聚』, 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾 茯苓粥方. 赤茯苓(一兩) 麥門冬

같은 내용이 나온다.

1-12 治老人中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根去皮切一升  
曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘研 以牛蒡粉 和麪 作餠飪  
內\*豉汁中煮 加葱椒五味臠頭 空心食之 恒服極効.

노인이 중풍에 걸려 입과 눈이 떨리고 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)하고 불안한 것을 치료하려면 껍질 벗기고 자른 우엉뿌리(牛蒡根) 1되를 햇빛에 말린 다음 절구에 찧어 분말로 만들고 백미(白米: 흰쌀) 4홉을 깨끗이 씻어 갈아 둔다. 우엉분말로 수제비[餠飪]\*\*를 만들어 된장국물[豉汁]에 넣고 삶되 파 산초 양념[五味] 곰국[臠頭]을 넣어 공복에 먹는다. 항상 복용하면 매우 효과가 좋다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘내(內)’로 쓰여 있으나 다른 의서와 차이가 난다. 『壽親養老新書』<sup>131)</sup> 『林園經濟志』<sup>132)</sup> 등에 같은 내용이 나오면서 ‘향(向)’으로 나오고, 『醫方類聚』<sup>133)</sup>에서는 ‘향(香)’으로 나오며, 『鄉藥集成方』<sup>134)</sup> 『本

(三兩去心) 粟米(一 太平聖惠方 作二 合) 右件藥 細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮作粥 溫食之.

130) 朱橚, 『普濟方』, 茯苓粥方(出聖惠方) 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾 赤茯苓(一兩) 麥門冬(一兩去心) 粟米(一合) 右細剉 先以水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫食

131) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 中風 口目瞶動 煩悶不安 牛蒡餠飪方. 牛蒡根(切一升 去皮曝乾 杵爲麵) 白米(四合淨淘研之) 右以牛蒡粉和麪作之 向豉汁中煮 加葱椒五味臠頭 空心食之 恒服極効

132) 徐有渠, 『林園經濟志』, 牛蒡餠飪方. 又治中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根切一升 去皮曬乾杵爲麪 和白米四合 作餠飪 向豉汁中煮 加葱椒五味臠頭 空心食之 恒服極効

133) 『醫方類聚』, 食治老人 中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡餠飪方. 牛蒡根(切一升 去皮曝乾 杵爲麪) 白米(四合) 淨淘研之. 右以牛蒡粉和麪作之 香豉汁中煮 加蔥椒五味臠頭 空心食之 恒服極効.

134) 『鄉藥集成方』, 牛蒡餠飪. 治老人中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根切一升 去皮曬乾杵爲粉 白米四合 淨淘研之 ○右以牛蒡粉和麪作之 豉汁中煮 加蔥椒五味臠頭 空心食之 恒服極効

草綱目<sup>135)</sup> 『壽世寶訣<sup>136)</sup> 등에 우방박탁방(牛蒡縛託方)으로 같은 내용이 나오지만 이 글자가 없이 그냥 ‘시즙중자(豉汁中煮)’만 보이고 있다. 여기에서는 문맥으로 보아 ‘내(內)’를 ‘들인다는 뜻의 납(納)’으로 보아 ‘납(內)’으로 보아 ‘집어넣다’로 해석하였다.

\*\* 『訓蒙字會<sup>137)</sup>에 의하면 박탁(縛託)은 수제비를 의미하는데 『食療纂要』에 근거하여 ‘나화’라고 하였다고 한다.

1-13 滑\*腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 潤肌. 白油麻 食後生噉一合 終身不\*\*輟 又葉搗和漿水 絞去滓沐髮 去風潤髮.

장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기(風氣)를 움직이며 혈맥(血脈)을 통하게 하고 두부풍(頭浮風)을 제거하며 기육(肌肉: 피부를 의미하는 기<肌>와 근육을 의미하는 육<肉>을 합한 개념이다)을 윤택하게 하는 것은 흰 참깨[白油麻]이다. 식후에 날로 1홉씩 먹는데 종신(終身)토록 끊이지 않도록 한다. 잎은 장수(漿水: 좁쌀죽 옷물)\*\*\*에 짓찧어 짜 찌꺼기를 제거하고 머리를 감으면 풍(風)이 제거되고 머리카락이 윤택하게 된다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『證類本草<sup>138)</sup> 『普濟方<sup>139)</sup> 『鄉藥集成方<sup>140)</sup> 『本草綱目<sup>141)</sup> 등에 근거하여 ‘활(滑)’로 보았다.

135) 李時珍, 『本草綱目』, 『惡實』, 老人中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根切一升 去皮晒乾 杵爲麵 白米四合淘淨 和作縛託 豉汁中煮 加葱椒五味 空心食之 恒服極效 壽親養老書

136) 李昌雨, 『壽世寶訣』, 中風 口目瞶動 煩悶不安 等證. 牛蒡根去皮切一升 曬乾杵爲麵 白米四合 淘淨和作縛託 豉汁中煮 加葱椒五味 空心常食

137) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 縛 나화 박. 託 나화 탁. 食療纂要 縛託 나화.

138) 唐慎微, 『證類本草』, 『白油麻』, 大寒無毒 治虛勞 滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 潤肌 食後生噉一合 終身不輟 與乳母食 其孩子 永不病生 若客熱 可作飲汁服之 停久者 發霍亂 又生噉 傅小兒頭上諸瘡良 久食 抽人肌肉 生則寒 炒則熱 又葉搗和漿水 絞去滓沐髮 去風潤髮 其油冷常食所用也

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘又’로 추정되는 글자로 보이나 『證類本草』 『普濟方』 『鄉藥集成方』 등에 근거하여 ‘불(不)’로 보았다.

\*\*\* 『東醫寶鑑』<sup>142)</sup>에 의하면 장수(漿水)는 좁쌀을 삶은 죽으로 위에 맑게 뜨는 물을 말한다. 보통 ‘좁쌀죽 웃물’이라고 하며 한약재를 법제할 때 사용하였다.

## 2. 상한(傷寒)

### 2-1 治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥食之.

상한(傷寒: 감기)에 걸려 한열(寒熱: 오한과 발열)이 나고 골절(骨節)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 과를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>143)</sup> 『本草綱目』<sup>144)</sup> 『本草乘雅半偈』<sup>145)</sup> 등에서는 상한(傷寒)으로 한열이 나며 골절이 부서지도록 아픈 것과 중풍에 걸려 얼굴이

139) 朱橚, 『普濟方』, 治虛勞 滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 潤肌(出本草方). 以生白油麻 食後生食一合 終身不輟 與乳母食之 其孩子 永不生病

140) 『鄉藥集成方』, 『白油麻』, 大寒無毒 治虛勞 滑腸胃 行風氣 通血脈 去頭浮風 潤肌 食後生噉一合 終身不輟 與乳母食 其孩子永不病生 若客熱 可作飲汁服之 停久者 發霍亂 又生嚼傅 小兒頭上諸瘡良 久食 抽人肌肉 生則寒 炒則熱 又葉搗和漿水 絞去滓沐髮 去風潤髮 其油冷常食所用也

141) 李時珍, 『本草綱目』, 『胡麻』, 白油麻 主治 治虛勞 滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭上行風氣 潤肌肉 食後生噉一合 終身勿輟 又與乳母服之 孩子永不生病 客熱 可作飲汁服之 生嚼 傅小兒頭上諸瘡良(孟詵) 仙方蒸以辟穀(蘇恭)

142) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『漿水』, 조밭죽웃물 性微溫味甘酸無毒 止渴霍亂泄利 解煩去睡 <本草> ○粟米 新熟白花者佳<本草> ○卽俗間 煮粟米粥清也<本草>

143) 『醫方類聚』, 治傷寒寒熱 骨節碎痛 及中風面目浮腫 竝用葱細切煎湯 或作羹粥食之 良.

144) 李時珍, 『本草綱目』, 『葱』, 主治作湯 治傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗(本經)

145) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 葱莖白 氣味辛平無毒 作湯 主傷寒寒熱 中風面目浮腫 能出汗

부은 것에 땀을 나게 하여 치료한다고 하였는데, 바로 이러한 내용이 『食療纂要』 1-2조<sup>146)</sup>와 서로 나누어 설명되어진 것이다. 즉 제풍(諸風: 여러 가지 풍병)문과 상한(傷寒)문으로 하나의 문장이 각각 설명되어졌음을 확인할 수 있다. 『普濟方』<sup>147)</sup>에서는 과를 데친 다음 버무려서 밥에 먹기도 한다고 하여 요리방법이 다르다.

**2-2 得傷寒後 卽以白粳米 煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢  
二七片 同煮熱喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用.**

상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 멥쌀[白粳米]을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉) 28잎과 동전크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 열병의 음증(陰證: 태음병, 소음병, 궤음병의 3가지 음병으로 傷寒三陰病이라 한다.)과 양증(陽證: 태양병, 양명병, 소양병의 3가지 양병으로 傷寒三陽病이라 한다.)을 불문하고 모두 사용할 수 있다.

◎ 『救急簡易方診解』<sup>148)</sup> 『醫方類聚』<sup>149)</sup> 등에 같은 내용이 나오는데, 시골에 있으면서 약을 구하지 못할 때 사용한다고 하였다.

**2-3 傷寒熱病 若口渴 宜服西瓜\*水梨 皆可止渴 退餘熱.**

상한(傷寒)으로 인한 열병에 구갈(口渴: 목이 마르는 증상)이 있으면 마땅히

146) 1-2 治中風 面目浮腫 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.

147) 朱橚, 『普濟方』, 治傷風寒熱 骨節碎痛 出汗 治中風面目浮腫 咽喉不通 安胎婦目 除肝穢邪氣 安中 利五臟 益目睛 殺百藥(出本草) 以葱葉作羹粥 燂作齏食之良

148) 『救急簡易方診解』, 村落間 未有贖藥處 得病後 卽以白粳米 흰쌀 煮稀粥 入紫蘇葉 츠릿넙 四七葉 生薑錢 二七片 同煮熱喫 微汗卽愈. 스킨믹술서리에 약살짜히엿거든 병후후에 즉재흰쌀로후로로계죽수어 츠릿넙네닐곱과 싱양두닐곱편조쳐너히[히]글혀 더우니먹고 값간 썬내면 즉재도후리라

149) 『醫方類聚』, 村落間 未有贖藥處 得病後 卽以白粳米煮稀粥 入紫蘇葉四七葉 生薑錢 二七片 同煮熱喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用.

수박과 배를 먹는데 모두 갈증을 그치고 여열(餘熱: 감기 뒤 끝의 남은 열)을 없애 준다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘서과(西果)’로 나오나 『醫方類聚』<sup>150)</sup>에 근거하여 ‘서과(西瓜)’로 교정하였다. 발음이 같기 때문에 수박을 의미하는 서과(西瓜)를 서과(西果)로 잘못 사용하기도 하나 이는 잘못된 오기이다. 『農家集成』<sup>151)</sup>에서도 같은 실수를 하고 있다.

### 3. 심복통/옆구리 결림증[心腹痛 附脇痛\* : 심복통 부협통]

\* 『食療纂要』에서는 부(附)라고 붙인 것은 일련번호 앞에 있으나 심복통(心腹痛)문에서는 일련번호 뒤 부분에 있어 서로 차이를 보이고 있다. 목차에서는 다른 문과 같이 일련번호가 뒤에 있다. 따라서 ‘心腹痛 附脇痛 三’으로 되어야 한다.

#### 3-1 治卒心痛. 陳廩米\* 研取汁服之.

졸심통(卒心痛: 갑자기 나타나는 심통)을 치료하려면 묵은 쌀[陳廩米]을 갈아 그 즙을 내어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 정확하게 판독되지 않으나 『醫方類聚』<sup>152)</sup>에 ‘진창미(陳倉米)’가 같은 내용으로 나오고 흐릿하게 ‘름(廩)’으로 추정되는 글씨가 보이는 듯하여 ‘진름미(陳廩米)’로 보았다. 진창미(陳倉米)와 진름미(陳廩米)는 모두 창고에 오랫동안 묵은 쌀을 의미한다.

150) 『醫方類聚』, 若口渴. 宜服西瓜水梨 可止渴 退餘熱.

151) 申沍, 『農家集成』, 『四月』, 種西果宜沙地 作坑廣大 莎土與熟糞和填下 種四五枚 出四葉壅土培根 如此三四度 結實繁大

152) 『醫方類聚』, 治卒心痛. 用陳倉米 研汁服之.

### 3-2 治諸蟲心痛 多吐 四肢不和. 鰻鯉魚和五味\* 以米煮食之.

모든 충심통(蟲心痛: 기생충에 의한 심통)과 많이 토하고 사지(四肢)가 불편한 것을 치료하려면 양념(五味)을 한 뱀장어[鰻鯉魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 문맥상 양념을 의미하는 ‘오미(五味)’로 보았다.

◎ 『普濟方』<sup>153</sup>에서는 여기에서 언급한 효능 이외에 ‘냉기(冷氣)가 위로 솟구쳐 가슴이 답답할 때 뱀장어를 구워서 환자에게 3~5번 먹인다.’고 하였고, 『鄉藥集成方』<sup>154</sup>에서는 3~5량씩 먹는다고 하여 분량이 서로 다르다.

### 3-3 治心腹冷氣. 蚶火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之.

가슴과 배에 냉기(冷氣)가 있는 것을 치료하려면 살조개[蚶]\*를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

\* 『東醫寶鑑』<sup>155</sup>에 의거하여 감(蚶)을 살조개(살조개)로 번역하였다.

◎ 『普濟方』<sup>156</sup>에 ‘가슴과 배, 허리와 신장의 냉기를 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.’고 하였는데 바로 이 문장을 3-3조와 『食療纂要』 6-3조<sup>157</sup>에서 서로 나누어 설명하고 있다. 즉 『普濟方』의 문장을 심복통문과 요통문으로

153) 朱橚, 『普濟方』, 治諸蟲心痛 多吐 四肢不和 冷氣上攻 心腹悶 右用鰻鯉魚淡炙 令病人三五度 食之

154) 『鄉藥集成方』, 治諸蟲心痛 多吐 四肢不和 冷氣上攻 心腹滿悶. 又方 鰻鯉魚淡炙 令熟 與病人三五兩喫 永差

155) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『蚶』, 살조개 性溫味甘無毒 利五藏 健胃溫中 消食起陽(肉之功也)

156) 朱橚, 『普濟方』, 治心腹腰腎冷風(出本草) 以蚶火上燒之 令沸 空腹服食十數箇 以飯厭之

朱橚, 『普濟方』, 治心腹冷氣 腰冷氣 以蚶煮食之 以飯厭之 不爾令人口乾

157) 6-3 治腰腎冷氣. 蚶火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯厭之.

나누어 기록한 것이다. 『壽養叢書類輯』<sup>158)</sup>에서도 ‘살조개는 가슴과 배의 냉기와 요척(腰脊: 허리등뼈)의 냉풍을 다스리며 속을 따뜻하게 하며 양기(陽氣)를 일어나게 하고 혈색을 좋게 하며 오장에 이롭다.’고 하여 같은 내용을 보여주고 있다.

### 3-4 治心脾骨痛\*. 韭生研服之.

심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈증상) 비통(脾痛: 명치 밑에 기혈이 맺혀 생기는 것으로 비심통<脾心痛>이라 한다.) 그리고 골통(骨痛)을 치료하려면 부추[韭]를 날로 갈아 복용한다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 문맥상 ‘골통(骨痛)’으로 보았다. 그러나 이를 뒷받침만한 고서를 찾지 못하였기 때문에 오류가 있을 수 있다.

### 3-5 治心痛. 芥子爲末 酒醋服之.

심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈증상)을 치료하는 방법으로는 겨자[芥子: 갖의 씨]를 분말로 만든 다음 술과 식초에 타서 먹는다.

◎ 『東醫寶鑑』<sup>159)</sup>에서는 ‘겨자에 술과 식초를 갈아 그 즙을 취하여 복용한다.’고 하여 만드는 순서가 서로 다르다.

### 3-6 治心腹冷結痛 或遇\*寒風 及喫生冷 今發動. 良薑六分剉 米三合 以水二升 煎良薑 取一升半 去滓 投米\*\* 煮粥食之.

가슴과 배에 냉기(冷氣)가 뭉쳐 아프거나 찬바람을 맞거나 생냉(生冷: 날

158) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 蚶味甘溫無毒 主心腹冷氣 腰脊冷風 溫中 起陽 益血色 利五臟 加火煖之令沸 空腹中食十數介 以飯壓之 大益人不爾令人口乾 多食生渴

159) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『芥子』, 治心痛 酒醋研取汁 服之<本草>



것이나 차가운 음식)한 것을 먹어서 증상이 막 나타나는 것을 치료하려면 양강(良薑: 생강과식물인 고평강<高良薑>으로 신강<身薑>, 소신강<小身薑>, 고신강<膏身薑> 등으로도 불려진다.) 6푼을 빻고 쌀 3홉을 준비한다. 물 2되에 양강(良薑)을 달여서 1되 반을 취하여 찌꺼기를 제거하고 쌀을 넣어 삶아 죽으로 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘우(雨)’로 나와 있으나 『食醫心鑑』<sup>160)</sup> 『醫方類聚』<sup>161)</sup>에 의거하여 ‘우(遇)’로 교정하였다. 이는 발음이 같기 때문에 나타난 실수로 보인다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독이 어려우나 『食醫心鑑』 『醫方類聚』 『普濟方』<sup>162)</sup> 등의 고평강죽방(高良薑粥方)에 근거하여 ‘투미(投米)’로 보았다.

### 3-7 治脇痛如打. 大豆一升 炒令焦 以酒二升 煮令沸熟 取酒\*飲醉妙.

맛은 것같이 아픈 협통(脇痛: 옆구리가 결리고 아픈 증상)을 치료하려면 대두(大豆: 콩) 1되를 볶아 그을린다. 술 2되에 대두를 넣고 삶아 끓여 익힌 다음 술에 취하도록 마시면 신묘하게 낫는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>163)</sup>에 근거하여 ‘취주(取酒)’로 보았다.

◎ 『肘後備急方』<sup>164)</sup> 『醫方類聚』 등에 같은 내용이 나오며, 『普濟方』<sup>165)</sup>

160) 咎股, 『食醫心鑑』, 治心腹冷結痛 或遇寒風 及喫生冷 卽發動. 高良薑粥方. 高良薑(六分剉) 米(三合) 右以水二升 煎高良薑 取一升半 去滓 投米煮粥食之

161) 『醫方類聚』, 治心腹冷結痛 或遇寒風 及喫生冷 卽發動. 高良薑粥方. 高良薑(六分剉) 米(三合) 右以水二升 煎高良薑 取壹升半 去滓 投米煮粥食之.(備預百要方同)

162) 朱橧, 『普濟方』, 高良薑粥方(出聖濟總錄) 治心腹積冷結痛 高良薑(搗爲末半兩) 白米(三合) 右先以水二大升 煎高良薑 取一升半 去滓下米煮熟 入五味調和 空腹食之

163) 『醫方類聚』, 治脅痛如打. 用大豆一升 炒令焦 以酒二升 煮之令沸熟 取酒飲醉妙.

164) 葛洪, 『肘後備急方』, 脇痛如打方. 大豆半升 熬令焦 好酒一升煮之 令沸熟飲取醉

165) 朱橧, 『普濟方』, 大豆紫湯. 療卒腰痛 拘急不得 喘息 若醉飽 得之欲死者 并治脇痛如打. 右用大豆一升 熬令焦 以好酒二升 煮豆令熟 隨多少飲 勿至醉

에 같은 내용이 대두자탕(大豆紫湯)으로 나오는데, 여기에 언급된 효능 이외에 졸요통(卒腰痛: 갑작스런 요통) 구급부득(拘急不得: 손발이나 몸이 경직되어 움직이지 못하는 증상) 천식을 치료하고 술에 취하여 죽으려고 할 때 사용한다고 하였다. 하지만 취할 정도로 먹지 말라고 하였다.

### 3-8 治心腹卒痛. 萊菔炮煮 食之.

심복졸통(心腹卒痛: 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶아 먹는다.

### 3-9 治心腹惡氣. 烏雄鷄肉 治如食法 任意食之.

가슴과 배에 있는 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 치료하려면 검은 수탉고기[烏雄鷄肉]\*를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

\* 『東醫寶鑑』<sup>166</sup>에 의하면 검은 수탉고기[烏雄鷄肉]은 심통(心痛) 두통(肚痛: 위장 부위가 아픈 것)을 다스리고 가슴과 배에 있는 악기(惡氣: 나쁜 기운)와 풍습련비(風濕攣痺)를 제거하고 허한 것을 보하고 안태(安胎)시키며 절상(折傷)과 용저(癰疽)를 치료한다고 하였다. 또한 눈이 검으면 뼈도 검은 것이니 바로 이것이 오계(烏鷄: 검은 닭)이다.

◎ 『普濟方』에서는 ‘검은 수탉을 요리하는 방법과 같이 하여 양념국물과 같이 그릇 속에 넣고 입구를 봉한 다음 증탕하여 삶는다. 뼈와 살이 서로 분리되면 먹는다. 보익하려면 반드시 공복에 배부르게 먹는다. 살은 반드시 익어야 하며 날로 먹으면 손해가 된다.’<sup>167</sup>고 하여 검은 수탉을 요리하는 방법을 자세히 적고 있다.

166) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『烏雄雞肉』, 거른수돗 性微溫無毒 主心痛肚痛 除心腹惡氣 及風濕攣痺 補虛羸 安胎 治折傷 并癰疽 生菴竹木刺不出<本草> ○凡禽鳥 眼黑者 骨必黑 乃眞烏雞也<本草>

167) 朱橚, 『普濟方』, 治虛弱 除心腹惡氣 以烏雄鷄一隻 治食法 五味汁和納一器中 封口 重湯中煮之 使骨肉相離食之 甚補益 仍須空腹時 飽食之 肉須爛 生卽有損 亦可五味菴經宿炙食之 分作兩頓

### 3-10 主中惡腹痛. 烏雌鷄肉 治如食法 任意食之.

중악(中惡: 나쁜가운데 감축되어 생기는 증상으로 유증종의 하나이다.)과 복통을 다스리려면 검은 암탉고기[烏雌鷄肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>168)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>169)</sup>등에서는 ‘중악(中惡)과 복통(腹痛)이 있고 뼈를 다쳐 아픈 것과 젖이 잘 나오지 않는 것에 검은 암탉의 피로 치료한다고’고 하였다. 즉 닭고기를 사용하지 않고 닭피를 사용한다고 하였다. 이 문장에서 심복통(心腹痛)문의 3-10조와 추타손상(墜墮損傷)문의 37-6조<sup>170)</sup>로 나누어 서술된 것으로 보인다.

## 4. 해수/천식[咳嗽 附喘: 해수 부천]

### 4-1 治肺病唾膿血. 薏苡仁十兩杵碎 水三升 煎取一升 入酒少\*許 服之.

폐병(肺病)에 걸려 피고름[膿血]을 뱉는 것을 치료하려면 율무[薏苡仁] 10량을 절구에 빻아 물 3되를 넣고 끓여 1되를 취한 다음 술을 약간 넣어 복용한다.

\* 『食療纂要』원문에 1글자가 들어갈 공간정도로 빈칸만 있을 뿐이어서 전혀 판독이 불가능하다. 『普濟方』<sup>171)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>172)</sup> 『醫方合編』<sup>173)</sup> 등에 근거하여 ‘소(少)’로 보았다.

168) 唐慎微, 『證類本草』, 黑雌雞. 血 無毒 主中惡腹痛 及踠折骨痛 乳難

169) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『烏雌鷄肉』, 거른암닭 血 性平無毒 主中惡腹痛 及踠折骨痛 乳難<本草>

170) 37-6 主踠折骨痛 烏雌雞 治如常法 食之

171) 朱橚, 『普濟方』, 治肺疾唾膿血 取薏苡仁十兩杵碎 以水三升 煎取一升 入酒少許 服之

172) 『鄉藥集成方』, 梅師方. 治肺疾唾膿血. 薏苡仁十兩杵碎 以水三升 煎取一升 入酒少許 服之

173) 『醫方合編』, 肺疾唾膿[膿]血 薏苡仁十兩杵碎 水三升 煎取一升 入酒少許 服之

#### 4-2 治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘. 鯉魚一尾 作膾 薑醋食之 蒜齏亦得.

폐기(肺氣)가 위로 솟구쳐 해수(咳嗽)가 나고 가슴[胸膈]이 답답하며 그득하고 기천(氣喘: 칠정<七情>때문에 생긴 천식증세<喘證>로 숨이 차고 가래소리가 난다.)이 있을 때 치료하는 방법은 잉어[鯉魚] 1마리를 회로 만들어 생강과 식초를 넣어 먹는다. 마늘\*에 버무려 먹어도 역시 좋다.

\* 김종덕의 논문<sup>174)</sup>에 의하면 조선 초기 이후에 저술된 문헌의 ‘산(蒜)’은 마늘을 의미하고 고려시대 이전에 나온 문헌의 ‘산(蒜)’은 달래를 의미한다. 하지만 여기에서는 어회(魚膾)를 먹을 때 보통 마늘과 같이 먹기 때문에 마늘로 번역하였다.

◎ 『普濟方』<sup>175)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>176)</sup> 『醫方合編』<sup>177)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

#### 4-3 治肺痿吐血. 萊菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止咳\*.

폐위(肺痿: 폐위는 피부<皮痿>와 폐열<肺熱>로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병증.)로 인한 토혈(吐血)을 치료하는 방법으로 무[萊菔]를 통째로 구워 삶거나 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『本草綱目』<sup>178)</sup> 『醫方

174) 김종덕, 『마늘(大蒜)에 대한 문헌학적 고찰 - 大蒜, 小蒜의 비교고찰을 통하여』, 『사상의학회지』, 9(2), 1997.

김종덕, 『葷菜類에 대한 文獻的 考察 - 大蒜 小蒜 韭 薤 葱을 중심으로』, 경희대학교 석사논문, 1999

175) 朱橚, 『普濟方』, 治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘(出本草) 取鯉魚一尾 切作膾 以薑醋食之 蒜齏亦得

朱橚, 『普濟方』, 主上氣咳嗽 胸膈氣喘. 又方 用鯉魚 主上氣咳嗽 胸膈氣喘 鯉魚一頭 切以膾 以薑醋食之 蒜齏亦得

176) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑. 治上氣咳嗽 胸膈滿悶氣喘. 猪肪白 煮沸和醋食之.(食醫心鑑 鯉魚一頭切膾 以姜醋食之 蒜齏亦得)

177) 『醫方合編』, 上氣咳嗽 膈滿氣喘. 鯉一頭作膾 薑醋食之 蒜齏亦得.

合編<sub>179</sub>) 등에 근거하여 ‘소담지해(消痰止咳)’로 보았다.

◎ 『普濟方』에 의하면 ‘폐위(肺痿)와 토혈을 치료하려면 무를 양고기, 붕어와 같이 삶아 먹는다.’<sup>180</sup>고 하였고 『本草綱目』에서는 ‘무를 양고기와 은어를 같이 삶아 먹는다.’고 하여 국으로 끓이는 방법을 구체적으로 설명하고 있다.

#### 4-4 治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置\*飯甑中熬熟 食後旋含之.

냉수(冷嗽: 한사<寒邪: 차가운 邪氣>에 폐가 상하거나 찬 음식을 많이 먹었기 때문에 비장<脾臟>이 상하여 생긴 기침)를 치료하려면 건강(乾薑: 말린 생강)분말 3량에 엿 1근을 고루 섞는다. 사기 그릇에 가득 넣고 밥을 찌는 시루 위에 놓고 볶아 익힌 다음 식후에 입속에 넣고 천천히 녹여 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 글씨가 있었다는 추측만 할 수 있을 뿐이다. 『普濟方』<sup>181</sup> 『鄉藥集成方』<sup>182</sup> 『醫方類聚』<sup>183</sup> 등의 강이전(薑飴煎)에 근거하여 ‘치(置)’로 보았다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>184</sup> 『四醫經驗方』<sup>185</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『聖濟總

178) 李時珍, 『本草綱目』, 『萊菔』, 消痰止咳 治肺痿吐血 溫中補不足 同羊肉銀魚煮食 治勞瘦欬嗽(日華)

179) 『醫方合編』, 肺痿吐血 蘿蔔炮煮食之 亦主消痰止咳

180) 朱橚, 『普濟方』, 治肺痿吐血 用蘿蔔和羊肉鯽魚 煮食之

181) 朱橚, 『普濟方』, 薑飴煎(一名含化膏 出千金方) 治冷嗽 乾薑(炮裂三兩 爲細末) 膠飴(一斤) 右拌勻 以瓦器盛置飯上 蒸令極熟 每服一棗大含化 嚥津 日五夜三

182) 『鄉藥集成方』, 治冷嗽. 乾薑炮裂三兩細末 膠飴一斤 右拌勻 以瓷器(盛置)飯上 蒸令極熟 每服一棗大 含化嚥津 日三夜二

183) 『醫方類聚』, 治冷嗽 薑飴煎方. 乾薑(炮裂參兩 爲細末) 膠飴(壹斤) 右二味拌勻 以瓷器盛置飯上 蒸令極熟 每服壹棗大 含化嚥津 日三夜二.

184) 王燾, 『外臺秘要方』, 千金 療冷嗽方 乾薑(三兩末) 膠飴(一斤) 右二味 攪令和調蒸 五升米下令熟 以棗大含化 稍稍嚥之 日五夜三(出第十八卷中)

185) 『四醫經驗方』, 冷嗽. 乾干末三兩 飴一斤 和白瓷器盛於飯甑中蒸 食後旋含之

錄纂要<sup>186)</sup>의 건강이당전(乾薑飴糖煎)에 같은 내용이 있으며, 『東醫寶鑑<sup>187)</sup>』及幼方<sup>188)</sup> 『林園經濟志<sup>189)</sup>』 등에 건강(乾薑)과 흑설탕으로 만든 이강원(飴薑元)이 냉수(冷嗽)를 치료한다고 하였다.

#### 4-5 治上氣咳嗽 胸膈滿悶 氣喘. 桃仁三兩 去皮尖雙仁研水一升重研取汁 米二合 和煮粥 任性食之.

폐기(肺氣)가 위로 솟구쳐 해수(咳嗽)가 나고 가슴[胸膈]이 답답하며 그득하고 기천(氣喘: 칠정<七情>때문에 생긴 천식으로 숨이 차고 가래끓는 소리가 없는 특징이 있다.)이 있는 것을 치료하려면 피침(皮尖: 껍질과 끝)과 쌍인(雙仁: 2개의 씨가 있는 것)을 제거하고 뺨은 도인(桃仁: 복숭아 씨) 3량을 물 1되에 넣고 다시 갈아 즙을 낸 다음 쌀 2홉을 넣고 삶아 죽을 만들어 편하게 먹는다.

◎ 『肘後備急方<sup>190)</sup>』 『壽親養老新書<sup>191)</sup>』 『鄉藥集成方<sup>192)</sup>』 『醫方類聚<sup>193)</sup>』 『壽養叢書類輯<sup>194)</sup>』 『林園經濟志<sup>195)</sup>』 등에 도인죽방(桃仁粥方)으로 같은 내

- 186) 休寧程林, 『聖濟總錄纂要』, 乾薑飴糖煎 治冷嗽 及一切嗽 乾薑(炒研末三兩) 膠飴糖(一斤) 化飴糖拌末勻 蒸熟 頻含化一匙
- 187) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『飴薑元』, 治冷嗽 黑糖一斤 乾薑細末四兩 右先熔糖 次下薑末和勻 待凝作片 常常嚼下<鄉集>
- 188) 趙延俊, 『及幼方』, 飴姜元. 治冷嗽 黑糖一斤 乾姜細末四兩 右先熔糖 次下姜末 化勻 待凝作片 常常嚼下
- 189) 徐有渠, 『林園經濟志』, 飴薑元. 鄉藥集成方 治冷嗽 黑糖一斤 乾薑細末四兩 右先熔糖 次入薑末 化勻 待凝作片 常常嚼下
- 190) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鏡 主上氣咳嗽 胸膈痞滿 氣喘 桃仁三兩去皮尖 以水一升 研取汁 和粳米二合 煮粥食之
- 191) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 上氣咳嗽 胸中妨滿 急喘 桃仁粥方 桃仁(三兩去皮尖研) 青粱米(二合淨淘) 右調桃仁和米 煮作粥 空心食之 日一服 尤益
- 192) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡. 治上氣咳嗽 胸膈防滿 氣喘. 桃仁三兩 去皮尖 以水一升 研取汁 和粳米二合 煮粥食之.
- 193) 『醫方類聚』, 治上氣欬嗽 胸膈妨痛 氣喘. 粳米桃仁粥方. 粳米(二合) 桃仁(一兩湯浸去皮尖雙仁 研) 右以桃仁和米煮粥 空服食之.
- 194) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 桃仁粥方. 取桃仁三兩 去皮尖研 青粱米二合 淨淘 同煮作粥 空心服. 治老人上氣咳嗽 急喘

용이 보이는데, 복숭아 씨와 멥쌀[粳米] 또는 복숭아 씨와 청량미(靑梁米: 생동쌀)를 사용한다고 하였다.

#### 4-6 治嗽及吃噫 下氣. 鵪鶉肉炙食之 或羹食之.

기침과 딸꾹질[吃噫]을 치료하고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하려면 구관조[鵪鶉]\*고기를 구워서 먹거나 국으로 끓여 먹는다.

\* 구관조는 한문으로 구옥(鵪鶉)이라하는데, 구옥(鵪鶉) 팔팔조(唼唼鳥) 팔가(八哥) 한고(寒臯) 등으로도 불려진다. 『東醫寶鑑』에서는 ‘구관조는 오치(五痔: 각종 치질)를 다스리고 지혈작용이 있으며 딸꾹질을 다스린다.’<sup>196)</sup>고 하였다.

◎ 『醫方類聚』<sup>197)</sup> 『本草綱目』<sup>198)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

#### 4-7 治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以椒一粒 以麪 \*裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.

졸해수(卒咳嗽: 갑자기 생긴 해수)를 치료하려면 배 1개에 50개의 구멍을 내고 구멍마다 산초 1개씩 넣고 밀가루로 싼다. 뜨거운 재에 구워 익으면 꺼내어 식기를 기다렸다가 산초를 제거하고 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『肘後備急方』<sup>199)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>200)</sup> 『醫方類聚』<sup>201)</sup> 『及幼方』<sup>202)</sup> 등에 근거하여 ‘면(麪)’으로 보았다.

195) 徐有槩, 『林園經濟志』, 桃仁粥方 又治上氣咳嗽 胸中妨滿 急喘. 桃仁三兩去皮尖研 靑梁米二合 淨淘 煮作粥 空心食之 日一服尤益

196) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鵪鶉』, 性平味甘無毒 主五痔 止血 又主吃<本草>

197) 『醫方類聚』, 日華子云 鵪鶉肉 治嗽及吃噫 下氣 炙食之.

198) 李時珍, 『本草綱目』, 『鵪鶉』, 炙食一枚 治吃噫 下氣 通靈(日華)

199) 葛洪, 『肘後備急方』, 孟詵 去卒咳嗽 以梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以椒一粒 以麪裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.

200) 『鄉藥集成方』, 孟詵. 治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內椒一粒 以麪裹 於熱火灰

4-8 療嗽立定. 取好梨 去核搗取汁 一茶碗 著椒四十粒 煎  
一沸 去滓 卽納黑錫一大兩 消訖 細細含嚥\*.

기침을 금방 낫게 치료하려면 좋은 배를 구해서 씨를 빼고 갈아 즙을 낸 다음 1개의 차 끓이는 주발에 산초 40개를 넣고 1번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 검은 엿 1 대량(大兩: 당<唐>나라 때 생긴 단위로 지금의 3량에 해당된다.)을 넣어 다 없어질 때까지 조금씩 삼킨다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『肘後備急方』<sup>203)</sup> 『普濟方』<sup>204)</sup> 『醫方類聚』<sup>205)</sup> 등에 근거하여 ‘연(嚥)’으로 보았다.

4-9 治哮喘肺敗 夜間不睡 其聲如灘. 鯽魚一介 放尿中浸  
次日早 以薄醋煮熟 食 忌婦人尿.

호흡(哮喘: 천식)으로 인한 폐패(肺敗)\*와 밤에 잠을 자지 못하는 것과 목 소리가 여울물 같은 것을 치료하려면 붕어[鯽魚] 1마리를 방금 본 소변에 적시고 다음날 새벽에 묶은 식초에 삶아 익혀서 먹는다. 부인의 소변은 피한다.

\* 『醫方類聚』<sup>206)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>207)</sup> 등에 의하면 폐패(肺敗)는 오폐사증(五

中煨令熟 出停冷 去椒食之.

201) 『醫方類聚』, 孟詵云 卒效嗽. 以梨一顆 刺作五十孔 每孔內以椒一粒 以麪裹 於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之.

202) 趙延俊, 『及幼方』, 梨一箇 刺作五十孔 每孔納胡椒一粒 麪裏煨熟 停冷 去椒嚼之

203) 葛洪, 『肘後備急方』, 崔元亮海上方 療嗽單驗方 取好梨 去核搗取汁 一茶碗 著椒四十粒 煎一沸去滓 卽內黑錫一大兩 消訖 細細含嚥 立定

204) 朱橚, 『普濟方』, 又方(出肘後方) 治嗽單驗. 右用好梨 去核搗取汁 一茶碗 著椒四十粒 煎七沸 去滓 卽內黑錫四兩 煎成膏 不計時候服一茶匙 細細含嚥津 立定

205) 『醫方類聚』, 崔元亮海上方 療嗽單驗方. 取好梨去核 搗取汁一茶碗 著椒四十粒 煎壹沸 去滓 卽內黑錫(錫을 교정함)壹大兩 消訖 細細含嚥 立定.(壽域神方同)

206) 『醫方類聚』, 五敗者 手足腫 無交文 心敗. 脣反黑無文 肺敗. 面黑有瘡 肝敗. 陰腫囊縮 腎敗. 臍腫滿 脾敗.



敗死證)의 하나로 입술이 뒤집어지고 검어지며 입술의 무늬가 없어진다고 하였다.

◎ 『醫方合編』<sup>208)</sup>에 같은 내용이 보인다.

## 5. 비위/반위 [脾胃 附反胃: 비위 부분위]

### 5-1 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. 鯽魚半大斤 作膾 熟煎豉汁投之 着椒薑橘皮末\*\* 作膾 空心食之.

비위(脾胃)의 기(氣)가 냉(冷)하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어[鯽魚] 반근\*을 회로 만들고 끓는 된장국물[豉汁]에 넣어 익히고 후추[胡椒] 건강(乾薑: 말린생강) 귤피(橘皮: 귤껍질) 가루를 넣고 숙회를 만들어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 단위가 대근(大斤)으로 나온다. 근(斤)보다 더 큰 단위로 보아야 하는데, 『鄉藥集成方』<sup>209)</sup> 『肘後備急方』<sup>210)</sup> 『普濟方』<sup>211)</sup> 등

207) 許浚, 『東醫寶鑑』, ○五敗死證 手足腫無文紋 心敗 ○唇反黑無紋 肺敗 ○面黑有瘡 肝敗 ○陰腫囊縮 腎敗 ○臍突腫滿 脾敗

208) 『醫方合編』, 哮喘肺敗 夜不睡 其聲如灘. 鯽魚一介 放尿中浸 次日早 以薄醋煮熟 食之 但忌婦人尿

209) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 鶻突羹. 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. 鯽魚半斤 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著椒薑苳蘿橘皮等末 空腹食之

210) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鏡 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力 鶻突羹 鯽魚半斤 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著胡椒 乾薑 苳蘿 橘皮等末 空腹食之

211) 朱橚, 『普濟方』, 鶻突美(出肘後方) 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力 用鯽魚半觔 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著胡椒 乾薑 苳蘿 橘皮 等末 空腹食之  
朱橚, 『普濟方』, 治脾胃冷氣 不能下食 虛弱無力 宜鱧豉羹(出本草方) 用鯽魚一斤 細切作膾 沸豉汁熱 再著胡椒 乾薑 苳蘿 橘皮 等末 空心食之  
朱橚, 『普濟方』, 鯽魚熟膾方(出聖惠方) 治脾胃冷氣 不能下食 虛弱無力 用鯽魚一斤 鮮者 治如食法 細切作膾 以羊肉汁 入椒乾薑一時羅葷苳橘皮 醬醋等 煮令熟 空心食之

에 근(斤)으로만 나오기 때문에 해석을 ‘근’으로 하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『食醫心鑑』<sup>212)</sup> 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』<sup>213)</sup> 등에 근거하여 ‘착초강굴피말(着椒薑橘皮末)’로 보았다. 일반적으로 초(椒)는 ‘산초’, 강(薑)은 ‘생강’으로 해석하는 것이 일반적이거나 여기에서는 『肘後備急方』 『普濟方』 등에 근거하여 초(椒)와 강(薑)을 후추[胡椒]와 건강(乾薑)으로 보았다. 그리고 생강을 분말로 만들기는 어려우나 건강(乾薑)으로 분말을 만들기 쉬운 것도 또 하나의 이유이다.

5-2 治脾胃氣弱 不多下食. 猪肚一枚洗淨 人參 橘皮末 各四分下 饋飯半升 猪脾\*一枚 淨洗細切 以飯拌人參橘皮等 釀猪肚中縫綴 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少\*\*任意.

비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지 밥통 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루 굴피(橘皮) 가루 각각 4푼과 고두밥[饋飯] 반 되와 돼지비장[猪脾] 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 굴피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위[猪肚]에 넣고 꿰매고 쪄서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금과 간장을 적당량[多少] 임의대로 넣어도 된다.

\* 『普濟方』<sup>214)</sup>의 증저두방(蒸猪肚方)에서는 돼지비장[猪脾]이 아닌 돼지

212) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力方. 鯽魚半大斤(作鱸) 右熟煎豉汁投之 著椒薑橘皮末 作鵝膽 空心食之

213) 『醫方類聚』, 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力方.(肘後方 壽域神方 鵝突羹) 鯽魚半大斤(作膽) 右熟煎豉汁投之 著椒薑(衛生易簡方 肘後方 神方 椒薑蒔蘿.)橘皮末作鵝膽 空心食之. ○壽親養老書 食治老人 脾胃氣弱 食飲不下 虛劣羸瘦 及氣力衰微 行履不得 鯽魚熟膽方. 鯽魚肉(半斤 細作膽) 右投豉汁中 煮令熟 下胡椒 蒔蘿并姜 橘皮(聖惠方加葷撥) 等末及五味 空腹食 常服尤佳.

214) 朱橚, 『普濟方』, 蒸猪肚方 治脾胃氣弱 不下食 猪肚(一枚 淨洗去脂) 人參(一兩) 陳橘皮(湯浸去白焙一兩) 粟米飯(半升) 猪肺(一枚切) 右搗人參橘皮爲末 以猪肺拌飯入二味末 及鹽醬椒薑等末三錢 共和內猪肚中 縫合蒸熟 空腹食

폐[猪肺]를 잘게 썰어 넣는다고 하였다. 하지만 여기에서는 『食療纂要』 원문대로 돼지비장으로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 전혀 관독되지 않지만 『食醫心鑑』<sup>215)</sup> 『醫方類聚』<sup>216)</sup> 등의 양저두방(釀猪肚方)에 근거하여 ‘소(少)’로 보았다.

◎ 『壽親養老新書』<sup>217)</sup> 『醫方類聚』<sup>218)</sup> 등의 양저두방(釀猪肚方)에 같은 내용이 나온다.

### 5-3 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力. 麪四大兩 雞子清四枚 搜和作索餅 熟煮 於\*豉汁中 空心食之.

비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 보기만 하여도 토하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 4 대량(大兩: 당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3량에 해당된다.)을 계란 4개의 흰자와 잘 반죽하여 가래떡[索餅]을 만들고 폭 삶는다. 된장국에 넣어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 잘 관독되지 않으나 『食醫心鑑』<sup>219)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>220)</sup> 『醫方類聚』<sup>221)</sup> 등에 근거하여 ‘어(於)’로 보았다.

215) 咎股, 『食醫心鑑』, 治脾胃氣弱 不多下食 宜釀猪肚方. 猪肚一枚(淨洗) 人參橘皮(各四分) 下饋飯(半升) 猪脾一枚(淨洗細切) 右以飯拌人參橘皮脾等 釀猪肚中縫綴訖 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少任意.

216) 『醫方類聚』, 治脾胃氣弱 不多下食(聖惠方 四肢無力 羸瘦) 宜釀猪肚方. 猪肚一枚(淨洗 ○聖惠方 大者生用) 人參(聖惠方 壹兩 去蘆頭) 橘皮(各四分 ○聖惠方 一兩湯浸 去白瓢切) 下饋飯(半升 ○聖惠方 半兩) 猪脾壹枚(淨洗細切) 右以飯拌人參橘皮 脾等 釀猪肚中 縫綴訖 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少任意.

217) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 脾胃氣弱 不能飲食 多困無力 釀猪肚方 猪肚(一箇肥者 淨洗之) 人參末(半兩) 橘皮末(半兩) 猪脾(二枚細切) 飯(半碗) 葱白(半握) 右總內猪肚中相和 入椒醬五味 訖縫口合蒸之 令爛熟 空心漸食之 能作三兩劑 兼補勞

218) 『醫方類聚』, 治脾胃氣弱 不多下食 四肢無力 羸瘦 宜喫釀猪肚方. 猪肚(一枚大者 生用) 人參(一兩) 陳橘(皮去穢 用一兩) 饋飯(半兩) 猪脾(一枚細切) 右以饋飯拌和諸藥并脾等 內於猪肚中縫合 熟蒸取肚 以五味調和 任意食之.

219) 咎股, 『食醫心鑑』, 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力方. 麪(四大兩) 雞子清(四枚) 右以雞子清 搜麪作索餅 熟煮 於豉汁中調 空心食之

◎ 『普濟方』<sup>222)</sup>의 계자색병방(雞子索餅方)에 같은 내용이 나오는데, 요리할 때 산초 생강 과 등을 넣거나 혹은 양고기 국물에 넣어 먹는다고 하였다.

5-4 治脾胃氣弱 食不消下\* 瘦劣. 麪麴 各二兩 生薑汁 三大合 搜和作索餅 熟煮 着橘椒鹽 以羊肉臠豉汁食之.

비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 먹어도 소화시키지 못하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 누룩[麪麴] 각 2량과 생강즙 3 대합[大合: 홑보다 큰 단위]을 잘 반죽하여 가래떡[索餅]을 만들고 푹 삶는다. 귤피(橘皮: 귤껍질) 산초 소금을 넣고 양고기국물 된장국물에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘식불소하(食不消下)’로 되어 있으나 『普濟方』<sup>223)</sup>의 강증색병방(薑汁索餅方)과 『食醫心鑑』<sup>224)</sup> 『醫方類聚』<sup>225)</sup> 등에 ‘식불소화(食不消化)’로 나와 있으며, 일반적으로 ‘식불소화(食不消化)’라고 한다. 그러나 ‘식불소하(食不消下)’도 넓은 의미로 보면 같은 뜻이므로 『食療纂要』 원문 그대로 표기하였다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>226)</sup>에서는 ‘밀가루 4량 약간 볶은 누룩가루 2량 생강즙

220) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力. 麪四大兩 鷄子清四枚 ○ 右以鷄子清 搜麪作索餅 熟煮 於豉汁中 空心食之

221) 『醫方類聚』, 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力方. 麪(四大兩) 鷄子清(四枚) 右以鷄子清 搜麪作索餅 熟煮 於豉汁中調 空心食之.

222) 朱橚, 『普濟方』, 雞子索餅方 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦羸無力 雞子(五枚取清) 白麴(一兩) 右以雞子清 和麴作索餅 入豉汁中煮熟 入椒薑葱等 空腹食之 或以羊肉臠和之

223) 朱橚, 『普濟方』, 薑汁索餅方(出聖惠方) 治脾胃氣弱 食不消化 羸劣瘦弱 白麴(二兩) 麴末(二兩) 右以生薑汁三合 和作索餅 着熟羊肉臠調和 空腹食之

224) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治脾胃氣弱 食不消化 瘦薄羸劣方. 麲麴(各二大兩) 生薑汁(三大合) 右以薑汁 搜麲并麴等 作索餅 熟煮 著橘皮椒鹽 以羊肉臠豉汁食之

225) 『醫方類聚』, 治脾胃氣弱 食不消化(聖惠方 作見食即欲嘔吐) 瘦薄羸劣方. 麲麴(各二大兩) ○ 聖惠方麲四兩 麴末二兩 微炒) 生薑汁(三大合 聖惠方五合) 右以薑汁搜麲并麴等 作索餅 熟煮 著橘皮椒鹽(聖惠方 椒薑) 以羊肉臠豉汁食之.

5홉을 모두 반죽하여 가래떡(索餅)을 만들어 삶아 익힌다. 굴껍질 산초 생강 양고기국물을 넣어 먹는다.’고 하여 분량과 양념의 차이를 보이고 있다.

### 5-5 治嘔吐 湯飲不下. 粟米半升 搗粉 沸湯和丸 桐子大 煮熟 點少鹽食之 亦治反胃.

구토가 있고 물을 먹어도 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 반 되를 찧어 분말로 만들고 끓는 물에 개어 오동나무열매 크기로 환을 만들고 삶아 익힌 다음 소금을 약간 찍어 먹는다. 반위(反胃: 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)도 치료할 수 있다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>227)</sup> 『醫方類聚』<sup>228)</sup> 등에 같은 내용이 나오고, 『醫方合編』<sup>229)</sup> 에서는 식초 물에 삶는다고 하였으며, 『肘後備急方』<sup>230)</sup> 『普濟方』<sup>231)</sup> 『醫方類聚』<sup>232)</sup> 『赤水元珠』<sup>233)</sup> 『醫方合編』 등에서는 ‘비위(脾胃)의 기가 약하여 먹은 것이 소화되지 않고 오히려 토하며 음료수를 마셔도 내려 보내지 못

226) 『鄉藥集成方』, 治脾胃氣弱 見食卽欲嘔吐 瘦弱無力. 麩四兩 麴末二兩微炒 生薑汁五合 ○右都搜作索餅 煮熟 入橘皮椒薑 羊肉臠食之

227) 咎股, 『食醫心鑑』, 治嘔吐 湯飲不下方. 粟米半升 搗粉 沸湯和丸 如桐子大 煮熟 點少鹽食之

228) 『醫方類聚』, 治嘔吐 湯飲不下方.(衛生易簡方 治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃) 粟米半升 搗粉 沸湯和丸 如桐子大 煮熟 點少鹽食之.(易簡方 空心 and 汁吞下) 『醫方類聚』, 嘔吐 湯飲不下方. 粟米半升 搗粉 沸湯和丸 如桐子大 煮熟 點少鹽食之.

229) 『醫方合編』, 止吐逆 脾胃虛弱 反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵 水和丸 如桐子大 納醋中 煮熟 鹽小許 空心吞下

230) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鏡 主脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下 粟米半升 杵細 水和丸 如梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下

231) 朱橚, 『普濟方』, 治脾胃虛弱 食不消化 嘔逆翻胃 諸飲不下(出肘後方) 用粟米半升 杵細 水和丸 如梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下(點空心鹽少 and 汁吞下으로 되어 있으나 문맥상 교정함)

232) 『醫方類聚』, 食醫心鏡 主脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵細 水和丸 如梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下.

233) 孫一奎, 『赤水元珠』, 脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下 用粟米半升爲粉 水丸 梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下

하는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 반 되를 뿔아 분말로 만들고 물을 넣어 오동나무 열매크기로 환을 만든다. 끓여서 익으면 소금을 약간 넣고 공복에 즙과 같이 복용한다.’라 하였다. 이는 『食療纂要』 15-1조<sup>234)</sup>의 내용과 서로 동일함을 알 수 있다. 즉 같은 내용을 비위(脾胃)문과 구토(嘔吐)문으로 서로 나누어 설명하고 있는 것이다.

### 5-6 治乾嘔. 羊乳一盃 煖 空心飲之.

건구(乾嘔: 헛구역질)을 치료하는 방법으로 양유(羊乳) 1잔을 따뜻하게 하여 공복에 마신다.

◎ 『肘後備急方』<sup>235)</sup> 『食醫心鑑』<sup>236)</sup> 『醫方類聚』<sup>237)</sup> 『醫方合編』<sup>238)</sup> 등에 같은 내용이 보이는데, 이는 비위(脾胃)문의 5-6조와 구토(嘔吐)문의 15-5조<sup>239)</sup>가 서로 동일하다. 즉 같은 문장을 비위(脾胃)문과 구토(嘔吐)문에 각각 써넣은 것이다.

### 5-7 治脾胃氣弱. 黃雌雞一隻 治如常法 炙搥 更以鹽醋刷炙 令透熟 空心食之.

비위(脾胃)의 기(氣)가 허약한 것을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 구운 다음 두드린다. 소금과 식초를 바르고 다시 구워서 속까지 푹 익히고 공복에 먹는다.

◎ 『壽親養老新書』<sup>240)</sup> 『普濟方』<sup>241)</sup> 『醫方類聚』<sup>242)</sup> 『景岳全書』<sup>243)</sup> 등에

234) 15-1 治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵末 水和丸 如桐子大 煮熟 下少鹽 空心和汁服之.

235) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方主乾嘔 取羊乳一盃 空心飲之

236) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治乾嘔方. 羊乳一杯 煖空心飲之.

237) 『醫方類聚』, 又方 主乾嘔. 取羊乳一杯 空心飲之.

238) 『醫方合編』, 乾吐 羊乳一盞 煖空心服

239) 15-5 治乾嘔. 羊乳一杯 煖 空心飲之.

같은 내용이 보인다. 이는 『食療纂要』 26-16조<sup>244</sup>의 ‘비위(脾胃)의 기(氣)가 허약하고 장활(腸滑: 대변을 참을 수 없이 자주 가는 것)과 설사이질증[下痢]을 치료하려면 누런 암닭[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 구운 다음 두드린다. 소금과 식초를 바르고 다시 구워서 속까지 푹 익히고 공복에 먹는다.’라는 글과 일치하고 있다. 따라서 26-16조의 글에서 장활(腸滑) 설사이질증[下痢]만을 생략하고 적은 것이 5-7조임을 알 수 있다. 즉 제리(諸痢)문에 있는 26-16조의 글을 일부 삭제하여 비위(脾胃)문 5-7조에 실은 것이다.

5-8 治脾胃虛弱 嘔吐不下 食漸加羸瘦. 粟米四合 白麪四兩  
拌和令均 煮作粥 空心食之 每日一服 極養腎氣和胃.

비위(脾胃)가 허약하여 구토가 있고 음식을 내려 보내지 못하며 음식을 먹어도 점점 몸이 여위어 가는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 4홉 흰 밀가루 4량을 고루 잘 섞은 다음 죽으로 끓여 공복에 먹는다. 매일 1번씩 먹으면 신기(腎氣)를 잘 기르고 위(胃)를 편안하게 한다.

◎ 『壽親養老新書』<sup>245</sup>에 속미죽방(粟米粥方)으로 같은 내용이 나오고,

- 240) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 脾胃氣冷 腸數痢 黃雌雞炙方 雌雞(一隻如常法) 右以五味椒醬 刷炙之令熟 空心漸食之 亦甚補益臟腑
- 241) 朱橚, 『普濟方』, 炙雞散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌雞一隻 治如食法 以炭炙之搥了 以鹽醋刷之 又炙令極熟 乾燥 空腹食之
- 242) 『醫方類聚』, 治脾胃氣虛 腸滑下痢方. 黃雌雞一隻 治如食法 右炙搥 更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之. 必用全書 黃雌雞炙方. 治老人脾胃氣冷 腸數痢 黃雌雞一隻 右五味椒醬刷炙之 令熟 空心漸食之 亦甚補益藏府 必用之書 壽親養老書同.
- 243) 張介賓, 『景岳全書』, 炙雞散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌雞一隻 製如食法 以炭火炙之搥扁 用鹽醋刷遍 又炙令極熟而燥 空腹食之
- 244) 26-16 治脾胃氣虛 腸滑下痢. 黃雌雞一隻 治如食法 炙搥 更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之.
- 245) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 脾胃氣弱虛 嘔吐不下 食漸加羸瘦 粟米粥方 粟米(四合淨淘) 白麵(四兩) 右以粟米拌麵令勻 煮作粥 空心食之 一日一服 極養腎氣和胃

『鄉藥集成方』<sup>246</sup> 『林園經濟志』<sup>247</sup> 등에 속죽방(粟粥方)으로 같은 내용이 나온다. 『四醫經驗方』<sup>248</sup>에서는 하루에 2번씩 복용한다고 하였다.

5-9 治脾胃氣弱 不多食 痿瘦. 黃雌雞肉 五兩 白麵 七兩  
葱白 細切二合 以\*切肉作餛飩 下椒醬五味調和 煮熟  
空心食之 日一服 益藏府 悅顏色\*\*.

비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 먹지 못하고 몸이 저리고 마르는 증상을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 살코기 5량, 흰 밀가루 7냥, 잘게 자른 총백(葱白: 파의 밑동) 2홉을 준비하고 고기를 잘게 썰어 만두[餛飩]를 만든 다음 산초 간장 양념[五味]을 발라 삶아 익혀 공복에 먹는다. 하루에 1번씩 먹으면 장부(臟腑: 오장육부)에 도움이 되고 얼굴빛에 윤택이 난다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>249</sup> 『醫方類聚』<sup>250</sup> 『鄉藥集成方』<sup>251</sup> 『林園經濟志』<sup>252</sup> 등의 황자계 혼돈방(黃雌

246) 『鄉藥集成方』, 居家必用 粟米粥 治老人脾胃虛弱 嘔吐不下 食漸加羸瘦. 粟米四合淨淘 白麪四兩 ○右以粟米拌麪令勻 煮作粥 空心食 一日一服 極養腎氣和胃

247) 徐有渠, 『林園經濟志』, 粟粥方 又治脾胃氣弱虛 嘔吐不下 漸加羸瘦 粟米四合淨淘拌白麪四兩 令勻煮作粥 空心食之 一日一服 極養腎氣和胃

248) 『四醫經驗方』, ○嘔吐不下 食漸加羸瘦 粟米四合 白麪四兩 以粟米拌麪 煮作粥 空心食 日二

249) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 脾胃氣弱 不多食 痿瘦 黃雌雞餛飩方 黃雌雞肉(五兩) 白麵(七兩) 葱白(二合細切) 右以切肉作餛飩 下椒醬五味 調和煮熟 空心食之 日一服 皆益臟腑 悅澤顏色

250) 『醫方類聚』, 黃雌雞餛飩方. 治老人脾胃氣弱 不多食 痿瘦. 黃雌雞肉(五兩) 白麪(七兩) 葱白(二合切細) 右以切肉作餛飩 下椒醬五味調和 煮熟 空心食之 日壹服 皆益藏府 悅澤顏色.(壽親養老書同)

251) 『鄉藥集成方』, 黃雌雞餛飩. 治老人脾胃氣弱 不多食 痿瘦. 黃雌雞肉四兩 白麪七兩 葱白二合細切 ○右以切肉作餛飩 下椒醬五味調和 煮熟 空心 日一服

252) 徐有渠, 『林園經濟志』, 黃雌雞餛飩方. 又治脾胃氣弱 不多食 痿瘦. 黃雌雞肉五兩切之 和白麪七兩 葱白細切二合 作餛飩 下椒醬五味調和 煮熟 空心食之 日一服 大益



鷄餛飩方)에 같은 내용이 나오는데 이에 근거하여 ‘이(以)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘익장부 열안색(益藏府 悅顏色)’으로 나오나 『壽親養老新書』 『醫方類聚』 『林園經濟志』 등에서는 ‘개익장부 열택안색(皆益臟腑 悅澤顏色)’으로 나온다. 따라서 『食療纂要』가 잘못 서술되었을 가능성도 있으나, 넓은 의미에서는 같은 의미로 보이므로 『食療纂要』의 원문을 살린다는 의미에서 원문 그대로 표기하였다.

### 5-10 健脾胃. 大豆炒末 常食之.

비위(脾胃)를 튼튼히 하려면 대두(大豆: 콩)를 볶아 분말로 만들어 항상 복용한다.

◎ 『醫方類聚』<sup>253)</sup>에 같은 내용이 보인다.

### 5-11 治反胃有效. 蘿蔔蜜煎 細細嚼服.

반위(反胃: 음식을 먹은후, 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)를 효과적으로 치료하려면 무[蘿蔔]를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>254)</sup> 『醫方類聚』<sup>255)</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 우리나라에서의 경험방으로 보인다.

---

臟腑 悅澤顏色

253) 『醫方類聚』, 又大豆炒爲末 常食之 健脾胃.

254) 『鄉藥集成方』, 經驗祕方 治反胃. 蘿蔔蜜煎 細細嚼服 有效

255) 『醫方類聚』, 治反胃 蘿蔔蜜煎 細細嚼服 有效.(簡奇方同)

5-12 治反胃嘔吐. 大雪梨一介 將丁香十五粒 刺入梨肉內  
\* 用濕紙包裹四五重 炭火熬熟 去丁香 熱服.

반위(反胃)와 구토(嘔吐)를 치료하려면 대설리(大雪梨: 배 품종중의 하나) 1개를 준비한 후 정향(丁香) 15알을 가지고 배에 찔러 넣은 다음 습지(濕紙)로 4~5겹 싸서 숯불에 볶아 익힌다. 정향(丁香)을 제거한 후 뜨겁게 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>256)</sup>에 근거하여 ‘육내(肉內)’로 보았다.

◎ 『普濟方』<sup>257)</sup> 『本草綱目』<sup>258)</sup> 『神農本草經疏』<sup>259)</sup> 『林園經濟志』<sup>260)</sup> 『本草附方便覽』<sup>261)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

5-13 治反胃吐酸水. 人參末 生薑汁 各半兩 水二升 煮取  
一升 入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢卽食.

반위(反胃)가 있으면서 신물[酸水]을 토하는 것을 치료하려면 인삼가루 생강즙 반량씩을 준비한 다음 물 2되를 넣고 삶아 1되를 취한다. 좁쌀[粟米] 1홉을 넣고 삶아 묽은 인삼죽(人參粥)을 만들어 허기질 때 즉시 먹는다.

256) 『醫方類聚』, 治翻胃 一方. 用大雪梨一介 將丁香十五粒 刺入梨肉內 用濕紙包裹四五重 炭火煨熟 熱服.

257) 朱橚, 『普濟方』, 治翻胃吐食 大雪梨(一個) 丁香(十五粒) 右將丁香刺入梨內 用濕紙裹包四五重 炭火煨熟 熱服

258) 李時珍, 『本草綱目』, 『梨』, 反胃轉食 藥物不下 用大雪梨一箇 以丁香十五粒 刺入梨內 濕紙包四五重 煨熟食之 總錄

259) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 聖濟總錄 反胃轉食 藥物不下 用大雪梨一箇 以丁香十五粒 刺入梨內 溼紙包四五重 煨熟 去丁香食之

260) 徐有架, 『林園經濟志』, 梨 (聖濟總錄) 反胃轉食 大雪梨一個 以丁香十五粒 刺入梨內 濕紙厚包 煨熟食之

261) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 反胃轉食 藥物不下者 大雪梨一箇 以丁香十五粒 刺入梨內 濕紙包四五重 煨熟食之

◎ 『壽親養老新書』<sup>262</sup> 『普濟方』<sup>263</sup> 『醫方類聚』<sup>264</sup> 등의 인삼죽(人參粥)에 같은 내용이 나온다.

5-14 乾食方 唯食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於反胃 至孫收效此方.

건식방(乾食方)은 오직 고두밥[乾飯], 떡, 마른 곡식[乾糧] 등만을 먹고 국이나 마실 것을 절대로 먹지 않는다. 약도 원약(圓藥: 둥근 약으로 환을 의미한다)만 사용한다. 저절로 반동(反動: 반위증상을 의미한다)하지 않게 되며 조리한 지 10일 만에 기묘한 효과를 보게 된다. 3대에 걸쳐 반위(反胃)로 사망한 집안이 있었는데 손자가 이 처방대로 하였더니 효과를 보았다.

◎ 『世醫得效方』<sup>265</sup> 『普濟方』<sup>266</sup> 『醫方類聚』<sup>267</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

『本草綱目』<sup>268</sup>에 의하면 곱감[乾柿餅]과 고두밥[乾飯]을 매일 먹어서 치료하였다고 하였다. 이는 태양인의 경우에 해당되는 임상사례로 추정된다.

262) 陳直, 『壽親養老新書』, 人參粥 人參(半兩爲末) 生薑(取汁半兩) 右二味 以水二升 煮取一升 入粟米一合 煮爲稀粥 覺饑卽食之 治反胃吐酸水

263) 朱橚, 『普濟方』, 人參粥方 治反胃吐酸水 人參(半兩爲末) 生薑(取汁半兩) 右以水二升 煮取一升 入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢食之

264) 『醫方類聚』, 人參粥. 人參(半兩 爲末) 生薑(取汁 半兩). 右二味 以水二升 煮取一升 入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢卽食之 治反胃吐酸水.

265) 危亦林, 『世醫得效方』, 『翻胃』, 乾食方 惟食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反(及을 교정) 至孫收效此方

266) 朱橚, 『普濟方』, 乾食方(出危氏方) 治翻胃 用乾餅乾飯餅餌 盡去美飲水漿水 藥亦(不을 교정)用丸 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反 至孫收效此方

267) 『醫方類聚』, 得效方 乾食方. 惟食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反 至孫收效此方.

268) 李時珍, 『本草綱目』, 『柿』, 又經驗方云 有人三世死於反胃病 室孫得一方 用乾柿餅同乾飯 日日食之 絕不用水飲 加法食之其病遂愈此又 一徵也

5-15 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力\*. 蓴菜 鯽魚 各四兩  
魚以紙裹 炮令熟 去骨 研 以橘皮鹽椒薑 依如蓴羹  
法 臨熟下魚 和 空心食之.

비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 누렇게 뜨고 수척하여 힘이 없는 것을 치료하려면 순채(蓴菜) 붕어[鯽魚] 4량씩을 준비한 후 붕어를 종이로 싸서 통째로 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 갈아낸다. 귤껍질[橘皮], 소금, 산초, 생강 등을 순채국을 끓이는 방법과 같이 하고 익으려 할 때 고기를 넣고 간을 맞추어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘황수무방(黃瘦無方)’으로 나와 있으나 『食醫心鑑』<sup>269)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>270)</sup> 『醫方類聚』<sup>271)</sup> 등에 의거하면 ‘황수무력(黃瘦無力)’ 또는 ‘황수무력방(黃瘦無力方)’으로 보아야 한다. 따라서 여기에서는 역(力)을 방(方)으로 잘못 쓴 것으로 보아 ‘황수무력(黃瘦無力)’으로 교정하였다.

◎ 『普濟方』의 즉어갱방(鯽魚羹方)<sup>272)</sup>에서는 순채와 붕어에 귤껍질 생강 파를 넣고 국을 끓인다고 하였으며, 『普濟方』의 순갱방(蓴羹方)<sup>273)</sup>에서는 순채와 붕어에 진피 생강 총백 양골(羊骨: 양의 뼈)로 국을 끓인다고 하였다. 그리고 『遵生八牋』<sup>274)</sup> 『佩文齋廣羣芳譜』<sup>275)</sup> 등에서는 순채와 붕어로 국을

269) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力方. 蓴菜 鯽魚 (各四兩) 右魚以紙裹 炮令熟 去骨 研 以橘皮鹽椒薑 依如蓴菜羹法 臨熟下魚 和 空心食之

270) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治脾胃氣弱 飲食不下 黃瘦無力. 蓴菜 鯽魚 各四兩 ○右以紙裹魚 炮令熟 去骨 研 以橘皮鹽椒薑 依如蓴菜羹法 臨熟下魚 和 空心食之

271) 『醫方類聚』, 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力方. 蓴菜 鯽魚 (各四兩) 右魚以紙裹 炮令熟 去骨 研 以橘皮 鹽 椒 薑 依如蓴菜羹法 臨熟下魚 和 空心食之. ○衛生易簡方 治胃氣弱 不下食者 用蓴菜合鮒魚爲羹 食之至效.

272) 朱橚, 『普濟方』, 鯽魚羹方(出聖濟總錄) 治脾胃氣弱 不下食 四肢無力 日漸羸瘦. 蓴菜 (四兩) 鯽魚(紙裹炮令熟 研四兩) 右入橘皮 生薑 葱白 煮羹 空腹食之

273) 朱橚, 『普濟方』, 蓴羹方 治胃氣弱 不下食 四肢無力 漸羸瘦. 蓴菜(四兩) 鯽魚(紙裹燒熟 去鱗切四兩) 陳橘皮(湯浸去白) 生薑(一兩) 葱白(十四莖) 羊骨(破一斤 熬汁去骨) 右先將五味 就羊骨汁中 作羹 空腹食之

끓여 4월에 먹으면 위(胃)를 열어 소화를 도와주게 된다고 하였다.

### 5-16 利胃宜脾 補不足. 稷米 作飯食之.

위(胃)를 이롭게 하고 비(脾: 위 아래쪽에 붙어서 피 속의 혈구를 조절함)를 올바르게 하며 부족한 것을 보충하려면 피쌀(稷米)로 밥을 지어 먹는다.

◎ 피와 기장은 한 종류이면서 2종이다. 차진 것은 서(黍: 매기장)가 되고 차지지 않은 것은 직(稷, 피)이 된다. 피쌀(稷米)에 대한 효능은 『備急千金要方』<sup>276)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>277)</sup> 『本草綱目』<sup>278)</sup> 『欽定授時通考』<sup>279)</sup> 등에 같은 내용이 나오고, 『普濟方』에서는 ‘기력을 북돋아주고 속을 편안하게 하며 부족한 것을 보충하고 위(胃)를 편하게 하며 비(脾)를 올바르게 하려면 피쌀로 밥을 만들어 먹으면 좋다. 오래 먹지 말아야 하는데 열이 많아 사람은 번민이 생기게 되기 때문이다.’<sup>280)</sup>고 하였다.

### 5-17 能健脾 補不足 令人能食. 猪舌和五味 煮取汁飲之.

능히 비(脾)를 튼튼히 하고 부족한 기를 보충하여 사람으로 하여금 능히 먹을 수 있게 하려면 돼지의 혀[猪舌]에 양념[五味]을 한 다음 삶아 그 즙을 마시면 된다.

◎ 『普濟方』<sup>281)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>282)</sup> 『醫方類聚』<sup>283)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

274) 高濂, 『遵生八牋』, 『夏四月事宜』, 內景經曰 是月 食蓴菜鯽魚作羹 開胃

275) 劉灝, 『佩文齋廣羣芳譜』, 『蓴』, 製用 內景經 云四月 食蓴菜鯽魚羹 開胃

276) 孫思邈, 『備急千金要方』, 稷米 味甘平無毒 益氣 安中 補虛 和胃宜脾

277) 『鄉藥集成方』, 益氣力 安中 補不足 理胃宜脾. 稷米 作飯食之 良

278) 李時珍, 『本草綱目』, 『稷』, 作飯食 安中 利胃宜脾(心鏡)

279) 鄂爾泰, 『欽定授時通考』, 又稷米 氣味甘寒無毒 別錄曰 益氣 補不足 心鏡曰 作飯食 安中 利胃宜脾

280) 朱橚, 『普濟方』, 益氣力 安中 補不足 利胃宜脾. 用稷作飯食之 良 不可久食 多熱 令人煩悶

281) 朱橚, 『普濟方』, 健脾 補不足之氣 令人能食 以江猪舌和五味 煮取汁飲

5-18 治脾胃氣冷 食入口則吐出. 羊肉半斤 去脂膜切作生  
以蒜薑五辣醬醋 空腹食之\*.

비위(脾胃)의 기(氣)가 냉(冷)하여 음식을 먹으면 토하는 것을 치료하려면 양고기[羊肉] 반근의 기름과 껍질[膜]을 제거하고 잘라 회를 만들고 마늘과 오랄장초(五辣醬醋)\*\*를 버무려 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 관독하기 어려우나 『證類本草』<sup>284)</sup> 『普濟方』<sup>285)</sup> 등에 근거하여 ‘공복식지(空腹食之)’로 보았다.

\*\* 오랄장초(五辣醬醋)는 오랄초(五辣醋)라고도 하는데, 『竹嶼山房雜部』<sup>286)</sup>에서는 총백(葱白) 화초(花椒: 김중덕의 논문<sup>287)</sup>)에 의하면 초피나무 <*Zanthoxylum piperitum* A.P. DC>와 산초나무 <*Zanthoxylum schinifolium* S. et. z>의 성숙한 東皮을 말하는데, 蜀椒 川椒 산초라고도 한다.) 후추[胡椒] 생강(生薑) 건薑(乾薑: 말린 생강) 등 5가지에 식초와 장(醬)을 넣어 만들고, 『遵生八牋』<sup>288)</sup>에서는 백설당 화초(花椒: 산초의 열매) 후추[胡椒] 생강(生薑) 마늘 등 5가지에 식초와 장(醬)을 넣어 만들고, 『東醫寶鑑』<sup>289)</sup>에서의 오랄(五辣)은 마늘 생강 파 겨자 여뀌 등 5가지라고 하고 있어 문헌마다 음식재료의 종류와 만드는 방법이 조금씩 서로 다르다.

282) 『鄉藥集成方』, 又舌和五味 煮取汁飲 能建脾 補不足之氣 今人能食.

283) 『醫方類聚』, 食療云 猪舌和五味 煮取汁飲 能建脾 補不足之氣 令人能食.

284) 唐慎微, 『證類本草』, 又治脾胃氣冷 食入口即吐出 羊肉半斤 去脂膜切作生 以蒜薑五辣醬醋 空腹食

285) 朱橚, 『普濟方』, 治脾胃氣冷 食入口即吐出. 羊肉半斤 去脂膜切作生 以蒜薑五味醬醋 空腹食

286) 宋詔, 『竹嶼山房雜部』, 五辣醋 煨葱白五莖 花椒 胡椒 共十粒 生薑 乾薑 各一分 醋一大盞 醬一匙 入砂盆研爛 可爲五分供

287) 김중덕, 『고추(番椒, 苦椒)의 語源연구』, 『韓國醫史學會誌』, 12(2), 1999

288) 高濂, 『遵生八牋』, 五辣醋方 醬一匙 醋一錢 白糖一錢 花椒五七粒 胡椒一二粒 生薑一分 或加大蒜一二蒲 更妙

289) 許浚, 『東醫寶鑑』, 五辣者 蒜辣心 薑辣頰 葱辣鼻 芥辣眼 蓼辣舌也 <綱目>

### 5-19 主開胃益氣. 石首魚和蓴 作羹食之 乾食消宿食.

위(胃)를 열어주고 기운을 북돋아 주려면 조기[石首魚]와 순채로 국을 만들어 먹는다. 굴비[乾食]\*로 먹으면 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체<宿滯>라고도 한다.)을 소화시킨다.

\* 『會稽志』<sup>290</sup>에 의하면 조기를 소금에 절이고 말려서 먹는 것을 굴비[鯿]라 하는데 민간에서는 사람에게 도움이 된다고 매우 사랑받아왔다. 부녀자가 아파서 누워있어도 간단하게 요리하여 먹을 수 있기 때문에 굴비를 사람을 기르는 고기라는 뜻으로 양인지어(養人之魚)라고도 한다.

◎ 『普濟方』<sup>291</sup> 『本草綱目』<sup>292</sup> 『東醫寶鑑』<sup>293</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

### 5-20 主開胃 利五臟 久食令人肥健. 鯿魚 任意食之.

위(胃)를 열어주며 오장(五臟)을 이롭게 하고 오래 먹어 사람이 기름지고 튼튼해지려면 송어[鯿魚]를 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>294</sup> 『普濟方』<sup>295</sup> 『本草綱目』<sup>296</sup> 『東醫寶鑑』<sup>297</sup> 등에 같은 내용이 송어의 효능으로 나온다.

290) 施宿, 『會稽志』, 石首魚 本草云 和蓴作羹 開胃益氣 加鹽暴乾食之名爲鯿(音想) 土俗愛重 以爲益人 雖乳婦在蓴 亦可食 至爲之語曰 此養人之魚也

291) 朱橚, 『普濟方』, 主開胃益氣 以石首魚和蓴菜(교정)作羹 食之

292) 李時珍, 『本草綱目』, 『石首魚』, 肉 氣味甘平無毒 主治合蓴菜作羹 開胃益氣(開寶)

293) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『石首魚』, 조기 性平味甘無毒 主食不消 腹脹 暴痢 和蓴作羹 開胃益氣 ○乾食之名爲鯿(音想) 生東海<本草>

294) 唐慎微, 『證類本草』, 鯿魚 味甘平無毒 主開胃 通利五臟 久食令人肥健 此魚食泥 與百藥無忌 似鯉身圓頭扁骨軟 生江海淺水中(今附)

295) 朱橚, 『普濟方』, 開胃 通利五臟 用鯿魚煮食 久食令人肥健 而開胃. 鯿魚似鯉 身圓頭匾骨軟 生江海水

296) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯿魚』, 肉 氣味甘平無毒 主治開胃 利五臟 令人肥健 與百藥無忌(開寶)

297) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鯿魚』, 송어 性平味甘無毒 開胃 通利五臟 令人肥健 ○此魚食泥 與百藥無忌 似鯉而身圓頭扁骨軟 生江海淺水中<本草>

5-21 能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙\* 令汁沸出 食之.

능히 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 증상으로 숙체<宿滯>라고도 한다.)를 소화시키며 배속의 냉기(冷氣)를 제거하려면 홍합[淡菜]\*\*을 불에 삶아 즙이 끓어 나오면 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에 ‘구(灸)’로 나오나 ‘자(炙)’로 교정하였다.

\*\* 『東醫寶鑑』<sup>298</sup>에 의하면 담채(淡菜)는 홍합(紅蛤)을 의미한다. 해물이 대부분 짠맛인데 홍합은 오히려 맛이 담백하기 때문에 담채(淡菜)라고 한다. 한편 각채(殼菜) 동해부인(東海夫人)으로도 불려진다. 『山堂肆考』<sup>299</sup>에서는 홍합의 살이 사람의 음부[人牝]와 비슷하기 때문에 해빈육(海牝肉)이라고도 한다고 하였다.

◎ 『食物本草』<sup>300</sup> 『證類本草』<sup>301</sup> 『普濟方』<sup>302</sup> 『鄉藥集成方』<sup>303</sup> 『本草綱目』<sup>304</sup> 등에 의하면 ‘홍합은 오장의 허손(虛損)을 보하고 허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事)를 도와주며 숙식(宿食)을 소화시키며 배속의 냉기

298) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『淡菜』, 홍합 又云蛸 性溫味甘無毒 補五臟 利腰脚 益陽事 療虛損羸瘦 并産後血結腹痛 治癥瘕 及崩中帶下 ○生海中 一頭尖中 含小毛 一名殼菜 又名東海夫人 雖形狀不典 而甚益人 煮食良 採無時<本草> ○海物皆鹹 惟此味淡 故爲名 俗名紅蛤<入門>

299) 彭大翼, 『山堂肆考』, 益陽(淡菜) 本草 淡菜一名殼菜 似馬刀而厚 生東海岸上 肉如人牝 故又名海牝肉 大者生珠 肉中有毛 肉有紅白二種 性濕 能補五臟 理腰脚 益陽事 陳藏器曰 淡菜一名東海夫人

300) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消疝癖 潤毛髮 産後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久痢 竝宜食之 煮以五味 更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

301) 唐慎微, 『證類本草』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖氣 亦可燒令汁沸出食之 多食令頭悶目闇 可微利即止 北人多不識 雖形狀不典 而甚益

302) 朱橚, 『普濟方』, 補五臟 理腰膝脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖(出本草) 以淡菜燒 令汁沸出食之 多食(삼입)令煩悶目闇 可微利即止

303) 『鄉藥集成方』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消疝癖氣 亦可燒令汁沸出 食之 多食少煩悶 目闇 可微利即止

304) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 煮熟食之 能補五臟 益陽事 理腰脚氣 能消宿食 除腹中冷氣 疝癖 亦可燒汁沸出 食之(日華)



(冷氣)를 제거하고 현벽(痲痺: 음식 조절을 잘못하여 생긴 적취고 배꼽과 옆구리에 덩어리가 만져지거나 통증이 있다.)을 사라지게 한다. 홍합을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다. 홍합을 많이 먹으면 속이 답답하고 눈이 멀게 되니 약간의 설사라도 있으면 즉시 그만 먹어야 한다.'고 하였다. 여기에서 '숙체[宿食]를 소화시키며 배속의 냉기(冷氣)를 제거한다.'라는 문장이 비위(脾胃)문의 5-21조에 보이고, '허리각기(腰脚氣)를 다스리고 양사(陽事)를 도와준다.'라는 문장이 요통(腰痛)문의 6-4조<sup>305)</sup>에 보이고 '배속의 냉기(冷氣)를 제거하고 현벽(痲痺)을 사라지게 한다.'라는 문장이 적취(積聚)문의 21-3조<sup>306)</sup>에 각각 보인다.

5-22 主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生嚙嚙下 便消.

크게 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 음식을 소화시키며 담벽(痰癖: 수음<水飲>이 오래되어 생긴 담<痰>이 옆구리로 가서 때때로 옆구리가 아픈 증상)을 제거하고 오장(五臟)의 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 몰아내며 밀가루 독[麪毒]\*을 제거하려면 무[蘿蔔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹으면 된다. 사람들이 과도하게 음식을 먹었을 때 무를 날로 씹어 삼키면 금방 소화가 된다.

\* 여기에 사용된 독(毒)은 생명의 위협을 주는 치명적인 독약을 의미하는 독성물질이 아니고 밀가루 음식을 먹어서 생긴 식중독 또는 소화불량을 의미한다. 한의학에서는 신체의 부작용이 있을 때 넓은 의미로 독(毒)이라는 개념으로 사용한다.

305) 6-4 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

306) 21-3 除腹中冷氣 消痲癖. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

◎ 『醫方類聚』<sup>307)</sup> 『本草綱目』<sup>308)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>309)</sup> 등에 의하면 무는 여기에 언급된 효능 이외에 관절을 부드럽게 하며 두부의 독을 치료하고 해수(咳嗽)를 멎게 하며 폐위토혈(肺痿吐血)을 치료하고 속을 따뜻하게 하며 부족한 것을 보충하고 사람을 튼튼하게 하며 피부를 희게 한다고 하였다.

### 5-23 利五臟 消食. 蔓菁 任意食之.

오장(五臟)을 이롭게 하고 음식을 소화시키려면 순무[蔓菁: *Brassica rapa L.*]를 임의대로 먹는다.

◎ 『壽養叢書類輯』<sup>310)</sup> 『及幼方』<sup>311)</sup> 등에 의하면 채소 가운데 유익함만 있고 손해되는 것이 없는 것이 순무이므로 장기간 복용해도 되며, 봄에는 싹, 여름에는 잎, 가을에는 줄기, 겨울에는 뿌리를 먹는다고 하였다.

### 5-24 溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.

속을 따뜻이 하며 기운을 북돋아 주고 비위(脾胃)를 기르며 골수(骨髓)를 채우려면 소고기[牛肉]를 보통 방법과 같이 요리하여 먹는다.

- 
- 307) 『醫方類聚』, 蘿蔔 味甘溫平無毒 散氣 及炮煮食 大下氣 消穀 去痰癖 利關節 鍊五臟惡氣 治麪并豆腐毒 止咳嗽 療肺痿吐血 溫中補不足 能肥健人 令膚肌白細 (生汁) 主消渴 治噤口痢 大驗 同猪羊肉鯽魚煮食 更補益 服地黃何首烏者食之 髮白 其(莖)(葉)氣性 大率相類
- 308) 李時珍, 『本草綱目』, 『菜菔』, 主治 散服及炮煮服食 大下氣 消穀 和中 去痰癖 肥健人 生搗汁服 止消渴 試大有驗(唐本) 利關節 理顏色 鍊五臟惡氣 制麵毒 行風氣 去邪熱氣(蕭炳)
- 309) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菜菔』, 덴무우 性溫(一云冷 一云平)味甘辛 無毒 消食去痰癖 止消渴 利關節 鍊五臟惡氣 治肺痿吐血 勞瘦咳嗽 ○處處種之 常食之菜也 此物下氣最速 久服滋榮衛 令鬚髮早白
- 310) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 蔓菁 味溫無毒 利五臟 消食 益氣 菜中最有益 可常食 春食苗 夏食心 秋食莖 冬食根 多食發脹
- 311) 趙延俊, 『及幼方』, 蔓菁 된무우 甘溫無毒 利五臟 消食 下氣 療疔 輕身 益氣 常食健脾 諸菜中之有益無損 最宜長服

◎ 『活人心法』<sup>312)</sup> 『本草綱目』<sup>313)</sup> 『林園經濟志』<sup>314)</sup> 『本草精華』<sup>315)</sup> 등에는 소고기가 기운을 북돋아 주고 비위를 기른다고 하였으며, 비슷한 내용이 제허(諸虛: 여러 가지 허병)문의 12-15조<sup>316)</sup>에 보인다.

### 5-25 厚腸胃 澁中 健脾胃氣. 乾柿\*蒸軟食之.

장위(腸胃)를 두텁게 하고 삼중(澁中: 설사를 그치게 함)하며 비위(脾胃)의 기를 튼튼하게 하려면 곱감(乾柿)을 찌서 부드럽게 하여 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘불(芾)’로 추정되는 글자가 보인다. 그러나 의미가 통하지 않고 여기에서 말한 효능이 『食物本草』<sup>317)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>318)</sup> 『本草綱目』<sup>319)</sup> 등에서 언급한 곱감(乾柿)과 일치하기 때문에 ‘시(柿)’를 ‘불(芾)’로 잘못 서술한 것으로 보아 ‘시(柿)’로 교정하였다.

### 5-26 消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體. 荏子搗作汁 和羹食之.

숙식(宿食)을 소화시키며 기(氣)가 위로 올라가 기침을 하는 것을 그치게 하고 속을 따듯이 하고 몸을 보하려면 들깨[荏子]를 뺑아 즙을 내고 국에 넣어 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>320)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>321)</sup> 『本草乘雅半偈』<sup>322)</sup> 등에 들깨의 효

312) 朱權, 『活人心法』, 『牛羹』, 味甘平無毒 止吐泄 安中 益氣 養脾胃

313) 李時珍, 『本草綱目』, 黃牛肉 氣味甘溫無毒 主治安中 益氣 養脾胃 (別錄)

314) 徐有棨, 『林園經濟志』, 諸家本草 黃牛肉 甘溫無毒 安中 益氣 養脾胃 止消渴

315) 『本草精華』, 牛 中品 肉味甘溫無毒 別主安中 益氣 養脾胃

316) 12-15 主安中益氣. 牛肉 任意熟食之.

317) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 乾柿 日暴乾者 微冷 厚腸胃 澁中 健脾 潤喉殺蟲.

318) 『鄉藥集成方』, ○孟詵云 柿寒 主補虛勞不足 謹按 乾柿 厚腸胃 澁中 建脾胃氣 消宿食

319) 李時珍, 『本草綱目』, 『柿』, 主治 補虛勞不足 消腹中宿食 澁中 厚腸 健脾胃氣(詵)

320) 唐慎微, 『證類本草』, 荏子 味辛溫無毒 主欬逆下氣 溫中補體

321) 『鄉藥集成方』, 荏子 卽水荏子. 味辛溫無毒 主欬逆下氣 溫中補體 葉主調中 去臭氣 九月採陰乾

322) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 荏子 氣味辛溫無毒 主欬逆下氣 溫中補體 葉主調中 去臭氣(別錄)

능이 동일하게 나와 있다. 들깨의 잎은 속을 다스리고 취기(臭氣: 좋지 않은 냄새)를 제거해주는 효능이 있다.

5-27 治脾胃氣虛 腸滑 不下食. 野雞一隻 治如食 細研 着 橘皮椒葱鹽醬 和作餛飩 熟煮 空心食之.

비위(脾胃)의 기가 허약하여 장활(腸滑: 대변을 참을 수 없이 자주 보는 것)이 있고 음식을 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 꿩[野雞]\* 1마리를 요리하는 방법과 같이 잘게 갈고 귤피(橘皮) 산초 파 소금 간장[醬]을 넣어 만두[餛飩]를 만든 다음 푹 삶아 공복에 먹는다.

\* 야계(野鷄)를 ‘들닭’ 또는 ‘멧닭’ 등으로 볼 수도 있으나 『本草綱目』<sup>323)</sup>에 의거 ‘꿩’으로 보았다. 왜냐하면 꿩의 이명이 야계(野鷄)이고 꿩의 효능이 5-27조에 나오는 효능과 서로 일치하기 때문이다. 그리고 『食療纂要』 26-5조<sup>324)</sup>에 같은 내용이 나오면서 꿩[雉]으로 서술된 것도 또 하나의 이유이다.

◎ 『普濟方』<sup>325)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>326)</sup> 등에 ‘비위(脾胃)의 기가 허약하여 설 사이질증[下痢]이 밤낮으로 그치지 않고 장활(腸滑)이 있고 음식을 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 꿩[野雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 잘게 썰고 귤피(橘皮) 파 산초 소금 간장[醬]을 넣어 만두[餛飩]를 만

323) 李時珍, 『本草綱目』, 『雉』, 釋名野雞. 脾虛下痢 日夜不止 野鷄一隻 如食法 入橘皮 葱椒五味 和作餛飩 煮空心食之(食醫心鏡)

324) 26-5 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食. 雉一隻 治如食法 着橘皮末葱椒鹽醬 調和 作餛飩 熟煮 空心食之.

325) 朱橚, 『普濟方』, 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食 用野鷄一隻 如食法細研 橘皮椒葱鹽醬 調和作餛飩 熟煮 空心食之  
朱橚, 『普濟方』, 一方 無乾薑 治脾氣下痢 日夜不止 腸滑 不下食 野鷄一隻 如食法 細研 著橘皮椒葱鹽醬 調和作餛飩 熟煮 空心食之

326) 『鄉藥集成方』, 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食. 野鷄一隻 如食法細研 着橘皮椒葱鹽醬 調和作餛飩 熟煮 空心食之

들어 폭 삶아 공복에 먹는다.’고 하였는데, 이 문장에서 ‘하리 일야불지(下痢 日夜不止)’를 빼고 쓴 것이 비위(脾胃)문의 5-27조이고, 만두[餛飩]를 수제미[餹飩]로 바꾸어 쓴 것이 제리(諸痢)문의 26-5조이다.

## 6. 요통/각기습비사지[腰痛 附脚氣濕痺四肢: 요통 부각기습비사지]

### 6-1 治腰脚疼痛. 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳.

허리와 다리가 아픈 것을 치료하려면 신선한 검은 참깨[胡麻] 1되를 향기가 나도록 볶고 절구에 찧은 다음 자루에 쳐서 하루에 1큰되[大升: 당나라 때 단위로 1대승(大升)은 약 713ml 정도이다.] 정도 먹는다. 대략 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술에 먹거나 국 즙 꿀 탕에 먹어도 모두 좋다.

◎ 『普濟方』<sup>327)</sup> 『四醫經驗方』<sup>328)</sup> 『良方金丹』<sup>329)</sup> 등에 같은 내용이 나오는데, 『肘後備急方』<sup>330)</sup> 『醫方類聚』<sup>331)</sup>에서는 1큰되가 아니라 1작은되[小升]를 사용한다고 하여 용량의 차이를 보이고 있다.

327) 朱橚, 『普濟方』, 治腰脚疼痛方(出肘後方) 用胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 即永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳

328) 『四醫經驗方』, 腰脚痛. 黑胡麻一升 新者熬令香 杵篩服一大升 計服一斗 永差

329) 『良方金丹』, ○黑胡麻一升 熬令香 杵篩酒 或羹汁蜜湯調 日服一大升 計服一斗 永差

330) 葛洪, 『肘後備急方』, 千金方 治腰脚疼痛 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一小升 計服一斗 即永差 酒飲蜜湯羹汁 皆可服之 佳

331) 『醫方類聚』, 千金方 治腰脚疼痛 胡麻壹升 (衛生易簡方 壹升) 新者 熬令香 杵篩 日服壹小升 計服壹斗 即永差 酒飲蜜湯羹汁 皆可服之 佳.

## 6-2 治腰腎間濕風痺 常如水洗者。鰻鱺魚和五味 以米煮食之.

허리둘레에 물을 끼얹은 것과 같이 아픈 습비(濕痺)와 풍비(風痺)를 치료하려면 양념[五味]을 한 뱀장어[鰻鱺魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>332)</sup> 『本草綱目』<sup>333)</sup> 『醫方合編』<sup>334)</sup> 『本草精華』<sup>335)</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 그러나 『及幼方』<sup>336)</sup>에서는 려어(鱻魚: 가물치)의 효능으로 나와 있어 논란의 소지가 있다.

## 6-3 治腰腎冷氣. 蚶火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯壓之.

허리와 신장(腎臟)의 냉기(冷氣)를 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

◎ 『醫方合編』<sup>337)</sup> 등에 같은 내용이 나오고, 『普濟方』<sup>338)</sup>에 ‘가슴과 배, 허리와 신장의 냉기를 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.’고 하였는데 바로 이 문장을 이곳 6-3조와 『食療纂要』 3-3조<sup>339)</sup>에서 서로 나누어 설명하고 있다.

332) 朱橐, 『普濟方』, 治腰腎濕風痺 常如水洗者(出本草) 取鰻鱺魚 以五味米煮 空心食之 甚補 有濕脚氣人 服之良

333) 李時珍, 『本草綱目』, 『鰻鱺魚』, 療濕脚氣 腰腎間濕風痺 常如水洗 以五味煮食 甚補益 患諸瘡癩腸風人 宜常食之(孟詵)

334) 『醫方合編』, 腰腎間濕氣風痺 如水洗 鰻鱺魚和五味(酸鹹甘苦辛) 以米煮粥食

335) 『本草精華』, 鰻鱺魚 比鴨장어 中品 味甘平有毒. 洗療濕脚氣 腰腎間濕風痺 諸瘡瘍 風人宜長煮食之

336) 趙延俊, 『及幼方』, 鱻魚 加물치 甘寒無毒 主勞瘵骨蒸 傳尸疰氣 和五味 煮粥食之 治腰背間氣濕痺 常如水洗 及濕脚氣 五痔腸風下血 婦人帶下百病 食之良 此魚雖有毒 而能補五臟虛損傷 煖腰膝 興陽令肥健 亦美味也

337) 『醫方合編』, 腰腎間濕氣 風痺如水洗 又蚶(田螺) 火上煖之 令沸 十數介 空心服之

338) 朱橐, 『普濟方』, 治心腹腰腎冷氣(出本草) 以蚶火上燒之 令沸 空心服食十數箇 以飯壓之

朱橐, 『普濟方』, 治心腹冷氣 腰冷氣 以蚶煮食之 以飯壓之 不爾令人口乾

즉 『普濟方』의 문장을 심복통과 요통문으로 나누어 기록한 것이다. 『壽養叢書類輯』<sup>340)</sup>에서도 ‘살조개는 가슴과 배의 냉기와 허리뼈[腰脊]의 냉풍을 다스리며 속을 따뜻하게 하며 양기(陽氣)를 일어나게 하고 혈색을 좋게 하며 오장에 이롭다.’고 하여 같은 내용을 보여주고 있다.

#### 6-4 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事: 남녀 간의 성생활)를 도와주며 요통도 다스리려면 홍합[淡菜]을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다.

◎ 『食物本草』<sup>341)</sup> 『證類本草』<sup>342)</sup> 『普濟方』<sup>343)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>344)</sup> 『本草綱目』<sup>345)</sup> 등에 의하면 ‘홍합은 오장의 허손(虛損)을 보하고 허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事)를 도와주며 숙식(宿食)을 소화시키며 배속의 냉기(冷氣)를 제거하고 현벽(痲痺)을 사라지게 한다. 홍합을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다. 홍합을 많이 먹으면 속이 답답하고 눈이 멀게 되니 약간의 설사라도 있으면 즉시 그만 먹어야 한다.’고 하였다. 여기에서 ‘숙체[宿食]를 소화시키며 배속의 냉기(冷氣)를 제거한다.’라는 문장이 비위(脾胃)문의 5-21조<sup>346)</sup>에 보이고, ‘허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事)를

339) 3-3 治心腹冷氣. 蚶火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之.

340) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 蚶味甘溫無毒 主心腹冷氣 腰脊冷風 溫中 起陽 益血色 利五臟 加火煖之令沸 空腹中食十數介 以飯壓之 大益人不爾令人口乾 多食生渴

341) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消痲痺 潤毛髮 產後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久病 竝宜食之 煮以五味更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

342) 唐慎微, 『證類本草』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲痺氣 亦可燒令汁沸出食之 多食令頭悶目闇 可微利即止 北人多不識 雖形狀不典 而甚益

343) 朱橚, 『普濟方』, 補五臟 理腰膝脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲痺(出本草) 以淡菜燒 令汁沸出食之 多食(삼입)令煩悶目闇 可微利即止

344) 『鄉藥集成方』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲痺氣 亦可燒令汁沸出 食之 多食少煩悶 目闇 可微利即止

345) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 煮熟食之 能補五臟 益陽事 理腰脚氣 能消宿食 除腹中冷氣 痲痺 亦可燒汁沸出 食之(日華)

도와준다.’라는 문장이 요통(腰痛)문의 6-4조에 보이고 ‘벧속의 냉기(冷氣)를 제거하고 현벽(痲痺)을 사라지게 한다.’라는 문장이 적취[積聚]문의 21-3조<sup>347)</sup>에 각각 보인다.

### 6-5 主溫補 宜腰腎 起陽道. 正黃狗肉 隨意蒸煮 頻食之 佳.

따뜻하게 보하고 허리와 신장(腎臟)을 올바르게 하며 양도(陽道: 남성의 생식능력)를 일으키게 하려면 누런 개[黃狗]의 살코기를 적당히 찌거나 삶아 자주 먹으면 좋다.

◎ 예전부터 양도(陽道)를 좋게 하기 위해 개고기를 자주 먹었음을 알 수 있는 기록이며, 『醫方類聚』<sup>348)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>349)</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 『普濟方』<sup>350)</sup>에서는 ‘누런 개[黃狗]의 효능이 오장(五臟)을 다스리며 칠상(七傷: 남자의 腎氣가 약해져 나타나는 7가지 증상)을 보충해주며 골수를 채워준다. 크게 보하여 기력을 북돋아준다.’고 하였다.

### 6-6 治腎虛 腰脚無力. 生栗袋貯 懸乾 每日平朝 喫十餘顆.

신장(腎臟)이 허하고 허리에 다리가 힘이 없는 것을 치료하려면 날밤[生栗]을 자루에 넣어 메달아 말리고 매일 아침에 십여 개를 씹어 먹는다.

◎ 『普濟方』의 저신죽탕(猪腎粥湯)<sup>351)</sup>, 식률방(食栗方: 소각기법(消脚氣法)라고도 한다.)<sup>352)</sup> 생률자방(生栗子方)<sup>353)</sup> 등과 『肘後備急方』<sup>354)</sup> 『醫方類聚』<sup>355)</sup> 등

346) 5-21 能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

347) 21-3 除腹中冷氣 消痲痺. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

348) 『醫方類聚』, 又法 正黃狗肉 溫補 宜腰腎 起陽道 隨意蒸煮 頻食佳.

349) 許浚, 『東醫寶鑑』, 黃狗肉 壯陽道 和五味 煮熟 空心食<本草>

350) 朱橚, 『普濟方』, 主五臟 補七傷 填骨髓 大補益氣力(出本草方) 右用黃狗肉 空腹食之

351) 朱橚, 『普濟方』, 猪腎粥湯(出本草) 治腎虛 腰脚無力 用生栗袋盛 懸乾 每日平明 喫十餘顆 次喫猪腎粥

352) 朱橚, 『普濟方』, 食栗方(一名消脚氣法) 治脚氣 風痺緩弱 腎虛 腰脚無力 右用生栗子 每旦二十三顆食之 次食猪腎粥 佳



에 의하면 날밤을 먹고 난 다음에 돼지콩팥[猪腎]으로 만든 저신죽(猪腎粥)을 먹는다고 하였다. 『林園經濟志』<sup>356)</sup>에서는 ‘바람에 말린 밤이 햇빛에 말린 것보다 좋으며 천천히 잘게 씹어 침으로 삼키는 것이 좋다. 만약 너무 자주 먹어 배부를 정도면 이는 오히려 비장이 상하게 된다.’고 하였다.

6-7 治脚氣衝心 心煩悶 亂不識人\*. 大豆一升 水三升 濃  
煮取汁 服半升 如未定 可更服半升 卽定.

각기충심(脚氣衝心: 각기<脚氣>로 인하여 가슴이 치받쳐 속이 답답해지는 증상)으로 인하여 마음이 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)하여 사람을 알아보기 어려운 것을 치료하는 방법으로 대두(大豆: 콩)\*\* 1되에 물 3되를 넣고 진하게 삶아 그 즙을 반 되 마신다. 만약 진정되지 않으면 다시 반 되를 마신다. 그러면 즉시 진정된다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘식(識)’ 다음에 글씨가 보이지 않고 다만 어떤 흔적같은 것이 보일 뿐이다. 그러나 『肘後備急方』<sup>357)</sup> 『普濟方』<sup>358)</sup> 『醫方類聚』<sup>359)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>360)</sup> 『神農本草經疏』<sup>361)</sup> 『廣濟秘笈』<sup>362)</sup> 등에 의거하여 ‘인(人)’

- 353) 朱橐, 『普濟方』, 生栗子方(出聖惠方) 治脚氣 腎虛 腰脚無力 宜喫 右用栗子 不限多少 布袋盛 懸令乾 每日平明 喫十有餘顆 次喫猪腎粥 佳
- 354) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方 治腎虛 腰脚無力 生栗袋貯 懸乾 每日平明 喫十餘顆 次喫猪腎粥
- 355) 『醫方類聚』, 治腎虛腰脚無力 生栗袋貯 懸乾 每日平明 喫十餘顆 次喫猪腎粥.
- 356) 徐有棗, 『林園經濟志』, 栗(本草綱目) 腎虛 腰脚無力 以袋盛生栗 懸乾 每朝 喫十餘顆 次喫猪腎粥 助之 蓋風乾之栗 勝于日曝 乃須細嚼連液吞嚥 則有益 若類食至飽 反致傷脾
- 357) 葛洪, 『肘後備急方』, 廣利方 治脚氣衝心(문맥상 心을 삼임) 煩悶 亂不識人 大豆一升 水三升 濃煮取汁 頓服半升 如未定 可更服半升 卽定
- 358) 朱橐, 『普濟方』, 治脚氣腫心 煩悶 亂不識人(出肘後方) 右大豆二升 水三升 濃煮汁 頓服半升 未定 更服半升 卽定
- 359) 『醫方類聚』, 廣利方 治脚氣衝心 煩悶 亂不識人 大豆一升 水三升 濃煮取汁 頓服半升 如未定 可更服半升 卽定.(衛生易簡方同)
- 360) 『鄉藥集成方』, 廣利方 治脚氣衝心 煩悶 亂不識人. 大豆一升 水三升 濃煮取汁 頓服

이 있는 것으로 보아 삼입하였다.

\*\* 『東醫寶鑑』<sup>363</sup>에서는 각기충심(脚氣衝心)에 검은콩[黑豆]을 사용한다고 하였으며 감초와 같이 끓여서 먹으면 더욱 좋다고 하였다.

### 6-8 療脚氣. 鯉魚以絹裹鱗和肉 煮熟後 去鱗食之.

각기(脚氣)를 치료하려면 잉어[鯉魚]의 비늘과 살을 같이 넣고 명주[絹]로 싼 다음 삶아 익은 다음 비늘을 제거하고 먹는다.

◎ 『醫方合編』<sup>364</sup>에 같은 내용이 보인다. 『普濟方』<sup>365</sup>에 ‘각기(脚氣)를 치료하고 냉기(冷氣)로 인한 현벽(痲痺: 적취의 하나로 음식조절을 잘못하여 생긴다.)을 풀어주려면 잉어[鯉魚]의 비늘을 살과 같이 명주[絹]로 싼 다음 국으로 삶아 익은 다음 비늘을 제거하고 먹는다. 효험이 있다.’고 하였다. 바로 이 문장에서 앞부분의 효능을 따서 요통(腰痛)문의 6-8조에, 뒷부분의 효능을 따서 적취(積聚)문의 21-2조<sup>366</sup>에 각각 나누어 서술한 것이다.

### 6-9 又方 鱻魚作膾 食之.

또 다른 처방으로 가물치[鱻魚]를 회로 만들어 먹는다.

◎ 『四醫經驗方』<sup>367</sup>에 같은 내용이 나온다.

半升 如未定 更服半升 卽定

361) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 廣利方 脚氣衝心 煩悶不識人 以大豆一升 水三升 濃煮汁服 未定再服

362) 李景華, 『廣濟秘笈』, 脚氣衝心 煩悶 不識人 以大豆一升 水三升 濃煮汁服 未定再服 廣利

363) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『黑豆』, 治脚氣衝心 取豆濃煎汁飲之 和甘草煎服 尤佳<本草>

364) 『醫方合編』, 脚氣 鯉魚裹以絹 煮熟 去鱗食之

365) 朱橚, 『普濟方』, 療脚氣 破冷氣痲痺 右取鯉魚鱗 用絹裹和魚 煮羹熟後 去鱗食之 驗

366) 21-2 破冷氣痲痺. 鯉魚 以絹裹鱗和肉 煮熟去鱗 食之.

367) 『四醫經驗方』, 脚氣 ○鯉魚煮食 ○鱻魚作膾食

## 6-10 治濕脚氣. 鰻鱺魚和五味 以米煮食之 最\*爲良

습각기(濕脚氣)를 치료하려면 양념[五味]\*\*을 한 뱀장어[鰻鱺魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다. 가장 좋은 방법이다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 문맥상 ‘최(最)’로 보았다.

\*\* 『普濟方』의 오미탕(五味湯)<sup>368</sup>에서는 여기에 나오는 오미(五味)가 양념의 의미가 아니라 오미자(五味子)로 이해한 듯하다. 좀더 연구가 필요한 부분이다.

◎ 『普濟方』<sup>369</sup> 『四醫經驗方』<sup>370</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

## 6-11 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 豬肝一具 切作臠 着葱白 豉薑椒 熟食之 又以水煮令熟 切食之 又以紫蘇子半升 搗碎水瀘取汁 粳米二合 煮粥 空心食之.

부종(浮腫)과 창만(脹滿: 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 증상을 치료하려면 돼지 간(豬肝) 1개를 잘게 저미고 총백(葱白: 파의 밑동) 된장 생강 산초 등을 넣어 익힌 다음 먹는다. 다른 방법으로 물을 넣고 끓여 익으면 잘라서 먹는다. 또 다른 방법으로 차조기씨[紫蘇子] 반근을 찢어 부수고 물을 넣고 씻어 그 즙을 취하고 멥쌀[粳米] 2홉을 넣어 끓여 죽을 만들고 공복에 먹는다.

◎ 여기에 나오는 문장은 『醫方類聚』<sup>371</sup>에서 부종(浮腫)과 창만(脹滿)이

368) 朱橚, 『普濟方』, 五味湯 治腰腎間濕痺 當用水洗用鰻魚和五味子末 煮空腹食之 甚補益 濕痺脚氣服之 良

369) 朱橚, 『普濟方』, 治腰腎濕風痺 常如水洗者(出本草) 取鰻鱺魚以五味 米煮空心食之 甚補 有濕脚氣人 服之 良

370) 『四醫經驗方』, 濕脚氣 鰻鱺和五味 煮粥食之

371) 『醫方類聚』, 治浮腫脹滿, 不下食 心悶方. 豬肝一具 切作臠 右著葱白 豉 薑 椒 熟 魚食之. 又方 豬肝一具 以水煮令熟 切食之. 又方 豬脊骨膂上肉一條 右切 作生蔬

있으면서 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 증상을 치료하는 방법 가운데, ‘돼지 등뼈에 있는 살을 절단하여 생마늘과 버무려서 먹는다. 아울러 풍독(風毒)이 치받쳐 심민(心悶)이 있는 것을 제거하는 효능이 있다.’라는 부분을 제외하고 나머지를 적은 것이다. 그리고 본문의 앞부분은 『普濟方』<sup>372)</sup>의 저간방(豬肝方)에 나오는데 여기에서는 각기(脚氣)와 부종도 치료한다고 하였다. 뒷부분은 『食醫心鑑』<sup>373)</sup> 『普濟方』<sup>374)</sup> 『醫方類聚』<sup>375)</sup> 등의 자소자죽방(紫蘇子粥方)에 같은 내용이 나오는데, 냉기로 인한 심복창만에도 사용한다고 하였다. 그리고 『醫方類聚』의 또 다른 처방<sup>376)</sup>에도 같은 내용이 보인다. 차조기씨[紫蘇子]를 이용한 방법이 요통(腰痛)문의 6-11조와 수종(水腫)문의 18-12조<sup>377)</sup>에 같은 내용으로 각각 쓰여 있다.

壅食之。兼除風毒衝心悶。又方 紫蘇子 半升 (搗令碎 以水濾之 取汁) 粳米 二合 右相和煮粥 空心食之。

- 372) 朱橚, 『普濟方』, 豬肝方(出聖濟總錄) 治浮腫脹滿 不下食 心悶 脚氣腫。右用豬肝一具 切作葷 着葱菹薑椒鹽等 令乘熱食之 脚氣腫 細切豬肝 水洗拭乾 大蒜食之 良
- 373) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治冷氣心腹脹滿 不能下食 紫蘇子粥方。紫蘇子(半升 水搗研 以水二升 攪取汁) 米(三合) 右以紫蘇汁和米煮粥 著鹽豉 空心食之  
咎殷, 『食醫心鑑』, 治小兒冷氣 腹肚脹滿 不多下食 紫蘇子粥方。右紫蘇子三合 以水研濾取汁 以白米二合投汁中 煮粥食之
- 374) 朱橚, 『普濟方』, 紫蘇子粥方(出聖惠方) 治脚氣 浮腫脹滿 不下食 及小便不通。紫蘇子(三合) 粳米(一合) 右以水三大盞 研取汁 去滓入淨淘 粳米一合 煮粥 初熟時 入豉椒薑各少許 攪和空腹食之
- 375) 『醫方類聚』, 治冷氣心腹脹滿 不能下食 紫蘇子粥方。紫蘇子半升 (水搗研 以水二升 攪取汁) 米三合 右以紫蘇汁和米煮粥 著鹽豉 空心食之。(備預百要方同)  
『醫方類聚』, 治小兒冷氣 腹肚脹滿 不多下食 紫蘇子粥方。右紫蘇子三合 以水研濾取汁 以白米二合投汁中 煮粥食之。(備預百要方同)
- 376) 『醫方類聚』, 浮腫脹滿 不下食 心悶方。紫蘇子半升 搗碎 水濾取汁 粳米二合 右相和作粥 空心食之。
- 377) 18-12 治浮腫脹滿 不下食 心悶。紫蘇子半升 搗碎水濾取汁 粳米二合 和作粥 空心食之。

6-12 治腫從足始轉入腹. 豬肝一具 洗切細 布絞更以醋洗  
以蒜齏食之 不盡 分作兩頓 亦得.

부종이 다리부터 시작하여 배[腹]까지 붓는 것을 치료하려면 돼지 간[豬肝] 1개를 씻어 잘게 자른 다음 삼베[布]로 묶어 식초로 씻고 마늘로 버무려서 먹는다. 한번에 다 먹지 못하면 나누어서 2번\*에 걸쳐 먹어도 역시 좋다.

\* 『食療纂要』 원문에서는 2번으로 나누어 먹어도 좋다고 하였지만, 『普濟方』<sup>378)</sup>에서는 3량으로 나누어 먹어도 좋다고 하였다. 『外臺秘要方』<sup>379)</sup>에 의하면 ‘돼지가 50~60근 나가면 1번에 다 먹을 수 있고 100근 이상의 돼지는 2번 나누어 먹으면 된다.’고 하여 좀더 구체적으로 설명하고 있다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>380)</sup> 『食醫心鑑』<sup>381)</sup> 『普濟方』<sup>382)</sup> 『醫方類聚』<sup>383)</sup> 등에 같은 문장이 보인다. 『肘後備急方』<sup>384)</sup>에서는 ‘부종이 심해져 각기(脚氣)가 되고 이어 무릎 정강이가 붓고 배까지 부으면 죽는다.’고 하였다.

- 378) 朱橚, 『普濟方』, 又方 凡體腫從足始轉上入腹 豬肝一具 細切先布絞 更以醋洗 蒜齏食 亦可也 如頓服食不盡 作三兩頓食  
朱橚, 『普濟方』, 獮豬肝方(出聖惠方) 治脚氣上衝入腹 右用獮豬肝一具 去脂膜細切以蒜齏五味調和 空心食之 如食不盡 分爲三兩 遍食亦得
- 379) 王燾, 『外臺秘要方』, 范汪 療水腫從足始轉上入腹 則殺人 豚肝方 生豬肝一具 煮如食法 細切頓食令盡 不得用鹽 可用苦酒 豬重五六十斤以上肝者一頓啖盡 百斤以上豬者分兩服 肘後同
- 380) 王燾, 『外臺秘要方』, 又療脚氣初發 從足起至膝脛腫骨疼者方. 又方 生豬肝一具 細切以淡蒜齏食之 令盡 若不盡者 分再食之 並出第十六卷中
- 381) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治腫從足始轉入腹方 豬肝一具 (洗細切 布絞 更以醋洗) 右以蒜齏食之 一服不盡 分作兩頓 亦得
- 382) 朱橚, 『普濟方』, 一方療脚氣初發 從足起至膝脛腫骨疼者 右用生豬肝一具 細切以淡蒜齏食之 令盡 若不盡者 再食之
- 383) 『醫方類聚』, 治腫從足始轉入腹方 豬肝一具 (洗細切 布絞 更以醋洗) 右以蒜齏食之 一服不盡 分作兩頓 亦得.
- 384) 葛洪, 『肘後備急方』, 若腫從脚起稍上進者 入腹則殺人 治之方. 又方 生豬肝一具 細切頓食之 勿與鹽 乃可用苦酒妙

6-13 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通. 郁李仁六分\* 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心服之.

각기(脚氣)와 부종이 있으면서 가슴과 배가 창만(脹滿: 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있고 대소변(大小便)이 나가지 않는 것을 치료하려면 산앵두 씨[郁李仁] 6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찧고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘육합(六合)’으로 되어 있으나 『食醫心鑑』<sup>385)</sup> 『醫方類聚』<sup>386)</sup> 등에 근거하여 ‘육분(六分)’으로 교정하였다. 이는 율무[薏苡仁] 3홉으로 묽은 죽을 만들었는데, 6홉의 산앵두 씨 즙을 넣는다면 배보다 배꼽이 더 커지는 것과 같다. 따라서 율무죽에 산앵두 씨 즙을 약간 넣는 것으로 이해하여야 한다. 또한 『普濟方』<sup>387)</sup> 『赤水元珠』<sup>388)</sup> 『本草綱目』<sup>389)</sup> 등에서도 같은 내용이 보이는데, 산앵두 씨[郁李仁] 12푼 율무[薏苡仁] 3홉을 사용한 것으로 미루어도 『食療纂要』에서 언급한 산앵두 씨[郁李仁] 6홉[六合]은 분량이 너무 많아 잘못 저술된 것으로 보인다. 그리고 『東醫寶鑑』<sup>390)</sup>

- 385) 答殷, 『食醫心鑑』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(人을 仁으로 교정) 六分 研濾取汁 薏苡仁(人을 仁으로 교정)三合 搗如粟米 右以郁李仁(人을 仁으로 교정)汁 煮作稀粥 空心食之
- 386) 『醫方類聚』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(六分 研濾取汁 衛生易簡方 十二分 搗碎 水研取汁) 薏苡仁(三合 搗如粟米 備預百要方三分) 右以郁李仁汁 煮作稀粥 空心食之.
- 387) 朱橐, 『普濟方』, 療脚氣浮腫 心腹滿 大小便不通 氣急喘息者 以郁李仁十二分 搗碎 水研取汁 薏苡仁搗得如粟米 取三合 以汁煮米作粥 空腹食(飡을 食으로 교정)之 佳
- 388) 孫一奎, 『赤水元珠』, 韋宙方 療脚氣浮腫 心腹滿 大小便不通 氣急喘息者 以郁李仁十二分 搗碎水研取汁 薏苡仁搗碎如粟米 取三合 以米作粥 空腹食之 佳
- 389) 李時珍, 『本草綱目』, 『郁李』, 脚氣浮腫 心腹滿 大小便不通 氣急喘息者 郁李仁十二分 搗爛水研絞汁 苡苡搗如粟大三合 同煮粥食之 韋宙獨行方
- 390) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『郁李仁』, 治水腫腹脹 喘急 大小便秘澁 郁李仁一兩 研取汁 薏苡仁末二合 和煮粥食之<入門> ○又方 郁李仁一合爲末 和麩作燒餅 與喫即大便通利氣 便差<本草>

에서는 ‘수종(水腫)과 창만(腹脹: 배가 불러오르면서 속이 그득한 증상), 천급(喘急: 심한 천식으로 가래가 끓는 소리는 없고 숨이 찬다), 대소변(大小便)을 잘 보지 못하는 [秘澁] 경우에 옥리인(郁李仁: 이스라치씨) 1량 울무가루[薏苡仁末] 2홉으로 죽을 만들어 먹는다.’고 하였다.

◎ 『食療纂要』 요통(腰痛)문 6-13조의 내용이 대변불통(大便不通)문의 29-4조<sup>391)</sup>와 소변불통(小便不通)문의 30-8조<sup>392)</sup>에 각각 나누어 서술되고 있다. 이는 원래 하나의 문장이었는데, 목차에 따라 서술되면서 필요한 부분이 발췌되어 3곳에 기재된 것이다.

6-14 治脚氣 腎虛腰脚無力. 猪腎一隻 去脂膜 米二合 葱白切二合 豉汁中作粥 著椒薑 任性食之空心\*.

각기(脚氣)와 신허(腎虛)로 인한 요각무력(腰脚無力: 허리와 다리가 힘이 없음)을 치료하려면 돼지콩팥[猪腎] 1개를 기름과 껍질[膜]을 제거하고 쌀 2홉을 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동) 2홉을 자른다. 된장국물에 끓여 죽을 만들고 산초 생강을 넣어 편하게 공복에 먹는다.

\* 『食醫心鑑』<sup>393)</sup> 『醫方類聚』<sup>394)</sup> 등에 의하면 ‘임성공심식지(任性空心食之)’로 되어 있으나 『食療纂要』 원문에는 ‘임성식지공심(任性食之空心)’으로 되어 서술순서가 서로 다르다. 문맥상 『食療纂要』를 수정하여야 하나 넓은 의미로 해석하여도 본 뜻에 어긋나지 않기 때문에 『食療纂要』 원문대로 표기하였다.

391) 29-4 治大便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

392) 30-8 治小便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

393) 脊股, 『食醫心鑑』, 治脚氣 腎虛腰脚無力方. 猪腎一隻(去脂膜) 米(二合) 葱白(切二合) 右於豉汁中煮作粥 著椒薑 任性空心食之

394) 『醫方類聚』, 治脚氣 腎虛腰脚無力方. 猪腎一隻(去脂膜) 米二合 葱白(切二合) 右於豉汁中煮作粥 著椒薑 任性空心食之.

6-15 治脚氣 心煩 脚弱 頭目眩冒 痺濕筋急. 黑豆二升 炒熟\* 投酒一斗中密覆 經宿飲之.

각기(脚氣)가 있으면서 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)증상이 있고 다리가 약하고 머리가 어지럽고 현기증이 나며[頭目眩冒] 저리고 근육이 수축되어 잘 펴지지 않는[痺濕筋急] 증상을 치료하려면 검은콩[黑豆] 2되를 볶아 익히고 술 1말에 넣어 밀봉하고 하룻밤 지나면 마신다.

\* 『食療纂要』원문에 ‘초숙(炒熟)’으로 나오는데 『食醫心鑑』<sup>395)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>396)</sup> 『醫方類聚』<sup>397)</sup> 등에 같은 내용이 보이며 ‘숙초(熟炒)’로 나와 서로 다르다. 그러나 넓은 의미로 보면 해석상 큰 차이가 없기 때문에 『食療纂要』원문을 살려 그대로 표기하였다.

◎ 『普濟方』<sup>398)</sup>에 의하면 여기에 언급된 것은 검은 콩술[黑豆酒]을 말하여 3일이 지나서 편한대로 먹되 술기운이 깨지 않도록 계속 먹어야 한다고 하였다.

6-16 治脚氣衝心. 木瓜\*一顆 去子煎服 嫩者更佳 又止嘔逆\*\* 痰唾.

각기충심(脚氣衝心: 각기로 인하여 가슴으로 치받쳐 숨이 가쁘고 불안해지는 증상)을 치료하려면 모과[木瓜] 1개를 씨를 제거하고 달여서 복용한다. 어린 것이 더

395) 答殷, 『食醫心鑑』, 治脚氣 心煩脚弱 頭目眩冒 痺濕筋急方. 黑豆二升 熟炒 投酒一斗中密覆 經宿飲之

396) 『鄉藥集成方』, 三和子方. 治脚弱心煩 頭目眩冒 痺濕筋急. 黑豆二升 熟炒 投一斗中密覆 宿飲之

397) 『醫方類聚』, 治脚氣 心煩脚弱 頭目眩冒 濕痺筋急方. 黑豆二升 熟炒 投酒一斗中密覆 經宿飲之.(備預百要方同)

398) 朱橧, 『普濟方』, 黑豆酒 治脚氣痺弱 頭目眩冒 筋急. 用黑豆炒二升 以酒一斗 浸甕封瓶中 經三宿 隨性飲常 令酒力相續



육 좋다. 또한 구역질[嘔逆]과 담타(痰唾: 가래가 나와 뱉는 것)를 그치게 한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 목과(木果)로 나오나 『普濟方』<sup>399)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>400)</sup> 『醫方類聚』<sup>401)</sup> 『本草綱目』<sup>402)</sup> 등에 근거하여 모과(木瓜)로 교정하였다. 일부 고서에서 모과를 목과(木果)로 표기하기도 하나 이는 잘못된 표기이다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘구양(嘔逆)’으로 쓰여 있으나 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 『本草綱目』 등에 근거하여 ‘구역(嘔逆)’으로 교정하였다.

### 6-17 治風寒濕痺 五緩六急\*. 烏雞一隻 治如食法 煮令極熟 和調作羹 食之.

풍한습(風寒濕)으로 인한 비증(痺證: 저린 증상)과 오완육급(五緩六急)을 치료하려면 오골계[烏鷄] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 끓여서 푹 익힌 다음 국으로 만들어 먹는다.

\* 『三家合註』<sup>403)</sup>에 의하면 ‘오완육급(五緩六急)은 오완(五緩)과 육급(六急)을 말하는데, 오장(五臟)이 부조화로 인해 이완되는 것을 오완(五緩)이라고 하고, 육부(六腑)가 부조화로 인해 긴급하게 되는 것을 육급(六急)이라고 한다. 모두 풍한습(風寒濕)으로 인하여 비증(痺證)이 되는 것이다.’고 하였다.

399) 朱橐: 『普濟方』: 止嘔逆 心膈痰唾(出本草) 以木瓜一顆 嫩者 去子 煎服之

朱橐, 『普濟方』, 治脚氣衝心(出本草) 以木瓜一顆 嫩者 去子 煎服之

400) 『鄉藥集成方』, 『木瓜實』, 陳藏器云 木瓜本功外 下冷氣 強筋骨 消食止水 痢後渴不止 作飲服之. 又脚氣衝心 取一顆 去子 竝服之 嫩者更佳 又止嘔逆 心膈痰唾

401) 『醫方類聚』, 治脚氣衝心. 又方. 用木瓜一箇 水盞半 煎一盞服 亦治嘔逆 心膈痰唾.

『醫方類聚』, 陳藏器云 脚氣衝心 取木瓜一顆 去子 煎服之 嫩者更佳 又止嘔逆 膈痰唾.

402) 李時珍, 『本草綱目』, 『木瓜』, 治脚氣衝心 取嫩者一顆 去子煎服佳 強筋骨 下冷氣 止嘔逆 心膈痰唾 消食止水 利後渴不止 作飲服之 藏器

403) 『三家合註』, 五臟不和而弛縱 是爲五緩 六腑不和而拘掣 是六急 五緩六急 乃風寒濕之痺證 故曰風寒濕痺也

◎ 『普濟方』<sup>404)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>405)</sup> 등에 같은 내용이 나오며 『食醫心鑑』<sup>406)</sup> 『醫方類聚』<sup>407)</sup> 등에 의하면 된장국물 과 생강 산초 간장을 넣어 국을 만든다고 하였다.

### 6-18 治手脚酸痛 兼微腫. 烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之.

손발이 저리고 아프며 겹하여 붓는 것이 약간 있는 것을 치료하려면 오마(烏麻: 검은 참깨)\* 5되를 볶아 분쇄하고 술 1되에 하룻밤 담근 다음 적당량 마신다.

\* 『欽定授時通考』<sup>408)</sup>에 의하면 장건(張騫)이 중앙 아시아 지역에서 가져온 참깨를 오마(烏麻)로 보는 것은 잘못이라고 지적하고 있다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>409)</sup> 『普濟方』<sup>410)</sup> 『本草綱目』<sup>411)</sup> 『本草附方便覽』<sup>412)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

404) 朱橚, 『普濟方』, 治風寒濕痺 五緩六急 右以烏鷄一隻 治如食法 煮令極熟 調作羹 食之

405) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治風寒濕痺 五緩六急 烏鷄一隻 治如食法 煮令極熟 調作羹食之

406) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治風寒濕痺 五緩六急 骨中疼痛 宜食烏雌鷄羹方. 烏雌鷄一隻 右治如法 煮令極熟 細擘 以豉汁葱薑椒醬 作羹食之

407) 『醫方類聚』, 治風寒濕痺 五緩六急 骨中疼痛. (聖惠方此下 有不能踏地 四字) 宜食烏雌鷄羹方. 烏雌鷄(一隻) 右治如法 煮令極熟 細擘 以豉汁蔥 薑 椒 醬 作羹食之. (聖惠方 空腹食之)

408) 鄂爾泰, 『欽定授時通考』, 齊民要術 漢書 張騫外國得胡麻 今俗人呼爲烏麻者 非也

409) 王燾, 『外臺秘要方』, 又手脚酸痛 兼微腫方 烏麻(五升微熬碎之) 右一味 以酒一升 漬一宿 隨多少 飲之 盡更作 大佳(備急同)

410) 朱橚, 『普濟方』, 治手脚酸痛 兼微腫 取烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之 朱橚, 『普濟方』, 治身脚酸疼 兼微腫(出本草) 治身體手足卒痛腫(出本草) 又方以烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之

411) 李時珍, 『本草綱目』, 手脚酸痛 微腫 用脂麻熬研五升 酒一升 浸一宿 隨意飲(外臺)

412) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 手脚酸痛 微腫 脂麻熬研五升 酒一升 浸一宿 隨意飲之 有效

## 7. 안목(眼目)

7-1 治肝臟虛弱\* 遠視無力. 豬肝一具 去膜細切 葱白一握  
去鬚切 雞子三枚 豉汁煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之.

간장(肝臟)이 허약하여 먼 거리를 보기 힘든 것을 치료하려면 껍질[膜]을 벗긴 돼지 간[豬肝] 1개를 잘게 썰고 총백(葱白: 파의 밑동) 한줌을 뿌리를 제거하고 잘게 자르고 계란[雞子] 3개를 준비한다. 된장국물[豉汁]에 넣고 끓여 국을 만들고 익으려고 할 때 계란을 깨뜨려 넣고 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>413)</sup> 『普濟方』<sup>414)</sup> 『醫方類聚』<sup>415)</sup> 『林園經濟志』<sup>416)</sup> 등의 저간갱방(豬肝羹方)에 근거하여 ‘허약(虛弱)’으로 보았다.

7-2 又青羊肝 壹具細切 水煮熟漉乾 以鹽醋醬調和 食之  
立効\*.

청양(青羊)\*\*의 간을 1개 준비하여 잘게 썰고 물에 끓여 익힌 다음 걸러서 건조시키고 소금 식초 간장[醬]으로 양념하여 먹으면 즉시 효과가 있다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>417)</sup> 『

413) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治 老人肝臟虛弱 遠視無力 補肝 豬肝羹方 豬肝(一具細切去筋膜) 葱白(一握去鬚切) 雞子(二枚) 右以豉汁中煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之

414) 朱橚, 『普濟方』, 豬肝羹方(出聖惠方) 治肝臟虛弱 遠視無力 補肝 豬肝(一具細切去筋膜) 葱白(一握去鬚切) 雞子(三枚) 右以豉汁中作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之

415) 『醫方類聚』, 治(必用全書之書 壽親養老書 治老人)肝臟虛弱 遠視無力 補肝 豬肝羹方 豬肝(一具細切去筋膜) 葱白(一握去鬚切) 雞子(三枚 養老書二枚) 右以豉汁中煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內 食之, (神巧萬全方同)

416) 徐有渠, 『林園經濟志』, 豬肝羹方(壽親養老書) 治肝臟虛弱 遠視無力 補肝 豬肝一具 細切去筋膜 入葱白一握去鬚切者 豉汁中煮作羹 臨熟打破雞子 投在內食之

417) 陳直, 『壽親養老新書』, 又方 青羊肝(一具細切 水煮熟漉乾) 右以鹽醬醋和 食之立効

醫方類聚<sup>418</sup> 『林園經濟志』<sup>419</sup> 등과 『普濟方』<sup>420</sup>의 청양간방(靑羊肝方)에 근거하여 ‘입효(立効)’로 보았다.

\*\* 청양(靑羊)은 양의 일종이며 『本草綱目』<sup>421</sup>에 의하면 천년 묵은 나무의 정기를 받은 것이라고 하였다.

### 7-3 又以葱子半斤 炒熟末 每服一匙 以水二大盞 煎取一盞 去滓 下米煮粥 食之.

과의 씨[葱子] 반근을 볶아 익힌 다음 분말로 만든다. 매번 한 숟가락씩 복용하는데 물 2대접을 넣고 달여 1잔으로 만들고 찌꺼기를 제거한 다음 쌀을 넣고 죽을 끓여 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>422</sup> 『林園經濟志』<sup>423</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

### 7-4 治肝臟風虛 眼暗. 烏雞肝一具細切 以豉汁中和米 作羹粥食之.

간장풍허(肝臟風虛)로 인하여 눈이 침침한 것을 치료하려면 오골계[烏鷄]의 간 1개를 잘게 절단하고 된장국물에 쌀과 같이 넣고 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

418) 『醫方類聚』, 又方 靑羊肝(一具細切 水煮熟 漉乾) 右以鹽醬醋調和 食之立効. (神巧萬全方 必用全書之書 壽親養老書同)

419) 徐有渠, 『林園經濟志』, 又方 靑羊肝一具 細切水煮熟漉乾 以鹽醬醋和 食之立効

420) 朱橚, 『普濟方』, 靑羊肝方(出聖惠方) 右用靑羊肝一具細切 水煮漉乾 以鹽醬醋調和 食之立見効

421) 李時珍, 『本草綱目』, 『羊』, 羴羊 土之精也 其肝上也 有雌雄 不食 季桓子曾掘土得之 又千歲樹精 亦爲靑羊

422) 朱橚, 『普濟方』, 又方(出聖惠方) 右用葱子半斤 炒熟搗細羅爲散 每服用一匙 以水二盞 煎取一盞 去滓下米 煮粥食之

423) 徐有渠, 『林園經濟志』, 又方 葱子半斤 炒熟爲末 每服一匙 以水二大盞 煎一大盞 去滓 入米煮粥食之

◎ 『壽親養老新書』<sup>424</sup> 『普濟方』<sup>425</sup> 『林園經濟志』<sup>426</sup> 등의 오계간죽방(烏鷄肝粥方)과 『鄉藥集成方』<sup>427</sup>의 오계간죽(烏鷄肝粥)에 같은 내용이 보인다.

7-5 治眼暗不明. 蒼耳\*子半兩 粳米三合 搗蒼茸子爛 以水二升 絞濾取汁 和米煮粥 食之.

눈이 침침하여 볼 수가 없는 것을 치료하려면 독고마리씨[蒼耳子] 반량, 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 독고마리씨[蒼耳子]를 뺨아 문드러지게 하고 물 2되를 넣어 꼭 짜서 즙을 내고 쌀을 넣어 끓여 죽을 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘용(茸)’으로 되어 있으나 『普濟方』<sup>428</sup> 『鄉藥集成方』<sup>429</sup> 『林園經濟志』<sup>430</sup> 『醫方合編』<sup>431</sup> 등의 창이자죽방(蒼耳子粥方)에 근거하여 ‘이(耳)’로 교정하였다. 한의학적으로도 창용자(蒼茸子)는 없고 독고마리씨[蒼耳子]를 약재로 사용하고 있는 것도 교정한 또 하나의 이유이다.

◎ 『普濟方』 『鄉藥集成方』 『林園經濟志』 『醫方合編』 등에서 창이자죽방(蒼耳子粥方)을 설명하면서 죽을 끓이지 않고 독고마리씨[蒼耳子]를 산제(散劑)로 만들어 끓여먹어도 역시 좋다고 하였다.

424) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 肝臟風虛眼暗 烏雞肝粥方 烏雞肝(一具細切) 右以豉和米 作羹粥 食之

425) 朱橚, 『普濟方』, 烏鷄肝粥方(出聖惠方) 治肝臟風虛眼暗 右用烏鷄肝一具細切 以豉汁中和米 作羹粥 食之

426) 徐有桀, 『林園經濟志』, 烏鷄肝粥方(又) 治肝臟風虛眼暗 烏鷄肝一具細切 以豉和米 作羹粥食之

427) 『鄉藥集成方』, 烏鷄肝粥 治老人肝藏風虛眼暗. 烏鷄肝一具細切 以豉汁和米 作羹粥食之

428) 朱橚, 『普濟方』, 蒼耳子粥方(出聖惠方) 治目暗耳鳴. 蒼耳子(半兩) 粳米(半兩) 右搗蒼茸子爛 以水二升 絞濾取汁 和米煮粥 食之 或作散煎服 亦佳

429) 『鄉藥集成方』, 蒼耳子粥 治老人目暗不明. 蒼耳子半兩 粳米半升 ○右搗蒼耳子爛 以水二升 絞濾取汁 和米煮粥食之 或作散煎服

430) 徐有桀, 『林園經濟志』, 蒼耳子粥方(又) 治目暗不明 蒼耳子五錢 搗爛 用布絞濾以水取汁 和粳米三合 煮粥食之 或作散煎服 亦佳

431) 『醫方合編』, 眼暗不明 蒼耳子半兩 搗爛 水二升 絞濾取汁 粳米三合 和煮粥食

7-6 治目暗青盲. 兔肝一具細切 豉汁中作粥 空心食之 以効爲度.

눈이 어두워 잘 보이지 않아 청맹과니[青盲: 보기에는 눈이 멀쩡하나 사실상 보지 못하는 사람]가 된 것을 치료하려면 토끼 간[兔肝] 1개를 잘게 썰어 된장국물[豉汁]에 넣고 죽을 만들어 공복에 복용한다. 효과가 있을 때까지 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>432)</sup> 『醫方類聚』<sup>433)</sup> 등의 토간죽방(兔肝粥方)에 같은 내용이 나오며 토끼간은 눈을 밝게 한다고 하였다.

7-7 益精氣 强\*志意 聰利耳目. 雞頭實三合 煮令熟 去殼 研如膏 入粳米一合 煮粥 空心食之.

정기(精氣)를 도와주며 의지를 강하게 하고 눈과 귀가 밝아지려면 가시연씨[雞頭實]\*\* 3홉을 삶아 익혀 껍질을 제거하고 기름덩이[膏]같이 간다. 멥쌀[粳米] 1홉을 넣어 죽으로 끓여 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>434)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>435)</sup> 『醫方類聚』<sup>436)</sup> 『林園經濟志』<sup>437)</sup> 『醫方合編』<sup>438)</sup> 등의 계두실죽방

432) 朱橐, 『普濟方』, 兔肝粥方(出聖惠方) 治目暗青盲 明目 右用兔肝一具細切 以豉汁中作粥 空腹食之 以效驗爲度

433) 『醫方類聚』, 治目暗青盲 明目 兔肝粥方. 兔肝(一具細切) 右以豉汁中作粥 空心食之以效爲度.

434) 朱橐, 『普濟方』, 治益精氣 强志意 以利耳目 以雞頭實三合 煮令熟 去殼研如膏 入粳米一合 煮粥 空心食之

朱橐, 『普濟方』, 雞頭實粥方(出聖惠方) 益精氣 强志意 聰明耳目 右用雞頭實三合 煮令熟 去殼研如膏 入粳米一合 合煮粥 空腹食之

435) 『鄉藥集成方』, 益精氣 强志意 聰利耳目. 雞頭實三合 煮令熟 去殼研如膏 入粳米一合 煮粥 空心食之

436) 『醫方類聚』, 益精氣 强志意 聰利耳目 雞頭實粥方. (壽親養老書 食治老人 益精氣云) 雞頭實三合 右者令熟 去殼 研如膏 入粳米一合 煮粥 空腹食之.

437) 徐有渠, 『林園經濟志』, 雞頭實粥方 (又) 益精氣 强志意 聰利耳目 雞頭實三合 煮令熟 去殼研如膏 入粳米一合 煮粥 空腹服之

(鷄頭實粥方)에 의거하여 ‘강(強)’으로 보았다.

\*\* 가시연씨[雞頭實]는 검실(芡實)인데 가시연꽃(*Euryale ferox* SALISB)의 씨를 말린 것으로 검인(芡仁), 자연봉실(刺蓮蓬實) 등의 이명이 있다.

### 7-8 主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 搗研 入水二大盞 絞瀘取汁 着米煮粥 空心食之.

속을 보하고 눈을 밝게 하며 소변을 잘 나가게 하려면 순무씨[蔓菁子] 2홉과 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 순무씨\*를 찢어 갈아 물 2대접을 넣고 꼭 짜서 즙을 낸 다음 멥쌀을 넣어 죽을 삶아 공복에 먹는다.

\* 동일한 내용이 나오는 『食療纂要』 소변불통(小便不通)문의 30-11조<sup>439)</sup>에 의거하여 ‘청자(菁子)’가 생략된 것으로 보아 해석에서는 ‘청자(菁子)’를 넣어 의역하였다. 순무씨와 멥쌀을 같이 뺑아 같은 다음 물을 넣고 찐다고 해석하면 그 물에 어떻게 멥쌀을 다시 넣을 수 있겠는가 의문이 된다. 준비된 멥쌀을 이미 사용하였기 때문에 불가능하고, 보통 죽을 만들 때는 쌀을 뺑지 않고 그냥 넣는 것이 상례이기 때문이다.

◎ 『普濟方』<sup>440)</sup> 『醫方類聚』<sup>441)</sup> 등의 만청자죽방(蔓菁子粥方)과 『鄉藥集成方』<sup>442)</sup>의 만청자죽(蔓菁子粥)과 『壽親養老新書』<sup>443)</sup>의 만청죽방(蔓菁粥

438) 『醫方合編』, 益精氣 強志意 聰耳目 鷄頭實三合 煮令熟 研爲膏 粳米一合 作粥 空心服

439) 30-11 主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 菁子搗碎 入水二大盞 絞瀘取汁 着米煮粥 空心食之.

440) 朱橚, 『普濟方』, 蔓菁子粥方(出聖惠方) 補中明目 利小便 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞瀘取汁 著米煮粥 空心食之

441) 『醫方類聚』, 補中明目 利小便 蔓菁子粥方(壽親養老書 食治老人 補中云云) 蔓菁子二合 粳米三合 右搗碎 入水二大盞 絞瀘取汁 著米煮粥 空心食之.

442) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 蔓菁子粥 補中明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 ○右搗碎 入水二大盞 絞瀘取汁 着米煮粥 空心食之

443) 陳直, 『壽親養老新書』, 治老人 補中明目 利小便 蔓菁粥方 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞瀘取汁 著米煮粥 空心食之

方)에 같은 내용이 보인다. 이 내용이 안목(眼目)문의 7-8조와 소변불통(小便不通)문의 30-11조에 각각 동일하게 서술되었다.

7-9 益耳目 補中強志. 嫩蓮實半兩 去皮細切 粳米三合 先煮蓮實令熟\* 次以粳米作粥 候熟 熟食.

귀와 눈에 도움이 되며 속을 보하고 의지를 강하게 하려면 어린 연밥[嫩蓮實] 반량을 껍질을 벗겨 잘게 썰고 멥쌀[粳米]\*\* 3홉을 준비한다. 먼저 연밥을 끓여 익게 한 다음 멥쌀을 넣어 죽을 만들고 익기를 기다려 연밥을 넣어 고루 섞어 뜨겁게 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>444)</sup> 『普濟方』<sup>445)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>446)</sup> 『醫方類聚』<sup>447)</sup> 『林園經濟志』<sup>448)</sup> 등의 연실죽방(蓮實粥方)에 나오는 내용에 의거하여 ‘령숙(令熟)’으로 보았다.

\*\* 여기에서는 멥쌀을 사용한다고 하였으나 의서에 따라 사용된 쌀의 종류가 달랐다. 『普濟方』 『本草附方便覽』<sup>449)</sup> 등에서는 멥쌀[粳米]을 사용하였고, 『壽親養老新書』 『林園經濟志』 등에서는 찹쌀[糯米]을 사용하였으며, 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등에서는 2가지 모두 사용한다고 하였다.

- 444) 陳直, 『壽親養老新書』, 食老人 益耳目聰明 補中強志 蓮實粥方 蓮實(半兩去皮細切) 糯米(三合) 右先以水煮 蓮實令熟 次入糯米作粥 候熟入蓮實 攪令勻熱 食之
- 445) 朱橚, 『普濟方』, 蓮實粥方(出聖惠方) 益耳目聰明 補中強志 嫩蓮實(五錢去皮細切) 粳米(三合) 右先煮蓮實令熟 次以粳米作粥 候熟入蓮實 攪勻熱 食之
- 446) 『鄉藥集成方』, 蓮實粥 治老人 益耳目聰明 補中強志 蓮實三兩去皮 糯米三合 ○右先煮蓮實令熟 漉出 又入糯米煮粥 候熟入蓮實 攪令勻 熱食. 聖惠方 用粳米.
- 447) 『醫方類聚』, 益耳目聰明 補中強志 蓮實粥方. 嫩蓮實(半兩 去皮細切) 粳米(三合) 右先煮蓮實令熟 次以粳米作粥 候熟 入蓮實攪令勻 熱食之. 必用全書 治老人 益耳目目云云 蓮實粥方. 蓮實(參兩去皮 必用之書 壽親養老書 半兩) 粳米(參合) 右先以煮蓮實令熟 漉出 次入糯米煮粥 候熟入蓮實 攪令勻 熱食.
- 448) 徐有榘, 『林園經濟志』, 蓮實粥方 (又) 益耳目聰明 強志 蓮實半兩 去皮細切 水煮令熟 入糯米三合 作粥 候熟入蓮實 攪勻 熱食
- 449) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 補中強志 益耳目聰明 用蓮實半兩 去皮心研爲末 水煮熟 以粳米三合 作粥 入末攪勻 食



## 8. 귀코(귀머거리/코맹맹이) [耳聾 附鼻塞: 이롱 부비색\*]

\* 목차에는 귀코(귀머거리/코맹맹이)[耳鼻]로만 나와 있다.

### 8-1 治腎氣虛損 耳聾. 鹿腎一對 去脂膜切 粳米三合 於豉汁中相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及酒 並得.

신기(腎氣)가 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로<虛勞>라고도 한다.)하여 이롱(耳聾: 소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 사슴콩팥[鹿腎] 1쌍을 기름과 껍질[膜]을 제거하고 자른 다음 멥쌀[粳米] 3홉을 된장국물[豉汁]에 넣어 끓여 죽을 만들고 보통 하는 방법과 같이 양념[五味]을 넣고 공복에 먹는다. 국을 만들고 술을 넣어도\* 역시 좋다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘작갱급주(作羹及酒)’로 나와 있기 때문에 ‘국이나 술로 만든다.’로 번역해야 될 것으로 보인다. 그러나 『鄉藥集成方』<sup>450)</sup> 『醫寶』<sup>451)</sup> 등의 녹신죽(鹿腎粥)과 『醫方類聚』<sup>452)</sup> 녹신죽방(鹿腎粥方)에 ‘작갱급입주(作羹及入酒)’로 나와 있어 ‘국을 만들고 술을 넣어도 역시 좋다.’로 번역하였다. 그리고 일반적으로 국을 만들었을 때 효과를 더 좋게 하기 위해 술을 약간 넣는 것도 이렇게 번역한 이유가 된다. 그러나 『壽親養老新書』<sup>453)</sup>의 녹신죽방(鹿腎粥方)에서는 ‘국을 만들거나 술을 만든다.[作羹及作

450) 『鄉藥集成方』, 鹿腎粥 治腎氣虛損 耳聾 鹿腎一對 去脂膜細切 粳米二合 ○右於豉汁中相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及入酒 並得

451) 『醫寶』, 腎氣虛損 耳聾 鹿腎粥治之. 鹿腎一對 去脂膜細切 粳米二合 右於豉汁中相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及入酒 并佳

452) 『醫方類聚』, 治(必用全書 必用之書 壽親養老書 治老人)腎氣虛損 耳聾 鹿腎粥方. 鹿腎(一對 去脂膜切) 粳米(二合 必用全書 之書 養老書 參合) 右於豉汁中相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及入酒 並得食之. (肘後方 衛生易簡方 同)

453) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 腎氣虛損 耳聾 鹿腎粥方 鹿腎(一對去脂膜切) 粳

酒]로 나와 있으며, 『肘後備急方』<sup>454)</sup>과 『普濟方』<sup>455)</sup>의 녹신음(鹿腎飲)에서는 『食療纂要』와 같이 ‘국이나 술로 만든다.[作羹及酒]’로 나와 있어 논란의 소지가 있다.

### 8-2 治五臟氣壅 耳聾. 白鵝脂二兩 粳米三合 和煮粥 調和五味葱豉 空腹食之.

오장(五臟)의 기가 멎쳐서 이롱(耳聾: 소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 흰거위(白鵝)기름 2량 멥쌀[粳米] 3홉을 같이 끓여 죽을 만들고 양념[五味] 과 된장 등을 넣어 공복에 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>456)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>457)</sup> 『醫方類聚』<sup>458)</sup> 등에 백아고죽방(白鵝膏粥方)으로 같은 내용이 나온다.

### 8-3 治耳聾久不差. 烏雞脂一兩 粳米三合 相和煮粥 入五味調和 空腹食之 雞脂和酒飲 亦可\*.

이롱(耳聾)이 오래되어 차도가 없을 때 치료하는 방법으로 오골계[烏鷄]기름 1량 멥쌀[粳米] 3홉을 같이 끓여 죽을 만들고 양념[五味]을 넣어 공복에 먹는다. 닭기름[雞脂]을 술에 타 마셔도 역시 가능하다.

米(三合) 右於豉汁中 相和煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及作酒 並得

454) 葛洪, 『肘後備急方』, 聖惠方 治腎氣虛損 耳聾 用鹿腎一對去脂膜切 於豉汁中入 粳米二合 和煮粥 入五味之法調和 空腹令之 作羹及酒 並得

455) 朱橚, 『普濟方』, 鹿腎飲 治腎氣虛損 耳聾 鹿腎(一對去脂膜) 粳米(二合) 右切於豉汁中 入粳米二合 和煮粥 入五味之法調和 空腹食之 作羹及酒 亦得

456) 朱橚, 『普濟方』, 白鵝膏粥方(出聖惠方) 治五臟氣壅 耳聾 白鵝脂(二兩) 粳米(三合) 右和煮粥 調以五味葱豉 空腹食

457) 『鄉藥集成方』, 白鵝膏粥 治五臟氣壅 耳聾. 白鵝脂二兩 粳米三合 ○右和煮粥 調五味葱豉 空腹食之

458) 『醫方類聚』, 治五臟氣壅 耳聾 白鵝膏粥方. 白鵝脂(二兩) 粳米(參合) 右件和煮粥 調和以五味 葱 豉 空腹食之.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘가(可)’로 되어 있으나 『壽親養老新書』<sup>459)</sup> 『普濟方』<sup>460)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>461)</sup> 『醫方類聚』<sup>462)</sup> 『林園經濟志』<sup>463)</sup> 등의 오계지죽방(烏鷄脂粥方)에 의하면 ‘가(佳)’로 보아야 한다. 그러나 넓은 의미로 보면 ‘가(可)’도 뜻이 통하므로 『食療纂要』 원문을 살린다는 뜻에서 그냥 원문 그대로 표기하였다.

#### 8-4 治耳聾 及鼻不聞香臭. 乾柿三枚細切 粳米三合 於柿汁中煮粥 空腹食之.

이롱(耳聾)과 코로 향취(香臭)를 맡지 못하는 것을 치료하려면 곱감[乾柿] 3개를 잘게 자르고 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한 다음 곱감국물에 죽을 끓여 공복에 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>464)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>465)</sup> 등에 건시죽(乾柿粥)으로 같은 내용이 나온다. 『醫方合編』<sup>466)</sup> 『良方金丹』<sup>467)</sup> 등에서는 된장을 약간 넣어 끓인다고 하였으며, 『普濟方』<sup>468)</sup>에서는 코맹맹이[鼻塞]에 사용한다고 하였다.

- 459) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 五臟氣壅 耳聾 烏雞膏粥方 烏雞脂(一兩) 粳米(三合) 右相和煮粥 入五味調和 空腹食之 烏雞脂和酒飲 亦佳
- 460) 朱橚, 『普濟方』, 烏鷄脂粥方(出聖惠方) 治耳聾久不差 烏鷄脂(一兩) 粳米(三合) 右相和煮粥 入五味調和 空腹食之 烏鷄脂和酒飲 亦佳
- 461) 『鄉藥集成方』, 烏鷄脂粥. 治耳聾久不差. 烏鷄脂一兩 粳米三合 ○右相和煮粥 入五味 空腹食之 烏鷄脂和酒飲 亦佳
- 462) 『醫方類聚』, 治耳聾久不差 (壽親養老書 治老人五臟氣壅耳聾) 烏鷄脂粥方. 烏鷄脂(壹兩) 粳米(參合) 右相和煮粥 入五味調和 空腹食之 烏鷄脂和酒飲 亦佳.
- 463) 徐有棨, 『林園經濟志』, 烏鷄膏粥方 (又)治五臟氣壅耳聾 烏鷄脂一兩 粳米三合 相和煮粥 入五味調和 空腹食之 烏鷄脂和酒飲 亦佳
- 464) 朱橚, 『普濟方』, 乾柿粥方(出聖惠方) 治耳聾 及鼻不聞香 乾柿(三枚細切) 粳米(三合) 右於豉汁中煮粥 空腹食之
- 465) 『鄉藥集成方』, 乾柿粥 治耳聾 及鼻不聞香臭. 乾柿三枚細切 粳米三合 ○右於豉汁中煮粥 空腹食之
- 466) 『醫方合編』, 耳聾 及鼻不聞香臭 乾柿三介細切 粳米三合 豉小許 煮粥 空心服
- 467) 『良方金丹』, 耳聾 及鼻不聞香臭 乾柿三箇細末 粳米三合 豉少許 煮粥 空心服
- 468) 朱橚, 『普濟方』, 治鼻塞(出本草) 以乾柿三枚細切 粳米三合 豉少許 煎粥 空心食之

## 9. 목구멍/입 · 혀[咽喉 附口舌: 인후 부구설]

### 9-1 患纏喉風 食不能下. 大麥作麪 勝於小麥 以麪作稀糊 而嚥之 滑膩 易下焦 助胃氣.

진후풍(纏喉風: 목구멍에 생기는 급성 염증)을 앓아 음식을 먹어도 아래로 내려 보내지 못하는 경우에 보릿가루가 밀가루보다 좋다. 보릿가루로 묽은 풀[稀糊]을 쭈어 마신다. 부드럽고 매끄러워 용이하게 하초(下焦)로 내려 보내고 위기(胃氣)를 도와준다.

◎ 『證治準繩』<sup>469)</sup> 『醫方類聚』<sup>470)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>471)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

### 9-2 治咽喉急毒氣. 生薑二斤 搗取汁 好蜜五合 燉火煎令 相得 每服一合 日五服.

목구멍[咽喉]에 급한 독기(毒氣)로 후비(喉痺: 목안이 붉게 붓고 아프며 막힌 느낌이 있는 인후의 병)\*가 있는 것을 치료하려면 생강 2근을 빻아 그 즙을 취하고 좋은 꿀 5되를 넣어 약한 불[燉火]에 달인다. 매번 1홉씩 복용하되 하루에 5번 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 후비(喉痺)라는 언급이 없다. 그러나 『普濟方』<sup>472)</sup>의 강밀전(薑蜜煎)과 『鄉藥集成方』<sup>473)</sup> 『醫方類聚』<sup>474)</sup> 『林園經濟志』<sup>475)</sup> 등

469) 王肯堂, 『證治準繩』, 有人患纏喉風 食不能下 大麥麵作稀糊 嚥之

470) 『醫方類聚』, 有人患纏喉風 食不能下 將大麥麪作稀糊 令嚥之 既滑膩容易下咽 以助胃氣. (本草衍義)

471) 許浚, 『東醫寶鑑』, 大麥麪 治纏喉風 食不能下 取麪 作稀粥 令嚥之 既滑膩 容易下咽 以助胃氣<本草>

472) 朱橚, 『普濟方』, 薑蜜煎(出聖惠方) 治喉痺及毒氣方 用生薑二斤 搗取汁 蜜三合 微火煎相和 每服一合 日五服

473) 『鄉藥集成方』, 治馬喉痺腫連頰吐氣 又方 生薑二斤取汁 蜜三兩 ○右以微火煎令得

에 의하면 생강과 꿀을 이용한 처방이 후비(喉痺)와 독기(毒氣)로 인한 증상에 사용되고 있으므로 이에 준하여 번역하였다.

### 9-3 治骨鯁 及口舌生瘡. 沙糖一塊 含化即愈.

생선뼈가 걸리거나 입안과 혀가 허는 것[口舌生瘡]을 치료하려면 사탕[沙糖] 1덩어리를 입에 물고 있으면 녹아서 즉시 낫는다.

◎ 『東醫寶鑑』<sup>476</sup>에서는 생선뼈가 목에 걸리면 엿[飴糖]을 계란노른자 크기 정도로 환을 만들어 먹는다고 하였다.

### 9-4 治舌上出血. 豉\*一合 水一碗 煮數沸 溫服一盞 亦治下血.

혀에 출혈이 있는 것을 치료하려면 메주 1홉을 물 1그릇에 넣고 삶아 여러 번 끓으면 따뜻하게 1잔을 먹는다. 하혈도 역시 치료한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 메주[豉]로 나오나 『普濟方』<sup>477</sup>에서는 콩[豆]으로 나와 있다.

◎ 『醫方類聚』<sup>478</sup>에 비슷한 내용이 보인다.

所 每服一合 日四五服 含嚥

474) 『醫方類聚』, 治喉痺及毒氣方 又方 生薑二斤 搗取汁 密五合 微火煎相和 服壹合 日五.

475) 徐有渠, 『林園經濟志』, 薑 (本草綱目) 喉痺毒氣 生薑二斤搗汁 蜜五合 煎勻 每服一合 日五服 治食諸禽中毒 咽腫痺

476) 許浚, 『東醫寶鑑』, 飴糖 治魚骨鯁不下 作丸 如鷄子黃大 吞之 若不下 大作丸 嚥下之爲妙<本草>

477) 朱橚, 『普濟方』, 治舌上出血 如針孔(出聖惠方) 用豆二升 水三升 煮之沸去滓 服一升 日三 一方用豆一合 水一碗 煮數沸 溫服一盞 治下血

478) 『醫方類聚』, 葛氏方 治舌上出血如針孔 取豉三升 水三升 煮之沸 去滓 服一升 日三.

## 10. 목구멍 막힘증[五噎: 오열]

10-1 治五噎 飲食不下 喉中妨塞 瘦弱無力. 黃雌雞 隨多少 炒作臠 麪半斤 桂一分 茯苓一兩末 二藥如麪作索餅 熟煮 兼臠食之.

오열(五噎: 목구멍이 갑자기 막혀서 음식이 아래로 내려가지 못하는 것으로 『東醫寶鑑』<sup>479)</sup>에 의하면 원인에 따라 憂噎 食噎 勞噎 氣噎 思噎 5가지로 나뉘어 진다고 하였다.)로 인하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 목에서 막히고 수척해지면서 무력한 것을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 적당량[多少]을 볶아 고깃국을 만들고 밀가루 반근 계피속[桂心]가루\* 1푼 복령(茯苓)가루 1량을 준비한다. 밀가루에 계피속 복령가루를 섞어 국수와 같이 가래떡[索餅]을 만들어 푹 삶은 다음 고깃국과 같이 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘계일분(桂一分)’으로 나오나 『普濟方』<sup>480)</sup>의 황자계색 계확색명방(黃雌鷄臠索餅方)에 의거하여 ‘계심말일분(桂心末一分)’의 의미로 해석하였다. 이는 밀가루에 섞어 국수나 떡을 만들려면 가루형태로 되어야 가능하기 때문이기도 하며, 계피의 겉껍질을 벗긴 계피속 가루가 비위를 덤혀주는 작용에 있어서 껍질이 있는 계피보다 더 세지기 때문에 계피속 가루로 보았다.

◎ 의서에 따라 복령 사용량의 차이가 있다. 『食醫心鑑』<sup>481)</sup>의 황자계색

479) 許浚, 『東醫寶鑑』, 噎膈有五 五膈者 憂恚寒熱氣也 在心脾之間 上下不通 或結於咽喉 時覺有所妨碍 吐之不出 嚥之不下 由氣鬱痰結而然 五噎者 憂食勞氣思也 飲食卒然阻滯而不下 反胃也 膈也 噎也 受病皆同<醫鑑>

480) 朱橚, 『普濟方』, 黃雌鷄臠索餅方 治五噎 飲食不下 胸膈妨塞 瘦弱無力 黃雌鷄(一隻 去毛腸 炒作臠) 白麵(半斤) 桂心末(一分) 赤茯苓(一分末) 右以桂心等 麵和末 作索餅於豉汁中 煮入臠 食之

481) 昝股, 『食醫心鑑』, 治五噎 飲食不下 喉中妨塞 瘦弱無力 宜喫黃雌鷄索餅方. 黃雌鷄(隨多少 炒作臠) 麪(半斤) 桂末(一分) 茯苓末(一兩) 右以桂末茯苓末 和麪 溲作索

병방(黃雌鷄索餅方)에서는 복령 1량이라고 하였고, 『普濟方』의 황자계혹색 병방(黃雌鷄臠索餅方)에서는 복령 1푼이라고 하였으며, 『醫方類聚』<sup>482)</sup>의 황자계색병방(黃雌鷄索餅方) 황자계박탁방(黃雌鷄餹飴方)에서도 각각 사용된 복령의 분량이 다르다.

10-2 治五噎 飲食不下 胸\*中結塞 瘦弱無力. 烏雌雞半隻  
治如食法 麩四兩 桑白皮 茯苓 各一分 桂心四分\*\*  
並剉 水一升 桑白皮等三味 汁三合 溲麩和肉 煮熟食之.

오열(五噎)로 인하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 가슴속이 막히고 몸이 마르고 무력한 것을 치료하려면 검은 암탉[烏雌雞] 반 마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 밀가루 4량과 상백피(桑白皮) 복령(茯苓) 각 1푼, 계피속[桂心] 4푼을 같이 자른다. 물 1되에 상백피 복령 계피속 3가지를 넣고 달여 국물 3홉을 취하고 밀가루와 고기를 넣고 반죽한다. 삶아 익혀서 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘위(胃)’로 나오나 『食醫心鑑』<sup>483)</sup> 『醫方類聚』<sup>484)</sup>

餅 熟煮 兼臠食之

482) 『醫方類聚』, 治五噎 飲食不下 喉中妨塞 瘦弱無力 宜吃黃雌鷄索餅方. 黃雌鷄(隨多少 炒作臠) 麩(半斤) 桂末(一分) 茯苓末(一兩) 右以桂末 茯苓末 和麩溲作索餅 熟煮 兼臠食之. ○聖惠方 黃雌鷄(一隻 去毛腸 炒作臠) 麩(半斤) 桂心(一分末) 赤茯苓(一分末) 右以桂心等末 和麩溲作索餅 於豉汁中煮 入臠食之. (神巧萬全方同) 壽親養老書 食治老人噎塞. 食不通 胸脅滿悶 黃雌鷄餹飴方. 黃雌鷄(四兩切 作臠頭) 白麩(六兩) 茯苓末(二兩) 右和茯苓末 搜麩 作豉汁中煮 空心食之 常作三五服 極除冷氣噎. (必用之書同)

483) 答股, 『食醫心鑑』, 治五噎飲食不下 胸中結塞 瘦弱無力方. 烏雌鷄肉(半隻 治如常) 麩(四兩) 桑白皮 茯苓(各八分) 桂心(四分並剉) 右以水一升 煎桑白皮等三味 汁三合 溲麩和肉 煮熟食之

484) 『醫方類聚』, 治五噎 飲食不下 胸中結塞 瘦弱無力方. 烏雌鷄肉 半夏(食醫心鑑 無此藥 但烏雌鷄肉下注 有半只治如常五字 治如常) 麩(四兩) 桑白皮(聖惠方 三分剉) 茯苓(各八分 聖惠方 赤茯苓 三分末) 桂心(四分并剉 聖惠方 一分末) 右以水一升 煎桑白皮等三味 汁三合 溲麩和肉 煮熟食之. 聖惠方 右件二味末 入麩中 先以水煮桑

등과 『普濟方』의 황자계학색병방(黃雌鷄臛索餅方)<sup>485</sup>과 오자계절면갱방(烏雌鷄切麵羹方)<sup>486</sup> 등에 근거하여 ‘흉(胸)’으로 교정하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘량(兩)’으로 나오나 『食醫心鑑』, 『普濟方』, 『醫方類聚』 등에 근거하여 ‘분(分)’으로 교정하였다. 밀가루가 4량에 계피속[桂心]을 4량 넣는다면 상백피(桑白皮) 복령(茯苓)이 1푼임을 감안하면 약재의 분량차이가 400배나 나게 되는 것도 또 하나의 이유이다.

### 10-3 治噎病不下食. 春杵頭糖半合 麩四兩 相和 搜作餠飴 空心食之.

열병(噎病: 먹은 음식이 목안에서 위까지 내려가지 못하는 병)으로 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 용저두강(春杵頭糠: 절굿공이에 문은 겨)\* 반홉과 밀가루 4량을 서로 반죽하여 수제비[餠飴]를 만들어 공복에 먹는다.

\* 보통 저두강(杵頭糠)이라고 하는데 『東醫寶鑑』<sup>487</sup>에 의하면 졸열(卒噎: 갑작스런 열병<噎病>) 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 다스리고 반위(反胃)를 다스린다고 하였다. 사상의학에서는 태양인의 열격반위에 사용한다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>488</sup> 『醫方類聚』<sup>489</sup> 등에 같은 문장이 나오고, 『普濟方』<sup>490</sup>

白皮湯 漉麩切入豉汁中煮 候熟 與鷄肉調和 一如常法食之.

485) 朱橚, 『普濟方』, 黃雌鷄臛索餅方 治五噎飲食不下 胸膈妨寒 瘦弱無力 黃雌鷄(一隻去毛腸炒作臛) 白麵(半斤) 桂心末(一分) 赤茯苓(一分末) 右以桂心等麵和末 作索餅於豉汁中煮 入臛食之

486) 朱橚, 『普濟方』, 烏雌鷄切麵羹方 治五噎 飲食不下 胸中結寒 瘦弱無力 烏雌鷄(半隻治如食法) 白麵(四兩) 桑根白皮(三分末) 赤茯苓(三分末) 桂心末(一分) 右二味末入麵中 以水煮 桑根白皮湯 漉麵切入豉中 煮熟與鷄肉 調和一如常法 食之

487) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『春杵頭細糠』, 방앗고에무든겨 性平 主卒噎 食不下 亦主反胃 不下食 刮取舍之即差 亦是春擣義耳<本草>

488) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治噎病不下食方. 春杵頭糠(半合) 麩(四兩) 右相和 搜作餠飴 空心食之

489) 『醫方類聚』, 治噎病不下食方 春杵頭糠(半合) 麩(四兩) 右相和 搜作餠飴 空心食之.



에서는 용저두강(春杵頭糠)과 밀가루로 만두[餛飩]를 만든 다음 된장국물에 삶아 먹는다고 하였다.

## 11. 제기(諸氣)

### 11-1 治冷氣. 薏苡仁炊爲飯 或煮粥亦佳 自任無忌.

냉기(冷氣)를 치료하려면 율무(薏苡仁)로 밥을 만들거나 죽으로 삶아도 역시 좋다. 편하게 먹으며 거리길 것은 없다.

◎ 『醫方類聚』<sup>491</sup>의 의이인반죽법(薏苡仁飯粥法)과 『本草附方便覽』<sup>492</sup>의 의이인반(薏苡仁飯)에 의하면 ‘율무를 잘게 찢은 다음 불을 때 밥을 만든다. 율무밥의 상태가 보리밥과 비슷하면 좋고, 혹 죽으로 삶아도 역시 좋다. 편하게 먹으며 거리길 것은 없다.’고 하였다. 『外臺秘要方』<sup>493</sup>의 의이인반죽방(薏苡仁飯粥方)에서는 ‘율무를 잘게 잘라 밥을 할 때 보리밥 비슷하게 하고 죽으로 삶을 때 시장죽(豉漿粥)같이 한다.’고 하였고, 『普濟方』<sup>494</sup>의 의이인반죽방(薏苡仁飯粥方)에서는 ‘율무를 명주자루에 넣고 불을 때 밥을 만들되 보리밥 비슷하게 하고 죽으로 삶을 때 된장죽[豉漿粥]같이 한다.’고 하였다.

○聖惠方 右相和 溲作餛飩 於豉汁中煮食之。(神巧萬全方同)

490) 朱橚, 『普濟方』, 治噎病 不下食方 春杵頭細糠(半合) 白麵(四兩) 右相和 溲作餛飩 於豉中 煮食之

491) 『醫方類聚』, 廣濟方 治冷氣 薏苡仁飯粥法 細春其仁炊爲飯 氣味欲勻如麥飯乃佳 或煮粥亦好 自任無忌.

492) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 薏苡仁飯. 治冷氣. 薏苡仁 春熟炊爲飯食 氣味欲如麥飯乃佳 或煮粥亦好.

493) 王燾, 『外臺秘要方』, 又療冷氣 薏苡仁飯粥方 細伐薏苡仁炊爲飯 氣味欲勻如麥飯 煮粥亦如(好를 교정)豉漿粥 並任意無所忌

494) 朱橚, 『普濟方』, 薏苡仁飯粥方 療冷氣 用絹袋盛薏苡仁炊爲飯 氣味欲勻如麥飯 煮粥亦如豉漿粥 並任意無所忌

### 11-2 主溫補 益氣力. 鹿肉 任意熟食之.

몸을 따뜻하게 보하고 기력(氣力)을 북돋아 주려면 사슴고기[鹿肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

◎ 같은 문장이 제기(諸氣: 여러 가지 기병)문의 11-2조와 제허(諸虛)문의 12-14조<sup>495)</sup>에 각각 보이는데 11-2조에서는 ‘숙(熟)’이 더 삽입되어 있다. 사슴고기는 소고기와 같이 회로도 먹을 수 있지만 익혀서 먹으라는 의미로 보인다. 그러나 이를 뒷받침할만한 문헌을 찾지는 못하였다.

### 11-3 主補中益氣. 羊肉 右皆任意熟食之.

속을 보하고 기력을 북돋아주려면 양고기[羊肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

◎ 『食療纂要』 제허(諸虛)문의 12-16조<sup>496)</sup>에 ‘허로(虛勞)와 한냉(寒冷)을 다스리고 속을 보하며 기운을 북돋우려면 양고기[羊肉]를 임의대로 먹는다.’고 하였는데, 바로 이 문장에서 앞부분의 효능을 빼고 뒷부분의 효능만을 제기(諸氣: 여러가지 기병)문의 11-3조에서 언급하고 있는 것이다.

### 11-4 主壯陽益氣 煖\*腰膝. 雀肉 任意食之.

양기를 더욱 세게 하고 기력을 북돋아 주며 허리와 무릎을 따뜻하게 하려면 참새고기[雀肉]를 임의대로 먹는다.

◎ 『食療纂要』와 『舟村新方』<sup>497)</sup>에는 ‘난(煖)’으로 되어 있고, 『本草綱目』<sup>498)</sup>에는 ‘난(暖)’으로 사용하고 있어 서로 차이를 보이고 있으나, 넓은 의미에서는 같은 의미로 사용하고 있다.

495) 12-14 主溫補益氣. 鹿肉 任意食之.

496) 12-16 主虛勞寒冷 補中益氣. 羊肉 任意食之.

497) 申曼, 『舟村新方』, 雀肉性煖 壯陽益氣 益精興陽 能煖腰膝

498) 李時珍, 『本草綱目』, 『雀』, 壯陽益氣 暖腰膝 縮小便 治血崩帶下(日華)

### 11-5 殺百邪惡毒氣. 酒 任性服之.

백사(百邪: 여러 가지 邪氣로 질병을 일으키는 나쁜 기운을 총칭한다.)와 악기(惡氣: 나쁜 기운)와 독기(毒氣)를 없애려면 술을 편하게 복용한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>499)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>500)</sup> 등에 의하면 술은 『食療纂要』에서 언급한 효능 이외에 ‘약 기운을 잘 퍼지게 하고 혈맥을 통하게 하며 장위(腸胃)를 든든하게 하고 피부를 윤택하게 하며 근심을 없애고 성내게 하며 말을 할 때 자신의 뜻을 잘 펼치게 한다.’고 하였다.

### 11-6 主養腎氣. 粟米飯粥 任意服之. 餘見脾胃腰痛.

신기(腎氣)를 기르려면 좁쌀[粟米]로 밥이나 죽을 만들어 임의대로 먹는다. 나머지는 비위요통(脾胃腰痛)에서 서술하였다.

◎ 『證類本草』<sup>501)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>502)</sup> 『本草乘雅半偈』<sup>503)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>504)</sup> 등에 의하면 ‘좁쌀은 비위(脾胃)의 열을 없애고 기운을 북돋아 주며 오래된 것은 맛이 쓰고 위열(胃熱)과 소갈(消渴)을 다스리며 소변을 잘 나가게 한다.’고 하였다.

499) 『鄉藥集成方』, 酒 陳藏器云 酒本功外 殺百邪 去惡氣 通血脈 厚腸胃 潤皮膚 散石氣 消憂發怒

500) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『酒』, 술 性大熱 味苦甘辛有毒 主行藥勢 殺百邪惡毒氣 通血脉 厚腸胃 潤皮膚 消憂發怒 宣言暢意<本草>

501) 唐慎微, 『證類本草』, 『粟米』, 味鹹微寒無毒 主養腎氣 去胃脾中熱 益氣 陳者味苦 主胃熱 消渴 利小便

502) 『鄉藥集成方』, 粟米 味鹹微寒無毒 主養腎氣 去胃脾中熱 益氣 陳者味苦 主胃熱 消渴 利小便

503) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 粟 氣味鹹微寒無毒 主養腎氣 去脾胃中熱 益氣 陳者苦寒 治胃熱 消渴 利小便

504) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『粟米』, 조쌀 性微寒味酸無毒 養腎氣 去脾胃中熱 益氣 利小便 益脾胃<本草>

## 12. 제허(諸虛)

### 12-1 主令人細肌膚 美顏色. 牡蠣纒\*採 火上炙令沸 去殼 食之 甚味 又蒸\*\*食之 令人補虛損.

사람의 피부[肌膚]를 부드럽게 하고 안색(顏色)을 좋게 하려면 방금 채취한 굴[牡蠣]을 불 위에 놓고 끓도록 구운 다음 껍질을 제거하고 먹는다. 심히 맛이 좋다. 또한 찌서 먹으면 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로<虛勞>라고도 한다.)을 보충할 수 있다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어렵다. 문맥상 ‘재(纒)’로 추정하여 보았으나 이를 뒷받침할 만한 문헌을 찾는데 실패하였다.

\*\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어렵지만 문맥상 ‘증(蒸)’으로 보았다. 그러나 이를 뒷받침할 만한 문헌을 발견하지는 못하였다.

◎ 『證類本草』<sup>505)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>506)</sup> 『本草綱目』<sup>507)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>508)</sup> 『本草精華』<sup>509)</sup> 등에 나오는 굴의 효능과 일치하고 있다. 술병[酒病]문의 22-1 조<sup>510)</sup>과 부스럼 증기(諸瘡癩)문의 34-3조<sup>511)</sup>에 굴을 날로 먹었을 때의 효

505) 唐慎微, 『證類本草』, 『牡蠣』, 孟詵云 牡蠣火上炙令沸 去殼食之甚美 令人細肌膚 美顏色 又藥家北來取左顧者 若食之即不揀左右也 可長服之 海族之中 惟此物最貴 北人不識不能表其味爾 段成式酉陽雜俎云 牡蠣言牡 非謂雄也

506) 『鄉藥集成方』, 『牡蠣』, 孟詵云 牡蠣火上炙令沸 去殼食之甚美 令人細肌膚 美顏色 又藥家比來取左顧者 若食之 即不揀左右也 可長服之 海族之中 惟此物最貴 北人不識不能表其味爾

507) 李時珍, 『本草綱目』, 『牡蠣』, 炙食甚美 令人細肌膚 美顏色(蘇頌)

508) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『牡蠣』, 肉 굴 食之美好 更有益 兼令人細肌膚 美顏色 海族之最可貴者也<總錄>

509) 『本草精華』, 『牡蠣肉』 味甘溫無毒 藏器煮食 治虛損 調中 解丹毒 婦人氣血 以薑醋生食 治丹毒 酒後煩熱 止渴 炙食甚美 令人細肌膚 美顏色

510) 22-1 治酒後煩熱止渴. 牡蠣肉 薑醋中 生食之 海族之中 此物最貴.

511) 34-3 治丹毒. 牡蠣肉 薑醋中 生食之.

능이 나와 있다.

## 12-2 主補虛勞損. 淡菜 燒一頓令飽.

허로손(虛勞損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로<虛勞>와 노손<勞損>을 의미한다.)를 보하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한번에 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>512</sup>에 ‘홍합은 허로손(虛勞損)을 보하고 출산 후의 혈결(血結: 혈이 물려서 잘 통하지 않는것)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕: 아랫배에 덩어리가 면치는 증상)와 요통(腰痛)을 치료하고 모발을 윤택하게 하며 붕중대하(崩中帶下: 비정상적인 자궁출혈로 붕루<崩漏>라고도 한다.)를 치료한다. 불에 익혀 배 부르도록 한번에 먹는다.’라고 하였는데, ‘허로손(虛勞損)을 보한다.’라는 구절을 발취하여 제허(諸虛)문의 12-2조, ‘출산 후의 혈결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)를 치료한다.’를 발취하여 산후질병[產後諸病]문의 42-4조<sup>513</sup>, ‘붕중대하(崩中帶下)를 치료한다.’를 발취하여 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조<sup>514</sup>에 각각 설명하였다. 『食物本草』<sup>515</sup> 『普濟方』<sup>516</sup> 『鄉藥集成方』<sup>517</sup> 『本草綱目』<sup>518</sup> 『東醫寶鑑』<sup>519</sup> 등에도 ‘허로로 고달프고 정혈(精血)이 적으며 토혈(吐血)을 하고 부인의 대하(帶

512) 唐慎微, 『證類本草』, 『淡菜』, 又云溫無毒 補虛勞損 產後血結 腹內冷痛 治癥瘕腰痛 潤毛髮 崩中帶下 燒一頓令飽 大效

513) 42-4 治產後血結 腹內冷痛 癥瘕. 淡菜 燒一頓令飽.

514) 40-7 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

515) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消痰癖 潤毛髮 產後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久痢 竝宜食之 煮以五味 更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

516) 朱橚, 『普濟方』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 右以淡菜食之任意

517) 『鄉藥集成方』, 『淡菜』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 婦人帶下漏下 丈夫久痢 竝煮食之 任意 出江湖

518) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 主治 虛勞傷憊 精血衰少 及吐血 久痢腸鳴 腰痛疝瘕 婦人帶下 產後瘦瘠(藏器)

519) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『淡菜』, 홍합 又云성 性溫味甘無毒 補五藏 利腰脚 益陽事 療虛損羸瘦 并產後血結腹痛 治癥瘕 及崩中帶下

下) 누하(漏下)와 장부(丈夫)의 오래된 이질에 홍합을 삶아 임의대로 먹는 다.'라고 하였는데, 이 내용의 '허로를 치료한다.'는 내용이 제허(諸虛)문의 12-2조에 보이고, '토혈을 치료한다.'라는 내용이 제혈(諸血)문의 23-5조<sup>520)</sup>에 보이며, '장부의 오래된 이질을 치료한다.'는 내용이 제리(諸痢)문의 26-9조<sup>521)</sup>에 보이고, '부인의 대하를 치료한다.'는 내용이 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조에서 보인다.

### 12-3 治腎勞損 精氣竭絕. 羊腎一隻 去膜切 葱白\*一握切 米三合 如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

신장(腎臟)이 노손(勞損: 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)하여 정기(精氣)가 끊 어지려고 하는 것을 치료하려면 껍질[膜]을 제거한 양(羊)의 콩팥[羊腎] 1 개를 자른 다음 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 쌀 3홉을 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 넣고 국을 만들어 먹는다. 죽을 만들어도 역시 좋다.

\* 『食療纂要』 원문에는 '총일악절(葱一握切)'로 나오는데, 같은 문장이 나오는 골증노(骨蒸勞)문의 24-6조<sup>522)</sup>에서는 '총백일악절(葱白一握切)'로 나와 있어 차이를 보이고 있다. 『食療纂要』 전체를 살펴보면 '총일악절(葱一握切)'이라고 한 곳은 여기 밖에 없고, '총백일악절(葱白一握切)'이라는 표현은 24-5조<sup>523)</sup>, 27-9조<sup>524)</sup>, 30-12조<sup>525)</sup>, 41-7조<sup>526)</sup> 등 4곳에서 사용되기

520) 23-5 治吐血. 淡菜 煮食任意.

521) 26-9 治丈夫久痢. 淡菜 煮食之任意.

522) 24-6 治腎勞損 精氣竭絕. 羊腎一隻 去膜切 葱白一握切 米三合 如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

523) 24-5 治虛勞骨熱 背膊煩疼痛 不能下食. 枸杞嫩葉四兩 葱白一握切 於歧中 煮作羹 如法食之.

524) 27-9 治小便澀痛. 冬瓜一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升 水研取汁 以麻子汁 作煮粥 空心食之.

때문에 24-6조에 의거하여 ‘백(白)’이 누락된 것으로 보아 삽입하였다.

◎ 『普濟方』<sup>527)</sup>의 양신탕(羊腎湯)에서는 ‘통째로 구운 콩팥을 잘라 된장 국물에 넣고 양념과 쌀을 넣고 보통 요리하는 방법과 같이 주물러 국을 만들어 먹는다.’고 하였다.

12-4 主益陽事 補血脈 厚腸胃 實下焦 填精髓. 犬肉和五味煮爛 空腹食之 不與蒜同食 頓\*損人 又不可炙食 恐成消渴 若去血 則力少\*\*不益人 瘦者不可食.

양사(陽事: 성생활)를 도와주며 혈맥(血脈)을 보하고 장위(腸胃)를 든든하게 하며 하초(下焦)를 실하게 하고 정수(精髓)를 채워주려면 양념[五味]을 넣은 개고기를 삶아 익힌 다음 공복에 먹는다. 마늘과 같이 먹지 말아야 한다. 이는 사람에게 손해가 되기 때문이다. 또한 구워서 먹지 않는데 이는 소갈(消渴)이 생길까 염려해서이다. 개의 피를 제거하면 힘이 적어지고 사람에도 도움이 되지 않는다. 마른 사람은 먹지 말아야 한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『證類本草』<sup>528)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>529)</sup> 『舟村新方』<sup>530)</sup> 등에 근거하여 ‘돈(頓)’으로 보았다.

- 525) 30-12 治老人淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜四兩切 青梁米三合研 葱白一握切 煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通.
- 526) 41-7 治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶. 鯉魚一頭 治如食法 葱白一握切 水三升 煮魚葱令熟 空心食之.
- 527) 朱櫛, 『普濟方』, 羊腎湯(本草) 主腎勞損 精竭 右炮羊腎一雙 去膜細切 於豉汁中 以五味米揉如常法 作羹食 作粥亦得
- 528) 唐慎微, 『證類本草』, 『白狗』, 肉味鹹酸溫 主安藏補絕傷 輕身益氣 臣禹錫等謹按 孟詵云 犬血益陽事 補血脈 厚腸胃 實下焦 填精髓 不可炙食 恐成消渴 但和五味煮 空腹食之 不與蒜同食 必頓損人 若去血 則力少不益人 瘦者多是病 不堪食 日華子云 犬肉暖無毒 補胃氣 壯陽 暖腰膝 補虛勞 益氣力
- 529) 『鄉藥集成方』, 孟詵云 犬肉 益陽事 補血脈 厚腸胃 實下焦 填精髓 不可炙食 恐成消渴 但和五味煮 空腹食之 不與蒜同食 必頓損人 若去血 則力少不益人 瘦者多是病 不堪食 ○日華子云 犬肉暖無毒 補胃氣 壯陽 暖脾膝 補虛勞

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘소(小)’로 추정되는 글자가 흐릿하게 보이거나 『證類本草』 『鄉藥集成方』 『本草綱目』<sup>531)</sup> 등에 근거하여 ‘소(少)’로 교정하였다.

## 12-5 主補虛. 狐肉 煮炙食之.

허한 것을 보하려면 여우고기[狐肉]를 삶거나 구워서 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>532)</sup> 『本草綱目』<sup>533)</sup> 등에 ‘여우고기는 허한 것을 보하며 삶거나 구워서 먹는다. 또한 오장(五臟)의 사기(邪氣)와 고독[蠱毒: 뱀·지네·두꺼비 따위의 독, 또는 그 독이 든 음식물을 먹고 생긴 병]으로 인한 한열(寒熱)을 다스린다. 마땅히 많이 복용한다.’고 하였는데, 앞부분의 효능을 제허(諸虛)문의 12-5조, 뒷부분의 효능을 고독(蠱毒)문의 28-2조<sup>534)</sup>에서 각각 설명하고 있다. 『醫學入門』<sup>535)</sup> 『壽養叢書類輯』<sup>536)</sup> 등에도 같은 내용이 나와 있다.

530) 申曼, 『舟村新方』, 犬肉性溫 益氣壯陽 炙食作渴 陰虛禁嘗 不可與蒜 同食頓損人

531) 李時珍, 『本草綱目』, 『狗』, 補五勞七傷 益陽事 補血脈 厚腸胃 實下焦 填精髓 和五味 煮 空心食之 凡食犬若去血 則力少不益人(孟詵)

532) 『鄉藥集成方』, ○孟詵云 狐補虛 煮炙食之 又主五藏邪氣 患蠱毒寒熱 宜多服之

533) 李時珍, 『本草綱目』, 『狐』, 煮炙 食補虛損 及五藏邪氣 患蠱毒寒熱者 宜多食之(孟詵)

534) 28-2 治五藏邪氣 蠱毒寒熱 狐肉 煮炙任意食 宜多食之.

535) 李梴, 『醫學入門』, 狐肉 補虛 治健忘 更消冷積及惡瘡 心肝生服治妖魅 莖主絕產陰中痒 狐性疑 疑 則不可以合 故從狐肉 甘溫有毒 主補虛勞 精神恍惚 健忘 語言無度 兼消五臟積冷 治惡瘡疥蠱毒 作羹食之

536) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 狐 味甘寒有毒 主補虛勞 治惡瘡



12-6 治病後虛勞. 黃牛乳一升 (用五七歲者) 水四升 煎至一升 飢則稍稍飲服 至十日有效 凡牛乳性平 補血脈 益心 長肌肉 令人身體康強 潤澤面 目光 悅志\*氣不衰 故爲人子者 當須供之 以爲常食 一日勿闕 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣.

병을 앓은 후에 허로(虛勞: 몸의 경기와 기혈이 허손해진 증상)한 것을 치료하려면 5~7살\*\* 먹은 누런 소의 젖[黃牛乳] 1되와 물 4되를 넣고 끓여 1되가 되도록 한 다음 배고프면 조금씩 마시는데 10일이면 효험이 있다. 우유(牛乳)는 어떤 것이라도 성질이 같아서 혈맥을 보하고 심장을 도와주며 기육(肌肉: 피부를 의미하는 기<肌>과 근육을 의미하는 육<肉>을 합한 개념이다.)을 길러주고 사람의 몸을 튼튼하게 하며 얼굴을 윤택하게 하고 눈을 밝아지게 하며 크게 기뻐하는 마음을 수그러들지 않게 한다. 따라서 자식 된 자로서 하루라도 빠지지 않고 노인이 매일 먹을 수 있도록 당연히 공양하되 충분히 드려야 한다. 우유(牛乳)는 소고기보다 더욱 좋다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>537)</sup> 『普濟方』<sup>538)</sup> 『遵生八牋』<sup>539)</sup> 『林園經濟志』<sup>540)</sup> 등에 근거하여 ‘지(志)’로 보았다.

537) 陳直, 『壽親養老新書』, 老人益氣牛乳方 牛乳最宜老人 平 補血脈 益心 長肌肉 令人身體康強 潤澤面目光 悅志不衰 故爲人子者 常須供之 以爲常食 或爲乳餅 或作斷乳等 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣

538) 朱橚, 『普濟方』, 牛乳法(出聖惠方) 凡牛乳性平 補血脈 益心 長肌肉 令人身體康強 潤澤面目光 悅志氣不衰 故爲人子者 當須供之 以爲常食 一日勿闕 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣 補虛養老 以藥水飲取乳服食

539) 高濂, 『遵生八牋』, 益氣牛乳方 黃牛乳最宜老人 性平 補血脈 益心氣 長肌肉 令人身體康強 潤澤面目光 悅志不衰 故人常須供之 以爲常食 或爲乳餅 或爲乳飲等 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣

540) 徐有榘, 『林園經濟志』, 牛乳方(壽親養老書) 牛乳最宜老人 平 補血脈 益心 長肌肉 令人身體康強 潤澤面 目光 悅志 不衰 故爲人子者 常須供之 以爲常食 或爲乳餅 或作斷乳等 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣

\*\* 삼칠일(三七日)을 21일로 보듯이 오칠세(五七歲)를 35세로 볼 수도 있다. 그러나 소의 나이가 35살까지 살기가 어렵고, 『證治準繩』<sup>541)</sup> 『證類本草』<sup>542)</sup> 『普濟方』<sup>543)</sup> 『醫方類聚』<sup>544)</sup> 등에 ‘7세 이하 5세 이상의 누린 소’라고 언급되었기에 5~7살로 보았다.

12-7 主補虛勞. 生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤 以二味微火煎 盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麪作餠 餠 煮令熟 入五味食之.

허로(虛勞)를 보하려면 볶지 않은 검은 참깨의 기름[生胡麻油] 1근과 맵쌀을 씻은 뜨물위의 맑은 물[泔清] 1근을 서로 섞어 약한 불에 끓인다. 뜨물이 다 없어지면 끓이는 것을 중지하고 꺼내어 저장한다. 소금물 2홉을 합하고 밀가루를 넣어 수제미[餠]를 만든다. 삶아 익히고 양념을 넣어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 관독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>545)</sup> 『普濟方』<sup>546)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>547)</sup> 『林園經濟志』<sup>548)</sup> 등의 유면박탁망(油麵餠託)

- 541) 王肯堂, 『證治準繩』, 外大病後不足病 虛勞補虛 取七歲以下五歲以上 黃牛乳一升 水四升 煎至一升 如人饑 稍稍飲 不得多 期十日服 不住佳
- 542) 唐慎微, 『證類本草』, 外臺秘要 大病後不足病 虛勞補虛 取七歲已下五歲已上 黃牛乳一升 水四升 煎取一升 如人飢 稍稍飲 不得多 十日服 不住佳
- 543) 朱橚, 『普濟方』, 治大病後不足病 虛勞補虛 取七歲以下五歲以上 黃牛乳一升 水一升 煎取一升 如人飢 稍稍飲 不得多 十日服 不住佳
- 544) 『醫方類聚』, 治病後虛勞 用五七歲黃牛乳一升 水四升 煎一升 飢則稍稍飲服 至十日有效.
- 545) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 補虛勞 油麵餠託方. 生胡麻油(一斤) 浙粳米泔清(一斤) 右二味 以微火煎 盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麵 作餠託 煮令熟 入五味食之
- 546) 朱橚, 『普濟方』, 油麵餠託方(出聖惠方) 補虛勞 生胡麻油(一升) 折粳米泔清(一斤) 右以微火煎 盡泔清乃止 出貯之取冷 鹽湯二合 將和麵 作餠託 煮令熟 入五味食之
- 547) 『鄉藥集成方』, 居家必用 油麵餠託 治老人 補虛勞 生胡麻油一斤 粳米泔清一升 ○ 右以微火煎盡泔清乃止 出貯之 合鹽湯二合 和麪作餠託 煮令熟 入五味 食之

方)에 근거하여 ‘오(五)’로 보았다.

12-8 治五勞七傷 陰痿氣弱. 雄雞肝一具細切 兔絲子半兩  
粟米一合 以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之.

오로칠상(五勞七傷: 오장이 허약해서 생긴 허로를 五勞라 하고, 남자의 신기가 허약해서 생기는 7가지 증상을 七傷이라 한다.)과 음위(陰痿: 음경이 발기되지 않는 증상)와 기가 약한 것을 치료하려면 수탉의 간[雄雞肝] 1개를 잘게 썰고 새삼씨[兔絲子] 반량 좁쌀[粟米] 1홉에 물 2대접 반을 넣고 양념[五味]과 파를 넣어 죽으로 삶아 공복에 먹는다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘兔絲子□□ □□一□ □水二大盞半 入五味及葱 □□□ □心食之.’로만 보인다. 『普濟方』<sup>549)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>550)</sup> 『醫方類聚』<sup>551)</sup> 『林園經濟志』<sup>552)</sup> 등에 근거하여 ‘토사자반량 속미일합 이수이대 잔반 입오미급총 자작죽 공심식지(兔絲子半兩 粟米一合 以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之)’로 보았으나, 『普濟方』 『醫方類聚』 등에서는 ‘속미이합(粟米二合)’으로 나와 좁쌀에 있어서 분량의 차이를 보이고 있어 논란의 소지는 있다. 한편 『備急千金要方』<sup>553)</sup> 『本草綱目』<sup>554)</sup> 등에서는 음

548) 徐有渠, 『林園經濟志』, 油麩餽飪方 (又)補虛勞 生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤 以微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯二合 將和麩作餽飪 煮令熟 入五味 食之

549) 朱橚, 『普濟方』, 鷄肝粥方(出聖惠方) 治五勞七傷 陰痿虛弱 雄雞肝(一具細切末) 兔絲子(半兩) 粟米(二合) 右以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之

550) 『鄉藥集成方』, 鷄肝粥 治五勞七傷 陰痿氣弱. 雄雞肝一具細切 兔絲子末半兩 粟米一合 ○右水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之

551) 『醫方類聚』, 治五勞七傷 陰痿氣弱 鷄肝粥方. 雄雞肝(一具細切) 兔絲子末(半兩) 粟米(二合) 右以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之.

552) 徐有渠, 『林園經濟志』, 鷄肝粥 治五勞七傷 陰痿氣弱. 雄雞肝一具細切 兔絲子末半兩 粟米一合 ○右水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之

553) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治陰痿方 又方菟絲子(一升) 雄雞肝(三具陰乾百日) 右二味 爲末 雀卵和丸 如小豆大 每服一丸 日三

554) 李時珍, 『本草綱目』, 『雞』, 陰痿不起 用雄雞肝三具 兔絲子一升 爲末 雀卵和丸 小

위(陰痿)를 치료하는 방법으로 새삼씨[菟絲子]와 수탉의 간[雄雞肝]으로 환을 만들어 먹는다고 하였다.

12-9 治臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱. 雀兒五隻 治如食法細切

粟米一合 葱白五莖切 先炒焦雀兒 次入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等候熟 空心食之.

장부(臟腑: 오장육부)가 허손(虛損)하고 몸이 야위며 양기(陽氣)가 부족한 것을 치료하려면 보통 요리하는 방법과 같이 잘게 절단한 참새[雀兒] 5마리, 좁쌀[粟米] 1홉, 총백(葱白: 파의 밑동) 5뿌리\*를 잘라 준비한다. 먼저 참새고기를 볶고 술 1홉을 넣고 잠깐 삶은 다음 물 2대접 반을 넣고 좁쌀을 넣어 삶아서 죽을 만든다. 익으려고 하면 파와 양념[五味] 등을 넣고 익혀서 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘오경(五莖)’으로 되어 있으나 『壽親養老新書』<sup>555)</sup> 『普濟方』<sup>556)</sup> 『醫方類聚』<sup>557)</sup> 『本草綱目』<sup>558)</sup> 등에는 모두 ‘삼경(三莖)’으로 나와 있다. 아마 아래 부분의 ‘하충오미(下葱五味)’를 보고 총백(葱白)을 오

豆大 每服一百丸 酒下日二 千金

555) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱 雀兒粥方 雀兒(五隻 治如食法細切) 粟米(一合) 葱白(三莖切) 右先將雀兒炒肉 次入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心服之

556) 朱橚, 『普濟方』, 雀兒粥方(出聖惠方) 治臟腑虛損 羸陽氣乏弱 雀兒(五隻 治如食法細切) 粟米(一合) 葱白(三莖切) 右以炒肉 次入米一合 煮用水二大盞半 煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心食之

557) 『醫方類聚』, 治臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱 雀兒粥方. 雀兒(五隻 治如食法 細切) 粟米(一合) 葱白(三莖切) 右先炒雀兒肉 次入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心食之

558) 李時珍, 『本草綱目』, 『雀』, 補益老人 治老人臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱 雀兒五隻如常治 粟米一合 葱白三莖 先炒雀熟 入酒一合 煮少時 入水二盞 下葱米作粥食 食治方

경(五莖)으로 착각한 듯하다. 그러나 『食療纂要』 원문 그대로 살린다는 뜻에서 그냥 오경(五莖)으로 표기하였다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘雀兒五隻 治如□□細切 粟米一合 葱白五莖切 先炒焦□□ 次□□□□ 煮□時 入水二大盞半 下□□□□ 欲熟 □□ □□五味等’으로만 보인다. 『壽親養老新書』, 『普濟方』, 『醫方類聚』, 『本草綱目』, 『林園經濟志』<sup>559)</sup> 등에 근거하여 ‘雀兒五隻 治如食法細切 粟米一合 葱白五莖切 先炒焦雀兒 次入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等’으로 보았다.

**12-10 主甚補益虛弱人. 烏雄雞一隻 治如食法 五味汁和肉 一器中封口 重湯中煮之 使骨肉離去 卽食之.**

허약한 사람을 크게 보하고 기운을 북돋아 주려면 검은 수탉[烏雄雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 양념[五味]과 물을 섞어 그릇 1개에 넣는다. 입구를 봉한 다음 중탕하여 삶는데 뼈와 살이 서로 분리되면 먹는다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘治□□□ □□汁和□ 一□□封口 重湯中□之 □□□□□ □食之’로만 보인다. 우리나라에서 저술된 『鄉藥集成方』<sup>560)</sup>에 의거하여 ‘치여식법 오미즙화육 일기중봉구 중탕중자지 사골육리거 즉식지(治如食法 五味汁和肉 一器中封口 重湯中煮之 使骨肉離去 卽食之)’로 보았다. 희미하게 보이는 글자의 수를 감안하여 그렇게 보았으나 『普濟

559) 徐有集, 『林園經濟志』, 雀兒粥方 (又)治臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱. 雀兒五隻 如食法 細切炒 入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下粟一合 煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心服之

560) 『鄉藥集成方』, 烏雄雞肉 微溫 主補中 止痛. 孟詵云 烏雄雞 主心痛 除心腹惡氣 又虛弱人 取一隻 治如食法 五味汁和肉 一器中封口 重湯中煮之 使骨肉相去 卽食之 甚補益 仍須空腹飽食之 肉須爛 生卽反損 亦可五味腌經宿炙食之 分作兩頓

方<sup>561</sup>)과 약간의 차이가 있어 논란의 소지는 있다.

## 12-11 治勞疾. 鰻鱻魚炙之 空心食之.

노질(勞疾: 폐에 침입하여 전염되는 만성소모성질환으로 히로병을 의미한다.)을 치료하려면 뱀장어[鰻鱻魚]\*를 구워서 공복에 먹는다.

\* 뱀장어를 보통 만려어(鰻鱻魚)라고 하나 『食療纂要』 원문에서는 ‘鰻鱻魚’라고 하였다.

◎ 『醫方類聚』<sup>562</sup>)에 같은 내용이 보인다. 예전에는 노질(勞疾)이 시체를 통하여 전염된다고 생각하였는데, 『醫說』<sup>563</sup>) 『東醫寶鑑』<sup>564</sup>) 등에 의하면 ‘전염병이 돌아 많은 사람들이 죽었다. 이에 병에 걸린 사람들을 관에 넣어 물에 버렸는데 어떤 어부가 관을 발견하고 열어보니 한 여인이 살아 있었다. 뱀장어를 많이 삶아 먹었더니 노질(勞疾)이 치유되었고 나중에 어부의 부인이 되었다.’고 하였다.

## 12-12 主虛弱. 鯽魚和五味 熟煮食之.

허약(虛弱)한 것을 다스리려면 붕어[鯽魚]에 양념[五味]을 하여 푹 삶아 먹는다.

◎ 『良方金丹』<sup>565</sup>)에 의하면 ‘장부가 허약하고 몸이 마르며 골증(骨蒸:

561) 朱橚, 『普濟方』, 治虛弱 除心腹惡氣 以烏雄鷄一隻 治食法 五味汁和 納一器中 封口 重湯中煮之 使骨肉相離食之 甚補益 仍須空腹時飽食之 肉須爛 生即有損 亦可五味 罨經宿炙食之 分作兩頓

562) 『醫方類聚』, 治勞疾. 鰻鱻魚食之

563) 張杲, 『醫說』, 『鰻治勞疾』, 有人多得勞疾 相因染死者數人 取病者 於棺中釘之 棄於水 永絕傳染之患 流之 金山有人異之 引岸開視 見一女子猶活 因取置魚舍 多得鰻鱻魚 食之 病愈 遂爲漁人之女 稽神錄

564) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鰻鱻魚』, 殺傳尸 勞瘵虫 又殺諸虫 久病疲瘵人 和五味煮熟 常食之 或曝乾炙之令香 常食亦良 ○昔有女子病瘵 家人取置棺中 流之於江 漁人取視 猶活 多煮此魚食之 病愈 遂爲漁人之妻<本草>

허로병으로 뺏속이 후끈후끈 달아오르는 증상)이 있을 때 붕어요리를 사용한다.’고 하였다.

### 12-13 主補虛. 白鴨 任意食之.

허한 것을 보하려면 흰 오리[白鴨]를 임의대로 먹는다.

### 12-14 主溫補益氣. 鹿肉 任意食之.

따뜻하게 보하고 기운을 북돋우려면 사슴고기[鹿肉]를 임의대로 먹는다.

◎ 같은 문장이 제기(諸氣: 여러 가지 기병)문의 11-2조<sup>566</sup>)와 제허(諸虛)문의 12-14조에 각각 보이는데 12-14조에서는 ‘숙(熟)’이 보이지 않는다. 사슴고기를 회로 먹거나 익혀서 먹으라는 의미로 보이는데 이를 뒷받침할 만한 문헌을 찾지는 못하였다.

### 12-15 主安中益氣. 牛肉 任意熟食之.

속을 편하게 하고 기운을 북돋으려면 소고기[牛肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

◎ 비슷한 내용이 비위(脾胃)문의 5-24조<sup>567</sup>)에 보이며, 『活人心法』<sup>568</sup>) 『本草綱目』<sup>569</sup>) 『林園經濟志』<sup>570</sup>) 『本草精華』<sup>571</sup>) 등에 의하면 여기에 쓰인 효능이외에 ‘누런 소[黃牛]의 고기는 비위(脾胃)를 기르며 소갈(消渴)을 그치게 하고 토하고 설사하는 것을 멈추게 한다.’고 하였다.

565) 『良方金丹』, 臟虛瘦羸骨蒸 ○鯽魚和五味 熱煮食

566) 11-2 主溫補 益氣力. 鹿肉 任意熟食之.

567) 5-24 溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.

568) 朱權, 『活人心法』, 『牛羹』, 味甘平無毒 止吐泄 安中 益氣 養脾胃

569) 李時珍, 『本草綱目』, 黃牛肉 氣味甘溫無毒 主治安中 益氣 養脾胃 (別錄)

570) 徐有渠, 『林園經濟志』, 諸家本草 黃牛肉 甘溫無毒 安中 益氣 養脾胃 止消渴

571) 『本草精華』, 牛 中品 肉味甘溫無毒 別主安中 益氣 養脾胃

## 12-16 主虛勞寒冷 補中益氣. 羊肉 任意食之.

허로(虛勞)와 한냉(寒冷)을 다스리고 속을 보하며 기운을 북돋우려면 양고기[羊肉]를 임의대로 먹는다.

◎ 여기에 언급된 제허(諸虛)문의 12-16조에서 뒷부분의 효능만을 발취하여 제기(諸氣: 여러가지 기병)문의 11-3조<sup>572)</sup>에서 설명하고 있다. 그리고 『東醫寶鑑』<sup>573)</sup>에 의하면 ‘오로칠상(五勞七傷: 오장이 허약해서 생긴 허로를 五勞라 하고, 남자의 신기가 허약해서 생기는 7가지 증상을 七傷이라 한다.)과 허로(虛勞) 한중(寒中) 그리고 여윈 것을 다스리려면 양고기로 고깃국을 만든 다음 양념을 하여 먹는다.’고 하였다.

## 12-17 主補益五臟. 獐肉 任意食之.

오장(五臟)을 보하고 기운을 북돋아 주려면 노루고기[獐肉]를 임의대로 먹는다.

## 12-18 主補虛甚暖. 鷓鴣 任意食之.

허한 것을 보하고 심히 따뜻하게 하려면 도요새[鷓鴣]\*를 임의대로 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 흐릿하게 ‘홀위(鷓鴣)’로 보이거나 『證類本草』<sup>574)</sup>에 의거하여 도요새를 의미하는 ‘홀위(鷓鴣)’로 교정하였다. 그리고 『證類本草』에 나오는 해설이 『本草綱目』<sup>575)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>576)</sup> 등의 도요새 항목과 설

572) 11-3 主補中益氣. 羊肉 右皆任意熟食之.

573) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『羊肉』, 主五勞七傷 虛勞寒中 羸瘦 作臠和五味食之

574) 唐慎微, 『證類本草』, 『鷓鴣』, 注蘇云如蚌鷓 按鷓如鶉 鶉長色蒼 在泥塗間 作鷓鴣聲 人取食之如鶉 無別餘功 蘇恭云 如蚌鷓之相持也 新注云 取用補虛甚暖 村民云 田雞所化 亦鷓鴣 同類也 鷓鴣注陶云 雀鷓鴣范 按鷓是小鳥 如鶉之類 一名鴛 鄭注禮記以鷓爲鴛 又云 鴛鷓母也 莊子云 赤鷓人食之 無別功用也

575) 李時珍, 『本草綱目』, 『鷓』, 藏器曰 鷓如鶉色蒼 鶉長在泥塗間 作鷓鴣聲 村民云 田雞所化亦鷓鴣類也 蘇秦所謂 鷓蚌相持者 卽此 時珍曰 說文云 鷓知天將雨則鳴 故



명이 동일한 것도 또 하나의 교정 이유이다.

## 12-19 主補五臟益中. 鶉 任意食之.

오장(五臟)을 보하고 속을 북돋아 주려면 메추라기[鶉]를 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>577)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>578)</sup> 『本草精華』<sup>579)</sup> 등에 의하면 메추라기는 ‘오장(五臟)을 보하고 속을 북돋아 준다. 기(氣)를 이어주며[續氣] 근골을 실하게 하고[實筋骨] 한기와 온기를 견디게 하며[耐寒溫] 열이 뭉쳐진 것을 풀어주는[消結熱] 효능이 있다.’고 하였다. 앞부분의 효능을 제허(諸虛)문의 12-19조, 뒷부분의 효능을 제열(諸熱: 여러 가지 열병)문의 14-6조<sup>580)</sup>에서 각각 설명하고 있다.

## 13. 더위증[諸暑: 제서]

### 13-1 治中暑. 小麥麪 調冷水 服之.

중서(中暑: 여름에 더위를 먹어서 생기는 증상)를 치료하려면 밀가루로 만든 국수를 찬물에 넣어 먹는다.

知天文者 冠鶉 今田野間有小鳥 未雨則啼者是矣 與翡翠同名 而物異 李時珍, 『本草綱目』, 『鶉』, 肉氣味甘溫無毒 主治補虛 甚暖人(藏器)

576) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鶉肉』, 도요 性煖補虛 ○如鶉嘴長 色蒼 在泥塗間 作鶉鶉聲<本草>

577) 唐慎微, 『證類本草』, 『鶉 補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒溫 消結熱 小豆和生薑 煮食之 止洩痢 酥煎偏 令人下焦肥 與豬肉同食之 令人生小黑子 又不可和菌子食之 令人發痔 四月已前 不堪食 是蝦蟆化爲也 新補

578) 『鄉藥集成方』, 『鶉』, 補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒溫 消結熱 小豆和生薑 煮食之 止洩痢 酥煎偏 令人下焦肥 與豬肉同食之 令人生小黑子 又不可和菌子食之 令人發痔 四月已前 不堪食 是蝦蟆化爲也

579) 『本草精華』, 『鶉肉 되추아기 味甘平無毒 嘉祐 主補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒暑 消結熱 和小豆生薑煮食 止洩痢 酥煎食 令人下焦肥 宗奭小兒患疳 及下痢五色 且食之有效

580) 14-6 治結熱. 鶉肉 煮食之.

13-2 治暑毒. 胡麻新者一升 炒令黑色 取出攤冷 碾末 新汲水調三錢匕 或丸如彈子 新水化下 凡着熱 外不得以冷物逼 外得冷則死.

서독(暑毒: 더위 먹은 증상)을 치료하려면 새로 수확한 검은 참깨[胡麻] 1되 \*를 검은 빛이 돌도록 볶은 다음 꺼내 펼쳐서 식히고 멧돌에 갈아 분말로 만든다. 새로 떠온 물을 삼전비(三錢匕: 3돈정도 분량을 잴 수 있는 약수저)로 넣어 개거나 탄알크기 만하게 환을 만들고 새로 떠온 물[新汲水]에 먹는다. 무릇 열기에 접촉하였을 때 외부에서 차가운 것[冷物]으로 열기를 누르지 말아야 한다. 외부에서 냉기를 얻으면 사망하게 된다.

\* 여기에 나오는 처방은 구생산(救生散)이라 하는데, 고서에 따라 참깨사용량의 분량차이가 있다. 『普濟方』<sup>581)</sup>에서는 1되를 사용한다고 하였으며, 『聖濟總錄纂要』<sup>582)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>583)</sup> 등에서는 3량을 사용한다고 하였고, 『醫方類聚』<sup>584)</sup>에서는 1되와 3량을 모두 사용이 가능하다고 기록하고 있다.

◎ 일반적으로 더위 먹었을 때 냉한 것을 복용하기 쉬우나, 찬물이나 얼음을 이용하지 말고 속을 살살 풀어줘야 탈이 나지 않는다. 여기에서는 바로 이러한 것을 강조한 것이다.

581) 朱橚, 『普濟方』, 救生散(出肘後方) 治暑毒 用新胡麻一升 炒令黑色 取出攤乾 碾末 新汲水調三錢 或丸如彈子大 新水化下丸 着熱 外不得以冷物逼 外得冷即死

582) 休寧程林, 『聖濟總錄纂要』, 救生散 治中暑毒 煩躁渴悶. 脂麻(新者三兩 慢炒黑色)爲末 用新汲水下三錢 以差爲度 凡暑熱 外不可以冷物逼之 得冷即死

583) 『鄉藥集成方』, 聖濟總錄 救生散 治暑毒. 脂麻新者三兩 炒令黑色 取出盤內攤冷 爲末 新汲水調下三錢 或丸如彈子大 新水嚼下一丸 凡着熱 不得以冷物逼外 外得冷即斃

584) 『醫方類聚』, 治暑毒 救生散方. 脂麻(新者三兩 衛生易簡方 胡麻一升) 右一味 炒令黑色 取出盤內攤冷 碾爲細末 新汲水調下三錢匕 或丸如彈子大 新水化下一丸. 凡着熱 外不得以冷物逼 外得冷即斃.

### 13-3 治熱喝. 麪一大兩 水半升 和服之 一云\*溫水 攪和服之.

열갈(熱喝: 더위 먹어 정신을 잃고 쓰러지는 것으로中暑와 같은 의미이다.)을 치료하려면 밀가루 1대량(大兩: 당<唐>나라 때 생긴 단위로 지금의 3량에 해당된다.)을 물 반 되에 타 복용한다. 어떤 사람이 말하기를 온수(溫水)에 밀가루를 풀어 복용하라고 하였다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 단정하여 판독하기 어려우나 문맥상 ‘운(云)’으로 보았다. 이는 26-6조(585) 41-3조(586) 41-6조(587) 등에 나오는 ‘운(云)’과 서로 동일한 글자로 보인다.

◎ 의서에 따라 분량의 차이가 있었다. 『救急方』(588) 『普濟方』(589) 『醫方類聚』(590) 등에 의하면 온수로 먹을 때 1 중잔(中盞: 중간정도 되는 그릇)에 밀가루 1량을 타서 먹는다고 하였으며, 『備急千金要方』(591) 『鄉藥救急方』(592) 등에서는 밀가루를 1대홉[大合: 홉보다 큰 단위]을 넣으라고 하였다.

### 13-4 凡中暑 急嚼生薑一大塊 冷水送下 如已迷悶 嚼大蒜 一大瓣 冷水送下 如不能嚼 以水研灌之 立醒.

대부분의 중서(中暑: 여름에 더위를 먹어서 생기는 증상)에 생강 큰 것 한 덩어리를 급히 씹고 냉수를 먹어 내려 보낸다. 이미 정신이 미혹하면 마늘 큰 것

585) 26-6 主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢. 鯽魚作膾 一云 蒜齏食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人.

586) 41-3 治妊娠腰痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.

587) 41-6 治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安. 葱白不限多少 濃煮汁飲之 一云銀器煮服.

588) 『救急方』, 『中暑』, 又方 取麪一兩 以溫水一中盞 攪和服之 또 溫水 兩량을 두 손물 혼 中盞에 프러머그라

589) 朱櫛, 『普濟方』, 治熱渴心悶. 麵 右取一兩 以溫水一中盞 攪和服之

590) 『醫方類聚』, 治熱渴心悶方. 右取麪一兩 以溫水一中盞 攪和服之. 聖濟總錄 治中暑 毒熱渴不省方. 白麪不拘多少 右一味 用熱湯調二錢匕 灌之.

591) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治熱渴方 又方 水半升 和麵一大抄服之

592) 『鄉藥救急方』, 又水半升 和麪末一大合 服之

을 씹고 냉수를 먹어 내려 보낸다. 만약 씹어 먹지를 못하면 물에 갈아 입에 흘려 넣어 주면 즉시 깨어난다.

◎ 『醫說』<sup>593</sup> 『玉機微義』<sup>594</sup> 『赤水元珠』<sup>595</sup> 『景岳全書』<sup>596</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 뜨거운 성질의 생강 마늘 등을 먹고 냉수로 내려 보내라고 하였지만, 『醫壘元戎』<sup>597</sup> 『醫方類聚』<sup>598</sup> 등에서는 냉수를 조금만 먹으라는 뜻이며, 생강 마늘 등을 사용하지 않고 냉수만을 먹이지 말라고 하고 있다. 즉 더위를 먹은 중서(中暑)에 차가운 냉수만을 복용하면 오히려 심해질 수 있음을 지적하고 있는 것이다.

## 14. 제열/불면증[諸熱 附不得眠: 제열 부불득면]

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독이 어려우나 목록(目錄)에 흐릿하게 ‘면(眠)’으로 추정되는 글씨가 보여 목록에 따라 ‘면(眠)’으로 표기하였다.

### 14-1 主下氣壓熱. 菘豆 煮食之.

하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 열을 누르려면 녹두를 삶아서 먹는다.

- 593) 張杲, 『醫說』, 『夏日熱倒人法』, 凡覺中暑 急嚼生薑一大塊 冷水送下 如已迷悶 嚼大蒜一大瓣 冷水送下 如不能嚼 卽用水研灌之 立醒
- 594) 徐用誠, 『玉機微義』, 『論暑傷五臟爲證不同』, 凡覺中暑 急嚼生薑一大塊 水送下 如已迷悶 嚼大蒜一大瓣 水送下 如不能嚼 水研灌之 立醒
- 595) 孫一奎, 『赤水元珠』, 凡覺中暑 急嚼生薑一大塊 水送下 如已迷悶 嚼大蒜一大瓣 水送下 如不能嚼 水研灌之 立醒
- 596) 張介賓, 『景岳全書』, 凡覺中暑 急嚼生薑一大塊 水送下 如已迷悶 嚼大蒜一大瓣 水送下 如不能嚼 水研灌之 立醒
- 597) 王好古, 『醫壘元戎』, 凡覺中暑者 急嚼生薑一大塊 冷水咽下 暑氣中人 慎不可以冷水亦不宜單以冷水灌之 來復丹 消暑丸 皆可用也
- 598) 『醫方類聚』, 凡覺中暑 急嚼生薑 冷水一大盃嚥下 暑氣中人 謹不可搯以冷水 不宜單用冷水灌之 來復丹 消暑圓 皆可用也

◎ 『證類本草』<sup>599</sup> 『鄉藥集成方』<sup>600</sup> 『本草綱目』<sup>601</sup> 『神農本草經疏』<sup>602</sup> 등에 의하면 ‘녹두를 삶아 먹으면 종기를 없애고 기를 내리며 열을 누르고 해독하는 작용이 있으며, 녹두를 날로 갈아 그 즙을 먹으면 단독(丹毒) 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상) 풍진(風疹)과 광물질 약으로 인한 열기(熱氣)로 속이 답답하여 밖으로 뛰쳐나가고자 하는 것을 치료한다.’고 하였다. 그리고 『東醫寶鑑』<sup>603</sup> 『林園經濟志』<sup>604</sup> 등에서는 삶거나 날로 짜서 먹는다는 구분이 없이 녹두의 효능을 서술하고 있다. ‘기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발취하여 제열(諸熱)문의 14-1조를 쓰고, ‘종기를 없애고 기를 내린다.’는 효능을 발취하여 수종(水腫)문의 18-3조<sup>605</sup>를 쓰고, ‘단독 번열 풍진을 치료하고 종기를 없애며 기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발취하여 부스럼 종기[諸瘡癩]문의 34-5조<sup>606</sup>를 서술하였다.

## 14-2 治卒煩熱. 白鴨煮和葱豉 作汁飲之.

졸번열(卒煩熱: 갑자기 나타나는 번열)을 치료하려면 흰 오리[白鴨]를 파 된장과 같이 삶아 즙을 내어 마신다.

◎ 『普濟方』<sup>607</sup>에서는 ‘졸번열(卒煩熱)을 치료하려면 흰 오리[白鴨] 고기

- 
- 599) 唐慎微, 『證類本草』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔狔 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅
- 600) 『鄉藥集成方』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔狔 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅 當是皮寒肉平圓小綠者佳
- 601) 李時珍, 『本草綱目』, 『綠豆』, 主治煮食 消腫下氣 壓熱解毒 生研絞汁服 治丹毒 煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔豚(開寶)
- 602) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 菘豆 味甘寒無毒 主丹毒煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔狔 生研絞汁服 亦煮食 消腫 下氣壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅
- 603) 許澣, 『東醫寶鑑』, 『菘豆』, 녹두 性寒(一云平 一云冷)味甘無毒 主一切丹毒 煩熱 風疹 藥石發動 壓熱消腫 下氣 止消渴<本草>
- 604) 徐有渠, 『林園經濟志』, 綠豆 (案)諸家本草 甘寒無毒 消腫下氣 壓熱解毒 止泄痢 利小便 治痘毒 粉甘涼平無毒 解諸熱 治癰疽轉筋 痘瘡濕爛
- 605) 18-3 主消腫下氣. 菘豆 煮食之.
- 606) 34-5 治癰毒煩熱風疹 亦主消腫下氣壓熱. 菘豆生研汁服 亦煮食之.

를 사용한다.’고 하였다.

### 14-3 治心煩 不得眠睡. 酸棗仁一兩剉 水一升 研取汁 下米二合 煮粥食之.

심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)으로 잠을 자지 못하는 것을 치료하려면 멧대추 씨[酸棗仁] 1량을 뺑고 물 1되를 넣고 갈아 그 즙을 취하고 쌀 2홉을 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>608</sup>의 산조인죽(酸棗仁粥)에 같은 내용이 나오고, 『普濟方』<sup>609</sup>에서는 ‘죽을 삶을 때 익으려고 하면 생지황즙 1홉을 넣어 다시 끓인다.’고 하였다.

### 14-4 治熱毒. 雞子白三介 和蜜一合 服之.

열독(熱毒)을 치료하려면 계란흰자[雞子白] 3개를 꿀 1홉에 섞어 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>610</sup> 『良方金丹』<sup>611</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

### 14-5 治煩熱. 竹筍 任意食之.

번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍)을 임의대로 먹는다.

607) 朱橐, 『普濟方』, 治卒煩熱 用白鴨肉 和葱豉 作汁飲之

608) 『鄉藥集成方』, 酸棗仁粥. 治心藏煩熱燥渴 不得睡臥. 酸棗仁一兩 搗爲末 粳米二合 ○右煮米作粥 臨熟 下酸棗仁末半兩 攪令勻 食之

609) 朱橐, 『普濟方』, 治骨蒸勞 心煩不得眠臥(出本草) 用酸棗仁二兩 水二大盞半 研絞取汁 下米二合 煮粥 候熟 下地黃汁一合 煎煮過 不計時候食之

朱橐, 『普濟方』, 酸棗仁粥方(出聖惠方) 治骨蒸 心煩不得眠臥 右用酸棗仁二兩 以水二大盞半 研濾取汁 以米二三合 煮作粥 候臨熟 入地黃汁一合 更微煮過 不計較時候食之

610) 『醫方類聚』, 治熱毒 用鷄子白三箇 和蜜壹合 服之差.

611) 『良方金丹』, 火症 ○鷄子白三介 蜜一合 頓服

## 14-6 治結熱. 鶉肉 煮食之.

몽쳐진 열[結熱]을 치료하려면 메추라기고기[鶉肉]를 삶아서 먹는다.

◎ 『林園經濟志』<sup>612</sup>에 같은 문장이 나오며, 『證類本草』<sup>613</sup> 『鄉藥集成方』<sup>614</sup> 『本草精華』<sup>615</sup> 등에 의하면 메추라기는 ‘오장(五臟)을 보하고 더욱 좋아지게 한다. 기(氣)를 이어주며[續氣] 근골을 실하게 하고[實筋骨] 한기와 온기를 견디게 하며[耐寒溫] 열이 몽쳐진 것을 풀어주는[消結熱] 효능이 있다.’고 하였다. 앞부분의 효능을 제허(諸虛)문의 12-19조<sup>616</sup>, 뒷부분의 효능을 제열(諸熱: 여러가지 열병)문의 14-6조에서 각각 설명하고 있다.

## 14-7 主胸中邪熱 煩悶. 螻 任性食之.

가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기)과 번민(煩悶)을 다스리려면 가리땃[螻]\*을 편하게 먹는다.

\* 『東醫寶鑑』<sup>617</sup>에 같은 내용이 나오면서 ‘가리땃’으로 표기되어 있기 때문에 그대로 번역하였으나, 현대에는 ‘맛조개’라고도 표현하고 있다.

◎ 『異魚圖贊補』<sup>618</sup>에 같은 내용이 보이고, 『證類本草』<sup>619</sup> 『本草綱目

- 612) 徐有渠, 『林園經濟志』, 鶉 뢰초라기 (案)諸家本草 肉甘平無毒 治結熱 疳痢
- 613) 唐愼微, 『證類本草』, 鶉 補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒溫 消結熱 小豆和生薑 煮食之 止洩痢 酥煎偏 令人下焦肥 與豬肉同食之 令人生小黑子 又不可和菌子食之 令人發痔 四月已前 不堪食 是蝦蟆化爲也 新補
- 614) 『鄉藥集成方』, 『鶉』, 補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒溫 消結熱 小豆和生薑 煮食之 止洩痢 酥煎偏 令人下焦肥 與豬肉同食之 令人生小黑子 又不可和菌子食之 令人發痔 四月已前 不堪食 是蝦蟆化爲也
- 615) 『本草精華』, 鶉肉 뢰추아기 味甘平無毒 嘉祐 主補五臟益中 續氣 實筋骨 耐寒暑 消結熱 和小豆生薑煮食 止洩痢 酥煎食 令人下焦肥 宗奭小兒患疳 及下痢五色 且旦食之有效
- 616) 12-19 主補五臟益中. 鶉 任性食之.
- 617) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『螻』, 가리땃 性溫(一云寒)味甘無毒 主心胸煩悶止渴 ○生海泥中 長二三寸 大如指兩頭開 煮食之<本草>
- 618) 胡世安, 『異魚圖贊補』, 『螻』, 嘉祐本草 螻 補虛 煮食 去胸中邪熱煩悶 飯後食之 與服丹石人相宜 治產後虛損

620) 등에 ‘가리맛은 허한 것을 보하고 냉이질[冷痢]을 다스린다. 삶아 먹으면 가슴의 사열(邪熱)과 번민(煩悶)을 제거하고 식사 후에 먹는다. 광물성약을 먹는 사람은 당연히 먹어야 하고 출산 후의 허손을 치료한다. 천행병(天行病: 계절에 따른 전염병)이 있는 다음에는 절대로 먹지 말아야 한다.’고 하였다. 여기에 나오는 효능이 제열(諸熱: 여러 가지 열병)문의 14-7조, 제리(諸痢)문의 26-10조<sup>621)</sup>, 산후질병[產後諸病]문의 42-5조<sup>622)</sup>에서 각각 보이고 있다.

#### 14-8 治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆帶瘰癧\* 或沒或生. 葵菜爛煮 以蒜齏同食之即止.

열병(熱病)과 열독(熱毒)으로 부스럼이 머리 얼굴과 몸에 나고 잠깐사이에 전신으로 퍼져나가 탕화창(湯火瘡: 높은 열에 의한 화상)과 같고, 부스럼위로 진물이 있는데, 없어졌다 생겼다 하였다. 이러한 증상을 치료하려면 아욱[葵菜]을 문드러지도록 삶고 마늘에 버무려서 같이 먹으면 즉시 그친다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘개대표장(皆帶瘰癧)’으로 나오는데, 『鄉藥集成方』<sup>623)</sup> 『醫方類聚』<sup>624)</sup> 등의 문헌에서도 동일하게 표현되어 있다. 그러나 『肘

619) 唐慎微, 『證類本草』, 『螻』,味甘溫無毒 補虛主冷利 煮食之 主婦人產後虛損 生海泥中 長二三寸 大如指兩頭開 主胸中邪熱 煩悶氣 與服丹石人相宜 天行病後不可食 切忌之

620) 李時珍, 『本草綱目』, 『螻』, 主治補虛 主冷痢 煮食之 去胸中邪熱 煩悶 飯後食之 與服丹石人相宜 治婦人產後虛損(嘉祐)

621) 26-10 主冷痢. 螻炙食之.

622) 42-5 治產後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. 螻煮食 須在食後服.

623) 『鄉藥集成方』, 治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆帶瘰癧 或沒或生. 葵菜爛煮 以蒜齏同食之即止. 初患時 急宜食之 若不早治 極者多死 若病差後 瘡癬色黑 經歲方滅者 此是惡毒時氣也 永(宋을 교정)徽四年 此瘡從西東流徧於海內 若有此疾 但依方煮食必效

624) 『醫方類聚』, 治傷寒時行熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆帶瘰癧 隨沒隨生 方. 葵菜(煮爛) 蒜齏(各不以多少) 右二味 拌勻 初患急食之 不早治殺人. 既差後



後備急方<sup>625</sup> 『外臺祕要方』<sup>626</sup> 『普濟方』<sup>627</sup> 『鄉藥集成方』<sup>628</sup> 『醫方類聚』<sup>629</sup> 등에서는 ‘개대백장(皆戴白漿)’으로 나오고, 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』의 경우 같은 문헌임에도 불구하고 소제목에 따라 ‘개대표장(皆帶瘰漿)’ ‘개대백장(皆戴白漿)’이 모두 표현되고 있어 논란의 소지가 있다. 하지만 여기에서는 일단 『食療纂要』 원문을 살린다는 의미에서 교정하지 않고 원

瘡癩色黑 彌歲方滅 此是惡毒時氣也.

- 625) 葛洪, 『肘後備急方』, 比歲有病時行 仍發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨決隨生 不卽治 劇者多死. 治得差後 瘡癩紫黑 彌歲方滅 此惡毒之氣. 世人云 永徽四年 此瘡從西東流遍於海中 煮葵菜以蒜齏啖之卽止 初患急食之 少飯下菜亦得以建武中於南陽擊虜所得 仍呼爲虜瘡 諸醫參詳作治 用之有效方. 取好蜜通身上摩亦可以蜜煎升麻 并數數食.
- 626) 王燾, 『外臺祕要方』, 肘後 比歲有病天行發斑瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨決隨生 不卽療 劇者數日必死 療得差後 瘡癩紫黯 彌歲方滅 此惡毒之氣也 世人云 以建武中於南陽擊虜所得 仍呼爲虜瘡 諸醫參詳作療 用之有效方 取好蜜通身摩瘡上 亦以蜜煎升麻 數數拭之 亦佳. 又方 以水煮升麻漬綿洗之 苦酒煮瘡彌佳 但燥痛難忍也.(並出第二卷中)
- 627) 朱橐, 『普濟方』, 治時行病發瘡(出肘後方) 用好蜜遍身摩瘡上 亦可以蜜煎升麻摩之 并數數拭之 外臺祕要 肘後 比歲有病天行發斑瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨沒隨生 不卽療 劇者數日必死 得差後 瘡癩紫黑黯 彌歲方滅 此惡毒之氣也 世人云 以建武中於南陽擊虜所得 仍呼爲虜瘡 諸醫參詳治療 用之有效  
朱橐, 『普濟方』, 治傷寒時行熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆帶白漿 隨沒隨生. 葵菜(煮爛) 蒜齏(各不拘多少). 右拌勻初患急食之 不早治殺人 但差後 瘡癩色黑 彌歲方滅 此是惡毒時氣也
- 628) 『鄉藥集成方』, 外臺祕要 治天行發斑瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火燒瘡 皆戴白漿 隨決隨生 不治數日必死. 升麻水煮綿霑洗之 苦酒煮彌佳 但躁痛不可忍也. 又方 冬葵葉 以蒜齏啖之 則止也.  
『鄉藥集成方』, 治傷寒時行熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨沒隨生. 葵菜煮爛 蒜齏各不以多少 ○右拌勻 患急食之 不早治殺人
- 629) 『醫方類聚』, 比歲有病時行 仍發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨決隨生 不卽治 劇者多死. 治得差後 瘡癩紫黑 彌歲方滅 此惡毒之氣. (肘後備急方卷二 此下有 世人云 永徽四年 此瘡從西東流遍於海中 煮葵葉以蒜齏啖之卽止 初患急食之 少飯下菜亦得. 以建武中於南陽擊虜所得 仍呼爲虜瘡 諸醫參詳作治 用之有效方 取好蜜通身上摩 亦可以蜜煎升麻并數數食 等句與方. 方見千金方 本書卷四十五引千金方中無此方 可參注二)  
『醫方類聚』, 外臺祕要 比歲有病 天行發斑瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火燒 瘡皆戴白漿 隨決隨生 不治 數日必死 治後 瘡盤黯 一歲方滅 此惡毒之氣所爲. 以水煮升麻 絲霑洗之 苦酒煮彌佳 但躁痛不可忍也

문 그대로 표기하였다.

◎ 『肘後備急方』 『外臺秘要方』<sup>630)</sup> 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』<sup>631)</sup> 등에 같은 내용이 나오는데, 다음과 같이 자세히 설명하고 있다. ‘처음 이 질환에 걸렸을 때 급히 치료해야한다. 만약 빨리 치료받지 못하면 상태가 심한 사람은 죽을 가능성이 높다. 병에 차도가 있으면 부스럼이 있던 상처가 흑색이 되고 다음 해에 없어지게 된다. 이것은 악기(惡氣: 나쁜 기운)와 독기(毒氣)가 유행하였기 때문이다. 영휘(永徽) 4년(653)에 이 부스럼이 중국의 서쪽과 동쪽에서 시작되어 바다 쪽으로 두루 퍼졌다. 만약 이 질환이 있으면 아욱을 삶고 마늘에 버무린 처방에 의거하여 먹으면 반드시 효험이 있다.’

## 15. 구토/해역 및 비위 [嘔吐 附咳逆\*并見脾胃: 구토 부해역병견비위]\*\*

\* 『食療纂要』 원문에는 흐릿하게 ‘해양(咳逆)’으로 추정되는 글자가 보이나 문맥상 ‘해역(咳逆)’으로 교정하였다.

\*\* 목차에는 ‘구토/해역 및 비위[嘔吐 附咳逆: 횡격막 수축으로 숨길 때 목구멍에서 막히는 소리가 나는 증상] 十五’으로 나와 있다.

630) 王燾, 『外臺秘要方』, 文仲陶氏云 天行發斑瘡 須臾遍身 皆戴白漿 此惡毒氣方. 云永徽四年 此瘡從西域東流於海內 但煮葵菜葉 蒜齏啖之 則止 鮮羊血入口 亦止 初患急食之 少飯下菜 亦得 (出第二卷中)

631) 『醫方類聚』, 治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆帶瘰漿 或沒或生方. 葵菜爛煮 以蒜齏同食之 卽止. 右件藥 初患急宜食之 若不早治 極者多死. 若病差後瘡癩色黑 經歲方滅者 此是惡毒時氣也. 永徽四年 此瘡從西東流徧於海內 若有此疾 但依方煮食 必效.

『醫方類聚』, 治時行病發瘡方. 取好蜜徧身摩瘡上 亦可以蜜煎升麻摩之 并數數食之. 聖惠方治時氣發豌豆瘡方. 右以好白蜜通身塗於瘡上 亦可數數食蜜 如瘡爛痛 可用細研黃土傅之. 肘後方. 比歲有病時行 仍發瘡 頭面及身 須臾周匝 狀如火瘡 皆戴白漿 隨決隨生 不卽治 劇者多死. 治得差後 瘡癩紫黑 彌歲方滅 此惡毒之氣. 世人云 永徽四年 此瘡從西東流徧于海中 煮葵菜以蒜齏啖之 卽止 初患急食之 少飯下菜亦得. 以建武中於南陽擊虜所得 仍呼爲虜瘡 諸醫參詳作治 用之有效. 方取好蜜 通身上摩 亦可以蜜煎升麻 并數數食.

15-1 治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵末  
水和丸\* 如桐\*\*子大 煮熟 下少\*\*\*鹽 空心 and 汁服之.

비위(脾胃)의 기가 약하여 먹은 것이 소화되지 않고 오히려 토하며 음료수를 마셔도 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 반 되를 빵아 분말로 만들고 물을 넣어 오동나무 열매크기로 환을 만든다. 끓여서 익으면 소금을 약간 넣고 공복에 즙과 같이 복용한다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘화수환(和水丸)’으로 나와 있으나 『肘後備急方』<sup>632)</sup> 『普濟方』<sup>633)</sup> 『醫方類聚』<sup>634)</sup> 등에 근거하여 ‘수화환(水丸)’으로 교정하였다. 일반적으로 분말에 물을 넣고 환을 만드는 것을 의미한다.

\*\* 『食療纂要』원문에 ‘동(洞)’으로 추정되는 글자가 흐릿하게 보이나 『食醫心鑑』<sup>635)</sup> 『普濟方』 『醫方類聚』<sup>636)</sup> 등에 근거하면 ‘동(桐)’으로 보았다. 그리고 일반적으로 환을 만들 때 오동나무열매 크기로 만드는 것도 또 하나의 이유가 된다.

\*\*\* 『食療纂要』원문에는 ‘소(小)’로 나와 있으나 이는 『肘後備急方』 『食醫心鑑』 『普濟方』 『醫方類聚』 『赤水元珠』<sup>637)</sup> 등에 근거하여 ‘소(少)’로 교정하였다. 적은 량의 소금을 넣는다는 의미이기 때문도 교정이유가 된다.

632) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鑑 主脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵細 水和丸 如梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下  
633) 朱橚, 『普濟方』, 治脾胃虛弱 食不消化 嘔逆翻胃 諸飲不下(出肘後方) 用粟米半升 杵細 水和丸 如梧桐子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下(點空心鹽少 and 汁吞下으로 되어 있으나 문맥상 교정함)  
634) 『醫方類聚』, 食醫心鑑 主脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵細 水和丸 如梧子大 煮令熟 點少鹽 空心 and 汁吞下.  
635) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治嘔吐 湯飲不下方. 粟米半升 搗粉 沸湯 and 丸 如桐子大 煮熟 點少鹽 食之  
636) 『醫方類聚』, 治嘔吐 湯飲不下方. (衛生易簡方 治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃) 粟米半升 搗粉 沸湯 and 丸 如桐子大 煮熟 點少鹽 食之. (易簡方 空心 and 汁吞下)  
637) 孫一奎, 『赤水元珠』, 脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下 用粟米半升爲粉 水丸 梧子大 煮令熟 點少塩 空心 and 汁吞下

◎ 여기에 나오는 내용은 『食療纂要』 5-5조<sup>638</sup>의 ‘구토가 있고 물을 먹어도 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 반 되를 찧어 분말로 만들고 끓는 물에 개어 오동나무열매 크기로 환을 만들고 삶아 익힌 다음 소금을 약간 짝어 먹는다. 반위(反胃: 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)도 치료할 수 있다.’라는 내용과 매우 흡사하다. 즉 서로 비슷한 내용을 비위(脾胃)문과 구토(嘔吐)문으로 서로 나누어 설명하고 있는 것이다.

### 15-2 治嘔立効. 麻子三兩 杵熬 以水研取汁 着少\*鹽喫之.

구토를 즉시 효험 있게 치료하려면 삼씨[麻子仁] 3량을 찧고 볶은 다음 물을 넣고 갈아 그 즙을 취한다. 소금을 약간 넣어 마신다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘소(小)로 나와 있으나 이는 『肘後備急方』<sup>639</sup> 『外臺祕要方』<sup>640</sup> 『普濟方』<sup>641</sup> 『鄉藥集成方』<sup>642</sup> 『醫方類聚』<sup>643</sup> 『小兒衛生總微論方』<sup>644</sup> 등에 근거하여 ‘소(少)로 교정하였다.

### 15-3 治嘔吐百藥不差. 生薑一兩 切如菉豆大 并醋漿\*七合 於銀器中煎 取四合 空腹 和滓旋呷之.

구토(嘔吐)를 치료하는데 백약(百藥)을 써도 차도가 없을 때 생강 1량을 녹두크기로 잘라 식초 물[醋漿] 7홉을 은기(銀器: 은으로 만든 그릇)에 같이 넣고 끓여 4홉으로 만든다. 공복에 찌꺼기를 넣고 섞은 다음 마신다.

638) 5-5 治嘔吐 湯飲不下. 粟米半升 搗粉 沸湯和丸 桐子大 煮熟 點少鹽食之 亦治反胃.  
 639) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方治嘔 麻仁三兩杵熬 以水研取汁 著少鹽喫 立効 李諫議用極妙  
 640) 王燾, 『外臺祕要方』, 又方 麻仁三合熬擣 以水研取汁 著少鹽喫 立効(李諫議用有効)  
 641) 朱橚, 『普濟方』, 治嘔及嘔噦(出肘後方) 右麻仁三兩杵熬 以水研取汁 著少鹽喫 立効  
 642) 『鄉藥集成方』, 外臺祕要 治嘔. 麻仁三兩 杵熬 以水研取汁 著小鹽喫 立効.  
 643) 『醫方類聚』, 外臺祕要 治嘔. 麻仁三兩 杵熬 以水研取汁 著少鹽喫 立効 李諫議用極妙.  
 644) 何大任, 『小兒衛生總微論方』, 麻仁汁 治如前(此李諫議方 嘗用極妙) 右以麻子仁二兩 杵爛熬 以水研取汁 入鹽少許 服之立効

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘초장(醋醬)’으로 나오나 『證類本草』<sup>645)</sup> 『普濟方』<sup>646)</sup> 등에 근거하여 ‘초장(醋漿)’으로 교정하였다. 여기에서는 간장에 식초를 탄 ‘초장(醋醬)’이 아니라 물에 식초를 탄 ‘초장(醋漿)’으로 보아야한다. 왜냐하면 『食醫心鑑』<sup>647)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>648)</sup> 『廣濟秘笈』<sup>649)</sup> 『醫方合編』<sup>650)</sup> 『良方金丹』<sup>651)</sup> 등에 같은 문장이 나오면서 식초물이라고 설명되어 있기 때문이다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘取□□ 空□ □□□□之’로 보이나, 『證類本草』 『普濟方』 『鄉藥集成方』 『廣濟秘笈』 등에 근거하여 ‘취사합 공복 화재선험지(取四合 空腹 和滓旋呷之)’로 보았다.

#### 15-4 治隔胃痞滿\* 咳逆不止. 生薑汁半合 蜜一匙 煎令熟 溫服三次 立効.

위(胃)가 막혀 비만(痞滿: 명치 밑이 그득하고 답답한 증상)이 있거나 해역(咳逆)이 그치지 않는 것을 치료하려면 생강즙 반 홉에 꿀 1 숟가락을 넣고 달여 익힌다. 따뜻하게 3번 복용하면 즉시 효과를 본다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘격위비만(隔胃痞滿)’으로 되어 있으나 『醫方類聚』<sup>652)</sup>에는 ‘위격비만(胃隔痞滿)’으로 되어 있어 논란의 소지가 있다.

- 
- 645) 唐愼微, 『證類本草』, 『生薑』, 食醫心鑑 治嘔吐百藥不差 生薑一兩 切如菉豆大 以醋漿七合 於銀器中 煎取四合 空腹 和滓旋呷之
- 646) 朱橚, 『普濟方』, 治嘔吐百藥不差 用生薑一兩 切菉豆大 醋漿七合 銀器煎取四合 空腹和滓旋呷之
- 647) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治嘔吐百治不差方. 生薑(一兩 切如菉豆大) 右以酸漿水七合 於銀器中煎 取三合 空心 和汁喫
- 648) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治嘔吐百藥不差. 生薑一兩 切如菉豆大 以醋水七合 於銀器中煎 取四合 空腹 和滓旋呷之
- 649) 李景華, 『廣濟秘笈』, ○嘔吐百藥無效 生干一兩剉 好醋七合 煎至七分服
- 650) 『醫方合編』, 嘔吐百藥無效. 生干一兩麤剉 醋七合 於陶罐內 煎至四分 空心 滓汁并服 且呷效
- 651) 『良方金丹』, 嘔吐百藥無效. 生薑一兩 麤剉頭 醋七合 入陶罐內 煎至四分 空心 滓汁并服 且呷下

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘咳□不□. □薑汁半合 蜜一□ □□□ □□三次’로 보인다. 『普濟方』<sup>653)</sup> 『醫方類聚』 등에 근거하여 ‘해역불지. 생강즙반합 밀일시 전영숙 온복삼차(咳逆不止. 生薑汁半合 蜜一匙 煎令熟 溫服三次)’로 보았다.

### 15-5 治乾嘔. 羊乳一杯 煖\* 空心飲之.

헛구역질[乾嘔]을 치료하려면 양유(羊乳) 1잔을 따뜻이 하여 공복에 마신다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『食醫心鑑』<sup>654)</sup> 『醫方類聚』<sup>655)</sup> 등에 근거하여 ‘일배 난(一杯 煖)’으로 보았다.

◎ 『肘後備急方』<sup>656)</sup> 『食醫心鑑』 『醫方類聚』 『醫方合編』<sup>657)</sup> 등에 같은 내용이 나오는데, 이는 비위(脾胃)문의 5-6조<sup>658)</sup>, 구토(嘔吐)문의 15-5조가 서로 동일하다. 즉 같은 문장을 비위(脾胃)문과 구토(嘔吐)문에 각각 써진 것이다.

### 15-6 治乾嘔. 雞彈\*去白 吞中黃數枚 卽愈.

헛구역질[乾嘔]을 치료하려면 계란을 깨트려 흰자를 제거하고 노른자 여러 개를 삼키면 즉시 낫는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하지만 ‘계탄(雞彈)’으로 추정되는 글자로 보이

652) 『醫方類聚』, 『咳逆部』, 治胃隔痞滿 咳逆不止(衛生易簡方 治久患咳噫 連咳四五十聲) 取生薑汁半合 蜜壹匙 煎令熟 溫服三次 立效.

653) 朱橚, 『普濟方』, 又方 治久患咳噫 連咳四五十聲者 取生薑汁半合 蜜一匙頭 煎令熟 溫服 如此三服 立效

654) 昝股, 『食醫心鑑』, 治乾嘔方. 羊乳一杯 煖 空心飲之

655) 『醫方類聚』, 治乾嘔方. 羊乳壹杯 煖 空心飲之.

656) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方 主乾嘔 取羊乳一盃 空心飲之

657) 『醫方合編』, 乾吐 羊乳一盞 煖空心服

658) 5-6 治乾嘔. 羊乳一盃 煖 空心飲之.

고, 『醫方類聚』<sup>659</sup>에 헛구역질[乾嘔]로 죽으려고 하는 사람에게 ‘계탄(鷄彈)’을 사용한다고 하여 ‘계탄(鷄彈)’으로 보았다. 그러나 『肘後備急方』<sup>660</sup> 『外臺秘要方』<sup>661</sup> 『醫方類聚』<sup>662</sup> 등에서는 갑작스런 헛구역질[乾嘔]이 그치지 않을 때 ‘계탄(鷄彈)’이 아닌 ‘계자(雞子)’를 사용한다고 하여 논란의 소지는 있다, 그러나 ‘계탄(鷄彈)’과 ‘계자(雞子)’는 모두 계란을 의미하고 있기 때문에 표현의 차이로 이해된다.

### 15-7 主欬逆上氣. 鯉魚 任意食之.

해역상기(欬逆上氣: 기침과 호흡곤란이 함께 나타나는 증상)를 다스리려면 잉어[鯉魚]를 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>663</sup> 『鄉藥集成方』<sup>664</sup> 『本草綱目』<sup>665</sup> 『神農本草經疏』<sup>666</sup> 등에 ‘잉어는 해역상기(欬逆上氣)와 황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다. 수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’고 하였는데, 이 내용에서 ‘해역상기(欬逆上氣)’를 발췌하여 구토(嘔吐)문의 15-7조, ‘황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다.’를 발췌하여 황달(黃疸)문의 17-4조<sup>667</sup>, ‘수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’를 발췌하여 수종(水腫)문의 18-7조<sup>668</sup>에 각각 설명하고 있다.

659) 『醫方類聚』, 治乾嘔欲死者 一方 以鷄彈 去白 吞中黃數枚 卽愈也.

660) 葛洪, 『肘後備急方』, 葛氏 治卒乾嘔不息方 破雞子去白 吞中黃數枚 卽愈也

661) 王壽, 『外臺秘要方』, 廣濟 療卒乾嘔不息方 破雞子去白 吞中黃數枚 則愈(肘後備急 張文仲同)

662) 『醫方類聚』, 葛氏 治卒乾嘔不息方 破鷄子去白 吞中黃數枚 卽愈也.

663) 唐慎錫, 『證類本草』, 『鯉魚』, 肉味甘 主欬逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫脚滿 下氣 臣禹錫等謹按 大腹水腫通用藥云 鯉魚寒藥對云平陳上良云無毒

664) 『鄉藥集成方』, 鯉魚肉. 味甘 主欬逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫 脚滿 下氣

665) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯉魚』, 主治煮食 治欬逆上氣 黃疸 止渴 治水腫脚滿 下氣(別錄)

666) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 鯉魚肉味甘 主欬逆上氣 黃疸 止渴 生者 主水腫脚滿 下氣

667) 17-4 主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之.

668) 18-7 治水腫脚滿 下氣. 鯉魚白 煮食之.

## 16. 霍亂[霍亂 附轉筋\* : 霍亂 부전근]

\* 목차에는 ‘霍亂[霍亂 附轉筋吐逆] 十六’으로 나와 있다.

### 16-1 治霍亂後吐逆\*不止. 稻米清水研 服一椀.

霍亂 이후에 구토가 그치지 않는 것을 치료하려면 입쌀[稻米]을 맑은 물에 갈아 1그릇을 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘토양(吐送)’으로 쓰여 있으나 『鄉藥集成方』<sup>669)</sup> 『醫方類聚』<sup>670)</sup> 『本草綱目』<sup>671)</sup> 『本草附方便覽』<sup>672)</sup> 등에 의거하여 ‘토역(吐逆)’으로 교정하였다.

### 16-2 主霍亂 卒熱心煩渴. 粟米泔汁 飲數升 立差 或以新 研米清水濾 取汁服之 兼治轉筋 大腹胃冷者 不可多食.

霍亂(霍亂)으로 갑자기 열이 올라 가슴이 답답하고 목이 마르게 되면 좁쌀뜨물[粟米泔汁]을 몇 되 마시면 즉시 차도가 있다. 또는 좁쌀[粟米]을 새로 떠온 맑은 물에 갈아서 거른 즙을 먹으면 霍亂으로 인한 전근(轉筋: 수족이 경련으로 뒤틀리고 아픈 증상)을 치료할 수 있다. 그러나 윗배[大腹]와 위(胃)가 냉한 사람은 많이 먹지 말아야 한다.

◎ 『普濟方』<sup>673)</sup> 『醫方類聚』<sup>674)</sup> 『本草綱目』<sup>675)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>676)</sup> 등에 같은

669) 『鄉藥集成方』, 『霍亂吐利』, 陳藏器 治霍亂吐逆不止 稻米清水研一椀 飲之即止

670) 『醫方類聚』, 孟詵云 霍亂後吐逆不止 清水研稻米壹椀 飲之即止.

671) 李時珍, 『本草綱目』, 『稻』, 補中益氣 止霍亂後吐逆不止 以一合研水服之(大明)

672) 黃道淵, 『本草附方便覽』, 糯米 止霍亂後吐逆不止 水研汁服

673) 朱橚, 『普濟方』, 治霍亂轉筋(出本草) 以新研粟米清水和濾 取汁服之 腹胃冷者 不宜多服

674) 『醫方類聚』, 唐本注云 粟類多種 或呼爲粢 粢則是稷 稷乃稭之異名也 其米泔汁 主霍亂卒熱心煩 渴飲數升立差 臭泔止消渴尤良. 陳藏器云 泔主霍亂 新研米清水和濾 取汁服 亦主轉筋 大腹胃冷者 不宜多食酸 泔洗皮膚瘡疥 服主五野鷄病及消渴 下澀



내용이 보인다.

### 16-3 治霍亂注痢不止 轉筋入腹欲死. 生薑三兩搗破 酒一升 煮三四沸 頓服.

곽란(霍亂)으로 이질[注痢]이 그치지 않고 전근(轉筋)이 배까지 진행되어 죽으려고 하는 것을 치료하려면 생강 3량을 찢고 술 1되를 넣고 삶아 3~4번 끓인 다음 한꺼번에 복용한다.

◎ 『食療纂要』 원문과 『外臺秘要方』<sup>677)</sup> 『類經圖翼』<sup>678)</sup> 등에서는 생강 3량과 술 1되를 사용한다고 하였으나, 문헌에 따라 용량이 서로 다르다. 『肘後備急方』<sup>679)</sup>에서는 생강 1량 술 반 되, 『外臺秘要方』<sup>680)</sup>에서는 생강 3량 술 1되 반, 『聖濟總錄纂要』<sup>681)</sup> 『普濟方』<sup>682)</sup> 등에서는 생강 5량 술 1되를 사용한다고 하였으며, 『普濟方』에서는 생강 반량 술 1잔<sup>683)</sup>, 또는 생강

酸者 殺蟲及惡瘡 和臭梲皮煎服 主疝痢 梲皮壹名武目樹.

- 675) 李時珍, 『本草綱目』, 『栗』, 栗泔汁 主治霍亂卒熱心煩渴 飲數升立瘥 臭泔止消渴尤良(蘇恭)
- 676) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『粟米泔汁』 조발싯쓰믈 主霍亂煩渴 臭泔尤良<本草> ○酸泔 洗瘡疥及惡瘡 殺蟲<本草>
- 677) 王燾, 『外臺秘要方』, 又若霍亂注痢不止 而轉筋入腹欲死者方 生薑三兩搗破 以酒一升 煮三四沸 頓服之(肘後小品備急同出第二卷中)
- 678) 張介賓, 『類經圖翼』, 治霍亂瀉利不止 轉筋入腹欲死者 用生薑三兩搗爛 入酒一升 煮三四沸 頓服
- 679) 葛洪, 『肘後備急方』, 若注痢不止 而轉筋入腹欲死 生薑一兩擘破 以酒升半 煮令三四沸 頓服之差
- 680) 王燾, 『外臺秘要方』, 又吐痢不止 轉筋入腹欲死方 生薑(三兩切) 右一味 以酒一升半 煮三沸 頓服之良
- 681) 休寧程林, 『聖濟總錄纂要』, 生薑酒 治轉筋入腹欲死 生薑(五兩切片) 酒一升 煎八合 頓服差
- 682) 朱橚, 『普濟方』, 生薑酒(出肘後方) 治霍亂轉筋入腹欲死 亦瀉痢不止 用生薑五兩切 以無灰酒一升 煎取八合 頓服便瘥
- 683) 朱橚, 『普濟方』, 治乳石吐利不止 轉筋入腹欲死方(出聖濟總錄) 用生薑半兩 切以酒一盞 煎五七沸 去滓頓服之

1량 술 5잔<sup>684</sup>) 등을 사용한다고도 하였다. 이와 같이 고서에 따라 다르고 같은 책이라 하여도 단원별로 서로 다르게 서술되어 있음을 알 수 있다.

16-4 治霍亂吐瀉 心煩悶亂. 生薑汁一合 蜜一合 糯米一合  
新汲水淘淨研如粉 以新汲水一大盞相和 時時服一合  
已來.

곽란토사(霍亂吐瀉)와 가슴이 답답하고 심란한 것을 치료하려면 생강즙 1홉 꿀 1홉을 준비하고 찹쌀[糯米] 1홉을 새로 떠온 물[新汲水]로 밀가루 같이 깨끗하게 간다. 새로 떠온 물 한 대접을 넣어 서로 섞고 때때로 1홉씩 복용하면 곧 치료된다.

◎ 『普濟方』<sup>685</sup> 『鄉藥集成方』<sup>686</sup> 『醫方類聚』<sup>687</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

16-5 治霍亂胃氣虛 乾嘔不止. 生薑汁半合 牛乳一合 合煎  
一兩沸 頓服.

곽란(霍亂)으로 위기(胃氣)가 허해지고 헛구역질(乾嘔)이 그치지 않는 것을 치료하려면 생강즙 반 홉 우유(牛乳) 1홉을 합하여 달이되 1~2번 끓으면 한꺼번에 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>688</sup> 『醫方類聚』<sup>689</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

684) 朱橚, 『普濟方』, 治轉筋入腹欲死 用生薑一兩槌碎 酒五盞煮服

685) 朱橚, 『普濟方』, 生薑飲(出聖惠方) 治霍亂吐瀉 心煩悶亂 生薑(汁一合) 蜜(一合) 糯米(一合 以新汲水淘令並研如粉) 右以新汲水一大盞相和 時時服一合

686) 『鄉藥集成方』, 治霍亂吐瀉 心煩悶亂. 生薑汁一合 蜜一合 糯米一合 以新汲水淘令淨研如粉 ○右以新汲水一大盞相和 時時服一合.

687) 『醫方類聚』, 治霍亂吐瀉 心煩悶亂 宜服此方. 生薑(汁壹合) 蜜(壹合) 糯米(壹合 以新汲水淘令淨 研如粉) 右件藥 以新汲水壹大盞相和 時時服壹合 已來 (太平聖惠方無此二字)

688) 朱橚, 『普濟方』, 治霍亂胃氣虛 乾嘔不止 又方(出聖惠方) 生薑汁(半合) 牛乳(一合)

16-6 尋常脚轉筋. 只嚼一枚獨頭蒜 半擦腿筋須猛按 半將冷水送咽喉 筋轉自然仍舊貫.

항상 다리에 전근(轉筋)이 날 때에는 통마늘[獨頭蒜] 1개를 씹어 반은 다리 근육을 세게 문지르고 반은 냉수에 삼키면 전근(轉筋)이 자연히 없어지고 예전과 같이 편안해진다.

◎ 『醫方類聚』<sup>690</sup>에 같은 글이 보이며 칠언시로 되어 외우기 쉽게 되어 있다.

16-7 治乾霍亂. 黍米二合 水淘淨水研澄 取白汁呷盡 卽差.

건곽란(乾霍亂: 곽란이지만 토하거나 설사하지 않고 가슴이 답답한 증상)을 치료하려면 기장쌀[黍米] 2홉을 깨끗이 씻은 다음 물에 갈아서 가라앉힌 후 옷물[白汁]을 마시면 즉시 차도가 있다.

◎ 『聖濟總錄纂要』<sup>691</sup> 『救急簡易方諺解』<sup>692</sup> 『醫方類聚』<sup>693</sup> 등에 같은 문장이 보인다.

16-8 治霍亂腹痛吐利. 良薑一兩挫 粳米二合 水三大盞 煎良薑 取二盞半 去滓 下米煮粥食之.

곽란(霍亂)으로 인한 복통(腹痛)과 토하고 설사하는 것을 치료하려면 양

右煎一兩沸 頓服之

689) 『醫方類聚』, 治霍亂胃氣虛 乾嘔不止 又方 生薑汁(半合) 牛乳(一合) 右二味 煎壹兩沸 頻服之.

690) 『醫方類聚』, 尋常脚轉筋. 只嚼壹枚獨頭蒜 半擦腿筋須猛按 半將冷水送咽喉 筋轉自然仍舊貫

691) 休寧程林, 『聖濟總錄纂要』, 黍米飲 治乾霍亂 黍米(二合) 水研澄清 取白汁呷盡 卽差

692) 『救急簡易方諺解』, 黍米 氣장쌀 二合 水淘淨水研澄 取白汁呷盡 卽差

693) 『醫方類聚』, 聖濟總錄 黍米飲 治乾霍亂. 黍米二合 水淨淘水研澄 取白汁呷盡 卽差

강(良薑) 1량을 썰고 멥쌀[粳米] 2홉을 준비한다. 양강(良薑)에 물 3대접을 넣고 2잔반이 되도록 달인 다음 찌꺼기를 버리고 멥쌀을 넣어 삶은 죽을 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>694</sup> 『醫方類聚』<sup>695</sup> 등의 고량강죽방(高良薑粥方)에 같은 내용이 나오며 고량강(高良薑)과 양강(良薑)은 서로 통용해서 사용하는 같은 것이다.

16-9 治霍亂後 氣脫虛羸 或瀉不止. 黃蠟半兩 粳米三合細研 以水煮粳米作粥 臨熟 次下蠟 更煮 候蠟消 溫溫服之.

곽란(霍亂)후에 기운이 빠지고 허약해지고 여위며 혹 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 밀랍[黃蠟] 반량과 잘게 갈은 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 멥쌀에 물을 넣고 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 밀랍[黃蠟]을 넣고 다시 삶아 밀랍[黃蠟]이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>696</sup> 『鄉藥集成方』<sup>697</sup> 『醫方類聚』<sup>698</sup> 등의 납죽(蠟粥)에 같은 내용이 나온다.

694) 朱橚, 『普濟方』, 高良薑粥方 治霍亂吐利 腹痛等疾. 良薑(一兩剉) 粳米(二合) 右以水三大盞 煎良薑 取二盞半 去滓 下米煮粥食之

695) 『醫方類聚』, 治霍亂吐利 腹痛等疾 高良薑粥方. 高良薑(壹兩剉) 粳米(二合) 右以水三大盞 煎高良薑 取二盞半 去滓 下米煮粥食之.(王氏經驗方 衛生易簡方同)

696) 朱橚, 『普濟方』, 蠟粥方 治霍亂後 氣脫虛羸 或瀉不止. 黃蠟(五錢) 粳米(三合細研) 右先以水煮粳米作粥 臨熟 次下蠟 更煮 候蠟消 溫溫服之

697) 『鄉藥集成方』, 蠟粥. 治霍亂後 氣脫虛羸 或瀉不止. 黃蠟半兩 粳米三合細研 ○右先以水煮粳米作粥 臨熟 次下蠟 更煮 候蠟消 溫溫服之

698) 『醫方類聚』, 治霍亂後 氣脫虛羸 或瀉不止. 宜服蠟粥方. 黃蠟(半兩) 粳米(三合細研) 右先以水煮粳米作粥 臨熟 次下蠟 更煮 候蠟消 溫溫服之. (神巧萬全方同)

## 17. 황달 (黃疸)

### 17-1 治黃疸 皮膚眼睛如金色 小便赤. 小麥杵取汁服 (小麥三)\*升和水 取汁服五合 治酒黃.

황달(黃疸)로 피부와 눈이 황금색이고 소변이 붉은 것을 치료하려면 밀[小麥]을 찧어 그 즙을 먹는다. 밀[小麥] 3되에 물을 넣고 짓찧어 즙을 내고 5홉씩 먹는데 주황(酒黃: 술을 많이 먹어서 생긴 황달)도 치료된다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘小麥杵取汁服 □□□升和水’로 되어 있어 대략 3글자 정도가 쓰였을 것으로 추정되는 빈 공간이 있다.(□는 빈칸) 문맥상 일부러 쓰지 않았을 가능성은 적고 누락되거나 과자되었을 가능성이 높다. 비슷한 내용이 나오고 동시대에 출간된 『普濟方』<sup>699)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>700)</sup> 『醫方類聚』<sup>701)</sup> 등의 의서를 참고하여 ‘소맥삼(小麥三)’으로 추정하여 삽입하고 번역하였다. 그러나 앞부분의 밀[小麥]과 겹쳐서 표현되는 모순을 안고 있어 논란의 소지가 있다.

### 17-2 治脾藏瘀熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如藥汁\*. 黃雌雞一隻 去毛爪 開肚淨洗 生地黃一斤洗切 以地黃內雞腹中 繫定置於銅器中 蒸令極熟 絞取汁 分五服 不計時 溫服.

비장(脾臟)에 멩친 열이 풀어지지 않아 마음이 심란하고 소변이 붉고 잘 나가지 않거나 혹 땀이 황벽나무즙같이 노란색으로 나오는 것을 치료하려

699) 朱橐, 『普濟方』, 治黃疸 皮膚眼睛如金色 小便赤(本草) 取小麥杵取汁一合

700) 『鄉藥集成方』, 孫真人. 治黃疸 皮膚眼睛如金色 小便赤. 小麥三升杵和少水 取汁服五合 通治酒黃

701) 『醫方類聚』, 療黃疸方. 皮膚眼睛如金色 小便赤 竝主之. 又方 右取小麥搗取汁 服一合. ○衛生易簡方 用小麥搗水絞汁 服壹合 頓服 甚驗.

면 털과 발톱을 제거하고 배를 갈라 깨끗하게 씻은 누런 암탉[黃雌雞] 1마리와 깨끗하게 씻은 다음에 절단한 생지황(生地黃) 1근을 준비한다. 닭 속에 생지황을 넣고 묶은 다음 구리그릇에 넣고 쪄서 푹 익힌다. 푹 찌서 즙을 낸 다음 5번 나누어 먹는 데 때를 계산하지 말고 따뜻하게 먹는다.

\* 황달이 심해지면 땀이 노란색으로 나오는데 마치 황벽나무의 즙과 비슷하기 때문에 이렇게 표현한 것이다. 『食療纂要』 원문에는 흐릿하게 ‘벽(藥)’으로 추정되는 글자가 보이고 있으나, 『肘後備急方』<sup>702)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>703)</sup> 『醫方類聚』<sup>704)</sup> 등에는 ‘벽(藥)’으로 나와 있다. 여기에서는 초(+)가 있는 것으로 보아 ‘벽(藥)’으로 보았다.

### 17-3 又生茅根切二合 以猪肉半斤 合作羹盡食之.

또한 잘게 자른 생모근(生茅根: 띠의 뿌리로 건조시키지 않은 것)\* 2홉과 돼지고기 반근을 국으로 만들어 전부 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 우근(芋根: 토란뿌리)으로 나온다. 하지만 이는 원문이 틀린 것으로 모근(茅根: 띠의 뿌리로 白茅根이라 한다.)으로 보아야 한다. 그 이유는 첫째, 토란에는 황달을 치료하는 효능이 『本草綱目』에 기록되지 않았다.<sup>705)</sup> 둘째, 모근(茅根)이 황달, 황한(黃汗) 등에 사용한다고 『本草綱目』

702) 葛洪, 『肘後備急方』, 疸病有五種 謂黃疸 穀疸 酒疸 女疸 勞疸也 黃汁者 身體四肢微腫 胸滿不得汗 汗出如黃漿汁 由大汗出卒入水所致方 又方 黃雌雞一隻 治之剉生地黃三斤 內腹中 急縛仰置銅器中 蒸令極熟 絞取汁 再服之

703) 『鄉藥集成方』, 治脾藏瘀熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如漿汁. 又方 黃雌雞(一隻 去毛爪 開肚淨洗) 生地黃(一斤細切) 右以地黃內雞腹中 繫定置於銅器中 蒸令極熟 絞取汁 分爲五服 不計時 溫服

704) 『醫方類聚』, 治脾藏瘀熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如漿汁. 又方 黃雌雞(壹隻 去毛爪 開肚淨洗) 生地黃(壹斤細切 ○肘後方三斤) 右以地黃內雞腹中 繫定置於銅器中 蒸令極熟 絞取汁 分爲五服 不計時候 溫服(肘後方取汁 再服之)

705) 李時珍, 『本草綱目』, 『芋』, 主治 寬腸胃 充肌膚 滑中(別錄) 冷痰 瘵煩熱 止渴(蘇恭) 令人肥白 開胃通腸閉 產婦食之 破血 飲汁 止血渴(藏器) 破宿血 去死肌 和魚煮食 甚下氣 調中補虛(大明)

706에서 정리하고 있으며 그 내용이 생모근(生茅根) 한 움큼과 돼지고기 한 조각으로 국을 끓여서 먹는다고 하여 일치한다. 셋째, 『外臺秘要方』<sup>707</sup>과 『普濟方』<sup>708</sup>에서 황달에 모근(茅根)과 돼지고기로 국을 끓여 먹는다고 하여 내용이 일치하고 있다. 따라서 생모근(生茅根)으로 교정하였다. 그러나 『鄉藥集成方』(1433)<sup>709</sup>에서는 『食療纂要』(1460)와 같이 생우근(生芋根)으로 잘못 인용하고 있어 논란의 소지가 있다. 좀더 연구해야할 분야이나 『食療纂要』를 저술하면서 참고한 것으로 여기는 『鄉藥集成方』 자체가 잘못되었고, 잘못된 이 부분을 수정하지 못하고 그냥 인용하면서 나타난 오류로 보인다.

#### 17-4 主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之.

황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 잉어[鯉魚]를 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>710</sup> 『鄉藥集成方』<sup>711</sup> 『本草綱目』<sup>712</sup> 『神農本草經疏』<sup>713</sup>

- 706) 李時珍, 『本草綱目』, 『白茅』, 茅根 五種黃病 黃疸 穀疸 酒疸 女疸 勞疸也 黃汗者乃大汗出 入水所致 身體微腫 汗出如黃蘗汁 用生茅根一把細切 以猪肉一片 合作羹食(肘後)
- 707) 王燾, 『外臺秘要方』, 崔氏療黃疸 年六十以上方 茅根(一把) 猪肉(一斤) 右二味 合作羹盡 一服愈 當灸臍上下兩邊 各一寸半 一百壯 手魚際白肉側 各一灸 隨年壯 備急范汪同
- 708) 朱橚, 『普濟方』, 疸病有五種 謂黃疸 穀疸 酒疸 女疸 勞疸也 黃汁者 身體四肢微腫 胸滿不得汗 汗出如黃蘗汁 由大汗出 卒入水所致方 又方生茅根一把細切 以猪肉一斤 合作羹盡啜食之  
朱橚, 『普濟方』, 治黃疸 心膈燥熱 小便赤澁(聖惠方) 茅根(三把細剉) 猪肉(八兩細切) 右以水三大盞 煎茅根至二盞 去滓入肉 合作羹盡一服愈
- 709) 『鄉藥集成方』, 治脾藏瘀熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如蘗汁 又方 生芋根(切二合) 以猪肉半斤 合作羹盡食之
- 710) 唐慎微, 『證類本草』, 『鯉魚』, 肉味甘 主欬逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫脚滿 下氣 臣禹錫等謹按 大腹水腫通用藥云 鯉魚寒藥對云平陳上良云無毒
- 711) 『鄉藥集成方』, 鯉魚肉 味甘 主欬逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫 脚滿 下氣
- 712) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯉魚』, 主治煮食 治欬逆上氣 黃疸 止渴 治水腫脚滿 下氣(別錄)

등에 ‘잉어는 해역상기(欸逆上氣)와 황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다. 수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’고 하였는데, 이 내용에서 ‘해역상기(欸逆上氣)’를 발취하여 구토(嘔吐)문의 15-7조<sup>714</sup>, ‘황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다.’를 발취하여 황달(黃疸)문의 17-4조, ‘수종(水腫)으로 인한 각기를 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’를 발취하여 수종(水腫)문의 18-7조<sup>715</sup>에 각각 설명되고 있다.

### 17-5 主黃疸 利小便. 蔓菁 任意食之.

황달(黃疸)을 치료하고 소변을 잘 나오게 하려면 순무[蔓菁]를 임의대로 먹는다.

◎ 『食療纂要』본문에서는 순무의 부위를 구별하지 않았지만, 『東醫寶鑑』<sup>716</sup> 『本草綱目』<sup>717</sup> 등에 의하면 순무의 씨를 사용한다고 하였다.

## 18. 수종(水腫)

### 18-1 主消水腫. 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.

수종(水腫: 부종을 의미한다.)를 없애려면 율무[薏苡仁] 1되를 분말로 만든 다음 물 2되에 율무분말 2순가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.

713) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 鯉魚肉味甘 主欸逆上氣 黃疸 止渴 生者 主水腫脚滿 下氣

714) 15-7 主欸逆上氣. 鯉魚 任意食之.

715) 18-7 治水腫脚滿 下氣. 鯉魚白 煮食之.

716) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『蔓菁』, 蓴芣. 子. 性溫 下氣明目 療黃疸 利小便 蒸暴久服長生<本草>

717) 李時珍, 『本草綱目』, 『蕪菁』, 子氣味苦辛平無毒. 療黃疸 利小便 水煮汁服



◎ 『肘後備急方』<sup>718</sup> 『普濟方』<sup>719</sup> 『鄉藥集成方』<sup>720</sup> 『醫方類聚』<sup>721</sup> 등에 ‘울무는 근맥구련(筋脈拘攣: 근맥이 경련이 일어나 경직되는 것)과 오래된 풍습비(風濕痺)를 치료하고 하기(下氣)하며 뻣속의 사기(邪氣)를 제거하고 장위(腸胃)를 부드럽게 하며 수종(水腫)을 없앤다. 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 기운이 나게 된다. 울무 1되를 분말로 만든 다음 물 2되에 울무분말 2순가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.’고 하였는데, 바로 이 문장에서 ‘수종(水腫)을 없앤다.’라는 문장을 발췌하여 수종(水腫)문의 18-1조를 쓰고, ‘장위(腸胃)를 부드럽게 한다.’라는 문장을 발췌하여 대변불통(大便不通)문의 29-1조<sup>722</sup>를 쓴 것이다.

## 18-2 治身體浮腫. 大豆一升 水五升 煮取汁三升 去滓 納酒五升 更煮取三升 分三溫服 不差更合服.

신체의 부종(浮腫)을 치료하려면 대두(大豆: 검은콩)\* 1되와 물 5되를 넣고 삶아 즙 3되를 취한다. 찌꺼기를 제거하고 술 5되를 넣고 다시 삶아 3

718) 葛洪, 『肘後備急方』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹食

719) 朱橚, 『普濟方』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 右薏苡仁一升 搗爲末 作粥 空心服

朱橚, 『普濟方』, 薏苡仁粥 治久風濕痺 補正氣 除胸中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 亦治筋脈拘攣 右用薏苡仁一升 爲末 以水作粥 空心服 亦可 三頓食之

720) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹食之

『鄉藥集成方』, 薏苡粥 治久風濕痺 正氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 薏苡仁一升爲末 以水作粥 空心服

721) 『醫方類聚』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 右薏苡仁一升 搗爲末 以水作粥 空心服

『醫方類聚』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁 一升(壽域神方半升) 搗爲散 每服以水二升(壽域神方二碗) 煮兩匙末作粥 空腹食

722) 29-1 主利腸胃 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之

되를 취하여 3번 나누어 따뜻하게 먹는다. 차도가 없으면 나누지 말고 한 번에 복용한다.

\* 『食療纂要』본문에서는 ‘大豆’로만 나왔으나 『東醫寶鑑』<sup>723)</sup> 『醫方合編』<sup>724)</sup> 등에 같은 내용이 나오면서 사용되는 것이 검은콩이다. 따라서 ‘콩’이 아닌 ‘검은 콩’으로 번역하였다.

### 18-3 主消腫下氣. 菘豆 煮食之.

종기를 없애고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>725)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>726)</sup> 『本草綱目』<sup>727)</sup> 『神農本草經疏』<sup>728)</sup> 등에 의하면 ‘녹두를 삶아 먹으면 종기를 없애고 기를 내리며 열을 누르고 해독하는 작용이 있으며, 녹두를 날로 갈아 그 즙을 먹으면 단독(丹毒) 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상) 풍진(風疹)과 광물질 약으로 인한 열기(熱氣)로 속이 답답하여 밖으로 뚫어나가고자 하는 것을 치료한다.’고 하였다. 그리고 『東醫寶鑑』<sup>729)</sup> 『林園經濟志』<sup>730)</sup> 등에서는 삶거나 날로 짜서 먹

723) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『黑豆』, 治浮腫 黑豆一升 水五升 煮取三升汁 去滓 納酒五升 更煮取三升 去滓 分三服 不差再合服之<本草>

724) 『醫方合編』, 『脹滿』, 大豆黑一升(斗를 升으로 교정) 水五升 煮取三升 去滓 納酒五升 煎至三升 分三溫服 不差更用

725) 唐慎微, 『證類本草』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅

726) 『鄉藥集成方』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅 當是皮寒肉平圓小綠者佳

727) 李時珍, 『本草綱目』, 『綠豆』, 主治煮食 消腫下氣 壓熱解毒 生研絞汁服 治丹毒 煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔豚(開寶)

728) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 菘豆 味甘寒無毒 主丹毒煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫 下氣壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅

729) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菘豆』, 녹두 性寒(一云平 一云冷)味甘無毒 主一切丹毒 煩熱 風疹 藥石發動 壓熱 消腫下氣 止消渴<本草>

730) 徐有渠, 『林園經濟志』, 綠豆(案)諸家本草 甘寒無毒 消腫下氣 壓熱解毒 止泄痢 利

는다는 구분이 없이 효능이 서술되고 있다. ‘기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발취하여 제열(諸熱)문의 14-1조<sup>731)</sup>를 쓰고, ‘중기를 없애고 기를 내린다.’는 효능을 발취하여 수종(水腫)문의 18-3조를 쓰고, ‘단독 번열 풍진을 치료하고 중기를 없애며 기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발취하여 부스럼 중기[諸瘡癰]문의 34-5조<sup>732)</sup>를 서술하였다.

#### 18-4 治水氣脹滿浮腫. 猪肝一具 煮作羹 任意下飯.

수기(水氣) 창만(脹滿) 부종이 있는 것을 치료하려면 돼지 간[猪肝] 1개를 삶아 국을 만들고 임의대로 밥을 넣어 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>733)</sup> 『良方金丹』<sup>734)</sup> 등에 같은 내용의 글이 보인다. 『普濟方』<sup>735)</sup>에서는 부종과 속이 그득하여 아래로 내려 보내지 못하며 마음이 심란한 것을 치료하는 방법으로 돼지 간을 여러 가지 요리법으로 이용하고 있다. 첫째, 잘게 썰어 총백 된장 생강 산초 등을 넣고 뜨겁게 구워 먹는다. 둘째, 뜨거운 물에 돼지 간만 넣고 삶아 먹는다. 셋째, 돼지 콩팥을 삶아 생마늘에 버무려서 먹는다. 넷째, 돼지 간으로 국을 만들어 임의대로 밥을 넣어 소금을 넣지 않는다. 다섯째, 식초[苦酒]에 생간을 넣어 먹었다고 하였다. 『普濟方』에 소개된 5가지 방법 중 넷째방법을 『食療纂要』에서 기록한 것으로 보인다.

小便 治疔毒 粉甘涼平無毒 解諸熱 治癰疽轉筋 痘瘡濕爛

731) 14-1 主下氣壓熱. 菉豆 煮食之.

732) 34-5 治癰毒煩熱風疹 亦主消腫下氣壓熱. 菉豆生研汁服 亦煮食之.

733) 『鄉藥集成方』, 治水脹滿浮腫. 猪肝一具細切 煮作羹 任意下飯

734) 『良方金丹』, 腹脹 ○猪肝一具 煮作羹 任意下飯

735) 朱櫨, 『普濟方』, 治理浮腫滿不下食 心悶(出肘後方). 用猪肝一具 洗切作羹 著葱白豉薑椒 熱炙食之 又以熱水煮單食 亦得 又煮猪腎一雙切 作生蒜齏食之 一方 作羹 任意下飯 勿與鹽 乃可 用苦酒炒用肝生食之 亦可

18-5 又白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以生薑椒釀鴨腹  
中 縫定如法 蒸候熟食之.

흰 오리[白鴨] 1마리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[饋飯] 반근을 준비하여 생강 산초를 오리 배속에 버무려 넣고 보통 요리하는 법과 같이 꿰맨다. 썰서 익기를 기다려 먹는다.

◎ 『肘後備急方』<sup>736</sup> 『醫壘元戎』<sup>737</sup> 『普濟方』<sup>738</sup> 『鄉藥集成方』<sup>739</sup> 『醫方類聚』<sup>740</sup> 등에 ‘수기(水氣)로 배가 그득하고 부종이 있는 것과 소변이 잘 나오지 않는 것에 흰 오리를 사용한다.’고 하였다. 바로 이 문장에서 앞부분의 효능을 발췌하여 수종(水腫)문의 18-5조, 뒷부분을 발췌하여 소변불통(小便不通)문의 30-6조<sup>741</sup>을 각각 설명한 것이다. 참고로 『普濟方』에서는 ‘고두밥[饋飯]’을 ‘지은 밥[燒飯]’으로 표현하였다.

18-6 治十種水病 不差垂死者. 青頭鴨一隻 治\*如食法 細  
切 和米并五味 煮令極熟 空腹食之

십종수병(十種水病)\*\*이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 청둥오리[青頭鴨: 머리가 청색인 오리] 1마리를 요리하는 방법과 같이 잘게 썰

736) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方 主水氣脹滿浮腫 小便澀少 白鴨一隻 去毛腸洗 饋飯半升 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

737) 王好古, 『醫壘元戎』, 又法治水氣脹滿 小便澀. 白鴨子一隻 去毛腸洗 饋飯半升 與椒薑同釀鴨腹中 縫定如法 蒸熟食之

738) 朱橚, 『普濟方』, 白鴨方(出肘後方) 治水氣脹滿浮腫 小便澀少 用鴨白者一隻 去毛腸湯洗 燒飯半升 以飯薑椒釀鴨中 縫定如法 蒸候熟食之

739) 『鄉藥集成方』, 治水氣脹滿浮腫 小便澀少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

740) 『醫方類聚』, 主水氣脹滿浮腫 小便澀少. 白鴨壹隻 去毛腸洗 饋飯半升(壽域神方半碗) 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

741) 30-6 治小便澀少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

고 쌀과 양념[五味]을 넣고 푹 익도록 삶아 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어렵다. ‘리(理)’ ‘야(治)’ 같이도 보이나 『肘後備急方』<sup>742)</sup> 『普濟方』<sup>743)</sup> 『醫壘元戎』<sup>744)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>745)</sup> 등에 근거하여 ‘치(治)’로 보았다.

\*\* 『東醫寶鑑』<sup>746)</sup>에 의하면 ‘십중수병(十種水病)은 풍수(風水) 피수(皮水) 정수(正水) 석수(石水) 황한(黃汗) 5가지 수병(水病)이 있으며, 심수(心水) 간수(肝水) 폐수(肺水) 비수(脾水) 신수(腎水) 5가지 오장수(五藏水)가 있다.’고 하였다. 『食醫心鑑』<sup>747)</sup>에서는 십수(十水)에 대하여 청수(靑水) 적수(赤水) 황수(黃水) 백수(白水) 흑수(黑水) 현수(玄水) 풍수(風水) 석수(石水) 과수(果水) 기수(氣水)라고 하였다.

742) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鏡 治十種水病 不差垂死 青頭鴨一隻 治如食法細切 和米并五味 煮令極熟 作粥 空腹食之

743) 朱橚, 『普濟方』, 治十種水氣 不瘥垂死(出鮑氏方) 用青頭鴨一隻 治如食法細切 米并五味 煮令極熟作粥(粥을 삼입함) 空腹食之

744) 王好古, 『醫壘元戎』, 食治十種水氣 不差垂死 以青頭鴨一隻 治如食法細切 和米并五味 煮令極熟 作粥食之

745) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『青頭鴨』, 治十種水病垂死 青頭鴨一隻 治如食法 和米并五味 煮令極熟 作粥 空腹食之 白鴨亦好<本草> ○鴨頭能利水 而涼血故也<入門>

746) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『浮腫形證』, ○水病有五種 一曰風水 其脉自浮 外證骨節疼痛 惡風 ○二曰皮水 脉亦浮 外證胛腫 按之沒指 不惡風 其腹如鼓 不渴 當發其汗 ○三曰正水 其脉沈遲 外證自喘 ○四曰石水 其脉自沈 外證腹滿不喘 ○五曰黃汗 其脉沈遲 身發熱 胸滿 四肢頭面腫 久不愈 必致癰膿 又曰 久則肌肉潰爛 陰囊足脛水出 <仲景> ○又有五藏水 心水者 其身重而少氣 不得臥 煩而躁 其陰大腫 ○肝水者 其腹大 不能自轉側 脇下腹中痛 時時津液微生 小便續通 ○肺水者 身腫 小便難 時時鴨漉 ○脾水者 其腹大 四肢苦重 津液不生 但苦少氣 小便難 ○腎水者 其腹大 臍腫 腰骨 不得溺 陰下濕如牛鼻上汗 其足逆冷而黃瘦<仲景>

747) 咎殷, 『食醫心鑑』, 夫十水者 靑水 赤水 黃水 白水 黑水 玄水 風水 石水 果水 氣水是也 靑水者 先從面目腫 徧一身其根在肝 赤水者 先從心腫 其根在心 黃水者 先從腹腫 其根在脾 白水者 先從脚腫上氣而欬 其根在肺 黑水者 先從足趺腫 其根在腎 玄水者 先從面腫至口 其根在膽 風水者 先從四肢起腹滿大且盡腫 其根在胃 石水者 先從四肢瘦 其腹獨大 其根在膀胱 果水者 先從臍腫 其根在小腸 氣水者 乍盛乍虛 乍來乍去 其根在大腸 皆由榮衛否澁 三焦不調 腑臟虛弱 所生雖名證不同 竝令身體虛腫 喘息上氣 小便黃澁也

## 18-7 治水腫脚滿 下氣. 鯉魚白 煮食之.

수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 치료하고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하려면 잉어의 살[鯉魚白]\*을 삶아 먹는다.

\* 이부분의 해석에 있어서 ‘리어 백자식지(鯉魚 白煮食之)’와 ‘리어백 자식지(鯉魚白 煮食之)’로 볼 수 있어 논란의 소지가 있다. 전자의 경우 ‘잉어를 맹물에 삶아 먹는다.’로 해석되고 후자는 ‘잉어의 살을 삶아 먹는다.’로 되기 때문에 잉어를 다루는 방법을 중시하는 의학에서는 더욱 문제가 된다. 『普濟方』748) 『醫方類聚』749) 등에서 큰 잉어 1마리를 머리, 꼬리, 뼈를 제거하고 오직 살만 취하여 물 2되 팔 1큰되[大升]를 넣고 삶는다는 구절이 나오고 이어 수종(水腫)로 인한 각기 병세와 속이 그득하여 기가 내려가지 못하는 것을 치료하려면 잉어의 살[鯉魚白]을 삶아 먹는다는 문장이 나오기 때문에 리어백(鯉魚白)을 ‘잉어의 살’로 보는 것이 타당하다. 따라서 여기에서는 후자를 따라 방점을 찍고 번역하였다. 따라서 리어백(鯉魚白)을 ‘잉어의 살’로 보면 『證類本草』750) 『鄉藥集成方』751) 『東醫寶鑑』752) 등에 나오는 잉어에 대한 요리방법도 자연스럽게 해석된다.

◎ 『證類本草』753) 『鄉藥集成方』754) 『本草綱目』755) 『神農本草經疏』756)

748) 朱橚, 『普濟方』, 鯉魚方(出肘後方) 用鯉魚一頭 極大者 去頭尾及骨 唯取肉 以水二斗 赤小豆一大升 和魚肉煮 可 二者已上汁 生布絞汁 去滓 頓服盡 如不能盡 分爲二服 後溫令(冷을 교정)媛 服訖 當下利 利盡即瘥 一方 療腫脚滿下氣 用鯉魚白煮食之 腹有宿石瘕可食

749) 『醫方類聚』, 外臺祕要 療水病腫 鯉魚一頭 極大者 去頭尾及骨 唯(喉를 교정)取肉 以水二斗 赤小豆一大升 和魚肉煮 可取二升 已上汁 生布絞 去滓 頓服盡 如不能盡 分爲二服 後溫令媛 服訖 當下利 利盡即差.

750) 唐慎微, 『證類本草』, 『鯉魚』, 孟詵云 鯉魚白煮食之 療水腫脚滿下氣 腹有宿瘕不可食

751) 『鄉藥集成方』, 孟詵云 鯉魚白煮食之 療水腫脚滿下氣 腹有宿瘕不可食 又修理可去脊上兩筋及黑血 有毒故也 又天行病後 並不可食 再發即死 其在沙石中者毒多 在腦中不得食頭

752) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鯉魚』. 治水腫脚滿氣急 ○又方 大鯉魚取肉 赤小豆二升 以水一斗 同煮取二升許汁 去滓 分二服 當下利即差<本草>

등에 ‘잉어는 해역상기(欸逆上氣)와 황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다. 수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’고 하였는데, 이 내용에서 ‘해역상기(欸逆上氣)’를 발취하여 구토(嘔吐)문의 15-7조<sup>757)</sup>, ‘황달(黃疸)을 다스리고 갈증을 그치게 한다.’를 발취하여 황달(黃疸)문의 17-4조<sup>758)</sup>, ‘수종(水腫)으로 인하여 다리가 붓는 것을 다스리며 기를 아래로 내려 보낸다.’를 발취하여 수종(水腫)문의 18-7조에 각각 설명되고 있다.

### 18-8 治水氣浮腫 小便澁少. 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.

수기(水氣)와 부종(浮腫)을 치료하고 소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나오지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 소고기[牛肉] 1근을 익도록 썰서 생강과 식초를 넣어 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>759)</sup> 『普濟方』<sup>760)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>761)</sup> 『醫方類聚』<sup>762)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

753) 唐慎微, 『證類本草』, 『鯉魚』, 肉味甘 主欸逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫脚滿 下氣. 臣禹錫等謹按 大腹水腫通用藥云 鯉魚寒藥對云平陳上良云無毒

754) 『鄉藥集成方』, 鯉魚肉. 味甘 主欸逆上氣 黃疸 止渴 生者主水腫 脚滿 下氣

755) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯉魚』, 主治煮食 治欸逆上氣 黃疸 止渴 治水腫脚滿 下氣(別錄)

756) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 鯉魚肉味甘 主欸逆上氣 黃疸 止渴 生者 主水腫脚滿 下氣

757) 15-7 主欸逆上氣. 鯉魚 任意食之.

758) 17-4 主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之.

759) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治水氣 大腹浮腫 小便澁少方. 又方. 牛肉壹斤 蒸令熟 薑醋食之

760) 朱橚, 『普濟方』, 大腹浮腫 小便澁少. 又牛肉一斤 熟蒸以薑醋 空心食之

761) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治水氣 大腹浮腫 小便澁少. 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之

762) 『醫方類聚』, 治水氣 大腹浮腫 小便澁少方. 又方. 牛肉壹斤 蒸令熟 薑醋食之.

18-9 治十種水病 不差垂死. 獐猪\*肉一斤 研米\*\*半升 鼓  
 汁中煮作粥 着薑葱白 空心食之 單煮反作羹炒\*\*\*  
 任意食 亦可.

십중수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 오소리[獐猪]고기 1근 멥쌀[粳米]가루 반근을 된장국에 끓여 죽을 만들고 생강 산초 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다. 오소리만 끓여 국을 만들어도 묘한 효과를 보는데 임의대로 먹어도 역시 좋다.

\* 단저(獐猪)는 오소리와 돼지가 아니라 오소리로 보아야 한다. 『東醫寶鑑』<sup>763</sup> 『本草綱目』<sup>764</sup> 등에 오소리를 설명하면서 십중수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료한다고 하였다.

\*\* 『食療纂要』본문에는 ‘연미(研米)’로 나오는데 이는 쌀을 갈았다는 뜻이다. 하지만 비슷한 글이 『普濟方』<sup>765</sup> 『鄉藥集成方』<sup>766</sup> 등에 나오는데 ‘갱미(粳米)’로 나온다. 따라서 이에 근거하여 멥쌀[粳米]가루로 번역하였다.

\*\*\* 『食療纂要』본문에서는 ‘초(炒)’로 보이나 문맥상 ‘묘(炒)’로 교정하여 보았다. 일반적으로 국을 만든 다음 다시 볶아 먹지 않기 때문에 ‘초(炒)’는 될 수가 없다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>767</sup> 『醫方類聚』<sup>768</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

763) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『獐肉』, 治十種水 不差垂死 獐肉半斤切 粳米三合 水三升 入葱 椒薑豉 作粥食之 ○又作羹臠食之 下水大效<本草>

764) 李時珍, 『本草綱目』, 『獐』, 肉 氣味甘酸平無毒 主治水脹久不瘥垂死者 作羹食之 下水大效(蘇恭 聖惠用粳米葱豉作粥食)

765) 朱橚, 『普濟方』, 治十腫水病不差垂命方(出聖惠方) 右用獐猪肉半斤細切 以粳米三合 水三升 入葱豉及椒薑作粥 每日空腹食之

766) 『鄉藥集成方』, 治十種水病 不差垂死. 獐(音端)肉半斤切 粳米三合 水三升 葱椒薑豉 作粥食之

767) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治十種水病 不差垂死方. 獐猪肉一斤切 米半升 右於豉汁中煮作 粥 著薑葱白 空心食之

768) 『醫方類聚』, 治十種水病 不差垂死方. 獐猪肉一斤(切) 米半升 右於豉汁中煮作粥 著



18-10 主腹中水癖水腫. 黃雌雞一隻 理如食法 和赤小豆  
一升 同煮 候豆爛卽出 食之其汁 日二夜一 每服四  
合 補丈夫陽氣 治冷氣 瘦着床者 漸漸食之良.

배에 수벽(水癖: 물을 많이 마신 것이 원인이 되어 생긴 적병의 한 가지로 주로 옆구리 밑에 생긴다.)이 있거나 수종(水腫)가 있는 것을 다스리려면 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 요리하는 방법과 같이 준비하고 팥[赤小豆] 1되를 같이 끓인다.\* 팥이 문드러질 정도가 되면 꺼내어 그 즙을 낮에 2번 밤에 1번 4홉씩 먹는다. 남자의 양기(陽氣)를 보충해주며 냉기(冷氣)를 치료한다. 몸이 수척하여 항상 누워있는 사람이 조금씩 먹으면 좋다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>769)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>770)</sup> 『醫方類聚』<sup>771)</sup> 등에 근거하여 ‘자(煮)’로 보았다.

18-11 治水病初得危急. 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.

수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아[冬瓜]를 적당량[多少]\* 임의대로 먹으면 신통한데 견줄 만한 것이 없을 정도이다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘소(小)’로 나오나 『普濟方』<sup>772)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>773)</sup> 『

薑椒蔥白 空心食之 ○聖惠方 獐猪肉半斤 細切 粳米三合 水三升 入肉蔥豉椒薑作粥 每日空腹食之(肘後方).

769) 朱橧, 『普濟方』, 黃雌雞方 治腹腫水癖水腫 用雌雞一隻 理如食法 和赤小豆一升 同煮 候豆爛卽出 食之其汁 日二夜一 每服四合 補腎扶陽氣 治冷氣 若瘦者 休漸食之良 先患骨熱者 不可食也

770) 『鄉藥集成方』, 孟詵云 黃雌雞 主腹中水癖水腫 以一隻 理如食法 和赤小豆一升 同煮 候豆爛卽出 食之其汁 日二夜一 每服四合 補丈夫陽氣 治冷氣 瘦着床者 漸漸食之良

771) 『醫方類聚』, 孟詵云 黃雌雞 主腹中水癖水腫 以一隻理如食法 和赤小豆壹升同煮 候豆爛卽出 食之其汁 日二夜一 每服四合 補丈夫陽氣 治冷氣 瘦著床者 漸漸食之良.

772) 朱橧, 『普濟方』, 治水病初得危急(出本草) 卽用冬瓜 不限多少 喫 神效無比

773) 『鄉藥集成方』, 治水病初得急. 又方 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比

醫方類聚<sup>774</sup>) 등에 근거하여 ‘소(少)’로 교정하였다.

◎ 『林園經濟志』<sup>775</sup>)에 같은 내용이 보인다.

18-12 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 紫蘇子半升 搗碎水瀘取  
汁 粳米二合 和作粥 空心食之.

부종(浮腫)과 창만(脹滿)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 차조기씨[紫蘇子] 반근을 찧어 부수고 물을 넣고 씻어 그 즙을 취하고 멥쌀[粳米] 2홉\*에 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하게 ‘인(人)’으로 추정되는 글자가 보이나 『醫方類聚』<sup>776</sup>) 『食療纂要』 6-11조<sup>777</sup>)에 의거하여 ‘합(合)’으로 보았다.

◎ 『普濟方』의 자소자죽방(紫蘇子粥方)<sup>778</sup>)에 같은 내용이 나오는데 각기(脚氣)와 소변불통(小便不通)에도 사용하며 죽을 만들 때 된장 산초 생강을 약간씩 넣는다고 하였다. 차조기씨[紫蘇子]를 이용한 방법이 요통(腰痛)문의 6-11조와 수종(水腫)문의 18-12조에 같은 내용으로 각각 쓰여 있다.

774) 『醫方類聚』, 兵部手集 治水病初得危急 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.

775) 徐有渠, 『林園經濟志』, (兵部手集) 水病危急 冬瓜 任意食之

776) 『醫方類聚』, 浮腫脹滿 不下食 心悶方. 紫蘇子半升 搗碎 水瀘取汁 粳米二合 右相和作粥 空心食之.

『醫方類聚』, 治浮腫脹滿, 不下食 心悶方. 又方 紫蘇子 半升 (搗令碎 以水瀘之 取汁) 粳米 二合 右相和煮粥 空心食之.

777) 6-11 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 豬肝一具 切作臠 着葱白豉薑椒 熟食之 又以水煮令熟 切食之 又以紫蘇子半升 搗碎水瀘取汁 粳米二合 煮粥 空心食之.

778) 朱橚, 『普濟方』, 紫蘇子粥方(出聖惠方) 治脚氣 浮腫脹滿 不下食 及小便不通 紫蘇子(三合) 粳米(一合) 右以水三大盞 研取汁 去滓入淨淘粳米一合 煮粥初熟時 入豉椒薑各少許 攪和空腹食之

## 19. 제갈(諸渴)

### 19-1 主心痛止渴. 粳米汁 溫冷任服之.

심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[粳米汁]을 따뜻하거나 차갑게 하여 편한대로 복용한다.

◎ 『普濟方』779)에 ‘번열을 없애며 하기(下氣)하고 조위(調胃)하며 설사를 그치게 하고 열독설사(熱毒痢: 열독으로 인한 이질)를 치료하려면 묵은 쌀[陳倉米]로 밥을 해 먹는다. 흰 멥쌀 끓인 물[白粳米汁]은 심통(心痛)을 다스리며 갈증을 그치게 한다.’라고 하였으며, 『鄉藥集成方』780)에 ‘졸심통(卒心痛)에 멥쌀을 갈아서 먹는다. 또한 흰 멥쌀 끓인 물[白粳米汁]은 가슴앓이를 치료하며 갈증을 그치게 하고 열독설사(熱毒痢)를 그치게 한다.’고 하였다. 여기에서 ‘가슴앓이를 치료하고 갈증을 그치게 한다.’라는 효능이 제갈(諸渴: 여러가지 갈증)문의 19-1조에 보이고, ‘열독설사[熱毒痢]를 치료한다.’는 효능이 제리(諸痢)문의 26-2조781)에 보인다. 따라서 ‘갱미즙(粳米汁)’은 ‘흰 멥쌀 끓인 물[白粳米汁]’로 보아야 하나, 『食療纂要』원문에 충실하게 ‘멥쌀 끓인 물[粳米汁]’로 번역하였다. 『本草綱目』782)에서는 ‘멥쌀 끓인 물[粳煮汁]은 가슴앓이를 다스리며 갈증을 그치게 하고 열독설사(熱毒下痢: 열독으로 인한 설사와 이질)를 그치게 한다.’고 설명하고 있다.

779) 朱橚, 『普濟方』, 除煩熱 下氣調胃 止洩痢 治熱毒痢. 用陳倉米作飯食之一方 以白粳米汁 亦主心痛止渴

780) 『鄉藥集成方』, 孟詵 治卒心痛. 粳米研服之 又云 白粳米汁 治心痛止渴(湯을 渴로 교정) 斷熱毒痢

781) 26-2 斷熱毒痢. 米汁 任服之.

782) 李時珍, 『本草綱目』, 『粳』, 煮汁 主心痛止渴 斷熱毒下痢(孟詵)

### 19-2 主止渴\*. 糯\*\*米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲 以止爲度.

갈증을 그치게 하려면 찹쌀[糯米] 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀[糯米]을 같은 다음 위에 뜨는 옷물[白汁]을 증상이 그칠 때까지 편한 대로 마신다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘지갈(止渴)로 되어 있으나 『東醫寶鑑』<sup>783</sup>에서는 ‘소갈(消渴)’로 되어 있다. 하지만 소갈(消渴)이 있어도 갈증이 나기 때문에 『食療纂要』 원문에 충실하게 그냥 ‘지갈(止渴)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>784</sup> 『鄉藥集成方』<sup>785</sup> 『醫方類聚』<sup>786</sup> 등의 나미음(糯米飲)에 근거하여 ‘나(糯)’로 보았다.

### 19-3 治瘡渴口乾. 粟米 炊飯食之.

소갈(瘡渴: 消渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米]로 밥을 만들어 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>787</sup> 『醫方類聚』<sup>788</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『林園經濟志』<sup>789</sup> 『本草附方便覽』<sup>790</sup> 등에서는 오래된 좁쌀로 밥을 만든 다음 말려서

783) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『糯米』, 主消渴 淘取泔飲之 又水研取白汁 恣飲之 以差爲度

784) 朱橚, 『普濟方』, 糯米飲(出聖惠方) 治霍亂渴甚 不吐卒噦 心煩渴不止 臥不安 用糯米二升 淘取泔飲之即定 研米粉取白汁飲之 又以水煮澄清 稍溫服 黃梁米 亦得一方 研白米汁用蜜調

785) 『鄉藥集成方』, 糯米飲. 治霍亂渴甚. 糯米二升 淘取泔 飲之即定 一方 糯米研取白汁 恣意飲之

786) 『醫方類聚』, 治霍亂渴甚 糯米飲方. 糯米(淘 貳升) 右壹味淘取泔 飲之即定. 又方 右研糯米取白汁 恣意飲之.

787) 朱橚, 『普濟方』, 治瘡渴 又方(出聖濟總錄) 右用粟米 炊飯頻食之 佳

788) 『醫方類聚』, 治消渴口乾. 粟米炊飯 食之 良 (食醫心鑑 青小豆 煮和粥飲食之)

789) 徐有榘, 『林園經濟志』, 粟米. 食醫心鏡 胃熱消渴 陳粟米 炊飯乾食之 圖經本草 粟米泔久酸者 常飲之 良

790) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 胃熱消渴 陳粟米 炊飯乾食之 良

먹는다고 하였다.

### 19-4 主胃痺 熱中消渴. 靑粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可.

위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스리려면 청량미(靑粱米: 생동쌀)\*로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑粱米)를 삶은 물을 마셔도 역시 가하다.

\* 청량미(靑粱米)를 『鄉藥集成方』<sup>791</sup>에서는 향명으로 ‘生洞粘’이라 하였고, 『東醫寶鑑』<sup>792</sup>에서는 ‘싱동출’이라 하였다. 현재에는 ‘생동쌀’로 표현하고 있다.

◎ 『備急千金要方』<sup>793</sup> 『證類本草』<sup>794</sup> 『普濟方』<sup>795</sup> 『鄉藥集成方』<sup>796</sup> 『本草綱目』<sup>797</sup> 『東醫寶鑑』 『舟村新方』<sup>798</sup> 『林園經濟志』<sup>799</sup> 등에서 청량미(靑粱米)는 ‘위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스리며 설사를 그치게 하고 소변을 잘 나가게 하며 기력을 북돋아주며 속을 보하고 몸을 가볍게 하여 수명을 연장시킨다.’고 하였다. 여기에 나오는 내용에서 ‘위경련[胃痺]

- 791) 『鄉藥集成方』, 靑粱米 鄉名生洞粘 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身 長年
- 792) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『靑粱米』, 싱동출 性微寒味甘無毒 主胃痺 熱中消渴 利小便 止泄痢 輕身長年<本草>
- 793) 孫思邈, 『備急千金要方』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中 除消渴 止泄利 利小便 益氣力 補中輕身長年
- 794) 唐慎微, 『證類本草』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身長年
- 795) 朱橚, 『普濟方』, 治胃痺 熱中 除渴止痢小便 益氣力 補中 輕身 長年 以粱米炊飯食之
- 796) 『鄉藥集成方』, 治脾胃中熱 除渴止痢 利小便 益氣力 補中 輕身 長年 靑粱米 炊飯食之
- 797) 李時珍, 『本草綱目』, 靑粱米(別錄中品) 氣味甘微寒無毒 主治胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身 長年 煮粥食之(別錄)
- 798) 申曼, 『舟村新方』, 靑粱微寒 胃痺熱中 消渴利溺 能止泄痢
- 799) 徐有渠, 『林園經濟志』, 粱 丕 (案)諸家本草黃粱 甘平無毒 止霍亂 除煩熱 白粱米 味甘微寒無毒 除熱 益氣 止煩渴 靑粱米 治胃痺 利小便 止消渴 又案名狀見本利志

과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스린다.’라는 내용은 제갈(諸渴: 여러가지 갈증)문의 19-4조, ‘설사를 그치게 한다.’라는 내용은 설사(泄瀉)문의 25-2조<sup>800</sup>, ‘소변을 잘 나가게 한다.’라는 내용은 소변불통(小便不通)문의 30-1조<sup>801</sup>에 각각 보이고 있다.

### 19-5 治瘡渴. 薏苡仁 煮汁飲之.

소갈(瘡渴)을 치료하려면 율무[薏苡仁] 삶은 물을 마신다.

◎ 『林園經濟志』<sup>802</sup>에서는 율무를 삶아 죽을 마신다고 하였다.

### 19-6 又菘豆和皮 研汁煮飲.

그리고 녹두와 껍질을 같이 갈아 그 즙을 삶아 마신다.

### 19-7 主瘡渴除熱. 大麥作麵 止瘡渴.

소갈(瘡渴)을 다스리고 열을 제거하려면 보리[大麥]로 국수를 만들어 먹는다. 소갈(瘡渴)이 그치게 된다.

◎ 『證類本草』<sup>803</sup> 『鄉藥集成方』<sup>804</sup> 『本草綱目』<sup>805</sup> 등에 의하면 ‘보리는 소갈(消渴)을 다스리고 열을 제거하며 기운을 북돋아주고 속을 다스린다.’고 하였다.

800) 25-2 主泄利. 青粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

801) 30-1 主利小便 青粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

802) 徐有渠, 『林園經濟志』, 薏苡(仲景方) 消渴飲水 薏苡仁煮粥飲

803) 唐慎微, 『證類本草』, 大麥 味鹹溫微寒無毒 主消渴除熱 益氣調中 又云 令人多熱 爲五穀長

804) 『鄉藥集成方』, 大麥 味鹹溫微寒無毒 主消渴除熱 益氣調中 又云 令人多熱 爲五穀長 蜜爲之使

805) 李時珍, 『本草綱目』, 『大麥』, 主治消渴除熱 益氣調中(別錄)

### 19-8 治瘡渴口乾. 小麥作飯 或\*作粥食之.

소갈(瘡渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 밀[小麥]로 밥을 만들거나 또는 죽을 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어렵지만 문맥상 ‘혹(或)’ 또는 ‘자(煮)’일 가능성이 높다. 일단 여기에서는 ‘혹(或)’으로 추정하였지만 이를 뒷받침할 만한 문헌을 찾지는 못하였다.

◎ 『林園經濟志』<sup>806</sup>에 같은 내용이 보인다.

### 19-9 治瘡渴. 麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤爾者.

소갈(瘡渴)을 치료하려면 삼씨[麻子] 1되에 물 3되를 넣고 삶아 4~5번 끓으면 찌꺼기를 버리고 차갑게 식혀 반 되를 먹는데 하루에 3번 복용한다. 또한 대갈(大渴)도 치료하는데 1달에 여러 말[斗]을 마신다. 소변이 붉은 사람도 좋다.

◎ 『醫方類聚』<sup>807</sup>에 같은 내용이 나온다. 『外臺秘要方』<sup>808</sup>에서는 가을삼씨[秋麻子]를 사용한다고 하였다.

### 19-10 主瘡渴風眩 補五臟. 牛肚 醋煮食之.

소갈(瘡渴)과 풍현(風眩: 현기증의 한 종류)을 다스리고 오장(五臟)을 보하려면 소의 위[牛肚]에 식초를 넣고 삶아 먹는다.

806) 徐有桀, 『林園經濟志』, 小麥(食醫心鏡) 消渴心煩 小麥 作飯及粥食

807) 『醫方類聚』, 治瘡渴熱盛 心神煩亂 ○肘後方 麻子壹升 水三升 煮三四沸 取汁爲飲之無限 不過九升 麻子愈.

808) 王燾, 『外臺秘要方』, 肘後主消渴方 秋麻子一升 以水三升 煮三四沸 取汁飲之 無限 不過五升差(文仲同出第二卷中)

◎ 『普濟方』에서는 소의 위[牛肚]가 소갈을 치료하고<sup>809)</sup> 오장을 보하는 문장<sup>810)</sup>이 각각 쓰여 있으나 『食療纂要』에서는 이를 합쳐서 설명하고 있다. 『食物本草』<sup>811)</sup> 『本草綱目』<sup>812)</sup> 등에서는 『食療纂要』의 내용과 동일하게 설명하고 있다.

19-11 治瘡渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱. 猪肚一枚洗淨  
以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小鼓 渴則  
飲之 肉亦可喫 或和米著五味 煮粥食之佳 腸\*主虛  
渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同肚.

소갈(瘡渴)로 하룻밤에 물을 몇 말이나 마시고 소변을 자주 보며 몸이 마르고 약해지는 것을 치료하려면 돼지의 위[猪肚] 1개를 깨끗이 씻어 물 5되를 넣고 푹 익도록 삶아 2되를 취한다. 위[肚]를 꺼낸 다음 약간의 된장을 넣고 갈증이 날 때 마신다. 고기도 역시 씹어 먹을 수 있다. 혹은 쌀과 양념[五味]을 넣고 죽으로 끓여 먹어도 좋다. 돼지의 창자[腸]는 허갈(虛渴)과 소변을 자주 보는 것을 다스리며 하초(下焦)의 허약과 고갈(枯渴)을 보해준다. 먹는 방법은 위[肚]와 같다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘역(腸)’으로 보이기도 하나 『鄉藥集成方』<sup>813)</sup> 『本草綱目』<sup>814)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>815)</sup> 등에 의거하여 ‘장(腸)’으로 보았다.

◎ 여기에서 언급된 돼지의 위[肚]에 대한 효능과 요리방법이 『普濟方』

809) 朱橚, 『普濟方』, 治渴(出本草) 牛肚 右以醋煮食之

810) 朱橚, 『普濟方』, 補五臟(出本草方) 右用牛肚 醋煮食之

811) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 犍牛 肚 主消渴風痲 補五臟.

812) 李時珍, 『本草綱目』, 『牛』, 胃 主治消渴風肢 補五臟 醋煮食之(說)

813) 『鄉藥集成方』, 孟詵云 大猪頭 主補虛乏氣力 去驚癇五痔 下丹石 又腸主虛渴 小便數 補下焦虛渴 又云 東行母猪糞一升 宿浸去滓頓服 治毒黃熱病

814) 李時珍, 『本草綱目』, 『豕』, 腸 氣味甘微寒無毒 主治虛渴 小便數 補下焦虛渴(孟詵)

815) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『豚腸』, 主虛渴 小便數 補下焦虛渴<本草>



816) 『鄉藥集成方』<sup>817)</sup> 등과 동일하다.

### 19-12 主消渴. 鹿頭 煎之可作膠 服之彌善.

소갈(消渴)을 다스리려면 사슴머리[鹿頭]를 달여 아교[膠]를 만들어 먹으면 두루두루 좋다.

◎ 같은 내용이 『普濟方』<sup>818)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>819)</sup> 『醫方類聚』<sup>820)</sup> 등에 동일하게 보인다.

### 19-13 治消渴羸瘦. 兔一隻 剝去皮爪五臟等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔.

소갈(消渴)로 몸이 여위는 것을 치료하려면 토끼[兔] 1마리를 가죽 발톱 오장(五臟) 등을 제거하고 물 1말 반을 넣어 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.

◎ 『林園經濟志』<sup>821)</sup>에 같은 내용이 나온다. 『普濟方』<sup>822)</sup> 『鄉藥集成方』

816) 朱橚, 『普濟方』, 治消渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱者(出本草) 猪肚(一枚) 右用水洗淨 水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着少豉 渴即飲之 肉亦可喫 又和米着五味 煮粥飲之 亦佳

817) 『鄉藥集成方』, 治消渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱 猪肚一枚淨洗 以水五升 煮令爛熟 取二升 去肚 著少豉 渴則飲之 肉亦可喫 又和米著五味 煮熟食之佳

818) 朱橚, 『普濟方』, 治消渴 鹿頭 右作膠 服之彌善

819) 『鄉藥集成方』, 鹿茸 肉 ○唐本注云 頭主消渴 煎之可作膠 服之彌善

820) 『醫方類聚』, 唐本註云 鹿頭主消渴 煎之可作膠 服之彌善

821) 徐有棨, 『林園經濟志』, 兔(海上方) 消渴羸瘦 兔一隻 去皮爪五臟 水一斗半 煎稠去滓澄冷 渴則飲之 極重者 不過二兔

822) 朱橚, 『普濟方』, 治消渴傷中 小便數 又方(出本草) 兔(一隻) 右剝去皮爪五臟等 水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴即飲之 極重不過三服 便效

823) 『醫方類聚』<sup>824)</sup> 등에 의하면 ‘소갈로 몸이 여위고 소변불금(小便不禁)이 있을 때 이를 치료하려면 토끼 1마리를 가죽 발톱 오장 등을 제거하고 물 1말반을 넣고 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.’고 하였는데, 이 문장의 앞부분을 발취하여 제갈(諸渴: 여러 가지 갈증)문의 19-13조를 쓰고 뒷부분을 발취하여 소변불통(小便不通)문의 30-4조<sup>825)</sup>를 쓴 것이다.

### 19-14 療消渴 利小便 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之

소갈(消渴)을 치료하고 소변을 잘 나가게 하려면 흰 수탉[白雄雞] 1마리를 익도록 삶아 양념[五味]을 넣고 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

◎ 『東醫寶鑑』<sup>826)</sup>에 의하면 ‘흰 수탉고기[白雄雞]는 광사(狂邪)를 치료하고 오장을 편히 하며 소갈(消渴)을 그치게 하고 소변을 잘 나가게 하며 단독(丹毒)을 제거한다.’고 하였다. 이 내용에서 ‘소갈을 그치게 하고 소변을 잘 나가게 한다.’라는 내용이 제갈(諸渴: 여러 가지 갈증)문의 19-14조에 보이고, ‘단독을 제거한다.’라는 내용이 부스럼 종기[諸瘡癰]문의 34-4조<sup>827)</sup>에 보인다.

823) 『鄉藥集成方』, 崔元亮海上方 療消渴羸瘦 小便不禁 兔骨和大麥苗 煮汁服 極效 又一方 用兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴卽服之 極重者 不過三兔

824) 『醫方類聚』, 崔元亮海上方 療消渴羸瘦 小便不禁. 又一方 用兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴卽服之 極重者 不過三兔.

825) 30-4 治小便不禁. 兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則服之 極重者 不過三.

826) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『白雄雞肉』, 흰수탉 性微溫(一云寒)味酸 療狂邪 安五藏 止消渴 利小便 去丹毒<本草> ○白毛烏骨者佳<入門> ○雞色白而眼黑者 乃眞白烏雞也 <瑣言>

827) 34-4 去丹毒. 白雄雞肉 治如食法 食之.

19-15 治瘡渴. 鵝肉 煮汁飲之.

소갈(瘡渴)을 치료하려면 거위고기[鵝肉]를 삶아 그 즙을 마신다.

◎ 『林園經濟志』<sup>828</sup>에 같은 내용이 나오는데 거위고기[鵝肉]가 아닌 흰 거위고기[白鵝肉]로 쓰여 있다.

19-16 治瘡渴飲水無度 小便多 口渴. 雉一隻細切 和鹽鼓 作羹食 肉亦任性食之.

소갈(瘡渴)로 물을 끝도 없이 먹고 소변이 많으며 구갈(口渴: 목이 마르는 증상)이 있는 것을 치료하려면 꿩[雉] 1마리를 잘게 잘라 소금 된장을 넣고 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 편하게 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>829</sup> 『醫方類聚』<sup>830</sup> 등에서 같은 내용이 보인다.

19-17 治瘡渴傷中小便無度. 黃雌雞一隻 治如食法 煮令 極熟 漉去雞停冷 取汁飲之.

소갈(瘡渴)로 소변을 계속 보는 것을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 푹 익도록 삶는다. 닭을 건져내고 식힌 다음 그 즙을 취하여 갈증이 있을 때\* 마신다.

\* 『普濟方』<sup>831</sup> 『鄉藥集成方』<sup>832</sup> 등에 같은 내용이 보이면서, ‘갈증이 있을 때 마신다. 고기도 역시 먹는데 쌀 소금 된장을 넣어 죽을 만들거나 양

828) 徐有渠, 『林園經濟志』, 鵝 圖經本草 消渴 白鵝肉 煮汁飲之

829) 朱橚, 『普濟方』, 治瘡渴飲水無度 小便多 口乾渴. 雉(一隻) 右細切 和鹽鼓 作羹食

830) 『醫方類聚』, 食醫心鏡 主消渴飲水無度 小便多 口乾渴. 雉一隻 細切和鹽鼓 作羹食.

831) 朱橚, 『普濟方』, 治瘡渴傷中小便數(出本草) 黃雌雞(一隻) 右治如常 煮令熟 去雞停冷 渴即飲 肉亦可食 若和米及鹽鼓作粥 及五味作羹 並得

832) 『鄉藥集成方』, 治消渴傷中小便數. 黃雌雞一隻 治如常法 煮令熟 去雞停冷 渴則飲之 肉亦可食 和米鹽鼓作粥 及以五味和作羹 並得

념을 넣고 국을 만들어 먹는데 모두 좋다.'라고 하였기에 '갈증이 있을 때 마신다.'라고 의역하였다.

### 19-18 補虛羸 止消渴. 牛乳 不揀冷煖 任性食之.

허리(虛羸: 허하고 여윈)를 보하고 소갈을 그치게 하려면 우유(牛乳)를 차갑거나 따뜻한 것을 가리지 말고 편하게 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>833)</sup> 『證類本草』<sup>834)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>835)</sup> 『醫方類聚』<sup>836)</sup> 『本草綱目』<sup>837)</sup> 등에 동일한 내용이 보인다.

### 19-19 療渴 止小便數. 羊肺 并小豆葉 煮食之.

갈증을 치료하고 소변을 자주 보는 것을 그치게 하려면 양의 폐[羊肺]와 팥잎[小豆葉]을 같이 삶아 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>838)</sup> 『本草綱目』<sup>839)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

### 19-20 又靑小豆 煮和粥飲 食之.

또한 녹두[靑小豆]를 삶아 미음[粥飲]에 섞어 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>840)</sup> 『醫方類聚』<sup>841)</sup> 등에 같은 문장이 보인다.

833) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治補虛羸 止渴 牛乳方. 取牛乳不揀冷煖 任性飲之

834) 唐慎微, 『證類本草』, 牛乳 微寒 補虛羸止渴

835) 『鄉藥集成方』, 牛乳 微寒 補虛羸止渴

836) 『醫方類聚』, 治補虛羸 止渴 牛乳方. 取牛乳不揀冷煖 任性飲之.(備預百要方同)

837) 李時珍, 『本草綱目』, 『牛』, 乳 氣味甘微寒無毒 主治補虛羸 止渴(別錄)

838) 朱橚, 『普濟方』, 治渴止小便數(出本草) 羊肺 小豆葉 右合并煮食之良

839) 李時珍, 『本草綱目』, 『羊』, 肺. 治渴 止小便數 同小豆葉 煮食之(蘇恭)

840) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治消渴口乾方 又方 靑小豆 煮和粥食之

841) 『醫方類聚』, 治消渴口乾方 又方 靑小豆煮 和粥飲食之

19-21 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食.

또한 부추 싹[韭苗]을 날마다 3~5량씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장[醬]을 넣어도 무방하다. 이틀이 지난 것은 먹지 말아야 한다.

◎ 『普濟方』<sup>842)</sup> 『醫方類聚』<sup>843)</sup> 『廣濟秘笈』<sup>844)</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『續名醫類案』<sup>845)</sup>에 의하면 청명(淸明)이 아니라 내일[明日]로 나와 있어 논란의 소지가 있다.

19-22 主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹啜 又作齏\*菹食之.

가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(齏水) 김치를 만들어 먹는다.

\* 여기에 나오는 제(齏)는 제수(齏水)로 보아야 한다. 『醫學入門』(1575)에 의하면 ‘배추를 발효시켜 먹기도 하였다. 배추를 햇볕에 반쯤 말려서 병에 넣고 뜨거운 술을 부으면 3일이 지나 식초 맛이 난다. 이것을 제수(齏水)라 하는데, 담연(痰涎: 가래와 침)을 토하게 하고 국을 끓여 먹으면 비위(脾胃)를 튼튼하게 하여 주독(酒毒)과 밀가루 독(麪毒)을 풀어준다.’<sup>846)</sup>고

842) 朱橚, 『普濟方』, 治消渴引飲無度. 韭苗日用三五兩 或作羹 不入鹽 少入醬 喫至十斤 有效  
朱橚, 『普濟方』, 治消渴引飲無度 食韭苗自止法(出肘後方) 韭苗 右日喫三五兩 或炒  
或作羹 不入鹽效 但喫十斤即佳 過淸明勿喫 醬肉無妨

843) 『醫方類聚』, 秦運副云 有人消渴 引飲無度 或令食韭苗 其渴遂止. 法要日喫三五兩  
或炒或作羹 無入鹽 極效 但喫得十斤即佳 過淸明勿喫 入醬無妨. (澹寮方 壽域神方  
衛生易簡方同)

844) 李景華, 『廣濟秘笈』, 消渴引飲 韭苗 日用三五兩 或炒或作羹 勿入鹽 入醬無妨 喫至  
十斤即佳極效 過淸明勿喫 有人病此引飲無度 得此方而愈.(秦憲副方)

845) 魏之琇, 『續名醫類案』, 秦運副云 有人消渴引飲無度 或令食韭苗 其渴遂止 法要日喫  
三五兩 或炒或作羹 無入鹽極效 但喫得十斤即佳 過明日勿喫食醬 無效(本草)

846) 李梴, 『醫學入門』, 『菘菜』, 又葉晒 令半乾 次早 取入壘內 以熱飯飲浸之 三日後則

하였다. 서거정(徐居正: 1420~1488)이 자신의 문집에서 제수(蠶水)에 대한 시를 쓴 것으로 미루어 조선초기에는 매우 일반화되었던 것으로 추정된다.<sup>847)</sup> 허준(許浚: 1539~1615)도 『醫學入門』의 내용을 그대로 『東醫寶鑑』에 기록하고 있었으나,<sup>848)</sup> 조선후기에 와서 우리나라에서는 점차 제수(蠶水)를 사용하지 않았던 것으로 추정된다. 이러한 것은 임진왜란 직전에 도입된 고춧가루와 매우 밀접한 관련이 있다.<sup>849)</sup> 고춧가루는 고기의 산패(酸敗)를 막고 적당하게 발효시키는 작용을 하기 때문에 임진왜란 이후의 김치는 고추를 넣는 것이 일반화되었다.<sup>850)</sup> 따라서 단순 발효식품인 제수(蠶水)보다는 젓갈류를 넣어 발효된 김치로 급격하게 대체되었기 때문이다.<sup>851)</sup>

◎ 『普濟方』<sup>852)</sup> 곳곳에 보이는데 같은 내용이 보인다.

### 19-23 治渴. 冬\*瓜 任意食之.

소갈을 치료하려면 동아[冬瓜]를 임의대로 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 관독하기 어려우나 『普濟方』<sup>853)</sup> 『鄉藥集

酸如醋 謂之蠶水 入藥 可吐痰涎 和五味 作湯食 益脾胃 解麪毒酒毒.

847) 徐居正, 『四佳集』, 『菘蠶』, 西風吹送晚菘香 瓦甕鹽蠶色政黃 先我周顛會憂此 嚼來滋味敵膏粱.

848) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菘菜』, [蠶] 菘菜晒令半乾 次早取入壘內 以熱飯飲浸之 三日後則酸如醋 謂之蠶水 入藥 可吐痰涎 和五味 作湯食 益脾胃 解麪毒<入門>

849) 金鍾德, 『고추(番椒, 苦椒)의 語源연구』, 『韓國醫史學會誌』, 12(2), 1999.

850) 李圭景, 『五洲衍文長箋散稿』, 『番椒南瓜辨證說』, 番椒我東或稱倭芥子 或呼倭草 其嫩莖葉作蔬入菹可口.

851) 金鍾德, 『배추(菘菜)에 대한 한의학적 이해』, 『선구자』, 제37호, 김상진 기념사업회, 1998.

852) 朱橚, 『普濟方』, 治通利腸胃 除胸中煩熱 解酒渴 用菘菜二斤 煮作羹啜之 止 作韭菹食亦得

朱橚, 『普濟方』, 菘菜羹方(出聖惠方) 通利腸胃 除胸中煩熱 解酒毒 右用菘菜二斤 煮作羹淡食之 作蠶食亦妙

853) 朱橚, 『普濟方』, 治瘡渴方(出聖濟總錄) 冬瓜(一枚削去皮) 右埋在濕地中一月 將出

成方<sup>854</sup> 『醫方類聚』<sup>855</sup> 등에 근거하여 ‘동(冬)’으로 보았다.

◎ 『普濟方』 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등에 의하면 ‘소갈을 치료하는 방법으로 동아 1개를 껍질을 벗기고 습지(濕地)에 1달간 묻어두었다가 꺼내고 깨트려 맑은 즙을 취하여 먹는다. 2~3번 반복하면 병이 낫는다.’고 하였다.

### 19-24 止消渴. 林檎食之.

소갈(消渴)을 그치게 하려면 능금[林檎]을 먹는다.

◎ 능금과 사과는 서로 다르다.<sup>856</sup> 우리는 보통 능금을 사과의 옛 이름 또는 사과의 사투리로 이해하고 있으나 능금(*Malus asiatica Nakai*)과 사과(*Malus pumila Mill*)는 서로 모양이 비슷하지만 종이 서로 다른 것이다. 능금은 맛이 좋아 많은 날짐승(禽)들이 숲(林)속으로 모여(來)들기 때문에 래금(來禽) 또는 임금(林檎)이라 하였기<sup>857</sup> 때문에, 능금의 어원은 임금(林檎)으로 볼 수 있으며 ‘悶子訃<sup>858</sup>→닝금<sup>859</sup>→넙금<sup>860</sup>→임금→능금<sup>861</sup>’

破開取清汁飲之 或燒絞取汁服之 盡更佳

854) 『鄉藥集成方』, 治消渴. 冬瓜一枚削去皮 埋在濕地中一月 將出 破開 取清汁飲之 踰二三料遂愈

855) 『醫方類聚』, 治消渴方. 冬瓜(壹枚 削去皮) 右壹味 埋在濕地中一月 將出 破開 取清汁飲之 踰二三料遂愈.

856) 金鍾德, 『사과, 능금에 대한 문헌학적 고찰 - 林檎, 柰, 蘋果의 비교 고찰을 통하여』, 『대한한의학회지』, 19(1), 1998.

857) 李時珍, 『本草綱目』, 『林檎』, 時珍曰 案洪玉父云 此果味甘 能來衆禽於林 故有林檎來禽之名.

858) 孫穆, 『鷄林類事』, 林檎曰悶子訃

859) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 『菓實』, 檎 닙금 금. 俗呼沙果 又呼小林檎 曰花紅 一年再實.

860) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『林檎』, 넙금 性溫味酸甘無毒 止消渴 治霍亂肚痛 消痰止痢.

玄文恒, 『同文類解』, 檎子 넙금 ○빈스

徐浩修, 『海東農書』, 『林檎』, 넙금 林檎亦名來禽 卽柰之小而圓者.

憑虛閣李氏, 『閨閣叢書』, 『넙금』, 무독하고 쳐서 하나니라.

861) 『廣才物譜』, 『林檎』, 능금 來禽 文林郎果 花紅 檎子.

으로의 발음변화가 있는 다음 오늘날의 능금이 되었다. 발해(渤海)가 고향인 문림랑(文林郎)이 심은 과일(果)이라는 뜻으로 중국에서는 능금을 문림랑과(文林郎果)라고<sup>862)</sup> 한 것을 미루어보면, 능금의 원산지가 우리나라임을 짐작하게 한다. 능금을 꿀맛(蜜) 같은 과일(果)이라는 뜻으로 능금을 밀과(蜜果)라고도 하였다.<sup>863)</sup>

사과는 재래종사과에 해당되는 내(柰)와 개량종사과에 해당되는 빈과(蘋果)로 분류해서 볼 수 있다. 나무(木)에 열매가 매달려 있는(示) 형상으로 만들어진 내(柰)를 범어(梵語)로 빈과(頻婆)라 하는데<sup>864)</sup>, 맛이 담백(平淡)하나 밤에 베개 옆에 놓으면 은은한 향기가 나기 때문에 불가에서 빈과(頻婆)라고 하면 서로 사모하는 것을 의미한다.<sup>865)</sup> 재래종사과인 내(柰)가 우리나라에서는 ‘땃<sup>866)</sup>→땃→땃<sup>867)</sup>’으로 불려졌으나, 개량종사과인 빈과(蘋果)가 도입됨에 따라 점차 사라지게 되었다. 『海東農書』(1799)의 경우 내(柰)를 그동안의 호칭과 다르게 ‘사과’로 표현하고 있는데<sup>868)</sup>, 이는 개량종사과의 도입으로 생겨난 호칭인 ‘사과’를 내(柰)에 잘못 붙인 것이다. 사과와 한문표기에 대하여 설명하면 다음과 같다. 푸른 숲 속의 빨간 사과는 마치 새벽에 솟아오르는 붉은 태양이 어둠[陰氣]을 물리치는 것과 같이 양

862) 李時珍, 『本草綱目』, 『林檎』, 臟器曰 文林郎生渤海間云 其樹從河中浮來 有文林郎拾得種之 因以爲名.

863) 劉灝, 『佩文齋廣羣芳譜』, 『林檎』, 一名來禽 一名蜜果 (此果味恬 能來衆禽於林 故有林檎來禽蜜果之號) 一名文林郎果 (詳見洽聞記) 一名冷金丹 (詳見清異錄)

864) 李時珍, 『本草綱目』, 『柰』, 釋名頻婆 (音波) 時珍曰 篆文柰字 象子綴於木之形 梵言謂之頻婆 今北人亦呼之 猶云端好也.

865) 趙在三, 『松南雜識』, 『柰』, 本草曰 一名蘋婆 燕地有之 味雖平淡 夜置枕邊 微有香氣 卽佛書所謂頻婆 華言相思也.

866) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 『菓實』, 榛 땃내 通作柰.

867) 柳希春, 『新增類合』, 『菓實』, 柰 땃 내.  
許浚, 『東醫寶鑑』, 『柰子』, 땃 或云농땃 性寒(一云冷)味苦(一云苦澁)無毒 益心氣和脾 補中焦諸不足氣.

868) 徐浩修, 『海東農書』, 『柰』, 사과 柰亦名頻婆 與林檎 一類二種也.



기(陽氣)가 충만하여 뻗치는 형상이다. 따라서 숲속에 있으면서 아침[旦, 且는 旦과 通用되는데 땅(一)위에 태양(日)이 솟아오르는 형상에서 旦이 만들어졌다]에 떠오르는 태양과 같은 기상이 있는 나무[木]의 열매[果]라는 뜻으로 만들어진 사과(植果)는 중국에는 없는 우리 고유의 한자말로 사과 의 모습을 잘 나타낸다. 따라서 현재 사전에 나와 있는 사과(沙果)는 잘못된 표기이다.

### 19-25 主燥渴. 石榴 任意食之.

조갈(燥渴)을 다스리려면 석류(石榴)를 임의대로 먹는다.

◎ 『備急千金要方』<sup>869</sup> 『證類本草』<sup>870</sup> 『食物本草』<sup>871</sup> 『普濟方』<sup>872</sup> 『鄉藥集成方』<sup>873</sup> 『及幼方』<sup>874</sup> 등에 의하면 ‘석류는 목구멍의 조갈을 다스리는데 많이 먹으면 폐(肺)를 상한다.’고 하였다.

### 19-26 主熱中消渴. 赤小豆 作粥食 冷煖任意.

열이 있는 가운데 소갈(消渴)이 있는 것을 다스리려면 붉은 팥[赤小豆]로 죽을 만들어 먹는데 차갑게나 따뜻하게 먹는 것은 임의대로 한다.

◎ 『證類本草』<sup>875</sup> 『湯液本草』<sup>876</sup> 『鄉藥集成方』<sup>877</sup> 『本草綱目』<sup>878</sup> 『東醫

869) 孫思邈, 『備急千金要方』, 安石榴 味甘酸瀟無毒 主咽燥渴 不可多食損人肺

870) 唐慎微, 『證類本草』, 『安石榴』, 味甘酸無毒 主咽燥渴 損人肺不可多食 酸實殼療下痢 止漏精 東行根 療虻蟲寸白

871) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 石榴 味甘酸無毒 主療咽燥渴 多食損人肺

872) 朱橚, 『普濟方』, 安石榴 味甘酸瀟無毒 主咽燥渴 不可多食損人肺

873) 『鄉藥集成方』, 安石榴 味甘酸無毒 主咽燥渴 損人肺 不可多食 酸實殼療下痢 止漏精 東行根 療虻蟲寸白

874) 趙延俊, 『及幼方』, 石榴 性溫甘酸無毒 主咽燥渴 多食損肺損齒. 有甘酸二種 甘者可食 酸者入藥

875) 唐慎微, 『證類本草』, 『赤小豆』, 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆 卒澀 下脹滿

876) 王好古, 『湯液本草』, 『赤小豆』, 本草云 主下水排膿 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐

寶鑑, 879) 『傷寒論條辨』, 880) 『神農本草經疏』, 881) 『本草精華』, 882) 등에서는 팔의 효능에 대하여 ‘하수(下水)작용이 있어 뽀루지[癰腫]와 피고름[膿血]을 없애며 소갈을 치료하고 설사를 그치게 하며 소변을 잘 나가게 하고 수종창만(水腫脹滿)을 내린다.’고 하였다. 이러한 팔의 효능에서 ‘소갈을 치료한다.’가 제갈(諸渴: 여러가지 갈증)문의 19-26조에서 보이고, ‘뽀루지[癰腫]와 피고름[膿血]을 없앤다.’가 응저(癰疽)문의 35-4조<sup>883)</sup>에서 보인다.

## 20. 창만(脹滿)

### 20-1 治水脹 不差垂死者 下水大效. 獐肉 作羹臠食之 瘦人和五味 煮食之 令人長脂肉肥白.

신장병[水脹: 창만의 하나로 몸이 붓는 증상]이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하고 하수(下水)하는데 매우 효과가 좋은 것은 오소리[獐肉]로 국이나 고깃국을 만들어 먹는다. 마른 사람은 오소리에 양념[五味]을 하여 삶아 먹으면 사람이 살이 찌고 피부가 흰색이 된다.

逆卒澀 下脹滿

877) 『鄉藥集成方』, 『赤小豆』,味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆 卒澀 下脹滿

878) 李時珍, 『本草綱目』, 『赤小豆』, 主治下水腫 排癰腫膿血(本經). 療寒熱 熱中消渴 止洩痢 利小便 下腹脹滿 吐逆卒澀(別錄)

879) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『赤小豆』, 淸근 淸 性平(一云微寒 一云溫)味甘酸無毒 主下水 排癰腫膿血 治消渴止泄 利小便 下水腫脹滿<本草>

880) 方有執, 『傷寒論條辨』, 赤小豆 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆卒澀 下脹滿

881) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 赤小豆 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆卒澀 下脹滿

882) 『本草精華』, 赤小豆 中品 味甘酸平無毒 主下水腫 排癰腫膿血. 別 寒熱 熱中消渴 止洩痢 利小便 吐逆卒澀

883) 35-4 排癰腫膿血. 赤小豆作粥 如常法 投蜜食之.

◎ 『證類本草』<sup>884</sup> 『鄉藥集成方』<sup>885</sup> 『醫方類聚』<sup>886</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

## 20-2 主卒腹脹 食不消. 石首魚 炙食之 亦主消瓜成水.

졸복창(卒腹脹: 갑자기 생긴 복창<腹脹>)이 있고 먹은 것이 소화가 되지 않는 경우에 조기[石首魚]를 구워서 먹는다. 또한 과류(瓜類)를 소화시켜 물로 만든다.

◎ 『證類本草』<sup>887</sup> 『鄉藥集成方』<sup>888</sup> 『本草綱目』<sup>889</sup> 『神農本草經疏』<sup>890</sup> 『本草精華』<sup>891</sup> 등에 의하면 ‘조기를 말린 것이 굴비인데, 과류(瓜類)를 소화시켜 물로 만들고 심한 설사[暴下痢]와 졸복창(卒腹脹) 식불소(食不消: 소화가 되지 않는 것)를 치료한다. 조기를 잡아 물에서 나오면 조기가 울고 밤에 보면 빛이 난다.’고 하였다. 여기에서 ‘졸복창(卒腹脹) 식불소(食不消)와 과류(瓜類)를 소화시켜 물로 만든다.’라는 문장이 창만(脹滿)문의 20-2 조에 보이고, ‘심한 설사를 치료한다.’라는 문장이 제리(諸痢)문의 26-8 조<sup>892</sup>에 각각 보인다.

884) 唐慎微, 『證類本草』, 『獺』, 肉 主久水脹 不差垂死者 作羹臠食之 下水大效

885) 『鄉藥集成方』, 獺肉 主久水脹 不差垂死者 作羹臠食之 下水大效

886) 『醫方類聚』, 獺肉 主久水脹 不差垂死者 作羹臠食之 下水大效.

887) 唐慎微, 『證類本草』, 『石首魚』, 炙食之 主(上을 교정)消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢 初出水能鳴 夜視有光

888) 『鄉藥集成方』, 炙食之 主消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢 初出水能鳴 夜視有光

889) 李時珍, 『本草綱目』, 『石首魚』, 燻 主治炙食 能消瓜成水 治暴下痢 及卒腹脹 不消(開寶)

890) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 『石首魚』, 味甘無毒 頭中有石如碁子 主下石淋 磨石服之 亦燒爲灰末 服和蓴菜作羹 開胃益氣 候乾食之名爲燻 炙食之 主消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢

891) 『本草精華』, 石首魚 조기 味甘平無毒 開合蓴菜作羹 開胃益氣 志曰 出水能鳴 夜視有光 頭中有石 燻炙食能 消瓜成水 治暴下痢 腹脹不消 消宿食 主中惡

892) 26-8 主暴下痢. 石首魚 炙食之.

## 21. 적취(積聚)

### 21-1 治冷氣痲癖 氣塊 橫關伏梁. 鯉魚作膾 濃蒜齏食之.

냉기(冷氣)로 인한 현벽(痲癖: 음식 조절을 잘못하여 생긴 적취로 배꼽과 옆구리에 덩어리로 만져지거나 통증이 있다.) 기괴(氣塊: 氣가 멎쳐진 것) 복량(伏梁: 심적<心積>을 의미한다.)\*을 치료하려면 잉어[鯉魚]로 회를 만들어 마늘을 많이 넣고 버무려 먹는다.

\* 『東醫寶鑑』<sup>893</sup>에 의하면 ‘들보[梁]가 걸려있는 것 같아 복량(伏梁)이라 하였으며 이는 심장에 적(積)이 된 것을 의미한다.’고 하였다.

◎ 『普濟方』<sup>894</sup> 『鄉藥集成方』<sup>895</sup> 『本草綱目』<sup>896</sup> 등에 같은 내용이 보이고, 『東醫寶鑑』<sup>897</sup>에서는 ‘잉어회에 마늘 생강 식초를 넣어 먹는다.’고 하였다.

### 21-2 破冷氣痲癖. 鯉魚 以絹裹鱗和肉 煮熟去鱗 食之.

냉기(冷氣)로 인한 현벽(痲癖: 음식 조절을 잘못하여 생긴 적취로 배꼽과 옆구리에 덩어리로 만져지거나 통증이 있다.)을 풀어주려면 잉어[鯉魚]의 비늘과 살을 같이 넣고 명주[絹]로 싼 다음 삶아 익은 다음 비늘을 제거하고 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>898</sup>에 ‘각기(脚氣)를 치료하고 냉기(冷氣)로 인한 현벽(痲癖)

893) 許浚, 『東醫寶鑑』, 心之積名曰 伏梁(如梁之橫架心下) 起臍上 大如臂 上至心下 久不愈 令人煩心

894) 朱橚, 『普濟方』, 治冷氣痲癖 氣塊橫關伏梁 用鯉魚膾 以濃蒜齏食之 又以絹裹鯉魚和鱗 煮羹熟後去鱗食之 驗

895) 『鄉藥集成方』, 陳藏器 本草云 鯉魚肉 主安胎 胎動 懷妊身腫 煮爲湯食之 破冷氣痲癖 氣塊 橫關伏梁 作膾以濃蒜齏食之

896) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯉魚』, 作膾 溫補去冷氣 痲癖 氣塊 橫關伏梁 結在心腹(藏器)

897) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『魚膾』, 主腹內伏梁 痲癖 氣塊 以蒜齏薑醋食之 鯉魚膾尤佳 <本草>

898) 朱橚, 『普濟方』, 療脚氣 破冷氣痲癖 右取鯉魚鱗 用絹裹和魚 煮羹熟後 去鱗食之 驗

을 풀어주려면 잉어[鯉魚]의 비늘을 살과 같이 명주[絹]로 싼 다음 국으로 삶아 익은 다음 비늘을 제거하고 먹는다. 효험이 있다.’고 하였다. 바로 이 문장에서 앞부분의 효능을 따서 요통(腰痛)문의 6-8조<sup>899)</sup>에, 뒷부분의 효능을 따서 적취(積聚)문의 21-2조에 각각 나누어 서술한 것이다.

### 21-3 除腹中冷氣 消痲癢. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

뱃속의 냉기(冷氣)를 제거해주며 현벽(痲癢)을 사라지게 하려면 홍합[淡菜]을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다.

◎ 『食物本草』<sup>900)</sup> 『證類本草』<sup>901)</sup> 『普濟方』<sup>902)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>903)</sup> 『本草綱目』<sup>904)</sup> 등에 의하면 ‘홍합은 오장의 허손(虛損)을 보하고 허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事)를 도와주며 숙식(宿食)을 소화시키며 뱃속의 냉기(冷氣)를 제거하고 현벽(痲癢)을 사라지게 한다. 홍합을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다. 홍합을 많이 먹으면 속이 답답하고 눈이 멀게 되니 약간의 설사라도 있으면 즉시 그만 먹어야 한다.’고 하였다. 여기에서 ‘숙식(宿食)을 소화시키며 뱃속의 냉기(冷氣)를 제거한다.’라는 문장이 비위(脾胃)문의 5-21조<sup>905)</sup>에 보이고, ‘허리각기[腰脚氣]를 다스리고 양사(陽事)를

899) 6-8 療脚氣. 鯉魚以絹裹鱗和肉 煮熟後 去鱗食之.

900) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消痲癢 潤毛髮 產後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久痢 竝宜食之 煮以五味更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

901) 唐慎微, 『證類本草』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲癢氣 亦可燒令汁沸出食之 多食令頭悶目闇 可微利即止 北人多不識 雖形狀不典 而甚益

902) 朱橚, 『普濟方』, 補五臟 理腰膝脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲癢(出本草) 以淡菜燒 令汁沸出食之 多食(삼입)令煩悶目闇 可微利即止

903) 『鄉藥集成方』, 淡菜 溫補五臟 理腰脚氣 益陽事 能消食 除腹中冷氣 消痲癢氣 亦可燒令汁沸出 食之 多食少煩悶 目闇 可微利即止

904) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 煮熟食之 能補五臟 益陽事 理腰脚氣 能消宿食 除腹中冷氣 痲癢 亦可燒汁沸出 食之(日華)

905) 5-21 能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

도와준다.’라는 문장이 요통(腰痛)문의 6-4조<sup>906)</sup>에 보이고 ‘뱃속의 냉기(冷氣)를 제거하고 현벽(痲癬)을 사라지게 한다.’라는 문장이 적취(積聚)문의 21-3조에 각각 보인다.

## 21-4 凡所食不消 取其餘類 燒作末 酒服\*方寸匕 便吐去宿食差

음식을 먹었는데 소화가 되지 않으면 남은 음식을 불에 태운 후 약손가락 정도의 남은 재를 술에 타 먹으면 문득 숙식(宿食)을 토하게 되어 차도가 있게 된다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독이 되지 않으나 『備急千金要方』<sup>907)</sup> 『外臺秘要方』<sup>908)</sup> 『普濟方』<sup>909)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>910)</sup> 『醫方類聚』<sup>911)</sup> 등에 근거하여 ‘주복(酒服)’으로 보았다. 그리고 『食療纂要』에서는 언급되지 않았지만 다른 문헌에서는 ‘복숭아를 먹었을 때 소화가 되지 않은 자가 있었는데 마침 남은 복숭아가 없었다. 복숭아 숲에 들어가 마른 복숭아를 얻어 불에 태워 먹고 나무에 오르는데 토하고 병이 낫게 되었는데 매우 좋았다.’고 부연설명을 하고 있다.

906) 6-4 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

907) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治凡所食不消方 取其餘類 燒所末 酒服方寸匕 便吐去宿食 卽瘥 有食桃不消作病者 以時無桃 就樹間得槁桃燒服之 登時吐病出甚良

908) 王燾, 『外臺秘要方』, 集驗 療凡所食不消方 取其餘類 燒作末 酒服方寸匕 便吐去宿食 卽差 張文仲備急同陸光祿說 有人食桃不消化 作病時無桃 就林間得槁桃子燒服之 登時吐病卽差 千金同出第六卷中

909) 朱橚, 『普濟方』, 類攻散(出集驗方) 凡所食不消方 取其餘類 燒作末 酒服方寸匕 便吐去宿食卽瘥 張文仲備急同陸光祿說 有人食桃不消化作病 特無桃 林間得槁桃子燒服之 登時吐病卽瘥

910) 『鄉藥集成方』, 千金方 治凡所食不消 所食餘類燒作末 酒服方寸匕 便吐去宿食卽差 有食桃不消作病者 時無桃 就桃樹間得槁桃燒服之 登時吐出甚良

911) 『醫方類聚』, 治凡所食不消方. 取其餘類燒作末 酒服方寸匕 便吐去宿食 卽瘥 有食桃不消作病者 以時無桃 就樹間得槁桃燒服之 登時吐病出甚良.

21-5 治腹中氣塊. 黍米新熟者 取四升 淘淨泔汁 生服一升 三四度.

뱃속의 기괴(氣塊: 氣가 뭉쳐진 것)를 치료하려면 새로 익은 기장쌀[黍米] 4되를 취하여 쌀뜨물[泔汁]에 깨끗하게 일어 날로 1되씩 3~4번 복용한다.

◎ 『醫方類聚』<sup>912</sup>의 복중기괴방(腹中氣塊方)에 같은 내용이 보이는데, 대황(大黃) 필발(葦撥)을 같은 분량 분말로 만들어 꿀로 환을 빚어 사향물에 30환씩 공복에 먹는 방법도 있다고 하였다.

22. 술병(酒病: 주병)

22-1 治酒後煩熱止渴. 牡蠣肉 薑醋中 生食之 海族之中 此物最貴\*.

술을 먹고 난 후의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 굴[牡蠣肉]에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다. 해산물중에서 굴이 가장 귀하다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『證類本草』<sup>913</sup> 『鄉藥集成方』<sup>914</sup> 『東醫寶鑑』<sup>915</sup> 등에 의거하여 ‘차물취귀(此物最貴)’로 보았다.

912) 『醫方類聚』, 腹中氣塊方. 大黃 葦撥等分末 蜜丸如桐子大 以麝香水下三十丸 空心日三 又黍米新熟者 取四升 服壹升 三四度

913) 唐慎微, 『證類本草』, 『牡蠣』, 孟詵云 牡蠣火上炙令沸 去殼食之甚美 令人細肌膚 美顏色 又藥家北來取左顧者 若食之即不揀左右也 可長服之 海族之中 惟此物最貴 北人不識不能表其味爾 段成式酉陽雜俎云 牡蠣言牡 非謂雄也

914) 『鄉藥集成方』, 牡蠣, 孟詵云 牡蠣火上炙令沸 去殼食之甚美 令人細肌膚 美顏色 又藥家比來取左顧者 若食之 即不揀左右也 可長服之 海族之中 惟此物最貴 北人不識不能表其味爾

915) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『牡蠣』, 肉 굴 食之美好 更有益 兼令人細肌膚 美顏色 海族之最

◎ 『本草綱目』<sup>916</sup>에 의하면 ‘굴을 삶아 먹으면 허손(虛損)을 치료하고 속을 다스리며[調中] 단독(丹毒)과 부인의 혈기(血氣)를 풀어준다. 생강과 식초에 날로 먹으면 단독(丹毒)과 술을 먹고 난 후의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하고 갈증을 그치게 한다.’고 하였으며, 『普濟方』<sup>917</sup> 『林園經濟志』<sup>918</sup> 『良方金丹』<sup>919</sup> 『醫方合編』<sup>920</sup> 등에서도 ‘술을 먹고 난 후의 번열과 갈증을 치료한다.’고 하여 같은 내용이 보인다. 그리고 『普濟方』 『本草綱目』 등에서는 ‘단독(丹毒)에도 굴이 역시 좋다.’고 하였는데, 바로 이 구절이 부스럼 종기[諸瘡癰]문의 34-3조<sup>921</sup>에 인용되었다. 한편 제허(諸虛)문의 12-1조<sup>922</sup>에서는 굴을 불에 구워먹었을 때의 효능이 나온다.

## 22-2 解酒渴. 菘菜二斤 煮作羹啜之.

주갈(酒渴: 술을 마시고 난 뒤의 갈증)을 풀어주려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다.

◎ 『普濟方』<sup>923</sup>에 동일한 내용이 나온다. 『備急千金要方』<sup>924</sup> 『證類本草』<sup>925</sup> 『普濟方』<sup>926</sup> 『本草綱目』<sup>927</sup> 『東醫寶鑑』<sup>928</sup> 등에 의하면 ‘음식을 소화

可貴者也<總錄>

916) 李時珍, 『本草綱目』, 『牡蠣』, 主治煮食 治虛損 調中 解丹毒 婦人血氣 以薑醋生食 治丹毒 酒後煩熱 止渴(藏器)

917) 朱橚, 『普濟方』, 止酒後煩熱渴. 牡蠣肉 右於姜醋中 生食之 亦主丹毒

918) 徐有渠, 『林園經濟志』, 圖經本草 酒渴 牡蠣肉和薑醋 生食之

919) 『良方金丹』, 酒後煩熱 牡蠣肉 納於薑醋中 生食之

920) 『醫方合編』, 酒後煩熱 牡蠣肉 於薑醋中 生食之

921) 34-3 治丹毒. 牡蠣肉 薑醋中 生食之.

922) 12-1 主令人細肌膚 美顏色. 牡蠣纒採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損

923) 朱橚, 『普濟方』, 解酒渴 右用上好菘菜二斤 煮作羹啜之 作薑菘亦得

924) 孫思邈, 『備急千金要方』, 菘菜 味甘溫瀋無毒 久食通利腸胃 除胸中煩 解酒渴 卒是蔓菁也 種之江南卽化爲菘 亦如枳橘所生 土地隨變

925) 唐慎微, 『證類本草』, 『菘』, 菘 味甘溫無毒 主通利腸胃 除胸中煩 解酒渴

926) 朱橚, 『普濟方』, 治通利腸胃 除胸中煩熱 解酒渴 用菘菜二斤 煮作羹啜之 止 作菘菘食亦得



시키며 기(氣)를 내린다. 장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱)을 제거하고 주갈(酒渴)을 풀어주며 소갈(消渴)을 그치게 한다. 배추를 삶아 국으로 먹는 방법도 있지만 부추와 같이 버무려서 김치로 만들어 먹어도 좋다.'고 하여 배추가 소화를 촉진시키고 열을 내려주어 갈증을 없애주는 작용을 한다고 하였다. 여기에서 '주갈(酒渴)을 풀어준다.'라는 내용이 22-2조에 보이며, '장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱)을 제거한다.'라는 내용이 29-3조<sup>929)</sup>에 보인다.

### 22-3 治酒醉不醒. 菘菜子二合細研 井華水一盞 調爲二服.

술에 취해 깨어나지 않을 때 배추씨[菘菜子] 2홉을 잘게 갈은 다음 정화수(井華水: 이른 새벽에 길은 우물물) 1잔에 타서 2번 나누어 먹는다.

◎ 같은 내용이 『肘後備急方』<sup>930)</sup> 『醫方類聚』<sup>931)</sup> 『本草綱目』<sup>932)</sup> 등에서 보인다.

朱橚, 『普濟方』, 菘菜羹方(出聖惠方) 通利腸胃 除胸中煩熱 解酒毒 右用菘菜二斤 煮作羹 淡食之 作齏食亦妙

927) 李時珍, 『本草綱目』, 『菘』, 主治通利腸胃 除胸中煩 解酒渴(別錄)

928) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菘菜』, 性平(一云涼)味甘無毒(一云微毒) 消食下氣 通利腸胃 除胸中熱 解酒渴 止消渴.

929) 29-3 主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 啜之.

930) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方治酒醉不醒 用菘菜子二合細研 井華 水一盞 調爲二服

931) 『醫方類聚』, 治酒醉不醒方 右以菘菜子二合 細研 以井華水壹大盞調之 分爲二服 肘後方同.

932) 李時珍, 『本草綱目』, 『菘』, 酒醉不醒 菘菜子二合細研 井華水一盞 調爲二服 聖惠方

## 23. 제혈(諸血)

### 23-1 治熱毒下血 與\*或因食熱物發動. 赤小豆爲末 水調服方寸匕.

열독(熱毒)으로 인한 하혈(下血)이나 혹 뜨거운 것을 먹고 나타난 경우를 치료하려면 붉은 팥[赤小豆]을 분말로 만든 다음 약 숟가락[方寸匕]으로 퍼서 물에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘여(與)’로 추정되는 글자가 흐릿하게 보이나, 『醫方類聚』<sup>933)</sup> 『本草綱目』<sup>934)</sup> 『林園經濟志』<sup>935)</sup> 『廣濟秘笈』<sup>936)</sup> 『宜彙』<sup>937)</sup> 등에 의거하여 연문(衍文)으로 보아 해석을 하지 않았다.

### 23-2 治卒下血. 赤小豆一升搗碎 水三升 絞取汁\*飲之.

졸하혈(卒下血: 갑작스런 하혈)을 치료하려면 붉은 팥[赤小豆] 1되를 잘게 찼어서 부순 다음 물 3되에 넣고 그 즙을 짜서 마신다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『外臺秘要方』<sup>938)</sup> 『普濟方』<sup>939)</sup> 『醫方類聚』<sup>940)</sup> 등에 의거하여 ‘즙(汁)’으로 보았다.

933) 『醫方類聚』, 梅師方 治熱毒下血 或因食熱物發動 以赤小豆杵末 水調下方寸匕.

934) 李時珍, 『本草綱目』, 『赤小豆』, 熱毒下血 或因食熱物發動 赤小豆末 水服方寸匕 梅師方

935) 徐有渠, 『林園經濟志』, 小豆(梅師方) 熱毒下血 赤小豆末 水服方寸匕

936) 李景華, 『廣濟秘笈』, 小豆治驗 붉근갓팥 ○熱毒下血 或因食熱物發動 赤小豆末 水服方寸匙 梅師

937) 『宜彙』, 小豆治驗 붉근갓팥 附菘豆 ○熱毒下血 或因食熱物發動 赤小豆末 水服方寸匙

938) 王燾, 『外臺秘要方』, 葛氏療卒下血方 小豆(二升) 右一味搗碎 水三升 和絞取汁飲之 姚云立止

939) 朱橚, 『普濟方』, 治卒下血不止 赤小豆一升 搗碎 以水三升 絞汁飲之

940) 『醫方類聚』, 必效方 治卒下血 赤小豆壹升 搗碎 水三升 絞汁飲之 衛生易簡方同.

◎ 바로 앞에 있는 23-1조와 여기에 나오는 글을 합하여 서술한 것이 『普濟方』<sup>941)</sup>에 보인다. 『普濟方』에서는 ‘장풍(腸風: 치질로 인하여 붉은 피가 나오는 것)과 열독(熱毒)으로 인한 하혈(下血)이나 혹 뜨거운 것을 먹고 나타난 경우를 치료하려면 붉은 팥[赤小豆] 1되를 기와 위에 놓고 검은 색이 되도록 볶아 분말로 만들어 3돈씩 공복에 먹는데 미음에 하루 1번 먹는다고 하였다. 또한 팥을 절구에 찧어 약 손가락으로 펴서 물에 먹는 방법도 있으며, 졸하혈(卒下血: 갑작스런 하혈)을 치료할 때 팥을 잘게 찧어서 부순 다음 물 2되에 넣고 그 즙을 짜서 마시는 방법도 있다.’고 하였다.

### 23-3 治鼻血不止. 稻米微妙黃爲末 每以新汲水 調下二錢.

코피가 그치지 않는 것을 치료하려면 입쌀[稻米]을 약간 누렇게 볶아 분말로 만들어 새로 떠온 물[新汲水]에 2돈씩 먹는다.

### 23-4 治鼻衄. 小麥麩 調冷水服.

코피[鼻衄]\*를 치료하려면 밀가루[小麥麩]\*\*를 냉수에 타서 복용한다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘치비(治鼻)’만 보인다. 그 뒤에 글자가 있는데 보이지 않는 것인지 아니면 원래 단 2글자만 서술했는지는 알기 어렵다. 일반적으로 질병을 치료하는 목적의 의서에서 ‘치비(治鼻)’만 쓴다는 것은 타당성이 떨어진다. 따라서 그 뒤의 글자가 보이지 않는 것으로 추정해야 하는데, 전체적인 문맥과 뒷문장의 상관성을 고려하고 『普濟方』<sup>942)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>943)</sup> 등에 근거하여 ‘늑(衄)’을 삽입하였다.

941) 朱橧, 『普濟方』, 治腸風及熱毒下血 或因食熱發動(出本事方) 用赤小豆一升 瓦上炒令小黑色 爲末 每服三錢 空心粥飲下 日一服 一方杵末水調服方寸匕(一方治卒下血 搗碎 以水二升 絞汁飲之)

942) 朱橧, 『普濟方』, 又方(出千金方) 治鼻衄. 以冷水淨漱口含水 以蘆管吹二孔中 一方冷水麵漿調服

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어렵고 다만 앞에 ‘소(小)’와 뒤에 ‘면(麪)’이 흐릿하게 보인다. 따라서 문맥상 ‘맥(麥)’으로 보아 소맥면(小麥麪)인 밀가루로 보았다.

### 23-5 治吐血. 淡菜 煮食任意.

토혈(吐血)을 치료하려면 홍합[淡菜]을 삶아 임의대로 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>944)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>945)</sup> 『本草綱目』<sup>946)</sup> 등에도 ‘허로로 고달프고 정혈(精血)이 적으며 토혈(吐血)을 하고 부인의 대하(帶下) 누하(漏下)와 장부(丈夫)의 오래된 이질에 홍합을 삶아 임의대로 먹는다.’라고 하였는데, 이 내용이 제허(諸虛)문의 12-2조<sup>947)</sup>와 제혈(諸血)문의 23-5조, 제리[諸痢]문의 26-9조<sup>948)</sup>, 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조<sup>949)</sup>에서 서로 나누어져 설명된 것이다.

### 23-6 治舌上出血. 豉一合 水一椀 煮數沸 溫服一盞 亦治下血.

설상출혈(舌上出血: 혀에서 피가 나오는 것)을 치료하려면 메주[豉]\* 1홉을 물 1그릇에 넣어 삶는데 여러 번 끓은 다음에 따뜻하게 1잔을 먹는다. 하혈(下血)도 역시 치료한다.

943) 『鄉藥集成方』, 經驗方 治鼻衄. 冷水調麪漿服之 立差

944) 朱橐, 『普濟方』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 右以淡菜食之任意

945) 『鄉藥集成方』, 『淡菜』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 婦人帶下漏下 丈夫久痢 並煮食之 任意 出江湖

946) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 主治 虛勞傷憊 精血衰少 及吐血 久痢腸鳴 腰痛疝瘕 婦人帶下 產後瘦瘠(藏器)

947) 12-2 主補虛勞損. 淡菜 燒一頓令飽.

948) 26-9 治丈夫久痢. 淡菜 煮食之任意.

949) 40-7 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

\* 『醫方類聚』<sup>950</sup> 등에 같은 내용이 나온다. 『普濟方』<sup>951</sup>에서는 메주[豉]가 아니라 콩[豆]을 사용한다고 하여 차이를 보이고 있다. 일반적으로 메주는 콩에서 만들기 때문에 넓은 의미에서는 재료가 서로 같다고 볼 수 있다.

23-7 治肺疾唾膿血. 薏苡仁十兩 杵碎 以水三升 煎取一升  
入酒少許 服之.

폐병으로 피고름[膿血]을 뱉는 것을 치료하려면 율무[薏苡仁] 10량을 절구로 잘게 부순 다음 물 3되를 넣고 달인다. 1되를 취하여 술을 약간 넣고 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>952</sup> 『鄉藥集成方』<sup>953</sup> 등에 같은 글이 보인다.

24. 골증노(骨蒸勞)

24-1 治骨蒸勞瘦. 鰻鱺\*魚二斤 治如食法 切作段子 入鑊  
中 以酒三盞煮 鹽醋中食之.

골증(骨蒸: 허로병으로 뼈속이 후끈후끈 달아오르는 증상)으로 몸이 야윈 것을 치료하려면 뱀장어 2근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 새끼뱀장어[段子]같이 잘게 잘라 술에 넣고 술 3잔을 넣어 삶는다. 소금과 식초를 넣어 먹는다.

950) 『醫方類聚』, 葛氏方 治舌上出血如針孔 取豉三升 水三升 煮之沸 去滓 服一升 日三.

951) 朱橚, 『普濟方』, 治舌上出血如針孔(出聖惠方) 用豆二升 水三升 煮之沸 去滓服一升 日三 一方用豆一合 水一碗 煮數沸 溫服一盞 治下血

952) 朱橚, 『普濟方』, 治肺疾唾膿血 取薏苡仁十兩 杵碎 以水三升 煎取一升 入酒少許 服之

953) 『鄉藥集成方』, 梅師方 治肺疾唾膿血 薏苡仁十兩 杵碎 以水三升 煎取一升 入酒少許 服之

\* 보통 뱀장어를 만려어(鰻鱺魚)라고 하나 『食療纂要』 원문에서는 ‘鰻鱺魚’라고 하였다.

◎ 『本草附方便覽』<sup>954</sup>에 같은 내용이 보인다. 『普濟方』<sup>955</sup> 『鄉藥集成方』<sup>956</sup> 『本草綱目』<sup>957</sup> 등에 의하면 ‘골증(骨蒸)으로 몸이 야윈 것과 장풍하충(腸風下蟲: 치질의 돌출현상)을 치료하려면 뱀장어[鰻鱺魚] 2근을 요리하는 방법과 같이 준비하고 새끼뱀장어[段子]같이 잘게 잘라 술에 넣고 술 3잔을 넣어 삶는다. 소금과 식초를 넣어 먹는다.’고 하였다. 전자의 효능이 골증노(骨蒸勞)문의 24-1조, 후자의 효능이 제치[諸痔: 여러 가지 치질]문의 32-8조<sup>958</sup>에서 보인다.

## 24-2 治傳屍鬼氣 咳嗽氣急 不能下食 疔癩疰氣 血氣不通 日漸消瘦. 桃仁一兩 去皮尖 用水一升 研取汁 下米 煮粥 空心食之.

전시(傳屍: 폐에 침입하여 전염되는 만성소모성질환으로 허로병인 勞瘵를 의미한다.) 귀기(鬼氣)와 해수(咳嗽)로 숨이 차고 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것과 현벽(疔癩) 주기(疰氣)와 혈기(血氣)가 통하지 않는 것과 날로 수척해지는 것을 치료하려면 피첨(皮尖: 껍질과 끝)을 제거한 복숭아 씨[桃仁] 1량을 준비한다. 물 1되에 복숭아 씨를 넣고 갈아 그 즙을 취하고 쌀을 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.

954) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 腸風下蟲 用鰻鱺二斤治淨 酒二盞煮熟 入鹽醋食之

955) 朱橚, 『普濟方』, 酒煮鰻鱺魚方(出聖惠方) 治骨蒸勞瘦 及腸風下蟲 右用鰻鱺魚二斤 治之如法 剉作段子 入鍋內 以好酒三大盞 煮熟 入鹽醋食之

956) 『鄉藥集成方』, 治骨蒸勞瘦 及腸風下蟲. 鰻鱺魚一斤 治如食法 切作段子 入鍋內 以酒三盞煮 入鹽醋食之

957) 李時珍, 『本草綱目』, 『鰻鱺魚』, 骨蒸勞瘦 用鰻鱺二觔 治淨酒二盞 煮熟 入鹽醋食之 聖惠 李時珍, 『本草綱目』, 『鰻鱺魚』, 腸風下蟲 同上

958) 32-8 治腸風下蟲. 鰻鱺魚二斤 治如食法 剉作段子 入鍋內 以酒三盞煮 入鹽醋食之

◎ 『肘後備急方』<sup>959</sup> 『醫方類聚』<sup>960</sup> 『本草綱目』<sup>961</sup> 『廣濟秘笈』<sup>962</sup> 등과 『普濟方』<sup>963</sup>의 도인탕(桃仁湯)에 같은 내용이 보인다.

### 24-3 治勞熱喘吸 四肢煩痛 及辟朝露. 豉二合 葱白一握 兼鬚米二合 水二升 煮葱豉汁澄濾 投米煮稀粥 空心食之.

노열(勞熱: 허로로 나는 열로 虛熱에 속한다.) 친흡(喘吸: 숨을 헐떡거림) 사지번통(四肢煩痛: 사지가 괴롭고 아픈 증상)을 치료하는데 아침 이슬[朝露]을 피해야 한다. 된장 2홉 총백(葱白: 파의 밑동) 1움큼과 쌀[鬚米]\* 2홉을 준비한다. 물 2되에 파 된장을 넣어 삶고, 즙을 걸러내어 쌀을 넣고 다시 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하지만 ‘수(鬚)’로 추정되는 글자가 보인다. 그런데 ‘수미(鬚米)’를 어떻게 해석할 것인가가 대두된다. 수염이 난 쌀이니 밭아된 쌀로 보아야 한다. 그러나 이를 뒷받침할만한 문헌을 찾지 못하였고, 그나마 찾은 『鄉藥集成方』<sup>964</sup>에서는 단지 ‘미(米)’로만 나와 있어 일단 해석은 ‘쌀’이라고 하였다.

- 959) 葛洪, 『肘後備急方』, 食醫心鏡 主傳尸鬼氣 咳嗽 痲癩注氣 血氣不通 日漸羸瘦方 桃仁一兩 去皮尖杵碎 以水一升半 煮汁 著米煮粥 空心食之
- 960) 『醫方類聚』, 食醫心鏡 主傳尸鬼氣 咳嗽 痲癩注氣 血氣不通 日漸羸瘦方. 桃仁壹兩 去皮尖 杵碎 以水壹升半 煮汁 著米煮粥 空心食之.
- 961) 李時珍, 『本草綱目』, 『桃』, 傳尸鬼氣 咳嗽 痲癩注氣 血氣不通 日漸消瘦 桃仁一兩 去皮尖杵碎 水一升半 煮汁入米作粥 空心食之
- 962) 李景華, 『廣濟秘笈』, 傳尸鬼氣 咳嗽 痲癩注氣 血氣不通 日漸消瘦. 桃仁一兩 去皮尖 杵碎 水一升半 煮汁 入米作粥 空心食 綱目
- 963) 朱橚, 『普濟方』, 桃仁湯 治傳屍鬼氣 咳嗽 痲癩注氣 血氣不通 日漸羸瘦 右用桃仁一兩 去皮尖杵碎 以水一升半 煮汁 著米內煮粥 空心食前服 又方治屍傳症 以桃仁五十枚 搗破研 以水煮取四升 一服盡 當吐 吐病不盡 三二日 當更作若不吐非症
- 964) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治勞熱喘吸 四肢煩痛 及辟朝露. 豉二合 葱白一握 米二合 ○右以水二升 煮葱豉汁澄濾 投米煮粥 空心食之. 聖惠方. 豉一合 余同水二盞半 絞去葱豉 入米煮粥 不計時食之 治骨蒸煩熱 咳嗽 四肢煩疼 時發寒熱 名葱豉粥

24-4 治虛勞骨蒸 乍寒乍熱 背膊疼 瘦弱無力. 猪腎二枚  
去膜 熟煮細切 着鹽醬葱椒及米糝 作羹食之.

허로(虛勞: 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)로 인한 골증(骨蒸: 허로병으로 뺏속이 후끈후끈 달아오르는 증상)과 잠깐씩 추웠다 더웠다 하며 등과 팔[背膊]이 아픈 것과 허약하고 무력한 것을 치료하려면 껍질[膜]을 벗긴 돼지콩팥[猪腎] 2개를 푹 삶아 잘게 자른다. 소금 간장 과 산초와 쌀풀[米糝]을 넣고 국을 만들어 먹는다.

24-5 治虛勞骨熱 背膊煩疼痛 不能下食. 枸杞嫩葉四兩 葱  
白一握切 於歧中 煮作羹 如法食之.

허로(虛勞)로 인한 골열(骨熱: 뼈에 열감을 느끼는 것으로 골증<骨蒸>이 있을 때 나타난다)과 등과 팔[背膊]이 괴롭고 아픈 것과 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 구기자나무의 어린 잎 4량, 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자른다. 된장국물에 넣고 삶아 국을 만들고 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

24-6 治腎勞損 精氣竭絕. 羊腎一隻 去膜切 葱白一握切  
米三合 如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

신장(腎臟)이 노손(勞損: 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)하여 정기(精氣)가 끊어지려고 하는 것을 치료하려면 껍질[膜]을 제거한 양(羊)의 콩팥[羊腎] 1개를 자른 다음 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 쌀 3홉을 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 넣고 국을 만들어 먹는다. 죽을 만들어도 역시 좋다.



◎ 같은 내용의 문장이 제허(諸虛)문의 12-3조<sup>965</sup>와 골증노(骨蒸勞)문의 24-6조에 그대로 보인다.

### 24-7 主下氣 除骨節間勞熱. 鼈肉如常法食之.

하기(下氣)하며 골절(骨節) 사이의 노열(勞熱)을 제거하려면 자라고기[鼈肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>966</sup> 『本草綱目』<sup>967</sup> 등에 같은 내용이 보이며, 『東醫寶鑑』<sup>968</sup>에서는 ‘자라고기에 양념을 넣어 국을 끓여 먹기도 하지만 자라껍질을 황색이 되도록 볶은 다음 분말로 만들어 술에 2돈씩 먹는다.’고 하였다.

## 25. 설사(泄瀉)

### 25-1 主止泄. 粳米 作飯及粥食之 過熟佳.

설사를 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽을 만들어 먹는다. 푹 익히면 좋다.

◎ 『醫方類聚』<sup>969</sup>에 의하면 ‘익히지 않은 멥쌀[粳米]은 차갑고 익힌 것은 뜨거운 성질이 있다. 따라서 멥쌀을 날로 먹으면 비장에 도움이 되지 않기 때문에 푹 익히면 좋다.’고 하였다. 『湯液本草』<sup>970</sup>에서도 푹 익히면

965) 12-3 治腎勞損 精氣竭絕. 羊腎一隻 去膜切 葱白一握切 米三合 如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

966) 『鄉藥集成方』, 『鼈甲』, ○藥性論云 鼈甲使能主宿食癥塊 痲痺氣冷瘕 勞瘦 下氣 除骨熱骨節間勞熱 結實擁塞

967) 李時珍, 『本草綱目』, 『鼈』, 肉 宿食癥塊痲痺 冷瘕 勞瘦 除骨熱骨節間勞熱 結實擁塞 下氣婦人漏下五色 下瘀血(甄權)

968) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鼈』, 除骨熱 及骨節間勞熱 取肉作臠 和五味食之 又甲灸黃爲末 酒服二錢<本草>

969) 『醫方類聚』, 粳米生者冷 燂者熱 生不益脾 過熟則佳.

좋다고 하였다. 설사(泄瀉)문의 25-1조에서는 설사를 그치게 한다고 하였고, 이질증(諸痢)문의 26-1조<sup>971)</sup>에서는 이질을 그치게 한다고 하였으니 넓은 의미에서 서로 내용이 같은 것이다.

## 25-2 主泄利. 青粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

설사를 다스리는데 청량미(靑粱米: 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑粱米) 삶은 물을 마신다.

◎ 『備急千金要方』<sup>972)</sup> 『證類本草』<sup>973)</sup> 『普濟方』<sup>974)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>975)</sup> 『本草綱目』<sup>976)</sup> 『東醫寶鑑』 『舟村新方』<sup>977)</sup> 『林園經濟志』<sup>978)</sup> 등에서 청량미(靑粱米)는 ‘위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스리며 설사를 그치게 하고 소변을 잘 나가게 하며 기력을 북돋아주며 속을 보하고 몸을 가볍게 하여 수명을 연장시킨다.’고 하였다. 여기에 나오는 내용에서 ‘위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스린다.’라는 내용은 제갈(諸渴)문의 19-4조<sup>979)</sup>, ‘설사를 그치게 한다.’라는 내용은 설사(泄瀉)문의 25-2조, ‘소변을

970) 王好古, 『湯液本草』, 『粳米』, 衍義云 平和五臟 補益胃氣 其功莫速然 稍生則復不益脾 過熟則佳

971) 26-1 止痢. 白者冷氣所發 赤者熱氣所發. 粳米 作飯及粥食 過熟佳.

972) 孫思邈, 『備急千金要方』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中 除消渴 止泄利 利小便 益氣力 補中輕身長年

973) 唐慎微, 『證類本草』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣補中 輕身長年

974) 朱橚, 『普濟方』, 治胃痺 熱中 除渴止痢小便 益氣力 補中 輕身 長年 以粱米炊飯食之

975) 『鄉藥集成方』, 治脾胃中熱 除渴止痢 利小便 益氣力 補中 輕身 長年 靑粱米 炊飯食之

976) 李時珍, 『本草綱目』, 靑粱米(別錄中品) 氣味甘微寒無毒 主治胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身 長年 煮粥食之(別錄)

977) 申曼, 『舟村新方』, 靑粱微寒 胃痺熱中 消渴利溺 能止泄痢

978) 徐有渠, 『林園經濟志』, 粱 丕 (案)諸家本草黃粱 甘平無毒 止霍亂 除煩熱 白粱米 甘微寒無毒 除熱 益氣 止煩渴 靑粱米 治胃痺 利小便 止消渴 又案名狀見本利志

979) 19-4 主胃痺熱中瘡渴. 靑粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可.

잘 나가게 한다.’라는 내용은 소변불통(小便不通)문의 30-1조<sup>980</sup>)에 각각 보이고 있다.

### 25-3 治水瀉 立效方. 乾薑末 粥飯飲調下一錢 空心.

물설사[水瀉]를 금방 낫게 하는 처방은 건강(乾薑)분말을 미음에 1돈씩 넣어 공복에 먹는다.

◎ 『小兒衛生總微論方』<sup>981</sup> 『赤水元珠』<sup>982</sup> 등의 건강산(乾薑散)에 같은 내용이 나와 있으며, 『普濟方』<sup>983</sup> 『鄉藥集成方』<sup>984</sup> 『醫方類聚』<sup>985</sup> 등에도 같은 내용이 나온다.

### 25-4 治泄痢. 橡實熟煮 水浸去澁味 待乾末 碎米等分 先煮米 臨熟入橡末 作粥 和熟蜜 空心服之.

설사와 이질[泄痢]을 치료하려면 상수리[橡實]를 푹 삶고 물에 담가 뽕은맛을 제거한 다음 말려서 분말로 만들고 쌀레기[碎米]와 같은 분량으로 나눈다. 먼저 쌀을 삶아 익으려고 할 때 상수리분말을 넣어 죽을 만들고 졸인 꿀[熟蜜]을 넣어 공복에 복용한다.

◎ 『舟村新方』<sup>986</sup>에서는 ‘설사에 상수리로 분말을 만들어 꿀에 넣어 공복에 복용한다.’고 간단히 설명하고 있다. 그리고 제질(諸痢)문의 26-24조<sup>987</sup>)에서는 ‘설사와 적백이질[赤白痢]를 치료한다.’고 하였는데, 설사(泄

980) 30-1 主利小便 青梁米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

981) 何大任, 『小兒衛生總微論方』, 乾姜散 治水瀉無度 右以乾姜末 粥飲調下半錢 或一字 量大小與

982) 孫一奎, 『赤水元珠』, 乾薑散 治水瀉無度 乾薑爲末 粥飲調下一錢 效

983) 朱橚, 『普濟方』, 治水瀉無度 用乾薑末 粥飲調下 立效

984) 『鄉藥集成方』, 孫真人 治水瀉無度 乾姜末 粥飲調一錢服 立效

985) 『醫方類聚』, 孫真人 治水瀉無度 乾薑末 粥飲調壹錢服 立效.

986) 申曼, 『舟村新方』, 泄瀉. 一方 橡實作末 和蜜 空心服之 針合谷穴名 神效

瀉)문의 25-4조와 내용이 동일하다. 즉 같은 문장을 보고 설사(泄瀉)문과 제리(諸痢)문에서 각각 인용하는 과정에서 일부 문장이 축소된 듯하다.

## 26. 제리(諸痢)

### 26-1 止痢.\* 白者冷氣所發 赤者熱氣所發. 粳米 作飯及粥 食 過熟佳.

이질(痢疾)은 흰색은 냉기 때문에 나타나는 것이고 붉은색은 열기 때문에 나타나는 것인데 이를 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽을 만들어 먹는다. 꼭 익히면 좋다.

\* ‘지리(止痢)’와 ‘백자냉기소발(白者冷氣所發)’사이에 1글자정도 들어갈 빈칸이 있다. 이는 글자가 누락되거나 보이지 않는 것이 아니라 뒷문장이 이질[痢]의 2가지 종류를 설명하는 것으로 보아야 한다. 하지만 이를 뒷받침할 수 있는 문헌을 찾지는 못하였다.

◎ 설사(泄瀉)문의 25-1조<sup>988</sup>)와 제리(諸痢)문의 26-1조가 서로 내용이 같은 것이다.

### 26-2 斷熱毒痢. 米汁 任服之.

열독설사(熱毒痢: 열독<熱毒>으로 인한 이질)를 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[米汁]\*을 편한대로 복용한다.

\* 제갈(諸渴: 여러 가지 갈증)문의 19-1조<sup>989</sup>)에 근거하여 ‘멥쌀 끓인 물[米汁]

987) 26-24 治泄及赤白痢. 橡實熟煮 水浸去澁味 待乾末 碎米等分 先煮米 臨熟入橡末 作粥和蜜 空心食之.

988) 25-1 主止泄. 粳米 作飯及粥食之 過熟佳.

989) 19-1 主心痛止渴. 粳米汁 溫冷任服之.

로 번역하였다.

◎ 『普濟方』<sup>990</sup> 『鄉藥集成方』<sup>991</sup> 등에 ‘흰 멥쌀 끓인 물[白粳米汁]은 심통(心痛)을 치료하며 갈증을 그치게 하고 열독설사[熱毒痢]를 그치게 한다.’고 하였는데, ‘심통을 치료하고 갈증을 그치게 한다.’라는 효능이 제갈[諸渴: 여러가지 갈증]문의 19-1조에 보이고, ‘열독설사[熱毒痢]를 치료한다.’는 효능이 제리[諸痢]문의 26-2조에 보인다. 『本草綱目』<sup>992</sup>에서는 ‘멥쌀 끓인 물[粳煮汁]은 심통을 다스리며 갈증을 그치게 하고 열독설사[熱毒下痢]를 그치게 한다.’고 설명하고 있다.

### 26-3 治水穀痢. 赤小豆一合 和蠟二兩 頓服.

수곡리(水穀痢: 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)을 치료하려면 붉은 팥[赤小豆] 1되에 밀랍[蠟] 2량을 넣고 섞어 한번에 먹는다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>993</sup>에서는 팥 1되 밀랍 2량을 사용한다고 하였으며, 『本草綱目』<sup>994</sup>에서는 팥 1되 밀랍 3량을 사용한다고 하여 문헌에 따라 밀랍 사용량에 차이를 보이고 있다.

### 26-4 治白痢不消. 小麥麩炒 煮米粥 內麩方寸匕\* 服之.

백리(白痢: 흰 곱이 나오는 이질)로 소화되지 않은 음식물찌꺼기가 나오는 것을 치료하려면 밀가루[小麥麩]를 볶은 다음 쌀을 삶아 죽을 만든다. 밀가루를 약순가락으로 넣어 복용한다.

990) 朱橚, 『普濟方』, 除煩熱 下氣調胃 止洩痢 治熱毒痢. 用陳倉米作飯食之 一方 以白粳米汁 亦主心痛止渴

991) 『鄉藥集成方』, 孟詵 治卒心痛. 粳米研服之 又云 白粳米汁 治心痛止渴(湯을 渴로 교정) 斷熱毒痢

992) 李時珍, 『本草綱目』, 『粳』, 煮汁 主心痛止渴 斷熱毒下痢(孟詵)

993) 王燾, 『外臺秘要方』, 必効療水穀痢方 小豆(一升煮) 蠟(二兩煮) 右二味和頓服之 卽愈

994) 李時珍, 『本草綱目』, 『赤小豆』, 水穀痢疾 小豆一合 鎔蠟三兩 頓服取效 必効方

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘자미 면방춘비(煮米 麪方寸匕)’로만 나오는데, 문맥이 어색하다. 따라서 『外臺秘要方』<sup>995)</sup> 『普濟方』<sup>996)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>997)</sup> 『醫方類聚』<sup>998)</sup> 등에 의하여 ‘죽(粥)’과 ‘납(內)’을 삽입하여 ‘자미죽 내면방춘비(煮米粥 內麪方寸匕)’로 교정하였다.

26-5 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食. 雉一隻 治如食法 著橘皮末葱椒鹽醬調和 作餠飢 熟煮 空心食之.

비위(脾胃)의 기가 허약하여 설사이질증[下痢]이 밤낮으로 그치지 않고 장활(腸滑: 대변을 참을 수 없이 자주 보는 것)이 있고 음식을 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 평[雉] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 귤피(橘皮: 귤껍질)가루 과 산초 소금 간장[醬]을 넣어 수제비[餠飢]를 만들어 푹 삶아 공복에 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>999)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1000)</sup> 등에 ‘비위(脾胃)의 기가 허약하여 설사이질증[下痢]이 밤낮으로 그치지 않고 장활(腸滑: 대변을 참을 수 없이 자주 보는 것)이 있고 음식을 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 들평[野雞] 1마

995) 王燾, 『外臺秘要方』, 備急葛氏 療痢色白 食不消者 爲寒下方. 又方好麵(炒) 右一味搗篩 煮米粥 內麵方寸匕 日四五云 此療日百行師不救者(肘後同出第六卷中)

996) 朱橚, 『普濟方』, 炒麵方 治痢色白 不消者 爲寒下 右用好麵炒搗篩 煮米粥 內麵方寸匕 療法百行師不救者

朱橚, 『普濟方』, 治痢色白 食不消者 爲寒下方 用好小麥麵炒搗篩 煮米粥 內麵方寸匕 服

997) 『鄉藥集成方』, 外臺秘要 治痢色白 不消者 爲寒下 好麪炒搗篩 煮米粥 納麪方寸匕 和服

998) 『醫方類聚』, 治痢色白 物不消者 煮米粥 入炒麪方寸匕 調服.

999) 朱橚, 『普濟方』, 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食 用野雞一隻 如食法細研 橘皮椒葱鹽醬 調和作餠飢 熟煮 空心食之

朱橚, 『普濟方』, 一方 無乾薑 治脾氣下痢 日夜不止 腸滑 不下食 野雞一隻 如食法細研 著橘皮椒葱鹽醬 調和作餠飢 熟煮 空心食之

1000) 『鄉藥集成方』, 治脾胃氣虛 下痢 日夜不止 腸滑 不下食. 野雞一隻 如食法細研 著橘皮椒葱鹽醬 調和作餠飢 熟煮 空心食之

리를 보통 요리하는 방법과 같이 잘게 썰고 귤피(橘皮: 귤껍질) 과 산초 소금 간장[醬]을 넣어 만두[餛飩]를 만들어 폭 삶아 공복에 먹는다.’고 하였는데, ‘야계(野雞)’를 ‘치(雉)로 바꾸고, ‘만두’를 ‘수제미’로 바꾸어 쓴 것이 제리(諸痢)문의 26-5조이고, 일부를 발췌하여 쓴 것이 비위(脾胃)문의 5-27조<sup>1001</sup>)이다.

26-6 主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢. 鯽魚作膾 一云\* 蒜齏食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人.

오래된 적백이질(赤白痢: 적리<赤痢>와 백리<白痢>를 합하여 말함]와 장벽(腸癖: 고름같이 곱이 나오는 이질)과 소화불량[水穀不調: 음식을 제대로 소화시키지 못함]을 다스리고 심한 설사[暴下痢: 급성이면서 증상이 심한 설사이질증]을 그치게 하려면 붕어[鯽魚]로 회를 만든다. 어떤 사람이 말하기를 마늘에 버무려서 붕어회를 먹는다고도 하였다. 많이 먹으면 유익하지만 겨울에는 치료할 때 많이 먹지 말아야 한다. 사람에게 마땅하지 않다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 단정하여 판독하기 어려우나 13-3조<sup>1002</sup> 41-3조<sup>1003</sup> 41-6조<sup>1004</sup> 등에 나오는 ‘운(云)’과 글자가 써진 형태가 동일한 듯하고 문맥상으로도 타당하기 때문에 ‘운(云)’으로 보았다.

◎ 『東醫寶鑑』<sup>1005</sup>에 의하면 ‘붕어는 위기(胃氣)를 편안하게 하며 오장(五臟)을 도와준다. 속을 다스리고[調中] 하기(下氣)하여 설사이질증[下痢]

1001) 5-27 治脾胃氣虛 腸滑 不下食. 野雞一隻 治如食 細研 着橘皮椒葱鹽醬 和作餛飩 熟煮 空心食之.

1002) 13-3 治熱喝. 麪一大兩 水半升 和服之 一云溫水 攪和服之.

1003) 41-3 治妊娠腰中痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.

1004) 41-6 治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安. 葱白 不限多少 濃煮汁飲之 一云銀器 煮服.

1005) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鯽魚』, 붕어 性溫(一云平)味甘無毒 平胃氣 益五藏 調中下氣 止下痢 合葷作羹 主胃弱 不下食 作膾 主久赤白痢

을 그치게 한다. 순채[蓴]와 같이 국을 만들면 위(胃)가 약한 것과 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 다스린다. 회를 만들면 오래된 적백이질[赤白痢]을 다스린다.’고 하였다. 『普濟方』<sup>1006</sup>에서도 즉어방(鯽魚方)이라 하여 ‘적백이질[赤白痢] 야계병(野鷄病: 치질을 달리 부른 말) 심한 설사[暴下痢] 열이질[熱痢] 등에 사용한다.’고 하였다.

### 26-7 治腸風血痢. 取鯽魚 釀白礬\*燒服之.

장풍(腸風: 치질으로 붉은 피가 나오는 것)과 이질출혈[血痢: 피가 섞여 나오는 이질]을 치료하려면 붕어[鯽魚]에 백반(白礬)을 넣어 불에 태우고 남은 재를 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 흐릿하게 ‘백반(白礬)’으로 추정되는 글자가 보이거나 『普濟方』<sup>1007</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1008</sup> 『醫方類聚』<sup>1009</sup> 『赤水元珠』<sup>1010</sup> 『本草綱目』<sup>1011</sup> 『林園經濟志』<sup>1012</sup> 등에 의거하여 ‘백반(白礬)’으로 교정하였다. ‘백반(白礬)’과 ‘백반(白礬)’은 발음은 같으나 서로 다르며 약재로 사용하는 것은 ‘백반(白礬)’이다.

- 1006) 朱櫛, 『普濟方』, 鯽魚方 治赤白痢 又治野鷄病 用鯽魚作膾食之 止暴下痢 和蒜食之 有少熱 和薑醬食之有少冷  
朱櫛, 『普濟方』, 鯽魚方 治夏月熱痢 右用鯽魚食之多益 冬月則不治也
- 1007) 朱櫛, 『普濟方』, 治腸風血痢 用鯽魚釀白礬灰服
- 1008) 『鄉藥集成方』, 日華子云 鯽魚平無毒 溫中下氣 益不足 作膾 治腸澼水穀不和 及赤白痢 燒灰以傅惡瘡良 又釀白礬燒灰 治腸風血痢 頭燒灰治嗽 又云 子不可 以猪肉同食
- 1009) 『醫方類聚』, 衛生易簡方 治腸風血痢 用鯽魚一箇 釀白礬 燒灰存性爲末 米飲調服
- 1010) 孫一奎, 『赤水元珠』, 又方 治腸風血痢 鯽魚一具 破開去腸膽 入白礬二錢 燒存性爲末 米飲 空心調下
- 1011) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯽魚』, 釀白礬 燒研飲服 治腸風血痢
- 1012) 徐有渠, 『林園經濟志』, 鯽魚(圖經本草) 赤白痢 鯽魚膾 和醋醬蒜菹食之 (得效方) 血痢 噤口痢 魚肚釀白礬 燒灰爲末 米飲調下 或入白礬蒸熟 和鹽醋喫



## 26-8 主暴下痢. 石首魚 炙食之.

심한 설사[暴下痢]를 다스리려면 조기[石首魚]를 구워서 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>1013</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1014</sup> 『本草綱目』<sup>1015</sup> 『神農本草經疏』<sup>1016</sup> 『本草精華』<sup>1017</sup> 등에 의하면 ‘조기를 말린 것이 굴비인데, 과류(瓜類)를 소화시켜 물로 만들고 심한 설사[暴下痢]와 졸복창(卒腹脹) 소화불량[食不消: 소화가 되지 않는 것]을 치료한다. 조기를 잡아 물에서 나오면 조기가 울고 밤에 보면 빛이 난다.’고 하였다. 여기에서 ‘졸복창(卒腹脹) 식불소(食不消)와 과류(瓜類)를 소화시켜 물로 만든다.’라는 문장이 창만(脹滿)문의 20-2조<sup>1018</sup>에 보이고, ‘심한 설사를 치료한다.’라는 문장이 제리(諸痢)문의 26-8조에 각각 보인다.

## 26-9 治丈夫久痢. 淡菜 煮食之任意.

장부(丈夫)의 오래된 이질을 치료하려면 홍합[淡菜]을 삶아 임의대로 먹는다.

◎ 『食物本草』<sup>1019</sup> 『普濟方』<sup>1020</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1021</sup> 『本草綱目』<sup>1022</sup> 『東

1013) 唐慎微, 『證類本草』, 『石首魚』, 炙食之 主(上을 교정)消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢 初出水能鳴 夜視有光

1014) 『鄉藥集成方』, 炙食之 主消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢 初出水能鳴 夜視有光

1015) 李時珍, 『本草綱目』, 『石首魚』, 鰲 主治炙食 能消瓜成水 治暴下痢 及卒腹脹 不消(開寶)

1016) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 『石首魚』, 味甘無毒 頭中有石如碁子 主下石淋 磨石服之 亦燒爲灰末 服和專菜作羹 開胃益氣 候乾食之名爲鰲 炙食之 主消瓜成水 亦主卒腹脹 食不消 暴下痢

1017) 『本草精華』, 石首魚 조기 味甘平無毒 開合專菜作羹 開胃益氣 志曰 出水能鳴 夜視有光 頭中有石 鰲炙食能 消瓜成水 治暴下痢 腹脹不消 消宿食 主中惡

1018) 20-2 主卒腹脹 食不消. 石首魚炙食之 亦主消瓜成水.

1019) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 治痲癬 潤毛髮 產後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久痢 竝宜食之 煮以五味 更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

1020) 朱櫛, 『普濟方』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 右以淡菜食之任意

醫寶鑑』<sup>1023</sup>) 등에 ‘허로로 고달프고 정혈(精血)이 적으며 토혈(吐血)을 하고 부인의 대하(帶下) 누하(漏下)와 장부(丈夫)의 오래된 이질에 홍합을 삶아 임의대로 먹는다.’라고 하였는데, 이 내용이 ‘허로를 치료한다.’는 내용이 제허(諸虛)문의 12-2조<sup>1024</sup>)에 보이고, ‘토혈을 치료한다.’라는 내용이 제혈(諸血)문의 23-5조<sup>1025</sup>)에 보이며, ‘장부의 오래된 이질을 치료한다.’는 내용이 제리(諸痢)문의 26-9조에 보이고, ‘부인의 대하를 치료한다.’는 내용이 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조<sup>1026</sup>)에 보인다.

## 26-10 主冷痢. 蝗炙\*食之.

냉이질[冷痢: 차가운 것을 많이 먹어서 생긴 이질로 한리<寒痢>라고도 한다.]을 다스리려면 가리땃[蝗]을 구워서 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『證類本草』<sup>1027</sup>) 『普濟方』<sup>1028</sup>) 『本草綱目』<sup>1029</sup>) 등에 근거하여 ‘정자(蝗炙)’로 보았다.

◎ 『證類本草』 『本草綱目』 등에 ‘허한 것을 보하고 냉이질[冷痢]를 다스

1021) 『鄉藥集成方』, 『淡菜』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 婦人帶下漏下 丈夫久痢 竝煮食之 任意 出江湖

1022) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 主治 虛勞傷憊 精血衰少 及吐血 久痢腸鳴 腰痛疝瘕 婦人帶下 產後瘦瘠(藏器)

1023) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『淡菜』, 홍합 又云蛭 性溫味甘無毒 補五藏 利腰脚 益陽事 療虛損羸瘦 并產後血結腹痛 治癥瘕 及崩中帶下

1024) 12-2 主補虛勞損. 淡菜 燒一頓令飽.

1025) 23-5 治吐血. 淡菜 煮食任意.

1026) 40-7 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

1027) 唐慎微, 『證類本草』, 『蝗』, 味甘溫無毒 補虛主冷利 煮食之 主婦人產後虛損 生海泥中 長二三寸 大如指兩頭開 主胸中邪熱 煩悶氣 與服丹石人相宜 天行病後不可食 切忌之

1028) 朱橚, 『普濟方』, 治冷痢. 用蝗煮食之 於飯後食之佳 與服丹石人相宜 天行病後 不可食 切忌

1029) 李時珍, 『本草綱目』, 『蝗』, 主治補虛 主冷痢 煮食之 去胸中邪熱 煩悶 飯後食之 與服丹石人相宜 治婦人產後虛損(嘉祐)

린다. 삶아 먹으면 가슴의 사열(邪熱)과 번민(煩悶)을 제거하고 식사 후에 먹는다. 광물성약을 먹는 사람은 당연히 먹어야 하고 출산 후의 허손을 치료한다. 천행병(天行病: 계절에 따른 전염병)이 있는 다음에는 절대로 먹지 말아야 한다.’고 하였다. 여기에 나오는 효능이 제열(諸熱)문의 14-7조<sup>1030</sup>), 제리(諸痢)문의 26-10조, 산후질병[産後諸病]문의 42-5조<sup>1031</sup>)에서 각각 보이고 있다.

### 26-11 治諸痢. 生薑切如麻粒大 和好茶一兩椀呷\*任意着 熱痢則留皮 冷痢則去皮

제리(諸痢)을 치료하려면 생강을 삼씨 크기로 자르고 좋은 차 1량을 끓인 물에 넣어 임의대로 마신다. 열이질[熱痢: 열증에 속하는 이질]에는 생강껍질을 벗기지 말고 냉이질[冷痢]에는 생강껍질을 벗긴다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『證類本草』<sup>1032</sup>) 『醫方類聚』<sup>1033</sup>) 등에 의거하여 ‘완합(椀呷)’으로 보았다. 『醫方類聚』에서 ‘완(碗)’으로 나오나 같은 의미이다.

### 26-12 治赤白痢. 葱白一握 細切 和米煮粥 空心服之.

적백이질[赤白痢: 적리<赤痢>와 백리<白痢>를 합하여 말함]을 치료하려면 총백(葱白: 파의 밑둥) 한 움큼을 잘게 자르고 쌀에 넣어 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.

1030) 14-7 主胸中邪熱 煩悶. 蝗 任性食之.

1031) 42-5 治産後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. 蝗煮食 須在食後服.

1032) 唐慎微, 『證類本草』, 『生薑』, 崔元亮集驗方 載勅賜薑茶治痢方 以生薑切如麻粒大 和好茶一兩椀呷任意便差 若是熱痢即留薑皮 冷即去皮 大妙

1033) 『醫方類聚』, 治赤白痢 一方 衛生易簡方 治氣痢瀉 裏急後重 用生薑 切如麻粒大 和好茶水煎壹兩椀 任意呷之 便差 若是熱痢 即留薑皮 冷痢 去皮妙.

◎ 『醫方類聚』<sup>1034</sup>에 같은 내용이 나오고, 『普濟方』<sup>1035</sup>에서는 총죽방(葱粥方)으로 나오는데, ‘대과 2뿌리를 잘게 자르고 깨끗이 씻은 멥쌀 3홉에 물을 넣고 끓인 다음 따듯할 때 공복에 먹는다.’고 하였다.

26-13 治赤白痢 又治久痢不差 腹中常惡. 薤白一握切\*  
煮粥食之 但多煮食之 若赤痢 合黃蘗皮 煮服之差 又以  
一握 生細搗 粳米粉與蜜相和 作餅炙熟 喫不過兩三.

적백이질(赤白痢: 적리<赤痢>와 백리<白痢>를 합하여 말함)을 치료하고 또한 오래된 이질이 차도가 없고 배 속[腹中]에 항상 악기(惡氣: 나쁜 기운)가 있는 것을 치료하려면 염교(薤白) 1움큼을 절단하고 삶아 죽을 만들어 먹는다. 다만 많이 삶아 먹지는 말아야 한다. 만약 적이질[赤痢]이 있으면 황벽껍질[黃蘗皮: 황벽나무의 껍질로 한의학에서 황벽나무를 黃柏이라고 한다.]을 합하여 삶아 복용하면 차도가 있다. 또한 염교 1움큼을 날로 가늘게 썰고 멥쌀[粳米]가루와 꿀을 같이 섞어 떡[餅]을 만들고 구워서 익힌 다음 먹는데 2~3번을 넘지 않아 차도가 있다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 문맥상 ‘절(切)’로 보았다. 그러나 이를 뒷받침할만한 문헌을 찾지는 못하여 논란의 소지는 있다.

◎ 『普濟方』<sup>1036</sup> 『景岳全書』<sup>1037</sup> 등에 염교로 죽을 끓여서 이질을 치료하는 방법이 나오고, 『普濟方』<sup>1038</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1039</sup> 『小兒衛生總微論方』

1034) 『醫方類聚』, 治赤白痢 用葱白一握 細切 和米煮粥 空心食之.

1035) 朱橚, 『普濟方』, 葱粥方 治赤白痢 葱(切細二莖) 粳米(淘淨三合) 右以水煮熟將溫空腹食之

1036) 朱橚, 『普濟方』, 治久痢不差 腹內常惡者 用薤 但多煮食之

1037) 張介賓, 『景岳全書』, 千金方 治痢 用薤白一握細切 煮粥食之

1038) 朱橚, 『普濟方』, 薤白餅 治療痢疾 及諸痢疾(出續易簡方) 用薤白一握 生搗如泥 以粳米粉 二物蜜調相和 作餅炙取熟 與喫不過三兩服 一方 切煮作粥 治痢下膿血 以醋煮食之 治病人齒無色 舌上白 或喜睡眠 憤憤不知痛痒處 或下痢 急治下部不

1040) 등의 해백병(薤白餅)에 ‘염교와 멍쌀을 넣고 떡을 만들어 감리(疳痢): 어린 아이의 만성소화불량으로 생기는 이질)를 치료한다.’는 내용이 보인다.

## 26-14 治卒下痢. 韭葉同鯽\*魚鮓煮食之.

급성 설사이질(卒下痢)을 치료하려면 부추잎[韭葉]과 붕어젓갈[鯽魚鮓]을 같이 삶아 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>1041)</sup> 『本草綱目』<sup>1042)</sup> 등에 근거하여 ‘즉(鯽)’으로 보았다.

## 26-15 治水穀痢. 韭作羹粥燥炒 任食之.

수곡리(水穀痢: 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)을 치료하려면 부추[韭]로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 임의대로 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1043)</sup> 『林園經濟志』<sup>1044)</sup> 『醫方合編』<sup>1045)</sup> 『本草附方便覽』

曉此者 但攻其上 不以爲意 下部生蟲 蟲食肛門爛 見五臟便 更用馬蹄燒灰末 豬脂和傅綿上導下部 日二三度 瘥  
朱櫛, 『普濟方』, 治小兒疳痢肚脹 用薤白一握生搗如泥 以粳米粉蜜和 作餅炙熱 喫三二服 效

1039) 『鄉藥集成方』, 王氏簡易方. 薤白餅 治疳痢. 薤白握 生搗如泥 以粳米粉和之 煉蜜調 作餅炙熱 與喫不過三兩度 差

『鄉藥集成方』, 療疳痢. 薤白一握 生搗如泥 以粳米粉二物 蜜調相和 捏作餅炙熱 與喫不過三兩服

1040) 何大任, 『小兒衛生總微論方』, 治疳氣瘦弱 下痢 白膿久而不差. 薤糯餅 治如前 右以薤白一握 生杵如泥 同蜜和糯米粉研 作餅炙熱 與喫不過二三次 差

1041) 朱櫛, 『普濟方』, 治卒下痢多驗方 用韭葉煮鯽魚鮓 食之

1042) 李時珍, 『本草綱目』, 『韭』, 葉煮鯽魚鮓食 斷卒下痢 根入生髮膏用(弘景)

1043) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治水穀痢. 韭作羹粥燥炒 任食之

1044) 徐有渠, 『林園經濟志』, 韭(圖經本草) 赤痢 韭汁和酒 溫服一盞 水穀痢 作羹粥或燥炒 任食之 白痢煮食之 皆效

1045) 『醫方合編』, 韭作羹粥燥炒 任食之

1046) 등에 같은 내용이 나온다. 그러나 『普濟方』1047)에서는 ‘부추를 국으로 만들거나 살짝 볶아 임의대로 먹는다.’고 하여 조리법의 차이를 보이고 있다.

26-16 治脾胃氣虛 腸滑下痢. 黃雌雞一隻 治如食法 炙搥更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之.

비위(脾胃)의 기(氣)가 허약하고 장활(腸滑: 대변을 참을 수 없이 자주 가는 것)과 설사이질증[下痢]을 치료하려면 누린 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 구운 다음 두드린다. 소금과 식초를 바르고 다시 구워서 속까지 푹 익히고 공복에 먹는다.

◎ 『壽親養老新書』1048) 『普濟方』1049) 『醫方類聚』1050) 『景岳全書』1051) 등에 같은 내용이 보인다. 여기의 문장에서 장활(腸滑)과 설사이질증[下痢]을 삭제하여 『食療纂要』 5-7조1052)에 쓰게 된다. 즉 제리(諸痢)문에 있는 26-16조의 글을 일부 삭제하여 비위(脾胃)문 5-7조에 실은 것이다.

1046) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 水穀下痢 韭葉作羹粥燥炒 任食之良

1047) 朱櫛, 『普濟方』, 治水穀痢(出肘後方) 用韭作羹微炒 任食之

1048) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人脾胃氣冷 腸數痢 黃雌雞炙方 雌雞(一隻如常法) 右以五味椒醬 刷炙之令熟 空心漸食之 亦甚補益臟腑

1049) 朱櫛, 『普濟方』, 炙雞散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌雞一隻 治如食法 以炭炙之搥了 以鹽醋刷之 又炙令極熬熟 乾燥 空腹食之

1050) 『醫方類聚』, 治脾胃氣虛 腸滑下痢方. 黃雌雞一隻 治如食法 右炙搥 更以鹽醋刷炙之 令通透熟 空心食之. 必用全書 黃雌雞炙方. 治老人脾胃氣冷 腸數痢 黃雌雞一隻 右五味椒醬刷炙之 令熟 空心漸食之 亦甚補益藏府 必用之書 壽親養老書同.

1051) 張介賓, 『景岳全書』, 炙雞散 治脾胃氣虛 腸滑下痢 用黃雌雞一隻 製如食法 以炭火炙之搥扁 用鹽醋刷遍 又炙令極熟而燥 空腹食之

1052) 5-7 治脾胃氣弱. 黃雌雞一隻 治如常法 炙搥 更以鹽醋刷炙 令透熟 空心食之.

26-17 治腸胃冷 下痢赤白. 鯽魚切如膾四兩 粳米二合 和  
膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之.

장위(腸胃)가 냉하고 적백이질[下痢赤白]을 치료하려면 붕어[鯽魚] 4량을 회같이 썰고 멥쌀[粳米] 2홉을 준비하여 삶아 죽을 만들고 산초 소금 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣어 임의대로 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1053</sup> 『醫方類聚』<sup>1054</sup> 등의 죽어죽방(鯽魚粥方)에 같은 내용이 나온다.

26-18 治赤痢 日夜百餘行. 葛粉三兩 蜜一兩 新汲水四合  
攪調空心 頓服.

적이질[赤痢]로 하룻밤에 백여 차례 화장실에 가는 것을 치료하려면 칩가루[葛粉] 3량 꿀 1량 새로 떠온 물[新汲水] 4홉을 잘 섞어 공복에 다 복용한다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1055</sup> 『醫方類聚』<sup>1056</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 한편 『普濟方』<sup>1057</sup>에서는 ‘칩가루 2량 꿀 1홉 새로 떠온 물 2그릇을 섞어 2번에 나누어 복용한다.’고 하여 분량과 복용방법에 있어서 차이를 보이고 있다.

1053) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治腸胃冷 下赤白痢. 鯽魚粥方. 膾(四兩) 粳米(二合) 右浙米和膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之

1054) 『醫方類聚』, 治腸胃冷 下赤白痢 鯽魚粥方. 鯽魚切如膾(四兩) 粳米(二合) 右浙米和膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之. (聖惠方 神巧萬全方 同)

1055) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治血痢 日夜百餘行方. 葛粉三兩 蜜一兩 右以新汲水四合 攪調空心 頓服之

1056) 『醫方類聚』, 治血痢 日夜百餘行方. 葛粉(三兩 聖惠方二兩) 蜜(一兩 聖惠方一合) 右以新汲水四合 (聖惠方二中盞) 攪調 空心 頓服之. (聖惠方分兩度服之. 神巧萬全方同.)

1057) 朱櫛, 『普濟方』, 葛粉飲方 治血痢 日夜百餘行 宜服葛粉(二兩) 蜜(一合) 右以新汲水二中盞 攪令勻 空腹分兩度 服之

26-19 治赤白痢. 麵熬 粟米粥 服方寸匕 日三四服 止\*.

적백이질[赤白痢]을 치료하려면 밀가루를 볶은 다음 좁쌀죽[粟米粥]에 약순가락[方寸匕]으로 퍼서 하루 3~4번 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘일삼사복(日三四服)’ 다음에 글자가 전혀 보이지 않는다. 그러나 『普濟方』<sup>1058</sup> 『醫方類聚』<sup>1059</sup> 등에 의거하여 ‘지(止)’가 빠진 것으로 보고 삽입하였다.

◎ 『普濟方』에서는 하루 4~5번 먹으면 그친다고 하였다.

26-20 又雞子 醋煮熟 空心食之.

또한 계란[雞子]에 식초를 넣고 삶아 익힌 다음 공복에 먹는다.

◎ 같은 내용이 『醫方類聚』<sup>1060</sup>에 보이며, 『普濟方』<sup>1061</sup>에서는 누런 암탉의 계란을 사용한다고 하였다.

26-21 治冷痢腹痛. 麵末半兩炒 醇酒\*一椀 同煎兩三沸 溫服.

냉이질[冷痢]로 인한 복통을 치료하려면 누룩[麵]분말 반량을 볶고 진국술[醇酒] 1그릇을 넣고 같이 달여 2~3번 끓으면 따뜻하게 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 흐릿하게 ‘돈주(淳酒)’로 추정되는 글자가 보이거나 문맥상 좋은 술이라는 뜻으로 ‘순주(醇酒)’가 되어야 하기 때문에 교정하였다. 순주(醇酒)는 탄 것을 넣지 않은 진국술로 무회주(無灰酒)라고도 한다. 『鄉藥集成方』<sup>1062</sup>에 같은 내용이 나오는데, 순주(淳酒)로 표기되어 있다.

1058) 朱橚, 『普濟方』, 治赤白痢 下水穀食不消 用麵熬 粟米粥 服方寸匕 日四五 止

1059) 『醫方類聚』, 治赤白痢. 一方. 以麵熬 粟米粥 服方寸匕 日三四服 止.

1060) 『醫方類聚』, 治赤白痢 用鷄子 醋煮熟 空心食之.

1061) 朱橚, 『普濟方』, 治久赤白痢 用黃雌雞子 醋煮熟 空腹食之

1062) 『鄉藥集成方』, 又冷痢腹痛 又麵末半升 炒令香 每服五錢 以淳酒一椀 同煎兩三沸 溫服



26-22 治冷熱痢. 銚\*子於火上 以黃蠟灼之 後以雞卵倒瀉  
如煎餅法 炒熟喫之.

냉이질(冷痢)와 열이질(熱痢)을 치료하려면 불 위에 쟁개비[銚子: 무쇠로 만든 작은 솥]를 놓고 밀랍[黃蠟]을 녹이고 계란을 넣은 다음 전병(煎餅: 부꾸미)붙이는 방법과 같이 볶아 익혀 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 관독하기 불가능하다. 『鄉藥救急方』<sup>1063)</sup> 『醫方類聚』<sup>1064)</sup> 등에 근거하여 ‘요(銚)’로 보았다.

◎ 소아병[小兒諸病]문의 44-19조<sup>1065)</sup> ‘소아의 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 계란 1개를 깨트려 쟁개비[銚子]에 새끼손가락 크기의 밀랍[黃蠟] 1덩어리를 같이 넣고 불에 볶아 익힌 다음 보통 때와 같이 먹는다.’와 내용이 비슷하다.

26-23 治口禁\* 赤白痢. 蓮子 去膜留心末 碎米等分 先煮  
米 臨熟入蓮末 作粥 和小熟蜜 空心食之.

구금(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상)과 적백이질(赤白痢)을 치료하려면 연밥[蓮子]의 껍질[膜]을 벗기고 속[心]은 남겨서 분말로 만들고 싸라기[碎米]와 같은 분량으로 나눈다. 먼저 쌀을 삶아서 익히려 할 때 연밥분말을 넣어 죽을 만들어 약간 졸인 꿀[小熟蜜]을 넣고 공복에 먹는다.

1063) 『鄉藥救急方』, 又冷熱痢 置銚子於火上 以黃蠟灼之 後以鷄卵瀉倒 如煎餅法 炒熟喫之 小兒尤効

1064) 『醫方類聚』, 冷熱痢方. 置銚子於火上 以黃蠟灼之 後以鷄卵瀉倒 如煎餅法 炒熟喫之.

1065) 44-19 治小兒泄瀉不止. 雞子一介 打破 入銚子內 同黃蠟一塊 小指頭大 炒熟 如常食之.

\* 『食療纂要』 원문에서는 ‘구금(口禁)’이라 하였으나 일반적으로 ‘구금(口噤)’이라 표기한다. 그러나 넓은 의미에서는 서로 뜻이 통하기 때문에 『食療纂要』 원문 그대로 ‘구금(口禁)’이라 하였다.

26-24 治泄及赤白痢. 橡實熟煮 水浸去澁味 待乾\*末 碎米等分 先煮米 臨熟入橡末 作粥和蜜 空心食之.

설사와 적백이질[赤白痢]을 치료하려면 상수리[橡實]를 푹 삶고 물에 담가 떫은맛을 제거한 다음 말려서 분말로 만들고 사라기[碎米]와 같은 분량으로 나눈다. 먼저 쌀을 삶아 익으려고 할 때 상수리분말을 넣어 죽을 만들고 꿀[蜜]을 넣어 공복에 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에는 없지만 설사(泄瀉)문의 25-4조<sup>1066</sup>에 근거하여 ‘대건(待乾)’을 삽입하였다. 문맥상 ‘대건(待乾)’이 없이 ‘말(末)’만 있으면 의미가 통하지 않기 때문이다. 즉 제리(諸痢)문의 26-24조와 설사(泄瀉)문의 25-4조는 동일한 내용의 문장을 각각 서술하면서 일부 글자가 누락되거나 축소된 것으로 보인다.

26-25 治赤白痢. 銚子於火上 以油小灼之後 雞卵和菘豆末 得所如煎餅法 熟食之.

적백이질[赤白痢]을 치료하려면 불 위에 쟁개비[銚子: 무쇠로 만든 작은 솥]를 놓고 기름을 약간 끓인 뒤에 계란과 녹두가루를 전병(煎餅: 부꾸미)붙이는 방법과 같이 지져 먹는다.

1066) 25-4 治泄痢. 橡實熟煮 水浸去澁味 待乾末 碎米等分 先煮米 臨熟入橡末 作粥 和熟蜜 空心服之.

26-26 治初病痢疾 不嘔 因服苦濕涼劑太過 以致聞食先嘔  
此乃脾胃虛弱也. 山藥細剉 一半銀瓦\*銚內炒熟 一  
半生 同爲末 碎米等分 先煮碎米 待熟入藥末 再煮  
熟 空心任意食之.

처음 이질(痢疾)을 앓았지만 토하지 않다가 고습량제(苦濕涼劑: 쓰고 습하고 차가운 약제)를 너무 많이 복용하여 음식 냄새만 맡아도 토하게 되는 것은 비위(脾胃)가 허약해진 탓이다. 이것을 치료하려면 산약(山藥: 마)을 잘게 잘라 반은 은와(銀瓦: 은으로 만든 기와)나 쟁개비[銚子: 무쇠로 만든 작은 솥]에 넣고 볶아 익힌 다음 반은 날로 서로 섞어 분말로 만들고 싸라기[碎米]와 같은 분량으로 나눈다. 먼저 싸라기[碎米]를 삶아 익기를 기다려 산약(山藥) 분말을 넣고 다시 삶아 익힌다. 공복에 임의대로 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 한 글자는 ‘金’ 변만 보이고 그 다음 글자는 ‘환(丸)’ 또는 ‘구(九)’ 같이 보이기도 한다. 그러나 전체적인 문맥과 『普濟方』<sup>1067)</sup> 『名方類證醫書大全』<sup>1068)</sup> 『證治準繩』<sup>1069)</sup> 등에 근거하여 ‘은와(銀瓦)’로 교정하였다.

1067) 朱橚, 『普濟方』, 若其脈微弱 或心腹虛膨 手足厥冷 初病則不嘔 因服罌粟爲烏梅澁藥 服涼劑太過 以致聞食先嘔 此乃脾胃虛弱. 一方 用山藥一味 剉如小豆大 一半銀瓦銚內炒 一半生用 同爲末 飯飲調下

1068) 熊宗立, 『名方類證醫書大全』, 若其脈微弱 或心腹虛膨 手足厥冷 初病則不嘔 因服罌粟烏梅 苦澁涼劑太過 以致聞食先嘔 此乃脾胃虛弱. 一方 用山藥一味 剉如小豆大 一半銀瓦銚內炒熟 一半生用 同爲末 飯飲調下

1069) 王肯堂, 『證治準繩』, 若其脈微弱 或心腹虛脹 手足厥逆 初病則不嘔 因服罌粟烏梅 苦澁過多 以致聞食先嘔 此乃脾胃虛弱 用山藥一味 剉小豆大 一半生用 一半銀瓦銚內炒熟 同爲末 米飲調下

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1070</sup> 『醫方類聚』<sup>1071</sup> 『赤水元珠』<sup>1072</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

26-27 治吐痢後 大渴飲水不止. 陳廩米 水淘淨二合 水二  
 盞 煎至一盞 去滓 空心溫服 晚食前 再煎溫服.

토하고 이질이 있는 다음에 크게 갈증이 나는데 물을 마셔도 갈증이 없어지지 않는 것을 치료하려면 묵은쌀[陳廩米: 陳倉米] 2홉을 물에 깨끗이 일고 물 2잔을 넣어 1잔이 되도록 달인다. 찌꺼기를 제거하고 공복에 따뜻하게 복용한다. 저녁 식사 전이면 다시 달여 따뜻하게 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>1073</sup> 『醫方類聚』<sup>1074</sup> 『證治準繩』<sup>1075</sup> 『醫門法律』<sup>1076</sup> 등의 진미탕(陳米湯)에 같은 내용이 보인다. 한편 같은 『普濟方』이라 하여도 성제총록(聖濟總錄)을 인용하였다는 구절<sup>1077</sup>에서는 ‘물을 2되 반을 넣고 6

1070) 『鄉藥集成方』, 治心腹虛膨 手足厥冷 或飲過苦澁涼劑 晨朝未食先嘔 或聞食即吐 不思飲食 此乃脾胃虛弱. 山藥剉如小豆大 一半銀石器內炒熟 一半生用 爲末 米飲調下 自獲其功

1071) 『醫方類聚』, 得效方 治心腹虛膨 手足厥冷 或飲過苦澁涼劑 晨朝未食先嘔 或聞食即吐 不思飲食 此乃脾胃虛弱. 山藥壹味 剉如小豆大 壹半銀石器內炒熟 壹半生用 爲末 米飲調下 (醫方大成 集成 南北經驗方 袖珍方 永類鈴方 衛生易簡方同) 自獲其功.

1072) 孫一奎, 『赤水元珠』, 若其脉微弱 或心腹膨脹 手足厥冷 初病則不嘔 因服嬰粟烏梅苦澁涼藥太過 以致聞食先嘔者 此乃脾胃虛弱 用山藥一味 一半生 一半炒 爲末 米飲調下 虛寒甚 脉微弱者 理中湯

1073) 朱櫛, 『普濟方』, 陳米湯 治吐痢後 大渴飲水不止 右用陳廩米 水淘淨二合 水二盞 煎至一盞 去滓 空心溫服

1074) 『醫方類聚』, 治吐痢後 大渴飲水不止 陳米湯方. 陳廩米(水淘淨 二合) 右壹味 用水二盞 煎至壹盞 去滓 空心溫服 晚食前 再煎服.

1075) 王肯堂, 『證治準繩』, 陳米湯 治吐痢後 大渴飲水不止 右用陳倉米二合 水淘淨 以水二盞 煎至一盞 去滓 空心溫服 晚食前 再煎服

1076) 喻昌, 『醫門法律』, 陳米湯 治吐痢後 大渴飲水不止 右用陳倉米二合 水淘淨 以水二盞 煎至一盞 去渣 空心溫服 晚食前 再煎服

1077) 朱櫛, 『普濟方』, 陳米湯方(出聖濟總錄) 治吐痢後 大渴飲水不止 右用陳倉米 淘淨三合 以水二升半 煎至六分 空心時食之 日晚再煎食

分(六分)이 되도록 달인다.'고 하여 분량의 차이를 보이고 있다.

## 26-28 治痢後渴\* 糯米二合 水一盞半 研絞取汁 空心頓服.

이질후의 갈증을 치료하려면 찹쌀[糯米] 2홉에 물 1잔반을 넣고 갈아 짜 즙을 낸 다음 공복에 한꺼번에 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독할 수 없다. 그러나 『普濟方』<sup>1078</sup>과 『醫方類聚』<sup>1079</sup>의 나미즙방(糯米汁方)에 근거하여 '갈(渴)'로 보았다.

## 27. 임질증[諸淋: 제림]

### 27-1 治男女熱淋血淋. 赤小豆椎\*三合 熯火炒熟 爲末 煨葱一莖 細剉 煖熟酒服 二錢匕\*\*.

남여(男女)의 열림(熱淋: 습열이 하초에 몰려 생긴 임질증)과 혈림(血淋: 피오줌이 나오는 임질증)을 치료하려면 붉은 팥[赤小豆] 3홉을 약한 불(熯火)에 볶아 익히고 분말로 만든다. 파 1줄기를 재에 묻어 굵고 잘게 썰고 따뜻하게 익힌 술에 2돈씩 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문에 '추(椎)'라고 보이는데 문맥이 맞지 않아 해석이 되지 않는다. 『醫方類聚』<sup>1080</sup>에 의하면 붉은 팥[赤小豆]의 작은 것을 '웅적소두(雄赤小豆)'라 하는데 여기에 나오는 '웅(雄)'을 잘못 써진 것으로 추측된다. 하지만 '적소두웅(赤小豆雄)'이라고 단정할 문헌을 찾지 못하였고, 같은

1078) 朱橐, 『普濟方』, 治痢後渴 用糯米二合 以水一盞半 同研絞取汁 空心頓服之

1079) 『醫方類聚』, 治痢後渴 糯米汁方. 糯米(二合) 右壹味 以水壹盞半 同研 絞取汁 空心 頓服之.

1080) 『醫方類聚』, 男女熱淋血淋方. 雄赤小豆三合(體小爲雄 熯火微炒) 爲末 每服二錢 葱白壹莖煨剉 空心 溫酒調下

내용이 『鄉藥集成方』<sup>1081)</sup> 『本草綱目』<sup>1082)</sup> 등에서 보이지만 이러한 예를 찾을 수는 없었다. 따라서 여기에서는 ‘추(椎)’를 연문으로 보아 해석하지 않았다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘비(匕)’ ‘칠(七)’ ‘대(大)’ 등으로 추정되는 글씨가 보이는 듯하다. 문맥상 ‘비(匕)’로 보았으나 이를 뒷받침할만한 문헌을 찾지는 못하였다.

## 27-2 治五淋 小便赤少 莖中痛. 冬麻子一升 水研瀹取汁二升 下米三合 煮粥 着葱椒 熟煮 空心服之.

오림(五淋: 오림은 勞淋 血淋 氣淋 石淋 熱淋 등 5가지 임질증)과 소변이 붉고 적게 나오며 음경이 아픈 것을 치료하려면 동마자(冬麻子: 삼씨) 1되를 물에 넣고 갈아 그 즙을 2되 짠다. 여기에 쌀 3홉을 넣고 삶아 죽을 만들고 과 산초를 넣고 푹 삶아 공복에 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>1083)</sup> 『證類本草』<sup>1084)</sup> 등에서 같은 내용이 나오는데, 『鄉藥集成方』<sup>1085)</sup>에서는 ‘죽에 과 산초 생강 된장을 넣고 삶는다.’고 하여 더 많은 양념을 넣고, 『醫方類聚』<sup>1086)</sup>에서는 총백(葱白)을 넣는다고 하여 문헌에 따라 요리하는 방법상의 차이를 보이고 있다.

1081) 『鄉藥集成方』, 修真秘旨 治淋. 赤小豆三合 慢火炒熟 爲末 煨葱一莖細剉 煨酒調二錢服 通治男女熱淋血淋

1082) 李時珍, 『本草綱目』, 『赤小豆』, 熱淋血淋 不拘男女 用赤小豆三合 慢炒爲末 煨葱一莖 搗酒熱調二錢 服修 眞秘旨

1083) 朱橚, 『普濟方』, 治五淋 小便赤少 莖中疼痛. 用冬麻子一升 杵研瀹汁二升 和米三合 煮粥 着葱椒 及熟煮 空心服之

1084) 唐慎微, 『證類本草』, 『麻蕒』, 又方 主五淋 小便赤少 莖中疼痛 冬麻子一升 杵研瀹取汁二升 和米三合 煮粥 著葱椒 及熟煮 空心服之

1085) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治五淋 小便赤少 莖中痛. 冬麻子一升 杵研瀹取汁二升 和米三合 煮粥 着葱椒薑豉煮 空心服

1086) 『醫方類聚』, 治七淋小便澀少 莖中疼痛 宜食冬麻子粥方. 冬麻子壹升(搗水研瀹 取汁二升) 米二合 右以冬麻子汁煮粥 著葱白 熟煮食之.

27-3 治小便澁少 莖中痛. 葵菜三斤 葱白一握 米三合 煮  
葵取汁 投\*米及葱煮熟 點少許濃豉汁調和 空心食之.

소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)와 경중통(莖中痛: 음경이 아픈 것)을 치료하려면 아욱[葵菜] 3근 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼 쌀 3홉을 준비한 다음 아욱을 삶아 그 즙을 내고 쌀과 파를 넣고 삶아 익힌다. 진한 된장국물[豉汁]을 약간 넣어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독이 어려우나 『醫方類聚』<sup>1087</sup>의 규채 죽방(葵菜粥方)에 근거하여 ‘투(投)’로 보았다.

27-4 治熱淋 小便出血 莖中痛. 車前葉切一斤 葱白切一握  
米二合 豉汁中煮作羹 空心食之.

열림(熱淋)으로 소변에 피가 나오고 경중통[莖中痛]을 치료하려면 절단한 질경이 잎[車前葉] 1근, 절단한 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 2홉을 준비한 다음 된장국물[豉汁]에 넣고 삶아 국을 만들어 공복에 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1088</sup>의 차전엽갱방(車前葉羹方)에 같은 내용이 보인다. 『普濟方』<sup>1089</sup>의 차전자엽갱방(車前子葉羹方)에서는 쌀이 아니라 좁쌀[粟米] 3홉을 사용하였으며, 요리하는 방법으로 ‘된장국물 5되를 먼저 끓이고 좁쌀을 넣어 익힌 다음 차전자잎과 총백을 넣어 국을 만든다. 약간의 소금과 식초를 넣어 공복에 먹는다. 끓여서 죽을 만들어 먹어도 된다.’고 하였다.

1087) 『醫方類聚』, 治七淋小便澁少 莖中痛 宜喫葵菜粥方. 葵菜三斤 葱白壹握 米三合 右煮葵 取濃汁 投米及葱煮熟 點少許濃豉汁調和 空心食之.

1088) 『醫方類聚』, 治熱淋 小便出血 莖中疼痛 宜喫車前葉羹方. 車前葉(一斤切) 葱白(一握切) 米(二合) 右以相和 豉汁中煮作羹 空心食之(聖惠方 神巧萬全方 備預百要方同)

1089) 朱橚, 『普濟方』, 車前子葉羹方(出聖惠方) 治熱淋 及小便出血 莖中痛 車前子葉(擇取一斤細切) 葱白(一握細切) 粟米(三合淘淨) 右以豉汁五升 煮令沸先 下米煮熟 次下車前子葉葱白和作羹 入少鹽醋 空腹食之 或煮爲粥亦得

27-5 治尿血疹痛. 車前葉 生搗取汁三合 生地黄汁三合 蜜  
二合 相和微煖 空心分二服.

소변에 피가 나오면서 매우 아픈 것[尿血疹痛]을 치료하려면 질경이 잎 [車前葉]을 짓찧은 즙 3홉 생지황즙 3홉 꿀 2홉을 잘 섞은 다음 약간 따듯하게 하여 공복에 2번 나누어 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>1090</sup> 『醫方類聚』<sup>1091</sup> 등의 생지황죽방(生地黄粥方)에서는 ‘생지황즙 3홉 꿀 2홉 쌀 1홉 질경이 잎 즙 3홉을 준비한 다음 쌀에 물을 넣고 끓여 죽을 만든 다음 즙과 꿀을 넣고 다시 달여 3~4번 끓으면 2번 나누어 복용한다.’고 하였다. 『鄉藥集成方』<sup>1092</sup>에서는 생지황죽방(生地黄粥方)의 내용과 『食療纂要』의 내용이 동시에 소개되어 있다.

27-6 治小便澁少 疼痛. 青頭鴨一隻 治如食法 蘿蔔根 冬  
瓜\* 葱白 各四兩 如常法作羹 鹽醋調和 空心食之  
白煮亦佳.

소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)로 인한 동통(疼痛)이 있는 것을 치료하려면 청둥오리[青頭鴨] 1마리를 보통 요리 방법과 같이 준비하여 무 뿌리[蘿蔔根] 동아[冬瓜] 총백(葱白: 파의 밑동) 각 4량씩 준비한다. 보통 요리 방법과 같이 국을 만들고 소금 식초로 간을 맞추어

1090) 朱橐, 『普濟方』, 生地黄粥方(出聖惠方) 治小便出血疹痛 生地黄(汁二合) 蜜(三合) 車前子葉(取汁三合) 米(一合) 右先以水一大盞半 煮成粥 次入諸藥汁及蜜 更煎三兩沸 分爲二服

1091) 『醫方類聚』, 治小便出血疹痛 宜喫生地黄粥方. 生地黄汁(三合) ○神巧萬全方 二合) 蜜(二合) 米(壹合) 車前葉取汁(參合) 右先以水壹大盞半 煮成粥 次入諸藥汁及蜜 更煎三兩沸 分爲二服.

1092) 『鄉藥集成方』, 生地黄粥 治小便出血疹痛. 生地黄汁三合 蜜二合 米一合 車前葉取汁三合 ○右先以水一大盞半煮成粥 次入諸藥汁及蜜 更煎 三兩沸 分爲二服(食醫心鑑) 車前葉 生地黄汁 各三合 相和微煖 空心服



공복에 먹는다. 흰 오리[白鴨]를 삶아 먹어도 역시 좋다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘동과(冬果)’로 나와 있으나 『普濟方』<sup>1093)</sup> 『醫方類聚』<sup>1094)</sup> 등에 근거하여 ‘동과(冬瓜)’로 교정하였다.

### 27-7 又青梁米 葱白 各一兩 豉汁中煮作粥 食之.

또한 청량미(靑梁米: 생동쌀) 총백(葱白: 파의 밑동) 각 1량을 된장국물에 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1095)</sup> 『醫方類聚』<sup>1096)</sup> 등의 청량자미죽방(靑梁子米粥方)에 같은 내용이 보인다.

### 27-8 治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之.

제림(諸淋: 소변을 자주 보러하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상을 주증으로 하는 림증)과 소변이 평소 잘 나오지 않고 음경이 아픈 것을 치료하려면 찹쌀[糯米]로 떡을 만들어 먹는다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1097)</sup> 『醫方類聚』<sup>1098)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

1093) 朱櫨, 『普濟方』, 靑頭鴨羹方(出聖惠方) 治小便淋瀝澁少疼痛 靑頭鴨(一隻 淨去毛并腸肚骨等 細切) 萊菔子(四兩 須細切) 冬瓜(去皮穢細切 四兩) 葱白(四兩 細切) 右濃煎豉汁二斗 煮鴨肉 候熟入冬瓜等三味 更煮取熟 更入鹽醋 空心 任意食之

1094) 『醫方類聚』, 治小便澁少疼痛 靑頭鴨羹方. 靑頭鴨(一隻 治如食) 蘿蔔根 冬瓜 葱白(各四兩 ○聖惠方已上參味細切) 右如常法羹煮 鹽醋(聖惠方 神巧萬全方 著鹽醋五味)調和 空心食 白煮亦佳.

1095) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治小便澁少 尿引莖中痛 靑梁子米粥方. 靑梁米 葱白切 各一升 右於豉汁中煮作粥食之

1096) 『醫方類聚』, 治小便澁少 尿引莖中痛 靑梁子米粥方. ○聖惠方 治小便淋澁少痛 靑梁米(聖惠方半升) 葱白(切 各一升 ○聖惠方 半斤 去鬚切) 右於豉汁中煮作粥食之.(備預百要方同)

『醫方類聚』, 又靑梁米 葱白切 各壹升 豉汁煮粥 食之.

1097) 『鄉藥集成方』, 三和子方 治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之

1098) 『醫方類聚』, 諸淋 小便常不利 陰中痛方. 糯米作餅食之.

27-9 治小便澁痛. 冬瓜\*一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升 水研取汁 以麻子汁作煮粥 空心食之.

소변이 잘 나가지 않으면서 아픈 것[小便澁痛]을 치료하려면 동아[冬瓜] 1근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 삼씨[冬麻仁] 1근을 물에 갈아 즙을 낸 다음 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘동과(冬果)’로 나오나 『普濟方』<sup>1099)</sup> 『醫方類聚』<sup>1100)</sup> 등의 동과갱(冬瓜羹)에 의거하여 ‘동과(冬瓜)’로 교정하였다. 따라서 27-9조도 동과갱(冬瓜羹)으로 볼 수 있는데, 『東醫寶鑑』<sup>1101)</sup>에서도 ‘동아[冬瓜]는 오림(五麻)을 치료하고 소변을 잘 나가게 한다. 즙을 내어 2잔 마신다.’고 하였다.

27-10 治石淋 便中有石子者\*. 胡桃肉\*\*一升研 細米 煮作粥一升 和服即差.

석림(石淋: 음경속이 아프면서 소변에 모래나 잔돌 같은 것이 섞여 나오는 병증)으로 소변에 작은 돌이 섞여 나오는 사람을 치료하려면 호두의 속살[胡桃肉] 1되를 갈고 세미(細米: 가는 쌀)\*\*\*를 삶아 죽 1되를 만들어 서로 섞어 복용하면 즉시 차도가 있다.

1099) 朱橚, 『普濟方』, 冬瓜羹方 治五淋 小便疼痛 壯熱腹脹氣悶. 冬瓜(去皮穢一斤細切) 葱白(一握細切) 冬麻子(一升先研碎) 右以水三升澆麻子成漿 生絹濾取汁 煮冬瓜葱白作羹 候熟入少許鹽醋 空心食之

1100) 『醫方類聚』, 小便澁痛方. 冬瓜壹斤 治如食 葱白壹握切 冬麻仁(人을 仁으로 교정) 壹升 水研取汁 以麻子汁煮作羹 空心食之.  
『醫方類聚』, 治熱淋小便澁痛 壯熱腹肚氣方. 聖惠方名冬瓜羹. 冬瓜一斤 治如食 葱白一握切 冬麻仁(人을 仁으로 교정)一升 以水研濾取汁 ○聖惠方半升 以水二大盞絞取汁 右以冬麻子汁煮作羹 空腹食之.

1101) 許浚, 『東醫寶鑑』, 冬瓜 治五淋利小便 取汁飲二盞<本草>

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘자(者)’가 보이지 않는다. 글씨가 없는 듯하면서도 흐릿하게 글씨가 있는 듯하여 전혀 알기가 어렵다. 하지만 『普濟方』<sup>1102)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1103)</sup> 『本草附方便覽』<sup>1104)</sup> 등에 근거하여 ‘자(者)’가 있는 것으로 보아 삽입하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』 『鄉藥集成方』 『本草附方便覽』 등에 근거하여 ‘호도육(胡桃肉)’으로 보았다.

\*\*\* 세미(細米)는 『救急簡易方諺解』<sup>1105)</sup>에 근거하여 ‘가는 쌀’로 번역하였다.

## 28. 고독(蠱毒)

### 28-1 治蠱毒. 稻米濃煎汁 服之.

고독(蠱毒: 인간의 몸속에 기생할 수 있는 맹독성 벌레인 고로 인한 독)을 치료하려면 입쌀[稻米]을 진하게 끓여서 복용한다.

### 28-2 治五臟邪氣 蠱毒寒熱. 狐肉 煮炙任意食 宜多食之.

오장(五臟)의 사기(邪氣)와 고독(蠱毒)으로 인한 한열(寒熱)을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 삶거나 구워서 임의대로 먹는다. 마땅히 많이 먹어야 한다.

1102) 朱橚, 『普濟方』, 治石淋便中有石子者 用胡桃肉一升 細米 煮漿粥一升 相和頓服 卽瘥

1103) 『鄉藥集成方』, 崔元亮海上方 療石淋便中有石子者 胡桃肉一升 細米 漿粥一升 相和頓服 卽差

1104) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 便中有石子者 胡桃肉一升 細米 煮漿粥一升 相和頓服 卽差 果

1105) 『救急簡易方諺解』, 石首魚 조기 頭中有石如棋子 磨細米飲服一錢. 조기머리엿마득 마튼돌홀 마늘에 마라밭글헌뜨레흔돈곰머그라

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1106</sup> 『本草綱目』<sup>1107</sup> 등에 ‘여우고기는 허한 것을 보하며 삶거나 구워서 먹는다. 또한 오장(五臟)의 사기(邪氣)와 고독(蠱毒)으로 인한 한열(寒熱)을 다스린다. 마땅히 많이 복용한다.’고 하였는데, 앞부분의 효능을 허손증[諸虛]문의 12-5조<sup>1108</sup>, 뒷부분의 효능을 고독(蠱毒)문의 28-2조에서 각각 설명하고 있다.

### 28-3 治蠱毒. 葫葵煮令子拆 冷取汁服之.

고독(蠱毒)을 치료하려면 고수나물[葫葵]을 열매가 터지도록 삶은 다음 식혀서 그 즙을 취하여 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>1109</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1110</sup> 등에 고수나물[葫葵]의 뿌리를 이용하여 고독(蠱毒)을 치료하는 방법이 나온다. 한편 제치(諸痔)문의 32-10조<sup>1111</sup>에 5가지 야계병(野雞病: 치질을 달리 부른 말)을 치료하는 방법이 여기서 언급한 처방과 서로 동일하게 나온다.

## 29. 대변불통(大便不通)

### 29-1 主利腸胃 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.

장위(腸胃)를 부드럽게 하려면 울무[薏苡仁] 1되를 분말로 만든 다음 물

1106) 『鄉藥集成方』, ○孟詵云 狐補虛 煮炙食之 又主五臟邪氣 患蠱毒寒熱 宜多服之

1107) 李時珍, 『本草綱目』, 『狐』, 煮炙 食補虛損 及五臟邪氣 患蠱毒寒熱者 宜多食之(孟詵)

1108) 12-5 主補虛. 狐肉 煮炙食之.

1109) 朱橚, 『普濟方』, 葫葵根汁(出肘後方) 治中蠱毒神驗 用葫葵根一握先到 搗取自然汁 半盞 不拘時候服之 其蠱立下 和酒服亦佳

1110) 『鄉藥集成方』, 治中蠱毒神驗 葫葵根搗汁半盞 不計時服之 其蠱立下 和酒服之 更妙

1111) 32-10 治五野雞病. 葫葵煮令子拆 冷取汁服之.

2되에 율무분말 2순가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.

◎ 『肘後備急方』<sup>1112)</sup> 『普濟方』<sup>1113)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1114)</sup> 『醫方類聚』<sup>1115)</sup> 등에 ‘율무는 근맥구련(筋脈拘攣: 근맥이 경련이 일어나 경직되는 것)과 오래된 풍습비(風濕痺)를 치료하고 하기(下氣)하여 뱃속의 사기(邪氣)를 제거하며 장위(腸胃)를 부드럽게 하고 수종(水腫)을 없앤다. 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 기운이 나게 된다. 율무 1되를 분말로 만든 다음 물 2되에 율무분말 2순가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.’고 하였는데, 바로 이 문장에서 ‘수종(水腫)을 없앤다.’라는 문장을 발췌하여 수종(水腫)문의 18-1조<sup>1116)</sup>를 쓰고, ‘장위(腸胃)를 부드럽게 한다.’라는 문장을 발췌하여 대변불통(大便不通)문의 29-1조를 쓴 것이다.

## 29-2 精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓.

정신환(精神丸)은 대변을 잘 나가게 하는데, 검은 참깨[胡麻子] 1되 흰

- 1112) 葛洪, 『肘後備急方』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹食
- 1113) 朱橧, 『普濟方』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 右薏苡仁一升 搗爲末 作粥 空心服  
朱橧, 『普濟方』, 薏苡仁粥 治久風濕痺 補正氣 除胸中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 亦治筋脈拘攣 右用薏苡仁一升 爲末 以水作粥 空心服 亦可 三頓食之
- 1114) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁一升 搗爲散 每服以水二升 煮兩匙末作粥 空腹食之  
『鄉藥集成方』, 薏苡粥 治久風濕痺 正氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 薏苡仁一升爲末 以水作粥 空心服
- 1115) 『醫方類聚』, 治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣 右薏苡仁一升 搗爲末 以水作粥 空心服  
『醫方類聚』, 又治筋脈拘攣 久風濕痺 下氣 除骨中邪氣 利腸胃 消水腫 久服輕身益氣力 薏苡仁 一升(壽域神方半升) 搗爲散 每服以水二升(壽域神方二碗) 煮兩匙末作粥 空腹食.
- 1116) 18-1 主消水腫. 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.

꿀[白蜜] 1되를 고아 서로 합한 다음 상복(常服)한다. 폐기(肺氣)를 다스리며 오장(五臟)을 윤택하게 하며 정수(精髓)를 채워준다.

◎ 여기에 나오는 글이 소변불통(小便不通)문의 30-2조<sup>1117</sup>)에서 다시 언급되고 있다. 그리고 『普濟方』<sup>1118</sup>)의 정신환(靜神丸)에 같은 내용의 글이 나오는데 ‘남자에게 매우 유익하며 오동나무 열매 크기로 환을 만들어 20환씩 복용한다. 40살 이상의 경우 매우 좋다.’고 하였다. 『東醫寶鑑』<sup>1119</sup>)에서는 여기에서 언급한 효능 이외에 ‘검은 깨는 기력을 북돋아 주며 근육[肌肉]을 길러주며 근골을 견고히 한다.’고 하였다.

### 29-3 主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 噉之.

장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들고 마신다.

◎ 『備急千金要方』<sup>1120</sup>) 『證類本草』<sup>1121</sup>) 『普濟方』<sup>1122</sup>) 『本草綱目』<sup>1123</sup>) 『東醫寶鑑』<sup>1124</sup>) 등에 의하면 ‘음식을 소화시키며 기(氣)를 내린다. 장위(腸

1117) 30-2 又胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 名曰精神丸 空心腹之.

1118) 朱櫛, 『普濟方』, 靜神丸(出本草) 治肺氣 潤五臟 其功至多 亦能休糧 填人骨髓 甚有益於男子 以胡麻三升 去黃黑者 微妙令香 搗爲末 下白蜜三升 和調煎杵 三百杵 如梧桐子大丸 旦服二十丸 年若過四十以上 服之效

1119) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『胡麻』, 거문좁배 性平味甘無毒 益氣力 長肌肉 填髓腦 堅筋骨 潤五藏<本草> ○補髓 填精 延年駐色<醫鑑>

1120) 孫思邈, 『備急千金要方』, 菘菜 味甘溫瀆無毒 久食通利腸胃 除胸中煩 解消渴 李是蔓菁也 種之江南卽化爲菘 亦如枳橘所生 土地隨變

1121) 唐慎微, 『證類本草』, 『菘』, 菘 味甘溫無毒 主通利腸胃 除胸中煩 解酒渴

1122) 朱櫛, 『普濟方』, 治通利腸胃 除胸中煩熱 解酒渴 用菘菜二斤 煮作羹噉之止 作韭菹食亦得

朱櫛, 『普濟方』, 菘菜羹方(出聖惠方) 通利腸胃 除胸中煩熱 解酒毒 右用菘菜二斤 煮作羹 淡食之 作齏食亦妙

1123) 李時珍, 『本草綱目』, 『菘』, 主治通利腸胃 除胸中煩 解酒渴(別錄)

1124) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菘菜』, 性平(一云涼)味甘無毒(一云微毒) 消食下氣 通利腸胃 除胸中熱 解酒渴 止消渴.

胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱)을 제거하고 주갈(酒渴)을 풀어주며 소갈(消渴)을 그치게 한다. 배추를 삶아 국으로 먹는 방법도 있지만 부추와 같이 버무려서 김치로 만들어 먹어도 좋다.’고 하여 배추가 소화를 촉진시키고 열을 내려주어 갈증을 없애주는 작용을 한다고 하였다. 여기에서 ‘주갈(酒渴)을 풀어준다.’라는 내용이 22-2조<sup>1125)</sup>에 보이며, ‘장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱)을 제거한다.’라는 내용이 29-3조에 보인다.

29-4 治大便不通. 郁李仁六分\* 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

대변불통(大便不通)을 치료하려면 산앵두 씨[郁李仁: 이스라치씨]6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찼고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘육합(六合)’으로 되어 있으나 ‘육분(六分)’으로 교정하였다. 자세한 것은 요통(腰痛)문의 6-13조에서 언급하였다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1126)</sup> 『醫方類聚』<sup>1127)</sup> 등에 ‘각기(脚氣)와 부종이 있으면서 가슴과 배가 창만(脹滿)이 있고 대소변(大小便)이 나가지 않는 것을 치료하려면 산앵두 씨(郁李仁) 6푼을 갈아 즙을 내고 율무(薏苡仁) 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찼고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.’고 하였는데, 바로 이 문장이 요통(腰痛)문 6-13조<sup>1128)</sup>에 서술되고 대변불통(大便不通)문의

1125) 22-2 解酒渴. 菘菜二斤 煮作羹啜之.

1126) 答殷, 『食醫心鑑』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(人을 仁으로 교정) 六分 研瀘取汁 薏苡仁(人을 仁으로 교정)三合 搗如粟米 右以郁李仁(人을 仁으로 교정)汁 煮作稀粥 空心食之

1127) 『醫方類聚』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(六分 研瀘取汁 衛生易簡方 十二分 搗碎 水研取汁) 薏苡仁(三合 搗如粟米 備預百要方三分) 右以郁李仁汁 煮作稀粥 空心食之.

29-4조와 소변불통(小便不通)문의 30-8조<sup>1129)</sup>에 해당되는 효능만 발췌되어 각각 나누어 서술되고 있다.

### 29-5 主滑腸. 白麻 任食之.

장(腸)을 매끄럽게 하려면 흰 참깨[白麻]\*를 임의대로 먹는다.

\* 『東醫寶鑑』에 의하면 백마(白麻)를 맹실(菹實: 어저기)이라고 하였으나,<sup>1130)</sup> 여기에서는 백유마(白油麻: 흰참깨)를 백마(白麻)로 표현한 것으로 보아야 한다. 왜냐하면 맹실(菹實)에는 활장위(滑腸胃: 장위를 매끄럽게 하는)하는 효능이 없고, 백유마(白油麻: 흰참깨)에는 이러한 효능이 있기<sup>1131)</sup> 때문이다.

### 29-6 利大小腸. 葫荑 任食之.

대장(大腸)과 소장(小腸)이 잘 나가게 하려면 고수나물[葫荑]을 임의대로 먹는다.

◎ 소변불통(小便不通)문의 30-14조<sup>1132)</sup>에 똑같은 문장이 나온다. 이는 대변과 소변으로 분류하여 설명하는 과정에서 동일한 문장이 각각 썬진 것이다.

1128) 6-13 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心服之.

1129) 30-8 治小便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

1130) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菹實』, 어저귀여름 性平味苦無毒 主赤白冷 熱痢 破癰腫 ○卽白麻也<入門>

1131) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『白油麻』, 흰참깨 性大寒無毒 滑腸胃 通血脉 行風氣 潤肌膚 <本草>

1132) 30-14 主利大小腸. 葫荑 任食之.



### 30. 소변불통[小便不通 附小便數: 소변불통 부소변사]

#### 30-1 主利小便 靑粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

소변을 잘 나가게 하려면 청량미(靑粱米: 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑粱米)를 삶은 물을 마신다.

◎ 『備急千金要方』<sup>1133</sup> 『證類本草』<sup>1134</sup> 『普濟方』<sup>1135</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1136</sup> 『本草綱目』<sup>1137</sup> 『東醫寶鑑』 『舟村新方』<sup>1138</sup> 『林園經濟志』<sup>1139</sup> 등에서 청량미(靑粱米)는 ‘위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스리며 설사를 그치게 하고 소변을 잘 나가게 하며 기력을 북돋아주며 속을 보하고 몸을 가볍게 하여 수명을 연장시킨다.’고 하였다. 여기에 나오는 내용에서 ‘위경련[胃痺]과 열이 있는 소갈(消渴)을 다스린다.’라는 내용은 제갈(諸渴: 여러 가지 갈증)문의 19-4조<sup>1140</sup>, ‘설사를 그치게 한다.’라는 내용은 설사(泄瀉)문의 25-2조<sup>1141</sup>, ‘소변을 잘 나가게 한다.’라는 내용은 소변불통(小便不通)문의 30-1조에 각각 보이고 있다.

- 
- 1133) 孫思邈, 『備急千金要方』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中 除消渴 止泄利 利小便 益氣力 補中輕身長年
- 1134) 唐慎微, 『證類本草』, 靑粱米 味甘微寒無毒 主胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣補中 輕身長年
- 1135) 朱橚, 『普濟方』, 治胃痺 熱中 除渴止痢小便 益氣力 補中 輕身 長年 以粱米炊飯食之
- 1136) 『鄉藥集成方』, 治脾胃中熱 除渴止痢 利小便 益氣力 補中 輕身 長年 靑粱米 炊飯食之
- 1137) 李時珍, 『本草綱目』, 靑粱米(別錄中品) 氣味甘微寒無毒 主治胃痺 熱中消渴 止洩痢 利小便 益氣 補中 輕身 長年 煮粥食之(別錄)
- 1138) 申曼, 『舟村新方』, 靑粱微寒 胃痺熱中 消渴利溺 能止泄痢
- 1139) 徐有渠, 『林園經濟志』, 粱 丕 (案)諸家本草黃粱 甘平無毒 止霍亂 除煩熱 白粱米 甘微寒無毒 除熱 益氣 止煩渴 靑粱米 治胃痺 利小便 止消渴 又案名狀見本利志
- 1140) 19-4 主胃痺熱中瘧渴. 靑粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可.
- 1141) 25-2 主泄利. 靑粱米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

### 30-2 又胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 名曰精神丸 空心腹之.

또한 검은 참깨[胡麻子] 1되 흰 꿀[白蜜] 1되를 고아 합한 것을 정신환(精神丸)이라 하는데, 공복에 복용한다.

◎ 대변불통(大便不通)문의 29-2조<sup>1142)</sup>에 같은 내용이 보인다. 이는 하나의 문장을 대변불통문과 소변불통문을 구별해서 서술하는 과정에서 중복하여 써진 것이다.

### 30-3 主小便數. 羊肥肚\*者 作羹食三五度.

소변을 자주 보는 것을 다스리려면 삶진 양(羊)의 위(胃)로 국을 만들어 3~5번 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘양두비(羊頭肥)’로 되어 있으나 이는 ‘양비두(羊肥肚)’로 교정하였다. 즉 ‘양의 머리’가 아니라 ‘양의 위(胃)’로 보아야 하는데, 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 소변을 자주 보게 되는 것을 치료하는 처방으로 양의 위(胃)를 사용한다는 문장이 『普濟方』<sup>1143)</sup> 『本草綱目』<sup>1144)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1145)</sup> 등에 나온다.

둘째, 『東醫寶鑑』<sup>1146)</sup>에 의하면 양의 머리에는 소변을 자주 볼 때 사용한다는 효능이 기록되어 있지 않다. 따라서 30-3조의 처방이 ‘양의 위(胃)’로 보아야 함을 반증한다.

1142) 29-2 精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓.

1143) 朱橚, 『普濟方』, 治小便數(出本草) 以羊肥肚 作羹食三五度 瘥

1144) 李時珍, 『本草綱目』, 羊肚 作羹食 止小便

李時珍, 『本草綱目』, 『羊』, 胃(一名羊臄脰) 氣味甘溫無毒(思邈曰 羊肚和飯飲 久食令人多唾 清水成反胃 作噎病) 主治胃反 止虛汗 治虛羸 小便數 作羹食三五 瘥(孟詵)

1145) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『羊肚』, 主小便數 取肥肚作羹 食之<本草>

1146) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『殺羊角』, 頭 性涼(一云平) 治骨蒸 腦熱 風眩 癩疾 補虛損 安心 止驚 治小兒驚癇 ○熱病後 宜食 羊頭肉冷 病人勿食<本草>

셋째, 『備急千金要方』<sup>1147)</sup> 『外臺秘要方』<sup>1148)</sup> 『三因極一病証方論』<sup>1149)</sup> 『普濟方』<sup>1150)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1151)</sup> 등에 ‘소변을 참지 못하고 유뇨(遺尿)할 때 양의 위(胃)에 물을 채우고 끈으로 양쪽 끝을 짝 묶어 삶아 익힌 다음 잘라 그 물을 복용하면 즉시 낫는다.’고 설명하고 있다. 즉 소변을 자주 보고 참지 못하는 증상에 양의 위(胃)를 사용하는 것으로 보아도 ‘양두비(羊頭肥)’가 아니라 ‘양비두(羊肥肚)’로 보아야 한다.

30-4 治小便不禁. 兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則服之 極重者 不過三.

소변불금(小便不禁: 소변을 참지 못하고 저절로 나오는 증상)을 치료하려면 토끼 1마리를 가죽 발톱 오장(五藏) 등을 제거하고 물 1말반을 넣고 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.

- 1147) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治尿牀方 取羊肚 系盛水 令滿線縛兩頭 熟煮即開 取中水 頓服立瘥
- 1148) 王燾, 『外臺秘要方』, 尿牀方六首 千金療尿牀方 羊肚系盛水 令滿急繫兩頭 熟煮開取水 頓服之立差
- 1149) 陳言, 『三因極一病証方論』, 治溺牀失禁 又方 以羊肚系盛水 令滿線縛兩頭 煮熟取中水頓服
- 1150) 朱櫛, 『普濟方』, 療尿床方 用羊肚貯水 令滿繫兩頭 熟煮 開取水 頓服之即瘥  
朱櫛, 『普濟方』, 治小兒遺尿 宜服此方(出聖惠方) 用羊肚 系一條淨洗水盛全滿繫兩頭 煮熟全熟漉出割開 取其水 漸漸飲之
- 1151) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『羊肚』, ○治遺尿 羊肚系盛水滿 線縛兩頭 煮熟 取中水頓服 差  
<綱目>

◎ 『普濟方』<sup>1152</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1153</sup> 『醫方類聚』<sup>1154</sup> 등에 의하면 ‘소갈로 몸이 여위고 소변불금(小便不禁)이 있을 때 이를 치료하려면 토끼 1마리를 가죽 발톱 오장 등을 제거하고 물 1말반을 넣고 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.’고 하였는데, 이 문장의 앞부분을 발췌하여 제갈(諸渴: 여러가지 갈증)문의 19-13조<sup>1155</sup>를 쓰고 뒷부분을 발췌하여 소변불통(小便不通)문의 30-4조를 쓴 것이다.

### 30-5 治小便不通. 鷄卵黃一枚服之 不過三

소변이 나가지 않는 것을 치료하려면 계란 노른자[鷄卵黃] 1개를 복용한다. 3개를 넘지 않아 좋아진다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1156</sup>에 같은 글이 보이며, 『外臺秘要方』<sup>1157</sup>에서는 계란 노른자가 포전(胞轉: 임신중 소변불통)에도 사용된다고 하였다.

- 
- 1152) 朱橧, 『普濟方』, 治瘡渴傷中小便數 又方(出本草) 兔(一隻) 右剝去皮爪五臟等 水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴即飲之 極重不過三服 便效
- 1153) 『鄉藥集成方』, 崔元亮海上方 療消渴羸瘦 小便不禁 兔骨和大麥苗 煮汁服 極效 又一方 用兔一隻 剝去皮爪五臟等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴即服之 極重者 不過三兔
- 1154) 『醫方類聚』, 崔元亮海上方 療瘡渴羸瘦 小便不禁. 又一方 用兔一隻 剝去皮爪五臟等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴即服之 極重者 不過三兔.
- 1155) 19-13 治瘡渴羸瘦. 兔一隻 剝去皮爪五臟等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔.
- 1156) 『鄉藥集成方』, 肘後方. 治小便不通. 又方. 鷄卵黃一枚服之 不過三
- 1157) 王燾, 『外臺秘要方』, 肘後 療卒小便不通 及胞轉方 取雞子中黃一枚服之 不過三服 佳 備急同

### 30-6 治小便澁少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑 椒釀鴨腹中 繫\*定如法 蒸候熟食之.

소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 흰 오리[白鴨] 1마리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[饋飯] 반근을 준비한다. 생강 산초를 오리 배속에서 버무려 넣고 보통 요리하는 법과 같이 묶은 다음 찌서 익기를 기다려 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에 흐릿하게 ‘계(繫)’로 판독된다. 다만 『肘後備急方』<sup>1158</sup> 『醫壘元戎』<sup>1159</sup> 『普濟方』<sup>1160</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1161</sup> 『醫方類聚』<sup>1162</sup> 등에서 ‘봉(縫)’으로 나와 있어 차이를 보이고 있다. 다만 『食療纂要』원문을 살핀다는 뜻에서 ‘계(繫)’ 그대로 썼다.

◎ 원래는 하나의 문장에서 수종(水腫)문의 18-5조<sup>1163</sup>와 소변불통(小便不通)문의 30-6조에서 각각 설명되어진 것이다. 자세한 것은 18-5조에서 설명하였다.

### 30-7 治虛冷 小便數. 雞腸一具 治如食法 切作臠 和酒飲之.

속이 허랭(虛冷)하여 소변을 자주 보는 것을 치료하려면 계장(雞腸: 닭의 창자) 1개를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 절단하여 고깃국을 만들

1158) 葛洪, 『肘後備急方』, 又方 主水氣脹滿浮腫 小便澁少 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋(潰를饋으로 교정)飯半升 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

1159) 王好古, 『醫壘元戎』, 又法治水氣脹滿 小便澁. 白鴨子一隻 去毛腸湯洗 饋飯半升 與椒薑同釀鴨腹中 縫定如法 蒸熟食之

1160) 朱橚, 『普濟方』, 白鴨方(出肘後方) 治水氣脹滿浮腫 小便澁少 用鴨白者一隻 去毛腸湯洗 燒飯半升 以飯薑椒釀鴨中 縫定如法 蒸候熟食之

1161) 『鄉藥集成方』, 治水氣脹滿浮腫 小便澁少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

1162) 『醫方類聚』, 主水氣脹滿浮腫 小便澁少. 白鴨壹隻 去毛腸洗 饋飯半升(壽域神方半碗) 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

1163) 18-5 又白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以生薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

고 술에 섞어 마신다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1164</sup> 『醫方類聚』<sup>1165</sup> 등에 같은 내용이 보이고, 『普濟方』<sup>1166</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1167</sup> 등에서는 따뜻한 술에 마신다고 하였으며, 『東醫寶鑑』<sup>1168</sup>에서는 검은 수탉의 창자를 사용하라고 하여 이용방법에 있어서 약간씩 차이가 난다.

30-8 治小便不通. 郁李仁六分\* 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮\*\*作稀粥 空心食之.

소변이 나가지 않는 것을 치료하려면 산앵두 씨[郁李仁: 이스라치씨] 6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찧고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘육합(六合)’으로 되어 있으나 ‘육분(六分)’으로 교정하여 해석하였다. 자세한 것은 6-13조에서 언급하였다.

\*\* 『食療纂要』원문에는 ‘자(煮)’가 없으나 같은 내용이 있는 6-13조<sup>1169</sup>), 29-4조<sup>1170</sup>)를 참고하여 ‘자(煮)’가 누락된 것으로 보아 삽입하였다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1171</sup> 『醫方類聚』<sup>1172</sup> 등에 ‘각기(脚氣)와 부종이 있으면서

1164) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治虛冷 小便數方. 鷄腸一具(治如食) 右切作臠和酒飲之

1165) 『醫方類聚』, 治虛冷 小便數方. 鷄腸一具(治如食) 右切作臠 和酒飲之.

1166) 朱橧, 『普濟方』, 治小腸虛冷(出聖惠方) 用鷄腸一具 治如常法作臠 煖酒和飲之 一方 漿水向北斗 服之

1167) 『鄉藥集成方』, 治小便數 虛冷. 鷄腸一具 治如常炒作臠 煖酒和飲之

1168) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『鷄腸』, 主遺尿 小便不禁 取烏雄鷄腸 治如食法 作臠 溫酒和服 ○或燒爲末 溫酒調服一錢炒<本草>

1169) 6-13조, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心服之.

1170) 29-4조, 治大便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

1171) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(人을 仁으로 교정) 六分 研瀉取汁 薏苡仁(人을 仁으로 교정) 三合 搗如粟米 右以郁李仁(人을 仁으로 교정) 汁 煮作稀粥 空心食之

가슴과 배가 창만(脹滿)이 있고 대소변(大小便)이 나가지 않는 것을 치료 하려면 산앵두 씨[郁李仁] 6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀 [粟米]같이 찧고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.'고 하였는데, 바로 이 문장이 요통(腰痛)문 6-13조에 서술되고 대변불통(大便不通)문의 29-4 조와 소변불통(小便不通)문의 30-8조에 해당되는 효능만 발췌되어 각각 나누어 서술되고 있다.

**30-9 治膀胱虛冷 小便數不止. 黃雌雞一隻 治如食法 粳米 煮作粥 和鹽醬醋 空心食之 又炙令極熟 刷鹽醋椒末 空心食之.**

방광(膀胱)이 허(虛)하면서 냉(冷)하고 소변을 너무 자주 보는 것이 그치지 않을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 멥쌀[粳米]과 같이 삶아 죽을 만들고 소금 간장 식초를 넣어 공복에 먹는다. 또한 푹 익도록 구워서 소금 식초 산초가루를 넣고 공복에 먹는다.

◎ 『醫方類聚』의 황자계죽방(黃雌雞粥方)<sup>1173)</sup>과 자황자계방(炙黃雌雞方)<sup>1174)</sup>을 합쳐서 설명하고 있다.

1172) 『醫方類聚』, 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通方. 郁李仁(六分 研濾取汁 衛生易簡方 十二分 搗碎 水研取汁) 薏苡仁(三合 搗如粟米 備預百要方三分) 右以郁李仁汁 煮作稀粥 空心食之.

1173) 『醫方類聚』, 治膀胱虛冷 小便數不禁 黃雌雞粥方. 黃雌雞壹隻(治如食) 粳米壹升 右煮作粥 和鹽醬醋 空心食之.

1174) 『醫方類聚』, 治下焦虛 小便數 炙黃雌雞方. 黃雌雞壹隻(治如食) 右炙令極熟 刷鹽醋椒末 空心食之.

30-10 治小便欲止 夜起. 胡桃 炮熟熯火 臨臥 溫酒同嚼下.

밤에 자다가 참지 못하고 소변을 보는 것을 치료하려면 호두[胡桃]를 약한 불[熯火]에 통째로 익힌 다음 잠자리에 들 때 따뜻한 술과 함께 씹어 먹는다.

◎ 『普濟方』1175) 『醫方類聚』1176) 『傳信適用方』1177) 등에 같은 내용이 나온다.

30-11 主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 菁子\* 搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.

숙을 보하고 눈을 밝게 하여 소변을 잘 나가게 하려면 순무씨[蔓菁子] 2홉과 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 순무씨를 찧어 갈아 물 2대접을 넣고 꼭 짜서 즙을 낸 다음 멥쌀을 넣고 죽을 삶아 공복에 먹는다.

◎ 『普濟方』1178) 『醫方類聚』1179) 등의 만청자죽방(蔓菁子粥方)과 『鄉藥集成方』1180)의 만청자죽(蔓菁子粥)과 『壽親養老新書』1181)의 만청죽방(蔓菁粥方)에 같은 내용이 보인다. 이 내용이 안목(眼目)문의 7-8조(1182)와 소변 불통(小便不通)문의 30-11조에 각각 동일하게 서술되었다.

1175) 朱櫛, 『普濟方』, 治小便數多 用胡桃肉一升 細米煮粥一升 和勻頓服即瘥 一方 便火炮熟 溫酒同嚼臥下

1176) 『醫方類聚』, 欲止夜起. 又胡桃 慢火炮熟 臨臥 溫酒同嚼下.

1177) 紀昉, 『傳信適用方』, 止夜起方 又方 胡桃 慢火炮熟 溫酒同嚼 臨臥下

1178) 朱櫛, 『普濟方』, 蔓菁子粥方(出聖惠方) 補中明目 利小便 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之

1179) 『醫方類聚』, 補中明目 利小便 蔓菁子粥方(壽親養老書 食治老人 補中云云) 蔓菁子二合 粳米三合 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之.

1180) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 蔓菁子粥 補中明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 ○右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之

1181) 陳直, 『壽親養老新書』, 治老人 補中明目 蔓菁粥方 蔓菁子(二合) 粳米(三合) 右搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 著米煮粥 空心食之

1182) 7-8 主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 搗研 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之



30-12 治老人淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜四兩  
切 青梁米三合研 葱白一握切 煮作羹 下五味椒醬  
空心食之 極治小便不通.

노인의 임증(淋證: 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상)과 소변을 잘 보지 못하고 번열조통(煩熱燥痛)이 있고 사지(四肢)가 한기를 느끼면서 떨리는 것을 치료하려면 아욱[葵菜] 4량을 자르고 청량미(靑梁米: 생동쌀) 3홉을 갈고 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자른다. 같이 넣고 삶아 국으로 만든 다음 양념[五味]과 산초 간장을 넣고 공복에 먹는다. 소변불통(小便不通)을 치료하는데 매우 좋다.

◎ 『壽親養老新書』1183) 『鄉藥集成方』1184) 『醫方類聚』1185) 등의 규채강방(葵菜羹方)에 같은 내용이 보인다.

30-13 主利小便. 粟米 赤小豆 小麥 白雄雞 右四味 治如  
常法 食之.

소변이 잘 나가도록 하려면 좁쌀[粟米], 붉은 팥[赤小豆], 밀[小麥], 흰 수탉[白雄雞] 등 4가지를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

30-14 主利大小腸. 葫蘆 任食之.

대장(大腸)과 소장(小腸)이 제대로 활동하게 하려면 고수나물[葫蘆]을 임

1183) 陳直, 『壽親養老新書』, 食治老人 淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜羹方 葵菜(四兩切) 靑梁米(三合研) 葱白(一握) 右煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通

1184) 『鄉藥集成方』, 養老奉親書 葵菜羹. 治老人小便澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜四兩切 靑梁米三合研 葱白一握 ○右煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通

1185) 『醫方類聚』, 食治老人 淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜羹方. 葵菜(四兩切) 靑梁米(參合研) 葱白(壹握) 右煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通.

의대로 먹는다.

◎ 대변불통(大便不通)문의 29-6조<sup>1186</sup>)에 똑같은 문장이 나온다. 이는 대변과 소변으로 분류하여 설명하는 과정에서 동일한 문장이 중복해서 들어간 것이다.

### 30-15 主利水道. 白鴨 任意食之.

수도(水道: 소변이 나가는 길)가 잘 열리도록 하려면 흰 오리[白鴨]를 임의대로 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>1187</sup>) 『東醫寶鑑』<sup>1188</sup>) 『本草綱目』<sup>1189</sup>) 등에 같은 내용이 보인다. 『鄉藥集成方』<sup>1190</sup>)에 의하면 ‘흰 오리는 허한 것을 보하며 독열(毒熱)을 없애준다. 수도(水道)를 잘 나가게 하며 소아의 열경간(熱驚癇)과 머리에 나는 부스럼을 치료한다. 또한 과 된장을 넣어 끓여 그 즙을 마신다. 급성번열[卒煩熱]을 제거한다.’고 하였는데, ‘수도(水道)를 잘 나가게 한다.’라는 효능이 소변불통(小便不通)문의 30-15조, ‘소아의 머리에 나는 부스럼을 치료한다.’라는 효능이 소아병[小兒諸病]문의 44-8조<sup>1191</sup>), ‘소아의 열발작[熱驚癇]을 치료한다.’라는 효능이 발작[驚癇]문의 45-5조<sup>1192</sup>)에 보인다.

1186) 29-6 利大小腸. 葫荇任食之

1187) 唐慎微, 『證類本草』, 『鶩』, 白鴨肉 補虛除熱 和藏腑 利水道

1188) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『白鴨肉』. 性冷味甘微毒(一云無毒) 補虛除熱 和藏腑 利水道 <本草>

1189) 李時珍, 『本草綱目』, 『鶩』, 肉 主治補虛 除客熱 和臟腑及水道 療小兒驚癇(別錄)

1190) 『鄉藥集成方』, 又云 白鴨肉 補虛消毒熱 利水道 及小兒熱驚癇 頭生瘡腫 又和葱豉作汁飲之 去卒煩熱

1191) 44-8 治小兒頭瘡. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒 釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

1192) 45-5 治小兒熱驚癇. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

30-16 治夜多小便 一夜十餘行. 純糯米糍\*一片 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒者湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 當夜便止.

밤에 소변을 많게는 하룻밤에 10여 차례나 가는 것을 치료하려면 인절미[純糯米糍: 찹쌀떡이라고도 한다] 한 개를 잠자리에 들기 전에 구워서 부드럽게 익혀 먹고 나서 따뜻한 술을 마신다. 술을 먹지 못하는 사람은 물을 마신다. 많이 먹으면 더욱 좋으며 오랫동안 먹고 마음을 비우면 문득 잠이 든다. 하룻밤에 10여 차례나 가는 사람도 당일치 치료된다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘자(滋)’로 나오나 『聖濟總錄纂要』<sup>1193)</sup> 『世醫得效方』<sup>1194)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1195)</sup> 『醫方類聚』<sup>1196)</sup> 『蘇沈良方』<sup>1197)</sup> 등에 의거하여 인절미를 의미하는 ‘자(糍)’로 교정하였다. 발음은 같으나 의미가 전혀 다르기 때문이다. 『救急簡易方諺解』<sup>1198)</sup>에 의하면 ‘순나미자(純糯米糍)’를 ‘찹쌀떡[츄발떡]’이라고 하였고, 『林園經濟志』<sup>1199)</sup>에서는 ‘순나미고(純糯米糕)’

1193) 休寧程林, 『聖濟總錄纂要』, 治小便頻數 及引飲不止 糯米糍方 取純糯米糍一手大 臨臥炙令軟熟啖之 以溫酒送下 不飲酒人湯下 多啖彌佳 行坐良久 待心空 便臥 一夜十餘行者 服之即止

1194) 危亦林, 『世醫得效方』, 又方治夜多小便 右取純糯米糍一片 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 一夜十餘行者 當夜便止

1195) 『鄉藥集成方』, 澹寮方 治夜多小便 純糯米糍一片 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒溫湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 一夜十餘行者 當夜便止

1196) 『醫方類聚』, 治夜多小便(聖濟總錄 頻數及引飲不止) 右取純糯米糍壹片(總錄一手大) 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒 湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 壹夜十餘行者 當夜便止.(澹寮方同)

1197) 蘇軾 沈括, 『蘇沈良方』, 治小便數方 并治渴 取純糯米糍一手大 臨臥炙令軟熟啖之 以溫酒送下 不飲酒人 溫湯下 多啖彌佳 行坐良久 待心間空 便睡 一夜十餘行者 當夜便止

1198) 『救急簡易方諺解』, 夜多小便 純糯米糍(츄발떡一片) 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 一夜十餘行者 當夜便止

1199) 徐有渠, 『林園經濟志』, 糯米(蘇沈良方) 小便數 取純糯米糕 一手大 臨臥炙令軟熟啖之 以溫酒送下 不飲酒人 溫湯下 多啖彌佳 行坐良久 便睡 一夜十餘行者 當夜

로 나오는데 이도 찹쌀떡의 의미로 해석하게 된다.

### 31. 식은 땀[諸汗: 제한]

31-1 治盜汗有效. 陳浮麥 不拘多少爲末 每服二錢 米飲調服 又取小麥同棗煎服 亦可.

도한(盜汗: 밤에 나는 식은땀)을 효과 있게 치료하려면 오래된 밀의 쪽정이 [陳浮麥]를 분량에 상관없이 적당량 분말로 만들어 2돈씩 미음에 먹는다. 또한 밀[小麥]을 대추와 같이 달여 복용하여도 역시 좋다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1200</sup> 『醫方類聚』<sup>1201</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『薛氏醫案』<sup>1202</sup>의 부맥탕(浮麥湯: 밀쪽정이 탕)과 『證治準繩』<sup>1203</sup>의 부맥산(浮麥散: 밀쪽정이 가루)에서는 밀의 쪽정이[浮麥]를 물에 넣어 끓여 먹는다고 하였다.

31-2 止汗方. 陳糯\*米不以多少 麥麩炒黃色 爲末 米飲調下 不拘時 一服有效 或白炙豬肉 點食之. 雄鷄腦\*\*和麥麩皮 薄餅將來火炙之 細末 空心臨臥服 粥湯調下 汗隨稀.

식은 땀을 그치게 하는 처방으로는 오래된 찹쌀[陳糯米] 적당량을 밀기울[麥麩]과 함께 황색이 되도록 볶은 다음 분말로 만들어 미음에 타서 아

便止 用之如神

1200) 『鄉藥集成方』, 衛生方寶鑑 獨勝散 治盜汗及虛汗不止 浮少麥 不以多少 用文武火炒令焦細末 每服二錢 米飲調下 頻服爲佳 一法 陳小麥同乾棗煎服 亦妙

1201) 『醫方類聚』, 治盜汗有效 陳浮麥 不拘多少 爲末 每服二錢 米飲調服 取小麥同棗煎湯服 亦可.

1202) 薛己, 『薛氏醫案』, 『自汗』, 浮麥湯 浮麥 不拘多少(炒香) 右每服三五錢水煎

1203) 王肯堂, 『證治準繩』, 浮麥散 浮麥 不拘多少炒香 附服三五錢 水煎服 治胃虛自汗

무 때나 먹는다. 한번 복용하면 효험이 있다. 또는 백자저육(白炙豬肉: 돼지고기 흰 살을 구운 것)을 찌어 먹어도 좋다. 수탉의 뇌[雄鷄腦]를 밀기울[麥麩]에 버무려 얇은 떡[薄餅]을 만들어 불에 살짝 굽고 잘게 분말로 만든다. 공복과 잘 무렵에 죽과 탕에 타 먹으면 도한(盜汗)이 적어지게 된다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>1204</sup>에 근거하여 ‘진나(陳糯)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>1205</sup>에 근거하여 ‘웅계뇌(雄鷄腦)’로 보았다.

◎ 『醫方類聚』의 2개의 문장(\*과 \*\*에서 인용된 각각의 글)이 서로 합하여 서술된 글로 앞부분은 자한(自汗: 낮에 저절로 나는 식은 땀)을 설명한 것인데 『鄉藥集成方』<sup>1206</sup>에서 확인할 수 있고, 뒷부분은 도한(盜汗)을 설명한 것이다.

### 32. 제치 부장풍치루(諸痔 附腸風痔瘻: 제치 부장풍치루)\*

\* 목차에는 ‘附腸風痔瘻’가 없다. 장풍(腸風)은 치질로 인하여 붉은 피가 나오는 것이고, 치루(痔漏)는 치핵(痔核)이 터진 것이다.

32-1 治五痔. 猪頭一枚 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 糞\*\*不宜食.

오치(五痔: 5가지 치질으로 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔> 등

1204) 『醫方類聚』, 止汗. 又方 陳糯米 不以多少 麥麩炒令黃色 碾細爲末 米飲調下 不拘時 壹服有效 或白炙豬肉 點食之. 又方. 用猪腦壹斤 和麩炒赤 爲末 飯飲調下二錢.

1205) 『醫方類聚』, 盜汗. 雄鷄腦和麥麩皮 薄餅將來火炙之 細末 空心臨臥服 粥湯調下 汗隨稀.

1206) 『鄉藥集成方』, 自汗 又陳糯米 麩炒黃 研末 每一匙米飲調服

으로 구분한다.)를 치료하려면 돼지머리[猪頭] 1개를 보통 먹는 방법과 같이 푹 삶아 익힌다. 식기를 기다려 회를 만들고 오랄초(五辣醋)\*를 넣어 먹는다. 돼지주둥이는 먹지 말아야 한다.

\* 오랄초(五辣醋)에 대하여서는 비위(脾胃)문의 5-18조 해설에서 자세히 설명하였다.

\*\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 문맥상 돼지주둥이를 의미하는 ‘취(齷)’로 보았다. 『醫方類聚』<sup>1207</sup>에 의하면 ‘돼지주둥이에는 독성이 있어 머리에서 풍(風)을 일으킬 수 있기 때문에 풍이 있는 사람은 돼지주둥이를 먹지 말아야 한다. 죽엽(竹葉)을 불에 태운 연기를 입으로 맡아 콧물과 침이 나오면 해가 없다.’고 한 것에 의거하여도 ‘취(齷)’로 보는 것이 타당하다.

◎ 발작[驚癇]문의 45-1조<sup>1208</sup>와 치료방법이 동일하다. 『本草綱目』<sup>1209</sup>에 의하면 ‘돼지머리 고기는 양념과 같이 삶아 먹는다. 허겁하고 무기력한 것을 보하고 발작[驚癇] 오치(五痔)를 제거하고 단석(丹石: 광물질·가루)을 내려 보내지만 풍기(風氣)를 일으키기도 한다.’고 하였다.

### 32-2 又麋肉 燂出以薑醋服之 大效.

또한 큰 노루고기[麋肉]를 데친 다음 꺼내어 생강 식초를 넣어 복용한다. 크게 효과가 있다.

◎ 『證類本草』<sup>1210</sup>에 같은 내용이 보인다.

1207) 『醫方類聚』, 猪肉. 頭動風 其齷尤毒 風人不宜食者 以竹葉燒煙 撐口熏之 得口鼻涎出 則無害.

1208) 45-1 主補虛乏 去驚癇. 猪頭一枚 治如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之. 然頭動風 其齷尤毒.

1209) 李時珍, 『本草綱目』, 『豕』, 豕猪頭肉. 同五味煮食 補虛乏氣力 去驚癇 五痔 下丹石 亦發風氣(食療)

1210) 唐慎微, 『證類本草』, 『麋』, 麋(音紀) 味甘平無毒 主五痔病 出以薑醋進之 大有效

32-3 治久痔 下血不止 肛邊痛 兼腸風瀉血. 野豬肉二斤細切  
着五味炙空心食之 作羹亦得 不過\*十頓差 青蹄不可食.

오래된 치질과 하혈(下血)이 그치지 않고 항문주변이 아픈 것과 장풍(腸風: 치질로 붉은 피가 나오는 것)으로 피가 나오는 것을 치료하려면 멧돼지고기 [野豬肉] 2근을 잘게 썰고 양념[五味]을 문힌 다음 구워서 공복에 먹는다. 국을 만들어 먹어도 역시 좋은데, 10번을 넘기지 않아 차도가 있다. 푸른 빛의 발굽[靑蹄]은 먹지 말아야 한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『本草綱目』<sup>1211)</sup>에 근거하여 ‘불과(不過)’로 보았다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1212)</sup>의 야저육자방(野豬肉炙方)에 같은 내용이 소개되어 있는데, ‘멧돼지고기 2근을 잘라서 구운 다음 산초 소금 총백을 넣고 삶아 익혀서 공복에 먹는다.’고 하였으며, 『鄉藥集成方』<sup>1213)</sup>에서는 ‘멧돼지고기 1근을 자른 다음 산초 생강 소금 총백을 넣고 삶아 익혀서 공복에 먹는다.’고 하였으며, 『普濟方』<sup>1214)</sup> 『醫方類聚』<sup>1215)</sup> 등에서는 ‘멧돼지고기 2근을 잘라 양념을 한 다음 구워서 공복에 먹는다.’고 한 것을 보면 문헌에 따라 요리하는 방법이 조금씩 달랐음을 보여주고 있다. 『東醫寶鑑』<sup>1216)</sup>에서는 ‘혈치(血痔: 피가 섞여 나오는 치질) 장풍(腸風: 치질로 붉은 피가 나오는 것)으로 피가

1211) 李時珍, 『本草綱目』, 『野豬』, 炙食 治腸風瀉血 不過十頓(日華)

1212) 『醫方類聚』, 治久患痔 下血不止 肛邊及腹肚疼痛 野豬肉炙方. 右以野豬肉 二斤切作炙 着椒薑葱白暗熟 空心食之 聖惠方 治久患野鷄痔 下血不止 肛邊疼痛 食之十頓 無不差方. 野豬肉 一斤 右切作片 着椒薑葱白煮令熟 空腹食之 作羹亦得.

1213) 『鄉藥集成方』, 治久患野鷄痔 下血不止 肛邊疼痛 食之十頓 無不差. 野豬肉一斤切作片 着椒薑葱白 煮令熟 空腹食之 作羹亦得

1214) 朱橚, 『普濟方』, 治久野雞痔 下血不止 肛邊痛 右用野豬肉二斤切 作五味炙 空心服 作羹亦得

1215) 『醫方類聚』, 治野鷄痔下血 肛痛并腸風瀉血 用野豬肉 細切 五味炙食 空心 作羹亦得.

1216) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『野豬肉』, 主血痔腸風瀉血 取肉二斤切 着五味炙熟 空心食之 作羹亦得 又取外腎連皮燒作末 米飲下空心 卽止<本草>

나오는 것을 다스리려면 멧돼지고기[野豬肉] 2근을 잘라 양념을 하여 구워서 익힌 다음 공복에 먹는다. 국으로 만들어 먹어도 좋다. 외신(外腎: 수컷의 생식기)을 껍질 채 태운 재를 미음에 넣어 공복에 먹어도 즉시 그친다.’고 하였다. 한편 『普濟方』<sup>1217)</sup> 『醫方類聚』<sup>1218)</sup> 등에 의하면 ‘멧돼지고기는 풍(風)을 약간 일으키기 때문에 푸른빛의 발굽[靑蹄]은 먹지 말아야 한다.’고 하여 먹지 말아야 할 부위와 그 이유를 설명하고 있다.

### 32-4 治痔疾疼痛. 狸肉 作羹食之 或作脯食之 不過三頓 無不差 此肉甚妙.

치질(痔疾)으로 인한 동통(疼痛)을 치료하려면 삶고기[狸肉]로 국을 만들어 먹는다. 혹은 포(脯)를 만들어 먹는다. 3번을 넘지 않아 차도가 없을 수 없다. 이 고기는 심히 신묘하다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하고 글자가 없는 듯하여 ‘治痔疾□痛. □□作羹食之 或作脯食之 不過三□ □□差 □□□□’로만 보인다. □는 글씨가 써 있었다는 흔적만 있고 □는 공란으로 보일 뿐이다. 문헌을 조사하던 중 『外臺秘要方』<sup>1219)</sup> 『普濟方』<sup>1220)</sup> 『醫方類聚』<sup>1221)</sup> 등에서 비슷하다고 추정하는 문장을 발견하여 ‘治痔疾疼痛. 狸肉 作羹食之 或作脯食之 不過三頓 無不差 此肉甚妙.’로 보았다. 『東醫寶鑑』<sup>1222)</sup>에서는 삶고기가 오치(五痔: 牡痔

1217) 朱橚, 『普濟方』, 野豬靑蹄不可食 及獸赤足者不可食 野獸自死首伏地不可食 獸有岐尾不可食

1218) 『醫方類聚』, 野豬肉 微動風 靑蹄不可食.

1219) 王燾, 『外臺秘要方』, 又痔正發疼痛方 又方 以狸肉作羹食之 或作脯食之 不過三頓 無不差

1220) 朱橚, 『普濟方』, 治痔發疼痛(出肘後方) 右用狸肉作羹 作脯食 不過三頓 蒸此肉甚妙

1221) 『醫方類聚』, 治痔發疼痛 狸肉 作羹食之 良 作脯食之 不過三頓差 此肉甚妙.

1222) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『狸肉』, 主五痔甚妙 取肉作羹食之 空心 作脯食亦良 ○痔漏狸骨灸 和麝香雄黃爲丸服 或爲末 酒下二錢 十服見效<綱目>



牝痔 脉痔 腸痔 氣痔 등 5가지 치질)에 매우 좋다고 하였다.

### 32-5 治痔下血不止 肛腸痛. 鯽魚 膾及羹食之.

치질로 인한 하혈이 그치지 않고 항장(肛腸: 항문과 창자)이 아픈 것을 치료하려면 붕어[鯽魚]로 회나 국을 만들어 먹는다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 매우 어렵고 단지 ‘治痔下□□ □ 肛腸□. 鯽□ 膾及羹食之.’로만 보인다. 『食醫心鑑』<sup>1223)</sup> 『醫方類聚』<sup>1224)</sup> 등의 ‘치질로 인한 하혈이 그치지 않고 항장(肛腸)이 아픈 것을 치료한다. 레어(鯽魚: 가물치) 적당량을 잘라 회를 만들고 마늘에 버무려서 먹는다. 삶아먹어도 역시 좋다. 붕어로 회나 국을 만들어 먹어도 역시 좋다.’라는 문장을 참고하고 『普濟方』<sup>1225)</sup>의 ‘치질로 대변에 피가 항상 있는 것을 치료하려면 붕어로 국을 만들어 임의대로 배부르게 먹는다.’는 문장을 고려하여 ‘治痔下血不止 肛腸痛. 鯽魚 膾及羹食之.’로 복원하였다.

### 32-6 治腸□□□便常□血□. □□作□薑□□□.

◎ 해석이 불가능하다. 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독이 불가능하고 그나마 흐릿하게 보이는 것만을 표시하였다. 비슷한 내용을 찾을 근거가 너무 적어 다른 문헌을 참고하지 못하였다.

1223) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治痔下血不止 肛腸疼痛. 鯽魚膾方. 右以鯽魚 不限多少 切作膾 以蒜齏食之 膾亦得 鯽魚膾及羹 亦得

1224) 『醫方類聚』, 治痔下血不止 肛腸疼痛 鯽魚膾方. 右以鯽魚 不限多少 切作膾 以蒜齏食之 膾亦得 鯽魚膾及羹 亦得(衛生易簡方作羹 任意食之.)

1225) 朱櫛, 『普濟方』, 治患腸痔大便常有血 右取鯽魚作羹 及隨意任作飽食

### 32-7 治漏瘡. 鰻鱺魚和五味 以米煮食之.

누창(漏瘡: 구멍이 뚫어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것)을 치료하려면 양념[五味]을 한 뱀장어[鰻鱺魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 단지 보이는 글자는 ‘治漏□. 鰻□魚□□□□食□.’일 뿐이다. 뱀장어가 고름을 치료하는 효능이 있으므로 치질[諸痔]문의 32-9조<sup>1226</sup>를 참고하고, ‘만(鰻)’과 ‘어(魚)’가 들어가는 것은 뱀장어를 의미하는 ‘만러어(鰻鱺魚)’임을 유추하고 요리방법이 비슷한 것을 감안하여 ‘治漏瘡. 鰻鱺魚和五味 以米煮食之.’로 복원하였다.

### 32-8 治腸風下蟲. 鰻鱺魚二斤 治如食法 切作段子 入鑊內 以酒三盞煮 入鹽醋中食之.

장풍하충(腸風下蟲: 치질로 인하여 피가 나오면서 밖으로 돌출된 것)을 치료하려면 뱀장어[鰻鱺魚] 2근을 요리하는 방법과 같이 준비하여 새끼뱀장어[段子]같이 잘게 잘라 솥에 넣고 술 3잔을 넣어 삶는다. 소금과 식초를 넣어 먹는다.

◎ 『食療纂要』 원문이 너무 흐릿하여 판독이 불가능하고, 간혹 몇 글자가 ‘治腸□□□. □□□□□ 治□□□ □□□□ □鑊內 □□三盞煮 入鹽□□□□’로 드문드문 보이고 있을 뿐이다. 그러나 골증노(骨蒸勞)문의 24-1조<sup>1227</sup>를 고려하여 복원하였다. 『普濟方』<sup>1228</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1229</sup> 『本草綱目』<sup>1230</sup> 등에 의하면 ‘골증(骨蒸)으로 몸이 야윈 것과 장풍하충(腸風下蟲)을

1226) 32-9 治五痔漏瘡. 鰻鱺魚治如食法 切作片炙 着椒鹽醬 和調食之. 殺虫 若熏下部 則痔虫盡死

1227) 24-1 治骨蒸勞瘦. 鰻鱺魚二斤 治如食法 切作段子 入鑊中 以酒三盞煮 鹽醋中食之

1228) 朱橐, 『普濟方』, 酒煮鰻鱺魚方(出聖惠方) 治骨蒸勞瘦 及腸風下蟲 右用鰻鱺魚二斤 治之如法 剉作段子 入鑊內 以好酒三大盞 熟煮 入鹽醋食之

1229) 『鄉藥集成方』, 治骨蒸勞瘦 及腸風下蟲. 鰻鱺魚一斤 治如食法 切作段子 入鑊內 以酒三盞煮 入鹽醋食之

치료하려면 뱀장어[鰻鱺魚] 2근을 요리하는 방법과 같이 준비하고 새끼뱀장어[段子]같이 잘게 잘라 술에 넣고 술 3잔을 넣어 삶는다. 소금과 식초를 넣어 먹는다.'고 하였다. 전자의 효능이 골증노(骨蒸勞)문의 24-1조, 후자의 효능이 제치(諸痔)문의 32-8조에서 보이고 있다.

### 32-9 治五痔漏瘡\*. 鰻鱺魚治如食法 切作片炙 着椒鹽醬和調食之. 殺虫 若熏下部 則痔虫盡死

오치(五痔: 牡痔 牝痔 脉痔 腸痔 氣痔 등 5가지 치질)로 고름이 나오는 것을 치료하려면 뱀장어[鰻鱺魚]를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 자르고 구워서 산초 소금 된장을 바르고 먹는다. 충(蟲)을 죽이려고 아랫부분을 훈증하면 치충(痔虫)이 모두 죽는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>1231)</sup>에 근거하여 '오치루창(五痔漏瘡)'으로 보았다.

◎ 여기에 나오는 문장은 오치루창(五痔漏瘡)을 치료하는 글과 훈증하여 치질을 치료하는 방법을 합하여 설명하고 있음을 『普濟方』<sup>1232)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1233)</sup> 등을 통하여 확인할 수 있다. 32-7조<sup>1234)</sup>와 서로 연관되어 있다.

1230) 李時珍, 『本草綱目』, 『鰻鱺魚』, 骨蒸勞瘦 用鰻鱺二觔 治淨酒二盞 煮熟 入鹽醋食之 聖惠

李時珍, 『本草綱目』, 『鰻鱺魚』, 腸風下蟲 同上

1231) 朱橚, 『普濟方』, 治五痔漏瘡殺蟲方(出肘後方) 用鰻鱺魚一頭 治如食法 切作片炙 着椒鹽醬 調和食之

1232) 朱橚, 『普濟方』, 治痔(出本草方) 右取鰻鱺魚 燒熏下部 痔蟲盡死

1233) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『熏痔法』, ○治五痔痔漏 鰻鱺魚 火燒熏肛門 痔蟲盡死 鱻魚亦佳<本草>

1234) 32-7 治漏瘡. 鰻鱺魚和五味 以米煮食之.

### 32-10 治五野雞病. 葫葵 煮令子拆 冷取汁服之.

5가지 야계병(野雞病: 치질을 달리 부른 말)을 치료하려면 고수나물[葫葵]을 열매가 터지도록 삶은 다음 식혀서 그 즙을 취하여 복용한다.

◎ 『普濟方』<sup>1235</sup>에서는 오치(五痔: 牡痔 牝痔 脉痔 腸痔 氣痔 등 5가지 치질)를 치료하는데 고수나물[葫葵] 열매를 사용한다고 하였다. 고독(蠱毒)문의 28-3조<sup>1236</sup>에 고독(蠱毒)을 치료하는데 같은 처방이 그대로 나온다.

### 32-11 治痔氣下血不止無力\*. 野雞一隻 治如食法細切 着小麪并鹽葱白調和 溲\*\*作餅 炙熟和醋食之. ○ 樞實主五痔 如菓食之 過多則滑腸.

치질 기운이 있으면서 하혈(下血)이 그치지 않고 힘이 없는 것을 치료하려면 꿩[野雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 잘게 썰고 밀가루와 소금 산초 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣고 반죽하여 떡을 만들고 구워서 익으면 식초에 먹는다. 비자나무 열매[樞實]는 오치(五痔: 牡痔 牝痔 脉痔 腸痔 氣痔 등 5가지 치질)를 다스리는데 과자같이 먹는다. 하지만 많이 먹으면 설사하게 된다.

\* 『食療纂要』 원문에는 3글자가 들어갈 빈 공간만 있고 전혀 글자가 보이지 않아 ‘治痔氣下□□□無力’으로만 보인다. 그러나 『食醫心鑑』<sup>1237</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1238</sup> 『醫方類聚』<sup>1239</sup> 등에 근거하여 ‘혈불지(血不止)’를 삽입하여

1235) 朱橐, 『普濟方』, 治五痔(出本草方) 右用葫葵子 煮汁冷取服

1236) 28-3 治蠱毒. 葫葵煮令子拆 冷取汁服之

1237) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治痔氣下血不止無力方. 野鷄一隻 治如食法 右細切 著少麪并椒鹽葱白調和 溲作餅 炙熟和醋食之

1238) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治痔氣下血不止無力. 野鷄一隻 治如食法細切 著少麪并椒鹽葱白調和 溲(搜를 溲로 교정)作餅 炙熟醋和食之

1239) 『醫方類聚』, 治痔氣下血不止無力方. 野鷄一隻 治如食法 右細切 著少麪并椒鹽葱

복원하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘찾는다.’는 뜻의 ‘수(搜)’로 나오나 이는 ‘반죽한다.’는 의미의 ‘수(漚)’로 교정하였다.

◎ 2번째 문장은 『普濟方』<sup>1240</sup>에 보인다.

32-12 治五痔下血. 蒼耳\*葉一斤 米二合 蒼耳\*細切 於豉  
汁中和米 作羹 着椒葱白 空心食之.

오치(五痔: 치질의 5종류)로 인한 하혈(下血)을 치료하는데 도꼬마리 잎[蒼耳葉] 1근 쌀 2홉을 준비한 다음 창이엽(蒼耳葉)을 잘게 잘라 된장국물에 쌀과 같이 넣고 잘 섞어 국을 만든다. 산초 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘창용(蒼茸)’으로 쓰여 있으나 ‘창이(蒼耳)’로 교정하였다. 일부 의서에서 ‘창용(蒼茸)’으로 쓰기도 하였으나 이는 잘못되었기 때문에 교정하였다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1241</sup>과 『食醫心鑑』<sup>1242</sup> 『醫方類聚』<sup>1243</sup> 등의 창이엽갱방(蒼耳葉羹方)에 같은 내용이 보인다. 『普濟方』<sup>1244</sup>에서는 ‘오치(五痔)와 하혈(下血)이 그치지 않는 것을 치료하는데 도꼬마리[蒼耳]의 싹 1근 맵쌀[粳

白調和 漚作餅 炙熟和醋食之.

1240) 朱櫛, 『普濟方』, 治五痔(出本草方) 右以樞實 常如果食之愈 過多則滑腸

1241) 『鄉藥集成方』, 治五痔下血不止. 又方. 蒼耳苗葉一斤細切 粳米三合 ○右於豉汁中入米煮作羹 着少鹽葱白 空腹食之 作粥亦得

1242) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治五痔下血 蒼耳葉羹方. 蒼耳葉壹斤(嫩者) 米(二合) 右細切於豉汁中和米 煮作羹 著鹽葱白 空心食之

1243) 『醫方類聚』, 治五痔下血 蒼耳葉羹方. 蒼耳葉壹斤(嫩者 聖惠方苗葉) 米二合(聖惠方粳米三合) 右細切 於豉汁中和米 煮作羹 着鹽椒(聖惠方無椒)葱白 空心食之(聖惠方作粥亦得 備預百要方同)

1244) 朱櫛, 『普濟方』, 治五痔下血不止 又方(出聖惠方) 蒼耳苗葉(一斤細切) 粳米(三合) 右於豉汁中 入米煮粥 少鹽葱白 空腹食之 作羹亦可

米] 3홉을 된장국물에 넣고 죽을 끓여 약간의 소금과 총백을 넣고 공복에 먹는다. 국을 끓여 먹어도 역시 가하다.’라고 하였다. 『本草綱目』<sup>1245)</sup>에서는 오치(五痔)로 인한 하혈(下血)을 치료하는데 5월 5일에 채취한 도꼬마리[蒼耳]의 줄기와 잎을 분말로 만들어 먹는다고 하였다.

32-13 治下血不止痔. 桑耳\*半斤 水三升 煎取二升 去滓 着鹽椒葱白米糝\*\*煮粥食之.

하혈(下血)이 그치지 않는 치질을 치료하려면 뽕나무버섯[桑椹] 반근 물 3되를 달여 2되를 취하고 찌꺼기를 버린 다음 소금 산초 총백(葱白: 과의 밑동) 쌀풀[米糝]을 넣는다. 죽으로 삶아 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘상용(桑茸)’으로 쓰여 있으나 『鄉藥集成方』<sup>1246)</sup> 『醫方類聚』<sup>1247)</sup> 등에 근거하여 ‘상이(桑耳)’로 교정하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『食醫心鑑』<sup>1248)</sup>에 근거하여 ‘삼(糝)’으로 보았다.

◎ 『普濟方』<sup>1249)</sup>의 상이죽방(桑耳粥方)에 같은 내용이 소개되어 있다. 『東醫寶鑑』<sup>1250)</sup>에서는 ‘장풍사혈(腸風瀉血)과 부인의 심복통(心腹痛) 붕중

1245) 李時珍, 『本草綱目』, 『蒼耳』, 五痔下血 五月五日采 蒼耳莖葉爲末 水服方寸匕 甚效(千金翼)

李時珍, 『本草綱目』, 蒼耳葉 五痔下血 爲末服

1246) 『鄉藥集成方』, 治痔病下血不止. 桑耳二兩搗碎 每服一兩 以水一大盞 煎取七分 去滓 着椒鹽葱白粳米 煮作羹 空腹食之 又云 以粥飲調下二錢

『鄉藥集成方』, 廣濟方 治瀉血不止. 桑耳一大兩 熬令黑 以水一大升三合 煎取六大合 去滓 空心分溫三服

1247) 『醫方類聚』, 治五痔 又方 桑耳(二兩) 右件藥 搗細羅爲散 每於食前 以粥飲調下二錢(瑣碎錄同)

1248) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治痔下血不止方. 桑耳半斤 右以水三升 煎取二升 去滓 著鹽椒葱白米糝 煮作粥食之

1249) 朱橚, 『普濟方』, 桑耳粥方(出聖惠方) 治痔病下血不止. 桑耳(四兩) 米(三合) 右以水三升煎桑耳 取汁二升 去滓 着鹽椒葱 投入米煮粥 空腹食之

(崩中) 적백대하(赤白帶下)를 다스린다. 일명 상황(桑黃)이라 한다.’고 하여 여러 가지 부인병에 쓰이고 있음을 보여주고 있다.

### 32-14 治五痔 下血不止. 鵪鶉一隻 治如食法 炙令熟食之作粥羹亦得.

오치(五痔)로 하혈이 그치지 않는 것을 치료하려면 구관조(鵪鶉) 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 구워서 익으면 먹는다. 죽이나 국을 만들어도 역시 좋다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1251</sup> 『醫方類聚』<sup>1252</sup> 등의 자구육방(炙鵪鶉方)과 『普濟方』<sup>1253</sup>에 같은 내용이 보인다.

## 33. 생선뼈 걸림 [骨鯁: 골경]

### 33-1 治一切骨鯁. 沙糖噉化 鯁自下\*.

일체의 생선뼈(骨鯁)를 잘못 먹어 목에 걸렸을 때 치료하는 방법으로 사탕[沙糖]을 입에 넣고 녹이면 뼈가 저절로 내려간다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>1254</sup>에 의거하여 ‘자하(自下)’로 보았다.

1250) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『桑耳』, 性平(一云溫)味甘微毒 主腸風瀉血 及婦人心腹痛 崩中漏下赤白<本草> ○一名桑黃<本草>

1251) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治五痔下血不止 炙鵪鶉方. 右以鵪鶉一隻 治洗 炙令熟食之 作粥亦得

1252) 『醫方類聚』, 治五痔下血不止 炙鵪鶉方. 右以鵪鶉一隻(聖惠方去毛羽腸肚) 治洗炙令熟食之作粥亦得(聖惠方 作羹亦得)

1253) 朱橚, 『普濟方』, 治五痔下血不止 肛腸疼痛方 又方(出聖惠方) 右用鵪鶉一隻 去毛腸肚 炙令熟食之 作羹亦得

1254) 『醫方類聚』, 骨鯁. 一方. 沙糖噉化 細細咽之 其鯁自下. (衛生易簡方同)





### 34-3 治丹毒. 牡蠣肉 薑醋中 生食之.

단독(丹毒: 피부가 붉고 화끈거리며 열이 나는 증상)을 치료하려면 굴[牡蠣肉]에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>1260</sup> 『本草綱目』<sup>1261</sup> 등에 의하면 ‘굴은 단독뿐만 아니라 술을 먹고 난 후의 번열에도 생강 식초를 넣어 날로 먹으면 좋다.’고 하였다. 바로 이 문장이 술병[酒病]문의 22-1조<sup>1262</sup>와 부스럼 종기[諸瘡癰]문의 34-3조에서 각각 서로 나누어 설명된 것이다. 자세한 것은 22-1조에 언급하였다. 한편 제허(諸虛)문의 12-1조<sup>1263</sup>에서는 굴을 불에 구워 먹었을 때의 효능이 나온다.

### 34-4 去丹毒. 白雄雞肉 治如食法 食之.

단독(丹毒)을 제거하려면 흰 수탉[白雄雞] 고기를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

◎ 『東醫寶鑑』<sup>1264</sup>에 의하면 ‘흰 수탉고기[白雄雞]는 광사(狂邪)를 치료하고 오장을 편히 하며 소갈(消渴)을 그치게 하고 소변을 잘 나가게 하며 단독(丹毒)을 제거한다.’고 하였다. 이 내용에서 ‘소갈을 그치게 하고 소변을 잘 나가게 한다.’라는 내용이 제갈(諸渴: 여러가지 갈증)문의 19-14조<sup>1265</sup>에 보이고, ‘단독을 제거한다.’라는 내용이 부스럼 종기[諸瘡癰]문의 34-4

1260) 朱橚, 『普濟方』, 止酒後煩熱渴. 牡蠣肉 右於姜醋中 生食之 亦主丹毒

1261) 李時珍, 『本草綱目』, 『牡蠣』, 主治煮食 治虛損 調中 解丹毒 婦人血氣 以薑醋生食 治丹毒 酒後煩熱 止渴(藏器)

1262) 22-1 治酒後煩熱止渴. 牡蠣肉 薑醋中 生食之 海族之中 此物最貴

1263) 12-1 主令人細肌膚 美顏色. 牡蠣纔採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損.

1264) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『白雄雞肉』, 흰수탉 性微溫(一云寒)味酸 療狂邪 安五藏 止消渴 利小便 去丹毒<本草> ○白毛烏骨者佳<入門> ○雞色白而眼黑者 乃眞白烏雞也<瑣言>

1265) 19-14 療瘡渴 利小便. 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之.

조1266)에 보인다. 그리고 『本草綱目』에서는 ‘흰 수탉고기[白雄雞]는 속을 다스리고 사기를 제거하며 소변을 잘 나가게 하고 단독풍(丹毒風)을 제거한다.’1267)고 하였다.

### 34-5 治痺毒煩熱風疹 亦主消腫下氣壓熱. 菘豆生研汁服 亦煮食之.

단독(痺毒) 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상) 풍진(風疹)을 치료하고 종기를 없애고 하기(下氣)하며 열을 누르려면 녹두를 날로 갈아 그 즙을 복용한다. 또한 삶아 먹어도 된다.

◎ 『證類本草』1268) 『鄉藥集成方』1269) 『本草綱目』1270) 『神農本草經疏』1271) 등에 의하면 ‘녹두를 삶아 먹으면 종기를 없애고 기를 내리며 열을 누르고 해독하는 작용이 있으며, 녹두를 날로 갈아 그 즙을 먹으면 단독(丹毒) 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상) 풍진(風疹)과 광물질 약으로 인한 열기(熱氣)가 솟구쳐 달려 나가고자 하는 것을 치료한다.’고 하였다. 그리고 『東醫寶鑑』1272) 『林園經濟志』1273) 등에서는 삶거나 날로 찌서 먹는

1266) 34-4 去丹毒. 白雄雞肉 治如食法 食之.

1267) 李時珍, 『本草綱目』, 『雞』, 白雄鷄肉. 調中 除邪 利小便 去丹毒風(日華)

1268) 唐慎微, 『證類本草』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅

1269) 『鄉藥集成方』, 『菘豆』, 味甘寒無毒 主丹毒煩熱風疹 藥石發動 熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫下氣 壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅 當是皮寒肉平圓小綠者佳

1270) 李時珍, 『本草綱目』, 『綠豆』, 主治煮食 消腫下氣 壓熱解毒 生研絞汁服 治丹毒 煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔豚(開寶)

1271) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 菘豆 味甘寒無毒 主丹毒煩熱 風疹 藥石發動熱氣奔弛 生研絞汁服 亦煮食 消腫 下氣壓熱 解石 用之勿去皮 令人小壅

1272) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『菘豆』, 녹두 性寒(一云平 一云冷)味甘無毒 主一切丹毒 煩熱 風疹 藥石發動 壓熱消腫 下氣 止消渴<本草>

1273) 徐有渠, 『林園經濟志』, 綠豆 (案)諸家本草 甘寒無毒 消腫下氣 壓熱解毒 止泄痢 利小便 治痘毒 粉甘涼平無毒 解諸熱 治癰疽轉筋 痘瘡濕爛

다는 구분이 없이 효능을 서술하고 있다. ‘기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발췌하여 제열(諸熱)문의 14-1조<sup>1274</sup>)를 쓰고, ‘종기를 없애고 기를 내린다.’는 효능을 발췌하여 수종(水腫)문의 18-3조<sup>1275</sup>)를 쓰고, ‘단독 번열 풍진을 치료하고 종기를 없애며 기를 내리고 열을 누른다.’는 효능을 발췌하여 부스럼 종기[諸瘡癰]문의 34-5조를 서술하였다. 그런데 녹두를 날로 먹을 때와 삶아 먹었을 때의 효능이 다른데, 34-5조에서는 『東醫寶鑑』, 『林園經濟志』 등과 같이 날로 먹거나 삶아 먹는 것이 모두 가능하다고 설명하고 있다.

### 35. 종기/폐종양[癰疽\* 附肺癰\*\* : 종기 부폐용]

\* 『東醫寶鑑』에 의하면 응저(癰疽)에 대하여 ‘응(癰)은 막힌다는[壅]의 의미이고 저(疽)는 막혀서 걸린다는[沮]는 의미이다. 혈(血)과 기(氣)가 막히고 한기(寒氣)와 열기(熱氣)가 흩어지지 못할 때 음이 양에서 막히면 응(癰)이 생기고 양이 음에서 막히면 저(疽)가 생기는데 생기는 곳은 일정하지 않다.’<sup>1276</sup>)고 하였다. 따라서 응(癰)은 양증(陽證)을 말하며 고름이 잡혀서 부풀어 오르기 때문에 화농시켜 배농해야하며 저(疽)는 음증(陰證)으로 부풀어 오르지 않고 속으로 은은하게 퍼지면서 굵아 들어가기 때문에 내과적으로 치료를 해야 하는 것이다. 또한 응(癰)은 급성으로 진행되고 저(疽)는 만성으로 진행이 되는데, 응저(癰疽)는 응(癰)과 저(疽)를 합한 개념으로 염증성질환, 화농성질환, 종양질환, 암종, 타박상, 피부질환 등이 포함되어 있다.

1274) 14-1 主下氣壓熱. 菘豆 煮食之.

1275) 18-3 主消腫下氣. 菘豆 煮食之.

1276) 許浚, 『東醫寶鑑』, ○癰者壅也 疽者沮也 血氣壅沮 寒熱不散 陰滯於陽 則發癰 陽滯於陰 則發疽 所發無定處也

\*\* 폐옹(肺癰)은 폐에 옹(癰)이 생긴 병증으로 양방의 폐농양(肺膿瘍) [아메바성 폐농양, 세균성 폐농양], 화농성 폐염(化膿性 肺炎), 폐괴저(肺壞疽), 건락성 폐결핵(乾酪性 肺結核), 기관지확장증(氣管支擴張症) 등이 포함되는 한의학적 개념이다.

### 35-1 治癰疽發背 或發乳房\*. 母豬蹄兩隻切 通草剉六分 綿裹和煮作羹食之.

옹저(癰疽)가 등에 나거나 혹 유방(乳房)에 나는 것을 치료하려면 어미 돼지 발굽[母豬蹄] 2개와 으름덩굴[通草] 6분을 자른 다음 면(綿)으로 같이 싸서 삶아 국으로 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘유방(乳傍)’으로 나오나 『普濟方』<sup>1277)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1278)</sup> 등에 근거하여 ‘유방(乳房)’으로 보았다. 하지만 유방(乳傍)을 ‘유방근처’로 볼 수 있어 논란의 소지는 있으나 일반적으로 ‘유방(乳房)’을 넓은 의미로 해석하면 유방근처라는 의미도 포함하므로 ‘유방(乳房)’으로 교정하였다.

◎ 『神農本草經疏』<sup>1279)</sup>에 같은 내용이 서술되어 있다.

### 35-2 治發背. 菘菜取汁一升 日再服 以差爲度.

등에 종기가 나는 것을 치료하려면 배추[菘菜]즙 1되를 하루에 2번 복용한다. 차도가 있을 때까지 복용한다.

1277) 朱橧, 『普濟方』, 治諸癰疽發背 或發乳房 初起微赤 不急治之即殺人. 取母豬蹄兩隻 通草六分 以綿裹和煮作羹食之

1278) 『鄉藥集成方』, 梅師方 治發乳房 初起微赤 不急治之即殺人. 母豬蹄兩隻 通草六分 以綿裹 ○右同煎熟 去通草如常法 作羹食之

1279) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 『猪懸蹄』, 梅師方 癰疽發背 乳發初起. 母豬蹄一隻 通草六分 綿裹煮羹食之

◎ 『普濟方』<sup>1280</sup>에 같은 내용이 보인다.

35-3 治肺癰吐膿血 服此當下膿血 便愈. 薏苡仁三合\* 搗碎 水以二\*\*盞 煮取一大盞 去滓 分溫二服.

폐종양(肺癰)과 피고름[膿血]을 토하는 것을 치료하며 이것을 복용하면 피고름[膿血]이 내려가 즉시 낫는다. 그 방법으로는 율무[薏苡仁] 3홉을 찧어 부수고 물 2대접을 넣어 삶아 1대접이 되도록 하고 찌꺼기를 제거하여 따뜻하게 2번 나누어 복용한다.

\* 『食療纂要』원문에는 흐릿하게 ‘분(分)’으로 추정되는 글자가 보인다. 하지만 이는 『鄉藥集成方』<sup>1281</sup> 『醫方類聚』<sup>1282</sup> 등에 의거하여 ‘합(合)’으로 교정하였다. 실제적으로 율무[薏苡仁]를 3푼[分]사용한다면 이는 너무 작은 분량이기 때문에 3홉[合]으로 볼 수 밖에 없다.

\*\* 『食療纂要』원문에는 ‘水以□盞’만 보인다. 즉 ‘以’와 ‘盞’사이에 1글자 정도 써진 것으로 추정되는 빈칸이 보이는데, 전혀 글씨의 흔적이 보이지 않는다. 문맥상으로도 탈자된 것으로 보이고, 이 부분을 특별히 빈칸으로 남길 이유가 전혀 없다. 따라서 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등에 의거하여 ‘이(二)’를 삽입하였다. 그러나 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등에서는 ‘이수이대잔(以水二大盞)’으로 되어 있으나 『食療纂要』원문을 살린다는 의미로 ‘수이이잔(水以二盞)’으로 보았다.

◎ 『普濟方』<sup>1283</sup> 『證治準繩』<sup>1284</sup> 등에서는 ‘폐종방(肺癰方)’으로 율무를

1280) 朱橚, 『普濟方』, 治發背 用地菘一升 杵汁服之 日再服 以差止

1281) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 治肺癰吐膿血. 薏苡仁三合 搗碎 以水二大盞 煮取一大盞 去滓 分溫二服 當下膿血便愈(梅師方) 入酒小許服

1282) 『醫方類聚』, 治肺癰 吐膿血方. 薏苡仁三合 右搗碎 以水二大盞 煮取壹大盞 去滓 分溫二服 當下膿血便愈.(備預百要方同)

1283) 朱橚, 『普濟方』, 治肺癰方(出聖惠方) 以薏苡爲末 糯米飲調下 又粥內煮喫 亦可 一方水煎服 當下膿血便愈

분말로 만들고 찹쌀[糯米]죽에 넣고 삶아 마시면 역시 좋다고 하였다. 또 하나의 방법으로 율무가루에 물을 넣고 달여 복용하면 즉시 피고름[膿血]이 내려가 즉시 낫는다.'고 하여 2가지 방법을 설명하였다. 『食療纂要』에서는 2가지 방법 중 후자를 기술한 것으로 보인다.

### 35-4 排癰腫膿血. 赤小豆作粥 如常法 投蜜食之.

뽀루지[癰腫: 癰疽로 부어오르는 것]와 피고름[膿血]을 없애려면 붉은 팥[赤小豆]으로 보통 요리하는 방법과 같이 죽을 만들어 꿀을 넣어 먹는다.

◎ 『本草乘雅半偈』(1285)에 같은 내용이 보이며, 『證類本草』(1286) 『湯液本草』(1287) 『鄉藥集成方』(1288) 『本草綱目』(1289) 『東醫寶鑑』(1290) 『傷寒論條辨』(1291) 『神農本草經疏』(1292) 『本草精華』(1293) 등에서는 팥의 효능에 대하여 '하수(下水)작용이 있어 뽀루지[癰腫]와 피고름[膿血]을 없애며 소갈을 치료하고 설사를 그치게 하며 소변을 잘 나가게 하고 수종창만(水腫脹滿)을

- 1284) 王肯堂, 『證治準繩』, 治肺癰方 右用薏苡米爲末 糯米飲調下 或入粥內煮吃 亦可一方用水煎服 當下膿血便愈
- 1285) 盧之頤, 『本草乘雅半偈』, 赤小豆 氣味甘酸平無毒 主下水腫 排癰腫膿血
- 1286) 唐慎微, 『證類本草』, 『赤小豆』, 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆 卒澀 下脹滿
- 1287) 王好古, 『湯液本草』, 『赤小豆』, 本草云 主下水排膿 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆卒澀 下脹滿
- 1288) 『鄉藥集成方』, 『赤小豆』, 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆 卒澀 下脹滿
- 1289) 李時珍, 『本草綱目』, 『赤小豆』, 主治下水腫 排癰腫膿血(本經). 療寒熱 熱中消渴 止洩痢 利小便 下腹脹滿 吐逆卒澀(別錄)
- 1290) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『赤小豆』, 淸平(一云微寒 一云溫)味甘酸無毒 主下水 排癰腫膿血 治消渴止泄 利小便 下水腫脹滿<本草>
- 1291) 方有執, 『傷寒論條辨』, 赤小豆 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆卒澀 下脹滿
- 1292) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 赤小豆 味甘酸平無毒 主下水 排癰腫膿血 寒熱 熱中消渴 止洩 利小便 吐逆卒澀 下脹滿
- 1293) 『本草精華』, 赤小豆 中品 味甘酸平無毒 主下水腫 排癰腫膿血. 別 寒熱 熱中消渴 止洩痢 利小便 吐逆卒澀

내린다.’고 하였다. 이러한 팔의 효능에서 ‘소갈을 치료한다.’가 제갈(諸渴: 여러 가지 갈증)문의 19-26조에서 보이고, ‘뽀루지[癰腫]와 피고름[膿血]을 없앤다.’가 종기[癰疽]문의 35-4조<sup>1294)</sup>에서 보인다.

### 36. 영류/나력·누창[癭瘤\* 附瘰癧\*\* 漏瘡\*\*\*: 영류 부나력 누창]

\* 영류(癭瘤)는 영(癭)과 류(瘤)를 합한 개념이지만 보통 영(癭)의 개념으로만 사용하기도 한다. 영(癭)은 혹인데 주로 목에 생기며 어깨에도 생기며, 류(瘤)는 피부에 군더더기로 생긴 혹을 의미한다.

\*\* 나력(瘰癧)은 림프샘에 생기는 만성 종창인데, 목·귀밑·겨드랑이 등에 탄탄한 멍울이 생겨서 쉽게 삭지 않는 증상이다. 양방의 결핵성경부 림프선염, 만성림프절염을 포함하는 한의학적 개념이다.

\*\*\* 누창(漏瘡)은 창양으로 구멍이 뚫어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것을 의미한다.

#### 36-1 治瘤病. 獐鹿二種肉 刮如厚脯 炙令熱 榻掩 可四炙 四易 痛攪出膿\*便愈 不除 更炙新肉 良.

유병(瘤病: 혹)을 치료하려면 노루와 사슴 2종류의 고기를 두꺼운 포(脯)로 썰어서 뜨겁게 구워서 찜질한다. 이와 같이 4번 굽고 4번 바꾸어 찜질한 다음 아프게 눌러서 고름이 다 나오게 하면 곧 낫는다. 낫지 않았을 때에는 다시 고기를 구워 쓰면 좋아진다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『鄉藥集成方』<sup>1295)</sup> 『醫

1294) 35-4 排癰腫膿血. 赤小豆作粥 如常法 投蜜食之.

1295) 『鄉藥集成方』, 外臺祕要 治瘤病. 獐鹿二種肉 刮如厚脯 炙令熱 榻掩 可四炙四易 痛攪出膿便愈 不除 更炙新肉用之 良

方類聚<sup>1296</sup>) 등에 의거하여 ‘통교출농(痛攪出膿)’으로 보았다.

◎ 『外臺祕要方』<sup>1297</sup> 『普濟方』<sup>1298</sup> 『林園經濟志』<sup>1299</sup> 『本草附方便覽』<sup>1300</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

### 36-2 治石氣筋血肉等 五癭\*. 昆布二兩 洗切如指大 醋漬 含咽 汁盡愈\*\*.

석영(石癭) 기영(氣癭) 근영(筋癭) 혈영(血癭) 육영(肉癭) 등 오영(五癭 혹뿌리)을 치료하려면 다시마[昆布] 2량을 씻고 손가락 크기로 절단한 다음 식초에 담갔다가 입에 넣고 그 즙을 빨아먹으면 치유된다.

\* 오영(五癭)은 석영(石癭) 기영(氣癭) 근영(筋癭) 혈영(血癭) 육영(肉癭) 등 5가지 영(癭)을 말하나, 석영(石癭) 기영(氣癭) 노영(勞癭) 토영(土癭) 우영(憂癭) 등을 말하기도 한다. 여기에서는 전자를 말하고 있다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『備急千金要方』<sup>1301</sup> 『外臺祕要方』<sup>1302</sup> 『醫方類聚』<sup>1303</sup> 등에 근거하여 ‘초지함인 즙진유(醋漬含咽 汁盡愈)’로 보았다.

1296) 『醫方類聚』, 外臺祕要 主瘤病. 麋鹿二種肉 剖如厚脯 炙令熱 塌掩 可四灸四易 痛攪出膿便愈 不除 更灸新肉用之 良.

1297) 王燾, 『外臺祕要方』, 千金翼 療瘤病方. 麋鹿二種肉 剖如厚脯 火炙令熱 塌掩 可四灸四易 痛膿便愈 不除 更灸新肉用之 良(出第二十四卷中)

1298) 朱橚, 『普濟方』, 治瘤方 用鹿草鹿二種肉 剖如厚脯 炙令熱 塌掩 一日四灸四易 痛攪出膿便愈 不除 更灸新肉用之 良

1299) 徐有築, 『林園經濟志』, 麋(外臺祕要) 麋肉或鹿肉 剖如厚脯 炙熱塌之 可四灸四易 出膿便愈 不除 再以新肉用之

1300) 黃度淵, 『本草附方便覽』, 消瘤 用麋肉或鹿肉 剖如厚脯 炙熱塌之 可四灸四易 出膿便愈 不除 再以新肉用之 可也

1301) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治五癭方 又方昆布二兩 洗切如指大 醋漬含咽 汁盡愈

1302) 王燾, 『外臺祕要方』, 五癭方八首 又方 昆布(二兩洗) 右一味 切如大指 醋漬含咽 汁盡愈

1303) 『醫方類聚』, 治石癭 氣癭 筋癭 血癭 肉癭等證. 又方. 昆布二兩 洗切如指大 醋漬含咽 汁盡愈.



36-3 治癭氣神驗. 小麥一升 醋一升 浸一夜曝乾 海藻 昆布 三兩 并洗去鹹 乾末 每服酒飲調下二錢 日三 以差爲度.

영기(癭氣: 영<癭: 혹>을 달리 부르는 말)를 신효하게 치료하려면 밀[小麥] 1되를 식초 1되에 하룻밤 담근 다음 햇빛에 건조시킨다. 바닷말[海藻] 다시마[昆布] 각각 3량씩을 씻어 짠맛을 없애고 건조시킨 다음 분말로 만든다. 하루에 3번 2돈씩 술에 먹는다. 차도가 있을 때까지를 한도로 한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1304</sup>에 같은 내용이 나오는데, 우리나라에서의 경험방이라 하였다.

36-4 治頸下卒結囊 欲成癭. 海藻一斤 酒二升 漬數日 稍稍飲之 又治頷下瘰癧\*.

목덜미 아래에 갑자기 낭포가 생겨 혹[癭]이 되려고 하는 것을 치료하려면 바닷말[海藻] 1근을 술 2되에 수일간 담그고 조금씩 마신다. 또한 턱밑의 나력(瘰癧)도 치료한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 매우 어렵다. 그러나 부분적으로 보이는 글자가 『醫方類聚』<sup>1305</sup>와 동일하고 글자수도 일치하는 듯하여 ‘우치함하라력(又治頷下瘰癧)’이라고 보았다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>1306</sup>에 해조주방(海藻酒方)으로 나오는데, ‘짠맛을 제거

1304) 『鄉藥集成方』, 治癭氣神驗 小麥一升 以醋一升 浸一宿曝乾 海藻三兩 洗去鹹味 昆布三兩 洗去鹹味 ○右爲細末 每服以粥飲調下二錢 日三

『鄉藥集成方』, 本朝經驗 治瘰癧. 小麥一升 醋一升 浸一宿 出陰乾 醋盡爲度 再浸再乾細末 昆布十兩細末

1305) 『醫方類聚』, 治頸下卒結囊 欲成癭. 用海藻壹斤 酒二升 漬數日 稍稍飲之 又治頷下瘰癧.

1306) 王燾, 『外臺秘要方』, 肘後 療頸下卒結囊 漸大欲成癭 海藻酒方. 海藻(一斤去鹹) 清酒(二升) 右二味 以絹袋盛海藻 酒漬春夏二日 一服二合 稍稍含咽之 日三酒盡 更以酒二升 漬飲之如前 滓暴乾末 服方寸匕 日三 盡更作三劑佳(崔氏文仲同)

한 바닷말[海藻] 1근을 명주자루에 담아 맑은 술 2되에 담그되 봄여름에는 2일간 한다. 1번에 2홉씩 천천히 입안에 머금었다가 넘기되 하루에 3번씩 한다. 술이 다 떨어지면 다시 술 2되를 넣고 전과 같이 담갔다 마신다. 찌꺼기는 햇빛에 말려 분말로 만들고 약순가락[方寸匕]으로 하루에 3번 먹는다. 다 없어지면 다시 만들되 3제면 매우 좋다.’고 하였다. 『普濟方』<sup>1307)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1308)</sup> 『證治準繩』<sup>1309)</sup> 등에는 내용이 거의 비슷하게 설명되어 있으며 ‘가을겨울에는 3일간 담근다.’고 하였다. 『赤水元珠』<sup>1310)</sup> 『景岳全書』<sup>1311)</sup> 『宜彙』<sup>1312)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1313)</sup> 등에서는 이상의 내용을 요약하여 ‘바닷말[海藻]을 술에 담아 간단(間斷)없이 마신다.’고 하였다.

### 36-5 治風毒瘰癧. 芋\*莠子三升 微炒爲末 絹袋盛 以酒五升 浸二七日\*\* 每日空心 溫服一盞.

풍독(風毒) 나력(瘰癧)을 치료하려면 우영의 씨[牛莠子] 3되를 약간 볶아 분말로 만들고 명주자루에 담아 술 5되에 27일간 담갔다 매일 공복에 따뜻하게 1잔씩 복용한다.

- 1307) 朱橚, 『普濟方』, 海藻酒方 治頸下卒結核 漸大欲成瘰癧 用海藻法去鹹一觔 酒二升 漬一宿 取三合飲之 酒盡 將海藻爆乾搗末 酒調一錢匕 日三即差 如浸用絹袋盛了 漬春夏二日 秋冬三日
- 1308) 『鄉藥集成方』, 圖經 治瘰 海藻一斤 絹袋盛 酒二升 浸春夏二日 秋冬三日 一服兩合 日三 酒盡更合飲之如前 滓曝乾爲末 服方寸匕 日三 不過兩劑 皆差
- 1309) 王肯堂, 『證治準繩』, 海藻酒方 治頸下卒結核 漸大欲成瘰癧 右用海藻洗去鹹一斤 酒二升 漬一宿 取一二合飲之 酒盡將海藻 曝乾爲末 每服一錢匕 日三即瘥 如浸用絹袋盛了 浸春夏二日 秋冬三日
- 1310) 孫一奎, 『赤水元珠』, 肘後方 治頸下卒結囊欲成瘰 海藻(一斤) 洗過酒浸飲之
- 1311) 張介賓, 『景岳全書』, 肘後治瘰方 凡項下卒結囊 欲成瘰者 用海藻一斤 洗去鹹 浸酒飲之 不可間斷 須要時時飲二三盃 有酒氣方妙
- 1312) 『宜彙』, ○治瘰方 凡項下卒結囊 欲成瘰者 海藻一斤 洗去鹹 浸酒飲之 不可間斷 須要時時飲一二杯 有酒氣方妙
- 1313) 許浚, 『東醫寶鑑』, ○凡海中菜 皆療瘰癧結氣 海藻一斤 洗去鹹 酒三升 漬數日 稍飲之

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 정확하게 판독되지 않지만 ‘우(芋)’로 추정되는 글자가 보이는데 우엉의 씨를 ‘우방자(牛蒡子)’라고 표기하는 것과 차이를 보이고 있다. 즉 ‘우방자(牛蒡子)’로 써야하는데 잘못하여 ‘우방자(芋蒡子)’로 쓰인 듯하다. 이러한 실수가 조선 초기에 나온 『救急簡易方諺解』<sup>1314)</sup> 『醫方類聚』<sup>1315)</sup> 등에 보이고, 『訓蒙字會』<sup>1316)</sup>에 그 흔적이 보인다. 여기에서는 『食療纂要』 원문을 살린다는 의미에서 잘못된 표기이지만 ‘우방자(芋蒡子)’ 그대로 표기하였다. 우엉의 유래와 이명에 대하여서는 『우엉(牛蒡)에 대한 한의학적 이해』<sup>1317)</sup>를 참고하였고, 그 내용을 정리하여 다음의 도표로 나타내었다.

- 1314) 『救急簡易方諺解』, 『頭痛』, 芋蒡 우잉 根莖取汁 酒和鹽 소금 少許煎成膏 塗痛處 用力摩之 令大熱.
- 1315) 『醫方類聚』, 又芋蒡子六兩 甘草二兩 荊芥子壹兩 爲末壹錢 水壹盞 煎至六分 溫服. 『醫方類聚』, 癰腫方 芋蒡子 炒熟爲末 每服壹錢.
- 1316) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 『菜蔬』, 蒡 우왕 방 卽牛蒡菜 俗呼芋芳.
- 1317) 김종덕, 『우엉(牛蒡)에 대한 한의학적 이해』, 『선구자』, 제40호, 김상진기념사업회, 1999.

< 표 1 > 우영의 이명과 명칭변화

	우영과 우영 씨	異名
救荒本草(1403)(明)	牛蒡子	惡實, 鼠粘子, 夜叉頭根, 牛菜
鄕藥採取月令(1431)	惡實 同苦牛蒡子	
鄕藥集成方(1433)	惡實 卽苦牛蒡實	
救急簡易方診解(1489)	牛蒡子 우영씨 惡實 쓴우영씨	芋蒡 우영
訓蒙字會(1527)	牛蒡菜 우왕	芋芳
本草綱目(1596)(明)	惡實	鼠粘, 牛蒡, 大力子, 蒡翁菜, 便牽牛, 蝙蝠刺
東醫寶鑑(1613)	惡實 우영씨	牛蒡子, 大力子
農政全書(1631)	牛蒡子	惡實, 鼠粘子, 夜叉頭根, 牛菜
譯語類解(1690)	牛蒡菜 우영	
山林經濟(1715)	牛蒡子 우영씨	惡實, 鼠粘子
本草從新(1757)(淸)	牛蒡子	惡實, 鼠粘子
增補山林經濟(1766)	牛蒡 왕	
本草求真(1769)(淸)	牛蒡子	惡實, 鼠粘子
本史(1787)	牛蒡	惡實, 鼠粘
廣濟秘笈(1790)	鼠粘子 왕씨	
濟衆新編(1799)	鼠粘子 우영씨	
海東農書(1799)	牛蒡子 우영씨	惡實, 鼠粘子
林園經濟志(1827)	牛蒡 惡實 우영씨	惡實, 鼠粘子, 大力子 牛蒡子
物名考(1830)	牛蒡 왕	牛菜, 鼠粘子, 夜叉頭, 蝙蝠刺, 大力子, 惡實
醫宗損益(1867)	鼠粘子 우영씨	牛蒡子, 惡實
方藥合編(1885)	鼠粘子 우영씨	牛蒡子, 惡實
本草精華(미상)	牛蒡子 우영 씨	惡實, 鼠粘子
廣才物譜(미상)	牛蒡 왕	惡實, 牛菜, 鼠粘子, 大力子, 蒡翁菜, 便牽牛, 蝙蝠刺, 夜叉頭
良方金丹(미상)	惡實 우영	牛蒡子, 鼠粘子
醫方新鑑(1915)	鼠粘子	牛方子

\*\* 보통 ‘二七日’이면 2\*7=14일을 의미하나, 『普濟方』<sup>1318)</sup>에 비슷한 내용이 서술되면서 ‘이십칠일(二十七日)’로 되어 있기 때문에 14일이 아닌 27일로 보았다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1319)</sup>에 비슷한 내용이 보인다.

1318) 朱橚, 『普濟方』, 治風毒癩癰(出聖惠方) 用牛蒡子三升微炒爲散 用絹袋盛 以無灰酒五升 漬二十七日 空心 溫服一盞

1319) 『醫方類聚』, 治風毒癩癰. 又方 牛蒡子(三升微炒) 右件藥 搗羅爲散 用絹袋子盛 以

### 36-6 治漏瘡 肛門周匝有孔十數 諸藥不效. 用熟犬肉蘸濃藍汁 空心食之 七日自安\*.

누창(漏瘡: 창양으로 구멍이 뚫어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것)으로 항문주위에 구멍이 십수개가 나고 모든 약이 효과가 없는 것을 치료하려면 잘 익은 개고기를 진한 쪽즙[藍汁]에 담가 공복에 먹는데 7일이면 편안하게 느낀다.

\* 『食療纂要』원문이 너무 흐릿하여 판독이 되는 것은 ‘治□瘡 肛門□□□□數 □藥不效. □□犬肉□□□□ □心食之 □□□□.’일 뿐이다. 드문 드문 보이는 글자 몇 개가 『世醫得效方』<sup>1320)</sup> 『醫方類聚』<sup>1321)</sup> 등과 일치하는 듯하여 이 문헌에 근거하여 복원하였다.

◎ 『世醫得效方』 『醫方類聚』 등에서는 개고기를 먹지 못하면 나귀고기로 대신할 수 있다고 하였다.

### 37. 추락타박손상[墜墮損傷: 추타손상]

#### 37-1 治墜□□□. 胡□□□□酒□□□□差.

◎ 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독되는 것이 불과 몇 글자일 뿐이다. 따라서 해석을 하지 못하였다. 다만 『醫方類聚』<sup>1322)</sup>에 ‘넘어져서 생긴 손상에는 호도살을 찢어 술에 넣고 따뜻하게 복용한다. 은연 중에 차도를 보이

無灰酒五升 漬二七日 每日空心 溫服壹盞.

1320) 危亦林, 『世醫得效方』, 食治方 治漏瘡 肛門周匝有孔十數 諸藥不效. 用熟犬肉蘸濃藍汁 空心食之 不食犬肉 驢肉代之 七日自安

1321) 『醫方類聚』, 治漏瘡 肛門周匝有孔十數 諸藥不效. 用熟犬肉蘸濃藍汁 空心食之 不食犬肉 驢肉代之 七日自安.

1322) 『醫方類聚』, 治壓撲損傷 用胡桃肉杵 和酒溫服 便差.

게 된다.'라고 이 문장으로 볼 수 있으나, 다른 문헌의 근거를 찾지는 못하여 37-1조를 해석하지 않고 다만 그 근거만을 적어놓았다.

### 37-2 治損傷瘀血. 用飴糖熬焦 和酒服之 能下惡物.

손상을 입어 생긴 어혈(瘀血: 기혈순환이 잘 되지 않아 체내의 일정한 곳에 혈이 정체되어 나타나는 병증)을 치료하려면 엿[飴糖]을 볶아 술과 같이 복용한다. 능히 나쁜 물질인 악혈(惡血)을 없앨 수 있다.

◎ 『食療纂要』 원문에는 '治損傷□血. 用飴□□□ 和□□□ □下惡物'로만 보이고 있다. 『醫方類聚』<sup>1323)</sup>에 의거하여 복원하고 해석하였으나 논란의 소지는 있다.

### 37-3 治癱撲重傷. 生薑汁四兩 香□□□□ 攪□以無灰□ □調下.

◎ 『證治準繩』<sup>1324)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1325)</sup> 『醫方類聚』<sup>1326)</sup> 『壽養叢書類輯』<sup>1327)</sup> 등이 37-3조에 해당된다고 추정되나 몇 개의 글자가 맞지 않아 정확하게 복원하지를 못하였다.

### 37-4 治打撲有傷. 松節 酒煎服.

타박(打撲)으로 상처가 생긴 것을 치료하려면 송절(松節: 소나무 마디)을 술에 넣고 달여 복용한다.

◎ 『增補山林經濟』<sup>1328)</sup> 『醫方合編』<sup>1329)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

1323) 『醫方類聚』, 治傷損瘀血 用飴糖熬焦 和酒服之 能下惡血.

1324) 王肯堂, 『證治準繩』, 癱撲傷重 用生薑自然汁四兩 香油四兩 打勻 無灰酒熱調下

1325) 『鄉藥集成方』, 治癱撲重傷者 用生薑汁四兩 香油四兩 打勻 無灰酒熱調下

1326) 『醫方類聚』, 癱撲重傷者 用生薑汁四兩 香油四兩 打勻 無灰酒熱調下.(衛生易簡方同)

1327) 李昌庭, 『壽養叢書類輯』, 治癱撲重傷者 用生薑汁四兩 香油四兩 打勻 無灰酒熱調下

37-5 治馬墜崩血 腹滿短氣. 黑豆二合炒熟搗碎 以水一大  
 盞 煎取五分 去滓 不拘時溫服.

말에서 떨어져 붕혈(崩血: 비정상적인 자궁 출혈로 보통 혈붕<血崩>이라고 한다)이 있으며, 복만(腹滿: 배가 창만하고 그득한 증상) 단기(短氣: 숨이 가쁘면서 이어지지 못하고 숨찬 증상)가 있는 것을 치료하려면 검은콩[黑豆] 2홉을 볶아 익힌 다음 짚어 분쇄하고 물 1대접을 넣고 달여 5분을 취하고 찌꺼기를 제거하여 아무 때나 따뜻하게 복용한다.

◎ 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘治馬墜崩血 □□□□. 黑豆二合炒□□碎’로 보인다. 『鄉藥集成方』<sup>1330</sup> 『醫方類聚』<sup>1331</sup> 등에 근거하여 ‘治馬墜崩血 腹滿短氣. 黑豆二合炒熟搗碎’로 보았다. 중국에서 나온 『備急千金要方』<sup>1332</sup> 『外臺秘要方』<sup>1333</sup> 등에 비슷한 내용이 나오는데, ‘말이나 수레 나무에서 떨어져 붕혈(崩血) 복만(腹滿) 단기(短氣)가 있을 때 대두(大豆: 콩) 5되에 물 1말을 넣고 삶아 2되를 취하고 콩을 제거하고 한번에 다 먹는다. 심한 사람도 3번을 넘지 않아 좋아진다.’고 하였다. 즉 서로 비슷한 내용이지만 우리나라에서 나온 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등과는 용량에 있어서 약간의 차이를 보이고 있다.

1328) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 登高墜下 打撲傷損 以砂松節 入酒湯用

1329) 『醫方合編』, 打撲有傷 松節 酒煎服

1330) 『鄉藥集成方』, 治馬墜崩血 腹滿短氣. 黑豆二合炒熟搗碎 以水一大盞 煎取五分 去滓 不計時溫服

1331) 『醫方類聚』, 治馬墜崩血 腹滿短氣方. 黑豆(二合 炒熟 搗碎) 右以水一大盞 煎取五分 去滓 不計時候溫服.

1332) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治墮馬落車及樹間 崩血 腹滿短氣方. 大豆五升 以水一斗 煮取二升 去豆一服令盡 劇者不過三作

1333) 王燾, 『外臺秘要方』, 又療墮馬及樹 崩瘀血 腹滿短氣方. 大豆五升 水一斗 煮得二升半 去豆頓服 劇者不過三服(並出第二十六卷中)

37-6 主損折骨痛. 烏雌雞 治如常法 食之.

뼈를 다쳐 아픈 것을 다스리려면 검은 암탉[烏雌雞]을 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>1334</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1335</sup>에서는 ‘중악(中惡: 나쁜 기운에 감축되어 생기는 증상으로 유증풍의 하나이다.)과 복통(腹痛)이 있고 뼈를 다쳐 아픈 것과 젓이 잘 나오지 않는 것에 검은 암탉의 피로 치료한다.’고 하였다. 즉 닭고기를 사용하지 않고 닭피를 사용한다고 하였다. 이 문장에서 심복통(心腹痛)문의 3-10조<sup>1336</sup>와 추타손상(墜墮損傷)문의 37-6조로 나누어 서술된 것으로 보인다.

38. 개에 물림/미친 개 · 호랑이에 물림

[凡犬獠犬咬\* 附虎咬馬毒: 범견제견교 부호교마독)

\* 목차에는 ‘개에 물림/미친 개 · 호랑이에 물림[犬咬 附獠犬咬虎咬馬毒] 三十八’로 나와 있다.

38-1 治凡犬咬人. 飲生薑汁一升 韭汁亦可 又治差後復發 獠犬咬同.

개가 사람을 물은 경우에 치료하려면 생강즙 1되를 마신다. 또한 부추즙 [韭汁]도 역시 가능한데, 차도가 있는 다음에 다시 재발하는 경우도 치료한다. 미친개가 물었을 경우도 동일하다.

1334) 唐慎微『證類本草』, 黑雌雞 血 無毒 主中惡腹痛 及跌折骨痛 乳難

1335) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『烏雌雞肉』, 거른암닭 血 性平無毒 主中惡腹痛 及跌折骨痛 乳難<本草>

1336) 3-10 主中惡腹痛 烏雌雞肉 治如食法 任意食之.



◎ 『備急千金要方』<sup>1337)</sup> 『醫方類聚』<sup>1338)</sup> 등에 같은 내용이 나오며, 『普濟方』<sup>1339)</sup>에서는 생강즙을 마시는 경우와 부추즙을 마시는 경우를 서로 나누어 설명하고 있다. 『外臺秘要方』<sup>1340)</sup>에서는 ‘미친개가 사람을 물었을 때 생강을 짓찧은 즙 1되를 복용한다.’고 하였다.

### 38-2 治狂犬咬 毒入心 悶\*絶不識人. 黑豆煮汁服之 甚良.

미친 개에 물려 독이 심장으로 들어가 속이 답답하고 심맥이 끊어지려고 하며 사람을 알아보지 못하는 것을 치료하려면 검은 콩[黑豆] 삶은 즙을 복용하면 매우 좋다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『鄉藥集成方』<sup>1341)</sup> 『醫方類聚』<sup>1342)</sup> 등에 의거하여 ‘민(悶)’으로 보았다.

### 38-3 治獠犬咬重發. 蔓菁子研汁服 佳.

미친 개에 물린 증상이 거듭 나타날 경우 치료하려면 순무씨[蔓菁子]를 같은 즙을 복용하면 좋다.

◎ 『醫方合編』<sup>1343)</sup>에서는 미친개가 아니라 개에 물렸을 경우에 순무씨의 즙을 복용한다고 하였다.

1337) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治凡犬嚙人方 又方 飲生薑汁一升(小品方云 治狂犬咬) 韭汁亦佳(外臺方云 亦治已瘥後復發者)

1338) 『醫方類聚』, 治狂犬嚙人 又方 飲生薑汁一升 小品方云 治狂犬咬 韭汁亦佳 外臺方云 亦治已瘥後復發者.

1339) 朱橚, 『普濟方』, 治凡犬嚙人方 又方(出千金方) 用飲生姜汁一升 一方 用白姜炙熨之良 韭汁亦佳

朱橚, 『普濟方』, 治獠犬毒方(出千金方) 用搗菘絞取汁 飲一升日三 瘡愈止愈後復發者用

1340) 王燾, 『外臺秘要方』, 狂犬咬人方 又方 搗生薑汁一升 以來服之佳

1341) 『鄉藥集成方』, 治狂犬咬 毒入心 悶絶不識人 黑豆煮汁服之 甚良

1342) 『醫方類聚』, 治狂犬咬 毒入心 悶絶不識人方. 右取黑豆煮汁服之 甚良.

1343) 『醫方合編』, 犬咬重發 蔓菁子研取汁服之

38-4 人體上先有瘡而乘馬 馬汗若馬毛入瘡中 或但爲馬氣所蒸 皆致腫痛 煩熱入腹則殺人\* 多飲淳酒取醉即愈.

몸에 이미 부스럼이 있던 사람이 말을 탔는데, 말이 땀을 흘리며 말의 털[馬毛]이 부스럼 속으로 들어가거나 혹 말의 더운 기(氣)로 인해 후끈거리지면 모두 다 종기[腫痛]가 된다. 이때 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)이 배(腹)로 들어가면 사람을 죽일 수 있다. 순수한 술(淳酒)을 많이 먹어 취하면 즉시 낫는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘人體上先有瘡而□馬 馬汗□馬毛入瘡中 或但爲馬□□□ 皆□□痛 □□入腹則殺人’으로 보일 뿐이다. 『肘後備急方』<sup>1344)</sup> 『外臺秘要方』<sup>1345)</sup> 『普濟方』<sup>1346)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1347)</sup> 『神農本草經疏』<sup>1348)</sup> 등에 근거하여 복원하였다. 참고로 다른 문헌에서는 ‘말채찍 끝을 불에 태워 고약을 만들어 붙이면 낫는다.’고 하였다.

38-5 治虎咬. 薤\*汁飲一升 日三.

호랑이에게 물린 상처를 치료하려면 염교[薤]즙을 1되씩 하루에 3번 마신다.

- 1344) 葛洪, 『肘後備急方』, 人體上先有瘡而乘馬 馬汗若馬毛入瘡中 或但爲馬氣所蒸 皆致腫痛 煩熱入腹則殺人 燒馬鞭皮末 以膏和傅上 又方 多飲淳酒取醉即愈
- 1345) 王燾, 『外臺秘要方』, 肘後 療人體上先有瘡而乘馬 馬汗及馬毛入瘡中 或但爲馬氣所蒸 皆致腫痛 煩熱入腹則殺人方 燒馬鞭皮 以豬膏和敷之(備急千金集驗同) 王燾, 『外臺秘要方』, 集驗 療人先有瘡而乘馬 馬汗若馬毛入瘡 及拂略著致令腫痛方 大飲醇酒 取醉即愈(肘後 千金 同出第八卷中)
- 1346) 朱橚, 『普濟方』, 治馬汗入瘡腫痛方 一云人體上先有瘡 因乘馬 馬汗馬毛入瘡中 或爲馬氣所蒸 皆致腫痛 煩熱入腹則殺人 用醇酒任意飲之 令醉醒必愈
- 1347) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 治人體上先有瘡而乘 汗馬若馬毛入瘡中 或但爲馬氣所蒸 皆致腫痛 煩熱入腹則殺人 馬鞭鞘爲末 以豬脂和傅之 治人先有瘡 若馬汗或馬毛入瘡中 腫痛者 醇酒飲取醉即愈
- 1348) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 又方 馬氣入瘡 或馬汗馬毛入瘡 皆致腫痛 煩熱入腹 則殺人多 飲醇酒至醉即愈

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘구(韭)’로 보이기도 하고 ‘해(薤)’로 보이기도 하나, 『普濟方』<sup>1349)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1350)</sup> 등에 의거하여 염교[薤]로 보았다.

### 38-6 治虎傷人. 但飲酒常 令大醉 當吐毛出.

호랑이에게 물려 상처받은 사람을 치료하려면 술을 보통 때와 같이 마시고 크게 취하게 한 다음 토하게 하면 당연히 털이 나온다.

◎ 『肘後備急方』<sup>1351)</sup> 『普濟方』<sup>1352)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1353)</sup> 『壽世寶訣』<sup>1354)</sup> 『四象金匱秘方』<sup>1355)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

## 39. 벌레 물림증[諸虫傷: 제충상]

### 39-1 治蛇毒. 生栗常食之 又嚼付.

뱀에 물린 독을 치료하려면 생밤[生栗]을 항상 먹거나 씹어서 붙인다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1356)</sup>에 같은 내용이 보인다.

### 39-2 蜘蛛咬. 飲羊乳一盞 愈.

거미[蜘蛛]에 물렸을 때 양유(羊乳) 1잔을 마시면 낫는다.

1349) 朱橚, 『普濟方』, 治虎犬咬蛇咬 用飲薤汁一升 日三瘥 又杵汁傅之  
1350) 許浚, 『東醫寶鑑』, 虎犬咬人 杵薤 取汁 飲一升 日三 瘥付傷處<本草>  
1351) 葛洪, 『肘後備急方』, 梅師方 治虎傷人瘡 但飲酒常 令大醉 當吐毛出  
1352) 朱橚, 『普濟方』, 治虎傷 但飲酒常 令大醉 當吐毛出  
1353) 許浚, 『東醫寶鑑』, ○虎傷人 但飲酒 常令大醉 當吐毛出 良<本草>  
1354) 李昌雨, 『壽世寶訣』, 虎咬傷 又方 飲酒常大醉 當吐毛出  
1355) 李敏鳳, 『四象金匱秘方』, 熊虎傷毒 飲酒大醉 當吐毛出  
1356) 『醫方類聚』, 蛇毒 又嚼生栗付 又常食.

◎ 『肘後備急方』<sup>1357)</sup> 『醫說』<sup>1358)</sup> 『普濟方』<sup>1359)</sup> 『名醫類案』<sup>1360)</sup> 『景岳全書』<sup>1361)</sup> 등에 의하면 양유(羊乳)의 효능을 설명하면서 ‘정원(貞元) 10년(794) 최원외종질(崔員外從質)이 목격하기를 거미에 물린 사람의 배가 임부와 같아 그 집안에서 내치었다. 길에서 걸식하고 있는데 스님이 우연히 보고 양유(羊乳)을 마시라고 가르쳐 그대로 했더니 하루가 지나지 않아 편안해졌다.’고 하였다. 그러나 『醫方類聚』<sup>1362)</sup>에서는 정원(貞元) 12년(796)이라고 적고 있다.

### 39-3 百虫入肚. 取生牛乳服之.

어떤 벌레(蟲)라도 배로 들어가게 되면 생우유(生牛乳)를 취하여 복용한다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1363)</sup>에 같은 내용이 보인다.

- 1357) 葛洪, 『肘後備急方』, 經驗方 治蜘蛛咬 遍身生絲 羊乳一升飲之 貞元十年 崔員外從質云 目擊有人被蜘蛛咬 腹大如孕婦 其家棄之 乞食於道 有僧遇之 教飲羊乳 未幾日而平
- 1358) 張杲, 『醫說』, 中蜘蛛毒 治蜘蛛咬 一身生絲 羊乳一物飲之 貞元十年 崔員外從質云 目擊有人被蜘蛛咬 腹大如孕婦 其家棄之 乞食於道 有僧遇之 教飲羊乳 未幾日而平(本草)
- 1359) 朱橧, 『普濟方』, 羊乳散(出聖惠方) 治蜘蛛咬人 令徧身生絲 及毒中人 用羊乳一味 飲之愈 正元十年 崔員外從質云 目擊有人爲蜘蛛所咬 腹脹大如有娠 徧體生絲 其家棄之 乞食於道 後遇僧教 飲羊乳未幾而平復矣 此方妙  
朱橧, 『普濟方』, 治蜘蛛咬(出十便良方) 用雄黃末傅 又徧身腫 飲羊乳愈 藍汁尤佳
- 1360) 江瓘, 『名醫類案』, 貞元間 崔員外從質云 目擊有人被蜘蛛咬 一身生絲(糸를 교정) 腹大如孕婦 其家棄之 乞食于道 有僧遇之 教飲羊乳 數日平
- 1361) 張介賓, 『景岳全書』, 解蜘蛛咬毒 薑汁調 胡粉敷瘡口 或用清油搽之 內飲羊乳 ○ 本草云 蜘蛛咬人 令人一身生絲 惟羊乳飲之 可解 貞元十年 崔員外從質云 目擊有人 被蜘蛛咬 腹大如孕 其家棄之 乞食於道 一僧遇之 教飲羊乳 未幾日而平
- 1362) 『醫方類聚』, 治蜘蛛咬 徧身生絲方. 右羊乳壹味(壽域神方一盞) 飲之愈(瑣碎錄 衛生易簡方 備預百要方同) 貞元十二年 劉禹錫 偶至奚吏部宅 坐中有客刑部崔從質 因話此方云 目擊有人爲蜘蛛所咬 腹脹大 如有娠 徧體生絲 其家棄之 乞食於道 後遇僧教飲羊乳 未幾而平復矣 此方極妙.(朱氏集驗方 肘後方同)
- 1363) 『醫方類聚』, 百蟲入肚 取生牛乳服.

### 39-4 鼠咬毒. 沙糖調水 冷服.

서교독(鼠咬毒: 쥐에 물려서 생긴 독)에는 설탕[沙糖]을 물에 타서 차갑게 복용한다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1364</sup>에서는 설탕물을 차갑게 복용하면 즉시 효과를 본다고 하였다.

## 40. 부인질병[婦人諸疾: 부인제질]

### 40-1 治婦人無乳汁. 牛鼻作羹 空心服三四度.

부인(婦人)의 젖[乳汁]이 나오지 않는 것을 치료하려면 소코[牛鼻]로 국을 만들어 공복에 3~4번 복용한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1365</sup> 『醫方類聚』<sup>1366</sup> 등에 같은 내용이 나오고 ‘소코[牛鼻]로 국을 만들어 공복에 먹으면 젖이 끝없이 나온다. 만약 중년으로 장성한 사람이 먹으면 매우 좋다.’고 하였다. 『本草綱目』<sup>1367</sup>에서는 ‘부인의 젖(乳汁)이 나오지 않을 때 소코[牛鼻]로 만든 국을 먹으면 2일이 지나지 않아 젖이 계속 나온다. 기(氣)가 왕성한 사람에게는 더욱 효과가 좋다.’고 하였다.

1364) 『醫方類聚』, 治鼠咬毒 用沙糖調水 冷服立效.

1365) 『鄉藥集成方』, 又婦人無乳汁 取牛鼻作羹 空心食之 不過三兩日 有汁下無限 若中年壯盛者 食之良

1366) 『醫方類聚』, 食療 又婦人無乳汁 取牛鼻作羹 空心食之 不過三兩日 有汁下無限 若中年壯盛者 食之良.

1367) 李時珍, 『本草綱目』, 『牛』, 鼻 治婦人無乳 作羹食之 不過兩日 乳下無限 氣壯人尤效(孟詵)

#### 40-2 治無乳汁. 獐肉作臠食之 勿令婦人知.

젖(乳汁)이 나오지 않는 것을 치료하려면 노루고기[獐肉]로 고깃국을 만들어 먹는다. 그러나 부인(婦人)이 이를 알지 못하도록 해야 한다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1368</sup>에 같은 내용이 보인다.

#### 40-3 令人多乳汁 服十日 可供三四孩子. 野豬膏煉 令精油 以一匙和一盞酒服日三.

10일 정도 복용하여 3~4명의 아이에게 젖을 줄 수 있을 정도로 젖(乳汁)이 많이 나오도록 하려면 멧돼지[野豬] 기름을 정련하여 정유(精油)로 만들고 1숟가락을 술 1잔에 타서 하루에 3번 복용한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1369</sup> 『本草綱目』<sup>1370</sup> 등에 같은 내용이 나오고 『醫方類聚』<sup>1371</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1372</sup> 등에서는 어린아이 5명까지 먹일 수 있다고 하였다.

#### 40-4 治女人帶下 一切風疾. 鰻鱺魚\*和五味 以米煮食之.

여자의 대하와 일체의 증풍질환[風疾]을 치료하려면 양념[五味]을 한 뽕장어[鰻鱺魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

\* ‘鰻鱺魚’에 대하여서는 제풍(諸風)문의 1-5조에서 이미 설명하였다.

1368) 『醫方類聚』, 子母祕錄. 主乳無汁 臠肉臠食 勿令婦人知

1369) 『鄉藥集成方』, 本草 令婦人多乳汁. 野豬膏煉 令精油 以一匙 和一盞酒服 日三 至十日 可供三四孩子

1370) 李時珍, 『本草綱目』, 『野豬』, 脂(臘月鍊過取之) 主治 鍊淨和酒 日三服 令婦人多乳 十日後 可供三四兒 素無乳者亦下(孟詵)

1371) 『醫方類聚』, 子母祕錄. 野豬脂酒服 下乳汁 可乳五兒.

1372) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『野豬脂』 治乳無汁 取一匙和一盞溫酒服 日三 乳卽下 且多乳汁 可供五兒<本草>

◎ 『良方金丹』<sup>1373)</sup> 『四醫經驗方』<sup>1374)</sup> 등에서는 ‘여자의 대하증과 모든 풍(風)에는 양념을 한 뱀장어에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.’고 하였다.

#### 40-5 治女子陰痒絶産. 狐肉 煮炙任食之.

여자의 음부가 가렵고 임신하지 못하는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 굽거나 삶아 임의대로 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>1375)</sup>에 ‘여자의 음부가 가렵고 임신하지 못하는 것과 어린이의 음낭이 붓는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 굽거나 삶아 먹으면 좋다.’고 하였는데, 앞부분의 효능이 부인질병[婦人諸疾]문의 40-5조, 뒷부분의 효능이 소아병[小兒諸病]문의 44-7조<sup>1376)</sup>에 보인다.

#### 40-6 療婦人血氣調中. 牡蠣肉 煮食之.

부인(婦人)의 혈(血)과 기(氣)를 치료하고 속을 다스리려면 굴[牡蠣肉]을 삶아 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>1377)</sup>에 같은 내용이 그대로 나온다.

#### 40-7 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

붕중대하(崩中帶下: 산후의 비정상적인 자궁출혈을 붕루라고도 한다.)를 치료하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한번에 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>1378)</sup>에 ‘홍합은 허로손(虛勞損)을 보하고 출산 후의 혈결

1373) 『良方金丹』, 女人帶及百病風 鰻鱺魚和五味 以米煮食 赤白瀝槐茸煎服

1374) 『四醫經驗方』, ○女人帶及百病風 鰻鱺魚和五味 以米煮食 效

1375) 朱櫛, 『普濟方』, 治女子陰痒絶産 小兒瘡卵腫 用狐肉 煮炙食之 良

1376) 44-7 治小兒瘡卵腫 狐肉 炙煮任食之

1377) 朱櫛, 『普濟方』, 治婦人血氣調中 以牡蠣肉煮食之

1378) 唐慎微, 『證類本草』, 『淡菜』, 又云溫無毒 補虛勞損 産後血結 腹內冷痛 治癥瘕腹痛 潤毛髮 崩中帶下 燒一頓令飽 大效

(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)와 요통(腰痛)을 치료하고 모발을 윤택하게 하며 붕중대하(崩中帶下)를 치료한다. 불에 익혀 배부르도록 한번에 먹는다.’라고 하였는데, ‘허로손(虛勞損)을 보한다.’라는 구절을 발췌하여 제허(諸虛)문의 12-2조<sup>1379)</sup>, ‘출산 후의 혈결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)를 치료한다.’를 발췌하여 산후질증[産後諸病]문의 42-4조<sup>1380)</sup>, ‘붕중대하(崩中帶下)를 치료한다.’를 발췌하여 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조에 각각 설명하였다. 그리고 『食物本草』<sup>1381)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1382)</sup> 『本草綱目』<sup>1383)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1384)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

#### 40-8 主婦人崩中漏下赤白沃\*. 丹雄雞肉 任食之.

부인(婦人)의 붕중누하(崩中漏下: 비정상적인 자궁출혈로 붕루<崩漏>라고도 한다.)로 인하여 적백대하가 흐를 때 붉은 수닭[丹雄雞]고기를 임의대로 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 어느 글자인지 판독되지 않으나 『本草綱目』<sup>1385)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1386)</sup>에 근거하여 ‘옥(沃)’으로 보았다.

1379) 12-2 主補虛勞損. 淡菜 燒一頓令飽.

1380) 42-4 治産後血結 腹內冷痛 癥瘕. 淡菜 燒一頓令飽.

1381) 盧和 著 李杲 編, 『食物本草』, 淡菜 溫無毒 補五臟虛損 理腰脚氣 益陽事 消食 除腹中冷 消痰癖 潤毛髮 産後血結冷痛 崩中帶下漏下 男子久病 竝宜食之 煮以五味 更妙 雖形狀不典 甚益於人 本草亦云

1382) 『鄉藥集成方』, 『淡菜』, 治虛勞傷憊 精血少者 及吐血 婦人帶下漏下 丈夫久病 竝煮食之 任意 出江湖

1383) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 産後血結 腹內冷痛 治癥瘕 潤毛髮 治崩中帶下 燒食一頓令飽(孟詵)

李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 主治 虛勞傷憊 精血衰少 及吐血 久病腸鳴 腰痛疝瘕 婦人帶下 産後瘦瘠(藏器)

1384) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『淡菜』, 홍합 又云蛸 性溫味甘無毒 補五藏 利腰脚 益陽事 療虛損羸瘦 并産後血結腹痛 治癥瘕 及崩中帶下

1385) 李時珍, 『本草綱目』, 『丹雄雞肉』, 主治 女人崩中漏下赤白沃 通神 殺惡毒 辟不祥(本經)

1386) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『丹雄雞肉』, 性微溫(一云微寒)味甘無毒 主女人崩中漏下赤白沃 補虛 溫中 通神 殺毒 辟不祥<本草>



40-9 主婦人漏下赤白沃 益精髓 令人有子 烏賊魚任食之\*.

부인(婦人)의 붕중누하(崩中漏下)로 인하여 적백대하가 흐르는 것을 다스리고 정수[精髓: 정액]를 북돋아주어 자식을 가질 수 있게 하려면 오징어[烏賊魚]를 임의대로 먹는다.

◎ 『食療纂要』원문에는 아래 소제목인 ‘임신제병독[妊娠諸病] 四十一’ 다음에 ‘오적어임식지(烏賊魚任食之)’라고 기록되어 있다. 그러나 소제목에 처방을 쓴 전례가 『食療纂要』에서는 없고 40-9조의 문장에서는 효능만 있고 처방이 없다. 따라서 ‘烏賊魚任食之’를 착간으로 이해하여 이곳으로 옮겨 설명하였다. 『本草綱目』<sup>1387)</sup> 『東醫寶鑑』<sup>1388)</sup> 등에 ‘오징어가 여자의 적백대하와 붕루를 다스리고 정(精)을 북돋아주어 자식을 낳을 수 있다.’고 하여 40-9조에서 설명하는 효능과 서로 일치하고 있다.

41. 임신병독[妊娠諸病: 임신제병] 四十一 (烏賊魚任食之)\*

\* 위에서 설명하였지만 (烏賊魚任食之)는 원래 부인질병[婦人諸疾]문의 40-9조에 있어야 하는데, 착간으로 여기에 잘못 위치하게 되었으므로 해석하지 않았다.

41-1 治妊娠胎不長 兼數傷胎. 鯉魚二介 糯米一升 如法作  
臛 入葱豉 少着鹽\*醋食之 一月中三五徧作食之 極效.

임신을 하였는데 태아가 잘 자라지 않고 상태(傷胎: 임신말기의 이상출혈)가

1387) 李時珍, 『本草綱目』, 『烏賊魚』, 主治女子赤白漏下經汁 血閉 陰蝕腫痛 寒熱 癥瘕 無子(本經) 驚氣入腹 腹痛環臍 丈夫陰中腫痛 令人有子 又止瘡多膿汁不燥(別錄)

1388) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『烏賊魚肉』, 性平味酸 主益氣強志 通月經 久食益精 令人有子 <本草>

있는 것을 치료하려면 잉어[鯉魚] 2마리와 찹쌀[糯米] 1되를 요리하는 방법과 같이 하여 고깃국을 만들고 파 된장을 넣고 소금과 식초를 약간 넣고 먹는다. 1달에 3~5번 만들어 먹으면 매우 효과가 좋다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『醫方類聚』<sup>1389)</sup>의 리어확방(鯉魚臠方)에 근거하여 ‘소작염(少着鹽)’으로 보았다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>1390)</sup> 『婦人大全良方』<sup>1391)</sup> 『普濟方』<sup>1392)</sup> 등에서는 ‘잉어[鯉魚] 2근 맵쌀[粳米] 1되를 요리하는 방법과 같이 하여 고깃국을 만들고 소금을 약간 넣는다. 그러나 파 된장 식초를 넣지 말고 먹어야 매우 좋다. 1달에 3번 만들어 먹으면 효과를 보고 편안하게 된다.’고 하여, 찹쌀[糯米]이 아닌 맵쌀[粳米]로 되어있으며, 파 된장 식초를 오히려 넣지 말라고 하여 요리방법에 있어서 서로 차이를 보이고 있다. 『醫方類聚』에서는 『食療纂要』의 견해와 같이 2가지 방법을 모두 설명하고 있다.

1389) 『醫方類聚』, 治妊娠胎不長 兼數傷胎 鯉魚臠方. 鯉魚(貳斤 產寶壹斤) 糯米(一升 婦人大全良方粳米) 右如法作臠 入葱豉 少着鹽醋食之 壹月中三五遍作食之極效. 良方右二味 如法作臠 少着鹽 勿著葱豉醋 食之甚良 一月中須三遍作效 安穩無忌.

1390) 王燾, 『外臺秘要方』, 廣濟療婦人懷妊數傷胎方. 鯉魚(二斤) 粳米(一升) 右二味 如法作臠 少著鹽 勿著葱豉醋 食之甚良 一月中頓三遍作效 安穩無忌 (集驗文仲備急 崔氏延年同 出第三卷中)

1391) 陳自明, 『婦人大全良方』, 廣濟療婦人懷妊數傷胎方 鯉魚(二斤) 粳米(一升) 右二味 如法作臠 少着鹽 勿著葱豉醋 食之甚良 一月中須三遍作效 安穩無忌 集驗文仲備急 崔氏延年方同

1392) 朱橚, 『普濟方』, 療婦人懷妊數傷胎(一名鯉魚臠方 出大全良方) 鯉魚(二斤) 粳米(一升) 右如法作臠 少着鹽 勿(多를 교정)着葱豉醋 食之甚良 一月中須三遍作效 安穩無忌 一方有生薑無醋

41-2 治妊娠惡阻嘔逆\* 及頭痛食物不下. 木瓜一枚大者切  
蜜一兩\*\* 二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研  
入小麥麪三兩 搜令相入 薄捍切爲碁子大 每日空心  
用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之.

임신 중의 입덧[惡阻]과 구역(嘔逆) 그리고 두통과 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 모과[木瓜] 큰 것 1개를 썰고 꿀 1량을 준비하여 물에 같이 넣고 모과가 문드러지도록 삶는다. 사기그릇에 넣어 잘게 갈고 밀가루[小麥麪] 3량을 넣어 잘 반죽하고 얇게 펴서 장기(將碁)알 크기로 자른다. 매일 공복에 백비탕(白沸湯: 오랫동안 끓인 맹물)에 넣고 삶아 반찬으로 만들고 그 즙을 담백하게 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘구양(嘔逆)’으로 쓰여 있으나 ‘구역(嘔逆)’으로 교정하였다.

\*\* 『食療纂要』원문에는 ‘밀일량(蜜一兩)’으로 나온다. 하지만 『壽親養老新書』1393) 『醫方類聚』1394) 『普濟方』1395) 등에서는 ‘밀이량(蜜二兩)’으로 나와 꿀 사용량에 있어서 2배의 차이를 보인다. 모과의 크기를 고려하였을 때 꿀 1량보다는 2량을 물에 타고 삶는 것이 더 좋고 다른 문헌에도 그렇게 나와 있지만 『食療纂要』원문대로 적었다.

1393) 陳直, 『壽親養老新書』, 治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下 又方 木瓜(一枚大者切) 蜜(二兩) 右二味於水中同煮 令木瓜爛於沙盆內細研 入小麥麵三兩 搜令相入薄捍切爲碁子 每日空心 用白沸湯 煮強半盞 和汁淡食之

1394) 『醫方類聚』, 治妊娠惡阻嘔逆及頭痛 食物不下. 又方 木瓜(壹枚大者切) 蜜(貳兩) 右二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研 入小麥麪三兩 搜令相入 薄捍切爲碁子 每日空心 用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之.

1395) 朱橚, 『普濟方』, 治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下 又方(出聖濟總錄) 木瓜(一枚大者切) 蜜(二兩) 右以水一處煮 令木瓜爛於沙盆內細研 入小麥麵二兩 攪令勻入薄捍切爲碁子 每日空心 用白沸湯 煮將半盞 和汁淡食之

41-3 治妊娠腰中痛. 大豆 一云\* 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.

임신 중의 요통을 치료하려면 콩[大豆] (어떤 사람은 말하기를 검은콩 [黑豆]이라고 한다.) 1되를 술 3되에 넣고 삶아 7홉을 취한다. 찌꺼기를 제거하고 공복에 복용한다.

\* 『食療纂要』원문에는 흐릿하게 ‘엄지(尸之)’로 추정되는 글자가 보인다. 이는 문맥상 맞지 않고 같은 내용이 『備急千金要方』<sup>1396)</sup> 『本草綱目』<sup>1397)</sup> 등에는 콩[大豆]로 나와 있고, 『普濟方』<sup>1398)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1399)</sup> 『醫方類聚』<sup>1400)</sup>에는 검은 콩(黑豆)으로 나와 있으며, 『婦人大全良方』<sup>1401)</sup> 『普濟方』<sup>1402)</sup> 『醫方類聚』<sup>1403)</sup> 『證治準繩』<sup>1404)</sup> 등에는 콩과 검은 콩이 모두 나와 있다. 따라서 『食療纂要』에서 콩과 검은 콩이 모두 가능하기 때문에 ‘일운(一云)’으로 서술하였을 가능성이 높다. 또한 13-3조<sup>1405)</sup> 26-6조<sup>1406)</sup> 41-6

- 1396) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治妊娠腰痛方 大豆二升 以酒三升 煮取二升 頓服之 亦治常人卒腰痛者
- 1397) 李時珍, 『本草綱目』, 『大豆』, 妊娠腰痛 大豆一升 酒三升 煮七合 空心飲之 心鏡
- 1398) 朱橚, 『普濟方』, 治妊娠腰痛方 右用黑豆二合 以酒二大盞 煮取一盞 去滓 食前分溫三服
- 1399) 『鄉藥集成方』, 紫酒 治妊娠腰痛如折 黑豆二合 炒令香熟 酒一大盞 煮取七分 去豆 空心頓服 亦治常人卒腰痛
- 1400) 『醫方類聚』, 治妊娠腰痛方. 右以黑豆一升 酒三升 煮取七合 去豆 空心服之. 聖惠方 黑豆二合 右以酒二大盞 煮取壹盞 去滓 食前分溫三服.(神巧萬全方同)
- 1401) 陳自明, 『婦人大全良方』, 紫酒 治妊娠腰痛如折 大黑豆二合 炒令香熟 以酒一大盞 煮取七分 去豆 空心頓服
- 1402) 朱橚, 『普濟方』, 紫酒 治妊娠腰痛如折 亦治常人腰痛 亦名聖酒方 用大黑豆二合 炒令香熟 以酒一大盞 煎取七分 去豆 空心頓服
- 1403) 『醫方類聚』, 治妊娠腰痛方.(聖惠方 婦人大全良方 肘後方腰痛如折方 衛生寶鑑名聖酒方) 大豆二升 以酒三升 煮取二升 頓服之. 亦治常人卒腰痛者. 聖惠方 大黑豆(二合炒熟 寶鑑半兩) 右以酒壹大盞 煎取七分 去滓 食前 分爲二服(良方去豆 空心頓服 寶鑑去粗溫服) 備預百要方 黑豆壹升 酒三升 煮取七合 去豆 空心食之.
- 1404) 王肯堂, 『證治準繩』, 紫酒 治妊娠腰痛如折 大黑豆(二合) 炒令香熟 以酒一大盞 煮取七分 去豆 空心頓服

조<sup>1407</sup>) 등의 ‘일운(一云)’의 표기와 비슷한 것도 또 하나의 이유가 된다. 그러나 ‘일(一)’로 추정된 글자가 ‘엄(屮)’같이 보여 논란의 소지가 있다.

#### 41-4 治妊娠 心痛煩悶 麻子一合研 水一盞 煎取六分 去滓 非時溫\*服.

임신 중의 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)와 번민(煩悶)을 치료하려면 삼씨[麻子仁] 1홉을 갈고 물 1잔을 넣고 달여 6분을 취하고 찌꺼기를 제거하고 아무 때나 따뜻하게 복용한다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 관독이 전혀 불가능하나 『普濟方』<sup>1408</sup>)에 근거하여 ‘온(溫)’으로 보았다.

#### 41-5 治懷妊\*身腫胎動. 鯉魚煮爲湯 食之.

회임(懷妊: 임신)되어 몸이 붓고 유산기[胎動: 태아가 불안하여 유산되려는 증상]가 있는 것을 치료하려면 잉어[鯉魚]를 삶아 탕(湯)을 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 관독이 되지 않으나 『普濟方』<sup>1409</sup>) 『本草綱目』<sup>1410</sup>) 『本草精華』<sup>1411</sup>) 등에 의거하여 ‘치회임(治懷妊)’으로 보았다.

◎ 『良方金丹』<sup>1412</sup>)에 비슷한 내용이 보인다.

1405) 13-3 治熱喝. 麪一大兩 水半升 和服之. 一云溫水 攪和服之.

1406) 26-6 主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢. 鯽魚作膾 一云 蒜齏食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人.

1407) 41-6 治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安. 葱白 不限多少 濃煮汁飲之 一云銀器煮服.

1408) 朱橚, 『普濟方』, 治妊娠心痛煩悶 用麻子一合研細 水一盞 煎取六分 去滓 非時溫服(麻子乃今人布種麻子)

1409) 朱橚, 『普濟方』, 治安胎胎動 懷妊身腫 用煮鯉魚肉 爲湯食之 一方 以絹裹和鱗煮羹 熟後去鱗食驗

1410) 李時珍, 『本草綱目』, 『鯉魚』, 治懷妊身腫 及胎氣不安(日華)

1411) 『本草精華』, 鯉魚上品 味甘平無毒. 時珍 治懷妊身腫 胎氣不安

1412) 『良方金丹』, 身腫. 鯉魚煮爲湯 食之.

41-6 治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安. 葱白 不限多少 濃煮汁飲之 一云\*銀器煮服.

유산기[胎動]로 인한 요통이 심장을 찌르듯이 아픈 것이나 하혈(下血)을 치료하고 아울러 유산의 불안(胎動不安)을 치료하려면 총백(葱白: 파의 밑동)을 적당량 넣고 진하게 삶은 즙을 마신다. 어떤 사람이 말하기를 은기(銀器: 은으로 만든 그릇)에 삶아 복용한다고 하였다.

\* 『食療纂要』 13-3조<sup>1413</sup>) 26-6조<sup>1414</sup>) 41-3조<sup>1415</sup>) 등에 ‘일운(一云)’으로 쓴 글자가 서로 비슷하기 때문에 여기에서도 ‘일운(一云)’으로 표기하였다.

◎ 『普濟方』<sup>1416</sup>)의 총백음(葱白飲)과, 『廣濟秘笈』<sup>1417</sup>)의 총백탕(蔥白湯)에 같은 내용이 보인다. 그리고 『證治準繩』<sup>1418</sup>) 『增補山林經濟』<sup>1419</sup>) 등에도 같은 내용이 보인다.

41-7 治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶. 鯉魚一頭 治如食法 葱白一握切 水三升 煮魚葱令熟 空心食之.

임신 유산기[妊娠胎動]와 오장육부에 열이 뭉치고 구토(嘔吐)가 있으면서 음식을 소화하지 못하고 심번(心煩)으로 번민하는 것을 치료하려면 잉어[鯉魚] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동)

1413) 13-3 治熱喝. 麪一大兩 水半升 和服之 一云溫水 攪和服之.

1414) 26-6 主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢. 鯽魚作膾 一云 蒜齏食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人.

1415) 41-3 治妊娠腰中痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.

1416) 朱橐, 『普濟方』, 葱白飲(出聖惠方) 治胎上逼心煩悶 及妊娠六七月已後 胎動困篤. 用葱白二十七莖 濃煮汁飲之 卽安 若胎已死服之卽出 未死卽安 未效再服 亦療胎動腰痛搶心 或下血

1417) 李景華, 『廣濟秘笈』, 蔥白湯 蔥白二十莖 濃煎服之 治胎動腰痛搶心下血 若胎死卽出

1418) 王肯堂, 『證治準繩』, 本治胎動腰痛搶心 或下血 取蔥白 不拘多少 濃煮汁飲之

1419) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 胎動腰痛 或下血 葱白 濃煎汁飲之 安胎 若胎死卽出

1옴큼을 자르고 물 3되에 같이 넣어 고기와 총백이 익도록 삶아 공복에 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1420</sup>의 리어탕방(鯉魚湯方)에 같은 내용이 나온다.

#### 41-8 治妊娠胎動不安. 糯米三合 阿膠四分 炙末\* 糯米粥 投阿膠末調和 空心食之.

임신 중 유산기 불안[胎動不安: 유산되려는 초기증상으로 하복통 요통 하혈 등이 동반되기도 한다.]을 치료하려면 찹쌀[糯米] 3홉을 준비하고 아교(阿膠) 4분을 불에 굽고 뿔아 분말로 만든다. 찹쌀로 만든 죽에 아교분말을 넣고 잘 저어 공복에 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘자말(炙末)’로만 나온다. 그러나 문맥상 매끄럽지 못하고 분말로 만들려면 뿔아야 하기 때문에 『食醫心鑑』<sup>1421</sup> 『醫方類聚』<sup>1422</sup> 등의 나미아교죽방(糯米阿膠粥方)에 의거하여 ‘자도말(炙搗末)’로 보아 해석하였다.

◎ 『壽親養老新書』<sup>1423</sup>의 아교죽(阿膠粥)과 『普濟方』<sup>1424</sup>의 나미아교죽방(糯米阿膠粥方)에서는 ‘아교를 1량 사용한다.’고 하여 문헌에 따라 아교 사용량의 차이를 보이고 있다.

1420) 『醫方類聚』, 治妊娠胎動 藏府擁熱 嘔吐不下食 心煩躁悶 宜服鯉魚湯方. 鯉魚一頭 (治如食) 葱白一握(切) 右以水三升 煮魚及葱令熟 空心食之.

1421) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治妊身胎動不安 宜喫糯米阿膠粥方. 糯米三合 阿膠四分 炙搗末 右煮糯米粥 投阿膠末調和 空心食之

1422) 『醫方類聚』, 治妊身胎動不安 宜喫糯米阿膠粥方. 糯米三合 阿膠四分(炙搗末 聖惠方 壽親養老書壹兩) 右煮糯米粥(聖惠方 養老書 此下有臨熟二字) 投阿膠末調和 空心食之.(備預百要方同)

1423) 陳直, 『壽親養老新書』, 阿膠粥 治妊娠胎動不安 阿膠(一兩搗碎炒令黃燥 搗爲末) 糯米 右先將糯米煮粥 臨熟下阿膠 攪勻溫食之

1424) 朱橚, 『普濟方』, 糯米阿膠粥方 治妊娠胎動不安 糯米(三合) 阿膠(一兩搗碎炒令黃燥 搗爲末) 右先煮糯米作粥 臨熟下膠末 攪勻食之

41-9 治養\*胎臟 及胎漏下血 心煩口乾. 丹雄雞一隻 治如  
 食法 作臠 麪一斤 搜作索餅 熟煮 和臠食之.

태장(胎臟: 태아의 장부)을 기르고 태루(胎漏: 복통이 없이 자궁출혈이 있는 증상) 하혈(下血) 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)과 입이 마르는 것을 치료하려면 붉은 수탉[丹雄雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하여 고깃국을 만들고 국수 1근을 넣고 가래떡[索餅]으로 만든다. 푹 삶아 고깃국과 같이 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『壽親養老新書』<sup>1425)</sup>에 근거하여 ‘양(養)’으로 보았다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1426)</sup> 『醫方類聚』<sup>1427)</sup> 등의 단계색병방(丹鷄索餅方)과 『普濟方』<sup>1428)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1429)</sup> 등의 단웅계육색병방(丹雄鷄肉索餅方)에 같은 내용이 나온다.

41-10 治妊娠中惡 心腹痛 亦治妊娠卒胎動不安 或但腰痛  
 或胎轉槍心 或下血不止. 雞子新生二枚 破着杯中  
 以糯米粉和如粥\* 頓服.

임신 중 중악(中惡: 악기(惡氣)에 감축되어 생기는 증상)과 심복통(心腹痛)을 치료

1425) 陳直, 『壽親養老新書』, 雞肉索餅 治妊娠養胎藏 及治胎漏下血 心煩口乾 丹雄雞(一隻 取肉去肚 作臠) 白麵(一斤) 右二味 搜麵作索餅 和臠任意食之

1426) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治養胎藏 及胎漏下血 心煩口乾 丹鷄索餅方. 丹雄鷄一隻(治如食作臠) 麪壹斤 右搜麪作索餅 熟煮 和臠食之

1427) 『醫方類聚』, 治養胎藏 及胎漏下血 心煩口乾. 丹鷄索餅方. 丹雄鷄一隻(治如食作臠) 麪壹斤 右搜麪作索餅 熟煮 和臠食之.(聖惠方 神巧萬全方 壽親養老書同)

1428) 朱橚, 『普濟方』, 丹雄鷄肉索餅方 養胎藏 及治胎漏下血 心煩口乾 丹雄鷄(一隻 取肉切 作臠) 白麵(一斤) 右搜麵作索餅 和臠任意食之

1429) 『鄉藥集成方』, 丹雄鷄索餅. 養胎藏 及治胎漏下血 心煩口乾. 丹雄鷄一隻 取肉作臠 以麪一斤 搜作索餅 和臠任意食之. 子母祕錄. 鷄肝細切 以酒一升和服 治漏胎.



하고 또한 임신 중 갑작스런 유산기 불안[胎動不安: 유산되려는 초기 증상으로 하복통 요통 하혈 등이 동반 되기도 한다.] 또는 요통(腰痛)이나 태전창심(胎轉搶心: 태아가 움직일 때 찌르듯이 아픈 증상) 또는 하혈(下血)이 그치지 않는 것을 치료하려면 새로 나온 계란 2개를 그릇에 깨뜨리고 찹쌀[糯米]가루를 넣고 저어 죽같이 만들어 한번에 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『備急千金要方』<sup>1430)</sup> 『醫方類聚』<sup>1431)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1432)</sup> 등에 근거하여 ‘죽(粥)’으로 보았다.

#### 41-11 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈.

무릇 임신 중에 먹기를 싫어하는 자가 먹고 싶은 것을 임의대로 먹으면 반드시 치유된다.

◎ 『婦人大全良方』<sup>1433)</sup> 『證治準繩』<sup>1434)</sup> 『普濟方』<sup>1435)</sup> 『醫方類聚』<sup>1436)</sup> 등에 같은 내용이 보인다. 임신 중에 먹고 싶은 것을 먹는 것이 자연의 이치임을 강조한 말이다.

#### 41-12 治妊娠忽下黃汁如膠 又如小豆汁. 糯米一升 黃耆五兩 水七升 煎取二升 分四服.

임신 중에 홀연히 아교 또는 팔즙[小豆汁]같은 황즙(黃汁: 땀이 누런색을 띤다.)

1430) 孫思邈, 『備急千金要方』, 治妊娠中惡 心腹痛方. 新生雞子二枚 破著杯中 以糯米粉和如粥 頓服 亦治妊娠卒胎動不安 或但腰痛 或胎轉搶心 或下血不止

1431) 『醫方類聚』, 治妊娠中惡 心腹痛方. 新生雞子二枚 破著杯中 以糯米粉和如粥 頓服 亦治妊娠卒胎動不安 或但腰痛 或胎轉搶心 或下血不止.

1432) 『鄉藥集成方』, 千金方 治妊娠中惡 心腹痛, 生雞子二枚 破著杯中 以糯米粉和如粥 頓服 亦治妊娠卒胎動不安 或但腰痛 或胎轉搶心 或下血不止.

1433) 陳自明, 『婦人大全良方』, 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈

1434) 王肯堂, 『證治準繩』, 萬全方云 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈

1435) 朱橚, 『普濟方』, 一方 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈 忌菘菜醋等物

1436) 『醫方類聚』, 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈.

을 흘리는 것을 치료하려면 찹쌀[糯米] 1되 황기(黃耆) 5량을 물 7되에 넣고 달여 2되를 취하여 4번 나누어 복용한다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1437)</sup> 『醫方類聚』<sup>1438)</sup> 등에서는 찹쌀[糯米]이 아닌 차좁쌀[秠米] 1량을 사용하고 황기도 1량을 사용한다고 하여 분량의 차이를 보이고 있다.

**41-13 治妊娠小便淋澁 胎不安. 鯉魚一枚重一斤 治如食法 葵菜一斤 葱白切四兩 水五升 煮熟着少鹽 和魚菜并汁同食之.**

임신 중 소변림삽(小便淋澁: 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 나오면서 아픈 증상)과 태불안(胎不安)을 치료하려면 1근 나가는 잉어[鯉魚] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 아욱[葵菜] 1근, 자른 총백(葱白: 껍질 벗긴) 4량을 물 5되에 넣어 삶아 익히고 소금을 약간 넣어 고기와 채소 그리고 국물을 같이 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>1439)</sup>의 리어즙(鯉魚汁)과 『鄉藥集成方』<sup>1440)</sup> 『醫方類聚』<sup>1441)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

1437) 『鄉藥集成方』, 梅師方 治妊娠忽下黃水如膠 或如小豆汁 秠米 黃耆 各一兩 ○右剉水七升 煎取三升 去滓 分三服

1438) 『醫方類聚』, 治妊娠忽下黃水如膠 或如小豆汁 秠米 黃耆 各壹兩 細剉 以水七升 煎取三升 分服.

1439) 朱橚, 『普濟方』, 鯉魚汁(出聖惠方) 治妊娠小便淋澁 胎不安 鯉魚(一個重一斤)煮(者를 고정)如食法 葵菜(一斤) 葱白(四兩切) 右以五升水 煮熟者 少許鹽 和魚菜并汁同食之效

1440) 『鄉藥集成方』, 治妊娠小便淋澁 胎不安. 鯉魚一枚重一斤者 理如食法 葵菜一斤 葱白切四兩 ○右以水五升 煮熟着鹽少許 和魚菜并汁同食之效

1441) 『醫方類聚』, 治妊娠小便淋澁 胎不安方. 鯉魚一枚(太平聖惠方作頭 重壹斤者 理如食法) 葵菜(壹斤) 葱白(四兩切) 右以水五升煮熟 著少許鹽 和魚菜并汁同食之效.

41-14 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五七日  
 效. 鯉魚一斤 修事淨切\* 阿膠一兩 搗碎炒令黃燥  
 糯米二合 以水二升 入魚膠米煮令熟 入葱白 生薑  
 橘皮 鹽 各少許 更煮五七沸 食前喫.

임신 중 유산기 불안[胎動不安]과 심복자통(心腹刺痛: 가슴과 배가 찌르듯이 아픈 증상)을 치료하고 상처를 입었을 때 5~7일 먹어 효과를 보는 방법은 다음과 같다. 잉어[鯉魚] 1근을 닦아 깨끗이 절단하고 아교(阿膠) 1량을 뿜아 분쇄하여 볶아 황색이 되도록 말리어 찹쌀[糯米] 2홉을 준비한다. 물 2되에 잉어 아교 찹쌀을 넣고 삶아 익혀 총백(葱白: 파의 밑동) 생강 귤껍질[橘皮] 소금을 약간 넣고 다시 삶아 5~7번 끓이면 식전에 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘수사정절(修事正切)’로 나온다. ‘잉어를 닦아 바르게 절단한다.’라고도 해석할 수 있으나, 끓여 먹는 고기를 반드시 반듯하게 자를 필요는 없고, 『證治準繩』<sup>1442)</sup> 『普濟方』<sup>1443)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1444)</sup> 『醫方類聚』<sup>1445)</sup> 등에 같은 내용이 나오면서 ‘수사정절(修事淨切)’로 나오기 때문에 ‘깨끗하게 절단하다.’로 보아 ‘수사정절(修事淨切)’로 교정하였다.

1442) 王肯堂, 『證治準繩』, 鯉魚臠方 治妊娠胎動不安 心腹刺痛. 鯉魚(一斤 修事淨細切) 阿膠(一兩 杵碎炒黃燥) 糯米(二合) 右件以水二升 入魚膠米煮令熟 入葱白 生薑 橘皮 鹽 少許 更煮五七沸 食前喫 如有所傷 且喫五七日 效

1443) 朱橚, 『普濟方』, 鯉魚臠方(出聖惠方) 治妊娠胎動不安 心腹刺痛. 鯉魚(一個修淨切) 阿膠(一兩 搗碎炒令黃燥) 糯米(二合) 右以水二升 入魚膠米煮令熟 入葱白 生薑 橘皮 鹽 各少許 更煮五七沸 食前喫 如有所傷 喫五七日 效

1444) 『鄉藥集成方』, 治妊娠胎動不安 心腹刺痛. 鯉魚一斤 修事淨切 阿膠一兩 搗碎炒令黃燥 糯米一合 ○右水二升 入魚膠米煮黃熟 入葱白 生薑 橘皮 鹽 少許 更煮五七沸 食前喫 如有所傷 且喫五七日 效

1445) 『醫方類聚』, 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 鯉魚臠方. 鯉魚(壹斤 修事淨切) 阿膠(壹兩 搗碎炒令黃燥) 糯米(貳合) 右件藥 以水二升 入魚膠米煮令熟 入葱白 生薑 橘皮 鹽 各少多(太平聖惠方作許) 更煮五七沸 食前喫. 如有所傷 且喫五七日 效(神巧萬全方同)

41-15 治胎上逼心痛 熱下血. 麩半斤 搗碎 和熱水 絞取汁  
 三中盞 不計時 分溫五服.

태반이 위로 치받쳐 심통(心痛)이 있고 열이 나며 하혈(下血)이 있는 것을 치료하려면 누룩(麩) 반근을 찧어 분쇄하여 뜨거운 물에 넣어 짜 3잔정도 취하고 때를 계산하지 말고 따뜻하게 5번 복용한다.

◎ 『醫方類聚』1446)에 동일한 문장이 나온다. 처방은 같으나 『普濟方』1447)에서는 임신 중 유산기 불안[胎動不安]과 제복통(臍腹痛: 배꼽과 배가 아픈 증상)과 태아가 움직일 때 찌르듯이 가슴이 아픈 것과 하혈(下血)이 그치지 않는 것을 치료한다고 하여 효능을 약간 다르게 설명하고 있으나 넓은 의미로는 같은 내용으로 볼 수 있다.

41-16 安胎及風寒濕痺 腰脚痛. 烏雌雞一隻 治如食 糯米  
 三合 煮雞熟切肉 下豉汁中和米煮粥 着鹽椒薑葱調  
 和 空心食之 作羹及餛飩索餅皆可.

유산기 안정[安胎: 유산기미를 진정시키고 태아를 편안하게 해 주는 것]을 시키고 풍한습(風寒濕)으로 인한 저림증[痺證]과 요각통(腰脚痛: 허리와 다리가 아픈 증상)을 치료하려면 검은 암탉[烏雌雞] 1마리를 요리하는 방법과 같이 하고 찹쌀[糯米] 3홉을 준비한다. 닭을 삶아 익힌 다음 고기를 자르고 된장국에 찹쌀과 같이 넣고 삶아 죽을 만들어 소금 산초 생강 파를 넣고 공복에 먹는다. 국이나 만두[餛飩] 가래떡[索餅]을 만들어도 모두 좋다.

1446) 『醫方類聚』, 治胎上逼心痛 熱下血方. 右取麩半斤 搗碎 和熱水 絞取汁三中盞 不計時候 分溫五服. (婦人大全良方同)

1447) 朱櫛, 『普濟方』, 治妊娠卒胎動不安 臍腹痛 胎轉搶心 下血不止. 用麩半斤搗碎 和熱水 絞取汁三中盞 無時分五服 一方 生麵拌餅 水和絞汁服

◎ 『普濟方』<sup>1448</sup>의 오자계육죽방(烏雌鷄肉粥方)에 같은 내용이 나온다.

## 42. 산후질병[産後諸疾\* : 산후제질]

\* 『食療纂要』 목차에는 산후질병[産後諸病]으로 나오고 여기에서는 산후제질(産後諸疾)로 나와 서로 다르게 표기되어 있다. 하지만 의미는 서로 같은 것이기 때문에 『食療纂要』 원문 그대로 소제목을 적었다.

42-1 治初産腹中瘀血 及瘀血結痛 虛損無力. 生地黄汁三合 生薑汁一兩 糯米三合 煮粥臨熟 下生地黄薑汁攪勻 空心服之.

처음 출산하여 복중(腹中)에 어혈(瘀血)이 있고 가(痲: 하복부에 덩어리로 멍치는데 움직이는 것으로 정가(癥瘕)의 일종)와 피가 맺혀 아픈 것과 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다.)하고 힘이 없는 것을 치료하려면 생지황(生地黄)즙 3합 생강즙 1량 찹쌀[糯米] 3량을 준비한다. 찹쌀을 죽으로 삶아 익으려고 할 때 생지황즙과 생강즙을 넣고 고루 섞어 공복에 복용한다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1449</sup> 『醫方類聚』<sup>1450</sup> 등의 지황죽방(地黄粥方)에 같은 내용이 나온다.

1448) 朱橚, 『普濟方』, 烏雌鷄肉粥方. 妊娠安胎 及治風寒濕痺 腰脚痛. 烏雌鷄(一隻取肉) 糯米(三合) 右切鷄肉於豉汁中 和米煮粥 入鹽椒葱白 空腹食之 或作羹及餛飩索餅食之亦得

1449) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治初産腹中瘀血 及瘀血結痛 虛損無力 宜食地黄粥方. 生地黄汁三合 生薑一兩取汁 粳米三合 右煮粥臨 下地黄生薑汁 攪令勻 空心服之

1450) 『醫方類聚』, 治初産腹中瘀血 及瘀血結痛 虛損無力 宜食地黄粥方. 生地黄汁(參合聖惠方二合) 生薑(貳兩取汁 聖惠方半兩 壽親養老書搗絞取汁 二合) 粳米三合 右煮粥臨(聖惠方此下有熟字) 下地黄生薑汁 攪令勻 空心服之.

42-2 治産後中風困篤 或背强口噤 或但煩熱苦渴 或身頭背重 或身痒極 嘔逆\*直視 此皆虛熱中風. 且産後得依 常稍服之 以防風氣 以消結血. 又治産後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭旋目眩 血氣不調. 大豆三升 熬冷極熟 候無聲 器盛 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令小汗出 身潤卽瘳.

출산 후에 중풍(中風)으로 죽을 것같이 괴롭거나, 배강(背强: 등이 뻣뻣한 증상)이나 구금(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상), 또는 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상) 고갈(苦渴: 쓴맛이 날 정도로 목이 마르는 증상), 또는 머리 몸 등이 무겁게 느껴질 때, 또는 신양(身痒: 몸이 아픈 것)이 심하여 구역(嘔逆)이 나고 직시(直視: 초점이 없이 뻗히 바라보는 것)는 모두 허열중풍(虛熱中風)이다. 또한 출산 후에 태반[胞衣]이 나오면 항상 조금씩 복용하여 풍기(風氣)를 방지하고 혈결(結血)을 사라지게 한다. 또한 출산 후의 풍허(風虛)로 오완육급(五緩六急: 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 것을 오완(五緩)이라 하고 육부(六腑)의 부조화로 인하여 긴급하게 되는 것을 육급(六急)이라 한다.) 팔다리[手足]의 경직[頑痺] 머리가 어지럽고 눈이 흐려지는 증세[頭旋目眩] 혈기(血氣)가 고르지 않은 것을[不調] 치료한다. 콩[大豆] 3되를 완전히 익도록 볶아 소리가 나지 않기를 기다려 그릇에 담고 술 5되를 붓고 달여 2되를 얻어 다 복용한다. 이불을 따뜻하게 덮어 약간 땀을 내어 몸이 축축하게 되면 병이 곧 낫는다.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘구양(嘔逆)’으로 나오나 ‘구역(嘔逆)’으로 교정하였다.

◎ 『醫方類聚』1451)에 같은 글이 자모비록(子母祕錄)에서 인용하였다고

하였으며, 또 다른 단원의 『醫方類聚』<sup>1452)</sup>에서는 술을 마시지 못하는 사람에게는 적당량 복용하라고 하였으며, 구금(口噤)이 있으면 독활 반근을 뺑아 같이 넣어 사용하며, 두부를 먹어도 된다고 하였다. 『外臺秘要方』<sup>1453)</sup> 『普濟方』<sup>1454)</sup> 등의 대두자탕(大豆紫湯)에 같은 내용이 나오고, 『證治準繩』<sup>1455)</sup> 『普濟方』<sup>1456)</sup> 등에는 콩[大豆]을 볶아 술에 넣은 다음 밀봉한다고 하였다.

### 42-3 治產後下痢 腰腹痛. 雉一隻 作餛飩食之.

출산 후의 설사이질증[下痢]과 요복통(腰腹痛)에 꿩 1마리를 만두[餛飩]로 만들어 먹는다.

- 1451) 『醫方類聚』, 子母祕錄 主產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或身頭皆重 或身痒極 嘔逆直視 此皆虛熱中風 大豆三升 熬令極熟 候無聲 器貯 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令少汗出 身潤即愈. 產後得依 常稍服之 以防風氣 又消結血.
- 1452) 『醫方類聚』, 治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭旋日眩 及血氣不調方. 右黑豆一升 炒 以酒三升浸之一宿 隨性煖服. 衛生易簡方 治產後百病 血熱中風 背強熱渴 身腫 嘔逆 痠疼疼痛 用大豆五升 急水淘淨 炒微溫 置瓮中 以無灰酒一斗沃之 經壹日服 酒一升 以差爲度. 如素不飲酒 量多少服 若口噤加獨活半斤 搗破同沃 仍增酒一斗 二升 逐月旋作 恐酸壞 又可爲豆腐食之.
- 1453) 王燾, 『外臺秘要方』, 小品 大豆紫湯 主婦人產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或頭身皆重 或身痒劇者 嘔逆直視 此皆因風冷濕所爲方 大豆三升 炒預取器盛 清酒五升沃熱豆中 訖漉去豆 得餘汁盡服之 溫覆取微汗出 身體纔潤則愈 一以去風 二則消血結云 周德成妻姙胎 因觸傷胎死在腹中三日困篤 服此酒即差 後療無不佳 (千金 用大豆五升 酒八升 又云更合獨活湯 所以爾者 產後多虛 著風以獨活消風去血也 重者十劑崔氏云 如中風口噤加雞屎白二升 和豆熬更佳)
- 1454) 朱櫛, 『普濟方』, 大豆紫湯 治婦人產後中風困篤 背強口噤 或但煩熱 或頭身背重 或身痒劇者 嘔逆直視 此皆因風濕所爲. 以大豆三升 炒令聲絕 取器盛 清酒五升 沃熱豆中 訖漉出豆取豆汁 每溫服一盞 日五七服 溫覆取微汗 身纔潤則愈 一則去風 二則消血 如服竹瀝 產婦常服 破血防風湯佳 如妊娠傷胎死 腹中三日 服此即差 亦有加羌活者 亦佳
- 1455) 王肯堂, 『證治準繩』, 治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 氣血不調 大豆一升 炒令熟 投三升 酒中密(蜜을 교정)封 飲之
- 1456) 朱櫛, 『普濟方』, 治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭旋眼眩 血氣不調. 用大豆一升 炒令熟熱 投三升 酒中密封 隨性飲之

◎ 『普濟方』<sup>1457</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1458</sup> 등에 같은 내용이 나오는데 꿩을 야계(野鷄)라 하였다.

#### 42-4 治産後血結 腹內冷痛 癥瘕. 淡菜 燒一頓令飽.

출산 후의 혈결(血結: 혈이 몰려서 잘 통하지 않는것)과 복내냉통(腹內冷痛: 배가 차가우면서 아픈 증상)을 다스리며 징가(癥瘕: 아랫배에 덩어리가 멎치는 증상)를 치료하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한번에 먹는다.

◎ 『證類本草』<sup>1459</sup>에 ‘홍합은 허로손(虛勞損)을 보하고 출산 후의 혈결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛: 배가 차가우면서 아픈 증상)을 다스리며 징가(癥瘕: 아랫배에 덩어리가 멎치는 증상)와 요통(腰痛)을 치료하고 모발을 윤택하게 하며 붕중대하(崩中帶下)를 치료한다. 불에 익혀 배부르도록 한번에 먹는다.’라고 하였는데, ‘허로손(虛勞損)을 보한다.’라는 구절을 발취하여 제허(諸虛)문의 12-2조<sup>1460</sup>, ‘출산 후의 혈결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)를 치료한다.’를 발취하여 산후질병[産後諸病]문의 42-4조, ‘붕중대하(崩中帶下)를 치료한다.’를 발취하여 부인질병[婦人諸疾]문의 40-7조<sup>1461</sup>에 각각 설명하였다. 그리고 『東醫寶鑑』<sup>1462</sup> 『本草綱目』<sup>1463</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

1457) 朱橚, 『普濟方』, 治産後下痢 腰腹痛 右用野鷄一隻 作餛飩食之

1458) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑 治産後下痢 腰腹痛. 野鷄一隻 作餛飩食之

1459) 唐慎微, 『證類本草』, 『淡菜』, 又云溫無毒 補虛勞損 産後血結 腹內冷痛 治癥瘕腰痛 潤毛髮 崩中帶下 燒一頓令飽 大效

1460) 12-2 主補虛勞損. 淡菜 燒一頓令飽.

1461) 40-7 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

1462) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『淡菜』, 홍합 又云溫 性溫味甘無毒 補五藏 利腰脚 益陽事 療虛損羸瘦 并産後血結腹痛 治癥瘕 及崩中帶下

1463) 李時珍, 『本草綱目』, 『淡菜』, 産後血結 腹內冷痛 治癥瘕 潤毛髮 治崩中帶下 燒食一頓令飽(孟詵)



#### 42-5 治産後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. 螻煮食 須在食後服.

출산 후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다.)과 가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기)과 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 가리땃[螻]을 삶아 먹되 밥을 먹은 다음에 복용해야 한다.

◎ 『證類本草』<sup>1464</sup> 『本草綱目』<sup>1465</sup> 『異魚圖贊補』<sup>1466</sup> 등에 ‘허한 것을 보하고 냉이질[冷痢]을 다스린다. 삶아 먹으면 가슴의 사열(邪熱)과 번민(煩悶)을 제거하고 식사 후에 먹는다. 광물성약을 먹는 사람은 당연히 먹어야 하고 출산 후의 허손을 치료한다. 천행병(天行病: 계절에 따른 전염병)이 있는 다음에는 절대로 먹지 말아야 한다.’고 하였다. 여기에 나오는 효능이 제열(諸熱: 여러가지 열병)문의 14-7조<sup>1467</sup>, 제리(諸痢)문의 26-10조<sup>1468</sup>, 산후질병[産後諸病]문의 42-5조에서 각각 보이고 있다.

#### 42-6 治産後穢汚下\*不盡腹滿 又治血上衝心. 生薑二斤 水煮取汁服.

출산 후에 오로(惡露)가 내려가는데 없어지지 않고 배가 그득한 것을 치료하고 또한 혈상충심(血上衝心: 血이 위로 솟구쳐 가슴으로 몰리는 것)을 치료하려면 생강 2근을 물에 넣고 삶아 그 즙을 취하여 복용한다.

1464) 唐慎微, 『證類本草』, 『螻』, 味甘溫無毒 補虛主冷利 煮食之 主婦人産後虛損 生海泥中 長二三寸 大如指兩頭開 主胸中邪熱煩悶氣 與服丹石人相宜 天行病後不可食 切忌之

1465) 李時珍, 『本草綱目』, 『螻』, 主治補虛 主冷痢 煮食之 去胸中邪熱煩悶 飯後食之 與服丹石人相宜 治婦人産後虛損(嘉祐)

1466) 胡世安, 『異魚圖贊補』, 『螻』, 嘉祐本草 螻 補虛 煮食 去胸中邪熱煩悶 飯後食之 與服丹石人相宜 治産後虛損

1467) 14-7 主胸中邪熱 煩悶. 螻 任性食之.

1468) 26-10 主冷痢. 螻炙食之.

\* 『食療纂要』 원문에는 ‘하(下)’가 없으나 『普濟方』<sup>1469)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1470)</sup> 등에 근거하여 삽입하였다.

#### 42-7 治産後諸痢. 薤白煮食之 惟多益好.

출산 후의 모든 이질에 염교(薤白)를 삶아 먹는다. 많이 먹으면 더욱 좋다.

◎ 『外臺秘要方』<sup>1471)</sup> 『婦人大全良方』<sup>1472)</sup> 『普濟方』<sup>1473)</sup> 『證治準繩』<sup>1474)</sup> 『本草綱目』<sup>1475)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

#### 42-8 治産後虛損 乳汁不下. 猪蹄一隻 治如常 白米半升 以水煮令爛 取\*肉切 投米煮粥 着鹽醬葱白椒薑和 食之.

산후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다.)과 유즙(乳汁)이 잘 나오지 않는 것을 치료하려면 돼지발굽[猪蹄] 1개를 보통 요리하는 방법과 같이 하고 백미(白米: 흰쌀) 반되를 준비한다. 돼지발굽을 물에 넣고 삶아 푹 익히고 고기를 취하여 절단하고 쌀을 넣고 삶아 죽을 만든다. 소금 장 총백(葱白: 파의 밑동) 산초 생강을 넣어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 관독되지 않으나 『醫方類聚』<sup>1476)</sup>의 저제 죽방(猪蹄粥方)에 근거하여 ‘취(取)’로 보았다.

1469) 朱橐, 『普濟方』, 治産後穢痞下不盡腹疼 用生薑二觔 以水煮取汁服 卽出

1470) 『鄉藥集成方』, 治産後穢汚下不盡腹滿. 生薑二兩 以水煮取汁服之

1471) 王燾, 『外臺秘要方』, 第十 産後諸痢方 取薤白煮食之 唯多益好

1472) 陳自明, 『婦人大全良方』, 産後諸痢方 煮薤白食之

1473) 朱橐, 『普濟方』, 産後諸痢方 右煮薤白食之

1474) 王肯堂, 『證治準繩』, 産後諸痢 煮薤白食之

1475) 李時珍, 『本草綱目』, 『薤』, 産後諸痢 多煮薤白食 仍以羊腎脂同炒食之 范汪方

1476) 『醫方類聚』, 治産後虛損 乳汁不下 猪蹄粥方.(聖惠方名猪蹄羹) 猪蹄一隻(食醫心鑑作猪蹄一只 治如常 聖惠方一具) 白米半升(聖惠方 粟米參合) 右煮令爛 取肉切 投米煮粥 著鹽醬葱白椒薑和食之.

◎ 『普濟方』1477의 저제갱방(豬蹄羹方)에 같은 내용이 나오는데 백미(白米)가 아니라 좁쌀[粟米] 3홉을 사용한다고 하였다.

**42-9 治産婦損脬 遺尿不知出 能補脬暖. 猪脬 猪肚 各一枚 糯米半升 以米入猪脬內\* 又將脬入猪肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不遇數次效.**

산부(産婦)가 방광이 손상되어 본인도 모르게 유뇨(遺尿: 소변이 저절로 흘러나옴)가 나오는 것을 치료하고 방광을 따뜻하게 보하려면 돼지방광[猪脬] 돼지밥통[猪肚] 각 1개씩과 참쌀[糯米] 반되를 준비한다. 쌀을 돼지방광 속에 넣고 방광을 돼지밥통에 넣고 삶아 익힌다. 소금 산초를 적당히 넣고 음식과 같이 매일 상복(常服)하면 몇 번 지나지 않아 효험이 있다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』1478 『醫方類聚』1479 등에 근거하여 ‘내(內)’로 보았다.

**42-10 治産後血癥疼痛 惡露不多下 不多食. 桃仁一兩 去皮尖双仁 粳米二合 水二大盞 爛研桃仁 絞取汁作粥 空心食之.**

출산 후의 혈징(血癥: 어혈이 경맥에 몰려 기혈순환이 잘 되지 않아 생긴 징후와 동통<疼痛>) 오로(惡露)가 많이 내려가지 않는 것, 많이 먹지 못하는 것을 치료하려면 피침(皮尖: 껍질과 끝)과 쌍인(双仁: 2개의 씨가 있는 것)을 제거한 복숭아

1477) 朱橧, 『普濟方』, 豬蹄羹方(出聖惠方) 治産後虛損少乳 猪脬(一具切) 粟米(三合) 右一如常法入五味作羹食之

1478) 朱橧, 『普濟方』, 治小兒尿床 又治産婦後損脬 遺尿不知出(出經驗良方) 猪脬 猪肚(各一箇) 糯米(半升) 右將糯米入脬內 又將脬入猪肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不過數次 其效如神 脬暖下元

1479) 『醫方類聚』, 治小兒尿床 及治産婦(普濟方 卷三百八十八 嬰兒小便淋秘門 引經驗良方 此下有 産字)後損脬 遺尿不知出. 猪脬 猪肚(各壹介) 糯米(半升) 右將糯米入脬內 又將脬入猪肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不過數次效 能補脬暖下元.

씨[桃仁] 1량, 멥쌀[粳米] 2홉, 물 2대접을 준비한다. 복숭아 씨[桃仁]를 불에 익히고 같은 다음 꼭 짜서 그 즙을 취하여 쌀에 넣고 죽을 만들어 공복에 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1480)</sup> 『普濟方』<sup>1481)</sup> 『醫方類聚』<sup>1482)</sup> 등의 도인죽방(桃仁粥方)에 같은 내용이 나온다.

#### 42-11 治産後中風 血氣壅驚邪憂恚. 猪心一枚 煮熟切以葱鹽椒調和 作羹食之.

출산 후의 중풍(中風)과 혈기(血氣)가 멎치고 놀라 근심하며 성내는 것을 치료하려면 돼지심장[猪心] 1개를 삶아 익힌 다음 절단하고 파 소금 산초를 넣어 국을 만들어 먹는다.

◎ 『普濟方』의 저심갱방(猪心羹方)<sup>1483)</sup>과 『普濟方』<sup>1484)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1485)</sup> 등에서는 42-11조에서 언급된 효능 이외에 기(氣)가 역(逆)하는 데에도 사용하며, 된장국물에 삶아 국을 만든다고 하였다.

1480) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治産後血癢痛 惡露不多下 宜喫桃仁(人을 교정)粥方. 右桃仁(人을 교정)一兩 去尖皮研 以水濾取汁 煮米作粥 食之

1481) 朱橧, 『普濟方』, 桃仁粥方(出十便良方) 治産後血癢疼痛 不多食. 桃仁(一兩湯浸去皮尖雙) 粳米(二合) 右水二大盞 爛研桃仁 絞取汁作粥 空心食之

1482) 『醫方類聚』, 治産後血癢痛 惡露不多下 宜喫桃仁(人을 교정)粥方. 右桃仁(人을 교정)一兩 去尖皮 研 以水濾取汁 煮米作粥食之 聖惠方 治産後血癢疼痛 不多食 桃仁(人을 교정)(一兩 湯浸去皮尖雙人) 粳米(二合) 右以水二大盞 爛研桃仁(人을 교정) 絞取汁 作粥 空心食之.

1483) 朱橧, 『普濟方』, 猪心羹方(出聖惠方) 治産後中風 血氣驚邪憂恚 悖逆 猪心(一枚切) 葱白(一握去鬚細切) 右以豉汁鹽椒米同 作羹食之

1484) 朱橧, 『普濟方』, 治産後中風 血氣驚邪憂悸 氣逆 用猪心一枚切 於豉汁中煮五味糝調和食之

1485) 『鄉藥集成方』, 食醫心鏡 治産後中風 血氣驚邪憂悸 氣逆. 猪心一枚切 於豉汁中煮五味糝(息感切以米和羹也) 調和食之

42-12 治産後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食. 鯽魚一斤  
粟米\*三合 煮粥 用濕紙裹魚煨熟 去骨細研 候熟粥  
下魚 入鹽醋調和 空心服之.

출산 후의 적백이질(赤白痢)과 배꼽과 위가 아픈 것이 참기 어려운 경우 또는 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 붕어[鯽魚] 1근을 준비한 다음 좁쌀[粟米] 3홉을 삶아 죽을 만든다. 젖은 종이를 붕어를 싸서 불에 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 잘게 간다. 죽이 익으려고 할 때 고기를 넣고 소금 식초로 간을 맞추어 공복에 먹는다.

\* 『食醫心鑑』<sup>1486)</sup> 『醫方類聚』<sup>1487)</sup> 등의 즉어죽방(鯽魚粥方)에 같은 내용이 나와 있는데, 좁쌀[粟米]이 아니라 붉은 쌀[紅米]로 나와 있어 서로 재료의 차이를 보이고 있다. 하지만 『普濟方』<sup>1488)</sup>의 즉어죽방(鯽魚粥方)에 좁쌀[粟米]로 나와 있고, 『食療纂要』 원문에 흐릿하게 ‘속(粟)’으로 추정되는 글자가 보이는 듯하여 좁쌀[粟米]로 해석하였다.

1486) 魯殷, 『食醫心鑑』, 治産後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食 鯽魚粥方. 鯽魚一斤半 紅米參合 右以紙各裹魚於燻灰中 炮令熟 去骨研 煮粥熟 下鯽魚 攪令勻 空心食 鹽葱醬如常

1487) 『醫方類聚』, 治産後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食. 鯽魚粥方. 鯽魚(一斤半 聖惠方壹斤) 紅米(參合 聖惠方粟米參合 別煮粥) 右以紙各裹魚於燻灰中 炮令熟 去骨研 煮粥熟 下鯽魚 攪令勻 空心食 鹽葱醬如常. 聖惠方 右用濕紙裹魚煨熟 去骨細研 候粥熟 下魚 入鹽醋調和 空心食之.

1488) 朱櫛, 『普濟方』, 鯽魚粥方(出聖惠方) 治産後赤白痢 臍下痛不下食 鯽魚肉(一斤) 粟米(三合 別煮粥) 右用濕紙裹煨熟 去骨細研 候粥熟 下魚 入鹽醋調和 空心食之

42-13 治産後腹中積血 及中風汗出 益氣肥健 利小便. 冬  
 麻子一合 以水研取汁三升 薏苡仁一合 搗碎 粳米  
 二合 用麻子汁 煮二味作粥 空心食之.

출산 후에 복중적혈(腹中積血: 뱃속에 어혈이 뭉침)과 증풍으로 땀이 나는 것  
 [中風汗出]을 치료하고 기운을 북돋아주고 튼튼하게 하고 소변(小便)을 잘  
 나가게 하려면 삼씨[冬麻子] 1홉을 물에 갈아 그 즙 3되를 취하고 울무[薏  
 苡仁] 1홉을 뺀다 분쇄하고 맷쌀[粳米] 2홉을 준비한다. 삼씨를 갈은 물에  
 울무와 맷쌀을 넣고 죽을 만들어 공복에 먹는다.

◎ 『普濟方』<sup>1489</sup> 『醫方類聚』<sup>1490</sup> 등의 동마자죽방(冬麻子粥方)에 같은  
 내용이 나온다.

42-14 治産後乳不下 閉悶妨痛. 猪肝一具 粟米一合 如常  
 法作粥 空心食之.

출산 후에 젖이 잘 나오지 않고 속이 답답하며 아픈 것을 치료하려면  
 돼지 간[猪肝] 1개와 좁쌀[粟米] 1홉으로 요리하는 방법과 같이 죽을 만들  
 어 공복에 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1491</sup>의 저간갱방(猪肝羹方)에 같은 내용이 나온다. 『普濟  
 方』<sup>1492</sup>의 저간갱방(猪肝羹方)에서도 같은 내용이 나오는데 돼지 좁쌀[粟

1489) 朱橚, 『普濟方』, 冬麻子粥方(出聖惠方) 治産後腹中積血 及中風汗出 益氣肥健 利  
 小便. 冬麻子(一合 以水研取汁三升) 薏苡仁(一合搗碎) 粳米(二合) 右用冬麻子汁  
 煮二味作粥 空心食之

1490) 『醫方類聚』, 治産後腹中積血 及中風汗出 益氣肥健 利小便 冬麻子粥方. 冬麻子(壹  
 合 以水研取汁參升) 薏苡仁(壹合搗碎) 粳米(二合) 右用冬麻子汁 煮二味作粥 空心食之.

1491) 『醫方類聚』, 治産後乳不下 閉悶妨痛 猪肝羹方. 猪肝(一具) 粟米(一合) 右壹如常  
 法 作羹粥 空心食之.

1492) 朱橚, 『普濟方』, 猪肝羹方(出聖惠方) 治産後乳不下 閉悶妨痛. 猪肝(一具) 粟米(三  
 合) 右一如常法 作羹粥 空心食之

米] 3홉을 사용한다고 하여 분량의 차이가 난다.

42-15 治産後乳無汁. 鹿肉四兩細切 用水三椀 煮入五味  
作臠 任意食之.

출산 후에 젖이 나오지 않는 것을 치료하려면 사슴고기[鹿肉] 4량을 잘게 자르고 물 3잔을 넣어 삶은 다음 양념[五味]을 넣고 고깃국을 만들어 임의대로 먹는다.

◎ 『壽親養老新書』<sup>1493</sup> 『醫方類聚』<sup>1494</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

42-16 治産後無所苦 欲睡而不得睡. 白茯苓 去皮末半兩  
粳米三合 以米煮粥半熟 下茯苓 粥熟 任意食之.

출산 후에 특별히 아픈 곳이 없는데 잠을 자려고 하여도 잠을 자지 못하는 것을 치료하려면 껍질을 벗기고 분말로 만든 백복령(白茯苓) 반량, 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 멥쌀을 삶는데 반숙(半熟: 절반정도 익은 상태)정도로 하고 복령을 넣고 죽을 완숙(完熟)시켜 임의대로 먹는다.

◎ 여기에 나오는 내용이 『醫方類聚』<sup>1495</sup>에 복령죽(茯苓粥)으로 소개되어 있다. 그러나 내용이 같아도 『壽親養老新書』<sup>1496</sup>에서는 멥쌀이 1홉, 『普濟方』<sup>1497</sup>에서는 멥쌀이 2홉으로 나와 있어 문헌에 따라 분량의 차이를 보이고 있다.

1493) 陳直, 『壽親養老新書』, 治産後乳無汁. 鹿肉(四兩洗切) 右用水三椀 煮入五味作臠 任意食之

1494) 『醫方類聚』, 鹿肉臠. 治産後乳無汁. 鹿肉(四兩洗切) 右用水三椀 煮入五味作臠 任意食之.

1495) 『醫方類聚』, 茯苓粥. 治産後無所苦 欲睡而不得睡. 白茯苓(去黑皮 取末半兩) 粳米(參合) 右二味 以米淘淨 煮粥半熟 卽下茯苓末 粥熟任意食之.

1496) 陳直, 『壽親養老新書』, 治産後無所苦 欲睡而不得睡. 白茯苓(去黑皮 取末半兩) 粳米(一合) 右二味 以米淘淨 煮粥半熟 卽下茯苓末 粥熟 任意食之

1497) 朱橚, 『普濟方』, 茯苓粥方. 治産後無所苦 欲睡而不得睡. 白茯苓(去黑皮 取末半兩) 粳米(二合) 右以米淘淨 煮粥半熟 卽下茯苓末 粥熟 任意食之 必得睡也

42-17 治産後口乾舌縮. 雞子一箇 傾入一盞 滾水內攪勻\*  
蓋少時服之.

출산 후에 입이 마르는 것과 혀가 말려서 짧아지는 것[舌縮]을 치료하려면 계란[雞子] 1개를 1잔에 넣고 흐르는 물[滾水]을 넣고 섞는다. 조금 있다가 복용한다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 잘 판독되지 않으나 『醫方類聚』<sup>1498</sup>에 근거하여 ‘균(勻)’으로 보았다.

◎ 『醫寶』<sup>1499</sup>에 같은 내용이 보이며, 『普濟方』<sup>1500</sup>에서는 비슷한 문장이 보이는데 갈증이 그치지 않는 때에도 사용한다고 하였다.

42-18 治産後虛羸\*喘乏 乍寒乍熱 病如虐狀 名蓐勞. 猪腎一具 去脂四破 如無以羊腎代 香豉綿裹 白粳米葱白 各一升 右四味 以水三斗 煮取五升 去滓 任性服之\*\* 不差更作.

출산 후에 속이 허하고 여위어 숨이 차고 추웠다 더웠다 하여 마치 학질(瘧疾)같은 것을 육로(蓐勞: 산후허로를 의미한다.)라 한다. 이러한 증상을 치료하려면 돼지콩팥[猪腎] 1개를 기름을 제거하고 4등분한다. 만약 돼지콩팥이 없으면 양(羊)의 콩팥[羊腎]으로 대응해도 된다. 천으로 싼 메주[香豉], 흰 멥쌀[白粳米], 총백(葱白: 파의 밑동) 각 1되를 준비한 다음 4가지를 물 3말에 넣고 삶아 5되를 취하고 찌꺼기를 제거하고 편하게 복용한다. 차

1498) 『醫方類聚』, 治産後口乾舌縮. 用鷄子一箇 傾入壹盞 滾水內攪勻 蓋少時服.

1499) 『醫寶』, ○一方 治産後口乾舌縮 用鷄子一個 傾入一盞 滾水內攪 蓋少時服

1500) 朱橚, 『普濟方』, 治婦人産後口乾舌縮 渴不止. 用雞子一箇 打煎水一盞 衝之揉 蓋少時服



도가 없으면 다시 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하고 4글자를 쓸 공간에 5글자를 썼기 때문에 판독하기 어려우나, 『備急千金要方』<sup>1501)</sup> 『普濟方』<sup>1502)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1503)</sup> 『醫方類聚』<sup>1504)</sup> 등에 근거하여 ‘치산후허리(治産後虛羸)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 흐릿하게 ‘임성복지(任性服之)’로 보이나, 『醫方類聚』 『鄉藥集成方』 『備急千金要方』 『普濟方』 등에서는 ‘임정복지(任情服之)’로 되어 있다. 하지만 넓은 의미로 보면 서로 통하기 때문에 『食療纂要』 원문을 존중한다는 의미에서 ‘임성복지(任性服之)’로 표기하였다.

42-19 治産後 神心煩悶 眩\*迷不省 唇口冷 脉欲絶 面青  
血氣上衝. 醎醋三合 雞子一枚 打破置碗內 先煎醋  
一沸 傾入雞子碗中 熱攪 頓服立效.

출산 후에 정신이 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)하고 혼미하여 깨어나지 않고, 입술과 입이 차가우며 맥(脉)이 끊어지려고 하며, 얼굴이 청색으로 되고 혈기(血氣)가 위로 솟구치는 것[上衝]을 치료하려면 진한 식초[醎醋] 3홉 계란 1개를 준비하여 그릇에 깨트려 넣는다. 먼저 식

1501) 孫思邈, 『備急千金要方』, 猪腎湯. 治産後虛羸喘乏 乍寒乍熱 病如瘧狀 名蓐勞方. 猪腎(一具去脂四破 若無用羊腎代) 香豉(綿裹) 白粳米 葱白(各一兩) 右四味 以水三斗 煮取五升 去滓 任情服之 不瘥更作(廣濟方 有人參當歸 各二兩 爲六味)

1502) 朱橚, 『普濟方』, 猪腎湯. 治産後虛羸喘乏 乍寒乍熱 病如瘧狀 名蓐勞. 猪腎(一具去脂四破 如無羊腎代) 香豉(綿裹) 白粳 葱白(各一兩) 右以水三斗 煮取五升 去滓 任情服之 不瘥更作 廣濟方 復有人參當歸 各二兩 爲六味

1503) 『鄉藥集成方』, 千金方 治産後虛羸喘乏 乍寒乍熱 病如瘧狀 名蓐勞. 猪腎(一具去脂四破 香豉綿裹 白粳米 葱白 各一升 ○右以水三斗煮取五升 去滓 任情服之 不瘥更作 (廣濟方) 有人參當歸 各二兩 爲六味

1504) 『醫方類聚』, 猪腎湯. 治産後虛羸喘乏 乍寒乍熱 病如瘧狀 名蓐勞方. 猪腎(壹具去脂四破 若無用羊腎代) 香豉(綿裹) 白粳米 葱白(各壹升) 右四味 以水三斗 煮取五升(肘後方水五升 煮取三升) 去滓 任情服之 不瘥更作 廣濟方 有人參當歸各二兩 爲六味

초를 달여 1번 끓게 하고 계란이 있는 그릇에 기울여 넣고 뜨겁게 섞어 한번에 먹으면 즉시 효과를 본다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 ‘계(係)’ ‘현(眩)’ ‘현(佞)’ 등으로 추정될 수 있는 글자가 보이나, 『普濟方』<sup>1505</sup>에 근거하여 ‘현(眩)’으로 보았다. 그러나 『醫方類聚』<sup>1506</sup>에서는 ‘저(低)’로 표기하면서 『太平聖惠方』에서는 ‘현(眩)’으로 되어 있다고 하여 당시에 혼란이 있었던 것으로 추정된다.

**42-20 治産後虛羸. 黃雄雞一隻 去毛破背 生百合煨三枚\*  
粳米半升. 依尋常 著五味調和 縫背 合五味汁煮\*\*  
令熟 開腹取百合并飯 相和汁作羹食之 肉亦食.**

출산 후에 몸이 허하고 야위었을 때 치료하는 방법으로 누린 암탉[黃雄雞] 1마리를 털을 제거하고 등을 가른다. 생백합(生百合: 나리) 3개를 불에 굽고 멥쌀[粳米] 반되를 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 하고 양념[五味]을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 등을 꿰맨다. 양념을 한 국물에 넣고 삶아 익힌 다음 등을 가르고 백합(百合)과 밥을 취하고 국물에 넣어 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하고 몇 글자는 전혀 보이지 않는다. 『普濟方』<sup>1507</sup>에 근거하여 ‘생백합외삼매(生百合煨三枚)’로 보았다.

1505) 朱橚, 『普濟方』, 治産後心神悶煩 眩迷不省 唇口冷 脉欲絶 面青 血氣上衝 宜急服此方(聖惠方) 醞醋(三合) 鷄子(一箇打破 瀉在碗中) 右先煎醋一沸 傾入鷄子碗中 頓熱服之 立効

1506) 『醫方類聚』, 治産後心神煩悶 低(太平聖惠方 作眩)迷不醒 唇口冷 脈欲絶 面青 血氣上衝 宜急服此方. 醞醋(參分) 鷄子(一枚打破 瀉在碗中) 右件藥 先煎醋壹沸 傾入鷄子碗中 熱攪 頓服立効.

1507) 朱橚, 『普濟方』, 療産後虛羸困乏. 黃雌雞(一隻 去毛背上破) 生百合(煨三枚) 白粳米(半升) 右依常法 著五味調和 縫雞背 合味汁煮熟 開腹取百合并 相和汁作羹食之 肉亦食令盡 略臥佳

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『婦人大全良方』<sup>1508)</sup> 『普濟方』 『鄉藥集成方』<sup>1509)</sup> 『醫方類聚』<sup>1510)</sup> 등에 근거하여 ‘즙자(汁煮)’로 보았다.

◎ 『林園經濟志』<sup>1511)</sup>에는 요약된 내용이 소개되어 있다.

#### 42-21 療產後虛勞 骨節疼痛 頭痛 汗不出.\* 豬腎一隻煮入葱豉作臠 如常食之.

출산 후의 허로(虛勞: 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)와 골절동통(骨節疼痛, 뼈마디가 아픈 것으로 삭신이 쑤신다고 함) 두통(頭痛)이 있으면서 땀이 나지 않는 것을 치료하려면 돼지콩팥[豬腎] 1개를 삶은 다음 과 된장을 넣고 고깃국을 만들어 평상시같이 먹는다.

\* 이 문장은 『食療纂要』의 다른 문장에서 효능과 처방의 구분을 하기 위해 칸을 달리 쓴 것과는 달리 효능과 처방이 이어져 쓰여 있다. 내용상 문제는 없으나 서술방식이 다른 것과 차이를 보이므로 아마 저자가 막판에 효능과 처방을 구분하지 않고 서술하는 실수를 하였다고 생각된다.

◎ 『婦人大全良方』<sup>1512)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1513)</sup> 『醫方類聚』<sup>1514)</sup> 『證治準繩

1508) 陳自明, 『婦人大全良方』, 療產後虛羸. 黃雌雞(一隻去毛 背上破煨) 生百合(三枚) 白粳米(半升) 右依尋常 着五味調和 縫背 合五味汁煮令熟 開腹取百合并飯 相和汁作羹食之 肉亦食令盡 略臥佳

1509) 『鄉藥集成方』, 產寶方 療產後虛羸. 黃雌雞一隻 背上開 生百合三枚燒 白粳米飯半升 ○右一依尋常 着五味調內雞背縫之 合五味汁煮令熟 開腹取百合并飯 相和作羹食之 肉亦食令盡

1510) 『醫方類聚』, 療產後虛羸方. 黃雌雞(背上開 壹隻) 生百合(參枚燒) 白粳米飯(半升) 右壹依尋常 著五味調穰縫背 合五味汁煮令熟 開腹取百合并飯 相和作羹食之 肉亦食令盡 略臥加(普濟方 卷三百五十二產後諸疾門作佳)

1511) 徐有渠, 『林園經濟志』, 聖惠方 產後虛羸 黃雌雞一隻 去毛背上開破 入生百合二枚 白粳米半升 縫合 入五味汁中煮熟 開腹取百合并飯 和汁作羹食 並食肉

1512) 陳自明, 『婦人大全良方』, 療產後虛勞 骨節疼痛 頭痛 汗不出. 又方 豬腎一雙煮 入葱豉作臠 如常食之

1515) 등에 같은 문장이 보인다. 그리고 『醫方類聚』에 의하면 같은 증상에 돼지콩팥 1개 양(羊)콩팥 1개에 파 된장을 넣어 고깃국을 만들어 항상 먹는 방법도 있으며, 1516) 돼지콩팥으로 뭍은 고깃국을 만든 다음 파 된장 쌀을 넣고 요리하는 방법과 같이 하여 먹는 방법도 소개되어 있다. 1517)

### 43. 낙태반산[洛胎半產 附胎衣不下: 낙태반산 부태의불하]

#### 43-1 治孕婦月數不足 子死腹中 母欲悶絕者 立出. 大豆三升 醋九升 煮濃汁三升 頓服.

임부(孕婦)가 산달을 다 채우지 못하고 뱃속의 태아가 죽고 번민하는 마음을 치료하려면 콩[大豆] 3되 식초 9되를 삶아 진한 즙 3되를 취하여 한 번에 복용한다.

◎ 『證治準繩』<sup>1518)</sup> 『廣濟秘笈』<sup>1519)</sup> 『林園經濟志』<sup>1520)</sup> 『宜彙』<sup>1521)</sup> 등에 같은 내용이 보인다.

- 1513) 『鄉藥集成方』, 婦人大全良方 療產後虛勞 骨節疼痛 頭痛 汗不出. 又方 豬腎一雙 煮 入葱豉作臠 如常食之
- 1514) 『醫方類聚』, 療產後虛勞 骨節疼痛 頭痛 汗不出. 又方 豬腎壹雙煮 入葱豉作臠 如常食之.
- 1515) 王肯堂, 『證治準繩』, 療產後虛勞 骨節疼痛 頭痛 汗不出. 又方 豬腎一雙煮 入葱豉作臠 如常食之
- 1516) 『醫方類聚』, 療產後虛勞 百骨節疼痛 頭疼 汗不止方. 又方 豬腎(壹具) 羊腎(一具) 右著葱豉作臠 如常喫
- 1517) 『醫方類聚』, 梅師方 治產後虛勞 骨節疼痛 汗出不止. 取豬腎造稀臠 葱豉米如法食之.
- 1518) 王肯堂, 『證治準繩』, 楊氏 療有孕月數未足 子死腹中 母欲悶絕. 取大豆三升 醋煮濃汁三升 頓服立効 一方用黑豆
- 1519) 李景華, 『廣濟秘笈』, ○子死腹中 月數未足 母欲悶絕者 用大豆三升 以醋煮濃汁 頓服立出(產乳)
- 1520) 徐有渠, 『林園經濟志』, 大豆(產乳方) 子死腹中 母欲悶絕者 大豆三升 醋煮濃汁 頓服立出
- 1521) 『宜彙』, 黑豆 孕婦月數未足 子死腹中 母欲悶絕 及胞不下 三升醋煮取汁 頓服立止

### 43-2 治胎衣不下. 大豆大半升 酒三升 煮取折半分 三服.

태의불하(胎衣不下: 출산 후 태반이 배출되지 않는 것)를 치료하려면 콩[大豆] 큰 것으로 반 되 술 3되를 삶아 반으로 조리어 3번으로 나누어 복용한다.

◎ 같은 내용이 『普濟方』<sup>1522)</sup>에 보인다. 『鄉藥集成方』<sup>1523)</sup> 『醫方類聚』<sup>1524)</sup> 등에 의하면 포의불출(胞衣不出)로 인하여 배가 그득하면 사람이 죽게 되므로 이때 검은 콩 1홉을 볶아 익히고 식초를 작은 잔으로 1잔 정도 넣고 달여 3~5번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 따뜻하게 3번 나누어 복용한다고 하였다.

### 43-3 治胎衣不下 腹滿則殺人. 豬脂多服 佳.

태의불하(胎衣不下: 출산 후 태반이 배출되지 않는 것)로 인해 배가 그득하면 사람을 죽일 수 있는데 이를 치료하려면 돼지비계(豬脂)를 많이 복용하면 좋다.

◎ 『食療纂要』 원문에는 돼지비계를 사용한다고만 하였지만, 『普濟方』<sup>1525)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1526)</sup> 『證治準繩』<sup>1527)</sup> 등에 의하면 물 1잔에 돼지비계 1량을 넣어 삶고 5~7번 끓도록 달여 기름에 섞어 복용하면 즉시 태반이 내려간다고 하였다.

1522) 朱橧, 『普濟方』, 治胞衣不下. 取大豆大半升 醇酒三升 煮取折半分 三服

1523) 『鄉藥集成方』, 聖惠方 治胞衣不出 若腹滿則殺人. 黑豆一合 炒令熟 入醋一小盞 煎三五沸 去滓 分溫三服

1524) 『醫方類聚』, 治胞衣不出 若腹滿則殺人方. 右取黑豆一合 炒令熟 入醋壹小盞 煎三五沸 去滓 分溫三服. (神巧萬全方 備預百要方同 婦人大全良方 簡奇方 酒煮亦可)

1525) 朱橧, 『普濟方』, 又方(出聖惠方) 若胞衣未下 腹滿則殺人. 用水一盞煮豬脂一兩 煎五七沸 和脂服之 當下

1526) 『鄉藥集成方』, 治胞衣不下 腹滿則殺人. 豬脂多服佳(聖惠方) 豬脂一兩 水一中盞 煎至五七沸 和服之

1527) 王肯堂, 『證治準繩』, 又方 治胞衣不下 腹滿則殺人. 用水一盞煮豬脂一兩 煮十數沸 和脂服之 當下

## 44. 소아병[小兒諸病: 소아제병]

### 44-1 治小兒久痢. 豬肝一具 切作片炙熟 空心食之.

소아(小兒)의 오래된 이질을 치료하려면 돼지 간[豬肝] 1개를 잘라 편을 만들고 구워서 익힌 다음 공복에 먹인다.

◎ 『壽親養老新書』1528) 『普濟方』1529) 『醫方類聚』1530) 등에 같은 문장이 나온다.

### 44-2 治秋痢. 乾柿子 若干研之 煮米粥 欲熟時 下柿 更三五沸 令兒食之.

추리(秋痢: 흰 농만 나오면서 배가 아픈 이질로 毒痢라고도 한다.1531))를 치료하려면 꽃감[乾柿]을 약간 구하여 간다. 쌀을 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 감을 넣고 다시 3~5번 끓으면 아이에게 먹인다.

◎ 『普濟方』1532) 『本草綱目』1533) 『四醫經驗方』1534) 등에 의하면 ‘멥쌀[粳米]로 죽을 만들되 익으려고 할 때 꽃감[乾柿] 분말을 넣고 다시 삶아 끓으면 먹는다. 유모(乳母)도 역시 같이 먹는다.’고 하였다. 『小兒衛生總微論方』1535)에서는 ‘황시(黃柿)를 분말로 만들어 떡을 만들거나 죽을 만들어

1528) 陳直, 『壽親養老新書』, 治小兒久痢 豬子肝(一具) 右切作片炙熟 空心食之

1529) 朱橚, 『普濟方』, 豬子肝 治小兒久痢 用豬子肝一具 切片炙熟 空心食之

1530) 『醫方類聚』, 豬子肝治小兒久痢. 豬子肝(壹具) 右切作片 炙熟 空心食之.

1531) 朱橚, 『普濟方』, 小兒秋痢 號曰毒痢 純下白膿 肚痛

1532) 朱橚, 『普濟方』, 療小兒秋痢(本草) 以柿研 先煮粥 熟卽下柿 更三兩沸 與小兒飽食 并乳母喫亦良

1533) 李時珍, 『本草綱目』, 『柿』, 小兒秋痢 以粳米煮粥 熟時入乾柿末 再煮三兩沸 食之 奶母亦食之(食療)

1534) 『四醫經驗方』, ○(秋痢) 乾柿 若干枚切碎 煮米粥 欲熟時 投柿 更三五沸 停冷食之

1535) 何大任, 『小兒衛生總微論方』, 黃柿餅 治秋痢 以黃柿 搗和米粉作餅 或作粥 與食之

먹인다.’고 하였다.

#### 44-3 治冷痢. 椒子 乾薑等分末 以醋和麪 作小餛飩二七枚 以水煮熟 停冷 空心粥下 日一度.

냉리(冷痢: 더운 날에 차가운 것을 많이 먹어 생긴 이질)를 치료하려면 산초(椒子) 건강(乾薑)을 같은 분량으로 하여 분말로 만든다. 식초를 넣고 밀가루에 반죽하여 작은 만두(餛飩) 14개를 만들어 물에 삶아 익힌 다음 식기를 기다려 공복에 죽과 같이 먹는다. 하루에 1번씩 먹는다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1536</sup>에서는 ‘소아의 냉이질[冷痢]에 산초[椒子]를 불에 말린 다음 분말로 만들어 사용한다.’고 하였고, 『林園經濟志』<sup>1537</sup> 『本草附方便覽』<sup>1538</sup> 등에서는 ‘냉이질[冷痢]이 그치지 않을 때 생강을 불에 말리고 건강과 같이 분말로 만들어 식초를 넣고 밀가루에 반죽하여 만두를 만들어 사용한다.’고 하였다. 따라서 산초[椒子] 대신 생강을 말려서 사용하기도 하였음을 알 수 있다.

#### 44-4 治大人小兒發熱. 雞卵三枚 白蜜一合 相和服之 立差.

어른과 어린이의 발열(發熱)을 치료하려면 계란(雞卵) 3개와 흰색 꿀[白蜜] 1홉을 서로 섞어 복용한다. 즉시 차도가 있다.

◎ 『普濟方』<sup>1539</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1540</sup> 『醫方類聚』<sup>1541</sup> 『林園經濟志』<sup>1542</sup> 등

1536) 『醫方類聚』, 小兒冷痢 椒子焙乾末 乾薑末等分 以醋和麪 作小餛飩二七枚 以水煮熟 停冷 空心粥下 日壹度.

『醫方類聚』, 孟詵云 冷痢 取椒烙之爲末 共乾薑末等分 以醋和麪 作小餛飩子 服二七枚 先以水煮 更之飲中重煮 出停冷吞之 以粥飲下 空腹 日一度作之 良

1537) 徐有渠, 『林園經濟志』, 薑 (食療本草) 冷痢不止 生薑煨研爲末 共乾薑末等分 以醋和麪 作餛飩 先以水煮 又以清飲煮過 停冷 吞二七枚 以粥送下

1538) 黃道淵, 『本草附方便覽』, 冷痢不止 生姜煨研爲末 共乾姜末等分 以醋和麪 作餛飩 先以水煮 又以清飲煮過 停冷 吞二七枚 以粥送下 日一度

에 같은 내용이 나오며, 계란은 마늘과 같이 먹으면 숨이 차게 된다고 하였다.

44-5 治小兒風熱嘔吐 壯熱頭痛 驚悸夜啼\*. 乾葛\*\*一兩  
剉 以水一升半 煎取汁 去滓 下米一合 煮粥食之.

소아의 풍열구토(風熱嘔吐: 風邪와 熱邪로 인한 구토)와 장열두통(壯熱頭痛: 고열이 갑자기 나면서 두통이 있음) 경계(驚悸: 놀라서 가슴이 두근거리는 증상) 야제(夜啼: 낮에는 울지 않다가 밤에만 불안해하면서 우는 증상)를 치료하려면 말린 칩[乾葛] 1량을 썰고 물 1되 반에 달여 그 즙을 취하고 찌꺼기를 제거하여 멍쌀\*\*\* 1홉을 넣어 죽으로 삶아 먹인다.

\* 『食療纂要』 원문이 훼손되어 전혀 글자가 보이지 않지만, 『食醫心鑑』<sup>1543</sup> 『醫方類聚』<sup>1544</sup> 등에 근거하여 ‘경계야제(驚悸夜啼)’로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문이 흐릿한 가운데 ‘할(蜎)’ ‘연(蛭)’ ‘사(蜡)’ ‘탕(蟻)’ 등으로 추정되는 글자가 보이는데, ‘충(虫)’으로 보이는 부수가 있는 것 같다. 그러나 문맥상으로 보거나, 약재의 효능으로 보거나 이 문장에 대비시키기가 어렵다. 마침 『食醫心鑑』 『普濟方』<sup>1545</sup> 『醫方類聚』 등에 같은 문장이 나오고 말린 칩[乾葛]에 열을 내리는 작용이 있기 때문에 ‘갈(葛)’로 교정하였다.

1539) 朱櫛, 『普濟方』, 治大人及小兒發熱 可取雞卵三顆 白蜜一合 相和服之 立差

1540) 『鄉藥集成方』, 食療 治小兒發熱 鷄卵三顆 白蜜一合 ○右相和服之差 卵不得與蒜同食 令人短氣

1541) 『醫方類聚』, 食療云 治大人及小兒發熱 可取鷄卵三顆 白蜜壹合相和 服之立差. 卵並不得和蒜食 令人短氣.

1542) 徐有榘, 『林園經濟志』, 鷄 食療本草 小兒發熱 鷄子三枚 以白蜜一合 和攪服立差.

1543) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治小兒風熱嘔吐 壯熱頭痛 驚悸夜啼. 乾葛粥方. 右乾葛一兩 以水一升半 煎取汁 去滓 下米一合 煮粥食之

1544) 『醫方類聚』, 治小兒風熱嘔吐 壯熱頭痛 驚悸夜啼. 乾葛粥方. 右乾葛壹兩 以水壹升半 煎取汁 去滓 下米壹合 煮粥食之.

1545) 朱櫛, 『普濟方』, 葛根粥方(出聖惠方) 治小兒風熱嘔吐 頭痛驚啼. 葛根(一兩剉) 粳米(一合) 右以水二盞 煎至一盞 去滓 下米作粥 入生薑蜜各少許 食之



\*\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘미(米)’로만 나와 어느 쌀인지 알 수 없다. 그러나 『普濟方』에 멥쌀[粳米]로 나오기 때문에 이에 근거하여 멥쌀로 번역하였다.

#### 44-6 治小兒煩熱嘔. 牛乳二合 薑汁一合 銀器中 燉火煎過五六沸 一歲兒飲\*半合 量兒 多少加減服之.

소아의 번열(煩熱)과 딸꾹질[嘔]을 치료하려면 우유(牛乳) 2홉 생강즙 1홉을 준비한 다음 은그릇[銀器]에 넣고 약한 불[燉火]에 달여 5~6번 끓으면 1살 먹은 아이에게 반 홉을 마시게 한다. 아이가 크고 작은 것을 헤아려서\*\* 적당량 가감(加減)하여 복용시킨다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>1546)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1547)</sup> 『醫方類聚』<sup>1548)</sup> 등에 근거하여 ‘음(飲)’으로 보았다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 단지 ‘아이를 헤아려서[量兒]’만 나오나 『鄉藥集成方』 『醫方類聚』 등을 고려하여 ‘아이가 크고 작은 것을 헤아려서[量兒大小]’로 번역하였다.

#### 44-7 治小兒癩卵\*腫. 狐肉 炙煮任食之.

어린 아이의 음낭이 붓는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 굽거나 삶아 임의대로 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기 어려우나 『普濟方』<sup>1549)</sup>과 40-5

1546) 朱橚, 『普濟方』, 治小兒嘔方. 又方 生薑汁 牛乳(各五合) 右煎取五合 粉爲二服. 聖惠方 同以牛乳二合 薑汁一合 銀器中 煎一沸 一歲兒飲半合

1547) 『鄉藥集成方』, 治小兒煩熱嘔. 牛乳二合 生薑汁一合 ○右於銀器中 以慢火煎五六沸 一歲兒飲半合 量兒大小 加減服之

1548) 『醫方類聚』, 治小兒煩熱嘔方. 牛乳二合 生薑汁一合 右件藥 於銀器中 以慢火煎五六沸 一歲兒飲半合 量兒大小 加減服之.(壽親養老書同)

1549) 朱橚, 『普濟方』, 治小兒癩卵腫 以狐肉煮汁 任食之良

조에 근거하여 ‘난(卵)’으로 보았다.

◎ 『普濟方』<sup>1550</sup>에 ‘여자의 음부가 가렵고 임신하지 못하는 것과 어린이의 음낭이 붓는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 굽거나 삶아 먹으면 좋다.’고 하였는데, 앞부분의 효능이 부인질병[婦人諸疾]문의 40-5조<sup>1551</sup>), 뒷부분의 효능이 소아병[小兒諸病]문의 44-7조에 보인다.

#### 44-8 治小兒頭瘡. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒 釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

소아의 머리에 있는 부스럼[頭瘡]을 치료하려면 흰 오리[白鴨] 1마리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[饋飯] 반근을 준비하여 생강 산초를 오리뺨속에서 버무려 넣고 보통 하는 법과 같이 꿰맨다. 찌서 익기를 기다려 먹는다.

◎ 『本草綱目』<sup>1552</sup>에 같은 내용이 보인다. 『鄉藥集成方』<sup>1553</sup>에 의하면 ‘흰 오리는 허한 것을 보하며 독열(毒熱)을 없애준다. 요도[水道]를 잘 나가게 하며 소아의 열발작(熱驚癇)과 머리에 나는 부스럼을 치료한다. 또한 파 된장을 넣어 끓여 그 즙을 마신다. 급성번열[卒煩熱]을 제거한다.’고 하였는데, ‘요도[水道]를 잘 나가게 한다.’라는 효능이 소변불통(小便不通)문의 30-15조<sup>1554</sup>), ‘소아의 머리에 나는 부스럼을 치료한다.’라는 효능이 소아병[小兒諸病]문의 44-8조, ‘소아의 열경간(熱驚癇)을 치료한다.’라는 효능이 발작[驚癇]문의 45-5조<sup>1555</sup>에 보인다. 흰 오리를 요리하는 방법이 수종

1550) 朱橚, 『普濟方』, 治女子陰癢絕產 小兒癩卵腫 用狐肉 煮炙食之 良

1551) 40-5 治女子陰癢絕產. 狐肉煮炙任食之

1552) 李時珍, 『本草綱目』, 『鷺』, 頭生瘡腫 和葱豉煮汁飲之 去卒然煩熱(孟詵 並用白鴨)

1553) 『鄉藥集成方』, 又云 白鴨肉 補虛消毒熱 利水道 及小兒熱驚癇 頭生瘡腫 又和葱豉作汁飲之 去卒煩熱

1554) 30-15 主利水道. 白鴨 任意食之.

1555) 45-5 治小兒熱驚癇. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸

(水腫)문의 18-5조<sup>1556</sup>) 소변불통(小便不通)문의 30-6조<sup>1557</sup>) 발작[驚癇]문의 45-5조와 동일하게 보인다.

44-9 治小兒下痢不止 瘦癯\*. 雞子一枚 米一合 煮米作粥  
臨熟 破雞子相和 熟食之.

소아의 설사이질증[下痢]이 그치지 않고 여위어 진 것을 치료하려면 계란[雞子] 1개 찹쌀[糯米]\*\* 1홉을 준비한다. 찹쌀을 삶아 죽을 만들되 익으려고 할 때 계란을 깨트려 넣고 잘 섞어 익기를 기다려 먹인다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독이 전혀 되지 않는다. 『普濟方』<sup>1558</sup>) 『證治準繩』<sup>1559</sup>) 등에 의하면 ‘수약(瘦弱)’으로 볼 수 있으나, 『食醫心鑑』<sup>1560</sup>) 『醫方類聚』<sup>1561</sup>) 등에 근거하여 ‘수내(瘦癯)’로 보았다. 『醫方類聚』를 편찬하던 때와 거의 같은 시대에 나온 책임을 감안하여 이를 따랐다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘미(米)’로만 나왔으나 『普濟方』 『證治準繩』 『醫方類聚』 등에 근거하여 찹쌀[糯米]로 보았기 때문에 찹쌀[糯米]로 번역하였다.

候熟食之.

- 1556) 18-5 又白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以生薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之  
1557) 30-6 治小便澁少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之  
1558) 朱橐, 『普濟方』, 鷄子粥方(出聖惠方) 治小兒下痢不止瘦弱. 鷄子(一枚) 糯米(一合) 右煮粥臨熟 破鷄子相和 令食之  
1559) 王肯堂, 『證治準繩』, 雞子粥. 治小兒下痢不止瘦弱. 雞子(一枚) 糯米(一合) 右煮粥臨熟 破雞子相和 攪勻 空腹入少醋食之  
1560) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治小兒下痢不止 瘦癯 鷄子粥方. 右以鷄子一枚 米一合 煮米作粥 臨熟 破鷄子相和 熟食之  
1561) 『醫方類聚』, 治小兒下痢不止 瘦癯 鷄子粥方. 右以鷄子壹枚 米(聖惠方糯米)壹合 煮米作粥 臨熟 破鷄子相和 熟食之(聖惠方空腹 入少醋食之)

44-10 治小兒心藏風熱 昏憤煩燥 不能下食. 消梨三顆 搗取汁 白米三合 煮粥 臨熟下梨汁 攪和食之.

소아의 심장에 풍열(風熱)이 있어 정신이 혼미하고 번조(煩燥)가 있으며 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 소리(消梨: 배종류)\* 3개를 빵아 그 즙을 취하고 백미(白米: 흰쌀)\*\* 3홉을 준비한다. 죽을 삶아 익으려고 할 때 배즙[梨汁]을 넣고 섞어 먹는다.

\* 소리(消梨)는 배의 품종으로 『本草綱目』에 의하면 ‘배에는 많은 품종이 있어왔다. 유리(乳梨) 아리(鶯梨) 수리(水梨) 소리(消梨) 자미리(紫糜梨) 적리(赤梨) 청리(靑梨) 모리(茅梨) 감당리(甘棠梨) 어아리(禦兒梨) 등이 있으나 약으로 사용하지 않았고 상리(桑梨)만이 꿀을 넣고 끓여 먹는데 입이 마른 것을 그치게 하며 날로 먹으면 사람에게 도움이 되지 않으며 속을 차갑게 한다.’<sup>1562)</sup>고 하여 종류에 따라 약에 사용하는 것과 그렇지 않은 것이 있음을 밝히고 있다. 또한 ‘배에는 청색(靑色) 황색(黃色) 홍색(紅色) 자색(紫色) 4가지가 있으며, 유리(乳梨)가 곧 설리(雪梨)이며 아리(鶯梨)가 곧 면리(綿梨)이며 소리(消梨)가 곧 향수리(香水梨)인데 모두 상품(上品)으로 병을 치료할 수 있다. 어아리(禦兒梨)는 옥유리(玉乳梨)가 와전된 것이다. 어아(禦兒)를 어아(語兒)라고도 하였는데 이는 지명으로 소주(蘇州)에 있다.’<sup>1563)</sup>고 하여 좋은 배가 북쪽에 많고 남쪽에는 선성(宣城) 것만이 좋은

1562) 李時珍, 『本草綱目』, 『梨』, 頌曰 梨處處皆有 而種類殊別 醫方相承 用乳梨 鶯梨 乳梨出宣城 皮厚而肉實 其味極長 鶯梨河之南北州郡皆有之 皮薄而漿多 味差短 其香則過之 其餘水梨 消梨 紫糜梨 赤梨 青梨 茅梨 甘棠梨 禦兒梨之類甚多 俱不入藥也 一種桑梨 惟堪蜜煮食之 止口乾 生食不益人 冷中

1563) 李時珍, 『本草綱目』, 『梨』, 梨有青黃紅紫四色 乳梨卽雪梨 鶯梨卽綿梨 消梨卽香水梨也 俱爲上品 可以治病 禦兒梨卽玉乳梨之訛 或云禦兒一作語兒 地名也 在蘇州嘉興縣 見漢書註 其他青皮 早穀 半斤 沙糜諸梨 皆粗澆不堪 止可蒸者及切烘爲脯爾 一種醋梨 易水煮熟 則賤美不損人也 昔人言梨 皆以常山眞定 山陽鉅野 梁國睢陽 齊國臨淄 鉅鹿 弘農 京兆 鄴都 洛陽爲稱 蓋好梨多產於北土 南方惟宣城者爲

것이라고 하였다.

\*\* 『食療纂要』 원문에는 ‘백미(白米)’로 나와 있고, 『食醫心鑑』<sup>1564</sup> 『醫方類聚』<sup>1565</sup> 등에 흰쌀[白米]로 쓰여 있기 때문에 여기에서는 『食療纂要』 원문에 따라 흰쌀로 보았다. 그러나 『神農本草經疏』<sup>1566</sup> 『本草綱目』<sup>1567</sup> 『本草求真』<sup>1568</sup> 등과 『普濟方』<sup>1569</sup>의 리탕죽방(梨湯粥方)과 『小兒衛生總微論方』<sup>1570</sup>의 리즙죽(梨汁粥)에서는 멥쌀[粳米]로 쓰여 있다.

#### 44-11 治小兒心藏風熱 煩燥恍惚 皮膚生瘡. 牛蒡根研取 汁三合 以白米一合 煮粥熟 投汁調和食之.

소아의 심장에 풍열(風熱)이 있어 번조(煩燥)하고 정신이 황홀하며 피부에 부스럼이 나는 것을 치료하려면 우엉뿌리[牛蒡根]를 갈아 그 즙을 3홉\* 취하고 백미(白米: 흰쌀) 1홉을 삶아 익으면 우엉뿌리의 즙을 넣고 잘 섞어 먹는다.

\* 『食醫心鑑』<sup>1571</sup> 『醫方類聚』<sup>1572</sup> 등의 우방죽방(牛蒡粥方)에서는 『食療

勝 故司馬遷史記云 淮北 滎南 河濟之間 千株梨其人與千戶侯等也

- 1564) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治小兒心藏風熱 昏憤煩躁 不能下食 梨粥方. 消梨三顆(搗濾取汁) 白米三合 右煮粥 臨熟下梨汁 攪和食之
- 1565) 『醫方類聚』, 治小兒心藏風熱 昏憤(食醫心鑑此下 有煩字)躁 不能下食 梨粥方. 消梨三顆(搗濾取汁) 白米三合(聖惠方粳米一合) 右煮粥 臨熟下梨汁 攪和食之. 聖惠方 右以水二升煮梨 取汁一盞 去滓 投米煮粥食之.
- 1566) 繆希雍, 『神農本草經疏』, 聖惠方 小兒風熱 昏憤躁悶 不能食. 用消梨三枚切破 以水二升 煮取汁一升 入粳米一合 煮粥食之
- 1567) 李時珍, 『本草綱目』, 『梨』, 小兒風熱 昏憤躁悶 不能食. 用消梨三枚切破 以水二升 煮取汁一升 入粳米一合 煮粥食之 聖惠方
- 1568) 黃宮繡, 『本草求真』, 『梨』, 聖惠方 治小兒風熱 昏憤躁悶 不能食. 用消梨三枚切破 同粳米煮粥 以食.
- 1569) 朱橚, 『普濟方』, 梨湯粥方(出聖惠方) 治小兒心藏風熱 昏憤躁悶 不能下食. 梨(三枚切) 粳米(一合) 右以水二升煮梨 取汁一盞 去滓 投米煮粥 食之
- 1570) 何大任, 『小兒衛生總微論方』, 治小兒風熱 昏塞躁悶 不食. 梨汁粥. 右以鵝梨三枚切碎 以水二升 煮取汁一升 去滓 入粳米一合 煮粥食之
- 1571) 昝殷 『食醫心鑑』, 治小兒心藏風熱 煩躁恍惚 皮膚生瘡. 牛蒡粥方. 右牛蒡根研濾取

纂要』와 같이 우엉뿌리즙 3홉으로 나오나 『普濟方』<sup>1573</sup>의 우방죽방(牛蒡粥方)에서는 1홉으로 나와 서로 분량의 차이를 보이고 있다.

44-12 治小兒水氣 腹肚妨痛脹滿 面目腫 小便不利. 郁李仁四分 以水八合 研取汁 以白米一合 煮粥 空心食之.

소아의 수기(水氣)와 배가 걸리듯 아프고 창만(脹滿)이 있으며 얼굴과 눈에 부종이 있고 소변이 잘 나가지 않는 것을 치료하려면 산앵두 씨[郁李仁: 이스라치씨] 4푼에 물 8홉을 넣고 갈아 즙을 내며 백미(白米: 흰쌀) 1홉을 넣어 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.

◎ 『食醫心鑑』<sup>1574</sup> 『醫方類聚』<sup>1575</sup> 등의 옥리인죽방(郁李仁粥方)에 같은 내용이 나온다. 『普濟方』<sup>1576</sup>의 옥리인죽방(郁李仁粥方)에서는 ‘산앵두 씨 [郁李仁] 1량에 상근백피(桑根白皮) 1량 좁쌀[粟米] 1홉을 뿜아 분쇄하고 매번 반량씩 1대접에 넣고 달여 7분이 되도록 하고 찌꺼기를 제거하고 좁쌀을 넣어 죽을 만든 다음 생강즙을 약간 넣고 임의대로 먹는다.’고 하였다.

汁三合 以白米一合 煮粥熟 投汁調和食之

1572) 『醫方類聚』, 治小兒心藏風熱 煩躁恍惚 皮膚生瘡. 牛蒡粥方. 右牛蒡根研瀉取汁(三合 聖惠方壹合 備預百要方二合) 以白米一合 煮粥熟 投汁調和食之(聖惠方 空腹溫溫食之)

1573) 朱櫛, 『普濟方』, 牛蒡粥方(出聖惠方) 治小兒心臟積熱 煩躁恍惚. 牛蒡根汁(一合) 粳米(一合) 右以水一大盞煮粥 臨熟 投牛蒡汁 攪勻 空腹 溫溫服之

1574) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治小兒水氣 腹肚妨痛脹滿 面目腫 小便不利. 郁李仁粥方. 右郁李仁四分 以水八合 研瀉取汁 以白米一合 煮粥 空心食之

1575) 『醫方類聚』, 治小兒水氣 腹肚妨痛脹滿 面目腫 小便不利. 郁李仁粥方. 右郁李仁四分 以水八合 研瀉取汁 以白米一合 煮粥 空心食之.

1576) 朱櫛, 『普濟方』, 郁李仁粥方(出聖惠方) 治小兒水氣 腹肚虛脹 頭面浮腫 小便不利. 郁李仁(一兩湯浸去皮尖微炒) 桑根白皮(一兩剉) 粟米(一合) 右搗碎 每服半兩 以水一大盞 煎至七分 去滓 下米作粥 入少生薑汁 任意食之

44-13 治小兒下痢 日夜數十度 漸困無力. 黍米一合 雞子一枚  
蠟\*一分細切\*\* 煮黍米粥 臨熟 下雞子蠟攪均 令熟食之.

소아의 설사이질증[下痢]이 하룻밤에 수십 차례나 되고 점차 몸이 피곤하여 힘이 빠지는 것을 치료하려면 기장쌀[黍米] 1홉 계란 1개 밀랍[蠟] 1푼을 잘게 절단한다. 기장쌀로 죽을 삶는데 익으려고 할 때 계란과 밀랍을 넣고 고루 섞은 다음 익으면 먹인다.

\* 『普濟方』<sup>1577</sup>의 서미죽방(黍米粥方)에서는 밀랍(黃蠟) 반량을 사용한다고 하여 『食療纂要』와 서로 분량의 차이를 보이고 있다.

\*\* 『食療纂要』원문이 훼손되어 2글자로 추정되는 공간만 있을 뿐이다. 『食醫心鑑』<sup>1578</sup> 『醫方類聚』<sup>1579</sup> 등에 의거하여 ‘세절(細切)’로 복원하였다.

44-14 未立未行 三歲兒. 細研新採五加皮 和調粥飲兼些  
酒 每日之間三服之.

서지도 못하고 걷지도 못하는 3살 먹은 아이에게는 새로 채취한 오가피(五加皮)를 잘게 갈아 미음에 넣고 약간의 술을 섞어 매일 3회씩 복용시킨다.

◎ 『醫方類聚』<sup>1580</sup>에 같은 문장이 보이고, 『東醫寶鑑』<sup>1581</sup>에는 3세의 소아가 걷지 못할 때 오가피(五加皮 삿들흙)를 복용시킨다고 하였다.

1577) 朱橚, 『普濟方』, 黍米粥方(出聖惠方) 治小兒下痢 日夜數十行 漸至困弱. 黍米(一合) 鷄子(一枚) 黃蠟(半兩) 右煮粥 臨熟 下鷄子蠟 攪令勻 空腹服之

1578) 昝殷, 『食醫心鑑』, 治小兒下痢 日夜數十度 漸困無力 黍米粥方. 黍米(一合) 鷄子(一枚) 蠟(一分細切) 右煮黍米粥 臨熟 下鷄子及蠟攪勻 令熟食之

1579) 『醫方類聚』, 治小兒下痢 日夜數十度 漸困無力. 黍米粥方. 黍米(壹合) 鷄子(壹枚) 蠟(壹分細切) 右煮黍米粥 臨熟 下鷄子及蠟攪均 令熟食(聖惠方 空腹服之)

1580) 『醫方類聚』, 未立未行 三歲兒. 細研新採五加皮 和調粥飲兼些酒 每日之間三服之.

1581) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『五加皮』, 삿들흙 性溫(一云微寒)味辛苦無毒 補五勞七傷 益氣添精 堅筋骨 強志意 男子陰痿 女子陰痒 療腰脊痛 兩脚疼痛 骨節攣急痿躄 小兒三歲 不能行 服此便行步

44-15 治小兒遺尿. 雞臍脰一具 并腸曝乾 炙令黃焦 男用雌  
女用雄 細末 每服以溫酒調和半錢 量兒多少 加減服之.

소아의 유뇨(遺尿: 소변이 저절로 흘러나옴)를 치료하려면 계비치(雞臍脰: 닭 위장의 속껍질) 1개를 닭 창자와 같이 햇볕에 말리고 불에 구워 누렇게 그을린다. 남자는 수탉을 사용하고 여자는 암탉을 사용하는데 빵아 분말로 만든다. 매번 따뜻한 술에 반전씩 타서 먹이는데 어린아이의 나이가 많고 적음을 헤아려서 가감하여 복용시킨다.

◎ 『鄉藥集成方』<sup>1582)</sup> 『醫方類聚』<sup>1583)</sup> 등에 같은 내용이 나온다.

44-16 治小兒尿床 能補脬 暖下元\*. 猪脬 猪肚 各一枚 糯米半升 將糯米入猪脬內 又將脬入猪肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不過數次效.

소아의 뇨상(尿床: 소변이 본인도 모르게 저절로 나오는 것으로 遺尿를 의미한다)을 치료하고 능히 방광을 보하고 하원(下元: 腎臟을 의미한다)을 따뜻하게 해주려면 돼지방광 돼지위장 각 1개씩과 찹쌀[糯米] 반되를 준비한다. 찹쌀을 돼지방광 속에 넣고 다시 방광을 돼지위장 속에 넣은 다음 푹 삶는다. 소금 산초를 적당히 넣고 매일 음식을 먹듯이 상복(常服)하면 몇 번 지나지 않아 효과를 본다.

\* 『食療纂要』원문에 흐릿하게 ‘항(亢)과 같이 보이니 『普濟方』<sup>1584)</sup> 『醫

1582) 『鄉藥集成方』, 治小兒遺尿. 鷄臍脰一具 并腸曝乾 炙令黃焦 是男用雌鷄 是女用雄鷄 搗細羅爲散 每服半錢 溫酒調下 量兒大小 加減

1583) 『醫方類聚』, 治小兒遺尿 又方. 鷄臍脰(壹具 并腸曝乾 炙令黃焦 是男用雌鷄 是女用雄鷄) 右件藥 搗細羅爲散 每服以溫酒調下半錢 量兒大小 以意加減.

1584) 朱橧, 『普濟方』, 治小兒尿床 又治產婦後損脬 遺尿 不知出(出經驗良方) 猪脬 猪肚 (各一箇) 糯米(半升) 右將糯米入脬內 又將脬入猪肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不過數次其效 如神脬暖下元



方類聚<sub>1585</sub>) 등에 근거하여 ‘원(元)’으로 보았다.

44-17 治小兒小便不通 肚痛. 粟米一合 葱白三七莖 去鬚  
細切 以水煮作稀粥 臨熟 投葱白攪勻 溫食之.

소아의 소변불통(小便不通)과 두통(肚痛)을 치료하려면 좁쌀[粟米] 1홉 총백(葱白: 파의 밑동) 21뿌리를 준비하여 잔뿌리를 제거하고 잘게 절단한다. 좁쌀[粟米]을 물에 삶아 묽은 죽을 만들어 익으려고 하면 총백을 넣어 고루 섞어서 따뜻하게 먹인다.

◎ 『普濟方』<sub>1586</sub> 『醫方類聚』<sub>1587</sub> 등의 장수총백죽방(漿水葱白粥方)에 같은 내용이 나온다.

44-18 治小兒血痢不差. 馬齒菜汁一合 蜜半合 粟米一合  
以水一大盞 煮作粥 入二味 和調食前服.

소아의 피이질(血痢: 피가 섞여 나오는 이질)이 차도가 없을 때 치료하는 방법은 쇠비름[馬齒菜]즙 1홉, 꿀 반 홉, 좁쌀[粟米] 1홉을 준비한 다음 물 한 대접에 좁쌀을 넣어 삶아 죽을 만들고 쇠비름즙과 꿀을 넣고 잘 섞어 식전(食前)에 복용한다.

◎ 『普濟方』<sub>1588</sub> 『醫方類聚』<sub>1589</sub> 『證治準繩』<sub>1590</sub> 등의 마치채즙죽방(馬

1585) 『醫方類聚』, 治小兒尿床 及治產婦(普濟方卷三百八十八 嬰兒小便淋祕門 引經驗良方 此下有產字)後損脬 遺尿 不知出. 豬脬 豬肚(各壹介) 糯米(半升) 右將糯米入脬內 又將脬入豬肚內 爛煮 鹽椒調勻 如飲食日常服 不過數次效 能補脬 暖下元.

1586) 朱橚, 『普濟方』, 漿水葱白粥方(出聖惠方) 治小兒小便不通 肚痛. 粟米(二合) 葱白(三七莖去鬚細切) 右以漿水煮作稀粥 臨熟 投葱白攪勻 溫溫食之

1587) 『醫方類聚』, 治小兒小便不通 肚痛 漿水葱白粥方. 粟米(二合) 葱白(三七莖 去鬚細切) 右件 以漿水煮作稀粥 臨熟 投葱白 攪令勻 溫溫食之.

1588) 朱橚, 『普濟方』, 馬齒菜汁粥方(出聖惠方) 治小兒血痢不差. 馬齒菜汁(一合) 蜜(半合) 粟米(一合) 右以水一大盞 煮作粥 後入二味 和調 食前服之

1589) 『醫方類聚』, 治小兒血痢不差. 馬齒菜汁粥方. 馬齒菜汁(壹合) 蜜(半合) 粟米(壹合)

齒菜汁粥方)에 같은 내용이 나온다. 그러나 『食醫心鑑』<sup>1591)</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1592)</sup> 등에서는 소아의 피이질[血痢]을 치료하는데 쇠비름[馬齒莧]의 잎을 찢고 짜 그 즙을 1홉 취하고 꿀 1순가락을 넣고 잘 섞어 공복에 먹인다고 하여 죽으로 끓여서 먹는 방법을 사용하지 않았다.

44-19 治小兒泄瀉不止. 雞子一介 打破 入銚子內 同黃蠟\*  
一塊 小指頭大 炒熟 如常食之.

소아의 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 계란[雞子] 1개를 깨뜨려 쟁개비[銚子: 무쇠로 만든 작은 솥]에 새끼손가락 크기의 밀랍[黃蠟] 1덩어리를 같이 넣고 불에 볶아 익힌 다음 보통 때와 같이 먹는다.

\* 『食療纂要』원문에는 ‘밀(蜜)’로 나온다. 하지만 꿀이 덩어리[塊]로 있고 체상태가 아니므로 꿀로 보기가 어렵다. 따라서 『醫方類聚』<sup>1593)</sup> 『四醫經驗方』<sup>1594)</sup> 등에 의하여 ‘납(蠟)’으로 교정하였다. 또한 비슷한 내용이 있는 제리(諸痢)문의 26-22조<sup>1595)</sup> ‘냉이질[冷痢]과 열이질[熱痢]을 치료하려면 불 위에 쟁개비[銚子]를 놓고 밀랍[黃蠟]을 녹이고 계란을 넣은 다음 전병(煎餅)붙이는 방법과 같이 볶아 익혀 먹는다.’도 하나의 근거가 된다.

右以水壹大盞 煮作粥 後入二味 和調 食前服之.

1590) 王肯堂, 『證治準繩』, 聖惠 治小兒血痢不差 馬齒菜汁粥方 馬齒菜汁(一合) 蜜(半合) 粟米(一合) 右以水一大盞 煮作粥 後入二味 和調 食前服之

1591) 咎殷, 『食醫心鑑』, 治小兒血痢方. 右取馬齒菜生搗絞取汁一合 和蜜一匙 攪調 空心食之

1592) 『鄉藥集成方』, 食醫心鑑. 治小兒血痢. 馬齒莧菜搗絞取汁一合 和蜜一匙 攪令勻 空心食之

1593) 『醫方類聚』, 治小兒泄瀉不止. (得效方 治休息痢及疳瀉 日久不能安者) 右用雞子一箇 打破 入銚子內 同黃蠟壹塊, 小指頭大 炒熟 如常啖之 (得效方 空心食之 經驗良方 衛生易簡方 與得效方同) 卽止. 項文學從龍在臨安 見鄉人潘省幹之子服之 其子方三歲.

1594) 『四醫經驗方』, 泄瀉不止. 鷄卵一枚 打破 黃蠟一塊 如小指頭大 溶化攪勻 食之

1595) 26-22 治冷熱痢. 銚子於火上 以黃蠟灼之 後以雞卵倒瀉 如煎餅法 炒熟喫之.

44-20 治小兒暑月泄瀉無度. 雞子五枚 同菘豆煮熟 令豆軟 下陳倉米 作稀粥 攪令粥熟\*\*溫 食就以雞子壓之\* 喫一二頓 病減而安.

소아가 여름철에 설사가 계속되었을 때 치료하려면 계란[雞子] 5개와 녹두(菘豆)를 같이 삶아 녹두가 부드러워지도록 익힌 다음 묵은쌀[陳倉米]을 넣고 묽은 죽을 만든다. 휘저어서 죽이 따뜻하게 식으면 먹고 계란을 먹어 눌러준다. 1~2번 한꺼번에 먹으면 설사병이 감소되어 편안해진다.

\* 『食療纂要』 원문이 훼손되어 3글자 정도 쓸 수 있는 공간이 있지만 전혀 관독이 불가능하다. 그러나 『普濟方』, 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등에 근거하여 ‘자압지(子壓之)’ 3글자를 복원하였다.

\*\* 이미 죽을 만들었는데 휘저어서 죽이 익도록 한다는 것이 이해가 되지 않는다. ‘숙(熟)’을 연문으로 보아 해석을 하지 않고 단지 ‘휘저어서 죽이 따뜻하게 식으면’으로 보면 이해가 쉽다. 『普濟方』<sup>1596</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1597</sup> 『醫方類聚』<sup>1598</sup> 등에 같은 문장이 나오면서 ‘숙(熟)’이 없는 것도 하나의 근거가 되어 ‘숙(熟)’을 연문으로 보아 해석하지 않았다.

◎ 『宜彙』<sup>1599</sup>에 비슷한 내용이 요약되어 있는데 3~4번 따뜻하게 복용하면 신호하게 낫는다고 하였다.

1596) 朱橚, 『普濟方』, 治小兒暑月泄瀉無度 以雞子五枚 同菘豆煮熟 令豆軟 下陳倉米 作稀粥 攪令粥溫 食就以雞子壓之 須喫一二頓 乃安

1597) 『鄉藥集成方』, 治小兒暑月泄瀉無度. 鷄子五枚 同菘豆煮熟 合豆軟 下陳倉米作稀粥 攪令粥溫食 以鷄子壓之 喫一二度差

1598) 『醫方類聚』, 張子和 治小兒暑月泄瀉無度. 以鷄子五枚 同菘豆煮熟 令豆軟 下陳倉米作稀粥 攪令粥溫 食就以鷄子壓之 喫一二頓 病減而安.

1599) 錦里散人, 『宜彙』, 小兒暑月泄瀉 鷄卵五六介 同菘豆 煎陳米作粥 溫服三四次 神效

44-21 治小兒泄注. 梁米 稻米 黍米 各三合 蠟如半彈丸大  
東流水二升 煮梁米三沸 絞去滓 以汁煮稻米沸 絞  
去滓 以汁煮黍米三沸 絞去滓 置蠟汁中 蠟消 每服  
半合 空心午後 各隨兒大小加減.

소아의 설주(泄注: 이질)를 치료하려면 좁쌀[梁米]\* 입쌀[稻米] 기장쌀[黍米] 각 3홉, 탄환 반 정도 되는 밀랍, 동쪽으로 흐르는 물[東流水] 2되를 준비한다. 좁쌀[梁米]을 삶아 3번 끓으면 짜서 찌꺼기를 버리고 다시 그 물에 입쌀[稻米]을 삶아 끓으면 짜서 찌꺼기를 버린다. 다시 그 물에 기장쌀[黍米]을 삶아 3번 끓으면 짜서 찌꺼기를 버리고 밀랍을 그 물에 넣어 밀랍이 다 녹은 다음 매번 반 홉씩 오후 공복에 복용한다. 어린아이가 크고 작음에 따라 가감(加減)한다.

\* 『良方金丹』1600에 의하면 양미(梁米)에는 청량미(靑梁米: 청동찰) 황량미(黃梁米: 누른양미 竹根黃) 백량미(白梁米: 흰양미)가 있다고 하였으며, 『救急簡易方診解』1601에서는 황량미(黃梁米)는 ‘누른조밭’이라고 하였다

◎ 『壽親養老新書』1602의 사미탕(四米湯), 『普濟方』1603의 사미량미탕(四味梁米湯), 『醫方類聚』1604의 사물량미탕(四物梁米湯)에 같은 내용이 나온

1600) 『良方金丹』, ○靑梁米 청동찰 ○黃梁米 누른양미 一名竹根黃 ○白梁米 흰양미  
1601) 『救急簡易方診解』, 霍亂吐下太渴 黃梁米 누른조밭 淘五升以水一斗煮取五升澄清稍溫飲之  
1602) 陳直, 『壽親養老新書』, 四米湯. 治小兒泄注. 梁米 稻米 黍米(各三合) 蠟(如半彈丸大) 右以東流水二升 煮梁米三沸 絞去滓 以汁煮稻米三沸 去滓 用汁煮黍米三沸 絞去滓 置蠟於汁中 候蠟消 每服半合 空心午後 各一隨兒大小增減  
1603) 朱橚, 『普濟方』, 四味梁米湯. 治小兒泄注. 梁米 稻米 黍米(各三合) 蠟(如半彈丸大) 右以東流水二升 煮梁米三沸 絞去滓 以汁煮稻米三沸 去滓 用汁煮黍米三沸 絞去滓 置蠟於汁中 候消 每服半合 空心午後 各一隨兒大小加減  
1604) 『醫方類聚』, 四物梁米湯.(壽親養老書 名四米湯) 治小兒泄注方. 梁米 稻米 黍米(各參升 壽親三合) 蠟(如彈丸大 壽親 半彈丸大) 右四味 以水五升(壽親 東流水二升) 東向竈煮梁米三沸 去滓 復以汁煮稻米三沸 去滓 復以汁煮黍米三沸 去滓 以蠟內

다. 『鄉藥集成方』<sup>1605</sup>에서는 ‘밀랍을 탄환크기로 사용한다.’고 하여 밀랍크기가 2배차이가 난다.

\* 『良方金丹』<sup>1606</sup>에 의하면 좁쌀[梁米]에는 청량미(靑梁米: 상동찰) 황량미(黃梁米: 누른양미 竹根黃) 백량미(白梁米: 흰양미)가 있다고 하였으며, 『救急簡易方診解』<sup>1607</sup>에서는 황량미(黃梁米)는 ‘누른조밭’이라고 하였다.

#### 44-22 治小兒重舌. 粟米 作粥哺\*之.

소아의 중설(重舌: 혀 밑이 부어서 마치 작은 혀가 또 있는 것 같은 증상)을 치료하려면 좁쌀[粟米]로 죽을 만들어 먹인다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 ‘육(啗)’ ‘성낼 열(啗)’ ‘위(啗)’ 등으로 보이기도 하나, 문맥상 맞지 않는다. 『普濟方』<sup>1608</sup> 『醫方類聚』<sup>1609</sup> 등에 의거하여 ‘포(哺)’로 보았다.

#### 45. 발작/간질[驚癇 附癲狂]: 경간 부전광]

\* 전광(癲狂)은 원인과 증상에 따라 전증(癲證)과 광증(癲狂)으로 나누는데 전증(癲證)은 양이 허하고 음이 성하여 생긴 것으로 억제(抑制)된 증상(症狀)이 주로 나타나고, 광증(癲證)은 음이 허하고 양이 성하여 생긴 것

汁中和之. 蠟消取以飲之 數試有驗.

1605) 『鄉藥集成方』, 聖濟總錄. 治小兒洞泄注下水穀不分. 梁米稻米黍米各三錢 蠟如彈子大 ○右東流水二升 煮梁米三沸 去滓 留汁煮稻米三沸 去滓 復以汁煮黍米三沸 去滓 置蠟汁中和之 候蠟消放溫 每以半合分爲二服 空心午後 各一服 量兒大小加減 (千金方) 米各三升 水五升 東向竈煮之

1606) 『良方金丹』, ○靑梁米 상동찰 ○黃梁米 누른양미 一名竹根黃 ○白梁米 흰양미

1607) 『救急簡易方診解』, 霍亂吐下太瀉 黃梁米 누른조밭 淘五升以水一斗煮取五升澄清稍溫飲之

1608) 朱櫛, 『普濟方』, 治小兒重舌. 又方(出肘後方) 用粟米 嚼哺之

1609) 『醫方類聚』, 治小兒重舌. 又方 用粟哺之.

으로 흥분(興奮)된 증상(症狀)이 주로 나타난다.

45-1 主補虛乏 去驚癇. 豬頭一枚 治如食法 煮令極熟 停冷\*作膾 以五辣醋食之. 然頭動風 其齧尤毒\*\*.

허핍(虛乏)한 것을 보하고 경간(驚癇: 무섭고 놀라서 생긴 전간발작)을 제거하려면 돼지머리[豬頭] 1개를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 폭 삶아 익힌다. 식기를 기다려 회를 만들고 오랄초(五辣醋)\*\*\*를 넣어 먹는다. 그러나 머리에서 풍(風)을 일으킬 수 있다 돼지주둥이는 더욱 독이 있어 조심하여야 한다.

\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 2글자를 판독하기 불가능하다. 『普濟方』<sup>1610</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1611</sup> 등에 근거하여 ‘정랭(停冷)’으로 보았다.

\*\* 『食療纂要』원문이 흐릿하여 2글자가 전혀 판독할 수가 없다. 『醫方類聚』<sup>1612</sup>에 의거하여 ‘우독(尤毒)’으로 보았다. 돼지주둥이를 풍(風)기운이 있는 사람이 먹지 말라는 것에 대하여서는 32-1조의 해설에서 설명하였다.

\*\*\* 오랄초(五辣醋)에 대하여서는 『食療纂要』 5-18조의 해설에서 자세히 설명하였다.

◎ 제치(諸痔)문의 32-1조<sup>1613</sup>와 치료방법이 동일하다. 『本草綱目』<sup>1614</sup>

1610) 朱橚, 『普濟方』, 豬頭膾方(出聖惠方) 治風邪癲癇 發歇不定 用豬頭一枚 水煮熟 停冷切作膾 以五味食之

朱橚, 『普濟方』, 治小兒驚癇補虛氣乏 右用豆牙豬頭一枚 治如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辛醋食之

1611) 『鄉藥集成方』, 治補虛氣乏 去驚癇. 豬頭一枚 治如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之

1612) 『醫方類聚』, 豬肉. 頭動風 其齧尤毒 風人不宜食者 以竹葉燒煙 撐口熏之 得口鼻涎出 則無害.

1613) 32-1 治五痔. 豬頭一枚 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 齧不宜食.

1614) 李時珍, 『本草綱目』, 『豕』, 豕豬頭肉. 同五味煮食 補虛乏氣力 去驚癇 五痔 下丹石 亦發風氣(食療)

에 의하면 ‘돼지머리고기는 양념과 같이 삶아 먹는다. 허겁하고 무기력한 것을 보하고 발작[驚癇] 오치(五痔: 5가지 치질로 牡痔, 牝痔, 脉痔, 腸痔, 氣痔)을 제거하고 단석(丹石)을 내려 보내지만 풍기(風氣)를 일으키기도 한다.’고 하였다.

#### 45-2 治驚癇 精神恍惚 言語錯謬 歌笑無度. 狐肉一斤 及五藏 治如食法 豉汁中煮 和五味作羹 或作粥 或炙食 並可.

경간(驚癇: 무섭고 놀라 생긴 전간발작)과 정신이 황홀하고 언어가 잘 되지 않고 아무 때나 노래를 부르거나 웃는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉] 1근과 오장(五藏)을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 된장국에 삶고 양념[五味]을 넣어 국을 만든다. 혹은 죽으로 만들거나 혹은 구워서 먹는 것도 가능하다.

◎ 『普濟方』<sup>1615)</sup> 『兩無神編』<sup>1616)</sup> 『醫學入門』<sup>1617)</sup> 등에 같은 내용이 나오면서 오장(五臟)에 쌓인 냉(冷)과 고독(蠱毒)으로 인한 한열(寒熱)을 치료한다고 하였다. 『醫方類聚』<sup>1618)</sup>에서는 같은 내용이 나오면서 여우고기가 아닌 돼지고기를 사용한다고 하였다.

1615) 朱橚, 『普濟方』, 治驚癇精神恍惚 言語錯謬 歌笑無度 兼五臟積冷 蠱毒寒熱. 右以狐肉一片 及五臟 治如食法 豉汁中煮 五味和作羹 或作粥 炙食並得 京中以羊骨汁 鯽魚替豉汁

1616) 南載喆, 『兩無神編』, 狐肉羹 治驚悸恍惚 言語歌笑無度 及五腸寒熱 積冷蠱毒諸病 用狐肉一斤 及五腸 治淨入豉汁煮熟 五味作羹 以羊骨汁鯽魚代豉汁 亦妙

1617) 李梴, 『醫學入門』, 狐肉 補虛 治健忘 更消冷積及惡瘡 心肝生服治妖魅 莖主絕產 陰中痒 狐性疑 疑 則不可以合 故從狐肉 甘溫有毒 主補虛勞 精神恍惚 健忘 語言無度 兼消五臟積冷 治惡瘡疥蠱毒 作羹食之

1618) 『醫方類聚』, 驚癇精神恍惚 言語錯謬 歌笑無度. 用猪(衛生易簡作狐)肉一斤 及五臟 豉汁中煮作五味羹 或炙食 兼治五臟積冷 蠱毒寒熱.

### 45-3 治小兒驚癇. 狐腸肚\* 作羹臠食之.

소아의 경간(驚癇: 무섭고 놀라 생긴 전간발작)을 치료하려면 여우의 창자와 위[肚]로 고깃국을 만들어 먹인다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하여 판독하기가 불가능하다. 그러나 『東醫寶鑑』<sup>1619</sup>에 의거하여 ‘호장두(狐腸肚)’로 보았다.

### 45-4 治狂邪癲癇 不欲眠臥 自賢智 妄行不休\*. 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之.

광사(狂邪)로 온 간질(癲癇)과 잠을 자지 못하고 자신이 현명하고 지혜롭다고 착각하며 망령된 짓을 씀 없이 하는 것을 치료하려면 흰 수탉[白雄雞] 1마리를 삶아 익히고 양념[五味]을 넣어 국이나 죽을 만들어 먹는다.

\* 『食療纂要』 원문이 흐릿하고 훼손되어 ‘□□□□癲 不欲□臥 □□□ 妄行不休’만 보일 뿐이다. 하지만 『普濟方』<sup>1620</sup> 『鄉藥集成方』<sup>1621</sup> 『赤水元珠』<sup>1622</sup> 등에 근거하여 ‘치광사전간 불욕면와 자현지 망행불휴(治狂邪癲癇 不欲眠臥 自賢智 妄行不休)’로 복원하였다.

1619) 許浚, 『東醫寶鑑』, 狐. 腸肚 性微寒 主瘡疥 及小兒驚癇 大人見鬼<本草>

1620) 朱橚, 『普濟方』, 白雄雞方 治狂邪癲癇 不欲眠臥 自賢自智驕倨 妄行不休 安五臟下氣. 用白雄雞一隻 煮令熟 五味調和 作羹粥食之

朱橚, 『普濟方』, 白雄雞羹方(出聖惠方) 治風邪癲癇 不欲睡臥 自能驕倨 妄行不休 言語無度 安五臟 下氣 用白雄雞一隻 治如食法 以水煮爛熟 擘開肉於汁中 入葱白薑五味作羹 空心食之

1621) 『鄉藥集成方』, 治狂邪癲癇 不欲眠臥 自賢自智驕倨 妄行不休. 安五臟下氣. 白雄雞一隻 煮令熟 五味調和 作羹粥食之 又云勿食暴鷄肉 殺人發疽

1622) 孫一奎, 『赤水元珠』, 海藏 治癲癇狂邪 不欲眠 自賢自智 妄行不休 此方能安五臟下心氣 白雄雞一隻煮熟 五味調和 作羹粥食之



45-5 治小兒熱驚癇. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 飯薑  
椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

소아의 열경간(熱驚癇: 열로 인한 급경풍)을 치료하려면 흰 오리[白鴨] 1리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[饋飯] 반근을 준비하여 생강 산초를 오리 배트 속에 버무려 넣고 보통 하는 법과 같이 꿰맨다. 찌서 익기를 기다려 먹는다.

◎ 『本草綱目』<sup>1623</sup>에 같은 내용이 보인다. 『鄉藥集成方』<sup>1624</sup>에 의하면 ‘흰 오리는 허한 것을 보하며 독열(毒熱)을 없애준다. 수도(水道)를 잘 나가게 하며 소아의 열경간(熱驚癇)과 머리에 나는 부스럼을 치료한다. 또한 파 된장을 넣어 끓여 그 즙을 마신다. 급성번열(卒煩熱)을 제거한다.’고 하였는데, ‘수도(水道)를 잘 나가게 한다.’라는 효능이 소변불통(小便不通)문의 30-15조<sup>1625</sup>, ‘소아의 머리에 나는 부스럼을 치료한다.’라는 효능이 소아병[小兒諸病]문의 44-8조<sup>1626</sup>, ‘소아의 열경간(熱驚癇)을 치료한다.’라는 효능이 경간(驚癇)문의 45-5조에 보인다. 흰 오리를 요리하는 방법이 수종(水腫)문의 18-5조<sup>1627</sup> 소변불통(小便不通)문의 30-6조<sup>1628</sup> 소아병[小兒諸病]문의 44-8조와 동일하게 보인다.

1623) 李時珍, 『本草綱目』, 『鶩』, 肉 主治補虛 除客熱 和臟腑及水道 療小兒驚癇(別錄)

1624) 『鄉藥集成方』, 又云 白鴨肉 補虛消毒熱 利水道 及小兒熱驚癇 頭生瘡腫 又和葱豉作汁飲之 去卒煩熱

1625) 30-15 主利水道. 白鴨 任意食之.

1626) 44-8 治小兒頭瘡. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒 釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.

1627) 18-5 又白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以生薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

1628) 30-6 治小便澀少. 白鴨一隻 去毛腸湯洗 饋飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之

古農書國譯叢書 9

## 食療纂要

인 쇄 2004년 12월 일  
발 행 2004년 12월 일  
발 행 인 농 촌 진 흥 청 장 손 정 수  
편 집 인 기술정보화담당관 전 영 춘  
발 행 처 농 촌 진 흥 청  
주 소 우편번호 441-707  
경기도 수원시 권선구 서둔동 250  
농촌진흥청 농업경영정보관실  
TEL : (031) 299-2380  
FAX : (031) 299-2384  
E-Mail : kslee@rda.go.kr  
http ://www.rda.go.kr  
편집기획 농업경영정보관실 이길섭·류정상  
기획·인쇄 상록사 : (031) 298-2266

ISBN 89-480-0068-3(세트)

ISBN 89-480-0086-1

< 비매품 >