

# 食療纂要

국역

저자 전순의

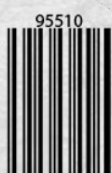
역자 구현희

해제 구현희

비매품



9 788959 703173



95510

ISBN 978-89-5970-317-3 (EPUB3)  
ISBN 978-89-5970-318-0 (PDF)  
ISBN 978-89-5970-319-7 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

---

# Table of Contents

## 원문·국역

식료찬요 서문 食療纂要序	1.1
식료찬요 食療纂要	1.2
1. 제풍 諸風 一	1.2.1
2. 상한 傷寒 二	1.2.2
3. 심복통 心腹痛 三	1.2.3
4. 해수 嗽 咳嗽 四	1.2.4
5. 비위 脾胃 五	1.2.5
6. 요통 腰痛 六	1.2.6
7. 눈 眼目 七	1.2.7
8. 이롱 耳聾 八	1.2.8
9. 인후 咽喉 九	1.2.9
10. 다섯가지 열증 五噎 十	1.2.10
11. 여러가지 기병 諸氣 十一	1.2.11
12. 여러가지 허증 諸虛 十二	1.2.12
13. 여러가지 서증 諸暑 十三	1.2.13
14. 여러가지 열증 諸熱 十四	1.2.14
15. 구토 嘔吐 十五	1.2.15
16. 광란 霍亂 十六	1.2.16

---

---

17. 황달 黃疸 十七	1.2.17
18. 수종 水腫 十八	1.2.18
19. 여러가지 갈증 諸渴 十九	1.2.19
20. 창만 脹滿 二十	1.2.20
21. 적취 積聚 二十一	1.2.21
22. 술로 인한 병 酒病 二十二	1.2.22
23. 여러가지 혈증 諸血 二十三	1.2.23
24. 골증노열 骨蒸勞 二十四	1.2.24
25. 설사 泄瀉 二十五	1.2.25
26. 여러가지 이질 諸痢 二十六	1.2.26
27. 여러가지 임증 諸淋 二十七	1.2.27
28. 고독 蠱毒 二十八	1.2.28
29. 대변불통 大便不通 二十九	1.2.29
30. 대소변불통 小便不通 三十	1.2.30
31. 여러가지 한증(汗證) 諸汗 三十一	1.2.31
32. 여러가지 치병 諸痔 三十二	1.2.32
33. 뼈가 목에 걸린 경우 骨鯁 三十三	1.2.33
34. 여러가지 창옹 諸瘡癰 三十四	1.2.34
35. 옹저 癰疽 三十五	1.2.35
36. 영류 癭瘤 三十六	1.2.36
37. 떨어져서 다친 경우 墜墮損傷 三十七	1.2.37
38. 일반 개나 미친개에 물린 경우 凡犬獠犬咬 三十八	1.2.38
39. 여러 벌레에 다친 경우 諸虫傷 三十九	1.2.39

---

---

40. 부인의 여러 질병 婦人諸疾 四十	1.2.40
41. 임신 중의 여러가지 병 妊娠諸病 四十一	1.2.41
42. 산후의 여러가지 질병 産後諸疾 四十二	1.2.42
43. 유산 落胎半産 四十三	1.2.43
44. 소아의 여러가지 병증 小兒諸病 四十四	1.2.44
45. 경간 驚癇 四十五	1.2.45

## 해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

## 食療纂要序 식료찬요 서문

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. 且云將食得力大半於藥. 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. 恭惟我聖上祖述農黃岐扁之妙, 常<sup>1</sup>恤民瘍痾之苦. 每勅<sup>2</sup>諸醫不用食治之法, 此醫家之所不忘也.

사람이 세상을 살아가는데 음식이 가장 우선이고, 약이(藥餌)가 그 다음입니다. 비록 '이와 같이 풍·한·서·습의 때에 맞추어 대비하고, 음식과 성생활을 절제하여 조절하면 어디에서 병이 생겨나겠는가.'하고 말하지만, 간혹 사계절이 질서를 잃어 평온한 날은 오히려 적고 무질서한 날이 더욱 많으니 어찌 어그러진 기운에 감촉되는 일이 없겠습니까. 이 때문에 옛 사람들은 치료 방법을 정할 때에 먼저 음식으로 치료를 하고, 음식으로 치료해도 낫지 않은 다음에 약으로 치료하였습니다. 또 옛사람들이 말하기를 '음식을 먹으면 약에 반이 넘는 힘을 얻는다'고 하였고, 또 '병을 치료할 때에는 마땅히 오곡·육류·과일·채소로 치료해야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무나 뿌리로 치료하겠느냐'고 하였으니 이제야 옛사람들이 병을 치료할 때에는 반드시 먼저 음식으로 치료해야 한다는 말의 뜻을 알겠습니다. 삼가 생각건대 우리 성상께서는 신농·황제·기백·편작의 신묘함을 널리 밝히시고(祖述) 항상 백성들이 종기와 오랜 병으로 괴로워하는 것을 슬퍼하고 근심하여 매번 의원들이 음식으로 치료하는 방법을 쓰지 않는 것에 대해 교칙을 내리셨으니, 이것을 의가(醫家)들은 잊지 말아야 할 것입니다.

雖然臨病忞遽之際,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<sup>3</sup>,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.

그러나 병에 걸려 급박할 때에는 여러 처방들을 찾아보기 어렵습니다. 그런 까닭으로 신〔臣〕이 《식의심감(食醫心鑑)》·《식료본초(食療本草)》·《보궐식료(補闕食療)》·《대전본초(大全本草)》 등의 처방서에서 일상에서 쓸 수 있는 간단한 식치 처방을 엄선하여 45개의 조문을 만들어 올려드리니, 성상께서 책 이름을 《식료찬요(食療纂要)》라고 내려주셨습니다. 이에 서문을 쓰라고 명하시고 또 교지하시기를 "이 처방들 가운데 사용된 곡식·육류·채소·과일은 비록 항상 먹는 것이지만 물명과 실상이 서로 섞여 와전될까 염려스럽다. 그러므로 각 조문의 물명류 아래에 간혹 정음(正音)을 달아 사람들이 보았을 때 명료하게 드러나고 사용할 때에 의심이 나는 것이 없도록 하라."고 하셨습니다. 여기에 성상께서 널리 베풀어 백성들을 구제하고자 하는 도가 드러나니, 지금 하고 극진하옵니다.

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.

천순 4년 경진(1460년) 겨울 11월 가정대부 행용양위 상호군 신 전순의는 삼가 절하여 올리며 서문을 씁니다.

1. 哀 ※. 音倚. 哀也. 《康熙字典·心部·六》↩

2. 勅 : '勅'자가 줄바꿈하여 맨 위에 있으므로 왕이 내린 '교칙'으로 본다. ↩

3. 正音 : 물명(物名)에 대한 정음(正音)은 본서의 저본인 양양판(襄陽板)의 본문에는 기록되어 있는 것이 없고, 현재 원문을 확인 할 수 없는 상주판(尙州板)의 본문에만 보인다고 한다. 상주판(尙州板)을 직접 확인하였던 신승운 논

문에 의거하여 보면 상주판에는 이두식(吏讀式) 한자로 표기된 우리 말 물명이 60개이고, 기타가 8개 수록되어 있다고 한다. 정음(正音)은 한자의 음과 훈(訓)을 빌려 이두식으로 우리말을 표기한 것으로 생각해 볼 수 있다. ※신승운.

〈朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 對한 研究〉, 서지학연구 4

2008 : 121 - 151. ↩

## 食療纂要 식료찬요



## 諸風 一 1. 제풍

治卒風不得語. 갑작스런 중풍으로 말을 하지 못하는 것을 치료한다.

大豆. 煮汁如飴. 或濃煮, 食之.

대두. 즙이 엿처럼 될 때까지 삶는다. 혹은 진하게 삶아서 먹는다.

治中風面目浮腫. 중풍으로 얼굴과 눈이 붓는 것을 치료한다.

葱. 細切煎湯, 或作羹粥食之

파. 잘게 썰어 물에 달이거나 국이나 죽을 만들어 먹는다.

療風氣. 풍기(風氣)를 치료한다.

蠡魚, 作膾食之.

여어(蠡魚)로 회를 떠서 먹는다.

主不生風疾. 風人日食, 則步履端正, 言語不蹇. 풍병이 생기지 않게 한다. 풍(風)에 걸린 사람이 날마다 먹으면 걸음걸이가 단정해지고 말이 어눌하지 않게 된다.

黑脂麻, 炒食之.

흑지마를 볶아서 먹는다.

治癰瘍風, 可長服之. 역양풍을 치료하는데 오래 복용할 수 있다.

鰻鯉魚. 和五味, 以米煮食之. 兼治一切風疾.

만리어. 오미로 양념하여 쌀을 넣고 삶아서 먹는다. 모든 풍병을 치료한다.

治中風失音. 중풍으로 말을 하지 못하는 증상을 치료한다.

韭, 研汁服之.

부추를 갈아서 즙을 내어 복용한다.

治風寒濕痺, 五緩六急. 풍한습으로 생긴 비증과 오완(五緩)과 육급(六急)이 생긴 것을 치료한다.

烏雞一隻. 治如食法, 令極熟作羹, 食之.

오계 1마리. 평소 방법대로 손질하여 푹 익혀서 국을 끓여 먹는다.

治中風, 言語蹇澀, 手足不<sup>1</sup>, 大腸壅滯. 중풍으로 말이 어눌해지고 손발을 가누지 못하고, 대장이 꽉 막힌 경우를 치료한다.

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.

익이인 3홉, 동마자 0.5되. 물 3되에 동마자를 갈아 즙을 낸 후, 익이인을 넣고 죽을 끓인다. 빈 속에 먹는다.

治中風, 五臟壅熱, 言語蹇<sup>2</sup>, 手足不收, 精神盲昧, 大腸<sup>3</sup>滯, 중풍으로 오장에 열이 뭉쳐서 말이 어눌해지고 손발을 가누지 못하고, 정신이 아둔해지고 대장이 막힌 경우를 치료한다.

冬麻子半升, 白米三合. 水二升, 研麻取汁, 煮粥, 空心食之.

동마자 0.5되, 백미 3홉. 물 2되에 동마자를 갈아 즙을 내고 백미로 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治風, 心脾熱, 言語蹇澁, 精神昏憤, 手足不收, 풍으로 심(心)과 비(脾)에 열이 나고, 말이 어눌하며 정신이 아둔해지고, 손발을 가누지 못하는 경우를 치료한다.

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.

갈분 4냥, 형개 1줌〔다른 처방에는 여기에 청국장(香豉) 2홉을 더한다〕. 물 4되에 형개를 넣고 6 - 7번 끓여 오를 때까지 삶는다. 찌꺼기를 제거하고 맑은 윗물을 떠내어 갈분을 넣고 무르게 반죽한다. 국수를 만들어 형개즙에 넣어 먹는다.

治心胃結氣, 煩悶恐悸, 風熱驚邪, 口乾. 심흉(心胸)에 기가 맺혀서 답답하여 괴롭고 두려우며 가슴이 두근거리는 것과, 풍열로 사기에 놀라 입이 마르는 경우를 치료한다.

赤茯苓、麥門冬各一兩, 粟米一合. 右剉細, 水二大<sup>4</sup>盞半, 煎至一盞半, 去滓, 下米煮粥, 溫溫食之.

적복령·맥문동 각 1냥, 좁쌀 1홉. 적복령·맥문동을 잘게 썰어 큰 잔으로 물 2.5되을 넣고 1.5되 될 때까지 달인다. 찌꺼기를 제거하고 좁쌀을 넣어 죽을 끓여 따뜻하게 하여 먹는다.

治老人中風, 口目瞤動, 煩悶不安. 노인의 중풍으로 입과 눈이 경련이 생기고, 답답하여 괴롭고 불안한 경우를 치료한다.

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, 作饅飩<sup>5</sup>, 內豉汁中煮. 加葱椒五味臠頭, 空心食之, 恒服極効.

우방근(겉질을 벗겨서 자른다) 1되는 햇볕에 말린 후, 절구에 찧어 분말로 만든다. 백미 4홉을 씻고 잘 일어서 간다. 우방근 분말을 밀가루와 섞고 수제비를 만들어 된장 국물에 넣고 삶는다. 파, 산초, 오미 양념, 곰국(臙頭)을 더하여 넣고 빈속에 먹는다. 항상 먹으면 효과가 매우 좋다.

滑腸胃, 行風氣, 通血脉, 去頭浮風, 潤肌. 장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기(風氣)를 순행하게 하며 혈맥을 통하게 하고 머리의 부풍(浮風)을 없애며 기육을 윤택하게 한다.

白油麻<sup>6</sup>. 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.

흰 깨. 식후 생으로 1홉을 평생 끊지 않고 먹는다. 또, 백유마 잎을 찧어서 좁쌀 죽 윗물(漿水)에 섞어 짜내고 찌꺼기는 버린다. 그 물에 목욕하고 머리를 감으면 풍이 제거되고 머릿결에 윤기가 돈다.

1. ㉟ : \*遂 ※《太平聖惠方》

收 ※《鄉藥集成方》

隨 ※《食醫心鑑》,《醫方類聚》

《醫方類聚》'聖惠方此下有筋脈拘急四字. 宜食薏苡人粥方'에 의거해 《太平聖惠方》을 따랐다. ←

2. 濕 : \*滋 ※《食醫心鑑》,《醫方類聚》 ←

3. 濕 : \*滋 ※《食醫心鑑》,《醫方類聚》 ←

4. 二大藎 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151) ←

5. 鮓飩 : 羅花 ※《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4 2008 : 121 - 151) [↩](#)

6. 白油麻 : 白荏子 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4 2008 : 121 - 151) [↩](#)

## 傷寒 二 2. 상한

治傷寒, 寒熱, 骨節碎痛. 상한으로 오한발열이 있고 뼈마디가 부서질 듯 아픈 증상을 치료한다.

葱. 細切煎湯, 或作羹粥, 食之. 得傷寒後, 即以白粳米煮稀粥, 入紫蘇四七葉, 生薑〔錢〕二七片, 同煮, 熱喫, 微汗即愈. 不問陰陽二證, 皆可用.

파. 잘게 썰어 끓는 물에 달이거나 국이나 죽을 만들어 먹는다. 상한이 발병한 후에는 즉시 흰 멥쌀로 묶은 죽을 끓이고, 자소엽 28장과 생강(동전크기) 14조각을 넣고 함께 삶아 뜨거울 때 마시면 땀이 약간 나면서 곧 낫는다. 상한음증, 상한양증에 상관없이 모두 쓸 수 있다.

傷寒熱病, 若口渴, 宜服西果水梨. 皆可止渴退餘熱. 상한열병으로 입이 마르는 것 같으면 서과와 배를 먹는다. 둘 다 갈증을 멎게 하고, 남은 열을 없앤다.

## 心腹痛 三〔附脅痛〕 3. 심복통〔부록. 협통(脅痛)〕

治卒心痛. 졸심통을 치료한다.

陳廩米, 研取汁服之.

묵은쌀을 갈아서 그 즙을 복용한다.

治諸虫, 心痛多吐, 四肢不和. 온갖 충으로 가슴이 아프고 여러번 토하며 사지가 불편한 것을 치료한다.

鰻鯉魚. 和五味, 以米煮食之.

만리어. 오미로 양념하여 쌀을 넣고 삶아서 먹는다.

治心腹冷氣. 명치에 냉기가 쌓인 것을 치료한다.

蚶. 火上燒之令沸, 空腹食十數介, 以飯厭<sup>1</sup>之.

감(蚶). 불 위에 올려두고 끓어오르면 빈 속에 십여 개를 복용하고, 밥을 먹어 눌러준다.

治心脾骨痛. 심통·비통·골통을 치료한다.

韭, 生研服之.

부추를 생으로 갈아서 복용한다.

治心痛 심통을 치료한다.

芥子. 爲末, 酒醋服之.

개자. 가루내어 술이나 식초에 타서 복용한다.

治心腹冷結痛, 或雨<sup>2</sup>寒風, 及喫生冷<sup>3</sup>發動. 명치에 냉기가 맺혀 아프거나, 찬바람을 맞거나, 날 것이나 찬 것을 먹어서 생긴 증상을 치료한다.

良薑<sup>4</sup>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.

고량강 6푼은 썰어둔다. 쌀 3홉. 물 2되에 고량강을 넣고 1.5되가 될 때까지 달여서 찌꺼기는 걸러낸다. 쌀을 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治脇痛如打. 맞은 것처럼 옆구리가 아픈 증상을 치료한다.

大豆一升. 炒令焦, 以酒二升, 煮令沸熟, 取酒飲醉妙.

대두 1되. 타도록 볶아 술 2되에 넣고 끓어올라 푹 익을때까지 삶는다. 그 술을 취하도록 마시면 효과가 묘하다.

治心腹卒痛. 명치가 갑자기 아픈 증상을 치료한다.

萊菔, 炮煮食之.

내복(萊菔)을 습지에 싸서 굵거나 삶아서 먹는다.

治心腹惡氣. 명치에 든 나쁜 기운을 치료한다.

烏雄雞肉. 治如食法, 任意食之.

오계 수탉의 고기. 평소와 같이 조리하여 마음대로 먹는다.



主中惡腹痛 中약으로 배가 아픈 증상을 치료한다.

烏雌雞肉. 治如食法, 任意食之.

오계 암탉의 고기. 평소와 같이 조리하여 마음대로 먹는다.

---

1. 厭 : \*壓 ※治心腹腰腎冷風. 以蚶火上燒之, 令沸, 空心服, 食十數個, 以飯壓之.《普濟方》↩

2. 雨 : \*遇 ※治心腹冷結痛, 或遇寒風及喫生冷即發動, 高良薑粥方.《醫方類聚 卷94》↩

3. 卽 : \*卽 ※治心腹冷結痛, 或遇寒風及喫生冷即發動, 高良薑粥方.《醫方類聚 卷94》↩

4. 良薑 : 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. ※《醫方類聚 卷94》↩

## 咳嗽〔附喘〕四 4. 해수〔부록.천식〔喘〕〕

治肺病,唾膿血. 폐병으로 가래에 피고름이 섞여 나오는 증상을 치료한다.

薏苡仁十兩. 杵碎, 水三升煎取一升, 入酒少許, 服之.

의이인 10냥. 절구로 빻아서 물 3되를 넣고 1되가 될 때까지 달여서 술을 약간 넣어 복용한다.

治上氣咳嗽, 胸膈妨滿, 氣喘. 상기(上氣)로 기침을 하고, 흉격이 그득해져 숨을 헐떡거리는 증상을 치료한다.

鯉魚一尾. 作膾, 薑醋<sup>1</sup>食之. 蒜齏亦得.

잉어 1마리. 회로 떼서 생강초에 찍어 먹는다. 마늘 절임과 먹어도 좋다.

治肺痿吐血. 폐위로 토혈하는 증상을 치료한다.

萊菔. 炮煮, 或作羹食之. 亦主消痰止咳

내복(萊菔). 습지에 싸서 굵거나 삶는다. 혹은 국을 끓여서 먹는다. 또한 담(痰)을 없애고 기침을 멎게한다.

治冷嗽. 냉수(冷嗽)를 치료한다.

乾薑末三兩. 飴一斤和勻. 磁器盛<sup>2</sup>, 置飯甑中, 熬熟. 食後旋含之.

건강 가루 3냥. 엿 1근에 고르게 섞어 자기에 담아 시루 가운데에 넣고 푹 찐다. 식후에 녹여서 먹는다.

治上氣咳嗽，胸膈滿悶，氣喘。상기(上氣)로 기침을 하거나 흉격이 그득하고 답답한 경우, 숨을 헐떡거리는 증상을 치료한다.

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。

복숭아씨 3냥. 껍질, 뾰족한 끝, 쌍인(雙仁)을 제거하고 물 1되에 여러번 갈아서 즙을 낸다. 쌀 2홉을 섞고 죽을 끓여 식성대로 먹는다.

治嗽及吃噫，下氣。기침과 딸꾹질을 치료하여 기를 내려준다.

鵲鴿肉。炙食之，或羹食之。

구관조 고기〔鵲鴿肉〕. 구워서 먹거나 국을 끓여 먹는다.

治卒咳嗽。갑자기 기침이 나는 증상을 치료한다.

梨一顆。刺作五<sup>3</sup>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。

배 1개. 50개의 구멍을 뚫어 구멍마다 산초를 1알씩 넣는다. 밀가루로 싸서 뜨거운 잣불에 구워 익힌다. 꺼내어 찬 곳에 두었다가 산초를 제거하고 먹는다.

療嗽立定。기침을 치료하여 바로 안정시킨다.

取好梨。去核，搗取汁一茶椀。着椒四十粒，煎一沸，去滓，即納黑錫一大兩，消訖細細含嚥。

질 좋은 배. 씨를 빼고 짓찧어 1사발 즙을 낸다. 산초 40알을 넣고 한번 끓여오를 때까지 달인 후, 찌꺼기를 제거하고 바로 검은 엿을 1대냥<sup>4</sup>을 넣는다. 다 먹을때까지 조금씩 입에 머금어 삼킨다.

治哮喘肺敗, 夜間不睡, 其聲如灘. 천식으로 쌉쌉거리고 폐가 손상되어 밤에 잠을 자지 못하며 숨소리가 마치 큰여울물 같은 증상을 치료한다.

鯽魚一介. 放尿中浸, 次日早以薄醋煮熟食. 忌婦人尿.

붕어 1마리. 방금 본 소변에 담가놓았다가 다음날 아침 묽은 식초에 익도록 삶아서 먹는다. 부인의 소변은 쓰면 안된다.

---

1. 薑醋 : 和薑汁 ※광재물보 ↗

2. 盛 : 黍稷在器中以祀者也 ※《說文解字·皿部》 ↗

3. 五十 : 49알을 뚫기도 한다. 入椒四十九粒 ※《鄉藥集成方卷第二十四·諸咳統論》 ↗

4. 1대냥 : 즉, 3냥. 隋唐時以三兩爲一大兩 ※《漢語大詞典》 ↗

## 脾胃〔附反胃〕五 5. 비위〔부록.반위(反胃)〕

治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力. 비위의 기가 냉하여 음식을 삼키지 못하고 허약하여 기력이 없는 증상을 치료한다.

鯽魚半大斤. 作膾, 熟煎豉汁投之, 着<sup>1</sup>椒薑橘皮末, 作膾<sup>2</sup>, 空心食之.

붕어 0.5대근. 회로 떠서 된장국물에 넣어 푹 달인다. 호초·생강·굴피가루를 넣고 붕어회를 알아볼 수 없게 뒤섞여지도록 끓여서〔作膾<sup>3</sup>〕빈 속에 먹는다.

治脾胃氣弱, 不多下食. 비위의 기가 약해져서 음식을 많이 삼키지 못하는 것을 치료한다.

猪肚一枚, 洗淨. 人參、橘皮末 各四分. 下<sup>4</sup>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.

돼지 밥통 1개는 깨끗이 씻어둔다. 인삼·굴피가루 각 4푼은 찰밥 0.5되에 섞어 둔다. 돼지 비장 1개는 깨끗이 씻어 잘게 썰어 둔다. 찰밥에 인삼, 굴피가루, 돼지 비장을 등을 섞어 돼지 밥통 속에 버무려 넣고 껴매어 봉합한다. 푹 익도록 찌서 빈 속에 먹는다. 소금·간장을 조금 쳐서 마음대로 먹는다.

治脾胃氣弱, 見食嘔吐, 瘦薄無力. 비위의 기가 약하여 음식을 보면 구토를 하고 수척하고 약하여 기력이 없는 증상을 치료한다.

麪四大兩, 雞子清四枚. 搜和作<sup>5</sup>索餅, 熟煮<sup>6</sup>豉汁中. 空心食之.

밀가루 4대냥, 계란 흰자 4개. 반죽하여 국수를 만들어 된장 국물에 넣고 푹 삶아서 빈속에 먹는다.

治脾胃氣弱, 食不消下, 瘦劣. 비위의 기가 약하여 음식을 소화시키지 못하고 수척하고 힘이 모자라는 경우를 치료한다.

麴、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<sup>7</sup>豉汁, 食之.

밀가루·누룩(麴) 각 2냥, 생강즙 3대합. 재료를 섞어서 반죽하여 국수를 만들어 푹 삶는다. 양고기 곰국이나 된장 국물에 굴피·산초·소금을 넣고 삶아서 먹는다.

治嘔吐, 湯飲不下. 구토로 탕마저도 넘기지 못하는 증상을 치료한다.

粟米半升. 搗粉沸湯和丸桐子大, 煮熟, 點小鹽食之. 亦治反胃.

좁쌀 0.5되. 짓찧어 분말로 만들어 끓는 물에 익반죽하여 오동나무 열매만하게 환을 만든다. 푹 삶아서 소금을 조금 찍어서 먹는다. 반위도 치료한다.

治乾嘔. 헛구역질을 치료한다.

羊乳一盃. 煖, 空心飲之.

양젖 1잔. 따뜻하게 하여 빈 속에 마신다.

治脾胃氣弱. 비위로 기가 약해진 것을 치료한다.

黃雌雞一隻. 治如常法, 炙槌, 更以鹽醋刷, 炙令透熟<sup>8</sup>, 空心食之.

황계 암탉 1마리. 평소와 같이 손질하여 구워서 두들긴 후, 다시 소금과 식초를 바르고 속까지 푹 익도록 구워서 빈 속에 먹는다.

治脾胃虛弱, 嘔吐不下食, 漸加羸瘦. 비위가 허약하여 구토로 음식을 넘기지 못하고, 갈수록 수척해지는 것을 치료한다.

粟米四合, 白麴四兩. 拌和令均, 煮作粥, 空心食之. 每日一服, 極養腎氣和胃.

좁쌀 4홉, 흰 밀가루 4냥. 고르게 섞어서 죽을 끓여 빈 속에 먹는다. 매일 한번 씩 복용하면 신기(腎氣)를 많이 길러주며 위(胃)를 편안하게 한다.

治脾胃氣弱, 不多食, 痿瘦. 비위의 기가 약해져서 음식을 많이 먹지 못하여, 몸에 힘이 없고 수척해지는 증상을 치료한다.

黃雌鷄肉五兩, 白麴七兩, 葱白〔細切〕二合. ⑨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.

황계 암탉의 고기 5냥, 흰 밀가루 7냥, 총백(잘게 썬다) 2홉. 여기에 썰어둔 닭 고기를 넣고 완자(餛飩)를 만든다. 산초·간장을 넣고 오미로 양념하여 푹 삶아 빈속에 먹는다. 매일 한번씩 먹으면 오장육부에 유익하고 안색이 좋아진다.

健<sup>10</sup>脾胃. 비위를 튼튼하게 할 때

大豆. 炒末, 常食之.

대두. 볶아서 가루내어 늘상 먹는다.

治反胃有効. 반위에 효과가 있는 치료법.

蘿蔔. 蜜煎, 細細嚼服.

나복. 꿀에 달여서 아주 조금씩 씹어서 복용한다.

治反胃嘔吐. 반위로 구토하는 증상을 치료한다.

大雪梨<sup>11</sup>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.

크고 맛있는 배 1개. 정향 15알을 배의 과육에 찔러 넣는다. 습지로 4 - 5겹을 싸서 잿불로 푹 익힌 후 정향을 제거하고 뜨겁게 하여 복용한다.

治反胃吐酸水. 반위로 신물을 토하는 증상을 치료한다.

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. 覺飢即食.

인삼가루, 생강즙 각 0.5냥. 물 2되에 넣고 1되가 될 때까지 달여서 좁쌀 1홉을 넣고 묽은 죽을 끓인다. 배가 고플때 곧바로 먹는다.

乾食方. 唯食乾飯餅餌, 盡去羹飲水漿. 藥亦用圓. 自不反動, 調理旬日奇効. 有人三世死於反胃, 至孫收効此方. 반위를 치료하는 건식 처방. 오직 마른 밥이나 떡을 먹어야 하니 국이나 음료, 물 등은 모두 먹지 말아야 한다. 약 역시 모두 환(圓)만 사용한다. 저절로 반위가 생기지 않게 되고, 10일 정도 조리하면 기이한 효력이 있다. 3대가 반위로 죽은 집안에서 손자가 이 처방을 써서 효과를 거두었다.

治脾胃氣弱, 食飲不下, 黃瘦無力. 비위의 기가 약하여 음식을 잘 넘기지 못하고 누렇게 뜨며 수척해지며 기력이 없는 것을 치료한다.

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<sup>12</sup>法. 臨熟下魚和, 空心食之.



순채、붕어 각 4냥. 붕어를 종이로 싸서 익힌 후, 뼈를 제거하고 갈아둔다. 순채에 굴피、소금、산초、생강을 넣고 순채국을 끓이는 방법대로 끓인다. 재료가 익을때쯤 갈아 놓은 붕어를 넣고 빈속에 먹는다.

利胃宜脾, 補不足. 위(胃)를 이롭게 하고 비(脾)에 적합하도록 부족한 것을 보익한다.

稷米, 作飯食之.

기장쌀로 밥을 지어서 먹는다.

能健脾, 補不足, 令人能食. 비(脾)를 튼튼하게 하고 부족한 기를 보익하여 식사를 가능하게 한다.

豬舌. 和五味煮, 取汁飲之.

돼지 혀. 오미로 양념하고 삶아서 즙을 내어 마신다.

治脾胃氣冷, 食入口則吐出. 비위의 기가 차가워져 음식을 먹으면 바로 토하는 것을 치료한다.

羊肉半斤. 去脂膜, 切作, 生以蒜齏五辣<sup>13</sup>醬醋, 空腹食之.

양고기 0.5근. 기름막을 제거하고 잘라서 생으로 마늘 절임、다섯가지 매운 양념(五辣, 파、부추、마늘、염교、생강)、간장、식초를 넣어서 빈 속에 먹는다.

主開胃益氣. 위를 열어 기를 보해준다.

石首魚. 和蓴, 作羹食之. 乾食, 消宿食.

석수어. 순채(蓴)를 넣고 국을 끓여서 먹는다. 말려서 먹으면 숙식(宿食)을 없애준다.

主開胃, 利五臟. 久食令人肥健. 위를 열어주고 오장에 이롭다. 오래 먹으면 사람을 살찌우고 튼튼하게 한다.

魮魚, 任意食之.

치어(魮魚)를 마음대로 먹는다.

能消食, 除腹中冷氣. 음식을 잘 소화되게 하고 뱃속의 냉기를 없애준다.

淡菜. 火炙令汁沸, 出食之.

담채. 불에 구워서 즙이 끓어 오르면 꺼내어 먹는다.

主大下氣, 消穀, 去痰癖, 鍊五臟惡氣, 制麪毒. 크게 기를 내려주고 음식을 소화시키며, 담벽(痰癖)을 없애주고 오장의 나쁜 기를 없애주며 밀가루 독(麪毒)을 잡아준다.

蘿蔔. 炮煮, 或作羹食之. 凡人飲食過度, 生嚙嚥下, 便消.

나복. 습지에 싸서 굵거나 삶는다. 혹은 국을 끓여서 먹는다. 과식을 했을 경우, 생으로 씹어서 삼키면 바로 소화가 된다.

利五臟消食. 오장을 편하게 하여 음식을 잘 소화시킨다.

蔓菁, 任意食之.

만청을 마음대로 먹는다.

溫中益氣, 養脾胃, 填骨髓. 속을 따뜻하게 하여 기를 보해준다. 비위(脾胃)를 길러주고, 골수를 채워준다.

牛肉, 如法食之.

쇠고기를 평소와 같이 조리하여 먹는다.

厚腸胃, 澁中, 健脾胃氣. 장위(腸胃)를 튼튼하게 하고 속을 수렴하여 비위(脾胃)의 기를 건강하게 한다.

乾芤<sup>14</sup>. 蒸軟食之.

건시(乾柿). 말랑하게 찌서 먹는다.

消宿食, 止上氣咳嗽, 溫中補體. 숙식(宿食)을 소화시키고 숨이 차올라 기침을 하는 것을 멎게하며, 속을 따뜻하게 하여 몸을 보해준다.

荳子. 搗作汁, 和羹食之.

임자. 찧어서 기름(汁)을 내고 국에 섞어서 먹는다.

益氣力, 寬腸胃, 調中開胃. 기력을 더해주고 위장을 넉넉하게 하며 속을 잘 소화시켜 위를 열어준다.

榛子를 任意食之.

진자(榛子)를 마음대로 먹는다.

治脾胃氣虛, 腸滑, 不下食. 비위(脾胃)의 기가 허해져서 대변이 새고 음식을 잘 넘기지 못하는 증상을 치료한다.

野雞一隻. 治如食, 細研. 着橘皮葱椒鹽醬, 和作餛飩, 熟煮, 空心食之.

야계(野雞) 1마리. 평소와 같이 손질하여 잘게 간다. 굴피, 파, 산초, 소금, 간장을 넣고 반죽하여 완자(餛飩)를 만든다. 푹 삶아서 빈속에 먹는다.

1. 椒 : 胡椒 ※《重修政和經史證類備用本草》↩

2. 作膾 : \*作鶻膾 ※治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力方. (肘後方, 壽域神方) 鶻突羹. 鯽魚半大斤, 作膾. 右熟煎豉汁投之, 着椒薑(衛生易簡方, 肘後方, 神方. 椒薑蒔蘿). 橘皮末作鶻膾, 空心食之. 《醫方類聚 卷102》↩

3. 붕어회를 알아볼 수 없게 뒤섞여지도록 끓여서(作鶻膾) : 본 처방명은 본래 골돌국(鶻突羹)이다. 골돌(鶻突)은 '뒤섞다. 모호(模糊)하다'의 뜻(《漢語大詞典》)으로 골돌국은 붕어회와 양념들이 모호하게 뒤섞여 있는 형태의 국을 말하는 듯하다. 그러므로 作鶻膾는 '붕어회의 형체를 구분할 수 없게 뒤섞여지도록 한다'는 의미로 쓰였다고 볼 수 있다. ↩

4. 饋飯 : 蒸熟的飯 ※《漢語大詞典》↩

5. 索餅 : 面條 ※《釋名、釋飲食》↩

6. ① : \*於 ※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. 《鄉藥集成方卷第二十六、嘔吐門》↩

7. 臠 : 肉羹 ※《廣才物譜》↩

8. 透熟 : 很熟 ※《漢語大詞典》↩

9. ①① : \*右以 ※黃雌鷄餛飩方. 治老人脾胃氣弱, 不多食, 痿瘦. 黃雌鷄肉五兩, 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. 《醫方類聚 卷102》↩

10. 健 : 健 ↩

11. 雪梨 : 味好梨 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋  
신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 121 - 151 [↩](#)
12. 蓴羹 : 用蓴菜烹製의羹 ※《漢語大詞典》 [↩](#)
13. 五辣 : 蔥 韭 蒜 薤 薑 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板  
諺釋  
신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 121 - 151 [↩](#)
14. 芾 : \*柿 ※《鄉藥集成方》 [↩](#)

## 腰痛〔附脚氣濕痺四肢〕六. 요통〔부록. 각기(脚氣)、습비(濕痺)、사지(四肢)〕

治腰脚疼痛. 허리와 다리의 통증을 치료한다.

胡麻一升〔新者〕. 熬令香, 杵篩. □<sup>1</sup>服一大升, 計服一斗, 則永差. 酒飲羹汁蜜湯, 皆可服之佳.

호마(햇 것) 1되. 향이 나도록 볶아서 절구에 찧어 체로 친다. 날마다 1큰되씩 복용하는데, 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술·음료·국·즙·꿀·탕에 먹어도 모두 좋다.

治腰腎間濕風痺, 常如水洗者. 허리와 신(腎)에 습비·풍비가 생겨서 항상 물을 끼얹는 듯한 증상을 치료한다.

鰻鰲魚. 和五味, 以米煮, 食之.

만려어. 오미로 양념하여 쌀을 넣고 삶아서 먹는다.

治腰腎冷氣. 허리와 신(腎)에 쌓인 냉기를 치료한다.

蚶. 火上煖之令沸, 空腹食十數箇, 以飯厭<sup>2</sup>之.

감(蚶). 따뜻한 불위에 올려 끓으면 빈속에 십여개를 먹고, 밥을 먹어 눌러준다.

理腰脚氣, 益陽事, 又治腰痛. 허리와 다리의 기를 다스려서 성생활을 돕고 또한 허리의 통증을 치료한다.

淡菜. 火炙, 令汁沸出, 食之.

담채. 불에 구워서 즙이 끓어오르면 먹는다.

主溫補, 宜腰腎, 起陽道. 몸을 따뜻하게 보해주고 허리와 신(腎)을 바르게 하며 음경을 발기시킨다.

正黃狗肉. 隨意蒸煮, 頻食之佳.

잡털이 섞이지 않은 누런 개의 고기. 마음대로 찌거나 삶는다. 자주 먹으면 좋다.

治腎虛, 腰脚無力. 신(腎)이 허약하여 허리와 다리에 힘이 없는 경우를 치료한다.

生栗. 袋貯懸乾, 每日平朝, 喫十餘顆.

생밤. 자루에 넣고 매달아서 말린다. 매일 아침 십여알씩 씹어서 먹는다.

治脚氣衝心, 心煩悶亂, 不識人. 각기(脚氣)가 심을 치받아 가슴이 답답하여 괴롭고 어지러우며 사람을 알아보지 못하는 증상을 치료한다.

大豆一升. 水三升濃煮取汁, 服半升. 如未定, 可更服半升, 即定.

대두 1되. 물 3되를 넣고 진하게 삶아 즙을 내어 0.5되를 복용한다. 만일 진정되지 않으면 다시 0.5되를 복용하면 곧 진정된다.

療脚氣. 각기를 치료한다.

鯉魚. 以絹裹, 鱗和肉煮<sup>3</sup>, 熟後去鱗, 食之.

잉어. 비단에 싸서 비늘째로 고기와 함께 삶는다. 푹 익으면 비늘을 제거하고 먹는다.

又方. 蠡魚, 作膾食之.

다른 방법. 여어(蠡魚)로 회를 떠서 먹는다.

治濕脚氣. 습각기를 치료한다.

鰻<sup>4</sup>魚. 和五味, 以米煮食之, 𩰫<sup>5</sup>爲良.

만려어. 오미로 양념하여 쌀을 넣고 삶아서 먹으면 가장 좋다.

治浮腫脹滿, 不下食, 心悶. 부종과 창만으로 음식을 넘기지 못하고 가슴이 답답한 증상을 치료한다.

猪肝一具〔切作脔〕. 着葱白豉薑椒, 熟食之. 又以水煮令熟, 切食之.

돼지 간 1개.〔작은 덩어리로 썬다〕. 여기에 총백·된장·생강·산초를 넣고 익혀서 먹는다. 또는 물에 푹 익도록 삶아서 썰어 먹는다.

又以紫蘇子半升. 搗碎水濾取汁, 粳米二合, 煮粥, 空心食之.

또는 자소자씨 0.5되를 곱게 빻아서 물에 걸러 즙을 내어 멥쌀 2홉을 넣고 죽을 끓여서 빈 속에 먹는다.

治腫從足始轉入腹. 부종이 다리부터 시작되어 배까지 전입된 경우를 치료한다.

猪肝一具. 洗切細布絞, 更以醋洗, 以蒜齧食之. 不盡<sup>6</sup>, 分作兩<sup>7</sup>頓, 亦得.

돼지 간 1개. 씻어서 잘게 썰어 베(布)에 넣고 꼭 짠다. 다시 식초로 씻어서 마늘 절임과 먹는다. 한번에 다 먹지 못하면 한번에 1냥씩 나누어 먹어도 괜찮다.

治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通. 각기·부종, 명치가 붓고 그득한 것, 대소변이 잘 통하지 않는 증상을 치료한다.



郁李仁六分<sup>8</sup>, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米. 煮作稀粥, 空心服之.

옥리인 6푼은 갈아서 즙을 낸다. 의이인 3홉은 좁쌀만하게 찧는다. 재료를 삶아서 물게 죽을 끓여 빈 속에 복용한다.

治脚氣腎虛, 腰脚無力. 각기와 신허(腎虛)로 허리와 다리에 힘이 없는 증상을 치료한다.

猪腎一隻, 去脂膜, 米二合, 葱白〔切〕二合. 豉汁中作粥, 着椒薑, 任性食之空心.

돼지 콩팥 1개는 기름막을 제거한다, 쌀 2홉, 총백(썬다) 2홉. 된장 국물에 넣고 죽을 끓여서 산초·생강을 넣고 양에 맞게 빈 속에 먹는다.

治脚氣, 心煩脚弱, 頭目眩冒, 痺濕筋急. 각기로 가슴이 답답하고 다리가 약하며, 머리와 눈이 어지럽고 눈이 캄캄해지며, 습비로 인하여 힘줄이 당기는 증상을 치료한다.

黑豆二升. 炒熟, 投酒一斗中, 密覆經宿, 飲之.

흑두 2되. 푹 익도록 볶아서 술 1말에 넣고 밀봉하여 하룻밤 재워둔 후 그 술을 마신다.

治脚氣衝心. 각기가 심을 치받는 경우를 치료한다..

木果<sup>9</sup>一顆. 去子煎服. 嫩<sup>10</sup>者更佳. 又止嘔逆痰唾.

모과 1개. 씨를 제거하고 달여서 먹는다. 어린 모과가 더욱 좋다. 또한 구역질이나 가래, 기침을 멎게 한다.

治風寒濕痺, 五緩六急. 풍·한·습으로 인한 비증(痺)과 오완(五緩)·육급(六急)을 치료한다.

烏雞一隻, 治如食法, 煮令極熟, 和調<sup>11</sup>作羹, 食之.

오계 1마리를 평소와 같이 손질하고 푹 익도록 삶아서 양념하여 국을 끓여서 먹는다.

治手脚酸痛, 兼微腫. 팔다리가 시큰거리고 아프면서 약간의 부종이 있는 증상을 치료한다.

烏麻<sup>12</sup>五升(熬碎之). 酒一升浸一宿, 随多少飲之.

검은 깨(烏麻, 볶아서 빻는다) 5되. 술 1되에 하룻밤 담가 두었다가 주량대로 마신다.

1. 口 : \*日 ※《重修政和經史證類備用本草》↩

2. 厭 : \*壓 ※治心腹腰腎冷風. 以蚶火上燒之, 令沸, 空心服, 食十數個, 以飯壓之.《普濟方》↩

3. 以絹裹, 鱗和肉煮 : 又以絹裹鯉魚, 和鱗煮羹. 熟後去鱗. 食之驗 ※《普濟方》↩

4. : 鱧 ↩

5. ① : \*最 ※最나 尤일 것으로 추정된다. 글씨 형태에 따라 最로 보고 국역하였다. ↩

6. 不盡 : \*不盡一服 ※《食醫心鑑》↩

7. 兩 : 三兩 ※향약집성방 ↩

8. 分 : 合 ※《食醫心鑑》,《醫方類聚》↩

9. 木果 : 木瓜 ↩

10. 嫩 : 嫩 ↩

11. 和調 : 指調味 ※《漢語大詞典》↩

12. 烏麻 : 黑眞荳子 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋  
신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 121 - 151 ↩

## 眼目 七 7. 눈

治肝藏虛弱, 遠視無力. 간장(肝臟)이 허약하여 원시가 있는 증상을 치료한다.

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.

돼지 간 1개는 막을 벗기고 잘게 썬다. 총백 1줌은 수염뿌리를 제거한다. 계란 3개. (돼지 간과 총백을) 된장 국물에 넣어 국을 끓이다가 푹 익으면 계란을 깨트려 넣어서 먹는다.

又青羊肝壹具, 細切, 水煮熟漉乾, 以鹽醋醬調和, 食之立<sup>1</sup>.

또는 검은 양의 간 1개를 잘게 썰어서 물에 푹 삶아 체에 걸러서 말린다. 소금, 식초, 간장으로 양념하여 먹으면 효과가 곧 나타난다.

又以葱子半斤, 炒熟末. 每服一匙, 以水二大<sup>2</sup>盞, 煎取一盞, 去滓, 下米煮粥, 食之.

또는 파의 씨 0.5근을 푹 익도록 볶아서 가루낸다. 매번 1숟가락씩 복용하는데 물 2되에 넣고 1잔이 될 때까지 달인 후, 찌꺼기를 제거한다. 여기에 쌀을 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治肝藏風虛, 眼暗. 간장(肝臟)이 풍으로 허약해져 눈이 어두운 것을 치료한다.

烏雞肝一具. 細切, 以豉汁中, 和米作羹粥食之.

오계 간 1개. 잘게 썰어서 된장 국물에 넣고 쌀을 섞어 국이나 죽을 끓여서 먹는다.

治眼暗不明. 눈이 어두워 잘 보이지 않는 증상을 치료한다.

蒼耳子半兩, 粳米三合. 搗蒼耳子爛, 以水二升絞濾取汁, 和米煮粥, 食之.

창이자 0.5냥. 멥쌀 3홉. 창이자를 문드러지게 찢어서 물 2되를 넣고 거름망에 넣고 짜서 즙을 낸다. 여기에 멥쌀을 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治目暗青盲. 눈이 어두운 증상이나 청맹을 치료한다.

兔肝一具. 細切. 豉汁中作粥, 空心食之. 以効爲度.

토끼 간 1개. 잘게 썰어서 된장 국물에 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다. 효과가 있을때까지 먹는다.

益精氣, 强志意, 聰利耳目. 정기를 보익하고 의지를 강하게 하며 눈과 귀를 밝고 예리하게 해준다.

雞頭實三合. 煮令熟, 去殼研如膏, 入粳米一合, 煮粥, 空心食之.

게두실 3홉. 꼭 삶아서 껍질을 제거하고 고처럼 질게 간다. 멥쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

主補中明目, 利小便. 속을 보하여 눈을 밝게하고, 소변을 잘 통하게 한다.

蔓菁子二合, 粳米三合. 搗研, 入水二大盞<sup>3</sup>, 絞濾取汁, 着米煮粥, 空心食之.

만청자 2홉, 멥쌀 3홉. 만청자를 찢어 갈아서 물 2되를 넣고 거름망에 넣고 짜서 즙을 낸다. 여기에 멥쌀을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

益耳目, 補中强志. 눈과 귀를 보익하고 속을 보하여 심지를 강하게 해준다.

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. 候熟熱食.

어린 연밥 0.5냥은 껍질을 제거하고 잘게 썬다. 멥쌀 3홉. 먼저 연밥을 푹 익도록 삶은 다음 멥쌀을 넣고 죽을 끓인다. 푹 익으면 뜨거울 때 먹는다.

---

1. ④ : \*効 ※《醫方類聚》↩

2. 二大盞 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 121 - 151) ↩

3. 二大盞 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 121 - 151) ↩

## 耳聾〔附鼻塞〕八 8. 이롱〔부록.코막힘〕

治腎氣虛損耳聾. 신기(腎氣)의 허손으로 이롱이 생긴 것을 치료한다.

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<sup>1</sup>.

사슴 콩팥 1쌍은 지방과 막을 제거하고 썰어 둔다. 멥쌀 3홉. 된장 국물에 넣고 서로 섞어서 죽을 끓인다. 평소 조리하던 대로 오미로 양념하여 빈 속에 먹는다. 국을 끓이거나 술에 넣어 먹어도 효과가 있다.

治五臟氣壅耳聾 오장의 기가 막혀서 생긴 이롱을 치료한다.

白鵝脂二兩, 粳米三合. 和煮粥, 調和五味葱豉. 空腹食之.

흰 거위 기름 2냥, 멥쌀 3홉. 섞어서 죽을 끓이고 오미·파·된장으로 양념하여 빈 속에 먹는다.

治耳聾久不差. 이롱이 오래도록 낫지 않는 것을 치료한다.

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.

오계 기름 1냥, 멥쌀 3홉. 서로 섞고 죽을 끓여서 오미로 양념하여 빈 속에 먹는다. 오계의 비계에 술을 섞어 마셔도 괜찮다.

治耳聾及鼻不聞香臭. 이롱이 있거나 코로 향기를 맡지 못하는 증상을 치료한다.

乾柿三枚, 細切, 粳米三合. 於柿<sup>2</sup>汁中煮粥, 空腹食之.

건시 3개는 잘게 썬다. 멥쌀 3홉. 된장 국물에 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

1. 及酒並得 : 及入酒.并得食之 ※《太平聖惠方》

及入酒, 並得 ※《鄉藥集成方》↩

2. 柿 : \*豉 ※음이 같아 생긴 착간으로 보인다. 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.《鄉藥集成方卷第三十三》

乾柿三枚細切, 粳米三合. 右於豉汁中煮粥.空腹食之.《太平聖惠方 卷第九十七》↩



## 咽喉〔附口舌〕九 9. 인후〔부록.구설〕

患纏喉風, 食不能下. 전후풍으로 음식을 넘기지 못하는 경우.

大麥. 作麪, 勝於小麥. 以麪作稀糊而嚥之, 滑膩易下兼助胃氣<sup>1</sup>.

보리. 가루로 만들면 밀(小麥)보다 낫다. 보리가루로 묽은 풀을 쑤어서 삼키면 부드럽고 원할하여 음식을 삼키는 것이 쉬우며 겸하여 위(胃)의 기를 도와준다.

治咽喉急<sup>2</sup>毒氣. 인후에 갑자기 독기가 생긴 것을 치료한다.

生薑二斤〔搗取汁〕. 好蜜五合, 慢火煎令相得. 每服一合, 日五服.

생강(깍어 즙을 낸다) 2근. 좋은 꿀 5홉을 넣고 약한 불에 잘 섞이도록 달인다. 매번 1홉씩 날마다 5번 복용한다.

治骨鯁及口舌生瘡. 생선뼈나 가시가 목에 걸린 경우와 입속이 헉 증상을 치료한다.

沙糖<sup>3</sup>一塊. 含化即愈.

사탕(沙糖) 1덩이. 녹여먹으면 곧 낫는다.

治舌上出血. 혀에 출혈이 있는 경우를 치료한다.

豉一合. 水一椀, 煮數沸, 溫服一盞. 亦治下血.

된장 1홉. 물 1사발을 넣고 여러번 끓여오르도록 달여 따뜻할 때 1잔을 복용한다. 하혈에도 좋다.

1. 滑膩易下兼助胃氣：既滑膩容易下兼, 以助胃氣 ※증류본초  
滑膩容易下嚥, 以助胃氣. ※의학강목 [↩](#)

2. 咽喉急：喉閉并 ※증류본초 [↩](#)

3. 沙糖：砂糖 ※漢語大詞典 [↩](#)

## 五噎<sup>1</sup> + 10. 다섯가지 열증

治五噎, 飲食不下, 喉中妨塞, 瘦弱無力. 오열(五噎)로 음식을 넘기지 못하고 목구멍이 막혀서 수척해지고 약해져 기력이 없는 증상을 치료한다.

黃雌雞, 隨多少, 炒作臠, 麪半斤, 桂<sup>2</sup>一分, 茯苓一兩〔末〕. 二藥和麪作索餅. 熟煮兼臠食之.

황계 암탉은 먹을 만큼 볶아서 곰국을 끓여 둔다. 밀가루 0.5근, 계심가루 1푼, 복령〔가루〕1냥. 계심가루와 복령가루를 밀가루와 섞어서 국수를 만든다. 닭고기 곰국에 넣고 푹 삶아서 먹는다.

治五噎, 飲食不下, 胸中結塞, 瘦弱無力. 오열(五噎)로 음식을 넘기지 못하고 가슴속이 막혀서 수척해지고 약해져 기력이 없는 증상을 치료한다.

烏雌雞半隻, 治如食法, 麪四兩, 桑白皮、茯苓各一分, 桂心四分, 並剉. 水一升, 桑白皮等三味<sup>3</sup>, 汁三合, 溲麪和肉, 煮熟食之.

오계 암탉 0.5마리를 평소와 같이 손질한다. 밀가루 4냥, 상백피·복령 각 1푼, 계심 4푼은 함께 썰어둔다. 물 1되에 상백피·복령·계심 3가지 재료를 넣고 달여서 3홉 정도 즙을 낸다. 여기에 밀가루를 섞고 오계 고기와 반죽하여 푹 삶아서 먹는다.

治噎病不下食. 열증으로 음식을 넘기지 못하는 증상을 치료한다.

春杵頭糠半合, 麪四兩. 相和搜作饅飩, 空心食之.

절구공이 끝에 묻은 겨 0.5홉, 밀가루 4냥. 서로 섞어 반죽하여 수제비를 만들어 빈속에 먹는다.

1. 五噎 : 五噎者, 憂、食、勞、氣、思也. ※《東醫寶鑑》↩

2. 桂 : \*桂心末 ※《太平聖惠方》

桂末 ※《鄉藥集成方》↩

3. 桑白皮等三味 : \*煎桑白皮等三味 ※《食醫心鑑》↩

## 諸氣 十一 11. 여러가지 기병

治冷氣. 냉기를 치료한다.

薏苡仁. 炊爲飯, 或煮粥亦佳. 自任無忌

의이인. 밥을 짓거나 죽을 끓여도 좋다. 가릴 것 없이 마음대로 먹는다.

主溫補, 益氣力. 몸을 따뜻하게 보하며 기력을 더해준다.

鹿肉, 任意熟食之.

사슴 고기를 마음대로 익혀서 먹는다.

主補中益氣. 속을 보하며 기를 더해준다.

羊肉, 右皆任意熟食之.

양고기를 모두 마음대로 익혀서 먹는다.

主壯陽益氣, 煖腰膝. 양기를 왕성하게 하여 기를 더해주고 허리와 무릎을 따뜻하게 한다.

雀肉, 任意食之.

참새고기를 마음대로 먹는다.

殺百邪惡毒氣. 온갖 사기와 악독한 기를 죽인다.

酒, 任性服之.

술을 식성대로 복용한다.

主養腎氣. 신기(腎氣)를 길러준다.

粟米. 飯粥, 任意服之.〔餘見脾胃腰痛〕

좁쌀. 밥이나 죽을 만들어서 마음대로 먹는다.〔나머지는 비위문、요통문을  
참고하여 보라〕

## 諸虛 十二 12. 여러가지 허증

主令人細肌膚, 美顏色. 사람의 피부를 부드럽게 하고 안색을 좋게 한다.

牡蠣(纚<sup>1</sup>採). 火上炙令沸, 去殼食之, 甚味. 又<sup>2</sup>食之, 令人補虛損.

굴[갓 채취한 것]. 불 위에 구워 끓어오르면 껍질을 제거하고 먹는다. 매우 맛이 좋다. 또 삶아서 먹으면 사람의 허손을 보익한다.

主補虛勞損. 허로와 허손을 보익한다.

淡菜. 燒, 一頓令飽.

담채. 불에 익혀서 한번에 배불리 먹는다.

治腎勞損, 精氣竭絕. 신(腎)이 과로로 손상되어 정기가 고갈되어 끊어지려 하는 것을 치료한다.

羊腎一隻, 去膜切, 葱一握, 切, 米三合. 如常法調和, 作羹食之. 作粥亦得.

양의 콩팥 1개를 막을 제거하여 썬다. 파 1줌을 썰어 둔다. 쌀 3홉. 평소와 같이 양념하여 국을 끓여 먹는다. 죽을 끓여 먹어도 효과가 있다.

主益陽事, 補血脉, 厚腸胃, 實下焦, 填精髓. 성생활을 돕고 혈맥을 보하며 장위를 두텁게하고 하초를 실하게 하며 정수를 채워준다.

犬肉. 和五味煮爛, 空腹食之. 不與蒜同食, <sup>3</sup>損人. 又不可炙食, 恐成消渴. 若去血則力小, 不益人. 瘦者不可食.

개고기. 오미로 양념하여 문드러지게 삶아서 빈 속에 먹는다. 마늘과 함께 먹지 말아야 하니 한번에 사람을 손상시키기 때문이다. 또 구워서 먹지 않아야 하니 소갈이 생길 염려가 있기 때문이다. 만약 개고기의 핏물을 빼고 먹으면 효력이 약해져 사람에게 보익이 되지 않는다. 수척한 사람은 먹지 말아야 한다.

主補虛. 허로를 보한다.

狐肉, 煮炙食之.

여우고기〔狐肉〕를 삶거나 구워서 먹는다.

治病後虛勞. 병이 나은 후의 허로를 치료한다.

黃牛乳 一升〔用五七歲者〕. 水四升煎至一升, 飢則稍稍飲服, 至十日有効. 凡牛乳性平, 補血脉, 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.

황소의 젖 1되 (5 - 7년 된 소를 쓴다). 여기에 물 4되를 넣고 1되가 될 때까지 달인다. 배가 고파지면 조금씩 마셔서 복용한다. 10일 정도 복용하면 효과가 있다. 보통 소젖은 성질이 평하여 혈액과 심(心)을 보익하고 기육을 길러준다. 사람의 신체를 강건하고 윤택하게 하고, 얼굴과 눈을 빛나고 기쁘게 하며 지기(志氣)를 쇠하지 않게 한다. 그러므로 자식된 사람은 마땅히 부모를 봉양하면서 하루도 거르지 않고 늘 드실 수 있도록 하여야 한다. 항상 마음껏 배부르게 드실 수 있을 때까지 드려야 한다. 소젖은 소고기보다도 훨씬 좋다.

主補虛勞. 허로를 보한다.

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, 將麪作饅飴. 煮令熟, 入五味食之.



생호마유 1근, 멥쌀 뜨물(깨끗이 일어둔다) 1근. 이 재료들을 약한 불에 달이다가 뜨물이 졸아 없어지면 불을 끄고 식혀 둔다. 여기에 소금물 2홉을 넣고, 밀가루를 섞어 수제비를 만든다. 푹 삶아서 오미로 양념하여 먹는다.

治五勞七傷, 陰痿氣弱. 오로칠상과 음위 및 기가 약해진 것을 치료한다.

雄雞肝一具, 細切, 兔絲子半兩, 粟米一合. 以水二大盞<sup>4</sup>半, 入五味及葱, 作羹粥, 空心食之.

수탉의 간 1개는 잘게 썬다. 토사자 0.5냥, 좁쌀 1홉. 여기에 물 2.5되를 넣고 오미로 된 양념과 파를 넣고 국이나 죽을 끓여서 빈 속에 먹는다.

治藏府虛損, 羸瘦, 陽氣乏弱. 장부가 허하고 손상되어 수척해지고 양기가 빠진하고 약해진 것을 치료한다.

雀兒五隻, 治如食法, 細切, 粟米一合, 葱白五莖, 切. 先炒焦<sup>①②</sup>, 次入酒一合, 煮<sup>③</sup>時, 入水二大盞半, 下<sup>④⑤⑥⑦</sup>, ⑧⑨⑩五味等, 候熟, 空心食之.<sup>5</sup>

참새 새끼 5마리를 평소와 같이 손질하여 잘게 썬다. 좁쌀 1홉, 총백 5줄기는 썰어둔다. 먼저 참새 새끼를 타도록 볶은 다음 술 1홉을 넣고 약간 끓인다. 여기에 물 2되을 넣고 좁쌀을 섞어 죽을 끓인다. 고기가 익을때쯤 총백과 오미로 된 양념을 넣고 푹 익으면 빈 속에 먹는다.

主甚補益虛弱人. 허약한 사람을 크게 보익해준다.

烏雄雞一隻, 治如食法, 五<sup>①</sup>汁和肉, 一器中封口, 重湯中煮之, ②③④⑤去, 即食之<sup>6</sup>

오계 수탉 1마리를 평소와 같이 손질하여 오미로 고기를 잘 버무린다. 그릇 안에 넣어 입구를 봉하고 중탕하여 삶는다. 뼈와 살이 서로 잘 떨어질 정도로 삶아지면 먹는다.

治勞疾. 과로로 인한 병을 치료한다.

鰻<sup>7</sup>魚. 炙之, 空心食之.

만려어. 구워서 빈속에 먹는다.

主虛弱. 허약한 경우를 치료한다.

鯽魚. 和五味, 熟煮食之.

붕어. 오미로 양념하여 푹 삶아서 먹는다.

主補虛. 허로를 보한다.

白鴨, 任意食之.

흰 오리를 마음대로 먹는다.

主溫補益氣. 따뜻하게 보하여 기를 더하여 준다.

鹿肉, 任意食之.

사슴고기를 마음대로 먹는다.

主安中益氣. 속을 편하게 하고 기를 더하여 준다.

牛肉, 任意熟食之.

소고기를 마음대로 익혀서 먹는다.

主虛勞寒冷. 補中益氣. 허로로 몸이 한랭해진 경우를 치료한다. 속을 보하고 기를 더하여 준다.

羊肉, 任意食之.

양고기를 마음대로 먹는다.

主補益五臟. 오장을 보익한다.

獐肉, 任意食之.

노루고기를 마음대로 먹는다.

主補虛甚暖. 허로를 보하고 매우 따뜻하게 한다.

鵲喙<sup>8</sup>, 任意食之.

도요를 마음대로 먹는다.

主補五臟益中. 오장을 보하고 속을 보익한다.

鵝, 任意食之.

메추라기를 마음대로 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 纔 : 方始 ※《漢語大詞典》

淺青, 微黑. ※《漢語大詞典》

纔, 帛雀頭色, 一曰微黑色如紺. 纔, 淺也 ※《說文·糸部》↩

<sup>2</sup>. 𩚑 : \*煮 ※ ...肉煮食, 主虛損...牡蠣火上炙令沸, 去殼食之甚美, 令人細肌膚,

美顔色.《重修政和經史證類備用本草、泉州牡蠣》↩

3. ④ : \*頓 ※"但和五味煮, 空腹食之. 不與蒜同食, 必頓損人" ※《重修政和經史證類備用本草》↩

4. 二大盞 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151) ↩

5. 先炒焦④④, 次入酒一合, 煮④時, 入水二大盞半, 下④④④④, ④④, ④④④五味等, 候熟, 空心食之. : \*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. ※《太平聖惠方》, 《鄉藥集成方》참고

治臟腑虛損. 羸瘦. 陽氣乏弱. 雀兒粥方. 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. ※《太平聖惠方》

雀兒粥. 治老人藏府虛損, 羸瘦, 陽氣乏弱. 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, 入水一大盞半, 下米煮作粥, 欲熟下葱白五味等, 候熟, 空心服之. ※《鄉藥集成方》↩

6. 五④汁和肉, 一器中封口, 重湯中煮之, ④④④④去, 即食之 : \*五味汁和肉, 一器中封口, 重湯中煮之, 使骨肉相去, 則食之. ※《鄉藥集成方》참고

烏雄雞主心痛, 除心腹惡氣. 又虛弱人取一首, 治如食法. 五味汁和肉一器中, 封口, 重湯中煮之, 使骨肉相去 則食之, 甚補益. 仍須空腹飽食之. 肉須爛, 生則反損. 亦可五味腌, 經宿, 灸食之, ※《鄉藥集成方》↩

7. : \*鱧 ↩

8. 鵲喙 : \*鵲喙 ※문맥상

鵲喙. 鵲喙注, 蘇云, 如蚌鵲. 按, 鵲如鵲, 觜長, 色蒼, 在泥塗間作鵲鵲聲, 人取

食之, 如鶉無別餘功. 蘇恭云, 如蚌鶉之相持也. 新注云, 取用補虛, 甚暖. 村民云, 田雞所化, 亦鶉鶉同類也. ※《重修政和經史證類備用本草》

鶉(홀) 如鶉, 色蒼, 觜長, 長在於泥塗間, 作鶉鶉聲, 天將雨則啼. 或云도요새.

※물명고 - 有情類 - 羽蟲 ↩

## 諸暑 十三 13. 여러가지 서증

治中暑. 중서를 치료한다.

小麥麪, 調冷水服之.

밀가루를 찬 물에 타서 복용한다.

治暑毒. 서독(暑毒)을 치료한다.

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.

호마(햇 것) 1되. 검게 볶다가 꺼내어 차게 식혀두었다가 맷돌로 가루낸다. 신급수에 3돈술을 타서 먹거나 혹은 탄자대로 환을 만들어 신급수에 먹는다. 열을 가까이 해야 하며 외부에서 찬 것에 닿으면 안되니, 외부에서 냉기를 받으면 죽는다.

治熱渴 열갈을 치료한다.

麪一大兩. 水半升, 和服之. 一云溫水攪和<sup>1</sup>服之.

밀가루 1대냥. 물 0.5되에 섞어서 복용한다. 혹은 따뜻한 물에 섞어서 복용한다.

凡中暑. 중서를 치료한다.

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.

급히 생강 큰덩어리 1개를 씹어서 찬물로 삼키게 한다. 만일 이미 정신이 혼미하다면 큰 마늘 1개를 씹어서 찬물로 삼키게 한다. 만일 씹을 수가 없는 상태라면 물에 갈아서 입에 부어주면 곧 깨어난다.

---

1. 攪和 : 混合 ※《漢語大詞典》↩

## 諸熱〔附不得眠〕十四 14. 여러가지 열증〔부록. 불면증(不得眠)〕

主下氣壓熱. 기를 내려서 열을 눌러준다.

菉豆, 煮食之.

녹두를 삶아서 먹는다.

治卒煩熱. 갑작스런 번열을 치료한다.

白鴨. 煮和葱豉, 作汁飲之.

흰 오리. 삶아서 파, 된장을 섞어서 국물을 마신다.

治心煩, 不得眠睡. 가슴이 답답하여 잠을 잘 수 없는 경우를 치료한다.

酸棗仁一兩. 剉, 水一升研取汁, 下米二合, 煮粥食之.

산조인 1냥. 썰어서 물 1되에 갈아 즙을 낸다. 쌀 2홉을 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治熱毒. 열독을 치료한다.

雞子白三介. 和蜜一合, 服之.

달걀 흰자 3개. 꿀 1홉에 섞어서 복용한다.

治煩熱. 번열을 치료한다.



竹筴, 任意食之.

죽순을 마음대로 먹는다.

消結熱. 열이 뭉친 것을 풀어준다.

鵝肉. 煮食之.

메추라기고기. 삶아서 먹는다.

主胃中邪熱煩悶 胸중에 사열이 있어 속이 답답하여 괴로운 증상을 치료한다.

蜳, 任性食之.

정(蜳)을 양껏 먹는다.

治熱病熱毒, 發瘡頭面及身, 須與周匝壯如火. 瘡皆帶瘰漿, 或沒或生. 열병과 열독으로 머리와 얼굴과 몸에 창종이 생기고, 순식간에 창종 주위가 불처럼 뜨거운 경우를 치료한다. 창종은 모두 물집이 있는데 혹은 없어지기도 하고 생기기도 한다.

葵菜. 爛煮, 以蒜齏同食之, 即止.

규채. 문드러지게 삶아서 마늘 절임과 함께 먹으면 곧 없어진다.

## 嘔吐〔附咳逆(并見脾胃)〕十五 15. 구토〔부록.해역(비위 문을 함께 참고하여 보라)〕

治脾胃氣弱, 食不消化, 湯飲不下, 嘔逆反胃. 비위의 기가 약하여 먹은 것이 소화되지 않고, 탕이나 물도 넘기지 못하며, 구역질과 반위가 있는 경우를 치료한다.

粟米半升. 杵末, 和水丸如桐子大, 煮熟, 下小鹽<sup>1</sup>, 空心和汁服之.

좁쌀 0.5되. 절구로 찼어서 가루내고 물에 반죽하여 오동나무씨만하게 환을 만든다. 폭 삶아서 소금을 조금 넣고 빈속에 환을 삶은 즙에 섞어서 먹는다.

治嘔立効. 구토의 치료에 즉시 효과가 있다.

麻子三兩. 杵熬, 以水研取汁, 着小鹽喫之.

마자 3냥. 절구로 찼어 볶아서 물에 갈아 즙을 낸다. 소금을 조금 뿌려서 마신다.

治嘔吐, 百藥不差. 구토로 온갖 약을 써도 낫지 않는 경우를 치료한다.

生薑一兩, 切如菉豆大, 并醋醬<sup>2</sup>七合, 於銀器中煎取四合, 空腹和滓旋呷之.

생강 1냥. 녹두만하게 썰어 신 좁쌀죽 윗물 7홉과 함께 은그릇에 넣고 4홉이 될 때까지 달인다. 빈속에 건더기째 휘저어서 마신다.

治膈胃痞滿, 咳逆不止. 흉격과 위가 그득하고 기침이 멎지 않는 경우를 치료한다.

生薑汁半合. 蜜一匙. 煎令熱, 溫服. 三次立効.

생강즙 0.5홉, 꿀 1술가락. 끓여서 뜨거워지면 따뜻하게 복용한다. 세번 복용하면 곧 효과가 난다.

治乾嘔. 헛구역질을 치료한다.

羊乳一椀. 煖, 空心飲之.

양젖 1잔. 따뜻하게 하여 빈속에 마신다.

治乾嘔. 헛구역질을 치료한다.

雞彈. 去白, 吞中黃數枚, 即愈.

삶은 계란. 흰자는 제거하고 가운데 노른자를 몇개 삼키면 곧 낫는다.

主欬逆上氣. 해역, 상기를 치료한다.

鯉魚, 任意食之.

잉어를 마음대로 먹는다.

---

1. 下小鹽 : 點少鹽食之 ※《食醫心鑑》↩

2. 醬 : \*漿 ※《重修政和經史證類備用本草》↩

## 霍亂〔附轉筋〕十六 16. 객란〔부록.전근(轉筋)〕

治霍亂後,吐逆不止. 객란 후에 구토와 구역질이 그치지 않는 증상을 치료한다.

稻米. 清水研, 服一椀.

볍쌀. 깨끗이 씻고 갈아서 1사발을 복용한다.

主霍亂, 卒熱心煩渴. 객란으로 갑작 열이 나고 가슴이 타듯이 답답하고 목이 마르는 증상을 치료한다.

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.

좁쌀뜨물. 몇 되 마시면 곧 낫는다. 혹은 신급수로 좁쌀을 갈아 옷물을 거른 즙을 복용하면 전근도 치료된다. 윗배나 위가 냉한 사람은 많이 먹지 말아야 한다.

治霍亂, 注痢不止, 轉筋入腹欲死. 객란으로 설사가 쏟아져서 그치지 않고, 전근이 뱃속에 침입하여 죽을 것 같은 증상을 치료한다.

生薑三兩. 搗破, 酒一升, 煮三四沸, 頓服.

생강 3냥. 찢어 으개서 술 1되를 넣고 3 - 4번 끓여오르도록 끓여서 모두 복용한다.

治霍亂吐瀉, 心煩悶亂. 객란으로 구토와 설사를 하며 가슴이 타듯이 답답하고 어지러운 증상을 치료한다.

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<sup>1</sup>, 相和, 時時服, 一合已來.

생강즙 1홉, 꿀 1홉. 찹쌀 1홉을 신급수에 일어서 씻고 분말 가루가 되도록 간다. 신급수 1되를 넣고 재료와 서로 섞은 후 때때로 복용하면 1홉을 넘기 전에 낫는다.

治霍亂, 胃氣虛, 乾嘔不止. 객란으로 위기가 허하여 헛구역질이 그치지 않는 경우를 치료한다.

生薑汁半合, 牛乳一合. 合煎一兩沸, 頓服.

생강즙 0.5홉, 우유 1홉. 합하여 1 - 2번 끓여오르도록 달여서 한번에 복용한다.

尋常脚轉筋. 늘상 다리에 전근이 있는 경우.

(口嚼)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.

외톨마늘(입으로 씹어둔다) 1개. 반은 전근이 심한 넓적다리를 문지르고, 반은 찬물로 목구멍에 내려보내면 전근이 자연스럽게 원래대로 돌아온다.

治乾霍亂. 건객란을 치료한다.

黍米二合. 水淘淨, 水研澄取白汁, 呷盡即差.

기장쌀 2홉. 물에 일어서 씻고, 물에 갈아 맑은 즙을 취하여 다 마시면 곧 낫는다.

治霍亂, 腹痛吐利. 객란으로 배가 아프고 구토와 설사를 하는 증상을 치료한다.

良薑一兩, 剉, 粳米二合. 水三大盞<sup>2</sup>, 煎良薑取二盞半, 去滓下米, 煮粥食之.

양강 1냥은 썰어 둔다. 멥쌀 2홉. 물 3되에 양강을 넣고 2.5되가 될때까지 달인다. 찌꺼기를 제거하고 멥쌀을 넣어 죽을 끓여서 먹는다.

治霍亂後，氣脫虛羸，或瀉不止. 객란 후에 기가 탈진되어 허약하고 수척해지거나, 혹은 설사가 그치지 않는 증상을 치료한다.

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.

황랍 0.5냥, 멥쌀 3홉은 곱게 갈아둔다. 물에 멥쌀을 넣고 죽을 끓이다가 멥쌀이 익을 때쯤 황랍을 넣고 다시 끓인다. 황랍이 녹아서 사라지면 따듯할 때 복용한다.

<sup>1</sup>. 大盞 : \*二大盞(二升) \*신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151) ↩

<sup>2</sup>. 大盞 : 二大盞(二升) \*신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151) ↩

## 黃疸 十七 17. 황달

治黃疸, 皮膚眼睛如金色, 小便赤. 황달로 피부와 눈동자가 황금빛이 돌고 소변이 붉은 증상을 치료한다.

小麥, 杵取汁服. 升<sup>1</sup>, 和水取汁, 服五合. 治酒黃.

밀을 절구로 찧어 즙을 내어 복용한다. 밀 3되를 물에 타서 즙을 내어 5홉을 복용한다. 술로 인해 생긴 황달이 치료된다.

治脾藏瘀熱不散, 心神煩亂<sup>2</sup>, 小便赤澀, 或汗出如藥汁. 비장에 열이 뭉쳐 흩어지지 않고, 심신(心神)이 타듯이 답답하고 어지러우며, 소변이 붉고 소변을 보는 것이 편하지 않거나, 혹은 황벽즙처럼 누런 땀이 나는 것을 치료한다.

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.

황계 암닭 1마리는 털과 손톱을 제거하고 내장을 꺼내어 깨끗이 씻는다. 생지황 1근은 씻어서 썰어 둔다. 생지황을 닭의 배속에 넣고 묶어서 구리냄비 안에 고정시킨다. 푹 익도록 찌서 꼭 짜서 즙을 내고 5번에 나누어 복용한다. 시간에 관계없이 따뜻하게 해서 복용한다.

又生芋根〔切〕二合, 以豬肉半斤, 合作羹, 盡食之.

또는 생토란(썬다) 2홉을 돼지고기 0.5근과 합하여 국을 끓여서 다 먹는다.

主黃疸, 止渴. 황달을 치료하며 갈증을 멎게 한다.

鯉魚, 任意食之.

잉어를 마음대로 먹는다.

主黃疸, 利小便. 황달을 치료하며 소변을 잘 통하게 한다.

蔓菁, 任意食之.

만청을 마음대로 먹는다.

---

1. ④④④④ : \*小麥三 ※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.《鄉藥集成方 卷第十八、黃病》↩

2. 𪎭 : \*亂 ↩



## 水腫 十八 18. 수종

主消水腫. 수종을 없애준다.

薏苡仁一升, 爲末. 水二升, 煮兩匙末作粥, 空腹服之.

의이인 1되를 가루낸다. 물 2되에 의이인 가루 2숟가락을 넣고 죽을 끓여서 빈 속에 먹는다.

治身體浮腫. 몸이 붓는 증상을 치료한다.

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.

대두 1되. 물 5되를 넣고 삶아서 3되 정도 즙을 내어 찌꺼기를 제거한다. 여기에 술 5되를 넣고 다시 삶아서 3되를 3번에 나누어 따뜻하게 해서 복용한다. 낫지 않을 때에는 다시 배합하여 복용한다<sup>1</sup>

主消腫下氣. 부종을 없애고 기를 내려준다.

菉豆, 煮食之.

녹두를 삶아서 먹는다.

治水氣脹滿浮腫 수기(水氣)로 몸이 창만하고 붓는 증상을 치료한다.

豬肝一具. 煮作羹, 任意下飯.

돼지 간 1개. 삶아서 국을 끓여 마음대로 밥을 말아 먹는다.

又白鴨一隻, 去毛腸, 湯洗. 饋飯<sup>2</sup>半斤, 以生薑椒釀, 鴨腹中, 縫定. 如法蒸, 候熟食之.

또는 흰 오리 1마리를 털과 내장을 제거하고 뜨거운 물에 씻는다. 찐밥 0.5되를 생강·산초로 잘 섞어서 오리 배속에 넣고 꼭 꿰맨다. 평소 방법대로 찌서 꼭 익으면 먹는다.

治十種水病不差, 垂死者. 10가지 수병(水病)이 낫지 않아 죽으려 하는 경우를 치료한다.

青頭鴨一隻, 理如食法. 細切和米, 并五味, 煮令極熟, 空腹食之.

청둥오리 1마리를 평소와 같이 손질한다. 잘게 썰어 쌀을 섞고 오미로 양념하여 꼭 익도록 삶는다. 빈속에 먹는다.

治水腫脚滿, 下氣. 수종으로 다리가 붓는 것을 치료하고 기를 내려준다.

鯉魚, 白煮食之.

잉어를 맑게 지리로 끓여서 먹는다.

治水氣浮腫, 小便澀少. 수기로 부종이 생겨서 소변이 걸끄러워 잘 나오지 않는 증상을 치료한다.

牛肉一斤. 蒸令熟, 薑醋食之.

소고기 1근. 꼭 찌서 생강초에 찍어 먹는다.

治十種水病不差, 垂死. 10종의 수병이 낫지 않고 곧 죽을 것 같은 경우를 치료한다.

獐猪肉一斤,〔研〕米半升. 豉汁中煮作粥. 着薑椒葱白, 空心食之. 單煮<sup>3</sup>作羹炒, 任意食亦可.

오소리 고기 1근, 쌀〔간다〕 0.5근. 재료를 된장 국물에 넣고 죽을 끓인다. 생강, 산초, 충백을 넣고 빈속에 먹는다. 고기만 삶거나 국을 끓이거나 볶아서 마음대로 먹어도 또한 좋다.

主腹中水癖水腫. 뱃속에 수벽(水癖)이나 수종(水腫)이 생긴 것을 치료한다.

黃雌雞一隻. 理如食法, 和赤小豆一升, 同煮, 候豆爛, 即出食之. 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.

황계 암탉 1마리. 평소와 같이 손질하여 팔 1되를 넣고 함께 삶아 팔이 문드러질 때쯤 바로 고기를 꺼내어 먹는다. 그 국물을 낮에 2번, 밤에 1번 매번 4홉씩 복용한다. 대장부의 양기를 보하고 냉기를 치료한다. 수척해져 바닥에 늘어져 있는 사람이 조금씩 먹으면 좋아진다.

治水病初得危急. 수종 초기에 위급한 경우를 치료한다.

冬瓜. 不限多小任喫, 神效無比.

동과. 양에 상관없이 마음대로 먹으면 신효하니, 비교할 약이 없다.

治浮腫脹滿, 不下食, 心悶. 붓고 창만하여 음식을 넘기지 못하고 가슴이 답답한 증상을 치료한다.

紫蘇子半升. 搗碎, 水濾取汁, 粳米二合. 相和作粥, 空心食之.

자소자 0.5되를 찧어서 으깨어 물에 걸러서 즙을 낸다. 멥쌀 2홉. 재료들을 섞어 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

1. 다시 배합하여 복용한다 : '약을 다시 배합한다'는 의미로 '更合'을 종종 쓴다.

"右以水三大盞, 都煎至二盞, 去滓, 內米煮作稀粥服之, 汗出爲效, 如未有大汗, 宜再合服之" ※《醫方類聚 卷24》

黍米三升, 作糜, 以成, 煎猪膏一斤, 和令調, 宿不食, 朝空腹, 食之令飽, 晚當下藥, 神良. 不盡熱發, 更合服之. ※《鄉藥集成方 卷第五十一》↩

2. 饋飯 : 蒸熟的飯 ※《漢語大詞典》↩

3. ④ : \*及 ※《食醫心鑑·論十水腫諸方》

獐猪肉單煮食, 及作羹, 炆炒任意食之. ※《食醫心鑑·論十水腫諸方》↩

## 諸渴 十九 19. 여러가지 갈증

主心痛, 止渴. 심통을 치료하고 갈증을 멎게 한다.

粳米. 汁, 溫冷任服之.

몹쌀. 즙을 내어 따뜻하게 혹은 차게하여 마음대로 복용한다.

主止渴. 갈증을 멎게 한다.

糯米<sup>1</sup> 二升. 淘取泔飲之. 或研取白汁, 恣飲, 以止爲度.

찹쌀 2되. 물에 일어 찹쌀 뜨물을 마신다. 혹은 찹쌀을 갈아 뿌영게 즙을 내어 내키는 대로 갈증이 멎을 때까지 마신다.

治瘡渴口乾. 소갈로 입이 마르는 경우를 치료한다.

粟米, 炊飯食之.

좁쌀로 밥을 지어서 먹는다.

主胃痺, 熱中瘡渴. 위가 저리고 속에 열이 나면서 소갈이 있는 증상을 치료한다.

青粱米. 炊飯食之. 以米煮汁, 飲之亦可.

청량미. 밥을 지어서 먹는다. 쌀을 삶아서 즙을 내어 마셔도 또한 좋다.

治瘡渴. 소갈을 치료한다.

薏苡仁, 煮汁飲之.

의이인을 삶아서 즙을 내어서 마신다.

又菉豆, 和皮研汁, 煮飲.

또는 녹두를 껍질과 함께 갈아서 즙을 내고 삶아서 마신다.

主瘡渴除熱. 소갈을 치료하고 열을 없애준다.

大麥. 作麵, 止瘡渴.

보리(大麥). 국수를 만들어 먹으면 소갈이 그친다.

治瘡渴口乾. 소갈로 입이 마르는 증상을 치료한다.

小麥. 作飯, 或作粥食之.

밀(小麥). 밥을 지어 먹거나 혹은 죽을 만들어 먹는다.

治瘡渴. 소갈을 치료한다.

麻子一升, 米三升. 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.

삼씨 1되, 쌀 3되. 삶아서 4 - 5번 끓여오르면 찌꺼기를 걸러내고 차게 해서 0.5되를 하루에 3번 복용하면 또한 몹시 갈증이 나는 증상이 치료된다. 한달 내내 몇 말을 마시면 소변이 붉어질 뿐이다.

主瘡渴風眩, 補五藏. 소갈, 두풍, 현훈을 치료하고 오장을 보한다.

牛肚, 醋煮食之.

소 배통을 식초에 축여 삶아서 먹는다.

治瘡渴, 日夜飲水數斗, 小便數, 瘦弱. 소갈로 밤낮으로 물을 몇 되씩 마시고 소변을 수 차례 보며 수척하고 허약해지는 증상을 치료한다.

猪肚一枚. 洗淨, 以水五升煮令爛熟, 取二升, 已來去肚. 着小豉, 渴則飲之. 肉亦可喫, 或和米着五味, 煮粥食之, 佳. 腸主虛渴, 小便數, 補下焦虛弱, 枯渴, 服法同肚.

돼지 밥통 1개. 깨끗이 씻어서 물 5되에 넣고 문드러지도록 푹 삶는다. 국물 2되를 취하는데, 돼지 위는 미리 꺼내어 둔다. 된장을 약간 섞어서 소갈이 생기면 마신다. 돼지 고기 또한 먹어도 괜찮다. 또는 쌀을 넣고 오미로 양념하여 죽을 끓여서 먹어도 좋다. 돼지의 창자(腸)는 허갈로 소변이 잦은 증상을 치료하고, 하체가 허약한 것을 보하며 심한 건갈을 치료한다. 복용법은 돼지 밥통과 동일하다.

主瘡渴. 소갈을 치료한다.

鹿頭<sup>2</sup>. 煎之, 可作膠, 服之弥善.

심어(鰾魚)의 부레. 달여서 아교를 만들어 복용하면 점점 좋아진다.

治瘡渴羸瘦. 소갈로 여위고 수척한 증상을 치료한다.

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. 渴則飲之, 極重者不過三兔.

토끼 1마리를 가죽, 발톱, 내장 등을 벗겨낸다. 물 1.5말을 붓고 살과 뼈가 서로 분리되도록 문드러지게 달인다. 국물에서 뼈와 살을 걸러내고 5되쯤 되었을때 즙을 맑게 여과하여 차갑게 식힌다. 소갈이 생기면 즙을 마시는데 소갈이 심한 사람도 토끼 3마리를 먹기 전에 낫는다.

療瘡渴, 利小便. 소갈을 치료하고 소변을 잘 나오게 한다.

白雄雞一隻. 煮令熟, 和五味, 作羹粥食之.

백계 수탉 1마리. 푹 삶아서 오미로 양념하여 국이나 죽을 끓여서 먹는다.

治瘡渴. 소갈을 치료한다.

鵝肉, 煮汁飲之.

거위 고기를 삶아서 즙을 마신다.

治瘡渴, 飲水無度, 小便多, 口渴. 소갈로 물을 수도 없이 마시고 소변을 많이 보며 입이 마르는 증상을 치료한다.

雉一隻. 細切, 和鹽豉作羹食. 肉亦任性食之.

평 1마리. 잘게 썰어서 소금과 된장을 넣고 국을 끓여서 먹는다. 고기도 식성대로 먹는다.

治瘡渴傷中, 小便無度. 소갈로 속이 손상되어 소변이 수도없이 나오는 증상을 치료한다.

黃雌雞一隻. 治如食法, 煮令極熟, 漉去雞, 停冷, 取汁飲之.

황계 암탉 1마리. 평소와 같이 손질하여 푹 익도록 삶아서 닭고기는 걸러내고 식혀서 즙을 마신다.

補虛羸, 止消渴. 허하여 여위는 것을 보하고 소갈을 그치게 한다.

牛乳. 不揀冷煖, 任性食之.



소젖. 차거나 따뜻한 것에 상관없이 식성대로 먹는다.

療渴, 止小便數. 소갈을 치료하고 소변이 잦은 것을 멎게 한다.

羊肺. 并小豆葉煮, 食之.

양 폐. 팔잎과 함께 삶아서 먹는다.

又青小豆, 煮和粥飲食之.

또는 완두콩을 삶아서 죽이나 미음에 섞어서 마신다.

又韭苗, 日食三五兩. 或炒或羹, 無入鹽, 極効, 食得十斤佳, 入醬無妨. 過清明勿食.

또는 부추싹을 날마다 3 - 5냥을 먹는다. 혹은 볶거나 국을 끓여서 소금을 넣지 않고 먹으면 효과가 가장 좋다. 10근을 다 먹으면 좋다. 간장을 넣어도 괜찮다. 청명이 지나면 부추를 먹지 않는다.

主除胃中煩, 止渴. 가슴 속이 타듯이 답답한 증상을 없애고 소갈을 멎게 한다.

菰菜二斤. 煮作羹啜. 又作齏菹食之.

송채 2근. 삶아서 국을 끓여서 마신다. 또는 김치(齏菹)를 만들어서 먹는다.

治渴. 소갈을 치료한다.

●<sup>3</sup> 瓜, 任意食之.

동과를 마음대로 먹는다.

止消渴. 소갈을 멎게한다.

林檎, 食之.

임금(林檎)을 먹는다.

主燥渴. 입이 마르고 갈증이 나는 증상을 치료한다.

石榴, 任意食之.

석류를 마음대로 먹는다.

主熱中消渴. 열증, 소갈을 치료한다.

赤小豆. 作粥食, 冷煖任意.

팥. 죽을 끓여 먹는데, 식성대로 차거나 따뜻하게 하여 먹는다.

1. 糯米 : 主消渴. 淘取泔飲之. 又水研取白汁, 恣飲之, 以差爲度. ※《東醫寶鑑》↩

2. 鹿頭 : 본서 인용서목에 있는 《重修政和經史證類備用本草》에 심어(鱣魚)에 대한 설명이 있고, 심어의 부레 즉, 鹿頭의 명칭을 확인할 수 있다. 鱣魚味甘, 平, 無毒. 主益氣補虛, 令人肥健. 生江中, 背如龍, 長一二丈, 鼻上肉作脯名鹿頭. 一名鹿肉. 補虛下氣, 子如小豆. 食之肥美, 殺腹內小蟲. ※重修政和經史證類備用本草、鱣魚

통상적으로 아교는 鹿角膠, 牛膠, 龜膠, 白膠香, 牛皮膠, 鹿膠, 大棗肉膠, 鱔膠, 黃明膠, 水膠, 桃膠, 阿膠, 槐膠, 陰膠, 魚膠 등이 있다. 鹿膠는 통상적으로 녹각교나 녹피교를 말한다. 소갈에 사슴머리(鹿頭) 고기나 골을 쓰는 처방은 간혹 보이는데, 단방 중에 사슴머리(鹿頭)로 아교를 만들어서 복용하는 경우는 찾지 못했다.

鹿頭. 鱣魚의兩頰之肉 ※《漢語大詞典》↩

3. ④ : \*冬

獐猪肉單煮食, 及作羹, 炁炒, 任意食之. ※《醫方類聚 卷129》↩

## 脹滿 二十 20. 창만

治水脹不差垂死者, 下水大效. 수창(水脹)이 낫지 않아 죽음이 드리운 경우를 치료한다. 수(水)를 내려주는데 큰 효과가 있다.

獐肉. 作羹臠食之. 瘦人和五味, 煮食之. 令人長脂肉肥白.

단육(獐肉). 국이나 곰국을 끓여서 먹는다. 마른 사람은 오미로 양념하여 삶아서 먹는다. 사람 기육을 자라게 하여 희게 살이 찌게 한다.

主卒腹脹, 食不消. 갑자기 배가 붓고 먹은 음식이 소화되지 않는 증상을 치료한다.

石首魚. 炙食之. 亦主消瓜成水.

석수어. 구워서 먹는다. 과류(瓜類)를 잘 소화시켜서 물이 되게 한다.

## 積聚 二十一 21. 적취

治冷氣, 疰癖, 氣塊, 橫關伏梁. 냉기로 인한 현벽·기괴와 가로막혀 있는 복량을 치료한다.

鯉魚. 作膾, 濃蒜齏食之.

잉어. 회를 떠서 진하게 절인 마늘과 먹는다.

破冷氣疰癖. 냉기로 인한 현벽을 깨뜨린다.

鯉魚. 以絹裹, 鱗和肉煮<sup>1</sup>熟, 去鱗, 食之.

잉어. 비단에 싸서 비늘째로 고기와 함께 푹 삶는다. 비늘을 제거하고 먹는다.

除腹中冷氣, 消疰癖. 뱃속의 냉기를 제거하여 현벽을 없애준다.

淡菜. 火炙令汁沸, 出食之.

홍합[淡菜]. 불에 구워서 즙이 끓어오르면 꺼내어 먹는다.

凡所食不消. 먹은 것이 소화가 잘 되지 않는 경우

取其餘類, 燒作末, 酒服<sup>2</sup>方寸匕, 便吐去宿食, 差.

그 먹다 남은 음식을 태워서 가루를 내어 술에 1방촌시 복용하면 곧 토하여 속식이 제거되고 낫는다.

治腹中氣塊. 뱃속의 기괴를 치료한다.

黍米(新熟者取)四升. 淘淨泔汁, 生服一升, 三四度.

기장쌀(햇 것) 4되. 물에 일어서 기장 뜨물을 생으로 1되씩 3 - 4번 복용한다.

---

1. 以絹裹, 鱗和肉煮 : 又以絹裹鯉魚, 和鱗煮羹. 熟後去鱗. 食之驗 ※《普濟方》↩

2. 酒服 : 取其餘類燒作末. 酒服方寸匕. 便吐去宿食. ※《千金要方》↩

## 酒病 二十二 22. 술로 인한 병

治酒後煩熱, 止渴. 술을 마신 후 타듯이 답답하고 열이 나는 증상을 치료하고 갈증을 멎게 한다.

牡蠣肉. 薑醋中生食之. 海族之中, 此物最貴.

모려육. 생강초에 찍어서 생으로 먹는다. 바다생물 중 모려가 가장 귀하다.

解<sup>1</sup>酒渴. 술로 인한 갈증을 풀어준다.

菰菜二斤. 煮作羹啜之.

배추 2근. 삶아서 국을 끓여 마신다.

治酒醉不醒. 술에 취하여 깨지 못하는 증상을 치료한다.

菰菜子二合. 細研, 井華水一盞, 調爲二服.

송채씨 2홉. 잘게 갈아서 정화수 1잔에 타서 2번 복용한다.

---

<sup>1</sup>. 解 : \*解 ←

## 諸血 二十三 23. 여러가지 혈증

治熱毒下血, 與或因食熱物發動. 열독으로 하혈하거나 뜨거운 음식물을 먹고 하혈하는 증상을 치료한다.

赤小豆. 爲末, 水調服方寸匕.

팥. 가루내어 물에 1방촌시를 타서 복용한다.

治卒下血. 갑자기 하혈하는 증상을 치료한다.

赤小豆一升. 搗碎, 水三升, 絞取汁飲之.

팥 1되. 찧어서 으깨어 물 3되를 넣고 즙을 짜내어 마신다.

治鼻血不止. 코피가 그치지 않는 증상을 치료한다.

稻米. 微炒黃爲末, 每以新汲水, 調下二錢.

법쌀. 약간 누렇게 볶아서 가루내어 매번 신급수로 2돈씩 타서 복용한다.

治鼻衄. 코피가 나는 것을 치료한다.

小麥麩, 調冷水服.

밀가루를 찬물에 타서 복용한다.

治吐血. 피를 토하는 증상을 치료한다.

淡菜, 煮食任意.



담채를 삶아서 마음대로 먹는다.

治舌上出血. 혀에서 피가 나는 증상을 치료한다.

豉一合. 水一椀, 煮數沸. 溫服一盞. 亦治下血.

된장 1홉. 물 1사발을 넣고 여러번 끓어오르도록 끓인다. 따뜻하게 해서 1잔을  
복용한다. 하혈도 치료한다.

治肺疾唾膿血. 폐병으로 진한 피를 뱉는 증상을 치료한다.

薏苡仁十兩. 杵碎, 以水三升煎取一升, 入酒少許服之.

의이인 10냥. 절구로 빻아서 물 3되를 넣고 1되가 될 때까지 달인다. 술을 조금  
넣어서 복용한다.

## 骨蒸勞 二十四 24. 골증노열

治骨蒸勞瘦. 골증노열로 수척해지는 증상을 치료한다.

縵 魚二斤. 治如食法, 切作<sup>1</sup>子, 入鑊中, 以酒三盞煮. 鹽醋中食之.

만려어 2근. 평소와 같이 손질하여 토막을 내고 솥안에 넣어 술 3잔을 넣고 삶는다. 소금과 식초에 찍어서 먹는다.

治傳<sup>2</sup>屍鬼氣, 咳嗽氣急, 不能下食, 疰瘕疰氣, 血氣不通, 日漸消瘦. 전시와 귀기, 기침으로 숨이 가빠지는 증상, 먹은 것을 넘기지 못하는 경우, 현벽과 주기(疰氣), 혈기가 잘 통하지 않고 날이 갈수록 점차 수척해지는 증상을 치료한다.

桃仁一兩. 去皮尖, 用水一升研取汁, 下米煮粥, 空心食之.

복숭아씨 1냥. 껍질과 뾰족한 끝을 제거하고 물 1되를 넣고 갈아서 즙을 낸다. 쌀을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治勞熱喘吸, 四肢煩疼, 及辟<sup>3</sup>朝露. 골증노열로 숨을 헐떡거리고 사지에 번열이 나고 아픈 것을 치료하며, 늪을 막아준다.

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

된장 2홉, 총백(실뿌리 달린 것) 1줌, 쌀 2홉. 물 2되에 총백과 된장을 넣고 삶아서 즙을 맑게 걸러낸다. 쌀을 넣고 묽은 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治虛勞骨蒸, 乍寒乍熱, 背膊疼, 瘦弱無力. 허로로 인한 골증노열로 추웠다 더웠다 하고 등이 오그라들고 아프며 수척하고 허약하여 힘이 없는 증상을 치료한다.

猪腎二枚. 去膜, 熟煮細切, 着鹽醬葱椒及米糝, 作羹食之.

돼지콩팥 2개. 막을 제거하고 푹 삶아 잘게 썰어서 소금, 간장, 파, 산초와 쌀가루를 넣고 국을 끓여서 먹는다.

治虛勞骨熱, 背膊煩疼痛, 不能下食. 허로로 인한 골증노열로 등이 오그라들고 아프며 음식을 넘기지 못하는 증상을 치료한다.

枸杞嫩葉四兩, 葱白一握, 切. 於豉中煮作羹, 如法食之.

구기자나무의 어린 잎 4냥, 총백 1줌은 썬다. 여기에 된장을 넣고 삶아서 국을 끓여서 평소처럼 먹는다.

治腎勞損, 精氣竭絕. 신장이 허로로 손상되어 정기가 다 끊어진 증상을 치료한다.

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.

양의 콩팥 1개를 막을 제거한다. 총백 1줌은 썰어둔다. 쌀 3홉. 평소 조리하던 방법대로 재료들을 섞어서 국을 끓여서 먹는다. 죽을 끓여 먹어도 괜찮다.

主下氣, 除骨節間勞熱. 기를 내려주고 뼈마디 사이에 있는 골증노열을 제거한다.

鼈肉, 如常法食之.

자라고기를 평소와 같이 조리하여 먹는다.

1. 段 : \*段 ※통용자. 《重修政和經史證類備用本草》, 《鄉藥集成方》↩

2. 屍 : 尸 ※통용자 ↩

3. 朝露 : 조로(朝露)는 아침 이슬처럼 곧 스러져 버릴 노년의 인생을 의미하

는 말이다. 한 고조(漢高祖)에게 반기를 들다 패망한 전횡(田橫)의 죽음을 두고 그 무리가 지은 만가 2장 중 1장에 "부추 위에 맺힌 이슬 어이 쉽게 마르나. 이슬은 말라도 내일이면 다시 내리지만, 사람은 죽어 한번 가면 언제나 돌아오나.〔薤上朝露何易晞. 露晞明朝更復落, 人死一去何時歸?〕"라고 한 데서 왔다. 《古今注 音樂》※《한국고전종합DB》↩

## 泄瀉 二十五 25. 설사

主止泄. 설사를 멎게 한다.

粳米. 作飯及粥食之. 過熟佳.

멥쌀. 밥이나 죽을 지어서 먹는다. 푹 익혀도 좋다.

主泄利. 설사와 이질을 치료한다.

青粱米. 炊飯食之. 又以米煮汁飲之.

청량미. 밥을 지어 먹는다. 또는 쌀을 삶아서 즙을 내어 마신다.

治水瀉立效方. 물같은 설사를 치료하는 즉효방.

乾薑末. 粥飯飲調下一錢, 空心.

말린 생강가루. 죽, 밥, 미음에 1돈을 타서 빈속에 먹는다.

治泄痢. 설사와 이질을 치료한다.

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.

상실〔푹 삶아서 물에 담가 떼은 맛을 제거하고 말려서 가루낸다〕, 쌀가루 각 같은 양. 먼저 쌀가루를 삶다가 익을 때쯤 상실 가루를 넣어 죽을 끓인다. 익힌 꿀을 섞어서 빈속에 복용한다.



## 諸痢 二十六 26. 여러가지 이질

止痢. 白者冷氣所發, 赤者熱氣所發. 이질을 멎게 한다. 백리(白痢)는 냉기로 인하여 발생하고, 적리(赤痢)는 열기로 인하여 발생한다.

粳米. 作飯及粥食. 過熟佳.

멥쌀. 밥이나 죽을 지어서 먹는다. 푹 익혀도 좋다.

斷熱毒痢. 열독으로 인한 이질을 끊는다.

米汁, 任服之.

쌀즙을 마음대로 먹는다.

治水穀痢. 수곡리(水穀痢)를 치료한다.

赤小豆一合. 和蠟二兩, 頓服.

팥 1홉. 밀납 2냥을 섞어서 한번에 복용한다.

治白痢不消. 백리가 없어지지 않는 것을 치료한다.

小麥麩炒, 煮米麩, 方寸匕服之.

밀가루를 볶거나 쌀가루를 삶아서 1방촌시 복용한다.

治脾胃氣虛, 下痢, 日夜不止, 腸滑, 不下食. 비위의 기가 허해져서 설사가 낮밤으로 그치지 않으며 대변이 줄줄 새고 먹은 것을 넘기지 못하는 증상을 치료한다.

雉一隻. 治如食法, 着橘皮末, 葱椒鹽醬調和, 作餛飩<sup>1</sup>熟煮, 空心食之.

꿩 1마리. 평소와 같이 손질하여 굴피가루로 버무린다. 파, 산초, 소금, 간장을 섞어서 완자(餛飩)를 만들어 푹 삶아서 빈속에 먹는다.

主久赤白痢, 腸癖, 水穀不調, 止暴下痢. 오래된 적백리, 장벽(腸癖)으로 수곡이 잘 소화되지 않는 증상을 치료하여 갑작스런 설사를 멎게 한다.

鯽魚. 作膾, 一云蒜齏食之, 多益. 冬月則不治, 多食亦不宜人.

붕어. 회를 뜬다. 마늘 절임과 먹기도 한다. 많이 먹을수록 좋다. 겨울에는 많이 먹어도 낫지 않으니 사람에게 좋을 것이 없다.

治腸風血痢. 장풍으로 인해 혈리가 생긴 경우를 치료한다.

取鯽魚. 醱白礬燒<sup>2</sup>, 服之.

붕어. 태운 백반을 섞어서 복용한다.

主暴下痢. 급성 하리를 치료한다.

石首魚, 炙食之.

조기(石首魚)를 구워서 먹는다.

治丈夫久痢. 남성이 오래도록 이질을 앓는 경우를 치료한다.

淡菜, 煮食之任意.

담채를 삶아서 마음대로 먹는다.



主冷痢. 냉리를 치료한다.

蜚, 炙食之

정(蜚)을 구워서 먹는다.

治諸痢. 여러 가지 이질을 치료한다.

生薑. 切如麻粒大, 和好茶<sup>3</sup>一兩椀, 呷任意, 差. 熱痢則留皮, 冷痢則去皮.

생강. 삼씨(麻粒)만하게 잘라서 작설차 1 - 2사발에 타서 마음대로 먹으면 낫는다. 열리(熱痢)에는 생강을 껍질째 쓰고, 냉리(冷痢)에는 생강껍질을 벗겨서 쓴다.

治赤白痢. 적백리를 치료한다.

葱白一握. 細切, 和米煮粥, 空心服之.

총백 1줌. 잘게 썰어 쌀을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 복용한다.

治赤白痢, 又治久痢不差, 腹中常惡. 적백리를 치료한다. 또한 오래된 이질이 낫지 않고 뱃속이 항상 좋지 않은 증상을 치료한다.

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.

해백 1줌. 잘라서 죽을 끓여 먹는데, 가능한 많이 삶아서 먹는다. 만약 적리를 치료하려면 황벽 껍질을 삶아서 먹으면 낫는다. 또 황벽 껍질 한 줌을 생으로 잘게 짓찧어 멥쌀 가루와 꿀을 함께 섞어서 떡을 만든다. 구워서 익혀 먹으면 2 - 3개만에 낫는다.

治卒下痢. 갑작스럽게 설사하는 증상을 치료한다.

韭葉. 同鯽魚鮓煮, 食之.

부추잎. 붕어젓(鯽魚鮓)과 함께 삶아서 먹는다.

治水穀痢. 수곡리를 치료한다.

韭. 作羹粥燂炒, 任食之.

부추. 국이나 죽을 끓이거나, 데치거나 볶아서 마음대로 먹는다.

治脾胃氣虛, 腸滑下痢. 비위의 기가 허하여 장에서 설사가 쏟아져 나오는 증상을 치료한다.

黃雌雞一隻. 治如食法, 炙槌, 更以鹽醋刷, 炙之令通透熟, 空心食之.

황계 암탉 1마리. 평소와 같이 손질하여 고기를 구워서 두들긴 후, 다시 소금과 식초를 바르고 속까지 푹 익도록 구워서 빈 속에 먹는다.

治腸胃冷, 下痢赤白. 장과 위가 냉하여 적백하리가 있는 증상을 치료한다.

鯽魚〔切如膾〕四兩. 粳米二合, 和膾煮粥, 椒鹽葱白, 任意食之.

붕어〔회처럼 썰어둔다〕4냥. 멥쌀 2홉을 붕어회와 섞어서 죽을 끓인다. 산초, 소금, 총백을 넣고 마음대로 먹는다.

治赤痢日夜百餘行. 적리가 밤낮으로 100여 차례 나오는 증상을 치료한다.

葛粉三兩, 蜜一兩. 新汲水四合, 攪調, 空心頓服.

갈분 3냥, 꿀 1냥. 여기에 신급수 4홉을 넣고 잘 섞어서 빈속에 모두 마신다.

治赤白痢. 적백리를 치료한다.

麴, 熬, 粟米粥, 服方寸匕, 日三四服止.<sup>4</sup>

누룩, 볶아서 좁쌀죽으로 1방촌시를 복용한다. 하루에 4 - 5번 먹으면 적백리가 그친다.

又雞子, 醋煮熟, 空心食之.

또는 달걀을 식초로 삶아 익혀서 빈속에 먹는다.

治冷痢腹痛. 냉리로 배가 아픈 증상을 치료한다.

麴末半兩, 炒, 煑<sup>5</sup>酒一椀. 同煎兩三沸, 溫服.

누룩 가루 0.5냥을 볶는다. 순주 1사발. 함께 넣고 2 - 3번 끓여오르도록 달여서 따뜻하게 하여 복용한다.

治冷熱痢 냉리와 열리를 치료한다.

銚子<sup>6</sup>於火上, 以黃蠟灼之, 後以雞卵倒瀉, 如煎餅法, 炒熟喫之.

차 도자기를 불위에 올리고 황랍을 굽다가 계란을 쏟아 붓는다. 전병을 부치듯이 노르스름하게 익혀서 먹는다.

治口禁赤白痢. 입을 악다물고 있으며, 적백리가 있는 경우를 치료한다.

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.

연자(막을 제거하고 심은 남겨둔 채 가루낸다)·쌀가루(碎米) 각각 같은 양. 먼저 쌀가루를 삶다가 익을 때쯤 연자 가루를 넣고 죽을 끓인다. 데운 꿀을 약간 타서 빈속에 먹는다.

治泄及赤白痢. 설사와 적백리를 치료한다.

橡實〔熟煮水浸去澁味, 末<sup>7</sup>〕、碎米等分. 先煮米, 臨熟, 入橡末作粥, 和蜜, 空心食之.

상실(꼭 삶아서 물에 담가 떫은 맛을 제거하고 말려서 가루낸다)·쌀가루 각각 같은 양. 먼저 쌀가루를 삶다가 익을 때 찜 도토리가루를 넣고 죽을 끓인다. 꿀을 섞어서 빈속에 먹는다.

治赤白痢. 적백리를 치료한다.

銚子<sup>8</sup>於火上, 以油小灼之後, 雞卵和菉豆末, 得所如煎餅法, 熟食之.

차 도자기를 불위에 올리고 기름을 두르고 약간 달군 뒤, 계란에 녹두가루를 섞어서 전병을 부치듯이 익혀서 먹는다.

治初病痢疾不嘔, 因服苦濕涼劑大過, 以致聞食先嘔. 此乃脾胃虛弱也. 처음 이질에 걸려 구역질을 하지 않을 때 쓰거나 습하거나 찬 약제를 지나치게 복용하여 음식 냄새만 맡아도 구역질이 나오게 된 경우를 치료한다. 이것은 비위가 허약해진 것이다.

山藥〔細剉, 一半銀瓦銚<sup>9</sup>內炒熟, 一半生, 同爲末〕, 碎米等分. 先煮碎米待熟, 山藥末再煮熟, 空心任意食之.

산약(가늘게 썰어서 반은 은그릇이나 질그릇에 넣어 익히고 반은 생으로 하여 함께 가루낸다)·쌀가루 각각 같은 양. 먼저 쌀가루를 삶아 익기를 기다렸다가 산약가루를 넣고 다시 꼭 삶아서 빈속에 마음대로 먹는다.

治吐痢後, 大渴飲水不止. 토하고 설사한 후에 큰 갈증이 생겨 물을 계속 먹는 증상을 치료한다.

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.

묵은 쌀(물에 깨끗이 일어둔다) 2홉. 여기에 물 2잔을 넣고 1잔이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 제거하고 빈속에 따뜻하게 하여 복용한다. 저녁 먹기 전에 다시 달여서 따뜻하게 하여 복용한다.

治痢後<sup>10</sup> 설사 후 갈증을 치료한다.

糯米二合. 水一盞半, 研絞取汁. 空心頓服.

찹쌀 2홉. 물 1.5잔을 넣고 곱게 갈아 짜서 즙을 낸다. 빈속에 모두 복용한다.

1. 餛飩 : 胃氣下痢, 雉一隻, 切如常食法, 着橘皮末, 芎椒鹽醬和作餛飩, 熱煮空心服.《李石澗經驗方》←

2. 釀白礬燒 : 治腸風血痢. 用鯽魚一個, 釀白礬燒灰存性, 爲末, 米飲調服. ※《衛生易簡方》←

3. 好茶 : 雀舌 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋  
신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 144 - 146 ←

4. 麴. 熬, 粟米粥, 服方寸匕, 日三四服止. : 肘後方治赤白痢下, 水穀食不消.  
以麴熬粟米粥, 服方寸匕, 日四五止. ※《重修政和經史證類備用本草 卷第二  
十五、米穀部中品總二十三種》←

5. 淳 : \*淳 ※冷痢腹痛方...又麴末半升, 炒, 以五錢, 淳酒壹椀, 同煎兩三沸, 溫服.《醫方類聚 卷141》←

6. 銚子 : 煎茶器 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋

신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146 ↩

7. 末 : \*待乾末 ※《食療纂要、泄瀉二十五》 ↩

8. 銚子 : 煎茶器 ※신승운 논문에 수재되어 있는 《食療纂要》尙州板 諺釋  
신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物  
名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146 ↩

9. 一半銀瓦銚 : 一半入銀瓦銚內炒熟 ※《醫學綱目 卷23、脾胃部、滯下、  
虛熱》 ↩

10. ㉟ : \*渴 ※治痢後渴. 用糯米二合, 以水一盞半同研, 絞取汁, 空心頓服之.  
《普濟方》 ↩

## 諸淋 二十七 27. 여러가지 임증

治男女熱淋血淋. 남녀가 열림이나 혈림이 있는 경우를 치료한다.

赤小豆<sup>1</sup> 三合. 燬火炒熟爲末, (燬)葱一莖, 細剉. 煖熟酒服, 二錢匕.

팥(크기가 작은 것) 3홉을 약한 불에 볶아 익혀서 가루낸다. 파(갯불에 묻어 굽는다) 1줄기는 잘게 썬다. 따뜻하게 데운 술에 2돈술을 타서 복용한다.

治五淋, 小便赤少, 莖中痛. 오림으로 소변색이 붉고 양이 적으며 음경 속에 통증이 있는 증상을 치료한다.

冬麻子一升. 水研濾取汁二升, 下米三合煮粥, 着葱椒熟煮, 空心服之.

동마자 1되. 물에 갈아 걸러내어 2되 정도 즙을 낸다. 여기에 쌀 3홉을 넣고 죽을 끓인다. 파·산초를 넣고 푹 삶아서 빈속에 복용한다.

治小便澁少, 莖中痛. 소변을 볼 때 불편한 느낌이 나고 양이 적으며 음경 속에 통증이 있는 증상을 치료한다.

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.

규채 3근, 총백 1줌, 쌀 3홉. 규채를 삶아서 즙을 내고 여기에 쌀과 총백을 넣고 푹 삶는다. 진한 된장 국물을 점찍듯이 약간 넣고 섞어서 빈속에 먹는다.

治熱淋, 小便出血, 莖中痛. 열림으로 소변에서 피가 섞여 나오고 음경 속에 통증이 있는 증상을 치료한다.

車前葉〔切〕一斤, 葱白〔切〕一握, 米二合. 豉汁中煮作羹, 空心食之.

차전자잎(썬다) 1근, 총백(썬다) 1줌, 쌀 2홉. 재료들을 된장 국물에 넣고 국을 끓여서 빈속에 먹는다.

#### 治尿血礪痛. 뇨혈

車前葉(生搗取汁)三合, 生地黃汁三合, 蜜二合. 相和微煖, 空心, 分二服.

차전자잎(생으로 짓찧어 즙을 낸다) 3홉, 생지황즙 3홉, 꿀 2홉. 서로 잘 섞어서 약간 따뜻하게 하여 빈속에 2번에 나누어 복용한다.

治小便澁少疼痛. 소변을 볼때 불편한 느낌이 나고 양이 적으며 통증이 있는 경우를 치료한다.

青頭鴨一隻, 治如食法, 蘿蔔根, 冬果<sup>2</sup>, 葱白 各四兩. 如常法作羹. 鹽醋調和, 空心食之. 白煮亦佳.

청두압 1마리를 평소와 같이 손질한다. 나복뿌리, 동과, 총백 각 4냥. 재료를 넣고 평소 조리하던 방법대로 국을 끓인다. 소금, 식초를 섞어서 빈속에 먹는다. 그냥 물에 삶아 먹어도 좋다.

又青梁米、葱白 各一兩, 豉汁中煮, 作粥食之

또는 청량미, 총백 각 1냥을 된장 국물에 넣고 삶아 죽을 끓여서 먹는다.

治諸淋, 小便常不利 陰中痛 여러가지 임증으로 소변을 보는 것이 항상 불편하고 음경 속에 통증이 있는 증상을 치료한다.

糯米, 作餅食之.

찹쌀로 떡을 만들어서 먹는다.



治小便澁痛. 소변을 보는 것이 불편하고 아픈 증상을 치료한다.

冬果<sup>3</sup>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.

동과 1근을 평소와 같이 손질한다. 총백 1줌은 썰어 둔다. 동마인 1되를 물에 갈아 즙을 낸다. 동마자즙으로 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治石淋, 便中有石子<sup>4</sup> 石<sup>4</sup>림으로 소변에 돌이 섞여 나오는 경우를 치료한다.

胡桃肉一升, 研細. 米煮作粥, 一升和服, 即差.

호두살 1되를 곱게 간다. 쌀로 죽을 끓여서 가루낸 호두살 1되를 섞어서 복용하면 곧 낫는다.

1. 雄 : 크기가 작은 팥이다. 男女熱淋血淋方. 雄赤小豆三合, (體小爲雄, 熨火微炒.) ※《醫方類聚 卷133》↩

2. 果 : \*瓜 ※《太平聖惠方》↩

3. 果 : \*瓜 ※治小便澁痛. 冬瓜一斤 治如食法, 葱白一握 切, 冬麻仁一升. 右水研取汁, 煮作羹, 空心食之. 《鄉藥集成方卷第二十一、諸淋論》↩

4. 石<sup>4</sup> : \*者 ※療石淋, 便中有石子者. 《重修政和經史證類備用本草 第二十三卷、果部三品總五十三種、胡桃》↩

## 蠱毒 二十八 28. 고독

治蠱毒. 고독을 치료한다.

稻米, 濃煎汁服之.

볍쌀을 걸쭉하게 달여 즙을 복용한다.

治五臟邪氣, 蠱毒寒熱. 오장의 사기와 고독으로 인한 오한발열을 치료한다.

狐肉. 煮炙, 任意食. 宜多食之.

여우고기. 삶거나 구워서 마음대로 먹는다. 많이 먹어도 좋다.

治蠱毒. 고독을 치료한다.

胡葵. 煮令子拆, 冷取汁服之.

호유. 씨가 터지도록 삶고 식혀서 즙을 내어 복용한다.

## 大便不通 二十九 29. 대변불통

主利腸胃. 장과 위를 편하게 한다.

薏苡仁一升, 爲末. 水二升煮, 兩匙末作粥, 空腹服之.

의이인 1되를 가루낸다. 물 2되를 끓이다가 의이인가루 2숟가락을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 복용한다.

精神丸, 利大便. 정신환은 대변을 잘 나오게 한다.

胡麻子一升, 白蜜一升. 煉合之常服. 治肺氣, 潤五藏, 填精髓.

호마자 1되, 백밀 1되. 함께 졸여서 항상 복용한다. 폐의 기운을 다스리고 오장을 윤택하게 하며 정수를 채운다.

主利腸胃, 除胸中煩. 장과 위를 편안하게 하고 가슴 속 번열을 없애준다.

菰菜二斤. 煮作羹, 噉之.

송채 2근. 삶아서 국을 끓여 마신다.

治大便不通. 대변이 잘 나오지 않는 증상을 치료한다.

郁李仁六分<sup>1</sup>, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米. 煮作稀粥, 空心食之.

옥리인 6푼을 갈아서 즙을 낸다. 의이인 3홉은 좁쌀만하게 찧는다. 재료들을 삶아 묽은 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

主滑腸. 먹은 음식을 그대로 설사하는 증상을 치료한다.

白麻, 任食之.

백마(白麻)를 마음대로 먹는다.

利大小腸. 대장과 소장을 편하게 한다.

葫葵, 任食之.

호유를 마음대로 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 分：合 ※《食醫心鑑》, 《醫方類聚》↩

## 小便不通〔附小便數〕三十 30. 대소변불통〔부록. 소변이 잘은 증상〕

主利小便. 소변을 잘 나오게 한다.

青梁米. 炊飯食之. 又以米煮汁飲之.

청량미. 밥을 지어서 먹는다. 또는 청량미를 삶아 즙을 내어 마신다.

又胡麻子一升, 白蜜一升, 煉合之. 名曰精神丸, 空心服之.

또는 호마 1되, 백밀 1되를 함께 졸인다. 정신환이라고 하는데 빈속에 복용한다.

主小便數. 소변을 자주 보는 증상을 치료한다.

羊頭<sup>1</sup>〔肥者〕. 作羹, 食三五度.

양 밥통〔살찐것〕. 국을 끓여서 3 - 5번 먹는다.

治小便不禁. 소변을 참지 못하는 것을 치료한다.

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<sup>2</sup>令冷, 渴則服之. 極重者不過三<sup>3</sup>.

토끼 1마리. 가죽·발톱·내장 등을 벗겨내어 물 1.5되를 넣고 뼈와 고기가 서로 분리될 때까지 문드러지도록 달이다가 뼈와 고기를 건져낸다. 5되 정도 남으면 즙을 다시 맑게 걸러내어 식히고 갈증이 나면 복용한다. 증상이 매우 심한 경우라도 토끼 3마리를 먹기 전에 낫는다.

治小便不通. 소변이 잘 나오지 않는 증상을 치료한다.

雞卵黃一枚. 服之, 不過三.

계란 노른자 1개. 복용하면 3개를 먹기 전에 낫는다.

治小便澁少. 소변을 볼 때 불편한 느낌이 들고 양이 적은 경우를 치료한다.

白鴨一隻, 去毛腸湯洗, 饡飯半斤. 以飯薑椒釀鴨腹中, 繫定, 如法蒸, 候熟食之.

흰 오리 1마리를 털과 내장을 제거하고 끓는 물에 씻는다. 찐밥 0.5근. 오리의 배속에 찐밥·생강·산초를 뒤섞어 넣고 묶어서 고정한다. 평소 방법대로 찌서 푹 익으면 먹는다.

治虛冷小便數. 허냉으로 소변을 자주 보는 증상을 치료한다.

雞腸一具. 治如食法, 切作臠, 和酒飲之.

닭 창자 1개. 평소와 같이 손질하여 썰어서 곰국을 끓이고 술을 타서 마신다.

治小便不通. 소변이 잘 나오지 않는 증상을 치료한다.

郁李仁六分, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米, 作稀粥, 空心食之.

옥리인 6푼은 갈아서 즙을 낸다. 의이인 3홉은 좁쌀만하게 찧는다. 묽은 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治膀胱虛冷, 小便數不止. 방광의 허냉을 치료하고 소변을 끊임없이 자주 보는 증상을 치료한다.

黃雄雞一隻. 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.

황계 수닭 1마리. 평소와 같이 손질하여 멍쌀을 넣고 죽을 끓인다. 소금·식초·간장을 타서 빈속에 먹는다. 또는 폭 익도록 구워 소금·식초·산초가루에 찍어서 빈속에 먹는다.

治小便欲止. 소변이 나오는 걸 멈추고 싶은 경우를 치료한다.

胡桃. 炮熟燉火, 臨卧, 温酒同嚼下.

호도. 습지에 써서 약한 불에 잘 구워서 자기 전에 따뜻한 술과 함께 씹어서 먹는다.

主補中明目, 利小便. 속을 보하고 눈을 밝게하며 소변이 잘 나오게 한다.

蔓菁子二合, 粳米三合. 菁子搗碎, 入水二大<sup>4</sup> 盞, 絞濾取汁. 着米煮粥, 空心食之.

만청자 2홉, 멍쌀 3홉. 만청자를 찧어 으깨고 물 2대잔을 넣고 짜서 즙을 낸다. 여기에 멍쌀을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治老人淋, 小便秘澁, 煩熱燥痛, 四肢寒慄. 노인이 임증으로 소변이 잘 나오지 않고 소변을 볼때 불편한 느낌이 나고, 번열이 있어 괴롭고 아프며 사지가 차고 떨리는 증상을 치료한다.

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.

규채 4냥을 썬다. 청량미 3홉은 간다. 총백 1줌을 썬다. 재료들을 삶아서 국을 끓인다. 오미·산초·간장을 넣고 빈속에 먹는다. 소변이 잘 나오지 않는 증상을 깨끗이 치료한다.

主利小便. 소변을 잘 나오게 한다.

粟米、赤小豆、小麥、白雄雞. 右四味, 治如常法, 食之.

좁쌀, 팥, 밀〔小麥〕, 백계 수탉. 이 네가지 재료를 평소와 같이 조리하여 먹는다.

主利大小腸. 대장과 소장을 잘 소통시킨다.

胡葵, 任食之.

호유를 마음대로 먹는다.

主利水道. 소변을 잘 통하게 한다.

白鴨, 任意食之.

흰 오리를 마음대로 먹는다.

治夜多小便, 一夜十餘行. 밤에 십여차례 정도 소변을 보는 증상을 치료한다.

純糯米糞一片. 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.

인절미 1개. 자기전에 말랑말랑하게 구워서 먹는다. 따뜻한 술로 먹거나 술을 먹지 않는 사람은 뜨거운 물로 먹는다. 많이 먹으면 더욱 좋다. 먹은 후 한참 돌아다니거나 앉아있다가 속이 빈 듯하면 곧 잠을 잔다. 먹은날 밤에 증상이 없어진다.

---

<sup>1</sup>. 頭: \*肚 ※治小便數.〔出本草〕以肥羊肚作羹食, 三五度瘥.《普濟方》



肚, 主補胃, 小便數, 以肥肚作羹, 食三五度差. ※《重修政和經史證類備用本草 第十七卷、獸部中品總一十七種》

肚, 主補胃, 小便數, 以肥肚作羹食之, 三五度差. ※《鄉藥集成方 卷第八十一、本草 獸部 中品》↩

2. ㉟ : \*濾 ※ 一方, 用兔一隻, 剥去皮, 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, 渴即服之. 極重者不過三兔.《重修政和經史證類備用本草 第十七卷、獸部中品總一十七種》↩

3. 極重者不過三 : \*極重者不過三兔 ※ 一方, 用兔一隻, 剥去皮, 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, 渴即服之. 極重者不過三兔.《重修政和經史證類備用本草 第十七卷、獸部中品總一十七種》↩

4. 二大蓋 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4 2008 : 121 - 151) ↩

## 諸汗 三十一 31. 여러가지 한증(汗證)

治盜汗有効. 도한을 치료하는데 효과가 있다.

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.

묵은 쪽정이밀 적당량. 가루내어 매번 2돈씩 미음에 타서 복용한다. 또는 밀을 대추와 함께 달여서 복용하여도 좋다.

### 止汗方 땀을 멎게하는 방법

陳<sup>1</sup>米不以多少, 麥麩, 炒黃色, 爲末, 米飲<sup>2</sup>下, 不拘時, 一服有効. 或白炙猪肉, <sup>3</sup>食之.

묵은 찹쌀 적당량, 밀기울은 누르스름하게 볶는다. 재료들을 가루내어 미음에 타서 시간에 관계없이 한번 복용하면 효과가 있다. 또는 희게 구운 돼지고기로 찍어 먹는다.

雄雞<sup>4</sup>. 和麥麩皮, 薄餅, 將來火炙之, 細末, 空心臨卧服. 粥湯調下, 汗隨稀.

수탉의 뇌. 밀기울 껍질에 섞어 얇은 떡으로 만든다. 불에 구워서 잘게 가루내어 빈속이나 자기전에 복용한다. 죽이나 끓인 물에 타서 먹으면 땀이 점점 줄어든다.

1. ① : \*糯 ※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, 或白炙猪肉點食之. 《醫方類聚 卷109》↩

2. ② : \*調 ※《醫方類聚 卷109》↩

3. ③ : \*點 ※《醫方類聚 卷109》↩

4. ㉔ : \*腦 ※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. ※《醫方類聚 卷109》↩

## 諸痔〔附腸風痔瘻〕三十二 32. 여러가지 치병〔부록.장풍(腸風)으로 인한 치루〕

治五痔. 다섯가지 치병을 치료한다.

猪頭一枚. 如食法, 煮令極熟, 停冷作膾, 以五辣<sup>1</sup>醋食之. 𩚑<sup>2</sup>不宜食.

돼지머리 1개. 평소와 같이 손질하여 푹 익도록 삶아서 차게 식혔다가 회처럼 썰어서 다섯가지 매운 양념(五辣, 五辣, 파, 부추, 마늘, 염교, 생강)과 식초로 먹는다. 주둥이는 먹지 않는다.

又𩚑<sup>3</sup>肉, 燂出, 以薑醋服之, 大効.

또는 1살된 노루고기를 데쳐서 꺼내어 생강초에 찍어 복용하면 효과가 크다.

治久痔, 下血不止, 肛邊痛, 兼腸風瀉血. 오래된 치질로 항문에서 피가 계속 나오고, 항문 주위가 아프며 장풍으로 혈변을 보는 증상을 치료한다.

野猪肉二斤. 細切, 着五味炙, 空心食之. 作羹亦得, 不過十頓差, 青蹄不可食.

멧돼지고기 2근. 잘게 썰어 오미로 양념하고 구워서 빈속에 먹는다. 국을 끓여 먹어도 낫는다. 10번을 먹기 전에 낫는다. 푸른 빛이 도는 발 부분은 먹지 않는다.

治痔疾疼痛. 치병으로 인한 통증을 치료한다.

④<sup>4</sup>. 作羹食之, 或作脯食之, 不過三⑤差, ⑥⑦⑧⑨<sup>5</sup>.

이리고기. 국을 끓여서 먹거나 육포를 만들어 먹는다. 3번 먹기 전에 반드시 낫는다. 이리 고기는 효과가 매우 신묘하다.

治痔下血不止, 肛腸痛. 치병으로 항문에서 피가 계속 나오고, 항문과 장속에 통증이 있는 증상을 치료한다.

鯽魚, 膾及羹食之.

붕어로 회를 뜨거나 국을 끓여서 먹는다.

治腸痔, ④④<sup>6</sup> 便常有血④. 장풍으로 인한 치루로 매번 대변을 볼때 항상 피가 섞여 나오는 증상을 치료한다.

蠡魚. 作膾, 薑<sup>7</sup>食之.

여어(蠡魚). 회를 떠서 생강 절임과 먹는다.

治漏瘡. 항문에 누창이 생긴 것을 치료한다.

鰻魚④④④<sup>8</sup>, 以米煮食之.

만려어. 오미로 양념하여 쌀과 함께 삶아서 먹는다.

治腸④④④<sup>9</sup> 장풍으로 인하여 항문에 충이 생긴 경우를 치료한다.

鰻鰾④④④④④④④④<sup>10</sup>. ④④④④④④④④<sup>11</sup>內, 以酒三盞煮, 入鹽④④④④④<sup>12</sup>.

만려어 2근. 평소와 같이 손질하여 토막을 내고 술에 넣어 술 3잔을 넣고 삶는다. 소금·식초를 넣어 먹는다.

④④④<sup>13</sup> 瘻瘡. 다섯가지 치창을 치료한다.

鰻鰾魚. 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.

만려어. 평소와 같이 손질하여 토막내고 구워서 산초·소금·간장을 넣고 잘 섞어서 먹는다. 항문의 충을 죽이려 할 때는 항문을 약간 훈증하면 치충이 모두 죽는다.

治五野雞病. 다섯가지 치질(野雞病)<sup>14</sup>을 치료한다.

葫荑. 煮令子拆, 冷取汁服之.

호유. 씨가 터지도록 삶아 식혀서 즙을 내어 복용한다.

治痔氣下<sup>15</sup> 無力. 치병으로 기운이 가라앉고 피가 멎지 않으며 기력이 없는 증상을 치료한다.

野雞一隻. 治如食法, 細切, 着麪, 并鹽椒葱白調和, 搜<sup>16</sup>作餅, 炙熟, 和醋食之.

꿩고기 1마리. 평소와 같이 손질하여 잘게 썰어서 밀가루를 섞고 소금·산초·총백을 넣고 주물러서 떡을 만든다. 잘 구워서 식초에 찍어서 먹는다.

榧實主五痔, 如菓食之. 過多則滑腸. 비자 열매는 다섯가지 치병을 치료하는데 과자처럼 먹는다. 지나치게 많이 먹으면 설사를 한다.

治五痔下血. 다섯가지 치병으로 항문에서 피가 나오는 증상을 치료한다.

蒼茸葉一斤, 米二合. 蒼茸細切, 於豉汁中, 和米作羹, 着鹽椒葱白, 空心食之.

창이잎 1근, 쌀 2홉. 창이 잎을 잘게 썰어 된장 국물에 넣고 쌀을 섞어서 국을 끓인다. 소금·산초·총백을 넣고 빈속에 먹는다.

治下血不止痔. 항문에서 피가 나오고 치병이 낫지 않는 증상을 치료한다.

桑葚半斤. 水三升, 煎取二升, 去滓, 着鹽椒葱白米<sup>17</sup>, 煮粥食之.

상황버섯 0.5근. 물 3되를 넣고 2되가 될 때까지 달인다. 건더기를 제거하고 소금·산초·총백·쌀가루를 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治五痔下血不止. 다섯가지 치병으로 항문에서 피가 그치지 않는 증상을 치료한다.

鵪鶉一隻. 治如食法, 炙令熟食之. 作粥羹亦得.

구관조 1마리. 평소와 같이 손질하여 푹 익도록 구워서 먹는다. 죽이나 국을 끓여 먹어도 낫는다.

<sup>1</sup>. 五辣 : 蔥 韭 蒜 薤 薑 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋

신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151 ↩

<sup>2</sup>. 觜 : \*嘴 ↩

<sup>3</sup>. 麋 : 一歲鹿 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書 〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146) ↩

<sup>4</sup>. 𪚩𪚩 : \*狸肉 ※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.《普濟方》↩

<sup>5</sup>. 𪚩差, 𪚩𪚩𪚩 : \*頓差, 此肉甚妙 ※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.《普濟方》↩

6. ①①① : \*每大 ※蠡魚. 主五痔, 及腸痔下血. 作膾, 和薑薑食之. 又和五味作羹, 食之亦佳. 《本草》《東醫寶鑑·外形篇卷之四·後陰》, 療患腸痔, 每用大便常有血, 以鯽魚薑薑食之佳, 任性食多少瘥. 忌冷毒物. 治腸痔, 大便常有血. 《普濟方》↩

7. ①① : \*齏 ※蠡魚. 主五痔, 及腸痔下血. 作膾, 和薑薑食之. 又和五味作羹, 食之亦佳. 《普濟方》療患腸痔, 每用大便常有血, 以鯽魚薑薑食之佳, 任性食多少瘥. 忌冷毒物. 治腸痔, 大便常有血. 《東醫寶鑑·外形篇卷之四·後陰》↩

8. ①①①① : \*和五味 ※治五臟虛損, 久病罷療人. '《出本草方》'用鰻鱺魚和五味, 以米煮食之. 《普濟方》↩

9. ①①①① : \*風下蟲 ※又方治骨蒸勞瘦及腸風下蟲, 以魚二斤, 治如食法, 切作援子入鐺內, 以酒二盞煮, 入鹽醋中食之. 《重修政和經史證類備用本草 第二十一卷·蟲魚中品總五十六種·鰻鱺魚》↩

10. ①①①①①①①①① : \*魚二斤. 治如食法, ※鰻鱺魚二斤, 治之如法, 剉作段子, 右入鐺內, 以酒三大盞, 熟煮, 入鹽醋食之. ※《太平聖惠方 卷第九十七·食治骨蒸勞諸方》  
以魚二斤, 治如食法, 切作援子, 入鐺內, 以酒二盞煮, 入鹽醋中食之. ※《重修政和經史證類備用本草 第二十一卷·蟲魚中品總五十六種·鰻鱺魚》  
鰻鱺魚一斤, 治如食法, 切作段子, 入鐺內, 以酒三盞煮, 入鹽醋, 食之. ※《鄉藥集成方 卷第十五·虛損門·骨蒸勞》↩

11. ①①①①①①①①① : \*切作段子, 入鐺 ※鰻鱺魚二斤, 治之如法, 剉作段子, 右入鐺內, 以酒三大盞, 熟煮, 入鹽醋食之. ※《太平聖惠方 卷第九十七·食治骨蒸勞諸方》  
以魚二斤, 治如食法, 切作援子, 入鐺內, 以酒二盞煮, 入鹽醋中食之. ※《重修政和經史證類備用本草 第二十一卷·蟲魚中品總五十六種·鰻鱺魚》  
鰻鱺魚一斤, 治如食法, 切作段子, 入鐺內, 以酒三盞煮, 入鹽醋, 食之. ※《鄉藥集成方 卷第十五·虛損門·骨蒸勞》↩



12. ㉠㉡㉢㉣ : \*醋中食之 ※주석은 위와 같음 ↩

13. ㉤㉥㉦ : \*治五痔 ※治五痔漏瘡, 殺蟲. 鰻鱺魚一尾, 治如食法, 切作片炙, 着鹽椒醬和食.《鄉藥集成方 卷第三十九、痔漏》↩

14. 치질〔野雞病〕 : 한(漢)나라 여후(呂后)의 휘(諱)를 피하여 치질을 야계병(野雞病)이라 부르기도 한다. 痔者峙也. ... 漢避呂后諱, 號痔疾爲野雞病. ※《東醫寶鑑、外形篇卷之四》↩

15. ㉧㉨㉩ : \*血, 不止 ※治痔氣下血不止無力方 野鷄一隻 治如食法 右細切, 着少麪, 并椒鹽葱白調和, 溲作餅, 炙熟和醋食之.《食醫心鑑、論五種痔病下血食治諸方、野鷄餅方》↩

16. 溲 : \*溲 ※治痔氣下血不止無力方 野鷄一隻 治如食法 右細切, 着少麪, 并椒鹽葱白調和, 溲作餅, 炙熟和醋食之.《食醫心鑑、論五種痔病下血食治諸方、野鷄餅方》↩

17. ㉪ : \*糝 ※治痔下血不止方. 桑耳半斤, 右以水三升, 煎取二升, 去滓, 着鹽椒葱白米糝煮作粥食之.《醫方類聚 卷184》↩

## 骨鯁 三十三 33. 뼈가 목에 걸린 경우

治一切骨鯁. 뼈가 목에 걸린 모든 경우를 치료한다.

沙糖. 嚙化, 鯁<sup>1</sup>下.

사탕(沙糖). 녹여서 먹으면 뼈가 저절로 내려간다.

又以所食之物骨燒, 冷水點服.

또는 목에 걸린 동물의 뼈를 태우고 냉수에 타서 먹는다.

---

<sup>1</sup>. ① : \*自 ※骨鯁, 乳香二錢研細水調, 吞數口. 一方, 沙糖嚙化細細咽之, 其鯁自下.《醫方類聚 卷76》↩

## 諸瘡癰〔附丹毒〕三十四 34. 여러가지 창옹〔부록. 단독 (丹毒)〕

治諸瘡. 여러 창증을 치료한다.

鰻鰓魚. 和五味, 以米煮食之.

만려어. 오미로 양념하여 쌀과 함께 삶아서 먹는다.

主身上諸小熱瘡. 몸 위에 여러가지 작은 열창이 생긴 경우를 치료한다.

野鴨. 多食即差. 治如食法.

들오리. 많이 먹으면 곧 낫는다. 평소와 같은 방법으로 조리한다.

治丹毒. 단독을 치료한다.

牡蠣肉. 薑醋中, 生食之.

모려육. 생강초에 찍어서 생으로 먹는다.

去丹毒. 단독을 없애준다.

白雄雞肉. 治如食法, 食之.

백계 수탉 고기. 평소와 같이 조리하여 먹는다.

治瘡毒煩熱風疹. 亦主消腫下氣壓熱. 단독으로 번열이 나고 풍진이 생긴 경우를 치료한다. 또 종기를 없애고 기를 내려주며 열을 눌러준다.

菉豆. 生研汁服, 亦煮食之.

녹두. 생으로 갈아서 즙을 복용하거나 삶아서 먹는다.

## 癰疽〔附肺癰〕三十五 35. 응저〔부록. 폐옹(肺癰)〕

治癰疽發背或發乳<sup>1</sup>. 등이나 유방에 응저가 생긴 것을 치료한다.

母猪蹄兩隻切, 通草〔剉〕六分, 綿裹, 和煮作羹食之.

암돼지 족발 2개를 썰어 둔다. 통초(자른다) 6푼은 면에 싼다. 함께 삶아서 국을 끓여서 먹는다.

治發背. 응저가 등에 생긴 것을 치료한다.

苧菜〔取汁〕一升. 日再服, 以差爲度.

배추(즙을 낸다) 1되. 하루에 2번 복용하는데 나을 때까지 여러번 복용한다.

治肺癰吐膿血, 服此當下膿血, 便愈. 폐옹으로 농혈을 토하는 증상을 치료한다. 이것을 복용하면 농혈을 설사하고 곧 낫는다.

薏苡仁三分. 搗碎, 水<sup>2</sup> 盞, 煮取一大盞<sup>3</sup>, 去滓, 分溫二服.

익이인 3푼. 찧어서 으깨어 물 2대잔을 넣고 1되가 될 때까지 삶는다. 찌꺼기를 제거하고 2번에 나누어서 따뜻하게 복용한다.

排癰腫膿血. 응종과 농혈을 없앤다.

赤小豆. 作粥如常法, 投蜜食之.

팥. 평소 조리하던 방법대로 죽을 끓여서 꿀을 넣어 먹는다.

1. 傍：\*房 ※治癰諸疽, 發背, 或發乳房初起微赤, 不急治之即殺人. 母猪蹄兩隻, 通草六分, 以綿裹和煮作羹食之.《重修政和經史證類備用本草 第十八卷、獸部下品總二十一種、豚卵》↩
2. ㉟㉟：\*以二 ※治肺癰吐膿血, 薏苡仁三合, 搗碎, 以水二大盞, 煮至一盞, 去滓, 分作二服便愈.《醫方類聚 卷85》↩
3. 大盞：二大盞(二升) ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 144 - 146) ↩

## 癭瘤〔附瘰癧漏瘡〕三十六 36. 영류〔부록. 나력(瘰癧)、누창(漏瘡)〕

治瘤病. 유병(瘤病)을 치료한다.

獐、鹿二種肉. 剖如厚脯, 炙令熱揭掩, 可. 四炙四易, 痛攪出膿, 便愈. 不除, 更炙新肉良.

노루·사슴 2종류의 고기. 고기를 두꺼운 포처럼 발라내어 딱딱하게 구워서 환부를 덮어주면 좋다. 4번 구워서 4번 바꿔주면 통증이 느껴지면서 고름이 나오고 곧 낫는다. 제거되지 않았으면 다시 새 고기를 구워 쓰면 좋다.

治石氣筋血肉等五癭. 석영(石癭)·기영(氣癭)·근영(筋癭)·혈영(血癭)·육영(肉癭)을 치료한다.

昆布二兩. 洗切如指大, ④<sup>1</sup>含咽, 汁④<sup>2</sup>.

곤포 2냥. 씻어서 손가락만하게 잘라 식초에 담가두었다가 입에 머금고 있는 다. 목구멍으로 즙이 다 넘어가면 낫는다.

治癭氣神驗. 기영(癭氣)을 치료하는데 신기한 효험이 있다.

小麥一升, 醋一升浸一夜, ④<sup>3</sup>乾, 海④<sup>4</sup>、④<sup>5</sup>三兩, 并洗去醎乾末, 每服酒飲, 調下二錢, 日三, 以差爲度.

밀 1되를 식초 1되에 하룻밤 담가두었다가 볏에 찌어 말린다. 해조·곤포 3냥은 함께 씻어서 소금기를 제거하고 말려서 가루낸다. 매번 술에 2돈씩 타서 하루에 3번 나올 때까지 복용한다.

治頸下卒結囊，欲成癭。목 아래에 갑자기 낭종이 생겨 영류가 되려는 것을 치료한다.

\*●●<sup>6</sup>一斤. 酒二升，漬數日，稍稍飲之. 又治●<sup>7</sup>下癭癧.

해조 1근. 술 2되에 며칠동안 담가두었다가 조금씩 마신다. 턱 아래에 생긴 나력도 치료한다.

治風毒癭癧. 풍독으로 생긴 나력을 치료한다.

芋莠子三升. 微炒爲末，絹袋盛，以酒●●●●<sup>8</sup>二七日，每日空心●●●<sup>9</sup>一盞.

우방자 3되. 약간 볶아서 가루내어 천주머니에 넣고 술 3되에 14일 동안 담가 둔다. 매일 빈속에 따뜻하게 하여 1잔씩 복용한다.

治●●●<sup>10</sup>，肛門周匝有孔十數，諸藥不効. 누창으로 항문 주위에 십여개의 구멍이 생겨 모든 약이 효과가 없는 경우를 치료한다.

●●●●●●●●●●●●<sup>11</sup>心食之，●●●●●●<sup>12</sup>.

푹 익힌 개고기. 겉쪽한 쪽잡에 찍어서 빈속에 먹으면 7일 만에 저절로 안정된다.

1. ●●：\*醋漬 ※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.《醫方類聚 卷181》←

2. ●●：\*盡愈 ※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.《醫方類聚 卷181》←

3. ●：\*曝 ※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



卷第四十六、癰疽瘡瘍門、癭瘤》↩

4. ④：\*藻 ※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 卷第四十六、癰疽瘡瘍門、癭瘤》↩

5. ④④：\*昆布 ※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 卷第四十六、癰疽瘡瘍門、癭瘤》↩

6. ④④：\*海藻 ※治頸下卒結囊, 欲成癭. 用海藻壹斤, 酒二升, 漬數日, 稍稍飲之. 又治頤下瘰癧.《醫方類聚 卷181》↩

7. ④：\*頤 ※治頸下卒結囊, 欲成癭. 用海藻壹斤, 酒二升, 漬數日, 稍稍飲之. 又治頤下瘰癧.《醫方類聚 卷181》↩

8. ④④④：三升, 漬 ※皂莢鍼散 治風毒瘰癧 ... 又方. 牛蒡子三升, 微炒, 搗爲散, 用絹帛盛, 以無灰酒五升, 漬二七日. 每日空心, 溫服一盞.《鄉藥集成方 卷第四十三、癰疽瘡瘍門、瘰癧》↩

9. ④④：\*溫服 ※皂莢鍼散 治風毒瘰癧 ... 又方. 牛蒡子三升, 微炒, 搗爲散, 用絹帛盛, 以無灰酒五升, 漬二七日. 每日空心, 溫服一盞.《鄉藥集成方 卷第四十三、癰疽瘡瘍門、瘰癧》↩

10. ④④：\*漏瘡 ※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.《醫方類聚 卷181》↩

11. ④④④④④④④④④④：\*用熟犬肉. 蘸濃藍汁, 空 ※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.《醫方類聚 卷181》↩

12. ④④④④：\*七日自安 ※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.《醫方類聚 卷181》↩



## 墜墮損傷 三十七 37. 떨어져서 다친 경우

治墜壓損傷. 떨어져서 다친 경우

胡桃肉. ①, 和酒溫服, 便差.

호두살. 찢어서 술에 타서 따뜻하게 하여 복용하면 곧 낫는다.

治損傷. ②血. 다쳐서 어혈이 생긴 것을 치료한다.

用飴. ③熬焦, 和酒. ④之, 能下惡物.

엿을 타도록 볶아 술에 타서 복용하면 나쁜 피가 다 내려간다.

治癰撲重傷. 넘어지거나 맞아서 증상을 입은 것을 치료한다.

生薑汁四兩, 香油四. ⑤. ⑥攪勻, 以無灰熱. ⑦調下.

생강즙 4냥, 향유 4냥. 이 재료들을 한 방향으로 고르게 저어서 데운 무회주에 타서 먹는다.

治打撲有傷. 타박상을 치료한다.

松節, 酒煎服.

소나무 진이 침작된 마디를 술에 달여서 복용한다.

治馬墜崩血, ⑧. 말에서 떨어져 출혈이 커서 배가 그득하고 숨이 가쁜 증상을 치료한다.

黑豆二合. 炒熟搗碎, 以水一大盞<sup>9</sup>, 煎取五分, 去滓, 不拘時溫服.

검은콩 2홉. 잘 익도록 볶아서 찢어서 으깨고 물 1되를 넣고 절반이 남을 때까지 달인다. 찌꺼기를 제거하고 시간에 관계없이 따뜻하게 해서 복용한다.

主損折骨痛. 뼈가 골절되어 아픈 것을 치료한다.

烏雌雞. 治如常法, 食之.

오계 암닭. 평소와 같이 조리하여 먹는다.

1. ㉠ : \*搗 ※療壓撲傷損. 胡桃肉搗, 和酒溫, 頓服, 便差.《鄉藥集成方 卷第四十七、折傷跌撲門、打撲傷損》

壓撲傷損, 胡桃肉搗爛, 和溫酒頓服便差.《本草》《東醫寶鑑、雜病篇卷之九、諸傷》←

2. ㉠ : \*瘀 ※治傷損瘀血, 用飴糖熬焦, 和酒服之, 能下惡血.《醫方類聚 卷188》

←

3. ㉠ : \*糖 ※治傷損瘀血, 用飴糖熬焦, 和酒服之, 能下惡血.《醫方類聚 卷188》

←

4. ㉠ : \*服 ※治傷損瘀血, 用飴糖熬焦, 和酒服之, 能下惡血.《醫方類聚 卷188》

←

5. ㉠ : \*兩 ※治癱撲重傷者, 用生薑汁四兩, 香油四兩, 順攪勻, 以無灰酒熱調下.《衛生易簡方》

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.〕  
《醫方類聚 卷188》←

6. ㉠ : \*順 ※治癱撲重傷者, 用生薑汁四兩, 香油四兩, 順攪勻, 以無灰酒熱調

下.《衛生易簡方》

癰撲重傷者, 用生薑汁四兩. 香油四兩打勻, 無灰酒熱調下.〔衛生易簡方同.〕

《醫方類聚 卷188》↩

7. ㉓ : \*酒 \*治癰撲重傷者, 用生薑汁四兩, 香油四兩, 順攪勻, 以無灰酒熱調下.《衛生易簡方》

癰撲重傷者, 用生薑汁四兩. 香油四兩打勻, 無灰酒熱調下.〔衛生易簡方同.〕

《醫方類聚 卷188》↩

8. ㉓㉓㉓㉓ : \*腹滿短氣 \*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.《太平聖惠方 卷第六十七、治馬墜諸方》↩

9. 大盞 : 二大盞(二升) \*신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146) ↩

凡犬獠犬咬〔附<sup>1</sup>咬馬毒〕三十八 38. 일반 개나 미친개에 물린 경우〔부록. 호랑이에게 물린 경우, 말의 독에 중독된 경우〕

治凡犬咬人. 일반 개에게 물린 것을 치료한다.

飲生薑汁一升, 韭汁亦可. 又治差後復發, 獠犬咬同.

생강즙 1되를 마시거나 부추즙을 마셔도 좋다. 나은 후에 다시 발병하면 미친개에 물린 경우의 치료법을 쓴다.

治狂犬咬, 毒入心, 悶絕不識人. 미친 개에 물려서 독이 심장에 들어가 답답해하고 기절하며 사람을 알아보지 못하는 증상을 치료한다.

黑豆. 煮汁服之, 甚良.

검은콩. 삶아서 복용하면 매우 좋다.

治獠犬咬重發. 미친개에 물려서 증상을 입은 경우를 치료한다.

蔓菁子. 研汁服, 佳.

만청자. 갈아서 즙을 복용하면 좋다.

人體上先有<sup>2</sup>而乘馬, 馬汗若馬毛入瘡中, 或但爲馬氣所<sup>3</sup>, 皆致腫痛煩熱, 入腹則殺人. 상처가 있는 사람이 말을 타서 말의 땀이나 말의 털이 사람의 상처로 들어가거나 또는 단지 말의 기운이 사람에게 들어오면 모두 붓고 통증이나 번열이 생기는데, 이것이 뱃속으로 들어가면 죽는다.

多飲淳酒, 取醉即愈.

독한 술을 먹고 취하면 곧 낫는다.

治虎咬. 호랑이에게 물린 경우를 치료한다.

④<sup>4</sup>. 汁, 飲一升, 日三.

해백즙 1되를 하루에 세번 마신다.

治虎傷人. 호랑이에게 다친 사람을 치료한다.

但飲酒, 常令大醉, 當吐毛出.

단지 술을 늘 크게 취하도록 마시면 토하면서 호랑이 털이 빠져 나온다.

1. ① : \*虎 \*犬咬. 附獠犬咬虎咬馬毒 \*《食療纂要 목록》↩

2. ② : \*瘡 \*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. 多飲醇酒, 以醉即愈.《重修政和經史證類備用本草 卷第二十五、米穀部中品總二十三種、酒》↩

3. ③ : \*蒸 \*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. 多飲醇酒, 以醉即愈.《重修政和經史證類備用本草 卷第二十五、米穀部中品總二十三種、酒》↩

4. ④ : \*薤 \*治虎咬. 薤搗取汁傳, 又飲一升, 日三, 差.《鄉藥集成方 卷第五十、蟲獸傷門、野獸傷》↩





## 諸虫傷 三十九 39. 여러 벌레에 다친 경우

治蛇毒. 뱀독을 치료한다.

生栗. 常食之, 又嚼付.

생밤. 항상 먹는다. 또 생밤을 씹어서 물린 곳에 붙인다.

蜘蛛咬. 거미에 물린 것을 치료한다.

飲羊乳一盞, 愈.

양젖을 1잔 마시면 낫는다.

百虫入肚. 온갖 벌레가 뱃속에 들어간 경우

取生牛乳服之.

생우유를 복용한다.

鼠咬毒. 쥐에게 물려 중독된 경우

沙糖. 調水, 冷服.

사탕(沙糖). 물에 타서 차갑게 복용한다.

## 婦人諸疾 四十 40. 부인의 여러 질병

治婦人無乳汁. 부인이 젖이 나오지 않는 것을 치료한다.

牛鼻. 作羹, 空心服, 三四度.

소의 코. 국을 끓여서 빈속에 3 - 4번 복용한다.

治無乳汁. 젖이 나오지 않는 것을 치료한다.

獐肉. 作臠食之, 勿令婦人知.

노루고기. 곰국을 끓여서 먹인다. 부인이 노루고기인 것을 알지 못하게 한다.

令人多乳汁, 服十日, 可供三四孩子. 젖이 많이 돌게 해주는데, 10일을 복용하면 3 - 4명의 어린아이도 함께 먹일 수 있다.

野猪膏. 煉令精<sup>1</sup>, 以一匙和一盞酒服, 日三.

멧돼지 비계. 기름이 정제되도록 졸여서 1숟가락을 술 1잔에 타서 하루에 3번 복용한다.

治女人帶下, 一切風疾. 부인의 대하증과 모든 풍병을 치료한다.

鰻鱺魚. 和五味, 以米煮食之.

만려어. 오미로 양념하여 쌀을 넣고 삶아서 먹는다.

治女子陰痒絕產. 여자가 음부의 소양증으로 아이를 갖지 못하는 것을 치료한다.

狐肉. 煮炙, 任食之.

여우고기. 삶거나 구워서 마음대로 먹는다.

療婦人血氣調中. 부인의 혈기를 치료하여 속을 조화롭게 한다.

牡蠣肉, 煮食之.

모려육을 삶아서 먹는다.

治崩中帶下. 부인의 붕루와 대하를 치료한다.

淡菜. 燒, 一頓令飽.

담채. 태워서 한번에 배불리 먹는다.

主婦人崩中漏下赤白<sup>2</sup>. 부인의 붕루로 적백대하가 나오는 것을 치료한다.

丹雄雞肉, 任食之.

단계 수탉을 마음대로 먹는다.

主婦人漏下赤白<sup>3</sup>, 益精髓, 令人有子. 부인의 붕루로 적백대하가 나오는 것을 치료한다. 정수를 보익하여 자식이 생기게 한다.

烏賊魚, 任食之.

오징어를 마음대로 먹는다.

---

<sup>1</sup>. ④ : \*油 ※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. 《鄉藥集成方 卷第六十六、産後門》↩

<sup>2</sup>

2. 浹 : \*沃 ※《重修政和經史證類備用本草》↩

3. 浹 : \*沃 ※《重修政和經史證類備用本草》↩

## 妊娠諸病 四十一 41. 임신 중의 여러가지 병

治妊娠胎不長, 兼數傷胎. 임신 후에 태아가 잘 자라지 않거나 자주 유산되는 경우를 치료한다.

鯉魚二斤, 糯米一<sup>1</sup>, 如法作臠, 入葱豉少, <sup>2</sup>醋食之, 一月中三五徧作食之, 極效.

잉어 2마리, 찹쌀 1되. 평소 방법대로 곰국을 끓여서 파·된장을 약간 넣고 소금과 식초를 넣어서 먹는다. 1달에 3 - 5번 지어 먹으면 효과가 매우 좋다.

治妊娠惡阻嘔逆, 及頭痛食物不下. 임신으로 입덧이 있어 구역질을 하며 두통으로 음식을 삼키지 못하는 증상을 치료한다.

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, 薄桿切爲碁子大, 每日空心, 用白<sup>3</sup>湯煮強半<sup>4</sup>盞, 和汁淡食之.

모과 1개는 큰 것을 골라서 썬다. 꿀 1냥. 2개의 재료들을 물에 함께 넣고 모과가 문드러지도록 삶아서 사기그릇에 넣고 잘게 간다. 여기에 밀가루 3냥을 넣고 서로 잘 섞이도록 반죽하여 밀대로 얇게 밀어서 바둑돌만하게 자른다. 매일 빈속에 백비탕에 반죽을 넣고 삶아 반찬이 넘게 졸았을 때 국물에 섞어서 간하지 않고 먹는다.

治妊娠腰中痛. 임신으로 생긴 허리 통증을 치료한다.

大豆一升, 黑豆一升. 酒三升, 煮取<sup>5</sup>合, 去滓, 空心服.

대두 1되, 검은콩 1되. 여기에 술 3되를 넣고 7홉이 될 때까지 삶아서 찌꺼기를 걸러내고 빈속에 복용한다.

治妊娠心痛煩悶. 임신으로 가슴이 아프고 답답하며 괴로운 증상을 치료한다.

麻子一合. 研, 水一盞, 煎取六分, 去滓, 非時<sup>6</sup>服.

마자 1합. 갈아서 물 1잔을 넣고 6푼이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 제거하고 시간  
간에 관계없이 따뜻하게 하여 복용한다.

治懷妊身腫胎動. 임신중 몸의 부종과 태동불안을 치료한다.

鯉魚. 煮爲湯, 食之.

잉어. 삶아서 탕을 끓여서 먹는다.

治胎動腰痛<sup>7</sup>心, 或下血, 並治胎動不安. 태동불안으로 허리 통증이 심장까지 치받  
거나 하혈을 하는 증상을 치료한다. 태동불안도 함께 치료된다.

葱白不限多少. 濃煮汁飲之. 一云銀器煮服.

총백 적당량. 진하게 달여서 즙을 마신다. 은그릇에 삶아서 복용하기도 한다.

治妊娠胎動, 臟府擁熱, 嘔吐不下食, 心煩燥悶. 임신중 태동이 불안하여 장부에 열  
이 맺히고 구토가 나와 음식을 넘기지 못하며 가슴에 번열이 나고 타듯이 답답한 증  
상을 치료한다.

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.

잉어 1마리를 평소와 같이 손질한다. 총백 1줌은 썰어 둔다. 물 3되에 잉어와  
총백이 푹 익도록 삶아서 빈속에 먹는다.

治妊娠胎動不安. 임신중 태동이 불안한 것을 치료한다.

糯米三合, 阿膠四分, 炙末. 糯米粥, 投阿膠末調和, 空心食之.

찰쌀 3홉, 아교 4푼은 구워서 가루낸다. 찰쌀죽에 아교가루를 넣고 섞어서 빈 속에 먹는다.

治養胎藏, 及胎漏下血, 心煩口乾. 태반을 보해주고 하혈로 가슴에 번열이 있고 입이 마르는 증상을 치료한다.

丹雄雞一隻. 治如食法, 作臠, 麪一斤, 搜作<sup>8</sup>餅熟煮, 和臠食之.

붉은 수탉의 고기 1마리. 평소와 같이 조리하여 곰국을 끓인다. 밀가루 1근을 반죽하여 국수를 만들어 고깃국에 푹 삶아서 먹는다.

治妊娠中惡, 心腹痛, 亦治妊娠卒胎動不安, 或但腰痛, 或胎轉搶心, 或下血不止. 임신 중에 중약으로 명치가 아픈 증상을 치료한다. 또 임신중 갑자기 태동이 불안한 경우, 단순한 요통, 혹은 태아가 돌다가 명치를 치받는 경우, 혹은 임신중 하혈이 그치지 않는 증상을 치료한다.

雞子〔新生〕二枚. 破着杯中, 以糯米粉和如粥, 頓服.

달걀(갓 낳은 것) 2개. 깨뜨려서 잔속에 넣고 넣고 찰쌀가루를 넣어 죽처럼 섞어서 모두 복용한다.

凡妊娠惡食者. 임신으로 음식을 싫어하는 경우

以所思食, 任意食之, 必愈.

식욕이 생겼을 때 마음대로 먹으면 반드시 낫는다.

治妊娠忽下黃汁如膠, 又如小豆汁. 임신 중 갑자기 아래에서 아교나 팔즙 같은 누런 진물이 나오는 증상을 치료한다.

糯米一升, 黃耆五兩. 水七升, 煎取二升, 分四服.

찹쌀 1되, 황기 5냥. 물 7되에 넣고 2되가 될 때까지 달여서 4번에 나누어 복용한다.

治妊娠小便淋瀝, 胎不安. 임신 중 소변이 끊어져 나오고 소변을 볼 때 불편한 느낌이 있고 태가 불안정한 경우를 치료한다.

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.

잉어(무게가 1근 정도 되는 것) 1마리를 평소와 같이 손질한다. 규채 1근. 총백〔썬다〕 4냥을 물 5되를 넣고 푹 끓여서 소금을 약간 넣고 잉어와 아욱을 섞어 국물과 함께 먹는다.

治妊娠胎動不安, 心腹刺痛, 如有所傷, 且喫五日効. 임신 중 태동이 불안하여 명치가 손상된 것처럼 찌르듯 아픈 증상을 치료하니 5일 동안 마시면 효과가 있다.

鯉魚一斤, 修事<sup>9</sup>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.

잉어 1근을 깨끗하게 손질하여 잘라 둔다. 아교 1냥은 찢어서 부순 뒤 누렇게 타도록 볶는다. 찹쌀 2홉. 물 2되에 잉어, 아교, 찹쌀을 넣고 푹 익도록 삶아서 총백, 생강, 굴피, 소금을 각각 조금씩 넣고 다시 5-7번 끓여오를 때까지 달여서 식전에 먹는다.



治胎上逼心痛熱下血. 태가 위로 치받아 가슴이 아프고 열이 나며 하혈하는 증상을 치료한다.

麴半斤. 搗碎, 和熱水絞取汁三中盞, 不計時, 分溫五服.

누룩 0.5근. 찧어서 으깨어 뜨거운 물에 섞고 짜서 3중잔 정도 즙을 취한다. 시간  
간에 관계없이 5번에 나누어 따뜻하게 하여 복용한다.

安胎及風寒濕痺, 腰脚痛. 태를 안정시키고 풍한습으로 인한 마비 및 허리와 다리의  
통증을 치료한다.

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.

오계 암닭 1마리를 평소와 같이 손질한다. 찹쌀 3홉. 닭을 꼭 삶아서 살을 찢어  
된장 국물에 넣고 찹쌀을 넣어 죽을 끓인다. 소금·산초·생강·파를 넣고 빈  
속에 먹는다. 국을 끓여 먹거나 완자(餛飩)나 국수로 만들어 먹어도 모두 괜찮  
다.

1. ① : \*升 ※治妊娠胎不長, 兼數傷胎, 鯉魚臛方, 鯉魚二斤, 糯米一升, 右如法  
作臛, 入葱豉, 少着鹽醋食之, 一月中, 三五徧作食之, 極效.《太平聖惠方 卷第  
七十五》

療婦人懷妊數傷胎. 鯉魚二斤, 粳米一升, 上如法作. 少着鹽, 多着葱豉, 醋食  
之甚良, 一月中. 須三, 徧作效, 安穩無忌, 一方有生薑, 無醋.《普濟方》↩

2. ①① : \*着鹽 ※治妊娠胎不長, 兼數傷胎, 鯉魚臛方, 鯉魚二斤, 糯米一升, 右  
如法作臛, 入葱豉, 少着鹽醋食之, 一月中, 三五徧作食之, 極效.《太平聖惠方  
卷第七十五》

療婦人懷妊數傷胎. 鯉魚二斤, 粳米一升, 上如法作. 少着鹽, 多着葱豉, 醋食

之甚良, 一月中. 須三, 遍作效, 安穩無忌, 一方有生薑, 無醋.《普濟方》↩

3. ㉓ : \*沸 ※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, 薄捍切爲棗子. 每日空心, 用白沸湯煮強半盞, 和汁淡食之.《醫方類聚 卷227》

↩

4. 强半 : 太半 ※《漢語大詞典》↩

5. ㉓ : \*七 ※主妊娠腰中痛. 大豆一升, 以酒三升, 煮取七合, 去滓, 空心服之. 《重修政和經史證類備用本草 卷第二十五、米穀部中品總二十三種》↩

6. ㉓ : \*溫 ※主妊娠心痛煩悶. 用麻子一合研, 水一盞, 煎取六分, 去滓, 非時溫服.《重修政和經史證類備用本草 卷第二十四、米穀部上品總七種》↩

7. ㉓ : \*搶 ※治胎動腰痛搶心, 或有血下, 用一兩爲末, 非時水煮葱白濃汁, 調下一錢匕《重修政和經史證類備用本草 第十三卷》木部中品總九十二種》↩

8. ㉓ : \*索 ※丹雄雞索餅 養胎臟, 及治胎漏下血, 心煩口乾. 丹雄雞一首, 取肉作臠, 以麪一斤, 搜作索餅, 和臠任意食之.《鄉藥集成方 卷第五十八》↩

9. 正 : \*淨 ※鯉魚, 一斤修事淨切...《太平聖惠方 卷第七十五、治妊娠胎動不安諸方》↩

## 產後諸疾 四十二 42. 산후의 여러가지 질병

治初產復中瘀血及瘀血結痛, 虛損無力. 첫 출산으로 뱃속에 어혈이나 혈가가 멎쳐서 아프고 허손되어 기력이 없는 경우를 치료한다.

生地黄汁三合, 生薑汁一兩. 粳米三合, 煮粥臨熟, 下生地黄薑汁攪勻, 空心服之.

생지황즙 3홉, 생강즙 1냥. 멥쌀 3홉으로 죽을 끓여서 푹 익으면 생지황즙과 생강즙을 고르게 타서 빈속에 복용한다.

治產後中風困篤, 或背強口噤, 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. 且產後得依, 常稍服之, 以防風氣, 以消結血. 又治產後風虛, 五緩六急, 手足頑痺, 頭旋目眩, 血氣不調. 산후중풍이 위중하거나 혹은 등이 뻣뻣해지고 이를 악다물며, 혹은 단순히 번열증이 나면서 목이 몹시 마르거나, 혹은 몸·머리·등이 무겁고, 혹은 몸이 몹시 가렵고 구역이 나며 눈을 부릅뜨는 증상은 모두 허열로 인한 중풍이다. 또 산후에 생긴 병에는 항상 조금씩 복용하여 풍사를 예방하여 멎친 혈을 제거한다. 또 산후풍허로 오완(五緩)과 육급(六急)이 생기고 수족이 마비되고 머리가 핑돌고 눈이 어지러우며 기와 혈이 고르지 못한 증상을 치료한다.

大豆三升. 熬令極熟, 候無聲, 器盛, 以酒五升<sup>1</sup>之, 熱投有得二升, 盡服之, 溫覆令小汗出, 身<sup>2</sup>即瘳.

대두 3되. 푹 익도록 볶다가 볶는 소리가 없어지면 그릇에 담고 술 5되를 붓는다. 뜨거워지면 2되를 따라서 다 먹고, 약간 땀이 나오도록 따뜻하게 몸을 덮고 있으면 몸이 젖으면서 곧 낫는다.

治產後下痢, 腰腹痛. 출산 후에 설사를 하고 허리와 배에 통증이 있는 것을 치료한다.

雉一隻, 作餛飩食之.

꿩 1마리로 완자(餛飩)를 만들어 먹는다.

治產後血結, 腹內冷痛, 瘤瘕. 출산 후에 혈이 뭉쳐있어서 뱃속이 차고 아프며 영류와 혈가가 생긴 경우를 치료한다.

淡菜, 燒一頓令飽.

담채를 태워서 한번에 배불리 먹는다.

治產後虛損, 及胸中邪熱煩悶, 止渴. 출산 후에 허로로 손상되었거나 열로 가슴속이 답답한 증상을 치료하고 갈증을 멎게한다.

鯉. 煮食, 須在食後服.

정(鯉). 삶아서 먹는데, 반드시 식후에 먹는다.

治產後穢汚不盡, 腹滿, 又治血上衝心. 산후에 오로가 다 나오지 않아 배가 창만해진 것을 치료한다. 또한 어혈이 심을 치받는 증상을 치료한다.

生薑二斤, 水煮取汁服.

생강 2근을 물에 삶아서 즙을 내어 복용한다.

治產後諸痢. 출산 후의 여러가지 이질을 치료한다.

薤白. 煮食之. 惟多益好.

해백. 삶아서 먹는다. 많이 먹기만해도 더욱 좋다.

治產後虛損, 乳汁不下. 출산 후 허손으로 젖이 나오지 않는 것을 치료한다.

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.

돼지 족발 1개를 평소와 같이 손질한다. 흰쌀 0.5되. 족발을 물에 문드러지도록 삶아 살을 발라내고 썬 후 흰쌀을 넣고 죽을 끓인다. 소금, 간장, 총백, 산초, 생강을 타서 먹는다.

治產婦損脬, 遺尿不知出, 能補脬暖. 임산부가 방광이 손상되어 자기도 모르게 소변이 새는 것을 치료하니, 방광을 따뜻하게 보해준다.

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. 不過數次効.

돼지 방광, 돼지 밥통 각 1개, 찹쌀 0.5되. 찹쌀을 돼지 방광 속에 넣고 돼지 방광을 다시 돼지 위 속에 넣고 문드러지도록 삶는다. 소금, 산초를 잘 섞어서 음식 먹듯이 날마다 늘 복용한다. 몇번만 하면 효과가 있다.

治產後血癥疼痛, 惡露不多下, 不多食. 출산 후 어혈과 징가로 통증이 있고 오로가 많이 나오지 않으며 음식을 많이 먹지 못하는 증상을 치료한다.

桃仁一兩, 去皮尖双仁. 粳米二合, 水二大盞<sup>3</sup>, 爛研桃仁, 絞取汁作粥, 空心食之.

복숭아씨 1냥은 껍질과 뾰족한 끝, 쌍인을 제거한다. 멍쌀 2홉에 물 2되를 넣고 문드러지게 간다. 여기에 복숭아씨에서 짜 낸 즙을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治產後中風, 血氣壅, 驚邪憂恚. 출산 후 중풍으로 혈과 기가 막혀 경증·사기·우울·분노가 생긴 것을 치료한다.

猪心一枚. 煮熟切, 以葱鹽椒調和, 作羹食之.

돼지 염통 1개. 푹 삶아 잘라서 파·소금·산초를 넣고 국을 끓여서 먹는다.

治產後赤白痢, 臍肚痛不可忍, 不可下食. 출산후 적백리로 아랫배가 참을수 없이 아프고 음식을 먹지 못하는 것을 치료한다.

鯽魚一斤. 粟米三合, 煮粥, 用濕紙裹魚煨熟, 去骨細研, 熟粥, 下魚, 入鹽醋調和, 空心服之.

붕어 1근. 좁쌀 3홉으로 죽을 끓인다. 붕어는 습지에 싸서 잿불에 묻어 익히고 뼈를 제거하여 잘게 간다. 죽이 익을때쯤 갈아둔 붕어를 넣고 소금·식초를 타서 빈속에 복용한다.

治產後腹中積血, 及中風汗出, 益氣肥健, 利小便. 출산 후에 뱃속에 혈이 쌓였거나 중풍으로 땀이 나는 것을 치료한다. 기를 보익하여 살찌고 건강하게 하며 소변을 잘 나오게 한다.

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.

동마자 1홉에 물을 넣고 갈아 3되 정도 즙을 낸다. 의이인 1홉은 찢어서 으갠다. 멥쌀 2홉. 갈아 둔 동마자즙에 의이인과 멥쌀을 넣고 삶아 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治產後乳不下,閉悶妨痛. 출산 후에 젖이 나오지 않고, 유선이 막혀 답답하고 유방이 아픈 것을 치료한다.

豬肝一具,粟米一合,如常法作粥,空心食之.

돼지 간 1개. 좁쌀 1홉을 평소 조리하던 대로 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治產後乳無汁. 출산 후에 젖이 나오지 않는 것을 치료한다.

鹿肉四兩.細切,用水三椀煮,入五味作臠,任意食之.

사슴고기 4냥. 잘게 썰어서 물 3사발을 넣어 삶고 오미로 양념하여 곰국을 끓여서 마음대로 먹는다.

治產後無所苦,欲睡而不得睡. 출산 후 괴로운 일도 없는데 잠을 자려고 해도 잠이 오지 않는 증상을 치료한다.

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.

백복령〔껍질을 벗겨서 가루낸다〕 0.5량, 멥쌀 3홉. 멥쌀로 죽을 끓여서 반쯤 익었을 때 백복령을 넣고 죽을 마저 끓여서 마음대로 먹는다.

治產後口乾舌縮. 출산 후에 입이 마르고 혀가 오그라드는 증상을 치료한다.

雞子一箇,傾入一盞滾水內,攪勻,蓋少時服之.

달걀 1개를 끓는 물 1잔에 붓고 고르게 섞어서 잠시 후에 복용한다.

治產後虛羸喘乏,乍寒乍熱,病如瘧壯,名蓐勞. 출산 후 허로로 마르고 숨이 가쁘며 추웠다 더웠다 하여 학질에 걸린듯 한 증상을 보이는 것을 욱로라고 한다.

豬腎一具, 去脂四破, 如無以羊腎代, 香豉(●●<sup>5</sup>)、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.

돼지 콩팥 1개는 지방을 제거하고 4쪽으로 쪼갠다. 없을 때는 양의 콩팥으로 대신한다. 청국장(비단으로 싼다)、흰 멧쌀、충백 각 1되. 이 4가지 재료에 물 3말을 넣고 5되가 될 때까지 삶아 찌꺼기를 제거하고 식성대로 복용한다. 낫지 않으면 다시 만든다.

治產後神心煩悶, 眩迷不省, 唇口冷, 脉欲絕, 面青, 血氣上衝. 출산 후에 심신이 답답하고 괴로우며 어지러워 주위를 살피지 못하고 입술과 입이 차며 맥이 끊어지려 하고 얼굴에 푸른 빛이 돌면서 혈과 기가 위로 치받는 증상을 치료한다.

●<sup>6</sup>醋三合, 雞子一枚, 打破置碗內. ●<sup>7</sup>煎醋一沸, 傾入雞子碗中, 熟攪, 頓服立効.

진한 식초 3홉, 달걀 1개는 깨뜨려서 사발 안에 넣어 둔다. 먼저 식초를 1번 끓여오르도록 달여서 달걀이 들어있는 사발 안에 붓는다. 달걀이 익으면 섞어서 모두 복용하면 즉시 효과가 있다.

治產後虛羸. 출산 후에 허로로 수척해지는 것을 치료한다.

黃雄雞一隻, 去毛破背, ●●●●●<sup>8</sup>三枚, 粳米半升. 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.

황계 수닭 1마리를 털을 제거하고 등을 쪼갠다. 생 개나리(百合)<sup>9</sup>(젓불에 묻어 굽는다) 3개, 멧쌀 0.5되. 평소 조리하던 방법대로 닭을 오미로 양념을 하고 (개나리와 멧쌀을 넣고) 등을 꿰매어 양념한 국물과 함께 푹 익도록 삶는다. 배를 갈라서 개나리와 멧쌀밥을 꺼내어 삶은 물과 잘 섞어서 국을 만들어 먹는다. 닭고기도 먹는다.



療産後虛勞, 骨節疼痛, 頭痛, 汗不出. 출산 후 허로로 뼈마디가 아프고 두통이 있으며 땀이 나오지 않는 증상을 치료한다.

猪腎一隻. 煮入葱豉作臠, 如常食之.

돼지 콩팥 1개. 삶아서 파·된장을 넣고 곰국을 끓여서 평소처럼 먹는다.

1. ㉓ : \*沃 ※主産後中風困篤, 或背强口噤, 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, 器盛, 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. 産後得依常稍服之, 以防風氣, 又消結血.《重修政和經史證類備用本草 卷第二十五、米穀部中品總二十三種》↩

2. ㉓ : \*潤 ※主産後中風困篤, 或背强口噤, 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, 器盛, 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. 産後得依常稍服之, 以防風氣, 又消結血.《重修政和經史證類備用本草 卷第二十五、米穀部中品總二十三種》↩

3. 二大藎 : 二升 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4 2008 : 144 - 146) ↩

4. ㉓ : \*候 ※治産後赤白痢, 臍下痛, 不下食, 鯽魚粥方. 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.《太平聖惠方 卷第九十七、食治産後諸方》↩

5. ㉓㉓ : \*錦裹 ※治産後處羸喘乏, 乍寒乍熱, 病如瘡狀, 名蓐勞. 猪腎一具, 去脂四破, 香豉綿裹, 白粳米, 蔥白 各一升. 右以水三斗, 煮取五升, 去滓, 任

情服之, 不差更作.《鄉藥集成方 卷第六十四》↩

6. ㉓ : \*醎 ※治産後心神煩悶, 眩迷不醒, 脣口冷, 脈欲絶, 面青, 血氣上衝, 宜急服此方. 醎醋(三合), 鷄子(一枚打破浮在碗中). 右件藥, 先煎醋一兩沸, 傾入鷄子碗中, 熟攪頓服, 立效.《太平聖惠方 卷第七十九、治産後煩悶諸方》↩

7. ㉓ : \*先 ※治産後心神煩悶, 眩迷不醒, 脣口冷, 脈欲絶, 面青, 血氣上衝, 宜急服此方. 醎醋(三合), 鷄子(一枚打破浮在碗中). 右件藥, 先煎醋一兩沸, 傾入鷄子碗中, 熟攪頓服, 立效.《太平聖惠方 卷第七十九、治産後煩悶諸方》↩

8. ㉓㉓㉓㉓ : \*生百合(煨) ※療産後虛羸. 黃雌鷄乙隻, 去毛背上破, 生百合煨三枚, 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.《醫方類聚 卷236》↩

9. 생 개나리(百合) :百合(介日伊) ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4  
2008 : 144 - 146) ↩

## 落胎半產〔附胎衣不下〕四十三 43. 유산〔부록.태반이 나오지 않은 경우〕

治孕婦月數不足, 子死腹中, 母欲悶絕者, 立出. 해산일이 되지 않았는데 태아가 뱃속에서 죽어 산모가 답답해하며 기절하려는 것을 치료하니, 먹으면 곧 죽은 태아가 나온다.

大豆三升. 醋九升煮, 濃汁三升, 頓服.

대두 3되. 식초 9되에 넣고 삶아서 진하게 즙을 내어 3되를 한번에 복용한다.

治胎衣不下. 태반이 나오지 않는 것을 치료한다.

大豆〔大〕半升. 酒三升, 煮取折半, 分三服.

대두(큰것) 0.5되. 술 3되에 넣고 삶아서 절반이 되면 세번에 나누어 복용한다.

治胎衣不下, 腹滿則殺人. 태반이 나오지 않는 것을 치료하니, 배가 창만해지면 산모가 죽는다.

豬脂, 多服佳.

돼지 기름을 많이 복용하면 좋다.

## 小兒諸病 四十四 44. 소아의 여러가지 병증

治小兒久痢. 소아의 오래된 이질을 치료한다.

豬肝一具. 切作片, 炙熟, 空心食之.

돼지 간 1개. 절편으로 썰어서 푹 익도록 구워서 빈속에 먹는다.

治秋痢. 소아의 가을철 이질을 치료한다.

乾柿子若干, 研之. 煮米粥, 欲熟時下柿, 更三五沸, 令兒食之.

곶감 약간을 갈아 둔다. 쌀죽을 끓이다가 익으려고 할 때 곶감 넣고 3 - 5번 끓여 오르도록 하여 아이에게 먹도록 한다.

治冷痢. 소아의 냉리를 치료한다.

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.

산초 열매씨, 말린 생강 같은 양을 가루낸다. 여기에 식초를 섞은 밀가루와 반죽하여 작은 완자(餛飩) 14개를 만든다. 물에 푹 삶아서 식혀두었다가 빈속에 죽에 넣어서 하루에 1번 먹는다.

治大人小兒發熱. 대인과 소아의 발열을 치료한다.

雞卵三枚, 白蜜一合. 相和服之, 立差.

달걀 3개, 백밀 1홉. 잘 섞어서 복용하면 곧 낫는다.

治小兒風熱嘔吐, 壯熱頭痛, 驚<sup>1</sup>啼. 소아가 풍열로 구토하고 열이 심하여 머리가 아프고 경계(驚悸)와 야제(夜啼)가 있는 경우를 치료한다.

乾蝎<sup>2</sup>一兩. 剉, 以水一升半, 煎取汁, 去滓, 下米一合, 煮粥食之.

건갈 1냥. 썰어서 물 1.5되에 넣고 달여서 즙을 내고 찌꺼기는 제거한 후, 쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여서 먹는다.

治小兒煩熱噦. 소아가 번열이 나고 딸국질 하는 것을 치료한다.

牛乳二合, 薑汁一合. 銀器中, 慢火煎過五六沸, 一歲兒飲半合, 量兒多小, 加減服之.

우유 2홉, 생강즙 1홉. 재료들을 은그릇 안에 넣고 약한 불로 5 - 6번 끓여 오르도록 달인다. 1세는 0.5홉을 먹이고, 소아의 나이에 따라 양을 가감하여 복용시킨다.

治小兒癰卵腫. 소아의 음퇴(陰癰)·난종(卵腫)을 치료한다.

狐肉, 炙煮任食之.

여우고기를 굽거나 삶아서 마음대로 먹는다.

治小兒頭瘡. 소아의 머리에 난 상처를 치료한다.

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.

흰 오리 1마리를 털과 내장을 제거하고 끓는 물에 씻어낸다. 찐 밥 0.5근. 찐밥에 생강과 산초를 섞어서 오리 배속에 넣고 꼭 꿰맨다. 평소 방법대로 찌서 푹 익으면 먹는다.

治小兒下痢不止. 소아의 이질이 멎지 않는 것을 치료한다.

(瘦嫻)雞子一枚, 米一合. 煮米作粥, 臨熟, 破雞子相和, 熟食之.

달걀(늙은 암탉이 낳은 것) 1개, 쌀 1홉. 쌀로 죽을 끓이다가 익을 때쯤 달걀을 깨뜨려 잘 섞은 후 계란이 익으면 먹는다.

治小兒心藏風熱, 昏憤煩燥, 不能下食. 소아가 심장의 풍열로 정신이 혼미하고 타듯이 답답하여 음식을 삼키지 못하는 증상을 치료한다.

消梨<sup>3</sup> 三顆. 搗取汁, 白米三合煮粥, 臨熟, 下梨汁攪和, 食之.

맛이 달은 배 3개를 찧어서 즙을 낸다. 흰 쌀 3홉으로 죽을 끓이다가 익을 때쯤 배즙을 넣고 잘 섞어서 먹는다.

治小兒心藏風熱, 煩燥恍惚, 皮膚生瘡. 소아가 심장의 풍열로 타듯이 답답하고 정신이 흐려지고 피부에 창이 생기는 증상을 치료한다.

牛蒡根〔研取汁〕三合. 以白米一合煮粥, 熟投汁, 調和食之.



우방근(갈아서 즙을 낸다) 3홉. 흰 쌀 1홉으로 죽을 끓이다가 익을 때쯤 우방근즙을 잘 섞어서 먹는다.

治小兒水氣腹肚, 妨痛脹滿, 面目腫, 小便不利. 소아가 수기(水氣)로 배가 불편하고 아프고 가득 부어오르며, 얼굴과 눈이 붓고 소변이 제대로 나오지 않는 증상을 치료한다.

郁李仁四分. 以水八合研取汁, 以白米一合煮粥, 空心食之.

옥리인 4푼. 여기에 물 8홉을 넣고 갈아서 즙을 내고 흰 쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治小兒下痢, 日夜數十度, 漸困無力. 소아가 설사를 밤낮으로 수십번 하여 점차 노곤해지고 기력이 없는 증상을 치료한다.

黍米一合, 雞子一枚, 蠟一分,  <sup>4</sup>. 煮黍米粥, 臨熟, 下雞子蠟, 攪勻, 令熟, 食之.

기장 1홉, 달걀 1개, 밀납 1푼은 잘게 썰어 둔다. 기장쌀로 죽을 끓이다가 익을 때 찜 달걀과 밀납을 고르게 섞어서 익으면 먹는다.

未立未行三歲兒. 3세 아이가 아직 서지도 못하고 걷지도 못하는 경우.

(細研新採)五加皮. 和調粥飲兼些酒, 每日之間三服之.

오가피(새로 채취한 것으로 잘게 갈아 둔다). 죽이나 미음에 타고 술을 조금씩 곁들여 매일 3번씩 복용한다.

治小兒遺尿. 소아의 유뇨를 치료한다.

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.

닭 모이주머니 1개와 닭 내장은 햇볕에 쪄서 말려서 누렇게 타도록 구워 둔다. 남아는 암탉을 쓰고, 여아는 수탉을 쓴다. 재료들을 잘게 가루내어 매번 따뜻한 술 0.5잔에 타서 복용한다. 소아의 나이에 따라 양을 가감하여 복용시킨다.

治小兒尿床, 能補脬, 暖下元. 소아가 잠자리에서 오줌을 싸는 것을 치료한다. 방광을 보익해주고 하초를 따뜻하게 한다.

猪脬、猪肚 各一枚, 糯米半升. 將糯米入猪脬內, 又將脬入猪肚, 肉爛煮, 鹽椒調勻, 如飲食, 日常服, 不過數次效.

돼지방광·돼지 밥통 각 1매, 찹쌀 0.5되. 찹쌀을 돼지방광 안에 넣고 돼지방광을 다시 돼지 위에 넣어 고기가 문드러질 때까지 삶아서 소금·산초를 고르게 섞는다. 음식처럼 평소에 복용한다. 몇번만 먹어도 효과가 있다.

治小兒小便不通, 肚痛. 소아가 소변이 잘 나오지 않아 배가 아픈 증상을 치료한다.

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.

좁쌀 1홉, 총백 21줄기는 수염을 잘라서 잘게 썰어 둔다. 좁쌀을 물에 넣고 묽은 죽을 삶아서 익을 때쯤 총백을 넣고 고르게 섞은 후 따뜻하게 하여 먹는다.

治小兒血痢不差. 소아의 혈리가 낫지 않는 것을 치료한다.

馬齒菜汁一合, 蜜半合. 粟米一合, 以水一大盞<sup>5</sup>, 煮作粥, 入二味和調, 食前服.

마치현 1홉, 꿀 0.5홉. 좁쌀 1홉에 물 1되를 넣고 죽을 끓여 쇠비름즙과 꿀을 잘 섞어서 식전에 복용한다.

治小兒泄瀉不止. 소아가 설사가 멎지 않는 것을 치료한다.

雞子一介. 打破入銚子<sup>6</sup>內, 同黃蜜<sup>7</sup>一塊小指頭大炒熟, 如常食之.

달걀 1개. 깨뜨려서 차 도자기에 넣고 새끼손가락 첫째마디만한 황랍 1덩이를 함께 넣고 볶아서 익힌다. 평상시처럼 먹는다.

治小兒暑月泄瀉無度. 소아가 한 여름에 설사를 수도 없이 하는 것을 치료한다.

雞子五枚. 同菉豆煮熟, 令豆軟, 下陳倉米作稀粥, 攪令粥熟溫食. 就以雞<sup>8</sup>之, 喫一二頓, 病減而安.



달걀 5개. 녹두와 함께 삶아 녹두가 무르도록 익혀 묶은 쌀을 넣고 묶은 죽을 끓인다. 죽이 푹 익으면 따뜻하게 하여 먹는다. 계란으로 눌러주는 것이니 1 - 2번에 먹으면 병이 잦아들면서 안정된다.

治小兒泄注 소아의 설사가 흘러내리듯 나오는 것을 치료한다.

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, 以汁煮稻米三沸, 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.

청량미·벼쌀·기장쌀 각 3홉, 황랍 탄환만한 크기. 동쪽으로 흐르는 물 2되에 청량미를 넣고 3번 끓여 오를 때까지 삶아서 짠 후 찌꺼기를 제거한다. 이 즙에 벼쌀을 넣고 3번 끓여 오를 때까지 삶아서 짠 후 찌꺼기를 제거한다. 이 즙에 기장쌀을 넣고 3번 끓여 오를 때까지 삶아서 짠 후 찌꺼기를 제거한다. 이 즙에 황랍을 넣어두고 황랍이 녹아서 없어지면 매번 0.5홉씩 오후에 빈속에 복용한다. 소아의 나이에 따라 양을 가감한다.

治小兒重舌 소아의 중설을 치료한다.

粟米, 作粥哺之.

좁쌀로 죽을 끓여서 먹인다.

1. ㉠㉠ : \*悸夜 ※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.《食醫心鑑·小兒諸病食治諸方》↩

2. 蝎 : \*葛 ※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.《食醫心鑑·小兒諸病食治諸

方》↩

3. 消梨 :味甘梨 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146) ↩

4. ㉠㉡ : \*細切 ※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.《食醫心鑑、小兒諸病食治諸方、黍米粥方》↩

5. 大盞 : 二大盞(二升) ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151) ↩

6. 銚子 : 煎茶器 ※신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋(신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 -《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 144 - 146) ↩

7. 蜜 : \*蠟 ※《鄉藥集成方》↩

8. ㉠㉡ : \*子壓 ※"治小兒暑月, 泄瀉無度. 雞子五箇, 同菉豆煮熟, 令豆軟, 下陳倉米, 作稀粥, 攪令粥溫食. 以雞子, 壓之, 喫一二, 度差."《鄉藥集成方 卷第七十、小兒科、小兒霍亂》↩

## 驚癇〔附.癲狂〕四十五 45. 경간〔부록.전광(癲狂)〕

主補虛乏, 去驚癇. 허로로 약해진 것을 보하며 경간을 없애준다.

猪頭一枚. 治如食法, 煮令極<sup>①</sup>, ①冷作膾, 以五<sup>②</sup>辣<sup>③</sup>醋食之. 然頭動風, 其齧<sup>④</sup>④<sup>⑤</sup>.

돼지머리 1개. 평소와 같이 손질하여 푹 익도록 삶아서 차게 식혀두었다가 회처럼 썰어서 다섯가지 매운 양념(五辣, 파·부추·마늘·염교·생강)과 식초에 찍어서 먹는다. 그러나 머리는 풍을 일으키며 주둥이는 더욱 독이 있다.

治驚癇, 精神恍惚, 言語錯繆, 歌笑無度. 경간으로 정신이 혼미하고 말을 횡설수설하며 아무때나 노래하고 웃는 증상을 치료한다.

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.

여우고기 1근, 여우 오장(五藏). 평소와 같이 손질하여 된장 국물에 넣고 삶아서 오미로 양념하여 국을 끓인다. 죽을 끓여 먹거나 구워서 먹어도 괜찮다.

治小兒驚癇. 소아의 경간을 치료한다.

④④④④<sup>④</sup>. 作羹臠食之.

여우의 창자와 위(肚). 곰국을 끓여서 먹는다.

④④④④④④<sup>⑤</sup>, 不欲眠卧, ④④<sup>⑥</sup>, 妄行不休. 전광(癲狂)이나 사수(邪祟)로 미쳐서 잠을 자려하지도 않고 스스로 어질고 지혜롭다고 생각하며 끊임없이 이상한 행동을 하는 증상을 치료한다.

白雄雞一隻. 煮令熟, 和五味, 作羹粥食之.

흰 수탉의 고기 1마리. 푹 익도록 삶아서 오미로 양념하여 국이나 죽을 끓여서 먹는다.

治小兒熱驚癇. 소아가 열이 나면서 경기와 간질 증세를 보이는 것을 치료한다.

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.

흰 오리 1마리를 털과 내장을 제거하고 뜨거운 물에 씻어 둔다. 찰밥 0.5근. 찰밥에 생강·산초를 잘 섞어서 오리 배속에 넣고 꼭 꿰맨다. 평소 방법대로 찌서 푹 익으면 먹는다.

1. ㉓, ㉔ : \*熟, 停 \*治補虛氣乏, 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.《鄉藥集成方卷第二、風門、風癇》↩

2. 五辣 : 蔥 韭 蒜 薤 薑 \*신승운 논문에 수재되어 있는《食療纂要》尙州板 諺釋

신승운. 朝鮮初期의 醫學書〈食療纂要〉에 對한 研究 - 《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4

2008 : 121 - 151 ↩

3. ㉕㉖ : \*尤毒 \*猪肉...頭動風, 其觜尤毒.《醫方類聚 卷205》↩

4. ㉗㉘㉙ : \*狐腸肚 \*取狐肝, 炙爲末, 水服一錢日三. 又取腸肚, 羹臠食之. 又鷹肉食之, 觜及爪, 燒爲末, 和水服之. 又取狐狸皮鼻端黑處, 爲末, 酒調服, 并神效.《諺解救急方 卷上》↩

5. ㉚㉛㉜㉝㉞ : \*治狂邪癲癇 \*治狂邪癲癇, 不欲眠臥, 智驕倨, 妄行不休, 安五臟, 下氣. 白雄鷄一隻, 煮令熟, 五味調和, 作羹粥食之. 又云勿食暴鷄肉, 殺人發疽.《鄉藥集成方卷第二、風門、風癲》↩

6. ㉟ : \*自賢 \*治狂邪癲癇, 不欲眠臥, 自賢智驕倨, 妄行不休, 安五臟, 下

氣. 白雄鷄一隻, 煮令熟, 五味調和, 作羹粥食之. 又云勿食暴鷄肉, 殺人發疽.

《鄉藥集成方卷第二、風門、風癲》[↩](#)

## 해제

### 개요

세조 4(1460)년에 편찬된《식료찬요(食療纂要)》는 식료(食療)에 관한 주요한 처방의 모음집이다. 식료는 식치(食治)라고도 하며, 음식을 통한 질병의 치료를 지칭하는 말이니, 《식료찬요》는 바로 이러한 식치를 다룬 중요한 처방을 찬집(纂集)한 의서이다. 조선 어의 전순의는 이 책에서 질병을 총 45문으로 분류하고 일상적으로 쓰이는 식재료를 활용하여 각각의 질병에 적합한 제법(製法)을 선택하여 제시하였다.

### 저자

전순의(全循義)는 조선 세종부터 세조까지 4조를 지낸 의관(醫官)이다. 세종 27(1445)년에는 집현전 부교리 김예몽(金禮蒙) 등과 함께 의관으로써 365권에 이르는 방대한 의서(醫書)인 《의방유취(醫方類聚)》의 편집에 참여하였는데 편집 참여자를 기술하면서 의원(醫員)으로는 전순의의 이름이 맨 앞에 열거되어 있다. 같은 해 김의손(金義孫)과 함께 《침구택일편집(鍼灸擇日編集)》을 편찬하는 등의 학술활동을 하였고, 세조 6(1460)년 11월에는 《식료찬요》의 편집을 마치고 서문을 썼다. 전순의는 서문에 당시 가정대부 용양위 상호군(嘉靖大夫 龍驤衛 上護軍)였던 것으로 기록되어 있다.

### 판본

현재까지 알려진 판본으로는 강원도 양양판(襄陽版)과 경상도 상주판(尙州版)이 있다. 서문에는 세조가 《식료찬요》를 읽어보고 각 문(門)의 물명 아래에 정음(正音)을 달아 두도록 명하였다는 내용이 두 판본에 모두 실려있다. 양양판 본문내에는 각 물

명(物名)에 대한 정음(正音)을 찾아볼 수 없는데 신승운은 이에 논문에서 양양판의 편찬시기를 서문이 쓰여진 세조 6년(1460) 11월보다 이전으로 추정하였다. 반면 상주판(尙州版) 본문에는 세조가 명한 물명(物名)에 대한 주해가 이두식(吏讀式)의 한자로 표기되어 있으므로 양양판본 이후의 것으로 추정하고 있다. 내용면에서 양양판 문목(門目)을 상주판에서 통합하거나 분리한 것이 보이고, 같은 문목이라 하더라도 처방 항목을 통합하거나 분리하는 등 정리한 흔적이 보이므로 성종(成宗) 18년(1487)에 손순효(孫舜孝)가 정리하여 간행해 올렸던 판본으로 추정하고 있다.

현재 상주판은 그 소재가 파악되지 않아 확인이 어려우나 다행히 [신승운<sup>1</sup>](#) 논문에서 상주판(尙州板)에 달려 있던 각 물명(物名)에 대한 주해를 따로 기록해두고 있어 참고할 만 하다. 물명에 대한 정음(正音)은 한글로 음이 달려 있는 것은 없고 앞서 말한 것처럼 이두식(吏讀式) 한자로 표기된 우리 말 물명이 60개이고 기타 한자로 표기된 것이 8개 수록되어 있다. 임란(壬亂)이전에 출간된 것이기는 하지만 후쇄본(後刷本)인 관계로 마멸(磨滅)이 심한 부분이 꽤 보인다.

## 인용서목

인용서목으로 당송(唐宋)대 의서인 《식의심감(食醫心鑑)》, 《식료본초(食療本草)》, 《보결본초(補闕食療)》, 《대전본초(大全本草)》를 언급하고 있으나 《의방유취(醫方類聚)》, 《태평성혜방(太平聖惠方)》, 《향약집성방(鄉藥集成方)》, 《보제방(普濟方)》, 《위생이간방(衛生易簡方)》과도 본문 내용이 많이 겹친다. 《보결본초》와 《식료본초<sup>2</sup>》는 현재 전해지지 않아 내용을 확인하기 어렵고 《정화경사증류비용본초(政和經史證類備用本草)》, 《의심방(醫心方)》, 《본초강목(本草綱目)》 등에 일부 인용되어 내용을 확인할 수 있다. 《보제방》이나 《의방유취》의 경우 1개 조목이 2,3개 조문으로 나뉜 것이 보인다.

## 구성 및 내용

《식료찬요》는 불분권(不分卷) 1책으로 諸風一, 傷寒二, 心腹痛三 附脇痛으로부터 시작하여 小兒諸病, 驚癇까지 45문(門)에 나누어 389조(條)의 처방(處方)을 수록하고 있다. 대부분의 식치 전문서들이 본초서의 편집방식을 빌려 약재를 중심으로 목차를 구성하고 있는 반면에, 《식료찬요》는 의방서의 형태를 띠고 있다는 특징이 있다. 처방들은 재료나 제법이 복잡하지 않고 주재료가 한두가지로 요약된 처방만을 실어두어 실생활에 활용하기에 적합하다. 간혹 조문마다 주요 병증에 부록(附)으로 관련된 병증을 붙여 비슷한 증상을 함께 찾아보기 쉽게 구성하였다. 음식으로 질병을 치료하는 서적인 관계로 본문에 '任服'나 '如常法食之'처럼 마음대로 먹거나 평소 조리하던 방법대로 먹는 처방이 자주 등장한다. 약제의 형태도 탕, 산, 환 보다는 餅, 臛, 餛飩, 粥, 羹, 臛의 형태가 많다.

## 의의

《식료찬요》는 제목에서 보이듯 음식으로 질병을 다스리는 방법이 기술된 서적이다. 당나라(唐) 시기에 음식물로 질병을 치료하는 것에 대한 계통적인 총괄이 이루어지기 시작하였고, 대표적인 문헌으로는 손사막(孫思邈)이 저술한 《천금요방(千金要方)》의 식치(食治) 부분과 장정(張鼎)이 저술한 《식료본초(食療本草)》 그리고 잠은(詹殷)이 저술한 《식의심감(食醫心鑑)》 등이 있다. 《식료찬요》는 이러한 경향과 맞물려 조선시대 의관이었던 전순의(全循義)가 1460년 출간한 식료(食療)와 관련된 대표적인 문헌이다. 세조의 명에 따라 우리 말 물명(物名)을 이두식 한자어로 표기하고 있어 진료가 쉽지 않았던 시기에 실용에 중점을 두고 편찬된 서적임을 알 수 있다. 또한 최세진(崔世珍)이 펴낸 한자 학습서 《훈몽자회(訓蒙字會)》에도 《식료찬요》를 인용하여 음식이름을 풀어 썼던 바 의학사(醫學史) 및 국어사(國語史) 연구에 두루 의미있는 서적이다. 《식료찬요》는 《의방유취(醫方類聚)》, 《산가요록(山家要錄)》을 편찬한 전순의의 의학적 소견을 포함한 처방의 선택이면서 일상생활에 활용할 수 있는 식치방(食治方)을 제시한 실용적인 식이요법서라 할 수 있다.



※ 신승운 논문에서 상주판(尙州板)에 달린 물명의 정음(正音)을 기록해두어 참고가 될 만 하다. 아래에 정음(正音)을 표로 제시해 둔다.

분 류	《食療纂要》尙州板【物名】正音
身 體 類	【肝】眞牙, 【肚】大腸, 腸, 【牛肚】冒侂 稱萬牙, 【脾】滿牙, 【肚脰】皮子(鷄肚脰), 【腎】太豆, 【心】蓮筒, 【肺】腑窩, 【脬】尿管
鳥 獸 類	【鳩鵲】法谷鳥, 【鶉】毛次羅只, 【鵝】家鵝, 【鴨】家鴨, 【野鷄】雉, 【獐】吾兒, 伊,
魚 貝 類	【鰻鰲魚】蛇長魚, 【牡蠣】屈照介, 【淡菜】紅蛤, 【蠔魚】加母致, 【鯉】加里麻致, 【鯽魚】鮒魚, 【鮠魚】冰魚 似鯉魚, 食泥
蔬 菜 類	【韭】厭交菜, 【葵菜】阿郁, 【蘿菔】唐菁, 【萊菔】唐菁, 【蔓菁】眞菁, 【菘菜】拜菜, 【薤】富菜, 付菜, 【山藥】薯蕷,
穀 類	【糯米】粘米, 【青梁】生銅粘粟, 【麥麩】皮 麥麩 小麥屑皮, 【冬麻子】梁麻子, 【白油麻】白荏子, 【烏麻】黑眞荏子, 【薏苡】伊乙梅, 【荏子】水荏, 【香油】眞油, 【荊芥】鄭芴菜, 【胡麻】眞荏子
果 實 類	【酸棗仁】野棗, 【雪梨】味好梨, 【消梨】味甘梨, 【胡桃】唐楸子,
藥 草	【葛粉】葛根末, 【蚶】田螺, 【鷄頭實】辰⊕蓮 一名勿日, 【麥門冬】冬沙伊, 【罌託】羅花, 【百合】介日伊, 【豉】精掬, 【郁李】山梅子, 【車前】布伊作只,

草 類	【通草】木通, 【好茶】雀舌, 【胡荽】高柴, 【餛飩】片匙, 【黃耆】抵麻, 【饋飯】蒸飯
器 物 類	【銚子】煎茶器
其 他	【五味】酸 鹹 甘 苦 辛, 【五辣】蔥 韭 蒜 薤 薑, 【臠】或云鷄肉 或云無菜, 【麕】一歲鹿, 【鷓鴣】即都飛鳥, 【二大盞】二升, 【一大盞】一升, 【一握】一方

<sup>2</sup>. 《食療本草》: 중국 당나라 맹선(孟詵)이 편찬한 의서로 원서는 전하지 않고 《證類本草》, 《醫心方》 등의 책에 부분적으로 보인다. 필자는 《證類本草》의 교간(校刊)본인 《政和重修經史證類備用本草》를 참고하였다. ↩

<sup>1</sup>. 신승운. 朝鮮初期의 醫學書 「食療纂要」에 對한 研究-《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4;2008:144-146 ↩

#### ※ 참고문헌

전순의. 《食療纂要》. 강원도 양양(襄陽) 판본.

신승운. 朝鮮初期의 醫學書 「食療纂要」에 對한 研究. 서지학연구 4;2008:121-151.

이병욱, 김기욱, 황수정. 데이터베이스를 이용한 식료찬요(食療纂要)의 통계적 연구. 한국조리학회지 21(4);2015:251-270.

안상우. 《食療纂要》, 고익서산책212. 민족의학신문 2004.7.30일자

\* 작성자 : 구현희

## 일러두기

- 저본은 강원도 양양판(襄陽)으로 책의 구성은 최대한 저본을 따랐다.
- 1460년 간행으로 추정되는 저본은 마멸자, 전사의 오류 등으로 인해 글자의 오류가 많다.
- 서문에 제시된 인용서적 중《食醫心鑑》,《食療本草》와 인용 관계에 있는 의서《醫方類聚》,《政和重修經史證類備用本草》,《鄉藥集成方》,《太平聖惠方》,《普濟方》,《衛生易簡方》와의 유관 내용을 참고하여 전후 문맥을 근거로 오탈자를 교정하고 번역하였다. 그 결과는 교감기로 제시하였고, 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 '\*'로 표시하였다.
- 《食療本草》는 중국 당나라 맹선(孟詵)이 편찬한 의서로 원서는 전하지 않고《證類本草》,《醫心方》 등의 책에 부분적으로 보인다. 본서에서는《證類本草》의 교간(校刊)본인《政和重修經史證類備用本草》를 참고하였다.
- 〈서문〉에 알기 어려운 물명(物名)에는 정음(正音)을 달았다고 하였으나《식료찬요》양양판(襄陽板)에는 달려있지 않다.《식료찬요》상주판(尙州板)은 현재 확인이 어렵고 다행히 신승운<sup>1</sup> 논문에서 상주판(尙州板)에 달린 물명의 정음(正音)을 기록해두고 있어 참고하여 번역하였다.
- 원본에 제목이 없는 경우라도 가독성을 위하여 목차 혹은 문맥을 참고하여 임의로 제목을 추가하였다.
  - 임의제목 : 임의 제목 표시
- 열람의 편의를 위해 속자, 이체자가 확실한 경우에는 표시 없이 정자로 입력하였다.
  - 예시) 湿 => 濕, 宜 => 宜

- 입력이 어려운 글자는 파자로 입력하였다.
  - 예시)【口+八/豕】
- 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.
  - ㉔ : 판독 안되는 글자
  - {} : 소주(小註)
  - { } : 양각
  - 【】: 음각
  - \_ : 격자(隔字)
  - 제목 설명 : 제목에 대한 설명문

---

<sup>1</sup>. 신승운. 朝鮮初期의 醫學書「食療纂要」에 對한 研究-《食療纂要》尙州板 物名에 대한 諺釋. 서지학연구 4;2008:144-146 [↩](#)

## 출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 식료찬요 食療纂要  
원저자 : 전순의 全循義  
국역 : 구현희  
해제 : 구현희  
발행인 : 권오민  
발행처 : 한국한의학연구원  
발행일 : 2017년 12월 11일  
Renewal : 2019년 7월 31일  
주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672  
대표전화 : 042)868-9482  
  
글꼴 출처 : 함초롬체 (한글과컴퓨터)

### 기여한 사람들

이 책의 번역을 기획하고 판본을 조사·수집한 이는 오준호(이)고 정본화 된 원문 텍스트를 만든 이는 이정현(이)고, 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright ©2017 Korea Institute of Oriental Medicine

이 책에 실린 모든 내용·디자인·이미지·편집 구성의 저작권은 한국한의학 연구원에게 있습니다. 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 4.0 국제 라이선스에 따라 제한적으로 이용할 수 있습니다.

고전한의번역서 e-book @ 한국한의학연구원

지원과제 : 《K17670》 고문헌 기반 〈한의학고전DB〉 서비스 개발

---



[EPUB] 978-89-5970-317-3

[PDF] 978-89-5970-318-0