

저자 조정준

국역 이정현

해제 이정현

국역

# 及幼方食治發明

及幼方卷之十三

食治發明

비매품  
95510



9 788959 703708

ISBN 978-89-5970-370-8 (PDF)



한국한의학연구원

---

# Table of Contents

## 원문·국역

급유방 제13권 及幼方卷之十三	1.1
식치발명 食治發明	1.1.1
곡부 穀部	1.1.1.1
과부 果部	1.1.1.2
채부 菜部	1.1.1.3
수부 獸部	1.1.1.4
금부 禽部	1.1.1.5
어부 魚部	1.1.1.6
충부 蟲部	1.1.1.7

## 해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3



## 及幼方卷之十三 급유방 제13권

橫城 趙廷俊重卿 集

황성 조정준(趙廷俊) 편저



## 食治發明 식치발명(食治發明)

按.入門云,人知藥之藥人,而不知食之藥人,世有誤食一毒而宿疾遂愈者,天生萬物,以養人也,豈爲口腹計哉.孫真人謂,醫者先曉病源,知其所犯,以食治之,不愈然後命藥.不特老人小兒相宜,凡驕養及久病厭藥,窮乏無資貨藥者,俱宜以飲食調治,故略採本草食治中常食可要者,備著性味所忌,付<sup>1</sup>之於下,以爲養生家之法,而脾盛善食者,勿拘於此.

안어(按語).《입문》에 다음과 같은 내용이 있다. "사람들은 약이 사람에게 약이 되는 사실을 알지만, 음식이 사람에게 약이 되는 사실을 알지 못한다. 또한 세상에는 어떤 독을 잘못 먹고 오랜 병이 낫는 경우도 있다. 하늘이 만물을 만들고 그것으로 사람을 기를 때 어찌 배를 채우는 계획만을 세웠겠는가. 손진인(孫真人)이 말하기를 '의원은 먼저 병의 원인을 명확히 파악하고 그 침범한 곳을 알아야 한다. 그 후에 음식으로 치료해보고 낫지 않는 경우에 약을 써야 한다.' 하였다. 이 방법으로 노인과 소아에게만 적당한 것이 아니라 급게 자란 사람이나 오랜 병으로 약을 싫어하는 사람과 가난하여 약을 사지 못하는 사람까지 모두 음식으로 조리하고 고칠 수 있다. 그러므로 본초서와 식치서 중에서 늘 먹고 요긴한 것들을 대략 골라서 성미와 금기를 기록하여 아래에 붙이고 양생가의 기준으로 삼았다. 그러나 비위가 튼튼하여 잘 먹는 경우에는 구애받지 않아도 된다."<sup>2</sup>

1. 付 : 附 ↩

2. 의학입문 內集 卷又二上 食治門의 총론을 축약하여 옮겨놓았다. ↩

## 穀部 곡부(穀部)

### 粳米 갱미(粳米, 멥쌀)

甘平無毒. 和五臟, 補脾胃, 長肌肉, 堅筋骨, 溫中益氣, 止泄除煩. 〔晚米霜後者, 佳, 早熟米不及. ○陳倉米, 三四年陳久無膏, 多食易飢.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 오장을 조화롭게 하고 비위를 보하며 살이 붙게 하고 근골을 튼튼하게 하며 속을 따뜻하게 하고 기운을 더한다. 설사를 멎게 하고 번열을 없앤다. 〔서리 후의 늦벼 쌀이 좋으며 올벼 쌀은 그에 미치지 못한다. ○진창미는 3 - 4년간 오래 묵어서 기름기가 없으니 많이 먹어도 쉽게 배고프다.〕

### 糯米 나미(糯米, 찰쌀)

甘溫無毒. 補中益氣, 止泄痢, 定霍亂, 養下元, 縮小便, 治婦人胎動. 多食, 壅經絡不能行, 令人神昏脹悶, 蓋性溫質粘難化也.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 속을 보하며 기운을 더한다. 설사와 이질을 멈추고 객란을 진정시킨다. 하초를 길러주며 소변을 참을 수 있게 하고 부인의 태동을 치료한다. 많이 먹으면 경락(經絡)을 막아서 잘 돌지 못하게 되므로 정신이 혼미해지고 배가 팽팽해지며 답답하게 된다. 성질이 따뜻하고 끈적하여 소화가 잘 되지 않기 때문이다.

### 粟米 속미(粟米, 좁쌀)

性微寒味鹹酸無毒. 養腎氣, 去脾胃熱, 益氣, 利小便. 煮汁服, 治食不消化, 嘔逆反胃.〔粟者小米, 細於梁米. 陳久者, 治胃熱消渴, 止泄<sup>1</sup>. ◦糗即蒸粟作末, 解熱除渴.〕

성질이 약간 차고 짜며 맛이 짜고 시며 독이 없다. 신기를 길러주며 비위의 열을 없애고 기운을 더하며 소변을 잘 통하게 한다. 달인 물을 먹으면 소화불량, 구역질, 반위를 치료한다.〔좁쌀은 작은 곡물로 기장보다 잘다. 오래 묵은 좁쌀은 위열과 소갈을 치료하며 설사와 이질을 멎게 한다. ◦구(糗, 미숫가루)는 찐 좁쌀을 가루낸 것으로 열을 내리고 갈증을 없앤다.〕

#### 靑梁米 청량미(靑梁米, 생동쌀)

性微寒無毒. 養五臟, 補脾胃, 和中益氣, 止霍亂吐痢煩渴, 利小便, 實大腸.〔梁有靑黃白三種, 黃者尤勝, 皆粟類, 比他最益. 夏月食之, 極清涼. ◦靑梁醋拌, 百蒸百曝作糗糧, 斷穀.〕

성질이 약간 차고 독이 없다. 오장을 길러주며 비위를 보하고 속을 편하게 하며 기운을 더한다. 광란, 토사, 번갈을 멎게 하고 소변을 잘 통하게 하며 대장을 튼실하게 한다.〔청량, 황량, 백량 3종이 있는데 황량이 가장 좋으며 모두 좁쌀류로 좁쌀류 중에서 가장 유익하다. 여름에 먹으면 아주 시원하다. ◦청량미를 식초에 버무린 후 찌고 볶에 말리기를 백번 하여 미숫가루로 만들면 곡기를 끊을 수 있다.〕

#### 黍米 서미(黍米, 기장쌀)

甘溫無毒. 益氣補中. 又云有小毒. 不可多食, 令人煩悶, 好睡, 發宿疾.〔有二種, 粘者爲秬, 不粘者爲黍, 秬釀酒甚佳.〕<sup>2</sup>

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 기운을 더하고 속을 보한다. 조금 독이 있다고도 한다. 많이 먹지 않아야 하니 가슴이 답답해지며 잠이 많아지고 속병이 재발하기 때문이다. [두 종류가 있다. 찰진 것은 **출(稭)**, 찰지지 않는 것은 **서(黍)**라고 한다. **출로 술을 담그면 아주 좋다.**]<sup>3</sup>

#### 稷 稷(稷, 메진 기장쌀)

性冷味甘無毒. 益氣安中, 補不足, 利脾宜胃, 多食發冷氣. [稷乃稬之異名, 似黍而小, 又謂之梁, 五穀之長, 甘芳可愛, 故供祭饗.]

성질이 냉하고 맛이 달며 독이 없다. 기운을 더하며 속을 편안케 하고 부족한 것을 보하니 비위에 이롭다. 많이 먹으면 냉병이 생긴다. [직(稷)은 제(稌)의 이명으로 서(黍)와 비슷하나 작다. 양(梁)이라고도 한다. 오곡의 우두머리로 달고 향이 좋아 아깁만 하므로 제향에 쓴다.]

#### 穬麥 광맥(穬麥, 겉보리)

即麥之有皮者, 俗皮牟. 甘寒無毒. 主輕身補中, 除熱下氣, 益顏色, 頭不白. 久服, 令人多力健行. [大麥即米麥, 功用同, 秋種者佳, 春種者氣不足, 故力劣.]

껍질이 있는 보리인데 민간에서 피모(皮牟, 겉보리)라고 한다. 맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 몸을 가볍게 하고 속을 보하며 열을 없애고 기운을 내리며 안색을 좋게 하고 머리가 세지 않게 한다. 오래 먹으면 힘이 많아지고 걸음이 튼튼해진다. [대맥(大麥)은 곧 미맥(米麥, 쌀보리)인데 효력이 같다. 가을에 심은 것이 좋고, 봄에 심은 것은 기운이 부족하기 때문에 약 효력이 덜하다.]

麵, 平胃消食療脹, 無熱燥, 勝於小麥. 多食則益人.



가루는 위장을 편안하게 하고 음식을 소화시키며 복창을 치료한다. 뜨겁거나 맬리는 성질이 없으므로 소맥보다 낫다. 많이 먹으면 좋다.

### 小麥〔밀〕소맥(小麥, 밀)

甘寒無毒. 除煩熱少睡, 止燥渴, 利小便, 養肝氣.〔小麥麩寒麵熱, 合湯皆完用之, 不許折, 折則溫. ○大小麥, 秋種冬長, 春秀夏實, 具四時中和之氣, 故爲五穀之貴. 地煖處亦可. 春種受氣不足, 故有毒而麵性亦冷. ○浮小麥養心, 與大棗同. ○治盜汗, 大小人骨蒸肌熱, 婦人勞熱, 微炒用之.〕

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 번열로 조금밖에 자지 못하는 경우를 없애고 갈증을 멎게 하며 소변을 잘 통하게 하고 간기를 길러준다.〔밀기울은 성질이 차고 밀가루는 성질이 뜨거우므로 탕약에는 통채로 쓴다. 갈아서 넣지 않아야 하니 가루 내면 성질이 뜨겁기 때문이다. ○대맥과 소맥은 가을에 심으면 겨울에 자라서 봄에 이삭이 패고 여름에 결실을 맺어 사계절의 기운이 고르게 갖추어 있기 때문에 오곡 중에서도 귀하다. 따뜻한 땅에서 자라는 것도 괜찮다. 봄에 심으면 받을 수 있는 기운이 부족하기 때문에 독이 생기고 가루의 성질도 냉하게 되는 것이다. ○부소맥은 심의 기운을 길려주니 대조의 효능과 같다. ○도한, 어른과 아이들의 골증열, 부인의 노열을 치료하며 살짝 볶아서 쓴다.〕

麵, 性溫味甘. 補中益氣, 厚腸胃, 強氣力, 助五臟. 久服實人.

밀가루는 성질이 따뜻하고 맛이 달다. 속을 보하며 기운을 더하고 장과 위를 튼튼하게 하고 기력을 강하게 하며 오장의 기운을 돕는다. 오래 먹으면 사람을 튼실하게 한다.

### 蕎麥〔모밀〕교맥(蕎麥, 메밀)

甘寒無毒. 實腸胃, 益氣力, 雖動諸病, 能鍊五臟滓穢, 續精神.〔久食動風, 令人頭眩, 合豬羊肉食之, 成風癩.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 장위를 튼실하게 하고 기력을 더한다.  
비록 여러 가지 병을 일으키지만 오장의 찌꺼기를 없애고 정신을 통하게 한다.  
〔오래 먹으면 풍병을 일으켜 머리가 어지럽게 된다. 돼지나 양고기와 같이 먹으면 나풍(癰風)이 생긴다.〕

麵可煮食, 生則發諸瘡. 俗謂一年沈滯, 積在腸胃<sup>聞</sup><sup>4</sup>, 食此麥, 乃消去.

가루는 익혀 먹어야 하며, 생것을 먹으면 창(瘡)이 생긴다. 민간에서는 1년 된 장위의 적체도 메밀을 먹으면 삭아 없어진다고 한다.

### 秫葛〔슈슈〕출죽(秫葛, 수수)

穀之最長, 米粒亦大, 而北地多種之, 以備缺糧, 否則喂牛馬.

곡식 중에 키가 가장 크고 알도 크다. 북방에서는 수수를 많이 심어 모자라는 식량을 메꾸거나 그렇지 않으면 소나 말을 먹인다.

### 大豆 대두(大豆, 콩)

甘平無毒. 補五臟, 和脾胃, 調中益氣, 久服身重. 和飯搗, 塗一切癰瘡毒, 小兒豌豆瘡, 殺牛馬瘟毒.〔豆有黑白黃三種, 黑者緊小爲雄入藥, 白黃但食之而已.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 오장을 보하고 비위를 화평케 하며 속을 고르게 하고 기운을 더한다. 오래 먹으면 몸이 무거워진다. 밥과 함께 짓찧어 모든 웅창(癰瘡)이나 소아의 완두창에 바른다. 마소의 전염독을 없앤다.  
〔콩에는 검은콩·흰콩·누런콩 3종류가 있다. 단단하고 작은 검은콩은 효능이 뛰어나므로 약에 넣고, 흰콩과 누런콩은 음식으로만 먹는다.〕

### 豆腐 두부(豆腐)

甘平有毒. 寬中益氣, 和脾胃, 下大腸濁氣, 消脹滿. 多食則脹滿, 喫酒則甚, 唯飲冷水即消.〔中寒多泄多屁者, 忌.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 있다. 속을 편안하게 하고 기운을 더하며 비위를 조화시키고 대장의 탁한 기운을 배출시키며 창만을 없앤다. 많이 먹으면 창만이 생기는데 술을 먹으면 심해지고 냉수를 마시면 금새 사그라든다.〔한사(寒邪)를 맞았거나 설사와 방귀가 잦아진 경우에는 금해야 한다.〕

### 赤小豆 적소두(赤小豆, 팥)

甘平無毒. 下水腫脹滿, 排癰腫膿血, 治消渴, 止泄痢.〔逐水通氣滲脾之劑, 久服令人黑瘦枯燥. 〇入藥宜用早種, 晚種力弱, 赤者佳. 〇花解酒毒.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 수종(水腫)과 창만을 빼주며 응종(癰腫)과 피고름을 배출시키고 소갈을 치료하며 설사나 이질을 멎게 한다.〔수기(水氣)를 몰아내고 기운을 통하게 하며 비장을 씻어내는 약이다. 오래 먹으면 까맣게 마르고 피부가 건조해진다. 〇약에는 일찍 심는 팥을 쓴다. 늦게 심는 팥은 약력이 약하며 붉은 것이 좋다. 〇팥꽃은 주독을 푼다.〕

### 菉豆 녹두(菉豆)

甘寒無毒. 解一切藥草蟲魚牛馬金石等毒, 除煩熱. 風疹消渴, 生研汁服之, 霍亂吐逆奔豚, 和胡椒末等分, 冷水調服.〔作枕, 明目, 治頭痛. 〇皮寒肉平, 治病勿去皮, 去皮壅氣. 〇色綠圓小者, 佳.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 약·식물·동물·금속 등 모든 독을 풀어주며 번열을 없앤다. 풍진·소갈에는 생것을 갈아 즙을 먹고, 껍란·구토·분돈에는 후추 가루 같은 양을 섞어 냉수에 타서 먹는다.〔베개로 만들면 눈을

밝게 하며 두통을 치료한다. ◦껍질은 성질이 차갑고, 알맹이는 성질이 평범하다. 약으로 쓸 때는 껍질을 까지 말아야 한다. 껍질을 까면 기운을 막히게 한다.  
◦동그랗고 작고 녹색인 것이 좋다)

麵, 性冷無毒. 益氣, 除熱毒, 療發背癰疽瘡癤, 解酒毒食毒.

녹두가루는 성질이 냉하고 독이 없다. 기운을 더하며 열독을 없애고 등에 생긴  
옹저와 창절(瘡癤)을 치료하며 주독·식독을 풀어준다.

### 飴糖 이당(飴糖, 엿)

甘溫. 補中氣, 健脾胃, 進飲食, 止渴消痰, 療咳嗽, 斂汗, 治吐血瘀血, 及誤吞鉛鐵,  
服之便出. (糯米造者佳, 色如琥珀者入藥, 白者但食. ◦中滿及嘔吐者, 勿多服. ◦治  
骨鯁在喉.)

맛이 달고 성질이 따뜻하다. 위기(胃氣)를 보하고 비위를 튼튼하게 하며 음식  
을 잘 먹게 한다. 갈증을 멈추고 담을 삭히며 기침을 치료하고 땀을 잡아주며  
토혈과 어혈을 치료한다. 금속을 삼켰을 때 엿을 먹이면 대변으로 나온다. (참  
쌀로 만든 것이 좋다. 호박색 엿은 약에 쓰고 흰 엿은 음식으로만 먹는다. ◦속  
이 그득하고 구토하는 경우에는 많이 먹지 말아야 한다. ◦목에 뼈가 걸린 경우  
를 치료한다.)

### 砂糖 사당(砂糖)

甘寒無毒. 潤心肺, 助脾和中, 清心肺熱, 止煩渴. 小兒多食, 生蛔消肌, 發疳蠱, 損齒  
根.

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 심폐를 촉촉하게 하고 비기를 도우며  
속을 편안하게 하고 심폐의 열을 내리며 번갈을 멎게 한다. 아이가 많이 먹으  
면 회충이 생겨서 살이 빠지고 감닉창(疳蠱瘡)이 생기며 잇몸이 상하게 된다.

- 以上穀部.
  - 이상은 곡부(穀部)이다.
- 

1. 利 : 痢 [↩](#)

2. {有二種, 粘者爲秬, 不粘者爲黍, 秬釀酒甚佳.} : ※고본 [↩](#)

3. {두 종류가 있다. 찰진 것은 출(秬), 찰지지 않는 것은 서(黍)라고 한다. 출로 술을 담그면 아주 좋다.} : 고본에는 없는 내용이다. [↩](#)

4. 聞 : \*間 [↩](#)

## 果部 과부(果部)

### 梨子 이자(梨子, 배)

甘平寒無毒. 除心肺客熱煩熱, 胸中痞結, 咳嗽氣喘, 止渴解毒, 治中風失音不語, 傷寒發熱驚狂, 利大小便, 孕婦臨月食之易產, 療小兒風熱昏憒燥悶. ○甘梨三枚切破, 以水煮取汁一升, 入粳米一合, 煮粥食之, 解煩熱.〔甘者佳.〕

맛이 달고 성질이 평범하고 차가우며 독이 없다. 심폐의 객열과 번열, 가슴이 막히고 맺힌 경우, 기침, 기천(氣喘)을 없앤다. 갈증을 멈추고 독을 풀어준다. 중풍으로 목소리를 내지 못하고 말을 하지 못하는 경우, 상한으로 열이 나고 놀라며 발광하는 경우를 치료하며 대소변을 잘 통하게 한다. 임신부가 산달에 먹으면 쉽게 해산을 하며 아이가 풍열로 정신이 혼미하고 가슴이 답답한 경우를 치료한다. ○맛이 단 배 3개를 잘게 썰고 물에 달인 후 즙 1되에 멍쌀 1홉을 넣어 죽을 쑤어 먹이면 번열을 풀어준다.〔단 것이 좋다.〕

### 紅柿 홍시(紅柿)

甘寒無毒. 潤心肺, 止煩渴口乾吐血, 療肺痿心熱, 開胃, 解酒熱毒, 治小兒骨蒸熱.〔柿朱果, 有牛心紅珠之稱, 日乾者名白柿, 火乾者名烏柿, 功同. ○白柿皮上凝厚者, 謂之柿霜. ○與蟹同食, 腹痛大瀉, 昏不省人, 以木香磨汁服之, 卽愈.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 심폐를 촉촉하게 하고 번갈과 입이 마르는 것과 토혈을 멎게 하며 폐위(肺痿)와 심열(心熱)을 낮게 하며 입맛을 돋우고 술의 열독을 풀며 아이의 골증열을 치료한다.〔홍시는 붉은 과일로 우심시(牛心柿)·홍주(紅珠)라는 명칭이 있다. 별에 말린 것은 백시(白柿), 불에 말

린 것은 오시(烏柿)라 하는데 효능은 같다. ○백시의 껍질에 두툼히 엉긴 가루를 시상(柿霜)이라 한다. ○게와 같이 먹으면 배가 아프고 설사를 심하게 하며 인사불성이 되는데 목향을 갈아 그 즙을 먹이면 곧 낫는다.)

### 栗 울(栗, 밤)

性溫味鹹無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢，治小兒疳瘡，脚弱不能行，啖栗數升，能行立。〔凡食<sup>1</sup>栗於炭火煨，令出汗食之，下氣補益，熟則壅氣，生則發氣。若袋盛懸風乾食之，益腎氣，治腰脚無力，破冷痲痺。○小兒不可多食，生者難化生蟲。〕

성질이 따뜻하고 맛이 짜며 독이 없다. 기운을 더하고 장위를 튼튼하게 하며 신기(腎氣)를 보한다. 굽주림을 견디게 하고 아이의 감창(疳瘡)을 치료한다. 다리가 약하여 잘 걷지 못하는 경우에 밤을 몇 되 먹으면 잘 서고 걷게 된다.〔생밤을 잣불에 묻었다가 즙이 나오게 한 후 먹으면 기운을 내리고 보익 작용이 있다. 익혀 먹으면 기운을 막히게 하고 생으로 먹으면 기운을 발작시킨다. 자루에 담아 매단 후 바람에 말려서 먹으면 신기(腎氣)를 더하고 허리와 다리에 힘이 없는 경우를 치료하며 냉기로 생긴 현벽(痲痺)을 없앤다. ○아이는 많이 먹지 않아야 하니 생밤은 소화가 어렵고 여러 충을 생기게 하기 때문이다.〕

### 大棗 대조(大棗, 대추)

甘溫。和脾胃，補五臟，療腸澼下痢，腸胃癖氣，潤肺止嗽，助十二經脈，通九竅，和百藥。小兒壯熱，煎棗<sup>2</sup>之，痢疾蟲痛，與棗食之，良。〔生棗多食，動濕熱，生蔥合食，動風，蒸熟之，去皮核用。○心下痞中滿嘔吐齒病者，忌。〕

맛이 달고 성질이 따뜻하다. 비위를 조화롭게 하고 오장을 보하며 장벽(腸澼)과 하리(下痢)와 장위의 벽기(癖氣)를 치료한다. 폐를 촉촉하게 하며 기침을 멎게 하고 십이경맥을 도와 구구(九竅)를 통하게 하고 온갖 약을 조화시킨다. 아이의 심한 열에는 대조 달인 물로 목욕을 시키고, 이질이나 회충으로 아픈

경우에는 대조를 추가하여 먹이면 좋다.〔생대추를 많이 먹으면 습열을 생기게 하고, 생파와 같이 먹으면 풍증을 일으킨다. 꼭 찌서 껍질과 씨를 버리고 써야 한다. ◦명치가 답답하거나 속이 더부룩하거나 구토하거나 이가 아픈 경우에는 금해야 한다.〕

#### 桃實 도실(桃實, 복숭아)

性熱味酸微毒. 益顏色, 多食令人發熱. 急性子, 卽小紅桃子, 治小兒癰疾.

성질이 뜨겁고 맛이 시며 독이 약간 있다. 안색을 좋게 한다. 많이 먹으면 열을 나게 한다. 급성자(急性子)는 작고 붉은 복숭아의 씨로 아이의 헌벽(痲癬)을 치료한다.

#### 杏實 행실(杏實, 살구)

性熱味酸有毒. 不可多食, 損神傷筋骨.

성질이 뜨겁고 맛이 시며 독이 있다. 많이 먹지 않아야 하니 정신과 근골을 손상시키기 때문이다.

#### 石榴 석류(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.〕

성질이 따뜻하고 맛이 달고 시며 독이 없다. 목구멍이 마르고 갈증이 나는 경우를 치료한다. 많이 먹으면 폐와 이를 손상시킨다.〔단것과 신것 2종이 있는데 단것은 음식으로 먹고 신것은 약에 넣는다.〕

#### 櫻桃 앵도(櫻桃, 앵두)



性熱味甘酸無毒. 調中益脾, 止水穀痢, 好顏色, 美志, 雖多食, 無損害, 但發虛熱耳.

성질이 뜨겁고 맛이 달고 시며 독이 없다. 속을 편안하게 하고 비기(脾氣)를 더 하며 수곡리(水穀痢)를 멎게 하고 안색을 좋게 하고 생각을 긍정적으로 만든다. 많이 먹어도 큰 해는 없으나 허열을 생기게 한다.

### 林檎 임금(林檎, 능금)

性溫味酸甘無毒. 止消渴, 治霍亂肚痛, 消痰, 多食, 閉百脈, 發痰生瘡.

성질이 따뜻하고 맛이 시고 달며 독이 없다. 소갈을 멎게 하고 객란과 복통을 치료하며 담을 삭힌다. 많이 먹으면 온 맥을 막히게 하여 담이나 창이 생긴다.

### 李子 이자(李子, 자두)

味甘美者可啖, 味苦者入藥. 除骨節間勞熱, 益氣, 不可多食.

달고 맛있는 것은 먹을 수 있고, 쓴 것은 약에 넣는다. 뼈마디에 있는 노열(勞熱)을 없애고 기운을 더한다. 많이 먹지 않아야 한다.

### 胡桃 호도(胡桃, 호두)

甘平無毒. 通經脈, 潤血脈, 治肺氣喘促, 療腰痛, 補腎, 黑鬚髮, 令人健<sup>3</sup>.〔性熱, 不可多食, 入夏亦禁食.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 경맥을 통하게 하며 혈맥을 윤택하게 한다. 폐기(肺氣)로 숨을 헐떡거리는 것을 치료하며 요통을 낫게 하고 신기(腎氣)를 보하며 수염과 머리칼을 검게 한다. 사람을 튼튼하고 살지게 한다.〔성질이 뜨거우므로 많이 먹지 말아야 하며 여름철에도 먹지 말아야 한다.〕

彌胡<sup>4</sup>桃 미후도(彌猴桃, 다래)

性寒味酸甘無毒。止暴渴，解煩熱，下石淋，涼胃，療熱壅反胃。〔一名藤梨。〕

성질이 차가우며 맛이 시고 달며 독이 없다. 갑자기 나는 심한 갈증을 멎게 하고 번열을 풀어주며 석림(石淋)을 배출시키고 위장을 식혀주며 열이 맺혀 생긴 반위(反胃)를 치료한다.〔등리(藤梨)라고도 한다.〕

柰子 내자(奈子)

性寒味苦無毒。益心氣，和脾，補中焦諸不足氣。〔未詳其何果也。〕

성질이 차갑고 맛이 쓰며 독이 없다. 심기(心氣) 더하고 비기(脾氣)를 조화시키며 중초의 부족한 기운을 보충한다.〔어떤 과일인지 알 수 없다.〕

榛子 진자(榛子, 개암)

甘平無毒。益氣力，寬腸胃，令人不飢，開胃健行。

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 기력을 더하며 장위를 편안하게 한다. 배고프지 않게 하며 밥을 잘 먹게 하고 걸음을 튼튼하게 한다.

銀杏 은행(銀杏)

甘寒有毒。清肺胃，治渴氣，定喘止嗽，小兒食之，發驚。〔煮食或煨食，生則戟人喉。〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 있다. 폐와 위를 시원하게 하며 갈증을 치료하며 혈떡이는 숨을 진정시키고 기침을 멎게 한다. 아이가 먹으면 경증을 발작시킨다.〔삶아 먹거나 잿불에 구워 먹는다. 생것을 먹으면 목구멍을 자극한다.〕

### 榧子 비자(榧子)

甘平無毒. 治五痔, 去三蟲鬼疰, 消穀, 殺寸白蟲, 日食七枚, 七日其蟲皆化爲水. (裏皮難脫, 以猪油浸炒, 易脫. 臨臥嚼十餘枚, 益腎氣, 壯陽事.)

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 다섯 가지 치질을 치료하며 삼시충(三尸蟲)과 귀주(鬼疰)를 없애고 음식을 소화시키며 촌백충을 죽인다. 하루 7개 씩 먹으면 7일만에 충이 녹아서 물로 된다. (속껍질은 벗기기 힘든데, 돼지 기름에 담갔다가 볶으면 쉽게 벗겨진다. 잠자리에 들 때 10개 정도 씹으면 신기(腎氣)를 더하고 양물을 튼튼하게 한다.)

- 以上果部.
- 이상은 과부(果部)이다.

1. 食 : \*生 ※동의보감 ↗

2. 俗 : \*浴 ※문맥상 ↗

3. 肌 : \*肥 ※《동의보감》 ↗

4. 胡 : 猴 ↗

## 菜部 채부(菜部)

### 西瓜〔슈박〕서과(西果, 수박)

甘寒極淡無毒. 壓煩渴, 消暑毒, 寬中下氣, 利小便, 治血痢, 療口瘡.

맛이 달면서 아주 담박하고 성질이 차가우며 독이 없다. 번갈을 억제하며 서독(暑毒)을 없애고 속을 편안하게 하며 기운을 내리고 소변을 통하게 하며 혈리(血痢)를 치료하고 구창(口瘡)을 낮게 한다.

### 甜瓜〔참외〕참과(甜瓜, 참외)

甘寒有毒〔一云無毒〕. 止渴, 除煩熱, 利小便, 通三焦間壅塞氣, 兼主口鼻瘡.〔多食, 動宿冷, 手脚無力.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 있다.〔독이 없다고도 한다.〕 갈증을 멈추며 번열을 없애고 소변을 통하게 하며 삼초에 막힌 기운을 통하게 한다. 입과 코의 창(瘡)도 치료한다.〔많이 먹으면 오랜 냉병을 발작시키며 손발에 힘이 없어진다.〕

### 胡瓜〔외〕호과(胡瓜, 오이)

甘寒無毒. 不可多食, 動寒熱, 多瘡病.〔越瓜色白.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 많이 먹지 않아야 하니 한사와 열사를 발작시키고 자주 학질을 앓게 된다.〔월과(越瓜)는 색깔이 하얗다.〕

### 白冬瓜〔동화〕백동과(白冬瓜, 동아)

性微寒味甘無毒. 主三消渴疾, 解積熱, 利大小腸, 壓丹石毒, 除水脹, 止心煩.〔一名地芝. 〇久病與陰虛腹冷痛者, 不可食.〕

성질이 약간 차고 맛이 달며 독이 없다. 상소(上消)·중소·하소를 치료하고 적열(積熱)을 풀어주며 대소장을 통하게 하고 단석독(丹石毒)을 제압하며 수창(水脹)을 없애고 심번(心煩)을 멎게 한다.〔지지(地芝)라고도 한다. 〇지병이 있거나 음허로 배가 차갑고 아픈 경우에는 먹지 않아야 한다.〕

### 甜瓠〔돈박〕침호(甜瓠, 단 박)

性冷味甘無毒. 通利水道, 除煩止渴, 治心熱.

성질이 차갑고 맛이 달며 독이 없다. 소변을 잘 통하게 하며 번조(煩躁)를 없애고 갈증을 멎게 하며 심열(心熱)을 치료한다.

### 南瓜〔今琥珀菜〕남과(南瓜)〔지금의 호박나물이다.〕

味如山藥, 補中益氣.〔同猪肉食, 更良, 蜜煎食亦可, 多食, 發脚氣黃疸.〕

맛이 산약과 비슷하다. 속을 보하고 기운을 더한다.〔돼지고기와 같이 먹으면 더욱 좋고, 꿀과 함께 달여 먹어도 좋다. 많이 먹으면 각기와 황달을 일으킨다.〕

### 茄子 가자(茄子, 가지)

甘寒無毒. 主寒熱五臟勞, 及傳尸勞氣.

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 오한발열, 오장의 허로, 전시(傳尸), 노채(勞瘵)를 치료한다.

### 蔓菁〔신무우〕만청(蔓菁, 순무)

甘溫無毒. 利五臟, 消食下氣, 療疸, 輕身益氣, 常食健脾<sup>1</sup>.〔諸菜中之有益無損, 最宜長服.〕

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장을 통하게 하며 음식을 소화시키고 기운을 내리며 황달을 낮게 하고 몸을 가볍게 하며 기운을 더한다. 늘 먹으면 튼튼하고 살지게 된다.〔여러가지 채소 중에 유익만 있고 해가 없으니 오래 먹기에 가장 적당하다.〕

### 萊菔〔대무우〕내복(萊菔, 무)

性溫味辛甘無毒. 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, 下氣最速, 久服, 溢榮衛, 令鬚髮早白.〔俗名蘿菔.〕

성질이 따뜻하며 맛이 맵고 달며 독이 없다. 음식을 소화시키고 담벽(痰癖)을 없애며 소갈을 멎게 하고 관절을 부드럽게 하며 오장의 나쁜 기운을 없앤다. 폐위(肺痿), 토혈(吐血), 노수(勞瘦), 기침을 치료한다. 기운을 내리는 효능이 가장 빠르다. 오래 먹으면 영기(榮氣)와 위기(衛氣)가 잘 운행하지 못하여 수염과 머리칼이 일찍 희게 된다.〔민간에서 나복(蘿菔)이라고 한다.〕

### 水芹 수근(水芹, 미나리)

甘平無毒. 止煩渴, 養神益精, 治酒後熱毒, 利大小腸, 療女子崩中帶下, 五種黃疸, 小兒暴熱.

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 번갈을 멎게 하고 정신을 길러주며 정(精)을 더한다. 술로 생긴 열독을 치료하고 대소장을 통하게 하며 여자의 붕루와 대하, 다섯 가지 황달, 아이의 갑작스런 고열을 낮게 한다.

### 芋子〔토란〕우자(芋子, 토란)

性平味辛有毒. 寬腸胃, 光<sup>2</sup>肌膚, 滑中, 破宿血, 去死肌. (一名土芝, 生則有毒, 熟則無毒.)

성질이 평범하며 맛이 맵고 독이 있다. 장과 위를 편안하게 하며 피부를 충실하게 하고 속을 매끄럽게 하며 어혈을 없애고 죽은 살갗을 제거한다. (토지(土芝)라고도 한다. 생것은 독이 있으며 익히면 독이 없어진다.)

### 芥菜〔갯又게조〕개채(芥菜, 갯, 겨자)

辛溫無毒. 除腎邪, 利九竅, 明耳目, 止咳嗽上氣, 溫中, 去頭面風. (大葉者良, 煮食動風.)

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 신장의 사기(邪氣)를 없애며 구구(九竅)를 통하게 하고 귀와 눈을 밝게 하며 기침과 상기(上氣)를 멎게 하고 속을 따뜻하게 하며 두면풍(頭面風)을 없앤다. (잎이 큰 것이 좋다. 익혀 먹으면 풍을 발작시킨다.)

### 萵苣〔부릇〕와거(萵苣, 상추)

性寒味苦微毒. 補筋骨, 利五臟, 開胸膈壅氣, 通經脈, 齒白, 聰明, 少睡, 療蛇咬. (常食者腹冷.)

성질이 차갑고 맛이 쓰며 독이 약간 있다. 근골을 보충하고 오장을 통하게 하며 가슴에 막힌 기운을 열어주고 경맥을 통하게 하며 이빨을 희게 하고 귀와 눈을 밝게 하며 잠을 잘 자지 못하는 것을 없애고<sup>3</sup> 뱀에 물린 상처를 낫게 한다. (항상 먹으면 배가 차가워진다.)

### 薺菜〔낭이〕제채(薺菜, 냉이)

甘溫無毒. 利肝氣, 和中補五臟, 煮粥食, 能引血歸肝, 明目. ○子名芹萸, 療青盲目痛不見物.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 간기(肝氣)를 통하게 하고 속을 편안하게 하며 오장을 보한다. 죽을 쑀어 먹으면 피가 간으로 모여들어 눈을 밝게 한다. ○씨는 석명(芹萸)이라고 하는데 청맹으로 눈이 아프고 보지 못하는 것을 낮게 한다.

### 菰菜〔비췌〕송채(菰菜, 배추)

甘平無毒. 消食下氣, 通利腸胃, 除胸中熱, 解酒渴, 止消渴.〔多食發冷病, 惟生薑可解.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 음식을 소화시키고 기운을 내리며 장과 위를 잘 통하게 하고 가슴의 열을 없애며 주갈(酒渴)을 풀고 소갈을 멎게 한다.〔많이 먹으면 냉병을 일으키는데 생강으로만 풀 수 있다.〕

子作油, 塗頭長髮, 塗刀劍令不銹.

씨로 기름을 짜서 머리에 바르면 머리칼이 자라고 칼에 바르면 녹이 슬지 않는다.

### 苦菜〔고들바기〕고채(苦菜, 고들빼기)

性寒味苦無毒. 主五臟邪氣, 去中熱, 安神, 少睡臥, 療惡瘡.

성질이 차갑고 맛이 쓰며 독이 없다. 오장의 사기(邪氣)를 치료하며 열증(熱中)을 없애고 정신을 편안하게 하며 잠을 적게 자게 하고 악창을 낮게 한다.

### 薺萸〔계록기〕제니(薺萸, 모싯대)



甘寒無毒. 解百藥, 殺蟲毒, 治蛇蟲咬.

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 여러 약독을 풀어주며 충독(蟲毒)을 없애고 뱀이나 충(蟲)에 물린 상처를 치료한다.

#### 蕨菜〔고사리〕 꺾채(蕨菜, 고사리)

性寒滑味甘. 去暴熱, 利水道, 味甚好, 不可久食, 令人消陽氣, 陽痿脚弱不能行, 眼暗腹脹.

성질이 차갑고 미끄러우며 맛이 달다. 갑작스런 고열을 없애고 소변을 통하게 한다. 맛이 아주 좋으나 오래 먹지 말아야 하니 양기를 소모시켜 양위증이 생기고 다리가 약해져 잘 걷지 못하며 눈이 어두워지고 창만이 생기기 때문이다.

#### 苜蓿〔거여목〕 묵숙(苜蓿, 개사리)

根, 性凉味苦無毒. 安中, 利五臟, 去脾胃間邪氣惡熱毒, 利大小腸, 療黃疸, 多食瘦人.

뿌리는 성질이 서늘하고 맛이 쓰며 독이 없다. 속을 편안하게 하며 오장을 통하게 하고 비위의 사기와 심한 열독을 없애고 대소장을 통하게 하며 황달을 낫게 한다. 많이 먹으면 사람을 마르게 한다.

#### 木耳〔남기도든버섯〕 목이(木耳, 나무에 돋은 버섯)

甘寒無毒. 利五臟, 宜<sup>4</sup>腸胃壅毒氣, 凉血, 止腸澼下血, 益氣輕身. ○桑槐榆柳楮, 此五木耳, 煮漿粥, 安木上, 以草覆之, 卽生耳. 軟者作茹, 并堪啖. 生山中僻處者, 多毒殺人. ○木生曰蕈, 地生曰菌, 皆濕熱相感而成. 春初無毒, 夏秋有毒. (楓菌尤毒.)

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 오장을 통하게 하며 장위의 막힌 독기를 풀어내며 피를 시원하게 하고 장벽(腸澼)과 하혈을 멎게 하며 기운을 더하고 몸을 가볍게 한다. ○뽕나무, 회나무, 느릅나무, 버드나무, 닥나무가 다섯 가지 목이(木耳)이다. **장죽(漿粥)**<sup>5</sup>을 쑤어 나무 겉에 안착시키고 풀로 덮어두면 버섯이 생긴다. 연한 버섯을 절이면 모두 먹을만 하다. 산중 벽지에 난 버섯은 독이 많아 사람을 죽인다. ○나무에 나는 것은 심(蕈), 땅에 나는 것은 균(菌)이라 하는데 모두 습과 열이 서로 접촉하여 생긴 것이다. 초봄에는 독이 없고 여름과 가을에는 독이 있다.〔단풍나무의 버섯은 독이 더욱 세다.〕

### 松耳 송이(松耳, 송이버섯)

甘平無毒. 味甚香美, 木耳中第一.

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 맛과 향이 좋아서 목이(木耳) 중에 제일로 친다.

### 蘑菰 (표고) 마고(蘑菰, 표고버섯)

甘平無毒. 悅神開胃, 止吐瀉, 菜中香美.

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 기분을 좋게 하고 입맛을 돋게 하며 구토와 설사를 멎게 한다. 채소 중에서 향이 좋고 맛있는 편이다.

### 石耳 석이(石耳, 석이버섯)

甘寒無毒. 清心養胃, 止血, 延年, 益顏色, 令人不飢. (一名靈芝.)

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 가슴을 시원하게 하고 위기(胃氣)를 길러주며 지혈시키고 장수하게 하며 안색을 좋게 하고 배고프지 않게 한다.〔영지(靈芝)라고도 한다.〕

### 大蒜 대산(大蒜, 마늘)

辛溫有毒。辟瘟疫，去瘴氣，散壅腫，除風濕，健脾溫胃，止霍亂，去蟲，療瘡蛇蟲傷。養生家不食。久食傷肝損目，清血髮白。○獨頭蒜，灸癰疽多用。○小蒜(독지)野蒜(들랑귀)，性味相同，人多採食，亦葷臭之物，不可多食。

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 있다. 온역을 몰아내고 산람장기를 없애며 응종(壅腫)을 흩어주고 풍습을 제거하며 비위를 건강하고 따뜻하게 한다. 객란을 멎게 하고 충(蟲)을 없애며 학질과 뱀에 물린 상처를 낫게 한다. 양생가들은 먹지 않는다. 오래 먹으면 간과 눈이 손상되며 피가 차갑게 되고 머리칼이 희어진다. ○외톨마늘은 응저에 뜸뒀 때 많이 쓴다. ○소산(小蒜, 족지)과 야산(野蒜, 달래)는 성질과 맛이 같다. 사람들이 자주 캐어 먹는다. 이것도 훈채(葷菜)이므로 많이 먹지 않아야 한다.

### 韭菜〔부췌〕구채(韭菜, 부추)

辛溫微酸無毒。歸心，安五臟，除胃中熱，補虛乏，煖腰膝，充肝氣。〔菜中此物，最溫而益人，宜常食之。〕

맛이 매우면서 약간 시고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 심으로 들어간다. 오장을 편안하게 하며 위장의 열을 내리고 허손을 보하며 허리와 무릎을 따뜻하게 하며 간기(肝氣)를 채워준다.〔채소 중에 부추가 제일 따뜻하면서 사람에게 이로우니 늘 먹으면 좋다.〕

### 薤菜〔염교〕해채(薤菜, 염교)

性溫味辛苦無毒。調中，止久痢冷瀉，除客熱，去水氣，健人。○仙方及服食家，皆須之，道家常餌之，不葷而補虛也。〔葉似韭而闊，多白光滑。〕

성질이 따뜻하고 맛이 쓰며 맵고 독이 없다. 속을 조화시키며 오랜 이질과 냉사(冷瀉)를 멎게 하며 객열을 없애고 수기(水氣)를 몰아내며 몸을 튼튼하게 한다. ○선방(仙方)이나 복식가(服食家)에서는 모두 필수로 여긴다. 도가에서 늘 먹는 이유는 훈채(葷菜)가 아니면서 허손을 보하기 때문이다. (잎은 부추와 비슷하면서 넓고, 흰 부분이 많으며 매끄럽다.)

### 葱 총(葱, 파)

辛溫無毒. 主傷寒寒熱, 中風面目腫, 利五臟, 通二便, 殺百藥毒, 安胎, 治奔豚脚氣, 小兒盤腸內釣, 孕婦腹痛, 殺一切魚毒. (此物以發熱爲功, 多食昏人神. 且白冷而青熱, 傷寒藥, 去青葉者, 以其熱也. ○傷寒初, 頭痛寒熱甚, 童便一升, 水一升, 酒半合, 連鬚蔥白什莖, 并煎, 至五六沸服, 大汗而愈.)

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 상한으로 생긴 오한발열과 증풍 및 얼굴과 눈의 부종을 치료한다. 오장을 통하게 하고 대소변을 잘 통하게 하며 온갖 약독(藥毒)을 없애고 태아를 편안하게 한다. 분돈(奔豚)·각기와 소아의 반장내조(盤腸內釣), 임신부의 복통을 치료하며 모든 어독(魚毒)을 푼다. (이것은 열을 내는 효능이 있으니 많이 먹으면 정신이 혼미해진다. 또한 흰 부분은 성질이 차고 푸른 부분은 성질이 뜨겁다. 상한에 약을 쓸 때 푸른 부분을 잘라 버리는 이유는 성질이 뜨겁기 때문이다. ○상한 초기에 두통과 오한발열이 심할 때에는 동변 1되, 물 1되, 술 0.5홉, 연수총백 20줄기를 함께 달여 5-6번 끓여오른 후에 먹으면 땀이 폭 나면서 낫는다.)

### 生薑 생강(生薑)

辛溫無毒. 歸五臟, 去痰下氣, 止嘔吐, 除風寒濕氣, 療咳逆上氣喘嗽. (去皮則溫, 留皮則涼. ○古云, 不徹薑食, 但勿過多, 夜不食薑. 又云, 八九月多食薑, 至春患眼, 損壽, 減筋力.)

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장으로 들어간다. 담을 없애고 기운을 내리며 구토를 멎게 하고 풍한습의 사기를 없애며 해역(咳逆)·상기(上氣)·천수(喘嗽)를 낮게 한다. (껍질을 벗기면 성질이 따뜻하고, 껍질을 그대로 두면 성질이 서늘하다. 옛 글에 생강을 빠뜨리지 않고 먹어야 하지만, 너무 많이 먹지 말아야 하며 밤에도 먹지 말아야 한다고 하였다. 또한 8-9월에 생강을 많이 먹으면 봄이 되어 눈병을 앓으며 수명이 줄어들고 근력이 줄어든다고 하였다.)

- 以上菜部
- 이상은 채부(菜部)이다.

1. 脾 : \*肥 ※《동의보감》↩

2. 光 : 充 ※《동의보감》↩

3. 잠을 잘 자지 못하는 것을 없애고 : 원문과 《의학입문》에는 少睡라고 되어 있으나 少睡는 잠을 제대로 자지 못하는 것을 의미하는 증상이므로 '없앤다'는 술어를 임의로 추가하였다. ↩

4. 宜 : \*宣 ※《동의보감》↩

5. 장죽(漿粥) : 미상 ↩

## 獸部 수부(獸部)

## 牛肉 우육(牛肉, 소고기)

性平味甘無毒. 養脾胃, 止吐瀉, 治消渴水腫, 令人強筋骨, 補益腰脚.〔牛之五臟, 主人之五臟. ○肚即胃, 俗【月+羊】, 補五臟益脾. ○百葉, 俗千葉, 主熱氣火氣, 解酒勞, 治病. ○糞, 性寒. 主霍亂, 消渴黃疸, 浮脹脚氣, 小便不通, 微火煎如糖, 水調服之. 湯火灼, 頭瘡五色丹毒, 及鼠<sup>1</sup>瘻惡瘡, 以熱屎付之, 或燒灰鷄子白調付. ○塗門戶, 或燒庭中, 辟惡氣. ○小兒夜啼, 置席下. ○新生犢臍中屎, 主九竅出血, 燒灰溫水調服. ○乳, 微寒甘無毒. 補虛羸, 止煩渴, 潤皮膚, 養心肺, 解熱毒. 凡服乳, 必煮一二沸, 停冷啜之, 生飲令人痢, 熱食即壅, 乳酪與酸物相反. ○黑牛勝於黃牛.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 비위의 기운을 길러주고 구토와 설사를 멎게 하며 소갈과 수종(水腫)을 치료하며 근골을 튼튼하게 하고 허리와 다리의 기운을 보충한다.〔소의 오장은 사람의 오장을 치료한다. ○밥통은 위장이며 민간에서 양(【月+羊】)이라 한다. 오장을 보하고 비기(脾氣)를 더한다. ○백엽(百葉)은 민간에서 천엽(千葉)이라고 한다. 열기와 화기를 치료하며 주로(酒勞)를 풀고 이질을 치료한다. ○똥은 성질이 차갑다. 광란·소갈·황달·부창(浮脹)·각기·소변불통을 치료한다. 은근한 불에 끓이면 엷처럼 되는데 물에 타서 먹는다. 뜨거운 물이나 불에 데거나 두창·오색단독(五色丹毒)·서루(鼠瘻)·악창에는 뜨거운 오줌을 바른다. 혹은 똥 태운 재를 달걀흰자와 섞어 환부에 바른다. ○똥을 대문에 바르거나 뜰 안에서 태우면 나쁜 기운을 쫓는다. ○소아의 야제(夜啼)에는 똥을 이부자리 밑에 둔다. ○갓 태어난 송아지 배꼽의 똥은 구규출혈(九竅出血)을 치료한다. 똥 태운 재를 따뜻한 물에 타서 먹는다. ○우유는 성질이 약간 차갑고 맛이 달며 독이 없다. 허약하고 마른 경우를 보하며 번갈을 멎게 하고 피부를 윤택하게 하며 심폐의 기운을 길러주며 열독을 풀

어준다. 우유를 먹을 때에는 반드시 1 - 2번 끓여오른 후에 식혀서 먹어야 한다. 생우유를 먹으면 이질이 생기고, 뜨겁게 먹으면 체한다. 유제품과 신 음식은 성질이 상반된다. ◦검은 소가 누런 소보다 효능이 좋다.)

### 豬肉 저육(猪肉, 돼지고기)

甘美酸寒有微毒. 其性暴悍, 故多食神昏氣閉, 動風. 能食者暴肥, 蓋虛肥也. 療水銀丹砂毒. 〔入皂角、桑白皮、黃蠟煮食, 不動風. ◦猪毒在首, 病者食之, 生風發疾. ◦野猪勝於家猪.〕

맛이 달고 좋으며 시고 성질이 차가우며 독이 약간 있다. 돼지의 성질은 사납기 때문에 많이 먹으면 정신이 혼미해지고 기운이 막히며 풍을 발작시킨다. 탈 없이 먹은 경우라도 갑자기 살이 찌게 되는데 대개는 헛살이다. 수은독과 주사독(丹砂毒)을 낮게 한다. 〔조각·상백피·황랍을 넣어 달여 먹으면 풍이 발작하지 않는다. ◦돼지고기독은 머리에 있으니 환자가 먹으면 풍을 발작시켜 병이 생긴다. ◦멧돼지가 집돼지보다 효능이 좋다.〕

### 羊肉 양육(羊肉, 양고기)

味甘無毒大熱. 治五勞七傷, 安五臟, 補中益氣, 益腎壯陽, 堅筋骨, 健腰膝, 療婦人虛寒, 羸瘦之聖藥. 〔人參補氣, 羊肉補形. ◦痰火者忌用.〕

맛이 달고 독이 없으며 성질이 아주 뜨겁다. 오로칠상(五勞七傷)을 치료하며 오장을 편안하게 하고 속을 보하며 기운을 더하고 신기(腎氣)를 더하여 양물을 건장하게 한다. 근골을 단단하게 하고 허리와 무릎을 튼튼하게 하며 부인의 허한(虛寒)을 낮게 한다. 바싹 마르는 경우의 특효약이다. 〔인삼은 기를 보충하고 양고기는 몸을 보충한다. ◦담화가 있는 경우에는 금기한다.〕

### 狗肉 구육(狗肉, 개고기)

性溫味鹹酸微毒. 補五勞七傷, 安五臟, 補血脈, 厚腸胃, 壯陽道, 實下焦, 填精髓.  
〔食犬不可去血, 力少不益人. 黃犬壯者爲上, 黑白次之. ○九月勿食, 傷神.〕

성질이 따뜻하고 맛이 짜고 시며 독이 약간 있다. 오로칠상(五勞七傷)을 보하며 오장을 편안하게 하고 혈맥을 보충하며 장위를 충실하게 하고 양물을 건장하게 하며 하초를 튼실하게 하고 정(精)과 골수를 채운다.〔개고기를 먹을 때 피를 빼지 않아야 하니 효력이 적어져서 도움이 되지 않기 때문이다. 누르고 건장한 개가 가장 좋고, 검거나 흰 개는 그 다음이다. ○9월에는 먹지 말아야 하니 정신을 상하게 하기 때문이다.〕

#### 鹿肉 녹육(鹿肉, 사슴고기)

性溫味甘無毒. 補虛羸, 强五臟, 益氣力, 調血脈. 〔野肉中獐鹿, 皆益人, 故爲第一品, 道家許聽, 爲脯或煮蒸食, 但飲藥者不可食, 鹿常食解毒草, 故減藥力. ○獐肉與鹿肉同, 但多食, 發痼疾墮胎.〕

성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 바싹 마른 살을 보충하며 오장을 강하게 하고 기력을 더하며 혈맥을 고르게 한다.〔야생짐승 중에는 노루와 사슴 고기는 사람에게 유익하므로 최상품이 된다. 도가에서도 인정하여 육포로 말리거나 혹은 삶거나 찌서 먹는다. 다만 복약 중인 경우에는 먹지 않아야 하니 사슴은 늘 해독하는 풀을 먹어 약효를 떨어뜨리기 때문이다. ○노루고기는 사슴고기와 효능이 같다. 다만 많이 먹으면 고질병이 생기거나 유산하게 된다.〕

#### 兔肉 토육(兔肉, 토끼고기)

性寒味辛無毒. 治渴健脾, 然性冷, 多食, 損元氣, 絕血脈, 弱房事, 令人萎黃. 臘月肉作醬食, 去小兒豌豆瘡. 〔血, 主涼血活血, 解胎中熱毒, 故兔血丸服之, 小兒終身不出痘瘡, 或出亦稀少. ○臘月初八日, 生兔刺血, 和蕎麥麵, 加雄黃四五分, 候乾, 丸如



菹豆大, 初生兒以乳汁送下二三丸, 遍身出紅點, 是其驗. 但長成兒, 常以肉啖之, 蓋兔血丸服, 胎瘡小兒有效. ○屎, 一名明月砂, 治目中浮翳五疳, 殺蟲解毒. ○痘後目瞤, 兔屎三七粒, 雌雄檳榔各一枚, 同磨, 井水調服, 其效如神.)

성질이 차갑고 맛이 매우며 독이 없다. 갈증을 치료하고 비장을 튼튼하게 한다. 그러나 성질이 냉하므로 많이 먹으면 원기를 손상시키고 혈액을 끓으며 방사에 약하게 되고 얼굴이 누렇게 뜨게 된다. 설달에 토끼고기로 장조림을 만들어 먹으면 소아의 완두창(豌豆瘡)을 없앤다. (토끼 피는 피를 시원하게 하고 잘 돌게 하며 태중열독(胎中熱毒)을 풀어준다. 그러므로 토혈환을 먹으면 아이들이 죽을 때까지 두창(痘瘡)이 나지 않는다. 혹 두창이 나더라도 아주 적게 난다. ○설달 8일에 산 토끼의 피를 메밀가루와 섞고 옹황 4 - 5푼을 더한다. 마른 후에 녹두대로 환을 빚어 갓난아이는 젖으로 2 - 3환을 넘기게 한다. 온몸에 붉은 점이 돋는 것이 그 효험이다. 다만 큰 아이에게는 늘 고기를 먹여야 한다. 토혈환을 먹는 것은 태창(胎瘡)이 있는 아이에게 효과가 있다. ○똥은 명월사라고도 하는데 눈에 생긴 예막과 오장감(五臟疳)을 치료하며 충(蟲)을 죽이고 독을 풀어준다. ○두창 후에 예막이 생긴 경우에는 토끼똥 21알과 빈랑의 암수<sup>2</sup> 각각 1개를 함께 갈아서 우물물에 타 먹으면 그 효과가 귀신같다.)

#### 牡鼠肉 모서육(牡鼠肉, 숫쥐고기)

溫甘無毒. 治小兒疳疾腹大貪食, 灸食, 療骨蒸羸瘦, 殺蟲. (去骨食, 一名家鹿.)

성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 아이가 감질로 배가 볼록하고 식탐이 있는 경우를 치료한다. 구워 먹으면 골증열과 바싹 마르는 것을 낫게 하고 충(蟲)을 죽인다. (뼈를 바르고 먹는다. 가록(家鹿)이라고도 한다.)

#### 鼯鼠肉 (두더쥐) 언서육(鼯鼠肉, 두더쥐고기)

性寒味酸無毒. 治小兒虯蟲癰疽. (取膏塗之.)

성질이 차갑고 맛이 시며 독이 없다. 아이의 회충과 웅저를 치료한다. (두더쥐 고기의 기름을 바른다.)

獐肉〔오소리〕단육(獐肉, 오소리고기)

甘平. 味美, 作羹食, 令瘦兒長肌肉, 又治久痢水腫. (俗名土猪.)

맛이 달고 성질이 평범하다. 맛이 좋다. 국을 끓여 먹으면 마른 아이들을 살지게 한다. 또한 오랜 이질과 수종(水腫)을 치료한다. (민간에서 토저(土猪)라고 한다.)

- 以上獸部.
- 이상은 수부(獸部)이다.

1. 痿 : \*痿 ←

2. 빈랑의 암수 : 미상 ←

## 禽部 금부(禽部)

### 丹雄鷄肉 단웅계육(丹雄鷄肉, 붉은 수탉 고기)

性溫味甘無毒. 主女人崩中漏下, 赤白痢<sup>1</sup>, 補虛溫中通神, 辟不祥. 〔易云, 巽爲鷄風, 鷄鳴於五更者, 日將至巽位, 感動其氣而鳴也, 故風人不可食. ◦鷄冠血, 主自縊死, 及百蟲入耳.〕

성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 여자의 붕루와 적백대하(赤白帶下)를 치료한다. 허손을 보하고 속을 따뜻하게 하며 정신을 통하게 하고 불길한 것을 물리친다. 〔《주역》에 '손(巽)은 닭이 되고 바람이 된다' 하였다. 닭이 오경(새벽 4시경)에 우는 것은 태양이 동남쪽인 손(巽)의 방위에 이를 때 그 기운에 영향을 받기 때문이다. 그러므로 풍병이 있는 사람은 먹지 않아야 한다. ◦계관혈(鷄冠血)은 목매어 죽은 경우 및 벌레가 귀에 들어간 경우를 치료한다.〕

### 白雄鷄肉 백웅계육(白雄鷄肉, 흰 수탉 고기)

性溫味酸. 療狂邪, 安五臟, 止消渴, 利小便, 去丹毒. 〔白毛烏骨者, 佳. ◦凡禽眼黑者, 骨必黑, 乃眞烏鳥<sup>2</sup>也.〕

성질이 따뜻하고 맛이 시다. 발광을 낮게 하고 오장을 편안하게 하며 소갈을 멎게 하고 소변을 통하게 하며 단독을 없앤다. 〔흰 깃털에 검은 뼈인 닭이 좋다. ◦무릇 눈이 검은 새는 뼈도 반드시 검다. 이것이 좋은 백오계(白烏雞)이다.〕

### 烏雄鷄肉 오웅계육(烏雄鷄肉, 검은 수탉 고기)

性溫無毒. 主心腹痛, 陰<sup>3</sup>濕攣痺, 補虛羸, 安胎.

성질이 따뜻하고 독이 없다. 심복통(心腹痛)과 풍습으로 경련이 나는 것을 치료한다. 허약하고 마른 것을 보하며 태를 안정시킨다.

#### 烏雌鷄肉 오자계육(烏雌鷄肉, 검은 암탉 고기)

性溫味甘無毒. 療反胃, 安胎, 補產後虛羸, 治癰疽, 排膿.

성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 반위(反胃)를 낮게 하며 태를 안정시키고 산후에 허하고 마른 것을 보하며 응저를 치료하고 고름을 배출시킨다.

#### 黃雌鷄肉 황자계육(黃雌鷄肉, 누런 암탉 고기)

性平味甘無毒. 主消渴, 小便數, 腸癖泄痢, 補五臟, 益腎助陽.

성질이 평범하며 맛이 달고 독이 없다. 소갈·소변삭·장벽(腸癖)·설사·이질을 치료한다. 오장을 보하며 신기(腎氣)를 더하고 양기를 돕는다.

#### 鷄子 계자(鷄子, 달걀)

性平味甘. 除煩熱, 及孕婦天行熱疾狂走, 淡煮食, 開豁潤聲<sup>4</sup>, 養胃, 益心血, 止驚. 和蠟炒, 止久泄痢, 和黑豆入酒服, 治癰疾. 卵黃熬取油和粉, 付頭瘡. (天泡瘡, 鷄子三箇炒取油, 入輕粉一錢, 攪勻, 掃瘡上. 又塗乳頭瘡. ○漆瘡塗之, 亦有效.)

성질이 평범하고 맛이 달다. 번열 및 임신부가 유행성 열병으로 미친듯이 달리는 것을 없앤다. 깨서 싱겁게 끓여 먹으면 목소리가 운택해지고 위기(胃氣)를 길러주며 심혈을 더해주고 경증을 멎게 한다. 밀랍과 섞어 볶으면 오랜 설사와 감리(痞痢)를 멎게 하고, 검은콩과 섞어 술에 넣어 먹으면 간질을 치료한다. 노른자를 볶아 기름을 내고 가루<sup>5</sup>와 섞어 두창(頭瘡)에 바른다. (천포창에는 달걀 3개를 볶아 기름을 내고 경분 1돈을 넣어 골고루 섞은 후 환부에 바른다. 또한 유두창(乳頭瘡)에도 바른다. ○칠창(漆瘡)에 발라도 효과가 있다.)

### 白鵝肉 백아육(白鵝肉, 흰 거위 고기)

性涼無毒. 解五臟熱, 止渴. 〔卵, 性溫, 補中益氣.〕

성질이 차갑고 독이 없다. 오장열을 풀어주고 갈증을 멎게 한다. 〔알은 성질이 따뜻하며 속을 보하고 기운을 더한다.〕

### 家鴨 가압(家鴨, 집오리)

有白黑二種, 俱性涼. 補虛除熱, 和臟腑, 利水道, 不可多食, 發冷痢. 〔綠頭青頭老鴨, 佳, 軟者有毒. 九月後立春前, 採野鴨食, 大補益, 全勝於家鴨. 其形小小者刀鴨, 味最重, 食之補虛.〕

흰 색과 검은 색 2종이 있으며 모두 성질이 서늘하다. 허손을 보하고 열을 없애며 오장육부를 조화롭게 하고 소변을 통하게 한다. 많이 먹지 않아야 하니 냉리(冷痢)를 생기게 하기 때문이다. 〔머리가 녹색이나 청색인 늙은 오리가 좋으며, 어린 오리는 독이 있다. 음력 9월 이후부터 입춘 전까지 야생오리를 잡아 먹는데 보익하는 효능이 크고 집오리보다 모든 면에서 좋다. 몸집이 아주 작은 것은 도압(刀鴨)이라 하는데 맛이 가장 좋으며 허손을 보한다.〕

### 雉肉 치육(雉肉, 꿩 고기)

性微寒味酸無毒. 主補中益氣, 止泄痢, 除癰瘡. 〔雉雖食品之貴, 然有小毒, 不宜常食, 九月後至立春前, 食之猶有補, 他月勿食.〕

성질이 약간 차갑고 맛이 시며 독이 없다. 속을 보하고 기운을 더하며 설사와 이질을 멎게 하고 누창(癰瘡)을 없앤다. 〔꿩은 비록 귀한 음식이지만 독이 조금 있어서 늘 먹기에는 적합하지 않다. 음력 9월 이후부터 입춘 전까지는 먹더라도 보익 작용이 있으나, 나머지 기간에는 먹지 말아야 한다.〕

鶉肉〔외<sup>4</sup> 라기〕순육(鶉肉, 메추라기 고기)

性平味甘無毒. 補五臟, 實筋力, 消結熱, 治小兒疳痢下五色.〔灸食之. 蛙變爲鶉.  
鼠<sup>6</sup>化爲鴛, 卽鶉也.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 오장을 보하고 근력을 튼실하게 하며  
맺힌 열을 없애고 아이의 감질(疳疾)과 오색리(五色痢)를 치료한다.〔구워 먹  
는다. 개구리가 변하여 메추리가 된다. 두더쥐가 변하여 여(鴛)가 되니 이것이  
곧 메추라기이다.〕

雀肉 작육(雀肉, 참새 고기)

大溫無毒. 壯腸道, 益氣力, 添精益髓, 縮小便, 令人有子.〔十月後正月前者, 良, 取  
其陰陽未泄之義也.〕

성질이 아주 따뜻하고 독이 없다. 양기를 건장하게 하고 기력을 더하며 정(精)  
과 골수를 더하고 소변을 참을 수 있게 하고 아이를 가지게 한다.〔음력 10월  
이후부터 정월까지 잡은 참새가 좋으니 음양이 아직 새어 나가지 않았다는 의  
미를 취한 것이다.〕

- 以上禽部.
- 이상은 금부(禽部)이다.

1. 痢 : \*沃 ※《동의보감》↩

2. 烏鳥 : \*白烏雞 ※《동의보감》↩

3. 陰 : \*風 ※《동의보감》↩

4. 淡煮食, 開豁潤聲 : 豁開淡煮, 大能卻痰, 潤聲 ※《의학입문》↩

5. 가루 : 미상 ↩

6

6. 鼠 : \*田鼠 ※《동의보감》↩



## 魚部 어부(魚部)

### 鯉魚 이어(鯉魚, 잉어)

甘平無毒. 止渴消<sup>1</sup>水腫, 黃疸脚氣, 主咳嗽喘促,<sup>2</sup> 治孕婦身腫, 安胎, 破冷氣瘀癖.  
〔食品中上味, 脊上兩筋及黑血, 有毒也.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 소갈, 수종(水腫), 황달, 각기, 기침, 천  
축(喘促), 임신부의 부종을 치료하고 태를 편안하게 하며 냉기로 생긴 현벽(瘀  
癖)을 없앤다. 〔맛이 좋은 식품이다. 등줄기의 양측에 있는 힘줄과 검은 피는  
독이 있다.〕

### 鯽魚, 即鮒魚. 즉어(鯽魚, 붕어)는 곧 부어(鮒魚)이다.

甘溫無毒. 平胃氣, 益五臟, 調中下氣. 〔諸魚皆屬火, 鯽屬土, 故有調胃實腸之功. ○  
鱸, 主赤白痢.〕

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 위기(胃氣)를 조화롭게 하며 오장의 기  
운을 더하고 속을 고르게 하며 기운을 내린다. 〔물고기는 모두 화(火)에 속하  
지만 붕어는 토(土)에 속한다. 그러므로 위기를 조화시키며 대소장을 튼실하  
게 하는 효능이 있다. ○붕어회는 적백리를 치료한다.〕

### 鯿魚〔승어〕치어(鯿魚, 승어)

甘平無毒. 開胃, 通利五臟, 令人<sup>3</sup>健肌.

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 입맛을 돋우며 오장의 기운을 통하게  
하여 살이 찌고 건강하게 한다.



## 石首魚〔조기〕석수어(石首魚, 조기)

甘平無毒. 主食不消, 腹脹暴痢, 和蓴作羹, 開胃益氣.〔乾食名蓴. 〇頭中有小石, 主下石淋, 磨服之.〕

맛이 달고 성질이 평범하며 독이 없다. 음식이 소화되지 않고 배가 팽팽해지는 것과 갑작스런 심한 이질을 치료한다. 순채와 석어 국을 끓여 먹으면 입맛을 돌게 하고 기운을 더한다.〔말려 먹는 조기는 상(蓴, 굴비)이라고 한다. 〇머리 속에 있는 작은 돌은 석림(石淋)을 치료한다. 갈아 먹는다.〕

## 蠡魚〔가물치〕여어(蠡魚, 가물치)

甘寒無毒. 主勞瘵骨蒸, 傳尸疰氣, 和五味煮粥食之, 治腰背間風濕痺, 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, 令人肥健, 亦美味也. 又殺諸蟲, 治皮膚瘙癢, 疥癬疔蠱.〔下部陰蟲, 及鼈中竹木中蛀蟲蚊蟲, 並可燒煙薰之, 取其骨, 置箱中, 斷白魚咬衣. 〇火上炙, 候油出, 以指蘸擦, 赤白癩即愈. 〇此魚蛇之所變, 故有蛇性, 代花蛇, 治癩風.〕

맛이 달고 성질이 차가우며 독이 없다. 노채(勞瘵), 골증열, 전시(傳尸), 주기(疰氣)를 치료한다. 양념하여 죽을 쑤어 먹으면 허리와 등에 풍비(風痺)나 습비(濕痺)가 있어서 늘 물로 씻은 듯한 경우를 치료하며, 또한 습각기(濕脚氣), 오치(五痔), 장풍하혈(腸風下血), 부인의 대하를 치료한다. 온갖 병에 먹으면 좋다. 이 물고기는 비록 **독이 있으나**<sup>4</sup> 오장의 허손을 보하며 허리와 무릎을 따듯하게 하고 양기를 왕성하게 하며 살지고 건강하게 하며 맛도 좋다. 또한 여러 충(蟲)을 죽이며 피부의 가려움증, 개선(疥癬), 감닉창(疔蠱瘡)을 치료한다.〔사타구니의 음충(陰蟲), 갈개나 나무에 있는 좀과 모기에는 모두 태운 연기로 훈증한다. 뼈를 상자에 넣어두면 옷에 좀이 슬지 않는다. 〇불에 구워 나오는 기름을 손가락에 찍어 환부에 문지르면 적백라(赤白癩)도 곧 낫는다. 〇이 물고기는 뱀이 변한 것이므로 뱀의 성질이 있으니 화사(花蛇) 대신 써서 나풍(癩風)을 치료한다.〕

鰻鱺魚〔뱀장어〕만리어(鰻鱺魚, 뱀장어)

性寒味甘無毒.〔似鱸而腹大, 五色者功勝.〕

성질이 차고 맛이 달며 독이 없다.〔드렁허리와 비슷하나 배가 크다. 오색 빛깔 나는 것이 효능이 좋다.〕

鱸魚〔드렁어리〕선어(鱸魚, 드렁허리)

性大溫味甘無毒.〔以上三種, 皆蛇類, 治症大同, 故不復疊錄.〕

성질이 아주 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다.〔이상 3종은 모두 뱀 종류로 주치증이 거의 같으므로 중복하여 기록하지 않았다.〕

鮎魚〔머여기〕점어(鮎魚, 메기)

味甘無毒. 主浮腫, 下水, 利小便, 爲臠美, 而且補稍益胃氣.〔赤目赤鬚無腮者, 殺人. 無鱗多涎, 非食品之佳者.〕

맛이 달고 독이 없다. 부종을 치료하며 수기(水氣)를 배출하고 소변을 통하게 한다. 푹 끓이면 맛이 있고 위기를 더한다.〔눈과 수염이 붉고 아가미가 없는 것을 먹으면 죽는다. 비늘이 없고 침이 많으니 좋은 식품은 아니다.〕

比目魚〔가자미〕비목어(比目魚, 가자미)

性平味甘無毒. 補虛, 益氣力, 多食, 稍動氣.〔一邊有兩目, 故動則兩<sup>5</sup>相比而行.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 허손을 보하고 기력을 더한다. 많이 먹으면 기를 약간 동하게 한다.〔한 쪽에 두 눈이 있으므로 움직일 때는 두마리가 서로 붙어 다닌다<sup>6</sup>.〕

### 大口魚 대구어(大口魚, 대구)

性平味鹹無毒. 食之, 補氣下氣.〔腸與脂, 味尤佳.〕

성질이 평범하고 맛이 짜며 독이 없다. 먹으면 기운을 보충하고 기를 내린다.  
〔내장과 지방은 맛이 더욱 좋다.〕

### 鰓魚〔전복〕복어(鰓魚, 전복)

性凉鹹甘無毒. 啖之明目.〔供饌中最爲珍味. ◦乾者鰓, 生者鮑. ◦甲名石決明, 內含珍珠.〕

성질이 서늘하고 맛이 짜고 달며 독이 없다. 먹으면 눈을 밝게 한다.〔반찬 중에 최고의 진미이다. ◦말린 것은 복(鰓), 생것은 포(鮑)라고 한다. ◦껍데기는 석결명이라 하며 속에 진주를 머금고 있다.〕

### 鮫魚〔사어〕교어(鮫魚, 상어)

性平味甘無毒. 補五臟.〔作脯作鱠, 皆食品之美者.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 오장을 보한다.〔포로 말리거나 회로 떠 먹으며 모두 맛있는 식품이다.〕

### 鱸魚 노어(鱸魚, 농어)

性平味甘有小毒. 補五臟, 和腸胃, 益筋骨.〔作鱠尤佳, 多食宜人, 雖有小毒, 不至發病.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 조금 있다. 오장을 보하며 장위를 편안하게 하고 근골을 보충한다.〔회로 뜨면 더욱 좋다. 많이 먹어도 사람에게 적합하다. 비록 독이 조금 있지만 병을 일으키지는 않는다.〕

鰕魚〔소가리〕 곱어(鰕魚, 쏘가리)

性平味甘無毒. 補虛勞, 益脾胃, 治腸風瀉血, 去腹內小蟲.〔即今錦鱗魚.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 허로를 보하고 비위의 기운을 더하며 장풍(腸風)으로 피를 쏟는 것을 치료하고 뱃속의 작은 충(蟲)을 없앤다.〔지금의 금린어(錦鱗魚)이다.〕

烏賊魚肉 오적어육(烏賊魚肉, 오징어 살)

性平味酸無毒. 益氣強志, 通月經, 久食益精, 令人有子.〔骨名海螵蛸, 灸黃白芩各一錢, 輕粉五分, 並細末, 搽小兒疳蠱及<sup>7</sup>瘡, 一切惡肉瘰肉, 滿頭餅瘡, 並治之.〕

성질이 평범하고 맛이 시며 독이 없다. 기운을 더하고 의지를 강하게 하며 월경을 통하게 한다. 오래 먹으면 정(精)을 더하여 자식을 갖게 한다.〔뼈는 해표초(海螵蛸)라고 한다. 노랗게 구운 뼈과 백급 각 1돈, 경분 5푼을 모두 잘게 가루 내어 아이의 감낙창(疳蠱瘡)과 제창(臍瘡)에 바른다. 모든 악육(惡肉)과 식육(瘰肉) 및 머리에 온통 병창(餅瘡)<sup>8</sup>이 생긴 것을 모두 치료한다.〕

八梢魚〔문어〕 팔초어(八梢魚, 문어)

性平味甘無毒. 食無別功.〔俗名文魚, 一名八帶魚.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 먹어도 특별한 효능은 없다.〔민간에서 문어(文魚)라고 하며 팔대어(八帶魚)라고도 한다.〕

小八梢魚〔俗名絡蹄〕 소팔초어(小八梢魚, 낙지)〔민간에서는 낙제(絡蹄)라고 한다.〕

性平味甘無毒. 形似八帶魚.〔味珍好.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 모양이 문어와 비슷하다.〔맛이 참 좋다.〕

### 白魚 백어(白魚, 뱀어)

性平味甘無毒. 開胃下食.〔冬月鑿氷取之, 生漢江者佳.〕

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 없다. 입맛을 돋우고 음식을 소화시킨다.〔겨울에 얼음을 뚫고 잡으며 한강에 사는 것이 좋다.〕

- 以上魚部
- 이상은 어부(魚部)이다.

1. 渴消 : \*消渴 ※《동의보감》↩

2. 主咳嗽喘促, : ※《동의보감》↩

3. 健肌 : \*肥健 ※《동의보감》↩

4. 독이 있으나 : 앞에서 말한 성미와 다른 의미로 말한 것인지 분명하지 않다.  
↩

5. 魚 : 邊 ※《동의보감》↩

6. 한 쪽에 두 눈이 있으므로 움직일 때는 두마리가 서로 붙어 다닌다 : 이태원의 《현산어보를 찾아서》에서는 소문이 왜곡된 결과 이와 같은 표현이 나왔다고 보았다. ↩

7. : 臍 ↩

8. 병창(餅瘡) : 《의종금감》에서는 흉감(胸痞)의 증상으로 가슴에 나는 병창을 언급하고 그 처방으로 용담환을 제시했으나 어떤 형태인지는 명확하지 않다.



## 蟲部 충부(蟲部)

### 蟹〔게〕해(蟹, 게)

性寒味鹹有毒. 主胸中邪熱, 解結散血, 養筋益氣, 去五臟中煩悶, 消食宜人. 〔八月蟹<sup>1</sup>稻芒後, 方可食, 霜後更佳, 佳<sup>2</sup>已前食之有毒, 孕婦及風疾人, 不食. ○漆得蟹而散, 故塗瘡即愈. ○爪墮胎. ○獨鰲<sup>3</sup>獨目四足六足者, 皆有毒.〕

성질이 차갑고 맛이 짜며 독이 있다. 가슴에 있는 열사(熱邪)를 치료하며 맺힌 열과 어혈을 풀어주고 근골을 길러주며 기운을 더하고 오장의 나쁜 피를 없애고 근력을 도우며 오장의 번민(煩悶)을 없애고 음식을 소화시킨다. 사람이 먹기에 알맞다. (게는 음력 8월 도망(稻芒)<sup>4</sup>을 뺀 후에 먹어야 하며, 상강 이후가 더욱 좋다. 상강 이전에 먹으면 독이 있다. 임신부와 풍병이 있는 사람은 먹지 않아야 한다. ○옳독은 게를 만나면 풀어지므로 환부에 바르면 곧 낫는다. ○발 끝부분은 유산시킨다. ○집게발이나 눈이 하나밖에 없거나 발이 4개 혹은 6개만 있는 것은 모두 독이 있다.)

### 蛤蜊〔참조개〕합리(蛤蜊, 참조개)

性冷味甘無毒. 止渴, 開胃, 解酒毒, 破婦人血塊.

성질이 냉하고 맛이 달며 독이 없다. 갈증을 멎게 하고 입맛을 돋우며 주독을 풀어주고 부인의 혈괴(血塊)를 깨뜨린다.

### 蚌蛤〔바다굴큰조개〕방합(蚌蛤, 바다의 굵은 조개)

性冷味甘無毒. 明目, 止渴, 療眼赤, 除煩渴.

성질이 냉하고 맛이 달며 독이 없다. 눈을 밝게 하며 갈증을 멎게 하고 눈의 충혈을 낮게 하며 번열을 없앤다.

#### 淡菜〔홍합〕담채(淡菜, 홍합)

性溫味甘無毒. 補五臟, 利腰痛<sup>5</sup>, 益陽事, 療虛損羸瘦, 產後血結腹痛.

성질이 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 오장을 보하고 허리와 다리를 부드럽게 하고 양기를 더하며 허손과 바싹 마르는 것과 산후에 피가 엉겨 배 아픈 것을 낮게 한다.

#### 龜肉 구육(龜肉, 거북이 고기)

性溫味酸. 治與鼈同, 龜多神靈, 不可輕殺.〔版, 大有補陰之功.〕

성질이 따뜻하고 맛이 시다. 주치증은 자라와 같다. 거북이는 신령한 동물이므로 함부로 죽이지 않아야 한다.〔구판(龜版)은 크게 보음하는 효능이 있다.〕

#### 鼈肉 별육(鼈肉, 자라 고기)

性冷味甘. 主熱氣濕痺, 益氣, 補不足, 治婦人帶下.〔龜鱉有三足獨足頭不縮者, 有大毒. ◦龜鱉皆以眼聽, 故稱守神.〕

성질이 냉하고 맛이 달다. 열기(熱氣)와 습비(濕痺)를 치료하며 기운을 더하고 허손을 보하며 부인의 대하를 치료한다.〔거북이와 자라 중 발이 셋 또는 하나 뿐이며 머리를 움츠리지 못하는 것은 독이 세다. ◦거북이와 자라는 모두 눈으로 듣기 때문에 수신(守神)이라고 부른다.〕

#### 蝦〔사요〕하(蝦, 새우)



性平味甘有小毒. 久食, 動風泄瀉. ○小蝦, 治小兒赤游丹毒, 搗附.

성질이 평범하고 맛이 달며 독이 조금 있다. 오래 먹으면 풍을 발작시키고 설사한다. ○작은 새우는 소아의 적백유종(赤白遊腫)과 단독을 치료한다. 짓쪼여 붙인다.

### 田螺〔우렁이〕 전라(田螺, 우렁이)

性寒無毒. 解腹中熱, 利大小便, 止渴, 治肝熱目赤腫痛, 療酒醒<sup>6</sup>. (殼, 主反胃, 消痰, 治心腹痛, 火煨爲末服. ○夏秋採螺, 用米泔浸去泥, 乃煮食之.)

성질이 차갑고 독이 없다. 뱃속의 열을 풀어주며 대소변을 통하게 하고 갈증을 멎게 한다. 간열로 눈이 충혈되면서 붓고 아픈 것을 치료하고 주독을 낮게 한다<sup>7</sup>. (껍질은 반위를 치료하고 담을 삭히며 심복통(心腹痛)을 치료한다. 불에 달궈 가루 내어 먹는다. ○여름과 가을에 우렁이를 잡아 쌀뜨물에 담가 해감한 후에 익혀 먹는다.)

### 海螺. 卽小螺. 해라(海螺, 소라)

治目痛久不愈, 取生螺抹開, 以黃連納螺口中, 取汁, 點目中.

눈이 아픈데 오래도록 낫지 않는 것을 치료한다. 살아있는 소라의 뚜껑을 떼고 황련을 소라 속에 넣으면 즙이 나온다. 그 즙을 눈에 떨어뜨린다.

- 以上蟲部
- 이상은 충부(蟲部)이다.

1. 嚙 : \*輸 ※《동의보감》↩

2. 佳 : \*霜 ※문맥상 ↩

3. 𧈧 : \*螫 ※《동의보감》↩

4. 도망(稻芒) : 미상 ↩

5. 痛 : \*脚 ※《동의보감》↩

6. 療酒醒 : 療熱醒酒 ※《동의보감》↩

7. 주독을 낮게 한다 : 동의보감에는 열을 치료하고 술을 깨게 한다(療熱醒酒)  
고 되어있다. ↩



## 해제

### 개요

《급유방(及幼方)》은 1749년(영조 25)에 조정준(趙廷俊)이 편찬한 의서이다. 우리나라의 소아과 전문 의서로 그 가치를 인정 받고 있다. 특히 우리나라 의서에 흔하지 않은 의안(醫案)이 각론 말미에 붙어있어 더욱 가치가 높으며, 권말에 별도로 본초서를 축약한 〈본초발명(本草發明)〉과 〈식치발명(食治發明)〉을 붙인 구성 또한 특징적이다.

### 서지사항

《급유방》은 13권 6책으로 구성되어 있으며 필사본이다. 종로도서관, 규장각, 한독의약박물관, 산청한의학박물관(영본), 존경각 등에 소장되어 있다. 필사본인 까닭에 각 판본별로 글자의 출입이 어느 정도 있으며 존경각 소장본의 경우 권차의 차이도 있다. 〈식치발명〉은 마지막 권인 권13에 수록되어 있다.

### 저자사항

조정준(趙廷俊, 1674-미상)은 경종 연간부터 영조 연간 사이에 활동한 의학자 및 관료로 본관은 횡성(橫城), 자는 중경(重卿)이다. 현재 남은 기록으로는 관직을 시작하기 전인 50세 이전의 기록은 찾을 수 없고, 다만 《급유방》의 서문으로 미루어 보아 30세 무렵부터 의원의 길을 걷기 시작했다고 짐작할 뿐이다. 50세인 1723년(경종 3)에 침의로 종6품 부사과에 임명된 것을 시작으로 1726년(영조 2)에는 조지별제, 1727년(영조 3)에는 서빙고별제를 지냈다. 1728년(영조 4)에는 양무원총공신(총 8,773명) 2등(2,541명)을 녹훈받았다. 1730년(영조 6)에는 사근찰방을 지냈으며,

1732년(영조 8)에는 평구로 이임하여 1734년까지 평구찰방을 지냈다. 1735년(영조 11)에는 소아의(小兒醫)로 명성이 나있어 원자(元子)의 담당 의원으로 윤순(尹淳)의 추천을 받은 일이 있다. 1737년(영조 13)부터 남양감목관을 지내다가 1739년에 내의원으로 돌아왔으며, 1741년(영조 17)에 진주감목관을 지내다가 1744년에 다시 내의원으로 돌아와 아의(兒醫)로 활동하였다. 1749년에는 《급유방》을 저술하였고, 이듬해인 1750년(영조 26)에 연로하여 의약동참으로 감하되었다. 이 때 나이가 77세였고, 몰년은 정확히 알 수 없으나 1750년 이후로 비정할 수 있다. 《급유방》의 서문을 쓴 조현명(趙顯命, 1690-1752)은 본관은 풍양(豐壤), 자는 치회(稚晦), 호는 귀록(歸鹿)·녹옹(鹿翁)이다. 조정준 보다 나이는 어렸지만 당시 좌의정이었기 때문에 서문에서 '君'이라고 하대를 하면서도 '老醫'라고 존경의 의미를 표현한 것으로 보인다.

### 구성 및 내용

《급유방》 권13은 본초서의 내용을 축약한 〈본초발명(本草發明)〉과 음식으로 치료하는 〈식치발명(食治發明)〉으로 이루어져 있다. 〈식치발명〉에는 식치로 사용하는 본초 중 곡식류 16종, 과실류 16종, 야채류 28종, 길짐승류 9종, 날짐승류 11종, 어류 17종 및 조개나 거북이 같은 충류(蟲類) 8종(총 105종)을 골라 성미·효능·주치 등을 간단히 정리해 놓았다.

### 의의 및 특징

《급유방》은 송대 소아과 전문 의서인 《소아약증직결》을 우리나라의 풍토와 상황에 적합하도록 자신의 경험을 토대로 재구성하고 구체적인 기준을 제시한 의미 깊은 서적이다. 〈본초발명〉과 〈식치발명〉은 《급유방》의 부록으로서 총론이나 각론에 나오는 약재와 음식으로 치료할 수 있는 약재만을 별도로 모아놓은 것이다. 조정준은 〈본초발명〉에는 아무런 설명 없이 본초서의 내용을 나열하는 데 비하여, 〈식치발명〉에는 《의학입문》 내집 권우2상 식치문 총론의 내용을 인용하여 자신의 생각을 밝혀놓았다. 손진인(孫眞人)이 '의원'은 먼저 병의 원인을 명확히 파악하고 그 침범

한 곳을 알아야 한다. 그 후에 음식으로 치료해보고 낫지 않는 경우에 약을 써야 한다.'라고 한 말을 언급하며 노인과 소아 등 모든 사람에게 음식으로 조리하고 고칠 수 있다고 역설하고 있다. 이와 같은 생각은 범례에서 밝힌 것처럼 치료보다 예방이 더 중요한 소아 치료의 특수상황을 반영한 것이며, 50여년간 민간에서 혹은 관직에서 의료활동을 할 때 약재 구할 돈이 없어 치료를 포기하는 민초들의 고충을 해결하려는 의지에서 나왔다고도 할 수 있다.

---

※ 참고자료

- 、승정원일기
- 、조선왕조실록
- 、양무원종공신록권
- 、한국민족문화대백과사전

\* 작성자 : 이정현

## 일러두기

- 이 책은 종로도서관소장본을 저본으로 삼고 규장각소장본, 한독의약박물관소장본, 존경각소장본을 참조하여 번역하였다.
- 원본에는 각 부(部)의 말미에 제목이 있으나, 가독성을 위하여 앞 부분에 한 번 더 추가하였습니다.
- 본초의 향명은 『대역 동의보감』(윤석희 외 번역)의 탕액편 부분을 따랐다.
- 책의 구성은 최대한 저본을 좇았으나 줄이 나뉘는 부분이 어색한 경우에는 별도의 표시 없이 수정하였다.
- 글자의 오류가 있는 경우 교감기로 제시하였고, 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 \* 로 표시하였다.
- 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.
  - ㊦ : 판독 안되는 글자
  - {} : 소주(小註)
  - { } : 양각
  - 【】: 음각
  - \_ : 격자(隔字)



## 출판사항

서명 : 국역 급유방 식치발명 / 及幼方卷之十三 食治發明

원저자 : 조정준 趙廷俊

국역 및 해제 : 이정현

발행인 : 권오민

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2018년 1월 15일

Renewal : 2019년 7월 31일

Renewal : 2020년 12월 31일

주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672

대표전화 : 042)868-9482

글꼴 출처 : 함초롬체(한글과컴퓨터)

### 기여한 사람들

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

copyright ©2018 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.

고전한의학번역서 e-book @ 한국한의학연구원



지원과제 : 《K18201》한의 고문헌 데이터 구축 및 분석 도구 개발

---



ISBN : 978-89-5970-377-7

