

# 食醫心鑑

저자 旴殷

역자 오준호

해제 오준호



비매품  
95510



9 788959 703739  
ISBN 978-89-5970-373-9 (PDF)



한국한의학연구원

「食治篇」

---

# Table of Contents

## 원문·국역

식의심감 食醫心鑑	1.1
풍병을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論中風疾狀食治諸方	1.1.1
약술과 약차를 만드는 여러 가지 방법 浸酒茶藥諸方	1.1.2
여러 가지 기병(氣病)을 음식으로 치료하는 방법 治諸氣食治諸方	1.1.3
가슴과 배가 냉(冷)으로 아픈 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論 心腹冷痛食治諸方	1.1.4
각기를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論脚氣食治諸方	1.1.5
비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論脾胃氣弱不多下食食治諸方	1.1.6
5가지 열증을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論五種噎病食治諸方	
소갈로 물을 많이 마시고 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여	1.1.7
러 가지 방법 論消渴飲水過多小便無度食治諸方	1.1.8
10가지 수종을 치료하는 여러 가지 방법 論十水腫諸方	1.1.9
7가지 임병(淋病)을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論七種淋病食治諸 方	1.1.10
소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 小便數食治諸方	
5가지 적백이질이 설 새 없이 나오는 경우를 음식으로 치료하는 여	1.1.11
러 가지 방법 論五痢赤白腸滑食治諸方	1.1.12

---

5가지 치질과 하혈을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論五種痔病下血食治諸方	1.1.13
임신 시의 여러 가지 병과 산후조리를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論婦人妊娠諸病及產後食治諸方	1.1.14
소아의 여러 가지 병을 음식으로 치료하는 방법 小兒諸病食治諸方	
교정기 校正記	1.2 1.1.15
간기 刊記	1.3

## 해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

## 食醫心鑑 식의심감



## 論中風疾狀食治諸方 풍병을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

黃帝曰 "歲之所以多風疾之病者, 何氣使然?"

황제가 "어느 해에 풍병이 많은 까닭은 어떤 기운 때문입니까?"하고 물었다.

師曠對曰 "此八正之候, 常以冬至之日.<sup>1</sup> 風從南方來者, 名爲虛風, 賊傷人者也. 以夜至, 萬民皆臥, 而不犯之也, 故其歲萬民少病. 以其晝至, 萬民懈墮, 而皆中於風, 故萬民多病. 虛邪入客於骨, 而不發於外, 至於立春, 氣大發腠理<sup>2</sup>, 立春之日, 風從西來者, 萬民皆中於虛風, 邪相搏, 經氣絕伐<sup>3</sup>, 故諸逢其風, 而民之遇其雨者, 名遇風歲露焉, 因歲之和, 少賊風, 無病死者, 歲多賊風邪之氣, 寒溫不適, 則多病矣.

사공이 "팔정(八正)을 살피는 것은 항상 동지날(불어오는 것을 기준으)로 합니다. 남쪽에서 불어오는 바람을 허풍(虛風)이라 하는데, 이는 사람을 해치는 바람입니다. 밤에 불어오면 사람들이 모두 잠을 자서 침범하지 못하기 때문에 해가 적습니다. 낮에 불어오면 사람들이 긴장을 풀고 있다가 모두 풍사(風邪)를 맞아 질병에 많이 걸리게 됩니다. 허사(虛邪)가 뼈에 들어가서 밖으로 나가지 못하다가 입춘에 이르러 양기(陽氣)가 크게 일어나 주리(腠理)가 열리게 되는데, 입춘일에 바람이 서쪽에서 불어오면 사람들이 모두 허풍을 맞게 됩니다. 이리하여 사기(邪氣)가 서로 맞닥뜨리면 경락의 기운이 중간마다 끊어지게 됩니다. 그러므로 풍사를 만나고서 다시 백성들이 비를 맞는 것을 '우풍세로(遇風歲露)'라고 부르는데, 한 해의 기후가 조화로워 적풍(賊風)이 적으면 병으로 죽는 자가 없게 되고, 한 해에 적풍과 사기가 많고 춥고 더운 것이 알맞지 않으면 병이 많아집니다.

風從南來者, 名曰大弱, 其傷人也, 內舍於心, 外舍於脈, 其氣主爲熱. 風從西南方來者, 名曰謀風, 其傷也, 內舍於脾, 外舍於肥肉, 其氣主爲弱. 風從西方來者, 名曰岡風, 其傷也, 內舍於肺, 外在皮膚, 其氣爲燥. 風從西北方來者, 名曰折風, 其傷人也,

內舍於小腸, 外在手太陽之脈, 脈絕則泄, 閉則結, 不通則喜暴死. 風從北方來者, 名曰大岡之風, 其傷也, 內舍於腎, 外在骨肉, 及膂筋脈, 其氣主爲寒痺. 風從東北方來者, 名曰胸風, 其傷人也, 內舍於腸, 外在兩脅腋骨下, 及四肢節. 風從東方來者, 名曰嬰兒之風, 其傷人也, 內舍於脾, 外在筋絡, 其氣爲濕痺. 風從東南方來者, 名曰弱風, 其傷人也, 內舍胸, 外在於肉, 其氣主爲體重.

남쪽에서 불어오는 바람은 대약풍(大弱風)인데 사람을 상하면 안으로는 심(心)에 머물고 밖으로 혈맥에 머물러 그 기운은 주로 열증(熱證)이 됩니다. 서남쪽에서 불어오는 바람은 모풍(謀風)인데 사람을 상하면 안으로는 비(脾)에 머물고 밖으로 비육(肥肉)에 머물러 그 기운은 주로 허약함을 만듭니다. 서쪽에서 불어오는 바람은 강풍(岡風)인데, 사람을 상하면 안으로는 폐에 머물고 밖으로는 피부에 머물러 주로 조증(燥症)이 됩니다. 서북쪽에서 불어오는 바람은 절풍(折風)인데, 사람을 상하면 안으로는 소장(小腸)에 머물고 밖으로는 수태양맥(手太陽脈)에 머물러 혈맥이 끊기면 세어나가고 혈맥이 막히면 멎치게 되며 통하지 못하면 갑자기 죽기도 합니다. 북쪽에서 불어오는 바람은 대강풍(大岡風)인데 사람을 상하면 안으로는 신(腎)에 머물고 밖으로는 뼈와 살과 등골과 힘줄에 머물러 그 기운은 주로 한비증(寒痺症)이 됩니다. 동북쪽에서 불어오는 바람은 흉풍(胸風)인데 사람을 상하면 안으로는 대장(大腸)에 머물고 밖으로는 양 겨드랑이밑과 사지의 마디에 머뭙니다. 동쪽에서 불어오는 바람은 영아풍(嬰兒風)인데 사람을 상하면 안으로는 비(脾)에 머물고 밖으로는 힘줄에 머물러 그 기운은 주로 습비증(濕痺症)이 됩니다. 동남쪽에서 불어오는 바람은 약풍(弱風)인데 사람을 상하면 안으로는 가슴에 머물고 밖으로는 살에 머물러 그 기운은 주로 몸을 무거워지게 합니다.

凡八風者, 皆從其虛之鄉來, 乃能病人, 三虛相搏, 則爲暴病卒死. 兩實一虛, 則爲淋露寒,<sup>4</sup> 犯其雨濕之地, 則爲痿. 故聖人避邪風如避矢石, 其三虛而偏中於邪風, 則爲繫仆偏枯矣."

8가지 풍사는 모두 허한 곳으로부터 불어와 사람을 병들게 하는데, 3가지 허(虛)가 서로 맞닥뜨리면 갑자기 병에 걸리거나 죽을 수 있습니다. 2가지는 실하고 1가지가 허한 경우에는 찔끔찔끔 추웠다 더웠다 하고 비가 오는 습한 곳에 있으면 위증(痿症)이 됩니다. 그러므로 성인(聖人)은 돌화살을 피하듯이 사풍을 피합니다. 만약 삼허(三虛)에 사풍까지 맞으면 갑자기 쓰러져 반신불수가 됩니다."라고 답하였다.

### 葛粉索餅方 갈분면

治中風, 心脾熱, 言語蹇澁, 精神惛憤, 手足不隨, 宜喫葛粉索餅<sup>5</sup>方

중풍으로 심과 비에 열이 나고 말이 어눌해지며 의식이 맑지 않고 수족을 쓰지 못하는 경우를 치료하려면 갈분면을 먹는다.

葛粉〔四兩〕, 荊芥〔一握〕

갈분(4냥), 형개(1줌)

右以水四升, 煮荊芥六七沸, 去滓, 澄清, 軟和葛粉作索餅, 於荊芥汁中食之.<sup>6</sup>

물 4되에 형개를 넣고 달여 6 - 7번 끓여오르면 찌꺼기를 버리고 맑게 가라앉힌다. 여기에 갈분을 넣고 면을 만들어 형개즙에 넣어 먹는다.

### 粟米粥方 좁쌀죽

治中風, 心脾熱, 言語蹇澁, 精神惛憤, 手足不隨, 口喎面戾, 宜服粟米粥方

중풍으로 심과 비에 열이 나고 말이 어눌해지며 의식이 맑지 않고 수족을 쓰지 못하며 입과 얼굴이 뺨뚫어진 경우를 치료하려면 좁쌀죽을 먹는다.

白粱米〔三合〕, 荊芥 婆訶葉〔各一握〕

흰좁쌀(3홉), 형개 바하엽(각 1줌)

右以水三升, 煎荊芥 婆訶<sup>7</sup>, 取汁一升半, 澄濾, 投米煮粥, 空心食之.

물 3되에 형개와 바하임을 넣고 1되 반이 되게 달이고 맑게 가라앉혀 거른 다음 여기에 흰좁쌀을 넣고 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

### 冬麻子粥方 동마자죽

治中風, 五藏擁熱, 言語蹇澁, 手足不隨, 神情冒昧, 大腸澁滯, 宜喫冬麻子粥方

중풍으로 오장에 열이 뭉치고 말이 어눌해지며 수족을 쓰지 못하고 정신이 흐릿하며 대장이 막힌 경우에는 동마자죽을 먹는다.

冬麻子〔半升〕, 白米〔三合〕

동마자〔반 되〕, 백미〔3홉〕

右以水二升, 研濾麻子取汁, 煮粥, 空心食之.<sup>8</sup>

물 2되로 동마자를 갈아 걸러낸 즙으로 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

### 薏苡人粥方 율무죽

治中風, 言語蹇澁, 手足不隨, 大腸擁滯, 宜食薏苡人粥方

중풍으로 말이 어눌해지고 수족을 쓰지 못하여 대장이 뭉쳐 막혔을 경우에는 율무죽을 먹는다.

薏苡人〔三合〕, 冬麻子〔半升〕

율무〔3홉〕, 동마자〔반 되〕

右以水三升, 研濾麻子取汁, 用煮薏苡人, 煮粥, 空心食之.<sup>9</sup>

물 3되로 동마자를 갈아 걸러낸 즙으로 율무를 끓여 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.



### 白梁米飯方 백약미반방

治中風, 手足不隨, 言語蹇澁, 嘔吐煩燥, 惛憤, 不下方

중풍으로 수족을 쓰지 못하고 말이 어눌해지며 구토하고 가슴이 답답하고 의식이 맑지 못하며 소화가 되지 않는 경우를 치료하는 처방

白梁米飯〔半斤, 以漿水浸〕, 葛粉〔四兩〕

흰좁쌀밥(좁쌀죽 옷물에 담근다)(반근), 갈분(4냥)

右漉出粟飯, 以葛粉拌令勻, 於豉汁中煮, 調和食之.

좁쌀죽 옷물에 담갔던 좁쌀밥을 건져내어 갈분과 함께 골고루 휘저어 두시즙(豆豉汁)에 넣고 끓여 양념해서 먹는다.

### 薏苡人粥方 율무죽

治中風, 頭痛心煩, 若不下食, 手足無力, 筋骨疼痛, 口面喎, 言語不正, 宜喫薏苡人粥方

중풍으로 머리가 아프고 가슴이 답답하여 소화가 안 되는 것 같고 수족에 힘이 없고 힘줄과 뼈가 아프면서 입과 얼굴이 뺨뚨어지고 말을 똑바로 하지 못하는 경우를 치료하려면 율무죽을 마신다.

葱白 婆訶〔各一握〕, 牛蒡根〔切, 五合〕, 豉〔三合〕, 薏苡人〔搗, 三合〕

총백 바하(각 1줌), 우방근(썬다)(5홉), 두시(3홉), 율무(찜는다)(3홉)

右以水四升, 煮葱白, 牛蒡根 婆訶等, 取汁二升半, 去滓, 投薏苡人煮粥, 空心食之.

물 4되에 총백 우방근 바하 등을 넣고 2되 반이 될 때까지 달여 찌꺼기를 버린 다음 율무를 넣고 죽을 쑤어 빈속에 먹는다.

### 蒸驢頭方 나귀머리찜

治風, 頭目眩, 心肺<sup>10</sup>浮熱, 手足無力, 筋骨煩疼, 言語似澁, 宜食蒸驢頭方

풍증으로 머리와 눈이 어지럽고 심폐로 열이 뜨며 수족에 힘이 없고 힘줄과 뼈가 육신거리며 말을 잘 하지 못할 경우에는 나귀머리찜을 먹는다.

烏驢頭〔一枚〕

검은 나귀머리(1개)

右燂治如法, 蒸令<sup>11</sup>熱, 重<sup>12</sup>焦任性著鹽醋椒葱食之.

보통 방법대로 불로 그슬린 뒤 찌서 익힌다. 이것을 다시 찜으로 만들어 기호에 따라 소금 식초 후추 파를 넣고 다시 삶아 먹는다.

### 蒸烏驢皮方 검은나귀가죽찜

治中風, 手足不隨, 筋骨疼痛, 心煩燥, 口面喎斜, 宜喫蒸烏驢皮方

중풍으로 수족을 쓰지 못하고 힘줄과 뼈가 아프며 가슴이 답답하고 입과 얼굴이 뺨뚨어질 경우에는 검은나귀가죽찜을 먹는다.

烏驢皮〔一領〕

검은나귀가죽(1장)

右燂洗如法, 蒸令熟, 切於豉汁中, 五味更煮, 空心食之.

보통 방법대로 불로 그슬린 뒤 찌서 익힌다. 이것을 썰어서 두시즙에 넣고 5가지 양념을 넣어 다시 끓여 빈속에 먹는다.

### 蒸羊頭肉方 양머리고기찜

治風眩羸瘦, 小兒驚癇, 丈夫五勞, 手足無力, 宜喫蒸羊頭肉方

풍증으로 어지럽고 수척해진 경우, 어린 아이의 경간, 어른의 5가지 허로(虛勞), 수족에 힘이 없는 경우 등을 치료하려면 양머리고기찜을 먹는다.

白羊頭

흰 양의 머리

右燂治如法, 蒸令極熟, 切, 以五味汁和調食之.

보통 방법대로 불로 그슬러 삶아 문드러지게 익힌다. 이것을 썰어 여러 가지 양념을 해서 먹는다.

熊肉脂方 삶은 곰고기

治中風, 心肺熱, 手足不隨, 及風痺不仁, 筋急五緩, 恍惚煩躁, 宜喫熊肉脂<sup>13</sup>方

중풍으로 심폐에 열이 있고 수족을 쓰지 못하는 경우, 풍비로 마비되거나 힘줄이 당기거나 오완(五緩)<sup>14</sup>이 생기는 경우, 의식이 맑지 못하고 가슴이 답답해서 안절부절 못하는 경우 등을 치료하려면 삶은 곰고기를 먹는다.

右以熊肉一斤, 如常法切脂, 調和空心食之.

곰고기 1근을 보통 방법대로 썰어 삶은 고기로 만들어 양념하여 빈속에 먹는다.

大豆妙方 대두요방

治諸風濕痺, 筋攣膝痛, 積熱口瘡, 煩悶, 大腸祕澀, 宜服大豆妙方

여러 가지 풍습비증으로 힘줄이 오그라들고 무릎이 아프며 속에 열이 쌓여 입이 험고 가슴이 답답하고 대장이 막히는 경우를 치료하려면 대두묘를 먹는다.

大豆(一兩, 爲末), 土蘇(半斤)

대두(가루 낸다)(1냥), 토소(반 근)

右相和令勻, 不約時, 煮爛後, 食一兩匙.

위의 것을 골고루 섞어서 푹 삶은 후 아무 때나 1 - 2술씩 먹는다.

烏雌鷄羹 암오골계수육

治風寒濕痺, 五緩六急, 骨中疼痛, 宜食烏雌鷄羹<sup>15</sup>方

풍한습비(風寒濕痺)<sup>16</sup>증으로 인해 생긴 오완과 육급(五緩六急)<sup>17</sup>으로 뼈 속  
이 아픈 경우를 치료하려면 암오골계수육을 먹는다.

烏雌鷄(一隻)

오골계암컷(1마리)

右治如法, 煮令極熟, 細擘, 以豉汁 葱 薑 椒 醬, 作羹食之.<sup>18</sup>

보통 방법대로 손질하여 삶아 푹 익힌 다음 잘게 찢어 두시즙 파 생강 호초 간  
장을 넣고 수육을 만들어 먹는다.

蒼耳子方 창이자방

治風寒濕痺, 四肢拘攣.

풍한습비증으로 사지가 구부러져 강직되는 경우를 치료하는 처방

右蒼耳子三兩爲末, 水一升半, 煎七合, 去滓, 服.

창이자 3냥을 가루 내어 물 1되 반을 넣고 7홉이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 버  
리고 마신다.

### 焦鹿蹄方 사슴발굽찜

治諸風, 脚膝疼痛, 不能踐地, 宜喫焦鹿蹄方

여러 가지 풍으로 다리와 무릎이 아프고 걸을 수 없는 경우를 치료하려면 사슴 발굽찜을 먹는다.

鹿蹄〔四隻〕

사슴발굽〔4개〕

右治如食法, 煮令極熟, 擘取肉, 於五味中重焦, 空心服之.

보통 먹듯이 손질하여 삶아 푹 익힌 다음 찢어서 살코기만 취해 여러 양념을 더하여 다시 삶은 후 빈속에 먹는다.

### 焦蒼耳菜方 창이나물찜

治頭風, 寒濕痺, 四肢拘攣, 宜喫焦蒼耳菜方

두풍 · 한습비증으로 사지가 구부러져 강직되는 경우를 치료하려면 창이나물찜을 먹는다.

蒼耳嫩葉〔一斤〕, 土蘇〔一兩〕

창이어린잎〔1근〕, 토소〔1냥〕

右煮蒼耳葉三五沸, 漉出, 五味調和食之.

창이잎을 달여 3 - 5번 끓여오르면 걸러 내어 여러 가지 양념을 더하여 먹는다.

### 焦牛蒡葉方 우방잎찜

治中風<sup>19</sup>, 心煩口乾, 手足不隨, 及皮膚熱瘡, 宜喫焦牛蒡葉方

중풍독으로 가슴이 답답하고 입이 마르며 수족을 쓰지 못하거나 피부에 열창이 생기는 경우를 치료하려면 우방잎찜을 먹는다.

牛蒡肥嫩葉(一斤), 土蘇(半兩)

살오른 연한 우방잎(1근), 토소(반 냥)

右細切牛蒡葉, 煮三五沸, 漉出, 於五味汁中, 重煎, 點蘇食.

우방잎을 잘게 썰고 달여 3 - 5번 끓여오르면 걸러 내어 여러 가지 양념을 넣고 다시 끓여 토소를 찍어 먹는다.

1. 此八正之候, 常以冬至之日. : 문맥을 고려하여 《黃帝內經》〈歲露論 第七十九〉를 근거로 국역하였다. "候此者, 常以冬至之日, 太一立於叶蟄之宮, 其至也." ↩

2. 氣大發腠理 : 문맥을 고려하여 《黃帝內經》〈歲露論 第七十九〉를 근거로 국역하였다. "陽氣大發, 腠理開." ↩

3. 經氣絕伐 : 《黃帝內經》〈歲露論 第七十九〉에는 "經氣結代"라고 되어 있다. 번역은 이를 따랐다. 결대(結代)는 맥상(脈象)으로 보이며, 맥의 박동이 중간마다 끊어지는 맥상을 표현한 것이다. ↩

4. 淋露寒, : \*淋露寒熱, ※《黃帝內經》〈九宮八風 第七十七〉 ↩

5. 索餅 : 밀가루로 반죽하여 길게 뽑아냈다는 의미로 지금의 면 혹은 국수에 해당한다. ↩

6. 《食療纂要》〈諸風〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治風, 心脾熱 言語蹇澁, 精神昏憤, 手足不收, 葛粉四兩, 荊芥一握, 一方加香豉二合, 以水四升, 煮荊芥六七沸, 去滓澄清, 軟和葛粉, 作索餅, 於荊芥汁中食之." ↩

7. 婆訶 : 어떤 약재를 의미하는지 알 수 없다. 다만 두 글자 모두 범어의 음가

를 표시하는 용례가 있어서 '바하'라고 풀었다. ↩

8. 《食療纂要》〈諸風〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治中風, 五臟壅熱, 言語蹇澁, 手足不收, 精神盲昧, 大腸澁滯, 冬麻子半升, 白米三合, 以水二升, 研麻取汁煮粥, 空心食之." ↩

9. 《食療纂要》〈諸風〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治中風, 言語蹇澁, 手足不隨, 大腸壅滯, 薏苡仁三合, 冬麻子半升, 以水三升, 研麻子取汁, 煮薏苡作粥, 空心食之." ↩

10. 浮熱 : 심폐(心肺)가 인체의 윗부분(上焦)에 해당하기 때문에 부열(浮熱)이라고 표현한 것으로 보인다. 여기서는 '뜨 열'로 국역하였다. ↩

11. 熱, : 熟, ※아래의 '검은나귀가죽찜(蒸烏驢皮方)' ↩

12. 炆 : 《康熙字典》에 '불에 익히는 것(火熟)'이라고 설명되어 있다. 의미가 모호하나 음식의 성격을 고려하여 '찜'으로 국역하였다. ↩

13. 臠膾 : '암(臠)'은 사전적 의미로 육류나 어류에 양념을 넣고 함께 삶는 요리법을 의미하며, '잠(膾)'은 단순히 삶는다는 의미이다. 그 차이가 명확하게 구분되지 않아 본문의 내용을 이해하는데 어느 정도 한계가 있다. 다만 '암잠(臠膾)'이 함께 사용된 용례가 대부분이어서 하나의 단어처럼 사용되었음을 짐작할 수 있을 뿐이다. 여기에서는 사전적 의미를 근거로 '삶은 고기'로 국역하였다. ↩

14. 오완(五緩) : 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 경우를 말한다. ↩

15. 羹 : 오늘날 '국'의 개념으로 사용되고 있지만, 고대에는 즙(汁)을 가지고 있는 고기라는 의미로 현대 중국의 '홍샤오로우(红烧肉)'에 가까운 요리이다. 《식의심감》이 당대(唐代)의 저술이라는 점을 감안하면 양념으로 맛을 낸 수육 정도의 의미에 가까울 것으로 보인다. 이에 따라 여기서는 '수육(熟肉)'으로 국역하였다. ↩

16. 풍한습비(風寒濕痺) : 비증(痺證)의 원인이 되는 풍사(風邪) · 한사(寒邪) · 습사(濕邪)를 모두 모아 표현한 것으로 '모든 비증' 정도의 의미를 가지고 있다. ↵
17. 오완과 육급(五緩六急) : 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 경우를 오완(五緩)이라고 하고, 육부(六腑)의 부조화로 인하여 긴급하게 되는 것은 육급(六急)이라고 한다. ↵
18. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治風寒濕痺, 五緩六急, 烏雞一隻, 治如食法, 煮令極熟, 和調作羹食之." 《鄉藥集成方》〈風寒濕痺身體手足不遂, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治風寒濕痺, 五緩六急, 烏雞一隻, 治如食法, 煮令極熟, 調作羹食之." ↵
19. 中風毒 : 풍독(風毒)은 풍독나력(風毒癰癰) · 풍독종(風毒腫) · 풍독창(風毒瘡) 등과 같이 피부증상을 동반하는 풍사(風邪)를 표현하는 경우에 사용된 용례가 있다. 여기서도 '피부열창(皮膚熱瘡)'을 언급하고 있는 것으로 보아 심한 발적과 종창을 야기하는 풍사를 지칭하기 위해 사용된 것으로 보인다. ↵



## 浸酒茶藥諸方 약술과 약차를 만드는 여러 가지 방법

### 驢頭酒方 노두주

治大風, 手足攤緩, 一身動搖, 驢頭酒方

대풍으로 수족을 펴고 구부리지 못하고 온몸이 떨리는 경우를 치료하려면 노두주를 마신다.

烏驢頭〔一枚〕

검은나귀머리〔1개〕

右燂洗, 如法煮熟, 和汁浸麴, 如常家醞酒法, 候熟, 任性飲之.

불에 그슬린 후 씻고 보통 방법으로 푹 삶아서 누룩을 넣고 보통 술 빚는 방법으로 하여 익기를 기다렸다가 주량대로 마신다.

### 牛膝浸酒方 우슬침주

治久風濕痺, 筋攣膝痛, 胃氣結積, 益氣止毒熱, 去黑誌面黥, 皮膚光潤, 牛膝浸酒方

오래된 풍습비증으로 힘줄이 당기고 무릎이 아픈 경우를 치료하고 위의 기운이 멎었을 때 기운을 복돋고 열독을 그치게 하여 검은 사마귀와 얼굴의 기미를 제거하고 피부가 윤이 나게 하려면 우슬침주를 마신다.

牛膝根〔二斤, 洗切〕, 豆〔一升〕, 生地黃〔切, 二升〕

우슬근(씻어서 썬다)(2근), 콩(1되), 생지황(썬다)(2되)

右以酒一斗五升浸, 先炒豆令熟, 投諸藥酒中, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉.

술 1말 5되에 먼저 콩을 볶아 익혀 담그고 위의 약재를 넣어 2 - 3일을 두었다가 주량에 따라 마신다. 소고기를 피한다.

### 虎脛骨浸酒方 호경골침주

治風毒在骨節, 疼痛不可忍, 虎脛骨浸酒方

풍독이 뼈마디에 있어 참을 수 없을 정도로 아픈 경우를 치료하려면 호경골침주를 마신다.

虎脛骨(二斤, 炙令黃, 剉), 牛膝(二兩), 芍藥(三兩), 防風(四兩), 桂(一兩)

호랑이 정강이뼈(노랑게 구워 자른다)(2근), 우슬(2냥), 작약(3냥), 방풍(4냥), 계피(1냥)

右竝剉, 以生絹袋盛, 浸酒二斗, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉生葱.

위의 약재들을 모두 잘라서 명주로 만든 자루에 넣고 술 2말에 담가 2 - 3일이 지나서 주량에 따라 마신다. 소고기와 생파를 피한다.

### 烏粘子浸酒方 우엉씨술

治脚膝頑麻無力, 頭目眩, 五臟虛, 烏粘子浸酒方

다리와 무릎이 마비되어 힘이 없고 머리와 눈이 어지러운 경우는 오장이 허한 것이니 이를 치료하려면 우엉씨술을 마신다.

烏粘子(二升), 甘菊花(四兩), 天蓼木(二斤, 剉)

우엉씨(2되), 감국화(4냥), 천료목(썬다)(2근)

以酒一斗浸, 經四五宿, 隨性飲之.

위의 약재들을 술 1말에 담가서 4 - 5일이 지난 후 주량에 따라 마신다.

### 石英磁石浸酒方 석영자석침주

治手足痺弱, 不可持物, 行動無力, 及耳聾, 腎藏虛損, 益精保神守中, 石英磁石浸酒方

수족이 저리고 약해져 물건을 집을 수 없고 걸을 힘도 없거나 귀가 잘 들리지 않는 경우를 치료한다. 신장이 허로로 손상된 경우에 정을 더하고 신을 보존하여 잘 갈무리되도록 하려면 석영자석침주를 마신다.

白石英〔十兩, 剉〕, 磁石〔十兩, 研, 以水浮去濁汁〕

백석영(썬다)(10냥), 자석(갈아서 물에 띄워 더러운 즙을 제거한다)(10냥)

右以生絹袋盛, 以酒一斗五升, 浸三五宿, 任性煖飲之, 酒盡旋入.

위의 약재를 명주로 만든 주머니에 넣고 술 1말 5되로 3 - 5일을 담갔다가 주량에 따라 따뜻하게 마신다. 술을 다 마신 후에 또 넣는다.

### 野駝脂酒方 야타지주

治風濕痺頑, 五緩六急, 野駝脂酒方

풍습비증이 완고해져 생긴 오완과 육급을 치료하려면 야타지주를 마신다.

野駝脂〔一升〕

들낙타기름(1되)

右鍊濾, 每日空心煖酒一盞, 入野駝脂半兩許, 和服之.

위의 것을 줄여서 걸러 낸 다음 매일 따뜻한 술 1잔에 들낙타기름 반냥을 섞어 빈속에 마신다.

### 雁脂酒方 안지주

治風擊, 拘急, 偏枯, 血氣不通利, 雁脂酒方

풍을 맞아서 당기고 한쪽만 마르는 경우는 혈기가 통하지 않는 것이니 치료하려면 안지주를 마신다.

右以雁脂四兩, 鍊濾過, 每旦煖酒一盞, 以雁脂一匙, 和飲之.

기러기기름 4냥을 졸여서 걸러 낸 다음 매일 아침 따뜻한 술 1잔에 기러기기름 1술을 타서 마신다.

### 薯蕷酒方 산약주

治頭風, 口動眼瞤, 脚膝頑痺無力, 小便數, 薯蕷酒方

두풍으로 입과 눈이 실룩거리고 다리와 무릎이 마비되어 힘이 없으며 소변이 잦은 경우를 치료하려면 산약주를 마신다.

生薯蕷(半斤, 去皮), 酒(三升)

생산약(껍질을 벗긴다)(반 근), 술(3되)

右以酒一升, 煎一沸, 旋下薯蕷, 旋添酒, 薯蕷熟, 入酥蜜葱椒鹽, 空心服之.

술 1되를 달여 처음 끓어오를 때 산약을 넣고 술을 조금씩 넣는다. 산약이 익으면 연유 꿀 파 호초 소금을 넣고 빈속에 마신다.

### 巨勝酒方 참깨술

治風虛濕痺,<sup>1</sup> 脚膝無力, 筋攣急痛, 巨勝酒方

풍한습비로 다리와 무릎에 힘이 없고 힘줄이 당기고 갑자기 아픈 경우를 치료하려면 검은 참깨술을 마신다.

巨勝(三升, 炒), 薏苡人(一升), 生乾地黄(半升, 切)

검은 참깨(볶는다)(3되), 율무(1되), 말린 생지황(썬다)(반 되)

右以生絹袋盛, 用酒二升浸, 經三五宿, 任性煖服之.

위의 것을 명주로 만든 주머니에 넣고 술 2되에 담가 3 - 5일이 지난 후 주량에 따라 따듯하게 하여 마신다.

皮膚風痒, 明目, 枳殼<sup>2</sup>方

피부에 풍사(風邪)가 들어 가려운 경우를 치료하고 눈을 밝게 하려면 지각차를 마신다.

枳殼一兩爲末, 水一升入, 末小許如茶, 煎服之.

지각 1냥을 가루 낸다. 물 1되에 지각가루를 차를 타듯 조금 넣고 달여 마신다.

### 槐葉茶方 괴엽차

治野鷄痔下血, 除目暗, 槐葉茶方

야계병<sup>3</sup>으로 하혈하는 경우를 치료하고 눈 어두워지는 경우를 제거하려면 괴엽차를 마신다.

右以嫩槐葉一斤, 一如造茶法爲末, 如茶煎啜之.

어린 괴화잎 1근을 차 만드는 법과 같이 가루 내어 차마시듯 달여 마신다.

1. 風虛濕痺, : \*風寒濕痺, ※문맥상 ←

2. 글자없음 : \*茶 ※문맥상 [↩](#)

3. 야계병 : "한(漢)나라 여후(呂后)의 휘(諱)를 피하여 치질을 야계병이라 부르기도 한다. 漢避呂后諱, 號痔疾爲野雞病." ※《東醫寶鑑》 [↩](#)



## 治諸氣食治諸方 여러 가지 기병(氣病)을 음식으로 치료하는 방법

### 訶梨勒茶方 가리룩차

治下氣消食, 訶梨勒茶方

기운을 내려보내고 음식을 소화시키는 데에는 가리룩차를 마신다.

訶梨勒〔一兩, 去核〕

가리룩(씨를 제거한다)(1냥)

右以水一升, 先煎三兩沸, 然後下訶子, 更煎三五沸, 作茶色, 入少鹽啜之.

물 1되를 먼저 달여 2 - 3번 끓여오르면 가리룩을 넣고 다시 3 - 5번 끓여 차 빛  
갈이 되면 소금을 조금 넣어 마신다.

### 橘皮湯方 귤피탕

治胸中伏熱, 下氣消痰化食, 去醋咽, 橘皮湯方

가슴에 열이 뭉친 경우를 치료하고 기운을 내리고 담을 녹이며 음식을 소화시  
키고 생목이 올라오는 경우를 없애는 데에는 귤피탕을 처방한다.

右以橘皮一兩, 去瓢微炒爲末, 如茶法, 薄煎啜之.<sup>1</sup>

귤피 1냥을 속 알맹이는 버리고 살짝 볶아 가루 낸 다음 차 마시는 법과 같이  
약간만 달여 마신다.

- <sup>1</sup>. 《鄉藥集成方》〈積熱, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治胸中伏熱, 下氣消痰化食. 橘皮半兩, 微熬作末, 如茶法煎呷之." [↩](#)





## 論心腹冷痛食治諸方 가슴과 배가 냉(冷)으로 아픈 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

夫心痛者, 爲風冷邪氣乘於心也. 凡心藏神, 如傷正經, 則旦發夕死, 夕發旦死耳. 心有包絡脈也, 心包絡脈者, 是心主之別脈也, 爲風冷所乘, 則心痛氣逆, 其五臟氣相干, 名厥心痛. 夫諸藏若虛受病, 氣乘于心, 則心下急痛, 是謂脾心痛也.

심통은 풍랭의 사기(邪氣)가 심장에 침범한 것이다. 심장은 정신을 관장하는 곳이므로 만약 그 정경(正經)이 상하게 되면 아침에 발하면 저녁에 죽고 저녁에 발하면 아침에 죽는다. 심장에는 포락맥(包絡脈)이 있는데 심포락맥이라는 것은 심장의 별맥이다. 풍랭의 침범을 받으면 가슴이 아프고 기가 거꾸로 솟아서 오장의 기운이 서로 범하는 데 이것을 궤심통(厥心痛)이라 한다. 모든 장기가 허하면 병이 생긴다. 심장에 사기가 침범하면 명치끝이 갑자기 아픈데 이를 비심통(脾心痛)이라고 한다.

又云九種心痛者, 其名各不同, 一蟲心痛, 二疰心痛, 三風心痛, 四悸心痛, 五食心痛, 六飲心痛, 七冷心痛, 八熱心痛, 九久心痛, 謂之九種心痛也. 此皆諸邪之氣, 乘於手少陰之絡, 邪氣搏於正氣, 邪正相干, 交結相擊, 故令心痛也.

또 9가지 심통이라는 것은 그 이름이 각기 다르다. 충심통(蟲心痛) · 주심통(疰心痛) · 풍심통(風心痛) · 계심통(悸心痛) · 식심통(食心痛) · 음심통(飲心痛) · 냉심통(冷心痛) · 열심통(熱心痛) · 구심통(久心痛)을 9가지 심통이라고 한다. 이것은 모두 여러 사기가 수소음락맥(手少陰絡脈)에 침범하여 정기(正氣)를 겁박한 것이다. 사기와 정기가 서로 충돌하고 뒤섞여 공격하기 때문에 가슴이 아프다.

桃人粥方 도인죽

治冷氣心痛, 發動無時, 不能下食, 桃人粥方

냉기로 때 없이 가슴이 아프고 소화가 되지 않는 경우를 치료하려면 도인죽을 처방한다.

桃人(一兩, 去皮尖, 研, 以水投取汁), 紅米(三合)

도인(껍질과 끝부분은 버리고 물을 넣어 갈아 낸 즙)(1냥), 홍미(3홉)

右以桃人汁和米煮粥, 空心服之.

도인즙에 홍미를 넣고 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

#### 吳茱萸粥方 오수유죽

治心腹冷氣, 又心刺肋痛方

가슴과 배의 냉기를 치료하고, 또 가슴이 찌르는 듯하고 옆구리가 아픈 경우를 치료하는 처방

吳茱萸(末, 二分), 米(二合), 葱白一握(切)

오수유가루(2푼), 쌀(2홉), 총백(썬다) 1줌

右先煮粥熟, 下葱及茱萸末, 和勻, 空心食之.<sup>1</sup>

먼저 죽을 쑀 다음 총백과 오수유가루를 넣고 골고루 섞어 빈속에 먹는다.

#### 高良薑粥方 고량강죽

治心腹冷結痛, 或遇寒風及喫生冷即發動, 高良薑粥方

가슴과 배에 냉기가 뭉쳐 아프거나 혹은 찬바람을 쐬거나 날것과 찬 것을 먹어 아픈 경우를 치료하려면 고량강죽을 처방한다.

高良薑〔六分, 剉〕, 米〔三合〕

고량강(썬다)(6푼), 쌀(3홉)

右以水二升, 煎高良薑, 取一升半, 去滓, 投米煮粥食之.<sup>2</sup>

물 2되에 고량강을 넣고 1되 반이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 제거하여 쌀을  
넣고 죽을 쑤어 먹는다.

### 蜀椒方 축초방

治久患冷氣, 心腹結痛, 嘔吐不下食方

오랜 냉기로 가슴과 배가 뭉치듯 아프며, 구토하고 소화가 되지 않는 경우를  
치료하는 처방

蜀椒〔半兩, 口開者〕, 麴〔三兩〕

축초(입을 벌린 것)(반 냥), 밀가루(3냥)

右先以醋浸椒, 經宿漉出, 以麴拌令勻, 以少水煮和汁吞之.

먼저 식초에 축초를 담그고 하룻밤이 지나 건진 다음 밀가루와 골고루 섞어 물  
을 조금 넣고 끓여서 국물과 함께 삼킨다.

### 紫蘇子粥方 자소자죽

治冷氣心腹脹滿, 不能下食, 紫蘇子粥方

냉기로 가슴과 배가 창만하여 소화가 되지 않을 때에 자소자죽을 처방한다.

紫蘇子〔半升, 水搗研以水二升, 搗取汁〕, 米〔三合〕

자소자(물에 일고 물 2되로 갈아서 걸러낸 즙)(반 되), 쌀(3홉)

右以紫蘇汁和米煮粥, 著鹽豉, 空心食之.

자소자즙과 쌀로 죽을 끓여 된장을 넣고 빈속에 먹는다.

### 畢撥粥方 필발죽

治心腹冷氣刺痛, 妨脹不能下食, 畢撥粥方

가슴과 배가 냉기로 찌르듯이 아프고 부풀어 오르고 소화가 되지 않는 경우를  
치료하려면 필발죽을 처방한다.

畢撥 胡椒 桂心〔各一分, 爲末〕, 米〔三合〕

필발 호초 계심(가루 낸다)〔각 1푼〕, 쌀〔3홉〕

右煮作粥, 下畢撥等末, 攪和, 空心食之.

죽을 끓여 필발 호초 계심가루를 넣고 고루 저어 빈속에 먹는다.

---

1. 《鄉藥集成方》〈心腹痛, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治心腹冷氣, 又心刺脅痛, 吳茱萸末, 二分. 粳米, 二合. 葱白, 一握切. 右先煮粥熟, 下葱及茱萸末, 和勻, 空心食之." ↩

2. 《食療纂要》〈心腹痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治心腹冷結痛, 或雨寒風, 及喫生冷令發動, 良薑六分剉, 米三合, 以水二升, 煎良薑取一升半, 去滓, 投米煮粥食之." ↩

## 論脚氣食治諸方 각기를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

夫脚氣者, 皆風毒所生, 其因多得於病後. 初即飲食減少, 漸而脚膝無力, 或縱緩攣急, 或行步艱難, 或腫或冷, 狀若蟲行, 久則惡聞飲食, 心胸衝悸, 壯熱頭昏, 言語忘誤. 若入於腹內, 則令人生上氣, 邪氣勝於正氣, 則爲血溢痺弱. 邪在膚腠, 則搔之狀如隔衣. 毒搏於腎藏, 則腫滿而喘急. 今江東<sup>1</sup>嶺南<sup>15</sup>之地, 其疾甚多, 若緩而治之, 必傷於人命. 蓋病之非常, 在治療而宜速耳.

각기는 모두 풍독으로 발생하는데 그 원인은 다른 병을 앓고 난 후에 많이 생긴다. 처음에는 먹는 음식양이 줄어들고 점점 다리와 무릎에 힘이 없어진다. 혹 늘어지기도 하고 오그라들기도 하며 혹 걷기 힘들고 붓기도 하고 차가워지기도 하며 마치 벌레가 기어다니는 것 같기도 한다. 오래되면 음식냄새도 맡기 싫어하며 가슴이 두근거리고 열이 심하며 머리가 아찔하여 말을 잘 하지 못하게 된다. 만약 풍독이 배속에 들어가면 기가 차올라 사기가 정기를 이겨 피가 순환되지 않아 다리가 저리고 약해진다. 사기가 살결에 있게 되면 굳어도 겉옷을 굽는 것 같다. 풍독이 신장을 겁박하면 통통 붓고 숨이 가빠진다. 지금 강동과 영남지방에 이 병이 특히 많이 발생하는데 만일 치료가 늦어지면 반드시 사람들의 생명을 위협할 것이다. 보통 병이 아니므로 시급히 치료해야 한다.

### 猪肝方 저간방

#### 治腫從足始轉入腹方

부종이 발부터 배로 옮겨가는 경우를 치료하는 처방

猪肝一具〔洗, 細切, 布絞, 更以醋洗〕

돼지간(씻어서 잘게 썰고 베천으로 짜서 다시 식초로 씻는다) 1개

右以蒜齏食之。一服不盡，分作兩頓亦得。<sup>2</sup>

위의 것을 마늘로 양념하여 먹는다. 한번에 다 먹지 못하면 2번에 나누어서 먹어도 또한 좋다.

### 猪肝無方 저간수육

治浮腫脹滿，不下食，心悶方

부종과 창만으로 소화가 되지 않고 가슴이 답답한 경우를 치료하는 처방

猪肝一具〔切，作臠〕

돼지간(썰어서 저민다) 1개

右者葱白 豉 薑 椒，熟炙食之。<sup>3</sup>

위의 것에 총백 두시 생강 호초를 얹어 푹 삶아 먹는다.

### 又方 다른 처방

猪肝一具，以水煮令熟，切食之。<sup>4</sup>

돼지간 1개를 물에 삶아 푹 익혀서 썰어 먹는다.

### 又方 다른 처방

猪脊骨膂上肉一條

돼지등뼈살 1개

右切，作生蒜齏食之。兼除風毒衝心悶。

위의 것을 썰어서 생마늘로 양념하여 먹는다. 풍독이 가슴으로 치밀어 올라 답답한 경우를 함께 없애준다.

#### 又方 다른 처방

紫蘇子〔半升, 搗令碎, 以水濾之, 取汁〕, 粳米〔二合〕

자소자(찢고 갈아서 물로 걸러 낸 즙)(반 되), 멥쌀(2홉)

右相和煮粥, 空心食之.<sup>5</sup>

위의 것들을 서로 섞어 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

#### 郁李人粥方 옥리인죽

治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通方

각기와 부종, 심복이 창만하고 대소변이 통하지 않는 경우를 치료하는 처방

郁李人〔六分, 研濾取汁〕, 薏苡人〔三合, 搗如粟米〕

옥리인(갈아서 걸러낸 즙)(6푼), 율무(좁쌀처럼 뺏는다)(3홉)

右以郁李人汁煮作稀粥, 空心食之.<sup>6</sup>

율무를 옥리인즙에 넣고 묽게 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

#### 又方 다른 처방

冬麻子〔半升, 炒, 搗研, 水濾取汁〕, 米〔二合〕

동마자(볶아서 찢어 갈고 물에 걸러 낸 즙)(반 되), 쌀(2홉)

右以麻汁煮作粥, 空腹食之.

동마자즙으로 죽을 쑤어 빈속에 먹는다.

## 又方 다른 처방

水牛頭蹄〔治如食〕

물소의 머리와 발굽(보통 먹듯이 손질한다)

右蒸熟爛, 停冷食之.

위의 것을 무르게 푹 삶은 후 식혀 먹는다.

## 鯉魚羹方 잉어수육

治脚氣衝心, 煩躁不安, 言語錯謬方

각기로 가슴이 치밀어 답답하고 불안하여 말이 헛나오는 경우를 치료하는 처방

鯉魚一頭〔治如食〕, 蓴菜〔四兩〕, 葱白〔切, 三合〕

잉어(보통 먹듯이 손질한다) 1마리, 순채(4냥), 총백(썬다)(3홉)

右調和豉汁中, 煮作羹食, 及脂亦得.

잉어를 두시즙에 넣고 끓여 수육으로 만들어 먹는다. 어육을 함께 먹어도 좋다.

## 馬齒菜方 마치헌나물

治脚氣頭面浮腫, 心腹脹滿, 小便澀少方

각기로 얼굴이 붓고 심복이 창만하며 소변이 잘 나오지 않는 경우를 치료하는 처방



右取馬齒菜, 和少米醬汁, 煮熟食之.<sup>7</sup>

마치현을 뜯어 쌀을 조금 넣고 간장을 넣어 푹 삶아 먹는다.

### 生栗子方 생밤

治脚氣, 腎虛風濕脚弱方

각기로 신장이 허해지고 풍습비증으로 다리가 약해진 경우를 치료하는 처방

右取生栗子, 懸令乾, 每日平明喫三二十箇, 以腎粥食之佳.<sup>8</sup>

생밤을 걸어놓고 말려서 매일 날이 밝아올 무렵 20 - 30개씩 먹는다. 돼지콩  
팥<sup>9</sup>으로 죽을 쑤어 먹어도 좋다.

### 猪腎粥方 저신죽

治脚氣, 腎虛腰脚無力方

각기로 신장이 허하여 허리와 다리에 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

猪腎一雙〔去脂膜〕, 米〔二合〕, 葱白〔切, 二合〕

돼지콩팥(기름막을 제거한다) 1쌍, 쌀〔2홉〕, 총백(썬다)〔2홉〕

右於豉汁中煮作粥, 著椒薑, 任性空心食之.<sup>10</sup>

위의 것을 두시즙에 넣고 죽을 끓여 호초와 생강을 식성대로 얹어 빈속에 먹는다.

### 熊肉脂膈方 곰고기수육

治脚氣, 風痺不仁, 不緩筋急方

각기와 풍비로 마비되어 이완이 되지 않고 힘줄이 당기는 경우를 치료하는 처방

熊肉〔半斤〕

곰고기〔반 근〕

右切, 作脂臠, 著椒 薑 葱 鹽, 任性空心食之.<sup>11</sup>

위의 것을 썰어서 삶은 고기로 만든 다음 호초 생강 파 소금을 식성대로 넣어 빈속에 먹는다.

烏鷄羹方 오골계수육

治風寒濕痺, 五緩六急方

풍한습비증으로 생긴 오완과 육급을 치료하는 처방

烏鷄一隻〔治如食〕

오골계(보통 먹듯이 손질한다) 1마리

右煮令極熟, 調和作羹食之.<sup>12</sup>

위의 것을 푹 삶아서 양념을 하고 수육으로 만들어 먹는다.

豉心方 두심방

治風毒, 脚膝攣急, 骨節疼方

풍독으로 다리와 무릎이 당기고 오그라들며 뼈와 힘줄이 아픈 경우를 치료하는 처방

豉心五升〔九蒸九曝〕

메주(9번 찌고 9번 벌에 말린다) 5되

右以酒一斗半, 浸經宿, 空心煖服之.

위의 것을 술 1되 반에 담갔다가 하룻밤이 지난 후 빈속에 따뜻하게 하여 먹는다.

### 黑豆方 흑두방

治脚氣, 心煩脚弱, 頭目眩冒, 痺濕筋急方

각기로 가슴이 답답하고 다리가 약해지며 머리와 눈이 어지럽고 습비로 힘줄이 당기는 경우를 치료하는 처방

黑豆二升, 熟炒, 投酒一斗中, 密覆, 經宿飲之.<sup>13</sup>

검은콩 2되를 볶아서 익히고 술 1말에 넣어 잘 덮어 두었다가 하룻밤이 지난 후 마신다.

### 鹿蹄方 녹제방

治風寒濕痺, 四肢攣急, 骨節疼方

풍한습비증으로 사지가 오그라들고 당기며 뼈와 관절이 아픈 경우를 치료하는 처방

鹿蹄一具(治如食), 牛膝菜(半斤)

사슴발굽(보통 먹듯이 손질한다) 1마리분, 우슬채(반 근)

右煮令極熟, 著葱椒調和, 任性食之.

사슴발굽을 푹 삶아 익힌 후 파 호초를 얹어 양념을 하여 식성대로 먹는다.

## 木瓜方 모과방

### 治脚氣, 調中利筋骨, 木瓜湯方

각기를 치료한다. 중초를 조리하여 힘줄과 뼈를 이롭게 하려면 모과탕을 처방한다.

木瓜(一個, 去皮, 切), 蜜(三合), 生薑

모과(껍질을 버리고 썬다)(1개), 꿀(3홉), 생강

右於銀器中, 以水二升, 煎取一升, 投蜜服之.<sup>14</sup>

위의 것을 은그릇에 넣고 물 2되로 1되가 될 때까지 달여서 꿀을 타서 마신다.

## 人參茯苓湯方 인삼복령탕

右以人參 茯苓等分, 爲末, 沸湯如茶點之.

인삼, 복령 같은 양을 가루 내어 차처럼 끓여 따라낸다.

1. 江東 : 중국 장강(長江)의 동쪽을 지칭한다. 지금의 우후(蕪湖) · 난징(南京) 지역을 말한다. ↩

15. 嶺南 : 중국 남부의 오령(五嶺) 남쪽 지방을 지칭한다. 지금의 광둥(廣東) · 광서(廣西) · 해남(海南) 지역을 말한다. ↩

2. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治腫從足始轉入腹, 猪肝一具, 洗切細布絞, 更以醋洗, 以蒜齧食之, 不盡, 分作兩頓, 亦得." 《鄉藥集成方》〈水病論〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治腫從足始轉上入腹. 猪肝, 一具, 細切, 先布絞, 更以醋洗, 加蒜齧食之. 如食不盡三兩, 頓食亦可〔食醫心鑑, 以水煮黑豆令熟, 去豆適寒溫浸脚〕." ↩

3. 《鄉藥集成方》〈脹滿, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治浮腫脹滿, 不下食, 心悶. 猪肝, 一具, 洗切作齏, 着葱白豉薑椒, 熟煮食之. 又單煮喫亦得." ↩
4. 《鄉藥集成方》〈脚氣腫滿, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚浮腫脹滿, 不下食, 心悶. 猪肝一具, 以水煮令熟, 切食之." ↩
5. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治浮腫脹滿, 不下食, 心悶, 猪肝一具, 切作齏, 着葱白豉薑椒熟食之, 又以水煮令熟, 切食之, 又以紫蘇子半升, 搗碎水濾取汁, 粳米二合, 煮粥, 空心食之." ↩
6. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通, 郁李仁六合, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米, 煮作稀粥, 空心服之." 《鄉藥集成方》〈脚氣心腹脹滿, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通, 氣急喘息. 郁李仁十二分, 搗研濾取汁. 薏苡仁, 如搗粟米三合. 〇右煮作粥空心食之佳." ↩
7. 《鄉藥集成方》〈脚氣心腹脹滿, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣, 頭面浮腫, 心腹脹滿, 小便澀少. 馬齒莧, 和少粳米, 醬汁煮食之." ↩
8. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治腎虛, 腰脚無力, 生栗袋貯懸乾, 每日平朝, 喫十餘顆." ↩
9. 돼지콩팥 : 《醫方類聚》〈脚氣〉에 "聖惠方, 次喫猪腎粥佳."라는 주석을 참고하여 돼지의 콩팥으로 국역하였다. ↩
10. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣, 腎虛腰脚無力, 猪腎一隻, 去脂膜, 米二合, 葱白切二合, 豉汁中作粥, 着椒薑, 任性食之空心." ↩
11. 《鄉藥集成方》〈諸般脚氣, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "療脚氣, 風痺不仁, 五緩筋急. 熊肉半斤, 於豉汁中, 和薑椒葱白鹽醬作腌." ↩

12. 《食療纂要》〈諸風〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治風寒湿痺, 五緩六急, 烏雞一隻, 治如食法, 令極熟, 作羹食之." ↩
13. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣, 心煩脚弱, 頭目眩冒, 痺湿筋急, 黑豆二升炒熟, 投酒一斗中, 密覆, 經宿飲之." ↩
14. 《食療纂要》〈腰痛〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚氣衝心, 木果一顆去子煎服, 嫩者更佳, 又止嘔逆, 痰唾." ↩



## 論脾胃氣弱不多下食食治諸方 비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

脾胃者中宮, 中宮, 土藏也. 土生萬物, 四藏皆含其氣, 故云人之虛者, 補之以味. 左傳曰, 味以行氣, 氣以實志, 滋行潤神, 必歸於食. 莊子云, 口納滋味, 百節肥焉.

비위는 중궁(中宮)이고 중궁은 토(土)의 장기이다. 토는 만물을 생성시키니 4가지 장기가 모두 그 기운을 품고 있다. 그러므로 사람의 허(虛)함은 음식의 맛으로 보해준다고 하였다. 《좌전(左傳)》에 "(음식의) 맛은 기운을 돌게 하고, 기운은 의지를 실패게 한다. 몸과 정신을 자운시키려면 반드시 음식이 필요하다."라고 하였다. 《장자(莊子)》에서는 "영양 있는 음식을 먹으면 온갖 뼈마디가 살찐다."라고 하였다.

脾養肥肉, 脾胃氣弱, 卽不能消化五穀, 穀氣若虛, 則腸鳴洩痢, 溏痢既多, 卽諸藏竭, 肥肉消瘦, 百病輻湊. 且宜以飲食, 和邪益脾胃氣, 滋藏府, 養於經脉, 疾之甚<sup>1</sup>, 可謂上醫. 故千金方云, 凡欲治病, 且以食療, 不愈, 然後用藥.

비(脾)는 살을 찌우는데, 비위 기운이 약하면 오곡을 소화시키지 못한다. 오곡의 기운이 허하면 배에서 소리가 나면서 설사를 하게 되고 설사를 많이 하면 오장의 정기가 고갈되어 살이 빠지고 온갖 병이 몰려들게 된다. 그러므로 마땅히 음식으로 사기를 풀어주고 비위 기운을 더하여 장부의 정기를 보충하고 경맥을 길러주어 병이 깊어진 것을 제거해야 훌륭한 의사라 할 수 있다. 그러므로 《천금방(千金方)》에서 "병을 치료하려 할 때는 먼저 음식으로 치료해보고 낫지 않은 연후에야 약을 쓴다."고 하였다.

### 白羊肉索餅方 백양육면

治脾胃氣弱, 不多下食, 四肢無力, 日漸消瘦方

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하고 사지에 힘이 없어 날이 갈수록 살이  
빠지는 경우를 치료하는 처방

麴〔四大兩〕, 白羊肉〔四大兩〕

밀가루(4대냥<sup>2</sup>), 흰 양고기(4대냥)

右溲麴作索餅, 以羊肉作臠<sup>3</sup>, 熟煮, 空心食之, 以生薑汁溲麴, 更佳.<sup>4</sup>

밀가루를 반죽하여 면을 만들어 양고기로 만든 고기국에 넣고 끓여서 빈속에  
먹는다. 생강즙으로 밀가루를 반죽하면 더욱 좋다.

### 蓴菜方 순채방

治脾胃氣弱, 食飲不下, 黃瘦無力方

비위의 기운이 약하여 음식을 소화시키지 못하고 누렇게 야위면서 힘이 없는  
경우를 치료하는 처방

蓴菜 鯽魚〔各四兩〕

순채 붕어〔각4냥〕

右魚以紙裹, 炮令熟, 去骨研, 以橘皮 鹽 椒 薑 依如蓴菜羹<sup>5</sup>法, 臨熟下魚和, 空心食  
之.<sup>6</sup>

붕어를 종이에 싸서 구워 익혀서 뼈를 발라내고 간다. 굴피 소금 호초 생강을  
넣고 순채데침 만들 듯하여 익을 때 즙을 갈아놓은 붕어를 넣고 빈속에 먹는  
다.

### 鯽魚方 붕어회

治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力方



비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

비위의 기운이 냉하여 음식을 소화시키지 못하고 허약하여 힘이 없는 경우를  
치료하는 처방

鯽魚半大斤〔作鱠<sup>7</sup>〕

붕어(회를 친다) 반 대근<sup>8</sup>

右熟煎豉汁投之, 著椒 薑 橘皮末作鰓膾<sup>9</sup>, 空心食之.<sup>10</sup>

붕어회에 두시즙을 넣고 푹 달여 호초 생강 곱피를 얹어 곱회로 만들어 빈속에  
먹는다.

豬肚方 저두방

治脾胃氣弱, 不多下食, 宜釀豬肚<sup>11</sup>方

비위의 기운이 약하고 음식을 많이 먹지 못하는 경우를 치료하려면 돼지위순  
대가 좋다.

豬肚一枚〔淨洗〕, 人參 橘皮〔各四分〕, 下饋飯〔半升〕, 豬脾一枚〔淨洗, 細切〕

돼지위(깨끗이 씻는다) 1개, 인삼 곱피〔각 4푼〕, 찐 밥〔반 되〕, 돼지지라(깨끗  
이 씻어 잘게 썰다) 1개

右以飯拌人參 橘皮 脾等, 釀豬肚中, 縫綴訖, 蒸令極熟, 空腹食之, 鹽 醬多少任  
意.<sup>12</sup>

찐 밥에 인삼 곱피 돼지지라 등을 섞어서 돼지 위속에 넣고 껴맨 다음 푹 삼아  
서 빈속에 먹는다. 소금과 장은 식성에 따른다.

鷄子清索餅方 계자청면

治脾胃氣弱, 見食嘔吐, 瘦薄無力方

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

비위의 기운이 약하고 음식을 보기만 해도 토하며 야위고 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

麴〔四大兩〕, 鷄子清〔四枚〕

밀가루(4대냥), 계자청(4개)

右以鷄子清, 溲麴作索餅, 熟煮於豉汁中調, 空心食之.<sup>13</sup>

계자청으로 밀가루를 반죽하여 면을 만들고 두시즘에 넣고 끓여서 빈속에 먹는다.

### 薑汁索餅方 강즙면

治脾胃氣弱, 食不消化, 瘦薄羸劣方

비위의 기운이 약하여 음식이 소화가 안되며 몸이 야위고 쇠약해지는 경우를 치료하는 처방

麴麴〔各二大兩〕, 生薑汁〔三大合<sup>14</sup>〕

밀가루 누룩(각 2대냥), 생강즙(3대합)

右以薑汁溲麴, 并麴等作索餅, 熟煮, 著橘皮 椒 鹽, 以羊肉臠豉汁食之.<sup>15</sup>

생강즙으로 밀가루를 반죽하여 누룩을 넣고 면을 만들어 삶은 뒤에 굴피 호초 소금을 었는다. 양고기수육과 두시즘을 곁들여 함께 먹는다.

### 羊脊骨粥方 양등뼈죽

治脾胃冷, 虛勞羸瘦, 苦不下食方

비위가 냉한데다 허로하여 야위고 소화가 되지 않아 괴로운 경우를 치료하는 처방

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

羊脊骨一具(搥碎), 白米(半升)

양등뼈(두드려 부순다) 1개, 흰 쌀(반 되)

右先煮骨取汁, 下米及葱白 椒 薑 鹽作粥, 空心食之, 作羹亦得.

먼저 양등뼈를 끓여 국물을 내고 여기에 쌀 총백 호초 생강 소금을 넣고 죽을  
쑤어 빈속에 먹는다. 수육으로 만들어 먹어도 좋다.

羊肉膾方 양육회

治脾胃飧入即吐出方

비위에 음식이 들어가면 곧 토하는 경우를 치료하는 처방

羊肉半斤, 去脂切, 作生以蒜齏食之.<sup>16</sup>

양고기 반 근을 기름을 제거하고 썰어서 마늘양념을 하여 생으로 먹는다.

粟米丸方 속미환방

治嘔吐湯飲不下方

구토가 나서 탕마저도 마시지 못하는 경우를 치료하는 처방

粟米半升, 搗粉, 沸湯和丸如桐子大, 煮熟, 點少鹽食之.<sup>17</sup>

좁쌀 반 되를 찧어 가루 내고 끓는 물로 반죽하여 벽오동씨만 하게 환을 만든  
뒤에 폭 삶아서 소금을 약간 찍어 먹는다.

羊乳方 양유방

治乾嘔方

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

헛구역질을 치료하는 처방

羊乳一杯, 煖, 空心飲之.<sup>18</sup>

양젖 1잔을 따뜻하게 데워 빈속에 먹는다.

生薑方 생강방

治嘔吐, 百治不差方

온갖 방법으로도 차도가 없는 구토를 치료하는 처방

生薑(一兩, 切如菉豆大)

생강(녹두알만 하게 썬다)(1냥)

右以酸漿水七合, 於銀器中, 煎取三合, 空心和汁喫.<sup>19</sup>

생강을 좁쌀죽 옷물 7홉과 함께 은그릇에 넣고 3홉이 될 때까지 달여 생강즙과 섞어 빈속에 마신다.

虎肉膳方 삶은 호랑이 고기

治脾胃氣弱, 惡心潰潰, 常欲吐方

비위의 기운이 약하여 메스메스하고 늘 토할 것 같은 경우를 치료하는 처방

虎肉(四兩)

호랑이고기(4냥)

右切作炙, 著葱椒脂, 炙令熟, 停冷食之, 經云, 熟食虎肉壞人齒.

호랑이고기를 썰어서 굽고 파 호초를 얹어 다시 구워 익힌 다음 식혀 먹는다.  
《본초경(本草經)》에서 뜨거운 호랑이고기를 먹으면 치아를 상하게 한다고 하였기 때문이다.

### 生薑地黃煎方 생강지황자방

治脾胃氣弱, 不能食, 黃瘦無力方

비위의 기운이 약하여 먹지 못하고 누렇게 야위며 힘이 없는 경우를 치료하는  
처방

生薑汁〔四合〕, 生地黄汁〔一升〕, 蜜〔二合〕

생강즙(4홉), 생지황즙(1되), 꿀(2홉)

右微火煎令如稀餹, 空心服一匙, 煖酒下之.

위의 것을 약한 불에 묽은 엿처럼 될 때까지 달여서 빈속에 1술씩 따뜻한 술에  
타먹는다.

1. 疾之甚 : 문맥이 통하지 않는다. 《醫方類聚》〈脾胃〉에 "聖惠方, 祛疾之甚"라는 소자주를 참고하여 국역하였다. [↩](#)
2. 대냥 : 수(隋) · 당(唐) 시대에 일반적인 저울과 달리 약의 무게를 재는 약칭(藥秤)을 사용하였다. 약칭과 대비하여 일반 저울을 대칭(大秤)이라고 하였는데, 대량(大兩)은 대칭으로 잰 무게 단위를 의미한다. ※《한어대사전》  
"方內大兩大秤者, 常用斗升及秤爾." ※《醫方類聚》〈總論〉 [↩](#)
3. 臛(학) : 갱방(羹方)과 유사한 개념으로 양념으로 맛을 낸 수육 정도의 의미이다. 《康熙字典》에는 "有菜曰羹, 無菜曰臛."이라고 구분한 것이 보인다. 여기에서는 갱(羹)과 같이 '수육'으로 국역하였다. [↩](#)

4. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 食不消下, 瘦劣, 麴麴各二兩, 生薑汁三大合, 搜和作索餅, 熟煮, 着橘椒塩, 以羊肉臠豉汁食之." ↩

5. 蓴菜羹 : 《食醫心鑑》에는 '蓴菜羹'으로 명명된 식치방을 찾을 수 없다. ↩

6. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 食飲不下, 黃瘦無方, 蓴菜鯽魚各四兩, 魚以紙裹炮令熟去骨研, 以橘皮塩椒薑, 依如蓴羹法, 臨熟下魚和, 空心食之." ↩

7. 膾 : '膾'와 통용된다. '膾'는 이미 진한대(秦漢代)에 등장하는 용어로 당시에는 고기를 가늘게 저며 서로 다른 부위끼리 섞어 먹는 방법이었다. 가늘게 저며 흘렀다가 색과 맛이 다른 부위를 다시 만나게 했기 때문에 '膾'의 의미를 살려 글자가 이루어졌다. 따라서 오늘날 고기를 날로 먹는다는 의미와는 차이가 있다. ↩

8. 대근 : 앞의 대냥(大兩)의 예와 같이 당시 의약(醫藥) 도량형이 아닌 일반 도량형을 가리킨다. ↩

9. 鶻膾 : 무엇을 의미하는지 명확하지 않다. 저술 당시의 요리 형태나 오기로 생각된다. 여기에서는 음가를 그대로 살려 국역하였다. ↩

10. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力, 鯽魚半大斤, 作膾, 熟煎豉汁投之, 著椒薑橘皮末, 作膾, 空心食之." 《鄉藥集成方》〈脾胃, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "鶻突羹治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力. 鯽魚, 半斤, 細切起作膾, 沸豉汁熱投之, 著椒薑蒔蘿橘皮等末, 空腹食之." ↩

11. 釀猪肚 : 다른 의서나 조리서 농서에서 용례를 찾아보기 힘들다. 다만 묘사된 내용으로 미루어 여기에서는 '순대'로 국역하였다. ↩

12. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 不多下食,

猪肚一枚洗淨, 人參橘皮末各四分, 下饊飯半升, 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, 塩醬多少任意." ↩

13. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 見食嘔吐, 瘦薄無力, 麪四大兩, 雞子清四枚, 搜和作索餅, 熟煮, 臛○豉汁中, 空心食之." 《鄉藥集成方》〈嘔吐, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 見食嘔吐, 瘦薄無力. 麪四, 大兩. 鷄子清, 四枚. ○右以鷄子清, 搜麪作索餅, 熟煮於豉汁中, 空心食之." ↩

14. 大合 : 앞의 대냥(大兩)의 예와 같이 당시에 '습'보다 큰 단위를 가리키거나, 의약(醫藥) 도량형이 아닌 일반 도량형을 가리키는 것으로 보인다. ↩

15. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣弱, 食不消下, 瘦劣, 麪麴各二兩, 生薑汁三大合, 搜和作索餅, 熟煮, 着橘椒塩, 以羊肉臛豉汁食之." ↩

16. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣冷, 食入口則吐出, 羊肉半斤, 去脂膜, 切作生, 以蒜薑五辣醬醋, 空腹食之." ↩

17. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治嘔吐, 湯飲不下, 粟米半升, 搗粉沸湯和丸桐子大, 煮熟, 點少塩食之, 亦治反胃." ↩

18. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治乾嘔, 羊乳一盃煖, 空心飲之." 《食療纂要》〈嘔吐〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治乾嘔, 羊乳一盃煖, 空心飲之." ↩

19. 《食療纂要》〈脾胃〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治嘔吐, 百藥不差, 生薑一兩切如菉豆大, 并醋醬七合, 於銀器中煎取四合, 空腹, 和滓滓旋呷之." 《鄉藥集成方》〈嘔吐, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治嘔吐, 百藥不差. 生薑, 一兩, 切如菉綠豆大. 以醋水七合, 於銀器中, 煎取四合, 空腹和滓滓旋呷之." ↩

비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법  
論脾胃氣弱不多下食食治諸方

---





## 論五種噎病食治諸方 5가지 열증을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

五噎者，一曰氣噎，二曰憂噎，三曰食噎，四曰勞噎，五曰思噎，此皆陰陽不和，三焦隔絕，津液不利，故令氣隔不調，是以成噎也。

5가지 열증(五噎)이란 첫째가 기열(氣噎), 둘째가 우열(憂噎), 셋째가 식열(食噎), 넷째가 노열(勞噎), 다섯째가 사열(思噎)이다. 이것은 모두 음양이 조화롭지 못하여 삼초가 막히고 진액이 잘 돌지 않은 것이다. 이렇게 기운이 막혀 두루 퍼지지 못하여 열증이 생긴다.

### 羊肉索餅方 양고기 국수

治五噎，胸隔塞，飲食不下，瘦弱無力，宜食羊肉索餅方

5가지 열증(噎症)으로 가슴이 막혀서 음식이 소화되지 않고 야위어 약해지고 힘이 없는 경우를 치료하려면 양고기면을 먹는다.

羊肉〔四兩，炒，作臠〕，麴〔半斤〕，橘皮〔一分，作末〕

양고기(볶아서 수육으로 만든다)(4냥), 밀가루(반 근), 굴피(가루 낸다)(1푼)

右和麴，以生薑汁溲作索餅，空心食之。<sup>1</sup>

굴피 가루와 생강즙으로 밀가루를 반죽하여 면을 만들고, 이를 두시즘에 넣고 삶아 익힌 뒤에 양고기 고기국에 넣고 빈속에 먹는다.

### 黃雌雞索餅方 누런 암탉 국수

治五噎，飲食不下，喉中妨塞，瘦弱無力，宜喫黃雌雞索餅方

5가지 열증으로 음식이 소화되지 않고 목구멍이 막혀서 야위고 약해져 힘이 없는 경우를 치료하려면 누런암탉면을 먹는다.

黃雌鷄〔隨多少, 炒, 作臠〕, 麪〔半斤〕, 桂末〔一分〕, 茯苓末〔一兩〕

누런 암탉(적당량을 볶아서 수육으로 만든다), 밀가루(반 근), 계피가루(1푼), 복령가루(1냥)

右以桂末 茯苓末, 和麪溲作索餅, 熟煮, 兼臠食之.<sup>2</sup>

계피가루와 복령가루를 밀가루와 함께 반죽하여 면을 만들고 이를 삶아서 닭고기수육을 곁들여 먹는다.

#### 烏雌鷄肉索餅方 검은 암탉 국수

治五噎, 飲食不下, 胸中結塞, 瘦弱無力方

5가지 열증으로 음식을 소화시키지 못하고 가슴 속이 막혀서 야위고 약해져 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

烏雌鷄肉〔半隻, 治如常〕, 麪〔四兩〕, 桑白皮 茯苓〔各八分〕, 桂心〔四分, 並剉〕

검은 암탉 고기(보통 먹듯이 손질한다)(반 마리), 밀가루(4냥), 상백피 복령〔각 8푼〕, 계심(썬다)(4푼)

右以水一升, 煎桑白皮等三味汁三合, 溲麪, 和肉, 煮熟食.<sup>3</sup>

물 1되에 상백피 등 3가지 약재를 넣고 달여 즙 3홉을 만들고, 이것으로 밀가루를 반죽하여 고기와 함께 끓여 먹는다.

#### 崖蜜方 애밀방

治五噎, 不下食方

5가지 열증으로 소화가 되지 않는 경우를 치료하는 처방

右取崖蜜含, 微微嚥之, 卽差.

절벽에서 채취한 꿀을 머금고 조금씩 삼키면 곧 낫는다.

### 蜜酥煎方 밀수전방

治氣噎方

기열을 치료하는 처방

蜜(壹升), 酥(三兩), 薑汁(三合)

꿀(1되), 연유(3냥), 생강즙(3홉)

右相和, 微火煎如稀餳, 入酒中飲之.

위의 약재를 서로 섞어서 약한 불에 뭉은 엿처럼 될 때까지 달여 술에 타서 마신다.

### 蜀椒方 축초방

治噎病, 胸膈積冷, 飲食不下, 黃瘦無力方

열병으로 가슴에 냉기가 쌓여 음식이 소화되지 않고 누렇게 야위며 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

蜀椒壹百粒, 開口者

입이 벌어진 축초 100알

右以醋淹浸令濕, 漉出, 麪拌令勻, 熟煮, 和汁吞之, 差.

입이 벌어진 촉초 100알을 식초에 담가 촉촉해지면 걸러낸 다음 밀가루와 고루 섞어 삶아서 그 물과 함께 삼키면 낫는다.

### 桂心粥方 계심죽

治胸膈氣擁結, 飲食不下, 桂心粥方

가슴에 기운이 엉기고 음식이 소화되지 않는 경우를 치료하려면 계심죽을 처방한다.

桂心〔四分〕, 茯苓〔六分〕, 桑白皮〔十二分〕

계심〔4푼〕, 복령〔6푼〕, 상백피〔12푼〕

右細剉, 以水二升, 煎取壹升半, 去滓, 量事著米, 煮粥食之.

위의 약재들을 잘게 썰어서 물 2되에 넣고 1되 반이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 버린다. 여기에 적당량의 쌀을 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

### 春杵頭糠餠託方 절구공이겨 수제비국

治噎病, 不下食方

열병으로 소화가 되지 않는 경우를 치료하는 처방

春杵頭糠〔半合〕, 麴〔四兩〕

절구공이 끝에 묻은 겨〔반 홉〕, 밀가루〔4냥〕

右相和, 溲作餠託<sup>4</sup>, 空心食之.<sup>5</sup>

위의 것을 섞어서 반죽하여 수제비국을 만들어 빈속에 먹는다.

1. 문맥이 맞지 않아 《醫方類聚》〈膈噎〉의 소자주를 참고하여 국역하였다.  
"聖惠方, 右以橘皮末及生薑汁, 和麪作索餅, 於豉汁中煮熟, 入臠食之." ↩
2. 《食療纂要》〈五噎〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五噎, 飲食不下, 喉中妨塞, 瘦弱無力, 黃雌雞隨多少, 炒作臠, 麪半斤, 桂一分, 茯苓一兩末, 二藥和麪作索餅, 熟煮兼臠食之." ↩
3. 《食療纂要》〈五噎〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五噎, 飲食不下, 胃中結塞, 瘦弱無力, 烏雌雞半隻, 治如食法, 麪四兩, 桑白皮茯苓各一分, 桂心四兩, 並剉, 水一升, 桑白皮等三味, 汁三合, 搜麪和肉, 煮熟食之." ↩
4. 饀飩 : '탁(飩)'은 '돈(飩)'의 오기라는 설, 한대(漢代)에 '병(餅)'을 의미하는 방언이었다는 설이 있다. 또 박탁이 "不打"를 의미한다는 설과 고기즙을 넣어 반죽하여 만든 밀가루 요리를 의미한다는 《濟民要術》의 설이 있다. 국내에서는 박탁을 '국수건지', '수제비'로 언해한 예가 있다. 여기에서는 언해의 예를 따라 '수제비'로 국역하였다. ↩
5. 《食療纂要》〈五噎〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治噎病不下食, 春杵頭糠半合, 麪四兩, 相和, 搜作饀飩, 空心食之." ↩

## 論消渴飲水過多小便無度食治諸方 소갈로 물을 많이 마시고 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

凡消渴有三，一曰消渴，二曰消中，三曰消腎。渴而飲水，小便多者，名曰消渴。喫食多，不甚渴，小便數，漸消瘦者，名曰消中。渴而飲水不絕，腿膝瘦弱，小便渴有脂液者，名曰消腎。

소갈에는 3가지가 있는데 첫째가 소갈(消渴), 둘째가 소중(消中), 셋째가 소신(消腎)이다. 갈증이 나서 물을 (자주) 마시고 소변을 많이 보는 경우를 소갈이라 한다. 밥은 많이 먹지만 갈증은 심하지 않고 소변이 잦고 점점 야위는 경우를 소중이라 한다. 갈증이 나서 물을 계속 마시고 다리와 무릎이 야위고 약해지며 소변이 줄어들어 기름처럼 나오는 경우를 소신이라고 한다.

此蓋由積久嗜食鹹酸，飲酒過度，無有不成消渴。然本草云，大寒凝海，唯酒則不冰，明其酒性酷熱，物無以喻此之二味。<sup>1</sup>酒徒耽嗜，不離其口，酣醉之後，制不由己，飲噉無度。加以鮓醬，不擇鹹酸，積長夜<sup>2</sup>，酣飲不懈，遂使三焦猛熱，五藏乾燥，木石猶且焦枯，在人何能不渴？治之愈不愈，屬在病者，若能如方節慎，旬月而瘳。不自愛惜，死不旋踵，方雖有效，其如不愼者何？其所愼者有三，一酒二房室三鹹酸麪食。能愼此者，雖不服，自可無他，不防此者，縱金丹不救，良可悲夫，宜深思之。

이것은 오랫동안 짜고 신 것을 즐겨 먹고 술을 지나치게 마셔서 소갈증이 된 것이다. 그리하여 《본초》에서 "큰 추위에 바다는 얼지만 오직 술은 얼지 않는다."고 하였으니, 술의 성질이 매우 뜨거워 만물 중에 이 맛에 비할 것이 없음을 밝힌 것이다. 술을 매우 즐기다보면 입에서 뱉 수가 없고 취한 후에도 자신을 제어할 수 없어서 셀 수 없이 마시게 된다. 게다가 짜고 신 것을 가리지 않고 (술 안주로) 젓갈이나 장을 먹고 여러 해 동안 밤을 새워 마시기를 그치지 않으면 마침내 삼초에 심한 열이 나고 오장이 건조해져서 목석이라도 타버릴 지경인데 사람이 어찌 갈증 나지 않겠는가? 치료하여 낮고 낮지 않고는 오로지 환

자에게 달려 있다. 만약 처방대로 절제하고 삼가면 10일이나 1달이 되면 나을 것이다. 스스로를 소중히 여기지 않으면 다시 돌볼 겨를도 없이 죽게 될 것이니 처방이 비록 효과가 있다고 해도 삼가지 않는다면 어찌할 수 있겠는가? 삼가야 할 것은 3가지가 있는데, 첫째는 술, 둘째는 성생활, 셋째는 짜고 신 것과 밀가루음식이다. 이를 삼간다면 약을 먹지 않아도 별 탈이 없을 것이다. 이를 방지하지 않는다면 천하의 명약이 있더라도 목숨을 구할 수 없을 것이니 참으로 슬픈 일이다. 마땅히 깊이 생각해야 한다.

### 枸杞根方 구기근방

治消渴口苦舌乾, 骨節煩熱方

소갈로 입이 쓰고 혀가 마르며 뼈마디에 열이 나는 경우를 치료하는 처방

枸杞根 桑白皮(切, 一升), 生麥門冬(壹升, 去心), 小麥(壹升)

구기근 상백피(썬다)(1되), 생맥문동(심을 제거한다)(1되), 소맥(1되)

右以水壹斗, 煮取五升, 去滓, 渴即飲之.

위의 약재를 물 1말에 넣고 5되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 버리고 갈증이 나면 마신다.

### 黃雌鷄方 황자계방

治消渴傷中, 小便無度方

소갈에 증초가 상하여 소변이 수시로 나오는 경우를 치료하는 처방

黃雌鷄一隻(治如喫法)

누런 암닭(보통 먹는 방법으로 손질한다) 1마리

소갈로 물을 많이 마시고 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論  
消渴飲水過多小便無度食治諸方

右煮令極爛, 漉去鷄, 停冷, 取汁飲之.<sup>3</sup>

위의 것을 무르도록 푹 삶아서 고기는 건져내고 식혀서 국물만 마신다.

### 野鷄方 야계방

治傷中消渴, 口乾, 小便數方

증초가 상한 소갈로, 입이 마르며 소변이 잦은 경우를 치료하는 처방

野鷄壹隻(治如食)

멧닭(보통 먹듯이 손질한다) 1마리

右煮令極熟, 漉鷄出, 渴即飲其汁.

위의 것을 무르도록 푹 삶아서 고기는 건져내고 갈증이 날 때마다 그 국물을 마신다.

### 猪肚方 저두방

治消渴, 日夜飲數斗水, 小便數, 瘦弱方

소갈로 밤낮으로 물을 여러 말 마시고 소변이 잦으며 몸이 야위고 약해지는 경우를 치료하는 처방

猪肚一枚(淨洗)

돼지위(깨끗하게 씻는다) 1개

右以水煮令極熟, 著少豉汁和煮, 渴即飲汁, 飢即食肚.<sup>4</sup>

위의 것을 물에 넣고 푹 삶은 뒤에 두시즙을 약간 넣고 끓여 갈증이 날 때마다 국물을 마시고 배가 고프면 고기를 먹는다.



### 兔骨方 토골방

治消渴, 飲水不知足方

소갈로 물을 마셔도 충분함을 모르는 경우를 치료하는 처방

兔骨一具

토끼뼈 1마리분

右以水煮取汁飲之.<sup>5</sup>

위의 것에 물을 넣고 달여 즙을 내어 마신다.

### 鹿頭方 녹두방

治消渴口乾方

소갈로 입이 마르는 경우를 치료하는 처방

鹿頭一枚〔治如食〕

사슴머리(보통 먹듯이 손질한다) 1개

右蒸令極熟, 醬醋食之.<sup>6</sup>

위의 것을 푹 익도록 찌서 간장과 식초를 쳐서 먹는다.

### 牛乳方 우유

治補虛羸, 止渴, 牛乳方

허약하게 마르는 경우를 보하고 갈증을 그치게 하려면 우유를 마신다.

取牛乳不揀冷煖, 任性飲之.<sup>7</sup>

소갈로 물을 많이 마시고 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論  
消渴飲水過多小便無度食治諸方

우유를 찬 것, 따뜻한 것 구별 없이 기호대로 마신다.

### 蘿蔔汁方 나복즙방

治消渴發動無時, 飲水無限方

소갈이 때 없이 발하여 한없이 물을 마시는 경우를 치료하는 처방

蘿蔔搗絞取汁一升, 頓服之, 立定.

나복을 찢어 짜낸 즙 1되를 단번에 마시면 곧 멎는다.

### 苡蔣草根羹 과장초근데침

治消渴口乾方

소갈로 입이 마르는 경우를 치료하는 처방

苡蔣草根(半斤), 葱白一握(切), 冬瓜一斤(切)

과장초근(반 근), 총백(썬다) 1줌, 동과(썬다) 1근

右於豉汁中煮, 作羹<sup>8</sup>食之.

두시즙에 위의 것을 넣고 끓여서 데침으로 만들어 먹는다.

### 又單方 또 한 가지 처방

煮豉停冷, 渴即飲之.

두시를 끓여서 식힌 뒤에 갈증이 나면 마신다.

### 又方 다른 처방

소갈로 물을 많이 마시고 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법 論  
消渴飲水過多小便無度食治諸方

---

大小麥米煮粥飲食之.<sup>9</sup>

보리 밀 쌀로 죽을 쑤어 먹는다.

又方 다른 처방

靑小豆煮, 和粥食之.<sup>10</sup>

청소두를 삶아서 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

靑粱米方 청량미방

治大渴祕方

크게 갈증 나는 경우를 치료하는 비방

以靑粱米煮, 取汁飲之, 以瘥止.<sup>11</sup>

생등쌀을 삶아서 즙을 내어 마시면 낫는다.

鷄腸臠方 닭 내장 수육

治虛冷小便數方

속이 허랭하고 소변이 잦은 경우를 치료하는 처방

鷄腸一具(治如食)

닭의 내장(보통 먹듯이 손질한다) 1마리분

右切, 作臠, 和酒飲之.<sup>12</sup>

위의 것을 썰어 수육으로 만들어 술과 함께 먹는다.

---

1. 此之二味：《醫方類聚》〈消渴〉의 소자주를 참고하여 국역하였다. "聖惠方, 喻如此之味" ←
2. 積長夜：《醫方類聚》〈消渴〉의 소자주를 참고하여 국역하였다. "聖惠方, 積年長夜" ←
3. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治瘡渴傷中小便無度, 黃雌雞一隻, 治如食法, 煮令極熟, 漉去雞, 停冷取汁飲之." 《鄉藥集成方》〈消渴, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治消渴傷中, 小便數. 黃雌雞, 一隻, 治如常法, 煮令熟, 去雞停冷, 渴則飲之. 肉亦可食. 和米鹽豉作粥, 及以五味和作羹竝得." ←
4. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治瘡渴, 日夜飲水數斗, 小便數, 瘦弱, 猪肚一枚, 洗淨以水五升, 煮令爛熟, 取二升, 已來去肚, 着小豉, 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." 《鄉藥集成方》〈消渴, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治消渴, 日夜飲水數斗, 小便數, 瘦弱. 猪肚, 一枚, 淨洗, 以水五升煮令爛熟, 取二升去肚, 著少豉, 渴則飲之. 肉亦可喫. 又和米著五味煮熟食之佳." ←
5. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治瘡渴羸瘦, 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." ←
6. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "主瘡渴, 鹿頭煎之, 可作膠, 服之弥善." ←
7. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "補虛羸, 止消渴, 牛乳, 不揀冷煖, 任性食之." ←
8. 羹：갱은 앞에서 '수육'으로 국역하였으나, 처방 가운데 육류가 포함되어 있지 않은 식치방들의 경우에는 이해하는데 어려움이 있다. 이런 식치방들에 있

어서는 음식의 형태를 유추하여 '데침'으로 국역하였다. ↩

9. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治瘡渴口乾, 小麥作飯, 或作粥食之." ↩

10. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "又青小豆煮和粥飲食之." ↩

11. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "主胃痺, 熱中瘡渴, 青梁米炊飯食之, 以米煮汁飲之亦可." 《食療纂要》〈小便不通〉에는 다음과 같이 나와 있다. "利小便, 青梁米, 炊飯食之, 又以米煮汁飲之." ↩

12. 《食療纂要》〈小便不通〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治虛冷小便數, 雞腸一具, 治如食法, 切作臠, 和酒飲之" 《鄉藥集成方》〈小便數多, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便數虛冷 雞腸一具治如常炒作臠煖酒和飲之." ↩

## 論十水腫諸方 10가지 수종을 치료하는 여러 가지 방법

夫十水者, 青水 赤水 黃水 白水 黑水 玄水 風水 石水 果水 氣水是也. 青水者, 先從面目, 腫徧一身, 其根在肝. 赤水者, 先從心腫, 其根在心. 黃水者, 先從腹腫, 其根在脾. 白水者, 先從脚腫, 上氣而欬, 其根在肺. 黑水者, 先從足趺腫, 其根在腎. 玄水者, 先從面腫至口, 其根在膽. 風水者, 先從四肢起, 腹滿大, 且<sup>1</sup>蠱腫, 其根在胃. 石水者, 先從四肢瘦, 其腹獨大, 其根在膀胱. 果水者, 先從臍腫, 其根在小腸. 氣水者, 乍盛乍虛, 乍來乍去, 其根在大腸.

10가지 수종(十水)이란 청수(靑水) · 적수(靑水) · 황수(黃水) · 백수(白水) · 흑수(黑水) · 현수(玄水) · 풍수(風水) · 석수(石水) · 과수(果水) · 기수(氣水)이다. 청수는 먼저 얼굴과 눈에서 시작되어 온몸이 붓는데 그 병의 뿌리는 간에 있다. 적수는 먼저 가슴 부위부터 붓는데 그 병의 뿌리는 심장에 있다. 황수는 배부터 먼저 붓는데 그 병의 뿌리는 비(脾)에 있다. 백수는 먼저 다리부터 붓기 시작하여 기가 차올라 기침을 하는데 그 병의 뿌리는 폐에 있다. 흑수는 발등부터 붓기 시작하는데 그 병의 뿌리는 신장에 있다. 현수는 먼저 얼굴부터 붓기 시작하여 입까지 붓는데 그 병의 뿌리는 담(膽)에 있다. 풍수는 먼저 사지에서부터 부어오르다가 배가 그득하게 부풀어 오르고 눈까지 모두 붓는데 그 병의 뿌리는 위(胃)에 있다. 석수는 먼저 사지가 마르기 시작하다가 배만 유독 부어오르는데 그 병의 뿌리는 방광에 있다. 과수는 먼저 배꼽부터 붓는데 그 병의 뿌리는 소장(小腸)에 있다. 기수는 잠깐 부었다가 금방 가라앉으면서 오락가락 하는데 그 병의 뿌리는 대장(大腸)에 있다.

皆由榮衛否澁, 三焦不調, 腑臟虛弱所生. 雖名證不同, 並令身體虛腫, 喘息上氣, 小便黃澁也.

이것들은 모두 영위가 막히고 삼초가 조화롭지 못하며 오장육부가 허약해져 발생한다. 명칭과 증세는 서로 다르지만 모두 몸을 약화시켜 붓게 하고 숨을 헐떡이게 하며 기가 치밀어 오르게 하고 소변이 누렇게 잘 나오지 않게 한다.

白羊肉臠方 흰 양고기 수육

治大腸水腫, 乍虛乍實方

대장수종으로 부었다 내렸다 하는 경우를 치료하는 처방

白羊肉〔半斤〕, 白當陸<sup>2</sup>〔切, 五合〕

흰 양고기(반 근), 백당륙(썬다)(5홉)

右以水五升煮令熟, 著葱白 鹽 醋 椒等, 作臠食之.

물 5되에 위의 것을 넣고 푹 삶아서 총백 소금 식초 호초 등을 넣어 수육으로 만들어 먹는다.

水牛蹄羹方 물소발굽 수육

治水氣浮腫, 肚脹滿, 小便澁少方

수기로 인한 부종으로 배가 창만하고 소변이 잘 나오지 않는 경우를 치료하는 처방

水牛蹄壹隻〔治如食〕

물소발굽(보통 먹듯이 손질한다) 1개

右以隔夜煮令熟, 取汁作羹, 蹄切, 空心食之.

위의 것을 하룻밤 내내 푹 달여서 나온 즙으로 수육을 만들고 발굽을 썰어서 빈속에 먹는다.

水牛尾脂臠方 물소꼬리 수육

治水氣, 大腹浮腫, 小便澁少方

수기로 윗배가 부어오르고 소변이 잘 나오지 않는 경우를 치료하는 처방

水牛尾壹枚〔治如食〕

물소꼬리(보통 먹듯이 손질한다) 1개

右細切, 作脂膾熟煮, 空腹食之.

위의 것을 잘게 썰어 삶은 고기로 만든 뒤에 푹 익혀 빈속에 먹는다.

又方 다른 처방

牛肉壹斤, 蒸令熟, 薑醋食之.<sup>3</sup>

소고기 1근을 푹 쪄서 생강 식초를 쳐서 먹는다.

又方 다른 처방

水牛皮〔治如食〕

물소껍질(보통 먹듯이 손질한다)

蒸令極爛, 切, 於豉汁中煖過食之.

위의 것을 문드러질 정도로 쪄서 썰은 뒤에 두시즙에 넣고 따뜻하게 데워 먹는다.

又方 다른 처방

烏犍牛小便, 空腹服半升, 亦甚利小便.

거세한 검은 소의 오줌을 반 되를 빈속에 마시면 소변이 잘 나오게 된다.



### 獐猪肉粥方 오소리죽

治十種水病不差, 垂死方

10가지 수종병이 낫지 않아 거의 죽음에 임박한 경우를 치료하는 처방

獐猪肉一斤〔切〕, 米半升

오소리고기(썬다) 1근, 쌀 반 되

右於豉汁中煮作粥, 著薑椒葱白, 空心食之.<sup>4</sup>

위의 재료를 두시즙에 넣고 죽을 쑤어 생강 호초 총백을 얹어 빈속에 먹는다.

### 又方 다른 처방

獐猪肉單煮食, 及作羹, 炆炒任意食之.

오소리 고기만 익혀 먹기도 하고 수육을 만들거나 굽거나 하여 취향대로 먹는다.

### 又方 다른 처방

鱧魚一頭〔重一斤, 治如食法〕, 冬瓜子〔壹升, 水研取汁〕, 赤小豆〔壹升〕

가물치(무게가 1근이 되는 것을 보통 먹듯이 손질한다) 1마리, 동과자(물에 갈아 낸 즙)(1되), 적소두(1되)

右以冬瓜子汁煮, 鱧魚豆等令熟, 空心食之.<sup>5</sup>

동과자즙에 가물치와 적소두를 넣고 끓여서 빈속에 먹는다.

### 黑豆方 흑두방

治脚腫滿, 轉上入腹方

다리가 텅텅 붓다가 점차 배로 옮겨가는 경우를 치료하는 처방

右以水五升, 煮黑豆令極熟, 去豆, 適寒溫以浸脚.<sup>6</sup>

물 5되에 검은콩을 넣고 푹 삶은 뒤에 콩을 제거하고 적당히 식혀서 여기에 다리를 담근다.

大豆方 대두방

治水氣, 利小便, 除浮腫方

수기를 치료하여 소변을 잘 나오게 하고 부종을 없애는 처방

大豆 桑構枝〔剉, 各壹升〕

대두 뽕나무가지(썬다)(각 1되)

右以水五升, 煮取二升, 去滓, 渴即飲之.

물 5되에 위의 것을 넣고 2되가 되게 달인 뒤 찌꺼기는 제거한다. 갈증이 날 때 마다 이것을 마신다.

1. 且 : 《醫方類聚》〈水腫〉에는 '目'으로 되어 있다. 문맥을 고려하여 '目'으로 국역하였다. ↩

2. 當陸 : 상륙(商陸)의 다른 이름이다. ↩

3. 《食療纂要》〈水腫〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治水氣浮腫, 小便澀少, 牛肉一斤, 蒸令熟, 薑醋食之." 《鄉藥集成方》〈大腹水腫, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治水氣, 大腹浮腫, 小便澀少. 牛肉, 一斤, 蒸令熟, 薑醋食之."

↩

4. 《食療纂要》〈水腫〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治十種水病, 不差垂死, 獐猪肉一斤, 研米半升, 豉汁中煮作粥, 着薑椒葱白, 空心食之, 單煮反作羹炒, 任意食亦可." ↩

5. 《鄉藥集成方》〈十水腫, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治十種水氣不差垂死. 鱧魚一頭, 一斤, 已上煮熟取汁, 和冬瓜葱白, 作羹食之." ↩

6. 《鄉藥集成方》〈脚氣衝心煩悶, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脚腫滿轉上入腹, 殺人. 赤小豆一升, 以水五升煮令極熟, 去豆, 適寒溫浸脚, 冷即重煖之." ↩



## 論七種淋病食治諸方 7가지 임병(淋病)을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

七淋者, 石氣膏勞熱血冷等, 名爲七淋也. 石淋者, 淋而出石, 腎主水, 水結而成石也. 氣淋者, 腎虛, 膀胱熱氣脹所爲也. 膏淋者, 肥脂狀如膏也. 勞淋者, 傷腎氣而生熱也. 熱淋者, 二焦<sup>1</sup>有熱, 氣傷於腎, 流入於胞而成也. 血淋者, 其狀赤澁, 熱甚而生也. 冷淋者, 腎氣虛弱, 下焦受於寒氣入胞, 與正氣交爭, 遂顛寒而成也.

7가지 임병(七淋)은 석림(石淋)、기림(氣淋)、고림(膏淋)、노림(勞淋)、열림(熱淋)、혈림(血淋)、냉림(冷淋) 등을 말한다. 석림이라는 것은 소변이 방울방울 나오면서 돌이 섞여 나오는 것이다. 신장은 물을 주관하는데 물이 맺혀져 돌을 만드는 것이다. 기림은 신장은 허하고 방광은 열기로 창만되어 생겨난 것이다. 고림은 비계같이 기름진 것이 나오는 것이다. 노림은 신장의 기운이 상하여 열이 생겨난 것이다. 열림은 상초와 하초에 열이 있어 신장에서 손상된 기운이 포(胞)에까지 들어가 생긴다. 혈림은 소변이 붉고 잘 나오지 않는데 열사(熱邪)가 심하여 발생하는 것이다. 냉림은 신장의 기운이 허약하여 하초가 받은 한기가 포(胞)에까지 들어가 정기와 서로 충돌한 것으로 몸은 떨리면서도 소변을 잘 보지 못하게 된다.

諸淋者, 由腎虛而膀胱熱也. 膀胱津液之腑, 熱則津液內溢而流于胞, 水道不通, 故水不上不下, 停積於胞. 腎虛則小便數, 膀胱熱則水下澁數, 而淋瀝不宜也, 其狀小便出少, 而小腹急痛, 謂之淋也.

모든 임병은 신장은 허하고 방광은 열한 때문이다. 방광은 진액의 장기인데 열이 나면 진액이 안에서 넘쳐 포(胞)로 흘러 들어가서 소변길이 막히기 때문에 소변이 올라가지도 내려가지도 못하고 포(胞)에 쌓여 있게 된다. 신장이 허하

면 소변이 잦아지고, 방광이 열하면 소변이 잘 나가지 않으면서 자주 보고 찢끔찢끔 잘 내려가지 않는다. 소변이 적게 나가고 아랫배가 갑자기 아픈 경우를 임병이라고 한다.

### 冬麻子粥方 동과자죽

治七淋, 小便澁少, 莖中疼痛, 宜食冬麻子粥方

7가지 임병으로 소변이 잘 나오지 않고 음경 속이 아픈 경우를 치료하려면 동마자죽을 먹는다.

冬麻子(壹升, 搗, 水研濾取汁, 一斤), 米(二合)

동마자(1근을 찢어 물로 갈아서 걸러낸 즙)(1되), 쌀(2홉)

右以冬麻子汁煮粥, 著葱白熟煮食之.<sup>2</sup>

동마자즙으로 죽을 쑤어 총백을 넣고 익혀 먹는다.

### 葵菜粥方 아욱죽

治七淋, 小便澁少, 莖中痛, 宜喫葵菜粥方

7가지 임병으로 소변이 잘 나오지 않고 음경 속이 아픈 경우를 치료하려면 아욱죽을 먹는다.

葵菜(三斤), 葱白(壹握), 米(三合)

아욱(3근), 총백(1줌), 쌀(3홉)

右煮葵, 取濃汁, 投米及葱煮熟, 點少許濃豉汁調和, 空心食之.<sup>3</sup>

아욱을 달여 진한 즙을 내어 쌀과 총백을 넣고 끓여 익힌 다음 짭은 두시즙 약간을 넣고 양념을 하여 빈속에 먹는다.

### 蘇漿水粥方 토소장수죽

治七淋, 小便不通, 閉妨, 宜喫蘇漿水粥方

7가지 임병으로 소변이 나오지 않고 막힌 경우를 치료하려면 토소장수죽을 먹는다.

土蘇(壹兩), 米(三合), 漿水(三升)

토소(1냥), 쌀(3홉), 좁쌀죽 옷물(3되)

右以漿水煮作粥, 下蘇, 適寒溫食之.

좁쌀죽 옷물로 죽을 쑤어 여기에 토소를 넣고 적당히 식혀 먹는다.

### 榆白皮索餅方 유백피면

治七淋, 小腹結痛, 小便不暢, 宜喫榆白皮索餅方

7가지 임병으로 아랫배가 뭉치듯 아프며 소변이 시원스럽지 않는 경우를 치료하려면 유백피면을 먹는다.

榆白皮(二兩, 切), 麪(四兩)

유백피(썬다)(2냥), 밀가루(4냥)

右以水一升, 煎榆白皮汁三大合, 去滓, 溲麪作索餅, 於豉汁中熟煮, 空心食之, 更啜二兩薑蔥茶妙.

물 1되에 유백피를 넣고 3대홉이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 다음 밀가루와 반죽하여 면을 만든다. 이것을 두시즘에 넣고 끓여 빈속에 먹는다. 다시 파달인 물 2냥을 마시면 아주 좋다.

### 車前葉羹方 차전잎데침

治熱淋, 小便出血, 莖中疼痛, 宜喫車前葉羹方

열림으로 소변에 피가 나오고 음경 속이 아픈 경우를 치료하려면 차전잎데침을 먹는다.

車前葉〔一斤, 切〕, 葱白〔一握, 切〕, 米〔二合〕

차전잎(썬다)(1근), 총백(썬다)(1줌), 쌀(2홉)

右和鼓汁中煮作羹, 空心食之.<sup>4</sup>

위의 것을 두시즙에 넣고 데침을 만들어 빈속에 먹는다.

### 車前葉方 차전엽방

治尿血滲痛方

소변에 피가 섞여 나오면서 아픈 경우를 치료하는 처방

車前葉〔生搗絞取汁, 三合〕, 生地黃〔汁, 三合〕, 蜜〔二合〕

차전엽(생것을 찢어 짠 즙)(3홉), 생지황(즙)(3홉), 꿀(2홉)

右相和微煖, 空心分爲二服.<sup>5</sup>

위의 재료를 섞어 약간 따뜻하게 데워 빈속에 2번 나누어 먹는다.

### 蒲桃煎方 포도전

治熱淋, 小便澀少, 滲痛滴血, 宜喫蒲桃煎方

열림으로 소변이 잘 나오지 않고 소변이 나올 때 아프면서 피가 방울져 나오는 경우를 치료하려면 포도전을 먹는다.

蒲桃〔絞取汁, 五合〕, 藕汁〔五合〕, 生地黄汁〔五合〕, 蜜〔五合〕

포도(짜낸 즙)(5홉), 연뿌리즙(5홉), 생지황즙(5홉), 꿀(5홉)

右相和, 煎如稀餳, 食前服三兩合, 日再服.

위의 것들을 서로 섞어 묽은 엿처럼 달여서 식사 전에 2 - 3홉씩 하루 2번 복용한다.

### 冬瓜羹方 동과 데침

治熱淋, 小便澀痛, 壯熱腹肚氣方

열림으로 소변이 잘 나오지 못해 아프고 심한 열이 나며 배에 기운이 차는 경우를 치료하는 처방

冬瓜〔一斤, 治如食〕, 葱白〔一握, 切〕, 冬麻人〔一升, 以水研濾取汁〕

동과(보통 먹듯이 손질한다)(1근), 총백(썬다)(1줌), 동마인(물로 갈아 걸러낸 즙)(1되)

右以冬麻子<sup>6</sup>汁煮作羹, 空腹食之.<sup>7</sup>

동마자즙으로 데침을 만들어 빈속에 먹는다.

### 青頭鴨羹方 청등오리수육

治小便澀少疼痛, 青頭鴨羹方

소변이 잘 나오지 않고 아픈 경우를 치료하려면 청등오리수육을 처방한다.

青頭鴨〔一隻, 治如食〕, 蘿蔔根 冬瓜 葱白〔各四兩〕

청등오리(보통 먹듯이 손질한다)(1마리), 나복근 동과 총백(각 4냥)



右如常法羹煮, 鹽醋調和, 空心食, 白煮亦佳.

위의 것들을 보통 방법대로 수육으로 만들어 소금 식초로 양념하여 빈속에 먹는다. 흰오리를 먹는 것도 좋다.<sup>8</sup>

### 靑梁子米粥方 생동쌀죽

治小便澀少, 尿引莖中痛, 靑梁子米粥方

소변이 잘 나오지 않고 소변이 나올 때 음경이 아픈 경우를 치료할 경우에는 생동쌀죽을 처방한다.

靑梁米 葱白〔切, 各一升〕

생동쌀 총백(썬다)(각 1되)

右於豉汁中煮, 作粥食之.<sup>9</sup>

위의 것들을 두시즙에 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

### 水牛肉羹方 물소고기수육

治小便澀少, 尿閉悶, 水牛肉羹方

소변이 잘 나오지 않거나 소변이 막혀 괴로운 경우를 치료하려면 물소고기수육을 처방한다.

水牛肉〔一斤〕, 冬瓜 葱白〔一握, 切〕

물소고기(1근), 동과 총백(썬다)(1줌)

右以豉汁中煮作羹, 任性著鹽醋, 空心食之.

위의 것들을 두시즙에 넣고 끓여 수육을 만든다. 여기에 식성대로 소금 식초를 넣어 빈속에 먹는다.

### 靑小豆方 청소두

治小便不通, 淋瀝閉痛, 靑小豆方

소변이 나오지 않거나 찢끔거리다가 막혀서 아픈 경우를 치료하려면 청소두를 처방한다.

靑小豆〔半升〕, 冬麻子〔一升, 微妙〕, 生薑〔一分, 切〕, 白米〔半升〕

청소두〔반 되〕, 동마자(살짝 볶는다)〔1되〕, 생강(썬다)〔1푼〕, 백미〔반 되〕

右以水二升, 研濾麻子取汁, 并投薑豆煮粥, 空心食之.<sup>10</sup>

물 2되로 동마자를 갈아 걸러낸 즙에 생강 청소두를 넣고 쌀죽을 쑤어 빈속에 먹는다.

### 靑小豆粥方 청소두죽

治小便澀少, 通淋瀝痛, 又靑小豆粥方

소변이 잘 나오지 않고 방울져 나오면서 아픈 경우를 치료할 때에도 청소두죽을 처방한다.

靑小豆〔壹升〕, 通草〔四兩, 剉〕, 小麥〔壹升〕

청소두〔1되〕, 통초(썬다)〔4냥〕, 소맥〔1되〕

右以水四升, 煎通草取汁二升, 去滓, 煮麥豆等作粥食之.

물 4되에 통초를 넣고 2되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 버린다. 여기에 소맥과 청소두를 넣고 끓여 죽을 만들어 먹는다.

### 晁葵粥方 부규죽

## 治熱淋, 利小便, 鳧葵粥方

열림으로 소변이 잘 나오게 하려면 부규죽을 처방한다.

鳧葵(二斤, 水中<sup>11</sup>荅菜是也), 米(半升)

부규(물속의 행채이다)(2근), 쌀(반 되)

右於豉汁中煮作粥, 空心食之.

위의 것을 두시죽에 넣고 죽을 쑤어 빈속에 먹는다.

1. 二焦 : 상초(上焦) · 중초(中焦) · 하초(下焦)를 합쳐 삼초(三焦)라고 하는데, 이 가운데 2개를 지칭하는 것으로 보인다. 맥락상 심신(心腎)의 문제를 지칭한다고 보고 상초와 하초로 국역하였다. ↩

2. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五淋, 小便赤, 少莖中痛, 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." 《鄉藥集成方》〈卒淋澁痛, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五淋小便赤少莖中痛 冬麻子, 一升, 杵研濾取汁二升. 和米, 三合, 煮粥, 着葱椒薑煮, 空心服." ↩

3. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便澁少, 莖中痛, 葵菜三斤, 葱白一握, 米三合, 煮葵取汁, 投米及葱煮熟, 點少許濃豉汁調和, 空心食之." ↩

4. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治熱淋, 小便出血, 莖中痛, 車前葉切一斤, 葱白切一握, 米二合, 豉汁中煮作羹, 空心食之." ↩

5. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治尿血澁痛, 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." ↩

6. 冬麻子 : 삼나무의 씨앗인 마자(麻子)의 한 종류이다. 마자는 파종 시기에

따라 이름이 다른데, 주로 늦봄에 파종하는 것을 약으로 사용하였다.《東醫寶鑑》에는 "초봄에 파종한 것이 춘마자(春麻子)인데 작고 독이 있다. 늦봄에 파종한 것이 추마자(秋麻子)인데 약에 넣으면 좋다. 早春種爲春麻子, 小而有毒. 晚春種爲秋麻子, 入藥佳."라고 하여 춘마자와 추마자의 기록이 보인다. 이로 미루어 늦봄 이후에 파종한 것을 동마자라고 지칭한 것으로 보인다. ←

7. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便澀痛, 冬果一斤, 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" ←

8. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便澀少, 疼痛, 青頭鴨一隻, 治如食法, 蘿蔔根, 冬果葱白, 各四兩, 如常法作羹, 塩醋調和, 空心食之, 白煮亦佳." ←

9. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "又青梁米葱白各一兩, 鼓汁中煮作粥食之" ←

10. 《鄉藥集成方》〈小便不通, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便不通, 淋瀝閉痛. 青小豆, 半升. 冬麻子, 一升微炒. 生薑, 一錢切. 白米, 半升. 右以水二升研濾, 麻子取汁, 并投薑豆, 煮粥, 空心食之." ←

11. 菴: 《重修政和經史證類備用本草》에는 "鳧葵, 即菴菜也"라고 되어 있다. 원문에 글자 판독이 불가능하여 이를 참고하여 국역하였다. ←

## 小便數食治諸方 소변이 잦은 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

小便數而多者, 由下焦虛冷故也. 腎主水, 與膀胱爲表裏. 腎氣衰弱, 不能制於津液, 胞中虛冷, 水下不禁, 故小便數也.

소변이 잦으면서 양이 많은 것은 하초가 허랭하기 때문이다. 신장은 물을 주관하고 방광과 표리가 된다. 신장의 기운이 쇠약해지면 진액을 제어할 수 없고 포(胞)안이 허랭해져서 소변이 나오는 경우를 참지 못하므로 소변을 자주 보게 되는 것이다.

### 黃雌鷄粥方 누런암탉죽

治膀胱虛冷, 小便數不禁, 黃雌鷄粥方

방광이 허랭하여 소변이 잦고 참을 수 없는 경우를 치료하려면 누런암탉죽을 처방한다.

黃雌鷄壹隻〔治如食〕, 粳米壹升

누런 암탉(보통 먹듯이 손질한다) 1마리, 멥쌀 1되

右煮作粥, 和鹽 醬 醋, 空心食之.<sup>1</sup>

위의 것을 달여 죽을 만들고 소금 간장 식초를 넣어 빈속에 먹는다.

### 炙黃雌鷄方 누런암탉구이

治下焦虛, 小便數, 炙<sup>2</sup>黃雌鷄方

하초가 허하여 소변이 잦은 경우를 치료하려면 누런암탉구이를 처방한다.

### 黃雌雞壹隻(治如食)

누런 암탉(보통 먹듯이 손질한다) 1마리

右炙令極熟, 刷鹽醋椒末, 空心食之.

위의 것을 푹 익도록 구워서 소금 식초 호초가루를 발라서 빈속에 먹는다.

### 生薯藥酒方 생산약주

治下焦虛冷, 小便多數無力, 生薯藥酒方

하초가 허랭하여 소변이 매우 잦으며 힘이 없이 나오는 경우를 치료하려면 생산약주를 처방한다.

生薯藥〔半斤, 刮去皮, 拍令碎用〕

생산약(껍질을 벗기고 두드려 부스러뜨린다)(반 근)

右於鑊中煮酒, 酒沸, 微微下薯藥, 不得攪, 候熟, 著鹽椒葱白, 更入酒少許, 空心服之, 妙.<sup>3</sup>

술에 술을 넣고 가열하다가 술이 끓으면 산약을 조금씩 넣고 짓지 않는다. 익기를 기다렸다가 소금 호초 총백을 넣고 다시 술을 조금 넣어서 빈속에 먹으면 효과가 오묘하다.

### 羊肺羹方 양허파수육

治小便多數, 瘦損無力, 羊肺羹方

소변이 매우 잦고 몸이 야위면서 힘이 없는 경우를 치료하려면 양허파수육을 처방한다.

右以羊肺一具, 細切, 葱白壹握, 於豉汁中煮食之.

양의 허파 1개를 잘게 썰어서 총백 1줌과 함께 두시즙에 넣어서 달여 먹는다.

#### 又方 다른 처방

羊肺壹具, 細切, 和少羊肉作羹, 食之.<sup>4</sup>

양의 허파 1개를 잘게 썰어서 양고기 조금과 함께 수육으로 만들어 먹는다.

#### 小豆葉羹方 소두잎데침

治止小便數, 小豆葉羹方

소변이 잦은 경우를 치료하려면 소두잎데침을 처방한다.

右以小豆葉壹斤, 作羹食之.<sup>5</sup>

소두잎 1근으로 데침을 만들어 먹는다.

#### 鷄腸菜羹方 계장채수육

治止小便數, 鷄腸菜羹方

소변이 잦은 경우를 치료하려면 계장채수육을 처방한다.

右以鷄腸壹斤, 於豉汁中煮, 調和作羹食之.

계장 1근을 두시즙에 넣고 달여서 양념하여 수육으로 만들어 먹는다.

<sup>1</sup>. 《食療纂要》〈小便不通〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治膀胱虛冷, 小便數不止, 黃雄雞一隻, 治如食法, 粳米煮作粥, 和塩醬醋, 空心食之, 又炙令極熟, 刷塩醋椒末, 空心食之." ←

2. 炙 : '炙'는 글자의 모양처럼 주로 육류를 꼬치에 끼워 불 위에서 굽는 방법이다. 여기에서는 '구이'로 국역하였다. ↩
3. 《鄉藥集成方》〈諸虛, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治下焦虛冷, 小便數, 瘦損無力. 生薯蕷, 半斤, 刮去皮, 以刀切碎研, 令細爛, 於鐺中, 着酒酒沸下薯蕷, 不得攪, 待熟, 着少鹽葱白, 更添酒, 空腹飲三二盞妙." ↩
4. 《食療纂要》〈諸渴〉에는 다음과 같이 나와 있다. "療渴, 止小便數, 羊肺并小豆葉煮食之." ↩
5. 《鄉藥集成方》〈小便數多, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小便數. 小豆葉, 一斤, 於豉汁中, 煮調和作羹, 食之. 煮粥亦可." ↩



## 論五痢赤白腸滑食治諸方 5가지 적백이질이 설 새 없이 나오는 경우를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

赤白痢者, 皆由榮衛不足, 腸胃虛弱. 冷熱之氣乘虛入胃, 客風於腸間, 腸虛則泄. 然其赤白者, 是熱乘於血, 血滲腸內則赤, 冷氣入腸, 津液凝滯則白, 冷熱交爭, 故赤白相雜.

적백리는 모두 영위가 부족하고 위장이 허약해져서 발생한다. (이들이) 허한 틈을 타고 냉 · 열의 사기가 위(胃)로 들어가고 풍사(風邪)가 장 사이로 들어가 장이 허약해지면 설사를 하게 된다. 그러나 적백의 차이가 있으니, 열기가 혈에 올라타고 그 혈이 내장 속에까지 흘러 들어가면 적색이 되고, 냉기가 장으로 들어가서 진액이 응체되면 백색이 되며 냉기와 열기가 서로 충돌하면 적색과 백색이 섞여 나온다.

凡痢有胃痢 脾痢 大腸痢 小腸痢 大瘕, 名曰後重. 胃痢者, 飲食不化色黃. 脾痢者, 腹肚脹滿, 泄注無度, 食既嘔吐. 大腸痢者, 食已窘迫, 大便色白, 腸鳴切痛. 小腸痢者, 溲便膿赤血, 小腸刺痛. 大瘕痢者, 裏急重, 數至圊而不能便, 莖中痛, 是腎痢也. 按諸方痢, 有三十餘種, 而此唯具五種者, 蓋是舉其宗維者.

이질에는 위리(胃痢) · 비리(脾痢) · 대장리(大腸痢) · 소장리(小腸痢) · 대가(大瘕)가 있는데, 대가는 후중이라고도 한다. 위리는 음식이 소화되지 않고 얼굴빛이 누렇게 된다. 비리는 배가 창만하고 설사가 설 새 없이 새어나오며 먹으면 곧 토한다. 대장리는 먹자마자 대변을 보고 싶어지고 대변의 색이 백색이며 장에서 소리가 나고 끓어질듯이 아프다. 소장리는 소변에 붉은 피고름이 나오고 소장이 찢르듯이 아프다. 대가리(大瘕痢)는 배 속이 갑자기 묵직해져서 자주 화장실에 가지만 대변을 볼 수 없고 음경 속이 아프다. 이것이 신리(腎痢)이다. 여러 가지 방서에 이질을 살펴보면 30여 종이 있는데 여기에서 단지 5가지만을 적어 놓은 것은 여러 가닥을 한 데 묶어 드러낸 것이다.

### 鯽魚鱠方 붕어회방

治脾氣弱, 大腸虛冷, 痢白如濃涕, 腰臍切痛方

비장의 기운이 약하고 대장이 허랭하여 백리가 콧물처럼 나오며 허리에서 배  
꼽까지 끓어질듯이 아픈 경우를 치료하는 처방

鯽魚〔作鱠〕

붕어(회를 친다)

右以橘皮 胡椒 時蘿等末, 熟煎豉汁, 投鱠於中, 空心食之.

굴피 호초, 때로는 무 등을 가루 내어 두시즙에 넣고 끓인 후 붕어회를 넣어 빈  
속에 먹는다.

### 赤石脂罇飴方 적석지수제비

治胃腸冷, 洞痢不止方

위장이 냉하여 통설과 이질이 그치지 않는 경우를 치료하는 처방

赤石脂〔二兩, 研〕, 雲母粉〔二兩〕, 麴〔二兩〕

적석지(갈아 낸다)(2냥), 운모가루(2냥), 밀가루(2냥)

右相和, 溲作<sup>1</sup>飴, 熟煮食之, 著鹽醋調和亦得.

위의 것들을 서로 섞어서 반죽하여 수제비를 만든 다음 폭 익혀 먹는다. 소금  
식초를 넣고 양념하여 먹어도 좋다.

### 炙黃雌鷄方 누런암탉구이

治脾胃氣虛, 腸滑下痢方

비위의 기운이 허하여 설 새 없이 설사를 하는 경우를 치료하는 처방

黃雌鷄一隻〔治如食法〕

누런 암탉(보통 먹듯이 손질한다) 1마리

右炙槌, 更以鹽醋刷炙之, 令通透熟, 空心食之.<sup>2</sup>

위의 것을 구워 두들긴 뒤에 다시 소금 식초를 바르고 구워서 속까지 모두 익힌 다음 빈속에 먹는다.

豬肝蕪黃方 저간무이방

治脾胃氣下痢瘦方

비위의 사기로 설사를 하고 야위는 경우를 치료하는 처방

豬肝一斤, 蕪黃末〔六分〕

돼지간 1근, 무이가루(6푼)

右薄起肝, 糝蕪黃末, 麪裹, 更以濕紙裹煨熟, 去麪, 空心食之.

돼지간을 얇게 저며 무이가루를 묻혀 밀전병에 싼 다음 다시 젖은 종이에 싸서 잿불에 구워낸다. 밀전병을 제거하고 빈속에 먹는다.

豬肝丸方 저두환

治脾胃氣虛, 食則嘔出, 豬肝丸方

비위의 기운이 허하여 먹으면 곧 토하는 경우를 치료하려면 저두환을 처방한다.

豬肝一斤〔薄起, 於瓦上曝令極乾〕

돼지간(얇게 저며 기와 위에 놓고 별을 찢어 바삭 말린다) 1근

右搗爲末, 煮白粥, 絞取汁和之, 手丸如梧桐子大, 空心, 飯飲下三十丸.

위의 것을 찢어 가루 내어 흰죽을 쑤고 짜낸 즙으로 반죽하여 벽오동씨만 하게 환을 만든다. 빈속에 30환씩 송충으로 삼킨다.

#### 又方 다른 처방

猪肝半斤〔薄起, 瓦上曝令極乾〕野鷄臆 臍前肉四兩〔曝令乾〕

돼지간(얇게 저며 기와 위에 놓고 별을 찢어 바삭 말린다) 반 근, 멧닭 가슴부위, 오리 앞부분고기(별을 찢어 말린다) 4냥

右搗爲末, 以粥飲和爲丸, 如梧桐子大, 空心, 以飲下三十丸.

위의 것을 찢어 가루 내어 죽의 국물로 반죽하여 벽오동씨만 하게 환을 빚는다. 빈속에 30환씩 먹는다.

#### 鯽魚粥方 붕어죽

治腸胃冷, 下赤白痢, 鯽魚粥方

위장이 냉하여 적백리가 나오는 경우를 치료하려면 붕어죽을 처방한다.

鱸〔四兩〕, 粳米〔二合〕

붕어회(4냥), 멍쌀(2홉)

右泚米和鱸煮粥, 椒 鹽 葱白, 任意食之.<sup>3</sup>

쌀을 일어 붕어회와 함께 죽을 쑤고 호초 소금 총백을 넣어 식성대로 먹는다.

#### 鯽魚鱸方 붕어회

### 治久痢赤白, 鯽魚鱠方

오래된 적백리를 치료하려면 붕어회를 처방한다.

鯽魚作鱠, 蒜齏食之.<sup>4</sup>

붕어를 회를 쳐서 마늘 양념을 하여 먹는다.

### 紅米粥方 홍미죽

治脾胃氣弱, 食不消化, 下赤白不止方

비위의 기운이 약하여 먹은 것을 소화하지 못하고 적백리가 그치지 않는 것도 치료하는 처방

麴三片〔爲末〕, 紅米〔二合〕

누룩(가루 낸다) 2조각, 홍미(2홉)

右煮作粥, 空心食之, 亦治小兒無辜痢.

위의 것으로 죽을 쑜어 빈속에 먹는다. 또한 소아 무고감(無辜痢)<sup>5</sup>에 이질이 생긴 것은 치료한다.

### 白樹雞粥方 백수계죽

治腸滑, 赤白下痢, 白樹雞粥方

대변이 줄줄 흐르고 적백리가 나오는 경우를 치료하려면 백수계죽을 처방한다.

白樹雞<sup>6</sup>〔三兩, 洗澤細切, 一名白木耳〕, 米〔二合〕, 薤白〔五合, 切〕

백수계(물에 씻어 잘게 썬다. 일명 백목이라고 한다)(3냥), 쌀(2홉), 해백(썬다)(5홉)

右相和於豉汁中, 煮作粥, 空心食之.

위의 것을 두시죽에 넣고 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

### 薤白粥方 해백죽

治脾虛冷, 下白膿痢及水穀痢, 薤白粥方

비장이 허랭하여 백농리와 수곡리가 나오는 경우를 치료하려면 해백죽을 처방한다.

薤白〔五合, 切〕, 粳米〔三合〕

해백(썬다)(5홉), 멥쌀(3홉)

右相和, 煮作粥, 任性著葱椒, 攪令熟, 空心食之.<sup>7</sup>

위의 것을 섞어 죽을 쑀고 식성대로 파 호초를 얹어 저어가며 익힌 뒤에 빈속에 먹는다.

### 葛粉方 갈분방

治血痢, 日夜百餘行方

혈리가 밤낮으로 백여 번 나오는 경우를 치료하는 처방

葛粉〔三兩〕, 蜜〔一兩〕

갈분(3냥), 꿀(1냥)

右以新汲水四合, 攪調, 空心頓服之.<sup>8</sup>

위의 것을 새로 길어온 물 4홉에 넣고 저어서 빈속에 단번에 마신다.

### 黍米粥方 기장쌀죽

治諸痢不差, 黍米粥方

모든 이질이 낫지 않는 경우를 치료하려면 기장쌀죽을 처방한다.

黍米(二大合), 蠟 羊脂(各一兩)

기장쌀(2대합), 밀랍 양기름(각 1냥)

右煮黍米, 臨熟投蠟 羊脂, 攪令消, 空心食之.

기장쌀을 달이다가 익을 때 즈음 밀랍 양기름을 넣고 저어서 녹으면 빈속에 먹는다.

### 馬齒菜汁方 마치현즙

治赤白痢及血痢, 小便不通方

적백리와 혈리로 소변이 나오지 않는 경우를 치료하는 처방

蜜(壹合), 馬齒菜搗取汁(三合)

꿀(1합), 마치현을 찧어 낸 즙(3합)

右相和, 微煖, 空心頓服之.<sup>9</sup>

위의 것을 서로 섞어 은근하게 데워 빈속에 단번에 먹는다.

### 林檎汁方 능금즙

治水痢方

수리를 치료하는 처방

### 林檎十顆〔切作片〕

능금(썰어서 조각낸다) 10개

右以水一升半, 煮取六合, 林檎並汁並食之.<sup>10</sup>

위의 것을 물 1되 반으로 6홉이 될 때까지 달여 능금과 함께 그 즙을 먹는다.

### 茶方 차

#### 治赤白痢及熱毒痢方

적백리와 열독리를 치료하는 처방

右好茶濃煎, 服三椀.<sup>11</sup>

좋은 차를 진하게 달여서 3사발을 마신다.

1. : 글자의 의미를 알 수 없다.《醫方類聚》〈諸痢〉에는 '饄'라고 되어 있다. 이어지는 '饄'은 만두 형태의 음식을 의미하는 글자인데, 문장에서 밀가루로 반죽하여 만든다고 하였으므로 의미가 통하지 않는다. 이에 〈論五種噎病食治諸方〉에 '饄飴'라는 용례를 참고하여 국역하였다. <a href="#"></a>

2. 《食療纂要》〈諸淋〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治脾胃氣虛, 腸滑下痢, 黃雌雞一隻, 治如食法, 炙槌, 更以塩醋刷炙之, 令通透熟, 空心食之."《鄉藥集成方》〈一切痢, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "炙鷄散治脾胃氣虛, 腸滑下痢. 黃雌鷄, 一隻, 治如食法, 炭火炙之, 槌了以鹽." <a href="#"></a>

3. 《食療纂要》〈諸痢〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治腸胃冷, 下痢赤白, 鯽魚切如膾四兩, 粳米二合, 和膾煮粥, 椒塩葱白, 任意食之." <a href="#"></a>

4. 《食療纂要》〈諸痢〉에는 다음과 같이 나와 있다. "主久赤白痢, 腸癖水穀不



調, 止暴下痢, 鯽魚作膾, 一云蒜齏食之, 多益, 冬月則不治多食, 亦不宜人." ↩

5. 무고감(無辜疳) : 소아 감병(疳病)의 하나로 《東醫寶鑑》〈小兒〉에는 "무고감은 그 증상이 얼굴이 누렇고 머리카락이 곧추 서며 수시로 열이 심하고, 먹고 마셔도 살이 되지 않다가 여러 날 여러 달이 지나면 마침내 죽게 되는 것이다. 無辜疳者, 其候面黃髮直, 時時壯熱, 飲食不生肌膚, 積經日月, 遂至於死."라고 설명하였다. ↩

6. 樹雞 : 목이버섯의 다른 이름이다. ↩

7. 《食療纂要》〈諸痢〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治赤白痢, 又治久痢不差, 腹中常惡, 薤白一握切, 煮粥食之, 但多煮食之, 若赤痢, 合黃蘗皮煮服之差, 又以一握生細搗粳米粉, 與蜜相和, 作餅炙熟, 喫不過兩三." 《鄉藥集成方》〈赤白痢, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治赤白痢下, 薤白, 一握切, 煮作粥, 食之." ↩

8. 《食療纂要》〈諸痢〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治赤痢日夜百餘行, 葛粉三兩, 蜜一兩, 新汲水四合, 攪調空心頓服." ↩

9. 《鄉藥集成方》〈赤白痢, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治赤白痢, 及血痢, 小便不通. 蜜, 一合. 馬齒菜, 搗取汁三合. ○右相和, 微煖, 空心頓服之." ↩

10. 《鄉藥集成方》〈水瀉痢, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治水痢. 林檎, 十枚, 半熟者, 以水一升半, 煎取一升, 和林檎, 空心食之." ↩

11. 《鄉藥集成方》〈熱痢, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治赤白痢及熱毒痢. 好茶, 一片, 炙搗末, 濃煎一二盞, 喫差." ↩

## 論五種痔病下血食治諸方 5가지 치질과 하혈을 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

夫痔之所發, 皆由傷於風濕, 飲食過度, 房室勞傷, 致使氣血流溢, 滲入腸間, 衝發下部, 而成痔疾.

치질이 발생하는 것은 모두 풍습(風濕)에 상하거나 음식을 과도하게 섭취하거나 성생활로 허로하여 정기(精氣)가 상했기 때문이다. 이런 것들은 기혈을 흘러넘치게 하는데, 대장 속으로 스며들어가 하부에서 충돌하여 치질이 된다.

其證有五, 牡痔, 則肛傍生鼠乳在外, 時時膿血出也. 牝痔, 肛傍腫而出血也. 脈痔, 肛傍痒痛而血出也. 腸痔, 肛傍腫核痛, 發寒熱而出血也. 血痔, 因便圀而血隨出也. 又有因酒因氣得之, 則大便難, 而久不已, 變之作瘻也.

그 증세에는 5가지가 있다. 모치(牡痔)는 항문주위에 쥐 젖같은 것이 겹으로 돌아 있고 때때로 피고름이 나오는 것이다. 빈치(牝痔)는 항문주위가 부으면서 피가 나오는 것이다. 맥치(脈痔)는 항문주위가 가렵고 아프면서 피가 나는 것이다. 장치(腸痔)는 항문주위가 부으면서 멍울이 생겨 아프고 추웠다가 더웠다가 하면서 피가 나는 것이다. 혈치(血痔)는 화장실에서 대변을 볼 때 피가 나오는 것이다. 또는 술이나 기울(氣鬱)로 인하여 발생하는 경우에는 대변을 보기가 어려운데 오래도록 낫지 않으면 변하여 치루(痔漏)가 된다.

### 野鷄餅方 멧닭떡

#### 治痔氣下血不止無力方

치질로 하혈이 멈추지 않고 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

野鷄一隻〔治如食法〕

멧닭(보통 먹듯이 손질한다) 1마리

右細切, 著少麪, 并椒 鹽 葱白調和, 溲作餅, 炙熟和醋食之.<sup>1</sup>

위의 것을 잘게 썰어서 밀가루를 뿌린 뒤 호초 소금 총백으로 양념하고 반죽하여 떡을 만든 뒤 구워 익혀서 식초를 넣어 먹는다.

#### 炙鸚鵡方 구관조구이

治五痔下血不止, 炙鸚鵡方

5가지 치질로 하혈이 멈추지 않는 경우를 치료하려면 구관조구이를 처방한다.

右以鸚鵡一隻, 治洗炙令熟食之, 作粥亦得.<sup>2</sup>

구관조 1마리를 씻은 뒤에 구워서 익혀 먹는다. 죽을 쑤어 먹어도 좋다.

#### 焦木槿花方 목근화찜

治五痔下血不止, 焦木槿花方

5가지 치질로 하혈이 멈추지 않는 경우를 치료하려면 목근화찜을 처방한다.

木槿花(壹斤)

목근화(1근)

右以少豉汁, 和椒 鹽 葱白, 焦令熟, 空腹食之.

위의 것을 두시집에 넣어 호초 소금 총백을 넣고 푹 찌서 빈속에 먹는다.

#### 扁竹葉羹方 편죽엽데침

治痔疾下血, 扁竹葉羹方

치질로 하혈하는 경우를 치료하려면 편죽엽데침을 처방한다.

扁竹葉〔半斤〕

편죽엽〔반 근〕

右切, 於沸湯中煮作羹, 著鹽 椒 葱白調和, 空心食之.

위의 것을 썰어서 끓는 물에 넣고 끓여 데침을 만든다. 여기에 소금 호초 총백을 얹은 뒤 양념을 해서 빈속에 먹는다.

桑耳粥方 뽕나무버섯죽

治痔下血不止方

치질로 하혈이 그치지 않는 경우를 치료하는 처방

桑耳〔半斤〕

뽕나무버섯〔반 근〕

右以水三升, 煎取二升, 去滓, 著鹽 椒 葱白 米糝, 煮作粥食之.<sup>3</sup>

위의 것을 물 3되에 넣고 2되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한다. 여기에 소금 호초 총백 쌀가루를 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

野猪肉灸方 멧돼지구이

治久患痔, 下血不止, 肛邊及腹肚疼痛, 野猪肉灸方

오래된 치질로 하혈이 멈추지 않고 항문주위와 배가 아픈 경우를 치료하려면 멧돼지구이를 처방한다.

右以野猪肉二斤, 切作炙, 著椒 鹽 葱白 脂熟, 空心食之.<sup>4</sup>

멧돼지고기 2근을 썰어서 구운 다음 호초 소금 총백을 얹고 삶아서 빈속에 먹는다.

### 鰾魚鱠方 가물치회

治痔下血不止, 肛腸疼痛, 鰾魚鱠方

치질로 하혈이 멈추지 않고 항문이 아픈 경우를 치료하려면 가물치회를 처방한다.

右以鰾魚, 不限多少, 切作鱠, 以蒜齏食之, 腊亦得. 鰾魚鱠及羹亦得.<sup>5</sup>

적당량의 가물치를 양에 상관없이 회를 쳐서 마늘양념을 하여 먹는다. 삶아 먹어도 좋다. 붕어회와 붕어수육도 또한 효과가 있다.

### 蒼耳葉羹方 창이잎데침

治五痔下血, 蒼耳葉羹方

5가지 치질로 하혈하는 경우를 치료하려면 창이잎데침을 처방한다.

蒼耳葉壹斤(嫩者), 米(二合)

창이잎(연한 것) 1근, 쌀(2홉)

右細切, 於豉汁中和米, 煮作羹, 著鹽 椒 葱白, 空心食之.<sup>6</sup>

위의 것을 잘게 썰어 쌀과 함께 두시즙에 넣고 끓여 데침을 만든다. 여기에 소금 호초 총백을 넣고 빈속에 먹는다.

### 杏仁粥方 행인죽

治五痔下血不止, 杏仁粥方

5가지 치질로 하혈이 멈추지 않는 경우를 치료하려면 행인죽을 처방한다.

杏人一兩(湯浸, 去皮尖及雙人, 搗, 以水三升研取汁)

행인(끓는 물에 넣어 껍질과 뽀족한 끝, 두알들이를 제거하고 찢은 다음 물 3되  
로 갈아서 취한 즙) 1냥

右煎汁沸, 投米煮粥食之.<sup>7</sup>

위의 즙을 끓여서 쌀을 넣고 죽을 쑀어 먹는다.

### 黃蓍粥方 황기죽

治五痔下血, 黃蓍粥方

5가지 치질로 하혈하는 경우를 치료하려면 황기죽을 처방한다.

黃蓍(六分, 剉), 米(三合)

황기(썬다)(6푼), 쌀(3홉)

右以水三升, 煎黃蓍取一升, 去滓澄清, 著米煮粥, 空心食之.

물 3되에 황기를 넣고 1되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하여 맑게 가라앉힌  
후 쌀을 넣고 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

### 鰻鯨魚炙方 뱀장어구이

治五痔瘻瘡, 殺諸蟲, 鰻鯨魚炙方

5가지 치질과 누창을 치료하여 여러 가지 벌레를 죽이려면 뱀장어구이를 처방  
한다.

右以鰻鯨魚, 治如食, 切作炙, 鹽葱椒白<sup>8</sup>調和食之.<sup>9</sup>

뽕장어를 보통 먹듯이 손질하여 썰고 구워서 소금 호초 총백으로 양념하여 먹는다.

## 鴛鴦炙方 원앙구이

### 治五痔瘻瘡方

5가지 치질과 누창을 치료하는 처방

右以鴛鴦一隻, 治如食, 炙令極熟, 細切, 以五辣醋食之.<sup>10</sup>

원앙 1마리를 보통 먹듯이 손질하여 바싹 구운 다음 잘게 썰어 5가지 매운 양념과 식초를 쳐서 먹는다.

1. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治痔氣下, 不止無力, 雞一隻, 治如食法, 細切, 着麪并塩椒葱白調和, 搜作餅炙熟, 和醋食之." 《鄉藥集成方》〈痔漏, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治痔氣下血不止無力野鷄, 一隻, 治如食法, 細切, 著少麪并椒鹽葱白, 調和搜作餅, 炙熟, 醋和食之." ↩

2. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五痔, 下血不止, 鴛鴦一隻, 治如食法, 炙令熟食之, 作粥羹亦得." ↩

3. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治下血不止痔, 桑耳半斤, 水三升, 煎取二升, 去滓, 着塩椒葱白, 米糝煮粥食之." ↩

4. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治久痔, 下血不止, 肛邊痛, 兼腸風瀉血, 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." ↩

5. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治痔下血不止, 肛腸痛, 鯽

魚膾及羹食之." ↩

6. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五痔下血, 蒼茸葉一斤, 米二合, 蒼茸細切, 於豉汁中, 和米作羹, 着塩椒葱白, 空心食之." ↩

7. 《鄉藥集成方》〈痔漏, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五痔, 下血不止. 杏仁, 去皮尖雙仁, 水三升研濾取汁, 煎減半, 投米煮粥, 停冷, 空心服之." ↩

8. 葱椒白 : \*椒葱白 ※문맥상 ↩

9. 《食療纂要》〈諸痔〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五痔漏瘡, 鰻鯪魚, 治如食法, 切作片炙, 着椒塩醬, 和調食之, 殺虫, 若熏下部, 則痔虫盡死." 《鄉藥集成方》〈痔漏, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治五痔, 漏瘡, 殺蟲. 鰻鯪魚, 一頭, 治如食法, 切作片炙, 着鹽椒醬." ↩

10. 《鄉藥集成方》〈禽部下品〉에는 다음과 같이 나와 있다. "鴛鴦. ○食醫心鏡, 主五痔瘻瘡, 鴛鴦一隻, 治如食法, 煮令極熟, 細切, 以五味醋食之, 羹亦妙." ↩



## 論婦人妊娠諸病及產後食治諸方 임신 시의 여러 가지 병과 산후조리를 음식으로 치료하는 여러 가지 방법

凡初有娠, 四肢沈重, 胸膈痰飲, 不多欲食. 脈理順時, 則是欲有娠, 如此經三兩月, 便覺不通, 則結胎也. 其狀心憤憤, 頭重目眩, 四肢沈重, 懈墮不欲執作, 惡聞食氣, 噉酸鹹果實, 多臥少起, 是謂惡食. 其至三四月已上, 皆大劇吐逆, 不能自勝舉者, 便依此飲食將息, 既得食力, 體強色盛, 力足養胎, 母便健矣.

처음 임신을 하면 사지가 무겁고 가슴 속에 담이 생겨 음식을 많이 먹지 못하게 된다. 맥을 보아 임신했을 때의 맥을 거스르지 않으면 이것은 임신하려는 것인데 2 - 3개월 동안 갑자기 월경이 없다면 이는 아이를 가진 것이다. 그 증상은 마음이 심란하고 머리가 무거우며 눈앞이 아찔해지며 사지가 무거워지고 나른해서 하고 싶은 것이 없다. 또 음식냄새를 맡기 싫어하며 시고 짠 과일을 즐겨 먹고 자주 눕고 적게 일어선다. 이를 오식(惡食)이라고 한다. 3 - 4개월 이상이 되면 대개 구토가 극심해지고 혼자서 거동하기가 힘들어진다. 치료 음식을 먹고 몸조리를 하면 소화시키는 힘이 생겨서 몸은 튼튼해지고 얼굴빛은 좋아져서 태아를 잘 기를 수 있으며 산모 또한 건강해진다.

夫產生之理, 吁, 可大歟, 十月既足, 百骨坼, 肥肉開解, 兒始能生. 百日之內, 猶尚虛羸, 時人將爲一月, 便云平復, 豈不謬乎? 飲食失節, 冷熱乖衷, 血氣虛損, 因此成疾, 藥餌不知, 更增諸疾, 且以飲食調理, 庶爲良工耳.

아이를 낳는 이치는 참으로 위대한 것이다. 10개월을 채우면 산모의 뼈가 벌어지고 근육이 늘어나면서 아이가 태어나게 된다. 출산 후 100일 내에는 여전히 몸이 허약한데 요즘 사람들은 1개월이 지나면 평상시와 같이 회복된다고들 하니 어찌 그릇된 말이 아니겠는가? 음식을 조절하지 못하고 차고 더운 것이 어

굿나면 혈기가 손상되어 질병이 발생하게 된다. 음식으로 치료하는 방법을 알지 못하면 여기에 다시 합병증이 발생하게 되므로 음식을 조절하는 것이 가장 좋은 의사이다.

### 羊肉索餅方 양고기면

治初妊娠, 心中憤悶, 嘔吐不下食, 惡聞食氣, 頭重目眩, 四肢煩疼, 多臥少起, 增寒汗出, 疲乏, 宜食羊肉索餅方

임신 초기에 마음이 심란하고 구토가 나며 소화가 되지 않고 음식냄새를 맡기 싫어하며 머리가 무겁고 눈이 아찔하며 사지가 아프고 자주 눕고 적게 일어서며 추위를 타고 땀이 나며 피로해지는 경우를 치료하려면 양고기면을 먹는다.

羊肉四兩〔作臠〕, 麴半升

양고기(수육으로 만든다) 4냥, 밀가루 반 되

右溲麴作索餅, 和臠調和, 空心食之.

밀가루를 반죽하여 면을 만들고 양고기수육과 함께 빈속에 먹는다.

### 鯉魚湯方 잉어탕

治妊娠胎動, 臟腑擁熱, 嘔吐不下食, 心煩躁悶, 宜服鯉魚湯方

임신 중에 태동(胎動)<sup>1</sup>이 있고 장부에 열이 뭉치고 구토하며 소화가 되지 않고 마음이 번잡하고 답답한 경우를 치료하려면 잉어탕을 먹는다.

鯉魚一頭〔治如食〕, 葱白一握〔切〕

잉어(보통 먹듯이 손질한다) 1마리, 총백(썬다) 1줌

右以水三升, 煮魚及葱令熟, 空心食之.<sup>2</sup>

물 3되에 잉어와 파를 넣고 푹 삶아서 빈속에 먹는다.

### 糯米阿膠粥方 찹쌀아교죽

治妊身胎動不安, 宜喫糯米阿膠粥方

임신 중 태동을 치료하려면 찹쌀아교죽을 먹는다.

糯米三合, 阿膠四分〔炙, 搗末〕

찹쌀 3홉, 아교(굽고 찢어 가루 낸다) 4푼

右煮糯米粥, 投阿膠末調和, 空心食之.<sup>3</sup>

찹쌀로 죽을 쑤고 아교가루를 넣어 이들을 섞어서 빈속에 먹는다.

### 烏雌鷄粥方 검은암닭죽

治安胎及風寒濕痺, 腰脚痛方

안태시키고 풍한습비증으로 허리와 다리가 아픈 경우를 치료하는 처방

烏雌鷄一隻〔治如食〕, 紅米三合

검은 암닭(보통 먹듯이 손질한다) 1마리, 홍미 2홉

右煮鷄熟, 切肉和米煮粥, 著鹽 椒 薑 葱調和, 空心食之. 作羹及餛飩<sup>4</sup>索餅食之.<sup>5</sup>

닭을 푹 삶아서 고기를 썰고 홍미를 넣어 죽을 쑤 뒤 소금 호초 생강 파로 양념하여 빈속에 먹는다. 수육이나 만두, 면을 만들어 먹기도 한다.

### 丹鷄索餅方 붉은닭국수

治養胎藏, 及胎漏下血, 心煩口乾, 丹鷄索餅方

모태를 보해주고, 태루의 하혈로 가슴이 답답하고 입이 마르는 경우를 치료하려면 붉은닭국수를 처방한다.

丹雄雞一隻(治如食作臃), 麴壹斤

붉은 닭(보통 먹듯이 손질하여 수육으로 만든다) 1마리, 밀가루 1근

右溲麴作索餅, 熟煮和臃食之.<sup>6</sup>

밀가루를 반죽하여 면을 만든다. 닭고기수육과 함께 푹 끓여 먹는다.

### 地黃粥方 지황죽

治妊娠下血不止, 名曰漏胞, 胞乾胎死, 宜食地黃粥方

임신 시 하혈이 그치지 않는 경우를 누포(漏胞)라고 하는데, 자궁이 건조해지고 태아가 죽게 된다. 이것을 치료하려면 지황죽을 먹는다.

右取地黃汁三合, 先糯米作粥煮熟, 投地黃汁攪令勻, 空腹食之. 地黃汁煖酒和服亦佳.

지황즙 3홉을 만든 다음 먼저 찹쌀로 죽을 써서 푹 익히고 여기에 지황즙을 넣어 골고루 섞어 빈속에 먹는다. 지황즙을 따뜻한 술과 함께 먹어도 또한 좋다.

### 竹瀝粥方 죽력죽

治妊娠恒若煩悶, 此名子煩, 宜喫竹瀝粥方

임신 시 항상 가슴이 답답한 경우를 이름하여 자번(子煩)이라 하는데 이를 치료하려면 죽력죽을 먹는다.

右以粟米三合煮粥, 臨熟下淡竹瀝三合, 攪令勻, 空心食之.

좁쌀 3홥을 끓여 죽을 만들고, 익을 때 즈음 죽력 3홥을 넣어 고루 섞이게 저어  
빈속에 먹는다.

### 黑豆方 흑두방

#### 治妊娠腰痛方

임신 시 허리가 아픈 경우를 치료하는 처방

右以黑豆一升, 酒三升, 煮取七合, 去豆, 空心服之.

흑두 1되를 술 3되에 넣고 7홥이 될 때까지 달여서 콩은 버리고 빈속에 먹는다.

### 車釭酒方 차항주

#### 治妊娠咳嗽, 車釭酒方

임신 시 기침이 나는 경우를 치료하려면 차항주를 처방한다.

右以車釭壹枚, 燒令赤, 投壹升酒中, 適寒溫服之.

수레의 바퀴 통 쇠 1개를 벌겋게 달구어 술 1되에 넣은 다음 적당히 식혀 마신다.

### 石膏方 석고방

#### 治妊娠傷寒頭痛方

임신 시 상한으로 머리가 아픈 경우를 치료하는 처방

豉(三合), 葱白(一握), 生薑(一兩), 石膏(半兩, 煨)

두시(3홥), 총백(1줌), 생강(1냥), 석고(달군다)(반 냥)

右以水一升,煎豉等四味三兩沸,去滓,頓服之,得汗佳.

물 1되에 두시 등 위의 4가지 약재를 넣고 2 - 3번 끓인 후 찌꺼기를 버리고 단  
번에 마셔 땀을 내면 좋다.

### 冬麻子方 동과자방

治妊娠損動,下血不止,煩悶方

임신 중 태동으로 하혈이 그치지 않아 가슴이 답답한 경우를 치료하는 처방

右以冬麻子一升,炒,以水二升,研濾取汁,煎兩沸,分作三服.

동마자 1되를 볶아서 물 2되로 갈아 즙을 낸다. 이것을 2번 끓도록 달여서 3번  
에 나누어 먹는다.

### 鐵秤錘方 철칭추방

治妊娠脹滿方

임신 시 창만을 치료하는 처방

以鐵秤錘壹枚,燒令赤,投一升酒中,適寒溫頓服之.

저울추 1개를 벌겋게 달구어 술 1되에 넣고 적당히 식혀서 단번에 마신다.

### 地黃粥方 지황죽

治初產,腹中瘀血及瘕血結痛,虛損無力,宜食地黃粥方

첫 출산으로 뱃속에 어혈이나 혈가가 뭉쳐 아프고 허손되어 힘이 없는 경우를  
치료하려면 지황죽을 먹는다.

生地黃汁(三合),生薑(一兩,取汁),粳米(三合)

생지황즙(3홉), 생강(즙)(1냥), 멍쌀(3홉)

右煮粥, 臨下地黃生薑汁, 攪令勻, 空心服之.<sup>7</sup>

멍쌀로 죽을 쑀다. 이것을 먹을 때 지황과 생강즙을 넣고 저어서 고루 섞어 빈 속에 먹는다.

#### 桃人粥方 도인죽

治產後, 血瘀痛, 惡露不多下, 宜喫桃人粥方

출산 후 혈가로 아프고 오로가 많이 나오지 않는 경우를 치료하려면 도인죽을 먹는다.

右桃人一兩去尖皮, 研以水濾取汁, 煮米作粥食之.<sup>8</sup>

도인 1냥의 곱트머리와 겉껍질을 제거한 후 물로 갈아서 걸러 즙을 취한다. 여기에 쌀을 넣고 죽을 쑀어 먹는다.

#### 白羊肉粥方 흰양고기죽

治產後, 血氣不調, 不能下食, 虛損無力方

출산 후 혈기가 고르지 못하여 음식을 소화시키지 못하고 허손되어 힘이 없는 경우를 치료하는 처방

白羊肉(半斤), 紅米(三合)

흰 양고기(반 근), 홍미(3홉)

右調和五味 椒 葱, 作粥食之.

흰 양고기에 호초 파 등 여러 양념을 하여 죽을 만들어 먹는다.

### 冬麻子粥方 동마자죽

治產後，積血風腫，補中益氣，利小便，冬麻子粥方

출산 후 적혈과 풍종에 증초를 보하여 기운을 복돋고 소변을 잘 통하게 하려면 동마자죽을 처방한다.

冬麻子〔一升，搗研以水二升取汁〕，紅米〔三合〕

동마자(찧어 물 2되로 갈아 취한 즙)(1되), 홍미(3홉)

右以麻汁，和米煮粥食之.<sup>9</sup>

동마자즙에 쌀을 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

### 猪心羹方 돼지염통수육

治產後中風，血氣擁，驚邪憂恚，猪心羹方

출산 후 중풍으로 혈기가 멎쳐서 헛것에 놀라고 우울했다 성냈다 하는 경우를 치료하려면 돼지염통수육을 처방한다.

右猪心壹枚，煮熟切，以葱鹽調和，作羹食之。入少胡椒末，亦佳.<sup>10</sup>

돼지염통 1개를 푹 삶은 후, 썰어서 파 소금으로 양념하여 수육을 만들어 먹는다. 호초가루를 조금 넣어 먹어도 좋다.

### 秤錘酒方 저울추술

治產後血瘀，兒枕痛，秤錘酒方

출산 후 혈가로 생긴 아침통(兒枕痛)<sup>11</sup>을 치료하려면 저울추주를 마신다.

鐵秤錘〔一枚，斧頭鐵杵，亦得〕，酒〔一升〕



저울추(도끼윗부분의 쇠절구공이도 또한 좋다)(1개), 술(1되)

右燒秤錘令赤, 投酒中, 良久去錘, 量力服.

저울추를 벌겋게 달구어 술에 담구고 한참 두었다가 추는 건져내고 양껏 마신다.

### 羊肉脂膾方 삶은 양고기

治產後, 虛羸無力, 腹肚冷, 血氣不調, 及傷風頭疼, 羊肉脂膾方

출산 후 야위고 기운이 없으며 배가 냉하고 혈기가 고르지 못한 경우와 상풍(傷風)으로 머리가 아픈 경우를 치료하려면 삶은 양고기를 처방한다.

右羊肉一斤, 切如常法, 調和作脂膾食之, 煮羹亦得.

양고기 1근을 보통 먹듯이 썰고 양념하여 삶은 고기로 만들어 먹는다. 끓여서 수육을 만들어 먹어도 좋다.

### 黑豆酒方 흑두주

治產後風虛, 五緩六急, 手足頑痺, 頭旋目眩, 及血氣不調方

출산 후 풍의 허사(虛邪)로 인해 오완(五緩)과 육급(六急)이 생기고 완고한 비증으로 손발이 저리고 아프며 머리가 어지럽고 눈이 아찔한 것 및 혈기가 고르지 못한 경우를 치료하는 처방

右黑豆一升, 炒, 以酒三升浸之一宿, 隨性煖服.

흑두 1되를 볶은 후 술 3되에 하룻밤 담가 두었다가 주량에 따라 따뜻하게 하여 마신다.

### 羊頭肉方 양머리고기

治產後，風眩瘦病，五勞七傷，心虛驚悸，羊頭肉方

출산 후 풍으로 어지럽고 야윈 것과 5가지 노증(勞證)과 7가지 상증(傷證) 및 심장이 허하여 놀란 듯 가슴이 두근거리는 경우를 치료하려면 양머리고기를 처방한다.

右白羊頭肉一枚，治如法，煮熟切，於五味中食之。

흰 양의 머리고기 1개를 보통 방법대로 손질하여 푹 삶아 썰은 다음 여러 가지 양념을 하여 먹는다.

### 地黃煎方 지황전

治產後，虛勞百病，血氣不調，腹肚結痛，血暈愾憤，心煩躁，不多下食，地黃煎方

출산 후 허로하면 여러 가지 병이 생겨난다. 혈기가 고르지 못하여 뱃속이 뭉치고 아프며 혈혼으로 심란하고 가슴이 답답하여 소화가 잘 되지 않는데, 이것을 치료하려면 지황전을 처방한다.

生地黄汁 藕汁〔各一升〕，生薑汁〔二合〕，蜜〔四合〕

생지황즙 연뿌리즙(각 1되), 생강즙(2홉), 꿀(4홉)

右相和煎如稀餚，空心煖酒入一匙服之。

위의 것들을 서로 섞어서 묽은 엿처럼 달인 후 따뜻한 술에 1술씩 타서 빈속에 마신다.

### 生地黄汁方 생지황즙

治產後百病，血暈，心煩悸，愾憤，口乾，生地黄汁方

출산 후의 여러 가지 병을 치료한다. 혈훈과 가슴이 답답하고 두근거리는 경우, 정신이 몽롱한 경우, 입이 마르는 경우 등을 치료하려면 생지황즙을 처방한다.

生地黃汁(三合), 藕汁(三合), 童子小便(二合)

생지황즙(3합), 연뿌리즙(3합), 동변(2합)

右相和煎一兩沸, 分爲二服.

위의 약재들을 함께 달여 1 - 2번 끓어오르면 2번에 나누어 먹는다.

### 猪肝蕪荑方 저간무이방

治產後, 赤白痢, 腰臍肚絞痛, 不下食, 炮<sup>12</sup>猪肝方

출산 후 적백리로 허리와 배꼽이 쥐어짜듯 아프고 소화가 되지 않는 경우를 치료하려면 돼지간젓불구이를 처방한다.

猪肝(四兩), 蕪荑(一兩, 末)

돼지간(4냥), 무이(가루 낸다)(1냥)

右薄起猪肝, 糝蕪荑末於肝葉中, 溲麪裹, 更以濕紙重裹, 於塘灰中炮令熟, 去紙及麪, 空心食之.

돼지간을 얇게 저며 그 사이사이에 무이가루를 묻히고 밀가루 반죽으로 싼 후 다시 젖은 종이로 싸서 덥힌 잣불에 구워 익힌 다음 종이와 밀가루를 제거하고 빈속에 먹는다.

### 鯽魚粥方 붕어죽

治產後, 赤白痢, 臍肚痛不可忍, 不可下食, 鯽魚粥方

출산 후 적백리로 배꼽 주변 복부가 참을 수 없이 아프고 소화를 시킬 수 없는 경우를 치료하려면 붕어죽을 처방한다.

鯽魚(一斤半), 紅米(參合)

붕어(1근 반), 홍미(3홉)

右以紙各裹魚, 於塘灰中炮令熟, 去骨研, 煮粥熟, 下鯽魚, 攪令勻, 空心食, 鹽葱醬如常.<sup>13</sup>

종이로 붕어를 각각 싸고 덥힌 잿불에 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 간다. 죽을 끓여 익으면 같은 붕어를 넣고 골고루 저어 섞은 뒤에 소금 파 간장 등을 적당히 넣고 빈속에 먹는다.

#### 黃雌鷄粥方 누런암탉죽

治產後傷中, 消渴, 小便數, 腸澼下痢, 補五藏益氣, 黃雌鷄粥方

출산 후 중기(中氣) 손상으로 소갈이 생기고 소변이 잦고 설사가 나는 경우를 치료하고 오장을 보해주며 기운을 복돋으려면 누런암탉죽을 처방한다.

黃雌鷄(一隻, 治如常), 紅米(三合)

누런 암탉(평소 먹듯이 손질한다)(1마리), 홍미(3홉)

右切取肉, 和米煮粥, 著鹽薑葱醬食之.<sup>14</sup>

살코기만 잘라서 쌀을 넣고 죽을 쑤어 소금 생강 파 간장을 얹어 먹는다.

#### 豬腎羹方 삶은 돼지콩팥

治產後蓐勞, 乍寒乍熱, 豬腎羹方

출산 후 옥로(蓐勞)<sup>15</sup>로 추웠다가 더웠다가 하는 경우를 치료하려면 돼지콩팥 수육을 처방한다.

猪腎〔一雙, 去脂膜〕, 紅米〔一合〕

돼지콩팥(기름막을 제거한다)(1쌍), 홍미(1홉)

右著葱白 薑 鹽 醬, 煮作羹喫之.<sup>16</sup>

위의 것에 총백 생강 소금 간장을 넣고 끓여서 수육으로 만들어 먹는다.

猪蹄粥方 돼지발곱죽

治產後虛損, 乳汁不下, 猪蹄粥方

출산 후 허손되어 젖이 나오지 않는 경우를 치료하려면 돼지발곱죽을 처방한다.

猪蹄一隻〔治如常〕, 白米半升

돼지발곱(보통 먹듯이 손질한다) 1개, 백미 반 되

右煮令爛, 取肉切, 投米煮粥, 著鹽 醬 葱白 椒 薑和食之.<sup>17</sup>

돼지족발을 문드러지게 삶은 후 고기만 잘라서 쌀을 넣고 죽을 쑤다. 소금 간장 총백 호초 생강을 양념하여 먹는다.

猪肝羹方 돼지간수육

治產後, 乳汁不下, 閉妨痛, 猪肝羹方

출산 후 젖이 나오지 않고 막혀서 아픈 경우를 치료하려면 돼지간수육을 처방한다.

猪肝一具〔切〕, 紅米〔一合〕, 葱白 鹽 豉等

돼지간(썬다) 1개, 홍미(1홉), 총백 소금 두시 등

右以肝如常法, 作羹食, 作粥亦得.<sup>18</sup>

돼지간을 보통 먹듯이 손질하여 수육을 만들어 먹는다. 죽을 쑤어 먹어도 좋다.

### 馬齒粥方 마치죽

治產後, 血氣不調, 積聚結痛, 兼血暈悸憤, 及赤白痢, 馬齒粥方

출산 후 혈기가 고르지 못하여 적취가 생겨 아픈데다 혈혼으로 두근거리고 심란한 것 및 적백리를 치료하려면 마치죽을 처방한다.

馬齒菜(一斤), 紅米(二合)

마치채(1근), 홍미(2홉)

右相和煮作粥食之, 鹽醬, 任性著食.<sup>19</sup>

위의 것으로 함께 죽을 쑤어 먹는다. 소금 간장은 식성대로 얹어 먹는다.

### 鯽魚鱠方 붕어회

治產後, 赤白痢, 臍肚痛, 不下食, 鯽魚鱠方

출산 후 적백리로 배꼽 주변 복부가 아프고 소화가 되지 않는 경우를 치료하려면 붕어회를 처방한다.

鯽魚(一斤, 作鱠), 蒔蘿 橘皮 蕪荑 乾薑 胡椒(各一分, 作末)

붕어(회를 친다)(1근), 시라 굴피 무이 건강 호초(가루 낸다)(각 1푼)

右以鱠, 投熱豉汁中, 良久, 下諸末, 調和食之.

붕어회를 뜨거운 두시죽에 오래 넣어 두었다가 위의 여러 약재가루를 타서 먹는다.

### 薤白粥方 해백죽

治產後, 赤白痢, 臍腰痛, 薤白粥方

출산 후 적백리로 배꼽에서 허리까지 아픈 경우를 치료하려면 해백죽을 처방한다.

右以薤白切一升, 紅米三合煮粥, 空心食之.

해백 1되를 썰어서 홍미 3홉과 함께 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

### 野雞肉餛飩方 멧닭고기만두

治產後, 痢, 腰腹肚痛, 野雞肉餛飩方

출산 후 이질로 허리와 배가 아픈 경우를 치료하려면 멧닭고기만두를 처방한다.

右以野鷄一隻, 治如常, 作餡洩麪皮, 作餛飩熟煮, 空心食之.<sup>20</sup>

멧닭 1마리를 보통 먹듯이 만두소로 만든 후 밀가루피로 싸서 만두를 빚어 삶아서 빈속에 먹는다.

1. 태동(胎動) : 임신 중에 배가 아프면서 하혈하는 증상으로 유산의 전조가 되기도 한다. 《東醫寶鑑》〈婦人〉에는 다음과 같이 설명되어 있다. "태루와 태동은 모두 하혈하는 것이다. 태동에는 배가 아프고 태루에는 배가 아프지 않은 것이 다른 점이다. 胎漏胎動, 皆下血, 而胎動有腹痛, 胎漏無腹痛, 此爲異耳. 胎漏宜清熱.", "태루와 태동 모두 유산시킬 수 있다. 胎漏胎動, 皆令墮胎." ←

2. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治妊娠胎動, 臟府擁熱, 嘔吐不下食, 心煩燥悶, 鯉魚一頭, 治如食法, 葱白一握切, 水三升, 煮魚葱令熟, 空心食之." ↩
3. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治妊娠胎動不安, 糯米三合, 阿膠四分炙末, 糯米粥投阿膠末, 調和, 空心食之." ↩
4. 餛飩: 소(餡)를 가진 최초의 요리로 추정되며 시위(西域) 일대에서 발원한 음식이 증원으로 들어와 '혼돈(餛飩)'이라고 불리게 된 것으로 현대 중국의 자오즈(餃子)와 유사한 모양으로 추정된다. 여기에서는 '만두'로 국역하였다. ↩
5. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "安胎及風寒濕痺, 腰脚痛, 烏雌雞一隻, 治如食, 糯米三合, 煮雞熟切肉, 下豉汁中, 和米煮粥, 着塩椒薑葱調和, 空心食之, 作羹及餛飩索餅皆可." ↩
6. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治養胎藏, 及胎漏下血, 心煩口乾, 丹雄雞一隻, 治如食法, 作臠, 麪一斤, 搜作索餅, 熟煮, 和臠食之." ↩
7. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治初產復中瘀血, 及瘀血結痛, 虛損無力, 生地黄汁三合, 生薑汁一两, 粳米三合, 煮粥臨熟, 下生地黄薑汁攪勻, 空心服之." ↩
8. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後血癥疼痛, 惡露不多下, 不多食, 桃仁一两去皮尖双仁, 粳米二合, 水二大盞, 爛研桃仁絞取汁, 作粥, 空心食之." ↩
9. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後, 腹中積血, 及中風汗出, 益氣肥健, 利小便, 冬麻子一合, 以水研取汁三升, 薏苡仁一合, 搗碎, 粳米二合, 用麻子汁煮二味作粥, 空心食之." ↩
10. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後中風, 血氣



壅, 驚邪憂恚, 猪心一枚, 煮熟切, 以葱塩椒調和, 作羹食之." 《鄉藥集成方》〈產後中風口噤角弓反張, 食醫心鏡〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後中風, 血氣, 驚邪憂悸氣逆. 猪心, 一枚切, 於豉汁中煮, 五味糝〔息感切以米和羹也〕, 調和食之." ←

11. 아침통(兒枕痛) : 해산할 때 피가 자궁에 남아서 출산 후에 배앓이를 일으키는 병. 《東醫寶鑑》〈小兒〉에는 다음과 같이 설명되어 있다. "태아의 옆에 형태가 있는 덩어리가 생겨 태아의 베개가 되었다가 출산할 때 터져 피가 나온다. 만약 패혈이 나오지 않으면 덩어리가 생겨 참을 수 없이 아프다. 이것이 혈가이다. 胎側有成形塊, 爲兒枕, 子欲生時, 枕破血下. 若敗血不下, 則成塊作痛不可忍, 乃血瘕也." ←

12. 炮 : 문자적으로는 통째로 굽는다는 의미이지만, 한의학에서는 잿불 등에 굽는 포제법을 의미한다. 《食醫心鑑》의 식치방에서도 잿불에 굽는 방식으로 설명되어 있다. 여기에서는 식치방의 성격을 잘 나타내기 위해 '잿불구이'로 국역하였다. ←

13. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後赤白痢, 臍肚痛不可忍, 不可下食, 鯽魚一斤, 粟米三合, 煮粥, 用濕紙裹魚煨熟, 去骨細研, 候熟粥下魚, 入塩醋調和, 空心服之." ←

14. 《鄉藥集成方》〈產後口乾痞悶 附血渴, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後傷中, 消渴, 小便數, 腸僻下痢, 補五臟益氣. 黃雌鷄, 一隻, 治如常法. 紅米, 三合. 〇右切取肉, 和米煮粥, 着鹽薑葱醬食之." ←

15. 옥로(蓐勞) : 산후에 생기는 허로의 증상이다. 《東醫寶鑑》〈婦人〉에는 다음과 같이 설명되어 있다. "산후에 노상(勞傷)이 과도한 경우를 옥로라 한다. 그 증상은 허약하고 여위며, 일어났다 누웠다 하고 음식이 소화되지 않으며, 때로 기침하고 머리와 눈이 혼미하며, 아프고 갈증이 나며, 도한이 있고 학질처럼 한열이 왕래하는 것이다. 產後勞傷過度, 名曰蓐勞, 其證虛羸, 乍起乍臥, 飲食不消, 時有咳嗽, 頭目昏痛, 發渴, 盜汗, 寒熱如瘧." ←

16. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後虛羸喘乏, 乍寒乍熱, 病如瘡狀, 名蓐勞, 猪腎一具去脂四破, 如無以羊腎代, 香豉錦裹, 白粳米葱白各一升, 右四味, 以水三斗, 煮取五升, 去滓, 任性服之, 不差更作." ↩

17. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後虛損, 乳汁不下, 猪蹄一隻, 治如常, 白米半升, 以水煮令爛, 取肉切, 投米煮粥, 着塩醬葱白椒薑, 和食之." ↩

18. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後乳不下, 閉悶妨痛, 猪肝一具, 粟米一合, 如常法作粥, 空心食之." ↩

19. 《鄉藥集成方》〈產後血瘕, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "馬齒粥, 治產後血氣不調, 積聚結痛, 兼血暈, 悸憤, 及赤白痢. 馬齒菜, 一斤. 紅米, 二合. 〇右相和煮作粥食之, 鹽醬任情着食." ↩

20. 《食療纂要》〈妊娠諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後下痢, 腰腹痛, 雉一隻, 作餛飩食之." 《鄉藥集成方》〈產後赤白痢疾及虛羸氣痢, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治產後, 下痢, 腰腹痛. 野鷄, 一隻, 作餛飩, 食之." ↩

## 小兒諸病食治諸方 소아의 여러 가지 병을 음식으로 치료하는 방법

### 白石脂散方 백석지산

治小兒臍汁出不止, 兼赤腫, 白石脂散方

소아의 배꼽에서 고름이 나와 멈추지 않고 벌겋게 붓는 경우를 치료하려면 백석지산을 처방한다.

右以白石脂末四錢乾, 傳臍中.

백석지가루 4돈을 말려 배꼽에 붙인다.

### 羊蹄骨髓方 양제골수방

治小兒舌上瘡作白方

소아의 혀가 헐어서 하얗게 된 경우를 치료하는 처방

右取羊蹄雙骨中髓, 以胡粉和調傳之, 日可三上.

양발굽뼈 속의 골수를 호분과 함께 섞어 붙인다. 하루에 3번 이상 한다.

### 生地黃粥方 생지황죽

治小兒髮稀, 乍寒乍熱, 黃瘦無力, 宜喫生地黃粥方

소아의 머리숱이 적고 추웠다가 열이 났다가 하며 누렇게 야위면서 힘이 없는 경우를 치료하려면 생지황죽을 먹는다.

生地黄汁〔一合〕, 紅米〔一合〕

생지황즙(1합), 홍미(1합)

右煮作粥, 臨熟下地黄汁, 攪調和食之.<sup>1</sup>

홍미로 죽을 쑀어 익을 때 즙음 지황즙을 넣고 골고루 저어 먹는다.

### 蛇脫皮方 사탈피방

治小兒喉痺腫痛方

소아가 후비증으로 붓고 아픈 경우를 치료하는 처방

右取蛇脫皮, 燒作灰, 乳汁和一匕服之.

뱀의 허물을 태워 재를 만들어 젖에 타서 1술씩 먹는다.

### 又方 다른 처방

取露蜂房燒作灰, 乳汁和一匕服之.

노봉방을 태워 재를 만들어 젖에 타서 1술씩 먹는다.

### 又方 다른 처방

治小兒數歲不能行方

소아가 여러 해가 지나도 걷지 못하는 경우를 치료하는 처방

取葬家未開戶, 盜食來以哺之, 日三便起行.

장사 지낸 집이 문을 열기 전에 그 곳에서 음식을 훔쳐다가 먹이기를 하루에 3번하면 곧 일어나 걷는다.

### 伏翼炙方 박쥐구이

治小兒未行, 母有孕, 飲膠<sup>2</sup>蠟<sup>2</sup>羸瘦方

소아가 걷기 전에 어미가 임신을 하여 마른 젖을 먹어 야위는 경우를 치료하는  
처방

右取伏翼熟炙噉之, 日三四度.

박쥐를 구워서 익혀 먹는다. 3 - 4일이면 낫는다.

### 生蘆根粥方 생노근죽

治小兒嘔吐, 心煩熱, 生蘆根粥方

소아가 구토를 하고 가슴에 번열이 나는 경우를 치료하려면 생노근죽을 처방  
한다.

右生蘆根一兩, 淨洗, 以水一升, 煎取汁七合, 去滓, 紅米一合, 於汁中煮粥食之.

생노근 1냥을 깨끗이 씻어 물 1되에 넣고 7홉이 될 때까지 달여 찌거기를 버린  
다. 여기에 홍미 1홉을 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

### 人參粥方 인삼죽

治小兒腸胃虛冷, 嘔吐及痢, 驚啼, 人參粥方

소아의 위장이 허랭하여 구토와 설사가 나고 놀라 우는 경우를 치료하려면 인  
삼죽을 처방한다.

人參 茯苓〔各三分〕, 麥門冬〔四分, 去心〕, 紅米〔一合〕

인삼 복령〔각 3푼〕, 맥문동(심을 제거한다)(4푼), 홍미(1홉)

右以水一升半, 煎三味, 取汁七合, 去滓, 下米煮粥食之.

물 1되 반에 위의 3가지 약재를 넣고 7홉이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣고 죽을 쑴어 먹는다.

### 冬麻子粥方 동마자죽

治小兒咳嗽氣急, 小便澀少, 面目浮腫, 冬麻子粥方

소아가 기침이 나고 호흡이 급해지며 소변이 잘 나가지 못하여 얼굴과 눈이 붓는 경우를 치료하려면 동마자죽을 처방한다.

右冬麻子三合, 研取汁, 白米三合煮粥, 空心食之.

동마자 3홉을 갈아 즙을 내고 여기에 쌀 3홉을 넣어 죽을 쑤다. 빈속에 먹는다.

### 又方 다른 처방

嫩桑枝〔切, 三合〕, 楮枝〔三合〕, 米〔三合〕

어린 뽕나무가지(썬다)(3홉), 닥나무가지(3홉), 쌀(3홉)

右以水二升, 煎桑楮枝, 取汁一升, 去滓, 煮米作粥食之.

물 2되에 뽕나무와 닥나무 가지를 넣고 1되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하고 죽을 쑴어 먹는다.

### 郁李仁粥方 옥리인죽

治小兒水氣, 腹肚妨痛脹滿, 面目腫, 小便不利, 郁李仁粥方

소아가 수기로 배가 아프면서 창만하고 얼굴이 붓고 소변이 잘 나오지 않는 경우를 치료하려면 옥리인죽을 처방한다.

右郁李人四分, 以水八合, 研濾取汁, 以白米一合, 煮粥空心食之.<sup>3</sup>

옥리인 4푼을 물 8홉에 넣고 갈아서 걸러내 즙을 취한다. 여기에 쌀 1홉을 넣고 죽을 쑤어 빈속에 먹는다.

#### 紫蘇子粥方 자소자죽

治小兒冷氣, 腹肚脹滿, 不多下食, 紫蘇子粥方

소아가 냉기로 배가 창만하고 많이 먹지 못하는 경우를 치료하려면 자소자죽을 처방한다.

右紫蘇子三合, 以水研濾取汁, 以白米二合投汁中, 煮粥食之.<sup>4</sup>

자소자 3홉을 물로 갈아 걸러낸 즙에 쌀 2홉을 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

#### 益母葉方 익모엽방

治小兒疳痢垂死方

소아 감리로 거의 죽음에 임박한 경우를 치료하는 처방

右取益母葉煮與食, 卽差.

익모초잎을 달여 먹으면 곧 낫는다.

#### 馬齒菜方 마치채방

治小兒血痢方

소아혈리를 치료하는 처방

右取馬齒菜生搗絞取汁一合, 和蜜一匙攪調, 空心食之.<sup>5</sup>

마치현을 생으로 찢어 낸 즙 1홉에 꿀 1술을 타서 저어 빈속에 먹는다.

### 益母草葉方 익모초엽방

治小兒瀉痢, 腹肚絞痛方

소아가 설사와 이질로 배가 쥐어짜듯 아픈 경우를 치료하는 처방

右取益母草葉煮食之.

익모초잎을 달여 먹는다.

### 鷄子粥方 계란죽

治小兒, 下痢不止, 瘦<sup>6</sup>, 鷄子粥方

소아의 이질이 그치지 않고 야위는 경우를 치료하려면 계란죽을 처방한다

右以鷄子一枚, 米一合

계란 1개, 쌀 1홉.

煮米作粥, 臨熟破鷄子, 相和熟食之.<sup>7</sup>

먼저 쌀로 죽을 쑀어 익을 때 즙에 계란을 깨뜨려 넣어 잘 저어서 익혀 먹는다.

### 黍米粥方 기장쌀죽

治小兒下痢, 日夜數十度, 漸困無力, 黍米粥方

소아가 이질에 걸려 밤낮으로 수십 번 설사하여 점점 노곤해지고 힘이 없는 경우를 치료하려면 기장쌀죽을 처방한다.



黍米〔一合〕, 鷄子〔一枚〕, 蠟〔一分, 細切〕

기장쌀(1홉), 계란(1개), 밀랍(잘게 썬다)(1푼)

右煮黍米粥, 臨熟下鷄子及蠟, 攪勻令熟食之.<sup>8</sup>

기장쌀로 죽을 쑀어 익을 때 즈음에 계란과 밀랍을 넣고 골고루 저어 익혀 먹는다.

### 扁竹葉煎方 편죽엽전

治小兒, 蟻蟲下部痒方

소아가 요충으로 항문 주변이 가려운 경우를 치료하는 처방

右取扁竹葉一握, 以水一升煎取五合, 去滓, 空心食之.<sup>9</sup>

편죽엽 1줌을 물 1되로 5홉이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하고 빈속에 먹는다.

### 石膏粥方 석고죽

治小兒, 心下逆氣, 驚癇寒熱, 喘息咽痛, 石膏粥方

소아가 명치에서 기가 거슬러 오르고 경간이 나고 추웠다 더웠다 하며 숨이 차고 목이 아픈 경우를 치료하려면 석고죽을 처방한다.

石膏〔四兩〕, 細米〔一合〕

석고(4냥), 가는 쌀(1홉)

右以水三升, 煮石膏取一升汁, 去滓, 下米煮粥食之.<sup>10</sup>

물 3되에 석고를 넣고 1되가 될 때까지 달여서 찌꺼기를 버린다. 여기에 쌀을 넣고 죽을 쑀어 먹는다.

### 母猪乳汁方 어미돼지젖

治小兒,驚癇發動無時,母猪乳汁方

소아 경간이 때 없이 발작하는 경우를 치료하려면 어미돼지젖을 처방한다.

右母猪乳汁三合,以絛纏浸乳汁,令小兒吮之.

어미돼지젖 3홉에 솜뭉치를 담갔다가 아이가 그것을 빨아먹게 한다.

### 又方 다른 처방

治小兒夜啼法

소아가 밤에 우는 경우를 치료하는 방법

右人定後閉氣,書臍下作田字.

인정(오후 10시경)이 지나면 호흡을 멈추고 배꼽 아래에 '田'자를 쓴다.

### 漿水粥方 장수죽

治小兒夜啼,小便不通,肚痛,漿水粥方

소아가 밤에 우는데 소변이 통하지 않거나 배가 아프면 장수죽을 처방한다.

右以漿水,煮白米二合,作稀粥,臨熟下葱白,和勻食之.

좁쌀죽 옷물에 흰 쌀 2홉을 넣고 묽은 죽을 쑤다. 익을 때 즈음에 총백을 넣고 고루 섞어 먹는다.

### 梨粥方 배죽

治小兒心藏風熱,惛憤煩躁,不能下食,梨粥方

소아가 심장풍열로 정신이 멍하고 가슴이 답답하며 음식을 소화시키지 못하는 경우를 치료하려면 배죽을 처방한다.

消梨<sup>11</sup> 三顆(搗濾取汁), 白米三合

배(깻어 걸러낸 즙) 3개, 백미 3홥

右煮粥, 臨熟下梨汁, 攪和食之.<sup>12</sup>

백미로 죽을 쑀어 익을 때 즙에 배즙을 넣고 고루 저어 먹는다.

淡竹葉粥方 담죽엽죽

治小兒心藏風熱, 惛憤恍惚, 淡竹葉粥方

소아가 심장풍열로 의식이 흐리고 분명하지 않은 경우를 치료하려면 담죽엽죽을 처방한다.

淡竹葉〔一握〕, 米〔一合〕

담죽엽〔1줌〕, 쌀〔1홥〕

右以水一升煮竹葉, 濾取汁七合, 煮粥熟, 下竹葉汁相和食之.

물 1되에 담죽엽을 넣고 달여 걸러 7홥을 만든다. 쌀로 죽을 쑀어 익힌 뒤에 담죽엽즙을 넣고 고루 섞어 먹는다.

牛蒡粥方 우방죽

治小兒心藏風熱, 煩躁恍惚, 皮膚生瘡, 牛蒡粥方

소아가 심장풍열로 가슴이 답답하고 정신이 없으며 피부에 창이 생기는 경우를 치료하려면 우방죽을 처방한다.

右牛蒡根研濾取汁三合, 以白米一合, 煮粥熟, 投汁調和食之.<sup>13</sup>

우방근을 갈고 걸러 3홉을 얻어 내고 쌀 1홉으로 죽을 쑀어 익힌 뒤에 앞의 우방즙을 넣고 먹는다.

### 乾葛粥方 갈근죽

治小兒風熱嘔吐, 壯熱頭痛, 驚悸夜啼, 乾葛粥方

소아가 풍열로 구토하고 열이 심해 머리가 아프며 잘 놀라고 가슴이 두근거리며 밤에 우는 경우를 치료하려면 말린 갈근죽을 처방한다.

右乾葛一兩, 以水一升半, 煎取汁, 去滓, 下米一合, 煮粥食之.<sup>14</sup>

말린 갈근 1냥을 물 1되 반에 넣고 달여 즙을 낸 후 찌꺼기를 버리고 쌀 1홉을 넣어 죽을 쑀어 먹는다.

### 葛粉湯方 갈분탕

治小兒壯熱, 嘔吐不下食, 葛粉湯方

소아가 열이 심하여 구토하면서 음식을 먹지 못하는 경우를 치료하려면 갈분탕을 처방한다.

右葛粉二兩, 以水三合相和, 調粉於銅紗羅中令遍, 沸湯中煮熟食之.<sup>15</sup>

갈분 2냥과 물 3홉을 구리그릇에 담아 골고루 섞은 후 끓어오르도록 달여서 먹는다.

### 韭葉方 구엽방

主漆瘡方

울이 오른 창을 치료하는 방법

用韭葉研傅之.

부추잎을 갈아서 붙인다.

1. 《鄉藥集成方》〈小兒寒熱往來, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "生地黃粥治小兒髮稀, 乍寒乍熱, 黃瘦無力. 生地黃汁, 一合. 紅米, 一合. ○右煮作粥, 臨熟下地黃汁, 攪調和食之." ↩

2. 膠嫻 : 무엇을 의미하는지 명확하지 않다. 수유부가 임신을 하여 젖이 마르는 현상을 설명한 것으로 보인다. 여기에서는 '마른 젖'이라고 국역하였다. ↩

3. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒水氣, 腹肚妨痛脹滿, 面目腫, 小便不利, 郁李仁四分, 以水八合, 研取汁, 以白米一合, 煮粥空心食之." ↩

4. 《鄉藥集成方》〈小兒腹脹, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "紫蘇子粥治小兒冷氣, 腹肚脹滿, 不多下食. 紫蘇子, 三合, 以水研濾取汁, 白米二合, 投汁中, 煮粥食之." ↩

5. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒血痢不差, 馬齒菜汁一合, 蜜半合, 粟米一合, 以水一大盞, 煮作粥, 入二味和調, 食前服."  
《鄉藥集成方》〈小兒血痢, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒血痢. 馬齒莧菜, 搗絞取汁, 一合和蜜一匙, 攪令勻, 空心食之." ↩

6. 妳 : 의미가 통하지 않아 따로 국역하지 않았다. ↩

7. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒下痢不止, 瘦嫻, 雞子一枚, 米一合, 煮米作粥, 臨熟破雞子相和, 熟食之." ↩

8. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒下痢, 日夜數十度, 漸困無力, 黍米一合, 雞子一枚, 蠟一分細切, 煮黍米粥, 臨熟, 下雞子蠟攪勻, 令熟食之." ↩

9. 《鄉藥集成方》〈小兒蟯蟲, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒蟯蟲, 下部痒. 薦竹葉, 一握, 以水一升煎取五合, 去滓, 空心食之, 量兒加減."

↩

10. 《鄉藥集成方》〈小兒欬嗽咽喉作呀呷聲, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "石膏粥治小兒, 心下逆氣, 驚癇, 寒熱, 喘急, 咽痛. 石膏, 四兩. 細米, 一合. 〇右以水三升, 煮石膏取一升汁, 去滓下米, 煮粥食之." ↩

11. 消梨 : 배의 종류 가운데 하나이다. ↩

12. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒心藏風熱, 昏憤煩燥, 不能下食, 消梨三顆, 搗取汁, 白米三合, 煮粥, 臨熟下梨汁攪和食之."

↩

13. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒心藏風熱, 煩燥恍惚, 皮膚生瘡, 牛蒡根研取汁三合, 以白米一合煮粥熟, 投汁調和食之." ↩

14. 《食療纂要》〈小兒諸病〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒風熱嘔吐, 壯熱頭痛, 驚悸夜啼, 乾蝎一兩, 剉以水一升半, 煎取汁去滓, 下米一合, 煮粥食之." ↩

15. 《鄉藥集成方》〈小兒嘔吐不止, 食醫心鑑〉에는 다음과 같이 나와 있다. "治小兒壯熱, 嘔吐不下食. 葛粉, 二兩, 以水三合, 和於銅器中, 令沸湯, 煮熟食之." ↩

## 校正記 교정기

辛丑六月朔, 校讀於掖庭醫局, 是書譌字殊多, 不敢臆改, 一依其舊云.

신축년(1841) 6월 초하루 액정의국에서 대조해가며 읽어보니 이 책에 잘못된 글자가 꽤 많았으나 함부로 마음대로 고치지 않았고 모두 옛것을 따랐다.

元堅識.

단파원견(丹波元堅) 적다.

嘉永甲寅仲秋晦夜, 燈下校正一過.

가영(嘉永) 갑인년(1854) 중추절 그믐밤 등잔불 아래에서 교정을 한번 마친다.

約之.

삼약지(森約之) 적다.

## 刊記 간기

此書, 唐咎殷撰, 宋史藝文志箸錄作二卷, 是此書至宋尚存, 今久佚矣. 此本乃日本人, 從高麗醫方類聚中采輯而成, 雖不能復原本之舊, 然當已得其太半, 晁氏讀書志謂, 殷蜀人大中初箸產寶, 以獻郡守白敏中. 今殷所撰產寶, 日本尚有影宋刊足本, 此書乃不得完帙可惜也. 光緒辛丑游日本, 得之東京, 卷端有青山求精堂藏書畫之記及森氏二印, 後有丹波元堅及森約之手識二則.

이 책은 당나라 잠은(咎殷)이 지은 것으로 《송사예문지(宋史藝文志)》에 2권이 라고 적혀 있다. 그러므로 이 책은 송대까지 존재하였으나 지금은 오래 전에 실전되었다. 이 간본은 일본 사람이 고려(高麗)<sup>1</sup>의 《의방유취(醫方類聚)》가 운데에서 추려 모아 만들었다. 비록 옛 모습 그대로 복원하지는 못했지만 태반은 복원되었다고 할 수 있다. 조공무(晁公武)는 《군재독서지(郡齋讀書志)》에서 잠은은 촉(蜀)나라 사람으로 당(唐) 대중(大中, 847 - 860) 초에 《산보(產寶)》를 지어 군수(郡守) 백민중(白敏中)에게 바쳤다고 하였다. 지금 잠은이 지은 《산보》는 송대 간행된 족본(足本)<sup>2</sup>을 영인한 것이 일본에 있지만 이 책의 경우 완질을 구할 수가 없으니 애석한 일이다. 광서(光緒) 신축년(1901)에 일본으로 여행을 갔다가 도쿄에서 이 《식의심감》을 구했는데 책머리에 청산(靑山) 구정당(求精堂) 소장의 서화(書畫)라는 인기(印記)와 삼약지(森約之) 이렇게 2개의 인장이 있었고, 책 뒤에는 단파원견(丹波元堅)과 삼약지가 손으로 적은 지어(識語) 2개가 있었다.

戊申正月上虞羅振玉記.

무신년(1908) 정월 상우(上虞)<sup>3</sup>에서 나진옥(羅振玉, 1866 - 1940)<sup>4</sup>이 쓰다.

<sup>1</sup>. 고려(高麗) : 《의방유취》는 조선 초에 만들어진 의서인데, 이 글을 지은 나



진옥이 고려 의서로 잘못 알고 적은 것이다. ↩

2. 족본(足本) : 결점이 없이 완전한 판본을 가리킨다. ↩

3. 상우(上虞) : 절강성 동북부에 위치한 지명이다. ↩

4. 나진옥(羅振玉, 1866 - 1940) : 중국 현대 농학(農學)의 개척자이자 근대 고학의 기초를 닦은 인물이다. 갑골문(甲骨文) 연구, 돈황학(敦煌學) 연구, 한진목간(漢晉木簡) 연구로 유명하다. 평생 189종의 서적을 저술하였고, 642종의 서적을 교정하여 간행하였다. ↩



## 해제

### 《식의심감》의 저자 잠은(聃殷)

《식의심감》을 저술한 잠은은 9세기 당대(唐代) 활동했던 의가이다. 그는 성도(成都, 지금의 사천성) 사람으로 절도수군(節度隨軍)과 의학박사(醫學博士)를 지냈다고 전해진다.<sup>1</sup> 그는 부인과 질환을 잘 치료한 것으로 유명한데 중국 최초의 산부인과 전문서로 알려진 《산보(產寶)》 3권이 그의 저술이다. 서기 897년에 주정(周顒)이 《경효산보(經效產寶)》 3권을 저술하면서 잠은의 《산보》의 논설을 함께 실어 놓았다.

“..... 당(唐) 대중(大中, 847~852)년간에 상국(相國) 백민중(白敏中)이 그의 부인들이 출산에 어려움을 겪는 것을 애타게 여겨 명의를 수소문하여 사람의 생명을 구하고자 하였더니 혹자가 잠은을 천거하였다. 상국이 (잠은을) 맞이 하여 산질(産疾)과 유질(乳疾)에 대해 묻자 잠은이 방서 3권을 저술하여 상국에게 바쳤다. 상국이 그 간결하면서도 요체가 됨을 귀중하게 여겨 《산보》라고 이름지었다. 이 책은 비록 존재하지만 얻을 수 있는 자가 매우 적다. 주정이 질병을 치료하는 것에 뜻을 두었으나 집집마다 책 한 권을 구비하기 어려운 것을 안타깝게 여겨 외람되이 이 책에 서문을 쓰고 여러 사람이 보도록 간행하였다. 52편 371방에 잠은이 남긴 소론 3편을 덧붙여 차례를 세웠다. 임신한 집안에서 스스로 이 책을 열람해 보는 것은 집안에 총명한 의사를 두는 것과 같을 것이다.”<sup>2</sup>

위의 내용은 잠은의 행적을 알려 주는 중요한 기록이다. 주정의 글을 통해 잠은이 당 대중(847~852)연간에 활동하였으며 이미 이전부터 부인과 질환의 치료로 이름을 떨치고 있었음을 알 수 있다. 이런 이유 때문인지 《식의심감》에는 <임신산후문(妊娠産後門)>에 가장 많은 식치방(食治方)들이 수록되어 있다. 식치(食治)와 관련하여

잠은에 대해 알려진 사실이 거의 없지만, 그가 많은 임상경험을 쌓은 노련한 의사라는 사실을 통해 그가 제시한 식치방들이 임상적 가치를 갖춘 것들을 짐작할 수 있다.

## 《의방유취(醫方類聚)》와 《식의심감》의 전존(傳存)

《식의심감》은 현재 실전되어 전해지지 않고 있으나 역대 사료에 《식의심감》에 대한 2가지 기록을 살펴 볼 수 있다.

《食醫心鑑》二卷, 旴殷 (《宋史》卷207〈藝文志〉6)

《食醫心鑑》三卷, 成都醫博士 旴商撰 (《通志》卷69)<sup>3</sup>

《송사(宋史)》〈예문지(藝文志)〉에는 《식의심감》이 잠은의 저작으로 되어 있고 모두 2권이라고 기록되어 있다. 또 《통지(通志)》〈예문략(藝文略)〉에는 성도의박사(成都醫博士) 잠상(旴商)의 저작이라고 적혀 있으며 모두 3권으로 기록되어 있다.<sup>4</sup> 여기에서 잠상은 ‘은(殷)’자를 사용하지 않기 위해 ‘상(商)’이라고 적은 것으로 보인다.<sup>5</sup> 《송사》와 《통지》 이후로는 《식의심감》과 관련된 기록이 없다. 이로 보아 중국에서는 원대(元代) 이후로 자취를 감춘 것으로 보인다.<sup>6</sup>

현재 《식의심감》의 통행본은 한 권으로 이루어진 연인본(鉛印本) 서적으로서 1924년 북경(北京)의 동방학회(東方學會)에서 간행한 것이다.(이하 동방학회본)<sup>7</sup> 동방학회본 말미에는 다음과 같이 편집 정황이 기록되어 있다.

이 책은 당나라 잠은(旴殷)이 지었다. 《송사예문지》에 2권이라고 기록되어 있다. 이 책은 송대까지 존재하였으나 지금은 오래전에 실전되었다. 이 본은 일본인이 고려<sup>8</sup>의 《의방유취》 가운데에서 채집하여 만들어졌다. 비록 옛 모습 그대로 복원하지는 못했지만 태반은 복원되었다고 할 수 있다. 조공무(晁公武)는 《군재독서지(郡齋讀書志)》에서 잠은은 촉(蜀)나라 사람으로 당(唐) 대 중(大中, 847~860) 초에 《산보》를 지어 군수 백민중(白敏中)에게 바쳤다고 말하였다. 지금 잠은이 지은 《산보》는 송대 간행된 족본(足本)을 영인한 것이 일

본에 있지만 이 책의 경우 완질을 구할 수가 없으니 애석한 일이다. 광서신축(1901)에 일본으로 여행을 갔다가 도쿄에서 이 《식의심감》을 구했는데 책머리에 청산(靑山) 구정당(求精堂) 장서(藏書)를 의미하는 그림 기록과 삼약지(森約之)의 인장 2개가 있었다. 책 뒤에는 단파원견(丹波元堅)과 삼약지가 손으로 적은 문장 2개가 있었다. 무신(戊申) 정월(正月) 상우(上虞)에서 나진옥(羅振玉)이 쓴다.<sup>9</sup>

이 책은 1841년 일본의 탄바 모토카타(丹波元堅, 1795~1857)가 《의방유취》에 인용된 《식의심감》 211수의 조문들을 모아 재편집하여 복원한 것이다. 이를 1854년 모리 노리유키(森約之, 1835~1871)가 다시 교정하여 소장하였다. 이후 1901년 중국인 루오전위(羅振玉)가 일본 도쿄를 여행하던 중 이를 구하여 1924년 북경의 동방학회에서 간행하였다. 이와 같은 사실은 통행본에 그대 실려 있는 두 사람의 수초(手抄)를 통해 알 수 있다.

신축년(1841) 6월 초하루 액정의국에서 따져가면서 읽어보니 이 책에 잘못된 글자가 꽤 많았으나 한 글자도 고치지 않고 옛 글자 그대로 두었다. 원견(元堅) 적다.

가영 갑인(1854) 중추절 그믐밤 등잔불 아래에서 교정을 한 번 마치다. 약지(約之) 적다.<sup>10</sup> 수초에 따르면 《의방유취》로부터 《식의심감》 조문을 채집한 것은 1841년 탄바모토카타에 의해 이루어졌고 13년 후인 1854년 모리야쿠시가 이를 교정한 것이다. 이어 1901년 루오전위는 일본 여행 중에 우연히 모리야쿠시가 교정 후에 소장하고 있던 이 책을 입수하여 중국에 가지고 돌아와 연인한 것이다.

탄바 모토카타(丹波元堅)는 일본의 고증학파의 대가인 탄바 모토야스(丹波元簡, 1755~1810)의 아들이며 《중국의적고(中國醫籍考)》의 저자로 유명한 탄바 모토츠그(丹波元胤, 1789~1827)의 동생이기도 하다. 탄바 모토야스는 《의방유취》를 소장하고 일본에서 재간행한 인물로서 탄바씨(丹波氏) 집안은 《의방유취》와 깊은 인연을

가지고 있다. 이들 고증학파 의가들은 《의방유취》 안에서 《용수보살안론(龍樹菩薩眼論)》·《기파오장론(耆婆五藏論)》·《천금월령(千金月令)》 등과 같은 이미 사라진지 오래된 의학문헌 30여 종을 채록해 내었는데 《식의심감》도 그중 하나이다.<sup>11</sup>

동방학회본의 내용을 《의방유취》와 비교해 보면 《의방유취》에서 다른 서적과 비교하여 주석을 가한 부분은 빼 놓았음을 알 수 있다. 《식의심감》의 전존(傳存) 과정을 시대순으로 정리하면 <표 1>과 같다.

연도	내용	관련 인물 및 기관
미상	《의방유취》 일본 간행	탄바 모토야스 (日)
1841	《의방유취》에서 《식의심감》 조문을 채집하여 복원	탄바 모토카타 (日)
1854	《식의심감》의 교정 및 소장	모리 노리유키 (日)
1901	모리야쿠시 소장본 입수	루오전위(中)
1924	북경의 동방학회에서 연인(鉛印)	루오전위(中)
1990	《역대중의진본집성(歷代中醫珍本集成)》 가운데 하나로 영인(影印) (上海三聯書店)	상해중의학원중 의문헌연구소(中)
1994	《역대본초정화총서(歷代本草精華叢書)》 가운데 하나로 영인 (上海中醫藥大學出版)	주대년(朱大年) 외(中)

<표 1> 시대 순으로 살펴본 《식의심감》 전존(傳存) 과정

《식의심감》의 복원 정황을 살펴보면 우리나라에서는 《의방유취》 편찬 당시까지도 《식의심감》이 존재하였다고 볼 수 있다.<sup>12</sup> 《식의심감》이 중국에서 원대(元代) 이후 자취를 감춘 이후에도 조선에서는 이 책이 전해져 《의방유취》 편찬에 사용되었던 것이다. 비록 《식의심감》이 중국에서 저술되어 간행된 서적이지만 그 지식을 중요 시하고 후대에 전승한 것은 조선 의가들에 의해서인 셈이다.

## 책의 형식 및 구성

### 형태서지

원 서 명 : 식의심감(食醫心鑑)

저 편 자 : 잠은(贊殷)

발 행 년 : 1924년

판 사 항 : 신활자(중국)

형태서지 : 1冊/12행 23자

발 행 처 : 동방학회

### 구성

책은 크게 14개의 항목으로 구성되어 있으며 각각의 항목은 병증에 대한 의론과 치료를 위한 다수의 식치방으로 이루어져 있다. 의론은 병기·증상·분류·치법 등을 포함하며 식치방은 병방(餅方)·죽방(粥方)·차방(茶方)·주방(酒方) 등 다양한 제형으로 이루어져 있다. 책의 14개 항목은 다음과 같다.

中風, 諸氣, 心腹冷痛, 脚氣, 脾胃氣弱, 噎病, 消渴, 水腫, 淋病, 小便數, 痢疾, 痔病, 妊娠産後, 小兒

〈논중풍질상식치제방(論中風疾狀食治諸方)〉에서는 《영추(靈樞)》〈세로론(歲露論)〉에 실려 있는 팔풍(八風)에 관한 의론을 인용하여 풍사(風邪)로 인해 질병이 생겨나는 과정을 설명하였다. 팔풍이 병을 일으키는 것은 인체의 허(虛)를 틈탄 것이라고 설명하였는데, 이는 “邪之所湊, 其氣必虛”의 입장을 취한 것이다. 〈치제기식치제방(治諸氣食治諸方)〉에는 의론이 빠져 있는데, 이는 《의방유취》에 실려 있지 않아 복원되지 못했기 때문이다. 《의방유취》 편자들이 이 병증문의 의론을 삭제한 것은 다른 방서들의 의론과 대동소이 하다고 판단하였기 때문이다.

〈논심복냉통식치제방(論心腹冷痛食治諸方)〉에서는 주로 심통(心痛)에 대해 설명하였다. 풍냉(風冷)의 사기(邪氣)가 심장을 침범하여 심통이 생긴다고 전제하고, 통증의 정체가 정기(正氣)와 사기(邪氣)의 다툼이라고 보았다. 충심통(蟲心痛). 주심통(疰心痛). 풍심통(風心痛). 계심통(悸心痛). 식심통(食心痛). 음심통(飲心痛). 냉심통(冷心痛). 열심통(熱心痛). 구심통(久心痛) 등 9종 심통의 구분을 두기도 하였는데, 《동의보감》에는 구심통(久心痛) 대신 거래통(去來痛)이라고 구분하였다.

〈논각기식치제방(論脚氣食治諸方)〉에서는 각기(脚氣)가 다른 병을 앓고 난 뒤에 풍독(風毒)에 의해 생긴다고 보았다. 병후에 생긴다는 원인이나, 음식감소(飮食減少). 오문음식(惡聞飮食) 등의 증상들을 통해 저자가 풍독(風毒)이라는 외인(外因)을 지목하면서도 각기(脚氣)를 내상(內傷) 질환과 밀접히 연관시키고 있음을 알 수 있다.

〈논비위기약불다하식식치제방(論脾胃氣弱不多下食食治諸方)〉에서는 저자의 의학관이 잘 드러나 있다. 그는 비(脾)가 몸을 보양하고 살찌게 하는 장기라고 인식하고 음식을 통해 허(虛)를 보해야 한다고 설명하였다. 그는 자신의 견해를 “병을 치료하려 할 때에는 먼저 음식으로 치료해보고 낫지 않은 연후에야 약을 쓴다. 凡欲治病, 且以食療, 不愈, 然後用藥.”라는 《천금방(千金方)》의 문장을 통해 요약하였다. 식치 전문 의서에 걸맞는 의학관이라고 할 수 있다.

〈논오종열병식치제방(論五種噎病食治諸方)〉에서는 우열(憂噎)·식열(食噎)·노열(勞噎)·기열(氣噎)·사열(思噎)의 오열(五噎)의 구분을 두었다. 이들은 모두 음양이 조화롭지 못하여 삼초(三焦)가 막혀서 진액(津液)이 잘 돌지 않은 것으로 설명하였다. 열병(噎病)은 음식을 잘 넘기지 못하는 병으로 식치의 입장에서는 매우 중요한 문제라고 할 수 있다.

〈논소갈음수과다소변무도식치제방(論消渴飲水過多小便無度食治諸方)〉의 의론은 비교적 자세한 편이다. 소갈(消渴)을 소갈(消渴)·소중(消中)·소신(消腎)으로 나누어 각각의 증상을 설명하였다. 일반적인 상소(上消)·중소(中消)·하소(下消)의 구분과 대동소이하다. 저자는 소갈의 병인으로 술과 짜고 신 음식을 들고 있다. 특히 술에 대해서는 성질이 극히 열(熱)하고 술에 취하면 제어 없이 술을 먹게 되어 매우 경계해야 한다고 설명하였다. 소갈의 치료에 대해서도 술·성생활, 짜거나 시거나 밀가루로 만든 음식을 피하지 않으면 아무리 좋은 약으로도 치료할 수 없다고 하였다. 이러한 설명과 금기들은 오늘날에도 치료적인 차원뿐만 아니라 예방적 차원에서 많은 것을 시사해 주고 있다.

〈논십수종제방(論十水腫諸方)〉에서는 먼저 수종(水腫)을 청수(靑水)·적수(赤水)·황수(黃水)·백수(白水)·흑수(黑水)·현수(玄水)·풍수(風水)·석수(石水)·과수(果水)·기수(氣水)등 십수(十水)로 구분하고 각각의 증상을 설명하고 원인이 되는 오장육부에 배속하였다. 저자는 이들이 모두 오장육부가 허해서 발생하는 것이라고 하여 수종(水腫)이 허증(虛證)을 근원으로 하고 있음을 강조하였다.

〈논칠종임병식치제방(論七種淋病食治諸方)〉에서는 임병(淋病)을 석림(石淋)·기림(氣淋)·고림(膏淋)·노림(勞淋)·열림(熱淋)·혈림(血淋)·냉림(冷淋)의 7종으로 구분하고 각각의 증상을 기술하였다. 이어 이들은 모두 신장(腎臟)이 허(虛)하고 방광(膀胱)이 열(熱)하여 생겨난다고 하였다. 또한 〈소변삭식치제방(小便數食治諸方)〉에서는 신(腎)과 방광(膀胱)이 허약해서 진액(津液)을 조절할 수 없어 생긴다고 설명하였다. 이러한 설명을 통해 저자는 자칫 복잡해 질 수 있는 논의를 피하고 병의 정체를 요약적으로 제시하고 있다.



〈논오리적백장활식치제방(論五痢赤白腸滑食治諸方)〉에서는 이질(痢疾)을 위리(胃痢)·비리(脾痢)·대장리(大腸痢)·소장리(小腸痢)·대가리(大瘕痢)의 오리(五痢)로 나눈 다음 각각의 증상을 설명하였다. 분류에서 드러나듯이 이들은 장위(腸胃)와 밀접한 연관을 맺고 있는데, 저자는 이질(痢疾)이 장위(腸胃)가 허약하여 생겨난다고 설명하였다. 〈논오종치병하혈식치제방(論五種痔病下血食治諸方)〉에서도 치질(痔疾)을 모치(牡痔)·빈치(牝痔)·맥치(脈痔)·장치(腸痔)·혈치(血痔)의 오치(五痔)로 나누어 각각의 증상을 설명하였다. 치질의 원인에 대해서는 풍습(風濕)의 침입, 음식과도·방노(房勞) 등으로 기혈이 맥도를 벗어나 생긴다고 보았다.

〈논부인임신제병급산후식치제방(論婦人妊娠諸病及產後食治諸方)〉에서는 임신의 정황과 임신 시에 나타나는 증상들을 설명하고, 출산과 출산 후에 생겨나는 질병의 원인에 대해 설명하였다. 임신을 하면 몸이 무겁고 음식을 소화시키지 못하는데, 이 경우 치료 음식을 먹고 조리를 잘 하면 소화시키는 힘이 생겨 몸이 튼튼해 질 수 있다고 하였다. 출산에 대해서는 “아이를 낳는 이치는 참으로 위대한 것이다. 夫產生之理, 吁, 可大歎.”라고 이례적으로 감탄하였다. 출산 후에 100일 내에 음식을 조절하여 먹지 않고 한온(寒溫)을 적당하게 하지 못하면 혈기가 손상되어 질병이 생기게 된다고 설명하였다. 임신·출산·산후조리의 과정에서 식치의 중요성을 전반적으로 강조하고 있다. 〈소아제병식치제방(小兒諸病食治諸方)〉에서도 비교적 많은 식치방들을 다루고 있지만 의론이 빠져 있다. 이 역시 《의방유취》편집자들이 다른 의서의 의론과의 유사점을 이유로 삭제한 것으로 보인다.

## 《식의심감》의 주요 내용

### 식치 재료

식치방에 사용된 주요 재료들을 《동의보감》〈탕액편(湯液編)〉의 분류에 따라 수부(水部)·토부(土部)·곡부(穀部)·인부(人部)·금부(禽部)·수부(獸部)·어부(魚部)·충부(蟲部)·과채부(果菜部)·초목부(草木部)·금석부(金石部)의 약재로 나누어

설명하고자 한다.<sup>13</sup> 《동의보감》의 〈탕액편〉 구성이 일목요연하고 익숙하기 때문이다.

수부(水部)에서 가장 눈에 띄는 것은 장수(漿水)이다. 장수는 좁쌀을 끓여 우려나온 맑은 윗물을 뜻한다. 갈증을 없애고霍亂(霍亂). 설리(泄利)를 치료하는 효과가 있다.<sup>14</sup> 《식의심감》에서는 주로 약재를 담가 두어{浸} 법제하는데 사용하거나 죽을 끓이는 물로 활용하였다. 중풍·구토 등을 치료하는데 사용되었고 칠림(七淋)과 소아 소변불통(小便不通)에 사용되어 수도(水道)를 소통시키는데 활용되었다. 토부(土部)에 해당되는 재료는 쓰이지 않았다. 먹는 음식이라는 특성상 흙과 관련된 재료는 배제된 것으로 보인다.

곡부(穀部)에는 매우 다양한 재료들이 사용되었다. 콩의 종류로 대두(大豆). 적소두(赤小豆). 청소두(靑小豆). 흑두(黑豆)등이, 쌀의 종류로 백량미(白梁米). 청량미(靑梁米). 백미(白米). 홍미(紅米). 멥쌀{粳米}. 찰쌀{糯米}. 기장{黍米}. 세미(細米) 등이 사용되었다. 이 밖에 밀{小麥}. 조{粟米}. 율무{薏苡仁}가 쓰이기도 했다. 곡식을 발효시킨 것으로 면국(麪麴). 술{酒}. 시즙(豉汁)도 볼 수 있다. 곡식은 동아시아의 보편적인 주식으로서 식치방 재료에도 매우 다용되었다. 뒤에 살펴 보겠지만 식치방의 제형 가운데 죽이 가장 많은 빈도로 사용되었다는 점도 이와 무관하지 않다.

여기서 홍미를 끄는 것은 홍미(紅米)이다. 홍미는 사용 빈도로 보았을 때 책 전체에서 가장 중요한 재료 가운데 하나로서 모두 14개의 처방에 사용되었다. 이 가운데 9개는 안태(安胎)와 산후(産後)질환에 사용되었다. 출산 후에는 혈기(血氣)가 고르지 못하는데, 이를 치료하기 위해 홍미를 선택한 것으로 보인다. 홍미를 사용한 식치방들은 모두 홍미로 죽을 쑤어 먹는 것이다. 홍미가 가진 붉은 색이 함께 끓인 약들을 혈분(血分)으로 이끈다고 생각한 것이다. 홍미는 《본초강목》을 비롯한 전통 본초서에서 그 언급을 찾아보기 힘들다는 점에서 《식의심감》만의 특징적인 재료라고 할 수 있다.

한편, 식치(食治)의 제형으로 삭병(索餅)이 자주 등장하는데 지금의 국수와 유사한 음식이다. 따라서 이 식치방에는 밀{小麥}이 들어갔다고 보아야 한다. 《식료본초》에는 소맥을 양간기(養肝氣) . 지갈(止渴) . 단하리(斷下痢)<sup>15</sup> 등에 사용하였는데, 《식의심감》의 삭병은 주로 비위기약(脾胃氣弱)에 사용되고 있다. 두 서적 모두 당대(唐代) 만들어졌지만 일정한 견해 차이를 볼 수 있다.(표1 참조)

시즙(豉汁) 역시 모두 25번 등장하는 중요한 재료이다. 시즙은 약재 자체로 사용되기 보다는 탕을 끓이거나 죽을 끓이는데 사용되었다. 시즙은 대두(大豆)를 누렇게 되게 찢 다음 1말{斛} 당 소금 4되, 산초{椒} 4냥을 넣고 봄에는 3일, 여름에는 2일, 겨울에는 5일 두면 완성된다.<sup>16</sup> 시(豉)는 약전국이라고 하여 음식으로 따지자면 지금의 된장이나 청국장과 유사한 것이다. 시즙이 탕과 죽의 재료로 많이 사용된 것은 약효를 발휘하면서도 음식으로서 맛을 더해주기 때문으로 생각된다. 《식료본초》에는 당대에 협부(陝府)의 시즙이 유명했다고 적고 있다.<sup>17</sup>

《식의심감》에는 인부(人部) 약재가 거의 사용되지 않았다. 출산 후 어혈로 인한 혈훈(血暈)을 치료하기 위해 동자소변(童子小便)을 사용한 일례가 있을 뿐이다. 인부 약재가 거의 사용되지 않은 것은 음식에 일반적으로 인부 재료가 쓰이지 않기 때문으로 생각된다. 그렇게 본다면 동변(童便)이 들어간 처방은 그것을 대체할만한 것이 없을 만큼 효과를 인정했다는 의미로 해석할 수 있다.

금부(禽部)의 주요 재료는 닭{鷄}이다. 닭은 색에 따라 약효를 나누어 사용하였던 것으로 보이는데 검은 닭{烏鷄, 烏雌鷄}과 누런 닭{黃雌鷄}은 따로 구분하여 사용되었다. 이와 별도로 야생의 야계(野鷄)를 쓴 곳도 있다. 소변이 잦은 증상에 닭의 내장{鷄腸}을 사용한 처방 2개가 보이며 소아 이질에 달걀{鷄子}을 사용한 처방도 2개 있다. 비위허약에는 달걀흰자{鷄子淸}가 사용되기도 하였다.

수부(獸部)에는 다양한 재료들이 사용되었다. 양{羊} . 사슴{鹿} . 소{牛} . 나귀{驢} . 돼지{豬} 등 인간과 친숙한 가축들이 대부분이다. 이들은 다양한 방법으로 사용되었다. 양이 경우 양육(羊肉) 뿐만 아니라 양지(羊脂) . 양유(羊乳) . 양척골(羊脊骨) . 양제쌍골중수(羊蹄雙骨中髓) . 양폐(羊肺) 등이 사용되었다. 특히 흰색 양은

백양두육(白羊頭肉) . 백양육(白羊肉)처럼 구분하여 사용되었다. 양만큼 다양한 부위가 재료로 사용된 가축으로는 돼지{豬}가 있다. 돼지는 저간(豬肝) . 저심(豬心) . 저신(豬腎) . 저비(豬脾)처럼 주로 내장이 많이 활용되었고 저두(豬肚) . 저제(豬蹄) . 저척골러상육(豬脊骨膂上肉) 등 특수 부위가 사용되기도 하였다. 생소한 것으로 돼지의 젖{母豬乳汁}을 사용한 처방도 있다. 소의 경우 우유(牛乳) . 우육(牛肉) 등이 사용되었고 나귀의 경우 특이하게도 나귀의 머리{烏驢頭}와 가죽{烏驢皮}만 사용되었다. 사슴 역시 나귀와 비슷하게 머리{鹿頭}와 발굽{鹿蹄}만 사용되었다. 같은 가축이라고 할지라도 사용되는 부위에 있어서는 각기 차이가 있었음을 알 수 있다.

이 가운데 물소{水牛}의 쓰임은 독특하다. 물소는 머리{水牛頭} . 발굽{水牛蹄} . 살코기{水牛肉} , 가죽{水牛皮} 등이 사용되었는데 5개의 처방 모두 수기(水氣)로 인한 부종(浮腫)이나 소변불리(小便不利)에 사용되었다. 이는 “이류보류(以類補類)”의 의미로 해석된다.

동물과 관련된 약재로 아교(阿膠) . 야타지(野駝脂) 등도 사용되었다. 이들은 온도가 낮으면 굳고 높으면 녹는 성질을 가지고 있어서 따뜻한 죽이나 데운 술에 후하(後下)하여 섞어 먹는 방법으로 사용되었다.

어부(魚部)의 약재로는 잉어{鯉魚} . 붕어{鯽魚}가 주로 사용되었다. 임신 중에 유산의 증후가 있을 때 잉어에 총백을 넣어 삶아 먹는 잉어탕(鯉魚湯)은 민간에서 행해지고 있는 방법의 시조격으로 보인다. 붕어는 7개의 처방에 사용되었는데 모두 비위허약(脾胃虛弱)을 보익하기 위해 사용되었다. 《식료본초》에는 “붕어를 먹으면 위기를 바로잡고 중기(中氣)를 조리하며 오장(五臟)을 더한다. 채소와 국을 만들어 먹으면 좋다.”<sup>18</sup>라고 하였다. 또 《동의보감》에는 “(붕어는) 비(脾)를 보한다. 이 물고기는 진흙을 먹기 때문에 비위를 보하는 효능이 있다.”<sup>19</sup>라고 하였는데 참고할 만하다. 충부(蟲部)의 약재로는 밀랍{蠟} . 꿀{蜜} 등에 한정하여 사용되었다. 이들 역시 뜨거운 물에서 녹는 성질이 있기 때문에 뜨거운 술이나 탕에 후하(後下)하여 녹여서 복용하였다.

과채부(果菜部)에는 매우 많은 약재들이 사용되었다. 대표적인 것을 적어 보면 귤피(橘皮)·동과(冬瓜)·동마자(冬麻子)·생울자(生栗子)·무이(蕪荑)·행인(杏仁)·마치채(馬齒菜)·우즙(藕汁)·자소자(紫蘇子)·우슬(牛膝)·생강(生薑)·총백(葱白) 등이다. 행인(杏仁)의 경우 행인죽(杏仁粥) 1가지에 사용되었지만 오치로 출혈이 그치지 않는 증상{五痔下血不止}에 특수하게 사용되었다. 귤피(橘皮)·무이(蕪荑)·생강(生薑)·총백(葱白)등은 식치방의 주요 재료로 사용되기 보다는 양념을 위해 썰어 고명처럼 얹거나 가루로 만들어 뿌려 사용되었다. 비록 이들이 양념이라는 형태로 사용되었지만 한의학적으로 충분한 약성을 발휘하는 약재들이기 때문에 식치방이 맛과 효과를 모두 노리고 만들어졌다는 사실을 알 수 있다.

초목부(草木部) 역시 매우 많은 약재들이 사용되었다. 복령(茯苓)·계심(桂心)·담죽력(淡竹瀝)·상백피(桑白皮)·산약{生薯藥, 薯蕷}·유방근(牛蒡根)·인삼(人蔘)·창이엽(蒼耳葉)·차전엽(車前葉)·형개(荊芥)·해백(薤白) 등이 대표적이다. 계심의 경우 일반 처방에서는 계피(桂皮)·육계(肉桂)·계지(桂枝) 등을 많이 사용하지만 《식의심감》에서는 계심을 많이 사용하였다. 계심은 계피의 거칠고 단단한 겉껍질을 깎아 버리고 속의 매우면서 맛이 나는 부분을 취한 것<sup>20</sup>으로 다른 부위에 비해 부드러우면서도 매운 맛이 두드러진다. 계심만을 사용한 것은 음식의 맛과 식감을 살리기 위한 것으로 풀이된다. 차전엽 역시 그러하다. 약재로는 씨앗인 차전자(車前子)를 주로 사용하지만 식치 처방에서는 음식이라는 특성을 고려해 차전엽을 사용하였다.

금석부(金石部) 약재로는 석고(石膏)·적석지(赤石脂)·백석지(白石脂)·백석영(白石英)·자석(磁石) 등이 있다. 광물질 약재인 만큼 석고(石膏) 2회를 제외하고는 모두 1회만 등장하는 정도로 사용되었다. 그 사용에 있어서도 직접적으로 섭취하지 않고 간접적으로 약물의 기(氣)를 취하는 방식을 사용하였다. 백석지(白石脂)의 경우 부첩(敷貼)하는 용도로 사용하였고, 백석영(白石英)과 자석(磁石)은 술에 담가 두었다가 건져내고 술만 먹는 방법으로 활용되었다.

## 식치 제형

《식의심감》에는 여러 가지 식치방들이 다양한 제형들로 사용되었는데, 이들을 정량적으로 분석하면 <표 2>와 같다.

항 목	中 風	諸 氣	心 腹 冷 痛	脚 氣	脾 胃 氣 弱	噎 病	消 渴	水 腫	淋 病	小 便 數	痢 疾
餅 方	1	0	0	0	3	2	0	0	1	0	0
粥 方	4	0	5	4	1	1	2	1	7	1	5
茶 方	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1
酒 方	9	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0
羹 方, 臠 方	1	0	0	2	1	0	2	2	4	4	0
腊 腊	1	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0
湯 方	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0

丸 方	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
기 타	8	0	1	8	4	3	9	6	2	1	8
소 계	27	2	6	19	13	8	14	11	14	7	16

〈표 2〉《식의심감》 식치 제형의 정량적 분석 결과

• 병방(餅方)

병방(餅方)은 전체 211개의 식치방 가운데 10개가 보인다. 《식의심감》의 병방은 병(餅) 가운데에서도 삭병(索餅)을 가리키는 용례로만 사용되었다. ‘병(餅)’은 곡물의 가루를 반죽하여 만든 음식의 총류로 주로 밀가루로 만든 음식을 포괄하는 단어이다. 이는 다시 증병(蒸餅)·탕병(湯餅)·갈병(蠋餅)·수병(髓餅)·금병(金餅)·삭병(索餅) 등의 종류가 있는데, 이는 요리의 형태를 본떠 이름 붙인 것이다.<sup>21</sup> 삭병은 밀가루로 반죽하여 길게 뽑아냈다는 의미로서 지금의 국수에 해당한다.<sup>22</sup> 《식의심감》에 등장하는 삭병 처방은 성격에 따라 2가지로 나누어 볼 수 있다. 면을 뽑아 약재 끓인 물에 넣고 삶는 방법이 하나이고, 면을 뽑을 때 약재 달인 물로 반죽을 하는 것이 다른 하나이다.

[1-1] 모태를 보해주고 태루로 생긴 하혈과 가슴이 답답하고 입이 마르는 것을 치료하려면 〈붉은닭면〉을 처방한다. 붉은 닭 1마리【보통 먹듯이 손질하여 고기국을 만든다】, 밀가루 1근. 밀가루를 반죽하여 면을 뽑아 닭고기 고기국에 넣고 푹 끓여 먹는다<sup>23</sup> (治養胎藏, 及胎漏下血, 心煩口乾, 〈丹鷄索餅〉方. 丹雄鷄一隻【治如食作臛】麴壹斤. 右溲麴作索餅, 熟煮和臛食之).

위 처방은 병방의 가장 간단한 형태이다. 밀가루로 삭병을 만든 뒤에 육수로 끓여 먹는 방식이다. 이는 오늘날 우리에게 익숙한 국수에 가장 가까운 형태이다.

[1-2] 7가지 임병으로 아랫배가 뭉치듯 아프며 소변이 시원스럽지 않는 것을 치료하려면 <유백피면>을 먹는다. 유백피【2냥, 썬다】, 밀가루【4냥】. 물 1되에 유백피를 넣고 3대홑이 되게 달여 찌꺼기를 제거한 다음 밀가루와 반죽하여 면을 뽑아 두시즘에 넣고 끓여 빈속에 먹는다. 다시 파 달인 물 2냥을 마시면 아주 좋다(治七淋, 小腹結痛, 小便不暢, 宜喫<榆白皮索餅>方. 榆白皮【二兩, 切】麪【四兩】. 右以水一升, 煎榆白皮汁三大合, 去滓, 溲麪作索餅, 於鼓汁中熟煮, 空心食之, 更啜二兩薑蔥茶妙).

위 처방은 약재를 달인 물로 밀가루를 반죽하는 방법이다. 이렇게 만들어진 삭병은 그 자체가 식치의 주요한 작용을 하게 된다.

[1-3] 비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하고 사지에 힘이 없어 날이 갈수록 살이 빠지는 것을 치료하는 처방. 밀가루를 반죽하여 면을 뽑아 양고기로 만든 고기국에 넣고 끓여서 빈속에 먹는다. 생강즙으로 밀가루를 반죽하면 더욱 좋다(治脾胃氣弱, 不多下食, 四肢無力, 日漸消瘦方. 右溲麪作索餅, 以羊肉作臠, 熟煮, 空心食之, 以生薑汁溲麪, 更佳).

위 기법은 생강즙으로 밀가루를 반죽하는 방법이 제시되어 있다. 이와 유사한 방법이 오열(五噎) 치료 식치방인 양육삭병(羊肉索餅)에도 보이는데, 여기에는 굴피가루와 생강즙으로 반죽을 하라고 설명되어 있다. 이렇게 반죽을 할 때 생강즙을 사용하는 것은 밀가루가 비위에 주는 부담을 최소화하고 소화를 돕기 위한 것으로 보인다. 이런 기법은 오늘날 밀가루를 음식을 만들거나 식치 처방에 활용할 때 유용하게 응용해 볼 수 있다.

- 죽방(粥方)

죽방(粥方)은 211개 식치방 가운데 63개를 차지하며 모든 제형 가운데 가장 큰 비중을 차지한다. 오늘날에도 병이 들면 죽을 먹는 경우가 많은데 소화에 대한 부담을 줄이고 영양 공급을 용이하게 하기 위한 것이다. 게다가 죽은 들어가는 재료에 따라 변



형이 간편하고 다양한 맛을 만들어 낼 수 있다는 장점도 가지고 있다. 특히 《식의심감》에서는 63개의 죽방 가운데 임신·산후(妊娠産後)에 14개, 소아(小兒)에 15개가 있어 임부(妊婦)와 소아(小兒)에게 주요하게 사용되었다.

죽방의 주요 재료는 백미(白米)·홍미(紅米)·의이인(薏苡仁)·속미(粟米) 등 비교적 다양하다. 죽방을 만드는 방법은 크게 3가지로 볼 수 있다. 첫째, 약재의 즙을 취해 그 즙으로 죽을 끓이는 방법. 둘째, 죽을 끓이다가 약재를 넣는 방법. 셋째, 죽을 끓일 때 약재와 쌀을 함께 섞어 끓이는 방법이 그것이다. 각각 예를 통해 살펴보면 다음과 같다.

[2-1] 소아의 위장이 허랭하여 구토와 설사가 나고 놀라 우는 것을 치료하려면 〈인삼죽〉을 처방한다. 인삼 복령【각 3푼】, 맥문동【4푼, 심을 제거한다】, 홍미【1홉】. 물 1되 반에 위의 3가지 약재를 넣고 7홉이 되게 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣고 죽을 쑀어 먹는다(治小兒腸胃虛冷, 嘔吐及痢, 驚啼, 〈人參粥〉方. 人參 茯苓【各三分】麥門冬【四分, 去心】紅米【一合】. 右以水一升半, 煎三味, 取汁七合, 去滓, 下米煮粥食之).

위 식치방은 인삼·복령·맥문동을 달인 물로 죽을 쑀는 방법을 사용하였다. 이 방법은 일반적인 탕제법(湯劑法)을 죽을 끓이는데 응용한 방법이라고 볼 수 있다. 탕제(湯劑)가 가진 약성을 살리면서도 죽(粥)으로 섭취할 수 있어 오늘날 임상에서도 응용할 여지가 많다. 몸이 약하거나 소화력이 약한 환자가 탕약을 잘 복용하지 못한다면 탕약을 희석시켜 그 물로 죽을 쑀어 먹도록 유도하는 등의 방법이 그 예이다.

[2-2] 소아의 머리숱이 적고 추웠다가 열이 났다가 하며 누렇게 야위면서 힘이 없는 경우를 치료하려면 〈생지황죽〉을 먹는다. 생지황즙【1홉】, 홍미【1홉】. 홍미로 죽을 쑀어 익을 때 즙을 지황즙을 넣고 골고루 저어 먹는다(治小兒髮稀, 乍寒乍熱, 黃瘦無力, 宜喫〈生地黃粥〉方. 生地黃汁【一合】紅米【一合】. 右煮作粥, 臨熟下地黃汁, 攪調和食之).

다음은 홍미로 죽을 끓이다가 익을 때 즙에 지황즙을 넣는 방법이다. 이 방법은 약재의 즙(汁)을 이용하거나 약재의 상태가 액상일 때 주로 활용된다. 이렇게 하면 약재의 즙을 오랜 시간 끓이지 않아 약재의 향을 유지할 수 있다. 이 방법은 탕제법의 후하(後下)와 개념적으로 유사한데 오랜 시간 끓이면 약력이 떨어지는 약재들에 응용할 수 있다.

[2-3] 부종과 창만으로 소화가 되지 않고 가슴이 답답한 경우를 치료하는 다른 처방. 자소자【반 되, 찢고 갈아서 물로 걸러 낸 즙】, 멍쌀【2홉】. 위의 것들을 서로 섞어 죽을 쑀어 빈속에 먹는다(治浮腫脹滿, 不下食, 心悶 又方. 紫蘇子【半升, 擣令碎, 以水濾之, 取汁】粳米【二合】. 右相和煮粥, 空心食之).

마지막으로 [2-3]과 같이 약재 자체를 죽으로 끓이는 방법이 있다. 이 방법은 곡식류나 종자류 약재에 주로 활용되었는데, 쌀과 함께 죽으로 끓일 수 있기 때문이다.

- 차방(茶方)

차방(茶方)은 전체 211개 식치방 가운데 6개를 차지하여 수적으로는 적은 편이다. 하지만 차가 기호식품으로 널리 각광을 받고 있는 오늘날에는 매우 활용도가 높은 처방들이다. 차방을 이해하기 위해서는 《식의심감》의 차법과 오늘날의 차법이 다르다는 사실을 전제해야 한다. 오늘날에는 먼저 물을 끓인 뒤에 뜨거운 물에 차를 넣고 우려내는 방식으로 차를 마시지만, 당시에는 물에 차를 넣고 끓여서 우려내는 방식이었다.<sup>24</sup>

《식의심감》에서 차(茶)와 탕(湯)은 유사한 의미로 사용되었다. 탕방(湯方)에서 살펴 보겠지만, 탕방을 차(茶)처럼 끓여 먹으라고 적은 곳도 있기 때문이다. 차방과 탕방을 의학적 관점에서 구별한다면 사용된 약재의 종류, 용량 및 끓이는 시간에 있다. 차방의 약재는 주로 방향성 약재로서 행기(行氣) 혹은 소기(疏氣)를 목적으로 한다. 또 차방은 약재를 적게 넣어 담박한 맛을 살렸고 향을 살리기 위해 끓이는 시간을 짧게 하였다.

[3-1] 피부에 풍사(風邪)가 들어 가려운 경우를 치료하고 눈을 밝게 하려면 <지각차>를 마신다. 지각 1냥을 가루 낸다. 물 1되에 지각가루를 차를 타듯 조금 넣고 달여 마신다(皮膚風痒, 明目, <枳殼>方 枳殼一兩爲末, 水一升入, 末小許如茶, 煎服之).

위의 처방에서 “차를 타듯 조금 넣고 달여 마신다.”라고 한 설명으로부터 이러한 차방(茶方)의 특성을 알 수 있다. 지각(枳殼)은 행기(行氣)의 효능이 강한 방향성 약재이다.

[3-2] 적백리와 열독리를 치료하는 처방. 좋은 차를 진하게 달여서 3사발을 마신다(治赤白痢及熱毒痢方. 右好茶濃煎, 服三碗).

이와 달리 [3-2]의 이질(痢疾) 치료법과 같이 찻잎 자체를 약재로 사용한 예도 볼 수 있다. 이 경우 진하게 달인다고 설명하였는데 약의 효능을 강화하기 위하여 기호로 마실 때에 비해 진하게 타 복용하라는 지시로 생각된다.

#### • 주방(酒方)

주방(酒方)은 전체 211개 처방 가운데 19개를 차지한다. 술에는 그 자체에도 약성을 가지고 있다. 오늘날 즐겨 마시는 소주의 기원에 대해서는 여러 가지 설이 있지만, 우리나라에는 고려 때 전래되었다. 전래 초기에는 약용으로 썼기 때문에 이유 없이 마시지 않았다.<sup>25</sup> 《동의보감》에는 “술은 오곡의 진액이고 쌀누룩의 정수이다. 사람을 이롭게도 하지만 상하게도 한다. 왜냐하면 술은 열이 많고 매우 독하기 때문이다. 몹시 추울 때 바닷물은 얼지만 술이 얼지 않는 것은 열이 있기 때문이다. 술이 사람의 본성을 변화하게 하여 어지럽히는 것은 독이 있기 때문이다. 풍한을 쫓거나 혈맥을 잘 통하게 하거나, 사기를 없애거나 약의 기세를 이끄는 것은 술보다 나은 게 없다. 그러나 술을 취하도록 마셔 한 말이나 되는 술둥이를 비우면 독기가 심장을 공격하고 장을 뚫어 옆구리가 썩으며 정신이 혼미하고 착란되며, 눈이 보이지 않게 된다. 이는 생명의 근본을 잃은 것이다(酒者, 五穀之津液, 米麴之華英, 雖能益人, 亦能損人. 何者, 酒有大熱大毒. 大寒凝海, 惟酒不冰, 是其熱也. 飲之, 昏亂易人本性, 是其

毒也。若辟風寒，宣血脈，消邪氣，引藥勢，無過於酒也。若醉飲過度，盆傾斗量，毒氣攻心，穿腸腐脇，神昏錯謬，目不見物，此則喪生之本也。”라고 하여 전통의학에서 술에 대한 인식을 명료하게 설명하였다.

《식의심감》에서는 술을 식치방에 다양하게 활용하고 있다. 첫째, 침주(浸酒)의 방법. 둘째, 약재를 타 먹는 방법. 셋째, 주전(酒煎)을 이용한 방법. 넷째, 약재 자체로 술을 빚는 방법이 있다.

[4-1] 오래된 풍습비증으로 힘줄이 당기고 무릎이 아프며 위의 기운이 멎었을 때 기운을 복돋고 열독을 그치게 하여 검은 사마귀와 얼굴의 기미를 제거하고 피부가 윤이 나게 하려면 <우슬침주>를 마신다. 우슬근【2근, 씻어서 썬다】，콩【1되】，생지황【썬다, 2되】. 술 1말 5되에 먼저 콩을 볶아 익혀 담그고 위의 약재를 넣어 2-3일을 두었다가 주량에 따라 마신다. 소고기를 피한다(治久風濕痺，筋攣膝痛，胃氣結積，益氣止毒熱，去黑誌面黚，皮膚光潤，<牛膝浸酒>方，牛膝根【二斤，洗切】豆【一升】生地黃【切，二升】. 右以酒一斗五升浸，先炒豆令熟，投諸藥酒中，經三兩宿，隨性飲之. 忌牛肉).

위의 방법은 침주(浸酒)의 방법으로 약재를 술에 2~3일 넣어 두었다가 약재가 우려나온 술을 먹는 것이다. 이 방법은 가장 일반적인 방법으로 수적으로도 가장 많다. 이런 처방들은 술 자체의 약성이 작용하기도 하지만 물보다 술에서 더 잘 우려나오는 약재들인 경우가 많다. 우슬(牛膝)의 경우에도 술에 씻어서 쓰는 것이 일반적인데<sup>26</sup>，약효가 술에 더 잘 우려나오기 때문이다.

[4-2] 풍습비증이 완고해져 생긴 5가지 완증(緩證)과 6가지 급증(急證)을 치료하려면 <야타지주>를 마신다. 들낙타기름【1되】. 위의 것을 줄여서 걸러 낸 다음 매일 따뜻한 술 1잔에 들낙타기름 반냥을 섞어 빈속에 마신다(治風濕痺頑，五緩六急，<野駝脂酒>方. 野駝脂【一升】. 右鍊濾，每日空心煖酒一盞，入野駝脂半兩許，和服之).

위의 방법은 약재를 술에 타먹는 방법이다. 이 방법은 약재가 술에 녹는 성질을 이용한 것으로 이를 돕기 위해 술은 따뜻한 것을 사용하고 약재는 술에 잘 녹거나 온도가 높아지면 액화되는 것들을 이용하였다. 위 식치방에서는 들낙타기름을 따뜻한 술에 녹여 먹었다.

[4-3] 두풍으로 입과 눈이 실룩거리고 다리와 무릎이 마비되어 힘이 없으며 소변이 잦은 경우를 치료하려면 <산약주>를 마신다. 생산약【반 근, 껍질을 벗긴다】, 술【3되】. 술 1되를 달여 처음 끓어오르면 산약을 넣고 술을 조금씩 넣다가 산약이 익으면 연유 꿀 파 호초 소금을 넣고 빈속에 마신다(治頭風, 口動眼瞤, 脚膝頑痺無力, 小便數, <薯蕷酒>方. 生薯蕷【半斤, 去皮】酒【三升】. 右以酒一升, 煎一沸, 旋下薯蕷, 旋旋添酒, 薯蕷熟, 入酥蜜葱椒鹽, 空心服之).

위의 방법은 약재를 끓일 때 물 대신 술을 사용하는 방법이다. 이러한 방법은 일반 처방에서도 찾아볼 수 있는데, 물과 술을 반씩 섞어 사용하는 주수상반적(酒水相半煎)의 형태가 대표적이다. 술을 끓이게 되면 술의 알코올 성분은 증발되어 약해지는 데 이러한 방법은 술의 약력을 약화시키거나 술을 이용해 약재의 성미를 더 잘 우려나게 하기 위한 것으로 보인다.

[4-4] 대풍으로 수족을 펴고 구부리지 못하고 온몸이 떨리는 경우를 치료하려면 <노두주>를 마신다. 검은나귀머리【1개】. 불에 그슬린 후 씻고 보통 방법으로 꼭 삶아서 누룩을 넣고 보통 술 빚는 방법대로 하여 익기를 기다렸다가 주량대로 마신다(治大風, 手足攣緩, 一身動搖, <驢頭酒>方. 烏驢頭【一枚】. 右燂洗, 如法煮熟, 和汁浸麴, 如常家醞酒法, 候熟, 任性飲之).

특이한 방법으로는 약재 자체를 원료로 술을 빚는 방법이 있다. 검은 나귀의 머리를 법제한 후에 이를 발효시켜 술을 빚어 만드는 노두주가 그 예이다. 곡식은 술을 담그는데 두루 사용되기도 하는데, [4-4]의 경우처럼 동물성 약재를 술의 재료로 삼은 것이 특이하다.<sup>27</sup>

- 갱방(羹方). 학방(臠方)

羹방(羹方)과 학방(臠方)은 전체 211개 식치방 가운데 21개를 차지한다.羹방(羹方)의 ‘羹(羹)’은 지금에 와서는 ‘탕(湯)’ 혹은 ‘국’의 개념으로 사용되고 있지만, 고대에는 ‘즙(汁)’을 가지고 있는 고기라는 의미로 현대 중국의 ‘홍샤오로우{红烧肉}’에 가까운 요리이다.<sup>28</sup> 《식의심감》이 당대(唐代)의 저술이라는 점을 감안하여 여기에서도 ‘국’이라기보다는 양념으로 맛을 낸 수육 정도의 의미에 가까운 것으로 보인다. 학방 역시羹방과 유사한 개념이다. 비록 《식의심감》에서는羹(羹)과 학(臠)의 차이점을 채소의 유무로 구분하기는 힘들지만, 《강희자전(康熙字典)》에서는 “채소가 들어 있는 것을 ‘羹’이라고 하고, 채소가 들어 있지 않은 것을 ‘학’이라고 한다(有菜曰羹, 無菜曰臠).”라고 이들을 비교한 내용이 보이기 때문이다. 양자의 구분은 당시 음식문화에 대한 보다 깊은 이해가 필요한 문제이다.

풍한습의 사기로 인해 생긴 5가지 완증(緩證)과 6가지 급증(急證)의 비증(痺證)으로 뼈 속이 아픈 것을 치료하려면 <암오골계수육>을 먹는다. 오골계암컷【1마리】. 보통 방법대로 손질하여 삶아 푹 익힌 다음 잘게 찢어 두시즙 파 생강 호초 간장을 넣고 수육을 만들어 먹는다(治風寒濕痺, 五緩六急, 骨中疼痛, 宜食<烏雌鷄羹>方. 烏雌鷄【一隻】. 右治如法, 煮令極熟, 細擘, 以豉汁 葱 薑 椒 醬, 作羹食之).

羹방 . 학방의 처방들은 비교적 간단한 편인데 고기를 손질하여 양념을 넣고 수육으로 만드는 것이다. 이 경우 약재의 특성에 따라 혹은 음식의 맛을 내기 위하여 파 . 생강 . 호초 등을 조미료 형태로 넣는 것이 특징이다.

#### • 암잠(臠臠)

암잠(臠臠)은 전체 211개 식치방 가운데 6개를 차지한다. ‘암(臠)’은 사전적 의미로 육류(肉類)나 어류(魚類)에 양념을 넣고 함께 삶는 요리법을 의미하며, ‘잠(臠)’은 단순히 삶는다는 의미이다. 그 차이가 명확하게 구분되지 않아 《식의심감》 본문의 내용을 이해하는데 어느 정도 한계가 있다. 다만 암과 잠은 “암잠”과 같이 한 단어로 사용된 용례가 많아 서로 유사한 의미의 단어라는 사실을 짐작케 한다.

[6-1] 중풍으로 심폐에 열이 있고 수족을 쓰지 못하는 것과 풍비로 마비되고 힘줄이 당기며 5가지 완증(緩證)이 생기고 정신이 없으며 가슴이 답답해서 안절부절 못하는 것을 치료하려면 <삶은 곰고기>를 먹는다. 곰고기 1근을 보통 방법으로 썰어 삶은 고기로 만들어 양념하여 빈속에 먹는다(治中風, 心肺熱, 手足不隨, 及風痺不仁, 筋急五緩, 恍惚煩躁, 宜喫<熊肉脂膾>方. 右以熊肉一斤, 如常法切脂膾, 調和空心食之).

[6-2] 각기와 풍비로 마비되고 이완이 되지 않거나 힘줄이 당기는 것을 치료하는 처방. 곰고기【반 근】. 위의 것을 썰어서 삶은 고기로 만든 다음 호초 생강 파 소금을 식성대로 넣고 빈속에 먹는다(治脚氣, 風痺不仁, 不緩筋急方. 熊肉【半斤】. 右切, 作脂膾, 著椒 薑 葱 鹽, 任性空心食之).

위의 두 처방은 곰고기를 이용하여 중풍 및 각기를 치료하는 방법을 설명하고 있다. 두 처방은 세부적으로는 차이가 있지만 전체적으로는 대동소이한 식치방이다. 《식의심감》에서 중풍과 각기 치료에 유사한 식치방이 거듭 등장하는 것은 당시에 풍비(風痺), 근골불인(筋骨不仁) 등의 치료에 곰고기를 잘 사용하고 있었던 것으로 보인다.<sup>29</sup>

#### • 탕방(湯方) · 환방(丸方)

탕방(湯方)은 전체 211개 식치방 가운데 8개를 차지하고 환방(丸方)은 전체 211개 식치방 가운데 3개를 차지한다. 식치방의 성격상 비교적 적게 사용되었다.

[7-1] 가슴에 열이 뭉친 것을 치료하고 기운을 내리고 담을 녹이며 음식을 소화시키고 생목이 올라오는 것을 없애는 데에는 <귤피탕>을 처방한다. 귤피 1냥을 속 알맹이는 버리고 살짝 볶아 가루낸 다음 차 마시는 법과 같이 약간만 달여 마신다(治胸中伏熱, 下氣消痰化食, 去醋咽, <橘皮湯>方. 右以橘皮一兩, 去瓢微炒爲末, 如茶法, 薄煎啜之).

굴피탕으로 하기소담화식(下氣消痰化食) 시키는 이 처방은 당대 식치방에 대한 중요한 사실을 시사해 준다. 앞서 차방(茶方) 부분에서 살펴본 바와 같이 당시에 ‘탕(湯)’과 ‘차(茶)’의 경계가 오늘날처럼 뚜렷하지 않았다는 사실이다. 이는 “차 마시는 법과 같이”라는 부분을 통해 알 수 있다. 《식의심감》의 용례를 보면 차(茶)가 탕(湯)으로부터 특수화되어 분화된 방법이라고 이해할 수 있다.

[7-2] 임신 시 상한으로 머리가 아픈 것을 치료하는 처방. 두시【3홉】, 총백【한 줌】, 생강【1냥】, 석고【반 냥, 달군다】. 물 1되에 두시 등 위의 4가지 약재를 넣고 2-3번 끓인 후 찌꺼기를 버리고 단번에 마셔 땀을 내면 좋다(治妊娠傷寒頭痛方. 鼓【三合】葱白【一握】生薑【一兩】石膏【半兩, 煨】. 右以水一升, 煎鼓等四味三兩沸, 去滓, 頓服之, 得汗佳).

식치방 중에는 ‘탕(湯)’이라고 명시되지 않은 것들도 있다. 위의 처방이 그러한 예로 위 처방은 기성 《상한론(傷寒論)》 처방과 닮아 있다. 게다가 처방 구성이 계지. 마황 등을 사용하지 않고 있어 우리나라에서 즐겨 사용한 향약(鄉藥)으로 구성된 처방과 매우 닮아 있다.

[7-3] 구토가 나서 탕을 마셔도 소화시키지 못하는 것을 치료하는 처방. 좁쌀 반 되를 찧어 가루내고 끓는 물로 반죽하여 벽오동씨만 하게 환을 만들어 꼭 삶아서 소금을 약간 찍어 먹는다(治嘔吐湯飲不下方. 粟米半升, 擣粉, 沸湯和丸如桐子大, 煮熟, 點少鹽食之).

한편, 식치방 가운데 환방(丸方)은 우리에게 익숙한 것과는 다소 차이가 있다. [7-3]의 식치방을 보면 구토와 소화불량으로 음식을 잘 먹지 못하는 사람을 배려한 처방으로 좁쌀을 반죽해서 환약처럼 복용하는 방법이 있다. 흡사 동지팔죽에 들어가는 새알심을 연상시킨다.

#### • 기타

《식의심감》에는 수적으로는 적지만 당시의 음식문화를 보여주는 제형들도 적지 않다. 이를 따로 정리해 보면 다음과 같다.



## \* 박탁(饽飩)

박탁(饽飩) 처방으로는 1조문이 등장한다. 탁(飩)은 순(飩)의 오기(誤記)라는 설, 한대(漢代)에 병(餅)을 의미하는 방언이었다는 설이 있다. 또 박탁(饽飩)가 “불타(不打)”를 의미한다는 설과 고기즙을 넣어 반죽하여 만든 밀가루 요리를 의미한다는 《제민요술(濟民要術)》의 설이 있다.<sup>30</sup> 또 한국에서는 ‘국슈건지’, ‘수제비’로 언해된 예가 있다.<sup>31</sup> 이 설들은 각기 다른 문헌에 근거한 것들로서 의견이 나뉘지만, 분명한 것은 박탁이 면류 요리에 해당한다는 것이다. 박탁이 “불타(不打)”를 의미한다는 설을 부연하면, 면류 요리가 초기에 두드려 만들어졌던 것과 달리 칼이 사용되면서 두드리지 않아도 된다는 의미로 사용되었다는 것이다.<sup>32</sup> 이렇게 본다면 지금의 칼국수 정도의 의미에 가까워 보인다.

[8-1] 목이 메는 병으로 소화가 되지 않는 것을 치료하는 처방. 절구공이 끝에 묻은 겨【반 홉】, 밀가루【4냥】. 위의 것을 섞어서 반죽하여 수제비를 만들어 빈 속에 먹는다(治噎病, 不下食方. 舂杵頭糠【半合】麪【四兩】. 右相和, 溲作饽飩, 空心食之).

아쉽게도 《식의심감》에는 1조문만 등장해 어떤 의미를 가지는지는 불분명하다. 여기에서는 언해의 예를 따라 ‘수제비’로 국역하였다.

## \* 혼돈(餛飩)

혼돈(餛飩)은 《식의심감》 전체에서 아래와 같이 하나의 처방이 보인다.<sup>33</sup> 혼돈은 소{餡}를 가진 최초의 요리로 추정되며 서역(西域) 일대에서 발원한 음식이 중원으로 들어와 혼돈이라고 불리우게 된 것으로 현대 중국의 교자(餃子)와 유사한 모양으로 추정된다.<sup>34</sup> 《식의심감》의 기록 역시 이와 일치하는데, 멧닭으로는 소를 만들고 밀가루 반죽으로는 피를 만들어 입힌 요리이다.

[8-2] 출산 후 이질로 허리와 배가 아픈 것을 치료하려면 <멧닭고기만두>를 처방한다. 멧닭 1마리를 보통 먹듯이 만두소를 만든 후 밀가루피로 싸서 만두를 빚어 삶아서 빈속에 먹는다(治產後, 痢, 腰腹肚痛, <野鷄肉餛飩>方. 右以野鷄一隻, 治如常, 作餛飩麪皮, 作餛飩熟煮, 空心食之).

위의 내용은 복원할 수 있을 정도로 설명이 자세하다. 혼돈에 대응하는 우리말을 찾을 수 없어 만두로 번역하였다.

\* 양저두(釀猪肚)

《식의심감》에 1번 등장하는 양저두는 지금의 순대와 유사한 음식으로 풀이된다. 다른 의서나 조리서 농서에서 양저두의 용례를 찾아보기 힘들기 때문에 이 조문은 당대 조리문화를 보여주는 중요한 자료이다. 다행스럽게도 조문 속에 식치방 조리법이 자세히 나와 있어 복원이 가능하다.

[8-3] 비위의 기운이 약하고 음식을 많이 먹지 못하는 것을 치료하려면 <돼지 위순대>가 좋다. 돼지위 1개【깨끗이 씻는다】, 인삼 굴피【각 4푼】, 찐 밥【반되】, 돼지지라 1개【깨끗이 씻어 잘게 썬다】. 찐 밥에 인삼 굴피 돼지지라 등을 섞어서 돼지 위속에 넣고 꺾맨 다음 폭 삼아서 빈속에 먹는다. 소금과 장은 식성에 따른다(治脾胃氣弱, 不多下食, 宜<釀猪肚>方. 猪肚一枚【淨洗】人參 橘皮【各四分】下饋飯【半升】猪脾一枚【淨洗, 細切】. 右以飯拌人參 橘皮 脾等, 釀猪肚中, 縫綴訖, 蒸令極熟, 空腹食之, 鹽 醬多少任意).

돼지위에 약재와 섞은 밥을 채워 넣고 꺾맨 뒤에 삶아 먹는 이 방법은 오늘날 순대나 삼계탕의 제법과 유사하다.

\* 유(乳) . 유즙(乳汁)

동물의 젖을 이용한 치법도 보인다. 양젖 1방, 소젖 1방, 어미돼지 젖 1방, 수유부의 젖 2방 등 모두 5방이 수록되어 있다. 젖을 이용한 처방들은 젖을 따뜻하게 데워 그대로 먹거나, 약재들을 녹여 먹는 형태로 사용되었다.

[8-4] 헛구역질을 치료하는 처방. 양젖 1잔을 따뜻하게 데워 빈속에 먹는다(治乾嘔方. 羊乳一杯, 煖, 空心飲之).

[8-5] 허하고 마르는 것을 보하고 갈증을 그치게 하려면 우유를 마신다. 우유를 찬 것, 따뜻한 것 구별 없이 기호대로 마신다(治補虛羸, 止渴, 〈牛乳〉方. 取牛乳不揀冷煖, 任性飲之).

양젖과 소젖을 이용한 위의 두 처방은 각각 건구(乾嘔)와 소갈(消渴)을 치료하기 위해 사용되었다. 별다른 제법 없이 젖 자체를 이용하였다. 양유(羊乳)는 폐신(肺腎)을 보(補)하여 소갈(消渴), 허로(虛勞), 졸심통(卒心痛) 등을 치료한다고 알려져 왔으나<sup>35</sup> 《식의심감》에서는 건구(乾嘔) 치료에 응용함으로써 치법 범위를 넓혔다. 우유는 갈증을 멎게하고 흉중의 열을 제거하는 효능이 있다.<sup>36</sup> 이 외에도 수유부의 젖을 이용한 처방 2수와 어미돼지 젖을 이용한 처방 1수가 수록되어 있는데 모두 소아 치법에 등장한다. 약을 복용시키기 곤란한 소아에게 응용하기에 좋은 방법들이기 때문이다. 모처유즙방(母豬乳汁方)의 경우 솜뭉치를 어미돼지 젖 3흡에 담갔다가 아이가 그것을 빨게 하는 방법을 이용하였는데, 오늘날에는 인공 젖병 등을 이용하여 응용해 볼 수 있는 방법이다.

\* 회(膾)

회(膾)는 《식의심감》에 모두 6번 등장한다. 이 중 5번은 모두 붕어(鯽魚)를 재료로 한 것으로 비위허랭(脾胃虛冷), 구리(久痢) 등에 사용되었고 치하혈(痔下血) 치료에 가물치(鱧魚)가 1번 사용되었다. 회는 오늘날 우리가 알고 있는 회와는 차이가 있다. 회는 이미 진한대(秦漢代)에 등장하는 용어로 당시에는 고기를 가늘게 저며

서로 다른 부위끼리 섞어 먹는 방법이었다. 가늘게 저며 흘렀다가 색과 맛이 다른 부위를 다시 만나게 했기 때문에 ‘회’의 의미를 살려 글자가 이루어졌다.<sup>37</sup> 따라서 본래 이 글자 속에는 고기를 날로 먹는다는 의미는 포함되어 있지 않다.

[8-6] 출산 후 적백리로 배가 아프고 소화가 되지 않는 경우를 치료하려면 <붕어회>를 처방한다. 붕어【1근, 회친다】, 시라 굴피 무이 건강 호초【각 1푼, 가루낸다】. 붕어회를 뜨거운 두시즙에 오래 넣어 두었다가 위의 여러 약가루를 타서 먹는다(治產後, 赤白痢, 臍肚痛, 不下食, <鯽魚鱠>方. 鯽魚【一斤, 作鱠】時蘿 橘皮 蕪荑 乾薑 胡椒【各一分, 作末】. 右以鱠, 投熱豉汁中, 良久, 下諸末, 調和食之).

위의 적백리 처방에서도 회와 고대의 의미가 드러나 있다. 여기서 붕어를 회로 만든다는 것은 붕어의 살을 가늘게 저며 흘린 뒤에 서로 다른 부위들이 잘 섞이도록 이들을 모두 버무린다는 의미이다. 또 이를 뜨거운 두시즙에 넣는다는 것은 어느 정도 익혀 먹었다는 것을 보여준다. 다른 처방들에는 위와 같이 뜨거운 두시즙에 넣어 먹거나 혹은 죽을 만들어 먹는 방법이 보이며, 마늘 양념을 해서 그냥 먹는 방법도 보인다. 이를 보면 당시에는 회를 익혀먹기도 하고 날로 먹기도 하였으며, 완성된 요리를 익히기도 하고 식재료를 다듬는 방식을 뜻하는 경우도 있었던 것으로 보인다.

\* 부(魚)

부(魚)는 《식의심감》에 모두 4번 등장한다. 부는 《강희자전(康熙字典)》에 불에 익히는 것{火熟}이라고 설명되어 있다. 불에 익히는 방법은 요리의 종류를 결정한다고 할 수 있을 만큼 다양하기 때문에 다소 모호한 설명이다. 《식의심감》에서는 녹제(鹿蹄)를 재료로 한 부녹제방(魚鹿蹄方), 창이눈엽(蒼耳嫩葉)과 토소(土蘇)를 재료로 한 부창이채방(魚蒼耳菜方), 우방비눈엽(牛蒡肥嫩葉)과 토소(土蘇)를 재료로 한 부우방엽방(魚牛蒡葉方), 목근화(木槿花)를 재료로 한 부목근화방(魚木槿花方)이 나

온다. 이들 치법에서도 부(焦)의 의미를 정확하게 이해하기에는 한계가 있다. 다만 ‘○○茶’, ‘○○粥’과는 달리 ‘焦○○’라는 처방명칭으로 보아 재료를 조리하는 방법을 강조한 단어라는 사실을 알 수 있다. 여기에서는 ‘찜’ 정도의 의미로 해석하였다.

[8-7] 중풍독으로 가슴이 답답하고 입이 마르며 수족을 쓰지 못하거나 피부에 열창이 생기는 경우를 치료하려면 <우방잎찜>을 먹는다. 살오른 연한 우방잎【1근】, 토소【반 냇】. 우방잎을 잘게 썰고 달여 3~5번 끓여오르면 걸러 내어 여러 가지 양념을 넣고 다시 끓여 토소를 찍어 먹는다(治中風毒, 心煩口乾, 手足不隨, 及皮膚熱瘡, 宜喫<焦牛蒡葉>方. 牛蒡肥嫩葉【一斤】, 土蘇【半兩】. 右細切牛蒡葉, 煮三五沸, 漉出, 於五味汁中, 重焦, 點蘇食).

위 처방은 우방잎과 토소를 이용하여 중풍을 치료하는 부우방엽방(焦牛蒡葉方)이다. 부와 관련해서는 “중부(重焦)”라고만 언급되어 있어 자세한 방법을 알 수가 없다. 식물성 약재의 특성상 여기에서는 ‘삶는다’, ‘찜다’ 정도의 의미로 생각된다.

#### \* 자(炙)

자는 《식의심감》에 모두 8번 등장한다. ‘炙’는 글자의 모양처럼 주로 육류를 꼬치에 끼워 불 위에서 굽는 방법이다.<sup>38</sup> ‘炙’는, ‘炙○○’와 같이 표시된 처방도 있고, ‘○○炙’과 같이 표시된 처방도 있는데, 문법상 전자는 가공 방법에 치중한 의미이며 후자는 요리의 형태를 나타낸 것으로 풀이된다.

[8-8] 하초가 허하여 소변이 잦은 것을 치료하려면 <누런암탉꼬치>를 처방한다. 누런 암탉 1마리【보통 먹듯이 손질한다】. 위의 것을 꼭 익도록 구워서 소금 식초 호초 가루를 발라서 빈속에 먹는다(治下焦虛, 小便數, <炙黃雌雞>方. 黃雌雞壹隻【治如食】. 右炙令極熟, 刷鹽醋椒末, 空心食之).

위 처방은 누런 암탉을 꼬치에 끼워 불에 굽는 것으로 지금의 바비큐 정도의 의미로 생각된다.

지금까지 《식의심감》에 수록된 식치방들을 제형에 따라 나누어 살펴보았다. 사용된 재료 못지않게 제형 또한 다양하다는 사실을 알 수 있다. 대부분은 상세하게 설명되어 있어 현재 재현하여 사용하는 데에도 무리가 없을 정도이다. 마지막으로 식치방 이외에 치법들도 몇 가지 수록되어 있어 소개하고자 하다. 크게 피부에 약재를 붙이는 방법과 환부를 약재에 담그는 방법 2가지로 나누어 볼 수 있다. 전자는 총 3번, 후자는 1번 등장한다. 소아의 배꼽에서 고름이 나와 멈추지 않고 벌겋게 붓는 데에 백석지 가루를 말려 배꼽에 붙이는 백석지산(白石脂散)이나 소아의 혀가 헐어서 하얗게 된 것에 양발굽뼈 속의 골수를 호분과 함께 섞어 붙이는 것, 칠창(漆瘡)을 치료하는데 부추잎을 갈아서 붙이는 치법 등이 약재를 붙이는 방법이다. 주로 소아의 질병이나 피부질환에 사용되었다.

[8-9] 다리가 텅텅 붓다가 점차 배로 옮겨가는 것을 치료하는 처방. 물 5되에 흑두를 넣고 푹 삶은 후에 콩은 제거하고 적당히 식혀서 다리를 담근다(治脚腫滿, 轉上入腹方右以水五升, 煮黑豆令極熟, 去豆, 適寒溫以浸脚).

위의 처방은 각기(脚氣)가 생긴 다리를 검은 콩 삶은 물에 담궈 두는 치법이다. 검은 콩은 전통 의학에서 해독(解毒)작용이 탁월한 약재로 인식되는데, 다리에 든 독기를 빼낸다는 의미를 담고 있다.

### 복용법 및 금기

《식의심감》에는 처방에 따라 복용 방법과 금기 등이 제시되어 있다. 동아시아 전통 의학에서는 어떤 약을 먹는가에 못지않게 어떻게 먹을 것인가, 무엇을 피할 것인가를 통해 병을 빨리 치료하고 전변과 재발을 막고자 하였다.

#### \*복용법

\* 갈증이 날 때 복용함

갈증이 날 때 복용하는 방법은 몇 가지 특성을 가지고 있다. 우선 주치증이 소갈(消渴)에 집중되어 있다는 점이다. 소갈의 증상이 자주 입이 마르고 갈증이 난다는 것이기 때문에 소갈의 증상이 발현 되었을 때 약을 복용하라는 의미가 된다. 다른 하나의 특징은 마실 수 있는 탕재 위주라는 점이다. 갈증이 날 때 복용하기 때문에 마셔서 갈증을 해소할 수 있는 약재가 주류를 이룬다.

[9-1] 소갈로 입이 쓰고 혀가 마르며 뺨마디에 열이 나는 경우를 치료하는 처방. 구기근 상백피【썬다, 1되】, 생맥문동【1되, 심을 제거한다】, 소맥【1되】. 위의 약재를 물 1말에 넣고 5되가 되게 달여 찌꺼기를 버리고 갈증이 나면 마신다(治消渴口苦舌乾, 骨節煩熱方. 枸杞根 桑白皮【切, 一升】生麥門冬【壹升, 去心】小麥【壹升】. 右以水壹斗, 煮取五升, 去滓, 渴即飲之).

위의 처방은 소갈에 구기근 . 상백피 . 맥문동 . 소맥 등 윤조(潤燥)시키는 약재들을 탕재로 만들어 갈증이 날 때 마시는 방법이다. 이것은 약성(藥性)이 극렬하지 않고 맛도 크게 치우치지 않으면서도 좋은 효과를 기대할 수 있는 처방이기 때문에 오늘날 만성질환 환자들에게 적극적으로 활용 가능하다.

\* 식혀서 복용함

한의학의 탕제는 불로 가열하여 우려내기 때문에 주로 따뜻하게 복용하는 것이 일반적이다. 이렇게 약을 따뜻하게 복용하는 것은 약의 약성을 증가시키는 효과 이외에 약의 물리적 성질을 이용하여 소화를 도와 약재의 흡수를 용이하게 하기 위한 것이다.<sup>39</sup> 다만 약성이 극열(極熱)한 경우에 차갑게 복용하는 경향이 있다. 《식의심감》의 식치방은 특별한 언급이 없는 경우 음식의 성질에 따라 복용하는 것으로 보인다. 죽(粥)이나 차(茶) . 탕(湯) 등 대부분의 요리들은 불로 조리하는 만큼 현재의 식습관으로 미루어 뜨겁게 복용하는 것이 일반적인 방법이었을 것으로 추정된다. 그러나 몇몇 처방들에 있어서는 식혀서 복용하라는 지시가 붙어있다.

[9-2] 각기와 부종, 심복이 창만하고 대소변이 통하지 않는 경우를 치료하는 다른 처방. 물소의 머리와 발굽【보통 먹듯이 손질한다】. 위의 것을 무르게 푹 삶은 후 식혀 먹는다(治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通方 又方. 水牛頭蹄【治如食】. 右蒸熟爛, 停冷食之).

위의 처방은 대소변이 통하지 않을 때 물소를 약재로 사용한 식치방이다. 앞서 살펴본 바와 같이 물소는 대소변 특히 소변을 소통시켜 부종을 가라앉히는 용도로 많이 사용되었다. 호랑이고기{虎肉}. 누런암탉{黃雌鷄} 등에서도 식혀서{停冷} 복용한 사례가 있다.

\* 술에 타서 복용함

앞서 주방(酒方)에서 살펴본 바와 같이 술에 타 먹는 방법이 사용된 경우도 있다. 술에 타 먹는 처방들은 묽은 엿처럼 되게 달이는{煎如稀飴} 것이 특징적이다.

[9-3] 비위의 기운이 약하여 먹을 수 없고 누렇게 야위며 힘이 없는 경우를 치료하는 처방. 생강즙【4홉】, 생지황즙【1되】, 꿀【2홉】. 위의 것을 약한 불에 묽은 엿처럼 되게 달여서 빈속에 1술씩 따뜻한 술에 타먹는다(治脾胃氣弱, 不能食, 黃瘦無力方. 生薑汁【四合】生地黃汁【一升】蜜【二合】. 右微火煎令如稀飴, 空心服一匙, 煖酒下之).

위 처방은 비위의 기운이 약할 때에 생지황즙과 꿀을 달여 엿처럼 걸쭉하게 만든 뒤에 복용할 때 술을 따뜻하게 데워 타 먹는 방법이다. 이런 방식은 최근 사용되고 있는 액기스 제제 형태의 음료나 약재들을 연상시킨다.

\* 공복 또는 아침에 복용함

공복 또는 아침에 복용하는 것은 속이 빈 상태, 음식을 먹기 전 상태라는 공통점이 있다. 다만 아침{旦}에 복용하는 것은 양기(陽氣)가 승발(升發)하는 시간적인 특수성을 가지고 있다. 일반적으로 동아시아 전통 의학에서 아침 혹은 공복에 약을 복용



하는 것은 하초(下焦)에 작용하도록 하기 위한 것이며, 특히 아침에 약을 복용하는 것은 하법(下法)을 위한 경우가 많다.<sup>40</sup>

[9-4] 수기로 인한 부종으로 배가 창만하고 소변이 잘 나오지 않는 경우를 치료하는 처방. 물소발굽 1개【보통 먹듯이 손질한다】. 위의 것을 하룻밤 내내 꼭 달여서 나온 즙으로 고기국을 끓이고 발굽을 썰어서 빈속에 먹는다(治水氣浮腫, 肚脹滿, 小便澀少方. 水牛蹄壹隻【治如食】. 右以隔夜煮令熟, 取汁作羹, 蹄切, 空心食之).

《식의심감》에 공복에 먹는 방식이 비교적 빈번하게 나타난다. 일반적인 기준을 따라 하초에 작용하거나 하법을 위한 약재에 사용되었다. 위 처방은 물소발굽을 조리하여 복창(腹脹)과 소변빈소(小便澀少)를 치료하기 위한 것인데, 소변을 소통시키는 것을 주요 효능으로 하고 있다. 따라서 이 처방은 빈속에 복용하여 약력(藥力)을 하초인 신(腎)·방광(膀胱)에 작용시켜 통리소변(通利小便)의 하법을 용이하게 한 것이다.

[9-5] 풍을 맞아서 당기고 한쪽만 마르는 경우는 혈기가 통하지 않는 것이니 치료하려면 <안비주>를 마신다. 기러기기름 4냥을 졸여서 걸러 낸 다음 매일 아침 따뜻한 술 1잔에 기러기기름 1술을 타서 마신다(治風擊, 拘急, 偏枯, 血氣不通利, <雁脂酒>方. 右以雁脂四兩, 鍊濾過, 每旦煖酒一盞, 以雁脂一匙, 和飲之).

《식의심감》에는 아침에 복용하는 식치방으로 안지주방(雁脂酒方) 1수가 등장한다. 이 처방은 하법에 사용된 것은 아니며 아침의 승발(升發)하는 기운을 빌리기 위한 것이다. 중풍(中風) 편고증(偏枯證)에 술에 기러기 기름을 타서 복용하여 경맥으로 약력을 쉽게 퍼뜨리고자 하였으며 이를 위해 양기(陽氣)가 승발하는 아침 시간에 약을 복용한 것이다.

- 금기

수적으로 많은 것은 아니지만 《식의심감》에는 2가지의 금기가 들어 있다. 식치방에 금기가 있다는 사실은 이 처방들이 음식에 가깝기는 하지만 분명한 약력을 가지고 있다는 인식을 반영한 것이다.

[9-6] 오래된 풍습비증으로 힘줄이 당기고 무릎이 아프며 위의 기운이 멎었을 때 기운을 복돋고 열독을 그치게 하여 검은 사마귀와 얼굴의 기미를 제거하고 피부가 윤이 나게 하려면 <우슬침주>를 마신다. 우슬근【2근, 씻어서 썬다】, 콩【1되】, 생지황【썬다, 2되】. 술 1말 5되에 먼저 콩을 볶아 익혀 담그고 위의 약재를 넣어 2-3일을 두었다가 주량에 따라 마신다. 소고기를 피한다(治久風濕痺, 筋攣膝痛, 胃氣結積, 益氣止毒熱, 去黑誌面黚, 皮膚光潤, <牛膝浸酒>方. 牛膝根【二斤, 洗切】豆【一升】生地黄【切, 二升】. 右以酒一斗五升浸, 先炒豆令熟, 投諸藥酒中, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉).

위 처방은 풍습비증(風濕痺證)을 치료하기 위해 우슬근·두(豆)·생지황을 술에 담궈다가 술을 먹는 것으로 소고기{牛肉}를 금하라고 언급되어 있다. 이는 우슬을 약으로 사용할 때에 소고기를 피하라는 금기에서 연유한 것이다.<sup>41</sup> 뿐만 아니라 소는 농경사회에서 중요한 자원이었기 때문에 함부로 도살하는 것을 꺼려 왔다.<sup>42</sup> 소고기에 대한 금기는 이런 사회적인 측면도 살펴볼 필요가 있다.

[9-7] 풍독이 뼈마디에 있어 참을 수 없을 정도로 아픈 경우를 치료하려면 <호경골침주>를 마신다. 호랑이 정강이뼈【2근, 노랗게 구워 자른다】, 우슬【2냥】, 작약【3냥】, 방풍【4냥】, 계피【1냥】. 위의 약재들을 모두 잘라서 명주로 만든 자루에 넣고 술 2말에 담가 2-3일이 지나서 주량에 따라 마신다. 소고기와 생파를 피한다(治風毒在骨節, 疼痛不可忍, <虎脛骨浸酒>方. 虎脛骨【二斤, 炙令黃, 剉】牛膝【二兩】芍藥【三兩】防風【四兩】桂【一兩】. 右並剉, 以生絹袋盛, 浸酒二斗, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉生葱).

풍독(風毒)으로 통증이 일어난 경우 호랑이 정강이뼈 등의 약재를 술에 넣었다가 그 술을 마시는 것으로 여기에서는 소고기{牛肉}·생파{生葱}를 피해야 한다고 되어 있다. 이는 계지가 들어간 처방에 생파를 먹는 것이 금기시 되어 왔기 때문이다.<sup>43</sup>

## 《식의심감》의 의의

### 《식의심감》이전의 식치 의학

인간의 삶에서 음식은 가장 기본적인 요소 가운데 하나이다. 음식과 건강에 대한 인간의 인식은 인류 초기부터 시작되었으리라 추정되며 농업의 발전과 정착생활을 통해 가속화 되었을 것이다. 식치에 대한 본격적 기록은 《주례(周禮)》에서 찾아볼 수 있다. <천관(天官)>편에는 “식의(食醫)는 왕의 6가지 밥, 6가지 음료, 6가지 요리, 100가지 맛, 100가지 장(醬) 등 산해진미의 맛과 음식의 차갑고 뜨거움을 맡았다.”라고 식의의 역할에 대해 적고 있다.<sup>44</sup>

진(秦)·한(漢)·삼국(三國) 시대의 식치는 《황제내경(黃帝內經)》·《신농본초경(神農本草經)》·《상한잡병론(傷寒雜病論)》에 드러나 있다. 《황제내경》에는 “약독(藥毒)은 사기(邪氣)를 공격하고, 오곡(五穀)은 (몸을) 기르며, 오육(五肉)은 돕고, 오과(五果)는 기르며, 오채(五菜)는 충실히 한다. 기(氣)와 미(味)가 합쳐져 그것을 복용하면 정(精)을 보하고 기(氣)를 더한다.”<sup>45</sup>고 하여 약(藥)·곡(穀)·육(肉)·과(果)·채(菜)의 다른 쓰임에 대해 설명하였다. 장중경(張仲景)이 저술한 《상한잡병론(傷寒雜病論)》에서도 <금수어충금기병치(禽獸魚蟲禁忌并治)>와 <과실채곡금기병치(果實菜穀禁忌并治)>를 통해 음식의 마땅함을 얻으면 신체를 보익하지만 그렇지 않으면 해를 입어 질병이 생긴다고 설명하였다. 위진남북조(魏晉南北朝) 시대 도홍경(陶弘景)이 지은 《신농본초경집주(神農本草經集注)》에는 195종에 달하는 식치 관련 약재들이 소개되어 있다.<sup>46</sup>

당대(唐代)에는 《천금요방(千金要方)》·《식료본초(食療本草)》·《식의심감》에서 식치에 대한 논의를 구체화 하였다. 손사막(孫思邈, 약581~682)은 《천금요방》(7세기 초) 권22에서 <식치편(食治篇)>을 따로 두어 식치에 대해 설명하였다. 그는 “의학하는 사람은 반드시 먼저 병의 원인을 밝게 알고 (환자가) 무엇을 범했는지를 알아 음식으로 그것을 치료해야 한다. 음식치료로 낫지 않은 뒤에야 약을 복용시킨다.”<sup>47</sup>고 하여 식치의 중요성을 강조하였다.

《식료본초》(8세기 초)는 당대 만들어진 최초의 식치 전문 의서이다. 이 책은 손사막의 제자이기도 한 맹선(孟詵, 621~713)이 약 138종의 본초(本草)를 가지고 최초의 책을 저술하고 후에 장정(張鼎)이 여기에 89종을 보충하여 완성되었는데, 모두 227종의 본초를 3권에 나누어 적어 놓았다.<sup>48</sup>

《식의심감》(9세기)은 당대(唐代)에 잠은(贊殷, 9세기)이 저술한 서적이다. 이 책은 당대 식치 의학의 면모와 음식문화를 동시에 보여주고 있을 뿐만 아니라 《의방유취》(1445)에 수록되어 있어 조선의 식치 의학에도 상당한 영향을 끼친 서적이다. 이 책은 원대(元代) 이미 실전되었다가 《의방유취》의 조문을 통해 복원되어 오늘날 전해지고 있다.

#### 《식의심감》과 조선의 식치 의학

《식의심감》은 조선의 식치 의학과 매우 깊은 연관성을 가지고 있다. 그 모습이 《의방유취》를 통해 오늘날 전해지고 있을 뿐만 아니라 조선 최초의 식치 전문 의방서인 《식료찬요(食療纂要)》 편찬에 사용되기도 하였다.<sup>49</sup> 《식료찬요》는 《의방유취》와 동시대 저작으로 《의방유취》 편찬에 참가했던 전순의(全循義)가 저술한 식치 전문 의방서이기도 하다. 안상우가 《식의심감》과 조선의 식치 의학에 대한 연관성을 제시<sup>50</sup>하기는 하였으나 《식의심감》에 대한 연구는 아직 초보적인 상태이다.

조선 초에는 향약 의학의 성숙과 함께 식치 의학에 대한 관심이 높았던 것으로 보인다. 조선 초 완성된 대형 의방서인 《의방유취》(1445)를 보면 전체 91문이 각각 이론(理論)·방약(方藥)·식치(食治)·금기(禁忌)·침구(鍼灸)·도인(導引) 등의 순서로 수록되어 있다.<sup>51</sup> 당시 《의방유취》를 편찬한 김예몽(金禮蒙)·유성원(柳誠源)·김문(金汶)·신석조(辛碩祖)·이예(李芮)·김수온(金守溫)·전순의(全循義)·최윤(崔潤)·김유지(金有智) 등은 당시의 의학 지식을 망라하면서 치료와 관련된 의학 지식을 방약(方藥)·식치(食治)·침구(鍼灸)·도인(導引)의 4가지로 나누었다고 볼 수 있다. 그 가운데 하나가 식치였다.

《의방유취》의 식치를 기술하면서 당시 조선의 실정과 맞는 식치 의학 지식을 담게 되는데 그 가운데 하나로 《식의심감》이 사용되었다. 이는 편자들이 《식의심감》의 의학지식이 비록 당대의 것이지만 그 활용도나 쓰임에 있어서 조선의 실정에 적합하고 유용하다고 판단하였기 때문이다. 당시 중국에서 《식의심감》이 실전되었을 뿐만 아니라 담겨진 식치 의학 지식이 적절하게 평가되지 못하였던 것과는 차이가 있다.

《식의심감》의 지식은 조선 최초의 식치 전문 의방서인 《식료찬요》(1460) 편찬 과정에도 활용되었다. 이 책의 편찬자는 《의방유취》 편찬에도 참여한 어의(御醫) 전순의(全循義, 연대미상)이다. 그는 자신의 서문에서 식치의 개념과 중요성을 강조하였고<sup>52</sup> 아울러 편찬 과정에서 《식의심감》의 식치 지식을 뽑아 사용하였다고 설명하였다.<sup>53</sup> 이 역시 조선 초 의학자들이 《식의심감》을 주목하고 그 속의 식치 의학 지식을 재평가하고 적극적으로 활용하였음을 보여준다.

비단 오늘날뿐만 아니라 과거에도 수많은 지식들 가운데 사회적으로 유용한 지식들만이 그 사회 구성원으로부터 수용되고 활용된다. 《식의심감》의 지식이 조선 초에 왕성하게 사용된 것은 식치지식에 대한 당시의 수요와 관심을 반증해 준다. 오늘날 우리가 《식의심감》을 연구해야 하는 필요성도 여기에 있다.

#### 최초의 식치 의방서로서의 《식의심감》

당대(9세기)에 활동했던 의가인 잠은이 저술한 《식의심감》은 병증을 나누어 문(門)을 세우고 여기에 의론(醫論)과 식치방(食治方)을 함께 기록하고 있어, 현재 그 실체를 확인할 수 있는 최고(最高)의 식치 전문 의방서이다. 이런 특징은 의학사 전반에 있어서도 매우 보기 드문 것이며, 당대 《천금요방 식치》·《식료본초》 등이 본초서의 형태를 빌려 식치에 사용 가능한 약재에 효능과 응용예를 적어 놓은 것에 비해서도 형태적인 면뿐만 아니라 내용적인 면에 있어서 진일보한 것이다. 그러나 《식의심감》은 원대 이후에 중국에서 자취를 감추어 그 식치 의학 성과를 후대에 전해주지 못하였다. 다행히 조선 초 《의방유취》 및 《식료찬요》 편찬 과정에서 다시 의학사의

전면에 등장하게 되었다. 따라서 《식의심감》은 당대의 의학관과 식치법 및 음식문화 등을 동시에 알려주고 있는 특별한 자료이며 시공을 뛰어 넘어 조선 초의 식치 의학을 고증할 수 있는 귀중한 서적이다.

### 《식의심감》 속 식치 의학과 음식문화

《식의심감》의 다양한 재료와 제형들은 당대 음식문화를 보여주고 있어 조리학·문화사학적으로도 많은 정보들을 전해주고 있다. 뿐만 아니라 실제 식치방의 모습을 자세히 묘사하고 있어서 오늘날에도 충분히 복원이 가능하다. 《식의심감》에는 수부(水部)·곡부(穀部)·인부(人部)·금부(禽部)·수부(獸部)·어부(魚部)·충부(蟲部)·과채부(果菜部)·초목부(草木部)·금석부(金石部) 약재를 막라하는 다양한 재료들이 사용되었다. 특히 곡부(穀部)·금수부(禽獸部)·어부(魚部) 등의 식치 재료들은 일반 방서에서는 드물게 사용하는 것들로서 음식으로서의 식치방만이 가질 수 있는 특징이다. 또 제형에 있어서는 병방(餅方)·죽방(粥方)·차방(茶方)·주방(酒方)·갱방(羹方)·학방(臛方)·암잠(臍臍)·탕방(湯方)·환방(丸方) 등 다양한 형태를 추구하였다. 이는 음식이 갖는 형태의 다양성을 차용한 것으로 식치의 매우 큰 장점이라고 할 수 있다. 이 가운데 죽의 다양한 활용법, 국수의 제법 등은 오늘날에도 응용의 가치가 높다. 또 차를 탕처럼 끓여서 먹었다는 사실이나 박탁(搏飴)·혼돈(餵飴)·양저두(釀豬肚)·부(魚) 등의 제형들은 오늘날 음식의 원형에 해당하는 것들로서 당대(唐代) 뿐만 아니라 오늘날의 음식문화를 이해하는데 중요한 단초를 제공해 주고 있다.

《식의심감》의 식치방들은 ‘식의(食醫)’가 사용하도록 고안된 것들로서 전문 의사의 영역임을 보여주고 있다. 이 책에는 병에 대한 의론(醫論)이 비교적 상세히 실려 있으며 식치방에 대한 복용법과 금기도 다양하게 부연되어 있기 때문이다. 이는 저자가 활동하던 당시 이들 식치방들이 질병 치료를 목적으로 약에 준하여 엄밀한 변증(辨證)을 거쳐 사용되었음을 시사하는 대목이다.

1. 上海中醫學院中醫文獻研究所,《歷代中醫珍本集成》19, 上海三聯書店, 1990. ↩
2. 《婦人大全良方》卷之十六《產寶方》周頤序第一 “..... 乃大中歲相國白敏中傷茲婦人多患產難, 詢訪名醫, 思救人命, 或人舉殷. 相國迎召問其產乳, 殷乃撰方三卷, 贊於相國, 相國重其簡要, 命曰《產寶》. 此方雖存, 得者甚少. 頤志在愈疾, 常恨不家藏一本, 故輒敢序之, 蓋欲開其衆聽. 凡五十二篇, 三百七十一方, 兼拾咎氏之遺作小論三篇, 次於序末. 庶幾妊娠之家, 自得覽斯, 爲家內明師爾.” ↩
3. 辛承云, 〈朝鮮初期의 醫學書《食療纂要》에 對한 研究〉, 《서지학연구》40집, 2008, p.131. ↩
4. 朱大年 外 撰編, 《代本草精華叢書》一, 上海中醫藥大學出版, 1994. ↩
5. 曹炳章 外 編, 《中國醫學大成》28卷, 上海科學技術出版社, 1990. ↩
6. 辛承云, 위의 글, p.133. ↩
7. 朱大年 外 撰編, 위의 책. ↩
8. 고려 : 《의방유취》는 조선 초에 만들어진 의서인데, 이 글을 지은 루오전위 {羅振玉}가 고려의 의서로 잘못 알고 적은 것이다. ↩
9. 朱大年 外 撰編, 위의 책. “此書, 唐咎殷撰, 宋史藝文志箸錄作二卷, 是此書至宋尚存, 今久佚矣. 此本乃日本人從高麗醫方類聚中采輯而成, 雖不能復原本之舊然, 當已得其大半, 晁氏讀書志謂殷, 蜀人大中初箸產寶, 以獻郡守白敏中. 今殷所撰產寶, 日本尚有影宋刊足本, 此書乃不得完帙可惜也. 光緒辛丑游日本, 得之東京, 卷端有青山求精堂藏書畫之記及森氏二印. 後有丹波元堅及森約之手, 識二則. 戊申正月上虞羅振玉記.” ↩
10. 朱大年 外 撰編, 앞의 책. “辛丑六月朔, 校讀於掖庭醫局, 是書譌字殊多, 不敢臆改一依其舊云, 元堅識.”, “嘉永甲寅仲秋晦夜, 燈下校正一過, 約之.” ↩

11. 안상우, 고의서산책136 《食醫心鑑》, 민족의학신문 394호. ↩
12. 辛承云, 앞의 글, p133. ↩
13. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉에는 본초를 수부(水部) . 토부(土部) . 곡부(穀部) . 인부(人部) . 금부(禽部) . 수부(獸部) . 어부(魚部) . 충부(蟲部) . 과부(果部) . 채부(菜部) . 초부(草部) . 목부(木部) . 석부(石部) . 금부(金部)로 분류하였다. 여기에서는 설명의 편의를 위해 과부(果部)와 채부(菜部)는 과채부(果菜部)로, 초부(草部)와 목부(木部)는 초목부(草木部)로, 석부(石部)와 금부(金部)는 금석부(金石部)로 합쳐 설명하도록 하겠다. ↩
14. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉 “止渴, 霍亂泄利. 解煩, 去睡.” ↩
15. 《食療本草》“養肝氣, 煮飲服之良. 服之止渴. .... 又宜作粉食之, 補中益氣, 和五臟, 調經絡, 續氣脈. 又, 炒粉一合, 和服斷下痢.” ↩
16. 《食療本草》“以大豆爲黃蒸, 每一鬥加鹽四升, 椒四兩, 春三日, 夏二日, 冬五日即成.” ↩
17. 《食療本草》“陝府豉汁甚勝於常豉.” ↩
18. 《食療本草》“食之平胃氣, 調中, 益五藏, 和菜作羹食良.” ↩
19. 《東醫寶鑑》〈脾臟〉 “補脾. 此魚食泥, 故有補脾養胃之功.” ↩
20. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉 “卽是削除皮上甲錯處, 取近裏, 辛而有味.” ↩
21. 徐时仪, 〈饼, 饊, 馄饨, 扁食, 饅饅等考探〉, 《南阳师范学院学报》2권 7호, 2003, pp.50-53. ↩
22. 黄宇鸿, 〈《说文解字》蕴涵的中国饮食文化-《说文》汉字民俗文化溯源研究之三〉, 《钦州师范高等专科学校学报》18권 2호, 2003, pp.51-57. ↩
23. 가독의 편의성을 위해 처방 명칭을 “〈〉”으로 묶었다. 또 본문의 小字는 “【】”로 묶었다. 인용문 앞에 “[1-1]” 등은 설명의 편의를 위하여 임의로 지정한



번호이다. [↩](#)

24. 김종오, 〈조선시대 藥茶 연구 : 醫學書籍과 承政院日記를 중심으로〉, 경희대학교 대학원 박사학위논문, 2010, pp.12-13. [↩](#)

25. 김남미, 〈傳統술에 關한 小考〉, 《家政學研究》3권, 1985, p.72. [↩](#)

26. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉“牛膝 ..... 酒洗用之” [↩](#)

27. 《食療本草》“驢 ..... 頭去毛，煮汁以漬曲醢酒，去大風.” [↩](#)

28. 黃宇鴻, 앞의 글, pp.51-57. [↩](#)

29. 《食療本草》“熊 ..... 肉平，味甘，無毒. 主風痺筋骨不仁. 若腹中有積聚寒熱者，食熊肉永不除差.” [↩](#)

30. 徐時儀, 앞의 글, pp.50-53. [↩](#)

31. 辛承云, 앞의 글, p.133. [↩](#)

32. 辛承云, 앞의 글, p.133. [↩](#)

33. ‘治安胎及風寒濕痺，腰脚痛方’에서는 죽방(粥方)인데, 말미에 혼돈(餛飩)으로 만들어 먹어도 좋다는 언급이 나온다. 만드는 방법이 명확하게 기록되어 있지 않기 때문에 여기에서는 이 처방을 제외하고 논의하였다. [↩](#)

34. 徐時儀, 앞의 글, pp.50-53. [↩](#)

35. 《食療本草》“羊乳 ..... 補肺腎氣，和小腸. 亦主消渴，治虛勞，益精氣. 合脂作羹食，補腎虛. 羊乳治卒心痛，可溫服之.” [↩](#)

36. 《食療本草》“牛乳 ..... 烏牛乳酪:寒. 主熱毒，止渴，除胸中熱.” [↩](#)

37. 黃宇鴻, 앞의 글, pp.51-57. [↩](#)

38. 黃宇鴻, 앞의 글, pp.51-57. [↩](#)

39. 《千金要方》〈論服餌〉 “탕(湯)을 복용할 때에는 조금 뜨겁게 해서 먹으면 쉽게 소화되고 약을 토해내지 않는다. 차갑게 먹으면 토하고 아래로 내려보내지 못한다. 凡服湯欲得稍熱, 服之即易消下不吐, 若冷則吐嘔不下.” ↩
40. 《千金要方》〈論服餌〉 “하법(下法)의 탕제를 복용할 때에는 이른 아침에 복용한다. 凡服利湯, 欲得侵早.” ↩
41. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉 “有牛膝, 勿食牛肉.” ↩
42. 《食療本草》 “牛者稼穡之資, 不多屠殺.” ↩
43. 《東醫寶鑑》〈湯液編〉 “有桂, 勿食生葱.” ↩
44. 陳連開, 〈중국 食餌療法 이론 변천사〉, 《한국식생활문화학회지》 13권 2호, 1998, pp.73-81. ↩
45. 《黃帝內經》〈藏氣法時論篇 第二十二〉 “毒藥攻邪, 五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充. 氣味合而服之, 以補精益氣也.” ↩
46. 曹瑛, 〈中医食疗发展史简介〉, 《中国民间疗法》 9권 3호, 2001, pp.46-47. ↩
47. 《千金要方》〈食治〉 “夫爲醫者, 須先洞曉病源, 知其所犯, 以食治之, 食療不愈, 然後命藥.” ↩
48. 谢海洲, 马继兴, 《疗本草》, 人民卫生出版社, 1984, pp.158-170. ↩
49. 《食療纂要》序 “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.” ↩
50. 안상우, 고의서산책 136 《食醫心鑑》, 민족의학신문 394호. ↩
51. 《醫方類聚》凡例 “一. 諸門內論及藥畢書後, 繼書食治禁忌導引.” ↩
52. 《食療纂要》序文 “사람들이 세상을 살아감에 음식이 먼저이고 약이 그 다음이다. .... 그러므로 옛 사람들이 병을 치료하는 방도를 세우는데 있어서 음

식치료{食療}를 먼저 사용하고 낫지 않은 뒤에야 약으로 치료했다. 또 ‘양생과 음식의 효과가 약의 2/3에 달한다.’고 하였다. 또 ‘병을 치료하는데 마땅히 오곡 . 오육 . 오과 . 오채로 치료해야지 어찌 마른 풀과 나무의 뿌리에 있겠는가.’라고 하였다. 이것으로 옛 사람들이 병을 치료할 때에 식료(食療)를 우선한 것을 알 수 있다. 人之處世, 飲食爲上, 藥餌次之. .... 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.”

←

53. 《食療纂要》序文 “그러나 질병이 갑자기 닥칠 때에 여러 가지 처방을 살펴 보기 어렵다. 때문에 신(臣)이 《식의심감》. 《식료본초》. 《보궐식료》. 《대전본초》 등의 방서에서 일상적으로 쓰이는 식치의 간단하고 편리한 처방을 살펴 보고 뽑아 45문을 만들어 바치니 ..... 雜然臨病忛遽之際, 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, .....” ←

#### ※ 참고문헌

- 山東中醫院, 河北醫學院 撰編, 《黃帝內經素問校釋》, 人民衛生出版社, 1982.
- 上海中醫學院中醫文獻研究所, 《歷代中醫珍本集成》19, 上海三聯書店, 1990.
- 孫思邈, 《千金要方》, 人民衛生出版社, 1996.
- 全循義 著, 김종덕 譯, 《食療纂要》, 예스민, 2006.
- 曹炳章 外 編, 《中國醫學大成》28卷, 上海科學技術出版社, 1990.
- 朱大年 外 撰編, 《歷代本草精華叢書》1, 上海中醫藥大學出版, 1994.
- 陳自明, 《婦人大全良方》, 人民衛生出版社, 1958.
- 하오위첸 著, 박현국 외 譯, 《황한의학을 조망하다》, 청홍, 2010.
- 許浚, 《東醫寶鑑》, 南山堂, 1986.
- 谢海洲, 马继兴 撰編, 《食疗本草》, 人民卫生出版社, 1984.

- 김남미, 〈傳統술에 關한 小考〉, 《家政學研究》 3권, 1985.
- 김중오, 〈조선시대 藥茶 연구 : 醫學書籍과 承政院日記를 중심으로〉, 경희대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- 徐时仪, 〈饼, 饅, 馄饨, 扁食, 饅饅等考探〉, 《南阳师范学院学报》 2권 7호, 2003.
- 辛承云, 〈朝鮮初期의 醫學書 《食療纂要》에 對한 研究〉, 《서지학연구》 40집, 2008.
- 안상우, 김남일, 〈《醫方類聚》總論의 體制와 引用方式 分析〉, 《慶熙韓醫大論文集》 22권 1호, 1999.
- 曹瑛, 〈中医食疗发展史简介〉, 《中国民间疗法》 9권 3호, 2001.
- 陳連開, 〈중국 食餌療法 이론 변천사〉, 《한국식생활문화학회지》 13권 2호, 1998.
- 黃宇鴻, 〈《说文解字》蘊涵的中国饮食文化-《说文》汉字民俗文化溯源研究之三〉, 《钦州师范高等专科学校学报》 18권 2호, 2003.
- 안상우, 고의서산책136 《食醫心鑑》, 민족의학신문 394호, 2003.

\* 작성자 : 오준호

## 일러두기

- 본 국역서의 국역 및 연구는 일본의 탄바모토키타(丹波元堅)와 모리야쿠시(森約之)가 《의방유취》에 실려 있는 《식의심감》 조문들만을 따로 뽑아 정리해 놓은 채록본을 정문(正文)으로 삼고, 《의방유취》의 해당 조문을 대교하는 형식으로 이루어졌다.
- 책의 구성은 최대한 저본을 좇았으나 줄이 나뉘는 부분이 어색한 경우에는 별도의 표시 없이 수정하였다.
- 원본에 제목이 없는 경우라도 가독성을 위하여 목차 혹은 문맥을 참고하여 임의로 제목을 추가하였다.
  - **임의제목** : 임의 제목 표시
- 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.
  - ㉔ : 판독 안되는 글자
  - {} : 소주(小註)
  - { } : 양각
  - 【】: 음각

- \_ : 격자(隔字)
- **제목 설명** : 제목에 대한 설명문



## 출판사항

서명 : 국역 식의심감 食醫心鑑  
원저자 : 잠은 賾殷  
국역 및 해제 : 오준호  
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 조사·수집하여 정본화 된 원문 텍스트를 만든 이는 오준호(이)고, 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright ©한국한의학연구원 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 : 978-89-5970-373-9

