

저자 손사막

국역 정경훈

해제 정경훈

국역

千金食治

備急千金要方

卷第二十六

비매품

95510



9 788959 702442 (EPUB)
9 788959 702404 (MOBI)
9 788959 702398 (PDF)



한국한의학연구원

「食治篇」

Table of Contents

원문·국역

서론 제1 序論 第一	1.1
과실 제2 果實 第二	1.2
채소 제3 菜蔬 第三	1.3
곡식 제4 穀米 第四	1.4
조수 제5 鳥獸 第五	1.5

해제·출판

해제	2.1
출판사항	2.2

1.1. 序論 第一 | 서론 제1

仲景曰, 人體平和, 惟須好將養, 勿妄服藥, 藥勢偏有所助, 令人藏氣不平, 易受外患. 夫含氣之類, 未有不資食以存生, 而不知食之有成敗, 百姓日用而不知, 水火至近而難識. 余慨其如此, 聊因筆墨之暇, 撰五味損益食治篇, 以啟童稚, 庶勤而行之, 有如影響耳.

장중경(張仲景)이 말하였다. “인체가 화평(和平)하려면 오직 양생(養生)을 좋아해야 하고 약을 함부로 먹지 말아야 한다. 약기운이 한쪽에 치우치면 오장의 기운이 화평치 못하게 되어 쉽게 외부의 병을 얻는다.” 무릇 기운을 섭취하는 방법은 음식으로 생존하지 않는 경우가 없건만 음식에 성패가 있다는 사실을 알지 못하여 백성들은 날마다 먹으면서 인식하지 못하며 물과 불같은 위험이 눈앞에 닥쳐도 알지 못한다. 내가 이와 같은 사실에 개탄하고 필목을 들어 <오미손익식치편五味損益食治篇>을 지어 어린아이같은 이들을 계몽하고자 하였으니 힘써 실행하면 그에 따른 결과가 있을 것이다.

『何東衛汎記』曰, 扁鵲云, 人之所依者, 形也, 亂於和氣者, 病也, 理於煩毒者, 藥也, 濟命扶危者, 醫也. 安身之本, 必資於食, 救疾之速, 必憑於藥, 不知食宜者, 不足以存生也, 不明藥忌者, 不能以除病也, 斯之二事, 有靈之所要也, 若忽而不學, 誠可悲夫. 是故食能排邪而安藏腑, 悅神爽志, 以資血氣, 若能用食平病, 釋情遣疾者, 可謂良工.

『하동위범기何東衛汎記』에 다음과 같이 언급되어있다. “편작(扁鵲)이 말하기를 ‘사람이 깃들여 사는 것은 몸이요, 화기(和氣)를 어지럽히는 것은 병이며, 번독(煩毒)을 다스리는 것은 약이요, 목숨을 구해주고 위험에 처한 사람을 도와주는 것은 의원이다.’라고 하였다. 근본적으로 몸을 편안히 하려면 반드시 음식으로부터 도움을 받아야 하고, 빠르게 병을 구제하려면 반드시 약에 의지해야 한다. 음식의 마땅함을 알지 못하면 생명을 보존할 수 없고, 약기(藥忌)에 밝지 못하면 병을 없앨 수 없다. 이 두 가지는 목숨에 있어 중요한 요소이니 만약 약 소홀히 하여 배우지 않는다면 진실로 슬픈 일이다. 그러므로 음식은 나쁜

것을 배척하여 오장육부를 편안히 하고, 정신을 즐겁고 상쾌하게 하여 혈기를 북돋아야 한다. 만약 음식을 이용해 병을 바로잡고 정신을 평온히 하며 질병을 제거한다면 ‘숨씨 좋은 의원’이라 할 수 있을 것이다.

長年餌老之奇法, 極養生之術也. 夫爲醫者, 當須先洞曉病源, 知其所犯, 以食治之, 食療不愈, 然後命藥, 藥性剛烈, 猶若御兵, 兵之猛暴, 豈容妄發, 發用乖宜, 損傷處衆, 藥之投疾, 殃濫亦然. 高平王熙稱食不欲雜. 雜則或有所犯. 有所犯者, 或有所傷, 或當時雖無災苦, 積久爲人作患, 又食噉鮭肴, 務令簡少, 魚肉果實, 取益人者而食之. 凡常飲食, 每令節儉, 若貪味多餐, 臨盤大飽, 食訖, 覺腹中彭亨短氣, 或致暴疾, 仍爲霍亂, 又夏至以後, 迄至秋分, 必須慎肥膩餅臠酥油之屬, 此物與酒漿瓜果理極相妨. 夫在身所以多疾者, 皆由春夏取冷太過, 飲食不節故也, 又魚鱸諸腥冷之物, 多損於人, 斷之益善, 乳酪酥等常食之, 令人有筋力膽幹, 肌體潤澤, 卒多食之, 亦令臃腫泄利, 漸漸自己.

장수하며 늙음을 누릴 수 있는 묘한 방법은 양생술을 극진히 하는 것이다. 의원은 당연히 먼저 병의 근원을 살펴 이해해야 하고 잘못된 곳을 알아 음식으로 다스려야 한다. 음식으로 병을 다스려도 낫지 않은 이후에 약을 먹어야 한다. 약의 성질이 강렬하다면 마치 병사를 다스리듯 해야 하니 병사가 용맹하다고 해도 어찌 망발하는 행동을 용납하겠는가? 옳지 못한 곳에 사용한다면 많은 손상이 있을 것이니 질병에 투약하여 재앙이 넘치는 것도 이와 같다. **고평의 왕희¹**가 말하기를 음식이 다양하면 안 된다고 하였다. 다양하면 간혹 충돌하는 것이 있고 충돌이 있으면 간혹 몸을 상하는 경우가 생긴다. 혹시 당시에 문제가 없다고 해도 오랫동안 쌓이면 사람에게 질병이 될 수 있다. 또한 연어나 맛있는 요리를 먹는다면 적게 먹고 생선이나 고기나 과일은 사람에게 이로운 것을 먹어야 한다. 무릇 음식을 먹을 때는 항상 검소해야 한다. 만약 여러 가지 맛있는 음식을 많이 먹는다면 먹고 난 후에 배가 불룩하고 호흡이 짧아짐을 느낄 수 있고, 혹은 갑자기 병이 생겨 **곽란(霍亂)**이 될 수도 있다. 또 하지(夏至)부터 추분(秋分)까지 반드시 기름진 고기나 전병(餅)이나 고깃국(臠)이나 **수유(酥油)²** 등은 삼가야 한다. 이런 음식은 술이나 오이류나 과일과 이치가 매

우 상극이다. 몸에 질병이 많은 까닭은 모두 봄과 여름에 차가운 음식을 지나치게 먹거나 음식을 절제하지 못하기 때문이다. 생선 회 등 날 것이나 차가운 것은 사람에게 많은 손해를 주기 때문에 끊는 편이 더욱 좋다. 소·말·양 등의 젖을 항상 먹으면 사람에게 힘과 용기를 만들어 주고 피부를 윤택하게 해준다. 이것들을 많이 먹는다면 배가 팽팽하거나 대소변을 지리는 경우가 점점 사라질 것이다.

黃帝曰, 五味入於口也, 各有所走, 各有所病, 酸走筋, 多食酸, 令人癰, 不知何以然. 少俞曰, 酸入胃也, 其氣瀦以收也, 上走兩膈, 兩膈之氣瀦, 不能出入, 不出即流於胃中, 胃中和溫, 即下注膀胱, 膀胱走胞, 胞薄以熨, 得酸則縮卷, 約而不通, 水道不利, 故癰也. 陰者積〔一作精〕筋之所終聚也, 故酸入胃, 走於筋也.

황제(黃帝)가 말하기를, “오미(五味)가 입에 들어오면 각각 목적지가 있기 때문에 그에 따라 각각 병이 생긴다. 예를 들어, 신맛은 힘줄로 향해 가며 많이 먹게 되면 융폐(癰閉)가 되는데 왜 그렇게 되는지는 알지 못하겠다.”라고 하였다. 소유(少俞)가 대답하기를, “신맛이 위에 들어가면 그 기운이 잘 통하지 않는 성질이라 수렴하게 됩니다. 상초(上焦)와 중초(中焦)로 들어가려 하지만 상초와 중초의 기가 잘 통하지 못하여 출입하지 못합니다. 내보내지 못하면 곧 위장으로 흘러 들어가고 위가 온화하면 아래로 방광에 들어가며 방광에서 포(胞)로 전해집니다. 포는 얇고 부드러워 신맛이 들어오면 오그라들며 조여서 통하지 않게 되어 수도(水道)가 통하지 않기 때문에 융폐(癰閉)가 됩니다. 음부는 근육이 모인 곳이므로 신맛이 위장에 들어가면 근육으로 흘러갑니다.”라고 하였다.

鹹走血, 多食鹹, 令人渴, 何也. 荅曰, 鹹入胃也, 其氣走中膈, 注於諸脉. 脉者, 血之所走也, 與鹹相得, 即血凝, 凝則胃中汁泣, 汁泣則胃中乾渴〔甲乙云, 凝則胃中汁注之, 注之則胃中竭.〕, 渴則咽路焦焦, 故舌乾喜渴. 血脉者, 中膈之道也, 故鹹入胃走於血.〔皇甫士安云, 腎合三膈, 血脉雖屬肝心, 而爲中膈之道, 故鹹入而走血也.〕

"짠맛은 혈로 달려가고 이것을 많이 먹으면 갈증을 나게 되는데 무슨 까닭인가?" 대답하기를, "짠 맛이 위장으로 들어가면 그 기운이 중초로 달려 맥에 흘러갑니다. 맥은 혈이 지나는 곳입니다. 혈과 짠맛이 서로 만나면 혈이 엉기게 되고, 엉기면 위장 속의 즙이 잘 통하지 않으며, 즙이 잘 통하지 않으면 위장이 마르게 되고(『갑을(甲乙)』에서는 언급하기를, "엉기면 위 속에 즙이 생기고, 즙이 생기면 위장 속은 고갈된다."라고 하였다.), 위장이 마르면 목구멍의 길이 메마르게 되므로 허끝이 건조하고 자주 갈증이 나게 됩니다. 혈맥은 중초의 길이므로 짠맛이 위장에 들어가면 혈로 흘러가는 것입니다."라고 하였다. (황보사운(皇甫士安)이 말하기를, "신장이 삼초(三焦)와 결합되면 혈맥이 비록 간장과 심장에 속하더라도 중초(中焦)의 길이 된다. 그러므로 짠 맛이 들어오면 혈로 흘러가는 것이다."라고 하였다.)

辛走氣, 多食辛, 令人慍心, 何也. 答曰, 辛入胃也, 其氣走於上焦, 上焦者, 受使諸氣, 而營諸陽者也, 薑韭之氣, 熏至榮衛, 榮衛不時受之, 却溜於心下, 故慍慍痛也. 辛者與氣俱行, 故辛入胃而走氣, 與氣俱出, 故氣盛也.

"매운맛은 기(氣)로 달려가고 매운 맛을 많이 먹으면 성내게 되는데, 무슨 까닭인가?" 대답하기를, "매운 맛이 위장에 들어가면 그 기는 상초(上焦)로 달려가는데, 상초는 여러 기운을 받아 모든 양기(陽氣)를 길러주는 곳입니다. 생강이나 부추 같은 매운 기운이 영기(營氣)와 위기(衛氣)를 혼증하면 영기와 위기가 항상 영향을 받아 오랫동안 심하(心下)에 머물게 되므로 성내고 아프게 됩니다. 매운맛은 기운과 함께 움직이기 때문에 매운맛이 위장에 들어가면 기로 달려가 기와 함께 나오므로 기가 성하게 되는 것입니다."라고 하였다.

苦走骨, 多食苦, 令人變嘔, 何也. 答曰, 苦入胃也, 其氣燥而涌泄, 五穀之氣, 皆不勝苦. 苦入下管, 下管者, 三焦之道, 皆閉則不通, 不通故氣變嘔也. 齒者, 骨之所終也, 故苦入胃而走骨, 入而復出, 齒必齟齬. (皇甫士安云, 水火相濟, 故骨氣通於心)

"쓴맛은 빠로 달려가고 쓴맛을 많이 먹으면 구토하게 되는데 무슨 이유인가?"
대답하기를, "쓴맛이 위장에 들어가면 그 기운이 건조하여 뿔어져 나오는 것
입니다. 오곡의 기운은 쓴맛을 이겨내지 못합니다. 쓴맛이 하관(下管)으로 들
어가는데 하관은 삼초의 길이므로 모두 막혀 통하지 않고, 통하지 않으므로 기
운이 변해 구토를 합니다. 이빨은 빠가 끝나는 곳이므로 쓴맛이 위장에 들어가
면 빠로 달려가게 되고, 따라서 들어갔다가 다시 나오면 이빨은 반드시 검고
벌어지게 될 것입니다."라고 하였다. (황보사운(皇甫士安)이 말하기를, "물과
불이 서로 돕듯이 빠의 기운은 심장과 통한다."라고 하였다.)

甘走肉, 多食甘, 令人惡心, 何也. 答曰, 甘入胃也, 其氣弱劣, 不能上進於上膈, 而與
穀俱留於胃中, 甘入則柔緩, 柔緩則虵動, 虵動則令人惡心, 其氣外通於肉, 故甘走
肉, 則肉多粟起而胝. (皇甫士安云, 其氣外通於皮, 故曰甘入走皮矣. 皮者肉之蓋,
皮雖屬肺, 與肉連體, 故甘潤肌肉并於皮也.)

"단맛이 기육(肌肉)으로 달려가고 단 것을 많이 먹으면 속이 메스껍게 되는데
무슨 이유인가?" 대답하기를, "단맛이 위장에 들어가면 그 기운이 연약하여 위
로 상초에 이르지 못하게 되고 곡식과 함께 위장 안에 머물러 있게 됩니다. 단
맛이 들어오면 부드럽고 이완되며, 부드럽고 이완되면 회충이 꿈틀거리게 되
고, 회충이 꿈틀거리면 속이 메스껍게 됩니다. 그 기운은 밖으로 기육(肌肉)과
통하는데 단맛이 기육(肌肉)으로 달려가면 기육(肌肉)이 좁쌀처럼 일어나면
서 굳게 되는 것입니다."라고 하였다. (황보사운(皇甫士安) 말하기를, "그 기
운은 밖으로 피부에 통한다. 그러므로 단맛이 들어오면 피부로 달려간다고 한
것이다. 피부는 기육을 덮으니 피부가 비록 폐에 속하지만 기육과 이어져 있
다. 그러므로 단맛은 기육(肌肉)과 피부를 윤택하게 해준다."라고 하였다.)

黃帝問曰, 穀之五味所主, 可得聞乎. 伯高對曰, 夫食風者, 則有靈而輕舉, 食氣者,
則和靜而延壽, 食穀者, 則有智而勞神, 食草者, 則愚癡而多力, 食肉者, 則勇猛而多
嗔. 是以肝木青色宜酸, 心火赤色宜苦, 脾土黃色宜甘, 肺金白色宜辛, 腎水黑色宜
鹹, 內爲五藏, 外主五行, 色配五方.

황제가 물었다. “곡식의 오미(五味)가 주장하는 것을 들을 수 있습니까?” 백고(伯高)가 대답하였다. “무릇 바람을 먹는 존재는 영험하고 가볍게 움직입니다. 기운을 먹는 존재는 조화롭고 고요하면서 오래 살지요. 곡식을 먹는 존재는 지혜가 있지만 정신을 피곤하게 하고, 풀을 먹는 존재는 어리석어 힘을 많이 써야 합니다. 고기를 먹는 존재는 용맹하지만 화를 많이 내지요. 그러므로 간목(肝木)은 청색으로 신맛이 적합하고, 심화(心火)는 적색으로 쓴맛이 적합하며, 비토(脾土)는 황색으로 단맛이 적합하고, 폐금(肺金)은 백색으로 매운맛이 적합하며, 신수(腎水)는 흑색으로 짠맛이 적합합니다. 안으로는 오장(五臟)과 부합하며, 밖으로는 오행(五行)을 주관하고, 색깔로는 오방(五方)으로 배합합니다.”

五藏所合法. 肝合筋, 其榮爪, 心合脉, 其榮色, 脾合肉, 其榮脣, 肺合皮, 其榮毛, 腎合骨, 其榮髮.

오장에 배합되는 법. 간장은 힘줄과 배합되고 손발톱을 길러주며, 심장은 맥과 배합되고 낯빛을 길러주며, 비장은 기육과 배합되며 입술을 길러주며, 폐장은 피부와 배합되고 털을 길러주며, 신장은 뼈와 배합되고 머리털을 길러준다.

五藏不可食忌法. 多食酸則皮槁而毛夭, 多食苦則筋急而爪枯, 多食甘則骨痛而髮落, 多食辛則肉胝而脣褰, 多食鹹則脉凝泣而色變.

오장에 먹어서는 안 되는 음식. 신 것을 많이 먹으면 피부가 마르고 털이 바스러진다. 쓴 것을 많이 먹으면 힘줄이 뻣뻣해지고 손발톱이 마른다. 단 것을 많이 먹으면 뼈가 아프고 머리털이 빠진다. 매운 것을 많이 먹으면 살이 굳고 입술이 들린다. 짠 것을 많이 먹으면 혈액이 엉겨 잘 돌지 못하고 낯빛이 변한다.

五藏所宜食法. 肝病宜食麻犬肉李韭, 心病宜食麥羊肉杏薤, 脾病宜食稗米牛肉棗葵, 肺病宜食黃黍雞肉桃蔥, 腎病宜食大豆黃卷豕肉栗藿. (『素問』云, 肝色青, 宜食甘, 粳米牛肉棗葵皆甘, 心色赤, 宜食酸, 小豆犬肉李韭皆酸, 肺色白, 宜食苦, 麥羊肉杏薤皆苦, 脾色黃, 宜食鹹, 大豆豕肉栗藿皆鹹, 腎色黑, 宜食辛, 黃黍雞肉桃蔥皆辛.)

오장에 맞는 음식. 간장병에는 참깨, 개고기, 자두, 부추를 먹어야 한다. 심장병에는 보리, 양고기, 살구, 염교를 먹어야 한다. 비장병에는 백미, 소고기, 대추, 아욱을 먹어야 한다. 폐장병에는 누런 기장, 닭고기, 복숭아, 파를 먹어야 한다. 신장병에는 대두황권, 돼지고기, 밤, 콩을 먹어야 한다. (『소문素問』에 언급되기를, “간장은 청색으로 단맛을 먹어야 하며 맵쌀, 소고기, 대추, 아욱은 모두 단맛이다. 심장은 적색으로 신맛을 먹어야 하며 팔, 개고기, 자두, 부추는 모두 신맛이다. 폐장은 흰색으로 쓴맛을 먹어야 하며 보리, 양고기, 살구, 염교는 모두 쓴맛이다. 비장은 황색으로 짠맛을 먹어야 하며 대두, 돼지고기, 밤, 콩은 모두 짠맛이다. 신장은 흑색으로 매운맛을 먹어야 하며 기장, 닭고기, 복숭아, 파는 모두 매운맛이다.”라고 하였다.)

五味動病法. 酸走筋, 筋病勿食酸, 苦走骨, 骨病勿食苦, 甘走肉, 肉病勿食甘, 辛走氣, 氣病勿食辛, 鹹走血, 血病勿食鹹.

병을 악화시키는 오미. 신맛은 힘줄로 가니 힘줄에 병이 있으면 신맛을 먹지 말아야 한다. 쓴맛은 뼈로 가니 뼈에 병이 있으면 쓴맛을 먹지 말아야 한다. 단맛은 기육으로 가니 기육에 병이 있으면 단맛을 먹지 말아야 한다. 매운맛은 기(氣)로 가니 기병(氣病)이 있으면 매운맛을 먹지 말아야 한다. 짠맛은 혈로 가니 혈병(血病)이 있으면 짠맛을 먹지 말아야 한다.

五味所配法. 米飯甘(素問云粳米甘) 麻酸(素問云小豆酸) 大豆鹹 麥苦 黃黍辛 棗甘 李酸 栗鹹 杏苦 桃辛 牛甘 犬酸 豕鹹 羊苦 雞辛 葵甘 韭酸 藿鹹 薤苦 葱辛

오미를 배합하는 법. 쌀밥은 달다.(소문(素問)에는 맵쌀이 달다고 하였다.) 깨는 시다.(소문(素問)에는 팔이 시다고 하였다.) 콩은 짜다. 보리는 쓰다. 누런 기장쌀은 맵다. 대추는 달다. 자두는 시다. 밤은 짜다. 살구는 쓰다. 복숭아는 맵다. 소고기는 달다. 개고기는 시다. 돼지고기는 짜다. 양고기는 쓰다. 닭고기는 맵다. 아욱은 달다. 부추는 시다. 콩은 짜다. 염교는 쓰다. 파는 맵다.

五藏病五味對治法. 肝苦急, 急食甘以緩之, 肝欲散, 急辛以散之, 用酸瀉之, 禁當風. 心苦緩, 急食酸以收之, 心欲栗, 急食鹹以栗之, 用甘瀉之, 禁溫食厚衣. 脾苦濕, 急食苦以燥之, 脾欲緩, 急食甘以緩之, 用苦瀉之, 禁溫食飽食, 濕地濡衣. 肺苦氣上逆息者, 急食苦以泄之, 肺欲收, 急食酸以收之, 用辛瀉之, 禁無寒飲食寒衣. 腎苦燥, 急食辛以潤之, 開腠理, 潤致津液通氣也, 腎欲堅, 急食苦以結之, 用鹹瀉之, 无犯焮焮, 无熱衣溫食. 是以毒藥攻邪, 五穀爲養, 五肉爲益, 五果爲助, 五菜爲充, 精以食氣, 氣養精以榮色, 形以食味, 味養形以生力, 此之謂也.

오장병을 오미로 치료하는 방법. 간은 뻣뻣해지는 것을 싫어하므로 급히 단맛을 먹어 이완시키고, 펼치는 것을 좋아하므로 급히 매운맛을 먹어 펼치며, 신맛으로 사해주고 바람을 씌지 말아야 한다. 심장은 이완되는 것을 싫어하므로 급히 신맛을 먹어 수축시키고, 연한 것을 좋아하므로 급히 짠맛을 먹어 연하게 하고, 단맛으로 사해주고 따뜻하게 먹고 두껍게 입는 것을 금해야 한다. 비장은 습기를 싫어하므로 급히 쓴맛을 먹어 마르게 하고, 이완되는 것을 좋아하므로 급히 단맛을 먹어 이완시키며, 쓴맛으로 사해주고 따뜻하거나 배부르게 먹는 것과 습한 곳에 머무는 것과 젖은 옷 입는 것을 금해야 한다. 폐는 기운이 치밀어 숨이 차는 것을 싫어하므로 급히 쓴맛을 먹어 배설시켜야 하고, 기운을 거두어들이는 것을 좋아하므로 급히 신맛을 먹어 수렴시키며, 매운맛으로 사해주고 찬 음식을 먹거나 옷을 얇게 입지 말아야 한다. 신장은 건조한 것을 싫어하므로 급히 매운맛을 먹어 윤택하게 해야 하니 주리를 열어 진액을 돌게 함으로써 기운을 통하게 하는 원리이다. 신장은 단단한 것을 좋아하므로 급히 쓴맛을 먹어 뭉치게 하고, 짠맛으로 사해주며, 불 앞에 가지 말고 옷을 덥게 입거나 따뜻한 음식을 먹지 말아야 한다. 이렇게 독한 약으로 병을 치고 오탁으로 길러주며 다섯 가지의 육류로 기운을 돕게 하고 다섯 가지의 과실로 영양을 도우며 다섯 가지의 채소로 보충하는 것이다. 사람의 정기는 음식의 기(氣)를 먹는 데서 생기므로 음식의 기가 정기를 기르고 얼굴에 화색을 나타낸다. 사람의 몸은 음식의 맛(味)을 먹는 데서 유지되므로 음식의 맛이 몸을 기르고 힘을 생기게 한다는 것이 이것이다.

神藏有五, 五五二十五種, 形藏有四方四時四季四肢, 共爲五九四十五, 以此輔神, 可長生久視也. 精順五氣以爲靈也, 若食氣相惡, 則傷精也, 形受味以成也, 若食味不調, 則損形也. 是以聖人先用食禁以存性, 後制藥以防命也. 故形不足者溫之以氣, 精不足者補之以味, 氣味溫補以存形精.

신장(神藏)은 다섯이니 오미와 연결하여 25종이며, 형장(形藏)은 사방(四方)·사시(四時)·사계(四季)·사지(四肢) 넷이니 신장(神藏)과 합하면 모두 45종이다. 이것으로 신(神)을 도우면 오래 살고 늙어도 잘 볼 수 있다. 사람의 정기가 다섯 가지의 기운을 잘 받아들여 영위해야 하니 만약 서로 반대되는 음식의 기운을 먹으면 정기를 상하며, 사람의 형체는 음식의 맛을 받아들여야 하니 만약 서로 조화되지 않는 맛을 먹으면 형체를 상하게 된다. 그러므로 성인께서는 먼저 음식에 금기를 지켜 생명을 유지하고 그 후에 약을 지어 병으로부터 생명을 지켜 왔다. 그러므로 형체가 부족한 경우에는 음식의 기운으로 따듯하게 하고, 정기가 부족한 경우에는 음식의 맛으로 보충하여 형체와 정기를 함께 보존하도록 해야 한다.

岐伯云, 陽爲氣, 陰爲味, 味歸形, 形歸氣, 氣歸精, 精歸化. 精食氣, 形食味, 化生精, 氣生形, 味傷形, 氣傷精, 精化爲氣, 氣傷於味. 陰味出下竅, 陽氣出上竅, 味厚者爲陰, 味薄者爲陰之陽, 氣厚者爲陽, 氣薄者爲陽之陰, 味厚則泄, 薄則通流, 氣薄則發泄, 厚則祕塞(素問作發熱), 壯火之氣衰, 少火之氣壯, 壯火食氣, 氣食少火, 壯火散氣, 少火生氣, 味辛甘發散爲陽, 酸苦涌泄爲陰, 陰勝則陽病, 陽勝則陰病, 陰陽調和, 人則平安. 春七十二日省酸增甘以養脾氣, 夏七十二日省苦增辛以養肺氣, 秋七十二日省辛增酸以養肝氣, 冬七十二日省鹹增苦以養心氣, 季月各十八日省甘增鹹以養腎氣.

기백은 다음과 같이 말하였다. 양은 음식의 기운이고 음은 음식의 맛이니 음식의 맛은 형체로 가고 형체는 음식의 기운으로 가며 음식의 기운은 정기로 가고 정기는 운화(運化)한다. 정은 음식의 기운을 먹고 형체는 음식의 맛을 먹는다. 그리하여 운화(運化)가 정을 만들며 음식의 기운이 형체를 만들고, 음식의 맛

은 형체를 상하게도 하고 음식의 기운은 정을 상하게도 한다. 정이 변하여서 기가 되며 기운은 음식의 맛에 상한다. 음기인 음식의 맛은 아랫구멍(대소변)으로 나가고 양기인 음식의 기운은 윗구멍(귀·눈·입·코)으로 나간다. 음식의 맛이 짙은 것은 음이고 맛이 옅은 것은 음 중의 양이다. 음식의 기운이 센 것은 양이고 기운이 약한 것은 양 중의 음이다. 음식의 맛이 짙으면 설사하고 맛이 옅으면 잘 통한다. 음식의 기운이 약하면 대소변이 새고 기운이 강하면 대소변이 막힌다(소문(素問)에는 열이 난다고 되어 있다). 센 불기운은 원기를 쇠약하게 하고 약한 불기운은 원기를 자라게 한다. 센 불기운은 음식의 기운을 먹고, 음식의 기운은 약한 불기운을 먹으며, 센 불기운은 음식의 기운을 흠어 버리고, 약한 불기운은 음식의 기운을 만든다. 신맛과 단맛은 발산시키므로 양이고, 신맛과 쓴맛은 구토나 설사시키므로 음이다. 음이 지나치면 양이 병들고, 양이 지나치면 음이 병드니 음양이 조화되면 사람이 편안하다. 봄철 72일 동안은 신맛을 덜 먹고 단맛을 더 먹어 비장의 기운을 길러야 한다. 여름철 72일 동안은 쓴맛을 덜 먹고 매운맛을 더 먹어 폐장의 기운을 길러야 한다. 가을철 72일 동안은 매운맛을 덜 먹고 신맛을 더 먹어 간장의 기운을 길러야 한다. 겨울철 72일 동안은 짠맛을 덜 먹고 쓴맛을 더 먹어 심장의 기운을 길러야 한다. 매 절기의 마지막 달 18일씩은 단맛을 덜 먹고 짠맛을 더 먹어 신장의 기운을 길러야 한다.

1. **고평의 왕희** : 고대의 맥학(脈學)을 계통 이론화한 왕숙화(王叔和, 210~285)를 말한다. ↩

2. **수유(酥油)** : 치즈나 버터 같은 음식 ↩

1.2. 果實 第二 (二十九條) | 과실 제2 (29종)

1.2.1. 檳榔 | 빈랑

檳榔, 味辛溫瀉無毒. 消穀逐水, 除痰癖, 殺三蟲, 去伏尸, 治寸白.

빈랑(檳榔)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하고 수렴하며, 독이 없다. 음식을 소화시키고 수기(水氣)를 몰아내며 담이나 장벽(腸癖)을 없애고 3가지 벌레³를 죽이며 복시충(伏尸蟲)을 물리치고 촌백충(寸白蟲)을 치료한다.

1.2.2. 荳蔻 | 두구

荳蔻, 味辛溫瀉無毒. 溫中, 主心腹痛, 止吐嘔, 去口氣臭.

두구(荳蔻)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 수렴하고 독이 없다. 속을 따뜻하게 해주고 심복통(心腹痛)을 치료하며 구토를 멈추게 하고 입 냄새를 제거해 준다.

1.2.3. 蒲桃 | 포도

蒲桃, 味甘辛平無毒. 主筋骨濕痺, 益氣倍力, 強志, 令人肥健, 耐飢, 忍風寒. 久食輕身不老, 延年, 治腸間水, 調中, 可作酒, 常飲益人, 逐水, 利小便.

포도(蒲桃)는 맛이 달고 매우며 성질이 온화하고 독이 없다. 근골의 습비(濕痺)를 치료해주며 기운과 힘을 더욱 나게 하고 심지(心志)를 강하게 한다. 살을 찌우고 강건하게 하며 배고픔과 추위를 견디게 한다. 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며 장수하게 해준다. 장(腸) 사이에 있는 수기(水氣)를 치료하여 속을 편하게 해준다. 술로 빚어서 항상 복용하면 사람에게 이롭고 수기를 몰아내 소변이 잘 통하도록 한다.

1.2.4. 覆盆子 | 복분자

覆盆子, 味甘辛平无毒. 益氣輕身, 令髮不白.

복분자(覆盆子)는 맛이 달고 매우며 성질이 평온하고 독이 없다. 기운을 보충 해주며 몸을 가볍게 해준다. 머리카락이 세지 않게 해준다.

1.2.5. 大棗 | 대조

大棗, 味甘辛熱滑无毒. 主心腹邪氣, 安中養脾氣, 助十二經, 平胃氣, 通九竅, 補少氣津液, 身中不足, 大驚, 四肢重, 可和百藥, 補中益氣, 強志, 除煩悶心下懸, 治腸澼. 久服輕身, 長年不飢, 神仙.

대조(大棗)는 맛은 달고 매우며 성질은 뜨겁고 활(滑)하며 독은 없다. 심복(心腹)의 사기를 치료하며 속을 편안히 해주고 비장의 기운을 길러준다. 12경맥(十二經脈)을 돕고 위기(胃氣)를 평온하게 해주며 구규(九竅)를 소통시켜 준다. 쇠약한 기운과 진액·몸 속의 부족을 보충해 주며, 크게 놀라고 사지가 무거운 경우를 치료한다. 모든 약을 조화롭게 해주고 속을 보해주며 기운을 더하고 심지를 강하게 해준다. 가슴의 답답함과 심하현(心下懸)을 제거하며 장벽(腸澼)을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지며 오래 살고 배고프지 않게 되며 신선이 된다.

1.2.6. 生棗 | 생조

生棗, 味甘辛. 多食令人熱渴氣脹, 若寒熱羸瘦者, 彌不可食, 傷人.

생조(生棗)는 맛이 달고 맵다. 많이 먹으면 열로 갈증나며 기창(氣脹)이 생기게 한다. 만약 한열(寒熱)이 있거나 야윈 사람은 더욱 먹지 말아야 하니 사람을 상하게 하기 때문이다.

1.2.7. 藕實 | 우실

藕實, 味苦甘寒無毒. 食之令人心歡, 止渴去熱, 補中養神, 益氣力, 除百病. 久服輕身耐老, 不飢延年. 一名水芝. 生根寒, 止熱渴, 破留血.

우실(藕實)은 맛은 쓰면서 달고 성질이 차가우며 독은 없다. 먹으면 마음을 기쁘게 해준다. 갈증을 멈추게 하고 열을 제거해준다. 몸속을 보충해주고 정신을 배양해 주며 기력을 더욱 나게 해주고 모든 병을 제거해 준다. 오래 복용을 하면 몸이 가벼워지고 늙는 것을 막아주며 배고프지 않고 오래 살게 한다. 일명 ‘수지(水芝)’라고 한다. 생 뿌리는 성질이 차갑고 발열과 갈증을 멈추게 해주며 어혈(瘀血)을 깨준다.

1.2.8. 雞頭實 | 계두실

雞頭實, 味甘平無毒. 主濕痺, 腰脊疼痛, 補中, 除暴疾, 益精氣, 強志意, 耳目聰明. 久服輕身, 不飢, 耐老, 神仙.

계두실(雞頭實)은 맛은 달고 성질이 평온하며 독이 없다. 습비(濕痺)와 허리·등·무릎의 통증을 치료한다. 속을 보해주고 갑작스런 병을 제거해 주며 정기(精氣)를 도와주고 의지를 강하게 해주며 귀와 눈을 총명하게 해준다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지며 배고프지 않고 늙지 않게 해주고 신선이 되게 한다.

1.2.9. 菱實 | 기실

菱實, 味甘辛平無毒. 安中, 補五藏, 不飢, 輕身. 一名菱. 黃帝云, 七月勿食生菱菱, 作蟻虫.

기실(菱實)은 맛은 달고 매우며 성질이 평온하고 독이 없다. 속을 편안히 해주고 오장(五臟)을 보해주며 허기지지 않게 하고 몸을 가볍게 해준다. 다른 이름으로 ‘능(菱)’이라 한다. 황제가 언급하길, “7월에는 생릉기(生菱菱)를 먹지 말

라. 요충이 생길 수 있다.”라고 하였다.

1.2.10. 栗子 | 울자

栗子, 味鹹溫無毒. 益氣, 厚腸胃, 補腎氣, 令人耐飢. 生食之, 甚治腰腳不遂.

울자(栗子)는 맛은 짝고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 기운을 더해 주고 장과 위를 두텁게 해주며 신장의 기운을 보해주고 배고픔을 견디게 해준다. 생것을 먹으면 하체를 움직이지 못하는 것을 깊이 치료할 수 있다.

1.2.11. 櫻桃 | 앵도

櫻桃, 味甘平瀟. 調中益氣. 可多食, 令人好顏色, 美志性.

앵도(櫻桃)는 맛은 달고 성질이 평온하며 수렴하다. 속을 조화롭게 하며 기운을 더해 준다. 많이 먹으면 안색을 좋게 해주고 마음과 성품을 아름답게 해준다.

1.2.12. 橘柚 | 귤유

橘柚, 味辛溫無毒. 主胸中痞滿逆氣, 利水穀, 下氣, 止嘔欬, 除膀胱留熱停水, 破五淋, 利小便, 治脾不能消穀, 卻胸中吐逆霍亂, 止瀉利, 去寸白. 久服去口臭, 下氣, 通神, 輕身長年. 一名橘皮, 陳久者良.

귤유(橘柚)는 맛은 맵고 성질이 평온하며 독은 없다. 가슴 속의 징가(癥瘕)나 더부룩하거나 역기(逆氣)를 치료한다. 소화를 잘 시키고 기를 내리며 구토와 기침을 멈추게 한다. 방광의 머문 열로 정체된 수기(水氣)를 제거하여 다섯 가지 임질을 없애고 소변이 잘 나오게 한다. 비장이 곡식을 소화하지 못하는 것을 치료해주고, 가슴 속 토역(吐逆)과 광란(癡亂)을 제거해 준다. 설사를 멈추게

하고 촌백충(寸白蟲)을 제거해 준다. 오래 복용하면 입 냄새를 제거해 주고 기운을 내리며 정신을 소통시키며 몸을 가볍게 해주고 장수하도록 해준다. 다른 이름으로 ‘귤피(橘皮)’라 하고 오래된 것이 좋다.

1.2.13. 津符子 | 진부자

津符⁴子, 味苦平滑, 多食令人口爽, 不知五味.

진부자(津符子)는 맛은 쓰고 성질이 평온하며 활(滑)하다. 많이 먹으면 사람의 입 안을 손상시켜 오미(五味)를 느끼지 못하게 한다.

1.2.14. 梅實 | 매실

梅實, 味酸平瀉無毒. 下氣, 除熱煩滿, 安心, 止肢體痛, 偏枯不仁, 死肌, 去青黑誌, 惡疾, 止下利, 好唾口乾, 利筋脉. 多食壞人齒.

매실(梅實)은 맛은 시고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 기를 내리고 열과 번만(煩滿)을 제거해 준다. 마음을 평안하게 해주고 사지나 몸통의 통증을 멈추게 하며 편고불인(偏枯不仁)과 사기(死肌)를 없앤다. 검푸른 반점을 없애고 악질(惡疾)을 제거해 준다. 설사와 자꾸 침을 뱉는 것과 입이 마르는 것을 멈추게 하며 근맥(筋脈)을 이롭게 한다. 많이 먹으면 치아를 훼손시킨다.

1.2.15. 柿 | 시

柿, 味甘寒瀉無毒. 通鼻耳氣, 主腸澼不足及火瘡, 金瘡, 止痛.

시(柿)는 맛이 달고 성질이 차가우며 수렴하고 독은 없다. 코와 귀의 기운을 소통시키고 허하여 생긴 장벽(腸澼) 및 화창(火瘡)과 금창(金瘡)을 치료하고 통증을 멎게 한다.

1.2.16. 木瓜實 | 목과실

木瓜實, 味酸鹹溫瀋無毒. 主濕痺氣, 霍亂大吐下後腳轉筋不止. 其生樹皮無毒. 亦可煮用.

목과실(木瓜實)은 맛은 시고 짜며 성질이 따뜻하고 수렴하며 독은 없다. 습비(濕痺) 및 광란(癲亂)으로 크게 토하고 설사한 뒤에 다리에 힘이 풀려 멈추지 않는 경우를 치료한다. 살아있는 나무 껍데기는 독이 없어 삶아서 쓸 수 있다.

1.2.17. 榧實 | 비실

榧實, 味甘平瀋無毒. 主五痔, 去三蟲, 殺蠱毒鬼疰惡毒.

비실(榧實)은 맛은 달고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 오치(五痔)를 치료하고 3가지 벌레⁵를 제거하며 고독(蠱毒)·귀주(鬼疰)·악독(惡毒)을 제거한다.

1.2.18. 甘蔗 | 감자

甘蔗, 味甘平瀋無毒. 下氣和中, 補脾氣, 利大腸, 止渴去煩, 解酒毒.

감자(甘蔗)는 맛은 달고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 기운을 내려주고 속을 편안하게 하며 비기(脾氣)를 보해준다. 대장(大腸)을 잘 통하게 하고 갈증과 번열을 없애고 술독을 풀어준다.

1.2.19. 栗棗 | 연조

栗棗, 味苦冷瀋無毒. 多食動宿病, 益冷氣, 發欬嗽.

연조(栗棗)는 맛은 쓰고 성질이 차가우며 수렴하고 독은 없다. 많이 먹으면 오래된 병을 발작시키고 냉기(冷氣)를 증가시키며 기침을 발생시킨다.

1.2.20. 芋 | 우

芋, 味辛平滑⁶毒. 寬腸胃, 充肌膚, 滑中. 一名土芝, 不可多食, 動宿冷. 烏芋, 味苦甘微寒滑無毒. 主消渴瘴熱, 益氣. 一名藉姑, 一名水萍. 三月採.

우(芋)는 맛이 맵고 성질이 평온하며 부드럽지만 독이 있다. 장과 위를 편안히 하고 피부를 충실하게 하며 속을 매끄럽게 해 준다. 다른 이름으로 ‘토지(土芝)’라 한다. 많이 먹지 말아야 하니 오래된 냉병을 발작시키기 때문이다. 오우(烏芋)는 맛이 쓰고 달며 성질이 약간 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 소갈(消渴)과 단열(瘴熱)을 치료하며 기운을 더해 준다. 다른 이름으로 ‘자고(藉姑)’, ‘수평(水萍)’이라고 하며 3월에 채취한다.

1.2.21. 杏核人 | 행핵인

杏核人, 味甘苦溫冷而利有毒. 主欬逆上氣, 腸中雷鳴, 喉痺, 下氣, 產乳金瘡, 寒心奔豚, 驚癇, 心下煩熱, 風氣去來, 時行頭痛, 解肌, 消心下急, 殺狗毒. 五月採之. 其一核兩人者害人, 宜去之. 杏實尚生, 味極酸, 其中核猶未鞣者, 採之暴乾食之, 甚止渴, 去冷熱毒. 扁鵲云, 杏人不可久服, 令人目盲, 眉髮落, 動一切宿病.

행핵인(杏核仁)은 맛이 달고 쓰며 성질이 따뜻하면서 차가워 설사할 수 있으며 독이 있다. 해역상기(咳逆上氣)와 장 속에서 소리나는 것과 후비(喉痺)를 치료하고 기운을 내린다. 분만으로 생긴 금창(金瘡), 근심으로 생긴 분둔(奔豚), 경간(驚癇), 명치의 번열(煩熱), 걸렸다가 나았다 하는 풍사(風邪), 유행성 질환의 두통에 사용된다. 기육을 풀고 뻗뻗한 명치를 풀어주며 구독(狗毒)을 줄인다. 5월에 채취한다. 쌍인은 사람을 상하게 하니 제거해야 한다. 아직 익지 않은 살구는 맛이 매우 시고, 속씨는 오히려 딱딱하지 않아 깨서 햇빛에 말려

먹으면 갈증을 멈추게 하며 냉독과 열독을 제거해 준다. 편작이 말하기를, “행인(杏仁)은 오래 복용할 수 없다. 사람의 눈을 멀게 하고 눈썹을 머리까락을 빠지게 하며 모든 숙병(宿病)을 발작시킨다.”라고 하였다.

1.2.22. 桃核人 | 도핵인

桃核人, 味苦甘辛平無毒. 破瘀血, 血閉癥, 邪氣, 殺小蟲, 治欬逆上氣, 消心下鞭, 除卒暴聲血, 破癥瘕, 通月水, 止心痛. 七月採. 凡一切果核中有兩人者並害人, 不在用. 其實, 味酸無毒. 多食令人有熱. 黃帝云, 飽食桃入水浴, 成淋病.

도핵인(桃核仁)은 맛이 쓰고 달며 맵고 성질이 평온하며 독이 없다. 어혈(瘀血)과 혈가(血瘕)와 사기(邪氣)를 없애준다. 소충(小蟲)을 죽이고 해역상기(咳逆上氣)를 치료해준다. 멍치가 뻗뻗해진 것을 없애고 갑자기 소리지를 때 피가 나오는 것을 제거하며 징가를 없애고 월경을 통하게 해주고 심통(心痛)을 멈추게 한다. 7월에 채취한다. 모든 과일의 쌍인은 사람을 해치므로 사용하지 않는다. 복숭아는 맛이 시고 독이 없다. 많이 먹으면 사람에게 열이 있게 한다. 황제가 말하기를, “복숭아를 배불리 먹고 목욕을 하면 임병(淋病)이 생긴다.”라고 하였다.

1.2.23. 李核人 | 이핵인

李核人, 味苦平無毒. 主僵仆, 躄瘀血骨痛. 實, 味苦酸微溫瀼無毒. 除固熱, 調中, 宜心. 不可多食, 令人虛. 黃帝云, 李子不可和白蜜食, 蝕人五內.

이핵인(李核仁)은 맛은 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 뻗뻗해져 쓰러지는 경우와, 떨어져 어혈이 생기고 뼈까지 아픈 경우를 치료한다. 자두는 맛이 쓰고 시며 성질이 약간 따뜻하고 수렴하지만 독은 없다. 고착된 열증을 제거해

주고 속을 고르게 하며 마음을 편안하게 한다. 많이 먹어서는 안 되니 사람을 허(虛)하게 만든다. 황제가 말하기를, “자두는 꿀과 함께 먹지 말아야 하니 사람의 오장을 좀 먹는다.”라고 하였다.

1.2.24. 梨 | 이

梨, 味甘微酸寒瀆有毒. 除客熱氣, 止心煩. 不可多食, 令人寒中. 金瘡產婦勿食, 令人萎困寒中.

이(梨)는 맛은 달고 약간 시며 성질이 차갑고 수렴하며 독이 있다. 객열(客熱)을 제거 하고 심번(心煩)을 멈추게 한다. 많이 먹어서는 안 되니 사람을 한사에 맞게 만든다. 금창(金瘡)이 있거나 임산부는 먹지 말아야 하니 사람을 힘이 없고 피곤하게 하며 한사에 맞게 만든다.

1.2.25. 林檎 | 임금

林檎, 味酸苦平瀆無毒. 止渴好睡⁷. 不可多食, 令人百脉弱.

임금(林檎)은 맛은 시고 쓰며 성질이 평온하고 수렴하지만 독은 없다. 갈증으로 자꾸 침 뱉는 것을 멈추게 한다. 많이 먹어서는 안 되니 사람의 모든 맥을 약하게 만든다.

1.2.26. 柰子 | 내자

柰子, 味酸苦寒瀆無毒. 耐飢, 益心氣. 不可多食, 令人臃脹. 久病人食之, 病尤甚.

내자(柰子)는 맛이 시고 쓰며 성질이 차갑고 수렴하며 독은 없다. 허기를 견디게 해주고 심기(心氣)을 더해준다. 많이 먹어서는 안 되니 사람을 여창(臃脹)에 걸리게 한다. 오랫동안 병든 사람이 먹으면 병이 더욱 심해진다.

1.2.27. 安石榴 | 안석류

安石榴, 味甘酸瀋無毒. 止咽燥渴. 不可多食, 損人肺.

안석류(安石榴)는 맛은 달고 시며 수렴하고 독은 없다. 목이 건조하며 갈증 나는 것을 멈추게 해준다. 많이 먹으면 안 되니 사람의 폐를 손상시킨다.

1.2.28. 枇杷葉 | 비파엽

枇杷葉, 味苦平無毒. 主哕不止, 下氣. 正爾削取生樹皮嚼之, 少少咽汁, 亦可煮汁冷服之, 大佳.

비파엽(枇杷葉)은 맛은 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 헛구역질이 멈추지 않는 것을 치료하며 기운을 내려 준다. 깎아 다듬지 않은 생 나무 껍질을 씹으며 조금씩 즙을 목으로 넘기거나 삶은 즙을 차갑게 복용하면 매우 좋다.

1.2.29. 胡桃 | 호도

胡桃, 味甘冷滑無毒. 不可多食, 動痰飲, 令人惡心, 吐水吐食.

호도(胡桃)는 맛은 달고 성질이 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 많이 먹어서는 안 되니 담음(痰飲)을 발작시키고 사람에게 메스꺼움을 생기게 하고 물과 음식을 토하게 한다.

3. 3가지 벌레 : 장충(長蟲)、적충(赤蟲)、요충(蟯蟲) ←

4. 符 : 荷 《천금요방》 송고본(宋古本) ←

5. 3가지 벌레 : 장충(長蟲)、적충(赤蟲)、요충(蟯蟲) ←

6. 有 : 無 《천금요방》 송고본(宋古本) ←

7. 唾: 睡 《천금요방》 송고본(宋古本) ←

1.3. 菜蔬 第三 (五十八條) | 채소 제3 (58종)

1.3.1. 枸杞葉 | 구기엽

枸杞葉, 味苦平瀆無毒. 補虛羸, 益精髓. 諺云, 去家千里, 勿食蘿摩枸杞, 此則言強陽道資陰氣速疾也.

구기엽(枸杞葉)은 맛은 쓰고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 허하고 마른 것을 보해주고 정수(精髓)을 더해준다. 사람들이 말하기를, “집을 멀리 떠나왔을 때는 나마(蘿摩)와 구기(枸杞)를 먹지 마라.”라고 하니, 성기를 강하게 하여 음기에 대한 반응이 아주 빨라지기 때문이다.

1.3.2. 蘿摩 | 나마

蘿摩, 味甘平, 一名苦丸, 無毒. 其葉厚大, 作藤, 生摘之, 有白汁出. 人家多種, 亦可生噉, 亦可蒸煮食之, 補益與枸杞葉同.

나마(蘿摩)는 맛은 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 다른 이름으로 ‘고환(苦丸)’이라고 한다. 잎은 두텁고 크며 덩쿨로 자라고 살아있는 잎을 따면 흰색 즙이 나온다. 인가(人家)에서 많이 심으며 생 잎을 씹어 먹기도 하고 찌서 먹기도 한다. 효과는 구기엽(枸杞葉)과 같다.

1.3.3. 瓜子 | 과자

瓜子, 味甘平寒無毒. 令人光澤, 好顏色, 益氣不飢. 久服輕身耐老, 又除胃滿心不樂. 久食寒中, 可作面脂. 一名水芝, 一名白瓜子, 即冬瓜人也. 八月採. 白冬瓜, 味甘微寒無毒. 除少腹水脹, 利小便, 止消渴.

과자(瓜子)는 맛이 달고 성질이 평온하고 차우며 독은 없다. 사람에게 광택이 나게 하고 안색을 좋게 해주며 기운을 보충해 주고 허기가 없게 해준다. 오래 복용하면 몸을 가볍게 해주며 늙지 않게 해준다. 가슴이 답답하고 불안한 마음을 제거해 준다. 오래 먹으면 한사에 맞을 수 있으며 얼굴에 기름이 끼게 된다. 다른 이름으로 ‘수지(水芝)’, 또는 ‘백과자(白瓜子)’로 곧 동과인(冬瓜仁)이다. 8월에 채집한다. 백동과(白冬瓜)는 맛이 달고 조금 성질이 차가우며 독은 없다. 아랫배의 수창(水脹)을 제거해 주고 소변을 잘 나오게 하며 소갈(消渴)을 멈추게 해준다.

1.3.4. 凡瓜 | 범과

凡瓜, 味甘寒滑無毒. 去渴, 多食令陰下癢濕生瘡, 發黃疸. 黃帝云, 九月勿食被霜瓜, 向冬發寒熱及溫病. 初食時即令人欲吐也, 食竟, 心內作停水, 不能自消, 或爲反胃. 凡瓜入水沈者, 食之得冷病, 終身不差.

범과(凡瓜)는 맛이 달고 성질이 차갑고 활(滑)하며 독은 없다. 갈증을 없애며 많이 먹으면 음부(陰部)가 가렵고 습하며 창이 생기고 황달이 발생한다. 황제가 말하기를, “9월에는 서리 맞은 과(瓜)를 먹지 말아야 하니 그 해 겨울에는 한열(寒熱)과 온병(溫病)이 발생하기 때문이다.”라고 하였다. 처음 먹으면 사람들을 구토하게 만들고 먹고 나면 가슴 안에서 수기가 정체되어 사라지지 않게 되며 혹 반위(反胃)가 생기기도 한다. 물에 담갔던 과(瓜)를 먹어 냉병(冷病)을 얻으면 평생 동안 낫지 않는다.

1.3.5. 越瓜 | 월과

越瓜, 味甘平無毒. 不可多食⁸, 益腸胃.

월과(越瓜)는 맛은 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 많이 먹어서는 안 된다. 장과 위에 도움을 준다.

1.3.6. 胡瓜 | 호과

胡瓜, 味甘寒有毒. 不可多食, 動寒熱, 多瘡病, 積瘀血熱.

호과(胡瓜)는 맛은 달고 성질이 차가우며 독이 있다. 많이 먹지 말아야 하니 한열을 발작시키고 학질(瘡病)이 생기며 어혈(瘀血)의 열을 쌓이게 한다.

1.3.7. 早靑瓜 | 조청과

早靑瓜, 味甘寒無毒. 食之去熱煩. 不可久食, 令人多忘.

조청과(早靑瓜)는 맛이 달고 성질이 차가우며 독은 없다. 먹으면 번열을 제거해 준다. 오래 먹지 말아야 하니 사람에게 건망이 생기게 하기 때문이다.

1.3.8. 冬葵子 | 동규자

冬葵子, 味甘寒無毒. 主五藏六腑寒熱羸瘦, 破五淋, 利小便, 婦人乳難, 血閉. 久服堅骨, 長肌肉, 輕身延年. 十二月, 採葉, 甘寒滑無毒, 宜脾. 久食利胃氣. 其心傷人. 百藥忌食心, 心有⁹毒. 黃帝云, 霜葵⁹者生食之, 動五種流飲, 飲盛則吐水. 凡葵菜和鯉魚鮓食之害人, 四季之月土王時, 勿食生葵菜, 令人飲食不化, 發宿病.

동규자(冬葵子)는 맛이 달고 성질이 차가우며 독은 없다. 오장육부(五臟六腑)의 병으로 한열(寒熱)이 생기고 여위는 경우를 치료한다. 오림(五淋)을 없애고 소변을 잘 나오게 해주며 부인들의 난산(難産)과 경폐(經閉)에 쓴다. 오래 복용하면 뼈를 견고히 해주고 기육을 길러주며 몸을 가볍게 해주고 장수하게 해준다. 12월에 채취한 잎은 맛이 달고 성질이 차가우며 활(滑)하고 독은 없어 비장에 좋다. 오래 먹으면 위기(胃氣)를 새게 한다. 속심은 사람을 상하게 한다. 모든 약은 속심을 기피해야 하니 속심에는 독이 있다. 황제가 말하기를, “서리 맞고 언 아욱을 생으로 먹으면 다섯가지 유음(流飲)을 발작시키는데 유음이 왕성해지면 물같은 것을 토하게 된다. 무릇 아욱과 잉어젖을 함께 먹으면 사람

에게 해롭다. 각 계절의 마지막달은 토(土)가 왕성한 때이니 아욱을 생으로 먹지 말아야 한다. 음식을 소화시키지 못하게 하고 숙병(宿病)을 발작시키기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.9. 莧菜實 | 현채실

莧菜實, 味甘寒瀆無毒. 主青盲白瞖, 明目, 除邪氣, 利大小便, 去寒熱, 殺虵虫. 久服益氣力, 不飢, 輕身. 一名馬莧, 一名莫實, 即馬齒莧菜也. 治反花瘡.

현채실(莧菜實)은 맛이 달고 성질이 차가우며 수렴하고 독은 없다. 청맹(青盲)과 백예(白瞖)를 치료하고 눈을 밝게 하고 사기(邪氣)를 제거해 준다. 대소변을 잘 나오게 하고 한열(寒熱)을 제거해 주며 회충(虵虫)을 죽인다. 오래 복용하면 기력에 도움을 주고 배고프지 않게 하며 몸을 가볍게 해준다. 다른 이름으로 ‘마현(馬莧)’, ‘막실(莫實)’이라 하는데, 곧 마치현이다. 반화창(反花瘡)¹⁰을 치료한다.

1.3.10. 小莧菜 | 소현채

小莧菜, 味甘大寒滑無毒. 可久食, 益氣力, 除熱. 不可共鼈肉食, 成鼈瘻, 蕨菜亦成鼈瘻.

소현채(小莧菜)는 맛이 달고 성질이 매우 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 오래 먹을 수 있으니 기력을 도우며 열을 제거해 준다. 자라 고기와 같이 먹지 말아야 하니 벌가(鼈瘻)가 생기기 때문이다. 고사리도 마찬가지로 벌가가 생긴다.

1.3.11. 邪蒿 | 사호

邪蒿, 味辛溫瀆無毒. 主胃膈中臭惡氣, 利腸胃.

사호(邪蒿)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 가슴 속에 있는 냄새 나고 더러운 기운을 치료하며 장위(腸胃)를 잘 통하게 한다.

1.3.12. 苦菜 | 고채

苦菜, 味苦大寒滑無毒. 主五藏邪氣, 厭穀胃痺, 腸澼, 大渴熱中, 暴疾, 惡瘡. 久食安心益氣聰察, 少臥, 輕身, 耐老, 耐飢寒. 一名茶草, 一名選, 一名遊冬, 冬不死. 四月上旬採.

고채(苦菜)는 맛이 쓰고 성질은 매우 차고 활(滑)하며 독은 없다. 오장에 사기(邪氣)가 들어온 것을 치료하며 음식을 먹지 않는 위비(胃痺), 장벽(腸澼), 갈증이 심한 열중(熱中), 폭질(暴疾), 악창(惡瘡)을 치료한다. 오래 먹으면 마음을 편안해지고 기운이 나며 총명해지고 잠을 조금만 자도 피곤하지 않으며 몸이 가벼워지고 늙지 않게 해주며 허기와 추위를 잘 견디게 해준다. 다른 이름으로 ‘다초(茶草)’, ‘선(選)’, ‘유동(遊冬)’이라고 하며 겨울철에 죽지 않는다. 4월 상순에 채취한다.

1.3.13. 薺菜 | 제채

薺菜, 味甘溫瀼無毒. 利肝氣, 和中, 殺諸毒. 其子主明目, 目痛淚出. 其根主目瀼痛.

제채(薺菜)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 간기를 이롭게 하고 속을 편안히 해주며 여러 가지 독을 제거해 준다. 씨앗은 눈을 밝게 해주며 눈이 아파 눈물을 흘리는 것을 치료한다. 뿌리는 눈이 껄끄러우며 아픈 것을 치료한다.

1.3.14. 蕪菁及蘆菔菜 | 무청과 노복채

蕪菁及蘆菔菜, 味苦冷瀼無毒. 利五藏, 輕身益氣, 宜久食. 蕪菁子明目, 九蒸暴療黃疸, 利小便, 久服神仙. 根, 主消風熱毒腫, 不可多食, 令人氣脹.

무청(蕪菁)과 노복채(蘆菔菜)는 맛이 쓰고 성질이 냉하며 수렴하고 독은 없다. 오장(五臟)을 이롭게 해주고 몸을 가볍게 해주며 기운을 도와주니 오래 먹기에 적합하다. 무청의 씨는 눈을 밝게 해주고 구증구포하면 황달을 치료하며 소변을 잘 나오게 하니 오래 복용하면 신선이 된다. 뿌리는 풍열(風熱)과 독종(毒腫)을 제거해 준다. 많이 먹지 말아야 하니 사람에게 기창(氣脹)이 생기게 하기 때문이다.

1.3.15. 菰菜 | 승채

菰菜, 味甘溫瀆無毒. 久食通利腸胃, 除胸中煩, 解消¹¹渴. 本是蔓菁也, 種之江南即化爲菰, 亦如枳橘, 所生土地隨變.

승채(菰菜)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 오래 먹으면 장과 위를 소통시키며 가슴의 번열을 없애주고 소갈(消渴)을 풀어준다. 본래는 만청(蔓菁)인데 강남에 심은 것이 ‘승(菰)’이 되었다. ‘남굴북지(南橘北枳)’처럼 자라는 곳의 토질에 따라 변화한 것이다.

1.3.16. 芥菜 | 개채

芥菜, 味辛溫無毒. 歸鼻, 除腎邪, 大破欬逆, 下氣, 利九竅, 明耳目, 安中. 久食溫中, 又云寒中. 其子, 味辛, 辛亦歸鼻, 有毒. 主喉痺, 去一切風毒腫. 黃帝云, 芥菜不可共兔肉食, 成惡邪病.

개채(芥菜)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 코로 들어가 신장의 사기를 제거하고 해역(咳逆)을 잘 없애준다. 기운을 내리고 구구(九竅)를 소통시키며 귀와 눈을 밝게 해주고 속을 편안히 해준다. 오래 먹으면 속을 따뜻하게 해준다. 속을 차게 한다고 한 곳도 있다. 씨앗은 맛이 맵기 때문에 코로 들어가며

독이 있다. 후비(喉痺)를 치료하고 모든 풍독(風毒)으로 생긴 종기를 제거해 준다. 황제가 말하길, “개채는 토끼고기와 같이 먹지 말아야 하니 악독한 병이 되기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.17. 苜蓿 | 목숙

苜蓿, 味苦平瀆無毒. 安中, 利人四體, 可久食.

목숙(苜蓿)은 맛이 쓰고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 속을 편안히 해 주고 사람의 몸과 사지를 이롭게 해주며 오랫동안 먹을 수 있다.

1.3.18. 荏子 | 임자

荏子, 味辛溫無毒. 主欬逆, 下氣, 溫中, 補髓. 其葉, 主調中, 去臭氣. 九月採, 陰乾用之. 油亦可作油衣.

임자(荏子)는 맛이 맵고 성질은 따뜻하며 독은 없다. 해역(咳逆)을 치료하며 기운을 내려 주고 속을 따뜻하게 해 주며 골수를 보해준다. 잎은 속을 고르게 하며 입냄새를 제거한다. 9월에 채취하여 음지에서 말려 사용한다. 기름은 비 옷에도 사용한다.

1.3.19. 蓼實 | 요실

蓼實, 味辛溫無毒. 明目溫中, 解肌, 耐風寒, 下水氣, 面目浮腫, 卻癰疽. 其葉, 辛, 歸舌, 治大小腸邪氣, 利中, 益志. 黃帝云, 蓼食過多有毒, 發心痛, 和生魚食之, 令人脫氣, 陰核疼痛求死, 婦人月事來, 不用食蓼及蒜, 喜爲血淋帶下. 二月勿食蓼, 傷人腎. 扁鵲云, 蓼久食令人寒熱, 損骨髓, 殺丈夫陰氣, 少精.

요실(蓼實)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 눈을 밝게 해주고 속을 따뜻하게 해주며 해기(解肌)시키고 풍한(風寒)을 건디게 해준다. 몸 안의 수기(水氣)를 내려주어 얼굴이나 눈의 부종(浮腫)을 치료하며 옹저(癰疽)를 제거해 준다. 잎은 맵고 혀로 들어간다. 대장 소장의 사기(邪氣)를 치료하여 속을 이롭게 하고 의지를 더해준다. 황제가 말하기를, “여뀌를 지나치게 먹으면 독이 있어 심통(心痛)을 발생시킨다. 생선과 함께 먹으면 사람의 기운을 빼앗고 음핵(陰核)으로 죽을만큼 아프게 된다. 부인들이 월경할 때 여뀌(蓼)와 마늘(蒜)을 먹지 말아야 하니 혈림(血淋)이나 대하(帶下)가 되기 쉽다. 2월에는 여뀌를 먹지 말아야 하니 사람의 신장을 상하게 한다.”라고 하였다. 편작이 말하기를, “여뀌를 오래 먹으면 사람에게 한열(寒熱)이 생기게 하고 골수를 손상시키며 남자의 음기(陰氣)를 감소시켜 정액이 적어진다.”라고 하였다.

1.3.20. 葱實 | 총실

葱實, 味辛溫無毒. 宜肺, 辛歸頭, 明目, 補中不足. 其莖白, 平滑, 可作湯. 主傷寒寒熱, 骨肉碎痛, 能出汗, 治中風, 面目浮腫, 喉痺不通, 安胎, 殺桂. 其青葉, 溫辛歸目, 除肝中邪氣, 安中, 利五藏, 益目精, 發黃疸, 殺百藥毒. 其根鬚, 平, 主傷寒頭痛. 蔥中涕及生蔥汁, 平滑, 止尿血, 解藜蘆及桂毒. 黃帝云, 食生蔥即噉蜜, 變作下利, 食燒蔥并噉蜜, 擁氣而死. 正月不得食生蔥, 令人面上起遊風.

총실(葱實)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 폐를 좋게 해주고 매운맛은 머리로 들어간다. 눈을 밝게 해주고 속의 부족한 것을 보충해 준다. 흰 줄기는 성질이 화평하며 활(滑)하여 탕으로 끓여 먹을 수 있다. 상한(傷寒)으로 오한발열이 있는 것과 골육(骨肉)이 쪼개지듯 아픈 것을 치료하며 땀을 나게 하고 중풍(中風)과 얼굴의 부종(浮腫)과 후비(喉痺)로 숨이 잘 통하지 않는 것을 치료하고 태아를 편안히 해주고 계지의 약성을 감쇄시킨다. 푸른 잎은 성질이 따뜻하고 맛이 맵고 눈으로 들어간다. 간장의 사기(邪氣)를 제거해 주며 속을 편안히 해주고 오장을 이롭게 하며 눈의 정기(精氣)에 도움을 주지만 황달을

발작시키기도 하고 모든 약의 독성을 줄인다. 뿌리털은 성질은 화평하다. 상한(傷寒)으로 생긴 두통(頭痛)을 치료한다. 파의 진액과 즙은 성질이 화평하며 활(滑)하다. 요혈(尿血)을 멈추게 하고 여로와 계지의 독성을 풀어준다. 황제가 말하기를, “생파를 먹고 꿀을 먹으면 바로 설사를 한다. 태운 파와 함께 꿀을 먹으면 기가 막혀 사망한다. 정월에는 생파를 먹지 않으면 사람 얼굴에 면유풍(面遊風)을 일으킨다.”라고 하였다.

1.3.21. 格蔥 | 격총

格蔥, 味辛微溫無毒. 除瘴氣惡毒. 久食益膽氣, 強志. 其子, 主洩精.

격총(格蔥)은 맛이 맵고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 장기(瘴氣)의 악독(惡毒)을 제거해 준다. 오래 먹으면 담기(膽氣)를 더해주며 심지를 굳게 해준다. 씨앗은 유정(遺精)을 치료한다.

1.3.22. 薤 | 해

薤, 味苦辛溫滑無毒. 宜心, 辛歸骨. 主金瘡瘡敗, 能生肌肉, 輕身不飢, 耐老. 菜芝也. 除寒熱, 去水氣, 溫中, 散結氣, 利產婦病人, 諸瘡中風寒水腫, 生擣傅之, 髕骨在咽不下者, 食之則去. 黃帝云, 薤不可共牛肉作羹食之, 成瘕疾, 韭亦然. 十月十一月十二月勿食生薤, 令人多涕唾.

해(薤)는 맛이 쓰고 매우며 성질이 따뜻하고 활(滑)하며 독은 없다. 심장에 좋으며 매운맛은 뼈로 간다. 금창(金瘡)에 문드러진 것을 치료하여 기육을 만들어 주며 몸을 가볍게 해주고 배고프지 않게 하며 늙지 않게 한다. '채지(菜芝)'라고도 한다. 한열(寒熱)과 수기(水氣)를 제거해 주고 속을 따뜻하게 하며 결기(結氣)를 흩어지게 하여 임산부 환자에게 이롭다. 여러 창이나 풍한에 맞은 경우나 수종(水腫)에 생으로 찢어 붙인다. 뼈가 목에 걸려 내려가지 않는 경우에 염교를 먹으면 없어진다. 황제가 말하기를, “염교를 소고기국과 같이 먹

지 말아야 하니 징가(癥瘕)가 생기기 때문이다. 부추도 그렇다. 10월부터 12월
까지 생 엽교를 먹지 말아야 하니 사람에게 눈물과 침을 많이 흐르게 하기 때
문이다.”라고 하였다.

1.3.23. 韭 | 구

韭, 味辛酸溫瀆無毒. 辛歸心, 宜肝, 可久食, 安五藏, 除胃¹²中熱, 不利病人¹³, 其心
腹有固冷者, 食之必加劇. 其子, 主夢泄精, 尿色白. 根, 煮汁以養髮. 黃帝云, 霜韭凍
不可生食, 動宿飲, 飲盛必吐水, 五月勿食韭, 損人滋味, 令人乏氣力, 二月三月宜食
韭, 大益人心.

구(韭)는 맛이 맵고 시며 성질이 따뜻하고 수렴하며 독은 없다. 매운맛은 심장
으로 들어가며 간을 좋게 한다. 오래 먹을 수 있고 오장을 편안하게 해주며 위
속의 열을 제거한다. 병자에게 이롭지 못한 경우로 배에 고랭(固冷)이 있는 사
람이 먹으면 반드시 더욱 심해진다. 그 씨앗은 몽설정(夢泄精)과 오줌에 흰 것
이 섞여 나오는 것을 치료한다. 뿌리는 삶아서 즙을 내면 모발을 길러준다.
황제가 말하기를, “서리 맞아 언 부추는 날로 먹지 말아야 하니 오래된 담음을
움직이기 때문이다. 담음이 왕성해지면 반드시 물같은 것을 토한다. 5월에는
부추를 먹지 말아야 하니 사람의 입맛을 상하게 하고 사람의 기력을 모자라게
한다. 2월과 3월에 부추를 먹어야 하니 사람의 심장에 매우 유익하다.”라고 하
였다.

1.3.24. 白蘘荷 | 백양하

白蘘荷, 味辛微溫瀆無毒. 主中蠱及瘧病, 搗汁服二合, 日二. 生根, 主諸瘡.

백양하(白蘘荷)는 맛이 맵고 성질이 조금 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 고독
(蠱毒)과 학질(瘧疾)을 치료한다. 찌어 즙을 내어 2홉을 하루 두 번씩 복용한
다. 생 뿌리는 여러 창을 치료한다.

1.3.25. 恭菜 | 공채

恭菜, 味甘苦大寒無毒. 主時行壯熱, 解風熱惡毒.

공채(恭菜)는 맛이 달고 쓰며 성질이 매우 차갑고 독은 없다. 유행병으로 생긴 고열을 치료하고 풍열(風熱)과 악독(惡毒)을 풀어준다.

1.3.26. 紫蘇 | 자소

紫蘇, 味辛微溫無毒. 下氣, 除寒中. 其子尤善.

자소(紫蘇)는 맛이 맵고 성질이 조금 따뜻하며 독은 없다. 기운을 내려주고 속이 찬 것을 제거해 준다. 그 씨앗도 좋다.

1.3.27. 雞蘇 | 계소

雞蘇, 味辛微溫瀉無毒. 主吐血, 下氣. 一名水蘇.

계소(雞蘇)는 맛이 맵고 성질이 조금 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 토혈(吐血)을 치료하고 기운을 내려 준다. ‘수소(水蘇)’라고도 한다.

1.3.28. 羅勒 | 나룩

羅勒, 味苦辛溫平瀉無毒. 消停水, 散毒氣, 不可久食, 瀉榮衛諸氣,

나룩(羅勒)은 맛이 쓰고 매우며 성질이 따뜻하고 화평하며 수렴하고 독은 없다. 정체된 수기를 없애주고 독기(毒氣)을 흩어지게 한다. 오래 먹어서는 안 되니 영기와 위기 등 여러 기운이 잘 소통되지 않게 된다.

1.3.29. 蕪荑 | 무이

蕪荑, 味辛平熱滑無毒. 主五內邪氣, 散皮膚骨節中淫淫溫行毒去三蟲, 能化宿食不消, 逐寸白, 散腹中溫溫喘息¹⁴. 一名無姑, 一名 蕪. 盛器物中甚辟水蛭, 其氣甚臭. 此即山榆子作之, 凡榆葉, 味甘平滑無毒. 主小兒癰, 小便不利, 傷暑熱困悶, 煮汁冷服. 生榆白皮, 味甘冷無毒. 利小便, 破五淋. 花, 主小兒頭瘡.

무이(蕪荑)는 맛이 맵고 성질이 평온하며 뜨겁고 활(滑)하며 독은 없다. 오장(五臟) 속 사기(邪氣)를 치료하며 피부와 골절(骨節) 속 끓임 없이 따뜻하게 흐르는 독을 흘리고 3가지 벌레¹⁵를 제거하며 오랫동안 소화되지 않던 음식을 소화시켜주고 촌백충(寸白蟲)을 몰아내며 배 속이 더부룩하고 당기는 통증을 풀어지게 한다. 다른 이름으로 ‘무고(無姑)’, ‘전당(蕪)’이라 한다. 그릇에 담으면 거머리를 완전히 쫓을 수 있으니 냄새가 심하기 때문이다. 무이는 곧 산유자(山榆子)로 만든 것으로 산유자의 짙은 맛이 달고 성질이 평온하며 활(滑)하고 독은 없다. 소아의 간질, 잘 나오지 않는 소변, 상서(傷暑)로 열이 나며 답답한 경우를 치료하니 잎 달인 즙을 차갑게 복용한다. 느릅나무의 흰 속껍질은 맛이 달고 성질이 차가우며 독은 없다. 소변을 잘 나오게 하고 오림(五淋)을 없애준다. 꽃은 소아의 두창(頭瘡)을 치료한다.

1.3.30. 胡荽子 | 호유자

胡荽子, 味酸平無毒. 消穀, 能復食味. 葉不可久食, 令人多忘. 華佗云, 胡荽菜, 患胡臭人, 患口氣臭, 蠹齒人食之加劇, 腹內患邪氣者, 彌不得食, 食之發宿病, 金瘡尤忌.

호유자(胡荽子)는 맛이 시고 성질이 평온하며 독은 없다. 곡식을 소화시켜 입맛을 회복시켜 준다. 짙은 오래 먹어서는 안 되니 사람에게 자주 망각하게 한다. 화타(華佗)가 말하기를, “호유채(胡荽菜)는 사람에게서 냄새를 나게 하고 입냄새도 나게 한다. 충치가 있는 사람이 먹으면 더욱 심해지며 뱃속에 사기(邪氣)가 있는 자는 더욱 먹어서는 안 된다. 먹으면 숙병(宿病)을 발병시킨다. 금창(金瘡)에는 더욱 기피해야 한다.”라고 하였다.

1.3.31. 海藻 | 해조

海藻, 鹹寒滑無毒. 主癭瘤結氣, 散頸下鞭核痛者, 腸內上下雷鳴, 下十二水腫, 利小便, 起男子陰氣.

해조(海藻)는 맛이 짜고 성질이 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 영류(癭瘤)와 결기(結氣)를 치료하고 목 아래 단단한 멍울이 아픈 것과 장이 위아래로 꿈틀대며 소리나는 것을 흩어지게 한다. 12가지 수종(水腫)을 내려 주며 소변을 잘 나오게 하고 남자의 음기(陰氣)를 일으킨다.

1.3.32. 昆布 | 곤포

昆布, 味鹹寒滑無毒. 下十二水腫, 癭瘤結氣, 癭瘡, 破積聚.

곤포(昆布)는 맛이 짜고 성질이 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 12가지 수종(水腫)을 내리고 영류(癭瘤)로 결기(結氣)된 것과 누창(癭瘡)에 사용하며 적취(積聚)를 깨뜨린다.

1.3.33. 茛蒿 | 동호

茛蒿, 味辛平無毒. 安心氣, 養脾胃, 消痰飲.

동호(茛蒿)는 맛이 맵고 성질이 평온하며 독은 없다. 심기(心氣)를 편안히 해 주고 비위(脾胃)를 길러 주며 담음(痰飲)을 없애준다.

1.3.34. 白蒿 | 백호

白蒿, 味苦辛平無毒. 養五藏, 補中益氣, 長毛髮. 久食不死, 白¹⁶免食之仙.

백호(白蒿)는 맛이 쓰고 매우며 성질이 평온하고 독은 없다. 오장(五臟)을 길러주고 속을 보하며 기운을 더해주고 모발을 자라게 한다. 오랫동안 먹으면 죽지 않는데 흰 토끼가 백호를 먹고 신선이 되었다고 한다.

1.3.35. 吳葵 | 오규

吳葵, 一名蜀葵. 味甘微寒滑無毒. 花, 定心氣, 葉, 除客熱, 利腸胃. 不可久食, 鈍人志性, 若食之被狗齧者, 瘡永不差.

오규(吳葵)는 다른 이름으로 ‘촉규(蜀葵)’라고 한다. 맛이 달고 성질이 조금 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 꽃은 심기(心氣)를 안정시켜주고 입은 객열(客熱)을 제거해 주며 장과 위장을 잘 통하에 해준다. 오래 먹어서는 안 되니 사람의 생각과 성격을 둔하게 하기 때문이다. 만약 오규를 먹고 개에게 물리게 되면 상처가 영원히 낫지 않는다.

1.3.36. 藹 | 곽

藹, 味鹹寒瀉無毒. 宜腎, 主大小便數, 去煩熱.

곽(藹)는 맛이 짜고 성질이 차가우며 수렴하고 독은 없다. 신장을 좋게 해주어 대소변을 자주 보는 증상을 치료하며 번열(煩熱)을 제거해준다.

1.3.37. 香薷 | 향유

香薷¹⁷, 味辛微溫. 主霍亂腹痛吐下, 散水腫煩心, 去熱.

향유(香薷)는 맛이 맵고 성질이 조금 따뜻하다. 곽란·복통·구토·설사를 치료하며 수종(水腫)과 심번(心煩)을 없애주고 열을 제거해 준다.

1.3.38. 甜瓠 | 침호

甜瓠,味甘平滑無毒.主消渴惡瘡,鼻口中肉爛痛.其葉,味甘平,主耐飢.扁鵲云,患腳氣虛脹者,不得食之,其患永不除.

참호(甜瓠)는 맛이 달고 성질이 평온하며 활(滑)하고 독은 없다. 소갈(消渴)과 악창(惡瘡), 코와 입 속이 헐어서 아픈 것을 치료한다. 잎은 맛이 달고 성질이 평온하며 굽주림을 견디게 해준다. 편작이 말하기를, “각기(脚氣)나 복창(腹脹)을 앓고 있는 자가 이것을 먹지 않는다면 병이 영원히 없어지지 않는다.”라고 하였다.

1.3.39. 蓴 | 순

蓴,味甘寒滑無毒.主消渴熱痺.多食動痔病.

순(蓴)은 맛이 달고 성질이 차가우며 활(滑)하고 독은 없다. 소갈(消渴)과 열비(熱痺)를 치료한다. 많이 먹으면 치병(痔病)을 발작시킨다.

1.3.40. 落葵 | 낙규

落葵,味酸寒無毒.滑中,散熱實,悅澤人面.一名天葵,一名繁露.

낙규(落葵)는 맛이 시고 성질이 차가우며 독은 없다. 속을 매끄럽게 해주고 실열(實熱)을 흩어주며 사람의 얼굴을 윤택하게 해준다. 다른 이름으로 ‘천규(天葵)’, 번로(繁露)‘라고 한다.

1.3.41. 藜蘆 | 번루

藜蘆,味酸平無毒.主積年惡瘡,痔不愈者.五月五日,日中採之.即名滋草,一名雞腸草,乾之燒作焦灰用.扁鵲云,丈夫患惡瘡,陰頭及莖作瘡膿爛,疼痛不可堪忍,久不差者,以灰一分,蚯蚓新出屎泥二分,以少水和研,緩如煎餅麵,以泥瘡上,乾則易

之, 禁酒麵五辛并熱食等. 黃帝云, 蘘蕪合鰾鮓食之, 發消渴病, 令人多忘, 別有一種近水渠中溫濕處, 冬生, 其狀類胡葵, 亦名雞腸菜, 可以療痔病. 一名天胡葵.

번루(蘘蕪)는 맛이 시고 성질이 평온하며 독은 없다. 오랜 악창(惡瘡)과 치질이 낫지 않는 것을 치료한다. 5월 5일에 해가 있을 때 채취한다. ‘자초(滋草)’라고도 하고 ‘계장초(鷄腸草)’라고도 하며 건조시켜 검게 태운 재를 사용한다. 편작이 말하기를, “남자가 악창(惡瘡)이 있어 음경과 귀두까지 창이 생겨 짓무르고 참을 수 없이 아픈데 오랫동안 차도가 없는 경우에는 번루의 재 1푼과 얼마 되지 않은 지렁이똥 2푼을 물을 약간 섞어 간 후 약하게 달여 떡처럼 뭉쳐 환부에 바르고 마르면 바뀐다. 술·면·오신(五辛)·뜨거운 음식은 금지한다.”라고 하였다. 황제가 말하기를, “번루(蘘蕪)를 선어(鰾魚) 젓갈과 같이 먹으면 소갈(消渴)이 생기고 사람에게 망각을 자주 일으킨다.”라고 하였다. 한 종류는 도랑 가까운 따뜻하고 습한 곳에서 겨울에도 살아있는데 그 모습이 호유(胡葵)와 비슷하여 이름을 ‘계장채(雞腸菜)’라고 하니 치병(痔病)을 치료한다. 다른 이름으로 ‘천호유(天胡葵)’라고 한다.

1.3.42. 藪 | 즈

藪, 味辛微溫有小毒. 主蠅蝮尿瘡. 多食令人氣喘, 不利人腳, 多食腳痛.

즈(藪)은 맛이 맵고 성질이 약간 따뜻하며 독이 조금 있다. 집게벌레 분비물로 생긴 창을 치료한다. 많이 먹으면 사람의 호흡을 험뻑하게 만든다. 사람의 다리에는 좋지 않으니 많이 먹으면 다리가 아프게 된다. //여기부터 令人 해석을 수정함

1.3.43. 葫 | 호

葫, 味辛溫有毒. 辛歸五藏, 散癰疽, 治蠱瘡, 除風邪, 殺蠱毒氣. 獨子者最良. 黃帝云. 生葫合青魚鮓食之, 令人腹內生瘡, 腸中腫, 又成疝瘕. 多食生葫行房, 傷肝氣, 令人面無色. 四月八月勿食葫, 傷人神, 損膽氣, 令人喘悸, 脇肋氣急, 口味多爽.

호(葫)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 있다. 매운맛은 오장(五臟)으로 들어간다. 응저를 흠어지게 하고 감닉창(疝蠱瘡)을 치료하며 풍사(風邪)를 제거하고 고독(蠱毒)을 없앤다. 외씨앗이 가장 좋다. 황제가 말하기를, “생 호(葫)를 청어젓과 함께 먹으면 뱃속에 창이 생기고 장(腸) 속에 종기가 생긴다. 또 산증이나 징가가 생긴다. 생 호(葫)를 많이 먹고 방사를 하면 간의 기운이 상하여 얼굴에 핏기가 없게 된다. 4월과 8월에는 호(葫)를 먹지 말아야 하니 정신을 상하게 하고 담기(膽氣)를 손상시켜 숨을 헐떡이거나 두근거리며 옆구리가 당기고 입맛을 잘 잃게 하기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.44. 小蒜 | 소산

小蒜, 味辛溫無毒. 辛歸脾腎, 主霍亂, 腹中不安, 消穀, 理胃氣, 溫中, 除邪痺毒氣. 五月五日採, 暴乾. 葉, 主心煩痛, 解諸毒, 小兒丹. 不可久食, 損人心力. 黃帝云, 食小蒜噉生魚, 令人奪氣, 陰核疼求死. 三月勿食小蒜, 傷人志性.

소산(小蒜)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 매운맛은 비장과 신장으로 들어간다. 객란(癰亂)과 배 속이 불편한 증상을 치료하고 곡식을 소화시키며 위기(胃氣)를 다스리고 속을 따뜻하게 하며 사비(邪痺)와 독기를 제거한다. 5월 5일에 채취하여 바싹 말린다. 앓은 심번통(心煩痛)을 치료하고 여러 독과 소아의 단독과 땀띠를 풀어준다. 오래 먹지 말아야 하니 심력(心力)을 손상시키기 때문이다. 황제가 말하기를, “소산(小蒜)을 먹고 살아 있는 물고기를 먹으면 사람의 기운을 뺏기고 죽고 싶을만큼 음핵(陰核)이 아프게 된다.”라고 하였다. 3월에는 소산(小蒜)을 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 본성을 손상시키기 때문이다.

1.3.45. 茗葉 | 명엽

茗葉, 味苦鹹酸冷無毒. 可久食, 令人有力, 悅志. 微動氣. 黃帝云, 不可共韭食, 令人身重.

명엽(茗葉)은 맛이 쓰고 짜고 시며 성질이 냉하고 독은 없다. 오래 먹을 수 있으니 사람에게 힘을 주고 마음을 기쁘게 한다. 약간 동기(動氣)가 생긴다. 황제가 말하기를, “부추와 같이 먹지 말아야 하니 몸을 무겁게 하기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.46. 蕃荷菜 | 파하채

蕃荷菜, 味苦辛溫無毒. 可久食, 卻腎氣, 令人口氣香絜, 主辟邪毒, 除勞弊. 形瘦疲倦者, 不可久食, 動消渴病.

파하채(蕃荷菜)는 맛이 쓰고 매우며 성질이 따뜻하고 독은 없다. 오래 먹을 수 있고 신기(腎氣)를 물리쳐 입에서 향긋하고 상쾌한 냄새를 낸다. 사독(邪毒)을 물리치고 노폐(勞弊)를 제거해 준다. 몸이 수척하거나 피곤한 사람은 오래 먹지 말아야 하니 소갈(消渴)을 발작시키기 때문이다.

1.3.47. 蒼耳子 | 창이자

蒼耳子, 味苦甘溫. 葉, 味苦辛微寒瀉有小毒. 主風頭寒痛風濕痺, 四肢拘急攣痛, 去惡肉死肌, 膝痛, 溪毒. 久服益氣, 耳目聰明, 強志輕身. 一名胡菟, 一名地葵, 一名施, 一名常思, 蜀人名羊負來, 秦名蒼耳, 魏人名刺. 黃帝云, 戴甲蒼耳不可共猪肉食, 害人. 食甜粥, 復以蒼耳甲下之, 成走注, 又患兩脇. 立秋後忌食之.

창이자(蒼耳子)는 맛이 쓰고 달며 성질이 따뜻하다. 잎은 맛이 쓰고 매우며 성질이 약간 차갑고 수렴하며 독이 조금 있다. 풍으로 머리가 차고 아프거나 풍습으로 비병(痺病)이 생기거나 사지가 당기고 떨리며 아픈 것을 치료하고, 악

육(惡肉)으로 죽은 살을 제거하고 슬통(膝痛)이나 계독(溪毒)을 치료한다. 오래 복용하면 기운을 더해 주고 귀와 눈이 총명해지며 마음을 굳게 해주고 몸을 가볍게 해준다. 다른 이름으로 ‘호시(胡藟)’, ‘지규(地葵)’, ‘시(施)’, ‘상사(常思)’라고도 한다. 촉나라 사람들은 ‘양부래(羊負來)’라고 하였고 진나라에서는 ‘창이(蒼耳)’, 위나라 사람들은 ‘석자(刺)’라고 하였다. 황제가 말하기를, “껍질을 까지 않은 창이(蒼耳)는 돼지고기와 같이 먹지 말아야 하니 사람에게 해롭기 때문이다.”라고 하였다. 단 죽을 먹은 후에 다시 창이의 껍질을 삼키면 주주(走注)가 생기며 또 양쪽 옆구리에 병이 생긴다. 입추(立秋) 이후에 먹는 것은 꺼려야 한다.

1.3.48. 食茱萸 | 식수유

食茱萸, 味辛苦大溫無毒. 九月採, 停陳久者良, 其子閉口者有毒, 不任用. 止痛下氣, 除欬逆, 去五藏中寒冷, 溫中, 諸冷實不消. 其生白皮, 主中惡腹痛, 止齒疼. 其根細者, 去三蟲, 寸白. 黃帝云, 六月七月勿食茱萸, 傷神氣, 令人起伏氣, 咽喉不通徹, 賊風中人, 口僻不能語者, 取茱萸一升, 去黑子及合口者, 好豉三升, 二物以清酒和煮四五沸, 取汁冷服半升, 日三, 得小汗差. 蠶螫人, 嚼茱萸封上止.

식수유(食茱萸)는 맛이 맵고 쓰며 성질이 매우 따뜻하고 독은 없다. 9월에 채취하고 오래 매달려 있는 것이 좋다. 씨의 입구가 닫혀 있는 것은 독이 있으니 마음대로 쓰지 말아야 한다. 통증을 멈추게 하고 기운을 내리며 해역(咳逆)을 없애고 오장 속 한랭(寒冷)을 제거해 속을 따뜻하게 하니 찬 과일이 소화되지 않는 때 쓴다. 생백피(生白皮)는 중악(中惡)으로 배가 아픈 것을 치료하고 치통을 멈추게 한다. 잔뿌리는 3가지 벌레¹⁸와 촌백충(寸白蟲)을 제거한다. 황제가 말하기를, “6월과 7월에는 수유를 먹지 말아야 하니 신기(神氣)를 상하고 병사(病邪)를 잠복시켜 목구멍이 막히게 하기 때문이다.”라고 하였다. 적풍(賊風)에 맞아 입이 뻐뚱어지고 말을 못하는 사람은 수유 1되에서 씨가 검거나 벌

어지지 않은 것을 골라낸 뒤 좋은 두시 3되와 함께 청주에 넣고 4-5번 거품이 올라올정도로 달여 그 즙을 차갑게 하여 하루 3번 반 되씩 먹고 땀을 약간 내면 낫는다. 전갈에 쓰였을 때 수유를 씹어 환부에 붙이면 통증이 멎는다.

1.3.49. 蜀椒 | 촉초

蜀椒, 味辛大熱有毒. 主邪氣, 溫中, 下氣, 留飲宿食, 能使痛者癢, 癢者痛. 久食令人乏氣, 失明. 主欬逆, 逐皮膚中寒冷, 去死肌, 濕痺痛, 心下冷氣, 除五藏六腑寒, 百骨節中積冷, 溫瘡, 大風汗自出者, 止下利, 散風邪. 合口者害人, 其中黑子有小毒, 下水. 仲景云, 熬用之. 黃帝云, 十月勿食椒, 損人心, 傷血脉.

촉초(蜀椒)는 맛이 맵고 성질이 매우 뜨거우며 독이 있다. 사기(邪氣)를 치료하고 속을 따뜻하게 하며 기운을 내리고 유음(留飲)과 숙식(宿食)을 치료한다. 통증이 가려워지거나 반대로 가려움이 통증으로 되게도 한다. 오래 먹으면 기운이 떨어지고 실명하게 된다. 해역(咳逆)을 치료하고 피부 속 한랭(寒冷)을 쫓아내며 사기(死肌)와 습비통(濕痺痛)과 명치의 냉기(冷氣)를 제거하고 오장육부의 한기(寒氣)와 모든 뼈마디 속에 쌓인 냉기(冷氣)와 온학(溫瘡)과 심한 풍증으로 땀이 저절로 나오는 것을 없앤다. 설사를 멈추고 풍사(風邪)를 흩어지게 한다. 벌어지지 않은 것은 사람에게 해로우며 그 가운데 검은 씨앗은 독이 약간 있어 물같은 설사를 하게 된다. 장중경이 말하기를, “볶아서 사용한다.”라고 하였다. 황제가 말하기를, “10월에 촉초를 먹지 말아야 하니 심장을 손상시키고 혈액을 상하게 하기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.50. 乾薑 | 건강

乾薑, 味辛熱無毒. 主胃中滿, 欬逆上氣, 溫中, 止漏血, 出汗, 逐風濕痺, 腸澼下利, 寒冷腹痛, 中惡, 霍亂, 脹滿, 風邪諸毒, 皮膚間結氣, 止唾血. 生者尤良.

건강(乾薑)은 맛이 맵고 성질이 뜨거우며 독은 없다. 가슴 속이 그득하거나 해역(咳逆)으로 상기(上氣)하는 것을 치료하며 속을 따뜻하게 하고 붕루를 멎게 하며 땀을 내고 풍습으로 생긴 비병(痺病)을 내보내며 장벽(腸癖)으로 생긴 설사와 배가 차갑고 아픈 것을 치료한다. 중악(中惡)·곽란(霍亂)·창만(脹滿)과 풍사(風邪)의 여러 독이나 피부의 결기(結氣)를 치료하며 타혈(唾血)을 멈추게 한다. 생 것이 더욱 좋다.

1.3.51. 生薑 | 생강

生薑, 味辛微溫無毒. 辛歸五藏, 主傷寒頭痛, 去痰下氣, 通汗, 除鼻中塞, 欬逆上氣, 止嘔吐, 去胃膈上臭氣, 通神明. 黃帝云, 八月九月勿食薑, 傷人神損壽. 胡居士云, 薑殺腹內長蟲, 久服令人少志少智, 傷心性.

생강(生薑)은 맛이 맵고 성질이 조금 따뜻하며 독은 없다. 매운맛은 오장으로 들어간다. 상한(傷寒)으로 생긴 두통(頭痛)을 치료하고 담(痰)을 제거하며 기운을 내려 준다. 땀을 통하게 하며 코가 막히는 것과 해역(咳逆)으로 생긴 상기(上氣)를 제거하고 구토를 멈추며 흉격 위의 취기(臭氣)를 제거해 주고 신명(神明)을 소통시켜 준다. 황제가 말하기를, “8월과 9월에는 생강을 먹지 말아야 하니 정신을 상하게 하며 수명을 단축시키기 때문이다.”라고 하였다. 호거사(胡居士)¹⁹가 말하기를, “생강은 뱃속 장충(長蟲)을 죽이지만 오래 복용하면 의지와 지혜가 적어지고 심성(心性)이 손상된다.”라고 하였다.

1.3.52. 薑葵 | 근규

薑葵, 味苦平無毒. 久服除人心煩急, 動痰冷, 身重多懈憊.

근규(薑葵)는 맛이 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 오래 복용하면 가슴이 답답하고 당기는 것을 제거하지만 냉담(冷痰)을 발작시키고 몸이 무거워지며 게을러진다.

1.3.53. 芸臺 | 운대

芸臺, 味辛寒無毒. 主腰腳痺. 若舊患腰腳痛者, 不可食, 必加劇, 又治油腫丹毒. 益胡臭解禁呪之輩, 出五明經. 其子主夢中泄精, 與鬼交者. 胡居士云, 世人呼爲寒菜, 甚辣, 胡臭人食之病加劇, 隴西氐羌中多種食之.

운대(芸臺)는 맛이 맵고 성질이 차가우며 독은 없다. 허리와 다리의 비병을 치료한다. 오랫동안 허리와 다리의 통증이 있던 경우에는 먹지 말아야 하니 반드시 더욱 심해지기 때문이다. 또 유종(油腫)과 단독을 치료한다. 호취(胡臭)가 심해지게 하고 저주 등을 풀어주는데, 고대 인도의 오명경(五明經)보다 효과가 좋다. 씨는 꿈에서 사정하거나 귀신과 교합한 것을 치료한다. 호거사(胡居士)가 말하기를, “세상 사람들은 ‘한채(寒菜)’라 부르는데 매우 맵고 호취가 나는 사람이 먹으면 더욱 심해진다. 농서(隴西)의 저강(氐羌) 지역에서 많이 심어 먹는다.”라고 하였다.

1.3.54. 竹筴 | 죽순

竹筴, 味甘微寒無毒. 主消渴, 利水道, 益氣力. 可久食, 患冷人食之心痛.

죽순(竹筴)은 맛이 달고 성질이 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 소갈(消渴)을 치료하고 소변을 잘 나오게 하며 기력을 보충해 준다. 오래 먹을 수 있으나 냉병이 있는 사람이 먹으면 심통(心痛)이 생긴다.

1.3.55. 野苳 | 야거

野苳, 味苦平無毒. 久服輕身少睡. 黃帝云, 不可共蜜食之, 作痔. 白苳, 味苦平無毒. 益筋力. 黃帝云, 不可共²⁰醕食, 必作蟲.

야거(野苳)는 맛이 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지며 잠이 적어진다. 황제가 말하기를, “꿀과 같이 먹지 말아야 하니 치질이 생기기 때문이다.”라고 하였다. 백거(白苳)는 맛이 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 근력을 증가시켜 준다. 황제가 말하기를, “유제품과 같이 먹지 말아야 하니 벌레가 생기기 때문이다.”라고 하였다.

1.3.56. 茴香菜 | 회향채

茴香菜, 味苦辛微寒瀋無毒. 主霍亂, 辟熱除口氣. 臭肉和水煮下少許, 即無臭氣, 故曰茴香, 醬臭末中亦香. 其子主蛇咬瘡久不差, 搗傳之, 又治九種瘰.

회향채(茴香菜)는 맛이 쓰고 매우며 성질이 약간 성질이 차가우며 수렴하고 독은 없다. 광란(霍亂)을 치료하고 열을 물리치며 입냄새를 제거한다. 썩은 고기를 물에 넣고 삶을 때 회향채를 조금 넣으면 썩은 냄새가 없어지므로 ‘회향(回香)’이라고 한다. 것갈로 담거나 가루 내어도 향이 있을 정도이다. 씨앗은 사교창(蛇咬瘡)이 오랫동안 낫지 않는 것을 치료해 주며 찢어서 붙인다. 아홉 가지 누창(癰瘡)도 치료한다.

1.3.57. 葦菜 | 심채

葦菜, 味苦寒無毒. 主小兒火丹諸毒腫, 去暴熱.

심채(葦菜)는 맛이 쓰고 성질이 차가우며 독은 없다. 소아의 화단독(火丹毒)과 여러 독종(毒腫)을 치료하며 갑작스런 발열을 없앤다.

1.3.58. 藍菜 | 남채

藍菜, 味甘平無毒. 久食大益腎, 填髓腦, 利五藏, 調六腑. 胡居士云, 河東隴西羌胡多種食之, 漢地畝有. 其葉長大厚, 煮食甘美. 經冬不死, 春亦有英, 其花黃, 生角結子. 子, 甚治人多睡.

남채(藍菜)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 오래 먹으면 신장에 매우 도움이 된다. 골수와 뇌를 채우며 오장을 이롭게 하며 육부를 고르게 해준다. 호거사(胡居士)가 말하기를, “하동(河東) 농서(隴西) 강호(羌胡) 지역에서 많이 심어 먹으며 한나라 땅에는 거의 없다.”라고 하였다. 잎은 길고 두터우며 삶아서 먹으면 달고 맛있다. 겨울이 지나도 죽지 않고 봄에는 노란색 꽃을 피우며 깍지 속에 씨를 맺는다. 씨는 잠이 많은 사람을 치료한다.

1.3.59. 篇竹葉 | 편죽엽

篇竹葉, 味苦平瀉無毒. 主浸淫疥癬疽痔, 殺三蟲, 女人陰蝕. 扁鵲云, 煮汁與小兒冷服, 治蛔蟲.

편죽엽(篇竹葉)은 맛이 쓰고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 침음(浸淫)·개소(疥癬)·저치(疽痔)를 치료하고 3가지 벌레²¹를 죽이며 여인의 음식(陰蝕)을 치료한다. 편작이 말하기를, “삶아 즙을 내서 어린 아이에게 차갑게 복용시키면 회충(蛔蟲)을 치료한다.”라고 하였다.

1.3.60. 蕲菜 | 근채

蕲菜, 味苦酸冷瀉無毒. 益筋力, 去伏熱, 治五種黃病, 生搗絞汁冷服一升, 日二. 黃帝云, 五月五日勿食一切菜, 發百病. 凡一切菜, 熟煮熟食, 時病差後, 食一切肉并蒜, 食竟行房, 病發必死. 時病差後未健, 食生青菜者, 手足必青腫. 時病差未健, 食青菜竟行房, 病更發必死. 十月勿食被霜菜, 令人面上無光澤, 目瀉痛, 又瘡發心痛, 腰疼或致心瘡, 發時手足十指爪皆青, 困痿.

근채(蕲菜)는 맛이 쓰고 시며 성질이 냉하고 수렴하며 독은 없다. 근력에 도움을 주고 복열(伏熱)을 제거한다. 다섯 가지 황병(黃病)을 치료하려면 생것을 찢어 짠 즙을 1되씩 하루에 두 번 차갑게 복용한다. 황제가 말하기를, “5월 5일은 모든 나물을 먹지 말아야 하니 여러 병이 생기기 때문이다. 무릇 모든 나물

은 폭 삶아 뜨겁게 먹어야 한다. 전염병이 나은 후에 고기류와 마늘을 함께 먹고 식사 후 방사를 하면 발병하여 반드시 죽게 된다. 전염병이 나은 후 건강치 못한 상태에서 생 청채(青菜)를 먹으면 손과 발에 반드시 푸른 종기가 생긴다. 전염병이 나은 후 건강치 못한 상태에서 청채(青菜)를 먹고 방사를 한다면 병이 다시 발병되어 반드시 죽는다.”라고 하였다. 10월에 서리 맞은 근채는 먹지 말아야 하니 얼굴에 광택을 없게 하고 눈이 쫄깃하고 아프게 되며 학질·심통(心痛)·요통이 생기고 간혹 심학(心瘡)이 생기기도 한다. 발병되면 손발톱이 모두 파랗게 되고 피곤하며 힘이 없게 된다.

8. 不可多食 : 可久食 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

9. 陳 : 凍의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

10. 반화창(反花瘡) : 부스럼이 생긴 곳에 군살이 생겨나서 벌겋게 빠져 나오는 것 @제병원후론(諸病源候論) ↩

11. 消 : 酒 《翼方》 ↩

12. 胃 : 骨 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

13. 不利病人 : 利病人, 可久食 《翼方》 ↩

14. 喘息 : 急病者の 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

15. 3가지 벌레 : 장충(長蟲)·적충(赤蟲)·요충(蟯蟲) ↩

16. 免 : 兔의 오기이다. ↩

17. 香茱 : 香薷 ↩

18. 3가지 벌레 : 장충(長蟲)·적충(赤蟲)·요충(蟯蟲) ↩

19. 호거사(胡居士) : 호흡(胡洽), 또는 호도흡(胡道洽)이라고도 한다. 남북조

시기의 도사(道士)이다. ↩

²⁰. 醕 : 飴 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

²¹. 3가지 벌레 : 장충(長蟲) · 적충(赤蟲) · 요충(蟯蟲) ↩

1.4. 穀米 第四 (二十七條) | 곡식 제4 (27종)

1.4.1. 薏苡人 | 의이인

薏苡人, 味甘溫無毒. 主筋拘攣, 不可屈伸, 久風濕痺下氣. 久服輕身益力. 其生根下三蟲. 名醫云, 薏苡人除筋骨中邪氣不仁, 利腸胃, 消水腫, 令人能食. 一名, 一名感米, 蜀人多種食之.

의이인(薏苡人)은 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 힘줄이 당겨 굽히거나 펼 수 없는 것과 오래 된 풍습비(風濕痺)를 치료하며 기운을 내린다. 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고 힘을 증가시켜 준다. 생 뿌리는 삼충(三蟲)을 내려가게 한다. 명의(名醫)에 언급하기를, “의이인은 근골 속 사기(邪氣)와 불인(不仁)을 제거해 주고 장위(腸胃)를 이롭게 하며 수종(水腫)을 제거하고 식사를 하게 해준다. 다른 이름으로 ‘공()’, ‘감미(感米)’라고 하며 촉 지방 사람들이 많이 심어 먹는다.”라고 하였다.

1.4.2. 胡麻 | 호마

胡麻, 味甘平無毒. 主傷中虛羸, 補五內, 益氣力, 長肌肉, 填髓腦, 堅筋骨, 療金瘡, 止痛, 及傷寒溫瘧, 大吐下後虛熱困乏. 久服輕身不老, 明耳目, 耐寒暑, 延年. 作油微寒, 主利大腸, 產婦胞衣不落. 生者摩瘡腫, 生禿髮, 去頭面遊風. 一名巨勝, 一名狗虱, 一名方莖, 一名鴻藏. 葉名青囊, 主傷暑熱. 花主生禿髮. 七月採最上標頭者, 陰乾用之.

호마(胡麻)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 내상으로 허하고 파리해지는 것을 치료하고 오장을 보(補)하며 기력을 더하고 기육을 자라게 하며 뇌수를 채우고 근골을 견고하게 해주며 금창(金瘡)을 치료하며 통증을 멈추게 한다. 상한(傷寒)과 온학(溫瘧)으로 크게 구토한 후 허열(虛熱)이 나며 마르는 증상을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며 귀와 눈을 맑게

해주고 추위와 더위를 견디게 해주며 수명을 연장시켜 준다. 호마 기름은 성질이 약간 차갑다. 대장에 매우 이롭고 임신부의 태반이 나오지 않는 경우에 쓴다. 생 것은 종창(腫瘍)에 바를 수 있고 머리를 나게 하며 머리와 얼굴의 유풍(遊風)을 제거해 준다. 다른 이름으로 ‘거승(巨勝)’, ‘구슬(狗虱)’, ‘방경(方莖)’, ‘홍장(鴻藏)’이라고 한다. 잎은 ‘청양(靑蘘)’이라고 부르는데 상서(傷暑)로 열이 나는 것을 치료한다. 꽃은 머리를 나게 해준다. 7월에 꼭대기 부분에서 처음 나오는 것을 채취하며 음지에서 말려 사용한다.

1.4.3. 白麻子 | 백마자

白麻子, 味甘平無毒. 宜肝, 補中益氣, 肥健不老, 治中風, 汗出, 逐水利小便, 破積血風毒腫, 復血脉, 產後乳餘疾, 能長髮. 可爲沐藥, 久服神仙.

백마자(白麻子)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 간에 좋으며 속을 보하고 기운을 더하며 살찌고 건강하게 하며 늙지 않게 해준다. 중풍(中風)을 치료하고 땀을 내며 수기(水氣)를 쫓아 소변으로 내보낸다. 적혈(積血)과 풍으로 생긴 독종(毒腫)을 깨뜨리며 혈맥(血脈)을 회복시켜준다. 산후 젖에 관련된 여러 질병을 치료하고 머리를 자라게 한다. 입욕제로 사용할 수 있으며 오래 복용하면 신선이 된다.

1.4.4. | 태

, 味甘微溫無毒. 補虛冷, 益氣力, 止腸鳴咽痛, 除唾血, 卻卒嗽.

태() 는 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 허랭한 것을 보하며 기력을 더하고 장에서 소리가 나는 것과 인후통을 멈추게 하며 타혈을 없애고 갑작스런 기침을 물리친다.

1.4.5. 大豆黃卷 | 대두황권

大豆黃卷, 味甘平無毒. 主久風濕痺筋攣膝痛, 除五藏胃氣結積, 益氣, 止毒, 去黑誌面黚, 潤澤皮毛. 宜腎. 生大豆, 味甘平冷無毒. 生搗, 淳酢和塗之, 治一切毒腫, 并止痛. 煮汁冷服之, 殺鬼毒, 逐水脹, 除胃中熱, 卻風痺, 傷中, 淋露, 下瘀血, 散五藏結積內寒, 殺烏頭三建, 解百藥毒. 不可久服, 令人身重. 其熬屑, 味甘溫平無毒. 主胃中熱, 去身腫, 除痺, 消穀, 止腹脹. 九月採. 黃帝云, 服大豆屑忌食猪肉, 炒豆不得與一歲已上十歲已下小兒食, 食竟噉猪肉, 必擁氣死.

대두황권(大豆黃卷)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 오래된 풍습비(風濕痺)와 근련(筋攣), 슬통(膝痛)을 치료하고 오장(五臟)이나 위기(胃氣)가 결적(結積)된 것을 제거한다. 기운을 더하고 독을 풀며 얼굴의 검버섯을 제거하고 피부를 윤택하게 한다. 신장에 좋다. 생 대두(大豆)는 맛이 달고 성질이 평온하며 차고 독은 없다. 날로 찢어서 좋은 식초와 같이 바르면 모든 독종(毒腫)을 치료할 수 있으며 아울러 통증을 멈추게 한다. 삶은 즙을 차갑게 복용하면 귀독(鬼毒)을 없애고 수창(水腸)을 쫓아내며 위장 속의 열을 제거해 주고 풍비(風痺)·내상·임로(淋露)를 물리치며 어혈(瘀血)을 내려주고 오장에 쌓인 내한(內寒)을 흩으며 오두(烏頭)·천웅(天雄)·부자(附子)의 독을 없애고 모든 약의 독을 풀어준다. 오래 복용하지 말아야 하니 몸을 무겁게 하기 때문이다. 볶은 가루는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 평온하고 독은 없다. 위장 속의 열을 치료하고 몸의 부종을 제거하며 비병(痺病)을 없애고 곡식을 소화시키며 복창(腹脹)을 멈추게 한다. 9월에 채취한다. 황제가 말하기를, “대두 가루를 복용할 때 돼지고기와 함께 먹지 말아야 한다. 볶은 대두는 10세 이하 소아에게 먹이지 말아야 한다. 대두를 먹은 후 돼지고기를 씹으면 반드시 기운이 멎쳐 죽게 된다.”라고 하였다.

1.4.6. 赤小豆 | 적소두

赤小豆, 味甘鹹平冷無毒. 下水腫, 排膿血. 一名赤豆. 不可久服, 令人枯燥.

적소두(赤小豆)는 맛이 달고 짜며 성질이 평온하고 냉하며 독은 없다. 수종(水腫)을 내리고 농혈(膿血)을 내보낸다. 다른 이름으로 ‘적두(赤豆)’라고 한다. 오래 복용하지 말아야 하니 사람을 바짝 마르게 하기 때문이다.

1.4.7. 靑小豆 | 청소두

靑小豆, 味甘鹹溫平瀋無毒. 主寒熱, 熱中, 消渴, 止泄利, 利小便, 除吐逆, 卒澀, 下腹脹滿. 一名麻累, 一名胡豆. 黃帝云, 靑小豆合鯉魚鮓食之, 令人肝至²², 五年成乾癆病.

청소두(靑小豆)는 맛이 달고 짜며 성질이 따뜻하고 수렴하며 독은 없다. 한열(寒熱)、열중(熱中)、소갈(消渴)을 치료하고 설사를 멈추며 소변을 잘 나오게 하고 토역(吐逆)、장벽(腸澼)、아랫배의 창만(脹滿)을 제거한다. 다른 이름으로, ‘마루(麻累)’, ‘호두(胡豆)’이라 한다. 황제가 말하기를, “청소두(靑小豆)를 잉어젓과 함께 먹으면 황달이 생기고, 5년 후 건소병(乾癆病)이 생긴다.”라고 하였다.

1.4.8. 大豆豉 | 대두시

大豆豉, 味苦甘寒瀋無毒. 主傷寒頭痛, 寒熱, 辟瘴氣惡毒, 煩躁滿悶, 虛勞喘吸, 兩腳疼冷, 殺六畜胎子諸毒.

대두시(大豆豉)는 맛이 쓰고 달며 성질이 차갑고 수렴하며 독은 없다. 상한두통(傷寒頭痛)과 한열(寒熱)을 치료하고 장기(瘴氣)、악독(惡毒)、번조(煩躁)、흉만(胸滿)、허로(虛勞)、천촉(喘促)과 두 다리가 시큰하고 냉한 것을 물리치며 가축의 뱃속에 있는 새끼로 생기는 여러 독을 없앤다.

1.4.9. 大麥 | 대맥

大麥, 味鹹微寒滑無毒. 宜心, 主消渴, 除熱. 久食令人多力, 健行. 作麴, 溫, 消食和中. 熬末令赤黑, 搗作麴, 止泄利, 和清酢漿服之, 日三夜一服.

대맥(大麥)은 맛이 짜고 성질이 약간 차갑고 활(滑)하며 독은 없다. 심장에 좋으며 소갈을 치료하고 열을 제거한다. 오래 복용하면 힘을 세지고 다리가 튼튼하게 된다. 보리 누룩은 성질이 따뜻한데 음식을 소화시키며 속을 편안하게 해준다. 볶아서 적흑색 가루로 만들고 찜어 말린 것은 설사를 멈추게 하니 많은 초장(酢漿)과 함께 낮에 3번 밤에 1번 복용한다.

1.4.10. 小麥 | 소맥

小麥, 味甘微寒無毒. 養肝氣, 去客熱, 止煩渴咽燥, 利小便, 止漏血唾血, 令女人孕必得. 易²³作麴, 六月作者, 溫無毒. 主小兒癰, 食不消, 下五痔蟲, 平胃氣, 消穀, 止利. 作麵, 溫無毒. 不能²⁴消熱止²⁵煩, 不可多食, 長宿癖, 加客氣難治.

소맥(小麥)은 맛이 달고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 간장의 기운을 기르며 객열(客熱)을 제거하고 번갈과 목이 건조해지는 것을 멈추게 하고 소변을 잘 나오게 하며 붕루(崩漏)과 타혈(唾血)을 멈추게 하고 여인에게 아이가 생기게 한다. 쉽게 누룩으로 만들 수 있으니 6월에 만든 것은 성질이 따뜻하고 독은 없다. 소아의 간질과 음식이 소화되지 않는 증상을 치료하고 오치충(五痔蟲)을 내리며 위장의 기운을 평온하게 해주며 곡식을 소화시키고 설사를 멎게 한다. 면으로 만든 것은 성질이 따뜻하고 독은 없다. 소갈의 열과 치미는 번열을 치료한다. 많이 먹어서는 안 되니, 오랜 결벽(結癖)을 키우고 객기(客氣)을 더해 치료하기 어렵게 만들기 때문이다.

1.4.11. 靑梁米 | 청량미

靑梁米, 味甘微寒無毒. 主胃痺熱中, 除消渴, 止泄利, 利小便, 益氣力, 補中, 輕身, 長年.

청량미(靑梁米)는 맛이 달고 성질이 약간차가우며 독은 없다. 위비(胃痺)와 열중(熱中)을 치료하고 소갈(消渴)을 제거하며 설사를 멈추고 소변을 잘 나오게 하며 기력을 증가시켜 주며 속을 보해 주고 몸을 가볍게 해주며 오래 살게 해 준다.

1.4.12. 黃梁米 | 황량미

黃梁米, 味甘平無毒. 益氣, 和中, 止泄利. 人呼爲竹根米. 又却當風臥濕寒中者.

황량미(黃梁米)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 기운을 증가시키고 속을 조화롭게 하며 설사를 멈추게 한다. 사람들은 ‘죽근미(竹根米)’라고 부른다. 또 바람을 맞거나 습한 곳 누워 한사에 맞은 증상을 물리친다.

1.4.13. 白梁米 | 백량미

白梁米, 味甘微寒無毒. 除熱益氣.

백량미(白梁米)는 맛이 달고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 열을 없애고 기운을 더한다.

1.4.14. 粟米 | 속미

粟米, 味鹹微寒無毒. 養腎氣, 去骨痺熱中, 益氣.

속미(粟米)는 맛이 짜고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 신기(腎氣)를 길러 주고 골비(骨痺)와 열중(熱中)을 제거하며 기운을 더해 준다.

1.4.15. 陳粟米 | 진속미

陳粟米, 味苦寒無毒. 主胃中熱消渴, 利小便.

진속미(陳粟米)는 맛이 쓰고 성질이 차가우며 독은 없다. 위장 속의 열과 소갈을 치료하며 소변을 잘 나오게 한다.

1.4.16. 丹黍米 | 단서미

丹黍米, 味苦微溫無毒. 主欬逆上氣, 霍亂, 止泄利, 除熱, 去煩渴. 白黍米, 味甘辛溫無毒. 宜肺, 補中益氣,, 不可久食, 多熱令人煩. 黃帝云, 五種黍米, 合葵食之, 令人成癰疾, 又以脯腊著五種黍米中藏儲食之, 云令人閉氣.

단서미(丹黍米)는 맛이 쓰고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 해역(咳逆)으로 상기(上氣)하는 것과 객란을 치료하고 설사를 멈추며 열을 없애고 번갈(煩渴)을 제거한다. 백서미(白黍米)는 맛이 달고 매우며 성질이 따뜻하고 독은 없다. 폐를 좋게 하며 속을 보하여 기운을 더해 준다. 오래 먹지 말아야 하니 열이 많아 번열(煩熱)을 일으킨다. 황제가 말하기를, “다섯 가지 서미(黍米)를 아욱과 같이 먹으면 고질병을 생기게 한다. 저며 말린 포를 다섯 가지 서미(黍米) 속에 넣어 저장한 것을 먹으면 숨을 쉬지 못하게 된다.”라고 하였다.

1.4.17. 陳廩米 | 진름미

陳廩米, 味鹹酸微寒無毒. 除煩熱, 下氣調胃, 止泄利. 黃帝云, 久藏脯腊安米中, 滿三月, 人不知, 食之害人.

진름미(陳廩米)는 맛이 짜고 시며 성질이 약간 차갑고 독은 없다. 번열(煩熱)을 제거해 주고 기운을 내려 위장을 고르게 하며 설사를 멈추게 한다. 황제가 말하기를, “건포를 쌀 속에 오랫동안 저장해 두었다가 석 달이 지나 모르고 먹으면 사람을 상하게 한다.”라고 하였다.

1.4.18. 蘗米 | 얼미

蘗米, 味苦微溫無毒. 主寒中, 下氣, 除熱.

열미(藥米)는 맛이 쓰고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 한사에 맞은 것을 치료하고 기운을 내리며 열을 제거한다.

1.4.19. 稗米 | 출미

稗米, 味甘微寒無毒. 主寒熱, 利大腸, 治漆瘡.

출미(稗米)는 맛이 달고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 한열(寒熱)을 치료하고 대장(大腸)을 소통시키며 칠창(漆瘡)을 치료한다.

1.4.20. 酒 | 주

酒, 味苦甘辛大熱有毒. 行藥勢, 殺百邪惡氣. 黃帝云, 暴下後飲酒者, 膈上變爲伏熱, 食生菜飲酒, 莫灸腹, 令人腸結. 扁鵲云, 久飲酒者, 腐腸爛胃, 潰髓蒸筋, 傷神損壽. 醉當風臥以扇自扇成惡風, 醉以冷水洗浴成疼痺, 大醉汗出, 當以粉粉身, 令其自乾, 發成風痺. 常日未沒食訖, 即莫飲酒, 終身不乾嘔, 飽食訖, 多飲水及酒, 成痞癖.

술은 맛이 쓰고 달며 맵고 성질은 매우 뜨거우며 독이 있다. 약기운을 움직이게 하고 온갖 사기와 악기(惡氣)를 죽인다. 황제가 말하기를, “심한 설사 후에 술을 마시면 흉격 위에서 변하여 복열(伏熱)이 된다. 생 채소에 술을 먹고 배에 땀을 뜨지 말아야 하니 장(腸)을 꼬이게 한다.”라고 하였다. 편작이 말하기를, “오랫동안 술을 마신 사람은 장이 썩고 위장이 문드러지며 골수가 무너지고 힘줄을 덥게 하며 정신을 손상시키고 수명을 감소시킨다.”라고 하였다. 술에 취해 바람을 맞거나 누워서 부채질을 하면 오폭(惡風)이 되고, 술에 취해 냉수로 씻으면 쑤시고 저리게 된다. 크게 취하고 땀을 내면 몸이 망가지는데 땀이 저절로 마르게 하면 풍비(風痺)가 생긴다. 평소에는 음식을 다 먹기 전에 술을 마시지 않으면 평생 헛구역질을 하지 않게 되고, 과식 후에 물과 술을 많이 마시면 비벽(痞癖)이 생긴다.

1.4.21. 篇豆 | 편두

篇豆, 味甘微溫無毒. 和中下氣. 其葉, 平, 主霍亂吐下不止.

편두(篇豆)는 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 속을 조화롭게 하고 기운을 내려준다. 잎은 성질이 평온하며 객란(霍亂)으로 구토와 설사가 멈추지 않는 것을 치료한다.

1.4.22. 稷米 | 직미

稷米, 味甘平無毒. 益氣安中, 補虛和胃, 宜脾.

직미(稷米)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 기운을 더하고 속을 편안히 하며 허한 것을 보해 주고 위장을 조화롭게 한다. 비장에 좋다.

1.4.23. 粳米 | 갱미

粳米, 味辛苦平無毒. 主心煩, 斷下利, 平胃氣, 長肌肉. 溫²⁸, 又云, 生者冷, 燐者熱.

갱미(粳米)는 맛이 맵고 쓰며 성질이 평온하고 독은 없다. 심번(心煩)을 치료해 주고 설사를 끊어주며 위장의 기운을 평온하게 해주고 기육을 자라게 하며 속을 따뜻하게 한다. 또 생 것은 냉하고 구운 것은 뜨겁다고도 한다.

1.4.24. 糯米 | 나미

糯米, 味苦溫無毒. 溫中, 令人能食, 多熱大便鞭.

나미(糯米)는 맛이 쓰고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 속을 따뜻하게 해주고 먹을 수 있게 한다. 열이 많아 대변을 딱딱하게 한다.

1.4.25. 酢 | 초

酢, 味酸溫瀆無毒. 消癰腫, 散水氣, 殺邪毒, 血運. 扁鵲云, 多食酢, 損人骨, 能理諸藥, 消毒.

초(酢)는 맛이 시고 성질이 따뜻하며 수렴하고 독은 없다. 옹종(癰腫)을 사라지게 하고 수기(水氣)를 흡수하며 사독(邪毒)을 죽이고 혈이 움직이게 한다. 편작이 말하기를, “식초를 많이 먹으면 뼈를 손상시킨다. 여러 약을 다스리고 독을 없앤다.”라고 하였다.

1.4.26. 蕎麥 | 교맥

蕎麥, 味酸微寒無毒. 食之難消, 動大熱風. 其葉生食動刺風, 令人身癢. 黃帝云, 作麵和猪羊肉熟食之, 不過八九頓, 作熱風, 令人眉鬚落, 又還生, 仍希少. 涇邠已北, 多患此疾.

교맥(蕎麥)은 맛이 시고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 먹으면 소화가 어렵고 대열풍(大熱風)을 발작시킨다. 잎은 날로 먹으면 자풍(刺風)을 발작시키며 몸을 가렵게 한다. 황제가 말하기를, “메밀 면을 돼지고기나 양고기와 함께 뜨겁게 먹으면 불과 여덟 아홉 번 먹는 사이에 열풍(熱風)이 생겨 눈썹이 빠지게 한다. 다시 자라기는 경우가 드물다. 경주(涇州)·빈주(邠州) 북쪽에는 이 질병이 많다.”라고 하였다.

1.4.27. 鹽 | 염

鹽, 味鹹溫無毒. 殺鬼蠱邪注毒氣下部蠱瘡, 傷寒寒熱, 能吐胃中痰癖, 止心腹卒痛, 堅肌骨. 不可多食, 傷肺喜欬, 令人色膚黑, 損筋力. 扁鵲云, 鹽能除一切大風疾痛者, 炒熨之. 黃帝云, 食甜粥竟, 食鹽即吐, 或成霍亂.

염(鹽)은 맛이 짜고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 귀고(鬼蠱)·사주(邪注)·독기(毒氣) 및 하부의 감늑창(疝蠱瘡)을 죽이며 상한으로 오한발열이 있는 경우에도 쓴다. 가슴 속 담벽(痰癖)을 토하게 하고 심복이 갑자기 아픈 것을 멈추며 기골(肌骨)을 견고한다. 많이 먹지 말아야 하니 폐를 상하게 하여 기침을 나게 하며 얼굴과 피부를 검게 만들고 근력을 손상시킨다. 편작이 말하기를, “소금은 모든 대풍질(大風疾)의 통증을 제거할 수 있으니 볶아 찜질한다.”라고 하였다. 황제가 말하기를, “단 죽을 먹은 후 소금을 먹으면 구토하고 간혹 객란이 생기기도 한다.”라고 하였다.

22. 至: 黃의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

23. 易: 男 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

24. 不能: 主의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

25. 止: 上의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

26. .: 中 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

27. 渴: 汗 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

28. 初: 仍 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

1.5. 鳥獸 第五 (四十條) | 조수 제5 (40종)

1.5.1. 人乳汁 | 인유즙

人乳汁,味甘平無毒. 補五藏,令人肥白悅澤. 馬乳汁,味辛溫無毒. 止渴. 牛乳汁,味甘微寒無毒. 補虛羸,止渴,入生薑蔥白,止小兒吐乳,補勞. 羊乳汁,味甘微溫無毒. 補寒冷虛乏,少血色,令人熱中. 驢乳,味酸寒〔一云大寒〕無毒. 主大熱黃疸,止渴. 母猪乳汁,平無毒. 主小兒驚癇,以飲之,神妙.

인유즙(人乳汁)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 오장을 보하고 사람을 살찌우고 희게 하며 윤기가 나게 한다. 마유즙(馬乳汁)은 맛이 맵고 성질은 따뜻하며 독은 없다. 갈증을 멈추게 한다. 우유즙(牛乳汁)은 맛이 달고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 허하고 마르는 것을 보하고 갈증을 멈추게 한다. 생강과 파뿌리를 넣으면 소아의 토유(吐乳)를 멈추게 하고 허로를 보한다. 양유즙(羊乳汁)은 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독이 없다. 몸이 차고 허약하거나 핏기가 없는 것을 보해 주고 속을 뜨겁게 해준다. 여유(驢乳)는 맛이 시고 성질이 차가우며(한편으로는 매우 차다고도 한다) 독은 없다. 고열과 황달을 치료하고 갈증을 멈추게 한다. 암돼지 유즙(乳汁)은 성질이 평온하며 독은 없다. 소아의 경간(驚癇)을 치료하니 마시게 하면 신호하다.

1.5.2. 馬牛羊酪 | 마우양락

馬牛羊酪,味甘酸微寒無毒. 補肺臟,利大腸. 黃帝云,食甜酪竟,即食大酢者,變作血瘕及尿血. 華佗云,馬牛羊酪,蚰蜒入耳者,灌之即出.

말, 소, 양의 유제품은 달고 시며 성질이 약간 차갑고 독은 없다. 폐장을 보하고 대장을 소통되게 한다. 황제가 말하기를, “맛이 단 유제품을 먹은 후 식초를 많이 먹으면 혈가(血瘕)와 요혈(尿血)로 변하게 된다.”라고 하였다. 화타가 말

하기를, “그리마가 귀에 들어간 경우에 말·소·양의 유제품을 넣으면 바로 나온다.”라고 하였다.

1.5.3. 沙牛及白羊酥 | 사우수, 백양수

沙牛及白羊酥, 味甘微寒無毒. 除胸中客氣, 利大小腸, 治口瘡. 牦牛酥, 味甘平無毒. 去諸風濕痺, 除熱, 利大便, 去宿食.

사우수(沙牛酥)와 백양수(白羊酥)는 맛이 달고 시며 성질이 약간 차갑고 독은 없다. 가슴 속 객기(客氣)를 제거해 주고 대·소장을 소통시키며 구창(口瘡)을 치료해 준다. 모우수(牦牛酥)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 여러 풍습비(風濕痺)와 열(熱)을 제거하고 대변을 나오게 하며 숙식(宿食)을 제거한다.

1.5.4. 醍醐 | 제호

醍醐, 味甘平無毒. 補虛, 去諸風痺, 百練乃佳, 甚去月蝕瘡, 添髓, 補中, 填骨. 久服增年.

제호(醍醐)는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 허로를 보하고 여러 풍비(風痺)를 제거해 준다. 많이 정련할수록 좋아진다. 월식창(月蝕瘡)을 제거에 탁월하며 골수를 더하고 속을 보하며 뼈를 채워준다. 오래 복용하면 장수한다.

1.5.5. 熊肉 | 응육

熊肉, 味甘微寒微溫無毒. 主風痺不仁, 筋急五緩, 若腹中有積聚, 寒熱羸瘦者, 食熊肉, 病永不除. 其脂味甘微寒. 治法與肉同, 又去頭瘍, 白禿, 面黚, 食飲嘔吐. 久服強志不飢, 輕身長年. 黃帝云, 一切諸肉, 煮不熟, 生不斂者, 食之成癰, 熊及猪二種脂不可作燈, 其烟氣入人目, 失明, 不能遠視.

웅육(熊肉)은 맛이 달고 성질이 약간 차갑고 약간 따뜻하며 독은 없다. 풍비(風痺)로 불인(不仁)한 경우와 근급(筋急)·오완(五緩)을 치료한다. 만약 뱃속에 적취(積聚)가 있거나 오한발열 또는 수척해지는 사람이 곰 고기를 먹으면 병은 영원히 낫지 않는다. 비계는 맛이 달고 성질이 약간 차갑다. 고기와 효능이 같으며 또한 두양(頭瘍)·백독(白禿)·면간증(面黥)과 구토를 제거한다. 오래 복용하면 의지를 강하게 하고 굶주리지 않게 하며 몸을 가볍게 하고 장수하게 해준다. 황제가 말하기를, “불로 익히지 않거나 날로 말리지 않은 어떤 고기든 먹으면 징가가 생긴다. 곰과 돼지의 비계는 등잔불 기름으로 사용하지 않는다. 그 연기가 사람 눈에 들어가면 실명하고 멀리 볼 수 없기 때문이다.”라고 하였다.

1.5.6. 殺羊角 | 고양각

殺羊角, 味酸苦溫微寒無毒. 主青盲, 明目, 殺疥蟲, 止寒泄, 心畏驚悸, 除百節中結氣及風傷蟲毒, 吐血, 婦人產後餘痛. 燒之殺鬼魅, 辟虎狼. 久服安心, 益氣, 輕身. 勿令中濕有毒. 髓, 味甘溫無毒. 主男子女人傷中, 陰陽氣不足, 卻風熱, 止毒, 利血脉, 益經氣. 以酒和服之. 亦可久服, 不損人.

고양각(殺羊角)은 맛이 시고 쓰며 성질이 따뜻하고 약간 차가우며 독은 없다. 청맹(靑盲)을 치료하고 눈을 밝게 하며 개충(疥蟲)을 죽이고 한설(寒泄)과 놀라 가슴이 두근거리는 증상을 멈추게 한다. 모든 관절의 결기(結氣)와 상풍(傷風)·고독(蠱毒)·토혈(吐血) 및 산후에도 남은 통증을 제거한다. 태운 고양각은 귀매(鬼魅)를 없애고 호랑이와 이리를 물리친다. 오래 복용하면 마음을 편안히 하고 기운을 더해 주며 몸을 가볍게 해 준다. 보관할 때 습기를 받지 않게 해야 하니 독이 생기기 때문이다. 골수는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 남자와 여자의 내상과 음기나 양기의 부족을 치료하며 풍열(風熱)을 물리치고 독을 멈추게 하며 혈맥(血脈)을 소통시키고 경락의 기운을 더해 준다. 술과 함께 복용한다. 오래 복용할 수 있으니, 사람을 해치지 않는다.

1.5.7. 青羊膽汁 | 청양담즙

青羊膽汁, 冷無毒. 主諸瘡, 能生人身脉, 治青盲, 明目. 肺, 平, 補肺, 治嗽, 止渴²⁷, 多小便, 傷中, 止虛, 補不足, 去風邪. 肝, 補肝, 明目. 心, 主憂悲, 膈中逆氣. 腎, 補腎氣虛弱, 益精髓. 頭骨, 主小兒驚癇, 煮以浴之. 蹄肉, 平, 主丈夫五勞七傷. 肉, 味苦甘大熱無毒. 主煖中止痛, 字乳餘疾, 及頭腦中大風, 汗自出, 虛勞寒冷, 能補中益氣力, 安心止驚, 利產婦, 不利時患人. 頭肉, 平, 主風眩瘦疾, 小兒驚癇, 丈夫五勞七傷. 其骨, 熱, 主虛勞寒中, 羸瘦, 其宿有熱者, 不可食. 生脂, 止下利脫肛, 去風毒, 婦人產後腹中絞痛. 肚, 主胃反, 治虛羸小便數, 止虛汗. 黃帝云, 羊肉共酢食之傷人心, 亦不可共生魚酪和食之, 害人. 凡一切羊蹄甲中有珠子白者, 名羊懸筋, 食之令人癲. 白羊黑頭, 食其腦, 作腸癰. 羊肚共飯飲常食, 久久成反胃, 作噎病. 甜粥共肚食之, 令人多唾, 喜吐清水. 羊腦猪腦, 男子食之損精氣, 少子, 若欲食者, 研之如粉, 和醋食之, 初²⁸不如不食佳. 青羊肝和小豆食之, 令人目少明. 一切羊肝生共椒食之, 破人五藏, 傷心, 最損小兒, 彌忌水中柳本及白楊木, 不得銅器中煮殺羊肉, 食之, 丈夫損陽, 女子絕陰. 暴下後不可食羊肉髓及骨汁, 成煩熱難解, 還動利. 凡六畜五藏, 著草自動搖, 及得鹹酢不變色. 又墮地不汗²⁹. 又與犬, 犬不食者, 皆有毒, 殺人. 六月勿食羊肉, 傷人神氣.

청양담즙(青羊膽汁)은 성질이 냉하고 독은 없다. 여러 종기를 치료하고 사람의 맥을 소생시키며 청맹(靑盲)을 치료하고 눈을 밝게 한다. 청양의 폐는 성질이 평온하며 폐의 기운을 보하고 기침을 치료하며 갈증을 멈추고 소변을 자주 보는 것과 내상을 다스리며 허로를 멈추게 하고 기운이 부족한 것을 보해주며 풍사(風邪)을 제거한다. 청양의 간은 사람의 간장을 보하고 눈을 밝게 한다. 청양의 심장은 근심과 흥격 속 역기(逆氣)를 치료해 준다. 콩팥은 신기(腎氣)가 허약한 것을 보하고 정수(精髓)를 증가시켜 준다. 청양의 머리뼈는 소아의 경간(驚癇)을 치료해 주는데 달인 물로 씻긴다. 청양의 발굽 고기는 성질이 평온하다. 남자의 오로(五勞)와 칠상(七傷)을 치료한다. 청양의 고기는 맛이 쓰고 달며 성질이 매우 뜨겁고 독은 없다. 열중(熱中)을 치료하여 통증을 멎게 하고,

출산으로 생긴 여러 질병과 머릿속 대풍(大風)과 저절로 나오는 땀과 허로로 인한 한랭(寒冷)을 치료한다. 속을 보하고 기력을 증가시키며 마음을 편안히 해주고 경기(驚氣)를 멈추게 하며 산모에게 이롭지만 전염병 환자에게는 이롭지 못하다. 청양의 머릿고기는 성질이 평온하다. 풍현(風眩)과 수척해지는 것과 소아의 경간(驚癇)과 남자의 오로(五勞)와 칠상(七傷)을 치료한다. 청양의 뼈는 성질이 뜨겁다. 허로(虛勞)와 한중(寒中)과 수척해지는 것을 치료한다. 오랜 병으로 열이 있는 사람은 먹어서는 안 된다. 청양의 익히지 않은 비계는 설사와 탈항(脫肛)을 멈추게 하며 풍독(風毒)과 출산 후 배가 쥐어짜듯 아픈 것을 제거한다. 청양의 밥통은 반위(反胃)를 치료하고 허리(虛羸)와 소변삭(小便數)을 다스리며 허한(虛汗)을 멈추게 한다. 황제가 말하기를, “양고기를 식초와 같이 먹으면 심장이 상하고, 생선젓갈과 같이 먹으면 사람에게 해롭다. 무릇 모든 양의 발굽에 흰 구슬 같은 것을 ‘양현근(羊懸筋)’이라 하는데 먹으면 전질(癲疾)이 생긴다. 몸은 희고 머리는 검은 양의 뇌를 먹으면 장옹(腸癰)이 생긴다. 양의 밥통을 밥이나 술과 자주 먹으면 오래 지나 반위(反胃)가 생기고 열병(噎病)을 일으킨다. 단 죽을 청양의 밥통과 함께 먹으면 자주 침을 뱉으며 맑은 물을 토하게 한다. 양의 뇌와 돼지의 뇌를 남자가 먹으면 정기(精氣)를 손상시킨다. 젊은 사람이 먹고 싶어 하면 갈아서 분말로 만들어 식초와 같이 먹을 수 있지만, 처음부터 먹지 않은 것만 못하다. 청양의 간과 소두(小豆)를 함께 먹으면 눈을 조금 밝게 해준다. 모든 양의 간을 산초와 같이 먹으면 오장을 파괴하고 심장을 상하게 하며 소아에게 가장 해롭다. 물에 잠긴 버드나무 뿌리와 백양목(白楊木)을 특히 꺼려야 하며 늦그릇 속에 삶은 고양육(羶羊肉)은 먹지 말아야 하니, 만약 먹는다면 남자의 양기를 손상시키고 여자는 절음(絕陰)하게 된다. 심한 설사 후에는 양의 고기나 굴수나 뼈 달인 물을 먹지 말아야 하니 번열(煩熱)이 생겨 잘 낫지 않으며 다시 설사하게 하기 때문이다. 무릇 육축(六畜)의 오장에 풀을 대면 스스로 움직이며, 소금이나 식초를 뿌려도 색깔이 변하지 않는다. 또 땅에 떨어져도 더러워지지 않는다. 개에게 주어도 먹지 않은 것은 모두 독이 있으니 사람을 죽인다. 6월에는 양고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 상하게 하기 때문이다.”라고 하였다.

1.5.8. 沙牛髓 | 사우수

沙牛髓, 味甘溫無毒. 安五藏, 平胃氣, 通十二經脉, 理三焦³⁰, 溫骨髓, 補中, 續絕傷, 益氣力, 止泄利, 去消渴, 皆以清酒和煖服之. 肝, 明目. 膽, 可丸百藥, 味苦大寒無毒. 除心腹熱渴, 止下利, 去口焦燥, 益目精. 心, 主虛忘. 腎, 去濕痺, 補腎氣, 益精齒, 主小兒牛癰. 肉, 味甘平無毒. 主消渴, 止唾涎出, 安中, 益氣力, 養脾胃氣. 不可常食, 發宿病. 自死者不任食. 喉嚨, 主小兒啤.

사우수(沙牛髓)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 오장을 편안히 하고 위기(胃氣)를 평온하게 하며 12경맥(經脈)을 소통시키고 삼초를 다스리며 골수를 따뜻하게 하고 속을 보한다. 절상(絶傷)을 이어주고 기력을 증가시키며 설사를 멈추고 소갈(消渴)을 제거한다. 모든 경우에 청주(淸酒)와 함께 따뜻하게 복용한다. 간은 눈을 밝게 해준다. 쓸개는 모든 약을 환으로 빻게 하며 맛은 쓰고 성질이 매우 차가우며 독은 없다. 심복(心腹)의 열과 갈증을 제거하고 설사를 멈추며 입이 타고 마르는 것을 제거하고 눈의 정기를 증가시켜 준다. 심장은 건망을 치료한다. 콩팥은 습비(濕痺)를 제거하고 신기(腎氣)를 보해 주며 정기(精氣)를 증가시켜 준다. 이빨은 소아의 우간(牛癰)을 치료한다. 고기는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 소갈(消渴)을 치료하며 침이 흐르는 증상을 멈추고 속을 편안히 하며 기력을 증가시키고 비위(脾胃)의 기운을 길러 준다. 항상 먹지 말아야 하니 숙병(宿病)을 발작시킨다. 스스로 죽은 것은 함부로 먹지 않는다. 후롱(喉嚨)은 소아의 비(啤)³¹를 치료한다.

1.5.9. 黃犍沙牛黑牯牛尿 | 황건사우와 흑고우의 오줌

黃犍沙牛黑牯牛尿, 味苦辛微溫平無毒. 主水腫腹腳俱滿者, 利小便. 黃帝云, 烏牛自死北首者, 食其肉害人. 一切牛盛熱時卒死者, 摠不堪食, 食之作腸癰. 患甲蹄牛, 食其蹄中拒筋, 令人作肉刺. 獨肝牛肉, 食之殺人. 牛食蛇者獨肝. 患疥, 牛馬肉食,

令人身體癢. 牛肉共猪肉食之, 必作寸白蟲, 直爾黍米白酒生牛肉共食, 亦作寸白, 大忌. 人下利者, 食自死牛肉必劇. 一切牛馬乳汁及酪, 共生魚食之, 成魚癩. 六畜脾, 人一生莫食. 十二月勿食牛肉, 傷人神氣.

황건사우(黃犍沙牛)와 흑고우(黑牯牛)의 오줌은 맛이 쓰고 맵고 성질이 약간 따뜻하며 평온하고 독은 없다. 수종(水腫)으로 배와 다리가 모두 부은 증상을 치료하고 소변을 잘 나오게 한다. 황제가 말하기를, “머리를 북으로 향하고 죽은 오우(烏牛) 고기를 먹으면 사람을 해친다. 무더울 때에 죽은 소는 모두 먹지 말아야 한다. 먹으면 장옹(腸癰)이 생긴다. 발굽에 병이 있는 소의 발굽 속 짙긴 힘줄을 먹으면 덧살이 생긴다. 간이 한 개인 소의 고기를 먹으면 사람을 죽이는데, 뱀을 먹은 소가 간이 한 개이기 때문이다. 개창(疥瘡)이 있을 때 소나 말의 고기를 먹으면 몸이 가렵다. 소고기를 돼지고기와 같이 먹으면 반드시 촌백충(寸白蟲)이 생긴다. 또 기장쌀과 백주(白酒)를 소고기 날 것과 같이 먹어도 촌백충(寸白蟲)이 생기므로 매우 금기해야 한다. 설사하는 사람이 스스로 죽은 소고기를 먹으면 반드시 심해진다. 모든 소와 말의 젖이나 유제품을 생선 회와 같이 먹으면 어가(魚癩)가 생긴다. 가축의 비장은 평생 동안 먹지 말아야 한다. 12월에는 소고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시킨다.”라고 하였다.

1.5.10. 馬心 | 마심

馬心, 主喜忘. 肺, 主寒熱莖痿. 肉, 味辛苦平冷無毒. 主傷中, 除熱, 下氣, 長筋, 強腰脊, 壯健強志, 利意, 輕身, 不飢. 黃帝云, 白馬自死, 食其肉害人. 白馬玄頭, 食其腦令人癲. 白馬鞍下烏色徹肉裏者, 食之傷人五藏. 下利者, 食馬肉必加劇. 白馬青蹄, 肉不可食. 一切馬汗氣及毛, 不可入食中, 害人. 諸食馬肉心煩悶者, 飲以美酒則解, 白酒則劇. 五月勿食馬肉, 傷人神氣. 野馬陰莖, 味酸鹹溫無毒. 主男子陰痿縮, 少精. 肉, 辛平無毒. 主人馬癰, 筋脉不能自收, 周³²痺, 肌不仁. 病死者不任用.

말의 염통은 잘 잊는 증상을 치료한다. 말의 폐(肺)는 오한발열과 음위(陰痿)를 치료한다. 고기는 맛이 맵고 쓰며 성질이 평온하고 냉하며 독은 없다. 내상을 치료하고 열을 제거하며 기운을 내려주고 근육을 길러 주며 허리와 등을 강하게 하고 건강하고 의지를 굳게 만들며 마음을 이롭게 하고 몸을 가볍게 만들며 배고프지 않게 해준다. 황제가 말하기를, “스스로 죽은 백마 고기를 먹으면 사람을 해친다. 머리만 검은 백마의 뇌를 먹으면 전질(癲疾)이 생긴다. 백마의 안장 아래 검은 색이 살 속으로 스며든 곳의 고기를 먹게 되면 사람의 오장을 상하게 한다. 설사하는 사람이 말고기를 먹으면 반드시 더욱 심해진다. 푸른 발굽을 가진 백마의 고기는 먹지 말아야 한다. 모든 말의 땀과 털은 음식 속에 넣지 말아야 하니 사람을 해치기 때문이다. 말고기를 먹고 가슴이 미칠듯이 답답할 때 미주(美酒)를 마시면 풀어지고 백주를 마시면 더욱 심해진다. 5월에는 말고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 해치기 때문이다. 야마음경(野馬陰莖)은 맛은 시고 짜며 성질이 따뜻하고 독은 없다. 남자의 음위(陰痿)·낭축(囊縮) 및 정액이 적어지는 것을 치료한다. 고기의 맛은 맵고 성질이 평온하며 독은 없다. 마간(馬癰)과 근맥(筋脉)이 스스로 수렴하지 못하는 증상과 풍비(風痺)와 기육의 불인(不仁)을 치료한다. 병들어 죽은 것은 함부로 쓰지 말아야 한다.

1.5.11. 驢肉 | 여육

驢肉, 味酸平無毒. 主風狂, 愁憂不樂, 能安心氣, 病死者不任用. 其頭燒卻毛, 煮取汁以浸麴釀酒, 甚治大風動搖不休者. 皮膠亦治大風.

여육(驢肉)은 맛이 시고 성질이 평온하며 독은 없다. 풍광(風狂)과 근심으로 즐겁지 않은 것을 치료하며 심기(心氣)를 편안히 해준다. 병들어 죽은 것은 사용하지 않는다. 머리는 털을 태우고 삶아 즙을 가라앉힌 후 누룩으로 술을 담그면 대풍(大風)으로 쉬지 않고 몸이 떨리는 것을 치료한다. 가죽을 고아 찢든 찢든하게 만든 것도 대풍(大風)을 치료한다.

1.5.12. 狗陰莖 | 구음경

狗陰莖, 味酸平無毒. 主傷中丈夫陰痿不起.

구음경(狗陰莖)은 맛이 시고 성질이 평온하며 독은 없다. 내상으로 생긴 남자의 음위(陰痿)를 치료해 준다.

1.5.13. 狗腦 | 구뇌

狗腦, 主頭風痺, 下部蠹瘡, 瘡³³中息肉. 肉, 味酸鹹溫無毒. 宜腎, 安五藏, 補絕傷勞損. 久病大虛者, 服之輕身, 益氣力. 黃帝云, 白犬合海鮪食之, 必得惡病. 白犬自死不出舌者, 食之害人. 犬春月多狂, 若鼻赤起而燥者, 此欲狂, 其肉不任食. 九月勿食犬肉, 傷人神氣.

구뇌(狗腦)는 두풍비(頭風痺)와 음부의 감늑창(疔蠹瘡)과 코에 생긴 식육(息肉)을 치료한다. 고기는 맛이 시고 짜며 성질이 따뜻하고 독은 없다. 신장을 좋게 하고 오장을 안정시키며 절상(絶傷)과 노손(勞損)을 보한다. 오랜 병으로 매우 허한 자가 복용하면 몸이 가벼워지고 기력을 보충할 수 있다. 황제가 말하기를, “흰 개와 해유(海鮪)를 같이 먹으면 반드시 나쁜 병에 걸린다. 저절로 죽어 혀를 내밀지 않은 흰 개를 먹으면 사람에게 해롭다. 개는 봄에 광병을 많이 앓는데, 만약 코가 붉게 일어나면서 마르면 이것은 광병이 생기려는 것이니 그 고기를 먹지 말아야 한다. 9월에는 개고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 상하게 하기 때문이다.”라고 하였다.

1.5.14. 狽卵 | 돈란

狽卵, 味甘溫無毒. 除陰莖中痛, 驚癇, 鬼氣蠱毒, 除寒熱賁豚, 五癰邪氣攣縮. 一名狽顛. 陰乾勿令敗. 狽肉, 味辛平有小毒, 不可久食, 令人遍體筋肉碎痛, 乏氣. 大猪後腳懸蹄甲, 無毒. 主五痔, 伏熱在腹中, 腸癰肉蝕, 取酒浸半日, 灸焦用之. 大猪四

蹄, 小寒無毒. 主傷撻諸敗瘡. 母猪蹄, 寒無毒. 煮汁服之, 下乳汁, 甚解石藥毒. 大猪頭肉, 平無毒. 補虛乏氣力, 去驚癇鬼毒寒熱五癰. 腦, 主風眩. 心, 平無毒. 主驚邪憂患虛悸氣逆, 婦人產後中風, 聚血氣驚恐. 腎, 平無毒. 除冷利, 理腎氣, 通膀胱. 肝, 味苦平無毒. 主明目. 猪喙, 微寒無毒. 主凍瘡痛癢. 肚, 微寒無毒. 補中益氣, 止渴, 斷暴利虛弱. 腸, 微寒無毒. 主消渴, 小便數, 補下焦虛竭. 其肉間脂肪, 平無毒. 主煎諸膏藥, 破冷結, 散宿血, 解斑猫元青毒. 猪洞腸, 平無毒. 主洞腸挺出血多者. 豕猪肉, 味苦酸冷無毒. 主狂病多日不愈. 凡猪肉, 味苦微寒, 宜腎, 有小毒. 補腎氣虛竭. 不可久食, 令人少子精, 發宿病, 弱筋骨, 閉血脉, 虛人肌. 有金瘡者, 食之瘡尤甚. 猪血, 平澀無毒. 主卒下血不止, 美清酒和炒服之. 又主中風絕傷, 頭中風眩及諸淋露, 賁肫暴氣. 黃帝云, 凡猪肝肺共魚鱸食之, 作癰疽. 猪肝共鯉魚腸魚子食之, 傷人神. 猪腦損男子陽道, 臨房不能行事. 八月勿食猪肺及, 和食之, 至冬發疽. 十月勿食猪肉, 損人神氣.

돈란(狔卵)은 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 음경의 통증과 경간(驚癇)、귀기(鬼氣)、고독(蠱毒)을 제거하며 한열(寒熱)、분돈(奔豚)、오릉(五癰)、사기(邪氣)、연축(攣縮)을 제거한다. 일명 ‘돈전(狔顛)’이라고도 한다. 그늘에서 말리며 썩지 않도록 해야 한다. 돈육(狔肉)은 맛이 맵고 성질이 평온하며 독이 약간 있다. 오래 먹지 말아야 하니 온몸 근육이 부서질 듯 아프거나 기운이 고갈되기 때문이다. 큰 돼지의 뒷다리에 달린 제갑(蹄甲)은 독이 없다. 오치(五痔)와 뱃속의 복열(伏熱)과 장옹(腸癰)、육식(肉蝕)을 치료한다. 술에 반나절 가라앉혀 검게 태워 사용한다. 큰 돼지의 네 발굽은 성질이 약간 차갑지만 독은 없다. 매를 맞아 생긴 여러 패창(敗瘡)을 치료한다. 어미 돼지의 발굽은 성질이 차갑고 독은 없다. 삶은 물을 복용하면 젖을 나오게 하며 돌 종류의 약재의 독을 크게 풀어준다. 큰 돼지의 머리고기는 성질이 평온하고 독은 없다. 허약한 기력을 보충해 주고 경간(驚癇)、귀독(鬼毒)、한열(寒熱)、오릉(五癰)을 제거한다. 뇌는 풍현(風眩)을 치료해 준다. 심장은 성질이 평온하고 독이 없다. 경사(驚邪)、우에(憂患)、허계(虛悸)、기역(氣逆)과 산후풍과 혈기가 막힌 것과 놀라 두려워하는 것을 치료한다. 콩팥은 성질이 평온하고 독은

없다. 냉리(冷利)를 제거해 주고 신기(腎氣)를 다스리며 방광을 소통시켜 준다. 간은 맛이 쓰고 성질이 평온하며 독은 없다. 눈을 밝게 한다. 돼지 주둥이는 성질이 약간 차갑고 독은 없다. 동상으로 아프고 가려운 것을 치료한다. 밥통은 성질이 약간 차갑고 독이 없다. 속 기운을 보해 주고 갈증을 멈추게 하며 심한 설사와 허약함을 끊어준다. 대소장은 성질이 약간 차갑고 독은 없다. 소갈과 소변을 자주 보는 증상을 치료하며 고갈된 하초의 기를 보한다. 고기 사이의 비계는 성질이 평온하고 독은 없다. 달여서 고약으로 만들면 냉결(冷結)을 없애주고 어혈을 흠으며 반묘(斑猫)나 원청(元靑)의 독을 풀어 준다. 돼지의 대장은 성질이 평온하며 독이 없다. 대소장에 출혈이 심한 것을 치료해 준다. 수돼지 고기는 맛이 쓰고 시며 성질은 냉하고 독은 없다. 광병(狂病)이 오랫동안 낫지 않는 것을 치료한다. 모든 돼지고기는 맛이 쓰고 성질이 약간 차갑고 독이 약간 있다. 신장에 좋으며 고갈된 신기(腎氣)를 보한다. 오래 먹지 말아야 하니 정액을 감소시키고 숙병(宿病)을 발작시키며 근골(筋骨)을 약하게 하고 혈맥(血脈)을 닫히게 하며 피부를 허약하게 만든다. 금창(金瘡)이 있는 사람이 먹으면 창이 더욱 심하게 된다. 돼지 피는 성질이 평온하고 수렴하며 독은 없다. 갑자기 하혈(下血)하여 멈추지 않는 증상을 치료하며 좋은 청주(淸酒)와 같이 볶아 먹는다. 또 중풍·절상(絶傷)·머릿속 풍현(風眩)·여러 임로(淋露)·분돈·폭기(暴氣)를 치료한다. 황제가 말하기를, “모든 돼지의 간과 폐를 생선회와 같이 먹으면 옹저(癰疽)가 생긴다. 돼지 간을 잉어의 장이나 알과 같이 먹으면 정신을 상하게 한다. 돼지 뇌는 남자의 양도(陽道)를 손상시켜 방사를 하지 못하게 한다. 8월에는 돼지 폐와 엿을 같이 먹지 말아야 하니 같이 먹으면 겨울에 옹저가 생긴다. 10월에는 돼지고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시키기 때문이다.”라고 하였다.

1.5.15. 鹿頭肉 | 녹두육

鹿頭肉, 平. 主消渴, 多夢妄見者, 生血, 治癰腫, 莖筋, 主勞損. 蹄肉, 平. 主腳膝骨中疼痛, 不能踐地. 骨, 主內虛, 續絕傷, 補骨, 可作酒. 髓, 味甘溫, 主丈夫婦人傷中, 脉絕, 筋急痛, 欬逆, 以酒和服. 腎, 平, 主補腎氣. 肉, 味苦溫無毒. 補中, 強五藏, 益氣力, 肉生者主中風口僻不正, 細細剉之, 以薄僻上. 華佗云, 和生椒搗薄之, 使人專看之, 正則急去之, 不爾, 復牽向不僻處. 角, 錯³⁴取屑一升, 白蜜五升溲之, 微火熬, 令小變色, 暴乾, 更搗篩, 服方寸匕, 日三, 令人輕身, 益氣力, 強骨髓, 補絕傷. 黃帝云, 鹿膽白者, 食其肉害人. 白鹿肉不可和蒲白作羹食, 發惡瘡. 五月勿食鹿肉, 傷人神氣. 胡居士云, 鹿性驚烈, 多別良草, 食九物, 餘者不嘗, 群處必依山岡, 產歸下澤. 饗神用其肉者, 以其性烈清淨故也. 凡餌藥之人, 不可食鹿肉, 服藥必不得力, 所以然者, 以鹿常食解毒之草, 是故能制毒散諸藥故也. 九草者, 葛葉花、鹿蔥、鹿藥、白蒿、水芹、甘草、齊頭蒿、山蒼耳、薺芩.

녹두육(鹿頭肉)은 성질이 평온하다. 소갈(消渴)과 이상한 꿈을 꾸는 것을 치료하며 피를 생기게 하고 옹종(癰腫)과 경근(莖筋)과 노손(勞損)을 치료한다. 발굽 고기는 성질이 평온하다. 다리와 무릎의 뼈가 쑤시고 아파서 땅을 딛지 못하는 증상을 치료한다. 뼈는 내허(內虛)를 치료하고 절상(絶傷)을 붙여주며 뼈를 보해 주고 술로 만들 수 있다. 골수는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 남자와 부인의 내상·맥절(脉絶)·근급통(筋急痛)·해역(欬逆)을 치료해준다. 술과 같이 복용한다. 콩팥은 성질이 평온하다. 신기(腎氣)를 보한다. 고기는 맛이 쓰고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 속을 보하고 오장을 강하게 해주고 기력을 증가시켜 준다. 날고기는 중풍과 구안와사를 치료하는데 얇게 썰어서 뼈뚫어진 부분에 붙인다. 화타가 말하기를, “생 산초와 같이 찢어 돌아간 입에 붙이고 다른 사람에게 보고 있게 하여 바르게 돌아오면 곧바로 제거해야 한다. 그렇지 않으면 더 당겨져 반대쪽으로 입이 돌아간다.”라고 하였다. 뽕은 깍아 가루 낸 것 1되에 꿀 5를 섞고 약한 불로 졸여 색깔이 조금 변하게 한 후 벌레에 말려 체에 친 후 1방촌시씩 하루 3번 먹는다. 그러면 몸을 가볍게 하고 기력을 증가시키며 골수를 강하게 하고 절상(絶傷)을 보해 준다. 황제가 말하기를, “쓸개가 흰 사슴의 고기는 사람에게 해롭다. 흰 사슴의 고기는 포백(蒲白)과 같이 국으로 먹

지 말아야 하니 악창(惡瘡)을 생기게 하기 때문이다. 5월에는 사슴고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 상하게 한다.”라고 하였다. 호거사(胡居士)가 말하기를, “사슴은 잘 놀라고 억세며 좋은 풀을 잘 구별하고 항상 9가지 풀만 먹어 나머지는 맛보지도 않는다. 무리지어 산등성이에 의지하며 지다가 새끼를 낳을 때는 물가로 내려온다. 제사 지낼 때 사슴 고기를 쓰는 것은 그것이 활기차며 깨끗하기 때문이다.”라고 하였다. 무릇 약을 먹을 때 사슴 고기를 먹지 말아야 하니 약의 효과가 없게 된다. 그 이유는 사슴은 항상 해독하는 풀을 먹기 때문에 여러 독과 약성을 없애기 때문이다. 9가지 풀은 갈엽화(葛葉花)·녹충(鹿蔥)·녹약(鹿藥)·백호(白蒿)·수근(水芹)·감초(甘草)·제두호(齊頭蒿)·산창이(山蒼耳)·제니(薺萆)이다.

1.5.16. 鼈骨 | 장골

鼈骨, 微溫無毒. 主虛損泄精. 肉, 味甘溫無毒. 補益五藏. 髓, 益氣力, 悅澤人面. 鼈無膽, 所以怯弱多驚恐. 黃帝云, 五月勿食鼈肉, 傷人神氣.

장골(鼈骨)은 성질이 약간 따뜻하고 독은 없다. 원기가 허하여 정액이 새는 것을 치료한다. 고기는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 오장을 보익(補益)해 준다. 골수는 기력을 증가시켜주고 얼굴을 윤택하게 해준다. 노루는 쓸개가 없기 때문에 겁이 많고 잘 놀란다. 황제가 말하기를, “5월에는 노루 고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운이 상하기 때문이다.”라고 하였다.

1.5.17. 麋脂 | 미지

麋脂, 味辛溫無毒. 主癰腫惡瘡死肌寒熱風寒濕痺, 四肢拘緩不收, 風頭腫氣, 通腠理, 柔皮膚, 不可近男子陰, 令痿. 一名宮脂. 十月取. 黃帝云, 生麋肉共蝦汁合食之, 令人心痛, 生麋肉共雉肉食之, 作固疾.

미지(麋脂)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 옹종(癰腫)·악창(惡瘡)·사기(死肌)·한열(寒熱)·풍한(風寒)·습비(濕痺)와 사지가 당기거나 늘어지는 것과 두풍(頭風)과 종기를 치료한다. 주리(瘡理)를 소통시키고 피부를 부드럽게 해준다. 남자의 음경에 가까이하지 않아야 하니 음위(陰痿)를 일으키기 때문이다. 다른 이름으로 '궁지(宮脂)'라고 한다. 10월에 채취한다. 황제가 말하기를, “새끼사슴의 날고기를 새우즙과 함께 먹으면 사람의 심통(心痛)이 생긴다. 새끼사슴의 날고기를 꿩고기와 같이 먹으면 고질(癩疾)이 생긴다.”라고 하였다.

1.5.18. 虎肉 | 호육

虎肉, 味酸無毒. 主惡心欲嘔, 益氣力, 止多唾. 不可熟食, 壞人齒. 虎頭骨, 治風邪. 虎眼睛, 主驚癇.

호육(虎肉)은 맛이 시고 독은 없다. 메스꺼워 구토하려는 증상을 치료하며 기력을 증가시켜 주고 자꾸 침 뱉는 증상을 멈추게 한다. 뜨겁게 먹지 말아야 하니 사람의 이빨을 무너지게 한다. 호두골을 풍사(風邪)를 치료한다. 호랑이 눈동자는 경간(驚癇)을 치료한다.

1.5.19. 豹肉 | 표육

豹肉, 味酸溫無毒. 宜腎, 安五藏, 補絕傷, 輕身益氣. 久食利人.

표육(豹肉)은 맛이 시고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 신장에 좋으며 오장을 편안히 하고 절상(絶傷)을 보해 주고 몸을 가볍게 하며 기운을 증가시킨다. 오래 먹으면 사람에게 이롭다.

1.5.20. 狸肉 | 이육

狸肉, 溫無毒. 補中, 輕身益氣, 亦治諸注. 黃帝云, 正月勿食虎豹狸肉, 傷人神損壽.

이육(狸肉)은 성질이 따뜻하고 독은 없다. 속을 보하고 몸을 가볍게 하며 기운을 증가시켜 주고 여러 유주(流注)를 치료한다. 황제가 말하기를, “정월에는 호랑이 · 표범 · 살쾡이 고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신을 상하게 하고 수명을 감소시킨다.”라고 하였다.

1.5.21. 兔肝 | 토간

兔肝, 主目闇. 肉, 味辛平瀟無毒. 補中益氣, 止渴. 兔無脾, 所以能走, 蓋以屬二月建卯木位也, 木剋土, 故無脾焉, 馬無脾, 亦能走也. 黃帝云, 兔肉和獺肝食之, 三日必成遁尸, 共白雞肝心食之, 令人面失色, 一年成瘰癧, 共薑食變成霍亂, 共白雞肉食之, 令人血氣不行. 二月勿食兔肉, 傷人神氣.

토간(兔肝)은 보이지 않는 눈을 치료해 준다. 토끼고기는 맛이 맵고 성질이 평온하며 수렴하고 독은 없다. 속을 보하고 기운을 증가시켜주며 갈증을 멈추게 한다. 토끼는 비장이 없으므로 달릴 수 있다. 토끼는 2월 묘방(卯方)에 속하여 목위(木位)가 된다. 목(木)은 토(土)를 이기므로 비장이 없는 것이다. 말도 비장이 없어 달릴 수 있다. 황제가 말하기를, “토끼고기를 수달의 간과 같이 먹으면 3일 안에 반드시 **둔시(遁尸)**³⁵가 된다. 흰 꿩의 간과 같이 먹으면 사람의 얼굴빛을 잃게 하여 1년 안에 황달이 된다. 생강과 같이 먹으면 객란(霍亂)이 생긴다. 흰 꿩 고기와 같이 먹으면 혈기(血氣)가 운행하지 못하게 된다. 2월에는 토끼고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 상하게 한다.”라고 하였다.

1.5.22. 生鼠 | 생서

生鼠, 微溫無毒. 主痿折, 續筋補骨, 擣薄之, 三日一易.

생서(生鼠)는 성질이 약간 따뜻하고 독은 없다. 골절을 치료하고 힘줄과 뼈를 이어준다. 짓찌어 붙이고 3일에 한 번 바꿔준다.

1.5.23. 獺肝 | 달간

獺肝, 味甘有小毒, 主鬼疰蠱毒, 却魚鯁, 止久嗽, 皆燒作灰, 酒和服之. 獺肉, 味甘溫無毒. 主時病疫氣, 牛馬時行病, 皆煮取汁, 停冷服之, 六畜灌之.

달간(獺肝)은 맛이 달고 독이 조금 있다. 귀주(鬼疰)와 고독(蠱毒)을 치료하고 생선가시를 제거해 주고 오래 된 기침을 멈추게 해준다. 태워 재로 만들고 술과 함께 복용한다. 수달의 고기는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 사람이나 소·말의 전염병을 치료해 준다. 삶아 즙으로 만들고 식혀서 복용한다. 가축은 입에 흘려 넣는다.

1.5.24. 狐陰莖 | 호음경

狐陰莖, 味甘平有小毒, 主女子絕產, 陰中癢, 小兒陰癰, 卵腫. 肉并五藏及腸肚, 味苦微寒有毒. 主蠱毒, 寒熱, 五藏固冷, 小兒驚癇, 大人狂病見鬼. 黃帝云, 麋肉共鵠肉食之, 作癰瘻.

호음경(狐陰莖)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독이 조금 있다. 여자의 불임과 음부 속 가려움증, 소아의 퇴산(瘕疝)과 난종(卵腫)을 치료한다. 고기·오장·밥통·대소장은 맛이 쓰고 성질이 약간 차가우며 독이 있다. 고독(蠱毒)과 한열(寒熱), 오장(五臟)의 고령(痼冷), 소아의 경간(驚癇), 성인이 광병으로 귀신이 보이는 경우를 치료한다. 황제가 말하기를, “사향노루고기와 고니고기와 같이 먹으면 징가(癰瘻)가 생긴다.”라고 하였다.

1.5.25. 禁忌 | 금기

野猪青蹄, 不可食, 及獸赤足者不可食, 野獸自死北首伏地不可食. 獸有歧尾不可食, 家獸自死, 共鱸汁食之, 作疽瘡. 十一月勿食經夏臭脯, 成水病, 作頭眩, 丈夫陰痿. 甲子日勿食一切獸肉, 大吉. 鳥飛投人不肯去者, 口中必有物, 開看無者, 拔一毛放

之, 大吉. 一切禽獸自死無傷處, 不可食. 三月三日勿食鳥獸五藏及一切果菜五辛等物, 大吉.

발굽이 푸른 멧돼지는 먹지 말아야 하며 발이 붉은 짐승도 먹지 말아야 한다. 북쪽으로 땅에 엎드려 죽은 야생 짐승은 먹지 말아야 하며 여러 꼬리를 가진 짐승도 먹지 말아야 한다. 스스로 죽은 가축을 생선회 즙과 같이 먹으면 종기가 생긴다. 11월에는 여름 동안 말린 냄새나는 포를 먹지 말아야 하니 수병(水病)과 두현(頭眩)이 생기며 남자에게 음위(陰痿)가 생긴다. 갑자일(甲子日)에는 모든 길짐승 고기를 먹지 않으면 매우 길하다. 날다가 사람에게 떨어진 새가 도망가지 않으면 분명 입 속에 물건이 있으니 혹 열어 보아 없는 경우에 깃털 하나를 뽑고 놓아주면 매우 길하다. 저절로 죽어 상처가 없는 모든 금수(禽獸)는 먹지 말아야 한다. 3월 3일에 금수(禽獸)의 오장과 모든 과채와 오신(五辛)을 먹지 않으면 매우 길하다.”라고 하였다.

1.5.26. 丹雄雞肉 | 단웅계육

丹雄雞肉, 味甘微溫無毒. 主女人崩中漏下, 赤白沃, 補虛, 溫中, 能愈久傷乏瘡³⁶, 不肯差者, 通神, 殺惡毒. 黃雌雞肉, 味酸鹹平無毒. 主傷中, 消渴, 小便數而不禁, 腸澼泄利, 補益五藏絕傷五勞, 益氣力. 雞子黃, 微寒. 主除熱火灼爛瘡瘻, 可作虎魄³⁷神物. 卵白汁, 微寒, 主目熱赤痛, 除心下伏熱, 止煩滿欬逆, 小兒泄利. 婦人產難, 胞衣不出, 生吞之. 白雄雞肉, 味酸微溫無毒. 下氣, 去狂邪, 安五藏, 傷中, 消渴. 烏雄雞肉, 味甘溫無毒. 補中, 止心痛. 黑³⁸雌雞肉, 味甘平無毒. 除風寒濕痺, 五緩六急, 安胎. 黃帝云, 一切雞肉合魚肉汁食之, 成心瘕. 雞具五色者, 食其肉必狂. 若有六指四距, 玄雞白頭, 家雞及野雞鳥生子有文八字, 雞及野鳥死不伸足爪, 此種食之害人. 雞子白共蒜食之, 令人短氣. 雞子共鼈肉蒸, 食之害人. 雞肉獾肉共食作遁尸注, 藥所不能治. 食雞子嗽生蔥, 變成短氣. 雞肉犬肝腎共食害人. 生蔥共雞犬肉食, 令人穀道終身流血. 烏雞肉合鯉魚肉食, 生癰疽. 雞兔犬肉和食必泄利. 野雞肉共家雞子食之, 成遁尸, 尸鬼纏身, 四肢百節疼痛. 小兒五歲已下飲乳未斷者, 勿食雞肉. 二月

勿食雞子, 令人常惡心. 丙午日食雞雉肉, 丈夫燒死, 目盲, 女人血死, 妄見. 四月勿食暴雞肉, 作內疽, 在胃腋下出漏孔, 丈夫少陽, 婦人絕孕, 虛勞乏氣. 八月勿食雞肉, 傷人神氣.

단웅계육(丹雄雞肉)은 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 여인의 붕루(崩漏)와 적백대하(赤白帶下)를 치료하고 허를 보하며 속을 따뜻하게 한다. 오래되어 좋지 않은 상처를 치유하는데 잘 낫지 않는 경우에 귀신같다. 정신을 통하게 하고 악독(惡毒)을 없앤다. 누런 암탉의 고기는 맛이 시고 짜며 성질이 평온하고 독은 없다. 내상과 소갈(消渴), 소변이 자주 마렵고 참지 못하는 증상, 장벽(腸癖), 설사를 치료하며 오장·절상(絶傷)·오로(五勞)를 좋아지게 하며 기력을 증가시켜준다. 계란 노른자는 성질이 약간 차다. 열을 없애고 화상과 창과 치병(瘡病)을 치료하며 호박(琥珀)이나 신물(神物)로 사용할 수 있다. 계란 흰자는 성질이 약간 차갑다. 눈이 충혈되고 뜨겁고 아픈 것을 치료하고 심하의 복열을 없애고 번만(煩滿)과 해역(敎逆)과 소아의 설사를 멈추게 한다. 부인이 산난(産難)하거나 포의(胞衣)가 나오지 않는 경우는 낳것으로 삼키게 한다. 흰 수탉의 고기는 맛이 시고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 기운을 내리며 광사(狂邪)를 제거해 주고 오장을 편안히 해주며 내상과 소갈(消渴)을 치료한다. 검은 수탉의 고기는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독은 없다. 속을 보하고 심통(心痛)을 멈추게 한다. 검은 암탉의 고기는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 풍한습비(風寒濕痺)와 오완(五緩)·육급(六急)을 제거하며 태를 편안히 해준다. 황제가 말하기를, “모든 닭고기를 물고기 즙과 함께 먹으면 가슴에 징가(癥瘕)가 생긴다. 오색(五色)의 닭을 먹으면 반드시 광증이 생긴다. 만약 발가락이 4개 혹은 6개인 닭이나 머리만 하얀 검은 닭이나 집닭과 야생 닭의 알에 '팔(八)'자 무늬가 있는 경우, 죽었는데 발톱을 펼 수 없는 닭이나 야생 새를 먹으면 사람을 해친다. 달걀 흰자와 마늘을 같이 먹으면 숨이 짧아진다. 달걀과 자라고기를 같이 찌서 먹으면 사람을 해친다. 닭고기와 수달고기를 같이 먹으면 둔시(遁尸)가 생기는데 약으로 치료할 수 없다. 달걀을 먹을 때 생파와 같이 먹으면 숨이 짧아지게 된다. 닭고기와 개의 간이나 콩팥을 같이

먹으면 사람을 해친다. 생파를 닭고기나 개고기와 함께 먹으면 항문에 평생 동안 피가 흐른다. 검은 닭의 고기를 잉어와 같이 먹이면 응저(癰疽)가 생긴다. 닭고기와 토끼고기와 개고기를 같이 먹으면 반드시 설사한다. 야생 닭의 고기를 집닭이 낳은 달걀과 같이 먹으면 둔시(遁尸)가 생겨 시귀(尸鬼)가 몸을 둘러 싸서 사지와 관절이 쑤시고 아프게 된다. 소아 가운데 5세 이하로 아직 젖을 끊지 못한 경우에는 닭고기를 먹이지 말아야 한다. 2월에는 달걀을 먹지 말아야 하니 늘 속이 메스껍게 되기 때문이다. 병오일(丙午日)에 닭이나 꿩고기를 먹으면 남자는 고열로 죽거나 눈이 멀고, 여자는 피를 쏟아 죽거나 망령된 것을 보게 된다. 4월에는 알을 품고 있는 닭고기를 먹지 말아야 하니 내저(內疽)가 생겨 겨드랑이 아래에 구멍이 생긴다. 남자는 양기가 적어지고 부인은 불임이 되거나 허약하고 피로하며 기운이 모자라게 된다. 8월에는 닭고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상 시킨다.”라고 하였다.

1.5.27. 雉肉 | 치육

雉肉, 酸微寒無毒. 補中益氣, 止泄利. 久食之, 令人瘦. 鷩, 主蟻瘻. 黃帝云, 八月建酉日食雉肉, 令人短氣. 八月勿食雉肉, 損人神氣.

치육(雉肉)은 맛이 시고 성질이 약간 차가우며 독은 없다. 속을 보하고 기운을 증가시키며 설사를 멈추게 한다. 오래 먹으면 수척해진다. 뿔같이 생긴 털은 의루(蟻瘻)를 치료한다. 황제가 말하기를, “8월에 꿩고기를 먹으면 숨이 짧아진다. 8월에는 꿩고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시킨다.”라고 하였다.

1.5.28. 白鵝脂 | 백아지

白鵝脂, 主耳卒聾, 消以灌耳. 毛, 主射工水毒. 肉, 味辛平, 利五藏,

백아지(白鵝脂)는 귀가 갑자기 들리지 않는 것을 치료한다. 녹여서 귀에 흘려 넣는다. 털은 사공(射工)에 쏘인 독을 치료한다. 고기는 맛이 맵고 성질이 평온하다. 오장을 이롭게 한다.

1.5.29. 鵞肪 | 무방

鵞肪, 味甘平無毒. 主風虛寒熱. 肉補虛乏, 除客熱, 利藏腑, 利水道. 黃帝云, 六月勿食鵞肉, 傷人神氣.

무방(鵞肪)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 풍증이나 허증으로 생긴 오한발열을 치료한다. 고기는 허핍(虛乏)을 보하고 객열(客熱)을 제거하며 오장육부와 수도(水道)를 소통시킨다. 황제가 말하기를, “6월에는 집오리고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시킨다.”라고 하였다.

1.5.30. 鴛鴦肉 | 원앙육

鴛鴦肉, 味苦微溫無毒. 主癰瘡, 清酒浸之, 灸令熱, 以薄之, 亦灸服之, 又治夢思慕者.

원앙육(鴛鴦肉)은 맛이 쓰고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 누창(癰瘡)을 치료한다. 청주(淸酒)에 담가다가 구워 뜨겁게 하여 환부에 붙인다. 구워서 복용하기도 한다. 사모하는 꿈 꾸는 것을 치료한다.

1.5.31. 鴈肪 | 안방

鴈肪, 味甘平無毒. 主風攣拘急, 偏枯, 血氣不通, 利. 肉, 味甘平無毒. 久服長髮鬢鬚眉, 益氣不飢, 輕身, 耐暑³⁹. 黃帝云, 六月勿食鴈肉, 傷人神氣.

안방(鴈肪)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 풍증으로 당기고 떨리는 것과 편고(偏枯)를 치료한다. 혈기가 잘 통하지 않는 경우에 소통시켜 준다. 기러기고기는 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 오래 복용하면 머리털과 수염과 눈썹을 자라게 한다. 기운을 증가시키고 허기지지 않게 하며 몸을 가볍게 하고 더위를 견디게 한다. 황제가 말하기를, “6월에는 기러기고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시킨다.”라고 하였다.

1.5.32. 越鷲屎 | 월연시

越鷲屎, 味辛平有毒. 主殺蠱毒鬼注, 逐不祥邪氣, 破五癰, 利小便. 熬香用之, 治口瘡. 肉不可食之, 入水爲蛟龍所殺. 黃帝云, 十一月勿食鼠肉鷲肉, 損人神氣.

월연시(越鷲屎)는 맛이 맵고 성질이 평온하며 독이 있다. 고독(蠱毒)과 귀주(鬼注)를 치료하고 좋지 못한 사기(邪氣)를 쫓아 내며 5가지 용병(癰病)을 깨뜨려 소변을 소통시킨다. 향이 나도록 볶아서 사용하면 구창(口瘡)을 치료한다. 고기는 먹지 못한다. 물에 들어가면 교룡에게 죽기 때문이다. 황제가 말하기를, “11월에 쥐고기와 제비고기를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시킨다.”라고 하였다.

1.5.33. 石蜜 | 석밀

石蜜, 味甘平微寒無毒. 主心腹邪氣, 驚癰瘕, 安五藏, 治諸不足, 益氣補中, 止腹痛, 解諸藥毒, 除衆病, 和百藥, 養脾氣, 消心煩, 食飲不下, 止腸澼, 去肌中疼痛, 治口瘡, 明耳目. 久服強志, 輕身, 不飢, 耐老延年, 神仙. 一名石飴, 白如膏者良, 是今諸山崖處蜜也. 青赤蜜, 味酸噉. 食之令人心煩, 其蜂黑色似蠱. 黃帝云, 七月勿食生蜜, 令人暴下, 發霍亂. 蜜蠟, 味甘微溫無毒. 主下利膿血, 補中續絕傷, 除金瘡, 益氣力, 不飢耐老. 白蠟, 主久泄澼, 差後重見血者, 補絕傷, 利小兒. 久服輕身不飢. 生於蜜房或木石上, 惡芫花百合, 此即今所用蠟也.

석밀(石蜜)은 맛이 달고 성질이 평온하며 약간 차갑고 독은 없다. 심복에 들어온 사기(邪氣)로 생긴 경간(驚癇)과 경병(瘕)을 치료하고 오장(五臟)을 편안히 해주며 여러 부족한 것을 다스리고 기운을 증가시키며 속을 보해 주고 복통을 멈추게 한다. 여러 약독(藥毒)을 풀고 여러 병들을 제거하며 모든 약을 조화시키고 비기(脾氣)를 길러주며 심번(心煩)과 소화가 안 되는 음식을 소멸시킨다. 장벽(腸澼)을 멈추게 하고 피부 속 통증을 제거해 주며 구창(口瘡)을 치료하고 귀와 눈을 밝게 해 준다. 오래 복용하면 의지를 강하게 해주고 몸을 가볍게 해주며 허기지지 않게 하고 노화를 방지하고 수명을 연장시키며 신선처럼 되게 해준다. 다른 이름으로 ‘석이(石飴)’라고 하고 기름덩어리와 같이 흰 것이 좋다. 이것은 지금 여러 산들의 벼랑에 있는 꿀이다. 푸르거나 붉은 꿀은 맛이 시고 매우면서 독하다. 먹으면 심번(心煩)이 생기며 벌은 검은색으로 등에와 비슷하다. 황제가 말하기를, “7월에는 생 꿀을 먹지 말아야 하니 심한 설사와 괘란(藿亂)이 생기기 때문이다.”라고 하였다. 밀랍은 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 설사와 농혈(膿血)을 치료하고 속을 보하며 절상(絶傷)을 이어주고 금창(金瘡)을 제거하며 기력을 증가시키고 허기지지 않으며 늙지 않게 해준다. 백랍은 오랜 설사나 장벽이 나은 후에 자꾸 피가 비치는 증상을 치료하고 절상(絶傷)을 보하며 소아에 이롭다. 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고 허기지지 않게 한다. 벌집이나 혹은 나무나 돌 위에 생긴다. 원화(芫花)·백합(百合)과 상오(相惡) 관계이다. 백랍은 지금 밀랍으로 쓰는 것이다.

1.5.34. 蝮蛇肉 | 복사육

蝮蛇肉, 平有毒. 釀酒, 去癰疾, 諸九瘻, 心腹痛, 下結氣, 除蠱毒. 其腹中吞鼠, 平有小毒, 主鼠瘻.

복사육(蝮蛇肉)은 성질이 평온하고 독이 있다. 술로 담아 사용한다. 나질(癰疾)과 구루(九瘻)와 심복통(心腹痛)을 없애고 결기(結氣)를 배출하며 고독(蠱毒)을 없앤다. 쥐를 삼킨 복사는 성질이 평온하고 독이 조금 있다. 서루(鼠瘻)

를 치료한다.

1.5.35. 原蠶雄蛾 | 원잠웅아

原蠶雄蛾, 味鹹溫有小毒. 主益精氣, 強男子陽道, 交接不倦, 甚治泄精. 不用相連者.

원잠웅아(原蠶雄蛾)는 맛이 짜고 성질이 따뜻하며 독이 조금 있다. 정기(精氣)을 증가시켜 주고 남자의 성기를 강하게 하여 성관계 때 지치지 않게 하며 설정(泄精)을 잘 치료한다. 붙어 있는 것은 쓰지 않는다.

1.5.36. 鰾魚 | 이어

鰾魚, 味甘無毒. 主百病.

이어(鰾魚)는 맛이 달고 독은 없다. 모든 병을 치료한다.

1.5.37. 鰻鱺魚 | 만려어

鰻鱺魚, 味甘大溫有毒. 主五痔瘻, 殺諸蟲.

만려어(鰻鱺魚)는 맛이 달고 성질이 매우 따뜻하며 독이 있다. 다섯 가지 치루(痔瘻)를 치료하고 여러 기생충을 죽인다.

1.5.38. 鰓魚肉 | 선어육

鰓魚肉, 味甘大溫, 黑者無毒. 主補中, 養血, 治瀝腎. 五月五日取. 頭骨, 平無毒. 燒服止久利.

선어육(鰓魚肉)⁴⁰은 맛이 달고 성질은 매우 따뜻하고 검은 것은 독이 없다. 속을 보하고 혈을 기르며 심순(瀝腎)⁴¹을 치료한다. 5월 5일에 채취한다. 머리뼈는 성질이 평온하고 독이 없다. 태워서 복용하면 오래 된 설사를 멈춘다.

1.5.39. 鰥魚 | 악어

鰥魚〔徒河反〕, 平無毒. 主少氣吸吸, 足不能立地. 黃帝云, 四月勿食蛇肉鰥肉, 損神害氣.

선어(鰥魚)⁴²는 성질이 평온하고 독은 없다. 숨을 잘 쉬지 못하여 헉헉대고 발로 서있지 못하는 증상을 치료해 준다. 황제가 말하기를, “4월에는 뱀고기와 선어고기를 먹지 말아야 하니 정신을 손상시키고 기운을 해친다.”라고 하였다.

1.5.40. 烏賊魚骨 | 오적어골

烏賊魚骨, 味鹹微溫無毒. 主女子漏下, 赤白經汁, 血閉, 陰蝕腫痛, 寒熱, 癥瘕, 無子, 驚氣入腹, 腹痛環臍, 丈夫陰中痛⁴³而腫, 令人有子. 肉, 味酸平無毒. 益氣強志.

오적어골(烏賊魚骨)은 맛이 짜고 성질이 약간 따뜻하며 독은 없다. 여자의 붓루와 적백대하과 혈폐(血閉), 음부의 종통, 한열(寒熱), 징가(癥瘕), 불임을 치료한다. 경기(驚氣)가 뱃속에 들어가거나 배꼽 주변이 아프거나 남자의 음경이 붓고 아픈 것도 치료하며 아이가 생기게 한다. 고기는 맛이 시고 성질이 평온하며 독은 없다. 기운을 증가시키고 의지를 강하게 해준다.

1.5.41. 鯉魚肉 | 이어육

鯉魚肉, 味甘平無毒. 主欬逆上氣, 癰黃, 止渴. 黃帝云, 食桂竟, 食鯉魚肉, 害人. 腹中宿癥病者, 食鯉魚肉害人.

이어육(鯉魚肉)은 맛이 달고 성질이 평온하며 독은 없다. 해역상기(咳逆上氣)와 황달을 치료하고 갈증을 멈추게 한다. 황제가 말하기를, “계피를 먹은 후에 잉어고기를 먹으면 사람을 해친다. 뱃속에 오래 된 징가가 있는 사람이 잉어고기를 먹으면 해롭다.”라고 하였다.

1.5.42. 鯽魚 | 즉어

鯽魚, 味甘平無毒. 主一切瘡, 燒作灰, 和醬汁傳之, 日二. 又去腸癰. 黃帝云, 魚白目不可食之, 魚有角, 食之發心驚害人. 魚無腸膽, 食之三年, 丈夫陰痿不起, 婦人絕孕. 魚身有黑點不可食. 魚目赤, 作鱸食, 成癰病, 作鮓食之害人. 一切魚共菜食之作蛔蟲蟻蟲. 一切魚尾, 食之不益人, 多有勾骨, 著人咽, 害人. 魚有角白背, 不可食. 凡魚赤鱗不可食. 魚無腮不可食, 魚無全腮, 食之發癰疽. 鮪魚不益人, 其尾有毒, 治齒痛. 鯪魚有毒, 不可食之. 二月庚寅日勿食魚, 大惡. 五月五日勿以鯉魚子共猪肝食, 必不消化, 成惡病. 下利者食一切魚, 必加劇, 致困難治. 穢飯鯪肉臭魚不可合食之, 害人,. 三月勿食蛟龍肉, 及一切魚肉, 令人飲食不化, 發宿病, 傷人神氣, 失氣恍惚.

즉어(鯽魚)는 맛이 달고 성질은 평온하며 독은 없다. 모든 창을 치료한다. 태워 재로 만들어 장즙(醬汁)과 섞어 하루 두 번 바른다. 또 장옹(腸癰)을 제거한다. 황제가 말하기를, “눈이 흰 생선은 먹지 말아야 한다. 뿔이 있는 생선을 먹으면 심경(心驚)이 발생하여 해롭다. 장(腸)과 쓸개가 없는 생선을 3년 동안 먹으면 남자는 발기부전 되고, 부인은 불임이 된다. 물고기 몸통에 검은 점이 있으면 먹지 말아야 한다. 눈이 붉은 물고기를 회로 먹으면 징가가 생기고, 소금에 절여 먹으면 사람을 해친다. 모든 물고기를 채소와 같이 먹으면 회충과 요충이 생긴다. 모든 물고기 꼬리를 먹으면 사람에게 이롭지 못하다. 가시가 많으면 목에 걸려 사람을 해친다. 뿔이 있고 배가 흰 물고기는 먹지 말아야 한다. 붉은 비늘이 있는 물고기는 먹지 말아야 한다. 볼이 없는 물고기는 먹지 말아야 하니 먹으면 옹저(癰疽)가 발생한다. 가오리는 사람에게 이롭지 못하다. 그 꼬리에는 독이 있어 치통(齒痛)을 치료해 준다. 복어는 독이 있어 먹지 말아야 한다. 2월 경인일(庚寅日)에는 물고기를 먹지 말아야 하니 매우 좋지 않다. 5월 5일에는 잉어 알과 돼지의 간을 같이 먹지 말아야 하니 반드시 소화 안 되고 악병(惡病)이 생긴다. 하리(下利)가 있는 사람이 모든 물고기를 먹으면 반드시 더욱 심해지고 난치병이 된다. 원 밥이나 썩은 물고기나 냄새 나는 물고기는

먹지 말아야 하니 사람을 해치기 때문이다. 3월에는 상어 고기와 모든 물고기를 먹지 말아야 하니 음식을 소화하지 못하게 하고 숙병(宿病)을 발작시키며 사람의 정신과 기운을 손상시키고 기운을 잃게 하여 정신이 몽롱하게 만든다.”라고 하였다.

1.5.43. 鼈肉 | 별육

鼈肉, 味甘平無毒. 主傷中益氣, 補不足, 療脚氣. 黃帝云, 五月五日, 以鼈子共鮑魚子食之, 作瘡黃. 鼈腹下成五字, 不可食. 鼈肉兔肉和芥子醬, 食之損人. 鼈三足食之害人. 鼈肉共莧蕨菜食之, 作鼈瘕害人.

별육(鼈肉)은 맛이 달고 성질은 평온하며 독은 없다. 내상을 치료하고 기운을 증가시켜 주며 부족한 것을 보하고 각기(脚氣)를 치료한다. 황제가 말하기를, “5월 5일에 자라새끼를 포어(鮑魚) 새끼와 같이 먹으면 황달이 생긴다. 자라의 배 아래에 ‘五’자가 있으면 먹지 말아야 한다. 자라고기와 토끼고기를 개자장(芥子醬)과 같이 먹으면 사람을 손상시킨다. 발이 세 개인 자라를 먹으면 사람을 해친다. 자라고기를 현채(莧菜)나 귤채(蕨菜)와 같이 먹으면 별가(鼈瘕)가 생기니 사람에게 해롭다.”라고 하였다.

1.5.44. 蟹殼 | 해각

蟹殼, 味酸寒有毒. 主胃中邪熱, 宿結痛, 喝僻面腫, 散漆, 燒之致鼠. 其黃, 解結散血, 愈漆瘡, 養筋益氣. 黃帝云, 蟹目相向, 足斑者, 食之害人. 十二月勿食蟹鼈, 損人神氣. 又云, 龜鼈肉共猪肉食之, 害人. 秋果菜共龜肉食之, 令人短氣. 飲酒食龜肉, 并菰白菜, 令人生寒熱. 六甲日勿食龜鼈之肉, 害人心神. 螺蚌共菜食之, 令人心痛, 三日一發. 蝦鱸共猪肉食之, 令人常惡心多唾, 損精色. 蝦無鬚, 腹下通烏色者, 食之害人, 大忌, 勿輕. 十一月十二月勿食蝦蚌著甲之物.

해각(蟹殼)은 맛이 시고 성질은 차가우며 독이 있다. 가슴 속 사열(邪熱)과 오래 된 결통(結痛), 구안와사, 면종(面腫)을 치료하고 옷독을 흡는다. 껍질 태운 것은 쥐를 모이게 한다. 노란 껍질은 멧힌 것을 풀고 어혈을 흡으며 칠창(漆瘡)을 낮게 하고 근육을 기르며 기운을 더한다. 황제가 말하기를, “눈을 마주보고 발이 알록달록한 게를 먹으면 사람을 해칠 수 있다. 12월에는 게와 자라를 먹지 말아야 하니 사람의 정신과 기운을 손상시키기 때문이다.”라고 말했다. 또 말하기를, “거북이와 자라의 고기를 돼지고기와 같이 먹으면 사람에게 해롭다. 가을에 과일과 채소를 거북이고기와 같이 먹으면 숨이 짧아진다. 술을 마시며 거북이고기를 고백채(菰白菜)와 같이 먹으면 오한발열이 생긴다. 육갑일(六甲日)에는 거북이와 자라 고기를 먹지 말아야 하니 사람의 심신(心神)을 해치기 때문이다. 소라와 조개를 채소와 같이 먹으면 심통(心痛)이 생겨 3일에 한 번 발작한다. 생 새우를 돼지고기와 같이 먹으면 항상 메스꺼워 침을 자꾸 뱉게 하고 정기를 손상시킨다. 수염이 없고 배 아래 전체가 검은색인 새우를 먹으면 사람을 해치니 반드시 피하고 가볍게 여기지 말라. 11월과 12월에는 새우와 조개와 등껍질이 있는 것을 먹지 말아야 한다.”라고 하였다.

29. 汗: 汗의 오기이다. 문맥 참조. ↩

30. 約: 연문(衍文)으로 보인다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

31. 비(啤): 의미를 알 수 없다. ↩

32. 周: 風의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

33. 瘡: 鼻의 오기이다. 翼方 참조. ↩

34. 錯: 剝의 오기이다. 문맥 참조. ↩

35. 遁尸(遁尸): 병사가 살과 혈맥(血脈)에 멈추어 숨어 있어 증상이 없어지더라도 병이 낫지 않는 경우를 가리킨다. ↩

36. 久傷乏瘡: 九傷之瘡 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

37. 虎魄 : 琥珀의 오기이다. 《천금요방》 송고본(宋古本) 참조. ↩

38. 黑 : 赤 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

39. 晷 : 老 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

40. 선어육(鰈魚肉) : 원문의 '鰈'는 '鰈'과 통하는 글자이로 드렁허리를 의미한다. 《本草圖經》에서 "鰈似鰻鱺而細長"이라고 하였는데, 유사한 모양 때문에 만려어와 선어가 이어 기술되었다고 볼 수 있다. ↩

41. 심순(藩脣) : 입술에 진물이 흐르는 온갖 습진(濕瘡)을 가리킨다. ↩

42. 선어(鰈魚) : '타어'로 읽는다. 《集韻》에는 '鰈'이 '타'로 발음될 때 '鼃', 즉 물가에 사는 악어 혹은 도마뱀을 의미한다고 하였다. 앞서 드렁허리가 이미 나왔기 때문에 양쯔강 악어를 가리키는 것으로 보인다. ↩

43. 痛 : 寒 《천금요방》 송고본(宋古本) ↩

2.1. 해제

2.1.1. 머리말

『천금식치(千金食治)』는 수·당나라 때 활동했던 손사막(孫思邈)이 저술한 『천금요방』 제26권에 대한 간칭(簡稱)으로, 동아시아 전통의학 치료 방법의 하나인 식치(食治)를 전문으로 한 최초의 문헌이다.

2.1.2. 판본서지

『천금식치』가 포함된 『천금요방』의 판본은 상당히 다양하지만, 크게 ①북송(北宋) 교정의서국 교정본, 교정의서국의 교정을 거치지 않은 ②송대 민간 간행본(국역문에서의 “宋古本”), ③도장본(道藏本) 등 3가지로 나뉜다. 본 국역에는 1955년 인민위생출판사(人民衛生出版社)에서 영인한 북송 교정의서국 교정본 계열의 일본 에도의학영북송본(江戸醫學影北宋本)을 사용하였다.

2.1.3. 저자

『천금요방』의 저자 손사막(약581-682)은 중국 수·당나라 때의 활동했던 저명한 도사(道士)이자 의학자이다. 경조(京兆) 화원(華原, 지금의 陝西省 耀縣) 사람으로, 어려서부터 매우 총명하고 재주가 뛰어났다. 그러나 스스로 병약하여 의학에 뜻을 두었고 젊은 시절부터 책을 보며 의학의 이치에 몰두하였다. 그는 『소문(素問)』, 『갑을(甲乙)』, 『황제침경(黃帝鍼經)』 등의 서적을 깊이 연구하고, 명당유주(明堂流注)·십이경맥(十二經脈)·삼부구후(三部九候)·표리공혈(表裏孔穴)·본초약대(本草藥對) 등 의학 이론을 천착하는 한편, 장중경(張仲景)·왕숙화(王叔和)·완하남(阮河南)·범동양(范東陽)·장묘(張苗)·근소(靳邵) 등이 남긴 의서들을 탐구하였

다. 그는 평생 재야에 은거하면서 의학 지식을 쌓았고 그 결과를 『천금요방(千金要方)』과 『천금익방(千金翼方)』으로 남겼다. 이러한 업적 때문에 후세 중국에는 약왕(藥王)으로 신격화되기도 하였다.

2.1.4. 구성과 내용

『천금요방』은 모두 30권으로 구성되어 있는데, 총편(總編) 233문(門), 방론(方論) 5300수(首)가 수록되어 있다. 전체의 내용을 대략 살펴보면, 총론에 해당하는 제1권에는 의학을 익히는 법과 진단하는 법, 그리고 약을 쓰는 방법을 개괄한 「서례(序例)」가 있다. 각론은 부인과 소아의 질환으로 시작되는데, 제2권에서 제4권까지는 부인과 관련된 질환을 다룬 「부인방(婦人方)」, 제5권에는 소아와 관련된 질환을 다룬 「소소영유방(少小嬰孺方)」이 있다. 이어 병증에 따라 제6권에는 눈·입 등의 질병을 다룬 칠구병(七竅病), 제7권에는 풍독각기(風毒脚氣), 제8권에는 제풍(諸風), 제9-10권에는 상한(傷寒)에 대해 기술되어 있고, 제11-20권에서는 장부(臟腑)의 순서에 따라 일부 내과 잡병과 치법을 설명하였다. 계속해서 제21권에는 소갈(消渴)·임폐(淋閉), 제22권에는 정종옹저(疔腫癰疽), 제23권에는 치루(痔漏)와 관련된 설명과 처방이 있으며, 제24권에는 해독(解毒)과 잡치(雜治)의 방법이 소개되었다. 제26권에는 음식으로서 치료에 활용할 수 있는 본초에 대한 약성과 금기를 설명한 「식치(食治)」가 있고, 제27권에는 양생과 관련된 「양성(養性)」, 제28권에는 진맥과 관련된 「평맥(平脈)」, 제29-30권에는 침구 치료에 대한 「침구(鍼灸)」를 두었다. 이 가운데 제26권의 부제(副題)가 “식치(食治)”로 되어 있기 때문에 그 내용을 일반적으로 「천금식치」라고 부른다. 「천금식치」는 모두 5장으로 구성되어 있는데, 총론에 해당하는 제1장 ‘서론(序論)’과 각론에 해당하는 나머지 네 장으로 나눌 수 있다. 제1장 서론에서는 장중경(張仲景)이나 황제(黃帝)와 같은 의성(醫聖)들의 말을 빌려 식치의 개념을 비롯해 약재의 성미(性味)와 효능(効能)이 어떻게 치료에 적용되는지 이론적으로 설명하였다. 각론에 해당하는 뒤의 네 장에서는 식치에 활용되는 본초를 본격적으로 다루고 있다. 제2장 ‘과실(果實)’에는 빈랑(檳榔)부터 호도(胡桃)까지 29종, 제3장 ‘채소(菜蔬)’에는 구기엽(枸杞葉)부터 근채(蘄菜)까지 58종, 제5장 ‘곡

미(穀米)’에는 의이인(薏苡人)에서 염(鹽)까지 27종, 제6장 ‘조수(鳥獸)’에는 인유즙(人乳汁)에서 해각(蟹殼)까지 40종 등 모두 154종의 약재가 실려 있다. 본초의 종수가 책에 언급되어 있기는 하지만, 본문의 설명을 어디에서 나누느냐에 따라 실재와 2-4종정도 차이가 생긴다. 또 하나의 약재 아래에 관련된 약재들이 부연되어 있어서 본문에서 다루고 있는 본초의 수는 154종보다 훨씬 더 많다. 예를 들어 대두황권(大豆黃卷)의 경우 생대두(生大豆)와 대두 볶은 가루(其熬屑)에 대한 설명이 함께 포함되어 있다.

2.1.5. 특징과 의의

한의학에는 약재를 이용한 적극적인 치료뿐만 아니라 음식을 이용하여 점진적으로 질병을 예방하거나 치료하는 ‘식치(食治)’라는 치료 방법이 있다. 『주례(周禮)』 「천관(天官)」에는 “식의(食醫)는 왕의 여섯 가지 밥, 여섯 가지 음료, 여섯 가지 요리, 백 가지 맛, 백 가지 장(醬) 등 산해진미의 맛과 음식의 차갑고 뜨거움을 맡았다.”라고 하여, 식치를 주관했던 식의(食醫)라는 관직과 그 역할에 대해 적고 있다. 한의학의 원전(原典)에 해당하는 『황제내경(黃帝內經)』, 『상한잡병론(傷寒雜病論)』, 『신농본초경(神農本草經)』 등에도 식치 대한 단초를 제공하고 있다. 하지만 임상에 활용할 수 있도록 구체적으로 식치를 설명하기 시작한 것은 당나라에 이르러서이다. 대표적인 당나라 식치 문헌으로는 『식료본초(食療本草)』, 『식의심감(食醫心鑑)』 등이 있는데, 「천금식치」는 이보다 앞서 식치의 논의를 구체화한 최초의 문헌이다. 「천금식치」는 기존의 본초 지식을 바탕으로 하고 있지만, 식치를 활용할 수 있도록 식치에 사용할 수 있는 본초들을 따로 모으고, 효능뿐만 아니라 장기간 복용했을 때 나타날 수 있는 반응과 섭취할 때 조심해야 할 금기에 대해 자세히 설명하였다. 손사막은 『천금요방』을 저술하고 30여년 뒤에 다시 『천금익방(千金翼方)』을 저술하여 이를 보충하였는데, 제2권-제4권에 걸쳐 「본초」를 따로 두었다. 『천금요방』의 식치편을 『천금익방』의 「본초」와 비교해 보면 「천금식치」의 이러한 특징을 더 잘 알 수 있다. 먼저, 「천금식치」에는 『천금익방』 「본초」에 있는 옥석부(玉石部)·초부(草部)·목부(木部)의 본초들이 배제되어 있다. 식치에 사용할 수 있는 본초의 범주를

과실·채소·곡식·동물성 약재로 한정하고 있는 것이다. 특히 동물성 약재의 경우 현대에는 그 중요성이 절하된 상태이지만, 당시에는 매우 중요하게 다루어졌다는 사실이 확인된다. 다음으로 「천금식치」에서는 하나의 약재에 대해 ①약명(藥名), ②미(味)와 기(氣), ③독성(毒性), ④효능(效能), ⑤오래 복용했을 때의 반응, ⑥채취법(採取法), ⑦복용시 금기 사항으로 나누어 설명하였다. 약성과 효능에 대한 설명은 『천금익방』 「본초」의 내용과 대동소이하지만, 이명(異名)·산지(產地)·가공법·보관법에 대한 설명이 거의 없다. 예를 들어 대조(大棗)의 경우, 후자에는 “一名乾棗, 一名美棗, 一名良棗”라는 이명(異名) 설명과 “八月採, 暴乾”이라는 채취·가공에 대한 설명이 더 있고, 계두실(鷄頭實)의 경우에도 후자에는 “一名雁喙實, 一名芡”이라는 이명과 “生雷澤池澤”라는 산지 설명이 더 있다. 하지만 「천금식치」에는 『천금익방』 「본초」에 없는 복용시 금기에 매우 많은 지면을 할애하고 있다. 이 금기 사항들은 모두 황제(黃帝)와 편작(扁鵲)의 말을 인용한 형태로 설명되어 있다. 특히 황제의 설명은 각론에서 52회 나타나는데, 이는 본초 3개 가운데 1개에 언급될 정도로 많은 양이다. 그 내용은 가공 형태에 따라 혹은 함께 먹는 음식에 따라 어떤 문제를 야기하는지에 대한 것이다. 예를 들어 동규자(冬葵子)의 경우 “황제가 말하기를, ‘서리 맞고 언 아욱을 생으로 먹으면 다섯 가지 유음(流飲)을 발작시키는데 유음이 왕성해지면 물 같은 것을 토하게 된다. 무릇 아욱과 잉어젖을 함께 먹으면 사람에게 해롭다. 각 계절의 마지막달은 토(土)가 왕성한 때이니 아욱을 생으로 먹지 말아야 한다. 음식을 소화시키지 못하게 하고 숙병(宿病)을 발작시키기 때문이다.’라고 하였다.〔黃帝云, 霜葵陳者生食之, 動五種流飲, 飲盛則吐水. 凡葵菜和鯉魚鮓食之害人, 四季之月土王時, 勿食生葵菜, 令人飲食不化, 發宿病.〕”라고 하였고, 생강(生薑)에 대해서는 “황제가 말하기를, ‘8월과 9월에는 생강을 먹지 말아야 하니 정신을 상하게 하며 수명을 단축시키기 때문이다.’라고 하였다.〔黃帝云, 八月九月勿食薑, 傷人神損壽.〕”라고 하였다. 황제의 설명을 인용한 복용시 금기 사항은 다른 유관 문헌을 찾을 수 없어 깊이 있는 고증은 어려운 상태이다. 하지만 이들 내용은 「천금식치」의 가장 중요한 특징 가운데 하나이다.

2.1.6. 맺음말

「천금식치」 제1장 서론에 나오는 다음 내용은 당대(唐代) 의학자 손사막이 식치에 대해 가졌던 생각을 단적으로 보여준다.

“근본적으로 몸을 편안히 하려면 반드시 음식으로부터 도움을 받아야 하고, 빠르게 병을 구제하려면 반드시 약에 의지해야 한다. 음식의 마땅함을 알지 못하면 생명을 보존할 수 없고, 약기(藥忌)에 밝지 못하면 병을 없앨 수 없다. 이 두 가지는 목숨에 있어 중요한 요소이니 만약 소홀히 하여 배우지 않는다면 진실로 슬픈 일이다. 그러므로 음식은 나쁜 것을 배척하여 오장육부를 편안히 하고, 정신을 즐겁고 상쾌하게 하여 혈기를 북돋아야 한다. 만약 음식을 이용해 병을 바로잡고 정신을 평온히 하며 질병을 제거한다면 '숨씨 좋은 의원'이라 할 수 있을 것이다. 의원은 당연히 먼저 병의 근원을 살펴 이해해야 하고 잘못된 곳을 알아 음식으로 다스려야 한다. 음식으로 병을 다스려도 낫지 않은 이후에 약을 먹어야 한다. [安身之本, 必資於食, 救疾之速, 必憑於藥, 不知食宜者, 不足以存生也, 不明藥忌者, 不能以除病也, 斯之二事, 有靈之所要也, 若忽而不學, 誠可悲夫. 是故食能排邪而安藏腑, 悅神爽志, 以資血氣, 若能用食平痼, 釋情遺疾者, 可謂良工. 夫爲醫者, 當須先洞曉病源, 知其所犯, 以食治之, 食療不愈, 然後命藥.]”

그는 의학에서 음식을 몸을 편안히 하기 위한 치료의 보조적인 수단일 뿐만 아니라 질병 발생 초기에 먼저 써야 할 치료의 중요한 수단으로 인식하였다. 따라서 음식과 약 두 가지를 모두 알아야 좋은 의사가 될 수 있다고 주장하였다. 의학 지식이 고도화된 오늘날에도 음식과 생활을 배제한 채 인체의 변화를 의료의 관점에서만 이해하는 경우가 적지 않다. 그런 점에서 「천금식치」는 오늘날에도 인체가 음식을 통해 성장하고 살아간다는 기본적인 사실을 환기시켜 준다.

작성자 정경훈

<참고문헌>

김은향. 千金要方 食治의 연구. 圓光大學校(석사학위논문). 2002.

오준호·구현희·백주현·안상우, 『食醫心鑑』에 담긴 식치의학 연구. 한국식생활문화학회지. 2010;25(6):734-745.

이병욱, 『천금요방』과 『천금익방』의 본초이론에 관한 연구. 동서의학. 2002;27(2):36-46.

万芳·钟赣生. 论《千金要方》、《千金翼方》食治特色. 中华中医药杂志. 1993(4):17-19.

曹瑛. 《千金要方·食治》与《食疗本草》. 辽宁中医学院学报. 2000(2):87-88.

출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서 명 : 국역 천금식치 / 備急千金要方 卷第二十六 千金食治

원저자 : 손사막

국 역 : 정경훈

해 제 : 정경훈

편 집 : 문진

발행인 : 이해정

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2016년 12월 10일

주 소 : 대전시 유성구 유성대로 1672

대표전화 : 042)868-9482

글꼴 출처 : 함초롬체 (한글과컴퓨터)

기여한 사람들

이 책의 번역을 기획하고 판본을 조사·수집한 이는 오준호이고, 정본화 된 원문 텍스트를 만들고 역자와 책의 방향을 논의한 이는 이정현이고, 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright © 2016 Korea Institute of Oriental Medicine

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

고전한의번역서 e-book[식치편] @한국한의학연구원

 9 788959 702442 ISBN 978-89-5970-244-2 (EPUB)	비매품 95510 	 9 788959 702404 ISBN 978-89-5970-240-4 (MOBI)	비매품 95510 	 9 788959 702398 ISBN 978-89-5970-239-8 (PDF)	비매품 95510 
---	---	---	---	---	---