

# 食物本草

국역

저자 노화

역자 구자훈 · 한민섭

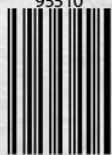
해제 구자훈 · 한민섭



비매품  
95510



9 788959 703579



ISBN 978-89-5970-357-9 (EPUB3)

ISBN 978-89-5970-358-6 (PDF)

ISBN 978-89-5970-359-3 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

---

# Table of Contents

## 원문·국역

식물본초 서문 食物本草序	1.1
식물본초 판각서 刻食物本草序	1.2
식물본초 권상 食物本草 卷上	2.1
음수류 水類	2.1.1
곡식류 穀類	2.1.2
채소류 菜類	2.1.3
과실류 果類	2.1.4
식물본초 권하 食物本草 卷下	2.2
조류 禽類	2.2.1
짐승류 獸類	2.2.2
어류 魚類	2.2.3
양념류 味類	2.2.4

## 해제·출판

해제	3.1
일러두기	3.2
출판사항	3.3

---



## 1.1. 食物本草序 | 식물본초 서

飲食之於人大矣. 醫書所謂, ‘五穀以養人, 五肉以助之, 五果以充之, 五蔬以通之’,<sup>1</sup> 信乎, 人之所以培植元氣, 嗣續生脈, 流通精液者, 不外於終日口頰間所入耳. 故君子有飲食之節, 非特以明禮, 亦爲攝生計也, 節之可矣. 然於物性之不同, 其爲有益益毒害, 於人及, 有相反相畏, 惡! 有犯於食禁者, 又豈可以不知哉! 然中間, 有爲害章章者, 則世亦往往知之, 如河豚鱉蕒之類, 皆能自爲之禁忌矣,<sup>2</sup> 恨不能物物盡知之也. 《食物本草》則專以詳此耳, 人豈可以不知哉! 隨行有卷本, 殆梓行於近年間, 嘗出與朋輩同閱, 多以爲有益於人, 而欲得之者, 豈傳布之未廣耶. 故更棧之梓, 庶得而知之者, 不爲無益也.

먹고 마시는 것은 사람에게 있어 중대한 일이다. 의서(醫書)에서도 ‘다섯 가지 곡식은 사람을 기르고, 다섯 가지 고기는 그것을 돕고, 다섯 가지 과일은 그것을 채우며, 다섯 가지 채소는 그것을 통하게 한다’고 하였으니, 진실로 사람의 원기를 북돋아 기르고, 명맥을 이어나가고 혈맥을 증강시키며, 정액을 유통시키는 것은 종일토록 입속으로 받아들이는 음식들 이외에 다른 것이 없다. 까닭에 군자에게는 먹고 마시는 것에 절도가 있나니, 그것은 예(禮)를 밝히기 위한 이유만은 아니고 또한 섭생(攝生)을 위한 계책이기도 한 것이니, 절도 있는 것이 옳지 않겠는가. 하지만 물성이라는 것은 똑같지 않아서, 그 작용이 이익이 되거나 해독이 되기도 하며, 사람에게 미쳤을 때 상반되거나 외기(畏忌)하는 경우도 있나니, 아야! 먹어서는 안 되는 것을 먹는 경우도 있으니, 또한 몰라서 되겠는가! 하지만 그중에는 해독이 됨이 분명해서 세간에서도 왕왕들 아는 것도 있어서 복어의 독이나 자라 고기를 비름과 함께 먹으면 안 되는 따위의 것들은 모두 스스로 금기할 수 있지만, 안타깝게도 물물마다 다 알 수는 없다. 《식물본초》는 오로지 이러한 것들에 대해 상세히 설명한 책인 것이니 사람이 어찌 몰라서 되겠는가! 통행되는 것으로 두루마리로 된 판본이 있어 아마도 요사이에 판각한 것인 듯한데, 일전에 동료와 친구들이 있는 자리에서 꺼내어 함께 보았

더니 대개들 사람에게 유익한 내용이라 여기면서 이 책을 구하고 싶어 하였으니, 책이 전포된 것이 넓지 않아서가 아니겠는가? 이러한 까닭에 다시 판각하노니, 아마도 이 책을 얻어서 알게 된다면 보탬이 없지는 않을 것이다.

嘉靖乙酉秋七月之吉 清江令溧陽狄冲書

가정 을유년 가을 칠월의 길일에 청강 수령 율양사람 적충이 쓴다.

---

1. ‘五穀以養人 - 五蔬以通之’: 五穀爲養, 五肉爲益, 五果爲助, 五菜爲充

※《비급천금요방(備急千金要方)》↩

2. 如河豚鱉莧之類, 皆能自爲之禁忌矣, : 龜鱉肉, 不可合莧菜食之 ※《금궤요략》↩

## 1.2. 刻食物本草序 | 식물본초 판각서

《證類本草》刻於魯,《救荒本草》刻於晉,《食物本草》未見有刻焉者,夫豈以日用之常而略之乎? 常易忽也 而變亦易生 故《證類》專於藥物 而《救荒》乃搜及於蒿萊,是亦憂變之深也已夫! 古人論天下恒擬諸身,論安危之勢擬諸疾,然致疾之源,不于其變于其常,不于其外于其內,內經所謂,病從脾胃所生 養生當實元氣 其以此也. 是編所載 水穀禽果之類 咸具寒溫燥濕之性備列,固亦日用之常也 人能求之 則飲食節而元氣自充 可勿藥矣 是果獨可略乎 若於天下無事 能愛養休息 不 不奪 則和氣致祥 災變不作 民且樂業[業]矣 荒政固不必講也 又何假於刑戮矣乎 故曰 醫有相道焉

《증류본초》는 노(魯)땅에서 판각하였고, 《구황본초》는 진(晉)땅에서 판각하였지만, 《식물본초》는 판각본을 볼 수 없는 것은 대저 일용지간의 일상적인 것이라 생략한 것이 아니겠는가? 일상적인 것은 쉬 흘리하지만 변화도 역시 쉬 생겨나니 까닭에 《증류본초》는 약물만 전적으로 다루었지만, 《구황본초》는 쑥과 명아주에 이르기까지 조사하였으니, 이것은 또한 변화를 걱정함이 깊은 것이 아니겠는가! 고인들은 천하를 의논하면서 항상 육신에 견주었으며, 안위의 형세를 논하면서 질병에 견주어 말하곤 하였다. 하지만 질병의 근원에 이르면 그 변화에서 나오는 것이 아니라 일상에서 나오는 것이며, 그 바깥에 있는 것이 아니라 그 내부에서 있는 것이니, 《황제내경》에 이른바 병은 비위로부터 생기는 것이니 양생하여 원기를 당실해야한다는 것은 이때문인 것이다. 이 책에 실린 물, 곡식, 가금류, 과일류들은 한온조습의 성질을 다 갖추어 나열하였으니 진실로 일용지간의 일상적인 것이니, 사람들이 구한다면 음식은 절용하며 원기는 절로 채워져서 약을 쓰지 않을 수 있을 것이니, 이것을 과연 유독 생략할 수 있겠는가. 만약 천하에 아무런 일이 없어서 야양하고 휴식하며 잔혹불탈할 수 있다면 화기가 상서로움을 불러오리고 재변이 일어나지 않으리니 백

성들은 그 생업을 즐거워할 것이니, 구황하는 정책은 진실로 강구할 필요가 없을 것이니, 또한 어느 겨를에 잔혹함을 하겠는가? 까닭에 의학은 도를 돕는다고 했던 것이다.

嘉靖丙戌十二月既望 太原姚文清序

가정 병술년 12월 보름에 태원사람 요문청이 서를 쓰다.

### 2.1.1. 水類 | 음수류

#### 井水 | 우물물

井水, 新汲即用, 利人療病. 平旦第一汲者, 爲井華水, 又與諸水不同. 凡井水, 有遠從地脈來者, 爲上, 有從近處江河中滲來者, 欠佳. 又城市人家稠密, 溝渠污水, 雜入井中成醎[鹼], 用須煎滾, 停頓一時, 候醎下墜, 取上面清水用之. 否則氣味俱惡, 而煎茶釀酒作豆腐三事, 尤不堪也. 又雨後其水渾濁, 須搗桃杏仁連汁, 授入水中攪勻, 少時, 則渾濁墜底矣. 《易》曰, ‘井泥不食’, 謹之.

우물물(井水)은 새로 길어 곧바로 쓰면 사람에게 이롭고 병을 치료한다. 신 새벽에 제일 처음 길은 물은 정화수(井華水)가 되니 또한 다른 물과는 같지 않다. 무릇 우물물은 멀리 지맥으로부터 솟아 오른 것을 최상으로 치는데, 근처의 강이나 하천으로부터 스며들어 나온 것은 다소 미흡하지만 좋다. 또 성시(城市)의 인가가 조밀한 곳에서 붓도랑이나 하수가 우물물에 섞여 들어가 소금기가 있는 것은 사용할 때 반드시 팔팔 끓이고, 어느 정도 묵혀두어 소금기가 가라앉기를 기다려 위쪽의 맑은 물을 사용한다. 그렇게 하지 않는다면 물의 성질과 맛이 다 좋지 않으니, 차 끓이기, 술 빚기, 두부 만들기의 중요한 세 용도에는 쓸 수가 없다. 또한 비가 온 뒤끝이라서 그 물이 혼탁할 때는 복숭아씨 살구씨나 황련을 즙내어 물속에 넣고 잘 저어주면 조금 있다가 혼탁한 것이 바닥에 가라앉는다. 《주역》에도 “우물물에 진흙이 있으면 먹지 않는다”라 했으니, 삼갈지라.

#### 千里水 | 천리수



千里水, 卽遠來流水也, 從西來者, 謂之東流水. 二水味平無毒, 主病後虛弱, 及盪滌邪穢. 揚之過萬, 名曰甘爛水, 以木盆盛水, 杓揚之, 泡起作珠子數千顆, 擊取煮藥. 治霍亂, 及入膀胱奔豚氣, 用之殊勝, 誠與諸水不同. 煉雲母粉用之, 卽其驗也. 古云, ‘流水不腐’, 但江河水善惡, 有不可知者, 昔年予在潯州, 忽一日, 城中馬死數百, 詢之云, ‘數日前有雨, 洗出山谷中蛇蟲之毒, 馬飲其水而致然也’, 不可不知.

천리수(千里水)는 먼 곳으로부터 흘러온 물을 가리키는데, 특히 서쪽으로부터 흘러온 물은 동류수(東流水)라고 부른다. 이 두 종류의 물은 맛이 평담하고 독성이 없어서 병후 허약 증세나 몸속의 나쁜 것을 씻어내는데 주효하다. 만 번 이상 물을 튀긴 것을 감란수(甘爛水)라고 부르는데, 나무로 만든 동이에 물을 담고 국자로 물을 튀기는데, 거품이 일어서 물방울이 만들어져 수천 개가 되면 급히 가져다 약을 달인다. 곽란(霍亂)을 치료하고, 방광에 분둔기(奔豚氣)가 들어갔을 때 쓰면 매우 좋으니, 진실로 다른 물과는 확실히 다르다. 운모(雲母)를 단련하여 가루 내어 쓰면 곧바로 효험을 볼 수 있다. 옛말(《여씨춘추》)에 “흐르는 물은 썩지 않는다”고 하였지만, 강과 하천의 물의 좋고 나쁨은 알 수 없는 바가 있으니, 예전에 내가 심주(潯州)에 있을 적에 하루는 갑자기 성안의 말 수백 마리가 죽었다. 그 까닭을 물었더니, “며칠 전에 비가 와서 산속의 사충(蛇蟲)의 독이 씻겨 나왔는데, 말이 그 물을 마시고 그렇게 된 것이다”고 하였으니, 이러한 것은 몰라서는 안 된다.

### 秋露水 | 추로수

秋露水, 味甘, 平, 無毒. 在百草頭上者, 愈百病, 止消渴, 令人身輕不飢, 肌肉悅澤. 栢葉上者, 明目, 百花上者, 益顏色.

추로수(秋露水)는 맛이 달고 성질은 평(平)하며 독이 없다. 온갖 풀의 끝에 매달려 있는 것은 온갖 병을 낫게 하는데, 소갈을 멎게 하고 사람의 몸을 가볍게 하며 배가 고프지 않게 하고, 피부를 윤택하게 한다. 측백나무 위에 매달린 것은 눈을 밝게 하고, 각종 꽃 위에 맺힌 것은 안색을 더해준다.

### 臘雪水 | 납설수

臘雪水, 甘, 大寒. 解天行時疫, 及一切毒. 淹藏果實, 良. 春雪水, 生蟲不堪.

납설수(臘雪水)는 맛이 달고 성질이 매우 차다. 유행성 역병을 풀어주고, 일체의 독성을 해독한다. 과실을 저장해두면 좋다. 봄눈 녹인 물은 벌레가 생겨서 쓸 수 없다.

### 乳穴水 | 유혈수

乳穴水, 乃岩穴中, 涓涓而出之水, 秤之, 重於他水, 煎沸, 上有鹽花. 味甘, 溫, 無毒. 肥健人, 令能食, 體潤不老, 與乳同功. 取以作飯及釀酒, 大有益也. 穴有小魚, 補人, 見魚類.

유혈수(乳穴水)는 바위틈에서 졸졸 흘러나오는 물인데, 저울에 달아보면 다른 물 보다 무겁고, 팔팔 끓여보면 가장자리에 소금꽃 같은 결정이 생긴다. 맛은 달고 성질은 따뜻하며 독성이 없다. 비만한 사람도 음식을 먹을 수 있도록 하며, 몸에 윤기가 나며 늙지 않게 하는 것이 우유와 같은 효과가 있다. 이물로 밥을 짓거나 술을 빚으면 매우 유익하다. 바위틈에 작은 물고기가 있는데 사람에게 보탬이 되니, 어류(魚類) 조항에 설명이 보인다.

### 寒泉水 | 한천수

寒泉水, 味甘, 平, 無毒. 主消渴反胃, 去熱淋及暑痢, 兼洗漆瘡射癰腫. 令散下熱氣, 利小便, 竝宜飲之.

한천수(寒泉水)는 맛이 달고 성질은 평(平)하며 독성이 없다. 소갈·반위(反胃)에 주효하고, 열림(熱淋)·서리(暑痢)를 제거하며, 아울러 칠창(漆瘡)을 씻어내고 옹종(癰腫)을 쏘는 효능이 있다. 열기를 흩어서 내리게 하며 소변을 잘 나오게 하니, 마땅한 약과 함께 마신다.

### 夏氷 | 하빙

夏氷, 味甘, 大寒, 無毒. 去熱除煩, 暑月食之, 與氣候相反, 入腹, 冷熱相激, 非所宜也. 止可隱映飲食, 取其氣之冷耳, 若敲碎食之, 暫時爽快, 久當成疾.

하빙(夏氷)은 맛이 달고 성질은 매우 차며 독성은 없다. 번열(煩熱)을 제거해주는데, 더운 달에 먹으면 기후와 상반되어 뱃속에 들어가면 냉기와 열기가 서로 부딪히게 되니 복용하기에 마땅한 것이 아니다. 그저 음식에 은근하게 비추어 냉기가 돌도록 할 정도에서만 그쳐야하니, 만약 하빙을 깨고 부수어 먹게 되면 먹을 때는 잠시 상쾌하더라도 장기적으로는 병에 걸리게 된다.

### 溫泉水 | 온천수

溫泉水, 性熱, 有毒, 切不可飲. 一云, ‘下有硫黃, 卽令水熱, 當其熱處, 可燂猪羊’. 主治風頑痺, 浴之可除. 廬山下有湯泉池, 往來方士, 教令患疥癩及楊梅瘡者, 飽食入池, 久浴得汗出乃止, 旬日, 諸瘡自愈. 然水有硫黃臭氣, 故應愈諸風惡疾, 體虛者, 毋得輕入.

온천수(溫泉水)는 성질이 뜨겁고 독성이 있으니 절대로 마셔서는 안 된다. 혹자는 “아래에 유황이 있어서 물을 뜨겁게 하는 것이니, 그 뜨거운 곳은 작은 돼지나 양 따위를 삶을 수 있을 정도이다”라고 하였다. 풍증(風症)의 치료와 심한 마비 증세에 주효하여 목욕을 하면 증상을 제거할 수 있다. 여산(廬山) 기슭에 온천 연못이 있어서, 이곳을 왕래하는 방사(方士)가 나병·개선이나 양매창을 앓고 있는 사람들에게 음식을 배불리 먹고 연못 속에 들어가 땀이 날 때까지 오랫동안 목욕하게끔 하니, 열흘 만에 각종 피부병이 저절로 나았다고 한다. 하지만 물속에 유황의 냄새와 기운이 있어서 각종 풍증과 나쁜 병이 낫는 것이니, 몸이 허약한 자는 경솔하게 입욕해서는 안 된다.

### 漿水 | 장수

漿水, 以粟米或倉米飲, 釀成者. 味甘酸, 微溫, 無毒. 調中引氣, 宣和強力, 通關開胃, 止霍亂泄痢, 消宿食, 解煩去睡, 止嘔. 白膚體似冰者, 至冷, 妊娠忌食. 不可同李子食, 令吐利. 丹溪云, ‘漿水, 性冷善走, 化滯物消. 解煩渴, 宜作粥. 薄暮食之, 去睡, 理臟腑.’

장수(漿水)는 좁쌀이나 혹은 묵은 쌀로 끓인 미음을 삭힌 것이다. 맛은 달고 시며 성질은 약간 따뜻하고 독성이 없다. 비위(脾胃)를 조절하고 기를 끌어들이어서 조화롭게 하고 힘을 강하게 하며, 관(關)을 통하게 하고 위(胃)의 기능을 촉진하며, 객란과 설리를 멎게 하며, 묵은 체증을 삭이며, 번갈(煩渴)을 풀고 잠을 쫓으며 구토를 멈추게 한다. 하얀 꺼풀이 생기고 몸체는 얼음같이 투명한 것은 매우 차가운 성질이 있으니 임신부는 복용을 삼가야 한다. 오얏과 함께 먹으면 안 되니, 구토와 설사를 일으킨다. 단계(丹溪)가 말하기를 “장수(漿水)는 성질이 차갑고 달리는 것을 좋아하여서 체한 것을 내린다. 번갈을 풀려면 죽을 섞어먹는 것이 좋다. 저물녘에 먹으면 잠을 쫓으며 장부(臟腑)를 다스린다”고 하였다.

### 熱湯 | 열탕

熱湯, 須百沸過, 若半沸者食之, 病脹. 患霍亂, 手足轉筋者, 以銅瓦器, 盛湯熨臍, 效.

열탕(熱湯)은 모름지기 백 번이 넘게 끓여야 하니, 만약 반쯤만 끓인 것을 먹게 되면 배가 붓는 병이 걸린다. 객란병을 앓은 뒤 수족이 뒤틀리는 경우에는 구리그릇이나 질그릇에 열탕을 가득 담아서 배꼽 부위를 찜질해주면 효과가 있다.

### 繁露水 | 번로수

繁露水, 是秋露繁濃時水也. 作盤以收之, 煎令稠. 食之, 延年不飢. 以之造酒, 名秋露白, 味最香冽.

번로수(繁露水)는 가을 이슬이 빈번해지고 양이 많아질 때의 물이다. 대야에 받아 걷고는 달여서 뽀뽀하게 만든다. 먹으면 오래 살고 배고프지 않게 된다. 이 물로 술을 빚은 것을 추로백(秋露白)이라고 하는데, 맛이 제일 향기롭고 시원하다.

### 梅雨水 | 매우수

梅雨水, 洗癬疥, 滅癥痕. 入醬, 令易熟. 沾衣, 便腐澣垢, 如灰汁, 有異他水.

매우수(梅雨水)는 창선과 옴을 씻고 흉터를 없앤다. 장(醬)에 넣으면 빨리 익게 한다. 옷에 묻히면 곧 때를 녹여 씻어내는 것이 젖물과 마찬가지로 다른 종류의 물과는 차이가 있다.

### 半天河水 | 반천하수

半天河水, 卽上天雨澤水也. 治心病、鬼疰、狂邪氣、惡毒.

반천하수(半天河水)는 곧 하늘에서 내린 빗물이다. 심병(心病)、귀주(鬼疰)、광사기(狂邪氣)、악독(惡毒)을 치료한다.

### 冬霜水 | 동상수

冬霜水, 寒, 無毒. 團食者. 主解酒熱、傷寒鼻塞、酒後面赤.

동상수(冬霜水)는 성질이 차고 독이 없다. 뭉쳐서 먹는다. 술로 인한 열, 상한으로 코 막힌 것, 술 먹은 뒤에 얼굴이 붉은 것을 풀어주는 데 주효하다.

### 雹水 | 박수

雹水, 醬味不正. 當時, 取一二升, 納甕中, 卽如本味.

박수(雹水)는 맛이 좋지 않을 때 쓴다. 우박이 내릴 때 1~2되를 가져다가 장독에 넣으면 원래의 맛을 되찾는다.

### 方諸水 | 방제수

方諸水, 味甘, 寒, 無毒. 主明目、定心, 去小兒熱煩, 止渴. 方諸, 大蚌也. 《周禮》明諸承水於月, 謂之方諸, 陳饌, 以爲玄酒.

방제수(方諸水)는 맛은 달고 성질은 차며 독이 없다. 주로 눈을 밝게 하고 마음을 안정시킨다. 소아가 열이 나서 답답해하는 증상을 없애고 갈증을 그치게 한다. 방제(方諸)는 큰 조개를 말한다. 《주례》에 “달로부터 물을 받는 도구를 방제라고 부르는데, 제수(祭需)를 진설할 때 그 물로 현주(玄酒)를 삼는다”<sup>1</sup>라 하였다.

### 花水 | 화수

花水, 平, 無毒. 主渴. 遠行無水, 和苦括蕒爲丸服之, 永無渴.

화수(花水)는 성질이 평(平)하고 독성이 없다. 갈증에 주효하다. 먼 길을 갈 때 물이 없으면 고팔루(苦括蕒)와 섞어서 환약을 만들어 먹으면 영원히 갈증을 느끼지 않는다.

### 糧鬻水 | 양앵수

糧鬻水, 味辛, 平, 小毒. 主鬼氣中惡. 疰忤心腹痛, 惡夢鬼神, 進一合. 多飲, 令人心悶. 又云, 洗眼, 見鬼. 出古塚物鬻中.

양앵수(糧鬻水)는 맛은 맵고 성질은 평(平)하며 약간 독성이 있다. 귀신의 기운으로 인한 중악(中惡)에 주효하다. 주오(疰忤)로 심복부가 아프고, 악몽으로 귀신을 볼 때 한 홑을 마신다. 많이 마시면 가슴이 답답해진다. 또한 이것으로

눈을 씻으면 귀신이 보인다고 한다. 오래된 무덤의 명기(冥器) 단지 속에서 나온다.

### 甌氣水 | 증기수

甌氣水, 主長毛髮. 以物於炊飯時, 承取沐頭, 令髮長密黑潤. 不能多得, 朝朝梳摩小兒頭, 漸覺有益.

증기수(甌氣水)는 모발을 자라게 한다. 밥을 지을 때 나오는 것인데, 그 물을 받아서 머리를 감으면 머리카락이 길어지고 촘촘해지며 검어지고 윤기가 나게 된다. 많이 얻을 수는 없지만, 매일 아침마다 증기수로 아이의 머리를 빗질해보면 차츰 유익함을 깨닫게 된다.

### 生熟湯 | 생숙탕

生熟湯, 味鹹, 無毒. 熬鹽投中飲之, 吐宿食毒惡物. 消氣臃脹, 亦主痰瘡、調中、消食. 又人大醉, 及食瓜果過度, 以生熟湯浸身, 湯皆爲酒及瓜果氣味.

생숙탕(生熟湯)은 맛이 짜고 독은 없다. 볶은 소금을 타서 마시면 숙식(宿食)이나 독이나 나쁜 것을 토해낸다. 기창(氣脹)이나 여창(臃脹)을 삭이며, 담학(痰瘡)이나 속을 고르게 하거나 음식을 소화시키는 데 주효하다. 또 사람이 술에 아주 취하거나 참외 같은 과일을 지나치게 먹었을 때 생숙탕에 몸을 담그면, 탕이 술이나 참외 같은 과일의 냄새와 맛으로 가득하게 된다.

### 屋漏水 | 옥루수

屋漏水, 大有毒, 誤食, 必生惡疾, 以洗犬咬瘡, 可卽愈.

옥루수(屋漏水: 초가집 지붕에서 흘러내린 물)는 독성이 심해서 잘못 먹으면 반드시 몹쓸 병이 생기는데, 개에게 물린 상처를 옥루수로 씻어주면 즉시 낫는다.

#### 猪槽水 | 저조수

猪槽水, 無毒, 治諸蟲毒、蛇咬, 可浸瘡.

저조수(猪槽水: 돼지 구유 속의 물)는 독성이 없고 각종 벌레물린 상처나 뱀에게 물린 것을 치료할 수 있으니, 그 물 속에 헛 대를 담근다.

#### 溺坑水 | 닉갱수

溺坑水, 無毒, 主消渴, 解河豚魚毒.

닉갱수(溺坑水)는 독성이 없고 소갈병에 주효하며, 복어 독을 풀어준다.

#### 鹽膽水 | 염담수

鹽膽水, 味鹹苦, 有大毒. 此水, 鹽初熟, 槽中瀝黑汁也, 人與六畜, 皆不可食.

염담수(鹽膽水)는 맛이 짜고 쓰며 심한 독성이 있다. 이 물은 처음 자염(煮鹽)할 때 구유 속으로 떨어지는 검은 즙으로, 사람이나 가축 모두 먹을 수 없다.

#### 塚井水 | 충정수

塚井水, 有毒, 人中之不活. 欲入者, 先試以鷄毛, 如直下者, 無毒, 如迴旋而舞者, 則有毒. 先以熱醋數斗, 投井, 可入.



총정수(塚井水)에는 독성이 있어서 사람이 들어가면 살 수 없다. 들어가야 한다면, 우선 닭털로 시험해보아야 하는데, 곧바로 떨어지면 독성이 없고, 빙글빙글 돌면서 춤추듯 하면 독성이 있는 것이다. 먼저 데운 식초 몇 말을 우물 속에 넣으면 들어갈 수 있다.

### 洗碗水 | 세완수

洗碗水, 主惡瘡久不差者. 煎沸, 以鹽投中, 洗之, 立效.

세완수(洗碗水)는 악창(惡瘡)이 오랫동안 낫지 않는 데에 주효하다. 팔팔 끓여서 소금을 넣고는 상처를 씻어주면 즉시 효과를 본다.

### 蟹膏水 | 해고수

蟹膏水, 以膏投漆中, 化爲水, 古人用和藥. 又蚯蚓去泥, 以鹽塗之, 或納入蔥中, 化爲水. 主天行諸熱病、癩癰等疾. 又塗丹毒, 并傳漆瘡, 效.

해고수(蟹膏水)는 기름을 옷 속에 넣어서 물을 내린 것이니, 고인들은 이것으로 약을 만들었다. 또한 지렁이를 잡아다 진흙을 없애고 소금을 바르거나, 혹은 파의 대롱 속에 넣어서 물을 내리기도 한다. 유행성 각종 열병과 전간(癲癇) 등의 질병에 주효하다. 또한 단독(丹毒)에 바르거나, 칠창(漆瘡)에 붙여주면 효과가 있다.

### 陰地流泉水 | 음지유천수

陰地流泉水, 飲之, 令人發瘡瘡, 又損脚令軟. 又云, 飲澤中停水, 令人生瘡病.

음지유천수(陰地流泉水)를 마시면 학창(瘡瘡)이 생기며, 또 다리를 손상시켜 무르게 한다. 또한 말하기를 소택지에 고인 물을 마시면 사람에게 가병(瘡病)이 생긴다고도 하였다.

### 鹵水 | 노수

鹵水, 味苦鹹. 無毒. 主大熱、消渴、狂煩、除邪, 及下蠱毒, 柔肌膚, 去濕熱, 消痰磨積塊, 洗滌垢膩. 勿過服, 頓損人.

노수(鹵水)는 맛이 쓰고 짜며, 독성이 없다. 대열, 소갈증, 광번(狂煩), 사기(邪氣)를 제거하는데 주효하며, 또 충독(蠱毒)을 덜어주고, 피부를 부드럽게 하며, 습열을 제거하며, 담(痰)을 삭이고 적괴(積塊)를 삭이며 때와 기름기를 씻어낸다. 지나치게 복용해서는 안 되니, 갑작스레 사람을 상하게 한다.

### 地漿水 | 지장수

地漿水, 氣寒, 無毒. 掘地作坎, 以水沃其中, 攪令濁, 俄頃, 取之. 主解中諸毒、煩悶. 山中菌毒, 又楓樹上菌, 食之, 令人笑不止, 飲此解之.

지장수(地漿水)는 성질이 차고 독이 없다. 땅을 파서 구덩이를 만들어 그 속에 물을 대고는 휘저어 탁하게 하고난 뒤에 잠시 기다렸다가 (그 물을) 떠낸다. 각종 중독과 답답함을 푸는데 주효하다. 산 속 독버섯을 먹었을 경우, 또는 단풍 나무 버섯을 먹으면 웃음이 그치질 않을 경우에는 지장수를 마시면 풀 수 있다.

### 淸明水及穀雨水 | 청명수(淸明水)와 곡우수(穀雨水)<sup>2</sup>

淸明水及穀雨水, 味甘. 取長江者, 爲良, 以之造酒, 可儲久. 色紺味冽, 此水, 蓋取其時候之氣耳.

청명수(淸明水)와 곡우수(穀雨水)는 맛이 달다. 양자강에서 떠온 물이 좋은데, 그 물로 술을 빚으면 오래 저장할 수 있다. 물빛이 푸르고 맛이 시원하니, 이것은 물이 시절의 기운을 담고 있기 때문이다.

## 炊湯水 | 취탕수

炊湯水, 經宿, 洗面, 無顏色, 洗身, 成癬.

취탕수(炊湯水: 목은 숯농 물)를 하룻밤 묵힌 것으로 얼굴을 씻으면 안색이 나 빠지고, 몸을 씻으면 피부병이 생긴다.

## 甘露水及醴泉水 | 감로수(甘露水)와 예천수(醴泉水)

甘露水及醴泉水, 味甘美, 無毒. 食之, 潤五臟, 長年不飢. 主胸膈諸熱, 明目止渴. 此水, 不可易得, 附錄之以備參考.

감로수(甘露水)와 예천수(醴泉水)는 맛이 달고 좋으며 독성이 없다. 먹으면 오장을 윤택하게 하고 수명을 늘려주며 배가 고프지 않다. 가슴팍의 각종 번열에 주효하고, 눈을 밝게 해주고 갈증을 멈춘다. 이 물은 쉽게 구할 수 없지만 참고 삼아서 부록한다.

右諸水, 日常所用, 人多忽之, 殊不知天之生人, 水穀以養之, 故曰, “水去則榮散, 穀消則衛亡”, 仲景曰, “水入於經, 其血乃成, 穀入於衛, 脈道乃行”, 水之於人, 不亦重乎! 故人之形體有厚薄, 年壽有長短, 多由於水土稟受, 滋養之不同, 驗之南北水土人物, 可見矣.

이상에서 살핀 각종 물은 일상에서 늘 쓰는 것이어서 사람들이 소홀히 하는 경우가 많다. 이는 하늘이 사람을 낳되 수곡(水穀)으로 기른다는 것을 전혀 몰라서이니, 까닭에 《경(經)》에서 이르길 “수(水)가 사라지면 영(榮)이 흩어지고, 곡식이 없어지면 위(衛)가 사라진다”고 하였고, 중경(仲景)은 “수(水)가 경맥으로 들어가면 피가 만들어지고, 곡식이 위(衛)에 들어오면 맥도가 통한다”고 하였으니, 물이 사람에게 어찌 중요하지 않겠는가! 까닭에 사람의 형체에 살진 것과 마른 것이 있고 수명에 길고 짧음이 있는 것은 대부분 물과 풍토로부터 품부 받고 기른 것이 다르기 때문이니, 남방과 북방의 물과 풍토 및 그 지역의 인물을 검토해보면 이것을 잘 알 수 있을 것이다.

1. 《주례》에 “달로부터 물을 받는 도구를 방제라고 부르는데, - 진설할 때 그 물로 현주(玄酒)를 삼는다” : 이 부분은 본문에 착간이 있거나, 저자가 《주례》의 해석을 달리한 것으로 보인다. 《주례》의 원문은 “司烜氏, 掌以夫遂取明火於日, 以鑒取明水於月(사현씨는 부수를 가지고 해에서 명화를 취하고, 감을 가지고 달에서 명수를 취한다)”으로 되어 있고, 정현 주에서 “夫遂, 陽遂也. 鑒, 鏡屬, 取水者, 世謂之方諸(부수는 양수이다. 감은 거울 종류로, 물을 받는 도구이니, 세상에서는 방제라고 부른다)”라고 설명하였다. 본문은 “承水於月, 謂之方諸, 明諸陳饌, 以爲玄酒”의 착간으로 여겨지며, 후반부 두 구절은 정현 주의 “明燭以照饌陳, 明水以爲玄酒(밝은 초로 진설한 음식을 비추고, 맑은 물로 현주를 삼는다)”를 나름대로 해석하여 축약한 것으로 보인다.; “周禮, 明諸承水於月, 謂之方諸, 陳饌, 明水以爲玄酒, 酒, 水也” ※《증류본초》↩

2. 청명수(淸明水)와 곡우수(穀雨水) : 《동의보감》에서는 청명과 곡우에 내린 빗물로 보았고, 《식물본초》의 내용도 약간 다르게 이해한 듯하다. 인용은 다음과 같다. “淸明水, 及穀雨水, 味甘, 以之造酒, 色紺味烈, 可儲久.(청명에 내린 비와 곡우에 내린 비는 맛이 달다. 이 빗물로 술을 담그면 감색(紺色)을 띠면서 맛이 강하다. 오래 보관할 수 있다.)” ↩

## 2.1.2. 穀類 | 곡식류

### 粳米 | 갱미

粳米,味甘苦,平,無毒.主益氣止煩,止洩痢,壯筋骨,通血脈,和五臟,補益胃氣,其功莫及.小兒初生,煮粥,汁如乳量與食,開胃助穀神,甚佳.合芡實,煮粥食之,益精強志,耳目聰明.新者乍食,亦少動風氣,陳者更下氣,病人尤宜服.蒼耳,人食之,急心痛.有早中晚三收,以白晚米,爲第一.各處所產,種數甚多,氣味不能無少異,而亦不大相遠也.天生五穀,所以養人,得之則生,不得則死,此其得天地中和之氣,同造化生育之功,故不比他物,蓋名言也,本草所主在藥,故略耳.

갱미(粳米)는 맛은 달고 쓰며 성질이 평(平)하고 독이 없다. 기를 돌아주고 답답한 것을 그치는데 주효하며, 이질을 멎게 하고, 근골을 장대하게 하며, 혈액을 통하게 하고, 오장을 조화롭게 하며, 위기(胃氣)를 보익하는데 이것만한 것이 없다. 갓난아기에게 죽으로 쑤어서 즙으로 적의 양만큼 주어 먹이면 위(胃)를 열고 곡신(穀神)을 도와서 매우 좋다. 감실(芡實)과 함께 죽을 쑤어 먹으면 정(精)을 보태고 지(志)를 강화시키며 눈과 귀가 밝아진다. 햅쌀을 금방 먹으면 또한 풍기를 약간 동하게 하지만, 묵은 쌀은 다시 기를 낮추어주니, 병자가 먹기에 더욱 알맞다. 창이는 사람이 먹으면 급심통이 생긴다. 조기 중기 만기로 세 번 수확하는데, 희고 늦게 여무는 쌀이 제일 좋다. 각처에서 생산되고 종류가 매우 많아서 기미(氣味)가 약간씩 다르지 않을 수는 없지만, 또한 현격하게 차이 나는 것은 아니다. 하늘이 오곡을 내리신 것은 사람을 기르기 위해서이니, 얻으면 살고, 얻지 못하면 죽는다. 이것은 천지에 중화의 기운을 얻어 조화 생육의 공을 함께하는 것이니, 까닭에 다른 물건과는 견줄 수 없다고 하였으니, 대저 명언이라 하겠지만, 《본초》는 약재에 주안점을 두었기에 생략한 것일 따름이다.

## 粟米 | 속미

粟米, 味鹹, 氣微寒, 無毒. 主養賢氣, 去脾胃熱, 益氣. 陳者, 味苦, 主胃熱、消渴, 利小便、止痢, 壓丹石毒, 解小麥毒. 煮粥性暖. 初生小兒, 研細煮粥如乳, 每少與飲之, 助穀神達腸胃, 甚佳. 不可與杏仁同食, 令人吐泄. 粟類多種, 此則北人所常食者, 是也. 又舂爲粉食, 主氣弱, 食不消化嘔逆, 解諸毒. 又蒸作糗食, 味甘苦, 寒. 又云, 酸, 寒. 主寒中, 除熱渴, 解積實大腸. 一種糯粟, 卽粳也, 餘見粳米下.

속미(粟米: 좁쌀)는 맛이 짜고 성질은 약간 차며 독성이 없다. 현기(賢氣)를 기르는 데 주효하고, 비위열(脾胃熱)을 제거하며 기를 돕는다. 묵은 속미는 맛이 쓴데, 위열과 소갈에 주효하고, 소변이 잘나오게 하고 이질을 멎게 하며, 단석독(丹石毒)을 제압하고, 소맥독(小麥毒)을 풀어준다. 죽을 쑤면 성질이 따뜻해진다. 갓난아기에게 곱게 갈아서 젓처럼 죽을 쑤어 매일 조금씩 먹여서 곡신(穀神)이 장위(腸胃)에 도달하게 도우면 매우 좋다. 행인(杏仁)과 함께 먹어서는 안 되니 구토와 설사가 생긴다. 속미의 종류가 많은데 여기에서 말하는 속미는 북쪽 지방 사람들이 늘 먹는 속미를 가리키는 것이다. 또한 방아를 찧어서 가루로 먹을 수 도 있는데, 기가 약하여 음식을 소화시키지 못하고 구역질할 때 주효하고, 각종 독을 풀어준다. 또한 찌서 건량으로 먹으면, 맛은 달면서 쓰고 성질은 차다. 혹은 맛은 시고 성질은 차다고도 한다. 속이 찬 경우에 주효하고 열갈(熱渴)을 제거하며 대장에 적실(積實)한 것을 풀어준다. 같은 종류로 나속(糯粟)이 있으니, 곧 차조(稭)이다. 나머지는 갱미[흰쌀] 조항 아래에 보인다.

## 糯米 | 나미

糯米, 味苦甘, 溫, 無毒. 主溫中, 令人多熱, 大便堅. 此本草經文也, 諸家有云,<sup>1</sup>, 又云,<sup>3</sup>, 又云,\*<sup>2</sup>, 所論蓋不同也. 夫所謂不利、緩筋、多睡之類, 以其性糯所致, 苦謂因其性寒, 糯米造酒最宜, 豈寒乎! 農家於冬月, 用作糴喂牛, 免凍傷最驗, 是則糯米

之性, 當如經文所言.

나미(糯米)는 맛이 쓰면서 달고 성질은 따뜻하고 독성이 없다. 중초를 따뜻하게 하는데, 많이 먹게 되면 열이 많이 나고 대변이 딱딱하게 굳게 된다. 이상은 《본초》의 경문(經文)인데, 여러 대가들이 또한 말하기를 “성질은 약간 차다. 임신했을 때 각종 고기와 함께 먹으면 태아에게 좋지 않다. 오랫동안 먹으면 사람의 몸을 무르게 하고 힘줄을 느슨하게 한다”고 하였고, “성질이 차다. 잠이 많아지게 하며, 풍기(風氣)가 발동하며, 경락의 기를 막으며, 괄란을 멈추게 한다”고 하였으며, 또는 “성질이 량(凉)하다. 속을 보하며 기를 더해준다. 영위 중의 혈이 적체되어 있는 것을 돌게 한다” 논급한 것이 같지 않다. 대개 언급한 바의 ‘아이에게 이롭지 않다’든가, ‘힘줄이 느슨해진다’든가, ‘잠이 많이 온다’는 등의 증세는 환자의 성품이 나약해서 그런 것일 텐데, 나미의 성질이 차기 때문에 그런 것이라고 억지로 말하니, 나미로 술을 빚으면 제일 좋은데, 어찌 성질이 차단 말인가! 농가에서 겨울에 나미로 떡을 만들어 소에게 먹이면, 동상을 면하는데 최고로 효험이 있나니, 이는 나미의 성질이 마땅히 경문에서 언급한 바와 같이 따뜻하단 말이다.

### 黍米 | 서미

黍米, 味甘, 溫, 無毒. 主益氣補中, 多熱, 令人煩. 又云, 性寒, 有小毒, 不可久食, 昏五臟, 令人好睡. 小兒食之, 不能行. 緩人筋骨, 絕血脈. 不可與白酒、葵菜、牛肉同食. 有丹黑數種, 比粟米略大. 今北地所種, 多是秬黍, 最粘. 又名, 黃糯, 只以作酒, 謂之黃米酒. 此米且動風, 人少食.

서미(黍米)는 맛이 달고 성질은 따뜻하며 독성이 없다. 기를 더하고 속을 보하는데 주효하니, 열이 많아서 사람을 답답하게 만든다. 또 말하기를, “성질이 차고, 약간 독성이 있어서, 오래 먹어서는 안 되니, 오장을 어지럽게 하여 잠이 많이 오게 한다. 어린아이가 (많이) 먹으면 걷지 못한다. 근골이 늘어지며 혈액이 끊어지게 된다. 백주(白酒)나 규채(葵菜), 쇠고기와 함께 먹으면 안 된다. 붉은

서미와 검은 서미 등 여러 종이 있는데, 속미(좁쌀) 보다 약간 크다. 지금 북쪽 지역에서 심는 것은 대개 출서(秫黍)인데 가장 찰지다. 다른 이름으로 황나(黃糯)라고도 부르는데, 고작 술을 빚는데 쓰고 황미주(黃米酒)라고 한다. 이 쌀은 또한 풍을 동하게 하니, 사람들이 적게 먹는 것이 좋다.

#### 秫米 | 출미

秫米, 味甘, 微寒. 止寒熱, 利大腸, 療漆瘡, 殺瘡疥毒熱, 擁五臟氣, 動風. 作飯最粘, 惟可作酒. 汁亦少.

출미(秫米: 찰기장쌀)는 맛이 달고, 성질이 약간 차다. 한열을 그치게 하고, 대장을 잘 통하게 하며, 울오른 것을 치료하고, 창개의 열독을 없앤다. 오장의 기를 막아 풍을 동하게 한다. 밥을 지으면 가장 찰지니, 오직 술 빚기에 적합하다. 즙도 적다.

#### 黃梁米 | 황량미

黃梁米, 味甘, 平, 無毒. 益氣和中, 止洩痢, 去風濕痺. 其穗大毛長, 穀米俱麗於白梁, 取子少, 不耐水旱. 食乏[之]香美, 逾於諸梁. 號爲竹根黃. 其青白二色, 微涼, 惟此甘平, 豈非得中和之正氣多邪[耶]!

황량미(黃梁米)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 기를 보태며 속을 소화롭게 하고, 설사를 멈추게 하며, 풍습(風濕)으로 인한 비증(痺證)을 치료한다. 그 이삭이 크고 털이 길며, 껍질과 쌀알이 모두 백량미 보다 거칠고, 수확량이 적으며, 가뭄에 견지지 못한다. 먹어 보면 향기가 다른 양미(梁米)보다 좋다. 죽근황(竹根黃)이라고도 한다. 청량미와 백량미는 성질이 약간 량(涼)하지만, 오직 황량미는 맛이 달고 성질이 평하니, 중화(中和)의 바른 기운을 많이 받았기 때문이 아니겠는가!



### 白梁米 | 백량미

白梁米,味甘,微寒,無毒.主除熱益氣.移五臟氣,續筋骨,止煩滿.其穗大,多毛且長,殼麤匾長,不似粟圓,米亦白而大.食之香美,次於黃梁,亦堪作粉.

백량미(白梁米)는 맛이 달고 성질이 약간 차며 독이 없다. 열을 없애고 기를 보하는데 주효하다. 오장의 기를 옮기며 근골을 이어주고, 번만을 그치게 한다. 그 이삭은 크고 털이 많고 또 길다. 껍질이 거칠고 납작하면서 길쭉하여 둥근 속미(粟米)와는 같지 않으며, 쌀알 또한 희고 크다. 먹었을 때의 향미는 황량미에 다음 가며, 가루로 만들어 이용할 수 있다.

### 靑梁米 | 청량미

靑梁米,味甘,微寒,無毒.主胃痺、熱中、消渴.止泄痢,利小便,益氣補中,健脾,止洩精,輕身.一云,此米,醋浸三日,百蒸百暴,裹藏遠行,一食,可度數日.其殼穗有毛,微靑而細.早熟少收,夏月食之,極清涼.但味短而澁,色惡,不如黃白梁,故人少種.

청량미(靑梁米)는 맛은 달고 성질이 약간 차며 독이 없다. 위비(胃痺)、열중(熱中)、소갈에 주로 쓴다. 설사와 이질을 멎게 하고 소변을 잘 나오게 하며, 기를 더하고 속을 보하며, 비(脾)를 건강하게 하고, 정(精)이 새는 것을 멎게 하며, 몸을 가볍게 한다. 일설에는 청량미를 식초에 버무려 100번 찌고 100번 볶아 말려서 먼 길 갈 때 싸가지고 가면 한 번 먹고도 며칠씩 견딜 수 있다고 한다. 벼이삭에 털이 있고 약간 푸른 색을 띠면서 쌀알이 가늘다. 일찍 익은 것을 약간 건어다가 여름철에 먹으면 매우 시원하다. 다만 맛이 좋지 않고 껄끄러우며 색깔이 좋지 않아서 황량미나 백량미만 못하기에 옛날 사람들은 드물게 심었다.

### 稷米 | 직미

---

稷米,味甘,無毒.益氣補不足.又云,冷治熱,發冷病氣,解瓠毒.以其早熟,又香可愛,因以供祭,然味淡 諸穀之中,此爲下,苗種者,惟以防荒年耳.

직미(稷米) 맛이 달고 독이 없다. 기를 더해주고 부족한 것을 보해준다. 또한 말하기를 성질이 차서 열을 다스리고, 냉병기(冷病氣)를 발생시킬 수 있으며, 호독(瓠毒)을 풀어준다고 하였다. 일찍 여물고 또한 향기가 좋아서 제사지낼 때 제수로 사용하지만, 맛이 담박하여서 여러 곡식들 중에서 하품에 속하기 때문에, 직미를 심는 것은 그저 흉년에 대비하기 위한 것일 뿐이다.

### 陳廩米 | 진름미

陳廩米,味鹹酸,溫,無毒.主下氣除煩渴,調胃止洩瀉.又云,廩米有粳有粟,諸家並不說何米.然二米陳者,性冷,頻食,令人自利,此說與上經文稍戾.

진름미(陳廩米)는 맛은 짜고 시고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 기를 내려서 번갈을 제거하고, 위를 고르게 하여 설사를 그치게 하는데 주효하다. 또한 말하기를, 창고 속의 묵은 쌀은 갱미(茀쌀)도 있고 속미(瘃쌀)도 있는데, 여러 대가들이 모두 어떤 쌀인지 말하지 않았다. 하지만 멍쌀이든 좁쌀이든 묵은 것은 성질이 차게 되어 자주 먹으면 설사를 하게 되니, 이것은 앞서 《경문》의 말(성질이 따뜻하다고 한 것)과 조금 어긋난다.

### 秬藟 | 출촉

秬藟,穀之最長,米粒亦大而多者.北地種之,以備缺糧,否則喂牛馬也.南人呼爲蘆稬.

출촉(秬藟: 수수)은 곡식 중에 키가 가장 크며, 낱알 또한 크고 많다. 북쪽 지방에서는 이것을 심어 식량이 부족할 때를 대비하거나, 아니면 소나 말에게 먹인다. 남쪽 지방에서는 노제(蘆稬)라고 부른다.

### 香稻米 | 향도미

香稻米, 味甘軟, 其氣甜香可愛. 有紅白二種, 又有一類紅長者, 三粒僅一寸許. 比他穀晚收. 開胃益中, 滑澁補精. 但人不常食, 亦不多種也.

향도미(香稻米)는 맛이 달고 부드러우며, 그 향기가 달콤하여서 좋다. 붉은 것과 흰 것의 두 종류가 있는데, 이외에 또 한 종류로 붉고 긴 것도 있는데, 낱알 3개가 거의 1촌 가량이 된다. 다른 곡식에 비해 수확이 늦다. 위를 열어주고 속을 보태주고, 습(澁)한 것을 부드럽게 하며 정(精)을 보한다. 다만 사람들이 늘 먹는 것이 아니어서 또한 많이 심지는 않는다.

### 茭米 | 교미

茭米, 生湖泊中, 性微寒, 無毒. 古人以爲美饌, 作飯亦脆澁.

교미(茭米)는 호숫가에서 나는데, 성질이 약간 차고 독성은 없다. 옛사람들은 좋은 음식으로 여겼는데, 밥을 지어 놓으면 무르고 뚝다.

### 蔴米 | 망미

蔴米, 味甘, 寒, 無毒. 主利腸胃, 久食不飢, 去熱益人. 可爲飯. 生水田中, 苗子似小麥而小, 四月熟.

망미(蔴米)는 맛이 달고, 성질은 차고, 독성은 없다. 장위(腸胃)를 잘 통하게 하고, 장복하면 배가 고프지 않으며, 열을 제거하여 사람에게 이롭다. 밥을 지을 수 있다. 논에서 나는데, 종자는 소맥(小麥)과 비슷하지만 더 작고, 4월에 여문다.

### 蓬草米 | 봉초미

蓬草米, 作飯食之, 無異秠米. 儉[險]年物也.

봉초미(蓬草米)는 밥을 지어 먹으면 갱미(秠米)와 다를 바 없다. 흉년의 구황 식물이다.

### 狼尾子米 | 낭미자미

狼尾子米, 作黍食之, 令人不飢. 生澤地中.

낭미자미(狼尾子米)는 기장밥을 지어서 먹으면 배가 고프지 않다. 택지에서 자란다.

### 稗子米 | 패자미

稗子米, 味脆, 氣辛. 可以爲飯.

패자미(稗子米)는 맛은 부드럽지만, 향기는 맵다. 밥으로 먹을 수 있다.

### 粃米 | 비미

粃米, 味甘, 平. 通腸開胃, 下氣, 磨積塊. 製作糗食, 延年不飢, 充滑膚體, 可以頤養. 昔陳平食糠而肥, 粃米, 卽精米上細糠也.

비미(粃米: 싸라기)는 맛이 달고 성질이 평하다. 장과 위를 열어주고, 기를 내려주며, 적취(積聚) 덩어리를 갈아낸다. 볶아서 건량으로 만들어 먹으면, 수명을 늘려주고 배고프지 않으며, 피부를 윤기 나게 하고 체력을 채워주니 자양할 수 있다. 옛날 진평(陳平)이 쌀겨를 먹고 살졌다고 하니, 비미란 곧 도정한 쌀 위의 작은 쌀겨인 것이다.

### 小麥 | 소맥

小麥,味甘,微寒,無毒.除熱,止燥渴、咽乾,利小便,養肝氣,止漏血、唾血.秋種冬長,春秀夏實,具四時之氣,爲五穀之貴.有地暖春種夏收者,氣不足,有小毒.

소맥(小麥: 밀)은 맛이 달고, 성질은 약간 차고, 독이 없다. 열을 제거하여 조갈(燥渴)과 목구멍이 마른 증상을 멎게 하며, 소변을 잘 나오게 하고, 간기(肝氣)를 길러주며, 누혈(漏血)과 타혈(唾血)을 그치게 한다. 가을에 파종해서 겨울에 자라고 봄에 이삭이 패이고 여름에 알곡이 들어차니, 사계절의 기운을 갖추었기에, 오곡 가운데 귀한 것이 된다. 따뜻한 지방에서는 봄에 파종하여 여름에 수확하기도 하나, 기운 받는 것이 부족하므로 약간의 독이 있게 된다.

- 麵 | 면

麵,味甘,溫.補虛養氣,實膚體.厚五臟腸胃,強氣力.然性擁熱,少動風氣.不可與菜同食,蘿蔔能解麵毒,同食最宜.

면(麵: 밀가루)은 맛은 달고 성질은 따뜻하다. 허(虛)를 보하고 기(氣)를 길러주며, 피부와 육체를 충실하게 한다. 오장(五臟)과 장위(腸胃)를 두텁게 하며, 기력을 강하게 한다. 하지만 성질이 열을 물리게 하므로, 풍기(風氣)를 약간 동하게 한다. 채소와 함께 먹어서는 안 되는데, 나복(蘿蔔: 무)이 밀가루의 독성을 풀 수 있으므로 함께 먹을 때 가장 좋다.

## 麵筋 | 면근

麵筋,以麩洗去皮爲之,性與麵仍相類,且難化.丹溪曰,“麵熱而麩涼”,若用麥以代穀,須晒令燥,以少水潤之,舂去外皮,煮以爲飯,食之,庶無麵熱之患.愚以東南,地本卑濕,又雨水頻多,麥已受濕,又不曾出汗,食之,故作渴,動風氣,助濕發熱.西北,地本高燥,雨水又少,麥不受濕,復入地出汗,至八九月食之.又北人稟厚少濕,宜其常食而不病也.

면근(麵筋)은 밀기울(麩)을 씻어서 껍질을 제거하여 만드니, 성질이 밀가루와 거의 비슷하면서 또 소화가 잘 안 된다. 단계(丹溪)가 말하기를 “밀가루는 뜨겁고 밀기울은 서늘하다”라 했으니, 만약 맥(小麥: 밀?)을 곡식 대용으로 쓰려거든 모름지기 볶아 말려서 건조하게 만든 뒤에, 약간의 물로 적셔서 방아를 찧어 껍질을 벗기고 삶아서 밥을 지어야 하니, 이렇게 하여 먹으면 밀가루의 열기로 인한 우환은 없을 것이다. 내(왕영汪穎) 생각으로는, 동남 지역은 본디 지대가 낮고 기후가 습한데, 또 비가 잦고 많기 때문에, 맥(小麥: 밀?)이 이미 습기를 받게 되었는데, 또한 일찍이 땀을 내지 않고 먹으니, 까닭에 갈증을 일으키고 풍기를 요동시키며, 습사를 돕게 되어 발열 증세가 나타나게 된다. 서북 지역은 지대가 높고 건조하며 비도 적게 오기 때문에 이 지역에서 자라는 맥(小麥: 밀?) 습기를 받지 않게 되는데, 이 지역에 사는 사람들은 또 습관적으로 땅 속 토굴로 들어가 땀을 내면서 8~9월까지 먹는다. 또한 북쪽 사람들은 후한 기를 품부 받고 습사도 적으므로, 그것을 상시로 먹더라도 병에 걸리지 않는 것이 마땅할 것이다.

## 大麥 | 대맥

大麥, 味鹹甘, 溫微寒, 無毒. 主消渴除熱, 益氣調中. 又云, 令人多熱, 爲五穀長. 平胃消食, 療脹. 暴食, 亦似脚軟, 以其下氣也. 久食甚宜, 人頭髮不白. 補虛勞, 壯血脈, 益顏色, 實五臟, 止洩, 令人肥白滑肌. 爲麵勝小麥, 無燥病. 丹溪云, 初熟時, 人因缺穀, 多炒而食之, 有火, 能生熱病. 一云, 久食多食, 能消腎, 戒之.

대맥(大麥: 보리)는 맛이 짜고 달며, 성질은 따뜻하면서 약간 차고, 독이 없다. 소갈을 치료하고 열을 제거하며 기를 더하고 중초를 조화롭게 하는 효능이 있다. 또 말하기를 오곡 중에서 열을 가장 많이 생기게 한다고 하였다. 위를 화평하게 하고 음식을 소화시키며 창만(脹滿)을 치료한다. 갑자기 많이 먹으면 다리가 조금 약해지는 것 같은데 기를 내려주기 때문이다. 오래 먹는 것이 좋으니, 머리카락이 희어지지 않는다. 허로(虛勞)한 것을 보하고, 혈맥을 건장하게

해주며, 안색을 좋게 해주고, 오장을 실하게 하며, 설사를 그치게 하고, 뽕얇게 살이 찌며 피부가 매끄러워진다. 가루로 만들면 밀(小麥)보다 좋으니, 조병(燥病)이 생기지 않는다. 단계(丹溪)가 말하기를, “막 여물었을 때가 인가의 곡식이 떨어졌을 무렵이라, 대부분 볶아서 먹는데, 대맥은 화(火)가 있기 때문에 열병이 생길 수 있다”고 하였다. 혹자는 말하기를, “오래 먹고 많이 먹으면 신장을 녹일 수 있으니 주의해야한다”고 하였다.

### 蕎麥 | 교맥

蕎麥,味甘,平寒,無毒.實腸胃,益氣.久食動風,令人頭眩.和猪肉食,令人患熱風,脫人眉鬚.雖動諸病,猶剉丹石,煉五臟滓穢.俗謂,一年沈滯積在腸胃間,食此麥,乃消去.

교맥(蕎麥: 메밀)은 맛은 달고, 성질이 평(平)하면서 차며, 독이 없다. 오래 먹으면 풍을 동하게 하고 어지럽게 한다. 돼지고기와 함께 먹으면 열풍으로 인한 질환을 앓게 되고, 수염과 눈썹이 빠지게 된다. 비록 온갖 병을 생기게도 하지만, 단석독을 없애주고, 오장의 더러운 찌꺼기를 없애 준다. 민간에서는 1년 동안 장위(腸胃)에 쌓인 적취가 이것을 먹으면 없어진다고 한다.

### 黑大豆 | 흑대두

黑大豆,味甘,平,無毒.炒食,去水腫,消穀.止膝痛、腹脹,除濕痺.乍食體重.忌食猪肉.十歲以下小兒勿食,恐一時食猪肉,擁氣至危.煮食及飲汁,涼,下熱腫,解熱毒及烏附、丹石諸毒.除胸胃中熱、大小便血,散五臟結氣.一種小黑豆,最佳.陶節菴,以黑豆,入鹽煮,時常食之,謂,‘能補腎’,蓋豆味鹹,腎之穀,又形類腎,黑色屬水也,妙哉.

흑대두(黑大豆)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 볶아서 먹으면 수종(水腫)을 없애고 곡식을 소화시킨다. 무릎의 통증과 복창을 그치게 하고, 습비(濕痺)를 제거한다. 갑자기 먹으면 몸이 무거워진다. 돼지고기를 꺼린다. 10세 이하 소아는 먹이지 않으니, 돼지고기와 함께 먹으면 기를 막아서 위험한 지경에 이를까 걱정해서이다. 삶아 먹거나 즙으로 먹으면 성질이 량(凉)하여, 열로 인한 종기를 내리고, 열독(熱毒)과 오두·부자·단석 등의 각종 독을 해독한다. 과 번열을 제압한다. 가슴과 위에 있는 열과 대소변의 혈뇨 혈변을 제거하며, 오장의 결기(結氣)를 풀어준다. 같은 종류로 작은 흑두가 가장 좋다. 절암(節菴) 도화(陶華)가 흑두에 소금을 넣고 삶아서 항상 먹으면서 말하기를 “신장을 보한다”라고 하였는데, 대개 콩은 맛이 짜고, 신장과 관련이 많은 곡식인데, 또한 그 모양이 신장과 비슷하게 생겼고, 검은색은 수(水)의 속성이니 오묘한 일 이로다!

### 白豆 | 백두

白豆, 平, 無毒. 補五臟益中, 助經脈調和, 暖腸胃, 殺鬼氣. 浙東一種, 味甚勝, 用以作醬作腐, 極佳. 北之水白豆, 相似而不及也. 青黃斑等豆, 本草不著, 大率相類亦不及也.

백두(白豆)는 성질이 평하고 독이 없다. 오장과 속을 보익(補益)하고, 경맥(經脈)을 도와 조화시키며, 장위(腸胃)를 따뜻하게 해주고, 귀기(鬼氣)를 없앤다. 절동(浙東) 지역에서 나는 어떤 종류는 맛이 아주 좋아서 그것으로 장을 담그거나 두부를 만들면 매우 좋다. 북쪽 지방의 수백두(水白豆)가 이것과 비슷하지만 이보다 못하다. 청두나 황두 반두 등의 콩에 대해서는 《본초》에서 기록하지 않았는데, 대개 서로 비슷하기에 언급하지 않은 것이다.

### 赤小豆 | 적소두



赤小豆,味甘酸,平,無毒.主下水,消熱毒,排膿血.止洩,利小便,去脹滿,除消渴,下乳汁.久食,虛人令枯瘦.解小麥毒.和鯉魚煮食,愈脚氣水腫、痢後氣滿.不能食者,宜煮食之.不可同魚鮓食.

적소두(赤小豆)는 맛이 달고 시며 성질이 평하고 독이 없다. 수기(水氣)를 내리는데 주효하여, 열독(熱毒)을 삭이고, 피고름을 배출한다. 설사를 그치게 하고, 소변을 잘 나오게 하며, 창만을 없애고, 소갈증을 제거하며, 젖이 잘 나오게 한다. 오래 먹으면 허약한 사람을 마르게 한다. 소맥독(小麥毒)을 풀어준다. 잉어와 함께 삶아 먹으면, 각기(脚氣)로 인한 수종(水腫)과 이질을 앓은 뒤의 기만(氣滿)을 낮게 한다. 먹을 수 없는 자는 적소두만 삶아 먹는다. 생선 젓갈과 같이 먹어서는 안 된다.

#### 菉豆 | 녹두

菉豆,味甘,寒,無毒.主治消渴、丹毒、煩熱、風疹.補益,和五臟,行經脈.解食物諸藥毒、發動風氣,消腫、下氣.若欲去病,須不去皮,蓋皮寒肉平.煮食作餅炙食,佳.一云,爲粉湯.皮能解酒毒,以水調服之.亦能解菰砒毒.

녹두(菉豆)는 맛이 달고, 성질은 차며, 독성이 없다. 소갈·단독·번열·풍진 치료에 주효하다. 원기를 보익하여, 오장을 조화롭게 하고, 경맥을 행하게 한다. 식물과 각종 약물의 독성과 풍기(風氣)의 발동을 풀어주며, 종기를 삭이고, 기를 내려준다. 병을 없애고자 한다면, 껍질을 버려서는 안 되니, 껍질은 차고 속은 평(平)하기 때문이다. 삶아서 먹거나, 떡을 빚거나, 구워서 먹으면 좋다. 흑자는 가루 내어 탕으로 끓이라고도 하였다. 녹두 껍질이 주독(酒毒)을 풀어주니, 물에 타서 복용한다. 또한 버섯독(菰毒)과 비상독(砒毒)도 해독한다.

#### 豌豆 | 완두

豌豆,味甘,平,無毒.調順榮衛,益中平氣.又云,發氣疾.

완두(豌豆)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 영위를 조화롭고 순하게 하고, 중초를 보익하고 기운을 편안하게 한다. (많이 먹으면) 기병(氣疾)을 생긴다고도 한다.

### 糯豆 | 변두

糯豆, 味甘, 氣微溫. 主和中下氣, 治霍亂, 吐痢不止. 殺一切草木及酒毒. 生嚼及煎湯服, 亦解河豚毒. 葉主霍亂, 花主女子赤白下, 乾末米飲和服之. 有黑白二種, 黑者, 少冷, 入藥, 俱用白者. 患寒熱病及患冷氣人, 不可食.

변두(糯豆)는 맛은 달고, 성질이 약간 따뜻하다. 주로 속을 조화롭게 하고 기를 내린다. 광란으로 토하고 설사가 멎지 않는 것을 치료한다. 온갖 초목의 독과 술독을 감쇄시킨다. 낱것으로 씹어 먹거나 달여서 탕으로 먹으면 또한 복어독도 푼다. 잎은 광란에 주효하고, 꽃은 여자의 적백대하에 주로 쓰는데, 말려서 가루 내어 미음에 타서 먹는다. (열매에는) 검은 것과 흰 것의 2가지가 있는데, 검은 것은 약간 차니, 약에 넣을 때는 흰 것을 쓴다. 한열이 있는 사람과 냉기를 앓고 있는 사람은 먹으면 안 된다.

### 蠶豆 | 잠두

蠶豆, 味甘, 溫, 氣微辛. 主快胃, 利五臟. 或點茶, 或炒食, 佳. 又有筋豆、蛾眉豆、虎爪豆、羊眼豆、勞豆、豇豆類, 只可茶食而已, 一種刀豆, 長尺許, 可入醬用之.

잠두(蠶豆)는 맛이 달고, 성질이 따뜻한데 기운이 약간 맵다. 위(胃)를 깨끗이 하고 오장을 잘 통하게 한다. 차에 타서 먹거나 볶아먹는 것이 좋다. 또한 근두(筋豆), 아미두(蛾眉豆), 호조두(虎爪豆), 양안두(羊眼豆), 노두(勞豆), 강두(豇豆) 등의 종류가 있지만, 그저 차로 먹을 수 있을 뿐이고, 도두(刀豆)라고 하는 한 종류는 길이가 1척 가량이 되는데, 장 담그는데 쓸 수 있다.

### 鬬栗 | 앵속

鬬栗,味甘,平,無毒.行風氣,逐邪熱,療反胃,胸中痰滯.丹石發動,不下食,和竹瀝,煮粥食,極佳.然性寒,以有竹瀝,利大小腸,不宜多食.又過度則,動膀胱氣.

앵속(鬬栗)은 맛이 달고 성질이 평하다. 풍기를 행하게 하고 사열(邪熱)을 쫓아내며, 반위와 가슴속에 담이 정체된 것을 치료한다. 단석의 독이 발동되어 음식을 넘기지 못할 때, 죽력과 함께 죽을 쑤어 먹으면 매우 좋다. 하지만 앵속미의 성질이 차고, 죽력이 대장과 소장을 원활하게 하기 때문에, 많이 먹는 것은 좋지 않다. 또한 과도하게 먹으면 방광의 기를 움직이게 된다.

### 栗殼 | 앵속각(鬬栗殼)

栗殼,性澁.止洩痢、澁腸.令[今]人虛勞,嗽者,多用止嗽,及濕熱泄痢者,用止痢,劫病之功,雖急,殺人如劍,戒之!

앵속각(鬬栗殼)은 성질이 겹끄럽다. 설사와 이질을 그치게 하고 습장(澁腸) 증세를 멈춘다. 사람을 허로(虛勞)하게 만드는데[지금 사람들은 허로로 인한 기침에], 기침하는 사람이 (속각을) 많이 사용하여 기침을 그치게 하고, 습열로 인한 설사나 이질을 앓는 사람도 사용하여 이질을 멈추니, (앵속각이) 병세를 겁박하는 효과가 비록 빠르기는 하지만, 사람을 칼을 가지고 죽이는 것과도 같으니, 깊이 경계해야 한다.

### 芝麻 | 지마

芝麻,味甘,氣寒,無毒.治虛勞,滑腸胃,行風氣,通血脈,去頭浮風,潤肌膚.乳母食之,小兒不生熱病.又生嚼傳小兒頭上諸瘡,良.

지마(芝麻)는 맛이 달고, 성질이 차며, 독성이 없다. 허로를 치료하고, 장위를 부드럽게 해주며, 풍기를 행하게 하고, 혈맥을 통하게 하며, 머리 위로 뜬 풍을 제거하고, 기육을 적셔준다. 유모가 복용하면 아이가 열병에 걸리지 않게 된다. 또 날것으로 씹어서 아이의 머리에 나는 각종 부스럼에 붙여주면 좋다.

#### 胡麻 | 호마

胡麻, 味甘, 氣平, 無毒. 一名巨勝, 苗名青囊.

호마(胡麻)는 맛이 달고, 성질은 평하며, 독성이 없다. 일명 거승(巨勝)이라고도 부르는데, 싹은 청양(靑囊)이라고 부른다.

#### 麻蕒 | 마분

麻蕒, 味辛, 氣平, 有毒. 主勞傷、利臟, 下血、寒氣. 破積, 止痺, 散膿. 多食, 令見鬼狂走, 久服, 通神明輕身.

마분(麻蕒: 삼꽃의 꽃가루)은 맛이 맵고, 성질이 평(平)하며, 독성이 있다. 로상(勞傷)과 리장(利臟), 하혈(下血)과 한기(寒氣)에 주효하다. 적(積)을 깨뜨리고 비(痺)를 멎게 하고 고름을 흩어준다. 많이 먹으면 귀신이 보이고 미쳐 날뛰게 되고, 오래 복용하면 신명과 통하고 몸이 가벼워진다.

#### 麻子 | 마자

麻子, 味甘, 平, 無毒. 入足太陰經、手陽明經. 《詩》所謂, “丘中有麻”, 是也.

마자(麻子: 삼씨)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 족태음경과 수양명경에 들어간다. 《시경》에서 이른바, “언덕 가운데 삼이 있으니”라 할 때의 삼이 이것이다.

## 穬麥 | 광맥

穬麥,味甘,微溫,無毒.主輕身、除熱.久服,令人多力健行.作藥,溫,消食和中.作餅食,不動氣,甚益人.

광맥(穬麥)은 맛이 달고, 성질이 약간 따뜻하며, 독이 없다. 몸을 가볍게 하고 열을 없애는데 주효하다. 오래 먹으면 힘이 좋아지고 잘 걸을 수 있게 된다. 광맥알(穬麥藥: 귀보리 싹틔운 것)은 성질이 따뜻하여, 음식물을 소화시키고 속을 조화롭게 한다. 떡을 만들어 먹으면 기(氣)를 동요시키지 않아 매우 사람에게 유익하다.

## 苡實 | 경실

苡實,味苦,平,無毒.主赤白冷痢,破癰腫.亦可食.

경실(苡實: 어저귀 열매)은 맛이 쓰고, 성질이 평(平)하며, 독성이 없다. 적백리와 냉리에 주로 쓰고, 옹종을 없앤다. 먹을 수도 있다.

右五穀,乃天生養人之物,但人之種藝,一則取其資生之功,二則計其肥家之利.南之粳,北之之粟,功利兩全,故多種食之.如黃梁,甚美而益人,故有膏梁之稱,人則以其費地薄收,而不種.識者,凡穀類,當不計其利,惟取其能養人者,多種而食之,可也.

이상의 오곡류(五穀類)는 하늘이 사람을 기르기 위해 내신 사물들이지만, 사람들이 심고 가꾸는 까닭은, 첫째 먹고 살아가는 공효를 거두기 위해서이고, 둘째 살림을 윤택하게 하는 이익을 꾀하기 위한 것이다. 남쪽 지방의 갯미(粳米)와 북쪽 지방의 속미(粟米)는 공효와 이익이 둘 다 완전하기 때문에 많이들 심고 주식으로 하고 있다. 황량미(黃梁米) 같은 경우는 맛이 매우 좋고 사람에게 게도 이로워 고량(膏梁)이란 별명까지 있지만, 사람들은 농지가 많이 들면서

수확이 박하다고 하여 심지 않는다. 식자(識者)라면 무릇 오곡류에 있어서는 그 이익을 꾀하지 말고, 오직 그것이 사람을 기르는 것이라는 점을 취하여 많이 심어서 주식으로 하는 것이 좋을 것이다.

---

1. “性微寒. 妊娠, 與雜肉食, 不利子. 久食, 身軟以緩筋也”: 藏器曰: 久食令人身軟, 緩人筋. 妊婦雜肉食之, 令子不利. ↩

3. “寒. 使人多睡, 發風動氣, 擁經絡氣, 止霍亂”: 蕭炳曰: 擁諸經絡氣, 使四肢不收, 發風昏昏. ↩

2. “凉. 補中益氣, 行榮衛中積血”: 思邈(손사막과 진사량): 益氣止泄. 士良: 能解營衛中血積. ↩

## 2.1.3. 菜類 | 채소류

### 蘿蔔 | 나복

蘿蔔,味甘,溫平,無毒.散氣.及炮煮食,大下氣,消穀,去痰癖.利關節,煉五臟惡氣,治麵并豆腐毒.止咳嗽,療肺痿、吐血,溫中、補不足.肥建人,令膚肌白細.生汁,主消渴,噤口痢,大驗.同猪羊肉鯽魚煮食,更補益.服地黃、何首烏者食之,髮白.其莖葉氣性,大率相類.丹溪云,“熟者多食,停滯膈間,成溢飲,以其甘多辛少也”.《本草》,謂之‘萊菔’,《衍義》云,“散氣用生薑,下氣用萊菔子”,治喘嗽,下氣消食.水研服,吐風痰,醋研塗,消腫毒.一種胡蘿蔔,味甘,而用不及.

나복(蘿蔔: 무)는 맛이 달고, 성질은 따뜻하고 평하며, 독성이 없다. 기를 흠어 준다. 무를 통째로 구워 먹게 되면, 크게 기를 내리고, 곡식을 소화시키며, 담벽(痰癖)을 없앤다. 관절을 잘 통하게 하며, 오장의 나쁜 기운을 없애고, 밀가루와 두부의 독을 다스린다. 기침을 멈추고, 폐위(肺痿)와 토혈을 치료하고, 속을 따뜻하게 하고 부족한 것을 보태준다. 사람을 살찌고 건강하게 하고, 피부가 희고 부드러워진다. 무의 생즙은 소갈병에 주효한데, 이질로 음식을 먹지 못하는 것에도 큰 효험이 있다. 돼지고기나 양고기, 붕어와 함께 삶아 먹으면, 더욱 보탬이 된다. 지황과 하수오를 복용한 사람이 무를 먹으면 머리가 희어진다. 줄기나 잎의 성질(氣性)이 뿌리와 대략 비슷하다. 단계가 말하기를, “익은 것을 많이 먹으면 흉격 사이에 정체되어서 일음(溢飲)이 되니, 이것은 단맛이 많고 매운맛이 적기 때문이다”라 하였다. 《본초》에서는 ‘내복(萊菔)’이라고 하고, 《연의》에서는 말하기를 “기를 흠으려면 생강을 쓰고, 기를 내리려면 내복자(萊菔子)를 쓴다”고 하였으니, 천식과 해소를 다스리고, 기를 내리며 음식물을 삭인다. 물에 갈아서 복용하면 풍담을 토하게 하고, 식초와 함께 갈아서 바르면 종독을 없애준다. 같은 종류로 호나복(胡蘿蔔)이 있는데, 맛은 달지만 쓰임새는 나복에 미치지 못한다.

## 韭菜 | 구채

韭菜, 味辛微酸, 溫, 無毒. 歸心, 安和五臟六腑, 除胸中熱, 下氣, 令人能食, 利病人, 可久食. 又云, 益陽, 止洩尿血, 暖腰膝, 除胸腹冷痛、疝癖. 春食香, 夏食臭, 冬食, 動宿飲, 五月食, 昏人乏力. 不可合牛肉食, 酒後忌食. 丹溪云, “韭汁冷飲, 下膈中瘀血, 甚驗. 以其屬金而有水與土, 其性急. 又能充肝氣, 多食則昏神”.

구채(韭菜: 부추)는 맛이 맵고 약간 시며, 성질이 따뜻하고 쫄깃로우며, 독이 없다. 심장으로 들어가 오장육부를 편안하게 하고, 가슴 속의 열을 없애고, 기를 내려 음식을 먹을 수 있도록 하며, 병든 사람을 이롭게 하여 오래 먹을 수 있다. 또 말하기를, 양기를 보태며, 설사와 혈뇨를 그치며, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 흉복냉통(胸腹冷痛)과 헌벽(疝癖)을 제거한다. 봄에 먹으면 향기가 나고, 여름에 먹으면 악취가 나며, 겨울철에 먹으면, 숙음(宿飲)을 동하게 하고, 5월에 먹으면 사람을 어지럽게 하고 기운이 빠지게 한다. 쇠고기와 함께 먹어서는 안 되고, 술 마신 후에는 먹지 말아야 한다. 단계가 말하기를, “부추 즙을 차게 하시면, 가슴 속의 어혈을 내릴 수 있으니, 매우 효험이 있다. 금(金)에 속하면서 수(水)와 토(土)가 있고, 성질이 매우 급하기 때문이다. 또한 간기(肝氣)를 충실하게 할 수 있으며, 많이 먹으면 정신을 혼란스럽게 한다”고 하였다.

### • 其子 | 부추씨

其子, 治虛勞、損腎、夢洩, 良. 又未出土者, 爲韭黃, 食之卽滯氣, 最不宜人. 花食之動風, 根治諸癖. 大抵蔥韭, 皆常食, 但蔥冷而韭溫, 於人有益.

부추씨는 허로(虛勞)와 손신(損腎), 몽설(夢洩)을 치료하는데 좋다. 또한 부추가 땅 위로 돌아나지 않은 부분을 구황(韭黃)이라고 하는데, 먹으면 바로 체기(滯氣)가 있으니, 사람에게 가장 안 좋다. 부추 꽃을 먹으면 풍이 동하게 되고, 뿌리는 각종 개선(疥癬)을 치료한다. 대체로 파와 부추는 모두 늘상 먹는 것인데, 파는 성질이 찬 반면에 부추는 따뜻하여서 사람에게 도움이 되는 것이다.



## 薤 | 해

薤, 味辛苦, 氣溫, 入手陽明經, 無毒. 主金瘡瘡敗, 輕身不飢. 耐老宜心. 歸骨, 菜芝也. 除寒熱, 去水氣, 溫中散結, 利病人. 止久痢冷洩, 赤白帶, 通神安魂魄, 益氣續筋骨. 解毒, 骨鯁食之即下. 有赤白二種, 白者, 補而美, 赤者, 主金瘡風, 苦而無味. 又云, “白色者, 最好. 雖有辛, 而不葷五臟”. 又云, “凡用葱薤, 皆去青留白, 以白冷而青熱也”, 故斷赤痢方, 取薤白, 同黃蘗煮服之, 言性冷而解毒矣. 又治霍亂, 乾嘔不息, 煮汁. 又治疥瘡, 搗汁. 又治大虎咬. 又治產後諸痢, 并湯火傷. 但發熱病, 不宜多食. 又不可與牛肉同食, 令人作癥瘕.

해(薤: 염교)는 맛이 맵고 쓰고 성질이 따뜻하여, 수양명경(手陽明經)에 들어가 작용하고, 독이 없다. 쇠불이에 의해 난 상처와 상처가 썩어 아물지 않는 것을 치료하고, 먹으면 몸이 가벼워지고 배가 고프지 않다. 늙지 않고, 심장에 좋다. 빠르게 들어가니 채지(菜芝)라고 한다. 한열과 수기를 제거하고, 속을 따뜻하게 하고 맷힌 것을 풀어주어 병자에게 이롭다. 오래된 이질과 냉으로 인한 설사를 멎게 하고, 적백대하에 좋으며, 신(神)과 통하고 혼백이 편해지며, 기를 보태주고 뼈와 근육을 이어준다. 해독기능이 있으며, 목구멍에 뼈나 가시가 걸렸을 때 먹으면 즉시 내려간다. 붉은 것과 흰 것의 두 종류가 있는데, 흰 것은 보익하는 작용이 있으면서 맛있고, 붉은 것은 쇠불이로 인한 상처와 풍에 주효한데, 쓰고 맛이 없다. 흑자는 말하기를, “흰 것이 가장 좋다. 비록 매운 맛은 나지만 오장에 냄새가 배지 않는다”고 하였으며, 또 말하기를, “무릇 파나 염교를 쓸 때에는 모두 푸른 부분은 버리고 흰 부분만 남겨서 쓰는데, 흰 것은 차가운 성질이 있고, 푸른 것은 뜨거운 성질이 있기 때문이다”라 하였으니, 까닭에 단적리방(斷赤痢方)에서는 염교의 흰밀을 가져다가 황벽과 함께 달여서 먹는 것이니, 말하자면 성질은 차면서 해독기능이 있기 때문이다. 또한 곽란에 헛구역질이 그치지 않는 것을 치료하니, 달여서 즙을 내어 먹는다고 하였다. 또한 개창을 치료하니 찝어서 즙을 내어 바른다. 또 큰 호랑이에게 물린 상처를 치

료한다. 또한 산후의 각종 이질병과 뜨거운 물이나 불에 덴 상처를 치료한다.  
단, 열이 나는 병에 들었을 경우에는 많이 먹으면 좋지 않다. 또한, 쇠고기와 함께 먹지 말아야 하는데, 만일 함께 먹으면 징가(癥瘕)가 생기게 된다.

### 葱葉 | 총엽(蔥葉)

葱葉, 溫, 白與莖, 平, 味辛, 無毒. 主明目, 補中不足. 其莖白, 入手太陰經, 足陽明經. 可作湯, 主傷寒寒熱, 中風面目腫. 骨肉疼, 喉痺不通, 安胎, 歸目, 除肝邪, 利五臟, 益瞳精, 殺百藥毒, 通大小腸. 療霍亂、轉筋, 奔豚氣、脚氣. 心腹痛, 目眩, 及心迷悶止衄, 殺一切魚肉毒. 又治打撲損, 并刀杖瘡. 連根用, 主傷寒頭痛如破. 又莖葉用鹽研, 貼蛇蟲傷、水腫痛. 治蚯蚓毒.

총엽(蔥葉)은 성질이 따뜻하고, 총백(葱白)과 줄기는 성질이 평하고, 맛이 맵고, 독성이 없다. 눈을 밝게 하고, 중기가 부족한 것을 보익한다. 파의 줄기의 흰 부분은 수태음경과 족양명경으로 들어간다. 물에 달여 복용하면, 상한의 오한발열과 중풍의 얼굴과 눈의 부종을 치료한다. 뼈와 살이 아픈 것, 목구멍이 부어 통하지 않는 것을 치료하고, 태를 든든하게 하며, 눈으로 돌아가고, 간의 사기(邪氣)를 제거하고, 잘 통하게 하고, 눈동자의 정체를 더하고, 백약의 독을 없애며, 대소변을 잘 나오게 한다. 곽란과 전근(轉筋), 분돈기(奔豚氣)와 각기(脚氣)를 치료한다. 심복통과 눈앞이 아찔한 것과 심신이 혼미한 경우 효험이 있으며, 코피를 멎게 하고, 일체의 어육독을 제거한다. 또한 타박상으로 인한 손상과 도검류에 의한 상처를 치료한다. 파뿌리와 함께 쓰면 상한으로 깨질 듯한 두통을 치료한다. 또한 줄기와 잎을 소금과 함께 갈아서 뱀이나 벌레 물린 곳, 수종으로 인한 통증에 붙여준다. 지렁이의 독을 치료한다.

#### ● 凍葱 | 동총

此凍葱也, 經冬不凋、不結子, 分莖蒔種, 莖葉俱軟, 氣味香佳, 食用最宜. 忌與蜜同食. 有一種樓葱, 卽龍角葱, 亦凍類. 又胡葱、漢葱、蒼葱, 數種不同, 大抵以發散爲功, 多食昏人神, 只調和食品, 可也.

동충(凍葱)이라고 하는 것은 겨울을 지나도 시들지 않고 씨도 맺지 않는데, 줄기를 쪼개어 심어놓으면, 줄기와 잎이 모두 부드럽고 향과 맛이 좋아서 식용으로 가장 좋다. 꿀과 함께 먹는 것을 삼간다. 또 누총(樓葱)이라는 종류가 있으니, 곧 용각총(龍角葱)으로, 이 또한 동충의 종류이다. 또 호총(胡葱), 한총(漢葱), 각총(荅葱) 등이 있어 같지 않지만, 대체로 발산시키는 효과가 있기 때문에 많이 먹으면 정신이 혼미해지니, 그저 식품에 양념으로 쓰는 것이 좋겠다.

### 蔓菁 | 만청

蔓菁, 味溫, 無毒. 利五臟, 消食, 益氣, 令人肥健, 可常食, 北方種之, 甚多. 春食苗, 夏食心, 秋食莖, 冬食根, 菜中最有益於用者. 南方, 地不同, 所種形類, 已變矣.

만청(蔓菁: 무)은 맛있고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 오장을 잘 통하게 하고, 음식물을 소화시키며, 기운을 북돋아 살찌고 건강하게 해주어, 늘상 먹어도 좋으니, 북쪽 지방에서 매우 많이 심는다. 봄에는 싹을, 여름에는 속을, 가을에는 줄기를, 겨울에는 뿌리를 먹으니, 채소 중에 쓰임에 있어서 제일 유익한 것이다. 남쪽 지방은 지질이 같지 않아서, 심는 무의 모양과 종류가 이미 다르다.

### 菰菜 | 승채

菰菜, 味甘, 溫, 無毒. 利腸胃, 除煩, 鮮[解]酒渴, 去魚腥. 消食下氣, 治瘴, 止熱嗽、胸膈悶. 不益人, 食之覺冷, 薑能制之. 一云, 夏至前食, 發皮膚風痒, 動氣發病. 紫花菰, 行風氣, 去邪熱. 花, 糟食甚美, 服甘草, 勿食, 令病不愈. 北人往南, 患足疾者, 勿食. 牛肚菰, 葉最厚味甘, 紫菰, 葉薄細, 味少苦. 白菰, 似蔓菁, 猶一類也, 北地無菰, 有種者, 形亦變.<sup>1</sup>

승채(菰菜: 배추)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 장위를 통하게 하고 답답한 것을 없애주고, 술 마시고 갈증이 심한 것을 풀어주며, 생선 비린내를 제거한다. 음식 소화를 돕고 기운을 내린다. 장기(瘴氣)를 치료하고, 열수(熱

嗽)와 가슴의 답답함을 멎게 한다. 유익하지 않은 사람이 먹으면 갑작스런 냉기를 느끼는데, 생강만이 능히 제지할 수 있다. 혹은 말하길, 하지(夏至) 이전에 먹으면 피부에 풍으로 인한 가려움증이 생기며, 기를 움직여 병이 생긴다고 하였다. 자화송(紫花菰)은 풍기를 잘 운행시키고, 사열을 제거한다. 꽃은 대충 먹어도 맛이 아주 좋은데, 감초를 복용한 경우 먹어서는 안 되니, 병을 낫지 않게 한다. 북쪽지방 사람으로 강남에 갔다가 발병 난 자는 먹어서는 안 된다. 우두송(牛肚菰)은 잎이 가장 두텁고 맛이 좋으며, 자송(紫菰)은 잎이 얇고 여러며 맛이 조금 쓰다. 백송(白菰)은 만청(蔓菁)과 흡사하니, 같은 종류일 텐데, 북쪽 지방에는 백송이 없으니, 심으면 형태가 변하는 것이다.

## 芥菜 | 개채

芥菜, 味辛, 氣溫, 無毒. 歸鼻, 除腎邪, 利九竅, 明耳目, 安中. 除邪氣, 止咳嗽、冷氣, 去頭面風. 多食, 動風氣發. 丹石不可. 同兔肉食, 生惡瘡, 同鯽魚食, 發水腫.

개채(芥菜: 갓)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 코로 들어가 신경(腎經)의 사기를 제거하고, 구규를 이롭게 하고, 귀와 눈을 밝게 하고 속을 편안하게 해준다. 사기를 제거하고, 해수와 냉기를 멎게 하며, 두면풍(頭面風)을 제거한다. 많이 먹으면 기와 풍을 발동하게 한다. 단석(丹石)은 불가하다. 토끼고기와 함께 먹으면 악창(惡瘡)이 생기고, 붕어와 함께 먹으면 수종(水腫)이 생긴다.

## 子 | 개채의 씨

子, 主傳射工及疰氣, 疰氣發汗, 胸膈痰冷, 面黃. 又和藥爲膏, 治骨節痛. 丹溪云, “痰在皮裏膜外, 非此不能達”. 又遊腫諸毒, 爲末, 猪膽和如泥, 傳之.

개채의 씨는 사공(射工)의 독과 주기(疰氣)에 중독되었을 때 바르고, 상기나 땀을 낼 때, 가슴의 냉담이 있을 때, 얼굴이 누렇게 되었을 때 주로 쓴다. 또한 약과 함께 연고를 만들면 골절통을 치료한다. 담계는 “담이 피부와 내막 사이에 머물러 있는 경우, 이것이(백개자) 아니면 도달할 수 없다”고 하였다. 또한 유종(遊腫: 五色丹毒의 俗名)이나 각종 독에 가루를 내어 돼지쓸개와 함께 진흙처럼 이겨서 발라준다.

但其類多, 青芥, 葉麗大, 味辣好. 紫芥, 作蠶, 佳. 白芥, 尤辛美, 俱入藥, 出太原.

단, 개채의 종류가 많으니, 청개(靑芥)는 잎이 거칠고 크며, 맛이 아주 맵고 좋다. 자개(紫芥)는 절임을 만들어 먹으면 좋다. 백개(白芥)는 더 맵고 좋은데, 모두 약재에 들어가며 태원(太原) 땅에서 난다.

## 莧菜 | 현채

莧菜, 味甘, 寒, 無毒. 通九竅. 又云, “食動風, 令人煩悶, 冷中損腹”. 子, 主青盲、白瞖, 明目. 除邪, 利大小便, 去寒熱, 殺虵蟲. 久服益氣力, 不飢輕身. 葉, 忌與鱉同食.

현채(莧菜: 비름)은 맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 구구(九竅)를 잘 통하게 한다. 또한 말하기를, “먹으면 풍을 동하게 하여 괴롭고 답답한 증상을 생기게 하고, 속을 차갑게 하며 복부를 손상시킨다”고 하였다. 현채의 씨는 청맹과 백예(白瞖)에 주로 쓰고 눈을 밝게 한다. 사기(邪氣)를 없애고 대소변을 잘 나오게 하며 한열을 제거하고, 회충을 죽인다. 오래 먹으면 기운이 나고, 배가 곱지 않으며, 몸이 가벼워진다. 잎은 자라와 같이 먹어서는 안된다.

丹溪云, “莧有六種, 人莧、赤莧、白莧、紫莧、五色莧, 其一卽馬齒莧也. 下血. 又入血分, 且善走, 馬齒莧 同食, 下胎, 妙. 臨產, 煮食, 易產”. 又有野生一種, 灰條莧, 亦可食, 亦入藥

단계가 말하기를, “현채에는 6종이 있는데, 인현(人莧)·적현(赤莧)·백현(白莧)·자현(紫莧)·오색현(五色莧)과 나머지 하나는 마치현(馬齒莧)이다. 하혈 기능이 있다. 또한 혈분(血分)으로 들어가고 또 잘 달리므로, 마치현(馬齒莧)과 함께 먹으면 낙태시키는 기능이 뛰어나다. 출산에 임박하여 달여서 먹으면, 출산을 쉽게 한다”고 하였다. 또 야생종이 하나 있어 회조현(灰條莧)이라 하는데, 식용으로도 약용으로도 쓸 수 있다.

### 馬齒莧 | 마치현

馬齒莧, 味酸, 氣寒, 性滑, 無毒. 主目盲、白瞖. 利大小便, 止赤白下, 去寒熱, 殺諸蟲. 止渴, 破癥結, 癰瘡. 服之, 長年不老. 和梳垢, 封丁腫, 又燒爲灰, 和陳醋滓, 先灸丁腫, 以封之, 根卽出. 又傳豌豆瘡, 良. 生搗汁服, 當利下惡物, 去白蟲, 亦治疳痢. 又主三十六種風、結瘡, 以一釜煮, 澄清, 納蠟三兩, 重煎成膏, 塗之. 又塗白禿、濕癬, 傳杖瘡. 又療多年惡瘡, 又治馬咬、馬汗、射工毒. 一種葉大者, 不堪, 一種葉小, 節間有水銀者, 可用. 去莖用葉. 此菜感陰氣之多, 而生食之, 宜和以蒜. 餘見莧菜下.

마치현(馬齒莧: 쇠비름)은 맛이 시고, 성질이 차며 매끄럽고, 독이 없다. 목맹(目盲)과 백예(白瞖)에 주로 쓴다. 대소변을 잘 나오게 하고, 적백대하(赤白帶下)를 멎게 하며, 한열이 왕래하는 것을 제거하고, 모든 벌레를 죽인다. 갈증을 멎게 하며, 징가(癥瘕)를 깨뜨리고, 웅창(癰瘡)을 치료한다. 복용하면 장수하며 늙지 않는다. 빗에 있는 때와 섞어서 정종(丁腫)을 단단히 덮어준다. 또는 태운 재를 묶은 식초 찌꺼기에 개어, 먼저 정종을 찢질한 뒤, 단단히 덮으면 부스럼의 뿌리가 즉시 나온다. 또한 완두창(豌豆瘡)에 붙여주면 좋다. 날 것으로 찢어서 즙을 내어 먹으면 의당 변으로 나쁜 것들이 배설되고, 백충(白蟲)을 제거하고, 또한 감리(疳痢)를 치료한다. 또한 36종의 풍병과 결창(結瘡)에 주로 쓰니, 솔 하나 가득 삶아서, 말갱게 앓을 때까지 기다렸다가, 밀납 3냥을 넣고 다시 달여서 고약을 만들어 바른다. 또한 백독(白禿)·습선(濕癬)에도 바르고, 장창(杖瘡)에도 발라준다. 또, 온갖 방법으로도 낫지 않는 수년 된 악창을 치료

하며, 또한 말에게 물린 데나 마한(馬汗)·사공(射工)의 독도 치료한다. 잎이 큰 한 종류는 약으로 쓰지 못하고, 잎이 작으면서 마디 사이에 수은(水銀) 같은 것이 있는 것은 약으로 쓸 수 있다. 줄기는 버리고 잎을 쓴다. 이 채소는 음기에 많이 감응하므로 날것으로 먹을 때는 마늘에 버무려서 먹는 것이 좋다. 나머지는 현채(莧菜) 조항에서 보았다.

## 胡葵 | 호수

胡葵, 味辛, 氣溫, 微毒. 主消穀, 治五臟, 補不足, 利大小腸, 通小腹氣, 通心竅, 拔四肢熱, 止頭痛. 久食, 損人精神, 令人多忘, 發腋臭. 口臭, 脚氣、金瘡久病人, 食之脚弱. 根, 發癰疾. 子, 主小兒禿瘡, 油煎傳之. 亦主蟲、五痔, 及食肉中毒, 吐下血不止, 煮冷取汁服. 又治小兒豆疹不出, 欲令速出, 用酒煎沸, 勿令洩氣 候冷去滓, 微微從項以下, 噴身令遍, 除面不噴, 包暖即出.

호수(胡葵)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하고, 약간 독이 있다. 곡식 소화를 도와 주고, 오장을 치료하고, 부족한 것을 보익해 주고, 대소장을 이롭게 하고, 아랫배의 기와 심구(心竅)를 통하게 해 주고, 팔다리의 열을 빼내주고 두통을 멎게 한다. 오래 먹으면 정신이 손상되고 잘 잊어버리며 겨드랑이에서 냄새가 난다. 구취가 있거나 각기병과 금창을 오래 앓은 환자가 먹으면 다리가 약해진다. 호수의 뿌리는 고질병을 발생시킨다. 호수의 씨는 소아의 독창(禿瘡)에 주로 쓰는데, 기름에 볶아서 발라준다. 또한 충치(蟲痔)와 오치(五痔), 고기를 먹고 생긴 식중독으로 토하고 하혈하는 것이 멎지 않을 때 주효하니, 달여서 식힌 뒤에 즙으로 먹는다. 또한 소아의 두진(豆疹)이 잘 내돋지 않는 것을 치료하니, 빨리 돋게 하려면, 술에다가 팔팔 끓여서, 기가 새어나가지 않게 하여서, 식거든 찌꺼기를 건어내고, 살살 목 아래 부위로, 몸에도 뿜어주어 다 적시되, 얼굴은 뿜어주지 않는다. 따뜻하게 감싸주면 즉시 두진이 돋는다.

## 葵菜 | 규채

葵菜,味甘,氣寒,陰中之陽,無毒.爲百菜長,滑利,不可多食,能宣導積滯.主客熱,利小便,治惡瘡及帶下,散濃血、惡汁,煮食.主丹石發、結熱.葉,燒爲末,傅金瘡,搗碎,傅火瘡,灸煮,與小兒食,治熱毒下痢及大小丹痢.搗汁服.孕婦煮食之,易產.其心傷人,勿食.其葉,皆[背]黃莖赤者,勿食.不可與鯉魚黍米同食.天行症後食之,失明.花,治淋澁、水腫,催生、落胎,并一切瘡疥、小兒風.子.花有五色,赤者,治赤帶,白者,治白帶.空心,酒調末服之.又赤治血燥,白治氣燥并痰瘧.

규채(葵菜: 아욱)은 맛이 달고, 성질은 차고, 음(陰)중의 양(陽)이며, 독이 없다. 온갖 채소 중에 으뜸이지만, 성질이 매끄러워서 많이 먹어서는 안 되니, 막히고 쌓인 기운을 펴트릴 수 있다. 침입한 열사(熱邪)를 치료하는데 주효하고, 소변을 잘 나오게 하며, 악창과 대하를 치료하고, 피고름과 악즙(惡汁)을 흡수니, 삶아서 먹는다. 단석독이 발동한 것과 열이 뭉쳤을 때 주효하다. 규채의 잎은 태워서 가루 내어 쇠붙이에 다친 상처에 붙여주거나, 찢어서 불에 덴 상처에 붙여주고, 굽거나 삶아서 소아에게 주어 먹이면, 열독으로 인한 하리와 크고 작은 단독으로 인한 이질을 치료한다. 찢어서 즙으로 복용하기도 한다. 임산부가 삶아서 먹으면 출산이 수월하다. 규채의 속심은 사람을 상하게 하니 먹지 말라. 그 잎이 완전히 노랗고[뒷면이 누렇고] 줄기가 붉은 것은 먹지 말라. 잉어나 서미와 함께 먹어서는 안 된다. 유행성 질환을 앓은 다음에 복용하면 실명한다. 꽃은 임병으로 소변이 잘 나오지 않는 것과 수종을 치료하고, 출산을 촉진하며 낙태 기능이 있으며, 아울러 일체의 창개와 소아의 풍진(風) 등을 치료한다. 꽃에는 다섯 가지 색깔이 있는데, 붉은 꽃은 적대하를, 흰 꽃은 백대하를 치료한다. 빈속에 술에다가 가루를 타서 먹는다. 또한 붉은 꽃은 혈조(血燥)를 치료하고, 흰 꽃은 기조(氣燥)와 해학(痰瘡)을 치료한다.

#### • 冬葵子 | 동규자

又冬葵子,秋種經冬,至春作子者,主臟腑寒熱,羸瘦五癰,利小便,療婦人乳難,下乳汁.久服,堅骨長肌肉,輕身延年.產難,取一二合,杵破,水煮服之.癰癤未潰者,水吞三五粒,便作頭膿出.根,主惡瘡,療淋,利小便.服丹石人,宜之.



또한 동규자(冬葵子)라는 것이 있으니, 가을에 씨를 뿌려 겨울을 나고 봄이 되어 씨가 맺히는 종류인데, 오장육부의 한열로 인한 이수(羸瘦: 야윈)·오릉(五癰: 다섯 가지 소변불통)에 주효하며, 소변을 잘 나오게 한다. 부인이 젖이 막혀 잘 나오지 않는 것을 치료하여 젖을 내린다. 오래 복용하면 뼈를 강화하고 살을 찌우며, 몸이 가벼워지고 장수한다. 난산에 동규자 1~2홉을 가져다 절구질 하여 물에 달여 복용한다. 옹결(癰癥)이 터지지 않는 자는 동규자 3~5알을 물과 함께 삼키면, 바로 꼭지가 일어나고 고름이 흘러나온다. 동규자의 뿌리는 약창에 주로 쓴다. 임병을 치료하여 소변을 잘 나오게 한다. 단석을 복용하는 사람에게 좋다.

### 小蒜 | 소산

小蒜, 味辛, 溫, 有小毒. 歸脾腎. 主霍亂腹中不安, 消穀, 理胃溫中, 除邪痺毒氣、丁瘡等毒. ‘華他用蒜薤, 吐人惡物’云, 是此. 又云, 大蒜. 久食, 損人目, 傷肝. 不可與魚膾同食.

소산(小蒜)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하며, 독이 조금 있다. 비(脾)와 신(腎)으로 들어간다. 객란으로 뱃속이 불편할 때 주효하고, 곡식을 소화시키며, 위를 다스리고 중초를 따뜻하게 해주며, 사비(邪痺)의 독기 및 정창(丁瘡) 등의 독을 제거한다. ‘화타(華他)가 산해(蒜薤)를 이용하여 오물을 토하게 만들었다’고 할 때의 산(蒜)이 바로 소산(小蒜)이다. 또는 대산(大蒜)이라고도 한다. 오래 복용하면 사람 눈을 손상시키고, 간을 상하게 한다. 생선회와 함께 먹어서는 안 된다.

### 大蒜 | 대산

大蒜, 味辛, 氣溫, 有毒. 屬火. 主散癰腫、蠱瘡, 除風邪, 殺毒氣. 消食, 下氣, 健胃, 善化肉. 行濕, 破冷氣, 爛疔瘰. 辟溫疫氣、瘴氣, 伏邪惡、蠱毒、蛇蟲、溪毒. 治中暑毒, 霍亂, 轉筋, 腹痛, 爛嚼, 溫水送之. 又鼻衄不止, 搗碎, 塗脚心, 止即拂去. 醋浸

經年者, 良. 此物性熱, 氣極葷, 煮爲羹臠, 極俊美, 熏氣, 亦微下氣, 溫中, 消穀. 雖曰, 人喜食多於暑月, 但生食、久食, 傷肝氣, 損目明, 面無顏色. 又傷肺、傷脾、引痰, 宜戒之. 葉亦可食. 獨子者, 攻毒, 如癰疽、發背, 惡瘡、腫核, 初發, 取紫皮獨頭者, 切片, 貼腫心, 炷艾, 灸其上, 覺痛, 卽起焦者, 用新者, 再灸. 瘡初, 痛者, 灸不痛, 不痛者, 灸痛. 痒者亦如之, 以多灸爲良, 無不效者. 疣贅之類, 亦依此灸之.

대산(大蒜: 마늘)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하고 독이 있다. 화(火)에 속한다. 응종과 뇌창(腦瘡)을 깨뜨리는데 주효하며, 풍사를 제거하고 독기를 없앤다. 음식을 소화시키고, 기운을 내리며, 위를 건강하게 하고, 육류를 잘 삭인다. 숨을 잘 돌게 하고, 냉기를 깨뜨리며, 헌벽(痲痺)을 없앤다. 온역기(溫疫氣)와 장기(瘴氣)를 물리치고, 사악한 기와 고독(蠱毒), 사충독(蛇蟲毒), 계독(溪毒)을 굴복시킨다. 더위 먹은 독증을 치료할 수 있으니, 객란 증세가 있고, 팔다리가 뒤틀리며, 복통을 호소할 때, (마늘을) 문드러지게 씹어서, 따뜻한 물로 삼킨다. 또, 코피가 멎지 않을 때는 짓찧어서 발바닥 가운데에 발라주는데, 코피가 멎으면 즉시 떨어진다. 식초에 담가 한 해를 묵힌 것이 좋다. 마늘이라는 물건은 성질이 뜨겁고 냄새가 아주 매워서, 삶아서 채소국이나 고깃국을 끓이면 아주 빼어나게 맛있고, 냄새를 쏘이면 또한 약간 기를 내려주고, 속을 따뜻하게 하며, 곡식을 소화시킨다. 비록 사람들이 즐겨 먹는 것이 여름철에 많다고는 하지만, 다만 날 것으로 먹고 오래먹으면, 간기를 상하게 하고, 눈을 손상시키며, 안색이 나빠진다. 또한 폐를 상하게 하고, 비장을 상하게 하며, 담을 이끌어 오니, 의당 삼갈지라. 잎도 또한 먹을 수 있다. 외톨마늘은 독을 공격하는 효과가 있으니, 응저(癰疽), 발배(發背)와 악창(惡瘡), 종핵(腫核)이 처음 생겼을 때, 자색 껍질을 가진 외톨마늘을 가져다가 절편을 해서 종기의 중심에 붙이고, 썩뜸봉을 올려 그 위에다 뜸을 뜨는데, 통증이 느껴지면 즉시 탄 마늘 편을 들어내고, 새 마늘 편을 가지고 재차 뜸을 뜬다. 종기가 막 생겼을 때, 아픈 환자에게는 아프지 않을 때까지, 아프지 않은 환자에게는 많이 아플 때까지 뜸을 뜬다. 가려운 경우에도 이와 같이 하는데, 많이 뜸수록 좋고, 효과가 없는 경우가 없다. 우체(疣贅)와 같은 종류도 또한 이러한 방식으로 뜸을 뜬다.

## 茄 | 가

茄,味甘,寒,患冷人,不可多食.熟者,少食,無畏,多食,損人動氣,發瘡及痼疾.菜中惟此物無益.丹溪謂,“茄屬土,故甘而喜降火,藥中用.根煎湯,洗足瘡,蒂燒灰,治口瘡,甚效,皆甘以緩火之意”.

가(茄)는 맛이 달고 성질이 차서, 몸이 찬 환자는 많이 먹어서는 안 된다. 익힌 것도 조금 먹는 것은 꺼릴게 없겠지만, 많이 먹게 되면, 사람을 상하게 하고 기를 동하게 하여, 부스럼이 생기거나 고질병이 된다. 채소 중에 오직 이것만 보탬이 되질 않는다. 단계가 말하기를, “가(茄)는 토(土)에 속하기 때문에, 맛이 달고 화(火)를 잘 내리는 성질이 있어서 약재로 쓰인다. 뿌리는 탕으로 끓여서 족창(足瘡)을 씻어주며, 꼭지는 태워 재로 만들어 구창을 치료하면, 기막힌 효험이 있으니, 모두 달면서 화를 늦추는 성질이 있어서이다”라 하였다.

## 菠薐菜 | 파릉채

菠薐菜,冷,微毒.利五臟,通腸胃熱,解酒毒.北人多食肉麵,食此則平,南人多食魚鱉水米,食此則冷.不可多食,冷大小腸,發腰痛,令人脚弱,不能行.一云,服丹石人食之佳.劉禹錫《佳話錄》云,此菜來自西域頗稜國,誤呼菠薐.《藝苑雌黃》亦云.

파릉채(菠薐菜: 시금치)는 성질이 차고, 약간 독성이 있다. 오장을 잘 통하게 하고, 장위(腸胃)의 열을 소통시키며, 술독을 푼다. 북방 사람들은 고기와 밀가루를 많이 먹으니, 시금치를 먹으면 평(平)해지고, 남방 사람들은 물고기나 자라, 쌀(水米)을 많이 먹으니, 시금치를 먹으면 냉(冷)해진다. 많이 먹어서는 안 되니, 대장과 소장을 차갑게 하고 요통을 일으키며 다리를 약하게 만들어 걸어다닐 수가 없다. 혹자는 말하기를, 단석을 복용하는 사람이 먹으면 아주 좋다고 하였다. 유우석의 《유빈객가화록(劉賓客嘉話錄)》에, 이 채소는 서역의 파릉국(頗稜國)에서 전래된 것이기에, 파릉(菠薐)이라고 잘못 부르고 있다고 하였다. 《예원자황(藝苑雌黃)》에도 같은 내용이 있다.

### 苦蕒 | 고매

苦蕒, 冷, 無毒. 療面目黃, 強力, 止困. 傳蛇蟲咬, 良. 又汁, 傳丁腫, 根即出. 蠶婦食之, 壞蠶蛾.

고매(苦蕒)는 성질이 차고, 독성이 없다. 얼굴과 눈이 누렇게 되는 것을 치료하고, 힘이 강해지며, 피곤함을 멈춘다. 뱀이나 벌레 물린데 발라주면 좋다. 또한 즙을 내어 정종에 발라주면, 뿌리가 즉시 나온다. 누에치는 아낙이 먹으면, 누에가 상한다.

### 蒼蘼 | 군달

蒼蘼, 味平, 微毒. 補中下氣, 理脾胃, 去頭風, 利五臟. 冷氣, 多食則動氣. 先患腹冷人食之, 破腹. 莖灰淋汁 洗衣, 白如玉色.

군달(蒼蘼: 근대)은 성질이 평(平)하고 약간 독이 있다. 중기를 보하고 기를 내리며, 비위(脾胃)를 다스리고 두풍을 없애며, 오장을 잘 통하게 한다. 냉기가 있어, 많이 먹으면 기를 동하게 한다. 이전에 배가 찬 병을 앓은 환자가 먹으면, 배가 찢어질 듯 아프다. 줄기를 태웠을 때 나오는 즙으로 옷을 빨면 옥빛과 같은 흰색이 된다.

### 薺菜 | 제채

薺菜, 味甘, 氣溫, 無毒. 主利肝氣, 和中. 其實, 名荊蓂子, 主明目, 目暴赤痛, 去障翳, 根汁, 點目中, 亦效. 燒灰, 治赤白痢.

제채(薺菜: 냉이)는 맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 간기(肝氣)를 이롭게 하고, 속을 조화롭게 한다. 그 열매를 절명자(荊蓂子)라고 하니, 주로 눈을 밝게 하며, 눈이 갑자기 붉어지고 아픈 것을 치료하며, 장예(障翳)를 제거하는

데, 뿌리의 즙을 눈동자에 점적해주어도 좋다. 태워서 재를 낸 것은 적백리를 치료한다.

### 紫菀 | 자완

紫菀, 味苦辛, 溫, 無毒. 主咳嗽、寒熱、結氣, 去蠱毒、痿痹, 安五臟, 療欬唾、膿血, 補虛勞. 消痰, 止渴, 潤肌膚, 添骨髓. 連根葉採之, 醋浸, 入少鹽, 收藏待用, 其味辛香, 甚佳, 號名仙菜. 性怕鹽, 多則腐也.

자완(紫菀)은 맛이 쓰고 매우며, 성질은 따뜻하고, 독이 없다. 해수(咳嗽)와 한열(寒熱)이 오가는 것, 결기(結氣)에 주효하며, 벌레의 독을 다스리며 다리에 힘이 없어 자꾸 넘어지는 것을 치료하고, 오장을 안정시키며, 기침과 피고름을 뱉는 것을 치료하고, 허로(虛勞)한 것을 보한다. 담을 삭이며, 갈증을 멎게 하고, 살과 피부를 윤택하게 하며, 골수를 보충한다. 뿌리와 잎이 달린 채로 캐어서 식초에 담갔다가, 소금을 약간 넣어서 쓰임새에 대비해 갈무리해 두면, 그 맛이 매우면서도 향긋해 아주 좋으니, 선채(仙菜)라고 부른다. 그 성질이 소금을 꺼려서, 소금을 많이 넣으면 부패한다.

### 百合 | 백합

百合, 味甘, 平, 無毒. 主邪氣、腹脹、浮腫、心痛、乳難、喉痺, 利大小便, 補中益氣. 止顛狂、涕淚. 定心志, 殺蠱毒, 療癰腫, 產後血病. 蒸煮食之, 和肉更佳, 搗粉作麵食, 最益於人.

백합(百合: 개나리)은 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 나쁜 기운과 복창, 부종, 가슴 통증, 젖이 안 나오는 증세, 후비를 없애는데 주효하고, 대소변을 잘 나오게 하고, 속을 보하고 기운을 북돋운다. 전광(顛狂) 증세와 눈물이 자꾸 나오는 것을 멎게 한다. 마음과 뜻을 안정시키고, 고독(蠱毒)을 없애고, 각종 악

창과 종기를 치료하고, 출산 후의 혈병(血病)을 치료한다. 찢어서 먹을 수도 있고 달여 먹을 수도 있는데, 고기와 섞어 먹으면 더욱 좋으며, 찢어서 가루로 만들어 먹는 것이 사람에게 가장 좋다.

## 枸杞 | 구기

枸杞, 味苦, 寒, 根, 大寒, 子, 微寒. 無毒. 無刺者是. 其莖葉, 補氣益精, 除風明目, 堅筋骨, 補勞傷, 強陰道. 久食, 令人長壽. 根, 名地骨, 寇宗奭曰, “枸杞, 當用梗皮, 地骨, 當用根皮, 枸杞子, 當用其紅實”. 諺云, “去家千里, 莫食枸杞”, 言其補益強盛, 無所爲也. 和羊肉作羹食, 和粳米煮粥食, 入葱豉五味, 補虛勞, 尤勝. 南丘多枸杞, 村人多壽, 食其水土也. 潤州大井, 有老枸杞樹, 井水益人, 名著天下. 與乳酪忌.

구기(枸杞)는 맛이 쓰고 성질이 찬데, 뿌리는 성질이 매우 차고, 열매는 약간 차다. 독성은 없다. 가시가 없는 것이 구기이다. 그 줄기와 잎은 기를 보하고 정기를 더하며, 풍기를 없애고 눈을 밝게 하고, 근골이 강해지고, 허로로 인한 손상을 보해주며, 음경을 튼튼하게 한다. 오래 먹으면 장수하게 된다. 뿌리를 지골(地骨)이라고 부르니, 구종석(寇宗奭)은 말하기를, “구기라고 할 때는 줄기의 껍질을 쓰는 것이고, 지골이라 할 때는 뿌리의 껍질을 쓰는 것이며, 구기자라고 할 때는 그 붉게 익은 열매를 쓰는 것이다”라 하였다. 속담에 “천리 먼 길로 집을 떠나거든, 구기를 먹지 말라”고 하였는데, 이것은 정기를 보익하고 음도를 강성하게 해주지만 쓸 수가 없다는 말이다. 양고기와 함께 국을 끓여 먹거나, 갱미로 죽을 쑀어 먹는데, 파, 총시와 각종 양념을 넣으면, 허로를 보하는데 더욱 좋다. 봉래현(蓬萊縣) 남구촌(南丘村)에 구기자나무가 많았는데, 마을 사람들이 많이들 장수를 누렸던 까닭은, 그 땅의 물과 토산물을 먹었기 때문이었다. 윤주(潤州)의 큰 우물곁에 오래된 구기자나무가 있었는데, 그 우물의 물이 사람에게 유익하여, 천하에 유명하였다. 구기와 유제품(乳酪)은 서로 꺼린다.

## 芹【++/靳】菜 | 근채(미나리)

芹【++/靳】菜,味甘,無毒.主女子崩中、帶下,止血,養精,保血脈,益氣,令人肥健嗜食.又止煩熱渴,去伏熱,殺藥毒.置酒醬中香美,和醋食亦滋人,但損齒.生黑,作蠶菹煮食,生噉竝得.一種荻芹【++/靳】,用根,一種赤芹【++/靳】,用莖葉.水芹【++/靳】,水滑地所生者,不及高田者,宜人.三月八月勿食,恐病咬龍瘕.

근채(미나리)는 맛이 달고, 독성이 없다. 여자의 붕중·대하에 주로 쓰며, 출혈을 멈추고 정을 기르고, 혈액을 보호하고, 기를 북돋아 주어서, 사람을 살지고 건강하며 밥을 잘 먹게 해준다. 또한 번열로 인한 갈증을 멎게 하고, 복열을 없애고, 약물의 독을 제거한다. 술이나 장 속에 넣어두면 향기롭고 맛있으며, 식초와 섞어서 먹는 것도 또한 사람에게 보탬이 되지만, 이를 상하게 한다.\*<sup>2</sup> 무침이나 절임이나 삶아서 먹는데, 날것으로 먹어도 좋다. 한 종류는 적근(荻芹)으로, 뿌리 부분을 사용하며, 한 종류는 적근(赤芹)인데 줄기와 잎을 쓴다. 수근(水芹)은 물가의 부드러운 진흙에서 나는 것인데, 높은 밭에서 나는 것만 못하지만 사람에게 좋다. 3월과 8월에는 먹지 말지니, 교룡가(蛟龍瘕)에 걸릴 수 있기 때문이다.

## 蓼菜 | 침채

蓼菜,味甘苦,大寒.主時行壯熱,解風熱毒.止熱毒痢,開胃通膈.又治小兒熱.其花白,婦人食之,宜.

침채(蓼菜: 근대?)는 맛이 달면서도 씹쓸하고, 성질은 매우 차다. 유행성 열병을 치료하고, 풍열독을 푼다. 열독으로 인한 설사를 그치게 하고, 위를 열고 심격을 통하게 한다. 또한 소아열을 다스린다. 그 꽃은 흰색인데, 부인들이 먹으면 좋다.

## 茼蒿 | 동호

茺蒿, 平. 主安氣, 養脾胃, 消水飲. 多食, 動風氣, 熏心, 令氣滿.

동호(茺蒿)는 성질이 평하다. 기를 안정시키는데 주효하고, 비위를 기르며, 물과 음식을 소화시킨다. 많이 먹으면 풍기를 일으키고, 마음을 어지럽게 하여, 기가 그득하게 만든다.

## 蕨 | 겉

蕨, 味甘, 寒滑. 去暴熱, 利水道. 令人睡, 弱陽. 小兒食之, 脚弱, 不能行. 又云, 寒, 補五臟不足氣, 壅經絡 筋骨間毒氣. 令人消陽事, 令眼暗, 鼻中塞, 髮落, 非良物也. 又冷氣人食之, 多腹脹. 《搜神記》曰, “郗鑑鎮丹徒, 二月出獵, 有甲士, 折一枝食之, 覺心中淡淡, 成疾. 後吐出一小蛇, 懸屋前, 漸乾成蕨”, 遂明此物不可生食也. 令[今]人遇荒年, 多取其根, 搗洗作粉, 代糧度活, 終羸弱, 不養人. 一種, 名薇, 亦蕨類.

겉(蕨: 고사리)은 맛이 달고, 성질은 차고 매끄럽다. 갑자기 고열이 나는 것을 없애고 소변을 잘 나오게 한다. 사람을 졸립게 하며 양기를 약화시킨다. 소아가 먹으면 다리에 힘이 빠져 걸을 수 없게 된다. 또한 말하기를, 성질이 찬데, 오장의 부족한 기운을 보익하고, 경락과 근골 사이에 막힌 독기를 풀어준다. 성욕을 감퇴시키며, 눈이 어두워지고 콧속이 막히고 머리카락이 빠지게 되니, 좋은 음식물이 아니다. 또한 기운이 찬 사람이 먹으면 복창이 잘 생긴다. 《수신기》에서 말하기를, “진나라 치감(郗鑑)이 단도(丹徒)현을 진무할 때, 2월에 사냥을 나갔다가, 한 병사가 한 가지를 꺾어서 먹었더니, 가슴 속이 느물느물하여 토할 것만 같더니, 병이 들어 버렸다. 이후에 작은 뱀 한 마리를 토하게 되어, 집 앞의 처마에 매달아두었더니, 점차로 마르자 고사리가 되었다”고 하였으니, 이 식물은 날로 먹어서는 안 되는 것임을 분명히 알 수 있다. 지금 사람들이 흥년을 만나면 많이들 그 뿌리를 캐어다가 씻고 찢어서 가루로 만들어 양식을 대신하며 세월을 보내지만, 끝내 마르고 약해질 뿐 사람을 기르지 못한다. 다른 종류로 미(薇)라고 하는 것도 있는데, 이 또한 고사리의 종류이다.



### 茭白 | 교백

茭白,味甘,冷,去煩熱. 又云,主五臟邪氣,腸胃痼熱,心胸浮熱,消渴,利小便. 多食,令人下焦冷,發冷氣,傷陽道. 不可同蜜食,糟食之,甚佳.

교백(茭白: 줄풀 밑동의 흰 부분, 菰根)은 맛이 달고, 성질은 차니, 번열을 제거한다. 또한 말하기를, 오장의 사기(邪氣)와 장위의 뭉친 열과 심흉간의 부열(浮熱)을 치료하는데 주효하고, 소갈을 그치게 하고, 소변이 잘 나오게 한다. 많이 먹으면 사람의 하초가 냉하게 되는데, 냉기가 발동하면 성기능이 상하게 된다. 꿀과 함께 먹어서는 안 되고, 술지게미에 절여서 먹으면 매우 좋다.

### 紫菜 | 자채

紫菜,味甘,寒. 下熱,解煩,療癭瘤結氣. 不可多食,令人腹痛、發氣、吐白沫,飲少醋即消. 其中有小螺螄,損人,須擇出. 凡海菜皆然.

자채(紫菜: 미역)은 맛이 달고, 성질이 차다. 열을 내리고, 답답함을 풀어주며, 영류(癭瘤)로 기가 뭉친 것을 치료한다. 지나치게 먹어서는 안 되니, 배가 아프고 방귀가 나오며, 흰 거품을 토하게 하는데, 식초를 조금 먹이면 즉시 가라앉는다. 자채 속에는 작은 소라 고동이 있는데, 사람을 상하게 하니, 잘 떼어내어야 한다. 모든 해조류는 다 그러하다.

### 鹿角菜 | 녹각채

鹿角菜,大寒,無毒. 微毒. 下熱風氣,療小兒骨蒸,解麵熱. 不可久食,發痼疾,損經絡血氣,令脚冷痺,損腰腎,少顏色.

녹각채(鹿角菜: 청각)는 성질이 아주 차고 독이 없다. 약간 독이 있다고도 한다. 열풍기를 내리고 소아의 골증을 치료하며 밀가루 독을 풀어준다. 오래 먹으면 고질이 생기고, 경락 및 혈기를 손상하여, 다리에 냉비가 생기고, 요신을

손상시키며, 안색이 나빠진다.

### 白苣 | 백거

白苣, 味苦, 寒. 一云平. 補筋骨, 利五臟, 開胸膈擁氣, 通經絡, 止脾氣. 令人齒白、聰明、少睡, 可常食. 產後不可食, 令人寒中, 小腸痛. 患冷人食即冷腹. 葉心抽薹, 名萵筍, 或淹或糟, 曝乾食之, 甚佳. 一種萵苣, 一種苦苣, 治丁腫諸痢.

백거(白苣: 상추)는 맛이 쓰고 성질이 차다. 혹은 성질이 평하다고도 한다. 근골을 보하고, 오장을 잘 통하게 하며, 가슴에 막힌 기운을 풀어주고, 경락을 통하게 하며, 비기(脾氣)를 그치게 한다. 치아를 희게 하고, 눈과 귀가 밝아지게 하며, 잠을 적게 자게 하니, 항상 먹어도 좋다. 산후에는 먹어서는 안 되니, 속을 차게 만들어 소장이 아프게 된다. 냉병이 있는 사람이 먹으면 배가 차가워진다. 위의 중심에서 장다리가 올라오는데, 이것을 와순(萵筍)이라고 하니, 소금에 절이거나 술지게미에 절여서, 볶에 말려서 먹으면 매우 좋다. 다른 종류로 와거(萵苣)라는 것이 있고, 또 다른 종류로 고거(苦苣)라는 것도 있으니, 정종(丁腫)과 각종 이질을 치료한다.

### 石耳 | 석이

石耳, 石崖上所生者 出天台山、廬山等名山. 《靈苑方》中, 名曰靈芝. 味甘, 平, 無毒. 久食延年, 益顏色, 至老不改. 令人不飢, 大小便亦少. 一云性冷.

석이(石耳)는 벼랑 위에서 돋아나는 것으로, 천태산(天台山)이나 여산(廬山) 등 유명한 산에서 나온다. 《영원방(靈苑方)》에서는 영지(靈芝)라고 한다. 맛은 달고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 오래 먹으면 수명을 늘려주고, 안색을 좋게 하여 늙도록 변하지 않는다. 배가 고프지 않게 하며, 대소변도 적어진다. 혹은 석이의 성질이 냉하다고 하였다.

## 苦苣 | 고요

苦苣, 味苦, 寒. 主面目遍身漆瘡并丹毒. 生山谷下濕處. 浙東人, 清明節, 爭取嫩者, 生食, 以爲一年不生瘡疥. 又煎湯, 洗痔瘡, 甚驗.

고요(苦苣:)는 맛은 쓰고, 성질은 차다. 얼굴이나 온 몸의 칠창(漆瘡)과 단독에 주효하다. 산골짜기의 하습지에서 자란다. 절동(浙東) 사람들은 청명절에 다투어 그 눈 잎을 따다가 날것으로 먹으니, 그리하면 한 해 동안 부스럼이 생기지 않는다고 한다. 또한 탕으로 달여서 치창(痔瘡)을 씻어주면 매우 효험이 있다.

## 山藥 | 산약

山藥, 味, 溫平, 無毒. 主傷中, 補虛羸, 除寒熱邪氣, 補中, 益氣力, 長肌肉. 又云, 主頭面遊風、頭風、眼眩, 下氣, 止腰痛. 補勞瘵, 充五臟, 除煩熱, 強陰. 久服, 耳目聰明, 輕身不飢延年. 生山中者, 良. 又云, 安魂魄, 鎮心神. 《本草》謂之‘薯蕷’, 江南人呼爲‘藷’, 南地種之, 但性冷於北地者耳.

산약(山藥: 마)은 맛이 달고, 성질이 따뜻하고 평하고, 독이 없다. 중초가 손상된 것을 치료하고, 허하고 야윈 것을 보익하고 한열의 사기를 제거하고, 중초를 보익하고, 기력을 북돋아 주고, 기육을 길러준다. 또한 말하기를, 두면부의 유평과 두풍증, 헌기증을 치료하는데 주효하고, 기를 내려주며, 요통을 그치게 한다. 허로로 수척한 상태를 보하고, 오장을 채우며, 번열을 없애고, 음을 강화한다. 오래 복용하면 눈과 귀가 밝아지고, 몸이 가볍고 배가 안 고프고 오래 산다. 산 속에서 나는 것이 좋다. 또한 말하기를, 혼백을 안정시키며, 심신을 진정시킨다고 하였다. 《본초》에서는 ‘서여(薯蕷)’라고 하였고, 강남사람들은 ‘저(藷)’라고 부르니, 남쪽 지방에서도 심지만, 다만 성질이 북쪽 지방의 것보다 냉할 따름이다.

## 芋 | 우

芋, 一名土芝, 一名蹲鴟, 味平. 水田宜種之. 莖, 可作羹臠及菹, 又云, 愈蜂螫. 其頭, 大者爲魁, 小者爲子. 荒年, 可以度饑. 小兒食之, 滯胃氣. 有風疾者, 忌食之.

우(芋: 토란)는 토지(土芝)라고도 하고, 준지(蹲鴟)라고도 하는데, 성질이 평(平)하다. 논에 심는 것이 좋다. 토란의 줄기는 채소국이나 고깃국, 절임으로 만들 수 있고, 또한 벌에 쏘인 것을 낫게 한다고 하였다. 그 우두(芋頭)는 (싹 밑에 달린) 큰 놈을 우두머리라고 하고, (싹 주변에 달린) 작은 놈을 우자(芋子)라고 한다. 흉년에 기근을 넘길 수 있다. 소아가 먹으면 체위기(滯胃氣)가 생긴다. 풍질(風疾)이 있는 환자는 먹는 것을 삼간다.

## 雍菜 | 응채

雍菜, 味甘, 平, 無毒. 蔓生, 花白. 摘其苗, 以土壅之, 卽活. 與野葛相伏, 取汁滴野葛, 卽死. 張司空云, “魏武帝噉野葛至尺許, 應是先食此菜, 無害也”. 一名甕菜.

응채(雍菜: )는 맛은 달고, 성질은 평하며, 독성이 없다. 냉쿨식물이며, 흰 꽃이 핀다. 그 싹을 따다가 흙으로 복돋아 심으면 즉시 살아난다. 야갈(野葛)과는 상극이라, 응채의 즙을 가져다 야갈에 떨어뜨리면 즉시 죽는다. 장사공(張司空)이 말하기를, “위무제 조조가 야갈을 한 자나 씹어 먹었으니, 응당 이것은 앞서 응채를 먹었기 때문에 해가 없었던 것이다”라 하였다. 다른 이름으로 ‘응채(甕菜)’라고도 한다.

## 決明菜 | 결명채

決明菜, 明目, 清心, 去頭眩風. 味甘, 溫. 苗高三二尺, 春取爲蔬. 花子可點茶. 又堪入蜜煎.

결명채(決明菜)는 눈을 밝게 하고, 마음을 고요하게 하며, 두현(頭眩)과 풍허(風虛)를 제거 한다. 맛은 달고 성질은 따뜻하다. 키는 2~3척인데, 봄에 따서 채소로 먹는다. 꽃은 차를 우릴 수 있다. 또한 꿀을 넣고 달여서 복용할 수 있다.

#### 芎苗 | 궁묘

芎苗, 味辛, 溫, 無毒. 主欬逆, 定驚風, 辟邪惡, 除蠱毒、鬼疰, 去三蟲. 久服, 通神. 川中產者, 良. 本地者, 點茶, 亦清頭目.

궁묘(芎苗: 천궁의 싹, 藤蕪)는 맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 해역을 다스리고 경풍(驚風)을 안정시키며, 사악한 기운을 물리치고, 고독과 귀신이 붙은 것을 제거하고, 삼충(三蟲)을 죽인다. 오래 복용하면 신명이 통한다. 개천에서 자라는 것이 좋다. 땅에 심은 것은 차를 우리면 또한 머리와 눈을 맑게 한다.

#### 蔞菜 | 한 채

蔞菜, 味辛. 生山谷泉石閒. 根葉皆可食, 根尤佳.

한채(蔞菜)는 맛이 맵다. 산골짜기의 샘이나 바위 사이에서 자란다. 뿌리와 잎을 모두 먹을 수 있지만, 뿌리가 더 좋다.

#### 荇菜 | 행채

荇菜, 生湖陂中, 葉紫赤, 圓徑寸餘, 浮水面. 莖如釵股, 上青下白. 《詩》所謂, ‘參差荇菜’, 是也. 可淹爲菹.

행채(荇菜: 마름)는 호수나 보 안에서 자라는데, 잎은 자적색이고, 둥글고 지름이 1촌 가량으로, 물 위에 떠있다. 줄기는 비녀 모양인데, 위쪽은 청색이고 아래쪽은 백색이다. 《시경》에 이른바, ‘참차행채(參差荇菜: 들쭉날쭉한 마름나

물을)’라 했을 때의 행채가 바로 이것이다. 소금에 절여서 채소절임을 만들 수 있다.

### 羊蹄菜 | 양제채

羊蹄菜, 味苦, 寒, 無毒. 根用, 醋磨塗癰疥, 速效. 治癰瘍風, 并大便卒澁結不通, 喉痺卒不能語. 腸風痔瀉血, 產後風, 剉根取汁煎服, 殊驗. 《詩》曰, ‘言采其蓫’, 卽此. 註云, ‘惡菜也’.

양제채(羊蹄菜)는 맛이 쓰고, 성질이 차고, 독이 없다. 뿌리를 쓰는데, 식초에 갈아 선개(癰疥)에 바르면 효과가 빠르다. 역양풍을 치료하며, 아울러 대변이 갑자기 막히고 뭉쳐서 나오지 않는 것과, 후비로 갑자기 말을 하지 못하는 것도 치료한다. 장풍과 치질로 인한 하혈과 산후풍에는 뿌리를 썰어서 즙을 내어 달여 먹으면 매우 효과가 있다. 《시경》의 ‘언채기축(言采其蓫: 소르쟁이 나물을 뜯노라)’이라고 할 때의 축(蓫)이 바로 양제채이다. 주에서는 ‘나쁜 나물이 다’라고 하였다.

### 蒟蒻 | 구약

蒟蒻, 味辛, 寒. 葉與天南星相似, 但莖斑, 花紫, 南星莖無斑, 花黃爲異耳. 性冷, 主消渴. 採其根, 搗碎, 以灰汁煮之成餅, 五味調和爲茹食. 又蜀人取以作醬, 味酢美.

구약(蒟蒻: 천남성?)은 맛이 맵고, 성질은 차다. 잎이 천남성 잎과 흡사한데, 다만 줄기에 반점이 있고 자색 꽃이 피는 반면에, 천남성은 줄기에 반점이 없고, 황색 꽃이 피는 것이 다를 뿐이다. 성질은 냉하고, 소갈병에 주효하다. 그 뿌리를 캐어서 짓찧은 뒤, 잿물에 달여서 떡을 만들거나, 각종 양념을 하여 나물로 무쳐서 먹는다. 또한 촉땅 사람들은 이것을 가져다가 장을 담그는데, 맛이 시큼하면서도 좋다.

## 地蠶 | 지잠

地蠶, 生郊野麥園中. 葉如薄荷, 少狹而尖, 亦微縐欠, 光澤. 根白色, 狀如蠶. 四月採根, 以滾水瀹之, 和以鹽, 爲菜茹.

지잠(地蠶: 草石蠶)은 교외 들판의 보리밭에서 난다. 잎은 박하 잎과 비슷하지만, 더 좁작하고 뾰족하며, 또 약간 주름이 있고, 광택이 있다. 뿌리는 백색이며 누에 모양이다. 4월에 뿌리를 캐서, 끓인 물로 데치고, 소금을 쳐서 나물로 만들어 먹는다.

## 假蘇 | 가소

假蘇, 味辛, 溫, 無毒. 主除寒熱鼠癰, 瘰癧生瘡, 破結聚氣, 下瘀血, 除濕痺. 辟邪氣, 通利血脈, 傳送五臟. 能發汗動渴, 消除冷風. 治頭風眩暈, 婦人血風等, 爲要藥. 治產後血暈. 并產後中風, 身僵直者, 搗爲末, 童便調, 熱服, 口噤者, 挑齒灌之, 或灌鼻中, 神效. 末和醋, 傅丁腫風毒, 卽差. 初生新嫩, 辛香可噉, 人取以作生菜. 卽今之荊芥也.

가소(假蘇: 형개)는 맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 오한발열·서루·나력으로 생긴 부스럼 등을 다스리고, 뭉친 기(氣)를 부수고, 어혈을 내리며, 습비를 제거한다. 사악한 독기를 물리치고, 혈맥을 잘 통하게 하여 오장에 전달하게 해준다. 땀이 나게 하며 갈증을 일으킬 수 있으며, 냉풍을 삭여서 없앤다. 두풍으로 인한 어지럼과 부인의 혈풍 등을 치료하는 데에 중요한 약이 된다. 산후의 혈훈과 산후의 중풍을 치료하는데, 몸이 강직된 경우, 찢어서 가루로 만들어 등변에 타서 뜨겁게 복용하고, 입을 앙다문 경우에는 이빨을 벌려서 흘러 넣어 주고, 혹은 콧속으로 흘러 넣어 주면, 매우 효험이 있다. 가루로 만들어 식초에 개서 정종과 풍독에 발라주면 즉시 낫는다. 갓 나온 새잎은 맵고 향이 좋아서 먹을 만하여 사람들이 따다가 생채를 만든다. 지금 형개(荊芥)라고 부르는 것이 이것이다.

## 紫蘇 | 자소

紫蘇, 味辛甘, 氣溫. 主下氣, 除寒中. 解肌發表, 通心經, 治心腹脹滿, 開胃下食, 止脚氣, 通大小腸. 煮汁飲之, 治蟹毒. 子尤良. 主肺氣喘急、欬逆, 潤心肺, 消痰氣, 腰脚中, 濕風結氣. 調中, 下氣, 止霍亂、嘔吐、反胃, 利大小便, 破癥結, 消五膈. 又杵爲末, 酒調服, 治夢洩. 有數種, 面背皆紫者, 佳.

자소(紫蘇: 차조기)는 맛이 맵고 달며, 성질은 따뜻하다. 기를 밑으로 내리며, 중초 한기를 없앤다. 기육(肌肉)을 풀고 표(表)의 사기(邪氣)를 내보내며, 심경에 통하여, 심복이 창만한 것을 치료하고, 위를 열고 음식을 밑으로 내리며, 각기를 치료하고, 대소장을 통하게 한다. 달여서 즙을 내어 마시면 게의 독을 치료한다. 씨가 더 좋다. 폐기가 천급한 것과 해역을 치료하고, 심폐를 적셔주고, 담기를 삭이며, 허리와 다리에 습풍과 기가 맺힌 것을 치료한다. 중초를 조하롭게 하고, 기를 내리며, 객란과 구토, 반위를 멎게 하며, 대소변을 잘 나오게 하고, 징가(癥瘕)가 뭉친 것을 부수고, 오격(五膈)을 없앤다. 또한 찢어서 가루로 만들어 술에 타서 먹으면 몽정을 치료한다. 여러 종류가 있는데, 앞뒷면이 모두 자색인 것이 좋다.

### • 水蘇 | 수소

一種水蘇, 主吐血、衄血、血崩、血痢, 產後中風, 下氣, 辟口臭, 去毒惡氣. 久服, 通神明, 輕身耐老. 一名鷄蘇.

다른 종류로 수소(水蘇)라는 것이 있는데, 토혈(吐血)、녹혈(衄血)、혈붕(血崩)、혈리(血痢)와 산후 중풍을 주로 치료하며, 기를 내리고, 입냄새를 없애며, 독하고 나쁜 기운을 제거한다. 오래 복용하면, 신명에 통하여 몸이 가볍고 늙지 않는다. 계소(鷄蘇)라고도 부른다.

## 薄荷 | 박하



薄荷, 味辛苦, 氣涼溫, 無毒. 入手太陰經、厥陰經. 主賊風傷寒發汗, 通利關節. 傷風、頭腦風, 及小兒風涎、驚風壯熱. 乃上行之藥, 能引諸藥入榮衛. 又主風氣壅併, 下氣, 消宿食, 惡氣心腹脹滿, 霍亂. 骨蒸勞熱, 用其汁與衆藥熬爲膏. 亦堪生食. 新大病差人勿食, 令汗出不止. 猫食之即醉. 一種名石薄荷. 又云, 龍腦薄荷, 南薄荷.

박하(薄荷)는 맛이 맵고 쓰며, 성질은 서늘하고 따뜻하며, 독이 없다. 수태음경과 족궤음경으로 들어간다. 적풍과 상한에 땀을 내며, 관절을 잘 통하게 한다. 상풍、두뇌풍을 다스리고, 소아의 풍연(風涎)과 경풍(驚風)으로 열이 많이 나는 것을 치료한다. 박하는 위쪽으로 올라가는 약이니, 여러 약들을 이끌고 영위(榮衛)로 들어갈 수 있다. 또한 풍기가 막힌 것을 치료하고, 기를 내리며, 묵은 음식물을 삭이며, 악기(惡氣)로 심복이 창만한 것과 객란을 치료한다. 골증열로 피로한 것을 치료할 때에는, 그 즙과 다른 약을 넣어 고약을 만들어 사용한다. 또한 날것으로 먹을 수 있다. 큰 병을 앓은 지 얼마 되지 않은 사람은 먹지 말지니, 땀이 멎지 않고 계속 나온다. 고양이가 먹으면 즉시 취해버린다. 같은 종류로 석박하(石薄荷)라는 것이 있다. 또한 말하기를, 용뇌박하(龍腦薄荷), 남박하(南薄荷)라는 것도 있다.

## 香薷 | 향유

香薷, 味辛, 氣微溫, 無毒. 主霍亂腹痛吐下, 下氣除煩熱. 調中溫胃, 治傷暑, 利小便, 散水腫. 又治口氣. 人家暑月, 多煮以代茶, 可無熱病. 一種香菜, 味甘可食. 三月種之.

향유(香薷)는 맛이 맵고, 성질은 약간 따뜻하며, 독이 없다. 객란으로 배가 아프면서 토하고 설사하는 데 주로 쓰며, 기를 내려주고 번열을 제거한다. 중초를 고르게 하고 위기(胃氣)를 데우며, 더위로 인한 손상을 치료하며, 소변을 잘 통하게 하고, 수종(水腫)을 흘린다. 또한 입냄새를 치료한다. 민간에서는 여름철에 많이 삶아서 차를 대신하기도 하는데, 열병을 피할 수 있다. 일종의 향채로 맛이 달아서 식용으로 쓸 수 있다. 3월에 심는다.

## 筍 | 순

筍,味甘,微寒,無毒.主消渴,利水道,下氣,除煩熱,理風熱脚氣.多食,動氣,發冷氣、冷瘕.蒸煮,彌熟彌佳.

순(筍: 죽순)은 맛이 달고, 성질이 조금 차고, 독이 없다. 소갈을 치료하고, 소변을 잘 보게 해주며, 기를 내리고, 번열을 없애주며, 풍열각기를 다스린다. 많이 먹으면, 기를 동하게 하고, 냉기와 냉증을 유발한다. 찌거나 삶아서 먹으니, 익히면 익힐수록 좋다.

### • 苦筍 | 고순

苦筍,味苦,寒.治不睡,去面目,并舌上熱黃.利九竅,消渴,明目,解酒毒,不發痰,除煩熱.出汗,治中風失音.此筍,有二種,一出江西福建,龐大,味苦,不堪食.一出浙江,味微苦,呼爲甜苦筍,食品所貴.

고순(苦筍: 고죽순)은 맛이 쓰고, 성질이 차다. 불면증을 치료하고, 얼굴과 눈, 그리고 혀 위의 생기는 열로 인한 황달을 없애준다. 구규(九竅)를 잘 통하게 하고, 소갈에 좋으며, 눈을 밝게 하고, 주독을 풀어주며, 담이 생기지 않고, 번열을 제거한다. 땀이 나게 하며, 중풍으로 목소리를 잃은 것을 치료한다. 이 고죽순에는 두 종류가 있으니, 하나는 강서(江西)의 복건(福建)에서 나오는데, 거칠고 크며, 맛이 써 먹을 만하지 못하다. 하나는 절강(浙江)에서 나는데, 맛은 약간 쓰지만, 첨고순(甜苦筍)이라고 부르며, 식품으로써 귀하게 취급한다.

### • 蘆筍 | 근순

蘆筍,味薺,難食.主消渴,益氣力,補虛,下氣.多食,發氣脹.

근순(蘆筍)은 맛이 없어 먹기 어렵다. 소갈을 치료하고, 기력을 더해주며, 허한 것을 보하고, 기운을 내려준다. 많이 먹으면 방귀가 차오른다.

### • 淡筍 | 담순

淡筍, 卽中母筍, 味甘. 主消痰, 除熱狂、壯熱、頭痛、頭風, 并妊人頭旋倒地, 驚悸, 溫疫, 迷悶, 小兒驚癇、天吊等症. 多食, 發背悶、脚氣.

담순(淡筍)은 곧 중모순(中母筍)이니, 맛이 달다. 주로 담을 삭이며, 열광(熱狂), 강열(壯熱), 두통, 두풍(頭風)을 없애주면서, 아울러 임신부가 머리가 흔들려 땅에 쓰러지는 것과 경계·온역·답답함(迷悶)을 없애고, 소아의 경간(驚癇)·천조(天吊) 등의 증세를 치료한다. 많이 먹으면, 등이 답답하고 각기가 발생한다.

- 箭筍 | 전순

箭筍, 新可食, 作筍乾, 佳, 但硬難化, 不可與小兒食.

전순(箭筍)은 갓 나온 것은 먹을 수 있다. 죽순을 말리면 좋지만, 딱딱해서 소화하기 어려우니, 아이들에게 먹여서는 안 된다.

- 靑筍 | 청순

靑筍, 味甘, 止肺癆唾血、鼻衄, 治五痔. 并妊娠.

청순(靑筍)은 맛이 단데, 폐위로 인한 타혈과 코피를 멎게 하고, 5가지 치질을 다스린다. 임신부도 쓸 수 있다.

- 猫筍 | 묘순

猫筍, 味甘, 溫. 生於冬, 不出土者, 曰冬筍. 小兒豆疹不出, 煮粥食, 解毒, 有發生之意. 筍筍, 味, 亦然.

묘순(猫筍)은 맛이 달고, 성질이 따뜻하다. 겨울철에 생겨나 흙을 뚫고 나오지 않은 것이니, 동순(冬筍)이라고 부른다. 소아의 두진이 나오지 않을 때 죽을 섞어 먹이면 독을 풀어주니, 발생하려는 뜻이 있기 때문이다. 계순(筍筍)은 맛도 또한 같다.

大抵筍類甚多, 滋味甚爽, 人喜食之. 但性冷且難化, 不益脾胃, 是宜少食也. 又嘗有一醫說, 有人素患痰, 食筍而愈.

대저, 죽순은 종류가 많고, 맛도 매우 좋아서, 사람들이 즐겨 먹는다. 그러나 성질이 냉하고 또 소화가 안 되어, 비위에 보탬이 되지 않으니, 이러한 까닭에 적게 먹는 것이 좋겠다. 또한 일찍이 한 의원의 말에 따르면, 어떤 사람이 평소 담을 앓았는데, 죽순을 먹고는 나았다고 한다.

### 冬瓜 | 동과

冬瓜, 味甘, 微寒. 主除小腹水脹, 利小便, 止渴. 益氣耐老, 除胸心滿, 去頭面熱. 熱者, 食之佳, 冷者, 食之瘦. 又煉五臟, 以其下氣也. 欲輕健者, 食之, 欲肥胖者, 勿食. 丹溪云, “冬瓜, 性走而急, 久病及陰虛者, 忌食之. 霜降後, 方可食, 不然, 令人成反胃病”. 又差五淋、患背癰, 削片置瘡上, 分敗熱毒.

동과(冬瓜)는 맛이 달고 성질이 약간 차다. 아랫배의 수창을 치료하고, 소변을 잘 나오게 하고, 갈증을 멎게 한다. 기운을 돋워 늙지 않게 한다. 가슴부위가 그득한 것을 없애고, 두면부의 열을 없앤다. 뜨거운 것은 먹으면 좋고, 찬 것은 사람을 여위게 한다. 또한 오장을 단련시키니, 기를 내리는 작용이 있기 때문이다. 몸이 가벼우면서 건강하고 싶은 자는 먹고, 살지고 풍만하고 싶은 자는 먹지 말 것이다. 단계가 말하길, “동과는 성질이 잘 달리고 급하다. 오래 병을 앓았거나 음허(陰虛)한 사람은 먹지 말아야 한다. 상강(霜降) 이후에야 먹을 수 있으니, 그렇지 않으면 반위병(反胃病)에 걸린다”고 하였다. 또한 다섯 가지의 임병(淋病)과 배옹(背癰)을 낫게 하니, 절편으로 깎아서 부스럼 위에 놓으면 열독을 쫓아낸다.

### 稍瓜 | 초과

稍瓜,味甘,寒.利腸,去煩熱,止渴,利小便,解酒熱,宣洩熱氣.多食,動氣,發瘡,冷中,令臍下癢痛,及虛弱不能行.不益小兒,不可同乳酪鮓食,及空心食,令胃脘痛.一云,和飯并齏作鮓食,亦益脾胃.<sup>3</sup>

초과(稍瓜)는 맛이 달고, 성질이 차다. 장을 원활하게 하고, 번열을 제거하며, 갈증을 그치고, 소변이 잘 나오게 하며, 술로 인한 열을 풀어주고, 열기를 잘 배출한다. 많이 먹으면, 기를 움직이고, 부스럼이 나며, 속을 차게 하여, 배꼽 아래에 징가로 인한 통증이 생기며, 또 허약해서 걸어 다닐 수 없게 된다. 소아에게 보탬이 되지 않으며, 유제품이나 젓갈과 함께 먹어서는 안 되고, 빈속에 먹어도 안 되니, 위완(胃脘)에 통증이 생기게 한다. 일설에는 밥과 섞거나, 무침으로 만들거나, 젓갈로 만들어서 먹으면, 또한 비위에 유익하다고 하였다.

## 甜瓜 | 참과

甜瓜,寒,無毒.少食,止渴,除煩熱,利小便.通三焦壅塞氣,夏月不中暑氣,兼主口鼻瘡.多食,令陰下濕痒生瘡,動宿冷病,并虛熱,手脚無力,破腹.落水沈者,雙頂雙蒂者,皆有毒,切不可食.

참과(甜瓜: 참외)는 성질이 차고, 독성이 없다. 조금만 먹으면, 갈증을 멎게 하고, 번열을 없애며, 소변이 잘 나오게 한다. 삼초에 꼭 막힌 기를 통하게 하고, 여름철에 더위를 먹지 않게 해주며, 아울러 입과 코에 창(瘡)이 생긴 데 주효하다. 많이 먹으면, 음부 아래가 축축하고 가렵게 되며, 오래된 냉병을 재발시키고, 또 허열이 생기고, 손발에 힘이 없게 되며, 배가 몹시 아프게 된다. 물에 떨어져 잠긴 것과 코가 두개인 것과 꼭지가 두개 있는 것은 모두 독이 있으니, 절대로 먹어서는 안 된다.

### • 瓜蒂 | 과체

瓜蒂,主身面四肢浮腫,下水,殺蠱毒.欬逆上氣,風癰喉風,痰涎暴塞.及食諸果,病在胸腹中,皆吐下之.去鼻中息肉,療黃疸及暴急黃.

과체(瓜蒂: 참외 꼭지)는 몸과 얼굴 사지의 부종을 치료하고, 물을 빼내고 고독을 없앤다. 해역상기(欬逆上氣)、풍간후풍(風癰喉風)、담연폭색(痰涎暴塞)을 치료한다. 또, 과일을 먹고 병이 흉복 중에 생긴 것을 모두 토하(吐下)시킨다. 콧속의 식육(癰肉)을 없애고 황달과 급성황달을 치료한다.

- 花 | 참외 꽃

花, 主心痛欬逆.

참외 꽃은 심통 해역을 치료한다.

## 黃瓜 | 황과

黃瓜, 味甘, 寒, 有毒. 不可多食, 動寒熱, 多瘡疾, 發百病, 積瘀熱, 發疰氣. 令人虛熱上逆, 發脚氣、瘡疥, 不益人. 小兒尤忌, 滑中, 生疳蟲. 不可與醋同食.

황과(黃瓜: 오이)는 맛이 달고, 성질이 차고, 독이 있다. 많이 먹어서는 안 되니, 한열이 동하고, 학질이 많이 생기며, 온갖 병이 발생하고, 어열이 쌓이며, 주기가 발생한다. 사람에게 허열이 상역하게 하고, 각기병과 부스럼이 발생하여 사람에게 보탬이 되지 않는다. 소아에게는 더욱 금기해야 하니, 속을 매끄럽게 만들어 감충(疳蟲)이 생기기 때문이다. 식초와 함께 먹어서는 안 된다.

## 絲瓜 | 사과

絲瓜, 《本草》諸書無考, 惟豆瘡及脚癰方, 燒灰用之, 此其性冷、解毒. 粥鍋內煮熟, 薑醋食, 同鷄鴨猪肉, 炒食, 佳. 枯者, 去皮及子, 用瓢滌器.

사과(絲瓜: 수세미)는 《본초》관련한 여러 서적에서는 상고할 수 없고, 오직 두창(豆瘡)과 각옹(脚癰)의 방문(方文)에만 보이고, 태워서 재를 내서 쓰고 있으니, 이것은 수세미의 찬 성질과 해독 능력을 이용한 것이다.<sup>4</sup> 죽 끓이는 솥

안에 넣고 삶아 익혀서, 생강과 식초로 양념하여 먹거나, 닭, 오리, 돼지고기 등과 함께 볶아서 먹으면 좋다. 마른 수세미는 껍질과 씨를 제거하고, 박속(瓢)으로 그릇을 씻는 데 쓴다.

### 瓠子 | 호자(瓠子)

瓠子, 苦者, 氣寒, 有毒. 主大水, 面目四肢浮腫, 下水, 令人吐. 甜者, 性冷, 無毒. 又云, 微毒. 陰[除]煩, 止渴, 治心熱, 利水道, 調心肺, 治石淋, 吐蛔蟲, 壓丹石. 若患脚氣, 虛脹冷氣人食之, 病增.<sup>5</sup> 此物夏熟, 形長尺餘, 兩頭相似者, 是也.

호자(瓠子: 박)는 맛이 쓴 것[고호(苦瓠)]은 성질이 차갑고, 독성이 있다. 대수(大水)와 몸과 얼굴 사지의 부종을 치료하고, 물을 빼내고, 토하게 만든다. 맛이 달콤한 것은 성질이 냉하고, 독성이 없다. 또한 말하기를, 고호(苦瓠)는 약간 독이 있다. 답답함을 제거하고, 갈증을 그치며, 심열을 치료하고, 소변을 잘 보게 해주고, 심폐를 조절하며, 석림(石淋)을 치료하고, 회충을 토하게 하고, 단석독을 제압한다. 만약 각기병 환자나 헛배 부르고 냉기가 있는 사람이 먹으면 병을 가중시키게 된다. 이것은 여름철에 익는데, 모양은 길이가 1척 가량 되고, 양쪽 머리 부분이 엷비슷하게 생긴 것이 바로 호자(瓠子)이다.

### 葫蘆 | 호로

葫蘆, 夏秋間熟, 形圓而匾, 性味, 與瓠[艸+瓠]子相類.

호로(葫蘆)는 여름과 가을 사이에 익는데, 모양은 둥글면서 납작하고, 성질과 맛은 호자와 서로 비슷하다.

### 蓴 | 순

蓴, 味甘, 寒, 無毒. 主消渴、熱痺. 同鯽魚作羹食, 佳. 下水, 利小便, 解百藥毒, 及蠱氣, 下氣, 止嘔. 其性滑, 不益脾. 多食, 發痔, 損胃, 及齒髮面色.

순(蓴: 순채)은 맛이 달고, 성질은 차며, 독성이 없다. 소갈과 열비(熱痺)에 주로 쓴다. 붕어와 함께 국을 끓여 먹으면 좋다. 물을 빼내고, 소변을 잘 보게 하며, 온갖 약물의 독과 고기(蠱氣)를 풀어주고, 기를 내려주며, 구토를 그친다. 성질이 매끄러워 비(脾)에는 보탬이 되지 않는다. 많이 먹으면 치질이 생기고, 위와 이빨, 머리털, 안색을 손상시킨다.

### 金雞瓜 | 금계과

金雞瓜, 味甘, 平, 無毒. 主五痔頭風, 小腹拘急. 和五臟, 醒酒. 其木造屋, 則屋中酒味皆淡.

금계과(金雞瓜)는 맛이 달고, 성질은 평하며, 독성이 없다. 다섯 종류 치질과 두풍, 아랫배의 경련을 치료하는데 주효하다. 오장을 조화롭게 하고 술을 깨게 한다. 금계과의 목재로 집을 지으면, 집 안의 술냄새가 다 없어진다.

### 薑 | 강

薑, 味辛甘, 微溫. 主傷寒頭痛、鼻塞, 上氣. 入肺, 開胃口, 益脾胃, 散風寒、痰嗽, 止嘔吐之聖藥. 通神明, 去穢惡. 子薑, 性熱, 母薑, 存皮, 性微溫, 去皮, 性熱. 無病之人, 夜間勿食, 蓋夜氣收斂, 薑動氣故也.

강(薑: 생강)은 맛이 맵고 달며, 성질은 약간 따뜻하다. 상한으로 인한 두통과 코막힘, 상기(上氣)를 치료하는데 주효하다. 폐에 들어가 위구(胃口)를 열어주고, 비위를 도와주며, 풍한과 담수를 흩어주고, 구토를 멈추는 성약(聖藥)이다. 신명을 통하게 하며, 더럽고 나쁜 것들을 제거해준다. 자강(子薑)은 성질이 뜨겁고, 모강(母薑)은 껍질째는 성질이 약간 따뜻하며, 껍질을 벗기면 성질이 뜨겁다. 병이 없는 사람이라면, 밤에는 먹지 말지니, 밤에는 기가 수렴되는 법인데, 생강은 기를 동하게 하기 때문이다.



## 豆腐 | 두부

豆腐, 性冷而動氣. 一云, “有毒, 發腎氣、頭風、瘡疥, 杏仁可解”. 又蘿蔔同食, 亦解其毒.

두부(豆腐)는 성질이 냉해서 기를 동하게 한다. 혹자는 “독이 있어, 신기(腎氣)·두풍(頭風)·창개를 생기게 할 수 있으니, 행인으로 그것을 풀 수 있다”고 하였다. 또한 말하기를 나복과 함께 먹어도 두부 독을 풀 수 있다고 하였다.

## 鹹豆豉 | 함두시

鹹豆豉, 味甘鹹, 無毒. 主解煩熱, 調中, 發散, 通關節. 香烈, 殺腥氣. 其法, 用黑豆, 酒醋浸蒸曝乾, 以香油和再蒸曝. 凡三遍, 量入鹽, 并椒末、乾生薑、陳皮屑和藏食之. 宜病人.

함두시(鹹豆豉)는 맛이 달고 짜며, 독성이 없다. 번열을 푸는데 주효하며, 속을 고르게 하고, 발산 기능이 있으며, 관절을 통하게 한다. 향이 강해서 비린내를 없앤다. 그 제조법은 검은콩을 술과 식초에 담갔다가 찌서 볶에 말리고, 참기름을 섞어서 채차 찌고 말린다. 이렇게 세 번을 한 뒤, 적당하게 소금을 넣고, 산초가루, 건생강, 진피 가루를 함께 섞어서 담아두었다가 먹는다. 환자에게 좋다.

## 蕈 | 심

蕈, 地生者爲菌, 木生者爲樗, 江南人呼爲蕈. 味鹹甘, 平微溫, 小毒. 主心痛, 溫中, 去蛇螫毒、蛔蟲、寸白蟲諸蟲. 今世所通用者, 一曰, 菰子, 生於深山爛楓木上, 小於菌而薄, 黃黑色, 味甚香美者, 爲香蕈, 最爲佳品. 有一種曰, 鷄腿蘑菰. 其它, 或在地, 或在樹, 地生者多毒, 往往殺人, 土人自能識, 凡夜有光者, 煮不熟者, 煮訖, 其湯照人無影, 欲爛無蟲者, 俱有毒. 夏秋者多毒, 以蛇蟲行故也. 此物, 皆濕熱化生之物,

煮之, 宜切以薑及投飯粒試之, 如黑則有毒, 否則食之無害. 《本草》註謂, “九菌<sup>6</sup>, 皆發五臟, 壅經絡, 動痔病, 昏多睡, 背膊, 四肢無力. 又多發冷氣. 大抵食之, 不其益人也.

심(葷: 버섯)은 땅에서 나는 것을 균(菌)이라 하고, 나무에서 나는 것을 누(樗)라고 하는데, 강남 지방 사람들은 심(葷)이라고 부른다. 맛이 짜고 달며, 성질은 평하면서 약간 따뜻하며, 약간 독이 있다. 심통(心痛)을 주로 치료하며, 속을 따뜻하게 하고, 뱀에 물린 독·회충·촌백충 등 여러 가지 충을 제거한다. 지금 세상에서 통용되는 것으로는 첫째, 고자(菰子)라는 것이 있으니, 깊은 산속 썩은 단풍나무 위에 나는데, 균(菌)보다 작고 얇으며 황흑색을 띠고, 맛이 매우 향기롭고 좋은 것으로, 향심(香葷)이라고 하는데, 가장 좋은 버섯이다. 또 다른 종류로 계되마고(鷄腿蘑菰)라는 버섯도 있다. 그 외에도 혹은 땅에서 자라고, 혹은 나무에서 자라지만, 땅에서 자라는 것에는 독이 있는 경우가 많아서, 종종 사람을 죽게 하는데, 원주민들은 이를 식별할 수 있으니, 무릇 밤에 빛을 내는 것·삶아도 익지 않는 것·다 삶고 그 물에 사람을 비추었을 때 비치지 않는 것·문드러져서 벌레가 살지 못하는 것은 모두 독이 있다. 여름과 가을에는 독이 많으니, 뱀이나 독충이 다니기 때문이다. 버섯이라는 것은 모두 습기와 열에 의해 변화되어 나온 것이므로, 삶아서 생강을 썰어 넣고 지은 밥알로 시험해 보아야 하니, 만약 까맣게 된다면 독이 있는 것이고, 그렇지 않다면 먹어도 해가 없다. 《증류본초(證類本草)》의 주석에서 말하기를 “아홉 가지 버섯은 모두 오장풍(五臟風)을 일으키고, 경락을 막히게 하며, 치질을 일으키고, 몽롱하여 잠을 많이 자게 되며, 등과 장딴지가 아프고, 팔다리가 약해진다. 또한 냉기를 많이 일으킨다”고 하였다. 대개 먹더라도 사람을 이롭게 하지 못하는 것이다.

## 木耳 | 목이

木耳. 凡木上所生者, 曰木耳. 主益氣、輕身、強志. 一云, 平. 利五臟, 宣腸胃氣, 排毒氣, 壓丹石熱. 又主血衄, 不可多食. 桑槐上者佳, 餘動風氣, 發痼疾, 令肋下急, 損經絡, 令背膊悶. 楓木上者食之, 令人笑不止, 地漿解之. 一人患痔, 諸藥不效, 用木耳, 同他物, 煮羹食而愈, 極驗. 但他物, 今失記矣.

목이(木耳). 무릇 나무에서 돋은 것을 목이라고 한다. 기를 돋우고, 몸을 가볍게 하고, 의지를 강하게 하는데 주효하다. 어떤 곳에서는 성질이 평(平)하다고 했다. 오장을 잘 통하게 하고, 장위(腸胃)에 맺힌 기를 흩으며, 독기를 밀어내고, 단석으로 인한 열을 누른다. 또한 코피를 멎게 하는데 주효하나, 많이 먹어서는 안 된다. 뽕나무나 화나무에서 돋은 것이 좋고, 나머지는 풍기를 동하게 하고, 고질을 발하여 갈비뼈 아래가 당기게 하고, 경락을 손상시켜서, 등과 장딴지가 답답하게 만든다. 단풍나무에서 돋은 것을 먹으면 옷음이 그치질 않는데, 지장수가 해독할 수 있다. 어떤 사람이 치질을 앓아, 각종 약이 듣질 않더니, 목이와 다른 것을 함께 넣어 국을 끓여 먹고는 나았으니, 매우 효과가 있었다. 다만 함께 넣었던 다른 것들에 대해서는 지금 잊어버렸다.

## 桑耳 | 상이

桑耳, 味甘, 有毒. 黑者, 主女子赤白帶下, 癥瘕, 陰痛, 陰陽寒熱, 無子, 月水不調. 其黃熟白者<sup>7</sup>, 止洩, 益氣. 金色者, 治癖飲、積聚. 一云, 寒, 無毒, 主消渴, 又云, 甘辛, 又云, 溫, 微毒, 止腸風瀉血, 婦人心腹痛, 治五痔. 柘木上者, 次於桑.

상이(桑耳: 상항버섯)는 맛이 달고, 독이 있다. 색이 검은 것은 여자의 적백대하와 징가 및 음부통증, 음양한열, 불임과 월경불순의 증상을 치료한다. 노랗게 익은 것과 오래 묵어서 하얗게 된 것은 설사를 멎게 하고, 기운을 돋운다. 금빛이 나는 것은 벽음·적취를 치료한다. 어떤 곳에서는 성질이 차고 독성이 없으며, 소갈을 치료하는데 주효하다고 하였고, 또는 말하기를, 맛은 달면서

맵다고도 하였으며, 또 어떤 곳에서는 성질이 따뜻하고, 약간 독이 있으며, 장풍으로 피를 쏟는 것, 부인의 명치가 아픈 것을 그치게 하며, 다섯 가지 치질을 치료한다고 하였다. 산뽕나무에서 돋은 것이 뽕나무 버섯 다음으로 좋다.

### 槐耳 | 괴이

槐耳, 主五痔, 心痛, 女子陰中瘡痛. 又治風破血, 益力.

괴이(槐耳)는 다섯 가지 치질과 심통을 치료하며, 여자의 음부 창통을 치료한다. 또한 풍을 치료하고 어혈을 깨뜨리며, 힘을 북돋아준다.

### 楮耳 | 저이

楮耳, 人常食之, 并榆、柳耳, 名具五耳, 而功用無所另著. 餘不俱. 有耳, 若木之氣性本良者, 亦可食.

저이(楮耳)는 사람들이 늘 먹는 것으로, 유이(楡耳), 유훈(柳耳)와 함께 오이(五耳)로 총칭하지만, 표능에 대해서는 별다른 저록이 없다. 나머지는 생략한다. 어떤 버섯이 있다고 할 때, 그것이 돋아난 나무의 성질이 본래 좋다면, 또한 먹을 수 있다.

### 蓴蒿 | 누호

蓴蒿, 味甘辛. 生水澤中, 葉似艾, 青白色, 長數寸. 食之, 香脆而美, 葉可爲茹. 一種莪蒿, 亦美菜, 一種邪蒿, 作羹臠, 佳.

누호(蓴蒿: 물쑥)는 맛이 달고 맵다. 못 속에서 자라며, 잎은 쑥과 비슷한데, 청백색이고, 키는 몇 치쯤 된다. 먹어보면 향기롭고 부드러우며 맛있으니, 잎은 나물로 먹을 수 있다. 다른 종류로 아호(莪蒿)라는 것이 있어서 훌륭한 채소로

쓸 수 있으며, 또 다른 종류로 사호(邪蒿)라는 것도 있는데, 고깃국이나 채소국으로 만들어 먹으면 좋다.

### 苦菜 | 고채

苦菜, 味苦, 寒, 無毒. 主五臟邪氣, 壓穀, 胃痺, 腸澼, 渴熱中疾, 惡瘡. 久服, 安心益氣, 聰察少臥, 輕身耐老, 耐飢寒. 此菜生北地方, 冬即彫, 生南地, 則冬夏常青, 《月令》所謂, “苦菜秀”者, 是已, 卽今之茶也. 出山田及澤中, 得霜, 甜脆而美.

고채(苦菜: 썸바귀)는 맛이 쓰고, 성질이 차갑고, 독이 없다. 오장의 사기를 없애고, 음식을 싫어하는 증상과 위비(胃痺), 장벽(腸澼), 소갈로 인한 열증(熱中), 악창을 치료하는 데 주효하다. 오래 먹으면 마음을 편안하게 하고 기운이 나며, 귀와 눈이 밝아지고 잠을 조금만 자도 피곤하지 않으며, 몸을 가볍게 하고 잘 늙지 않게 되며, 배고픔과 추위를 잘 견디게 된다. 이 채소는 북쪽지방에 난 것은 겨울에 시들지만, 남쪽땅에서 난 것은 겨울이나 여름이나 늘 푸르니, 《예기 월령》에 이른바, “썸바귀가 돌아나네”라 할 때의 썸바귀가 바로 이것이니, 지금의 도(茶: 썸바귀)이다. 산의 밭이나 소택지에서 나오는데, 서리를 맞으면 달고 물러져 맛이 있다.

### 馬蘭 | 마란

馬蘭, 味辛, 溫. 生水澤, 採爲菜茹, 根治嘔血, 搗汁飲之, 立止.

마란(馬蘭)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하다. 연못가에서 자라고, 캐어다 채소나 나물로 만들고, 뿌리는 구혈을 치료하니, 찢어서 즙을 내어 마시면 바로 멈춘다.

### 藜藿 | 번루

藜蘼, 味酸, 氣平, 無毒. 主積年惡瘡不愈, 有神效. 又主破血, 宜產婦. 口齒方, 燒灰或作末, 揩齒, 宣露<sup>8</sup>. 治淋, 取滿兩手, 以水煮服. 此菜生田野中, 人取以作羹, 或生食之, 或煮食益人. 卽鷄腸草也.

번루(藜蘼)는 맛이 시고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 잘 낫지 않는 오래된 악창을 치료하니, 신기한 효과가 있다. 또 어혈을 깨뜨리는데 주효하니, 임산부에게 좋다. 구치방(口齒方)으로는 태워서 재를 내거나 가루로 만들어, 이빨에 문지르면 잇몸이 드러난 것을 치료한다. 임병(淋病)을 치료하려면, 양손 가득 따서 물에 달여서 먹는다. 이 채소는 밭이나 들에서 자라는데, 사람들이 가져다 국을 끓이거나, 혹은 날로 먹기도 하고, 삶아서 먹으니, 사람에게 이롭다. 곧 계장초(鷄腸草)이다.

#### 藪菜 | 즈채

藪菜, 味辛, 微溫. 主蠅蝮溺瘡. 多食, 令人氣喘.

즈채(藪菜)는 맛이 맵고, 성질이 약간 따뜻하다. 집게벌레의 소변에 의해 창(瘡)이 생긴 데 주로 쓴다. 많이 먹으면 호흡이 가빠진다.

#### 東風菜 | 동풍채

東風菜, 味甘, 寒, 無毒. 主風毒壅熱, 頭痛目眩, 肝熱眼赤. 入羹臠煮食, 甚美. 此菜生平澤, 莖高二三尺 葉似杏葉而長, 極厚軟, 上有細毛. 先春而生, 故有東風之號.

동풍채(東風菜)는 맛이 달고, 성질이 차며, 독성이 없다. 풍독응열, 두통과 현기증, 간열로 인한 안구충혈에 주효하다. 고깃국이나 채소국에 넣어 삶아서 먹으면 아주 좋다. 이 채소는 평평한 물가에서 자라는데, 줄기의 키는 2~3 척이 고, 잎은 살구 잎과 비슷하게 생겼지만 더 길고, 매우 두터우며 부드럽고, 잎 위에 여린 털이 있다. 봄이 되기 전에 돋아나므로 봄바람(東風)이라는 이름으로 불리게 되었다.

### 油菜 | 유채

油菜,味甘.主滑胃,通結氣,利大小便.冬種春長,形色俱似白菜,根微紫,抽嫩心,開黃花.取其薹,爲菜茹,甚佳.子,枯,取以榨油,味如麻油,但略黃耳.一種黃瓜菜,形似油菜,但味少苦.野生平澤中,取爲羹茹,亦甚香美.

유채(油菜)는 맛이 달다. 위를 부드럽게 하며 뭉친 기를 통하게 하고, 대소변을 원활하게 한다. 겨울에 씨를 뿌려 봄에 자라는데, 모습이나 색깔이 모두 백채(白菜)와 흡사하고, 뿌리는 연한 자색이고, 어린 심이 올라오고, 노란 꽃이 핀다. 올라온 장다리를 가져다 채소나 나물로 만들면 매우 좋다. 유채 씨는 마르면 가져다 기름을 짜는데, 맛은 마유(麻油)와 같지만, 색깔은 약간 황색이다. 다른 종류로 황과채(黃瓜菜)라는 것이 있으니, 모습은 유채와 비슷하지만, 맛이 약간 쓰다. 평평한 물가에서 야생하는데, 가져다 국이나 나물로 만들면 역시 매우 향이 좋고 맛있다.

### 藕絲菜 | 우사채

藕絲菜,味甘,寒.解熱渴煩毒,下瘀血.卽鷄頭子管也.

우사채(藕絲菜)는 맛이 달고 성질이 차다. 열로 인한 갈증과 번독을 풀어주고, 어혈을 내려준다. 곧 연밥의 대롱(鷄頭子管)이다.

### 莫菜 | 막채

莫菜,味酢而滑.生水浸濕地.去皮膚風熱.莖大如箸,赤節,節一葉,似柳葉,厚而長,有毛刺.可爲羹,始生,又可生食.

막채(莫菜)는 맛이 시고 매끄럽다. 물에 잠긴 습지에서 자란다. 피부의 풍열을 제거해준다. 줄기는 젓가락 굵기이고, 마디가 붉으며, 마디마다 잎이 한 개씩 붙어있는데, 버들잎과 비슷하지만 더 두텁고 길며, 터럭같은 가시가 있다. 국

을 끓여먹을 수 있으며, 막 돌아난 것은 또한 날것으로 먹을 수 있다.

### 白花菜 | 백화채

白花菜,味甘,氣臭,性寒.生食苦,淹以爲菹.動風氣,下氣.滯臟腑.多食<sup>9</sup>,令人胃悶滿,傷脾.一種黃花菜,同此類.

백화채(白花菜)는 맛이 달고 냄새가 나며, 성질이 차다. 생으로 먹으면 쓰니, 담갔다가 절임을 만든다. 많이 먹으면, 풍기를 일으키고, 기를 내리는 성질이 있다. 장부(臟腑)에 얽혀서, 사람으로 하여금 위(胃)가 답답하고 그득하게 만들며 비장을 상하게 한다. 다른 종으로 황화채가 있는데, 이것과 같은 종류이다.

### 蘋 | 빈

蘋,味辛酸,寒,無毒.主暴熱身痒,下水氣,勝酒,長鬚髮,止消渴,下氣.久服,輕身.季春始生,可糝蒸爲茹.《詩》所謂,‘采蘋采藻,以供祭者’,是也.昔楚昭王渡江,獲蘋實如斗,剖而食之,甜如蜜,卽此.但不可多得也.蘋有三種.

빈(蘋: 마름)은 맛이 맵고 시큼하며, 성질은 차고, 독성이 없다. 갑작스런 열로 몸이 가려운 것을 치료하며, 수기를 내리고, 술보다 빠르고(혹은, 술을 이기고), 수염과 머리카락을 자라게 하고, 소갈을 그치게 하고, 기를 내린다. 오래 복용하면 몸이 가벼워진다. 늦봄에 나오는데, 곡식가루로 버무리거나 찌서 나물로 만들 수 있다. 《시경·채빈》에서 이른바, ‘뜨는 마름을 뜯고 물속 마름을 뜯어 제사에 바치겠다’고 노래했던 것이 바로 이것이다. 옛날에 초나라 소왕이 양자강을 건너다가, 한 말 크기의 빈실(蘋實)을 얻었는데, 갈라서 먹어보니, 꿀처럼 달았다고 할 때의 빈(蘋)도 바로 이것이다. 다만 많이 구할 수는 없다. 빈에는 세 종류가 있다.



## 藻 | 조

藻, 有二種, 皆可食. 熟按去腥氣, 米麵糝蒸爲茹, 甚佳美. 饑年以充食. 一種海藻, 味苦鹹, 寒, 無毒. 主癭瘤氣、頸下核, 破散結氣, 癰腫、癥瘕堅氣, 腹中上下鳴, 下十二水腫. 療皮間積聚暴癩, 留氣熱結, 利小便. 一名海帶.

조(藻)는 두 종류가 있는데, 모두 먹을 수 있다. 삶아서 비린내를 없애고, 쌀가루에 버무리거나 찌서 나물로 만들어 먹으면 매우 맛있고 좋다. 흉년에 식량으로 충당할 수 있다. 일종의 해조(海藻)로, 맛이 쓰면서 짜고, 성질이 차고, 독이 없다. 영류로 기가 맺힌 것과 목 아래 딱딱한 핵을 치료하는데 주효하니, 멍친기를 깨어 흩어주며, 웅종과 징가의 기가 견고하게 뭉쳐져 있는 것을 치료하고, 배속에서 위 아래로 꼬르륵 소리가 나는 것을 치료하며, 12수종을 내려주는 효능이 있다. 피부 사이에 나쁜 기가 쌓여서 갑자기 허는 것과 열이 맺혀 생긴 혹을 치료하며, 소변을 잘 나오게 한다. 다른 이름으로 해대(海帶)라고 부른다.

## 蒲葍 | 포약

蒲葍, 味甘, 微寒. 主消渴, 生噉之脆美. 《詩》云, “維筍及蒲”, 是也.

포약(蒲葍)은 맛이 달고, 성질이 약간 차다. 소갈병에 주효하고, 날것으로 맛보면 부드럽고 맛있다. 《시경·한혁(韓奕)》에서 말한 “죽순과 포약나물이로다”라 할 때 포(蒲)가 포약이다.

## 蓼 | 료

蓼, 味辛, 氣溫, 無毒. 主明目, 溫中. 耐風寒, 下水氣, 面目浮腫, 癰瘍瘰癧. 歸鼻, 除腎氣. 葉, 歸舌, 除大小腸氣, 利中, 霍亂轉筋. 多取煮湯, 及熱將脚. 又搗傳小兒頭瘡. 馬蓼, 去腸中蛭蟲. 水蓼, 搗傳蛇咬. 又煮漬脚將[捋]之, 消脚氣腫. 脚痛成瘡, 頻淋洗

之. 此菜, 人所多食, 或暴乾亦佳.

료(蓼: 여뀌)는 맛이 맵고, 성질은 온하고, 독이 없다. 눈을 밝게 하고, 속을 따뜻하게 한다. 풍한을 건디고, 수기(水氣)를 내리며, 면목의 부종을 치료하고, 옹역(癰瘍)과 나력(癰癰)을 치료한다. 코로 들어가 신기(腎氣)를 없앤다. 앞은 혀로 들어가, 대소장의 사기(邪氣)를 없애고, 속을 부드럽게 하며, 객란과 전근을 치료한다. 많이 따다가 삶아서 탕액을 만들어 뜨거울 때 발을 담근다. 또한 찢어서 소아의 두창에 붙여준다. 마료(馬蓼)는 장 속의 거머리를 제거한다. 수료(水蓼)는 찢어서 뱀에게 물린 상처에 붙여준다. 또한 삶아서 다리를 적시고 문질러 주면, 각기종을 삭인다. 각통으로 인한 부스럼에는 자주 적셔주고 씻어준다. 이 채소는 사람들이 많이 먹는데, 혹은 별에 말려서 먹어도 좋다.

## 葛根 | 갈근

葛根, 味甘, 寒, 無毒. 主癰腫惡瘡. 冬月, 取生者, 以水中揉, 出粉成粿. 煎沸湯, 擘塊下湯中, 良久, 色如膠, 其體甚韌, 以蜜湯中拌食之. 用薑屑, 尤佳. 治中熱、酒渴病. 多食, 利小便, 亦能使人利. 切以茶食, 亦甘美. 又生者, 煨熟, 極補人.

갈근(葛根)은 맛이 달고, 성질이 차며, 독이 없다. 옹종과 악창에 주효하다. 겨울철에 생 갈근을 가져다가 물속에서 주물러서 갈분을 추출하여 가라앉혀 덩어리를 만든다. 물을 끓이고, 덩어리를 쪼개어 끓인 물속에 넣어서 오래 두면 색깔이 아교처럼 되고, 형태는 매우 진득하게 되는데, 이것을 꿀물과 섞어서 먹는다. 생강가루를 섞으면 더욱 좋다. 이것은 술로 인한 갈증을 매우 잘 치료한다. 중열과 술로 인한 갈증을 치료한다. 많이 먹으면 소변이 잘 나오지만, 또한 설사병에 걸리게 할 수도 있다. 잘라서 다식으로 먹으면 또한 달고 맛있다. 또한 생 갈근을 구워 익혀 먹으면 매우 사람에게 보탬이 된다.

## 白蘘荷 | 백양하

白蘘荷, 微溫, 主中蠱及瘡. 有赤白二種, 根莖葉, 可爲菹.

백양하(白蘘荷)는 성질이 약간 따뜻하며, 고독(蠱毒)과 학질에 주로 쓴다. 붉은 것과 흰 것 2가지가 있다. 뿌리와 줄기, 잎은 절임으로 만들어 먹을 수 있다.

### 胡葱 | 호총

胡葱, 味辛, 溫平. 消穀, 下氣, 殺蟲. 久食, 傷神損性, 令人多忘, 損目明, 尤發癰疾. 患胡臭人, 不可食, 令轉甚.

호총(胡葱: 달래)는 맛이 맵고, 성질은 따뜻하고 평(平)하다. 음식을 소화시키고, 기를 내리며, 충을 죽인다. 오래 먹으면 신(神)과 성(性)이 손상되어, 어떤 사실을 잘 잊어버리게 되고, 눈이 침침해지고, 고질병이 생기게 된다. 겨드랑이에서 냄새가 심하게 나는 사람은 먹어서는 안 되니, 더 심해진다.

### 鹿葱 | 녹총

鹿葱, 味甘, 涼, 無毒. 根, 治沙淋, 下水氣. 主酒疸黃色通身者, 取根搗汁服. 嫩苗, 煮食. 又主小便澁, 身體煩熱. 花, 名宜男, 炒以點茶. 又安五臟, 利心志, 令人好歡樂忘憂, 輕身明目. 利胸膈, 甚佳. 《詩》曰, “焉得諼草”, 卽此也.

녹총(鹿葱: 원추리)는 맛이 달고, 성질은 서늘하며, 독이 없다. 뿌리는 사람을 치료하고 수기(水氣)를 밑으로 내린다. 주달(酒疸)로 온몸이 황색인 사람은 뿌리를 캐어다가 찢어서 즙을 내어 복용한다. 어린 싹은 삶아서 먹는다. 또한 소변이 끈고럽고, 신체에 번열이 있는 것을 치료한다. 꽃은 일명 '의남(宜男)'이라고 하는데, 뒤어서 차로 만들어 마신다. 또한 오장을 편안하게 하고, 마음을 편하게 하여, 기쁘게 하고 걱정을 잊게 해주며, 몸을 가볍게 하고 눈을 밝게 한다. 흥격을 편안하게 하는데 매우 좋다. 《시경·백혜(伯兮)》에서 이른바, “어떻게 하면 흰초(諼草)를 얻어”의 흰초가 바로 이것이다.

### 芸臺 | 운대

芸臺, 味辛, 溫, 無毒. 主風游、丹腫、乳癰. 煮食, 主腰脚痺, 破癥瘕、結血. 多食, 損陽氣, 發瘡口、齒痛. 又生腹中諸蟲.

운대(芸臺: 유채?)는 맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독은 없다. 풍유(風游)、단종(丹腫)、유옹에 주로 쓴다. 삶아 먹는데, 허리와 다리의 비증에 주효하며, 징가(癥瘕)와 결혈을 깨뜨린다. 많이 먹으면 양기를 손상시키며, 창구와 치통을 유발한다. 또한 뱃속에 기생충이 생긴다.

### 葎菜 | 근채

葎菜, 味甘, 寒, 無毒. 主蛇蝎毒及癰腫. 此菜野生. 久食, 除心煩熱, 令人身體懈墮多睡. 一云, 苦, 主寒熱, 功同香茂.

근채(葎菜)는 맛이 달고, 성질이 차며, 독성이 없다. 뱀이나 전갈의 독과 웅충을 푸는데 주효하다. 이 채소는 야생이다. 오래 먹으면, 가슴의 답답함과 열을 제거해주고, 신체를 노곤하게 하고 잠이 많아진다. 혹은 말하기를, 맛이 쓰고, 한열에 주효하며, 약효는 향무(香茂)와 같다고 하였다.

### 苜蓿 | 목숙

苜蓿, 味甘淡. 嫩採食之, 利大小腸. 煮羹, 甚香美. 乾食, 益人.

목숙(苜蓿)은 맛이 달면서 담박하다. 어린잎을 따서 먹으면 대소장을 원활하게 한다. 삶아서 국을 끓이면 향기와 맛이 아주 좋다. 말려서 먹으면 사람에게 이롭다.

### 落葵 | 낙규

落葵, 味酸, 寒, 無毒. 主滑中散熱. 子, 主悅澤人面. 人被犬咬, 食此菜, 終身不差.

낙규(落葵)는 맛이 시고, 성질이 차며, 독성이 없다. 속을 부드럽게 하고, 열을 흘는데 주효하다. 씨는 얼굴빛을 윤택하고 좋게 하는데 주효하다. 개에게 물린 사람이 이 채소를 먹으면 종신토록 낫지 않는다.

### 秦荻梨 | 진적리

秦荻梨, 味辛, 溫, 無毒. 主心腹冷脹, 下氣消食. 於生菜中, 最香美甚. 破氣. 又名, 五辛菜.

진적리(秦荻梨)는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독성이 없다. 명치가 차고 부풀어 오르는데 주효하고, 기를 내려주고 음식물을 소화시킨다. 생채 중에서 최고로 향기롭고 매우 맛있다. 혈기를 깨뜨린다. 또한 오신채(五辛菜)라고도 부른다.

### 甘藍 | 감람

甘藍, 平, 補骨髓, 利臟腑, 并關節. 通經絡中結氣, 明耳目, 健人少睡, 益心力, 壯筋骨, 治黃毒. 煮作菹食, 去心結伏氣.

감람(甘藍)은 성질이 평(平)하니, 골수를 보충하고, 장부와 함께 관절도 원활하게 한다. 경락 중에 맺힌 기를 소통시키고, 눈과 귀를 밝게 하며, 사람을 건강하게 하고, 잠을 줄여주며, 심력을 도와주고, 근골을 강하게 하며, 황독(黃毒)을 치료한다. 삶아서 절임을 만들어 먹으면 명치에 맺힌 복기를 제거한다.

### 翹搖菜 | 교요채

翹搖菜, 味辛, 平, 無毒. 主破血・止血, 生肌充. 生菜食之. 又主五種黃病. 煮熟, 甚益人, 和五臟, 明耳目, 去熱風, 令人輕健, 長食不厭. 此菜, 生平澤, 紫花, 蔓生如勞豆, 是也.

교요채(翹搖菜)는 맛이 맵고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 어혈을 깨거나 지혈에 주효하고, 피부를 재생시키고 채워준다. 생채로 먹는다. 또한 5종의 황병(黃病)에 주효하다. 삶아서 익히면 사람에게 매우 유익하니, 오장을 조화롭게 하고, 눈과 귀를 밝게 하며, 열풍을 제거하여, 몸을 가볍고 건강하게 해주니, 오래 먹어도 질리지 않는다. 이 채소는 평평한 소택지에서 나는데, 자색 꽃이 피며 노두(勞豆)처럼 덩굴을 뻗는 것이 이것이다.

#### 荏菜 | 임채

荏菜, 味辛, 溫, 無毒. 主調中, 去臭氣. 子, 主欬逆・下氣, 溫中補體. 可以榨油. 生食, 止渴, 潤肺, 亦可休糧.

임채(荏菜)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하며, 독성이 없다. 잎은 속을 고르게 하고, 냄새를 제거하는데 주효하다. 씨(들깨)는 해역(欬逆)과 하기(下氣)에 주효하고, 속을 따뜻하게 하고 체를 보해준다. 기름을 짤 수 있다. 생식하면 갈증을 멈추고, 폐를 윤택하게 하며, 또한 곡식을 끓을 수 있다.

#### 羅勒菜 | 나룩채

羅勒菜, 味辛, 溫, 微毒. 調中消食, 去惡氣, 消水氣. 宜生食. 多食, 壅關節, 澁榮衛, 令血脈不行, 動風, 發脚氣. 療齒根爛瘡, 爲灰用, 甚良. 子, 主目瞖・風赤・眵淚. 根, 主小兒黃爛瘡, 燒灰傅之. 北人呼爲蘭香, 是也.

나룩채(羅勒菜)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하며, 약간 독성이 있다. 속을 고르게 하고 음식물을 삭이며, 나쁜 기운을 제거하고, 수기를 삭인다. 생식하는 것이 좋다. 많이 먹으면, 관절을 막고, 영위를 걸끄럽게 하여, 혈액이 행하지 못하게

하며, 풍을 일으켜 각기병을 유발한다. 잇뿌리가 문드러지고 상처가 난 것을 치료하니, 재를 만들어 쓰면 더욱 좋다. 씨는 눈의 예막·풍적(風赤)·치루(眵淚)의 치료에 주효하다. 뿌리는 소아의 황난창(黃爛瘡)에 주효하니, 태워서 재를 만들어 발라준다. 북쪽 사람들이 난향(蘭香)이라고 부르는 것이 이것이다.

右諸菜, 皆地產陰物. 所以養陰, 固宜食之. 丹溪云, “司疏洩者, 菜也. 謂之蔬, 有疏通之義焉. 食之則腸胃宜暢, 而無壅滯之患”. 儒先曰, “人若咬得菜根, 則百事可做”, 故食菜, 既足以養身, 又有以養德也.

이상의 여러 채소는 모두 땅에서 나는 음물(陰物)이다. 음을 기르고자 한다면 진실로 마땅히 먹어야 한다. 단계(丹溪)가 말하기를, “소설(疏洩)을 주관하는 것은 채(菜)이다. 소(蔬)라고 부르는 것은 소통시킨다는 뜻을 가지고 있는 것이다. 먹으면 장위가 선창(宣暢)되고 막히거나 정체되는 우환이 없을 것이다”라 하였다. 선배 유자(汪信民)가 말하기를, “사람이 채소뿌리를 먹을 줄 안다면, 세상의 모든 일을 다 할 수 있다”라 하였으니, 까닭에 채소를 먹음으로써 이미 몸을 기르는 일에 충분하면서, 또한 덕을 기르는 의미도 가지는 것이다.

1. 白菰, - 形亦變.: 曾師建記謂, 北地無菰, 南地無蕪菁, 體性相似, 而形狀不同, 地土然也. ※《북건통지(福建通志)》의 송(崧)에 대한 주석 참조 ↗

2. 검고 부드러운 땅에서 나는 근채는 : 《증류본초》의 芹菜 조의 맹선孟詵의 주를 절록하고 연역한 부분이다. “又和醋食之, 損齒. 生黑滑地, 名曰水芹...” ↗

3. 一云, - 亦益脾胃.: “用越瓜, 和飲作鮓, 并蠶箔, 亦得(월과를 사용하여 음료와 섞어서 젓갈을 담거나, 또한 무침이나 절임으로도 만들 수 있다)” ※《보제방》 益腸胃조; 월과(越瓜)는 초과(稍瓜)의 이칭이다. ↗

4. 사과(絲瓜: 수세미)는 - 이용한 것이다.: 穎曰, “絲瓜, 本草諸書無考, 惟痘瘡及脚癰方中, 燒灰用之, 亦取其性冷解毒耳.” ※《본초강목》의 사과 조(條) ‘發

明’; 왕영(汪穎)은 수세미는 본초에도 나오지 않고, 약방문에서도 겨우 태워 재를 내어 사용될 뿐, 식용이나 다른 용도로 쓰임이 없는 식물이라고 평가한 것이다. ↩

5. 若患脚氣, - 病增. : 孟詵云, 瓠, 冷. 主消渴惡瘡. 又患脚氣, 及虛脹冷氣人, 不可食之, 尤甚. 又壓熱, 服丹石人, 方可食, 餘人不可多食. 日華子云, 瓠, 無毒. 又云, 微毒. 除煩, 止渴, 治心熱, 利小腸, 潤心服, 治石淋, 吐把蟲. ※《증류본초》 고흐(苦瓠) 조 ↩

6. 九菌 : 云, “菌子, 發五藏風, 壅經絡, 動痔病, 昏多睡, 背膝, 四肢無力. 又菌子有數般, 槐樹上生者良, 野田中者, 恐有毒殺人. 又多發冷氣”. ※《증류본초》 완균(藺菌)조, 맹선의 「食療本草」 ↩

7. 其黃熟白者 : “其黃熟陳白者, 止久洩, 益氣, 不饑. 其金色者, 治癖飲積聚腹痛金瘡.” ※《증류본초》 상이 조 ↩

8. 宜露 : \*去 ※研末, 或燒灰, 揩齒, 去宜露. 《본초강목》, 계장초 조, 집해 ↩

9. 動風氣, - 滯臟腑. 多食 : 多食, 動風氣, 滯臟腑, 令人胃中悶滿, 傷脾 ※《본초강목》, 백화채 조 ↩



## 2.1.4. 果類 | 과실류

### 藕 | 우

藕,味甘,平寒,無毒.主熱渴、煩悶,産後血悶,散血,生肌.止洩,解酒毒,開胃,止怒.久食心歡.産後忌生冷,惟藕不忌,以其破血也.蒸煮熟,則開胃,甚補五臟,實下焦.與蜜同食,令腹臍肥,不生蟲.白蓮者,尤佳.

우(藕: 연근)는 맛이 달고 성질이 평하면서 차고, 독성이 없다. 열갈과 번민을 치료하는데 주효하고, 출산 후의 혈민(血悶)을 깨뜨리며, 어혈을 흘리고 살을 생겨나게 한다. 설(洩)을 멎게 하고, 주독을 풀어주며, 위를 열어주고, 노여움을 그치게 한다. 오래 먹으면 마음이 즐거워진다. 출산 후에는 생냉(生冷)한 것을 먹어서는 안 되는데, 오직 우(藕)만은 삼가지 않으니, 파혈하는 효능이 있기 때문이다. 찌거나 삶아서 익혀 먹으면 위를 열어주어, 매우 오장을 잘 보하고 하초를 실하게 한다. 꿀과 함께 먹으면 배와 장을 살찌게 하고 기생충이 생기지 않게 한다. 흰색 꽃이 피는 연근이 더 좋다.

### 蓮子 | 연자

蓮子,味甘,平寒,無毒.補中,安心神,養氣力,益經脈,除百病.止渴,止痢,治腰痛、洩精.久服,輕身耐老,延年不飢.多食,令人喜.生者,動氣、脹人,熟者良.竝宜去心.

연자(蓮子: 연밥)는 맛이 달고 성질이 평하면서 차고, 독성이 없다. 중초를 보하고 심신을 편안하게 하고, 기력을 키우며, 경맥을 돋우고, 온갖 질병을 치료한다. 갈증을 멎게 하고, 이질을 멎게 하며, 요통과 설정을 치료한다. 오래 먹으

면 몸이 가벼워지고 잘 늙지 않으며, 수명이 길어지고 배고프지 않다. 많이 먹으면 사람을 기쁘게 만든다. 날것은 냉기를 약간 동하게 하고 사람을 창(脹)하게 하므로, 익힌 것이 좋다. 또한 심은 제거하는 것이 좋다.

- 葉及房 | 연잎과 연방

葉及房, 皆破血, 胎衣不下, 酒煮服之.

연잎과 연방은 모두 어혈을 깨뜨리는 기능이 있으니, 태의가 내려오지 않을 때는 술에 삶아서 먹는다.

- 葉蒂 | 잎의 꼭지

葉蒂, 味苦. 主安胎, 去惡血, 留好血. 血痢, 煮服之.

잎의 꼭지는 맛이 쓰다. 태를 안정시키는데 주효하고, 나쁜 피를 제거하고 좋은 피를 남긴다. 혈리에 삶아서 복용한다.

- 花 | 연꽃

花, 忌地黃、蒜. 鎮心輕身, 益色駐顏.

연꽃은 지황·마늘을 기(忌)한다. 심장을 진정시키고 몸을 가볍게 하며, 안색을 좋게 하고 얼굴이 늙지 않게 한다.

## 棗 | 조

棗, 生者, 味甘, 平, 無毒. 多食, 令人寒熱, 腹脹、滑腸, 難化. 羸瘦人, 尤不可食. 熟者, 味甘, 溫, 無毒. 主心腹邪氣, 安中, 補虛, 益氣, 養脾, 助十二經, 平胃氣, 通九竅, 潤心肺, 止嗽, 補少氣、少津液, 身中不足, 大驚, 四肢重, 和百藥. 久服, 輕身延年. 一云, 多食, 動風、動嗽. 三年陳者, 核中仁, 主腹痛惡氣.

조(棗: 대추)는 생것은 맛이 달고, 성질은 평하고 독성이 없다. 많이 먹으면 오한과 발열이 있게 되고, 배가 부풀고, 활장(滑腸)이 생기며, 소화가 되지 않는다. 야윈 사람은 더욱 먹지 말아야 한다. 익힌 것은 맛이 달고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 심복의 사기를 없애고, 중초를 편안하게 하고, 허한 것을 보하며, 기력을 더해주고, 비(脾)를 기르고, 12경을 돕고, 위기(胃氣)를 편안히 하고, 구규를 통하게 하고, 심폐를 윤택하게 하여 기침을 멎게 하고, 기가 적고 진이 적을 때 보하며, 중초가 부족하면서 크게 놀란 증상을 치료하고, 사지가 무거운 상태를 치료하고, 다른 약들을 조화롭게 한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 오래 살 수 있다. 혹은 말하기를, 많이 먹으면, 풍을 일으키고 기침을 일으킨다고 하였다. 3년을 묵힌 것의 씨 속의 인(仁)은 복통과 악기의 치료에 주효하다.

棗類甚多, 大抵以青州所出者, 肉厚爲最. 不可同生葱食, 中滿者, 與牙痛者, 俱不可食. 小兒多食, 生疳 損齒. 丹溪云, “棗屬土而有火, 味甘性緩, 經云, ‘甘先入脾’, 又謂, ‘補脾, 未嘗用甘’, 今人食甘多者, 惟脾受病”. 小兒若患秋痢, 與蟲食之, 良.<sup>1</sup>

대추 종류는 매우 많지만, 대개 청주(靑州)에서 나오는 것이 육질이 두툼하여 최고로 친다. 생파와 함께 먹어서는 안 되며, 속이 그득한 자와 치통이 있는 자는 모두 먹어서는 안 된다. 소아가 많이 먹으면 감병이 생기며 치아가 손상된다. 단계가 말하기를, “대추는 토(土)에 속하지만 화(火)의 성질도 가지고 있고, 맛이 달고 성질이 부드럽다. 경전에서는 ‘단맛이 먼저 비(脾)로 들어간다’고 하였고, 또 말하기를, ‘비(脾)를 보익하는 데는 단 것을 쓰지 않는다’고 하였으니, 요즘 사람들 중 단 것을 많이 먹는 사람은 비(脾)에 병이 생기게 된다”고 하였다. 소아가 가을 이질을 앓을 때는 벌레 먹은 대추를 먹이면 좋다.

## 栗 | 울

栗, 味鹹, 氣溫, 無毒. 主益氣, 厚腸胃, 補腎氣, 腰脚無力, 破瘀癖, 治血, 大效. 生則發氣, 熟則滯氣. 或日暴乾, 或灰火中煨, 令汗出, 或以潤砂藏之, 或袋盛, 當風懸之, 竝令去其木氣, 食之, 良. 此乃果中最有益者. 當中一子, 名栗楔, 尤好, 治血, 更效. 宣州及北地所產, 小者爲勝. 餘雖有數種, 實一類也. 小兒不宜多食, 難化. 患風水病者, 不宜食, 以其味鹹也, 戒之. 殼煮汁飲之, 止反胃、消渴.

울(栗: 밤)은 맛이 짜고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 기운을 돋우고, 장위를 후(厚)하게 하고, 신을 보하며, 허리와 다리에 힘이 없는 것을 치료하며, 현벽을 깨뜨리고, 혈을 치료하는데 큰 효과가 있다. 생울은 기를 발하게 하고, 익힌 것은 기를 막히게 한다. 혹은 벌레에 말리기도 하고, 혹은 잿불에 구워서 땀이 나게 하며, 혹은 젖은 모래에 묻어두기도 하고, 혹은 자루에 담아서 바람 드는 추녀에 매달아 두기도 하는데, 모두 밤의 목기(木氣)를 제거하기 위한 방법이니, 이렇게 해서 먹으면 좋다. 밤은 과실 중에 제일 유익한 것이다. 밤송이 가운데 밤알을 울설(栗楔: 빼기톨)이라고 하는데, 더욱 좋아서, 혈을 치료하는데 더욱 효과가 있다. 선주(宣州)나 북쪽 지방에서 나는데, 자잘한 것이 더 좋다. 이외에도 몇 종류가 있긴 하지만, 실제로는 같은 종류이다. 소아는 많이 먹는 것이 좋지 않으니, 소화가 안 되기 때문이다. 풍수병을 앓는 사람은 먹지 않는 것이 좋은데, 맛이 짜기 때문이니, 삼갈지라. 밤송이를 삶아서 즙을 마시면 반위와 소갈을 멎게 한다.

## 葡萄 | 포도

葡萄, 味甘, 平, 無毒. 主筋骨濕痺, 益氣力, 令人肥健, 耐寒. 利小便, 瘡疹不發. 取其子汁, 釀酒甚美, 不可多食. 其形色, 非一類, 大抵功用, 有優劣也. 丹溪云, “葡萄能下走滲道, 西北人稟厚, 食之無恙, 東南人食多, 則病熱矣”.

포도(葡萄)는 맛이 달고, 성질이 평하고, 독이 없다. 근골의 습비를 치료하고, 기력을 북돋우고, 사람을 살찌우고 건강하게 하고, 추위를 견디게 한다. 소변을 잘 나오게 하고, 창진(瘡疹)이 잘 돋지 않는 것을 치료한다. 포도알을 가져

다가 즙을 내어 술을 담으면 매우 맛있지만, 많이 먹어서는 안 된다. 그 모양과 색깔이 한 가지가 아니고, 무릇 효과나 쓰임에도 우열이 있다. 단계가 말하기를, “포도는 밑으로 달려가 수도(水道)로 삼출(滲出)할 수 있으니, 서북(西北) 사람들은 품부 받은 기(氣)가 두텁기 때문에 먹어도 탈이 없지만, 동남(東南) 사람들은 많이 먹으면 열병을 앓게 된다”고 하였다.

## 柿 | 시

柿, 味甘, 氣寒, 無毒. 屬陰. 主通耳鼻氣, 補勞. 潤心肺, 止渴, 澀腸, 療肺痿、心熱、嗽. 消痰, 開胃, 治吐血.

시(柿: 감)는 맛이 달고, 성질은 차고, 독이 없다. 음(陰)에 속한다. 귀와 코의 기운을 통하게 하고, 허로를 보한다. 심폐를 적셔 주고, 갈증을 멎게 하며, 장을 삭(澀)하게 하고, 폐위(肺痿)와 심열, 해수를 치료한다. 담을 삭이고, 위를 열어 주며, 피 토하는 것도 치료한다.

### • 烏柿 | 오시

烏柿, 火熏, 捻作餅者. 溫. 止痢, 及潤聲喉. 殺蟲.

오시(烏柿)는 불에 찌고, 비벼서 떡처럼 만든 것이다. 성질이 따뜻하다. 설사를 멎게 하고, 목소리를 윤택하게 한다. 기생충을 죽인다.

### • 乾柿 | 건시

乾柿, 日暴乾者, 微冷. 厚腸胃, 澀中, 健脾, 潤聲喉, 殺蟲. 多食, 去面皰, 及腹中宿血. 酥蜜煎食, 益脾. 若風中自乾者, 亦動風.

건시(乾柿)는 햇볕에 말린 것으로, 성질이 약간 냉하다. 장위(腸胃)를 두텁게 하고, 속을 삭하게 하며, 비위를 튼튼하게 하고, 목소리를 윤택하게 하며, 기생충을 죽인다. 많이 먹으면, 얼굴의 기미와 뺨속의 묵은 피를 제거한다. 연유와

꿀을 넣어 달여 먹으면, 비(脾)에 보탬이 된다. 만약 바람 속에서 저절로 마른 것이라면 또한 풍을 동하게 한다.

- 黃柿 | 황시

黃柿, 將熟未熟者, 爲黃柿. 和米粉, 蒸作糕, 小兒食之, 止痢.

황시(黃柿)는 익으려 하지만 채 다 익지 않은 것을 황시라고 부른다. 쌀가루와 섞어서 떡으로 찌서, 소아에게 먹이면 이질을 그칠 수 있다.

- 紅柿 | 홍시

紅柿, 樹上紅熟者, 冷, 解酒毒. 一云, 非也. 止口渴, 壓胃熱. 飲酒食之, 心痛, 直至死, 且易醉.

홍시(紅柿)는 감나무 위에서 붉게 익은 것으로, 성질이 냉하고, 주독(酒毒)을 풀어준다. 혹은 아니라고도 한다. 입안이 마르는 것을 멎게 하고, 위열(胃熱)을 누른다. 술 마실 때 먹으면, 심통(心痛)으로 곧장 죽음에 이르며, 또한 쉽게 취한다.

- 醃柿 | 임시(醃柿)

醃柿, 水養者, 入鹽, 有毒. 澁下焦, 健脾胃, 消宿血.

임시(醃柿)는 물에 넣어 보관한 것인데, 소금이 들어가면 독성이 있게 된다. 하초를 깔깔하게 하고, 비위를 튼튼하게 하며, 묵은 피를 삭힌다.

- 朱柿 | 주시

朱柿, 小而紅圓, 可愛者, 甚甘美.

주시(朱柿)는 작고 붉으면서 동그란 것이 아름다운 감으로, 맛이 매우 달고 좋다.

- 牛嬭柿 | 우내시

牛嬭柿, 小而似牛嬭者, 至冷, 不可多食. 今人, 火乾者, 名柿花, 貨之, 四方多用, 以喂小兒, 止瀉痢, 益脾肺. 蓋亦經火培[焙], 性不冷矣.

우내시(牛嬭柿: 고옴)은 작고 소젖꼭지와 비슷한 모양으로, 성질이 매우 냉하기 때문에 많이 먹어서는 안 된다. 지금 사람들이 불에 쪄서 말린 것을 시화(柿花)라는 이름으로 팔고 있는데, 사방에서 많이 쓰니, 소아에게 먹여서 설사와 이질을 멎게 하고 비와 폐를 돕기 위해서이다. 아마도 또한 화배(火焙)를 거친 것이므로, 성질이 냉하지 않은 것 같다.

- 稗柿 | 비시

稗柿, 卽綠柿, 惟堪生噉. 性冷更甚. 去胃熱, 壓丹石藥, 利水, 解酒毒. 久食, 令人寒中.

비시(稗柿: 먹감)는 곧 녹시(綠柿)이니, 이것만 날로 깨물어 먹을 수 있다. 성질이 매우 냉(冷)하다. 위열을 없애고, 단석독과 약독을 진압하고, 소변을 잘 나오게 하고, 주독을 풀어준다. 오래 먹으면, 중초를 차게 한다.

丹溪云, “柿屬金而有土, 爲陰而有收之意. 止血、治嗽, 亦可爲助”. 同蟹食, 卽腹痛、大瀉.

단계가 말하기를, “감[건시]은 금(金)에 속하면서 토(土)가 있으니, 음이면서 수렴하려는 뜻이 있는 것이다. 그러므로 지혈과 해소를 치료하는데 도움이 될 수 있는 것이다”라 하였다. 게와 함께 먹으면 곧바로 복통과 설사가 난다.

## 桃 | 도

桃, 味甘酸, 熱, 微毒. 益色, 辟邪, 發丹石毒. 多食, 令人有熱. 服朮人忌食. 又不可與鰾同食. 食之浴水, 成淋病. 其類甚多.

도(桃: 복숭아)는 맛이 달고 시며, 성질이 뜨겁고, 약한 독이 있다. 안색이 좋아지고, 사악한 것을 쫓으며, 단석독을 발(發)한다. 많이 먹으면 열이 난다. 출(朮)을 먹고 있는 사람은 먹지 말아야 한다. 또한 자라와 함께 먹어서는 안 된다. 복숭아를 먹고 나서 목욕을 하면 임병(淋病)에 걸린다. 그 종류가 매우 많다.

• 仁 | 씨

仁, 味苦甘, 氣平, 苦重於甘, 陰中陽也. 無毒. 入手足厥陰經. 主瘀血、血閉, 血結、血燥, 癥瘕、邪氣, 殺小蟲. 通潤大便, 除卒暴擊血, 通月水, 止痛. 苦以破滯血, 甘以生新血.

씨(仁)는 맛이 쓰면서 달고, 성질이 평한데, 쓴맛이 단맛보다 중하니, 음(陰) 중의 양(陽)이다. 독이 없다. 수족궤음경에 들어간다. 어혈과 혈폐(血閉)에 주로 쓰는데, 혈결(血結)과 혈조(血燥), 징가와 사기(邪氣)를 치료하고 소충을 없앤다. 대변을 통하게 하면서 적셔주고, 갑작스럽게 생긴 격혈(擊血)을 없애며, 생리가 나오게 하고, 통증을 멎게 한다. 쓴맛은 응체된 피를 깨뜨리고, 단맛은 새로운 피를 만들어 준다.

• 花 | 복숭아꽃

花, 味苦. 殺疰惡鬼, 令人好顏色. 除水腫、石淋, 利大小便, 殺三蟲. 酒浸服之, 除百病.

복숭아꽃(花)은 맛이 쓰다. 시주(尸疰)와 악귀를 물리치며, 안색을 좋게 한다. 수종(水腫)과 석림(石淋)을 제거하고, 대소변을 잘 나오게 하며, 삼충(三蟲)을 없앤다. 술에 담가서 먹으면 온갖 병을 제거한다.

• 桃梟 | 도호

桃梟, 卽桃實著樹不落實中者, 正月採之. 主殺百鬼、精物, 五毒、不祥. 療中惡腹痛, 破血. 有人吐血, 諸藥不效, 取此燒灰存性, 米湯調服, 立愈.



도효(桃梲)란 복숭아 열매가 나무에 매달려 떨어지지 않았으면서 속이 충실한 것이니, 정월에 탄다. 온갖 귀신·요정·오독(五毒)과 상서롭지 못한 것들을 없앤다. 중약으로 명치가 아픈 것을 치료하고 어혈을 깨뜨린다. 어떤 사람이 피를 토하는 증세가 있었는데, 각종 약이 효과가 없었더니, 이것을 가져다 약 성이 남도록 태워서 재로 만들어 미음에 타서 먹었더니 바로 나았다.

- 桃蟲 | 도충

桃蟲, 殺鬼、邪惡、不祥.

도충(桃蟲)은 귀신과 사악한 것과 상서롭지 못한 것을 죽인다.

- 葉 | 복숭아 잎

葉, 味苦, 主除尸蟲, 出瘡中蟲.

복숭아 잎(葉)은 맛이 쓴데, 시충(尸蟲)을 없애고 창(瘡) 속의 충을 나오게 한다.

- 桃膠 | 도교

桃膠, 下石淋, 破血. 鍊之, 保中, 不飢, 輕身, 忍風寒.

도교(桃膠: 복숭아나무 진액)은 석림(石淋)을 내리고 어혈을 깨뜨린다. 이것을 정련하여 먹으면, 속을 보하여, 배고프지 않으며, 몸이 가벼워지고, 풍한을 잘 견디게 된다.

- 莖與皮 | 복숭아의 줄기(莖)와 껍질(皮)

莖與皮, 味苦辛. 除邪鬼, 中惡腹痛, 去胃中熱.

복숭아의 줄기(莖)와 껍질(皮)은 맛이 쓰고 맵다. 사귀(邪鬼)를 없앤다. 중약으로 명치가 아픈 데 주로 쓰고, 위 속의 열을 제거한다.

蓋桃乃五木之精, 仙木也. 少則華盛, 實甘且大, 蟠桃之說, 有自來矣.

대저 복숭아는 다섯 가지 중요한 과실수 중의 정수로, 신선의 나무이다. 어릴 때는 꽃이 가득 피고, 열매는 달고도 굵직하니, 선계의 반도(蟠桃)와 관련한 이야기가 나올 만도 하겠다.

## 杏 | 행

杏, 味甘酸, 熱, 有毒. 多食, 傷筋骨, 傷神, 盲目. 小兒尤不可食, 致癆癰及上膈熱.

행(杏: 살구)은 맛이 달면서 시고, 성질이 뜨겁고, 독성이 있다. 많이 먹으면 큰 골과 정신을 상하게 하고, 눈이 멀게 된다. 소아는 더욱 먹어서는 안 되니, 창옹이 생기고 상홍격이 뜨겁게 된다.

### • 仁 | 행인(杏仁)

仁, 味甘苦, 氣溫, 有小毒. 入手太陰經. 主欬逆上氣, 雷鳴、喉痺, 下氣、定喘. 潤心肺, 散肺經風寒. 咳嗽, 消心下急滿痛, 散結潤燥. 產乳金瘡、寒心、奔豚等疾.

행인(杏仁)은 맛이 달면서 쓰고, 성질은 따뜻하며, 약간 독이 있다. 수태음경으로 들어간다. 해역상기를 치료하고, 그르렁거리는 소리가 나는 것과 목구멍 막힘을 치료하며, 기를 내려주고 혈떡임을 안정시켜준다. 심폐를 윤택하게 하고 폐경(肺經)의 풍한을 흠어준다. 해수를 치료하고, 심하(心下)가 갑자기 그득히 아픈 것을 없애주며, 마른 것을 적시고 뭉친 것을 흠는다. 출산 후 외상, 심장의 차가움, 분돈기 등을 치료한다.

丹溪云, “性熱, 因寒者可用”, 東垣云, “杏仁下喘, 治氣也, 桃仁療狂, 治血也. 俱治大便秘, 但有血氣之分耳”.

단계는 “행인은 성질이 뜨거우니, 차가운 것을 매개로 해야 쓸 수 있다”고 하였고, 동원은 “행인이 혈떡임을 내려주는 것은 기를 치료하는 것이고, 도인이 광증을 치료하는 것은 혈을 치료하는 것이다. 둘 다 대변이 건조한 것을 치료하는 것이니, 다만 기와 혈의 구분만이 있을 뿐이다”라 하였다.

• 花 | 살구꽃

花, 味苦. 主補不足, 女子傷中, 寒熱、痺、厥逆.

살구꽃(花)은 맛이 쓰다. 부족한 것을 보익하고, 여자가 중초를 상하여 생기는 오한발열과 비(痺), 궤역을 치료한다.

石榴 | 석류

石榴, 味甘酸, 無毒. 主療咽燥渴. 多食損人肺, 齒令黑. 酸者, 止痢, 澁腸, 漏精. 甜者, 理乳, 壓丹石毒. 有子白而大者, 名水晶榴, 味甘美. 丹溪曰, “榴者, 留也, 味酸, 性滯, 戀膈, 成痰”. 東行根, 療虵蟲、寸白. 花百葉者, 主心熱吐血, 及衄血. 乾之作末, 吹鼻中, 立差. 金瘡、刀斧傷, 破流血, 和石灰, 搗末傅上, 卽愈.

석류(石榴)는 맛이 달면서 시고, 독이 없다. 인후가 마르고 갈증이 나는 것을 치료한다. 많이 먹으면 폐를 손상시키고, 이를 검게 만든다. 신 것은 이질을 그치고, 장을 삽하게 하며, 정액이 새는 것을 치료한다. 달콤한 것은 젖을 원활하게 하고, 단석의 독을 진압한다. 씨가 희고 큰 종류가 있어, 수정류(水晶榴)라고 하는데, 맛이 달고 좋다. 단계가 말하기를, “석류는 ‘머무르다’는 뜻이다. 맛은 시고, 막는 성질이 있는데, 흉격(胸膈)에 머물고 싶어 하여, 담이 생기게 된다”고 하였다. 동행근(東行根)은 회충과 촌백충을 치료한다. 꽃잎이 백 개인 것은 심열로 인한 토혈과 코피를 치료한다. 말려서 가루를 만들어, 콧속에 넣어놓으면 바로 멎는다. 금창(金瘡)과 칼과 도끼에 의한 상처와 찢어져 피가 흐르는 경우에는 석회와 섞어서 찼어서 가루를 내어 상처 위에 붙여주면 즉시 낫는다.

梨 | 배

梨,味甘,微酸,氣寒.主熱嗽,止渴.利大小便.除客熱,止心煩,通胃中痞塞熱結.多食,令人寒中.金瘡、乳婦,尤不可食,以血虛也.又食則動脾,惟病酒煩渴,食之甚佳,亦不能却疾.

배(梨)는 맛이 달고 약간 시고 성질이 차다. 열수(熱嗽)를 치료하고, 갈증을 그친다. 대소변을 잘 나오게 한다. 객열(客熱)을 없애고, 가슴이 답답한 것을 멎게 하며, 위 속에 꼭 막힌 열결(熱結)을 툴워준다. 많이 먹으면 속을 차게 만든다. 금창이 있는 사람이나 수유중인 부인은 더욱이 먹어서는 안 되니, 혈이 허해지기 때문이다. 또, 먹으면 비(脾)를 동하게 하므로, 오직 술 먹고 답답하고 갈증이 있는 사람이 먹으면 매우 좋지만, 또한 병을 치료하는 기능은 없다.

種類甚多,此則,乳梨、鵝梨、消梨,近是矣.乳梨,出宣城,皮厚,肉實,味長.鵝梨,出西北州郡,皮薄,漿多,味差短,而香則過之.消梨,甘,南北各處所出,有味甚美而大,至一二斤者.餘如水梨、紫糜梨、赤梨、青梨、棠梨、禦兒梨、花梨、茅梨之類,未聞入藥.丹溪云,“梨者,利也,流利下行之謂也”.

종류가 매우 많지만, 여기에서는 유리(乳梨), 아리(鵝梨), 소리(消梨)가 약성에 가까운 듯하다. 유리는 선성(宣城)에서 나는데, 껍질이 두껍고 과육이 실하며 맛이 좋다. 아리는 서북쪽의 주나 군에서 나는데, 껍질이 얇고 과즙이 많고, 맛이 조금 떨어지나 향기는 더 좋다. 소리는 맛이 달고, 남북의 각처에서 나는데, 맛이 아주 좋으면서 크기도 커서, 1~2근에 달하는 것도 있다. 나머지는 수리(水梨), 자미리(紫糜梨), 적리(赤梨), 청리(靑梨), 당리(棠梨), 어아리(禦兒梨), 화리(花梨), 모리(茅梨) 등이 있지만, 약재로 쓰였다는 말을 들어보지 못했다. 단계가 말하기를, “배(梨)는 ‘통하다(利)’란 뜻이니, 흐르고 통하게 하여 아래로 내린다는 말이다”라 하였다.

## 李|리

李, 味苦酸, 平溫, 無毒. 除瘡熱, 調中益氣. 不可多食, 令人虛熱. 不可與蜜及雀肉食, 損五臟. 種類甚多, 有綠李、黃李、紫李、生李、水李、麥李、赤李、剝李、房陵李、朱仲李、馬肝李、牛心李、朝天李、臙脂李、蜜李、蠟李、青葱李、炭李、道州李、翠李、十月李, 俱可食, 而不可多也.

리(李: 오얏, 자두)는 맛이 쓰고 시고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 고열을 없애고, 증초를 조절해 주며 기운을 더해준다. 많이 먹어서는 안 되니, 허열(虛熱)이 생긴다. 꿀이나 참새고기와 함께 먹어서는 안 되니, 오장을 손상시킨다. 종류가 매우 많으니, 녹리(綠李), 황리(黃李), 자리(紫李), 생리(生李), 수리(水李), 매리(麥李), 적리(赤李), 박리(剝李), 방릉리(房陵李), 주중리(朱仲李), 마간리(馬肝李), 우심리(牛心李), 조천리(朝天李), 연지리(臙脂李), 밀리(蜜李), 납리(蠟李), 청충리(靑葱李), 탄리(炭李), 도주리(道州李), 취리(翠李), 시월리(十月李) 등이 있어, 모두 먹을 수 있지만, 많이 먹어서는 안 된다.

- 仁 | 씨

仁, 苦, 平, 無毒. 主僵仆躋, 瘀血、骨痛. 根皮, 大寒. 主消渴, 止心煩, 逆奔氣.

씨(仁)는 맛이 쓰고, 성질이 평하며, 독이 없다. 넘어지거나 엎어지거나 떨어져서 생긴 어혈과 골통의 치료에 주효하다. 뿌리껍질은 성질이 매우 차다. 소갈의 치료에 주효하며, 가슴이 답답한 것을 멎게 하고, 역분기를 치료한다.

## 奈子 | 내자

奈子, 味苦澁, 寒. 多食, 令人脹. 又云, 治飽食後肺壅氣脹.

내자(奈子: 먼, 능금)는 맛이 쓰고 떼으며, 성질이 차다. 많이 먹으면 배가 부른다. 또한 말하기를, 내자는 포식한 뒤의 폐옹(肺壅)과 기창(氣脹)을 치료한다고 하였다.

## 胡桃 | 호도

胡桃,味甘平,氣溫,無毒.食之,令人肥健,潤肌,黑髮.補下元,亦用之.多食,利小便,動風生痰,助腎火.又云,去五痔,通血脈.食酸齒齲者,細嚼解之.丹溪云,屬土而有火,性熱.《本草》言,‘甘平’,是無熱也.又云,‘脫眉,動風’,非熱何以傷肺.

호도(胡桃: 호두)는 맛이 달고 평하며, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 먹으면 사람이 살찌고 건강해지고, 기육이 윤택해지고, 머리카락이 검어진다. 하원(下元)을 보하는 데도 쓴다. 많이 먹으면, 소변을 잘 나오게 하고, 풍을 일으켜 담이 생기며, 신화(腎火)를 돕는다. 또한 말하기를, 오치를 없애고, 혈맥을 통하게 한다. 신 것을 먹어서 치아가 시릴 때는 호두를 꼭꼭 씹으면 낫는다. 단계가 말하기를, “호두는 토(土)에 속하면서 화(火)가 있으니, 성질이 뜨거운 것이다. 하지만 《본초강목》에서는 ‘맛이 달고 평하다’고 하였으니, 이것은 열이 없다는 말이다. 그러면서 다시 ‘눈썹이 빠지고, 풍을 일으킨다’고 하였으니, 열(熱)이 아니라면 어떻게 폐를 상할 수 있겠는가!”라 하였다.

## 楊梅 | 양매

楊梅,味酸,溫,無毒.去痰,去嘔,消食,下酒.和五臟,除煩憤、惡氣甚.能止痢.多食,令人傷熱,亦能損齒及筋骨也.

양매(楊梅)는 맛이 시고, 성질이 따뜻하며, 독성이 없다. 담을 제거하고 구토를 없애고, 음식을 소화시키며 술을 내려준다. 오장을 조화롭게 하고 번귀(煩憤)와 악기(惡氣)를 제거하는데 매우 잘 듣는다. 이질을 그칠 수 있다. 많이 먹으면 열기로 인한 손상이 생기고, 또한 치아와 근골을 상하게 할 수 있다.

## 林檎 | 임금

林檎, 味酸甘, 溫. 發熱, 泄氣. 止洩痢、遺精、霍亂、肚痛, 消食, 止渴. 多食, 令人睡, 發冷痰, 生癰癤, 脈閉不行.

임금(林檎: 능금)은 맛이 시고 달고, 성질이 따뜻하다. 먹으면 열이 나고, 기가 갈갈해진다. 설리(洩痢), 유정(遺精), 객란(霍亂), 배 아픔(肚痛)을 그치게 하고, 음식을 소화시키며, 갈증을 멈춘다. 많이 먹으면, 잠이 많아지고, 냉담(冷痰)이 생기며, 응결(癰癤)이 생기고, 맥이 막혀서 통행되지 않는다.

### 橄欖 | 감람

橄欖, 味酸澁甘, 溫, 無毒. 主消酒, 開胃, 下氣, 止洩. 解魚毒, 尤解鯪鮓魚毒. 核中仁, 去唇吻燥痛. 丹溪云, 味澁而生甘, 醉飽宜之. 然性熱, 多食, 能致上壅. 核分二瓣, 蜜漬食, 佳.

감람(橄欖)은 맛이 시고 짭고 달며, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 술독을 푸는데 주효하고, 위를 열어주며, 기를 내려주고, 설사를 그친다. 생선의 독을 풀어주는데, 특히 복어(鯪鮓魚)독을 잘 푼다. 핵(核) 속에 있는 씨(仁)는 입술이 마르고 아픈 것을 없애준다. 단계가 말하기를, “맛이 짭다가 단맛이 생기니, 취하고 배불리 먹었을 때 먹는 것이 좋다. 하지만 성질이 뜨겁기 때문에, 많이 먹으면 위로 치받아 막히게 할 수 있다”고 하였다. 핵을 쪼개면 2개의 씨방이 있는데, 꿀에 적셔서 먹으면 좋다.

### 西瓜 | 서과

西瓜, 味淡甘, 寒. 壓煩熱, 消暑毒, 療喉痺. 有天生白虎湯之號. 多食, 作洩痢, 與油餅之類同食, 損胃. 一種, 名楊溪瓜, 秋生冬熟, 形略長匾而大, 瓢色臙紅. 味勝西瓜, 可留至次年夏. 間或曰, 是異人所遺之種也.

서과(西瓜: 수박)는 맛이 담담하고 달며, 성질이 차다. 답답하면서 열이 나는 것을 누르고, 서독(暑毒)을 없애며, 후비를 치료한다. ‘하늘이 내린 백호탕’이라는 별칭이 있다. 많이 먹으면, 설사를 하게 되며, 유병(油餅) 따위와 함께 먹으면 비(脾)를 손상한다. 비슷한 종류로 양계과(楊溪瓜)라는 수박이 있는데, 가을에 나서 겨울에 익고, 모양은 약간 길고 납작하면서 큰데, 수박 속 색깔은 연지처럼 붉다. 맛은 수박보다 낮고, 다음해 여름까지 보관할 수 있다. 간혹 하는 말에 따르면, 이것은 이인(異人)이 남겨준 것이라고도 한다.

### 枇杷 | 비파

枇杷,味甘酸,寒,無毒.利五臟,潤肺,下氣,止嘔,止渴.多食,發痰熱.不可與炙肉麵同食,令人發黃病.葉,味苦,氣平,無毒.拂去毛用,主卒嘔哕不止,不下食.治肺熱久嗽,并渴疾.又療婦人產後口乾.其木白皮,亦主吐逆不下食.

비파(枇杷)는 맛이 달고 시며, 성질이 차고, 독이 없다. 오장을 순조롭게 하고, 폐를 적셔 주며, 기를 내린다. 구토를 그치고, 갈증을 멈춘다. 많이 먹으면 담열(痰熱)이 생긴다. 구운 고기나 밀가루와 함께 먹어서는 안 되니, 황병(黃病)이 생기게 된다. 잎은 맛이 쓰고, 성질이 평하고, 독이 없다. 솜털은 털어버리고 쓰는데, 갑자기 구토와 딸꾹질이 멈추지 않아, 음식을 넘기지 못하는 것을 주로 치료한다. 폐열로 인한 오래된 기침과 갈질(渴疾)을 치료한다. 또한 임산부가 출산 후에 입이 마른 증상을 치료한다. 그 나무의 하얀 껍질은 또한 딸꾹질로 음식이 내려가지 않을 때 주로 쓴다.

### 榧子 | 비자

榧子,味甘,無毒.主五痔,去三蟲、蠱毒、鬼疰.令人能食,消穀,助筋骨,行榮衛,明目輕身.有患寸白蟲者,化蟲爲水.多食不發病.又云,五痔人,常食之則愈,過多則滑腸.



비자(榧子) 맛이 달고 독이 없다. 오치를 치료하고, 삼충과 고독과 귀주를 없앤다. 식욕을 돋우고, 곡식을 소화시키며, 근골을 돕고 영위를 소통시키고 눈을 밝게 하고 몸을 가볍게 한다. 촌백충을 앓는 사람이 먹으면 충이 녹아 물이 된다. 많이 먹어도 병이 생기지 않는다. 또한 말하기를, 오치를 앓는 사람이 상시로 복용하면 병이 낫지만, 과도하게 먹으면 장이 매끄러워진다고 하였다.

• 麤榧 | 추비

麤榧, 其木相似, 但理麤, 色赤. 其子 稍肥大, 僅圓不尖. 《本草》有彼子, 味溫, 有毒, 主腹中邪氣, 去三蟲、蛇螫、蠱毒、鬼疰、伏尸. 又《爾雅》云, 彼當作椹, 木似栢, 子名榧, 蓋椹子即麤榧也. 丹溪云, 榧, 肺家果也. 火炒食之, 香酥甘美. 但引火入肺, 大腸受傷.

추비(麤榧)는 나무는 비슷한 모양이지만, 결이 거칠고 색이 붉다. 열매는 조금 더 살지고 크며, 거의 원형으로 뾰족하지 않다. 《본초강목》에 ‘피자(彼子)’라는 것이 있어서, 성질을 따듯하고, 독성이 있다고 했으며, 뱃속의 사기를 치료하며, 삼충과 뱀에게 물린 것, 고독, 귀주, 복시를 제거한다고 하였다. 또한 이 아에 이르기를, ‘피(彼)’는 ‘피(椹)’로 써야하니, 나무는 잣나무와 흡사하고, 열매를 비(榧)라고 부른다고 하였으니, 피자(椹子)는 추비(麤榧)인 것이다. 단계가 말하기를, 비(榧)는 폐로 들어가는 과일이다. 불로 볶아서 먹으면, 향기와 맛이 좋다. 다만 화(火)를 당겨 폐로 들어가 대장이 손상 받게 된다고 하였다.

梅 | 매

梅, 味酸, 平, 無毒. 生食之, 止渴、損齒、傷骨. 一云, 利筋骨, 蝕肺胃, 令人膈發虛熱. 服黃精人, 尤不可食.

매(梅)는 맛이 시고 성질이 평하고 독이 없다. 날것으로 먹으면 갈증을 그치고, 이빨을 상하며, 골을 상한다. 혹은 말하기를, 근골을 부드럽게 하고, 폐위를 부식하며, 흉격에 허열이 생기게 한다. 황정을 복용하는 사람은 더욱 먹지 말아

야 한다.

- 烏梅 | 오매

烏梅, 煖, 無毒. 主下氣, 除煩熱, 收肺氣. 安心, 止痢, 澁腸. 消酒毒, 去痰, 治瘡瘍、  
麻痺、霍亂、虛勞、骨蒸. 多食不宜.

오매(烏梅)는 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 기운을 내리고, 열로 인해 답답함을 없애고, 폐의 기운을 거둔다. 마음을 편안하게 하고, 이질을 그치며, 장을 껴고  
럽게 한다. 주독을 삭이고, 담을 없애며, 학장·마비·곽란·허로·골증을 치  
료한다. 많이 먹는 것은 좋지 않다.

- 白梅 | 백매

白梅, 鹽醃暴乾者. 《本草》只用烏梅, 白梅, 研傅刀箭傷, 止血. 刺在肉中, 嚼封之即  
出. 乳癰腫毒, 杵爛貼佳. 又和藥點痣. 《書》曰, “若作和羹, 爾惟鹽梅”者, 是也.

백매(白梅)는 소금에 절였다가 볶에 말린 것이다. 《본초강목》에서는 ‘오매’만  
사용하고, ‘백매’는 갈아서 칼이나 화살로 인해 상처에 붙여서 지혈시켰다. 가  
시가 살 속에 있을 때 씹어서 붙여주면 가시가 즉시 나온다. 유옹, 종독에는 찢  
어 뭉개서 붙여주면 좋다. 또한 약에 섞어 사마귀에 바른다고 하였다. 《서경·  
說命下》에 은나라 무정(武丁) 임금의 재상인 부열(傅說)에게 “여러 가지 양념  
을 넣고 국을 끓일 때면, 그대가 간을 맞추는 소금과 매실이 되어 주오.(若作和  
羹, 爾惟鹽梅)”라고 부탁할 때의 염매가 바로 백매이다.

## 芡 | 검

芡, 味甘, 氣平, 無毒. 主濕痺, 腰脊脚痛, 補中益精, 開胃助氣. 小兒食之, 不長. 蒸暴  
作粉食良. 生食, 動風氣, 多食, 不益膈胃, 且難化. 一云, 令膈上熱.

검(芡)은 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 습비와 허리와 척추, 다리의 통증을 치료하고, 증초를 보하고 정기(精氣)를 보익하며, 위를 열고 기운을 돕는다. 소아가 먹으면 잘 자라지 못한다. 찌서 벌에 말려서 가루를 내어 먹으면 좋다. 날것으로 먹으면 풍기를 동하게 하고, 많이 먹으면 격위에 보탬이 되지 않으며 소화도 어렵다. 혹은 말하기를, 흉격 위에 열이나게 한다고도 한다.

## 櫻桃 | 앵도

櫻桃,味甘,溫.主調中益脾,令人好顏色,止痢并洩精.多食,發虛熱.丹溪言,“大熱而發濕”.日華子言,微毒,食多令人吐.《衍義》言,“小兒食之過多,無不作熱”.舊有熱病與嗽喘者,食之立病.

앵도(櫻桃)는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 주로 속을 조화롭게 하고 비기(脾氣)를 보하며, 안색을 좋게 하고, 이질과 설정을 멎게 한다. 많이 먹으면 허열이 생긴다. 단계가 말하기를 “매우 뜨겁고 습을 말린다”고 하였고, 일화자는 말하기를, “약간 독성이 있어서, 많이 먹으면 토하게 된다”고 하였으며, 구종석은 《연의》에서 “소아가 과다하게 먹으면, 반드시 열이 오른다”고 하였으며, 이전에 열병이나 수천을 앓았던 사람은 먹자마자 바로 병이 생긴다.

## 菱角 | 능각

菱角,味甘,平,無毒.主安中,補五臟,不飢輕身.四角三角曰菱,兩角曰菱.又云,“菱實作粉,蜜和食之,可休糧”.此物,最不宜人,多食,令臟腑冷,損陽氣,陰不強,不益脾,且難化,惟解丹石毒.生者熟者,食致脹滿,用薑酒一二盃,解之.不可合白蜜食,令生蟲.

능각(菱角)은 맛이 달고 성질이 평하고, 독이 없다. 증초를 편안하게 하고 오장을 보익하고 배고프지 않게 하고 몸을 가볍게 한다. 모서리가 4개나 3개인 것을 기(菱)라고 부르고, 2개인 것을 능(菱)이라고 부른다. 또한 말하기를, “기실

(芡實)을 가루 내어, 꿀과 섞어먹으면 곡식을 끊을 수 있다”고 하였다. 이것은 사람에게 가장 마땅하지 않은 물건이니, 많이 먹으면 장부를 냉하게 하고, 양기를 손상시키며, 음기가 강해지지 않으며, 비위에 보탬이 되지 않고, 소화도 어렵다. 오직 단석독을 풀 수 있을 뿐이다. 날것이나 익힌 것이나, 먹으면 배가 불러 오르는데, 강주(薑酒)를 1~2잔을 먹으면 바로 풀린다. 백밀(白蜜)과 합쳐서 먹으면 안 되니, 기생충이 생긴다.

### 荔枝 | 여지

荔枝, 味甘微酸, 溫, 無毒. 止煩渴, 美顏色, 通神健氣, 極甘美益人, 食之不厭. 然太多, 亦發虛熱, 飲蜜漿一盃即解. 丹溪言, 此果肉屬陽, 主散無形質之滯氣, 故能消瘤贅[疔贅]、赤腫. 以核慢火中燒存性爲末, 酒調服, 治心痛及小腸氣.

여지(荔枝)는 맛이 달면서 약간 시고, 성질이 따뜻하고 독이 없다. 번갈을 멎게 하고 안색을 좋게 하며, 신령과 통하게 하고 기를 강건하게 하니, 매우 맛있으며 사람에게 이로우니, 먹어도 물리지 않는다. 하지만 너무 많이 먹으면, 허열이 나게 되는데, 꿀물을 한 잔 마시면 즉시 풀린다. 단계가 말하기를, “여지의 과육은 양(陽)에 속하여, 형질이 없는 체기를 풀어주므로, 흑이나 붉은 종기를 삭일 수 있다”고 하였다. 여지의 핵을 약한 불에 약성이 남게 태워서 가루를 만들어 술에 타서 마시면, 심통과 소장산기(小腸疝氣)를 치료한다.

### 圓眼 | 원안

圓眼, 味甘, 平, 無毒. 主五臟邪氣, 安志壓食. 故醫方歸脾湯用之. 除蠱毒 久服, 輕身不老, 通神明. 一名, 益智, 閩中出者, 味勝. 生食, 不及荔枝, 故曰荔枝奴.

원안(圓眼)은 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 오장의 사기를 없애고, 뜻이 편안해지고, 음식을 탐하지 않게 된다. 까닭에 의방(醫方)에서는 귀비탕(歸脾湯)에 사용한다. 고독(蠱毒)을 제거한다. 오래 복용하면, 몸이 가벼워지고 늙

지 않으며, 신명에 통한다. 혹은 익지(益智)라고도 하는데, 민중(閩中)에서 나는 것이 맛이 좋다. 생것으로 먹으면 여지보다 맛이 못하여 ‘여노(荔奴)’라고도 한다.

### 松子 | 송자

松子,味甘,溫,無毒.主風寒氣、虛羸少氣,補不足.服食有法,《列仙傳》言,“偃伶好食松子,能飛走及奔馬”.

송자(松子)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 풍한기와 야위고 기가 모자란 것을 치료하여 부족한 것을 보해준다. 복용하는 것에도 방법이 있으니, 《열선전》에서는 말하기를, “약령은 송자를 즐겨 먹었는데, 날듯이 달려서 달리는 말을 따라잡을 수 있었다”고 하였다.

一種,海松子,主骨節風,頭眩,去死肌、白髮,散水氣,潤五臟,不飢.

같은 종류로 해송자(海松子)가 있으니, 골절풍과 두현을 치료하고, 죽은 살과 흰머리를 없애고, 수기(水氣)를 흠어주고, 오장을 윤택하게 하며, 배고프지 않게 한다.

### 榛子 | 진자

榛子,味甘,平,無毒.益氣力,實腸胃,調中,不飢,健行,甚驗.

진자(榛子: 개암)는 맛이 달고, 성질이 평하고, 독이 없다. 기력을 더해주고, 장위를 실하게 하고, 속을 조절하여 배고프지 않게 하고, 잘 걷게 하는데 매우 효험이 있다.

### 檳榔 | 빈랑

檳榔, 味辛, 溫, 無毒. 消穀, 逐水, 除痰癖, 洩滿, 下氣. 宣臟腑壅滯, 墜諸藥下行. 殺三蟲及寸白. 多食, 傷真氣. 閩廣人取蒟醬葉, 裹檳榔食之, 辛香, 膈間爽快. 加蜆灰, 更佳, 但吐紅不雅. 一名‘扶留’, 所謂“檳榔爲命雜[賴]扶留”, 是也.

빈랑(檳榔)은 맛이 맵고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 곡식소화를 돕고 축수작용이 있고, 담벽을 제거하며, 그득한 것을 배출하고, 기를 내려준다. 장부에 응체된 것을 풀고, 모든 약을 떨어뜨려 내려가도록 한다. 삼충·촌백충을 죽인다. 많이 먹으면 진기(眞氣)를 손상시킨다. 복건과 광둥 지역 사람들은 구장(蒟醬)잎을 따다가 빈랑을 싸서 먹는데, 맵고도 향긋하여 가슴사이가 상쾌하다. 현회(蜆灰)를 보태면 더 좋지만, 붉은 것을 토하는 놈은 좋지 않다. 이것을 ‘부류(扶留)’라고 부르니, 속담에서 말한 바, “빈랑이 명령을 내림에 부류에게 의지하네”라 할 때의 ‘부류’가 바로 이것이다.

#### 黃精 | 황정

黃精, 味甘, 平, 無毒. 補中益氣, 除風濕, 益脾潤肺. 九蒸九暴食之. 又言餌之, 可以長生.

황정(黃精)은 맛이 달고, 성질은 평(平)하며, 독이 없다. 중초를 보하고 기를 보태며, 풍습을 제거하고, 비위를 보하고 심폐를 윤택하게 한다. 아홉 번 찌고 아홉 번 말려서 먹는다. 또 말하기를, 황정을 먹으면 오래 살 수 있다고 하였다.

#### 木瓜 | 목과

木瓜, 味酸, 溫, 無毒. 主濕痺脚氣, 霍亂吐下, 轉筋不止. 稟得木之正, 故入肝, 利筋骨及血病、腰腿無力. 調榮衛, 助穀氣, 驅濕, 滋脾益肺. 辛香去惡心、嘔逆、膈痰、心中酸水. 多食, 酸能損齒, 以蜜作煎作糕, 供湯食, 佳. 凡用, 勿犯刀鐵.

목과(木瓜)는 맛이 시고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 습비와 각기로 인한 곱란으로 크게 토하고 설사하며, 전근이 멈추지 않는 것을 치료하는데 주효하다. 목(木)의 정기를 얻었기 때문에 간으로 들어갈 수 있어서, 근골을 부드럽게 하고 혈병과 허리 및 허벅지에 힘이 없을 때 좋다. 영위를 조화롭게 하고, 곱기를 도우며, 습기를 쫓고, 비(脾)를 자양하고 폐를 보익한다. 매운 향은 악심, 구역질, 격담, 속에서 신물이 올라오는 것을 제거해준다. 많이 먹으면 신맛이 이를 손상하니, 철 꿀에 졸여서 떡을 만들거나 탕으로 끓여서 먹으면 좋다. 사용할 때 칼이나 쇠에 닿지 않게 한다.

### 橙皮 | 등피

橙皮, 味苦辛, 溫. 散腸胃惡氣, 消食, 去惡心, 及胃中浮風氣. 醒宿酒. 或單食, 或和鹽及蜜食. 或作醬醋, 及和五味, 入魚肉菜中食, 甚香美. 且殺蟲魚毒. 其瓢, 按去酸水, 細切, 鹽蜜煎食, 去胃中惡氣浮風. 有大小二種, 皮厚皺者佳.

등피(橙皮)는 맛이 쓰고 매우며, 성질은 따뜻하다. 장위의 악기를 흠어주고, 음식을 소화시키며, 악심 및 위 속의 부풍기를 제거해준다. 숙취를 풀어준다. 혹은 단방으로 쓰고, 혹은 소금이나 꿀로 조미하여 먹는다. 혹은 장이나 식초를 만들어 각종 양념과 함께 물고기나 고기, 채소 속에 넣어서 먹으면 매우 향이 좋고 맛있다. 또한 기생충과 물고기 독을 없앤다. 등피의 속은 시큼한 물을 제거하고, 잘게 잘라서 소금과 꿀에 졸여서 먹으면, 위 속의 악기와 부풍을 제거한다. 크고 작은 두 종류가 있는데, 껍질이 두껍고 주름진 것이 좋다.

### 橘 | 귤

橘, 味辛苦, 溫, 無毒. 主胸中痰熱逆氣, 利水穀. 除膈間痰, 導滯氣, 止嘔欬吐逆, 霍亂洩瀉. 久服, 去臭, 下氣, 通神. 去寸白, 理肺氣、脾胃, 降痰, 消食. 青橘葉, 導胸脇逆氣, 行肝氣, 乳腫痛及脇癰藥中用之, 以行經. 核, 治腰痛, 膀胱氣痛, 腎冷. 炒去殼

研, 酒調服. 青皮, 味苦辛, 氣寒. 足厥陰經引經藥, 入手少陽經. 主氣滯. 消食, 破積結、膈氣. 治小腹痛, 須用之, 瀉肝氣, 治脇痛, 須醋炒用. 勿多服, 損人眞氣. 陳皮治高, 青皮治低.

귤(橘)은 맛이 맵고 쓰고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 흉격 사이의 담을 제거하고, 체기를 끌어 내리며, 구토와 해역, 객란과 설사를 그치게 한다. 오래 먹으면 암내가 없어지고, 기운을 내려 신(神)에 통하게 된다. 폐기와 비위를 조리하고, 담을 내리며, 음식물을 삭인다. 청귤엽(靑橘葉)은 가슴의 역기(逆氣)를 끌어내리고, 간기를 운행시키니, 유종통과 협옹(脇癰)의 약에 사용하여, 경맥을 행하게 한다. 귤핵(橘核)은 요통과 방광기통과 신장이 찬 것을 치료한다. 볶아서 껍질을 제거하고 갈아서, 술에 타서 복용한다. 청피(靑皮)는 맛은 쓰고 맵고, 성질이 차다. 족궤음경의 인경약인데, 수소양경에도 들어간다. 기가 막힌 것에 주로 쓴다. 음식을 소화시키고 뭉쳐서 맺힌 것과 격기(膈氣)를 깨뜨린다. 소복통을 치료할 때 모름지기 사용하며, 간기를 내리고 협통을 치료하려면 식초에 볶아서 사용해야 한다. 많이 복용하지 말지니, 사람의 진기(眞氣)를 손상한다. 진피(陳皮)는 높은 것을 다스리고, 청피는 낮은 것을 다스린다.

## 柑 | 감

柑, 味甘, 大寒. 主利腸胃中毒熱, 解丹石, 止暴渴, 利小便. 多食, 令人脾冷, 發痼癖, 大腸洩. 山柑皮, 療喉痛, 餘不堪.

감(柑: 홍귤)은 맛이 달고 성질이 매우 차다. 장위 속의 열독을 빼고, 단석독을 풀며, 급작스런 갈증을 멎게 하고, 소변을 잘 나오게 한다. 많이 먹으면 비(脾) 차가워져 고벽(痼癖)과 대장의 설사가 생긴다. 산감피(山柑皮)는 인후의 통증을 치료하고, 다른 쓰임은 없다.

## 土瓜 | 토과



土瓜, 味苦甘, 寒, 無毒. 主消渴內痺, 月閉帶下. 益氣行乳, 止小便, 療口瘡. 久食, 發脚氣, 不能行.

토과(土瓜)는 맛이 쓰고 달며, 성질은 차고, 독성이 없다. 소갈로 생긴 내부 막힘과 생리불통과 부인의 대하를 치료하는데 주효하다. 기를 북돋아 젖이 돌게 하며, 소변이 잦은 증상을 그치고, 구창을 치료한다. 오래 먹으면 각기가 발생하여 걸을 수 없다.

### 山攄 | 산사

山攄, 味酸, 無毒. 健脾, 消食, 去積, 行結氣, 催瘡痛. 治兒枕痛, 濃煎汁, 入沙糖調服, 立效. 小兒食之, 更宜.

산사(山攄)는 맛이 시고 독이 없다. 비(脾)를 튼튼하게 하고, 음식을 삭이며, 식적을 제거하고, 기가 맺힌 것을 운행시키며, 창통(瘡痛)이 빨리 삭게 한다. 아침통(兒枕痛)을 치료하니, 진하게 달인 즙에 사탕을 넣어서 먹으면 바로 효과가 있다. 소아에게 먹이기에 더욱 좋다.

### 甘蔗 | 감자

甘蔗, 味甘, 平, 無毒. 主下氣, 和中, 助脾氣, 利大腸病・反胃. 取搗汁, 和薑汁, 服之愈. 又云, 療發熱口乾, 小便澁.

감자(甘蔗: 사탕수수)는 맛이 달고, 성질은 평하며, 독성이 없다. 기를 내리고 속을 편안하게 하는 데 주효하며, 비기를 돕고 대장병과 반위에 좋다. 찌어서 즙을 내어 생강즙과 섞어서 복용하면 낫는다. 또한 말하기를, 발열로 인한 입마름 증세와 소변이 얇은 것을 치료한다고 한다.

### 落花生 | 낙화생

落花生, 藤蔓莖葉, 似匾豆, 開花落地, 一花就地, 結一果, 大如桃. 深秋取食之, 味甘美. 異常人所珍貴.

낙화생(落花生)은 덩쿨과 줄기와 잎이 편두(匾豆)와 비슷한데, 꽃이 피어서 땅에 떨어지면, 꽃 한 송이가 땅에서 한 개의 열매를 맺는데, 크기가 도(桃)만 하다. 늦가을에 가져다 먹으면 맛이 달면서도 좋다. 이인(異人)들이 늘 진귀하게 여기는 식물이다.

### 椰子肉 | 야자육

椰子肉, 益氣治風. 漿似酒, 飲之不醉. 主消渴、吐血、水腫, 去風熱. 塗頭, 益髮令黑. 丹溪云, “椰子生海外極熱之地, 土人賴此, 解夏月毒渴. 天之生物, 各因其材. 多食動氣. 殼爲酒器, 酒有毒則沸起. 今人或漆或相, 殊失其義.

야자육(椰子肉)은 기를 보하여 풍을 치료한다. 그 속에는 술 같은 즙이 있는데, 마셔도 취하지 않는다. 소갈과 토혈, 수종에 주효하고, 풍열을 없애준다. 머리에 바르면 머리술이 많아지고 검어진다. 단계가 말하기를 “야자는 해외의 매우 더운 지방에서 나는데, 원주민들은 이것으로 여름철의 독한 갈증을 푼다”고 하였으니, 하늘이 만물을 낳으심에 각각 그 자질에 따르시는 것이리라. 많이 먹으면 기를 동하게 된다. 껍질은 술잔으로 쓰는데, 술에 독이 있으면 끓어오른다. 지금 사람들은 혹은 옷칠을 하고 혹은 모양을 본뜨니, 매우 그 본의를 잃어버린 행위이다.

### 櫛子 | 저자

櫛子, 味苦澁. 止洩痢, 破除惡血, 止渴. 食之, 不飢健行. 有甜苦二種, 製作粉食糕食, 甚佳.

저자(櫛子)는 맛이 쓰고 떫다. 설리를 그치고, 악혈을 깨부수며, 갈증을 멎는다. 먹으면 배고프지 않고 건강히 다닐 수 있다. 단것과 쓴 두 종류가 있는데, 가루를 만들어 먹거나 떡으로 만들어 먹으면 매우 좋다.

### 覆盆子 | 복분자

覆盆子,味甘酸,氣平微熱,無毒.主輕身益氣,令髮不白,顏色好.又主男子腎虛精竭陰痿.女子食之,有子.熟時軟紅可愛.五月採之,失採,則枝就生蟲.製爲蜜煎食,更佳.

복분자(覆盆子)는 맛이 달고 시며, 성질이 평하고 약간 뜨거우며, 독이 없다. 몸을 가볍게 하고 기를 더해주며, 머리카락이 하얗게 세지 않게 하고, 얼굴빛을 좋게 한다. 또한 남자가 신장이 허하고 정액이 고갈되어 음위증이 생겼을 때 주효하고, 여자가 복용하면 임신을 할 수 있다. 익었을 때 연홍색을 띠는 것이 사랑스럽다. 5월에 따는데, 제때를 놓치면 가지에서부터 벌레가 생긴다. 꿀에 달여서 먹으면 더욱 좋다.

### 梔莢 | 부자

梔莢,味苦甘,微寒,無毒.主消渴、痺熱,溫中益氣.作粉食之,厚人腸胃,不飢.服丹石人尤宜.又云,不可多食.相傳謂,梔莢性,善毀銅,着之皆碎,未嘗試.卽今勑臍也.

부자(梔莢)는 맛이 쓰고 달며, 성질이 약간 차고, 독이 없다. 소갈·비열을 치료하고, 중초를 따뜻하게 하고 기(氣)를 돋운다. 가루를 만들어 먹으면, 장과 위를 두텁게 하여 배고프지 않다. 단석을 복용한 사람에게 더욱 좋다. 혹은 말하기를 많이 먹어서는 안 된다고도 한다. 전하는 말에 따르면, 부자의 성질이 동(銅)을 잘 삭게 하여, 붙이면 다 부서진다고 하는데 시험해보지는 못했다. 지금의 발제(勑臍)이다.

### 茨菰 | 자고

茨菰,味甘.主百毒,産後血悶攻心欲死,産難胎衣不出,搗汁服之愈.多食,令人患脚.又發脚氣、癰緩風,損齒,令人失顔色.皮肉,乾燥卒食之,令人嘔水.

자고(茨菰)는 맛이 달다. 온갖 독과 출산 후에 혈민이 심장을 공격하여 죽을 지경인 것과 출산시 태의가 나오지 않는 것을 치료하는데 주효한데, 찢어서 즙을 복용하면 낫는다. 많이 먹으면 각기병을 앓게 된다. 또한 각기와 탄완풍(癰緩風)이 발생하고, 이빨을 상하며, 안색이 나빠진다고도 하였다. 껍질과 과육을 말려서 갑자기 먹으면 물을 토하게 된다.

### 豆蔻 | 두구

豆蔻,味辛,溫,無毒.主溫中、心腹痛、嘔吐,去口臭氣.鮮食佳.

두구(豆蔻)는 맛이 맵고, 성질은 따뜻하고, 독이 없다. 속을 따뜻하게 하고, 심복통과 구토를 치료하는데 주효하다. 구취를 제거한다. 신선할 때 먹으면 좋다.

### 菴羅果 | 엄

菴羅果,味甘,溫.食之,止渴,動風氣.時症及飽食後不可食.又不可與大蒜、辛物同食,令人患黃病.樹生,狀似林檎.

엄라과(菴羅果)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하다. 먹으면 갈증을 그치고, 풍기를 동하게 한다. 유행병이 돌 때와 그득하게 먹은 뒤에는 먹어서는 안 된다. 또한 마늘이나 매운 것과 함께 먹어서는 안 되니, 황병을 앓게 된다. 나무에서 나는 과실인데, 모양은 능금(林檎)과 비슷하다.

### 梧桐子 | 오동자

梧桐子, 四月開淡黃小花, 如棗花, 枝頭出絲, 墮地或[成]油, 沾衣履. 五六月結子, 人收炒作果. 多食, 亦動風氣. 《月令》所謂, “清明之日, 桐始華”者, 即此.

오동자(梧桐子)는 4월에 담황색 작은 꽃이 피는데, 모양이 대추 꽃과 같고, 가지 끝에서 실이 나오는데, 땅에 떨어지자마자 기름으로 변해서, 옷이나 신발을 적신다. 5~6월에 열매를 맺는데, 사람들이 걷어다가 볶아서 과자를 만든다. 많이 먹으면 또한 풍기를 동한다. \*<sup>2</sup>

## 茱萸 | 수유

茱萸, 味辛苦, 大熱, 無毒. 又云, 吳生者, 味辛, 溫大熱, 有小毒. 主溫中下氣, 止痛, 欬逆, 寒熱. 除濕痺, 逐風邪, 開腠理. 去痰冷腹內絞痛. 諸冷食不消, 中惡, 心腹痛, 逆氣. 利五臟. 又云, 此物最下氣速, 腸虛人服之 愈甚. 根, 殺三蟲, 治喉痺, 止洩瀉, 食不消, 療經產餘血, 并白癰. 鄉人一時倉卒無藥, 用此多愈, 山間之至寶也.

수유(茱萸)는 맛은 맵고 쓰고, 성질이 뜨거우며, 독이 없다. 또한 말하기를 오 땅에서 나는 것은 맛이 맵고, 성질이 따뜻하고 뜨거우며, 약간 독이 있다고 한다. 속을 데우고 기를 내린다. 진통작용이 있으며 기침을 멈추고 한열을 치료한다. 습기를 없애고 풍사를 쫓아내고 주리(腠理)를 연다. 담과 냉기로 뱃속이 찢는 듯이 아픈 증상을 치료한다. 냉기로 음식물이 소화되지 않거나, 중악, 심복통, 역기가 있을 때 쓴다. 오장을 순조롭게 한다. 또한 말하기를, 이것은 기를 내리는 데 가장 신속한 것이니, 장이 허한 사람이 복용하면 더 심해진다. 수유의 뿌리(根)는 삼충(三蟲)을 죽이고, 후비(喉痺)를 치료하고, 설사를 멎게 하며, 음식이 소화되지 않은 것을 삭이며, 산후 여혈과 백선을 치료한다. 시골사람들은 일시적으로 창졸간에 약이 없거든 이것을 사용하여 많이 치료하였으니, 산간의 지극한 보배라 하겠다.

## 루莢子 | 조합자

阜莢子, 炒春去赤皮仁, 將水浸軟煮熟, 以糖蜜漬之, 甚疏導五臟風熱壅氣, 辟邪氣、瘴氣, 有驗.

조협자(阜莢子)는 볶고 찢어서 붉은 껍질과 씨를 제거하고 물에 담가서 부드럽게 하여 삶아서 익히고, 설탕과 꿀에 절이는데, 오장에 풍열(風熱)이 막힌 기를 매우 잘 소도(疏導)시키고, 사기와 장기를 쫓아내는데 효험이 있다.

### 楸梲 | 온발

楸梲, 味酸甘, 微溫, 無毒. 主溫中下氣, 消食, 除心間醋水. 食之, 須去淨浮毛, 否則損人肺令嗽.

온발(楸梲)은 맛이 시고 달며, 성질이 약간 따뜻하고, 독성이 없다. 속을 데우고 기를 내린다. 음식물을 소화시키고, 가슴 사이의 신물을 제거한다. 먹을 때 모름지기 부모(浮毛)를 깨끗이 제거해야하니, 그러지 않을 경우 폐를 상하여 기침을 하게 된다.

### 金櫻子 | 금앵자

金櫻子, 味酸澁, 平, 無毒. 療脾洩下痢, 止小便利、澁精. 久服, 令人耐寒輕身. 殺寸白蟲. 和鐵粉, 可以染髮. 去子留皮, 熬成稀膏, 用煖酒服, 其功不可盡載.

금앵자(金櫻子)는 맛이 시고 떫고, 성질이 평하고, 독이 없다. 비설로 인한 하리를 다스리고, 소변이 너무 많이 나가는 것과 정액이 샅(精)한 것을 그치게 한다. 오래 복용하면 추위를 견딜 수 있고 몸이 가벼워진다. 촌백충을 죽인다. 철분과 섞으면 머리를 염색할 수 있다. 씨를 제거하고 껍질을 남겨서 고아서 멀건 고약을 만들어서 따뜻한 술과 함께 복용하면, 그 공효를 다 기록할 수 없을 정도로 좋다.

### 楮實 | 저실

楮實,味甘,寒,無毒.主陰痿、水腫,益氣,充肌膚,明目.久服,不飢不老輕身.其實,初夏生,如彈丸,至六七月,漸深紅色,成熟可製食之.葉,主小兒身熱,食不生肌,可作浴湯.又主惡瘡,生肉.皮,主逐水,利小便.莖,主癰 痒,單用煮湯浴之.汁,主塗癰.一云,投數枚煮肉,易爛.與栢實,皆可食.

저실(楮實)은 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 음위와 수종을 치료한다. 기를 북돋우고 피부를 충실하게 하며 눈을 밝게 한다. 오래 복용하면 배고프지 않고, 늙지 않으며, 몸이 가벼워진다. 그 열매는 초여름에 탄환 크기로 맺히는데, 6~7월이 되면 점차 심홍색을 띠니, 다 익으면 무엇을 만들어 먹을 수 있다. 잎(葉)은 소아가 몸에서 열이 나서, 먹여도 기육(肌肉)이 자라지 않을 때 이것으로 목욕시킬 수 있다. 또한 악창에 주로 쓴다. 새살이 돋는다. 껍질(皮)은 수기를 빼내고, 소변을 잘 나오게 한다. 줄기(莖)는 줄기는 은진으로 인한 가려움에 주로 쓰는데, 줄기만 가지고 탕으로 삶아서 목욕을 한다. 즙은 선창에 바르면 좋은데, 흑자는 말하기를, 몇 가닥을 넣어서 고기를 삶으면 쉬 연해진다. 백실과 함께 모두 먹을 수 있다.

## 彌猴桃 | 미후도

彌猴桃,味酸甘,寒,無毒.止暴渴,解煩熱.冷脾胃,動溲僻.壓丹石,下石淋、熱壅.不可多食,令人臟寒洩.此桃考之,《本草》言,“藤生附樹,葉圓有毛,其形似鷄卵大,其皮褐色,經霜始甘美可食”.《衍義》言,“生則極酸,十月爛熟,始食”.

미후도(彌猴桃: 다래)는 맛이 시고 달고 성질이 차고 독이 없다. 갑작스런 갈증을 멎게 하고, 번열을 풀어준다. 비위를 차게 하며, 수벽(溲僻)을 일으킨다. 단석을 누르고, 석림(石淋)과 열옹을 내린다. 많이 먹어서는 안 되니, 장을 차게 하여 설사를 일으킨다. 이 과일에 대해 고찰해 보자면, 《본초》에서는 “덩굴식물로 나무에 붙어 자라는데, 잎은 둥글고 털이 있다. 열매의 모양과 크기는 달

갈과 비슷하고, 껍질은 갈색으로, 서리가 내린 뒤에야 비로소 달고 맛있어 먹을 수 있다”고 하였다. 《연의》에서는 “날 것은 매우 신데, 10월에야 다 익어서 비로소 먹을 수 있다”고 하였다.

### 羊桃 | 양도

羊桃, 味甘, 寒. 主燠熱, 風水積聚. 《詩》名‘葦楚’, 疑與獼猴桃類.

양도(羊桃)는 맛이 달고, 성질이 차다. 표열(燠熱)과 풍수적취에 주효하다. 《시경》에서는 ‘장초(葦楚)’라고 부르니, 아마도 미후도(獼猴桃)와 같은 종류인 듯하다.

### 羊棗實 | 양조실

羊棗實, 小黑而圓, 又謂之‘羊矢棗’.

양조실(羊棗實)은 작고 까맣고 둥글게 생겼다. 다른 이름으로 ‘양시조(羊矢棗)’라고도 한다.

### 桑椹 | 상심

桑椹, 味甘, 寒. 主消渴. 或暴乾, 和蜜食之, 令人聰明, 安魂鎮神. 不可與小兒, 食令心寒. 《詩註》言, “鳩食椹多則致醉”, 物類之相制也, 有如此夫.

상심(桑椹: 오디)은 맛이 달고 성질이 차다. 소갈에 주효하다. 벌에 말리거나 꿀과 섞어서 먹으면, 사람을 총명하게 하고, 안혼진신(安魂鎮神)한다. 소아에게 주어서는 안 되니, 먹으면 심장이 차가워진다. 《시경집전》에서도 “비둘기가 오디를 많이 먹으면 취한다”고 하였으니, 사물이 서로 견제하는 것이 이와 같은 것인가!



### 銀杏 | 은행

銀杏,味甘苦,平,無毒.生痰,動風氣.與鰻魚同食,令人軟風.小兒食之發驚.

은행(銀杏)은 맛이 달고 쓰고, 성질이 평하고, 독이 없다. 담이 생기고, 풍기를 동하게 한다. 장어와 함께 먹으면 연풍을 앓는다. 소아가 먹으면 경기(驚氣)를 한다.

### 無花果 | 무화과

無花果,味甘,開胃,止洩痢.色如青李而稍長.

무화과(無花果)는 맛이 달다. 위를 열어주고 설리를 그치게 한다. 색깔은 청리(靑李)와 비슷하지만 조금 더 길쭉하다.

### 柚 | 유

柚,橘類,《本草》謂橘柚一物,考之,郭璞曰,“柚似橙而大於橘”,《呂氏春秋》曰,“果之美者,有江浦之橘,雲夢之柚”.《楚辭》亦然.日華子云,“柚子,無毒.治妊孕人喫食少并口淡.去胃中惡氣,消食,去腸胃氣,解酒毒.治飲酒人口氣”.柚橘二物分矣.附之以俟知者擇焉.

유(柚: 유자)는 귤의 종류이니,《본초강목》에서는 귤과 유자를 하나로 말하고 있지만, 살펴보자면, 곽박은 《이아주》에서 “유자는 등자와 비슷하지만 귤보다 크다”고 하였고, 《여씨춘추》에서는 “과일 중에 훌륭한 것으로 강포(江浦)의 귤과 운몽(雲夢)의 유자가 있다”고 하였으며, 《초사》에서도 마찬가지다. 일화자는 말하기를, “유자는 독성이 없다. 임신부가 밥을 적게 먹는 것과 구담(口淡)을 치료한다. 위 속의 악기를 제거하고, 음식을 소화시키며, 장위기를 제거

하고 주독을 풀어준다. 술마신 사람의 구취를 치료한다”고 하였으니, 유자와 굴은 두 가지 사물임이 분명하다. 여기에 부기(附記)하여서 식자의 가림을 기다린다.

右諸果, 皆地產, 陰物. 雖各有陰陽寒熱之分, 大率言之陰物, 所以養陰, 人病多屬陰虛, 宜食之. 然果食則生冷, 或成濕熱, 乾則硬燥, 難化而成積聚, 小兒尤忌. 故‘火熱先君子, 果熟後君子’之說, 古人致謹, 良有以也. 但四方果類甚多, 土產各有所宜, 名色各有所異, 氣味各有所投, 不復悉云.

이상에서 본 각종 과일은 모두 땅에서 나는 것으로 음물이다. 비록 각각 음양과 한열의 구분이 있긴 하지만 전체적으로 말하자면 음물이니, 음을 기르게 되고, 사람의 병이란 대개 음허(陰虛)에 속하는 것이므로 의당 먹어야 한다. 하지만 과일을 먹으면 날것은 냉해서 습열(濕熱)이 되기도 하고, 말린 것은 딱딱하고 건조하여, 소화가 어려워서 적취(積聚)가 되니, 소아에게는 더욱 꺼리는 것이다. 이러한 까닭에 ‘불에 익히면 선군자, 과일이 익으면 후군자’라는 설이 있는 것이니, 고인들이 경계의 말을 다한 것은 진실로 이 때문인 것이다. 다만 천지사방에 과일의 종류가 매우 많아서, 생산되는 지역마다 각각 마땅한 것이 있고, 명색에 있어서도 각각 차이가 있으며, 성질과 맛에 있어서도 각각 기여하는 바가 있으니, 남김없이 다 말하기는 어렵다고 하겠다.

1. 小兒若患秋痢, 與蟲食之, 良.: 小兒患秋痢, 與蛀棗食之, 良. ※《본초강목》



2. 《월령》에서 이른 바 “청명일에 오동나무에 처음 꽃이 핀다”고 할 때의 오동이 바로 이것이다. : 실제로는 《周書 時訓》에서 인용한 구절이지만, 흔히들 《월령》에서 인용한 것으로 가늠한다. 《월령》에는 계춘의 시후를 ‘桐始華’라고 표현 구절만 있다. ↩



## 2.2.1. 禽類 | 조류

### 鵝肉 | 아육

鵝肉, 利五臟, 解煩, 止渴. 白者勝. 又云, 性冷, 不可多食, 令人霍亂, 發瘡疾. 白鵝膏, 氣微寒, 無毒. 主耳卒聾, 以灌之. 又潤皮膚. 毛, 主射工水毒, 飲其血及塗身. 又主小兒驚癇, 極者, 又燒灰. 主噎. 蒼者, 有毒, 發瘡膿. 卵, 溫, 補中益氣, 補五臟. 多食, 發瘡疾.

아육(鵝肉: 거위고기)은 오장을 부드럽게 하고, 답답함을 풀고, 갈증을 그친다. 흰 거위가 더 좋다. 또한 말하기를, 성질이 냉해서 많이 먹어서는 안 되니, 객란을 일으켜 고질병이 되게 한다. 거위의 기름(膏)은 성질이 약간 차고, 독이 없다. 귀가 갑자기 멀었을 때 귀에 부어넣으면 주효하다. 또 피부를 윤택하게 한다. 깃털(毛)은 사공독(射工毒)에 주로 쓰는데, 거위의 피를 마시고 몸에도 바른다고. 또한 소아의 경간에도 주효한데, 지극한 자는 또한 털을 태워 그 재를 먹는다. 목이 메는 것을 치료한다. 푸른색 거위는 독성이 있어서, 창농을 일으킨다. 알(卵)은 성질이 따뜻하니, 속을 보하고 기를 더하며 오장을 보한다. 많이 먹으면 고질병이 된다.

### 鴨肉 | 압육

鴨肉, 補虛除熱, 和臟腑, 利水道. 消脹, 止驚癇, 解丹毒, 止痢血. 解毒. 頭, 治水腫. 白鴨尤佳. 屎, 殺石藥毒. 解結縛, 散蓄熱. 主熱毒痢, 爲末, 水調服之. 熱腫、毒瘡, 和鷄卵白傅之. 又傳蚰蟥咬瘡, 良. 黃雌鴨最補. 綠頭、青頭鴨佳. 黑鴨, 滑中, 發冷痢、脚氣. 卵, 微寒, 主心膈熱. 發氣并冷疾, 小兒食之脚軟. 鹽醃者, 稍可. 肉與卵, 並不可同鰾肉食, 害人.

압육(鴨肉: 오리고기)는 허한 것을 보하고 객열을 제거하며, 장부를 조화롭게 하고, 소변을 잘 나오게 한다. 창만한 것을 삭이고, 경간을 그치며, 단독을 풀어 주고, 혈리를 그치게 하고, 독을 풀어준다. 오리의 머리(頭)는 수종을 치료한다. 하얀 오리가 더욱 좋다. 오리의 똥(屎)은 광물성약(石藥)의 독을 없앤다. 결박된 것을 풀어주고, 쌓인 열을 흩어준다. 열독으로 인한 이질에 주효하니, 가루를 내서 물에 타서 복용한다. 열종과 독창에는 달걀 흰자위와 섞어서 발라준다. 또한 곡선(蝟蟻: 지렁이)에게 물린 상처에 발라주면 좋다. 누런 암컷 오리가 가장 잘 보한다. 머리가 초록이거나 파란 것이 좋다. 검은 오리는 속을 매끄럽게 해서 냉리(冷痢)와 각기를 일으킨다. 오리알은 성질이 약간 찬데, 심복(心腹)과 흉격의 열을 다스린다. 냉기와 냉질이 생겨나고, 소아가 많이 먹으면 다리가 연약해진다. 소금에 절인 것은 조금 낫다. 고기든 알이든 모두 자라 고기와 함께 먹어서는 안되니, 사람을 해친다.

## 鷄 | 닭

鷄, 補虛羸甚要. 屬巽, 巽爲風, 故有風病人食之, 無不發作.

닭(鷄)은 허하고 야윈 것을 보할 때 매우 요긴하다. 손(巽)에 속하는데, 손은 바람[風]이므로, 풍병이 있는 사람이 먹으면 발작하지 않는 경우가 없다.

### • 丹雄鷄 | 단웅계

丹雄鷄, 味甘, 氣微溫, 無毒. 一云, 有小毒. 主女人崩中漏下赤白, 沃補虛溫中, 止血. 通神, 殺毒, 辟不祥. 冠血, 益氣, 主乳難, 療白癰風、諸瘡. 人自縊死, 心下溫者, 刺血滴口中. 男雌女雄. 百蟲入耳中, 滴之即出. 頭, 主殺鬼.

단웅계(丹雄鷄)는 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하고 독이 없다. 혹은 약간 독이 있다고도 한다. 여자의 붕루(崩漏)와 적백대하를 치료하고, 비옥하게 허한 것을 보하고 속을 따뜻하게 하며, 출혈을 멎게 한다. 정신을 통하게 하며 독을 없애고 상서롭지 못한 기운을 물리친다. 단웅계의 벼슬의 피(冠血)는 기를 더하

고, 젖이 잘 안 나오는 것을 치료하며, 백전풍과 각종 창(瘡)을 치료한다. 스스로 목을 매 죽은 사람이 가슴 아래가 아직 따뜻하거든, 계관을 찢어서 피를 입 속에 떨어뜨려준다. 남자는 암탉으로 여자는 수탉으로 한다. 각종 벌레가 귓속에 들어갔을 때 떨어뜨려주면 즉시 나온다. 닭의 머리(頭)는 귀신을 물리치는데 주효하다.

• 烏雄鷄肉 | 오웅계육

烏雄鷄肉, 微溫, 無毒. 主補虛弱, 止心腹痛, 安胎. 療折傷, 痺病. 膽, 主療目不明、肌瘡. 心, 主五邪. 肝及左翅毛, 主起陰. 冠血, 主乳難. 血, 主踠折骨痛及痿痺. 肪, 主耳聾. 腸, 主遺溺、小便數、不禁. 肫內黃皮, 微寒, 主洩痢、小便利、遺溺, 除熱, 止煩并尿血、崩中、帶下. 尿白, 微寒, 主消渴、傷寒、寒熱、破石淋, 及轉筋, 滅癰痕. 傳風痛.

오웅계육(烏雄鷄肉)은 성질이 약간 따뜻하고 독이 없다. 허약한 것을 보할 때 주효하고, 심복통을 그치게 하며, 안태시킨다. 부러진 상처와 비병(痺病)을 치료한다. 오웅계의 쓸개(膽)는 눈이 밝지 못한 것과 기창(肌瘡)을 치료하는데 주로 쓴다. 오웅계의 심장(心)은 오사(五邪)에 주로 쓴다. 간과 왼쪽 날개깃은 음경을 발기시키는 데 주로 쓴다. 오웅계의 벼슬의 피(冠血)는 젖이 잘 나오지 않는 데 주로 쓴다. 오웅계의 피(血)는 다리가 빠거나 부러져 아픈 것과 위비(痿痺)에 주로 쓴다. 오웅계의 기름(肪)은 귀가 먹은 데 주로 쓴다. 오웅계의 창자(腸)는 유뇨·소변삭·소변불금에 주로 쓴다. 오웅계의 모래주머니 속의 누런 피막(肫內黃皮)은 성질이 약간 찬데, 설리·소변리·유뇨에 주로 쓴다. 열을 없애주고, 혈뇨·붕중·대하를 멎게 한다. 오웅계의 똥(尿白)은 성질이 약간 차다. 소갈·상한·한열에 주로 쓴다. 석림(石淋)과 전근을 깨뜨리고, 흥터를 없앤다. 풍통(風痛)에 바른다.

• 白雄鷄肉 | 백웅계육(白雄鷄肉)

白雄鷄肉, 味酸, 微溫. 主下氣, 療狂邪, 安五臟, 傷中消渴. 調中, 利小便, 去丹毒. 三年者, 能爲鬼神所使.

백웅계육(白雄鷄肉)은 맛이 시고 성질이 약간 따뜻하다. 기운을 끌어내리고 광사를 치료하며 오장을 편안하게 하고 증초의 손상으로 인한 소갈을 다스린다. 증초를 조절하고 소변을 잘 나가게 하며 단독풍(丹毒風)을 제거한다. 3년 기른 닭은 귀신의 부림을 받을 수 있다.

- 黑雌鷄肉 | 흑자계육

黑雌鷄肉, 味甘, 溫, 無毒. 主風寒濕痺, 安胎. 止產後下血、虛羸、五緩六急. 安心定志, 除邪辟惡. 腹痛及痿折骨痛, 乳難. 翮羽, 主下血閉.

흑자계육(黑雌鷄肉)은 맛이 달고, 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 풍한(風寒)으로 인한 습비(濕痺證)를 치료하고 안태시킨다. 산후 하혈과 허리(虛羸), 5완6급을 멎게 한다. 마음을 편안하게 하고 의지를 안정시키며 사기를 제거하고 악기를 물리친다. 복통과 다리가 빠거나 부러져 아픈 것과 젖이 잘 나오지 않는 데 좋다. 검은 암탉의 깃털(翮羽)은 월경이 나오지 않는 것을 나오게 한다.

- 黃雌鷄肉 | 황자계육

黃雌鷄肉, 味甘酸, 溫平, 無毒. 主傷中消渴, 小便數、不禁, 腸澼洩痢. 補益五臟, 續絕傷, 添精髓, 止勞劣, 助陽, 利水腫. 筋[肋]骨, 主小兒羸瘦, 食不生肌.

황자계육(黃雌鷄肉)은 맛이 달고 시며, 성질이 평하고, 독이 없다. 증초 손상으로 인한 소갈, 소변삭, 소변불금, 장벽으로 인한 설사와 이질을 치료한다. 오장을 보하고, 끊어진 상처를 잇고, 정(精)과 골수를 보태며, 피로하여 힘이 없는 것을 멈추고 양기(陽氣)를 도우며, 수종을 낮게 한다. 누런 암탉의 늑골은 어린아이가 여위고 먹어도 살찌지 않는 것을 다스린다.

- 鷄子 | 달걀

鷄子, 主除熱火瘡, 癰疽. 可作琥珀神物. 卵白, 微寒, 療目熱赤痛, 除心下伏熱, 止煩滿、欬逆, 小兒下洩, 婦人產難, 胞衣不出. 醯漬之, 療黃疸, 破大煩熱. 卵中白皮, 主久欬結氣. 麻黃、紫菀和服之, 立愈. 凡鷄, 以光粉, 和飯喂之後, 取食, 人尤補益. 卵

黃, 溫, 卵白, 微寒. 黃鷄所下者, 爲最. 《素問》曰, “陰不足, 補之以血”, 鷄卵, 血也. 卵不可多食, 動風氣. 有毒, 醋解之. 抱鷄肉, 不可食, 發疽. 鷄具五色者, 勿食.

달걀(鷄子)은 뜨거운 불에 덴 것과 간질로 경련이 이는 것을 없애는데 주효하다. 호박신물(琥珀神物)을 만들 수 있다. 달걀의 흰자위는 성질이 약간 찬데, 눈에 열이 나고 붉으면서 아픈 것을 치료하고, 가슴 아래에 열이 잠복한 것을 없애주며, 답답하고 그득한 것과 딸꾹질을 멎게 하며, 소아의 설사, 부인의 난산, 태반이 잘 나오지 않는 경우를 치료한다. 식초에 하루밤 담가둔 것은 황달을 치료하고 심한 번열을 깨뜨린다. 달걀 속의 흰 막은 오래된 기침으로 기가 멎친 데 주로 쓴다. 마황·자완과 함께 복용하면 즉시 낫는다. 무릇 닭은 광분(光粉: 납가루)으로 모이에 섞어서 먹인 뒤에 잡아먹으면 더욱 사람에게 보탬이 된다. 달걀의 노른자위는 성질이 따뜻하고, 흰자위는 성질이 약간 차다. 누런 닭이 낳은 것을 최고로 친다. 《황제소문》에 “음이 부족할 때는 혈로 보한다”고 하였는데, 달걀이 혈이다. 달걀은 많이 먹어서는 안 되니, 풍기(風氣)를 일으킨다. 독이 있을 경우 식초로 푼다. 알을 품은 닭은 먹어서는 안 되니, 등창이 생긴다.

• 烏鷄白頭者 | 마늘·염교·겨자·오얏

烏鷄白頭者, 不可與蒜、薤、芥菜、李子、牛肉、犬肉、汁、肝、腎同食, 各致病. 小兒五歲以下, 不可與鷄肉, 食令生蟲. 妊娠食, 亦令子腹内生蟲.<sup>1</sup>

마늘·염교·겨자·오얏, 소고기·개고기·어즙(魚汁)·간·신장 등과 함께 먹어서는 안 되니, 함께 먹은 것에 따라 각각 병이 생긴다. 5세 이하의 소아에게는 닭고기를 주어서는 안 되니, 먹으면 회충이 생긴다. 임신했을 때 먹었다면, 아이의 배속에 회충이 생긴다.

丹溪言, “鷄肋[助]肝火”, 《衍義》云, “鷄動風”者, 亦習俗所移. 然鷄屬土而有金與木火, 性補, 故助濕中之火. 病邪得之, 爲有助, 而病劇也.



단계는 “닭은 간화(肝火)를 돕는다”고 하였고, 《연의》에서는 “닭은 풍을 일으킨다”고 한 것은 또한 습속이 변했기 때문이다. 하지만, 닭은 토(土)에 속하면 서도 금(金)·목(木)·화(火)의 기운을 갖고 있고, 보(補)하는 성질이 있기 때문에 습(濕) 가운데의 화(火)를 돕는 것이다. 병사(病邪)를 얻게 되면 그것을 돕기 때문에 병이 더 심해지는 것이다.

### 鵞肪 | 목방

鵞肪, 味甘, 無毒. 主風虛寒熱. 考之, 《禮》云, “庶人執鵞”, 尸子云, 野鴨爲鳧, 家鴨爲鵞. 然王勃「滕王閣序」, 又謂, “落霞與孤鵞齊飛” 則野鴨亦謂之鵞. 唐本《別錄》云, “鴨肪, 主水腫”, 陶隱居言此, 鵞爲家鴨, 用肪者擇之.

목방(鵞肪: 오리 기름)은 맛은 달고, 독성이 없다. 풍허(風虛)로 한열이 있는 데 주로 쓴다. 살피건대, 《예기》에서는 “서인은 오리를 잡는다”고 하였고, 시자는 “들오리를 부라고 하고, 집오리를 목이라고 한다”고 하였다. 하지만 왕발의 「등왕각서」에서 또한 율기를 “지는 노을 외로운 오리와 나란히 나네”라고 하였으니, 들오리도 역시 목(鵞)이라고 부르는 것이다. 당나라 간행본 《명의별록》에서는 “오리 기름은 수종의 치료에 주로 쓴다”고 하였고, 도은거는 이렇게 말했다면 목은 집오리 인 것이니, 기름을 사용하려는 사람은 가려서 써야한다.

### 野鴨 | 야압

野鴨, 涼, 無毒. 補中益氣助力, 大益病人. 消食, 殺十二種蟲. 又多年小熱瘡, 多食即差. 一種小者, 名刀鴨, 味最重, 食之更補人虛. 九月後至, 立春前食之, 絕勝家鴨. 不可與木耳、胡桃、豆豉同食. 又一種, 名油鴨, 味更佳.

야압(野鴨: 들오리)은 성질이 서늘하고, 독이 없다. 속을 보하고 기력을 더하며 기운을 도우니, 크게 환자에게 유익하다. 음식물을 소화시키고, 12종의 기생충을 죽인다. 또한 몇 년 간 앓은 소열창도 많이 먹으면 즉시 낫는다. 같은 종류로 작은 것을 도압(刀鴨)이라고 하는데 맛이 가장 좋고 먹으면 허한 것을 더욱 잘 보(補)한다. 9월 이후에 날아오는데, 입춘 전에 먹으면, 집오리보다 훨씬 좋다. 목이, 호도, 두시와 함께 먹으면 안된다. 또 다른 종류로 유압(油鴨)이라는 것은 맛이 더 좋다.

### 鳩 | 비둘기

鳩,味甘,氣平,無毒.主明目,補氣,助陰陽.有有斑者,有無斑者,大者小者之不一,其用一也.《詩》名‘雛’,又‘睢鳩’,水鳥也.

비둘기(鳩)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 눈을 밝게 하고, 기운을 돋우며, 성능력을 돕는다. 얼룩이 있는 것도 있고, 얼룩이 없는 것도 있으며, 큰 것 작은 것이 있어 한결같지 않지만, 그 쓰임에 있어서는 동일하다. 《시경》에 서는 ‘추(雛: 멧비둘기)’라고 부른다. 또한 ‘저구(睢鳩)’라는 것도 있지만, 이것은 물새이다.

### 黃褐侯 | 황갈후

黃褐侯,鳩類,主蟻瘻、惡瘡.安五臟,助氣虛損,排膿血,并一切癰癤.五味醃,炙食之,極甘美.一種青鳩同用.

황갈후(黃褐侯)는 비둘기 종류로, 의루(蟻瘻)와 악창에 주로 쓴다. 오장을 편안하게 하고, 허손한 사람의 기운을 도우며, 농혈과 일체의 응결을 밀어낸다. 온갖 양념에 절여서, 구워먹으면 굉장히 맛있다. 같은 종류로 청구(靑鳩)도 쓰임은 같다.

### 鵠肉 | 발합육

鵠肉, 煖, 無毒. 調精益氣, 解一切藥毒. 食之益人, 若服藥人食之, 減藥力無效. 又治惡瘡、疥癬、風瘙、白癩、癰瘍風, 炒酒服之. 白色者佳.

발합육(鵠肉)은 성질이 따뜻하고 독이 없다. 정(精)을 조절하여 기를 보하고, 일체의 약물로 인한 독을 풀어준다. 사람에게 유익하기는 하지만, 약을 먹고 있는 사람이 먹으면, 약 기운을 떨어뜨려 약효가 없어진다. 악창·개선·풍소·백나(白癩)·역양풍(癰瘍風) 등을 치료하는데, 볶아서 술과 함께 먹는다. 흰 발합이 좋다.

### 雁 | 기러기

雁, 味甘, 氣平, 無毒. 主風攣拘, 偏枯, 氣不通利. 久服, 益氣不飢, 輕身耐老. 六月勿食, 傷神氣. 一種鵠, 無後趾, 亦雁類.

기러기(雁)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 중풍으로 떨리고 당기며 한쪽을 쓰지 못하는 것·혈기가 돌고 원활하지 못하는 것을 치료한다. 오래 복용하면 기를 보태어 배가 고프지 않게 하며, 몸을 가볍게 하고 늙지 않는다. 6월에는 먹어서는 안 되니, 사람의 정신(精神)을 해치기 때문이다. 같은 종류로 보(鵠: 너새)는 뒷발가락이 없지만, 역시 기러기 종류이다.

### 鷓鴣 | 암순

鷓鴣, 味甘, 平. 補五臟, 益中, 續氣, 實筋骨, 耐寒溫, 消結熱. 小豆和生薑煮食之, 止洩痢. 酥煎, 令人下焦肥. 與豬肉同食, 令人生小黑子. 和菌子食, 發痔. 小兒患疳, 及下痢五色, 旦旦食之, 有效. 春月勿食. 《本草》言, ‘蝦蟆所化’, 素問言, “田鼠化爲鷓”, 卽鷓也. 寇宗奭曰, 鷓有雌雄, 卵生, 非化也.

암순(鷓鴣: 메추라기)은 맛이 달고 성질이 평하다. 오장을 보하고 중초를 도와 기운을 이어주며 근골을 튼튼하게 하고 추위와 더위를 잘 견디게 하며, 뭉친 열을 풀어 없앤다. 소두 생강과 함께 삶아서 먹으면 이질 설사를 멎게 한다. 연유에 달여 먹으면 하초 살을 찌운다. 돼지고기와 같이 먹으면, 검은 사마귀가 생긴다. 버섯류와 함께 먹으면 치질이 생긴다. 소아의 감병(疳病)이나 오색의 하리에 아침마다 먹으면 효과가 있다. 봄철에는 먹지 말지라. 《본초》에서는 두꺼비가 변한 것이라 하였고, 《소문》에서는 “밭의 쥐가 변해서 여(鵞)가 된다”고 하였으니, 곧 메추라기이다. 구종석이 말하길, “메추라기는 암컷과 수컷이 있고, 알에서 태어나는 것이지, 변하는 것이 아니다”라 하였다.

## 雉肉 | 꿩고기

雉肉, 味酸, 微寒, 無毒. 一云, 溫, 微毒. 補中, 益氣力, 止洩痢、小便多, 除蟻瘻. 又治消渴, 飲水無度, 雉和鹽豉作羹食. 又治脾胃氣虛, 下利日夜不止, 腸滑不下食, 良. 又云, 雖野味之貴, 食之損多益少. 九月十一月食之, 有補, 餘月, 有小毒, 發五痔、疥癩. 又不可與胡桃、木耳、菌蕈同食, 發痔疾, 立下血, 有癰疾, 不可食. 一種, 微小於雉, 走而且鳴, 《詩》所謂, “有集維鷖”, 是也.

꿩고기(雉肉)는 맛이 시고, 성질이 약간 차고, 독이 없다. 혹은 성질이 따듯하고, 약간 독이 있다고 한다. 중초를 보하고 기력을 더해주며 이질 설사와 소변이 많은 것을 멈추고, 의루(蟻瘻)를 없앤다. 또한 소갈병으로 끊임없이 물을渴는 것을 치료하니, 꿩에 소금과 두시로 양념해서 국을 끓여 먹는다. 또한 비위의 기가 허한 것과, 설사가 밤낮으로 그치지 않는 것, 장이 매끄러워 음식을 넘기지 못하는 것을 치료하는 데 좋다. 또한 말하기를, “비록 들에서 나는 진미 중에서 귀한 것이지만, 먹어도 손해가 많고 보탬이 적다”고도 하였다. 9월에서 11월 사이에 먹으면 보탬이 있지만, 다른 달에는 약간 독이 있어서, 오치와 창개가 생긴다. 호도·목이·버섯 등과 함께 먹으면 치질이 생겨서 즉시 피가 나

며, 고질병이 되니, 먹어서는 안 된다. 같은 종류로 꿩보다 약간 작고, 달리면서 우는 놈이 있으니, 《시경》에서 이른바, “교(鵀)가 모여 있도다”라 할 때의 교가 이것이다.

### 錦鷄肉 | 금계육

錦鷄肉, 食之令人聰明文采. 形狀略似雄雉, 毛羽皆作圓斑點, 尾倍長. 喙有肉綬, 晴則舒於外, 人謂之吐錦.

금계육(錦鷄肉)은 먹으면 사람이 총명해지고 문채가 있게 한다. 형상은 대략 장끼와 비슷한데, 깃털에 온통 둥근 반점이 있고, 꼬리는 두 배나 길다. 모이주머니에 살쩍이 늘어서 있는데, 맑은 날이면 밖으로 펼쳐지므로, 사람들이 토금(吐錦)이라고 부른다.

### 練鵲 | 연작

練鵲, 味甘, 平溫, 無毒. 主益氣, 治風疾. 冬春間取食之.

연작(練鵲)은 맛이 달고 성질이 따뜻하고 평하며, 독성이 없다. 주로 기운을 돋우고 풍병을 치료한다. 겨울에서 봄 사이에 잡아 먹는다.

### 鷓鴣 | 자고

鷓鴣, 味甘, 溫, 無毒. 主補五臟, 益心力. 解野葛、蛇、菌等毒, 及瘟疫病. 久而危者, 合毛熬酒漬之, 或生搗汁服, 良. 脂, 澤手不裂. 食之, 忌筍.

자고(鷓鴣)는 맛이 달고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 오장을 보하고, 심력을 더하는 데 주효하다. 야갈, 뱀, 버섯 등의 독과 온장병을 풀어준다. 오래되어 위독한 자는 깃털과 함께 삶아서 술에 담그거나, 혹은 생으로 찢어서 즙을 내

어 복용하면 좋다. 기름은 손을 윤택하게 하여 갈라지지 않는다. 먹을 때 죽순을 금기한다.

#### 雀肉 | 참새고기

雀肉, 大溫, 無毒. 起陽道, 益精髓, 煖腰膝, 令有子. 冬月者良, 取其陰陽未決也.

참새고기(雀肉)는 성질이 아주 따뜻하고, 독이 없다. 양도(陽道)를 일으키고, 정수를 보익하며, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 자식을 두게 해준다. 겨울철의 것이 좋은데, 음양이 아직 결정되지 않았을 때 잡았기 때문이다.

- 卵 | 참새알

卵, 味酸, 氣溫, 無毒. 主下氣, 男子陰痿不起, 强之令熱, 多精有子.

참새알(卵)은 맛이 시고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 기운을 끌어 내리고, 남자가 음위로 발기하지 못하는 데 주로 쓴다. 음경을 강하게 하여 열나게 하고, 정(精)이 많아지게 하여 자식을 갖게 한다.

- 腦 | 참새의 뇌

腦, 主耳聾, 塗凍瘡, 立差.

참새의 뇌(腦)는 귀가 먹은 데 주로 쓰고, 동창(凍瘡)에 발라주면 바로 낫는다.

- 頭血 | 참새 대가리의 피

頭血, 主雀盲, 鷄矇眼, 是也.

참새 대가리의 피(頭血)는 작맹(雀盲)에 주로 쓰니, 계몽안(鷄矇眼)이 작맹이다.

- 雄雀屎 | 웅작시

雄雀屎, 名白丁香, 兩頭尖者是. 五月取之良. 研如粉, 煎甘草湯, 浸一宿, 乾任用. 療目赤痛、生弩肉、赤白膜、赤脈貫瞳. 用男首生乳, 和如薄泥, 點之, 卽消, 神效. 決癰癤, 塗之立潰. 女下帶血、溺不利, 蜜和丸服. 又急黃欲危, 以兩枚, 研水溫服, 愈. 齲齒有蟲痛, 用綿裹塞孔內, 日一二易之. 喉痺口噤, 研調溫水, 灌之半錢匕. 又除疔瘡, 爛疔瘡、諸塊、伏梁.

웅작시(雄雀屎)는 일명 ‘백정향’이라고도 하는데, 양쪽 끝이 뾰족한 것이 수컷 참새의 똥이다. 5월에 걷은 것이 좋다. 분처럼 곱게 가루 내고, 감초탕을 달여서, 하룻밤을 재웠다가 말려서 사용한다. 눈이 충혈되고 아픈 것, 눈에 군살이 돋는 것, 붉거나 흰 예막, 찢줄이 눈동자를 관통하는 질환을 치료한다. 첫아이로 아들을 낳은 여자의 젖으로 연한 진흙처럼 개어서 점안하면 즉시 사라지니, 신기한 효험이 있다. 종기나 뾰루지를 터트리니, 바르면 바로 곪아 터진다. 여자의 적대하증과 소변이 잘 나오지 않을 때는 꿀과 함께 환약을 지어 복용한다. 급성 황달로 목숨이 위태로운 경우에 두 톨을 물에 개어서 따뜻하게 복용하면 낫는다. 충치로 벌레가 있고 아플 때는 면으로 웅작시를 싸서 구멍 안을 메우는데, 하루에 1~2회 갈아준다. 후비로 입이 열리지 않을 때는 갈아서 따뜻한 물에 타서 0.5돈을 흘려넣어 준다. 또한 산가(疝瘕)를 없애고, 현벽(炫癖)、각종 괴증(塊)、복량(伏梁)을 삭인다.

一種似雀而小, 八九月群飛田間, 謂之黃雀, 亦可食用, 稍不及.

같은 종류로 참새와 비슷하지만 작은 것이 있는데, 8월~9월에 밭 사이에서 무리지어 날아다니는 것을 황작(黃雀)이라고 부르니, 역시 식용으로 쓸 수 있지만 조금 떨어진다.

## 蒿雀 | 호작

蒿雀, 味甘, 溫, 益陽道. 腦, 塗凍瘡, 手足不皸. 此雀青黑, 在蒿間, 垆野彌多. 食之美於諸雀. 性極熱, 最補益人.

호작(蒿雀: 참새)은 맛이 달고 성질이 따뜻하며, 양도를 보익한다. 뇌는 동상으로 창이 생긴 데에 바르는데, 손발이 트지 않는다. 이 참새는 검푸른 색으로 썩덤불 속에 사는데, 교외의 들판에 더 많다. 먹어보면 다른 참새 종류보다 맛있다. 성질이 매우 뜨겁고, 사람을 가장 잘 보익한다.

## 鵲 | 까치

鵲, 一名乾鵲, 一名喜鵲. 雄者肉, 味甘, 氣寒, 無毒. 燒作灰, 以石投中, 散解者雄. 又曰, 凡鳥, 左翼覆右者 雄, 右翼覆左者雌. 雄鵲, 主石淋, 消結熱, 燒作灰, 淋取汁飲之, 石即下. 巢, 多年者, 療顛狂・鬼魅, 及蠱毒等. 燒之, 仍呼崇物名號. 亦傳癰瘡, 良.

까치(鵲)는 건작(乾鵲)이나 희작(喜鵲)으로도 부른다. 수컷의 고기는 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 태워서 재로 만들어 돌을 그 속에 던지면 흩어지는 것이 수컷이다. 또한 말하기를, 새는 왼쪽 날개로 오른쪽을 덮으면 수컷이고, 오른쪽 날개로 왼쪽을 덮으면 암컷이라고 하였다. 수까치는 석림을 치료하고, 맺힌 열을 제거하는데, 태워서 재들 만들어 물을 적셔서 즙을 내어 마시면 돌이 즉시 나온다. 까치등지는 오래 묵은 것으로 하는데, 전광(顛狂)과 귀매(鬼魅), 고독(蠱毒) 등을 치료한다. 등지를 태워서 빌미가 된 것의 이름을 부른다. 또한 누창(癰瘡)에 발라주어도 좋다.

## 鵲鵲肉 | 구관조

鵲鵲肉, 味甘, 平, 無毒. 主五痔. 止血. 灸食, 或爲散飲, 服之. 又治老嗽及吃噫. 目睛, 和乳汁, 點眼中, 能見煙霄外物.

구관조 고기(鵲鵲肉)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 오치(五痔)에 주로 쓴다. 지혈시킨다. 구워서 먹거나 혹은 산음(散飲)으로 만들어 복용한다. 또한 노수와 말더듬이를 치료한다. 구관조 눈동자를 젓과 섞어서 점안하면, 하



늘 바깥의 사물까지 볼 수 있다.

### 白鵠肉 | 백한육

白鵠肉, 可食, 《本草》謂, 其堪畜養. 或疑卽白雉也.

백한육(白鵠肉)은 먹을 수 있으니, 《증류본초》에서는 가금으로 기를 수 있다고 하였다. 아마 흰까치(白雉)인 듯하다.

### 鴛鴦 | 원앙

鴛鴦, 味鹹, 平, 有小毒. 主諸瘰、疥癬, 以酒浸炙, 熱傳其上, 冷卽易. 一云, 食其肉, 令人患大風.

원앙(鴛鴦)은 맛이 짜고, 성질이 평(平)하고, 독이 조금 있다. 제루(諸瘰)·개선(疥癬)에 주로 쓴다. 술에 담갔다가 구워서, 뜨거울 때 환부에 발라주고, 식으면 바로 갈아준다. 혹은 말하기를, 원앙의 고기를 먹으면 대풍을 앓게 된다고도 한다.

### 鸛鵒 | 계척

鸛鵒, 味甘, 平, 無毒. 治驚邪及中水中短狐疾.

계척(鸛鵒)은 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 경사(驚邪)와 물 속의 단호(短狐)에게 쏘인 병을 치료한다.

### 鸕鷀肉 | 가마우지

鸕鷀肉, 冷, 微毒. 頭骨, 主鯁及噎, 燒服之. 屎, 治小兒疳蚘.

가마우지 고기(鷓鴣肉)는 성질이 차고 약한 독이 있다. 머리와 뼈는 생선뼈를 내리고 목이 메인 것을 치료하니, 불에 태워 복용한다. 똥은 소아의 감병과 회충을 치료한다.

#### 鶴 | 두루미

鶴, 味鹹, 平, 無毒. 血, 主益氣力, 補勞乏, 去風、益肺. 肫中沙石子磨服, 治蠱毒邪. 鶴有玄, 有黃, 有白, 有蒼, 其白者良.

두루미(鶴)는 맛이 짜고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 학의 피는 기력을 돋우는데 주효하다. 과로를 보하고 풍을 없애며 폐를 보한다. 모래주머니 속의 모래를 갈아서 복용하면 고독(蠱毒)과 나쁜 것을 치료한다. 두루미는 검은 것, 누런 것, 흰 것, 푸른 것이 있는데, 흰 것이 좋다.

#### 烏鴉 | 까마귀

烏鴉, 平, 無毒. 治瘦、欬嗽、骨蒸、勞. 治小兒癰及鬼魅. 目睛, 注目中, 通治目. 一種慈鴉, 味酸鹹, 平, 無毒. 用皆同. 《詩》謂, “弁彼鸞斯”, 是也.

까마귀(烏鴉)는 성질이 평(平)하고 독이 없다. 야윽, 해수, 골증, 피로를 치료한다. 소아의 간질 및 귀신들린 것을 치료한다. 까마귀 눈알은 눈 속에 흘려 넣으면 눈병을 두루 치료한다. 같은 종류로 갈가마귀(慈鴉)가 있으니, 맛은 시고 짜며, 성질이 평(平)하고, 독이 없다. 쓰임은 까마귀와 같다. 《시경·소아·小弁》에서 “날개 치는 저 까마귀여”라 했을 때의 여(鸞)가 까마귀이다.

#### 鶴 | 황새

鶴, 味甘, 無毒. 脚嘴, 主喉痺、飛尸、蛇虺咬, 及小兒闕[閃]癖、大腹痞滿. 竝煮汁服之. 又云, 鶴骨, 大寒, 治尸疰腹痛, 灸令黃爲末, 空心煖酒服方寸匕. 又云, 有小毒, 殺樹木, 沐湯中, 着少許, 令毛髮盡脫, 更不生. 入藥用, 白者良.

황새(鶴)는 맛이 달고, 독이 없다. 다리뼈와 부리는 후비(喉痺), 비시(飛尸), 범이나 살무사에 물린 것과 소아의 섬벽(閃癖), 윗배가 비만(痞滿)한 데 주로 쓴다. 모든 경우에, 달인 물을 복용한다. 또한 말하기를, 관골(鶴骨)은 성질이 몹시 차고, 시주(尸疰)로 인한 복통을 치료하니, 누렇게 구워 가루 내고, 빈속에 따뜻한 술로 한 술갈을 복용한다. 또한 말하기를, 독이 조금 있어 나무를 죽게 하고, 목욕하는 중에 조금만 묻어도 머리카락을 다 빠지게 하여 다시 나지 않는다고 한다. 약용으로는 흰색 황새가 좋다.

### 鷹肉 | 매의 고기

鷹肉, 食之, 主邪魅、五痔. 屎, 主傷撻、滅癥, 合殭蠶、衣魚爲膏, 甚驗. 眼睛, 和乳汁研之, 夜三, 注眼中三日, 見碧宵中物. 一種鷁, 與鷹同. 《詩》云, “鷁彼晨風”, 亦此類, 鷁也.

매의 고기(鷹肉)는 먹으면 귀신들린 것과 오치(五痔) 주효하다. 매의 똥(屎)은 매맞은 상처와 흉터를 없애는 데 주로 쓰니, 백강잠·의어(衣魚)와 함께 고약으로 만들면 매우 효과가 있다. 매의 눈알은 젖과 함께 갈아서 야삼경에 3일 동안 눈에 부어주면 푸른 하늘에 있는 물체를 볼 수 있다. 일종으로 요(鷁)라는 것이 있는데, 매와 같다. 《시경·秦風·新風》에서 “획획 나는 저 신풍이여”라 했는데, 신풍도 또한 매의 종류로, 새매(鷁)이다.

### 鳶 | 솔개

鳶, 其飛戾於天, 《本草》謂之鷂. 味鹹, 平, 無毒. 主頭風、眩, 顛倒、癰疾, 得之者, 宜藏其首.

솔개(鳶)는 하늘 높은 곳에서 나는 새로, 《본초》에서는 ‘지(鷂)’라고 부른다. 맛이 짜고, 성질이 평하며, 독이 없다. 두풍과 현기증·전도와 간질에 주효하니, 솔개를 잡은 사람은 그 머리를 잘 보관해야 하겠다.

### 鶻鶻 | 골주

鶻鶻, 鶻類, 肉, 味鹹, 平, 無毒. 助氣, 益脾胃. 主頭風眩, 煮炙食之, 頓盡一枚, 至效. 一種鶻鳥, 名鶻, 不同此類.

골주(鶻鶻)는 비둘기 종류로, 고기는 맛이 짜고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 기를 돕고, 비위를 보익한다. 두풍과 현기증에 주효하니, 삶거나 구워서 먹는데, 한 마리를 다 먹으면 지극한 효과가 있다. 일종의 맹금으로 송골매(鶻)라고 부르는 것이 있는데, 골주와는 다른 종류이다.

### 啄木鳥 | 딱따구리

啄木鳥, 平, 無毒. 主痔瘻, 燒灰, 酒服之. 牙齒疳蠹、蛀牙, 燒末納牙齒孔中. 《淮南子》曰, “啄木愈齲”.

딱따구리(啄木鳥)는 성질이 평하고 독이 없다. 치루에 주효하니, 태워서 재로 만들어 술과 함께 복용한다. 아치감닉(牙齒疳蠹)、충치에는 태워서 가루 내어 그 가루를 치아의 구멍 속에 넣는다. 《회남자》에서는 “딱따구리가 충치를 치료한다”고 하였다.

### 黃鳥 | 황조

黃鳥, 味甘, 溫, 補陽益脾. 此鳥感陰氣先鳴, 所以補人.

황조(黃鳥)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하니, 양을 보하고 비를 보익한다. 이 새는 음기에 감응하여 먼저 우는데, 이러한 까닭에 사람을 보하는 것이다.

### 天鵝 | 천아

天鵝, 味甘, 平, 無毒. 性冷, 醃炙佳. 絨毛, 療刀杖瘡, 立愈.

천아(天鵝)는 맛이 달고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 성질이 냉하니, 소금에 절여 구워 먹으면 좋다. 고운 털은 칼이나 몽둥이에 맞아서 생긴 상처를 치료 하는데, 바로 낫는다.

#### 鵠肉 | 도요새

鵠肉, 甚煖, 食之補虛.

도요새 고기(鵠肉)는 성질이 매우 따뜻하니, 먹으면 허한 것을 보한다.

#### 鵝肉 | 올빼미

鵝肉, 肥美. 古人重其炙, 主鼠瘻. 目吞之, 令人夜中見物.

올빼미 고기(鵝)는 기름지고 맛있다. 옛사람들은 구운 것을 소중하게 여겼는데, 서루(鼠瘻)에 주로 쓴다. 눈알을 삼키면 밤에도 사물을 볼 수 있게 된다.

#### 百舌 | 꼬꼬리

百舌, 主蟲咬, 炙食之. 亦主小兒久不語.

꼬꼬리(百舌)는 벌레에 물렸을 때 주로 쓰니, 구워먹는다. 또, 소아가 오랫동안 말하지 못하는 데도 쓴다.

#### 鷺鷥 | 해오라기

鷺鷥, 味鹹, 平, 無毒. 主瘦虛, 益脾補氣, 炙食之. 一種白鶴子, 脚黃形似鷺, 但頭上無毛裊耳. 又紅鶴, 形亦相類

해오라기(鷺鷥)는 맛이 짜고, 성질은 평하며, 독이 없다. 허약하고 야윈 데 주로 쓰는데, 비(脾)를 돕고 기를 보하니, 구워먹는다. 일종의 백학(白鶴)의 새끼로, 다리는 노랑고, 모양은 로(鷺)와 흡사하지만, 머리 위에 삼모가 귀에 늘어지지 않았을 따름이다. 또한 홍학(紅鶴)과도 모양이 비슷하다.

### 山鷓 | 산자

山鷓,味甘,溫.食之,解諸果毒.一種陽鵲,形色相似.

산자(山鷓)는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 먹으면 각종 과일의 독을 풀 수 있다. 일종의 양작(陽鵲)으로 모습과 색깔이 비슷하다.

### 竹鷄 | 죽계

竹鷄,味甘,平,無毒.主野鷄病,殺蟲.煮炙食之,卽山菌子.

죽계(竹鷄)는 맛이 달고, 성질이 평하고, 독성이 없다. 치질(野鷄病)에 주로 쓰고, 벌레를 죽인다. 삶거나 구워서 먹는데, 곧 산균자(山菌子)이다.

### 鷓鴣 | 갈계

鷓鴣,味甘,無毒,食之,令人勇健肥潤.

갈계(鷓鴣)는 맛이 달고, 독성이 없으니, 먹으면 용맹하고 강건하며 살지고 윤택하게 한다.

### 麥鷄 | 맥계

麥鷄,味甘,溫,補虛益脾.

맥계(麥鷄)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하니, 허한 것을 보하고 비장을 돕는다.

### 蒼鷄 | 창계

蒼鷄,味甘,溫. 主殺蟲蠱毒. 狀如鶴大,兩頰紅,頂無丹.

창계(蒼鷄)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하다. 벌레를 죽이고 고독을 없애는데 주로 쓴다. 모습과 크기는 학과 비슷한데, 두 뺨이 붉고, 정수리에 붉은색이 없다.

### 秧鷄 | 양계

秧鷄,味甘,溫,治蟻瘻.

양계(秧鷄)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하니, 의루를 치료한다.

### 英鷄 | 영계

英鷄,味甘,溫,無毒. 主益陽道,補虛損,令人肥健,悅澤. 能食,不患冷,常有實氣而不發也.

영계(英鷄)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하고, 독성이 없다. 성기능을 돕는데 주로 쓰며, 허손(虛損)을 보해서, 살지고 건강하며 윤택이 나게 한다. 음식을 잘 먹을 수 있고, 냉병을 앓지 않으며, 항상 실기(實氣)가 있게 되어 사라지지 않는다.

### 鵜鶘 | 사다새

鵜鶘,味鹹,平,無毒. 主赤白久痢成疳者. 嘴,燒灰爲末,服方寸匕,愈. 又名淘河,俗呼誤爲鮫鵜.《詩》所謂“維鵜在梁”,是也.

사다새(鵜鶘: 펠리칸)는 맛이 짜고, 성질이 평하며, 독이 없다. 적백리가 오래 되어 감병(疳病)이 된 경우에 주로 쓴다. 부리를 태워서 재를 내 가루로 만들어서 방촌시 1숟갈을 복용하면 낫는다. 또한 도하(淘河)라고도 부르는데, 민간에

서는 타학(鮐鵠)이라고 잘못 부르기도 한다. 《시경·曹風·候人》에 “사다새가 어량에 있으니”라 할 때의 제(鵲)가 사다새이다.

### 巧婦鳥 | 교부조

巧婦鳥, 主聰明, 炙食之, 甚美. 卽鷓鴣也. 其雛化而爲鷓, 故古語曰, “鷓鴣生鷓”<sup>2</sup>, 言始小而終大也. 鷓, 一種. 黑色食<sup>3</sup>, 似鷹而大, 善鷺, 謂之阜鷓. 用與鷺同.

교부조(巧婦鳥)는 눈과 귀를 밝게 하는데 주로 쓰니, 구워서 먹으면 매우 맛있다. 곧 법새(鷓鴣)이다. 그 새끼가 변화하여 보라매가 된다. 그러므로 옛말에 이르기를 “법새가 보라매를 낳는다.” 하였으니, 처음에는 작으나 끝에는 커짐을 말한 것이다. 조(鷓)는 같은 종류로, 검은색을 띄며 풀을 먹는다. 매와 비슷하지만 더 크고, 사냥을 잘 하며, 조조(阜鷓)라고 부른다. 쓰임새는 매(鷹)와 같다.

### 禿鷲 | 독수리

禿鷲, 味鹹, 微寒. 主中蟲魚毒. 嘴, 治魚骨鯁. 狀如鶴而大, 長頸赤目, 頭高六七尺. 《詩》謂, “有鷲在梁”, 是也.

독수리(禿鷲)는 맛이 짜고, 성질이 약간 차다. 벌레나 물고기 독에 걸렸을 때 주로 쓴다. 부리는 물고기 뼈나 가시를 내려준다. 모양은 학과 비슷하지만 더 크고, 목이 길고 눈이 붉으며, 키가 6~7척 가량이다. 《시경·白華》에 “무수리는 어량에 있고”라 할 때의 무수리(鷲)가 이것이다.

### 桑扈 | 상호

桑扈, 味甘, 溫, 無每. 主肌羸虛弱, 益脾澤膚. 此鳥不粟食, 喜盜膏脂而食之, 所以於人有補. 又名竊脂, 俗呼青鶯



상호(桑扈: 밀화부리)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독성이 없다. 피부가 야위고 허약할 때 주로 쓰니, 비장을 보태주고 피부를 윤택하게 한다. 이 새는 낱알을 먹지 않고, 기름덩이를 흡쳐서 먹는 것을 좋아하므로 사람에게 보탬이 되는 것이다. 다른 이름으로 절지(竊脂)라고도 부르며, 민간에서는 청자(靑鷺)라고 부른다.

#### 魚狗 | 쇠새

魚狗, 卽翠鳥. 味鹹, 無毒. 主鯁及魚骨, 刺入肉, 不可出, 痛甚者. 燒令黑爲末, 頓服之. 煮汁飲亦佳.

쇠새(魚狗)는 곧 물총새(翠鳥)이다. 맛은 짜며 독이 없다. 생선가시와 뼈가 목에 걸린 것과 살에 박혀 빠지지 않아 통증이 심한 데 주로 쓴다. 검게 태워서 가루를 내어 단번에 먹는다. 삶아서 즙을 내어 마셔도 좋다.

#### 鸛鵒膏 | 논병아리

鸛鵒膏, 主耳聾, 滴耳中. 又主刀劍令不鏽. 水鳥也, 如鳩, 鴨脚連尾, 不能陸行, 常在水中. 人至卽沈, 或擊之起便<sup>4</sup>.

논병아리 기름(鸛鵒膏)은 귀가 먹은 데 주로 쓰니, 귓속에 떨어구어 준다. 또한 도검이 녹슬지 않게 하는 데 좋다. 물새로, 비둘기와 비슷한데, 발가락엔 물갈퀴가 있고 꼬리가 이어져 있어서, 물으로 다닐 수 없어서, 늘 물 속에 있다. 사람이 나타나면 곧 잠수했다가, 혹은 두드리면 곧바로 떠오른다.

#### 鵲鵲 | 교청

鵲鵲, 水鳥, 可食. 似鴨綠毛. 相傳人家養, 以壓火災, 恐未必.

교청(鵁鶄)은 물새로, 먹을 수 있다. 오리와 비슷하고 깃털은 녹색이다. 전해지는 말로는 인가에서 기르면 화재를 진압한다고 하는데, 꼭 그렇지는 않을 듯하다.

#### 鷗 | 갈매기

鷗,味甘,無毒.主躁渴、狂邪.五味醃炙食之.

갈매기(鷗)는 맛이 달고, 독이 없다. 조갈과 광사에 주로 쓴다. 온갖 양념을 해서 소금에 절여 구워서 먹는다.

#### 布穀 | 뻥새

布穀,味甘,溫.主安神定志,令人少睡.

뻥새(布穀)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하다. 정신을 편안하게 하고 마음을 진정시키며 잠을 줄여준다.

#### 鷲屎 | 제비

鷲屎,味辛,氣平,有毒.主蠱毒、鬼疰,逐不祥邪氣.破五癰,利小便.窠與屎同,多以作湯,浴小兒,治驚邪.卵,主水、浮腫.肉,出痔蟲.

제비 똥(鷲屎)은 맛이 맵고, 성질이 평하며, 독이 있다. 고독(蠱毒)과 귀주(鬼疰)에 주로 쓰니, 상서롭지 못한 것과 나쁜 기운을 쫓아낸다. 오름(五癰)을 깨뜨려서 소변을 잘 나오게 한다. 제비둥지(窠)를 똥과 함께 많이 가져다 탕을 끓여서 소아를 목욕시키면 경사(驚邪)를 치료한다. 제비 알(卵)은 수종、부종에 주로 쓴다. 제비 고기(肉)는 치충(痔蟲)을 나오게 한다.

#### 伏翼 | 박쥐

伏翼, 味鹹, 平, 無毒. 主目暝. 明目, 夜視有精光. 久服, 令人喜樂媚好無憂, 延壽. 又治五淋, 利水道. 取血滴目, 令人夜中見物.

박쥐(伏翼)는 맛이 짜고, 성질이 평하고, 독이 있다. 눈이 어두울 때 쓴다. 눈을 밝게 하고, 밤에 보면 눈에서 광채가 나게 한다. 오래 먹으면 사람을 즐겁고 긍정적이며 걱정 없이 만들고 오래 살게 한다. 또 오름을 치료하고 소변을 잘 나오게 한다. 피를 가져다 눈에 떨어지면 밤중에도 사물을 볼 수 있다.

#### • 糞 | 박쥐 똥

糞, 名夜明沙, 味辛, 寒, 無毒. 主面癰腫, 皮膚洗洗時痛, 腹中血氣, 破寒熱積聚, 除驚悸. 去面黑玃. 炒服, 治瘰癧. 燒灰酒服方寸匕, 治子死腹中. 又小兒無辜, 熬搗爲散, 任意拌飯與食之. 又治疳.

박쥐 똥(糞)은 야명사(夜明沙)라고 하는데, 맛이 맵고, 성질이 차며, 독은 없다. 얼굴에 난 종기·피부가 때때로 씻겨 내려가듯 아픈 것·뱃속의 어혈을 치료하고 한열과 적취를 부수며 잘 놀라고 두근거리는 증세를 없앤다. 얼굴의 검은 기미를 없앤다. 볶아 먹으면 나력을 치료한다. 태워서 재를 내, 술과 함께 1방촌시를 먹으면 복중에서 죽은 태아를 나오게 한다. 또, 소아가 까닭 없이 아플 때는 볶고 찢어서 산(散)으로 만들어 적당히 밥에 섞어서 주어 먹인다. 또, 감병(疳病)을 치료한다.

#### 孔雀 | 공작

孔雀, 味鹹, 無毒. 又云, 涼, 微毒. 解藥毒蟲毒. 血, 治毒藥, 生飲良. 屎, 微寒. 主女子崩中帶下、小便不利. 尾, 不可入目, 昏翳人眼. 此禽因雷聲而孕. 或言, 血, 卽鳩毒.

공작(孔雀)은 맛이 짜고 독성이 없다. 혹은 성질이 차고 약간 독이 있다고도 한다. 약물의 독과 고독을 풀어준다. 피(血)는 독약을 해독하니, 생으로 마시면 좋다. 똥(屎)은 성질이 약간 차다. 부인의 붕중대하와 소변불리에 주로 쓴다.

꼬리(尾)는 눈에 넣어서는 안 되니, 사람의 눈을 멀게 한다. 이 새는 우레 소리로 인해 새끼를 밴다. 혹자는 공작의 피가 짐독(鳩毒)이라고 했다.

#### 鸚鵡 | 앵무새

鸚鵡, 味甘, 溫. 主虛嗽. 此鳥足四趾齊分, 兩臉俱動如人目, 與衆鳥異. 有白者, 紺綠者, 蒼黑者, 白者良. 養久, 能人言.

앵무새(鸚鵡)는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 허약하여 생기는 기침에 주로 쓴다. 앵무새는 발가락 4개가 앞뒤로 양분되었으며, 양쪽 뺨의 살적이 사람의 눈처럼 동시에 움직이니, 다른 새들과는 다르다.<sup>5</sup> 흰 것, 감록색인 것, 창흑색인 것이 있는데, 흰 것이 좋다. 오래 키우면 사람의 말을 할 수 있다.

#### 寒號蟲 | 한호충

寒號蟲, 鳥類, 有肉翅, 不能飛. 肉, 味甘, 食之, 益人. 糞, 名五靈脂, 味甘, 溫, 無毒. 主療心腹冷氣, 小兒五疳、辟疫, 治腸風, 通利氣脈, 女子月閉.

한호충(寒號蟲: 날다람쥐)은 조류로, 살로 된 날개가 있지만 날지 못한다. 고기(肉)는 맛이 달고, 먹으면 사람에게 유익하다. 똥(糞)은 오령지(五靈脂)라고 하는데, 맛이 달고, 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 심복(心腹)의 냉기를 다스리고, 소아의 5가지 감병(疳病)과 역병을 물리치며, 장풍을 치료하고, 경맥을 소통시키며, 여자의 월경이 막힌 것을 치료한다.

#### 鸚鵡鳥 | 축옥조

鸚鵡鳥, 主溪毒、砂虱、水弩、射工、蠅等病. 肉亦可食.

축옥조(鸚鵡鳥)는 계온(溪溫)의 독이나 사슬(砂虱)、수노(水弩)、사공(射工)、괭(蠅) 등 생긴 병에 주로 쓴다. 고기도 먹을 수 있다.

右諸禽, 有毒形色異常, 白身玄首, 玄身白首, 及死不伸足、不閉目之類, 有毒. 記曰, “天產作陽, 地產作陰”, 禽獸皆天地生物, 而禽卵生羽飛, 又陽中之陽. 雖氣味各有陰熱之分, 大概肉所以養陽. 然人之身, 陽常有餘, 陰常不足, 陽足而復補陽, 陰益虧矣. 丹溪曰, 諸肉能助起濕中之火 久而生病, 素問曰, “膏粱之變, 足生大丁”, 故禽之肉雖益人, 亦不宜多食也.

이상에서 본 각종 금류는 독이 있을 경우에는 형태나 색깔이 이상하니, 몸이 희고 머리가 검은 것, 몸이 검고 머리가 흰 것, 죽어서 다리를 펴지 못한 것, 눈을 감지 못한 것들은 독성이 있다. 기록에 따르면, “하늘이 낳은 것은 양이 되고, 땅이 낳은 것은 음이 된다”고 하였는데, 금수는 모두 하늘과 땅이 낳은 생물인데, 금류는 알에서 나고 날개로 날아다니니, 또한 양 중에 양이다. 비록 성질이나 맛에 있어 음열(陰熱)의 구분이 있지만, 대체로 고기는 양을 기르는 것이다. 하지만 사람의 몸이란, 양은 늘 남음이 있고, 음은 늘 부족하니, 양이 충분한데도 다시 양을 보태게 되어 음은 더욱 줄게 되는 것이다. 단계는, “각종 고기는 습중지화(濕中之火)를 도와 일으킬 수 있으니, 오래되면 병이 생긴다”고 하였고, 《내경》에서는 “기름진 음식을 지나치게 먹으면 큰 정저가 생긴다”고 하였으니, 금류의 고기가 비록 사람에게 보탬이 된다 해도 또한 지나치게 먹어서는 안 될 것이다.

1. 小兒五歲以下, 不可與鷄肉, 食令生蟲. 妊娠食, 亦令子腹內生蟲. : 弘景曰 小兒五歲以下 食鷄 生虵蟲. 鷄肉 不可合葫蒜芥李食, 不可合犬肝犬腎食, 並令人洩痢. 同兔食 成痢. 同魚汁食 成心瘕. 同鯉魚食 成癰癤 同獺肉食 成遁口. 同生葱食 成蟲痔 同糯米食 生虵蟲. 참조 ←

2. “鷓鴣生鵲”: ※《시경·小毖》의 집주 ←

3. 鵲: 草 ※爾雅曰 鵲能食草 似鷹而大 黑色 俗呼阜鵲 一名鵲鳥 《이야》를 인용한 《본초강목》의 주석 참조 ←

4. 起便 : \*便起 ※《본초강목》↩

5. 앵무새는 - 다른 새들과는 다르다. : 동물학적으로 옳은 설명은 아니다. 鸚鵡  
能飛 衆鳥趾前三後一 唯鸚鵡 四趾齊分 凡鳥下瞼眨上 獨此鳥兩瞼俱動如人  
目. ※《유양잡조》, 《패아》, 《태평광기》↩

## 2.2.2. 獸類 | 김승류

### 鹿肉 | 사슴 고기

鹿肉, 溫, 補中, 强五臟, 益氣力, 調血脈. 生者, 療中風口偏. 割傅之, 左患右貼, 右患左貼, 正即除之.

사슴 고기(鹿肉)는 성질이 따뜻하여, 중초를 보(補)하고, 오장을 강하게 하며, 기력을 더하고, 혈액을 조화롭게 한다. 날로 먹으면 중풍으로 입이 뻐뚱어진 경우를 치료한다. 얇게 썰어서 붙이는데, 왼쪽으로 비뚤어지면 오른쪽에 붙이고, 오른쪽이 비뚤어지면 왼쪽에 붙여서, 똑바로 돌아오면 제거한다.

- 髓 | 사슴의 골수

髓, 味甘, 氣溫. 主女男傷中絕脈、筋骨急痛、欬逆, 以酒和服之. 地黃炙煎作膏, 填骨髓, 蜜煮, 壯陽, 令有子.

사슴의 골수(髓)는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 여자와 남자의 중초(中焦)를 상하여 맥이 끊어진 것과 근육과 뼈의 급성 통증, 해역의 치료에 주로 쓰니, 술에 타서 먹는다. 지황과 함께 굽고 졸여서 고(膏)를 만들어 먹으면 골수를 채우고, 꿀과 함께 달여서 먹으면 양도(陽道)를 강하게 하여 자식이 생기게 한다.

- 頭 | 사슴의 머리

頭, 主消渴、夜夢鬼物及煩懣.

사슴의 머리(頭) 고기는 소갈과 밤에 잠을 자다 귀신 꿈을 꾸는 것 및 번만을 치료한다.

- 腎 | 사슴의 콩팥

腎, 平, 補腎氣, 壯陽, 安五臟. 作酒及煮粥服.

사슴의 콩팥(腎)은 성질이 평하다. 신기를 보하고, 양기를 굳세게 하며, 오장을 편안하게 한다. 술을 만들거나 죽을 끓여서 먹는다.

- 筋 | 사슴의 힘줄

筋, 主勞損、續絕.

사슴의 힘줄(筋)은 노손을 치료하고, 끊어진 것을 잇는다.

- 骨 | 사슴의 뼈

骨, 主虛勞, 作酒飲, 去風, 補髓.

사슴의 뼈(骨)는 허로를 치료하는데 좋으니, 술로 만들어 마시면 풍을 제거하고 골수를 보태준다.

- 脂 | 사슴의 기름

脂, 主癰腫、死肌、溫中、四肢不隨、風頭. 通腠理. 一云, 不可近陰令痿, 殊不知鹿性淫樂, 食之起陰, 何以言痿? 是令陰不痿也.

사슴의 기름(脂)은 응종·사기(死肌)·온중(溫中)·사지불수·풍두(風頭)를 치료한다. 주리를 통하게 한다. 혹자는 말하기를 색을 가까이 해서는 안 되니 쪼그라들게 된다고 하였는데, 이는 사슴의 성질이 음락을 즐기는 것을 전혀 모르는 소리이니, 고기를 먹으면 성기가 발기하는데, 어찌 쪼그라든다고 할 수 있겠는가? 사슴은 성기를 쪼그라들지 않게 하는 것이다.

- 血 | 사슴 피

血, 主陰痿、補虛, 止腰痛、肺痿、吐衄、崩中、帶下. 和酒飲之. 又云, 諸氣痛欲危者, 飲之立止, 至效.

사슴 피(血)는 음위(陰痿)를 치료하고 허를 보(補)하는데 주로 쓴다. 요통·폐위(肺痿)·토혈(吐衄)·붕중·대하를 멎게 한다. 술에 타서 마신다. 또 말하기를, 각종 기통(氣痛)으로 위험할 때 마시면 즉시 멈추니 매우 효험이 있다고 하



였다.

- 齒 | 사슴의 이빨

齒, 主留血氣、鼠瘻、心腹痛.

사슴의 이빨(齒)은 유혈기, 서루, 심복풍에 주로 쓴다.

- 骨 | 사슴 뼈

骨, 味甘, 微熱, 無毒. 安胎, 下氣, 殺鬼精物. 久服耐老.

사슴 뼈(骨)는 맛이 달고, 성질은 약간 뜨거우며, 독이 없다. 태를 안정시키고, 기를 내리며, 귀신과 요정 따위를 없앤다. 오래 복용하면 늙지 않는다.

- 茸 | 녹용

茸, 味甘酸. 又云苦辛. 氣溫, 無毒. 主漏下惡血、溺血, 破留血在腹, 散石淋、癰腫、骨中熱、疽癰, 治寒熱、驚癇. 虛勞, 洒洒如瘧, 羸瘦, 四肢酸疼, 腰脊痛, 脚膝無力, 小便利, 洩精, 女人崩中, 赤白帶下, 益氣強志, 生齒不老.

녹용(茸)은 맛이 달고 시다. 혹은 쓰고 맵다고도 한다. 성질이 따뜻하고, 독이 없다. 붕루(崩漏)로 악혈이 나오는 것과 혈뇨에 주로 쓰니, 배속에 있는 어혈을 깨뜨리고, 석림·옹종·골증열·저양을 흩어주며, 한열·경간을 치료한다. 허로(虛勞)로 학질처럼 오싹오싹 춥고, 야위어서 사지가 시큰거리면서 아픈 것을 치료한다. 허리와 등뼈가 아픈 것과, 다리와 무릎에 힘이 없는 것을 치료하며, 소변이 잘 나오게 하며, 정액이 새는 것과 여인의 붕중과 적백대하를 치료하며 기를 보태고 뜻을 강화시키며, 이빨이 새로 나고 늙지 않는다.

- 角 | 녹각(鹿角)

角, 味鹹, 氣溫. 主惡瘡癰腫, 逐邪惡氣, 留血在陰中. 小腹血急痛、腰脊痛、折傷惡血, 尿血. 輕身益氣, 強筋骨, 補絕傷. 又婦人夢與鬼交者, 取末和清酒服, 即出鬼精. 鹿之一身, 皆益人, 野族第一品也. 或脯或煮或蒸, 俱和酒食之, 良.

녹각(鹿角)은 맛이 짜고 성질이 따뜻하다. 악창과 옹종을 치료한다. 사기를 악기를 쫓아내고 생식기[陰中]의 어혈을 제거한다. 소복의 어혈로 인한 급성 통증, 요척통, 부러진 상처로 인한 악혈과 혈뇨를 제거한다. 몸을 가볍게 하고 기운을 늘려주며, 근골을 강화하고, 끊기거나 상처 입은 것을 보한다. 또한 여인이 꿈속에서 귀신과 교접하는 경우에는 가루를 청주에 타서 복용하면 즉시 귀정(鬼精)이 배출된다. 사슴은 모든 부위가 다 사람에게 보탬이 되니, 들판의 짐승들 중 제일품이다. 육포로 만들거나 삶거나 찌거나 간에 다 술과 함께 먹으면 좋다.

### 水牛肉 | 수우육

水牛肉,味甘,平,無毒. 一云,冷,微毒. 止消渴并吐洩. 安中益氣,養脾胃. 心,主虛忘. 肝,主明目. 腎,主補腎氣益精. 齒,主小兒牛癰. 髓,味甘,溫. 主安五臟,平三焦,溫骨髓,補中,續絕傷,益氣,止洩痢、消渴. 以酒服之,良. 角,療時氣寒熱頭痛. 牛角腮,味苦,氣溫,性澁,無毒. 下閉血,瘀血疼痛,女人帶下血崩不止. 膽,味苦,氣大寒. 可丸藥. 又除心腹熱渴,利、口焦燥,益目精. 尿,寒. 主水腫惡氣. 用塗門戶着壁上者燔之. 主鼠瘻惡瘡.

수우육(水牛肉)은 맛이 달고, 성질은 평하며, 독이 없다. 혹은 성질이 냉하며 약간 독성이 있다고도 한다. 소갈과 토하거나 설사하는 것을 멎게 한다. 속을 편안하게 하고 기운을 돋우며, 비위를 길러준다. 을 치료하고 수종을 삭이며, 근골을 강하게 하고 허리와 다리를 튼튼하게 한다. 심은 허해서 자꾸 잊어버리는 것을 치료한다. 간은 눈을 밝게 한다. 신(腎)은 신기(腎氣)를 보해 주고, 정(精)을 보태준다. 이빨은 소아의 우간(牛癰)에 주로 쓴다. 골수는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 오장을 편안하게 하고 삼초를 고르게 하는데 주로 쓴다. 골수를 따뜻하게 하고, 속을 보하며, 끊어진 상처를 이어주고, 기력을 보태며, 설리와 소갈을 멎는다. 술에 타서 먹으면 좋다. 뿔(角)은 유행성 한열 두통을 치료한다. 우각시(牛角腮)는 맛이 쓰고, 기운은 따뜻하고, 성질이 꺾끄러우며, 독이

없다. 월경이 막히고 어혈로 통증이 있는 것과 부녀자의 대하와 혈붕이 멎지 않는 것을 치료한다. 우담(牛膽)은 맛이 쓰고 성질이 매우 차다. 환으로 만들 수 있다. 심복(心腹)의 열로 인한 갈증을 제거하고 하리(下痢)와 입이 바싹 타는 것을 그치게 하며 눈의 정기를 더해준다. 똥(尿)은 성질이 차다. 수종을 치료하고 악기(惡氣)를 물리친다. 문호를 바르거나 벽에 발라주는 것을 불에 태워서 쓴다. 서루나 악창에 주로 쓴다.

## 犍牛 | 거세한 소

犍牛, 黃者, 肉, 平, 一云溫. 無毒. 一云微毒. 消水腫, 除濕氣, 補虛損, 益腰脚, 强筋骨, 壯健人. 亦發藥動病, 黑者尤甚, 俱不如水牛佳.

거세한 소(犍牛) 중에 누런 소의 고기는 성질이 평하고, 혹은 따뜻하다고도 한다. 독성이 없다. 혹은 약간 독이 있다고도 한다. 수종을 삭이고, 습기를 제거하며, 허손을 보하고, 허리와 다리에 보탬이 되고, 근골을 강화하며 사람을 건강하게 한다. 또한 약효를 날려서 병을 일으키는데, 검은 소가 더욱 심하니, 모두 물소만큼 좋지 못하다.

### • 頭蹄 | 머리와 발굽

頭蹄, 主下熱、風、水氣, 大腹腫, 小便澁, 患冷人勿食.

머리와 발굽(頭蹄)은 열과 풍, 수기를 내리는 데 주로 쓰고, 윗배의 종기와 소변이 걸끄러운 것을 치료하는데, 냉병을 앓는 환자는 먹지 말지라.

### • 腦 | 뇌

腦, 主消渴、風眩.

뇌(腦)는 소갈과 풍으로 인한 어지럼을 치료한다.

### • 肝及百葉 | 간(肝)과 천엽(百葉)

肝及百葉, 主熱氣、水氣、丹毒, 解酒勞并痢.

간(肝)과 천엽(百葉)은 열기와 수기, 단독에 주로 쓰고, 술독과 이질을 풀어준다.

- 五臟 | 오장

五臟, 主五臟, 平三焦.

오장(五臟)은 오장에 주로 쓰는데 삼초를 고르게 한다.

- 骨髓 | 골수

骨髓, 溫, 無毒. 止吐衄、崩中、帶下、腸風、下血, 并水瀉.

골수(骨髓)는 성질이 따뜻하고 독성이 없다. 피를 토하는 것, 붕중·대하·장풍·하혈 및 수사(水瀉)를 멎게 한다.

- 肚 | 양

肚, 主消渴、風痙, 補五臟.

양(肚)은 소갈과 풍헌에 주로 쓰고, 오장을 보한다.

- 腎 | 신

腎, 補腎. 髓, 安五臟, 平三焦, 溫中.

신(腎)은 신장을 보한다. 수(髓)는 오장을 편안하게 하고, 삼초를 고르게 하며, 속을 따뜻하게 한다.

- 鼻 | 코

鼻, 通乳汁. 莖, 主漏下、婦人赤白帶下、無子.

코(鼻)는 젖이 잘 나오게 한다. 음경(莖)은 누하(漏下)와 부인의 적백대하, 자식이 없는 데 주로 쓴다.

牝牛不及牡牛, 黑牛不及黃牛, 獨肝及自死者, 并瘡病後, 皆不可食. 又不可與黍米  
韭薤同食.

암소는 수소만 못하고, 검은 소는 누런 소만 못한데, 간이 하나만 있는 소와 저  
절로 죽은 소, 그리고 학질을 앓은 경우에는 모두 먹어서는 안 된다. 또한 기장  
쌀과 부추, 염교 등과 함께 먹으면 안 된다.

## 羊肉 | 양고기

羊肉, 味甘, 大熱, 無毒. 主緩中, 字乳餘疾, 頭腦大風汗出, 虛勞寒冷, 開胃, 補中益  
氣, 肥健人, 安心止驚. 又云, 羊肉比人參、黃耆, 參、耆補氣, 羊肉補形.

양고기(羊肉)는 맛이 달고, 성질이 매우 뜨겁고, 독이 없다. 속을 따뜻하게 하  
고, 수유하면서 생기는 병이나 머리에 풍사(風邪)를 크게 맞아 땀이 나는 것,  
허로와 한랭증을 치료하고, 위를 열어주며, 중초를 보하여 기를 돋우며, 사람  
을 살지고 건강하게 하고, 마음을 안정시키고 놀란 것을 진정시킨다. 또한 말  
하기를, 양고기는 인삼이나 황기에 견줄 수 있으니, 인삼과 황기는 기를 보해  
주고 양고기는 형체를 보해준다.

### • 頭肉 | 머릿고기

頭肉, 涼. 主骨蒸、腦熱, 緩中, 安心止驚. 熱病後宜食, 冷病人, 不宜食. 腦, 發風, 若  
和酒食, 則迷人心. 五臟, 溫平.

머릿고기(頭肉)는 성질이 서늘하다. 평(平)하다고도 한다. 골증、뇌열(腦熱)에  
주로 쓰는데, 속을 따뜻하게 하며, 마음을 안정시켜 놀란 것을 멎게 한다. 열병  
을 앓은 뒤에 먹는 것이 좋고, 냉병이 있는 사람은 먹지 않는 것이 좋다. 뇌(腦)  
는 풍을 발하니, 만약 술에 타서 먹으면 사람의 마음을 미혹되게 한다. 오장은  
성질이 온평(溫平)하다.

### • 肺 | 오장 중에 폐

五臟, 肺補肺, 主欬嗽, 止渴、小便數. 心, 止憂恚膈氣, 補心. 肺有孔者勿食. 肝, 明目, 主肝風虛熱、目赤睛痛. 腎, 補腎氣, 益精髓, 壯陽健. 胃, 補虛損, 止小便, 盜汗、耳聾.

오장 중에 폐(肺)는 폐를 보하니, 해수에 주로 쓰며, 갈증과 소변이 잦은 것을 그친다. 심장(心)은 근심과 화, 격기(膈氣)를 멈추고, 심장을 보한다. 폐에 구멍이 나 있는 것은 먹지 말지라. 간(肝)은 눈을 밝게 하니, 간풍으로 인한 허열과 눈의 충혈과 안구가 아픈 것을 치료한다. 콩팥(腎)은 신기(腎氣)가 허약한 것을 보충하고 정수(精髓)를 보태며, 양물을 건장하게 한다. 위(胃)는 허손을 보하고, 소변이 잦은 것을 멎게 하며, 식은땀과 귀머거리를 치료한다.

- 髓 | 골수

髓, 味甘, 溫. 主男女傷中、陰氣不足, 利血脈, 益經氣. 以酒服之. 齒, 主小兒羊癇寒熱.

골수(髓)는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 남녀의 중초가 손상된 것이나 음기가 부족한 것에 주로 쓰는데, 혈액이 잘 통하게 하고, 경기(經氣)를 보탠다. 술과 함께 복용한다.

- 齒 | 이빨

齒, 主小兒羊癇寒熱.

이빨(齒)은 소아의 양간(羊癇)과 한열에 주로 쓴다.

- 膽 | 쓸개

膽, 主青盲, 明目. 又療時行熱燥瘡并淋濕. 又點眼中, 赤障、白膜、風淚. 又解蠱毒.

쓸개(膽)는 청맹에 주로 쓰고 눈을 밝게 한다. 또한 유행성 열조창(熱燥瘡)과 임습(淋濕)을 치료한다. 또, 눈에 떨어뜨리면 적장(赤障)、백막(白膜)、풍루(風淚)를 치료한다. 또, 고독(蠱毒)을 풀어준다.

- 皮 | 가죽

皮, 補虛勞, 去一切脚中虛風.

가죽(皮)은 허한 것을 보하고 온갖 다리에 생기는 허와 풍을 없앤다.

- 血 | 피

血, 主女人產後血虛暈.

피(血)는 부인의 산후 혈허훈(血虛暈)에 주로 쓴다.

- 脛骨 | 정강이뼈

脛骨, 治牙齒疏豁.

정강이뼈(脛骨)는 치아가 무르고 빠지는 것을 치료한다.

- 羚羊角 | 영양의 뿔

羚羊角, 味鹹苦, 氣寒, 無毒. 屬木, 入厥陰經. 主明目. 益氣起陰. 去惡血注下. 辟蟲毒、惡鬼、不祥, 安心氣 常不魘寐. 療傷寒時氣寒熱, 熱在肌膚, 溫風注毒, 伏在骨間. 除邪氣驚夢, 狂越僻謬, 小兒驚癇. 治山瘧, 散產後血衝心煩悶, 燒末酒服之. 又治食噎不通. 久服強筋骨, 輕身益氣, 利丈夫. 殺羊角, 用同.

영양의 뿔(羚羊角)은 맛이 짜고 쓰며, 성질이 차고, 독성이 없다. 목(木)에 속하며, 귤음경으로 들어간다. 눈을 밝게 한다. 기운을 늘리고 발기력을 강화한다. 하부로 몰린 악혈을 제거한다. 고독과 악귀와 상서롭지 못한 것을 물리치고, 심기를 편안하게 하여, 항상 가위에 눌리지 않게 한다. 상한 또는 유행성 한열로 열이 피부에 있는 것과 온풍의 주독이 골간에 잠복한 것을 치료한다. 사기(邪氣)로 꿈을 꾸다 놀라고 미쳐 날뛰며 미친듯이 소리를 지르는 것과 소아경간을 없앤다. 산장(山瘧)을 다스리고, 산후에 혈이 심장을 쳐받아 답답하고 근

심스러운 것을 풀어주니, 태워서 가루로 만들어 술과 함께 복용한다. 또한 식열로 기가 통하지 않는 경우를 치료한다. 오래 먹으면 근골이 강해지고 기운이 늘어나 장부에게 이롭다. 고양각(羴羊角)도 쓰임이 같다.

此羊, 謂北地青羊也. 若南羊則多受濕, 濕則有毒, 又山中吃毒草, 故不堪用. 若言其味, 則浙東一種山羊, 味甚甘美, 諸家謂南羊味淡. 或見之未悉南人食之甚補益, 但以其能發病者皆不可食, 犯之即驗此其不及北羊也.

여기에서 양(羊)이란 북쪽지역의 청양(靑羊)을 말한다. 만약 남쪽의 양이라면 습(濕)을 많이 받게 되니, 습하면 독이 있을 것이고, 또한 산 속에서 독초를 먹게 되므로, 쓸 만하지 못한 것이다. 맛으로 말하자면 절동(浙東)의 일종의 산양이 맛이 매우 달고 좋지만, 여러 대가들은 남쪽의 양은 맛이 담박하다고들 말한다. 혹시 남쪽 사람들이 먹어서 매우 보탬이 되는 것을 다 살펴보지 못한 것이 아닐까 싶은데, 다만 병을 일으킬 수 있는 것은 모두 먹어서는 안 되는 법이니, 이것을 범하면 곧바로 이곳의 양이 북쪽의 양에 미치지 못함을 증명하는 것이겠다.

北地一種, 無角大白羊, 食之甚勝. 又同華之間, 臥沙細肋, 角低小者, 供饌在諸羊之上, 醫家諸湯丸用之, 即效.

북쪽 지역에 있는 일종으로, 뿔이 없고 큰 백양은 먹으면 매우 좋다. 또, 동·화(同、華) 지역의 와사세륵(臥沙細肋)이라는 양은 뿔이 낮고 작은 놈인데, 식용으로는 여러 양들 중에 웃질로 치니, 의학을 하는 이들이 각종 탕과 환에 쓰면 바로 효과를 볼 것이다.

## 山羊 | 산양

山羊, 《爾雅》謂之‘羴羊’, 有勦力甚, 能陟險峻. 生深山谷穴中. 皮可製靴履, 味甘於家羊. 用亦如之. 又野外黃羊同.



산양(山羊)은 《이아》에서 ‘완양(獐羊)’이라고 부르는데, 근력이 매우 좋아서, 험준한 벼랑을 오를 수 있다. 깊은 산골의 암혈 속에 산다. 가죽으로는 신발을 만들 수 있고, 맛은 집에서 기르는 양보다 달다. 용도는 양과 같다. 또한 들판에 사는 황양(黃羊)도 같다.

## 狗肉 | 개고기

狗肉, 味鹹酸, 溫. 主安五臟, 補絕傷, 輕身益氣力. 血脈, 厚腸胃, 實下焦, 煖腰膝, 填精髓. 一云, 所補在血, 去血不益人.

개고기(狗肉)는 맛이 짜고 시고 성질이 따뜻하다. 오장을 편안하게 하고 부러져 다친 데를 낫게 하며 몸을 가볍게 하고 기운을 더해준다. 혈액을 보하고 장위를 두텁게 하며 하초를 충실하게 하고 허리와 무릎을 따뜻하게 하며 정수를 채운다. 혹은 말하기를, 보해주는 것이 피에 있어서, 피를 제거하면 사람에게 보탬이 없다고 하였다.

### • 心 | 염통

心, 主憂恚氣, 除邪.

염통(心)은 근심하고 성내는 기운을 다스리고 사기(邪氣)를 제거한다.

### • 腦 | 뇌

腦, 主頭風痺, 下部蠱瘡, 鼻中息肉.

뇌(腦)는 머리의 풍비(風痺)、음부가 허는 것、코속의 군살을 치료한다.

### • 頭骨 | 두골

頭骨, 主金瘡止血.

두골(頭骨)은 쇠붙이에 상한 것을 치료하고 지혈시킨다.

- 膽 | 쓸개

膽, 主明目, 痂瘍 惡瘡.

쓸개(膽)는 눈을 밝게 해주고, 딱지가 생긴 상처나 악창에 바른다.

- 脚蹄 | 발굽

脚蹄, 主下乳.

발굽(脚蹄)은 젖을 잘 나오게 한다.

- 齒 | 이빨

齒, 主癲癩、寒熱、卒風.

이빨(齒)은 전간(癲癩)、한열(寒熱)、졸풍(卒風)을 치료한다.

- 沸乳汁 | 끓인 개 젖

沸乳汁, 主青盲, 取白犬生子, 目未開時, 汁注目, 療十年盲, 犬子目開, 即差.

끓인 개 젖(沸乳汁)은 청맹을 치료하는데, 흰 개가 새끼를 낳고 그 새끼가 아직 눈을 뜨지 않았을 때 유즙을 받아서 점안해 주면 10년 묵은 청맹(靑盲)을 치료하니, 새끼가 눈을 뜰 무렵에 바로 낫는다.

- 牡狗陰莖 | 개의 음경

牡狗陰莖, 味鹹, 平, 無毒. 主傷中、陰痿不起, 令強熱大, 生子. 除女子帶下十二疾.

개의 음경(牡狗陰莖)은 맛이 짜고 성질이 평하고 독이 없다. 상중·음위로 발기되지 않는 것을 치료하는데, 음경을 강하고 뜨겁고 크게 만들어서 자식을 낳을 수 있게 하며, 여자의 12가지 대하를 치료한다.

白狗、烏狗入藥. 牡者勝. 又云, 黃狗大補, 白、黑次之, 餘者微補.

흰 개 · 검은 개는 약에 넣어서 쓴다. 수컷이면 더욱 좋다. 혹은 말하기를, 누런 개는 크게 보하고, 흰 개 · 검은 개가 그 다음이며, 나머지는 보함이 적다고 하였다.

犬欲顛者, 不可食. 陰虛發熱人與妊娠, 勿食. 不可炙食, 致消渴. 又不可與蒜同食, 頓損人. 嘗見人食犬者, 多致病, 南人爲甚. 大抵人之虛, 多是陰虛, 犬肉補陽. 世俗往往用此, 不知其害, 審之.

미친개는 먹어서는 안 된다. 음이 허하여 열이 나는 사람과 임신부는 먹지 말지라. 개는 구워서 먹으면 안 되니 소갈을 앓게 된다. 또한 마늘과 함께 먹으면 안 되니, 갑자기 사람을 손상시킨다. 일찍이 개를 먹은 사람이 병에 많이 걸리는 것을 보았는데 남쪽 사람들이 심했다. 대개 사람의 허약은 대개 음허인데, 개고기는 양을 보하기 때문인 것이다. 만간에서 자주 이것을 쓰면서도 그 해로움을 알지 못하니, 살필지라!

### 山狗 | 너구리

山狗, 獾. 形如家狗, 脚微短, 好鮮食果食. 味甘美, 皮可爲裘. 有數種, 在處有之, 蜀中出者, 名天狗.

너구리(山狗)는 오소리(獾)이다. 모습은 집에서 기르는 개와 같지만 다리가 약간 짧고, 날것과 과일 먹기를 좋아한다. 고기 맛은 달고 맛있으며, 가죽은 갓옷을 만들 수 있다. 여러 종류가 있고 가는 곳마다 있는데, 촉땅에서 나오는 것을 천구(天狗)라고 부른다.

### 豬肉 | 돼지고기

猪肉, 味苦, 微寒. 主閉血脈, 弱筋骨, 發痰, 令人少子. 食之暴肥, 以其風虛故也. 瘡病、金瘡勿食. 不可同牛肉食, 生寸白蟲. 同蕎麥食, 患熱風, 脫鬚眉.

돼지고기(猪肉)는 맛이 쓰고 성질이 약간 차다. 혈맥을 가로막고, 근골을 약하게 하며, 담을 일으키고, 자식이 잘 안 생기게 한다. 먹으면 갑자기 살이 찌는데, 돼지고기가 허풍(虛風)하기 때문이다. 학창·금창을 앓는 사람을 먹지 말지라. 쇠고기와 같이 먹어서는 안 되니 촌백충이 생긴다. 교맥과 같이 먹으면 열풍(熱風)을 앓고 수염과 눈썹이 빠진다.

- 豚卵 | 돼지불알

豚卵, 味甘, 溫, 無毒. 主驚癇、癲疾, 鬼疰、蠱毒, 除寒熱, 奔豚、五癰, 邪氣、攣縮.

돼지불알(豚卵)은 맛이 달고, 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 경간(驚癇)·전질(癲疾)·귀주(鬼疰)·고독을 치료하고, 한열을 제거하며, 분돈·오름(五癰)·사기(邪氣)·경련을 없앤다.

- 懸蹄 | 돼지 현제

懸蹄, 主五痔, 伏熱在腸, 腸癰內蝕.

돼지 현제(懸蹄: 발굽)는 오치(五痔)와 복열이 장에 있을 때, 장옹으로 속이 상한 데 주로 쓴다.

- 四足 | 돼지의 네 발

四足, 主傷撻、諸敗瘡, 下乳汁.

돼지의 네 발(四足)은 매 맞은 상처나 문드러져 헌 데에 주로 쓰고, 젖을 잘 나오게 한다.

- 心 | 돼지 염통

心, 主驚邪憂患, 血不足, 補虛劣. 多食, 耗心氣. 不可同茱萸食.

돼지 염통(心)은 놀란 것을 진정시키고 근심과 분노를 없애는데 주로 쓰니, 혈 부족과 허약을 보(補)한다. 많이 먹으면 심기(心氣)를 소모한다. 수유(茱萸)와 함께 먹어서는 안 된다.

- 肚 | 돼지 밥통

肚, 微溫, 補中益氣. 止渴利. 主骨蒸熱勞, 殺勞蟲, 補羸, 助血脈, 止痢, 四季宜食.

돼지 밥통(肚)은 성질이 약간 따뜻한데, 보중익기(補中益氣)하고, 갈증과 설사를 그친다. 골증노열을 다스리고, 노채충을 죽이며, 야윈 것을 보하고, 혈맥을 도우며, 이질을 멈추게 하니, 사계절 내내 먹기 알맞다.

- 肺 | 돼지 허파

肺, 微寒, 能補肺. 不可同白花菜食, 令滯氣發霍.

돼지 허파(肺)는 성질이 약간 찬데 폐를 보할 수 있다. 백화채와 함께 먹으면 안 되니, 기운이 막혀서 곽란이 발생한다.

- 肝 | 돼지 간

肝, 溫. 主脚氣, 冷洩赤白、臟虛. 不可同魚子食.

돼지 간(肝)은 성질이 따뜻하다. 각기에 주로 쓰고, 냉설(冷泄)로 붉거나 흰 설사가 있을 때와 장이 허할 때 주로 쓴다. 습을 없애고 각기를 치료한다. 물고기 알과 함께 먹어서는 안 된다.

- 腎 | 돼지 콩팥

腎, 冷. 和理腎氣, 通利膀胱. 補虛勞, 消積滯. 冬不可食, 損真氣, 發虛壅.

돼지 콩팥(腎)은 성질이 냉하다. 신기(腎氣)를 다스리고 방광을 소통시킨다. 허로를 보하고, 적체된 것을 삭인다. 겨울에는 먹어서 안 되니, 사람의 진기(真氣)를 손상시키고 아울러 허옹을 유발하기 때문이다.

- 脾 | 돼지 지라

脾, 主脾胃虛熱.

돼지 지라(脾)는 비위의 허열에 주로 쓴다.

- 舌 | 돼지 혀

舌, 健脾, 補不足, 令人能食.

돼지 혀(舌)는 비(脾)를 든든하게 하고, 부족한 것을 보해서, 음식을 잘 먹게 한다.

- 頭 | 돼지머리

頭, 補虛乏, 去驚癇、五痔, 煮極熟食之. 腦不可食.

돼지머리(頭)는 허하고 모자란 것을 보하고 기를 보하고, 경간(驚癇)과 오치(五痔)를 제거하는데, 삶아서 완전히 익혀서 먹는다. 뇌(腦)는 먹어선 안 된다.

- 鬣脂 | 돼지의 기지

鬣脂, 主生髮.

돼지의 기지(鬣脂)는 머리카락을 나게 한다.

- 脂膏 | 돼지비계

脂膏, 主惡瘡, 利血脈, 解風熱、皮膚風, 潤肺. 解斑猫、芫青毒. 臘月者, 殺蟲. 忌食烏梅.

돼지비계(脂膏)는 약창에 주로 쓰는데, 혈액의 소통을 원활하게 하고, 풍열과 피부풍을 풀어주며, 폐를 적셔준다. 반묘와 원청의 독을 푼다. 음력 선달 것은 벌레를 죽인다. 오매(烏梅) 먹는 것은 꺼린다.

- 皮 | 돼지껍질

皮, 味甘, 寒. 猪, 水畜, 其氣先入腎, 解少陰客熱. 加白蜜食, 潤燥除煩, 加米粉, 益氣斷痢.<sup>1</sup>

돼지껍질(皮)은 맛이 달고 성질이 차다. 돼지는 수(水)에 속하는 가축이므로, 그 기가 먼저 신(腎)에 들어가니, 소음에 들어온 열을 풀 수 있다. 꿀을 더해서 먹으면 마른 것을 적시고 가슴이 답답한 것을 없애며, 쌀가루를 보태면 기를 보하고 설사를 멎게 한다.

- 腸臟 | 돼지창자

腸臟, 主下焦虛竭, 大小腸風熱, 宜食之.

돼지창자(腸臟)는 하초의 허(虛)와 고갈, 대소장의 풍열에 주로 쓰니, 먹기에 알맞다.

### 野猪肉 | 멧돼지 고기

野猪肉, 味甘. 補肌膚, 令人肥膩, 補五臟, 止腸風下血及顛癇病. 不發風氣, 尚勝家猪. 又云, 微動風. 雌者尤美. 青蹄者勿食. 肪膏, 酒浸食之, 令婦人多乳, 連進十日, 可供三四孩兒, 本來無乳者, 亦有三歲者.

멧돼지 고기(野猪肉)는 맛이 달다. 기부(肌膚)를 보하여 사람을 살지게 하고, 오장을 보하여 장풍으로 혈변을 보는 증상과 전간병(顛癇病)을 치료한다. 풍기를 일으키지 않는다는 점에서는 오히려 집돼지 보다 낫다. 혹자는 말하기를, 약간 풍을 일으킨다고도 한다. 암컷이 더 좋다. 발굽이 푸른색인 놈은 먹지 말지라. 멧돼지 기름(肪膏)을 술에 담가 먹으면 산부의 젖이 많아지게 하는데, 연달아 열흘을 먹으면 3~4명의 아이를 젖먹일 수 있으며, 본래 젖이 없던 자도 또한 3년간 젖이 나온 경우도 있다.

- 膽中有黃 | 쓸개 속의 우황

膽中有黃, 黃, 味辛甘, 氣平, 無毒. 主金瘡, 止血生肌, 療顛癇及鬼疰.

쓸개 속의 우황은 색깔은 황색이고, 맛은 맵고 달며, 성질은 평하고 독성이 없다. 쇠붙이로 인한 상처에 주로 쓰는데, 피를 멎고 살이 돋게 하며, 전간병과 귀주를 치료한다.

此物多是射而得之, 射藥之毒, 中入其肉, 不可不慮.

멧돼지는 대개들 화살로 쏘아 잡는데, 화살촉의 독약이 고기 속에 들어가게 되니, 염두에 두지 않으면 안 된다.

## 麋 | 귀

麋, 味甘, 平, 無毒. 主五痔病, 燥出, 以薑醋進之, 大有效. 多食動痼疾. 一云, 涼, 有毒, 能墮胎, 發疥瘡.

귀(麋)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 5가지 치질병에 주로 쓰는데, 말려서 생강과 식초를 쳐서 먹으면 크게 효과를 본다. 많이 먹으면 고질병을 일으킨다. 혹자는 말하기를, 성질이 차고 독성이 있어서, 태아를 떨어뜨릴 수 있으며, 창개를 일으킨다고도 하였다.

## 麋 | 경

麋, 似麋而大. 肉稍麋, 氣味亦同麋也.

경(麋)은 귀(麋)와 비슷한데 더 크다. 고기는 좀 더 거칠지만, 풍미나 맛은 귀와 같다.

## 麋肉 | 노루 고기

麋肉, 味甘, 溫, 無毒. 補益五臟. 八月至十一月, 食之甚美, 餘月, 食之動氣. 又瘦惡瘡者, 食之發痼疾. 心麋豪人, 宜食之, 減其性, 膽小人, 食之愈怯. 與鵠食成癥.



노루 고기(麋肉)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장을 보익한다. 음력 8월~11월에 먹으면 매우 좋지만, 다른 달에는 먹으면 기(氣)가 동요된다. 또, 야위고 약창을 앓는 환자는 먹으면 고질병을 일으킨다. 성격이 거칠고 호방한 사람은 먹으면 좋으니, 그 성격을 줄여준다. 담이 작은 사람은 먹으면 겁이 더 많아진다. 비둘기(鴿)와 함께 먹으면 적취(癥)가 생긴다.

- 髓 | 노루의 골수

髓, 益氣力, 悅澤人面.

노루의 골수(髓)는 기력을 늘리며 얼굴이 빛나고 좋아지게 한다.

- 臍下麝香 | 노루의 배꼽아래 사향(麝香)

臍下麝香, 味辛, 氣溫, 無毒. 主辟惡氣, 殺鬼精物, 瘟虐、蠱毒、癰疽, 去三蟲, 療諸凶邪, 鬼氣、中惡, 心腹暴痛, 脹急、痞滿、風毒. 婦人產難, 墮胎. 療蛇毒.

노루의 배꼽아래 사향(麝香)은 맛이 맵고, 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 악기를 물리치고, 귀기(鬼氣)와 정물(精物)을 죽이며, 온학과 고독, 경간을 치료한다. 삼충을 제거하고, 각종 홍사와 귀기, 중악, 심복의 갑작스런 통증과 창급, 비만, 풍독을 치료한다. 부인의 난산을 치료하고 유산하게 한다. 뱀독을 치료한다.

## 麋肉 | 고라니 고기

麋肉, 益氣補中. 治腰脚. 一云, “微補五臟不足. 多食, 令人弱房事, 發脚氣. 不可近, 陰令痿”. 夫麋性與鹿性一同淫樂, 又辛溫, 補益之物, 是‘令陰不痿’也. 意當時寫《本草》者, 逸其字以訛傳. 訛, 大率類此, 《孟子》言, “盡信書則不如無書”, 是矣, 用者酌之.

고라니 고기(麋肉)는 기를 늘리고 중초를 보(補)한다. 허리와 다리의 병을 치료한다. 혹자는 “오장의 부족한 것을 약간 보한다고도 한다. 많이 먹으면 성기능이 약해지고 각기가 생긴다. 가까이 하면 안 되니, 음경을 쪼그라들게 한다”고 하였는데, 대개 고라니의 성질이 사슴의 성질과 똑같이 음란하고, 또 맛이 맵고 성질이 따뜻한 것은 보익해주는 사물이니, ‘음경이 늘 서 있게 된다’는 것이 맞겠다. 내 생각에는 당시에 《본초》를 베끼던 사람이 글자를 빠뜨리고 와전한 것이 아닌가 한다. 와전이란 대개 이러한 이러하니, 《맹자》에서 말한 것처럼 “서경을 다 믿는다면 서경이 없느니만 못하다”는 말이 옳으니, 고라니를 사용할 사람은 참작하기 바란다.

#### • 脂 | 고라니 기름

脂, 辛, 溫, 主瘡腫、死肌, 寒風濕痺, 四肢拘攣、不收, 風頭腫氣. 通腠理.

고라니 기름(脂)은 맛이 매우며 성질이 따뜻하다. 창종·사기·한풍습비·사지구련·사지불수·두풍종기를 치료한다. 주리를 통하게 한다.

#### • 角 | 고라니 뿔

角, 味甘. 主痺, 止血, 補虛勞, 益氣力. 填骨髓, 煖腰膝, 壯陽道.

고라니 뿔(角)은 맛이 달다. 풍비를 치료하고, 피를 멎게 하며, 허로를 보하고, 기력을 늘린다. 골수를 채우며, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 성기능을 장성하게 한다.

#### • 茸 | 고라니 녹용

茸尤良. 按《月令》, 冬至, 一陽生, 麋角解, 夏至, 一陰生, 鹿角解, 麋茸利補陽, 鹿茸利補陰.

고라니 녹용(茸)이 더욱 좋다. 《예기·월령》을 살펴보면, 동지에 양(陽)이 하나 생기면 고라니 뿔이 빠지고, 하지에 음(陰)이 하나 생기면 사슴뿔이 빠진다고 하였으니, 고라니 녹용은 양을 보하는데 좋고, 녹용은 음을 보하는데 좋은 것

이다.

不可合鰕, 及生菜、梅、李果實同食.

새우나 익히지 않은 채소 또는 매실, 오얏 등의 과실과 함께 먹으면 안 된다.

#### 獾猪肉 | 오소리 고기

獾猪肉, 甘美, 作羹臠食之, 下水腫, 大效. 又云, 味酸, 平. 主丹石熱及久患赤白痢. 瘦人食之, 長肌肉肥. 白脂, 主傳屍、鬼氣, 肺痿、氣急, 酒食之胞, 吐蠱蟲.

오소리 고기(獾猪肉)는 달고 맛있으니, 국이나 채소국을 끓여 먹으면 수종을 내리는데 크게 효험이 있다. 혹은 말하기를 “맛이 시고, 성질이 평하다. 단석열과 오래된 적백리에 주로 쓴다”고도 한다. 야윈 사람이 먹으면 허영게 살찐다. 하얀 기름(白脂)은 전시(傳屍)、귀기(鬼氣), 폐위(肺痿)、기급(氣急), 술과 밥의 과식, 고충(蠱蟲)을 토하게 하는데 주로 쓴다.

#### 毫猪肉 | 호저육

毫猪肉, 甘美多膏, 利大腸. 不可多食, 發風氣, 令人虛.

호저육(毫猪肉)은 달고 맛있으며 기름기가 많아서 대장에 이롭다. 많이 먹어서는 안 되니, 풍기를 일으켜 사람을 허하게 한다.

#### 兔肉 | 토끼고기

兔肉, 味辛, 平, 無毒. 主補中益氣. 又云, 寒, 主熱氣、濕痺, 治消渴. 久食弱陽, 損元氣、血脈, 令人陰痿. 與薑同食, 令心痛. 妊娠不可食, 令子缺唇.

토끼고기(兔肉)는 맛이 맵고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 중초를 보하고 기운을 더한다. 또는 성질이 차다고도 하는데, 열기·습비에 주로 쓰며, 소갈병을 다스린다. 오래 먹으면 양도를 약하게 하고, 원기와 혈맥을 손상되어 성기가 쪼그라들게 한다. 생강과 함께 먹으면 심장에 통증이 생긴다. 임신부는 먹으면 안 된다. 자식을 낳으면 언청이가 된다.

- 頭骨 | 토끼 대가리 뼈

頭骨, 主頭眩、痛, 顛疾.

토끼 대가리 뼈(頭骨)는 어지럼증·두통과 전질(顛疾)에 주로 쓴다.

- 骨 | 토끼 뼈

骨, 主熱中消渴.

토끼 뼈(骨)는 열증으로 소갈이 있는 경우에 주로 쓴다.

- 肝 | 토끼 간

肝, 主目暗.

토끼 간(肝)은 눈이 어두울 때 주로 쓴다.

不可與鷄肉、芥菜、胡桃、柑橘同食.

닭고기나 겨자(芥菜), 호도, 감귤과 함께 먹어서는 안 된다.

## 驢肉<sup>2</sup> | 나귀 고기(驢肉)

驢肉, 涼, 無毒. 主風狂、憂愁不樂, 能安心氣. 烏驢佳. 一云, “食之動風, 脂尤甚, 屢試驗”, 諸家云‘治風’, 恐未可憑. 其用烏驢者, 蓋因水色, 以制熱則生風之意. 凡腹內物食之, 皆令筋急. 尿尿, 皆入藥.

나귀 고기(驢肉)는 성질이 서늘하고, 독이 없다. 풍광(風狂)과 우울증으로 걸리지 않은 증상에 주로 쓰는데, 마음을 편안하게 할 수 있다. 검은 나귀가 좋다. 혹은 말하기를, “먹으면 풍이 발동하는데, 기름이 더욱 심하다. 여러 번 시험해 보았다”고 하니, 여러 대가들이 말한 ‘풍을 다스린다’는 약성은 믿기 어려울 듯하다. 검은 나귀를 쓴다는 것은 대개 물의 색깔이 검기 때문이니, 열을 잡으면 풍이 생긴다는 개념을 이용한 것이다. 무릇 뱃속에 들어있는 것들을 먹으면 근육에 경련이 온다. 나귀 오줌과 똥은 모두 약재로 쓴다.

### 虎肉 | 호랑이 고기

虎肉, 味酸, 平. 主惡心欲嘔. 益氣力, 治瘡. 又食之入山, 虎畏之. 辟三十六種精魅. 藥箭射毒入骨肉, 食之 不可不慮.

호랑이 고기(虎肉)는 맛이 시고 성질이 평하다. 악심으로 인한 구토에 주로 쓴다. 기력을 더해주고, 학질을 치료한다. 또, 호랑이 고기를 먹고 산에 들어가면 호랑이가 보고 두려워한다. 36가지의 정령이나 귀신을 쫓는다. 독약을 묻힌 화살 독이 골육에 스몄으니, 먹을 때 유념하지 않을 수 없겠다.

### 熊肉 | 곰

熊肉, 味甘, 寒微溫, 無毒. 主風痺筋骨不仁, 五臟腹中積聚, 寒熱羸瘦, 頭瘍白禿, 面皯皯. 久服, 強志不飢輕身. 有痼疾者食之, 終身不能除.

곰 고기(熊肉)는 맛이 달고, 성질이 차고 약간 따뜻하며, 독이 없다. 풍비로 감각이 둔하고 근육이 땅기는 병증, 오장과 복중의 적취, 한열로 파리하고 수척해지는 병증, 머리에 창양이 생겨 머리털이 빠지는 병증, 얼굴에 생긴 주근깨와 사마귀를 치료한다. 오래 복용하면 정신이 강해지고 배가 고프지 않으며 몸이 가볍게 된다. 고질(痼疾)이 있는 사람은 먹으면, 평생 고질이 낫지 않는다.

• 膽 | 웅담

膽, 味苦, 氣寒. 主時氣盛熱變爲黃疸, 小兒驚癇, 五疳. 殺蟲, 治惡瘡. 又久痔不差, 塗之神效. 其膽, 春在首, 夏在腹, 秋在左足, 冬在右足.

웅담(膽)은 맛이 쓰고 성질이 차다. 시기(時氣)로 열이 치성하여 황달로 변한 병증과 소아의 경간, 오감(五疳)에 주로 쓴다. 벌레를 죽이고, 악창을 치료한다. 또 오래 묵은 치질이 낫지 않을 때 바르면 신기한 효험이 있다. 곰의 쓸개는 봄에는 머리에 있고, 여름에는 배에 있고, 가을에는 왼다리에 있고, 겨울에는 오른다리에 있다.

此獸能舉木引氣, 冬蟄不食, 飢則自舐其掌, 故其美在掌. 久食之, 可禦風寒諸疾, 宜孟子取之.

이 짐승은 나무를 들어 기를 흡인할 수 있어서 겨울잠을 잘 때는 먹지 않는데, 배가 고프면 제 발바닥을 핥기 때문에 일미(一味)가 발바닥인 것이다. 오래 먹으면 풍한으로 인한 각종 질병을 막을 수 있으니, 맹자가 선택한 것이 마땅하다 하겠다.

白馬肉 | 흰 말고기

白馬肉, 味辛苦, 冷. 主熱下氣, 長筋強腰脊, 壯健強志, 輕身不飢. 又云, 有小毒, 主腸中熱. 凡用須以水掇洗數次, 去淨血, 再以好酒洗, 方煮之, 更入酒, 烹熟可食. 飲好酒數杯解之, 乃佳.

흰 말고기(白馬肉)는 맛이 맵고 쓰고 성질이 냉하다. 열을 제거하고 기운을 끌어내리며, 근력을 길러주고 허리와 척추를 강하게 만들며, 건강하게 만들고 의지를 굳세게 해주고, 몸을 가볍게 하고 배고픈 것을 모르게 한다. 또한 말하기를, 약간 독이 있고, 장중열(腸中熱)에 주로 쓴다고 하였다. 무릇 사용할 때에

는 물로 여러 차례 주물러 빨아서 피를 제거하고, 다시금 좋은 술로 씻어내며, 삶을 때에도 다시 술을 넣어서, 완전히 익힌 뒤에야 먹을 수 있다. 좋은 술 몇 잔을 마셔서 풀어주어야 좋다.

- 莖 | 말의 음경

莖, 味鹹甘, 平, 無毒. 主傷中絕脈, 男子陰痿不起堅長, 益氣, 長肌肉肥健, 生子. 小兒驚癇. 陰乾入藥.

말의 음경(莖)은 맛이 짜고 달며, 성질은 평(平)하고, 독이 없다. 중초가 상하여 맥이 끊어진 데 주로 쓰는데, 남자가 음위로 발기되지 않는 것을 단단하게 발기시키고, 기운을 보태며, 기육을 자라게 해서 살지고 튼튼하게 하여 자식을 갖게 한다. 소아의 경간을 치료한다. 응달에 말려서 약재로 쓴다.

- 肺 | 허파

肺, 主寒熱.

허파(肺)는 한열 증상에 주로 쓴다.

- 心 | 염통

心, 主喜忘. 患病人勿食.

염통(心)은 잘 잊어버리는 것을 다스린다. 이질 환자는 먹지 말지라.

- 眼 | 눈알

眼, 主驚癇、腹滿、瘧疾.

눈알(眼)은 경간(驚癇)、복만、학질에 주로 쓴다.

- 懸蹄 | 말의 현제

懸蹄, 主驚邪、癰瘰、乳難、衄血、內漏崩, 辟惡氣、鬼毒、蠱疰不祥.

말의 현제(懸蹄)는 경사(驚邪)·계종(癢癢)과 젖이 나오지 않을 때와 코피·봉루에 주로 쓴다. 악기·귀독(鬼毒)·고주(蠱疰) 같은 상서롭지 못한 것을 물리친다.

- 齒 | 이빨

齒, 主小兒馬癰, 水磨服.

이빨(齒)은 소아의 마간(馬癰)에 주로 쓰니, 물에 갈아서 복용한다.

- 頭骨 | 두개골

頭骨, 主令人不睡.

두개골(頭骨)은 잠이 오지 않게 하는데 주로 쓴다.

- 髻毛 | 말갈기

髻毛, 主女子崩中赤白, 膏, 主生髮.

말갈기(髻毛)는 여자의 적붕이나 백붕에 주로 쓰고, 말갈기의 기름(髻膏)은 머리털이 나게 한다.

- 脯 | 말 육포

脯, 療寒熱痿痺.

말 육포(脯)는 한열과 위비(痿痺)를 치료한다.

- 溺 | 말 오줌

溺, 味辛, 微寒. 主消渴. 破癥堅積聚. 男子伏梁積疝, 婦人瘕疾, 銅器盛飲之. 又治鰲瘕. 又洗頭瘡白禿.

말 오줌(溺)은 성질이 약간 차고 맛은 맵다. 소갈에 주로 쓴다. 징가가 단단한 것과 적취를 깨뜨린다. 남자의 복랑과 같은 적(積)이나 산증과 부인의 가질(瘕疾)을 치료하는데, 구리그릇에 받아서 마신다. 또, 별가(鰲瘕)를 치료한다. 또,



두창·백독을 씻어준다.

- 尿 | 똥

尿, 名馬通, 微溫. 主婦人崩中, 止渴, 及吐下血、鼻衄、金瘡止血.

똥은 마통(馬通)이라고 부르는데, 성질이 약간 따뜻하다. 부인의 붕증을 치료하고 갈증을 그치며 토혈·하혈·코피·식불이에 다쳐서 생긴 상처 등의 지혈에 효과가 있다.

- 肝 | 말의 간

肝, 大毒, 食而死者多矣. 故曰, ‘食馬留肝’.

말의 간(肝)은 간에는 독이 많아서, 먹고 죽는 자가 많다. 까닭에 ‘말 잡아먹고 간만 남긴다’고 하는 말이 있는 것이다.

凡馬肉與蒼耳同食, 十有九死. 與生薑同食, 生氣嗽. 又不可與倉米同食, 倉米恐是蒼耳也. 妊婦并有瘡疥者不可食. 白馬, 黑蹄頭, 青蹄, 黑脊而斑, 凡形色異常者, 皆不可食. 牝馬并各色馬, 諸書不載, 大率一類, 而不及白牡馬也.

무릇 말고기를 창이(蒼耳)와 함께 먹으면 열에 아홉은 죽는다. 생강과 함께 먹으면 기수(氣嗽)가 생긴다. 또 진창미와 함께 먹어서도 안 되는데, 창미(倉米)는 창이(蒼耳)가 아닐까 한다. 임신부와 부스럼을 앓는 환자는 먹어서는 안 된다. 백마는 발굽과 머리가 검은 것과 발굽이 푸른 것, 척추가 검고 앞다리에 얼룩무늬가 있는 것 등, 무릇 모양과 색이 이상한 것은 모두 먹을 수 없다. 암말과 각색의 말에 대해서는 설명이 실려 있지 않으니, 대략 비슷하겠지만, 흰 수말에는 미치지 못하는 것이다.

## 豹肉 | 표범

豹肉, 味鹹, 平, 無毒. 主安五臟, 補絕傷, 輕身益氣, 久服利人. 耐寒暑. 脂, 合生髮膏, 朝塗暮生. 齒骨, 極堅, 人詐爲佛牙.

표범 고기(豹肉)는 맛이 짜고, 성질이 평하며, 독이 없다. 오장을 안정시키고 끊어진 것을 이어주며 몸을 가볍게 하고 기운을 보태니, 오래 먹으면 사람에게 이롭다. 추위와 더위를 견디게 한다. 표범의 기름(脂)은 생발고(生髮膏)에 넣을 수 있으니, 아침에 바르면 저녁에 머리카락이 난다. 표범의 이빨과 뼈(齒骨)는 매우 단단한데, 부처의 이빨(佛牙)이라고 속이기도 한다.

### 象肉 | 코끼리의 고기

象肉, 味淡, 多食令人體重. 牙, 無毒, 主諸鐵及雜物入肉, 刮取屑細研和水傳刺上卽出. 身具百獸肉, 惟鼻是其本肉. 膽隨四時, 所在四腿, 春前左, 夏前右, 秋後左, 冬後右. 主目疾, 和乳滴目中. 又云, 喉中刺痛, 用舊牙梳屑研水飲之. 小便不通, 生煎服之, 小便多, 燒灰飲下.

코끼리의 고기(象肉)는 맛이 담백한데, 많이 먹으면 몸이 무거워지게 된다. 상아(牙)는 독성이 없으니, 쇠붙이 및 이물 등이 살 속에 박힌 것을 치료하는데, 깎아서 가루를 내고 곱게 갈아서 물에 개어 찔린 상처 위에 발라주면 바로 빠져 나온다. 코끼리의 몸에는 온갖 짐승의 고기가 갇추어져 있지만, 그중에 코가 코끼리의 본육(本肉)이 된다. 코끼리의 쓸개(膽)는 4계절에 따라 네 다리에 옮겨 다니니, 봄에는 왼쪽 앞다리에, 여름에는 오른쪽 앞다리에, 가을에는 왼쪽 뒷다리에, 겨울에는 오른쪽 뒷다리에 있다. 코끼리의 쓸개는 눈병에 주로 쓰는데, 젖에 개어서 눈 속에 떨어준다. 또한 말하기를, 목구멍이 찢리는 듯이 아플 때는 오래된 상아빋을 깎아서 물에 개어 마신다고 하였다. 소변이 나오지 않을 때는 생 상아를 삶아서 먹고, 소변이 너무 잦을 때는 태워 재를 만들어 물과 함께 넘긴다.

### 獺肉 | 수달의 고기

獺肉, 味甘, 寒. 療時氣. 肝, 味甘, 有毒. 主鬼疰、蠱毒. 却魚鯁, 止久嗽. 燒服之. 膽, 主明目. 塗酒杯唇上, 酒稍高於杯唇, 分杯之說, 誤也. 屎, 主魚臍瘡, 研傳之.

수달의 고기(獺肉)는 맛이 달고, 성질이 차다. 유행성 질환을 치료한다. 수달의 간(肝)은 귀주와 고독을 치료한다. 물고기 가시를 제거하고, 오래된 해수를 몇 개 한다. 태운 재를 복용한다. 수달의 쓸개(膽)는 눈을 밝게 한다. 술잔의 가장 자리에 (쓸개를) 바르면, 술을 잔의 구순부보다 조금 더 높게 따를 수 있지만, ‘(수달의 쓸개가) 술잔을 가르다’는 말은 잘못된 것이다. 수달의 똥(屎)은 어제 창(魚臍瘡)에 주로 쓰니, 갈아서 발라준다.

### 豺肉 | 승냥이 고기

豺肉, 味酸, 食之無益. 皮, 性熱, 主冷痺・脚氣. 灸纏病上, 卽差.

승냥이 고기(豺肉)는 맛이 시고, 먹어서 좋을 게 없다. 가죽(皮)은 성질이 뜨거우니, 냉비와 각기를 다스린다. 데워서 환부 위에 묶어주면 바로 낫는다.

### 狼 | 이리

狼, 味辛. 老狼頷下有懸肉, 行善顧, 疾則不能. 脰中筋, 如織絡小囊, 大似鴨卵. 作聲, 諸竅皆沸. 糞, 煙直上, 烽火用之. 昔言狼狽是二物, 狽前二足絶短, 先知食之所在, 指以示狼, 狼負以行, 匪狼不能動. 肉皆可食.

이리는 맛이 맵다. 늙은 이리는 턱 아래에 살이 매달려 있다. 이리는 다닐 때 주위를 자주 돌아보는데, 빨리 달릴 때는 돌아보지 못한다. 피중근(脰中筋)은 베로 짠 작은 주머니 같은 모양으로, 크기는 오리알만 하다. 소리를 내면 모든 구멍에서 끓어오른다. 이리 똥(糞)은 태우면 연기가 곧장 위로 올라가기 때문에 봉화에 쓴다. 옛말에 낭과 패는 두 가지 동물로, 패는 앞다리 두 개가 매우 짧지만, 음식이 있는 곳을 미리 알아서, 가리켜 낭에게 보여주면, 낭이 패를 짚어지고 가니, 낭이 아니면 움직일 수 없다고 하였다. 고기는 모두 먹을 수 있다.

### 羆 | 비

羆大於熊, 貔似虎, 猫似虎而淺毛. 三獸俱陽物, 用同熊虎.

비(羆)는 곰보다 크고, 비貅(貔)는 호랑이와 비슷하게 생겼고, 묘(猫)는 호랑이와 비슷하지만 털이 짧다. 이 세 동물은 모두 양물(陽物)로 쓰임은 곰이나 호랑이와 같다.

## 狐 | 여우

狐, 味甘, 寒, 有毒. 主補虛勞, 治惡瘡疥, 作臠食之. 陰莖, 味甘, 有毒. 主女子絕產、陰痒, 小兒陰癰、卵腫. 雄狐糞, 燒之, 辟瘟疫惡病. 頭燒以辟邪. 心肝, 生服, 治妖魅, 肝燒灰, 治風.

여우(狐)는 맛이 달고, 성질이 차며, 독이 있다. 허로를 보(補)하고, 악성 창질과 개선을 치료하니, 고깃국으로 끓여 먹는다. 여우의 음경은 맛이 달고 독이 있다. 여자의 불임이나 음부 가려움과 소아의 음퇴(陰癰)、난종(卵腫)에 주로 쓴다. 수컷 여우의 똥은 태우면 온역의 기운과 나쁜 병을 물리친다. 여우의 머리를 태워서 나쁜 것을 물리친다. 심장과 간은 날로 먹으면 요매(妖魅)를 치료하고, 간을 태워서 재를 만들어 풍을 치료한다.

## 狸肉 | 살랭이

狸肉, 味似狐. 療諸疰、五痔, 作羹臠食之. 骨, 味甘, 溫, 無毒. 主風疰、尸疰、鬼疰, 在皮中淫躍如針刺者, 心腹痛, 走無常處, 及鼠瘻、惡瘡. 頭骨尤良, 灸骨和麝香雄黃爲丸, 治痔瘻甚效. 糞, 燒灰, 主寒熱鬼瘡, 發無期度者, 極驗. 狸類甚多, 有玉面狸、九節狸、風狸、香狸, 食品佳者也.

살랭이 고기(狸肉)는 맛이 여우와 비슷하다. 모든 주병(疰病)과 오치(五痔)을 치료하는데, 고깃국으로 만들어 먹는다. 살랭이 뼈(骨)는 맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 풍주(風疰)、시주(尸疰)、귀주(鬼疰)가 있어 피부 속에서 불규칙적으로 뛰며 바늘로 찌르듯 아플 때와, 심복통이 일정하지 않아 온갖 곳

에 내달릴 때와 서루와 악창에 주로 쓴다. 머리뼈가 가장 좋은데, 뼈를 태워서 사향과 옹황과 섞어서 환을 만들면, 치루를 치료하는데 매우 효과적이다. 살쾡이 똥(糞)은 태워서 재를 내어 쓰는데, 추웠다 더웠다하는 귀학(鬼瘡)이 시도 때도 없이 발작하는 데 주로 쓰는데 매우 효과가 좋다. 살쾡이의 종류는 매우 많아서, 옥면리(玉面狸), 구절리(九節狸), 풍리(風狸), 향리(香狸)와 같은 종류도 있으니, 음식물로써 좋은 것들이다.

### 獐肉 | 오소리

獐肉, 胞膏, 味甘, 平, 無毒. 主上氣、乏氣、欬逆, 酒和服之. 又水脹不差者, 以肉作羹臠食之. 胞乾磨服, 吐蟲毒竝效.

오소리 고기(獐肉)는 자궁이 기름지니, 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 상기(上氣)、핍기(乏氣)、해역에 주로 쓰는데, 술과 함께 복용한다. 양념을 잘해서 삶아 먹는다. 또한 잘 낫지 않는 수창(水脹)에는 오소리 고기로 채소국이나 고깃국을 끓여 먹는다. 오소리 자궁은 말려서 갈아서 복용하면 고독(蠱毒)을 토해내면서 낫는다.

### 猴肉 | 원숭이

猴肉, 味酸, 平, 無毒. 主諸風勞. 釀酒彌佳, 乾脯主久瘡. 頭骨, 主瘡魅. 手, 主小兒驚癇口噤, 屎, 主蜘蛛咬, 皮, 主馬疫氣.

원숭이 고기(猴肉)는 맛은 시며, 성질이 평(平)하고, 독이 없다. 온갖 풍로(風勞)에 주로 쓴다. 술을 빚으면 더욱 좋고, 말려서 포(脯)로 만든 것은 구학(久瘡)에 주로 쓴다. 원숭이의 머리뼈(頭骨)는 장매(瘡魅)에 주로 쓰고, 원숭이의 손(手)은 소아의 경간과 구금에 주로 쓰며, 원숭이의 똥(屎)은 거미에 물렸을 때 주로 쓰며, 껍질은 마역기(馬疫氣)에 주로 쓴다.

### 麀肉 | 큰사슴 고기

麀肉, 味如牛脂, 甘過之. 皮可爲靴, 尾能辟塵, 山牛也.

큰사슴 고기(麀肉)는 맛이 소기름과 비슷한데, 훨씬 달다. 가죽은 신발을 만들 수 있고, 꼬리는 먼지를 털 수 있으니, 산에 사는 소(山牛)이다.

### 家猫肉 | 고양이

家猫肉, 甘微酸. 主勞瘵.

고양이 고기는 맛이 달면서 약간 시다. 노채(勞瘵)를 치료한다.

### 鼯鼠 | 두더지

鼯鼠, 味鹹, 無毒. 主癰疽、諸瘻蝕、惡瘡、陰蠱、爛瘡.

두더지(鼯鼠)는 맛은 짜며 독이 없다. 웅저와 온갖 누창(瘻瘡), 악창·창개, 음부가 허는 것, 짓무르면서 허는 것, 혈맥이 통하지 않아 웅저가 된 것에 주로 쓴다.

- 鼯鼠 | 날다람쥐

鼯鼠, 主墮胎易產.

날다람쥐(鼯鼠)는 태를 떨어뜨려 아기를 쉽게 낳게 하는 데 주로 쓴다.

一種竹鼯, 食筍, 味佳.

비슷한 종류로 죽류(竹鼯)라는 것이 있는데, 죽순을 먹으며 맛이 좋다.

他如貂鼠、黃鼠俱入藥.

기타 담비(貂鼠)·족제비(黃鼠) 등은 모두 약재로 쓰인다.

又云, 鼠膽, 治耳聾, 但取而不得耳<sup>3</sup>

또한 쥐의 쓸개(鼠膽)는 귀머거리를 치료한다고 하지만, 잡더라도 쉽게 구할 수 없을 따름이다.

### 果然肉 | 과연(果然)의 고기

果然肉, 味鹹, 無毒. 主瘡瘍寒熱, 煮食之. 狢獸, 主五野鷄病. 狢狢血, 飲之可見鬼. 三種皆類猴而用稍異, 故竝錄之.

과연(果然)의 고기는 맛이 짜고, 독성이 없다. 장기나 학질 때문에 추웠다 더웠다 갈 때 삶아서 먹는다. 용수(狢獸)는 오야계병(五野鷄病)에 주로 쓴다. 비비(狢狢)의 피를 마시면 귀신을 볼 수 있다. 이 세 종류는 모두 원숭이류이지만 쓰임이 약간 다르기에 모두 기록해 둔다.

### 牛黃、犀角、膾肭臍、貘澤膏 | 우황(牛黃)、서각(犀角)、온늘제(膾肭臍)、맥택고(貘澤膏)

牛黃、犀角、膾肭臍、貘澤膏, 罕有眞者, 雖有亦不多, 用者慎焉. 彼麒麟、騶虞、神龍之肉, 人亦豈易得而醢之哉.

우황(牛黃)、서각(犀角)、온늘제(膾肭臍)、맥택고(貘澤膏)는 진짜가 드물고, 있다한들 많지 않으므로, 이것을 쓰는 자는 조심해야 할지라. 저 기린(麒麟)이나 추우(騶虞), 신룡(神龍)의 고기 등은 사람이 어찌 쉽게 얻어서 젓갈을 담글 수 있겠는가!

右諸獸, 肉如熱, 血不斷, 落水浮, 及形色異常之類者, 皆有毒, 不可食. “孔子色惡不食, 臭惡不食, 不時不食”, 是也. 又曰, “肉雖多, 不使勝食氣”, 蓋人食以穀氣爲主, 一或過焉, 適足以傷人, 非養生之道矣, 況望其有所補乎? 夫人雖不如孔子之聖, 而自昧昧於飲食之節, 以自 其生, 尚亦不悟何哉? 宜合禽類後之說觀之.

이상에서 살펴본 길짐승은 고기가 뜨겁거나, 피가 계속 나오거나, 물에 떠내려 왔거나 한 것과 모양과 색깔이 이상한 것들은 모두 독이 있으니 먹어서는 안 된다. “공자께서는 색깔이 나쁘면 드시지 않았고, 냄새가 안 좋으면 드시지 않았고, 제철 음식이 아니면 드시지 않으셨다”는 것이 바로 이러한 까닭에서 이다. 또한 “고기가 많아도 밥보다 많이 드시지 않으셨다”고도 하였으니, 대개 사람의 식사란 곡기를 위주로 한 것인데, 하나라도 지나치면 사람을 상하게 만들기 알맞으니, 양생의 도가 아니거늘 하물며 보탬이 되기를 바랄 수 있겠는가? 대저 사람이 비록 공자와 같은 성인은 아니라 할지라도, 스스로 먹고 마시는 절도에 우매하여서 자신의 생명을 해치면서도 까마득히 깨달지 못하는 것은 어째서인가? 앞의 날짐승류의 뒤에 논설한 것과 함께 보는 것이 좋을 것이다.

1. 皮, 味甘, 寒. 猪, 水畜, 其氣先入腎, 解少陰客熱. 加白蜜食, 潤燥除煩, 加米粉, 益氣斷痢. : ※《동의보감》猪膚湯 ↩

2. 驢肉 : 衍義曰 驢肉食之動風, 脂肥尤甚, 屢試屢驗. 日華子以為止風狂, 治一切風, 未可憑也 ...仍須烏者, 用烏之意, 如用烏雞子烏蛇烏鴉之類, 其性俱治風, 然更取其水色, 蓋以制其熱, 則生風之義. ※『증류본초』 ↩

3. 鼠膽, - 但取而不得耳 : “弘景曰:其膽纔死便消, 不易得也. (쥐는 죽으면 바로 쓸개가 녹아버리기 때문에 구하기 어렵다)” ※『본초정화』 내 도홍경 인용 참조 ↩



## 2.2.3. 魚類 | 어류

### 鯽魚 | 붕어

鯽魚, 味甘, 溫, 無毒. 主諸惡瘡, 燒以醬汁和塗之. 或取猪脂煎用. 又主腸癰. 合蓴作羹, 主胃弱不下食, 調中、下氣、補虛. 作臠, 主腸癖, 水穀不調, 及赤白久痢. 又釀白礬燒灰, 治腸風血痢. 又開其腹, 納少鹽燒之 治齒痛. 丹溪云, “諸魚皆屬火, 惟鯽魚屬土, 故能入陽明, 有調胃實腸之功. 多食亦能動火.” 不可與沙糖、蒜芥、猪肝、雉肉同食.

붕어(鯽魚)는 맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 온갖 약창에 주로 쓰이는데, 태워서 간장에 개서 발라준다. 혹은 돼지비계에 달여서 쓴다. 또한 장옹에도 주로 쓴다. 순채와 함께 국을 끓이면 위가 약해서 음식이 내려가지 않는 것을 치료하며, 속을 고르게 하고, 기를 내리며, 허를 보한다. 회를 찢은 것은 장벽(腸癖)에 주로 쓰는데, 물과 곡식을 소화시키지 못할 때와 오래된 적백리에도 먹는다. 또 백반과 섞어서 태워 재를 내면, 장풍과 혈리를 치료한다. 또 배를 갈라서 속에다 소금을 약간 넣고 태우면 치통을 치료한다. 단계가 말하기를 “모든 물고기는 화(火)에 속하나 붕어만은 토(土)에 속하기 때문에 양명에 들어갈 수 있으며, 위를 조리하고 장을 두텁게 하는 효능이 있다. 많이 먹으면 또한 화기를 요동시킬 수 있다”고 하였다. 사탕이나 마늘, 개채, 돼지 간, 꿩고기와 함께 먹으면 안 된다.

### 鯉魚 | 잉어

鯉魚, 味甘, 寒, 無毒. 肉燒灰, 治欬逆氣喘. 煮食之, 療水腫、脚滿, 下氣. 又安胎, 治懷妊身腫. 又天行病後, 與原有癥疾人, 皆不可食. 肉忌葵菜, 子忌猪肝, 同食俱害人. 頭有毒.

잉어(鯉魚)는 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 살코기를 태워서 재를 내면 해역과 기천(氣喘)을 치료한다. 삶아 먹으면 수종·각만을 치료하며 하기(下氣) 작용이 있다. 또 태를 편안하게 하고, 임신부종을 치료한다. 돌림병이 있은 뒤나 원래부터 징가를 앓고 있던 환자는 모두 먹어서는 안 된다. 살코기는 규채를 꺼리고, 알은 돼지 간을 꺼리니, 함께 먹으면 모두 사람을 해친다. 머리에는 독이 있다.

- 膽 | 잉어담

膽主目熱赤痛, 青盲, 明目, 久服强悍益志氣. 滴耳聾. 小兒熱腫塗之.

잉어담(膽)은 눈에 열이 나면서 붉어지고 아픈 것과 청맹 등을 치료하며 눈을 밝게 하는데 주로 쓰는데, 오래 복용하면 뜻을 굳세게 해 준다. 귓속에 떨어뜨리면 귀머거리를 치료한다. 소아의 열종에 발라준다.

## 鰾魚 | 준치

鰾魚, 平, 補虛勞, 稍發疔瘡.

준치(鰾魚)는 성질이 평하고, 허로를 보하지만, 약간 감고(疔瘡)를 일으킨다.

## 魴魚 | 방어

魴魚, 調胃氣, 理五臟. 和芥子醬食之, 助肺氣, 去胃家風, 消穀不化者. 作鱠食, 助脾氣, 令人能食. 作羹臠食宜人.

방어(魴魚)는 위기(胃氣)를 고르게 하고, 오장을 순조롭게 한다. 겨자나 된장과 함께 먹으면 폐기(肺氣)를 돕고, 위가풍(胃家風)을 제거하며, 소화되지 않은 곡식을 삭힌다. 회로 먹으면 비기(脾氣)를 도와서 식욕이 솟게 한다. 채소국이나 고깃국으로 끓여 먹어도 사람에게 좋다.

## 鱒魚 | 심어

鱒魚,味甘,平.益氣補虛.肥健人.其子肥美,殺腹內小蟲.

심어(鱒魚)는 맛이 달고 성질이 평하다. 기력을 돕고 허약함을 보한다. 사람을 살지고 건강하게 한다. 그 알은 기름지고 맛있으며, 뱃속의 작은 벌레를 죽인다.

## 蠡魚 | 가물치

蠡魚,味甘,寒,無毒.主濕痺,面目腫脹,大小便壅塞,療五痔出血.取魚腸,以五味灸令香,以綿裹納穀道中,食頃蟲即出.又脚氣風氣,作鱸食之,良.丹溪,癩疾用此魚,以代蛇之或缺,是亦去風.古方有單用黑蠡湯安胎,是妊娠亦可食也.一云,亦發癩疾.諸魚膽皆苦,惟此膽甘可食.

가물치(蠡魚)는 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 습비(濕痺)와 얼굴 및 눈의 종창(腫脹), 대소변이 막혔을 때 주로 쓰는데, 5가지 치질로 인한 출혈을 치료한다. 가물치 창자를 가져다가 갖은 양념을 하고 향긋하게 구워서 천으로 싸서 항문 속에 넣어두면, 한 식경 쯤 되면 기생충이 바로 나온다. 각기나 풍기가 있는 경우 회를 떠서 먹으면 좋다. 《단계심법》에서 나병의 치료에 가물치를 쓰는데, 화사(花蛇)가 없을 때 대용품으로 쓴 것이니, 가물치도 거풍(去風) 작용이 있는 것이다. 옛 처방에 검은 가물치 한 가지로 탕을 끓여 태를 안정시킨다는 것이 있으니, 임신부도 또한 먹을 수 있는 것이다. 혹자는 고질병을 일으킬 수 있다고도 하였다. 물고기 쓸개는 모두 쓴맛이 나는데, 오직 가물치의 쓸개만 달기 때문에 먹을 수 있다.

## 鰻魚 | 용어

鰻魚,味平甘,無毒.開胃利臟,久食肥健.此魚食泥,不忌藥.

용어(鰐魚)는 성질이 평하고 맛이 달며, 독성이 없다. 위를 열어주고 장부를 이롭게 하니, 오래 먹으면 살지고 건강해진다. 이 물고기는 진흙을 먹기 때문에 기피하는 약재가 없다.

### 鱸魚 | 농어

鱸魚, 平. 補五臟, 益筋骨, 和腸胃, 安胎, 治水氣, 食之宜人, 作鮓尤良. 暴乾甚香美. 雖有小毒, 不致發病. 一云, 發痲痺及瘡腫. 不可與乳酪同食. 中其毒, 以蘆根汁解之.

농어(鱸魚)는 성질이 평(平)하다. 오장을 보하고 근골을 보익하며, 장위(腸胃)를 고르게 하고, 태를 안정시키며, 수기를 치료한다. 먹으면 사람에게 이롭고 젓갈을 담가 먹으면 더욱 좋다. 햇빛에 말리면 향이 아주 좋다. 독이 조금 있으나 병을 일으키지는 않는다. 혹자는 현벽과 창종을 일으킨다고도 하였다. 유제품 등과 함께 먹어서는 안 된다. 독성에 중독되었을 때는 노근(蘆根)을 짜낸 즙으로 푼다.

### 河魴魚 | 복어

河魴魚, 味甘, 溫, 有大毒. 主補虛, 理腰脚, 痔疾, 殺蟲. 其味極美, 肝尤毒, 然修治不如法, 食之殺人. 橄欖、蘆根、糞水解之.

복어(河魴魚)는 맛이 달고, 성질이 따뜻하며, 무서운 독이 있다. 허한 것을 보하고 허리와 다리를 다스리고, 치질을 없애며 벌레를 죽인다. 맛이 아주 좋지만, 간에는 강한 독이 있으니, 제대로 손질하지 않으면 먹어서 사람이 죽을 수 있다. 감람(橄欖)、노근(蘆根)、분수(糞水)로 풀 수 있다.

### 石首魚 | 조기

石首魚, 味甘, 無毒. 開胃益氣. 乾者爲鯨魚, 消宿食, 消瓜成水. 主中惡暴痢, 用大麥稭包不露風, 陳久愈好, 否則發紅失味. 又云, 魚首有石如碁子, 磨服治淋.

조기(石首魚)는 맛이 달고 독이 없다. 위의 기능을 촉진하고 기운을 보태준다. 말린 것이 굴비(鰵魚)인데, 묵은 음식물을 삭이며, 오이를 소화시켜 물이 되게 한다. 속이 안 좋아 갑자기 설사를 할 때 주로 쓰는데, 보리 벼짚으로 싸서 바람이 들지 않게 하여, 오래 묵힐수록 더 좋으니, 그렇게 하지 않으면 붉은 빛을 띠게 되고 풍미를 잃게 된다. 또한 말하기를, 조기의 머리에는 바둑알 같은 작은 돌이 있으니, 갈아서 복용하면 임병(石淋)을 치료한다고 하였다.

### 鱣魚 | 제어

鱣魚, 發疥.

제어(鱣魚)는 부스럼을 일으킨다.

### 青魚 | 청어

青魚, 甘, 平, 無毒. 微毒. 主濕痺. 脚氣弱、煩悶, 益氣力. 忌蒜葵.

청어(青魚)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 약간 독이 있다고도 한다. 습비에 주로 쓴다. 각기、각약、번민 등을 치료하고 기력을 더해준다. 마늘과 규채(葵菜)를 꺼린다.

### 鮎魚 | 메기

鮎魚, 甘, 無毒. 一云, 有毒. 主水浮腫病, 利小便. 忌牛肝. 魰魚似鮎, 美且益人. 下膀胱水. 動痼疾, 不可與野豬、野雉同食. 赤目赤鬚無顙者, 不可食. 二魚寒而有毒, 非嘉物也.

메기(鮎魚)는 맛이 달고 독이 없다. 혹자는 독이 있다고도 한다. 수종과 부종 병에 주로 쓰며, 소변이 잘 나가게 한다. 소의 간을 꺼린다. 화어(魰魚)는 메기와 비슷한데, 맛이 있고 또 사람에게 유익하다. 방광의 물을 내려준다. 고질병

을 일으키니, 멧돼지나 꿩고기와 함께 먹으면 안 된다. 붉은 눈과 붉은 수염에 아가미가 없는 것은 먹어서는 안 된다. 두 물고기는 차고 독이 있으므로 좋은 물품이 아니다.

### 白魚 | 백어

白魚, 味甘, 平, 無毒. 主開胃, 助脾消食, 補肝明目. 去水氣, 令人肥健. 五味蒸煮食之, 良. 若經宿食之, 腹冷生病, 或醃或糟皆可. 人患瘡癰食之, 甚發膿, 灸瘡食之, 不發.

백어(白魚)는 맛이 달고, 성질이 평(平)하며 독이 없다. 식욕을 돋우는데 주로 쓰니, 비를 돕고 음식을 소화시키며, 간을 돕고 눈을 밝게 한다. 수기를 제거하고 사람을 살지고 건강하게 한다. 각종 양념으로 찌거나 삶아서 먹으면 좋다. 혹시 하룻밤을 묵었다가 먹게 되면 배가 냉해져서 병이 생기니, 소금이나 지게 미에 절여서 보관하면 먹을 수 있다. 부스럼을 앓는 환자가 먹으면 심해져서 농이 나오고, 땀든 자리에 증기가 난 사람이 먹으면 증기가 터지지 않는다.

### 鰻鱺魚 | 뱀장어

鰻鱺魚, 味甘, 有毒. 一云, 平, 微毒. 主五痔瘡癰. 腰背濕風痺常如水洗, 及濕脚氣, 一切風癰如蟲行者, 殺諸蟲, 諸草石藥毒. 勞瘵人食之, 殺蟲. 昔有女子患傳尸勞, 其家以之活釘棺中, 棄之江流以絕此病. 流至金山, 有人引岸開視之, 女人猶活. 因取置漁舍, 多得鰻鱺, 食之病愈, 後爲漁人妻. 此說見稽神錄.

뱀장어(鰻鱺魚)는 맛이 달고 독이 있다. 혹자는 성질이 평하고 약간 독이 있다고 하였다. 오치와 창루에 주로 쓴다. 허리와 등이 항상 물로 씻는 듯한 습풍비(濕風痺)와 습각기(濕脚氣), 일체의 풍소(風癰)로 벌레가 기어가는 듯한 것을 치료하며, 각종 벌레를 죽이고, 모든 풀과 광물의 독을 제압한다. 노채를 앓는 환자가 먹으면 노채충을 죽인다. 옛날에 어떤 처녀가 시체로부터 옴은 노채

병을 앓자 그 집안에서는 처녀를 산 채로 관에 넣고 못질하고는 강물에다 띄워 보내서 이 병을 근절하려고 하였다. 떠나려가서 금산(金山)에 이르렀을 때, 어떤 사람이 언덕으로 끌어올려 관을 열어 보았더니, 여인이 아직 살아 있었기에 어부의 집에 데려다 두고는 뱀장어를 많이 먹여서 병이 나았고, 훗날 어부의 아내가 되었다고 한다. 이 이야기는 《계신록》에 보인다.

### 鰾魚 | 두렁허리

鰾魚, 味甘, 大溫, 無毒. 主補中益氣血, 除腹中冷氣、腹鳴. 產前產後病、淋瀝、瘦弱、血氣不調, 宜食, 若過多, 令霍亂. 時行病起食之, 再發<sup>1</sup>.

두렁허리(鰾魚)는 맛이 달고 성질이 매우 따뜻하고 독이 없다. 속을 보하고 기혈을 더해 주는 작용이 있으며, 뱃속의 냉기와 복명을 제거한다. 산전 산후의 병과 임력(淋瀝)、혈기부조、수약(瘦弱) 등에 먹으면 좋지만, 많이 먹으면 괄란이 발생한다. 전염병에서 회복된 뒤에 먹으면 회복이 잘된다.

### 鰮魚 | 용어

鰮魚, 格額目傍, 有骨名乙. 禮云, 魚去乙. 一云, 東海[鰮]魚也. 食之別無功用. 又云, 池塘所蓄, 頭大細鱗者, 甘平益人, 一種鰮魚, 似鰮頭小色白, 性急味勝.

용어(鰮魚)는 이마가 네모지고 눈이 치우쳐 있는데, 뼈가 있는 것을 ‘을(乙)’이라고 한다. 《禮記·內則》에서는 ‘어거을(魚去乙)’이라고 하였다. 혹자는 동해 용어(東海鰮魚)라고도 부른다. 먹어도 별로 효험이 없다. 혹자는 말하기를 연못에서 기르는 물고기 중에 머리가 크고 비늘이 자잘한 것은 맛이 달고 성질이 평하여 사람에게 이롭다. 연어의 일종으로, 용어(鰮魚)와 비슷하지만 머리가 작고 흰빛을 띠는데, 성질이 급하지만 맛은 아주 좋다고 하였다.

### 鰻魚 | 환어

鯢魚, 無毒. 膽最苦, 治喉痺、飛尸.

환어(鯢魚)는 독성이 없다. 쓸개가 제일 쓰다. 후비(喉痺)와 비시(飛尸)를 치료한다.

#### 鰕魚 | 쏘가리

鰕魚, 味甘, 無毒. 去腹內惡血及小蟲, 益氣力, 令人肥健. 一云, 平, 稍有毒, 益脾胃.

쏘가리(鰕魚)는 맛이 달고 독이 없다. 복부의 악혈과 소충을 없애며, 기력을 더해주고 살찌고 건강하게 한다. 혹자는 성질이 평하고, 약간 독성이 있으며, 비위를 돕는다고 하였다.

#### 昌侯魚 | 창후어

昌侯魚, 味甘, 平, 無毒. 益氣肥健. 子有毒, 令人痢下.

창후어(昌侯魚)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 기력을 더해주고 살찌고 건강하게 한다. 알은 독성이 있어서 설사가 나게 한다.

#### 鯨魚 | 종어

鯨魚, 平. 補五臟, 益筋骨, 和脾胃, 多食宜人. 作鮓尤佳. 暴乾甚香美. 不毒, 亦不發病.

종어(鯨魚)는 성질이 평하다. 오장을 보하고, 근골을 더해주며, 비위를 조화롭게 하니, 많이 먹으면 사람에게 보탬이 된다. 젓갈로 담으면 더욱 좋다. 별에 말리면 매우 향이 좋고 맛이 있다. 독성이 없어서 병도 발생하지 않는다.

#### 嘉魚 | 가어



嘉魚, 味甘, 溫, 無毒. 一云, 微毒. 食之令人肥健悅澤. 此乃乳穴中小魚, 常飲乳水, 所以益人. 味甚珍美. 力強於乳. 詩所謂, “南有嘉魚”, 註言, “出於沔南之丙穴”, 是也.

가어(嘉魚)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독성이 없다. 혹자는 약간 독이 있다고도 한다. 먹으면 사람으로 하여금 살찌고 건강하며 낯빛이 좋게 한다. 이것은 종유석이 있는 동굴 속의 작은 물고기로, 늘 종유석 내린 물을 마시기 때문에 사람에게 유익한 것이다. 맛이 매우 좋고 훌륭한다. 젖에 의해서 힘이 강해진다. 《시경》에서 이른 바 “남쪽 강한(江漢)에 맛좋은 고기가 있으니”라 하였고, 《집주》에서 말하기를, “면남(沔南)의 병혈(丙穴)에서 나온다”라 하였으니, 바로 이것이다.

#### 烏賊魚 | 오징어

烏賊魚, 味鹹, 平. 主益氣, 強志, 通月經. 素問云, 主女子血枯.

오징어(烏賊魚)는 맛이 짜고 성질이 평하다. 기운을 돋우고 뜻을 굳게 하며, 월경을 통하게 한다. 《소문》에는 “여자의 혈이 고갈된 것을 주로 치료한다”고 하였다.

#### 章舉魚 | 장거어

章舉魚, 一名石矩, 比烏賊魚差大, 味更珍好.

장거어(章舉魚)는 석거(石矩)라고도 부르는데, 오징어에 비해 조금 더 크고, 맛은 더욱 좋고 훌륭하다.

#### 黃頰魚 | 황협어

黃頰魚, 味甘, 平, 無毒. 醒酒, 不益人. 一云, 能祛風.

황협어(黃頰魚)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 술을 깨게 하지만, 사람에게 이롭지는 않다. 혹은 풍을 제거하는 기능이 있다고도 한다.

### 比目魚 | 가자미

比目魚, 平. 補虛, 益氣力. 多食, 稍動氣.

가자미(比目魚)는 성질이 평(平)하다. 허한 것을 보하고 기력을 돕는다. 많이 먹으면 기를 조금 동하게 한다.

### 鮰魚 | 민어

鮰魚, 味美. 鰾可作膠. 與鰾魚白相似.

민어(鮰魚)는 맛이 좋다. 부레로 아교를 만들 수 있으니, 축이(鰾)의 부레와 비슷하다.

### 邵陽魚 | 소양어

邵陽魚, 有毒. 主瘡癰, 尾有刺, 人犯之至死.

소양어(邵陽魚)는 독이 있다. 장학(瘡癰)에 주로 쓰는데, 꼬리에 가시가 있어서 사람이 건드려 쏘이면 죽기도 한다.

### 鮫魚 | 소어

鮫魚, 味甘, 平, 無毒. 主五野鷄痔、下血、瘀血.

소어(鮫魚)는 맛이 달고, 성질이 평하며, 독성이 없다. 오야계치(五野鷄痔)와 하혈, 어혈에 주로 쓴다.

## 鱣魚 | 전어

鱣魚, 無毒. 肝<sup>2</sup>, 主惡瘡、癰疥. 《詩》言, ‘鱣鮪發發’, 卽今之鯉魚也

전어(鱣魚)는 독이 없다. 전어의 간은 주로 악창과 선개에 사용한다. 《시경·석인(碩人)》에서 “전어와 상어가 팔딱거리며”라 하였으니, 지금의 황어(鯉魚)이다.

## 鯊魚 | 사어

鯊魚, 平. 補五臟, 主蟲氣、蟲疰. 與鮫魚同.

사어(鯊魚: 상어)는 성질이 평하다. 오장을 보하고, 고기(蟲氣)와 고주(蟲疰)에 주로 쓴다. 교어(鮫魚: 상어)와 같은 고기이다.

## 鱣魚 | 후어

鱣魚, 平, 微毒. 療痔, 殺蟲. 多食, 發嗽并瘡癰.

후어(鱣魚: 투구 게)는 성질이 평(平)하고 약간 독성이 있다. 치질을 치료하고 벌레를 죽인다. 많이 먹으면 기침과 창선이 생긴다.

## 鯖魚 | 청어

鯖魚, 味甘, 平, 無毒. 肉, 主脚氣、濕痺. 眼睛, 主能夜視. 頭中枕, 磨服, 主心腹痛. 膽, 主目暗, 并塗惡瘡. 貫鬚, 主喉痺, 神效.

청어(鯖魚)는 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 살코기는 각기와 습비를 치료한다. 눈알(眼睛)은 밤눈을 밝게 해준다. 두중침(頭中枕)은 갈아서 복용하는데 심복통에 주로 쓴다. 쓸개(膽)는 눈이 어두운 데 주로 쓰고, 악창에도 발라준다. 관반(貫鬚)은 후비에 주로 쓰는데, 효험이 아주 좋다.

## 蟹 | 게

蟹類甚多.

게의 종류는 매우 많다.

### • 螃蟹 | 방해

螃蟹, 味甘, 寒, 有毒. 一云, 涼. 主胸中熱. 解結散血, 愈漆瘡. 養筋益氣, 理經脈, 乃食品之佳味, 最宜人. 須是八月一日, 蟹吃稻芒後, 方可食, 霜後更佳. 已前食之, 有毒. 獨螯、獨目、兩目相向者, 皆有大毒, 不可食. 有風疾人并孕婦, 不可食. 藕蒜汁、冬瓜汁、紫蘇, 俱解蟹毒.

방해(螃蟹)는 맛이 달고 성질이 차고 독이 있다. 혹은 성질이 차다고 하였다. 가슴에 맺힌 열을 푼다. 맺힌 것을 풀고 피를 흩어지게 하며, 칠창(漆瘡)을 낫게 한다. 근육을 기르고 기를 북돋우며, 경맥을 다스리니, 식품 중에 아주 맛있는 것이고, 사람에게 유익하다. 모름지기 8월 1일에 게가 벼의 까끄라기를 먹은 이후에야 먹을 수 있으며, 서리가 내린 후에는 더욱 맛있다. 그 이전에 먹게 되면 독이 있다. 집게발이 하나만 있는 것이나, 게눈이 하나인 것, 게눈 두 개가 같은 방향을 가리키는 것은 모두 강한 독이 있으니, 먹어서는 안 된다. 풍병이 있는 사람과 임산부는 먹어서는 안 된다. 토란과 마늘즙, 동과(冬瓜)즙, 자소(紫蘇)는 모두 게 독을 풀어준다.

### • 蟻蟹 | 절해

蟻蟹, 殼多黃, 其螯無毛最銳, 食之行風氣.

절해(蟻蟹)는 등껍질이 넓고 황색 빛깔이 많은 것인데, 집게발에 털이 없고 가장 날카로우며, 먹으면 풍기(風氣)를 돌게 한다.

### • 蟪蚌蟹 | 추모해

蟪蚌蟹匾而大, 性冷, 無毒. 解熱氣、小兒痞氣.

추모해(蟪蛄蟹)는 껍질이 납작하면서 큰 데, 성질이 차고, 독성이 없다. 열기와 소아의 비기(痞氣)를 풀어준다.

- 蟪蛄蟹 | 팽기해

蟪蛄蟹, 小毒, 食之, 令人吐痢, 與蟪蛄蟹同.

팽기해(蟪蛄蟹)는 약간 독성이 있어서, 먹으면 토하거나 설사하게 하니, 팽활해(蟪蛄蟹)와 같다고 한다.

- 擁劍蟹 | 웅검해

擁劍蟹, 一大螯待鬪, 一小螯供食. 餘者, 皆有毒, 不可食.

웅검해(擁劍蟹)는 큰 집게발이 한로 싸움을 하고, 작은 집게발로는 먹이를 먹는 게이다. 나머지 게는 모두 독이 있어서 먹으면 안 된다.

誤中者, 急以黑豆汁解之. 其黃能化漆爲水, 脚中髓并殼中黃, 熬爲末, 納金瘡中, 能續斷筋. 爪, 主墮胎, 破宿血, 產後血悶, 酒及煮湯煎服, 良.

잘못해서 게에 중독된 경우에는 급히 흑두즙으로 풀어준다. 노란 것은 옷을 물로 변화시킬 수 있는데, 게의 다리 속 힘줄과 게 껍질 속의 노란 부분을 줄여서 가루로 만들어 금창(金瘡)의 상처 속에 넣어주면 근골이 끊어진 것을 이을 수 있다. 게의 집게발(爪)은 낙태시키고 어혈을 풀며, 산후의 혈민(血悶)에 주로 쓰는데, 술과 함께 끓여서 탕으로 달여서 복용하면 좋다.

## 鼈 | 자라

鼈, 味甘. 主補陰, 調中益氣. 去熱氣、血熱、濕痺、腹中癥熱、婦人帶下、羸瘦. 然性冷, 久食損人. 妊娠, 不可食. 忌莧菜. 又頭足不縮、獨目、目陷、腹下紅, 及有小字、五字、王字等形者, 俱有大毒, 不可食. 誤中者, 以黃芪、吳藍煎湯解之.

자라(鼈)는 맛이 달다. 음(陰)을 보하는데 주로 쓰고, 속을 고르게 하고 기를 돈다. 열기와 혈열(血熱), 습비(濕痺), 복중징열(腹中癢熱), 부인대하, 몸이 야위는 것을 치료한다. 하지만 성질이 차서, 오래 먹으면 사람에게 손해가 된다. 임신부는 먹어서는 안 된다. 비름나물(莧菜)을 꺼린다. 또한 머리와 다리를 움츠리지 못하는 것과 눈이 하나 뿐인 것, 눈이 함몰된 것, 배 아래가 붉은 것과 배에 ‘소(小)’자, ‘오(五)’자, ‘왕(王)’자 등의 자형이 있는 것은 모두 무서운 독이 있으니, 먹어서는 안 된다. 잘못해서 중독된 경우에는 황기와 오남(吳藍)을 달인 탕으로 풀어준다.

#### • 甲 | 자라의 등껍질

甲, 味鹹, 平, 無毒. 主心腹癥瘕、堅積. 寒熱, 去痞、息肉、陰蝕、痔、惡肉. 消瘡腫, 療癰瘡、勞瘵、骨熱、小兒脊堅、婦人漏下五色、弱瘵, 墮胎.

자라의 등껍질(甲)은 맛이 짜고 성질이 평하고 독이 없다. 심복의 징가와 단단한 덩어리를 다스린다. 한열을 치료하고 그득하여 답답한 병·식육(息肉)·음식(陰蝕)·치질·악육(惡肉)을 제거한다. 창종(瘡腫)을 삭히고, 온학(溫瘡)과 노수(勞瘵), 골열(骨熱), 소아의 옆구리 아래가 딱딱한 것, 부인의 오색대하와 허약하고 야위는 것을 치료하고, 낙태시킨다.

#### • 頭 | 자라의 대가리

頭, 燒灰, 主小兒諸疾、脫肛.

자라의 대가리(頭)는 태워서 재를 내어 쓰는데, 소아의 각종 질병과 탈항에 주로 쓴다.

#### • 血 | 자라의 피

血, 可塗之. 丈夫陰頭癰, 取甲一枚, 燒灰和鷄卵白傅之. 產難食灰立出.

자라의 피(血)는 바르는데 쓴다. 사내의 음경 머리의 옹창에는 자라의 등껍질 1매를 가져다가 태워서 재를 내어 달걀 흰자와 섞어서 발라준다. 난산에 재를 먹으면 곧바로 나온다.

### 車螯 | 차오

車螯, 冷, 無毒. 解酒毒、酒渴、消渴. 不可多食.

차오(車螯: 바다 큰 조개)는 성질이 차고 독이 없다. 술독과 술 먹고 목마른 것, 소갈을 풀어준다. 많이 먹어선 안 된다.

### 蚶 | 꼬막

蚶, 味甘, 溫, 無毒. 主心腹冷氣, 腰脊冷風, 利五臟, 益血. 溫中起陽, 消食健脾, 令人能食.

꼬막(蚶)은 맛이 달고, 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 심복(心腹)의 냉기와 요척(腰脊)의 냉풍을 다스리고, 오장을 이롭게 하며 피를 보태준다. 속을 따뜻하게 하고 양기를 일으키며, 음식을 소화시키고, 비위를 건강하게 하여 사람이 밥을 먹을 수 있게 만든다.

### 蝗 | 가리맛

蝗, 甘, 溫, 無毒. 補虛, 產後虛損. 主冷痢、邪熱、煩悶, 疫後忌食.

가리맛(蝗)은 맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 허한 것을 보하고, 산후의 허손을 치료한다. 냉리(冷痢)와 사열(邪熱), 가슴 속이 답답한 데 주로 쓰는데, 전염병을 앓은 뒤에는 먹는 것을 삼간다.

### 淡菜 | 홍합

淡菜, 溫, 無毒. 補五臟, 虛損勞, 理腰脚氣, 益陽事. 消食, 除腹中冷, 消痃癖, 潤毛髮. 產後血結冷痛, 崩中帶下漏下. 男子久痢, 並宜食之. 煮以五味更妙. 雖形狀不典, 甚益人.

홍합(淡菜)은 성질이 따뜻하고 독이 없다. 오장을 보하고 허손과 허로를 치료하며, 허리와 각기를 다스리며, 발기를 돕는다. 음식물을 소화시키며, 뱃속이 냉한 것을 제거하며, 헌벽(痃癖)을 삭여주며, 모발을 윤기 있게 한다. 산후에 굳은 피로 배가 아픈 것을 치료하고, 봉중、대하、누하를 치료한다. 남자의 오래된 이질에도 또한 먹는 것이 좋다. 삶아서 각종 양념을 하면 더 좋다. 생김새가 비록 전아하진 않지만, 매우 사람에게 유익하다.

#### 蛤蜊 | 참조개

蛤蜊, 性冷, 無毒. 丹溪云, 濕中有火. 止消渴, 開胃. 解酒毒. 主老癖能爲寒熱者, 及婦人血塊, 煮食之. 此物雖冷, 然與丹石相反, 食之令腹結痛. 湯火傷, 殼燒灰, 油調搽, 神效.

참조개(蛤蜊)는 성질이 차고, 독이 없다. 단계는 “습한 가운데 화(火)가 있다”고 하였다. 소갈을 멎게 하며 위 기능을 촉진시킨다. 술독을 풀어준다. 오래된 벽(癖)으로 한열이 된 것과 부인의 피가 뭉친 것을 치료하는데, 삶아서 먹어야 한다. 참조개는 성질이 비록 차가우나 단석과 서로 상반(相反)하니, 단석을 복용하는 자가 먹으면 배가 뭉쳐서 아프게 한다. 뜨거운 물에 데었을 때는 껍질을 태워서 재를 내어 기름과 섞어서 발라주면 매우 효험이 있다.

#### 蜆 | 가막조개

蜆, 冷, 無毒. 辟時氣, 開胃. 壓丹石. 去暴熱, 明目, 利水. 下脚氣、濕毒, 解酒毒、目黃. 多食發嗽, 并冷氣消腎.



가막조개(蜆)는 성질이 차고 독이 없다. 전염병을 치료하고, 위 기능을 촉진시킨다. 단석의 약독을 내려준다. 갑작스럽게 발생한 열을 제거하고, 눈을 밝게 하며, 소변을 배출시킨다. 각기·습독을 내려주고, 술로 인한 독과 눈이 누렇게 된 것을 풀어준다. 많이 먹으면 기침이 발생하게 되고, 아울러 냉기가 신장을 녹인다.

### 鰕 | 새우

鰕, 平. 主五野鷄病, 動風發疥. 小兒食之, 令脚屈不能行. 生水田溝渠中, 小者有小毒. 海鰕, 長一尺, 作鮓毒人至死.

새우(鰕)는 성질이 평하다. 오야계병에 주로 쓰는데, 풍을 동하게 하고 피부병을 일으킨다. 소아가 먹으면 다리가 구부러져서 걸을 수가 없다. 무논 및 도랑 속에 사는데, 작은 것은 조금 독이 있다. 바다 새우(海鰕: 대하)는 (큰 것은) 길이가 1척에 달하는데, 젓갈을 담는다. 독성이 사람을 죽이기도 한다.

### 石決明 | 전복껍질

石決明, 味鹹, 平寒, 無毒. 主目瞖痛、青盲. 久服, 益精輕身.

전복껍질(石決明)은 맛이 짜고 성질이 평하고 차며, 독이 없다. 눈의 장애와 통증·눈이 보이지 않는 것을 치료한다. 오래 복용하면 정(精)을 보하여 몸을 가볍게 한다.

### 馬刀 | 말십조개

馬刀, 味辛, 微寒, 有毒. 主漏下赤白, 寒熱, 石淋. 殺禽獸, 賊鼠.

말십조개(馬刀)는 맛이 맵고, 성질이 약간 차고, 독이 있다. 부인의 적백루하와 한열을 치료하고 석림을 없애준다. 날짐승과 들짐승을 죽이고 쥐를 죽인다.

## 田螺 | 우렁이

田螺, 氣大寒. 主目熱赤痛, 取黃連末, 納其中, 汁出, 用以注目. 生津, 取汁飲之, 治消渴. 又利大小便, 腹中結熱, 脚氣上衝, 脚手浮腫. 解酒過多, 喉舌生瘡. 碎其肉, 傅熱瘡. 爛殼, 燒末, 主反胃. 煮汁, 治急黃. 螺螄用同. 海螺, 治目痛.

우렁이(田螺)는 성질이 매우 차다. 눈에서 열이 나고 붉고 아픈 경우에 주로 쓰는데, 황연가루를 우렁이 안에 넣었다가 즙이 나오면 그 즙을 눈에 넣어준다. 생 진액을 즙으로 취하여 마시면 소갈을 그치게 한다. 또한 대소변을 잘 나오게 하고, 뱃속에 맺힌 열을 제거하고, 각기(脚氣)가 상충하는 것, 손발이 붓는 것을 치료한다. 과음으로 인한 술독을 풀어주고, 목구멍과 혀에 돋은 부스럼을 치료한다. 우렁이 살점은 찢어서 열창(熱瘡)에 붙인다. 껍질은 태워서 가루 내어 반위에 주로 쓴다. 우렁이를 삶아서 즙을 내면 갑작스런 황달을 치료한다. 다슬기(螺螄)는 쓰임새가 같다. 소라(海螺)는 눈이 아픈 것을 치료한다.

## 牡蠣 | 굴

牡蠣, 味鹹, 氣平微寒, 無毒. 入足少陰經. 主傷寒寒熱, 溫瘧洒洒. 驚恚怒氣, 除拘緩、癰癰、癰腫、喉痺、鼠瘻. 女子帶下赤白, 心脅氣結痛. 除老血. 軟積痞, 鹹能軟堅也. 澁大小腸, 止大小便. 療鬼交洩精. 久服, 強骨節, 殺邪鬼, 延年.

굴 조개(牡蠣)는 맛이 짜고, 성질이 평하면서 약간 차고, 독이 없다. 족소음경으로 들어간다. 상한으로 추웠다 더웠다 하는 것과 온학으로 오싹오싹한 증상에 주로 쓴다. 경기와 노기를 없애고, 수축하거나 늘어진 상태와 나력(癰癰), 웅종(癰腫), 후비(喉痺), 서루(鼠瘻)를 없앤다. 여자의 적백대하와 심협의 기가 맺혀 통증이 있는 것을 치료한다. 오래 묵은 피를 없앤다. 기가 쌓여서 비(痞)가 된 것을 무르게 하니, 소금기는 단단한 것을 연하게 만들 수 있는 것이다. 대

소장을 삼(澁)하게 하고, 대소변을 멈추게 한다. 귀신과 교접하여 정이 새나가는 것을 치료한다. 오래 복용하면 뼈와 관절을 튼튼하게 하고 사귀를 죽이며 수명을 늘려준다.

和杜仲服, 止盜汗, 和麻黃根、蛇床子、乾薑爲粉, 去陰汗. 引以柴胡, 能去脅硬, 引以茶清, 能消結核, 引以大黃, 能除股腫. 地黃爲之使, 能益精取澁, 止小便, 本腎經藥也.

두충(杜仲)과 섞어서 먹으면 도한(盜汗)을 멎게 하고, 마황 뿌리, 사상자, 건강(乾薑)과 섞어서 가루를 내면 음한(陰汗)을 제거한다. 시호로 인경(引經)하면 옆구리 아래가 단단하게 된 것을 제거하고, 차(茶)로 인경하면 (뒷목의) 결핵을 없애며, 대황으로 인경하면 대퇴부의 부종을 없앤다. 지황을 사약(使藥)으로 쓰면 정(精)을 북돋우고 삼(澁)한 것을 취하여 소변을 멎게 하니, 본래 신경(腎經)의 약이다.

## 蚌 | 굽은 조개

蚌, 性冷, 無毒. 主婦人虛勞下血, 并痔瘻. 血崩帶下, 止消渴, 除煩熱, 壓丹石毒. 以黃連末納之, 取汁, 點赤暗眼良. 爛殼, 飲下, 治反胃、痰飲. 又蚌粉, 治疳, 止痢. 醋調, 傳癰腫.

굽은 조개(蚌)는 성질이 차고 독이 없다. 부인의 허로로 인한 하혈과 치루에 주로 사용한다. 혈붕·대하를 치료하고, 소갈을 멎게 하며, 번열을 제거하고, 단석의 약독을 눌러준다. 황연가루를 굽은 조개 안에 넣어서 즙을 취하여 붓고 어두워진 눈에 넣어주면 좋다. 구워서 가루를 낸 껍질은 미음과 함께 넘기는 데, 반위와 담음을 치료한다. 또한 굽은 조개를 구워서 가루 낸 방분(蚌粉)은 감증(疳證)을 치료하고, 이질을 멎게 한다. 식초와 섞어서 옹종에 바른다.

## 龜肉 | 거북이 고기

龜肉, 味鹹甘, 平. 一云, 酸, 溫. 食之, 令人身輕不飢, 益氣資智, 令人能食. 釀酒, 主風, 脚軟弱并脫肛.

거북이 고기(龜肉)는 맛이 짜고 달고 성질이 평하다. 혹은 맛이 시고 성질이 따뜻하다고도 한다. 먹으면 사람으로 하여금 몸이 가벼워지고 배가 고프지 않게 하며, 기운을 돋우고 지혜를 길러주며, 밥을 잘 먹게 한다. 술로 빚은 거북이 고기는 풍으로 다리가 무르고 허약한 것과 탈항을 치료하는데 주로 쓴다.

- 溺 | 거북이 오줌

主耳聾, 又療久嗽, 斷瘡.

거북이 오줌(溺)은 이롱(耳聾)에 주로 쓰는데, 또한 오래된 기침을 치료하고 학질을 끈는다.

- 甲 | 거북이 껍질(龜甲)

甲, 止漏下赤白, 破癥瘕、瘰癧、五痔、陰蝕、濕痺、癰緩, 四肢重弱, 小兒顙不合, 頭瘡難燥, 女子陰瘡. 心腹痛, 腰背酸疼, 骨中寒熱, 傷寒勞復, 或肌體寒熱欲死. 大有補陰之功, 力猛, 兼去瘀血, 續筋骨, 治勞倦. 蓋龜乃陰中至陰之物, 稟北方之氣而生, 故能補陰血虧, 補心, 竝效.

거북이 껍질(龜甲)은 적백의 누하(漏下)를 멈추고, 징가、해학(瘰癧)、5가지 치질、음식(陰蝕)、습비、탄완(癰緩)을 깨뜨려 없애며, 사지가 무겁고 약한 것과 소아의 신문(顙門)이 닫히지 않는 것, 소아의 머리에 난 창이 잘 마르지 않는 것과 여자의 음창을 치료한다. 심복통、허리와 등의 산통、뼈 속에서 일어나는 한열、상한에 노역이 겹친 것、혹은 기육(肌肉)에서 한열이 나서 죽을 것 같은 것을 치료한다. 크게 음(陰)을 보하는 공이 있으니, 공력이 맹렬하여서 아울러 어혈을 제거하고, 힘줄과 뼈를 이어주며, 과로하여 피곤한 것을 다스리게 된다. 거북이가 음 가운데에서도 지음에 속하는 동물이기 때문이니, 북방의 기운을 받아 생겨나므로 음을 보하고 혈휴(血虧)를 다스린다. 심장을 보하는 데도 아울러 효과가 있다.

## 江 | 강돈

江, 味鹹, 無毒. 肉, 主飛尸、蠱毒、瘡癰. 肪, 摩惡瘡. 與海돈[彡+豕]同.

강돈은 맛이 짜고 독이 없다. 살코기(肉)는 비시(飛尸)와 고독(蠱毒), 장학(瘡癰)에 주로 쓴다. 지방(肪)은 악창에 문질러 준다. 해돈과 쓰임이 같다.

## 鼃 | 개구리

鼃, 味甘, 寒, 無毒. 主小兒赤氣、肌瘡、臍傷, 止痛, 氣不足. 取以五味醃炙, 酒食之良.

개구리(鼃)는 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 소아의 붉은 기운과 기창, 배꼽의 상처에 주로 쓰는데, 통증을 멎게 하며, 기가 부족한 것을 다스린다. 잡아다가 온갖 양념에 절이고 구워서 술과 함께 먹으면 좋다.

## 蛤蚧 | 도마뱀붙이

蛤蚧, 鹹, 平, 小毒. 主久肺勞、傳尸, 殺鬼邪, 療嗽, 下淋, 通水道.

도마뱀붙이(蛤蚧)는 맛은 짜고, 성질이 평(平)하고, 독이 조금 있다. 오래 묵은 폐로(肺勞)와 전시(傳尸)에 주로 쓰는데, 헛것과 사된 것을 죽이고 기침을 치료하며, 석림(石淋)을 내리며, 소변을 잘 나오게 한다.

## 水母 | 수모

水母, 味鹹, 無毒. 主生氣, 婦人生氣、血帶, 小兒風疾, 丹毒.

수모(水母: 해파리?)는 맛이 짜고 독성이 없다. 생기를 낼 때 주로 쓰는데, 부인의 노손(生氣)과 혈대(血帶), 소아의 풍질과 단독을 치료한다.

### 鯪鯢甲肉 | 천산갑(鯪鯢甲) 고기

鯪鯢甲肉, 主五邪, 驚啼、悲傷, 療蟻瘻.

천산갑(鯪鯢甲) 고기는 오사(五邪)로 놀라서 울거나 슬퍼할 때 주로 쓰며, 의루를 치료한다.

### 貝子 | 작은 조개

貝子, 鹹, 平, 有毒. 主目瞖、鬼疰、蠱毒、腹痛、下血、五癰. 利水道, 除寒熱、溫疰, 解肌, 散結熱. 一種紫貝, 圓大. 明目, 去熱毒.

작은 조개(貝子)는 맛이 짜고 성질이 평하고 독이 있다. 눈의 예막(瞖膜)과 귀주、고독、복통、하혈、오옹(五癰)을 치료한다. 소변을 원활하게 하고, 한열과 온주(溫疰)를 제거하며, 기육을 풀어주고 맏힌 열을 흩어지게 한다. 같은 종류로 자패(紫貝)가 있는데, 둥글고 크다. 눈을 밝게 하고, 열독을 제거한다.

### 鼃肉 | 큰 자라 고기

鼃肉, 補虛, 味似鼃. 鼃肉, 主少氣吸吸, 足不立地. 甲俱入藥.

큰 자라 고기(鼃肉)는 허한 것을 보해주는데, 맛은 타(鼃)와 비슷하다. 타육(鼃肉)은 숨이 차서 가빠할 때와 발로 땅을 딛고 서지 못할 때 주로 쓴다. 껍질도 다 약재로 쓰인다.

### 瑇瑁 | 대모

瑇瑁, 寒, 無毒. 主解百藥毒, 血可生飲.

대모(瑇瑁)는 성질이 차고 독이 없다. 온갖 약의 독을 풀어주고, 피는 생으로 마실 수 있다.

## 海蛤 | 해합

海蛤, 味苦鹹, 平, 無毒. 主欬逆上氣, 喘息煩滿, 胸膈寒熱. 療陰痿. 與文蛤、魁蛤, 用稍同.

해합(海蛤)은 맛이 쓰고 짜고 성질이 평하고 독이 없다. 해역과 기가 치밀어 오르는 것, 천식과 답답하고 그득한 것, 흉통과 한열을 다스린다. 음위(陰痿)를 다스린다. 문합(文蛤)이나 괴합(魁蛤)과 용도가 약간 비슷하다.

## 蝦蟆 | 두꺼비

蝦蟆, 辛, 寒, 有毒. 主邪氣, 破癥堅血, 癰腫、陰瘡. 服之, 不患熱病. 肪, 可合玉. 子, 科斗, 用胡桃肉皮, 和爲泥, 染髭髮, 不變.

두꺼비(蝦蟆)는 맛이 맵고 성질이 차고 독이 있다. 사기를 다스리고 징괴(癥塊)와 굳은 피를 깨뜨리며 응종과 음창을 치료한다. 이것을 복용하면 열병을 앓지 않는다. 기름은 옥(玉)을 붙일 수 있다. 새끼는 과두(科斗)라고 하는데, 호두의 육피와 섞어서 진흙처럼 만들어서 수염이나 머리를 염색하면 색깔이 변하지 않는다.

## 魚膾 | 어회

魚膾, 乃諸魚所作之膾, 味甘. 溫補, 去冷氣、濕痺, 除喉中氣結、心下酸水. 腹中伏梁、冷瘕結癖、疝氣. 補腰脚, 起陽道.

어회(魚膾)는 각종 물고기로 회를 뜬 것으로, 맛이 달다. 온보(溫補) 작용을 하고 냉기와 습비를 없애며, 목구멍의 기결과 명치에서 올라오는 신물을 제거한다. 뱃속의 복량과 냉기로 인해 뭉쳐서 된 현벽(瘕癖), 산기(疝氣)를 치료한다. 허리와 다리를 보하고 성기능을 강화한다.

- 鯽魚膾 | 붕어회

主腸癖 水穀不調下利, 小兒大人丹毒, 風痧.

붕어회(鯽魚膾)는 장벽, 물과 음식을 소화시키지 못하고 설사를 할 때와 성인과 소아의 단독 및 풍으로 인한 현훈을 치료한다.

- 鯉魚膾 | 잉어회

鯉魚膾, 主冷氣塊結在心腹, 並宜蒜薤食之.

잉어회(鯉魚膾)는 냉기가 가슴과 배 사이에 덩어리로 뭉친 것을 치료하는데, 마늘이나 엽교와 함께 먹는 것이 좋다.

- 金羹玉膾 | 금강옥회(金羹玉膾)

以菰菜爲羹, 謂之金羹玉膾, 開胃口, 利大小腸. 以蔓菁煮去腥. 凡物腦, 能消毒, 所以食膾, 必魚頭羹也.

고채(菰菜)와 함께 국을 끓인 것을 ‘금강옥회(金羹玉膾)’라고 부르는데, 입맛을 돋워주고, 대장과 소장을 원활하게 해준다. 만청을 넣어서 끓이면 비린내를 잡아준다. 무슨 동물이든 뇌는 독을 삭이는 기능이 있다. 그러므로 회를 먹을 때는 반드시 생선대가리로 국을 끓이는 것이다.

近夜食不消, 馬鞭草汁能消之. 飲水, 令成蟲. 病起食之, 令胃弱. 不宜同乳酪食, 令霍亂. 又云, 不可同蒜食.

밤 무렵에 먹으면 소화가 안 되는데, 마편초즙(馬鞭草汁)이 그것을 삭여준다. 물을 마시면 기생충이 생기게 된다. 병을 앓은 후에 먹으면 위가 약해지고, 유제품과 함께 먹는 것은 좋지 않으니 곽란이 생긴다. 또한 마늘과 함께 먹어서는 안 된다고도 하였다.

予昔寓蒼梧, 見一婦人患吞酸, 諸藥不效, 一日食魚膾遂愈. 蓋以辛辣有劫病之功也. 凡膾, 若魚本佳者, 膾亦佳.



내가 옛날에 창오(蒼梧) 땅에 우거할 적에 한 부인이 탄산(呑酸)을 앓는 것을 본 적이 있었는데, 어떤 약도 듣질 않더니만, 하루는 물고기 회를 먹고는 드디어 병이 나았다. 아마도 매운 맛에 병을 쫓는 기능이 있어서였을 것이다. 무릇 회는 물고기 자체가 원래 좋은 것이라면 회도 역시 좋다.

## 魚鮓 | 물고기 젓갈

魚鮓, 諸魚所作之鮓. 不益脾胃, 皆發疥. 鯉魚鮓, 忌青豆、赤豆, 鯖魚鮓, 忌胡葵、羊肉. 鮓中有蝦者, 蜜瓶盛者, 不可食.

물고기 젓갈(魚鮓)은 여러 가지 물고기로 담근 것이다. 비위에 좋지 않고, 모두 창개를 일으킨다. 잉어젓은 청두와 적두를 꺼리고, 청어젓은 호수(胡葵)와 양고기를 꺼린다. 젓갈 속에 새우가 들어 있거나 꿀병에 담은 젓갈은 먹어서는 안 된다.

右諸魚, 有毒, 目有睫, 目能開合, 二目不同, 逆鰓, 全鰓<sup>3</sup>, 無鰓, 腦中白連珠, 連鱗, 白鬚, 腹下丹字, 形狀異常者, 竝殺人. 海產皆發霍, 多食令吐利. 凡中毒, 以生蘆根、馬鞭草取汁, 大豆、陳皮、大黃煮汁, 竝解之. 《素問》曰, “魚熱中”, 丹溪曰, “魚在水, 無一息之停, 食之動火”, 孟子曰, “舍魚而取熊掌”<sup>4</sup>, 良有以也, 食者節焉.

이상에서 살펴본 물고기들 중에 독이 있는 것으로는 눈을 깜빡이는 것, 눈을 떴다 감았다 할 수 있는 것, 두 눈알이 같지 않는 것, 아가미가 거꾸로 난 것, 아가미가 온전하지 않은 것, 아가미가 없는 것, 대가리 속에 백연주(白連珠)가 들어 있는 것, 비늘이 이어져 붙은 것, 지느러미가 흰 것, 배 아래쪽에 ‘단(丹)’자가 있는 것 등 형상이 이상한 것은 모두 사람을 죽게 한다. 바다에서 나는 것들은 모두 광란을 일으키니, 많이 먹으면 토하게 되고 설사가 난다. 무릇 물고기 독에 중독되었을 때는 갈대뿌리나 마편초를 생으로 즈내어 쓰거나, 대두, 진피, 대황을 달여서 즈낸 것으로 해독한다. 《소문》에서는 “물고기는 속이 뜨겁다”고 하였고, 단계는 “물고기는 물속에 있으면서 잠시도 멈추지 않으니, 먹었을 때 화를 동하게 할 수 있다”고 했다. 맹자(孟子)가 “생선 요리도 내가 먹고

싶은 것ियो, 곰 발바닥 요리도 내가 먹고 싶은 것이지만, 이 두 가지를 겸하지 못할 바엔 생선을 그만두고 곰 발바닥을 취하리라”고 한 것은 진실로 이러한 까닭에서이니, 먹는 사람들은 절제할지라.

1. 再發 : \*多復 \*多復의 내용을 반대로 이해하여 再發로 오기한 것으로 보인다. 弘景曰: 性熱能補, 時行病後食之, 多復.(성질이 열이 있어 보익할 수 있고, 전염병 후에 먹으면 회복이 잘된다) 『본초정화』卷之下 鱗部 내 도홍경 인용  
참조 ↩

2. 肛 : \*肝 \*鱸魚, 肝無毒, 主惡瘡疥癬, 勿以鹽炙食. 《증류본초》 ↩

3. 全鰓 : “魚無全腮, 食之發癰” \*備急千金要方, 보제방 ↩

4. 孟子曰, “舍魚而取熊掌” : “魚我所欲也, 熊掌亦我所欲也, 二者不可得兼, 舍魚而取熊掌者也” \*《孟子 告子上》 ↩

## 2.2.4. 味類 | 양념류

### 鹽 | 소금

鹽, 味鹹, 氣寒, 無毒. 主殺鬼蠱、邪疰、毒氣, 下部蠱瘡, 吐胸中痰癖. 止心腹卒痛, 堅齒, 止齒縫出血. 中蚯蚓毒, 化湯中洗沃之. 又用接藥入腎, 利小便, 明目, 止風淚. 多食, 傷肺喜欬. 又令人失色膚黑, 走血, 損筋. 病嗽及水者, 宜禁之. 一種戎鹽, 其用稍同.

소금은 맛이 짜고 성질이 차갑고 독이 없다. 귀고·사주·독기를 없애고, 음부가 허는 것을 치료하며, 흉중의 담벽을 토하게 하고 한다. 심복이 갑작스럽게 아픈 것을 멎게 하며, 이빨을 튼튼하게 하고, 잇몸에서 피가 계속 나오는 것을 멈추게 한다. 지렁이 독에 중독되었을 때 뜨거운 물에 녹여서 충분히 씻어준다. 또한 약 기운을 신으로 끌고 들어가는 성질을 이용하면, 소변을 원활하게 하고, 눈을 밝게 해주며, 풍루를 그치게 한다. 많이 먹으면 폐를 상하여 기침을 하게 한다. 또한 안색이 나빠지고 피부가 검어지게 하며, 혈분으로 달려서 근육이 손상된다. 해수를 앓는 사람과 수종이 있는 사람은 금해야 한다. 비슷한 종류로 용염(戎鹽)이 있는데, 그 쓰임새는 대략 같다.

### 醬 | 장

醬, 味酸鹹, 氣冷利. 除熱, 止煩滿, 殺百藥、魚、肉、菜、葷, 及湯火、蛇蟲等毒. 純豆者佳, 豆麵合作及純麵者, 俱不及. 麵醬, 不宜煮鯽魚食之, 令人生喉瘡.

장(醬)은 맛은 시고 짜며, 성질이 싸늘하다. 열을 제거하고 답답하고 그득한 증세를 멎게 하며, 각종 약독과 물고기, 고기, 채소, 버섯의 독을 없애고, 아물러 뜨거운 물에 화상 입은 것과 뱀이나 벌레 등의 독을 치료한다. 순전히 콩으로

만 만든 장이 좋으니, 콩과 밀가루를 합쳐서 만든 것과 순전히 밀가루로만 만든 것들은 모두 미치지 못한다. 밀가루로 만든 장(麵醬)으로는 붕어를 삶아 먹지 않는 것이 좋으니, 후창(喉癢)을 발생시킨다.

## 醋 | 식초

醋, 味酸, 溫, 無毒. 主消癰腫, 斂咽瘡, 散水氣, 殺邪毒. 一切魚肉菜毒, 治產後并金瘡傷損, 血暈. 下氣, 除煩, 破癥塊堅積, 婦人心痛血氣. 酸益血也. 米造者良, 穀氣全也. 多食, 損牙齒、筋骨、胃臟、顏色. 治口瘡, 以醋漬黃蘗皮含之愈. 此酸收之物, 致病以漸, 不宜和蛤食, 不可不知.

식초(醋)는 맛이 시고, 성질이 따듯하고, 독이 없다. 응증을 삭이고, 목구멍의 창상을 줄여주며, 수기(水氣)를 흘뜨리고, 나쁜 독을 없앤다. 일체의 물고기와 고기 및 채소의 독을 없애고, 출산이나 금창으로 인한 손상과 혈훈을 치료한다. 기를 내려주고, 답답함을 제거하며, 징괴와 단단한 적(積)을 없애고, 부인의 가슴 통증과 혈기를 치료한다. 신맛은 혈을 돕는다. 쌀로 빚은 것이 좋으니, 곡기가 완전하기 때문이다. 많이 먹으면 이빨과 근골, 위장, 안색을 손상시킨다. 구창(口瘡)을 치료하려면, 식초에 담근 황백피를 머금고 있으면 낫는다. 식초는 수렴하는 물질이어서 점진적으로 병을 불러오니 합(蛤)과 함께 먹어서는 안 된다는 것을 몰라서는 안 되겠다.

## 川椒 | 천초

川椒, 味辛, 氣溫大熱, 有毒. 主邪氣欬逆, 溫中, 明目, 逐骨節皮膚死肌, 寒濕痺痛, 下氣. 除六腑寒冷, 傷寒、溫瘧、大風汗不出, 心腹冷氣痛. 除齒痛, 壯陽, 療陰汗, 縮小便. 開腠理, 通血脈, 堅齒髮, 殺鬼疰、蠱毒、蟲魚蛇毒. 久服之, 頭不白輕身增年. 多食, 令人乏氣. 凡用須擇去閉口者及目, 盡微炒, 令出汗, 樁之, 取紅末用.

천초(川椒)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하면서 매우 열(熱)하고, 독이 없다. 사기(邪氣)로 인한 해역을 치료하고, 중초를 따뜻하게 하고, 눈을 밝게 하고, 골절과 피부의 죽은 살을 없애고, 한열비통을 치료하고, 기운을 내린다. 육부의 한랭을 제거하고, 상한·온학·대풍에 땀이 나지 않는 것·심복의 냉기로 인한 통증을 치료한다. 치통을 제거하고, 양기를 강하게 하고, 음한(陰汗)을 치료하며, 소변을 줄여준다. 주리를 열고, 혈맥을 통해주고, 이와 머리카락을 튼튼하게 하고, 귀주와 고독, 충독·물고기독·뱀독을 없앤다. 오래 먹으면 머리가 세지 않고 몸이 가벼워지며, 수명이 늘어난다. 많이 먹으면 핏기(乏氣)하게 된다. 무릇 사용할 때는 입을 닫은 것과 눈을 가려서 제거하고, 몽땅 약하게 볶아서 땀을 낸 뒤 절구질 하여 붉게 가루 내어 쓴다.

• 目 | 초목(椒目)

目, 味苦辛, 有小毒. 能行水, 治水蠱. 又治盜汗尤切, 炒爲細末, 以生豬上唇煎湯, 調半錢匕, 臨睡服效.

초목(椒目)은 맛이 쓰고 맵고 약한 독이 있다. 물을 내려가게 하여 수고(水蠱)를 다스린다. 또한 도한(盜汗)을 치료하는데 더욱 절실하니, 볶아서 곱게 가루 내어 생돼지 윗입술을 달인 물에 0.5돈을 타서 잠자기 직전에 먹으면 효험이 있다.

秦椒 | 진초

秦椒, 味苦辛, 溫, 有毒. 主風邪氣, 溫中, 除寒痺, 堅齒髮, 明目, 去雲膜. 女人月閉, 產後惡血, 久痢, 腹冷痛, 利五臟. 此椒味劣, 不及川椒. 一種野椒, 採之炒鷄鴨之類, 香美殊勝.

진초(秦椒)는 맛이 쓰고 매우며, 성질이 따뜻하고, 독이 있다. 풍사기(風邪氣)에 주로 쓰니, 중초를 따뜻하게 하고, 한비를 제거하며, 치아와 머리카락을 튼튼하게 하고 눈을 밝게 하며 눈의 예막을 제거한다. 여인의 월경이 막혔을 때

와 산후의 악혈, 오래된 이질, 냉복통을 치료하고 오장을 부드럽게 한다. 이 진초는 맛이 모자라니, 천초에 미치지 못한다. 비슷한 종류로 야초(野椒)라는 것이 있으니, 캐어다 닭이나 오리를 볶으면 향미가 매우 뛰어나다.

### 胡椒 | 후추

胡椒, 味辛, 大溫, 無毒. 屬火而有金, 性燥. 主下氣, 去冷痰, 溫中, 除臟腑風冷. 止霍亂及冷痢, 殺一切魚肉蠶蠶等毒. 丹溪云, 胡椒性燥, 辛辣快膈, 人喜食之, 大傷肺氣脾胃, 積久成病. 凡氣痛而食之, 愈是大禍也.<sup>1</sup>

후추(胡椒)는 맛이 맵고 성질이 아주 따뜻하고, 독이 없다. 화(火)에 속하면서 금(金)이 있고 성질이 조(燥)하다. 기운을 내리고 냉담을 없애며, 중초를 따뜻하게 하고 장부 가운데 풍냉을 제거한다. 객란과 냉리를 그치게 하고, 모든 생선·고기·자라·버섯 등의 독을 해독한다. 단계가 말하기를, 후추는 성질이 조(燥)하고 맛이 맵고 아려서 흉격을 상쾌하게 하니, 사람들이 즐겨 먹지만, 폐기와 비위를 크게 손상시키니, 오래 쌓이면 병이 된다. 무릇 기질(氣疾)을 앓는 사람이 먹으면 화를 더욱 크게 입게 된다.

### 豆豉 | 두시

豆豉, 味苦, 寒, 無毒. 主傷寒頭痛, 瘴氣惡毒, 燥悶, 虛勞喘吸, 瘧疾骨蒸. 去心中懊惱、發汗, 殺六畜毒及中毒藥蠱氣. 各處所造不一, 蒲州尤佳.

두시(豆豉)는 맛이 쓰고, 성질이 차고, 독이 없다. 상한두통, 장기와 악독, 번조(煩燥)하고 만민(滿悶)한 것, 허로와 숨을 헐떡이는 것, 학질과 골증을 치료한다. 가슴속의 오민과 발한을 제거하고, 육축(六畜)의 독과 약물과 고기(蠱氣)에 중독된 것을 없앤다. 각 지방마다 만들어 한 가지가 아니지만, 포주(蒲州)에서 빚은 것이 더욱 좋다.

## 蜜 | 꿀

蜜,味甘,平,無毒.微溫.主心腹邪氣,安五臟,益氣補中,止痛,解毒.除衆疾,和百藥,養脾氣,明耳目.除心煩飲食不下,腸澼,肌痛,口瘡.

꿀(蜜)은 맛이 달고 성질이 평하고 독이 없다. 성질이 약간 따뜻하다고도 한다. 가슴과 배의 사기(邪氣)에 주로 쓰는데, 오장을 안정시키고, 기를 북돋고 속을 보하며, 통증을 멈추고 해독 기능을 한다. 못 병을 제거하고 백약을 조화시킨다. 비기(脾氣)를 길러주고, 귀와 눈을 밝게 한다. 심번(心煩)이 있어서 음식을 넘기지 못하는 증상을 제거하고, 장벽과 기통(肌痛), 구창(口瘡)을 치료한다.

有出崖石上者,樹木上者,土中者,人養者,皆隨地土人事,所出不同,諸家辯論未的要之,當以花爲主.山野之中,花色良毒甚.雜蜂必採,其糞穢,方得成蜜,其間必有制伏之妙,不得而知.故夏冬爲上,秋次之,春則易變而酸.

절벽의 바위에서 나는 것과 나무 위에서 나오는 것, 흙속에서 나오는 것, 사람이 양봉한 것이 있어서, 모두 토지와 인사에 따라 나오는 것들이 같지 않으니, 여러 대가들의 변론이 아직 정확하게 모아지진 않았지만, 마땅히 꿀은 꽃을 위주로 구분해야 한다. 산야에 핀 꽃 들 중에서 꽃 색깔이 좋을수록 독성이 심한데, 꿀벌이 반드시 그것을 가려서 채취하여, 그 분비물로 꿀을 만든 것이니, 그 사이에 반드시 제복(制伏)하는 신묘한 이치가 있으려면 인간이 알 수는 없다. 까닭에, 겨울과 여름에 채취한 것이 가장 좋고, 가을에 채취한 것이 그 다음으로 좋고, 봄에 채취한 것은 쉽게 변해서 시큼해진다.

閩廣蜜極熱,以其龍荔草果檳榔花類熱多,雪霜亦少故也.川蜜,溫,西南之蜜,則涼矣,色白味恬,汁濃而砂,所以入藥.忌蔥、蒿苳.丹溪云,蜜喜入脾.食多之,害必生於脾.東南地卑濕,稟氣薄,土生火,宜也.

북건·광동지역에서 나온 것은 성질이 매우 뜨거운데, 용안(龍安)이나 여지(荔枝) 등 초본 과일과 빈랑꽃 등이 열이 많고, 남방의 기후가 서리나 눈이 적기 때문이다. 사천(泗川)의 꿀은 성질이 따뜻하고, 서남지역의 꿀은 성질이 서늘한데, 색깔이 희고 맛이 달며, 꿀이 진하고 사탕 같기 때문에 약재에 들어간다. 파나 상추를 꺼린다. 단계가 말하기를, 꿀은 비(脾)로 들어가는 것을 좋아하니, 많이 먹으면 반드시 비(脾)에 해가 생긴다. 동남방은 지대가 낮고 기후가 습하며, 품부 받은 기질이 박하여, 토(土)가 화(火)를 낳으니 마땅하다.

### 砂糖 | 사탕

砂糖,味甘,寒,無毒.性冷利.主心、肺、大腸熱,和中助脾,殺蟲,解酒毒.多食損齒,發疳,心痛,生蟲,消肌.小兒尤忌.同鯽魚食,成疳蟲,同筍食,筍不化成癥,同葵菜食,生流澼.丹溪云,砂糖,甘,屬土.甘生濕,濕生胃中之火,所以損齒也.

사탕(砂糖)은 맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 성질이 차고 순하다. 심·폐·대소장의 열을 내리고, 속을 조화롭게 하고 비를 도우며, 고(蠱)를 죽이고, 주독을 푼다. 많이 먹으면 이빨을 상하게 하고, 감병(疳病)을 일으키며, 가슴이 아프고, 충(蟲)을 생기게 하여 살이 마르게 한다. 소아는 더욱 삼간다. 붕어와 함께 먹으면 감충이 생기고, 죽순과 함께 먹으면 죽순이 소화되지 않아 징이 생기며, 규채와 함께 먹으면 설사를 한다. 단계가 말하길, 사탕은 달고, 토(土)에 속한다. 단 것은 습(濕)을 낳고, 습은 위 속에 화(火)를 일으키게 되니, 이 까닭에 이빨이 상하게 되는 것이다.

### 飴糖 | 엿

飴糖,味甘,溫,無毒.入足太陰經.有紫色濕軟者,有白色枯硬者.主補虛乏,止渴,消去惡血.潤肺,和脾胃.魚骨鯁喉中及誤吞錢鏰,服之出.中滿不宜用,嘔吐家忌之.仲景謂,嘔家不可用建中湯,以甘故也.糯與粟米作者佳,餘不堪用.多食發脾風.丹溪云,大發濕中之熱.



엿(飴糖)은 맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 족태음경으로 들어간다. 자색을 띠고 축축하며 물렁한 것이 있으며, 흰색을 띠고 습기가 없고 딱딱한 것도 있다. 허겁한 것을 보충하고, 갈증을 멎게 하고, 악혈을 녹여 없앤다. 폐를 윤택하게 하고, 비위를 조화롭게 한다. 생선뼈나 가시가 목구멍에 걸렸을 때와 동전이나 반지를 잘못 삼켰을 때 엿을 먹으면 나온다. 속이 그득할 때는 쓰지 않는 것이 좋고, 구토를 자주하는 사람은 삼간다. 중경이 말하기를 “구토를 자주하는 사람은 건중탕(建中湯)을 쓸 수 없다”했으니, 달기 때문이다. 찰벼(糯)나 조(粟米)로 만든 것이 좋고, 나머지는 약용으로 쓸 만하지 못하다. 많이 먹으면 비풍을 일으킨다. 단계는 “습증의 열을 크게 일으킨다”고 하였다.

## 芥 | 겨자

芥, 辣. 芥菜子, 研之作醬, 香辛, 通五臟, 歸鼻眼. 又可藏冬瓜.

겨자(芥)는 맵다. 겨자씨를 갈아서 장을 담그면 향기롭고 매워서 오장을 통하게 하고 기운이 코와 눈으로 간다. 또한 동과(冬瓜)를 저장할 수 있다.

## 茴香 | 회향

茴香, 味辛, 平, 無毒. 主破一切臭氣, 開胃, 下氣, 止嘔吐霍亂, 調中止痛. 主脚氣, 膀胱冷氣腫痛, 或連陰脾間疼痛, 引入小腹不可忍, 腎勞癰疽及惡毒腫痛.

회향(茴香)은 맛이 맵고, 성질이 평(平)하고, 독이 없다. 모든 냄새를 제거하는데 주로 쓰는데, 입맛을 좋게 하고 기를 내려주며, 구토와 객란을 멈추고, 속을 조화롭게 하여 통증을 멎게 한다. 각기(脚氣)에 주로 쓰는데, 방광의 냉기와 종통을 없애고, 사타구니와 허벅지 사이의 통증이 아랫배로 들어가 참을 수 없는 것을 치료하며, 신노·퇴산 및 악독으로 인한 종통을 치료한다.

## 蒔蘿 | 시라

蒔蘿, 辛, 溫. 殺魚肉毒, 健脾, 腹冷, 食不消, 霍逆, 腎氣, 小兒脹.

시라(蒔蘿: 소회향)는 맛이 맵고, 성질이 따뜻하다. 어류나 육류의 독을 제거하고 비(脾)를 튼튼하게 하며 배가 차가운 것을 치료하고 먹은 것을 소화시킨다. 객란과 신기, 소아창만을 다스린다.

#### 砂仁 | 사인

砂仁, 味辛, 溫, 無毒. 主下氣消食, 脾胃氣結, 冷瀉腹痛.

사인(砂仁)은 맛이 맵고 성질이 따뜻하며, 독성이 없다. 기를 내려주고 먹은 것을 소화시키는데 주로 쓰며, 비위에 기가 뭉쳐서 발생하는 냉사와 복통을 치료한다.

#### 杏仁 | 살구

杏仁, 味甘苦, 有小毒. 主下氣, 潤心肺, 散風寒咳嗽, 消心下急痛. 散結, 潤燥, 通大腸秘. 雙仁、半生熟者, 勿食. 忌粟米.

살구 씨(杏仁)는 맛이 달면서 쓰고, 약간 독이 있다. 기를 내리고 심폐를 윤택하게하며 풍한으로 인한 기침을 풀어주며 가슴아래 갑작스런 통증을 삭인다. 맷힌 것을 풀어주고, 마른 것을 윤택하게 하고, 대장의 비색을 통하게 한다. 씨가 두 개 든 것이나 반쯤 익은 것은 먹지 않는다. 조(粟米)를 꺼린다.

#### 梅仁 | 매실

梅仁, 味酸, 無毒. 能除煩熱.

매실 씨(梅仁)는 맛이 시고 독성이 없다. 번열을 제거할 수 있다.

## 香油 | 참기름

香油, 冷, 無毒, 發冷疾, 滑骨髓, 發臟腑渴, 困脾. 下三焦熱毒氣, 通大小腸, 殺五黃及蛔心痛, 并一切蟲. 生則冷, 熟則熱. 治飲食物, 須逐日熬熟用之, 經宿則動氣. 有齒牙、脾胃疾者, 不可食. 丹溪曰, “香油, 須炒芝蔴取之, 人食之美, 不致病. 若又煎煉食之, 與火無異”<sup>2</sup>. 予以芝蔴大寒, 炒而取油, 其性仍冷, 復經煎煉, 固熱矣, 未必至於無異於火, 丹溪救時之弊, 其憂深, 言切如此.

참기름(香油)은 성질이 차니 독은 없지만, 냉질이 발생하고, 정수가 빠져나가 장부의 정이 고갈되는 병이 발생하며 비장을 피곤하게 한다. 삼초의 열로 생긴 독기를 내려주며 대장과 소장의 기를 통하게 하고, 다섯 가지 황달과 회심통(蛔心痛)을 없애며 모든 벌레를 죽인다. 생으로 짠 것은 성질이 차갑고, 볶아서 짠 것은 성질이 뜨겁다. 음식물을 조리할 때는 되도록 매일 매일 볶아 익혀서 써야하니, 하룻밤을 묵히면 기가 동하게 된다. 치아나 비위에 병이 있는 사람은 절대로 복용해서는 안 된다. 단계가 말하기를, “참기름은 지마를 볶아서 짠 것으로, 사람이 먹을 때 맛있고 병이 생기진 않는다. 만약 또 더 졸여서 먹게 되면 불(火)과 다를 바 없다”라 하였다. 나는 지마의 성질이 매우 차기 때문에 볶아서 기름을 짜도 성질이 여전히 냉하고, 다시 졸이거나 단련을 거쳐야 정말로 뜨거워지며, 반드시 “불과 다를 바 없”는 정도까지는 아니라고 생각하지만, 단계가 당시의 잘못된 습관을 고쳐보려 한 고민이 깊었기에 발언이 이처럼 절절한 것이다.

## 酒 | 술

酒, 大熱, 有毒. 主行藥勢, 殺百邪惡毒氣. 行諸經而不止, 通血脈, 厚腸胃. 禦風寒霧氣, 養脾扶肝. 味辛者能散, 爲導引, 可以通行一身之表, 至極高之分. 苦者能下, 甘者居中而緩. 淡者利小便, 又速洩.

술(酒)은 성질이 대단히 뜨겁고 독이 있다. 약기운이 잘 돌도록 하고 모든 사악한 독기를 없앤다. 술은 모든 경락을 쉬지 않고 운행시킬 수 있어, 혈맥을 통하게 하고 장위를 튼튼하게 한다. 풍한과 무기(霧氣)를 막고, 비장을 기르고 간을 돕는다. 맛이 매운 것은 발산시킬 수 있고, 약기운을 이끄는데, 온 몸의 겉을 통행시키고, 지극히 높은 부분까지 이를 수 있다. 쓴 것은 사하시킬 수 있으며, 단 것은 중초에 머물러 완화시킬 수 있다. 맛이 담백한 것은 소변을 잘 보게 하면서 빨리 내리게 한다.

• 清水、白麵、白糯米 | 맑은 물, 흰 누룩, 흰 찹쌀

清水、白麵、白糯米, 不犯藥物, 無醎潔水, 冬月釀成, 此真正酒也. 少飲益人.

맑은 물, 흰 누룩, 흰 찹쌀로 약물을 범하지 말고, 간기 없는 맑은 물로 겨울철에 빚은 것이 진짜 술이다. 조금씩 마시는 것이 이롭다.

• 廣西蛇酒 | 광서사주

廣西蛇酒, 罇上有蛇數寸許, 言能去風. 其麴, 乃山中採草所造, 良, 毒不能無慮.

광서사주(廣西蛇酒)는 술병에 몇 촌 가량 되는 뱀이 들어 있는데, 풍을 제거할 수 있다고 한다. 누룩은 산중에서 채취한 풀로 만들어서 좋지만, 독에 대해서는 걱정이 없을 수 없겠다.

• 江西麻姑酒 | 강서마고주

江西麻姑酒, 以泉得名, 今眞[其]泉亦少. 其麴, 乃群藥所造. 浙江等處, 亦造此酒, 不入水者, 味勝麻姑, 以其米好也. 然皆用百藥麴, 均不足尙.

강서마고주(江西麻姑酒)는 샘 이름을 따서 이름 지었는데, 지금은 진짜 [그] 샘물도 줄어들었다. 누룩은 각종 약재로 만들었다. 절강(浙江) 등에서도 이 술을 빚는데, 그 샘물을 넣지 않은 것이 마고주보다 나은 것은 쌀이 좋기 때문이다. 그러나 두 곳 다 온갖 약재로 만든 누룩을 쓴다는 점에서는 모두 높이 치간 부족하다.

- 淮安菉豆酒 | 회안녹두주

淮安菉豆酒, 麴有菉豆, 乃解毒良物, 固佳. 但服藥飲之, 藥無力, 亦有灰不美.

회안녹두주(淮安菉豆酒)는 누룩에 녹두가 들어 있는데, 녹두는 해독 작용을 하는 좋은 곡식이므로 진정으로 좋은 술이다. 다만, 약을 먹을 때에 마시면 약효가 없게 되며, 또한 재가 있다는 점에서 좋지 못하다.

- 南京瓶酒 | 남경병주

南京瓶酒, 麴米無嫌, 以其水有醎, 亦着少灰. 味太恬, 多飲, 留中聚痰.

남경병주(南京瓶酒)는 누룩이나 쌀에는 모자람이 없지만, 그 물에 간기가 있고, 또 약간 재가 낀다. 맛은 몹시 달콤한데, 많이 마시면 속에 머물러 담이 뭉친다.

- 山東秋露白 | 산동추로백

山東秋露白, 色純味冽.

산동추로백(山東秋露白)은 색깔이 순수하고 맛이 시원하다.

- 蘇州小瓶酒 | 소주소병주

蘇州小瓶酒, 麴有葱及川烏、紅豆之類, 飲之, 頭痛口渴.

소주소병주(蘇州小瓶酒)는 누룩에 파나 천오(川烏), 홍두(紅豆) 따위가 들어 있어서, 마시면 머리가 아프고 갈증이 난다.

- 處州金盆露 | 처주금분로

處州金盆露, 清水入少薑汁造麴, 以浮飯法造酒, 醇美可尚, 香色味俱劣於東陽, 以其水不及也.

처주금분로(處州金盆露)는 맑은 물에 생강즙을 약간 넣어서 누룩을 만들고, 부반법(浮飯法)으로 술을 빚어서, 진하면서 맛있고 좋기는 하지만, 향이나 색, 맛이 모두 동양주(東陽酒)보다는 못한 까닭은 물이 미치지 못하기 때문이다.

### • 東陽酒 | 동양주

東陽酒, 其水最佳稱之, 重於它水, 其酒自古擅名. 《事林廣記》所載釀法, 麴亦入藥, 今則絕無, 惟用麴麵蓼汁拌造, 假其辛辣之力. 蓼性解毒, 亦無甚碍. 俗人因其水好, 競造薄酒, 味雖少酸, 一種清香遠達, 入門就聞, 雖隣邑所造, 俱不然也. 好事者清水和麴麵造麴, 米多水少造酒, 其味辛而不厲, 美而不胝, 色復金黃瑩徹, 天香、風味, 奇絕, 飲醉並不頭痛口乾, 此皆水土之美故也.

동양주(東陽酒)는 그곳의 물이 제일 좋다고 칭해졌기에, 다른 곳의 물보다 귀하게 여겨졌으며, 그곳의 술도 예로부터 유명했다. 《사림광기(事林廣記)》에 실려 있는 양조법에 따르면 누룩에 약재가 들어갔지만, 지금(북송)에 와서는 전혀 넣지 않고, 오직 밀기울과 밀가루, 여뀌 즙을 섞어서 만드니, 그 맵고 알싸한 힘을 이용하는 것이다. 여뀌의 성질에 해독 기능이 있지만, 또한 술 빚기에 큰 장애가 되지는 않는다. 민간인들이 물맛이 좋다고 다투어 막걸리(薄酒)를 빚으면, 맛은 조금 시큼해도 일종의 맑은 향이 멀리까지 풍겨서 문에 들어서면 바로 맡을 수 있었으니, 아주 가까운 이웃 고을에서 빚은 것도 모두 이렇게 않았다. 호사자가 맑은 물에 밀기울과 밀가루를 섞어서 누룩을 만들고, 쌀은 많게 물은 조금 넣어 술을 빚었더니, 그 맛은 매웠지만 독하지는 않았고, 맛이 좋지만 달지 않았으며, 술 빛은 금황색을 띠면서도 맑았고, 빼어난 향기와 풍미가 뛰어나고 빼어났으며, 약간 마시거나 취하게 마시거나 간에 두통이 생기거나 입안이 마르지 않았으니, 이것은 모두 수토의 아름다움 때문인 것이다.

### • 紅麴酒 | 홍국주

紅麴酒, 大熱, 有毒. 發脚氣、腸風、下血、痔瘻、哮喘、欬嗽、痰飲諸疾. 惟破血, 殺毒, 辟山嵐、寒氣, 療打撲傷, 則尤妙也.

홍국주(紅麴酒)는 아주 뜨겁고 독이 있다. 각기(脚氣), 장풍(腸風), 하혈(下血), 치루(痔瘻), 효전(哮喘), 해수(欬嗽), 담음(痰飲) 등 각종 질병을 일으킨다. 다만, 혈을 깨뜨리며, 산람(山嵐)과 한기를 물리치고, 타박상을 치료하는 데는 아주 묘약이 된다.

#### • 暹羅酒 | 섬라주

暹羅酒, 以燒酒復燒二次, 入珍貴異香. 每罇一箇, 用檀香十數斤, 燒烟薰之, 如漆然後, 入酒蠟封, 埋土中二三年, 絕去燒氣, 取出用之. 有帶至舶上者, 能飲之人, 三四盃卽醉, 價值比當數十倍. 有積病者, 飲一二盃卽愈, 且殺蟲. 予親見二人飲此酒, 打下活蟲長二寸許, 謂之鞋底魚蟲.

섬라주(暹羅酒)는 소주를 2차 증류하여 진귀하고 독특한 향을 넣은 것이다. 술병 한 개마다 단향(檀香) 열 몇 근을 살라서 훈증하여서 칠흑같이 된 뒤에야 술을 넣고 밀납으로 봉해서, 흙속에 2~3년간 묻어서 소기(燒氣)가 완전히 제거되면 꺼내어 쓴다. 선박 위에 가지고 탄 사람이 있었는데, 술을 잘 마시는 사람도 3~4잔이면 바로 취하였고, 값은 일반 술의 수십 배에 해당했다. 오래 묵은 병이 있는 사람이 1~2잔을 마셨더니 바로 나았고, 또 살충작용도 있었다. 내가(송나라 田錫) 직접 본 바로는 두 사람이 이 술을 마시고 2촌 가량의 살아있는 벌레를 쏘아내고는, 신발 밑에 붙어있던 어고(魚蠱)라고 말했다.

#### • 枸杞酒 | 구기주

枸杞酒, 補虛損, 去勞熱, 長肌肉, 益顏色, 肥健人, 止肝虛且淚.

구기주(枸杞酒)는 허손을 보하고, 노열을 제거하며, 기육을 기르고, 안색을 더하며, 사람을 살지고 튼튼하게 하고, 간허(肝虛)와 눈물을 그치게 한다.

#### • 菊花酒 | 국화주

菊花酒, 清頭風, 明耳目, 去痿痺. 開胃健脾, 煖陰起陽, 消百病.

국화주(菊花酒)는 두풍을 맑게 하고, 눈과 귀를 밝혀주며, 위비를 제거한다. 입 맛을 돋게 하고 비장을 건강하게 하며, 생식기를 따뜻하게 하고 양기를 돋우며, 각종 병을 없애준다.

- 葡萄酒 | 포도주

葡萄酒, 補氣調中. 然性熱, 北人宜, 南人多不宜也.

포도주(葡萄酒)는 기를 보충해주고 속을 고르게 한다. 그러나 성질이 뜨거워서 북쪽지방 사람에게는 마땅하지만, 남쪽지방 사람들은 많이 마시는 것이 좋지 않다.

- 桑椹酒 | 상심주

桑椹酒, 補五臟, 明耳目.

상심주(桑椹酒)는 오장을 보하고, 귀와 눈을 밝힌다.

- 狗肉酒 | 구육주

狗肉酒, 大補, 然性大熱, 若陰虛人及無冷病人, 飲之成病.

구육주(狗肉酒)는 크게 보탬이 되지만 성질이 매우 뜨거워서, 만약 음허한 사람이나 냉병이 없는 사람이 마시면 병이 생긴다.

- 豆淋酒 | 두림주

豆淋酒, 以黑豆炒熟, 用熱酒淋之. 療男婦諸風, 產後一切惡疾.

두림주(豆淋酒)는 검은 콩을 볶아서 익힌 뒤, 뜨거운 술로 우려낸 것이다. 남녀의 각종 풍과 산후의 모든 악질을 치료한다.

酒不可與乳同飲, 令氣急. 白酒, 同牛肉食, 腹内生蟲.<sup>3</sup>

술은 젖과 함께 마셔서는 안 되니, 기를 급하게 한다. 백주(白酒)를 소고기와 함께 먹으면 뱃속에 벌레가 생긴다.



丹溪云, “酒, 濕中發熱, 近於相火, 喜陞, 大傷肺氣, 助火生痰, 變爲諸病”. 又云, “醇酒宜冷飲, 先得溫中之寒, 以潤肺, 一益也. 次得寒中之溫, 以養胃, 二益也. 冷酒不可多飲, 三益”.

단계가 말하기를, “술은 습한 중에 열을 일으키니, 상화(相火)에 가까우며, 그 성질이 올라가기를 잘하여, 폐기가 크게 손상시키고, 불을 도와서 담이 생기니, 각종 질병으로 변한다”고 하였고, 또 말하기를 “순주(醇酒)는 차게 마셔야 좋은데, 먼저 따뜻한 가운데서 차가움을 얻어서 폐를 윤택하게 하는 것이 첫 번째 보탬이다. 다음으로는 차가운 가운데서도 따뜻한 기운을 얻어 위를 기르니, 두 번째 보탬이다. 찬 술은 마음 내키는 대로 먹을 수 없으니, 세 번째 보탬이다”라 하였다.

愚謂, 人只知不飲早酒, 而不知夜飲更不宜. 睡而就枕, 熱壅傷心傷目. 夜氣收斂, 酒以發之, 傷其清明. 既醉既飽, 飲食聚中, 傷勞脾胃, 停濕生痰, 酒能生火助慾, 因而不謹致病. 朱子曰, 但以醉爲節, 可也.

내가(왕영) 말하기를, 사람들은 그저 너무 이른 시간에 술을 마시는 것이 좋지 않다는 것만을 알고, 밤늦게 술을 마시는 것이 더욱 좋지 않다는 것은 알지 못한다. 졸려서 잠자리에 들어가면, 열이 응체되어 심(心)을 손상하고 눈을 손상한다. 밤은 수렴하는 기운인데, 술이 그 기운을 발동시키면, 그 청명함을 어지럽히게 된다. 너무 취하고 배불리 먹으면, 마신 것과 먹은 것이 속에 쌓여서, 비위를 수고롭게 하고, 습이 정체되어 담이 생기는데, 술은 화(火)를 생기게 하고 욕망을 부추기니, 이러한 까닭에 삼가지 못하고 병에 이르게 되는 것이다. 주자는 “그저 취하는 정도에서 절제하는 것이 좋다”고 하였다.

- 糟 | 술지게미

糟, 味鹹. 溫中消食, 殺魚腥, 去菜毒. 潤皮膚, 調臟腑.

슬지게미(糟)는 맛이 짜다. 속을 따뜻하게 하고 음식물을 소화시키며, 생선 비린내를 없애고, 채소 독을 제거한다. 피부를 윤택하게 하고, 장부를 조화롭게 한다.

## 茶 | 차

茶, 晩採麤者曰茗. 味甘苦, 微寒, 無毒. 主瘕瘕, 利小便, 去痰熱渴, 令人少睡. 早採細者曰茶, 主下氣消食.

차(茶)는 늦게 딴 거친 것을 명(茗)이라고 한다. 맛이 쓰고 달고 성질이 약간 차고 독이 없다. 누창을 치료하고 소변을 잘 나오게 하고, 담열을 제거하고 갈증을 멎게 하고 잠을 조금 자게 한다. 일찍 딴 여린 것을 차(茶)라 하는데, 주로 기운을 내려 음식을 소화시킨다.

已上《本草》所載, 後代諸家及《茶經》、《茶譜》、《茶錄》等書, 論悉備矣. 近世人所用, 蒙山茶, 性溫, 治病, 因以名顯. 其它曰, 宜興茶、陵安茶、東白山茶、神華山茶、龍井茶、閩蠟茶、蜀苦茶、寶慶茶、廬山雲霧茶, 俱以味佳得名. 品類土產, 各有所宜, 性味不能無少異, 大抵茶能清熱, 止渴, 下氣, 除痰, 醒睡, 消食, 解膩, 清頭目, 利小便. 熱飲宜人, 冷飲聚痰. 久飲損人, 去人脂, 令人瘦.

이상은 《본초》에 기록된 내용으로, 후대의 여러 대가들과 《다경(茶經)》, 《다보(茶譜)》, 《다록(茶錄)》 등의 책에서 의론이 다 갖추어져 있다. 근래에 사람들이 쓰는 것으로, 몽산차(蒙山茶)는 성질이 따뜻하고, 병을 치료하는 기능이 있어서 유명하다. 이외에도 의흥차(宜興茶)、육안차(陸安茶)、동백산차(東白山茶)、신화산차(神華山茶)、용정차(龍井茶)、민랍차(閩臘茶)、촉고차(蜀苦茶)、보경차(寶慶茶)、여산운무차(廬山雲霧茶)라고 하는 것들이 있어서, 모두 맛이 좋기로 유명하다. 품종이나 산지에 따라서 각각 마땅한 바가 있고, 성질이나 맛에서도 약간의 차이가 없을 수는 없지만, 대개 차는 청열(淸熱), 지갈(止渴), 하기(下氣), 제담(除痰) 기능이 있고, 잠을 깨게 하며, 음식을 소화시키

고, 기름기를 분해하며, 머리와 눈을 맑게 하고, 소변을 원활하게 한다. 뜨겁게 마시는 것이 사람에게 좋고, 차게 마시면 담이 쌓인다. 장복을 하면 사람에게 손해가 되니, 사람의 기름기를 제거하여 야위게 만든다.

又嘗聞, 一人好食燒鵝, 日常不缺. 醫者謂, 其必生脾肺癰疽, 後卒不病. 訪知此人, 每夜必啜涼茶一碗, 解之故也. 茶能解炙炒之毒, 於此可見.

또한 일찍이 들은 이야기에, 어떤 사람이 오리 구이를 좋아하여 매일 매일 빠뜨리지 않고 먹었다. 의사가 보더니 반드시 비위와 폐에 응저가 생길 것이라고 예견하였지만, 죽을 때까지 병이 생기지 않았다. 후에 탐문해 보았더니 이 사람은 매일 밤 반드시 차가운 차 한 잔을 마셔서 풀어주었기 때문이었다. 차가 굽거나 볶았을 때 생기는 독을 풀어주는 기능이 있음을 여기에서 알 수 있다.

## 麴 | 누룩

麴, 味甘, 溫. 調中, 下氣, 開胃. 化水穀, 消宿食. 主霍亂, 心膈氣痰, 破癥結, 去冷氣, 治赤白痢. 治小兒腹堅大如盤, 落胎, 下鬼胎. 六畜脹者, 煮汁灌之, 愈. 人煩悶滿胃, 效神於藥.

누룩(麴)은 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 속을 고르게 하고 기를 내려주며 입맛을 돋운다. 물과 곡식을 소화시키고, 묵은 음식물을 삭인다. 객란과 심흉의 기담(氣痰)에 주로 쓰니, 징결(癥結)을 깨뜨리고, 냉기를 제거하며 적백리를 치료한다. 소아의 배가 딱딱해져서 소변만 한 것을 치료하고, 태를 떨어구며, 귀태(鬼胎)를 떨어지게 한다. 육축(六畜)의 독으로 배가 부풀었을 때는 달여서 즙을 내어 부어주면 낫는다. 답답하고 속이 그득할 때, 약보다도 뛰어난 효과가 있다.

## 酥 | 연유

酥, 微寒, 甘肥. 補五臟, 利大腸. 主口瘡. 酪, 味甘酸, 寒, 無毒. 主熱毒, 止渴, 解散發利, 除胸中虛熱, 身上熱瘡、肌瘡. 醍醐, 味甘, 平. 主風邪痺氣, 通潤骨髓. 乳腐, 潤五臟, 利大小便, 益十二經脈, 微動氣. 四種皆一物, 所造牛乳、羊乳、馬乳, 或各或合爲之.

연유(酥)는 성질이 약간 차고, 맛은 달며 기름지다. 오장을 보하고 대장을 부드럽게 한다. 구창에 주로 쓴다. 유락(酪)은 맛이 달고 시며, 성질이 차고, 독이 없다. 열독을 다스리고 갈증을 그치게 하며, 풀어 헤치고 소통시키는 효능이 있어서, 흉중의 허열을 제거하고 몸과 얼굴의 열창(熱瘡)과 기창(肌瘡)을 치료한다. 제호(醍醐)는 맛이 달고, 성질이 평하다. 풍사로 인한 비기(痺氣)를 치료하고 골수를 윤택하게 하는데 사용한다. 유부(乳腐)는 오장을 윤택하게 하고, 대소변을 원활하게 해주며, 12경맥을 보익해주는데, 약간 기를 동하게 한다. 이상의 네 가지 종류는 모두 한 물건이니, 우유나 양유, 마유로 만든 것으로, 각각의 젖을 구분해서 만들거나 섞어서 만든다.

四種之中, 牛乳爲上, 羊次之, 馬又次之, 而驢乳, 性冷, 不堪入品矣. 衆乳之功, 總不及人乳. 昔張蒼無齒, 置乳婦十數人, 每食盡飽, 後年八十餘, 尙爲相視事, 耳目清, 神過於少年, 生子數人, 顯養之妙也.

네 종류의 유제품 중에서 소젖으로 만든 것이 가장 좋고, 양의 젖이 그 다음이며, 말의 젖이 또 그 다음이지만, 나귀의 젖은 성질이 냉하기 때문에 품목에 넣을 만 하지 못하다. 각종 동물의 젖의 효과는 대개 사람의 젖만 못하다. 옛날에 장창(張蒼)은 이가 없었다. 젖나오는 여인 10여명을 곁에 두고 매번 배부르게 젖을 먹으니, 80여 살의 나이에든 정승이 되어 일을 보았고, 눈과 귀가 밝았으며, 정신이 젊은이보다 나았고 자식도 여러 명 두었으니, 젖의 보양하는 힘의 오묘함이다.

## 辣米 | 랄미

辣米, 味辛辣, 氣太熱, 有毒. 破氣, 燒脾, 發五痔癰瘍. 昏耳目, 致浮腫·虛患. 子, 榨油, 味甘, 溫. 又愈百病.

랄미(辣米)는 맛이 맵고 아리며, 성질이 매우 뜨겁고, 독성이 있다. 기를 깨뜨리며, 비(脾)를 태우고, 오치(五痔)와 옹양(癰瘍)을 일으킨다. 눈과 귀를 어둡게 만들며, 부종과 허애(虛患)을 일으킨다. 씨는 기름을 짜는데, 맛은 달고, 성질은 따뜻하다. 또한 각종 병을 치료한다.

右五味, 所以調和飲食, 日用不可無者, 《素問》曰, “陰之所生, 本在五味, 人之五宮, 傷在五味”, 蓋人之有生, 賴乳哺水穀之養, 而陰始成, 乳哺水穀, 五味具焉, 非陰之所生於五味乎! 五味益五臟, 過則傷焉, 如甘喜入脾, 過食甘則脾傷, 苦喜入心, 過食苦則心傷, 鹹喜入腎, 過食鹹則腎傷, 酸喜入肝, 過食酸則肝傷, 辛喜入肺, 過食辛則肺傷, 非五宮之傷於五味乎! 況醬醋之味, 皆人爲之, 尤能傷人, 故曰, 厚味發熱. 人若縱口腹之欲, 飲食無節, 未有不致病而夭其天年者矣. 故飯糗茹草, 不害虞舜, 惡酒菲食, 不害夏禹, 蔬食菜羹, 不害孔子. 夫聖人尙如此, 況其下者乎! 所以然者, 又在於養心, 養心莫善於寡欲, 欲者, 飲食類也. 飲食不可絕而可寡也, 覽者宜自得焉.

이상에서 살펴본 각종 양념류는 음식을 조화시키는 것으로, 평상시 없어서는 안 되는 것들이지만, 《소문》에서는 “음(陰)은 오미에서 생겨나니, 사람의 오궁(五宮)은 오미로 인해 상한다”라 하였으니, 대개 사람이 태어나서 젖을 빨고 수곡의 길러움을 힘입어야만 음(陰)이 비로소 이루어지는 것이니, 젖이나 수곡에는 오미(五味)가 갖추어져 있는 바이니, 음(陰)이 오미에서 나오는 것이 아니겠는가! 오미는 오장을 보익하지만 과하면 상하게 하니, 마치 단맛은 비(脾)로 잘 들어가는데, 단 것을 과하게 먹으면 비가 상하게 되고, 쓴맛은 심(心)으로 잘 들어가는데, 쓴 것을 과하게 먹으면 심이 상하게 되며, 짠맛은 신(腎)으로 잘 들어가는데, 짠 것을 과하게 먹으면 신이 상하게 되며, 신맛은 간(肝)으로 잘 들어가는데, 신 것을 과하게 먹으면 간을 상하게 되며, 매운 맛은 폐(肺)로 잘 들어가는데, 매운 것을 과하게 먹으면 폐가 상하게 되는 것과 같으니, 오궁(五宮)이 오미에 의해 손상되는 것이 아니겠는가! 하물며 장이나 초와

같은 양념은 모두 사람을 위한 것인데, 도리어 사람을 상하게 할 수 있으니, 이러한 까닭으로 “厚味는 發熱한다(지나친 양념은 열을 일으킨다)”고 한 것이다. 사람이 만약 구복(口腹)의 욕구에 방종하여 음식에 절제가 없다면, 병에 걸려서 요절하지 않고 천수를 누릴 자가 없을 것이다. 이러한 까닭에 마른 밥과 나물반찬 먹는 것이 순임금을 해치지 않았고, 나쁜 술과 거친 음식이 하우씨를 해치지 않았으며, 거친 밥과 나물국도 공자를 해치지 않았던 것이다. 성인들께서도 이러하셨거늘 하물며 그보다 못한 사람에게 있어서랴! 그럴 수 있었던 까닭은 또한 마음을 기르는 것에서도 기인한 것이니, 마음을 기르는 일에는 욕심을 줄이는 것 만한 것이 없고, ‘욕(欲)’이라는 것은 음식 따위인 것이다. 음식은 완전히 끊을 수는 없지만 줄일 수는 있는 것이니, 이 글을 보는 자 마땅히 자득하는 바 있을 것이다.

1. 凡氣痛而食之, 愈是大禍也. : 凡病氣疾人, 益大其禍也 ※『본초강목』 주진형의 주석 ↩

2. 丹溪曰 - 與火無異” : 震亨曰 香油, 乃炒熟脂麻所出, 食之美, 且不致疾. 若煎煉過, 與火無異矣. ※본초강목 발명, 주석 ↩

3. 酒不可與乳同飲, 令氣急. 白酒, 同牛肉食, 腹內生蟲. : 《설부》에 전래된 田錫의 《麴本草》 전문을 옮겨놓은 부분이다. 전석은 字가 表聖로 北宋初期 京兆人이다. 식물본초에서 왕영은 총 14조목의 술에 대한 전석의 기록에 ‘紅麴酒’ 한 조목을 더해 15조목으로 구성한 특징이 있다. ↩

### 3.1. 해제

#### 3.1.1. 개요

『식물본초(食物本草)』은 명(明)나라 노화(盧和)가 명나라 정덕연간(正德年間, 1506-1521)에 저술한 상하권의 식재료에 관한 의서이다.

#### 3.1.2. 저자사항

저자 노화(盧和)은 자(字)가 염부(廉夫)이고 절강성(浙江省) 동양(東陽) 출신으로 생몰년은 미상이다. 어려서 부친이 이질을 앓다가 의사의 잘못된 진단으로 세상을 떠나자 의학을 공부하여 백성들의 병을 치료할 것을 맹세하였다. 그후 의술에 매진하여 『내경(內經)』, 『난경(難經)』에 정통하게 되었고, 후에 단계학파(丹溪學派)의 중요 명의를 되었다. 저술로는 『단계찬요(丹溪纂要)』, 『유문본초(儒門本草)』, 『식물본초(食物本草)』가 있다.

#### 3.1.3. 구성 및 내용

『식물본초』는 총 8개의 부류로 구성되어 있으며, 8개의 부류의 水類, 穀類, 菜類, 果類, 禽類, 獸類, 魚類, 味類 총 387종의 식재료에 대해 맛과 성질, 독성 및 식치 효능, 복용할 때의 금기 등에 대해 서술하였다. 그리고 각 부류의 마지막에는 小序가 있는데, 이것은 각 부류에 대한 총론이면서 해당 식재료가 사람에게 끼치는 효능과 작용, 그리고 그 식재료의 중요성에 대해 언급하고 있다. 水類는 33조로 井水, 千里水, 秋露水, 臘雪水, 乳穴水, 寒泉水, 夏冰, 溫泉水, 漿水, 熱湯, 繁露水, 梅雨水, 半天河水, 冬霜水, 雹水, 方諸水, 花水, 糧甕水, 甌氣水, 生熟湯, 屋漏水, 猪槽水, 溺坑水, 鹽膽水, 塚井水, 洗碗水, 蟹膏水, 陰地流泉水, 鹵水, 地漿水, 清明白水及穀雨水, 炊湯水, 甘露水及醴泉水가 실려 있다. 穀類는 35조로 粳米, 粟米, 糯米, 黍米, 稗米, 黃梁米,

白梁米, 靑梁米, 稷米, 陳廩米, 秬葛, 香稻米, 茭米, 蔞米, 蓬草米, 狼尾子米, 稗子米, 粃米, 小麥, 麵筋, 大麥, 蕎麥, 黑大豆, 白豆, 赤小豆, 菉豆, 豌豆, 菹豆, 蠶豆, 罌粟, 芝麻, 胡麻, 麻蕒, 穠麥, 蒔實이 실려 있다. 菜類는 87조로 蘿蔔, 韭菜, 薤, 葱葉, 蔓菁, 菘菜, 芥菜, 莧菜, 馬齒莧, 胡菜, 葵菜, 小蒜, 大蒜, 茄, 菠薐菜, 芳蕒, 蒼蓬, 薺菜, 紫菀, 百合, 枸杞, 蘄菜, 菹菜, 蕨, 茭白, 紫菜, 鹿角菜, 白苣, 石耳, 苦笑, 山藥, 芋, 雍菜, 決明, 芎苗, 蔞菜, 苳菜, 羊蹄菜, 蒟蒻, 地蠶, 假蘇, 紫蘇, 薄荷, 香薷, 筍, 冬瓜, 稍瓜, 舘瓜, 黃瓜, 絲瓜, 瓠子, 葫蘆, 蓴, 金鷄瓜, 薑, 豆腐, 鹹豆鼓, 蕁地, 木耳, 蔓蒿, 苦菜, 爲菜, 繁蕒, 葢菜, 東風菜, 油菜, 藕絲菜, 莫菜, 百花菜, 蘋, 藻, 蒲葍, 蓼, 葛根, 白蕘荷, 胡葱, 鹿葱, 芸薑, 薰菜, 苜蓿, 落葵, 秦荻梨, 甘藍{, 翹搖菜, 荏菜, 羅勒菜가 실려 있다. 果類는 57조로 藕, 蓮子, 棗生者, 栗, 葡萄, 柿, 桃, 杏, 石榴, 梨, 李, 李子, 胡桃, 楊梅, 林檎, 橄欖, 西瓜, 枇杷, 榧子, 梅, 芡, 櫻桃, 菱角, 荔枝, 圓眼, 松子, 榛子, 檳榔, 黃精, 木瓜, 橙皮, 橘, 柑, 山楂, 甘蔗, 落花生, 椰子, 櫛子, 覆盆子, 梔子, 荳蔻, 菴羅, 梧桐子, 茱萸, 皂莢子, 金櫻子, 楮實, 獼猴桃, 羊桃, 桑堪, 銀杏, 無花果, 柚橘이 실려 있다. 禽類는 57조로 鵝肉, 鴨肉, 雞楠, 鶯肪, 野鴨, 鳩, 黃褐, 侯鳩, 鶉, 鴈, 鶉鴉, 雉肉, 金雞肉, 練鵲, 鷓鴣, 雀肉, 篙雀, 鵲, 鳩鴿肉, 白鷗肉, 鴛鴦, 鷓鴣, 鷓鴣, 鷓, 鳥鴉, 鷓, 鷓肉, 鷓, 鷓鷓, 啄木鳥, 黃鳥, 天鵝, 鷓肉, 鷓{肉, 百舌, 鷓鷓, 山鷓, 竹雞, 鷓雞, 麥雞, 蒼雞, 秧鷓, 英雞, 鷓鷓, 巧婦鳥, 禿鷓, 桑邑, 魚狗, 鷓鷓膏, 鷓鷓水鳥, 鷓, 鷓屎, 伏翼, 孔雀, 鷓鷓, 寒號虫鳥, 鷓鷓鳥가 실려 있다. 獸類는 35조로 鹿肉, 水牛, 犍牛, 羊肉, 山羊, 狗肉, 山狗獾, 豬肉, 野豬肉, 麂, 麂似麂, 麂肉, 麂肉, 獾肉, 獾豬肉, 毫豬肉, 兔肉, 驢肉, 虎肉, 熊肉, 白馬肉, 豺肉, 象肉, 獺肉, 狼, 羆, 狐, 狸肉, 獾肉, 猴肉, 麂肉, 家猫, 鼯鼠, 果然肉, 牛黃犀角이 실려 있다. 魚類는 60조로 鯽魚, 鯉魚, 鮪魚, 魴魚, 鰻魚, 鱣魚, 鰻魚, 河魴, 石首魚, 鱈魚, 青魚, 鮎魚, 白魚, 鰻鱺, 鱈魚, 鮠魚, 鮠魚, 昌侯魚, 鯨魚, 嘉魚, 烏賊魚, 章舉魚, 黃頰魚, 比目魚, 鮑魚, 邵陽魚, 鮓}魚, 鱸魚, 鯊魚, 鱖魚, 鯖魚, 蟹, 蟹, 車蟹, 蚶, 蜆, 淡菜, 蛤蜊, 蜆, 蝦, 石決明, 馬刀, 田螺, 牧蠣, 蚌, 龜肉, 江豚, 鼈, 蛤蚧, 水母, 鮫鯉甲肉, 貝子, 鼈肉, 瑤瑁, 海蛤, 蝦蟆, 魚膽, 魚鮓가 실려 있다. 味類는 23조로 鹽, 醬, 醋, 川椒, 秦椒, 胡椒, 豆豉, 蜜, 砂糖, 飴糖, 芥辣, 茴香, 蒔蘿, 砂仁, 杏仁, 梅仁, 香油, 酒, 糟, 茶, 麵, 酥, 辣菜가 실려 있다.



### 3.1.4. 서지적 특성 및 가치

『식물본초』는 이시진의 『본초강목(本草綱目)』보다 약 80년전 간행되어 『본초강목』의 편찬에 일정한 영향을 주었고, 조선시대 허준의 『동의보감』에도 일정정도 영향을 주었다는 점에서 의학사적 의의가 크다. 『식물본초』는 16세기 중반 조선에 전래되어 조선시대 내의원에서 여러 번 간행되었고, 조선시대에서도 널리 통용된 서적이다. 어숙권(魚叔權)은 『패관잡기(稗官雜記)』에서 『식물본초』를 언급하며, “그 내용이 매우 넓고도 간결하고 적절하다(甚辨博且簡切)”라고 평하여, 일찍이 『식물본초』의 특징을 설명한 바 있다. 『식물본초』 간행본 중 가천박물관 소장본은 갑진자(甲辰字)로 간행된 것으로 1566년 이전, 중종-명종연간에 간행되어 현재 보물 1227호로 지정되어 있다.

#### ※ 참고문헌

- 신영자·김광일, 문헌학적 관점에서 본 盧和《食物本草》, 《中國文學》, 제68집, 2011.

## 3.2. 일러두기

○ 가독성을 높이기 위해 본초명 및 본초부위를 제목으로 처리하고 표시없이 개행하였다.

- 원문) 蔓菁菜. 菜中之最益人者, 常食和中益氣, 令人肥健. 凡往遠方煮青菜豆腐食, 則無不服水土病.
- 편집)

蔓菁菜

菜中之最益人者, 常食和中益氣, 令人肥健. 凡往遠方煮青菜豆腐食, 則無不服水土病.

○ 전후 문맥을 근거로 오타자를 교정하고 번역하였다. 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 \* 로 표시하였다.

○ 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.

- ㉞: 판독 안되는 글자

## 출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 식물본초 食物本草

원저자 : 노화(盧和)

국역 : 구자훈·한민섭

해제 : 구자훈·한민섭

발행인 : 권오민

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2018년 1월 15일

주소 : 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 만들어 역자와 책의 방향을 논의하고 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright © 2018 Korea Institute of Oriental Medicine

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

고전한의번역서 e-book @ 한국한의학연구원

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

