

食鑑本草

국역

저자 비백응

역자 구자훈 · 한민섭

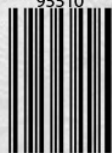
해제 구자훈 · 한민섭



비매품
95510



9 788959 703517



ISBN 978-89-5970-351-7 (EPUB3)

ISBN 978-89-5970-352-4 (PDF)

ISBN 978-89-5970-353-1 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

Table of Contents

원문·국역

서문 序	1.1
식감본초 食鑑本草	1.2
곡식 穀	1.2.1
채소 菜	1.2.2
과(瓜) 瓜	1.2.3
과일 果	1.2.4
양념 味	1.2.5
새 鳥	1.2.6
길짐승 獸	1.2.7
비늘을 가진 것 鱗	1.2.8
단단한 껍데기가 있는 것 甲	1.2.9
충(蟲) 蟲	1.2.10
풍(風) 風	1.2.11
한(寒) 寒	1.2.12
서(暑) 暑	1.2.13
습(濕) 濕	1.2.14
조(燥) 燥	1.2.15
기(氣) 氣	1.2.16

혈(血) 血	1.2.17
담 痰	1.2.18
허(虛) 虛	1.2.19
실(實) 實	1.2.20
부록 附錄	1.2.21
생산보전모자신방 生産保全母子神方	1.2.21.1
산후필요궁귀방 産後必要芎歸方	1.2.21.2
희두기방 稀痘奇方	1.2.21.3
비전비아환 祕傳肥兒丸	1.2.21.4
중각 대종백 동헌재 선생 비전연수단방 重刻大宗伯董玄宰先生祕傳 延壽丹方	1.2.21.5

해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

序 서문

新暑乍却, 凉風漸至, 日長似歲, 悶坐無聊, 適有友以食鑑本草見投, 披閱一通, 乃知人生之一飲一食, 莫不各有宜忌存焉. 若五穀菜蔬, 以及瓜果六畜等類, 靡不畢具, 或食以延年, 或食以致疾, 或食發寒熱, 或食消積滯, 或補腰補腎, 益脾滋陰, 或動氣動風, 損精耗血, 種種詳明, 條條是道, 此費氏之一片婆心以濟世者也. 吾願攝生者, 以有益者就之, 無益者違之, 庶養生却病, 兩有裨焉, 是爲序.

더위가 문득 물러나고 서늘한 바람이 점점 불어오니 하루가 1년처럼 길게 느껴져 무료하게 지내다가, 문득 어떤 벗이 식감본초(食鑑本草)를 보내줘 한 번 읽어보니, 인생에 있어 먹고 마시는 것이 각기 마땅히 피하고 보존하는 것이 있어야 함을 알겠다. 오곡과 채소, 과일과 육축(六畜) 등의 종류가 모두 갖추어지지 않음이 없는데, 혹 이것을 먹어 수명을 늘리거나 병에 걸리고, 혹은 먹어서 오한발열이 있거나 적체를 없애며, 혹은 허리를 보하고 신(腎)을 보하며 비(脾)를 보익하고 음(陰)을 자양하며, 혹은 기(氣)를 동하고 풍(風)을 동하며 정(精)이 손상되고 혈이 소모된다. 이러한 경우를 종류별로 상세히 설명하고 조목조목 잘 말했으니, 이는 비씨(費氏)의 세상을 구제하려는 한 조각 자비로운 마음이다. 내 바라건대, 섭생하는 자들이 유익한 것은 가지고 무익한 것은 버려, 부디 양생하고 병을 물리치는 데 모두 도움이 되었으면 한다. 이것으로 서문을 삼는다.

光緒九年, 秋七月, 蘭庭逸史

광서(光緒) 9년(1883) 가을 7월에 난정일사(蘭庭逸史)가 쓰다.

食鑑本草 식감본초

穀 곡식

〔人之養生, 全賴穀食爲主, 若或一日不食, 則飢餓難度, 因以穀食居首,〕

〔사람이 양생을 할 때 온전히 곡식을 위주로 하기 때문에, 하루라도 먹지 않는다면 배고픔을 견디기 어렵다. 이에 곡식을 첫머리에 놓는다.〕

{ 粳米 } 갱미(멥쌀)

過熟甚佳, 冬春堆過黏熱之性, 不獨易於消化, 且最能補胃, 老弱小兒便宜. 陳稻新碾者尤佳. 凡新穀初成, 老人體弱者不可食.

다 익은 것이 아주 좋다. 겨울과 봄을 지나면 찰진 성질이 증가되어 소화시키기 쉬울 뿐 아니라 위(胃)를 잘 보할 수 있어 노약자와 소아에게 알맞다. 묵은 쌀을 바로 찐 것이 더욱 좋다. 무릇 새로 수확한 것은 노인이나 허약한 사람들이 먹으면 안 된다.

{ 糯米 } 나미(찹쌀)

脾虛氣弱, 食之黏滯, 不能消運, 新者尤不可多食. 妊娠與鷄肉同食, 令子生寸白蟲.

비(脾)가 허하고 기가 약한 사람이 먹으면 체하여 소화를 시킬 수가 없다. 새로 수확한 것은 더더욱 많이 먹으면 안 된다. 임신한 사람이 닭고기와 함께 먹으면 아이에게 촌백충이 생긴다.

{ 黍米 } 서미(기장쌀)

發宿疾. 秫米似黍而小, 發風動氣, 不可常食.

숙질을 유발한다. 찰기장은 기장과 비슷하나 낱알이 작고 풍을 일으키고 기를 동하게 하기 때문에 늘 먹으면 안 된다.

{ 稷米 } 직미(찰지지 않은 기장쌀)

即稷米. 發諸風, 不宜多食. 又與川烏附子大忌.

바로 제미(稷米)이다. 여러 풍을 일으켜 많이 먹으면 안 된다. 또, 천오부자와 함께 먹는 것은 절대로 금한다.

{ 大麥 } 대맥(보리)

久食多方健行, 頭髮不白, 又治蠱脹. 大麥蘖消積, 健胃, 寬中, 多食消腎.

오래 먹으면 힘이 좋아지고 잘 돌아다닐 수 있게 되고, 머리카락이 희어지지 않는다. 또, 고창(蠱脹)을 치료한다. 보리길금은 적체를 없애고 위를 튼튼하게 하며 속을 편안하게 하지만, 많이 먹으면 신기(腎氣)를 소모시킨다.

{ 小麥 } 소맥(밀)

占四時秋種夏收, 北方多霜雪, 麵無毒益人, 南方少霜雪, 麵有濕熱損人, 麵筋性冷難消運.

사계절을 모두 차지하여 가을에 파종하고 여름에 수확하는데, 북방에는 서리와 눈이 많아 밀가루가 독이 없고 사람에게 이롭다. 남방에는 서리와 눈이 적어 밀가루가 습열(濕熱)이 있어 사람에. 밀가루는 성질이 차서 소화시키기 어렵다.

{ 蕎麥 } 교맥(메밀)

性沈寒, 久食動風, 心腹悶痛, 頭眩. 同猪肉食, 落眉髮. 同白礬食殺人.

성질이 차고 아래로 가라앉아 오래 먹으면 풍을 동하게 하고 가슴과 배가 답답하고 아프며 머리가 어지럽다. 돼지고기와 함께 먹으면 눈썹과 머리털이 빠지고, 백반과 함께 먹으면 죽는다.

{ 芝蔴 } 지마(참깨)

壓油煉熟, 宜食, 能解諸毒. 乳母食之, 令小兒不生熱病. 黑芝麻炒食, 不生風疾, 有風人食遂愈.

기름을 짜서 졸여 먹는 것이 좋으며, 여러 가지 독을 해독할 수 있다. 젖을 먹이는 엄마가 먹으면 아이가 열병이 생기지 않는다. 검은 참깨는 볶아 먹으면 풍병이 생기지 않고, 중풍에 걸린 사람이 먹으면 낫게 된다.

{ 黑大豆 } 흑대두

同猪肉食, 壅氣至危, 十歲以內小兒勿食. 炒豆煮豆, 脾虛人食最瀉肚.

돼지고기와 함께 먹으면 기운이 막혀 매우 위태롭게 되니 10세 이내의 어린 아이는 먹으면 안 된다. 볶은 콩과 삶은 콩은 비(脾)가 허한 사람이 먹으면 설사를 잘 한다.

{ 白扁豆 } 백편두

清胃解毒, 久食鬚髮不白. 又能解酒毒及煎燂熱毒. 又和中下氣. 惟患寒熱及冷氣人忌食.

위를 식혀주고 독을 풀어주며, 오래 먹으면 수염과 머리카락이 희어지지 않는다. 또, 술독과 지지고 구운 음식으로 인한 열독을 풀어준다. 또, 중기를 조화롭게 하고 기를 내린다. 한열이 있거나 냉기가 있는 사람은 먹으면 안 된다.

{ 綠豆 } 녹두

清熱解毒, 不可去皮, 去皮壅氣. 作枕明目, 服藥人不可食, 令藥無力.

열을 내리고 독을 풀어주는데, 껍질을 벗기면 안 되니 껍질을 벗기면 기를 막히게 한다. 베개를 만들어 베면 눈을 밝게 한다. 약을 먹는 사람은 먹어서는 안 되니, 약이 효과가 없게 된다.

{ 赤小豆 } 적소두(팥)

解毒利小便, 能逐津液. 久食虛人. 和鯉魚煮食, 能治脚氣水腫.

독을 풀어주고 소변을 잘 나오게 하며 진액을 몰아낸다. 오래 복용하면 사람을 허하게 한다. 잉어와 함께 삶아 먹으면, 각기(脚氣)로 인한 수종(水腫)을 치료한다.

菜 채소

〔菜性屬陰，職司疎洩，是謂之蔬。日用之不可缺，因著於穀次，〕

〔채소의 성질은 음에 속하고 직분은 막힌 것을 소통시키니, 이에 '소(蔬)'라고 한다. 일용에서 빠뜨릴 수 없기 때문에 곡식 다음에 저술한다.〕

{ 蔓菁菜 } 순무

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。

채소 중 사람에게 가장 이로우니, 늘 먹으면 중기를 조화시키고 기를 보하여 사람을 살지고 튼튼하게 한다. 먼 지방에 갈 때 순무와 두부를 끓여 먹으면, 물과 풍토에 적응하지 못해서 생기는 병에 걸리는 일이 없다.

{ 菠菜 } 시금치

多食滑大小腸，久食脚軟腰痛。

많이 먹으면 대장과 소장을 매끄럽게 하지만, 오래 먹으면 다리가 약해지고 요통이 생긴다.

{ 芥菜 } 겨자, 갓

多食動風發氣。不可同兔肉食，能生惡瘡。同鯽魚食，能發水腫。

오래 먹으면 풍을 동하고 기를 발하게 한다. 토끼 고기와 함께 먹으면 안 되니, 악창이 생길 수 있다. 붕어와 함께 먹으면 수종(水腫)이 생길 수 있다.

{ 莧菜 } 비름

動風, 令人煩悶, 冷中損腹. 同鼈食, 都變爲小鼈, 急飲馬溺愈. 亦不可食蕨.

풍을 동하게 하여 가슴을 답답하게 하며, 속을 차갑게 하고 배를 손상시킨다.
자라와 같이 먹으면 모두 변해서 별징(鼈癥)이 되는데, 급히 말오줌을 마시면
낫는다. 또, 고사리와 같이 먹으면 안 된다.

{ 蘆角菜 } 녹각채(청각)

久食發病損經絡, 少顏色. 又令脚冷痺, 傷腎.

오래 먹으면 병을 일으켜 경락을 손상시키고 안색이 나빠진다. 또, 다리를 차
고 저리게 하며 신(腎)을 손상시킨다.

{ 芹菜 } 미나리

生高田者宜食, 和醋食損齒, 赤色者害人.

높은 지대에서 자라는 것을 먹어야 한다. 식초와 함께 먹으면 치아를 상한다.
붉은 색 미나리는 사람에게 해가 된다.

{ 蓴菜 } 순채

性冷發痔.

성질이 차가워 치질이 생긴다.

{ 紫菜 } 자채(미역)

多食發氣, 令人腹痛, 吐白沫, 飲多醋即消. 其中小螺螄損人須揀出, 海菜亦然.

많이 먹으면 방귀가 나오고 배가 아프며 흰 거품을 토하게 하는데, 식초를 많이 마시면 낫는다. 모든 해초도 그렇다. 그 안에 있는 작은 우렁이는 사람을 상하게 하니 반드시 가려내야 하고, 해초도 그렇다.

{ 茭白 } 교백

不可合生菜食, 合蜜同食發痼疾, 損陽氣.

생 채소와 함께 먹으면 안 된다. 꿀과 함께 먹으면 고질병을 일으키고 양기를 손상시킨다.

{ 蕨 } 고사리

食之令人腫, 弱陽. 又令眼昏鼻塞, 髮落. 小兒食之, 脚弱不能行. 氣冷人食之多腹脹.

먹으면 잠을 잘 자게 하고 양기를 약하게 한다. 또한, 눈이 어두워지고 코가 막히며 머리카락이 빠지게 된다. 어린 아이가 먹으면 다리가 약해져 걸을 수 없다. 기가 찬 사람이 많이 먹으면 배가 불러 오른다.

{ 茄 } 가지

性寒滑, 動氣發瘡. 多食主腹痛下利, 婦人傷子宮.

성질이 차고 매끄러우며 기를 동하게 하고 창을 일으킨다. 많이 먹으면 배가 아프고 설사를 하게 되며, 부인은 자궁을 손상하게 된다.

{ 葱 } 파

功能發汗, 多食則昏神. 與蜜同食, 則下痢腹痛. 葱與鷄雉犬肉同食, 九竅出血害人.

땀을 낼 수 있으나, 많이 먹으면 정신이 혼미해진다. 꿀과 함께 먹으면 설사를 하고 배가 아프다. 파를 닭고기, 꿩고기, 개고기와 함께 먹으면, 구규(九竅)에서 피가 나와 사람을 해친다.

{ 蕒 } 부추

病人少食, 多食助陽損神昏目, 尤不可與蜜同食, 若同牛肉食成瘕病.

병든 사람은 적게 먹어야 한다. 많이 먹으면 양을 도와 정신을 손상하고 눈이 어두워지며, 더욱 꿀과 함께 먹으면 안 된다. 만약 쇠고기와 함께 먹으면 가병(瘕病)이 생긴다.

{ 薤 } 옹초

似葱而細, 食之生痰涕, 動邪火, 反牛肉.

파와 비슷하지만 가늘다. 먹으면 가래와 눈물을 생기게 하고 사화(邪火)를 동하게 한다. 쇠고기와 상반된다.

{ 蒜 } 마늘

惟辟惡氣, 快胃消滯. 久食生痰火, 傷肝損目, 弱陽. 食蒜行房傷肝氣, 令人面變顏色.

나쁜 기운을 물리치고, 위를 깨끗이 하며 체한 것을 소화시킨다. 오래 먹으면 담화가 생기고 간을 상하며 눈을 손상하고 양기를 약하게 한다. 마늘을 먹고 성생활을 하면 간기를 상하여 사람 안색이 변한다.

{ 葫荑 } 고수

久食損神, 健忘. 根大損陽, 滑精, 發癰疾.

오래 먹으면 정신이 손상되고 잘 잊어버린다. 뿌리가 큰 것은 양기를 손상하고
정이 새며 고질병을 일으킨다.

{ 葵菜 } 아욱

食之發宿疾. 服一切藥俱忌食. 同鯉食害人.

먹으면 숙질을 일으킨다. 모든 약을 복용할 때 먹으면 안 된다. 잉어와 함께 먹
으면 사람에게 해가 된다.

{ 白蘿蔔 } 백나복(흰 무)

消痰下氣, 利膈寬中. 多食耗脾氣, 生食滲血 心. 如服地黃、何首烏、人蔘者食之,
鬚鬢髮皆白.

담을 삭이고 기를 내리며 가슴이 뚫리고 속을 편안하게 한다. 많이 먹으면 비
기(脾氣)를 소모하고, 생으로 먹으면 피가 스며나와 심장을 조인다. 지황·하
수오·인삼을 복용하는 사람이 먹으면 수염과 머리카락이 모두 하얗게 된다.

{ 瓠子 } 박

滑腸, 冷氣人食之反甚. 葫蘆匏有小毒, 多食令人吐煩悶, 苦者不宜食.

장을 매끄럽게 하지만 냉기가 있는 사람이 먹으면 도리어 심해진다. 호리병박
은 독이 조금 있어 많이 먹으면 토하고 답답하게 한다. 쓴 것은 먹으면 안 된다.

{ 筍 } 죽순

性冷難化, 多食動氣, 不益脾胃, 令人嘈雜.

성질이 냉하여 소화시키기 어렵고 많이 먹으면 기를 동하게 한다. 비위를 보하는 것도 아니고 조잡(嘈雜)이 생기게 한다.

{ 菌 } 버섯

地生爲菌, 木生爲菌, 爲木耳爲蕈. 凡新蕈有毛者, 下無紋者, 夜有光者, 肉爛無蟲者, 煮熟照人無影者, 春夏有蛇蟲經過者, 誤食俱殺人. 若食楓樹菌者, 往往笑不止而死. 犯者掘地爲坎, 投水攪取, 清者飲之, 卽解. 木菌惟楮、榆、柳、槐、桑、棗木六樣耳可食. 然大寒滯膈, 難消, 宜少食. 凡煮菌可同銀器燈草煮, 如銀器黑者有大毒, 不可食.

땅에서 나는 것은 균(菌)이고 나무에서 나는 것은 누(菌)이며 목이(木耳)는 심(菌)이다. 새로 난 버섯 중 털이 있는 것, 아래에 무늬가 없는 것, 밤에 빛이 나는 것, 문드러지려는데 벌레가 없는 것, 삶아도 익지 않는 것, 비추어도 사람 그림자가 없는 것, 봄여름에 나쁜 벌레나 독사가 지나간 것은 모두 사람을 죽인다. 만약 단풍나무 버섯을 먹으면 왕왕 계속 웃다가 죽는다. 이것을 먹으면 땅을 파서 구덩이를 만들어 물을 넣고 휘저은 뒤 맑은 웃물을 마시면 해독된다. 나무에서 난 버섯은 오직 닥나무、느릅나무、버드나무、회화나무、뽕나무、대추나무 6가지 버섯을 먹을 수 있다. 그러나 심한 추위로 흥격이 막혔을 때는 소화시키기 어려우니 적게 먹어야 한다. 버섯을 삶을 때는 은그릇에 등초(燈草)와 함께 삶는다. 만약 은그릇이 검게 변하면 독이 많은 것이니 먹으면 안 된다.

{ 生薑 } 생강

專開胃, 止嘔吐. 行藥滯, 製半夏毒. 諺云上床蘿蔔下床薑, 蓋晚食蘿蔔, 則消酒食之滯, 清晨食薑, 能開胃禦風, 敵寒解穢. 九月食薑, 傷人損壽.

오로지 입맛을 돋우고 구토를 멎게 한다. 약을 먹고 체했을 때 쓰고, 반하에 중독되었을 때 사용한다. 속담에, "저녁에 침상에 오를 때 무를 먹고, 아침에 침상에서 내려올 때 생강을 먹는다."라 하였다. 대개 저녁에 무를 먹으면 술과 음식이 막힌 것을 소화시켜주고, 새벽에 생강을 먹으면 입맛을 돋우고 풍한을 막으며 더러운 기운을 제거한다. 9월에 생강을 먹으면 사람을 상하여 수명을 손상한다.

瓜 과(瓜)

〔瓜爲菜佐, 因列菜後.〕

〔과(瓜)는 채소를 돕는 것이므로, 채소 뒤에 배열하였다.〕

{ 一切瓜 } 모든 과(瓜)

一切瓜, 苦者, 雙頂雙蒂者, 俱有毒, 不可食.

모든 과(瓜) 중에 쓰고 꼭대기와 꼭지가 두 개 있는 것은 다 독이 있으니 먹으면 안 된다.

{ 冬瓜 } 동과(동아)

霜降後, 方可食, 早食傷胃. 久病及陰虛人不可食. 能利水, 多食動胃火, 令人牙齦齒痛, 又令陰濕痒生瘡, 發黃疸.

서리가 내린 후 먹을 수 있고, 서리 내리기 전에 먼저 먹으면 위를 상한다. 병이 오래되거나 음허한 사람은 먹으면 안 된다. 소변을 잘 나오게 하지만 많이 먹으면 위화(胃火)를 동하게 하며 치아와 잇몸을 아프게 한다. 또, 음부가 축축하면서 가렵게 하여 창(瘡)이 생기게 하고 황달을 일으킨다.

{ 菜瓜 } 채과

常食動氣發瘡, 令臍下癥瘕. 不可同乳酪魚鮓食, 令人腕痛. 又暗人耳目, 不可與小兒食.

늘 먹으면 기를 동하게 하고 창을 일으켜 배꼽 밑에 징가(癥瘕)가 생긴다. 유락(乳酪)이나 생선 젓갈과 같이 먹으면 안 되니, 위완통을 일으킨다. 또, 사람의 눈과 귀를 어둡게 하니 어린 아이에게 먹이면 안 된다.

{ 黃瓜 } 황과

多食動寒熱, 患瘧疾, 發百病. 不可與醋同食, 小兒尤忌, 滑中, 生疳蟲.

많이 먹으면 한열이 동하고 고질을 앓으며 온갖 병을 일으킨다. 식초와 함께 먹으면 안 되고 어린 아이는 더욱 꺼려야 하니, 속을 매끄럽게 해서 감충이 생긴다.

{ 香瓜 } 향과

傷胃破腹, 多食作瀉.

위를 상하고 배에 탈이 나며, 많이 먹으면 설사를 한다.

{ 絲瓜 } 사과(수세미오이)

性冷傷陽. 凡小兒痘瘡, 方出未出, 取近蒂三寸, 連皮燒灰存性, 砂糖調服, 多者可少, 少者可無.

성질이 차고 양을 상한다. 어린 아이의 두창이 막 돋거나 아직 돋지 않았을 때 꼭지 쪽 3촌을 껍질째 약성이 남게 태워 사탕 녹인 물에 먹으면, 많이 돋았을 때는 적어지고 적게 돋았을 때는 사라진다.

{ 西瓜 } 서과(수박)

清暑消滯. 多食傷脾胃, 患瀉痢.

더위를 식히고 체증을 소화시킨다. 많이 먹으면 비위를 상하고 설사를 한다.

果 과일

〔果實能滋陰, 生果助濕熱, 小兒尤忌多食.〕

〔과실은 음을 자양할 수 있고, 생과는 습열을 돕기 때문에 어린 아이는 더욱 많이 먹어서는 안 된다.〕

{ 一切果 } 모든 과일

食凡果實異常者, 根下必有蛇, 不可食. 果實能浮, 不浮者殺人.

과일이 이상해진 것은 뿌리에 반드시 뱀이 있어서이니 먹으면 안 된다. 과일은 물에 뜨는데, 물에 뜨지 않는 것을 먹으면 죽는다.

{ 蓮子 } 연밥

生者動氣, 脹人, 傷脾胃. 熟者佳, 宜去心. 治洩精補脾, 久食輕身耐老. 忌地黃大蒜, 建蓮甚有力.

생것은 기를 동하게 하고 배가 불러 오르고 비위를 상하게 한다. 익힌 것이 좋고 심을 제거해야 한다. 정(精)이 새어 나가는 것을 치료하고 비(脾)를 보한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 연밥에는 지황과 마늘을 삼가야 한다. 건연자가 아주 효과가 좋다.

{ 藕 } 연근

生食清熱破血, 除煩渴, 解酒毒. 熟補五臟, 實下焦. 與蜜同食, 令腹臟肥, 不生諸蟲. 久服輕身耐老. 藕節煎濃湯食, 最能散血, 吐血虛勞人宜多食.

생것으로 먹으면 열을 내리고 어혈을 깨뜨리며 술독을 푼다. 익힌 것은 오장을 보하고 하초를 튼튼하게 한다. 꿀과 같이 먹으면 배에 살이 붙으면서도 여러 가지 충이 생기지 않는다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 우절(藕節)을 진하게 달여 먹으면 혈을 가장 잘 흘려주니, 피를 토하고 허로운 사람은 많이 먹는 것이 좋다.

{ 棗 } 대추

生食損脾作瀉, 令人寒熱腹脹, 滑腸難化, 瘦弱人更不可食. 熟食補脾, 和諸藥. 凡中滿與腹脹牙痛者, 俱不可食. 小兒多食生疳, 忌同葱食.

생것으로 먹으면 비를 손상하고 설사를 하게 하며 한열로 배를 불러오르게 한다. 설사를 하고 소화시키기 어려워 마르고 약한 사람은 절대 먹으면 안 된다. 익혀서 먹으면 비를 보하고 모든 약을 조화롭게 한다. 속이 그득하거나 배가 불러 오거나 치아에 통증이 있는 사람은 모두 먹으면 안 된다. 어린 아이가 많이 먹으면 감창이 생기고, 파와 함께 먹으면 안 된다.

{ 梅子 } 매실

止渴生津, 多食壞齒損筋, 令人膈上發寒熱, 服地黃人更不可食, 烏梅安蚘止痢, 斂腫, 不可多食.

갈증을 멎게 하고 진액을 생성한다. 많이 먹으면 치아가 상하고 근을 손상시키며, 흥격에 한열이 일어나게 한다. 지황을 복용하는 사람은 절대 먹으면 안 된다. 오매(烏梅)는 회충을 안정시키고 설사를 멎게 하며 종기를 가라 앉히나 많이 먹으면 안 된다.

{ 櫻桃 } 앵두

多食發暗風, 傷筋骨. 小兒多食作熱.

많이 먹으면 암풍(暗風)이 생기고 근골이 상한다. 어린 아이가 많이 먹으면 열이 난다.

{ 橘 } 귤

甜者潤肺, 酸者聚痰, 多食損氣.

단 것은 폐를 윤택하게 하고 신 것은 담을 뭉치며 하며, 많이 먹으면 기를 손상한다.

{ 柑 } 감

多食令人脾冷發痼疾, 大腸洩.

많이 먹으면 비가 냉해지고 고질과 대장설(大腸洩)이 생긴다.

{ 橙皮 } 등피

多食傷肝, 與枳櫛同食, 頭旋惡.

많이 먹으면 간을 상한다. 빈랑과 함께 먹으면 머리가 빙빙 돈다.

{ 桃 } 복숭아

傷胃, 多食作熱, 桃仁破血, 潤大腸. 雙仁者殺人, 不可與同食. 服朮人不可食.

위를 상하게 하고 많이 먹으면 열이 난다. 도인(桃仁)은 어혈을 깨뜨리고 대장을 적셔준다. 씨가 2개 들어있는 것은 사람을 죽일 수 있으니 함께 먹으면 안 된다. 백출을 복용하는 사람은 먹으면 안 된다.

{ 李 } 자두

發瘡, 多食令人虛熱, 和蜜食傷五臟. 不可臨水噉, 及同雀肉食, 俱損人. 李不沈水者大毒, 不可食.

고질을 일으키고, 많이 먹으면 허열이 나게 한다. 꿀과 함께 먹으면 오장을 손상한다. 물가에 있는 것이나 참새 고기와 함께 먹으면 안 되니, 모두 사람을 손상한다. 물에 가라앉지 않는 자두는 독이 많으니 먹으면 안 된다.

{ 杏 } 살구

多食傷筋骨盲目. 杏仁瀉肺火, 消痰下氣, 止嗽. 久服損鬚髮, 動宿疾. 雙仁者殺人.

많이 먹으면 근골을 상하고 눈을 어둡게 한다. 행인(杏仁)은 폐화를 사하고 담을 삭이며 기를 내리고 기침을 멎게 한다. 오래 복용하면 수염과 머리카락을 손상하고 숙질(宿疾)을 유발한다. 씨가 2개 들어있는 것은 사람을 죽일 수 있다.

{ 枇杷 } 비파

多食發痰熱. 不可與炙肉麵同食, 發黃病.

많이 먹으면 담열(痰熱)이 생긴다. 구운 고기나 밀가루와 함께 먹으면 안 되니, 황달이 생긴다.

{ 梨 } 배

益齒而損脾, 治上焦熱, 醒酒消痰. 病人虛人多食, 泄瀉浮腫. 以心小肉細, 嚼之無渣, 而味純甘者佳.

치아를 보익하나 비를 손상한다. 상초열을 치료하고, 술을 깨게 하고 담을 삭인다. 병든 사람이나 허한 사람이 많이 먹으면 설사를 하고 부종이 생긴다. 씹어도 찢꺼기가 느껴지지 않

{ 石榴 } 석류

生津解咽喉熱, 多食損肺損齒.

진액을 생성하고 인후의 열을 내린다. 많이 먹으면 폐와 치아를 손상한다.

{ 栗 } 밤

生食難消化, 熟食滯氣, 灰火煨令汗出, 殺其水氣, 或曝乾炒食, 略可多食, 氣壅患瘋, 及小兒忌多食.

생것으로 먹으면 소화시키기 어렵고, 익혀 먹으면 체기가 있게 된다. 잿불에 구워 먹으면 땀을 나게 하고 수기(水氣)를 없앤다. 혹은 햇볕에 말리거나 볶아 먹으면 많이 먹을 수 있지만 기를 막히게 하고 문둥병을 앓는다. 어린 아이는 많이 먹으면 안 된다.

{ 柿 } 감

乾餅性冷, 生者尤冷. 惟治肺熱, 解煩渴. 多食腹痛, 久食寒中. 同蟹食, 卽腹痛泄瀉.

곶감은 성질이 냉하고 생것은 더욱 냉하다. 폐열을 치료하고 답답하고 목마른 것을 풀어준다. 많이 먹으면 복통이 일어나고, 오래 먹으면 한중(寒中)이 생긴다. 게와 함께 먹으면 복통과 설사가 일어난다.

{ 白果 } 백과(은행)

引疳解酒. 小兒未滿十五歲, 食者發驚搐.

감병(疳病)이 생기고 주독을 푼다. 15세 미만의 어린 아이가 먹으면 놀락고 경련을 일으킨다.

{ 核桃仁 } 핵도인

卽胡桃。補腎利小便，動風動痰，久食脫眉，同酒肉食，令人咯血。若齒豁及酸物傷齒者，食之愈。

바로 호두이다. 신(腎)을 보하여 소변을 잘 나오게 하지만, 풍(風)을 동하게 하고 담(痰)을 동하게 하며 오래 먹으면 눈썹이 빠진다. 술과 고기와 함께 먹으면 피를 토하게 된다. 치아 사이가 벌어지고 신 것에 치아가 상한 사람이 먹으면 낫는다.

{ 松子 } 잣

潤燥明目生痰，久服輕身不老。

마른 것을 적시고 눈을 밝게 하나 담(痰)이 생기게 한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다.

{ 圓眼 } 원안

安神補血，久服輕身不老。同當歸浸酒飲養血。

정신을 안정시켜주고 혈을 보하며, 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 당귀와 함께 술을 담가 마시면 혈을 길러 준다.

{ 荔子 } 여지

通神健氣，美顏色。多食發虛熱。

신(神)과 통하고 기를 튼튼하게 하며 안색을 좋게 한다. 많이 먹으면 허열을 일으킨다.

{ 榧子 } 비자

能消穀, 助筋骨, 殺諸蟲, 療諸瘡, 潤肺止嗽.

곡식을 소화시키고 근골을 도우며, 모든 충들을 죽이고 모든 창(瘡)을 치료한다. 폐를 적셔주고 기침을 멎게 한다.

{ 榛子 } 개암

益氣力, 寬腸胃. 又能健行.

기력을 더해주고 장위(腸胃)를 편안하게 해준다. 또한, 잘 걷게 한다.

{ 葶薺 } 발제

消食除滿, 作粉食之, 厚腸胃. 性毀銅, 不可多食.

음식을 소화시키고 창만을 없앤다. 가루내어 먹으면 장위(腸胃)를 두텁게 한다. 성질이 동(銅)을 헐게 하므로 많이 먹으면 안 된다.

{ 菱 } 마름

多食冷臟傷脾.

많이 먹으면 오장(五臟)을 차게 하고 비(脾)를 상한다.

{ 山藥 } 산약(마)

涼而補肺, 久食強陰, 耳目聰明, 延年.

서늘하지만 폐를 보한다. 오래 먹으면 음(陰)을 강하게 하고 눈과 귀를 총명하게 하며 수명을 늘인다.

味 양념

〔陰之所生, 本于五味. 人之五臟, 味能傷耗, 善養生者, 以淡食爲主.〕

〔음이 생겨나는 것은 양념에 근본한다. 사람의 오장(五臟)은 양념이 상하게 할 수 있으니, 양생을 잘하는 사람은 담박한 식사를 위주로 한다.〕

{ 水 } 물

井泉平旦晨汲最佳, 味淡大益人, 資生日用, 不齒其功, 不可一日缺也. 諸泉水, 以雨水爲最.

우물물은 새벽에 길은 것이 가장 좋다. 맛이 담박하고 크게 사람을 보익하며 삶에 도움되고 날로 쓰니 그 공을 비길 것이 없고 하루도 빠뜨릴 수 없다. 여러 샘물 중에서는 빗물이 가장 좋다.

{ 鹽 } 소금

多食傷肺, 走血損筋, 令人色黑.

많이 먹으면 폐를 상하고, 짠맛이 혈로 달려가 근을 손상하며 사람의 안색을 검게 한다.

{ 醬 } 장

純豆釀成, 不宜煮鯽魚, 食令生瘡.

콩을 발효시켜 만든다. 붕어를 끓일 때 사용해서는 안 되니, 먹으면 창(瘡)이 생긴다.

{ 酒 } 술

味辛. 多食之體軟神昏, 是其有毒也. 惟略飲數盃, 禦風寒, 通血脈, 壯脾胃而已. 若常飲過多, 即薰心神, 生痰動火, 甚則損腸爛胃, 傷神損壽. 凡中藥毒及一切毒, 從酒得者, 難治, 蓋酒能引毒入經絡也. 夜飲不可過多, 蓋睡而就枕, 熱壅傷心傷目, 夜氣收斂, 酒以發之, 傷其清明. 飲食聚中, 停濕生痰. 又能助火動慾, 因而不謹致病, 總之切莫大醉.

맛이 시다. 많이 먹으면 몸에 힘이 없고 정신이 혼미해지니 독이 있기 때문이다. 오직 몇 잔만 마셔야 풍한(風寒)을 막고 혈액을 통하게 하며 비위(脾胃)를 튼튼하게 할 뿐이다. 만약 항상 지나치게 많이 마시면, 심신을 어지럽히고 담을 생기게 하며 화를 동하게 한다. 심하면 장을 손상하고 위를 문드러지게 하며 정신을 상하고 수명을 줄인다. 약독(藥毒) 및 모든 독에 중독된 것 중 술을 통해 얻은 것은 치료하기 어려우니, 술은 독을 경락으로 끌어들이기 때문이다. 밤에는 술을 지나치게 많이 마셔서는 안 되니, 자리에 누워 잠이 들면 열이 막혀 심장과 눈을 상하게 한다. 밤에는 기가 몸에 모이는데 술이 이것을 발산시켜 버리니 청명함을 손상하게 되고, 음식이 속에 쌓여 있어 습기를 막고 담을 생기게 한다. 또한, 화의 기운을 움직여 욕망을 부추기니, 이로 인해 병이 생기는 것을 조심하지 못한다. 종합하면, 절대로 크게 취해서는 안 된다.

{ 醋 } 식초

多食損脾胃, 壞人顏色. 敷癰腫能消. 壁虎最喜吃醋, 要藏緊密, 若被沾吸, 毒能殺人.

많이 먹으면 비위(脾胃)를 손상하고 안색을 안좋게 한다. 커진 옹종을 사그라들게 할 수 있다. 벽호(납거미)는 식초 먹는 것을 가장 좋아하니, 밀봉하여 보관하여야 하고 만약 벽호가 맛보거나 냄새를 맡게 되면 그 독이 사람을 죽일 수 있다.

{ 茶 } 차

氣清能解山嵐瘴癘之氣, 江洋露霧之毒, 及五辛炙搏之熱. 宜少飲, 多飲去人脂. 最忌空心茶, 大傷腎氣. 清晨茶黃昏飯, 俱宜少食, 漱口固齒.

기가 맑아 남기(嵐氣)와 장기(瘴氣), 넘실대는 안개의 독, 그리고 오신(五辛)을 구워먹은 열을 풀 수 있다. 적게 마셔야 하니, 많이 마시면 사람의 기름을 빼낸다. 빈 속에 차를 마시는 것을 가장 조심해야 하니, 신기(腎氣)를 크게 상한다. 맑은 새벽의 차와 저물녘의 밥은 모두 적게 먹고 양치하여 치아를 단단하게 하여야 한다.

{ 白糖 } 흰 설탕

潤五臟, 多食生痰.

오장(五臟)을 적셔주나, 많이 먹으면 담(痰)이 생긴다.

{ 紅糖 } 붉은 설탕

卽沙糖. 多食損齒發疳, 消肌, 心痛生蟲, 小兒尤忌. 同鯽食患疳, 同笋食生痰, 同葵菜食生流澀. 能去敗血, 產後宜滾湯熱服.

바로 사탕이다. 많이 먹으면 치아가 상하고 감낙창이 생기며 살이 마르고 심통이 생기며 장충(長蟲) 생기니, 어린 아이는 더욱 피한다. 붕어와 함께 먹으면 감낙창이 생기고, 죽순과 함께 먹으면 담이 생기며, 해바라기와 함께 먹으면 설사를 한다. 패혈(敗血)을 제거할 수 있으므로, 산후에 끓인 물로 뜨겁게 복용한다.

{ 飴糖 } 검은 엿

進食健胃. 多食發脾風, 損齒. 濕熱中滿人忌.

음식을 먹게 하고 위를 튼튼하게 한다. 많이 먹으면 비풍(脾風)을 일으키고 치아를 손상시킨다. 온열로 속이 그득한 사람은 피한다.

鳥 새

〔凡屬羽飛, 能養陽, 但人身陽常有餘, 陽盛而復補陽, 陰益消矣, 明哲知忌.〕

〔날개를 가진 것은 양(陽)을 기를 수 있다. 다만, 사람은 항상 양(陽)이 넉넉하기 때문에 양이 성한데 다시 양을 보하면 음은 더욱 줄어들게 되니, 명철한 이는 피할 줄 안다.〕

{ 一切禽鳥 } 모든 날짐승

凡禽鳥死, 不伸足, 不閉目, 俱有毒, 不可食.

죽은 새 중 발이 펴지지 않은 것과 눈이 감기지 않은 것은 모두 독이 있으므로 먹어서는 안 된다.

{ 鷄肉 } 닭고기

難消化, 有風病人食之, 卽發. 老鷄有大毒, 抱鷄食之生疽, 小兒五歲內食之生蟲. 不可與蒜薤芥菜李子牛犬鯉同食, 生癰疽.

소화를 시키기 어려워 중풍이 걸린 사람이 먹으면 곧 풍이 발한다. 늙은 닭은 독이 많고, 알을 품는 닭을 먹으면 저(疽)가 생기며, 5세 이하의 어린 아이가 먹으면 충이 생긴다. 마늘과 양파, 겨자, 자두, 쇠고기, 개고기, 잉어와 함께 먹어서는 안 되니, 응저가 생긴다.

{ 鴨 } 오리

滑中發冷痢脚氣. 不可與蒜李鰾同食. 野鴨九月以後宜食, 不動氣. 熱瘡久不好者, 多食卽好.

속을 매끄럽게 해서 냉리(冷痢)와 각기(脚氣)를 일으킨다. 마늘과 자두, 자라와 함께 먹어서는 안 된다. 들오리는 9월 이후에 먹어야 기를 동하지 않는다. 열창이 오래도록 호전되지 않는 사람은 많이 먹으면 좋아진다.

{ 鵞 } 거위

性冷, 食發痼疾瘡癰霍亂, 卵亦發痼疾.

성질이 차서, 먹으면 고질, 창절(瘡癰), 객란을 일으킨다. 알도 고질을 일으킨다.

獸 길짐승

〔諸獸肉能助濕生火, 俱宜少食.〕

〔 길짐승 고기는 습을 도와 화를 생기게 하니, 모두 적게 먹어야 한다.〕

{ 一切走獸肉 } 모든 길짐승 고기

凡獸有歧尾者, 肉落地不沾塵者, 煮熟不斂水者, 生而斂者, 煮不熟者, 熱血不斷者, 形色異常者, 鳥獸自死無傷處者, 俱有大毒不可食.

모든 짐승 중 꼬리가 갈라진 것, 고기가 땅에 떨어졌는데 먼지가 묻지 않는 것, 삶아도 물을 흡수하지 않는 것, 생고기로 물을 흡수한 것, 삶아도 익지 않는 것, 뜨거운 피가 멎지 않는 것, 모양과 색이 이상한 것, 새나 짐승 중 저절로 죽었는데 상처가 없는 것은 모두 독이 많으니 먹어서는 안 된다.

{ 猪 } 돼지

世雖常用, 多食發風, 生痰動氣. 猪腎理腎氣, 多食反令腎虛少子. 猪腸滑腸, 猪腦損陽, 猪嘴猪頭, 助風尤毒. 同蕎麥食患熱風, 脫鬚眉.

세상에서 항상 사용하지만 많이 먹으면 풍을 일으키고 담을 생기게 하며 기를 동하게 한다. 돼지 콩팥은 신기(腎氣)를 조화롭게 하지만 많이 먹으면 도리어 신(腎)을 허하게 하여 자식을 많이 낳지 못하게 한다. 돼지 창자는 장을 매끄럽게 하고 돼지 뇌는 양(陽)을 손상하며, 돼지코와 돼지 대가리는 풍을 도와 더욱 독이 있다. 메밀과 함께 먹으면 열풍이 생기고 수염과 눈썹이 빠진다.

{ 羊 } 양

羊獨角者, 黑頭白身者, 俱不可食, 夏月不可食.

양 중 뿔이 1개인 것과 머리가 검은 흰양은 모두 먹으면 안 된다. 양은 여름에 먹으면 안 된다.

{ 牛 } 소

耕田, 大功於人, 不可食. 凡卒死者, 瘟死者, 極毒殺人, 非惟不可食, 卽吸聞其氣, 亦能害人.

밭을 갈아 사람에게 큰 공이 있으니 먹어서는 안 된다. 갑자기 죽었거나 온역으로 죽은 것은 독이 심하여 사람을 죽일 수 있어, 먹어서는 안 될 뿐 아니라 그 기를 들이마셔도 사람을 해칠 수 있다.

鱗 비늘을 가진 것

〔魚在水無息之物，多食動人熱中.〕

〔물고기는 물에 살며 숨을 쉬지 않는 것이라 많이 먹으면 사람을 동하게 하여
속에 열이 나게 한다.〕

{ 一切魚 } 모든 물고기

諸魚目能閉合，逆腮無腮，連珠連鱗，白著，腮有丹字，形狀異常者不可食.

여러 물고기 중 눈을 깜박이는 것, 아가미가 거꾸로 있거나 없는 것, 뇌에 구슬
을 켜는 것 같은 모양이 있는 것과 비늘이 이어진 것, 머리가 흰 것, 아가미에 '단
(丹)'자가 있는 것, 모양이 이상한 것은 먹으면 안 된다.

{ 鯉魚 } 잉어

發風熱. 凡一切風病，大癰疽，瘡疥，瘡痢，俱不可食.

풍열(風熱)을 일으킨다. 모든 풍병, 큰 옹저(癰疽), 창이나 옴, 고질과 이질에
모두 먹으면 안 된다.

{ 鯽魚 } 붕어

多動火，不可與紅糖蒜芥豬肝同食.

화(火)가 동하는 경우가 많아, 붉은 설탕, 마늘, 겨자, 돼지의 간과 함께 먹으면
안 된다.

{ 白魚 } 뱀어

發膿, 有瘡癰癰人不可食. 經宿者, 令人腹冷.

고름이 생기게 하여, 창절(瘡癰), 고질이 있는 사람은 먹으면 안 된다. 하룻밤 지난 것은 사람의 배를 차갑게 한다.

{ 鰯魚 } 준치

發癰疾, 生疔.

고질병을 재발시키고 감창을 생기게 한다.

{ 鰯魚 } 철갑상어

動風氣瘡疥. 多食心痛, 腰痛. 小兒食之成瘕.

풍기, 창과 옴을 동하게 한다. 많이 먹으면 심통과 요통이 생긴다. 어린 아이가 먹으면 징가가 생긴다.

{ 鰩魚 } 선어(드렁허리)

大冷, 多食生霍亂, 時行病起, 食之再發.

매우 냉하여 많이 먹으면 곽란이 생기고, 유행병이 돌 때 먹으면 재발한다.

{ 鰻魚 } 뱀장어

清熱, 治勞蟲. 孕婦食之胎病. 凡重四五斤者, 水昂頭者, 腹下有黑點者, 無腮者, 俱不可食.

열을 내리고 노채충을 치료한다. 임신부가 먹으면 태병(胎病)이 생긴다. 무게가 4-5근 되는 것, 물에서 고개를 쳐드는 것, 배 아래에 검은 점이 있는 것, 아가미가 없는 것은 모두 먹으면 안 된다.

{ 鯢魚 } 병어

多食難消, 生熱痰. 與蕎麥同食, 令人失音.

많이 먹으면 소화시키기 어렵고 열담(熱痰)이 생긴다. 메밀과 함께 먹으면 목 소리가 안 나온다.

{ 河魴 } 복어

有大毒, 浸血不盡, 有紫赤班眼者, 或誤破傷子者, 或修治不如法, 誤染屋塵者, 俱脹殺人. 洗宜極淨, 煮宜極熟. 中毒橄欖蘆根汁解. 凡服荊芥菊花附子烏頭之人, 食之必死.

독이 많다. 눈에 자줏빛, 붉은빛의 반점이 있는 것, 혹은 알을 잘못 터뜨린 것, 혹은 제대로 손질하지 않은 것, 집 먼지에 오염된 것은 모두 배를 불러 오르게 하고 사람을 죽인다. 씻을 때 매우 깨끗하게 씻어야 하고, 삶을 때 아주 푹 익혀야 한다. 복어 독에 중독됐을 때는 감람과 갈대뿌리 즙으로 해독한다. 형개(荊芥), 국화, 부자(附子), 오두(烏頭)를 복용하는 사람이 복어를 먹으면 반드시 죽는다.

甲 단단한 껍데기가 있는 것

{ 鼈 } 자라

凡頭足不縮, 獨目赤目, 腹下不紅, 腹生王字形, 或有蛇紋者, 俱不可食. 孕婦食之, 生子項短. 不可與莧菜芥子, 及猪兔之肉鴨蛋同食, 傷害人.

머리와 발이 수축되지 않는 것, 눈이 하나이거나 붉은 것, 배 아래가 붉지 않은 것, 배에 왕(王) 자 모양이 있거나 뱀무늬가 있는 것은 모두 먹으면 안 된다. 임신부가 자라를 먹으면 목이 짧은 아이를 낳는다. 비름, 겨자 및 돼지고기, 토끼고기, 오리알과 함께 먹으면 안 되니, 사람을 해친다.

{ 蟹 } 게

八月後, 方可食, 早食有毒. 凡脚生不全, 獨螯獨目, 腹下有毛者, 俱不可食. 蟹性極冷, 易成內傷腹痛.

8월 후에 먹을 수 있고, 일찍 먹으면 독이 있다. 다리가 온전하지 않거나 집게 발이 하나이거나 눈이 하나인 것, 배 아래에 털이 있는 것은 모두 먹으면 안 된다. 게의 성질은 매우 냉하기 때문에 복통을 일으키기 쉽다.

{ 蛤蜊 } 참조개

性冷, 多食令腹痛. 蜆能發嗽, 消腎生痰.

성질이 냉하여 많이 먹으면 복통이 생긴다. 가막조개는 재채기를 일으키고 소신(消腎)을 유발하며 담이 생기게 한다.

{ 螺螄 } 나사(우렁이)

大寒, 解熱醒酒, 難消化, 作瀉.

매우 차서 열을 내리고 술을 깨게 하지만, 소화시키기 어려워 설사를 일으킨다.

蟲 충(蟲)

{ 蝦 } 새우

動火, 發癰疥. 小兒食之, 令脚屈不能行. 無鬚及腹下通黑, 煮之色白者, 俱不可食.

화(火)를 동하게 하고 개선(疥癰)을 일으킨다. 어린 아이가 먹으면 다리가 굽어져 제대로 다닐 수 없게 된다. 수염이 없거나 배 아래가 모두 검은 것, 끓였을 때 하얗게 되는 것은 모두 먹으면 안 된다.

{ 海蜇 } 해칩

去積滯. 凡瘡痢水瀉者, 及瘡毒, 宜切細多食.

적체를 없앤다. 고질, 이질, 수사(水瀉) 및 창독에 잘게 썰어 많이 먹어야 한다.

風 풍(風)

{ 葱粥 } 총죽

治傷風鼻塞. 用糯米煮粥, 臨熟入葱, 連鬚數莖, 再略沸食之. 此方又治妊娠胎動, 產後血暈.

풍(風)에 상해 코가 막힌 것을 치료한다. 찹쌀로 죽을 쑀어 익을 때 찜 뿌리까지 달린 파 몇 줄기를 넣어 다시 끓여 먹는다. 이 처방은 또한 임신했을 때 태동과 출산 후 어지럼증을 치료한다.

{ 蒼耳粥 } 창이죽

治耳目暗不明, 及諸風鼻流清涕, 兼治下血痔瘡等. 用蒼耳子五錢, 取汁和米三合, 煮食. 或作羹, 或煎湯代茶. 如無新者, 即藥舖乾者亦可.

귀와 눈이 어두운 것과 온갖 풍으로 맑은 콧물이 흐르는 증상을 치료한다. 아 울러 하혈과 치질 등을 치료한다. 창이자(도꼬마리의 열매) 5돈을 즙을 내어 쌀 3홉과 함께 끓여서 먹는다. 혹은 국을 끓이고 혹은 달여서 차를 대신하여 마신다. 새 것이 없다면 약방의 말린 것도 좋다.

{ 煮黑魚 } 삶은 흑어(黑魚)

治一切顛狂風症. 用大黑魚去腸洗淨, 將蒼耳子裝滿札緊, 用蒼耳葉鋪鍋底, 埋魚煮熟, 不可用鹽醋, 食魚三四次神效.

모든 전광(顛狂)과 풍증(風症)을 치료한다. 커다란 흑어(黑魚)의 물고기를 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 창이자(도꼬마리의 열매)로 안을 채워 묶은 후, 도꼬마리 잎을 솥 밑에 깔고 흑어를 놓은 뒤 삶아서 익히며 소금과 식초를 사용

해서는 안 된다. 흑어를 서너번 먹으면 신통하다.

{ 羊脂粥 } 양지죽

治半身不遂, 用羊脂入粳米, 葱白、薑、椒、豉煮粥, 日食一具, 十日愈.

반신불수를 치료한다. 양의 기름에 멥쌀을 넣고 총백、생강、산초、두시를 넣고 끓여 죽을 만든 후, 하루에 한 번 먹으면 10일이면 낫는다.

{ 松精粉 } 송정분

治癘風, 又名大麻瘋, 卽癩也, 最爲惡病. 其病手足麻木, 毛落眉落, 遍身癰疹成瘡. 有血無濃, 肌肉潰爛, 鼻梁折壞, 甚則眉落聲啞, 身面如蟲行, 指節縮落, 足底穿通, 臭穢不堪, 形貌俱變, 且能傳染人, 雖親屬俱厭惡遠避. 嶺南頗多, 因設麻瘋院, 以另居之. 他如卑濕之處, 濕熱之人, 亦間有之. 此皆夙孽積愆所致, 宜自懺悔, 戒淫慾, 忿怒, 及一切鮮發豬羊鷄鵝魚蟹肉食之類. 得此神方, 久服自愈. 但此病深重, 服藥須久, 若服藥不耐久無益也, 服藥不守戒無益也, 不自懺悔, 不自知過無益也. 俗云, 癩子喫肉, 不圖人身, 信不誣也. 既不知戒, 又不痛自懺悔, 一失人身, 萬劫難得, 可不哀哉. 用明淨松香, 不拘多少, 去渣滓. 取溪河淡水, 或雨水, 用淨鍋, 將松香煮化, 不住手攪, 視水色如米泔, 嘗味極苦, 卽傾冷水內, 將松香乘熱扯披, 冷定堅硬, 另換清水再煮, 再披如前製法. 不論幾十次. 只以松香體質鬆脆, 潔白, 所煮之水, 澄清不苦, 爲度, 陰乾研末, 重羅極細. 凡服此藥, 每料二斤. 日將白米作粥, 候溫, 量投藥末和勻, 任意食之, 不可多嚼, 飢則再食, 日進數餐, 不可更食. 乾飯只以菜乾及笋乾少許過口. 一切油鹽醬醋葷腥酒果糖麵雜物, 概行禁忌. 渴時不可吃茶, 用白滾水候溫, 投藥和勻飲之. 每日約服藥數錢, 以漸而進, 不可太多. 服至旬日, 或作嘔, 或胸膈嘈逆, 或大便內下諸毒物. 此藥力盛行, 必須強服, 不可中止, 遠年痼疾, 盡料全愈. 患病未深, 只須半料鬚眉再生, 肌膚完好, 筋骨展舒, 平復如舊. 飲食不忌, 惟猪首鵝肉, 及濕毒之物, 終身忌食. 此方藥雖平常, 效應如神. 予得方甚難, 今不吝惜, 刊刻普傳, 仍盼仁人施製, 功德最大.

여풍(癘風)을 치료한다. 여풍은 대마풍(大麻瘋)이라고도 하는데, 바로 나병(癩病)이니 가장 안좋은 병이다. 그 병은 손발이 마비가 되고 털과 눈썹이 빠지며 온 몸에 은진(두드러기)가 생기고 창이 된다. 피가 나나 고름이 나오지 않으며 기육이 짓무르고 콧마루가 내려 앉으며, 심하면 눈썹이 빠지고 목소리가 나오지 않으며 얼굴과 몸에 벌레가 기어다는 것 같다. 손가락 마디가 찢고라들과 발바닥에 구멍이 생기며, 더러운 냄새가 나 견딜 수 없고 형체도 모두 변한다. 게다가 다른 사람에게 전염될 수 있어 가족이라도 모두 싫어하고 멀리 피하게 된다. 이런 환자들이 영남지역에 자못 많아 마풍원(麻瘋院)을 설치하여 따로 거주하게 하였다. 다른 낮고 습한 지역에서는 습열이 있는 사람도 간혹 있다. 이는 모두 오랫동안 잘못하고 허물을 쌓아서 된 것이니 마땅히 스스로 참회해야 하고, 음욕과 분노 및 모든 돼지·양·닭·거위·물고기·게 등의 육식을 경계해야 한다. 이 신묘한 처방을 얻어 오래도록 복용하면 절로 낫는다. 그러나 이 병은 매우 깊고 중하니 반드시 오랫동안 약을 복용해야 하니, 만약 오래 복용하는 것을 견디지 못하면 무익하고, 약을 복용할 때 경계를 지키지 못하면 무익하며, 스스로 참회하지 않고 자신의 과오를 스스로 알지 못한다면 무익하다. 민간에서, 나병든 사람이 고기를 먹으면 제 몸을 도모하지 않는다고 하니, 참으로 거짓말이 아니다. 이미 경계할 줄 모르고, 또 아파하며 스스로 참회하지 못한다면, 한 번 몸을 잃어 만겁이 되어도 다시 얻지 못하니 애통하지 않은가. 송향 적당량을 깨끗이 씻어 찌꺼기는 버린다. 계곡의 맑은 물이나 빗물을 깨끗한 솥에 넣어 송향을 삶는데, 손으로 휘젓는 것을 멈추지 않는다. 물색깔이 살뜨물 같이 되었을 때 맛을 보아 매우 쓰면, 곧 찬물에 부어 송향이 뜨거울 때 찢고 단단해지도록 식힌다. 다시 맑은 물로 또 삶아서 앞에 했던 방법대로 다시 찢는다. 몇 십 번을 계속하는데, 송향은 조식이 매우 약하며 희고 깨끗하므로 삶는 물이 맑고 쓰지 않게 될 때까지 한다. 그늘에 말려 가루내고 아주 곱게 2번 체로 친다. 이 약을 복용할 때는 항상 2근을 사용한다. 매일 흰쌀로 죽을 쑤어 따뜻해지기를 기다렸다 이 약가루를 넣어 섞고는 임의로 먹는다. 많이 씹지 않고 배고프면 다시 먹으며, 하루에 여러 차례 먹는데 다른 것으로 바꾸어 먹으면 안 된다. 마른 밥은 다만 말린 채소 및 말린 죽순으로 조금 먹고, 일체의

기름·소금·간장·식초·매운 것·비린 것·술·설탕·밀가루 등의 음식은 절대 금해야 한다. 갈증이 날 때 차를 마셔서는 안 되고, 끓인 물을 따뜻해지기 기다렸다가 약을 넣어 섞어서 마신다. 매일 약 몇 돈을 복용하며 점차 늘려가고 너무 많이 먹지는 않는다. 약을 복용한지 10일이 되면, 혹 구토를 하거나 혹 조잡(嘈雜)이나 구역질이 나고 혹은 대변에 여러 독물들이 나온다. 이 약기운은 매우 강하지만 반드시 억지로 복용해야 하고 중지하면 안 된다. 오래된 고질병도 약을 다 먹으면 온전히 낫는다. 병이 심하지 않을 때는 약의 양을 반만 하면 수염과 눈썹이 다시 자라고, 피부로 좋아지며 근골도 펴져 예전과 같이 회복된다. 음식은 금기하는 것이 없으나, 오직 돼지머리와 거위 고기 및 습독이 있는 음식은 종신토록 먹지 않는다. 이 약은 평소라도 그 효과가 신과 같다. 내가 이 처방을 매우 어렵게 얻었으나 지금 아끼지 않고 간행하여 널리 전하니, 어진 사람들이 제조하여 그 공덕이 최대가 되기를 바란다.

{ 黃牛腦髓酒 } 황소의 뇌수주(腦髓酒)

治遠年近日, 偏正頭風. 用牛腦髓一個, 片白芷、川芎末各三錢, 同入磁器內, 加酒煮熟, 乘熱食之. 盡量飲醉, 醉後即臥, 臥醒其病若失.

오래되고 최근에 생긴 편두통과 정두통을 치료한다. 소의 뇌수 1개에 편백치·천궁 가루 각각 3돈을 함께 자기 안에 넣는다. 술을 넣어 폭 삶아 뜨거울 때 먹는다. 이것을 다 먹으면 취하게 되는데, 취하면 곧 누워 자고, 깨어나면 그 병이 사라진다.

寒 한(寒)

{ 五合茶 } 오합차

但凡覺受風寒, 頭疼鼻塞, 身體困痛, 卽用生薑大塊搗爛, 連鬚葱白、紅糖、胡桃搗碎, 霍山茶滾水沖一大碗, 熱服, 微汗卽愈.

풍한을 받아 머리가 아프고 코가 막히며 몸이 곤하고 아플 때, 즉시 생강 큰 덩어리를 짓찧고 수염뿌리가 달린 총백과 붉은 설탕·호두를 찢어서 곽산(霍山)의 차 끓인 물 큰 사발로 1사발에 넣어 뜨겁게 마시면, 약간 땀이 나고 낫는다.

{ 乾薑粥 } 건강죽

治一切寒冷氣鬱心痛, 胸腹脹滿. 用粳米四合, 入乾薑、良薑各一兩, 煮熟食之.

모든 한랭과 기울로 생긴 심통과 가슴과 배가 불러오르는 것을 치료한다. 멍쌀 4홉에 건강·양강 각각 4냥을 넣어 삶아 익혀서 먹는다.

{ 吳茱萸粥 } 오수유죽

治冷氣心痛不止, 腹脇脹滿, 坐臥不安. 用吳茱萸二分, 和米煮粥食之.

냉기로 인한 심통이 멎지 않는 것, 배와 옆구리가 불러 오르는 것, 앉으나 누우나 불편한 것을 치료한다. 오수유 2푼을 쌀과 함께 죽을 쑤어 먹는다.

{ 川椒茶 } 천초차

治病同上, 用細茶川椒各少許同煎.

병을 치료하는 것은 위와 같다. 작설차와 천초를 각각 조금씩 넣고 함께 달인다.

{ 丁香熟水 } 정향숙수

治病亦同上, 用丁香一二粒搥碎, 入壺, 傾上滾水. 其香芬芳, 最能快脾利氣, 定痛辟寒.

병을 치료하는 것은 또한 위와 같다. 정향 1-2알을 망치로 두들겨 부수어 병에 넣고 끓인 물을 붓는다. 그 향이 매우 향기로운데 비(脾)를 시원하게 하고 기를 순조롭게 하며 통증을 안정시키고 추위를 피하게 한다.

{ 肉桂酒 } 육계주

治感寒身疼痛. 用辣桂末二錢, 溫酒調服. 腹痛泄瀉, 俗以生薑搗酒飲, 俱好. 如打撲傷墜, 瘀血疼痛, 用桂枝.

감기에 걸려 몸에 통증이 있는 것을 치료한다. 육계(매운 것) 가루 2돈을 따뜻한 물에 타서 먹는다. 복통으로 설사가 있을 때, 민간에서는 생강을 찢어 술에 넣어 마시는데, 이것도 좋다. 타박상이나 높은 곳에서 떨어져 어혈로 통증이 있을 때는 계지를 쓴다.

暑 서(暑)

{ 菉豆粥 } 녹두죽

菉豆淘淨熟煮, 入米同煮食, 最解暑.

녹두를 물에 깨끗하게 일어 꼭 삶고 쌀을 넣어 함께 삶아 먹으면, 더위를 가장 잘 풀어준다.

{ 桂漿 } 계장

官桂末一兩, 爛熟, 白蜜二碗, 先以水二斗, 煎至一斗, 候冷, 入磁罈中, 以桂、蜜二物, 攪一二百遍, 用油紙一層, 外加綿紙類層, 以繩緊封. 每日去紙一重, 七日開之, 氣香味美. 每服一杯, 能解暑渴, 去熱生涼, 益氣消痰, 百病不起.

육계(향이 좋고 둥글게 말린 것) 가루 1냥을 꼭 익혀 흰 꿀 2사발을 넣고 물 2말을 1말이 될 때까지 달인다. 식기를 기다렸다가 자기 항아리에 넣고 육계와 꿀을 100-200번 휘젓는다. 기름종이 1층에 면지(綿紙) 여러 층을 더하여 끈으로 밀봉한다. 매일 종이 한 겹씩 제거하고 7일 후에 열면 향기와 맛이 아주 좋다. 매번 1잔씩 마시면 더위와 갈증을 풀어주고 열을 제거하고 서늘함을 생기게 하며, 기를 보익하고 담이 사라지게 하며 온갖 병이 걸리지 않는다.

{ 麵粥 } 밀가루죽

痢色白, 而口不渴者爲寒痢. 用麵炒過, 煮米粥, 調下一合, 兼能治泄瀉不止之病.

설사 색깔이 희고 입은 갈증이 나지 않는 것이 한리이다. 밀가루를 많이 볶아 쌀로 쓴 죽에 넣어 1홉을 먹는다. 설사가 멎지 않는 병도 아울러 치료한다.

濕 습(濕)

{ 薏苡粥 } 의이죽(율무죽)

去濕氣腫脹, 功勝諸藥. 用苡仁淘淨, 對配白米煮粥食之.

습기로 부은 것을 제거하는 데 공이 다른 모든 약보다 뛰어나다. 율무를 깨끗하게 일어 흰쌀과 함께 죽을 쑤어 먹는다.

{ 郁李仁粥 } 옥리인죽

用郁李仁二兩研汁, 和薏苡五合, 煮粥食之. 治水腫腹脹喘急, 二便不通, 體重疼痛.

옥리인 2냥을 갈아 즙을 내어 율무 5홉과 함께 죽을 끓여 먹는다. 수종(水腫)으로 배가 불러와 호흡이 가빠진 것과 대소변이 나오지 않는 것, 몸이 무거워 아픈 것을 치료한다.

{ 赤小豆飲 } 적소두음

治水氣脹悶, 手足浮腫, 氣急煩滿. 用赤小豆三升, 樟柳枝一升, 同煮豆熟爲度, 空心去枝, 取豆食之, 渴則飲汁, 勿食別物大效.

수기(水氣)로 배가 불러 오르고 답답하며 손발의 붓고 숨이 가쁘고 속이 답답하고 그득한 것을 치료한다. 적소두(팥) 3되, 장류지(樟柳枝) 1되를 팥이 익을 때까지 끓여 빈 속에 장류지는 제거하고 팥만 취하여 먹는다. 목이 마르면 즙을 마시고 다른 것을 먹지 말아야 크게 효험이 있다.

{ 紫蘇粥 } 자소죽

治老人脚氣. 用家蘇研末, 入水取汁, 煮粥將熟, 諒加蘇子汁, 攪勻食之.

노인의 각기를 치료한다. 자소를 갈아 가루내어 물에 넣어 즙을 낸 뒤, 죽을 끓여 익을 때 찹 자소즙을 넣고 섞어서 먹는다.

{ 蒼朮酒 } 창출주

治諸般風濕瘡, 脚氣下重. 用蒼朮三十斤洗淨打碎, 以東流水三擔, 浸二十日, 去莖, 以汁浸麴, 如家醞酒法. 酒熟, 任意飲之.

제반의 풍습창(風濕瘡)과 각기로 하체가 무거운 것을 치료한다. 창출 30근을 깨끗이 씻어 두드려 부순 뒤 동쪽으로 흐르는 물 3짐에 20일 담근 후 줄기를 제거하고 그 즙에 밀가루를 담가 집에서 술 빚는 방법으로 빚는다. 술이 익으면 임의로 마신다.

燥 조(燥)

{ 地黃粥 } 지황죽

滋陰潤肺, 及妊娠下血, 胎下目赤等疾. 用生地黃搗汁, 每煮粥米二合, 臨熟入地黃汁一合, 調勻, 空心食. 食久, 心火自降, 清涼, 大益人.

음을 자양하고 폐를 적시며 임신 시 하혈하는 것과 태가 아래로 처지는 것과 눈이 충혈된 것 등의 병을 치료한다. 생지황을 찧어 즙을 낸 뒤, 매번 쌀 2홉을 죽을 끓일 때마다 익을 때 쯤 지황즙 1홉을 넣어 섞어 빈속에 먹는다. 오래 먹으면 심화가 절로 가라앉아 청량해져서 크게 사람을 보익한다.

{ 蘇麻粥 } 소마죽

治產後血暈, 汗多便閉, 老人血虛風祕, 腹滿不快, 惡心吐逆. 用眞蘇子麻子各五錢, 水淘淨, 微炒如泥, 水濾取汁, 入米煮粥.

출산 후의 혈훈(血暈), 땀을 많이 흘려 변이 막히는 것과 노인이 혈이 허하여 생기는 풍비, 배가 가득차 불쾌하며 속이 메스껍고 구역질 하는 것을 치료한다. 소자·마자 각 5돈을 물에 깨끗이 일은 후 질게 약하게 볶아 물을 걸러 즙을 취한 뒤 쌀을 넣어 죽을 끓인다.

{ 人乳粥 } 인유죽

潤肺通腸, 補虛養血. 用肥壯人乳, 候煮粥半熟, 丟下人乳代湯煮熟, 攪勻食之.

폐를 적시고 장을 통하게 하며 허를 보하고 혈을 기른다. 살찌고 건강한 부인의 젖을 죽이 반쯤 익을 때 넣어서 끓여 익힌 뒤 저어서 먹는다.

{ 甘蔗粥 } 사탕수수 죽

用甘蔗搗汁，入米煮粥，空心食之。能治咳嗽虛熱，口乾舌燥，涕吐稠黏等症。

사탕수수를 찢어 즙을 낸 뒤 쌀을 넣고 죽을 끓여 빈 속에 먹는다. 기침과 허열로 입과 혀가 말라 눈물과 침이 끈적해지는 등의 증세를 치료할 수 있다.

{ 小麥湯 } 소맥탕

治五淋不止，身體壯熱，小便滿悶。用小麥一升，通草二兩，水煎漸飲，須臾即愈。

오림(五淋)이 멎지 않아 몸이 뜨겁고 소변이 가득차 답답한 것을 치료한다. 밀 1되, 통초 2냥을 물에 달여 조금씩 마시면 잠시 후 낫는다.

{ 甘豆湯 } 감두탕

用黑豆二合，甘草二錢，生薑七片，水煎服。治諸煩渴大小便瀉，及風熱入腎。

검정콩 2홉, 감초 2돈, 생강 7쪽을 물에 달여 복용한다. 모든 번갈과 대소변이 막히는 것, 풍열이 신(腎)에 들어간 것을 치료한다.

{ 藕蜜膏 } 우밀고

治虛熱口渴，大便燥結，小便閉痛。用藕汁蜜各五合，生地黃汁一升，和勻微火熬成膏，每服半匙，漸含化下，不時可用，忌食煎汁。

허열로 입이 마른 것과 대변이 말라 굳은 것, 소변이 막혀 아픈 것을 치료한다. 연근즙과 꿀 각 5홉, 생지황즙 1되를 고루 섞어 약한 불에 달여 고약을 만든다. 반숟가락씩 먹으며 입에 머금었다가 조금씩 삼킨다. 수시로 쓸 수 있으며, 달인 즙으로는 먹지 않는다.

{ 四汁膏 } 사즙고

此膏清痰化熱, 下氣止血. 用雪梨、甘蔗、泥藕、薄荷各等分搗汁, 入瓦鍋慢火熬膏頻服.

이 고약은 담을 제거하고 열을 풀며 기를 내리고 피를 멎게 한다. 설리、사탕수수、연근、박하 각각 같은 양을 찢어 즙을 낸 뒤 질그릇 솥에 넣어 불에 달여 고약을 만들어 자주 복용한다.

{ 梨膏 } 이고

清火滋陰. 用好黃香、大梨搗汁, 入上白洋糖、飴糖熬膏, 隨時挑服. 痰多者加川貝母末.

화를 풀고 음을 자양한다. 황향과 큰 배를 찢어 즙을 낸 뒤 백양당과 검은 엿을 넣고 달여 고약을 만들어 수시로 복용한다. 담이 많은 사람은 천패모 가루를 더한다.

{ 蒸柿餅 } 증시병

大柿餅放飯鍋內, 蒸極爛, 空心熱服, 最能清火涼血. 凡有大便燥結, 痔漏便血等症, 便宜多食.

큰 시병(柿餅)을 밥솥 안에 넣고 찢어서 푹 익힌 뒤 빈 속에 뜨겁게 복용하면 화를 풀고 혈을 시원하게 하는 데 가장 좋다. 대변이 마르고 굳고 치루로 혈변이 나는 등의 증세에는 많이 먹어야 한다.

氣 기(氣)

{ 橘餅 } 굴병

一切氣逆惱怒, 鬱結胸膈不開. 用好橘餅或沖湯, 或切片細嚼, 最有神效.

일체의 기가 거슬러 오르는 것과 성내는 것, 답답하여 가슴이 막힌 것을 치료한다. 좋은 굴병을 혹은 물에 끓이거나 혹은 절편으로 잘게 씹으면 가장 신효하다.

{ 木香酒 } 목향주

治病同上條. 用廣木香研細末, 熱酒沖服.

윗 조와 같은 병을 치료한다. 광목향(廣木香)을 곱게 가루내어 뜨거운 술에 복용한다.

{ 杏仁粥 } 행인죽

治上氣咳嗽. 用扁杏仁去皮尖二兩, 研如泥, 或用猪肺同米三合煮食.

기가 위로 치밀어 나는 기침을 치료한다. 행인(껍질을 벗기고 뾰족한 끝을 뺀 것) 2냥을 질게 갈아 혹은 돼지 허파에 쌀 3홉을 넣고 끓여 먹는다.

血 혈(血)

{ 阿膠粥 } 아교죽

止血補虛, 厚腸胃. 又治胎動不安. 用糯米煮粥, 臨熟, 入阿膠末一兩, 和勻食之.

피를 멎게 하고 허를 보하며 장위를 두텁게 한다. 또한 태동이 불안한 것을 치료한다. 찹쌀로 죽을 끓여 익을 때 아교 가루 1냥을 넣어 섞어 먹는다.

{ 桑耳粥 } 뽕나무버섯죽

治五痔下血, 常煩熱羸瘦, 用桑耳二兩, 取汁, 和糯米三合, 煮熟空心服.

5가지 치질로 하혈이 그치지 않는 경우를 치료한다. 뽕나무버섯 2냥 찹쌀 3홉 빈속에 먹는다.

{ 槐茶 } 괴차

治風熱下血. 又可明目益氣, 止牙痛, 利臟腑, 順氣. 用嫩槐葉, 煮熟晒乾, 每日沖茶飲.

풍열(風熱)로 인한 하혈을 치료한다. 또한, 눈을 밝게 하고 기운을 보태며 치아의 통증을 멎게하고 장부를 이롭게 하며 기를 순하게 한다. 어린 괴엽(槐葉)을 찌서 해벌에 말리고 매일 달여서 차 마시듯이 마신다.

{ 馬齒莧羹 } 마치현(쇠비름) 국

治下痢赤白, 水穀不化, 腹痛等症. 用馬齒莧菜煮熟, 用鹽豉或薑醋拌勻食之.

설사와 적백리, 수곡이 소화되지 않는 것, 복통 등을 치료한다. 마치현을 푹 익혀서 소금 간장 혹은 생강 식초를 넣고 고루 섞어서 먹는다.

{ 柏茶 } 백차

採側柏葉陰乾, 煎湯代茶, 止血滋陰.

측백엽을 따서 그늘에 말린 후 달여서 차 대신 마시면 지혈하고 음을 자양한다.

{ 猪片 } 저이편(돼지의 이자 절편)

治肺損嗽血咯血. 用猪 切片煮熟, 蘸苡仁末空心服之. 蓋苡仁能補肺, 猪 引經絡也. 如肺癰用米飲調服, 或水煎服.

폐가 손상되어 수혈(嗽血)하고 각혈(咯血)하는 것을 치료한다. 돼지의 이자 절편을 끓여 익힌 후 이인(苡仁) 가루를 묻혀 빈 속에 복용한다. 이인(苡仁)은 폐를 보할 수 있고, 돼지의 이자는 경락을 인도하기 때문이다. 폐옹일 경우에는 미음을 섞어서 먹거나 물을 달여 복용한다.

{ 羊肺羊肝羊腎 } 양의 폐, 양의 간, 양의 콩팥

治吐血咯血. 損傷肺肝腎髓臟引用肺, 或肝或腎. 煮熟切片, 蘸白芨末食之神效. 欲試血從何經來, 用水一碗吐入水中, 浮者肺血也, 沈者腎血也, 半浮半沈者肝血也.

토혈(吐血)과 각혈(咯血)을 치료한다. 폐, 간, 콩팥, 골수가 손상되었을 때 폐, 간, 콩팥을 사용한다. 절편을 끓여 익혀 백급(자란의 뿌리) 가루를 묻혀 먹으면 신표하다. 피가 어디에서 온 것인지 시험해보고 싶다면, 물 한 사발에 토하여 뜨는 것은 폐의 피이고, 가라앉는 것은 콩팥의 피며 반은 뜨고 반은 잠긴 것은 간의 피이다.

{ 藕粉 } 우분

眞藕粉空心滾水沖食, 最能散血補陰.

우분을 빈 속에 끓인 물에 먹으면, 혈을 가장 잘 풀고 음을 보한다.

{ 藕節湯 } 우절탕

治吐血咳血. 用藕節打碎, 煎湯頻飲.

토혈(吐血)과 해혈(咳血)을 치료한다. 우절을 두드려 부순 후 달여서 자주 마신다.

{ 歸元仙酒 } 귀원선주

用當歸大圓眼, 以好酒浸飲, 最養血.

당귀와 큰 원안(圓眼)을 좋은 술에 담가 마시면 혈을 가장 잘 기른다.

痰 담

{ 茯苓粥 } 복령죽

粳米煮粥, 半熟, 入茯苓末, 和勻煮熟, 空心食. 能治濕痰健脾.

멥쌀로 죽을 끓여 반쯤 익었을 때 복령 가루를 넣어 잘 섞어 끓여 익힌 후 빈 속에 먹는다. 습담(濕痰)과 건비(健脾)를 치료할 수 있다.

{ 竹瀝粥 } 죽력죽

如常煮粥, 以竹瀝下半盞食之, 治痰火.

평소 죽을 끓이는 것과 같이 하고 죽력 반 잔을 넣어 먹으면 담화(痰火)를 치료한다.

{ 蒸梨 } 찐 배

大雪梨連皮, 安飯鍋內蒸, 熟食能化痰清火.

큰 눈이 내렸을 때 배를 껍질 채 밥솥에 넣어 찐다. 익혀서 먹으면 담을 삭이고 화를 내린다.

{ 蘇子酒 } 소자주

主消痰下氣, 潤肺止咳. 用家蘇子炒香研末, 以絹袋盛, 浸好酒中, 每日少飲.

담을 삭이고 기를 내리며 폐를 윤택하게 하고 기침을 멎게 한다. 소자(蘇子)를 향이 나도록 볶은 후 갈아서 가루 내어 명주 자루에 담아 좋은 술에 담그고 매일 조금씩 마신다.

虛 허(虛)

{ 人乳 } 사람의 젖

用肥壯婦人乳, 或二鍾, 或一鍾, 清晨滾水中頓熱, 少入白糖調勻, 空心服. 補陰滋五臟, 悅顏色, 退虛熱. 久服不老, 惟泄瀉人忌服.

살찌고 건강한 부인의 젖 2잔이나 1잔을 새벽에 끓는 물에 단 번에 뜨겁게 하여 흰 설탕을 조금 넣고 빈 속에 먹는다. 음을 보하고 오장을 자양하며 안색을 좋게 하고 허열을 물리친다. 오래 복용하면 늙지 않는데, 설사를 하는 사람은 먹지 않는다.

{ 牛乳 } 우유

服法功效俱同人乳, 但力應略微.

복용법과 효능은 모두 사람의 젖과 같으나 효과는 대략 미미하다.

{ 人參粥 } 인삼죽

治翻胃吐酸, 及病後脾弱. 用人參末薑汁各五錢, 粟米一合, 煮粥, 空心食.

번위로 신물을 토하는 것과 병을 앓은 후 비(脾)가 약한 것을 치료한다. 인삼가루·생강즙 각 5돈, 좁쌀 1홉으로 죽을 끓여 빈 속에 먹는다.

{ 門冬粥 } 문동죽

治肺經咳嗽, 及翻胃. 麥冬煎汁, 和米煮粥食.

폐경(肺經)으로 기침하는 것과 번위를 치료한다. 맥문동을 달여 즙을 내어 쌀과 함께 죽을 끓여 먹는다.

{ 粟米粥 } 좁쌀죽

治脾胃虛弱, 嘔吐不食, 漸加羸瘦, 用粟米白麵等分, 煮粥空心食之, 極和養胃氣.

비위가 허약하여 구토를 하고 음식을 먹지 못하여 점차 야위는 증상을 치료한다. 좁쌀과 밀가루 같은 양으로 죽을 끓여 빈 속에 먹으면 위기(胃氣)를 아주 잘 보양한다.

{ 理脾糕 } 이비고

治老人脾弱水瀉. 用百合、蓮肉、山藥、苡仁、芡實、白茯苓各末一升, 粳米粉一斗二升, 糯米粉三升, 用沙糖一斤調勻蒸糕, 火乾常食最妙.

노인이 비(脾)가 약하여 물같이 설사하는 것을 치료한다. 백합, 연육, 의인, 검실, 백질려 각 가루낸 1되, 멥쌀가루 1말 2되, 찹쌀가루 3되에 설탕 1근을 섞어 떡으로 찐 후 불에 말려 항상 먹으면 가장 좋다.

{ 山藥粥 } 산약죽

甚補下元, 治脾瀉. 淮山藥末四五兩, 配米煮食.

하원(下元)을 매우 잘 보하고 비사(脾瀉)를 치료한다. 산약 가루 4-5냥을 쌀과 함께 끓여 먹는다.

{ 芡實粥 } 검실죽

益精氣, 强智力, 聰耳目. 用芡實去殼三合, 新者研成膏, 陳者作粉, 和粳米三合煮食.

정기를 보익하고 지력을 강하게 하며 눈과 귀를 밝게 한다. 껍질을 제거한 검실 3홉(햇 것은 갈아서 고약을 만들고 묵은 것은 가루를 만든다.)을 멥쌀 3홉과 함께 끓여 먹는다.

{ 蓮子粥 } 연자죽

功同芡實. 建蓮肉兩餘, 入糯米三合煮食.

효능은 검실과 같다. 건연육 1냥 남직을 찹쌀 3홉에 넣어 끓여 먹는다.

{ 茯苓粥 } 복령죽

治虛泄脾弱, 又治欲睡不睡. 粳米三合, 粥好下白茯苓末一兩, 再煮食之.

허설(虛泄)과 비(脾)가 약한 것을 치료하고, 또한 잠들고 싶으나 잠들지 못하는 것을 치료한다. 멥쌀 3홉으로 죽을 끓인 후 백복령 가루 1냥을 넣어 다시 끓여 먹는다.

{ 扁豆粥 } 편두죽

益精補脾, 又治霍亂吐瀉. 用白扁豆半升, 人參二錢作片, 先煮熟豆去皮, 入參下米煮粥.

정을 보익하고 비(脾)를 보하며, 또한 객란과 토사를 치료한다. 백편두 0.5되, 인삼 2돈을 절편낸 것에서 먼저 콩을 끓여 익혀 껍질을 제거하고 인삼과 쌀을 넣어 죽을 끓인다.

{ 蘇蜜煎 } 소밀전

治噎病吐逆, 飲食不通. 用眞蘇葉莖二兩, 白蜜、薑汁各五合, 和勻, 微火煎沸, 每服半匙, 空心服.

열격과 구토로 음식을 넘기지 못하는 것을 치료한다. 진소(眞蘇) 잎 2냥, 흰 꿀과 생강즙 각 5홉을 잘 섞어 약한 불에 달여 끓인 후, 반 숟가락 씩 빈 속에 먹는다.

{ 薑橘湯 } 강굴탕

治胸滿悶結, 飲食不下. 用生薑二兩, 陳皮一兩, 空心煎湯服, 極開脾胃.

흉격이 그득하고 답답하며 막혀 음식이 내려가지 않는 것을 치료한다. 생강 2냥, 진피 1냥을 빈 속에 달여 뜨겁게 먹으면 비위(脾胃)를 아주 잘 열어준다.

{ 蓮肉膏 } 연육고

治病後胃弱, 不消水穀. 蓮肉粳米各炒四兩, 茯苓二兩, 爲末, 砂糖調膏, 每服五六匙, 白滾湯下.

병을 앓은 후 위가 약하여 수곡(水穀)을 소화시키지 못하는 것을 치료한다. 연육·멥쌀 각각 볶은 4냥, 복령 2냥을 가루내어 사탕을 섞어 고약을 만든다. 매번 5-6 숟가락씩 끓인 물에 먹는다.

{ 豆麥粉 } 두맥분

治飲食不佳, 口仍易飢餓. 用菉豆糯米小麥, 各一升炒熟爲末, 每用一鍾, 滾水調食.

음식이 좋지 못하여 굶주리는 것을 치료한다. 녹두·찹쌀·밀 각각 1되를 볶아 익혀 가루내어 1잔씩 끓인 물에 먹는다.

{ 茯苓膏 } 복령고

白茯苓末, 拌米粉蒸糕食, 最補脾胃.

백복령 가루를 쌀가루에 버무려 떡으려 찌서 먹으면 비위(脾胃)를 가장 잘 보한다.

{ 清米湯 } 청미탕

治泄瀉. 用早米半升, 以東壁土一兩, 吳茱萸三錢, 同炒香熟, 去土萸, 取米煎湯飲.

설사를 치료한다. 올벼 05.되에 동벽토(東壁土) 1냥, 오수유 3돈을 함께 향이 날 정도로 볶아 익힌 후 동벽토와 오수유를 제거하고 쌀을 넣어 끓여 먹는다.

{ 枸杞粥 } 구기죽

治肝家火旺血衰. 用甘州枸杞子一合, 米三合, 煮粥食. 一方採葉煮粥食, 入鹽少許, 空腹食.

간이 화기가 성하고 혈이 쇠한 것을 치료한다. 감주 구기자 1홉, 쌀 3홉을 죽을 끓여 먹는다. 다른 처방은 잎을 채취하여 죽을 끓여 소금을 조금 넣어 빈 속에 먹는다.

{ 胡桃粥 } 호두죽

治陽虛腰痛, 及石淋五痔. 用胡桃肉煮粥食.

양허(陽虛)와 요통 및 석림(石淋)과 5가지 치질을 치료한다. 호두살을 죽을 끓여 먹는다.

{ 參歸腰子 } 삼귀요자

治心腎虛損, 自汗. 用人參五錢, 當歸四錢, 猪腰子一對, 細切同煮食之, 以汁送下.

심신(心腎)이 허손되어 절로 땀이 나는 것을 치료한다. 인삼 5돈, 당귀 4돈, 돼지 콩팥 1쌍을 얇게 썰어 함께 끓여 먹으며, 즙으로 콩팥을 먹는다.

{ 補腎腰子 } 보신요자

一治腎虛腰痛. 用猪腰子一付, 薄切五七片, 以椒鹽淹去腥水, 將杜仲末三錢, 包在內外, 加濕紙置火內煨熟, 酒下. 如脾虛, 加破故紙末二錢.

신허요통을 치료한다. 돼지 콩팥 1개를 얇게 썰어 5-7개의 절편을 천초와 소금에 담가 비린물을 제거한다. 두충 가루 3돈으로 안팎을 싸고, 젖은 종이로 싸서 재에 묻어 익혀서 술에 먹는다. 비(脾)가 허하면 파고지 가루 2돈을 더한다.

{ 猪腎酒 } 저신주

童便二盞, 好酒一盃, 猪腎一付, 用瓦瓶泥封, 日晚時慢火養熟, 至五更初, 火溫開瓶, 食腰子, 飲酒, 虛弱病篤, 只一月效, 腎虛腰痛亦除.

동변 2잔, 좋은 술 1잔, 돼지 콩팥 1개를 질그릇 병에 넣고 진흙으로 봉한 후 해가 질 때 약한 불에 잘 익힌다. 5경 초(새벽 3시)에 불로 데워 병을 열어 콩팥을 먹고 술을 마신다. 허약한 병이 위독한 경우라도 1개월 만에 효과가 있고, 신허요통도 제거한다.

{ 人參猪肚 } 인삼저두

治虛羸乏氣. 人參五錢, 乾薑胡桃各二錢, 葱白七莖, 糯米七合爲末, 入猪肚內扎緊, 勿泄氣煮爛, 空心食完, 飲好酒一二盃大效.

허하고 여위며 기운이 부족한 것을 치료한다. 인삼 5돈, 건강·호두 각 2돈, 총백 7뿌리, 찹쌀 7홉을 가루내어 돼지 밥통에 넣고 단단히 묶어 기가 새어나가지 않게 하고 끓여서 익힌 후 빈 속에 다 먹는다. 좋은 술 1-2잔을 마시면 크게 효과가 있다.

{ 鰻魚羹 } 만어羹

鰻魚切細, 煮羹入鹽豉薑椒, 空腹食. 能補虛勞殺蟲, 治肛門腫痛, 痔久不愈.

뱀장어를 가늘게 썰어 국을 끓인 후 소금과 된장, 생강, 천초를 넣어 빈 속에 먹는다. 이것은 허로를 보하고 기생충을 죽이며, 항문에 종기가 나서 아픈 것과 치질이 오래되어 낫지 않는 것을 치료한다.

{ 建蓮肉 } 건연육

入猪肚縛定煮熟, 空心食, 最補虛.

돼지 밥통에 넣어 묶은 후 끓여 익힌 후 빈 속에 먹으면, 가장 허를 잘 보한다.

實 실(實)

{ 開膈魚 } 개격어

凡膈症, 用大黑魚一尾, 去腸臟洗淨, 將蒜瓣裝滿扎緊煮熟飽食, 莫放鹽醋. 雖蠱膈亦愈.

모든 격증(膈症)에는 커다란 검은색의 물고기 1마리의 내장을 제거하고 깨끗이 씻어, 마늘쪽으로 안을 채워 단단히 묶어 끓여 익힌 후 배부르게 먹으며 소금과 식초를 넣지 않는다. 고격(蠱膈)이라도 낫는다.

{ 珍珠粉 } 진주분

治痰膈. 用小紫【虫+𧈧】殼燒存性, 碾細末, 每二兩, 炒米末三兩, 白糖調食.

담격(痰膈)을 치료한다. 작은 자줏빛 대합을 약성이 남게 태워 멧돌에 가늘게 가루 내어 2냥씩 볶은 쌀가루 3냥과 흰 설탕에 섞어 먹는다.

附錄 부록

生産保全母子神方 생산보전모자신방

此方乃異人所授, 專治婦人難產橫生逆生, 以至六七日不下者, 或嬰兒死於腹中, 命已垂危, 服之立刻即下, 保全母子兩命. 凡難養諸症, 切忌收生婆用手法, 只以此藥服之, 則安然無恙. 如臨月三五日, 覺行走動履不安, 預服一劑. 臨產再服一劑, 可保萬全無虞, 又有血暈陰脫, 及小產傷動胎氣, 一概并治. 此藥屢試屢驗, 活人無數.

이 처방은 다른 사람에게 전수받은 것으로, 오로지 부인의 난산, 횡산이나 역산을 치료하는 것이다. 6-7일이 지나도 아이가 나오지 않거나 아이가 뱃속에서 죽어 목숨이 이미 위태로운 경우 복용하면 즉시 나와 산모와 아이 두 목숨을 보전한다. 난산의 모든 증세에 절대로 산파가 사용하는 수법은 금해야 하며, 단지 이 약을 복용하면 편안해지고 탈이 없다. 산달 3-5일 전에 문득 다닐 때 불안하다면 미리 1제를 복용한다. 출산에 임해서 다시 1제를 복용하면 모두 보전되고 걱정이 없다. 또한 혈훈(血暈)과 음탈(陰脫) 및 태기(胎氣)를 상한 것도 모두 치료한다. 이 약은 여러 번 시험하여 무수한 사람들을 살렸다.

川貝母〔去心一錢〕, 生黃芪、荊芥穗〔各八分〕, 蘄艾、厚朴〔薑汁炒各七分〕, 枳殼〔去穰六分〕, 川羌活、甘草〔各五分〕, 白芍〔炒一錢二分, 冬月止用一錢.〕

천패모(심을 제거한 1돈), 생황기·형개수(각 8푼), 근애·후박(생강즙에 축여 볶은 것 각 7푼), 지각(속을 제거한 6푼), 천강활·감초(각 5푼), 백작(볶은 것 1돈 2푼, 겨울에는 단지 1돈만 사용한다.)

水二鍾, 薑三片, 煎八分. 預服者, 空心服, 臨產者, 隨時服, 分兩要準.

물 2잔, 생강 3쪽을 8푼이 되게 달인다. 미리 복용하는 자는 빈 속에 복용하고, 출산에 임하는 자는 수시로 복용하며 분량을 반드시 지킨다.

產後必要芎歸方 산후필요궁귀방

此藥生產後服一劑, 去敗血, 止腹痛, 并除婦人一切雜症.

이 약을 출산 후 1제 복용하면, 패혈을 제고하고 복통을 멎게하며 부인의 모든 증세를 아울러 제거한다.

歸尾(五錢), 川芎、山查、紅花(各四錢).

당귀 잔뿌리(5돈), 천궁、산사、홍화(각 4돈).

水煎一盅, 產畢, 扶上牀坐, 卽與熱服. 凡孕婦臨月, 可預備此藥, 收貯磁罐內, 勿走藥氣, 則夜晚臨期, 取用甚便, 渣再煎停一時服.

물에 1잔을 달여 출산 후 침상에 앉도록 한 후 즉시 뜨겁게 복용한다. 임산부가 산달에 이 약을 미리 준비하여 사기항아리에 보관하여 약기운이 빠지기 않게 한 뒤, 한밤중에 출산할 때가 되어 복용하면 매우 편하다. 찌꺼기는 두 번 달여 한 번에 복용한다.

稀痘奇方 희두기방

立春前一個月, 將鷄蛋七個, 用麻布袋盛上, 用線挂好. 浸屎桶內(糞要稠的)一月, 取出去袋, 蛋勿水洗, 埋土內三日(不可人走踏碎). 立春日早用磁罐, 煮三枚(須糖心食小兒易食), 中午二枚, 下午二枚, 宜少進, 恐太飽不能進, 總期一日內吃完. 如兒小者, 一二枚亦可服, 過三年毒重者必稀, 毒輕者不出. 按痘皆父母遺毒, 人所難免. 今用屎浸法以消後天之毒, 用土埋法以培先天之氣, 又當立春百物回春之日, 服之毒消痘稀. 此必然之理也, 勿爲穢易忽之.

입춘 1개월 전에 계란 7개를 준비하여 마포 자루에 넣고 실로 잘 묶는다. 똥통(똥은 끈적끈적해야 한다)에 1개월 담갔다가 자루를 꺼내어 계란을 물에 씻지 말고 흙에 3일 묻어둔다.(다른 사람이 밟아서 깨뜨리지 않게 해야 한다.) 입춘 일에 아침 일찍 사기항아리를 사용하여 계란 3개를 삶고, (설탕과 함께 먹어야 어린 아이가 쉽게 먹는다.) 정오에 2개, 하오에 2개를 삶는다. 천천히 먹어야 하고 너무 배불러 먹을 수 없으면 안되고 하루 안에 다 먹을 수 있게 해야 한다. 매우 어린 아이의 경우 1-2개를 먹어도 된다. 3년이 지나도록 독이 중한 경우 두창이 드물게 되고 독이 가벼운 경우 두창이 나오지 않는다. 두창은 모두 부모가 물려준 독으로 사람들이 면하기는 어렵다. 지금 똥에 담그는 법은 후천적인 독을 제거하는 것으로, 땅에 묻는 법을 사용하여 선천의 기를 배양하는 것이다. 또한 입춘일은 온갖 사물이 회춘하는 날이기 때문에, 이것을 먹으면 독이 사라지고 두창이 드물게 된다. 이것은 필연의 이치이기 때문에 더럽다고 하여 소홀히 해서는 안 된다.

祕傳肥兒丸〔大人亦可服〕 비전비아환〔어른도 복용할 수 있다.〕

此方得之異授, 復經十數明醫較定, 專治小兒肚大青筋, 骨瘦毛焦, 瀉痢疳熱等症服之, 瘦者能肥, 弱者能壯, 效應如神. 予生兩兒病弱, 俱賴此藥服愈, 豈可自祕, 用後廣傳. 白朮(土炒), 建蓮、山藥、山查肉(各一兩五錢), 芡實、白茯苓(各一兩. 以上五味, 俱飯上蒸, 晒兩三次.) 神曲、白芍(酒炒)、白色大穀蟲(各五錢), 陳皮、澤瀉(各四錢), 甘草(三錢). 如瘦極成疳, 加蘆薈(三錢). 腹中泄瀉, 加肉果(麵煨三錢). 內熱口乾結, 加川黃連(姜汁炒三錢). 外熱加柴胡(三錢). 骨蒸熱, 加地骨皮(五錢). 有蟲積, 加君子肉(炒二錢). 肚腹脹大, 大便稀水, 腸鳴作聲, 加枳榔(五分)、木香(一錢), 右爲末, 練蜜, 丸如彈子大, 空心米飲送下三四錢. 此藥不甚苦, 平時可與常吃. 若是腹瀉, 不必蜜丸, 可作散末, 盛磁罐內, 勿走氣, 用米湯調服, 或少加白糖亦可.

이 처방은 다른 사람에게 전수받은 것으로, 다시 십수명의 명의의 감정을 거쳤다. 오로지 어린 아이의 배가 커지고 퍼런 핏줄이 드러나 말라서 뼈가 앙상하고 머리털이 마르며 설사와 이질, 감열 등의 증세를 치료하는 것으로, 이것을 복용하면 마른 사람은 살찌게 되고 약한 사람은 건강해져 효과가 신과 같다. 나의 두 아이가 병약했는데 모두 이 약을 복용하고 나았으니, 어찌 숨기겠는가. 이에 널리 전한다. 신국·백작(술에 볶은 것)·흰색의 대곡충(각 5돈), 진피·택사(각 4돈), 감초(3돈). 심하게 말라 감열이 생긴 경우에는 노회(3돈)을 더한다. 설사를 하는 경우에는 육과(밀가루에 구운 3돈)을 더한다. 내열로 입이 마른 경우에는 천황련(생강즙에 축여 볶은 것 3돈)을 더한다. 외열이 있는 경우에는 시호(3돈)을 더한다. 골증열이 있는 경우에는 지골피(5돈)을 더한다. 충적이 있는 경우에는 군자육(볶은 것 2돈)을 더한다. 배가 크게 불러 오고 대변에 물이 적으며 장에서 소리가 나는 경우에는 빈랑(5푼)·목향(1돈)을 더한다. 이상의 약들을 가루내어 달인 꿀에 반죽하여 탄자대로 환을 만들어

빈 속에 미음으로 3-4돈을 먹는다. 이 약은 그리 쓰지 않기 때문에 평상시에 일상으로 먹을 수 있다. 만약 설사를 하면 꿀로 환을 만들 필요는 없고 가루로만 들어 사기항아리에 넣어 약기운이 빠지지 않게 하여 쌀을 끓인 물에 복용한다. 혹은 설탕을 조금 넣어도 된다.

重刻大宗伯董玄宰先生祕傳延壽丹方 중각 대종백 동헌재 선생 비전연수단방

陳遜齋先生曰, 延壽丹方, 係雲間大宗伯董玄宰先生久服方也. 家先孟受業于門, 余得聆先生教, 蒙先生受余書法, 深得運腕之祕, 侍久乃獲此方. 先生年至耄耋, 服此丹鬚髮白而復黑, 精神衰而復旺, 信爲却病延年之仙品. 凡人每無恒心, 一服輒欲見效, 經書明示以久服二字, 人不明察, 咎藥無功, 誤矣. 余解組二十餘年, 家貧年老, 專心軒岐之室, 請益名流, 勤力精進, 寢餐俱忘, 歷二十餘年, 始悉內經之理, 陰陽之道. 余於壬子年七十五歲時, 飢飽勞役, 得病幾危, 因將丹方覓藥修製, 自壬子年八月朔日起, 服至次年癸丑重九登雨花臺, 先友人而上, 非復向年用人扶掖而且氣喘, 心甚異之, 始敬此丹之神效. 余向鬚髮全白, 今髮全黑, 而鬚黑其半, 向之不能步履, 今且步行如飛, 凡諸親友, 俱求此方, 遂發自壽壽人之誠, 因付梓廣傳, 令天下人俱得壽長. 雖藥力如是, 必藥力與德行并行不悖, 乃自獲萬全矣. 藥品開後.

진손재(陳遜齋) 선생이 말했다. "연수단방(延壽丹方)은 운간(雲間) 대종백(大宗伯) 헌재(玄宰) 동기창(董其昌) 선생이 오랫동안 복용했던 처방이다. 집의 형님이 그 문하에서 수업을 받아, 나도 선생의 가르침을 들을 수 있었다. 선생께서 나에게 서법(書法)을 가르치시어 그 팔을 움직이는 비법을 깊이 체득하였고, 모신지 오래되어서야 마침내 이 처방을 얻게 되었다. 선생은 나이가 80세가 넘었는데 이 연수단을 복용하니 수염과 머리카락이 희었던 것이 다시 검게 되었고 정신도 쇠미했다가 다시 왕성해졌으니, 이것이 병을 물리쳐서 오래 살게 하는 신선의 물품임은 믿을 만하다. 사람들은 매양 불변하는 항상된 마음이 없어, 한 번 복용하면 즉시 효과를 보고자 하여 경서(經書)에 명시된 오래 복용하라는 '구복(久服)' 두 글자를 제대로 살피지 않고 약이 효험이 없다고 탓하니 잘못되었다. 나는 벼슬을 그만둔 후 20여년동안 집은 가난하고 연로하여 의학에 전심(專心)하였다. 명류들에게 가르침을 청하고 더욱 힘쓰고 정진하여, 잠자는 것과 밥 먹는 것을 모두 잊으며 20여년을 지내니 비로소 내경(內經)

의 이치와 음양(陰陽)의 도를 깨닫게 되었다. 내가 임자년(壬子年) 75세 되었을 때 식사도 제때 하지 못하고 생활이 고달파지며 병을 얻어 매우 위태로워지게 되어서는 이 연수단 처방을 가지고 약을 찾아 수치하고 법제하였다. 임자년 8월 초하루부터 다음해 계축년까지 복용하였는데, 중구일에 우화대(雨花臺)에 오를 때 친구들보다 먼저 오르며 지난 해처럼 다른 사람들의 부축을 받거나 기침도 하지 않게 되니, 마음 속으로 매우 기이하게 여기며 이 연수단의 신효함을 공경하게 되었다. 모두 희었던 나의 지난날 수염과 머리카락이 지금은 머리카락은 모두 검어졌고 수염은 반이 검어졌으며, 지난날 제대로 걷지를 못하였는데 지금은 날 듯이 걷게 되었다. 이에 모든 친구들이 이 처방을 찾게 되어 마침내 스스로 장수하고 남을 장수시키는 정성을 발휘하여 이를 간행하고 널리 전하여 천하 사람들이 모두 장수할 수 있도록 하였다. 비록 약의 효력은 이와 같지만, 약의 효력과 덕행은 반드시 병행할 것이니, 스스로 만전을 기해야 할 것이다. 약품(藥品)은 뒤에 다음과 같이 적는다."

何首烏 하수오

- 大者有效, 取赤白二種, 黑豆汁浸一宿, 竹刀刮皮, 切薄片晒乾. 又用黑豆汁浸一宿, 次早柳木甑桑柴火蒸三炷香, 如是九次, 記明不可增減. 晒乾聽用後, 群藥共若干兩, 首烏亦用若干兩. 此藥生精益血, 黑髮烏鬚, 久服令人有子, 却病延年.
- 큰 것이 효험이 있다. 붉은 것과 흰 것 2가지를 취하여 검정콩 즙에 하룻밤 푹 담근 후 대나무 칼로 껍질을 벗겨내고 얇게 썰어서別に 말린다. 또한, 검정콩 즙에 하룻밤 푹 담갔다가 어린 버드나무로 만든 시루에 뽕나무로 불을 때어 향 3개가 탈 정도의 시간동안 찌는데 이와 같이 9번 하며 절대 증감이 없도록 한다.別に 말려 필요할 때 쓰는데, 여러 약 모두 약간 냥과 하수오도 약간 냥을 사용한다. 이 약은 정을 생기게 하고 혈을 보익하며 머리카락과 수염을 검게한다. 오래 복용하면 자식이 생기고 병을 물리쳐서 오래 살게 한다.

免絲子 토사자

- 先淘去浮皮者, 再用清水淘擠沙泥五六次, 取沈者晒乾, 逐粒揀去雜子. 取堅實腰樣有絲者, 用無灰酒浸七日, 方入甑, 蒸七炷香, 晒乾. 再另酒浸一宿, 入甑蒸六炷香, 晒乾, 如是九次記明, 晒乾磨細末一斤. 此品養肌強陰, 補衛氣, 助筋脈, 更治莖中寒, 精自出, 溺有餘瀝, 腰膝軟痿, 益體添精, 悅顏色, 增飲食. 久服益氣力, 黑鬚髮.
- 먼저 물에 일어 물에 뜨는 껍집을 제거하고, 다시 맑은 물에 일어 모래와 진흙 없애는 것을 5-6차 한 후, 가라앉은 것을 벌에 말리고 날알마다 티끌을 제거한다. 단단한 열매에 실이 달린 것을 골라 무회주에 7일 담가 시루에 넣고 향 7개가 탈 정도의 시간 동안 저서 벌에 말린다. 다시 다른 술에 하룻밤 담가 시루에 넣고 향 6개가 탈 정도의 시간 동안 썰서 벌에 말린다. 이와 같이 9번 하고, 벌에 말려 곱게 갈아 1근을 만든다. 이 약은 기육을 길러주고 음경을 단단하게 하며, 위기(衛氣)를 보하고 근맥을 돕는다. 또, 음경 속이 차가워서 정액이 절로 새어나오는 것, 소변이 찝끔찝끔 나오는 것, 허리와 무릎이 무력한 것을 치료하며, 몸을 보익하고 정을 채워주며 안색을 좋게하고 음식 맛을 나게 한다. 오래 복용하면 기력을 보익하고 수염과 머리카락을 검게한다.

稀簽草 희렴

- 五六月採葉, 長流水洗淨晒乾, 蜂蜜同無灰酒和勻, 拌潮一宿, 次早蒸三炷香, 如是九次, 記明, 晒乾爲細末一斤. 此品毆肝腎風氣, 四肢麻痺, 骨痿膝酸. 治口眼喎邪, 免半身不遂, 安五臟, 生毛髮. 唐張詠進表云, 服稀簽百服, 眼目清明, 筋力輕健, 多服鬚髮烏黑, 久服長生不老.
- 5-6월에 잎을 채취하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어 벌에 말린다. 벌꿀을 넣고 무회주와 함께 섞어 버무린 뒤 하룻밤 둔다. 다음날 아침에 향 3개가 탈 정도의 시간 동안 찌고, 이와 같이 하기를 9번 한다. 벌에 말려 곱게 갈아 1근을 만든다. 이 약은 간과 신의 풍기, 사지의 마비, 뼈가 무력하고 무릎이 시린 것을 몰아낸

다. 또, 구안와사를 치료하고 반신불수를 면하게 하며 오장을 편안히 하고 모발을 나게 한다. 당나라 장영진(張詠進)은 표(表)에서 다음과 같이 말했다. "희럼을 100번 복용하면 눈이 청명해지고 근력이 가볍고 튼튼해지며, 많이 복용하면 수염과 모발이 검어지고, 오래 복용하면 장생 불로한다."

嫩桑葉 눈상엽

- 四月採, 杭州湖州家園摘者入藥, 處處野桑俱生, 不入藥用. 取葉, 長流水洗淨, 晒乾, 照制稀莢法九製, 取細末八兩, 此品能治五勞六極, 羸瘦水腫, 虛損. 經云, 蠶食生絲織經, 人食生脂延年.
- 4월에 채취하며, 항주(杭州)와 호주(湖州)의 집안 정원에서 채취한 것은 약에 쓰고, 곳곳에 들에서 자라는 모든 것은 약으로 쓰지 않는다. 잎을 따서 흐르는 물에 깨끗이 씻어 벌레에 말리고 희럼을 제조하는 방법에 따라 9번 법제하여 고운 가루 8냥을 취한다. 이 약은 오로(五勞)·육극(六極)과 몸이 마른 것, 수종(水腫), 허손(虛損)을 치료한다. 경(經)에서 다음과 같이 말했다. "누에가 먹으면 실을 만들어 베를 짜게 하고, 사람이 먹으면 기름기가 생겨 수명을 늘인다."

女貞實 여정실

- 冬至日鄉村園林中, 摘腰子樣黑色者, 走腎經. 墳墓上圓粒青色者, 爲冬青子, 不入藥. 用裝布袋, 剝去粗皮, 酒浸一宿, 蒸三炷香, 晒乾爲細末, 八兩. 此藥黑髮烏鬚, 强筋力, 安五臟, 補中氣, 除百病, 養精神, 多服補血去風, 久服返老還童.
- 동지일에 향촌의 원림에서 콩팥 모양의 흑색이 나는 것을 채취한 것은 신경(腎經)에 작용한다. 무덤 위 둥근 알갱이 모양의 청색이 나는 것은 약에 쓰지 않는다. 자루에 넣어 거친 껍질을 벗기고 술에 하룻밤 담근 후 향 3개가 탈 정도의 시간 동안 찌고 햇볕에 말려 고운 가루 8냥을 얻는다. 이 약은 모발과 수염을 검게 하고 근력을 강하게 하며 오장을 편안히 하고 중기를 보하며 온갖 병을 제거하

고 정신을 기른다. 많이 복용하면 혈을 보하고 풍을 없애며, 오래 복용하면 노인이 아이로 돌아갈 수 있다.

忍冬花 인동화

- 一名金銀花. 夜合日開, 有陰陽之義. 四五月處處生, 摘取陰乾, 照稀莢草法, 九製晒乾, 細末四兩. 此品壯骨筋, 生精血, 除脹, 逐水健身延年.
- 일명 금은화(金銀花)이다. 밤에는 꽃잎이 다물어지고 해가 뜨면 열려 음양의 뜻이 있다. 4-5월에 곳곳에서 자라나, 이것을 채취하여 그늘에 말려 희림을 제조하는 법에 따라 9번 법제하여 햇볕에 말려 고운 가루 4냥을 얻는다. 이약은 근골을 튼튼하게 하고 정혈을 생성하며 창만을 없애고 수(水)를 내보내 건강하게 하여 수명을 늘린다.

川杜仲 천두충

- 厚者是, 去粗皮, 青鹽同薑汁拌潮, 炒斷絲八兩. 此藥益精氣, 堅筋骨, 脚中酸痛, 不能踐地, 色慾勞, 腰背攣痛強直, 久服輕身耐老.
- 두툼한 것이 좋으며 거친 껍질을 벗기고 청염과 생강즙에 버무려 축인 후 실이 끊어질 정도로 볶아서 8냥을 얻는다. 이 약은 정기(精氣)를 보하고 근골을 튼튼하게 하며, 다리가 시리고 아파 걸지 못하는 것, 색욕이 과하여 허리와 등에 경련이 생기고 뻣뻣해지는 것을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다.

雄牛膝 응우슬

- 懷慶府產者佳, 去根蘆淨, 肉屈而不斷, 粗而肥大爲雄, 細短硬脆, 屈曲易斷爲母, 不用, 酒拌晒乾八兩. 此品治寒濕痿痺, 四肢拘攣, 膝痛不可忍, 男子陰消, 老人失溺. 續絕益精, 利陰益體, 黑髮烏鬚. 以上杜仲牛膝製就, 且莫爲末, 待何

首烏八十四兩, 蒸過六次, 不用黑豆汁拌, 單用仲膝二種, 同何首烏拌蒸三次, 晒三次, 以足九蒸之數.

- 회경부(懷慶府)에서 나는 것이 좋다. 뿌리를 제거하고 깨긋이 씻는다. 육이 굵고 끊어지지 않으며 거칠고 비대한 것이 웅우슬이다. 가늘고 짧으며 딱딱하거나 무르며 구부러지고 쉽게 끊어지는 것은 모우슬인데 사용하지 않는다. 술에 버무려 햇볕에 말려 8냥을 얻는다. 이 약은 한습위비(寒濕痿痺)로 사지가 수축하고 경련이 일어나며 무릎이 아파 참을 수 없는 것과 남자의 음소(陰消), 노인이 소변을 참지 못하는 것을 치료한다. 끊어진 곳을 잇고 정을 보하며 음기(陰氣)를 좋게 하고 몸을 보익하며 모발과 수염을 검게 한다. 이상 두충과 우슬 제조하는 것은 또한 가루를 내면 안 된다. 하수오(何首烏) 84냥과 함께 6번 이상 찌고 검정콩 즙에 버무려서는 사용하지 않는다. 두충과 우슬 2종만 사용하는 경우, 하수오와 함께 섞어 3번 찌고 3번 볶아 말려 9번 찌는 숫자를 채운다.

懷慶生地 회경생지황

- 取釘頭鼠尾, 或原梗末入水曲成大枝者有效. 搗如米粒, 晒乾爲細末四兩. 自免絲子至生地共七十二兩, 何首烏赤白共七十二兩. 用四膏子, (旱蓮草熬膏一斤, 金櫻子熬膏一斤, 黑芝蔴熬膏一斤, 桑椹子熬膏一斤), 同前藥末一百四十四兩, 搗數千槌爲率. 如膏不足, 白蜂蜜增補, 搗潤方足.
- 못대加里 같은 서미초를 취하고, 혹은 가시나무 끝이 물 속으로 굽어 들어가 큰 가지가 된 것을 취하는 것이 효험이 있다. 쌀알같이 따서 햇빛에 말려 곱게 4냥을 가루낸다. 토사자부터 생지까지 모두 72냥, 하수오 적백 모두 72냥. 사고자(한련초를 줄인 고약 1근, 금앵자를 줄인 고약 1근, 검은 참깨를 줄인 고약 1근, 오디를 줄인 고약 1근)를 쓰고, 앞의 약가루 144냥과 함께 수천 번 빻는 것을 기준으로 한다. 만약 고약이 부족하면 흰 벌꿀부터 더하고 빻다가 촉촉히 적셔지면 족하다.

加減法 가감법

- 陰虛人加熟地黃一斤, 陽虛人加附子四兩, 去地黃. 下元虛, 加虎骨一斤. 麻木人加明天麻、當歸八兩. 頭暈人加玄參、明天麻各八兩. 目昏人加黃甘菊花、枸杞子各四兩. 肥人濕痰多者, 加半夏、陳皮各八兩, 群藥共數一半, 何首烏一半. 此活法也.
- 음이 허한 사람은 숙지황 1근을 더하고, 양이 허한 사람은 부자 4냥을 더하과 지황을 뺀다. 하원(下元)이 허한 사람은 호골 1근을 더한다. 마비가 있는 사람은 명천마、당귀 8냥을 더한다. 머리가 어지러운 사람은 현삼、명천마 각각 8냥을 더한다. 눈이 어두운 사람은 황감국화、구기자 각각 4냥을 더한다. 똥똥하여 습담이 많은 사람은 반하、진피 각각 8냥을 더하고 모든 약은 공히 반으로 하고 하수오도 반으로 한다. 이것이 활법(活法)이다.

神農以前, 人皆壽至數千歲, 嘗藥之後, 漸減至百歲, 數十歲以至數歲, 竊謂草根樹皮, 毒入臟腑, 安得借七情六慾之傷, 爲老農解嘲哉! 方吾兒病時, 醫人之履滿戶外, 咸云必不生, 最後遜齋先生至, 獨云必不死, 隨立方, 參附至數兩, 視其方無不駭之, 余亦不敢信, 吾兒信而服之, 果有起色. 然其間危險呼吸之際, 諸醫之搖首屬舌而不顧者, 先生笑曰, 此生機也. 其說甚快, 其理甚微, 究之十年, 枕上之人, 竟一日霍然而起, 先生之力也. 夫醫猶醫也, 藥猶藥也, 或用以死, 或用以生, 顧亦用之何如耳. 乃先生不急病者, 而急病病者, 醫之爲醫, 藥之爲藥, 遂已怕倉扁之肩矣. 每讀列傳, 疑太史公好爲奇談, 今於先生信之. 然而先生蓋得道者也, 年七十有八, 童顏渥丹, 白髭再黑, 自解組以來, 一回相見一回少, 豈非易凡胎爲仙骨者哉!

신농(神農) 이전에는 사람들이 모두 수명이 수천세에 달했으나 약을 복용한 이후 수백세, 수십세에서 몇 세로 점차 수명이 줄어들었다. 가만히 생각하니, 초근 목피의 독이 장부(臟腑)로 들어간 것이니, 어찌 칠정(七情)과 육욕(六慾)으로 몸이 상하는 것을 빌려 노농(老農)의 조롱을 얻는가! 내 아이가 병들었을 때 의원들의 신발이 문밖에 가득하였는데, 모두 반드시 살지 못할 것이라 하였다. 최후에 손재(遜齋) 선생이 왔는데, 혼자만이 반드시 죽지 않을 것이라 하

며, 즉시 처방을 지었는데 인삼과 부자가 몇 냥에 달했다. 그 처방을 모두 모두 놀라지 않는 자가 없었고 나 또한 감히 믿지 못했으나, 아이는 믿고 복용하니 과연 회복의 기색이 있었다. 그러나 그 사이 호흡이 위험한 순간이 있으니, 모든 의원들이 고개를 젓고 혀를 차며 돌아보지 않았으나, 선생만이 웃으며, "이 것이 소생의 기미입니다." 하였다. 그 말은 매우 명쾌하고 그 이치는 매우 은미하니, 10년을 연구하여 베갯머리의 사람이 하루 아침에 벌떡 일어난 것은 선생의 능력이다. 무릇 의원은 의원이요 약은 약이니, 혹은 이것으로 죽고 혹은 이것으로 사니, 또한 어떻게 사용하느냐에 달려있을 뿐이다. 선생은 병을 급하게 여기지 않고, 병을 병으로 여기는 것을 급하게 여겼으니, 의원의 의원됨과 약의 약됨은 마침내 창공과 편작과 어깨를 나란히 한 듯하다. 매번 사기열전을 읽을 때마다 태사공(太史公)이 기담을 좋아한다고 의심하였는데, 지금 선생을 보니 믿을 수 있게 되었다. 그러나 선생도 득도한 분이니, 나이 78세인데 동안에 붉고 윤택하며 흰 수염이 다시 검어졌으며, 벼슬을 그만둔 후 한 번 볼때마다 젊어지니, 어찌 환골탈태한 선골(仙骨)이 아니겠는가!

頃刻延壽丹方行世, 種種炮製, 盡非諸家所知. 利濟之功, 侔於造化, 矧吾見以不起之症而能起之於床褥間, 舉世之無病者而服之於閒暇之日, 何不可以晚穉之年而幾乎神農以前之壽乎, 年家弟何亮功偶筆.

경각에 연수단(延壽丹)이 세상에 유행하고 있는데, 종종 불에 구워서 만드니 모든 사람들이 아는 것이 전혀 아니다. 세상을 구제하는 공은 조화와 함께 하니, 하물며 내가 일어날 수 없는 병이라 보았는데도 병상에서 일어나며, 온 세상의 병이 없는 자가 한가한 날에 복용하면 어찌 만년의 나이에도 신농 이전의 수명을 바랄 수 있지 않겠는가. 집안의 동생 하량공(何亮功)이 적었다.

客有問余曰, 藥能殺人乎? 余曰, 藥何能殺人? 殺人者醫也. 客曰, 有是乎? 余曰, 客姑聽之. 余邀健身, 又性不嗜藥, 每藏祕方, 蓄善藥以應世之多病而嗜藥者, 余心快焉. 內姪何大椿, 次德之元方也, 負奇才, 抱奇病, 醫言不起, 衆口同聲, 且爲定期日, 或云三日, 或云五日, 或云七日, 十日盡謝去, 每與次德相對, 無以解其愁苦. 惟陳

子遜齋, 診脈一過, 笑談甚適, 日待將令之起而行也, 既而三日不死, 五日不死, 七日十日又不死. 今步履如風, 壯健過於未病時, 方信遜齋先生, 真有見垣之妙矣. 遜齋歸隱白門, 臨池之餘, 留心方藥, 其所得董玄宰宗伯延壽丹, 自服效驗, 輒刊方示人. 雖業非岐黃, 深究太素之精, 踰於岐黃, 人每延之, 無不死而復生者. 因思諸醫以用藥之道相兵, 雖起剪頗牧不是過也. 遜齋獨爲培養元氣, 余竊以次德之喜爲喜, 以次德之感爲感. 夫危險之症, 可以回生, 則延壽之丹, 可以永年無疑, 余願人之急服勿失也. 是又余之藏祕方, 蓄善藥之婆心. 因以答客之問而爲之言, 年家弟方享咸題. (予另著長壽譜救命針二本, 凡年老體虛弱有病者, 亟宜熟習.)

객이 나에게 물었다 "약이 사람을 죽일 수 있습니까?" 내가, "약이 어찌 사람을 죽일 수 있겠는가? 사람을 죽이는 것은 의원이오." 라고 하니, 객이 말했다. "그런가요?" 내가 말했다. "그대는 잠시 들어보시오. 나는 모두 건강하고, 또한 약을 좋아하지 않는 성품이나, 항상 비법을 보관하고 좋은 약을 준비하여 세상의 병이 많고 약을 좋아하는 사람들을 응대하니 마음 속으로 통쾌하게 생각하고 있다오. 처조카 하대춘(何大椿)은 차덕(次德)의 형이다. 기이한 재주를 지녔으나 기과한 병을 얻어 의원들이 이구동성으로 일어나지 못한다 하고, 게다가 기일까지 정하여 혹은 3일, 혹은 5일, 7일, 10일 안에 사망할 것이라 하여, 차덕(次德)을 대할 때마다 그 근심과 괴로움을 풀어줄 수 없었다. 오직 진손재(陳遜齋)만이 진맥을 한 번하고 담소를 나눈 뒤, 해가 떨어질 때 쯤 일어나 갔다. 이윽고 3일 지나도 사망하지 않고, 5일 지나도 사망하지 않았으며, 7일, 10일이 지나도 사망하지 않았다. 지금은 바람처럼 걸어다니고 병들기 전보다 더 건강하니, 손재(遜齋) 선생이 참으로 벽을 꿰뚫어보는 신묘함을 지녔다는 것을 믿을 수 있겠다. 손재 선생이 백문(白門)으로 돌아와 은거하였다. 은거하며 연못가에서 지내던 중 처방과 약에 마음을 두니, 그 얻은 것이 대종백 동헌재 선생의 연수단이었고 스스로 복용하여 보니 효험이 있었고 바로 처방을 써서 다른 이들에게 보였다. 비록 업이 기백(岐伯)과 황제(黃帝)는 아니지만, 태소(太素)의 정밀함을 깊이 탐구함이 기백(岐伯)과 황제(黃帝)를 넘었다. 사람들은 항상 수명을 늘이고자 하지만 죽지 않고 다시 살아나는 사람은 없다. 이에 약을 사

용하는 도로 여러 의원들과 비기는 것을 병법에 비유한다면, 병법에 뛰어난 백기(白起), 왕전(王翦), 염파(廉頗), 이목(李牧)도 이를 넘지 못할 것이다. 손재(遜齋) 선생만이 유독 원기를 배양하였으니, 내 가만히 차덕(次德)의 기쁨을 내 기쁨으로, 차덕(次德)의 감사를 내 감사로 삼는다. 무릇 위험한 병에도 회생할 수 있으니, 연수단(延壽丹)은 길이 의심이 없을 것이니 부디 사람들이 급히 복용하고 잃어버리지 않기를 바란다. 이 또한 내가 비법을 보관하고 좋은 약을 준비하고 있는 자비심시오." 이에 객의 물음에 답한 것으로 글을 지었고, 집안의 동생 방향함(方享咸)이 제목을 지었다. (나는 별도로 《장수보(長壽譜)》, 《구명침(救命針)》 2본을 저술하였으니, 높고 허약하며 병이 있는 사람은 빨리 익숙하게 배우기 바란다.)

해제

개요

『식감본초(食鑑本草)』는 청(淸)나라 비백웅(費伯雄)이 1883년에 저술한 1권의 식재료와 식치방에 관한 의서이다.

저자사항

저자 비백웅(費伯雄, 1800-1879)은 자(字)가 진경(晉卿)으로 강소성(江蘇省) 무진현(武進縣) 맹하진(孟河鎮) 출신으로, 비백웅 가문은 대대로 의술을 업으로 삼은 의사 집안이고, 비백웅은 맹하(孟河) 의파(醫派)의 주요 대표인물이다. 비백웅은 어려서 과거 시험을 공부하였으나 후에 가학인 의술을 공부하여, 《영추(靈樞)》, 《소문(素問)》 및 장중경(張仲景) 이후의 여러 명의들의 저술을 연구하였다. 비백웅은 20여세부터 의술로 유명해져 도광연간(道光年間, 1821-1851)에 궁정의 부름을 받아 병을 치료했고, 함풍연간(咸豐年間, 1851-1861)에 더욱 이름을 떨쳐 병란으로 양주(揚州)로 피난을 간 시기에도 그에게 치료받는 사람들이 끊이지 않았다. 저술로는 《의순(醫醇)》 24권이 있었으나 병란에 모두 불탔고 후에 《의순의(醫醇義)》 4권으로 다시 만들었다. 그리고 《의방론(醫方論)》 4권, 《괴질기방(怪疾奇方)》 10권, 《비비의학심어(費批醫學心語)》, 《본초음식보(本草飲食譜)》, 《식양요법(食養療法)》, 《식감본초(食鑑本草)》 등이 있다.

구성 및 내용

《식감본초》는 총 20개의 부문과 부록으로 구성되어 있으며, 20개의 부문은 식재료 10부문, 식치방 10부문에 나뉜다. 식재료 부문은 수확시기, 성질, 효능, 금기 등을 적었고, 식치방은 효능, 재료, 제법 등을 적었다. 식재료를 소개한 부문은 먼저 穀類

12종으로 粳米, 糯米, 黍米, 稷米, 大麥, 小麥, 蕎麥, 芝麻, 黑大豆, 白扁豆, 綠, 赤小豆가 실려 있다. 菜類는 22종으로 蔓菁菜, 菠菜, 芥菜, 莧菜, 鹿角菜, 芹菜, 蓴菜, 紫菜, 茭白, 蕨, 茄, 蔥, 韭, 薤, 蒜, 葫筴, 葵菜, 白蘿蔔, 瓠子, 筍, 菌, 生薑이 실려 있다. 瓜類는 7종으로 一切 瓜, 冬瓜, 菜瓜, 黃瓜, 香瓜, 絲瓜, 西瓜가 실려 있다. 果類는 27종으로 一切 果, 蓮子, 藕, 棗, 梅子, 櫻桃, 橘, 柑, 橙皮, 桃, 李, 杏, 枇杷, 梨, 石榴, 栗, 柿, 白果, 核桃仁, 松子, 圓眼, 荔枝, 榧子, 榛子, 荸薺, 菱, 山藥이 실려 있다. 味類는 9종으로 水, 鹽, 醬, 酒, 醋, 茶, 白糖, 紅糖, 飴糖이 있다. 鳥類는 4종으로 一切 禽鳥, 雞肉, 鴨, 鵝이 있으며, 獸類는 4종으로 一切 走獸肉, 豬, 羊, 牛가 실려 있다. 鱗類는 10종으로 一切 魚, 鯉魚, 鯽魚, 白魚, 鮪魚, 鱒魚, 鱈魚, 鰻魚, 鮠魚, 河豚이 실려 있다. 甲類는 4종으로 蟹, 蛤蜊, 螺螄이 있고, 蟲類는 2종으로 蝦, 海蟄이 실려 있다. 식치방을 소개한 부문은 風類는 6종으로 蔥粥, 蒼耳粥, 煮黑魚, 羊脂粥, 松精粉, 黃牛腦髓酒가 있고, 寒類는 6종으로 五合茶, 乾薑粥, 吳茱萸粥, 川椒茶, 丁香熟水, 肉桂酒가 있다. 暑類는 3종으로 綠豆粥, 桂漿, 麵粥, 濕類는 5종으로 薏苡粥, 郁李仁粥, 赤小豆飲, 紫蘇粥, 蒼朮酒가 실려 있으며, 燥類는 10종으로 地黃粥, 蘇麻粥, 人乳粥, 甘蔗粥, 小麥湯, 甘豆湯, 藕蜜膏, 四汁膏, 梨膏, 蒸柿餅이 실려 있다. 氣類는 3종으로 橘餅, 木香酒, 杏仁粥, 血類는 10종으로 阿膠粥, 桑耳粥, 槐茶, 馬齒莧羹, 柏茶, 豬肺片, 羊肺羊肝羊腎, 藕粉, 藕節湯, 歸元仙酒가 실려 있고, 痰類는 4종으로 茯苓粥, 竹瀝粥, 蒸梨, 蘇子酒가 실려 있다. 虛類는 25종으로 人乳, 牛乳, 人參粥, 門冬粥, 粟米粥, 理脾糕, 山藥粥, 芡實粥, 蓮子粥, 茯苓粥, 扁豆粥, 蘇蜜煎, 薑橘湯, 蓮肉膏, 豆麥粉, 茯苓膏, 清米湯, 枸杞粥, 胡桃粥, 參歸腰子, 補腎腰子, 豬腎酒, 人參豬肚, 鰻魚羹, 建蓮肉이 실려 있고, 實類는 2종으로 開膈魚, 珍珠粉이 실려 있다. 부록으로는 生産保全母子神方, 産後必要芎歸方, 稀痘奇方, 祕傳肥兒丸, 重刻大宗伯董玄宰先生祕傳延壽丹方이 실려 있다.

서지적 특성 및 가치

《식감본초》는 동명의 서적이 명나라 영원(寧源)의 《식감본초》 상하권, 청나라 시예(柴裔)의 《식감본초》 4권, 청나라 석성금(石成金)의 《식감본초》 1권 등 3종이 더 있다. 그러나 비백웅의 《식감본초》와는 그 내용과 구성이 다르다. 비백웅의 《식감본초》는 식재료를 먼저 설명하고 식치방을 설명하였는데, 재료에 대한 언급없이 질병별 식치방을 적거나 질병별 식치방을 적은 후 재료에 대한 설명을 적은 기존의 의서와는 다른 구성을 취하고 있다. 이는 식재료에 대해 먼저 설명하여 그 재료의 중요성을 강조한 뒤 식치방에서 활용이 극대화되도록 한 의도이다. 또한 식치방에 있어서도 질병별로 구성한 것이 아니라, 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 氣, 血, 痰, 虛, 實 등 증상의 원인에 따른 구성을 취하고 있다. 이 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 氣, 血, 痰, 虛, 實 등 증상의 원인에 따른 식치방의 구성은 비백웅의 《식감본초》에서 처음 보이는 것으로, 식재료에 대해 더욱 의학적인 접근을 한 식재료와 식치방에 대한 의서의 특징을 보이고 있다.

※ 참고문헌

- 蘇麗淸·胡華·丁瑞叢, 《食鑑本草釋義》, 山西科學技術出版社, 2014.
- 홍진임, 費伯雄 《食鑑本草》의 편제와 내용에 관한 研究, 《大韓韓醫學原典學會誌》, 제30권 2호, 2017.

* 작성자 : 구자훈·한민섭

일러두기

- 책의 구성은 최대한 저본을 좇았으나 줄이 나뉘는 부분이 어색한 경우에는 별도의 표시 없이 수정하였다.
- 글자의 오류가 있는 경우 교감기로 제시하였고, 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 * 로 표시하였다.
- 열람의 편의를 위해 속자, 이체자가 확실한 경우에는 표시 없이 정자로 입력하였다.
 - 예시) 湿 => 濕, 宜 => 宜
- 입력이 어려운 글자는 파자로 입력하였다.
 - 예시)【口+八/豕】
- 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.
 - ㉮ : 판독 안되는 글자
 - {} : 소자(小字)
 - { } : 양각
 - 【】: 음각

출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 식감본초 食療鑑草

원저자 : 비백웅 費伯雄

국역 : 구자훈·한민섭

해제 : 구자훈·한민섭

발행인 : 권오민

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2018년 1월 15일

renewal : 2019년 7월 12일

주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672

대표전화 : 042)868-9482

글꼴 출처 : 함초롬체 (한글과컴퓨터)

기여한 사람들

이 책의 번역을 기획하여 판본을 조사·수집한 이는 오준호(이)고 정본화 된 원문 텍스트를 만들고 역자와 책의 방향을 논의하여 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright ©2018 Korea Institute of Oriental Medicine

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

고전한의번역서 e-book @ 한국한의학연구원

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



[EPUB] 978-89-5970-351-7

[PDF] 978-89-5970-352-4