

저자 왕회은

국역 구자훈 · 한민섭

해제 구자훈 · 한민섭

국역

# 聖惠方食治

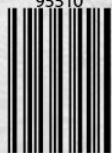
太平聖惠方

卷第九十六 · 九十七

비매품  
95510



9 788959 703630



ISBN 978-89-5970-363-0 (EPUB3)

ISBN 978-89-5970-364-7 (PDF)

ISBN 978-89-5970-365-4 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

---

# Table of Contents

## 원문、국역

식치론 食治論	1.1
음식으로 중풍을 치료하는 각종 처방 食治中風諸方	1.2
풍사(風邪)와 전간을 음식으로 치료하는 각종 처방 食治風邪癰癩諸方	1.3
음식으로 풍열과 번민을 치료하는 여러 가지 처방 食治風熱煩悶諸方	1.4
음식으로 세 종류 소증(瘡證)을 치료하는 각종 처방 食治三瘡諸方	1.5
수종을 치료하는 여러 가지 처방 食治水腫諸方	1.6
음식으로 천식과 기침을 치료하는 여러 가지 처방 食治欬嗽諸方	1.7
음식으로 번열을 치료하는 각종 처방 食治煩熱諸方	1.8
음식으로 광란을 치료하는 여러 가지 처방 食治霍亂諸方	1.9
음식으로 오열(五噎)을 다스리는 여러 가지 처방 食治五噎諸方	1.10
음식으로 심복통을 치료하는 각종 처방 食治心腹痛諸方	1.11
음식으로 일체의 이질을 다스리는 각종 방법 食治一切痢疾諸方	1.12
음식으로 다섯 가지 치질을 치료하는 각종 처방 食治五痔諸方	1.13
음식으로 다섯 가지 임질을 치료하는 여러 가지 처방 食治五淋諸方	1.14
음식으로 소변이 잦고 많은 것을 치료하는 여러 방법 食治小便數多諸方	1.15
음식으로 임신했을 때 치료하는 각종 처방 食治妊娠諸方	1.16
음식으로 산후를 치료하는 각종 처방 食治產後諸方	1.17
음식으로 소아를 치료하는 각종 처방 食治小兒諸方	1.18

---

음식으로 노인을 봉양하는 각종 처방 食治養老諸方	1.19
음식으로 눈의 통증을 치료하는 각종 처방 食治眼痛諸方	1.20
음식으로 치료하는 이명과 귀먹었을 때 각종 처방 食治耳鳴耳聾諸方	1.21
음식으로 골증노열을 치료하는 각종 처방 食治骨蒸勞諸方	1.22
음식으로 오로증·칠상증을 치료하는 각종 처방 食治五勞七傷諸方	1.23
음식으로 허손으로 마른 것을 치료하는 각종 처방 食治虛損羸瘦諸方	1.24
허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법 補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法	1.25
음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方	1.26
음식으로 각기(脚氣)를 치료하는 각종 처방 食治脚氣諸方	1.27
음식으로 허리와 다리 통증을 치료하는 각종 처방 食治腰脚疼痛諸方	1.28
약차제방 藥茶諸方	1.29

## 해제 · 출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

太平聖惠方 卷第九十六 태평성혜방 권제96

## 1.1. 食治論 | 식치론

夫上古之人, 飲血茹毛, 純一受氣, 所食無滋味之爽, 臟腑無煙火之毒, 各遂其性, 患害不生. 神農始教, 播植五穀, 鑽火變腥, 以有營爲, 能冒寒暑, 故生疾苦, 因以藥石治之. 是以有食便有藥也.

상고시대 사람들은 피를 마시고 날고기를 먹었던 까닭은 오로지 기를 받기 위한 것이었으니, 먹는 것에 맛난 음식의 상쾌함이라곤 없었고, 오장육부 안에는 연화(煙火)의 독이 없었기에, 각각 그 천성을 이루어 우환이나 피해가 생기지 않았다. 신농씨가 교화를 시작하여 오곡을 뿌리고 심게 되고 불을 피워 날것을 익히면서 삶을 영위할 수가 있게 되었고 추위와 더위를 견딜 수 있었으나, 그 때문에 질병의 괴로움이 생기게 되었으며, 따라서 약과 침석으로 다스리게 되었다. 이 까닭에 음식이 있게 되자 곧 약이 있게 되었다고 하는 것이다.

黃帝曰, 人之所依者, 形也, 亂於和氣者, 病也, 治於煩毒者, 藥也, 活命扶危者, 醫也, 安人之本, 必資於食, 救疾之道, 乃憑於藥. 故攝生者, 先須洞曉病源, 知其所犯, 以食治之, 食療不愈, 然後命藥. 夫食能排邪而安臟腑, 清神爽志, 以資血氣, 若能用食平痾, 適情遣病者, 可謂上工矣,

황제가 말하기를 “사람이 깃들여 사는 것은 몸이요, 화기(和氣)를 어지럽히는 것은 병이며, 번독(煩毒)을 다스리는 것은 약이요, 목숨을 구해주고 위험에 처한 사람을 도와주는 것은 의원이다. 사람을 편하게 하는 근본은 반드시 음식에서 도움을 받아야하고, 빠르게 병에서 구제하려면 반드시 약에 의지해야 한다.”라 하였으니, 이러한 까닭에 섭생하는 자는 우선 병의 원인을 환하게 들여다보아서 범해진 바를 알아 음식으로 다스리니 식료로 낫지 않은 연후에 약을 짓는 것이다. 대저 음식은 나쁜 것을 배척하여 오장육부를 편안히 하고, 정신

을 맑고 상쾌하게 하여 혈기를 북돋는 것이니, 만약 음식을 이용해 병을 바로 잡고 정신을 평온히 하며 질병을 제거한다면 ‘숨씨 좋은 의원(上工)’이라 할 수 있을 것이다.

## 1.2. 食治中風諸方 | 음식으로 중풍을 치료하는 각종 처방

夫風者, 四時五行之氣, 分布八方, 順十二月, 終三百六十日, 各以時從其鄉來, 爲正氣之風. 風在天地爲五行, 在人爲五臟之氣, 生長萬物, 非毒癘之氣, 人當觸之, 遇不勝之氣乃病. 人之在身, 維血與氣, 故身內血氣爲眞, 身外風氣爲邪, 邪者風也. 是以聖人言避風如避矢, 故今人中風多病死者, 是不避風邪毒氣也, 宜以食治之.

대저 풍이라는 것은 사시 오행의 기로, 팔방에 고루 분포하며, 열두 달에 순응하여 삼백육십일로 마치는 것이니, 각각 그 때에 맞추어 그 방향에서 불어오는 것은 바른 기(正氣)의 풍이 된다. 풍은 천지간에서는 오행이 되고, 사람에게선 오장(五臟)의 기가 되어, 만물을 생장시키니, 독하거나 나쁜 기는 아니지만, 사람이 풍에 닿았을 때 이기지 못하는 기를 만나면 병이 되는 것이다. 사람의 몸은 혈과 기로 유지되는 까닭에 몸 안에 있는 혈과 기는 참이 되고, 몸 바깥에 있는 풍과 기는 샷된 것이 되니, 샷된 것은 풍이다. 이 까닭에 성인께서는 ‘풍을 피하는 것을 화살 피하듯이 하라’고 하신 것이니, 까닭에 지금 사람들이 풍을 맞아 많이들 병에 걸려 죽게 되는 것은, 풍의 샷된 독기를 피하지 못해서이니, 의당 음식으로 치료해야 한다.

治中風, 手足不遂, 口面喎偏, 言語謇澀, 精神昏悶, 宜食豉粥方.

중풍으로 손발이 말을 듣지 않거나, 입이나 얼굴이 비뚤어지거나, 말을 더듬거나 유려하지 않으며, 정신이 혼미할 때는 시죽방(豉粥方) 대로 먹는 것이 좋다.

豉〔半升〕 荊芥〔一握〕 薄荷〔一握〕 葱白〔一握, 切〕 生薑〔半兩切〕 鹽花〔半兩〕 羊髓〔一兩〕

두시(0.5승) 형개(한 줌) 박하(한 줌) 총백(한 줌을 잘라서) 생강(0.5냥을 잘라서) 염화(0.5냥) 양수(1냥)

右件藥, 先以水三大盞, 煎豉荊芥等十餘沸, 去滓, 下薄荷等, 入米, 煎作粥食之.

이상의 약재를 우선 큰 잔으로 물 3잔을 붓고, 두시와 형개 등을 넣고 달이다가 10번 정도 끓으면 찌꺼기를 제거하고 박하 따위를 넣어 끓이는데, 쌀을 넣고 달여서 죽을 만들어 먹는다.

治中風, 心脾熱, 言語謇澀, 精神昏憤, 手足不遂, 宜喫葛粉索餅方.

중풍으로 심비에 열이 있고, 말을 더듬으며, 정신이 혼미하고, 손발이 말을 듣지 않으면, 갈분색병의 처방대로 먹는 것이 좋다.

葛粉〔四兩〕 荊芥〔一握〕 香豉〔二合〕

갈분〔4냥〕 형개〔한 줌〕 향시〔2홉〕

右件藥, 以水三大盞, 煮豉及荊芥, 取兩盞半, 去滓, 和葛粉作汁, 中煮令熟, 空服食之.

이상의 약재를 큰 잔으로 물 3잔에 향두시와 형개를 넣고 달이다가 2.5잔이 될 때 찌꺼기를 건어내고 갈분을 섞어서 즙을 만들어 달인 것이 식도록 맞추어 빈속에 먹는다.

治中風, 心脾熱, 言語謇澀, 精神昏憤, 手脚不遂, 口喎面戾, 宜喫梁米粥方.

중풍으로 심비에 열이 있고, 말을 더듬으며, 정신이 혼미하고, 손발이 말을 듣지 않고, 입이 비뚤어지고 얼굴이 일그러지면, 양미죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

白梁米〔三合〕 荊芥〔一握〕 薄荷葉〔一握〕 豉〔三合〕

백량미〔3홉〕 형개〔한 줌〕 박하잎〔한 줌〕 두시〔3홉〕

右件藥, 以水三大盞, 煮荊芥薄荷豉, 取汁二盞, 澄濾過, 入米煮作粥, 空腹食之.

이상의 약재를 큰 잔으로 물 3잔에 형개 박하 두시를 넣고 달여서 2잔 분량의 물만 받아서 앉혀서 거르고 쌀을 넣어 끓여 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治中風, 五臟壅熱, 言語謇澀, 手足不遂, 神情冒昧, 大腸澀滯, 宜喫冬麻子粥方.

중풍으로 오장이 막히고, 말을 더듬으며, 손발이 말을 듣지 않고, 정신이 없어 몽매하고, 대장이 좋지 않고 막힐 때는 동마자 죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

冬麻子〔半升〕白梁米〔三合〕薄荷〔一握〕荊芥〔一握〕

동마자(0.5승) 백량미(3홉) 박하〔한 줌〕형개〔한 줌〕

右件藥, 以水三大盞, 煮薄荷等, 取汁二盞, 去滓, 用研麻子, 濾取汁, 并米煮作粥, 空腹食之.

이상의 약재를 큰 잔으로 물 3잔에 박하 등을 달이다가 2잔 분량의 물만 받아서 찌꺼기를 걸어내는데, 갈아놓은 마자를 쓴다. 걸러서 즙물만 받아서 쌀과 함께 달여서 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治中風, 言語謇澀, 手足不遂, 大腸壅滯, 筋脈拘急, 宜喫薏苡仁粥方.

중풍으로 말을 더듬으며, 손발이 말을 듣지 않고, 대장이 막히고 좋지 않으며, 근맥이 당길 때는 의이인 죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

薏苡仁〔三合〕冬麻子〔半升〕

의이인(3홉) 동마자(0.5승)

右件藥, 以水三大盞, 研濾麻子取汁, 用煮薏苡仁作粥, 空腹食之.

이상의 약재를 큰 잔으로 물 3잔으로 갈아둔 마자를 걸러 즙을 받고, 삶은 의이인을 사용하여 죽을 만들어 빈속에 먹는다.



治中風,手足不遂,言語謇澀,嘔吐昏憤,不下食,宜喫葛粉粥方.

중풍으로 손발이 말을 듣지 않고, 말을 더듬으며, 구토를 하고 정신이 혼미하여 음식을 넘기지 못할 때는 갈분죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

白梁米飯(半升) 葛粉(四兩)

백양미반(0.5승) 갈분(4냥)

右以梁米飯,拌葛粉令勻,於豉汁中煮,調和如法,任性食之.

이상의 양미반을 갈분과 골고루 섞어서 두시즙에 끓이는데 간은 법대로 하고 성향에 따라 먹는다.

治中風,頭痛心煩,苦不下食,手足無力,筋骨疼痛,口面喎斜,言語不正,宜喫葱頭薏苡仁粥方.

중풍으로 두통이 있고 속이 답답하며, 입이 써서 음식을 넘기지 못하고, 손발에 힘이 없으며, 근골에 통증이 심하며, 구안와사가 있고, 말이 조리가 없을 때는 총두의이인죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

葱白(一握) 豉(三合) 牛蒡根(切.半升.洗去粗皮) 薄荷(一握) 薏苡仁(三<sup>1</sup>合)

총백(한 줌) 두시(3홉) 우방근(저민다. 0.5승. 겉껍질을 씻어서 제거한다) 박하(한 줌) 의이인(3홉)

右件藥,以水五大盞,煮葱白牛蒡根薄荷豉等,煎取二盞半,去滓,入薏苡仁,煮作粥,空腹食之.

이상의 약재를 물 큰 잔으로 5잔에 총백 우방근 박하 두시 등을 넣고 달여서 2.5잔이 될 때까지 끓이다가 찌꺼기를 제거하고 의이인을 넣어서 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治中風傷寒, 壯熱頭痛, 初得三二日, 宜服發汗豉粥方.

중풍 상한으로 열이 대단하며 두통이 있을 때는 상한이 걸린 지 3일이나 2일 안에 발한시죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

豉〔一合〕荊芥〔一握〕麻黃〔三分.去根節〕葛根〔一兩.剉〕梔子仁〔三分〕石膏〔三兩.搗碎綿裹〕葱白〔七莖切〕生薑〔半兩切〕粳米〔二合〕

두시〔1홉〕형개〔한 줌〕마황〔3푼. 근절을 제거한 것〕갈근〔1냥. 쪼갠 것〕치자인〔3푼〕석고〔3냥. 찢어서 면에다 싼 것〕총백〔7경. 자른 것〕생강〔0.5냥. 자른 것〕갱미〔2홉〕

右以水三大盞, 都煎至二盞, 去滓, 納米煮作稀粥, 服之. 汗出爲效, 如未有大汗, 宜再合服之.

이상의 약재를 물 큰 잔으로 3잔에 전부 넣어 달여서 2잔이 되거든, 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 달여서 묽은 죽을 만들어 먹는다. 땀이 나면 효과가 있는데, 땀을 못 났을 때는 다시 복용하는 것이 좋다.

治中風, 頭痛濕痺, 四肢拘攣痛, 宜喫蒼耳葉羹方.

중풍으로 두통과 습비가 있으며, 사지가 당기고 통증이 있을 때는 창이엽갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

蒼耳嫩苗葉〔一斤〕酥〔一兩〕

창이눈묘엽〔1근〕수〔1냥〕

右件藥, 先煮蒼耳三五沸, 漉出, 用豉一合, 水二大盞半, 煎豉取汁一盞半, 入蒼耳及五味, 調和作羹, 入酥食之.

이상의 약재를 우선 창이 3~5 소끔 끓여서 걸러내고, 두시 1홉에 물 큰 잔으로 2.5잔을 부어서 1.5잔이 되도록 끓여서 창이와 각종 양념을 넣고 간을 해서 국을 끓여서, 연유를 넣어서 먹는다.

治中風, 心煩口乾, 手足不遂, 及皮膚熱瘡, 宜喫牛蒡葉羹方.

중풍으로 마음이 답답하고 입안이 마르며, 손발이 말을 듣지 않고, 피부에 까지 열창(熱瘡)이 생기면 우방엽갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

牛蒡葉〔一斤肥嫩者〕酥〔一兩〕

우방엽〔1건. 살지고 여린 것으로〕수〔1냥〕

右件藥, 以湯煮牛蒡葉三五沸, 令熟, 漉出, 於五味中, 重煮作羹, 入酥食之.

이상의 약재를 뜨거운 물에 우방엽을 3~5 소끔 끓여서, 식혔다가 걸러내고, 양념으로 간을 하여 다시 끓여서 국을 만들어, 연유를 넣어 먹는다.

治中風, 手足不遂, 言語謇澀, 精神昏憤, 宜喫葛粉撥刀方.

중풍으로 손발이 말을 듣지 않고, 말이 어눌하며, 정신이 혼미하면 갈분발도방을 먹는 것이 좋다.

葛粉〔四兩〕荊芥〔半兩〕葱白〔一握切〕生薑〔半兩切〕川椒〔五十枚. 去目及閉口者〕香豉〔一合〕鹽花〔半兩〕羊筒骨髓〔一兩〕

갈분〔4냥〕형개〔0.5냥〕총백〔한 줌. 자른 것〕생강〔0.5냥. 자른 것〕천초〔50매. 눈과 입이 달렸을 때는 뺀다〕향두시〔1홉〕염화〔0.5냥〕양통골수〔1냥〕

右件藥, 以水五大盞, 先煎荊芥等, 取汁三盞, 和葛粉切作撥刀, 入汁中煮熟, 頓食之.

이상의 약재를 물 큰 잔으로 5잔에 먼저 형개 등을 끓여서 3잔쯤 되면 즙을 내고, 갈분을 반죽하여 칼로 수제비처럼 뜯은 것을 즙 속에다 넣어 익혀서 단박에 먹는다.

治中風，筋脈攣急，不可屈伸，及風濕等，宜喫薏苡仁粥方．

중풍으로 근맥이 당겨서 굽히거나 펼 수 없으며, 풍습 같은 증세가 있다면 의이인죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

薏苡仁〔二合〕薄荷〔一握〕荊芥〔一握〕葱白〔一握〕豉〔一合〕

의이인〔2홉〕박하〔한 줌〕형개〔한 줌〕총백〔한 줌〕두시〔1홉〕

右件藥，先以水三大盞，煎薄荷等，取汁二盞，入薏苡仁，煮作粥，空腹食之．

이상의 약재를 우선 물 큰 잔으로 3잔에 박하 등을 끓이다가 2잔쯤 되면 즙으로 내어 의이인을 넣고 끓여서 죽으로 만들어 빈속에 먹는다.

治中風濕痺，筋攣急痛，胃中積熱，口瘡煩悶，大腸秘澀，宜服煮黑豆方．

중풍 습비로 근골이 당기고 통증이 엄습하며, 위에 적열이 있으며, 입이 험며 답답하고, 대장이 막히고 걸끄러우면 자흑두방을 처방대로 먹는 것이 좋다.

黑豆〔半升煮令熟〕酥〔五兩〕

흑두〔0.5승. 끓여서 익힌 것〕수〔5냥〕

右件藥，相和令勻，不問食前後，喫一兩匙．

이상의 약재를 잘 섞어서 식전 식후를 불문하고 한 숟갈씩 먹는다.

治中風，筋骨風冷煩痺，或多不睡，宜喫酸棗仁粥方．

중풍으로 근골에 풍냉(風冷)을 만나 번증(煩證)이나 비증(痺證)이 있거나, 잠을 자지 못할 때는 산조인죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

酸棗仁〔半兩.炒令黃,研末,以酒三合,浸汁〕粳米〔三合〕

산조인(0.5냥. 노랗게 볶아 갈아서 가루내고 술 3홉에 담가 즙을 낸 것) 갱미〔3홉〕

右件藥,先以粳米煮作粥,臨熟,下酸棗仁汁,更煮三五沸,空心食之.

이상의 약재를 우선 갱미를 끓여 죽으로 만들어 뜨거울 때, 산조인 즙낸 것을 넣고, 다시 3~5 소끔 끓여서 빈속에 먹는다.

#### 治中風濕痺,五緩六急方.

중풍으로 인한 습비 증세를 치료하려면 오완육급방이다.

野駝脂〔一斤.鍊熟濾去滓〕

야타지(1근. 푹 달여서 찌꺼기를 제거한 것)

右件藥,收於瓷合中,每日空腹,以暖酒一中盞,調下半匙.

이상의 약을 자기 분합에 넣어 두고 매일 빈속에 따뜻한 술 중짜 크기 1잔에 0.5숟갈을 타서 먹는다.

#### 治中風,攣急疼痛方.

중풍으로 몸이 당기고 아픈 것을 치료하는 처방.

雁脂〔五兩.鍊熟濾過〕

안지(5냥. 푹 달여서 찌꺼기를 거른 것)

右件藥,收於合中,每日空心,以暖酒一中盞,調下半匙.

이상의 약을 분합에 넣어 두고 매일 빈속에 따뜻한 술 증자 크기 1잔에 0.5숟갈을 타서 먹는다.

治中風煩熱, 皮膚瘙癢, 醪酒方.

중풍으로 인해 번열이 있고 피부가 가렵다면 제호주방을 쓴다.

醪酒(四兩)

제호(4냥)

右件藥, 以暖酒一中盞, 調下半匙.

이상의 약을 따뜻한 술 증자 크기 1잔에 0.5숟갈을 타서 먹는다.

治中風濕痺, 五緩六急, 骨中疼痛, 不能踏地, 宜喫烏雌鷄羹方.

중풍 습비로 맥이 5완6급하며, 뺨속이 아파서 땅을 딛지 못할 때는 오자계갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

烏雌鷄(一隻.治如食法)

오자계(1마리. 먹을 수 있도록 손질 한 것)

右煮令熟, 細擘, 以豉汁薑椒葱醬調稱, 作羹, 空腹食之.

이상의 재료를 익도록 삶아서 찢어서 두시즙 생강 산초 파 장으로 알맞게 양념하여 국을 끓여서 빈속에 먹는다.

治中風, 脚膝疼痛, 不能踐地, 宜喫鹿蹄肉羹方.

중풍으로 다리와 무릎에 통증이 있어 땅을 딛지 못한다면 녹제육갱방을 먹는 것이 좋다.

鹿蹄一具, 洗如法, 煮令熟, 擘細, 於五味汁中煮作羹, 空腹食之.

녹제 한 짝을 식용법대로 씻어서 푹 익혀서 쪽쪽 찢어서 각종 양념을 넣고 국을 끓여서 빈속에 먹는다.

治中風頭眩, 心肺浮熱, 手足無力, 筋骨煩疼, 言語謇澀, 一身動搖, 宜喫蒸驢頭肉方.

중풍으로 인해 어지럽고, 심폐에 부열이 있으며, 손발에 힘이 없고, 근골이 쭈시고 아프며, 말이 분명하지 않으며, 온 몸을 요동치는 증세를 치료하려면 여두육을 처방대로 먹는 것이 좋다.

烏驢頭〔一枚. 洗如法〕

오려두〔한 개. 먹을 수 있게 손질 한 것〕

右蒸令極熟, 細切, 更於豉汁中煮, 着葱椒鹽重煮, 點少許酥, 任性食之. 驢肉亦可作腌臉, 或煮食之, 亦得.

이상을 푹 익도록 삶아서 잘게 자르고, 다시 두시 즙에다가 넣고 끓여서, 파, 산초, 소금을 곁들여서 다시 끓이고, 연유를 몇 방울 떨어뜨려 식성대로 먹는다. 여육은 또한 조림으로 만들어도 되고, 혹은 삶아서 먹어도 된다.

治中風, 手足不遂, 筋骨疼痛, 心神煩躁, 口面偏斜, 宜喫蒸烏驢皮方.

중풍으로 손발이 말을 듣지 않고, 근골에 통증이 있으며, 심신이 답답하고 초조하며, 구안와사가 있을 때는 증오려피를 처방대로 먹는 것이 좋다.

烏驢皮〔一領. 擇洗如法〕

오려피〔1벌. 식용법대로 씻고 손질 한 것〕

右蒸令熟切, 於五味汁中更煮, 空腹隨性食之.

이상을 끓여질 정도로 푹 익혀서 양념을 넣고 다시 끓여서 빈속에 식성대로 먹는다.

治中風，目眩羸瘦，小兒驚癇，及五勞，手足無力，宜喫蒸羊頭肉方。

중풍으로 눈앞이 어지럽고 야윌 때, 어린아이의 경기 증세, 그리고 오로(五勞)로 손발에 힘이 없을 때는 증양두육을 처방대로 먹는 것이 좋다.

白羊頭〔一枚·洗如法〕

백양두(1개. 식용법대로 씻은 것)

右蒸令極熟切，以五味汁食之。或作膾，入五辛醬醋食之，亦得。

이상을 끓여지도록 푹 삶아서 양념을 하여 먹는다. 혹은 육회로 만들어 오신(五辛)과 장, 식초등을 넣어 먹는데, 이것도 좋다.

治中風，心痺風熱，手足不遂，及風痺不仁，筋急，五緩六急，恍惚煩躁，宜喫熊肉腌臉方。

중풍으로 심비(心痺)에 풍열이 있고, 손발이 말을 듣지 않거나, 풍비로 인한 마비, 근골의 당김, 맥이 5완6급하고, 헛것을 보고 번조증이 있으면 웅육엄검을 처방대로 먹는 것이 좋다.

熊肉〔一斤·煮令熟，切碎〕

웅육(1근. 푹 익혀서 잘게 쪼갠 것)

右如常法調和，作腌臉，空腹食之。

이상을 일상적인 요리법대로 간을 해서 조림을 만들어 빈속에 먹는다.

治心虛風眩頭痛，宜服薯蕷撥粥方。



마음이 허한 증세, 풍현(風眩), 두통에는 서여발죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

生薯蕷, 不限多少, 去皮, 磨如稀糊.

생 서여를 수량을 따지지 않고 껍질을 벗겨 멀건 죽처럼 간다.

右和白麪作撥粥, 於豉汁中煮, 入五味調和食之.

이상을 흰 밀가루와 반죽하여 수제비를 떠서, 두시즙에 넣어 끓이고 양념을 넣어 간을 해서 먹는다.

治風不論冷熱, 宜喫天蓼木粥方.

풍을 치료하려면 차거나 뜨거운 것을 막론하고 천료목죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

天蓼木〔半斤搗爲末〕

천료목(0.5건. 찢어서 가루낸 것)

右以水一大盞半, 入末半匙, 煎至一盞, 去滓澄清, 入米一合煮粥, 空心食之.

이상을 물 큰 잔으로 1.5잔에 천료목 가루 0.5숟갈을 넣고 1잔이 되게 달여서 찌꺼기를 걷고 맑게 앉혀서 쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 三 : 二 ※평상심출판사 ↩

### 1.3. 食治風邪癲癇諸方 | 풍사(風邪)와 전간(癲癇)을 음식으로 치료하는 각종 처방

夫風邪癲癇者, 由血氣虛, 風邪入於陰經故也. 人有氣血, 榮養臟腑, 若氣血少, 則心虛而精神離散, 恍惚不安, 因爲風邪所傷, 則發癲也. 又癇病者, 亦由積擣風熱, 發則僕地, 吐涎沫, 無所覺者是也, 宜以食治之.

대저 풍사(風邪)와 전간(癲癇)은 혈기가 허한 상태에 풍사가 음경(陰經)에 들어와 생기는 것이다. 사람에게는 혈기가 있어서 오장육부에 영양을 주는데, 만약 기혈이 적으면, 심허(心虛) 해서 정신이 흩어지며, 헛것이 보여 불안해 지는데, 이때에 풍사에 의해 상하게 되면 전증(癲證)이 생기는 것이다. 또한 간병(癇病)은 풍열이 누적되어 눌렸기 때문인데, 발생하면 땅에 넘어지고 침을 흘리면서 깨어나질 못하는 것이 이 병이다. 음식으로 치료하는 것이 좋다.

治風邪癲癇, 心煩驚悸, 宜喫苦竹葉粥方.

풍사 전간으로 마음이 답답하고 놀랐을 때에는 고죽엽죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

苦竹葉〔二握〕 粟米〔二合〕

고죽엽〔두 줌〕 속미〔2홉〕

右先以水二大盞半, 煮苦竹葉, 取汁一盞五分, 去滓, 用米煮作粥, 空腹食之.

이상의 재료를 물 큰 잔으로 2.5잔에 고죽엽을 삶아서 1.5잔 되도록 즙을 내어 찌꺼기는 버리고, 쌀을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는다.

治風邪癲癇, 口乾舌焦, 心煩頭痛, 暴熱悶亂, 宜喫石膏粥方.

풍사 전간으로 입이 마르고 혀가 타며, 마음이 답답하고 두통이 있으며, 무더위에 어지러울 때는 석고죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

石膏(半斤) 粳米(三<sup>1</sup>合)

석고(0.5근) 갱미(3홉)

右以水五大盞, 煮石膏, 取二大盞, 去石膏, 用米煮粥. 欲熟, 入葱白二莖, 豉汁二合, 更同煮, 候熟, 空心食之. 石膏可三度用之.

이상의 약재를, 물 큰 잔으로 5잔에 석고를 삶아 2 잔 되도록 하여 석고를 버리고 쌀을 넣고 죽을 끓인다. 열을 내려고 한다면 총백 2줄기, 두시 2홉을 넣고 다시 함께 끓여서 익기를 기다려 빈속에 먹는다. 석고는 세 번까지는 다시 쓸 수 있다.

治風邪癲癇, 憂恚虛悸, 及產後中風癇恍惚, 猪心羹方.

풍사 전간으로 걱정하고 성내며 허하고 두려워하는 증세와 산후에 풍간이 걸려 정신을 못 차릴 때는 저심갱방이 좋다.

猪心(一枚細切) 枸杞菜(半斤.切) 葱白(五莖切)

저심(1개. 잘게 자른 것) 구기채(0.5근. 자른 것) 총백(5줄기. 자른 것)

右以豉二合, 用水二大盞半, 煎取汁二盞, 去豉, 入猪心等, 并五味料物作羹食.

이상의 약재를 가지고 두시 2홉을 물 큰 잔으로 2.5잔에 넣고 2잔이 되도록 끓여서 두시를 빼고 저심 등을 넣고 각종 양념을 넣어서 국을 끓여 먹는다.

治風邪癲癇, 不欲睡臥, 自能驕倨, 妄行不休, 言語無度, 安五臟, 下氣, 宜喫白雄鷄羹方.

풍사 전간으로 잠을 자려고도 않고, 제 혼자 교만하게 굴며, 땀을 그치지 않으며, 말이 조리가 없을 때에는 오장을 편안하게 하고 기를 내려야 하는데, 백응계갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

白雄鷄〔一隻.治如食法〕

백응계〔1마리. 식용법대로 손질한 것〕

右以水煮令爛熟, 漉出, 擘肉, 於汁中入葱薑五味作羹, 空心食之.

이상의 재료를 물에 푹 익혀 문드러지게 삶아 걸러내고 살을 찌꺼기 찢어서 즙 속에는 파, 생강 등 각종 양념을 넣어 국을 끓여서 빈속에 먹는다.

治風邪癲狂病, 經久不差, 或歌或笑, 行走無時, 宜喫獬猪肉膾方.

풍사 전광병으로 시간이 많이 지났는데도 낫질 않고 노래하다가 웃다가 시도 때도 없이 내달릴 때는 가저육회를 처방대로 먹는 것이 좋다.

獬猪肉〔五斤〕

가저육〔5근〕

右以水煮熟, 切作膾, 入五味, 取性食之.

이상을 물에 넣고 삶아 익혀서 수육을 잘라서 육회로 만들어 양념을 뿌려서 식성대로 먹는다.

治風邪癲癇, 發歇不定, 宜喫猪頭膾方.

풍사 전간으로 갈증이 멎질 않을 때는 저두회를 처방대로 먹는 것이 좋다.

猪頭〔一枚〕

저두〔1개〕

右以水煮熟, 停冷, 切作膾, 以五味食之.

이상을 물에 넣고 삶아 익혀서 식도록 두었다가 수육을 잘라서 육회로 말들어 양념해서 먹는다.

治風邪癲癇. 或言語恍惚, 臟腑虛冷, 宜喫野狐肉及五臟作羹方.

풍사 전간으로 말이 두서가 없거나 오장육부가 허하고 차가울 때는 야호육과 내장으로 국을 끓여서 처방대로 먹는 것이 좋다.

野狐肉〔一斤. 及腸肚淨洗〕

야호육(1근. 깨끗이 손질한 내장도 함께)

右以豉三合, 以水五大盞, 煎取汁三盞, 去豉, 入狐肉及五臟, 相和作羹, 入五味調和食之. 或蒸或煮食之, 并效.

이상을 두시 3홉을 물 큰 잔으로 5잔에 타서 3잔이 되도록 끓여서 즙을 내고 두시를 뺀 뒤, 여우 고기와 내장을 넣고 서로 섞이도록 국을 끓이고 각종 양념을 해서 먹는다. 찌거나 삶거나 해서 먹어도 다 효과를 본다.

治風邪癲癇, 及愁憂不樂, 安心氣, 宜喫驢肉膾膾方.

풍사 전간 및 우울증으로 즐겁지 않은 것을 치료하려면 심기를 편안케 해야 하니 여육엄검을 처방대로 먹는 것이 좋다.

驢肉五斤, 先以水煮熟, 細切, 用豉汁中著葱醬, 作膾膾食之. 或作羹, 亦得.

여육 5근을 우선 물에 넣어 익히고, 잘게 잘라서 두시 즙에 파와 장을 곁들인 것을 사용하여 조림을 만들어 먹는다. 혹은 국을 끓여먹어도 효과를 본다.

---

<sup>1</sup>. 三 : 一 ※평상심출판사 ↩



## 1.4. 食治風熱煩悶諸方 | 음식으로 풍열과 번민을 치료하는 여러 가지 처방

夫風熱者, 由膚腠虛, 風熱之氣, 先傷皮毛, 而入於肺, 風在胸膈, 心肺壅滯, 則令人頭面浮熱, 心神昏悶, 故謂之風熱也. 宜以食治之.

대저 풍열이라는 것은 부주(膚腠)가 허할 때 풍열의 기운이 먼저 피모(皮毛)를 상하게 하고서 폐에 들어오는데, 풍이 흉격(胸膈)에 있게 되면 심폐가 답답하게 막히게 되어, 사람의 두면(頭面)에 열이 오르고, 심신이 혼미하고 어지러워 지게 되므로 풍열이라고 한다. 음식으로 치료하는 것이 마땅하다.

更治風熱, 心胸煩悶, 不得睡臥, 宜食酸棗仁煎餅方.

풍열로 인해 가슴이 번민스러워 잠을 잘 수 없을 때에는 산조인전병을 처방대로 먹는 것이 좋다.

酸棗仁〔三分. 炒熟搗末〕人參〔一分. 末〕茯神〔一分末〕糯米〔四兩水浸細研〕白麴〔四兩〕

산조인(3푼. 볶아서 익혀서 찢어 가루낸 것) 인삼(1푼. 가루) 복신(1푼. 가루) 유미(4냥. 물에 담갔다가 곱게 간 것) 백면(4냥)

右件藥末, 入米麴中, 以水調作煎餅食之. 要着肉臠, 五味食之, 并可.

이상에서 말한 약재 가루를 쌀과 백면 가루 속에 넣고 물로 반죽하여 전병을 만들어 먹는다. 고깃국에 곁들이거나 양념하여 먹어도 다 좋다.

治熱毒風, 心膈煩悶, 或小便赤澀, 淡竹瀝粥方.

열독풍으로 가슴이 답답하거나 소변에 피가 비치거나 걸그러울 때는 담죽력 죽방이 좋다.

淡竹瀝(一合) 石膏(一兩.搗碎) 黃芩(一分搗研) 粟米(二合) 蜜(半合)

담죽력(1홉) 석고(1냥. 뺀 것) 황금(1푼. 찢고 간 것) 속미(2홉) 꿀(0.5홉)

右先以水二大盞半,煎石膏黃芩至一盞半,去滓,下米煮粥.欲熟,入竹瀝及蜜,攪勻候熟,任意食之.

이상을 먼저 물 큰 잔으로 2.5잔에 석고 황금을 끓여서 1.5잔이 되게 하여 찌꺼기를 버리고는 쌀을 넣고 죽을 끓인다. 열을 내려면 죽력과 꿀을 넣고 잘 저어서 뜨거워지기를 기다려 양껏 먹는다.

治心胸,結氣煩悶,恐悸風熱,驚邪口乾,茯苓粥方.

심흉에 기가 맺혀서 답답하거나, 풍열로 인해 떨거나, 샷된 것에 놀라 입안이 마를 때는 복령죽을 처방대로 먹는다.

赤茯苓(一兩) 麥門冬(一兩.去心) 粟米(二合)

적복령(1냥) 맥문동(1냥. 심을 뺀 것) 속미(2홉)

右件藥,細剉,先以水二大盞半,煎至一盞半,去滓,下米煮作粥,溫溫食之.

이상의 약재를 잘게 다져서 먼저 물 큰 잔으로 2.5잔에 끓여 1.5잔이 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 죽을 끓여서 따뜻하게 먹는다.

治風熱煩悶,心懸腸癖,腹中邪氣,養脾胃氣,助十二絡脈,通九竅,安神,除恍惚,大棗粥方.



풍열로 인한 답답하고, 마음이 허하여 장이 주린 듯 하고, 뱃속에 샷된 기가 들거나, 비위의 기를 기르거나, 12낙맥을 돕거나 아홉 구멍을 통하게 하고, 정신을 편안하게 하고 황홀한 증세를 없애려면 대조죽방이 좋다.

大棗〔二七枚〕 茯神〔半兩〕 粟米〔二合〕

대조〔27개〕 복신〔0.5냥〕 속미〔2홉〕

右件藥, 細剉, 先以水二大盞, 煮至一盞半, 去滓, 下米煮粥, 溫溫食之.

이상의 약재를 잘게 다져서 먼저 물 큰 잔으로 2잔에 끓여 1.5잔이 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 죽을 끓여서 따뜻하게 먹는다.

治風熱攻心, 煩悶恍惚, 神思不安, 煮梨湯方.

풍열이 심장을 공격하여 답답하고 헛것이 보이고 정신이 불안하면 자리탕방이 좋다.

梨〔三枚切〕 沙糖〔半兩〕

배〔3개. 자른 것〕 사탕〔0.5냥〕

右以水一大盞, 煎至六分, 去滓, 食後分溫二服.

이상을 물 큰 잔으로 한 잔에 6푼이 되도록 달여서 찌꺼기를 제거하고는 식후에 두 번에 나누어 따뜻하게 먹는다.

治風熱煩悶, 口乾多渴, 宜服煮天門冬方.

풍열로 인해 답답하거나, 입이 마르고 물이 켜면 자천문동을 처방대로 먹는 것이 좋다.

天門冬〔二斤去心〕 蜜〔二合〕

천문동(2근. 심을 뺀 것) 꿀(2홉)

右以水五升, 煮天門冬十餘沸, 漉出, 以新汲水, 淘三五遍, 漚乾. 又以水三升和蜜, 又煮三五沸, 和汁, 收於不津器中, 遂日喫三兩, 及飲汁一合, 立效.

이상을 갖추고, 물 5승에 천문동을 달이는데 열 번 정도 끓여서 걸러내어서, 그것을 새로 길어온 물로 3~5번 행궈내고 물기를 빼고 말린다. 다시 물 5승에 꿀을 타고, 다시 3~5 소끔 끓여서 즙을 내어 넘치지 않을 만한 그릇 안에 담고 날마다 3냥씩 먹는데, 마신 총량이 1홉 정도 되면 즉시 효과를 본다.

治風熱多睡, 頭痛煩悶, 宜服木通粥方.

풍열로 인해 잠이 많이 오고 두통과 답답함이 있을 때는 목통죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

木通(二兩剉) 粳米(二合)

목통(2냥. 자른 것) 갱미(2홉)

右以水二大盞, 煮木通, 取汁一大盞半, 去滓, 下米煮粥, 溫食之.

이상을 물 큰 잔으로 2잔에 목통을 넣고 달여서 1.5잔이 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣고 죽을 끓여서 따뜻하게 먹는다.

治風熱攻心, 煩悶不已, 豉粥方.

풍열이 심장을 공격하여 답답함이 멎질 않으면 시죽방이 좋다.

豉(二合) 青竹茹(一兩) 米(二合)

두시(2홉) 청죽여(1냥) 쌀(2홉)

右以水三大盞, 煎豉竹茹, 取汁一盞半, 去滓, 下米煮粥, 溫溫食之.

이상을 준비하여, 물 큰 잔으로 3잔에다 두시와 죽여를 넣고 끓여 1.5잔이 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 죽을 끓여서 따뜻하게 먹는다.

治風熱, 解丹石諸毒, 蒸牛蒡方.

풍열과 단석의 각종 독을 푸는 데는 증우방방이 있다.

牛蒡嫩葉一斤, 洗如法, 好酥隨多少燂牛蒡葉熟, 更洗去苦味, 重以酥及五味, 焦炒食之. 兼堪下飯. 秋冬用根佳, 春夏用葉.

우방의 어린 잎 1근을 법제대로 씻어서, 좋은 연유를 적당히 넣고 우방잎을 데쳐서 익히고는 다시 씻어 쓴맛을 빼고는 재차 연유와 양념을 넣고 졸여서 먹는다. 밥 반찬으로 먹어도 된다. 가을과 겨울에는 뿌리를 쓰는 것이 좋고, 봄 여름에는 잎을 쓴다.

- 又方

다른 처방.

右牛蒡根, 搗絞取汁, 每服二合, 日三服.

이상의 우방근을 찢고 비틀어 짜서 즙을 내어 매번 2홉씩 하루에 3번 먹는다.

- 又方

다른 처방.

右茅根, 搗絞取汁一大盞, 食後分爲四服.

이상의 모근(茅根)을 찢고 비틀어 짜서 큰 잔으로 한 잔을 받아 식후에 4차에 걸쳐 나누어 먹는다.



## 1.5. 食治三瘡諸方 | 음식으로 세 종류 소증(瘡證)을 치료하는 각종 처방

夫消渴有三般, 一者消渴, 二者瘡中, 三者瘡腎. 若飲水多者, 小便又少, 名曰消渴, 若喫食多, 不甚渴, 小便數, 漸消瘦, 名曰瘡中, 若渴飲水不絕, 甚者腿膝瘦弱, 小便濁, 有脂膩, 名曰瘡腎.

무릇 소갈병에는 세 가지가 있으니, 첫 번째는 소갈병이고, 두 번째는 소증(瘡中)이고, 세 번째는 소신(瘡腎)이다. 물을 많이 마시지만 소변이 적은 것을 소갈병이라고 하고, 음식을 많이 마시는데 갈증이 심하지 않고 소변이 잦으며 점차 야위어 가는 것을 소증이라고 하며, 목이 말라 물을 끊임없이 마시는데, 심한 경우 허벅지와 무릎 등의 하체가 마르고 약해지고, 소변이 탁하고 기름기가 있는 것을 소신이라고 한다.

此蓋由積久嗜食鹹物炙肉, 飲酒過度, 皆成消渴. 然大寒凝海, 唯酒不冰, 明其酒性酷熱, 物無以喻如此之味, 酒徒耽嗜, 不離其口, 酣醉以後, 制不由己, 飲噉無度, 加以醋醬, 不擇酸鹹, 積年長夜, 酣飲不休, 遂使三焦猛熱, 五臟乾燥, 木石猶且焦枯, 且人何能不渴!

이것은 대개 오랜 세월을 짠 음식과 구운 고기를 즐겨왔고, 술을 지나치게 마셔서 소갈증세가 된 것이다. 그러하니 대만에 바다가 얼어도 술만은 얼지 않는다는 점에서는 술의 성질이 매우 뜨겁다는 것이 분명한데, 세상에 이것보다 맛있는 것이 없어서, 술꾼들이 탐닉하여 입에서 떼질 못하는데, 술에 잔뜩 취해 버리면 몸을 제 맘대로 제어하질 못해서, 한정 없이 마시고 먹으면서, 식초와 간장을 더하고 시고 짠 것을 가리지 못하니, 몇 년간 긴긴밤을 잔뜩 마시길 그치지 않다가 드디어 삼초가 맹렬하게 뜨거워지고, 오장육부가 건조해지면 목석도 타고 마르겠거니 사람이 어찌 목마르지 않겠는가!

治之愈不愈, 屬在病者, 若能如方節慎, 旬日而瘳, 不自保惜, 死不旋踵, 方雖效驗, 其如不慎者何!

다스림에 낫고 못 낫고는 환자에게 달렸으니, 만약에 바야흐로 절제하고 삼갈 수 있다면 열흘 이면 낫겠지만, 스스로 보중하고 아끼지 않아서 죽어도 발길을 돌리지 못한다면, 처방이 비록 효험이 좋다한들 삼가지 않는 사람에게 무슨 도움이 되겠는가!

其所慎者有三, 一酒, 二房, 三鹹食熱麪, 能慎此者, 雖不服藥, 自可無他. 不知此者, 縱使金丹玉粒, 亦不可救矣, 良可悲夫! 宜深思之. 今以飲食調治, 以助藥力也.

환자가 삼가야 할 것에는 세 가지가 있으니, 첫째 술이요, 둘째 여자요, 셋째 짠 음식에 뜨거운 술이니, 이 세 가지를 삼갈 수 있다면 약을 먹지 않고도 스스로 무탈할 것이다. 이것을 모르는 자들은 실컷 금단과 옥립을 쓴다 해도 결코 구제하지 못할 것이니, 진실로 슬픈 일이다! 의당 깊이 생각해야 할 것이다. 지금 여기에서는 음식으로 치료하는 방법으로써 약의 힘을 돕고자 하는 것이다.

治消渴, 飲水不止方.

소갈증을 치료하고 끝없이 물을 켜는 것을 치료하는 처방.

黃丹(三分) 栝蓐根(一兩.末) 葱白(一握.切) 白麪(五兩) 薤白(一握.切)

황단(3푼) 팔루근(1냥. 가루) 총백(한 줌. 자른 것) 백면(5냥) 해백(한 줌. 자른 것)

右件黃丹等末, 以水和麪, 作饅飩樣, 先煮葱薤白令爛熟, 即納饅飩煮之, 令熟, 即并汁食之.

이상에서 언급한 황단 등의 가루를 물을 붓고 백면과 반죽하여 만두 모양으로 빚어서, 우선 총백과 해백이 문드러지도록 끓인 뒤에 빚은 만두를 넣고 끓여서 익으면 국물과 함께 먹는다.

治三瘡, 心熱氣逆, 不下食, 宜喫杏酪粥方.

세 가지 소갈병으로 가슴이 뜨겁고 기가 치받아서 음식을 넘기지 못할 때는 행락죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

煎成濃杏酪(一升) 黃牛乳(一升) 大麥仁(三合.折令細滑)

달여서 걸쭉하게 만든 행낙(1승) 황우유(1승) 대맥인(3홉. 꺾어서 부드럽게 만든 것)

右件藥, 依常法煮粥食之. 入白錫, 沙糖和之, 更大美也.

이상의 약재를 일상적인 식용법대로 하여 죽을 끓여 먹는다. 백석(白錫)을 넣고 사탕으로 조미하면 더욱 좋다.

治消渴, 栝蘡粉方.

소갈증을 치료하는 데에는 갈루분방이 있다.

栝蘡根多取, 削去皮. 二月三月八月九月造佳.

갈루근을 많이 가져다가 깎아서 껍질을 벗긴다. 2월, 3월, 8월, 9월에 만든 것이 좋다.

右於新瓦中磨訖, 以水淘, 生絹袋攞, 如造米粉法, 曝乾, 熱渴時, 冷水調下一錢服之, 大效.

이상을 준비하여 새 기와 위에 두고 갈아서 물로 행구고 생 명주보자기에 터는 것을 쌀가루 만들 듯 하여 벌에 말려서 뜨겁고 목이 탈 때에 찬물에 1돈씩 타서 먹으면 아주 효과를 본다.

治三瘡, 小便數, 宜喫羊肺羹方.

세 가지 소갈병으로 소변이 잦으면 양폐갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

羊肺〔一具.治如食法〕精羊肉〔五兩.切〕粳米〔半合〕葱白〔五莖.切〕生薑〔少許〕鹽醋等

양폐(1쌍. 식용법대로 손질한 것) 정양육(5냥. 자른 것) 갱미(0.5홉) 총백(5개. 자른 것) 생강(약간) 소금, 식초 등등.

右相和, 依常法作羹, 飽食之.

이상을 서로 섞어서 일상적인 식용법대로 국을 끓여서 배부르게 먹는다.

治消渴口乾, 小便數, 宜喫黃雌鷄粥方.

소갈증으로 입이 마르고, 소변이 잦을 때는 황자계죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

黃雌鷄〔一隻治如食法〕

황자계(1마리. 식용법대로 손질한 것)

右以爛煮取肉, 隨意食之. 其汁和鼓作粥食之, 亦妙.

이상의 약재를 문드러질 정도로 삶아서 고기를 뜯어 마음껏 먹는다. 그 국물엔 두시를 타서 죽을 만들어 먹어도 좋다.

- 又方

또 다른 처방

右取牛乳, 微溫飲之. 生飲令人利, 熟飲令人渴, 故宜微溫. 與馬乳功同.

이상과 같이 우유를 가져다 약간 데워서 마신다. 생으로 마시면 설사를 하고, 너무 뜨거우면 갈증이 생기므로 약간만 데운다. 마유도 마찬가지 효능이 있다.



治消渴口乾, 心神煩躁, 宜喫栝蘘根羹方.

소갈병으로 입이 마르고 심신이 답답할 때는 팔루근갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

栝蘘根〔半斤〕 冬瓜〔半斤〕

팔루근(0.5근)冬瓜(0.5근)

右切作小片子, 以豉汁中, 煮作羹食之.

이상을 잘라서 작게 조각내어 두시즙에 넣고 국을 끓여서 먹는다.

- 又方

또 다른 처방

右單煎豉汁停冷, 渴即飲之, 亦佳.

이상과 같을 때는 끓인 두시즙이 차가워지게 두었다가 갈증이 있을 때 즉시 마시는 것도 좋다.

治消渴, 神效煮兔方.

소갈병에는 신호자토방이 있다.

兔〔一枚〕 新桑根白皮〔半斤. 細剉〕

토끼(1마리) 신상근백피(0.5근. 잘게 자른 것)

右剝兔去皮及腸胃, 與桑根白皮同煮, 爛熟爲度, 盡力食肉, 并飲其汁, 即效.

이상과 같은 경우, 토끼의 가죽과 내장을 제거하고 상근백피와 함께 삶되 완전히 익어 문드러지도록 하여 고기를 끝까지 다 먹고 그 국물을 함께 마시면 즉시 효험을 본다.

治消渴, 口乾渴方.

소갈병과 입이 마르고 갈증날 때의 처방.

鹿頭(一枚. 治如食法)

사슴머리(1개. 식용법대로 손질한 것)

右蒸令熟, 細切, 入醬醋, 任便食之.

위의 약재를 찌서 익혀서, 잘게 자르고, 간장과 식초를 넣어서 수시로 먹는다.

治消渴飲水, 日夜不止, 口乾, 小便數方.

소갈증으로 물을 켜는데, 밤이나 낮이나 멈추질 않고, 입안이 마르며 소변이 잦을 때의 처방.

田中螺(五升)

밭에 있는 고둥(5승)

右以水一斗, 浸經宿, 每取一大盞, 入米一合, 煮作粥食之. 如渴即飲其水, 甚效.

이상을 물 1말에 하룻밤 묵혀 해감을 해두고, 매번 큰 잔으로 한 잔씩 분량을 덜어서 쌀 1홉을 넣고 죽으로 끓여서 먹는다. 갈증이 날 때 즉시 그 물을 마시면 매우 효과가 있다.

治消渴, 發動無時, 飲水不足方.

소갈병으로 때도 없이 갈증이 나서, 물을 마셔도 충족되지 않을 때의 처방.

生蘿蔔(五枚)

생나복(5개)

右搗振取汁一大盞, 攪粥作飲. 頻喫甚效.

이상을 찢어서 즙을 내어 큰 잔으로 한 잔을 받아서 죽과 섞어서 마신다. 자주 자주 먹으면 매우 효과가 있다.

治消渴, 舌焦口乾, 小便數方.

소갈병으로 허가 타고 입이 마르며, 소변이 잦을 때의 처방.

野鷄(治如食法)

야계(식용법대로 손질한 것)

右以水五大盞, 煮取三大盞, 渴即汁飲之. 肉亦任性食之.

위의 재료를 물 큰 잔으로 5잔 되게 부어 끓이되, 3잔 분량이 될 때까지 끓여, 갈증이 나면 즉시 국물을 마신다. 고기도 식성대로 먹는다.

## 1.6. 食治水腫諸方 | 수종을 치료하는 여러 가지 처방

夫腎主於水,脾胃俱主於土,土性尅水,脾與胃合.胃爲水穀之海,若胃脘不能傳化,使水氣滲溢經絡,浸漬腑臟,脾得水濕,則病不能制於水.故水氣獨歸於腎,三焦不瀉,經脈閉塞,水氣溢於皮膚而令腫也,宜以食治之.

대저 신장은 수(水)를 주로하고 비장이나 위는 모두 토(土)를 주로 하는데, 토의 성질은 수를 이기며, 비장은 위와 합한다. 위는 수곡의 바다가 되는데, 만약 밥통이 소화시키지 못하여 수기(水氣)가 경락으로 스미거나 넘쳐서 오장육부를 적시게 되고, 비장이 물을 얻어 습하게 되면 병들어 수를 제어할 수 없게 된다. 까닭에 수기가 오로지 신장으로 돌아가고 삼초에서 내보내지 못하고, 경맥이 패색하게 되어, 수기가 피부로 넘쳐들면 종기가 되니, 음식으로 다스리는 것이 좋다.

治水氣,腹大臍腫腰痛,不能轉動方.

수기로 배가 커지고 배꼽이 부어 튀어나오며 허리가 아파서 움직일 수 없을 때의 치료방.

赤小豆〔五合〕桑根白皮〔三兩.剉〕白朮〔二兩〕鯉魚〔一頭.三斤者,淨洗如常〕

적소두(5홉) 상근백피(3냥. 자른 것) 백출(2냥) 잉어(한 마리. 3근 짜리로 식용법대로 손질한 것)

右以水一斗,都一處煮,候魚熟,取出魚,盡意食之.其豆亦宜喫,勿着鹽味.其汁入葱白及生薑橘皮,入少醋,調和作羹食之,甚效.

이상의 약재를 물 1말에 모두 넣고 함께 삶되, 잉어가 익기를 기다려 잉어를 꺼내 실컷 먹는다. 속에 넣었던 적소두도 먹을 수 있으나, 소금을 치지 않는다. 국물에 총백과 생강, 굴피를 넣고 소금을 약간 쳐서 국으로 끓여서 먹으면 매우

효과가 있다.

治水腫利小便, 鯉魚粥方.

수종에 소변을 잘 나오게 하려면 리어죽방이 있다.

鯉魚(一頭可重一斤去腸淨洗) 商陸(二兩剉) 赤小豆(三合) 紫蘇莖葉(二兩)

잉어(한 마리. 1근 가량되는 것을 내장을 빼고 깨끗이 씻는다) 상륙(2냥. 자른 것) 적소두(3홉) 자소경엽(2냥)

右於淨鍋中, 着水五大盞, 都煮, 候魚爛熟, 空腹食之. 其汁入葱白生薑橘皮, 及少醋, 調和作羹食之. 其豆亦宜喫. 甚效.

이상의 약재를 잘 씻은 솥에다 넣고 물 큰 잔으로 5잔을 붓고 함께 삶아서, 잉어가 문드러지게 익기를 기다려 빈속에 먹는다. 그 국물에는 총백, 생강, 굴피를 넣고 식초를 조금 쳐서 국으로 만들어 먹는다. 속에 든 적소두도 먹을 수 있다. 매우 효과가 좋다.

治水氣洪腫, 宜服羊肉臠方.

수기로 인해 넓게 붓게 되면 양육곽방을 복용하는 것이 좋다.

精羊肉(五兩.切) 商陸(四兩.切) 葱白(七莖.并鬚) 豉(一合)

정양육(5냥. 자른 것) 상륙(4냥. 자른 것) 총백(7개. 잔뿌리도 함께 해서) 두시(1홉)

右以水三大盞, 煮商陸取二盞半, 去滓, 下肉及葱等, 煮作臠, 空腹食之. 并汁取盡.

이상의 약재를 물 큰 잔으로 3잔을 붓고 상륙을 넣고 2.5잔 되도록 삶아서 찌꺼기를 없애고 정양육과 총백 따위를 넣고 국을 끓여서 빈속에 먹는다. 국물도 다 먹는다.

治水氣, 面目及四肢虛腫, 大便不通, 宜服牽牛子粥方.

수기로 인해 얼굴과 사지의 허종이 있고, 대변이 막히면 견우자죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

牽牛子〔一兩.一半生,一半炒,并爲細末〕粳米〔二合〕生薑〔一分細切〕

견우자〔1냥. 절반은 날 것으로, 절반은 볶아서 함께 곱게 가루 낸 것〕갱미〔2홉〕생강〔1푼. 잘게 자른 것〕

右將米煮粥, 候熟, 抄牽牛子末三錢, 散於粥上, 并入生薑攪轉, 空腹食之, 須臾通轉, 即效.

이상의 재료로 쌀에다가 죽을 끓이는데, 익기를 기다려서 견우자 가루 3돈을 집어 죽 위에 뿌리고는, 생강도 함께 넣어 잘 저어서 빈속에 먹으면, 잠시 후에 대변이 통하는 느낌이 있고 즉시 효험을 본다.

• 又方

또다른 처방

冬麻子〔二合以水研取汁一大盞半〕糯米〔二合〕

동마자〔2홉. 물에다 갈아서 즙낸 것, 큰 잔으로 1.5잔〕유미〔2홉〕

右以麻子汁和米, 煮作粥, 着少葱薑豉食之.

이상을 준비하고 동마자즙에 쌀을 섞어 죽을 끓이고 파, 생강, 두시를 약간 곁들여 먹는다.

• 又方

또다른 처방.

郁李仁〔一兩.半湯浸去皮水研取汁〕薏苡仁〔二兩.研碎如粟米〕

육이인(1냥. 뜨거운 물에 담가서 껍질을 벗기고 물에 갈아서 즙을 낸다)  
의이인(2냥. 좁쌀 크기로 간다)

右以郁李仁汁, 煮薏苡仁, 作粥, 空腹食之.

이상을 준비하고, 육이인 즙으로 의이인을 삶아서 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

鯉魚〔一頭.可重一斤.去鱗腸肚淨洗〕冬麻子〔半斤.水研濾取汁一升〕赤小豆〔半升.淘令淨〕

잉어〔한 마리. 1근짜리. 비늘과 내장을 빼고 깨끗이 씻은 것〕동마자(0.5근. 물에 갈아서 걸러낸 즙 1승) 적소두(0.5승. 깨끗이 헹군 것)

右先以水四大盞, 煮魚豆欲熟, 入麻子汁, 更煮十餘沸, 出魚, 空腹食之, 其豆及汁并宜食之.

이상의 재료를 준비하고, 먼저 물 큰 잔으로 4잔에 잉어와 적소두가 익도록 삶아서 동마자 즙을 넣고 다시 10여 회 끓여오르게 삶고는 잉어를 꺼내 빈속에 먹는다. 적소두와 국물도 함께 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

商陸汁〔三合〕生薑汁〔一合〕生地黄汁〔二合〕

상륙즙(3홉) 생강즙(1홉) 생지황즙(2홉)

右相和, 煎三五沸, 每服二合, 攪粥半盞, 空心食之.

이상의 재료를 준비하고 서로 잘 섞어서 3~5 소끔 끓여서 한 번에 2홉씩  
덜어 죽 반 잔에 섞어서 빈속에 먹는다.

治水氣, 利小便, 除浮腫, 黑豆粥方.

수기를 치료하고 소변을 잘 나오게 하고 부종을 없애는 데는 흑두죽방이 있다.

黑豆〔半升〕 桑枝〔剉, 半升〕 構枝〔剉, 半升〕

흑두(2.5승) 상지(잘라서, 0.5승) 강지(잘라서, 0.5승)

右以水五大盞, 煮取二大盞, 去滓, 每取汁一盞, 入米一合, 煮作粥, 空心食之.

이상의 재료를 준비하여 물 큰 잔으로 5잔을 붓고 2잔이 되도록 끓여서 찌꺼기  
를 제거하고는, 한 번에 1잔씩 덜어서 쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여서 빈속에 먹는  
다.

• 又方

또 다른 처방.

鯉魚〔一頭. 重一斤. 治如食法〕

잉어(1마리. 1근짜리. 식용법대로 손질한 것)

右煮令熟, 取汁并魚, 入冬瓜葱白, 作羹食之, 如未效, 再作食之.

이상의 재료를 준비하여 삶아 익혀서 국물과 고기에다 동과, 총백을 넣고  
국을 끓여서 먹는데, 효과를 보지 못하거든 다시 한 번 먹는다.

治脚腫滿轉入腹, 垂死方.

각종이 뱃속에 들어 죽을 것만 같을 때의 처방.

赤小豆〔一升淘令淨〕



적소두〔1승. 깨끗이 행군 것〕

右以水三斗, 煮熟, 去豆取汁, 浸脚, 冷即重暖用之. 其豆食之亦妙.

이상을 물 3말로 삶아 익히고는 적소두는 버리고 국물만 가져다 다리를 적시는데, 차가워지면 덥혀서 쓴다. 삶은 콩도 먹어도 좋다.

治十種水病不差, 垂命方.

열 가지 수병이 낫지 않아서 목숨이 간당간당할 때의 처방

獐猪肉〔半斤. 細切〕

단저육〔0.5근. 잘게 잘라서〕

右用粳米三合, 水三升, 入葱豉椒薑作粥, 每日空腹食之.

갱미 3홉에, 물 3승, 파, 두시, 산초, 생강을 넣고 죽을 끓여서, 매일 빈속에 먹는다.

- 又方

또 다른 처방.

青頭鴨〔一隻. 剝去毛足頭及腸〕

청동오리〔1마리. 털과 발, 머리, 내장을 제거한 것〕

右修事和粳米煮, 令熟, 着五味薑葱豉, 任意食之, 切勿入鹽.

이상을 잘 손질하여 갱미에 섞어 끓여서 뜨거워지면 각종 양념과 생강, 파, 두시를 곁들여 마음껏 먹되, 절대 소금은 치지 않는다.



## 1.7. 食治欬嗽諸方 | 음식으로 천식과 기침을 치료하는 여러 가지 처방

夫五臟六腑皆有嗽, 而肺最多. 然肺居四臟之上, 外合皮毛, 皮毛喜受風冷, 故肺獨易爲嗽也. 寒氣客於肺, 則寒熱上氣, 喘急汗出, 胸滿喉鳴, 多痰唾, 面目浮腫, 故謂肺嗽也. 肝嗽者, 其狀左脅下痛, 甚則不能轉側. 心嗽者, 其狀嗽而心痛, 喉中介介如鯁狀, 甚即咽腫. 脾嗽者, 其狀右脅痛, 暗暗引於背, 甚者則不可轉動, 動則嗽劇. 腎嗽者, 其狀腰背相引, 痛甚則欬逆. 此皆由風寒冷熱所傷, 或飲食不節所致, 宜以食治之也.

대저 오장과 육부에는 모두 기침이 있지만 폐에서 가장 많이 발생한다. 하지만 폐는 네 가지 장기보다 위에 위치하여 밖으로 피모와 합하는데, 피모는 풍냉(風冷)을 받길 좋아하기 때문에 폐가 유독 쉽게 기침이 나는 것이다. 한기가 폐에 손님으로 들어오면 한열이 있고 상기(上氣)가 있으며, 호흡이 가쁘고, 땀이 나오며, 폐에 가득하게 그렇거리며, 가래가 많아지고, 얼굴과 눈에 부종이 생기니, 까닭에 폐수(肺嗽)라고 부른다. 간수(肝嗽)는 그 증상이 왼쪽 갈빗대 아래가 아프고, 심하면 돌아눕지도 못한다. 심수(心嗽)는 그 증상이 기침과 가슴 통증이 있고, 목구멍이 따끔 따끔 가시가 걸린 듯하며, 심하면 목이 붓는다. 비수(脾嗽)는 그 증상이 오른쪽 갈빗대 쪽이 아프고, 등쪽이 그렇그렇 당기니, 심하면 움질일 수도 없으니, 움직이면 기침이 심해진다. 신수(腎嗽)는 그 증상이 허리와 등쪽이 당기며, 통증이 심하면 기침하고 토한다. 이것들은 모두 풍한 냉열에 의해 상한 것이지만, 혹은 음식을 절제하지 못하여 생기기도 하니, 음식으로 치료하는 것이 마땅하다.

治上氣欬嗽, 胸膈傷痛, 氣喘, 粳米桃仁粥方.

상기(上氣)와 기침으로 가슴팍이 쓰리고 아프며, 숨이 가쁠 때는 갱미도인죽방이 있다.

粳米〔二合〕 桃仁〔一兩.湯浸,去皮尖雙仁,研〕

갱미(2홉) 도인(1냥. 뜨거운 물에 불려서 껍질, 꼭지, 두알들이는 빼고 갈아서)

右以桃仁和米煮粥, 空腹食之.

이상의 약을 갖추어 도인 가루를 쌀과 섞어서 죽을 쑜아서 빈속에 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

猪<sup>1</sup>〔一具.去脂細切〕 生地黃〔六兩.取汁〕 稀飴〔四合〕

멧돼지 목[턱](1벌. 비계를 떼고 잘게 잘라서) 생지황(6냥. 즙을 낸다) 묽은 엿(4홉)

右炒猪喉, 即下地黃汁, 及薑葱鹽豉各少許, 候熟, 去滓, 取汁, 即下飴攪勻, 以瓷器中盛, 每食後, 喫三兩匙.

이상의 약재를 갖추고 저후를 볶다가 지황즙을 넣고, 생강, 파, 소금, 두시를 각각 소금 넣고, 익기를 기다려 찌꺼기를 제거하고 즙을 가져다 묽은 엿을 넣고 잘 섞어서, 자기그릇에 담아두고, 매번 식후에 2~3 숟갈을 먹는다.

治傷中筋脈, 急上氣, 咳嗽, 鹿髓煎方.

근맥이 상하여 급성 상기(上氣)가 있고 기침을 할 때는 녹수전방이 있다.

鹿髓〔半斤〕蜜〔三合〕生地黄汁〔四合〕酥〔三合〕桃仁〔三兩.二味各湯浸,去皮尖雙仁,研碎,以酒浸,絞取汁一升〕杏仁〔三兩〕

녹수(0.5근) 꿀(3홉) 생지황즙(4홉) 연유(3홉) 도인(3냥. 도인 행인 두 재료를 각각 뜨거운 물에 담가 불려서 껍질, 꼭지, 두알들이를 제거하고, 곱게 갈아서 술에 담갔다 비틀어 짠 즙 1승) 행인(3냥)

右煎地黄杏仁桃仁等,汁減半,納鹿髓酥蜜,煎如稀餳,收瓷盒中,每取一匙,攪粥半盞,不計時候食之.

이상의 재료를 마련하고 지황, 행인, 도인 등을 끓이다가 즙이 반쯤 졸아들면 녹수, 연유, 꿀을 넣고 묽은 엿처럼 되도록 달여서 자기분합 속에 넣어두고는 한 번에 한 숟갈씩 덜어내서 죽 반 잔에 섞어서 수시로 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

棗〔二十枚去核〕酥〔四兩〕

대추(20개. 씨를 뺀 것) 연유(4냥)

右以酥微火煎,令入棗肉中,煎盡酥.常含一枚,微微嚙嚥下,極效.

이상을 준비하여, 연유를 약한 불에 데우다가 대추육을 넣고 연유가 다 졸아들 때까지 달인다. 늘 대추알 한 개를 살살 씹어서 넘기면 매우 효과가 있다.

• 又方

또 다른 처방.

稀餳〔三合〕杏仁〔二兩.湯浸,去皮尖雙仁,熬研成膏〕

몹은 엷(3홉) 행인(2냥. 뜨거운 물에 담가 불려서 껍질, 꼭지, 두알들이를 제거하고, 볶고 갈아서 연고를 만든 것)

右相和得所, 每取一匙, 攪粥半盞, 不計時候食之.

이상의 재료 잘 섞어서 적절한 곳에 두고 한 번에 한 숟갈씩 덜어 죽 반 잔에 섞어서 수시로 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

生薑(五合) 沙糖(五兩)

생강(5홉) 사탕(5냥)

右煎令相和, 每服一匙, 攪粥半盞, 不計時候食之.

이상의 재료를 서로 섞이게 달여서 한 번에 한 숟갈씩 덜어 죽 반 잔에 섞어서 수시로 먹는다.

益心潤肺, 作胸膈煩躁, 除欬嗽, 灌藕方.

심폐를 보하고 윤기있게 하며, 가슴팍이 답답하고 기침을 멈추려면 관우방이 있다.

生藕(五挺大者) 生百合(二兩) 生薯藥(三兩) 白茯苓(二兩.末) 棗(三七枚.去皮核) 生天門冬(二兩.去心細切) 麴(四兩) 牛乳(三合) 蜜(六合)

생 연근(5줄기. 큰 것으로) 생 백합(2냥) 생 서약(3냥) 백복령(2냥. 가루) 대추(21개. 껍질과 씨를 제거한 것) 생 천문동(2냥. 심을 빼고 잘게 자른 것) 밀가루(4냥) 우유(3홉) 꿀(6홉)

右將百合薯藥天門冬爛研, 入蜜更研取細. 次入棗瓢, 次入茯苓, 次入麴, 溲和, 乾則更入黃牛乳調, 看稀稠得所, 灌入藕中, 逐竅令滿, 即於甑中蒸熟. 每飲後, 或臨臥時, 少少食之.

이상의 약재를 갖추고, 백합, 서약, 천문동은 문드러지게 갈고, 꿀을 넣고 다시 더 곱게 간다. 다음에 대추육을 넣고, 그 다음엔 밀가루는 넣고, 물로 반죽하여 마르면, 다시 누런 소의 우유를 넣어 조제하는데 묽고 뽀뽀한 것이 적당할 때를 보아서 연근 속에 부어 넣고 연근의 구멍에 꽂 차면 시루에다 찌서 익힌다. 식후에 혹은 잠자리에 들기 전에 조금씩 조금씩 먹는다.

治肺氣, 療虛羸, 喘息促急, 欬嗽等, 宜服杏仁粥方.

폐기와 허해서 야윈 것을 치료하고, 천식으로 숨이 가쁜 것 기침 등에는 행인 죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

杏仁(二十一枚.湯浸去皮尖雙仁,研,以三合黃牛乳投,絞取汁) 棗(七枚.去核) 粳米(二合) 桑根白皮(二<sup>2</sup>兩.剉) 生薑(一分.切)

행인(21개. 뜨거운 물에 담가 불려서 껍질, 꼭지, 두알들이를 제거하고 간 것에 다 누런 소의 우유 3홉을 넣고 비틀어 즙을 낸 것) 대추(7개. 씨를 뺀 것) 갱미(2홉) 상근백피(2냥. 자른 것) 생강(1푼. 자른 것)

右以水三大盞, 先煎桑根白皮棗薑等, 取汁二盞, 將米煮粥, 候臨熟, 入杏仁汁, 更煮五七沸, 粥成, 不計時候食之.

이상의 재료를 준비하고, 물 큰 잔으로 3잔에 우선 상근백피, 대추, 생강 등을 끓여서 2잔 분량의 즙을 가져다가 쌀과 함께 죽을 끓여서 뜨거울 때 행인 즙낸 것을 넣고 다시 5~7 소끔 끓인다. 죽이 만들어지면 수시로 먹는다.

治上氣喘急欬嗽, 宜服此方.

상기와 숨이 가쁜 것 기침을 치료할 때는 이 처방대로 복용하는 것이 좋다.

猪[] (三具.去脂細切)

멧돼지 턱(세 벌. 비계를 떼고 잘게 저민 것)

右以棗三十枚, 去皮核, 好酒三升同浸, 秋冬七日, 春夏三日, 布拭去滓, 隨性暖服之.

이상을 준비하고, 대추 30개를 씨와 껍질을 벗기고 좋은 술 3승에 담그는데, 가을겨울에는 7일, 봄여름으로는 3일 동안 하여 비틀어 짜고 찌꺼기를 제거한 뒤, 마음 내킬 때 따뜻하게 먹는다.

---

1. . : \* 喉 ※평상심출판사 ←

2. 二 : 一 ※평상심출판사 ←



## 1.8. 食治煩熱諸方 | 음식으로 번열을 치료하는 각종 처방.

夫心煩者, 由陰陽更虛, 陰氣偏少, 陽氣暴勝故也. 亦有風熱相搏. 風毒攻心, 煩躁昏憤, 狂言失志者, 宜以食治之.

대저 가슴이 답답한 것은 음양이 허(虛)를 교체할 때, 음기가 너무 적고, 양기가 지나치게 승하기 때문이다. 또한 풍열에 얹매어서 그런 경우도 있다. 풍독이 가슴을 공격하여 번조하고 정신이 혼미하며, 미친 소리를 하고, 정신이 없을 때는 음식으로 다스리는 것이 좋다.

治煩熱去渴, 補中, 養神益氣, 除百疾, 令人心神悅暢, 藕實羹方.

번열을 다스리고, 갈증을 없애며, 속을 보하고 정신과 기를 보양하고, 각종 질병을 없애서 사람의 심신이 기쁘고 펴지도록 하는 데는 우실갱방이 있다.

藕實〔三兩.新嫩者〕甜瓜皮〔四兩切〕蓴菜〔四兩切〕

우실(3냥. 갓 나와 여린 것) 감과피(4냥. 자른 것) 순채(4냥. 자른 것)

右以豉汁中, 相和作羹, 調和食之.

이상을 준비하여 두시즙 속에 넣어 함께 국을 끓여서 양념하여 먹는다.

治心下煩熱, 止渴, 鷄子羹方.

가슴 아래의 번열을 다스리고, 갈증을 그치는 데는 계자갱방이 있다.

鷄子〔三枚〕蓴菜〔一斤切〕淡竹筍〔四兩.去皮切〕

달걀(3개) 순엽(1근. 자른 것) 담죽순(4냥. 껍질을 벗겨 자른 것)

右以豉汁中煮作羹, 臨熟, 破鷄子投入羹中食之.

이상을 준비하여 두시즙 속에 넣어 국을 끓여서 다 익으면 달걀을 깨뜨려 국 속에 넣어서 먹는다.

治壅毒攻心, 煩熱恍惚, 黑豆羹方.

옹독이 가슴을 공격하는 것을 다스리고 번열로 정신이 없을 때는 흑두갱방이 있다.

黑豆〔三合〕 淡竹葉〔五十片〕 枸杞莖葉〔五兩.切〕

흑두(3홉) 담죽엽(50조각) 구기경엽(5냥. 자른 것)

右以水二大盞, 煮二味, 取一大盞, 去滓, 下枸杞葉, 煮熟, 入五味, 作羹, 放溫食之.

이상의 재료를 준비하고 물 큰 잔으로 2잔에 흑두와 담죽엽 두 가지를 삶아서 한 잔쯤 되면 찌꺼기를 걷고 구기자 잎을 넣고 끓여 익히고는 양념을 넣고 국을 만들어 따듯해지면 먹는다.

治氣壅煩熱或渴, 藹葉羹方.

기옹으로 인한 번열과 갈증을 다스리는 데는 껍엽갱방이 있다.

藹葉〔一斤切〕 葱白〔一握.切〕

껍엽(1근. 자른 것) 총백(한 줌. 자른 것)

右以豉汁中煮, 調和作羹食之.

이상의 재료를 두시 즙 속에 넣고 끓여서 간을 하여 국으로 만들어 먹는다.

治膈上煩熱多渴, 導利九竅, 滑石粥方.

흉격 위에 번열이 있고 갈증이 많으며, 구구에 설사를 유도할 때는 활석죽방이 있다.

滑石〔二兩.碎〕粳米〔二合〕

활석(2냥. 부순 것) 갱미(2홉)

右以水三大盞, 煎滑石至二盞, 去滓, 下米煮粥, 溫溫食之.

이상의 재료를 준비해서, 물 큰 잔으로 3잔에 활석을 끓여 2잔쯤 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 죽을 쑀어 따뜻할 때 먹는다.

治心下煩熱多渴, 恍惚, 寒水石粥方.

가슴 아래 번열로 갈증이 많으며 정신이 없을 때는 한수석죽방이 있다.

寒水石〔二兩擣碎〕粳米〔二合〕牛蒡根〔四兩.切〕

한수석(2냥. 찧어서 부순 것) 갱미(2홉) 우방근(4냥. 자른 것)

右二味, 以水四大盞, 煎至二盞半, 去滓, 下米煮粥食之.

위의 재료중에 한수석과 우방근 두 가지를 물 큰 잔으로 4잔을 붓고 끓여서 2.5잔이 되면 찌꺼기를 제거하고 쌀을 넣어 죽을 쑀어 먹는다.

治心膈虛躁, 口乾煩渴, 不多飲食, 小便赤澀, 生地黄粥方.

심격이 허조하고 입이 마르고 번갈증이 있어 음식을 많이 먹지 못하며 소변에 피가 비치고 걸끄러울 때는 생지황죽방이 있다.

生地黄汁〔一合〕生薑汁〔半合〕蜜〔一合〕粳米〔二合〕淡竹瀝〔二合〕

생지황즙(1홉) 생강즙(0.5홉) 꿀(1홉) 갱미(2홉) 담죽력(2홉)

右件藥, 先將米煮粥, 臨熟, 下地黃薑汁煮令熟, 次下蜜并竹瀝, 攪轉. 食後良久, 或臨臥食之.

이상의 약재를 준비하고, 우선 쌀로 죽을 쑀는데, 다 익으면 지황즙과 생강즙을 넣고 다 익도록 끓인 뒤, 다음으로 꿀과 담죽력을 넣고 잘 저어준다. 식후에 한 참을 띄웠다가, 혹은 잠자리에 들기 전에 먹는다.

治胸中煩熱, 或渴心躁, 葛粉粥方.

홍중의 번열로 갈증이나 가슴이 뛰다면 갈분죽방이 있다.

葛粉〔四兩〕 粟米〔半斤〕

갈분(4냥) 속미(0.5근)

右以水浸粟米經宿, 來日漉出, 與葛粉同拌令勻, 煮粥食之.

이상의 재료에서 물에 불린 쌀을 하룻밤 묵혔다가 다음날 걸러 내고 갈분과 함께 골고루 반죽하여 죽을 쑀어 먹는다.

治風壅, 心膈煩熱, 口舌乾渴, 木通散方.

풍옹으로 심격에 번열이 있고, 입과 혀가 마르고 갈증날 때는 목통산방이 있다.

木通〔三兩剉〕 生地黃〔五兩切〕 粳米〔三合〕

목통(3냥. 자른 것) 생지황(5냥. 자른 것) 갱미(3합)

右以水三大盞, 煎取二盞, 去滓, 入米煮粥食之.

이상의 재료를 물 큰 잔으로 3잔에 넣고 끓여서 2잔쯤 되면 찌꺼기를 빼고 쌀을 넣고 죽을 쑀어 먹는다.

治心胸結氣, 煩熱, 或渴, 狂言驚悸, 茯神粥方.

심흉의 결기로 번열이 있고 갈증이 나거나 미친 소리를 하며 경기를 한다면 복  
신죽방이 있다.

茯神〔一兩〕 羚羊角〔半兩〕 粳米〔三合〕

복신〔1냥〕 영양각〔0.5냥〕 갱미〔3홉〕

右二味, 搗羅爲末, 與米同煮爲粥, 食之.

이상의 재료 중 복신과 영양을 두 가지를 찧고 걸러서 가루로 만들어서 쌀과  
함께 죽을 쑤어서 먹는다.

治心中煩熱, 狂言目眩, 宜喫藕羹方.

심중의 번열로 미친 소리를 하고 눈에 현기증이 있으면 우갱을 처방대로 먹는  
것이 좋다.

藕〔半斤. 去皮薄切〕 薄荷〔一握〕 蓴菜〔半斤〕 豉〔二合〕

연뿌리〔0.5근. 껍질을 벗기고 얇게 자른 것〕 박하〔한 줌〕 순채〔0.5근〕 두시〔2  
홉〕

右以水濃煎, 豉汁中作羹, 入五味, 飽食之, 飢即再作食之.

이상의 재료를 물에 넣고 진하게 달여서 두시즙을 넣고 국을 끓여서 각종 양념  
을 하고 실컷 먹는데, 배가 고프면 다시 끓여서 먹는다.

治心臟煩熱, 止渴除口乾, 散積血, 極效方.

심장의 번열을 다스리고 갈증을 멈추며 입안이 마르는 증세를 없애고, 적혈을  
푸는데 매우 효과가 있는 처방.

藕〔半斤.去皮絞取汁〕

연뿌리(0.5근. 껍질을 벗기고 비틀어 즙을 낸 것)

右以蜜一合相和, 服之.

위의 재료를 꿀 한 홑에 잘 섞어서 먹는다.

治煩熱少睡多渴, 小麥飯方.

번열로 잠을 못자고 갈증이 많을 때는 소맥반방으로 치료한다.

右用小麥作飯, 水淘食之.

소맥으로 밥을 지어서 물에 헹궈서 먹는다.

通利腸胃, 除胸中煩熱, 解酒毒, 菰菜羹方.

장과 위에 막힌 것을 통하게 하고, 가슴 속의 번열을 제거하며, 주독을 푸는데  
는 송채갱방이 있다.

菰菜(二斤)

송채(2근)

右煮作羹, 淡食之. 作齏食之亦好.

위의 재료로 국을 끓여서 먹는다. 절임으로 만들어 먹어도 좋다.

治心臟煩熱, 躁渴不得睡臥, 酸棗仁粥方.

심장의 번열과 조갈증으로 잠을 잘 수 없다면 산조인죽방이 좋다.

酸棗仁〔一兩擣爲末〕粳米〔二合〕

산조인(1냥. 찢어서 가루낸 것) 갱미(2홉)

右煮米作粥, 臨熟, 下酸棗仁末半兩, 攪勻食之.

이상의 재료를 갖추고, 쌀을 가지고 죽을 쑹는데 익으면 산조인 가루 0.5냥을 넣어서 잘 저어서 먹는다.

治胸中伏熱, 心煩躁悶, 口乾氣逆, 宜喫玉屑飯方.

가슴속의 복열로 가슴이 답답하고 초조하며, 입이 마르고 기가 치받을 때는 옥설반을 처방대로 먹는 것이 좋다.

梁米飯(一盞) 綠豆粉(四兩剉)

양미반(1잔) 녹두분(4냥. 자른 것)

右將飯散於粉內, 拌令勻, 入湯內煮令熟, 用豉汁和食之.

이상의 재료로 양미 밥을 녹두가루 속에 뿌려서 고르게 반죽하여 뜨거운 물 속에 넣어 삶아 익히고 두시즙으로 간을 맞춰 먹는다.

## 1.9. 食治霍亂諸方 | 음식으로 객란을 치료하는 여러 가지 처방

夫陰陽不順，清濁相干，氣射中焦，名爲霍亂也。皆由飽食豚豕，復啖乳酪，海陸百品，無所不飧，多飲，食寒漿，眠臥冷席，風冷之氣，傷於脾胃，胃中諸食結而不消。陰陽二氣壅而反戾，陽氣欲昇，陰氣欲降，陰陽交錯，變成吐利，吐利不已，百脈昏亂，榮衛俱虛，冷搏於節，則令轉筋，宜以食治之也。

대저 음양이 순조롭지 못하여 청탁이 서로 간섭하여 기가 중초를 쏘는 것을 객란이라고 부른다. 모두 돈회(豚豕)를 배불리 먹고는 다시 유락(乳酪)을 먹었거나, 바다와 육지의 온갖 것들을 가리지 않고 먹거나, 술을 많이 마시거나, 차가운 음료를 먹거나, 차가운 자리에서 잠들거나 하면 풍냉의 기가 비위를 상하게 하여, 위장에서 각종 음식이 얹혀서 소화되지 않아서 생기는 것이다. 음기와 양기가 꼭 막혀서 서로 어그러지니, 양기는 올라가려하고 음기는 내려가려 하는데, 음양이 서로 뒤바뀌었으므로, 구토나 설사로 변하게 되니, 구토와 설사가 멎질 않으면 온갖 맥이 어지러워지고, 영위가 모두 허해지고, 냉기가 관절에 얹히면 굳이 뒤틀리는 증상이 생기게 되니 음식으로 치료하는 것이 좋다.

治霍亂不止，心胸煩悶，宜喫訶黎勒粥方。

객란이 멎질 않아서 가슴이 답답할 때는 가려룩죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

訶黎勒皮〔半兩〕生薑〔一兩，切〕粳米〔二合〕

가려룩피〔0.5냥〕생강〔1냥，자른 것〕갱미〔2홉〕

右以水三大盞，煎訶黎勒等，取汁二盞，去滓，下米煮粥，不計時候食之。

물 큰 잔으로 3잔에 가려룩 등등을 삶아서 2잔 분량되거든 찌꺼기를 제거하고 쌀을 넣어 죽을 쑤어서 아무 때나 먹는다.



治霍亂吐利腹痛等疾, 高良薑粥方.

객란으로 토하고 설사하며 복통 등의 병이 있을 때는 고량강죽방이 있다.

高良薑〔一兩剉〕粳米〔二合〕

고량강(1냥. 자른 것) 갱미(2홉)

右以水三大盞, 煎良薑取二盞半, 去滓, 下米煮粥食之.

물 큰 잔으로 3잔에 고량강을 삶아 2.5잔이 될 때 찌꺼기를 건고 쌀을 넣어 죽을 쑤어 먹는다.

治霍亂後氣脫虛羸, 或渴不止, 宜服蠟粥方.

객란을 앓은 뒤에 기가 빠져 허하고 야위거나 갈증이 멎질 않을 때는 납죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

黃蠟〔半兩〕粳米〔三合細研〕

황납(0.5냥) 갱미(3홉. 곱게 간 것)

右先以水煮粳米作粥, 臨熟, 次下蠟, 更煮, 候蠟消, 溫溫服之.

우선 물로 갱미를 끓여 죽을 쑤어 익은 뒤에 황납을 넣고 다시 삶아서 황납이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다.

## 1.10. 食治五噎諸方 | 음식으로 오열(五噎)을 다스리는 여러 가지 처방

夫五噎者, 一曰氣噎, 二曰憂噎, 三曰食噎, 四曰勞噎, 五曰思噎. 由陰陽不和, 三焦隔絕, 津液不利, 氣不調理之所致也. 此皆憂患嗔怒, 氣結在於心胸, 不得宣通, 是以成噎, 宜以食治之也.

대저 오열(五噎)이란, 첫째로 기열(氣噎), 둘째로 우열(憂噎), 셋째로 식열(食噎), 넷째로 노열(勞噎), 다섯째로 사열(思噎)이다. 음양이 조화롭지 못하여 삼초가 격절되고, 진액이 순조롭지 못하여, 기가 조절되지 못해서 생기는 것이다. 이것은 모두 근심 성냄 꾸짖음 노함 때문에 기가 심흉에 맺혀서 선통되지 못하여서 열(噎)이 된 것이니 음식으로 다스리는 것이 좋다.

治五噎, 胸膈妨塞, 飲食不下, 瘦弱無力, 羊肉索餅方.

오열로 가슴팍이 막혀서 음식을 넘기지 못하며 야위고 힘이 없을 때는 양육색 병방이 좋다.

羊肉〔四兩炒作臠〕白麪〔半斤〕陳橘皮〔一分.湯浸去白瓢,焙〕生薑汁〔一合〕

양육(4냥. 볶아서 국으로 만든 것) 백면(0.5근) 묵힌 굴피(1푼. 뜨거운 물에 불려 하얀 속을 벗기고 불에 찢은 것) 생강즙(1홉)

右以橘皮末及生薑汁和麪, 作索餅, 於豉汁中煮熟, 入臠食之.

이상을 준비하여, 굴피가루와 생강즙을 백면과 섞어서 삭병(索餅)을 만들어 두시즙 속에 넣어서 삶아 익하여 국으로 먹는다.

治五噎食飲不下, 胸膈妨塞, 瘦弱無力, 宜喫黃雌雞臠索餅方.

오열로 음식을 넘기지 못하고, 가슴팍이 답답하고 야위고 힘이 없을 때는 황자계곽소병을 처방대로 먹는 것이 좋다.

黃雌鷄〔一隻.去毛腸炒作臠〕麪〔半斤〕桂心末〔一分〕赤茯苓〔一分.末〕

황자계〔한 마리. 털과 내장을 제거하고 볶아서 국으로 만든 것〕면〔0.5근〕계심가루〔1푼〕적복령〔1푼. 가루〕

右以桂心等末和麪, 溲作索餅, 於豉汁中煮, 入臠食之.

이상의 계심 등등의 가루를 밀가루와 섞어서 물을 넣어 삭병을 만들어 두시죽 안에 넣어 삶아서 황자계국에 넣어서 먹는다.

治五噎飲食不下, 胸中結塞, 瘦弱無力, 宜喫烏雌鷄切麪羹方.

오열로 음식을 넘기지 못하고 가슴속이 꽉막히고, 야위어서 힘이 없을 때에는 오자계절면羹을 처방대로 먹는 것이 좋다.

烏雌鷄〔半隻.治如食法〕白麪〔四兩〕桑根白皮〔三分.剉〕赤茯苓〔三分.末〕桂心末〔一分〕

오자계〔반 마리. 식용법대로 손질 한 것〕백면〔4냥〕상근백피〔3푼. 자른 것〕적복령〔3푼. 가루〕계심가루〔1푼〕

右件二味末, 入麪中, 先以水煮桑根白皮湯, 溲麪, 切, 入豉汁和煮熟, 與鷄肉調和, 一如常法食之.

이상의 재료를 마려하고 적복령 가루와 계심가루 두 가지를 백면 속에 넣고 우선 물로 상근백피탕을 끓이고, 면을 적셔서 자르고, 두시죽에 넣어 잘 익혀서 오자계 고기와 조화시키는 것을 일상적인 식용법대로 한다.

治氣噎方.

기열을 치료하는 처방

蜜(半斤) 酥(三兩) 生薑汁(一合)

꿀(0.5근) 연유(3냥) 생강즙(1홉)

右三味相和, 以微火煎如稀餳, 每於酒中調一匙服之. 空食之亦佳.

이상의 세 가지 재료를 서로 섞어서 약한 불에 묶은 엿처럼 되도록 달여서 술에다 한 숟갈씩 타서 먹는다. 그냥 먹어도 좋다.

治噎病, 胸間積冷, 飲食不下, 黃瘦無力, 川椒麴拌粥方.

열병(噎病)이나 가슴 사이에 냉이 쌓여서 음식을 넘기지 못하여 누렇게 야위고 힘이 없을 때에는 천초면반죽방이 있다.

川椒(一百粒.去目) 白麴(二合)

천초(100알. 눈을 댄 것) 백면(2홉)

右以醋淹椒令濕, 漉出, 於麴中拌令勻, 便於豉汁中煮, 空心和汁食之.

이상의 재료로 식초에 산초를 적도록 절어서 걸러내고 백면에 넣어 잘 섞이게 저어서 즉시 두시즙 속에서 삶는다. 빈속에 즙과 함께 먹는다.

治胸膈疾氣壅結, 食飲不下, 如似鯁噎方.

가슴팍에 질병의 기가 맺혀서 음식을 넘기지 못하는 것이 흡사 목에 가시가 걸린 듯 할 때의 처방.

桂心(三分) 赤茯苓(一兩) 桑根白皮(二兩)

계심(3푼) 적복령(1냥) 상근백피(2냥)

右件藥, 細剉, 以水三大盞, 煎二盞半, 去滓, 下粳米二合, 煮作粥食之.

이상의 약재를 마련하여 잘게 잘라서 물 큰 잔으로 3잔에 넣고 2.5잔이 될 때까지 달여서 찌꺼기를 제거하고 갱미 2홉을 넣고 죽을 쑤어 먹는다.

#### 治噎不下食方.

목이 매여 음식을 넘기지 못할 때의 처방

右取崖蜜, 每於粥中, 化半匙食之.

벼랑에서 딴 석청을 매번 죽에다 반 숟갈을 타서 먹는다.

#### 治噎病不下食方.

열병으로 음식을 넘기지 못할 때의 처방

春杵頭細糠〔半合〕白麪〔四兩〕

절구공이 앞의 가는 쌀겨〔0.5홉〕백면〔4냥〕

右相和, 溲作餛飩, 於豉汁中煮食之.

위의 재료를 서로 섞어 반죽하여 만두를 빚어 두시즙에 넣고 삶아서 먹는다.

#### • 又方

다른 처방.

老牛嚙沫如棗許大, 置稀粥中飲之, 終身不噎矣, 勿令患人知.

늙은 소의 침을 대추만큼 받아서 묽은 죽에 넣고 마시면 죽을때까지 목이 막히지 않는데, 환자 본인은 절대 모르게 해야 한다.



## 1.11. 食治心腹痛諸方 | 음식으로 심복통을 치료하는 각종 처방

夫心腹痛者, 由寒客於臟腑之間, 與氣血相搏, 隨氣上下, 攻擊心腹而痛. 臟氣虛邪, 氣勝停積成疾, 故令心腹痛也, 宜以食治之.

대저 심복통이란 추위가 오장육부 사이에 침범하여 혈기와 서로 다투다가 기가 오르고 내릴 때를 따라 심복을 공격하여 아픈 것이다. 장의 기가 허사(虛邪)한데 객기가 승하여 정체하여 병이 되었기 때문에 심복통이 있는 것이다. 음식으로 다스림이 마땅하다.

### 治邪氣攻心腹痛, 桃仁粥方

사기가 심복을 공격하여 아플때는 도인죽방으로 한다.

桃仁〔二十一枚去皮尖〕生地黄〔一兩〕桂心〔一兩.末〕粳米〔三合細研〕生薑〔一分.并地黄桃仁以酒三合研絞取汁〕

도인(21개. 껍질과 꼭지를 제거한 것) 생지황(1냥) 계심(1냥. 가루) 갱미(3홉. 곱게 간 것) 생강(1푼. 지황, 도인을 술 3홉으로 갈고 짜서 즙을 낸 것)

右先用水煮米作粥, 次下桃仁等汁, 更煮令熟, 調入桂心末, 空腹食之.

이상과 같이 준비하고 먼저 물에 쌀을 넣고 죽을 끓인 뒤, 도인 등등의 즙을 넣고 다시 끓여 뜨겁게 한 뒤에 계심가루를 조미하여 넣고는 빈속에 먹는다.

### 治心中冷氣, 往往刺痛, 腹脹氣滿, 葦苈粥方.

가슴속이 냉기로 자주 찌르듯 아프고, 배가 부풀고 기가 차오르면 필발죽방이 있다.

萹芡(一分) 胡椒 乾薑(炮裂剉) 檳榔 桂心(以上各一分) 粟米(三合)

필발(1푼) 호초 건강(불에 구워 자른 것) 빈랑 계심(이상은 각각 1푼씩) 속미  
(3홉)

右以上五味, 擣羅爲末, 以水二大盞, 米煮粥, 候米熟, 入藥末三錢, 攪令勻, 每日空腹食之.

이상의 다섯 가지 재료를 찧고 걸러서 가루로 만들고, 물 큰 잔으로 2잔에 쌀로 죽을 쑜어서 쌀이 익기를 기다려서 약가루 3돈을 넣고 고르게 잘 저어서 매일 빈속에 먹는다.

治心腹冷氣入心, 撮痛脹滿, 吳茱萸粥方.

심복의 냉기가 가슴에 들어가 쥐어짜듯 아프고 배가 부어오를 때는 오수유죽방이 있다.

吳茱萸(半兩湯浸七遍焙乾微炒擣末) 粳米(二<sup>1</sup>合)

오수유(0.5냥. 뜨거운 물에 7회 담가 적시고 불에 찌어 말리고 약간 볶아서 찧어낸 가루) 갱미(2홉)

右以葱豉煮粥, 候熟, 下茱萸末二錢, 攪令勻, 空腹食之.

이상을 준비하고 파, 두시로 죽을 쑜어서 익기를 기다려 수유가루 2돈을 넣고 잘 저어서 빈속에 먹는다.

治心腹冷氣, 往往結痛, 或遇風寒, 及喫生冷, 即痛發動, 高良薑粥方.

심복의 냉기가 자주 맺혀서 아픈 것을 치료하거나 풍한을 만났는데 날것이나 찬 것을 먹어 갑작스런 통증이 발생할 때는 고량강죽방이 있다.

高良薑(半兩.剉) 粳米(二合) 陳橘皮(半分.湯浸去白瓢.末)



고량강(0.5냥. 자른 것) 갱미(2홉) 진굴피(0.5푼. 뜨거운 물에 불려서 흰 속껍질을 제거하고 가루로 만든 것)

右以水三大盞, 煎高良薑陳橘皮, 取汁一盞半, 去滓, 投米煮粥, 空腹食之.

이상의 재료를 갖추고, 물 큰 잔으로 3잔에 고량강과 진굴피를 달여서 1.5잔 분량이 되면 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣고 죽을 쑜어서 빈속에 먹는다.

治冷氣心腹痛, 妨脹, 不能下食, 紫蘇粥方.

냉기로 인한 심복통으로 배가 불러와 음식을 넘기지 못할 때는 자소죽방이 있다.

紫蘇子〔一合微炒〕桂心〔末二錢〕

자소자(1홉. 약간 볶아서) 계심(가루. 2돈)

右搗碎紫蘇子, 以水二大盞, 絞濾取汁, 入米二合煮粥, 候熟, 入桂末食之.

자소자를 찧어 가루내고 물 큰 잔으로 2잔으로 짜서 걸러 즙을 내고 쌀 2홉을 넣고 죽을 쑰어 익기를 기다려 계심가루를 넣고 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 二 : 一 ※평상심출판사 ↗

## 1.12. 食治一切痢疾諸方 | 음식으로 일체의 이질을 다스리는 각종 방법

夫一切痢者, 由榮衛不足, 腸胃虛冷, 冷熱之氣, 乘虛入胃, 客於腸間, 腸虛即洩也. 此皆由飲食生冷, 脾胃虛弱, 不能制於水穀, 故糟粕不結聚, 而變爲痢也, 宜以食治之也.

대저 모든 이질은 영위가 부족하고 장과 위가 허냉하여 냉열의 기가 허를 틈 타 위에 들어와 장 사이에 침입하면 장이 허해서 즉시 설사하는 것이다. 이것은 모두 음식이 날것이거나 차갑고 비위는 허약하여 수곡을 제어하지 못하기 때문이니, 까닭에 찌꺼기가 응집되지 못하고 변하여 설사가 되는 것이니, 음식으로 다스리는 것이 마땅하다.

治積冷氣, 痢下膿血, 肌瘦, 不能飲食, 炙肝散方.

냉기가 쌓여 설사를 하고 농과 피가 나오며 피부가 야위어 음식을 먹지 못하면 자간산방이 좋다.

猪肝〔一具.去筋膜〕木香 人參〔去蘆頭〕白朮 黃連〔去鬚微炒〕乾薑〔炮裂剉〕陳橘皮〔湯浸去白瓢,焙〕訶黎勒〔煨,用皮〕蕪荑〔以上各半兩〕烏梅肉〔三分.微炒〕

저간〔한 벌. 힘줄과 막을 제거한 것〕목향 인삼〔머리 쪽의 제거한 것〕백출 황련〔수염을 떼고 약간 볶아서〕건강〔불에 구워 자른 것〕진굴피〔뜨거운 물에 불려 흰 속껍질을 제거하고 배한 것〕가려목〔잣불에 덮어 구워 껍질을 쓴다〕무이〔이상은 각각 0.5냥씩〕오매육〔3푼. 약간 볶아서〕

右搗細羅爲散, 將肝切作片子, 以藥末一兩, 摻令勻, 即旋以弗子炙令香熟, 空腹食之. 如渴, 即煎人參湯溫服之.

이상의 약재를 곱게 찧어서 산으로 만드는데, 간을 잘라서 조각내고 약가루 1냥을 골고루 뿌려서 즉시 승불자(蠅弗子) 향으로 구워 향으로 익혀서 빈속에 먹는다. 갈증이 나거든 인삼탕을 달여서 따뜻하게 먹는다.

治赤白痢，久不差，困劣，煩渴甚者，宜服羊脂粥方。

적백리가 오랫동안 낫지 않아 피곤하고 힘들며 번갈아 심할 때는 양지죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

羊脂(一兩) 猪脂(一兩) 黃牛脂(三兩) 葱薤(各五莖切去鬚) 漢椒(去目及閉口者微炒搗末半錢) 生薑(一分切) 蒔蘿末(一錢)

양 비계(1냥) 돼지 비계(1냥) 누런소 비계(3냥) 파와 염교(각각 다섯 줄기. 자르고 수염을 떼 것) 한초(눈을 떼고, 입을 다문 것도 버리려 약간 볶아서 찧어서 가루로 만든 것 0.5돈) 생강(1푼. 잘라서) 시라말(1돈)

右先將脂等與葱薤生薑同炒，次用水入粳米三合，煮成粥，入蒔蘿椒末，攪令勻，空腹填服之。

우선 양, 돼지, 누런 소의 비계를 파, 염교, 생강과 함께 볶고, 다음에는 물에 갠 미 3홉을 넣고 끓여서 죽을 만들어서 시라초 가루를 넣고 잘 저어서 빈속에 배가 차도록 먹는다.

治脾胃久冷氣痢，瘦劣甚者，宜食猪肝饀饌方。

비위에 오래 냉기가 있어 설사를 하고, 야위고 힘들어 할 때는 저간필라를 처방대로 먹는 것이 좋다.

獐猪肝(一具去筋膜) 乾薑(半兩炮裂剉) 蕪荑(半兩) 訶黎勒(三分煨用皮) 陳橘皮(三分湯浸去白瓢) 縮沙(三分炒)

분저간(1벌. 힘줄과 막을 댄 것) 건강(0.5냥. 불에 구워 자른 것) 무이(0.5냥)  
가려룩(3푼. 불에 구워 껍질만 쓴다) 진굴피(3푼. 뜨거운 물에 불려 흰 속껍질  
을 제거한 것) 축사(3푼. 볶은 것)

右搗諸藥爲末, 肝細切, 入藥末一兩, 拌令勻, 依常法作饅饅, 熟爆, 空心食一兩枚,  
用粥飲下亦得.

이상의 여러 약재를 찧어서 가루로 만드는데, 간은 잘게 잘라서 약가루 1냥을  
넣고 잘 섞어서 일상적인 방식으로 필라를 만드는데 푹 익으면 빈속에 한 두  
개를 먹고, 죽을 마셔 넘길 수도 있다.

治赤白痢, 蠟煎餅方.

적백리를 치료하는 데는 납전병방이 있다.

鷄子(五枚取黃) 薤白(三莖去鬚細切) 白麴(四兩) 蠟(一兩)

달걀(5개. 노른자만) 해백(3줄기. 수염을 떼고 잘게 잘라서) 백국(4냥) 밀납  
(1냥)

右將鷄子并薤白, 調和麴, 作煎餅, 用蠟揩鑊, 唯熟爲妙, 空腹任意食之.

이상의 달걀 노른자와 해백으로 백국과 잘 섞어서 전병을 만들고 밀납으로 솔  
을 문질러 굽는데, 뜨거울 때가 좋으니, 빈속에 마음껏 먹는다.

治積冷下痢腹痛, 宜喫醋煮猪肝方.

적냉으로 설사를 하고 복통이 있을 때는 초자저간을 처방대로 먹는 것이 좋다.

獐猪肝(—<sup>1</sup>具.去筋膜切) 蕪荑末(半兩)

분저간(한벌. 힘줄과 막을 제거하고 자른 것) 무이말(0.5냥)

右以醃醋二升, 入蕪荑末, 煮肝令熟, 空心任性食之.

이상의 재료를 진한 식초 2승에 무이 가루를 넣고 돼지 간을 넣고 익혀서 빈속에 식성대로 먹는다.

治赤白痢, 休息氣痢, 久不差者, 宜喫撥粥方.

적백리나 기리가 잠시 멎었으나 오랫동안 낫지 않을 때는 발죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

薤白〔一握. 去鬚細切〕葱白〔一握. 去鬚細末〕白麴〔四兩〕

해백〔한 줌. 수염을 떼고 잘게 자른 것〕총백〔한 줌. 수염을 떼고 곱게 가루낸 것〕백면〔4냥〕

右以上和麴, 調令勻, 臨湯, 以飭旋撥入鍋中, 熟煮, 空腹食之.

이상의 약재를 백면과 섞어서 골고루 섞이게 하여 끓인 물에다 수저로 저으며 솥에 넣고 익혀서 빈속에 먹는다.

治赤白痢及水痢, 生薑粥方.

적백리와 수리를 치료하려면 생강죽방이 있다.

生薑〔半兩濕紙裹煨熟細切〕白麴〔可拌薑令足〕

생강〔0.5냥. 젖은 종이에 싸서 구워 익혀 잘게 자른 것〕백면〔생강과 충분히 섞일 수 있는 양으로〕

右將薑於麴中拌和, 如婆羅門粥法, 於沸湯中, 下煮令熟, 空腹溫溫吞之.

이상의 재료로 생강을 백면속에 잘 섞이도록 하여 바라문죽 만드는 방식으로 끓는 물속에 넣고 아래에서 끓여서 익혀서 빈 속에 따뜻하게 넘긴다.

治冷痢, 飲食不下, 宜喫附子粥方.

냉리로 음식을 넘기지 못할 때는 부자죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

附子〔一分·炮裂·去皮臍〕乾薑〔一分<sup>2</sup>·炮裂剉〕

부자(1푼. 구워서 가른다. 껍질과 배꼽을 떼다) 건강(1푼. 포열하여 자른 것)

右件藥, 搗細羅爲末, 每日空腹煮粥, 納藥<sup>3</sup>錢食之, 以差爲度.

이상의 약재를 곱게 찧고 걸러서 가루내어 매일 빈속에 죽을 끓여서 약가루를 2돈 넣어 먹는데, 나을 때까지 먹는다.

治胸腹虛冷, 下痢赤白, 鯽魚粥方.

가슴과 배의 허냉으로 적백리를 쏟을 때는 즉어죽방이 있다.

鯽魚〔四兩切作膾〕粳米〔二<sup>3</sup>合〕

즉어(4냥. 잘라서 회를 친 것) 갱미(2홉)

右以米和膾作粥, 入鹽椒葱白, 隨性食之.

이상을 준비하여 쌀과 회를 섞어 죽을 쑤는 데 소금과 산초와 총백을 넣어서 식성대로 먹는다.

治脾胃氣弱, 食不消化, 痢下赤白不止方.

비위의 기가 약하여 음식을 소화시키지 못하고 적백리가 멎지 않을 때의 처방

麴末〔一兩微炒〕粳米〔二合〕

국말(1냥. 약간 볶아서) 갱미(2홉)

右煮粥, 空腹食之, 亦主小兒無辜痢.

이상의 재료로 죽을 쑤어서 빈속에 먹는다. 또한 아이의 이유 없는 설사에도 주효하다.

治脾胃虛冷, 下白膿痢, 及水穀痢, 薤白粥方.

비위가 허냉하여 백농리와 수곡리를 쏟을 때는 해백죽방이 있다.

薤白(去鬚切五合) 粳米(二合)

해백(수염을 떼고 잘라서 5홉) 갱미(2홉)

右作粥, 入薑椒, 煮令熟, 空腹食之.

이상으로 죽을 쑤는데 생강과 산초를 넣고 잘 익혀서 빈속에 먹는다.

治血痢, 日夜百餘行, 宜服此方.

혈리를 밤낮으로 백 번이나 쏟으면 이 처방대로 먹는 것이 좋다.

葛粉(二兩) 蜜(—<sup>1</sup>合)

갈분(2냥) 벌꿀(1홉)

右以新汲水二中盞, 攪令勻, 空腹分兩度服之.

이상을 새로 길어온 물 중간 잔으로 2잔에 잘 섞이게 저어서 빈속에 두 번 나누어 먹는다.

治諸痢不差, 黍米粥方.

각종 이질이 낫지 않을 때는 서미죽방이 있다.

黍米(二合) 蠟(一兩) 羊脂(一兩) 阿膠(一兩.擣碎, 炒令黃, 燥, 擣末)

서미(2홉) 밀납(1냥) 양비게(1냥) 아교(1냥. 찢어 부수고 노랗게 볶아서 말리고 찢어 가루낸 것)

右煮黍米作稀粥, 臨熟, 入阿膠臘羊脂攪令消, 空腹食之.

서미를 끓여 묽은 죽을 만들어 익을 무렵 아교, 밀납, 양비게를 넣고 저어서 식히고 빈속에 먹는다.

治水痢病不差, 宜服此方.

수리병이 낫지 않을 때는 이 처방대로 먹는 것이 좋다.

林檎(十顆)

임금(10덩이)

右以水一大盞, 煮取六分, 去滓, 每取一合, 攪粥食之.

위의 재료를 물 큰 잔으로 한으로 달여서 6푼 쯤 되거든 찌꺼기를 버리고 한 홉씩 덜어서 죽에 저어서 먹는다.

治赤白痢久不差, 鯽魚膾方.

적백리가 오랫동안 낫지 않을 때는 즉어회방이 있다.

鯽魚一斤鮮者, 去鱗鬣腸, 細切作膾, 用蒜薑調和食之.

즉어 한 근을 신선한 것으로 골라서 비늘, 지느러미, 내장을 제거하고 잘게 잘라서 회를 쳐서 마늘에 버무려 간해서 먹는다.

治血痢, 馬齒粥方.

혈리를 치료하는데는 마치죽방이 있다.



馬齒菜〔二大握切〕粳米〔三合折細〕

마치채〔크게 두 줌. 자른 것〕갱미〔3홉. 잘게 쪼개서〕

右以水和馬齒菜煮粥, 不着鹽醋, 空腹淡食一頓效.

물과 마치채를 섞어서 죽을 쑹는데 소금, 식초를 치지 않고 빈속에 뭉게하여  
단번에 먹으면 효과가 있다.

---

1. 一 : 四 ※평상심출판사 <a href="#">↩

2. 分 : 兩 ※평상심출판사 <a href="#">↩

3. 二 : 一 ※평상심출판사 <a href="#">↩

3. 二 : 三 ※평상심출판사 <a href="#">↩

1. 一 : 二 ※평상심출판사 <a href="#">↩

## 1.13. 食治五痔諸方 | 음식으로 다섯 가지 치질을 치료하는 각종 처방

凡痔疾有五, 若肛邊生肉如鼠爛, 出孔外, 時時膿血出者, 名牡痔, 若肛邊腫痛生瘡者, 名牝痔, 亦名漏痔, 若肛邊有核腫痛, 及寒熱者, 名腸痔, 若因便而清血隨出, 名血痔, 若大便難, 肛邊生瘡, 痒痛出血者, 名脈痔. 此五者皆中於風寒之氣, 或房室不節, 或醉飽過度, 勞於氣血, 而經脈流溢滲入腸間, 衝於下部之所致也, 宜以食治之.

무릇 치질에는 다섯 가지가 있으니, 만약 항문 주변에 쥐젖 같은 것이 생겨서 구멍 밖으로 나와 서 때때로 고름과 피가 나오는 경우는 모치(牡痔)라고 하고, 만약 항문 주변에서 종통이 있고 허는 경우라면 빈치(牝痔) 또는 루치(漏痔)라고 하며, 만약 항문 주변에 핵이 있으면서 종통이 있는데 덩어나 추울 때 생긴다면 장치(腸痔)라고 하고, 만약 대변과 함께 청혈이 따라 나오면 혈치(血痔)라고 하며, 만약 대변을 보기 어렵고 항문 주변이 헐면서 가렵고 아프면서 출혈이 있다면 맥치(脈痔)라고 부른다. 이 다섯 가지는 모두 풍한의 기에 맞은 것인데, 방사를 절제하지 못하거나, 과도하게 술과 음식을 먹거나 해서 기혈이 피로하여서 경맥이 흘러 넘쳐 장 사이로 스며들어서 하부를 찢어서 생기는 것이니, 음식으로 다스리는 것이 좋다.

治五痔下血不止, 黃耆粥方.

다섯 가지 치질로 하혈이 그치지 않을 때는 황기죽방이 있다.

黃耆〔一兩細切〕粳米〔二合〕

황기〔한 냇. 잘게 자른 것〕갱미〔2홉〕

右以水二大盞, 煎黃耆取一盞半, 去滓, 下米煮粥, 空腹食之.

위의 재료로 물 큰 잔으로 2잔에다 황기를 삶아 1.5잔이 되거든 찌꺼기를 버리고 쌀을 넣어 죽을 쑀어서 빈속에 먹는다.

• 又方

또 다른 처방

蒼耳苗葉(一斤.細切) 粳米(三合)

창이묘엽(1근. 잘게 자른 것) 갱미(3홉)

右豉汁中, 入米煮作羹著, 少鹽葱白, 空腹食之. 作粥亦得.

이상을 두시즙에 넣어 쌀을 넣고 삶아서 국을 만들고 소금과 총백을 조금 넣고 빈속에 먹는다. 죽을 쑀어도 좋다.

• 又方

또 다른 처방

杏仁(一兩.湯浸, 去皮尖雙仁, 研, 入水一大盞, 絞汁) 粳米(二合)

행인(1냥. 뜨거운 물에 불려서 껍질, 꼭지, 두알들이를 제거하고 갈아서 물 큰 잔으로 한 잔을 넣어 비틀어 즙을 낸 것)

右杏仁汁中, 投米煮作粥, 空心食之.

이상의 행인즙에다 쌀을 넣어서 죽을 쑀어 빈속에 먹는다.

治五痔及瀉血, 赤餠餅方.

다섯 가지 치질과 하혈에는 적호병방이 있다.

赤餠餅(三枚市買者) 胡葵(五兩.洗澤入少醋拌)

적소병(3개. 시장에서 산 것) 호수(5냥. 윤택하게 씻고 식초를 조금 넣고 섞은 것)

右空腹, 以餠餅夾胡荽食之, 不用別喫物, 一兩服血止.

이상을 빈속에 호병에 호수를 끼워서 먹는데, 다른 음식을 먹지 않고 한 냥을 먹게 되면 출혈이 그친다.

#### 治五痔及煞諸蟲方.

다섯 가지 치질과 기생충을 죽이는 처방

鰻鱺魚, 治如食法.

뱀장어를 식용법대로 손질한 것.

右切作片, 以鹽椒葱白調和, 炙熟食之.

위의 재료를 조각으로 잘라서 소금과 산초 총백으로 간을 해서 구워서 익으면 먹는다.

#### 治五痔癢癢, 宜服此方.

다섯 가지 치질과 부스럼을 치료하는 데는 이 처방대로 먹는 것이 좋다.

鴛鴦一隻, 活, 食法煮令熟, 細切, 以五辛和食之. 作羹亦妙.

원앙 한 마리를 살아 있는 것을 가지고 식용법대로 삶아 익혀서 잘게 잘라서 양념을 해서 먹는다. 국을 끓여도 좋다.

#### 治五痔下血不止, 肛腸疼痛方.

다섯 가지 치질로 하혈이 멎질 않아 항문과 장에 통증이 있을 때의 처방.

野狸一隻, 去皮腸胃及骨, 右, 薄切作片, 着少麪, 并椒薑葱白鹽醋調和, 炙熟食之.  
或作羹食之, 皆效.

이리 한 마리를 가죽과 내장, 뼈를 제거하여, 이상의 약재를 얇게 저며서 조각  
을 내어 약간의 밀가루를 치고, 산초, 생강, 총백, 소금, 식초로 간을 하여 구워  
서 익혀 먹는다. 혹은 국을 끓여서 먹는다.

- 又方

또 다른 처방

鸚鵡一隻, 去毛羽腸肚, 炙令熟食之. 作羹亦得.

구관조 한 마리를 깃털과 내장을 제거하고 구워서 익으면 먹는다. 국을 끓  
여도 된다.

- 又方

또 다른 처방

木槿花半斤, 新者, 於豉汁中, 入椒鹽醋葱白相和, 煮令熟, 空腹食之.

목근화 0.5근을 새 것으로 골라서 두시즙에 넣고 산초, 소금, 식초, 총백으  
로 서로 조화시켜서 삶아 익혀서 빈속에 먹는다.

- 又方

또 다른 처방

篇竹葉半斤, 右切入豉汁中, 煮作羹, 着少鹽醋椒葱白調和, 空腹食之.

편죽엽 0.5근을 준비하고, 이것을 잘라서 두시즙 속에 넣고 끓여서 국을  
만들고 약간의 소금, 식초, 산초, 총백을 곁들여 간을 하여 빈속에 먹는다.

治痔病下血不止方.

치질로 하혈이 멎지 않을 때의 처방.

桑耳(二兩搗碎)

상이(2냥. 찢어서 부순 것)

右件藥, 每服一兩, 以水一大盞, 煎取七分, 去滓, 着椒葱白粳米, 煮作羹, 空腹食之.

위의 약재를 한 번에 1냥씩 물 큰 잔으로 한 잔에 삶아 7푼이 되면 찌꺼기를 버리고 산초, 총백, 갱미를 곁들여 삶아서 죽을 만들고 빈속에 먹는다.

治久患野鷄痔, 下血不止, 肛邊疼痛, 食之十頓無不差方.

오래 야계치를 앓아 하혈이 멎질 않고, 항문 주변이 아플 때 열 번 먹으면 갑자기 낫지 않는 경우가 없는 처방.

野猪肉(一斤)

야저육(1근)

右切作片, 着椒薑葱白, 煮令熟, 空腹食之, 作羹亦得.

위의 재료를 잘라서 조각 내고 산초, 생강, 총백을 곁들여 삶아서 익혀서 빈속에 먹는다. 국을 끓여도 된다.

治野鷄痔, 血不止, 肛邊疼痛方.

야계치로 피가 멎질 않고, 항문 주변에 동통이 있을 때의 처방.

鯉魚一頭, 治如食法

잉어 한 마리를 식용법대로 손질한 것

右細切作膾, 以蒜醬鹽醋食之.

위 재료를 잘게 잘라 회를 치고, 마늘, 간장, 소금, 식초를 쳐서 먹는다.

## 1.14. 食治五淋諸方 | 음식으로 다섯 가지 임질을 치료하는 여러 가지 처방

夫五淋者, 石淋, 勞淋, 血淋, 氣淋, 膏淋, 是也. 此皆由腎虛, 而膀胱熱也, 腎虛則小便數, 膀胱熱則水下澀, 數澀則淋瀝不宣, 謂之淋也. 宜以食治之.

무릇 다섯 가지 임질이란, 석림(石淋), 노림(勞淋), 혈림(血淋), 기림(氣淋), 고림(膏淋)이 이것이다. 이것은 모두 신장이 허하고 방광에 열이 있어서 생기는 것인데, 신장이 허하면 소변이 잦고, 방광에 열이 있으면 물이 내려오는 것이 걸끄러우니, 잦으면서 걸끄러우면 방울져 떨어질 뿐 퍼질 못하니, 임질이라고 하는 것이다. 음식으로 치료하는 것이 좋다.

治五淋, 小便澀少疼痛, 宜喫冬麻子粥方.

다섯 가지 임질로 소변이 걸끄럽고 양이 적으며 통증이 있는 데는 동마자죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

冬麻子〔二合〕 葵子〔一合〕 米〔三合〕

동마자〔2홉〕 규자〔1홉〕 쌀〔3홉〕

右研二味, 以水二大盞, 淘絞取汁, 和米煮粥, 渾着葱白, 熟煮食之.

위의 두 가지 약재를 물 큰 잔으로 2잔으로 행구고 비틀어서 즙을 짜서 쌀을 넣고 죽을 쑤어서 가득 총백을 곁들이고 익혀서 먹는다.

### • 又方

또 다른 처방

葵菜〔一斤切〕 粳米〔二合〕 葱白〔一握. 去鬚切〕



규채〔한 근. 잘라서〕 갱미〔2홉〕 총백〔한 줌. 수염을 떼고 잘라서〕

右以水煮, 葵菜令熟, 入米及葱煮熟, 入少許濃生薑汁, 攪令勻, 空腹食之.

위의 약재를 물에 삶아서 규채를 익히고 쌀과 총백을 넣어서 익히고 진한 생강즙을 조금 넣고 잘 섞이게 저어서 빈속에 먹는다.

治五淋, 小便秘澀妨悶, 宜食酥漿水粥方.

다섯 가지 임질로 소변이 막히고 걸끄러워 근심스러울 때는 수장수죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

酥〔一合〕 米〔三合〕 漿水〔二升〕

연유〔1홉〕 쌀〔3홉〕 장수〔2승〕

右以漿水煮粥, 臨熟下酥, 適寒溫食之.

위의 장수로 죽을 끓이는데 익을 무렵 연유를 넣고 적당히 식혀서 먹는다.

治五淋, 小腸結痛, 小便不快, 宜食榆白皮索餅方.

다섯 가지 임질로 소장이 막혀 아프고, 소변이 시원하지 않을 때는 유백피삭병을 처방대로 먹는 것이 좋다.

榆白皮〔<sup>1</sup>兩切〕 麴〔四兩〕

유백피〔2냥. 잘라서〕 면〔4냥〕

右以水一大盞半, 煎榆白皮取汁一盞, 去滓, 浸麴作索餅, 熟煮, 空心食之.

이상과 같이 준비하여 물 큰 잔으로 1.5잔에 유백피를 삶아 국물이 한 잔이 되면 찌꺼기를 제거하고 밀가루를 적서 삭병을 만들어 익도록 지져서 빈속에 먹는다.

治熱淋小便出血疼痛, 車前子葉作羹方.

열림으로 소변에 피가 나오고 아플 때는 차전자 잎으로 국을 끓이는 처방이 있다.

車前子葉(一斤) 葱白(一握) 粳米(二合)

차전자잎(1근) 총백(한 줌) 갱미(2홉)

右切車前子葉, 和豉汁中, 煮作羹, 空腹食之.

위의 자른 차전자 잎을 두시즙에 넣고 섞어서 국을 끓여서 빈속에 먹는다.

治小便出血疼痛, 宜喫生地黃粥方.

소변에 피가 나오고 담석이 나와서 아플 때는 생지황죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

生地黃汁(三合) 蜜(二合) 米(一<sup>1</sup>合) 車前葉(取汁三合)

생지황즙(3홉) 꿀(2홉) 쌀(1홉) 차전자 잎(즙을 낸 것 3홉)

右先以水一大盞半, 煮成粥, 次入諸葉汁, 及蜜, 更煎三兩沸, 分爲二服.

우선 물 큰 잔으로 1.5잔으로 죽을 쑤고는 여러 잎을 즙낸 것과 꿀을 넣고 다시 3~4 소끔 끓여서 두 번에 나누어 먹는다.

治熱淋, 小便澀少, 疼痛瀝血, 宜服葡萄煎方.

열림으로 소변이 걸끄럽고 적으며, 담석으로 아프고 피가 방울져 흐르면 포도전을 처방대로 먹는 것이 좋다.

葡萄(絞取汁五合) 藕汁(五合) 生地黃汁(五合) 蜜(五兩)

포도(쥐어짜서 즙 낸 것 5홉) 연뿌리즙(5홉) 생지황즙(5홉) 벌꿀(5냥)

右相和,煎如稀餳,每於食前服二合.

이상의 약재를 잘 섞어서 묽은 엿처럼 달여서 식전에 2홉씩 먹는다.

治熱淋,小便磳痛,腹內氣壅,宜食冬瓜羹方.

열림으로 소변에서 담석이 나와 아프고 배속에 기가 막혔을 때는 동과羹을 처방대로 먹는 것이 좋다.

冬瓜(一斤) 葱白(一握去鬚細切) 冬麻子(半升)

동과(1근) 총백(한 줌. 수염을 떼고 잘게 잘라서) 동마자(0.5승)

右搗麻子,以水二大盞,絞取汁,煮冬瓜葱白作羹,空腹食之.

이상에서 동마자를 찧어서 물 큰 잔으로 2잔을 넣고 비틀어 즙을 내어 동과, 총백을 끓여 국을 만들어 빈속에 먹는다.

治小便淋澀少痛,宜食青頭鴨羹方.

소변이 방울지고 걸끄러우며 약간 아플 때는 청두압羹을 처방대로 먹는 것이 좋다.

青頭鴨(一隻全用肉細切) 冬瓜(四兩.細切) 蘿蔔(半兩.細切) 葱白(四兩細切)

청두압(한 마리. 고기 전부를 사용하되 잘게 자른 것) 동과(4냥. 잘게 자른 것) 라복(0.5냥. 잘게 자른 것) 총백(4냥. 잘게 자른 것)

右如常法作羹,煮鹽醋五味,空腹食之.

이상을 식용법대로 국을 끓여서 소금, 식초의 양념을 하여 끓여서 빈속에 먹는다.

• 又方

또 다른 처방

靑粱米〔半升〕葱白〔半斤去鬚切〕

청양미〔0.5승〕 총백〔0.5근. 수염을 제거하고 잘라서〕

右於豉汁中, 煮作粥, 空腹量力食之.

이상을 두시죽에 넣고 죽을 쑀어 빈속에 양껏 먹는다.

治小便不通淋瀝, 宜服靑小豆方.

소변이 통하지 않고 방울질 때면 청소두를 처방대로 먹는 것이 좋다.

靑小豆〔半升〕冬麻子〔三合. 搗碎, 以水二升, 淘絞取汁〕陳橘皮〔一合. 末〕

청소부〔0.5승〕 동마자〔3홉. 찧어 부수어 물 2승에 행귀서 비틀어 즙을 낸 것〕

진굴피〔1홉. 가루〕

右以冬麻子汁, 煮橘皮及豆, 令熟食之.

이상을 동마자 즙으로 굴피와 청소두를 삶아서 익혀 먹는다.

治熱淋, 利小便, 宜食鳬葵粥方.

열림을 다스리고 소변을 원활하게 하려면 부규죽을 처방대로 먹는 것이 좋다.

鳬葵〔一斤. 切〕粳米〔半升〕

부규〔1근. 자른 것〕 갯미〔0.5승〕

右於豉汁中煮作粥, 空腹食之佳.

이상을 두시죽 속에 넣어 끓여서 죽을 쑀어 빈속에 먹으면 좋다.

治小便赤澀, 臍下急痛, 葱粥方.

소변이 붉고 걸끄러우면 배꼽아래에 급성 통증이 있으면 충죽방이 있다.

葱白〔十莖去鬚切〕黃牛乳〔二<sup>2</sup>合〕粳米〔三合〕

총백(10가닥. 수염을 떼고 자른 것) 황우유(2홉) 갱미(3홉)

右先以乳炒葱令熟, 即入米水, 依尋常煮粥, 食之.

이상에서 우선 우유에 총백을 볶아서 익으면 즉시 쌀과 물을 넣고 평소대로 죽을 쑤어서 먹는다.

• 又方

또 다른 처방.

右取牛犢蹄, 煮熟, 熱喫, 甚利小便.

송아지 발굽을 가져다 삶아 익혀서 뜨거울 때 먹으면 소변이 매우 잘 나온다.

1. 一 : 二 ※평상심출판사 <

1. 一 : 三 ※평상심출판사 <

2. 二 : 三 ※평상심출판사 <

## 1.15. 食治小便數多諸方 | 음식으로 소변이 잦고 많은 것을 치료하는 여러 방법

夫小便數又多者, 此由下焦虛冷故也. 腎主水, 與膀胱爲表裡, 腎氣衰, 不能制於津液, 脬內虛冷, 水下不禁, 令小便數而多也.

대저 소변이 잦고 또 많은 것은 하초가 허냉하기 때문이다. 신장은 수를 주로 하여 방광과 표리를 이루는데 신자의 기가 쇠하면 진액을 제어할 수 없어서 방광 안이 허냉해져서 소변이 내려오는 것을 금하지 못하므로 소변이 잦고 많게 되는 것이다.

治膀胱虛冷, 小便數不禁, 補益五臟, 黃雌鷄肉粥方.

방광이 허냉하여 소변이 잦고 참을 수 없거나 오장을 보익하는데는 황자계육 죽방이 있다.

黃雌鷄〔一隻去毛羽腸臟〕粳米〔一升〕黃耆〔一兩剉〕熟乾地黃〔一兩半〕

황자계〔한 마리. 깃과 내장을 제거한 것〕갱미〔1승〕황기〔1냥. 자른 것〕숙건지황〔1.5냥〕

右三味同煮, 令極熟, 去藥, 及擘去鷄骨, 取汁并肉, 和米煮作粥, 入醬一如食法調和, 空腹食之, 作羹及餛飩, 任意食之亦得.

위의 세 가지 재료를 함께 삶아 푹 익혀서 약재와 닭뼈를 발라내고, 즙과 고기를 가져다 쌀과 섞어 죽을 쑹는데 간장을 식용법대로 넣어 간을 맞추어 빈속에 먹는다. 국이나 만두 등 내키는 방식으로 먹어도 좋다.

治下焦虛冷, 小便多數, 瘦損無力, 宜食生薯藥羹方.

하초가 허냉하여 소변이 많고 잣으며 야위고 쇠해져 힘이 없을 때에는 생서약  
갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

生薯藥〔半斤.切〕 薤白〔半斤.去鬚切〕

생서약〔0.5근. 자른 것〕 해백〔0.5근. 수염을 떼고 자른 것〕

右於鼓汁中煮作羹, 如常調和食之.

이상을 두시집에 넣고 국을 끓여 평상시처럼 간해서 먹는다.

治小便多數, 瘦損無力, 宜食羊肺羹方.

소변이 많고 잣으며 야위고 상해서 힘이 없을 때에는 양폐갱을 처방대로 먹는  
것이 좋다.

羊肺〔一具.細切〕

양폐〔한 벌. 잘게 자른 것〕

右入醬醋五味, 作羹食之.

이상에 간장과 식초 양념을 넣고 국을 끓여 먹는다.

治小便數多, 宜食小豆葉羹方.

소변이 잦고 많을 때는 소두엽갱을 처방대로 먹는 것이 좋다.

小豆葉〔一斤細切〕

소두엽〔1근. 잘게 자른다〕

右於鼓汁中煮, 調和作羹食.

이상을 두시집에 넣고 삶아 간을 맞춰 국을 끓여 먹는다.

治小便利, 宜食鷄腸葉羹方.

소변이 원활하게 하려면 계장엽갱을 처방대로 먹는다.

鷄腸葉〔一斤. 細切〕

계장엽〔1근. 잘게 잘라서〕

右於豉汁中煮, 調和作羹食之.

이상을 두시즙에 넣어 삶아서 간을 하여 국을 만들어 먹는다.

---



太平聖惠方 卷第九十七 태평성혜방 권제97

## 1.16. 食治妊娠諸方 | 음식으로 임신했을 때 치료하는 각종 처방

凡初有妊, 四肢沈重, 不多飲食. 脈理順時, 是欲有胎, 如是經三二日, 便覺不通, 則結胎也. 其狀, 心中憤憤, 頭目眩, 四肢沈重, 懈怠不能執作, 惡聞食氣, 欲噉痠鹹果實, 多臥少起, 是謂惡食. 其至三月以上, 皆大劇, 吐逆, 不能自勝舉, 有如前候者, 便依此飲食將息, 既得食力, 體強色盛, 足以養胎, 子母安健也.

처음 임신했을 때는 사지가 무겁고 많이 먹고 마시지 못한다. 맥이 순할 때 태기가 있으려 하니, 이와 같이 2~3일 지나 문득 기가 통하지 않음을 느끼게 되면 태가 만들어진 것이다. 그 형상은 가슴 속이 답답하고 머리와 눈이 어지러우면 사지가 무겁고 게을러져 일을 할 수가 없다. 음식 냄새를 맡기 싫어하고 신 과일을 먹고 싶어 하며, 오래도록 누워있고 적게 일어나니, 이를 일러 오식(惡食)이라 한다. 3개월이 되면 갑자기 구역질을 하게 되어 이겨낼 수가 없다. 앞의 증세가 점차 식으면 식욕을 얻게 되어 몸이 강해지고 안색이 좋아져 태를 기를 수 있게 되니, 자식과 어머니가 편안하고 건강해진다.

治初欲有妊, 心中憤悶, 嘔吐不下食, 惡聞食氣, 頭重眼腫, 四肢煩疼, 多臥少起, 惡寒, 汗出疲乏, 羊肉臠方.

처음 임신했을 때 가슴 속이 답답하고 구토하고 먹지 못하며, 음식 냄새를 맡기 싫어하고 머리가 무겁고 눈이 부으며, 사지가 아프며 오래도록 누워있고 적게 일어나며 오한으로 땀이 나고 피곤할 때는 양육학방(羊肉臠方)을 쓴다.

羊肉(四兩切炒作臠) 麴(半兩)

양고기(4냥을 잘라 볶아 국을 끓인다) 밀가루(0.5냥)

右件索餅, 於生薑豉汁中煮, 和臛食之.

이것들을 삭병으로 만들어 생강과 두시즙에 넣고 끓여 국을 만들어 먹는다.

治妊娠, 胎臟壅熱, 不能下食, 心神躁悶, 鯉魚湯方.

임신 중 태장(胎臟)이 막혀 열이 나 음식을 먹지 못하고 마음이 초조할 때 잉어 탕방을 쓴다.

鯉魚(一頭長一尺者治如食法) 生薑(一兩切) 豆豉(一合) 葱白(一握去鬚切)

잉어(1척되는 1마리로 평소 먹는 것처럼 손질한 것) 생강(1냥 자른 것) 두시(1홉) 총백(한움큼, 뿌리 제거하여 자른 것)

右以水五升, 煮魚等令熟, 空腹和汁食之.

이것들을 물 5되 넣고 끓여 잉어가 푹 익도록 한뒤 빈속에 즙을 내어 먹는다.

治妊娠, 胎動不安, 糯米阿膠粥方.

임신 중 태동이 불안할 때는 찹쌀 아교죽방을 쓴다.

糯米(三合) 阿膠(一兩搗碎炒令黃燥搗爲末)

찹쌀(3홉) 아교(1냥. 찜어 볶아 누렇게 말린 뒤 가루낸 것)

右件藥, 先煎糯米作粥, 臨熟下膠末, 攪勻食之.

이 약들을 먼저 찹쌀을 끓여 죽을 만들어 익었을 때 아교 가루를 넣은 뒤 고르게 섞어 먹는다.

妊娠安胎, 及治風寒濕痺腰脚痛, 烏雌鷄肉粥方.

임신하여 태가 안정되었는데 풍한습비와 요각통이 있을 때 오자계육방(烏雌鷄肉粥方)을 쓴다.

烏雌鷄(一隻取肉) 糯米(三合)

오자계(1마리로 고기를 취한다) 찹쌀(3홉)

右切鷄肉, 於豉汁中和米煮粥, 入鹽椒葱白, 空腹食之, 或作羹, 及餛飩索餅食之, 亦得.

닭고기를 잘라 두시즙에 넣고 쌀과 함께 끓여 죽을 만든다. 소금과 산초, 총백을 넣어 빈속에 먹는다. 혹은 국을 끓여 만두나 삭병과 함께 먹어도 좋다.

養胎臟, 及治胎漏下血, 心煩口乾, 丹雄鷄肉索餅方.

태장(胎臟)을 보양할 때 태루하혈(胎漏下血)이 있어 가슴이 답답하고 입이 마르면 단웅계삭병방을 쓴다.

丹雄鷄(一隻取肉作臠) 白麴(一斤)

단웅계(1마리로 고깃국을 끓인다) 흰밀가루(1근)

右溲麴作索餅, 和臠, 任意食之.

밀가루로 삭병을 만들어 고깃국에 넣어 임의로 먹는다.

治妊娠, 因傷動, 腹裡疔痛, 宜服安胎鯉魚粥方.

임신 중 상동으로 뱃속에 통증이 있을 때는 안태잉어죽방(安胎鯉魚粥方)을 쓰는 것이 좋다.

鯉魚(一頭重一斤去鱗鬣腸胃細切) 苧根(一兩乾者淨洗剉) 糯米(五合)

잉어(1마리로 무게 1근, 비늘을 벗기고 내장을 잘게 썬 것) 저근(1냥, 말려서 깨끗이 씻어 자른 것) 찹쌀(5홉)

右件藥, 以水三椀, 先煎芋根, 取汁二椀, 去滓, 下米并魚煮粥, 入五味, 空腹食之.

이 약들을 물 3사발에 먼저 저근을 달여서 즙 2사발을 내어 찌꺼기를 제거한 후 쌀과 잉어를 넣어 죽을 만들어 양념을 한뒤 빈속에 먹는다.

治妊娠, 傷寒頭痛, 豉湯方.

임신 중 상한으로 두통이 있을 때 시탕방(豉湯方)을 쓴다.

豉(一合) 葱白(一握去鬚切) 生薑(一兩切)

두시(1홉) 총백(한줌, 뿌리 제거하고 자른 것) 생강(1냥 자른 것)

右以水一大盞, 煮至六分, 去滓, 分溫二服.

이것들을 물 커다란 잔으로 1잔을 6푼 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 따뜻한게 2번 나누어 복용한다.

治妊娠損動下血, 苦煩滿, 豉湯服鹿角末方.

임신 중 다쳐 하혈이 있어 답답하고 더부룩할 때 시탕(豉湯)에 녹각 가루를 복용하는 처방을 한다.

豉(一合) 鹿角末(一分)

두시(1홉) 녹각 가루(1푼)

右以水一大盞, 煮豉取汁六分, 納鹿角末攪勻, 分爲二服.

이것들을 물 커다란 잔으로 1잔에 두시를 넣어 6푼 될 때까지 달여 녹각가루를 고르게 넣어 2번 나누어 복용한다.

治妊娠, 損動腹痛方.

임신 중 손동복통방(損動腹痛方)을 쓴다.

冬麻子二合, 搗碎, 以水一大盞, 煎至七分, 去滓, 分溫二服.

동마자(冬麻子) 2홉을 찧어 부수어 물 큰 1잔을 7푼 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 따뜻하게 2번 나누어 복용한다.

治妊娠下血如故, 名曰漏胎, 胞乾胎斃, 宜服地黃粥方.

임신 중 예전처럼 하혈하는 것을 누태(漏胎)라고 하는데, 자궁이 말라 태아가 죽은 것으로 지황죽방(地黃粥方)을 쓰는 것이 좋다.

生地黃汁〔三合〕糯米〔三合〕

생지황즙〔3홉〕 찹쌀〔3홉〕

右煮糯米作粥, 臨熟, 下地黃汁攪調令勻, 空腹食之.

이것들을 찹쌀을 달여 죽을 만들어 익을 때 지황즙을 고르게 섞어 빈속에 복용한다.

• 又方,

또 다른 처방

阿膠〔半兩炙黃爲末〕龍骨末〔一分〕艾葉末〔一分〕

아교〔0.5냥, 누렇게 구워서 가루낸 것〕 용골 가루〔1푼〕 쑥잎 가루〔1푼〕

右用糯米<sup>1</sup>二合, 入前藥, 以水煮作粥, 空腹食之.

찹쌀 1(2)홉에 이 약들을 넣어서 물로 달여 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治妊娠，恒苦煩悶，此名子煩，宜喫竹瀝粥方。

임신 중 항상 괴롭고 가슴이 답답할 때, 이것을 자번(子煩)이라고 하는데 죽력 죽방(竹瀝粥方)을 쓰는 것이 좋다.

淡竹瀝〔三合〕 粟米〔三合〕

맑은 죽력〔3홉〕 좁쌀〔3홉〕

右以水煮米作粥，臨熟，下竹瀝攪令勻，停冷食之，單飲竹瀝三二合亦佳。

물에 좁쌀을 넣고 죽을 끓여 익을 때 죽력을 고르게 넣고 차게 식힌 뒤 먹는다.  
죽력만 2-3홉 마시는 것도 좋다.

治妊娠腰痛方。

임신 중 요통을 치료하는 처방

黑豆〔二合〕

흑두〔2홉〕

右以酒二大盞，煮取一盞，去滓，食前分溫三服，

술 커다란 잔으로 2잔을 1잔 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후, 식전에 따뜻하게 3번 나누어 먹는다.

---

1. 二：一 ※평상심출판사 ←

## 1.17. 食治產後諸方 | 음식으로 산후를 치료하는 각종 처방

夫妊娠十月既足, 百骨皆折, 肌肉開解, 然後能生. 百日之內, 猶名產母, 時入將謂一月便爲平復, 豈不謬乎. 若飲食失節, 冷熱乖理, 血氣虛損, 因此成疾, 藥餌不和, 更增諸病, 令宜以飲食調治, 庶爲良矣.

임신하여 10개월이 지나면 모든 뼈가 다 부러지고 기육이 열린 후에 아이를 낳게 된다. 100일 전에는 여전히 산모라고하고 때로 1개월이면 전처럼 회복된다고 하는데 어찌 잘못되지 않았는가! 음식을 제대로 먹지 못하여 냉기와 열기가 괴리되어 혈기가 허손되면 이것으로 병이 생기게 된다. 약이 맞지 않으면 여러 병을 더 생기게 하니, 음식으로 고루 치료하는 것이 좋다.

治產後瘀血及癥結, 疼痛無力, 地黃粥方.

산후에 어혈 및 징가, 통증으로 무력할 때 지황죽방(地黃粥方)을 쓴다.

生地黃汁〔二合〕生薑〔半兩取汁〕粳米〔三合〕

생지황즙(2홉), 생강(0.5냥 즙을 낸 것) 멥쌀(3홉)

右以米作粥, 臨熟, 入二味汁, 攪和食令, 空心食之.

멥쌀로 죽을 만들어 익을 때 앞의 2가지 즙을 넣어 고르게 섞은 뒤 빈속에 먹는다.

治產血癥, 疼痛不多食, 桃仁粥方,

산후 어혈 및 징가, 통증으로 많이 먹지 못할 때 도인죽방(桃仁粥方)을 쓴다.

桃仁〔一兩湯浸去皮尖雙仁〕粳米〔二合〕

도인(1냥, 끓인 물에 담갔다가 껍질을 벗기고 뽕죽한 끝을 떼고, 씨가 2개 들어 있는 것은 버린다) 멥쌀(2홉)

右以水二大盞, 爛研桃仁, 絞取汁作粥, 空心食之,

물 커다란 잔으로 2잔에 짓찧은 도인을 넣어 즙을 내 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治產後血氣虛弱, 不能下食, 粟米粥方.

산후에 혈기가 허약하여 밥을 먹지 못할 때 속미죽방(粟米粥方)을 쓴다.

粟米(三合) 羊肉(半斤去脂膜揀取四兩細切)

좁쌀(3홉) 양고기(0.5근. 기름과 막을 제거하고 4냥씩 따로 잘게 자른다)

右以水五大盞, 下米羊肉同煮, 欲熟, 入鹽醋椒葱, 更煮粥令熟, 空心食之.

물 커다란 잔으로 5잔에 쌀과 양고기를 함께 끓여 익을 때 소금·식초·산초·파를 넣고 다시 끓여 익힌 뒤 빈속에 먹는다.

治產後腹中積血, 及中風汗出, 益氣肥健, 利小便, 冬麻子粥方.

산후에 배에 적혈(積血)이 있거나 중풍으로 땀이 날 때, 기를 보하고 건강하게 하며 소변이 잘 나오게 할 때는 동마자죽방(冬麻子粥方)을 쓴다.

冬麻子(一合以水研取汁三升) 薏苡仁(一合搗碎) 粳米(二合)

동마자(1홉을 물에 넣어 3되의 즙을 낸다) 의이인(1홉, 찢어 부순 것) 멥쌀(2홉)

右用冬麻子汁, 煮二味作粥, 空心食之.

동마자즙에 의이인과 멥쌀을 넣어 죽을 만든 뒤 빈속에 먹는다.



治產後中風, 血氣驚邪, 憂恚悸逆, 猪心羹方.

산후에 중풍으로 혈기가 놀라고 근심이나 성내는 것으로 가슴이 두근거릴 때  
저심갱방(猪心羹方)을 쓴다.

猪心〔一枚切〕葱白〔一握去鬚細切〕

돼지염통〔1매 자른 것〕 총백〔한 줌, 뿌리 제거하고 가늘게 자른 것〕

右以豉汁鹽椒米, 同作羹食之.

두시즙과 소금·산초·쌀을 함께 넣어 국을 끓여 먹는다.

治產後虛勞, 血氣不調, 腹肚絞痛, 血暈昏憤, 心熱煩躁, 不多食, 益母草汁粥方.

산후에 허로하여 혈기가 고르지 못하고 배가 비틀 듯이 아프며, 혈훈(血暈)이  
있고 정신이 혼미하며 가슴에 열이 나고 답답하여 많이 먹지 못할 때 익모초즙  
죽방(益母草汁粥方)을 쓴다.

益母草汁〔二合〕生地黃汁〔二合〕藕汁〔二合〕生薑汁〔半合〕蜜〔二合〕白粱米〔一  
合水淘研令細〕

익모초즙〔2홉〕 생지황즙〔2홉〕 연근즙〔2홉〕 생강즙〔0.5홉〕 꿀〔2홉〕 백량미〔1  
홉, 물에 일어 가늘게 빻은 것〕

右先以水一大盞, 煮米作粥, 次入諸藥汁, 更煎三兩沸, 每服喫二合, 日三服.

먼저 물 커다란 잔으로 1잔에 쌀을 넣어 죽을 하고, 다음으로 모든 약의 즙을  
넣은 뒤 2-3번 끓여 하루에 3번 2홉씩 마신다.

治產後赤白痢, 腰疼腹痛, 食少, 煨猪肝方.

산후 적백리로 요통과 복통으로 먹는 것이 적을 때 외저간방(煨豬肝方)을 쓴다.

豬肝〔四兩去筋膜〕蕪荑〔一兩搗末〕

돼지 간(4냥, 근막을 제거한 것) 무이(1냥, 찢어서 가루낸 것)

右薄切豬肝, 糝蕪荑末, 調和令勻, 溲麪裹, 更以濕紙裹三五重, 煑火煨令熟, 去麪, 空心食之.

돼지 간을 얇게 저며 무이 가루를 넣고 같은 양으로 고루 섞어 밀가루를 반죽하여 싼 뒤 습지로 3-5겹을 싸둔다. 잿불에 구워 익힌 뒤 밀가루를 벗기고 빈속에 먹는다.

治產後赤白痢, 臍下痛, 不下食, 鯽魚粥方.

산후 적백리로 배꼽 아래가 아파 먹지 못할 때 붕어죽방(鯽魚粥方)을 쓴다.

鯽魚肉〔一斤〕粟米〔三合別煮粥〕

붕어 고기(1근) 좁쌀(3홉, 따로 죽을 끓인다)

右用濕紙裹魚, 煨熟, 去骨細研, 候粥熟, 下魚, 入鹽醋調和, 空心食之.

습지로 붕어를 싸서 구워 익힌뒤 뼈를 제거하고 가늘게 간다. 죽이 익기를 기다려 물고기를 넣고 소금·식초를 넣어 간을 한 뒤 빈속에 먹는다.

治蓐勞, 乍寒乍熱, 豬腎粥方.

육로(蓐勞)로 잠깐 추웠다가 잠깐 더울 때 저신죽방(豬腎粥方)을 쓴다.

豬腎〔一具去脂膜切〕粟米〔三合〕

돼지 콩팥(1개, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 좁쌀(3홉)

右以豉汁五味, 入米作粥, 空心食之.

두시즙으로 양념하여 쌀을 넣고 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治產後虛損, 少乳, 猪蹄羹方.

산후에 허손으로 젖이 적을 때 저제강방(猪蹄羹方)을 쓴다.

猪蹄〔一具切〕 粟米〔三合〕

돼지발굽〔1개, 자른 것〕 좁쌀〔3홉〕

右一如常法, 入五味作羹食之.

평소의 방법대로 하여 양념을 하여 국을 끓여 먹는다.

治產後乳不下, 閉悶妨痛, 猪肝羹方.

산후에 젖이 나오지 않아 통증이 있을 때 저간강방(猪肝羹方)을 쓴다.

猪肝〔一具〕 粟米〔一合〕

돼지 간〔1개〕 좁쌀〔1홉〕

右一如常法作羹粥, 空心食之.

평소의 방법으로 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治產後赤白痢, 腰腹痛, 薤白粥方.

산후에 적백리로 허리와 배에 통증이 있을 때 해백죽방(薤白粥方)을 쓴다.

薤白〔一莖切〕 粟米〔二合〕

해백〔1줄기, 자른 것〕 좁쌀〔1홉〕

右作粥, 空心食之.

죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治產後虛冷, 下痢腹痛, 食少, 鯽魚熟膾方.

산후에 허랭하여 설사로 복통이 있고 먹는 것이 적어질 때 붕어숙회방을 쓴다.

鯽魚〔二斤作膾〕時蘿 陳橘皮〔去瓢焙〕 蕪荑 乾薑〔炮〕 胡椒〔五味等分搗羅爲末〕

붕어〔2근, 회로 썬 것〕 시라 진굴피〔흰 속을 제거하고 말린 것〕 무이 건강〔구운 것〕 호초〔양념하여 찢어 가루낸 것〕

右煎豉汁中煮膾, 臨熟, 合宜下料味, 調和空心食之.

두시즙에 회를 넣어 끓여 익을 때 나머지 양념을 넣어 잘 섞어 빈속에 먹는다.

治產後虛羸無力, 腹肚冷痛, 血氣不調, 及頭中風冷, 汗出不止方.

산후에 허리하여 무력하고 배가 냉통이 있으며 혈기가 조화롭지 못하고 머리가 풍랭하며 땀이 그치지 않을 때 처방

白羊肉〔一斤細切〕

흰 양의 고기〔1근, 가늘게 자른 것〕

右調和作膾臘及羹, 空心食之.

절이고 국을 끓여 빈속에 먹는다.

治產後風眩, 瘦病, 五勞七傷, 心虛驚悸方.

산후에 풍현(風眩)이 있고 마르며 오로증과 칠상증이 있으며 심장이 허하여 경기가 있을 때의 처방

右調煮羊頭於豉汁中, 入五味調和, 空心食之.

양 머리를 두시즙에 넣어 끓인 뒤 양념을 하여 빈속에 먹는다.

治產後, 下痢腰痛方.

산후에 설사로 요통이 있을 때 처방

右用艾葉搗, 粗羅爲末, 如常作餛飩, 空心服之.

쑥잎을 찢고 조락을 가루내어 평소 만두를 만드는 방법과 같이 만들어 빈속에 먹는다.

## 1.18. 食治小兒諸方 | 음식으로 소아를 치료하는 각종 처방

夫生民之道，莫不以小爲大，若無於小，卒不成大，故易曰，積小以成高大也。凡小兒之病，狀證甚多，造次之間，編載不盡，其諸方藥，備在諸經，今聊舉食治單方，以救倉卒之要爾，

무릇 생민지도(生民之道)는 작은 것을 크게 여기지 않음이 없다. 만약 작은 것이 없다면 마침내 큰 것을 이룰 수 없다. 그러므로 주역에서, “작은 것을 쌓아 높고 큰 것을 이룬다.”라고 한 것이다 소아의 병은 형상과 증세가 매우 많아 잠깐 사이에도 이루 다 적어놓을 수가 없다. 각종 처방과 약은 다른 의서에 갖추어져 있으니, 지금 단지 음식으로 치료하는 단방(單方)을 열거하여 창졸간의 급함을 구해보고자 한다.

治小兒心臟積熱，煩躁恍惚，牛蒡粥方。

소아의 심장에 적열(積熱)이 있어 번조하고 몽롱할 때 우방죽방(牛蒡粥方)을 쓴다.

牛蒡根汁〔一合〕 粳米〔一合〕

우엉 뿌리즙〔1홉〕 양미〔1홉〕

右以水一大盞，煮粥，臨熟，投牛蒡汁，攪勻，空腹溫溫食之。

물 커다란 잔으로 1잔으로 죽을 끓여 익을 때 우엉 즙을 넣고 고르게 섞어 빈속에 따뜻하게 먹는다.

治小兒下痢不止，瘦弱，鷄子粥方。

소아의 설사가 멎지 않아 마를 때는 계자죽방(鷄子粥方)을 쓴다.

鷄子〔一枚〕糯米〔一合〕

달걀〔1매〕 찹쌀〔1홉〕

右煮粥, 臨熟, 破鷄子相和攪勻, 空腹入少醋食之.

죽을 끓여 익을 때 달걀을 깨드려 고르게 섞어 빈속에 식초를 조금 넣어 먹는다.

治小兒心臟風熱, 昏憤躁悶, 不能下食, 梨渴粥方.

소아 심장의 풍열로 정신이 혼미하고 답답하여 밥을 먹지 못할 때 이갈죽방(梨渴粥方)을 쓴다.

梨〔三枚切〕粳米〔一合〕

배〔3개, 자른 것〕 멥쌀〔1홉〕

右以水二升, 煮梨取汁一盞, 去滓, 投米煮粥食之.

물 2되에 배를 1잔 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다.

治小兒心臟風熱, 精神恍惚, 淡竹葉粥方.

소아 심장의 풍열로 정신이 몽롱할 때 담죽엽죽방(淡竹葉粥方)을 쓴다.

淡竹葉〔一握〕粳米〔一合〕茵陳〔半兩〕

담죽엽〔한줌〕 멥쌀〔1홉〕 인진〔0.5냥〕

右以水二大盞, 煎二味取汁一盞, 去滓, 投米作粥食之.

물 커다란 잔으로 2잔에 위 2가지는 넣고 1잔 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다.

治小兒風熱, 嘔吐, 頭痛, 驚啼, 葛根粥方.

소아가 풍열로 구토하고 두통이 있으며 놀라 소리칠 때 갈근죽방(葛根粥方)을 쓴다.

葛根〔一兩剉〕粳米〔一合〕

침뿌리〔1냥, 썬 것〕 멥쌀〔1홉〕

右以水二大盞, 煎至一盞, 去滓, 下米作粥, 入生薑蜜各少許, 食之.

물 커다란 잔으로 2잔을 1잔 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓이고 생강과 꿀 조금씩 넣어 먹는다.

治小兒嘔吐心煩, 熱渴, 蘆根粥方.

소아가 구토하고 심번하며 열이 나고 갈증이 날 때 노근죽방(蘆根粥方)을 쓴다.

生蘆根〔二兩剉〕粟米〔一合〕

생노근〔2냥, 썬 것〕 좁쌀〔1홉〕

右以水二大盞, 煎至一盞, 去滓, 投米煮粥, 入生薑蜜少許食之.

물 커다란 잔으로 2잔을 1잔 될 때까지 졸여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓이고 생강과 꿀 조금씩 넣어 먹는다.

治小兒冷傷脾胃, 嘔逆及痢, 驚癇, 人參粥方.

소아가 비위에 냉상을 입어 구역질하고 설사하며 경기를 일으킬 때 인삼죽방(人參粥方)을 쓴다.



人參〔半兩去蘆頭〕白茯苓〔三分〕粟米〔半合〕麥門冬〔一兩去心〕

인삼(0.5냥, 노두를 제거한 것) 백복령(3푼) 좁쌀(0.5홉) 맥문동(1냥, 심을 제거한 것)

右件藥, 都細剉, 每服半兩, 以水一大盞, 煎諸藥至七分盞, 去滓, 下米作粥食之.

이 약들을 모두 가늘게 썰어 0.5냥씩 먹는다. 물 커다란 잔으로 1잔에 모든 약을 7푼될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다.

治小兒水氣, 腹肚虛脹, 頭面浮腫, 小便不利, 郁李仁粥方.

소아가 수기(水氣)로 헛배가 부르고 얼굴이 부으며 소변이 안나올 때 옥리인 죽방(郁李仁粥方)을 쓴다.

郁李仁〔一兩湯浸去皮尖微炒〕桑根白皮〔一兩剉〕粟米〔一合〕

옥리인(1냥, 끓는 물에 담가 껍질과 뾰족한 부분을 제거하고 약간 볶은 것) 상근백피(1냥, 썬 것) 좁쌀(1홉)

右件藥, 搗碎, 每服半兩, 以水一大盞, 煎至七分, 去滓, 下米作粥, 入少生薑汁, 任意食之.

이 약들을 찧어 부순 뒤 0.5냥씩 먹는다. 물 커다란 잔으로 1잔을 7푼될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하고 생강즙을 조금 넣어 임의로 먹는다.

治小兒下痢, 日夜數十行, 漸至困頓, 黍米粥方.

소아의 설사가 밤낮으로 10여번 나서 너무 피곤하게 될 때 서미죽방(黍米粥方)을 쓴다.

黍米〔一合〕鷄子〔一枚〕黃蠟〔半兩〕

기장쌀〔1홉〕 달걀〔1개〕 황랍〔0.5냥〕

右煮粥臨熟, 下鷄子蠟, 攪令勻, 空腹食之.

죽을 끓여 익을 때 달걀과 황랍을 넣어 고르게 섞어 빈속에 먹는다.

治小兒血痢不差, 馬齒菜汁方.

소아의 혈리(血痢)가 낫지 않을 때 마치채즙방(馬齒菜汁方)을 쓴다.

馬齒菜汁〔一合〕 蜜〔半合〕 粟米〔一合〕

마치채즙〔1홉〕 꿀〔0.5홉〕 좁쌀〔1홉〕

右以水一大盞, 煮作粥, 後入二味和調, 食前服之.

물 커다란 잔으로 1잔으로 죽을 끓여 나중에 2가지를 넣어 식전에 먹는다.

治小兒小便不通, 肚痛, 漿水葱白粥方.

소아가 소변이 나오지 않고 복통이 있을 때 장수총백죽방(漿水葱白粥方)을 쓴다.

粟米〔二合〕 葱白〔三十莖去鬚〕

좁쌀〔2홉〕 총백〔30줄기, 뿌리를 제거한 것〕

右件, 以漿水煮作稀粥, 臨熟, 投葱白攪令勻, 溫溫服之.

좁쌀죽 윗물로 묶은 죽을 만들어 익을 때 총백을 고르게 섞어 따뜻하게 먹는다.



## 1.19. 食治養老諸方 | 음식으로 노인을 봉양하는 각종 처방

夫安身之本, 必須於食, 救病之道, 惟憑於藥. 不知食宜者, 不足以全生, 不明藥性者, 不能以除病, 故食能排邪而安臟腑, 怡神養性, 以資血氣, 故爲人子者, 不可不知此道也. 是故君父有疾, 即先命食以療之. 食療不愈, 然後命藥, 故孝子須深知食藥二性也. 論曰, 人子養老之道, 惟有水陸百品珍羞, 每食必忌於雜, 雜則五味相撓, 食之不已, 爲人作患, 是以食噉鮮者, 務令簡少, 飲食當令節儉, 若貪味傷多, 老人腸胃虛薄, 多則不消, 膨脹短氣, 必致霍亂. 夏至以後, 秋分之前, 勿進肥濃羹臠, 酥油乳酪, 則無他慮矣. 所以老人多疾者, 皆由少時春夏取涼, 食飲大冷. 其魚膾生菜生肉腥冷之物, 多損於人, 直宜斷之. 唯乳酪酥蜜, 恒宜溫溫而食, 此大利益老年. 若卒多食之, 亦令人腹脹洩痢, 可漸漸食之, 每日常學淡食, 勿食大醋物.

몸을 편안히 하는 근본은 반드시 음식을 따라야 하고, 병을 낫게하는 도는 약에 의지해야 한다. 마땅한 음식을 알지 못하면 삶을 온전히 할 수 없고, 약성에 밝지 못하면 병을 제거할 수 없다. 그러므로 음식은 사기를 배제할 수 있고 오장육부를 편안히 하고 정신을 기쁘게 하며 성을 기를 수 있게 한다. 그러므로 자식된 자는 이 도를 알지 못하면 안된다. 이 때문에 군부(君父)가 병이 들면 먼저 음식으로 치료해야 한다. 음식으로 치료하여 낫지 않은 후에 약으로 치료해야 하기 때문에 효자는 반드시 음식과 약의 두 성질을 모두 알아야 한다. 논하여 말한다. 자식이 노인을 봉양하는 도는 수륙의 온갖 진수성찬에서 매번 먹을 때마다 잡스러운 것을 피해야 한다. 잡스럽게 되면 모든 맛이 서로 어그러져 먹어도 그치지 않아 사람에게 우환이 생긴다. 이 때문에 신선한 것을 먹는 것은 간소함을 힘써, 음식은 마땅히 검소하게 해야 한다. 만약 맛을 탐하여 많이 먹어 상하게 되면, 노인은 비위가 허박하여 많으면 소화시키지 못하고 배가 팽창하여 반드시 곽란에 이르게 된다. 하지 이후, 추분 이전에는 진한 고깃국과 연유기름, 유제품을 드리지 말아야 다른 걱정이 없게 된다. 노인이 병이 많은 것은 모두 젊을 때 봄, 여름에 시원한 것을 취하여 음식을 매우 차갑게 해서

이다. 물고기 회와 생채, 생고기 등이 사람들을 많이 손상시키니 바로 끊어야 한다. 오직 유제품과 꿀은 항상 따뜻하게 먹어야 노년에 크게 이익이 있게 된다. 갑자기 많이 먹으면 배가 팽창하고 설사가 나니, 천천히 먹어야 한다. 매일 담박하게 먹는 것을 배우며 매우 신 음식을 먹지 말아야 한다.

耆婆湯, 主火虛風冷, 羸弱無顏色, 酥煎方.

기파탕(耆婆湯)은 화허(火虛)와 풍랭(風冷)에 주로 쓰고, 마르고 약하여 안색이 좋지 않을 때 수전방(酥煎方)을 쓴다.

酥(一斤) 生薑汁(一合) 薤白(三握去鬚切) 酒(三<sup>1</sup>升) 白蜜(一斤) 熟油(一升) 川椒(二合去目及閉口者微炒) 胡麻仁(一升爛研) 橙葉(二握切) 豉(一升) 糖(一升)

연유(1근) 생강즙(1합) 해백(세줌, 뿌리를 제거하고 자른 것) 술(2-3되) 백밀(1근) 숙유(1되) 천초(1홉, 초목과 입을 벌리지 않은 것을 제거하고 약간 볶는다) 호마인(1되, 짓쪼개 간다) 등엽(2줌, 자른 것) 두시(1되) 설탕(1되)

右件藥, 先以酒浸豉一宿, 絞去滓, 納酒入銀器中, 次納酥蜜油糖薑汁等, 煎令沸, 下薤白椒橙葉胡麻, 慢火煎, 候薤白黃赤色, 即濾去滓, 收瓷盒中, 每日空心, 暖服一合.

이 약들을 먼저 술에 담가 하룻밤 재운 뒤 짜서 찌꺼기를 제거한다. 술을 은그릇에 넣고 연유와 꿀, 기름, 사탕, 생강즙 등을 넣어 끓인다. 해백과 천초, 등엽, 호마를 넣어 은근한 불로 달인다. 해백이 황적색이 될 때까지 기다려 걸러서 찌꺼기를 제거한 후 자기에 담아 매일 빈속에 따뜻하게 1홉씩 먹는다.

耐老駐顏, 烏麻散方.

노화를 막고 얼굴을 잡아주는 데는 오마산방(烏麻散方)을 쓴다.

烏麻任多少, 以水拌令勻, 勿使大濕, 蒸令氣遍, 下曝乾, 又蒸又曝, 往返九遍. 訖, 搗去皮作末, 空腹, 以溫水調下二錢. 晚食前再服, 漸漸不飢, 久服不老耐寒暑.

오마(烏麻) 어느 정도를 물에 반죽하여 고르게 나누어 많이 적시지 않고 찌서 햇빛에 말린다. 또 찌고 말리기를 9번 한다. 끝나면 껍질을 벗기고 가루내어 빈 속에 따뜻한 물로 2돈을 먹는다. 저녁 식사 전에 다시 먹으면 점점 배고픔이 없게 되고 오래 복용하면 노화되지 않고 추위와 더위를 견딜 수 있다.

補虛羸瘦弱乏氣力, 白蜜煎圓方.

허약하고 기력이 없는 것을 보할 때는 백밀전원방(白蜜煎圓方)을 쓴다.

白蜜(二升) 臘月猪肪(一升去膜) 胡麻油(半斤微熟) 熟乾地黄(一升)

백밀(2되) 납월에 잡은 돼지 방광(1되, 막을 제거한 것) 호마유(0.5근, 조금 익힌 것) 숙견지황(1되)

右件藥, 合和, 以銀器中, 重湯煎令可圓, 下之. 圓如梧桐子大, 每服, 以溫酒下三十圓, 日三服, 稍加以知爲度, 久服令人肥充好顏色.

이 약들을 섞어 은그릇에 담아 거름 끓여 환을 만들어 먹는다. 오동자대로 만들어 먹을때마다 따뜻한 술로 10환을 먹는다. 매일 3번 먹으며 점차 늘어나가 오래 먹으면 살이 찌고 안색이 좋아진다.

服牛乳, 補虛益氣方.

우유를 마셔 허함을 보하고 기를 보익하는 처방

牛乳(五升) 葦苈末(一兩)

우유(5되) 필발 가루(1냥)

右件藥, 入銀器中, 以水三升, 和乳, 合煎取三升, 後收瓷盒中, 每於食前, 暖一小盞服之.

이 약들을 은그릇에 넣어 물 3되와 우유를 섞어 3되가 되도록 달인뒤 자기에  
담아 식전 마다 따뜻하게 작은 잔으로 1잔을 먹는다.

### 猪肚補虛羸, 乏氣力方.

돼지 밥통으로 허약하고 기력이 없는 것을 보하는 처방

肥大猪肚〔一枚淨洗如食法〕人參〔二兩去蘆頭〕椒〔半兩去目及閉口者微炒去汗〕  
乾薑〔一兩炮裂剉〕葱白〔七莖去鬚切〕粳米〔三合〕

살찐 큰 돼지 밥통(1개, 깨끗이 씻어 평소 먹는 방법대로 법제한 것) 인삼(2냥,  
노두를 제거한 것) 산초(0.5냥, 초목 및 입이 벌어지지 않은 것을 제거하고 살  
짝 볶아 땀을 제거한 것) 건강(1냥, 구워 썬 것) 총백(7줄기, 뿌리를 제거하여  
자른 것) 멥쌀(3홉)

右件藥, 搗篩入米, 合和相得, 納猪肚中, 縫合勿令洩氣. 以水五升, 於鑊內, 微火煮  
令爛熟, 空腹食之. 次暖酒一中盞飲之.

이 약들을 찢어서 쌀을 넣고 섞어 돼지 밥통에 넣어 봉합하여 새지 않게 한다.  
물 5되를 술에 넣어 약한 불로 푹 익혀 빈속에 먹는다. 그 다음에 따뜻한 술 중  
간 크기의 잔으로 1잔 마신다.

### 牛乳<sup>2</sup>

우유

凡牛乳性平, 補血脈, 益心, 長肌肉, 令人身體康強, 潤澤, 面目光悅, 志氣不衰, 故爲  
人子者, 當須供之. 以爲常食, 一日勿闕, 恒使恣意充足爲度, 此物勝肉遠矣.

우유의 성질은 평하여 혈맥을 보하고 심장을 튼튼하게 하며 기육을 길러, 신체  
를 건강하고 운택하게 하며 얼굴과 눈을 빛나게 하고 지기가 쇠하지 않게 하므  
로, 자식된 자들은 반드시 이것으로 봉양해야 한다. 늘 먹고 하루도 거르지 않

는다면 항상 뜻이 충족되니 우유가 고기보다 좋은 것이 월등하다.

補虛養老, 以藥水飲牛, 取乳服食方.

허함을 보하고 양로하며 약수로 소를 먹여 우유를 취하여 마시는 처방

鍾乳(一斤上好者細研) 人參(三兩去蘆頭) 甘草(五兩炙微赤剉) 熟乾地黃(三兩)  
黃耆(三兩剉) 杜仲(三兩去皺皮) 肉蓯蓉(六兩) 白茯苓(五兩) 麥門冬(四兩去心)  
薯蕷(六兩) 石斛(一兩去根剉)

종유(1근, 가장 좋은 것을 가늘게 간 것) 인삼(3냥, 노두를 제거한 것) 감초(5  
냥, 볶게 구워 썬 것) 숙건지황(3냥) 황기(3냥, 썬 것) 두충(3냥, 껍질을 제거  
한 것) 육종용(6냥) 백복령(5냥) 맥문동(4냥, 심을 제거한 것) 서여(6냥) 석  
곡(1냥, 뿌리를 제거하여 썬 것)

右件藥, 搗細羅爲散, 以水三斗, 先煮粟米七升爲粥, 納散一兩, 攪令勻, 和少冷水,  
與渴牛飲之. 令足, 不足更飲水一日, 餘時患渴, 可飲清水, 平旦取牛乳服之, 生熟任  
意. 牛須三歲以上, 七歲以下, 純黃色者爲上, 餘色者爲下. 其乳恒令犢子飲之. 若犢  
子不飲者, 其乳動氣, 不堪服也. 慎蒜猪魚生冷陳臭, 其乳牛清潔食之. 洗刷飲飼, 須  
如法用心看之.

이 약들을 가늘게 빻아 산을 만든다. 물 3말에 먼저 좁쌀 7되를 끓여 죽을 만든  
뒤 산 1냥을 넣어 고르게 저어 조금 찬 물에 섞어 갈증나는 소에게 먹인다. 충  
분히 먹이고 부족하면 하루 더 먹이며 갈증이 있을 듯 하면 맑은 물을 먹여도  
된다. 아침에 우유를 짜서 임의로 먹는다. 소는 3살 이상, 7살 이하여야 하고,  
순황색이 가장 좋고 다른 색은 하급이다. 우유는 송아지에게 먹여보아 송아지  
가 먹지 않는다면 마시지 않는다. 마늘·돼지·물고기 등 냄새나는 것은 피하고  
젖소는 청결하게 먹인다. 씻기고 먹이는 것은 반드시 법대로 하여 마음을 써서  
지켜본다.



有人頻遭重病, 虛羸不可平復, 宜服此枸杞煎方.

중병에 자주 걸리고 허약하여 평소의 건강을 회복할 수 없는 사람은 구기전방(枸杞煎方)을 쓰는 게 좋다.

生枸杞根〔細剉一斗以水五斗煮取一斗五升澄清〕 白羊脊骨〔一具剉碎〕

생 구기나무 뿌리(가늘게 썰어 물 5말을 1.5말 될 때까지 달여 맑게 한 것) 백양의 척골(1개, 썰어서 부순 것)

右件藥, 以微火煎取五升, 去滓, 收瓷盒中, 每取一合, 與酒一小盞合暖, 每於食前溫服.

이 약들을 약한 불로 5되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하여 자기에 담는다. 매번 1홉을 술 작은 잔으로 1잔과 함께 식전에 따뜻하게 먹는다.

補五勞七傷虛損法, 煮羊頭蹄方.

오로증과 칠상증으로 허손된 것을 보할 때 양두제방(羊頭蹄方)을 쓴다.

白羊頭蹄〔一具草火燒令黃色刮去灰塵〕 胡椒〔半兩〕 葦芡〔半兩〕 乾薑〔半兩〕 葱白〔切半升〕 豉〔半斤〕

백양의 발굽(1개, 불로 태워 황색이 되게 하여 재와 먼지를 제거한 것) 호초〔0.5냥〕 필발(0.5냥) 건강(0.5냥) 총백(자른 것 0.5되) 두시(0.5근)

右件藥, 先以水煮頭蹄半熟, 納藥更煮令爛, 去骨, 空腹適性食之. 日食一具, 滿七具即止, 禁生冷醋滑, 五辛陳臭猪鷄等七日.

먼저 물로 양 발굽을 반쯤 익힌 뒤 나머지 약들을 넣어 다시 끓여 푹 익혀 뼈를 제거한 후 빈속에 체질에 따라 먹는다. 하루에 1개 먹고 7개까지 먹는다. 날 것과 차가운 것, 식초, 오신채, 돼지, 닭 등을 7일 동안 금한다.

治大虛羸困極, 宜煎猪肪方.

매우 허약하고 피곤할 때 저방방(猪肪方)이 좋다.

猪肪〔不中水者半斤〕

돼지 방광〔물에 넣지 않은 0.5근〕

右入葱白一莖, 於銚子內煎, 令葱黃即止, 候冷暖如人體, 空腹頓服之. 令盡, 暖蓋覆臥, 至日晡後, 乃食白粥稠糜, 過三日後, 更宜服羊肝羹方.

총백 1줄기와 함께 술에 넣어 달여 파가 누렇게 되면 그치고 체온과 비슷하게 식으면 빈속에 먹는다. 해가 진 뒤 흰 죽을 먹고 3일 후에 양간국을 먹는 것이 좋다.

羊肝〔一具去筋膜細切〕 羊脊肉〔二條細切〕 麴米〔半兩〕 枸杞根〔五斤剉以水一斗五升煮取四升去滓〕

양간(1개, 근막을 제거하고 가늘게 자른 것) 양 등심(2개, 가늘게 자른 것) 국미(0.5냥) 구기나무 뿌리(5근, 썰어 술 1.5말을 4되 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 것)

右用枸杞根汁, 煮煎羊肝等令爛, 入豉汁一小盞, 葱白七莖切, 以五味調和作羹, 空腹飽食之. 後三日慎食如上法.

구기 뿌리즙으로 양간을 달여 푹 익힌다. 두시즙 작은 잔으로 1잔을 넣고 총백 7줄기를 잘라 양념하여 국을 끓여 빈속에 먹는다. 3일 후 위 방법대로 먹는다.

補虛勞, 油麴餽飩方.

허로를 보할 때 유면혼돈방(油麴餽飩方)을 쓴다.

生胡麻油〔一升〕 折粳米泔清〔一升〕

생호마유〔1되〕 멍쌀 뜨물 맑은 것〔1되〕

右二味, 以微火煎, 盡泔清乃止, 出貯之. 取冷鹽湯二合, 將和麪作饅飩, 煮熟, 入五味食之.

이 2가지를 약한 불로 달여 뜨물이 맑게 되면 그쳐서 꺼내어 저장한다. 냉염탕 2홉을 밀가루로 반죽하여 만두를 만들어 익힌 뒤 양념하여 먹는다.

---

1. 三 : 二 ※평상심출판사 [↩](#)

2. 牛乳 : 원본에는 가독성을 위하여 문맥을 참고하여 제목을 추가하였다. [↩](#)

## 1.20. 食治眼痛諸方 | 음식으로 눈의 통증을 치료하는 각종 처방

夫目肝之官, 肝藏於血, 榮養於目. 腑臟勞傷, 血氣俱虛, 不能榮養於目, 故目暗也. 若風熱之氣在於臟腑, 虛實不調, 故上衝於目, 則令赤痛, 久不能差, 變生膚翳者, 眼睛上, 有物如蠅翅是也, 宜以食療之.

눈은 간의 기관이고, 간은 피가 저장되며 눈에 영양을 주는 곳이다. 오장육부가 허하고 상하면 혈기가 모두 허해져 눈에 영양을 줄 수 없기 때문에 눈이 어두워진다. 풍열의 기운이 장부에 있으면 허실이 조화를 이루지 못해 눈으로 치올라 적통(赤痛)이 있게 된다. 오래도록 치료하지 못하면 부예(膚翳)가 되는데 눈동자에 파리 날개같은 것이 있는 것이 이것이니, 음식으로 치료해야 한다.

治肝臟虛弱, 遠視無力, 補肝, 豬肝羹方.

간장이 허약하여 멀리 보지 못할 때 간을 보하는 돼지간 국 처방

豬肝〔一具細切去筋膜〕葱白〔一握去切<sup>1</sup>〕鷄子〔三枚〕

돼지 간(1개, 가늘게 잘라 근막을 제거한 것) 총백(한줌, 뿌리를 제거하고 자른 것) 달걀(3개)

右以豉汁中煮作羹, 臨熟, 打破鷄子, 投在內食之.

두시즙으로 국을 끓여 익을 때 달걀을 깨뜨려 넣어 먹는다.

- 又方

또 다른 처방

青羊肝〔一具細切水煮熟濾乾〕

청양의 간(1개, 가늘게 잘라 물에 끓여 익힌 뒤 말린 것)

右以鹽醬醋調和食之, 立效.

소금·간장·식초를 넣어 먹으면 즉시 효과가 있다.

• 又方

또 다른 처방

葱子(半升炒熟)

총자(0.5되, 볶아 익힌 것)

右搗細羅爲散, 每服一匙, 以水二大盞, 煎取一盞, 去滓, 下米煮粥食之.

찢어서 산을 만들어 매번 1손갈을 물 커다란 잔으로 2잔으로 1잔이 될 때  
까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다.

治青盲白翳, 明目除邪氣, 利大腸, 去寒熱, 馬齒實拌葱豉粥方.

청맹(青盲), 백예(白翳)를 치료하고 밝은 눈에서 사기를 제거하며 대장에 이롭  
고 한열을 없애는 데에는 마치실반총시죽방(馬齒實拌葱豉粥方)을 쓴다.

馬齒實(一升)

마치실(1되)

右搗爲末, 每服一匙, 煮葱豉粥和攪食之. 馬齒菜作羹粥喫, 并明目極佳.

찢어 가루를 만들어 1손갈 씩 총시죽을 끓여 섞어 먹는다. 마치채로 국을 끓여  
마시면 밝은 눈이 더욱 좋아진다.

治肝臟風虛眼暗, 烏雞肝粥方.

간장이 풍허(風虛)하여 눈이 어두울 때 오계간죽방(烏鷄肝粥方)을 쓴다.

烏鷄肝〔一具細切〕

오계의 간(1개, 가늘게 자른 것)

右以豉汁中, 和米作羹粥食之.

두시즙에 쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다.

治目暗耳鳴, 蒼耳子粥方.

눈이 어둡고 이명이 있을 때 창이자죽방(蒼耳子粥方)을 쓴다.

蒼耳子〔半分〕粳米〔半兩〕

창이자(0.5푼) 멥쌀(0.5냥)

右搗蒼耳子爛, 以水二升, 絞濾取汁, 和米煮粥食之. 或作散煎服亦佳.

창이자를 찧어 물 2되로 걸러 즙을 낸 뒤 쌀과 함께 죽을 끓여 먹는다. 혹은 산으로 달여 먹어도 좋다.

治目暗青盲, 明目兔肝粥方.

눈이 어두워 청맹일 때 명목토간죽방(明目兔肝粥方)을 쓴다.

兔肝〔一具細切〕

토끼 간(1개, 가늘게 자른 것)

右以豉汁中作粥, 空心食之, 以效爲度.

두시즙에 넣어 죽을 끓여 빈속에 먹으면 효과가 있다.

治熱發眼赤澀痛, 梔子仁粥方.

열이 나 눈이 붉게 되고 뻑뻑하여 통증이 있을 때 치자인죽방(梔子仁粥方)을 쓴다.

梔子仁〔一兩〕

치자인〔1냥〕

右搗羅爲末, 分爲四分, 每服, 用米三合, 煮粥, 臨熟時下梔子末一分, 攪令勻食之.

찜어 가루내어 4푼으로 나눈다. 복용할 때 쌀 3홉으로 죽을 끓여 익을 때 치자 가루 1푼을 고르게 섞어 먹는다.

益精氣, 强志意, 聰利耳目, 鷄頭實粥方.

정기를 보익하고 지기를 강하게 하며 눈과 귀를 밝게 할 때 계두실죽방(鷄頭實粥方)을 쓴다.

鷄頭實〔三合〕

계두실〔3홉〕

右煮令熟, 去殼, 研如膏, 入粳米一合, 煮粥空腹食之.

이것을 익혀 껍질을 제거하고 기름같이 갈아 멥쌀 1홉을 넣고 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

補中明目, 利小便, 蔓荊子粥方.

보충하고 눈을 밝게 하며 소변을 잘 나오게 할 때 만형자죽방(蔓荊子粥方)을 쓴다.

蔓荊子(二<sup>2</sup>合) 粳米(三合)

만형자(2-3홉) 멍쌀(3홉)

右搗碎, 入水二大盞, 絞濾取汁, 著米煮粥, 空心食之.

찝어 부순 뒤 물 커다란 잔으로 2잔에 넣어 걸러 즙을 낸다. 쌀과 함께 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

益耳目聰明, 補中强志, 蓮實粥方.

눈과 귀의 총명함을 더하고 보충하며 지기를 강하게 할 때 연실죽방(蓮實粥方)을 쓴다.

嫩蓮實(半兩去皮細切) 粳米(三合)

어린 연실(0.5냥, 껍질을 제거하고 가늘게 자른 것) 멍쌀(3홉)

右先煮蓮實令熟, 次以粳米作粥, 候熟, 入蓮實, 攪令勻, 熟食之.

먼저 연실을 끓여 익힌다. 그 다음 멍쌀로 죽을 끓여 익기를 기다린 후 연실을 넣어 고르게 섞어 먹는다.

治膈上風熱, 頭目赤痛, 目視眈眈, 竹葉粥方.

가슴에 풍열이 있고 눈에 적통(赤痛)이 있어 어둡게 보일 때 죽엽죽방(竹葉粥方)을 쓴다.

竹葉(五十片洗淨) 石膏(三兩) 沙糖(一兩) 折粳米(二兩)

죽엽(50편, 깨끗이 씻은 것) 석고(3냥) 사탕(1냥) 멍쌀(2냥)

右以水三大盞, 煎石膏等二味, 取二盞, 去滓澄清, 用米煮粥, 粥熟, 入沙糖食之.



물 커다란 잔으로 3잔으로 석고를 2잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거하고 맑게 한다. 쌀로 죽을 끓여 죽이 익으면 사탕을 넣어 먹는다.

---

1. 切 : 鬚 ※평상심출판사 [↩](#)

2. 二 : 三 ※평상심출판사 [↩](#)

## 1.21. 食治耳鳴耳聾諸方 | 음식으로 치료하는 이명과 귀먹었을 때 각종 처방

夫耳鳴耳聾者, 腎爲足少陰之經, 而藏精, 其氣通於耳, 耳宗脈之所聚, 若精氣調和, 則腎氣強盛, 五音分曉, 若勞傷血氣, 兼受風邪, 積於腎臟, 而精氣脫, 則耳聾也. 血氣不足, 宗脈即虛, 風邪乘虛隨入耳中, 與氣相擊, 則爲耳聾也.

이명과 귀가 먹은 것은 신(腎)이 족소음경이 되어 정을 저장하는 곳인데, 그 기가 귀에 통해서이다. 귀는 종맥이 모이는 곳으로 만약 정기가 조화를 이루면 신기(腎氣)가 강성해지고 오음(五音)이 또렷해지며, 혈기가 상하게 되고 풍사를 받게 되면 신장에 쌓여 정기가 빠지고 귀가 먹는다. 혈기가 부족하고 종맥이 허해지면 풍사가 허를 타고 귀로 들어와 기와 서로 다투어 귀가 먹게 된다.

治久患耳聾, 養腎臟, 強骨氣, 磁石腎羹方.

오래도록 귀가 먹어 신장을 보양하고 골기를 강하게 하는 데에는 자석신갱방(磁石腎羹方)을 쓴다.

磁石〔一斤搗碎水淘去赤汁綿裹〕猪腎〔一對去脂膜細切〕

자석〔1근, 찢어 부수어 물에 일어 붉은 것을 없애고 면에 즈을 낸 것〕돼지 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것〕

右以水五升, 煮磁石取二升, 去磁石, 投腎, 調和以葱豉薑椒作羹, 空腹食之. 作粥, 及入酒并得, 磁石常用煎之.

물 5되에 자석을 넣고 2되 될 때까지 달인 뒤 자석을 제거한다. 돼지 콩팥을 넣고 파·두시·생강·산초를 넣어 국을 끓여 빈속에 먹는다. 죽을 끓이거나 술에 넣어도 되며, 자석은 항상 달여서 쓴다.

治腎氣損虛, 耳聾, 鹿腎粥方.

신기(腎氣)가 손허하여 귀가 먹었을 때는 녹신죽방(鹿腎粥方)을 쓴다.

鹿腎〔一對去脂膜切〕粳米〔二合〕

사슴 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거한 것〕 멥쌀〔2홉〕

右於鼓汁中相和, 煮作粥, 入五味, 如法調和, 空腹食之. 作羹及入酒, 并得食之.

두시즙과 섞어 죽을 끓인 후 양념을 하여 빈속에 먹는다. 죽을 끓이거나 술에  
넣어서 먹어도 된다.

治五臟氣壅, 耳聾, 白鵝膏粥方.

오장의 기가 막혀 귀가 먹었을 때 백아고죽방(白鵝膏粥方)을 쓴다.

白鵝脂〔二兩〕粳米〔三合〕

백아지 기름〔2냥〕 멥쌀〔3홉〕

右件和煮粥, 調和以五味, 葱豉, 空腹食之.

이것들로 죽을 끓여 양념을 하여 파·두시를 넣어 빈속에 먹는다.

治耳聾久不差, 烏鷄脂粥方.

귀가 먹어 오래도록 낫지 않을 때 오계지죽방(烏鷄脂粥方)을 쓴다.

烏鷄脂〔一兩〕粳米〔三合〕

오골계의 기름〔1냥〕 멥쌀〔3홉〕

右相和煮粥, 入五味調和, 空腹食之. 烏鷄脂和酒飲亦佳.

이것들로 죽을 끓여 양념을 하여 빈속에 먹는다. 오골계의 기름을 술에 넣어 마셔도 좋다.

治耳聾久不差, 鯉魚腦髓粥方.

귀가 먹어 오래도록 낫지 않을 때 잉어뇌수죽방(鯉魚腦髓粥方)을 쓴다.

鯉魚腦髓(二兩) 粳米(三合)

잉어 뇌수(2냥) 멍쌀(3홉)

右煮粥, 以五味調和, 空腹食之.

죽을 끓여 양념을 하여 빈속에 먹는다.

治耳聾, 及鼻不聞香臭, 乾柿粥方.

귀가 먹고 코가 막혀 냄새를 맡지 못할 때 건시죽방(乾柿粥方)을 쓴다.

乾柿(三枚細切) 粳米(三合)

건시(3개, 가늘게 자른 것) 멍쌀(3홉)

右於豉汁中煮粥, 空腹食之.

두시즙으로 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治腎臟氣憊耳聾, 猪腎粥方.

신장의 기가 피로하여 귀가 먹었을 때 저신죽방(猪腎粥方)을 쓴다.

獐猪腎(一對去脂膜細切) 葱白(二莖去鬚切) 人參(一分去蘆頭末) 防風(一分去蘆頭末) 粳米(二合) 薤白(七莖去鬚切)

수돼지 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것) 총백(2줄기, 뿌리를 제거하고 자른 것) 인삼(1푼, 노두를 제거하여 가루낸 것) 방풍(1푼, 노두를 제거하여 가루낸 것) 맵쌀(2홉) 해백(7줄기, 뿌리를 제거하고 자른 것)

右先將藥末, 并米葱薤白, 著水下鍋中煮, 候粥臨熟, 撥開中心, 下腎, 莫攪動, 慢火更煮良久, 入五味, 空腹食之.

먼저 이 약가루들을 쌀과 총백·해백과 함께 솥에 물과 함께 넣어 끓인 뒤 죽이 익을 때 콩팥을 넣어 짓지 말고 은근한 불로 오래도록 끓인 후 양념을 넣어 빈 속에 먹는다.

## 1.22. 食治骨蒸勞諸方 | 음식으로 골증노열을 치료하는 각종 처방

夫骨蒸之疾, 而多異名, 爲療皆同一體, 丈夫以勞損爲宗, 婦人以血氣爲本, 起於腎虛所致, 故三陰氣不足, 陽必湊之. 血氣不榮, 骨髓枯竭, 腎主於骨, 以其先從骨熱, 故曰骨蒸, 又大都此病起於無端, 不問老少男女, 皆染斯疾, 嬰孩之流, 傳注更甚, 其狀, 心胸煩滿, 骨節痠痛, 頰赤口乾, 或寒或熱, 四肢無力, 毛髮乾焦, 欬嗽頭疼, 精神昏悶, 多臥少起, 夢與鬼交, 驚悸不安, 時時盜汗, 毒氣傳及五臟, 日漸羸瘦, 宜以食治之.

골증의 병은 다른 이름들이 많으나 치료방법은 모두 한가지이다. 장부는 노손이 으뜸이고 부인은 혈기가 근본으로 신허(腎虛)에서 발병하기 때문에 삼음기가 부족하여 양은 반드시 한 곳을 모이게 된다. 혈기가 풍부하지 못해 골수가 고갈된다. 신은 골을 주로 하기 때문에 먼저 골에서 열이 발생하므로 골증이라고 하는 것이다. 또, 대부분 이 병은 까닭없이 발생하는데 남녀노소를 불문하고 모두 이 병에 걸리고, 어린 아이는 더 심하게 걸린다. 그 증상은 심홍이 번만하고 골절이 아프며, 뺨이 붉어지고 입이 마르며, 혹은 춥고 혹은 더워 사지가 무력하고 모발이 건조해지며, 기침이 나고 두통이 있으며, 정신이 혼미하고 오래 누워있고 적게 일어나며, 꿈에 귀신과 만나고 놀라 불안하며 때로 땀이 흘린다. 독기가 오장까지 미쳐서 날로 마르게 되니, 음식으로 치료해야 한다.

治骨蒸煩熱欬嗽, 杏仁粥方.

골증의 번열로 기침이 날 때 행인죽방(杏仁粥方)을 쓴다.

杏仁〔半兩湯浸去皮尖雙仁水研取汁〕生地黄〔三兩研取汁〕生薑〔一分研取汁〕蜜〔半匙〕粳米〔二<sup>1</sup>合〕酥〔半兩〕

행인(반냥, 끓는 물에 담가 껍데기와 뽀족한 것, 씨앗이 두 개 든 것은 제외하고 물에 갈아 즙을 낸 것) 생지황(3냥, 갈아서 즙을 낸 것) 생강(1푼, 갈아서 즙을 낸 것) 꿀(반 손갈) 멍쌀(2-3홉) 연유(0.5냥)

右先將米煮作粥, 次入杏仁等汁, 及蜜, 更煮令熟, 不計時候食之.

먼저 쌀로 죽을 끓인 뒤 다음으로 행인 등의 즙과 꿀을 넣어 때를 따지지 않고 먹는다.

治骨蒸勞瘦, 日晚寒熱, 欬嗽唾血, 地黃粥方.

골증으로 노수하여 저녁에 한열이 있고 기침으로 피를 토할 때 지황죽방(地黃粥方)을 쓴다.

生地黃汁(三合) 粳米(一合) 好酥(半兩)

생지황즙(3홉) 멍쌀(1홉) 좋은 연유(0.5냥)

右以水一大盞, 先煮米欲熟, 入地黃汁, 次下酥, 候粥熟, 溫食之.

물 커다란 잔으로 1잔으로 먼저 쌀을 끓여 익을 때 지황즙을 넣고 다음으로 연유를 넣어 죽이 익으면 따뜻하게 먹는다.

治骨蒸煩熱欬嗽, 四肢疼痛, 時發寒熱, 葱豉粥方.

골증의 번열로 기침이 나고 사지에 통증이 있으며 때로 한열이 발생할 때 총시죽방(葱豉粥方)을 쓴다.

豉(一合) 葱白(一握去鬚切) 粳米(二合)

두시(1홉) 총백(한줌, 뿌리를 제거하고 자른 것) 멍쌀(2홉)

右以水二大盞半, 煮葱豉取汁一盞半, 絞去葱豉, 入米煮作粥, 不計時候食之.

물 커다란 잔으로 2.5잔에 두시와 총백을 즙이 1.5잔이 될 때까지 달여 두시와 총백을 제거하고 쌀을 넣어 죽을 끓인 뒤 때를 따지지 않고 먹는다.

治骨蒸勞, 肩背煩疼, 頭痛, 不能下食, 枸杞葉羹方.

골증노열로 어깨와 등에 통증이 있고 두통이 있어 밥을 먹지 못할 때 구기엽갱방(枸杞葉羹方)을 쓴다.

枸杞葉(五<sup>2</sup>兩) 青蒿葉(一兩) 葱白(一握去鬚切) 豉(一合)

구기엽(3-5냥) 청호엽(1냥) 총백(한줌, 뿌리를 제거하고 자른 것) 두시(1홉)

右先以水三大盞, 煎豉取汁一盞五分, 去豉, 下枸杞葉等, 煮作羹, 調和食之.

먼저 물 커다란 잔으로 3잔에 두시를 1.5잔이 될 때까지 달인 뒤 두시를 제거하고 구기엽 등을 넣어 국을 끓여 먹는다.

治骨蒸勞, 背膊煩疼, 口乾壯熱, 四肢無力, 牛膝葉羹方.

골증노열로 등에 통증이 있고 입이 마르고 열이 나며 사지가 무력할 때 우슬엽갱방(牛膝葉羹方)을 쓴다.

牛膝葉(四兩) 龍葵葉(四兩) 地黃葉(四兩) 生薑(半兩) 豆豉(一合半)

우슬엽(4냥) 용규엽(4냥) 지황엽(4냥) 생강(0.5냥) 두시(1.5홉)

右先以水五大盞, 先煎薑豉取汁二盞半, 去薑豉, 下牛膝葉等, 煮作羹, 入少鹽醋, 調和食之.

먼저 물 커다란 잔으로 5잔에 생강과 두시를 2.5잔이 될 때까지 달인 뒤 생강과 두시를 제거하고 우슬엽 등을 넣어 국을 끓여 소금과 식초를 약간 넣어 먹는다.



治骨蒸勞，乍寒乍熱，背膊煩痛，瘦弱無力，地黃葉猪腎羹方。

골증노열로 잠깐 추웠다 잠깐 더워지고 등에 통증이 있으며 허약하여 무력할 때 지황엽저신갱방(地黃葉猪腎羹方)을 쓴다.

生地黃葉〔四兩切〕猪腎〔二兩去脂膜切〕豆豉〔一合〕生薑〔一分切〕葱白〔三莖去鬚切〕

생지황엽〔4냥, 자른 것〕 돼지 콩팥〔2냥, 기름과 막을 제거하고 자른 것〕 두시〔1홉〕 생강〔1푼, 자른 것〕 총백〔3줄기, 뿌리를 제거하고 자른 것〕

右件藥，先以水二大盞，煮豉等，取汁一盞五分，去滓，入地黃葉等於汁中煮，更入鹽醬醋米，作羹食之。

먼저 물 커다란 잔으로 2잔에 두시를 1.5잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 지황엽 등을 즙에 넣고 끓인다. 다시 소금·간장·식초와 쌀을 넣어 국을 끓여 먹는다.

治骨蒸勞瘦，及腸風下蟲，酒煮鰻鱺魚方。

골증노열로 마르고 장풍이 있을 때 술로 뱀장어를 끓이는 처방을 쓴다.

鰻鱺魚〔二斤治之如法剉作段子〕

뱀장어〔2근, 법제 방법에 따라 손질하고 썰어서 단자를 만든 것〕

右入鍋內，以酒三大盞，熟煮，入鹽醋食之。

술에 넣어 술 커다란 잔으로 3잔으로 푹 끓인 뒤 소금과 식초를 넣어 먹는다.

治傳尸骨蒸，鬼氣欬嗽，氣急不能下食，及疰瘕氣，日漸黃瘦，桃仁粥方。

전시(傳尸) 골증으로 귀기가 있고 기침이 나며 기가 급하여 밥을 먹지 못하여  
날로 마를 때 도인죽방(桃仁粥方)을 쓴다.

桃仁〔三兩湯浸去皮尖雙仁〕

도인(3냥, 끓는 물에 담가 껍질과 뾰족한 것과 씨앗 두 개인 것은 제거한 것)

右以水二大盞半, 和桃仁, 研汁, 着米二合, 煮粥, 空腹食之.

물 커다란 잔으로 2.5잔에 도인을 넣어 갈아 즙을 내고 쌀 2홉을 넣어 죽을 끓여  
빈속에 먹는다.

治骨蒸, 心煩不得眠臥, 酸棗仁粥方.

골증으로 심번하여 잠을 자지 못할 때 산조인죽방(酸棗仁粥方)을 쓴다.

酸棗仁二兩, 以水二大盞半, 研濾取汁, 以米二合煮作粥, 候臨熟, 入地黃汁一合, 更  
微煮過, 不計時候食之.

산조인 2냥을 물 커다란 잔 2.5잔에 갈아 걸러 즙을 낸다. 쌀 2홉으로 죽을 끓여  
익을 때 지황즙 1홉을 넣어 다시 조금 끓인 뒤 때를 따지지 않고 먹는다.

---

<sup>1</sup>. 二 : 三 ※평상심출판사 ↗

<sup>2</sup>. 五 : 三 ※평상심출판사 ↗

## 1.23. 食治五勞七傷諸方 | 음식으로 오로증·칠상증을 치료하는 각종 처방

夫人有五勞者，一曰志勞，二曰思勞，三曰心勞，四曰憂勞，五曰疲勞，蓋五勞則傷於五臟也。凡人愁憂思慮則傷心，髮燥而面無精光也，形寒飲冷則傷肺，氣促欬逆也。恚怒氣逆上而不下，則傷肝，目暗筋骨攣痛也。飲食勞倦則傷脾，吐逆食少不成肌膚也，久坐濕地，強力入水則傷腎，腰脚重痛，行李不任也。此則五勞證候也。七傷者，是傷五臟七神，故肝臟魂，肺臟魄，心臟神，脾臟意與智，腎臟精與志，此爲七神也。且五臟以七神而爲主，主若無臟，如人無室，臟若無神，如室無人，以此比之，只可知也。今言七傷者，一曰陰衰，二曰精清裡急，三曰精少，四曰精消，陽事不與，五曰小便苦數，囊下濕痒，六曰胸脅苦痛，七曰陰寒，兩脛厥冷，此皆臟腑虛損，表裡受敵，肌虛，筋骨不榮，故曰五勞七傷之病也，宜以飲食調適之。

사람에게는 오로(五勞)가 있으니, 첫째 지로(志勞), 둘째 사로(思勞), 셋째 심로(心勞), 넷째 우로(憂勞), 다섯째 피로(疲勞)이다. 오로는 오장을 상한 것이다. 사람이 근심스레 생각하면 마음을 상하게 되어, 모발이 마르고 빛이 없으며, 몸이 차가워 찬 것을 마시면 폐를 상하여 기운이 축박하고 구역질을 하게 된다. 성을 내 기가 위로 치받고 내려가지 않으면 간를 상하게 되어 눈이 어두워지고 근골이 경련이 일어나고 통증이 있다. 먹고 마실 때 피로해지면 비를 상하게 되어 토하고 음식을 적게 먹어 피부를 이루지 못하고, 습지에 오래 앉아있으면 물이 들어와 신을 상하게 되어 허리와 다리에 심한 통증이 있어 일을 하지 못한다. 이것이 오로의 증세다. 칠상은 오장(五臟)의 칠신(七神)을 상한 것이다. 그러므로 간장혼(肝臟魂), 폐장백(肺臟魄), 심장신(心臟神), 비장의 의(意)와 지(智), 신장(腎臟)의 정(精)과 지(志)가 칠신(七神)이다. 오장은 칠신을 위주로 하니, 주로하는 장(臟)이 없다면 사람이 집이 없는 것과 같고, 장이 만약 신이 없다면 집에 사람이 없는 것과 같으니, 이것으로 비유하면 알 수 있다. 지금 말하는 칠상은, 첫째 음이 쇠한 것, 둘째 정이 진하지 않고 뱃속이 당기는

것, 셋째 정이 부족한 것, 넷째 정이 사그라들이 방사를 못하는 것, 다섯째 소변이 잦아 음낭 밑이 습하고 가려운 것, 여섯째 가슴에 고통이 있는 것, 일곱째 음부가 차가워 두 정장이 싸늘한 것이다. 이것은 모두 장부가 허손하여 표리로 적을 만나 피부가 허하고 근골이 영양이 없는 것이므로, 오로칠상의 병이라하는 것이니, 음식으로 조절하여야 한다.

治五勞七傷, 下焦虛冷, 小便遺精, 宜食暖腰腎, 壯陽道, 藥餅方.

오로칠상(五勞七傷)으로 하초가 싸늘하여 소변에서 정액이 새어나오면 마땅히 음식으로 허리와 신을 따뜻하게 하고 양도를 튼튼하게 하는 약병방을 써야 한다.

附子(一兩炮裂去皮臍) 神麴(三兩微炒) 乾薑(一兩炮裂剉) 肉蓯蓉(一兩半酒浸一宿刮去皺皮炙乾) 桂心(一兩) 五味子(一兩) 兔絲子(一兩酒浸三日曝乾搗末) 羊髓(三兩) 大棗(二十枚煮去皮核) 漢椒(半兩去目及閉口者微炒去汗) 酥(二兩) 蜜(四兩) 白麴(一升) 黃牛乳(一升半)

부자(1냥, 구워 껍질과 꼭지를 제거한 것) 신국(3냥, 약간 볶은 것) 건강(1냥, 구워 썬 것) 육종용(1냥, 반쯤 술에 담다 하룻밤 재워 껍질을 제거하고 구워 말린 것) 계심(1냥) 오미자(1냥) 토사자(1냥, 술에 3일 담가 햇빛에 말려 찢어 가루낸 것) 양의 골수(3냥) 대추(20개, 삶아서 껍질과 씨를 제거한 것) 한초(반냥, 초목과 입을 법리지 않은 것을 제거하고 조금 볶아 땀을 제거한 것) 연유(2냥) 꿀(4냥) 흰 밀가루(1되) 누런소의 우유(1.5되)

右件藥, 搗細羅爲散, 入麴與酥蜜髓乳相和, 入棗瓢熟漉於盆中, 蓋覆勿令通氣風, 半日久, 即將出, 更漉令熟, 擗作糊餅大, 面上以筋子琢之, 即入爐中, 上下以令熟, 每日空腹, 食一所入酵和麴更佳.

이 약들을 찢어 산을 만들어 밀가루·연유·꿀·골수·우유와 섞어 대추를 집어넣고 동이에 담아 익힌 뒤 뚜껑을 덮어 기가 통하지 않게 한다. 한나절 지난 뒤 꺼내어 다시 익혀 호병대로 만들어 술에 넣은 뒤 위아래로 볼 때 익힌 후 매일 빈속에 먹는다. 밀가루를 발효시켜 먹으면 더욱 좋다.

治五勞七傷, 大腸泄痢, 暖腰腎, 縮小便, 藥燒餅方.

오로칠상(五勞七傷)으로 대장에서 설사가 나면 허리와 신을 따뜻하게 하고 소변을 줄이는 약소병방(藥燒餅方)을 쓴다.

羊肉〔一斤去脂膜切〕肉苁蓉〔四兩酒浸一宿刮去皺皮〕附子〔一兩炮裂去皮臍〕乾薑〔半兩炮裂剉〕胡椒〔一分〕蒔蘿〔一分〕葦芡〔一分〕訶黎勒〔半兩煨用皮〕蕪荑〔半兩〕白麴〔五升〕

양고기〔1근, 기름과 막을 제거하고 자른 것〕육종용〔4냥, 술에 하루밤 담가 겹질을 제거한 것〕부자〔1냥, 구워 겹질과 꼭지를 제거한 것〕건강〔0.5냥, 구워 썬 것〕호초〔1푼〕시라〔1푼〕필발〔1푼〕가리극〔0.5냥, 겹질까지 구운 것〕무이〔0.5냥〕흰 밀가루〔0.5되〕

右件藥, 搗羅爲末, 將肉并苁蓉, 細切, 入諸藥末調和, 分作四劑餡, 逐劑, 以溲了麴裹著餡, 後撮合, 微拍合勻, 以濕紙裹, 煑火燒之令熟, 每日空腹食一所.

이 약들을 찢어 가루로 낸다. 육종용을 가늘게 잘라 여러 약가루와 섞어 4제의 소로 나누고 각 제마다 밀가루로 싼다. 습지로 싸서 잿불에 구워 익힌 뒤 매일 빈속에 1개를 먹는다.

治五勞七傷, 腎氣虛冷, 腰膝疼痛, 小便遺瀝, 藥髓餅子方.

오로칠상(五勞七傷)으로 위기가 허랭하고 허리와 무릎이 통증이 있으며 소변이 잘 나오지 않을 때 약수병자방(藥髓餅子方)을 쓴다.

乾薑(一分炮裂剉) 漢椒(半兩去目及閉口者微炒去汗) 桂心(一分) 附子(一兩炮裂去皮臍) 訶黎勒(一分煨用皮) 縮沙(半兩去皮以上作末) 蜜(一合) 棗(一百枚去核細切) 羊筒骨髓(五<sup>1</sup>兩) 白麴(二斤) 黃牛酥(三兩)

건강(1푼, 구워 썬 것) 한초(0.5냥, 초목과 입을 벌리지 않을 것을 제거하고 조금 볶아 땀을 제거한 것) 계심(1푼) 부자(1냥, 구워 껍질과 꼭지를 제거한 것) 가리극(1푼, 껍질까지 구운 것) 축사(0.5냥, 껍질을 제거하고 가루낸 것) 꿀(1홉) 대추(1백개, 씨를 제거하고 가늘게 자른 것) 양 골수(3-5냥) 흰 밀가루(2근) 누런 소의 연유(3냥)

右件藥, 搗細羅爲末, 入諸藥同和作餡, 分去八分, 以溲麴包裹, 如常作髓餅, 入爐上下著火爆, 則須徹裡過熱, 每日空腹食一所, 覺腰腎及膀胱暖則止.

이 약들을 찢어 가늘게 가루내어 여러 약들과 섞어 소를 만든 뒤 8개로 나눈다. 밀가루를 반죽하여 이 소를 싸서 평소 떡을 만드는 것처럼 만들어 화로에 속까지 익힌 뒤 매일 빈속에 1개를 먹으면, 문득 허리와 신, 방광이 따뜻해지고 병이 멎는다.

治五勞七傷, 益下元, 壯氣海, 經月餘, 肌肉充盛, 老成年少, 宜食雌鷄方.

오로칠상에 하원(下元)을 도와주고 기를 북돋으면 한달 여후에 기육이 충성해 지니 자계방(雌鷄方)을 쓰는 것이 좋다.

黃雌鷄(一隻去毛羽腸臟) 肉苳蓉(一兩酒浸一宿刮去皺皮切) 生薯藥(一兩切) 阿魏(少許鍊過) 米(二合淘入)

황자계(1마리, 털과 내장을 제거한 것) 육종용(1냥, 술에 담가 하룻밤 재우고 껍질을 제거하여 자른 것) 생서약(1냥, 자른 것) 아위(조금 손질 한 것) 쌀(2홉, 일어둔 것)

右以上, 先將鷄爛煮, 擘去骨取汁, 下米及鷄肉, 苳蓉等, 都煮粥, 入五味, 空心食之.

먼저 닭을 잘 익혀 뼈를 제거하고 즙을 낸다. 쌀과 닭고기에 육종용 등을 넣고 죽을 끓여 양념을 하고 빈속에 먹는다.

#### 治五勞七傷，羸瘦虛乏，釀猪肚方.

오로칠상으로 마르고 허약해지면 양저두방(釀猪肚方)을 쓴다.

獐猪肚〔一枚淨洗去脂〕杏仁〔一兩去皮尖研〕人參〔一兩去蘆頭〕白茯苓〔一兩〕陳橘皮〔半兩湯浸去白瓢焙〕乾薑〔一分炮裂〕蕪荑〔一分〕漢椒〔一分去目及閉口者微炒去汗〕蒔蘿〔一分〕胡椒〔一分〕黃牛酥〔一兩〕大棗〔二十一枚去核切〕糯米〔五合淘折看肚大小臨時加減〕

수돼지 밥통〔1개, 깨끗이 씻어 기름을 제거한 것〕행인〔1냥, 껍질과 뽕족한 것을 제거하고 간 것〕인삼〔1냥, 노두를 제거한 것〕백복령〔1냥〕진굴피〔0.5냥, 끓는 물에 담가 흰 속을 제거하고 말린 것〕건강〔1푼, 구운 것〕무이〔1푼〕한초〔1푼, 초목과 입을 벌리지 않은 것을 제거하고 조금 볶아 땀을 제거한 것〕시라〔1푼〕호초〔1푼〕누런 소의 연유〔1냥〕대추〔21개, 씨를 제거하고 자른 것〕찹쌀〔5홉, 밥통의 크기에 따라 더하고 덜할 수 있다〕

右件藥，搗羅爲末，每用藥一兩，入酥棗杏仁米等，相和令勻，入猪肚內，以麻線縫合，即於甑內蒸令熟，切作片，空心漸漸食之.

이 약들을 찧어 가루로 낸다. 매번 1냥에 연유·대추·행인·쌀 등을 넣고 골고루 섞어 돼지 밥통에 넣은 뒤 마로 봉합하다 시루에 찌서 익힌다. 편으로 잘라서 빈속에 천천히 먹는다.

#### 治五勞七傷，陽氣衰弱，腰脚無力，宜食羊腎蓯蓉羹方.

오로칠상으로 양기가 쇠약하여 허리와 다리가 무력할 때 양신종용갱방(羊腎蓯蓉羹方)을 쓰는 것이 좋다.

羊腎〔一對去脂膜細切〕肉蓯蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮細切〕

양익 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것〕육종용〔1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거하고 가늘게 자른 것〕

右件藥, 相和作羹, 著葱白鹽五味末等, 一如常法, 空腹食之.

이 약들을 섞어 국을 끓인뒤 파와 소금 등으로 양념하여 평소 먹는 것처럼 빈속에 먹는다.

治五勞七傷, 久積虛冷, 陽事都絕, 肉蓯蓉粥方.

오로칠상으로 오랫동안 허랭이 쌓여 성생활이 모두 끊겼을 때 육종용죽방(肉蓯蓉粥方)을 쓴다.

肉蓯蓉〔二兩酒浸一宿刮去皺皮細切〕粳米〔三合〕鹿角膠〔半兩擣碎炒令黃燥爲末〕羊肉〔四兩細切〕

육종용〔2냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거하고 가늘게 자른 것〕멥쌀〔3홉〕녹각교〔0.5냥, 찢어 부수어 누렇게 볶아 가루낸 것〕양고기〔4냥, 가늘게 자른 것〕

右件藥, 煮羊肉蓯蓉粳米作粥, 臨熟, 下鹿角膠末, 以鹽醬味末調和, 作兩頓食之.

양고기·육종용·멥쌀로 죽을 만들어 익을 때 녹각교 가루를 넣고 소금과 간장으로 간을 하여 단번에 먹는다.

治五勞七傷, 腎氣不足, 羊腎羹方.

오로칠상으로 신기(腎氣)가 부족할 때 양신갱방(羊腎羹方)을 쓴다.

羊腎〔一具去脂膜細切〕羊肉〔三兩切〕嫩枸杞葉〔細切一升〕葱白〔三莖去鬚切〕粳米〔半兩〕生薑〔三<sup>2</sup>分切〕



양의 콩팥(1개, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것) 양고기(3냥, 자른 것)  
어린 구기 잎(가늘게 자른 1되) 총백(3줄기, 뿌리를 제거하고 자른 것) 멍쌀  
(0.5냥) 생강(2-3푼, 자른 것)

右件藥, 先炒腎及肉葱白生薑, 欲熟下水二大盞半, 入枸杞葉, 次入米五味等, 煎作羹食之.

먼저 콩팥과 고기, 총백·생강을 볶아 익을 때 물 커다란 잔으로 2.5잔을 넣고  
구기 잎을 넣는다. 그 다음 쌀을 넣고 양념하여 국을 끓여 먹는다.

治五勞七傷, 補虛强志益氣, 羊髓粥方.

오로칠상에 허함을 보하고 지기를 보익할 때 양수죽방(羊髓粥方)을 쓴다.

羊髓(三合) 羊腎(一對去脂膜切) 葱白(三莖去鬚切) 生薑(半兩切) 粳米(一合) 肉  
蓯蓉(二兩酒浸一宿刮去皺皮切)

양의 골수(3홉) 양의 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 총백(3줄기,  
뿌리를 제거하고 자른 것) 생강(0.5냥, 자른 것) 멍쌀(1홉) 육종용(2냥, 술에  
하룻밤 담가 껍질을 제거하고 자른 것)

右以髓炒腎及葱薑, 欲熟, 入水二大盞半, 次入米五味等, 煮作粥食之.

골수와 콩팥, 생강·총백을 볶아 익을 때 물 커다란 잔으로 2.5잔을 넣고 쌀을  
넣은 뒤 양념하여 죽을 끓여 먹는다.

治五勞七傷, 陰萎, 氣乏, 藁香角子方.

오로칠상으로 음경이 발기하지 않고 기가 부족할 때 회향각자방(藁香角子方)  
을 쓴다.

懷香子 木香 巴戟 附子〔炮裂去皮臍〕 漢椒〔去目及閉口者微炒去汗〕 山茱萸〔各一兩〕 猪腎〔一對去脂膜細切〕

회향자 목향 파극 부자〔구워 껍질과 꼭지를 제거한 것〕 한초〔초목과 입을 벌리지 않을 것을 제거하고 조금 볶아 땀을 제거한 것〕 산수유〔각 1냥〕 돼지 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하여 가늘게 자른 것〕

右件藥, 搗羅爲末, 每對猪腎, 用藥末二錢, 入鹽溲麪, 像肝角子樣, 修制灰火內煨令熟, 薄茶下, 空腹服之.

이 약들을 찢어 가루내어 돼지 콩팥 하나씩 가루 2돈을 사용한다. 소금을 넣어 밀가루를 반죽하여 간 모양으로 만들어 잿불에 구어 익힌 뒤 박하차로 빈속에 먹는다.

治五勞七傷, 體熱喘急, 四肢煩疼, 葱豉粥方.

오로칠상으로 몸이 열이 나고 숨이 급하며 사지에 통증이 있을 때는 충시죽방(葱豉粥方)을 쓴다.

香豉〔三合〕 葱白〔切半升〕 羊髓〔一兩〕 鹽花〔半兩〕 薄荷二<sup>3</sup>莖

향시〔3홉〕 총백〔0.5되 자른 것〕 양의 골수〔1냥〕 소금 버캐〔0.5냥〕 박하〔20줄기〕

右以水三大盞, 先煎葱等四物十餘沸, 下豉更煎五七沸, 去豉入米二合, 煮爲粥, 空心溫服之.

물 커다란 잔으로 3잔으로 먼저 총백 등을 10여번 끓인 뒤 향시를 넣고 대여섯 번 끓인다. 향시를 제거하고 쌀 2홉을 넣어 죽을 끓여 빈속에 따뜻하게 먹는다.

治五勞七傷, 乍寒乍熱, 背膊煩疼, 羸瘦無力, 猪腎羹方.

오로칠상으로 잠깐 추웠다 잠깐 덥고 등에 통증이 있고 마르며 무력할 때 저신갱방(猪腎羹方)을 쓴다.

猪腎〔一對去脂膜切〕生地黃〔四兩切〕葱白〔一握去鬚切〕生薑〔半兩切〕粳米〔一合〕

돼지 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 생지황(4냥, 자른 것) 총백(한줌, 뿌리를 제거하고 자른 것) 생강(0.5냥, 자른 것) 멍쌀(1홉)

右炒猪腎及葱白欲熟, 著豉汁五大盞, 入生薑, 下地黃及米, 煎作羹食之.

돼지 콩팥과 총백을 볶아 익을 때 두시즙을 커다란 잔으로 5잔을 넣고 생강, 지황, 쌀을 넣어 국을 끓여 먹는다.

#### 治五勞七傷, 髓氣竭絕, 羊腎羹方.

오로칠상으로 골수 기가 고갈되었을 때 양신갱방(羊腎羹方)을 쓴다.

羊腎〔一對去脂膜切〕肉蓯蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮〕生薯蕷〔一兩〕羊髓〔一兩〕薤白〔一握去鬚切〕葱白〔半兩去鬚切〕粳米〔一合〕

양의 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 육종용(1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거한 것) 생서여(1냥) 양의 골수(1냥) 해백(한줌, 뿌리를 제거한 것) 총백(0.5냥, 뿌리를 제거하고 자른 것) 멍쌀(1홉)

右炒羊腎并髓等欲熟, 下米并豉汁五大盞, 次下蓯蓉, 更入生薑鹽等各少許, 煮成羹食之.

양의 콩팥과 골수를 볶아 익을 때 쌀과 두시즙 5잔을 넣고 다음으로 육종용을 넣는다. 다시 생강과 소금 약간을 넣어 국을 끓여 먹는다.

#### 治五勞七傷, 庶事衰弱, 枸杞粥方.

오로칠상으로 모든 일이 쇠약할 때 구기죽방(枸杞粥方)을 쓴다.

枸杞葉〔半斤切〕粳米〔二合〕

구기 잎(0.5근, 자른 것) 멥쌀(2홉)

右件, 以豉汁相和, 煮作粥, 以五味末葱白等, 調和食之.

이것들을 두시즙과 섞어 죽을 끓인 뒤 총백 등으로 양념하여 먹는다.

治五勞七傷, 陰囊下濕痒, 蘿摩菜粥方.

오로칠상으로 음낭 아래가 습하고 가려울 때 나마채죽방(蘿摩菜粥方)을 쓴다.

蘿摩菜〔半斤〕羊腎〔一對去脂膜〕粳米〔二合〕

나마채(0.5근) 양의 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거한 것) 멥쌀(2홉)

右細切煮粥, 調和如常法, 空腹食之.

이것들을 가늘게 잘라 죽을 끓여 평소 먹는 것처럼 빈속에 먹는다.

治五勞七傷, 陰萎羸瘦, 精髓虛竭, 四肢少力, 猪腎羹方.

오로칠상으로 음경이 발기하지 않고 마르며 정수가 고갈되어 사지에 힘을 없  
을 때 저신갱방(猪腎羹方)을 쓴다.

猪腎〔一對去脂膜切〕枸杞葉〔半斤切〕

돼지 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 구기 잎(0.5근, 자른 것)

右用豉汁二大盞半, 相和煮作羹, 入鹽醋椒葱, 空腹食之.

두시즙을 커다란 잔으로 2.5잔에 이것들을 섞어 국을 끓인 뒤 소금·식초·산초·  
파를 넣어 빈속에 먹는다.

治五勞七傷, 羸瘦, 陽氣不足, 心神虛煩, 羊腎粥方.

오로칠상으로 마르고 양기가 부족하고 심신이 허번할 때 양신죽방(羊腎粥方)을 쓴다.

白羊腎〔一對去脂膜切〕羊髓〔二兩〕白粳米〔二合〕

백양의 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것〕양의 골수〔2냥〕흰 멍쌀〔2홉〕

右相和煮作粥, 入鹽椒, 空腹食之.

이것들을 섞어 죽을 끓인 뒤 소금과 산초를 넣어 빈속에 먹는다.

治五勞七傷, 陽氣衰弱, 益氣力鹿腎粥方.

오로칠상으로 양기가 쇠약할 때 기력을 보익하는 녹신죽방(鹿腎粥方)을 쓴다.

鹿腎〔一對去脂膜細切〕肉蓯蓉〔二兩酒浸一宿刮去皺皮切〕粳米〔二合〕

사슴 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것〕육종용〔2냥, 술에 하루 밤 담가 껍질을 제거하고 자른 것〕멥쌀〔2홉〕

右件藥, 先以水二大盞, 煮米作粥, 欲熟, 下鹿腎蓯蓉葱白鹽椒食之.

먼저 물 커다란 잔으로 2잔에 쌀로 죽을 끓여 익을 때 사슴 콩팥과 육종용·총백·소금·산초를 넣어 먹는다.

治五勞七傷, 陰萎氣弱, 鷄肝粥方.

오로칠상으로 음경이 발기하지 않고 기가 약할 때 계간죽방(鷄肝粥方)을 쓴다.

雄鷄肝〔一具細切〕兔絲子末〔半兩〕粟米〔二合〕

웅계(1개, 가늘게 자른 것) 토사자 가루(0.5냥) 좁쌀(2홉)

右以水二大盞半, 入五味及葱, 煮作粥, 空心食之.

물 커다란 잔으로 2.5잔에 양념과 파를 넣고 국을 끓여 빈속에 먹는다.

---

1. 五 : 三 ※평상심출판사 [↩](#)

2. 三 : 二 ※평상심출판사 [↩](#)

3. 二十 : ※평상심출판사 [↩](#)

## 1.24. 食治虛損羸瘦諸方 | 음식으로 허손으로 마른 것을 치료하는 각종 처방

夫氣血者, 所以榮養其身也. 虛損之人, 精液萎竭, 氣血虛弱, 不能充盛肌膚, 故令羸瘦, 宜以飲食補益也.

기혈은 몸에 영양을 주는 것이다. 허손한 사람은 정액이 고갈되고 기혈이 허약하여 피부를 충성하게 할 수 없기 때문에 마르게 되니, 음식으로 보익해야 한다.

治臟腑虛損, 羸瘦, 陽氣乏弱, 雀兒粥方.

장부가 허손하여 마르고 양기가 부족할 때 작아죽방(雀兒粥方)을 쓴다.

雀兒(五隻治如食法細切) 粟米(一合) 葱白(三莖切)

작아(5마리, 평소 먹는 방법으로 손질하여 가늘게 자른 것) 좁쌀(1홉) 총백(3줄기, 자른 것)

右先炒雀兒肉, 次入酒一合, 煮少時, 入水二大盞半, 下米煮作粥, 欲熟, 下葱白五味等, 候熟, 空心食之.

먼저 작아육을 볶고 술 1홉을 넣은 뒤 잠시 끓인 후 술 커다란 잔으로 2.5잔을 넣고 쌀로 죽을 끓인다. 익을 때 총백 등으로 양념하여 익기를 기다린 후 빈속에 먹는다.

治虛損羸瘦, 陰萎不能飲食, 宜喫灌腸方.

허손으로 마르고 음경이 발기하지 않고 음식을 먹지 못할 때 관장방(灌腸方)을 쓰는 게 좋다.

大羊腸〔一條〕雀兒胸前肉〔三兩細切〕附子末〔一錢〕肉蓯蓉〔半兩細切酒浸〕乾薑末〔一錢〕兔絲子末〔二錢〕胡椒末〔一錢〕漢椒末〔一錢〕糯米〔二合〕鷄子白〔三枚〕

대양장〔1개〕작아 가슴살〔3냥, 가늘게 자른 것〕부자 가루〔1돈〕육종용〔0.5냥, 가늘게 잘라 술에 담근 것〕건강 가루〔1돈〕토사자 가루〔2돈〕호초 가루〔1돈〕한초 가루〔1돈〕찹쌀〔2홉〕달걀 흰자〔3개〕

右將肉米并藥末, 和拌令勻, 入羊腸內, 令實繫腸頭, 煮令熟, 稍冷, 切作餡子, 空心食之.

고기와 쌀, 약가루를 고르게 섞어 반죽하여 양 창자에 넣고 장 끝을 꼭 묶어 끓여 익힌다 식힌 뒤 소로 만들어 빈속에 먹는다.

治臟腑虛損, 四肢乏力, 不欲飲食, 肉蓯蓉臠方.

장부가 허손하여 사지가 허약하여 음식을 먹지 못할 때 육종용학방(肉蓯蓉臠方)을 쓴다.

肉蓯蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮〕葱白〔三莖去鬚切〕糯米〔一兩〕羊肉〔三兩〕

육종용〔1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거한 것〕총백〔3줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것〕찹쌀〔1냥〕양고기〔3냥〕

右將蓯蓉羊肉細抹, 和末糝及葱, 都依尋常法, 煮著鹽醋椒醬五味調和, 空腹食之.

육종용과 양고기를 가늘게 잘라 쌀가루와 파를 넣어 평소 조리법으로 조리하여 소금·식초·산초·간장 등으로 양념하여 빈속에 먹는다.

治下焦虛損羸瘦, 腰膝疼重, 或多小便, 羊腎饀臠方.

하초가 허손하여 마르고 허리와 사타구니에 통증이 있고 혹은 소변이 많을 때 양신평라방(羊腎饀臠方)을 쓴다.



羊腎〔一兩對去脂膜細切〕附子〔半兩炮裂去皮臍搗羅爲末〕桂心〔一分搗羅爲末〕乾薑〔一分炮裂剉末〕胡椒〔一錢搗末〕肉苁蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮搗末〕大棗〔七枚煮熟去皮核研爲膏〕麴〔三兩〕

양 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것) 부자(0.5냥, 구워 껍질과 꼭지를 제거하고 찢어 가루낸 것) 계심(1푼, 찢어 가루낸 것) 건강(1푼, 구워 썰어 가루낸 것) 호초(1돈, 찢어 가루낸 것) 육종용(1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거하여 가루낸 것) 대추(7개, 끓여서 껍질과 씨를 제거하여 갈아 고를 만든 것) 밀가루(3냥)

右將藥末, 并棗及腎等, 拌和爲餠, 溲麴作餠, 以數重濕紙裹, 於煑灰火中煨, 令紙焦, 藥熟, 空腹食之. 良久, 宜喫三兩匙溫水飯壓之.

약가루와 대추 콩팥 등을 반죽하여 필라를 만들어 습지로 여러겹 싸서 잿불에 구워 약이 익으면 빈속에 먹는다. 숟가락에 3냥을 따뜻한 물로 먹고 밥을 먹어 눌러주면 좋다.

治虛損羸瘦, 下焦久冷, 眼昏耳聾, 骨汁煮索餅方.

허손으로 마르고 하초가 오래도록 냉하여 눈이 어둡고 귀가 먹었을 때 골즙자삭병방(骨汁煮索餅方)을 쓴다.

大羊尾骨〔一條以水五大盞煮取汁二盞五分〕葱白〔七莖去鬚切〕陳橘皮〔一兩湯浸去白瓢焙〕荊芥〔一握〕麴〔三兩〕羊肉〔四兩細切〕

큰 양의 꼬리뼈(1개, 물 커다란 잔으로 5잔으로 2.5잔 즙이 될 때까지 달인 것) 총백(7줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것) 진굴피(1냥, 끓는 물에 담가 흰 속을 제거하여 말린 것) 형개(한줌) 밀가루(3냥) 양고기(4냥, 가늘게 자른 것)

右件藥, 都用骨汁煮五七沸, 去滓, 用汁少許溲麴作索餅, 却於汁中與羊肉煮, 入五味, 空腹食之.

이 약들을 골좁에 5-7번 끓여 찌꺼기를 제거한다. 좁 약간에 밀가루를 반죽하여 식병을 만들어 양고기에 넣어 끓인 후 양념하여 빈속에 먹는다.

治羸瘦久積虛損，陽氣衰弱，腰脚無力，令人肥健，羊腎羹方。

허약한 것이 오래되어 허손하여 양기가 쇠약하여 허리와 다리가 무력하여 사 람을 살찌게 할 때는 양신갱방(羊腎羹方)을 쓴다.

白羊腎〔一對去脂膜切〕肉苳蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮切〕葱空〔三莖去鬚切〕羊 肺〔三兩切〕

흰양의 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하여 자른 것〕육종용〔1냥, 술에 하룻밤 담 가 껍질을 제거하여 자른 것〕총공〔3줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것〕양의 허 파〔3냥, 자른 것〕

右以上并於豉汁中煮，入五味作羹，空腹食之。

이것들을 두시좁에 넣어 끓이고 양념을 하여 국을 끓여 빈속에 먹는다.

• 又方

또 다른 처방

羊腎〔一對去脂膜切〕肉苳蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮切〕葱白〔三<sup>1</sup>莖去鬚切〕 薤白〔七莖去鬚切〕粳米〔一合〕

양의 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하여 자른 것〕육종용〔1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거하여 자른 것〕총백〔1-3줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것〕 해백〔7줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것〕멥쌀〔1홉〕

右先將羊腎及苳蓉，入少酒炒後，入水二大盞半，入米煮之。欲熟，次入葱白薤 白煮作粥，入五味調和，空腹食之。

양의 콩팥과 육종용에 술을 조금 넣어 볶은 후 물 커다란 잔으로 2.5잔을 넣고 쌀을 넣어 끓인다. 익을 때 총백·해백을 넣어 죽을 끓이고 양념을 하여 빈속에 먹는다.

治虛損羸瘦，助陽壯筋骨，羊肉粥方。

허손하여 마르고 양기와 근골을 튼튼하게 할 때 양육죽방(羊肉粥方)을 쓴다.

羊肉(二斤) 黃耆(一兩剉) 人參(一兩去蘆頭) 白茯苓(一兩) 棗(五枚) 粳米(三合)

양고기(2근) 황기(1냥, 썬 것) 인삼(1냥, 노두를 제거한 것) 백복령(1냥) 대추(5개) 멍쌀(3홉)

右件藥，先將肉去脂皮，取精者，內留四兩細切，餘一斤十二兩，以水五大盞，并黃耆等，煎取汁三盞，去滓，入米煮粥，臨熟，下切了生肉更煮，入五味，調和空心食之。

먼저 고기의 기름과 껍질을 제거하여 좋은 것을 취하여 4냥을 가늘게 자른다. 나머지 1근 12냥은 물 커다란 잔으로 5잔에 황기 등과 함께 3잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓인다. 익을 때 잘라 둔 생고기를 넣고 다시 끓이고 양념을 하여 빈속에 먹는다.

治虛損羸瘦，駐顏色，或女人產後虛羸等疾，藥肉粥方。

허손으로 말라 안색을 잡아주거나 여자가 산후에 허약할 때 약육죽방(藥肉粥方)을 쓴다.

羊肉(二斤) 當歸(剉微炒) 白芍藥 熟乾地黃 黃耆(各半兩) 生薑(一分切) 粳米(三合)

양고기(2근) 당귀(썰어 약간 볶은 것) 백작약 숙견지황 황기(각 0.5냥) 생강(1푼, 자른 것) 멍쌀(3홉)

右以精肉, 留四兩細切, 餘一斤十二兩, 先以水五升, 并藥煎取汁三升, 去滓, 下米煮粥, 欲熟, 入生肉更煮, 令熟, 用五味調和, 空心食之.

좋은 고기를 4냥 남겨 가늘게 자른다. 나머지 1근 12냥은 물 5되에 약과 함께 3되 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓인다. 익을 때 생고기를 넣고 다시 끓여 식힌 뒤 양념을 하여 빈속에 먹는다.

治下元虛損, 陽氣衰弱, 筋骨不健, 雀兒藥粥方.

하원(下元)이 허손하여 양기가 쇠약하고 근골이 건강하지 못할 때 작아약죽방(雀兒藥粥方)을 쓴다.

雀兒(十枚剝去皮毛剝碎) 兔絲子(一兩酒浸三日曝乾別搗爲末) 覆盆子(一兩<sup>2</sup>) 五味子(一兩) 枸杞子(一兩) 粳米(二合) 酒(二合)

작아(10개, 껍질과 털을 제거하고 부순 것) 토사자(1냥, 술에 3일 담가 햇빛에 말려 찢어 가루낸 것) 복분자(1홉) 오미자(1냥) 구기자(1냥) 맴쌀(2홉) 술(2홉)

右件藥, 搗羅爲末, 將雀肉, 先以酒炒, 入水三大盞, 次入米煮粥, 欲熟, 下藥末五錢, 攪轉, 入五味調和令勻, 更煮熟空心食之.

이 약들을 찢어 가루낸다. 참새 고기를 술에 볶아 물 커다란 잔을 넣고 쌀을 넣어 죽을 끓인다. 익을 때 약가루 5돈을 넣어 잘 섞은 뒤 양념을 고르게 하여 다시 끓여 빈속에 먹는다.

治虛損, 益氣壯筋骨, 去膀胱積冷, 補腎氣, 黃雌鷄粥方.

허손하여 기를 보익하고 근골을 튼튼하게 하며 방광에 쌓인 냉기를 없애고 신기를 보할 때 황자계죽방(黃雌鷄粥方)을 쓴다.

黃雌鷄〔一隻未周年者治之如法以水一斗煮取汁五升〕杏仁〔十枚湯浸去皮尖雙仁〕  
熟乾地黃〔三兩剉碎與杏仁同研用酒三合研絞取汁〕粳米〔三合〕

황자계〔1마리, 1년이 안된 것은 평소 먹는 법대로 손질하여 물 1말에 5되가 될 때까지 달인다〕행인〔10개, 끓는 물에 담가 껍질과 뽕족한 것, 씨앗이 두 개인 것을 제거한 것〕숙견지황〔3냥, 부수어 행인과 함께 갈아 술 3홉에 넣어 짜 즙을 낸 것〕멥쌀〔3홉〕

右每用鷄汁二大盞半, 和米煮粥, 欲熟, 下地黃杏仁等汁, 更煮令熟, 空心食之.

닭즙 2.5잔에 쌀을 넣어 죽을 끓여 익을 때 지황과 행인 등의 즙을 넣어 다시 끓여 익힌 뒤 빈속에 먹는다.

治虛損羸瘦, 益氣力, 除腸風, 黃耆粥方.

허손으로 말라 기력을 보익하고 장풍을 제거할 때 황기죽방(黃耆粥方)을 쓴다.

黃耆〔三兩剉〕桑根白皮〔一兩剉〕人參〔一兩去蘆頭〕白茯苓〔一兩〕生薑〔半兩切〕  
白粱米〔三合〕

황기〔3냥, 썬 것〕상근백피〔1냥, 썬 것〕인삼〔1냥, 노두를 제거한 것〕백복령〔1냥〕생강〔0.5냥, 자른 것〕백량미〔3홉〕

右件藥, 細剉和勻, 每用藥二兩, 以水三大盞, 入棗五枚, 煎取一盞半, 去滓, 下米煮粥, 空腹食之.

이 약들을 가늘게 썰어 고르게 섞는다. 매번 약 2냥에 물 커다란 잔으로 3잔을 넣고 대추 5개를 넣어 1.5잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治虛損羸瘦乏力, 益精氣, 羊脊骨粥方.

허손으로 마르고 힘이 없어 정기를 보익할 때 양척골죽방(羊脊骨粥方)을 쓴다.

羊連尾脊骨〔一握〕肉苁蓉〔一兩酒浸一宿刮去皺皮〕兔絲子〔一分酒浸三日曝乾別搗末〕葱白〔三莖去鬚切〕粳米〔三合〕

양 꼬리가 붙은 척골〔한줌〕 육종용〔1냥, 술에 하룻밤 담가 껍질을 제거한 것〕 토사자〔1푼, 술에 담가 3일을 햇빛에 말려 찢어 가루낸 것〕 총백〔3줄기, 뿌리를 제거하여 자른 것〕 멥쌀〔3홉〕

右剉碎脊骨, 水九大盞, 煎取三盞, 去滓. 將骨汁入米并苁蓉等, 煮粥欲熟, 入葱五味調和, 候熟, 即入兔絲子末及酒二合, 攪轉, 空腹食之.

척골을 부수어 물 커다란 잔으로 9잔에 넣어 3잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한다. 골즙에 쌀과 육종용을 넣어 죽을 끓여 익을 대 파늘 넣고 양념을 하여 익기를 기다려 토사자 가루와 술 2홉을 넣어 잘 섞어 빈속에 먹는다.

治下焦久冷, 虛損, 椒腎羹方.

하초가 오래도록 냉하여 허손할 때 초신갱방(椒腎羹方)을 쓴다.

漢椒〔三十枚去目及閉口者酒浸一宿〕白麴〔三兩〕羊腎〔一對去脂膜細切〕

한초〔30개, 초목과 입이 벌어지지 않은 것을 제거하고 술에 하룻밤 담근 것〕 흰 밀가루〔3냥〕 양의 콩팥〔1쌍, 기름과 막을 제거하여 가늘게 자른 것〕

右取椒入麴內, 拌令勻, 熱水中下, 并羊腎煮熟, 入五味調和, 作羹, 空腹食之.

산초를 밀가루에 넣어 고르게 반죽하여 양 콩팥과 함께 물에 끓여 익힌다. 양념을 넣어 국을 끓여 빈속에 먹는다.

治五臟虛損, 羸瘦, 益氣力, 堅筋骨, 苳蓐粥方.

오장이 허손하여 말라 기력을 보익하고 근골을 튼튼하게 할 때 거해죽방(荳蓐粥方)을 쓴다.

荳蓐子不限多少, 揀去雜, 蒸曝各九遍,

거해자는 양을 따지지 않고 손질하여 잡스러운 것을 제거하여 9번 찌고 9번 말린다.

右每取二合, 用湯浸布裹, 揆去皮, 再研, 水濾取汁, 煎成飲, 著粳米煮作粥食之. 或煎濃飲, 澆索餅食之, 甚佳.

매번 2홉을 취하여 끓는 물에 담가 베로 싸서 주물러 껍질을 제거하여 다시 간다. 물에 걸러 즙을 취하여 끓이고 멥쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는다. 혹은 진하게 달여 삭병에 넣어 먹으면 매우 좋다.

治虛損羸瘦, 令人肥白光澤, 鷄子索餅方.

허손으로 말라 사람을 살찌고 윤택하게 할 때 계자삭병방(鷄子索餅方)을 쓴다.

白麴〔四兩〕 鷄子〔四兩〕 白羊肉〔四兩炒作臠〕

흰 밀가루〔4냥〕 달걀〔4냥〕 흰양의 고기〔4냥, 볶아 국거리로 만든 것〕

右以鷄子清, 溲作索餅, 於豉汁中煮令熟, 入五味和臠, 空腹食之.

이것들을 달걀 흰자로 반죽하여 삭병을 만들어 두시즙에 넣어 끓여 익힌다. 양념과 고기를 넣어 빈속에 먹는다.

1. 三 : 一 ※평상심출판사 ↩

2. 兩 : 合 ※평상심출판사 ↩





## 1.25. 治虛損羸瘦, 令人肥白光澤, 鷄子索餅方.

허손으로 말라 사람을 살찌고 윤택하게 할 때 계자삭병방(鷄子索餅方)을 쓴다.

白麴〔四兩〕 鷄子〔四兩〕 白羊肉〔四兩炒作臠〕

흰 밀가루〔4냥〕 달걀〔4냥〕 흰양의 고기〔4냥, 볶아 국거리로 만든 것〕

右以鷄子淸, 溲作索餅, 於豉汁中煮令熟, 入五味和臠, 空腹食之.

이것들을 달걀 흰자로 반죽하여 삭병을 만들어 두시즙에 넣어 끓여 익힌다. 양념과 고기를 넣어 빈속에 먹는다.

補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法 | 허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법

夫石性堅剛猛利, 而能榮養陰陽, 逐氣祛風, 悅澤顏色. 但服餌有法, 功效殊常, 今則煮鍊取其精華, 調品成其法膳, 可安臟腑, 用補虛羸者爾.

돌의 성질은 굳세고 날카로워 음양을 기르고 사기와 풍을 내쫓고 안색을 윤택하게 할 수 있다. 다만, 그것을 먹는 데 법이 있어 공효가 다르니 지금 그 정화를 취하여 법을 만들었으니 장부를 편하게 하여 허약함을 보할 수 있을 것이다.

治虛損, 凡人年四十以下, 服二大兩, 四十五乃至六十以上, 加二兩, 常用四月以後服之. 候接秋氣, 石力下濕其臟, 補益腰腎, 得力終無發動, 猪肚煮石英法,

허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법  
補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法

허손을 치료할 때 사람 나이 40이하는 2냥을 복용하고 40, 50에서 60이상은 2냥을 더하며 항상 4월 이후 복용한다. 가을이 되면 돌의 기운이 오장을 습하게 하여 허리와 신을 보익하는 데 끝내 도움이 되지 않는다. 저두자석영법(猪肚煮石英法)을 쓴다.

白石英(二兩以生絹袋盛都縫合) 人參(一兩去蘆頭) 生地黄(二切<sup>1</sup>) 生薑(一兩切) 葱白(七莖切) 豉(半兩) 川椒(四十九枚去目及閉口者) 羊肉(半兩切) 猪肚(一枚淨洗) 粳米(一合)

백석영(2냥, 생견 자루에 담아 봉합한 것) 인삼(1냥, 노두를 제거한 것) 생지황(2냥, 자른 것) 생강(1냥, 자른 것) 총백(7자루, 자른 것) 두시(0.5냥) 천초(49개, 초목과 입을 벌리지 않은 것을 제거한 것) 양고기(0.5냥, 자른 것) 돼지 밥통(1개, 깨끗이 씻은 것) 멍쌀(1홉)

右件藥, 及石英袋, 并納著猪肚中, 急繫口, 勿使洩氣, 以水一斗, 煮至二升, 即停出藥, 肚著盤內, 使冷, 然後破之. 去石英袋訖, 取肚及汁, 將作羹服之. 每年三五度服, 每服石英, 依舊餘藥換之. 分數一依初法.

이 약들을 석영자루와 함께 돼지 밥통에 넣고 입구를 꼭 매어 새지 않게 한다. 물 1말을 2되 될 때까지 달인 뒤 약을 꺼내어 식힌 후에 깨드린다. 석영자루를 제거하고 돼지 밥통을 즙을 내어 국을 끓여 먹는다. 매년 3-5번 먹고 석영은 매번 먹으나 나머지 약들은 교환하며 수량은 처음 법대로 한다.

治虛損不足, 羊肉中蒸石英服餌法.

허손하여 기가 부족할 때 양고기에 석영을 찌서 먹는 방법을 쓴다.

精羊肉一斤, 白石英三兩, 取肉切作兩段, 鑽作孔, 納石英著肉中, 還相合, 即用荷葉裹, 又將蠟紙裹, 又將布裹, 於三斗米飯中蒸之. 候飯熟, 即出肉, 去却石英後, 取肉細切, 和葱椒薑等, 作羮肉, 空心食之.

허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법  
補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法

좋은 양고기 1근, 백석영 3냥. 양고기를 잘라 양쪽에 구멍을 뚫어 석영을 넣고 서로 만나게 한다. 연잎으로 싸고 납지로 또 싸고 베로 또 산 뒤 쌀밥 3말에 찐다. 밥이 익기를 기다려 고개를 꺼내어 석영을 제거한 후 고기를 가늘게 잘라 파·산초·생강 등을 넣어 빈속에 먹는다.

治虛損不足，令人肥白悅顏色，釀猪肚方。

허손하여 기가 부족할 때 살이 찌게 하고 안색이 좋게 할 때 양저두방(釀猪肚方)을 쓴다.

猪肚(一枚淨洗) 白石英(一兩槌碎) 生地黃(切一合) 紫石英(一兩槌碎與白石英同綿裹) 川椒(三十粒去目及閉口者微炒去汗擣末) 饌飯(半兩) 鹽(少許) 葱白(二莖去鬚切)

돼지 밥통(1개, 깨끗이 씻은 것) 백석영(1냥, 망치로 부순 것) 생지황(1홉, 자른 것) 자석영(1냥, 망치로 부수어 백석영과 같은 면에 싼다) 천초(30립, 초목과 잎이 벌어지지 않은 것을 제외하고 살짝 볶아 땀을 제거하고 찢어 가루낸 것) 궤반(0.5냥) 소금(약간) 총백(2줄기, 뿌리를 제거하고 자른 것)

右拌和諸藥等，納猪肚中，以麻線縫定，蒸令爛熟，取出石英，細切，任性食之。

여러 약들을 반죽하여 돼지 밥통에 넣고 마 끈으로 봉합하여 찌서 꼭 익힌뒤 석영을 꺼내고 가늘라 잘라 임의로 먹는다.

治腎氣不足，陽道衰弱，三石猪腎羹方。

신기가 부족하여 양도가 쇠약할 때 삼석저신갱방(三石猪腎羹方)을 쓴다.

紫石英 白石英 磁石(槌碎淘去赤汁) 以上三石各三兩，槌碎布裹，猪腎(二對去脂膜切) 肉蓯蓉(二兩酒浸一宿刮去皺皮切) 枸杞葉(半斤切)

허손을 보익하는 데 여러 고기를 찢고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법  
補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法

자석영 백석영 자석〔망치로 부수어 물에 일어 붉은 것을 제거한 즙〕이상 3개의 돌 각 3냥을 망치로 부수어 베에 싣다. 돼지 콩팥(2쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 육종용(2냥, 술에 하루밤 담가 껍질을 제거하고 자른 것) 구기 잎〔0.5근, 자른 것〕

右件藥，先以水五大盞，煮石取二盞半，去石，著猪腎茯苓枸杞鹽醬五味末等，作羹，空腹食之。

먼저 물 커다란 잔으로 5잔에 돌을 2.5잔이 될 때까지 달인 뒤 돌을 제거하고, 돼지 콩팥·육종용·구기·소금·간장을 넣고 양념하여 빈속에 먹는다.

治腎氣虛損，陰萎，周痺風濕，肢節中痛不可持物，石英水煮粥法，

신기가 허손하여 음경이 발기가 되지 않고 풍습으로 마비되며 관절 통증으로 물건을 잡을 수 없을 때 석영수자죽법(石英水煮粥法)을 쓴다.

白石英(二十兩) 磁石(二十兩并搥碎)

백석영(20냥) 자석(20냥, 모두 망치로 부순 것)

右件藥，以水二斗，器中浸，於露地安置，夜即揭蓋，令得星月氣，每日取水作羹粥，及煎茶湯喫，皆用之。用却一升，即添一升，服經一年，諸風并差，氣力强盛，顏如童子，

이 약들을 물 2말에 넣어 그릇에 담아 노지에 안치한 후 밤에는 뚜껑을 열어 별과 달의 기를 받을 수 있게 한다. 매일 국과 죽을 끓이고 차도 끓여 마실 수 있다. 1되를 썼으면 1되를 첨가하여 1년을 복용하면 모든 병이 낫고 기력이 강성해지면 얼굴도 아이처럼 된다.

治陰萎，囊下濕，或有瘡，虛乏無力，三石水煮粥法，

허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법  
補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法

음경이 발기되지 않고 음낭 아래가 습하고 혹은 창이 생기며 기가 없어 무력할 때 삼석수자죽법(三石水煮粥法)을 쓴다.

紫石英(四兩) 白石英(四兩) 磁石(八兩槌碎淘去赤汁)

자석영(4냥) 백석영(4냥) 자석(8냥, 망치로 부수어 물에 일어 붉은 것을 없앤 즙)

右件藥, 槌碎, 布裹, 以水五大盞, 煮取二盞, 去石, 下米三合, 作粥食之. 其石每日煎用之. 經三個月即換之.

이 약들을 망치로 부수어 베로 싣다. 물 커다란 잔으로 5잔을 2잔 될 때까지 달인 뒤 돌을 제거하고 쌀 3홉을 넣어 죽을 끓여 먹는다. 그 돌은 매일 달여 쓰고 3개월이 지나면 바꾼다.

治五勞七傷, 陰萎氣乏, 牛腎粥方.

오로칠상으로 음경이 발기되지 않고 기가 없을 때 우신죽방(牛腎粥方)을 쓴다.

牛腎(一枚去筋膜細切) 陽起石(四兩布裹) 粳米(二合)

소 콩팥(1개, 근막을 제거하고 가늘게 자른 것) 양기석(4냥, 베로 싣 것) 멍쌀〔2홉〕

右以水五大盞, 煮陽起石, 取二盞, 去石下米及腎, 著五味葱白等, 煮作粥, 空腹食之.

물 커다란 잔으로 5잔으로 양기석을 2잔 될 때까지 달인 뒤 돌을 제거하고 쌀과 콩팥을 넣어 총백 등으로 양념하여 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治虛損, 脚膝無力, 陽氣不盛, 補益煨羊腎法,

허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법  
補益虛損於諸肉中蒸煮石英及取汁作食治法

---

허손으로 다리와 무릎이 무력하고 양기가 성하지 못할 때 보익외양신법(補益煨羊腎法)을 쓴다.

羊腎〔一對〕鍾乳粉〔一分〕

양의 콩팥〔1쌍〕 종유분〔1푼〕

右件藥, 取羊腎切去脂膜, 分爲四片, 糝粉令勻, 却合, 用濕紙裹, 慢火煨令熟, 空腹食之效.

양의 콩팥을 잘라 기름과 막을 제거하여 4편으로 나눈 뒤 가루를 고르게 뿌려 습지로 싼다. 은근한 불로 구워 익혀 빈속에 먹으면 효험이 있다.

---

<sup>1</sup>. 切 : 兩 ※평상심출판사 ←

## 1.26. 食治脾胃氣弱不下食諸方 | 음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방

夫脾胃者, 位居中宮, 象之土也. 土生萬物, 四臟含其氣. 故云, 人之虛者補之以味, 味以行氣, 氣以實志, 言滋形潤神, 必歸於食, 莊子云, 納滋味百節肥焉, 脾養肌肉, 脾胃氣弱, 即不能消化五穀, 穀氣若虛, 則腸鳴泄痢, 泄痢既多, 則諸臟氣竭, 肌肉消瘦, 百病輻湊, 宜以飲食和益脾胃之氣, 滋潤臟腑, 養於經脈, 祛疾之甚, 可謂上醫, 故千金云, 凡欲治療, 先以食療, 既食療不愈, 後乃用藥爾.

비위는 중궁(中宮)에 자리하여 토(土)의 형상이다. 토(土)는 만물을 낳고 4개의 장부는 그 기를 머금고 있다 그러므로 사람의 허한 것은 음식으로 보하며, 음식은 기를 행하게 하고, 기는 지를 싣하게 하여 몸과 마음을 윤택하게 하니, 반드시 음식으로 돌아가게 된다. 장자가, “맛있는 것을 먹어 온 몸이 살진다.”라 하였다. 비는 기육을 보양하니, 비위의 기가 약하면 오곡을 소화할 수 없다. 곡기가 허약하면 장은 설사가 나고, 설사가 많아지면 여러 장부들의 기가 고갈되어 기육이 마르게 되어 온갖 병이 모여든다. 마땅히 음식으로 비위의 기를 보익하여 장부를 윤택하게 하고 경맥을 보양하여 병들을 떨쳐내면 상의(上醫)라 이를 만하다. 그러므로 천금(千金)은, “병을 치료하고자 하면 먼저 음식으로 치료하고, 음식으로 치료하지 못한 후에 약을 쓴다.”라고 하였다.

治脾氣弱不能下食, 宜食釀羊肚方.

비기가 약하여 먹을 수 없을 때 양양두방(釀羊肚方)을 쓰는 게 좋다.

羊肝〔一枚治如常法〕羊肉〔一斤細切〕人參〔一兩去蘆頭擣末〕陳橘皮〔一兩湯浸去白瓢焙〕肉豆蔻〔一枚去殼用末〕食茱萸〔半兩末〕乾薑〔半兩末〕胡椒〔一分末〕生薑〔一兩切〕葱白〔二七莖切〕粳米〔五合〕鹽末〔半兩〕

음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方

양의 간(1개, 평소 먹는 것처럼 손질한 것) 양고기(1근, 가늘게 자른 것) 인삼(1냥, 노두를 제거하여 찢어 가루낸 것) 진굴피(1냥, 끓는 물에 담다 흰 속을 제거하여 말린 것) 육두구(1개, 껍데기를 제거하여 가루낸 것) 식수유(0.5냥 가루낸 것) 건강(0.5냥, 가루낸 것) 호초(1푼, 가루낸 것) 생강(1냥, 자른 것) 총백(14줄기, 자른 것) 멥쌀(5홉) 소금 가루(0.5냥)

右取諸藥末, 拌和肉米葱鹽等, 納羊肚中, 以粗線系合, 勿令洩氣, 蒸令極爛, 分三四度空腹食之, 和少醬醋無妨.

이 약으 가루들을 고기·쌀·파·소금 등과 반죽하여 양의 밥통에 넣어 봉합하여 새지 않게 한 뒤 찢서 푹 익힌다. 3-4번으로 나누어 빈속에 먹으며, 간장이나 식초를 넣어도 무방하다.

治脾胃氣弱, 不多下食, 四肢無力, 羸瘦, 宜喫釀猪肚方.

비위의 기가 약하여 많이 먹지 못하여 사지가 무력하고 마를 때 양저두방(釀猪肚方)을 쓰는 게 좋다.

猪肚(一枚大者生用) 人參(一兩去蘆頭) 陳橘皮(一兩湯浸去白瓢切) 饊飯(半兩) 猪脾(一枚細切)

돼지 밥통(1개, 큰 것을 생으로 쓴다) 인삼(1냥, 노두를 제거한 것) 진굴피(1냥, 끓는 물에 담가 흰 속을 제거하고 자른 것) 분반(0.5냥) 돼지 지라(1개, 가늘게 자른 것)

右以饊飯拌和諸藥, 并脾等, 納於猪肚中, 縫合熟蒸, 取肚, 以五味調和, 任意食之.

분반을 약들과 반죽하고 돼지 지라 등과 돼지 밥통에 넣고 봉합하여 찢서 익힌다. 양념하여 임의로 먹는다.

治脾胃氣弱, 見食即欲嘔吐, 瘦弱無力方.



음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方

비위의 기가 약하여 음식을 보면 구토하고 허약하여 무력할 때 처방

麵〔四兩〕麴末〔二兩微炒〕生薑汁〔五合〕

밀가루〔4냥〕누룩가루〔2냥, 약간 볶은 것〕생강즙〔5홉〕

右都溲作索餅, 煮熟, 入橘皮椒薑羊肉臠, 食之.

이것들을 반죽하여 삭병을 만들어 익힌다. 귤피·산초·양고기를 넣어 먹는다.

治脾胃氣虛冷, 羸瘦不下食, 羊脊骨羹方.

비위의 기가 허랭하여 마르고 음식을 먹지 못할 때 양척골갱방(羊脊骨羹方)을 쓴다.

羊脊骨〔一具槌碎以水一斗煮取五升〕米〔二合〕

양척골〔1개, 망치로 무수어 물 1말에 넣어 5되 될 때까지 달인 것〕쌀〔2홉〕

右取汁二大盞半, 着米及薑鹽葱作羹, 或作粥, 空心食之.

즙 2.5잔에 쌀과 생강·소금·파 등을 넣어 국이나 죽을 끓여 빈속에 먹는다.

治脾胃氣弱, 不能食飲, 四肢羸瘦, 羊肝饀饌方.

비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못하여 사지가 마를 때 양간필라방(羊肝饀饌方)을 쓴다.

白羊肝〔一具去筋膜細切〕肉豆蔻〔一枚去殼末〕乾薑〔一分炮裂末〕食茱萸〔一分末〕蕪荑仁〔一分末〕葦苈〔一錢末〕薤白〔一合切〕

백양의 간〔1개, 근막을 제거하고 가늘게 자른 것〕육두구〔1개, 껍데기를 제거하고 가루낸 것〕건강〔1푼, 구워 가루낸 것〕식수유〔1푼, 가루낸 것〕무이인〔1푼, 가루낸 것〕필발〔1돈, 가루낸 것〕해백〔1홉, 자른 것〕

음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方

---

右先炒肝薤欲熟, 入豆蔻等末, 鹽湯溲麪作饅饊, 爐裡爆熟, 每日空腹食一兩枚, 極效.

먼저 간과 해박을 볶아 익을 때 두구 가루를 넣고, 염탕에 밀가루를 반죽하여 찰라를 만들어 화로에서 익힌다. 매일 빈속에 한두개를 먹으면 매우 좋다.

治脾胃冷氣虛勞, 羸瘦不能下食, 高良薑粥方.

비위의 냉기로 허로하고 말라 음식을 먹지 못할 때 고량강죽방(高良薑粥方)을 쓴다.

高良薑〔三兩剉〕羊脊骨〔一具搥碎〕

고량강(3냥, 썬 것) 양척골(1개, 망치로 부순 것)

右以水一斗, 煮二味取五升, 去骨等, 每取汁二大盞半, 用米二合, 入葱椒鹽作粥食之. 或以麪煮饅饊作羹, 并得.

물 1말에 이 2가지를 넣고 5되 될 때까지 달인 뒤 뼈를 제거한다. 매번 즙 2.5잔에 쌀 2홉, 파·산초·소금을 넣어 죽을 끓여 먹는다. 혹은 밀가루로 만두를 만들어 국을 끓여 먹어도 좋다.

治脾胃氣弱, 不能下食, 黃瘦, 生薑煎方.

비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못하고 누렇게 마를 때 생강전방(生薑煎方)을 쓴다.

生薑汁〔一合〕蜜〔二合〕生地黃汁〔一升〕

생강즙(1홉) 꿀(2홉) 생지황즙(1되)

右三味相和, 以微火煎如稀餳, 每服一匙, 和粥一盞, 入暖酒二合, 攪令勻, 空心食之.

음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方

위 3가지를 섞어 약한 불에 달인다 한숟갈씩 죽 1잔과 따뜻한 술 2홉을 고르게 섞어 빈속에 먹는다.

治脾胃氣弱, 痰噦嘔吐, 不下飲食, 半夏碁子粥方.

비위의 기가 약하여 담이 생기고 구토하며 음식을 먹지 못할 때 반하기자죽방(半夏碁子粥方)을 쓴다.

半夏(二錢湯洗七遍去滑) 乾薑(一錢炮裂) 白麴(三兩) 鷄子白(一枚)

반하(2돈, 끓는 물에 7번 씻어 매끄러움을 제거한 것) 건강(1돈, 구운 것) 흰 밀가루(3냥) 달걀 흰자(1개)

右件藥, 搗羅爲末, 與麴及鷄子白相和, 溲切作碁子, 熟煮, 別用熟水淘過, 空腹食之.

이 약들을 찧어 가루내어 밀가루, 달걀 흰자와 섞어 바둑돌만큼 잘라 익힌다. 다른 끓는 물에 일어 빈속에 먹는다.

治脾胃氣弱, 久冷不思食飲, 硫黃粥方.

비위의 기가 약하여 오래도록 냉하여 음식이 생각나지 않을 때 유황죽방(硫黃粥方)을 쓴다.

硫黃(一分細碎) 白梁米(二合)

유황(1푼, 가늘게 부순 것) 백량미(2홉)

右以水煮作粥, 入硫黃末, 及酒二合, 攪令勻, 空心食之.

물로 죽을 끓여 유황 가루와 술 2홉을 넣고 고르게 섞어 빈속에 먹는다.

治脾胃冷氣不能下食, 虛弱無力, 鯽魚熟膾方.

음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방 食治脾胃氣弱不下食諸方

비위의 냉기로 음식을 먹지 못하여 허약하고 무력할 때 붕어숙회방(鯽魚熟膾方)을 쓴다.

鯽魚〔一斤鮮者治如食法〕

붕어(1근, 신선한 것으로 평소 먹는 방법으로 손질한 것)

右細切作膾, 以羊肉汁, 入椒乾薑蒔蘿葷芡橘皮醬醋等, 煮令熟, 空心食之.

이것을 가늘게 회를 썰어 양고기 즙과 산초·건강·시라·필발·굴피·간장·식초 등을 넣어 익혀 빈속에 먹는다.

治脾胃氣不和, 消去宿食, 訶黎勒粥方.

비위의 기가 불화하여 숙식(宿食)을 없앨 때 가리륵죽방(訶黎勒粥方)을 쓴다.

訶黎勒〔二枚煨用皮擣羅爲末〕粟米〔二合〕

가리륵(2개, 구운 후 찧어 가루낸 것) 좁쌀(2홉)

右以水二大盞, 煎取一大盞, 下米煮粥, 入少鹽, 空心食之.

물 커다란 잔으로 2잔을 1잔 될 때까지 달여 쌀을 넣고 죽을 끓여 소금을 조금 넣어 빈속에 먹는다.

## 1.27. 食治脚氣諸方 | 음식으로 각기(脚氣)를 치료하는 각종 처방

夫脚氣者, 晉魏以前名爲緩風, 古來無脚氣名, 後以病從脚起, 初發因腫滿, 故名脚氣爾. 又有不腫而緩弱者, 行即卒倒, 漸至不仁, 毒氣陰上攻心, 便至危困, 急不旋踵. 寬延歲月, 然即緩風毒氣得其總稱矣. 此病狀證尤多, 經方備證, 今宜以食治之.

각기(脚氣)는 진위(晉魏) 이전에는 완풍(緩風)이라 하였고 옛날부터 각기란 이름은 없었다. 후에 병이 다리에서 시작하고 처음에는 붓는 것에서 발병하기 때문에 각기란 이름을 붙인 것이다. 또 붓지 않고 천천히 약해지는 것이 있으니 가다가 갑자기 넘어지고 점차 마비까지 된다. 독기가 심장까지 치밀어 공격하여 위태롭고 노곤하게 되며 병세가 급하면 죽음이 곧 닥친다. 된다. 오랜 세월 지속되기 때문에 완풍의 독기가 그 총칭을 얻게 된 것이다. 이 병의 증세는 더욱 많아 음식으로 치료하는 것이 좋다.

治脚氣腫滿喘促, 大小便澀, 郁李仁粥方.

각기로 붓고 숨이 가쁘며 대소변이 잘 나오지 않을 때 옥리인죽방(郁李仁粥方)을 쓴다.

郁李仁〔半兩去皮研〕粳米〔三合〕蜜〔一合〕生薑汁〔一蜺殼〕

옥리인〔0.5냥, 껍질을 제거하고 간 것〕 멍쌀〔3홉〕 꿀〔1홉〕 생강즙〔가막조개 껍데기〕

右先煮粥, 臨欲熟, 入三味攪令勻, 更煮令熟, 空心食之.

먼저 죽을 끓여 익을 때 3가지 양념을 고르게 섞어 다시 익을 때까지 끓인 후 빈속에 먹는다.

治脚氣, 心腹妨悶, 檳榔粥方.

각기로 가슴과 배가 답답할 때 빈랑죽방(檳榔粥方)을 쓴다.

檳榔〔一枚熟水磨令盡〕生薑汁〔半兩〕蜜〔半合〕粳米〔二合〕

빈랑〔1매, 물에 익혀 간 것〕생강즙〔0.5냥〕꿀〔0.5홉〕멥쌀〔2홉〕

右以水一大盞半, 先將米煮粥, 欲熟, 次下檳榔汁等, 更煮令熟, 空腹頓服.

물 커다란 잔으로 1.5잔에 쌀을 먼저 넣어 죽을 끓인 뒤 빈랑즙 등을 넣어 다시 끓여서 익힌 후 빈속에 단번에 먹는다.

治脚氣, 心胸壅悶, 氣促不食, 橘皮粥方.

각기로 가슴이 답답하고 기가 촉박하여 먹지 못할 때 귤피죽방(橘皮粥方)을 쓴다.

陳橘皮〔一兩湯浸去白瓢焙〕紫蘇莖葉〔一兩〕大腹子〔三枚〕桑根白皮〔一兩半〕生薑〔三分切〕粳米〔二合〕

진귤피〔1냥, 끓는 물에 담가 흰 속을 제거하여 말린 것〕자소경엽〔1냥〕대복자〔3매〕상근백피〔1.5냥〕생강〔3푼, 자른 것〕멥쌀〔2홉〕

右件藥, 細剉, 以水三大盞, 煮取一盞半, 去滓, 下米煮粥, 空心食之.

이 약들을 가늘게 썰어 물 커다란 잔으로 3잔에 넣어 1.5잔이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣어 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

治脚氣, 及風寒濕痺, 四肢攣急, 脚腫不可踐地, 牛膝煮鹿蹄方.

각기와 풍한습비(風寒濕痺)로 사지가 경련이 일면서 뻣뻣해져 다리로 땅을 밟을 수 없을 때 우슬자록제방(牛膝煮鹿蹄方)을 쓴다.

鹿蹄〔一具治如食法〕牛膝〔四兩去苗〕

사슴 발굽〔1개, 평소 먹는 방법으로 법제한 것〕우슬〔4냥, 싹을 제거한 것〕

右以豉汁同煮令爛熟, 入葱椒調和, 空心食之.

두시즙과 함께 푹 익힌 뒤 파·산초를 섞어 빈속에 먹는다.

- 又方

또 다른 처방

紫蘇子〔二兩擣令碎水二升研漉取汁〕粳米〔二合〕

자소자〔2냥, 찢어 부순 뒤 물 2되에 걸러 즙을 낸 것〕멥쌀〔2홉〕

右以紫蘇子汁, 煮作粥, 和葱豉椒薑, 空腹食之.

자소자 즙으로 죽을 끓여 파·두시·산초·생강을 섞어 빈속에 먹는다.

治脚氣衝心, 煩躁不安, 鯉魚膏方.

각기가 심장까지 치밀어 번조하여 불안할 때는 잉어고방(鯉魚膏方)을 쓴다.

鯉魚〔一頭重一斤者治如食法切〕蓴菜〔四兩切〕

잉어〔무게 1근 1마리, 평소 먹는 법으로 법제하여 자른 것〕순채〔4냥, 자른 것〕

右調和入豉汁中, 煮作羹食之.

두시즙에 고르게 섞어 국을 끓여 먹는다.

治脚氣, 頭面浮腫, 心腹脹滿, 小便澀少方.

각기로 얼굴이 붓고 가슴과 배가 팽창하며 소변이 잘 나오지 않을 때 처방

右以馬齒菜, 和少粳米醬汁, 煮作羹食之, 日三服.

마치채(馬齒菜)를 멥쌀죽에 섞어 국을 끓여 하루에 3번 먹는다.

治脚氣, 腎虛, 腰脚無力, 宜喫生栗子方.

각기로 신허(腎虛)하여 허리와 다리가 무력할 때 생울자방(生栗子方)이 좋다.

生栗子不限多少, 布袋盛, 懸令乾.

생밤을 양을 가리지 않고 포대에 담아 매달아 말린다.

右每日平明喫十餘顆, 次喫猪腎粥佳.

매일 날이 밝으면 10여개를 먹고, 그 다음 돼지 콩팥죽을 먹으면 좋다.

治風毒脚氣, 膝脛攣急, 骨節痛方.

풍독(風毒)이 든 각기, 무릎과 정강이가 경련이 일면서 뻣뻣해지며 골절통을  
치료하는 처방

豉心〔五升九蒸九曝〕

시심(5되, 9번 찌고 9번 말린 것)

右以酒一斗半, 浸經宿, 每取一小盞, 攪粥食之.

술 1.5말에 넣어 하룻밤 묵힌 뒤 작은 잔으로 1잔을 죽에 섞어 먹는다.

治脚氣上衝入腹方.

각기가 위로 치밀어 배로 들어갔을 때의 처방

獾猪肝〔一具去脂膜細切〕



수돼지 간(1개, 기름과 막을 제거하고 가늘게 자른 것)

右以蒜薑五味調和, 空心食之. 如食不盡, 分爲三兩遍食亦得,

마늘로 양념하여 빈속에 먹는다. 다 먹지 못한다면 2-3번 나누어 먹어도 좋다.

- 又方

또 다른 처방

水牛犢子頭蹄, 治如食法.

물소 송아지 발굽을 평소 먹는 것처럼 법제한다.

右蒸令極熟, 停冷, 任性食之.

이것을 푹 찌 익힌 뒤 잠시 식혀 임의로 먹는다.

## 1.28. 食治腰脚疼痛諸方 | 음식으로 허리와 다리 통증을 치료하는 각종 처방

夫脚腰痛者, 由腎氣不足, 受風邪之所爲也. 勞傷則腎虛, 虛則受於風冷, 與眞氣交爭, 故腰脚疼痛, 宜以食治之也.

허리오 다리에 통증이 있는 것은 신기(腎氣)가 부족하여 풍사(風邪)를 받았기 때문이다. 과로하여 상하면 신(腎)이 허하고 허하면 풍랭(風冷)을 받아 진기(眞氣)와 다투기 때문에 허리와 다리에 통증이 있는 것이니, 음식으로 치료하여야 한다.

治腎臟風冷, 腰脚疼痛, 轉動不得, 羊脊骨羹方.

신장(腎臟)이 풍랭(風冷)하여 허리오 다리에 통증이 있어 돌리지 못할 때 양척골갱방(羊脊骨羹方)을 쓴다.

羊脊骨〔一具槌碎〕葱白〔四握去鬚切〕粳米〔四合〕

양척골〔1개, 망치로 부순 것〕총백〔네 줌, 뿌리를 제거하고 자른 것〕멥쌀〔4홉〕

右以水七大盞, 煎骨取汁四大盞, 漉去骨, 每取汁二大盞, 入米二合, 及葱白椒鹽醬作羹, 空腹食之.

물 커다란 잔으로 7잔에 뼈를 넣어 커다란 잔으로 4-5잔 될 때까지 달여 뼈를 걸러낸 뒤 커다란 잔으로 2잔의 즙에 쌀 2홉과 총백·산초·소금·간장을 넣어 국을 끓여 빈속에 먹는다.

治下焦風冷, 腰脚疼痛, 轉動不得, 宜喫猪肚炙方.

하초풍랭(下焦風冷)으로 허리와 다리에 통증이 있어 돌리지 못할 때 저두구방(猪肚灸方)이 좋다.

猪肚〔一枚湯洗作炙〕酒〔一升〕附子〔半兩炮裂去皮臍杵末〕

돼지 밥통(1개, 끓는 물에 씻어 굽는다) 술(1되) 부자(0.5냥, 구워 껍질과 꼭지를 제거하고 절구로 가루낸 것)

右以椒葱鹽醬并酒, 附子末拌和, 煮作角炙, 空腹食之. 兼飲酒一兩盞, 勿令過度.

산초·파·소금·간장과 술에 부자 가루를 넣어 반죽하여 구운 뒤 빈속에 먹는다.  
술 1-2잔을 함께 마시되 과도하게 마시지 않는다.

治下焦風濕, 腰脚疼痛, 行李無力, 鼓酒方.

하초풍습(下焦風濕)으로 허리와 다리의 통증으로 무력할 때 시주방(鼓酒方)을 쓴다.

鼓〔二合〕附子〔半兩炮裂去皮臍擣末〕薤白〔一握切洗去滑〕川椒〔五十粒去目及閉口者〕

두시(2홉) 부자(0.5냥, 구워 껍질과 꼭지는 제거하고 찢어 가루낸 것) 구백〔한 줌, 잘라 씻어 매끄러운 것을 없앤 것〕천초(50립, 초목 및 입을 벌리지 않은 것은 제거한다)

右件藥相和, 炒至薤熟, 投於三升酒中, 更煎四五沸, 每取一小盞, 攪粥食之.

이 약들을 서로 섞어 부추가 익을 때까지 볶는다. 술 3되를 넣어 4-5번 다시 달인 뒤 작은 잔으로 1잔을 죽에 섞어 마신다.

治腎臟虛冷, 腰脚疼痛不可忍, 桂心酒粥方.

신장(腎臟)이 허랭하여 허리와 다리의 통증을 참을 수 없을 때 계심주죽방(桂心酒粥方)을 쓴다.

桂心〔半兩末〕好酒〔一升〕

계심(0.5냥 가루) 좋은 술(1되)

右暖酒和桂心末, 空腹分爲二服, 攪粥食之.

따뜻한 술에 계심 가루를 섞어 빈속에 2번 나누어 먹으며 죽을 섞어 먹는다.

治風濕痺, 腰膝疼痛, 牛膝葉粥方.

풍습비(風濕痺)로 허리와 다리에 통증이 있을 때 우슬엽죽방(牛膝葉粥方)을 쓴다.

牛膝葉〔一斤切〕米〔三合〕

우슬엽(1근, 자른 것) 쌀(3홉)

右於豉汁中相和, 煮作粥, 調和鹽醬, 空腹食之.

두시즙에 섞어 죽을 만들어 소금과 간장으로 간을 한 뒤 빈속에 먹는다.

治腰脚疼痛, 不可轉側, 梅實仁粥方.

허리와 다리 통증으로 돌리지 못할 때 매실인죽방(梅實仁粥方)을 쓴다.

梅實仁〔半兩研令細〕米〔二合〕

매실인(0.5냥, 가늘게 간 것) 쌀(2홉)

右煮米令半熟, 即下梅實仁相和, 攪令勻, 候熟, 空腹食之.

쌀을 끓여 반쯤 익힌 뒤 매실인을 고르게 섞어 익기를 기다린 뒤 빈속에 먹는다.

治腎臟風冷, 腰脚疼痛, 婆羅粥方.

신장(腎臟)이 풍령(風冷)하여 허리와 다리에 통증이 있을 때 파라죽방(婆羅粥方)을 쓴다.

牛膝〔一兩去苗剉碎酒浸一宿〕白麴〔四兩〕

우슬(1냥, 싹을 제거하고 썰어 부순 뒤 술에 담가 하룻밤 묵힌 것) 흰 밀가루(4냥)

右將牛膝於麴中拌, 作婆羅粥, 熟煮十沸, 濾出, 則以熟水淘過, 空腹頓食之.

우슬을 밀가루에 반죽하여 파라죽을 만들어 10번 끓여 꼭 익힌다. 이를 걸러내어 뜨거운 물에 데워 빈속에 단번에 먹는다.

治腎氣虛損, 腰脚疼痛, 羊腎餛飩方.

신기(腎氣)가 허손하여 허리와 다리에 통증이 있을 때 양신훈돈방(羊腎餛飩方)을 쓴다.

五味子 山茱萸 乾薑〔炮裂〕川椒〔去目及閉口者, 微炒去汗〕桂心〔各一兩〕

오미자 산수유 건강(불에 구운 것) 천초(초목이나 입이 벌어지지 않은 것은 쓰지 않는다. 약간 볶아 습기를 제거한다) 계심(각 1냥)

右件藥, 搗細羅爲散, 每日取羊腎一對〔去脂膜細切〕, 入散兩錢, 木臼內杵如泥, 作餛飩用, 和麴捻作餛飩, 以水熟者, 和汁食之.

이 약들을 가늘게 찢어 산을 만들어 매일 양의 콩팥 1쌍(기름과 막을 제거한 것)에 가루 2돈을 넣고 나무 절구에 진흙같이 찢어 소를 만들어 밀가루 반죽으로 만두를 빚는다. 물에 익힌 것을 즙과 함께 먹는다.

治腎氣虛冷, 腰脚疼痛, 轉動不得, 羊脊骨羹方.

신기(腎氣)가 허냉하여 허리와 다리에 통증이 있어 돌리지 못할 때 양척골갱방(羊脊骨羹方)을 쓴다.

羊脊骨〔一具搥碎以水一斗煎取三升〕羊腎〔一對去脂膜切〕羊肉〔二兩細切〕葱白〔五莖去鬚〕粟米〔二合〕

양척골(1개를 망치로 부수어 물 1말을 3되 될 때까지 달인다) 양의 콩팥(1쌍, 기름과 막을 제거하고 자른 것) 양고기(2냥, 가늘게 자른 것) 총백(5줄기, 뿌리를 제거한 것) 좁쌀(2홉)

右炒腎肉斷血, 即入薑葱五味, 然後添骨汁, 入米重煮成羹, 空腹食之.

피를 없앤 콩팥과 고기를 볶고 생강과 파 양념을 한 뒤 골즙을 첨가한 후 쌀을 넣고 다시 끓여 국을 만든다. 빈속에 먹는다.

## 1.29. 藥茶諸方 | 약차제방

治傷寒頭痛壯熱, 葱豉茶方.

상한으로 두통이 있고 열이 많을 때 총시차방(葱豉茶方)을 쓴다.

葱白(三莖去鬚) 豉(半兩) 荊芥(一分) 薄荷(三十葉) 梔子仁(五枚) 石膏(三兩搗碎) 茶末(三錢紫笋茶上)

총백(3줄기, 뿌리 제거한 것) 두시(0.5냥) 형개(1푼) 박하(30잎) 치자인(5매) 석고(3냥, 찢어서 부순 것) 차 가루(3돈, 자순차)

右以水二大盞, 煎取一大盞, 去滓, 下茶末, 更煎四五沸, 分二度服.

이 약들을 물 커다란 잔으로 2잔을 커다란 잔으로 1잔 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 차 가루를 넣고 4-5번 끓여 2번 나누어 마신다.

治傷寒頭疼煩熱, 石膏茶方.

상한으로 두통이 있고 번열이 있을 때 석고차방(石膏茶方)을 쓴다.

石膏(二兩搗末) 紫笋茶(碾爲末)

석고(2냥, 찢어서 가루낸 것) 자순차(맷돌에 간 것)

右以水一中盞, 先煎石膏末三錢, 煎至五分, 去滓, 點茶服之.

물 중간 크기의 잔으로 1잔에 먼저 석고 가루 3돈을 5푼이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 차에 타서 마신다.

治傷寒, 鼻塞頭痛煩躁, 薄荷茶方.

상한으로 코가 막히고 두통이 있으며 번조할 때는 박하차방(薄荷茶方)을 쓴다.

薄荷(三十葉) 生薑(一分) 人參(半兩去蘆頭) 石膏(一兩擣碎) 麻黃(半兩去根節)

박하(30잎) 생강(1푼) 인삼(0.5냥, 노두를 제거한 것) 석고(1냥, 찢어서 부순 것) 마황(0.5냥, 뿌리를 제거한 것)

右件藥剉, 先以水一大盞, 煎至六分, 去滓, 分二服, 點茶熱服之.

이 약들을 썰어 먼저 물 커다란 잔으로 1잔을 6푼이 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 2번 나누어 먹는다. 차에 타서 뜨겁게 먹는다.

治宿滯冷氣, 及止瀉痢, 硫黃茶方.

숙체된 냉기를 없애고 설사를 멎게 할 때는 유황차방(硫黃茶方)을 쓴다.

硫黃(三錢細研) 紫筍茶(三錢末) 訶黎勒皮(三錢)

유황(3돈, 가늘게 간 것) 자순차(3돈, 가루낸 것) 가리릅피(3돈)

右件藥相和令勻, 以水依常法煎茶稍熱服之.

이 약들을 서로 고르게 섞어 물로 차를 끓이는 법과 같이 만들어 조금 뜨겁게 마신다.

治腸風, 槐芽茶方.

장풍(腸風)에 괴아차방(槐芽茶方)을 쓴다.

嫩槐芽, 採取蒸過火焙, 如作茶法, 每旋取碾爲末, 一依煎茶法, 不計時候, 服一小盞, 兼療諸風極效.



어린 회화나무 싹을 채워하여 찌서 불에 말린 뒤 차를 만드는 버과 같이 만들어 필요할 때마다 맷돌아 갈아 차를 끓이는 법과 같이 만들어 때를 가리지 않고 작은 잔으로 1잔을 마신다. 여러 풍들을 치료하는 데에도 매우 좋다.

治風及氣補暖, 蘿摩茶方.

풍과 기에 따뜻함을 보할 때 나마차방(蘿摩茶方)을 쓴다.

右蘿摩葉, 夏採蒸熟, 如造茶法, 火焙乾, 每旋取礪爲末, 一依煎茶法, 不計時候服.

나마(蘿摩) 잎을 여름에 채취하여 찌서 익힌 뒤 차를 만드는 법과 같이 만들어 불에 말린다. 필요할 때 맷돌아 갈아 차를 끓이는 법과 같이 만들어 때를 가리지 않고 마신다.

治腸風, 兼去臟腑風濕, 皂莢芽茶方.

장풍(腸風)을 치료하고 장부(臟腑)의 풍습을 제거할 때 조각아차방(皂莢芽茶方)을 쓴다.

嫩皂莢芽, 蒸過火焙, 如造茶法, 每旋取礪爲末, 一依煎茶法, 不計時候, 入鹽花亦佳.

어린 조각 싹을 찢 뒤 불에 말려 차를 만드는 법과 같이 만들어 필요할 때 맷돌에 갈아 차를 끓이는 법과 같이 만들어 때를 가리지 않고 마신다. 소금버캐를 넣어도 좋다.

治風補暖, 石楠芽茶方.

풍에 따뜻함을 보할 때는 석남아차방(石楠芽茶方)을 쓴다.

嫩石楠芽, 採蒸熟火焙, 如造茶法, 每旋取礪爲末, 煎法如茶服之.

어린 석남 싹을 채취하여 찢 뒤 불에 말려 차를 만드는 법과 같이 만들어 필요 할 때 맷돌에 갈아 차를 끓이는 법과 같이 끓여 복용한다.

## 2.1. 해제

### 2.1.1. 개요

《태평성혜방》은 송(宋)나라 왕회은(王懷隱), 왕우(王祐) 등이 왕명을 받아 992년에 편찬된 100권의 종합 의서이다. 이 중 96-97권이 식치 관련된 부분이다.

### 2.1.2. 저자사항

저자 왕회은(王懷隱)은 북송의 의학가로 송주(宋州) 휴양(睢陽), 지금의 하남성(河南省) 상구(商丘) 출신이다. 처음에는 도사(道士)가 되어 의학에 정통하였는데, 송나라 태종(太宗) 태평흥국(太平興國) 연간 초(약 977년)에 환속하여 벼슬을 하였고, 후에 한림의관사(翰林醫官使)에 오르게 되었다. 당시 송나라 태종의 명으로 왕우(王祐), 정기(鄭奇), 진소우(陳昭遇) 등과 함께 《태평성혜방》을 편찬하였다.

### 2.1.3. 구성 및 내용

《태평성혜방》 권96-97은 식치 관련 부분으로 음식으로 각종 질병을 치료하는 처방으로 구성되어 있다. 권96에는 食治論을 먼저 서술하여 음식으로 치료하는 것에 대해 총론하였다. 섭생하는 사람들은 병의 원인을 파악하여 음식으로 다스리고, 음식으로 치료한 후에 낫지 않을 경우 약을 짓는다하여 음식을 이용해 병을 바로잡고 정신을 평온히 하며 질병을 제거하는 이유에 대해 밝혔다. 이어서 食治中風諸方(음식으로 중풍을 치료하는 각종 처방), 食治風邪癰癩諸方(풍사(風邪)와 전간(癰癩)을 음식으로 치료하는 각종 처방), 食治風熱煩悶諸方(음식으로 풍열과 번민을 치료하는 각종 처방), 食治三疝諸方(음식으로 세 종류 소증(疝證)을 치료하는 각종 처방), 食治水腫諸方(수종을 치료하는 각종 처방), 食治欬嗽諸方(음식으로 천식과 기침을 치료하는 각종 처방), 食治煩熱諸方(음식으로 번열을 치료하는 각종 처방), 食治霍

亂諸方(음식으로 객란을 치료하는 여러 가지 처방), 食治五噎諸方(음식으로 오열(五噎)을 다스리는 여러 가지 처방), 食治心腹痛諸方(음식으로 심복통을 치료하는 각종 처방), 食治一切痢疾諸方(음식으로 일체의 이질을 다스리는 각종 처방), 食治五痔諸方(음식으로 다섯 가지 치질을 치료하는 각종 처방), 食治五淋諸方(음식으로 다섯 가지 임질을 치료하는 각종 처방), 食治小便數多諸方(음식으로 소변이 잦고 많은 것을 치료하는 각종 처방) 등 14개 부문에 대한 처방을 서술하였다. 권97은 食治妊娠諸方(음식으로 임신했을 때 치료하는 각종 처방), 食治產後諸方(음식으로 산후를 치료하는 각종 처방), 食治小兒諸方(음식으로 소아를 치료하는 각종 처방), 食治養老諸方(음식으로 노인을 보양하는 각종 처방), 食治眼痛諸方(음식으로 눈의 통증을 치료하는 각종 처방), 食治耳鳴耳聾諸方(음식으로 이명과 귀먹은 것을 치료하는 각종 처방), 食治骨蒸勞諸方(음식으로 골증과 노열을 치료하는 각종 처방), 食治五勞七傷諸方(음식으로 오로증·칠상증을 치료하는 각종 처방), 食治虛損羸瘦諸方(음식으로 허손으로 마른 것을 치료하는 각종 처방), 補益虛損於諸肉中蒸蒸石英及取汁作食治法(허손을 보익하는 데 여러 고기를 찌고 석영을 달여 즙을 내어 음식을 만드는 치료법), 食治脾胃氣弱不下食諸方(음식으로 비위의 기가 약하여 음식을 먹지 못할 때 치료하는 각종 처방), 食治脚氣諸方(음식으로 각기(脚氣)를 치료하는 각종 처방), 食治腰脚疼痛諸方(음식으로 허리와 다리 통증을 치료하는 각종 처방), 藥茶諸方(약차제방) 등 14개 부문에 대한 처방을 서술하였다. 먼저 해당 질병에 대해 음식으로 치료하는 방법을 총론으로 서술하고, 각종 증후에 대해서 조목별로 식재료와 법제 방법 등을 적었다.

#### 2.1.4. 서지적 특성 및 가치

《태평성혜방》은 전체 100권, 1,670부문, 16,834조의 내용을 담고 있다. 1권은 醫, 診斷, 脈法, 권2-7은 약을 쓰는 방법과 소화 기관 등의 치료법, 권8-18은 傷寒, 熱病, 권19-93은 中風, 虛勞, 諸痛 등 각 부분별 병증과 치료 방법 등이 실려 있다. 권94-98은 養生, 丹藥, 酒藥, 補益, 食治 관련 부분이 실려 있다. 권99-100은 針灸 등에 관련된 내용을 서술하였다. 각 부문별로 병의 원인을 총론으로 싣고 병의 증세와 처방, 약의

제조방법 등을 차례로 실었는데, 그 내용이 매우 풍부하고 조리있게 서술되었다. 이 책은 북송 이전의 의서 및 당시의 민간 처방을 자세히 기록하고 있어 의학사에서 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 또한 조선과 일본에도 전해져, 조선의 《향약집성방(鄕藥集成方)》이 저술되는 데에도 큰 영향을 끼친 의서이다.

---

※ 참고문헌

- 李翊菲·孫曉生, 《太平聖惠方》“食治論” 卷中醫養生學思想解讀, 《廣州中醫藥大學學報》2014년 6기, 2014.

## 2.2. 일러두기

- 본 국역서는 《해외희귀중의고적선본》을 저본으로 국역하였다.
- 본문의 내용이 긴 경우 가독성을 위해 표시없이 임의로 개행하였다.
- 열람의 편의를 위해 속자나 이체자는 가능한 정자로 입력하였다.
  - 예시) 湿 → 濕
- 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.
  - 《》: 서적명
  - 〈〉: 편명
  - ㉔: 판독 안되는 글자
  - {}: 소자(小字)
  - {}: 음이 다른 한자어 병기
    - 예시) 나쁘게 꿀을 먹이는 것{惡芻}

## 출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 성혜방 식치 / 太平聖惠方 卷第九十六、九十七 食治

원저자 : 왕회은(王懷隱) 등

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[식치편] @ 한국한의학연구원

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

