『金匱要略』중 野菜와 穀食의 禁忌에 관한 硏究

大田大學校 韓醫科大學 原典學敎室
宋賢周·尹暢烈*

對於『金匱要略』中野菜及穀食之禁忌的硏究

大田大學校 韓醫科大學 原典學敎室
宋賢周·尹暢烈

『金匱要略』中言及一年十二個月中, 每個月都有應禁食的食品. 如正月應禁食葱, 二月應禁食水蓼, 三月應禁食小蒜等. 這是因爲, 與食品的性質相配的月分中進食該食品, 對人體有害. 『金匱要略』中言及酒與韮菜, 生葱與蜂蜜等飮食物, 不可一起食用. 因該食品若一起食用, 其食性對人體有害. 『金匱要略』中言及孕婦的飮食禁忌. 如過多食用蕓菜或蕪菁根等, 會使人生病; 若孕婦食用生薑, 易生六指兒.

綜上所述, 『金匱要略』中言及了多種飮食禁忌. 如對野菜和穀食的禁忌上, 要求一種食品不可長時間食用; 兩種或多種食品亦不可一起食用; 對於孕婦, 或者如夜晩等特定時間段, 也有不可進食的食品.

Ⅰ. 緖 論

飮食物의 食用衛生과 禁忌 등 諸般 事項은 예로부터 韓醫學에서 重要示해 온 問題이였고, 또한 우리의 先祖들은 果實菜穀 등 飮食物의 調理法과 食用法에 대하여 항상 一定한 法度를 强調하고 지켜왔었다. 일찍이 『素問·藏氣法時論』에서는 "五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充, 氣味合而服之, 以補精益氣."[1]한다고 하였고, 『素問·六節藏象論』에서는 "天食人以五氣, 地食人以五味. 五氣入鼻, 藏於心肺, 上使五色修明, 音聲能彰. 五味入口, 藏於腸胃, 味有所藏, 以養五氣, 氣和而生, 津液相成, 神乃自生."[2]한다고 하였으며, 『素問·生氣通天論』에서는 "陰之所生, 本在五味, 陰之五宮, 傷在五味."[3]한다고 하여 人間의 健康한 삶과 自然界의 다섯 가지 맛의 飮食 사이에 不可分의 重要한 關係가 있음을 밝혀 준 바가 있다.

後에 張仲景이 쓴 『傷寒雜病論』에서도 果實菜穀의 應用에 대하여 매우 重要示하였는데, 예를 들면 大棗·葱·薤白·粳米·米湯·漿水·米粉·苡仁·小麥·大麥·赤小豆·豆豉·大豆黃卷 등을 疾病治療에 자주 活用하곤 하였다[4]. 張仲景이 『傷寒雜病論』에서 韓醫學의 辨證論治의 體系를 最初로 確立하였다고 한다면, 그가 지은 다른 著書인 『金匱要略』은 "藥物療法"과 "飮食療法"을 서로 結合한 規範이라고 말할 수가 있다[5].

* 交信著者: 尹暢烈, 大田大學校 韓醫科大學 原典學敎室, 042)280-2601, yooncy@dju.ac.kr

1) 『黃帝內經素問』, 北京, 人民衛生出版社, 1995, p. 149.
2) 『黃帝內經素問』, 北京, 人民衛生出版社, 1995, p. 67.
3) 『黃帝內經素問』, 北京, 人民衛生出版社, 1995, pp. 21-22.
4) 游小林, 『試探仲景學說中的自然療法』, 成都, 成都出版社, 1991, p. 119.
5) 杜曉玲, 『金匱要略食療法·當代醫家論經方』, 北京, 中國醫藥出版社, 1993, p. 619.

-- 그리고 그 後에 "飮食療法"의 一代 大家라고 할 수 있는 孫思邈은 다시 "五臟所合法"·"五臟不可食忌法"·"五臟所宜食法"·"五味動病法"·"五味所配法"·"五臟病五味對治法" 등의 飮食衛生과 禁忌에 關한 學說을 提倡하였고, 李時珍도 "服藥食忌"에 關한 內容들을 整理한 바가 있는데, 이런 內容들은 대개가 『金匱要略』의 『禽獸魚蟲禁忌幷治篇』과 『果實菜穀禁忌幷治篇』의 內容을 바탕으로 하여 繼承 및 發展한 것이라고 할 수가 있다[6][7].

『金匱要略』의 『禽獸魚蟲禁忌幷治篇』과 『果實菜穀禁忌幷治篇』에서 言及하고 論述한 內容들은 現時代의 日常生活과 臨床治療에서도 注意해야 할 問題에 屬하고, 同時에 提示해 준 方劑들도 大體的으로 實用的인 價値가 있다고 할 수가 있다[8].

『金匱要略』의 『禽獸魚蟲禁忌幷治篇』과 『果實菜穀禁忌幷治篇』에서 비록 이와 같이 飮食物의 營養과 食用衛生 그리고 禁忌 등에 關하여 많은 內容과 原理들을 提示함으로써 後世의 韓醫學에 廣範圍하고 深刻한 影響을 미치긴 하였지만, 이 部分 內容들에 대한 보다 깊은 硏究와 臨床活用이 아직은 많이 未洽한 狀況이라 할 수 있다. 이에 著者는 『金匱要略』 중 『果實菜穀禁忌幷治篇』 중에서 野菜와 穀食에 관련된 禁忌의 內容에 대하여 몇몇의 參考書를 바탕으로 하여 校勘·字句解·考察의 方式으로 硏究하여 若干의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

Ⅱ. 硏究方法

본 論文은 『金匱要略』의 原文 順序에 따라 篇을 나누었으며, 校勘·字句解·考察의 順으로 硏究하였다.

가. 原文은 大星文化社에서 1984年度에 影印出版한 『仲景全書』를 底本으로 하였다.

나. 校勘과 字句解는 郭靄春과 王玉興이 編著한 『金匱要略校註語譯』(中國中醫藥出版社 1999)을 主로 參考로 하였다.

다. 字句解는 本文을 理解하는데 꼭 必要한 경우에 限하여 簡略하게 說明하였다.

라. 考察은 陳紀藩이 主編한 『金匱要略』(人民衛生出版社, 2002.)을 위주로 參考로 하였다.

Ⅲ. 硏究內容

正月勿食生葱하니 令人面生遊風이라

【國譯】 一月에는 파를 날로 먹지 말아라. 얼굴에 遊風이 생긴다.

【校勘】 令人面生遊風: 『千金』卷二十六第三에는 '面生'을 '面上起'라고 하였고, 『醫心方』卷二十九第四에는 '發宿病'이라 하였다.

【字句解】 遊風: 두 가지 說이 있다. 『千金方·面藥門』에 治面上風方이 나오는데 여기서 말하는 面上風이란 곧 鼻疱·面黶·粉刺 등을 가리키는 것이다. 이와 달리 病名을 가리키는 경우가 있는데 別稱으로 赤遊風·赤遊丹이라고도 한다. 赤遊風과 赤遊丹은 보통 脾肺燥熱로 인하여 發生하거나 또는 表氣不固하여 風邪가 腠理를 侵襲함으로써 風熱이 壅滯되고 營衛가 失調되어 發生한다. 血分에 壅滯되면 赤色을 띄므로 赤遊風이라 부르고, 氣分에 壅滯되면 白色을 띄므로 白遊風이라고 부른다. 흔히 갑자기 發作하여 遊走하면서 한곳에 머물러 있지를 않으며, 皮膚에 紅暈·光亮·浮腫이 보이는데 그 形態가 구름조각같이 보이며, 손으로 만져보면 堅實한 感이 있다. 自我感覺으로는 瘙痒·灼熱·麻木 등이 보인다. 보통은 口脣·眼瞼·耳垂·胸腹·背部 등에 잘 發生하고 全身의 기타 症狀은 잘 나타나지 않는 편인데, 경우에 따라서는 腹痛·腹瀉·嘔吐 등 症狀이 나타나기도 한다. 이 疾病은 現代의 血管性水腫에 該當되고 治療는 散風淸熱利濕法이 妥當하다.

【考察】 正月은 風氣가 發動되는 時期이므로 生葱을 많이 먹지 말아야 한다. 왜냐하면 葱은

6) 冉先德, 『金匱要略』, 北京, 中外文化出版公司·春秋出版社, 1988, p. 239.
7) 陳紀藩 主編, 『金匱要略』, 北京, 人民衛生出版社, 2002, p. 853.
8) 譚日强, 金匱要略淺述, 北京, 人民衛生出版社, 1981, p. 434.

味가 辛散하고 陽氣를 通하게 하면서 頭面으로 잘 올라가게 하는 特性을 갖고 있기에, 이때에 生葱을 먹으면 지나친 發散을 불러일으켜 오히려 風邪를 引動하여 頭面의 遊風을 招來할 수가 있기 때문이다.

二月勿食蓼하니 傷人腎이라

【國譯】二月에는 여귀를 먹지 말아라. 사람의 腎을 傷한다.

【字句解】蓼:『說文』에서는 蓼에 대하여 "辛菜, 蘸虞也"라고 하였다. 蓼는 잎이 辛香의 味를 띄므로 옛사람들이 調味料로 잘 使用하였다고 한다.

【考察】蓼에는 水蓼·馬蓼·毛蓼 등 여러 가지 種類가 있는데 보통 그 蓼의 莖을 먹는다. 二月은 肝木이 旺盛한 때인데다가 蓼의 味가 辛散하여 그 辛이 腎으로 잘 가고, 腎臟은 또 閉藏을 主하는 故로 이때에 蓼를 지나치게 먹게 되면 오히려 腎精을 損傷시키고 나아가서 肝木의 滋生繁榮에 影響을 미치게 된다.

三月勿食小蒜하니 傷人志性이라

【國譯】三月에는 작은 마늘을 먹지 말아라. 사람의 性品을 傷한다.

【字句解】小蒜: 일상에서 흔히 먹는 마늘을 말한다.

【考察】小蒜은 辛熱하고 臭濁하며 毒이 있어 奪氣傷神할 수가 있고, 또 三月은 陽氣가 이미 旺盛한 時期이므로 이때에 小蒜을 먹게 되면 사람의 腎志와 心性을 損傷시킬 수가 있다.

四月八月勿食胡荽하니 傷人神이라

【國譯】四月과 八月에는 胡荽를 먹지 알아라. 사람의 精神을 傷한다.

【校勘】勿食胡荽:『千金方』卷二十六의 第三에는 '胡'자 뒤에 '荽'자가 없고,『醫心方』에는 "勿食百草菜"라고 하였다.

傷人神:『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '傷人神'뒤에 "損膽氣, 令人喘悸, 脇肋氣急, 口味多爽"이란 열다섯 글자가 더 있다.

【字句解】胡荽: 元荽라고 主張하는 說과 大蒜이라고 主張하는 說이 있다. 具體的으로 李迂은『金匱要略廣注』에서 "騫使西域, 始得種歸, 故名胡荽. 今俗名元荽是也. 荽音綏."라고 主張하였고, 何任은『千金方』卷二十六과『外臺秘要』卷三十一에서 모두 葫로 되어 있다고 主張하였다.『玉篇』을 보면 葫는 곧 大蒜이다.

【考察】四月은 陽氣가 盛하면서 心火가 때마침 旺盛한 時期이고, 八月은 陰氣가 收斂되면서 肺氣가 때마침 旺盛한 時期이다. 胡荽는 辛溫하고 芳香走竄하는 特性이 있기에 이와 같이 잘 走散하는 飮食을 지나치게 먹게 되면 반드시 人神을 傷하게 되는데, 이는 心이 藏神하고 肺가 藏魄하는 까닭이다.

五月勿食韮하니 令人乏氣力이라

【國譯】五月에는 부추를 먹지 말아라. 사람의 氣力을 損耗시킨다.

【校勘】勿食韮:『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '勿食韮'뒤에 "損人滋昧"란 네 글자가 더 있고,『醫心方』에는 崔禹의 말을 引用하여 "不可食韮, 傷人目精"이라고 하였다.

令人乏氣力:『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '令人乏氣力'뒤에 "二月三月宜食韭, 大益人心."이란 말이 더 있다.『外臺秘要』에서는 또 崔禹錫의 말을 引用하여 "五月不可食韮, 傷人目精."이라고 하였다.

【考察】대저 韭菜는 봄에 먹으면 맛이 향기롭지만 五月이 되면 臭味가 매우 甚해지고 여름에 먹으면 臭味가 더욱 甚해지기에 먹지 않는 것이 가장 좋다. 脾는 惡臭하고 主四肢하는 故로 五月에 韮菜를 먹으면 사람으로 하여금 氣力이 떨어지게 한다.

그런데 現代 사람들을 보면 韭菜를 平素에 늘 먹는 야채로 삼고 있는데 이 條目에서는 五月에 韭菜를 먹으면 氣力이 떨어진다 하였으니 이 條目에 대해서는 보다 깊은 硏究가 必要할 것으로 思料된다.

五月五日勿食一切生菜하니 發百病이라

【國譯】五月五日에는 一切의 生野菜를 먹지 말아라. 여러 가지 病이 생긴다.

【校勘】勿食一切生菜: 『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '一切'뒤에 '生'자가 없고, 『醫心方』은 崔禹의 말을 引用하였는데 本文과 文字가 同一하다.

【考察】음력 5월 5일은 端午節로서 陽盛의 節令이므로 사람은 이때를 잘 타서 陽氣를 길러야 한다. 만약 이때에 生菜를 먹으면 苦寒으로 因하여 中焦가 損傷되어 天和를 伐하게 되는 故로 百病이 發生하게 되는 것이다. 그러나 이 條目에 너무 拘碍받을 必要는 없고 그때그때의 狀況에 따라 具體的으로 判斷해야 한다고 思料된다.

六月七月勿食茱萸하니 傷神氣라

【國譯】六月과 七月에는 茱萸를 먹지 말아라. 神氣를 傷한다.

【校勘】勿食茱萸: 『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '食'뒤에 '食'자가 하나 더 重複되었다. 사실 '茱萸'와 '食茱萸'는 같은 部類에 屬하지만 그 種은 각각 다른 것으로서 『千金方』의 말이 틀린 것은 아니다. 또 『本草綱目』卷三十二에서 李時珍은 "茱萸取吳地者入藥, 故名吳茱萸. 欅(食茱萸別名)形似茱萸, 惟可食用."이라고 說明한 바가 있다. 以上으로 보아 본 條目에 나오는 '茱萸'는 '食茱萸'를 가리키는 것임을 알 수가 있다.

傷神氣: 『千金方』에는 黃帝의 말을 引用하여 '傷神氣'뒤에 "令人起伏氣, 咽喉不通"이란 아홉 글자가 더 있다.

【考察】六月에는 陽氣가 盛하여 확 펼쳐져 있는 때이고, 七月은 陰氣가 微微하면서 收斂하려고 하는 때이니, 만약 이때에 辛熱走氣하는 茱萸를 먹는다면 곧 神氣를 損傷시킬 수가 있다.

八月九月勿食薑하니 傷人神이라

【國譯】八月과 九月에는 生薑을 먹지 말아라. 사람의 精神을 傷한다.

【校勘】傷人神: 『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '傷人神'뒤에 '損壽'라는 두 글자가 더 있다.

【考察】八月과 九月은 가을철에 該當되어 收斂과 淸肅을 主하는 때에 屬하고, 生薑은 味가 辛辣하여 많이 먹으면 지나치게 辛散走氣하게 할 수 있는 故로 肺를 瀉하고 人神을 損傷시키게 하는 것이다.

十月勿食椒하니 損人心하고 傷心脈이라

【國譯】十月에는 山椒를 먹지 말아라. 心臟을 傷한다.

【校勘】傷心脈: 『千金方』卷二十六의 第三에서는 黃帝의 말을 引用하여 '心脈'을 '血脈'이라고 하였고, 『高注金匱要略』에서는 '人脈'이라고 하였으며, 『醫心方』卷二十九의 第四에서는 『養生要集』의 內容을 引用하여 "十月不食椒, 令人氣痿."라고 하였다.

【考察】十月은 마침 心陽이 全持衛氣하는 때이고 또 蜀椒는 性이 熱하고 味가 辛辣하여 能히 走氣作心하므로 만약 이를 過食하면 心陽과 衛氣를 操作하여 消耗시킬 수가 있고, 나아가서는 心脈까지 耗損시킬 수가 있다.

十一月十二月勿食薤하니 令人多涕唾라

【國譯】十一月과 十二月에는 薤(염교)를 먹지 말아라. 눈물이나 침이 많이 나오게 된다.

【校勘】十一月: 『千金方』卷二十六에는 '十一月'앞에 '十月'이란 두 글자가 더 있다.

【考察】 生薤는 氣味가 冷滑하고 辛散하여 肺胃의 氣를 走失하게 할 수 있는 故로 이를 過食하게 되면 사람으로 하여금 코물이 많아지고 침이 많아지게 한다. 十一月과 十二月은 특히 추운 季節에 屬하므로 生薤를 먹기에는 더욱 適合하지 못하다.

『證類本草·卷二十八·薤』에서는 黃銑의 말을 引用하여 "四月不可食. 生食引涕唾."라고 하였고, 또 『食療』의 말을 引用하여 "三月勿食, 發熱病, 不宜多食."이라고 하였다. 程林은 '勿食薤'해야 하

는 것이 유독 十一月과 十二月뿐이 아니라고 하면서 孟銑과 『食療』의 說을 證據로 삼았는데 程林의 說이 보다 確實하다.

四季勿食生葵하니 令人飮食不化하고 發百病이라 非但食中이오 藥中皆不可用하니 深宜愼之니라

【國譯】四季節 共히 生葵를 먹지 말아라. 消化力이 弱해지고 여러가지 病이 생기게 된다. 다만 食品으로서만이 아니라 藥으로서 사용하는 것도 亦是 마찬가지이니 愼重을 기해야 한다.

【校勘】四季勿食生葵: 『千金方』卷二十六의 第三을 보면 黃帝의 말을 引用하여 "四季之月土旺時勿食生葵菜"라고 하였다.

百病: 『千金方』에는 '宿病'이라 하였다.

非但食中: 『千金方』에는 "非但食中, 藥中皆不可用, 深宜愼之"이라는 열네 자가 없다.

【考察】脾는 그 旺盛함이 寄於四時之季月하는 故로 四季에 生葵를 먹지 말아야 한다. 왜냐하면 生葵가 滑利한 性質이 있어 脾를 損傷시킬 수 있기에 만약 生葵를 먹으면 消化不良을 招來할 수가 있고, 나아가서 다른 疾病을 誘發할 수도 있다. 이와 같은 경우에는 飮食으로서도 適合하지 않을뿐더러 藥用으로도 마땅히 愼重해야 한다. 陸淵雷는 『金匱要略今釋』에서 "案此三句非但食中, 藥中皆不可用, 深宜愼之. 蓋總上文十一條而言, 非專指四季生葵也."라고 主張하였는데 可히 參考가 될 만하다.

時病差未健할새 食生菜하면 手足必腫이라

【國譯】流行病이 낫기는 했으나 아직 건강이 充分히 回復되지는 않았는데 生野菜를 먹으면 手足이 반드시 붓는다.

【校勘】時病差未健: 『千金方』卷二十六의 第三을 보면 黃帝의 말을 引用하여 '差'자 뒤에 '後'자가 하나 더 있다.

食生菜: 『千金方』에는 黃帝의 말을 引用하여 '生'자 뒤에 '靑'자가 하나 더 있다.

必腫: 『千金方』에는 黃帝의 말을 引用하여 '必'자 뒤에 '靑'자가 하나 더 있다.

【考察】時行熱病에 걸리고 나서 病이 다 나은 直後에, 아직 體力이 健壯하게 恢復되지 못한 狀態에서 바로 大量의 生菜와 生冷之品을 먹게 되면 脾陽을 損傷하여 脾陽이 不運함으로써 水濕이 肌膚에 滯留하게 되면서 반드시 手足의 浮腫이 發生하게 된다. 이 條目에서는 病後에 飮食을 잘 가려서 自制할 줄 알아야 함을 明示해주고 있다.

夜食生菜하면 不利人이라

【國譯】밤에 生野菜를 먹으면 人體에 좋지 않다. (大便不通)

【考察】밤에 苦寒의 生菜를 많이 먹으면 脾陽의 運化가 힘겨워지면서 消化에 不利한 影響을 미치게 된다.

十月勿食被霜生菜하니 令人面無光하고 目澁心痛하고 腰疼하고 或發心瘧하고 瘧發時에 手足十指爪皆靑하고 困委라

【國譯】十月에는 서리를 맞은 野菜를 날것으로 먹어서는 안 된다 얼굴에 光澤이 없어지고 눈이 꺼끌꺼끌해지며, 心痛이 있고 허리가 아프고 쑤시며, 혹은 心瘧을 앓게 된다. 心瘧을 앓게 되면 手足의 손톱, 발톱이 모두 파래지고 痿弱해진다.

【校勘】被霜生菜: 『千金方』卷二十六의 第三을 보면 黃帝의 말을 引用하여 '被霜'뒤에 '生'자가 없다.

面無光: 『千金方』에는 黃帝의 말을 引用하여 '面上無光澤'이라 하였다.

目澁心痛: 『千金方』에는 黃帝의 말을 引用하여 '目澁'뒤에 '心'자가 없다.

困委: 『千金方』卷二十六에는 黃帝의 말을 引用하여 '困痿'라고 하였다.

【字句解】心瘧: 『三因方』에 "病者心煩, 欲飮淸水, 反寒多, 不甚熱, 乍來乍去, 以喜傷心, 心氣耗散所致, 名曰心瘧."이라고 하였는데, 이로보아 心瘧이 곧 寒多熱少하는 瘧疾임을 알 수가 있고, 牝瘧과 類似한 것임을 알 수가 있다.

困委: 『廣雅釋詁』에 "困, 極也. 委, 頓也."라고 하였고, 『說文訓定聲履部』에 "委, 假借又爲痿."라

고 하였다. 따라서 困委는 곧 病이 甚하여 極度로 委頓한 狀態를 形容하는 말이다.

【考察】 十月은 初冬의 季節로서 역시 心陽이 衛氣를 主持하는 때에 屬하므로 차가운 서리를 맞은 生菜를 먹는 것은 適切하지 못한 것이다. 生菜는 본래 性이 冷한데다가 다시 서리를 맞고 나면 더욱 寒해지게 되니, 이와 같은 寒冷之物을 먹게 되면 能히 心陽을 損傷시킬 수 있는 故로 顔面의 血色이 나빠지고 光澤이 없어지며, 兩目이 乾澁하고 心胸部와 腰部의 痛症이 생기며, 甚至於는 그 客寒과 心陽이 相爭하면서 心瘧의 病證이 發生할 수가 있다. 心瘧이 發作할 때에는 手足의 十指와 十趾의 末端과 爪甲에 鬱血로 因한 靑紫色이 나타나게 되고, 精神 또한 困倦하고 委頓해진다.

蔥韭初生芽者는 食之傷人心氣라

【國譯】 파나 부추의 떡잎(처음 나온 새싹)을 먹으면 心氣를 傷하게 된다.

【考察】 辛熱한 蔥과 韭菜는 처음 싹트기 始作할 때에는 아직 成熟이 되지 않아 그 氣運이 抑鬱되어 아직 펴지지 못한 特性이 있으므로 心氣가 싫어하는 바가 된다. 따라서 이것을 먹었을 경우에는 사람의 心氣를 損傷시킬 수가 있다. 이 條目도 역시 너무 拘碍받지 말고 具體的인 狀況에 다라 判斷할 必要가 있다.

飮白酒食生韭하면 令人病增이라

【國譯】 白酒를 마시고 부추를 날 것으로 먹으면 病을 惡化시킨다.

【考察】 白酒는 濕이 생겨나게 할 수가 있고 韭는 熱로 하여금 動케 할 수 있는 故로, 白酒와 韭를 함께 먹으면 濕熱이 相合하면서 사람으로 하여금 濕熱의 病情이 보다 惡化되게 함으로써 喘咳·眩暈·沖氣와 같은 部類의 症狀을 招來할 수가 있다.

生蔥不可共蜜하니 食之殺人이오 獨顆蒜彌忌라

【國譯】 생파와 꿀을 함께 먹어서는 안 된다. 목숨을 잃게 된다. 큰 마늘은 더욱 이점에 주의하여 절대로 먹어서는 안 된다.

【考察】 生蔥은 蜂蜜과 함께 먹지 말아야 하는데, 만약 함께 먹은 後에는 사람으로 하여금 下利가 發生하게 하여 健康에 좋지 않은 影響을 미치게 된다. 그리고 獨顆蒜은 性味가 辛臭하므로 蜂蜜과 함께 먹는 것을 더욱 忌避해야 할 것이다. 『千金方』卷二十六의 第三에서는 黃帝의 말을 引用하여 "食生蔥卽啖蜜, 變作下利, 食燒蔥幷啖蜜, 擁氣而死."한다고 하였고, 『本草綱目·卷二十六·蔥』에서는 孫思邈의 말을 引用하여 '擁氣'를 '壅氣'라고 하였다.

棗和生蔥食之하면 令人病이라

【國譯】 대추와 생파를 함께 먹으면 病이 생긴다.

【考察】 李時珍은 棗에 대하여 "生棗, 氣味甘, 辛熱無毒, 多食令人寒熱, 凡羸瘦者不可食."한다고 하였고, 또 孫思邈의 말을 引用하여 "多食令人熱渴膨脹, 動臟腑, 損脾氣, 助濕熱."한다고 하였다. 이와 같은 棗를 生蔥과 함께 먹게 되면 사람의 五臟으로 하여금 調和를 잃게 하여 病에 걸리게 될 것이다.

生蔥和雄鷄雉白犬肉食之하면 令人七竅經年流血이라

【國譯】 생파와 수탉, 꿩, 흰개의 고기를 함께 먹으면 그 사람의 七竅로부터 여러 해 동안 피가 나오게 된다.

【校勘】 七竅經年流血: 『千金方』卷二十六에서는 "穀道終年流血"이라고 하였다.

【考察】 生蔥·雄鷄·雉鳥·白犬肉 등은 모두 大辛의 味와 溫熱의 性을 가져서 生內發火할 수 있는 飮食物들인데, 만약 이들을 함께 먹으면 血氣가 不和하게 되고 風熱을 動하게 하여 사람으로 하여금 七竅에 항상 出血症이 나타나게 할 수가 있다. 이 條目은 陰虛火旺한 사람에게 있어서 特히 조심해야 할 部分이다.

食糖蜜后에 四日內食生蔥蒜하면 令人心痛이라

【國譯】 糖蜜을 먹은 지 四日以內에 생파, 부추를 먹으면 心痛이 일어난다.

【校勘】 蒜: 徐蓉本과 程雲來 그리고 『醫宗金鑑』에서는 모두 '蒜'을 '韭'라 하였다.

【字句解】 糖: 糖은 곧 飴이고 餳이다. 『說文·食部』에 "飴, 米蘗煎也."라고 하였는데, 段玉裁는 이에 대하여 "以芽米熬之爲飴, 今俗用大麥."이라고 注釋하였다.

【考察】 糖·蜜은 生蔥·蒜과 그 性質이 相反되는 것으로서 만약 糖·蜜을 먹은 四日후에 다시 生蔥과 大蒜을 먹는다면 사람으로 하여금 心腹疼痛이 일어나게 할 수 있다. 이로부터 옛사람들이 食忌에 있어서의 조심성을 엿볼 수가 있다.

夜食諸薑蒜葱等하면 傷人心이라

【國譯】 밤에 여러 가지 생강, 마늘, 파 등을 먹으면 心을 傷하게 한다.

【考察】 사람의 氣는 낮에는 陽에 行하고 밤에는 陰에 行하기 때문에, 저녁에 生薑이나 마늘 또는 파와 같이 辛熱의 性質을 띤 飮食을 많이 攝取하게 되면, 가장 쉽게 心陽을 損傷시킬 수가 있고, 또한 心陽을 어지럽혀 動하게 함으로써 興奮하도록 刺戟하는 作用을 하게 되므로 不眠症이 나타날 수가 있다.

蕪菁根을 多食하면 令人氣脹이라

【國譯】 蕪菁根蘇을 많이 먹으면 氣脹을 일으키게 된다.

【校勘】 蕪菁根: 『本草綱目·卷二十六·蕪菁』에서는 蘇頌의 말을 引用하여 "蕪菁南北皆有, 四時常有, 春食苗, 夏食心, 秋食莖, 冬食根, 河朔多種, 以備饑荒."이라고 하였다.

【字句解】 氣脹: 動氣以脹하는 것을 말한다.

【考察】 蕪菁은 곧 蔓菁인데 다른 이름으로 九英菘 또는 諸葛菜라고도 부른다. 그 根과 葉은 苦溫辛甘의 藥性을 갖고 있고 食用으로 쓸 수가 있으며, 특히 羊肉과 함께 먹으면 맛이 아주 좋은데, 主로 北方地域에서 널리 栽培되고 있다. 그러나 이것을 많이 먹게 되면 動氣壅中의 結果를 招來하게 되어 사람으로 하여금 氣脹을 앓게 할 수가 있다.

薤不可共牛肉作羹하니 食之成瘕病이오 韭亦然이라

【國譯】 염교는 쇠고기와 함께 국을 끓여 먹어서는 안 된다. 瘕病이 된다. 부추도 이와 같다.

【考察】 薤白과 韭 그리고 牛肉을 함께 넣어 고기국을 끓여 먹는 것은 適切하지 못한 것으로, 혹 그렇게 먹었을 경우에는 消化하기 어렵게 되어 瘕積의 病證을 일으킬 수가 있다.

蓴多하면 病動痔疾이라

【國譯】 순채를 많이 먹으면 痔疾이 생긴다.

【校勘】 病: 『千金方』卷二十六에는 '病'자가 아닌 '食'자로 되어 있는데, 이것이 보다 妥當하다고 본다.

【字句解】 蓴: 蓴은 곧 蒓이다. 水葵 또는 鬼葵라고도 稱하고 흔히 南方의 湖澤안에서 生長하는데, 質이 嫩한 것은 口感이 柔滑하여 羹으로 만들어 먹을 수가 있다.

【考察】 蓴은 곧 蒓菜로 그 性質이 甘寒한데다가 至極히 滯膩한 탓으로 흔히 사람으로 하여금 氣壅이 發生하게 하고, 甚至於는 胃氣를 敗하게 하고 動하게 하여 腹部의 冷痛을 惹起시키며 廣腸의 血脈瘀滯를 招來하여 痔疾이 發生하게 할 수가 있다.

野苣不可同蜜食之하니 作內痔라

【國譯】 들상치는 꿀과 함께 먹서는 안 된다. 內痔疾이 된다.

【字句解】 野苣: 『本經』에서는 이를 苦菜라고 稱하였고, 또 荼草·苦苣·苦賁·天香菜라고 稱하기도 하였다. 『本草綱目』卷二十七에서는 『桐君藥錄』의 內容을 引用하여 "苦菜三月生, 扶疏. 六月花從葉出. 莖直花黃. 八月實黑, 實落根復生, 冬不枯."라고 說明하였다. 程林은 "野苣, 苦菜也, 性苦寒, 能治痔, 與蜜同食, 復生內痔, 物性相忌, 則易其性也."라고 說明하였고, 李迄은 "一苦一甘, 性味相反."이라고 說明하였다.

【考察】 野苣는 苦寒하고 無毒한 것으로 能히 內痔를 治療할 수가 있다. 李時珍은 陸文量의 『菽園雜記』를 引用하여 野苣에 대하여 "凡病痔者, 宜用苦苣菜, 或鮮或乾, 煮至熟爛, 連湯置器中, 橫安一板坐之, 先熏行洗, 冷卽止. 日洗數次, 屢用有效."한다고 說明한 바가 있다. 그리고 蜂蜜은 熟하게 하면 性이 溫하여져서 많이 먹게 되면 여러가지 風濕熱을 發生시킬 수가 있다. 따라서 만약 野苣를 이런 蜂蜜과 함께 하여 먹게 되면, 物性이 相忌하여 陽熱을 逼迫하여 廣腸으로 내려가게 함으로써 內痔가 發生하기가 쉽다. 孫思邈은 일찍이 蜜은 "不可與生葱萵苣同食, 令人利下."한다고 말한 바가 있는데 역시 參考가 될 만하다.

白苣不可共酪同食하니 作蠶蟲이라

【國譯】 흰상치를 酪과 함께 먹어서는 안 된다. 蟲이 생긴다.

【校勘】 作蠶蟲: 『千金方』卷二十六의 第三에는 黃帝의 말을 引用하여 '必作蟲'이라고 하였다.

【字句解】 白苣: 石苣 또는 生菜라고 부르기도 한다. 『本草綱目』卷二十七을 보면 石苣에 대하여 "處處有之, 似萵苣而卟色白, 折之有白汁. 正二月下種, 四月開黃花如苦蕒, 結子亦同."이라고 說明하였다.

蠶: 『集韻·入聲識第二十四』에 "蠶, 蟲名."이라고 하였다. 本文에서는 蟲食病을 가리키고 있다.

【考察】 白苣는 味가 苦하고 性이 寒하며, 乳酪은 味가 甘하고 性이 熱하기에, 만약 이들을 함께 먹게 되면 一寒一熱한 特性으로 말미암아 濕이 생겨하게 되는데, 濕이 形成되면 곧 蝕蠶이 생겨나게 된다. 그런 故로 함께 먹는 것은 不可하다.

黃瓜食之하면 發熱病이라

【國譯】 黃瓜(오이)를 많이 먹으면 熱病이 생긴다.

【字句解】 黃瓜: 李迄은 黃瓜에 대하여 "『月令』'仲夏王瓜生'. 今俗稱黃瓜, 以色名也, 有毒."이라고 하였다.

【考察】 黃瓜는 다른 이름으로 胡瓜라고도 하고, 藥性이 甘寒하고 小毒이 있으며, 생으로나 익혀서 먹을 수가 있는데 단지 많이 먹어서는 안 된다. 李時珍은 黃瓜에 대하여 孟銑의 말을 引用하여 "不可多食, 坳寒熱, 多瘧病, 積瘀熱, 發熱氣, 令人虛熱上逆少氣, 損陰血, 發瘡疥脚氣, 腫百病. 天行病後, 不可食之. 小兒切忌, 滑中生疳蟲, 不可多用醋."한다고 說明하였는데 可히 參考할 만하다. 現代에서는 黃瓜를 普遍的인 飮食으로 삼는데 그래도 過量으로 먹어서는 좋지 않다.

葵心不可食하니 傷人이오 葉尤冷하고 黃背赤莖者는 勿食之라

【國譯】 葵(당아욱)의 蕊은 먹어서는 안 된다. 사람을 傷한다. 잎은 더욱 冷하다 잎의 뒤가 노랗고 줄기가 붉은 것은 먹어서는 안 된다.

【字句解】 葵心: 葵菜의 속에 있는 부드러운 部分를 말한다.

【考察】 葵心은 곧 葵菜心이다. 冬葵葉의 嫩心과 黃背之葉 그리고 赤莖인 者는 모두 毒이 있고, 또 그 性質이 苦하고 滑冷하므로 먹고 난 뒤에는 脾胃와 心의 陽氣를 損傷시킬 수 있는 故로 適切하지 못한 飮食이다.

李時珍은 이에 대하여 孟銑의 말을 引用하여 "其性雖冷, 若熱食之, 令人熱悶動風氣. 四季月食之, 發宿疾. 天行病後食之, 令人明. 霜葵行食, 動五種留飮, 吐水. 凡服百茅忌食其心, 心有毒也. 黃背紫莖者勿食之, 不可合鯉魚黍米共食, 害人."한다고 하였고, 또 말하기를 "凡被狂犬咬者, 永不可食, 食之卽發. 食葵須用蒜, 無蒜勿食之."하라고 說明한 바가 있는데 모두 參考할 만하다.

胡荽久食之하면 令人多忘이라

【國譯】 胡荽는 오래 먹으면 記憶力을 해친다.

【考察】 胡荽는 辛溫走竄하고 散氣開竅하는 性質이 있기에 오랫동안 먹게 되면 心力을 損傷 및 消耗케 하고 사람으로 하여금 健忘症에 걸리게 할 수가 있다.

病人不可食胡荽及黃花菜라

【國譯】患者는 胡荽나 黃花菜를 먹어서는 안 된다

【字句解】黃花菜: 『本草綱目』卷二十七의 記錄을 보면 "黃瓜菜, 又名黃花菜……二月生苗, 田野遍有, 小和如芥. 三四五開黃花. 花與莖葉幷同地丁, 但差小耳……野人茹之, 亦采以飼鵝兒. 氣味甘, 微苦, 微寒, 無毒. 主治通結氣, 利腸胃(汪穎)."한다고 하였고, 또 何任은 『金匱要略校注』에서 "黃花菜, 又名金針菜, 由萱草花晒乾而成."이라고 하기도 하였다.

【考察】胡荽는 性質이 辛溫하여 氣血을 消耗시킬 수가 있고 黃花菜는 味가 苦辛하여 破氣耗血하는 作用이 있기에 氣血兩虛한 病人으로서는 먹어서는 안 되는 飮食에 屬한다.

芋不可多食하니 動病이라

【國譯】芋(토란)은 많이 먹어서는 안 된다. 病이 생긴다.

【校勘】動病: 李注本에는 '病'을 '氣'라고 하였고, 『本草綱目·卷二十七·芋』에서는 蘇恭의 말을 引用하여 "多食動宿冷."한다고 하였고, 나아가서 또 寇宗奭의 말을 引用하여 "多食難剋化, 滯氣困脾."한다고 하였다.

【考察】芋는 消化가 잘 되지 않고 滯氣困脾함으로써 脹滿이 發生하게 하는 飮食으로서 많이 먹게 되면 腸胃疾患을 앓기가 쉽다.

妊娠食薑하면 令子餘指라

【國譯】妊婦가 生薑을 먹으면 태어나는 아이가 손가락이 육손이가 되기 쉽다.

【字句解】令子餘指: 餘는 더 많다는 意味다. 따라서 餘指란 손가락이 正常人보다 하나가 더 많다는 뜻이다. 『醫心方』卷二十九의 第四를 보면 『養生要集』의 말을 引用하여 "婦人任身, 勿食生薑, 令子餘指."라고 하였고, 程林은 "餘指, 六指也. 薑形如列指, 物性相感也."라고 하였다.

【考察】이 條目은 사실 妊娠후의 "胎敎"와 "胎養"에 관한 內容에 屬한다. 妊娠婦가 보고 생각하는 바와 其他의 心理狀態 등은 모두 胎兒에게 一定한 作用을 미쳐 胎兒의 先天 發育에 여러 가지 影響을 끼칠 수가 있기 때문에 古人들은 妊娠婦의 精神心理의 素因을 매우 强調하여 왔다. 만약 妊娠婦가 生薑을 먹을 때에 마음속으로 그 生薑의 모습이 마치 손가락이 갈라진 것과 같다는 感을 갖게 된다면, 자기가 妊娠한 자식의 손가락도 生薑과 같은 모습을 하고 있을 거라는 聯想을 하게 될 것이다. 비록 이와 같은 마음의 感應이 반드시 胎兒의 發育 畸形을 招來한다고는 말할 수가 없지만, 妊娠期間의 飮食營養問題를 重要示하지 않을 수는 없는 것이다. 그런 故로 後世의 醫家들은 흔히 生薑을 妊娠期間 중의 禁忌藥으로 삼고 있는데, 이는 一定한 硏究價値가 있는 問題이지 결코 한마디로 否定할 수 있는 問題는 아니라고 思料된다.

蓼多食하면 發心痛이라

【國譯】蓼(여귀)를 많이 먹으면 心痛이 생긴다.

【校勘】發心痛: 李注本에는 '痛'을 '病'이라 하였다.

多食: 『千金方』卷二十六에서는 黃帝의 말을 引用하여 '多食'을 '食過多有毒'이라고 하였다.

【考察】蓼의 열매는 辛溫의 性質이 있어서 많이 먹게 되면 心氣와 心血을 損傷시킬 수가 있기에 結果的으로 사람으로 하여금 心氣痛을 앓게 할 수가 있다.

蓼和生魚食之하면 令人奪氣하고 陰咳疼痛이라

【國譯】여귀를 날생선과 함께 먹으면 脫氣되고 睾丸이 疼痛하게 된다.

【校勘】陰咳: 李注本에는 '咳'를 '核'이라 하였고, 『千金方』과 『醫心方』에서도 모두 '核'이라고 하였다. 丹波元簡은 "陰核, 卽陰丸也."라고 注釋하였다.

【字句解】陰咳: 肺氣가 奪失되어 發生하는 咳를 陰咳라고 稱한다. 그리고 氣가 壅逆되어 發生하는 咳는 陽咳라고 稱한다. 奪자와 脫자는 서

로 通한다.

【考察】蓼子와 生魚를 함께 먹게 되면 蓼子의 降氣하는 性質과 生魚의 寒冷한 性質로 因하여 사람으로 하여금 肺氣의 脫失을 일으키게 하는데, 이와 같은 肺氣의 脫失이 發生되면 곧 陰咳疼痛의 病症이 나타나게 된다.

芥菜不可共兎肉食之하니 成惡邪病이라

【國譯】芥菜(갓)는 토끼고기와 같이 먹어서는 안 된다. 惡病이 된다.

【字句解】邪: 『廣韻·麻·第九』에 "邪, 鬼病."이라고 하였고, 『諸病源候論·卷二·鬼邪候』에 "凡邪氣鬼物所爲病也, 其狀不同, 或言語錯繆, 或哭驚走, 或癲狂昏亂, 或喜怒悲笑, 或懼如人來逐, 或歌謠咏嘯, 或不肯語."한다고 說明하였다.

【考察】芥菜는 氣味가 辛熱하고 香이 强烈하여 發散하는 特性이 强하므로 이를 많이 먹게 되면 사람의 眞元神氣를 耗散할 수가 있으며, 또 兎肉은 酸冷甘寒의 性質이 있어 芥菜와는 物性이 아주 相反되기에 서로 함께 먹을 수 없는 飮食에 屬한다. 만약 그렇게 하지 않고 함께 먹은 경우에는 고약한 邪病이 發生하게 된다.

小蒜多食하면 傷人心力이라

【國譯】小蒜을 많이 먹으면 사람의 心力을 傷하게 된다.

【校勘】傷人心力: 李注本에는 '人'자 뒤에 '心'자가 없다. "

【考察】小蒜은 辛溫하여 散氣하는 性質이 있기에 많이 먹게 되면 사람의 心力을 損傷시킬 수가 있다.

食躁式躁方

豉 濃煮汁飮之라

【國譯】食燥(食後에 가슴이 울렁거리고 吐하고 싶으나 吐할 수 없는 경우)를 다스리는 處方.

豉를 달인 진한 汁을 服用한다.

【校勘】食躁式躁: 原文의 '式躁'는 醫統本·明仿宋本·兪橋本·『論注』·『直解』·『金鑑』에서 모두 '或躁'라고 하였다. 丹波元簡은 다시 이'食躁或躁'에 대하여 "此方介於菜類方法中, 則亦當治菜毒方. 考『醫心方』引『葛氏方』云 '治食諸菜中毒, 發狂煩悶, 吐下欲死方, 煮豉汁, 飮一二升.'竊想葛氏所擧, 本是仲景原文. 而今作食躁或躁者. 係於文字訛脫, 或是'食菜煩躁'四字之誤也."라고 注釋하였다. 李彣과 程林도 모두 '食躁'라는 '躁'자가 잘못된 것이라고 主張하고 있지만 아쉽게도 引證의 根據를 提示하지는 않았으며, 吳謙은 또 '食躁或躁'를 "今之食後時或惡心, 欲吐不吐之病"이라고 여기고 있는데 어떤 緣由로 이와 같이 注釋을 하였는지 推測할 길이 없다.

【考察】食躁란 菜蔬를 먹어서 中毒되거나 또는 腥臊之物을 먹음으로 因하여 煩躁 및 嘈雜悶亂의 症狀이 나타나는 것을 말하는데, 이는 飮食이 胃에 들어간 후에 胃中에 虛火가 膈脘으로 上浮하면서 나타나는 症狀이라 할 수 있다. 이와 같은 症狀은 飮食과 相關없이도 나타날 수가 있는데, 모두가 陰虛로 火가 생겨 脘膈 部位를 上衝하면서 나타나는 證候에 屬한다.

豉는 能히 滋陰解毒하고 降火止躁할 수가 있으므로 이를 진하게 달여서 마시면 煩躁의 症狀이 다스려질 수가 있다.

誤食鉤吻殺人解之方

鉤吻與芹菜相似하니 誤食之하면 殺人이라 解之方이라

肘後云 與菜萸食芹相似라

薺八兩

上一味를 水六升으로 煮取二升하야 溫分二服이라 鉤吻生地傍無它草하니 其莖有毛者는 以此別之라

【國譯】鉤吻은 芹菜와 아주 비슷하기 때문에 잘못하여 먹으면 목숨을 잃는다. 잘못하여 먹은 경우의 다스리는 處方.

薺八兩

以上 一味를 물 六升으로 二升이 되게 달여 두 번에 나누어 溫服한다. (『肘后』에 鉤吻이 자라는 부근 땅에는 곁에 다른 풀은 자라지 않고, 그 줄기에는 털이 있어서 다른 것과 구별할 수가 있다고 하였다.)

【校勘】二升: 『本草綱目』에는 '三升'이라 하였고, 『證類本草·卷九·薺苨』에도 이와 同一하다.

二服: 『本草綱目』에는 '五服'이라 하였고, 『千金』卷二十第二에는 "服薺苨解鉤吻毒, 日三夜二."라고 하여 '五服'으로 되어 있다.

【字句解】誤食鉤吻殺人解之方: 본래 本文에 없었는데 目錄에 根據하여 補充하였다.

鉤吻: 鉤吻은 곧 지금의 毛莨이다. 『廣雅·釋草』에 "莨, 鉤吻也."라고 하였고, 『本草經集注』卷五에서 陶弘景은 "或云鉤吻是毛莨."이라고 하였으며, 『本草綱目』卷十七에서 李時珍은 毛莨에 대하여 "俗名毛堇, 似水堇而有毛也."라고 說明하였다.

【考察】鉤吻은 藥性이 辛溫하고 大毒이 있다. 鉤吻이라는 이름은 이것이 입에 들어가기만 하면 바로 咽喉에 박혀 들어간다는 意味에서 생겨난 것이다. 鉤吻은 別名으로 毛莨·水莽草·野葛·胡蔓草·斷腸草 등으로도 불리며, 들에 蔓生하는 植物에 屬하고, 흔히 嶺南에 많이 난다.

鉤吻에 中毒되었을 때의 症狀에 대하여 『千金要方』에서는 "困欲死, 面青口噤, 逆冷身痺" 등으로 言及하고 있다.

薺苨는 山과 들에 나는 多年生草에 屬하고, 俗名으로는 甜桔梗이라고 부르며, 『神農本草經』에서는 薺苨가 瘡毒·疔腫·蛇蟲咬傷을 治療할 수가 있고 蠱毒·箭毒·鉤吻毒·百藥毒·五石毒을 解毒할 수 있다고 하였는데, 이로 보아 薺苨가 解毒藥에 屬하고 甘寒生津하고 淸熱解毒하는 效能이 있음을 알 수가 있다.

誤食水莨菪中毒方이라

菜中有水莨菪하니 葉圓而光하면 有毒이라 誤食之하면 令人狂亂하니 狀如中風하고 或吐血이라 治之方이라

甘草煮汁 服之卽解라

【國譯】野菜中에는 水莨菪이라는 것이 있는데 잎이 둥글고 光澤이 있으며 毒을 지니고 있다. 이것을 잘못하여 먹으면 發狂하고 마치 그 모양이 中風과 같으며 혹은 吐血을 한다. 이 경우를 다스리는 處方

甘草를 달여 그 汁을 服用하면 이내 낫는다.

【字句解】誤食水莨菪中毒方: 이는 본래 本文에 없었던 것인데 目錄에 근거하여 보충하였다.

水莨菪: 물가에 나는 莨菪을 말하는데, 『本經』에는 "莨蕩子, 多仞令人狂走……走及奔馬."라고 記錄되어 있고 『本草圖經』에서는 天仙子라고 稱하였는데 莨菪과 阿托品 成分을 含有하고 있다. 『輯義』에는 "水莨菪, 卽是石龍芮."이라고 記錄되어 있는데 잘못된 것이 아닐까 思料된다.

中風: 여기에 나오는 中風은 곧 狂亂함을 이르는 말이다. 『後漢書·朱浮傳』에도 "中風狂走."라는 表現이 있다.

【考察】菜蔬 안에 섞여있는 莨菪의 苗葉을 잘 못 먹었을 경우에는 熱毒이 大發하게 되어 昏人神明하면서 散心氣하게 되는 故로 사람으로 하여금 狂亂케 하는데, 이때에는 마치 風魔가 들어 發狂하듯이 血隨氣涌하여 吐血이 發生하게 된다. 甘草가 解毒淸熱하는 效能이 있으므로 이로써 莨菪의 毒을 解하는 것이다.

誤食芹菜中龍精毒方이라

春秋二時에 龍帶精入芹菜中할새 人偶食之爲病하니 發時手背腹滿하고 痛不可忍하니 名蛟龍病이라 治之方이라

硬糖二三升

上一味를 日兩度服之하야 吐出如蜥蜴三五枚하면 差라

【國譯】봄과 가을 두 철에 뱀이나 龍이 芹菜 안에 들어가 産卵한 것을 사람이 잘못하여 먹으면 病이 된다. 發病時에는 손이 파래져고 배가 滿痛하여 참을 수가 없게 되는데, 이것은 蛟龍病이다. 이것을 다스리는 處方

硬糖二三升

以上 一味를 하루에 두 번 服用한다. 蜥蜴(도마뱀)과 같은 것 三~五個 吐出해내고서 낫는다. (芹菜는 못이나 늪지대 구렁창 등에서 자란다. 아마도 도마뱀 살무사나 뱀이 봄철이나 가을철에 交尾하여 芹菜에 遺精하는 것이거나 産卵하는 경우가 있는 것 같다. 더구나 뱀은 芹菜를 좋아하기 때문에 그럴 가능성도 있다. 外臺에는 蛟龍은 子를 芹菜에 낳는다. 잘못하여 먹으면 뱃속에서 새끼가 생긴다. 飴, 粳米, 行人, 乳餅을 끓여 죽으

로 만들어 먹으면 그 새끼들 吐出해 낸다. 아주 效果가 있다J고 하였다. 張仲景은 硬糖(얼음사탕)으로 고쳤으나 本草에는 硬糖은 없다. 아마 粳米, 飴糖이라 해야 할 것이다. 粳米나 飴糖은 味甘하며 甘에는 解毒作用이 있다.

【校勘】 龍帶精入芹菜中: 吳謙은 本文에서 言及되는 龍精에 대하여 "芹生波澤之中, 蛟龍雖變化莫測, 其精焉能入此. 大抵是蜥蜴虺蛇, 春夏之交, 遺精於此耳. 且蛇嗜芹, 尤爲可證."이라고 注釋하였다.

手背: 李注本에는 '背'를 '靑'이라고 하였다.

各: 李注本에는 '各'을 '名'이라고 하였다.

【字句解】 誤食芹菜中龍精毒方: 이는 본래 本文에 없었던 것인데 目錄에 根據하여 補充하였다.

硬糖: 『本草』에는 '硬糖'이란 말이 나오지 않는다. 丹波元簡은 이에 대하여 "案劉熙釋名云, 糖之淸者曰飴, 形怡怡然也, 稠者曰餳, 强硬如錫也. 時珍云, 古人寒食多食餳, 故醫方亦收用之明硬糖, 卽是餳, 程注(當是粳米飴糖無疑)殆矣."라고 注釋하였고, 尤堅은 또 "糖卽餳字, 飴弱於餳, 故飴有膠飴, 餳有硬餳也."라고 解釋하였다. 이상으로 보아 '硬糖'은 마땅히 '飴糖之稠硬者'를 말하는 것이 分明하다. 『詩·周頌·有瞽篇』鄭『箋』을 보면 "賣餳者"라는 말이 나오고, 『釋文』에는 "餳卽餹也."라고 하였는데, '餹'字는 『方言』十三에서 最初로 보이는 글자로 옛날에는 오직 '餳'이라고만 使用하였다. '餳'字가 從易聲하기에 그 音이 '餹'으로 轉換된 것이다.

【考察】 『本草綱目·飴糖』을 보면 蛟龍病에 대하여 『金匱要略』의 말을 引用하여 "凡人正二月食芹菜誤食蛟龍精者, 爲蛟龍病, 發則似痛, 面色靑黃, 每服寒食散五合, 日三服, 吐出蛟龍有兩頭可驗. 吐蛔者, 勿用."하라고 하였다.

예로부터 蛟龍에 대한 傳說은 있으나 단지 想像중의 神話에서만 言及되는 것이기에 確認할 길은 없는 것이다. 이 條文의 原文에 따르면 治療藥을 服用한 後에 "吐出如蜥蜴三五枚"한다고 하였는데, 이로 보아 이는 蛟龍이 아님을 證明해 주고 있다. 비록 蛟龍이라고 말하고는 있지만 사실은 蜥蜴類의 寄生蟲의 一種에 지나지 않는 것이라고 할 수가 있는데, 大體的으로 蜥蜴虺蛇 따위들이 芹菜위에다가 遺精한 것이라고 볼 수가 있다. 그리고 寄生蟲病이 發生할 때에는 手背腹滿과 痛不可忍 등의 症狀이 나타나는 故로 甘緩解毒作用이 있는 硬糖으로 治療하면 治癒가 되는 것이다.

『諸病源候論·積聚病諸候』에도 "蛟龍病候"에 대한 記錄이 있는데, "蛟龍病者, 云三月八月, 蛟龍子, 生在芹菜上, 人良芹菜, 不行隨食入人腹, 變成蛟龍, 其病之狀, 發則如癲."이라고 하였다. 이 또한 參考가 될 만한 內容이라 할 수 있다.

食苦瓠中毒治之方이라

黍穰煮汁을 數服之解라

【國譯】 苦瓠를 먹고 中毒된 경우를 다스리는 處方.

黍穰(黍穰 ' 기장의 줄기로 해야 한다.)의 달인 汁을 몇 차례 服用하면 낫는다.

【校勘】 黍穰: '黍'字는 본래 原文에서 '黎'字로 되어 있었는데 『外臺秘要』卷三의 十一에서 引用한 『肘後』의 內容을 根據로 고쳤다. 또 丹波元簡은 『金匱玉函要略輯義』에서 "黍, 禾莖也, 黍何有穰, 其論明矣."라고 注釋하였는데 이 說을 따를 수가 있다.

【字句解】 苦瓠: 苦瓠에 대하여 『本草綱目·卷二十八·苦瓠』에서는 保昇의 말을 引用하여 "瓠, 卽匏也, 有甘苦二種, 甘者大, 苦者小."라고 說明하였다.

黍穰: '黍穰'은 곧 '黍莖'을 말하는 것으로 볼 수 있다.

【考察】 苦瓠는 다른 이름으로 苦匏·苦壺子라고도 부른다. 그 瓤과 씨는 苦寒한데다가 毒辣한 毒이 있다. 蘇恭은 그 解毒法에 대하여 "服苦瓠過分, 吐利不止者, 以黍穰灰汁解之."한다고 하였다. 黍穰莖과 根은 氣味가 辛熱하고 小毒이 있어 그 物性이 苦瓠와 相畏되는 故로 解毒이 可能한 것이다. 그래서 孟銑도 "煮汁飮之, 解苦瓠毒."한다고 하였다.

扁豆을 寒熱者는 不可食之라

【國譯】扁豆를 寒熱이 있는 者는 먹어서는 안 된다.

【考察】扁豆는 性이 滯하면서 補하는 性質이 있는 故로 發熱惡寒의 表證을 앓고 있는 者는 먹지 말아야 한다. 이는 外邪를 잡아둘 念慮가 있기 때문이다.

久食小豆하면 令人枯燥라

【國譯】오래도록 팥을 먹으면 皮膚가 枯燥해진다.

【字句解】小豆: 李時珍은 『本草綱目·赤小豆』에서 "釋名 …… 小豆名, 有三四種. 玉禎云: 今之赤豆·白豆·綠豆·萹豆, 皆小豆也. 此則入藥用赤小者也."라고 整理하였고, 나아가서 『本經』의 內容을 引用하여 "小豆受津液, 利小便, 久服令人肌膚枯燥."라고 하였다. 原文의 "久食小豆"를 『千金方』卷二十六에서는 "赤豆不可久服."한다고 하였는데, 이로보아 본 條文에 나오는 "小豆"는 마땅히 '赤小豆'를 말함이 틀림없다.

【考察】赤小豆를 오랫동안 먹어서 人體에 지나친 利水作用을 加하게 되면, 津血이 滲泄하게 되어 肌肉이 瘦瘠해지고 皮膚가 枯燥해지거나 혹은 身重의 症狀이 나타나게 된다.

食大豆屑할새 忌噉猪肉이라

【國譯】大豆屑을 먹은 경우에는 돼지고기를 忌하도록 하라.

【校勘】屑: 原本에는 '等'으로 되어 있었는데 『千金方』에 따라 '屑'로 고쳤음.

【考察】大豆를 먹으면 氣가 잘 通하지 않고 막히게 되는 故로 猪肉과 같은 膈에 기름기가 쌓여서 氣가 잘 흐르지 못하게 하는 飮食을 함께 먹는 것을 禁忌해야 한다. 特히 小兒는 더욱 避해야 하는데, 그렇지 않으면 消化가 되지 않게 된다.

大麥久食하면 令人作癖라

【國譯】大麥을 오래 먹으면 癖을 초래하게 된다.

【校勘】大麥久食: 李時珍은 大麥이 五穀之長인데 어찌 久食이 不可하다고 할 수가 있겠는가고 異議를 提起하였고, 『證類本草·卷二十五·大麥』에서는 孟銑의 말을 引用하여 "大麥暴食之, 亦稍使脚弱, 爲下氣."라고 하였다. 孟銑의 說에 의하면 '久食'이 '暴食'의 誤謬인것 같다.

癖: 徐彬本에는 '癖'자로 되어 있다. 程林은 '懈惰'로 字義를 解釋하였는데 그 이치에 대해서는 言及하지 않았으니 비록 適切한것 같지만은 未盡하다고 할 수가 있다.

【字句解】癖: 疒의 俗字이다.

【考察】大麥은 心으로 들어가기에 오랫동안 먹게 되면 心氣가 盛하게 되고 內熱이 생기게 되는데, 여러 가지 瘡瘍이 모두 心火에 屬하는 故로 疒(혹은 癖)가 發生하게 된다. 그러나 大麥을 보통 量으로 먹는 경우에는 疒瘡이 생기지 않는다. 『千金要方』卷二十六을 보면 "大麥久服, 令人多力健行."한다고 하였는데, 程林은 『金匱要略直解』에서 이와 달리 "大麥下氣, 久食令手足痿弱而懈惰."한다고 하였다. 그런데 여기에서 '懈'자와 '癖'자는 서로 通하지 않는 글자로서 아마 여기서 言及하고 있는 것은 먼저 疒瘡이 있는 狀況에서 다시 大麥을 먹어서 再發한 경우를 말하는 可能性이 크다.

麥面은 韓醫學의 臨床에서 慣習的으로 禁忌하게끔 되어 있는 發物의 一種으로 마땅히 注意를 일으켜야 할 部分이다.

白黍米不可同飴蜜食하고 亦不可合葵食之라

【國譯】白黍米(흰 기장)는 飴蜜과 함께 먹어서는 안 된다. 또 葵와 함께 먹어서도 안 된다.

【考察】白黍米는 氣味가 甘溫하여 오랫동안 먹게 되면 사람으로 하여금 흔히 熱煩을 앓게 하고, 飴糖과 蜂蜜은 味가 甘하여 많이 먹게 되면 사람으로 하여금 中滿이 發生하게 할 수가 있으므로, 이들을 함께 먹어서는 아니 된다. 그렇지 않으면 宿熱을 引動하게 된다. 그리고 痼疾病을 앓고 있는 사람은 物性이 相反되는 白黍米를 [illegible]

滑한 性質이 있는 葵와 함께 먹어서는 아니 된다. 그렇지 않으면 그 痼疾病을 治療하기가 더욱 어렵게 될 것이다.

Ⅳ. 結 論

『金匱要略』 중 野菜와 穀食의 禁忌에 관한 연구

『金匱要略』에 野菜와 穀食의 禁忌와 關聯된 部分에 대하여 考察하여 다음과 같이 요약할 수 있었다.

1. 일년 열두달에 正月에는 파, 二月에는 여귀, 三月에는 작은 마늘 등 각각의 달에 服用하지 말아야 하는 食品들을 言及하였는데 이는 食品의 性質이 該當하는 달에는 人體에 해를 끼치기 때문이라고 하였다.

2. 술과 부추, 생파와 꿀 등 飮食物들이 서로 같이 服用하지 말아야 할 것들을 言及하였는데 이는 두가지 食品의 性質이 人體에 해를 끼치기 때문이라고 하였다.

3. 순채 蕪菁根 등을 많이 服用하면 사람에게 疾病이 생기는 것과 妊婦가 生薑을 먹으면 육손이가 태어난다고 하여 妊娠中에 服用하지 말아야 하는 飮食物에 대하여 言及하였다.

이상에서 보는 것과 같이 『金匱要略』에서 野菜와 穀食의 禁忌에 대하여 한가지를 오래 복용하지 말아야 할 것과, 두가지 또는 여러 가지를 함께 먹지 말아야 할 것, 妊娠중일 때나 밤 등 특정한 시간이나 상황에 따라서 먹지 말아야 할 것 등에 대하여 多樣하게 言及하고 있다.

參 考 文 獻

1. 黃帝內經素問, 北京, 人民衛生出版社, 1995年.
2. 游小林, 試探仲景學說中的自然療法·中華自然療法匯萃, 成都, 成都出版社, 1991年.
3. 杜曉玲, 金匱要略食療法·當代醫家論經方, 北京, 中國中醫藥出版社, 1993年.
4. 冉先德, 金匱要略, 北京, 中外文化出版公司·春秋出版社, 1988年.
5. 陳紀藩 主編, 金匱要略, 北京, 人民衛生出版社, 2002年.
6. 譚日强, 金匱要略淺述, 北京, 人民衛生出版社, 1981年.
7. 郭靄春, 王玉興, 金匱要略方論校注語譯, 北京, 中國中醫藥出版社, 1999年.
8. 張建榮, 金匱證治精要, 北京, 人民衛生出版社, 1997年.