

## - 한방임상에 필요한 - 섭생자료(攝生資料)

편집자

섭생에 있어 여러가지 방법들을 익히 알아서 몸을 기른다는 것은 사람으로서 가장 먼저가 되는 지혜가 된다 그중에서도 음식의 그것은 모든 생명체에 있어 불가결한 것인 만큼 더 구체적이고 심도가 있는 지혜가 요구된다.

한방임상을 하는 사람들은 자기 건강관리의 차원에서만 아니라 환자들의 치료와 관련하여서도 더욱 이에 대한 바른 지식을 가져야 한다 모든 질병은 치료에 앞서 주의가 더 중요한 것이며 더 적극적으로는 약물치료에 앞서 음식의 조절이나 그러한 식이, 또는 식치가 우선이 된다. 따라서 이러한 섭생을 알아 둔다는 것은 매우 중요한 일이다

어떤 일정한 물질이 다른 물질과 적·부적합간에 이것이 서로 합쳐지면 그에 상당하는 작용들이 일어나는 만큼 이것을 이용하여 음식의 조리나 약물의 배합조제가 참고되고 있거나와 약물을 복용하면서 어떤 음식이 서로 적·부적합가 하는 내용도 알아서 이러한 지식으로 임상을 한다면 임상효율을 그만큼 높이는 결과에 이르기에도 할 것이다.

음식의 중요성에 대해서 예로부터 이를 전문적으로 다룬 문헌이 결코 그 숫적으로 적지 않다 특히 동양에 있어서 중국 梁나라때 阮孝緒가 엮은 「七錄」에 이미 음식을 다룬 여러가지 食經이 나타나며 「隨書經籍志」에 이르러서도 그 醫方門에 네가지나 되는 食經이 취급되고 있다. 그 뒤로도 계속해서 음식에 고소한 전문적인 연구와 이를 구체화한 문헌자료들이 이루어져 왔다 사실은 이들의 자료이전에 이미 「禮記」 「周禮」 「論語」 「孟子」 「書經」과 같은 일반문헌이나 「內經」 「本草經」 「山海經」들의 전문적인 서적에서도 이러한 지식이 널려 있어서 중국의 고대국가 시절, 심지어는 삼황오제와 같은 신화시대에서부터 음식에 관한 연구가 상당히 깊었던 것을 짐작하게 된다

음식에 관한 이러한 지식은 오랜 경험과 함께 문자가 생겨나면서 동양적 특유의 사고와 어루러져 한 분야의 문화로 정립되어 온다. 오랜날의 체험을 바탕으로 하면서도 이것이 자연법칙에 근거함으로써 전혀 무리를 배제하는 이러한 음식문화는 무엇보다 서구의 과학적 실험성의 그것과 대조된다는 점에서 음식의 이상이 여기에서 찾아질 수 있다는데에 이른다

## □ 한방임상에 필요한 섭생자료

우리는 이러한 본래의 우리 음식문화를 더욱 구체적으로 식생활의 지혜로 의약적 치료에 앞서 생명생육의 바탕으로 삼아야 할 것이다 이것이 오늘날 영양학에 근거한 서구적 음식문화가 가져오는 생명세력예의 문제점을 개선하여 고질적인 질병을 유발한다든가 사람의 성질이 포악 방자하게 되어가는 폐단을 막을 수 있기에 이를 것이다

이러한 일들은 오늘날 한방하는 사람들의 몫이 되고 있으며 따라서 이런 음식문화에 대한 지식을 누구보다는 바르게 알아 그 임상에서 효과적으로 활용할 수 있어야 할 것이다.

「食經」(원문은 지면상 생략)에서 특히 한방인에게 필요한 것을 골라 이를 엮는다.



### 一. 병을 예방하는 법

눈이 벌겍게 충혈되면, 절대로 방사(防事)를 피하라 그러지 않으면 내장(內障)이 생긴다  
목욕한 뒤에 바람을 쏘이지 말라 피부에 나 있는 구멍이 모두 열릴 뿐이다. 나쁜 바람이 몸 안에 들어가는 것을 피하라

높은 곳에 올라가거나, 험한 곳을 밟거나, 거마(車馬)를 바삐 몰면 안 된다. 정신이 흐트러지고, 마음이 놀라고, 혼백이 흐트러진다.

대풍(大風) 대우(大雨) 대한(大寒)·대열(大熱)에는 출입을 함부로 하지 말라  
입으로 불을 불어 끄지 말라 원기를 해친다

무릇 햇빛이 비치는 것을 응시하지 말라 눈을 해친다

먼 곳을 바라볼 때, 너무 뚫어지게 보지 말라 안력(眼力)을 해친다

앉거나 누워서 바람을 쏘이지 말라 아래가 습해진다.

밤에는 불을 켜지 말라 잠잘 때 혼백을 지킬 수 없다.

낮에는 졸지 말라 원기를 해친다

먹을 때는 말하지 말라. 잠잘 때는 말하지 말라. 원기를 해칠 우려가 있다.

무릇 신단이나 묘소를 만나면 아무렇게나 들어가지 말라

풍우나 천둥벼락을 만나면, 반드시 문을 닫고 단정히 앉아 향을 피워야 한다 제신(諸神)이 지나갈 우려가 있다

화날 때 난폭하게 화를 내면 안 된다 기질(氣疾)이나 악창(惡瘡)이 생긴다.

멀리 침을 빨는 건 가까이 침을 빨느니만 못하다. 가까이 침을 빨는 건 빨지 않느니만 못하다.

호랑이나 범의 가죽을 몸 가까이 두지 말라 눈을 해친다.

색(色)을 피하기를 화살 피하는 것과 같이 하고, 바람을 피하기를 원수 피하는 것과 같이 하라. 공복에 차를 마시지 말라. 오후 네시 경에 죽을 조금 먹어라

옛사람이 이르기를, 큰 집에 들어가는 자는 아침에 속을 허하게 하면 안 되고, 저녁에 속을 가득 채우면 안 된다 아침에는 모두 공복을 피해야 한다.

옛사람이 이르기를, 면은 무를 만큼 충분히 삶고, 고기는 연하게 삶고, 술은 조금 마시고, 혼자 힘으로 살아간다.

옛사람은 평소의 일상생활로써 몸을 보양한다. 요즘 사람은 늙기를 기다려 생명을 보전하려 하는데, 아무런 소용이 없다

누울 때, 두 손을 마찰하여 뜨겁게 하여 눈을 문지르면 오랫동안 안질에 걸리지 않는다.

밤에 누울 때, 두 손을 마찰하여 뜨겁게 하여 얼굴을 문지르면 종기나 피부병이 생기지 않는다

한 번 호흡하여 열 번을 문지르되, 한 번 문지르고 열 번을 마찰한다 오랫동안 이것을 계속하면 주름살이 적어지는 경우가 많다.

상쾌한 아침에 뜨거운 물로 눈을 씻으면, 평생동안 안질이 없다.

상쾌한 아침에 이를 닦으면 밤에 이를 닦느니만 못하나, 이에 병이 생기지 않는다.

상쾌한 아침에 소금으로 이를 닦으면, 평소 잇병에 걸리지 않는다

밤에 누워서 머리카락을 백 번 빗으면, 평소에 두통이 적어진다

밤에 누울 때 발을 씻고 누우면, 사지(四肢)에 냉병이 없다

몹시 더울 때는 냉수로 얼굴을 씻으면 안 된다. 안질이 생긴다.

커다란 고목(枯木) 밑이나, 오랫동안 음습한 땅에는 오래 앉아 있으면 안 된다 음기(陰氣)가 사람에게 닿을 우려가 있다.

입추(立秋)에는 목욕을 하면 안 된다 피부가 거칠어지고 건조해지며, 그러므로 비듬이 생기기 쉽다

항상 침묵하면, 원기를 상하지 않는다

생각을 적게 하면, 마음 속에 지혜로운 불이 빛난다.

화를 내지 않으면, 정신이 편안해진다

피로와하지 않으면, 심지가 청량해진다

## □ 한방임상에 필요한 섭생자료

낙은 그 한도에 이르게 하지 말고, 욕심은 제멋대로 부리지 말라.

## 二. 계절에 좋은 음식물

춘삼월, 이것을 발진(發陳)이라 한다 천지가 생동하고, 만물이 번성한다. 밤에는 일찍 자고, 아침 일찍 일어나, 정원을 산책하고, 머리카락을 부풀려 느슨하게 하고, 산다는 기분을 맛보게 한다. 산 것을 죽이지 말라. 주어진 것을 빼앗지 말라. 칭찬하되 벌하지는 말라. 이것이 봄의 기운에 응하는 길이며 양생(養生)의 길이다 이것에 거역하면, 곧 간(肝)을 상한다. 여름에도 추워하고, 곡식의 성장을 돕는 자가 적다

봄의 기운이 따뜻하면, 모름지기 보리를 먹어야 한다 서늘함이 따뜻함과 하나가 될 수 없기 때문이다 따뜻한 음식 및 뜨거운 의복을 금한다

하삼월, 이것을 번수(蕃秀)라 한다. 천지의 기운이 서로 왕래하고, 만물이 꽃을 피우고 열매를 맺는다. 밤에는 늦게 자고 아침 일찍 일어나, 태양을 싫어하지 말 것이며, 뜻을 굳혀 화내지 말 것이며, 관심을 밖으로 향하라. 이것이 여름의 기운에 응하는 길이며 장수하는 길이다. 이것에 거역하면, 곧 심장을 상한다 가을에 학질에 걸리고 수확을 돕는 자가 적으며, 겨울에는 중병에 이른다.

여름의 기운이 뜨거우면, 모름지기 콩을 먹어야 한다 차가움이 뜨거움과 하나가 될 수 없기 때문이다 따뜻한 음식, 포식, 습지, 젖은 의복을 금한다

추삼월, 이것을 용평(容平)이라 한다. 천기(天氣)는 급하고, 지기(地氣)는 밝다 일찍 자고 일찍 일어나며, 닭과 함께 일어난다 마음을 편안하게 하며, 형벌을 완화하고, 신기(神氣)를 수렴(收斂)하며, 가을의 기운을 평온하게 한다 그 뜻을 밖에 두지 말고, 폐기(肺氣)를 맑게 한다 이것이 가을의 기운에 응하는 길이며, 수확을 돕는 길이다. 이것에 거역하면, 곧 폐를 상한다. 겨울에 설사를 하고, 수확을 저장하는 자가 적다.

가을의 기운이 건조하면, 모름지기 마(麻)를 먹어야 한다. 그것이 건조함을 습윤하게 하기 때문이다. 찬 음식과 찬 의복을 금한다

동삼월, 이것을 폐장(閉藏)이라 한다 물은 얼고 땅은 갈라지며, 태양은 온화하지 않다. 일찍 자고 늦게 일어나며, 반드시 햇빛을 기다린다 뜻으로 하여금 앞드리는 것처럼, 숨는 것처럼 할 것이며, 자기 뜻이 이미 이루어진 것처럼 속으로 만족해야 한다. 추위를 피하고 따뜻한 곳에 나아가며, 피부를 드러내어 기를 빼앗기지 않도록 한다 이것이 겨울의 기운에 응하는 길이며, 저장을 돕는 길이다 이것에 거역하면, 곧 신장을 상한다 봄에 수족이 마비되고

곡식의 생장을 돕는 자가 적다.

겨울의 기운이 추우면, 모름지기 수수를 먹어야 한다. 수수의 뜨거움이 그 찬기운을 낮게 하기 때문이다. 뜨거운 음식과 지나치게 따뜻한 의복을 금한다

### 三. 편식과 질병

산(酸)의 성질은 푹으므로 수(收)이다 많이 먹으면, 방광에 이롭지 않다. 소변이 막히게 된다.

고(苦)의 성질은 건조하므로 견(堅)이다. 많이 먹으면, 삼초(三焦)가 막히고, 구토를 한다.

신(辛)의 성질은 훈증(薰蒸)이다. 많이 먹으면, 혈액이 폐로 올라가 심장이 비어 버린다.

함(鹹)의 성질은 용설(湧泄)이다. 많이 먹으면, 맥박이 빨라지고 위가 찢어지며, 목이 마르고 조갈증에 걸린다.

감(甘)의 성질은 약열(弱劣)이다 많이 먹으면, 위가 느슨하게 늘어져 벌레가 많아진다. 그러므로 뱃속이 가득차서 가슴이 메스꺼린다.

매운맛은 기(氣)로 향하므로, 기를 앓고 있을 때는 매운 것을 너무 많이 먹지 않도록 하라.

짠맛은 혈(血)로 향하므로, 혈액의 병을 앓고 있을 때는 짠 것을 너무 많이 먹지 말라.

쓴맛은 골(骨)로 향하므로, 뼈에 병이 있을 때는 쓴 것을 너무 많이 먹지 말라.

단맛은 육(肉)으로 향하므로, 살에 병이 있을 때는 단 것을 많이 먹지 말라

신맛은 근(筋)으로 향하므로, 근육에 병이 있을 때는 신 것을 많이 먹지 말라.

간장병에는 매운 것을 먹으면 안 된다. 모름지기 뱀살이나 쇠고기나 아욱이나 대추 등을 먹어야 한다.

심장병에는 짠 것을 먹으면 안 된다. 모름지나 팔이나 개고기나 자두나 부추 등을 먹어야 한다.

비장을 앓고 있을 때는 신 것을 먹으면 안 된다. 모름지기 콩이나 돼지고기, 밤이나 콩잎 등을 먹어야 한다

폐병에는 쓴 것을 먹으면 안 된다 모름지기 소맥이나 양고기, 은행, 부추 등을 먹어야 한다.

#### □ 한방임상에 필요한 섭생자료

신장병에는 단 것을 먹으면 안 된다 모름지기 황서(黃黍), 닭고기, 복숭아, 파 등을 먹어야 한다.

신 것을 많이 먹으면, 간기(肝氣)가 넘치고, 비기(脾氣)가 끊어진다 그러면 피부에 못이 박혀 꺼칠꺼칠해지고 입술이 뒤집어진다

짠 것을 많이 먹으면, 골기(骨氣)가 뒤떨어져 짧아지고, 비기(肥氣)가 꺾인다 그러면 맥이 막히고 안색이 변한다.

단 것을 많이 먹으면, 심기(心氣)가 천만(喘滿)하여 안색이 검어지며, 신기(腎氣)가 막힌다. 뼈가 쭈시고 머리카락이 빠진다

쓴 것을 많이 먹으면, 비기(脾氣)가 습기를 띠지 않게 되고, 위기(胃氣)가 두꺼워진다 그러면 피부가 거칠어지고 털이 빠진다.

오곡을 주식으로 하고, 오과를 부식으로 하며, 오육(五肉)으로 영양을 보충하고, 오채(五菜)로 부족한 것을 채운다

다섯 가지 맛을 화합하여 먹으면, 정(精)과 기(氣)가 왕성해진다.

그러나 지나치게 많이 먹으면 안 된다. 많이 먹는 자는 질병을 얻고, 적게 먹는 자는 건강을 얻는다. 백 가지 맛의 진수성찬은 매일 절도를 분별하여 먹는 것을 최상으로 삼는다

#### 四. 식이료법

##### 녹신갱(鹿腎羹)

신허(腎虛)와 이농(耳聾)을 치료한다.

사슴의 신장(기름막을 잘라낸다)

이것을 두시(豆豉)속에 넣고, 멍쌀 3홉을 넣어 삶는다. 죽으로 하거나 국을 끓인다. 갖은 양념을 한다. 공복에 이것을 먹는다.

##### 양육갱(羊肉羹)

신허, 쇠약, 요각(腰脚) 무력증을 낮게 한다

양고기(반근 ; 잘게 썬다. )무우(한 개 · 납작납작하게 썬다.), 초과(10푼), 진피(10푼, 흰 것을 제거한다), 양강(10푼), 필발(10푼), 후추(10푼), 대파(3뿌리)

이것을 물에 넣고 푹 삶아, 즙으로 만들어 소금과 간장을 넣고 다시 끓여 국으로 만든다

거기에 가는 국수를 넣어서 먹는다. 맑은 국물로 죽을 끓여 먹어도 좋다.

### 녹각주(鹿角酒)

갑작스러운 요통으로 몸을 돌릴 수 없게 된 것을 치료한다.

녹각(갓 자른 사슴 뿔, 길이는 2촌 내지 3촌. 불에 구워서 불그스름하게 만든다.)

이것을 술에 넣고 이틀 동안 담가 둔다. 공복에 이것을 마시면 곧 효과가 나타난다.

### 흑우수전(黑牛髓煎)

신장 허약, 뼈의 손상, 허약, 무력증을 치료한다.

검은 소의 수(髓, 반 근), 생지황즙(반 근), 백사밀(반 근 잘 개어서 밀랍을 제거한다.)

이 세 가지를 한데 섞어 끓여서 고약처럼 만든다. 공복에 술과 섞어 마신다.

### 호육탕(狐肉湯)

허약, 오장(五藏)의 사기(邪氣)를 치료한다.

여우고기(5근 ; 끓는 물로 깨끗이 씻는다), 초과(5개), 파(한 다발), 진피(10푼 : 흰 곳을 제거한다), 양강(20푼), 합석니(10푼).

이것을 물 한 말로 끓여 푹 삶은 다음, 초과 등을 제거하고, 다음에 후추 20푼, 강황(薑黃) 10푼, 식초, 갖은 양념을 넣어 잘 섞어서 공복에 먹는다.

### 오계탕(烏鷄湯)

허약, 심신과로증, 가슴과 배의 사기(邪氣)를 치료한다.

오골계 수컷(한 마리 , 털을 벗겨 깨끗이 씻은 다음 토막토막 잘라 놓는다.), 진피(10푼 : 흰 곳을 제거한다), 양강(10푼), 후추(20푼), 초과(2개)

여기에 파와 식초와 간장을 넣고 병에 담아서 입구를 밀봉하여 푹 찐다 공복에 먹는다.

### 산약탁(山藥挾)

몸이 허한 데, 오로(五勞), 7상(七傷), 가슴과 배의 냉통, 골수의 손상을 치료한다

양의 뼈(35개 ; 고기가 붙어 있어야 한다), 무우(한 개 ; 큼직큼직하게 잘라 놓는다), 대파(한 뿌리), 초과(5개), 진피(10푼, 흰 것을 제거한다), 양강(10푼), 후추(20푼), 산약(2근)

□ 한방임상에 필요한 섹생자료

이것을 함께 삶아 즙을 짜서, 찌꺼기를 말끔히 걸러내고, 국수 2근, 산약 2근을 푹 찌서 으깨어 걸쭉하게 한 다음 반죽하여 즙에 넣고 잠시 끓인다. 여기에 다섯 가지 양념을 넣어, 공복에 먹는다.

**연자죽(蓮子粥)**

마음이 편안치 못한 것을 치료하고, 내장을 보하고 정신력을 강하게 하며, 눈과 귀를 밝게 한다.

연자(1되 ; 심을 제거한다)

이것을 푹 찌서 걸쭉하게 으갠다. 멥쌀 3홉과 함께 죽을 끓여 공복에 먹는다

**도인죽(桃仁粥)**

가슴과 배의 통증, 상기(上氣), 기침, 흉격의 방만, 천식을 치료한다.

도인(3냥 ; 뜨거운 물에 삶아, 껍질과 찌꺼기를 제거하여 곱게 간다)

이것으로 즙을 내어 멥쌀을 섞어서 죽으로 끓인다 공복에 먹는다.

**양두갱(羊頭羹)**

모든 중풍을 치료한다

양의 밥통(한 개 ; 깨끗이 씻는다), 멥쌀(2홉), 대파(몇 뿌리), 시(반홉), 축초(30알 , 눈을 제거하고, 입을 다문 것을 골라서 물기가 없어질 때까지 볶은 것), 생강(25푼 , 잘게 썬다)

이상 여섯 가지를 곱고루 섞어서 양의 밥통 속에 넣고 푹 삶아 익힌다. 다섯 가지 맛으로 양념을 하여 공복에 먹는다

**갈분갱(葛粉羹)**

중풍, 심장이나 비장의 풍열, 언어장애, 정신혼미, 수족마비를 치료한다

갈분(반 근 ; 곱게 간 가루 4냥), 형개수(1냥), 시(3홉)

이상 세 가지 가운데, 형개와 시를 우선 예닐곱번 끓인다. 찌꺼기를 제거하고, 즙을 낸 다음, 갈분으로 가는 국수를 만들어 즙에 넣고 끓인다. 공복에 먹는다



## 五. 복약중의 금기식

복약 중에는 생원유 및 산(蒜), 여러가지 생채(生菜), 숙채(熟菜), 기름진 돼지고기나 개고기, 기름진 음식, 생선회, 비린 음식을 너무 많이 먹지 말라. 또한 사체(死體), 산부(産婦), 더럽고 부정한 것을 보지 말라. 냄새가 많이 나는 음식을 먹지 말라.

출(朮)을 복용할 때는 복숭아나 자두, 참새고기, 호유(胡萎), 산(蒜), 청어(靑魚)등을 먹지 말라.

갯마름이나 냉이뿌리를 먹고 있을 때는 더욱 성육(猩肉)을 먹지 말라.

파두(巴豆)를 복용할 때는 냉이뿌리나 죽순 및 산돼지고기를 먹지 말라.

황련(黃蓮)과 길경(桔梗)을 먹을 때는 돼지고기를 먹지 말라.

지황(地黃)을 복용할 때는 무이(蕪荑)를 먹지 말라.

반하(半夏)나 창포를 먹을 때는 이당(飴糖) 및 양고기를 먹지 말라

세신(細辛)을 복용할 때는 생채(生菜)를 먹지 말라.

감초(甘草)를 복용할 때는 송채(菘菜)나 해조(海藻)를 먹지 말라.

목단(牡丹)을 복용할 때는 생호유(生胡萎)를 먹지 말라

상륙(商陸)을 먹을 때는 개고기를 먹지 말라.

상산(常山)을 복용할 때는 생총(生蔥)이나 생채(生菜)를 먹지 말라.

공청(空靑)과 주사(朱砂)를 복용할 때는 혈(血)을 먹지 말라 (무릇 약을 복용할 때는 언제나 피를 먹지 말아야 한다.)

복령(茯苓)을 복용할 때는 식초를 먹지 말라.

별갑(鼈甲)을 복용할 때는 먹채( 먹菜)를 먹지 말라

천문동(天門冬)을 복용할 때는 잉어를 먹지 말라.

무릇 오랫동안 약을 복용할 때는 기피해야 할 것을 잘 알아두어야 한다.

정월, 5월, 9월에는 사(巳)의 날을 피한다

2월, 6월, 10월에는 인(寅)의 날을 피한다.

3월, 7월, 11월에는 해(亥)의 날을 피한다.

4월, 8월, 12월에는 신(申)의 날을 피한다.

## 六. 금기식

- 무릇 음식물에는 이해(利害)가 있으므로, 이를 알고 피해야 한다.
- 면(麵)에 냄새가 있으면, 먹어서는 안 된다
- 음식 재료에 냄새가 있으면, 이것을 써서는 안 된다.
- 오래된 물로 쌀을 씻어 지은 밥은 먹으면 안 된다
- 삶은 고기의 색이 변하지 않은 것은 먹으면 안 된다.
- 갖가지 고기 중에서 도살(屠殺)되지 않은 것은 먹지 말라
- 썩어서 냄새나는 고기는 먹으면 안 된다.
- 모든 뇌(腦)는 먹으면 안 된다
- 무릇 제육(祭肉)이 스스로 움직이는 것은 먹으면 안 된다.
- 돼지나 양이 역사(疫死)한 것은 먹으면 안 된다
- 고기를 햇볕에 쬐어 마르지 않는 것은 먹으면 안 된다.
- 말과 소의 간(肝)은 먹으면 안 된다.
- 눈을 감고 있는 토끼를 먹으면 안 된다.
- 고기를 삶을 때, 뽕나무장작을 쓰면 안 된다.
- 노루와 고라니는 4월부터 7월에 이르기까지 먹지 말라.
- 2월 동안은 토끼고기를 먹지 말라
- 모든 육포(肉脯)는 쌀 속에 이것을 넣어 저장하지 말라. 독이 있기 때문이다.
- 생선이 썩기 시작한 것은 먹으면 안 된다.
- 양의 간에 구멍이 있으면 먹어서는 안 된다.
- 새가 스스로 입을 다문 것은 먹지 말라
- 계는 8월 후에 먹어야 한다. 나머지 달에는 먹지 말라
- 새우는 많이 먹으면 안 된다. 수염이 없는 것. 배 밑이 붉은 것으로, 삶아서 하얗게 되는 것은 먹으면 안 된다.
- 12월에 포석(脯腊), 혹은 비에 맞아 흠뻑 젖거나 벌레와 쥐의 이빨자국이 남아 있는 것은 먹지 말라.
- 해미(海味)나 조장(糟藏) 가운데 습기나 더위로 변질된 것, 오래된 것은 먹지 말라.
- 6월과 7월에는 기러기고기를 먹지 말라.
- 잉어 대가리는 먹으면 안 된다. 뇌 속에 독이 있기 때문이다

간(肝)이 푸른 것은 먹으면 안 된다.  
5월에 사슴고기를 먹지 말라. 정신을 상하기 때문이다  
9월에 개고기를 먹지 말라. 정신을 상하기 때문이다.  
10월에 곰고기를 먹지 말라. 정신을 상하기 때문이다.  
때가 되지 않은 것은 먹지 말라.  
아직 익지 않은 과실은 먹지 말라.  
땅에 떨어진 과실은 먹지 말라.  
벌레에 상한 과실은 먹지 말라.  
복숭아나 살구 가운데, 씨가 두 개 있는 것은 먹지 말라  
연자(蓮子)의 심을 제거하지 않은 것을 먹으면 광란(藿亂)을 일으킨다  
참과(栝瓜)의 꼭지가 두 개인 것은 먹지 말라.  
물 속에 잠긴 오이는 먹지 말라.  
표고버섯은 많이 먹지 말라. 병을 일으킬 뿐이다.  
느릅나무 열매는 많이 먹지 말라 시력이 쇠약해진다.  
서리를 맞은 채소는 먹으면 안 된다.  
앵두는 많이 먹지 말라. 중풍을 일으키기 때문이다.  
파는 많이 먹으면 안 된다. 사람을 허약하게 만들기 때문이다.  
원유는 많이 먹지 말라. 기억력을 감퇴시키기 때문이다  
죽순은 많이 먹지 말라. 병을 일으키기 때문이다.  
목이(木耳)는 붉은 것을 먹지 말라.  
3월에 마늘을 먹지 말라. 눈을 침침하게 만들기 때문이다.  
2월에 여뀌를 먹지 말라. 병을 일으키기 때문이다.  
9월에 서리맞은 오이를 먹지 말라.  
4월에 호유를 먹지 말라. 호취(狐臭)를 일으키기 때문이다  
10월에 산초를 먹지 말라. 심장을 상하게 하기 때문이다.  
5월에 부추를 먹지 말라. 사람의 오장(五臟)을 약하게 하기 때문이다.

## 七. 함께 먹으면 안 되는 금기식

□ 한방임상에 필요한 섭생자료

무릇 음식은 잡다하게 섞어 먹지 않는 것이 바람직하다. 섞어 먹으면 해로운 것이 있기 때문이다. 아는 사람은 이것을 분별하여 피해야 한다.

말고기는 창미(倉米)와 함께 먹으면 안 된다.

말고기는 창이(蒼耳)나 생강과 함께 먹으면 안 된다.

돼지고기는 쇠고기와 함께 먹으면 안 된다

양의 간은 산초와 함께 먹으면 안 된다. 심장을 상한다.

토끼고기는 생강과 함께 먹으면 안 된다. 곱란을 일으킨다

양의 간은 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다.

쇠고기는 밤과 함께 먹으면 안 된다.

양의 밥통은 팔이나 매실과 함께 먹으면 안 된다. 사람을 상한다.

양고기는 생선회나 락(酪)과 함께 먹으면 안 된다.

돼지고기는 원유와 함께 먹으면 안 된다. 장이 진무르게 된다

말젖은 생선회와 함께 먹으면 안 된다. 징가(癥瘕)를 생기게 한다.

사슴고기는 메기와 함께 먹으면 안 된다.

고라니는 새우와 함께 먹으면 안 된다.

고라니고기의 비계는 매실이나 자두와 함께 먹으면 안 된다

소의 간은 메기와 함께 먹으면 안 된다. 중풍을 일으킨다.

소의 내장은 개고기와 함께 먹으면 안 된다.

닭고기는 생선국과 함께 먹으면 안 된다. 징가를 생기게 한다.

메추리고기는 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다. 얼굴에 검은 반점이 생긴다

메추리고기는 균자(菌子)와 함께 먹으면 안 된다. 치질이 생긴다

야생닭은 메밀국수와 함께 먹으면 안 된다. 기생충이 생긴다.

야생닭은 호두나 표고버섯과 함께 먹으면 안 된다

야생닭의 알은 파와 함께 먹으면 안 된다. 기생충이 생긴다.

참새고기는 자두와 함께 먹으면 안 된다.

달걀은 생파나 마늘과 함께 먹으면 안 된다. 원기를 해친다.

닭고기는 토끼고기와 함께 먹으면 안 된다. 설사가 난다.

야생닭은 붕어와 함께 먹으면 안 된다.

오리고기는 자라고기와 함께 먹으면 안 된다.

야생닭은 돼지의 간과 함께 먹으면 안 된다.

잉어는 개고기와 함께 먹으면 안 된다.  
야생닭은 메기와 함께 먹으면 안 된다. 이것을 먹으면 정신병이 생긴다.  
붕어는 당(糖)과 함께 먹으면 안 된다.  
붕어는 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다.  
전어는 메밀국수와 함께 먹으면 안 된다.  
새우는 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다. 정력을 해친다.  
새우는 당과 함께 먹으면 안 된다  
새우는 닭고기와 함께 먹으면 안 된다  
노란콩은 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다.  
기장쌀은 아욱과 함께 먹으면 안 된다. 병을 일으킨다.  
팔은 잉어와 함께 먹으면 안 된다.  
양매(楊梅)는 생파와 함께 먹으면 안 된다.  
감과 배는 개와 함께 먹으면 안 된다.  
자두는 달걀과 함께 먹으면 안 된다.  
대추는 꿀과 함께 먹으면 안 된다.  
자두와 마름 열매는 꿀과 함께 먹으면 안 된다.  
아욱은 당과 함께 먹으면 안 된다.  
생파는 꿀과 함께 먹으면 안 된다.  
상치는 락(酪)과 함께 먹으면 안 된다.  
죽순은 당과 함께 먹으면 안 된다.  
여뀌는 생선회와 함께 먹으면 안 된다  
떡채(莧菜)는 자라고기와 함께 먹으면 안 된다.  
부추는 술과 함께 먹으면 안 된다  
시화는 꿀과 함께 먹으면 안 된다  
염교는 쇠고기와 함께 먹으면 안 된다. 정기를 생기게 한다.  
겨나는 토끼고기와 함께 먹으면 안 된다. 부스럼이 생긴다.

## 八. 중독이 되는 음식

□ 한방임상에 필요한 섭생자료

세상 만물에는 근본적인 성질이 원래 독한 것이 있고, 독은 없지만 그것을 먹으면 독이 되는 것이 있고, 섞어 먹으면 서로 작용하여 독이 되는 것이 있다. 사람이 삼가지 않고 이것을 먹으면, 부장(腑臟)의 조화를 해치게 된다. 위나 장의 기(氣)를 흐트리는 것이 때로는 가볍고 때로는 무겁다 각각 그 독에 따라 해를 입고 그 독에 따라 독을 푼다.

만약 음식을 먹은 뒤, 원인불명으로 가슴이 메스거리고 기분이 나빠지면, 급히 고삼(苦參)의 즙을 달여 마시고, 구역질이 나오게 한다 혹은 서각(犀角)의 즙을 끓여 이것을 마시거나 고주(苦酒), 호주(好酒)를 데워 마셔도 좋다.

야채를 먹고 독에 중독되면, 닭똥과 소회수(燒灰水)를 섞어 마신다 혹은 감초(甘草)즙이나 갈근(葛根)즙을 끓여 마신다. 호분(胡粉)을 물에 타서 먹어도 좋다.

오이를 너무 많이 먹어 배가 부었을 때는, 소금을 먹으면 곧 낫는다.

표고버섯을 먹어 중독되면, 지장(地漿)이 이것을 해독한다.

마름 열매를 지나치게 먹어 배가 붓고 속이 메스거리릴 때는 따뜻한 술에 생강을 넣어 마셔야 한다. 그러면 곧 아픔이 사라진다

야산에 나는 감자를 먹고 중독되면, 토장(土漿)이 이것을 해독한다

호리병박을 먹고 중독되면, 서양즙을 달여 마시면 곧 낫는다.

여러 가지 고기를 섞어 먹고 중독되거나, 마간(馬肝) 혹은 썩은 육포를 먹고 중독되면, 돼지뺨를 태워서 빵은 가루를 먹거나 원유의 즙을 마신다. 혹은 날부추의 즙도 역시 좋다.

쇠고기나 양고기를 먹고 중독되면, 감초즙을 달여 마신다.

말고기를 먹고 중독되면, 행인(杏仁)을 씹어 먹으면 곧 낫는다 혹은 갈대뿌리의 즙이나 호주(好酒)도 모두 좋다.

개고기를 먹고 소화가 안 되어 배가 불룩해지고 입안이 마르면, 행인의 껍질을 벗기고 물에 끓여 마신다.

생선회를 지나치게 먹어 충가를 일으키면, 대황(大黃)즙과 진피(陳皮)의 분말을 끓인 소금물과 함께 섞어 마신다.

게를 먹고 중독되면, 자소(紫蘇)의 즙이나 동과(冬瓜)의 즙, 혹은 생우(生藕)의 즙을 마시면 낫는다. 마른 마늘즙과 갈대뿌리즙도 역시 좋다

생선을 먹고 중독되면, 진피즙, 갈대뿌리, 대황, 콩, 박소(朴消)의 즙이 모두 해독작용을 한다.

오리알을 먹고 중독되면, 찹쌀을 삶은 즙이 해독작용을 한다

달걀을 먹고 중독되면, 순주(醇酒)나 식초를 마셔야 한다.

술을 마시고 몹시 취해 취기가 풀리지 않으면, 콩즙, 취꽃, 오디, 굴껍질즙이 모두 좋다.  
쇠고기를 먹고 중독되면, 돼지비계와 연유(煉油) 1냥을 각각 한손갈씩의 온수에 타서 마  
시면 곧 낫는다.

돼지고기를 먹고 중독되면, 대황즙을 마신다. 혹은 행인즙이나 박소즙도 모두 좋다.

## 九. 임신부의 금기식

토끼고기를 먹으면, 아이가 목소리를 잃고 입술이 없어진다.

산양고기를 먹으면, 아이가 병을 많이 앓기 쉽다.

달걀이나 건어(乾魚)를 먹으면 아이가 부스럼이 많아진다.

뽕나무열매나 오리알을 먹으면 아이가 거꾸로 태어나기 쉽다.

참새고기를 먹고 술을 마시면, 아이의 마음이 음란해지고 마음이 어지러워지고, 수치심을  
갖지 않게 된다.

닭고기나 찹쌀을 먹으면, 아이에게 촌충이 생긴다.

참새고기나 콩을 발효시킨 간장을 먹으면, 아이가 얼굴이 검어지는 병에 걸린다.

자라고기를 먹으면, 아이의 목이 짧아진다

당나귀고기를 먹으면, 아이가 달을 넘겨 태어난다.

찬 음료를 마시면, 아이를 유산한다.

노새고기를 먹으면, 난산하게 된다.

## 十. 음주의 수칙

술맛은 쓰고 달고 시다 몹시 뜨거우면 독이 있다. 주로 약으로서 복용하면, 백사(百邪)를  
죽이고 악기(惡氣)를 제거하고, 혈맥(血脈)을 통하고, 위장을 튼튼히 하고, 피부를 윤택하게  
하고, 근심 걱정을 없애준다. 조금 마시면 가장 좋다. 많이 마시면, 정신을 해치고, 수명을  
단축시키고, 사람의 본성을 바꾼다. 그 해독이 심해진다

취하여 도를 지나치게 마시면, 생명의 근원이 손상된다.

술을 마실 때, 많이 마시는 것은 바람직하지 못하다. 과다하게 마신 걸 알면, 속히 그것을

□ 한방임상에 필요한 섭생자료

토하는 게 좋다. 그러지 않으면 담질(膽疾)을 일으킨다. 취해도 비틀거리지 말라. 몹시 취하면 평생동안 여러 가지 병이 끊이지 않는다.

술은 오랫동안 마시면 안 된다. 위장이 진무르고, 골수에 병이 들고, 근육이 풀어질 우려가 있다.

취한 채 바람을 쏘이며 누우면 안 된다. 풍질(風疾)이 생긴다.

취한 채 태양을 향하여 누우면 안 된다. 발광해 버린다.

취한 채 남에게 부채질을 시키면 안 된다. 반신불수가 된다.

취한 채 이슬을 맞으며 누우면 안 된다. 몸이 차가워지고 마비된다.

취한 채 땀을 흘리고 바람을 쏘이면 안 된다. 중풍에 걸린다.

취한 채 수숫대 위에 누우면 안 된다. 나병에 걸린다.

취했을 때 억지로 먹거나 화를 내면 안 된다. 악성종기가 생기기 쉽다.

취한 채 말을 타거나 뛰어오르거나 달리면 안 된다. 근골(筋骨)을 상한다.

취한 채 방사를 하면 안 된다. 작게는 얼굴에 검은 반점이 생기고 기침이 나며, 크게는 장을 해치고 지질이 생긴다.

취한 채 찬물로 얼굴을 씻으면 안 된다. 종기가 생긴다

술이 깨어 다시 술을 마시면 안 된다. 몸이 점점 약해진다.

취하여 큰 소리를 지르거나 크게 화를 내면 안 된다. 기력이 쇠하여 병에 걸린다.

월말에 크게 취하면 안 된다. 그믐달을 조심하라

취하여 진한 우유를 마시면 안 된다. 목이 아프고 목소리가 막힌다

취하여 편안히 누우면 안 된다. 얼굴에 종기가 나고 위경련이 일어난다

몹시 취했을 때는, 불을 켜고 큰 소리를 지르면 안 된다. 혼백이 놀라서 달아날 우려가 있다

취하여 차가운 음료를 마시면 안 된다. 목소리가 나오지 않게 되고 목이 막힌다

술을 마실 때, 술 표면에 사람 그림자가 비치지 않으면 마시지 말라

취했을 때 소변을 참으면 안 된다. 소변이 통하지 않게 되고, 무릎이 차가워지고 마비된다

빈 속에 술을 마시면, 취하여 반드시 토한다.

취했을 때 대변을 참으면 안 된다. 설사나 치질이 생긴다.

술을 마실 때에는 여러 가지 단음식을 피하라

술을 취하여 돼지고기를 먹으면 안 된다. 중풍이 생긴다.

취했을 때 힘을 강하게 내면 안 된다. 근육을 상하고, 힘을 잃는다.



술을 마실 때 돼지나 양의 골을 너무 많이 먹으면 안 된다. 사람을 크게 해친다. 특히 도를 닦고 있는 사람은 절대로 피하여야 한다.

술에 취하여 바람을 쏘이면 안 된다. 시원한 기분에 다리를 드러내면 각기병에 걸리기 쉽다.

취하여 축축한 곳에 누우면 안 된다. 근골이 상하고, 냉비통(冷痺痛)이 생긴다.

취하여 몸을 씻으면 안 된다. 눈에 병이 생긴다.

안질을 앓고 있는 사람은 절대로 술에 취하여 달래를 먹으면 안된다.

## 十一. 선인의 음식

아홉 마디가 있는 창포를 찾아, 온도와 습도가 일정한 방 안에서 백일 동안 말려, 가루로 빻아 하루에 세 번 먹는다. 오랫동안 먹으면, 눈과 귀가 밝아지고 수명이 연장된다.

신선의 음식은 호마(胡麻)이다. 이것을 먹으면, 능히 일체의 고질을 없애고, 오랫동안 복용하면, 장수와 건강을 누리며 늙지 않는다.

포박자는 오미(五味)를 복용하기 16년. 안색이 옥과 같고, 불속에 들어가도 타지 않고 물속에 들어가도 젖지 않는다.

포박자에 이르기를, 한취(韓聚)는 창포를 복용하기 13년. 몸에 털이 나고, 하루에 만 마디 말을 큰 소리로 웅다 겨울에는 옷을 벗어도 추운 줄을 모른다. 모름지기 돌 위에 나는 창포를 구해야 한다. 1촌에 아홉 마디가 있는 자화(紫花)가 가장 좋다.

식의심경(食醫心鏡)에 이르기를, 우(藕)의 열매는 맛은 달착지근하고 독이 없으며, 속을 보하고 기를 충실히 하며, 정신을 맑게 하고 백 가지 병을 없앤다. 오랫동안 먹으면, 갈증이 사라지고 얼굴이 윤택해진다.

일화자(日華子)에 이르기를, 연(蓮)의 열매나 석련(石蓮)은 심(心)을 제거한다 이것을 오랫동안 먹으면, 사람의 마음을 바쁘게 하고, 기를 왕성하게 하고, 갈증을 없애고, 요통과 조루증과 설사를 낮게 한다

일화자에 이르기를, 연꽃의 꽃술을 오랫동안 먹으면, 마음을 진정시키고 안색을 좋게 하고, 젊은 안색을 유지하여 언제까지나 늙지 않게 하고, 몸을 가볍게 한다.

일화자에 이르기를, 하수오(何首烏)의 맛은 달콤하고 독이 없다 오랫동안 먹으면, 근골을 튼튼히 하고, 정수를 왕성하게 하고, 수영과 머리카락을 검게 하고, 아이까지 낳게 한다.