

『遵生八牋·飲饌服食牋』의 구성과 내용에 관한 연구

¹대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임¹ · 윤창열¹ *

A Study on Composition and Contents in *Junsaengpaljeon*(遵生八牋)·*Eumchanboksikjeon*(飲饌服食牋)

Hong Jin-Im¹ · Yun Chang-Yeol¹ *

¹Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University.

Objectives : *Junsaengpaljeon*(遵生八牋), a book specialized in curing was published during *Ming Dynasty*, addressing the significance on food through *Eumchanboksikjeon*(飲饌服食牋). Therefore, the objective of this study is to investigate the importance and utilization of food in curing from the perspective of author *Goryun*(高濂).

Methods : *Junsaengpaljeon* released by *InMinWiSaeng publisher* was used in this study. The author and reference books were investigated, as well as the composition and contents of *Eumchanboksikjeon*. This study also focused on the utilization of food cure in *Eumchanboksikjeon*.

Results : Volume 11 to 13 in *Junsaengpaljeon* is about *Eumchanboksikjeon*. Volume 11 is composed of *Seokjojaeron*(序古諸論), *Darchunyu*(茶泉類), *Tangpoomyu*(湯品類), *Sooksuyu*(熟水類), *Jukmiryu*(粥糜類), *Kwacillbunmiunyu*(果實粉麵類), *Pojaryu*(脯鮮類) and *Chisicryubeopjoerye*(治食有法條例), whereas volume 12 is composed of *Gasoyu*(家蔬類), *Yasoryu*(野蔬類), *Onjoryu*(醞造類) and *Kookryu*(麵類). Volume 13 is composed of *Chumsikyu*(聒食類), *Beopjeyakpumryu*(法製藥品類), *Boxsicbongyu*(服食方類) and *Gojaronbangjungyakhmuljihae*(高子論房中藥物之害). Especially volume 11 proposed the recipe and efficacy of *Tangpoomyu*(湯品類), *Sooksuyu*(熟水類), *Jukmiryu*(粥糜類) and *Kwacillbunmiunyu*(果實粉麵類), which can be used in food curing.

Conclusions : *Junsaengpaljeon* · *Eumchanboksikjeon* is a book compiled the foods of *Ming Dynasty* with the description of dietetics theory. Especially this book covers *Boxsicbong*(服食方) and its dietary therapy prescription, and food for elderly health; it is, therefore, highly useful in applying various areas.

Key Words : *Junsaengpaljeon* (遵生八牋), *Eumchanboksikjeon* (飲饌服食牋), Food cure (食治), *Tangpoomyu* (湯品類), *Jukmiryu* (粥糜類).

I. 서 론

『遵生八牋』은 明代 末年에 편찬 간행된 養生 전 문 서적으로, 원본은 19권으로 되어 있고, 목록 한 권을 합하여 20권으로 구성되어 있다. 淸修妙論, 四時調攝, 起居安樂, 延年却病, 飲饌服食, 燕閑淸賞, 靈秘丹藥, 塵外遐擧의 여덟 부분으로 나뉘어져 있어 『遵生八牋』이라 칭하였다¹⁾. 양생에 있어서 음식은 매우 중요한 위치를 차지하고 있는데, 개인의 건강을 관리하고, 미병 상태에 있는 사람들이 건강을 증진시키기 위해 꼭 필요한 분야이기도 하다. 『遵生八牋』에서는 이 부분을 중요시 여겨 8전 중 하나의 독립된 부분인 「飲饌服食牋」으로 나누어 설명하였다. 이 책은 명말 청초에 도가 성향의 양생서로서 널리 활용되었고, 식이요법 분야에서 널리 읽혀지던 책이지만 우리나라에서는 이에 관한 연구가 거의 이루어지지 않고 있다.

『遵生八牋』에 관한 기존의 연구로는 이상재, 이송실, 김광호의 『遵生八牋』에 기재된 진회이십사절기좌공도인법(陳希夷二十四節氣坐功導引法)에 대한 연구²⁾, 김혜자의 「瓶花三設」에 나타난 瓶花에 관한 연구³⁾, 박영구(朴英久)의 明나라 양생서 『遵生八牋』 연구⁴⁾, 김지선(金芝鮮)의 『長物志』에 나타난 明末 사대부의 내면세계⁵⁾가 있다. 하지만 이제까지 「

飲饌服食牋」에 대한 연구는 이루어지지 않았고, 최근에 저자의 論泉水에 관한 연구⁶⁾와 粥糜類에 관한 연구⁷⁾가 이루어 졌을 뿐이다.

이번 연구에서는 양생에 있어서 高濂이 말하려고 하는 음식에 관한 중요성과 활용에 대해 연구하였다. 연구에 쓰인 서적은 人民衛生出版社에서 나온 『遵生八牋』⁸⁾을 저본으로 하여 진행하였다. 먼저 『遵生八牋·飲饌服食牋』의 저자와 인용서적에 대해 살펴보고, 이어서 「飲饌服食牋」 구성과 내용에 대해 살펴보았다. 더불어 「飲饌服食牋」의 食治와 관련된 활용에 대해서도 연구하였다. 이와 같은 고전의 내용을 연구를 통해 발굴하고 현대화함으로써 사람들이 활용할 수 있게 하고자 한다.

II. 본 론

1. 『遵生八牋』의 저자

『遵生八牋』을 편찬한 高濂은 養生家로 浙江省 古杭(지금의 杭州)사람이고, 호는 瑞南道人이며 자는 深甫이다. 저서로는 『四時修合方』을 지었다는 내용이 『本草綱目拾遺』에 나오고, 다른 저서로는 『仙靈衛生歌』가 있다. 萬曆 十九年 辛卯(1591)년에 『遵生八牋』을 편찬했다⁹⁾. 중국역대인명사전에 기록된 바에 의하면 高濂의 출생과 사망은 미상이며, 洪臚寺官을 지냈고, 만력(萬曆) 연간에는 杭州에서 살았다. 약부에 뛰어났고, 산곡(散曲)도 몇 편 전한다. 시문집에 『雅尚齋詩鈔』와 『芳芷樓詞』 등이 있고, 잡저에 만력(萬曆) 19년(1591)에 지은 『遵生八牋』 19권이 있다. 이 책은 양생법에 대한 자료들을 방대하게 수집한 것이다. 전기(傳奇) 작품으로 「玉簪記」와 「節孝記」 2편이 전한다¹⁰⁾고 하였다.

* Corresponding Author : Chang Yeol, Yun.

Department of Oriental Medicine, Daejeon Univ,
Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.
Tel : 042-280-2601. E-mail : yooncy@dju.ac.kr.
접수일(2014년 10월31일), 수정일(2014년 11월20일),
게재확정일(2014년 11월24일).

- 1) 홍진임, 윤창열. 『遵生八牋』의 "粥糜類"에 관한 연구 - 『老老恒言』과 관련하여-. 대한한의학회지. 2014. 27(3). p.67.
- 2) 이상재, 이송실, 김광호. 遵生八牋에 기재된 진회이십사절기좌공도인법(陳希夷二十四節氣坐功導引法)에 대한 연구 I - 춘계양생(春季養生) -. 대한예방의학회지. 2001. 5(2). p.1-7.
- 3) 김혜자. 「瓶花三設」에 나타난 瓶花에 관한 연구. 한국꽃에술학회지. 2006. 9권.
- 4) 朴英久. 明나라 양생서 『遵生八牋』 연구. 공주대학교 동양학연구소. 정신과학 제12집 -지리편- 풍수지리문화의 이해. 2007.
- 5) 金芝鮮. 『장물지(長物志)』에 나타난 명말(明末) 사대부의 내면세계. 中國學論叢. 2013. 42권.

- 6) 홍진임, 윤창열. 『遵生八牋』의 "論泉水"에 관한 연구. 대한한의학회지. 2014. 27(3). pp.47-66.
- 7) 홍진임, 윤창열. 『遵生八牋』의 "粥糜類"에 관한 연구 - 『老老恒言』과 관련하여 -. 대한한의학회지. 2014. 27(3). pp.67-86.
- 8) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. pp.382-501.
- 9) 張搗之 外 二人 主編. 中國歷代人名大辭典(下冊). 上海. 上海古籍出版社. 1999. p.1990.
- 10) 임종욱 편저. 중국역대인명사전. 서울. 이화문화사. 2010. p.64.

2. 『遵生八牋·飲饌服食牋』의 인용서적

‘茶泉類’에 나오는 ‘論茶品’은 明代 錢椿年의 『製茶新譜』와 明代 田藝蘅의 『煮泉小品』의 두 책을 종합하여 대부분 쓰여졌으며, 『遵生八牋』의 ‘茶泉類’를 참고하여 쓴 책으로는 明代 屠隆의 『考槃餘事』가 있다¹¹⁾.

『遵生八牋』과 『考槃餘事』의 편찬시기와 관련하여 선후관계를 밝히기란 쉽지 않다. 『遵生八牋』은 만력 19년(1591)에 간행되었고, 『考槃餘事』의 가장 이른 판본은 만력 34년(1606) 진계유(陳繼儒)가 편수(編修)하여 상백재(尙白齋)에서 판각한 것인데, 최초의 간행 연도는 알려지지 않았다. 흥미로운 점은 高濂과 屠隆이 서로 친분이 있었고, 屠隆이 高濂의 『遵生八牋』에 서문을 써주었다는 사실이다. 구태평(歐胎宏)의 『遵生八牋 與 考槃餘事』(『圖書館論壇』, 1998년 제1기), 모문방(毛文芳)의 『晚明閒賞美學』(臺灣學生書局), 2000. pp.167-170.) 등에서는 도용이 『遵生八牋』의 방대한 내용을 축약, 정리하여 『考槃餘事』를 썼다고 논증한 바 있다¹²⁾.

본 연구자는 『遵生八牋』의 卷 十一의 「飲饌服食牋」 ‘茶泉類’의 내용이 明代 『製茶新譜』와 『考槃餘事』와 동일한 내용이 있음을 확인하였고, ‘茶泉類’의 후반부인 ‘論泉水’의 경우는 『製茶新譜』와 『考槃餘事』의 내용이 아닌 明代 『煮泉小品』과 내용이 거의 일치함을 확인할 수 있었다.

高濂이 『遵生八牋』의 「飲饌服食牋」 ‘다천류’를 편찬할 때 앞부분인 ‘논다품’의 내용은 『製茶新譜』를 참고하고, ‘논천수’ 부분은 『煮泉小品』을 참고한 것으로 보인다. 『遵生八牋』의 편찬연도는 1591년으로 추정되는데 이는 『考槃餘事』의 서문에 저자가 『考槃餘事』를 제작할 때 『遵生八牋』을 저본으로 삼았고 그곳에 『遵生八牋』이 萬曆 19년에 쓰여졌다고 기술되어 있기 때문이다¹³⁾. 그러므로 선후를 따져 볼 때 1500년에서 1541년도 사이에 편찬된 것으로 알

려진 『製茶新譜』를 高濂이 『遵生八牋』의 「飲饌服食牋」을 쓸 때 참고하였고, 이것을 다시 1606년에 쓰여진 『考槃餘事』가 참고하여 책을 편찬한 것으로 보여진다¹⁴⁾. 『製茶新譜』의 경우 물에 관한 서술이 간략하기 때문에 물과 관련된 내용은 明朝 嘉靖 33년(1554)에 저술¹⁵⁾된 전예형의 『煮泉小品』을 참고한 것으로 보인다. 『煮泉小品』의 경우 물에 관한 내용이 깊으면서도 10가지의 기준으로 물에 대한 평가를 하고 있으며¹⁶⁾ 高濂은 이 중에서 5가지¹⁷⁾를 취하였다. 차와 관련된 내용은 제외하고, 田藝蘅이 실제로 먹어본 물에 대해 평가하는 부분도 대부분 제외하였으며, ‘高子曰’이라는 구절을 넣어서 高濂 자신의 경험과 지식을 추가하고 있다.

『飲饌服食牋』에서 다천류를 제외한 다른 부분들의 경우 『居家必用事類全集』과 유사한 내용이 곳곳에 나오는데, 추후 정확한 고증에 대한 연구가 필요한 부분이다.

3. 『遵生八牋·飲饌服食牋』의 구성

1) 『遵生八牋』의 구성

『遵生八牋』의 구성은 청수묘론(淸修妙論), 사시조섭(四時調攝), 기거안락(起居安樂), 연년각병(延年却病), 음찬복식(飲饌服食), 연한청상(燕閑淸賞), 영비단약(靈秘丹藥), 진외하거(塵外遐舉)의 여덟 부분으로 이루어져 있다. 청수묘론(淸修妙論)은 마음을 맑게 하고 몸을 닦는 묘한 논술이다. 사시조섭(四時調攝)은 춘하추동 사시에 따라 몸을 조리하고 섭생하는 것에 관한 논술이고, 기거안락(起居安樂)은 집에서 편안하게 거처하는 것과 관련된 논술이다. 연년

11) 홍진임, 윤창열. 『遵生八牋』의 “論泉水”에 관한 研究. 대한한의학원전학회지. 2014. 27(3). pp.47-66.

12) 金芝鮮. 『장물지(長物志)』에 나타난 명말(明末) 사대부의 내면세계. 中國學論叢. 2013. p.137.

13) 屠隆. 權德周. 考槃餘事. 서울. 乙酉文化社. 1972. p.5.

14) 金芝鮮. 『長物志』에 나타난 明末 사대부의 내면세계. 中國學論叢. 2013. 42권. p.137. 『遵生八牋』은 萬曆 19년(1591)에 간행되었고, 『考槃餘事』의 가장 이른 판본은 萬曆 34년(1606)에 판각한 것으로 최초의 간행연도는 알려지지 않았다.

15) 김진숙. 중국의 차문화 茶經. 서울. 국학자료원. 2009. p.152.

16) 金明培. 中國의 茶道. 서울. 明文堂. 2007. pp.273-318. 源泉, 石流, 淸寒, 甘香, 宜茶, 靈水, 異泉, 江水, 井水, 緒談의 10가지 品目이다.

17) 高濂은 “論泉水”를 石流, 淸寒, 甘香, 靈水, 井水 5가지로 구분하였다.

각병(延年却病)은 자기 수명을 연장하고 병을 물리치는 것에 관련된 논술이며, 음찬복식(飲饌服食)은 음식을 복용하는 것과 관련된 논술이다. 연한청상(燕閑淸賞)은 편안하게 거하면서 사물을 감상하는 것과 관련된 논술이고, 영비단약(靈秘丹藥)은 신령스럽고 신비한 단약과 관련된 논술이며, 진외遐擧(塵外遐擧)는 세속을 멀리 벗어나서 살아가는 것에 관한 논술이다.

2) 「飲饌服食牋」의 구성

『遵生八牋』 11권에서 13권이 「飲饌服食牋」으로 구성되어 있다.

11권은 서고제론(序古諸論), 다천류(茶泉類), 탕품류(湯品類), 속수류(熟水類), 죽미류(粥糜類), 과실분면류(果實粉麵類), 포자류(脯鮓類), 치식유법조례(治食有法條例)로 구성되어 있다.

12권은 가소류(家蔬類), 야소류(野蔬類), 온조류(醞造類), 국류(麪類)로 구성되어 있다.

13권은 침식류(飴食類), 법제약품류(法製藥品類), 복식방류(服食方類), 고자론방중약물지해(高子論房中藥物之害)로 구성되어 있다.

4. 「飲饌服食牋」의 내용 및 고찰

1) 내용

『遵生八牋』은 11권 서고제론에서는 이 책을 지은 의도와 목차 구성의 원리, 문헌에서 인용한 글들을 수록하고 있다.

첫 번째로는 茶泉類에 대한 내용을 서술하였다. 茶泉類는 차에 대해 논하고(論茶品), 차를 채집하는 방법(採茶), 차를 저장하는 방법(藏茶), 차를 끓일 때 중요한 요소 4가지(煎茶四要 : 택수(擇水), 세다(洗茶), 후탕(候湯), 택품(擇品)), 차를 마실 때 중요한 요소 3가지(試茶三要 : 척기(滌器), 협잔(熾盞), 택과(擇果)), 차의 효능(茶效), 다구 16가지에 대한 설명(茶具十六器), 찻잔을 관리하기 위한 7가지 도구(總貯茶器七具), 그리고 찻물에 대한 이야기인 논천수(論泉水 : 식류(石流)), 청한(淸寒), 감향(甘香), 영수(靈水), 정수(井水)에 대한 설명이 있다.

11권에서 서고제론을 제외하고 두 번째에 위치한

탕품류에서는 2~3가지의 재료를 섞어 탕을 끓이는데, 주재료 32가지를 넣어 32종의 탕을 소개하고 있다. 탕품류의 재료들은 대부분이 식물성에 속하는데, 주로 과일류와 향신료, 약재류와 기타 꽃 종류를 이용하여 탕을 끓여서 활용하도록 하고 있다. 탕품류의 종류와 주재료들을 식품의 재료로 분류하여 보면 <표 1>과 같다. 주재료의 분류는 식품학에서 식품의 생산 수단에 의한 분류와 약선죽 주재료 분류 방법¹⁸⁾을 참고로 하여 식품 종류별로 분류해 보았다¹⁹⁾.

탕품류 바로 뒤에 있는 속수류에서는 10종의 속수와 1개의 장, 1개의 탕에 대해 설명하였다. 모두 뒤쪽에 속수라는 이름을 가지고 있는데, 계장과 향연탕 만이 다른 이름을 가지고 있다. 특히 향연탕의 경우 탕품류에 들어가도 될 만큼의 재료와 활용방법을 가지고 있어 편집상에 문제가 있는 것이 아닌지 의심이 든다. 속수류는 모든 재료가 식물성으로서 대부분이 약재류에 속한다. 속수류의 종류와 주재료들을 식품의 재료로 분류하여 보면 <표 2>와 같다.

네 번째로는 죽미류가 있는데, 죽미류는 40가지 죽방(粥方)에 대해서 설명하였다. 재료는 1가지에서 2~3가지를 섞어서 만들었다. 제목에서는 38개로 설명하고 있지만 실제로는 40가지의 죽미류를 소개하고 있다. 죽미류는 주로 두류, 종실류, 식육류, 약재류를 활용한 죽을 소개하고 있다. 죽미류의 명칭과 주재료의 식품학적 분류는 <표 3>과 같다.

다섯 번째에 있는 과실분면류는 가루로 만들 수 있는 재료 18가지를 설명하고 있다. 제목은 과실분면류라 붙였으나 실제로 사용한 재료들은 과실보다는 서류와 약재류가 대부분이다. 과실분면류의 명칭과 주재료의 식품학적 분류는 <표 4>와 같다.

여섯 번째에 위치한 포자류에서는 43개의 고기와 생선, 어패류 등과 관련된 설명을 하였다. 포자류의 경우 모두 동물성 재료이기 때문에 동물성 재료에서 축산물과 수산물로 분류하여 분류하였다. 포자류의 명칭과 주재료의 분류는 <표 5>과 같다.

18) 김정은, 지명순. 노인 식이양생(食餌養生)을 위한 약선죽(藥膳粥)에 관한 연구 - 『양노봉친서(養老奉親書)』를 중심으로 -. p.102.

19) 한명규. 식품학. 서울. 도서출판 신경. 2010. p.21.

Table 1. Classification of Tangpoomyu (湯品類) Materials.

재료의 분류	湯品類(32종)		
	식품의 분류	명칭	주재료
식물성	두류	綠豆湯	녹두
	채소류	乾荔枝湯	여지
		靑脆梅湯	청매실
		黃梅湯	황매실
		鳳池湯	오매
		橘湯	귤
		杏湯	행인
		梅蘇湯	오매
		須問湯	생강, 대추
		杏酪湯	행인
		鳳髓湯	송자인, 호도육
		醍醐湯	오매
		水芝湯	연자
		香橙湯	오렌지
		木瓜湯	모과
		橙湯	오렌지
		木瓜湯 又方	모과
		향신료	茴香湯
기타	약재류	天香湯	백복
		橄欖湯	백약전
		豆蔻湯	육두구
		解醒湯	백봉령, 백두구인, 목향
		綠雲湯	형개수
		柏葉湯	측백엽
		三妙湯	지황, 구기자, 꿀
		淸韻湯	죽사
		洞庭湯	진피, 생강
		參麥湯	인삼, 맥문동
	無塵湯	수정당상	
	기타	暗香湯	매화
		茉莉湯	말리화
		桂花湯	계화

Table 2. Classification of Sooksuyu (熟水類) Materials.

재료의 분류	熟水類(12종)		
	식품의 분류	명칭	주재료
식물성	채소류	紫蘇熟水	자소엽
	과일류	香櫞湯	향연
	종실류	豆蔻熟水	육두구
기타	약재류	稻葉熟水	도엽
		橘葉熟水	귤엽
		桂葉熟水	계엽
		沉香熟水	침향
		丁香熟水	정향
		砂仁熟水	사인
		檀香熟水	단향
	桂漿	관계	
기타	花香熟水	말리화, 매괴화	

Table 3. Classification of Jukmiryu (粥糜類) Materials.

재료의 분류	粥糜類(40종)		
	식품의 분류	명칭	주재료
식물성	곡류	薏苡粥	율무
		沙穀米粥	사곡미
	두류	蕪荳粥	적두
		扁豆粥	백편두
		綠豆粥	녹두
	서류	口數粥	적두
	채소류	山藥粥	산약
		紫蘇粥	자소잎
	종실류	蘿蔔粥	나복
		芡實粥	검실
		蓮子粥	연자
		蔓菁粥	만청자
		枸杞粥	구기자
		胡麻粥	흑지마
		山栗粥	율자
		蘇麻粥	자소자, 대마
	향신료	枸杞子粥	구기자
동물성	식육류	甘蔗粥	사탕수수
		山藥粥	양고기, 산약
		羊腎粥	양의 콩팥
		鹿腎粥	사슴의 콩팥
		豬腎粥	돼지의 콩팥
	羊肉粥	양고기	
	어류	肉米粥	각종 고기(닭, 고기, 새우 등)
우유 및 유제품	河祇粥	해상	
	牛乳粥	우유	
기타	약재류	乳粥	인유
		竹葉粥	죽엽
		地黃粥	지황
		菊苗粥	국화 싹
		杞葉粥	구기엽
		藥角粥	미각
		茯苓粥	복령
		竹瀝粥	죽력
		門冬粥	맥문동
		百合粥	백합
	기타	仙人粥	하수오
		山菜萹粥	산수유
		梅粥	매화꽃
	茶糜粥	담담화	

Table 4. Classification of Kwacillbunmiunyu (果實粉麵類) Materials.

재료의 분류	果實粉麵類 (18종)		
	식품의 분류	명칭	주재료
식물성	서류	藕粉	연근
		山藥撥魚	산약
		葛粉	칠뿌리
		山藥粉	산약
		芋粉	토란
	채소류	蕨粉	고사리
	종실류	栗子粉	산밤
		蓮子粉	연자
향신료	薑粉	생강	
기타	약재류	雞頭粉	계두실
		菱角粉	능각
		茯苓粉	복령
		百合粉	백합
		蒺藜粉	자질려
		栝蒌粉	괄루
		茱萸麩	수유나무열매
		百合麩	백합
	기타	松柏粉	소나무와 잣나무의 잎

마지막으로 11권의 말미에는 치식유법조례를 실어 음식에 대한 설명을 곁들이면서 음식을 만들 때, 또 먹을 때 조심해야 하는 금기들에 대해 설명하고 있다.

12권에는 가소류와 야소류, 온조류와 국류에 대한 내용이 있다.

가소류에서는 집에서 키우는 채소에 대한 설명하고 있는데, 배염과숙(配鹽瓜菽), 당증가(糖蒸茄), 산매(蒜梅), 양과(釀瓜), 산과(蒜瓜), 삼자(三煮瓜), 산묘건(蒜苗乾), 장개(藏芥), 녹두아(綠豆芽), 개랄(芥辣), 장불수, 향연, 이자(醬佛手, 香綴, 梨子), 조가자법(槽茄子法), 조강방(槽薑方), 당초과(糖醋瓜), 소부자(素麩鮓), 우순자방(又筍鮓方), 조라복방(槽蘿蔔方), 주산묘방(做蒜苗方), 삼화채(三和菜), 폭제(暴齋), 호라복채(胡蘿蔔菜), 호라복자(胡蘿蔔鮓), 호라복자 우방(胡蘿蔔鮓 又方), 쇠담순건(曬淡筍乾), 싹향함시방(十香鹹豉方), 우조개랄법(又造芥辣法), 지마장방(芝麻醬方), 반장과가법(盤醬瓜茄法), 건폐옹채(乾閉瓮菜), 철반화채(撒拌和菜), 수두시법(水豆豉

法), 도독채(倒毒菜), 락개채청소(辣芥菜清燒), 증건채(蒸乾菜), 암순가(鴨鶉茄), 식향과가(食香瓜茄), 조과가(槽瓜茄), 교백자(茭白鮓), 당초여(糖醋茄), 조강(槽薑), 엄염채(腌鹽菜), 산동과(蒜冬瓜), 엄염구법(腌鹽韭法), 조곡채법(造穀菜法), 황아채(黃芽菜), 주두고방(酒豆鼓方), 홍염두(紅鹽豆), 오미강(五美薑), 엄개채(腌芥菜), 식향라복(食香蘿蔔), 조라복교백순채과가등물(槽蘿蔔茭白筍菜瓜茄等物), 오랄초방(五辣醋方)의 55종을 설명하였다. 재료는 모두 집 근처에서 나오는 채소를 위주로 하였다. 따라서 재료의 분류는 따로 하지 않았다.

그 다음 야소류에서는 야생에서 채취할 수 있는 91종에 대해 설명하였다. 황향원(黃香萱), 감국묘(甘菊苗), 구기두(枸杞頭), 능과(菱科), 순채(蓴菜), 야현채(野莧菜), 야백제(野白薺), 야라복(野蘿蔔), 누호(萹蒿), 황련두(黃連頭), 수근채(水芹菜), 말리엽(茉莉葉), 아각화(鵝腳花), 치자화(梔子花), 금두아(金豆兒), 금작화(金雀花), 자화아(紫花兒), 향춘아(香春芽), 봉호(蓬蒿), 회현채(灰莧菜), 상균류균(桑菌柳菌), 아장초(鵝腸草), 계장초(雞腸草), 면서두(綿絮

Table 5. Classification of Pojaryu (脯鮮類) Materials.

재료의 분류	脯鮮類(50종)				
	식품의 분류	명칭	주재료		
동물성	식육류	고기	肉鮮	고기	
			夏月醃肉法	고기	
			肉生法	고기	
			造肉醬法	고기	
		쇠고기	千里脯	소, 양, 돼지	
			돼지고기	搥脯	돼지고기
		火肉		돼지 다리살	
		臘肉		돼지고기	
		肉鮮		돼지고기, 양고기	
		大燒肉		돼지고기	
		算條巴子		돼지고기	
		燥子蛤蜊		돼지고기	
		川豬頭		돼지머리	
		釀肚子		돼지의 위	
		醃豬舌牛舌法		돼지혀, 소혀	
		糟豬頭蹄爪法		돼지머리고기와 발톱	
		水燻肉		돼지고기	
		清蒸肉		돼지고기	
		炒腰子		돼지 콩팥	
		糖炙肉並烘肉巴		돼지고기	
		양고기	炒羊肚兒	양의 위	
		닭	瓜齏	닭가슴살	
			爐焙雞	닭고기	
		참새	黃雀鮮	참새	
		어류	생선	魚醬法	생선
				又風魚法	생선
				煮魚法	생선
			갈치	炙魚	갈치
				잉어	水醃魚
			魚鮮		잉어, 청어, 농어, 철갑상어
			帶凍鹽醋魚		잉어
			湖廣魚鮮法		잉어
			준치	蒸鱒魚	준치
			붕어	酥骨魚	붕어
		청어	風魚法	청어, 리어	
		붕어	酒發魚法	붕어	
		갑각류	게	蟹生	게
				醬蟹、糟蟹、醉蟹三法	게
				煮蟹青色、蛤蜊脫丁	게, 조개
			새우	酒醃蝦法	대하
曬蝦不變紅色	새우				
조개류	맛조개	맛조개			
기타	개구리	水雞乾	개구리		

頭), 교맥엽(蕎麥葉), 서양태자(西洋太紫), 마고(蘑菇), 죽고(竹菇), 금련화(金蓮花), 천가아(天茄兒), 간맥낭(看麥娘), 구각적(狗腳跡), 사호(斜蒿), 안자채(眼子菜), 지답엽(地踏葉), 와라제(窩螺齋), 마치현(馬齒莧), 마란두(馬蘭頭), 인진호(茵陳蒿), 안아장(雁兒腸), 야고백채(芙蓉白菜), 도관제(倒灌齋), 고마데(苦麻苔), 황화이(黃花兒), 야발제(野葶齋), 야녹두(野綠豆), 유작작(油灼灼), 판교제(板蕎齋), 쇠미제(碎米齋), 천우아(天藕兒), 잠두묘(蠶豆苗), 창이채(蒼耳菜), 부용화(芙蓉花), 규채(葵菜), 단계화(丹桂花), 와거채(蒿苳菜), 우방자(牛莠子), 괴각엽(槐角葉), 춘수근(椿樹根), 백합근(百合根), 팔루근(栝蒌根), 조고미(雕菰米), 금대화(錦帶花), 창포(菖蒲), 이자(李子), 산우두(山芋頭), 동풍제(東風齋), 옥잠화(玉簪花), 호자화(樞子花), 목균(木菌), 등화(藤花), 강제(江齋), 상륙(商陸), 우슬(牛膝), 호우(湖藕), 방풍(防風), 파초(芭蕉), 수채(水菜), 연방(蓮房), 고익채(苦益菜), 송화예(松花蕊), 백지(白芷), 방풍아(防風芽), 천문동아(天門冬芽), 수대(水苔), 포로아(蒲蘆芽), 봉선화경(鳳仙花梗), 홍화자(紅花子), 금작화(金雀花), 한두아(寒豆芽), 황두아(黃豆芽)의 91종에 대해 설명하였다. 재료는 모두 야생에서 나오는 채소를 위주로 하였다. 따라서 재료의 분류는 따로 하지 않았다.

다음으로는 온조류에서는 술을 담는 방법을 설명하였는데, 도원주(桃源酒), 향설주(香雪酒), 벽향주(碧香酒), 납주(臘酒), 건창홍주(建昌紅酒), 오향소주(五香燒酒), 산우주(山芋酒), 포도주(葡萄酒), 황정주(黃精酒), 백출주(白朮酒), 지황주(地黃酒), 창포주(菖蒲酒), 양고주(羊羔酒), 천문동주(天門冬酒), 송화주(松花酒), 국화주(菊花酒), 오가피삼주(五加皮三鞭酒)의 10종을 설명하였다. 주로 양생을 위해 먹는 약의 개념이므로 재료의 식품별 구분은 별도로 하지 않았다.

그 다음 술을 담는데 꼭 필요한 누룩을 제조하는 방법 8가지를 설명하였다. 국류에는 백국(白麴), 내부비전국방(內府秘傳麴方), 연화국(蓮花麴), 금경로국(金莖露麴), 양릉국(襄陵麴), 홍백주약(紅白酒藥), 동양주국(東陽酒麴), 요국(蓼麴)의 8가지를 설명하였다.

13권에서는 처음 침식류에 대해 다루고 있는데, 침식류는 기당로법(起糖鹵法), 초면방(炒麵方), 송자병방(松子餅方), 면화유법(麵和油法), 송자해라건방(松子海囉乾方), 백운방(白閨方), 설화수방(雪花酥方), 삼십마방(芟什麻方), 황운방(黃閨方), 박하절방(薄荷切方), 일와사방(一窩絲方), 수아인방(酥兒印方), 교맥화방(蕎麥花方), 양수방(羊髓方), 흑운방(黑閨方), 쇠패니방(灑孛你方), 초염병방(椒鹽餅方), 수병방(酥餅方), 풍소병방(風消餅方), 육유병방(肉油餅方), 소유병방(素油餅方), 설화병방(雪花餅方), 우병방(芋餅方), 구병방(韭餅方), 백수소병방(白酥燒餅方), 황정병방(黃精餅方), 권진병방(卷煎餅方), 당비방(糖樞方), 육병방(肉餅方), 유협아방(油食夾兒方), 마니병자방(麻膩餅子方), 오향고법(五香糕法), 송고방(松糕方), 과증방(裹蒸方), 범용향두법(凡用香頭法), 자사단방(煮砂團方), 종자법(粽子法), 옥관폐방(玉灌肺方), 조자육면방(臊子肉麵方), 혼돈방(餛飩方), 수활면방(水滑麵方), 도구수방(到口酥方), 시상청격병방(柿霜淸膈餅方), 계수병방(雞酥餅方), 매소환방(梅蘇丸方), 수명각아법(水明角兒法), 조숙부법(造粟腐法), 부자(麩鮓), 전부(煎麩), 신선부귀법(神仙富貴餅), 조수유법(造酥油法), 광소병방(光燒餅方), 복로소병법(復爐燒餅法), 당박취법(糖薄脆法), 수황독방(酥黃獨方), 고려올고방(高麗栗糕方), 형개당방(荊芥糖方), 화홍병방(花紅餅方), 두고병방(豆腐餅方)의 총 58종에 대해 설명하고 있다. 기본적으로 설탕을 넣어 만드는 음식이다.

법제약품류에서는 법제반하(法製半夏), 법제귤피(法製橘皮), 법제행인(法製杏仁), 수행인법(酥杏仁法), 법제축사(法製縮砂), 취향보설(醉鄉寶屑), 목향전(木香煎), 법제목과(法製木瓜), 법제하미(法製蝦米), 향다병자(香茶餅子), 법제아다(法製芽茶), 투정향환(透頂香丸), 봉사환(硼砂丸), 산사고(山楂膏), 감로환(甘露丸), 함행인법(鹹杏仁法), 향등병자(香橙餅子), 연자전(蓮子纏), 법제비자(法製榧子), 법제과자(法製瓜子), 감람환(橄欖丸), 법제두구(法製豆蔻), 우제귤피(又製橘皮), 전감초고자법(煎甘草膏子法), 승런옥로상방(升煉玉露霜方)의 24종의 법제한 약제에 대한 설명을 하고 있다. 모두 약품류인 관계로 재료

의 분류는 하지 않았다.

그 다음은 복식방류인데 여기서는 복송지삼법(服松脂三法), 복웅황삼법(服雄黃三法), 복초법(服椒法), 복희렴법(服稀蓂法), 복상심법(服桑椹法), 계자단법(雞子丹法), 창룡양주만수자령단(蒼龍養珠萬壽紫靈丹), 구전장생진정옥액고(九轉長生神鼎玉液膏), 현원호명자지배(玄元護命紫芝杯), 《태정경》설신선령초창포복식법(《太清經》說神仙靈草菖蒲服食法), 신선상승황로단방(神仙上乘黃龍丹方), 구기다(枸杞茶), 익기우유방(益氣牛乳方), 철운선생경옥고(鐵翁先生瓊玉膏), 지선전(地仙煎), 금수전(金髓煎), 천문동고(天門冬膏), 불외한방(不畏寒方), 복오가피설(服五加皮說), 복송자법(服松子法), 복괴실법(服槐實法), 복련화법(服蓮花法), 복식송근법(服食松根法), 복식복령법(服食茯苓法), 복식출법(服食朮法), 복식황정법(服食黃精法), 복식위유법(服食葳蕤法), 복식거승법(服食巨勝法), 신선이질려방(神仙餌蒺藜方), 신선복괴자연년불로방(神仙服槐子延年不老方), 벽곡주식방(辟谷住食方), 벽곡피황방(辟谷避荒方), 자하배방(紫霞杯方), 승현명분법(升玄明粉法), 하상공복검실산방(河上公服茯苓散方), 복천문동법(服天門冬法), 복우실경법(服藕實莖法), 복주사웅황배법(服朱砂雄黃杯法), 신선거승환방(神仙巨勝丸方), 복백실법(服柏實法), 복식대복령환방(服食大茯苓丸方), 이팔백행금단방(李八百杏金丹方), 경신연년선술환방(輕身延年仙術丸方), 구기전방(枸杞煎方), 보진단전이정환방(保鎮丹田二精丸方), 만병황정환방(萬病黃精丸方), 각로칠정산방(卻老七精散方), 거삼시멸백충미안색명이목웅황환(去三尸滅百蟲美顏色明耳目雄黃丸)의 49종의 복식방류(服食方類)에 대해 설명하였다.

13권의 마지막에는 고자론방중약물지해를 두어 약물의 부작용에 대한 자신의 견해를 적고 있다.

2) 考察

高濂은 『遵生八牋』에서 정신적, 육체적 문화적인 생활의 조화를 추구하였다. 그리하여 양생법이나 도인법에 대한 이야기나 취미생활에 대한 이야기도 함께 적어 놓았고, 먹는 음식에 관한 이야기도 함께 서술하였다. 그 중 「飲饌服食牋」에서는 그 목차 구

성에 있어 高濂은 가장 기본이 되는 것부터 순서대로 나열하였는데, 차에 대한 이야기가 첫 번째이고, 그 다음이 湯品類와 熟水類, 粥糜類, 그 이후에 脯鮮類, 家蔬類, 野蔬類, 단 음식, 그리고 먹을 때 조심해야 하는 것들과 술을 빚는 방법, 술을 빚을 때 필요한 누룩류 제조 방법까지 상세하게 서술하였다. 물론 이 모든 것을 高濂이 직접 쓴 것은 아니지만, 이러한 순서와 내용의 구성으로 볼 때 전혀 음식에 문외한인 사람이라 볼 수 없으며, 湯品類와 熟水類, 粥糜類, 果實粉麵類의 경우 그 음식을 어떤 병증에 있는 사람이 먹으면 좋은지, 아니면 일상생활에 있어서도 어떻게 활용하는 것이 좋은지에 대해 비교적 상세하게 기술하여 활용도가 매우 높다고 할 수 있다. 의서와 같이 질병과 본초에 대해 상세히 설명되어 있지는 않지만, 의원을 만나기 쉽지 않았던 당시의 시대상을 고려해 볼 때, 주변에서 얻을 수 있는 재료를 가지고 건강을 위하여 때에 맞는 음식을 먹을 수 있도록 하여 양생을 도울 수 있는 방법을 부여했다는 점에 있어서 높이 살만한 일이라 할 수 있다.

세부 내용을 살펴보면 茶泉類에서는 차에 관련된 전반적인 내용을 다루고 있다. 음식을 먹기 전에 약처럼 복용하거나 일상적으로 마시는 차에 대하여 얘기하고, 그것을 채집하고 저장하고 끓일 때 중요한 사항과, 차를 마실 때 중요한 것들과 효능, 다구에 관한 사항과 물에 관련된 내용까지 상세하게 기록되어 있다. 하지만 책에 나와 있는 다른 부분들과는 달리 차의 종류에 대한 설명은 나와 있지 않다. 이는 이 부분을 가져온 『製茶新譜』에도 나와 있지 않으며 그 종류가 너무 다양하여 또 다른 학문 분야를 이를 만큼 방대한 내용이기 때문이기도 한 것으로 보인다.

湯品類에서는 탕을 끓이는 방법뿐만 아니라 그것을 먹었을 때 어떤 효능이 있는지, 어떤 경우에 먹으면 좋은지에 대한 설명도 덧붙이고 있다. 이는 심각한 질병에 대한 것은 아니지만, 실생활에서는 가까운 곳에 있는 재료로 집에서 만들어 먹을 수 있는 방법을 설명하고 있어, 평소에 건강관리를 하는데 도움이 되도록 하고 있다. 이 재료들의 약성이 빨리 나타나는 특성을 가지고 있는 것이 주요 원인

인 것으로 생각된다.

湯品類 다음으로는 熟水類에 대한 설명이 있다. 熟水類는 한 가지 재료를 가지고 끓인 물로써, 탕품과 유사하지만 단독 재료를 끓이고 있고, 음료로도 사용 가능하지만 다른 재료와 섞어서 쓸 수도 있도록 설명하고 있다. 탕품과의 차이점은 재료의 개수와 활용도에서 차이가 있지만, 熟水類에서도 어떤 경우에 먹으면 좋은지에 대한 효능 설명을 곁들이고 있어 양생부분에 있어서 활용도가 높다.

湯品類와 熟水類에서와 마찬가지로 粥糜類에서도 죽을 먹었을 때의 효능에 대해 설명하고 있어서 양생을 위한 활용도가 높고, 또한 노인이나 환자식에 있어서의 활용도가 매우 높았을 것으로 생각된다.

果實粉麵類는 서류와 종실류, 약재류의 가루로 만들 수 있는 18가지를 설명하였다. 가루로 만들어 죽을 만들거나, 국수나, 수제비로 만드는 방법을 설명하여 효능을 쉽게 활용할 수 있도록 하였다.

脯鮮類는 육식류의 음식을 만드는 방법을 50가지로 설명하고 있다. 앞의 것들과는 다르게 효능에 대한 설명은 없다. 하지만 재료를 채집하는 시기부터, 재료 손질하는 방법, 함께 쓰면 좋은 재료들, 재료의 양과 만드는 순서와 방법, 저장하는 방법까지 비교적 상세하게 설명하고 있다. 산에서 혼자서도 만들어 먹으면서 잘 저장할 수 있는 방법을 제시하고 있다. 소고기 보다는 돼지고기와 양에 대한 자료를 많이 사용하고, 개구리를 사용하는 방법도 있다. 바다 생물보다는 민물고기에 대한 설명이 많은 것도 특징이다.

治食有法條例에서는 음식을 만들 때와 먹을 때 조심해야 하는 금기들에 대해 설명하고 있다.

家蔬類에서는 집근처에서 키우는 채소류의 종류에 대한 설명과 함께 어떤 향신료와 함께 어떻게 조리해서 먹으면 좋으며, 저장하는 방법까지 상세하게 기록되어 있다. 高濂은 家蔬類에 대해서 ‘모두 나의 손으로 만든 것이고, 일찍이 맛을 아는 자가 기록해 놓은 것을 보고 적어 넣은 것이지, 함부로 따라 기록한 것이 아니다. 간혹 전해 내려오는 것이 같지 않은 경우는 다 법도에 맞는 것을 따랐다(皆余手製, 曾經知味者牋 入, 非漫錄也. 或傳有不同, 悉聽制度).’

라고 말하며, 55종을 설명하였다.

野蔬類에서는 야생에서 자라는 채소에 대한 설명이 있다. 家蔬類와 마찬가지로 언제, 어떻게 채취하는지, 손질하는 방법과 조리법, 저장법을 함께 기술하였다. 종류에 따라 가소류와 비교한 내용도 있다. 야소류에 대해서 高濂은 ‘내가 이것을 선택해 놓은 것은, 왕서루²⁰와는 아주 거리가 머니, 모두 인간이 먹을 수 있는 것을 알아내고 나서 비로소 감히 기록하여 보존하였다. 왕서루가 택한 것이 아닌 이유는 만들어 먹을 수가 있어서 그렇게 한 것이다(余所選者, 與王西樓遠甚, 皆人所知可食者, 方敢錄存, 非王所擇, 有所爲而然也).’ 라 하였다. 이는 왕서루의 책에 나오는 野蔬類 중에서는 먹을 수 없는 것들도 많이 기록되어 있는데, 여기서는 먹을 수 있는 것만을 기록했다는 의미이다.

高濂은 釀造類에 대해 ‘여기에 산에 사는 사람들이 양생을 위해 만들 수 있는 술을 모두 적어 놓았는데, 맛으로 먹는 것이 아니라 약으로 먹는 것이다. 평소에 먹는 것과는 매우 다르니, 술을 통쾌하게 마시는 자와는 함께 말하지 말라(此皆山人家養生之酒, 非甜即藥, 與常品迥異, 豪飲者勿共語也).’라고 설명하면서 술에 대해 술을 담는데 필요한 재료와 손질 방법, 제조 방법에 대해 비교적 상세히 설명하고, 때에 따라서는 효능에 대해서도 설명하고 있다. 高濂이 설명하고 있는 술은 주로 효능이 있는 술로써 산에서 만들어 먹을 수 있는 약이 되는 술을 주로 다루고 있다.

그 다음 술을 담는데 꼭 필요한 누룩에 대해 설명하고 있는데, 高濂은 이에 대해 ‘담근 술이 좋으나 나쁘나 하는 것은, 전부 좋은 누룩과 맑은 물이 결정하는 것이다. 따라서 누룩으로 요약을 삼는다고 하였다. 만약 누룩이 그 묘함을 잃는다면, 술이 어찌 묘함을 취할 수 있겠는가? 그리하여 좋은 누룩을

20) 張搗之外 二人 主編, 中國歷代人名大辭典(上冊), 上海. 上海古籍出版社, 1999. p.152. 왕서루(王西樓)는 왕반(王磐), 명나라 고우인(高郵人), 號가 서루(西樓), 字는 홍점(鴻漸), 산곡작가(散曲作家)인데 淸麗함이 뛰어났다. 금릉(金陵)의 진대성(陳大聲)과 함께 남곡지관(南曲之冠)이라 불렸다. 저서에 『야채보(野菜譜)』, 『서루악부(西樓樂府)』, 『서루집(西樓集)』이 있다.

만드는 방법을 뒤에다가 기록해 놓는다(造酒美惡, 全在麴精水潔, 故麴爲要藥, 若麴失其妙, 酒何取焉? 故錄麴之妙方於後).’라고 설명하면서 재료에 대한 설명과 만드는 방법, 어떤 맛을 내는지에 대한 설명을 덧붙이고 있다.

13권에서는 처음 飮食類에 대해 다루고 있는데, 飮食類는 단 음식을 말한다. 보통 단 음식은 음식을 먹은 후에 후식류로 많이 활용되는데 이는 脾가 좋아하는 미(味)가 감(甘)미로써 소화를 돕기 때문인 것으로 보인다. 여기서는 후식류로 인식해도 좋고, 아니면 식사의 중간에 먹는 간식류로 이해해도 좋은 것으로 생각된다. 여기에서 특기할만한 것은 ‘고려울고방(高麗栗糕方)’이라는 이름이 있는데, 우리나라 사람들이 밤을 이용하여 만들어 먹던 것이 중국으로 전해진 것으로 여겨진다.

여기까지가 식품에 관한 이야기로 보여지고 그 다음에는 약품류에 대한 설명이 이어진다. 이는 앞에서 茶泉類 다음으로 湯品類와 熟水類를 설명하고 粥糜類의 단계로 넘어 가면서 물과 식사류의 순서로 설명한 것과 일맥상통 하는데, 음식을 우선으로 하고 그 다음에 약을 설명하면서 그 중요성을 강조하고 있는 것으로 보인다.

法製藥品類에서는 약으로 쓰이는 재료들의 법제 방법에 대해 설명하고 있다. 각 약재의 효능에 대한 설명을 하고 어떤 방법으로 법제하는지에 대한 설명을 곁들이고 있다.

그 다음으로 服食方類에 대해 설명하고 있는데, 高濂은 ‘내가 신선이 되기 위해 먹는 음식과 약에 대해 기록해 놓은 것은 평범하게 전하는 내용이 아니다. 모두 내가 수십년 넘게 도를 사모하고 정력을 기울여 고찰하여 근거가 있는 것들이다. 혹 경험을 통해 얻었고, 혹은 늙은 도사에게서 전해 받아서 비로소 감히 새겨 넣었다. 그래도 사람을 그르칠까 두려우니 지혜로운 자는 마땅히 지혜의 눈을 가지고 보배롭게 사용해야 할 것이다(余錄神仙服食方藥, 非泛常傳本, 皆余數十年慕道精力, 考有成據, 或得經驗, 或傳老道, 方敢鐫入. 否恐誤人. 知者, 當著慧眼實用).’라고 하여, 신선이 되기 위해 먹어야 하는 것에 대해 설명하고 있다.

13권의 마지막으로 高子論房中藥物之害에서 高濂은 ‘고자가 말하기를, 스스로를 남과 비교해 보건데 물을 흐리게 하는 학설이 유행하고 방중술이 횡행함을 깨달았다. 따라서 약과 독약이 사람에게 해독을 끼치니 그 해로움을 이루다 말할 수 있으랴?(高子曰: 自比覺泥水之說行, 而房中之術橫矣. 因之藥石毒人, 其害可勝說哉?)’라고 말하며 약물의 해에 대해 설명하면서 약물을 조심스럽게 사용할 것을 당부하고 있다.

高濂은 다만 다른 책에 있는 내용을 편집한 수준이 아니라 곳곳에 직접 해 보았던 경험이 녹아 있는 것으로 보아, 요리를 하는 사람 뿐 아니라, 병을 예방하고자 하는 사람들이나, 미병 상태에 있는 사람들이 자신의 상태에 미루어 짐작하여 평소에 건강관리를 하기에 매우 적합한 서적이라 할 수 있다. 아직까지 번역이 완벽히 이루어지지 않아 활용하기 매우 어려우므로 추후 연구가 더 필요한 부분이라 할 수 있겠다. 食治나 藥膳을 다루는 요리 쪽 서적으로는 매우 많이 언급되는 서적으로 그 중요도가 크다고 할 수 있겠다. 음식으로나 약으로 질병을 치료하는 것은 한의학의 영역에서 크게 벗어나지 않는다고 본다. 실제로 치료의 영역에 있어서는 단순 요리라 할 수 없으므로 한의학적인 영역에서 연구하는 것이 옳다고 본다.

5. 「飮饌服食箴」의 식치 분야 활용

중국의 중앙민족대학의 교수인 천롄카이(陳連開)는 중국 식이요법(食餌療法) 이론 변천사에 대해 쓴 논문에서 한의학분야에서 다루는 식이요법 이론과 약선(藥膳)에 대해 언급하였는데, 거기에서 그는 명나라 의학이 당송의 기초 위에서 더욱 전문화 되어, 각 학파 사이의 연구와 주장이 더욱 치열해 졌고, 식이요법 이론 저작으로 『다능비사(多能鄙事)』(劉基撰, 12권) · 『음식수지(飮食須知)』(賈銘撰, 8권) · 『遵生八牋』(高濂撰, 19권) 등을 꼽고 있다. 그 중 『遵生八牋』은 8개 부분으로 나뉘는데, 주요하게 수신과 양생으로 질병을 예방하면 장수를 누릴 수 있다고 적었다. 특히 제 11권에서 제 13권까지의 「飮饌服食箴」에는 254종의 식이요법 처방 및 15종의 진

문적인 논증이 수록되었다. 아울러 노인 보건을 위한 32종의 탕과 35종의 죽이 소개되었다고 언급하고 있다²¹⁾.

『遵生八牋』에 대한 또 다른 연구에서는 『遵生八牋』에도 괴질과 난치병에 대한 치료방법과 예방에 대한 구체적인 서술이 많이 남아 있다. 그러나 『遵生八牋』은 전문적인 의서로 보기에 부족한 면이 있다. 너무 선도적(仙道的)인 색채가 강하기 때문이다²²⁾라고 하면서 『遵生八牋』에 대한 평가를 하고 있다.

음식과 관련된 책에서는 『遵生八牋·飲饌服食牋』을 사료 가치가 높다고 평가하면서, 이 책은 비교적 복식방(服食方)이 많은데, 고대 도가 음식을 연구하는데 좋은 자료가 된다. 저자가 고증과 시험 경험, 그리고 도사들에게서 배워서 얻은 결과이다. 고대 도가는 복식을 통해 장생불로와 신선을 추구하였다. 일면 허황되고 미신적인 부분이 없지 않지만 일부 복식 음식이 영양가 면에서 보신의 효능이 높아 일부 방적으로 부정할 것만은 아니다²³⁾라고 하였다.

이렇듯 중국의 역사 속에서 명나라 때 음식에 대한 발전이 있었고 특히 식이 요법과 약선에 대한 인식이 뚜렷해졌으며 그에 대한 여러 서적들이 나왔는데 그 중에 『遵生八牋·飲饌服食牋』은 명대의 음식을 집대성 하면서 식이요법이론이 함께 서술된 책으로 평가받고 있다. 더구나 단순한 음식을 만드는 법이 아닌, 복식방과 식이요법 처방, 노인 보건을 위한 음식까지 다양한 종류의 식이요법과 관련된 내용이 포함되어 있어 다양한 분야에서 활용하기에 매우 유용한 서적인 것이다.

Ⅲ. 결 론

『遵生八牋·飲饌服食牋』의 구성과 특징에 대해 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 21) 천론키이. 중국 食餌療法이론 변천사. 韓國食生活文化學會誌. 1998. 13(2). p79.
- 22) 朴英久. 명나라 양생서 『遵生八牋』研究. 공주대학교 동양학연구소. 정신과학 제12집 -지리판- 풍수지리문화의 이해. 2007. p.415.
- 23) 이해원. 중국의 음식문화. 서울. 고려대학교 출판부. 2010. p.296.

1. 「飲饌服食牋」의 ‘茶泉類’에 나오는 ‘論茶品’은 明代 錢椿年의 『製茶新譜』와 明代 田藝蘅의 『煮茶小品』의 두 책을 종합하여 대부분 쓰여졌으며, 『遵生八牋』의 ‘茶泉類’를 참고하여 쓴 책으로는 明代 屠隆의 『考槃餘事』가 있고, 「飲饌服食牋」에서 茶泉類를 제외한 다른 부분들의 경우 『居家必用事類全集』과 유사한 내용이 나온다.

2. 『遵生八牋』11권에서 13권이 「飲饌服食牋」으로 구성되어 있다. 11권은 序古諸論, 茶泉類, 湯品類, 熟水類, 粥糜類, 果實粉麵類, 脯鮓類, 治食有法條例로 구성되었고, 12권은 家蔬類, 野蔬類, 醞造類, 麵類로 구성되어 있으며, 13권은 甜食類, 法製藥品類, 服食方類, 高子論房中藥物之害로 구성되어 있다.

3. 茶泉類는 論茶品, 採茶, 藏茶, 煎茶四要(擇水, 洗茶, 候湯, 擇品), 試茶三要(滌器, 熨蓋, 擇果), 茶效, 茶具十六器, 總貯茶器七具, 論泉水(石流, 清寒, 甘香, 靈水, 井水)에 대한 설명이다.

4. 湯品類는 靑脆梅湯을 위시하여 32종이 있는데, 탕을 끓이는 방법과 효능, 어떤 경우에 먹으면 좋은지에 대한 설명도 덧붙이고 있다. 실생활에서는 가까운 곳에 있는 재료로 집에서도 만들어 먹을 수 있는 방법을 설명하고 있어, 평소 건강관리를 하는데 도움이 되도록 하고 있다.

5. 熟水類는 稻葉熟水를 위시하여 12종이 있는데, 이것은 한가지 재료를 가지고 끓인 물로써, 탕품과 유사하지만 단독 재료를 끓이고 있고, 음료로도 사용 가능하지만 다른 재료와 섞어서 쓸 수도 있도록 설명하고 있다.

6. 粥糜類는 芡實粥을 위시하여 40종이 있는데, 죽을 먹었을 때의 효능에 대해 설명하고 있어서 양생을 위한 활용도가 높고, 또한 노인이나 환자에게 있어서의 활용도가 매우 높다.

7. 果實粉麵類는 藕粉을 위시하여 18종이 있는데, 서류와 종실류, 약재류의 가루로 만들 수 있는 18가지를 설명하였다. 이것으로 죽을 만들거나, 국수나, 수제미로 만드는 방법을 설명하였다.

8. 脯鮓類는 千里脯를 위시하여 50종이 있는데, 육식류의 음식을 만드는 방법을 설명하였다. 효능에 대한 설명은 없다. 산에서 혼자서도 만들어 먹으면

서 잘 저장할 수 있는 방법을 제시하고 있다.

9. 治食有法條例에서는 음식을 만들 때, 또 먹을 때 조심해야 하는 금기에 대해 설명하고 있다.

10. 家蔬類에서는 配鹽瓜菘을 위시하여 55종이 있는데, 高濂은 일찍이 맛을 아는 자는 기록해 놓은 것을 보고 적어 넣은 것이지, 함부로 따라 기록한 것이 아니라고 설명하였다. 집근처에서 키우는 채소류의 종류, 조리방법, 저장방법에 대해 설명하였다.

11. 野蔬類에서는 黃香薑을 위시하여 91종이 있다. 여기서는 야생에서 자라는 채소에 대한 설명을 하며 언제, 어떻게 채취하는지, 손질하는 방법과 조리법, 저장법을 함께 기술하였다.

12. 醞造類는 桃源酒을 위시하여, 10종이 있다. 高濂은 산에 사는 사람들이 양생을 위해 만들 수 있는 술을 모두 적어 놓았는데, 맛으로 먹는 것이 아니라 약으로 먹는 것이라고 설명하였다.

13. 麴類에는 白麴을 위시하여 8종이 있는데, 高濂은 담근 술이 좋으나 나쁘나 하는 것은, 전부 좋은 누룩과 맑은 물이 결정하는 것이라고 설명하면서 누룩의 제조방법과 중요성에 대해 설명하였다.

14. 飴食類는 起糖鹵法을 위시하여 58종에 대해 설명하였다. 침식류는 단 음식을 말하는데, 여기서는 후식류로 인식해도 좋고, 아니면 식사의 중간에 먹는 간식류로 이해해도 좋은 것으로 생각된다.

15. 法製藥品類에서는 法製半夏를 위시하여 24종에 대해 설명하였다. 여기서는 약으로 쓰이는 재료들의 법제 방법과 각 약재의 효능에 대한 설명을 하였다.

16. 服食方類는 服松脂三法을 위시하여, 49종을 설명하였다. 高濂은 여기서 신선이 되기 위해 먹는 음식과 약에 대해 기록해 놓았다.

17. 「飲饌服食牋」마지막에서는 高子論房中藥物之害에서 高濂이 말하는 조심해야 할 약물의 해를 설명하면서 약물을 조심스럽게 사용할 것을 당부하고 있다.

18. 高濂은 『遵生八牋』에서 정신적, 육체적 문화적인 생활의 조화를 추구하였다. 그리하여 양생법이나 도인법에 대한 이야기나 취미생활에 대한 이야기도 함께 적어 놓았고, 먹는 음식에 관한 이야기도

함께 서술하였다.

19. 중국 명나라 때 음식에 대한 발전이 있었다. 특히 식이요법과 약선에 대한 인식이 뚜렷해 졌으며, 그에 대한 여러 서적들이 나왔는데 그 중에 『遵生八牋·飲饌服食牋』은 명대의 음식을 집대성 하면서 식이요법이론이 함께 서술된 책으로 평가받고 있다.

「飲饌服食牋」은 특히 食治나 藥膳을 다루는 분야의 서적으로는 매우 많이 언급되므로 중요도가 크다고 할 수 있겠다. 음식으로나 약으로 질병을 치료하는 것은 한의학의 영역에서 크게 벗어나지 않는다고 본다. 실제로 치료의 영역에 있어서는 단순 요리라 할 수 없으므로 한의학적인 영역에서 연구하는 것이 옳다. 이러한 연구를 통해 식체에 대한 내용이 더욱 대중화 되어 많은 사람들이 활용할 수 있는 기대를 해본다.

References

1. R Go original work. RH Cho et al., Junsangpaljeon(遵生八牋). Beijing. In Min Wi Saeng publisher. 2008. pp.382-501.
2. MB Kim. Chinese Teatism. Seoul. Myeong Mun Dang. 2007. pp.273-319.
3. JS Kim. Tea Culture of Chinese DaGyeong(茶經). Seoul. Tudy of culture and heritage of the sources. 2009. p.152.
4. Y Do original work. DJ Kwon trans. Kobanyeosa(考槃餘事). Seoul. Eulyoou publishing co. 1972. p.5.
5. HW Lee. Food culture of Chinese. Seoul. Korea University Press. 2010. p.296.
6. Im Jongwook trans. China Historically Name Dictionary. Seoul. Iheomunhwasa Co. 2010. p.64.
7. HJ Jang ed.. China Historically Name Dictionary(The last volume of a book). Shanghai. Shanghai Ko Jeok publisher. 1999. p.1990.
8. HJ Jang ed.. China Historically Name

- Dictionary(The first volume of a book). Shanghai. Shanghai Ko Jeok publisher. 1999. p.152.
2014. 27(3). pp.67-86.
9. MK Han. Foodscience. Seoul. shinjeong publishing co. 2010. p.21.
 10. JS Kim. The Interior Topography of Scholar-Courtiers in Late Ming Dynasty as Shown in Zhang Wu Zhi (長物志). 中國學論叢. 2013. 42. p.137.
 11. JE Kim, MS Ji. Studies of the Gruel as Medicated Diet for the RegimenYangSaeng of the Elderly -In Yang-lo-bong-chin -seo(養老奉親書)-. Journal of Korean Medical Classics. 2013. 26(1). p.102.
 12. HJ Kim. A Study of Byung Hwa in 「Byung Hwa Sam Sul」. Journal of Korea Floral Art Research Association. 2006. 9.
 13. YK Park. A Research for a Health Care Reference Jun-Saeng-Pal-Jeon (『遵生八牋』) of Ming, China. Journal of Science of Mind. 2007. 12. p.415.
 14. SJ Lee, SS Lee, KS Kim. The Study about Training Method of Jinhee-Twentyfour method Qigong(陳希夷二十四節氣坐功導引) in Jusaengpalgen -Spring Season-. Korean journal of oriental preventive medical society. 2001. 5(2). pp.1-7.
 15. LK Chen. A Brief History of Alimen Totherapy in Chinese Culture. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 1998. 13(2). p.79.
 16. Jin Im Hong, Chang Yeol Yun. Discussion on Spring Water(論泉水), a Study from Junsangpaljeon. Journal of Korean Medical Classics. 2014. 27(3). pp.47-66.
 17. Jin Im Hong, Chang Yeol Yun. A Study on Jukmiryu(粥美類) in Junsangpaljeon - with regard to Nonohangeon(老老恒言). Journal of Korean Medical Classics.

