

‘粥’과 ‘餃子’ - 중국 고대 張仲景의 ‘食治’에 관한 역사와 신화 ‘Porridge(粥)’ and ‘Jiaozi(餃子)’ - History and myths about Chinese ancient Zhang Zhong-Jing(張仲景)’s ‘Food-Therapy(食治)’

이 민 호
한국한의학연구원

Lee, MinHo
Korea Institute of Oriental Medicine

요약

중국인들이 동지나 춘절(설)에 교자를 먹는 풍습은 중국 고대의 의학인물인 張仲景과 관련이 있다. 東漢末의 혼란기를 살면서 중국 의학사상 중요한 영향력을 행사했던 張仲景은 죽을 치료에 응용하기도 했으니 그의 저서 속에 다양하게 투영되어 있다. 본고는 그의 죽과 교자에 관한 역사와 신화를 저서와 설화를 통해 재구성했다.

I. 서론

한국인들이 동지에는 팔죽을, 설날에는 떡국을 먹듯이 중국인들은 동지에서 춘절(설) 기간에 교자를 먹는 풍습이 있다. 이와 관련하여 중국에서는 오래 전부터 고대의 한 의학인물과 그에 관한 설화가 전해 내려오고 있다. 그는 지금으로부터 약 1,800년 전인 후한(동한)말 혼란기를 살면서 중국 의학사상 지대한 영향력을 행사했던 張仲景(150~219)이다. 그는 죽의 효능을 이해하고 그것을 치료에 응용하기도 했는데, 그러한 사실은 그의 저서 속에 다양하게 투영되어 있다.

II. ‘醫聖’ 張仲景과 그의 시대

‘의성(醫聖)’으로 추앙받는 張仲景이 활동했던 東漢末은 정치·사회적으로 대단히 혼란스러웠던 시기였다. 이는 清代의 유명한 史學者인 趙翼이 “東漢 및 唐·明의 3대에 환관의 폐해가 가장 컸다”고 말한 것에서도 알 수 있다. 여기에 동한 말기, 특히 靈帝 재위 기간인 171년과 173년, 179년, 182년, 185년 등 총 5회에 걸쳐 역병이 크게 유행했다. 張仲景 집안도 전염병의 화를 비켜가지 못했으니 그의 책 서문에서 “우리 집안이 본래 많아 전에는 이백여 명이었다. 建安 원년 이래로 10년이 되지 않아 사망한 자가 3분의 2인데, 그 중 傷寒으로 죽은 자가 10분의 7이었다.”고 했다.

이러한 시대적 배경 아래 張仲景은 어린 시절 扁鵲이 齊桓侯의 병을 치료했다는 이야기를 듣고 의학을 공부하기로 마음먹었으며, 같은 마을의 張伯祖를 스승으로 삼았다. 영제 때 孝廉으로 관리가 되었으며, 獻帝 때는 長沙太守에 임명되었다. 그는 長沙太守 재임 시절에도 환자들을 진료했는데, 특히 매월 1일과 15일에는 공무를

전폐하고 종일 환자들을 돌보았다고 한다.

이후 張仲景은 당시까지 내려오던 다양한 의서를 참고하고, 임상 경험을 더해 『傷寒雜病論』을 저술했는데, 이를 읽은 華佗가 “이것이야말로 사람을 살리는 책”이라고 감탄했을 만큼 당대에 이미 영향이 컸다.

III. 張仲景의 粥 관련 ‘食治’ 사례

중국에서 죽은 지금으로부터 약 4,000년 전부터 식용으로 사용한 이래 2,500년 전에는 약용으로도 사용되었으며, 건강유지와 노화를 예방하여 장수에 도움을 줄 수 있다고 인식되었다. 장중경은 그의 저서 속에서 죽과 약을 함께 사용하면 병을 치료하는데 효과가 있다는 사실을 지적하고 있다. 그가 『傷寒論』에서 언급한 죽의 가장 중요한 작용은 약의 효능을 보조하는 역할이다. 예를 들면 ‘桂枝湯’을 복용한 후 다시 한 그릇의 따뜻한 죽을 먹고 난 후 살짝 땀이 나면 더욱 좋다고 했다. 그 이유에 대해 장중경은 이렇게 함으로써 약의 효력을 증강시킬 수 있고, 동시에 위도 보호할 수 있다는 것이다.

다음 理中湯은 ‘溫中散寒, 健脾益氣’劑인데 『傷寒論』 제 386조에 “服湯後如食頃, 飲熱粥一升許”라 하였으니 그 목적 또한 약물의 ‘溫胃祛寒, 培土中氣’의 작용을 증강시키기 위함이다. 또 『상한론』 제 306, 307조 ‘少陰寒化證下利便膿血’에 대해 장중경은 桃花湯’으로 치료할 수 있다고 했는데, 처방 중에는 粳米 1升을 사용하여 乾薑의 매운(辛辣) 성질을 완화하고, 脾胃를 補益하고자 했다. 이 외에도 白虎湯, 白虎加入麥湯, 白虎加桂枝湯 가운데 粳米(米粥)를 사용하여 ‘和藥養陰’을 도모하고자 했다.

IV. ‘醫聖祠’ 神話와 ‘餃子’

중국에서는 매년 동지 혹은 음력 설(춘절)에 ‘교자’를 먹는 풍습이 오래 전부터 내려오고 있는데, 이는 張仲景 및 그의 업적을 기리기 위한 ‘醫聖祠’ 설립 설화와도 관련이 있다. 동한말의 어느 해 겨울 장중경은 벼슬을 사직하고 고향으로 돌아와 환자들을 돌보느라 바쁜 나날을 보내고 있었는데, 그를 찾아온 환자들 가운데 많은 사람들이 추위로 인해 귀가 얼어 있었다. 이에 張仲景은 추운 ‘동지’에 제자들에게 남양 동관 공터에 ‘醫棚’을 만들고 커다란 솥에 약을 달여 추위로 상한병에 걸린 백성들에게 배풀도록 했다. 당시 그가 제공한 약은 일종의 ‘祛寒嬌耳湯’으로 사람들로 하여금 ‘嬌耳’는 먹고, ‘祛寒湯’은 마시도록 함으로써 추위를 물리치고 환자들의 몸을 따뜻하게 해주는 것으로 약용가치가 대단히 높았다. 겨울철 들어 추운 중원 지역에서 장중경이 약을 배분 활동은 음력으로 정월 초하루까지 지속되었는데, 사람들은 신년과 추위로 귀앓이를 했던 환자들 건강을 회복하는 것을 축하하는 의미에서 ‘교이’를 먹었다고 한다.

그로부터 얼마간의 시간이 흐른 다음 張仲景이 병으로 드러눕게 되었다. 예전 長沙太守 시절 지역민의 건강을 돌보았던 장중경에 대해 고마움을 갖고 있던 長沙 지역민들은 자주 장중경을 찾아 문안 인사를 했는데, 장중경의 임종이 가까워졌다는 소식을 접하고선 장사에 풍수지리가 좋은 곳이 있으니 장중경이 죽으면 그곳에 묻으면 좋겠다는 의견을 제시했다. 그 후 이 문제로 양 지역 사람들 사이에 다툼이 발생하자 張仲景은 “나는 장사에서 정사를 돌보았으며, 그 지역민들의 정을 잊을 수 없으나, 또 남양에서 태어나 고향 사람들이 키워 준 은혜를 입었으니, 내가 죽거든 관을 들고 장사 방향으로 향하다가 관을 묶은 줄이 끊어지는 지점에 장례를 지내면 될 것이다.”고 말하였다. 그 해 동지 張仲景은 세상을 떠나게 되었고, 장사에서 많은 사람들이 와서 장중경의 시체를 장사로 운반하였다. 남양과 장사 지역민들이 함께 운반하는데 예전 ‘거한교이탕’을 백성들에게 배풀던 장소에 이르러 줄이 끊어졌고, 그 자리에 장례를 지냈다고 한다. 그곳이 바로 현재의 ‘醫聖祠’ 터이다.

V. 결론

張仲景이 창시한 理·法·方·藥의 중의 진료체계는 이후 중국 전통의학 발전에 크게 기여하였으며, 현재까지도 강한 생명력을 유지하고 있다. 이후 중국 의가들 사이에서는 이러한 그의 공로를 인정하여 ‘醫聖’으로 받들어 신앙의 대상이 되고 있다. 그가 행한 ‘食治’ 또한 후세 의학가들에게 끼친 영향력이 적지 않아 唐代 孫思邈이 편찬한 『千金要方』 卷 26 「食治」 편에 “仲景曰; 人體平和, 惟須好將養, 勿妄服藥. 藥勢偏有所助, 令人臟氣不平, 易受外患.”이라 했으니 孫思邈 食治方の 원류는 장중경에 두고 있다고 할 수 있다. 이상 중국에서 장중경이라

는 고대 의학인물의 ‘食治’를 둘러싼 역사적 사실과 신화는 현대에까지 의학과 문화의 다양한 영역에서 유익한 콘텐츠를 제공해주고 있다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 牛文瀾, “儒醫張仲景思想研究”, 中國政法大學 碩士學位論文, 2011.
- [2] 范春, “張仲景의食療觀”, 國醫論壇 19(1), 2004.
- [3] 董旭, “張仲景用粥探析”, 河南中醫 36(1), 2016.
- [4] 易峰, 楊進, “論《傷寒論》藥粥并用法的意義”, 中醫藥導報 16(4), 2010.
- [5] 陳美惠, “張仲景養生思想及養生方法研究”, 北京中醫藥大學 博士學位論文, 2002.