

# 汗蒸法을 통해 바라본 朝鮮朝 佛教醫學의 一面

<sup>1</sup>이유진, <sup>2</sup>안상우, <sup>1</sup>김동율  
<sup>1</sup>세명대학교 한의과대학, <sup>2</sup>한국한의학연구원

## An Aspect of Buddhist Medicine in Joseon Dynasty Studied through Sauna Therapy

<sup>1</sup>U-Jin Lee, <sup>2</sup>Sang-Woo Ahn, <sup>1</sup>Dong-Ryul Kim

<sup>1</sup>College of Korean Medicine, Se-Myung University, <sup>2</sup>Korea Institute of Oriental Medicine

Sauna, or hanjeung (汗蒸) is a physical sweating method that uses external heat to forcibly raise body temperature to treat cold damage disorders (傷寒) in traditional Korean medicine. This study focuses on the fact that the sauna was recorded as a healing and bathing method on the Vinaya Pitaka (律藏), and investigates the records of folk sauna therapy of Joseon Dynasty from the perspective of Buddhist medicine which played a significant role in ancient medicine history in Korea.

Although the word 'hanjeung (汗蒸)' first appeared in 『The Veritable Records of King Sejong (世宗實錄)』 in the Korean literature, this study aims to confirm the possibility that the tradition of Buddhist sauna bathing has already existed since the Three Kingdoms period in Korea, based on the fact that sauna bathing was recorded in the Vinaya Pitaka and that the ancient Buddhist bathing culture was introduced in ancient Japan. In addition, the succession of the Buddhist sauna tradition by Goryeo will be traced back through the records of 1920s urban saunas in Gaesung (개성) which was the old capital of Goryeo and had a strong tendency to adhere to traditional Goryeo customs. Finally, the study tries to identify the elements of the Buddhist sauna bathing on the records of folk sauna therapy in the Joseon Dynasty.

As a result, this study examines how the Buddhist sauna bathing culture in ancient Korea, which was led by medical monks, spread in the general public and influenced the folk sauna therapy in the Joseon Dynasty.

Key words : Korean medical history, Sauna Therapy, Buddhist medicine, folk remedy, medical monks

### I. 머리말

汗蒸<sup>1)</sup>이란 “일정한 시설에서 몸을 덥게 하고 땀을 내어 질병을 치료하는 방법”<sup>2)</sup>이다. 韓醫學에서는 傷寒의 치료법

중 汗法의 한가지로서 『鄉藥集成方』<sup>3)</sup>, 『醫方類聚』<sup>4)</sup>, 『千金方』 등에 ‘蒸法’이라는 이름으로 기록되어 있다. 일반적으로 한의학의 汗法은 發汗시키는 약물로 구성된 湯藥을 복용하는 內治法인데 반해, 汗蒸은 뜨거운 외부의 열기를 이용하여 강제적으로 체온을 올려 땀을 내는 물리적 發汗法이라는 독특한 특성을 갖고 있다.

우리나라에서 汗蒸이 시행된 기록이 처음 등장하는 문헌

접수 ▶ 2018년 11월 11일 수정 ▶ 2018년 11월 30일 채택 ▶ 2018년 11월 30일  
교신저자 ▶ 안상우, 대전광역시 유성구 유성대로 1672 한국한의학연구원  
Tel : 042-868-9442 E-mail : answer@kiomre.kr  
교신저자 ▶ 김동율, 충북 제천시 세명로65 세명대학교 한의과대학 203호  
Tel : 043-649-1342 Fax : 043-649-1702 E-mail : yule\_kim@semyung.ac.kr

- 1) 본고에서는 ‘汗蒸’과 ‘汗蒸浴’의 용어를 다음과 같이 구분하였다. ‘汗蒸浴’은 熱氣를 쫓아 땀을 낸 뒤 때를 밀고 몸을 씻음으로써 치료와 목욕을 동시에 포함하는 개념으로 정의하였고, ‘汗蒸’은 단순히 땀만 내는 경우와 땀을 낸 뒤 목욕하는 ‘汗蒸浴’을 포함하는 개념으로 사용하였다. 실제 불교 율서 상에서 汗蒸은 溫浴, 沐浴이라 기술되어 있을 뿐 따로 명칭이 나와 있지 않지만, 塵垢를 제거하는 목욕법으로서의 의미가 강하므로 본 논문에서는 ‘汗蒸浴’이라 칭하였다.
- 2) “한증(汗蒸)” 한국민족문화대백과사전 <<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Item/E0061985>> (accessed 2018.09.07.)
- 3) 『鄉藥集成方』 卷五 傷寒門 可汗形證 한국고전번역원 한의학교전DB <<https://medicclassics.kr/books/93/volume/5>> (accessed 2018.10.29.) “<蒸法> 出汗 以薪火燒地, 良久掃去火, 微用水洒地, 取蠶沙 桃葉 栢葉 糠 及麥等, 皆可用之鋪着地上, 令厚二三寸, 布席臥上蓋覆, 以汗出爲度, 不得過熱, 當審細消息, 汗出周身, 便佳. 良久不止, 後以粉粉之, 勿令汗出過多也.”
- 4) 북한의학과학원 동의학연구소 譯. 『의방유취』 제 28권 상한문2 천금방 상한례. 서울:여강출판사. 1991:62 “언젠가 어떤 사람이 일을 하여 땀이 나는데 샅자리 우에 누워 자다가 찬기운을 받아 병을 얻었다. 그때의 증세는 오한이 나고 몸이 나른한 것이었다. 여러 의사들이 알약, 가루약, 탕약을 주어서 4일 동안에 무려 8번이나 땀을 내려고 해도 땀이 나지 않았다. 그래서 내가 땅바닥에다 불을 피워서 달군 다음 복숭아 나뭇잎을 깔아놓고 그 우에 눕혀서 더운김을 쏘이게 하였더니 곧 땀이 폭 나왔다 (중략) 한증을 하면 땀이 나지 않을 리가 없다.”

은 세종실록<sup>5)</sup>으로, 빈민구료를 위해 세종대에 한시적으로 존재했던 汗蒸僧 제도에 대한 내용이 등장한다. 지금까지 국내의 汗蒸에 대한 연구들은 대부분 이 汗蒸僧 제도에 초점을 두고 조선시대 汗蒸의 운영과 변천에 대해 고찰하였다<sup>6)</sup>. 한편, 세종 이전의 汗蒸에 대해서는 조효순이 일본학자 落合茂의 글을 인용하여 남북국시대 신라에서 일종의 汗蒸인 ‘蒸氣浴’이 첫 선을 보였다고 언급한 바가 있고<sup>7)</sup>, 그 외에는 古代의 汗蒸 관련 사료의 부재로 인해 거의 연구되지 않았다. 또, 세종대 이후 汗蒸에 대해서는 김성수가 조선후기 사료들을 검토한 뒤 “약재의 사용이 어려운 계층을 중심으로 汗蒸이 민간요법의 하나로서 서북지역을 중심으로 꾸준히 명맥을 이어나갔다”<sup>8)</sup>고 정리한 논고가 있다.

본 연구의 발단 중 하나는 남북국시대 신라에서 시작되었다고 알려져 있는 ‘蒸氣浴’과 세종대에 승려들이 빈민구료로서 활용했던 ‘汗蒸’, 그리고 조선후기 민간요법으로서의 ‘汗蒸’ 간의 연결고리가 존재하는지 추적하는 것이었다. 기존의 연구들은 대부분 汗蒸僧 제도에 초점을 맞추어 세종대에 유행했던 汗蒸이 過發汗과 誤汗의 위험성 때문에 결국 국가의료제도에서 사라지고 민간요법으로서만 명맥을 이어갔다고 평가하였고, 또 국가의료제도 외의 汗蒸에 대해서는 거의 주목하지 않았다. 반면 이 논문에서는 『溫室經』, 『四分律』, 『十誦律』, 『根本說一切有部毗奈耶雜事』 등 다수의 불교 율서 상에 불교의학<sup>9)</sup>의 치료법이자 齋戒를 위한 목욕법으로서의 汗蒸浴이 기록되어 있는 데에 착안하여 우리나라의 유구한 불교문화의 연관 속에서 汗蒸을 이해하고자 하였다. 그 결과 세종대 이후 민간에서 시행된 汗蒸의 기록 속에서 불교유래의 汗蒸浴적인 요소들을 확인할 수 있었고, 나아가 조선시대 이전의 汗蒸에 대해서도 불교의 汗蒸浴을 매개로 하여 고찰하였다.

조선시대 汗蒸의 기록에 나타난 불교 汗蒸浴의 원형적 요소들은 조선시대에 단절되다시피 한 불교의학의 흔적으

로 볼 수 있다. 한국고대사회에서 승려들은 국가의료제도가 영향을 미치지 않는 영역에서 상당한 역할을 수행했던 의료행위의 주체였으며, 인도의학 내지 불교의학은 한국고대 의학에서 적지 않은 부분을 차지하고 있었다.<sup>10)</sup> 고려시대까지도 승려들은 의서를 읽을 수 있는 문자해독능력을 바탕으로 사찰 내에서 의료 전통을 계승해왔으며, 귀족들의 중기를 수술하거나 일반인에게 의술을 전승하여 명의를 양성할 정도로 상당한 수준의 의학적 지식과 기술을 보유하고 있었다.<sup>11)</sup> 이러한 醫僧들의 활동기록은 조선시대에 들어 불교탄압 정책과 국가의료관료제도의 발달로 인해 단절되어 거의 나타나지 않는다.<sup>12)</sup> 그러나 우리나라의 유구한 불교적 전통 속에서 발전되어온 불교의학의 명맥이 조선의 개국과 함께 단번에 소실되었다고 보는 것은 타당하지 않을 것이다. 삼국시대 때부터 불교의학은 전통 민간의학과의 경협과 지식을 교류하며 발전해왔고, 따라서 조선시대에 잔존한 불교의학의 흔적은 전통 민간 의료의 기록 속에서 일부분 확인할 수 있다. 본고에서는 조선시대 민간의료의 기록으로 남아있는 ‘汗蒸’을 통해 불교의학이 민간의료에 영향을 주며 전승된 一面을 살펴볼 것이다.

본 논문에서는 먼저 고대 일본에 전래된 것으로 추측되는 한반도의 汗蒸浴에 대해 살펴보고, 삼국시대의 불교적 특색과 관련하여 당시 한반도 내의 불교 汗蒸浴의 모습을 추정해 보았다. 또한 불교 汗蒸浴의 원형을 파악하기 위해 불교 경전 상의 汗蒸浴 방법과 치료 효능, 욕실구조에 대해서도 검토하였다. 그 다음 삼국시대의 汗蒸浴과 조선시대의 民間汗蒸을 연결하는 가교로서 고려시대 汗蒸을 추론하기 위해서 일제강점기 일본학자들이 고려의 옛 도읍인 開城의 汗蒸을 조사한 기록을 활용하였다. 마지막으로 조선시대 民間汗蒸의 기록과 일제강점기 한반도 현지조사기록을 살펴봄으로써 조선의 民間汗蒸의 원형이 되는 불교 汗蒸浴의 요소들을 추출하여 정리하였다.

5) 세종실록17권 세종4년 8월 己酉. 국사편찬위원회 조선왕조실록DB <<http://sillok.history.go.kr>> (accessed 2018.10.29.) “傳旨于禮曹曰: “病人到汗蒸所, 始欲出汗離病, 因而死者往往有之. 廣問便否, 汗蒸果無益, 則罷之, 若利於病, 則擇善醫日往視之, 病人至則(診) [診] 其病候, 可汗者汗之, 病甚氣弱者其安之.”

6) 김성수. 「조선 시대 한증 요법의 운영과 변천」. 한국과학사학회지. 2016;38(3):509-537.

김성순. 「세종대의 불교정책과 한증승(汗蒸僧)」. 종교연구. 2014;74(2):95-114.

7) 조효순. 『韓國服飾風俗使研究』. 서울:一志社. 1988:358.

8) 김성수. 전게서. 532-536.

9) 본 논문에서 ‘불교의학’의 개념은 김성순의 정의를 참고하였다. 즉, 불교경전 상에 포함된 의학적 내용 뿐 아니라, 승려들에 의해 유통·해석·전승되어 불교계 안팎에서 활용되었던 의학적 지식과 기술로 정의하였다. 불교의학은 한의학과 민간학과 더불어 지식과 기술을 교류하기도 했으므로 불교의학만의 독립적 분야가 있다기보다 승려들에 의해 전승된 의학을 의미한다고 보는 것이 타당하다 할 것이다.(김성순. 「한국 불교의학의 전래와 醫僧들의 활동에 관한 일고찰」. 불교학연구. 2014;39:342-343.)

10) 하정용, 이민호, 권오민, 박성희, 안상우. 「한국고대사회 僧醫와 醫僧의 개념에 대하여」. 한국한의학연구원논문집. 2008;14(1):9-10.

11) 김성순. 전게서. 354-355.

12) 김성순. 전게서. 356-360.

앞서 이 연구는 다음과 같은 한계가 있음을 밝혀둔다. 첫째, 본 논문은 최대한 當代의 사료로서 當代의 汗蒸에 대해 추론하려고 노력하였으나, 사료부족의 문제로 인해 後代의 사료로서 前代의 상황을 추론하는 것이 불가피하였다. 汗蒸에 대한 조선시대의 기록으로는 『山堂集』, 『欽欽新書』, 『新野先生文集』, 『冠巖全書』, 『朝鮮雜記』 등을 참조하였고, 이후 일제강점기에 한반도 현지의 汗蒸조사를 진행한 中桐確太郎과 李瑄根의 논고도 조선후기 민간 汗蒸의 모습을 충분히 반영하고 있다고 판단하였다. 또한 고려시대까지 汗蒸에 대한 기록이不在하기 때문에 일제강점기 기록 중에 고려의 옛 수도였던 開城의 汗蒸文化에서 타 지역에 비해 불교적 요소가 완전한 부분을 중심으로 고려시대의 汗蒸을 추적하였다. 둘째, 이 논문은 조선시대 민간 汗蒸療法의 여러 원형들 가운데 불교의학 유래의 汗蒸浴을 중심으로 연구하였다. 조사 과정에서 한반도의 汗蒸은 고구려의 始元인 獬豸의 온돌문화에도 기원을 두고 있음을 발견하였는데<sup>13)</sup>, 한국 전통 汗蒸의 다양한 원형들에 대해서는 다른 연구가 후속되어야 할 것으로 보인다.

## II. 삼국시대와 불교의 汗蒸浴

‘汗蒸’이 최초로 우리 문헌에 등장하는 시기는 세종 4년(1422)이지만 일반적으로 汗蒸의 시초는 이보다 훨씬 오래 전으로 추정된다.

현재까지 한국고대 汗蒸에 대한 연구는 沐浴으로서의 汗蒸, 즉 ‘汗蒸浴’의 관점에서 이루어져 왔으며, 한국에 잔존한 사료의 부재로 인해 일본고대의 汗蒸湯과의 연관성 속에서 파악되어 왔다. 一例로 조효순은 한국 목욕문화의 역

사를 기술한 글에서 “남북국시대의 신라에는 ‘蒸氣浴’이 선을 보였는데, 이 풍습이 일본에까지 전파되어 汗蒸湯이 보급되었다”고 하였다. 그리고 근거자료로 “한반도의 한증요법이 일본에 수입되어 瀬戶海內沿岸과 八瀨의 ‘石風呂’<sup>14)</sup>를 갖게 하였고 ‘石風呂’가 平安時代(794~1185) 말에 지방에까지 서민들의 공동탕으로 널리 전파됐다”<sup>15)</sup>는 일본학자 落合茂의 주장을 인용하였다. 한반도에 汗蒸浴法이 형성되어 일본에 初入한 뒤 지방에까지 전파되는 기간을 고려하여, 한반도 내에서 汗蒸浴의 始初를 대략 남북국시대의 신라로 어림잡은 것으로 보인다.

그러나 그 주장과 달리 이미 삼국시대에 불교 승려들을 중심으로 汗蒸浴이 시행되었을 가능성이 높다고 생각된다. 삼국시대에는 불교의 영향을 받아 목욕계문화가 성행하였고, 당시 보편화된 목욕 방법은 『溫室經』을 비롯한 불교 경전의 목욕법과 비슷한 것으로 추측되는데, 널리 알려져 있지는 않지만 사실상 불교율서 상의 목욕법 중에는 熱氣를 이용하여 땀을 내고 때를 밀어 물로 씻어내는 汗蒸浴의 방법이 상당수를 차지하고 있기 때문이다.

또한 삼국시대에 백제가 일본에 불교를 전래하면서 동시에 목욕법 등의 풍속과 문화를 전파하였다는 사실에서도<sup>16)</sup> 삼국시대에 한반도에서 汗蒸浴이 시행되었음을 추측해볼 수 있다. 왜냐하면 일본의 고대 사찰의 洗浴문화가 汗蒸浴을 중심으로 발전하였다는 여러 가지 근거가 있기 때문이다. 대표적으로 奈良時代의 전설로서 『元亨釈書』에 전하고 있는 “光明皇后 施浴說話”가 손꼽힌다. 聖武天皇(在位 724~749)의 아내인 光明皇后가 불교적 발원과 참회의 의미로 法華寺에 1000명이 수용 가능한 風呂(浴室)를 짓고 999명의 가난한 사람들과 1명의 나병환자를 씻겨 냈게 했다는 내용이다.<sup>17)</sup> 아직도 法華寺 境內에는 후대에 지은 것이긴 하지만 汗蒸所가 남아있으며, 1536년 그려진 東大寺緣起繪卷의 『光明皇后施浴畫』(東大寺所藏)에도 光明皇后가 汗蒸室에서

13) 본 논문에서는 인도 유래의 불교의학적 汗蒸浴에 원형을 둔 汗蒸을 위주로 다루고 있으나, 이와 별도로 穢類에서부터 전해져 내려온 한민족 고유의 온돌 방식 民間汗蒸療法이 있었다고 추측된다. 그 근거로 정약용이 『欽欽新書』에서 “西北에는 汗蒸의 방법이 있는데 대개 穢類의 풍속으로, 조선에 들어왔다”고 쓴 기록이 있다.(丁若鏞(1762-1836) “欽欽新書卷六 祥刑追議六 傷病之辨六” 『與猶堂全書』 한국고전번역원, 한국문집총간 <http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC\_MO\_0597A\_1400\_030\_0060> accessed 2018.09.07.) 여기 소개된 汗蒸은 “땀을 과서 움집을 만들고 돌을 깔아 마루를 만드는데 따뜻하게 구들[炕]을 들인다. 땀나무를 태워 쇠붙이를 달구듯이 불을 지핀다”고 하여 움집 안에 구들을 들인 한국 고대 온돌을 활용한 방식이다. 이러한 온돌방식 汗蒸法을 창시한 것으로 파악되는 穢類은 고구려민족의 시원으로서 최근 만주 동부와 연해주 일대에서 穢類族에 해당하는 북옥저인들이 사용한 온돌유적이 발굴되어 시사하는 바가 크다(송기호, 『한국고대의 온돌 : 북옥저, 고구려, 발해』, 서울:서울대학교출판부, 2006).

14) 石風呂는 현재에도 瀬戶海內沿岸에 남아 있는 蒸氣浴 시설로서 돌을 쌓아 흠을 발라서 건조시킨 반원 모양의 구멍이 뚫린 가마형 구조이며 한국의 汗蒸幕과 흡사하다. 中桐確太郎은 일본의 石風呂들이 한반도와 문물 교류의 접점이었던 對馬에서 瀬戶海內의 연안에 걸쳐 분포한 것으로 보아 한반도에서 전래한 것으로 추측하였으며, 1920년대 한반도 현지조사를 통해 石風呂와 同形の 汗蒸幕이 조선에 존재한다고 기술했다.(中桐確太郎, 『風呂』, 日本風俗史講座, 雄山閣, 1929;10:24.)

15) 落合茂, 『洗う風俗史』, 東京:未來社, 1984:26.

16) 落合茂, 전제서, 20.

17) 落合茂는 “이 시대(奈良時代)에 지어진 사원의 옥실이 蒸氣風呂가 많은 것을 보면 한증막의 전통이 있었다고 생각한다. 法華寺 浴堂에는 蒸氣浴

백성들을 씻기는 장면이 묘사되어 있다. 또 同時代 聖武天皇이 건립한 奈良市 東大寺 내에도 汗蒸室로 추정되는 大湯室이 있었다가 1180년 소실되고 鎌倉時代に 재건된 바 있다.<sup>18)</sup>

과연 일본 고대사찰의 洗浴 문화에서 汗蒸浴 방식이 애용되었는지, 만약에 그렇다면 그 전래주체가 과연 백제가 맞는지 하는 논의를 차치하고서라도 삼국시대에 특히 백제의 불교 洗浴 문화에서 汗蒸浴이 시행되었으리라고 추측되는 또 하나의 근거는 백제 불교의 계율학적 특징 때문이다. 불교 경전 상에서 汗蒸浴法은 대부분 小乘 五部廣律에 詳述되어 있는데<sup>19)</sup> 백제불교의 큰 특징 중 하나가 바로 律學 연구가 발달했다는 사실이기 때문이다.

백제는 침류왕 1년(384) 摩羅難陀에 의해 불교가 전래될 때부터 如法한 승려를 숭상하던 東晉佛教의 영향을 받아 계율을 중요시하며 출발했고, 聖王4년(526) 백제승려 謙益이 직접 天竺國에 건너가 범어를 배우고 梵本 『阿毘曇藏』과 『五部律』<sup>20)</sup> 72권을 求律하여 귀환하였다는 계율사적으로 특기할만한 역사를 지니고 있다. 또한 謙益이 이후 『五部律』을 직접 번역함으로써 백제는 三國 중 첫째로, 中國보다도 빠르게 律宗을 이루었다. 聖王代에 如法한 出家僧尼의 수가 급격히 증가하여 백제불교가 융흥하고 마침내 일본에 최초로 불교를 전하게 된 계기도 이러한 律學연구의 발달 덕분이었다고 할 수 있다.<sup>21)</sup> 당시의 한국 불교는 계율사적으로 초기에 해당하기 때문에 僧尼가 五戒를 수지하여 출가하는 것만도 특기할 만한 상황이었다. 이때에 백제가 계율에 대해 이토록 활발한 연구를 진행했다는 점은 불교의

학사적으로도 주목할 만한 사실이다. 경전 상에 기록되어 전래된 불교의학의 내용 중 상당수가 律書에 포함되어 있으므로, 삼국시대 초창기 불교 의학을 수용하는 데 있어 백제승려들이 선구적인 역할을 수행했다고 추측할 수 있는 것이다.

즉 如法함을 중시하였던 백제의 僧尼들은 律書에 등장하는 일상생활의 청결수칙, 목욕법, 식사법 등을 따르고자 노력했을 것이며, 律書 상에 나타난 汗蒸浴의 방법과 금기, 효능주치, 汗蒸浴室 축조법 또한 숙지하고 있었으리라 짐작된다. 따라서 비록 삼국시대에 불교유래의 汗蒸浴이 시행되었다는 구체적인 사료는 없으나<sup>22)</sup>, 고대일본에 대한 백제 불교문화의 영향력과 石風呂를 비롯한 汗蒸浴 풍습의 전래 경로, 불교 율서 상에서 汗蒸浴法이 상세히 반복되어 기록되어 있다는 점을 바탕으로 이미 삼국시대부터 한반도에서 불교적 원형의 汗蒸浴이 시행되고 있었다고 추측해 볼 수 있다. 그리고 그 구체적인 모습은 불교율서 상에 나타난 汗蒸浴法을 통해 유추해 볼 수 있다.

### III. 불교 경전 속의 汗蒸浴<sup>23)</sup>

#### 1. 汗蒸浴 방법과 主治·效能

불교율서에 나타난 僧尼의 汗蒸浴 방법은 경전마다 大同

의 게시가 있고, 『元亨釈書』의 光明皇后施浴 대목에 “때를 밀어 빗을 낸다”라는 데서도 증기욕인 것으로 보인다(落合茂, 전게서, 25)고 하였다. 안수현도 고대 일본의 入浴은 탕 속에 직접 들어가는 것이 아니라 약초 등을 넣은 탕을 끓인 후 그 증기를 浴堂 내에 가득 차게 한 증기욕 형식이었으며, 平安時代 枕草子の 수필에 “작은 오두막을 지어 그 안에 많은 돌을 깔아놓고 뜨겁게 달군 후 물을 끼얹어 증기를 피워, 그 위에 대밭을 깔고 들어가는 것이다. 대부분의 고을마다 있다.”는 기록은 寺院의 風呂 시설이 상급 귀족의 저택 내에 설치되었음을 의미한다고 서술하였다.(안수현, 「목욕으로 살펴본 일본문화」, 이석래, 『한국동서문학』, 부산:한국동서문학사, 2017:204-205.)

18) “浴堂說話” 속 목욕법을 비롯한 일본 고대 사찰 목욕문화가 汗蒸浴 중심이 아니었다고 주장하는 학자도 있다. 中桐確太郎은 위의 설화를 소개한 글에서 일본 최초의 汗蒸浴이 奈良時代가 아닌 鎌倉時代に 시행되었다고 주장했다. 그 이유로 1) 法華寺 境内 汗蒸所는 當代의 것이 아니며 설화 속 風呂가 蒸風呂라는 문헌적 근거가 없고 2) 현재 東大寺의 蒸風呂는 重源에 의해 재건될 때 철제가마 형태로 바뀐 것이므로 원형태가 蒸風呂였는지 알 수 없다고 하였다(中桐確太郎, 「風呂の話」, 衛生工業協會誌, 1937.08;11(8):752-753).

19) 福永勝美 撰, 洪元植 譯, 『佛教醫學詳說』, 서울:醫藥社, 1975:173-177를 참조하였다.

20) 결역이 求律하여 직접 번역, 연구한 『五部律』은 현재 전해지지 않으므로 일반적인 小乘의 五部廣律, 즉 『十誦律』, 『根本說一切有部毘奈耶』, 『四分律』, 『摩訶僧祇律』, 『五分律』, 『解脫戒經』이었던지는 분명치 않다. 하지만 중국에서 이미 406년 『十誦律』이, 411년 『四分律』이, 416 『摩訶僧祇律』이, 424년 『五部律』이 漢譯된 상태였으므로, 어떤 경로로든 백제에서 小乘五部廣律을 연구하고 수지하였을 가능성이 높다.(채인환, 「백제 불교(百濟佛敎) 계율사상(戒律思想)연구」, 불교학보, 1991.11;28:9-11.)

21) 채인환, 전게서, 8-13.

22) 汗蒸과 관련된 사료의 부재는 사실상 고대에 ‘汗蒸’의 용어가 ‘沐浴’과 혼용되었기 때문으로도 볼 수 있다. 汗蒸浴의 방법, 치료효능, 금기를 비롯해 汗蒸室 건축방법까지 자세히 서술되어 있는 불교경전에서조차 汗蒸浴은 ‘沐浴’으로, 汗蒸室은 ‘浴室’로 서술하고 있어 구체적 목욕방식을 살펴서 가려내지 않는 한 용어의 혼동을 가져온다. 지금까지 불교의 汗蒸浴이 삼국시대 목욕문화의 한가지로 잘 알려지지 않은 이유도 이 때문으로 보인다.

23) 불교경전 상의 汗蒸浴法 조사는 福永勝美(전게서, 173-174.)가 인용한 경전들을 주로 참조하였으나, 五部廣律에 한해서는 전체적으로 열람하여 沐浴法을 검색하였다. 經典의 열람·검색·인용은 고려대장경을 기준으로 하였다. 國譯文은 동국대학교에서 제공하는 불교기독교문화유산 아카이브 서비스 시스템<<http://kabc.dongguk.edu>>의 통합대장경을, 漢譯文은 고려대장경연구소의 지식베이스 서비스<<http://kb.sutra.re.kr/ritk/index.do>>의 正字本을 참조하였다.

小異하나 정리해보자면 크게 다음과 같다. 먼저 汗蒸을 위해 특수하게 축조된 浴室에 불을 피우고, 熱氣가 실내에 가득 차게 한다. 불꽃과 연기가 사그라지기를 기다려 욕실 속에 들어간 뒤 땀이 흐르면 澡豆<sup>24)</sup>를 몸에 문지르고 손을 펴서 문질러 때를 벗긴 뒤<sup>25)</sup> 본인이 소지한 물동이의 물로 씻어내거나 별도의 욕실에서 藥湯으로 행구는 방식이다.<sup>26)</sup> 이외에 피부병을 앓고 있을 때에는 梅檀, 俱修, 閻浮尸利, 阿淳 등의 香屑末<sup>27)</sup>을 澡豆에 섞어 사용할 수 있었고, 경우에 따라 蘇膏를 몸에 문지르는 것이 허용되어 있었다. 목욕은 항상 空腹에 실시하되, 목욕 후에는 몸이 虛해지므로 약간의 飲食이 허용되었다.<sup>28)</sup>

汗蒸浴室에서의 거동과 규정도 五部廣律 전반에 散在해 있는데, 『大比丘三千威儀』에 전반적인 25戒가 잘 정해져 있다. 차례에 따라 앉을 것, 제각기 경을 외울 것, 사람들이 독경을 할 때 경망하게 말을 하지 말 것, 깨끗한 땅에 침을 뱉지 말 것, 불을 때는 사람을 꾸짖지 말 것, 자주 들락거리지 말 것, 다닐 때 발로 소리를 내지 말 것, 밖으로 나오면 문을 당겨서 잘 닫을 것 등이다.<sup>29)</sup>

경전 상에 나타난 汗蒸浴의 의학적 효과는 다음과 같다. 『十誦律』 37권에는 “垢를 제거하고 몸이 청정해지며, 寒冷病을 제거하고 風을 없애고 安隱해진다”<sup>30)</sup>라고 하였다. 同律 57권에는 “塵垢를 없애고 피부색을 고르게 하며, 寒과 熱을 없애고 風氣를 제거하며, 病痛을 감소시킨다”<sup>31)</sup>고 하였다. 또한 『佛說溫室洗浴衆僧經(溫室經)』에는 七病을 제거할 수 있다고 했는데, “첫째는 四大가 安隱하며, 둘째는 風病을 없애며, 셋째는 濕痺를 제거하며, 넷째는 寒氷을 제거

하며, 다섯째는 熱氣를 제거하며, 여섯째는 垢穢를 제거하며, 일곱째는 신체가 輕便하며 眼目이 精明한 것”<sup>32)</sup>이라 하였다.

실제로 경전 상에서 부처님이 승려에게 汗蒸浴을 許可한 경우를 살펴보면 추위로 인해 諸比丘들이 冷陰함을 제거하고자 예방의학적 목적으로 요청한 경우<sup>33)</sup>, 병에 걸린 승려가 의사에게 반드시 浴室을 써야만 낫는다고 진단 받은 경우<sup>34)</sup>, 癩病과 옴을 앓는 승려가 의사에게 溫浴을 처방받은 경우<sup>35)</sup>, 승단에 여러 비구가 과식으로 배탈이 나서 의사가 목욕을 하도록 처방한 경우<sup>36)</sup> 등이다. 僧尼들에게 汗蒸浴은 땀감과 비누를 비롯한 각종 목욕물품의 절약을 위해 질병 치료 및 예방을 위하여 꼭 필요한 때에만 허용되었고, 일상적 청결을 유지하기 위해서는 연못이나 강가, 사찰 내의 浴室에서 보름에 한 번 溫湯浴이나 水浴의 방법을 이용하였다.

## 2. 汗蒸用 浴室의 구조

불교경전 상의 汗蒸浴은 오직 汗蒸浴만을 목적으로 하는 특수한 浴室을 축조하여 이용하는데, 이러한 浴室의 구조는 五部廣律 곳곳에 걸쳐 大同小異하다. 부처님이 설법을 위해 복인도 전역을 다니며 활동한 까닭에 지역마다 汗蒸浴室을 새로 지을 필요가 있었기 때문이기도 하고, 실제 僧團의 이용 과정에서 불편한 사항이 발견되어 개조한 기록이 경전 상에 나타나 있기 때문이다.

『根本說一切有部毗奈耶雜事』의 浴室 구조는 다음과 같다. 먼저 위는 좁고 아래는 넓은 瓜나 瓶 모양으로 甄를 쌓아

24) 澡豆는 가루비누로서, 큰 콩·작은 콩·팥·완두콩·가제마라초·이빈타 씨앗 등으로 만든다(『十誦律』38 “優波離問佛, 用何物作澡豆. 佛言, 以大豆, 小豆, 摩沙豆, 豌豆, 迦提婆羅草, 梨頻陀子作.”) 우리나라에는 불교에서 전래되어 신라 때부터 한말까지 고급 세정제로서 사용되었다고 추정되는데(“비누” 한국민족문화대백과사전 <<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Item/E0025102>> accessed 2018.09.07.), 이는 불교의 洗浴문화가 한국의 목욕문화에 끼친 영향력을 보여주는 한면이자 불교의 汗蒸浴 방식이 澡豆의 전래와 함께 한반도에 유입되었음을 암시한다.

25) 『摩訶僧祇律』31 “若身體有垢膩者, 不得以拳揩, 應舒手揩.”

26) 『根本說一切有部毗奈耶雜事』3 “時遍汗, 以油塗身, 令人揩拭. 遂得沈痾冷痺風癩煩勞衆病皆除. 不須餘藥. 豈同湯洗去垢, 而已然後, 移向別室, 過候其時, 以藥湯浴身. 此是帝釋浴法”(구두점 저자 표기)

27) 『摩訶僧祇律』31 “香屑者, 於尸屑, 馬耳屑, 七色屑, 梅檀屑, 俱喙屑, 菴拔羅屑, 閻浮尸利屑, 阿淳屑, 伽比羅屑如是比一切不聽. 若比丘病癩癢, 須屑末塗, 浴差者, 得用無罪.”

28) 『根本說一切有部毗奈耶雜事』3 “既洗浴已, 身體虛羸. 佛言, 任浪小食.”

29) 『大比丘三千威儀』1 “入溫室, 有二十五事. 一者當隨次坐, 二者各自讀經, 三者當思惟念道(中略), 十九者自讀經, 不得中語, 二十者人讀經, 不得妄語, 二十一者讀經未竟, 不得數起使牀有聲, 亂人意, 二十二者讀經未竟, 不得先去臥, 二十三者達嚙未已, 不得便開戶去, 二十四者當禮佛, 二十五者當禮上座.”

30) 『十誦律』37 “佛言, 聽入浴室洗. 洗有五功德. 一者除垢, 二者身清淨, 三者除去身中寒冷病, 四者除風, 五者得安隱.”

31) 『十誦律』57 “浴室洗法者, 浴室中洗得五利. 一除塵垢, 二治身皮膚令一色, 三破寒熱, 四除風氣, 五少病痛, 是名浴室洗法.”

32) 『佛說溫室洗浴衆僧經』1 “何謂除去七病. 一者四大安隱, 二者除風病, 三者除濕痺, 四者除寒氷, 五者除熱氣, 六者除垢穢, 七者身體輕便, 眼目精明. 是爲除去衆僧七病.”

33) 『摩訶僧祇律』35 “世尊, 願聽諸比丘溫室浴, 能除冷陰, 得安樂住. 佛言, 聽溫室浴.”

34) 『根本說一切有部毗奈耶雜事』3 “佛言, 若是醫人, 云須浴室, 能除其病, 非除藥者. 是故我今聽入浴室.”

35) 『十誦律』37 “佛在舍衛國. 爾時, 比丘有癩病, 疥癩病, 語藥師耆婆. 治我病. 耆婆言, 入浴室洗可差. 比丘言, 佛未聽入浴室洗. 諸比丘以是事白佛, 佛言, 聽入浴室洗.”

36) 『彌沙塞部和醯五分律』26 “時, 諸比丘食多美食, 以增諸病. 耆域晨朝往至佛所, 頭面禮足, 白佛言. 世尊, 今諸比丘食多美食, 以增諸病, 願聽浴室中浴, 除其此患. 佛以是事, 集比丘僧, 以耆域語告諸比丘. 從今聽諸比丘作浴室, 爲除病故, 於中浴.”

浴室을 만들고 창을 적당한 높이에 내어 연기가 빠지고 채광이 잘 되도록 한다. 문을 만들어 자물쇠와 문고리를 달고, 浴室 바닥에는 풀을 깔되 불을 피우는 곳의 아래에는 벽돌을 깬다. 물 향아리는 식지 않도록 무릎 정도 높이의 선반을 만들어 올려놓는다. 때를 민 후 몸을 씻는 욕실을 따로 짓는데, 바닥이 진흙탕이 되지 않도록 벽돌이나 모래로 바닥을 깔며, 물이 빠지도록 바닥에 하수구를 만든다.<sup>37)</sup>

『十誦律』의 浴室 구조는 다음과 같다. 바닥 가운데 화로가 있으면 목욕할 때 위험하기 때문에 벽에다 화로를 만드는데, 불길기 너무 높지 않도록 벽돌로 아궁이를 설치한다. 문과 창과 烟處와 하수구를 만든다.<sup>38)</sup>

『四分律』에 등장하는 浴室 구조는 다음과 같다. 형태는 사각, 원형 또는 팔각으로 짓고, 문과 창문을 만들며, 연기가 새어나가도록 벽 위쪽에 구멍을 뚫고, 바닥에는 진흙을 밟지 않도록 돌이나 벽돌, 나무를 깔았다.<sup>39)</sup>

정리하자면 律書 상의 汗蒸浴室은 벽돌로 건축한 半球형, 瓶형, 方형의 浴室에 불을 피워 덥힌 뒤 사용하였고 불을 피우기 위한 화로, 아궁이, 연기구멍과 더불어 목욕물을 사용하기 위한 하수구와 바닥재 등을 함께 고려하여 건축하였다고 할 수 있다.

1920년대 中桐確太郎이 실시한 개성의 汗蒸所 현지조사 기록을 보면 고려시대 개성의 汗蒸所 모습을 조금이나마 짐작할 수 있다. 1922년 당시 개성은 전국에서 汗蒸浴이 가장 활발히 성행하였고, 시내 곳곳에 대중공용방식의 汗蒸所들이 존재하였다. [그림 1]은 일본 考現學의 창시자인 今和次郎이 1922년 조선민가조사에서 그린 개성의 汗蒸所 평면도로서 당시 개성의 汗蒸所 구조가 나타나 있다. 다각형의 건물 안에 돛형의 汗蒸 가마(蒸風呂)가 있고, 가마 바깥에는 汗蒸 후 때를 씻어내기 위한 우물과 휴식처, 그리고 입구 쪽에 간단한 음식을 조리하는 아궁이가 갖춰져 있다.

개성시민들은 일단 汗蒸에 맛을 들이면 적어도 이틀에 한번은 汗蒸浴을 즐겼는데, 조선의 타 지역과 달리 출신 계층이나 성별을 가리지 않고 모두가 汗蒸을 즐겼다. 汗蒸 가마에서 땀을 내고 나와서는 때를 밀고 몸을 닦은 다음 휴게실에서 보리차 등을 마시면서 수분을 보충하고 휴식하였다.<sup>41)</sup> 또 특이하게 타 지역에는 나타나지 않는 汗蒸浴 도중에 염불을 외우는 불교적인 풍습을 간직하고 있었는데 이러한 기록들을 종합해보면 1920년대 개성의 汗蒸浴이 고려시대 개성의 불교적인 汗蒸浴을 계승하였다고 추측할 수 있다.

#### IV. 고려시대의 佛教 汗蒸浴

삼국시대의 불교적 汗蒸浴은 남북국시대를 거쳐 고려의 불교문화 속에서 계승되었으리라 짐작된다. 고려시대에 불교사원은 병원이나 도서관, 공공숙박시설 등의 공공기관적 성격을 띠었으며, 고려귀족들은 병을 앓으면 사찰로 거처를 옮겨 치료받는 사례가 많았다.<sup>40)</sup> 따라서 사원 내에 승려들 뿐 아니라 민간인 환자들을 위한 목욕시설이 마련되어 있었을 것이며, 목욕과 동시에 治病의 효과가 있는 汗蒸浴이 활용되었을 것으로 추측된다.

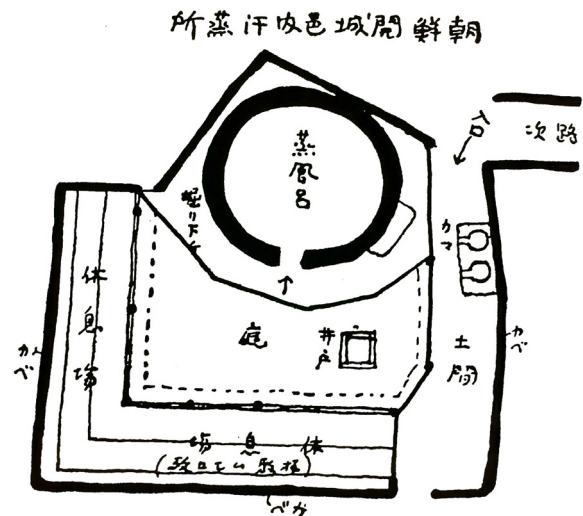


그림 1. 1922년 개성읍내 汗蒸所<sup>42)</sup>

37) 『根本說一切有部毗奈耶雜事』3 “佛言，不應如是，浴室之法，內寬外狹，形如瓜瓶。於中黑闇，煙不能出。佛言，應可作窗，令煙出外。彼近下作，煙猶不出。佛言，不應在下。彼便高作，尚少光明。佛言，不應太高太下，應處中作。烏鳥鳩鴿便入室中。佛言，應作隔子窗櫺。風雨來時，水滴傍入。可安門扇，風吹開者，當須置扇，若難開閉，作羊甲杖，而開閉之。室無門扇。佛言，著扇并橫扇鑲鈕。於浴室中，項水置地，冷不堪用。佛言，應在室內，兩邊安埽。項置於上，不應太高，不應太下，應與膝齊，在地然火，燒損於地。佛言，不應在地，應以輓石，籍地火正。(後略)”

38) 『十誦律』37 “爾時，當浴室中著火爐。諸比丘浴時，不安隱。佛言，應著壁安。爾時，不作竈，火炎直上，至屋，佛言，聽安竈。(中略)時，浴室無戶風入。佛言，應安戶扇。時，比丘入浴室時，不得閉戶。佛言，令一比丘看戶。時，浴室無窗故闇。佛言，安窗。時，浴室無出煙處故熏黑。佛言，施出煙處。時，比丘或有用凍豆，或有用土，以濕熱故，浴室虫生。佛言，應蕩除令淨。爾時，浴室中大有水。佛言，應出水。出水時，諸比丘吐悶，或得病。佛言，應安伏寶。”

39) 『四分律』50 “時祇桓無浴室。佛言聽作。不知云何作。佛言，聽若四方若圓若八角。彼在屋前作。佛言，不應爾應在邊屏處作。彼患浴室冷。佛言，聽作戶。患煙，聽上開孔。患闇，應開窗。患泥，應以石輓若木，作浴牀。患泥汚腳，應以石輓塗地。若木頭差跌，應鑿作狗牙相壓”(구두점 저자 수정)

40) 김성순. 「한국 불교의학의 전래와 僧侶들의 활동에 관한 일고찰」. 불교학연구. 2014;39:354.

41) 中桐確太郎. 「風呂」. 日本風俗史講座. 雄山閣. 1929;10:30-34.

개성은 고려의 옛 도읍지로서 고려멸망 후 조선의 유교 문화를 무조건적으로 수용하지 않고 전통적인 개경의 풍습을 고수하려는 주체성이 강했다고 전해진다. 따라서 1920년대 타 지역과 구별되는 개성읍내 汗蒸所의 모습은 고려시대 불교문화의 汗蒸浴 모습을 반영한다고 보여진다. 또한 1920년대 개성 시내 곳곳에 공용 汗蒸所가 성행하고 있었다는 사실을 통해 고려시대에 이미 사찰 뿐 아니라 민간 영역에도 汗蒸所가 구축되어 운영하고 있었음을 추정할 수 있다. 즉, 고려시대에 불교사원 내의 汗蒸浴 문화가 민간으로 확산되어 男女老少에 의해 多用되는 민간요법으로 자리 잡았던 것이다.

## V. 조선시대 民間 汗蒸療法에 나타난 불교 汗蒸浴의 요소

[표 1]은 조선시대부터 일제강점기에 이르기까지 각종 문헌에 나타난 民間 汗蒸에 대한 기록들을 목록화한 것이다. 세종실록에 등장하는 汗蒸僧 제도를 제외하면 이 중 대부분은 민간에서 시행된 汗蒸의 모습들을 보여주고 있다.

예를 들어 1480년경 전라도 지역에서 中風으로 투병하던 崔忠成이 기록한 “蒸室記”에는 “사람들이 汗蒸을 하면 바로 효험을 볼 수 있을 것이라 말하여 나도 믿을만하다고 여겼다”<sup>43)</sup>는 대목이 나오는데 이를 통해 당시 전라도 지역에서

汗蒸療法이 민간에 널리 확산되어 있었음을 알 수 있다. 또 丁若鏞이 『欽欽新書』에서 황해남도 신천의 온돌을 활용한 汗蒸에 대해 설명하면서 “西北에는 汗蒸의 방법이 있는데 대개 穢陋의 풍속으로, 조선에 들어왔다”(각주13)고 한 기록을 통해 온돌방식의 민간 汗蒸療法이 서북지방 즉 평안도로부터 황해남도 지역까지 南下하여 전파되었음을 알 수 있다.

이처럼 우리나라의 民間 汗蒸療法은 평안도에서 전라도에 이르기까지 한반도 전역에 걸친 광범위한 지역에서 오랜 역사를 가지고 시행되어 온 것으로 보인다. 또 汗蒸의 방법이나 유래에 있어서 불교의 汗蒸浴 방식 뿐 아니라 전통 온돌방식의 汗蒸, 한의학 의서상의 물리적 發汗法 등의 다양한 측면을 가지고 있었다고 보는 것이 타당하다.

아래 내용은 그 중에서도 불교식 汗蒸浴이 조선시대 汗蒸에 미친 영향을 파악하기 위해 [표 1]의 汗蒸 기록들을 살펴본 뒤 불교 汗蒸浴과 연관된 요소들을 추출한 결과이다. 불교식 汗蒸浴은 조선시대 이전에 이미 민간요법에 영향을 주었고 민간으로 확산되었다고 보이기 때문에 비록 사찰 내에서 汗蒸을 하였는지 승려가 관계되었다는 등의 직접적인 불교와의 연관성이 나타나는 문장은 찾아보기 어려웠으나, 그 대신 문헌상의 구체적인 汗蒸 방법들을 살펴봄으로써 불교식 汗蒸浴의 요소들을 발견하였다.

[표 1]의 조선시대 汗蒸 기록들에 나타난 불교 汗蒸浴의 요소들은 1) 돌가마 형태의 汗蒸室 2) 대중공용의 汗蒸湯 3) 汗蒸 후 때밀기 4) 汗蒸 후 간단한 음식섭취 5) 沐浴 중 염불하기 6) 汗蒸所內 僧侶들의 활동으로 정리할 수 있다.

42) 中桐確太郎. 전계서. 29.

43) 崔忠成(1685) “蒸室記” 『山堂集』 卷之二 記 한국고전번역원, 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_0086A\\_0030\\_030\\_0010\\_2003\\_A016\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_0086A_0030_030_0010_2003_A016_XML)> (accessed 2018.09.07.) “千方萬藥, 靡有餘力. 人言汗蒸, 則可以立效. 余以爲信然. 於是, 構蒸室二間, 一爲休憩之所, 而一爲煖室.”

표 1. 옛 문헌에 나타난 조선시대 汗蒸所

時期	地域 <sup>44)</sup>	著者	出典	原文解釋
1422년 (世宗4년)	東西活人院·京中		세종실록 17권 세종4년 8월 己酉 (이후多數)	“병든 사람으로 汗蒸所(汗蒸所)에 와서 당초에 땀을 내면 병이 나으리라 하였던 것이, 그로 인하여 사망한 자가 흔히 있게 된다.” <sup>45)</sup>
1400년대 후반	전라도	崔忠成	『山堂集』 卷之二 “蒸室記”	“많은 곳에 많은 약들이 있었지만, 여력이 없었다. 그런데 사람들이 汗蒸(汗蒸)을 하면 바로 효험을 볼 수 있을 것이라 말하여 나도 믿을만하다고 여겼다. 이에 증실(蒸室) 두 칸을 지어 한 칸은 휴식처로 삼고 하나는 汗증실(燠室)로 삼았다.” <sup>46)</sup>
1700년대 후반	황해남도 신천	丁若鏞	『欽欽新書』 卷六 祥刑追議六 傷病之辨六	“타박상이 약간 있는데 汗증(汗蒸)을 잘못된 경우 실제 원인은 타박에 있다.” <sup>47)</sup>
1802년 (純祖2년)	평안북도 위원	李仁行	『新野先生文集』 卷之一 詩 “汗甌” 卷之十二 “西遷錄 上”	“성내에 汗증(汗甌)이 있다. 흙을 쌓아서 방을 만들고, 바람이 통하지 않게 한다. 네모난 구멍을 하나 만들어서 겨우 사람이 출입할 수 있게 한다. 그 가운데 불을 땀 다음 치워버리고 병자가 풀을 깔고 앉는다. 땀을 흠뻑 흘리고 나면 머리가 가벼워지고 기운이 되 살아나며, 몸이 저리던 것이 편해지고, 배가 더부룩하고 대변을 보지 못하던 사람은 막힌 기운이 열리고 대변이 다시 통하게 된다고 한다.” <sup>48)</sup>
1819년 (純祖19년)	함경북도 학성	洪敬謨	『冠巖全書』 冊24 “鶴城志”	“곳곳에 움집을 만들어 빨감을 태워 뜨겁게 하였다. 병이 약간 있는 사람들이 그 안에 들어가 땀을 내는데, 관서의 汗증막과 같았다” <sup>49)</sup>
1873년	황해남도 해주	如囚居士 (本間九介)	『朝鮮雜記』 “海州の浴場”	“조선의 객사(客舍)에서 일어난 욕장(浴場)의 이야기를 해보자면...”
1920년대	한반도 전역	中桐確太郎	『日本風俗史講座』 10卷 「風呂」	“먼저 (汗蒸의) 분포를 보면, 북쪽으로 함경도 함흥·흥원, 평안도 영변·평양·중화·진남포, 황해도 황주·해주·연안·풍천, 경기도 개성·장단·파주, 전라도 전주·김제, 경상도 동래·부산 등에 현존하는데, 대부분 한반도 전체에 분포되어 있었다고 해도 틀리지 않다.” <sup>50)</sup>
1930년	황해북도 개성	李瑄根	『新生』 「汗蒸의 土俗學的 研究」	“汗蒸의 方法은 開城사람을 中心으로 調査해보면 午前十日時부터 正午 사이에 汗蒸所 內에 불을 피우되 燃料는 普通으론 술나무 七八뿌을...”

## 1. 돌가마 형태의 汗蒸室

로 ‘흙으로 만든 움집형’<sup>51)</sup>, ‘흙벽의 일반가옥형’<sup>52)</sup>, ‘돌가마형’<sup>53)</sup>의 세 가지 형태로 분류할 수 있다. 中桐確太郎은 1920년대 한반도 현지조사를 통해 우리나라의 汗蒸所 구조

표 1에 나타난 조선시대 汗蒸所들은 築壁방식을 기준으

44) 표 1의 광역행정구역은 편의상 현재 대한민국과 북한의 광역행정구역을 기준으로 하였다.

45) 세종실록 17권 세종4년 8월 己酉. 국사편찬위원회. 조선왕조실록 DB <<http://sillok.history.go.kr>> (accessed 2018.11.27.) “病人到汗蒸所, 始欲出汗離病, 因而死者往往有之”

46) 각주43

47) 丁若鏞(1762-1836) “欽欽新書卷六 祥刑追議六 傷病之辨六” 『與猶堂全書』 한국고전번역원. 한국문집공간 <[http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC\\_MO\\_0597A\\_1400\\_030\\_0060](http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0597A_1400_030_0060)>(accessed 2018.09.07.) “毆批不猛, 汗蒸失宜, 根由督債, 實因被打”

48) 李仁行(1758-1833) “西遷錄 上” 『新野先生文集』 卷之十二 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_1138A\\_0120\\_000\\_0010\\_2013\\_B104\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_1138A_0120_000_0010_2013_B104_XML)> (accessed 2018.09.07.) “城內有汗甌. 築土爲室, 俾風氣不通. 置一圭竇, 纔可容人出入. 熾火其中而掃之. 病夫藉草裸坐. 發汗成漿, 能使頭輕氣蘇. 痠痺者便利, 痞結者開通云.”

49) 洪敬謨 “鶴城志” 『冠巖全書』 冊24 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_1167A\\_0240\\_010\\_0010\\_2013\\_B114\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_1167A_0240_010_0010_2013_B114_XML)> (accessed 2018.09.07.) “處處作竇室. 燒楸而熱之. 雖微病者. 輒就其中發汗. 如關西之汗蒸幕矣.”

50) 中桐確太郎. 전게서. 25. “先づその分布を見るに, 北の方, 咸鏡道の咸興, 洪原. 平安道の寧邊, 平壤, 中和, 鎭南浦. 黃海道の黃州, 海州, 延安, 豊川. 京畿道の開城, 長湍, 坡州. 全羅道の 全州, 金堤. 慶尙道の東萊, 釜山等にいづれも現存せりといへば, 殆んど朝鮮全體に行きわたつてをるといふてよからう.”



에 대해 “汗蒸은 전국각지에서 大同小異한데, 돌을 쌓아 흙으로 발라 만들었으며 대체로 돛형”이라고 정의하였는데,<sup>54)</sup> 이를 통해 위의 세 가지 구조 중에서도 돛형의 ‘돌가마형’ 汗蒸幕이 한반도에서 가장 널리 활용되었음을 알 수 있다. 그런데 이 중 앞선 두 가지는 한반도 전통 주거양식을 차용한 것인데 반해, ‘돌가마형’ 汗蒸室처럼 돌이 築壁 재료인 半球형, 瓶형, 方형 지상건물은 한반도에서는 거의 찾아보기 힘든 특이한 건축방식이다.<sup>55)</sup> 따라서 이 ‘돌가마형’ 汗蒸室은 한반도 외래의 형식이라 추측되며, 불교 율서 상에 ‘벽돌’을 쌓아올려 半球형, 瓶형, 方형 등으로 건설하는 汗蒸浴室 축조방식이 있는 것으로 보아 僧尼들이 甄造건축물을 石造형식으로 변용한 것으로 파악된다.<sup>56)</sup>

그런데 특기할 만한 사항은 조선시대 돌가마형 汗蒸室에서 행해진 汗蒸의 방법이 한의학 의서상의 汗蒸 지식을 반영하고 있다는 사실이다.<sup>57)</sup> [표 1]의 中桐確太郎이 조사한 1920년대 황해북도 개성·해주, 함경남도 함흥의 汗蒸幕 기록을 예로 들어보면, 돌을 쌓아 만든 가마 속에 소나무나 마른 솔잎을 태워 뜨겁게 하고 불이 꺼진 뒤 남은 재를 꺼내고 젖은 멍석을 깔고 들어가며 솔잎을 깔고 눕기도 한다고 쓰여 있다. 본래 불교경전에서는 욕실 안에 불을 피우고 들어가서 땀을 낸 뒤 汗蒸室 안에서 때를 밀고 목욕까지 마치는데, 여기서는 ‘바닥에 불을 오래 피웠다가 치워버리고 들어가서 약재를 깔고 누워서 땀을 내고, 汗蒸室 안에서

는 목욕을 겸하지 않는’ 한의학의 汗蒸 방식이 일부 반영된 것이다. 또한 汗蒸의 연료이자 약재로 사용되었던 ‘松葉’은 한의학적으로 風濕으로 생긴 현대를 낮게 하는 치료효과가 있고, ‘松節’도 百節風, 脚骨, 骨節痛 등을 치료하는<sup>58)</sup> ‘去風’의 효과가 있는데, 불교의학에서도 汗蒸의 효능 중 하나로서 ‘去風’을 제시하고 있으므로 불교의 汗蒸浴이 한의학의 汗蒸을 ‘去風’이라는 매개를 통해 수용한 이론적 근거를 보여준다고 할 수 있다.

## 2. 대중공용방식의 汗蒸湯

불교경전 상의 浴室은 개인용이 아닌 僧尼大衆의 共用이었고, 이와 같은 大衆浴 중심의 사찰목욕문화의 영향으로 고려인들의 목욕문화는 家內에서 뿐 아니라 공공장소에서도 흔하게 이루어졌다.<sup>59)</sup> 汗蒸浴도 이와 마찬가지로 大衆浴 방식이 번성하였음을 쉽게 짐작할 수 있는데, 곧 조선시대 문헌에 나타난 다양한 대중공용 汗蒸所들은 한국의 오랜 불교전통 속에서 발전된 형태이며 불교식 汗蒸浴의 영향을 보여준다고 할 수 있다.

[표 1]의 기록들 중에서는 崔忠成의 경우만 제외하고 대부분 대중공용 汗蒸所였을 것으로 짐작된다. 崔忠成은 儒敎의 영향으로 대중식 목욕을 천박하게 여기던 양반계층이었고<sup>60)</sup>, 본인의 中風을 치료하기 위해 직접 汗蒸室을 지었으

- 51) 『欽欽新書』에 기록된 1700년대 후반 황해남도 신천의 汗蒸幕과, 『冠巖全書』에 기록된 1819년 함경북도 학성의 汗蒸幕이 이에 해당한다. 『冠巖全書』에 의하면 흙으로 만든 움집형태의 汗蒸幕은 당시 관서지방(평안도)에서 행해지던 방식이었다.
- 52) 『山堂集』에 기록된 1400년대 후반 전라도의 汗蒸室이 여기 해당한다.
- 53) 『朝鮮雜記』에 나타난 1873년 황해남도 해주의 汗蒸幕과 『日本風俗史講座』에 나타난 1920년대 한반도 대부분의 汗蒸幕들, 김두종의 『韓國醫學史』에 나타난 1950년대 서울 성북구의 汗蒸幕, 그리고 현재에도 유적으로 남아있는 강화도 교동면 고구리의 조선 후기 汗蒸幕이 여기에 해당한다.
- 54) 中桐確太郎. 전게서. 25
- 55) 대부분 한국전통 가옥은 목조건축물이며, 多雨, 多風으로 유명한 제주도의 전통가옥조차 담장과 외벽은 현무암으로 쌓되, 주춧대벽은 목조골조의 흙벽으로 이루어져 있는데 이는 겨울철 냉담한 석조주춧에서 추위를 견디기가 어렵기 때문이다. (김기덕 외. 「제주도의 기후와 관련된 전통가옥 경관」. 대한지리학회 1999년 춘계학술대회논문집. 1999.5:81-82 참조)
- 56) 인도 불교의 甄造 건축물이 한국 불교에서 石造로 대체된 또 다른 예로는 유명한 模塼石塔이 있는데, 汗蒸室은 불탑과 달리 승배의 대상이 아니므로, 암석을 절단하여 模塼하는 공을 들이지 않고, 자연석 모양 그대로 쌓아올린 돌가마 형식이 되었을 것이다. 돌가마형 汗蒸幕이 불교율서에서 유래했다는 또 다른 근거는 굴뚝의 有無이다. 당시 불을 태던 한국전통가옥들은 대부분 굴뚝을 따로 만들었지만, 돌가마형 汗蒸幕의 경우 불교율서에서처럼 가마의 상부에 작은 창을 내어 굴뚝을 대체하였다. (中桐確太郎. 전게서. 25 참조)
- 57) 한의학 의서 상의 汗蒸法은 “방바닥에 불을 오래 피웠다가 치워버린 뒤 물을 조금 뿌리고 약재를 쌓은 뒤에 이불을 덮고 누워서 땀을 내는” (김성수. 「조선 시대 한중 요법의 운영과 변천」. 한국과학사학회지. 2016;38(3):522-523.) 방식이다. 이처럼 특정한 汗蒸室 구조를 설정하지 않고 방법적 측면만을 규정하고 있으므로 전통흙집구조의 한옥과 움집, 불교의 汗蒸浴室에서도 쉽게 한의학 의서의 汗蒸法을 활용할 수 있었던 것으로 보인다.
- 58) 許浚. 『東醫寶鑑』 湯液篇 卷之三 木部 松脂. 서울:남산당. 1981:738.
- 59) 『宣和奉使高麗圖經』에 의하면 고려인은 청결을 중요시해 아침에 일어나면 먼저 목욕을 한 후 집을 나섰고, 냇가에서 남녀구별 없이 모여 함께 씻었다. 徐兢(1123) “漸濯” 『宣和奉使高麗圖經』 卷23 雜俗2 국사편찬위원회 한국사데이터베이스 <http://db.history.go.kr/id/cnkd\_023r\_0010> (accessed 2018.09.07.) “舊史載, 高麗其俗皆潔淨, 至今猶然. 每笑中國人多垢膩. 故晨起, 必先沐浴而後出戶, 夏日再浴. 多在溪流中, 男女無別, 悉委衣冠於岸, 而沿流褻露, 不以爲怪.”
- 60) 조선 양반들이 儒敎의 영향으로 ‘사람들이 함께 목욕을 하는 풍습’을 야만적으로 여긴 것과 관련하여 성종 19년 遠接使 許琮이 明使節을 접대하면서 다음과 같이 항의한 기록이 있다. “大明의 一統志에 우리 풍습에 대해 ‘父子가 함께 강에서 목욕한다’거나 ‘男女가 자유롭게 교제하여 결혼한다’고 쓰여져 있다. 그러나 이것은 모두 옛말이다. 지금 이 나라에 그런 풍습은 없다.”(성종실록 214권 성종19년 3월 己巳. 국사편찬위원회. 조선왕조실록 DB <http://sillok.history.go.kr> accessed 2018.11.27.) 朝鮮朝의 유교에서는 옷을 벗는다는 것이 非禮로 간주되었기 때문에, 조선 양반들은 단오날 등에 연례행사로서만 全身浴이 허용되었고, 대개는 실내에서 대야를 두고 部分浴을 하였다(조효순. 전게서. 373).

므로 이는 개인용 汗蒸室로 추측된다. 반면 그 외 [표 1]의 사례들은 대부분 가난한 하층민들이 사용하였으므로 儒敎的 禮의 제약을 덜 받았을 뿐 아니라, 땀감과 비용을 절약하기 위해서라도 대중공용방식으로 운영했을 것이다.

예를 들면 1873년 『朝鮮雜記』에는 海州의 汗蒸浴場에서 “병자처럼 마른 사람들 수십 명이 쭈그리고 앉아있거나 누워있었다”<sup>61)</sup>는 기록이 있는데 이는 治病을 위한 大衆式 汗蒸幕의 모습을 보여준다. 또한 中桐確太郎은 1920년대 한 반도의 전반적인 汗蒸 방식에 대하여 “汗蒸에는 보통 5명에서 10명이, 조금은 답답하겠지만 땀을 때는 20명 정도가 함께 들어가기도 한다”<sup>62)</sup>고 기록하였는데 이를 통해 조선 시대 民間 汗蒸이 일반적으로 대중공용방식이었음을 알 수 있다.

### 3. 汗蒸 후 때밀기

한국인의 특징적인 목욕방식으로 꼽히는 ‘때밀기’는 ‘몸과 마음의 때’를 제거하여 淸淨함을 얻으려는 불교의 沐浴齋戒 문화에서 비롯되었다. 『增壹阿含經』, 『十誦律』, 『溫室經』 등의 경전에 汗蒸의 효과 중 하나로서 ‘塵垢를 제거함’을 강조한 구절을 보면 때를 벗기는 행위가 불교의 汗蒸浴에서 중요한 부분을 차지했음을 알 수 있다. 경전에는 僧尼들이 汗蒸 후 때를 벗기고자 벽, 나무, 손톱으로 문질러 피부가 벗겨져서 浮石(조약돌)으로 대체하였고, 이 또한 沙門의 위의에 맞지 않는다 澡豆를 몸에 문지르고 손으로 때를 벗기도록 하였는데<sup>63)</sup>, 우리나라의 불교식 汗蒸療法에서도 이와 같은 방법으로 때를 벗겼을 것으로 보인다.<sup>64)</sup>

[표 1]의 기록들 중에서는 中桐確太郎이 1920년대 우리

나라의 전반적인 汗蒸방식에 대하여 “땀이 나면 밖으로 나와서 찬물을 끼얹고 땀과 함께 때를 벗겨낸다”고 서술하였다<sup>65)</sup>. 李瑄根도 1930년 개성의 汗蒸幕 조사에서 “일단 汗蒸所로부터 나오면 (중략) 서서히 때를 밀고 냉수를 끼얹어”<sup>66)</sup> 몸을 깨끗이 한다고 하였다. 이는 우리나라의 전통 민간 汗蒸療法에서 땀을 낸 후에 때를 벗기는 방식이 일반적이었음을 보여주는 부분이다.

### 4. 汗蒸 후 간단한 음식섭취

[표 1]의 기록들 중 中桐確太郎은 1920년대 개성의 汗蒸에 대해 “가마 속에서 나와 땀을 씻고, 몸을 닦은 다음 휴게실에서 보리차 등을 마시면서 수분을 보충하거나 담배를 피우며 휴식을 취한다.”<sup>67)</sup>고 하였다. 李瑄根도 1930년 개성의 汗蒸所에서 “한잠을 자고나면 따뜻한 麥茶도 대령되어 있으며, 황해도 安岳지방에서는 흰죽을 攪려준다”고 적었다. 마찬가지로 [그림 1] 1920년대 개성읍내 汗蒸所 평면도를 보면 입구 쪽에 가벼운 飲食을 조리할 아궁이가 갖춰져 있는 것을 볼 수 있다.

이처럼 汗蒸 후에 간단한 음식을 섭취하는 풍습은 일반적으로 汗蒸을 하고나면 消化力이 향상되므로 배가 고파져서이기도 하지만<sup>68)</sup>, 불교의 汗蒸文化에서도 근거를 찾아볼 수 있다. 불교 계율 중에 ‘때 아닌 때 먹지 말라(不非時食)’는 계율은 沙彌律의 十戒 중 하나로서 엄격히 적용되었음에도 불구하고, 부처님이 “목욕을 하고 나서 몸이 허하여지면 조금 먹어도 된다”<sup>69)</sup>고 설한 구절을 보면 汗蒸 후 元氣補充을 위해 간단한 음식을 먹는 풍습이 불교의 汗蒸浴에서 일반적이었음을 알 수 있다. 또 唐僧 義淨이 인도 승려

또 1920년대 전라 김제에서 하류층 부녀자들은 汗蒸을 즐겼지만, 양반 계층은 즐기지 않았다는 기록을 보면(中桐確太郎, 전게서, 32), 조선 시대의 대중공용식 汗蒸室은 일반적으로 하층민을 위주로 이용되었음을 알 수 있다.

61) 如囚居士, 전게서, 15.

62) 中桐確太郎, 전게서, 30.

63) 『摩訶僧祇律』31 “云何沙門釋子用揩石揩身, 如王家鬪人力士. 此壞敗人何道之有. 諸比丘以是因緣, 往白世尊, 乃至佛言, 從今已後不聽用揩石揩身. 揩石者, 木作, 若石若磚, 如是比皆不聽用. 若水中有柱, 亦不得就揩身. 若浴時, 當使一人揩, 揩時不得俱舉兩臂, 應一臂自遮, 次第而揩. 若無人者當自揩, 不得立浴如俗人法, 應坐, 亦應次第洗手臂. 若身體有垢揩者, 不得以拳揩, 應舒手揩. 若用揩石洗浴者, 越比尼罪. 是名浴法.”

64) 澡豆나 浮石으로 때를 벗기는 풍습은 비누가 귀했던 1900년대 중반까지도 남아있었다. 1960년 강원도 정선군에서 태어난 고미숙의 ‘목욕탕의 추억’에는 다음과 같은 회고록이 등장한다. “때와 무슨 원한을 진 사람처럼 엄마는 우리 형제들의 몸을 샅샅이 훑었는데, 더구나 비누가 귀한 때라 약간 깔끄러운 조약돌 같은 것으로 때를 벗겨냈으니 그 공포감이 오죽했겠는가.”(고미숙, 『한국의 근대성, 그 기원을 찾아서: 민족·섹슈얼리티·병리학』, 서울:책세상, 2001:130.)

65) 中桐確太郎, 『風呂の話』, 衛生工業協會誌, 1937.08;11(8):757.

66) 李瑄根, 『汗蒸의 土俗學的 研究』, 新生, 1930;3(9):18.

67) 中桐確太郎, 『風呂』, 日本風俗史講座, 雄山閣, 1929;10:30.

68) 李仁行의 기록에 따르면 民間에 전해지는 汗蒸의 治療效果 중 하나로 “배가 더부룩하고 변을 보지 못하던 사람은 막힌 기운이 열리고 대변이 통하게 된다”(각주48)고 하였는데, 이는 汗蒸浴 후에 消化機能이 向上됨을 의미한다.

69) 각주28

들의 생활 모습을 기록한 『南海寄歸內法傳』에도 목욕 후에 음식을 먹는다고 하였는데 그 이유로 “痰癰이 消散되어 능히 음식을 먹을 수 있기 때문”<sup>70)</sup>이라고 하였다.

## 5. 沐浴 중 염불하기

『大比丘三千威儀』에서는 浴室에서 지켜야할 戒律로서 “목욕 도중 제각기 經을 외울 것, 사람들이 讀經 할 때 말을 하지 말 것”<sup>71)</sup> 등 汗蒸 중 讀經에 관한 다수의 지침을 안내하였다. 불교 汗蒸浴에서 염불은 여러 사람이 함께 나체로 목욕하는 와중에 佛心이 흐트러지지 않게 하려는 풍습이었다.

中桐確太郎이 기록한 1920년대 개성의 汗蒸 기록에도 汗蒸 도중에 염불하는 풍습이 남아있는데 “汗蒸湯에 들어간 사람들이 ‘一觀音, 二觀音, 三觀音...’하고 소리 내어 수를 세다가 100까지 세면 밖으로 나온다”<sup>72)</sup>고 하였다. 李瑄根도 1930년 개성에서 汗蒸 중 염불하는 풍습에 대해 썼는데 “그 발음은 ‘관음’이라고도 하고 ‘가남’이라고도 함으로, 혹은 ‘伽藍’인지도 알 수 없다. 그러나 여하간 불교에서 나온 풍습인 것은 의심 없는 것”이라 하였다.<sup>73)</sup> 두 저자가 念佛의 풍습을 기록한 ‘개성’은 옛 고려 도읍지로서 고려멸망 후에도 조선의 유교문화를 무조건적으로 따르지 않고 전통적 개성의 풍습을 고수하려는 주체성이 강했으므로, 이는 고려시대 불교식 汗蒸의 영향이 조선시대를 거쳐 일제강점기까지도 남아있는 一面이라고 할 수 있다.

## 6. 汗蒸所內 僧侶들의 활동

조선 초기 世宗代 기록에는 빈민구조를 위해 汗蒸所를 짓고 관리했던 汗蒸僧들의 활동상이 드러나 있다.

“예조에서 계하기를, “東西活人院과 서울 안의 汗蒸所에서 僧人이 병의 證狀은 묻지 않고 모두 땀을 내게 하여, 왕왕 사람을 죽이는 데까지 이르게 하니, 이제 한증소를 門外에 한 곳과 서울 안에 한 곳을 두고, 典醫監·惠民局·濟生院의 의원을 한 곳에 두 사람씩 差定하여, 그 병의 증세를 진찰시켜 땀을 낼만한 사람에게 땀을 내게 하되, 그들이 상세히 살피지 않고 사람을 상해시킨 자는 의원과 僧人을 모두 논죄하게 하소서.”하니, 그대로 좃고, 동·서 활인원과 서울 안의 汗蒸所는 그전대로 두기로 명하였다.”<sup>74)</sup>

가장 초기의 汗蒸僧 기록인 이 기사는 세종 4년 汗蒸僧들이 증세를 묻지 않고 發汗시켜 폐해가 심하므로 의원을 배치하고, 汗蒸所를 門外에 1곳, 京中에 1곳으로 줄이도록 예조에서 건의했으나, 세종이 의원은 배치하되 기존의 汗蒸所들을 그대로 두기로 한 내용이다. 여기서 국가가 설치하고 운영한 동서활인원의 汗蒸所 외에도 僧尼들이 급료를 받지 않고 자체적으로 건립한 汗蒸所들도 京中에 여러 곳 존재했음을 알 수 있는데,<sup>75)</sup> 이를 통해 조선 초기 한양에서 汗蒸의 문화가 승려들의 주도로 형성되었음을 알 수 있다. 또 세종 4년에 한양성벽을 축조하면서 인부들이 다치는 경우를 대비하여 의사가 진료하도록 하였는데, 겸하여 汗蒸幕을 지어 병을 치료하게 하고 汗蒸幕의 관리는 부역 중인 승려들에게 맡겼다는 기록이 있다.<sup>76)</sup> 이처럼 汗蒸과 직접적 관련이 없는 일반 승려에게까지 汗蒸에 관한 업무를 일임한 일화를 통해 당시 승려들 사이에서 汗蒸이 흔하게 시행되었음을 추측할 수 있다.

醫僧들이 공식적으로 활동하였던 고려의 大悲院<sup>77)</sup> 제도를 계승한 東西活人院 내의 汗蒸僧의 존재, 東西活人院과 京中의 汗蒸僧에게 주어진 신분적 특혜, 賦役 중인 승려에

70) 『南海寄歸內法傳』3 “又洗浴者並須飢時, 浴已方食有其二益. 一則身體清虛, 無諸垢穢, 二則痰癰消散, 能澆飲食.”

71) 각주29

72) 中桐確太郎. 전게서. 30.

73) 李瑄根. 전게서. 18.

74) 세종실록 18卷 세종4년 10월 丙戌. 국사편찬위원회. 조선왕조실록 DB <<http://sillok.history.go.kr>> (accessed 2018.09.07.)

75) 東西活人院에 속한 汗蒸僧들은 국가에서 급료를 받는 준관원이었다. 반면 京中의 汗蒸僧들은 급료를 받지 않는 않았으나 군역을 면제받는 특혜를 누렸다(김성순. 「세종대의 불교정책과 한증승(汗蒸僧)」. 종교연구. 2014;74(2):108-109). 한편 이처럼 京中에서 활동한 東西活人院 外 汗蒸僧으로는 明昊·天祐·乙乳와 墨寺僧이 있었다(세종실록 36卷 세종9년 4월 壬午·세종실록 110卷 세종27년 11월 丁丑. 국사편찬위원회. 조선왕조실록 DB <<http://sillok.history.go.kr>> accessed 2018.09.07.)

76) 壽春學人 (1929.09.27.) “大京城城壁踏查記” 『別乾坤』23 국사편찬위원회 한국사데이터베이스 <[http://db.history.go.kr/id/ma\\_015\\_0210\\_0470](http://db.history.go.kr/id/ma_015_0210_0470)> (accessed 2018.09.07.)

“의료 방법은 各道에서 의사를 소집하여 날마다 工役所를 廻巡하며 施療하고 지방으로부터 京城에 오는 도중에는 무료숙박소를 設하여 숙박에 편리케하고 혹은 汗蒸幕을 設하여 병을 치료하였었다.(此等은 모두 승려로 관리케 함) 그러나 역시 賦役은 賦役임으로 賃金을 지불치 안음은 물론이다.”

77) 김성순. 「한국 불교의학의 전래와 醫僧들의 활동에 관한 일고찰」. 불교학연구. 2014;39:354-356.

게 汗蒸所 관리역을 맡긴 정황 등을 보면 세종대까지 승려 집단이 汗蒸에 관한 어느 정도의 전문성을 인정받아 왔음을 알 수 있다. 이는 조선시대 이전부터 불교의 汗蒸浴이 우리나라의 汗蒸에 미친 영향력을 나타내는 一例이다.

## VI. 고찰

본 연구를 통해 비록 ‘汗蒸’이라는 단어는 세종실록에 최초로 등장하며 汗蒸僧에 대한 기록도 세종대에만 한시적으로 나타나지만, 불교율서 상에 汗蒸浴法이 기록된 점과 고대일본으로 백제 목욕문화가 전래된 것을 바탕으로, 이미 삼국시대부터 불교식 汗蒸浴이 시행되고 있었다고 추측할 수 있었다. 삼국시대의 불교적 汗蒸浴은 남북국시대를 거쳐 고려의 불교문화 속에서 계승되었으리라 짐작된다. 비록 고려의 汗蒸에 대한 당대의 사료는 남아있지 않으나, 옛 고려 수도로서 전통적 개경 풍습을 고수하려는 주체성이 강했던 1920년대 개성읍내의 汗蒸所 사료를 통해서 고려시대에 불교식 汗蒸浴이 시행된 모습을 역추적 할 수 있었다. 또 조선시대 民間 汗蒸이 기록된 문헌들 상에서 불교 汗蒸浴의 요소들을 발견할 수 있었고, 이를 통해 승려들의 주도로 형성된 고려의 불교식 汗蒸浴 문화가 민간영역으로 확대되고 조선의 民間汗蒸療法에 영향을 준 모습을 확인하였다.

조선시대 汗蒸의 기록에 나타난 불교 汗蒸浴의 원형적 요소들은 조선시대에 단절되다시피 한 불교의학의 흔적으로 볼 수 있다. 고려시대까지도 승려들은 의서를 읽을 수 있는 문자해독능력을 바탕으로 사찰 내에서 의료 전통을 계승해왔으며, 귀족들의 종기를 수술하거나 일반인에게 의술을 전승하여 명의를 양성할 정도로 상당한 수준의 의학 지식과 기술을 보유하고 있었다. 따라서 고려시대에 醫僧들은 불교 汗蒸浴法 뿐 아니라 한의학적 汗蒸 지식도 어느 정도 숙지하고 있었을 것으로 추정되며, 불교유래로 추정되는 돌가마 형태의 汗蒸幕 구조에서 ‘바닥에 불을 피웠다 치워버리고 들어가서 약재를 깔고 누워 땀을 내는’ 한의학적 汗蒸 방법을 수용한 주체 또한 醫僧들이었다고 추측된다.

汗蒸의 치료효과는 불교경전에서는 風을 없애고 寒冷病,

濕痺 등을 치료하며, 韓醫學에서는 傷寒의 치료법 중 汗法의 한가지로 風寒을 몰아내는 물리적 發汗法으로서 불교의학과 한의학 모두에서 汗蒸은 ‘治風’과 관련되어 있다. 우리나라의 불교의학에서는 원효의 『금광명경』 「제병품」 주석에서 이미 불교의 地水火風 ‘四大’ 를 한의학의 ‘五行’ 개념을 통해 이해하고 설명했을 정도로 한의학의 陰陽五行說을 일찍이 수용하였다.<sup>78)</sup> 따라서 한의학과 불교의 汗蒸에서 공통된 치료대상으로 삼고 있는 ‘風’에 대해서 醫僧들이 四大와 五行의 風개념을 연관지어 이해하였으리라 추측된다. 또한 한의학적 소양과 지식을 가지고 있었던 고려시대 醫僧들이 불교경전에서 汗蒸의 주치증인 風氣, 寒冷病 등의 病機를 당시 유입되어 있던 한의학 서적인 『千金方』과 『太平聖惠方』에 나타난 傷寒의 病機와 관련하여 이해했으리라 짐작할 수 있다. 또 고려시대 醫僧들은 『千金方』과 『太平聖惠方』 등의 한의학 의서들에서 제기한 汗蒸의 용법과 금기에 대해서도 어느 정도 숙지했으리라 추측된다.

이처럼 고려시대 사찰의료를 기반으로 발달한 醫僧들의 汗蒸 전문지식은 世宗대에 汗蒸僧들이 활동하는 기반이 되었던 것으로 보인다. 世宗代에는 전문의로 직역승이 아닌 부역에 동원된 일반승려에게까지 汗蒸 管理役을 맡길 정도로 당시 승려집단이 汗蒸 치료에 있어서만큼은 나름의 전문집단으로 평가받고 있었다고 생각된다. 世宗이 병세를 상세히 살피지 않고 汗蒸을 하게 하여 病人을 상하게 한 의원과 汗蒸僧을 가리지 않고 모두 논죄한 근거도 汗蒸僧들에게 課治에 대한 기본적 책임이 있다는 전제가 깔려있었기 때문이다.

한의학적 소양이 뛰어났던 세종은 즉위 초기부터 민간요법이자 불교의학이었던 汗蒸의 치료유무를 한의학적 관점에서 검증하기 시작했고<sup>79)</sup>, 조선 초기 傷寒이나 疫病의 일차적 치료인 發汗을 위해 필요한 마황 등의 약재를 受給하기 어려운 상황에서 汗蒸은 비용대비 효과적인 치료방법으로 주목받았다. 그러나 『醫方類聚』 편찬 과정 중에 汗蒸의 誤用 위험성을 확실히 인식하게 되었으며 이후 조선의 한의학 수준이 급격히 높아지면서 점차적으로 조선의 국가의료제도 하에서는 汗蒸의 비중이 줄어들었다고 판단된다.<sup>80)</sup> 이후 조선시대 汗蒸의 기록은 주로 민간요법의 영역에서 관찰된다. 崔忠成의 경우처럼 개인의 한의학 지식을 바탕으로 菖蒲, 蒼耳, 桔梗, 生艾 등의 약재를 이용하여 민간 汗蒸

78) 여인석, 박형우. 「우리나라 고대 불교의학의 한 단면: 원효의 경우」. 醫史學. 1995;4(2):3-6.

79) 각주5 참조

80) 김성수. 전계서. 530-531.

療法을 변용하거나 한의학의 물리적 發汗法으로서의 汗蒸의 효용성에 대해 논하기도 하였으나,<sup>81)</sup> 가난한 平民들 사이에서는 頭重, 痿痺, 大便痞結 등의 百病을 낮게 하는 저렴한 민간의료법이<sup>82)</sup> 때를 밀고 몸을 씻는 일상적인 목욕법의 측면에서 널리 애용되었다.

汗蒸은 傷寒의 치료법 중 汗法의 하나인 물리적 發汗法이라는 분명한 한의학적 치료이론과 더불어 불교의 沐浴齋戒와 불교의학의 유래를 가지고 있으면서 동시에 고대부터 우리나라에서 일반인들에게 널리 활용되어온 민간요법으로서 독특한 발전양태를 보인다. 그러나 지금껏 한국의 의료문화를 연구하는 논의 중에 汗蒸이 본격적으로 연구된 사례는 많지 않다. 한의학계 외에서도 汗蒸의 기원과 역사에 관한 연구는 미흡하며 한국의 찜질방 문화가 전통과 유래를 제대로 파악하지 못한 상황에서 해외로 수출되고 있는 실정이므로 한국의 전통의료이자 목욕문화로서 汗蒸에 대한 연구가 계속되기를 기대해 본다.

## 감사의 글

“이 논문은 2018년도 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No.2017RIC1B5077167).”

## 참고문헌

1. 김두중. 『한국의학사』. 서울:담구당. 1966:244-247.
2. 김준봉, 리신호. 『온돌 그 찬란한 구들문화』. 서울:청흥. 2006.
3. 다케쿠니토모야스(竹國友康) 撰. 소재두 譯. 『한국은천이 야기』. 서울:논형. 2006:25-39.
4. 북한의학과학원 동의학연구소 譯. 『의방류취3』. 서울:여강출판사. 1991:62.
5. 송기호. 『한국 고대의 온돌 : 복옥저, 고구려, 발해』. 서울:서울대학교출판부. 2006:53.
6. 조효순. 『韓國服飾風俗使研究』. 서울:一志社. 1988:356-358, 373.
7. 許浚. 『東醫寶鑑』. 서울:남산당. 1981:738.
8. 落合茂. 『洗う風俗史』. 東京:未來社. 1984:20-26.
9. 福永勝美 撰. 洪元植 譯. 『佛敎醫學詳說』. 서울:醫藥社. 1975:173-177.
10. 如囚居士. 『朝鮮雜記』. 東京:春祥堂. 1894:15-16.
11. 김성수. 「조선 시대 한증 요법의 운영과 변천」. 한국과 학사학회지. 2016;38(3):509-537.
12. 김성순. 「세종대의 불교정책과 한증승(汗蒸僧)」. 종교연구. 2014;74(2):95-114.
13. 김성순. 「한국 불교의학의 전래와 醫僧들의 활동에 관한 일고찰」. 불교학연구. 2014;39:339-366.
14. 송호정. 「고구려(高句麗)의 족원(族源)과 예맥(濊貊)」. 고구려발해연구. 2007;27:107-124.
15. 안수현. 「목욕으로 살펴본 일본문화」: 이석래. 『한국동서문학』. 부산:한국동서문학사. 2017.
16. 여인석, 박형우. 「우리나라 고대 불교의학의 한 단면: 원효의 경우」. 醫史學. 1995;4(2):3-6.
17. 李瑄根. 「汗蒸의 土俗學的 研究」. 新生. 1930;3(9):18
18. 채인환. 「백제불교(百濟佛敎) 계율사상(戒律思想)연구」. 불교학보. 1991;28:29-74.
20. 하정용, 이민호, 권오민, 박성희, 안상우. 「한국고대사회 僧醫와 醫僧의 개념에 대하여」. 한국한의학연구논문집. 2008;14(1):9-17.
21. 中桐確太郎. 「風呂」. 日本風俗史講座. 雄山閣. 1929;10:24-34.
22. 中桐確太郎. 「風呂の話」. 衛生工業協會誌. 1937;11(8):752-753, 757.
23. 徐兢(1123) “澣濯” 『宣和奉使高麗圖經』 卷23 雜俗2 국사편찬위원회 한국사데이터베이스 <<http://db.history.go.kr/id>
- 81) 崔忠成(1685) “蒸室記” 『山堂集』 卷之二 記 한국고전번역원 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_0086A\\_0030\\_030\\_0010\\_2003\\_A016\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_0086A_0030_030_0010_2003_A016_XML)> (accessed 2018.09.07.) “積菖蒲, 蒼耳, 桔梗, 生艾于突上而傾注盆水. 乃裸身入處其中則氣蒸於上. (中略)連九日困於炎蒸之中. 自茲以來. 瘧日益沈痼. 氣日益失和. 將以愈疾. 而適以資夫疾之尤甚. 眞所謂非徒無益. 而又害之者也. 余嘗觀醫書吐, 汗, 下, 三法. 所以該盡天下治病之源也. 夫蒸所以汗者也. 汗而可療者. 卒然傷風寒. 冷客於皮膚之間. 而未之深入者. 非若吾病之謂也.”
- 82) 李仁行 “西遷錄上” 『新野先生文集』 卷之十二 한국고전번역원 한국고전종합 DB (accessed 2018.09.07.) “發汗成漿, 能使頭輕氣蘇. 痿痺者便利, 痞結者開通云.”  
李仁行 “汗甌” 『新野先生文集』 卷之一 詩 한국고전번역원 한국고전종합DB (accessed 2018.09.07.) “只費一文直, 能使百病愈. 土俗視單方.”

- /cnkd\_023r\_0010> (accessed 2018.09.07.)
24. 壽春學人 (1929.09.27.) “大京城城壁踏查記” 『別乾坤』 23 국사편찬위원회 한국사데이터베이스 <[http://db.history.go.kr/id/ma\\_015\\_0210\\_0470](http://db.history.go.kr/id/ma_015_0210_0470)> (accessed 2018.09.07.)
  25. 李穡(1328~1396) “安東藥院記” 『牧隱文藁』 卷之1 記 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0020A\\_0430\\_010\\_0130\\_2008\\_010\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0020A_0430_010_0130_2008_010_XML)> (accessed 2018.09.07.)
  26. 李仁行(1758~1833) “汗甌” 『新野先生文集』 卷之一 詩 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_1138A\\_0010\\_010\\_0710\\_2013\\_B104\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_1138A_0010_010_0710_2013_B104_XML)> (accessed 2018.09.07.)
  27. 李仁行(1758~1833) “西遷錄 上” 『新野先生文集』 卷之十二 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_1138A\\_0120\\_000\\_0010\\_2013\\_B104\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_1138A_0120_000_0010_2013_B104_XML)> (accessed 2018.09.07.)
  28. 丁若鏞(1762-1836) “欽欽新書卷六 祥刑追議六 傷病之辨六” 『與猶堂全書』 한국고전번역원. 한국문집총간 <[http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC\\_MO\\_0597A\\_1400\\_030\\_0060](http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0597A_1400_030_0060)> (accessed 2018.09.07.)
  29. 崔忠成(1685) “蒸室記” 『山堂集』 卷之二 記 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_0086A\\_0030\\_030\\_0010\\_2003\\_A016\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_0086A_0030_030_0010_2003_A016_XML)> (accessed 2018.09.07.)
  30. 洪敬謨 “鶴城志” 『冠巖全書』 冊24 한국고전번역원. 한국고전종합DB <[http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_MO\\_1167A\\_0240\\_010\\_0010\\_2013\\_B114\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_MO_1167A_0240_010_0010_2013_B114_XML)> (accessed 2018.09.07.)
  31. 고려대장경연구소. 지식베이스 서비스 <<http://kb.sutra.re.kr/ritk/index.do>> (accessed 2018.11.27.)
    - 『摩訶僧祇律』31
    - 『摩訶僧祇律』35
    - 『根本說一切有部毗奈耶雜事』3
    - 『大比丘三千威儀』1
    - 『十誦律』37
    - 『十誦律』57
    - 『四分律』50
    - 『佛說溫室洗浴衆僧經』1
    - 『彌沙塞部和醯五分律』26
    - 『大比丘三千威儀』1
    - 『南海寄歸內法傳』3
  32. 국사편찬위원회. 조선왕조실록 DB <<http://sillok.history.go.kr>> (accessed 2018.09.07.)
  33. 한국학중앙연구원. 한국민족문화대백과사전 <<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Item/E0061985>> (accessed 2018.09.07.)
  34. 동국대학교. 불교기록문화유산 아카이브 서비스 시스템 <<http://kabc.dongguk.edu>> 통합대장경 (accessed 2018.11.27.)