

약물 처방 하나로 질병 치료부터 회춘과 장수까지 - 16세기 중후반 조선의 도교양생법 복식(服食)에 대한 미시사적 연구 -

HK+ 통합의료인문학연구원 HK연구교수
최성운*

One Prescription for Disease Treatment to Juvenescence and Longevity: A Microhistorical Research on the Daoist Cultivation Method, *Bokshik*(服食), in mid to late 16th century Joseon

Choi, Sung-Woon*

HK Research Professor at The HK+ Institute for Integrated Medical Humanities,
Kyunghee University.

Objectives : First, to investigate the diffusion of the Daoist *Yangseong*(養生) Method of *Bokshik*(服食) as an individual strategy to deal with poor a medical environment in Joseon from mid to late 16th century, through microhistorical methodology. Second, to reveal the process of *Bokshik*(服食) being recognized as a social phenomenon through the deaths of *Bokshik*(服食) takers.

Methods : 1. Trace the entire treating process of a Scholar-Physicians(儒醫) and evaluate sub-par treatments within the process. 2. Analyze in detail the understandings and assessments of the Scholar-Physician and various related agencies on selected strategies made on the individual level.

Results & Conclusions : 1. The dissemination of the Daoist *Yangseong*(養生) Method of *Bokshik*(服食), occurred since the mid-16th century within Confucian Joseon. 2. Hidden behind the contemporary medical ideology-‘a disease should be treated by medicine’-were realities that were difficult to put into practice due to an insufficient medical system and lack of human and material medical resources. 3. The Daoist *Yangseong*(養生) Method of *Bokshik*(服食) was disseminated amid the gap between this ideology and reality, due to its claimed ability that ranged from treating a disease to recovery of health, juvenescence and longevity, with the simple intake of a single prescription consisted of one or two or a handful of medicinal ingredients. 4. As *Bokshik*(服食) spread throughout society, side effects and deaths came about and became known as well. *Bokshik*(服食) as a personal strategy on an individual level and its problems became recognized as a social phenomenon through hearsay which includes medical experiences.

Key words : *Bokshik*(服食), Daoist *Yangseong*(道教 養生), Microhistorical Research, Scholar-Physician(儒醫), juvenescence(回春) and longevity(長壽)

* Corresponding Author : Choi Sung-Woon

HK Research Professor at The HK+ Institute for Integrated Medical Humanities, Kyunghee University.

Tel: 82-2-961-2138, E-mail : gowa0209@hanmail.net

저자는 본 논문의 내용과 관련하여 그 어떠한 이해 상충도 없습니다.

Received(August 4, 2024), Revised(August 14, 2024), Accepted(August 18, 2024)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 序論

이 논문은 16세기 중후반 조선에서 전파되어 간 도교양생법인 服食에 대해 열악한 의료환경 속에서 선택된 개인적 전략이라는 측면에서 미시사적으로 규명하고, 복식 복용자의 사망 사건에 대한 풍문이 퍼지면서 복식과 그 부작용이 개인차원을 넘어 사회적 현상으로 인식되는 과정을 드러낸 연구이다. 조선초기부터 조선정부는 전문적으로 의학지식을 교육 받고 의학기술을 수련한 전문의료인력이 치료를 해야 비로소 효과를 거둘 수 있다는 것을 인지하고, 이를 의료 및 의료교육체계의 정책적 목표로 설정했다. “의원 등은 의서를 스승으로부터 배워 전수받지 않고 자기 혼자서 글을 읽어 익히는 까닭에 그 깊은 뜻을 알지 못하고 배운 바가 용렬”해지기 때문에 이를 방지하기 위해 전의감과 혜민국 등 중앙의 의료기관의 의학교육체계가 수립되었다. 그리고 지방의료인력의 양성을 위해 중앙의료기관에서 파견된 審藥이 지역의 醫生들을 교육시키고, 그 중 우수한 인력을 선발하여 한양의 중앙의료기관에서 교육시키는 지방의료의 교육체계 또한 세워졌다.¹⁾

이와 같은 노력에도 불구하고 지방의료인력은 중앙에 비한다면 그 수준이 낮았고 수적으로도 여전히 부족했으며 약재 또한 지방에서 원활하게 공급할 수 없는 상황은 지속되었다. 이러한 열악한 조선 전기 지방의료체계의 문제점으로 인해 문자해독이 가능한 사대부가 자기 스스로 의학적 지식을 익혀 儒醫로 활동하게 되었다. 그러나 유의의 치료가 한계에 봉착하는 상황이 빈번하게 발생하게 되었고, 이때 유의조차도 무속 등 주술에 의한 치병 행위에 의존했기에 무속에 의한 치병 행위가 널리 행해졌다.²⁾

1) 『世宗實錄』 90권, 세종 22년(1440) 7월 28일 무진 3번째 기사, “且醫員等其所讀方書, 不依師受, 私自習讀, 故不知奧義, 所學孤陋.” 조선전기 중앙과 지방의 의학교육제도에 대해서는 손흥렬, 韓國醫學史研究, 서울: 修書院, 2014, pp.202-220.

2) 儒醫의 개념에 대해서는 김남일, 한의학에 미친 조선의 지식인들 - 유의열전儒醫列傳, 파주: 도서출판 들녘, 2011, p.7, 9. 16세기의 지방의료와 그 문제점에 대해서는 김성수, 16세기 중반 지방 士族의 醫療 활동 - 경상북도 星州의 李文樞 사례 -, 한국한의학회연구원은문집, 2007, 13(2),

pp.15-25; 김성수, 16世紀 鄉村醫療實態와 士族의 對應 - 『默齋日記』에 나타난 李文樞의 사례를 중심으로 -, 경희대학교 석사학위논문, 2001; 김호, 朝鮮前期 對民 醫療와 醫書 編纂, 국사관논총, 1996, 68, pp.42-45; 김호, 16세기 후반 京鄕의 의료환경: 『眉巖日記』를 중심으로, 대구사학, 2001, 64, pp.127-160. 의학에 의한 치료와 공존하는 무당을 비롯한 종교적 치유행위에 대해서는 신동원, 미시사 연구의 방법과 실제 - 이문건의 유의일기(儒醫日記), 의사학, 2015, 24(2), pp.409-414; 박재홍, 16世紀 조선시대 治病을 위한 巫俗활용 양상 - 李文樞의 『默齋日記』를 중심으로 -, 漢文古典研究, 2023, 46, pp.153-180. 특히 박재홍의 논문은 무속에 치병에 사용하는 하나의 주제만을 다루고 있다. 한 분의 심사위원이 약물치료의 한계 및 이로 인해 치유에 주술과 복식을 활용하는 것이 “일상적이지 않은 일들”이고 이런 경우 “다수의 일상적인 경우보다 소문이나 기록으로 남겨지기 쉽”기 때문에, 이런 특이한 상황에 대해 남긴 기록을 통하여 일반화하는 오류의 가능성을 지적했다. 그러나 李文樞은 일종의 기록광으로 특이한 사건은 당연히 기록했을 뿐만 아니라 일상적으로 끊임없이 반복되는 일상사까지 되풀이해서 자세하게 기록하는 편이었다. 이문건의 『默齋日記』에서 (필자가 복식으로 개념화한) 약물의 이용은 거의 매일 일상적인 일과로 등장할 정도이다. 약물을 통해 질병을 치료하려는 것이나 무속에 비롯한 주술에 의존하는 것 역시 빈번하게 등장한다. 민정희는 자신의 박사학위논문에서 『默齋日記』에 대한 분석을 통해 이문건과 그 일가의 무속신앙행위에 대해 자세하게 기술하는데, 이 중에는 病곳에 대한 내용이 풍부하게 소개되어 있다. 『默齋日記』에 414건의 무속 관련 기록이 등장하고, 이 중 유배기간의 무속 관련 자료가 398건으로 대다수를 차지한다. 이것은 이문건이 한양보다 경상도 성주지역의 유배생활 중에 무속에 대해 더 의존하게 된 것을 의미한다. 병곳 역시 痘瘡와 癩疾에 대해 시행되는데 癩疾의 경우 26회의 기사가 소개되어 있다. 민정희, 16世紀 星州地域 兩班家의 巫俗信仰 研究: 『默齋日記』를 中心으로, 연세대학교 학위논문, 2019, 특히 pp.22-23과 pp.157-176 참조. 박재홍 역시 성주에서의 유배생활이 길어지자 이문건이 점차 지역의 민간신앙을 받아들인 것으로 보았다. 박재홍, 상계논문, pp.173-174. 따라서 본문에서 언급되는 이문건의 치료실패사례 역시 치료에 실패하고 무속에 의뢰하게 되었던 특별한 상황이라서 기록된 것이라 보기 힘들다. 오히려 그가 기존에 자신에게 발생한 온갖 시시콜콜한 일들까지 다 기록했던 맥락에서 접근하는 것이 『목재일기』라는 일상사적인 사료의 성격에 더 잘 들어맞는다. 마지막으로 16세기 중후반에 李珣는 성리학의 입장에서 무당을 비롯한 주술에 의존해 질병을 치료하려는 것과 服食을 포함한 도교 양생법 일반에 대해 철학적 비판을 가하고, 御醫 楊禮壽는 의학의 입장에서 服食에 대하여 이론적 비판을 한다. 양자 모두 질병은 의약을 통해 치료해야 한다는 점을 역설하고 있는 것이다. 당대에 지방의료체계가 부실했고, 이에 대한 대응책으로 제대로 의학교육을 받지 못하고 독학한 유의가 존재했지만 이들이 수행한 치료의 한계가 빈번하지 않았다면 철학자와 의학자의 입장에서 질병에 대한 의약을 통한 치료를 강조하면서 이런 전문적인

의학과 무속이 이념적으로는 대립할지 몰라도 현실적으로는 공존할 수밖에 없었던 것이다.³⁾

이와 같은 기존의 연구 성과에도 불구하고, 열악한 지방의료체계에 대해 당시 지방 사대부들의 내린 구체적인 평가에 대한 연구는 여전히 미흡한 편이다. 더욱이 조정에서 문제점으로 여기고 있었던 ‘전문적으로 의학교육을 받지 않고 독학한 뒤 행하는 치료행위의 한계성’라는 관점에서, 유의가 행하는 치료에 대해 구체적인 분석이 깊이 있게 수행되지 않았다. 그 결과 당시 조정의 입장에서 보더라도 ‘의료의 비전문가’인 유의가 봉착한 진료상의 어려움과 의학적 치료의 한계가 충분히 묘사되지 않았고, 이로 인해 사람들이 미시적 차원에서 상호작용을 통해 해결책을 찾아나가는 개인적 전략과 그 조건들이 상세하게 드러날 수 없었다.

이와 같은 기존연구의 미비점에 대해 이 논문은 기존에 국내 학계에서 거의 연구되지 않았던 도교의 양생법인 服食의 개념에 주목하고, 이를 열악한 의료상황 속에서 채택한 개인적 전략이라는 측면에서 접근한다.⁴⁾ 복식은 그 하위범주인 服藥과 服餌와 혼용되며, 별다른 진단 없이 한두 개 혹은 비교적 소수의 약물이나 부적 등을 섭취하여 질병을 치료할 수 있고, 더 나아가 장복한다면 회춘하고 장수할 수 있다고까지 주장되는 도교의 양생법이다. 복약은 풀과 나무 혹은 광물을 재료로 하는 약과 丹藥을 가리키며, 복이와 비교했을 때 상대적으로 제형이 더 다양하다는 특징이 있다. 복이는 현대의 영양보조식품 섭취와 유사한데 제형은 떡[糕餅]의 형태를 띠며, 복약과 비교하면 더 다양한 재료를 사용한다.⁵⁾

비판의 글을 쓸 필요가 없었던 것이다.

- 3) 박재홍, 전계논문. p.176.
- 4) 백유상은 벽곡과 비교하는 과정에서 복식에 대한 간략한 소개를 한다. 백유상, 救荒辟穀方에 대한 考察 - 韓國 醫書를 중심으로 -. 대한한의학원전학회지. 2024. 37(2). p.103. <https://doi.org/10.14369/jkmc.2024.37.2.101>
- 5) 복식과 복약 및 복이의 개념에 대해서는 黃永鋒, 道敎服食技術研究. 北京, 東方出版社, 2008, pp.16-17. 좀 더 상세하게 기술된 복식과 복약 및 복이의 개념과 조선내에서 유행하던 복식의 특징에 대해서는 본고의 본문에서 자세하게

복식은 보통 개인적으로 실행되고, 또한 전파방식에 있어서 의서뿐만이 아니라 개인 간에 구두로 혹은 주고받는 처방전을 통해 전파될 수 있으므로 일기나 편지 같은 자료가 아니라면 문서상으로 기록이 잘 남지 않는다. 여기에 앞으로 본고에서 살펴볼 것과 같이, 당대에 통용되던 복식처방 중에는 일반적인 의서와는 계통을 달리하는 단편에서 유래하여 개인들 사이에서 유통되는 경우도 있었다. 이런 이유로 인하여 미시사적인 접근이 아니라면 복식이 실천되고 전파되는 과정을 포착하는 것 자체가 쉽지 않다.

필자는 복식이라는 연구 주제에 대해 “인간의 구체적인 삶에 대한 공감과 이해를 지향”하고, “개개인들의 이름과 그들 간의 관계를 추적”하며, “신체-치병-의(醫) 관계망의 다원적, 중층적 성격”을 규명하는 미시사적인 방법론을 채택하여 접근한다.⁶⁾ 이미 이 시기의 의료사에 대한 미시사적인 연구가 존재하지만,⁷⁾ 기존의 연구와 비교한다면 이 연구는 한 儒醫가 어떤 질병을 치료하는 사례의 전체과정을 추적하고 그 과정에서 나타나는 문제점에 대해 평가하는 차이점을 보인다. 그리고 이를 기반으로 하여 儒醫와 그를 중심으로 한 주변 행위자들이 의료현실에 대해 가졌던 인식과 평가 및 이에 대응하기 위해 선택한 개인적 전략들을 구체적으로 검토한다. 사료면에서 이것은 일기나 편지글 등의 미시사에서 중요하게 여겨지는 사료를 활용하여 개인 사이에서 이뤄지는 상호작용에 대해 추적하는 것으로 이어진다. 이를테면 의료인에 대해 환자나 의뢰인 혹은 일반인이 갖고 있는 신뢰의 수준, 혹은 진단 및 치료가 실제로 어떻게 수행되었나와 이에 대한 평가, 그리고 의서 빌려주기와 처방 알려주기가 드러내는 의료에 대한 전략적 선택 등의 개인 간의 상호작용이 이 논문에서 주로 분석된다.

다뤄진다.

- 6) 미시사의 구체적인 개념에 대해서는 신동원, 전계논문, 2015, pp.389-39.
- 7) 신동원, 조선의약생활사. 파주, 들녘, 2014; 신동원, 상계논문.

기존의 연구에서 밝힌 것과 같이 16세기 중후반에 질병에 대한 대응 방식으로 의료와 민간신앙이 있었던 것 외에도, 필자는 복식이라는 제3의 선택지가 존재했음을 미시사적 접근을 통해 밝힐 것이다. 그리고 조선의 사대부들 사이에서 열악한 의료환경을 극복하는 제3의 전략적 선택지로 복식이 선택되었던 사실은 질병치료와 대비되는 범주로 이해되어 오던 양생에 대해 새로운 관점에서 좀 더 폭 넓게 접근할 수 있게 해준다.

마지막으로 이 연구는 개인 차원에서 선택한 복식이라는 생존전략이 단순히 개인적 차원에 머무르지 않고 사회적 현상이 되었던 점을 밝힌다. 이것은 風聞을 통하여 복식과 그 부작용에 대한 사회적 인식이 형성되는 과정에 대한 규명이다. 개인적 차원에서 실천된 복식으로 인해 발생한 한 개인의 죽음에 불과하지만, 복식을 복용하던 조선사회의 고위직들이 사망하는 일들이 연달아 발생하면서 복식과 그 부작용은 사회적으로 주목받게 된다. 많은 경우 사망자의 가문에서 내놓은 공식적 자료에는 그들이 복식을 했거나 복식으로 인해 사망했다는 내용은 기록되어 있지 않다. 그러나 사망자가 복식을 했다는 사실을 아는 지인 중에는 사망원인을 복식의 부작용으로 지목하며 그 위험성에 대해 경고하는 사람들이 있었다. 이들에 의해 고위직 인사들의 복식으로 인한 사망설은 사람들 사이에서 풍문으로 전파되어 가며, 하나의 사회적 현상으로 주목받게 되었다. 이 논문은 진위 여부를 명확하게 가릴 수 없는 풍문의 의료사의 중요한 연구대상이 될 수 있다는 점을 보여줄 것이다.

II. 本論

1. 의약을 통한 질병 치료의 어려움

1) 지방의료에 대한 불신과 李文樾의 儒醫되기

이문건은 정통 성리학을 주장했던 趙光祖의 門人이며, 35세에 문과과거에 급제한 뒤 승정원 좌부승지에 오를 정도로 52세까지 중앙정계의 요직을 두루 역임했던 인물이다. 그러나 乙巳土禍(1545)로 인

해 경상도 성주로 유배된 뒤 그곳에서 1567년 74세의 나이로 사망하게 되었다.

이문건은 한양에서 모친의 병구완을 위해 의학을 공부하기 시작했는데, 단순히 의서를 통해 의학지식만 습득한 것이 아니라 진료를 위해 필요한 맥진과 같은 기술도 어느 정도 알고 있었다. 그런데 이문건이 의학에 대해 보이는 태도는 성주 유배를 기점으로 여러 모로 달라진다. 이것은 ‘질병은 의약으로 치료해야 한다’는 당대 의료의 이데올로기가 현실에서, 특히 한양에 비해 한층 더 열악한 지방에서라면 더더욱 현실화되기 힘들었던 점에서 기인한다. 16세기 지방의료에서 가장 커다란 문제점은 우수한 의료인력의 부족이었다.⁸⁾

중앙에서 상주 소재의 경상감영으로 파견된 의관인 審藥 같은 경우가 경상도 지역에서 최고 수준의 의술을 가진 인물에 속했다. 그러나 이문건의 일기에서 관찰사의 안부인사나 선물을 전하기 위해 심약이 성주로 오는 기사는 종종 보이지만, 심약과 치료에 대해 논의하는 기사는 찾아보기 힘들다. 또한 심약의 지도하에 지방의료를 담당하는 醫生 중 선발되어 한양의 典醫監이나 惠民署에서 수학 중이거나 수학을 마치고 귀향한 것으로 추정되는 京醫生 金世章에게 자신에 대해 진맥을 하도록 한 기록이 1회 등장할 따름이다. 김세장이 이문건에게 濕熱證이 있으므로 이문건이 당시 장기 복약 중이던 免絲子元이라는 복식이 맞지 않는다고 진단했지만, 이문건은 그의 의견에도 불구하고 계속해서 토사자원을 복용한다.⁹⁾ 이 점은 이문건이 한양의 朴僉知에게서 中風七

8) 김성수. 『묵재일기』(默齋日記)가 말하는 조선인의 질병과 치료. 역사연구. 2013. 24. p.47; 신동원, 전개논문, 2015. p.407.

9) 김성수. 상계논문. 2013, p.39; 『默齋日記』 卷三 명종 1년(1546, 병오) 10월 10일 갑오, “○송경정(宋慶禎)이 와서 말하기를, “효선(孝善)이 거거가 어떠신지를 물었습니다”라고 했다. 경의생(京醫生) 김세장(金世章)을 불러 목사를 진찰하게 하는 일 때문에 선산(善山)에 다녀왔다고 한다(○宋慶禎來見, 言“孝善之問起居”云。緣招京醫生金世章診牧使事, 往還善山云云。); 『默齋日記』 卷三 명종 1년(1546, 병오) 10월 12일 병신, “○의인(醫人) 김세장(金世章)이 지나다 들렀기에 진맥을 해보게 했더니, 병의 증세

處穴에 뜬을 뜨는 것이 좋다고 이야기를 듣자 뜬을 뜨기 시작한 뒤 박침지로부터 제대로 자가시술하고 있다고 확인받기까지 했던 것과는 확연히 차이가 난다.¹⁰⁾ 박침지는 벼슬이 嘉義大夫 兪知中樞院事까지 이르렀던 내의원 의관 朴世擧였고, 이문건이 성주로 온 뒤에도 계속해서 연락을 취하고 있었다.¹¹⁾ 이문건은 경의생 김세장의 의학적 견해에 대해 그가 상의하던 한양의 내의원 의관 박세거에게 보였던 정도로 신뢰하지 않았다.

반면에 이문건은 성주 지역으로 유배를 온 다음부터 의서 수집과 약재의 취득에 매우 집착하기 시작했다. 이 점은 1518년에 황해도 관찰사였던 金正國이 1519년에 己卯土禍로 사직하고 경기도 고양으로 내려가 첩거할 때, “나는 죄를 짓고 시골에서 살게 되었는데 병을 치료하는 의사가 없음을 걱정하여 의서[醫方]와 약물학 서적[藥書]들을 많이 구해 가지고 있었다(余負累居村, 患無已病之醫, 多求得醫方藥書)”라고 적었던 내용과 유사하다.¹²⁾ 그 결과 10

여 종이 넘는 의서를 소장하게 되어¹³⁾ 성주 지역에서 의서를 필요로 하는 사대부들에게 빌려주기까지 할 정도였다.¹⁴⁾ 이렇게 수집한 의서 속의 약물처방들을 투약하기 위해 이문건은 스스로 약물을 재배하거나 구입했다. 그리고 비록 유배객의 신분이었지만 경상도 관찰사나 성주목사 등 지역의 고위관료와 사찰의 승려 등으로부터 계속해서 각종 약물을 공급받는 등의 특혜를 누리면서 충분한 약재를 비축해둘 수 있었다. 그리고 그는 자신의 의학지식과 기술 및 약재를 가지고서 가족의 범위를 넘어 지역민들에게도 약물 처방 위주의 의술을 베푸는 유의로서 활동하게 되었다.¹⁵⁾ 대표적인 예로 한양과는 비교되게 자기자신과 남들을 맥진하는 일이 일기에 자주 등장하게 되는 것을 들 수 있다. 그에게 자신의 진찰을 위해 맥을 짚어 주기를 부탁하는 지방 사족 역시 있을 정도였다.¹⁶⁾ 또한 그는 성주목사나 판관의 치료

는 습증(濕証)이 염려되는 정도라 한다. 안에 나쁜 열을 머금고 있어서 토사자원(免絲子元)은 맞지 않는 것 같다고 한다(○醫人金世章歷見, 使之診脈, 則病證濕證可畏云云。內舍邪熱, 免絲子元似不合云云。) 앞으로 인용되는 『默齋日記』의 모든 원문과 번역문은 한국학중앙연구원 디지털장서각(<https://jsg.aks.ac.kr/>)에서 인용된 것이다.

10) 일반적으로 이문건은 박침지를 찾아가서 대화를 나누는 것이 많은 편이었고, 이문건의 아들 온(溫)이 아플 때 박세거를 불러 진맥을 부탁한 적이 있다. 『默齋日記』 卷二 명종 즉위년(1545, 을사) 2월 25일 무오, “박세거(朴世擧)가 와서 온(溫)을 진맥하더니, 심비(心脾)의 맥박이 약하다고 했다(朴世擧來見診, 曰心脾脈弱云云).” 1537년 4월 24일의 경우 집에서 이문건이 뜬을 뜨려고 할 때 매침 박침지가 찾아오는 일이 발생한다. 1545년에 아들 온의 진맥을 부탁할 때와 마찬가지로 뜬침방의 혈자리를 제대로 잡았는지, 뜬 시술하는 과정이 맞는 지에 대해 확인차 미리 이문건이 부탁했던 것으로 보인다. 『默齋日記』 卷一 중종 32년(1537, 정유) 4월 15일 계해, “박(朴) 침지에게 들러 물어보니 풍혈(風穴)에는 뜬을 놓는 것이 좋다고 했다(歷問朴兪知, 則可灸風七穴云云.); 『默齋日記』 卷一 중종 32년(1537, 정유) 4월 24일 임신, “한낮에 다시 뜬으로 풍혈(風穴)을 다스리고자 백회(百會)와 대계(大谿) 등의 혈에 뜬을 올려 불을 붙이려고 하는데, 마침 박침지가 와서 보고는 맞게 한다고 했다(當午, 更灸治風穴, 以意改點百會, 大谿等穴, 適朴兪知來見, 爲是云云.).”

11) 박세거 및 이문건과 박세거의 관계에 대해서는 김성수, 전계논문. 2001, pp36-37.

12) 『村家救急方』 跋(『村家求急方』(국립중앙도서관 소장 古 7670-18). 오재근. 약 하나로 병 하나 고치기(用一藥治一病) : 『동의보감』 단방의 편찬과 계승. 의사학. 2014. 22(1). p.6. 주5)에서 재인용. 번역은 일부 수정.

13) 김성수. 전계논문. 2013, p.38.

14) 『默齋日記』 卷七 명종 11년(1556, 병진) 8월 25일 신해 “○이희명(李熙明)이 양로서(養老書) 2권·《득효방(得效方)》 1권·《활인심(活人心)》 1권·《직지맥(直指脈)》 1권을 빌려갔다(○李熙明借養老書二、《得效方》一、《活人心》一、《直指脈》一去.); 『默齋日記』 卷二 명종 즉위년(1545, 을사) 10월 13일 임인, “○김(金) 정자(正字)가 학질이 걸렸다고 하기에 《향약집성방(鄉藥集成方)》 1권을 보냈다(○金正字患瘧云, 送《集成方》一卷示之.); 『默齋日記』 卷三 명종 1년(1546, 병오) 8월 22일 병오, “○김산(金山) 형청중(淸仲)이 농(籠) 2구(具)와 삼정(三丁), 생노루와 조과(造果)를 보내주면서, 괴산으로 바로 보내도록 지명(地名)을 써서 보냈다고 했다. 기뻐서 바로 답장을 보냈다. 학질이 차도가 없다는 이야기를 듣고 《향약집성방(鄉藥集成方)》 1책을 보내주었다(○金山兄淸仲送遺籠二具、三丁并生獐與造果, 直送槐山, 地名書送云云。可喜, 即答送之。聞患瘧不差奇, 送示《集成方》一冊.).”

15) 김성수. 전계논문. 2013, p.38; 신동원, 전계논문, 2015, pp.404-409.

16) 『默齋日記』 卷五 명종 6년(1551, 신해) 4월 17일 을해, “○눌질개(訥叱介)가 병들어 누워서 일을 하지 못하기에 불러서 진맥했더니 맥이 가늘고 빠른 것 같다. 그저께부터 배가 아프고 설사를 했다. 이로 인해 편지 않다고 하기에 향소산(香蘇散)을 주어 먹게 했다. ○거공(巨公)을 불러서 진맥을 했더니 빠르지는 않지만 허맥(虛脈)이며, 여전히 입이 쓰다고 하기에 남은 열이 있을까 걱정이 되어 소시호탕(小柴胡湯) 반첩을 주었다(○訥叱介病臥不事。招診其脈, 脈

에 참여하기도 했다.¹⁷⁾ 결과적으로 그가 적극적으로 진료를 하던 기간인 1561년 이후에, 자신이나 가족 혹은 종들을 제외한 타인들을 사후에 1건 정도의 빈도로 진료했을 정도였다.¹⁸⁾ 사후에 이문건은 그에 대한 行狀에서 “의술에 정통하여 살려낸 사람이 매우 많았다(精於醫方, 活人甚多)”¹⁹⁾는 평가를 받기까지 했었다.

이문건은 환자가 발생하면 먼저 의학을 통하여 치료하고자 했는데, 이 점은 그가 정통 성리학자의 門人이며 의학지식을 갖춘 유의라는 사실에 부합된다. 그러나 자신의 의학적 치료가 별다른 효과를 보지 못하면 그는 곧바로 점술, 독경, 굿, 불교의 救命施食 등 의학 이외의 다양한 치유방법까지 총동원했다.²⁰⁾ 의학적 지식과 기술 및 충분한 약재까지 갖고 있던 이문건조차 이랬을 정도인데, 그 정도의 진단 기술과 의학적 지식이 없었던 다른 사대부들 중에 의학 이외의 다른 치유 방법에 의지하게 되는 것은

막기가 힘든 상황이었을 것이다.

2) 유의 이문건의 치료 실패 사례

여기에 더 문제가 되는 것은 이문건의 치료가 그렇게 훌륭하기만 한 것은 아니었다는 점이다. 이문건이 1561년에 아픈 손자를 치료하다가 실패한 뒤 무당에게 의존했던 사건은 유의가 봉착하곤 했던 어려움을 드러낸다.

1561년 2월 30일부터 신우신염으로 추정되는 병에 걸린 이문건의 손자는 이것이 낫지 않아 4월 5일까지 고생한다. 오른쪽 옆구리 아래쪽부터 허리까지의 근육이 강직성 경련으로 당기는 것이 계속 지속되는 주증상이었다. 2월 30일에 처음으로 나타난 증상이 요도구의 통증이었고, 그 뒤로 배뇨통이 있으며 소변을 자주 보지만 소변량은 적은 상태였다. 그리고 이와 함께 속이 메스꺼워서 헛구역질을 하며 토할 것 같은 증상을 보이기도 했다. 이후 전반적으로 허약증상이 나타났는데, 다리 힘이 약해져서 오래 서 있지 못하며, 늘 기운이 없이 피곤해했고, 밥을 잘 먹지 않으며 감기에 자주 걸렸다.

3월 6일부터 이문건은 손자를 치료하기 시작한다. 처음에 그는 별다른 진단 없이 이전에도 손자에게 종종 투약하고는 했던 四君子湯에 약물을 가미하여 며칠간 주지만 효과는 없었다.²¹⁾ 그러자 이번에는 기를 보하는 사군자탕과는 정반대의 성격으로 혈을 보하는 四物湯에 약물을 가미하여 12일부터 清心丸과 함께 투약해 보는데,²²⁾ 여전히 효과는 없었다.

似細數。自昨昨腹痛下注。因此不平云，與服香蘇散。○見巨公診其脈，則不數而虛，猶言口苦云，慮有餘熱，與小柴胡湯半服”；『默齋日記』卷五 明宗 7년(1552, 임자) 11월 9일 정해, “허리 통증이 무거워지고 낫지를 않으며, 심맥(心脈)이 때때로 동맥이며 위급한 상태가 많이 일어났(腰疼而重不永差, 心脈時動, 危狀多發)” 번역은 일부 수정; 『默齋日記』卷七 明宗 12년(1557, 정사) 5월 23일 을해 “강언수(姜彦叟)가 와서 말하기를, “**이희명(李熙明)이 공(公)을 뱃고 맥(脈)을 짚어보고 싶어 합니다**” 라고 했다(姜彦叟來見, 言“李熙明欲見公審脈”云云); 『默齋日記』卷七 明宗 10년(1555, 을묘) 6월 20일 계미, “환자의 기맥(氣脈)이 위급해져서 입으로 □물을 넣지 못하고, 괴로워하다 인사불성이 되었다. 때로 수저로 약이나 마실 것을 입에 적서 주었다. **맥을 자세히 짚으니, 수가 적고 자주 대맥(代脈)인 것이 가망이 없었다.** 저녁에 다시 내려가 보았는데, 눈을 뜨고 쳐다보는 것이 정신이 혼미하여 알아보지 못하는 것 같았다. 불러보니, 눈썹을 찡그리는 것이 귀찮아하는 것 같았다. 비복(婢僕)이 피로하고 고달파 하며 버티지 못했다. 아침에 상충(上衝)할 때 대소변을 모두 흘렀다고 한다(病人氣脈向危, 不納□物于口, 困不省之. 時七沃之, 或藥或飲焉. 細診其脈, 則微數頻代, 無可望焉. 夕復往見. 開目看之, 似不省知爾. 呼之, 則縮眉似厭夫. 婢僕倦態不支焉. 朝上衝時大小遺皆失之云.)”

17) 김성수. 전개논문. 2001. p.43.
18) 신동원. 전개논문. 2015. p.390.
19) 『人物考』卷十八 乙巳以後罹禍人 李文樞.
20) 이문건에 대한 이상의 내용은 박계홍. 전개논문. 2023. pp.167-175.

21) 『默齋日記』卷九 明宗 16년(1561, 신유) 3월 6일, “○아이를 돌보며 당(堂)에서 잤다. 아이는 다시 사군자탕(四君子湯)에 진피(陳皮)·청피(靑皮) 더 넣은 것을 먹었다. 피곤하여 힘이 빠져있고 오른쪽 허리 근육이 당기는 것이 밤중에는 7, 8번 일어나더니 낮에는 4, 5번 일어났다. 증세가 나타나면 숨이 가쁘고 가슴이 답답하다고 한다(○宿堂護兒. 兒復服四君子湯加陳皮, 靑皮者. 倦因乏力, 右腰筋縮急, 夜間七八動, 午四五作. 作則氣迫心悶云云.)”
22) 『默齋日記』卷九 明宗 16년(1561, 신유) 3월 12일, “○손자를 돌보며 당(堂)에서 잤다. 손자는 허리 근육이 당기는 증세가 그치지 않아 생건지황(生乾地黃)을 넣어 사물탕(四物湯)을 짓고 방풍(防風)·강활(羌活)·박하(薄荷)를 더 넣어 달여서 주었다. 아침에 반(半) 복(服)을 먹었는데, 청환

22일부터는 이전과 달리 손자의 증상을 면밀히 살펴보고 투약하기 시작한다. 소변이 잘 나오지 않는 등의 증상에 사용할 수 있는 五苓散에 人參·黃芪·麥門冬·柴胡를 가미해 투약한 것이다.²³⁾ 이 약을 며칠간 투약해도 낫지 않자 26일부터 淸肝散을 투약하기 시작한다.²⁴⁾ 4월 5일 아침까지 청간산을 10일 넘게 투약해봤지만, 그리고 3월 6일부터 정확하게 한 달 동안 계속해서 약물을 투약해봤지만, 여전히 아무런 효과가 없었다. 그러자 이문건은 손자가 작년 12월에 다른 아이들과 성황당에 갔다가 급작스럽게 몸이 안 좋아져서 집으로 돌아온 일을 떠올리며 무당을 부른다.²⁵⁾ 자신이 치료하려고 노력해 봐도 전혀 차도가 없는 손자의 질병이 혹시 귀신으로 인해 발생한 것이 아닐까 의심했던 것 같다.

무당에게 의뢰해 보아도 별다른 효과는 없었다. 11월 18일에도 소변의 문제는 여전히 해결되고 있지 않았고, 이듬해 1월 25일에도 옆구리의 문제는 남아 있었다.²⁶⁾ 의약부터 무당에 이르기까지 여러

수단을 활용해 봐도, 치료에는 성공하지는 못했던 것이다.

당시 이문건의 치료가 최선의 선택이었다고 볼 수는 없다. 손자에게 처음 나타난 증상이 요도구의 통증이었고, 이후 소변빈삭과 배뇨통 및 소변량 감소가 계속해서 있었다. 그런데 투약을 시작한 지 16일이 지나서야 처음으로 오령산을 투약하는 것에서야 이에 대한 고려가 나타난다. 이문건은 손자의 증상을 전체적으로 면밀하게 살펴 진단하지 않았던 것이었다. 그는 손자가 보이는 허약증상 즉 늘 기운 없이 피곤하고 근육 힘이 약해지고 식사량이 줄며 자주 감기에 걸리는 등의 증상에만 주목해서 氣虛라고 판단한 뒤, 이전부터 종종 손자에게 먹이던 사군자탕을 선택했다. 그러나 효과가 없자 이번에는 아예 사군자탕과 정반대의 성격을 지닌 사물탕을 투약해 血을 보해 보았다. 이 역시 효과가 없자, 그제야 소변의 이상에 주목해 오령산을 선택했었다.

이 경우는 치료의 첫 단추부터 잘못 끼워져서 우왕좌왕한 대표적 사례였다. 이와 비슷하게 그가 전혀 계열이 다른 여러 처방들을 동시에 투약해 치료하려다가 오히려 상태를 악화시켰던 사례는 그가 “맛지 않는 약제를 망령되어 쓴 것이 후회되었다”고 적은 1555년 2월 23일의 일기에서도 다시 발견된다.²⁷⁾ 치료의 방향을 잡는 것조차 쉽지 않은 상황이 그에게는 종종 발생했던 것이다. 이문건이 앓았던 질환 중 양쪽 눈 모두 실명하게 되었던 눈병이나, 충치로 인한 치통, 그리고 치질 같이 당시의 그 어떤 의원이었다 해도 치료가 쉽지 않았을 것들은 말할 필요조차 없다.²⁸⁾

이문건은 유의라는 신분을 넘어서 성주 지역에서 가장 의학적 지식이 많은 사람 중 하나였고, 맥진이라는 진단기술 또한 어느 정도 구비한 인물이었다는

(淸丸) 1[撮]을 삼키게 했다(○宿堂護孫。孫有腰筋急證不止。爲合生乾地黃四物湯。加防風、羌活、薄荷、煎與之。朝服半服。令吞下淸丸一撮。)

- 23) 『默齋日記』 卷九 명종 16년(1561, 신유) 3월 22일, “○ 손자를 돌보며 당(堂)에서 잤다. 손자는 매우 허약하며 밥을 먹지 못했다. ○내려가 아침밥을 먹고 심행기(拾行基)를 두다가 당(堂)으로 돌아왔다. 약제를 살펴 다시 오령산(五苓散)을 지었다. 월계수를 빼고 인삼(人參)으로 대신하고, 황지(黃芪)·맥문동(麥門冬)·시호(柴胡)를 조금 더 보태 달였다(○宿堂護孫。孫甚萎弱。不能食。○下見朝食。拾行基。還堂。考材。復合五苓散。去桂代人參。加入黃芪、麥門冬、柴胡少許。煎之。)”
- 24) 『默齋日記』 卷九 명종 16년(1561, 신유) 3월 26일, “○ 아이를 돌보며 당(堂)에서 잤다. 아이는 아침에 오령산(五苓散)을 조금 먹었다. …… ○손자 숙길은 다리 힘이 특히 약해 오래 서 있을 수가 없으니 걱정된다. 방문(方文)을 다시 살펴 청간산(淸肝散)을 지어 달이고, 저문 후에 반(半)복(服) 짬을 주었다(○宿堂護兒。兒朝服五苓散少許。…… ○吉孫之脚力殊弱。不任久立。可慮。改考方文。合淸肝散煎之。當昏與服半許。)”
- 25) 『默齋日記』 卷九 명종 16년(1561, 신유) 4월 5일; 박재홍. 전계논문. 2023, p.171.
- 26) 『默齋日記』 卷九 명종 16년(1561, 신유) 11월 18일 갑진, “손자를 돌봤다. 손자가 약을 먹지 않았다. 시호(柴胡)가 있으나 냉증으로 소변이 잦은 듯하기에 먹지 말라고 했다(護孫。孫不飲藥。有柴胡似冷小便數。故停之。); 『默齋日記』 卷九 명종 17년(1562, 임술) 1월 25일 경술, “아이

는 옆구리가 결렸다. 글공부를 하지 않았다(兒有脇脇證。不習文。)”

- 27) 김성수. 전계논문. 2013, pp.39-40에서 재인용.
28) 김성수. 상계논문. pp.42-44.

점을 다시 한 번 상기할 필요가 있다. 그리고 성주 지역에 한 명의 아이에게 한 달 동안이나 계속 투약할 수 있고, 게다가 그 중에 10일은 인삼을 넣어서 투약할 수 있는 사람은 이문건 이외에는 그다지 많이 존재하지 않았을 것이다. 따라서 이문건의 손자 치료실패는 성주 지역에서 거의 모든 의학적인 가용 자원을 활용했음에도 불구하고 치료되지 않았음을 의미했고, 그의 입장에서 보면 그가 아는 의학으로서는 더 이상 해볼 수 있는 것이 없는 상황에 도달한 것이었다. 제대로 의학적 교육을 받지도 못한 그가 성주 지역에서 의학적 지식과 기술 그리고 약재를 가장 많이 갖춘 사람 중 하나였다는 사실은 그의 한계가 개인 차원을 넘어 당시 지방의료의 한계 그 자체이기도 했음을 분명하게 드러낸다. 이문건 그리고 지방의 조선인들은 이런 한계를 느끼면서 의학적인 병인이 아니라 어떤 초자연적 존재의 개입으로 인해 발병했을 가능성을 떠올렸고,²⁹⁾ 무당을 비롯한 종교인들이 제시하는 주술적 해결책을 또 다른 선택지로 여기고는 했던 것이다.

3) 유의되기에 실패한 성주의 어느 양반 사례

성주 지역의 다른 사대부들의 경우, 아무리 의학적인 치료를 해야 한다는 점을 알고 이것을 시도해 보려 해도 이문건보다 더 빨리 그리고 더 자주 한계에 봉착했을 가능성이 높다. 다른 이들은 신뢰할 만한 지역의료의 전문인력이 존재하지 않는 상황에서, 그보다 의학적인 지식도 적고 의학적인 기술도 갖추지 못했으며 약재도 별로 구비해놓지 못했기 때문이다. 이문건의 『목재일기』에 등장하는 성주의 진사 李熙明은 뱃속에 가스가 차는 脹證이 완전히 나은 것도 아니지만 또 그렇다고 해서 증상이 심한 것도 아닌 어중간한 상태에 처해 있었다. 이 때 이희명은 스스로 진단법과 약물처방을 공부해서 완치해보고자 하는 마음을 먹었던 것으로 보인다. 그는 이문건에게서 병을 치료하는 의서인 『世醫得效方』과 병을 진단하는 맥진 전문 의서인 『直指方論脈眞經』을 빌려갔다.³⁰⁾ 그러나 책을 빌려간 지 1년 만에 즉 병을 치

료할 수 있을 만큼 의술에 정통해지기에는 부족해 보이는 상황에서 이희명은 사망하고 만다.³¹⁾ 의원에 비한다면 전문성이 떨어지는 유의라고 할지라도, 그 유의가 되는 것조차 결코 쉽지 않았던 점을 이희명의 사례는 드러낸다. 물론 이희명이 유의가 되어 ‘치료’하려고만 했던 것은 아니다. 그는 의서와 함께 『壽親養老書』와 『活人心』과 같은 양생서적도 함께 빌려갔다. 의서와 양생서를 통해 비록 증상은 심하지 않지만 질병이 낫지 않고 계속되는 상태에 대해 대처하려 했던 것이다.

4) 李滉을 통해 살펴본 지방 의료의 난맥상

이런 상황은 성주만의 문제는 아니었다. 다른 지방의 의료상황 역시 비슷했다.³²⁾ 이황에 대한 연구를 통해 살펴보다도, 지방에서는 실력 있는 의원만이 아니라 처방에 사용할 약재를 구하는 것 역시 어려웠다. 지방에 비한다면 서울은 약재 취득은 비교적 나은 상황이었지만, 하나의 처방에 들어가는 여러 약물을 다 갖추는 것은 자신이 속한 정부기관

30) 『默齋日記』 卷七 明宗 11年(1556, 병진) 8월 23일, “이후명(李厚明)이 보러 와서 말하기를, “병든 형이 그에게 이곳에 도착했습니다” 운운하(면서 왕진을 부탁하)기에 내가 그에게 가서 보는 것을 허락했다(李厚明來見, 言“病兄昨昨來此”云云. 許往見.)”; 『默齋日記』 卷七 明宗 11年(1556, 병진) 8월 24일, “이희명(李熙明)을 찾아가니 창증(脹證)이 완전히 낫지는 않았지만 또 그렇게 심하지도 않다고 하기에 남아서 이야기를 나눴다(尋見李熙明, 則脹證不永差, 亦不至極云)”; 『默齋日記』 卷七 明宗 11年(1556, 병진) 8월 25일, “이희명(李熙明)이 양로서(養老書) 2권·《득효방(得效方)》 1권·《활인심(活人心)》 1권·《직지맥(直指脈)》 1권을 빌려갔다(李熙明借養老書二、《得效方》一、《活人心》一、《直指脈》一去.)” 번역은 일부 수정.

31) 『默齋日記』 卷八 明宗 12年(1557, 정사) 9월 2일 임자, “진사(進士) 이희명(李熙明)이 세상을 떠났다고 한다. 여응해(呂應諧)가 부음을 전해왔다(李熙明進士捐世云, 呂應諧使傳訃).”

32) 예를 들어 전라도 지역의 의료생활에 대해서는 김호. 전개논문. 2001. 64, pp.130-145. 16세기 전반의 경기도 고양에 대해서는 위에서 언급한 金正國의 사례를 들 수 있다. 16세기 중반 황해도 海州에 대해서는 盧慶麟의 사례가 있다. 그는 1568년에 건강상태가 급격하게 악화되자 자신의 世居地인 황해도 해주에서 좋은 의사를 구하기 힘들어 서울로 올라왔다. 『栗谷全書』 卷之十八 行狀 宗簿寺正盧公行狀, “시골에는 좋은 의사가 없어서 구하지 못할까 두려워 가마를 타고 한양으로 들어갔다(鄉無善醫, 恐不可救, 輿入京城).”

29) 巫醫의 병인론에 대해서는 최중성. 儒醫와 巫醫 - 유교와 무속의 치유. 종교연구. 2002. 26. p.154.

에 있는 약방과 자신이 부릴 수 있는 의관들을 총동원해야만 가능할 정도로 쉽지 않았다. 그리고 수준 높은 의원이 한양에는 있었지만, 그 수가 매우 적었으며, 고위관직자가 아니라면 이들로부터 처방을 구하기가 힘들었다.³³⁾ 설사 처방과 약재를 구비한다 하더라도, 이미 많은 시간이 소요되어 병증이 달라졌을 가능성도 높았다.

다음에 인용된 이황의 편지는 이러한 사정을 압축적으로 보여준다. 이황 역시 유의였는데, 그는 의학에 정통해 조정의 의학담당 관청 소속 의관들에게 의학을 가르치는 벼슬로 특채될 정도³⁴⁾였던 伯陽 趙晟(1492~1555)³⁵⁾으로부터 의학을 배웠었다. 그러나 이황은 자신이 든 여러 가지 이유로 인해 고향인 안동으로 돌아온 뒤 고명한 의술을 가진 서울의 조성에게 처방을 요구하지도 않았고, 서울의 고관들에게 처방에 쓸 약재를 보내달라고 부탁하지도 않았다. 유의였던 그가 귀향 후 몇 년간 의학적 치료를 포기할 정도로 지방의 의료상황은 열악했던 것이다. 이황은 특히 어떤 병증에 쓸 처방에 들어가는 약재를 구하기가 쉽지 않아서, 오랜 시간을 소요해 어렵게 구하더라도 이미 시일이 경과해 다른 병증으로 바뀌어 버리는 일이 일상적으로 발생할 것을 예상하고 미리 약재 구하는 것 자체를 포기했었다고 말한

다. 이와 같은 이황의 포기는 그가 서술한 상황이 경상도를 넘어선 다른 지방에도 마찬가지로 적용될 수 있는 구조적 문제임을 보여준다.

고개를 넘어 고향으로 돌아온 뒤에는 어떻게 몰라서 趙伯陽에게 맞는 약을 물어보고 싶었고, 또 영감(兪公)에게 물어 처방에 들어가는 약재를 구해 스스로 치료해보고 싶었습니다. 그러나 요 몇 해 사이에 서울에서 병을 끼고 살면서, 약을 구하기가 매우 쉽지 않다는 일을 알고 있었습니다. 또 하물며 천리나 떨어진 시골에서 드러누워서 약 구하는 일을 부탁하여 그 약을 언더라도, 병증과 약을 구한 시기가 또 같지 않아 효과를 보기가 너무 요원하지 않겠습니까? 이로 인해 꼭 구하리라는 것을 기대할 수 없었을 뿐입니다.³⁶⁾

2. 의료경험의 회사를 통한 服食의 조용한 확산

1) 服食의 개념

의학처방에 들어가는 약재의 공급이 쉽지 않은 상황에서 ‘服食’은 사람들의 주목을 끌만 했었다. 15~17세기에 걸쳐 한두 개 혹은 소수의 약물로 구성된 간단한 처방을 통해 질병을 치료하는 單方이 계속해서 주목을 받았고, 15세기의 『鄉藥集成方』, 16세기의 『村家救急方』, 17세기의 『東醫寶鑑』 등의 여러 의서에서 주요하게 다루지고 있었다.³⁷⁾ 단방과 마찬가지로 복식은 다양한 약물을 사용하지 않고 한두 개 혹은 소수의 약물만을 활용하여 질병을 치료

33) 신동원. 이황의 의술과 퇴계 시대의 의학. 퇴계학논집. 2010. 6. pp.11-18, 23-25.

34) 『明宗實錄』 12권, 명종 6년(1551) 10월 2일 병진 1번째 기사, 조강에서 정사룡의 건의로 안현과 조성에게 약기 수리와 의원 교육을 명하다, “또 생원 조성(趙晟)이라는 사람은 어려서부터 질병이 있어 벼슬은 구하지 아니하였으나 의학(醫藥)·율려(律呂)·산수(算數) 등의 학문에 정통합니다. 그에게 일하게 하면 참으로 못하는 것이 없을 것입니다. 지금 의학을 정통하게 아는 자가 더욱 없는데, 조성은 의학에도 정통합니다. 만약 그에게 녹봉을 넉넉히 주고 의사(醫司)의 관원 중에서 두뇌가 명석하여 배울 만한 자를 선발하여 가르치게 한다면 어찌 명의(名醫)가 나오지 않겠습니까(又有生員趙晟者, 自幼有疾, 不求仕宦, 精於醫藥、律呂、算數之學. 若令爲之, 則固無不能矣. 醫藥之事, 尤無通曉之人, 趙晟又能精通於醫術. 若優其廩給, 而遴選醫司之聰敏可學者, 率以教之, 則豈無名醫之出乎?).”

35) 趙伯陽의 본명은 趙晟이고, 伯陽은 그의 자이다. “율려(律呂)에 밝을 뿐 아니라 의약과 산수에도 정통하여 군직(軍職)에 나가서는 의술을 가르친 바도 있다. 저서로는 《양심당집》이 있다.” 『한국민족문화대백과사전』, 조성(趙晟).

36) 『陶山全書』 續內集, 卷9. 與宋台叟(乙卯). “踰嶺歸未知厥後如何. 欲問趙伯陽以當藥. 又欲從令公求劑以自救. 但近年抱病在京知求藥甚不易事. 又況千里之鄉, 轉轉[轉轉疑作輾轉]囑託以求之. 及其得藥. 病證與求藥之時. 又不同. 其責效不已踈乎. 以此未敢必求耳.” 이 편지는 이황이 송태수 즉 송인수(宋麟壽, 1499~1547)에게 을묘년에 쓴 것으로 되어 있는데, 잘못 표기된 연도이다. 을묘년은 명종 10년 1555년에 해당되지만, 송인수가 이미 1547년에 사망했기 때문이다. 편지의 내용상 이황이 낙향한 1546년(丙午)부터 송인수가 사망한 1547년(丁未) 사이에 쓰인 것으로 추정된다.

37) 오재근. 전계논문. 2014. pp.5-7. 특히 단방의 개념에 대해서는 오재근의 “간단하게 구성된 치료 처방”이라는 규정을 참조했다.

할 수 있고, 더 나아가 장복한다면 회춘하고 장수할 수 있다고까지 주장되는 방법이기 때문이다. 게다가 복식은 전과에 있어서 양생서적에 수록된 導引法 등보다 훨씬 유리한 측면이 있었다. 『활인심방』과 같은 경우 소장을 위해 책 전체 혹은 이황과 같이 일부에 불과할지라도 상당 부분을 필사하는 것이 필요하다. 반면에 복식은 기본적으로 하나 혹은 소수의 약재만으로 구성되는 ‘처방전’을 통해 전달되기 때문에, 다른 양생법에 비한다면 분량상 비교적 짧다. 직접 처방전을 필사하거나, 처방전이 수록된 책에서 해당 부분만 필사하는 방식으로도 용이하게 전파될 수 있다.³⁸⁾ 더 나아가 서로 대화하던 도중에 어떤 복식을 실제 경험해본 사람이 경험담을 소개하면서 추천한다면 구두로도 전달가능하다. 특히 하나의 약물로 구성되어 있는 등 간단한 처방이라면 그 가능성은 더욱 높아진다.³⁹⁾

복식은 다른 말로 服藥 혹은 服餌로도 불리며, 藥草·鑛物·丹藥·符籙·天體의 氣 등을 섭취하여 불로장생하는 신선이 되고자 하는 도교 양생법이다. 복식

은 질병을 치료할 뿐만 아니라, 오래 복용하여 성적 능력을 증진시키고, 몸을 가볍게 만들고 흰 머리를 검은 머리로 만드는 등 젊음을 되돌리면서 늙지 않게 해주며, 수명을 늘려주고, 궁극적으로는 영원한 삶을 누리는 신선이 될 수 있다고 주장된다. 경우에 따라서는 불로장생하여 신선이 되는 것은 오로지 丹藥 즉 불사약인 金丹을 통해서만 가능하며, 이외의 복식은 장수하는 것까지만 가능하다고 기술되기도 한다. 또 하나의 특징은 장생불사약이라는 丹藥 즉 金丹을 제외한 대부분의 복식의 처방들이 비교적 적은 개수의 약재들로 구성된다는 점이다. 물론 八味元과 같이 주로 허로를 치료하는 기존의 의학처방이 복식으로 활용되기도 하며,⁴⁰⁾ 총 9종의 약물로 구성된 延年益壽不老丹과 같은 복식처방도 있다.⁴¹⁾ 그리고 복식 관련 내용은 약물을 전문적으로 다루는 본초서적에 실려 있고, 생활백과사전류에 또한 빠지지 않고 수록되는 편이며,⁴²⁾ 보통 巨帙의 대형 方書들에도 수록되어 있다.⁴³⁾ 반면에 의서에는 수록되기도 하고 안 되기도 한다.

38) 『默齋日記』卷六 명종 8년(1553, 계축) 12월 6일 무인 “관관이 사람을 보내 문안하며 《본초(本草)》의 괴실(槐實)이 실려 있는 권을 가져갔다(二道伴問, 取《本草》槐實付卷去.)” 번역은 일부 수정. 괴실은 『證類本草』에서 오래 복용하면 눈이 밝아지고 기운이 나며, 흰 머리가 검게 되고 오래 사는 등의 효능을 지닌 것으로 일컬어진다. 『證類本草』卷第十二 槐實 “主五內邪氣熱, 止涎唾, 補絕傷, 五痔. …… 久服明目, 益氣, 頭不白, 延年. …… 又方古方, 明目, 黑髮, 槐子於牛膽中漬, 陰乾百日, 食後吞一枚, 十日身輕, 三十日白髮黑, 百日內通神”; 『鄉藥集成方』卷第八十本草 木部上品 槐實, “久服, 明目益氣, 頭不白, 延年.”

39) 본 절에서 다룬 윤향이 유희춘에게 대화 도중 회춘환을 추천하는 1571년의 사례가 이에 해당된다. 회춘환이 수록된 의서인 『의설(醫說)』에 의하면, 회춘환은 오월달에 회침의 일과 가지끄트머리를 모아서 아홉 번 찌고 말린[九蒸九曝] 뒤 절구에 찼고 이를 졸인 꿀로 오자대 크기의 환약을 빚어서 따뜻한 술이나 미음으로 20~30환씩 복용한다. 張昺, 『醫說』卷三, 神方, “其藥多生沃壤, 五月間收洗去土, 摘其葉及枝頭, 九蒸九曝不必太燥, 但取蒸為度, 杵為末, 煉蜜丸梧子大, 空心溫酒米飲下二三十丸.” 이 중 오월달에 회침의 일과 가지끄트머리를 채취한다는 점을 제외한 나머지 사항은 약에 대해 익숙한 사람에게 환약을 만드는 일반적인 방법에 불과하다고 여겨질 것이다. 결국 이 경우 처방에 대해 들은 사람은 환약의 재료와 채취시기만 기억하면 된다.

40) 『太平惠民和劑局方』卷之五 治諸虛(附骨蒸), 八味圓, “久服壯元陽, 益精髓, 活血駐顏, 強志輕身.” 오래 복용한다는 복용방법과 젊은 얼굴을 유지한다(駐顏) 및 몸을 가볍게 한다(輕身)는 효능은 복식의 대표적인 특징이다. 물론 『太平惠民和劑局方』에는 “治腎氣虛乏, 下元冷慄, 臍腹疼痛, 夜多漩溺, 腳膝緩弱, 肢體倦怠, 面色黧黑, 不思飲食, 又治腳氣上衝, 少腹不仁, 及虛勞不足, 渴欲飲水, 腰重疼痛, 少腹拘急, 小便不利; 或男子滑瀉, 小便反多, 婦人轉胞, 小便不通”이라는 허로 치료제로서의 효능도 함께 기재되어 있다.

41) 『醫林撮要』제5권 허손문 28 [虛損門 二十八], 延年益壽不老丹, “千益百補, 服之十日, 或一月, 知為另等人也. 常服, 功效難言. 得此藥者, 不可以為藥, 易而輕傳, 實呂祖之初梯也.” 연년익수불로단은 생지황, 숙지황, 천문동, 맥문동, 인삼, 지골피, 백복령, 하수오 및 꿀의 9종 약물로 구성되어 있다.

42) 洪萬選(1643 ~ 1715)의 『山林經濟』와 柳重臨(1705~1771)의 『增補山林經濟』(1766)에는 모두 복식이 별도의 문으로 수록되어 있다. 『山林經濟』卷之一 攝生 服食; 『增補山林經濟』卷七 服食諸方. 이 두 책에 비해 이른 시기에 저술된 『芝峯類說』(1614년경)에는 복식에 대한 별도의 문은 없으며, 『芝峯類說』卷十九 食物部 藥의 내용 중에는 복식과 벽곡이 일부 포함하고 있다.

43) 송대부터 명대까지의 중국 대형방서에는 복식에 대한 門이 따로 있었다. 『太平聖惠方』卷第九十四 神仙方序; 『聖濟總錄』卷第一百九十八 神仙服餌門; 『普濟方』卷二百六十三~卷二百六十五 服餌門.

또한 辟穀 혹은 斷穀 혹은 絶穀이라 불리던 도교적 양생법 역시 복식과 밀접한 연관 속에 실행되었다. 벽곡은 복식의 전통으로부터 갈라져 나온 도교 양생법의 하나로, 44) 인간을 해치는 三尸⁴⁵⁾라는 도교의 귀신을 제거하고 장생불사하기 위하여 곡식을 섭취하지 않으며, 곡식 대신 氣나 藥, 餌를 장기간 섭취하는 도교양생술이다. ‘삼시’ 관련 내용과 식사 대응으로 사용하면서 곡식을 끊는다는 점을 제외하면, 장생불사라는 목표와 이를 위해 장기적으로 약을 복용하는 점에서 벽곡은 복식과 유사하다. 46) 이를테면 술잎은 벽곡뿐만 아니라 복식에서도 중요한 약재로 취급된다. 47) 모든 복식방이 식사대용으로 쓰일 수 있는 것은 아니라는 점에서 벽곡방은 아니지만, 벽곡방은 복식방으로 사용될 수 있다. 벽곡방을 복식으로 사용할 뿐, 곡식을 끊지 않는 방법을 채택하기도 했던 것이다. 48) 다만 벽곡을 통해 곡식을 끊

고 식사를 하지 않게 되면 다른 사람들도 쉽게 알게 되고, 괴이한 행동으로 주목을 받으며 신선술법을 하는 것으로 분명하게 인식되었다. 49)

흔히 복식과 혼용되는 용어인 服藥과 服餌⁵⁰⁾는 복식 안에서 서로 구분되는 두 종류의 하위범주이다. 복약은 풀과 나무 혹은 광물을 재료로 하는 약과 丹藥을 가리키며, 복이와 비교했을 때 상대적으로 제형이 더 다양하다는 특징이 있다. 복약의 제형은 丹⁵¹⁾, 膏藥, 丸, 湯, 散, 술[酒], 약재를 우려낸

이르러 아침밥을 지어 먹고, 말을 먹이고 출발했다(早服松末。次啜水飯。自中牟牽宮發行。止于半息洞。炊朝飯食之。秣馬而行。) 그는 술잎을 벽곡방이 아니라 복식방으로 사용했던 것이다.

49) 『宣祖實錄』 209권, 선조 40년(1607) 3월 6일 기사 3번째기사, “곽재우(郭再祐)를 경주 부윤(慶州府尹)으로 삼았다. 【벽곡(辟穀)을 하며 선도(仙道)를 배우더니, 역시 적송자(赤松子)를 따라 노닐겠다는 뜻인가.】 (爲 …… 郭再祐爲慶州府尹。【辟穀學仙，亦從赤松子之意耶?】)”; 『선조실록』 211권, 선조 40년(1607) 5월 4일 병인 2번째기사, “전 우윤(右尹) 곽재우(郭再祐)는 행실이 괴이하여 벽곡(辟穀)을 하고 밥을 먹지 않으면서 도인(導引)·토납(吐納)의 방술(方術)을 창도하고 있습니다. 성명(聖明)의 세상에 어찌 감히 오황하고 괴이한 일을 자행하여 명교(名敎)의 죄인이 되는 것을 달게 여긴단 말입니까. 파직하고 서용하지 말아 인심을 바로잡으소서. 선비들 가운데 무뢰한 무리들이 혹 이 사람의 일을 포양(褒揚)하여 본받는 자가 또한 많으니, 사관(四館)으로 하여금 적발해 정거(停擧)하게 하여 사도(邪道)를 억제하는 법을 보이소서(前右尹郭再祐，行己詭異，辟穀不食，倡爲導引、吐納之術。聖明之世，安敢恣行迂怪之事，甘爲名敎中罪人乎？請命罷職不敘，以正人心。士子中無賴之徒，或有褒揚此人之事，而慕效之者亦多。請令四館，擲發停擧，以示抑邪之典)”; 『광해군일기[중초본]』 7권, 광해 즉위년(1608) 8월 13일 정묘 5번째기사, “그런데 재우가 산성 방수(防守)를 그만둔 뒤로 벽곡(辟穀)을 하여 술잎만을 먹고 있으므로, 남들은 그가 도인(道引)을 하는 것이라고 하니(郭再祐自罷山城防守之後，辟穀不食，惟茹松葉，人稱道引).”

50) 예를 들면 『增補山林經濟』 卷七 攝生에서는 ‘복식의 여러 처방[服食諸方]’이라는 제목 하에 “무릇 복이하는 사람들이 생 고수 및 마늘과 여러 산나물을 많이 먹어서 안 된다(凡服餌之家不可多食生胡荽及蒜雜生菜)”면서 복식과 복이를 혼용한다. 그런데 『醫方類聚』 卷之一 總論一에서 인용된 『和劑局方』에 이 구절은 “服藥，不可多食生胡荽及蒜雜生菜”로 되어 있다. 이런 방식으로 복약과 복식 및 복이는 혼용되고 있다.

51) 丹은 약재를 분말로 하여 이를 풀이나 점성약즙으로 개어 알약을 만드는 것으로 외형상 丸藥과 유사하다. 흔히 정련된 약품이나 귀중한 약제가 많이 포함된 것을 흔히 ‘丹’이

44) 백유상. 전계논문. 2024. p.103.

45) 三尸는 사람의 몸속에 살면서 물욕, 식욕, 성욕 등 인체의 욕망을 유발하며, 경신일(庚申日)에 하늘에 올라가 신에게 인간의 잘못을 아뢰어 인간에게 질병을 내리거나 수명을 단축시키는 귀신이다. 사람이 섭취한 곡식의 기운을 먹고 생존하므로, 벽곡을 통해 곡식을 끊어서 이를 제거한다.

46) 黃永鋒과 같은 중국의 도교학자는 벽곡을 비롯해 服氣[調息이나 吐納 등의 호흡수련법], 服符[부적의 복용] 및 도교음식이 위에서 언급된 벽약과 함께 복식에 포함된다고 주장한다. 黃永鋒. 전계서. 2008, pp.16-17. 그러나 조선에서는 黃永鋒의 服藥과 辟穀이 복식으로 여겨지며, 나머지는 거의 언급되지 않는다.

47) 『忠州救荒切要』에서는 술잎이 벽곡방으로 간주되었는데, 이는 『산림경제(山林經濟)』 제3권 구황(救荒)에서도 마찬가지이다. 그런데 동시에 『산림경제(山林經濟)』 제1권 섭생(攝生) 복식(服食)에서도 술잎이 취급된다. 술잎을 술가루로 만들어 복용하는 방법에 대해 ‘복식법(服食法)’이라고 부르면서, 제3권의 구황(救荒) 조를 참조하라고 되어 있다. 『忠州救荒切要』, “오늘날 절간의 중들[僧徒]은 술잎[松葉]으로 곡식을 끊는 사람들이며 의약서[醫書]에도 역시 술잎을 먹는 벽곡법[松葉辟穀之方]이 기술되어 있다. 이런즉 술잎은 능히 장수할 수 있다(今之僧徒有松葉絕穀者。醫書亦有食松葉辟穀之方。此則松葉可以延生.)”; 『山林經濟』 제1권 攝生 服食, “술잎, …… 가루를 만들어 먹는 방법은 구황(救荒) 조에 보인다(松葉 …… 作末服食法。見救荒).”

48) 이문건이 松葉末 즉 술잎으로 만든 술가루를 장기적으로 복용했지만, 이때 그가 곡식으로 된 식사를 끊었다는 내용은 일기에 보이지 않고 오히려 식사를 했다는 기록은 남아 있다. 『默齋日記』 卷五 명종 7년(1552, 임자) 6월 4일 을묘, “아침 일찍 술가루[松末]를 먹었다. 이어 물만밥[水飯]을 먹고 중도(中牟)의 재궁(齋宮)을 떠나 반식동(半息洞)에

물 등이다. 服餌는 현대의 영양보조식품 섭취와 유사한데, ‘餌’ 자체가 음식을 가리키기 때문이다. 제형은 떡[糕餅]의 형태를 띠며, 복약과 비교하면 더 다양한 재료를 사용하는 편에 속한다. 이를테면 동물성[血肉品], 풀과 나무, 채소, 靈芝 버섯류와 金玉 등이다.⁵²⁾

조선의 복식에는 솔잎이나 송진[松脂], 何首烏, 槐實⁵³⁾, 菟絲子, 五味子⁵⁴⁾ 등의 식물성 재료와 鹿茸이나 紫河車⁵⁵⁾ 및 소뼈[牛骨]⁵⁶⁾과 같은 동물성 재료 및 鐵液과 같은 금속이나 광물성 재료로 만든 약이 사용되었다. 이 중에서 식물성 재료의 사용이 두드러지게 많고, 특히 솔잎이 가장 널리 활용되었다. 철액을 제외한 다른 금속 및 광물성 약재를 주재료로 하는 약이나 도교의 단약이 사용된 사례는 19세기 이전까지는 잘 보이지 않는다. 또한 하나나 비교

적 소수의 약재로 이뤄진 單方 외에도 허로를 치료하는 의학의 처방 역시 복식을 위해 장기복용되었다. 위에서 언급된 자주 사용되는 복식 약재를 주재료로 사용하며 “오랫동안 복용하면 …… 모든 병을 낮게 하며 …… 몸이 가벼워지며 오래 살고” 등의 복식으로서의 효능을 기재한 小菟絲子圓⁵⁷⁾이나, 복식 관련 효능이 기재된 허로 치료제인 八味元, 그리고 복식관련 효능 없이 보하는 약재를 중요하게 사용하는 八物湯이나 六君子湯 등이 이에 해당되었다. 특히 소토사자원은 『향약집성방』에도 수록된 처방으로 16세기 중후반의 유희춘과 이문건의 일기 모두에 등장하는데, “오래 복용하면 모든 병을 제거하고 눈과 귀가 밝아지며, 좋아지고 몸이 가벼워지며 오래 살게 해준다”⁵⁸⁾는 주치로 인해 당시 주목 받았던 것으로 보인다.

조선에서의 복식이 지닌 또 하나의 특징은 예를 들면 ‘3년’과 같이⁵⁹⁾ 보통 복식은 장기적으로 복약해야 하는 것으로 여겨졌다는 점이다. 그리고 복약의 장기화에 따라 병을 치료[治病]하는 것으로부터 시작해서, 몸을 가볍게 하며[輕身] 기력이 나게 하고[益氣力], 노화를 막아 젊음을 되찾고[返老還童], 수명을 연장하거나[延年] 長生하여 경우에 따라서는 신선이 되는 것 등의 목표가 차례로 달성되는 것으로 기술된 원래 복약의 효능이 조선에서도 충실하게 믿어지고 있었다⁶⁰⁾는 점이다. 1614년에 저술된 『芝

라 지칭한다. 윤용갑. 동의방제와 처방해설. 서울. 의성당. 1998. p.85.
52) 黃永鋒. 전게서. 2008, pp.16-17.
53) 『默齋日記』 卷六 명종 9년(1554, 갑인) 3월 2일 임인 “회화나무 열매[槐子] 3개를 먹었고, 아침에는 솔가루[松末]를 먹었다(服槐子三介, 朝服松末).”
54) 『默齋日記』 卷四 명종 3년(1548, 무신) 5월 15일 을축, “오미자를 조금 먹었다(服五味子少許); 『默齋日記』 卷四 명종 3년(1548, 무신) 5월 16일 경인, “오미자를 조금 먹었다(少服五味子); 『默齋日記』 卷四 명종 3년(1548, 무신) 5월 17일 신묘, “○오미자를 조금 먹었다. ○더위를 먹어서 밤에 자는데 몸이 편치 않다(○少服五味子. ○夜以飲熱, 寢不便.); 『默齋日記』 卷四 명종 3년(1548, 무신) 5월 18일 임진, “오미자를 조금 먹었다(服五味子少許).”
55) 『승정원일기』 40책 인조 11년(1633) 6월 14일 갑술 6/18, “그저께 지어 들인 자하거단(紫河車丹)은 이미 복용하셨으며(再昨劑入紫河車丹, 其已進御); 『승정원일기』 95책 인조 24년(1646) 9월 29일 임신 3/7, “당약 외에 자하거환(紫河車丸)을 전에 30제(劑)만 복용하기로 정했었는데 오늘 아침에 30제를 다 들여보냈습니다(而湯藥之外, 紫河車丸, 前以三十劑爲限, 今朝三十劑已爲畢入矣).”
56) 『승정원일기』 768책 영조 9년(1733) 11월 12일 기축 13/13, “여업의 사람들은 현기증이 있으면 음식으로 보양하는데 그 방도로 우골(牛骨)만 한 것이 없으니, 그 효과를 본 사람도 많고 방서(方書)에도 언급하였습니다. … 고(故) 판서 이광적(李光迪)은 나이가 90세에 가깝도록 다른 복식하는 처방은 없었고, 매일 아침 우골탕 한 보시기에 술 한 잔을 먹었다고 하였습니다(閭閻之人, 有眩氣者, 食補之道, 無如牛骨, 其見效者, 多矣, 方書亦言之 … 故判書李光迪, 年近九十, 無他服食之方, 每日朝喫骨湯一甫兒, 酒一杯云矣).” 번역은 일부 수정.

57) 『鄉藥集成方』 卷第十四 諸虛 小菟絲子圓, “오랫동안 복용하면 골수를 충실하게 하고 부러진 것을 이어주며 오장을 보하고 모든 병을 낮게 하며 보고 듣는 것이 명확해 지고 안색이 좋아지고 몸이 가벼워지며 오래 살고, 눈과 귀를 밝게 한다(久服填骨髓, 續折傷, 補五臟, 去萬病, 明視聽, 益顏色, 輕身延年, 聰耳明目).”
58) 『鄉藥集成方』 卷第十四 諸虛 小菟絲子圓, “久服填骨髓, 續折傷, 補五臟, 去萬病, 明視聽, 益顏色, 輕身延年, 聰耳明目.”
59) 『月洲集』 卷之一, 詩, 范若虛所進鐵液方 并序, “庶幾可期於三年之後.”
60) 대표적인 사례를 한 가지만 들면, 『鄉藥集成方』 卷第七十五 補遺 服枸杞養神延年不老地仙方 神仙服枸杞法出淮南枕中記, “(복약하면) ‘200일 안에 신체가 빛나고 윤택하며, 피부가 연유처럼 뽀얗게 되고, 300일 지나면 천천히 걸어도 말을 따라갈 수 있으며, 노인이 다시 젊어진다. 장복하면 오래 살고 진인이 될 수 있다.’고 하였다(二百內, 身體

峯類說》은 한국 최초의 백과사전적인 저술로 복식에 대한 다양한 내용을 수록하고 있는데, 이 중 토사자에 대한 언급은 16세기 말~17세기 초의 토사자를 비롯한 복식에 대한 조선인들의 인식을 잘 보여준다. 임진왜란(1592~1597)으로 인해 기근이 발생했을 때, 중풍에 걸려 (아마도 지체의 마비로 인해 도망가기도 힘든) 병자가 집 안에 틀어 박혀 토사자 수십 말(1말은 대략 18l)을 곡식 대신 식량으로 삼아 먹었더니 어느 날 갑자기 중풍도 낮고 기력도 중풍에 걸리기 전보다 좋아졌다는 것이다.⁶¹⁾ 당시 사람들이 복식을 복용함으로써 기대하는 가장 기본적인 효과는 병이 있는 사람이 계속 먹으면 오래된 지병이 낮고 기력이 이전보다 건강해지는 것이다. 따라서 허약하게 타고 난 사람이나 젊어서부터 질병이 많았던 이들이 복식을 시작하게 되는 경우도 많았다.⁶²⁾

2) 16세기 후반 柳希春의 복식

1571년에 尹衡이라는 海南의 진사가 조정의 고관을 지낸 柳希春(1513~1577)에게 “籬蓂을 먹으면 백발이 흑발로 변하고 소화기능이 왕성해진다. 옛날부터 지금까지 비할 데 없을 만큼 아주 훌륭한 약이다.”⁶³⁾라며 추천을 했고, 대략 보름 후 약까지 보내왔다.⁶⁴⁾ 유희춘은 이때부터 부인과 함께 籬蓂丸을

복용하기 시작했고, 햇수로 3년째가 되던 해인 1573년에 유희춘에게 새로 나는 콧수염이 이전과 같이 흰색이 아니라 흑색으로 나기 시작한다. 그의 부인은 함경북도 국경지대에서 風邪에 상한 뒤 차가운 땀이 물 흐르듯이 줄줄 나는 自汗證을 10년 넘게 앓아왔는데, 3년째 복용하자 이 고질병이 완치된다.⁶⁵⁾

희침환은 『醫說』이라는 의서에 수록된 처방으로,⁶⁶⁾ 희침의 이파리와 가지끝을 아홉 번 찌고 말린

“아침에 윤탄지[주: 향]가 희침환 2000환을 보내왔다. 나는 매일부터 먹을 것이고 부인 역시 이것을 복용할 것인데, ‘비위가 조화로워지고 점차 식욕이 생긴다’고 했다(朝尹坦之 [주:衡] 送籬蓂丸二千丸來 余欲自明日服之 夫人亦服此 而脾胃平和 漸思食云).”

- 65) 『眉巖日記』 7책 癸酉年(선조 6년, 1573) 正月初九日 “부인이 새로 자라나는 내 콧수염이 모두 검은색이라는 것을 보았는데, 희침을 복용한 효과라고 생각했다. 광문(光雯)이 보아도 역시 그랬는데, 이것이 어찌 천지간에 기이한 약이 아니겠는가?(夫人見余鼻下鬚新生者皆黑 以爲服籬蓂之效 光雯視之亦然 此豈非天地間奇藥); 『眉巖日記』 8책 癸酉(선조 6년, 1573년) 十一月 十八日, “부인이 경신년(주: 명종 15년, 1560)에 종성에 부임하는 자신을 따라 갔다가 풍사를 받아 차가운 땀이 물 흐르듯 나는 병에 걸렸는데, 신미년(주: 선조 4년, 1571년) 7월부터 희침환을 복용하기 시작해 복용한 지 2년이 되던 해에 풍한이 조금 줄었고, 3년째에 이르러 올 가을에는 완치되었다(夫人自庚申年 [주: 明宗十五年] 赴鍾城 受風腠理 冷汗如流 自辛未年 [주: 宣祖四年] 七月 始服籬蓂丸 服之二年 風汗稍減 至第三年 今秋快差).” 물론 그녀가 희침환만으로 완치되었다고 보기는 힘들다. 1570년에도 『화제국방(和劑局方)』의 수중금원(守中金圓)을 복용하고 “다 나왔다[差平]”고 말한 적이 있기 때문이다. 차평(差平)은 “병이 나아서 평상의 건강상태로 회복하다[差平復]”의 의미이다. 『眉巖日記』 6책 辛未(1571) 二月初九日. 또한 1573년에 완치되었는지도 정확하게 알기 힘들다.

- 66) 김호는 “朴醫醫說”에 대해 ‘박한무가 저술한 『의설』’로 해석한다. 김호. 전계논문. 2001, p.137. 그러나 이것은 “박의원(이 빌려준) 『의설』” 혹은 “박의원(의 책인) 『의설』”의 의미이다. 희침환은 朴漢懋라는 의원이 제조한 것인데, 그는 유희춘에게 희침환이 수록된 『의설』이라는 의서를 보내왔다. 유희춘은 『의설』을 “朴醫醫說” 혹은 “醫說”이라 부르는데, 전자는 “박의원이 빌려준 『의설』”이라는 뜻이다. 박한무는 『의설』 외에도 『直指方』이라는 책도 빌려줬는데, 유희춘은 이를 “朴漢懋直指方”이라 부른다. 그런데 이 『直指方』은 송나라 陽土瀛이 지은 의서 『仁齋直指方』을 가리킨다. 그러므로 “朴漢懋直指方”은 “박한무가 빌려준 『직지방』”이며 마찬가지로 “朴醫醫說” 역시 “박의원이 빌려준 『의설』”이 되는 것이다. 『眉巖日記』 6책 辛未年

光澤, 皮膚如酥. 三百日, 徐行及馬, 老者復少, 久服延年, 可爲真人矣.” 이와 유사한 내용은 같은 책의 《聖惠方》中山衛叔卿服雲母法, 神仙服天門冬強筋髓駐顏容法, 神仙餌松實方, 神仙餌桃膠法, 神仙服芍藥絕癆方 등에서 보인다.

- 61) 『芝峯類說』 卷十九 食物部 藥, “有村民患風疾, 不能出戶. 癸巳年間, 因兵荒, 收得免絲子數斛, 作飯常服之. 舊疾頓愈, 氣力壯健, 勝於未病之前.”
- 62) 李應禧(1579~1651), 『玉潭詩集』 『玉潭遺稿』 나의 노쇠함 [吾衰], “옛날 어린 시절에는 타고난 기품이 많이 허약하여 오랜 세월 질병을 안고 살아 모습이 이처럼 쇠잔하게 됐어라. … 중년에는 복식하기를 일삼아 신체가 제법 충실해졌기에(昔我孩提時 稟氣多不足 長年抱疾病 形骸任殘翁 … 中年事服食 軀殼頗充實).”
- 63) 『眉巖日記』 6책 辛未年(선조 4년, 1571) 八月 初九日 “윤탄지[주: 향]가 “희침을 먹으면 백발이 흑발로 변하고 소화기능이 왕성해진다. 옛날부터 지금까지 비할 데 없을 만큼 아주 훌륭한 약이다. 박한무로부터 얻었다”고 말했다(尹坦之 [주:衡] 服籬蓂 白髮少變黑 腸胃充壯 蓋古今絕妙之良藥 得之於朴漢懋云).”
- 64) 『眉巖日記』 6책 辛未年(선조 4년, 1571) 八月 初十日

뒤 절구대로 쪼어 가루를 만들어서 煉蜜로 빚은 환 약이다.⁶⁷⁾ 100服을 먹으면 “눈이 맑아진다(眼目輕明)” 그리고 1000복을 먹으면 “수염과 머리카락이 까매지며, 근력이 가볍고 세어진다(鬚髮烏黑, 筋力輕健)” 등을 비롯한 갖가지 효능이 있다고 한다. 이외에 질병을 치료하는 효과도 있는데, 중풍으로 인한 失音不語나 구안와사 같이 風邪로 인한 난치병들을 치료하는 것으로 기재되어 있다.⁶⁸⁾

유희춘의 부인 같은 경우, 바로 이 풍사를 치료하기 위한 목적으로 회침환을 복용했던 것이다. 그녀는 1570년에도 風虛之汗을 치료하기 위해 守中金元⁶⁹⁾을 복용하여 큰 효과를 보았었다. 이 처방은 『和劑局方』의 守中金圓으로 “중초불화와 비위에 쌓인 냉기를 다스리는” 치료제이다.⁷⁰⁾ 수중금원의 예는 부인의 회침환 복용이 복식을 치료에 활용하는 맥락이었음을 보여준다. 그 외에도 유희춘은 복식인 小

菟絲子圓 역시 복용했다.⁷¹⁾

3) 16세기 중반 李文樞의 다양한 복식

이문건은 유희춘과 비슷한 시기를 살면서 유희춘보다 훨씬 다양한 종류의 복식을 장기적으로 애용했다. 그가 작성한 일기인 『목재일기』의 원문과 번역문이 수록된 디지털장서각에서 “服餌”로 검색되는 총 430건의 자료가 이문건이 복용한 복식이다. 그리고 구체적으로는 김성수가 이문건에 대해 “거의 매일 같이 약물을 복용하고 있었으며, 그는 이를 ‘약’ 혹은 ‘약이(藥餌)’라고 표현하였다”면서 “양생의 방편”으로 이문건이 복용했던 것으로 소개한 송진과 꿀 그리고 때로는 이 두 약물에 복령가루까지 더해진 단방, 補精膏, 免絲子元, 上丹 등이 이에 해당된다.⁷²⁾ 이문건은 송진과 복령가루를 꿀로 빚은 것을 “餌” 그리고 이를 복용하는 행위를 “服餌”라고 불렀다.⁷³⁾ 또한 이문건은 솔잎[松葉]을 가루로 만든 솔가루[松葉末, 松末]를 장기복용했는데, 솔잎, 송진,

(선조 4년, 1571) 八月 十三日 “박한무의 책 『의설』이 볼만 하다(朴漢謨一書 可觀)”；『眉巖日記』 6책 辛未年(선조 4년, 1571) 八月 十五日 “의설을 훑어보면서 회침환(에 관해 들은 내용)이 사실임을 보았다(閱醫說 見稀莖丸事實)”；『眉巖日記』 6책 辛未年(선조 4년, 1571) 十月初六日, “박한무 직지방 6책을 이미 등사했고 본책은 내가 갖고 등사한 책은 박한무에게 돌려줄 것이다(朴漢謨直指方六冊 既已謄寫 本冊爲吾所有 而贖本歸朴矣)”；『眉巖日記』 6책 辛未年(선조 4년, 1571) 十月 十六日 “『직지방』과 『의설』 등의 사본과 2장부유석을 박한무에게 보냈다(以直指方醫說等寫本二張付油席 送于朴漢謨)”

67) 『醫說』 卷三. 神方. 稀莖丸. “摘其葉及枝頭, 九蒸九曝, 不必太燥, 但取蒸爲度. 杵爲末, 煉蜜丸梧子大, 空心溫酒米飲下三十九.”

68) 『醫說』 卷三. 神方. 稀莖丸. “臣自吃至百服, 眼目輕明. 即至千服鬚髮烏黑, 筋力輕健, 效驗多端. 臣本州有都押衙羅守一, 曾因中風墜馬風墜失音不語. 臣與十服, 其病立痊. 又和尚智嚴, 年七十, 患偏風口眼喎斜, 時時吐涎. 臣與七服, 亦便瘥.”

69) 『眉巖日記』 6책 辛未(1571) 二月初九日, “夫人 自去冬風虛之汗差平 乃去歲服守中金元之效也”；『眉巖日記』 6책 辛未(1571) 十月初三日 “審藥 爲吳姊 製守中金元二百二十三丸.”

70) 『太平惠民和劑局方』 卷之三 治一切氣 守中金圓；『醫方類聚』 卷之一百 脾胃門二 和劑局方 脾胃 守中金圓 “理中焦不和, 脾胃積冷, 心下虛痞, 腹中疼痛, 或飲酒過多, 胸脅逆滿, 噎塞不通, 欬嗽無時, 嘔吐冷痰, 飲食不下, 噯氣吞酸, 口苦失味, 怠惰嗜臥, 不思飲食. 又治傷寒時氣, 裏寒外熱, 霍亂吐利, 心腹絞疼, 手足不和, 身熱不渴, 及腸鳴自利, 米穀不化.”

71) 『眉巖日記』 3책 己巳(1569) 九月初八日 “朴參知大立守伯備送小菟絲子圓藥材四種來”；『眉巖日記』 3책 己巳(1569) 九月二十三日 “閔公起文 令醫製小菟絲子圓來”；『眉巖日記』 3책 己巳(1569) 十一月二十二日 “是朝 初服小菟絲子圓二十九 [주:丸] 以酒下之 其實當服五十丸也”；『眉巖日記』 3책 己巳(1569) 十一月二十三日 “朝 始服免 [주:菟] 絲子圓五十丸.”

72) 김성수. 전계논문. 2013, pp.38-39, 48-49. 논문에서 언급된 ‘免絲子元’은 『목재일기』에서 소토사자원(小菟絲子元, 小免絲子元)의 약칭으로 사용되며, 유희춘이 복용한 小菟絲子圓과 같은 처방이다. 또한 『목재일기』에서 免絲子丸이라고 1회 등장하는 처방 역시 같은 처방일 가능성이 있지만, 마찬가지로 “머리털과 콧수염이 노랗거나 흰 것을 치료하니, 검게 변화시킨다(治髮鬚黃白, 可變令黑)”는 복식의 효능을 지닌 『향약집성방』의 菟絲子丸일 가능성 또한 있다. 上丹은 논문에서 언급되지 않았는데, 『默齋日記』 卷二 명종 즉위년(1545, 을사) 11월 22일 신사, “괴산의 노 역년(億年)이 와서 서울 집에서 보낸 편지, 유의(儒衣) 2벌 [領], 버선 2부, 겹적삼[袂衫] 1개, 흑색 죽립 1개, 현석(玄石) 갓근[纓子] 1개, 흑대(黑帶) 1개, 상단(上丹) 1봉(封), 귀손(貴孫)이 보낸 토사자(免絲子) 1봉 등의 물품을 전해주기에 살피서 받았다(槐山奴億年來, 傳京家所送書信及儒衣二領, 襪二部, 袂衫一, 黑竹笠一, 玄石纓子一, 黑帶一, 上丹一封, 貴孫免絲子一封等物, 考納之)”

73) 『默齋日記』 卷五, 명종 7년(1552, 임자) 3월 13일 을미, “복이를 했다. 송진[松脂]과 복령가루[苓末]에 꿀을 섞어 만든 餌를 오늘로 다 먹었다(服餌. 餌具松脂, 苓末和蜜者今日乃盡).” 번역은 일부 수정.

복령, 免絲子丸 등은 모두 장기복용하는 대표적인 복식에 해당된다. 그가 소장하고 있던 『향약집성방』에 따르면, 복령은 『仙經』의 服食方으로 곡식을 끊어도 배고픔을 느끼지 않게 해주며, 토사자환은 수염과 머리카락을 검게 만들어 준다.⁷⁴⁾ 보정고는 “항상 복용하면 원앙을 건장하게 하고 진기를 보익하며 위장을 도와주고 윤패시키다(常服, 壯元陽, 益眞氣, 助胃潤肺)”는 주치를 가지고 있어서 복식 관련 내용은 없지만, 허로에 대한 처방을 “항상 복용”한다는 복용법상 복식으로 사용됨을 알 수 있다.⁷⁵⁾ 상단은 “오래 복용하면 몸을 가볍게 하고 나이가 많더라도 기력이 약해지지 않아 노인 같지 않고 정정해지며, 힘이 세지고, 음식이 맛있어지며, 눈이 밝아진다”⁷⁶⁾는 효능이 바로 복식과 동일하다.

74) 『鄉藥集成方』 卷第八十, 本草 木部上品, 松葉 [鄉名] 솔입사귀, “맛이 쓰고, 약성(藥性)이 따뜻하다. 풍습창(風濕瘡)을 치료하고, 모발(毛髮)을 자라게 하며, 오장(五臟)을 편하게 하고, 속을 지키며, 배고프지 않게 하고, 오래 살게 만든다(味苦, 溫, 主風濕瘡, 生毛髮, 安五臟, 守中, 不飢延年); 『鄉藥集成方』 卷第八十, 本草 木部上品, 松脂 [鄉名] 송진, “장복(長服)하면 몸이 거뜨해지고 늙지 않으며 오래 살게 된다(久服, 輕身不老延年); 『鄉藥集成方』 卷第八十, 本草 木部上品, 茯神 [鄉名] 솔뿌리산 복령, “《선경(仙經)》의 복식방(服食方)에는 이것이 매우 중요하다고 하면서, 정신을 맑게 하고, 구규(九竅)를 잘 통하게 하며, 살찌게 하고, 장(腸)을 튼튼하게 하며, 심규(心竅)를 열어 주고, 영(榮)을 고르게 하며, 위기(胃氣)를 다스리는 데에 매우 좋은 선약(仙藥)이라고 하였다. 곡식을 끊어도 배고프지 않게 한다(仙經服食亦爲至要, 云其通神而致靈, 和魂而練魄, 明竅而益肌, 厚腸而開心, 調榮而理胃, 上品仙藥也, 善能斷穀不飢); 『鄉藥集成方』 卷第三十, 頭病門 2, 髮黃令黑, 《聖濟總錄》菟絲子丸 髮髮黃白, 可變令黑, “《성제총록》 토사자환 머리털과 콧수염이 노랗거나 흰 것을 치료하니, 검게 변화시킨다(《聖濟總錄》菟絲子丸 治髮髮黃白, 可變令黑).”

75) 『鄉藥集成方』 卷第十四, 諸虛, 補精膏, “항상 복용하면 원앙을 건장하게 하고 진기를 보익하며 위장을 도와주고 윤패시킨다(常服, 壯元陽, 益眞氣, 助胃潤肺).”

76) 『太平惠民和劑局方』 卷五 諸虛不足 上丹, “養五臟, 補不足, 固眞元, 調二氣, 和榮衛, 保神守中, 久服輕身耐老, 健力美食明目, 降心火, 交腎水, 益精氣. 男子絕陽, 庶事不興. 女子絕陰, 不能妊娠. 腰膝重痛, 筋骨衰敗, 面色黧黑, 心勞志昏, 寤寐恍惚, 煩憤多倦, 餘瀝夢遺, 膀胱邪熱, 五勞七傷, 肌肉羸瘠, 上熱下冷, 難任補藥, 服之半月, 陰陽自和, 容色肌肉光潤悅澤. 開心意, 安魂魄, 消飲食, 養胃氣.” 강조와 밑줄은 필자.

4) 16세기 중반 盧慶麟의 鐵液 복식

栗谷 李珣의 장인 盧慶麟(1516~1568) 역시 복식처방인 鐵液을 장기복용했었다. 이이가 쓴 노경린의 행장에 의하면 노경린은 원래 관절질환을 비롯해서 이런 저런 병으로 고생하던 터라 여러 종류의 약이를 복용하며 버텼었다. 1564~1566년의 肅川府使 재임기간⁷⁷⁾ 중 노경린은 어떤 사람으로부터 鐵液복식법에 대해 소개받게 된다. 그는 이후 1년 넘게 철액을 복용했었다. 노경린보다 조금 뒤인 1572년에 柳希春도 僉正 벼슬을 지낸 鄭希曾으로부터 철액처방에 대해 전해 들었던 것⁷⁸⁾을 보면, 16세기 중후반에 철액 처방의 전파경로로는 사람들의 권유가 중요하게 작용했었다. 그리고 ‘철액’이라는 명칭상 이것은 본초서적을 비롯한 의서에서 기원한 것이 아니었다. 대략 1580년대 초반에 저술되어 동시대의 의서인 『醫林撮要』에 철액은 아예 포함되어 있지 않다.

또한 16세기 중반부터 16세기말까지 조선에서 유통되던 본초학서적을 비롯한 의서에서 복식으로 사용된 것은 ‘鐵液’⁷⁹⁾이 아니라 ‘鐵漿’, ‘鐵華粉’, ‘生鐵’, ‘鐵分’이었다.⁸⁰⁾ 이 점은 당시 약물과 관련되어

77) 노경린이 1564년에 숙천부사를 재임하고 있었고, 1566년에 사위인 이이가 장인인 숙천부사 노경린을 대신해 장계를 올린 사실이 확인된다. 『明宗實錄』 30권, 명종 19년(1564) 12월 8일 병자 1번째기사; 『栗谷全書』 卷12, 書(4) 「代肅川府使上平安兵使金秀文, 이이가 장계를 올린 연도가 장계에 적힌 丙寅 즉 1565년이 아니라 1566년이라는 점에 대해서는 이계경. 명종~선조대 압록강 방면 여진족 집단들과 조선. 한국문화. 2018, 83. p.272.

78) 『眉巖日記』 7책 壬申(선조 5년, 1572) 十一月十六日 “僉正鄭希曾 來言鐵液之方”

79) 『鄉藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 鐵落, “풍열(風熱), 악창(惡瘡), 양저(瘍疽), 가창(癩瘡), 개창(疥瘡), 기(氣)가 피부에 몰린 증상 등을 치료한다. 가슴 속의 열기(熱氣)로 소화가 안 되는 증상을 없애고, 갑갑함을 없게 하며, 사마귀를 없앤다. 일명 철액(鐵液)이라고도 한다. 검게 염색할 수 있다. …… 일화자(日華子)는 다음처럼 말했다. 철액(鐵液)은 심경사(心驚邪), 일체의 독사(毒蛇)·독충(毒蟲)·잠칠(蠶漆)에 의한 교창(咬瘡) 등을 치료한다. 장풍(腸風), 치루(痔漏), 탈창(脫肛), 유행성 질환, 열병(熱病)으로 말광(發狂)하는 병 등을 치료한다(主風熱惡瘡 癩疽 瘡疥疥氣在皮膚中, 除胸膈中熱氣食不下, 止煩, 去黑子. 一名鐵液, 可以染皂. …… 日華子云, 鐵液, 治心驚邪, 一切毒蛇蟲, 及蠶漆咬瘡, 腸風痔瘻脫肛, 時疾熱狂).”

조선에서 널리 사용되던 『鄕藥集成方』이나 『重修政和證類本草』⁸¹⁾와 『經史證類大觀本草』 그리고 후대의 『東醫寶鑑』에 이르기까지 동일하다. 고려시대에 유입된 『경사증류대관본초』와 1577년에 조선에서 간행되기까지 했던 『중수정화증류본초』는 『향약집성방』의 중요저본이기도 했다. 사실상 조선에서 참조할 수 있는 의약서적에서 ‘철액’이라는 용어는 복식으로 사용되지 않았던 것이다.

이에 대해서는 “鐵漿은 바로 生鐵을 담갔던 물을 服餌하는 것이다. 매일 철장을 만들어 마시고 즉시 새로 길어 온 물을 넣는데, 오래되어 철 표면에 누런 기름이 생기면 그 효력이 훨씬 좋아서 사람의 몸을 가볍고 튼튼하게 한다. 唐太妃가 복용한 것이 바로 이것이다. 만약 검게 염색하는 것을 철장이라고 한다면 그 시고 쓴 맛과 약취가 나고 뚱어서 가까이 하지 못하는데, 허물며 먹겠는가”라는 『중수정화증류본초』와 『경사증류대관본초』 柔鐵 조의 언급이 직접적이다.⁸²⁾ 여기에서 “검게 염색하는” 약물이라면

복용할 수 없다며 비판하는데, 이 두 책과 『향약집성방』 모두에서 이 약물은 鐵落으로, “일명 鐵液이라고도 한다. 검게 염색할 수 있다.” 또한 철액은 “대장간 모루 옆에 떨어진 고운 쇳가루를 오래 담가 두었던 물”이다. 이것은 다음과 같은 주치증을 가진다. “마음이 놀란 것을 치료하고, 온갖 독사·벌레·누에에 물린 것, 옷오른 것, 腸風·痔漏·脫肛, 온갖 악창을 치료하며, 수염과 머리카락을 검게 물든인다.”⁸³⁾ 그 어디에도 복식으로써의 효능은 없다.

이런 의서와는 달리, 조선에서 사용되는 철액의 처방들은 모두 鐵漿과 같이 生鐵을 담갔던 물을 服餌한다. 따라서 이 ‘철장’을 ‘철액’이라고 부르는 복식의 관행은 의학 이외의 부문에서 도입된 것이다. 조선에서 복식으로써의 철액과 관련된 의학 이외 부분의 문헌은 『山林經濟』(1715)에 ‘범약허가 올린 상소(范若虛疏)’라면서 수록된 「鐵液法」이 거의 유일한 것으로 보인다. 그 효능은 무성육증(Anaphrodisia)과 남성불임을 치료하여 “오래 먹으면 脾胃를 보하고 골수를 메우며, 다리의 힘이 건장해지고, 눈이 밝아지며 기운이 더해지는가 하면 酒毒을 제거시키고 입냄새를 감소시킨다. 그리고 흰 머리가 흑발로 되돌아오고 빠진 이가 다시 나며”⁸⁴⁾ 120세까지 장

80) 『鄕藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 鐵漿, “《진주낭(珍珠囊)》에서는 다음처럼 말했다. 철장(鐵漿)은 곧 생철(生鐵)을 물에 담가 우려낸 것인데, 날마다 마신 뒤에는 새 물을 붓는다. 오래 지나 철 위에 노란 기름이 생기면 약력(藥力)이 더 좋아져서 몸이 거뜬해지면서 건강하게 된다. 당태비(唐太妃)가 먹은 것이 바로 이것이다(珍珠囊云, 鐵漿, 卽是以生鐵漬水服餌者, 日取飲, 旋入新水, 日久鐵上生黃膏, 則力愈勝, 令人肌體輕健. 唐太妃所服者, 乃此也); 『鄕藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 鐵華粉, “심신(心神)을 편안하게 하거나, 골수(骨髓)를 튼튼하게 하거나, 심지를 굳건하게 하거나, 풍사(風邪)를 제거하거나, 혈기(血氣)를 길러 주거나, 수명이 늘어나고 흰머리가 변하거나, 온갖 병을 제거한다. 냉증과 열증에 따라 여러 가지 약재와 섞은 다음 대추로 만든 고(膏)로 환약을 만든다(主安心神, 堅骨髓, 強志力, 除風邪, 養血氣, 延年變白, 去百病. 隨所冷熱, 合和諸藥, 用棗膏爲丸); 『鄕藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 生鐵, “鎮心, 安五藏, 能黑鬚髮(마음을 진정시키며, 오장(五臟)을 편안하게 만들고, 수염과 머리카락을 검게 만들며); 『鄕藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 鐵分, “심신(心神)을 안정시키고, 골수(骨髓)를 강화하며, 백병(百病)을 치료한다. 머리카락을 검게 만들고, 살결을 윤기 나게 하며, 사람을 늙지 않게 한다. 신체를 강하게 하고 식욕을 돋운다. 장복(長服)하면 살이 찌고 검게 된다(主安心神, 堅骨髓, 除百病, 變白潤肌膚, 令人不老, 體健能食, 久服令人身重肥黑).”

81) 『重修政和證類本草』 卷第四; 『經史證類大觀本草』 卷第四(日本公文書館 소장,

82) 『重修政和經史證類備用本草』 卷第四, 玉石部中品總八十七種金·銀·鐵·塩·土等附, 鐵落, “鐵漿卽是以生鐵漬水服餌者. 日取飲, 旋入新水, 日久鐵上生黃膏, 則力愈勝, 令人肌體輕健. 唐太妃所服者, 乃此也. 若以染皂者爲漿, 其酸苦臭澀安可近, 況爲服食也.” 번역은 일부 수정.

83) 『東醫寶鑑』 湯液篇卷之三, 金部, 生鐵 무쇠, 鐵液, “治心驚邪, 一切毒蛇蟲, 及蚤漆咬瘡, 腸風痔漏, 脫肛, 諸惡瘡癩疥, 并染鬚髮令黑. …… 取鍛家砧上, 打落細皮屑, 水漬日久, 取汁用. 堪染皂, 一名鐵落. 《本草》” 『동의보감』에 전체적으로 정리가 잘 되어 있어서 인용했는데, 이것의 원출처는 『重修政和證類本草』 卷第四 鐵落이고, 『鄕藥集成方』에서 재인용한 것이다. 『鄕藥集成方』 卷第七十七, 本草 石部 中品, 鐵落.

84) 『山林經濟』 제1권 섭생(攝生) 복식(服食) 「鐵液法. “철액법(鐵液法)은 범약허(范若虛)의 상소문에, “신(臣)이 해묵은 병 때문에 30여 년을 산중에 들어가 있었는데, 꿈에 어떤 신인(神人)이 와서 말하기를 ‘너의 병은 철액(鐵液)을 먹으면 낫는다.’ 하였습니다. 그리하여 천하의 명인에게 다 물어보았으나 알지를 못하였고, 신승(神僧)인 달마(達摩)에게 물었더니 ‘그렇다. 이 약은 범인은 천하게 여기지만 성인은 귀하게 여기는 것이다. 다섯 가지 철(鐵) 가운데 수철

수하면서 정력이 강해지는 것이다. 17세기의 판료 蘇斗山(1627~1693)은 당시 한양의 선비들 사이에서 크게 유행하던 철액법 처방과 복약법을 구한 뒤 이를 실행에 옮겨 보니 철액이 엄청난 효과가 있다면서, 시와 함께 「范若虛所進鐵液方 并序」라는 글을 썼다. 그가 얻은 처방은 「范若虛所進鐵液方」이었던 것으로 보인다.⁸⁵⁾ 후대의 의서인 『醫宗損益』(1868)과 『醫家秘訣』(1928)은 직접적으로 ‘鐵液疏’를 언급하며, 『宜彙』(1871)는 鐵液疏와 관련된 내용은 없지만, 다른 의서에서 언급되는 것보다 매우 풍부한 철

(水鐵)이 독이 없으며, 5방(方)의 금(金) 중에는 동방의 금이 가장 좋은 것이다.’ 하고는, 드디어 먹는 방법을 가르쳐 주므로 21일을 먹으니 조금 나아갔고, 1백 일을 먹으니 큰 차도가 있었습니다. 신이 70세 전에는 자식이 없었으며 72세에 상처를 하였는데, 그 후에 아내 한 명과 첩 둘을 얻어 4남 2녀를 두었으며, 지금 나이 1백 20이 되었으나 밤에 잔글씨를 읽을 정도입니다.” 하였다. 가래[鏹]와 쟁기의 생철(生鐵) 5근을 솥물 위에 올려놓고 밀정계 달구어 망치로 부수어서 혹은 밤알, 혹은 바둑알 크기로 4근 남짓하게 장만하여 정화수(井華水)에다 1백 번 깨끗이 씻은 다음 흰 자기 항아리에 담아 정화수 1말에다 담근다. 그리고 굳게 밀봉하여 기운이 새지 않게 해야 하며 따뜻한 곳에 두거나 부인이 가까이 하게 하지 말아야 한다. 그렇게 해서 봄과 여름에는 3~4일, 가을 겨울에는 6~7일이 지난 다음 개봉하여 큰 잔으로 하나씩 먹는다. 혹은 하루에 세 번씩 임의로 먹기도 하는데 정화수는 떠내는 양만큼 더 첨가한다. 오래 먹으면 비위(脾胃)를 보하고 골수를 메우며, 다리의 힘이 건강해지고, 눈이 밝아지며 기운이 더해지는가 하면 주독(酒毒)을 제거시키고 입냄새를 감소시킨다. 그리고 흰 머리가 다시 검어지고 빠진 이가 다시 나며 소리가 금석(金石)처럼 울려서 귀신도 놀라고 두려워한다. 아내가 없는 이는 먹어서는 안 된다. 이는 양기가 동하는 것을 억제하기 어렵기 때문이다. 음식은 온갖 것을 거리는 바가 없으나 돼지고기만은 꺼리며 3년마다 한 번씩 철(鐵)을 바꾼다(鐵液法. 范若虛疏曰. 臣以宿疾. 入山三十餘年. 夢有神人來言曰. 汝病服鐵液則愈. 問于天下名醫皆不知. 問神僧達摩. 曰然. 此藥凡人之所賤. 聖人之所貴. 五鐵之中. 水鐵無毒. 五方之金. 東方之金最良. 遂教服法. 三七日少愈. 百日大差. 臣七十前無子. 七十二喪妻. 娶一妻二妾. 生四男二女. 今年百有二十. 夜讀細字. 鑿碎生鐵五斤. 炭火上燒令赤. 鎚碎煅煉. 或如栗子. 或如菓子大四斤許. 井華水百度淨洗. 納于白瓷缸. 井華水一斗浸之. 堅封勿洩氣. 勿置溫處. 勿令婦人近之. 春夏經三四日. 秋冬六七日開封. 飲一大盞. 或一日三服任意. 而井華水. 隨出隨添. 久服補脾胃. 填骨髓健脚力. 明目益氣. 去酒毒滅口鼻. 白髮還黑. 落齒更生. 聲若金石. 鬼神驚怕. 無妻妾者不可服. 陽盛難制也. 飲食百無所忌. 只忌猪肉. 三年一改鐵.).” 그리고 이상의 내용에 이어 노경린이 이를 복약한 지 1년만에 사망했으니 경계하라는 『芝峯類說』의 내용이 인용되어 있다.

85) 『月洲集』 卷之一, 詩. 「范若虛所進鐵液方 并序」.

액법의 내용을 소개하고 있다.⁸⁶⁾ 조선 내에서는 범약허가 올린 상소를 기본으로 한 처방전 혹은 단편의 글이 사람들 사이에서 200년 넘게 유통되었고, 또한 이와는 다른 출처의 철액법 역시 전파되고 있었다고 볼 수 있다.

3. 風聞을 통한 복식과 그 부작용에 대한 사회적 인식의 형성

유희춘과 그의 부인은 복식으로 효과를 봤었지만, 이문건은 송엽으로부터 별다른 효과를 보지 못했다. 그는 “솔가루[松末]를 먹지 않았으니, 시고 쓴 것을 억지로 먹는다고 무슨 이득이 있겠는가?”라며 복용을 중지하기도 했다.⁸⁷⁾ 그런데 사람에 따라서는 복식을 복용한 뒤 병에 걸리거나 심지어 건강이 나빠지다가 죽는 일까지도 일어났다. 이 때 복식의 부작용 중 널리 알려진 것은 疰라는 중기인데, 疰는 중기의 뿌리가 깊고 쉽게 아물지 않는 특징이 있다.⁸⁸⁾

16세기 초반⁸⁹⁾에 저술된 조선 최초의 백과사전인 『지봉유설』에는 그 시기가 불명확하지만 복식으로 토사자를 복용한 젊음이 기력이 왕성해진 뒤 갑자기 등에 疰라는 중기가 나버린 사례가 기록되어 있다. 그는 다행히도 대량의 金銀花 生汁을 2일간 집중적으로 복용하고 완치되었지만, 그의 등창은 토사자의 補氣하는 성질로 인해 발병한 것이라 기술된 것이다.⁹⁰⁾

86) 『醫宗損益』 卷之一, 子集 神 癲狂, 鐵漿, “범약허(范若虛)의 〈철액소〉에는 다음과 같이 기록되어 있다. …… (范若虛, 鐵液疏曰 ……)”; 『宜彙』 卷之一, 補益, 鐵液法; 『醫家秘訣』 卷之上, 神門, “철액소(鐵液疏)에서 말하기를 …… (鐵液疏云 ……)”.

87) 『默齋日記』 卷五 명종 7년(1552, 임자) 12월 8일 병진, “不服松末, 勉喫酸苦, 何益?”

88) 疰의 개념에 대해서는 한의학대사전 편찬위원회. 한의학대사전. 서울. 정담. 2001.

89) 일반적으로 『지봉유설』의 성서 연대는 1614년으로 알려져 있지만, 『지봉유설』에 1616년에 사망한 俞大禎과 1620년에 사망한 宋英壽의 죽음이 기록되어 있다. 일부 내용에 대해서는 1614년 이후에도 추가적인 보완이 이뤄진 것으로 보인다.

90) 『芝峯類說』 卷十九 食物部 藥, “또 한 사람이 젊어서 토사자를 복용했는데, 음식량이 두 배로 늘었고 기혈이 왕성해졌지만, 갑자기 등에 뿌리가 깊은 중기가 났다. 금은화

또한 『지봉유설』에는 이 정도 수준의 부작용을 넘어서서 16세기 중반부터 17세기 초반까지 다양한 약물로 된 복식을 실행하다가 죽었다고 알려진 다섯 명의 고위직 관리들이 기록되어 있다. 노경린은 조선 중기의 복식 유행 과정에서 발생한 첫 번째 사망자로 유명해진 인물이었다. 이이는 장인의 행장에서 이 과정에 대해 다음과 같이 자세하게 밝혔다. 노경린은 1564~1566년의 숙천부사 재직 중 철액 복용을 추천받은 뒤 1년 넘게 복용하던 중 어느 날 갑자기 몸과 정신이 쇠약해지게 되자 바로 복약을 중지했다. 1566년에 이이가 장인인 숙천부사 노경린을 대신해 평안감사에게 장계를 올린 것을 감안하면, 노경린은 1565년부터 철액 복식을 시작한 뒤 1566년에 급격한 건강악화로 복식을 그만둔 것으로 추정된다. 그리고 1568년에는 갑자기 병이 심해져서 좋은 의사를 찾아 자신의 집이 있는 황해도 해주를 떠나 서울로 왔지만 결국 53세의 나이로 사망하고 말았다.⁹¹⁾

노경린도 종3품의 숙천부사로 고위직이었지만, 이후로 사망한 네 명의 관리는 그보다도 더 높은 지위에 있었다. 『지봉유설』에 의하면 중종의 서녀인 貞順翁主와 결혼한 礪城尉 宋寅(1517~1584)과 정3품 參議 李海壽(1536년~1599)는 늘 하수오를 복용했다. 종2품 兵曹參判 俞大禎(1552~1616)은 수년간 송진[松脂]을 복용했으며, 종2품 同知 宋英壽(1556~1620)는 솔잎[松葉]을 복용했다. 『지봉유설』은 이들 모두 疽로 인해 죽었다고 전한다. 그러므로 “服藥”하는 사람들은 경계해야 한다고 주장하는데,⁹²⁾ 이때의 “服藥”은 바로 복식의 하위범주로 단

즙을 이를 도안 몇 근을 마시고 나서 종기가 즉시 사라졌는데, 토사자가 보기하기 때문이다(又一人少服兔絲子, 飲食倍常, 氣血充盛, 而忽得背疽. 飲金銀花汁, 兩日至數斤, 腫即消盡, 蓋兔絲子能補氣故也.) 뒤에서 이해수에 대해 다루면서 자세하게 다루겠지만, 여기의 “달(疽)”은 “치(疽)”의 오기이다.

91) 『栗谷全書』 卷之十八 行狀 宗簿寺正盧公行狀, “素有風濕疾, 平生以藥餌自扶. 在肅時, 有人示以服鐵液之法, 極稱神效. 公苦於多疾, 欲試其方, 服之驗年, 精神頓耗, 乃止. 隆慶戊辰春, 病轉甚, 鄉無善醫, 恐不可救, 輿入京城, 百藥無效. 朝命下, 拜成均館典籍, 竟不能謝恩, 以四月己亥終. 享年五十有三.”

약을 비롯한 다양한 재료와 제형으로 된 약을 복용하는 服藥이라는 도교양생술을 가리킨다. 그리고 신선이 되기 위해 광물성 약재로 만든 금단을 복용하면 疽가 생기기 쉽다고 널리 알려져 있었으며,⁹³⁾ 이수광은 복식을 복용한 이 네 명에게 생긴 종창을 금단 부작용의 연장선상에서 발생한 ‘疽’로 간주했던 것이다.

송인의 사망에 대해 살펴보면, 이들의 사망 원인이 모두 다 疽는 아니었을 가능성이 드러난다. 송인은 왼쪽 臂膊⁹⁴⁾ 부위에 난 疔으로 사망했다.⁹⁵⁾ 疔은 疔瘡 혹은 疔腫의 준말이다. 처음 생길 때 볼록 튀어 나오고 뿌리가 깊게 있는 종기로 못과 같이 생겼으며, 열독이 깊은 곳에 몰려서 발생한다.⁹⁶⁾ 疔은 그 특징적인 생김새로 인해 疽와는 분명히 구분되지만, 이수광은 송인에게 발생한 종기를 복식의 부작용으로 간주하며 疽라고 부른 것이다.

92) 『芝峯類說』 卷十九 食物部 藥 “盧斯文慶麟服鐵液踰年, 精神頓耗乃死. 俞參判大禎服松脂累年, 礪城尉宋寅, 李參議海壽常服何首烏, 宋同知英考服松葉, 皆疽發而殞. 服藥者宜知戒哉.” 이해수의 문집인 『藥圃遺稿』에 실린 「藥圃先生年譜」에는 『지봉유설』의 저자 이수광이 일찍이 ‘이해수 선생이 말년에 늘 하수오를 복용했는데, 疽가 생겨서 돌아가셨다’고 말했다고 기록되어 있듯이, “疽”은 “疽”의 오기이다. 『藥圃遺稿』 「藥圃先生年譜」. “芝峯李公暉光. 嘗言先生晚年. 常服何首烏. 發疽而卒.” 이후 『山林經濟』나 정약용의 『醫畧』에 모두 “疽”로 수정되어 있다. 『山林經濟』 卷之一 攝生 服食: 『與猶堂全書』 第七集醫學集第六卷○麻科會通 六 醫零 集古四.

93) 가와하라 하메기 지음. 김광래 옮김. 독약은 입에 쓰다 - 불로불사를 꿈꾼 중국의 문인들. 서울. 성균관대학교출판부. 2009. p.244. 금단의 대표적인 부작용은 疽 외에도 변조와 갈증[躁渴], 조급해하면서 성내기[躁怒]와 광증이다. 이 점은 당나라 황제에 대한 역사적 기술에서 흔히 보인다. 『三峯集』 卷之十一 奉化鄭道傳著 經濟文鑑別集 上, “宣宗 …… 餌金丹, 未幾躁渴. 明年疽, 發於背而莫之救矣. …… 憲宗 …… 帝亦餌金丹之劑, 驟怒妄殺.” 밑줄과 강조는 필자.

94) 臂膊은 어깨의 등 부위, 윗팔과 팔뚝 등 다양한 의미를 지닌다.

95) 『願庵遺稿』 卷之十一附錄一 實紀 「有明朝鮮國奉憲大夫礪城君兼五衛都總府都總管宋公墓誌銘并序. “甲申七月. 疔生左臂膊轉劇.”; 『願庵遺稿』 卷之十一附錄一 實紀 諡狀, “甲申七月丁亥. 公病臂疔以終.”

96) 『醫林撮要』 卷之十 疔腫方 八十五.

이와 유사하게 『藥圃遺稿』「藥圃先生年譜」에는 이해수가 “머리카락의 가장자리 부위에 종기가 났다(髮際腫發)”고 그리고 『瓢翁遺稿』「季譜」에는 송영구 역시 “머리카락의 가장자리 부위에 종기가 났다(髮際生腫)”⁹⁷⁾고만 되어 있다. “腫”은 종기에 대한 포괄적 용어로 저만이 아니라 疔이나 癰과 같은 다른 종류의 종기도 포함되지만, 이수광은 이를 疽라고 특정한 것이다. 게다가 「약포선생연보」의 저자는 이해수에 사망원인에 대해 大字의 원문으로 “종기 [腫]”라고 기록하면서, 부가적으로 이수광이 이해수의 종기에 대해 “疽”라고 불렀다는 점도 小字의 주로 함께 적어 났다. 공식적으로 이해수와 송영구의 사망원인은 ‘종기’라는 포괄적 의미를 지니는 “腫”이었다.

또한 이들의 종기가 꼭 복식으로부터 발생하지 않았을 가능성 역시 존재한다. 『약포유고』 「약포선생연보」에는 이수광이 “이해수 선생이 말년에 늘 하수오를 복용했는데, 疽가 생겨서 돌아가셨다”고 말했었다고 기록되어 있다. 그러나 연보의 저자인 이해수의 外六代孫 趙榮世(1679~?)는 이 내용이 “집안에서 대대로 전해지는 말(世所傳說)”일 뿐, 정작 가문에서 퍼낸 기록에는 실려 있지 않아서 사실 여부를 알 수는 없다고 첨언한다. 이 논평은 『藥圃集』 「藥圃先生年譜 【錦堂】」에 하수오와 관련된 내용이 없다는 점을 가리킨다.⁹⁸⁾

조영세의 지적은 이해수만이 아니라 송인과 유대정, 송영구에게도 똑같이 적용된다. 이수광이 주장하는 것과 같이 복식의 부작용으로 사망했다는 내용은 네 명 중 그 누구의 문집에도 보이지 않기 때문이다. 송영구에 대해서는 ‘사망하기 한 해 전부터

몸이 몹시 여위면서 병이 끊이지를 않고 계속 나가 해가 바뀌고 나서 붓이 될 무렵에 위독해지더니 종기가 난 뒤 사망했다’고만 기록되어 있다.⁹⁹⁾ 만약 이들이 복식을 했었다 하더라도 그것이 사망의 원인이 아니었을 가능성, 실제로는 복식이 사망의 원인 이지만 가족들이 복식을 사망의 원인으로 여기지 않았을 가능성, 복식으로 인해 사망했음을 인지했으나 가족들이 그 내용을 기록하지 않았을 가능성 등이 존재한다. 이이와는 달리 이들의 가족들이 사망원인으로 복식을 지목하지 않았고, 실제로 이들의 사망이 복식과 무관할 가능성을 배제할 수 없다. 그럼에도 불구하고, 사람들 사이에서는 이들이 복식으로 사망했다는 풍문이 퍼져 있었다.

이것은 『지봉유설』에서 네 명의 고관출신 인물들이 복식을 실행하다가 疽가 발생해 사망했다는 주장의 사실 여부와는 별도로, 고관대작들의 복식 및 이로 인한 부작용과 사망은 한 세대를 넘어 후대까지도 회자될 정도로 중요한 정보로 여겨졌기 때문이다. 『지봉유설』의 저자인 李睟光(1563~1628)은 1563년생으로 노경린이 사망한 1568년에 만 5세에 불과했다. 그런 이수광이 50년도 더 뒤에 노경린의 사망을 자신이 저술한 백과사전인 『지봉유설』에 남길 정도로 철액으로 인한 노경린의 사망은 후대까지도 잊히지 않았다. 노경린의 철액 복식과 사망사건을 알고 있는 그 누군가는 마치 이수광이 이해수의 죽음에 대해 ‘말년에 그가 하수오를 상복하고서 저가 발생하여 사망했었다’고 말할 것처럼 이야기하고는 했었고, 이것이 나중에 이수광의 귀에까지 닿게 되었던 것이다. 1584년에 사망한 송인 역시 30여년 뒤에도 복식으로 인한 사망자로 기억되고 있었다. 사실 여부를 떠나서 조정의 고관들이 복식으로 인해 사망했다는 이야기는 그 자체로써 화제성을 가지고 유포되었다는 사실을 알 수 있다. 복식과 그로 인한 것으로 이야기되는 부작용은 이미 사회적 관심사로 자리 잡게 된 것이다.

97) 『藥圃遺稿』 「藥圃先生年譜」; 『瓢翁遺稿』 卷之三 附錄 「季譜」.

98) 『藥圃遺稿』 「藥圃先生年譜」. “芝峯李公睟光, 嘗言先生晚年, 常服何首烏, 發疽而卒. 此言家乘之所不載. 然世所傳說, 而未知其言之虛實也. 語在芝峯類說.” 가문에서 퍼낸 문집에 실린 연보에서 묘사하는 이해수의 사망은 다음과 같다. 『藥圃集』 「藥圃先生年譜 【錦堂】」. “九月, 寢疾, 十九日, 易篋于禮泉高坪里第. 訃聞, 上震悼, 輟朝三日, 賜賻加厚. 【都民罷市巷哭】.”

99) 『瓢翁遺稿』 卷之三 附錄 季譜, “公自己未以後. 形貌瘦削. 疾病連綿. 自冬徂春. 證勢轉篤. 因以髮際生腫. 五月二日. 卒于東大門外寓所.”

Ⅲ. 結論

지금까지 ‘의약을 통한 질병치료’를 이념적 목표로 삼았지만 이것의 달성이 결코 쉽지 않았던 16세기 중후반 조선의 현실로부터 시작해, 질병치료와 젊음의 회복 및 장수를 비교적 소수의 약재들로 구성된 하나의 처방으로 해결할 수 있다는 도교 양생법인 복식이 이 괴리를 파고들며 전파되는 미시적인 과정에 대해 기술했다. 이것은 개인적 차원에서 채택한 전략이며, 이에 대한 정보의 획득과 전파 역시 개인적 차원에서 상호간의 대인접촉을 통해 이루어지는 측면이 강했다. 그리고 복식을 통해 효과를 본 사람뿐만 아니라 부작용을 경험하는 사람도 발생했으며, 복식을 하던 고관들의 잇따른 사망에 대한 풍문은 사람들로 하여금 복식을 단순히 개인적 전략의 채택과 실천을 넘어서는 사회적 현상으로 인식하게 하였다. 사망사건이 발생한 지 수십 년이 지난 뒤에도 사람들의 입에서 오르내릴 정도의 화제성을 가지고 풍문을 통해 전파되면서, 복식이 스스로 주장하는 바와는 달리 해로울 수도 있다는 인식 또한 확산되어 갔음을 살펴보았다.

이 논문은 조선의 양생과 관련하여 그 동안 주목받지 못했던 복식이라는 도교 양생술의 개념을 통해 조선에서 16세기 중후반 이후 이 도교양생법이 조용히 전파되고 있었다는 점을 밝혔다. 기존의 연구에서 복식이 연구대상으로 여겨지지 않았던 것은 服食과 혼용되는 용어인 服藥과 服餌가 복식이라는 개념을 포착하는데 장애로 작용했던 점에서 일정 부분 기인한다. 服藥은 복식의 한 종류라는 점 외에 일반적으로는 ‘약을 복용한다’는 의미로 널리 사용되기 때문이다. 또한 복식의 하위범주인 ‘복약’이 복용하는 것은 실제로는 약재였기 때문에 도교양생법인 복약을 단순히 ‘약을 복용한다’로 해석해도 틀린 말은 아니었다. 이 점은 결국 약재를 복용하는 점에서 다를 것이 없는 ‘복이’에 대해서도 마찬가지로 적용된다. 다른 한 편으로 복식의 개념 자체가 질병 치료를 포함하고 있으므로, 경우에 따라서 복식과 복약 그리고 복이라는 세 가지 용어가 질병치료를 위한 일반적인 의학의 약물 복용과 다를 것 없이 여겨졌

기 때문이다.

특히 이 논문에서 복식이 양생법이지만 개념상 치료의 수단으로 활용된다는 점을 밝힌 점은 앞으로 조선의 도교와 양생에 대한 이해를 넓히는데 일조할 수 있을 것으로 기대된다. 일반적으로 양생은 질병 치료와는 대척점에서 질병이 없는 정상시에 생명을 기르는 것으로 이해되어왔다. 그러나 본고에서 살펴본 것과 같이 양생법에는 이 점 외에도 질병치료의 측면이 함께 존재한다. 관절질환을 비롯해 여러 가지 만성질환에 시달리던 노경린의 철액 복식과 10년 넘게 風虛之汗을 앓아오던 유희춘 부인의 희침환 복식은 복식이라는 도교 양생법이 질병 치료를 목적으로 선택될 수 있음을 보여준다.

더 나아가 복식이라는 양생법이 치료의 수단으로 활용된다는 사실은 ‘양생법의 치료적 활용’이 복식 이외의 다른 도교 양생법에 대해서도 마찬가지로 적용될 수 있는지 검토해볼 필요성을 우리에게 제시해 준다. 이희명이 자신의 脈證이 비록 증상은 심하지 않지만 완치되지 않고 만성화하는 것에 대해 대처하기 위해 이문건으로부터 의서와 함께 『활인심방』을 비롯한 양생서적들을 함께 빌려갔던 것과 이황이 늘 병마로 고통 받았지만 이에 대한 약물치료조차 제대로 하기 힘든 상황에서 『활인심방』을 필사하고 도인술을 평생 실천했던 것에 대해서도 ‘질병 치료에 대한 양생법의 활용’이라는 관점에서 새롭게 접근해볼 필요가 있는 것이다. 이런 후속 연구는 16세기 중후반 조선 사대부들 사이에서 도교 양생법들이 어떤 목적을 위해 얼마나 전파되었는지에 대해 포괄적으로 이해하는데 도움을 줄 것이다.

또한 필자는 이 논문의 전반부에서 유의의 진료 사례에 대해 진단상의 문제로부터 치료효과의 미비함에 이르기까지 검토했는데, 이것은 유의가 실제로 수행했던 역할에 대해 진료의 과정과 결과를 통해 구체적으로 분석해야할 필요성을 제기해준다. 이를테면 성주지방의 유의 이문건에 대해 “전문적 수준에서 의술을 펼쳤다”는 신동원의 평가는 그가 적극

적으로 진료를 하던 1561년 이후부터의 기간에 사흘에 1건 남짓한 환자를 봤던 진료건수를 비롯해, 그를 찾아온 환자군과 그들의 질병, 그들에 대한 진료 유형, 그리고 이문건의 다양한 소장 의서를 통해 살펴본 그의 의술 수준 등을 포괄적으로 검토한 뒤 내려진 것으로 보인다.¹⁰⁰ 그러나 이 평가는 가장 핵심적일 수 있는 진료 수준에 대한 분석을 누락하고 있다는 점에서 보완연구가 필요하다.

이문건이 ‘적극적으로 진료를 하던 시기’에 속하는 1561년에 발병한 손자의 신우신염에 대해, 본문에서 밝힌 것과 같이 그는 진료의 방향을 잡는 첫 단계부터 실패했다. 당시의 진료가 의원에 의해 독단적으로 이루어지지 않고 환자와의 토론 및 환자 측의 학습까지 동반한 형태로 이루어져 식자층의 의학지식 수준이 높았다 하더라도,¹⁰¹ 그리고 어느 유가의 제아무리 많은 의서를 읽었다 하더라도, 조정에서 인식하고 있었던 바와 같이 독학으로 의서를 읽어 습득한 의술의 한계가 극복될 수 없는 결정적인 장애물로 유의에게 작용했을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 이문건의 행장에 실린 “의술에 정통하여 살려낸 사람이 매우 많았다”는 평가에 대해 개별적 진료사례들을 분석하여 ‘活人’이 어느 정도 수준까지 가능했는지에 대해 검토하는 것이 필요하다.

한편 이 논문에는 다음과 같은 한계점도 있다. 복식에 존재하는 질병 치료의 측면은 분명히 복식의 확산에 일조를 했지만, 이것만으로 복식의 확산현상 전체를 설명할 수는 없다. 유희춘이 복식을 시작한 이유인 백발을 흑발로 돌리는 노화방지 더 나아가 장수하고자 하는 욕구 또한 복식의 확산과 밀접하게 관련되어 있을 텐데, 이에 대해서는 구체적으로 다루지 못한 것이다. 후속연구에서는 당시 복식의 확산되던 것처럼 이 욕구 역시 확산되고 있었는지, 만약 그렇다면 어떤 역사적 과정을 통해 이런 변화가 나타나고 있는지, 그 개인적 선택의 밑에 깔린 사회

적 기전에 대한 고찰을 시도할 것이다.

또한 본고에서 사람들 사이에서 그 부작용에 대한 풍문이 전파되었던 점에 대해 규명했는데, 이에 대한 반응은 이수광의 “복식하는 자들은 경계해야 마땅할진저(服藥者宜知戒哉)”라는 언급을 소개하는데서 그쳤다. 그런데 이에 대한 이론적인 반응은 16세기 중후반에 노경린의 사위이자 당대 최고 수준의 성리학자인 이이에 의해 성리학에서, 그리고 당대 최고의 의학실력을 갖춘 어의 양예수에 의하여 의학 이론 분야에서 본격적으로 제기된다. 의료 및 약의 개념과 올바른 수양의 방법 등의 주제를 놓고 격렬하게 진행되는 반응에 대해서도 후속논고를 통해 기술할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2019S1A6A3A04058286). 심사과정에서 귀중한 조언을 해주신 심사위원들께 감사드립니다.

Reference

1. 가와하라 하데키 지음, 김광래 옮김. *독약은 입에 쓰다 - 불로불사를 꿈꾼 중국의 문인들*. 서울. 성균관대학교출판부. 2009.
2. 김남일. *한의학에 미친 조선의 지식인들 - 유의열전儒醫列傳*. 과주. 도서출판 들녘. 2011.
3. 安璋, 洪胤昌. 『忠州救荒切要』(국사편찬위원회 소장).
4. 이황. 『陶山全書』. 성남. 韓國精神文化研究院. 1980.
5. 손홍렬. *韓國醫學史研究*. 서울. 修書院. 2014.
6. 신동원. *조선의약생활사*. 과주. 들녘. 2014.
7. 윤용갑. *동의방제와 처방해설*. 서울. 의성당. 1998.
8. 黄永鋒. *道教服食技术研究*. 北京. 東方出版社. 2008.
9. 김성수. 『묵재일기』(默齋日記)가 말하는 조선

100) 신동원. *전개논문*. 2015. p.403; 신동원. *전개서*. 2014. pp.387-443.

101) 신동원. *상개논문*. p.42.

- 인의 질병과 치료. 역사연구. 2013. 24.
10. 김성수. 16세기 중반 지방 士族의 醫療 활동 - 경상북도 星州의 李文樾 사례 -. 한국한의학 연구원논문집. 2007. 13(2).
11. 김성수. 16世紀 鄉村醫療實態와 士族의 對應 - 『默齋日記』에 나타난 李文樾의 사례를 중심으로 -. 경희대학교 석사학위논문. 2001.
12. 김호. 16세기 후반 京鄕의 의료환경 : 『眉巖日記』를 중심으로. 대구사학. 2001. 64.
13. 김호. 朝鮮前期 對民 醫療와 醫書 編纂. 국사 관논총. 1996. 68.
14. 민정희. 16世紀 星州地域 兩班家의 巫俗信仰 研究 : 『默齋日記』를 中心으로. 연세대학교 학위논문.
15. 박재홍. 16世紀 조선시대 治病을 위한 巫俗 활용 양상 - 李文樾의 『默齋日記』를 중심으로 -. 漢文古典研究. 2023. 46.
DOI : 10.18213/jkcl.2023.46.1.006
16. 유상. 救荒辟穀方에 대한 考察 - 韓國 醫書를 중심으로 -. 대한한의학원전학회지. 2024. 37(2).
<https://doi.org/10.14369/jkmc.2024.37.2.101>
17. 신동원. 미사사 연구의 방법과 실제 - 이문건의 유의일기(儒醫日記). 의사학, 2015. 24(2).
18. 신동원. 이황의 의술과 퇴계 시대의 의학. 퇴계학논집. 2010. 6.
19. 오재근. 약 하나로 병 하나 고치기(用一藥治一病) : 『동의보감』 단방의 편찬과 계승. 의사학. 2014. 22(1).
20. 이재경. 명종~선조대 압록강 방면 여진족 집단들과 조선. 한국문화. 2018, 83.
<http://dx.doi.org/10.22943/han.2018..83.009>
21. 최종성. 儒醫와 巫醫 - 유교와 무속의 치유. 종교연구. 2002. 26.
22. 『經史證類大觀本草』(日本公文書館 소장) [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NAJDA-304-0289_%E7%B5%8C%E5%8F%B2%E8%A8%BC%E9%A1%9E%E5%A4%A7%E8%A6%B3%E6%9C%AC%E8%8D%89_%E5%B7%BB3-5.pdf
23. 『명종실록』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://sillok.history.go.kr/search/inspectionMonthList.do>
24. 『善濟方』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E6%99%AE%E6%BF%9F%E6%96%B9/%E6%99%AE%E6%BF%9F%E6%96%B9/index.html>
25. 『宣祖實錄』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://sillok.history.go.kr/search/inspectionMonthList.do>
26. 『聖濟總錄』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E8%81%96%E6%BF%9F%E7%B8%BD%E9%8C%84/index.html>
27. 『승정원일기』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://sjw.history.go.kr/main.do>
28. 『月洲集』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0390A&solrQ=query%E2%80%A0%E6%9C%88%E6%B4%B2%E9%9B%86\\$olr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$olr_sortOrder%E2%80%A0\\$olr_secId%E2%80%A0MO_AA\\$olr_toalCount%E2%80%A013\\$olr_curPos%E2%80%A0\\$olr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0390A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0390A&solrQ=query%E2%80%A0%E6%9C%88%E6%B4%B2%E9%9B%86$olr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$olr_sortOrder%E2%80%A0$olr_secId%E2%80%A0MO_AA$olr_toalCount%E2%80%A013$olr_curPos%E2%80%A0$olr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0390A)

29. 『醫方類聚』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=GO#/dir/node?dataId=ITKC_GO_1522A
30. 『人物考』 [cited at 18 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=KP#/dir/node?dataId=ITKC_KP_C005A_0180_010_0050&solrQ=opInRes%E2%80%A0Y\\$prevQuery%E2%80%A0E6%9D%8E%E6%96%87%E6%A5%97\\$prevQuery2%E2%80%A0E8%A1%8C%EF%A7%BA\\$query%E2%80%A0E6%B4%BB%E4%BA%BA\\$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0KP_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A01\\$solr_curPos%E2%80%A0\\$solr_solrId%E2%80%A0BD_ITKC_KP_C005A_0180_010_0050](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=KP#/dir/node?dataId=ITKC_KP_C005A_0180_010_0050&solrQ=opInRes%E2%80%A0Y$prevQuery%E2%80%A0E6%9D%8E%E6%96%87%E6%A5%97$prevQuery2%E2%80%A0E8%A1%8C%EF%A7%BA$query%E2%80%A0E6%B4%BB%E4%BA%BA$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0KP_AA$solr_toalCount%E2%80%A01$solr_curPos%E2%80%A0$solr_solrId%E2%80%A0BD_ITKC_KP_C005A_0180_010_0050)
31. 『重修政和證類本草』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://mediclassics.kr/>.
32. 『重修政和經史證類備用本草』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E8%AD%89%E9%A1%9E%E6%9C%AC%E8%8D%89/index.html>
33. 『芝峯類說』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=GO#/dir/node?dataId=ITKC_GO_1304A
34. 『太平聖惠方』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E5%A4%AA%E5%B9%B3%E8%81%96%E6%83%A0%E6%96%B9/index.html>
35. 『太平惠民和劑局方』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E5%A4%AA%E5%B9%B3%E8%83%A0%E6%B0%91%E5%92%8C%E5%8A%91%E5%B1%80%E6%96%B9/index.html>
36. 『한국민족문화대백과사전』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://encykorea.aks.ac.kr/>
37. 『鄉藥集成方』 [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://mediclassics.kr/books/93/volume/1#content_1
38. 宋英壽. 『瓢翁遺稿』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0732A&solrQ=query%E2%80%A0E7%93%A2%E7%BF%81%E9%81%BA%E7%A8%BF\\$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0MO_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A02\\$solr_curPos%E2%80%A0\\$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0732A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0732A&solrQ=query%E2%80%A0E7%93%A2%E7%BF%81%E9%81%BA%E7%A8%BF$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0MO_AA$solr_toalCount%E2%80%A02$solr_curPos%E2%80%A0$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0732A)
39. 宋寅. 『頤庵遺稿』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0162A&solrQ=query%E2%80%A0E9%A0%A4%E5%BA%B5%E9%81%BA%E7%A8%BF\\$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0MO_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A01\\$solr_curPos%E2%80%A0\\$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0162A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0162A&solrQ=query%E2%80%A0E9%A0%A4%E5%BA%B5%E9%81%BA%E7%A8%BF$solr_sortField%E2%80%A0EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0MO_AA$solr_toalCount%E2%80%A01$solr_curPos%E2%80%A0$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0162A)
40. 楊禮壽. 『醫林撮要』. [cited at 1 August,

- 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=GO#/dir/node?dataId=ITKC_GO_1479A&solrQ=query%E2%80%A0%E9%86%AB%E6%9E%97%E6%92%AE%E8%A6%81\\$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0GO_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A033\\$solr_curPos%E2%80%A00\\$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_GO_1479A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=GO#/dir/node?dataId=ITKC_GO_1479A&solrQ=query%E2%80%A0%E9%86%AB%E6%9E%97%E6%92%AE%E8%A6%81$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0GO_AA$solr_toalCount%E2%80%A033$solr_curPos%E2%80%A00$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_GO_1479A)
41. 柳重臨. 『增補山林經濟』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://jsg.aks.ac.kr/dir/view?dataId=JSG_K3-318
42. 柳希春. 『眉巖日記』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://jsg.aks.ac.kr/viewer/viewTxt?itemCode=TEXT_ARC_AA&dataId=TMP_550247C001#node?dataId=ARC_55024_001_0001
43. 李文樞. 『默齋日記』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jsg.aks.ac.kr/vj/dy/item?#node?itemId=dy&gubun=book&subCnt=10&depth=2&upPath=Z&dataId=G002%2BJSJ%2BKSM-XG.1535.0000-20181130.D50101>
44. 李應禧. 『玉潭詩集』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=BT#/dir/node?dataId=ITKC_BT_1438A&solrQ=query%E2%80%A0%E7%8E%89%E6%BD%AD%E8%A9%A9%E9%9B%86\\$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0BT_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A01\\$solr_curPos%E2%80%A00\\$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_BT_1438A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=BT#/dir/node?dataId=ITKC_BT_1438A&solrQ=query%E2%80%A0%E7%8E%89%E6%BD%AD%E8%A9%A9%E9%9B%86$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0BT_AA$solr_toalCount%E2%80%A01$solr_curPos%E2%80%A00$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_BT_1438A)
45. 이이. 『栗谷全書』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0201A
46. 李海壽. 『藥圃遺稿』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
[https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0202A&solrQ=query%E2%80%A0%E8%97%A5%E5%9C%83%E9%81%BA%E7%A8%BF\\$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s\\$solr_sortOrder%E2%80%A0\\$solr_secId%E2%80%A0MO_AA\\$solr_toalCount%E2%80%A07\\$solr_curPos%E2%80%A00\\$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0202A](https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0202A&solrQ=query%E2%80%A0%E8%97%A5%E5%9C%83%E9%81%BA%E7%A8%BF$solr_sortField%E2%80%A0%EA%B7%B8%EB%A3%B9%EC%A0%95%EB%A0%AC_s%20%EC%9E%90%EB%A3%8CID_s$solr_sortOrder%E2%80%A0$solr_secId%E2%80%A0MO_AA$solr_toalCount%E2%80%A07$solr_curPos%E2%80%A00$solr_solrId%E2%80%A0SJ_ITKC_MO_0202A)
47. 한의학대사전 편찬위원회. 한의학대사전. 서울. 정담. 2001. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://terms.naver.com/list.naver?cid=58505&categoryId=58527>
48. 張泉. 『醫說』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
<https://jicheng.tw/tcm/book/%E9%86%AB%E8%AA%AA/index.html>
49. 許浚. 『東醫寶鑑』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://mediclassics.kr/books/8/volume/1#content_3
50. 洪萬選. 『山林經濟』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=BT#/dir/node?dataId=ITKC_BT_1298A
51. 黃道淵. 『醫宗損益』. [cited at 1 August, 2024]: Available from:
https://mediclassics.kr/books/59/volume/1#content_1