

## 朝鮮時代의 崇儒主義가 食生活에 미친 影響

姜 眞 淑 · 李 江 子

仁川大學 教育大學院 家庭教育科

仁川大學 家庭管理學科 教授

(1993년 3월 20일 접수)

### A Study on the Confucian Influences on the Food Life during Chosun Period

Jin-Sook Kang and Kang-Ja Lee

*Major in home Economics Education Graduate School of Education Incheon University*

*Dept of Home Management Incheon University Professor*

(Received March 20, 1992)

#### ABSTRACT

To point out the Confucian Influence in Chosun, we deal with religious ceremonies, the decline of drinking tea, the spread of dog meat and the development of nutrition for the aged.

The result is followed.

First, the Chosun Confucianism changed the Buddhist family ceremonies of Koryeo period into the confucian ceremonies formed by Chu-Tzu's influence. So, Buddhist sacrificial table turned into confucian one which was more systematic and more formal on the basis of Chosun culture of food.

Second, Chosun confucian scholars shrank from drinking tea because tea was the symbol of Buddhism. As a result, our people came to drink "Syung-nyung(scorched-rce tea)" and the common people drank Maggeolli instead of syung-nyung.

Furthermore, this resulted in developing some kinds of beverages.

third, the people of Chosun had little rejection to dog meat and it was popularized in Chosun. Dog meat was popular in Chinese countries, Chu, Chin, and early Han. Later, dog meat almost disappeared except the purpose of healing. The reason why people had little rejection to dog meat in Chosun was that Chosun Confucianism was the revival of Chu.

Fourth, Chosun's state religion was confucianism which emphasize filial duty, the basis of humanity. The gentry researched into medication and nursing in case their old parents got sick.

As a result, nutrition for the aged was developed.

#### 1. 緒 論

朝鮮時代는 高麗의 國教였던 佛敎를 抑壓하고 儒敎를 崇尙하는 새로운 政治倫理를 확립하였다. 朝

鮮時代의 儒學의 普及過程을 살펴보면 朱子家禮와 小學의 보급을 통해 實踐倫理的 側面을 강조하였고, 신분적 차별이 엄격한 朱의 封建制度和 宗法制度에 의해 兩班制度를 확립하였다. 朝鮮時代의 사회

신분계층은 雨班, 中人, 良人(平民), 賤民의 넷으로 엄격히 구별하여 신분이동은 거의 불가능했다<sup>2)</sup>.

이와같이 儒敎가 朝鮮時代 전반에 걸쳐 많은 影響을 미쳤다.

그러므로 崇儒主義의 影響으로 발생한 儒敎式 祭祀의 祭物目과 祭祀의 陳設, 飲茶의 衰退와 그 代替 食品의 發達, 朝鮮時代의 犬肉食의 보편화의 원인, 朝鮮時代 崇儒主義와 老人營養의 발달등을 살펴, 現在 食生活의 原形으로서 유교의 영향을 받은 朝鮮時代 食生活를 部分別로 나누어 考察하였다.

本 研究의 方法은 文獻 研究로서 先學들의 食品史 關聯 論著들을 土臺로 資料를 蒐集하여 分析 統合을 통한 類推의 方法도 가능한 接近 方法이 될 수 있다고 史料되어 이 方法을 採擇하였다.

## 2. 朝鮮時代 儒式祭祀의 祭物目과 陳設法

### 1) 祭禮의 意義

忠孝의 禮를 重視하는 儒敎를 政治理念으로 삼았던 朝鮮時代에는 儒敎는 朝鮮建國 이래로 500年間 韓國史의 精神的 支柱로서 이 땅에 君臨해 왔고 500年 동안 끊임없는 斥佛의 社會的 背景속에서 오로지 朱子家禮에 의한 禮를 固守하여 왔다. 朝鮮時代의 祭祀는 하나의 生活哲學으로서 君主에서부터 一般國民에 이르기까지 모든 精誠을 들어 祖上을 받드는 儀式이었다.

儒敎祭物은 朝鮮初의 飲食文化를 基礎로 하여 朱子家禮에 의한 좀 더 組織化되고 儀禮化 된 祭床차림을 儒敎式祭床차림이라고 부른다<sup>3)</sup>. 朝鮮朝에서는 國初에 敎命으로 士大夫家의 朱子家禮에 의한 儒式祭를 드리도록 命함으로써 儒祭物은 確立되었다. 그러므로 儒式祭物이 確立된 時期가 朝鮮初라는 것을 알 수 있다.

### 2) 祭禮의 種類<sup>4)</sup>

儒敎에서 祭禮의 代表的인 對象神을 祖上이라 보고 祭禮의 種類를 보면 祭儀가 完備된 正祭로서 가장 중요한 四時祭는 四仲時祭, 時祭 또는 時享이라고도 한다. 春, 夏, 秋, 冬의 仲月(二月, 五月, 八月,

十一月)에 吉日을 擇하여 高, 曾, 祖, 禰의 四代를 祭하는 것이다. 始祖祭는 太宗 기타 始祖를 繼承하는 宗이 冬至에 始祖를 祭하는 것이며, 先祖祭는 始祖이하 高祖까지의 先祖, 즉 始祖이하의 親이 盡한 祧主를 立春에 祭하는 것이며, 禰祭는 季秋에 특히 禰만을 祭하는 것이다. 忌日祭는 父母와 그 밖에 先祖 및 旁親의 忌日에 行하는 祭이며 朔望單祭는 매 월 朔日의 早期에 祠堂 또는 正寢에서 主讀을 啓하여 神主를 奉出하여 行하며 薦新祭는 正朔, 上元, 寒食, 三辰, 端午, 流頭, 秋夕, 重陽 등에 薦新의 奠을 行한다. 墓祭는 先祖의 墳墓에 가서 荊草를 베고 墓域을 清掃한 後에 焚香하고 酒饌을 供하여 祭하는 것이며, 晨謁은 每日 이른 아침에 主人이 盛服하고 大門안에 나가서 焚香하여 禮拜하는 것이며 告祭는 告하는 것이다.

### 3) 朝鮮時代의 儒敎式 祭饌

(1) 朝鮮王朝의 大祭의 쓰이는 祭物目

王家 祭禮는 宗廟와 永寧殿 大享에 三牲, 二羹, 黍稷, 稻粱, 二齊, 三酒, 六果, 六餅, 二補, 四醢, 四菹, 臠胾, 毛血 등을 쓰는데 이들은 尙古의 意味를 갖는다. 羹에는 大羹과 和羹이 있는데 大羹은 太古의 의羹이어서 간이나 양념을 하지 않은 고기국이며 和羹은 그 후에 鹽梅薑桂의 五味를 和한 것이다.

宗廟 正殿 및 永寧殿 大祭에 쓰이는 祭物을 구체적으로 살펴보면 飯四器에 黍(기장), 稷(메기장), 稻(벼), 粱(기장)과 醢四器에 鹿醢, 鹽醢, 雉醢, 魚醢와 餅六器에 粉(饅), 饘食, 糗餌, 白餅, 黑餅과 果五器에 乾栗, 大棗, 胡桃, 松子, 榧子와 菹四器에 菁菹, 芹菹, 韭菹, 桔梗과 脯一器, 魚鱸一器, 形鹽一器, 牛, 羊, 豚肉에 靑根을 넣어 소금을 친 鉶羹三器에 醬과 醋가 따른다.

간이나 양념을 치지 않은 大羹三器, 豚拍一器, 脾切一器, 牛腥一匣, 羊腥一匣, 豚腥一匣, 鹿腥一匣과 燔胾一器, 酒三爵, 香, 燭二本, 弊 蔚鬯, 禮酒, 鶩齊, 淸酒, 明水, 玄酒 등이 있다.

#### (1) 朝鮮王朝의 祭床차림

朝鮮社會에 있어서 王家는 朱子家禮의 勵行을 強力히 推進하였다.

그에 따라 朝鮮王朝 祭床차림은 正統 朱子家禮에

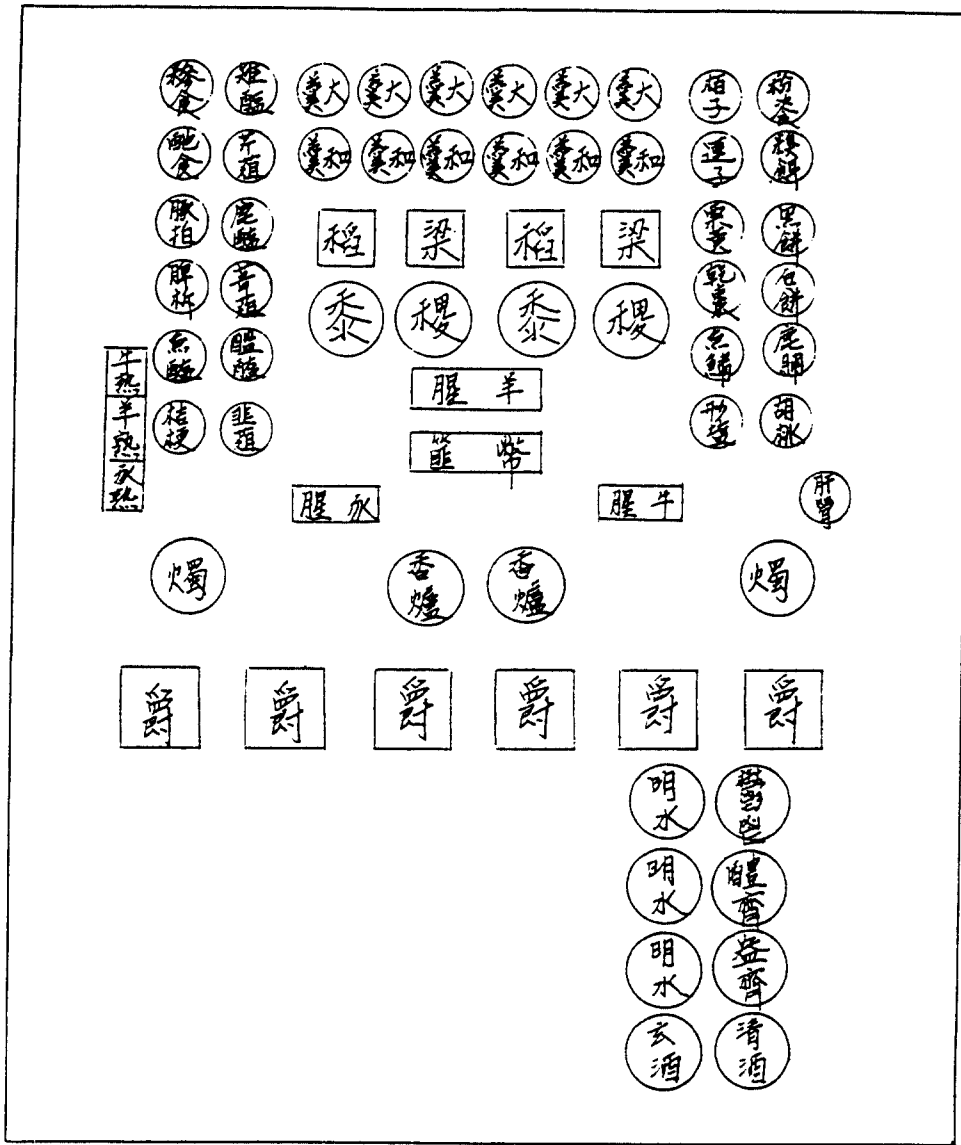


圖 1. 朝鮮王朝의 祭床

依한 것으로서 物目으로 正統 儒式祭物임을 推定 할 수 있다. 床차림을 보면 나라의 大祭이나 만큼 그 규모가 크다. 陳設法은 대개 魚東肉西 左脯右醢脾棗栗等 方位에 따른 陰陽의 法則이 徹底히 適用된다. 卽 東南은 陽이며 西北은 陰이고 陳設時陽은 左가 높으나 陰은 右가 높다. 따라서 陰인 西北이 上이 되

고 陽인 東南은 下가 된다는 陰陽의 陳設法則인 것이다. 祭床차림은 圖1과 같다.

(2) 朝鮮時代 家禮 祭祠의 祭物目

果는 나무열매로 六가지의 四가지 두가지로 써도 됐다. 孔子家禮에도 桃實은 쓰지 않는다 했으므로 橘송아는 쓰지 않는다. 蔬는 菁芼, 芹芼, 微芼를 쓰

고<sup>7)</sup> 熟菜 沈菜 醋菜로 하여 쓴다. (脯에는 적게 썰어 말린脯와 크게 저며 말린脩와魚脯 세가지며醢라는 것에는魚醢, 肉醢, 食醢를 말한다). 곁들여 자한가지를 더 쓴다<sup>8)</sup>. 佐飯은 海產物脯이고 切肉은 炙을 말하고, 食醢는 魚肉을 먹는 다음에 입가심으로 먹는다<sup>9)</sup> 祭祀에 生魚肉을 써야 하지만 家庭에서 牛猪를 屠殺하기가 어려우 肝을 炙으로 쓰고 肉은 羊, 豚, 鷄, 鵝, 鴨을 쓰며 生鮮대신 蝦, 蟹를 쓸 수 있으며, 生肉이나 熟肉으로 하여 써도 좋다<sup>10)</sup>.

湯에는 魚湯, 肉湯, 素湯 등이 있으며<sup>11)</sup> 醬은 醋醃 淸醬을 썼으며<sup>12)</sup> 肝炙에는 반드시 소금을 말라 썼다<sup>13)</sup>. 米食은 떡이고 麵食은 麵을 말하며<sup>14)</sup>, 油菓, 水正菓, 熟水등을 사용하였다<sup>15)</sup>. 以上の 祭物을 각 家庭의 處地 刑便에 따라 行禮한다.

(3) 朝鮮時代 家禮 祭祀床차림

朝鮮時代 家禮 祭床차림중 尹明齊의 設饌新圖를 보면 果는 六器이고 蔬菜, 脯醢가 七器로 되어 있다. 과일은 紅東白西의 順이고<sup>16)</sup> 蔬菜는 生東熟西이며<sup>17)</sup>, 湯, 生肉도 魚東肉西의 順으로 높고 炙은 生魚와 生肉가운데 놓는다. 脯와 醢는 左脯 右醢의<sup>18)</sup> 原則에 따라 脯는 西쪽, 醢는 東쪽에 놓는다. 淸醬은 飲食의 主가 되는 것으로 가운데 놓는다. 祭祀때에는 右飯左羹으로 右를 崇尚한다<sup>19)</sup>. 粟谷은 第一行은 과

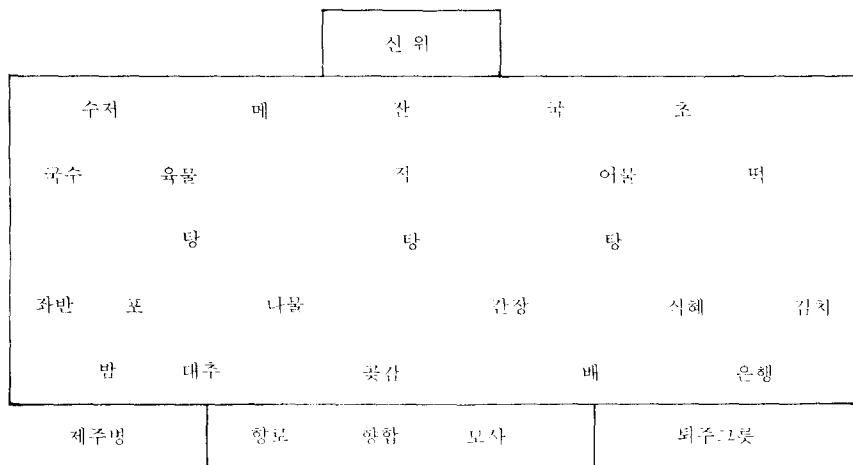
일, 第二行은 脯醢, 第三行은 湯, 第四行은 麵食, 米食, 生魚, 生肉, 炙을 第五行은 飯, 羹, 匙, 蝶, 蓋, 盤 등을 놓는다<sup>20)</sup>.

朴世采의 陳設圖를 보면 湯과 과일의 數爻만 다르고 나머지는 같다. 尹明齊의 新圖를 보면 第三行의 湯은 없고 다른 것은 같다<sup>21)</sup>. 그 후 여러가지로 變遷되었다. 以上에서 朝鮮時代의 祭禮가 複雜하여 祭物의 肉容과 祭饌이 각기 조금씩 달랐다.

3. 朝鮮時代 崇儒主義와 飲茶의 衰退

1) 朝鮮時代 崇儒主義의 飲茶의 衰退와의 關聯性

新羅의 善德女王때에 우리나라의 茶가 들어왔으나 茶의 普及를 보게 된 것은 興德王 以後부터이다. 新羅의 茶는 宮中에서나 一部 特權 階層 僧侶界를 中心으로 盛行하였다. 그후 고려에 와서는 僧侶界를 벗어나 民間에게도 약간 퍼지고 一部 特權階級의 嗜好品으로 愛飲되었다. 高麗의 宮中에서는 年中 가장 큰 儀式인 佛의 燃燈會와 겨울의 八關會의 進茶의 儀式이 따랐는데 燃燈會에는 大會日에만 進茶가 있었고 八關會에는 小會日 모든 進茶가 있었다<sup>22)</sup>. 政權이 바뀌어 朝鮮朝의 支配層은 佛教의 高級 祭祀 음식인 油蜜果의 使用을 禁止하고 茶의 飲用을



(흰 분을 모실 때)

圖 2. 율곡선생격 몽요결 제찬도(栗谷先生 擊蒙要訣 祭饌圖)<sup>23)</sup>

圖之行見門寒

匙筋	飯		蓋盤		羹	
麵	生肉	炙	生魚	餅	菜密	
정1	정2	정3	정4	정5		
湯	湯	湯	湯	湯		
佐飯	熟菜	生菜	清醬	沈菜	菜	
脯	果	果	果	正果	果	果 食醢

設 要 從 脯 要 肉 來 各 圖 君  
 設 設 備 佐 法 從 生 設 各 祭  
 合 要 飯 之 備 魚 後 卓 饌

圖 3. 尹明齊 儀禮문답卷七 p12 朴世采의 設饌圖

(소론에 가깝다.)

飯	蓋盤		匙筋	醢	羹	
麵	肉湯		炙 用 無 魚 肝 飛 則	魚湯	餅	
脯	熟菜	醢	清醬	沈菜	작	탁菜
飯合 佐						
과1	과2	과3	과4	과5	과6	
菓	菓	菓	菓	菓	菓	

圖 4. 尹明齊 設饌圖新圖 여禮問答 券之七 p12(소론)

(※주자가례의 실선과 同-)

기피하였다. 점차 조선조에는 유교의 특세로 寺院에 重稅를 과하였고 禪宗의 獻茶式이 朱子의 家禮에 응용되었고 더우기 茶가 衰退한 原因은 좋은 生水와 송늬에 原因이 있다. 그러나 庶民들은 습관성도 흥분성도 없는 송늬에 癖가 아쉬움을 가져 막걸리를 常飲하게 되었다<sup>25)</sup>.

以上에서 茶에 쇠퇴 원인을 살펴보면 朝鮮朝의 排佛崇儒政策의 影響으로 官에 의한 茶稅의 過徵 및 醜호, 좋은 물과 구수한 송늬, 막걸리의 常用과 茶의 代用食品으로 代用茶(飲淸之類)의 發達 등을 알 수 있다.

## 2) 朝鮮時代의 飲淸之類의 種類

高麗에서 寺院 貴族層을 中心으로 盛行하던 喫茶의 風은 朝鮮時代에 와서는 많이 衰退하였으나 朝鮮王國初期의 著述 '新增東國輿地勝覽'에 보면 慶尙道 梁山, 密陽, 晉州, 丹城, 鎭海와 全羅道 一帶에서는 茶가 土產物로 되어 있다. 그러나 중기以後로는 茶의 產出이나 喫茶풍의 遺俗은 거의 보이지 않는다. 國內 茶樹栽培의 不進, 國家의 斥佛政策등이 衰退의 직접적 原因이었으나 그보다는 우리는 도처에 良質의 自然甘水를 갖고 있어 특별한 日常飲淸類의 艱乏성을 느끼지 않았을 것이다. 아울러 나뭇김치, 동치미와 같이 신선한 國물음식을 常用하였던 점도 한 要因으로 생각한다. 한편으로 송늬를 常用했으며 藥餌性 效果가 있는 各種 香味性 飲淸類가 크게 發達하였다<sup>26)</sup>. 朝鮮時代의 飲淸類 즉 藥餌性 飲料의 種類로서는 茶, 湯, 漿, 渴水, 熱水 등이 있다. 따라서 이 種類들에는 각각 어떠한 것이 있는지 알아보기로 한다. 朝鮮時代의 文獻에서 茶를 살펴보면 첫째 茶의 本義가 喪失된 茶葉이나 末茶에 香藥餌性 材料를 添加하여 따뜻한 물에 타서 飲用한 것, 즉 茶葉을 材料의 一部로 利用한 茶로 그 種類에는 播茶, 孩兒香茶, 足味茶, 漏影春茶, 枸杞茶, 杞菊茶, 甘菊, 白梅, 末茶를 이용한 菊花茶, 雀舌, 橘紅, 生薑을 利用한 薑橘茶등 以上 8가지가 있으며 들찌로는 利用하지 않는 茶, 즉 꿀을 使用한 茶로는 薑竹茶, 菊花와 꿀을 사용한 菊花茶, 柚子茶, 當歸茶, 蓴茶, 綠荳茶<sup>27)</sup>, 山査茶, 五味茶, 石榴皮茶, 梅花茶, 紫蘇茶등이 있다.

그 외에 茶葉이나 꿀등이 혼합되지 않은 순수한 香藥餌性 材料를 使用하여 달인 것으로 橘工과 生薑을 달인 薑橘茶, 복숭아, 잣, 참쌀가루를 사용한 淸泉石茶, 잣나무잎을 사용한 栢茶와 甘菊만 使用한 菊花茶등이 있다.

以上에서와 같이 李朝의 文獻을 引用한 茶類들은 葉茶를 사용하지 않고 香藥餌性 材料들을 利用하여 甘味料인 꿀을 넣어 먹는 것으로 李朝에 와서는 新羅時代부터 내려오던 純粹한 茶(葉茶)의 흔적을 찾아 볼 수가 없었다. 이것은 佛敎를 排斥하여 寺院의 衰退와 더불어 飲茶風이 盛行하지 않았기 때문에 순수한 茶는 없어지고 香藥餌性 材料를 사용하여 꿀을 타서 먹는 것을 茶로 認定한 것 같다<sup>28)</sup>.

다음으로 湯의 종류를 살펴보면 湯이란 香藥을 點湯(차로 다림)해서 마시는 飲料를 말하며<sup>29)</sup> 첫째 材料를 粉末하여 사용하는 것에는 杏酪湯, 無鹿湯, 仙求湯, 金紛湯, 沃雪湯, 輕素湯, 栢湯, 綠雲湯등과 들찌로는 生體를 荔湯 또는 착즙하여 使用한 것에는 暗香湯, 熟梅湯, 溫棗湯등이 있으며 세번째로는 膏로 하여 使用한 것으로는 枝湯, 香蘇湯, 地黃膏子湯등이 있고, 그 외에 烏梅, 縮砂, 白檀香을 가루로 하여 꿀을 새웠다가 끓인 물에 섞어 두었다가 냉수에 타서 마시는 醞翻湯등이 있다. 朝鮮時代의 飲淸類 중 漿의 종류를 살펴보면 漿이란 一種의 香藥, 菓渣 등을 甘味料인 꿀이나 설탕등에 넣어 오래 熟成시켜서 따뜻한 물이나 湯으로 하여 마시는 것을 말한다. 漿에는 桂漿, 梅漿, 漿水, 栢漿, 柚漿, 薑水, 枝漿등이 있으며 다음으로 渴水는 香氣나는 藥理材料를 糖類에 담구어서 使用하는 것으로 林園十六志外 李朝 文獻에는 전혀 記錄되지 않은 것으로 보아 우리나라에서는 많이 사용하지 않은 것 같으며 또한 그들 製法이 熱水에 비해 어려운 점이 있어 利用도가 낮은 이유도 될 것이다. 그 외의 종류로 熱水가 있는데 熱水는 白沸湯을 끓여서 병안에 넣고 使用한 香藥餌性 材料를 넣어 뚜껑을 완전히 密封하면 香氣가 감질 더 난다. 熱水의 種類로는 紫蘇熱水, 豈菹熱水, 沈香熱水, 香花熱水등이 있다. 熱水는 香藥草 단일품종만 使用하여 白沸湯에 넣어 밀폐하여 두고 甘味料는 전혀 사용하지 않았으며 香氣 위주의 飲料水로 사용된 것이 특징이었다. 以上에서와 같이 朝鮮時代에

는 崇儒政策으로 인해서 喫茶의 風은 衰退하였고 그 대신 茗茶를 常用했으며<sup>30)</sup> 藥餌性 效果가 있는 各種 香味性 飲清類가 發達하였음을 알 수 있다.

#### 4. 朝鮮時代 崇儒主義와 犬肉食

朝鮮時代 文獻중 犬料理를 살펴보면 山林經濟 第2卷의 치선편에 개를 양념해서 동과에 넣어 하루동안 것불에 구워내는 방법을 『신은지』에서 인용하였다. 그리고 『속방』에서 인용하여 개고기찜 하는 법이 소개되어 있다<sup>31)</sup>.

林園十六志에는 冬瓜속에 개고기를 넣고 찌는 방법과 三山方을 引用하여 큰 구덩이속에서 찌는 방법이 소개되어 있고<sup>32)</sup> 閩閩叢書(1815年頃)에는 蒸狗法으로 요리하는 법과 山林經濟의 동과속에서 구워내는 법을 다시 소개하고 있다. 그 외에 『夫人必知』, 『증보산림경제』, 『海東農書』, 『攷事十二集』등에도 개고기 삶는 법, 굽는 법, 狗醬등이 자세히 說明되어 있고<sup>33)</sup> 東國歲時記(1849)6月 三伏條에 狗醬을 먹는다고 소개되고 시장에서도 판다고 되어 있으며 農家月令歌 八月令에 보마 머느리가 친정 갈 때 개잡아 가져간다고 되어 있다<sup>34)</sup>.

以上에서와 같이 朝鮮時代의 料理書중에서 犬料理의 記錄이 많은 것을 보면 朝鮮時代에는 개고기를 먹는데 저항감이 없이 普遍化되어 되어 있었다는 것을 알 수 있다. 普遍化 原因을 찾아 볼 때 中國의 文獻 中에서 犬肉食에 관한 것을 살펴보면 禮記의 七月令 中에는 天子는 麻의 열매에다 개고기에 곁들여 먹는다고 되어있고 八月令중에도 天子는 疫鬼를 쫓아내는 儀式을 기행하며 개고기나 麻實을 맛보게 되니 먼저 寢廟에 올려 魂靈에게 맛을 보게 한다. 그리고 季秋之月(9月)에는 天子는 개고기에 곁들여 秋收한 쌀을 맛보는데 그 魂靈에게 맛을 보게 한다. 그리고 二秋之月(9月)에는 天子는 개고기에 곁들여 새로 秋收한 쌀을 맛보는데 그에 앞서 寢廟에 薦新한다고 기록되어 있다<sup>35)</sup>. 개를 食用으로 삼는 최고 的 文獻인 朱禮에는 家畜을 祭物로 利用하기 위해 飼育을 맡아보는 牧人이란 職名이 나오는데 牛人, 羊人, 犬一, 豚人등이 있는 것을 보면 犬肉食을 했다는 것을 알 수 있다. 『論語』에서는 祭祀에 반드시 개

고기를 쓴다고 하였다.

『史記』 句踐世家 狡兔死 走狗烹 즉 교활한 토기가 죽고 나면 달리던 개가 숲속에서 살아진다는 것이다. 또 『韓非子』에 ‘飛鳥盡 走狗烹’ (하늘을 나르던 새가 살아진 후에는 개가 살아진다)는 뜻이다. 『漢書』에 의하면 鴻門宴에서 項羽에 의하여 죽음을 당할 危機에서 漢高祖를 救出한 漢나라의 功臣 樊噲의 本業은 犬屠殺의 專門業者, 이른바 狗屠이었다. 『사기』 刺客傳에 나오는 秦代의 高漸離도 狗屠出身이다. 秦 漢初까지도 개도살 專門職이 있을 정도로 犬肉食이 많았다. 그후 漢代 以後의 各種 서적에 개고기를 먹는 기사가 점차 사라지고 義犬에 관한 記事가 많아진다. 宋代의 食醫心鑑에서는 개고기를 이용한 病治法을 소개하였다. 元代의 飲膳正要와 飲食順知에도 개고기의 記錄이 없다.

明代의 『本草綱目』에 개고기의 治病 效能을 說明하였고 『植物本草』에는 개고기의 日常食에 관한 記錄이 없다. 清代의 유명한 料理書인 『隨園食單』에도 개요리가 나오지 않는다. 이와 같이 周, 秦, 漢初까지는 犬肉食이 많았으며 그 이후에는 治病 目的의 以外的 犬肉食이 점차 衰微를 감추었다<sup>36)</sup>.

위의 狀況으로 볼 때 中國의 周 및 春秋時代에는 개고기를 많이 먹었으나 明, 清代에는 개고기를 먹지 않았다. 그러나 朝鮮時代의 儒者들은 개고기를 먹는데 크게 抵抗을 느끼지 않았다. 결국 朝鮮時代의 周의 復古主義를 따랐다고 할 수 있다.

#### 6. 朝鮮時代 崇儒主義와 老人營養學

##### 1) 朝鮮時代 崇儒主義와 老人營養學과의 關聯性

朝鮮朝에서는 儒敎가 國敎이고 朱子家訓을 尊奉함에 따라 事親孝養이란 人間의 根本 道德이다. 父母의 疾病時에는 스스로 投藥 간호하여 孝道에 萬全을 기해야 했다. 이러한 風習아래서 老人營養學이 일어났으며 士大夫는 儒學을 研究하는 동시에 事親을 위한 老人營養學에 통할 것이 필요해졌다. 老人營養學은 결국 不老長生이 根本目的이니 道敎의 神仙術의 影響을 많이 받았고 漢醫學에서는 養生門에서 다루게 되었다. 우리나라의 道敎는 낙랑시대부터 流入되어 社會 各層에 제법 뿌리있게 存在하고

있기는 하였으나 佛敎育成後는 역시 弱勢이었다. 朝鮮朝 中宗 明宗時代의 儒林의 活動이 活潑해짐에 따라 道敎思想을 導入한 養生學이 大頭되었다<sup>37)</sup>. 이와같이 朝鮮 時代의 儒敎의 孝思想을 根據로 하여 父母의 疾病 治療를 目的으로 스스로 投藥 看護를 하는 것이 필요했으므로 儒學者들이 養生學에 關心을 기울이게 되었다.

## 2) 朝鮮時代 老人營養學 關係書의 種類

朝鮮時代 中宗, 明宗, 宣祖代에서는 儒敎研究가 活潑해져서 여러 學風이 생기고 특히 退溪는 그의 學說인 道敎 思想을 크게 反映시키고 있으며 『體仙活人心法』을 拔萃한 『活人心方』을 엮어서 長生을 실천하고 있었다. 이 목적을 위하여 元代의 『山居四要』, 『壽親養老新書』등을 覆刊하였음을 『攷事撮要』 八道册板을 통하여 알 수 있다. 또 明代의 胡文煥이 여러 養生書를 집대성한 『壽養叢書』는 전래의 養生 關係의 16冊을 摘錄하게 모은 데 지나지 않으니 이들은 著作 年代가 서로 다르고 내용이 重複되고 서로 相反되는 理論도 있어서 理解하기 어려울 뿐더러 食品, 藥品은 우리나라와 中國사이에 地産이 같지 않아서 名稱을 보고 實物을 찾을 수 있는 것이 十中 四五에 지나지 않으니 光海君 12年(1620) 李昌庭은 여러 책을 檢討하고 번거로운 글을 簡略히 하고 重複을 피하고 잘못을 바로잡아 『壽親養老書類輯』이란 一大 養生書를 完成하였다. 이것이 中國에서도 人氣가 높았고 日本에 건너가서는 1669年 그 곳에서 다시 刊行되기도 하였다. 그리하여 우리나라에서는 不老長生을 最高目的으로 삼는 道敎의 神仙術에서 出發한 養生學은 事親孝養의 儒敎思想과 融合하여 養老學이 그 主從을 이루게 되었으며 마침내는 養老學이 醫學의 한 分科로서 獨立되었다. 이것이 오늘날의 老人營養學이라 하겠다<sup>38), 39)</sup>. 以上에서 살펴본 것과 같이 士大夫는 儒學을 공부하는 同時에 事親이 필요한 知識을 위해서 元代와 明代이 이 目的에 맞는 冊子를 覆刊하거나 집대성하였다. 그리고 산림경제의 제2권에 섭생편을 두어 保養과 服食의 方法으로써 병을 물리치고 壽命을 延長시켜 淸福을 누릴 수 있게 하였다. 섭생편 앞에서 總論이 있고 여

기에는 養心志(心志를 기쁨), 省嗜慾(嗜慾을 줄임), 節飲食(飲食을 조절함), 保身體(신체를 보전함), 慎起居(起居를 조심함), 導引, 體仙導引訣, 服食, 神枕法등으로 나누어 과격한 감정을 억제, 과욕의 절제, 폭식의 근절, 身體의 鍛鍊과 保護法, 藥物의 服用등에 관한 내용을 收錄하고 있다. 攝生偏은 壽養叢書, 壽眞秘錄, 金丹正理書, 厚生訓纂, 道書全集, 神隱志, 閑情錄 등에서 養生과 仙術에 관한 部分을 拔萃한 것이 主를 이룬다. 그러나 日常의 山林生活에서 쉽게 行할 수 있는 方法에 重點을 두고 現實性의 희박한 것은 거의 載錄되어 있지 않다<sup>40)</sup>.

『동의보감』, 養老하는 法에는 一, 老化는 血의 쇠약, 二, 老人病을 다스리는 法, 三, 老人을 保養하는 法등에 却病研壽湯, 增損白求散, 單方(人乳, 牛乳粥)등을 들고 있다<sup>41)</sup>.

『濟衆新編』은 八卷으로 이루어진 것으로 卷七은 小兒, 痘疹, 癩疹, 養老로 構成되어 있으며 劑증신편의 養老는 특히 內醫院의 常備藥方들을 內局方으로 자세히 記入하여 王室內의 傳用藥房들을 民間에까지 널리 普及시켰으며 때로는 自家經驗의 實證의 知識을 經驗方으로 附記하였다<sup>42)</sup>. 劑증신편에 老人血衰, 老人保養(鮮荊粥, 三鮮粥, 橘杏丸, 蓮蔥飲, 蓮子粥, 杏桃粥, 鮮杏粥, 棒粥, 山查粥, 栗子粥, 木果粥, 紅柿粥, 白柿粥, 梨膏飲, 桂栗飲, 薏苡飲, 寧嗽糖, 牛骨膏, 雪梨膏, 梨礪膏, 桂椒錠, 五果茶등으로 되어있다<sup>43)</sup>. 그리고 『林園十六志』葆養志 卷六은 壽親養老로서, 養老門이 독립되어 있다. 老人의 飲食藥餌등을 들고 食治養老益氣方, 食治老人五勞七傷方, 食治老人脾胃氣弱方 등 老人의 食餌療法에 의한 長生術을 中國과 우리나라의 많은 양생에서 광범하게 引用하여 說明하고 있다.

이 밖에 『治生要覽』, 『增補山林經濟』, 『竹僑便覽』등에서도 養老門을 獨立시켜 자세히 說明하고 있다<sup>44)</sup>.

以上에서와 같이 朝鮮時代는 儒敎를 國敎로 하였으므로 孝를 人倫의 根本으로 삼았던 만큼 父母가 병들었을 때 스스로 投藥, 看護하여 孝道에 萬수를 기해야 했다. 이러한 風習 아래에서 老人營養學이 일어난 것이다.



## 6. 結 論

朝鮮時代의 禮制는 儒敎의 朱子家禮에 의해 하나의 生活哲學으로서 君主에서 一般 國民에 이르기까지 모든 精誠을 들여 祖上을 받드는 儀式이었다. 朝鮮時代의 禮濟의 種類는 正祭인 四時祭와 始祖祭 先祖祭, 禰祭, 忌日祭, 朔望單祭, 薦新祭, 廟祭, 晨謁, 告祭 등이 있다. 朝鮮時代의 儒敎제물은 朝鮮初의 飲食物 文化를 基礎로 하여 朱子家禮에 위해 좀더 組織化되고 儀禮化된 祭茶차림으로 되었다.

中國에서 우리 나라의 新羅 時代에 茶가 들어와 佛供을 의해서나 宮中의 一部 特權 階級에서 愛用하였다. 그러나 高麗時代에 이르러서는 茶 마시는 風俗을 이 땅에서 물아냈다. 그 結果 우리 民族은 숯을 常用하고 더 나아가 막걸리를 요기삼아 常識하게 되었다. 그 외에 茶 대신 대용차(飲清類)의 發達을 가져왔다. 朝鮮時代의 料理書인 山林經濟, 閨閣叢書, 음식지미방, 林園十六志, 夫人必知, 海東農書, 攷事十二集 등에는 개고시 調理法이 多樣하게 記錄되어 있는 것이 보면 그 時代에 犬肉食이 普遍化되어 있었다는 것을 알 수 있다.

文獻을 통해 볼 때 中國의 周와 春秋時代에는 犬肉을 하였으나 그 후 宋, 元, 明, 清代에는 藥用을 除外하고는 犬肉을 食用하지 않은 것을 볼 때 朝鮮時代 犬肉食의 普遍化 현상은 周의 影響이며 유독 孔子의 食品觀을 충실히 지킨 것이라 할 수 있다. 그 외에 朝鮮朝의 崇儒用意 와 食生活과의 關聯性에서 儒敎를 尊奉함에 따라 事親孝養이란 思想에 의해 父母의 疾病時에는 스스로 投藥 看護하였다. 이러한 風習아래에서 儒學을 研究하는 同時에 事親을 위한 老人營養에 洞해야 했으며 老人營養學은 道敎의 神仙術에서 出發한 養生學과 儒敎 思想인 事親孝養과 혼합한 養孝학이 主從을 이루고 漢醫學의 養生門에서 다루게 되었다.

以上과 같이 朝鮮時代의 儒敎가 食生活에 미치는 影響을 部分別로 정리해 보았다.

## 參考文獻

1. 文喆永, 朝鮮初期 士大夫의 新儒學 收容 樣相. 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1984. p5-12.
2. 國사편찬위원회. 한국사 10. 1977b, p549-693
3. 金尙寶, 巫俗, 佛敎, 儒敎를 通하여 본 食生活 文化 및 儀式 節次에 對한 研究. 梨花女子大學院 석사학원 논문. 1974. p33
4. 黃慶煥, 朝鮮 王朝의 祭祀 宗廟大祭를 中心으로. 文化財管理局. 1967, p21-90
5. 尹極, 疑禮問答, 卷七, p12
6. 李珥藥, 李民樹譯 啓蒙要訣 附錄 祭儀篇. 乙酉文化社, p164
7. 金長生, 疑禮問解. 卷4. p47
8. 朴聖源, 禮疑類輯. 卷二十一 祭禮篇 分刊. 1803 p16-17
9. 丁若鏞, 興猶堂全書, 第三集. 第禮老定, 新朝鮮社. 1936, p32
10. 朴聖源, 前揭書, p18
11. 李栗谷, 李民樹譯, 啓蒙要訣 乙酉文化社. 1972, p165
12. 金長生, 家禮輯覽. 下卷, p20
13. 金長生, 疑禮問解. 卷四 p20
14. 李 滉, 退溪集 卷七十六書, p21
15. 丁若鏞, 前揭書. 第三集. 祭饌考. p32
16. 梁在淵 外. 1971. 韓國風俗志 IV, 通過儀禮. 乙酉文化社, 1971, p256
17. 丁若鏞, 前揭書. p38
18. 梁在淵 外. 前揭書, p256
19. 朴聖源, 前揭書, 卷二十一. p36
20. 서유구, 林園十六志, 卷五, 鄉禮志, 1968, p36
21. 尹 極, 前揭書. p12
22. 조봉연 外 24 인. 禮 4 卷. 예서원편집국, 1984, p263
23. 鄭純子, 우리나라 茶에 대한 小考(단국대학교 논문집 제5집), 1971, p4-65
24. 김운학, 한국의 茶文化. 玄岩新書(玄岩社), 1970, p12

25. 이성우 外 食品營養學. 서울 : 修學社, 1982, p18-38
26. 尹瑞石, 1988, 增補 韓國食品史研究(新光出版社, 1988) p222-224
27. 吳勝熙, 1975, 林園十六志 중 韓國飲酒之類에 關한 研究(嶺南대학교 博士學位論文), 1975, p10-64
28. 上揭書. p15
29. 尹瑞石, 前揭書. p222
30. 吳勝熙, 前揭書. p25-64
31. 高전국역총서 232, 國역산림경제2권, 민족문화추진위원회, p228-229
32. 李盛雨, 한국요리문화사, 교문사, 1985, p205-206
33. 李盛雨, 한국식품사회사, 교문사, 1984b, p60
34. 李盛雨, 한국식품문화사, 교문사, 1984a, p28
35. 禮記(上), 修文書館, 1983, p361-375
36. 李盛雨, 전계서, 1984b, p53-59
37. 李盛雨 外, 전계서, 1982, p39
38. 李盛雨, 전계서, 1984b, p174-175
39. 李盛雨 外, 전계서, 1982, p39-40
40. 高전국역총서 231, 전계서, p43-90
41. 許 浚, 國譯 東醫寶鑑(禮年社, 1963), p16-17
42. 康命吉, 濟衆新編 解題(大韓美術精版社, 1969), p1-2
43. 上계서, p147-148
44. 李盛雨, 전계서, 1984b, p175
45. 李盛雨 外, 전계서, 1982, p40