

상추에 대한 四象醫學的 考察 -白苣, 蒿苣, 苦苣, 苦菜를 중심으로-

金鍾德*, 高炳熙*

The Bibliographical Investigation of the Lettuce

Kim Jong-dug, Koh Byung-hee

Dept. of Constitutional Medicine, college of Oriental Medicine KyungHee University, Seoul, Korea

In the medical science of 'Sa-sang', a constitutional examination(diagnosis) and a medical treatment are important, however a dietary cure is considered as very important at the medical prevention and treatment. But there has been a confusion due to the different view concerning the constitutional foods in between scholars. There it is necessary for us to bring up the theoretical basis of the 'Sa-sang' constitutional - dietary cure by means of the bibliographical study in relation to a historic, characteristics, efficiency of the major foods.

초 록

1. 연구 목적

養生을 중시하는 四象醫學에 있어서 체질식이요법은 체질진단, 약물치료에 못지 않게 중요하다. 하지만 체질별 식이요법의 중요성에도 불구하고 학자들간에 체질음식에 대한 異見으로 인하여 혼란이 있어왔던 것도 사실이다. 따라서 식품 각각에 대한 역사적 유래, 특성, 효능에 대한 문헌고찰을 통하여 사상체질 식이요법의 이론적 배경을 제시할 필요성이 제기된다.

* 慶熙大學校 韓醫科大學 四象體質科

고려 때 상추쌈 문화를 元나라에 전파시켰던 우리 나라에서 상추는 꼭 필요한 야채 중의 하나로 채소의 대장이라 할 수 있다. 상추는 白苣, 蒿苣, 苦苣 등으로 표기되었는데, 사실상 같은 식물이라 할 수 있다. 그러나 苦苣는 苦菜의 異名으로도 사용되었기 때문에 용어의 혼란이 있어왔다. 또한 苦菜가 어느 식물을 지칭하는 지에 대하여서도 논란의 소지가 있다. 따라서 본고에서는 상추와 苦菜를 같이 고찰하였다.

2. 연구 방법

本草書 뿐만 아니라 農書, 類書, 개인문집 등을 비교 분석하였다.

3. 연구 결과

- ① 仁祖 11년(1633) 『鄉藥集成方』이 重刊되면서 白苣의 頭註로 붙여진 斜羅夫老는 蒿苣(부로)일 가능성도 있으나, 曲曲菜인 사데풀(*S. brachyotus* A.P. DC.)을 지칭하는 것으로 보아야 한다. 따라서 白苣의 鄉名으로 斜羅夫老가 쓰여진 것은 오류일 가능성이 높다.
- ② 상추는 生菜에서 나온 단어로 '紫夫豆 → 부루, 부로, 阜蘆 → 生菜(송치, 상취, 상취 송치) → 상치 → 상추'의 과정을 거쳐 오늘날의 상추가 되었다.
- ③ 상추가 高麗國에서 중국으로 갔다는 것은 尚를 高로 잘못 쓰는 바람에 나타난 오류이다.
- ④ 寒性이 있는 상추를 金기운으로 보았기 때문에 적상추보다 백상추가 좋으며 가을에 먹으면 좋다고 본 것이다.
- ⑤ 상추가 도입된 이후 白苣를 주로 설명하였지만 1500년대 末 이후 우리 나라에서는 蒿苣만을, 중국에서는 白苣와 蒿苣를 각각 설명하는 경향을 보인다. 또한 『東醫寶鑑』의 蒿苣는 以前 醫書에 나오는 白苣의 효능설명과 일치하고 있다.
- ⑥ 상추는 소양인의 胸膈熱症에 응용될 수 있는 식품이다.
- ⑦ 시골집 장독대 옆에 상추밭을 조성하는 까닭은 염분이 필요한 蓼의 접근을 막고자 한 것으로 매우 합리적이다.
- ⑧ 무더운 여름에 상추과종시 저온처리를 통하여 휴면타파가 가능하다. 이는 寒性이 있는 상추에 인위적으로 서늘한 기운을 주는 것으로 해석된다.
- ⑨ 醫書와 農書에서는 苦菜를 고들빼기, 類書에서는 썸바귀로 번역하고 있으며, 『本草綱目』의 苦菜의 효능은 『證類本草』의 苦苣와 苦菜를 합하여 설명하고 있다.

검색어 : 상추, 白苣, 蒿苣, 苦苣, 苦菜

I. 서 론

기원전 4500년경 고대 이집트 피라미드 벽화에 상추에 대한 기록이 남아있는 것으로 미루어 상추는 매우 오래 전부터 재배되었음을 알 수 있는데, 현재에도 전세계적으로 많이 재배되고 있는 채소중의 하나이다. 상추에는 造血요소인 철분이 많아 혈액을 증가시키고 피를 맑게 하는 기능이 있어 건강식품으로 각광을 받고 있다. 그리스 로마시대에도 중요한 채소로 인식되어 당시에도 많이 재배되었던 상추는 學名으로 *Lactuca sativa L.*라 하는데 상추를 뜻하는 라틴 古語인 *Lactuca*에서 유래되었다. 이는 상추의 잎줄기에서 우윳빛 진물(lac 乳液)이 나오기 때문에 붙여진 이름이다.¹⁾ 현재 상추는 유럽, 아프리카 북부 및 아시아 서부지역에 분포하는 국화과의 *Lactuca scariola L.*에서 유래되었다는 것이 정설이다.

상추는 날로(生) 먹으면 좋은 채소(菜)라는 뜻의 生菜를 고유 명사화시켜 형성된 단어로 부로 대신 사용되어졌다. 채소의 대장이라 할 수 있는 상추는 白苣, 蒿苣, 苦苣 등으로 표기되어졌다. 우리나라에서 상추는 처음에 白苣만 표기되다가, 다음에 白苣와 蒿苣가 같이 표기되었고, 이후에 蒿苣만 표기되는 과정을 거친다. 이는 중국에서 明나라 이후에도 白苣와 蒿苣를 계속 사용하고 있는 것과 차별성을 가지는데 이에 대한 비교분석을 통하여 상추에 대한 효능을 이해하고자 한다. 또한 『東醫寶鑑』이후에 출간된 醫書에 蒿苣의 효능이 以前 本草書의 白苣의 효능으로 대체되고 있는 것을 통하여 상추에 대한 인식변화를 살펴보고자 한다.

그리고 문헌정리를 통하여 잘못된 사료를 밝히고자

한다. 예를 들면 斜羅夫老가 사데풀(*S brachyotus* A.P. DC.)을 지칭하는 것임을 통하여 『鄉藥集成方』이 重刊되면서 白苣의 頭註로 붙여진 斜羅夫老가 잘못 쓰여졌음을 밝히고자 한다. 또한 『海東釋史』에서 상추가 高麗國에서 중국으로 갔다는 기록은 尚를 高로 잘못 판독하였기 때문에 나타난 오류임을 밝히고자 한다.

예전부터 寒性이 있는 상추를 金기운으로 이해하였기 때문에 적상추보다 백상추가 좋은 것으로 여겼다. 따라서 소양인의 胸膈熱症에 응용할 수 있는 식품으로 볼 수 있음을 살펴보고자 한다. 그리고 高溫의 여름에 상추씨를 파종할 때 저온처리를 하는 까닭은 冷性이 있는 상추에 인위적으로 서늘한 기운을 주어 휴면타과를 도모하는 것으로 볼 수 있음을 한 의학적 입장에서 살펴보았다. 또한 蠐이 상추를 싫어하는 성질을 이용하여 蠐이 출몰하기 쉬운 장독대 근처에 상추를 심었던 선조의 지혜를 살펴보았다.

한편 苦苣는 맛이 쓴 상추로 사용되기도 하였지만 苦菜의 異名으로도 사용되어져 용어의 혼란이 그 동안 있어왔다. 또한 苦菜를 어떤 식물로 인식하였는지에 대한 논란과, 苦菜의 한글표기가 史料별로 다르게 나오는 것을 정리하였다. 이는 기초자료에 대한 정리를 통하여 용어의 혼란을 피하고, 사상체질 식이요법의 이론적 배경을 제시하고자 하는 바이다.

2. 상추(白苣, 蒿苣)

1) 상추의 도입과 용어변천

상추는 페르시아 지역에서 아시아 내륙 지역으로 약 2600여년 전에 도입된 것으로 추정되고, 이어 중국에는 최소한 隋나라(581~618) 이전에 전래된

1) 李恩升, 『韓國의 菜蔬』, 慶北大學校出版部, 1994, 92-94쪽

것으로 알려지고 있다. 현존하는 동아시아 문헌 중 상추에 대한 최고의 기록은 孟詵(621~713)의 『食療本草』로 알려져 있는데 白苣로 기록되었다.²⁾ 중국에 상추가 도입된 이후에 우리 나라에 들어왔으리라 추측되는데 늦어도 삼국시대 이전으로 추정된다. 현

재 우리 나라에 현존하는 문헌 중에서는 高麗 高宗 23년(1236)에 출간한 『鄉藥救急方』의 白苣와 苣苣 기록이 가장 오래된 것으로 알려져 있다.³⁾ 『鄉藥救急方』에서는 苣苣를 '紫夫豆(즈부두)' 또는 '紫夫豆菜(즈부두늬말)'라는 이두문자로 표기하였는데⁴⁾, 이는

〈표 1〉 상추(白苣, 苣苣)의 용어변천과 異名

Lactuca sativa L.(상추)		
食療本草(唐)	白苣	
鄉藥救急方(1236)	白苣	苣苣 俗云紫夫豆(紫夫豆菜)
救急簡易方(1489)		苣苣 부룻대
訓蒙字會(1517)		苣苣 부루(苣菜, 生菜)
本草綱目(1578)(明)	白苣(石苣, 生菜)	苣苣(苣菜, 千金菜)
東醫寶鑑(1613)	白苣	苣苣 부루
鄉藥集成方(1633)	白苣 鄉名斜羅夫老	苣苣
譯語類解(1690)		苣苣菜 부로
廣羣芳譜(1708)(淸)	生菜(白苣, 石苣)	苣苣(苣菜, 千金菜)
山林經濟(1715)		苣苣 부로
同文類解(1748)		生菜 상치
及幼方(1749)		苣苣 부룻동
增補山林經濟(1766)		苣苣 부로
蒙語類解(1768)		生菜 상치
本史(1787)	白苣	苣苣 俗名阜蘆(苣菜, 千金菜)
物譜(1802)		苣苣 부루
蒙諭(1810)		青菜 상치(生菜, 苣苣)
農政會要(1830)	生菜(白苣, 石苣)	苣苣 상취, 부루(苣菜, 千金菜)
物名考(1830)	白苣 방귀아디(石苣, 生菜)	苣苣 부로(千金菜)
五洲衍文長箋散稿(1850)		蓮子 부룻대
農家十二月俗詩(1861)		苣苣 부루, 상치(千金菜)
醫宗損益(1867)		苣苣 상취
廣才物譜(미상)	白苣 방귀아리(石苣, 生菜)	苣苣 부루, 상취(苣菜, 千金菜)
群都目(1896)	苣菜 상치	苣苣 부루
物名括(미상)		苣苣 부루(千金菜)
中藥大辭典(1977)(中國)	白苣(生菜, 石苣, 千層剝)	苣苣(苣菜, 千金菜, 苣笋, 苣菜, 藤菜)
事物異名別稱辭典(1990)(中國)		苣苣(千金菜, 生菜, 苣笋, 苣笋, 苣菜)

2) 鄭金生 張同君 經注, 『食療本草經注』, 上海古籍出版社, 1992.

3) 『鄉藥救急方』, 「苣苣」, 俗云紫夫豆 冷無毒. 「白苣」, 味苦寒平 葉有白毛 產後不可食之. 「服藥法」, 冷者性冷 如 苣苣(紫夫豆菜) 蕎麥(木麥之類)

4) 南豐鉉, 『借字表記法研究』, 檀人出版部, 1981 : 102쪽.

줄기가 흰색인 白苣에 비하여 줄기가 붉은 색의 蒿苣를 紫夫豆(즈부두 = 紫苣)라 표기한 것으로 여겨진다.

훈민정음이 창제된 이후 현존하고 있는 醫書 중 최초로 한글로 표기된 것으로 여겨지는 『救急簡易方』(1489)에 蒿苣가 '부룻대'로 표기된 이래,⁵⁾ <표 1>에서 보이듯이 蒿苣는 최근까지 '부루, 부로' 또는 '상취, 상취, 상취, 상치' 등으로 불려졌다. 한편 白苣는 斜羅夫老(스라부로), 방귀아디⁶⁾, 방귀아리⁷⁾, 송치 등으로 불려졌다.

白苣 또는 蒿苣가 상추로 불려지게 된 것은 <표 1>과 같이 정리된 문헌 중에서는 英祖 24년(1748)에 나온 『同文類解』에서 生菜를 송치로 표기한 것이 처음이다. 이후 상추는 계속 生菜 또는 靑菜로 지칭되었으나, 崔漢綺(1803~1842)의 『農政會要』에서 蒿苣를 상취라 하였다. 이때부터 蒿苣는 부루와 같이 상추라 호칭된 것으로 파악된다. 따라서 상추는 紫夫豆 → 부루, 부로, 阜蘆 → 生菜(송치, 상취, 상취 송치) → 상치 → 상추의 과정을 거쳐서 오늘날 상추명칭이 형성되어졌다고 볼 수 있다.

2) 『鄉藥集成方』의 斜羅夫老에 대하여

世宗 15년(1433)에 俞孝通·盧仲禮·朴允德 등에 의해 편찬된 『鄉藥集成方』은 仁祖 11년(1633)에 李曙에 의해 重刊되었다. 白苣의 鄉名으로 斜羅夫老가 頭註로 표기된 것으로 미루어 斜羅夫老는 초간본에 나오는 것이 아니고 重刊되면서 삽입된 것으로 보아야 한다. 그러면 『鄉藥集成方』에서 白苣의

頭註로 쓰인 鄉名 斜羅夫老가 과연 白苣를 지칭하는지에 대하여 다음과 같은 논란의 소지가 있다.

첫째, 蒿苣를 뜻하는 斜羅夫老를 白苣에 잘못 쓰여졌을 가능성이 있다. 南豐鉉은 '紫夫豆(즈부두) → 斜羅夫老(스라부로) → 부루, 부로(阜蘆)'로의 발음 변화에 따른 중간과정으로 보았다.⁸⁾ 즉 이는 斜羅夫老를 부루 즉 蒿苣를 의미하는 것으로 볼 수 있는 것이다. 또한 <표 1>에서 정리된 바와 같이 조사된 사료중에서 白苣를 부로로 표기한 것이 발견되지 않는 것도 이를 뒷받침하고 있다. 따라서 頭註로 쓰여진 斜羅夫老는 부루라 호칭되던 蒿苣를 나타내는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 斜羅夫老가 부루라면 조선중기 이후 蒿苣를 상추의 대표로 인식하고 白苣는 부수적으로 설명하는 당시의 醫書 흐름으로 설명이 가능하다.⁹⁾ 조선 초기에 저술된 『鄉藥集成方』에서 白苣를 중심으로 설명되어졌지만 鄉名이 붙여지고 重刊될 당시에는 이미 蒿苣를 중심으로 설명되어졌다. 따라서 비록 白苣의 頭註로 斜羅夫老가 쓰여졌지만 이는 상추의 대명사로서 쓰여졌을 따름으로 해석될 수 있다. 왜냐하면 『鄉藥集成方』의 白苣조문안에 蒿苣가 보충설명 되었기 때문에 전체를 상추로 인식하여 頭註로 쓰여진 것으로 볼 수 있다.

셋째, 우리 나라에서는 白苣와 蒿苣를 구분없이 부루라 호칭하였기 때문에 白苣를 斜羅夫老라 하였을 가능성이 있다. 純祖 30년(1830)에 출간한 『物名考』에서 白苣를 '방귀아디'라 표기할 때까지 조사된 어떠한 문헌에서도 白苣에 대한 한글표기가 보이

5) 尹壕 외 撰, 『救急簡易方』, 「小便不通」, 蒿苣 부룻대 嚮如泥貼臍上 或用鹽 소금 填臍內灸三壯.

6) 柳儼, 『物名考』, 「白苣」, 葉似蒿苣而白 析之有汁 四月開黃花 如苦菜 秋冬再種. 방귀아디. 石苣 生菜 同.

7) 『廣才物譜』, 「白苣」, 방귀아리 似蒿苣而葉白 析之有白汁 花子俱似苦苣 秋後可再種. 石苣 生菜.

8) 南豐鉉, 『借字表記法研究』, 檀人出版部, 1981 : 102쪽.

9) 白苣의 효능이 조선 중기 이후 蒿苣의 효능으로 대체되는 과정을 '상추의 효능'에서 자세히 후술하고 있다.

〈표 2〉 사라부로, 사태울에 대한 표기변천

訓蒙字會(1517)	샤라부루 (苦蔘菜, 苦蕒, 苦苣, 苦蕒菜, 曲曲菜, 田菁菜)
鄉藥集成方(1633)	白苣 鄉名斜羅夫老
譯語類解(1690)	田菁 사태울(苦菜) 曲曲菜 샤라부로
增補山林經濟(1766)	西上里 사티울
物譜(1802)	蔘蕒 샤라부루
物名考(1830)	苦菜 고돌비(씀비, 샤라부로)(苦苣, 遊冬, 福苣, 老鶴菜, 天香菜, 茶, 邑, 苦蕒, 鶯兒菜, 吳葵) 田菁 사태울 曲曲菜 샤라부로
廣才物譜(미상)	田菁 스티울 曲曲菜 사티부로
漢朝植物名稱詞典(1982)(中國)	蔘蕒菜 사데풀(참세투리, 석쿠리, 시투리, 사데풀, 샤라부루)

지 않는다. 따라서 우리 나라에서는 白苣와 蒿苣를 구분없이 부루 또는 상추라 호칭하였을 가능성을 조심스럽게 제기하게 된다. 다만 이는 조사된 문헌에만 근거한 것으로 새로운 문헌이 발견되면 정정될 소지가 많다.

넷째, 『鄉藥集成方』에서 언급한 白苣가 사실은 蒿苣일 가능성이 있다. 하지만 이를 받아들이기에는 무리가 많다. 왜냐하면 『鄉藥集成方』에서 언급한 白苣의 효능이 『醫學入門』, 『本草綱目』의 白苣와 거의 일치하고 있으며, 『證類本草』의 내용과도 동일하다. 또한 白苣와 蒿苣를 동시에 설명하고 있는 것도 하나의 근거가 된다.

다섯째, 『鄉藥集成方』의 斜羅夫老를 蒿苣(부루)로의 발음변화에 따른 중간과정으로 보기가 어렵고 다른 식물인 斜羅夫老를 白苣라고 잘못 쓰여졌을 가능성이 있다. 왜냐하면 〈표 2〉에서 보이듯이 우리나라 최초의 국어사전인 『訓蒙字會』에 '샤라부루'는 白苣가 아닌 蔘蕒라 서술하고 있다.¹⁰⁾ 또한 『譯語類解』, 『物名考』, 『廣才物譜』 등에서 曲曲菜를 '샤라부

로, 샤라부로, 사티부로'라 보고 있으며, 田菁을 '사태울, 스티울'로 표기하고 있다. 따라서 斜羅夫老는 曲曲菜를 지칭하는 것으로 볼 수 있다. 그러나 柳僖(1773~1837)의 『物名考』에서 曲曲菜를 의미하는 샤라부루가 苦菜의 異名으로도 서술되어 있어 의문의 소지를 남겨두고 있다. 한편 『中藥大辭典』에서는 曲曲菜는 나오지 않고 田菁을 콩과식물인 *Sebania cannabina* Pers.(尙天蜈蚣)이라 설명하고 있으나 이는 상추와는 거리가 멀어 우리 나라에서 말하는 田菁과는 다른 것으로 보아야 한다.

한편 『漢朝植物名稱詞典』에서 사데풀(샤라부루)를 국화과의 *Sonchus brachyotus* A.P. DC.(蔘蕒菜, 사데풀)로 보았는데, 苦菜인 *Sonchus oleraceus* L.(방가지뚱)과 모양이 거의 흡사하다. 따라서 斜羅夫老는 상추가 아닌 사데풀(*S. brachyotus* A.P. DC.)로 보아야 하므로 『鄉藥集成方』에서 白苣를 鄉名으로 斜羅夫老라 한 것은 잘못 쓰여졌을 가능성이 높다. 그러나 『增補山林經濟』에서의 西土里(사티울)¹¹⁾에 대한 연구가 미흡하여 좀 더 확인작업이

10) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 『蔘』, 샤라부루 거. 苦蔘菜 江東呼苦麥. 『蕒』, 샤라부루 티. 一名苦苣 俗呼苦蕒菜 曲曲菜 田菁菜. 菁菁精.

필요하다.

이상과 같은 논란에서 『鄉藥集成方』에서 白苣의 鄉名으로 쓰여진 斜羅夫老는 다음과 같이 정리될 수 있다. 斜羅夫老를 부로로 보는 것은 이를 뒷받침할 만한 사료가 추가로 발견되어져야만 한다. 하지만 斜羅夫老를 苦菜의 일종인 曲曲菜로 보는 것은 <표 2>에서 보이듯이 여러 사료에서 뒷받침되고 있다. 따라서 『鄉藥集成方』에 쓰여진 白苣의 鄉名으로 頭註에 쓰여진 斜羅夫老는 잘못 쓰여진 것이다. 즉 曲曲菜를 의미하는 斜羅夫老를 모양이 비슷하기 때문에 白苣의 鄉名으로 잘못 기록된 것으로 보아야 한다. 하지만 이도 西土里가 샤틀올로 표기되는 『增補山林經濟』의 내용이 해독되지 않는 한 논리의 한계가 있음을 밝힌다.

3) 상추의 異名에 대한 의미

현대식물학에서는 白苣와 蒿苣의 구분 없이 상추 (*Lactuca sativa* L.)로 정리되어 있지만 처음 상추가 중국에 도입되었을 때에는 白苣와 蒿苣로 구분되었다. 하지만 효능과 쓰임에 있어서는 서로 비슷한 것으로 이해하였고,¹²⁾ 우리 나라에서도 白苣와 蒿苣의 효능이 서로 비슷한 것으로 이해하였다. 따라서 白苣에 대한 異名으로 石苣, 生菜가 있고 蒿苣에 대한 異名으로 蒿菜, 千金菜 등이 있지만 사실상 모두 상추를 지칭하고 있다고 보아야 한다. 하지만 상추에 대한 異名の 의미를 살펴봄으로서 상추의 성질을 간접적으로 이해하고자 한다.

상추를 색깔과 맛에 의해 분류하기도 하였다. 흰색이 있는 상추를 白苣, 붉은 색이 있는 상추를 紫苣, 쓴맛이 있는 상추를 苦苣라¹³⁾하였다. 여기에서 苦苣를 상추의 일종으로 보았으나 苦苣를 상추가 아닌 苦菜의 異名으로 보는 견해가 있어 苦苣를 어떤 식물로 이해하여야 하는가에 대하여 논란의 소지가 있다.¹⁴⁾ 한편 야생하는 상추를 苦苣, 집에서 기르는 상추를 白苣로 보기도 하였으니 『證類本草』(1108)에 의하면 '苦苣는 野苣와 같다. 野生하는 것을 漏苣라 하고, 집안에서 길러 먹는 것을 白苣라 한다.'¹⁵⁾라 하여 苦苣와 白苣는 같은 것으로 재배하는 것과 야생하는 것과의 차이일 뿐이라고 하였다.

상추를 越江草라 하기도 하는데, 다음과 같은 이유 때문이라 한다. 가난한 집안에서 解産한 産母가 있었는데 미역을 먹을 형편이 되지 않아 상추를 뜯어서 국을 끓여 먹었더니 산모는 배가 아프고 아이는 靑色便을 누므로 중단하게 되었다. 이것을 본 사람들이 상추를 産母의 금기식품으로 여겨 강(江) 건너(越) 멀리 심었다고 하여 越江草라 하였다는 것이다.¹⁶⁾

상추를 蒿苣 또는 蒿菜라고도 하였는데, 히말라야 지역의 髑國에서 상추가 도입되었기 때문에 붙여진 이름이다.¹⁷⁾ 당시 髑國에는 髑민족이 살았던 것으로 알려지고 있는데, 髑國에는 페르시아 지역에서 온 것으로 추정된다. 한편 李暉光(1563~1628)은 상추가 髑國에서 온 것을 강조하여 蒿苣로 표기된 것은 잘못된 것이고 蒿苣라 표기되어져야 한다는 주

11) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「西土里」, 鄉名 샤틀올 飽而無傷 和穀氣尤好 冬亦乾烹 救荒好.

12) 李時珍, 『本草綱目』, 「蒿苣」, 主治五臟通經脈 開胸膈 功同白苣.

13) 李時珍, 『本草綱目』, 「白苣」, 苣有數種 色白者 爲白苣 色紫者 爲紫苣 味苦者 爲苦苣.

14) 苦苣와 苦菜와의 관계는 뒤에 자세히 설명하고 있다.

15) 唐慎微, 『經史證類備急本草』, 「苦苣」, 苦苣卽野苣也 野生者又名漏苣 今人家常食爲白苣.

16) 李盛雨, 『韓國料理文化史』, 教文社, 1985 : 319쪽.

장을 펴기도 하였다.¹⁸⁾ 하지만 尚(괘)와 蒿(와)는 발음이 틀리기 때문에 받아들이기 어렵다.

또한 상추를 千金菜라고도 하였는데 매우 비싼 값(千金)의 채소(菜)라는 뜻으로 사용하였다. 즉 尚國의 使者가 왔을 때 隋나라 사람들이 매우 비싸게 상추씨를 구하였기 때문에 千金菜라 한다.¹⁹⁾라 하여 상추가 隋나라에서는 고급 채소였음을 보여주고 있다.

상추를 生菜라 하기도 하였는데, 生菜는 날(生)로 먹는 야채(菜)라는 뜻으로 白苣, 苦苣, 蒿苣 모두를 포함하는 뜻으로 사용하기도 하며,²⁰⁾ 상추의 품종 중 白苣가 제일 좋기 때문에 白苣만을 生菜라 하기도 하며,²¹⁾ 蒿苣를 生菜라 하기도 하였다.²²⁾ 하지만 生菜(白苣)와 蒿苣는 南北의 기후풍토 차이일 따름이라고 보기도 하였다. 즉 鄂爾泰는 『欽定授時通考』(1737)에서 '生菜와 蒿苣는 본래 같은 種인데 南北의 차이로 다르게 적용된 것뿐이다.'²³⁾라고 하

고있다. 따라서 生菜가 白苣나 蒿苣나의 문제는 의미가 없다고 볼 수 있다.

한편 生菜는 '날로 먹는 나물의 총칭'으로도 해석될 수 있다. 예를 들면 『增補山林經濟』에 蒿苣收藏法과 生菜收藏法이 동시에 소개되어 있다.²⁴⁾ 여기에 나오는 生菜는 蒿苣만을 의미하는 것이 아니라 일반 채소를 지칭하고 있는 것으로 보아야 한다. 하지만 보통의 本草書에 나오는 生菜는 白苣만을 지칭하는 것이 대부분이다. 吳儀洛의 『本草從新』(1757)²⁵⁾과 같은 醫書에 나오는 生菜의 主治와 효능이 『本草綱目』의 白苣²⁶⁾와 동일하기 때문이다.

4) 상추가 高麗國에서 중국으로 갔다는 것에 대한 견해

『海東釋史』는 韓致諭(1765~1814)이 외국에서 나온 문헌 중 우리 나라에 관계된 것만을 모은 책으로 純祖年間에 편찬된 것이다. 韓致諭은 중국에서

-
- 17) 李時珍, 『本草綱目』, 「蒿苣」, 時珍曰 按彭乘墨客揮犀云 蒿菜自尚國來故名. 張志淵, 『菜蔬栽培全書』, 「蒿苣」, (名稱) 俗名 苣 | 니 卽生菜(國音讀菜如취)오 又曰(부루)니 一名蒿菜오 一名千金菜니 彭乘이 墨客揮犀에 曰蒿菜는 自尚國來故로 名이오
 - 18) 李晬光, 『芝峰類說』, 「菜」, 蒿苣菜 名千金菜 按稗史曰 尚國使者入貢 隋人以厚價求得其種 故名云尚 今作蒿恐非.
 - 19) 劉灝, 『佩文齋廣羣芳譜』, 「蒿苣」, 清異錄云 尚國使者來漢 隋人求得菜種 酬之甚厚 因名千金菜.
 - 20) 徐有渠, 『林園經濟志』, 「蒿苣」, 有三種 白苣 苦苣 蒿苣 皆不可烹煮 故通曰生菜.
 - 21) 李時珍, 『本草綱目』, 「白苣」, 曰生菜 而白苣稍美 故獨得專稱也.
徐命應, 『本史』, 「白苣」, 生菜卽白苣蒿苣苦苣之通名 而獨言於白苣者 以白苣爲苣之主也.
 - 22) 崔世珍, 『訓蒙字會』, 「苣」, 부루 거. 俗呼蒿苣 或呼青菜 或呼生菜.
 - 23) 鄂爾泰, 『欽定授時通考』, 「生菜」, 按據此 則蒿苣生菜 本是一種 特南北異宜耳.
 - 24) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「生菜收藏法」, 九十月中於塙南日陽中 作坑坎深四五尺 取雜種菜列布之一行 菜一行土去坎一尺 便止以穰厚覆之 得經冬須卽取 粲然與夏菜不殊.
 - 25) 吳儀洛, 『本草從新』, 「生菜」, 苦寒 利五臟 通經脈 開胸膈壅氣 解熱毒酒毒 止渴利腸.
 - 26) 李時珍, 『本草綱目』, 「白苣」, 主治補筋骨 利五臟 開胸膈壅氣 通經脈. 解熱毒酒毒 止消渴利大小腸.

출간된 『天祿識餘』를 인용하면서 '高麗國에서 사신이 오면 隋나라 사람들이 상추씨앗을 매우 비싸게 샀기 때문에 千金菜라 하였다.'²⁷⁾라 서술하고 있다. 일부 학자들이 이 문헌을 인용하면서 고려에서 중국으로 상추 씨앗을 수출한 것으로 이해하는 경우가 있다.²⁸⁾ 하지만 이는 잘못된 것으로 보아야 하는데, 이에 대한 이유를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 上述한 바와 같이 대부분의 醫書에 의하면 상추(蒿菜)는 高國에서 수입된 것으로 서술하고 있다.

둘째, 宋나라 때 출간된 것으로 알려진 『清異錄』에 '高國에서 사신이 오면 隋나라 사람들이 상추씨앗을 매우 비싸게 샀기 때문에 千金菜라 하였다.'²⁹⁾라 하였다. 바로 여기에 나온 高國을 우리 나라 사람들이 예전부터 상추쌈을 애용하였던 것으로 미루어 高麗國으로 잘못 이해하였던 것이다. 이는 高國과 高麗國의 한자가 비슷하기 때문에 高國을 高麗國으로 잘못 썼기 때문에 나타난 오류이다. 韓致齋 스스로도 이를 인식한 듯 『天祿識餘』에서 말한 高麗國(高國)은 高國을 잘못 썼기 때문에 나타난 오류라고 지적하고 있다.³⁰⁾

따라서 이상과 같은 이유로 『天祿識餘』에 나오는 高麗國은 高國을 잘못 쓴 것으로 보아야 하므로 고려에서 중국으로 상추를 수출하였다고 해석하는 것은 무리라 할 수 있다.

5) 白苣, 蒿苣의 효능에 대한 인식변화

〈표 3〉에서 보이듯이 『證類本草』, 『鄉藥集成方』, 『醫學入門』, 『本草綱目』에서 언급한 白苣의 효능이 서로 같음을 알 수 있는데, 바로 이 白苣의 효능이 『東醫寶鑑』, 『及幼方』 등 후대에 나온 醫書에서 언급한 蒿苣의 내용과 서로 같음을 발견할 수 있다. 아무리 白苣와 蒿苣의 功用이 비슷하다고 하여도 서술하는 용어까지 일치함을 어떻게 해석해야 할 것인가가 문제로 제기된다.

또한 白苣와 蒿苣를 설명하는데 있어서 어느 것을 중점적으로 보았는가를 의서별로 살펴보면 다음과 같다. 처음 상추가 도입된 이후 처음으로 나온 『食療本草』에는 白苣만 나와있고, 이후에 나온 『證類本草』, 『鄉藥集成方』 등의 醫書에서는 白苣의 효능은 자세히 나오지만 蒿苣는 白苣를 설명하는 條文내에 첨가되어 약간씩만 언급되는 정도였다. 하지만 1500년대 후반부터 2가지 방향으로 白苣와 蒿苣가 설명되어진다.

첫 번째는 白苣에 첨가되어 이름 정도로만 소개되던 蒿苣가 『本草綱目』(1590) 이후 『廣羣芳譜』, 『欽定授時通考』, 『本草從新』 등에서 독립된 條文하에 효능이 상세히 설명되고 있다. 즉 白苣와 蒿苣가 각각의 조문으로 설명되고 있는데 주로 淸나라 때 중국에서 나온 의서가 주류를 이룬다.

두 번째는 이전의 醫書와는 반대로 白苣가 蒿苣의

27) 韓致齋, 『海東釋史』, 「蒿苣」, 高麗國使者來 隋人求得菜種 酬之甚厚 因名千金菜 今蒿苣也.(天祿識餘. 案蒿苣 今俗名부루)

28) 李盛雨, 『韓國料理文化史』, 敎文社, 1985 : 315-319쪽.

29) 陶穀, 『清異錄』, 「千金菜」, 高麗使者來漢 隋人求得菜種 酬之甚厚 故因名千金菜 今蒿苣也.

30) 韓致齋, 『海東釋史』, 「蒿苣」, 案墨客揮犀 云蒿菜自高麗來故名. 清異錄 云自高麗來. 天祿識餘 云自高麗來. 疑高國誤爲高國 高國又轉爲高麗歟 然歷考前史無高國 惟唐書室韋傳 有婆蒿部在柳城北 此疑高國而以其俱係東夷 誤傳爲高麗歟 未可考也.

〈표 3〉 白苺, 萵苺의 효능

	상추의 종류	효능
證類本草(1108)(宋)	萵苺	冷微毒 紫色者 入燒鍊藥用 餘功同白苺
	白苺	主補筋骨 利五臟 開胸膈壅氣 通經脈 止脾氣 令人齒白 聰明少睡 可常食之 患冷氣 人食則腹冷 不至苦損人 產後及不可食 令人寒中小腹痛
鄉藥集成方(1433)	萵苺	『證類本草』의 萵苺와 동일함.
	白苺(斜羅夫老)	『證類本草』의 白苺와 동일함.
醫學入門(1575)(明)	萵苺	治骨蒸 更醫二痢面黃凝 疔腫用汁莖中取 欲治蛇傷葉止疼.
	白苺	補筋骨 利五臟 開胸膈壅氣 通經脈 去口氣 令人齒白 聰明少睡 可常食之 惟患冷氣及產後食之寒中.
本草綱目(1590)(明)	萵苺	主治利五藏 通經脈 開胸膈 功同白苺 利氣堅筋骨 去口氣 白齒牙 明眼目 通乳汁 利小便 殺蟲蛇毒
	白苺	主治補筋骨 利五臟 開胸膈壅氣 通經脈 止脾氣 令人齒白 聰明少睡 可常食之 解熱毒酒毒 止消渴利大小腸.
東醫寶鑑(1613)	萵苺(부루)	主補筋骨 利五藏 開胸膈壅氣 通經脈 令人齒白 聰明少睡 療蛇咬 ○今人菜中常食者 患冷 人食則腹冷 然不至苦損人
	白苺	性味功用同萵苺 其形亦相似而有白毛
舟村新方(1687)	萵苺	通利五臟 胸膈壅氣 多食患冷
及幼方(1749)	萵苺(부룻동)	補筋骨 利五臟 開胸膈壅氣 通經脈 齒白 聰明 少睡 療蛇咬(常食腹冷)
本草從新(1757)(清)	萵苺	功同白苺 又能通乳汁 殺蟲蛇毒. 子 下乳汁 通小便 治痔漏陰腫 下血 損傷作痛炒用
	生菜	利五臟 通經脈 開胸膈壅氣 解熱毒酒毒 止渴利腸
濟衆新編(1799)	萵苺(부룻동)	『舟村新方』의 萵苺와 동일함.
醫宗損益(1867)	萵苺(상취)	通利五臟 胸膈壅氣 多食患冷. 子主下乳通小便.
方藥合編(1885)	萵苺(상취)	胸膈醒 通利五臟 過發冷. 子下乳通小便.
醫方新鑑(1915)	萵苺(싱치떡)	順五臟氣 通乳汁 利小便

條文내에 포함되어 설명되거나, 오히려 白苺는 보이지 않고 萵苺만 설명되는 경우이다. 『醫學入門』(1575)에서는 萵苺의 새로운 효능이 첨가되어 중요하게 다루어지는 한편 白苺는 『證類本草』의 白苺와 내용은 일치하지만 萵苺의 條文하에 부수적으로 다루어지고 있다. 『醫學入門』의 영향을 가장 많이 받은 『東醫寶鑑』(1613)에서는 萵苺의 내용이 이전에 나온 醫書의 白苺와 일치하고 있다. 또한 『東醫寶鑑』의 白苺는 萵苺에 포함되어 아주 적게 언급되고 있다. 더 나아가 『東醫寶鑑』이후에 나온 우리 나라 醫書인 「舟村新方」, 「及幼方」, 「濟衆新編」, 「醫宗損益」, 「方藥合編」, 「醫方新鑑」 등에서는 白苺가 보이

지 않고 萵苺만 언급되어 있음을 알 수 있다. 이는 후대에 오면서 우리 나라에서는 白苺대신 萵苺가 널리 재배 이용되었음을 짐작하게 한다.

이상에서 말한 것을 정리하면 다음과 같다. 상추가 처음 도입되었을 당시 白苺의 효능이 주로 설명되어졌으나 후대에 오면서 우리 나라에서는 萵苺가 주로 설명되어지고, 중국에서는 白苺와 萵苺가 각각의 조문으로 설명되어진다. 이는 우리 나라에서 白苺대신 萵苺의 사용이 많아져서 나타나는 현상으로 사료된다. 하지만 『東醫寶鑑』에서 白苺와 萵苺를 혼동하였을 가능성도 배제하지는 못하나 이에 대한 연구는 다음으로 미룬다.

〈표 3〉에서 정리한 바와 같이 각 의서에서 말하는 白苣와 蒿苣의 효능은 서로 큰 차이는 없으므로 보아야 한다. 즉 상추는 주로 五臟을 편하게 하며 막힌 經脈을 통하게 하여 胸膈壅氣를 풀어주는 작용이 있고, 상추씨는 乳汁과 小便이 잘 나오게 하는 작용이 있다고 볼 수 있다. 하지만 性寒味苦한 상추는 몸이 冷한 사람과 妊娠婦에게는 오히려 해가 되니 먹으면 좋지 않다고 정리될 수 있다.³¹⁾

6) 상추의 쓰임과 효능

다른 민족과는 달리 우리 민족은 상추쌈을 매우 즐겨 먹었다. 유라시아 지역의 대부분을 점령하여 당시 전세계를 호령하던 元나라 황실에 상추쌈문화를 가르친 나라가 우리 나라(高麗)였다. 특히 상추에다 밥을 싸서 먹는 상추쌈은 고려사람들이 매우 즐겼던 것 같은데, 이에 대한 기록이 『海東釋史』에 나온다.³²⁾ 元나라 詩人 楊允孚의 詩에서도 고려상추를 극찬한 것을 확인할 수 있는데, '해당화는 꽃이 붉어 좋고 살구는 누러 보기 좋구나. 더 좋은 것은 고려의 상추로서 표고³³⁾의 향기보다 그윽하다.'³⁴⁾라 하였다.

현재 밝혀진 바로는 상추줄기의 우윳 빛 진물에는 鎮痛과 癡醉작용이 있는 '라쿠루신'이라는 성분이 있

어 상추를 먹으면 잠이 잘 오는 작용을 한다고 알려져 있다.³⁵⁾ 이 우윳 빛 진물이 精液을 연상시키기 때문에 性과 관련하여 고추와 관련이 있다고 생각하기 때문에 '고추밭이랑 사이에 심은 상추가 효과가 더 좋다.'라는 속설이 생겨났다.

상추가 처음 도입되었을 때 白苣와 蒿苣 2가지로 크게 분류하였는데 蒿苣내에서도 줄기가 흰 백상추가 적상추에 비하여 더욱 좋다고 하였다.³⁶⁾ 같은 상추인데도 왜 백상추가 더 좋을까라는 의문이 남는데 이에 대하여서는 다음과 같이 해석된다. 이는 서늘한 기운이 있는 상추를 五行上 金으로 보았기 때문에 金에 속하는 白色이 火에 속하는 赤色보다 더 상추에는 어울린다고 보았던 것 같다. 따라서 서늘한 성질이 있는 상추를 가을에 먹는 것이 더욱 좋다고 보는 견해까지 나오게 되는 것이다.³⁷⁾

사상의학적으로 살펴본 상추의 효능은 다음과 같다. 보통 少陽人의 大便不通이 오래되면 熱이 풀리지 않아 襄陽이 上昇하지 못하고 鬱滯되어 가슴이 답답해지면서 뜨거워지는 胸膈熱症이 나타나는데, 먼저 火病이라고도 할 수 있는 胸煩悶燥의 조짐이 먼저 나타나는 특성이 있다.³⁸⁾ 따라서 冷性이 있으면서 苦味가 있는 상추를 성격이 급한 少陽人이 제 뜻을 제대로 펼치지 못하여 스트레스가 쌓임에 따라 가슴이 답답해지며 열이 뻗치게 되는 胸膈熱症 또는

31) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「蒿苣」, 微毒 多益人 然患冷人及産婦 不可多食 此草白蟲不敢近 蛇觸之瞑目.

32) 韓致滄, 『海東釋史』, 「蒿苣」, 高麗人 以生菜裹飯食之.

33) 趙延俊, 『及幼方』, 「蓴苣」, 표고, 平甘無毒 悅神開胃 止吐瀉 菜中香美.

34) 韓致滄, 『海東釋史』, 「蒿苣」, 海紅不似花紅好 杏子何如巴攬良 更說高麗生菜好 摠轄山後磨菰香.

35) 李盛雨, 『韓國料理文化史』, 敎文社, 1985 : 318-319쪽.

36) 洪萬選, 『山林經濟』, 「種蒿苣」, 蒿苣白莖者佳 紫莖者劣 六月耕.

37) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「蒿苣」, 白莖葉廣者佳 色紫葉狹者劣 葉并俱美 秋食尤佳.

38) 李濟馬, 『東醫壽世保元』, 「少陽人 胃受熱裡熱病論」, 少陽人 裏熱病胸膈熱證 受病之初 雖有胸煩悶燥之機驗 而其機不甚顯 則執證難見 而用藥太晚也. 若使少陽人病 胸煩悶燥之驗 顯然露出 使人可覺 則其病已險 而難為措手矣. 「四象人辨證論」, 少陽人 大便不通 則胸膈 必如烈火.

火病(鬱火病)에 사용하면 좋은 효과를 낼 수 있다.³⁹⁾ 보통 상추에는 신경안정, 진통, 최면 작용이 있어 불면증 환자나 신경과민 증상에 사용하면 좋다. 또한 시원한 상추를 먹으면 머리가 맑아져 聰明하게 되며, 熱이 솟구쳐 나타나는 頭痛에 쓸 수 있다. 하지만 몸이 차서 설사를 자주하는 少陰人의 경우에는 오히려 冷病에 걸리기 쉬우니 많이 먹은 삼가야 한다. 또한 授乳中인 임산부가 많이 먹으면 아이가 청색변을 보게 되므로 조심하여야 한다.

상추의 특성을 이용하여 생활에 응용하였던 것을 살펴보면 다음과 같다. 李時珍(1518~1593)의 『本草綱目』에 '상추에는 毒이 있기 때문에 벌레가 감히 접근하지 못한다. 蠅이 상추와 접촉하면 눈이 멀게 된다. 사람이 中毒되면 생강즙을 먹어 풀어낸다.'⁴⁰⁾ 라 하여 상추는 蠅과 벌레와는 서로 상극임을 밝히고 있다. 이를 우리 나라에서는 규방에서 응용하였으니, 憑虛閣 李氏(1759~1824)의 『閨閣叢書』에 의하면 '蠅이 상추에 스치면 눈이 머는 까닭에 감히 상추밭을 지나지 못하니 상추를 많이 심으면 蠅이 적다.'라 하여 상추를 蠅이 오지 못하도록 하는 방어의 의미로 활용하였다. 즉 허물을 벗기 위해 鹽分이 필요한 蠅은 소금이 함유된 간장, 된장 등이 있는 장독대에 잘 출몰하게 되는데, 장독대 옆 텃밭에 蠅이 싫어하는 상추를 심어 蠅의 출현을 방지하는 지

혜로 활용하였던 것이다. 또한 상추에 벌레를 물리치는 효과가 있는 것을 이용하여 옷감의 보관에도 활용하였다. 『山林經濟』에 '옷감에 좀벌레가 생기지 않게 하려면 端午日에 상추잎을 채취하여 옷상자 속에 넣어두면 좀벌레가 생기지 않는다.'⁴¹⁾라 하였다. 또한 붓을 보관하는데 이용하기도 하였으니, 『山林經濟』에 '東坡가 黃連과 상추를 끓인 물에 輕粉을 개어 붓끝에 찍어 말려 두었더니 좀이 슬지 않았다고 한다.'⁴²⁾라 하였다.

7) 상추의 생리현상에 대한 한의학적 해석방법

마늘, 파 등이 속하는 *Allium*속 식물에 寄土特異적으로 기생을 하는 고자리파리를 통하여 *Allium*속 식물이 溫熱性이 있음을 간접적으로 알 수 있듯이 자연생태계를 살펴봄으로서 한의학적 재해석이 가능하다.⁴³⁾ 따라서 상추도 자연생태를 살펴봄으로서 상추의 冷性이 있음을 역으로 추적하고자 한다. 이는 한의학과 농학을 접목시킴으로서 가능한 것으로 새로운 한의학적 방법론이라 할 수 있다.

갓 채종된 상추 종자는 비교적 수분함량이 많고 休眠중에 있으므로 高溫期에 파종하면 발아가 되지 않는다. 또한 휴면기간이 지난 종자라도 30℃이상의 高溫에 15~30시간 노출되면 발아율이 급격히 떨어

39) 拙著, 「교원건강상담실 - 상추」, 『韓國教育新聞』, 1998年 5月 18日字.

拙著, 「상추(萵苣 白苣)에 대한 한의학적 이해」, 『선구자』, 제34호, 김상진기념사업회, 1998

40) 李時珍, 『本草綱目』, 「萵苣」, 萵苣有毒 白蟲不敢近 蛇虺觸之 則目瞑不見物 人中其毒 以薑汁解之.

41) 洪萬選, 『山林經濟』, 「辟虫」, 辟衣帛蟲蛙法 端午日 取萵苣葉 置於櫥櫃中 則蛙蟲不生.

42) 洪萬選, 『山林經濟』, 「收筆」, 東坡以黃連萵苣煎湯 調輕粉 蘸筆頭 候乾收之 不蛀.

43) 拙著, 「마늘(大蒜)에 대한 문헌학적 고찰 - 大蒜, 小蒜의 비교고찰을 통하여」, 『사상의학회지』, 9(2), 1997.

拙著, 「薑菜類에 대한 文獻的 考察 - 大蒜 小蒜 非 薑 葱을 중심으로」, 경희대학교 석사논문, 1999 : 74-75쪽.

지는 특징이 있다. 이러한 문제는 가을재배를 위하여 여름에 파종하였을 때 자주 발생하는데, 종자에 물을 충분히 흡수시킨 후 低溫(4~6℃)에 3~5일 저장하였다가 파종하면 해결된다.⁴⁴⁾ 이는 한의학적으로 다음과 같이 재해석된다. 冷性이 있으면서도 서늘한 기후를 좋아하는 상추에 발아조건이 맞지 않는 여름에 씨를 틔우려면, 인위적으로 서늘한 기온을 상추에 줌으로서 상추 스스로 조건이 맞다고 착각하게 하여 休眠打破를 도모하는 것으로 볼 수 있다.

이는 가을에 파종해야하는 秋播性 麥類를 봄에 부득이 파종해야할 때 저온 처리하는 春化處理(Vernalization)와 서로 유사하다. 즉 추파맥류를 1~10℃하에 일정기간 저온 처리하면 秋播性이 타파되어 봄에 심어도 出穗가 가능해지게 되는 성질을 이용하는 것이다. 이는 4계절의 기온(溫熱涼寒之氣)이 필요한 추파맥류를 가을에 심지 못하고 봄에 심게 되었을 때에 인위적으로 가을겨울기온(涼寒之氣)을 줌으로서 서늘한 기온이 있는 맥류에 균형을 맞추려는 현상과 같은 것이다.⁴⁵⁾

또한 상추는 날씨가 더워지면 抽臺現象이 나타나 수확량이 줄어들기 때문에 여름에 수확하는 상추는 서늘한 高冷地에서 많이 재배하게 되는 특성이 있는데 다음과 같이 해석할 수 있다. 冷性이 있는 상추가 너무 더운 날씨가 되면 생육조건이 맞지 않는다고 생각하여 스스로 種子를 빨리 만들어 다음세대를 기약하는 기전이라고 볼 수 있다.

한편 洪萬選(1643~1715)은 '2~3월경에 상추를 겨자와 같이 심어 6월에 종자를 수확하고, 7월에

다시 심는다.⁴⁶⁾라 하였는데, 왜 겨자와 같이 심었다고 했을까 의문이 든다. 겨자는 맵고 따뜻한 성질이 있는 것으로 상추와는 서로 다른 성품이다. 서로 다른 성질의 작물을 같이 심어서 어떤 효과를 유도하려는 것인지 아니면 다른 이유에서였는지 좀 더 연구가 필요하다.

3. 苦菜와 苦苣

1) 苦菜에 대한 정의

현재 苦菜가 어느 식물을 지칭하는 지에 대하여 논란의 소지가 있다. <표 4>에 정리된 바와 같이 1977년 중국에서 출간된 『中藥大辭典』에서는 苦菜는 *Sonchus oleraceus* L(苦苣菜, 방가지똥)를 지칭하지만 山苣荬(왕고들빼기), 水紫菀(산씀바귀), 黃鶴菜(뿌리뱅이), 山苦蕒(선씀바귀), 山梗菜(숫잔대), 川貝母(패모), 敗醬(뚝갈), 龍葵(까마중) 등 여러 식물의 異名으로도 기재되어 있다. 즉 맛이 쓴(苦) 채소(菜)라는 뜻인 苦菜는 방가지똥만 지칭하는 경우뿐만 아니라 맛이 쓴 식물의 통칭으로 여러 식물의 이름으로도 사용되고 있음을 알 수 있다. 따라서 문헌에 따라 苦菜가 지칭하는 바가 달라 혼동의 소지가 많아왔다. 또한 『中藥大辭典』에서는 苦菜를 苦苣菜(방가지똥)을 기원한다고 하였으나 苦苣를 *Lactuca versicolor* Sch라 하고 있어 혼동의 소지를 남겨두고 있다.

중국뿐만 아니라 북한에서도 苦菜를 ①마타리(*Patrinia scabiosaefolia* F 敗醬), ②방가지풀⁴⁷⁾

44) 表鉉九 外, 『菜蔬園藝各論』, 鄉文社, 1997 : 343-345쪽.

45) 拙著, 『麥類의 春化處理에 대한 사상의학적 고찰 - 農家月令을 중심으로』, 『사상의학회지』, 10(1), 1998.

46) 洪萬選, 『山林經濟』, 『種苣荬』, 二三月間 與芥子同種 至六月收子 更種於七月.

〈표 4〉 『中藥大辭典』에서의 苦菜

식물명	학명	이름
苦菜	<i>Sonchus oleraceus</i> L (苦苣菜, 방가지뚱)	茶, 芭, 茶草, 選, 遊冬, 野苦馬, 青菜, 紫苦菜, 葦菜, 苦苣, 苦蕒, 天香菜, 老鴉苦蕒, 濕苦菜, 苦馬菜
苦苣	<i>Lactuca versicolor</i> Sch	野苣, 福苣, 兔仔菜
山萵苣	<i>Lactuca indica</i> L(왕고들빼기)	苦菜, 野生菜, 土萵苣, 鴨子食, 苦芥菜, 野萵苣, 驢乾粗, 苦馬菜, 野大煙
水紫菀	<i>Lactuca raddeana</i> Maxim(산씀바귀)	山苦菜
黃鴨菜	<i>Young japonica</i> DC.(뽕리뱅이)	苦菜藥, 三枝香, 黃花菜, 山芥菜, 土芥菜, 野芥蘭, 芥菜仔, 臭頭苦苣
山苦蕒	<i>Ixeris chinensis</i> Nakai(선씀바귀)	苦菜, 七托蓮, 小苦麥菜, 黃鼠草, 小苦苣, 活血草, 隱血丹, 小苦蕒
山梗菜	<i>Lobelia sessilifolia</i> Lamb(숫잔대)	苦菜, 大種半邊蓮, 半邊蓮, 水莧菜, 節節花, 水白菜
川貝母	<i>Fritillaria cirrhosa</i> D.Don(패모)	苦菜, 瘋, 黃瘋, 貝母, 空草, 貝父, 藥寶, 苦花, 勤母
敗醬	<i>Patrinia villosa</i> Juss(뚝갈) <i>P. scabioaeifolia</i> Fisch(마타리)	苦菜, 鹿腸, 鹿首, 澤敗, 鹿醬, 酸盆, 苦蕒, 野苦菜, 苦豬菜, 苦齊公, 豆豉草, 豆渣草, 白苦爹, 苦苣
龍葵	<i>Solanum nigrum</i> L(까마중)	苦菜, 苦葵, 老鴉眼睛草, 天茄子, 天茄苗兒, 天天茄, 教兒草, 後紅子, 水茄, 天泡草, 老鴉酸漿草

(*Sonchus oleraceus* L 苦苣), ③貝母(*Fritillaria ussuriensis* Maxim), ④왕고들빼기(*Lactuca indica* L), ⑤龍葵(*Solanum nigrum* L 감도라지) 등의 異名으로 정의하고 있어, 48) 苦菜가 방가지뚱만 아니라 여러 가지 식물을 지칭하고 있음을 알 수 있다.

한편 『詩經』에 나오는 藟는 苦菜를 의미하는데, 49) 구체적으로 어떤 식물을 지칭하는 지에 대하여서는 좀더 연구가 필요하다.

그러나 본고에서는 苦菜를 넓은 의미가 아닌 좁은 의미로 방가지뚱(*Sonchus oleraceus* L)만을 지칭하는 것으로 이해하여 서술하고자 한다. 다만 방가

지뚱이 고들빼기, 왕고들빼기, 산씀바귀, 사데풀 등과 서로 모양이 비슷하기 때문에 오류가 생길 수 있음을 밝힌다.

2) 苦苣에 대한 인식

苦苣를 어떤 식물로 이해하는가에 대하여 논란의 소지가 있어왔다. 苦菜와 苦苣의 차이는 야생종과 재배종의 차이일 뿐 사실상 같은 식물로 이해하고 있는 경우와, 50) 苦苣를 苦菜와는 전혀 다른 식물로 이해하는 경우가 있어왔다. 이에 우리 나라에서는 苦苣와 苦菜를 어떻게 이해하였는가에 대하여 살펴보고자 한다.

47) 우리 나라 식물도감(李昌福, 『大韓植物圖鑑』, 鄉文社, 1982)에 의하면 방가지뚱은 방가지뚱으로 보아야 한다.

48) 과학백과사전종합출판사, 『동의학사전』, 여강출판사, 1989.

49) 丁學祥, 『詩名多識』, 「苦」, 朱子曰 苦苦菜也 生山田及澤中 得霜則脆而美 孔氏曰苦所謂藟菜也.

50) 李時珍, 『本草綱目』, 「苦菜」, 時珍曰 苦菜即苦蕒也 家載者 呼爲苦苣 實一物也.

〈표 5〉 苦苣, 苦菜의 명칭 변화와 異名

	苦苣	苦菜
證類本草(1108)(宋)	苦苣	苦菜
訓蒙字會(1517)	사라부루 (苦蔞菜, 苦蕒, 苦苣, 苦蕒菜, 曲曲菜, 田菁菜)	
本草綱目(1578)(明)	苦菜 (茶 苦苣 苦蕒 遊冬 福苣 老鸛菜 天香菜)	
東醫寶鑑(1613)	苦苣 식화 (野苣, 福苣)	苦菜 고춧바기 (遊冬)
鄉藥集成方(1633)	苦苣 鄉名愁伊禾	
譯語類解(1690)		苦菜 샤타을 (田菁)
同文類解(1748)		苦菜 썸바괴
及幼方(1749)		苦菜 고달바기
增補山林經濟(1766)	苦苣 식화	苦菜 고춧바기
蒙語類解(1768)		苦菜 썸바괴
本史(1787)	苦苣 俗名柴花 (苦蕒, 野菜)	
物譜(1802)		苦菜 무임돌리 (苦蕒, 茶, 苣, 蒲公英)
農政會要(1830)	苦菜 고달박이 (苦苣, 苦蕒, 福苣, 遊冬, 天香菜)	
物名考(1830)	苦菜 고돌비, 썸비, 사라부루 (苦苣, 遊冬, 福苣, 老鸛菜, 天香菜, 茶, 苣, 苦蕒, 鶯兒菜, 吳葵)	
五洲衍文長箋散稿(1850)		苦菜 쓴박괴(샤타을)
本草精華(미상)		苦菜 고춧바기
廣才物譜(미상)	苦菜 고돌비 (茶, 苣, 苦苣, 野苣, 苦蕒, 遊冬, 福苣, 老鸛菜, 天香菜)	
良方金丹(미상)	苦苣 식화	苦蔞* 고들박이
菜蔬栽培全書(1909)	苦菜 쓴바구, 고갯바기, 쓴나물, 식화 (茶, 苦苣, 苦蕒, 遊冬, 福苣, 老鸛菜, 天香菜)	
事物異名別稱辭典(1990)(中國)	苦菜 (買菜, 苦苣, 苦蕒, 茶, 遊冬)	

* 苦蔞은 苦菜를 잘못 쓴 것으로 추정됨.

〈표 5〉에서 정리된 바와 같이 苦苣에 대한 호칭은 農書, 醫書 등에서 식화, 愁伊禾(쉬화), 柴花(시화), 식화 등으로 불려졌음을 알 수 있다. 반면 苦菜에 대한 명칭은 類書, 醫書, 農書 등에서 서로 다르게 표기되고 있음을 알 수 있다. 즉 『東醫寶鑑』, 『及幼方』, 『增補山林經濟』, 『農政會要』, 『本草精華』, 『廣才物譜』 등과 같은 醫書와 農書에서는 苦菜가 고춧바기, 고달바기, 고달박이 등으로 표기되고 있으

나, 『譯語類解』, 『同文類解』, 『蒙語類解』, 『五洲衍文長箋散稿』 등의 類書에서는 苦菜가 썸바괴, 쓴박괴, 샤타을 등으로 표기되고 있어 서로 인식의 차이를 보이고 있다. 또한 『物名考』에서 苦菜를 고돌비, 썸비, 사라부루 등으로 표기하고 있으며, 『菜蔬栽培全書』에서 쓴바구, 고갯바기, 쓴나물, 식화 등으로 표기하고 있어 苦菜에 대한 한글명이 서로 혼용되었음을 알 수 있다.

〈표 6〉 苦苣와 苦菜의 효능

	苦苣, 苦菜	효능
證類本草(1108)	苦苣	久食輕身少睡 調十二經脉 利五臟 疝亂後胃氣逆煩 雖冷甚益人. 根主赤白痢及骨蒸
	苦菜	主五臟邪氣 厭穀胃痺 腸澼渴熱中疾 惡瘡 久服安心益氣 聰察少臥 輕身耐老耐飢寒 高氣不老
鄉藥集成方(1433)	苦苣 愁伊禾	『證類本草』의 苦苣와 같음.
醫學入門(1575)(明)	苦菜	主五臟邪氣 厭穀胃痺 腸澼渴熱中疾 惡瘡 久服安心益氣 聰察少臥
本草綱目(1590)	苦菜	『證類本草』의 苦苣와 같음
	苦菜	『證類本草』의 苦菜와 같음
東醫寶鑑(1613)	苦苣 식화	輕身少睡 調十二經脉 利五臟 療黃疸 雖冷甚益人 可久食之. 根主赤白痢及骨蒸
	苦菜 고춧바기	主五臟邪氣 去中熱 安心神少睡臥 療惡瘡
及幼方(1749)	苦菜 고달바기	主五臟邪氣 去中熱 安神少睡臥 療惡瘡.
增補山林經濟(1766)	苦苣 식화	今人爲菜生食 或入石菜菔中. 益人.
	苦菜 고춧바기	主五臟邪氣 去中熱
本史(1787)	苦苣 柴花	令人齒白 聰明少睡 通十二經脉 解熱毒 可久食
本草精華(미상)	苦菜 고춧바기	『本草綱目』의 苦菜와 같음
菜蔬栽培全書(1909)	苦菜 쓴바구, 고춧바기, 쓴나물, 식화	主治五臟邪氣 安心神 少睡 又療惡瘡 頗益人可久食

이와 같이 類書와 醫書에서 사물에 대한 인식을 서로 다르게 한 것을 小蒜과 野蒜의 경우에서도 찾아볼 수 있다. 小根菜와 野蒜은 서로 다른 것임에도 불구하고 『譯語類解』, 『同文類解』, 『蒙語類解』, 『物名考』 같은 類書에서는 小根菜를 들랑귀라 하였던 반면, 『東醫寶鑑』, 『及幼方』, 『良方金丹』 같은 醫書에서는 野蒜을 들랑괴, 들랑이, 달낭귀 등으로 표기하였다.⁵¹⁾ 따라서 類書와 醫書, 農書가 事物을 인식하는 것이 서로 다름을 알 수 있는데, 왜 이렇게 되었는 지에 대하여서는 좀더 연구가 필요하다.

한편 李嘉煥(1681~1763)이 자료를 모으고 그 아들 李載威(1755~1825)가 정리한 『物譜』에서 苦

菜를 무임들리라 하였으나 자료가 부족하여 어떤 것을 지칭하는 지 알기 어렵다. 또한 苦苣, 茶, 芭, 蒲公英 등도 苦菜와 같이 무임들리라 표기하고 있어 좀더 연구가 필요하다.

3) 효능으로 살펴본 苦苣와 苦菜

〈표 6〉에서 정리된 바와 같이 『證類本草』(1108)에서는 苦苣와 蒿苣를 각각의 식물로 인식하여 효능이 각각 설명되어 있으나, 『本草綱目』(1590)에서는 苦苣와 苦菜를 같은 식물로 보아 효능이 통합되어져 있다. 하지만 우리 나라에서는 약간 다른 양상을 보인다. 『鄉藥集成方』에서는 『證類本草』의 苦苣를 그

51) 拙著, 「菘菜類에 대한 文獻的 考察 - 大蒜 小蒜 非 薤 葱을 중심으로」, 경희대학교 석사논문, 1999 : 18-19쪽.

대로 인용하였으나 苦菜는 보이지 않으며, 『東醫寶鑑』에서는 苦苣와 苦菜가 각각 설명되어져 있다. 하지만 후대에 오면서 『增補山林經濟』에서는 農書답게 인체에 대한 효능보다는 이용에 더 관심을 둔 듯 '요즘 사람들은 채소로 生食하거나 돌나물⁵²⁾김치에 넣기도 한다. 사람에게 이롭다.'라 서술하고 있다.

苦苣와 苦菜가 처음에 다르게 설명되어지다가 나중에 통합하여 설명되어지는 과정은 좀더 연구가 필요하다. 또한 苦菜가 현대식물학적으로 어떤 식물을 지칭하는 것인지도 좀더 연구가 필요하다.

IV. 결 론

첫째, 仁祖 11년(1633) 『鄉藥集成方』이 重刊되면서 白苣의 頭註로 붙여진 斜羅夫老는 萹苣(부로)일 가능성도 있으나, 曲曲菜인 사데풀(*Sbrachyotus* A.P. DC.)를 지칭하는 것으로 보아야 한다. 따라서 白苣의 鄉名으로 斜羅夫老가 쓰여진 것은 오류일 가능성이 높다.

둘째, 상추는 生菜에서 나온 단어로 '紫夫豆 → 부루, 부로, 阜蘆 → 生菜(송치, 상취, 상취 송치) → 상치 → 상추'의 과정을 거쳐 오늘날의 상추가 되었다.

셋째, 상추가 高麗國에서 중국으로 갔다는 것은 高를 高로 잘못 쓰는 바람에 나타난 오류이다.

넷째, 寒性이 있는 상추를 金기운으로 보았기 때문에 적상추보다 백상추가 좋으며 가을에 먹으면 좋다고 본 것이다.

다섯째, 상추가 도입된 이후 白苣를 주로 설명하였지만 1500년대 末 이후 우리 나라에서는 萹苣만을, 중국에서는 白苣와 萹苣를 각각 설명

하는 경향을 보인다. 또한 『東醫寶鑑』의 萹苣는 以前 醫書에 나오는 白苣의 효능설명과 일치하고 있다.

여섯째, 상추는 소양인의 胸膈熱症에 응용될 수 있는 식품이다.

일곱째, 시골집 장독대 옆에 상추밭을 조성하는 까닭은 葉분이 필요한 葉의 採收을 막고자한 것으로 매우 합리적이다.

여덟째, 무더운 여름에 상추과종시 저온처리를 통하여 휴면타파가 가능하다. 이는 寒性이 있는 상추에 인위적으로 서늘한 기운을 주는 것으로 해석된다.

아홉째, 醫書와 農書에서는 苦菜를 고들빼기, 類書에서는 썸바귀로 번역하고 있으며, 『本草綱目』의 苦菜의 효능은 『證類本草』의 苦苣와 苦菜를 합하여 설명하고 있다.

參 考 文 獻

○ 古 書 類

1. 『鄉藥救急方』, 高宗 23년(1236)
2. 康命吉(1738~1800), 『濟衆新編』, 正祖 23년(1799)
3. 金迥洙, 『農家十二月俗詩』, 哲宗 12년(1861)
4. 唐慎微, 『經史證類備急本草』, 1108(宋)
5. 陶穀, 『清異錄』, (宋)
6. 司譯院, 『譯語類解』, 肅宗 16년(1690)
7. 徐命應(1716~1787), 『本史』, 正祖 11년(1787)
7. 徐有槩(1764~1845), 『林園經濟志』, 純祖 27년(1827)

52) 柳重臨, 『增補山林經濟』, 「石菜」, 돌나물 早春取葉作菹佳.

8. 中曼(1602~ ?), 『舟村新方』, 肅宗 13년(1687)
 9. 鄂爾泰, 『欽定授時通考』, 1737(淸)
 10. 吳儀洛, 『本草從新』, 1757(淸)
 11. 柳重臨, 『增補山林經濟』, 英祖 42년(1766)
 12. 劉灝, 『佩文齋廣羣芳譜』, 1708(淸)
 13. 俞孝通·盧仲禮·朴允德 撰, 『鄉藥集成方』, 仁祖 11년(1633)
 14. 柳愔(1773~1837), 『物名考』, 純祖 30년(1830)
 15. 尹壕·任元濬·朴安性·權健·許琮 撰, 『救急簡易方』, 成宗 20년(1489)
 16. 李圭景(1788~?), 『五洲衍文長箋散稿』, 哲宗元年(1850)
 17. 李晔光(1563~1628), 『芝峰類說』, 光海君 6년(1614)
 18. 李時珍(1518~1593), 『本草綱目』, 1590(明)
 19. 李億成, 『蒙語類解』, 英祖 44년(1768)
 20. 李載威(1755~1825), 『物譜』, 純祖 2년(1802)
 21. 李濟馬著, 韓斗正 편집, 『東醫壽世保元』, 7版, 1941
 22. 張志淵(1864~1921), 『菜蔬栽培全書』, 皇城新聞社, 純宗 3년(1909)
 23. 張混, 『蒙諭篇』, 純祖 15년(1810)
 24. 저자미상, 『廣才物譜』
 25. 저자미상, 『群都目』, 高宗 建陽 元年(1896)
 26. 저자미상, 『物名括』
 27. 저자미상, 『本草精華』
 28. 저자미상, 『良方金丹』
 29. 丁學祥(?~1859), 『詩名多識』, 哲宗 元年(1850)
 30. 趙延俊, 『及幼方』, 英祖 25년(1749)
 31. 崔世珍(?~1542), 『訓蒙字會』, 叡山文庫本, 中宗 22년(1527)
 32. 崔漢綺(1803~1842), 『農政會要』, 純祖 30년(1830)
 33. 韓秉璉, 『醫方新鑑』, 1915
 34. 韓致齋(1765~1814), 『海東釋史』, 正祖年間(1776~1800)
 35. 許浚(1546~1615), 『東醫寶鑑』, 光海君 5년(1613)
 36. 玄文恒, 『同文類解』, 英祖 24년(1748)
 37. 洪萬選(1643~1715), 『山林經濟』, 肅宗 41년(1715)
 38. 黃度淵(1807~1884), 『方藥合編』, 高宗 22년(1885)
 39. 黃度淵(1807~1884), 『醫宗損益』, 高宗 4년(1867)
- 新 書 類
40. 江蘇新醫學院, 『中藥大辭典』, 上海科學技術出版社, 1977.
 41. 과학백과사전종합출판사, 『동의학사전』, 여강출판사, 1989
 42. 金鍾德, 「마늘(大蒜)에 대한 문헌학적 고찰 - 大蒜, 小蒜의 비교고찰을 통하여」, 『사상의학회지』, 9(2), 1997.
 43. 金鍾德, 「麥類의 春化處理에 대한 사상의학적 고찰 - 農家月令을 중심으로」, 『사상의학회지』, 10(1), 1998.
 44. 金鍾德, 「상추(萵苣 白苣)에 대한 한의학적 이해」, 『선구자』, 제34호, 김상진기념사업회, 1998.
 45. 金鍾德, 「菘菜類에 대한 文獻의 考察 - 大蒜 小蒜 非 薤 葱을 중심으로」, 경희대학교 석사는

- 문, 1999.
46. 南豐鉉, 『借字表記法研究』, 檀大出版部, 1981
 47. 李盛雨, 『韓國料理文化史』, 敎文社, 1985
 48. 李 新, 『事物異名別稱辭典』, 齊魯書社, 中國, 1990
 49. 李懋升, 『韓國의 菜蔬』, 慶北大學校出版部, 1994
 50. 李昌福, 『大韓植物圖鑑』, 鄉文社, 1982
 51. 鄭金生 張同君 經注, 『食療本草經注』, 上海古籍出版社, 1992
 51. 表鉉九 外, 『菜蔬園藝各論』, 鄉文社, 1997
 52. 韓振乾, 『漢朝植物名稱詞典』, 遼寧人民出版社, 沈陽, 1982