

## 전란기 구황법과 식치문화 콘텐츠

### Famine Relief in Wartime and its Influences on Korean Alimenterapy Culture

안 상 우, 권 오 민  
한국한의학연구원

Ahn Sangwoo, Kwon Ohmin  
Korea Institute of Oriental Medicine

‘구황’은 饑饉, 즉 흉년에 먹을 양식이 없어 굶주리는 빈민을 구제한다는 의미이다. 하지만 굶주리는 것은 단지 풍흉에 따른 식량부족에서만 기인하는 것은 아니다. 재난이나 빈곤, 혹은 春窮期로 인하여 언제든지 식량 부족사태가 일어날 수 있었기에 국가사회나 鄉村, 혹은 가정 살림에서도 늘 대비해야만 하는 문제였다. 특히 장기간에 걸친 전쟁이나 난리가 이어질 때, 이로 인하여 농민의 兵役과 농사철의 失期, 군량의 수탈, 농지의 황폐화를 초래하여 일반 백성들은 극심한 굶주림에 봉착할 수밖에 없었다. 게다가 국력이 외침을 막기에 집중되고 왕정이 흐트러진 상황에서 荒政이나 賑濟를 기대하기란 더욱 어려운 실정이었을 것이다.

따라서 민초들은 농사에서 얻을 수 있는 곡식과 가축들보다는 산야에서 얻을 수 있는 임산물이나 식용가능한 채취물을 거두어 생존을 이어가야만 했던 것이다. 특히 부피가 적고 휴대가 가능하며, 오래 두고 먹을 수 있으며, 소량만 섭취해도 장기간 굶주림을 버틸 수 있는 방법들을 탐색하여 피난 혹은 고립에 대비할 방도를 강구하게 되었다.

우리는 외침으로 인해 빈번한 전쟁을 겪어야만 했던 조선시대 구황법에서 최소한 생존법으로 탐색된 구황법을 찾아보기 위해 임진정유 조선전쟁을 겪는 동안에 완성된 『동의보감』 잡병편의 구황관련 내용과 『구황촬요』를 비롯한 몇 가지 조선시대 대표적인 구황서의 내용을 비교하며 살펴보고자 한다. 이러한 탐구를 통해 얻어진 구황지식들은 현대적인 의미에서 저칼로리에 필수 영양소를 갖춘 다이어트식품이나 건강식이를 개발하고 연구하는데, 밑거름이 될 것이다.

한편 ‘구황서’는 민생에 긴급하다는 점에서 救急, 瘡疹, 胎産과 같은 의약서와 함께 조선시대 對民救活 대책의 하나로 朝代를 거듭하여 지속적으로 간행되어 온 단골 書種이다. 조선 초기부터 흉년에 대비한 구호 사업의 일환으로 구황에 대비한 食物[備荒之物]을 연구하였고 세종대에 이에 관한 지식을 정리하여 『救荒辟穀方』이라는 이름으로 책자를 편찬하여 간행하였다. 하지만 세종대에 간포된 이 『구황벽곡방』이란 책은 실물이 현존하지 않

으며, 다만 현재 후대에 다시 간행된 『救荒撮要』의 본문 가운데 일부 내용이 전해지고 있을 뿐이다.

『구황촬요』는 본래 기근을 구제하기 위하여 賑恤廳에서 언해본(한글)으로 간행하여 반포한 책으로 그 내용은 시대에 따라 여러 차례 새로운 내용이 첨가되어 덧붙여져 있는 상태이다. 이 책의 초판본은 총 17면으로 경주에서 목판본으로 발간되었다고 한다. 이후 효종 때에 이르러서는 申澗(1600~1661)이 몇 가지 내용을 합편하여 『農家集成』을 간행할 때에 부록으로 포함되기도 하였다.<sup>1)</sup> 다른 한편 1639년(인조17)에는 金堉(1580~1658)이 새로 합편한 『救荒辟瘧方』이 나오기도 했는데, 『구황촬요』에다가 『벽온방언해』를 합친 것이다.

이후 1660년(현종1)에 이르러 原刊인 『구황촬요』에 신속이 펴낸 『구황보유방』의 내용을 합쳐 『신간구황촬요』라는 이름으로 각지에서 목판으로 인출되었다. 그 뒤로도 이와 유사한 책들이 농사나 의약에 관한 내용들과 합편되거나 혹은 별개로 간행되어 내려왔다. 나아가 이 책에 담겨진 여러 가지 내용 중 일부는 『放事撮要』나 『山林經濟』, 『厚生錄』과 같은 실용서에 폭 넓게 인용되기도 하였다.

이 책 안에는 다양한 구황법과 벽곡방이 한데 모아져 있는데, 본문의 각 항목은 원문과 언해가 교대로 구성되어 있다. 또 각항마다 흑백음양으로 나뉜 원점을 본문 상단에 표기하고 한문으로 된 원문을 먼저 적은 다음, 한글로 언해한 번역문을 한줄 아래로 내려뜨려 적어 놓았다. 때문에 원문과 역문을 대조하여 한눈에 찾아보기가 용이하다. 번역방식에 있어서는 본문의 모든 내용을 그대로 축조대역하지 않고 원문 가운데 실용적이고 요긴한 내용만을 위주로 간추려 번역하는 방식을 취하였다. 따라서 어떤 항목이나 일부 내용에 있어서는 원문과 역문이 일대일로 대응하여 이루어지지 않은 곳도 있다.

『구황촬요』 초판의 내용으로는 굶주림으로 빈사 상

1) 이 『농가집성』에는 전원생활에서 매우 실용적인 내용을 담고 있었기에 조선 후기 비교적 널리 보급되었는데, 신속의 저작인 『救荒補遺方』과 원작인 『구황촬요』가 합쳐져 있다.

태에 놓여있는 사람을 소생시키는 법[飢困將死人救活法]을 비롯하여, 굶주려 부둥이 생긴 사람을 치료하는 법[飢腫人治療法], 솔잎 가루를 장만하는 법[取松葉末法], 느릅나무껍질을 벗겨 즙을 장만하는 법[取榆皮汁法], 솔잎 죽을 만드는 법[作松葉粥法], 느릅나무껍질로 떡 만드는 법[作榆皮餅法], 미시가루 만드는 법[作糗法], 천금주 빚는 법[千金酒法], 곡식가루를 내는 법[取穀末法], 장 담그는 법[沉醬法], 버무리를 만드는 방법[作糝法] 등에 이르기까지 다양한 구황법이 기록되어 있다.

이어지는 본문에서 신숙의 저작인 『救荒補遺方』에 수록된 내용으로는 여러 가지 먹거리[雜物食法]라는 소제가 붙어 있다. 여기에서는 솔잎을 비롯하여, 도라지, 메밀, 칩뿌리, 마, 밤, 토란, 밀랍, 검은 콩이나 대두, 청량미, 순무우 등 다양한 입산 채취물과 곡물, 과일, 소채 등을 활용하여 배고픔을 이기게 하는 한편, 밥과 같은 주식을 대신할 식량원으로 삼았음을 볼 수 있다.

또한 辟穀絶食方이란 항목이 들어 있는데, 이 방법은 여러 해에 걸쳐 흉년이 들어 먹을 양식으로 쓸 곡물이 귀하다든가 혹은 멀리 객지로 나가 물과 쌀감을 얻기가 어려운 지경이라거나 혹은 심신수양을 목적으로 금식하거나 단식하는 사람[修行人]에게 필요한 지식이라고 언급하였다. 아마도 여기에 나타난 용도가 과거 전통적인 구황방이나 辟穀法이 행해졌던 대상이라고 여겨진다.

오늘날에도 여전히 구황법을 적극적으로 응용해야 할 경우가 있으니, 바로 영양과잉으로 인한 만성질환자의 식이요법이나 다이어트를 목적으로 하는 식이조절법, 혹은 일상에 바쁜 도시인들의 건강관리를 위한 대용식으로 고려해 볼 만하다. 하지만 단순히 영양학적인 측면에서만 식생활을 분석해서는 신체대사에 균형을 깨트릴 수 있으므로 한의학적 관점이 병행되지 않으면 안 된다.

특히 잡물식법에는 솔잎[松葉]을 가공하여 죽을 쑤어 먹는 법이 소개되어 있는데, 舊方 즉 원간인 『구황촬요』에 제시되어 있는 방법과 비교해서 한결 맛이 좋은 새로운 방법이 기재되어 있다. 이렇듯 과거의 것과 새로 얻어진 방식을 비교해 놓음으로써 기득한 지식으로부터 여러 차례 경험을 거치면서 새로운 견해가 도출되는 과정을 통해 차츰 더 나은 방식을 찾을 수 있는 응용력을 확보해 나갔던 것이다.

한편 구황식을 먹다가 발생할 수 있는 여러 가지 부작용에 대한 대처법도 기재되어 있다. 가장 흔한 일이 바로 오랜 동안 小食이 이어지거나 혹은 솔잎 같은 대용식으로 인해 대변을 누지 못하는 증상이다. 이런 부작용 증상에는 콩가루 한두 술을 물에 타서 사나흘 동안 연일 먹게 하면 순통하게 된다고 하였다. 또 不畏寒法에는 엄동설한에 추위를 타지 않고 견딜 수 있는 방법이 수록되어 있는데, 천문동과 백복령을 같은 양으로 등분하여 가루내어 2돈씩 술에 타먹기를 하루에 2번씩하면 大寒 추위 속에 홀웃[單衣]을 입어도 땀이 나게 된다고 하였다. 일 반적인 약물 효용과는 다른 용법이며, 굶주리고 혈빛은 백성에게 아주 절실했을 문제 해결책이었을 것이다.

권미에 수록된 다음과 같은 내용을 통해 우리는 구황의 본질을 파악할 수 있으며, 비록 배고프지 않고 먹을 것이 남아돌아도 어려울 때를 대비해야 하는 이유가 잘 설명되어 있다.<sup>2)</sup> “농가에서 훗날을 생각하지 못하고 농작물을 수확한 다음에 곡식이 지천으로 있는 것만을 믿고 당장에는 탈이 없고 편안함을 따라 마음을 풀어놓아 아침저녁으로 배불리 먹고 술을 빚고 떡을 만들어 합부로 곡식을 모두 다 써버린다. 이렇기 때문에 봄여름, 농사일로 힘들 적에 반드시 굶주림으로 고생함이 군박하게 되어 생업에 힘쓸 수가 없게 되는 것이니 술 1병과 떡 몇 접시가 보름을 먹고 살 수 있는 것이다.”라고 하였다. 쓸데없이 낭비하고 모여서 술 마시는 것도 역시 최악이라고 하였으니 오늘날 풍요를 구가하고 뒷날을 대비하지 않는 풍조가 먼 미래의 후세에게 죄업을 저지르는 것은 아닌지 반추해 볼 필요가 있다.

2) “農家이 無遠慮하야 秋收之後에 恃其穀賤하야 姑息放心하야 取飽朝夕하며 釀酒作餅하야 濫用殆盡故로 春夏農務之時에 必苦飢窘하야 未得力業하나니 一瓶之酒와 數器之餅이 可活一朔이라. .... 濫費會飲이 亦有罪焉하나니라.” (出金思齋 警民編)