

## 朝鮮時代 救荒食品의 문헌적 고찰

金 聖 美 · 李 盛 雨\*

啓明大學校 食生活學科 · 漢陽大學校 食品營養學科\*

(1992년 2월 10일 접수)

### The Bibliographical Study on the Famine Relief Food of Chosun-dynasty

Sung Mee Kim · Sung Woo Lee\*

*Department of Food and Nutrition, Keimyung University*

*\*Department of Food and Nutrition, Hanyang University*

(Recived Feb. 10, 1992)

#### ABSTRACT

This paper has made a close examination of Shingan Goohwang Chowalyo(1660), Cheesaeng yoram(1691), Sallim Gyungjae(1715) and Imwon Simyook Jee(1827), to grasp what kinds of famine relief foods have been analyzed in terms of nutrition elements and cooking methods. And also this paper has surveyed the changes of these famine relief foods according to the times.

Three hundred forty one famine relief foods are recorded in the above mentioned books. Among them, ten foods are recorded in common in these four books: pine needles, elm tree skin, soybeans, wax, jujubes, black beans, glutinous millet, turnip seeds, white pine-mushrooms and Chool-Atractylodes japonica. The methods of cooking and processing are most varied in the order of pine needles, black beans and elm tree skin. Pine needles are rich in protein and fat, and so may be regarded as the first of famine relief foods. Elm tree skin is of more than 50% carbohydrate and may be used in place of cereals. In addition to these, Hwangui-milk vetch, Choonsu-cedrela Sinensis, Tacksa-Alisma Orientale Juzep and some other foods contain starch, glucose, fatty acids, and amino acids. So they may be used for replacing cereals and relieving famine. Before these famine relief foods are cooked or processed, according to their ingredients they should be soaked in water for a time in some cases the water should be changed several times.

In Shingan Goohwang Chowalyo and Cheesaeng Yoram, measuring units are rarely recorded, while in Sallim Gyungjae, they are explicitly shown. Imwon Simyook Jee clearly shows the use of oriental medicine materials.

And the four above mentioned books show no record of famine relief animal foods.

To these days, vegetables have been boiled, squeezed and seasoned with salt and oil, but the better the economic conditions become, the less other famine relief foods are used. Nevertheless it is expected that these natural foods can be made favorite dishes with the best use of their good flavors and tastes.

## I. 緒 論

한나라가 사용하고 있는 食品이나 그 食品으로 만들어지는 음식은 그 나라가 위치한 지리학적 및 생태학적인 요소에 의하여 특징 지워지며 동시에 종교 및 경제에 의해서도 매우 큰 영향을 받는 것이다. 이러한 여러요소에 의하여 형성된 우리나라의 음식문화는 우리의 긴 역사를 통하여 이루어져 온 모든 문화적 사실 중에서 가장 우리의 것으로 고유하게 지켜져 내려온 것이라 하겠다. 그 중에서도 救荒食品은 농경국가인 우리나라의 지형적 특수성으로 세계 어느 나라보다도 다양하고 특수하게 형성되어 온 것이다. 농경국가는 자연 환경에 많은 영향을 받고 특히 기온과 우량은 농업문화에 지대한 영향을 준다. 朝鮮時代 519년 동안 2125회의 재난회수 중 飢饉이 가장 많아 419회나 기록되고 있으며, 水害, 旱害가 각각 322회, 78회 나타나고 있다.<sup>5)</sup> 조선후기에는 위의 재해 뿐만 아니라 戰亂, 民亂등의 인위적인 재해도 매우 컸다. 그리고 조선후기 水田農業에 나타난 移秧法이 또한 飢饉에 영향을 주었다고 한다. 이 移秧法은 조선전기에 보급되고 후기에 전격적으로 확대 실시 되는데 나라에서는 이를 권장하지 않았으나 노동력이 절감되고 단위면적당 수확량이 늘었기 때문에 백성들이 앞장서 실시해 나갔다. 그러나 移秧法은 旱魃에 약하여 移秧法의 실시에는 물이 절대적으로 필요하므로 水利시설이 갖추어져 있지 않거나, 移秧時期에 비가 오지 않으면 失農을 하게 되는 위험이 있었다. 이러한 여러 요인들은 朝鮮時代に 많은 飢饉을 가져왔고 나라는 이런 재해를 극복하기 위하여 救荒의 방법을 기록하고 이를 백성들에게 널리 알려 굶주림으로 죽어가는 사람들을 구하고자 하였다. 救荒書로는 餐松方(1541년)<sup>6)</sup>, 救荒撮要(1639년)<sup>7)</sup>, 新刊救荒撮要(1660년)<sup>1)</sup>, 治生要覽(1691년)<sup>2)</sup>, 山林經濟(1715년)<sup>3)</sup> 및 林園十六志(1827년)<sup>4)</sup> 등이 있다. 그러나 救荒食品은 재해가 있을 때만 이용한 식품이라기 보다는 가난한 농

민들이 생계를 유지하기 위한 수단으로써도 많이 이용되어져 왔던 것이다.

救荒食品은 우리역사의 우울하고 가슴아픈 단면이고, 비록 飢饉시에 饑死로부터의 구제에 크게 기여하지 못하여 인구가 정체되는 정도의 代替食糧으로의 역할밖에 하지 못했지만 우리 선조들의 生存을 위한 고뇌가 숨겨진 음식문화임에 틀림없다. 따라서 그 속에 우리 선조들의 지혜를 찾을 수 있을 것이라 기대한다. 그러나 위의 문헌들은 모두 漢文으로 기록되어져 있어 그 연구가 집중적으로 되어 있지 않은 실정이다. 여기에 新刊救荒撮要(1660년)<sup>1)</sup>, 治生要覽(1691년)<sup>2)</sup>, 山林經濟(1715년)<sup>3)</sup> 및 林園十六志(1827년)<sup>4)</sup>들을 國譯하여 救荒食品의 종류와 그 食用法을 파악하고 이를 영양학적 및 조리과학적으로 분석하였으며, 시대에 따른 변천을 고찰하였기에 이를 보고하는 바이다.

## II. 本 論

### 1. 救荒食品의 食用法

#### 가. 종류별로 본 救荒食品의 食用法

新刊救荒撮要(1660년)<sup>1)</sup>, 治生要覽(1691년)<sup>2)</sup>, 山林經濟(1715년)<sup>3)</sup> 및 林園十六志(1827년)<sup>4)</sup>에 수록된 救荒食品과 그 調理方法은 다음과 같다. 한가지 조리법에 여러재료가 사용될 때는 主材料에 번호를 붙였으므로 사용되는 救荒食品의 數는 이 번호의 數보다 더 많다.

#### 1) 소나무

##### (1) 松 葉

救荒에 松葉을 으뜸으로 치고 있으며 솔방울, 잣, 송지, 뿌리 및 껍질이 다 좋으나 松葉은 五臟을 편안하게 하고 배고프지 아니하게 하여 절곡하기에 가장 좋은 것으로 적고 있다.<sup>1, 4)</sup>

##### ① 松葉末法

i) 松葉을 따서 생잎은 찢어 찢서 벌에 말려 사용한다.<sup>1, 2, 3, 4)</sup>

ii) 松葉 생것을 질구에 찢어 가루로 만들어 음지에서 말려 쓴다.<sup>2)</sup>

iii) 松葉 2말, 콩 1되를 볶아서 뜨거울때 절구에 찼으면 가루 만들기가 쉽다. 쓴맛을 없앨려거든 가루를 찌서, 다시 가루를 내면 쓴맛이 감하나 다시 찌지 않는 것이 더 좋다.<sup>1,2,3,4)</sup>

iv) 松葉을 찼어 포대에 담아서 흐르는 물속에 담궜다가 3~4일 지나면 건져 찌서 벌에 말려 가루낸다.<sup>1,2,3,4)</sup> 혹은 온돌에 불을 때 퍼서 말리고 찼어 가루 만들면 그 맛이 향기롭다.<sup>1,3,4)</sup>

## ② 作糗法

i) 松葉 2말, 대두 3되를 볶아 익혀 함께 빵아서 가루 만들어 가는 체로 쳐서 그 가루를 냉수에 타서 마신다. 대두가 없으면 稻, 粟, 黍, 稷 등의 곡식가루를 빵아 합해 가루 만든다.<sup>4)</sup> <林一南藥泉餐松葉方>

ii) 松葉가루 2홉, 大豆가루 1홉을 냉수에 타서 복용한다.<sup>1,3,4)</sup>

## ③ 松葉粥方

i) 松葉가루 3홉, 쌀가루 1홉, 榆皮汁 1되를 고루 섞어서 죽을 쑤다. 朝夕의 시장기를 구하고 생명을 연장한다. 松葉은 성질이 澁하고 榆皮는 성질이 滑하므로 穀末을 섞어면 胃를 보하고 二腑<sup>\*)</sup>에 이로우 병을 다스리고 수명을 연장하니 오곡고량보다 좋다.<sup>1,2,3,4)</sup>

ii) 松葉을 익도록 찼어 진흙처럼 만들어 곡식가루를 넣어 죽을 끓인다.<sup>1,3,4)</sup>

## (2) 松脂

松脂 1근, 白茯苓 4냥을 가루로 만들어 물에 타 먹거나 꿀로 丸을 만들어 새벽에 먹는다.<sup>3,4)</sup> <林一服松脂休糧方>

## (3) 松皮

松白皮를 찌서 익혀 곡식가루와 섞어 먹는다.<sup>4)</sup> <林一服松皮休糧方>

## (4) 松實

松實을 거피하여 찼어 계란크기로 하루세번 복용한다.<sup>4)</sup> <林一服松子休糧方>

## 2) 榆皮

### ① 榆皮末法

榆白皮를 벌에 말려 가루 만든다.<sup>1,2)</sup>

### ② 作糗法

榆皮와 檀皮를 가루내어 매일 여러 홉을 복용하면 곡식을 끊어도 배고프지 않다.<sup>4)</sup> <林一服榆皮休糧方>

### ③ 榆皮餅法

i) 榆白皮가루 1되, 쌀가루 1홉, 松葉가루 1홉을 더운 물에 반죽하여 끓는 물에 넣어 익혀 식힌 다음에 먹는다.<sup>1,3,4)</sup> (林園十六志에서는 榆白皮가루 2되를 쓴다.)

ii) 榆白皮 1되, 米末 1홉을 더운 물에 반죽하여 끓는 물에 넣어 익혀 먹고 혹 鐵器를 써서 기름으로 약간 지져서 전병을 만들어서 먹는다. 또 기름이 없으면 蠟으로 부쳐먹는다.<sup>1,3,4)</sup>

### ④ 榆皮汁法

榆皮를 많이 취해 질그릇이나 나무그릇에 담아 물 부어 담궜이 나거든 쓰고, 즙이 진하면 또 물을 부어 휘저어면 즙이 무궁히 난다.<sup>1,2,3,4)</sup>

## 3) 黑豆

### ① 黑豆糗法

黑豆를 익게 볶아 대추육과 함께 찼어 가루 만들어 먹으면 가히 양식을 대신한다.<sup>1,3)</sup>

### ② 左元放救荒(年)法<sup>1,3,4)</sup>

굵은黑豆 21個를 가려 생것을 손으로 익도록 비벼 더운 기운이 콩속에 들어 가게하여 하루전에 끓고 이튿날 아침 일찍이 냉수에 머금어 삼킨다.

어육과 채소와 과일을 먹지 말고 목마르거든 냉수를 마신다.

### ③ 貫衆

1근을 주사위처럼 썰어黑豆 1되와 함께 불을 느슨하게 하여 뒤적여 가면서 汁이 다 할때까지 삶는다. 까불어 貫衆을 버리고黑豆만 취하여 빈속에 하루 35알을 복용한다.<sup>3,4)</sup> <林一黃山谷煮豆方>

### ④ 避難大道丸

黑豆 1되를 껍질 벗기고, 貫衆과 甘草 각한냥, 白茯苓, 蒼朮, 縮砂仁 등을 저며 부수어, 위의 거피된黑豆와 물 5되를 함께 넣어 삶아, 汁이 다

되도록 줄여 黑豆만 취하고 이를 빵아 진흙과 같이 질게하여 鷄頭子 크기만큼 만들어 오지그릇에 넣어 밀봉하여 두고 매번 1丸씩 씹어 복용한다.

각자기 苗葉을 먹을 수 있어 종일토록 배부르고 비록 괴이한 풀과 특수한 나무의 알지 못하는 바의 것도 단맛을 깨달아 밥을 먹는 것과 같으며 중독의 근심이 없다.<sup>3,4)</sup>

#### ⑤ 劉景仙服黑豆法

惠帝 永寧2년에 黃門 侍郎 劉景先이 태백산 隱士를 만나 濟飢辟穀仙方을 전해받아 그方法이 전해져 내려오고 있다. 黑豆 5되(林園十六志에서는 5말)을 세번 썬 별에 말려 去皮하여 가루 만들고 秋麻子 3되를 따뜻한 물에 하루밤 담귀 겹질을 벗기고 별에 말려 가는 분말을 만들고 粳米 3되를 가늘게 하여 죽을 만들어 앞의 黑豆와 秋麻子를 합하여 찜어서 주먹만하게 만들어 다시 썬 하루밤을 묵힌다. 一更에 불을 가하여 찌기 시작하여 寅時에 이르러 찌기를 마치고 햇볕에 쬐여 말려 다시 찜어서 小棗 5말을 구워 겹질과 씨를 제거하고 앞의 세가지(黑豆, 秋麻子, 粳米)와 함께 섞어 다시 시루 속에 넣어서 찌고 하루 밤을 묵혀 이를 복용하여 배부름으로써 한도를 삼는다. 만일 목이 마르면 麻子를 일어서 물에 타서 마시면 다시 臟腑가 윤택해진다. 芝麻汁이 없으면 白湯을 조금 마시고 별도로 일체의 다른 음식은 먹지 않는다.<sup>4)</sup>

#### ⑥ 周憲王救荒方

黑豆 반되를 볶아 겹질을 벗기고 분말을 만들고, 芝麻 반되를 볶아 가루 만들고, 白茯苓 4냥, 管仲 4냥을 분말로 만들고 粳米 반되를 볶아 가루 내어 모두 섞어 매번 三錢씩 하루 세번 찬물 혹은 끓인 물로 복용한다.<sup>4)</sup>

#### 4) 粳米

① 粳米 한되를 술 서되에 담구었다가 진저 별에 말리고 또 그 술에 담그고 또 말려 술이 다 없어질때까지 하여 조금씩 먹는다. 목 마르면 냉수를 마신다. 이것을 먹으면 30일을 辟穀 할 수 있고 1말 3되를 먹으면 1년을 辟穀 할 수 있다.<sup>1,3,4)</sup>

#### <林一服粳休糧方>

② 粳米 1말을 씻어 백번 찌고 백번 말려, 가루 만들어 물에 타서 먹는다.<sup>4)</sup><林一服粳休糧方>

③ 粳米 1말을 일고 씻어 백번 찌고 백번 별에 말려 찜어서 가루를 만든다. 매일 3홉쯤 냉수에 타서 먹는다.<sup>1,3,4)</sup>

④ 黃米 3되, 꿀 2斤, 白麵 6근, 香油 2근, 白茯苓 4냥, 甘草 2냥, 생강 껍질 벗긴것 4냥, 乾薑炮 2냥을 골고루 빵아 덩어리를 만들어, 시루안에 쪄서 익히고, 그늘에 말려 분말을 만들어, 먼저 밥을 먹고 배부른 후에 한번에 차순가락 하나씩 냉수에 타서 복용한다. 1잔을 먹게 되면 1개월을 굶주리지 아니 하며, 藥의 힘을 풀고자 할때는 葵菜를 끓여 복용한다.<sup>4)</sup><林一休糧養道方>

⑤ 白米 1되로는 가루2되 5홉(救, 山, 林一 가루 2되5홉, 治一 가루 1되5홉)이 나오고 皮麥을 볶으면 가루 2되가 난다. 粟과 稷도 같다.<sup>1,2,3,4)</sup>

#### 5) 米糝

① 쌀 쪽정어로 糝를 만들어 먹으면 배고프지 않다.<sup>4)</sup><林一食糝法>

② 쌀 쪽정어를 통가루나 초목의 꽃, 열매 가운데 먹을 만한 것과 섞어서 익혀 먹는다.<sup>4)</sup><林一食糝法>

#### 6) 大豆

① 大豆 5말을 깨끗이 씻어 찌기를 세번하여, 겹질을 벗기고 또 大麻子 세말을 물에 담구어 하루 밤 묵히고 걸러 내어 세번 썬서 함께 가루를 만들어 團子로 뭉쳐 하루 밤 동안 쪄다. 이를 별에 말려 빵아 가루 만들어 말려 복용한다.<sup>3)</sup>

② 무궁화 잎을 취하여 生黃豆와 함께 씹어 먹으면 구토가 나지 않고 먹을 수 있다.<sup>4)</sup><林一服黃豆住食方>

③ 小豆 한되와 大豆 한되를 볶아 가루를 만들어 한홉씩 먹으면 배고프지 않다.<sup>4)</sup>

④ 콩을 문들여지게 삶고 縮砂, 藿香, 貫衆, 茯苓, 白芷, 甘草 등을 가는 분말을 만들어 삶은 콩에 넣어 섞는다. 이들을 남비에 넣어 黃蠟 한냥을

얇게 잘라 섞어 통 위에 고르게 둔다. 이를 마를 때까지 볶아 몇 알씩 복용한다.<sup>4)</sup><林一鄧覺非休糧方>

### 7) 木麥

①木麥花와 大豆의 잎과 껍질을 가루로 만들어 곡식의 가루와 섞어 糝<sup>\*)</sup>을 만들어 찌서 먹는다. 1.2.3.4) 만약 穀末이 없으면 穀根을 고운 가루로 만들어 섞어도 좋다.<sup>1.3.4)</sup>

②木麥이 반쯤 익고 줄기와 잎이 부드러울 때 베어서 말려, 열매와 줄기도 함께 잘게 썰어 볶아, 다시 찢어 볶아 가루를 체에 쳐서 물에 타 먹는다. 만약 가을이 되기전에 벤 것은 떨어진 짚을 볶아서 찢어 가루를 만들어 위의 方法처럼 먹을 수 있고, 가을이 지난후 벤것은 반드시 곡식가루와 섞어 먹어야 한다.<sup>1.3)</sup>

③木麥의 줄기와 잎을 볶아 가루를 만들어 大豆黃末과 함께 물에 타 먹는다.<sup>2)</sup>

### 8) 大麥麵

①大麥麵 1근(혹, 小麥麵), 白茯苓 4냥을 생우유로 간다. 이것으로 方寸의 떡을 만들어 끓여서 익혀 먹는다.<sup>3.4)</sup>

### 9) 白麵

①白麵 6냥, 黃蠟 3냥, 白膠香 5냥, 위의 세가지를 가루 만들어 타면과 같이 한후에 등글게 만들어 흑두의 크기로 하여 햇볕에 쬐여 말려서 녹인 蠟속에 넣어 굴렀다가 식기를 기다려 단지로 싸서 깨끗한 곳에 둔다. 먹을 때는 매일 이른 새벽 공복에 30 혹은 50알을 냉수로 씹어 복용한다. 익혀서 먹지는 못한다.<sup>4)</sup><林一許眞君避難歇食方>

②白麵 6근, 꿀 2근, 香油 2근, 白茯苓 4냥, 甘草 2냥, 去皮한 생강 4냥, 乾薑 2냥들을 가루 만들어 반죽하여 덩어리를 만들어 시루 안에 찌서 그늘에 말려 분말을 만든 후 한번에 큰 숟가락 하나씩을 냉수에 타서 복용한다.<sup>4)</sup><林一周廉訪千

### 金麵方>

③白麵 한근, 黃蠟 네냥 및 白茯苓 한근을去皮하여 가루 만들어 풀과 같이 하여 떡을 만들어 먹는다. 1일에 한번 끼니를 먹으면 七日동안 주리지 아니하고 다시 한번 끼니를 때우면 한달을 주리지 아니한다. 만일 다시 밥을 먹고자 할때는 蕒菜를 삶아서 한 종자를 복용한다.<sup>4)</sup><林一王氏休糧方>

④大麥麵 혹은 小麥麵 1근과 白茯苓 분말 4냥에 우유를 섞어서 方寸<sup>\*)</sup>의 떡을 만들어 구워 배부르게 한 끼니를 먹으면 百日을 굶주리지 않는다.<sup>4)</sup><林一王氏休糧方>

### 10) 稊

①稊米 한말을 麻油 6냥으로 볶아 식혀서 소금, 川薑, 小椒 각10냥, 蔓菁子 세되, 乾大棗 5되, 위의 여섯가지를 가루 만든다. 복용할때는 깨끗한 물로 차 순갈 하나씩 먹는다. 하루 세번 복용하면 배고픔과 목마름에 차차 효력이 있게 된다. 여러가지의 果木과 茶湯을 마음대로 먹을 수 없고 또한 육류는 크게 꺼리게 된다. 食品에 크게 꺼리는 것이 여덟가지가 있으니 走死的馬, 飲殺的驢, 脹死的牛, 紅眼的羊, 自死的猪, 有彈的驚, 懷胎的兔, 無鱗的魚 등이니 만일 이것을 먹는 자는 온갖 질병이 생길 것이다.<sup>4)</sup><林一服稊住食方>

### 11) 粟

①밤을 구워 먹으면 배고프지 않다.<sup>1)</sup>

②黃粟, 紅粟, 胡桃, 乾柿 등의 네가지를 씨와 껍질을 제거하고 함께 찢어 등글고 두터운 떡을 만들거나 다식을 만들어 벌에 말렸다가 먹는다.<sup>1.3)</sup>

### 12) 棗

오래 먹으면 배고프지 않다.<sup>3)</sup>

### 13) 海松子

먹으면 배고프지 않다.<sup>3)</sup>

\*1) 나물류에 곡식가루를 섞어서 만든 음식

\*2) 사방 한치

**14) 榛子**

榛子を 오래 복용하면 배고프지 않다.<sup>3)</sup>

**15) 小柿**

고음을 익게 썬 씨 바르고 대추 역시 씨 발라 함께 찢어 먹는다.<sup>1, 3)</sup>

**16) 靑梁米**

① 靑梁米 1말을 쓴술 한말에 담가 삼일만에 꺼내어 일백번 찢고 일백번 말려 잘싸서 간직하였다가 먼길 다닐 때 한번 먹으면 열흘이라도 배고프지 아니하고 다시 먹으면 아흔날(90일)이라도 배고프지 아니하다.<sup>1, 2, 3, 4)</sup> <林一服梁休糧方>

② 靑梁米를 醋에 버무려 백번찌고 백번 말리면 가히 양식이 된다.<sup>1, 3)</sup>

③ 靑梁米 1석, 赤石脂 3근을 물에 담귀 따뜻한 곳에 두어 1~2일에 위에 靑白衣가 뜨면 빵아서 丸을 오얏키로 지어 하루 세번 먹는다.<sup>4)</sup> <林一服梁休糧方>

**17) 葛根**

① 葛根을 방아에 찢어 水飛\*<sup>3)</sup>하거나 혹은 가루 만들어 쌀을 섞어 죽을 쑤어 먹는다.<sup>1, 2, 3)</sup>

② 葛粉을 菘末과 섞어 麵을 만들면 갈증이 적다.<sup>2)</sup>

**18) 蔓菁**

① 사철 먹을 수 있다. 봄에는 싹을 먹고 여름에는 잎을 먹고 가을에는 줄기를 먹고 겨울에는 뿌리를 먹는다.<sup>1, 3)</sup>

② 蔓菁子를 물에 세번 달여서 쓴 맛을 없앤 다음 벌에 말려 가루 만들어 두둔씩 따뜻한 물에 타 먹기를 하루 세번 한다.<sup>1, 2, 3, 4)</sup> <林一服蔓菁佳食方>

**19) 桔梗**

① 桔梗을 짓 두들겨 가루 만들어 곡말과 섞어

썰서 먹는다.<sup>2)</sup>

② 桔梗을 푹 삶아서 포대에 넣어 물에 담귀 밟아 쓴맛을 다 우려 낸 다음 짓이겨서 진흙처럼 만든다. 이것을 곡식가루에 섞어 찌거나 혹은 밥을 지을 때 밥위에 놓고 썰서 먹는다. 비록 곡식이 없어도 먹을 수 있고 배고프지 않다.<sup>1)</sup>

**20) 羊蹄根**

싹을 뜯어 糞을 끓여 먹는다.<sup>1, 2, 3)</sup>

**21) 薺菜**

죽을 쑤어 먹는다.<sup>2, 3)</sup>

**22) 朮**

① 가루 만들어 먹는다.<sup>2)</sup>

② 蒼朮 1근, 좋은 白芝麻, 香油 각 반근에 白米를 함께 삶아 담귀서 하루를 재워 끄집어 낸다. 잘게 片子를 만들어 香油로 볶아서 병에 담아 둔다. 매일 공복에 한줌을 냉수로 삼킨다.<sup>4)</sup> <林一服朮休糧方>

③ 朮를 취하여 가루약을 만들고 혹은 丸을 만들어서 복용하면 양식을 대신 할 수 있다. 어떤 사람이 산중으로 난을 피하여 굶주리고 곤궁하여 죽으려 함에 朮를 채취하여 복용하니 드디어 굶주리지 아니하고 수 십년에 이르도록 안색이 옛날과 같았다.<sup>2, 3, 4)</sup> <林一服朮休糧方>

**23) 白茯苓**

먹으면 곡식을 끓고 배고프지 않다.<sup>3)</sup>

**24) 橡實**

껍질을 제거하고 삶아 먹으면 사람에게 유익하며 속이 실해져서 배고프지 않게된다. 반드시 곡식가루와 섞어 먹어야 할 수 있다.<sup>3)</sup>

**25) 千金麩**

千金麩를 매번 1순가락씩 냉수에 타 먹는다.<sup>3)</sup>

\*3) 水飛 : 粉末을 만드는 방법의 하나, 보통으로 빵은 가루를 물에다 풀면 곱게 빵아진 것은 물에 용해되고 덜 빵아진 것은 가라앉는데 용해 된 것만 따로 모아 침전시키는 것을 말한다.

**26) 蘿菘根**

이른 아침에 구워 먹으면 배도 아니 고프고 춥지도 않다.<sup>1, 3)</sup>

**27) 芋**

① 각조산 절에 한 중이 토란을 힘써 심어 해마다 많이 건우어 진흙같이 찼어 벽태로 만들어 이것으로 담을 쌓으니 다른 사람들은 왜 그러는지를 몰랐다. 그후 흉년으로 굶주려 죽는 자가 길에 가득할 때 이 절의 사십여 중이 그 토란을 먹고 살아나니 그제야 모두 귀히 여기게 되었다. 또한 帝民要術에서도 말하기를 토란은 흉년은 가히 기근을 구할 것인데 이를 알지 못하는 이가 많고 혹 알드라도 심지 아니하여 굶어 죽으니 슬픈 일이다. 수령이 어찌 힘써 심기지 아니 하는가 하고 적고 있다. 토란은 물가깝고 비옥한 곳에 심었다가 가물거든 물을 주고 김을 자주 매어주면 토란의 수확이 배가 된다.<sup>1)</sup>

② 토란을 다려 먹으면 가히 양식 같아서 배고프지 아니하다.<sup>1, 3)</sup>

**28) 萎 蕤**

萎蕤는 맛이 달고 무독하며 사람에게 虛勞를 補한다. 松皮를 同量 넣어 함께 고와 먹으면 극히 요기가 된다.<sup>1, 3)</sup>

**29) 旋菘根**

메뿌리를 찼어 먹으면 배고프지 않다.<sup>1, 3)</sup>

**30) 兔絲子**

새삼씨를 밥지어 먹으면 풍병을 고치고 배고프지 않다.<sup>1, 3)</sup>

**31) 白脂麻**

① 白脂麻를 찼어 말려 먹는다.<sup>1, 3, 4)</sup>

② 芝麻 1되, 粳米 1되를 함께 갈고, 紅棗 1되를 구워 익혀 섞어서 총알만하게 환을 만들어 복용한다.<sup>4)</sup><林一服胡麻住食方>

**32) 胡 麻**

① 胡麻를 아홉번 찼고 아홉번 別に 말린후 볶아 찼어 먹는다.<sup>1, 3, 4)</sup><林一服胡麻住食方>

② 胡麻, 白大豆, 대추를 함께 찼어 別に 말려 단자를 만들어 먹는다.<sup>1, 3, 4)</sup><林一服胡麻住食方>

**33) 荏 子**

들깨를 매우 찼어 別に 말려 부리가 벌어지거든 찼어 먹는다.<sup>1, 3, 4)</sup><林一服荏休糧方>

**34) 何首烏**

새박뿌리를 찼어 別に 말려 가루 만들거나 환지어 먹는다.<sup>1, 3)</sup>

**35) 百 榦**

나리 뿌리를 캐어 찼거나 삶아서 먹는다.<sup>1, 3)</sup>

**36) 太**

① 콩각지를 무르게 고아 온돌에 펴 말려 가루 만들어 물에 흠뻑 담구어서 서너 번 우려 낸 다음 버무리(糝)<sup>4)</sup>를 만들어 먹으면 매우 좋다.<sup>1)</sup>

**37) 菱 實**

찌 햇별에 말려 벌꿀에 타서 먹는다.<sup>4)</sup><林一服菱實住食方>

**38) 蒺 藜**

蒺藜子의 가시를 제거하고 饘아, 가루를 만들어 물에 타서 하루 두돈씩 세번 복용한다.<sup>4)</sup><林一服蒺藜住食方>

**39) 芍 藥**

芍藥을 饘아 가루 만들어 하루 세번 3돈씩을 복용한다.<sup>4)</sup><林一服芍藥住食方>

**40) 柏 葉**

① 柏葉 5홉, 松葉 3홉을 가늘게 饘아서 물에 타 마시거나 粥을 끓여 마신다.<sup>4)</sup><林一服松柏葉休糧方>

\*4) 버무리떡, 콩 또는 팥과 쌀가루를 골고루 섞어 버무리 만든 떡

② 松柏葉, 茯苓을 가루로 부수어杏仁과甘草를 섞어서 가루로 하여 복용한다.<sup>4)</sup> <林一服松柏葉休糧方>

③ 松葉을 송진(松脂)과 함께 먹으면 곡식을 먹지 않아도 배고프지 않다.<sup>3)</sup>

#### 41) 天門冬

① 天門冬 뿌리를 캐어 삶아서 껍질과 심을 없이 하고 먹는다.<sup>1,3)</sup>

② 天門冬 두근, 熟地黃 한근을 가루내어 꿀로 총알만하게 환을 지어 술로 세알씩 복용한다.<sup>4)</sup> <林一服天門冬休糧方>

#### 42) 黃精

① 독대뿌리는 아홉번 찌고 아홉번 벌에 말려 환을 지어 먹거나 가루내어 먹는다.<sup>1,3,4)</sup>

② 독대뿌리의 어린 잎을 삶아 물을 바뀌가면서 담귀 쓴 맛을 제거하고 깨끗이 씻어 기름과 소금으로 간을 맞춰 먹는다.<sup>4)</sup> <林一服黃精休糧方>

#### 43) 烏芋

올매를 가루 만들어 먹거나 삶아 익혀서 먹는다.<sup>1,3)</sup>

#### 44) 薯蕷根

마를 캐어 찌서 먹거나 가루만들어 먹으면 흉년에 가히 써 배고프지 아니하다.<sup>1,3)</sup>

#### 45) 藕

① 연뿌리를 쪄 먹으면 양식을 대신한다.<sup>1,3)</sup>

② 연밤을 껍질과 심을 없이하고 장만하여蠟이나 꿀로 환지워 하루 30개씩 먹으면 배고프지 않다.<sup>1,3)</sup>

#### 46) 雜菜

여러가지 채소를 穀物과 섞어 먹는다. 그러나 穀없이 먹으면 살수 없으니 반드시 穀을 섞어야 한다.<sup>2)</sup>

#### 47) 蠟

① 黃蠟과 볶은 粘米를 함께 씹어 먹으면 배고프지 않다. 胡桃를 먹으면 곧 풀린다.<sup>1,2,3,4)</sup> (林一服蜜蠟休糧方)

② 蠟조각을 씹으면 종일 배고프지 않다. 蠟과 대추를 함께 씹으면 쉽게 문들어진다.<sup>1,3,4)</sup> (林一服蜜蠟休糧方)

③ 白麵 1근을 黃蠟으로 지져 煎餅을 만들어 먹으면 백일동안 주리지 않는다.<sup>1,2,3,4)</sup> (林一服蜜蠟休糧方)

④ 黃蠟을 松脂, 杏仁, 棗肉, 茯苓들을 같은 양으로 가루 만들어 丸을 짓는다. 이를 매번 50환씩을 복용한다.<sup>4)</sup> (林一服蜜蠟休糧方)

⑤ 黃蠟, 松脂, 白茯苓, 甘菊花를 같은 量으로 하여 가루 만들고 이를 꿀로 달여 총알크기로 丸을 지어 매번 1환씩 白湯으로 씹어 복용하면 곡식을 끊어도 배고프지 않다.<sup>3,4)</sup> (林一服蜜蠟休糧方)

#### 48) 白滾水

매일 몇사발의 물을 끓여서 대추 몇개와 芝麻 한 홉쯤을 먹으면 백일 동안 죽지 않는다.<sup>4)</sup> (林一服白滾水法)

#### 49) 松笋酒法

소나무순을 많이 따서 큰 항아리속에 가득 담고 湯水를 매우 따뜻하게 하여 항아리에 가득 부었다가, 3일이 지난뒤에 소나무순을 건져내고, 체에 받쳐 항아리에 붓고, 찹쌀 1말은 찌서 누룩 1되와 섞어 항아리에 넣어 술을 빚어 넣는다. 항아리를 봉하여 두었다가 15일이 지난뒤에 먹는다. 여러 날이 지나도 변질되지 않는다.<sup>1,3)</sup>

#### 50) 躡仙燒酒方

흰쌀 1되 5홉을 매우 씻어 밤 재운 후 가루 만들어 끓인 물 네말에 죽을 쑀어 차거든 좋은 가루 누룩 서되를 한테 섞어 항아리에 빚어, 여름에는 사흘, 겨울에는 닷새만에 찹쌀 한 말을 씻어 밤 재운 후 쪄다. 이를 본 술에 섞어 그 항아리에 빚어, 익거든 넷으로 나누어 내리면 한쪽에서 내린



것이 4되가 나오니 도합 16되가 나온다.<sup>1,3)</sup>

### 51) 食齧菜方

① 黃齧만드는법:나물을 깨끗이 씻어, 항아리에 넣고 맥면을 끓는 물에 넣고 뭍은醬을 섞어 나물 위에 뿌리고 돌로써 누르고 소금을 쓰지 않는다. 6, 7일이 지난뒤 나물이 황색으로 변하고 맛이 약간 시게 되면 황제가 된 것이다.<sup>4)</sup>

② 淡黃齧煮粥法:黃齧를 잘게 잘라 쌀과 함께 섞어 죽을 끓인다. 이때 쌀 2되에는 2되의 쓰임에 당하니 순수한 쌀에는 못 미치나 주린 배를 채워 죽음을 면하게 할 수 있다. 이와같이 채소를 쓴다면 채소의 용도가 더욱 늘 것이다.<sup>4)</sup>

### 52) 造清醬法

① 밀가루 8홉과 바삭 볶은 소금 7홉을 섞어서 볶는다. 밀가루가 황색이 되면 묵은 甘醬 3홉과 물 평사발로 여섯을 부어 네사발이 되도록 달여 맛이 좋은 간장이 된다.<sup>1,3)</sup>

② 大豆한말을 무르게 삶고 밀 5되를 정히 골라 볶아 쪼고, 이 두가지를 합하여 온돌에 펴서 말린다. 색이 누렇게 되면別に 두세번 말려 소금 6되를 탕수에 부어 양지에 두고 자주 저어 7일이 지나면醬이 된다.<sup>1,3)</sup>

③ 大豆 한말을 무르게 삶고 누룩 세되, 소금 네되를 합하여 쪼어 항아리에 넣고 단단히 봉하여 양지 쪽에 둔다.<sup>1,3)</sup>

④ 메주 다섯 말을 씻어 담고 소금물을 가득 부어 두면 지렁이 항아리에 가득하게 된다.<sup>1,3)</sup>

⑤ 콩잎을 무르게 달여 그 물과 잎을 함께 항아리에 넣고 소금물을 풀어 메주를 짐작하여 넣는다.<sup>1,3)</sup>

### 53) 沈醬法

① 沙參, 桔梗의 꼭지를 떼고 씻어 말려 가루로 만들어 체에 쳐서 물에 우려 독을 빼고 꼭 짜서 독에 넣고 대개 가루 열말에 메주 한말이나 두말 꼴로 그위에 넣고 소금물을 맞게 지어 부어두면 익어醬이 된다.<sup>1,3)</sup>

② 太穀을 무르게 고아 소금 섞어 사이사이 메

주 넣어 담으면醬이 좋다. (메주 없어도 그런데로 되나 먼저 물에 담구어 독기운을 없이 해야 좋다)<sup>1,3)</sup>

③ 太葉을 잘 씻어 무르게 달여 그 즙이 진하게 되면 독에 소금을 가득넣고 소금을 분량에 맞게 넣어두면 豆醬보다 나은 淸醬이 된다.<sup>1,3)</sup>

④ 榆實도 역시醬이 된다.<sup>1)</sup>

이상은 新刊救荒撮要, 治生要覽, 山林經濟 및 林園十六志의 辟穀總論에 소개된 救荒食品들이었다. 林園十六志에서는 다시 濟饑總論을 두고 여기에 食草木方, 食齧菜方, 食批糝法을 설명하고 葉可食 128種, 根可食 21種, 實可食 37種, 花可食 4種, 莖可食 3種, 笋可食 1種, 根葉皆可食 12種, 葉實皆可食 39種, 根實皆可食 5種, 花葉皆可食 3種, 根笋皆可食 3種, 根花皆可食 2種, 笋實皆可食 1種, 花葉及實皆可食 1種, 葉實及皮皆可食 2種을 수록하고 있다.

## 나. 部位別 救荒食品의 食用法

### 1) 葉可食 128種

잎을 먹는 食品 128종을 前處理別로 나누어 볼 때 다음과 같이 분류되었고 이렇게 前處理된 食品은 기름과 소금으로 무쳐 먹는 것이다.

(1) 삶아 익혀 調理하는 食品(煤熟油鹽調食)

紅藍·防風·鵝蔥·婆婆指甲菜·水蘊子·耐驚菜·施白練苗·馬齒莧·苜蓿·水芹·香菜·雁來紅·野芥菜·蒲公英·野韭·水蒿苣·蠟子花菜·泥胡菜·水棘針苗·合歡木·木槿·寬菜·邪蒿·遏監菜

(2) 삶아 익혀 물에 우렸다가 일 씻어 조리하는 食品(煤熟水浸淘淨油鹽調食)

小薊·篇蓄·瞿麥·萱草·葶草·益母草·澤漆·蛇床子·蘘本·澤瀉·獨掃·藺蒿·米蒿·千屈菜·辣辣菜·毛連菜·鳳仙花·兩點兒菜·扯根菜·節節菜·董董菜·婆婆菜·野粉團兒·地棍菜·兔兒絲·水葫蘆·鷄瓜菜·麥藍菜·翻白菜·星宿菜·鐵線草·兔兒尾苗·地綿苗·椿樹·蜀椒·鼠李·刺楸樹·藝臺·苦蕒·蒼蓮·尙蒿·葵·銀條菜

(3) 삶아 익혀 물바꾸어 우렸다가 일 씻어 조리하는 食品(煤熟換水浸淘淨油鹽調食)

• 白屈菜·水落葵·白蒿·回回蒜·獨行菜·青岡樹·前胡

(4) 삶아 익혀 물에 우려 쓴맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去味油鹽調食)

大薊·松藍·馬兜鈴·旋覆花·地榆·角蒿·길경·蜀羊泉·稀簽·剪刀股·鐵桿蒿·野茴香·胡蒼耳·水蓼衣·香茶菜·牻牛兒·苦苣·鷄冠菜

(5) 삶아 물 바꾸어 우려다가 쓴맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟換水浸去苦味油鹽調食)

茴香·夏枯草·柴胡·黃芪·威靈仙·龍膽草·鼠尾草·葎草·連翹·風花菜·羊角菜·白楊

(6) 삶아 물 바꾸어 우려 신맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟換水浸去酸味油鹽調食)

• 牛膝·金盞兒花·川芎·兎兒酸

(7) 삶아 물에 우려 매운 맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去辛味油鹽調食)

馬蘭

(8) 삶아 물 바꾸어 우려 잔맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去味油鹽調食)

鹽蓬

(9) 삶아 물 바꾸어 우려 쓰도록 매운 맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟換水浸去辣味油鹽調食)

水辣茶·蓼芽茶·薄荷·水芥茶

(10) 삶아 물에 우려 텁은 맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去澀味油鹽調食)

南芥茶

(11) 삶아 물에 우려 괴이한 맛을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去邪味油鹽調食)

• 淫羊藿·老鷄筋·拈娘蒿·野西瓜·和尚菜·荊芥

(12) 삶아 물에 우려 거품을 뺀 후 조리하는 식품(煤熟水浸去延沫油鹽調食)

• 車前草·絞股藍

(13) 날 것으로 먹는 식품

• 酢漿草·苦苣

2) 根可食(22種)

뿌리를 救荒食品으로 먹을 수 있는 것 22종 食品의 調理方法은 다음과 같다.

(1) 草類

길경 : 뿌리를 푹 삶아서 푸대에 넣어 물속에서 삶아 쓴 맛을 제거하고 진흙처럼 문드러지게 하여 곡물의 가루와 섞어 찐다. 혹은 밥위에 찌서 먹기도 하며 곡물없이 먹어도 주리지 아니한다.

沙蔘 : 뿌리를 물 바꾸어 삶아 쓴 맛을 제거한 뒤 재차 삶아서 푹 익혀 먹는다.

百合 : 뿌리를 삶아 먹거나, 찌서 꿀과 함께 먹거나, 또는 가루 만들어 먹어도 좋다.

萎 : 뿌리를 물 바꾸어 삶아서 먹는다.

天門冬 : 물을 바꿔가며 우려서 괴이한 맛을 빼고도 심을 제거하여 찌서 먹는다. 혹은 햇볕에 말린 후 삶아서 꿀을 넣어 먹는다.

商陸 : 뿌리를 잘라 삶은 뒤 물을 바꿔가며 우려다가 먹는다. 큰 마늘과 같이 먹으면 좋다.

麥門冬 : 뿌리를 물을 바꿔가며 우려 괴이한 맛을 뺀 후 찌서 심을 제거하고 먹는다.

苧 : 뿌리를 깎아서 껍질을 제거하고 푹 삶아서 먹는다. 단 맛이 나서 좋다.

蒼朮 : 뿌리의 검은 껍질을 벗기고 얇게 썰어 2-3일 물에 우려 쓴 맛을 제거한 뒤 삶아서 먹거나 煎을 만들어 먹는다.

菖蒲 : 뿌리가 크고 마디가 작은 것을 골라 물에 우려 괴이한 맛을 제거하고 果를 만들어 먹는다.

藹子 : 뿌리를 찌서 먹거나 햇볕에 말려 질구질하여 밥지어 먹는다. 또는 갈아 가루 만들어 구워 먹거나 또는 찌 먹는다.

菽蓲:뿌리의 껍질과 털을 제거한 후 찌서 먹거나 혹은 햇볕에 말려 볶아 먹는다. 또는 갈아 가루를 만들어 찌서 먹기도 한다.

老鴉蒜 : 뿌리를 삶아 물에 우려다가 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

山蘿蔔 : 뿌리를 삶아 물에 우려 쓴 맛을 제거하고 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

獐牙菜 : 뿌리를 삶아서 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

野胡蘿蔔:뿌리를 껍질 벗겨 날것으로 먹는다.

翻白草 : 뿌리를 삶아 먹거나 또는 날것으로 먹어도 된다.

이상은 草類의 뿌리로 17종이나 林園十六志에

서는 16種으로 기록되어 있다.

## (2) 菜類

甘露子 : 뿌리를 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹기도 하며 또 생것을 절여 먹기도 한다.

地瓜兒 : 뿌리를 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

## (3) 果類

芋 : 찌서 먹거나 또는 차게하여 먹는다.

蒴藋 : 뿌리를 찌서 먹기도 하고 또 가르를 만들어 먹기도 한다.

甘藷 : 날 것을 먹거나, 찌서 먹거나, 삶아 먹거나, 구워 먹거나 또는 햇볕에 말려 죽을 끓여 먹기도 한다.

## 3) 實可食 37種

### (1) 草類(8種)

蒺藜子 : 열매를 볶아 빵아서 까끄라기를 제거하고 갈아 가루를 내어 燒餅을 만들거나 혹은 찌서 먹거나 한다.

篠子 : 날 것을 먹기도 하고 물에 우려 쓴 맛을 뺀 후 햇볕에 말려 갈아 가루 만들어 먹는다.

鷄眼草 : 열매를 가루를 만든다.

絲瓜 : 어린외를 잘게 부수어 삶은 뒤 물에 우려 내어 기름과 소금으로 간을 맞추어 먹는다.

地角兒 : 어린 각지(角)는 날 것으로 먹고 여분 각지(角)는 삶아서 알(豆)만 먹는다.

馬廐兒 : 익은 열매를 날 것으로 먹는다.

地梢瓜 : 각지(角)가 연하면 삶아서 먹고 각지가 여물면 벗겨서 속만 먹는다.

錦荔枝 : 날 것으로 먹는다.

### (2) 木類(7種)

酸棗 : 열매를 날 것으로 혹은 삶아 먹는다.

橡 : 열매를 물을 바꿔가며 우려 15번 삶아 땀을 제거하고 다시 찌서 먹는다. 장과 위를 두텁게 하여 배고프지 않다.

牡荊 : 열매를 바꿔가며 우려 쓴 맛을 제거하고 햇볕에 말려 방아에 찼어 갈아서 가루 만들어 먹는다.

山茶黃 : 붉게 익은 열매를 날로 먹는다.

無花果 : 열매가 익었을때 날 것으로 먹는다.

白棠子 : 열매가 익었을때 날 것으로 먹는다.

吉利子 : 열매가 익었을때 날 것으로 먹는다.

### (3) 穀類(11種)

野豌豆 : 각지는 삶아 먹고 콩은 삶아 먹거나 혹은 갈아서 가루로 만들어 먹는다.

豆勞豆 : 콩을 취하여 찌 먹거나, 혹은 갈아서 가루 만들어 떡을 쳐 찌서 먹기도 한다.

山扁豆 : 어린 각지(각)는 어릴때 삶아서 먹고, 콩은 익었을때 삶아 먹는다.

回回豆 : 콩을 삶아 먹는다.

胡豆 : 콩을 삶아 먹거나 혹은 갈아서 가루로 만들어 먹는다.

蠶豆 : 콩을 삶아 먹거나 볶아 먹는다.

稗 : 열매를 빵아서 가루를 만들어 찌서 먹는다.

莠草 : 열매를 가루로 만들어 죽을 쑤거나 혹은 반을 지어 먹는다.

野黍 : 열매를 절구질하여 겨를 제거하고 빵거나 혹은 갈아서 가루를 만들어 떡을 빻어 먹으면 아주 달다.

驚麥 : 열매를 절구질하여 껍질을 제거하고 빵아서 가루를 만들어 먹는다.

稭 : 열매를 채취하여 빵아서 가루를 만들어 죽을 끓이거나 혹은 갈아서 가루를 만들어 찌서 먹는다.

### (4) 果類(11種)

櫻桃 : 붉게 익은 열매를 따 먹는다.

胡桃 : 속알을 취하여 먹는다.

柿 : 연하게 익은 것을 따 먹는다. 아직 연해지지 않은 것은 따뜻한 물에 다 우려 삭혀 먹는다.

梨 : 익지 않은 열매는 삶아 먹고 익은 것은 날 것으로 먹거나 찌서 먹는다. 혹은 껍질을 벗기고 햇볕에 말려 입자로 만들어 필요한 때를 위해 대배해 둔다.

葡萄 : 열매를 먹는다.

李 : 열매를 먹는다.

木瓜 : 익은 열매를 먹는다.

郁李 : 붉게 익은 열매를 먹는다.

菱 : 크게 깨끗한 각지(角)을 취하여 껍질을

벗기고 날것으로 먹거나 껍질이 오래되고 작은 것은 삶아서 먹거나 혹은 햇볕에 말렸다가 불에 살짝 구워 양곡과 함께 가루 만들면 아주 희고 윤기가 난다.

山葡萄 : 익은 열매를 취하여 먹는다.

梅實 : 익은 것을 취하여 먹는다.

#### 4) 花可食 4種

##### (1) 木類(4種)

蠟梅 : 꽃은 채취하여 삶아 물에 우렸다가 건져 기름과 소금으로 간을 맞추어 먹는다.

藤花菜 : 꽃을 채취하여 삶아 물에 우렸다가 건져 기름과 소금으로 간을 맞추어 먹는다. 혹은 살짝 데쳐 벌에 말려 삶아 먹어도 좋다.

楸樹 : 꽃이 달다. 채취하여 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다. 꽃이 필려고 할 즈음에 벌에 말렸다가 혹은 삶거나 볶아서 먹을 수도 있다.

錦雞兒 : 꽃을 채취하여 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다. 볶아 익혀서 차를 끓여 마셔도 좋다.

#### 5) 莖可食 2種

##### (1) 草類(3種)

黑三稜 : 어린 葶을 채취하여 거친 껍질을 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

苻絲菜 : 어린 싹을 채취하여 삶아 기름과 소금으로 간을 맞추어 먹는다.

水茨菰 : 뿌리와 어린 줄기를 채취하여 삶아 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다.

#### 6) 筍可食 1種

竹 : 어린 순을 채취하여 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 혹은 살짝 데쳐서 벌에 말렸다가 삶아 먹으면 더욱 좋다.

#### 7) 根葉皆可食 12種

茨菰 : 잎이 달린 뿌리를 채취하여 거친 껍질은 제거하고 물에 일 씻어 삶는다. 이를 물에 우려 뚝은 맛을 제거하고 찌서 먹는다. 혹은 萎蕤와 香薷를 함께 숙지황 색깔이 될 때까지 검게 볶아

볶은 콩가루와 섞어 먹으면 단맛이 난다.

黃精 : 뿌리와 잎을 다 먹을 수 있다. 또한 꽃과 열매도 먹을 수 있다.

地黃 : 잎을 채취하여 국을 끓여 먹거나 혹은 絞根을 찢어 즙을 내서 먹는다. 또는 뿌리를 취하여 물에 우렸다가 아홉번 찌고 아홉번 말려 먹기도 하고 또 煎을 하여 먹기도 한다.

牛蒡 : 잎을 채취하여 삶아 물에 우려 邪氣를 제거하고 건져내어 기름과 소금으로 간 맞추어 먹는다. 뿌리를 취하여 삶아 먹기도 한다.

遠志 : 苗葉을 채취하여 삶아 익히고 물을 바꾸어 우려 쓴 맛을 제거하고 건져서 기름과 소금으로 간 맞추어 삶아 우렸다가 건져 쓴맛과 심을 제거하고 거둬 물을 바꾸어 삶아 푹 익혀서 먹는다.

菹草 : 잎이 붉은 어린 뿌리를 취하여 잘게 썰어 기름과 소금으로 간을 맞추어 먹는다.

水豆兒 : 싹과 根豆를 채취하여 삶아 먹고 날것을 절여 먹어도 된다.

水蔥 : 어린싹이 달린 뿌리를 채취하여 삶아 물에 우렸다가 건져 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

澤蒜 : 苗根을 채취하여 국을 끓이거나 혹은 날것으로 절이거나 혹은 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

樓子蔥 : 싹을 줄기가 연결된 뿌리를 채취하여 가는 수염을 제거하고 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 또한 날것을 먹을 수도 있다.

石韭 : 苗葉을 채취하여 삶아 조리하여 먹으며 또한 날 것으로도 먹을 수 있다.

水蘿蔔 : 뿌리와 잎을 채취하여 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 또한 날 것으로도 먹을 수 있다.

#### 8) 葉實皆可食 三十九種

##### (1) 草類(12種)

羊蹄 : 苗葉을 채취하여 삶아 물에 우렸다가 건져 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 씨앗은 익었을때에 두드려 빵아 분말을 만들어서 흐르는 물에 3~5차례 끓여 건져서 냄비에 넣어 水飯을

지어 먹는다.

蒼耳 : 苗葉을 채취하여 삶아 익히고 물을 바꿔 가면서 우려 쓴맛을 제거하고 건져서 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 그 씨앗은 조금 누렇게 볶아서 빵아 껍질을 벗기고 갈아서 가루를 만든다. 반숙하여 구워먹기도 하고 찌서 먹기도 한다.

酸漿 : 잎을 채취하여 삶아 익히고 물에 우렸다가 건져서 쓴맛을 제거하고 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

茜根 : 잎을 채취하여 삶아 익히고 물에 우렸다가 黃色이 되면 건져서 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 그 열매는 붉게 익으면 따서 먹는다.

王不留行 : 어린 잎을 채취하여 익히고, 물을 바꾸어 우렸다가 건져 쓴맛을 제거하고 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 씨앗은 빵아서 가루를 만들어서 먹는다.

白薇 : 어린 잎을 채취하여 삶아 익히고 건져 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 어린 각지(角)를 취하여 삶아 익혀도 먹을 만 하다

蓬子菜 : 어린잎은 채취하여 삶아 익히고 물에 우렸다가 건져서 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 햇볕에 쬐여 말려서 삶아 먹으면 더욱 좋다. 열매는 삶아 죽을 만들거나, 갈아 가루를 만들어 반숙하여 찌서 먹거나 한다.

胡枝子 : 씨앗을 채취하여 미세하게 빵아 粥을 만들거나 밥을 만들거나 한다. 어린 잎은 찌서 햇볕에 말려 끓여 먹기도 한다.

米布袋 : 각지(角)와 씨를 끓여 먹고 어린 잎은 삶아 익혀 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

龍葵 : 어린 잎을 채취하여 삶아 익히고 물에 우려 괴이한 맛을 제거하고 건져서 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

苦烏豆 : 잎을 채취하여 삶아 익히고 물을 바꿔가면서 우려 쓴맛을 제거하고 건져서 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 씨앗은 취하여 물에 우렸다가 건져서 쓴맛을 제거하고 쪄서 말려서 가루 만들고, 반죽하여 굽거나 찌서 먹는다.

狗脚葉 : 어린잎을 채취하여 삶아 익히고, 물을 바꾸가면서 우렸다가 건져 기름과 소금으로

조리하여 먹는다. 열매는 쪄어 가루를 만들어 먹는다.

## (2)木類 6種

採葉煤熱水淘淨油鹽調食: 枸杞, 柏葉

採葉煤熱水浸握乾作餅焙熟: 楮樹.

採葉煤熱水浸淘淨: 羊桃, 早莢樹, 柘樹

이들의 열매는 모두 먹을 수 있으나 楮樹의 열매는 오래 먹으면 사람의 뼈를 연하게 하므로 좋지 못하다.

## (3)穀類

採葉煤熱油鹽調食: 蕎麥, 粟, 白扁豆, 紫豆, 舜芒穀

採葉煤熱水淘淨油鹽調食: 赤小豆, 山黑豆

採葉煤熱水淘浸淘淨油鹽調食: 麻蕒, 油麻, 黃豆, 刀豆, 豇豆

採葉煤熱換水淘淨: 荏子

이들중 蕎麥, 粟, 黃豆, 刀豆 및 舜芒穀 등은 쌀과 함께 만들거나 갈아서 가루를 만들어도 좋다. 또한 蕎麥은 껍질채 大豆葉과 함께 분말을 만들어 쓰고 또 타작하고 난 짚을 분말을 만들어 먹기도 하나 짚은 꼭 곡식 분말과 함께 먹도록 하고 있다. 이는 짚이 인간이 필요한 영양소는 갖추지 않았으나 포만감이라도 갖도록 함이다. 또한 黃豆, 刀豆, 白扁豆, 紫豇豆, 豇豆, 山黑豆 등은 어린 각지를 삶아 먹고 있다.

## (4)菜類 4種

採葉煤熱水油鹽調食: 薺菜, 紫蘿, 天茄兒

採葉煤熱水浸油鹽調食: 灰菜

이들 열매는 모두 먹을 수 있으며 紫蘿는 날 것으로 먹을 수도 있다. 灰菜는 햇빛에 말려 삶아 먹으면 더욱 좋다.

## (5)果類 4種

採葉煤熱: 石榴

採葉煤熱換水浸油鹽調食: 杏樹, 桃樹

採葉煤熱水浸油鹽調食: 棗樹

## 9) 根實皆可食五種

### (1)草類

菜根造紛: 瓜萹

菜根換水煮, 或曬乾磨麵: 磚子

瓜의 속은 죽을 끓여 먹으면 매우 달고 磚子의 열매는 맛이 달아 가루 만들어 두고 쓰면 좋다.

## (2) 果類 3種

採根煤熟食: 蓮

採根莖煤熟: 芡

菜根蒸食: 山藥

이들 열매는 모두 먹을 수 있는데 날 것으로, 혹은 찌서 가루내어 먹을 수 있다.

## 10) 花葉皆可食 3種

### (1) 草類 2種

菊: 잎을 삶아서 먹고 꽃은 삶아서 먹을 수도 있고 또 볶아서 차로도 먹는다.

忍冬: 잎은 삶아 물바꾸어 우려먹고 꽃은 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다.

### (2) 木類

槐樹: 잎을 삶아 물 바꾸어 건져내어 쓴 맛을 제거하고 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 꽃은 조리하여 볶아서 익혀 먹는다.

## 11) 根笋皆可食 3種

香蒲: 뿌리에 가까운 흰 순을 채취하여 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 뿌리는 햇볕에 말려 가루 만들어 떡을 만든다.

蘆: 어린 순은 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹고 뿌리는 단맛이 있으므로 날 것으로 씹어 먹을 수 있다.

芽: 어린 순은 채취하여 벗겨 먹고 뿌리는 씹어 먹으면 맛이 달다.

## 12) 根花皆可食 2種

### (1) 草類 2種

葛: 뿌리는 찌서 먹거나 가루 만들어 먹거나 하고 꽃은 햇볕에 말려 삶아 먹는다.

何首烏: 뿌리를 竹刀로 잘게 베어 쌀 뜨물에 담근 하루를 지나 물을 바꾸어 끓여 쓴 맛을 제거하고 찌거나 끓여 먹는다. 꽃도 또한 삶아서 먹는다.

## 13) 笋實皆可食 1種

### (1) 草類 1種

茭菰: 순을 채취하여 삶아 기름과 소금으로 조리하여 먹는다. 열매는 분말로 하여 조와 섞어 죽을 끓인다.

## 14) 花葉及實皆可食 1種

### (1) 木類 1種

棠梨: 꽃은 삶거나 가루내어 쓰고 어린 잎은 삶아 물에 우려 건져내어 기름과 소금으로 조리하여 먹으며 열매는 서리가 내린 후에 따서 먹는다.

## 15) 葉實及皮皆可食 2種

### (1) 木類 2種

桑樹: 열매(오디)를 취하여 익은 것은 먹고 혹은 햇볕에 말려 가루내어 쓴다. 잎은 삶아 먹으면 나무의 흰 껍질은 볶아 말려서 가루 만들면 먹을 수 있다.

榆樹: 잎은 삶아 물에 우렸다가 기름과 소금으로 조미하여 먹고, 열매는 죽이나 국을 끓여 먹으면 좋으나 사람으로 하여금 잠이 많이 오게 한다. 나무 껍질과 뿌리껍질은 햇볕에 말려 가루 만들어 쓴다.

## 다. 飢因將死人救活法

굶주려 피곤해 죽게 된 사람에게 만약 밥을 먹이거나 뜨거운 음식물을 먹게하면 반드시 죽게 된다. 그럴때는 먼저 生醬汁을 물에 타서 마시게 한 다음에 식은 죽과 밥을 주어야 한다.<sup>1,2,3,4)</sup>

## 라. 解毒 및 治療方法

1) 榆皮汁을 오래 먹으면 변비가 될까 두려우니 콩가루를 섞어 죽을 쑤거나 혹은 생콩을 물에 불렀다가 씹어 먹는다.<sup>1,3,4)</sup>

2) 松葉을 오래 먹으면 대변이 막히니 콩가루 한두술을 물에 타 이삼일 마시면 즉시 便이 통한다.<sup>1,3,4)</sup>

3) 葛根을 가루 만들어 녹두가루와 섞어 麵을

만들면 목마르지 않다.<sup>1,2)</sup>

4) 黑豆 5되와 大麻子 3되를 가루내어 찌서 말려 먹을때 목마르면 대마즙을 마시고 이를 풀고 자 하면 아욱이나 아욱씨를 달여 차게하여 먹는다.<sup>1,2,4)</sup>

5) 飢腫人 治療法

① 千金酒方

먼저 찰벼짚을 진하게 달여 짚을 건져 내고 千金木皮를 넣어 두어소끔 끓여 식은 후 독에 넣고 누룩가루를 짐작하여 섞고 이튿날 쌀 죽을 쑤어 익혀 술이 되기를 기다려 맑게 된 죽맛이 달고 먹기에 좋다. 굶주려 부은 것(飢腫)에 효험이 좋다.

<sup>1,3)</sup> 보통 釀水 2동이에 쌀 1되를 기준한다.

千金木皮를 끓여 즙을 취해 쌀을 넣어 죽을 쑀

어 한잔씩 제 기운 보아가며 먹으면 飢腫이 없어지는 데 매우 좋다.

6) 松葉을 먹어 瘡이 났을때 폭포수 아래 고요한 물 밑의 진니(물앙금)를 취하여 바르면 즉시 낫는다.<sup>3,4)</sup>

7) 소금을 볶아 대나무 통속에 넣어 가지고 다니면서 풀잎을 먹다가 독이 있으면 이 소금을 먹는다.<sup>4)</sup>

新刊救荒撮要, 治生要覽, 山林經濟 및 林園十六志에 기록된 총 救荒식품의 수는 341種이었으며 4권에 모두 기록된 것은 松葉, 榆皮, 太, 蠟, 囊, 黑豆, 靑梁米, 蔓菁子, 백봉령 및 朮 등으로 10種이었다. 가장 다양한 방법으로 조리 가공되는 것은 松葉, 黑豆, 榆皮의 순이었다.

2. 救荒食品의 영양학적 및 조리과학적 분석

표 1. 前處理 과정별의 救荒食品 成分(煤熱과 煤熱水浸)

전 처 리	식 품 명	학 명	성 분
煤熱淘淨	雁來紅 紅藍	<i>Amaranthus gangeticus</i> L. <i>Carthamus tinctorius</i> L.	Betain, Oxalate Saffloryellow, Kaermferol, Carthamic Acid, Carthamin 3-Rhamnoglucoside
	香菜	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Linolol, -Terpinene, D-mannitol
	木槿花	<i>Hibisus syriacus</i> L.	Malvalic acid, Sterculic acid
	防風	<i>Ledebouriella seseloides</i> Wolff	Coummarin 유도체, Chromone 유도체 Polyacetylene 유도체
	苜蓿	<i>Medicago sativa</i> L.	Vit. KI, Onontol, Pinitol, -Methyl-D-glucoside
	水芹	<i>Oenanthe stolonifera</i> DC.	Coniine, P-cymene, Apiin Hyperin, Cumarin
	馬齒莧 蒲公英	<i>Portulaca oleracea</i> L. <i>Taraxacum platycarpum</i> Dahlst.	Noradrenaline, Dopamine Lutein, Taraxerol, Taraxol 14-Taraxa Sterol
	葛藍菜	<i>Thalapsi arvense</i> L.	Allylmastard Oil
煤熱水浸 淘淨	澤瀉	<i>Alisma orientale</i> Juzep	Triterpenoid, 정유, 소량의 Alkalaid amino acid

표 1. 계속

전 처 리	식 품 명	학 명	성 분
	椿樹	<i>Lamillia japonica</i> L.	Saponin, Quercetin, Oleic acid, Linoleic acid, Palmitic acid
	瞿麥	<i>Diathus chinensis</i> L.	Eugenol, Salicylic acid
	鳳仙花	<i>Impatiens balsamine</i> L.	Taraxanthin, Peonidin, Pelargonidin 2-hydroxy-1, 4-naphthoquinone
	葶草	<i>Laqunea cochinchinensis</i> Lou.	Orientin, Methyl-a-D-glucopyranosid
	益母草	<i>Leonurus sibiricus</i> L.	Leonuridine, Lycopin, Gallus, Gerbsaure, Leonurin
	宿星菜	<i>Lysimachia leucantha</i> Miq.	Saponin, Primulaverin
	翻白菜	<i>Potentilla discolor</i> Bunge	Tannin, Protocatechuic acid
	麥藍菜	<i>Vaccaria vulgaris</i> Host	Saponin, Glucoside
	兔兒尾苗	<i>Veronica subsessilis</i> Carr	Glycoside, Citronic acid
燉熟水浸 去苦味	馬兜鈴	<i>Aristolochia contorta</i> Bunge	Palmitic acid, Sesamin, Asarinin, Aristolochic acid
	大薊	<i>Cirsium maadcii</i> Max.	Pectolinarin, Acacetin, Rhamnoglucoside
	水蓑衣	<i>Veronica peregrina</i> L.	Geycoside citronic acid
燉熟水浸去辛味	馬蘭	<i>Aster ageratoides</i> Turcz	Eucalyptol,
燉熟水浸 去邪味	和尚菜	<i>Adenocaulon himalaicum</i> Edguw.	Caprocaid, Caprylic acid, Angelic acid
	淫羊藿	<i>Epimedium koreanum</i> Nakai	Magnoflorine, Des-o-methylicariin
燉熟水浸 去延洙	事前草	<i>Plantago major</i> L.	Stachyose, Plantenolic acid, Aucubin
生食	酢漿草	<i>Oxalis corniculata</i> Small	Oxalic acid, C-glucoside, Luteolin

林園十六志의 濟鐵總論에 수록된 葉可食 식품 成分을 표1과 2에 나타내었다.  
을 조리하기전 전처리과정별로 나누어 식품의 성



표 2. 前處理 과정별의 救荒食品의 成分(煤熟換水浸)

전 처리	식품명	학명	성분
煤熟換水浸 淘淨	靑岡樹	<i>Quercus serrata</i> thunb	Gallotannin, Quercetin, 3-Sriedelanone, -Sitosterol
	白屈菜	<i>Chelidonium major</i> L. var. <i>grandiflorum</i> DC.	Chelidonic acid, Homochelidonin Protopine, Chelerythrine, Malic acid
煤熟換水浸 去苦味	茴香	<i>Foeniculum vulgare</i> Gaert	Pinene, Dipentene, Glucolic Acetate, Anethole, Carvone, P-Cymene, Terpeneol
	夏枯草	<i>Prunella vulgaris</i> L.	Ursolic acid, Prunellin
	黃芪	<i>Astragalus membranaceus</i>	Glucose, 전분, 점액
煤熟換水浸 去酸味	牛膝	<i>Achyranthes japonica</i> Nakai	Glucuronic acid, Saponin, Oleanolic acid
煤熟換水浸去 辣味	薄荷	<i>Mentha canadensis</i> L.	Menthol

8)

黃芪, 椿樹 및 澤瀉 등, 다수의 식품들은 전분, 포도당, 지방산 및 아미노산 등을 함유하고 있어 辟穀, 濟飢의 기능을 할 수 있다고 하겠다. 그러나 또 많은 救荒식품들은 별다른 영양성분 없이 그저 일시적으로 기아감만을 해소 하고져 하였던 것임을 알 수 있다.

또한 처리과정별로 볼 때 표1과 2에서 나타난

바와 같이 식품이 Cymene, Eugenol 혹 Amethole과 같은 방향성분 및 특수성분을 함유하였을 때는 水浸, 換水浸등으로 처리되고 있다.

위 4권의 救荒書에 모두 수록된 10가지의 식품들 중 7가지 식품이 영양성분을 표3에 나타내었다. 松葉은 단백질과 지방함량이 높아 救荒食品의 으뜸으로 칠만하고 榆皮 또한 糖質이 50%이

표 3. 救荒食品의 일반성분

일반성분 식품명	열량(kcal / 100g)	단백질(g / 100g)	지질(g / 100g)	당질(g / 100g)
松葉(生)	91	3.9	3.3	10.9
松葉(乾)	344	25.9	13.3	28.1
榆皮	285	8.4	9.4	50.6
大豆	410	41.3	17.6	21.6
棗(生)	154	2.4	0.9	24.1
棗(乾)	259	2.9	1.7	57.9
黑豆	403	41.8	17.8	18.8
靑梁米	366	9.3	3.1	73.0
朮	51	5.3	1.3	4.5

<한국인의 영양권장량(제5차 개정), 1989>

상으로 辟穀이 가능하다고 하겠다. 大豆, 黑豆, 粟 및 靑梁米 등은 일반 상용식품이므로 救荒 식품으로만 볼 수 없겠으나 松葉, 榆皮 등과 섞어

량을 늘이거나 作糗法 등의 휴대용에 사용되고 있다. 이것은 표 4, 5, 6 및 7에 잘 나타나고 있다. 粥法, 飯法, 餅法, 煎餅法, 作丸, 作糗, 作糝法

표 4. 救荒撮要에 수록된 조리방법과 재료

조리방법	재 료
粥 法	①松葉末3홉·米末1홉·榆皮汁1되 ②松葉·穀末 ③葛根末· ④米 ⑤薺菜·羊蹄根
飯 法	①桔梗·米 ②兔絲子
餅 法	①榆白皮末1되·米末1홉·松葉末1홉 ②榆白皮末1되·米末1홉 ③白大豆·粟 ④黑豆 5되·大麻子3되·糯米粥
煎餅法	①榆白皮末1되·米末1홉(기름이 없으면 蠟으로 지짐)
作丸法	①黃精 ②何首烏 ③蓮子 ④松脂·杏仁·棗肉·茯苓 ⑤朮
作糗法	①靑梁米 ②糯米 ③胡麻 ④蔓菁子 ⑤朮 ⑥木麥葉·莖 ⑦黑豆·棗肉 ⑧松葉末2홉·太末1홉
作糝法	木麥花末·太葉末·太穀末(혹 穀根)·穀末
煮蒸法	①芋 ②烏芋 ③百合 ④薯蕷根 ⑤小柿 ⑥黃精 ⑦天門冬 ⑧藕 ⑨旋菴根
熟	①栗 ②蘿菴根
초 熟	①米3홉 蠟이남
生 食	①何首烏 ②黑豆
가루내 는 법	①榆皮 ②烏芋 ③荏子 ④黃精
汁 내 는 법	①榆皮
作醬法	①沙麥·桔梗·末醬 ②太穀·鹽·末醬 ③太葉·鹽
造淸醬法	①鹽7홉·眞末8홉·陳甘醬3홉 ②太1말·眞麥5되·소금6되 ③太1말·麴子3되·소금4되 ④末醬5말·소금 ⑤太葉·소금·末醬
酒 方	①白米1되5홉·麴末3되·粘米1말 ②松笋·粘米1말·子1되

표 5. 治生要覽에 수록된 조리방법별 재료

조리방법	재 료
粥 法	①松葉末3홉·米末1홉·榆皮汁1되 여러가지 채소·穀物 ②葛根末·米 ④薺菜 ⑤羊蹄根
飯 法	①葛根·米
餅 法	①榆白皮末1되·米末1홉·松葉末1홉 ②黑豆5되·大麻3되·粘米粥
作糗法	①粘米1말 ②松葉末2홉·太末1홉 ③靑梁米 ④蔓菁子 ⑤松脂·杏仁·棗肉·茯苓 ⑥木麥葉·莖 ⑦蒼朮 ⑧木麥炒末·大豆黃末
作糝法	①木麥花末·大豆葉·穀末 ②桔梗末·穀末
曝 乾	①榆皮
酒 沈	①粘米 ②靑梁米
穀 末 法	①白米1되 出 白米末1되半 ②皮麥炒末出2되

표 6. 山林經濟에 수록된 조리방법별 재료

조리방법	재 료
粥 法	①松葉末3홉·米末1홉·榆皮汁1되 ②松葉·穀末 ③葛根·米 ④薺菜 ⑤羊蹄根
飯 法	①桔梗·米 ②葛根·米 ③兔絲子
餅 法	①榆白皮末1근·米末1홉·松葉末1홉 ②榆白皮末1되·米末1홉 ③黃栗·紅棗·胡桃·乾柿 ④大麥麵1근·白茯苓4냥·우유 ⑤黑豆5되·大麻子3되·糯米粥
煎餅法	①榆白皮末1되·米末1홉(기름이 없으면 蠟으로 지짐) ②白麵1근·黃蠟
作丸法	①松脂1근·白茯苓4냥 ②朮 ③何首烏 ④松脂·杏仁·棗肉·茯苓·黃蠟 ⑤白大豆·紅棗
作法	①松葉2홉·太末1홉 ②松脂1근·白茯苓4냥 ③榆皮 ④朮 ⑤蔓菁子 ⑥黑豆·棗肉 ⑦胡麻 ⑧青梁米 ⑨糯米 ⑩木麥葉·莖
作法	①木麥花末·大豆葉(太豆穀末)·穀末 ②大豆穀末·穀末
煮蒸法	①松白皮 ②橡實 ③薯蕷根 ④旋菴根 ⑤萎蕤 ⑥黃精 ⑦天門冬 ⑧百合 ⑨芋 ⑩烏芋 ⑪小柿·棗 ⑫黑豆1되·貫衆1근 ⑬荏子
喂熟	①蘿菴根 ②栗
炒熟	①米3홉·黃蠟2냥
生食	①何首烏 ②黑豆
가루내는법	①松葉 ②松葉2말·太1되
汁내는법	①榆皮
作醬法	①大豆葉·소금 ②大豆穀·소금·말장 ③沙蔘·桔梗·末醬·鹽水 ④橡實·소금·말장 ⑤大豆1말·眞麥5되·소금 ⑥大豆1말·麩子3되·소금2되·말장5말 ⑦大豆穀·소금·말장
造淸醬法	①소금7홉·眞末8홉·陳甘醬3홉 ②大豆1말·眞麥5되·소금 ③大豆1말·麩子3되·鹽4되 ④末醬5말·鹽水 ⑤大豆葉·소금·말장
酒方	①松筍·粘米1말·麩1되 ②白米1되5홉·麩末3되·粘米1말

등은 여러가지의 救荒재료나 穀類등을 혼합하여 이용하고 있다. 救荒식품 단독으로는 삶거나, 찌거나(煮燕熟), 굽거나(煨熟), 볶거나(炒熟)하여 식용하고 있음을 알 수 있다.

3. 新刊救荒撮要, 治生要覽, 山林經濟 및 林園十六志에 나타나는 시대적 변천

표 4, 5, 6 및 7에서는 조리방법별로 救荒식품을 분류하였다. 뚜렷한 변화의 흐름은 찾기 어려우나 다음과 같은 사실들을 볼 수 있다.

① 救荒撮要和 治生要覽에서는 계량의 위한 분량이 명시되지 않은 것이 대부분이나 山林經濟와

林園十六志에서는 계량의 단위가 많이 기술되고 있다.

② 林園十六志에서는 한약재가 두드러지게 많이 이용되고 있다.

③ 위의 4권의 책 모두에 동물성 식품의 이용이 전연 기록되지 않고 있다.

4. 현재의 식생활에 끼친 영향

현재에도 철따라 나오는 많은 야채들이 나물로써 여전히 이용되고 있다. 1970년대 이전 경제상태가 좋지 않았던 시절에는 갱죽, 개떡, 찌쌀등의 식품들이 많이 이용되어졌으나, 차츰 그 사용 식

표 7. 林園十六志에 기록된 조리방법별 재료

조리방법	재료
粥 法	①松葉 ②松葉3홉·柏葉5홉 ③松葉末3홉·米末1홉·榆皮汁1되 ④松葉·穀末 ⑤黃蠟로 만든 나물
餅 法	①黑豆5말·秋麻子3되·粳米3되·小棗5말 ②白麵1근·黃蠟4냥·白茯苓1근 ③大麥 혹은 小麥麵·白茯苓4냥·우유 ④榆白皮末2되·米末1홉·松葉末1홉
煎餅法	①榆白皮末2되·米末1홉·松葉末1홉 ②白麵1근·黃蠟
作丸法	①白麵6냥·黃蠟3냥·白膠香5냥 ②黑豆1되·貫衆·甘草 각1냥 白茯苓·蒼朮·縮砂仁 ③芝麻1되·粳米1되·紅棗1되 ④胡麻 ⑤米1석·赤石脂3근 ⑥松脂1근·白茯苓4냥·꿀 ⑦松實 ⑧朮 ⑨天門冬2근·熟地黃1근·꿀 ⑩黃·蠟·松脂·白茯苓·甘草·荊介
作糲法	①黑豆만되·沙香·脂麻만근·白茯苓4냥·貫衆4냥·粳米만되 ②秬米1말 麻油6냥·소금·川薑·小椒 각10냥·蔓菁子3되·乾대추5되 ③小豆1되·黃豆1되반 ④松葉末2홉·大豆末2홉 ⑤松葉2말·大豆3되
作糲法	①大豆5말·大麻子3말 ②꿀2근·白麵 6근·香油2근·白茯苓4냥·甘草2냥·생강4냥·건강2냥 ③黃米3되 ④의재료 ④木麥花末·大豆葉末·大豆葉莖末·穀末
煮蒸法	①黑豆1되·貫衆1근 ②荏子 ③松白皮 ④黃精 ⑤芍藥 菱實·꿀 ⑥蔓菁子
煨熟	①豆·貫衆·茯苓·白芷·甘草 ②白米·蒼朮1근·白芝麻·香油 각반근
炒熟	①黃米·蠟
生食	①黑豆 ②槿樹·黃豆
가루만드는법	①松柏葉·杏仁·甘草 ②松葉 ③榆皮 ④蒺藜子
술에담귀찌	①靑梁米·紅苦酒 ②粳米1되·酒3되
말려먹는것	

품수는 감소되고 있다.

그러나 자연식품이 지난 향과 맛을 살려 기호 식품등으로 앞으로 더욱 이용 할 수 있으리라 기대한다.

### III. 結 論

朝鮮時代に 사용된 救荒食品의 種類와 그 食用法을 파악하고 이를 영양학적, 조리학적으로 분석하며, 시대에 따른 變遷을 알아보고져 新刊救荒撮要(1660年), 治生要覽(1691年), 山林經濟(1715年), 및 林園十六志(1827年)등을 考察하였다.

위의 救荒食品書에 기록된 總 食品數는 341種

이었으며 4권에 모두 기록된 것은 松葉, 榆皮, 太, 蠟, 棗, 黑豆, 靑梁米, 蔓菁子, 白茯苓 및 朮 등으로 10種 이었다. 가장 다양하게 조리 가공되는 것은 松葉, 黑豆, 榆皮 등의 順이었다. 松葉은 蛋白質과 脂肪含量이 높아 救荒食品의 으뜸으로 칠만 하고 榆皮 또한 糖質이 50%이상으로 辟穀이 가능하다고 보겠다. 此外, 黃芪, 槿樹 및 澤瀉 등外 多數의 食品들도 전분, 포도당, 지방산 및 아미노산 등을 함유하고 있어 辟穀 濟饑의 기능 등을 한다고 보겠다.

食品이 지닌 성분에 따라 조리 가공의 前處理 과정이 水浸, 換水浸등으로 구별되어 처리되고 있다.

新刊救荒撮要和 治生要覽에서는 計量單位가

거의 기록되지 않으나 山林經濟에서는 많이 明示되고 있고 林園十六志에서는 한약재의 사용이 두드러지게 보인다. 또한 위의 네 救荒書에는 動物性의 救荒食品이 전연 기록되고 있지 않다.

현재까지 야채들은 煤熱油鹽調食의 방법으로 이용되고 있으나 그 외의 救荒食品들은 경제상태가 좋아짐에 따라 그 이용이 감소되고 있다. 그러나 자연식품이 지닌 향과 맛을 살려 기호식품등으로 이용할 수 있으리라 기대한다.

#### IV. 참고문헌

1. 申混, 新刊救荒撮要(救荒撮要 + 救荒補遺方), 1660年
2. 張窩, 治生要覽, 1691年
3. 洪萬選, 山林經濟, 1715年
4. 徐有渠, 林園十六志, 1827年
5. 林松山, 災難救濟史, 1985年, 法水出版社
6. 崔斗翊, 餐松方, 1870年
7. 金堉, 忠州版 救荒撮要, 1639年
8. 宋柱澤 外, 植物大寶鑑, 도서출판 일흥, 1989年