

# 救荒辟穀方에 대한 考察 - 韓國 醫書를 중심으로 -

慶熙大學校 韓醫科大學 原典學教室 教授  
白裕相\*

## A Study on the Famine Relief and Fasting Formulas - Focusing on Korean Medical Texts -

**Baik Yousang\***

Professor in the Dept. of Korean Medical Classics, College of Korean Medicine,  
Kyunghee University

**Objectives** : This study examined the characteristics of famine relief and fasting formulas in Korean Medical Texts from early Joseon to early modern period.

**Methods** : In addition to previous studies and texts, basic materials were collected from various academic database such as the Korean Medical Classics Database, Korean History Database, Chinese Text Project, Weijiwenku, etc., then analyzed.

**Results** : In Korean Medicine from the early Joseon to early modern Korea, there was a strong awareness to use fasting prescriptions which were applied in Daosim for the purpose of famine relief, using both medicinals and common food ingredients together as complex prescriptions rather than single ingredient formulas. Famine relief and fasting formulas were continuously listed in many medical texts published after the *Donguibogam*, in modified or newly improved forms. Moreover, the food ingredients and medicinals used in these formulas were consisted of those which could be easily found in the famished nation of the time. Many of these formulas were tried and tested prescriptions, frequently used in clinical settings. Most of the ingredients and medicinals used in the famine relief and fasting formulas were sweet, bland, and neutral in nature, supporting Qi circulation and tonifying the Spleen and Stomach. Therefore in times of famine, these medicinals could help prevent digestive problems and decline of stamina.

**Conclusions** : Research and contemporary interpretation on the famine relief and fasting formulas could contribute to not only health management but to relieving nutrition imbalance and famine, expanding the field of Korean Medicine application.

**Key words** : famine relief(救荒), fasting(辟穀), Taoism(道家), Korean Medicine, Donguibogam(東醫寶鑑)

\* Corresponding Author : Baik Yousang.

Dept. of Korean Medical Classics, College of Korean Medicine, Kyunghee University.

Tel : + 82-2-961-0326, Email : baikys@khu.ac.kr

저자는 본 논문의 내용과 관련하여 그 어떠한 이해 상충도 없습니다.

Received(May 12, 2024), Revised(May 17, 2024), Accepted(May 17, 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

道家와 醫學은 우주의 原氣論을 바탕으로 인간에 대한 탐구와 인간 삶의 개선을 목적으로 한다는 측면에서 접점이 있으며, 역사적으로도 道家와 醫學을 겸한 인물이 많았다. 단지 道家에서는 內丹術을 중심으로 한 개인 수련이 발달하였고, 醫學에서는 타자를 진단하여 질병을 퇴치하는 의술이 보다 발달하였다. 道家의 수련법도 몸과 정신을 건강하게 유지하여 질병의 고통 없이 오래 살게 만든다는 점에서 양생법의 하나로 醫學에서 받아들였으며, 그 가운데 식품이나 약재를 가공하여 복용하는 服食이 포함되어 있다. 그런데 服食 수련술 가운데 특히 일반적인 五穀을 섭취하지 않고 특정 식품 또는 약재로 구성된 단미나 처방을 복용하여 수련을 돕고 궁극적으로 長生不老하는 방법을 특히 辟穀이라 한다. 辟穀方은 이미 前漢代 馬王堆 帛書에 기재되어 있으며, 唐代 孫思邈의 『千金方』에도 다수의 처방이 기재되어 있다.

그런데 養生의 목적으로만 辟穀方을 사용한 것이 아니라 치료의 목적 즉, 전쟁이나 기근 등의 원인으로 불가피하게 음식을 제대로 섭취하지 못하여 건강이 나빠지거나 餓死에까지 이르게 된 사람을 의학적으로 치료하기 위하여 사용하기도 하였다. 본 연구에서는 이와 같이 치료 목적으로 활용한 辟穀方을 여러 문헌에 나타난 명칭에 따라 ‘救荒辟穀方’이라 규정하였으며, 특히 救荒辟穀方 활용의 흐름이 역사적으로 나타나고 있는 조선 초기부터 근세까지의 韓國 醫書에 기재된 救荒辟穀方의 특징을 살펴보고자 하였다.

기존 연구를 살펴보면, 道家 수련술로서 辟穀을 연구하거나 食餌養生法의 하나로 연구한 결과는 많았으나, 의학적 치료와 연결시키거나 饑荒에 대처하는 荒政의 한 방법으로 인식하여 고찰한 것은 드물었다. 溫茂興의 “論道教文化對中醫養生思想的影響”에서는 服食辟穀을 ‘飲食有節’의 養生 사상과 연결하여 고찰하였으나<sup>1)</sup> 救荒 관련 치료의 부분은 다루지 않았으며, 梁潤英, “千金翼方辟穀養生方藥探析”

에서도 『千金翼方』에 나오는 辟穀方에 대하여 주로 養生 方藥의 관점으로 접근하고 있다<sup>2)</sup>. 또한 郭建紅의 “辟穀養生術與其他限食療法比較探討”에서는<sup>3)</sup> 많은 醫書에 대량의 辟穀食餌 또는 救荒渡饑方이 수록되어 있다고 간단히 언급하는 데에 그쳤다. 한국 문헌에 대한 연구에서도, 金聖美 등의 “朝鮮時代 救荒食品의 문헌적 고찰”<sup>4)</sup>, 金希鮮 등의 “朝鮮後期 飢饉慢性化와 救荒食品 開發의 社會經濟的 考察”<sup>5)</sup>, 김미혜의 “근대 한식문헌 속 일제강점기 구황식품 고찰”<sup>6)</sup> 등에서 조선시대와 근세의 구황식품을 다루고 있으나 의학적 처방으로 심도 있게 분석하지는 못하였으며, 金승우 등의 “조선 후기 『林園經濟志』 「仁濟志」속의 救荒”<sup>7)</sup>의 경우도 동일하였다. 김호의 “16세기 지방의 의서 편찬과 患難相恤의 實踐知”<sup>8)</sup>에서는 조선시대 救荒方을 다루고 있으나 당시 道家 服食術의 경향이 강한 辟穀方에 대하여 의학적 처방의 측면으로 접근하지는 않았다.

본 연구에서는 조선 초기부터 근세까지 韓國 醫書에 담긴 救荒辟穀方을 연구 대상으로 하여 의학적 치료 방법으로서의 특징을 살펴보고자 하였으며, 醫書에 나타난 救荒 목적의 辟穀方으로 범위를 제한하고 그 가운데 단미보다는 복합 처방 위주로 분석을 진행하였다. 韓國 醫書의 경우 중국에 비하여 조선 초기에 간행된 『鄉藥集成方』부터 중세 『東醫寶鑑』을 거쳐 근세에 이르기까지 여러 醫書에서 救荒辟穀方을 활용한 전통이 나타난다. 또한 단미 본초나 단일 식품의 경우 饑荒의 때에 단지 식량의 대체품으로 사용한 경우가 많았으므로, 여러 가지 식품과

1) 溫茂興, 論道教文化對中醫養生思想的影響-兼論武當山道教養生醫學的形成與發展. 湖北中醫學院, 2005.

2) 梁潤英, 千金翼方辟穀養生方藥探析. 中醫文獻雜誌, 2008. (4).  
3) 郭建紅, 辟穀養生術與其他限食療法比較探討. 中國民間療法, 2011. 19(2).  
4) 金聖美, 李盛雨, 朝鮮時代 救荒食品의 문헌적 고찰. 동아시아식생활학회지, 1992. 2(1).  
5) 金希鮮, 金淑喜, 朝鮮後期 飢饉 慢性化와 救荒食品 開發의 社會經濟的 考察. 한국식문화학회지, 1987. 2(1).  
6) 김미혜, 근대 한식문헌 속 일제강점기 구황식품 고찰. 동아시아식생활학회지, 2015. 25(5).  
7) 金승우, 차경희, 조선 후기 『林園經濟志』 「仁濟志」 속의 救荒. 한국식생활문화학회지, 2013. 28(3).  
8) 김호, 16세기 지방의 의서 편찬과 患難相恤의 實踐知. 朝鮮時代史學報, 2019. 89.

약제로 구성되어 분명한 치료의 목적으로 활용된 처방을 연구 대상으로 하였다. 논문과 서적 이외의 기초 문헌 자료는 한의학교전DB, 한국사데이터베이스, 中國哲學書電子化計劃, 維基文庫 등의 학술DB와 국립중앙도서관의 DB에서 辟穀, 減穀, 斷穀, 不饑, 絕穀, 救饑 등의 키워드 검색과 고문헌 이미지 검색을 통하여 수집하였다. 여러 DB에서 검색된 원문의 경우 오자가 있을 수 있으므로 출판본과 비교하여 교정하였다.

향후 救荒辟穀方에 대한 연구는 현대적 해석을 거쳐 건강 관리뿐만 아니라 영양 불균형과 기아에 대처하는 방안을 마련하는 데에 도움을 줄 수 있으며, 단순한 식이요법이 아닌 의학적 치료의 영역에서 식품과 약재를 동시에 활용하는 방향으로 한의학의 분야를 넓혀 나가는 데에 기초가 될 것으로 기대한다.

## II. 本論

### 1. 道家의 服食과 辟穀

#### 1) 服食과 辟穀의 의미

服食은 道家 方術의 하나로 광물, 식물, 동물 등의 음식 또는 약재를 배합 가공하여 丹藥이나 方劑를 만든 후 이를 복용함으로써 輕身益氣, 延年益壽, 長生不死 등을 피하는 방법을 말한다<sup>9)</sup>. 春秋戰國 시대 神仙 사상을 기반으로 한 方士로부터 유래하였는데, 服食은 당시 行氣, 房中 등과 더불어 仙道의 3대 유과를 이루었다. 이후 불로장생을 추구하는 도교의 사상이 퍼지면서 服食術을 수련하는 사람도 점차 많아졌고, 그 과정에서 金石을 제련한 丹藥을 복용하여 중독되는 폐단도 생겨났다. 唐代 이후로는 이러한 服食外丹의 풍토가 약해지면서 服食術도 식물류 음식이나 약재 위주로 구성이 바뀌었고 長生不死보다는 섭생을 위주로 그 목표가 변하였다.

이러한 服食의 전통 가운데 辟穀이 형성되었다. 辟穀은 却穀, 斷穀, 絕穀, 休糧, 絕粒이라고도 하는

데 일반적인 五穀의 음식을 먹지 않는 수련법이다. 五穀을 섭취하면 腸 속에 積이 생기고 穢濁한 기운이 만들어져서 神仙이 되는 것을 방해한다고 본 것이다<sup>10)</sup>.

#### 2) 辟穀의 목적

秦漢 시대 이전의 『大戴禮企·易本命』에서는 “食肉者勇敢而悍, 食穀者智慧而巧, 食氣者神明而壽, 不食者不死而神.”<sup>11)</sup>이라 하여 辟穀의 기본 개념을 제시하였으며, 『淮南子·地形訓』에서도 이와 유사하게 “食水者善游能寒, 食土者无心而慧, 食木者多力而奕, 食草者善走而愚, 食葉者有絲而蛾, 食肉者勇敢而捍, 食氣者神明而壽, 食穀者知慧而夭, 不食者不死而神.”<sup>12)</sup>이라 하였다. 『二十子』에서도 춘추시대魯나라의 單豹가 은둔한 행적을 설명하면서 “不衣絲麻, 不食五穀, 行年七十, 猶有童子之顏色.”<sup>13)</sup>이라 하였다. 1973년 長沙에서 발굴된 馬王堆 漢墓에서 나온帛書 가운데 『去(却)穀食氣篇』에서는 “去(却)穀者食石韋... 爲首重, 足輕, 體軫, 則胸炊之, 視利止.”<sup>14)</sup>라 하여 辟穀 관련 내용이 기재되어 있다.

腸中の 五味가 기운을 어지럽히는 것에 대해서 『雲笈七籤』에 기재된 『元氣論』에서 “腹中無滓穢, 但有眞精元氣.”라 하였고<sup>15)</sup>, 『茅山賢者服內氣訣』에서

10) 道家 관련 문헌 중 『黃庭內景經』, 『抱朴子內篇·雜應』, 『莊子·逍遙游』, 『漢武帝外傳』, 『後漢書·方術傳』, 『辨道論』, 『魏書·釋老志』, 『雲笈七籤』, 『南史·隱逸傳』, 『北史·隱逸傳』, 『舊唐書·隱逸傳』, 『宋史·隱逸傳』, 『宋史·方技傳』 등에 辟穀 관련 내용이 기재되어 있다.

11) 溫茂興. 論道教文化對中醫養生思想的影響-兼論武當山道教養生醫學的形成與發展. 湖北中醫學院. 2005. p.20.

戴德. 大戴禮企. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/da-dai-li-ji/yi-ben-ming/zh>

12) 劉安. 淮南子. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=96363>

13) 二十子. 國立중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?srchTarget=total&pageNum=1&pageSize=10&insiteschStr=&schQuery=&mainSrchField=1&kw=%E4%BA%8C%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%AD%90#>

14) 馬繼興. 馬王堆古醫書考釋(下). 湖南. 湖南科學技術出版社. 1992. p.822

9) 溫茂興. 論道教文化對中醫養生思想的影響-兼論武當山道教養生醫學的形成與發展. 湖北中醫學院. 2005. p.20.

는 “凡欲得道不死，腸中無屎，欲得長生，五臟精明。”이라 하였으며<sup>16)</sup>, 『姑婆服氣親行要訣問答法』에서도 “腸中常令淨潔，其氣即易流行.”<sup>17)</sup>, “凡服氣，欲得速流通，無隔塞，會須百物不食.”<sup>18)</sup>이라 하였다. 또한 『雲笈七籤』에 기재된 『太清中黃真經』에서 “咸美辛酸五臟病，津味入我昏心境，致令六腑神氣衰，百骸九竅不靈聖。子能慎守十旬終，諸脈洞然若明鏡.”<sup>19)</sup>이라 하였고, 『雲笈七籤·諸家氣法部』에서는 “凡服氣，欲得循環身中，百物不食，腸中渣穢即盡，氣則易行.”이라 하여 음식이腸에서穢濁한 것을 만들어서 氣의 윤행을 가로막고 마음을 어지럽힌다고 하였다<sup>20)</sup>. 또한 『尹真人服元氣術』에서는 “始生之後則飲食，飲食之後即臟腑實，臟腑實即諸臟相隔，諸臟相隔即丹田氣亡其本也.”<sup>21)</sup>라 하여 음식을 먹으면 丹田의 氣가 근본을

잃어버리게 된다고 하였다.

그 밖에 우리 몸속에 靑姑, 白姑, 血姑 등을 불리는 상중하 三尸의 蟲이 있어서 사람의 貪婪, 好味, 好色을 일으키는데, 수련에 장애가 되는 三尸를 없애기 위하여 穀氣를 끊어야 한다고 생각하였는데, 예를 들어 『雲笈七籤』에 기재된 『中山玉柜服氣經』에서 “即食百穀，則邪魔生，三蟲聚，貫穿五臟，環鑿六腑，使丹田不華實，津液不流注，血脈不通行，精髓不凝住，胎魄不守宮，陰魄不閉戶。令人耽五味，長貪欲，衰形神，老被髮。若不却粒絕味，禁嗜誠色，則尸蟲全而生，身神必死滅。若滅三蟲，弭尸鬼，安魂魄，養精髓，固刑神，保天地者，非氣術而不可倚矣.”<sup>22)</sup>라 하였다. 『抱朴子內篇』에서도 몸속에 三尸蟲이 있는데 臟의穢濁한 기운을 없애려면 三尸蟲을 없애야 하고 이를 위하여 辟穀을 해야 한다고 기술하였다<sup>23)</sup>.

### 3) 辟穀의 방법

辟穀을 수련하는 方士는 아무것도 먹지 않는 것은 아니고, 服氣를 겸하거나 草木의 약물을 먹거나 符水를 마신다. 이 가운데 服氣辟穀은 服氣를 시행하면서 바로 辟穀을 하거나 음식을 점차 줄여나가는 방법을 말한다. 『中山玉柜服氣經』에서 “夫求仙道絕粒爲宗，絕粒之門，服氣爲本.”<sup>24)</sup>이라 하였고, 『服氣精義論』에서는 “黃帝曰食穀者知而夭，食氣者神而壽，不食者不死.”<sup>25)</sup>라 하였으며, 『延陵君修養大略』에서

- 15) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.330.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=962543#p6>
- 16) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.345.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=145836#p9>
- 17) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.379.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=740897#p46>
- 18) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.380.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=740897#p46>
- 19) 張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=963249#p6>
- 20) 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006. p.41.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=740897#p46>
- 21) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.346.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=145836#p14>

- 22) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.359.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=878899#p4>
- 23) 葛洪. 抱朴子內篇. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=865925#p17>
- 24) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.360.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=752472#p5>
- 25) 王昉江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.334.  
張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=769545#p5>

는 “岐伯高曰食氣者，則靈而壽延，食穀者，多智而限命。”<sup>26)</sup>이라 하였고, 『元氣論』에서는 “煉魂神，服元氣，千萬不死，身得升天。食五味，祝淫鬼，喘滿皆死，形沒於地。”<sup>27)</sup>라 하였다. 服藥辟穀은 약물을 복용하여 五穀을 대체하는 방법으로 여러 약물들을 차이나膏로 만들어서 곡식을 끊기 전이나 후에 복용하였다. 唐代의 道家書인 『三洞珠囊』 제3권에는 服食品<sup>28)</sup>, 제4권에는 絕粒品<sup>29)</sup> 등이 기재되어 있는데 가운데 服氣辟穀 시 음식 調養法이 포함되어 있다<sup>30)</sup>. 또한 吞石辟穀의 방법은 약제와 같이 石類를 끊어서 복용하거나 散劑를 복용 후에 다시 石類를 복용하는 것이다. 辟穀을 할 때에 符水를 마시는 것을 符水辟穀이라 하는데, 물속에 부를 손으로 그리거나 부적을 태운 재를 넣고 저여서 마시는 방법이다.

초기 道家에서 사용한 辟穀은 주로 단일 약제나 식품을 사용하는 것이었다. 예를 들어 『列仙傳』에도 秦 나라 때 한 궁녀가 산으로 들어가 은둔하면서 수년간 松葉을 먹고 살면서 “遂不飢寒，身輕如飛.” 하였고 기재되어 있다<sup>31)</sup>. 후대로 내려오면서 식품과 약제의 배합한 처방이 많아졌는데<sup>32)</sup>, 예를 들어 『太

上靈寶五符序』에는 三尸를 없애는 辟穀方들이 기재되어 있으며<sup>33)</sup> 대부분 배합 처방이고, 『太清經斷穀法』에도 여러 처방들이 기재되어 있다<sup>34)</sup>.

## 2. 醫學 속의 辟穀方

### 1) 辟穀의 원리

辟穀은 의학의 소위 ‘食飲有節’ 養生法과 관련이 있다. 기본적으로 우리 몸의 氣血이 水穀과 天氣를 통하여 만들어지므로, 『素問·六節藏象論』에서 “五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生.”이라 하였고<sup>35)</sup>, 『素問·藏氣法時論』에서 “毒藥攻邪，五穀爲養，五果爲助，五畜爲益。五菜爲充，氣味合而服之，以補精益氣.”라 하여<sup>36)</sup> 五穀을 섭취하여 몸을 기른다고 보았다. 그러나 『素問·上古天真論』에서는 “上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去.”라 하여<sup>37)</sup> 辟穀과 유사한 食飲有節의 養生法을 설명하였다. 또한 『素問·生氣通天論』에서 “風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。因而胞食，筋脈橫解，腸澀爲痔。因而大飲，則氣逆。因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞.”라고 하여 많이 먹고 마시는 것을 경계하였고<sup>38)</sup>, 『素問·痺論』에서도 “飲食自倍，腸胃乃傷.”이라 하였다<sup>39)</sup>. 『素問·熱論』에서

26) 王彤江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.351.

張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=681123#p5>

27) 王彤江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005. p.31. : 『雲笈七籤』 p.328.

張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=962543#p6>

28) 無名氏. 三洞珠囊. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=416151#%E6%9C%8D%E9%A3%9F%E5%93%81>

29) 無名氏. 三洞珠囊. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=52106#%E7%B5%95%E7%B2%92%E5%93%81>

30) 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006. p.41.

31) 道藏(제5책). 北京. 文物出版社. 1988. pp.64-76.

劉向. 列仙傳. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=249809#p53>

32) 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006. p.43

33) 道藏(제6책). 北京. 文物出版社. 1988. pp.326-335.

無名氏. 太上靈寶五符序. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=112503#p48>

34) 無名氏. 太清經斷穀法. 維基文庫. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://zh.wikisource.org/wiki/%E5%A4%AA%E6%B8%85%E7%B6%93%E6%96%B7%E7%A9%80%E6%B3%95>

35) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. p.36.

36) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. p.89.

37) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. p.11.

38) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. pp.16-17.

39) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. p.162.

도 “帝曰熱病已愈，時有所遺者，何也。岐伯曰諸遺者，熱甚而強食之，故有所遺也。若此者，皆病已衰，而熱有所藏，因其穀氣相薄，兩熱相合，故有所遺也。帝曰善。治遺奈何。岐伯曰視其虛實，調其逆從，可使必已矣。帝曰病熱當何禁之。岐伯曰病熱少愈，食肉則復，多食則遺，此其禁也。”라 하여<sup>40)</sup> 열성 전염병 이후 밥을 많이 먹거나 육식하여 후유증이 남는 것을 설명하였다.

## 2) 辟穀 처방

우선 『神農本草經』<sup>41)</sup>에서는 효능 가운데 주로 不飢로 표현하였는데, 玉泉, 石脂, 禹餘糧, 凝水石, 理石, 朮, 澤瀉, 署豫, 著實, 旋華, 青囊, 麥門冬, 茯苓, 柏實, 蘇核, 榆皮, 桑根白皮, 熊脂, 雁肪, 石蜜, 蜜蠟, 龜甲, 大棗, 雞頭, 甘瓜子, 芡實, 蓼實 등의 약재가 이에 해당한다. 明代의 『本草綱目』에 와서는 많은 약재의 효능 설명에서 辟穀, 減穀, 斷穀, 不饑, 絕穀, 救饑 등으로 표현하였다.

單味が 아닌 배합 형태의 辟穀方은 『千金要方』, 『千金翼方』, 『肘後備急方』<sup>42)</sup>, 『儒門事親』, 『普濟方』, 『聖濟總錄』, 『普濟本事方』 등의 醫書에 기재되어 있다. 예를 들어 『千金要方·養生篇』 중에는 14종의 養生方 중 배합 형태의 絕穀方들이 기재되어 있으며<sup>43)</sup>, 『千金翼方·關穀』에도 총 54종의 辟穀 처방이 기재되어 있는데 사용된 약물은 총 25종이고, 除百病, 悅澤, 輕身, 延年 등의 목적으로 사용되었다<sup>44)</sup>.

40) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981. pp.116-117.

41) 未詳. 神農本草經. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=580853>

42) 葛洪. 肘後備急方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=794487#p300>

43) 張炳萍. 唐代康復養生方藥整理研究. 南京中醫藥大學. 2015. p.5, 8.

孫思邈. 千金要方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=736848>

44) 梁潤英. 千金翼方辟穀養生方藥探析. 中醫文獻雜誌. 2008. (4). pp.17-18.

孫思邈. 千金翼方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

『千金翼方』의 辟穀 처방은 服茯苓, 服松柏脂, 服松柏實, 酒膏散, 服雲母, 服水 등으로 분류되고, 다시 해당 약물을 복용하기 위하여 다른 약물들과 함께 구성된 처방들이 열거되어 있으므로, 단미 위주의 구성으로부터 다양한 약제들이 포함된 형식으로 발전하는 과도기적인 형태의 辟穀方이라 할 수 있다. 또한 『儒門事親·關穀絕食』에는 關穀方, 茯苓餅子, 保命丹 등이 기재되어 있는데<sup>45)</sup> 예를 들어 關穀方的 내용을 살펴보면, 음식과 약재가 같이 배합된 처방으로 되어 있다.

### 關穀方

大豆(五升, 洗淨蒸三遍去皮爲細末), 大麻子(五升, 湯浸一宿漉出, 蒸三遍令口開去皮爲細末用), 糯米(五升, 淘淨同白茯苓一處蒸熟用之), 白茯苓(五兩, 去皮同上糯米一處蒸熟爲用)<sup>46)</sup> (儒門事親·關穀絕食)

## 3. 救荒과 辟穀의 관계

### 1) 荒政과 救荒書

荒政이란 饑荒의 상황을 구제하기 위한 법령, 제도, 정책, 조치 및 시행을 총칭하는 개념이다. 饑荒이 심각해질 경우 나라의 흥망과도 관련이 있으므로 오래전부터 대부분 국가에서 荒政을 시행하여 왔다. 『周禮·地官·司徒』를 보면 大司徒가 백성들의 복지를 책임지는 保息六政을 담당하여 慈幼, 養老, 賑窮 恤貧, 寬疾, 安富 등의 정책을 시행하고 荒政十二條를 제출하였다고 한다<sup>47)</sup>. 이 十二條 가운데 방역이나

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=829555>

45) 張從正. 子和醫集. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp.382-383.

46) 張從正. 子和醫集. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.382. : 右將麻仁末一處搗爛如泥, 漸入豆黃末同和勻, 便團如拳大, 再入甌蒸, 從初更着火至半夜住火, 至寅時出甌, 午時曝乾, 搗爲末, 服之以飽爲度, 不得吃一切物, 用麻子汁下第一頓, 一月不饑第二頓, 四十日不饑第三頓, 一千日不饑第四頓, 永不饑. 顏色日增, 氣力加倍, 如渴, 飲麻仁汁, 轉更不渴, 滋潤五臟, 若待喫食時, 分用菜子三合爲末, 煎湯放冷服之, 取其藥如後, 初間喫三五日, 白米稀粥湯少少喫之, 三日後, 諸般食飲無避忌, 此藥大忌慾事.

47) 周禮. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

질병 치료에 대한 내용은 포함되어 있지 않다.

南宋 12세기 말경 董煟가 지은 『救荒活民書』가 최초의 전문 救荒書인데<sup>48)</sup>, 『救荒活民書』에는 방충·방역의 개념이 포함되어 있으며, 단 질병 치료에 대한 내용은 포함되어 있지 않다<sup>49)</sup>. 기근이 발생할 때 대규모의 역병이 유행하는 경우가 많으므로 방역에 중시하였던 것은 사실이나<sup>50)</sup>, 荒政의 영역에서 다루지 않고 醫政으로 분리하여 시행한 것으로 보인다.

우리나라의 경우 각종 재해에 대응하는 救貧策은 이미 고대부터 시행되어 왔으며<sup>51)</sup>, 그 가운데 飢饉에 가장 큰 영향을 준 것은 旱害, 水害 등이었다<sup>52)</sup>. 조선시대에는 주로 기근과 전염병이 함께 일어나는 경우가 많았으며<sup>53)</sup> 이때 救荒廳 또는 賑恤廳을 별도로 설치하여 災害와 凶荒에 대처하였다<sup>54)</sup>. 荒政은 크게 備荒, 救荒, 救療 등으로 나누어져서 그 가운데 빈민 환자에 대한 施藥 및 치료도 포함되었다<sup>55)</sup>. 이와 비슷하게 조선시대 養老 보호정책 가운데 음식을 제공하는 供責 이외에 의약품을 급여하는 老人賜物 제도도 있었다<sup>56)</sup>. 救荒을 대비하는 물자 가운데에는 海鹽, 海藻, 橡實, 黃角, 豆蘆 등이 있었으며<sup>57)</sup>, 공적부조에 해당하는 賑給 가운데에는 곡류 이외에 미역, 鹽, 醬, 채소 등이 지급되기도 하였

고<sup>58)</sup>, 施食을 시행하는 賑濟場과 賑濟所에서는 죽이 제공되었다<sup>59)</sup>.

또한 조선 정부는 救荒書를 간행하여 전국에 보급하였으며, 지방관 개인이 救荒書를 편찬하고 이것의 전국적 보급을 중앙 정부에 건의하기도 하였다<sup>60)</sup>. 조선시대 최초의 救荒書는 세종 때에 간행된 『救荒辟穀方』이며 이후 1541년에 충주 목사 安瑋와 洪胤昌 등이 『忠州救荒切要』를 간행하여 보급하였다<sup>61)62)63)</sup>. 1554년에는 명종의 명에 의하여 『救荒撮要』가 간행되었는데 세종 때의 『救荒辟穀方』을 저본으로 중요한 내용을 발췌하여 언해한 것이다. 조선의 대표적인 救荒書라 할 수 있는 『救荒撮要』를 지은 李澤의 서문에는, 세종 때 『救荒辟穀方』을 저술하였으며 또한 救荒政 때의 『辟穀方』에 따라 백성들에게 알려 스스로 죽음을 모면하도록 하였다고 기록되어 있다<sup>64)</sup>. 이후 1639년에 李堉이 『救荒撮要』와 『辟瘧方』을 합하여 『救荒撮要辟瘧方』을 간행하였고, 1660년에는 信淵이 『救荒補遺方』을 합본하여 『新刊救荒撮要』를 편찬하였다. 조선시대 대표적 구황서인 『救荒撮要』는 飢困將死人救活法, 飢腫人治療法, 取松葉末法, 取榆皮汁法, 作松葉粥法, 作榆皮餅法, 作糗法, 千金酒法, 取穀末法, 沈醬法, 作糝法 등으로 구성되어 있으며, 『救荒補遺方』은 雜物食法, 辟穀絶食方, 不畏寒法, 造清醬法, 謫仙燒酒方 등으로 구성되어 있다. 救荒書는 아니나 1636년 李植, 崔鳴吉 등이 증보한 『故事撮要』에도 救荒方이 포함되어 있다<sup>65)</sup>. 그 가운데 飢困將死人救活法, 取松葉末法, 取

<https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=87309#p32> : 以荒政十有二聚萬民, 一曰散利, 二曰薄征, 三曰緩刑, 四曰弛力, 五曰舍禁, 六曰去幾, 七曰省禮, 八曰殺衰, 九曰蕃樂, 十曰多昏, 十有一曰索鬼神, 十有二曰除盜賊.

48) 黃靜. 傳統荒政著作價值芻議. 北方論叢. 2015. (5). pp.90-93.  
49) 馬蘭勝. 《救荒活民書》研究. 華東師範大學. 2014. pp.17-18.  
50) 樊玲. 我國古代荒政的發展及荒政與財政關係的研究. 西南財經大學. 2011. p.24.  
51) 전덕재. 삼국과 통일신라시대 가뭄 발생 현황과 대책. 韓國史研究. 2013. 160. pp.40-42.  
52) 李昊榮. 韓國 古代社會의 災害와 救貧策-三國 및 統一新羅時代를 中心으로. 史學志. 1971. 5(1). pp.49-50.  
53) 朴容淑. 朝鮮王朝의 救荒制度. 日本研究. 1991. 9. p.19.  
54) 崔昌茂. 朝鮮王朝後期の 救貧制度에 關한 研究. 福祉行政論叢. 1992. 2. p.88.  
55) 朴容淑. 朝鮮王朝의 救荒制度. 日本研究. 1991. 9. p.22.  
56) 崔昌茂. 朝鮮王朝後期の 救貧制度에 關한 研究. 福祉行政論叢. 1992. 2. p.101.  
57) 朴容淑. 朝鮮王朝의 救荒制度. 日本研究. 1991. 9. p.28.

58) 崔昌茂. 朝鮮王朝後期の 救貧制度에 關한 研究. 福祉行政論叢. 1992. 2. p.90.  
59) 崔昌茂. 朝鮮王朝後期の 救貧制度에 關한 研究. 福祉行政論叢. 1992. 2. pp.92-93.  
60) 정형지. 조선시대 기근과 정부의 대책. 梨花史學研究. 2003. 30. p.246.  
61) 문광균. 1540-1541년 기근과 『忠州救荒切要』의 간행. 古文學研究. 2020. 57. pp.187-188.  
62) 정형지. 조선시대 기근과 정부의 대책. 梨花史學研究. 2003. 30. pp.246-247.  
63) 김호. 16세기 지방의 의식 편찬과 患難相恤의 實踐知. 朝鮮時代史學報. 2019. 89. pp.34-35.  
64) 徐鍾學. 「救荒撮要」와 「新刊救荒撮要」에 關한 고찰. 國語學. 1986. 15. pp.164-167.  
65) 葉正섭. 17-18세기 구황 서적 편찬의 전개와 변화. 한국사상사학. 2021. 69. p.281.

榆皮汁法, 取穀末式, 作糝法 등은 『救荒撮要』의 내용과 동일하고, 나머지 내용의 대부분은 『救荒補遺方』에 기재되어 있다<sup>66)</sup>.

18세기에는 국가적 차원에서 이루어진 救荒書의 편찬은 줄어들고 개인이 펴낸 農書에 救荒法과 絶食法 등이 포함되었다. 1715년 홍만선의 『山林經濟』, 1766년 유중립의 『增補山林經濟』, 1827년 서유구의 『林園經濟志』 등에 救荒法, 辟穀法 관련 항목이 들어있다<sup>67)68)</sup>. 또한 18세기 후반에 徐命膺이 지은 『本史』의 「荒政志」에는 止飢의 항목이 있는데<sup>69)</sup> 여기에 辟穀이나 斷穀에 대한 내용이 포함되어 있다.

일제강점기에는 『조선의 구황식물』, 『조선의 산 열매와 산나물』, 『구황지남』, 『조선의 구황식물과 식용법』 등의 서적이 출간되었는데, 잡곡으로 곡류를 대신하는 경우, 간식을 대용하는 경우, 종자를 짜서 식용유를 얻거나 기타 기호식품을 대용하는 경우, 겨나 콩깍지 등 버려지는 재료들을 활용하는 경우 등으로 내용이 다양해졌다<sup>70)</sup>.

## 2) 救荒 食物과 本草

1485년 반포한 『經國大典·戶典』의 備荒條에서는 소금과 해조류 등을 구비하여 기근에 대비하도록 하였고<sup>71)</sup>, 『經國大典注解』에서는 靑粱米, 橡實[도토리], 黃角, 黃豆葉, 桑葉, 蔓菁[순무], 蓼花實[여뀌꽃]

열매], 海紅實[해홍나물 열매], 松葉, 松皮, 萍實[부평초 열매], 木麥花[메일꽃], 蔬菜[채소] 등을 추가로 구비하라고 하였다<sup>72)</sup>.

예를 들어 『救荒補遺方』에도 솔잎, 도라지, 메밀, 칩뿌리, 마, 밤, 토란, 꿀찌기 기름, 검은콩, 멥쌀, 참쌀, 청량미[조], 순무, 냉이, 백출, 창출, 소루쟁이, 고욤, 대추, 들깨, 황정, 천문동, 백합, 새박등굴, 연뿌리, 검은 참깨, 흰 참깨, 새삼씨, 무, 황율, 붉은 대추, 호도, 꽃감, 관중, 등글레 등이 기재되어 있다<sup>73)</sup>.

『山林經濟』에서는 『救荒撮要』와 『救荒補遺方』의 내용에 소나무 껍질, 송진, 잣 잎, 느릅나무 껍질 먹는 법 등 몇 가지를 추가하였으며, 『增補山林經濟』에서는 잣, 꽃감 먹는 것, 물먹는 법, 하늘의 기 먹는 법 등 몇 가지 辟穀法 이외에는 『山林經濟』와 같다. 『林園經濟志』에서는 『山林經濟』의 내용에 일반적인 진흙 정책에 관한 총설과 다양한 죽 만드는 법, 고기 삶는 법, 술 빚는 법이 추가되어 있다. 또한 18세기 후반에 徐命膺이 지은 『本史』의 「荒政志」에는 止飢의 항목이 포함되어 있는데<sup>74)</sup>, 辟穀이나 斷穀에 대한 내용도 포함되어 있다. 黃門侍郎으로 있던 劉景先이 太白山隱士에게서 전해 받았다는 ‘굶주림을 이겨내고 辟穀하여 신선이 되는 방문’을 서술하고 있다. 劉景先이 黑豆를 조제하여 먹은 이야기는 『救荒撮要』에도 실려 있고, 『山林經濟·救荒』에도 실려 있는 내용이다. 소나무, 잣나무 등을 설명한 「貞木列傳」에서 松黃[松花]을 白密과 섞어서 떡을 만들어 먹으면 心肺에 도움이 되고, 松葉을 찢

66) 李植 외. 放事撮要. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://www.medicclassics.kr/books/199/volume/5#content\\_248](https://www.medicclassics.kr/books/199/volume/5#content_248) : 『放事撮要』 救荒方은 飢困將死人救活法, 取松葉末法, 取榆皮汁法, 取穀末式, 作糝法, 雜物食法, 蠟仙經, 左元放救荒法, 辟穀絶食方, 不畏寒法, 作醬法, 造清醬法, 救荒酒法, 種芋法 등으로 구성되어 있다.

67) 정형지. 조선시대 기근과 정부의 대책. 梨花史學研究. 2003. 30. p.252.

68) 송화섭. 조선후기 類書類의 구황과 벽은 민속. 역사민속학. 2010. 34. pp.131-132.

69) 엄정섭. 17-18세기 구황 서적 편찬의 전개와 변화. 한국사상사학. 2021. 69. pp.300-304.

70) 김미혜. 근대 한식문헌 속 일제강점기 구황식품 고찰. 동아시아식생활학회지. 2015. 25(5). p.735.

71) 崔恒 외. 經國大典. 한국사데이터베이스. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://db.history.go.kr/id/jlawa\\_102\\_0260\\_0010](https://db.history.go.kr/id/jlawa_102_0260_0010) : 諸鎮令當番水軍煮鹽採海菜具, 數報觀察使, 觀察使每節季啓聞.

72) 崔恒 외. 經國大典注解. 한국사데이터베이스. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://db.history.go.kr/joseon/item/level.do?levelId=jlwbw\\_030\\_0010\\_0020\\_0040&allViewYn=Y](https://db.history.go.kr/joseon/item/level.do?levelId=jlwbw_030_0010_0020_0040&allViewYn=Y) : 令民歲備救荒之物. 經濟大典續集, 靑粱米, 橡實, 黃角, 黃豆葉, 桑葉, 蔓菁, 蓼花實, 海紅實, 松葉, 松皮, 萍實, 木麥花, 蔬菜, 皆令備之.

73) 信淵. 救荒補遺方. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E8%A3%9C%E9%81%BA%E6%96%B9#>

74) 엄정섭. 17-18세기 구황 서적 편찬의 전개와 변화. 한국사상사학. 2021. 69. pp.300-304.

어서 가루로 만들어 술로 먹던가 환으로 만들어 먹으면 五臟을 편안하게 해주고 굶주리지 않게 해준다는 설명을 하고 있다. 「蔓草列傳」은 쑥, 인동 등 넝쿨식물에 대한 것을 정리한 부분인데, 맨 앞에 적혀 있는 쑥[葛]의 경우, 식생에 대한 설명을 한 다음 뿌리를 캐어 말려서 복용하면 두통 등을 해소할 수 있고, 가루를 만들어 먹으면 斷穀할 수 있고, 굶주리지 않게 된다는 설명을 덧붙이고 있다.

조선시대 여러 救荒書들에 실린 대표적인 救荒 식품들을 종합해 보면, 松, 榆皮, 黑豆, 粳米, 米枇, 大豆, 木麥, 大麥麵, 白麵, 秫, 粟, 棗, 海松子, 榛子, 小柿, 靑梁米, 葛根, 蔓菁, 桔梗, 羊蹄根, 薺菜, 朮, 白茯苓, 橡實, 千金麩, 蘿菔根, 芋, 菱蕪, 旋菴根, 菟絲子, 白脂麻, 胡麻, 荏子, 何首烏, 百合, 太, 菱實, 蒺藜, 芍藥, 柏葉, 天門冬, 黃精, 烏芋, 薯蕷根, 藕, 雜菜, 蠟 등이 있다<sup>75)</sup>.

역대 본초서 가운데 구황의 목적을 가진 약물들 위주로 구성된 것으로는 明代 1406년에 朱橚가 편찬한 『救荒本草』가 대표적이다<sup>76)</sup>. 총 138종의 식물에 대하여 산지, 외형 특징, 성미 및 식용 방법을 기재하였고 현장 조사를 통하여 형상을 그림으로 그려 수록하였는데<sup>77)</sup>, 활용에 대한 구체적인 설명은 많지 않다. 또한 『食物本草』는 元代 李杲가 編輯하고 明代 李時珍 參訂한 후 姚可成이 모아서 17세기 중반에 간행한 본초서로 직접적인 질병의 치료뿐만 아니라 평소 식생활을 조절하여 질병을 예방하기 위한 목적으로 저술되었다<sup>78)</sup>. 『食物本草』에서는 총 387종의 식물을 물, 곡식, 채소, 과일, 육류, 조류, 생선, 조미료 등의 8가지로 분류하고, 각각의 성상, 효능 등을 기술하였다. 이 가운데 卷首에서 救荒 식품 60종과 補遺 60종이 소개되어 있으며, 책의 서두에는 姚可成的 救荒辟穀諸方引과 唐代 孫思邈의 救荒辟穀簡便奇方, 晉代 劉景先의 救荒辟穀不饑簡便

奇方, 宋代 黃庭堅의 山谷救荒煮豆法 등이 기재되어 있다<sup>79)</sup>. 참고로 劉景先은 본명이 劉齊賢으로 唐代 7세기에 관료를 지냈으며, 黃庭堅은 北宋의 문인으로 詩文書에 뛰어난 인물이다.

#### 4. 救荒辟穀方の 출현

辟穀이 飢饉을 극복하는 救荒의 용도로 사용된 연원을 살펴보면, 이미 道家에서 辟穀이 널리 행해졌을 당시에 은둔한 方士들이 수련을 하면서 굶주림에 직면하였을 때 자구책으로 굶주림을 견디고 건강을 유지하는 실용적 수단으로 활용하였다. 『抱朴子內篇·雜應』에서는 “若遭世荒, 隱竄山林, 知此法者, 則可以不餓死.”라 하여 만약 세상의 飢饉을 만났을 때 산림에 은둔하여 이 방법을 알면 굶어 죽지 않는다고 설명하였다<sup>80)</sup>. 『肘後備急方』에서는 기존 본초서에는 不饑 즉 辟穀에 대한 기술이 없어서 醫方에 그 방법이 없으므로, 기근이 발생하여 굶어죽는 것이 슬프다고 하였다<sup>81)</sup>. 이와 같이 굶주림에 대처하기 위하여 辟穀方을 사용한다는 생각이 이미 당시에 있었으며, 대규모 기근 발생 시에 辟穀의 방법을 활용할 수 있다고 보기도 하였다. 그러나 실제 기재된 내용은 음식이나 약물로 구성된 의학적 처방은 아니었다. 의학 분야에서 사용된 辟穀方들도 주로 건강하게 오래 살기 위한 목적으로 활용되었고 직접적으로 救荒을 목적으로 하지는 않았다. 『千金要方』과 『千金翼方』에 나오는 辟穀方들도 救荒의 목적보다는 長生不老를 추구하는 것이었다.

79) 姚可成 匯輯, 食物本草. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp.10-14.

80) 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006. p.41.

葛洪. 抱朴子內篇. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=865925#p5>

81) 葛洪. 肘後備急方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=794487#p298> : 粒食者, 生人之所資, 數日之絕, 便能致命. 本草有不飢之文, 而醫方莫言斯術者, 當以其涉在仙奇之境, 非庸俗所能遵故也. 遂使荒饉之歲, 餓死橫路, 良可哀哉! 今略載其易爲者云, 若值奔竄, 在無人之鄉, 及墮深澗, 空井深塚之中, 四顧絕, 無可藉口者, 便須飲水服氣, 其服法如左.

75) 金聖美, 李盛雨. 朝鮮時代 救荒食品의 문헌적 고찰. 동아 아시아식생활학회지. 1992. 2(1). pp.36-42.

76) 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006. p.41.

77) 朱橚. 救荒本草(四庫農學著作彙編1). 揚州. 廣陵書社. 2007. pp.699-846.

78) 신영자, 김광일. 문헌학적 관점에서 본 盧和 《食物本草》. 中國文學. 2011. 68. pp.160-161.

한편 救荒書에 수록된 救荒方들은 기근으로 인하여 굶어 죽는 것을 막기 위하여 식량의 대응으로 개발되었으나, 일부 餓死하는 사람들을 치료하기 위한 의학적 목적도 가지고 있었다. 예를 들어 『救荒撮要』의 서두에서 느릅나무와 소나무의 껍질과 잎은 사람의 생명을 구하는 데에 오곡보다 뛰어나니 실로 백성들을 구하는 좋은 처방이라 하였다<sup>82)</sup>. 「飢困將死人救活法」에서는 굶주린 사람이 갑자기 밥을 먹거나 따뜻한 것을 마시면 반드시 죽으니 된장을 물에 타서 마시거나 차가운 죽을 조금씩 주어서 살아나기를 기다려야 한다고 하였고<sup>83)</sup>, 「飢腫人治療法」에서도 기아와 함께 나타나는 부종을 치료하는 방법을 언급하였다<sup>84)</sup>. 農書인 『林園經濟志·仁濟志』에는 부록 가운데 「備豫總論」, 「辟穀總論」, 「濟饑總論」 등이 포함되어 있다<sup>85)</sup>. 「辟穀總論」에는 31개의 처방이 있는데<sup>86)</sup>, 劉景先濟飢辟穀方, 許眞君避難歇食方,

周憲王救荒方, 左慈救荒法 등이 포함되어 있고, 『濟饑總論』에서는 기근을 구제할 수 있는 부위별 食物들을 제시하고 있다<sup>87)</sup>. 이상의 기근을 피하는 처방들에 사용된 食物들은 어려움에 닥친 백성들이 산야에 자생하여 쉽게 구할 수 있는 식품에 가까운 것들이라 할 수 있다<sup>88)</sup>.

醫書에서 救荒方을 다루고 있을 것을 살펴보면, 우선 1431년에 간행된 『鄉藥集成方』의 「諸救急門」에 救荒辟穀 항목이 나오는데<sup>89)</sup>, 내용은 주로 辟穀方들이며 救荒이란 용어는 나오지 않는다. 또한 같은 문에 “卒絶糧失食, 飢德欲死.”라고 하여 갑자기 굶게 되어 죽음에 이르게 될 경우에 조치하는 방법이 나오는데<sup>90)</sup>, 『肘後備急方』을 인용하여 기근 등으로 굶게 되는 경우 입 안에 진액이 고이게 하여 배고픔을 이겨내고 기력을 회복하는 방법을 제시하고 있다<sup>91)</sup>.

『東醫寶鑑·雜病篇』에서는 救急 항목에는 흉년으로 인해 굶주려 죽는 사람이 발생할 경우, 이에 대

82) 申沍. 救荒撮要. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E6%92%AE%E8%A6%81#> : 如榆白之調味, 松葉之延年, 載於禮經及本草, 益人腸胃, 壽人性命, 過於五穀, 斯實救民良方, 其亦裁成輔相, 以左右民之一事.

83) 申沍. 救荒撮要. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E6%92%AE%E8%A6%81#> : 飢困之人, 若頓食或喫熱物則必死. 以生醬汁, 和水與之, 此以涼粥與之, 俟其蘇醒, 漸與粥食.

84) 申沍. 救荒撮要. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from:

<https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E6%92%AE%E8%A6%81#> : 飢腫之人 如上法治療, 後元氣充壯, 而腫猶未解則千金木皮不限多少煮取汁, 米亦不限多少造粥, 每一盞, 量其氣候與之, 消飢腫極良.

85) 김승우, 차경희, 조선후기 『林園經濟志』 「仁濟志」 속의 救荒. 한국식생활문화학회지. 2013. 28(3). pp.219-220.

86) 徐有渠. 林園經濟志. 서울. 保景文化社. 2005. pp.393-396. : 辟穀總論. 劉景先濟飢辟穀方, 許眞君避難歇食方, 避難大道丸, 黃山谷煮豆方, 鄧覺非休糧方, 周憲王救荒方, 左慈救荒法, 周康訪千金麵方, 休糧養道方, 王氏休糧方, 服黃豆住食方, 服胡麻住食方, 服胡麻住食方, 服在休糧方, 服梁休糧方, 服稷休糧方, 服便休糧方, 服松柏葉休糧方, 服松皮休糧方, 服松脂休糧方, 服松子休糧方, 服榆皮休糧方, 服朮休糧方, 服黃精休糧方, 服天門冬休糧方, 服芍藥住食方,

服蕤蕤住食方, 服菱實住食方, 服蔓菁住食方, 服客蠟休糧方, 服百滾水法.

87) 徐有渠. 林園經濟志. 서울. 保景文化社. 2005. pp.396-404. : 濟饑總論. 食草木方, 食薑菜方, 食枳椇方, 葉可食一百二十八種, 根可食二十一種, 實可食三十七種, 花可食四種, 筍可食一種, 根葉皆可食一十二種, 葉實皆可食三十九種, 根實皆可食五種, 花葉皆可食三種, 根花皆可食二種.

88) 金希鮮, 金淑喜. 朝鮮後期 飢饉 慢性化와 救荒食品 開發의 社會經濟的 考察. 한국식문화학회지. 1987. 2(1). p.91.

89) 俞孝通 외. 鄉藥集成方. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content\\_204](https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content_204)

90) 俞孝通 외. 鄉藥集成方. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content\\_204](https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content_204)

91) 俞孝通 외. 鄉藥集成方. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:

[https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content\\_204](https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content_204) : 閉口以舌料上下齒, 取津液而咽之, 一日得三百六十咽便佳, 漸習乃可至千, 自然不飢. 三五日小疲極, 過此便漸輕強. 復有食十二時, 六戊者諸法, 恐危逼之地, 不能曉方面及時之早晚, 故不論此. 若有水者, 卒無器, 便以左手貯, 祝曰 丞椽吏之, 賜賚乏糧, 正赤黃行, 無過城下, 諸醫以自防. 畢三叩齒, 右手指三扣左手, 如此三遍, 便飲之. 後復有盃器, 貯水尤佳, 亦左手執, 右手以物扣之如法, 日服一二升, 便不復飢, 卽効

한 대처 방법을 『醫方類聚』를 인용하여 설명하고 있다<sup>92)</sup>. 당시에 餓死에 직면한 사람들을 의학적 방법을 통하여 치료할 필요가 있었음을 알 수 있다. 또한 『東醫寶鑑·雜病篇』의 雜方 항목에서는 주로 『千金』를 인용하여 救荒辟穀의 의미와 嚙津服水法, 服六天氣法 등을 설명하였다<sup>93)</sup>. 즉, 荒饑의 해에 사람들이 황사하는 것에 대하여 안타깝게 생각하여 仙家の 僻谷 방법을 간략하게 차용하여 활용한다고 하였는데, 약물이나 음식을 복용하기보다 嚙津, 服水, 服氣 등의 방법을 설명하고 있다. 이에 비하여 이어지는 斷穀不飢藥의 항목에서는 구체적인 服食法이 제시하여 松栢葉과 黃精을 대표적으로 들고 있으며, 이하 본초의 내용에서도 추가로 辟穀絶食方, 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸 등을 제시하고 있다<sup>94)</sup>. 예

를 들어 千金麩의 설명은 다음과 같다.

千金麩

蜜二斤, 白麩六斤, 香油二斤, 白茯苓四兩, 甘草二兩, 生薑去皮四兩, 乾薑炮二兩. 右爲末, 拌勻搗作塊, 甌內蒸熟, 陰乾爲末, 每取一大匙, 冷水調下, 可經百日不飢, 其麩於絹袋盛之, 可留至十年. 『類聚』

또한 斷穀不飢藥의 후반부에 天門冬, 朮, 薯蕷, 旋菴根, 葛根, 何首烏, 百合, 松葉, 栢葉, 榆白皮, 白茯苓, 橡實, 蠟, 栗, 藕, 海松子, 大棗, 菱芡, 芋, 烏芋, 桃膠, 胡麻, 白脂麻, 榛子, 大麻子, 黑豆, 粳米, 糯米, 靑梁米, 蔓菁子, 荏子 등의 본초들을 제시하고 있다. 또한 『東醫寶鑑·湯液編』에 나오는 본초 가운데 胡麻와 松根白皮의 내용에서 辟穀에 대한 언급이 있는데, 胡麻 항목에서 茯苓과 함께 복용하면 辟穀하고 굶주리지 않는다고 하였<sup>95)</sup>, 松根白皮 항목에

92) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1200. : 救餓死. 凶荒之歲, 人多餓死. 若累日不得食飢困將死者, 頓喫飯及肉則必死. 宜先以稀粥稍稍嚙下, 令咽腸滋潤, 過一日漸與稀粥, 頻啜之, 過數日乃與稠粥軟飯則自然生活. 『類聚』

93) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1206. : 【救荒辟穀方】 粒食者, 生人所資, 數日之絶便能致命, 本草有不飢之文而醫方不言斯術者, 以其涉在仙奇, 非庸俗所能導也. 遂使荒饑之歲, 餓死橫路, 良可哀哉. 今略載其易爲者, 云若值奔竄在無人之鄉, 及墜墮溪谷空井深坑之中, 而四顧迥絶無可以藉口者, 便須飲水服氣, 其法如左. 『千金』【嚙津服水法】 飢餓欲死, 便閉口, 以舌攪上下齒, 取津液而嚙之. 一日得三百六十嚙便佳, 漸習乃可至千, 自然不飢. 三五日小疲極, 過此便漸輕強, 若有水處, 卒無器便以左手掬水, 呪曰丞椽吏之腸眞乏糧, 正赤黃行, 無過城下, 諸醫以自防呪畢, 三叩齒, 右手指三叩, 左手如此三遍, 便飲之, 有盃器貯水尤佳, 如法日服三升, 便不飢. 『千金』【服六天氣法】 六天氣服之令人不飢, 人有急難阻絶之處, 如龜蛇服氣則不死. 陵陽子明經言春食朝霞日欲出時 向東氣也. 夏食正陽, 南方日中氣也. 秋食飛泉日欲沒時, 向西氣也. 冬食沉瀆, 北方夜半氣也. 并天玄地黃爲六氣, 是爲六氣, 皆令人不飢延年無疾. ○ 一云不明爲朝霞, 日中爲正陽, 日入爲飛泉, 夜半爲沉瀆, 并天玄地黃爲六氣. ○ 昔有人墮穴中, 其中有蛇, 每日作此氣服之, 其人依蛇時節飢時便服, 日日如之久, 漸有驗似能輕舉, 啓蟄之後, 人與蛇一時躍出焉. 『千金』

94) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.1207-1210. : 【斷穀不飢藥】 【餌松栢葉法】 周行山澤間, 取松栢葉, 細切和水服二合一日二三升, 最佳. ○ 終南山有一人, 無衣服身皆生黑毛, 跳坑越澗如飛, 乃合闔獲則乃一婦人, 言我是秦宮人, 開東賊至秦王出降驚走入山, 飢無所食, 有一人老公教我食松栢葉, 初時苦澁, 後稍便喫, 遂不復飢, 冬不寒夏不熱, 自秦時至漢或帝時, 已三百餘年矣. 『千金』【黃精】 久服斷穀不飢, 甘美易食, 根葉花實皆可服餌, 或蒸熟, 或晒乾, 丸散隨宜, 凶年之時可依根... 【辟穀絶食方】 年荒穀貴, 或遠方水火不便, 或修行人欲依根, 宜服此黑豆五升, 淘洗蒸三遍, 曬乾

去皮爲末, 大麻子三升(一作五升), 湯浸一宿, 灑出曬乾, 蒸三遍令口開, 去皮爲末, 用糯米粥合和搗勻成團如拳大, 再入甌蒸之, 從夜至子住火, 至寅取出磁器盛蓋, 勿令風乾, 每服一二塊, 以飽爲度不得喫一切物, 第一頓七日不食, 第二頓七七日不食, 第三頓一百日不食, 第四頓永不飢, 容貌佳勝, 更不憔悴, 如渴則飲大麻汁, 以滋潤藏府, 若要喫物, 服葵菜湯解之, 或葵子三合杵碎煎湯, 冷服亦可. ○ 一方有白茯苓五兩. 『類聚』【千金麩】 蜜二斤, 白麩六斤, 香油二斤, 白茯苓四兩, 甘草二兩, 生薑去皮四兩, 乾薑炮二兩. 右爲末, 拌勻搗作塊, 甌內蒸熟, 陰乾爲末, 每取一大匙, 冷水調下, 可經百日不飢, 其麩於絹袋盛之, 可留至十年. 『類聚』【辟穀不飢方】 甘菊花, 白茯苓, 黃蠟, 松脂, 蜂蜜, 等分爲末, 先煉蜜次下藥, 和勻丸如彈子, 每一丸白湯嚼下. 『類聚』【避難大道丸】 黑豆一升去皮, 貫衆, 甘草各一兩, 茯苓, 蒼朮, 砂仁各五錢. 剉碎用水五盞, 同豆慢火熬煎, 直至水盡搽去藥取豆, 搗如泥, 作芡實大, 磁器密封, 每嚼一丸則恣食, 苗葉可爲終日飽, 雖畢草殊木, 素所不識, 亦無毒甘, 與進飯糧一同. ○ 一方黑豆一升, 貫衆一斤, 細到同煮豆香熟反覆, 令展盡餘汁, 去貫衆只取黑豆, 空心日啖五七粒, 任食草木無妨, 忌魚肉菜果及熟湯, 數日後不復思食. 『入門』

95) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1377. : 【胡麻】 거문초에 性平味甘無毒, 益氣力長肌肉, 填髓腦堅筋骨, 潤五藏. 『本草』○ 補髓填精, 延年駐色. 『醫鑑』○ 患人虛而吸吸, 加胡麻用之. 『序例』○ 一名巨勝, 一名方莖, 葉名青囊, 本生胡中, 形體類麻, 故曰胡麻. 又八穀之中最爲大勝, 故名巨勝. 『本草』○ 服食則當九蒸九暴, 熬搗餅之. 其性與茯苓相宜, 久服能辟穀不飢. 『本草』○ 胡麻巨勝, 諸家之說不一, 止是今黑脂麻, 更無他義. 『衍義』○ 胡麻卽胡地黑芝麻耳. 湯淘去浮者, 酒蒸半日晒乾, 春去皮微炒用之. 『入門』

서는 氣를 더하고 五勞에 補한다고 하였다<sup>96</sup>).

1906년에 간행된 李奎峻의 『醫鑑重磨』 「局方類選·雜方」에 救荒辟穀法이 실려 있는데<sup>97</sup>), 松柏葉, 朮, 胡麻, 葛根, 黃精, 榆白皮, 白茯苓, 橡實, 海松子, 菱莢, 榛栗, 大棗 등을 활용하고 있다. 1912년에 李麟宰가 지은 『袖珍經驗神方』 「咬傷及雜方」에는 救荒辟穀 부분에서 千金麩와 大道丸이 나오는데, 약제와 식품으로 처방을 구성하여 饑荒에 대비하였다<sup>98</sup>). 1929년에 李昌雨가 편찬한 『壽世祕訣』에도 饑困將死人救活法, 饑腫人治療法, 救荒濟饑, 荒年代糧 등의 방법이 소개되어 있다<sup>99</sup>). 기타 저자와 연대 미상인 『醫方合編』 「救荒辟穀方」에는 饑荒을 구제하는 여러 처방과 방법들이 기재되어 있으며<sup>100</sup>), 『醫本』 「雜方拾遺」에도 救荒, 左元方救荒法, 避亂救飢方(避亂大道丸), 救荒代糧丸 등이 소개되어 있고<sup>101</sup>), 『晉寓神方

』에도 「雜方」 가운데 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸, 避難止小兒哭法 등이 포함되어 있다<sup>102</sup>).

중국의 경우 『東醫寶鑑』과 비슷한 시기에 저술된 明代 『壽世保元·救荒關穀』에 關穀仙方, 救荒代糧丸, 防儉餅, 關穀散, 長生不老關穀丹, 養元關穀丹 등이 수록되어 있는데<sup>103</sup>), 그 가운데 黑豆 등을 사용한 救荒代糧丸의 내용을 살펴보면 다음과 같다.

#### 救荒代糧丸

黑豆去皮(一升), 貫銀(一個), 赤茯苓(一錢), 白茯苓(去皮五錢), 白術(五錢), 砂仁(五錢)

上切碎, 用水五升, 同豆熬煮, 文武火燒, 直至水盡, 揀去各藥, 取豆搗爛, 丸如雞頭子大, 將瓦瓶密封. 每嚼一丸則任食苗葉, 可以終日飽. 雖異草殊木, 素所不識, 亦無毒不飢與進飯糧亦同.

한편 17세기 중반에 간행된 『食物本草』의 앞부분에 救荒辟穀諸方引, 救荒辟穀簡便奇方, 救荒辟穀不饑簡便奇方, 山谷救荒煮豆法 등이 기재되어 있는데<sup>104</sup>), 그 가운데 救荒辟穀簡便奇方의 일부는 다음과 같다.

凡遇荒年, 玉粒桂薪之時, 貧不能自給者, 用白茯苓四兩爲末, 頭白麵一二兩, 入水同調稀, 以黃蠟三兩代油, 燻成煎餅, 飽食一頓便絕食, 至三日覺難忍, 三日後氣力漸生, 熟菓, 芝麻, 湯米飲, 凉水微用些, 少以潤腸胃, 無令涸竭, 仍用飯, 食時用菜湯并米飲, 稀粥少少服之.

### III. 考察

道家の 辟穀方은 원래 고대부터 服食術의 한 가지 방법으로 발전해 왔으며, 五穀의 섭취를 줄여서

96) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1501. : 【松脂】 ...[松根白皮] 辟穀不飢, 益氣補五勞. 『本草』

97) 李奎峻. 醫鑑重磨. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/51/volume/7#content\\_625](https://www.medicclassics.kr/books/51/volume/7#content_625) : 松柏葉餅, 取松柏葉細切, 和水服一日二三升佳. 朮取朮作丸散, 久久服餅, 可以代糧. 胡麻九蒸九曝, 熬搗餅之, 斷穀不飢. 葛根, 黃精, 榆白皮, 白茯苓, 橡實, 海松子, 菱莢, 榛栗, 大棗, 皆能耐飢.

98) 李麟宰. 袖珍經驗神方. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/36/volume/2#content\\_3854](https://www.medicclassics.kr/books/36/volume/2#content_3854) : 千金麩. 蜜 二斤, 白麩六斤, 香油二斤, 白茯苓四兩, 甘草二兩, 生干去皮四兩, 乾干炮二兩, 細末拌勻搗作塊, 甑內蒸熟陰乾末, 每取一大匕, 冷水調下, 可經數日不飢. 大道丸. 黑豆一升, 貫衆一斤, 同煮豆熟, 反覆令盡餘汁後, 去貫衆, 細末, 更以貫衆去毛五兩, 甘草三兩, 蒼朮 砂仁 白茯苓 各二兩, 同爲末, 和黑豆末, 糯米糊丸梧子大, 每七八十九, 冷水一二次, 空心服. 間食生米末三兩重, 冷水調服日二次, 過十四日後, 精神如常, 切忌熱湯.

99) 李昌雨. 壽世祕訣. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/111/volume/5#content\\_6](https://www.medicclassics.kr/books/111/volume/5#content_6)

100) 未詳. 醫方合編. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/58/volume/3#content\\_1855](https://www.medicclassics.kr/books/58/volume/3#content_1855)

101) 未詳. 醫本. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/124/volume/1#content\\_1673](https://www.medicclassics.kr/books/124/volume/1#content_1673)

102) 未詳. 晉寓神方. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.medicclassics.kr/books/76/volume/1>

103) 龔廷賢. 壽世保元. 北京. 人民衛生出版社. 1993. pp.777-780.

104) 姚可成 匯輯, 食物本草. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp.10-14.

건강을 유지한다는 목적이 의학의 취지와도 부합하므로 초기부터 養生法의 하나로 의학 속에 자리 잡아 왔다. 그에 비하여 救荒方은 기근이 발생하였을 때 餓死를 막기 위한 목적으로 만들어졌는데, 宋代까지의 荒政에는 세부 분야로 포함되지 않았고 주로 식량을 대체하기 위한 단미의 식품이나 약재들로서 明代 이후에 일부 本草書를 중심으로 취합되기 시작하였다. 비록 『抱朴子內篇』에서 기근에 辟穀方을 활용하는 것이 필요하다고 언급하였으나, 道家에서나 의학 분야에서 모두 본격적으로 辟穀方을 기근 시 餓死에 대한 치료나 건강 관리의 방법으로 인식하고 사용하기 시작한 것은 후대에 이르러서이다. 조선 초기부터 근세에 이르기까지 救荒書, 醫書, 農書 등의 내용을 살펴보면, 荒政의 하나로 餓死에 대한 대응에 辟穀方을 활용하고자 하는 인식이 뚜렷해지면서 단순한 단미보다는 식품과 약재들로 구성된 복합 처방의 활용이 늘어나게 되었다. 이러한 흐름을 살펴보면 다음과 같다.

『鄉藥集成方·諸拘急門』의 경우 기존의 辟穀方들 가운데 선별하여 기재하였으나 항목 이름은 「救荒辟穀」이라 하여 辟穀方을 救荒의 목적으로 활용하였음을 알 수 있다. 또한 「救荒辟穀」 다음의 “卒絶糧失食, 飢慾欲死” 항목에서는 「肘後備急方」을 인용하였는데, 辟穀方을 의학에 활용하여 기근이 발생하였을 때 굶어죽는 것을 방지해야 한다고 하였다. 즉, 辟穀方을 饑荒에 활용하려는 의도를 분명히 가지고 있었던 것이다. 「救荒辟穀」에서는 주로 松實, 松葉, 蔓菁子[순무씨], 白蠟, 白茯苓, 黃蠟 등의 단미를 사용하였으나, 일부 식품이나 약재가 다수 섞인 복합 처방으로는, 神仙絶穀 항목에서 赤石脂, 天門冬, 白芍藥, 葳蕤, 白茯苓, 澤瀉 등으로 구성된 처방을 제시하였고, 驪山老母絶穀麥飯術에서는 黑豆, 大麻子, 大棗 등을 함께 사용하였으며, 經驗秘方 辟穀法을 설명하면서 밀가루[白麪]와 黃蠟을 섞어 쓰거나, 보리가루[大麥麪]와 白茯苓을 섞어서 생우유에 반죽하여 떡을 지어 먹는 방법을 제시하였다<sup>105)</sup>.

白麪一斤, 黃蠟爲油作煎餅, 飽食可百日不飢. 欲食, 服葵菜湯一大盞, 卽臍腑中傳去, 如無葵菜子, 煎湯亦可. 又方 大麥麪一斤 白麪亦可, 白茯苓 四兩去皮極細末, 右用生牛乳, 和爲方寸片子, 煮熟飽食, 可百日不飢, 欲食用葵菜湯解之.

『東醫寶鑑』에서는 饑饉으로 餓死에 직면한 사람들을 치료 대상으로 삼았으며, 「雜病篇」에서는 救荒辟穀方의 설명으로 『鄉藥集成方』과 동일하게 「肘後備急方」에서 제시한 기근 발생 시 辟穀方 활용의 필요성을 인용하였다. 이어지는 斷穀不飢藥에서는 松栢葉과 黃精의 복용법을 자세히 설명하고, 辟穀絶食方, 千金麪, 辟穀不飢方, 避難大道丸 등의 복합 처방을 제시하고 있다. 이 가운데 辟穀絶食方, 千金麪, 辟穀不飢方 3가지는 『醫方類聚』에서 인용한 것으로 표기되어 있으나 현재 『醫方類聚』에는 포함되어 있지 않아 경험방으로 추정되며, 避難大道丸은 『醫學入門』에서 인용하였다. 처방 구성 시에 辟穀絶食方에서는 『鄉藥集成方』의 驪山老母絶穀麥飯術과 마찬가지로 黑豆와 大麻子(또는 白茯苓)를 사용하여 떡처럼 썰서 복용하였으며, 千金麪에서는 蜜, 白麪, 香油, 白茯苓, 甘草, 生薑, 乾薑 등을 사용하여 가루로 상비하여 복용하였고, 辟穀不飢方에서는 甘菊花, 白茯苓, 黃蠟, 松脂, 蜂蜜 등을 사용하여 환으로 만들어 복용하였다. 避難大道丸에서는 黑豆와 貫衆을 중심으로 甘草, 茯苓, 蒼朮, 砂仁 등을 추가하여 환으로 만들어 복용하였다.

#### 辟穀不飢方.

甘菊花, 白茯苓, 黃蠟, 松脂, 蜂蜜, 等分爲末, 先煉蜜次下藥, 和勻丸如彈子, 每一丸白湯嚥下. 『類聚』

『醫鑑重磨』의 救荒辟穀法에서는 『東醫寶鑑』 「斷穀不飢藥」의 松栢葉 복용법을 설명하였고, 朮丸과 散을 만들어 식량을 대신하는 방법도 역시 『東醫寶鑑』 「餌松栢葉法」에서 인용하였다. 기타 胡麻丸과

105) 俞孝通 외. 鄉藥集成方. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content\\_204](https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content_204) : 白麪一斤, 黃蠟爲油作煎餅, 飽食可百日不飢. 欲

食, 服葵菜湯一大盞, 卽臍腑中傳去, 如無葵菜子, 煎湯亦可. 又方 大麥麪一斤 白麪亦可, 白茯苓 四兩去皮極細末. 右用生牛乳, 和爲方寸片子, 煮熟飽食, 可百日不飢, 欲食用葵菜湯解之.

葛根, 黃精, 榆白皮, 白茯苓, 橡實, 海松子, 菱芡, 榛栗, 大棗 등의 단미를 不饑藥으로 제시하였다. 『袖珍經驗神方』의 「救荒辟穀」 항목에는 千金麩와 大道丸이 나오는데, 千金麩의 내용은 『東醫寶鑑』과 동일하고 大道丸의 내용은 조금 차이가 있다. 『壽世祕訣』에서는 饑困將死人救活法, 饑腫人治療法, 救荒濟饑, 荒年代糧 등이 나오는데, 饑困將死人救活法과 饑腫人治療法은 1554년 간행된 『救荒撮要』의 내용과 동일하다. 救荒濟饑에서 大豆를 사용하는 처방은 16세기 말 간행된 『本草綱目』 黑大豆 조문에서 『博物志』를 인용한 내용과 동일하며, 같은 항목에서 黑大豆와 貫衆을 함께 사용하는 宋代 유명 시인인 黃庭堅의 黃山谷救荒法도 같이 소개하고 있는데, 내용은 『食物本草』에 실린 山谷救荒煮豆法을 요약한 것이다.

저자와 연대가 미상인 醫書들 가운데, 『醫方合編』 「救荒辟穀方」에는 새로운 처방들이 많이 실려 있는데, 먼저 단미인 如意草와 黑豆를 제시하였고, 千金麩와 유사하게 蜜, 白麪, 小黃米, 香油, 白茯苓, 芝麻, 甘草 등으로 만든 가루와, 추가로 天門冬과 熟地黃으로 만든 환도 설명하고 있다. 또한 『無邊延壽經』을 인용한 것으로 赤松의 고운 껍질로 만든 赤松丸, 松津을 제련하는 방법인 煉脂法, 茯苓을 술에 담가 먹는 服茯苓法, 기타 연근과 꿀을 함께 먹거나 메좁쌀로 누룽지를 해서 먹는 방법 등을 소개하고 있다. 기타 救荒方의 내용은 『新刊救荒撮要』의 내용과 동일하다. 千金麩와 유사한 처방 내용은 다음과 같다.

蜜二斤, 白麪六斤, 小黃米五升, 香油二斤, 白茯苓四兩, 芝麻一升去皮, 甘草四兩細末, 勻捏成塊, 甑內蒸熟, 陰乾爲末, 每一匙, 新水調下, 其麪於青布袋盛之, 可留十年.

『醫本』 「雜方拾遺」에는 救荒, 左元方救荒法, 避亂救飢方(避亂大道丸), 救荒代糧丸 등이 나오는데, 救荒은 『救荒撮要』의 飢困將死人救活法과 동일하며 松葉, 榆皮, 橡實, 桔梗, 蒼朮, 白茯苓, 薯蕷根, 蓮子, 蓮根, 菱仁, 芡仁, 芋, 天門冬, 兔絲子, 薺萆, 生栗 등의 단미를 함께 제시하였다. 左元方救荒法은 東漢

시대 方士인 元放 左慈의 단미 경험방을 정리한 것으로 『放事撮要』의 左元放救荒法과는 유사하지만 내용이 조금 다르다. 避亂救飢方과 救荒代糧丸은 『東醫寶鑑』의 避難大道丸과 동일하다. 『晉寓神方』 「雜方」에도 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸, 避難止小兒哭法 등이 포함되어 있는데 모두 『東醫寶鑑』의 내용과 동일하다.

단미가 아닌 복합 처방을 중심으로 조선시대 주요 의서에 기재된 救荒辟穀方들을 분석해 보면 다음과 같다. 우선 약재 가운데 白茯苓을 사용하는 경우가 많았다. 『鄉藥集成方·諸拘急門』의 「救荒辟穀」에 나오는 一方에서 白茯苓과 大棗를 사용하였으며, 주약은 아니나 『東醫寶鑑·雜病篇』의 「斷穀不飢藥」에 나오는 辟穀絕食方, 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸 그리고 『醫方合編』 「救荒辟穀方」에서 千金麩와 유사하게 蜜, 白麪, 小黃米, 香油, 白茯苓, 芝麻, 甘草 등으로 만든 처방 등이 있었다. 白茯苓은 소나무 뿌리에 기생하는 균체로 氣味가 甘淡하고 評하여 利水滲濕, 健脾, 安神之 효능을 가지고 있는 대표적인 辟穀의 약재이다. 다음으로 黑豆를 주로 사용하는 처방들이 많았는데, 『鄉藥集成方·諸拘急門』 「救荒辟穀」의 驪山老母絕穀麥飯術에서는 黑豆를 大麻子, 大棗 등과 같이 사용하였고, 『東醫寶鑑·雜病篇』 「斷穀不飢藥」의 辟穀絕食方에서도 黑豆를 大麻子 또는 白茯苓과 함께 사용하였다. 이처럼 黑豆를 大麻子와 함께 사용한 조합 이외에 貫衆과 함께 사용하기도 하였다. 『東醫寶鑑·雜病篇』의 「斷穀不飢藥」에 나오는 避難大道丸에서는 黑豆와 貫衆을 중심으로 甘草, 茯苓, 蒼朮, 砂仁 등을 함께 사용하였으며, 『壽世祕訣』 救荒濟饑에서도 黑大豆와 貫衆을 함께 사용하는 黃庭堅의 黃山谷救荒法을 소개하고 있다. 黑豆는 氣味가 甘平하며 活血, 利水, 祛風, 解毒 등의 효능을 가지고 있으며, 大麻子는 삼의 씨앗으로 氣味가 甘平하며 潤腸, 止渴, 通淋, 活血 등의 효능을 가지고 있고, 貫衆은 기미가 苦微寒하며 殺蟲, 清熱解毒, 止血 등의 효능을 가지고 있다. 다음으로 꿀과 白蠟, 黃蠟 등을 활용하는 조합으로 『鄉藥集成方·諸拘急門』 「救荒辟穀」의 神仙絕穀方에서 꿀과 白蠟, 黃丹 등을 함께 사용하였으며, 밀가루 보리가루 등 면류

를 사용하는 것으로는 『鄕藥集成方·諸拘急門』 「救荒辟穀」에 나오는 經驗秘方辟穀方에서 밀가루와 黃蠟을 함께 사용하거나 보리가루 또는 밀가루를 白茯苓과 함께 사용하였다. 꿀은 氣味が 甘平하고 滋養潤燥, 解毒 등의 효능을 가지고 있고, 보리[大麥]는 기미가 감미온하며 開胃消食, 下氣, 回乳 등의 효능을 가지고 있으며, 밀[小麥]은 기미가 감량하며 養心益腎, 除熱止渴 등의 효능을 가지고 있다. 기타 『東醫寶鑑·雜病篇』 「斷穀不飢藥」에 나오는 千金麩는 상비해 두는 散劑로 蜜, 白麩, 香油, 白茯苓, 甘草, 生薑, 乾薑 등으로 구성되며, 『醫方合編』 「救荒辟穀方」에서도 千金麩와 유사하게 蜜, 白麩, 小黃米, 香油, 白茯苓, 芝麻, 甘草 등으로 만든 가루약을 기재하고 있다. 또한 『東醫寶鑑·雜病篇』 「斷穀不飢藥」에 나오는 辟穀不飢方은 甘菊花, 白茯苓, 黃蠟, 松脂, 蜂蜜 등을 사용한 丸劑이며, 『醫方合編』 「救荒辟穀方」에서는 天門冬과 熟地黃으로 만든 丸劑를 기재하고 있다. 天門冬은 氣味が 甘苦寒하며 清肺降火, 滋陰潤燥의 효능을 가지고 있으며, 熟地黃은 氣味が 甘微溫하며 滋陰, 補血하는 대표적인 약이다. 종합해 보면 救荒辟穀方에 사용된 약제 또는 식품들은 대부분 氣味が 甘淡平하여 氣機의 순환을 돕고 脾胃를 補하는 작용을 가지고 있으므로, 饑饉 시에 기력이 저하되고 소화 장애가 일어나는 것을 막으며, 기타 약제를 함께 사용하여 몸에 발생하는 열을 내리는 효능을 가지고 있다. 또한 생활 속에서 쉽게 구할 수 있는 식품과 약제들로 구성되어 있다.

이상으로 조선 초기부터 근세까지 韓國 醫書에 포함된 救荒辟穀方의 내용을 살펴보면 다음과 같은 몇 가지 특징을 알 수 있다. 우선 道家에서 활용하던 辟穀方을 救荒의 목적으로 사용하겠다는 인식이 강해졌다. 식량이 부족한 상황에서 식품과 약제를 사용하여 餓死에 직면한 사람을 치료하여 살리고 나아가 건강을 회복시키겠다는 의학적 목적을 분명히 한 것이다. 이러한 의지는 救急方 醫書類가 아닌 『鄕藥集成方』, 『東醫寶鑑』 등의 주요 醫書에 나타난다. 다음으로 의학의 영역에서 전문적으로 救荒을 다루게 되면서 단순히 식량을 대체하거나 건강을 일시적으로 회복하기 위한 단미 위주의 처방보다는,

식품과 약제를 적절히 배합한 복합 처방을 많이 사용하게 되었다. 식품만을 사용하면 의학적 효능을 얻기 어렵고, 반대로 대규모 기근의 상황에서는 약제보다는 구하기 쉬운 식품을 활용하는 것이 현실적이기 때문으로 보인다. 『鄕藥集成方』에 실린 경험방의 경우 이러한 특징이 나타나고 있으며, 『東醫寶鑑』에서도 辟穀絶食方, 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸 등의 복합 처방을 제시하고 있다. 다음으로 많은 의학 내용을 집대성한 『東醫寶鑑』 간행 이후에도 근세까지 『醫方合編』, 『醫本』, 『晉寓神方』, 『醫鑑重磨』, 『袖珍經驗神方』, 『壽世秘訣』 등의 醫書에 救荒辟穀方이 꾸준히 수록되었으며, 특히 『東醫寶鑑』에 제시된 救荒辟穀方을 활용하여 내용을 수정하거나 새로운 처방을 제시하였으며 『本草綱目』이나 『食物本草』에 실린 내용을 추가하기도 하였다. 다음으로 救荒辟穀方에 사용한 주요 식품과 약제를 살펴보면, 실제 한국 현실에서 그리고 기근의 상황에서 구하기 쉬운 것 위주로 구성되어 있다. 松葉, 松脂, 松實, 白茯苓 등은 우리나라 각지에서 자생하는 소나무에서 채취할 수 있고, 콩과 밀도 당시에 많이 재배하던 작물이며, 天門冬이나 貫衆도 쉽게 채취가 가능하다. 또한 『鄕藥集成方』에서 經驗秘方 辟穀法을 제시하고 『東醫寶鑑』에서도 『醫方類聚』를 인용한 처방들을 제시하고 있으며, 이후 醫書에서도 다수의 경험방을 수록하여 실제 임상에서 많이 활용하였음을 알 수 있다. 세종 때 간행된 『救荒辟穀方』을 저본으로 한 『救荒撮要』 간행 이후 저작된 『救荒補遺方』에는 『東醫寶鑑』에 수록된 辟穀絶食方이 포함되어 있어 救荒書 제작 시에도 醫書를 참고하였음을 알 수 있으며, 18세기 이후로는 救荒書보다 『山林經濟』, 『增補山林經濟』, 『林園經濟志』 등의 農書와 博物지인 『本史』에 救荒辟穀方이 기재되었다. 중국의 경우 일반 醫書 중에는 救荒을 목적으로 하는 辟穀方이 많이 기재되지 않았으며, 明代 초기에 『救荒本草』와, 17세기 중반에 『食物本草』가 간행되면서 본초학 분야에서 본격적으로 구황을 목적으로 하는 본초 연구의 성과가 나타났다. 『東醫寶鑑』과 비슷한 시기인 1615년 저술된 龔廷賢의 『壽世保元』에서 「救荒關穀」의 항목을 두고 다수의 처방을 수록하여 중국의 주

요 醫書에서 救荒辟穀方을 다루기 시작함을 알 수 있다.

이와 같이 조선 초기부터 근세까지 韓國 醫書에서 救荒辟穀方의 특징이 이어진 흐름에는, 荒政에 대한 국가의 전폭적이 지원이 있었고, 전통적으로 辟穀方을 많이 사용하여 왔으며, 韓國 현실에서 쉽게 구할 수 있는 救荒辟穀의 약재와 식품이 다수 있었다는 배경이 있다.

道家 養生法의 하나로 발전해 온 辟穀方은 과식으로 인한 폐단을 줄이고 우리 몸을 건강하게 만드는 약재를 활용한다는 점에서, 오늘날 영양 과다의 식습관과 노동 부족, 운동 부족으로 인한 대사 불균형 및 관련 만성 질환을 치료 관리하는 데에 좋은 대처 방안이 될 수 있다. 또한 기근에 대처하고 餓死를 막기 위한 救荒辟穀方도 현대의 경제 수준이 높은 국가에서는 활용도가 떨어질 수 있으나, 여전히 전쟁과 기후 변화로 인하여 기아와 전염병에 고통받고 있는 인구가 많은 것이 현실이므로 간편하고 신속하게 위급한 상황을 극복할 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요하다. 救荒辟穀方에 대한 연구를 통하여 이러한 사회적 문제들이 해결될 수 있기를 기대하며, 후속으로 기타 農書 등에 나타난 救荒辟穀方의 연구와 중국 醫書에 나타난 救荒辟穀方에 대한 계통적 연구가 이어질 필요가 있다.

## IV. 結論

본 연구에서 조선 초기부터 근세까지 韓國 醫書에 포함된 救荒辟穀方의 내용을 고찰하여 얻은 결론은 다음과 같다.

1. 『鄉藥集成方』, 『東醫寶鑑』 등의 주요 醫書에서 원래 道家에서 활용하던 辟穀方을 救荒의 목적으로 사용하겠다는 인식이 강하였으며, 여기에는 식량이 부족한 상황에서 식품과 약재를 사용하여 餓死에 직면한 사람을 치료하여 살리고 나아가 건강을 회복시키겠다는 의학적 목적이 반영되어 있다.

2. 의학의 영역에서 전문적으로 救荒을 다루는 救荒辟穀方은 단순히 식량을 대체하거나 건강을 일시적으로 회복하기 위한 단미 위주의 처방보다 식품

과 약재를 적절히 배합한 복합 처방을 점차로 사용하게 되었다. 『鄉藥集成方』에 실린 經驗방의 경우에도 이러한 특징이 드러나며, 『東醫寶鑑』에서도 辟穀絶食方, 千金麩, 辟穀不飢方, 避難大道丸 등의 복합 처방을 제시하고 있다.

3. 『東醫寶鑑』 이후 간행된 『醫方合編』, 『醫本』, 『晋寓神方』, 『醫鑑重磨』, 『袖珍經驗神方』, 『壽世秘訣』 등에서도 救荒辟穀方이 꾸준히 수록되었으며, 『東醫寶鑑』에 제시된 救荒辟穀方을 수정하거나 새로운 내용이 다양하게 추가되었다.

4. 救荒辟穀方에 사용한 주요 식품과 약재를 살펴보면, 실제 한국 현실에서 그리고 기근의 상황에서 구하기 쉬운 것 위주로 구성되어 있는데, 松葉, 松脂, 松實, 白茯苓 등은 우리나라 각지에서 자생하는 소나무에서 채취할 수 있고, 콩과 밀도 당시에 많이 재배하던 작물이며, 天門冬이나 貫衆도 쉽게 채취가 가능한 약재들이다. 또한 『鄉藥集成方』에서 經驗秘方 辟穀法을 제시하고 『東醫寶鑑』에서도 『醫方類聚』를 인용한 처방들을 제시하여 실제 임상에서 많이 활용하였음을 알 수 있다.

5. 조선 초기부터 근세까지 복합 처방 형태의 救荒辟穀方에 사용된 약재 또는 식품들은 대부분 氣味가 甘淡平하여 氣機의 순환을 돕고 脾胃를 補하는 작용을 가지고 있으므로, 饑饉 시에 기력이 저하되고 소화 장애가 일어나는 것을 막으며, 기타 약재를 함께 사용하여 몸에 발생하는 열을 내리는 효능을 가지고 있다.

6. 『救荒撮要』 간행 이후 저작된 『救荒補遺方』에는 『東醫寶鑑』에 수록된 辟穀絶食方이 포함되어 있어 救荒書 제작 시에도 醫書를 참고하였음을 알 수 있으며, 18세기 이후로는 救荒書보다 『山林經濟』, 『增補山林經濟』, 『林園經濟志』 등의 農書와 박물지인 『本史』에 救荒辟穀方이 기재되었다.

7. 중국의 경우 일반 醫書 중에는 救荒을 목적으로 하는 辟穀方의 기재가 많지 않았으며, 明代 초기에 『救荒本草』와, 17세기 중반에 『食物本草』가 간행되면서 본초학 분야에서 본격적으로 구황을 목적으로 하는 본초 연구의 성과가 나타났다. 『東醫寶鑑』과 비슷한 시기인 1615년 저술된 龔廷賢의 『壽世保

元』에서 「救荒關穀」의 항목을 두고 다수의 처방을 수록하여 중국의 주요 醫書에서 救荒辟穀方을 다루기 시작하였다.

8. 이와 같이 조선 초기부터 근세까지 韓國 醫書에서 救荒辟穀方의 특징이 이어진 흐름에는, 荒政에 대한 국가의 전폭적이 지원이 있었고, 전통적으로 辟穀方을 많이 사용하여 왔으며, 韓國 현실에서 쉽게 구할 수 있는 救荒辟穀의 약재와 식품이 다수 있었다는 배경이 있다.

## References

### <논문>

1. 郭建紅. 辟穀養生術與其他限食療法比較探討. 中國民間療法. 2011. 19(2).
2. 金聖美, 李盛雨. 朝鮮時代 救荒食品의 문헌적 고찰. 동아시아식생활학회지. 1992. 2(1).
3. 金希鮮, 金淑喜. 朝鮮後期 飢饉 慢性化와 救荒食品 開發의 社會經濟的 考察. 한국식문화학회지. 1987. 2(1).
4. 김미혜. 근대 한식문헌 속 일제강점기 구황식품 고찰. 동아시아식생활학회지. 2015. 25(5).
5. 김승우, 차경희. 조선후기 『林園經濟志』 「仁濟志」 속의 救荒. 한국식생활문화학회지. 2013. 28(3).
6. 김호. 16세기 지방의 의서 편찬과 患難相恤의 實踐知. 朝鮮時代史學報. 2019. 89.
7. 馬蘭勝. 《救荒活民書》研究. 華東師範大學. 2014.
8. 문광균. 1540-1541년 기근과 『忠州救荒切要』의 간행. 古文書研究. 2020. 57.
9. 朴容淑. 朝鮮王朝의 救荒制度. 日本研究. 1991. 9.
10. 樊玲. 我國古代荒政 的發展及荒政與財政關係的研究. 西南財經大學. 2011.
11. 徐鍾學. 「救荒撮要」와 「新刊救荒撮要」에 관한 고찰. 國語學. 1986. 15.
12. 송화섭. 조선후기 類書類의 구황과 벽은 민속. 역사민속학. 2010. 34.

13. 신영자, 김광일. 문헌학적 관점에서 본 盧和 《食物本草》. 中國文學. 2011. 68.
14. 梁潤英. 千金翼方辟穀養生方藥探析. 中醫文獻雜誌. 2008. (4).
15. 嚴正섭. 17-18세기 구황 서적 편찬의 전개와 변화. 한국사상사학. 2021. 69.
16. 溫茂興. 論道教文化對中醫養生思想的影響-兼論武當山道教養生醫學的形成與發展. 湖北中醫學院. 2005.
17. 王彤江. 隋唐五代諸家氣法考略. 山東大學. 2005.
18. 李旻榮. 韓國 古代社會의 災害와 救貧策-三國 및 統一新羅時代를 中心으로. 史學志. 1971. 5(1).
19. 張姬萍. 唐代康復養生方藥整理研究. 南京中醫藥大學. 2015.
20. 전덕재. 삼국과 통일신라시대 가뭄 발생 현황과 대책. 韓國史研究. 2013. 160.
21. 정형지. 조선시대 기근과 정부의 대책. 梨花史學研究. 2003. 30.
22. 趙敏. 魏晉至唐宋道教飲食養生思想探析. 山東大學. 2006.
23. 崔昌茂. 朝鮮王朝後期の 救貧制度에 關한 研究. 福祉行政論叢. 1992. 2.
24. 黃靜. 傳統荒政著作價值芻議. 北方論叢. 2015. (5).

### <저서>

1. 龔廷賢. 壽世保元. 北京. 人民衛生出版社. 1993.
2. 道藏(제5책). 北京. 文物出版社. 1988.
3. 馬繼興. 馬王堆古醫書考釋(下). 湖南. 湖南科學技術出版社. 1992.
4. 徐有築. 林園經濟志. 서울. 保景文化社. 2005.
5. 姚可成 匯輯, 食物本草. 北京. 人民衛生出版社. 1994.
6. 張從正. 子和醫集. 北京. 人民衛生出版社. 1994.
7. 朱輔. 救荒本草(四庫農學著作彙編1). 揚州. 廣

- 陵書社. 2007.
8. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011.
9. 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1981.
- <학술DB>
1. 葛洪. 肘後備急方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&res=971777>
2. 葛洪. 抱朴子內篇. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=542621>
3. 戴德. 大戴禮記. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/da-dai-li-ji/yi-ben-ming/zh>
4. 劉安. 淮南子. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=96363>
5. 劉向. 列仙傳. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=249809#p53>
6. 無名氏. 三洞珠囊. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=904279>
7. 無名氏. 太上靈寶五符序. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=112503#p48>
8. 無名氏. 太清經斷穀法. 維基文庫. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://zh.wikisource.org/wiki/%E5%A4%AA%E6%B8%85%E7%B6%93%E6%96%B7%E7%A9%80%E6%B3%95>
9. 未詳. 神農本草經. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=580853>
10. 未詳. 醫方合編. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/58/volume/3#content\\_1855](https://www.medicclassics.kr/books/58/volume/3#content_1855)
11. 未詳. 醫本. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/124/volume/1#content\\_1673](https://www.medicclassics.kr/books/124/volume/1#content_1673)
12. 未詳. 普寓神方. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.medicclassics.kr/books/76/volume/1>
13. 孫思邈. 千金要方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=736848>
14. 孫思邈. 千金翼方. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=829555>
15. 信淵. 救荒補遺方. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E8%A3%9C%E9%81%BA%E6%96%B9#>
16. 申淵. 救荒撮要. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?pageNum=1&pageSize=30&srchTarget=total&kwd=%E6%95%91%E8%8D%92%E6%92%AE%E8%A6%81#>
17. 俞孝通 외. 鄉藥集成方. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: [https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content\\_204](https://www.medicclassics.kr/books/93/volume/53#content_204)
18. 李奎峻. 醫鑑重磨. 한의학고전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from: <https://www.medicclassics.kr/books/51/vol>

- ume/7#content\_625
19. 李植 외. 攷事撮要. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
[https://www.medicclassics.kr/books/199/volume/5#content\\_248](https://www.medicclassics.kr/books/199/volume/5#content_248)
  20. 二十二子. 국립중앙도서관. [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
<https://www.nl.go.kr/NL/contents/search.do?srchTarget=total&pageNum=1&pageSize=10&insiteschStr=&schQuery=&mainSearchField=1&kwd=%E4%BA%8C%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%AD%90#!>
  21. 李麟宰. 袖珍經驗神方. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
[https://www.medicclassics.kr/books/36/volume/2#content\\_3854](https://www.medicclassics.kr/books/36/volume/2#content_3854)
  22. 李昌雨. 壽世祕訣. 한의학교전DB [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
[https://www.medicclassics.kr/books/111/volume/5#content\\_6](https://www.medicclassics.kr/books/111/volume/5#content_6)
  23. 張君房. 雲笈七籤. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
<https://ctext.org/wiki.pl?if=en&res=820577>
  24. 周禮. 中國哲學書電子化計劃. [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
<https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=87309#p32>
  25. 崔恒 외. 經國大典. 한국사데이터베이스. [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
[https://db.history.go.kr/id/jlaw\\_a\\_102\\_0260\\_0010](https://db.history.go.kr/id/jlaw_a_102_0260_0010)
  26. 崔恒 외. 經國大典注解. 한국사데이터베이스. [cited at 1 April, 2024]: Available from:  
[https://db.history.go.kr/joseon/item/level.do?levelId=jlawb\\_030\\_0010\\_0020\\_0040&allViewYn=Y](https://db.history.go.kr/joseon/item/level.do?levelId=jlawb_030_0010_0020_0040&allViewYn=Y)