Encyclopedia of
Korean Culture of Basic Necessities

FOOD

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ

국립민속박물관

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ

국립민속박물관
National Folk Museum of Korea

이 도서의 국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)은
서지정보유통지원시스템 홈페이지(http://seoji.nl.go.kr)와
국가자료공동목록시스템(http://www.nl.go.kr/kolisnet)에서 이용하실 수 있습니다.
(CIP제어번호: CIP2018040687)

한국의식주생활사전

식생활 ❶

Encyclopedia of
Korean Culture of Basic Necessities

FOOD

발행일
2018년 12월 14일

발행
국립민속박물관
서울시 종로구 삼청로 37
전화 02. 3704. 3141

발행인
윤성용

총괄
이관호

기획
강경표

편수원
백민영, 은현정, 김혜영, 류건욱

윤문·교열
한국어문기자협회

디자인·제작
(주)디자인인트로 / www.gointro.com

발간등록번호
11-1371036-000297-01

ISBN
978-89-289-0209-5 94380 : 비매품
978-89-289-0208-8 (세트)

94380
9 788928 902095

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ

국립민속박물관
National Folk Museum of Korea

발간사

국립민속박물관에서는 한국민속학의 정체성 확립, 학술연구의 기초 자료 제공, 민속문화에 대한 대국민적 관심환기와 저변확대를 위하여 한국민속대백과사전을 편찬하고 있습니다.

올해는 그 여섯 번째 주제인 <한국의식주생활사전>의 '식생활 편'을 발간하게 되었습니다. 이 사전에서는 우리 민족의 생활 속에서 발생하여 전승되어 온 식생활을 체계적이고 종합적으로 정리·해설하였습니다.

그동안 국립민속박물관은 2002년부터 <한국세시풍속사전>, <한국민속신앙사전>, <한국민속문학사전>, <한국일생의례사전>, <한국민속예술사전>을 발간하여 명실공히 한국의 민속을 집대성한《한국민속대백과사전》으로서의 면모를 갖추어 나가고 있습니다.

앞으로 발간될 <한국의식주생활사전: 주생활 편>, <한국생업기술사전>, <한국민속사회사전>까지 모두 지금까지의 한국 민속학 연구 성과를 집대성 하는 계기일 뿐 아니라 새로운 관심과 연구를 촉진하는 창조의 장이 될 것이라 생각합니다.

끝으로 바쁘신 와중에도 사전 발간을 위해 애써주신 집필자, 자문위원, 감수위원들께 감사의 말씀을 드립니다. 또한 자료를 제공해 주신 관계 기관과 사전이 나오기까지 많은 노력을 기울인 사전편찬팀, 관심을 가지고 도와주신 우리 관 직원들께 고마운 마음을 전합니다.

2018년 12월 14일

국립민속박물관장 **윤성용**

발간개요

국립민속박물관의《한국민속대백과사전》은 민속을 크게 8개의 주제로 나누어 연차적으로 진행하고 있다. 제1주제인〈한국세시풍속사전〉전5권을 2002년부터 2007년에 걸쳐 발간하였고, 2009년부터 제2주제인〈한국민속신앙사전〉편찬사업을 시작하였다. 2009년에 '무속신앙 편'(1·2권), 2010년에 '마을신앙 편'(1·2권), 2011년에 '가정신앙 편'(1·2권)을 발간하였다. 2012년에 제3주제인 <한국민속문학사전> 편찬사업을 시작하여 같은 해 '설화 편'(1·2권), 2013년에 '민요 편'과 '판소리 편'을 발간하였다. 2014년에는 제4주제인 <한국일생의례사전>(1·2권)을 발간하였고, 2015년에는 제5주제인 <한국민속예술사전>편찬사업을 시작하여 '민속극 편'과 '민속놀이 편'을 발간하였고, 2016년에는 '음악·농악·무용·민화 편'을 발간하였다. 2017년에는 제6주제인 <한국의식주생활사전> 편찬사업을 시작하여 '의생활 편'(1·2권)을 발간하였고, 올해는 <한국의식주생활사전>의 두 번째 편인 '식생활 편(1·2권)'을 발간하게 되었다.

이번에 발간한 <한국의식주생활사전> '식생활 편'은 표제어 895항목, 원고 8,100여 매, 사진 1,250여 장으로 구성하였다. 사진자료는 집필자로부터 이용권을 구입한 사진과 국립민속박물관 소장사진, 타 기관에서 제공한 사진을 적절히 활용하였다.

이 사전은 관내·관외의 식생활 연구 분야 전문가들로 구성된 자문위원단으로부터 사전편찬팀에서 선정한 표제어의 적합성을 검증 받았고, 여기에서 빠진 중요한 표제어를 추천 받는 등의 도움을 받았다. 또한 식생활 분야를 전공한 109명의 연구자가 원고를 집필하였다.

수합한 원고는 사전편찬팀의 검수를 받은 후 전문가의 교정·교열·윤문을 거쳤다. 최종 원고는 각 분야에서 출중한 연구업적을 쌓은 외부 학자의 감수를 거쳤으며 감수위원단이 문제점을 제기한 원고는 수정·보완하여 사전의 신뢰성과 권위를 높이기 위해 노력했다.

이 사전에서는 식생활을 크게 음식, 식재료, 도구, 용어, 자료로 구분하였다.

사전은 발간사와 발간개요, 일러두기와 목차, 그리고 본문과 색인으로 구성하였다. 표제어 배열은 가나다순으로 하였으며, 분야별 차례를 제시하였다. 또한 집필자란을 마련하여 필자별 표제어를 찾을 수 있도록 하였다.

일러두기

사전의 전체 구성

<한국의식주생활사전 : 식생활 편>은 두 권으로 구성되어 있다.

표제어 선정 및 범주

1. 표제어는 한국의식주생활사전 식생활 편에 독립항목으로 배열되는 단어를 말한다.
2. 표제어는 음식, 식재료, 도구, 용어, 자료의 범주로 나누어 선정하였다.
3. 표제어는 관내외 자문회의를 통해 그 방향과 범위를 설정하여 선정하였다.
4. 이 사전에서 사용되는 표제어는 학계에서 일반적으로 통용되는 명칭을 따랐다.

표제어 배열 및 목차

1. 본문에서의 표제어 배열은 가나다순으로 하였다.
2. 목차는 가나다 차례와 분야별 차례 두 가지로 구성하였으며, 분야별 차례의 경우는 각 분야 안에서 가나다순으로 배열하였다.

가표제어

주표제어와 거의 대등하게 불리는 이칭을 가표제어로 선정하였다. 가표제어도 목차에 같이 제시하였다. 가표제어와 관련된 주표제어 쪽수를 제시하여 사전 이용자의 검색 접근성을 향상 시켰다.

표기방법

맞춤법과 표기법은 기본적으로 현행교육과학기술부 규정 '한글맞춤법통일안(1989년 3월 1일부터 시행)'과 국립국어원에서 발간한 '표준국어대사전(2008년 10월 발간)'을 따랐다.

사진과 자료

사진, 도표, 삽화 등 내용을 설명하는 데 도움이 되는 자료는 본문의 해당부분에 첨부하고 그 출처 또는 소장처(제공처) 등을 밝혔다.

색인

표제어 및 표제어에 준하는 용어들을 가나다순으로 배열하고 해당 쪽수를 기재하여 본문에서 찾아보기 쉽게 하였다.

필자

필자의 성명과 소속 그리고 집필한 표제어와 해당 쪽을 기재하여 필자란을 통해서도 표제어를 찾을 수 있도록 하였다.

사진제공

간송미술문화재단, 경향신문, 고려대학교박물관, 고려대학교도서관, 국가기록원, 국립무형유산원, 국립중앙도서관, 국립중앙박물관, (사)궁중음식연구원, 농촌진흥청, 동아일보, 떡박물관, 숙명여자대학교박물관, 서울대학교 규장각한국학연구원, 서귀포감귤박물관, 아리랑아카이브, 이화여자대학교박물관, 태인합동주조장, 한국국학진흥원, 한국도량형박물관, 한국문화재재단, 한국의맛연구회, (사)한국전통음식연구소, (사)한국전통주연구소, (사)한국지역인문자원연구소, 한식진흥원

자문위원과 감수위원

1. 관내 자문위원은 권선영, 안정윤, 장장식, 정연학, 정현미, 최순권이 맡았다.
2. 관외 자문위원은 김명자(안동대), 김시덕(대한민국역사박물관), 박록담(한국전통주연구소), 박채린(세계김치연구소), 안명수(성신여대), 윤덕인(가톨릭관동대), 윤서석(중앙대), 윤숙자(한국전통음식연구소), 이필영(한남대), 이효지(한양대), 정정기(임원경제연구소), 정혜경(호서대), 조후종(한국의맛연구회), 주영하(한국학중앙연구원), 한복진(청강문화산업대)이 맡았다.
3. 감수위원은 안명수(성신여대), 이효지(한양대), 조후종(한국의맛연구회), 주영하(한국학중앙연구원), 한복려(궁중음식연구원)가 맡았다.

가나다순

차례

한국의식주생활사전
식생활

기역 ㄱ

가공식품 028
가래떡 028
가물치 029
가물치곰탕 030
가배주 031
가야곡왕주 032
가오리 032
가오리찜 033
가자미 034
가지 035
가지나물 036
가향주 037
각색편 038
간장 039
간편조선요리제법 041
갈비찜 041
갈비탕 043
갈치 044
갈치속젓 045
갈치젓 046
갈치호박국 047
감 048
감귤 049
감미료 050
감자 051
감자만두 052
감자밥 054
감자범벅 055
감자송편 055
감자수제비 056
감자옹심이 057
감자전 059
감자탕 060
감홍로 061
갑회 062
갓김치 063
강정 064
강회 065
개떡 066
개수통 067
개장국 068
개피떡 069
갯나물(세발나물) 588
건어물 070
건진국수 072
겉절이 073
게국지김치 074
게장 075
게탕 076
겨자 077
겨자채 078
겨장 079
겸상 079
경단 080
경양식 082
경주교동법주 083
계룡백일주 084
계명주 085
고구마 086
고구마밥 087
고구마순나물 088
고기국수 089
고들빼기김치 090
고등어 091
고래고기 092
고리 093
고명 094
고물 095
고사떡 096
고사리 097
고사리나물 098
고소리술 099
고수 100
고추 101
고추김치 103

고추장 104
골동면(비빔국수) 463
골동반(비빔밥) 464
골무떡 106
곰탕 107
곱창구이 108
곶감 109
과메기 110
과실주 111
과자 112
과편 113
과하주 114
광주리 115
교자상 116
구기자주 117
구절판 118
구황작물 119
국 120
국밥 122
국수 124
국수장국 127
국수틀 128
국자 129
국화주 129
굴 131
굴김치 132
굴린만두 133
굴비 133
굴젓 134
궁중음식 135
귀밝이술 137
규곤시의방(음식디미방) 769
규합총서 138
금산인삼주 139
금주령 140
금중탕 142
급식 142
기름틀 143
기장 144
기장밥 145
기호식품 146
김 147
김밥 148
김장 149
김제송순주 152
김천과하주 153
김치 154
김치광 157
김치냉장고 158
김치전 159
김치죽 160
김치찌개 161
까나리젓 162
깍두기 163
깨죽 164
깻잎 165
깻잎김치 166
꼬막 167
꼬막무침 168
꼬맹이술 169
꼴뚜기 169
꼼치 170
꽁치 171
꽃게 172
꿀 173
꿀꿀이죽 174
꿩고기 175
꿩김치 176

니은 ㄴ

나문재나물 177
나물 178
나물밥 179
나박김치 180
낙지 182
낙지젓 183
낙지탕탕이 184
낙지호롱구이 184
난로회 185
난면 186
남한산성소주 187
내림음식 188
냄비 190
냉국 191
냉면 192
냉이 194
냉이나물 195
너비아니 195
넙치 197
노비송편 198
녹두 199
녹두전 200
녹두죽 201
녹말 202
녹차 203
논우렁이 204
농어 205
누룩 206

누룽지 208
누름적 209
느티떡 210

디귿 ㄷ

다과상 211
다기 212
다방 213
다슬기 214
다슬깃국 215
다시마 216
다식 217
다식판 218
단술(식혜) 661
단자 219
단지 220
단팥빵 221
달걀 222
달래 223
닭강정 224
닭개장 225
닭고기 226
닭발 227
닭볶음탕 228
닭죽 229
닭찜 230
닭칼국수 231
담금주 232
당근 233
당정옥로주 234
대구 235
대구탕 236
대례상 237
대접 238
대추 239
대추죽 240
대통밥 241
더덕 241
더덕구이 242
더덕생채 243
도가니탕 244
도라지 245
도라지나물 246
도루묵 247
도리뱅뱅이 248
도마 249
도소주 250
도시락 251
도토리 251
도토리묵 252
도토리밥 253
도화주 254
독 255
독상 256
돈가스 257
돌나물 258
돌상 259
돌솥밥 260
동동주 261
동래파전 262
동의보감 263
동이 264
동치미 265
동태찌개 266
돼지갈비 267
돼지고기 268
돼지국밥 270
된장 271
된장국 273
된장찌개 274
두견주 275
두루치기 276
두릅 278
두릅나물 278
두리반 279
두부 280
두부전 282
두부찌개 283
두텁단자 284
두텁떡 285
뒤주 286
들깨 287
들깨탕 288
딸기 289
땅콩 290
떡 291
떡갈비 296
떡국 297
떡메 298
떡볶이 299
떡살 301
뚝배기 302

리을 ㄹ

라면 303

미음

마 304
마늘 305
마산아귀찜 306
막걸리 307
막장 308
막창구이 309
막편 310
만두 310
만두과 312
만둣국 313
말고기 314
맛 315
망개떡 316
매생이 317
매실 318
매운탕 319
매작과 320
맥주 321
맷돌 322
머위 324
머위나물 324
멍게 325
메기 326
메밀 327
메밀국수 328
메밀만두 330
메밀묵 331
메밀범벅 333
메밀수제비 334
메밀전병 335
메밀죽 335
메밀콧등치기 336
면상 337
면천두견주 338
멸치 339
멸치젓 340
명란젓 341
명태 342
명태순대 344
모싯잎송편 345
모자반국(몸국) 346
몸국 346
무 347
무김치 348
무나물 350
무말랭이김치 351
무술주 352
무왁저지 352
무장 353
무전 354
무지개떡 355
무청김치 356
묵 356
묵나물 358
묵무침 359
묵밥 360
문경호산춘 361
문배주 361
문어 363
물김치 364
물지게 365
물회 366
뭇국 367
미꾸라지 368
미나리 368
미나리나물 369
미더덕 370
미숫가루 371
미역 372
미역국 373
미음 375
민어 376
민어찌개 377
밀 378
밀가루 379
밀면 380
밀쌈 382
밑반찬 382

비읍

바가지 384
바구니 384
바지락 385
바지락칼국수 386
박나물 387
반기 388
반상기 389
반지 391
반찬등속 392
발효식품 392
밤 395
밥 396
밥상 399
밥솥 401
방문주 402
방앗간 403

방어 404
방풍나물 405
배 406
배숙 407
배추 407
배추김치 409
배추전 411
백김치 411
백설기 412
백숙 413
백일상 414
백일주 416
백화주 417
밴댕이 418
밴댕이젓 419
버무리떡 420
버섯 421
번철 423
범벅 423
법주 424
병 425
병어 426
병천순대 427
보리 428
보리밥 429
보리죽 430
보릿고개 431
보성강하주 432
보시기 433
보쌈김치 434
보양음식 435
보은송로주 436
복국 437
복분자 438
복분자주 439
복숭아 439
복쌈 440
복어 441
볼락 442
봉치떡 443
부각 444
부대찌개 445
부엌 446
부의주 449
부추 451
부추김치 452
부추전 453
부침개(전) 809
북어 453
북어보푸라기 454
북엇국 455
분식 456
불고기 457
붕어 460
붕어찜 460
비늘김치 462
비빔국수 463
비빔밥 464
비지떡 466
비지찌개 466
빈대떡(녹두전) 200
빈사과 467
빙수 468
빙어 470
빵 470
뼈해장국 472

시옷 ㅅ

사과 540
사발 540
사옹원 541
사자상 542
사찰음식 543
사탕 544
산가요록 545
산나물 547
산성막걸리 548
산약(마) 304
산자 548
산적 549
산초 551
삼겹살 552
삼계탕 553
삼색나물 554
삼실과 555
삼척불술 556
삼치 557
삼합장과 558
삼해주 559
상물림 560
상식 561
상어 562
상추 563
상화병 564
새옹 565
새우 566
새우젓 567
새참 568

생강 569
생선구이 570
생선조림 571
생선회 573
생채 574
생치만두 575
서거리젓 576
서대 576
서여병 577
서여향병(서여병) 577
서울송절주 578
석류김치 578
석쇠 579
섞박지 580
선 581
선짓국 582
설기떡 583
설렁탕 584
설탕 585
성게 586
세발나물 588
소갈비 588
소곡주 590
소금 591
소라 593
소만두 594
소머리국밥 595
소문사설 596
소박이 597
소반 598
소주 599
소줏고리 602
소쿠리 603
속성주 603
송로주 605
송어 606
송엽주 607
송절주 608
송편 608
송화주 609
솥 610
쇠고기 612
쇠고기죽 614
수교위 615
수단 616
수라간 616
수라상 617
수리취떡 618
수박 619
수수 620
수수경단 621
수수부꾸미 622
수운잡방 623
수원갈비 624
수유치 625
수육 626
수저 627
수정과 628
수제비 629
숙김치 630
숙실과 631
숙주나물 632
숙채 633
숙회 634
순대 635
순무김치 636
순창고추장 637
술 638
술상 641
숭늉 642
숭어 643
스무주 645
승기악탕 646
시금치 646
시래기 647
시루 648
시루떡 650
시식 652
시의전서 653
시장 654
식당 655
식료찬요 656
식사예절 656
식용유 658
식초 659
식해 660
식혜 661
신간구황촬요 662
신선로 663
신선주 664
쌀 665
쌀밥 668
쌈 669
쌈밥 670
쌈장 671
쏘가리 672
쑥 673
쑥국 674
쑥굴리 674
쑥떡 675

쑥부쟁이나물 676
씀바귀김치 677
씀바귀나물 678

ㅇ응

아귀 679
아귀찜 680
아귀탕 680
아바이순대 681
아산연엽주 682
아욱 683
안동소주 684
안동송화주 685
안동식혜 686
안동찜닭 687
안반 688
안주 688
알탕 689
암죽 690
애저찜 691
애호박나물 691
약과 692
약대구 693
약밥 694
약식(약밥) 694
약주 695
약탕기 696
양곡관리법 697
양배추 698
양배추김치 699
양조장 700
양파 702
양푼 703
양하나물 703
어란 704
어리굴젓 705
어만두 706
어묵 707
어복쟁반 708
어알탕 709
어육장 709
어죽 710
어채 711
어탕국수 712
어포 713
연근 714
연엽주 715
연잎밥 716
연포탕 717
연화주 718
열구자탕(신선로) 663
열무김치 719
염소고기 720
염소탕 721
엿 722
엿강정 723
엿기름 724
엿탁주 724
영광토종주 725
오가피나물 726
오곡밥 727
오리고기 729
오메기떡 729
오메기술 731
오미자 732
오이 732
오이지 733
오정주 734
오징어 735
오징어국 736
오징어순대 737
오징어젓 738
옥수수 738
옥수수밥 739
옥수수빵 740
옥수수술 741
올방개묵 742
올챙이국수(올챙이묵) 743
올챙이묵 743
옹근죽 744
완자 745
완자탕 746
요록 747
요릿집 748
용봉탕 749
용수 750
우동 751
우무 752
우뭇가사리 753
우엉 753
우유 754
움 755
원미죽 756
원추리나물 757
월과채 758
유과 759
유두면 760
유밀과 760

유채나물 761
육개장 762
육전 763
육포 764
육회 765
율무 766
은행 767
음복 768
음식디미방 769
음식보 770
응이 771
의이인주 772
이강고 773
이남박 774
이바지음식 774
이화주 775
인삼 776
인절미 777
임연수어 778
입맷상 779
잉어 780
잉어찜 781

지읒 ㅈ

자리 782
자반 783
자배기 784
잔 785
잔치 785
잔치국수 787
잡곡밥 788
잡채 789
잡탕 790
잣 791
잣죽 792
장 793
장김치 796
장떡 797
장똑똑이 798
장성진고색주 799
장아찌 800
장어 801
장어탕 803
장조림 804
장칼국수 805
재첩 805
재첩국 806
쟁반 807
쟁첩 808
전 809
전갱이 811
전골 812
전병 813
전복 814
전복김치 815
전복쌈 816
전복죽 817
전복초 818
전분(녹말) 202
전약 819
전어 820
전어밤젓 821
전유어 822
전주비빔밥 823
전주이강주 824
절구 825
절식 826
절육 827
절편 828
점주 829
접시 830
젓갈 831
젓국찌개 834
정과 835
제기 836
제물칼국수 838
제상 839
제육볶음 840
제주 841
제주강술 842
제호탕 843
조 843
조개 844
조개젓 845
조개죽 846
조개탕 847
조기 848
조기젓 849
조기찜 849
조기탕 850
조리 851
조리개 852
조미료 853
조밥 854
조선무쌍신식요리제법 854
조선요리법 856
조선요리제법 857
조청 857

조치 858
조피볼락 859
족발 860
족탕 861
족편 862
종지 863
주걱 863
주과포 864
주꾸미 865
주막 866
주먹밥 867
주발 868
주방문 869
주세법 870
주식시의 871
주악 872
주안상(술상) 641
주전자 873
죽 873
죽력고 875
죽상 876
죽순 877
쥐치 878
즙장 879
증편 880
지레장(무장) 353
진다례 881
진도홍주 882
진주냉면 883
진주비빔밥 883
질경이나물 885
짐장(즙장) 879
짜장면 886
짠지 887
짱뚱어탕 888
쫄면 889
찌개 890

치읓 ㅊ

차 891
찬장 892
찬품단자 893
찬합 895
찰떡 895
찰밥(오곡밥) 727
참게 897
참깨 898
참다랑어 899
참돔 900
참외 901
참죽나물 902
찹쌀 903
찹쌀떡 903
창난젓 904
창면(화면) 1014
창포주 905
채만두(소만두) 594
채반 906
책거리상 907
첫국밥 908
청각 909
청국장 910
청국장찌개 911
청명주 912
청양구기자주 913
청어 914
청주 915
청포묵 916
체 918
초계탕 919
초장 920
초콜릿 920
총각김치 922
최씨음식법 923
추복탕 923
추어탕 924
춘천닭갈비 925
춘천막국수 927
충무김밥 928
충주청명주 929
취나물 930
치킨 931
침주법 932

키읔 ㅋ

칼 933
칼국수 934
커피 935
콩 937
콩국 938
콩국수 939
콩나물 940
콩나물국밥 941
콩밥 942
콩잎김치 943
콩조림 944

콩죽 945
큰상 946
키 947
키조개 947

티읕 ㅌ

타락죽 948
탁주 949
탕평채 951
토란 952
토란국 953
토장(된장) 271
토하젓 954
톳 955
튀각 956

피읖 ㅍ

파 957
파김치 958
파래 959
파전 960
팥 961
팥물밥 961
팥죽 962
팥칼국수 964
편 965
편수 966
편육 968
평양냉면 969
폐백음식 970
포 971
포도 972
포천이동막걸리 973
푼주 974
풀떼기 975
풀빵 976
풍로 977

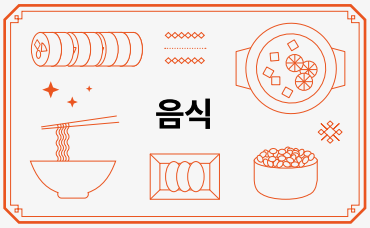
히읗 ㅎ

한산소곡주 978
한정식 979
한치 980
함양송순주 981
함지박 982
함흥냉면 983
합환주 984
항아리 985
해남진양주 985
해물찜 986
해물탕 987
해삼 988
해장국 989
향신료 990
향어 991
향온주 992
향음주례 992
허벅 993
헛제삿밥 994
호두 996
호떡 997
호랭이술 998
호박 999
호박국 1000
호박범벅 1001
호박엿 1002
호박전 1002
호박죽 1003
호산춘 1004
혼돈주 1005
혼분식장려운동 1006
홍어 1008
홍어찜 1009
홍어탕 1010
홍합 1011
홍합초 1012
화로 1013
화면 1014
화양적 1014
화전 1016
화채 1017
확 1018
회 1018
회갑상 1019
회무침 1020
후추 1021
흰죽 1022

분야별

차례

한국의식주생활사전
식생활



가래떡 28
가물치곰탕 30
가배주 31
가야곡왕주 32
가오리찜 33
가지나물 36
가향주 37
각색편 38
간장 39
갈비찜 41
갈비탕 43
갈치속젓 45
갈치젓 46
갈치호박국 47
감자만두 52
감자밥 54
감자범벅 55
감자송편 55
감자수제비 56
감자옹심이 57
감자전 59
감자탕 60
감홍로 61
갑회 62
갓김치 63
강정 64
강회 65
개떡 66
개장국 68
개피떡 69
갯나물(세발나물) 588
건진국수 72
겉절이 73
게국지김치 74
게장 75
게탕 76
겨자채 78
겨장 79
경단 80
경주교동법주 83
계룡백일주 84
계명주 85
고구마밥 87
고구마순나물 88
고기국수 89
고들빼기김치 90
고래고기 92
고사떡 96
고사리나물 98
고소리술 99
고추김치 103
고추장 104
골동면(비빔국수) 463
골동반(비빔밥) 464
골무떡 106
곰탕 107
곱창구이 108
과메기 110
과실주 111
과자 112
과편 113
과하주 114
구기자주 117
구절판 118
국 120
국밥 122
국수 124
국수장국 127
국화주 129
굴김치 132
굴린만두 133
굴젓 134
귀밝이술 137
금산인삼주 139
금중탕 142
기장밥 145
김밥 148
김제송순주 152
김천과하주 153
김치 154
김치전 159
김치죽 160
김치찌개 161
까나리젓 162
깍두기 163
깨죽 164

깻잎김치 166
꼬막무침 168
꼬맹이술 169
꿀꿀이죽 174
꿩김치 176
나문재나물 177
나물 178
나물밥 179
나박김치 180
낙지젓 183
낙지탕탕이 184
낙지호롱구이 184
난면 186
남한산성소주 187
냉국 191
냉면 192
냉이나물 195
너비아니 195
노비송편 198
녹두전 200
녹두죽 201
녹차 203
누룽지 208
누름적 209
느티떡 210
다슬깃국 215
다식 217
단술(식혜) 661
단자 219
단팥빵 221
닭강정 224
닭개장 225
닭발 227
닭볶음탕 228
닭죽 229
닭찜 230
닭칼국수 231
담금주 232
당정옥로주 234
대구탕 236
대추죽 240
대통밥 241
더덕구이 242
더덕생채 243
도가니탕 244
도라지나물 246
도리뱅뱅이 248
도소주 250
도토리묵 252
도토리밥 253
도화주 254
돈가스 257
돌나물 258
돌솥밥 260
동동주 261
동래파전 262
동치미 265
동태찌개 266
돼지갈비 267
돼지국밥 270
된장 271
된장국 273
된장찌개 274
두견주 275
두루치기 276
두릅나물 278
두부 280
두부전 282
두부찌개 283
두텁단자 284
두텁떡 285
들깨탕 288
떡 291
떡갈비 296
떡국 297
떡볶이 299
라면 303
마산아귀찜 306
막걸리 307
막장 308
막창구이 309
막편 310
만두 310
만두과 312
만둣국 313
망개떡 316
매운탕 319
매작과 320
맥주 321
머위나물 324
메밀국수 328
메밀만두 330
메밀묵 331
메밀범벅 333
메밀수제비 334
메밀전병 335
메밀죽 335
메밀콧등치기 336
면천두견주 338
멸치젓 340
명란젓 341
명태순대 344
모싯잎송편 345
모자반국(몸국) 346
몸국 346
무김치 348
무나물 350
무말랭이김치 351
무술주 352
무왁저지 352
무장 353
무전 354
무지개떡 355
무청김치 356
묵 356
묵나물 358
묵무침 359
묵밥 360
문경호산춘 361
문배주 361
물김치 364
물회 366
뭇국 367
미나리나물 369
미숫가루 371
미역국 373
미음 375
민어찌개 377
밀면 380
밀쌈 382
바지락칼국수 386
박나물 387
반지 391
밥 396
방문주 402
방풍나물 405
배숙 407
배추김치 409
배추전 411
백김치 411
백설기 412

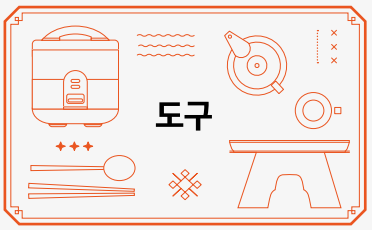
백숙 413
백일주 416
백화주 417
밴댕이젓 419
버무리떡 420
범벅 423
법주 424
병천순대 427
보리밥 429
보리죽 430
보성강하주 432
보쌈김치 434
보은송로주 436
복국 437
복분자주 439
복쌈 440
봉치떡 443
부각 444
부대찌개 445
부의주 449
부추김치 452
부추전 453
부침개(전) 809
북어보푸라기 454
북엇국 455
불고기 457
붕어찜 460
비늘김치 462
비빔국수 463
비빔밥 464
비지떡 466
비지찌개 466
빈대떡(녹두전) 200
빈사과 467
빙수 468
빵 470
뼈해장국 472
사탕 544
산나물 547
산성막걸리 548
산자 548
산적 549
삼겹살 552
삼계탕 553
삼척불술 556
삼합장과 558
삼해주 559
상화병 564
새우젓 567
생선구이 570
생선조림 571
생선회 573
생채 574
생치만두 575
서거리젓 576
서여병 577
서여향병(서여병) 577
서울송절주 578
석류김치 578
섞박지 580
선 581
선짓국 582
설기떡 583
설렁탕 584
세발나물 588
소갈비 588
소곡주 590
소만두 594
소머리국밥 595
소박이 597
소주 599
속성주 603
송로주 605
송엽주 607
송절주 608
송편 608
송화주 609
쇠고기죽 614
수교위 615
수단 616
수리취떡 618
수수경단 621
수수부꾸미 622
수원갈비 624
수육 626
수정과 628
수제비 629
숙김치 630
숙실과 631
숙주나물 632
숙채 633
숙회 634
순대 635
순무김치 636
순창고추장 637
술 638
숭늉 642
스무주 645
승기악탕 646
시루떡 650
식초 659
식해 660
식혜 661
신선로 663
신선주 664
쌀밥 668
쌈밥 670
쌈장 671
쌈장 671
쑥국 674
쑥굴리 674
쑥떡 675
쑥부쟁이나물 676
씀바귀김치 677
씀바귀나물 678
아귀찜 680
아귀탕 680
아바이순대 681
아산연엽주 682
안동소주 684
안동송화주 685
안동식혜 686
안동찜닭 687
알탕 689
암죽 690
애저찜 691
애호박나물 691
약과 692
약대구 693
약밥 694
약식(약밥) 694
약주 695
양배추김치 699
양하나물 703
어란 704
어리굴젓 705
어만두 706
어묵 707
어복쟁반 708
어알탕 709
어육장 709

어죽 710
어채 711
어탕국수 712
어포 713
연엽주 715
연잎밥 716
연포탕 717
연화주 718
열구자탕(신선로) 663
열무김치 719
염소탕 721
엿 722
엿강정 723
엿탁주 724
영광토종주 725
오가피나물 726
오곡밥 727
오메기떡 729
오메기술 731
오이지 733
오정주 734
오징어국 736
오징어순대 737
오징어젓 738
옥수수밥 739
옥수수빵 740
옥수수술 741
올방개묵 742
올챙이국수(올챙이묵) 743
올챙이묵 743
옹근죽 744
완자 745
완자탕 746
용봉탕 749
우동 751
우무 752
원미죽 756
원추리나물 757
월과채 758
유과 759
유두면 760
유밀과 760
유채나물 761
육개장 762
육전 763
육포 764
육회 765
응이 771
의이인주 772
이강고 773
이화주 775
인절미 777
잉어찜 781
자반 783
잔치국수 787
잡곡밥 788
잡채 789
잡탕 790
잣죽 792
장 793
장김치 796
장떡 797
장똑똑이 798
장성진고색주 799
장아찌 800
장어탕 803
장조림 804
장칼국수 805
재첩국 806
전 809
전골 812
전병 813
전복김치 815
전복쌈 816
전복죽 817
전복초 818
전약 819
전어밤젓 821
전유어 822
전주비빔밥 823
전주이강주 824
절육 827
절편 828
점주 829
젓갈 831
젓국찌개 834
정과 835
제물칼국수 838
제육볶음 840
제주 841
제주강술 842
제호탕 843
조개젓 845
조개죽 846
조개탕 847
조기젓 849
조기찜 849
조기탕 850
조리개 852
조밥 854
조치 858
족발 860
족탕 861
족편 862
주먹밥 867
주악 872
죽 873
죽력고 875
즙장 879
증편 880
지레장(무장) 353
진도홍주 882
진주냉면 883
진주비빔밥 883
질경이나물 885
집장(즙장) 879
짜장면 886
짠지 887
짱뚱어탕 888
쫄면 889
찌개 890
차 891
찰떡 895
찰밥(오곡밥) 727
참죽나물 902
찹쌀떡 903
창난젓 904
창면(화면) 1014
창포주 905
채만두(소만두) 594
청국장 910
청국장찌개 911
청명주 912
청양구기자주 913
청주 915
청포묵 916
초계탕 919
초장 920
초콜릿 920
총각김치 922
추복탕 923

추어탕 924
춘천닭갈비 925
춘천막국수 927
충무김밥 928
충주청명주 929
취나물 930
치킨 931
칼국수 934
커피 935
콩국 938
콩국수 939
콩나물국밥 941
콩밥 942
콩잎김치 943
콩조림 944
콩죽 945
타락죽 948
탁주 949
탕평채 951
토란국 953
토장(된장) 271
토하젓 954
튀각 956
파김치 958
파전 960
팥물밥 961
팥죽 962
팥칼국수 964
편 965
편수 966
편육 968
평양냉면 969
포 971
포천이동막걸리 973
풀떼기 975
풀빵 976
한산소곡주 978
함양송순주 981
함흥냉면 983
합환주 984
해남진양주 985
해물찜 986
해물탕 987
해장국 989
향온주 992
헛제삿밥 994
호떡 997
호랭이술 998
호박국 1000
호박범벅 1001
호박엿 1002
호박전 1002
호박죽 1003
호산춘 1004
혼돈주 1005
홍어찜 1009
홍어탕 1010
홍합초 1012
화면 1014
화양적 1014
화전 1016
화채 1017
회 1018
회무침 1020
흰죽 1022

가물치 29
가오리 32
가자미 34
가지 35
갈치 44
감 48
감귤 49
감자 51
건어물 70
겨자 77
고구마 86
고등어 91
고사리 97
고수 100
고추 101
곶감 109
굴 131
굴비 133
기장 144
김 147
깻잎 165
꼬막 167
꼴뚜기 169
꼼치 170
꽁치 171
꽃게 172
꿀 173
꿩고기 175
낙지 182
냉이 194
넙치 197
녹두 199
녹말 202
논우렁이 204
농어 205
누룩 206
다슬기 214
다시마 216
달걀 222
달래 223
닭고기 226
당근 233
대구 235
대추 239
더덕 241
도라지 245
도루묵 247
도토리 251
돼지고기 268
두릅 278
들깨 287
딸기 289
땅콩 290
마 304
마늘 305
말고기 314
매생이 317
매실 318
머위 324
멍게 325
메기 326
메밀 327
멸치 339
명태 342
무 347
문어 363

미꾸라지 368
미나리 368
미더덕 370
미역 372
민어 376
밀 378
밀가루 379
바지락 385
밤 395
방어 404
배 406
배추 407
밴댕이 418
버섯 421
병어 426
보리 428
복분자 438
복숭아 439
복어 441
볼락 442
부추 451
북어 453
붕어 460
빙어 470
사과 540
산약(마) 304
산초 551
삼치 557
상어 562
상추 563
새우 566
생강 569
서대 576
설탕 585
성게 586
소금 591
소라 593
송어 606
쇠고기 612
수박 619
수수 620
숭어 643
시금치 646
시래기 647
식용유 658
쌀 665
쏘가리 672
쑥 673
아귀 679
아욱 683
양배추 698
양파 702
연근 714
염소고기 720
엿기름 724
오리고기 729
오미자 732
오이 732
오징어 735
옥수수 738
우뭇가사리 753
우엉 753
우유 754
율무 766
은행 767
인삼 776
임연수어 778
잉어 780
자리 782
잣 791
장어 801
재첩 805
전갱이 811
전복 814
전분(녹말) 202
전어 820
조 843
조개 844
조기 848
조청 857
조피볼락 859
주꾸미 865
죽순 877
쥐치 878
참게 897
참깨 898
참다랑어 899
참돔 900
참외 901
찹쌀 903
청각 909
청어 914
콩 937
콩나물 940
키조개 947
토란 952
톳 955
파 957
파래 959
팥 961
포도 972
한치 980
해삼 988
향어 991
호두 996
호박 999
홍어 1008
홍합 1011
후추 1021



개수통 67
고리 93
광주리 115
국수틀 128
국자 129
기름틀 143
김치광 157
김치냉장고 158
냄비 190
다기 212
다식판 218
단지 220
대접 238
도마 249
도시락 251
독 255
동이 264
두리반 279
뒤주 286
떡메 298
떡살 301
뚝배기 302

맷돌 322
물지게 365
바가지 384
바구니 384
반상기 389
밥솥 401
번철 423
병 425
보시기 433
사발 540
새옹 565
석쇠 579
소반 598
소줏고리 602
소쿠리 603
솥 610
수저 627
시루 648
안반 688
약탕기 696
양푼 703
용수 750
움 755
이남박 774
자배기 784
잔 785
쟁반 807
쟁첩 808
절구 825
접시 830
제기 836
조리 851
종지 863
주걱 863
주발 868
주전자 873
찬장 892
찬합 895
채반 906
체 918
칼 933
키 947
푼주 974
풍로 977
함지박 982
항아리 985
허벅 993
화로 1013
확 1018

간편조선요리제법 41
규곤시의방(음식디미방) 769
규합총서 138
동의보감 263
반찬등속 392
산가요록 545
소문사설 596
수운잡방 623
시의전서 653
식료찬요 656
신간구황촬요 662
요록 747
음식디미방 769
음식보 770
조선무쌍신식요리제법 854
조선요리법 856
조선요리제법 857
주방문 869
주식시의 871
최씨음식법 923
침주법 932

가공식품 28
감미료 50
겸상 79
경양식 82
고명 94
고물 95
교자상 116
구황작물 119
궁중음식 135
금주령 140
급식 142
기호식품 146
김장 149
난로회 185
내림음식 188
다과상 211
다방 213
대례상 237
독상 256
돌상 259
맛 315
면상 337
밑반찬 382
반기 388
발효식품 392
밥상 399
방앗간 403
백일상 414
보릿고개 431
보양음식 435
부엌 446
분식 456
사옹원 541
사자상 542
사찰음식 543
삼색나물 554
삼실과 555
상물림 560
상식 561
새참 568
수라간 616
수라상 617
수유치 625
술상 641
시식 652
시장 654
식당 655
식사예절 656
안주 688
양곡관리법 697
양조장 700

요릿집 748
음복 768
이바지음식 774
입맷상 779
잔치 785
절식 826
제상 839
조미료 853
주과포 864
주막 866
주세법 870
주안상(술상) 641
죽상 876
진다례 881
찬품단자 893
책거리상 907
첫국밥 908
큰상 946
폐백음식 970
한정식 979
향신료 990
향음주례 992
혼분식장려운동 1006
회갑상 1019

가공식품
加工食品

정의 식재료를 인공 처리하여 보존과 조리가 간편하도록 만든 공장제 식품.

내용 한반도에서 현대식 공장제 식품인 가공식품의 대량 생산은 20세기 초반 일본인에 의해 운영된 일본식 간장공장에서부터 시작되었다. 광복 이후 가공식품의 생산과 판매가 늘어났지만 영세성은 면하지 못했다. 1963년 9월 15일 일본에서 기술을 도입한 삼양라면에서 처음으로 인스턴트 라면을 발매하면서 한국의 가공식품은 현대화의 길을 걸었다. 이 시기에 화학조미료도 대형 식품공장 두 곳에서 생산되었다. 공장제 간장 및 된장과 마가린, 청량음료, 과일, 생선, 통조림, 과자류 등 가공식품도 생산되었지만 불량 가공식품으로 인해 사회 문제가 되었다.

정부는 1978년 1월 식품 규격과 관련된 규정을 전면 개정하면서 불량 가공식품 문제를 해결하려 했다. 즉 국립보건연구원과 시·도의 보건연구소로 하여금 1천여 개 가공식품에 대한 품질 관리를 수행하도록 한 것이다. 이 행정 조치가 계기로 작용해 1978년부터 가공식품 공장의 생산 시설이 현대화되기 시작했다.

1970년대 마요네즈, 마가린, 즉석카레 등 인스턴트식품을 주로 제조·판매해 오던 오뚜기식품이 1980년 일본 식품회사와 기술 제휴를 맺고 국제 수준의 식품 생산시설을 갖추었다. 제일제당은 1979년 식용유를 출시했고, 천일냉동은 국내 최초로 냉동 만두를 발매했다. 1980년에 국내 여러 식품회사가 햄과 소시지 같은 식육가공품 생산을 시작했다. 1981년 요플레, 쌀과자, 레토르토카레와 같은 인스턴트식품이 시장에 나왔다. 1980년대 중반에 참기름, 두부, 콩나물 등 전래음식이 공장에서 생산되었다.

특징 및 의의 1980년대에 국내산 전자레인지는 주로 대도시의 제과점이나 경양식 음식점에 보급되었다. 한국인은 국, 탕, 찌개 등을 뜨겁게 데워서 먹는 경향이 강해서 전자레인지를 잘 이용하지 않았다. 또한 1980년대 한국의 주부들은 가정에서 가공식품을 먹는 것에 인식이 좋지 않았다. 2000년대 이후 각종 한식 가공식품이 개발·판매되고 도시화·산업화, 맞벌이 부부 증가, 편의점 이용률이 높아지면서 레토르트식품·냉동식품·즉석식품·인스턴트식품으로 만들어진 한식 가공식품이 급속하게 늘어났다. 덩달아 전자레인지를 이용한 한식 가공식품의 소비도 많아졌다.

참고문헌 음식전쟁 문화전쟁(주영하, 사계절, 2000), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 주영하(周永河)

가래떡

정의 멥쌀가루를 찐 다음 안반에 놓고 매우 쳐서 둥글고 길게 늘여 만든 떡.

내용 설날의 시식 중에서 어느 집에서나 만드는 것은 흰떡[白餠]이다. 흰떡은 멥쌀을 가루 내어 쪄서 떡판에 올려놓고 메로 친 다음 손으로 길고 둥글게 만들었다. 이 떡을 칼로 돈짝처럼 납작납작하게 썰어 국을 끓여 먹었다. 바로 흰떡국이다. 이 떡은 오래 칠수록 쫄깃하고 맛이 좋으므로 안반에 놓고 칠 때 꽈리가 일도록 오랫동안 치도록 한다. 요즈음은 대부분 떡집에서 기계를 이용하여 가래떡을 만든다. 흰떡으로 불리던 떡 이름처럼 흰색 위주의 떡이었다. 요즈음은 녹색, 붉은색, 노란색 등 오색떡으로 판매되고 있다. 그러나 차례상에 올리는 떡국은 흰떡만으로 끓여서 올려야 한다.

떡으로 만드는 음식은 대체로 정월에 많이 먹는다. 떡볶이는 고추장 넣어 맵게 하는 법이 아니며, 각색 채소를 떡과 곁들여 먹는 음식이다. 예전에는 떡볶이를 하려면 가래떡을 토막내거나, 4㎝ 길이로 자르고 다시 세로로 4절 하였으나, 요즈음은 떡볶이 떡(떡면)이 생산되고 있다. 떡의 굵기가 지름 1㎝ 미만에 길이도 5㎝ 정도이다. 100% 쌀 떡, 쌀에다 밀가루를 10~20% 섞어서 만든 혼합떡, 밀가루가 주재료인

가래떡 | 궁중음식연구원

떡국 | 국립민속박물관

밀가루떡이 있다. 젊은이의 취향에 맞게 오색 떡볶이 떡, 떡 속에 치즈가 들어 간 떡도 다양하게 만들어지고 있다.

『음식법飮食法』(1854)에 나오는 흰떡국수는 떡을 가늘게 만들어서 먹는 쌀국수의 일종이다. 쌀가루로 가래떡 만들 듯 찐 것을 흰떡 치듯 매우 쳐서 얇게 민 다음 실처럼 가늘게 썬다. 이를 물에 잠깐 데쳐 내면 국수사리처럼 된다. 이 흰떡국수를 신선로에 말아 먹고 잡탕에도 넣었다.

떡수단은 단오 차례상에 오른 우리 음료로, 부드러운 꿀물에 쫀득한 떡을 띄워 은은한 맛을 낸다. 가래떡을 연필 만한 가는 굵기의 따뜻한 것으로 준비하여 도마 위에 녹말을 뿌린 뒤 떡을 손으로 굴려 가며 늘이면서 0.7㎝ 길이로 썬다. 작게 썬 떡에 녹말을 묻혀서 끓는 물에 삶고, 찬물에 헹군다. 오미자 우린 물에 설탕과 삶은 떡수단을 넣고 잣을 띄운다.

『동국세시기東國歲時記』(1849)에 "멥쌀가루를 쪄서 안반 위에 놓고 자루 달린 떡메로 무수히 쳐서 길게 만든 떡을 흰떡[白餠]이라 한다. 이것을 얄팍하게 돈같이 썰어 장국에다 넣고 쇠고기나 꿩고기를 넣고 끓인 다음 고춧가루를 친 것을 떡국[湯餠]이라 한다. 이것은 제사에도 쓰고 손님 대접에도 사용하므로 세찬에 없어서는 안 될 음식이다. 국에 넣어 끓였으므로 옛날에 습면[濕麵]이라고 불렀다. 시장에서는 정월음식으로 이것을 판다. 속담에 나이 먹는 것을 떡국을 몇 그릇째 먹었느냐고 한다." 떡국에 고춧가루를 넣는다고 하여 생소하지만 후춧가루의 오기인 듯하다.

『열양세시기洌陽歲時記』(1819)에는 좋은 쌀로 가루를 만들고, 체로 쳐서 물로 고수레를 한 다음 시루에 쪄서 안반 위에 놓고 떡메로 쳐서 조금씩 떼어내 손으로 비벼 둥글고 길게 마치 문어발같이 늘여 놓는다. 이것을 권모拳摸(비빈떡·흰떡)라고 한다. 먼저 장국을 끓이다가 국물이 펄펄 끓을 때 그 떡을 돈 모양같이 잘라서 그 끓는 국 속에 집어넣는다. 끈적끈적하지도 않고 부서지지도 않는 것이 잘된 것이다. 그런데 간혹 돼지고기, 쇠고기, 꿩고기, 닭고기 등을 섞기도 한다. 제석[除夕]날 밤에 식구대로 한 그릇씩 먹는다. 이것을 병탕餠湯(떡국, 병갱餠羹)이라고도 한다.

특징 및 의의 가래떡은 기다란 떡으로 장수를 기원하는 떡이다. 부모의 장수를 축수할 때 긴 가래떡 위에 오색실을 감아 큰 상 위에 올린다. 설날에 가래떡을 썰어 떡국을 끓여 먹는 이유도 이 축수와 밀접한 관련이 있다.

참고문헌 東國歲時記, 飮食法, 600년 서울음식(김숙년, 동아일보사, 2001), 한국음식(황혜성, 민서출판사, 1987), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국풍속지(양재연 외, 을유문화사, 1982).

필자 윤덕인(尹德仁)

가물치

정의 농어목 가물칫과에 속하는 민물고기.

내용 가물치는 '가무치'라고도 하였다. 고서에는 여러 가지 이름으로 표현되어 있다. 『향약집성방鄕藥集成方』(1433)에는 여어鱷魚라 하고, 그 향명鄕名을 가모치加母致라고 하였다. 『훈몽자회訓蒙字會』(1527)에는 '예鱧'자를 '가모티 예'라고 하였다. 속칭 오어烏魚·화두어火頭魚라고도 부른다고 하였다. 읍지邑誌들의 토산土産조에는 '여어鱷魚' 또는 '예어鱧魚'라는 것이 보이는데 가물치를 가리키는 것이다.

가물치는 물이 잘 흐르지 않아 탁하고 바닥이 펄로 된, 연못·저수지·늪지에 서식한다. 수심이 1m 정도이고 수초가 많은 곳을 좋아한다. 하천에 사는 경우에도 맑은 물이 흐르는 곳에서는 찾아보기 어렵다. 수질이나 수온 등 환경 변화에 저항력이 매우 강한 편이며, 목에 공기실이 있어 공기실로 호흡하는 습성이 있

다. 이런 습성 때문에 일반 어류가 살기 어려운 환경에서도 가물치는 여유 있게 생존할 수 있는 것이다. 겨울에는 깊은 곳으로 이동하여 동면하며, 우기에는 습지에서 뱀처럼 기는 수도 있다. 산란기는 5월 하순에서 7월 하순 사이이다. 머리는 아래 위가 납작하고, 꼬리 부분은 옆으로 납작하다. 입이 크고 이빨이 날카로우며, 지느러미에는 가시가 없다. 몸은 검은빛을 띤 창갈색蒼褐色으로, 등쪽은 짙고 배쪽은 회백색이거나 황색이다. 옆줄의 위와 아래에 각각 13개 정도 흑갈색의 불규칙한 큰 얼룩무늬가 있는 것이 특징이다. 머리 양쪽에는 두 줄의 검은색 세로띠가 있다.

고서에는 '예어鱧魚'를 한글로 '가물치'라 쓰고, 그 형상이 얄밉다고 하였다. 별명으로 혼鯇, 여어蠡魚, 흑례黑鱧, 현례玄鱧, 오례烏鱧, 동어鮦魚, 문어文魚, 화시두어火柴頭魚, 수염水厭, 탈鮵 등을 들었다.(『재물보才物譜』) 또 "『본초강목本草綱目』에서 말하기를 온갖 쓸개가 다 쓰지만 가물치 쓸개만이 달다."라고 하기에 시험해 보니 과연 그렇더라고 하면서 "이 물고기는 일곱 구멍이 물위에 떠 칠성七星의 정기를 빨아들이므로 여자에게 보혈補血한다."(『규합총서閨閤叢書』)고 하였다. 그리고 "여러 물고기의 쓸개는 모두 쓴데 가물치의 쓸개만은 달기 때문에 '예醴(단술 예)'를 따랐고, 그 몸빛이 검기 때문에 현례玄鱧·오례烏鱧라고 일컫기도 하고, 몸에 꽃무늬가 있어 문어文魚라고도 한다."(『난호어목지蘭湖漁牧志』)고 하였다.

『동의보감東醫寶鑑』에는 "가물치가 부종浮腫·수종水腫 및 오치五痔를 다스린다."라고 되어 있다. 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에도 "가물치는 부인의 산후 백병을 치료한다."고 하였다. 이와 같이 예부터 가물치가 흔한 물고기였으며, 보양식 또는 약으로 다양하게 쓰여 왔다. 오늘날에도 주로 약용으로 사용하고 있다.

가물치 | 한식진흥원

가물치잡이는 주로 주낙을 사용한다. 미끼는 주로 개구리를 사용한다. 주낙은 해질녘에 설치하였다가 이튿날 새벽에 미끼를 삼킨 물고기를 잡는다. 가물치를 전문으로 잡는 이들은 대개 저수지나 웅덩이가 위치한 인근 마을 주민이 많다. 이들은 가물치의 산란기인 5~7월을 놓치지 않는다. 가물치가 자신의 알을 보호하려는 본능을 이용하여 개구리를 미끼로 대형 가물치를 낚을 수 있는 시즌이기 때문이다. 산란장을 노릴 때는 노란 알빛을 확인하고, 수초 속에 개구리 미끼를 달아 올렸다 내렸다 하면 어미 가물치의 공격을 유도할 수 있다. 이 경우 십중팔구 암수가 함께 있으므로 한 마리를 잡고서 바로 그 자리를 노리면 암수 두 마리 가물치를 동시에 낚을 수 있다.

특징 및 의의 가물치는 일상식 재료가 아니라 주로 보양식과 약용 재료로 사용되었다. 가물치회, 가물치탕, 가물치구이 등으로 식용한다. 가물치회는 잉어회와 같이 디스토마 감염 우려가 있음에도 그 맛을 즐기는 사람이 많았다. 가물치는 예부터 보양식 또는 약으로 애용되었다. 오늘날에도 주로 약용으로 사용하고 있다.

참고문헌 민물고기를 찾아서(최기철, 한길사, 1991), 문화콘텐츠닷컴(culturecontent.com), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

가물치곰탕

정의 민물고기인 가물치를 진하게 푹 고아 끓인 국.

내용 가물치는 가모치加母致라고도 하는데 임산부에게 좋다고 하여 이런 이름이 붙었다. 가물치는 보혈 식품으로 질 좋은 단백질이 많이 들어 있고 소화도 잘 되어 산모와 성장기 어린이에게 좋은 식품이다. 특히 산후에 젖이 부족하거나 빈혈이 있을 때 가물치를 푹 고아 먹으면 효과가 있다. 태아의 두뇌 발육에도 매우 좋다.

가물치곰탕 | 농촌진흥청

한방에서는 기와 혈을 보하고 체력을 증진시켜 붓기를 빼주는 효능을 발휘한다고 한다. 『규합총서閨閤叢書』에서는 『본초강목本草綱目』을 인용하여 "온갖 짐승과 고기 쓸개가 모두 쓰지만 가물치 쓸개만은 달다고 하기에 시험해 보니 과연 그렇다. 반찬으로는 적당하지 않으나 물 위에 떠서 머리 위 일곱 구멍으로 칠성 정기를 들이마셔 여자 보혈에 신기한 약이다." 하였다.

가물치는 우리나라 저수지나 하천의 어디서나 흔하게 볼 수 있는 농어목 가물칫과에 속하는 토종 민물고기다. 다른 물고기와 개구리·새까지 잡아먹는 등 식성이 좋고 생명력이 강인하며, 손쉽게 구할 수 있어 예부터 보양식으로 널리 이용해 왔다. 조리법은 다음과 같다. 먼저 누린내를 없애기 위하여 솥에 참기름을 많이 두른 후 가물치를 충분히 볶는다. 그 후 물을 넉넉히 붓고 서너 시간 푹 고은 다음 베보자기에 꼭 짜서 나온 뽀얀 국물을 산모와 허약한 어린이에게 보약처럼 먹인다. 또는 가물치를 푹 고아 체에 밭쳐서 찌꺼기를 걸러낸 국물에 찹쌀, 대추, 인삼을 넣는다. 찹쌀이 익으면 미나리, 어슷하게 썬 파, 다진 마늘, 다진 생강, 깨소금, 소금을 넣어 한소끔 더 끓이기도 한다. 전라남도 지역에서는 이를 향토음식으로 자랑한다.

특징 및 의의 우리나라 탕 조리법 중 국거리를 넣고 진하게 푹 고아서 끓인 국을 고음국, 곰국, 곰탕이라 한다. 곰탕이라 하면 소의 각양 부위를 고은 국을 생각하지만 쇠고기를 구할 수 없는 서민들은 산천의 민물고기를 잡아 푹 고아 보신하였다. 그중 잉어와 가물치곰탕은 산모의 산후 조리 보양식으로 오랫동안 사랑받아 온 음식이다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 잉어 고는 법 두 종류를 자세하게 소개하고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

가배주
嘉俳酒

정의 추석을 맞아 그해 수확한 햅쌀로 빚은 술.

내용 가배嘉俳는 가위의 옛 말로 팔월 한가위의 어원이 된다. 『삼국사기三國史記』 권1 「신라본기新羅本紀」 유리이사금儒理尼師今 9년조에 "7월 보름부터 길쌈매기를 하여 팔월 한가위에 그 승부를 가려, 진 편이 주식酒食을 갖추어 이긴 편을 대접하는데, 가무백희歌舞百戲를 행한다고 하고, 이를 가배라고 하였다."라고 하였다. 따라서 가배주는 신라 때부터 추석 때 농사의 풍년과 공동체의 안녕을 위해 대단위 군중이 즐긴 절기주節氣酒이자 군음群飮을 위한 술의 한 가지라는 것을 알 수 있다. 이 때문에 가배주는 추석에 수확한 햅쌀로 빚은 술이며, 차례상에 올리고 음복하기 위한 술이자 풍년을 축하하기 위해 많은 사람이 함께 마시는 잔칫술이라는 의미도 포함하고 있다고 볼 수 있다.

가배주에는 특별한 제조법이 있는 것이 아니다. 잔치나 놀이에 여럿이 나누어 마시는 술이라는 점에서 수확물 작황이나 참여자 수에 따라 함께 마실 수 있는 술이어야 했을 것이다. 이에 따라서 가배주는 청주나 진한 탁주처럼 알코올 도수가 높은 고급술이라기보다 알코올 도수가 낮은 지금의 막걸리와 같은 술이었을 것으로 추측할 수 있다. 또한 당시 상황으로 미루어 궁중과 사대부 계층에서는 추석 때 햅쌀과 유두 무렵에 띄워 둔 햇누룩으로 빚은 신도주新稻酒를 즐겼을 것이고, 일반 서민층과 농가에서는 추석을 앞두고 저마다의 가전비법家傳秘法으로 빚은 농주農酒를 즐겼을 것으로 추측할 수 있다. 이런 의미에서 가배주는 우리나라 고유의 축제 술 또는 잔치술 개념을 포함한다.

참고문헌 三國史記, 고려이전의 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1978), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 한국세시풍속(임동권, 서문당, 1973), 한국식생활변천사(강인희, 한국식생활개선범국민운동본부, 1988), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박록담(朴碌潭)

가야곡왕주
可也谷王酒

정의 가야곡의 맑은 물과 쌀로 술을 빚어 100일간 익혀 발효시킨 전통주.

내용 가야곡왕주可也谷王酒는 유네스코 세계문화유산으로 등록되었으며, 국가무형문화재 제57호 종묘대제의 제주로 지정되어 매년 제례의식에 사용되고 있다.

가야곡왕주의 전승지인 충청남도 논산 가야곡면 육곡리는 백제의 고을터로 알려진 마을이다. 이 술은 명성황후 여흥민씨 집안에서 대대로 전해 내려오는 곡주와 조선시대 중엽에 성행한 약술을 접목시켜 왕실에 진상하던 술에서 유래되었다. 후일 여흥민씨 민재득은 가야곡왕주에 들어가는 약재가 『동의보감東醫寶鑑』에 의해 궁중에서 만병 치료로 사용되는 것을 알고 처방에 맞게 술을 제조, 그 비법을 딸 도화회에게 전수하였다. 의령남씨 집안으로 출가한 도화희는 딸 남상란에게 전하고, 다시 남상란은 친정의 가양주를 전주이씨 집안에 전수함으로써 가야곡왕주가 탄생하게 되었다.

가야곡왕주는 술을 두 번 덧담근 약주이다. 제조에 필요한 원료는 논산에서 나는 쌀, 가야곡 150*m* 암반수, 구절초(야생국화), 구기자, 참솔잎, 홍삼, 매실과 집에서 직접 띄운 자가 누룩 등이다. 특히 가야곡왕주에 들어가는 누룩에는 매실을 넣어 누룩 특유의 퀴퀴한 냄새를 없앴다. 밑술 제조는 멥쌀 24*kg*을 물에 씻어 10시간 이상 맑은 물에 담갔다가 가루로 빻아 찐다. 이것을 차게 식혀 덩어리진 것이 없도록 곱게 가루로 빻아 자가 누룩 13.2*kg*과 물 130*ℓ*를 고루 섞어 항아리에 담아 20~30℃ 정도 되는 실내에서 7일간 발효시킨다.

밑술이 익으면 찹쌀 80*kg*과 가공하지 않은 각종 자연산 약재를 섞어 덧술을 빚는다. 그리고 다시 덧술과 밑술을 혼합시켜 상온에서 100일 동안 숙성시키면 가야곡왕주 특유의 은은한 약재와 누룩의 향이 어우러져 감칠맛 나는 술이 완성된다. 술을 거를 때는 보자기를 사용하였으나 근래에는 영하 5℃에서 얼려 48시간 뒤에 여과하는 냉동 여과 방식으로 제조한다. 이렇게 하면 숙취의 원인 물질인 아세트알데히드가 제거되어 과음해도 숙취가 덜하다.

특징 및 의의 가야곡왕주 특유의 맛은 밑술과 덧술을 섞어 만드는 독특한 제조법에 있다. 무엇보다 이슬같이 맑은 지하 150*m*의 암반수와 청정지역에서 생산되는 양질의 찹쌀, 각종 약재와 누룩이 적절히 어우러져 특유의 은은한 향과 부드러운 맛을 낸다. 또한 술의 주재료가 찹쌀인 이유는 본래 찬 성질의 찹쌀이 발효되면 더운 기운이 되는데 인체는 냉한 음식보다 더운 음식을 필요로 하기 때문이다. 대부분의 술은 성질이 냉해서 숙취가 심한 편이지만 가야곡왕주는 이를 보완함으로써 적당한 음주는 오히려 인체의 기를 북돋아 주는 역할을 한다.

참고문헌 논산시지(논산시지편찬위원회, 2005), 백제의 고을터 여술마을(문화관광부·한국향토사연구전국협의회, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 강성복(姜成福)

가오리

정의 홍어목에 속하는 바닷물고기.

내용 가오리는 홍어와 전체 모습이 비슷하고, 수컷의 생식기도 두 개나 된다. 그런데 가오리는 홍어처럼 삭혀서 먹지 않으며, 홍어처럼 귀하지도 않다. 종종 홍어 대신 대체품으로 사용된다. 가오리는 홍어보다 맛이 떨어지고, 꼬리에 독기가 심한 가시가 달려 있어 다루기 어렵다. 『성호사설星湖僿說』에도 "전분鱄鰒을 가올어加兀魚라 하고, 홍어[鮸]와 서로 비슷하지만 맛이 홍어만 못하고, 꼬리 끝에 독기가 심한 가시가 있어 사람을 쏘

가오리 | 농촌진흥청

며, 그 꼬리를 잘라 나무뿌리에 꽂아 두면 시들지 않는 나무가 없다."라고 하였다.

가오리는 생선회를 비롯하여 무침, 지짐, 볶음, 탕, 찜 등 다양하게 조리해서 먹는다. 건조한 가오리는 술안주용으로 쓰이기도 한다. 가오리는 콜라겐을 많이 함유하고 있어 뼈나 연골 재생과 성장에 많은 도움이 된다. 가오리무침은 우선 가오리를 채로 썬 다음 막걸리에 3시간 정도 담가 둔 다음 면보에 싸서 물기를 짜내 준다. 그다음 고춧가루·간장·식초·마늘·생강·설탕 등으로 만든 양념장을 골고루 섞고, 거기에 무·오이·미나리 등 채소를 넣어 주면 무침이 완성된다. 가오리찜은 간장, 쪽파, 고춧가루를 넣은 양념장을 가오리의 양쪽 날개 살에 골고루 발라 준 다음 센 불로 15분 정도 찐다. 말린 가오리도 찜을 해서 먹는다. 맛이 생물보다 쫄깃하다. 가오리탕은 주로 뼈를 활용해서 만든다. 탕은 가오리의 잡냄새를 제거하기 위해 된장을 푼 다음 20여 분 끓인 다음 쑥갓 등 채소를 넣어 주면 국물이 시원하다.

특징 및 의의 가오리는 한자로 가어리家鱐鯉, 귀홍鬼鰒, 가홍假鰒, 가불어加不魚, 가올어加兀魚, 가화어加火魚, 가오加五, 해요어海鷂魚, 전분鱄鰒 등 다양하게 표기된다. 그리고 가오리의 새끼는 '간자미'라고 달리 부른다.

가오리는 일찍 포획해서 먹었다. 『세종실록지리지世宗實錄地理志』, 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 『여지도서輿地圖書』 등에는 가오리가 지방에서 산출되고 있음을 적었다. 『세종실록지리지』에서는 경기도 남양과 부평, 충청도 비인 등 몇몇 지역에서 잡고 있음을 적고 있다. 그런데 『우해이어보牛海異魚譜』와 『자산어보玆山魚譜』에도 등장하는 것을 보면 가오리는 서남해 지역에서 잡았음을 알 수 있다.

김려金鑢는 『우해이어보』에서 가오리를 청가오리와 노랑가오리로 구분하면서 청가오리를 홍어 가운데 큰 것으로 보았고, 가오리는 방언으로 홍어로 한다고 여겨 가오리와 홍어를 같은 것으로 보았다. 그리고 청가오리는 길이가 1척 반이며, 넓이는 2장丈으로 말 한 마리에 실을 정도로 컸다고 한다. 등은 짙은 청색이고, 맛이 아주 좋다고 하였다. 여기서 말하는 청가오리는 제주도에서 많이 잡는 '청달내가오리'를 가리킨다. 노랑가오리는 홍어와 비슷하고 색은 황색이며, 큰 것은 수레 전체에 실을 수 있다고 하였다. 또한 비릿한 냄새가 나고 독이 있어 먹을 수 없다고 하였다.

『자산어보』에서는 분어鱝魚를 홍어, 가오리의 종류를 색깔에 따라 다양하게 명기하였다. 즉 청분靑鱝은 청가오靑加五, 흑분黑鱝은 묵가오墨加五, 황분黃鱝은 황가오黃加五, 나분螺鱝은 나가오螺加五, 응분鷹鱝은 매가오每加五 등으로 분류하였다. 한편 가오리 가죽은 지갑, 안장, 칼자루, 호구등 등의 일상용품 재료로 이용되기도 한다.

참고문헌 東醫寶鑑, 世宗實錄地理志, 新增東國輿地勝覽, 輿地圖書, 牛海異魚譜, 林園經濟志, 玆山魚譜, 增補山林經濟, 한국수산지1(조선총독부, 1908), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 정연학(鄭然鶴)

가오리찜

정의 가오리를 양념장에 재웠다 찌거나, 찐 가오리에 양념장을 끼얹어 먹는 요리.

내용 가오리찜은 (생 혹은 말린)가오리를 양념장에 재운 후 통깨와 고명 등을 얹어 쪄내거나, 찐(또는 생 혹은 말린) 가오리에 양념장을 끼얹어 먹는 요리를 말한다. 가오리는 연골로 골격이 이루어진 연골어류軟骨魚類의 일종으로 한자어로는 분어鱝魚, 가불어加不魚·가

올어加兀魚, 가화어加火魚, 해요어海繇魚 등으로 표기하였다. 『성호사설星湖僿說』에는 가오리를 '가올어嘉兀魚'라고 하면서 "생김새가 둥근 소반과 같고 입은 배 밑에 있으며 꼬리 끝에는 독이 있다."라고 그 모양과 특성을 설명하였다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 가오리를 '해요어海繇魚'라 표기하고, 속명으로 '가오리'라고 기록했으며, 가오리와 비슷한 홍어는 '홍어洪魚'라 표기하고 속명으로 '무럼'이라고 기록하여 둘을 구분한다. 가오리에 대해 "모양이 둥글어서 쟁반 같기도 하고, 또 큰 연잎과도 같다."라고 그 모양을 표현하였는데, 종류가 많아서 생김새도 다양하다. 대개 몸이 가로로 넓적하고 마름모꼴이면서 꼬리는 가늘고 길다. 가오리목에 속하는 생선으로는 홍어, 노랑가오리, 상어가오리, 흰가오리, 목탁가오리, 전기가오리, 가래상어 등이 있는데, 간재미라고 흔히 부르는 것은 상어가오리와 노랑가오리이다. 이중 노랑가오리는 색깔 때문에 흔히 '노랑가오리'라고 부르기 때문에 '간재미'라고 하면 거의 상어가오리를 뜻한다.

가오리는 예로부터 회 및 초무침으로 만들어 먹었다. 껍질을 벗기고 길쭉하게 토막을 쳐 오이, 미나리 등을 넣고 고춧가루, 들기름, 설탕 등으로 버무려 먹는 것이 '가오리무침'이다. 이용기李用基가 1924년에 지은 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 가오리를 이용한 '홍어백숙'이 소개되어 있다. "가오리를 깨끗하게 씻고 내장을 떼어낸 후 시루에 너스레를 놓고 통째로 무르도록 쪄서 큰 접시에 담는다. 숟가락이나 젓가락으로 떼어 가며 초장에 먹으면 맛이 좋다."는 기록이다. 제목이 '홍어백숙'으로 되어 있지만, 내용을 살펴보면 가오리를 이용해 찜을 만드는 내용이다. 홍어와 가오리를 딱히 상호 구분하지 않았을 수도 있고, 홍어찜과 가오리찜의 만드는 방법이 비슷하기 때문에 이렇게 기술하였을 수도 있다. '가오리찜'은 주로 말린 가오리로 만드는 데, 손질한 가오리를 말린 뒤 양념장에 재웠다가 사용한다. 충남에서는 실파, 다진 마늘, 참기름, 소금으로 양념하고, 경남에서는 간장, 청주, 설탕, 다진 파·마늘을 사용한다. 경상도에서는 양념을 하지 않고 쪄서 초고추장을 곁들이기도 한다. 경남에서는 조리법이 간단하고 국물이 흐르지 않아 경사 때 손님 상차림에 많이 이용한 음식이다. 지역에 따라 가오리를 '갱개미'라 부르기 때문에 가오리찜을 '갱개미찜'이라고도 한다.

특징 및 의의 가오리찜은 경기도와 경남 지역에서 많이 해 먹던 음식이다. 내장을 빼고 소금물에 씻어서 햇볕에 꾸덕꾸덕하게 말린 가오리를 요리에 이용한다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 '가오리'를 '공어鮥魚'라 표기하면서 "먹으면 사람에게 이롭다."라고 하였다. 1908년에 이규준李圭晙(1855~1923)이 엮은 『의감중마醫鑑重磨』에서도 '가오리'를 '공어'라고 표기하고 "단맛으로 성질이 따뜻하다. 소변을 잘 나오게 한다."라고 효능을 기록하고 있다. 가오리를 회로 먹을 때는 약간 질긴 느낌이 있다. 하지만 말린 후 찜을 하면 살이 졸깃하면서도 부드러워질 뿐만 아니라 담백하고 비린 맛까지 없어진다. 뼈는 대부분 연한 연골이기 때문에 오독오독 씹는 맛도 느낄 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 醫鑑重磨, 전통향토음식용어사전(농촌진흥청, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 박종오(朴宗吾)

가자미

정의 가자미목 가자밋과에 속하는 물고기의 총칭.

내용 가자미는 종류도 많고 지역에 따라 이름도 다양하다. 중국에서는 우리나라를 '접역鰈域'이라고도 불렀다. 우리나라에서 가자미가 많이 난다고 해서 붙여진 이름이다(『한서 교사지漢書 郊祀志』). 가자미는 한자어로 접어鰈魚, 비목어比目魚, 판어版魚, 혜저어鞋底魚, 겸鰜, 화어鮭魚 등 여러 이름으로 불렀다. 서유구의 『난호어명고蘭湖魚名考』에 "동해에서 나며 서해와 남해에도 간혹 있지만 동해만큼 많지는 않다."고 한 것처럼 동해에서 많이 어획된다. 조선 순조 때 김려金鑢는 진해 앞바다로 유배되어 『우해이어보牛海異魚譜』라는 책을 지었는데 여기에서는 가자미를 화어鮭魚라 하면서 "맛은 담백하고 회로 먹거나 구이로 먹어도 맛있다."고 기록

하고 있다. 특히 비슷한 어종으로 목면화木綿蘇를 소개한다. "목화 열매가 달릴 때 많이 잡히므로 목면木綿이라는 이름이 붙은 것이다. 그 맛이 매우 달콤하다. 여러 종류의 가자미 중에서는 제일 맛있다."라고 하였다. 김려가 말한 목면화는 돌가자미로 짐작된다.

시장이나 횟집에서 흔히 볼 수 있는 가자미는 참가자미, 기름가자미, 용가자미, 노랑가자미, 줄가자미, 돌가자미, 문치가자미, 강도다리 등이다. 강원도 해안지역에서는 노랑가자미를 참가자미, 용가자미는 어구가자미라고 부른다. 또한 경상도 해안지역에서는 기름가자미를 물가자미로 부른다. 가자미는 전문가가 아닌 일반인도 낚시로 쉽게 잡을 수 있는 어종이다 보니 동해안 여러 지역에서 낚시 대상으로도 인기가 높다. 여름철에는 참가자미나 노랑가자미, 겨울철에는 용가자미를 낚는다. 겨울철 강원도 속초 이북의 공현진항, 아야진항 등지에서는 용가자미를 잡는 낚싯배가 파시를 이루기도 한다.

동해안에서는 참가자미, 노랑가자미, 기름가자미, 용가자미 등은 회·구이·조림·식해 등으로 요리해서 먹는다. 강도다리를 제외하면 자연산이다. 어획량이 많아 경상북도 울산과 영덕, 강원도 강릉 등지에서는 축제까지 열리기도 한다. 큰 것은 회, 작은 것은 뼈째로 썰어 먹는다(뼈회). 가자미는 동해안 전역에서 각종 채소와 고추장에 비벼서 물을 부어 먹는 물회로도 많이 먹는다. 물회는 어부들이 시간을 절약하기 위해 먹는 음식으로, 회와 채소에 고추장으로 간을 하고 물을 부어서 훌훌 마시던 것에서 비롯하였다. 물은 먹는 사람의 취향에 따라 많이 가감한다. 경우에 따라서는 밥이나 국수를 말기도 한다. 밥을 말면 회밥, 국수를 말면 회국수다.

경북 포항 이남지역에서는 참가자미, 울진 이북지역에서는 노랑가자미가 많이 잡혀 해당 지역에서 횟감으로 유명하다. 강릉 이북지역에서는 가자미로 식해를 담아 먹는다. 이 또한 별미다. 가자미식해는 함경도에서 피란 온 실향민들에 의해 전파된 음식이다. 가자미를 꾸덕꾸덕 말려서 무와 좁쌀, 엿기름, 고춧가루, 소금 등으로 버무려 보름 이상 삭힌 후 먹는 발효음식이다.

가자미 | 국립민속박물관

특징 및 의의 가자미는 크기와 계절에 따라 요리하는 방법도 다양하고 값도 싼 편이어서 대중에게 인기 있는 생선이다. 특히 동해안은 사철 여러 종류의 가자미가 연안 가까이에서 잡혀 어민들 소득 증대에도 기여를 많이 하는 생선이다. 가자미는 단백질이 풍부하고 비타민D, 비타민E 등 각종 영양소가 포함하고 있는 저칼로리식품이다. 특히 껍질 부분에는 콜라겐을 풍부하게 함유하고 있다.

참고문헌 나는 낚시다(하응백, 휴먼앤북스, 2012), 최초의 물고기 이야기(최현섭·박태성, 경성대학교출판부, 2017), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015).

필자 하응백(河應柏)

가지

정의 열매를 나물·조림·구이·볶음 등으로 식용하는 가짓과의 한해살이풀.

내용 가지는 무, 상추, 복숭아, 오얏, 개암, 잣 등과 함께 한반도에서 아주 오래 전부터 식재료로 사용되어 온 식물이다. '가지로 도둑을 막은 방귀쟁이 여자'가 등장하는 우화寓話는 가지와 일상생활의 친숙한 관계성을 말해 준다. 어느 날 방귀를 심하게 뀌는 며느리가 이를 참으려고 잠 잘 때 항문에 가지를 끼워 두었다. 도둑이 들어 부엌의 가마솥을 훔쳐 달아나려는 찰나에 참고 있던 방귀가 큰소리를 내며 터졌다. 이때 항문에 박혀 있던 가지가 세게 튕겨 나가 큰소리를 내며

부딪치는 바람에 도둑이 놀라 훔쳐 가던 가마솥을 버리고 달아났다고 한다.

인도 동부지역에서 자생하던 가지는 이후 중국을 거쳐 5~6세기경 한반도에 전파되었다. 중국 고서인 구종석寇宗奭의 『본초연의本草衍義』에는 "신라의 가지는 맑은 윤이 있고 보라색을 하고 있는데, 모양이 달걀과 같다"고 했다. 고려시대 이규보李奎報가 지은 『동국이상국집東國李相國集』 안에는 <가포육영家圃六詠>이라는 시가 실려 있다. "물결치는 자줏빛에 붉은 빛도 보이나 늙으면 어찌하리?/ 꽃 보고 열매를 먹으니 가지만한 것이 없네/ 밭이랑에 가득한 푸른 알과 붉은 알/ 날로 먹어도 삶아 먹어도 그 맛이 모두 좋네."라고 했다. 시의 소재인 여섯 가지 채소는 외·가지·파·순무·아욱·박 등으로, 당시 일상으로 식용한 것들이다. 날로 먹기도 하고 삶아서도 먹는다는 식용 방법도 표현되어 있다. 보통은 삶아서 양념을 하여 나물로 먹었다. 나물 외에 밥에 섞거나 구이, 볶음, 찜, 튀김, 김치 등으로도 이용된다.

한자로는 가지를 가자茄子·낙소落蘇·곤륜과崑崙瓜 등으로 표기하고, 잎·줄기·뿌리·열매를 약으로 사용한다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 한자명을 '가자'라고 표기했으며, "성질은 차고 맛은 달며 독이 없다. 오장의 기운이 떨어져 추었다 열이 났다가 하는 증상과 결핵균이 폐에 침입하여 생긴 전염성의 만성 소모성 질병에 좋다. 가지의 종류는 자주색과 누런색의 두 가지가 있다. 누런색 가지는 약으로 사용하며, 자주색 가지는 식용한다."라고 했다. 『본초강목本草綱目』에는 "나쁜 피를 흩어버리고 종기를 억제하며 대장을 좋게 한다."라고 기록되어 있다.

가지 | 농촌진흥청

특징 및 의의 가지는 잎, 줄기, 뿌리, 열매 등 전초가 약으로 사용된다. 그늘에서 말린 가지 꼭지도 염증을 다스리는 민간요법으로 전승되어 왔다. 말린 가지 꼭지 몇 개에 감초를 넣고 달인 즙을 차 대신 마시면 편도염과 맹장염에 효과가 있다. 가지 꼭지를 태워서 만든 가루를 복용하면 치질에 효과가 있으며, 여기에 설탕으로 개어서 아픈 이에 채우면 통증이 완화된다. 프라이팬에 볶아 말려서 우려낸 차로 환부를 씻으면 동상으로 인한 가려움증이나 통증을 다스릴 수 있다.

참고문헌 東國李相國集, 東醫寶鑑, 本草衍義, 서울의 전통음식(주영하, 서울특별시 시사편찬위원회, 2014), 한국의 풀문화(송홍선, 문예산책, 1997).

필자 박경용(朴敬庸)

가지나물

정의 가지를 찌거나 살짝 삶아서 간장, 참기름, 고춧가루, 식초, 파, 다진 마늘 등과 함께 무친 나물.

내용 가지나물이 식단에 오른 시기도 오래됐다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 산가법蒜茄法, 『시의전서是議全書』와 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 가지나물, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 가자채茄子菜 혹은 자과채紫瓜菜 등으로 각각 소개되어 있다. 나물은 숙채와 생채로 나뉜다. 전자는 채소를 삶거나 데치거나 볶은 다음 여러 가지 양념을 가미하여 무친 것을 말한다. 후자는 채소를 날 것 그대로 혹은 소금에 절여 양념에 무친 것을 의미한다. 이때 사용하는 기본 양념으로는 간장, 참기름, 고춧가루, 식초, 파, 마늘 다진 것, 소금, 깨소금 등이다. 이 외에 들깻가루, 후춧가루, 설탕, 겨자즙, 잣즙, 초간장, 천연조미료, 다시마 국물 등도 필요에 따라 가미된다. 나물 요리 순서는 대체로 재료 다듬기, 씻기, 데치기, 무치기, 볶기 등으로 구성된다. 무치기란 나물 재료를 양념에 골고루 섞는 과정이다. 생채는 먹기 직전에 무치며, 숙채라도 양념에

가지나물 | 한국의맛연구회

식초가 들어가 있으면 변색이 될 수 있으므로 먹기 전에 무친다. 보통 숙채는 재료에 간이 배게 미리 양념으로 무쳐 놓는다.

가지나물은 가지에 양념장을 무쳐 만든다. 양념장은 간장, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금 등을 이용해 배합한다. 가지는 깨끗이 씻어서 밥솥이나 찜통에 찐 다음 길이로 5~6등분 갈라놓는다. 준비한 양념 재료로 적당한 분량의 양념장을 만든다. 가지에 양념장을 넣고 잘 무친 후 소금으로 간을 맞춘다. 가지 생채로는 적당한 크기로 잘라 양파, 다진 파, 마늘을 섞어 팬에 볶아낸 후 소금·깨소금·참기름 등으로 맛을 내는 볶음나물로도 만든다. 가지는 나물 외에도 밥에 넣거나 조림·구이·볶음·찜 등 다양하게 활용된다.

특징 및 의의 『음식디미방』에는 꿀의 찌꺼기를 끓여낸 밀랍蜜蠟과 나무 태운 재를 활용하여 가지를 간수하는 독특한 방법이 전해진다. 꼭지 따지 않은 가지를 통째로 한 치 남짓씩 잘라 절단 부위에 밀랍을 바른 다음 추위와 더위가 적당하게 드는 곳에 보관한다. 깊은 광주리에 재를 한 벌 깔고 위에 가지를 한 벌 놓는 방식으로 차곡차곡 재워 놓고 두껍게 덮어 연기가 스미지 않는 곳에 보관하면 겨울까지 사용할 수 있다. 이렇게 냉장고가 없던 시기에도 가지 생채를 오랫동안 보관하여 겨우내 먹는 등 가지나물은 한국인에게 친숙한 음식이었다.

참고문헌 음식디미방, 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 2002), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

가향주
加香酒

정의 계절에 따라 그때그때 얻는 꽃, 과일, 열매 등 자연 재료에 있는 여러 가지 향기를 첨가한 술.

내용 가향주加香酒와 그 음용 문화는 계절마다 달리 얻는 꽃이나 잎, 과실 껍질을 이용해 술을 빚음으로써, 술에 계절 감각을 끌어들여 즐긴다는 점을 특징으로 꼽을 수 있다. 빚는 방법은 술의 사용 목적에 따라 다양하다. 인삼, 당귀, 구기자 등 여러 가지 생약재를 넣어 빚는 '약용약주류藥用藥酒類'의 일부도 여기에 포함된다. 우리나라 사람들이 가향주를 즐기게 된 데는 술을 단순히 기호음료로만 인식하지 않고 일월순천日月順天의 계절 변화에 따라 그때그때 얻어지는 자연물自然物을 섭생해 온 고유한 식습관에서 기인한다. 이러한 식습관은 현대 사회에서도 과학성이 매우 높은 합리화 방법으로 인식되고 있다.

가향주를 빚는 방법은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 화향입주방花香入酒方과 직접혼합법直接混合法이다. 이러한 가향주는 재료 종류에 따라 술이름을 붙이는 것이 상례이며, 여러 문헌에서 방법을 살펴볼 수 있다. 먼저 화향입주방은 『감저종식법甘藷種植法』을 비롯하여 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장), 『고사신서攷事新書』, 『군학회등群學會謄』, 『규합총서閨閤叢書』, 『농정회요農政會要』, 『민천집설民天集說』, 『산림경제山林經濟』, 『술방』, 『의방합편醫方合編』, 『임원십육지林園十六志』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『해동농서海東農書』 등 19권의 문헌에 29회나 등장하는 것으로 미루어 화향입주법花香入酒法의 가향주가 매우 성했을 것이라는 짐작을 할 수 있다.

시대가 가장 앞선 『산림경제』와 『고사신서』의 주방문을 근거로 그 특징과 술 빚는 데 따르는 요령을 살펴보면 『산림경제』에 "감국甘菊이 만개滿開하는 때 꽃을 따서 햇볕에서 꽃잎이 건조시킨다. 항아리에 잘 익은 술(청주 또는 탁주) 1말을 채우고 국화 2냥을 생견生絹 포대에 넣고, 술독 주둥이에 끈으로 묶어 술 표면위에서 약 한 손가락 정도의 높이만큼 거리를 두고 매달아 놓는다. 술항아리를 밀봉하고, 하루가 지난

뒤, 주머니를 꺼낸다. 술에 국화 향기가 있어 한 겨울의 매화를 맡는 것과 같다."고 하였다. 『고사신서』에도 "감국甘菊이 흐드러지게 필 때 따서 볕에 말려, 술 한 말을 독에 담고 감국 두 냥을 생명주 주머니에 담아, 손가락 하나 너비쯤 떨어지게 술 위에 달아매고, 독 주둥이를 꼭꼭 봉한 뒤 하룻밤 지나 꽃 주머니를 떼어내면, 마치 납매臘梅(섣달 매화)와 같이 국화 향기가 술에 밴다."고 하였다.

한편 『산림경제』에는 "술이 막 익으려 할 때, 꽃받침을 따 버린 감국甘菊 2냥을 빚은 술에 넣어 고루 젓는다. 이튿날 아침 일찍 술을 짜면 맛이 향기롭고 아름답다. 모든 독이 없는 향기로운 꽃이라면 이 방법대로 할 수 있다."라고 하여 발효가 끝났거나 발효 중인 술덧, 곧 주배酒醅를 이용한 주방문을 보여 주고 있다. 주배를 이용한 방법에서 백 가지 꽃을 사용한 백화주百花酒 주방문도 등장한다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 "온갖 꼿이든지 여름달에는 그놀에 말리기가 어렵고 흑 볏헤 말려서 가이 비질지니라. 쌀 한말에 꼿 반근가량 흑 서너량중이면 되나니 꼿치 많으면 맛이 조치 못하나니 꼿을 밥에 버무려 누룩을 술밋에 느코 익기를 기다려 먹으면 사람에게 유익하니라. 백가지 병이 다스리고 오래 산다 하나니라."고 하여 직접혼합법의 백화주 제조법을 볼 수 있다.

특징 및 의의 계절 변화에 따라 봄이면 꽃이 피고 여름이면 잎이 무성해지며 가을이면 열매와 뿌리가 성해지는 자연의 섭리를 그대로 술에 끌어들이는 지혜를 발휘한, 이른바 계절마다의 가향주를 빚어 즐겨 온 것이다. 따라서 가향주는 술 고유의 기능 외에 특별히 향기와 약리성藥理性을 즐기는 것으로서 소위 '풍류'가 깃들어 있다고 할 수 있고, 세계에 자랑할 만한 우리 고유의 음주문화라고 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 閨閤叢書(異本), 東醫寶鑑, 山林經濟, 林園經濟志, 음식디미방, 꽃으로 빚는 술 101가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2009), 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

각색편

정의 멥쌀가루를 곱게 빻아 백설탕·물·꿀물·승검초가루를 섞어서 물 내리기를 하여 밤·대추·석이를 가늘게 채 썰어 고물로 얹어 찐 백편, 꿀편, 승검초편.

내용 켜로 안치는 켜떡은 찐 떡의 한 가지로, 곡물 가루 사이에 고물을 얹어 켜켜로 안쳐 찌는 떡이다. 쌀가루에 각각의 부재료로 색을 내 쪄낸 각색 시루떡 중에서 백편, 꿀편, 승검초편을 각색편이라 한다. 주로 서울·경기 지역에서 많이 해 먹었다. 혼례, 회갑연 등 잔칫상에 오르는 떡의 하나인데 회갑연을 위해 마련되는 상차림은 큰상이라 하여 여러 가지 음식을 높이 고여서 담아 올린다. 큰상차림은 지역이나 가문 또는 계절에 따라 약간 차이가 있기는 하지만 대개 과정류, 사탕류, 생실과, 건과, 떡, 편육, 저냐 등을 30~70㎝ 높이의 원통형으로 괴어서 색상을 맞추어 배열한다.

이들 중 떡을 특히 중요하게 생각하여 각색편이라 일컫는 백편·꿀편·승검초편을 직사각형으로 크게 썰어 네모진 편틀에 차곡차곡 높이 괸 후에 화전이나 잘게 빚어 지진 주악, 각종 고물을 묻힌 단자 등을 웃기로 얹어 아름답게 장식한다. 백편은 곱게 빻은 멥쌀가루에 설탕물을 섞어 체에 다시 내린 촉촉한 가루로 시루에 얇게 켜를 지어 안치고, 켜마다 대추·밤·석이를 곱게 채 친 것과 실백을 얹어 찐 떡이다. 꿀편은 백편과 물 내리는 것은 똑같으나 흰 설탕 대신 꿀 및 황설탕을 넣어 꿀의 맛과 색깔을 내게 한 것이 특징이다. 『음식방문飮食方文』에 이르기를 꿀편은 "맨가루에 꿀물을 진하게 타서 가루에 버무려 도둠이로 쳐서 안치되 켜를 두껍게 하고 대추, 밤, 잣 등을 고명으로 하라."고 했다. 최남선은 『조선상식문답朝鮮常識問答』에서 "금강산에서 석이와 잣을 두어 만든 꿀편은 서울서도 따라가지 못 한다."고 하여 이 떡이 금강산의 명물임을 말해 주고 있다. 승검초편은 멥쌀가루에 승검초가루를 섞어 대추와 쑥잎 등을 고명으로 얹어 가며 켜켜로 안쳐 찌는 떡이다. 향긋한 약초 냄새가 나는 특색 있는 떡으로, 우리 선조들이 즐겨 먹었다. 『음식방문』에서 승검초편을 "맨가루에 꿀물 진히 타서 가루에 버

갖은편 | 한국의맛연구회

무려 도톰이로 쳐서 승검초가루를 섞어 안치되, 켜 두께와 고명은 꿀편과 같나니라."하고 설명하고 있다. 궁중에서는 멥쌀로 만드는 시루편을 각색편이라 하여 백편, 꿀편, 승검초편을 한데 어울려 담는 경우가 많다. 멥쌀가루를 기본으로 각각 가루를 섞거나 꿀을 섞어 비벼서 떡가루를 마련하고, 고물로는 석이채·대추채·밤채와 비늘잣을 고루 얹어서 찐다. 색이 다른 편을 계속 쌓아서 고임편으로 잔치 때나 제사 때 쓴다.

특징 및 의의 각색편은 쌀가루를 설탕물에 비벼 체에 내리는 과정에서 공기 혼입이 되어 질감이 부드러워지고 소화성도 좋은 떡이다. 승검초는 약하지만 한약 특유의 냄새가 있어서 떡에 넣었을 때 특이한 맛을 낸다.

참고문헌 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국음식대관6(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 2002).

필자 허채옥(許採玉)

간장

정의 음식의 간을 맞추는 데 쓰는 짠맛 나는 갈색 액체.

내용 간장은 메주를 소금물에 30~40일 담가 우려낸 뒤 그 국물을 떠내 솥에 붓고 달이거나 그대로 햇볕을 쬐면서 만들며, 투명하고 옅은 청장淸醬(국간장)에서부터 해를 거듭하여 묵힌 진장까지 고루 갖추고 음식에 맞게 골라 썼다. 국·나물 등에는 색이 옅은 청장을 넣어 재료의 색을 그대로 살리면서 담백한 맛을 냈고, 구이·찜·조림·약식 등 진한 빛을 내는 음식에는 오래 묵혀서 단맛이 나는 진장을 썼다.

간장은 만드는 방법에 따라 크게 양조간장과 화학간장으로 구분할 수 있다. 가정에서 메주를 사용하여 담그는 양조간장은 메주를 자연 발효시키는 재래식 간장과 누룩곰팡이로 발효시킨 개량메주를 사용하는 개량간장으로 나눌 수 있다. 재래간장은 콩만을 원료로 해서 메주를 띄우고, 개량간장은 콩과 전분질을 혼합 사용해 만든다.

시판하는 양조간장은 거의 대부분이 콩과 전분을 섞어서 만드는 개량간장이다. 산분해간장이라고도 하는 화학간장은 콩단백질을 염산으로 분해시켜 아미노산액을 만들고, 여기에 소금으로 간을 맞추면서 색·맛·향기를 돋우기 위해 감미료와 캐러멜 색소를 넣어 만든다. 화학간장에 부족되기 쉬운 맛과 향을 양조간장을 넣어 보완한 것이 혼합간장이다. 가격이 저렴하게 시판되는 간장은 대부분 혼합간장이다.

우리나라 간장 역사는 농경과 함께 시작된 것으로 여겨진다. 농경을 알고 있던 민무늬토기 유적지에는 뚜껑 있는 장경호莊頸壺가 발굴돼 술이나 간장 같은 발효식품의 존재를 알 수 있다. 만주 원산지인 콩 재배 역사로 보아 우리나라의 장 제조 시기는 기원전 4~5세기경에 기원을 두고 있으며, 장의 가공 형태는 지금의 간장·된장이 섞인 것과 같은 걸쭉한 간장된장 겸용의 장류를 담았을 것으로 추측된다.

간장 담는 법은 다음과 같다. 햇콩이 나는 10월에 메주콩을 준비하고 푹 삶아 뜸을 잘 들인다. 뜨거울 때 절구에 넣고 곱게 찧어 소두 1말을 세 덩이로 나누어서 네모지고 단단하게 만든다. 짚을 깔고 메주를 묶은 다음 남은 짚으로 새끼를 꼬아 따뜻한 방에 매달아 말린다. 10주쯤 지나면 내려서 가마니에 짚을 깐 따뜻한 방에 두고 띄운다.

소독한 항아리에 깨끗이 씻은 메주를 차곡차곡 쌓은 다음 그 위에 소금물을 붓고, 고추·대추·숯을 넣은 다음 뚜껑을 사흘 동안 꼭 덮어 두었다가 햇볕을 쬔다. 40일 지나 숯, 고추, 대추는 건져 내고 간장독을 준비해서 체에 올려놓고 장을 뜬다. 체에 밭친 간장은

그대로 두기도 하고 달여서 거품을 걷어낸 다음 식혀서 붓기도 한다.

『산가요록山家要錄』(1450)에는 간장 담는 법으로 콩알을 띄워서 말린 다음 소금을 넣고 끓이는 전시全豉와 합장법合醬法, 간장艮醬, 기화청장(밀기울 청장), 태각장, 청장, 청근장(무장), 상실장 등이 수록되었다.

『증보산림경제增補山林經濟』의 메주쑤기는 메주콩을 깨끗하게 씻어서 하룻밤 물에 담갔다가 건져낸 다음 큰 솥에서 무르도록 끓이고 난 뒤 하룻밤 뜸을 들이고, 절구에 찧어서 수박만큼 둥글고 두께는 한 마디쯤 되게 빚어 꾸득꾸득 말린다고 하였다. 장은 메주 1말(콩으로), 소금 6~7승, 물 1동이로 메주1: 소금 0.6~0.7: 물2의 비례로 담근다. 소금은 가을과 겨울 사이 입동에 담글 때는 적게, 봄철이 늦었을 때는 많게 한다. 잘 마른 메주를 소금물로 깨끗이 씻고 물을 분량만큼 충분하게 끓인 다음 식혀서 소금을 녹여 밭친다. 장독에 메주를 담고 대나무로 엉그레를 놓으며, 그 위로 소금물을 부어 가득 채운다. 익는 도중에 졸아들기 때문에 소금물을 남겨 두었다가 줄어든 만큼 보충하면 간장을 많이 뜰 수 있다.

장을 담가 60~100일이 지나면 맑은 간장을 뜬다. 대체로 장독에 박아 둔 용수에 고이는 간장을 뜨거나 장독에 우물을 파 놓고 국자로 떠낸다. 『규합총서』에서는 "용수를 박으면 간출하지 못하니 가운데로 구멍을 뚫고 먼저 떠 흐린 것을 갓으로 부어가면 뜬다."고 하였다.

『사시찬요四時纂要』에 2월 행사로 "장을 담글 때 더덕, 도라지의 껍질을 벗기고 말려 가루로 한 것을 자루에 담고 물에 담가 쓴 맛이 빠지게 한 후 물기를 짜서 장항아리에 담는다. 게의 장과 살을 꺼내 눌러 짜서 주머니에 넣고 항아리에 담는다. 장의 맛이 좋다"고 하였다.

오늘날 장 담그는 법을 보면 서울·경기도 지역은 대개 음력 10월경에 메주를 쑨다. 콩을 불려서 삶은 뒤 메주덩이를 만든다. 메주콩 대두 1말이면 여섯 덩이 정도 되게 빚어서 매달아 말려 띄운다. 봄에 장을 담글 때는 메주를 깨끗이 씻어서 다시 하루 정도 말린다. 소금물은 전날 풀어서 가라앉힌다. 정월장이면 물 1동이에 소금 소두 3되를 풀고, 늦게 담글수록 소금은 조금 더 넉넉히 푼다. 메주에 소금물을 부어서 석 달쯤 둔다. 이때 위에 고추, 참숯, 참깨, 대추를 띄운다. 장독에 떠붓는 날은 손 없는 날인 10일, 20일, 그믐날 또는 말날이나 돼지날로 한다. 석 달 만에 장을 뜨고(음력 4월경), 된장은 그대로 눌러 놓는다.

국간장 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

특징 및 의의 예전에는 가정에서 연례행사로 장 담그기를 하였으나 요즈음은 공장에서 생산한 장류의 소비가 많아졌다. 재료 및 가공법도 많은 차이가 있으며, 소비자의 입맛도 변해서 거의 공장제 장류를 소비하고 있다.

가정의 장류 가공과 달리 궁중의 간장은 절메주로 담근다. 자하문 밖에서 쑤고, 4월 말에 궁중으로 들여왔다고 한다. 절메주는 보통 메주와 쑤는 시기 및 발

효시키는 법도 다르다. 음력 4월 검정콩을 푹 삶아 절구에 찧거나 섬 또는 가마니 위에 삶은 콩을 부어 놓고서 베버선을 신고 밟아 으깬 후 메주를 빚는다. 그 크기는 보통 집메주보다 4배가량 크고 넓적하게 만든다. 띄울 때는 새 풀을 베어다가 그 위에 빚은 메주를 얹고 다시 그 위에 풀을 덮어서 단시일에 띄운다.

진장은 상품上品간장으로, 절메주로 담갔다. 간장을 뜨고 남은 메주는 버렸다. 물 1동이에 소금 3되 비율로 풀어서 가라앉히고, 독 바닥의 3분의 1 정도까지 메주덩이를 우물 정井자로 차곡차곡 넣는다. 여기에 풀어 놓은 소금물을 겹체로 받아서 가득히 붓는다. 맑은 날에는 매일 햇볕을 쬐고 6월 20일경까지 장이 우러나게 둔다. 이 장은 까맣게 우러나므로 꽃장(초장)이라고 하였다. 궁중의 장은 달이지 않았다.

중장은 진장과 청장 중간 장으로, 색이 까맣고 많이 쓰인다. 이 장을 떠 내지 않고 그대로 두었다가 장이 볕에 졸아서 양이 줄어들면 다른 묽은 장을 보태어서 두기도 한다. 이것을 겹장이라고 한다.

참고문헌 山家要錄, 아시아 장류 문화연구(윤덕인, 비교민속학34, 비교민속학회, 2007), 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사 1999), 전통식품개발론(윤덕인, 청송출판사, 2006), 한국의 전통향토음식2-서울·경기(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2012).

필자 윤덕인(尹德仁)

간편조선요리제법
簡便朝鮮料理製法

정의 1934년에 이석만李奭萬이 간편하고 경제성 있는 대중요리 보급을 목적으로 발간한 한글 인쇄본으로 된 요리책.

내용 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』은 1934년에 이석만이 쓴 요리책이다. 저자 이석만은 『조선요리제법朝鮮料理製法』을 쓴 방신영方信榮의 조카로, 방신영이 나이 든 후 그의 집에서 지냈다고 하니 집안의 영향을 받아 그도 요리에 조예가 있었을 것으로 추측된다.

책의 서문에는 당시 출간된 요리책들을 비판하면서 손쉽게 구할 수 있는 재료로 간편하고, 영양 면에서 훌륭하고, 맛있는 음식을 만들어 먹을 수 있도록 이 책을 썼다고 하였다. 서문 앞면에는 방신영이 쓴 추천글도 싣고 있다.

책은 4×6배판의 한글 활자본이며, 삼문사三文社에서 발행하였다. 서문과 목차 13면, 본문 140면, 부록 44면 등 총 197면이다. 이 책은 재료 및 분량의 항목 없이 음식명과 만드는 방법 설명으로 기술되어 있다. 요리마다 알맞은 계절을 명시하고 있는 것이 특징이다.

주식은 밥, 죽, 미음, 암죽을 포함한 27종이다. 부식으로는 국, 찌개, 부침, 나물, 무침, 포, 전유어, 산적, 찜. 회, 어채, 침채, 젓갈 등 128종의 음식을 수록했다. 잡종이라는 항목 아래 국수, 떡국, 만두, 전약, 미나리강회, 홍합초, 튀각, 매듭자반, 수란, 어만두, 족편, 탕평채, 고추장 볶는 법 등 30종의 조리법과 장류 및 식초 만드는 법 9종을 소개하였다.

병과와 음청류는 다식, 정과, 유밀과, 강정, 떡, 화채, 차 등으로 나누어 107종의 조리법을 실었다. 부록으로 일본 요리 21종, 서양 요리 26종, 중국 요리 12종 등 당시 알려진 외국 요리를 소개하였다. 마지막으로 손님 접대법, 상 차리는 법, 상극 음식, 우유 먹이는 법이 나온다.

『간편조선요리제법』은 근대에 접어들면서 간단하며 편리하고 경제성 있는 대중요리를 널리 보급하기 위해 등장한 요리책으로, 이 시기에 출간된 요리책을 통해 근대 한국음식의 체계화와 외래음식이 수용되는 과정을 살펴볼 수 있다.

참고문헌 근대한식의 풍경-근대의 조리서(한식재단, 한림출판사, 2014), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

갈비찜

정의 쇠갈비에 여러 가지 채소를 넣고 갖은양념을 한 후 국물을 자작하게 붓고 은근한 불로 푹 익혀서 고명을 얹은 찜.

내용 갈비찜은 『증보산림경제增補山林經濟』에 '우협증牛脇蒸'으로 처음 소개되었다. 이후 『시의전서是議全書』를 비롯한 여러 문헌에 '가리찜'으로 불리다가 『우리음식』에 '갈비찜'으로 기록되었다. 『증보산림경제』에 수록된 갈비찜은 "찬물에 쇠갈비와 무를 넣고 푹 삶아서 물이 반 이상 줄어들면 기름장을 붓고 다시 조린 후 국물이 거의 없어지면 꺼내어 볶은 깻가루를 뿌린다."라며 삶는 형태로 쪘다. 『시의전서』에는 "갈비를 3~4㎝ 길이로 잘라서 양, 허파, 곱창, 무, 다시마를 넣고 갈비가 무르도록 삶은 후 표고, 석이, 파, 미나리와 갖은양념을 넣어 볶아서 달걀지단과 석이를 얹는다."라고 하여 갈비의 길이를 제시하였고, 내장·채소 등 다양한 부재료를 이용하고 달걀과 석이를 고명으로 하여 장식하였다. 『우리음식』에서는 "갈비를 6~7㎝ 길이로 잘라서 물을 붓고 고기가 반 정도 익을 때까지 삶은 후 채소, 버섯, 은행, 호두를 넣어 찐 다음 녹말가루를 푼 간장을 넣고 고명을 얹는다."라고 하는 등 갈비 길이와 조리법에 변화가 있었고, 녹말가루를 이용하여 윤이 나게 하였다. 『한국의 전통음식』에는 갈비를 5㎝ 길이로 잘라 끓는 물에 데쳐서 기름을 제거하고 칼집 내어 배즙이 들어간 간장 양념의 일부를 갈비에 버무린 후 육수를 넣고 중불에서 서서히 끓이다가 갈비가 무르면 부재료, 나머지 간장 양념 및 육수를 넣고 약한 불에서 끓이는 조리법이 소개되어 오늘날까지 이어진다. 이는 갈비의 전처리와 조리 과정을 세분화한 것이다. 이 조리서에는 돼지갈비찜도 기록되어 있다. 다른 조리서와 달리 고추기름에 양념한 돼지갈비를 볶다가 물을 붓고 끓인 후 홍고추와 풋고추를 넣어 돼지갈비에 고추의 매운 맛이 스며들게 한다.

궁중에서의 갈비찜은 해삼·전복과 같은 해산물을 사용하였고, 쇠기름이 굳으면 입에 닿는 촉감이 좋지 않기 때문에 갈비를 삶아서 식힌 후에 기름을 제거함으로써 담백한 맛을 내었다. 쇠갈비찜을 응용하여 만든 쇠갈비찜 구이는 쇠갈비로 찜을 한 후 석쇠에 은박지를 깔고 양념장을 바르면서 구운 요리이다. 이는 찜의 부드러움과 구이의 풍미를 동시에 맛볼 수 있는 독특한 음식이고, 생고기로 양념하여 구운 것보다 매우 연하여 노인 음식으로도 좋다. 서울, 개성 및 전라도 등 궁중과 관련이 깊은 지역에서는 갈비찜을 향토음식으로 먹기도 한다. 서울은 경제 여유가 있는 중인계층이 궁중문화를 수용하는 과정에서 구절판, 신선로와 함께 갈비찜 등을 먹으면서 화려한 서울 음식의 전통을 이어올 수 있었다. 고려의 수도이던 개성에서는 살이 붙어 있는 돼지갈비를 10㎝ 길이로 토막 내 생강즙이 들어간 양념장에 재워 뭉근한 불로 국물이 조금 남게 조린 '종갈비찜'을 전통음식으로 먹었다. 전라북도 전주는 조선왕조 전주이씨의 본관으로서 광주·해남 등 고을마다 부유한 토박이들이 대를 이어 살았고, 갈비찜 등 좋은 음식을 가정에서 대대로 전수하여 특유의 향토음식을 형성하였다. 갈비찜은 귀한 음식이어서 온 가족이 모일 수 있는 설과 추석에 먹었다. 7첩 반상, 12첩 수라상, 주안상, 교자상에 차려진 갈비찜은 혼례 및 상례 음식으로도 이용되었다.

갈비찜 | 한식진흥원

특징 및 의의 갈비찜은 갈비가 질긴 부위이므로 물을 붓고 부드럽게 익힌 후 양념하여 찐 삶기·찜 형태로 이용되었다. 갈비에는 채소·버섯류, 견과류 등을 넣어 동물성 식품과 식물성 식품이 배합되어 영양학적으로도 우수하다. 그뿐만 아니라 달걀지단, 미나리초대, 석이 등을 고명으로 이용한 시각 미도 깃들어 있다. 갈비찜은 시대 흐름에 따라 변천되었다. 최근 상업화된 매콤한 갈비찜은 대구광역시 동인동에서 한 부부가 갈비를 얼큰하게 먹은 데서 시작되었다. 부부는 갈비를 가마솥에서 푹 익힌 후 소금에 찍어 먹다가 마늘과 고추를 듬뿍 곁들여 얼큰하게 먹었다. 그후 매운 양념장을 개발하여 눈물이 날 정도로 맛이 화끈한 갈비찜을 팔기 시작하였다. 현재는 매운 갈비찜 골목이 형성되었다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 우리음식(손정규, 삼중당, 1947), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 1984), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989), 한국의 전통향토음식6·7-전북·전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경란(朴慶蘭)

갈비탕

정의 토막 친 쇠갈비를 넣어서 고아 만든 맑은 장국 또는 그 국에 밥을 만 음식.

내용 맑은장국이란 간장으로 간을 한 국으로 국물이 맑은 국을 이른다. 이렇듯 고기로 맑은 국을 만들려면 기름에 볶은 고기에 간장을 넣고 물을 부은 다음 끓이거나 고기에 물을 합하여 푹 고은 뒤 고기는 건져 놓고 국물은 받쳐서 그 국물에 간장과 건져 놓은 고기를 다시 넣어 끓이는 방법이 있다. 고기를 볶아 내거나 한 번 삶은 고기를 건져 내 국물을 거른 뒤 그 국물에 다시 건지를 넣고 끓이는 것은 국물을 맑게 하기 위한 수단이 된다. 이뿐만 아니라 간장 위주로 간을 함으로써 간장 맛이 맑은장국 맛의 기본이 된다.

이용기가 쓴 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 '가리탕'과 '맑은장국'에 대한 다음의 기록이 있다.

> 가리탕[갈비, 脅湯]: 가리를 잘라 맹물에 푹 끓여 흐들흐들 하거든 꺼내어 간장 기름 깨소금 후추가루로 까불러서 다시 국에 넣고 한소큼 끓여 먹으라, 간장을 많이 쳐야 국의 간이 맛나니라.
>
> 맑은장국: 얇게 저며 썬 소고기와 무에, 간장 파 마늘 후춧가루 참기름 깨소금으로 양념하여 솥에 넣고 볶다가 물을 붓고 오랫동안 끓인다. 무는 얇게 썰어 끓는 물에 한 번 데쳐 내어 사용한다.

기록에서 보듯이 '가리탕'은 한 번 삶은 고기를 건져 내고 삶은 국물을 바쳐서 그 국물에 양념하여 맑게 끓인 탕이다. '맑은장국'은 고기를 기름에 볶아 끓인 탕으로, 국물 맛을 시원하게 하기 위하여 무를 넣는다.

조선 왕실의 경우 연향宴享의 전말을 기록한 『진찬의궤進饌儀軌』(1892)와 『진연의궤進宴儀軌』(1901·1902)에서 가리탕[哿伊湯]이 등장한다. 1903년에 개최된 연회에서의 가리탕 재료 구성은 같다. 다만 재료의 양에서 약간의 차이가 있을 뿐이다. 1902년 『진연의계』에 기록된 가리탕 재료와 분량으로 예를 들면 가리 1척隻, 양胖 1/10, 곤자손昆者巽 1부部, 부화腑化(허파) 1/10, 전복 1개, 해삼 5개, 계란 10개, 무 10개, 진이眞耳(참버섯) 1/4급級, 수근水芹(미나리) 5수手, 진유眞油(참기름) 1홉, 간장 3홉, 생총生葱(파) 1/2단, 실임자말實荏子末(깨소금) 2홉, 후춧가루 5작, 잣 1작이다.

재료로 조리 방법을 유추하면 가리, 양, 곤자소니, 부아, 전복, 해삼에 무와 함께 물을 부어 무르도록 삶아서 건지는 건져 놓고 육수는 받쳐 장국을 만든다. 건지는 적당한 크기로 썰어 간장 등을 넣고 양념하고는 여기에 장국을 부어 한소큼 끓여서 그릇에 담고 황백지단, 미나리적, 버섯, 잣을 고명으로 장식한 것이다. 이 조리법은 『조선무쌍신식요리제법』의 '가리탕' '맑은장국' 양쪽을 다 채택한 조리 방법으로, 무를 넣어 시원하게 만든 탕 조리법이다.

특징 및 의의 간장으로 간을 한 맑은장국의 하나인 가리탕에 대한 조선 왕실에서의 최초 문헌은 『진찬의궤』(1892)로, 경사스러운 잔치 때 국수와 함께 올리는 찬품 중 하나였다. 이 가리탕은 무를 탕 속에 넣고 끓여 국물을 시원하게 하고, 여기에 무르게 삶아 익혀 간장 등으로 양념한 가리를 넣고 한소금 끓여 내는 탕법이

갈비탕 | 한식진흥원

었다.

궁중 가리탕은 민가에 전해져 1924년의 『조선무쌍신식요리제법』에서 등장하고, 이후 밥을 말아 먹는 갈비탕이 되어 현재에 이르렀다.

참고문헌 進宴儀軌, 進饌儀軌, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선왕조 궁중연회식 의궤음식의 실제(김상보, 수학사, 1995), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

갈치

정의 농어목 갈칫과에 속하는 경골어류.

내용 갈치는 한자어로 도어刀魚라 한다. 칼을 닮아서 칼치라고 부르기도 했다. 어류학자 정문기는 신라 때 '칼'을 '갈'이라 불렀고, 속명을 갈치어葛峙魚라 불렀다면서 이는 오늘날 '갈치'란 이름으로 자리 잡게 된 이유 중 하나라고 풀이했다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 허리띠처럼 둘러매는 물고기라 하여 군대어裙帶魚라 불렀다.

우리나라 해역에 서식하는 갈치 종류로는 갈치, 분장어, 붕동갈치, 동동갈치 등이 있다. 이 중에서 흔히 유통되고 식용하는 것은 갈치뿐이다. 갈치는 수온 20℃ 이상일 때 먹이 활동이 활발한 아열대성 어류이다. 겨울에는 제주도를 비롯해 동중국해에서 월동하다가 수온이 오르는 봄부터 북상해서 가을이면 우리나라 남해와 서해까지 진출한다. 다 자란 성체는 몸길이 2m, 두께는 손가락 지指자를 써서 10지指에 이른다. 이런 대형 개체는 우리나라보다 좀 더 적서수온이 따듯한 일본 남부지방에 분포한다. 우리나라 근해에서 잡히는 갈치는 주로 몸길이 1~1.2m 정도였으나 최근에는 자원량 감소와 크기가 줄어 몸길이 80cm 전후에 성인 남성 손가락 2~4개에 해당하는 갈치가 가장 많이 잡힌다.

갈치는 눈에 보이는 먹잇감이라면 닥치는 대로 잡아먹는 잡식 및 육식성 어류이다. 심지어 동족도 잡아먹을 정도로 거침없이 난폭한 것으로 유명하다. 육식어류답게 날카로운 송곳니가 발달했다. 평소에는 몸을 꼿꼿이 세우고 유영하다가 멸치 떼를 발견하면 순간 속도를 올려서 먹잇감을 사냥한다. 이때 갈치 송곳니는 먹잇감을 씹는 용도가 아닌 빠져나오지 못하도록 굽어 있는 형태이며, 삼키는 방식을 취한다. 갈치는 야행성으로, 불빛에 모이는 추광성 어류이다. 제주도 밤바다를 하얗게 수놓은 것도 갈치잡이 배들이 집어등을 환하게 켜고 조업하기 때문이다. 먹이 활동도 주로 밤에 한다. 햇볕이 닿지 않은 100m 이상 수심이라면 주간에도 활발한 편이다. 주로 오징어 같은 두족류와 소형 어류를 먹고 자라며, 살이 딱딱하지 않고 부드러운 먹잇감을 선호한다.

갈치 은비늘은 '구아닌Guanine'으로 구성된다. 이는 진주 광택을 내는 원료 및 립스틱에 사용된다. 은비늘이 많이 붙을수록 빛깔이 선명해 보기에 좋고, 선도가 오랫동안 유지돼 상품 가치가 높다. 조업 방식에 따라 은갈치와 먹갈치로 나뉜다. 제주도가 주산지인 은갈치는 낚싯바늘을 이용한 채낚기 또는 주낙으로 잡아 비늘 손상이 적다. 전라남도 목포가 주산지인 먹갈치는 그물 조업으로 서로 치이고 부딪쳐서 검게 된 것일 뿐 맛과 영양 성분에서 큰 차이가 없다.

갈치는 일정 크기 이상으로 자란 성체라야 제맛을 낸다. 어른 손바닥을 펼친 너비와 같거나 이에 근접한 갈치는 살이 두껍고 맛이 좋아 우리 국민이 가장 선호하는 크기이다. 같은 길이, 비슷한 너비라면 두께가 두꺼운 갈치가 상품이다. 크기가 작고 어린 갈치인 '풀치'는 저렴하게 판매된다. 풀치는 적당히 말린 건어물로 유통되며, 주로 조림 같은 밑반찬에 이용된다. 갈치는 살맛이 순하고 부드러워 우리나라 국민이라면

갈치 | 국립민속박물관

누구나 좋아하는 생선이다. 주로 토막 내 굽거나 조림으로 이용한다. 전남 지역에서는 갈치 찌개가 손꼽히는 별미이다. 제주도 지역에서는 그날 잡힌 신선한 은갈치를 통째로 썰어 호박과 함께 갈치국을 끓여 먹는다. 말간 국물에 고추를 넣어 칼칼함을 살린 갈치국이 별미로 꼽힌다. 갓 잡힌 갈치는 현장에서 바로 썰어 생선회로 이용하거나 빙장으로 운송된 갈치를 수 시간 숙성한 뒤 썰어 낸다. 손질하고 나온 갈치 내장은 갈치속젓을 담가 먹는다.

갈치는 고등어와 함께 우리나라에서 소비량이 가장 많은 생선 중 하나였다. 그러나 해마다 갈치 생산량이 줄고 있어 '수입산 갈치'가 부족한 공급량을 메우는 상황이다. 이에 최근에는 갈치 금어기가 신설돼 7월 한 달간은 갈치 어획을 금하고 있다. 갈치 은비늘은 선도 저하가 빠른 만큼 바로 잡힌 갈치가 아니라면 생식을 금하는 것이 좋고, 갓 잡은 갈치를 회로 먹을 때도 척추 부근에 붙은 하얀 힘줄은 배탈과 설사를 유발하는 만큼 섭취에 주의해야 한다. 갈치는 칼슘과 인, 각종 무기질이 풍부한 식품이다. 살이 부드러워 소화 기능이 약한 노인과 어린이에게 좋다. DHA와 EPA 등 불포화지방산도 많이 함유하고 있어 성장기 아이와 청소년에게도 좋은 음식이다.

특징 및 의의 갈치는 여름에서 초겨울 사이가 맛이 가장 좋다. 이 중에서도 살이 오르고 지방의 풍미가 깊어지는 가을이 제철이라 할 수 있다. 월동하기 위해 축적한 지방질은 회로 먹을 때보다 열을 가한 조리법에서 더욱 활성화돼 그 풍미가 고소하고 남다르다.

참고문헌 玆山魚譜, 원색 한국어류대도감(김익수, 교학사, 2005).

필자 김지민(金志敏)

갈치속젓

정의 갈치 내장을 소금에 절여서 숙성시킨 발효식품.

내용 갈치는 조선시대의 지리지인 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』 토산조土産條에 '도어刀魚'로 기록되어 있다. 19세기 정약전丁若銓이 저술한 『자산어보玆山魚譜』에도 군대어라 하고 속명을 갈치어葛峙魚라고도 하였다. 갈치는 고등어·멸치와 함께 많이 잡히는 어종이며, 우리나라의 대표 주산지는 제주도이다. 갈치는 바다 밑바닥에 사는 저서성 어종이며, 해류의 온도를 따라 돌아다니는 회유성 어종이다. 제주도 연안에서는 갈치를 그물로 잡지 않고 채낚이 어선에서 낚는 이유이다. 갈치가 비늘이 상하지 않아 은빛이 나고 육질이 신선한 것은 낚시로 잡기 때문이다. 산란기는 여름과 가을 사이이다. 산란을 위해 얕은 바다로 무리 지어 이동할 때 어로의 대상이 된다. 산란을 앞둔 갈치는 내장이 알로 꽉 차고, 기름진 내장이 가득하다. 성어기에 갈치를 손질하고 나면 아가미, 내장, 긴 꼬리 등 신선한 부산물이 많이 나온다. 영양이 풍부한 내장(위, 창자, 알집)을 오래 두고 먹기 위해 생각해 낸 방법이 소금에 절여서 숙성·발효시키는 것이다.

농업 고전서인 『제민요술齊民要術』에 "조기·청상아리·숭어 등의 창자·위·알주머니를 깨끗하게 씻어 조금 짭짤할 정도로 소금을 뿌려 항아리에 넣고 밀봉한 후 햇볕이 쬐는 곳에 둔다. 여름은 20일, 가을은 50일, 겨울은 100일 지나면 잘 익는다."고 했다. 약 1500년 전 생선의 내장을 소금에 절여서 숙성·발효시키는 방법이 지금의 '갈치속젓'(갈치내장젓)과 비교하여 크게 다르지 않았다. 갈치속젓 담기는 먼저 갈치의 머리와 아가미부터 제거한다. 내장을 분리한 다음 소장 및 대장의 밑부분을 절단하고, 손으로 긁어 내용물을 제거한다. 이물질 제거를 위하여 깨끗한 물로 씻어 내고, 대나무 발에다 자연 탈수시킨다. 잔 갈치나 꼬리 부분도 함께 알맞은 크기로 손질해둔다. 내장과 잔 갈치 혼합비는 2.5:1로 하고, 약 25% 소금을 넣고 골고루 혼합한다. 젓갈옹기 밑바닥에 소금을 1~2㎝ 정도 깔고, 상부에도 역시 동일한 방법으로 소금을 뿌려 놓은 다음 돌로 누르고 망사로 덮는다. 초여름 음지에서 약 30일 간 숙성 및 발효 후 먹을 수 있으며 약 8개월 간 식용이 가능하다. 젓갈을 곱게 다지고 풋고추, 파, 마늘, 고춧가루, 깨, 참기름 등으로 양념해서 쌈 채소와 함께 먹는다.

숙성된 젓갈은 용기에서 꺼내 페이스트 상으로 곱

게 갈고 갖은양념으로 조미해서 소량을 용기에 담아 관광상품으로 판매되고 있다. 최근 제주흑돼지구이를 전문으로 하는 음식점이 전국에서 성업 중이다. 쌈채소에 구이를 넣고 그 위에 갈치속젓을 얹어 먹는다. 돼지고기와 어우러지면 고기의 부족한 풍미를 젓갈이 채워 준다고 한다. 젓갈을 고기의 곁들임으로 먹는 방식은 갈치속젓의 대중성을 더욱 높이고 있다.

특징 및 의의 갈치속젓은 창난젓과 함께 몇 안 되는 생선의 내장을 이용한 우리나라 대표 젓갈이다. 내장은 자가분해 효소가 많아 육질에 비해 분해 속도가 빠르다. 갈치속젓이 갈치육젓에 비해 숙성 속도가 빠르고 감칠맛이 더한 까닭이다. 숙성 초기에 자가소화 효소 작용을 크게 받고, 후기에는 호염성 미생물이 분비하는 효소에 의해 영향을 받는다. 이러한 특성을 살린 내장젓은 고깃집에서 곁들임 소스로서 젓갈의 새로운 분야를 열고 있다.

참고문헌 갈치속젓의 핵산관련물질 및 유리아미노산 조성(김행자·박재옥, 대한가정학회지22-4, 대한가정학회, 1984), 동아시아속의 제주 발효음식문화(오영주, 제주도연구32, 제주학회, 2009), 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

갈치젓

정의 잔 갈치를 통째 소금에 버무려 삭힌 젓갈.

내용 젓갈류를 만든 흔적은 해안가 마을 유적에서 출토된 토기와 패총에서 추정해 볼 수 있다. 아가리가 넓은 옹기형 토기에 바닷물을 넣고 끓여서 제염하던 백색의 소금기를 머금은 소금용기들이다. 그리고 패총에서 다량 출토되는 패류들은 주민들이 어로와 식생활을 가늠해 볼 수 있는 증거물들이다. 수산물은 계절성이 뚜렷하고 수분 함량이 높아 저장에 한계가 있다. 성어기에 잡힌 어류들을 소금에 절여 숙성시켜서 밥반찬 등 부식으로 먹고, 오래 곰삭힌 염장 어육즙은 어장魚醬으로 간장을 대신했다.

특히 제주도 지역의 바다는 난류와 한류가 교차하는 곳이어서 난류성 어종인 갈치가 많이 잡혔다. 갈치는 멸치, 고등어와 함께 우리나라에서 가장 많이 잡히는 어종이다. 갈치는 여름(7월)에서 가을(11월)까지 연 어획량의 75%가 잡힌다. 제주 앞바다는 8월부터 시작해서 조명을 밝힌 갈치 수백 척의 낚싯배들로 장관을 이룬다. 갈치는 난소가 숙성되고 지방이 많이 축적되어 있을 때가 가장 맛있다. 제주에서 갈치는 가을에 제맛을 낸다고 해서 'ᄀᆞ슬갈치'(가을갈치)라고 부른다.

갈치는 선도 저하가 빨리 일어나서 비린내가 심하고 살이 물러 쉽게 상하므로 속히 처리해야 한다. 갈치가 많이 잡히는 9월 즈음 잔 갈치로 젓갈을 담근다. 이때의 것을 최고품으로 친다. 보통 큰 갈치는 내장을 제거하고 잔 것은 그대로 사용한다. 먼저 복강과 아가미 부위에 소금을 친 다음 용기에 담으면서 어체와 어체 사이에 1㎝ 정도의 소금을 친다. 용기 상부에 1~2㎝ 정도의 소금으로 덮고 그 위에 돌로 눌러 둔다. 밀봉한 후 15℃ 내외의 음지에서 2~3개월간 숙성시킨다. 갈치 육질은 숙성 과정에서 자가 효소에 의해 분해되어 유리아미노산과 핵산, 새로운 향기성분들이 형성되어 구수하면서도 고소한 감칠맛을 낸다.

특징 및 의의 우리나라 젓갈은 주로 김장할 때 사용하는 양념용이 대부분인 데 비해 갈치젓은 밑반찬용이다. 먹을 때는 다진 파, 마늘, 풋고추, 통깨 참기름 등으로 양념하여 먹는다. 제주도 지역에서는 채소 쌈과 함께 많이 먹으며, 갈치 조각이 그대로 남아 있어 고기를 먹는 것과 같다. 또한 갈치젓은 숙성기간이 짧아 신선한 감칠맛이 난다. 곡류 중심의 우리나라 전통 식생활에 비추어 볼 때 곡류의 제1 제한 아미노산인 라이신이 갈치젓에 풍부하다. 갈치젓과 함께 먹는 전통 밥상차림은 단백질의 상호보충 효과를 통해 식생활의 영양균형을 도모할 수 있다.

참고문헌 동아시아속의 제주 발효음식문화(오영주, 제주도연구32, 제주학회, 2009), 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

갈치호박국

정의 은갈치와 함께 늙은 호박 또는 배추를 넣어 끓인 생선국.

내용 가장 흔한 제주도 지역 생선국류가 옥돔미역국과 갈치호박국이다. 제주도에선 '생선국'이라 할 때 옥돔미역국을 지칭할 정도로 옥돔을 생선의 대명사로 여긴다. 갈치는 그다음으로 치는 생선이다. 멸치 철에는 멸치국(멜국)도 별미로 즐겼다. 옥돔에는 미역이나 무, 갈치국에는 호박을 주로 넣어 '갈치호박국'이라 칭한다.

갈치국은 갈치에 늙은 호박이나 어린 배추를 넣어서 끓인다. 먼저 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미를 제거하고, 내장도 뺀 다음 10*cm* 길이로 토막을 낸다. 물이 끓으면 갈치를 넣고, 다시 끓으면 늙은 호박을 굵게 깍둑썰기하여 넣는다. 풋고추와 실파를 썰어서 넣고, 국간장으로 간을 한다. 어린 배추는 마지막에 넣어 살짝 익혀서 먹기도 한다. 갈치국은 갈치가 제철인 가을의 별미 음식이다. 갈치는 1~3월 제주도 남쪽에서 겨울을 보내고, 4월부터 서해 연안을 따라 북상하였다가 가을철 9월이면 추운 겨울을 나기 위해 제주도 남쪽으로 내려온다. 이때가 제주도 지역에서는 갈치 철이고, 이즈음 호박도 익어 가기 때문에 갈치와 호박이 조합되어 가을 제철음식으로 자리 잡게 되었다.

과거 갈치 판로가 없었을 때는 각 해안 주변에서 일시 팔거나 중산간 마을로 갈치를 팔러 다녔다. 그때는 지금보다 훨씬 굵은 갈치를 저렴하게 사서 갈치국을 해 먹었다고 한다. 그러나 일제강점기 때부터 수산물의 판로가 확대되면서 갈치는 비싼 식재료가 되었다. 이후 상품 갈치는 수출하거나 판매용으로 나가면서 가정의 식탁에서 귀한 음식이 됐다.

현재 제주도 지역 국 가운데 가장 상품화에 성공한 것은 갈치호박국이다. 싱싱한 갈치를 주재료로 하여 여기에 늙은 호박을 넣거나 호박이 없으면 배추를 넣어 끓인다. 애호박을 넣으면 맛이 별로 없다. 육지에서는 그물로 잡은 먹갈치류를 조림으로 해서 먹고,

갈치호박국 | 농촌진흥청

남해안에서는 찌개로 끓인다. 제주도 지역에서는 낚시로 잡는 은갈치 그대로의 온전하고 싱싱한 맛을 즐기기 위해 생선국으로 먹는다. 제주 사람 이외의 경우 대개는 생선으로 국을 끓인다는 것에 대해 생소하게 생각하는데 비린 맛을 어떻게 감당할 것이냐는 우려 때문이다. 그러나 푸른빛이 감도는 싱싱한 갈치를 재료를 쓰기 때문에 국을 끓이더라도 비린 맛이 없고, 부드러운 맛의 호박과 함께 썰어 넣는 풋고추의 알싸한 맛으로 생선 특유의 비린 맛을 없애기 때문에 국물이 시원하다. 많은 가정에서도 끓여 먹고, 대부분의 향토음식점에서도 이 메뉴가 인기를 얻고 있다. 갈치국에 몸(모자반)을 넣어 먹기도 했다.

특징 및 의의 『제주풍토록濟州風土錄』을 비롯한 옛 문헌에도 고등어[古刀魚]와 갈치[刀魚]가 많이 잡힌 것으로 기록되어 있다. 낚시로 갓 잡아 올린 제주 갈치는 날이 선 칼처럼 시퍼런 기운이 감돈다. 싱싱하기 때문에 생선국으로 끓여 먹는다. 주로 가을철에 많이 잡혀서 가을 갈치가 제철음식이다. 이때 늙은 호박도 익는 계절이어서 갈치와 호박을 함께 넣게 되고, 그래서 갈치호박국이라 호칭된다.

참고문헌 섬 사람들의 음식 연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주의 음식문화(허남춘 외, 국립민속박물관, 2007), 제주음식문화의 이해(오영주, 제주한라대학교, 2007), 디지털서귀포문화대전(seogwipo.grandculture.net).

필자 허남춘(許南春)

감

정의 한국의 전통 4대 과실나무 중 하나인 감나무의 열매.

역사 감의 주요 원산지는 한국, 중국, 일본 등이다. 남부아시아, 지중해 연안, 아프리카와 호주 일부 지역에서도 생산된다. 감의 재배 역사는 중국의 『예기禮記』와 『제민요술齊民要術』 등의 기록에서 확인된다. 우리나라에서는 1138년(고려 인종 16) 고욤나무 재배 기록, 1470년(성종 1) 건시乾柹·수정시水正柹 기록과 중요한 진상품의 하나로 『향약구급방鄕藥救急方』의 경상도 고령 지역 재배 기록이 있다.

내용 감은 내한성이 약한 아열대 온대 과일이다. 감은 크게 토종의 떫은 감과 일본에서 수입된 단감으로 나뉜다. 고어로 감은 시柹, 범어로는 진두가鎭頭迦이다. 수시水柹는 수분이 많은 단감, 조홍早紅은 6월에 익는 작은 감, 홍시紅柹는 자연 현상으로 붉게 익은 감이다. 건시乾柹는 곶감이다. 말리는 방법에 따라 볕에 말린 백시白柹와 황시黃柹, 불에 말린 오시烏柹, 꼬챙이 없이 납작하게 말린 준시蹲柹가 있다. 곶감 겉에 생기는 흰 가루는 당분이 환원된 당알코올로 시상柹霜 혹은 시설柹雪이라고 하며, 단맛이 있어도 혈당을 높이지는 않는다. 또한 감은 얇게 썰어 말린 감고지로도 활용한다.

감에는 비타민A·B·C가 풍부하다. 감나무와 감은 숙취 해소, 혈압 강하, 딸꾹질, 야뇨증, 치질, 지혈 등에 효과가 있다. 감의 떫은맛인 디오스피린이라는 타닌 성분이 변을 굳게 하므로 떫은 감은 먹지 않는다. 그래서 소금물에 담가 떫은맛을 뺀다. 이를 '침담근다.'라 하고, 한자로 침시沈柹라고 한다.

『유양잡조酉陽雜俎』에 감에는 "첫째 나무가 장수하며, 둘째 나무가 그늘을 크게 드리우며, 셋째 새가 둥지를 틀지 않으며, 넷째 벌레 먹지 않으며, 다섯째 붉게 물든 잎이 감상할 만하며, 여섯째 열매가 달고 맛있으며, 일곱째 잎이 두툼하고 커서 글씨를 쓸 수 있다는 일곱 가지 덕목이 있다."고 하였다.

『성호사설星湖僿說』에 해안지대 사람들은 맛있는 감은 먹고 맛이 없는 감은 버리지만 나쁜 감을 산촌에서는 더없이 좋은 감이라고 여기니 이 나쁜 감이 제일 우수한 품종이 된다. 이는 예나 지금이나 사람의 장단점과 같은 것으로 본다는 평이 나올 정도로 감은 떫은맛과 단맛이 극한의 차이를 나타낸다.

감이 제물로서 중요한 위치를 차지하는 것은 감이나 밤처럼 생과일과 건과일이 동시에 가능하기 때문이다. 그래서 집안에 과일나무를 벌려 심을 때는 조율시이棗栗柹梨라는, 대추·밤·감·배의 네 종류에 반드시 감이 포함된다. 감은 삼실과三實果(대추·밤·감)의 하나로, 고사 등 민간의례의 제사상 음식으로 빠지지 않고 등장한다.

감으로 만든 음식으로 끓인 물에 곶감을 넣고 거기에 벌꿀이나 설탕을 섞은 후 생강, 계피, 잣 등을 넣은 음료수로 수정과水正果, 水淨果가 있다. 시병柹餠은 찹쌀과 곶감 가루를 버무려 찐 후 호두 가루를 묻힌 경단 모양 떡이다. 이밀과泥密果란 곶감을 꿀이나 물엿에 넣어 만든 정과이다. 요즘은 홍시 샤베트 등도 개발되어 있다.

특징 및 의의 감은 일상생활에서는 양면으로 사용된다. '호랑이가 온다.'라고 해도 울음을 그치지 않는 아이에게 '곶감 줄게.'라고 하면 그칠 정도로 단맛의 간식으로 활용되어 기록에는 간식용 홍시와 곶감 일화가 많이 전해지고 있다. 덜 익은 땡감은 떨떠름하다는 표현처럼 기분이 좋지 않을 때 '땡감 씹은 얼굴' 등으로 사용된다. 또한 게으른 사람을 두고 '감나무 아래서 홍시

감 | 국립민속박물관

떨어지기를 기다린다.'는 등의 말도 있다.

참고문헌 景慕宮儀軌, 東國李相國集, 磻溪隨錄, 星湖僿說, 酉陽雜俎, 놀이판 습례국에 나타난 1910년대 한글 사용과 제례문화(김시덕, 국학연구30, 한국국학진흥원, 2016), 국가생물종지식정보시스템(nature.go.kr).

필자 김시덕(金時德)

감귤
柑橘

정의 운향과 감귤柑橘속의 과수果樹 또는 이 과수 열매의 총칭.

내용 감귤의 학명은 Citrus unshiu S. Marcov.로, 분류상 운향과Rutaceae 감귤속의 과수果樹 혹은 이 과수의 열매를 일컬어 통상 감귤이라 칭한다. 중국에서는 감귤이 『산해경山海經』에서 '귤유橘柚·지枳', 『신농본초경神農本草經』에서 '귤유橘柚·지실枳實'로 구분되었다. 그러다가 북송北宋 한언직의 '귤보橘譜'에서 체계화되어 감柑 8종, 귤橘 14종, 등橙 5종 등 총 27종으로 정리되었다. 이들 구분은 당시 학자들이 주로 생장 상의 특성과 맛 등에 의하여 이루어진 것이다. 감귤은 후대로 갈수록 새로운 품종이 급증하여졌다.

한반도에서는 고려 문종 대를 전후로 이미 탐라에서 중앙으로 감귤이 제공되기 시작하였다. 1392년(태조 1)에는 공부상정도감貢賦詳定都監에서 별공別貢으로 규정되는 등 일찍부터 감귤 재배는 중앙의 통제 하에 있었다. 또한 감귤은 생육 상의 기후 환경 제약으로 제주도, 대마도, 경상도 동래, 전라도 영암 등 일부 지역에서만 어렵게 생산되었기 때문에 공출이 쉽지 않았다. 감귤 생과生果는 종묘 천신薦新, 빈객 접대, 관청과 신하에게 하사하는 선물용으로만 쓰여 동절기 중에서도 왕실의 특별한 은혜 없이는 맛보기 어려웠다.

이 같은 재래종 감귤은 대체로 감자柑子, 유감乳柑, 당감자唐柑子, 유자柚子, 당유자唐柚子, 청귤靑橘, 동정귤洞庭橘, 산귤山橘, 금귤金橘, 당금귤唐金橘, 등자귤橙子橘 등으로 요약된다. 이들 품종은 대체로 현재 우리가 즐겨 먹는 개량 조생종이나 만감류 감귤보다 훨씬 시고 쓴맛이 강하다. 『도문대작屠門大嚼』에는 "금귤은 시다. 감귤은 금귤보다 조금 크고 달다. 청귤은 껍질이 푸르고 달다. 유감柚柑은 감자보다 작지만 매우 달다. 감자는 제주에서만 난다. 유자는 제주와 경상 및 전라 남쪽 해안에서 난다."라고 간략하게 특징을 평하였다. 재래종 감귤을 정리하면 다음과 같다.

1. 청귤: 전라도 제주목의 대정현·정의현에서 생산되었다. 재래종 중에서도 금귤, 유감, 동정귤보다는 못하지만 유자나 산귤보다 좋은 등급으로 여겨졌다. 종묘의 3월 천신 품목이자 접객용으로 주로 쓰였다고 전한다.
2. 감자: 감자는 제주 재래종 감귤로, 10월의 천신 품목이다. 재래종 중 청귤과 함께 금귤, 유감, 동정귤 다음가는 차상품으로 간주되었다. 특히 임금이 성균관成均館 유생들에게 감자를 내리는 황감제黃柑製라는 특별 시험이 치러지기도 하였다. 감자는 주로 생과로 먹기도 하였고, 꿀에 졸여 정과로 이용하였다.

『임원경제지林園經濟志』에는 "감자 껍질을 제거하고 속 조각을 얇게 가로로 잘라 꿀과 물을 같은 양으로 넣고 잘 끓인 다음 식혀서 보관한다. 또는 감귤껍질을 제거할 때 과일 속껍질 및 줄기를 함께 제거한 뒤 속살만 취해 꿀에 넣어 끓이면 맛이 아주 좋다."는 정과 조리법이 소개되고 있다.

3. 금귤: 중국이 원산지인 금귤은 제주 재래종 감귤 가운데 유감乳柑·동정귤과 함께 최상품의 과실로 꼽히던 과일로, 껍질째 식용한 것으로 보인다. 감자와 함께 10월 천신 품목이다.
4. 동정귤: 동정귤은 제주 대정현에서 생산되었다. 재래종 중에서도 금귤, 유감乳柑과 더불어 최고 상품으로 간주되었다. 또한 유감과 함께 12월 천신 품목으로 쓰였으며, 조정에서 관청이나 신하에게 주는 하사품으로도 귀하게 쓰였다.
5. 유감: 유감은 동정귤과 함께 12월 천신 품목이다. 동정귤, 금귤과 더불어 재래종 감귤류 가운데 가장 맛이 좋다는 평을 받고 있다. 유감의 왜감자, 외감이라는 별칭으로 보아 일본을 통해 들여온 종으로 판단된다. 주된 쓰임은 역시 종묘 천신, 빈객賓客 접대 등이다. 감자와 마찬가지로 정과를 만든 조리법이 『규합총서閨閤

叢書』 및 『윤씨음식법』에 소개되어 있다. 덧붙여 유감을 활용하여 사탕에 재워 과자를 만드는 유감당과 조리법이 『임원경제지』에 등장한다.

6. 유자: 유자는 호감壺柑으로도 칭한다. 중국이 원산지인 유자는 재래종 감귤류 가운데 유일하게 전라도 장흥과 제주목의 토공이었고, 거제·고성·남해·진주 등과 같은 경상권에서도 진상하였다. 『본초강목本草綱目』에 따르면 유자는 크기가 큰 당유자唐柚子와 크기가 작은 소유자小柚子 두 가지 종이 있다고 한다. 대체로 제주 지역에서는 당유자, 장흥 및 남해 등 한반도 남해안 권에서는 소유자가 각각 재배된 것으로 보인다.

유자는 종묘의 10월 천신과 왕실의 연찬, 빈객 접대, 신하 하사품 등으로 쓰임이 다양하고 귀하였다. 그러나 재래종 감귤 가운데 산귤과 더불어 맛 면에서는 최하품으로 여겨졌다.

향기가 뛰어난 유자는 단맛에 비하여 신맛과 쓴맛이 강하기 때문에 동정귤, 금귤과 달리 과육을 직접 섭취하지 않고 조리 가공하여 섭취하였다. 이에 관하여 유자정과, 유자단자, 유자차, 유자화채, 유자주 등에 대한 조리 제작법 등이 옛 기록에 소개되고 있다. 『농정회요農政會要』, 『임원경제지』에 따르면 생유자와 배를 채 썰고 꿀물에 넣은 뒤 잣을 뿌려 마시는 유자차가 술로 인한 갈증에 좋다고 소개돼 있다. 『규합총서』에는 유자를 네 쪽으로 나누어 껍질을 벗긴 뒤 데친 다음 꿀을 녹여 부어 유자정과를 만든다고 기록하고 있다. 이 외에 술에 유자향을 들이는 방법, 유자화채를 만드는 방법 등 유자를 즐기는 다양한 방법이 소개되고 있다.

20세기를 지나며 재래종 감귤 재배는 점차 감소하고 그 자리를 일본에서 도입한 온주조생이 차지하였다. 현재의 온주감귤과 만감류는 20세기 초·중반에 도입된 뒤 다방면의 자체 연구와 품종 개량을 거쳐 만들어졌다. 이렇게 생산되는 감귤은 겨울을 대표하는 과일로 전 국민의 사랑을 받으며 소비되는 한편 제과·제빵, 주스 및 음료, 아이스크림 등 다양한 가공 식품의 주 원료로도 활용되고 있다. 덧붙여 감귤을 활용한 화장품, 비타민제, 비누, 살균제, 방향제 등 미용·의약·화학 분야에서도 그 쓰임이 점차 확대되고 있다.

지역에서 개최되는 감귤 관련 행사로는 2013년부터 제주도에서 개최되는 제주감귤박람회가 매년 11월 초에 서귀포농업기술센터에서 열리고 있다.

감자

당유자

감귤 | 서귀포감귤박물관

특징 및 의의 감귤은 한국의 과일 소비량 1위인 대표 계절 과일로, 비타민C와 베타카로틴 등이 다량 함유된 천연 건강식품이다. 현대에는 생과 및 식자재 기능을 넘어 의약품, 화장품, 화학제품 등 산업 소재로서도 다방면으로 가치가 주목되고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 農政會要, 屠門大嚼, 承政院日記, 是議全書, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 감귤원예신서(한오균·한해룡, 선진문화사, 1983), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김성욱(金城煜)

감미료
甘味料

정의 음식에 단맛을 내기 위해 첨가하는 조미료調味料의 일종.

내용 음식에 맛을 돋우기 위해 첨가하는 여러 재료를 조

미료라고 한다. 그중 단맛을 내기 위해 첨가하는 재료가 감미료이다. 감미료甘味料는 크게 꿀, 엿, 설탕 같은 천연감미료와 화학 합성한 인공감미료로 구분할 수 있다.

꿀은 역사가 가장 오래된 감미료로, 『삼국사기三國史記』에는 신문왕의 폐백품목에 꿀이 등장하여 역사가 가장 오래된 감미료라 할 수 있다. 귀한 재료인 꿀은 궁중에서 많이 사용했다. 민가에서는 흔히 쓰지 못하고 주로 조청을 사용하였다. 예전에는 꿀을 '청淸'이라 불렀으며, 묽게 곤 엿이 꿀과 비슷하여 이것을 '조청造淸'이라고 하였다. 엿은 곡류나 감자류 등 전분을 함유한 곡식을 엿기름으로 삭혀서 당화시킨 후 고아 만든다. 고려시대 기록에 엿을 사용한 과자류가 자주 등장하는 것으로 보아 엿은 그 이전부터 사용된 것으로 추정된다. 구체화된 기록으로는 『동국이상국집東國李相國集』에 '행당맥락杏餳麥酪'이 등장한다. 여기에서 '당餳'은 단단한 엿을 말한다. 사탕수수나 사탕무에서 추출하여 정제한 설탕은 고려시대부터 쓰였으나 민가에서는 널리 쓰이지 않았다. 오늘날에는 사용량이 가장 많은 감미료이다. 꿀·엿·설탕 외에 올리고당·포도당·과당 등도 감미료로 사용된다. 올리고당은 단당류가 여러 개 결합된 당으로, 설탕과 비슷한 단맛을 내지만 칼로리가 적어 설탕이나 물엿 대신 활용된다. 녹말이나 설탕을 가수분해하여 만드는 포도당이나 과당은 과자나 음료의 재료, 청량음료용 감미료 등으로 쓰인다.

인공감미료는 감미료 중에서 화학 합성하여 만든 것으로, 합성감미료라고도 한다. 인공감미료는 설탕보다 수백 배의 강한 단맛을 내지만 칼로리가 없거나 낮아 설탕 대용으로 사용된다. 현재 국내에서 사용이 허가된 인공감미료로는 사카린, 아스파탐, 소르비톨, 수크랄로스 등이 있다.

특징 및 의의 설탕·꿀·조청 같은 감미료는 음식에 단맛을 주는 것 외에도 육류를 연하게 해 주며, 보습·방부 작용을 하고, 음식에 광택을 주어 맛있어 보이도록 하는 효과가 있다. 또한 펙틴을 겔화시키는 성질이 있어 과일잼을 만들 수 있으며, 전분의 노화를 방지하는 효과도 있다. 최근에는 설탕의 과다 섭취로 인한 건강상의 악영향이 대두되고 있다.

참고문헌 東國李相國集, 三國史記, 한국식생활사(강인희, 삼영사, 2000), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이영미(李英美)

감자

정의 쌍떡잎식물 통화나물목 가지과의 여러해살이풀.

내용 감자의 학명은 'Solanum tuberosum L.'이다. 본초명은 마령서馬鈴薯, 북저北藷, 지저地藷, 양저洋藷, 토감저土甘藷, 북감저北甘藷, 번서蕃薯, 양우陽芋, 하지감자이다. 페루·칠레 등 남아메리카 고산지대가 원산지로, 온대지방에서 널리 재배된다. 우리나라에 1824년(순조 24) 이규경의 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에 산삼을 캐러 함경도에 들어온 청나라 사람이 가져왔다고 기록되어 있다. 한편 조성묵趙性默이 1832년(순조 32)에 지은 『원저방圓著方』에 의하면 "우리나라에 감자가 처음 들어오기는 북개시北開市의 영고탑寧古塔이니 이것을 북감저北甘藷"라 불렀다고 한다. 이에 따르면 우리나라의 재래종 감자가 북방으로부터 전래되었음을 확인할 수 있다.

우리나라의 감자 평균 생산성은 선진국의 50~70% 수준이다. 지역별로는 강원, 제주, 영호남 지역에서 고루 재배되고 있다. 2016년 통계청 자료에 의하면 강원도는 감자 재배 최다 면적, 최고 우량 생산지이다. 감자는 벼, 보리, 콩, 옥수수와 함께 국가품종목록 등재 5대 작물로 지정되어 있다. 2011년 말 기

감자 | 국립민속박물관

준 새봉, 방울 등 40여 종이 출원(등록)되어 있다. 우리나라 감자 소비 형태는 대부분 간식이나 반찬용으로 이용되는 식용 위주이며, 가공용 소비는 16%에 불과하다.

감자는 예로부터 구황작물로 먹었다. 찌고, 굽고, 조리고, 지지는 등 다양한 조리법과 요리가 발달되었다. 감자로 만들 수 있는 요리는 무한대이다. 특히 강원도 지역에서는 향토음식으로 감자밥, 감자범벅, 감자수제비, 감자옹심이, 감자전, 감자부각 등 주식과 부식으로 대중음식 속에 그대로 남아있는 것이 많다.

감자는 식용뿐만 아니라 가벼운 화상, 습진, 풀독, 타박상을 치료하는 민간요법으로 쓰이기도 하였다. 맛이 평이한 알칼리식품 대명사이기도 하지만 감자 싹이 돋는 부분에는 알칼로이드 1종인 솔라닌solanine이 들어 있다. 싹이 나거나 푸르게 변한 감자는 독성이 있으므로 조리 시 유의해야 한다. 썩기 시작한 감자에도 셉신sepsin이라는 독성 물질이 생겨 심한 중독 현상을 일으키기도 하는 식품으로, 주의가 필요하다.

특징 및 의의 감자는 탄수화물(약 14%)이 주성분이다. 또 칼슘·인·철 등 무기질과 비타민B_1·B_2·B_3가 풍부하게 함유된 알칼리식품이다. 감자의 전분은 위산 과다로 생긴 질병을 개선하는 효과가 있어 손상된 위 회복에 효과가 있다. 감자의 불소화물은 대장에 유익한 미생물 발육에 좋은 영양원이다. 증식한 미생물은 장벽을 자극함으로써 변비 치료와 예방에 좋다. 맛이 담백하고 소화가 잘되며 열량이 낮아 다양한 조리에 이용된다. 사과보다 세 배 많은 비타민C는 전분에 의해 보호되어 가열에 의한 손실이 적고, 철분이 잘 흡수될 수 있도록 하여 빈혈 예방에 좋다. 그 밖에도 나트륨 등 유해 물질을 몸 밖으로 배출하는 역할을 해 혈압을 낮추는데 효과가 있다.

참고문헌 五洲衍文長箋散稿, 圓著方, 감자(농촌진흥청, 휴먼컬처아리랑, 2017), 우리주변 식물생태도감(강병화, 한국학술정보, 2013), 농촌진흥청(rda.go.kr).

필자 김세경(金世京)

감자만두

정의 생감자를 갈아서 만든 찐 감자무거리에 가라앉힌 앙금과 녹말가루를 섞어 만든 반죽이나 썩감자 또는 언감자 가루를 익반죽하여 충분하게 치댄 후 숙성시킨 반죽을 조금씩 떼어 둥글고 얇게 편 만두피에 속을 넣어 만든 만두.

내용 감자를 주성분으로 만들어진 피에 다양한 재료를 이용해서 만든 소를 넣어 감자만두를 만든다. 만두피는 썩감자나 언감자를 이용하여 만든 감자가루 또는 생감자를 갈아서 만들 수 있다. 먼저 썩감자와 언감자를 이용하여 감자가루 만드는 방법을 소개하면 다음과 같다.

썩감자 가루는 감자를 썩혀 가루를 만들기 때문에 불리는 명칭이다. 만드는 방법은 먼저 수확하여 식용하고 남은 감자를 항아리에 넣어 완전히 잠기도록 물을 부은 후 돌로 눌러 둔다. 이렇게 물에 잠긴 감자는 껍질이 자연스럽게 분리되고, 감자 성분 중 물에 잘 녹아들지 않는 녹말(전분) 이외에는 자연스럽게 물에 녹는다. 약 1~2달 후 항아리를 열면 감자 썩은 냄새가 온 마을을 뒤덮는다. 항아리에서 퍼낸 내용물을 체로 걸러 낸다. 이때 손으로 빨래하듯 계속 치대면 아래로 전분을 머금은 액체가 흘러내린다. 썩은 물을 빼내는 작업을 계속해서 불순물이 어느 정도 제거되면 백색의 감자 전분이 가라앉도록 그냥 둔다. 이렇게 모인 전분이 굳어 가는 중에도 수시로 깨끗한 물을 부어 남은 냄새를 제거한다. 이와 같은 물갈이를 며칠 동안 계속하여 색과 냄새가 완전히 빠지면 웃물을 버리고 감자 앙금을 자루에 넣은 다음 돌로 눌러 수분을 제거한 후 뭉쳐진 덩어리를 깨서 햇볕에 바싹 말린다. 이를 썩감자 가루라 하며, 감자만두를 비롯하여 감자떡을 만들 때 기본 재료로 이용한다.

언감자를 이용하여 감자가루를 만드는 방법은 썩감자에 비해 간단하다. 늦가을까지 먹고 남은 감자를 포대나 가마니에 넣어 땅속에 보관한다. 보관된 감자가 얼었다 녹았다를 반복하면서 겨울을 지나면 자연스럽게 수분이 빠져나간다. 이를 눈이 녹기 시작하는

감자만두 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

봄에 꺼내 껍질을 벗겨 말린 후 가루를 내어 물에 담가 둔다. 검은 물이 더 이상 안 나올 때까지 물을 갈아준 후 대야 밑에 가라앉은 앙금을 보자기나 자루에 넣어 무거운 돌로 눌러 물기를 제거하고 햇볕에 널어 말린다. 그 다음 충분히 말라 딱딱해진 덩어리를 나무 방망이로 두드려 잘게 부순 후 체로 걸러 언감자 가루를 만든다.

위와 같은 방법으로 만든 감자가루를 이용하여 감자만두를 만드는 방법은 지방마다 조금은 다르다. 보통 썩감자 가루 또는 언감자 가루를 익반죽하여 가루 전체에 물기가 고루 퍼지면 손으로 눌러 반죽하여 여러 번 치댄 후 보자기를 덮어 숙성시키는 방법을 사용한다. 반죽이 숙성되는 동안 만두소를 만든 후 숙성시킨 반죽을 조금씩 떼어 피를 만들고 만두 속을 채워 감자만두를 빚는다.

위에서 소개한 감자만두와 달리 햇감자를 갈아서 만든 만두를 감자 막갈이 만두라고 한다. 감자는 초가을에 밭에서 금방 수확했을 때 전분 함유량이 가장 많기 때문에 감자 막갈이 음식은 주로 초가을부터 늦가을까지 즐겨 먹는다. 주로 산골지역 사람들의 별미 음식이다. 감자 막갈이 지짐·국수·송편·만두·설기떡 등이 있다. 감자 막갈이 만두는 따뜻할 때 먹어야 제 맛이 난다. 식으면 단단해져서 맛이 없기 때문에 먹을 양만큼만 적당히 만들어서 바로 먹는다.

감자 막갈이 만두를 만드는 방법을 소개하면 먼저 껍질을 벗긴 감자를 강판에 간 후 갈아 놓은 감자에 물을 부어 가면서 체에 밭아 낸 다음 앙금을 가라앉히고, 무거리는 시루에 쪄서 익힌다. 그 다음 익은 감자 무거리에 가라앉힌 앙금과 녹말가루를 섞어 반죽하여 치댄 후 보자기를 덮어 숙성시킨다. 반죽이 숙성될 동안 만두소를 만드며, 숙성된 감자떡 반죽을 조금씩 뜯어서 둥글고 넓적하게 만든 만두피에 소를 넣어 반달 모양으로 빚은 다음 시루에 넣어 찐다. 익으면 참기름을 발라 내며, 상에 낼 때 양념간장을 곁들인다.

특징 및 의의 감자를 캘 때 호미에 찍혀 흠집이 났거나 알이 작은 것은 늦여름 1~2달 정도 썩혀 만든 감자녹말로 감자만두를 비롯하여 감자떡이나 감자 수제비 등 다양한 음식을 만들어 먹었다. 식량 사정이 좋지 않은 춘궁기에 언감자 가루로 만든 감자만두는 식감이 매끄럽지 않았지만 먹거리 부족을 견뎌 내는 데에는 더 없이 든든한 음식이었다. 주로 쪄서 먹은 감자만두는 속이 말갛게 들여다보이고 맛이 쫄깃쫄깃해서 별식으로도 즐겨 먹었다고 한다.

함경도 지역을 중심으로 만들어 먹은 감자 막갈이 만두는 생감자를 이용한 감자만두라는 점과 실처럼

잘린 감자 알갱이 및 녹말의 쫄깃함, 만두소의 맛이 어우러진 특별한 맛으로 해당 지역 주민들이 즐겨 먹은 음식이었다고 한다.

참고문헌 강원의 맛, 떡(강원도 농업기술원, 2005), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008), 햇감자를 갈아 만든 함경도 별미(이애란, 통일한국371, 평화문제연구소, 2014.11).

필자 김도현(金道賢)

감자밥 | 한국의맛연구회

감자밥

ㄱ

감자밥

정의 멥쌀이나 보리쌀에 껍질 벗긴 감자를 넣고 지은 밥.

내용 감자의 원산지는 남미 안데스 지역인 페루와 북부 볼리비아로 알려져 있다. 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』「북저변증설北藷辨證說」에 "북저는 일명 토감저土甘藷, 양저洋藷, 지저地藷라 하는데 순조 24~25년에 관북關北에서 처음 들어온 것이다."라 하였다. 김창한金昌漢의 『원저보圓藷譜』에도 "북방으로부터 감자가 이 땅에 들어온 지 7~8년이 되는 순조 32년"이라 한 것으로 미루어 1824~1825년(순조 24~25) 한반도에 처음 전래된 것으로 보인다. 인삼을 캐려고 국경을 넘어온 청나라 사람들이 산속에서 감자를 경작해 먹다가 국경을 넘어 돌아가면서 밭이랑 사이에 남겨 놓은 것을 우리 쪽 국경으로 옮겨 심었는데 가뭄과 장마에도 강하며 성장 기간이 짧아 그 보급이 매우 빨랐다. 그리하여 1847년(헌종 13)에는 전라·경기·충청·강원 지방에까지 보급되어 감자를 식량으로 사용하게 되었다고 한다.

『구황촬요救荒撮要』(구황식물의 이용에 관한 설명서)에서는 곡물이 부족한 조선시대에는 기근이 심한 시기에 먹을 것을 구하지 못하는 굶주린 빈민들을 구제하기 위한 구황식으로 여러 가지 구황식물이 있는데 그 중 쌀이 아닌 잡곡과 감자를 섞어 감자밥을 지어 먹었다고 한다. 『구황서와 농서』에는 감자가 전파되면서 구황작물로 생계유지에 도움이 되었고 곳곳에서 감자를 심어 이득을 얻고 특히 양주·원주·철원 등지에서는 흉년에 기아를 면할 수 있었다고 했다. 또한 북관北關(함경도)의 산골짜기 촌락에는 50~60호 정도의 가구가 있었는데 이들은 감자만 심어 1년 동안 먹을 양식으로 삼았고, 산간지역에서는 주식 또는 보조식량으로 조선시대부터 백성들을 구제해 줄 수 있는 중요한 구황식량이었다고 한다.

특히 감자밥을 많이 지어 먹던 강원도 강릉 지역은 지역의 기후와 토질이 알맞아 감자밥을 지으면 맛이 좋은 감자가 생산되었다. 강릉 산간지역은 다른 지방에 비하여 논농사가 어려워서 쌀이 귀하였기 때문에 감자를 많이 넣어 감자밥을 지어 먹으면 허기진 배를 채울 수 있는 구황식이었다고 한다. 현재 감자밥은 별미식 또는 특별식으로 지어 먹거나 학생들 급식에도 영양식으로 널리 보급되어 먹고 있다.

감자밥을 지을 때는 감자를 씻어 껍질을 벗긴 뒤 감자가 크면 반으로 잘라 그 위에 미리 불려 놓았던 쌀이나 푹 무르게 삶은 보리쌀을 얹고 밥을 짓거나 여러 곡류를 이용하여 감자밥을 짓는다. 다 지은 밥을 밥그릇에 담을 때는 감자를 주걱으로 으깨면서 그릇에 담는다.

특징 및 의의 감자에는 솔라닌solanin이라고 하는 유독 성분이 있는데 솔라닌은 감자의 싹이나 껍질의 푸른 부분에 존재하며, 섭취하면 복통·위장장애·어지럼증이 나타나므로 도려내고 밥을 지어야 한다. 감자는 비타민이 풍부하며, 특히 비타민C가 많고 무기질 중 칼륨 함량이 많은 알칼리성 식품이다. 또 전분 함량이 많아 적은 비용으로도 높은 열량을 낼 수 있다.

참고문헌 五洲衍文長箋散稿, 조리과학(송태희 외, 교문사, 2018), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1996), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 윤인자(尹仁子)

감자범벅

정의 감자를 갈아 거른 건더기와 가라앉은 앙금(전분)을 섞어 반죽하여 적당한 크기로 떼어 내어 감자와 함께 쪄 낸 음식.

내용 감자범벅(감자붕생이)과 비슷한 명칭으로 감자뭉생이, 감자투생이 등이 있다. 감자뭉생이는 강원도 영월 지역에서 감자붕생이의 다른 이름으로도 불리고 있다. 감자뭉생이는 감자를 갈아 물기를 짠 후 건더기에 앙금(전분)을 적당하게 섞어 반죽한 다음 시루에 넣어 시루떡처럼 쪄 낸 것으로, 범벅보다는 시루떡과 비슷하여 개념이 상이하다고 할 수 있다. 또한 감자투생이는 감자건더기에 녹말가루를 섞어 적당한 크기로 떼어 내 찐 것이다. 감자범벅의 주재료인 감자 외에 부재료로 사용되는 것들은 지역마다 조금씩 다르다.

강원도 향토음식인 감자범벅은 감자 껍질을 벗겨 낸 후 강판에 거칠게 간 뒤 보자기에 넣어 수분을 짜고 건더기(무거리)는 그대로 두고, 감자물도 녹말을 가라앉힌다. 이때 감자 건더기는 두세 번 물로 헹궈 주고 가라앉혀 둔 녹말도 두세 번 물을 갈아 줘야 반죽 빛이 곱고 감자의 아린 맛이 사라진다. 감자건더기에 녹말을 적당히 섞고 소금으로 간하여 치대어서 감자 반죽을 만든다. 껍질을 벗긴 감자를 솥에 넣고 물을 조금만 넣어 찌듯 삶다가 감자가 거의 익고 물이 잘박하게 남았을 때 풋강낭콩, 줄콩, 팥 등을 넣고 감자 반죽을 수제비 반죽처럼 적당한 크기로 뚝뚝 떼어 넣는다. 감자반죽이 익으면 삶은 감자와 콩을 감자 반죽이 잘 어우러지게 섞어 담아낸다. 경상북도 지역에서는 감자 및 고구마를 물, 설탕, 소금을 넣고 삶다가 늙은 호박과 삶아둔 팥을 넣고 물기가 없이 삶아지면 밀가루 반죽을 얹어 익힌 후 감자를 으깨어서 섞어 준다.

영월 지역에서는 찐 감자를 녹말이나 밀가루와 섞어 반죽하여 들기름, 설탕, 소금 등을 넣어 시루떡처럼 찐 다음 호박잎에 싸서 고추장에 찍어 먹는 것이 특징이다. 경북의 향토음식이면서 감자범벅과 비슷한 감자버무리는 껍질 벗긴 감자를 굵게 채 썰어 밀가루를 묻혀서 찜솥에서 쪄낸 뒤 양념장을 곁들인다. 식품유형으로는 범벅류로 분리하지만 찌는 조리법으로 강원도 지역 감자범벅과 다소 차이가 있다.

감자붕생이 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

특징 및 의의 감자는 저온에서 저장하면 전분이 줄어들고 자당sucrose이 증가하여 단맛이 증가하게 된다. 전분이 주성분인 알칼리성 식품 감자는 단백질과 지방이 적어 육류나 콩과 같은 산성식품과 궁합이 잘 맞는다.

감자에 많이 들어 있는 칼륨은 위의 산과 알칼리 균형에 영향을 미쳐 과산성 위염에 도움을 주며, 점막세포의 점액이 정상으로 분비하도록 도와준다. 감자 속 비타민C는 대체로 열에 안정되며, 섬유질이 많아 변비 예방과 치료에 효과가 있으며, 콜레스테롤을 저하시킨다. 폴리페놀 일종인 클로로겐산은 암을 억제하는 효과가 있어 소화기관을 강화시키고 혈액을 맑게 하는 작용 이외에도 기운을 북돋워 주는 역할을 한다.

참고문헌 식품재료학(현영희 외, 형설출판사, 2002), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 전통향토음식3·8-강원·경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 향토음식문화(황재희, 강원미디어, 1998).

필자 김세경(金世京)

감자송편

정의 감자를 강판에 갈아서 나온 감자앙금과 건지를 넣고 반죽하거나 감자전분을 익반죽하고 소를 넣어서 오므려 송편 모양으로 빚거나 손가락 자국이 나도록

눌러 찌는 떡.

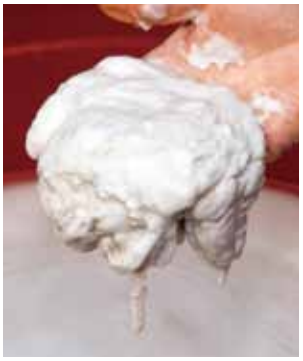
내용 감자송편은 감자가 많이 재배되는 강원도 지역 향토음식으로, 감자송편·감자전분송편·감자떡 등으로 불린다. 『한국의 떡과 과줄』에서 "감자녹말을 익반죽하여 팥소나 풋강낭콩을 넣고 송편처럼 빚어 찐 떡으로 강릉에서는 이 떡을 빚을 때 네모지게 손자국을 내어 한층 소박한 멋을 내기도 하며, 언 감자를 녹여 만들기도 한다."고 하였다. 따라서 감자송편은 감자앙금과 건지를 넣고 반죽을 하거나 감자녹말만을 이용하여 떡반죽으로 사용하여 왔다.

감자는 섭취 시 포만감을 느낄 수 있어 동서양을 막론하고 주식으로 널리 이용되어 왔으며, 전 세계에서 구황식품으로도 사용되어 왔다. 마령서馬鈴薯, 하지감자, 북감저北甘藷라고도 한다. 송편에 사용되는 감자는 수분이 적은 밭감자가 좋다. 그중 강원도에서 나는 감자가 으뜸이다. 예전에는 감자를 수확할 때 상처가 나 장기간 보관이 어려운 감자나 보관 중에 썩어버린 감자를 활용하기 위한 방법으로 감자전분을 만들어 이용하였다. 감자를 항아리에 넣고 썩히면서 물을 자주 갈아 준다. 이것을 자루에 넣고 짜서 전분을 가라앉혀 윗물을 버리고 앙금을 말려 갈아서 사용하기도 한다. 이 회색의 감자전분은 현재 시판되고 있는 흰색의 감자전분보다 부드럽고 맛이 더 좋다.

감자송편에 사용되는 감자는 깨끗하고 상처가 없으며, 눈자국이 얕게 파인 것이 좋은 감자다. 싹이 나거나 녹색으로 변한 부위는 솔라닌이라는 독성이 있어서 아린 맛이 강하고 좋지 않으니 도려내고 사용하는 것이 좋다.

감자송편 만드는 법은 감자 껍질을 벗긴 후 강판에 갈아 베보자기에 짜서 건지는 따로 놓고, 그 물을 가라앉혀 웃물은 따라내고 가라앉은 감자앙금에 건지와 소금을 넣어 끓는 물로 익반죽한다. 소는 강낭콩이나 팥을 삶아 소금과 설탕을 넣어 간을 해서 통으로 넣거나 으깨어 체에 내린 후 고물로 만들어 소를 넣는다. 반죽에 소를 넣고 오므린 후 손자국이 나오도록 눌러 준다. 찜통에 쪄 낸 다음 한 김 나가면 참기름을 바른다. 뜨거울 때 먹으면 구수하고 쫄깃하다. 풋강낭콩으로 소를 넣을 때는 소금으로 간을 하여 사용한다. 이외에도 감자전분을 익반죽하여 만든 감자전분송편과 감자를 이용한 감자떡, 감자삼색송편이 있다.

감자전분



감자송편 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

특징 및 의의 감자송편은 손가락으로 눌러 모양을 빚어서 투박하고 크게 빚는 것이 특징이다. 감자는 사람의 성장과 건강을 돕는 양질의 단백질 및 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이다. 주성분이 전분이어서 맛이 담백하다.

참고문헌 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008), 현대여성백과사전(김석환, 삼중당, 1970).

필자 윤숙자(尹淑子)

감자수제비

정의 밀가루반죽에 감자반죽을 함께 섞어 충분히 치댄 뒤 맑은장국에 적당한 크기로 뜯어 넣어 익힌 음식 또는 큼지막하게 썬 감자를 넣고 끓인 장국에 밀반죽 수제비를 얇게 뜯어 넣어 끓인 음식.

내용 수제비는 흔한 서민 음식 중 하나다. 중국 『제민요술齊民要術』(530~550)에 '박탁餺飥'이란 말이 나오면서 '나화 박餺', '나화 탁飥'이라 하였다. 요즘 한자 사전을 보면 '수제비 박餺', '수제비 탁飥'이라고 하니 나화란 수제비를 말하는 것으로 여겨진다. 고려 역사서 『고려도경高麗圖經』(1123)에는 "밀이 적어 화북지방에서 수입하여 밀가루 값이 매우 비싸 잔치 때 먹는다."라고 기록될 정도로 밀은 귀한 음식으로 대접받았다. 따라서 밀을 주재료로 하는 수제비는 서민음식에서 출발한 것이 아니었음을 알 수 있다. 밀이 귀하던 시절에 양반층의 귀한 음식으로 시작된 수제비는 6·25전쟁 이후 구호물자로 밀가루가 다량 유입되면서 서민들의 중요한 식량으로 변형될 수 있었다. 수제비라는 명칭은 『신영양요리법』(1935)에 '수접이'라는 이름으로 밀가루에 소금을 넣고 물로 반죽한 다음 손으로 얇게 뜯어서 끓는 장국에 넣어 익혀 먹는 음식으로 처음 기록되었다. 『조선요리법朝鮮料理法』(1939), 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1942)에서도 그 기록을 찾을 수 있다. 밀이 귀한 곳에서는 그 지역에서 가장 흔한 재료인 감자, 옥수수, 메밀, 도토리 등을 이용하여 만들거나 밀을 섞어 만들었다.

수제비의 시작은 메밀가루와 밀가루였으나 생산면적으로나 생산량으로나 감자가 흔한 강원도 지역에서 감자수제비 형태로 발달하여 향토음식으로 자리잡을 수 있었다. 강원도 감자수제비는 타 지역에 비해 조리법이 상이하다. 감자에서 얻은 전분에 밀가루를 섞거나 섞지 않은 반죽으로 끓이는 수제비이다. 이는 감자옹심이와 밀가루수제비를 섞어 놓은 조리법으로 볼 수 있다. 강원도 감자수제비는 두 가지 조리법이 상용되고 있다. 먼저 밀가루 반죽을 끈기 있게 치대어 쫄깃한 반죽을 만들고, 장국에 간장으로 간을 맞춘 뒤 장국이 끓으면 감자를 뚜걱뚜걱 썰어 넣어 익히면서 밀가루 반죽을 손으로 얇게 뜯어 넣는 조리법이 있다. 다른 한 가지는 강원도 향토음식으로, 감자를 강판에 갈아 면포에 싸서 물기를 짠 다음 감자건더기와 감자물을 분리한 후 감자에서 얻은 앙금과 밀가루를 함께 섞어 치대어 반죽을 만든다. 장국은 간장으로 간을 맞추고 준비해 놓은 반죽을 얇게 펴서 수제비를 뜯어 넣고, 애호박을 넣어 한소끔 끓인 뒤 계란 줄알을 치고 송송 썬 대파를 고명으로 올려 낸다. 장국으로는 채소장국, 고기장국, 다시마국, 멸치장국 등을 사용한다.

예로부터 4대 구황작물로서 중요한 작물인 감자는 전국에서 재배되어 왔으나 강원도 사람을 '감자바위'라 일컬을 정도로 강원도가 감자 우량 생산지로서 감자를 활용한 향토음식이 다양하게 발달되었다. 주위에서 흔하게 구할 수 있는 감자를 이용하여 귀한 밀반죽을 대신해 감자반죽을 치대어 쫄깃하고 구수하게 조리한 것이 강원도 감자수제비이다.

특징 및 의의 수제비는 지역마다 조리법과 사용되는 부재료가 다르지만 예전 농가에서는 여름철에 빼놓을 수 없는 주식이었다. 어려움을 겪고 자란 사람은 죽, 범벅, 잡곡밥, 수제비등을 싫어하지만 요즘 사람들은 저렴하면서도 지역의 향토음식을 경험하는 별미로 즐겨 찾는다. 수제비의 반죽은 잘해야 하며, 손에 물을 묻히면서 얇게 뜯어 넣어야 한다. 이때 계속 센 불로 끓이면서 수제비를 하나씩 넣어야 장국이 걸쭉해지지 않고 반죽이 매끈매끈하며 쫄깃쫄깃하다. 여름철에는 애호박과 감자를 썰어 넣어 끓이면 영양도 균형을 맞출 수 있고, 구수하며 맛도 좋다.

참고문헌 高麗圖經, 다시 보고 배우는 조선무쌍신식요리제법(옛음식연구회, 궁중음식연구원, 2001), 잘 먹고 잘 사는 법41-감자(전수미, 김영사, 2004), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 김세경(金世京)

감자옹심이

정의 감자를 갈아 거른 건더기와 가라앉은 앙금을 섞어 반죽해 새알 크기로 옹심이를 빚어 장국에 끓인 강원도 향토음식.

내용 감자는 옥수수, 쌀, 밀과 함께 세계 4대 주요 식량 작물로 찌기 굽기, 튀기기 등 다양하게 조리된다. 6세기 초 진晉나라에서 편찬된 『남방초목상南方草木狀』에 감자에 관한 최초 기록이 나온다. 기록에 따르면 중국

감자옹심이 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

남방 사람은 대체로 단명이라 머리칼이 희끗해질 때까지 사는 사람이 드문데 광동廣東 해안 지역에는 100살 넘게 사는 사람이 많아 그 연유를 보니 곡물을 먹지 않고 감자를 주로 먹기 때문이라고 하였다. 우리나라 감자 역사는 지금부터 200년도 채 되지 않아 짧은 편이지만 구황작물로서, 부식으로서 중요한 위치를 차지하는 우수한 식품이다. 어디서도 잘 자라는 작물로 우리 기후에 감자 재배가 적합하여 보급이 빨랐다. 특히 강원도는 국내의 감자 주생산지로 부상하여 감자를 이용한 다양한 먹거리가 발달될 수 있었다.

감자는 재배 철이 없이 지역에 따라 나오는 시기가 각각 다르다. 4~5월은 겨울에 심은 제주도 감자와 영호남 지역에서 하우스로 재배한 것이 나온다. 6~7월은 중부와 남부 지역의 노지 감자와 강원도 하우스 감자가 나오며, 6~10월은 강원도 노지 재배가 제철이다. 저장성이 좋아 사계절 상비 채소로 이용되고 있다. 주성분은 탄수화물이고 단백질도 많으며, 무기질 중 칼륨과 칼슘이 많은 알칼리성 식품이다. 감자의 비타민C는 대체로 열에 안정하기 때문에 비타민C 공급원이 되기도 한다. 또한 섬유질이 대변을 부드럽게 하여 변통을 원활하게 한다. 폴리페놀polyphenol 일종인 클로로겐산chlorogenic acid은 암을 억제하는 효과가 있으며, 소화기관을 강화시키고 혈액을 맑게 하는 작용 외에 기운을 복돋워 주는 역할을 한다.

강원도 향토음식 중에는 감자범벅, 감자전, 감자송편, 감자만두 등 감자를 주재료로 이용하는 음식이 다양하다. 그중 감자옹심이는 강원도 정선·영월 등지에서 시작된 요리이다. 옹심이는 '옹시미'로 쓰기도 하며, 모두 '새알심'의 사투리(방언)이다.

껍질을 벗긴 감자를 강판에 거칠게 갈아 건더기(무거리)와 앙금을 섞어 반죽해서 동그랗게 빚어 옹심이(새알심)를 만든다. 옹심이 반죽을 만들 때는 감자 건더기와 앙금의 물을 충분히 여러 번 갈아 주어야 감자의 아린 맛이 제거되고 옹심이 빛깔도 곱다. 장국이 끓으면 옹심이를 넣은 다음 익어서 떠오를 때 채 썬 호박과 표고버섯, 냉이 등을 넣어 함께 끓인 뒤 그릇에 담고 그 위에 깨소금, 김가루, 황백지단 등을 고명으로 얹어 낸다. 순옹심이라고 하여 순수 감자옹심이만 넣어 끓이기도 하지만 메밀국수 또는 칼국수를 함께 넣어 끓이기도 한다. 여기에 장을 풀어 끓인 장옹심이, 장옹심이칼국수도 별미이다.

특징 및 의의 감자옹심이는 감자건더기와 감자전분을 적당하게 섞어 만들어 반투명하며, 익어서 떠오른 모양

이 고슴도치처럼 동그랗고 탄력이 있는 데다 식감이 매우 쫄깃쫄깃하며, 감자의 깊은 맛이 우러나 국물이 구수하고 단백하다.

참고문헌 강릉시사(황재희, 강릉문화원, 1996), 식품재료학(김나영 외, 지식인, 2014), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008), 향토음식문화(현영희 외, 강원미디어, 1998).

필자 김세경(金世京)

감자전

정의 감자를 갈아서 자그마하게 반대기를 지어 기름에 지지거나 모양대로 얇게 썰어 밀가루 반죽이나 달걀옷을 입혀 기름에 부쳐서 만드는 전.

내용 감자는 전분이 주성분이며, 혈압에 좋은 칼륨을 비롯하여 칼슘·인 등 무기질과 비타민C와 같은 비타민이 풍부한 작물이다. 예부터 식량이 부족할 때 밥을 대신하여 온 귀중한 식품으로, '감자전', '감자부침'은 강원도 대표 향토음식이다. 대개 전은 밀가루(혹은 부침가루)를 넣어 반죽하거나 계란으로 옷을 입혀서 부치지만 감자에는 전분이 많아 감자만으로도 충분히 만들 수 있다. 감자전은 감자를 갈아서 기본 반죽으로 하여 만든다. 부추, 고추, 깻잎 등 있는 재료를 활용하여 기름에 지져서 만들기도 한다.

기름을 사용하여 부치는 전煎의 조리법이 수록된 문헌은 1600년대에 들어와서 나타난다. 그러므로 전煎의 조리법은 일찍부터 발달한 구이, 찜, 선 등 요리법에 비해 늦게 개발된 조리법임을 알 수 있다. 이렇듯 전은 다른 음식보다 늦게 나타난 조리법이지만 그 중에서도 감자를 이용한 전은 1900년대 문헌에서야 기록이 나온다. 감자전을 만드는 방법은 크게 세 가지로 구분할 수 있다. 첫 번째 방법은 감자를 갈아서 가라앉힌 후 웃물을 따라버리고 부재료와 소금을 섞은 후 얇게 떠 놓아 지지는 것이다. 『한국요리백과사전』(1976), 『한국민속종합보고서』(1984), 『한국음식대관』(1999) 등에 기록되어 있다. '감자부침', '감자지짐', '감자부치미'라고도 한다. 『한국인의 보양식』(1992)에서는 감자를 강판에 갈아 애호박, 풋고추, 부추, 소금을 넣은 다음 얇게 부치는 것을 '감자부침'이라고 하였다. 두 번째 방법은 감자를 껍질 벗긴 후 형태대로 둥글게 0.8㎝로 얇게 썰어서 물에 담가 전분을 뺀 후 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데치거나 감자를 통째로 찜통에 찐 후 도톰하게 썰어 소금을 뿌린 다음 밀가루, 달걀 푼 것을 씌워 팬에 지져내는 것이다. 『한국요리백과사전』과 『한국음식대관』 등에서는 '감자전유어', '감자저냐'라고도 한다. 또한 '감자지짐'은 강원도 향토음식으로, 간식이나 한 끼 주식으로 이용된다고 하였다. 『한국의 향토음식』(2008)에는 감자를 강판에 간 다음 밀가루와 섞은 후 된장, 고추장

감자전 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

등을 섞고 풋고추를 채 썰어 함께 섞어서 팬에 기름을 두르고 지져낸 것을 '감자장전'이라고 하였다. 이는 경상도 지역에서 전해오는 것이며, 장으로 간을 하였기에 맛이 담백하고 개운하여 어르신들이 좋아하는 반찬 또는 간식으로 이용된다고 하였다. 세 번째 방법으로 감자를 갈지 않고 채를 썰어서 밀가루나 부침가루를 넣어 반죽한 뒤 팬에 얇게 부쳐내는 감자전도 있다. 이때 감자 외에도 각종 채소 또는 베이컨, 소세지 등을 함께 넣어 부치기도 한다. 최근에는 이 반죽을 삼아 달걀, 치즈 등을 얹어 지져서 피자처럼 만들어 브런치brunch로 이용하기도 한다.

'강원도식 감자전'은 반죽에 밀가루나 부침가루 등 그 어떤 것도 섞지 않고 감자만 갈아서 부친 것이 특징이다. 특히 강원도 지역에서는 생감자 대신 삭힌(썩은) 감자를 많이 이용한다. 감자를 삭혀서 만든 가루는 저장성이 좋아 몇 년을 보관하여도 상하지 않기 때문에 먹을 것이 많이 부족하던 과거, 특히 강원도 지역에서는 중요한 식량의 하나였다. 삭힌 감자가루는 색도 어둡고 퀴퀴한 냄새가 나기도 하지만 삭힌 감자가루로 만든 음식은 쫀득하고 질감이 독특하고 맛있는 음식이기도 하다. 외지인에게는 생소한 재료이지만 보릿고개를 삭힌 감자가루를 통해 이겨낸 강원도민들에게는 매우 의미 깊은 식재료이기도 하다.

특징 및 의의 감자는 하지에 수확하는 여름 대표 작물이고, 더운 여름날이나 비오는 날 해 먹는 햇감자로 만든 감자전은 여름 대표 별미이다. 감자전은 감자를 강판에 갈아서 팬에 얇게 지지거나 갈지 않고 채를 썰어 부쳐서 만든다. 감자만을 사용하기도 하지만 부추, 당근 등 그때그때 구할 수 있는 채소를 함께 섞어 다양하게 만들기도 한다. 감자부침, 감자지짐, 감자부침개, 감자부치미 등 다양한 이름이 있다.

참고문헌 스마트 식품학(황인경 외, 수학사, 2018), 우리가 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국음식의 멋과 맛(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 최영진(崔榮辰)

감자탕

정의 돼지 등뼈와 감자, 각종 채소와 양념을 넣고 푹 끓인 탕.

내용 감자탕의 어원과 유래가 돼지등뼈인지 감자potato인지에 대한 여러 가지 의견이 있다. 그러나 우리 음식 조리 원리에 따른 '탕'은 오랫동안 팔팔 끓이는 조리법을 가리키므로 돼지등뼈가 더 설득력이 있다. 왜냐하면 돼지등뼈는 골이 져 있어 뼈에 붙은 살을 발라내기가 쉽지 않은 부위로, 삶아 내야 뼈에 붙은 살을 발라먹기 쉽기 때문이다. 그래서 국이나 탕이 적절한 조리법이다. 언제부터인지는 알 수 없으나 감자가 들어가면서 감자탕이라는 명칭도 사용된 것으로 보이며, 현재로서 감자탕을 어느 지역에서 언제부터 처음 먹기 시작했는지 등에 대해 확실한 문헌상의 근거는 없다.

감자탕의 주재료는 돼지등뼈라 할 수 있다. 여기에 부재료로 감자, 우거지, 깻잎, 대파, 들깻가루 등이 들어간다. 양념으로는 마늘, 된장, 고춧가루, 간장, 후추 등이 사용된다. 감자탕 조리법은 먼저 돼지등뼈를 찬물에 3~4시간 담가서 중간중간 물을 갈아 주며 핏물을 뺀다. 핏물을 뺀 돼지등뼈에 된장과 조미료, 감자를 넣고 푹 끓인다. 주재료인 돼지등뼈의 잡냄새를 없애기 위해 들깻가루, 후추, 들깻잎 등 다양한 향신료를 활용한다. 우거지, 시래기, 배추 등 어떤 채소를 넣느냐에 따라 다양한 감자탕을 만들 수 있다.

특징 및 의의 감자탕의 식품 영양 특성을 보면 돼지등뼈에는 많은 칼슘과 비타민이 함유되어 있으며, 뼈에 붙은 돼지고기는 단백질이 풍부해 보양이나 어린이 성장 발육에 도움을 준다. 또 다른 주재료인 감자는 100*g*당 70*kcal* 정도로 탄수화물 17*g*, 단백질 2*g*을 함유하고 있다. 또한 비타민C와 칼륨, 철, 칼슘 등과 같은 무기질 함량이 높다. 특히 칼륨은 체내 나트륨 배출을 돕기 때문에 국·찌개와 같이 국물 음식을 많이 먹는 우리나라 사람들에게 이로운 식재료이다.

감자탕의 식재료는 쉽게 구할 수 있고 비싸지 않

감자탕 | 농촌진흥청

은 돼지등뼈와 감자를 주재료로 만들어진 음식으로, 먹거리가 풍족하지 못한 시기에 서민들 음식에서 이제는 기호식품으로 많은 대중이 즐겨 찾는 음식으로 자리 잡았다. 감자탕이 지금과 같이 친숙한 대중 음식이 된 것은 프랜차이즈 산업의 영향이 크다.

참고문헌 한국과 태국의 음식이름의 형태적 특징 비교 연구(윤경원, 한국태국학회논총20-1, 한국태국학회, 2013), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017), 농촌진흥청(rda.go.kr), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국영양학회(canpro5.kns.or.kr).

필자 장대자(張大子)

감홍로
甘紅露

정의 소주를 내릴 때 술 받는 그릇에 꿀과 지초芝草를 받쳐서 소주에 선홍색과 단맛이 돌게 빚은 관서지역 특산주.

내용 전라남도 진도 지역의 홍주紅酒와 더불어 관서지역에서는 감홍로甘紅露가 예부터 유명했다. 감홍로는 추운 지역인 평양을 중심으로 한 관서 지역이 명산지로 알려지게 되면서 관서감홍로 또는 평양감홍로로 불려지게 됐다. 특히 선온宣醞(왕이 신하에게 베푸는 술)으로도 유명했다. 조선 중기 기대승奇大升(1527~1572)의 『고봉선생속집高峯先生續集』에 '유두일에 호당湖堂에서 술을 하사하다流頭日湖堂 宣醞'라는 시가운데 홍로주가 등장하고, 1611년의 『동의보감東醫寶鑑』에서는 소주를 사용한 주중침지법의 홍소주 주방문이 수록되어 있는 것으로 미루어 감홍로의 발달 과정을 짐작할 수 있다. 조선시대 문헌 『고사촬요故事撮要』, 『민천집설民天集說』, 『의방합편醫方合編』, 『주찬酒饌』, 『치생요람治生要覽』 등에 "빚는 법을 향온香醞과 같이 하되, 누룩을 두 말로 하야, 향온은 세 병 두 대야로서 한 병 되게 고으되, 이 술 받을 제 지초芝草 한 냥을 가늘게 썰으라. 병부리에 넣으면 붉은 빛이 유난히 깊다. 내국에서는 청주를 걸러 은그릇에 달이므로 외쳐 효주酵酒와 같지 아니하니라."라고 하여 궁중의 홍로주라는 주품명과 주방문을 수록하고 있는 것을 볼 수 있다. 다른 기록에는 '홍소주', '내국홍로주', '홍주'라 하는 등 문헌마다 약간 차이가 있다.

진도홍주가 단순히 소주에 지초의 붉은색을 입힌 술이었다면 감홍로는 어주御酒인 향온주 등 상품의 발효주를 사용하여 홍주보다 알코올 도수를 높인 술로, 맛을 부드럽게 하고 주독 해소를 위해 벌꿀을 첨가하므로 감홍로가 된 것이다. 홍로주에 대해 기록한 문헌은 1613년의 『고사촬요』와 이후의 『민천집설』, 『의방합편』, 『주찬』, 『치생요람』 등이 있다. 이들 문헌의 주방문을 보면 "술 빚는 법은 향온주 빚는 법과 같다. 누룩은 스무 (되)가 한정이다. 향온주 3병 2사발을 얻는데, 소주로 내리면 소주 한 병을 얻는다. 소주를 내릴 때 지초 한 냥을 세절하여 귓대 밑에 받치면 홍색의 물이 든다. 내국법內局法인 즉 청주를 쓰고 은기銀器로 끓이면 외처의 소주 같지 않다."고 한 사실에서도 확인할 수 있다. 감홍로는 1737년의 『고사십이집攷事十二集』에 "화주火酒의 세 배로 오래 달여서 내린다. 소주를 받는 그릇[收器]에 꿀을 바르고, 안에 지초 한 냥을 넣고 받으면, 술맛이 매우 달고 매우며, 색이 연지와 같고 홍로주 중의 상품이다."라고 하였다.

감홍로가 홍로주와 다른 점은 벌꿀 사용 여부이다. 조선 초기 삼양주 삼해주(소주)가 애용되는 기현상 등 소주 음용이 늘면서 밋밋한 소주보다 강렬한 맛을 주는 감홍로를 비롯하여 죽력고와 이강고 등 지방색을 띤 특산주를 탄생시켰을 것으로 추측된다. 그리고 홍로주의 거친 맛을 보완하는 한편 소주독燒酒毒에 관심이 커지면서 벌꿀을 이용해 마시기도 편하고 주독에 대한 불안감을 떨치려는 노력이 감홍로를

낳게 되었을 것이라는 확신에 이른다. 한편 『음식책飮食冊』에서는 "감홍로는 좋은 소주에 홍곡·정향·계피·건강·귤병·용안육·소합원·설탕·백청·흰엿은 조금만 잔에 붓듯 타고 넣는 것이니, 합 십 가지 넣느니라."고 하여 감홍로의 특징이라 할 수 있는 붉은색을 내는 방법에서 지초와 홍국紅麴이 사용된 것을 알 수 있다. 현재 파주감홍로가 지역특산주로 널리 알려지고 있는 가운데 제조법은 별반 차이가 없다. 지초와 생강, 계피, 정향 등 방향이 강한 약재를 사용한 것이 특징으로, 『음식책』의 주방문과 유사하다는 것을 알 수 있다.

특징 및 의의 감홍로는 어떠한 방법으로 빚든지 한눈에 알아차릴 정도로 선홍색의 술 빛깔 때문에 더욱 회자되기도 한다. 특히 그 진가는 두 차례 이상 증류하여 알코올 도수 55% 이상이 되었을 때 더욱 발휘된다. 또 알코올 도수가 높아 음주 후 소주독燒酒毒에 관심과 불안감이 커지면서 벌꿀을 이용해 마시기도 편하고, 주독에 대한 불안감을 해소할 수 있는 방법을 살필 수 있다는 점에서 그 가치를 발견하기에 이른다.

참고문헌 高峯先生續集, 故事撮要, 東醫寶鑑, 民天集說, 飮食冊, 醫方合編, 酒饌, 治生要覽, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

갑회
甲膾

정의 소의 내장인 양, 처녑, 간, 콩팥 등을 얇게 저며서 잣을 넣고 말아 만든 육류 회.

내용 갑회는 육회의 일종으로, 각회 혹은 각색회라고도 한다. 회라고 하면 대개 신선한 생선회와 어패류회를 떠올리지만 냉장 시설이 발달하기 이전에 우리나라 사람들은 생선 외에도 소를 도살하여 싱싱한 쇠고기나 내장을 횟감으로 삼았다. 중국인들은 회를 잘 먹지 않지만 우리나라는 생선회뿐만 아니라 쇠고기로 만드는 육회와 처녑, 양, 간, 콩팥 등 소의 내장으로 만드는 갑회를 즐겨 먹었다. 갑회는 궁중음식이자 서울 지역 음식으로 알려져 있다. 궁중의 갑회는 처녑, 양, 콩팥 등 소 내장류 또는 전복 같은 해물을 한 그릇에 두세 가지 종류를 함께 담았다. 갑회는 궁중연회를 기록한 의궤에는 두 가지를 담은 양색갑회兩色甲膾, 세 가지를 담은 삼색갑회三色甲膾와 각색갑회各色甲膾·각색회各色膾 등의 명칭으로 쓰여 있다. 1828년(순조 28)에 베푼 진작進爵에 나온 양색갑회는 양깃머리[胖領], 생복生鰒, 생강生薑, 파[生葱], 잣[實柏子], 고추[苦椒]가 들어간다. 소의 위인 양과 전복을 함께 한 그릇에 담은 것으로 추측된다. 1892년(고종 29)에 베푼 진찬에 나온 삼색갑회는 처녑千葉·양깃머리[胖領]와 콩팥[豆太], 즉 소의 내장 세 가지를 담았다. 처녑은 검은색, 양깃머리는 흰색, 콩팥은 붉은색으로 삼색을 담은 것이다. 1901년(광무 5)에 베푼 진연에 나온 각색갑회는 처녑·양깃머리·콩팥·잣이 들어간 것으로, 1892년 진찬에 차린 삼색갑회와 비슷하다.

갑회의 조리법은 1957년에 출간된 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』의 '각색회' 부분에 자세히 나온다. "염통과 콩팥은 얇은 막을 벗기고 가늘게 채로 썰어서 양념(간장, 참기름, 후춧가루, 깨소금, 설탕, 파, 마늘)을 한다. 처녑과 양은 소금으로 주물러서 여러 번 씻어 채로 썰어서 양념(간장, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 파, 마늘)을 하고 고루 주물러 양념이 배도록 한다. 양념해 놓은 각색회를 어울러 담고 잣가루를 뿌려서 겨자와 초장을 상에 놓는다."고 하였다. 1800년대 말의 조리서 『시의전서是議全書』에는 육회 조리법 외에 잡회 조리법도 나온다. 잡회는 콩팥, 처녑, 곁간, 양지머리로 잰다고 하였다. 그리고 "처녑회를 할 때 처녑

갑회 | 한국의맛연구회

을 갸름하게 썰어 가장자리에 잣을 하나씩 물려 말아 쓰며, 여러 내장류 회를 그릇에 옆옆이 담고 그 가운데 종이를 꽃전같이(화전처럼 동그랗게) 오려 거기에 소금과 후춧가루를 얹어 놓는다."고 하였다.

특징 및 의의 갑회는 육회의 일종이다. 소의 양·처녑·간·콩팥이나 전복·생합 등을썰어서 참기름, 간장, 후춧가루, 파, 마늘, 깨소금 등을 섞어 만들거나 소금·깨소금·참기름·후춧가루를 섞은 것 또는 겨자즙을 곁들여 내놓아 식성에 따라 찍어 먹도록 하는 우리의 독특한 전통 회의 일종이다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1988).

필자 정혜경(鄭惠京)

갓김치

정의 갓을 주재료로 하여 담근 김치.

내용 우리나라에서 갓을 언제부터 재배하였는지 알 수 없으나 1450년경 전순의全循義가 지은 『산가요록山家要錄』에 갓[芥子]의 재배법이 나타나는 것으로 미루어 조선 이전부터 재배된 것으로 여겨진다. 『산가요록』에서는 갓에 관하여 "봄에 심어야 한다. 대개 순무만은 못하지만 나머지는 거의 같다. 많이 심어 볕에 말린 다음에 연기가 없는 곳에 시렁을 세우고 놓아두면 3년이 지나도 먹을 수 있다."라고 하였다. 그러나 『산가요록』에는 갓김치를 담그는 법은 수록되어 있지 않다.

갓김치가 수록된 조선시대 문헌은 『증보산림경제增補山林經濟』, 『농정회요農政會要』, 『수운잡방需雲雜方』 등이다. 『증보산림경제』에서는 "봄갓은 반드시 고기비늘처럼 나란하게 씨를 뿌리고 그때그때 연한 줄기를 따다가 소금에 절이거나 김치를 담그면 모두 맛있다. 가을 갓으로는 겨울김치를 만든다."라고 하였다. 『수운잡방』에서는 "동아나 순무 및 순무 줄기의 껍질을 벗기고 절임 채소처럼 썰어서 물이 새지 않는 항아리에 담는다. 담을 때 소금을 살짝 뿌리고 그 다음 채소를 넣는 것을 항아리가 찰 때까지 한다. 채소를 항아리에 넣을 때마다 참기름을 적당히 부어 넣고 또 겨자가루를 거친 체로 쳐서 넣는다."라고 겨울을 나는 갓김치 담그는 법[過冬芥菜沈法]이 수록되어 있다. 갓을 주재료로 담근 김치가 아니라 갓의 씨인 겨자가루를 넣어 만든 김치인 것이 독특하다.

갓김치 | 농촌진흥청

현재 재배되는 갓은 잎의 색이 적색인 적갓과 잎의 색이 녹색인 청갓, 청색과 적색 두가지 색깔이 뒤섞여 있는 얼청갓 등이 있다. 적갓은 잎이 검붉은 보라색을 띠고, 털이 많고, 매운 맛이 강하다. 청갓은 잎이 녹색을 띠며, 털이 없고, 매운 맛도 덜하다. 보통 적갓과 얼청갓은 김장 양념 재료로 사용하고, 청갓은 김치 담그는데 사용한다. 청갓 중에서 전라남도 여수 돌산 지역의 갓이 유명하여 흔히 돌산갓으로 불리고 있다. 돌산갓은 일제강점기 때 일본인들이 가져와 재배하던 품종이 개량된 것이다. 잎이 크고, 살이 많으며, 매운 맛이 약간 강하고, 특유의 향취가 있다. 이 돌산갓으로 만든 김치가 전라도 향토음식으로 많은 사랑을 받고 있다. 만드는 법은 돌산갓을 소금에 1~2시간 절인 뒤 물기를 뺀다. 마른 고추, 양파, 마늘, 생강을 갈아 찹쌀가루·들깨가루로 쑨 죽에 넣고 멸치젓과 새우젓을 넣어 양념을 만든다. 돌산갓에 양념을 버무려서 항아리에 넣고 고명으로 채 썬 당근과 밤, 실고추를 섞어서 송송 썬 실파도 함께 섞는다. 돌산갓김치 외에 강원도 정선의 갓김치가 알려져 있다. 정선갓김치는 적갓을 이용하여 만든다. 만드는 법은 물에 굵은

소금을 풀어 갓을 비벼 치대면서 갓물을 뺀 다음 항아리에 눌러 담은 뒤 무청을 위에 덮어 절인다. 찹쌀 풀에 다진 마늘과 다진 생강, 새우젓, 멸치액젓, 고춧가루, 쪽파와 부추 썬 것, 채썬 양파와 대파, 곱게 간 붉은 고추와 풋고추를 넣고 섞어 양념을 만든다. 절여 둔 갓을 꺼내 물에 헹군 다음 꼭 짜서 적당한 길이로 썰어 준비한 양념을 넣어 섞고, 마지막으로 참기름을 넣어 버무린다.

특징 및 의의 갓은 수분 함량이 높고, 다량의 무기질과 비타민을 함유하고 있다. 특히 비타민A의 전구체인 베타카로틴과 비타민C가 풍부하고, 단백질 함량이 높다. 또한 항산화 물질인 시니그린과 글루코시놀레이트가 다량 함유되어 있어 노화 방지와 암 발병을 억제하는 효능이 있다.

참고문헌 山家要錄, 需雲雜方, 增補山林經濟, 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 1999), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 유애령(柳愛翎)

강정
强精

정의 찹쌀을 삭힌 후 빻은 것을 반죽하여 쪄서 손가락보다 작게 반대기를 만든 다음 말려서 기름에 지져 고물을 묻힌 과자.

내용 정초에 차례상에 올려지는 음식과 세배 손님들에게 내는 음식을 세찬이라고 한다. 정월 세찬에는 강정, 엿강정, 약과, 다식, 숙실과 등 과자류가 다양하게 차려졌다. 그중 대표하는 과자가 강정强精이다. 『동국세시기東國歲時記』에는 "오색강정이 있는데 이것은 설날과 봄철에 일반 가정의 제물로 실과행렬實果行列에 들며 세찬으로 손님을 접대할 때 없어서는 안 될 음식이다."라고 하였다.

어린 세배 손님에게는 세뱃돈 대신 덕담과 함께 과자와 과일을 내어 주며 새해 축원을 해 주었다. 또 강정에는 속에 벼슬의 품계를 적은 종이를 넣어 운세를 점치기도 하고, 강정을 튀길 때 부풀어 오르는 높이로 좋은 일이 있기를 겨루는 놀이도 하였다. 특히 빛이 희고 튀길 때 확 부풀어 오르는 강정은 또 누에고치처럼 생겼다 하여 일년 내내 운이 번창하고 누에가 실 뽑듯 길하라는 뜻을 담고 있기도 하다. 『규합총서閨閤叢書』에서는 '강정'을 누에고치 같다 하여 견병繭餠이라고도 한다.

『조선요리법朝鮮料理法』에서 강정은 "좋은 찹쌀을 깨끗하게 씻어서 물에 술을 1/3가량 섞어서 담가 겨울이면 일주일 내지는 10일가량 두었다가 건져 빻아서 고운체에 밭친다. 그리고 물에다 술을 섞는데 가령 가루가 소두 1되면 진품 술을 1/2종지 가량, 설탕을 1종지 가량 섞어 고추장떡 반죽하듯 해서 솥에 찐다. 김이 잘 오르면 양푼 같은데다 방망이로 오래 저어 꽈리가 일도록 해서 제 가루를 뿌리고 얄팍하게 밀어가지고 무장아찌 썰 듯 썰어서 바람이 통하지 않게 주의하여 말린다. 아주 바싹 말리지 말고 갈러보아 가운데가 아직 덜 말랐을 때 참기름을 끓이다가 지져낸다. 거죽에 무치는 것은 참깨를 껍질을 벗기고 볶아 무치기도하고 잣을 반으로 쪼개 부치기도 하며 콩가루도 무친다. 찹쌀을 튀겨 꽃 같이 된 밥풀도 무치고 싸라기도 튀겨 무친다."고 하였다. 강정 이름은 말린 반대기를 튀긴 후 묻히는 고물에 따라 달라진다. 튀긴 밥풀을 묻히면 세건반강정, 붉은 세건반을 묻히면 홍세건반강정, 그 밖에 깨고물은 임자강정, 계핏가루는 계백강정, 잣은 백자강정으로 각각 달리 불린다.

요즘 깨나 땅콩 등 견과류를 엿에 버무려 작게 자른 과자를 강정이라고 하지만 이것은 틀린 것이다. 주재료에 따라 깨강정·땅콩강정이라고 하지만 찹쌀반

강정 | 장소영

대기에 고물을 묻힌 것이 아니니 깨엿강정·땅콩엿강정이라고 해야 한다.

특징 및 의의 강정은 반대기에 여러 색의 고물을 입혀서 양색, 삼색 또는 오색의 강정을 한그릇에 담는다. 강정을 큰상에 고일 때는 30㎝에서 높게는 60㎝까지 원형으로 고이며, 축祝·복福·수壽 등의 길상문자를 넣거나 색상을 조화시키며 고여 올라간다. 이렇게 고임상에 올라간 음식들은 그 자리에서 헐어서 먹는 것이 아니라 잔치가 끝난 후 나누어 먹는다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

미나리강회

파강회

강회 | 농촌진흥청

강회

정의 미나리나 파, 수삼 등 다양한 채소들을 데쳐서 만드는 숙회의 일종.

내용 강회란 숙회熟膾의 일종으로, 미나리나 파와 같은 채소를 소금물에 데친 다음 다른 채소나 편육 등과 함께 말아 놓은 것이다. 향미가 강한 미나리나 파를 주재료로 하는 봄맛을 상징하는 음식이다. 달걀지단, 편육이나 쇠고기볶음, 버섯 등을 가늘게 채 썰어서 미나리에 끼워 예쁘게 만 다음 초고추장에 찍어 먹는 음식이다. 색이 아름답고 맛이 깔끔해서 술안주로도 애용된다. 이른 봄에 돋아난 향미 강한 미나리나 파를 주재료로 하므로 봄맛을 상징한다. 미나리나 파의 재배 기록은 고려시대부터 나오고 있으므로 강회의 역사도 오래되었을 것으로 추측되지만 자세한 구체적인 조리법은 조선시대 조리서인 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장)에 나온다. “미나리는 삶고 파는 더운 물에 잠깐 헹궈 내고 계란을 노른자위와 흰자위를 각기 부쳐서 길이는 닷 푼만 되게 하고 너비는 젓가락 짝 너비만 하게 썬다. 낙지나 제육이나 오징어나 조기는 계란과 같이 썰고 고추는 계란 너비 반만큼 썰어서 색을 맞춰 쥐고 파 잎으로 감아서 잣을 한 개씩 파 대가리에다가 외입장리(?)가 동곳 꽂듯이 한다.”고 나온다. 그리고 1800년대 말의 『시의전서是議全書』에는 “미나리를 다듬어 끓는 물에 데쳐 상투 모양으로 도르르 감는다. 달걀, 석이, 고추, 양지머리를 채치고 실백을 가운데 세우고 다른 채 친 재료들을 옆으로 돌려가며 색색이 세워서 미나리로 감는다. 접시에 담고 초고추장을 곁들인다.”라고 하였으니 지금의 미나리강회와도 비슷하다. 대체로 미나리강회를 만드는 법은 고추, 달걀, 석이, 편육 등을 채 썰어 잣을 가운데 세우고 옆으로 돌려 가며 세운 다음 끓는 물에 데쳐 낸 미나리나 파로 감는다. 주로 봄에 연한 미나리를 데쳐 달걀지단, 편육이나 쇠고기볶음, 버섯 등을 가늘게 채 썰어서 미나리에 끼워 예쁘게 만 다음 초고추장에 찍어 먹는다. 미나리와 같은 방식으로 파를 이용한 음식을 ‘파강회’라고도 한다. 미나리강회를 만들 때 궁중에서는 족두리 모양으로 하였고, 민가에서는 상투 모양으로 똬리를 틀어 만들었다고 한다. 미나리의 푸른색과 여러 고명의 오색이 조화로워 보기에도 섬세하고 화려하다.

미나리강회는 사월초파일의 시절음식이다. 사월초파일은 불가의 가장 큰 행사로, 사찰에서뿐만 아니라 가정에서도 손님을 초대하여 음식을 대접하였다.

이날은 육류나 어류는 사용하지 않고 소찬으로 차리되 대표 음식으로 느티떡, 콩볶음, 미나리강회를 차렸다고 한다. 미나리강회는 바로 이 시기에 한창 제맛인 미나리를 데쳐서 말아 초고추장과 함께 먹는 것으로, 미나리의 향이 향긋하여 미각을 돋우는 음식이다. 특히 미나리는 비타민A와 C가 풍부하며, 최근에는 면역기능 증가에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

특징 및 의의 강회는 이른 봄에 돋아난, 향미 강한 미나리나 파를 주재료로 하므로 봄맛을 상징하는 음식이다. 달걀지단, 편육이나 쇠고기볶음, 버섯 등을 가늘게 채 썰어서 미나리에 끼워 예쁘게 만 다음 초고추장에 찍어 먹는다. 색상이 아름답고 채소를 이용한 한국의 대표 채소회이다.

참고문헌 是議全書, 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 천년한식견문록(정혜경, 파프리카, 2014), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1988).

필자 정혜경(鄭惠京)

개떡 | 농촌진흥청

개떡

정의 쌀가루, 보릿가루 등을 반죽하여 찌거나 구운 떡.

내용 떡은 크게 찌는 떡, 치는 떡, 지지는 떡, 삶는 떡의 네 종류로 구분된다. 찌는 떡은 쌀이나 찹쌀을 물에 담갔다가 가루로 만들어 시루에 안치고 나서 김을 올려 익히는 떡이다. 치는 떡은 쌀알이나 쌀가루를 시루에 넣고 찐 다음 절구나 아반 위에 얹고 친 떡이다. 지지는 떡은 찹쌀가루를 익반죽하여 모양을 만들고 기름에 지진 떡이다. 삶은 떡은 찹쌀가루를 익반죽하여 둥글게 빚거나 구멍떡으로 만들어서 끓는 물에 삶아 건져 고물을 묻힌 떡이다. 이중에서 개떡(또는 등게떡, 등겨떡, 보리개떡, 낙개떡)은 찐 떡에 해당한다.

개떡은 곡식가루, 쑥 등을 반죽하여 찌거나 구워 만든 구황음식의 하나이다. 『조선무쌍신식요리제법』(1936)에는 “메밀을 갈아 가루를 체에 쳐내고 남은 속껍질을 갈아 체에 친 다음 물에 반죽하여 둥글넓적하게 만든다. 시루나 밥 지을 때 함께 쪄서 기름을 발라 먹는다. 쑥도 넣고 반죽한다.”라고 만드는 방법이 기술되어 있으며, 『조선요리』(1940)에서 “보릿가루, 콩, 소금, 옥수숫잎(수수가루, 밀가루, 풋콩, 콩)을 재료로 주로 춘궁기에 많이 만들어 먹던 떡으로서 시골에서 손쉽게 만들어 간식으로 즐기는 떡이다.” 라고 기록되어 있어 구황음식의 하나로 이용되었음을 알 수 있다. 풋콩이나 강낭콩에 설탕을 뿌려서 재운 후 개떡 반죽에 석어 빚어 찌기도 한다. 개떡에는 보리개떡, 쑥개떡, 옥수수보리개떡, 메밀개떡, 칡개떡, 수수개떡 등이 있는데, 이처럼 종류는 만드는 재료에 따라서 다양하다.

개떡을 만드는 방법은 구황음식답게 간편하고 쉽다. 먼저 콩을 씻어 삶는다. 보리등겨가루에 설탕, 소금, 물을 넣고 반죽하여 동글납작하게 모양을 만들어 콩을 박는다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 찐다. 보리등겨가루 대신에 감자가루, 멥쌀가루, 찹쌀가루, 밀가루를 이용할 수 있다. 콩 외에 쑥을 넣기도 한다. 보리개떡 만드는 방법은 다음과 같다. 호박잎을 짓이겨 찧고 보리겨와 섞어 놓는다. 다음으로 감자 갈은 것을

넣고 반죽하여 동글납작하게 빚어 찜솥에 넣고 찌면 완성된다. 메밀개떡은 이상의 개떡과 다르게 만드는 방법이 다르다. 먼저 메밀가루에 설탕과 물을 석어 되직하게 반죽하여 지름 8㎝ 크기로 동글납작하게 빚는다. 완성된 것을 잿더미 속에 넣어 익힌 다음 재를 털어내고 들기름에 소금을 넣어 찍어 먹는다. 꿀에 찍어 먹기도 한다.

특징 및 의의 개떡은 오래 전부터 한국 농가에서 먹은 소박한 음식이었다. 보릿고개 시절에는 구황식품救荒食品으로 감자와 고구마를 먹었지만, 그것마저 없을 때면 보리개떡이 고작이었다. 옛날부터 민간에 전하는 노래 중에 "오라버니 집에 가건 개떡 먹은 숭보지마우. 이 담에 잘살거든 찰떡 치고 메떡 쳐서 고대광실에 맞으리다."라고 오라버니에게 개떡 밖에 대접할 수 없었던 누이의 서글픈 마음을 담은 노래도 있으며, <일월설화(해와 달이 된 오누이 설화)>에서는 할머니(혹은 어머니)가 개떡(혹은 수수개떡)을 팔고 남은 것을 아이들에게 먹인다는 이야기도 전한다.

참고문헌 增補山林經濟, 떡이 있는 풍경(윤숙자, 지구문화사, 2014), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 2013), 한국의 전통향토음식9-경남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 안일국(安一國)

개수통

정의 그릇을 씻을 때 사용하는 통.

내용 개수통은 말 그대로 물로 씻어 내기 위해 쓰는 통이다. 주로 채소 같은 식재료를 헹구거나 설거지할 때 쓴다. 개수통은 오늘날의 싱크대와 같은 부엌 기구 역할을 한다고 볼 수 있다. 옛말로는 개수틀이라고도 하고, 개수통을 붙여 설거지하는 대는 개숫대라고 한다. 소나무, 비자나무, 참나무 같은 단단한 재질의 통나무를 반으로 켜서 가운데 부분을 최대한 깊고 넓고 우묵하게 파내어 홈을 만든 형태로, 가축의 여물을 담

높이 29 길이 90 | 일제강점기 | 떡박물관

높이 25 지름 37 | 광복 이후 | 국립민속박물관

개수통

기 위한 구유와 비슷한 모양새를 하고 있다. 긴 나무에 우묵한 홈을 하나 파기도 하고, 깨끗한 물을 담은 통과 음식물이 묻은 그릇을 씻는 통을 따로 분리하기 위해 홈을 두 개 파기도 한다. 홈의 양쪽 부분은 다듬은 채소나 씻어 낸 그릇을 엎어 두기 위해 어느 정도 평평한 면을 살려 둔다. 사기 재질로 된 만든 옹배기나 자배기에 물을 떠서 개수통으로 이용할 수도 있었으나 따로 나무로 개수통을 만들어 사용한 것은 그릇 역시 사기 재질이기 때문에 그릇을 헹구다가 서로 부딪쳐 깨지는 것을 막기 위해서였다. 이렇게 만든 개수통은 부엌의 부뚜막 가까운 곳에 개숫대에 올려서 붙박이 형태로 쓰는 것이 대부분이었다. 그러나 간혹 손잡이가 달린 자배기 형태의 이동형 개수통도 있었다.

1960년대 후반 이후에는 벌목이 금지되면서 나무로 만든 개수통을 찾아보기 어렵게 되었다. 또 동시에 상수도 시설이 발달하고 서양식의 싱크가 가정에 들어오면서 따로 개수통을 만들어 쓰기보다 알루미늄이나 스테인리스 스틸로 만든 양푼 형태의 그릇 혹은 플라스틱으로 만든 바가지에 쌀을 씻기도 하고, 동시에 개수통으로 쓰기도 한다.

참고문헌 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 한국음식대관 5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002).

필자 은현정(殷賢貞)

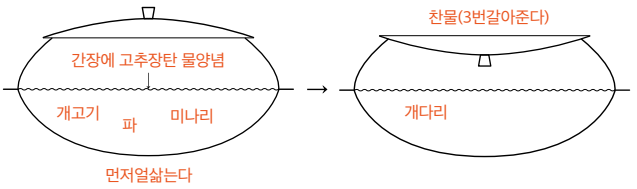
개장국

정의 개고기를 된장 푼 물에 삶은 국.

내용 개장국은 '개탕', '개장[家獐, 狗羹]', '구장狗醬', '구육갱狗肉羹', '견육갱犬肉羹', '지양탕地羊湯'이라고도 한다. 현재는 '보신탕', '영양탕', '보양탕', '사철탕' 등으로도 부르며, 북한에서는 '단고기국'이라고 한다. 기록상 조선시대 개고기 음식으로는 개장국, 개구이[狗炙], 개찜, 동아개찜, 수육, 연봉찜, 편육, 포[犬脯], 순대[犬腸], 간요肝膋 등이 있고 개장국 관련 음식으로는 『음식디미방[閨壺是議方]』에 '개장고지 느르미', '개장국 느르미', '개장찜'이 있다. '육개장'은 개고기 대신 닭고기나 쇠고기로 개장국처럼 만든 것이다. 현재 즐겨 먹는 개고기 음식으로 탕 외에 수육과 전골이 있다.

개장국은 삼복에 많이 먹는다. 『임원십육지林園十六志』, 『음식디미방』, 『경도잡지京都雜志』, 『동국세시기東國歲時記』에서는 "고춧가루를 타서 땀을 내며 먹으면 더위를 물리치고 허한 것을 보한다."라고 하였고, 『열양세시기洌陽歲時記』에서는 "양기를 돋운다."라고 하였다. 개고기는 불火에 해당하고 복날伏日은 금金에 해당하므로 더운 여름 삼복 한 달간 '복놀이(복달임)'로 개장국을 먹어 이열치열로 더위를 이기고 몸을 보한 것이다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 양기를 일으키고, 정력을 강화시키고, 기력을 증진시키고, 혈맥을 보하고, 절상 즉 상처나 수술 받은 자리 아무는데 좋다고 하였다. 소, 돼지, 닭, 오리, 개 중에서 개는 다가불포화지방산이 가장 많아서 중풍, 동맥경화 등 심혈관질환을 예방 치료한다.

『음식디미방』에 실린 '개장 고는 법'은 개고기에 간장, 참기름, 참깨, 후추, 산초를 넣고 솥뚜껑을 뒤집어 얹고 물을 부어 뜨거워지면 물갈기를 10번 하고, 『증보산림경제增補山林經濟』의 '개장찜'과 『조선무쌍신식요리제법』의 '개장'은 개고기를 토장물·기름·식초·참깻가루 양념에 주물러 미나리와 파뿌리를 넣고 솥뚜껑을 뒤집어 얹고 물을 부어 뜨거워지면 물갈기를 서너 번 하고, 탕에 밀가루·파·미나리를 넣어 끓여 흰밥을 말아 먹는다. '개장(지양탕地羊湯) 백숙'은 된장 푼 물에 통개와 구멍 뚫은 호두, 미나리를 넣고 삶아 부추와 파, 고추로 양념하여 먹거나 국수를 끓여 먹는다. 『이씨음식법』의 '개장'은 개를 반만 삶아 진계眞鷄와 비계, 제육과 데친 해삼, 전복을 함께 삶아 파를 넣고 끓여 후추·깨소금·고춧가루 등 양념을 하여 먹는다. 『규합총서閨閤叢書』와 『부인필지婦人必知』의 '개장'은 개고기에 간장, 고추장, 기름, 식초, 깨소금, 후추, 미나리, 파를 넣어 솥에 넣고 솥뚜껑을 뒤집어 덮고 끓여 뜨거워지면 물갈기를 세 번 하여 익힌 다음 손으로 뜯어 양념하고 국을 끓인다. 정약용의 편지에 있는 박제가朴齊家의 '개고기 삶는 법'은 개고기를 맑은 물로 삶아서 식초, 장, 기름, 파로 양념하여 볶기도 하고 다시 삶기도 한다. 조선시대 문헌에는 차조기(자소紫蘇)를 넣어서 개 냄새를 없애고 맛을 좋게 한다고 하였으나 지금은 대부분 들깻잎을 사용하며, 경상도 지역에서는 방아풀을 사용한다.



개장 | 규합총서

개장국 | 안용근

특징 및 의의 개장국은 조선시대에 왕실과 민간 모두 널리 먹던 음식으로 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』의 1536년(중종 31)에 기록에 따르면, 이팽수李彭壽가 개고기를 뇌물로 바쳐서 얻은 주서注書 벼슬을 개장국주서[家獐注書]라 한다고 하였다. 또, 1795년(정조 19)에는 자궁慈宮(죽은 왕세자의 빈)에게 개장찜[家獐蒸]을 제사에 올렸다고 하였다. 그 외에 『고대일록孤臺日錄』, 『명의록明義錄』, 『심리록審理錄』, 『임하필기林下筆記』에도 개장국 얘기가 있고, 『목민심서牧民心書』에는 백성에게 개장국 내리는 얘기, 『무명자집無名子集』에는 초복에 성균관 유생들에게 개장국[家獐]을 준다는 얘기와 개장국을 읊은 시가 있다. 『동국세시기』에는 시장에서 개장국을 많이 판다고 하였다. 경상북도 예천, 충청북도 단양, 제주도 지역에는 <개장국 설화>가 있다. 이렇듯 개장국은 상하귀천을 막론하고 널리 먹은 음식이다. 현재도 한국에서는 연간 약 200만 마리의 식용견을 소비하며, 그중 반은 개소주로 이용한다. 하지만 반려동물 문화가 발달하면서 개고기 먹는 것을 반대하는 사람들이 많아지고 있다. 현재 개장국을 가리키는 이름이 '보신탕', '영양탕', '보양탕', '사철탕' 등으로 다양해진 것도 그 때문이다. 개장국은 1940년대 이후 '보신탕'이라고 하다가 서울올림픽대회(1988) 때 외국 동물 보호 단체가 보신탕을 금지시키지 않으면 올림픽을 보이콧한다고 하였다. 그 때문에 보신탕이라는 이름을 일시 사용하지 못하게 하였으나 지금은 사용하는 데 지장이 없다.

참고문헌 閨閤叢書, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 음식디미방, 개고기(안용근, 효일, 2010).

필자 안용근(安龍根)

개피떡

정의 멥쌀가루를 쪄서 차지게 친 떡덩어리를 얇게 밀어 소를 넣고 접은 다음 반달 모양으로 찍어 공기가 들어가게 만든 떡.

개피떡 | 한국의맛연구회

내용 개피떡은 절편과 같은 방법으로 떡을 쳐서 안반에 놓고 한쪽 끝부터 얇게 밀면서 준비한 팥소를 하나씩 놓고 떡자락으로 소를 덮은 후 사기나 유기 종지를 이용해 반달 모양으로 눌러 찍는다.

개피떡은 소를 얇은 껍질로 싸서 만들었다고 해서 갑피병甲皮餠, 흰 떡을 밀어 소를 넣어 접을 때 공기가 들어가 통통하게 되었다고 해서 바람떡이라고도 한다. 갑피병이 갑피떡에서 개피떡으로 명칭이 바뀌게 되었다.

개피떡은 주로 봄철에 만들어 먹는 떡으로, 봄철의 향기로운 쑥을 넣어 익힌 반죽에 소를 넣어 만들어서 겨울 동안 지친 입맛을 새롭게 해 준다. 갑피병은 『진작의궤進爵儀軌』에 1873년 경복궁의 강녕전 재건을 축하하는 잔칫상에 올려졌다는 단 한 차례의 기록이 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 가피떡[加皮餠]이라 하여 "흰 떡을 만들어 밀방망이로 얇게 밀어 거피팥소를 넣고 접어서 놋 보시기나 합으로 반달처럼 떠서 둘을 마주 붙여 쓰나니라.", "팥에 꿀과 계핏가루를 쳐서 주물러 소를 넣으면 맛이 매우 좋으니라."라고 하였다. 『시의전서是議全書』에는 "흰떡을 치고 푸르게 만들며 거피팥으로 소를 넣어 만든다. 소는 송편만큼씩 쥐고 하나씩 만들고 떡을 방망이로 얇게 밀어 소를 넣고 탕기 뚜껑 같은 것으로 떠낸다."고 하였으며, 둘붙이와 청·백·홍·황의 셋붙이로 만드는 개피떡에 대해서도 설명하고 있다. 그 밖에도 새끼손가락만큼 떠서 셋씩 붙이고 반만 꼬부려서 만드는 꼽장떡, 각색으로 하나씩 떼 내 등으로 휘어서 두 끝을 마주 붙이는 산병, 떡을 얇게 밀어 소로 숙주·미나리·오

이 등 채소를 양념한 소를 넣은 어름소편 등 다양한 형태의 개피떡이 기록되어 있다. 『시의방是議方』에는 흰떡을 치고 푸르게 만들 것은 쑥을 넣어 절편처럼 만드는데 거피팥고물로 소를 넣어 만든다고 하였다.

이와 같이 조선시대에 이르러 소를 넣고 반달 모양으로 빚은 개피떡이 문헌에 본격 등장하기 시작한 것이 흥미롭다. 『음식방문飮食方文』(1800년대 중엽)의 개피떡은 "흰떡 치고 푸른 것은 쑥 넣어 절편 쳐서 팥거피고물하여 소 넣어, 탕기뚜껑 같은 것으로 떠내고"라고 하여 오늘날의 개피떡과 매우 유사했음을 알 수 있다.

개피떡은 껍질이 쫄깃해야 하므로 떡 반죽을 꽈리가 나도록 잘 쳐야 한다. 주로 흰떡이나 쑥을 넣은 쑥개피떡을 만든다. 소로는 녹두, 콩, 거피 팥고물을 해서 넣는다. 거피팥고물을 가장 많이 쓴다. 개피떡은 크게 한 개로 만들기도 하지만 가늘게 초승달처럼 두 개나 세 개를 붙이기도 한다. 흰 것과 푸른 것 둘을 붙이기도 하고, 청·백·홍으로 셋을 붙이기도 한다. 청은 쑥떡, 황은 치자, 홍은 분홍 물을 각각 들인다. 강원도 강릉 지역에서는 수리취개피떡을 빚어 단오부터 한여름까지 즐겨 먹었다고 한다. 맷돌에 간 옥수수를 강낭콩과 섞은 후에 한 수저씩 칡잎에 싸서 찐 옥수수개피떡은 옥수수의 구수한 맛과 향을 내고 영양도 우수한 강원도 향토 떡이다.

특징 및 의의 개피떡은 쑥이나 송기를 넣어 자연의 아름다운 색을 냄과 동시에 향기롭고 질감이 좋으며, 궁중에 진상까지 하던 떡이다. 현재도 결혼식 피로연이나 회갑연 등으로 다양하게 이용되고 있다.

참고문헌 是議方, 是議全書, 飮食方文, 쉽게 맛있게 아름답게 만드는 떡(한복려, 궁중음식연구원, 1999), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 정낙원(鄭樂源)

건어물
乾魚物

정의 물고기를 말려서 오래 저장할 수 있게 한 제품.

내용 건어물乾魚物은 물고기를 말린 것으로, 넓은 의미로 조개류·연체류·갑각류 등을 말린 것도 포함된다. 건어류는 제법이 매우 간편하고 제품이 잘 변패하지 않아 오래 저장할 수 있다. 또한 운반이나 저장하기에 편리하므로 인류가 어패류를 어획하여 이용한데서부터 비롯되는 것으로 추정된다.

우리나라의 가장 이른 시기 건어물 기록은 『삼국지三國志』 위서魏書 동이전東夷傳에 나타나 있다. 동옥저에서는 물고기[魚]를 조세로 이용하였다고 기록되어 있어 이른 시기부터 건조된 물고기가 이용된 것으로 보인다. 이후 『고려사高麗史』에는 "해채海菜와 건어乾魚, 건포乾脯 등의 물품을 황태후에게 바치게 하였다"는 기록과 주현의 문선왕묘에 석전의釋奠儀를 거행하기 위해 건어乾魚를 사용했다는 기록이 있어 건어물이 중요한 산물로 이용되었음을 알 수 있다.

이후 조선의 지리지인 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에는 갈치[刀魚], 감태甘苔, 꼬막[甘蛤], 게[蟹], 고등어[古刀魚], 다시마[昆布], 과어瓜魚, 광어廣魚, 굴[石花], 궐어鱖魚, 금린어錦鱗魚, 김[海衣], 꽃게[紫蟹], 낙지[絡蹄], 농어[鱸魚], 누치[訥魚], 해대海帶, 대구[大口魚], 대하大蝦, 대게[大蟹], 도루묵[銀口魚], 망어魴魚, 면어棉魚, 무태어無泰魚, 문어文魚, 미역[藿], 민어民魚, 방어魴魚, 백조어白條魚, 백하白蝦, 백합白蛤, 밴댕이[蘇魚], 뱅어[白魚], 병어兵魚, 보개어寶開魚, 살조개[江瑤柱], 삼치[麻魚], 상어[鯊魚], 새우[蝦], 섭조개[淡菜], 세미어細尾魚, 세어細魚, 새조개[回細蛤], 세하細蝦, 소라小螺, 소합小蛤, 송어松魚, 숭어[秀魚], 실미역[絲藿], 쌍어雙魚, 쌍족어雙足魚, 앵무라鸚鵡螺, 여항어餘項魚, 연어鰱魚, 오징어[烏賊魚], 옥두어玉頭魚, 우뭇가사리[牛毛], 웅어[葦魚], 은어銀魚, 임연수어臨淵水魚, 잉어[鯉魚], 자하紫蝦, 잔새우[細蝦], 적어赤魚, 전복[鰒], 전어錢魚, 점찰어點察魚, 정어리[釘魚], 조개[蛤], 조기[石首魚], 준치[眞魚], 중하中蝦, 즉어鯽魚, 참가사리[細毛], 청각靑角, 청어靑魚, 청해靑蟹, 토삼청土三靑, 토화土花, 필어筆魚, 해삼海蔘, 해파리[海臟], 행어行魚, 호독어好獨魚, 홍어洪魚, 홍합紅蛤, 황각黃角, 황석수어黃石首魚, 황소어黃小魚, 황어黃魚, 황합黃蛤 등 91종의 수산물이 기록되어 있다. 조선시대에 이르러 건어물 종류는 다양화해졌다. 명태, 조기, 청어, 멸치, 새우, 전복, 홍합 등과 같이 많이 잡히는 어패류의 건어물은 내륙지역에까지 널리 유통되었다.

건어물 | 국립민속박물관

한편 어패류를 건조하는 방법에는 태양열과 바람 등 자연력을 이용하여 말리는 천일 건조법, 열풍으로 원료 중 수분을 가열·증발시켜 말리는 열풍 건조법, 제습除濕한 찬바람을 원료 주위에 흘려 원료 표면의 수증기 장력과 찬바람의 수증기 장력 차에 의하여 증발을 촉진시켜서 말리는 냉풍 건조법, 장작이나 톱밥을 태워 그 열을 쬐어 말리는 배건법焙乾法, 감압 상태에서 열을 가하여 수분을 증발시켜 말리는 진공 건조법, 동결시킨 다음에 고도의 감압 상태를 유지시켜서 원료 중의 얼음을 그대로 승화시켜 말리는 동결 진공 건조법, 적외선에 쬐어 말리는 적외선 건조법, 원료를 자연의 저온을 이용하여 동결시켰다가 기온 상승으로 융해하는 과정을 반복시켜 말리는 자연 동건법 등이 있다.

건어물은 또한 가공 방법에 따라 소건품素乾品, 자건품煮乾品, 동건품, 염건품, 배건품, 조미건품, 훈제품燻製品 등으로 나눌 수 있다.

소건품은 원료를 통째 또는 갈라서 먹을 수 있는 부분만을 말린 것으로, 오징어·대구·상어지느러미·가자미·서대·문어·낙지·복어·백어·돔 등이 있다. 특히 오징어와 대구는 예부터 즐겨 이용되어 온 것이다. 오징어는 강원도와 경상북도 지역에서 많이 생산된다.

자건품은 원료를 삶은 다음 말린 것이다. 멸치, 전복, 해삼, 새우, 홍합, 굴, 백합, 소라, 맛조개, 개량조개, 가오리, 게살 등이 있다. 멸치는 경상남도 연안 일대가 주산지로, 통영멸치가 유명하다. 전복은 명포와 회포 두 종류가 있다. 명포는 크고 묽은 황갈색을 띤 것으로, 고급품으로 친다. 회포는 소형이고 잿빛을 띠고 있어 품질이 떨어진다.

동건품은 원료를 얼렸다 녹였다 하는 과정을 반복하여 말린 것으로, 명태가 있다. 명태는 동해안 지역에서 겨울철에 많이 생산된다. 특히 함경도 지역이 주산지였다. 동건명태는 천일건조품보다 육질의 변질이 적어 품질이 우수하다.

염건품은 원료를 소금에 절인 다음 말린 것이다. 조기, 전갱이, 고등어, 꽁치, 청어, 정어리, 날치, 가오리, 대구, 도미 등이 있다. 조기는 서해안 일대에서 생산된다. 고기를 갈라서 말린 가조기와 통째로 말린 굴비가 있다. 특히 전라남도 영광 지역의 굴비가 유명하다.

배건품은 불에 쬐어 말린 것으로, 은어·상어육 등이 있다. 훈제품은 원료를 소금에 절인 다음 연기에 쐬어 말린 것이다. 굴, 청어, 연어 등이 있다.

조미건품은 원료를 조리하여 맛을 붙인 다음 말린 것이다. 쥐치포와 정어리·꽁치·복어·눈퉁멸·보리멸·학꽁치·가재미·새우·돔 등을 원료로 한 꽃포가 있다. 맛오징어도 조미건품의 하나이다.

특징 및 의의 건조물은 우리나라에서 오랜 기간 식재료로 이용되었다. 특히 건조물을 만든 이유는 생물보다 무게와 부피를 축소시켜서 보관이 용이했으며, 불완전한 수송과 유통에 유리했기 때문이다. 건조물 생산에는 흉년에 대비할 수 있는 양식과 교환하여 기근을 해결하고자 한 사람들의 지혜가 담겨 있다. 건어물은 어패류의 저장이 어려운 시절에 어패류 공급원으로 중요하였다. 명태를 말린 북어는 제상에 오르는 필수 제물이었고, 북어포나 대구포는 밥반찬이나 술안주로 애용되었다. 특히 조기를 말린 굴비는 고급 밥반찬으로, 어른의 상에나 올리는 음식이었다.

참고문헌 新增東國輿地勝覽, 오징어와 함께한 울릉도 사람들(김경도 외, 울릉군, 2016), 울릉도 오징어의 등장과 지역특산물의 명성 확보 과정(이재완, 안동대학교 석사학위논문, 2010), 조선시대의 토산물 고찰(송춘희, 춘천교육대학교 논문집22, 춘천교육대학교, 1982), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이재완(李在浣)

건진국수

정의 밀가루에 콩가루를 섞어 민 다음 썰어서 국수를 만들고, 이것을 삶아 건진 뒤 장국을 부어 만든 음식.

내용 건진국수는 안동손국수, 안동칼국수라고도 부르는 경상북도 안동의 향토음식이다. 안동 지역에서는 여름철에 즐겨 먹는 음식으로, 조밥과 배추쌈을 곁들이기도 한다. 건진국수라고 불리는 이유는 밀가루에 콩가루를 섞어 만드는 국수를 끓는 물에 먼저 삶은 뒤 다시 찬물에 헹궈서 건져 낸다고 해서 붙여진 것으로 보인다. 안동 지역의 최고 한글 고조리서인 『음식디미방』에는 '난면법 맛질 방문'이 나온다. 이 방법을 보면 "흰 계란을 모아서 가루를 반죽하여 썰거나 면본에 누르거나, 보통 국수 같이 삶아 내어 기름진 꿩고기 삶은 국에 말아서 쓰라 고명은 보통의 국수처럼 한다."고 되어 있다. 이와 같이 국수같이 삶아 내어 국에 말아서 쓰라고 되어 있어서 안동 지역의 건진국수 원형으로 보인다. 그런데 건진국수의 유래에 대해서는 여러 가지 설이 있다. 첫 번째는 안동 건진국수는 탈춤 마당에서 먹던 음식으로, 하층민이 탈을 쓰고 양반의 허세를 풍자하는 놀이마당에서 비롯되었으며 또한 농사꾼들에게는 농사일의 새참으로 별미였다는 주장이다. 또 다른 유래는 밀가루를 이용하는 건진국수는 밀을 생산하기 어렵던 당시 시대 특성상, 양반들만 먹을 수 있던 음식이라는 주장이다.

건진국수는 먼저 밀가루에 날콩가루를 섞어 반죽한 다음 밀대로 얇게 밀어 가늘게 채 썬다. 팔팔 끓는 물에 국수를 삶아 찬물에 여러 번 헹궈서 그릇에 담아 둔다. 장국은 멸치와 다시마를 넣어 끓이다가 건더기를 건져 내고, 소금으로 간을 맞추어 만들어 둔다. 고명으로 채 썰어 양념하여 볶아 낸 쇠고기와 볶아 놓은

건진국수 | 경북 안동 | 2018 | 국립민속박물관

호박, 황백지단과 실고추를 준비한다. 그릇에 국수를 담고 장국을 부은 다음 고명을 올린다. 건진국수는 콩가루를 섞어 주고 호박·계란·쇠고기 고명을 곁들이므로 단백질, 칼슘, 비타민, 무기질이 골고루 들어 있는 영양가 풍부한 음식이다. 특히 건진국수는 안동 지역 명물음식으로 알려져 있으며, 멸치와 다시마로 육수를 내는 대신 낙동강에서 잡은 은어銀魚를 이용하기도

한다. 은어는 비린내가 적고 특유의 수박 향이 나서 '수중군자水中君子'라고 불리는 민물 생선이다. 다만 종가마다 재료 차이가 있다. 요즘은 은어가 귀해져 대신 닭고기나 양지머리를 사용하고, 멸치나 다시마를 이용하는 경우도 있다. 고명으로는 양념하며 볶은 다진 쇠고기와 호박, 계란지단이나 파와 실고추를 올린다. 전해져 내려오는 비법으로는 육수를 만들 때 쓴 은어 살이나 양지머리, 닭, 쇠고기 등을 올린다고 한다. 건진국수의 하나로 마천국수가 있다. 이는 디딜방아에 밀을 빻아 밀가루를 만들 때 절구 주변의 미세한 가루를 모아 반죽한 국수로, 매끄럽고 쫄깃쫄깃한 면발이 일품인 향토음식으로 볼 수 있다.

특징 및 의의 건진국수는 안동의 향토음식으로, 일반 국수와 달리 밀가루와 콩가루를 섞어 반죽하는데 이때 콩가루를 넣음으로써 고소한 식감이 난다. 면을 매우 가늘게 채 썰어서 낸다. 그래야만 건진국수 특유의 쫄깃하면서도 툭툭 끊어지는 면발을 구현해 낼 수 있기 때문이다. 건진국수는 쇠고기, 멸치, 다시마로 육수를 내지만 낙동강에서 잡은 은어銀魚를 이용하여 우려내기도 하는 별미 향토국수이다.

참고문헌 要錄, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 향토음식(농촌자원개발연구소, 1984).

필자 정혜경(鄭惠京)

겉절이

정의 소금을 뿌려 애벌로 절인 배추나 푸성귀를 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 젓국 등으로 무쳐 바로 먹는 김치.

내용 겉절이는 말 그대로 채소의 겉만 살짝 간 절여 담그는 김치다. 절이지 않고 간장으로 간을 맞추어 갖은양념으로 무쳐 담그기도 한다. 그리고 일반 김치처럼 발효 과정을 거쳐 오래 두고 먹는 저장식품이 아니라 무쳐서 바로 먹거나 짧은 기간 안에 먹어야 하는 김치다. 그래서 생채 개념의 김치로 볼 수 있다. 전주

봄동겉절이 | 농촌진흥청

배추겉절이 | 한식진흥원

지역에서는 겉절이 또는 생지라고 부르고, 경상도 지역에서는 날김치라고 부른다. 겉절이는 다양한 제철 채소를 이용해 즉석 식품처럼 해서 먹을 수 있기 때문에 종류도 매우 다양하다. 『김치백과사전』에는 50여 종의 겉절이 조리법이 소개되어 있다. 겉절이의 주재료로 사용되는 채소는 가지, 깻잎, 달래, 당근, 대파, 돌나물, 무, 배추, 봄동, 부추, 상추, 샐러리, 시금치, 실파, 쑥갓, 양배추, 양파, 얼갈이배추, 열무, 파슬리, 풋고추, 풋마늘, 하루나 등으로 매우 다양하다. 토종 채소뿐만 아니라 샐러리, 파슬리, 하루나 등 외래종 채소를 이용해서도 겉절이를 담글 수 있다.

겉절이김치로 가장 흔한 것은 배추겉절이이다. 특히 봄에 묵은 김치가 떨어지거나 신김치에 싫증날 때 해서 먹는 즉석 김치로, 배추의 싱싱한 맛이 살아 있어 신선하고 개운하다. 또는 김장 전에 잎과 줄기가 연한 가을배추로 담가 배추의 싱싱한 맛과 계절의 풍미를 느낄 수 있다. 대개 잎이 연한 배추나 부드러운 배추 속대로 담근다. 먼저 절인 배추를 잘 씻어 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 쭉쭉 찢어 놓는다. 불린 고추에 채 썬 고추, 쪽파, 다진 양념, 젓갈 등을 모두 넣

고 잘 섞는다. 양념에 배추를 넣고 버무리면서 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 넣어 맛을 낸다. 전주 지역에서는 참기름을 넣지 않는다. 봄동김치라고 하는 봄동겉절이도 빼놓을 수 없다. 봄동은 배추보다 조금 두꺼운 편이지만 어리고 연하며 아미노산이 풍부하여 씹을수록 고소한 맛이 나고, 향이 진하다. 또 겨우내 먹어 온 김장배추보다 수분을 많이 함유하고 있어 즉석에서 양념장에 버무려 먹으면 신선한 맛을 즐길 수 있다. 봄동은 긴 겨울이 끝나고 새봄이 왔음을 알려주는 밥상 위 봄의 전령사다.

김치는 배추, 무 등 주재료를 소금에 절여 숨을 죽이는 전처리 과정을 거쳐서 양념으로 버무린 후 발효 과정을 거친 것이므로 겉절이는 김치류에서 빼기로 한·중·일 음식비교연구회에서 결정한 바 있다고 한다. 그러나 겉절이는 저장을 목적으로 익혀 먹는 김치가 아니라 담가서 바로 먹는 김치이기 때문에, 음식문화의 관점에서는 겉절이도 한국의 김치 종류에 포함된다.

특징 및 의의 겉절이는 즉석으로 해서 먹는 생절이 김치로, 신선한 채소 맛을 즐길 수 있어 입맛이 없는 봄철에 좋다. 요즘은 김치 담그는 과정이 복잡하고 오래 걸리기 때문에 집에서 김치 담가 먹는 사람이 감소하는 경향이 있다. 겉절이는 일반 김치보다 담그는 과정이 간단하고 쉽기 때문에 바쁜 현대인이 일상 또는 별미로 담가 먹을 수 있는 대안이 되는 김치 유형이다. 발효된 김치의 맛과 식감에 익숙하지 않은 외국인들이 특히 젓국보다 간장을 이용한 겉절이는 샐러드 개념으로 쉽게 접근할 수 있는 김치이기도 하다. 봄동이나 배추·얼갈이 등 주재료가 되는 채소에는 비타민A와 C가 함유되어 있어 피로 해소와 면역력 증가에 도움이 될 뿐만 아니라 식이섬유가 풍부하여 변비 해소에도 효과가 있다.

참고문헌 김치백과사전(김치사전편집위원회, 유한문화사, 2004), 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국의 김치문화(이효지, 신광출판사, 2000).

필자 조숙정(趙淑晶)

게국지김치

정의 서해안 지역에서 무청, 배추우거지, 무 등에 게장 국물을 넣어 담근 김치.

내용 게국지는 게장 국물(게국)로 담근 김치(지[漬])라는 뜻이다. 겟국지, 갯국지, 깨꾹지 등으로도 불리고 있다. 서산, 태안 등 충청남도 서해안 일부 지역에서 담가 먹는다. 게국지김치에는 젓갈 대신 서해안 갯벌에서 흔히 나오는 능쟁이라는 작은 게로 담근 게장의 국물을 넣는다. 능쟁이는 칠게라고도 불리는 3~4㎝ 크기의 작은 회색 게로 서리가 내린 후에 나온다. 어려운 시절 서민들이 겨울철에 김장을 한 뒤 남은 배추우거지를 버리지 않고 능쟁이게장의 국물을 넣어 김치를 담가 먹었던 것이다. 게장 국물 외에 박하지, 황발이, 꽃게, 새우 등을 다져 넣기도 하고, 늙은 호박을 썰어 넣기도 한다. 이렇게 담근 게국지김치는 적당히 익으면 찌개로 끓여 먹었다.

서산·태안 등 서해안 지역에서 언제부터 게국지김치를 만들어 먹었는지는 알 수 없다. 다만 1984년에 발간된 『한국민속자료종합조사보고서』「향토음식편」에는 게국지김치가 수록되지 않았지만 1994년에 발간된 『한국의 향토음식』와 2008년에 발간된 『한국의 전통향토음식』에는 게국지찌개가 수록되어 있다. 이것으로 미루어 서해안 지역의 교통이 발달함에 따라 서산·태안 지역 관광객이 증가하게 되었고, 이들 관광객을 대상으로 지역 음식점들이 게국지김치로 만든 찌개를 판매하면서 게국지김치가 서산, 태안 등 서해안 지역 향토음식으로 알려지게 된 것으로 여겨진다. 특히 음식에 관심이 높아지고 각 방송사 이 지역의 게국지찌개를 소개하면서 전국에 알려지게 된 것이다.

게국지김치가 음식점에서 판매되면서 김치 재료는 점차 고급스러워지는 추세이다. 얼갈이배추나 알배추, 늙은 호박·무에 붉은고추·생강·마늘을 갈아 양념으로 넣고, 꽃게 살을 발라내어 섞어 담기도 한다. 게국지찌개에는 꽃게와 새우가 통으로 들어가기도 한다.

특징 및 의의 게국지김치는 서해안 일부 지역에서 김장

후에 남은 무청이나 배추 우거지를 활용해서 대충 담가 먹던 김치였다. 이러한 김치가 미디어의 영향으로 지역 전통음식으로 각광 받게 된 것이다. 다만 김치와 찌개를 구분하지 않고 게국지로 소개하고 있어서 김치보다는 찌개로 더 잘 알려져 있다.

참고문헌 한국민속자료종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통향토음식5-충남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 향토음식(농촌영양개선연수원, 1994).

필자 유애령(柳愛翎)

간장게장

양념게장

게장 | 한국의맛연구회

게장

정의 바닷게뿐만 아니라 민물게를 끓인 간장에 담가서 삭힌 젓갈의 한 종류.

내용 바닷게로 담근 꽃게장이 있고 민물게로 담근 참게장이 있다. 게를 간장양념으로 숙성시킨 것이 다른 종류의 젓갈과 큰 차이점이며 문헌에는 게젓이라고도 기록되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『주방문酒方文』, 『시의전서是議全書』 등에 기록되어 있는데, 그중 『증보산림경제增補山林經濟』에 여러 가지 게장 담그는 방법이 기록되어 있다. 게젓은 오래 두면 맛이 변하기 쉬운데 술지게미에 소금, 식초, 술을 넣고 게를 넣어 담그는 방법인 조해법糟蟹法으로 담근 게장은 이듬해 봄까지 먹을 수 있다고 한다. 또한 술에 담그는 주해법酒蟹法, 간장과 식초로 게장을 담그는 초장해법醋醬蟹法, 간장으로 담그는 장해법醬蟹法, 소금물을 끓여서 소금물을 졸여 게장을 담그는 염탕해법鹽湯蟹法, 감청장甘淸醬에 소금과 쇠고기를 넣고 조린 후 게장을 담그는 장해속법醬蟹俗法 등 다양한 방법으로 게장을 담근 것이 기록되어 있는 것으로 보아 1600년대부터 우리 식생활에 이용되고 있었음을 알 수 있다.

게장은 우리나라 지역마다 담그는 방법이 다양하다. 전라남도와 경상남도 지방에서는 꽃게를 간장에 재웠다가 건져서 고추, 실파, 양파, 고춧가루, 다진 마늘, 생강, 설탕, 통깨 등으로 양념하여 버무린 후 숙성시킨다. 충청남도 지역에서는 항아리에 꽃게를 엎어서 담은 뒤 붉은 고추, 마늘, 생강을 넣고 간장을 부어 하루가 지나면 국물만 따라내어 끓여서 식힌 다음 다시 부어 숙성시킨다. 전라북도 지역에서는 간장, 마늘, 생강, 매운 고추, 당귀, 감초 등을 넣고 끓여서 만든 양념국물을 붓고 2일 정도 지난 뒤 양념국물을 따라내어 다시 끓여 붓기를 2~3회 반복한다. 경상북도 지방에서는 꽃게를 고춧가루, 간장, 다진 마늘, 조핏가루, 생강즙, 참기름, 통깨를 섞은 양념에 버무린다.

게장에 사용하는 게는 바다게이며 봄에 알이 찬 암게를 이용한다. 반면 민물게로도 담그는데, 이러한 게장을 참게장이라 하며 가을에 논에서 잡거나 강에서 잡아 해감하여 국간장과 간장을 부어 담근 것이다. 가장 맛있는 참게장은 벼를 벨 무렵 논에서 나는 암게가 알과 장이 많아 이것으로 담은 게장이다. 방게로 담근 방게젓은 3~4월, 또는 9~10월에 나는 방게를 끓인 소금물에 담갔다가 물기를 제거한 뒤 끓인 간장을 식힌 다음 방게가 잠길 정도로 부어 뚜껑을 덮고 삭힌다. 전남 지역에서 나는 돌게는 민꽃게의 일종으로, 박하지·방칼게·돌게라고 불린다. 꽃게보다 살은 없지만 맛이

달고 담백해서 주로 게장을 담는다. 오래 저장하기 어렵기 때문에 벌떡 먹어치워야 한다고 해서 벌떡게장이라고 한다. 갯가재 종류의 하나인 쏙은 새우류에 가까운 갑각류이다. 간장에 물, 액젓, 설탕, 마늘, 생강, 대파, 마른고추를 넣고 끓여서 식힌 장에 쏙을 넣고 숙성시킨 장이 쏙장이다. 설게장이라고도 한다.

충남 지역에서 쏙장을 담그며, 숙성 3~4일 후 먹을 수 있다. 별도의 양념은 하지 않고 먹는다. 제주도 서귀포 해안에 사는 방게를 봄철에 살찌고 알이 찬 것을 잡아 담그는 깅이젓은 삼월 보름날 썰물 때 잡아서 장을 담그는데 모든 병에 좋다는 속설이 전해지기도 한다. 게는 육질, 풍미, 맛이 좋아 전국에 걸쳐 지역에서 나는 게로 게장을 담아 밥반찬으로 이용한다.

특징 및 의의 꽃게, 민물게, 새우 등 갑각류를 간장에 담근 젓갈의 한 종류로 소금으로 담그는 일반적인 젓갈과는 차이가 있다. 갖은양념으로 버무려 담는 곳도 있어 지역마다 게장을 담그는 방법은 여러 가지로 발달하였다. 지역색이 있어 맛 또한 다양하며, 공통으로 감칠맛이 좋아 밥반찬으로 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 酒方文, 增補山林經濟, 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 최영희(崔榮姬)

게탕

정의 손질한 게를 된장, 고춧가루를 푼 물에 채소와 함께 넣어 끓인 탕.

내용 게는 우리나라의 서해와 남해에서 많이 잡힌다. 꽃게. 방게, 농게, 달랑게, 바다참게 등 종류도 많다. 바다와 민물에 나는 것이 있다. 게는 탕 외에도 게장, 찜, 구이 등 다양한 요리에 이용된다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 게 기르는 법, 게장 많이 생기도록 하는 법, 식용 시기 등과 함께 '해갱법蟹羹法(게로 국 끓이는 법)'이 나와 있다. "생 게의 등딱지를 열고 해황蟹黃(게의 누런 장)을 긁어내 따로 둔다. 나머지 게의 뼈, 껍질, 살을 곱게 다져 체에 내려 즙을 취해 해황과 섞는다. 순무줄기를 데쳐 썰고 끓는 장물에 넣어 끓이다가 게즙을 덩어리지지 않게 저어가며 익혀서 후추를 뿌려 먹는데 고기를 넣으면 더욱 맛있다."라고 했고, 모든 게요리는 술안주로 상품上品이라고 기록하고 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 "게는 늦여름과 이른 가을에 매미가 허물을 벗듯이 껍질을 벗기 때문에 해蟹"라 한다고 했다. 이와 함께 게 오래 두는 법, 술·초·소금·장으로 게젓 담그는 법, 게 굽는 법, 게찜과 함께 게와 감·배·꿀을 함께 먹지 말 것, 감꼭지 대여섯과 함께 찌면 빛이 푸르러진다는 것, 서리 전 게는 독이 있으니 중독자는 생 연근즙·동과즙·마늘즙 등을 먹으면 좋고 대황을 달여 먹어도 좋다는 것 등 여러 항목이 있다. 이것은 게의 이용이 그만큼 많았음을 보여 준다. 『시의전서是議全書』, 『주찬酒饌』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』 등에도 '게국'이 소개되어 있다.

게국 끓이는 법은 대체로 먼저 싱싱한 게를 깨끗하게 씻은 다음 게의 다리 끝 날카로운 부분은 잘라낸다. 등딱지는 떼어 두고 게의 몸통은 모래주머니만 제거하여 2등분한다. 새우는 내장을 빼고 수염과 다리는 뗀 다음 깨끗이 손질한다. 무는 나박썰기 하고, 호박은 도톰하게 반달로 썰어 둔다. 풋고추와 홍고추는 씨를 제거한 다음 채 썰고, 대파는 4*cm* 길이로 반 갈라 썬다. 냄비에 멸치육수를 붓고 된장과 고추장을 푼 다음 무를 넣어 끓인다. 무가 익으면 호박과 손질한 게의 등딱지, 몸통, 새우를 넣고 끓인다. 게가 붉은색이 나면 고춧가루, 풋고추, 홍고추, 대파를 넣은 후 국간장이나 소금으로 최종 간을 맞추어 완성한다.

지역사례 꽃게는 봄, 가을이 제철이다. 충청도 태안 특산물인 꽃게는 무·된장·고춧가루를 넣고 한소끔 끓인 후 등딱지를 뗀 다음 애호박, 양파, 붉은 고추, 풋고추를 넣어 얼큰하고 시원한 맛을 낸 꽃게매운탕이 향토음식이다. 전라도 지역의 (꽃)게탕은 멸치와 다시마로 만든 국물에 된장을 풀고 고추, 다진 마늘, 파 등 양념과 들깨즙을 넣어 끓이다가 (꽃)게를 넣고 끓인 탕이다. 들깨를 갈아 넣는 것이 특징이다.

특징 및 의의 게탕은 주안상에 잘 어울리는 국이다. 게를 넣고 오래 끓이면 게살이 빠져 나와 흩어지고 단단해지므로 오래 끓이지 않는 것이 좋다. 게탕의 주재료인 게는 우수한 단백질과 베타카로틴, 칼슘과 칼륨, 아연, 엽산 등 비타민과 무기질의 좋은 급원이므로 영양이 우수하다.

참고문헌 增補山林經濟, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

겨자

정의 황갈색이 나는 맵고 향기로운 겨자씨 또는 겨자씨를 물에 불려 갈아서 더운 김을 쏘여 주어 꿀, 소금, 초를 넣어 만든 조미료 겨자장.

내용 겨자[芥子]는 겨자과에 속하는 일년생 또는 이년생 풀이다. 높이 1m가량이고, 잎은 호생한다. 잎은 무잎과 비슷하나 쭈글쭈글하고, 가장자리가 톱니같이 되어 있다. 4월경에 꽃이 피고, 길이 5cm가량의 원기둥꼴 열매를 맺는다. 씨는 몹시 작으며, 황갈색이고, 맵고 향기로운 맛이 있다. 해열, 진해, 변비, 건위정장제 등의 약재와 조미료로 쓰인다.

겨자를 조미료로 쓴 최초의 기록은 약 3000년 전에 발간된 『의례儀禮』이다. 「공식대부례公食大夫禮」에는 공이 대부에게 음식을 접대할 때 가찬加饌으로 생선회[魚膾]와 겨자장을 한 조로 해서 올렸다. 겨자장은 생선회와 한 조가 되어 일찍부터 애용되어 온 역사가 있다.

그러나 한반도에서 겨자는 일찍이 생선회와 한 조가 되는 것뿐만 아니라 다양한 용도의 양념원이 되었다. 명나라 사신 접대를 위한 기록인 1609년 『영접도감의궤迎接都監儀軌』(1609)에는 돼지머리편육[豬頭片], 각색장아찌[各色醬菹]가 겨자장과 한 조가 되어 밥상에 올랐다.

또 정조가 어머니 혜경궁 홍씨와 아버지 사도세자의 환갑잔치를 차려 드리기 위하여 수원에 있는 현륭원에 행행行幸하였을 때의 전말을 기록한 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)에는 쏘가리회, 양만두胖饅頭, 육채肉菜, 길경채桔梗菜(도라지나물) 등과 같은 일상음식에 겨자장이 동원되었다.

왕실에서의 겨자장 사용은 『진연의궤進宴儀軌』(1902)에 의하면 황개자黃芥子 3홉에 꿀 5작, 초 1홉, 소금 1작을 합하여 만들었다. 왕실의 겨자장 조미료 배합은 이러한 추세로 계속 이어졌다.

한편 조선 왕실은 길경채를 만들 때도 도라지에 참기름, 소금, 겨잣가루를 넣어 만들었다. 이렇듯 채소나 나물에 겨자를 조미료로 넣는 조리 방법은 『음식디미방』(1670년경)에서도 보인다.

> 동과돈채: 동아를 작은 두부누르미만큼씩 썰어 말갛게 살짝 데쳐 건져 둔다. 간장에 기름을 합하여달여 식혀서 겨자, 초를 알맞게 넣은 다음 깨소금을 합하여 즙을 만든다.(동아를 접시에담고 즙을 끼얹는다).

1800년대 말경에 나온 것으로 보이는 『시의전서是議全書』에는 민간에서 다양하게 사용한 겨자의 조미료 용도에 대하여 설명하고 있다. 어채·조개회·굴회·낙지·소라·전복·해삼·숙회熟膾는 초장에 곁들이되 그 초장에 고춧가루·파·생강을 다져 넣고 겨자도 넣으며, 어회에는 겨자장을 한 조로 한다 하였다.

특징 및 의의 겨자는 생선회와 한 조가 되는 양념 용도로 쓰였으며, 관련 기록을 보더라도 역사가 약 3000년 됐다. 생선회에 곁들이는 양념뿐만 아니라 돼지머리편육, 장아찌, 육채에도 양념으로 곁들여 먹는 등 다양한 용도로 활용된다. 겨자는 채소와 나물을 조리할 때 조미료가 되기도 하였다.

참고문헌 受爵儀軌, 是議全書, 迎接都監儀軌, 園幸乙卯整理儀軌, 飮食知味方, 儀禮, 進宴儀軌, 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

겨자채

정의 날 채소와 과일, 고기, 해물 등을 겨자즙으로 무쳐서 매콤하면서 산뜻한 맛을 내는 음식.

내용 겨자채는 오이·양배추·당근·밤·배 등 생채소와 과일, 편육, 달걀황백지단, 익힌 전복, 해삼 등을 골패 모양으로 납작납작하게 썰어서 매콤하고 걸쭉하게 만든 겨자즙으로 무친 잡채형 냉채이다. 정월의 시식이며, 술상·교자상에 잘 어울린다. 겨자채 본연의 맛은 향신료인 겨자에서 나온다. 겨자는 갓의 씨를 가루 낸 것으로, 가을 갓은 나물을 하거나 김치를 담그지만 봄갓은 씨를 받아 가루 내어 쓴다. 겨잣가루는 노란색을 내면서 특이하게 톡 쏘는 매운맛을 내므로 냉채와 잘 어울린다. 겨자는 가루일 때는 매운맛이 없지만 물과 섞여 공기에 닿으면 비로소 매운맛을 낸다. 겨자즙(겨자집이라고도 한다)은 만드는 방법에 따라 매콤하면서 달콤한 맛, 매우면서 톡 쏘는 맛, 약간 맵지만 부드럽고 고소한 맛 등을 낼 수 있다. 겨잣가루를 미지근한 물에 개어 매운 맛을 풍기게 한 다음 식초와 소금 또는 간장을 적당히 타서 만들기도 하고, 여기에 설탕을 넣어 단맛을 더하기도 한다. 또 연유를 넣어 맵고 톡 쏘는 맛을 순화시켜 부드러운 감칠맛을 내기도 하며, 때로는 잣즙이나 호도즙을 넣기도 한다. 겨자즙은 『본초강목本草綱目』에서 "겨자를 가루 내어 따뜻한 물을 부어두면 개장芥醬이 된다."라고 기록하고 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "사람의 젖으로 반죽한 겨자즙을 환약으로 만들어 귀가 잘 들리지 않는 질병을 치료하였다."라는 기록이 있다. 17세기 조리서 『음식디미방』의 '동화돈채'에는 겨자, 초, 간장, 깨소금을 섞은 즙이 나온다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 겨자채[芥子菜]는 "도라지를 찢어 소금 쳐 기름에 바싹 볶아서 겨자에 찍어 먹거나 무쳐 먹기도 하니 이것은 정초에 흔히 먹는다."라며 시식 풍습까지 기록했다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』은 『조선무쌍신식요리제법』과 동일한 내용의 '게자채'가 나온다. 『조선요리법朝鮮料理法』은 "양배추, 삶은 우설牛舌(소의 혀)과 돼지고기, 볶은 해삼과 전복, 오이, 익힌 홍당무(당근)와 감자, 숙주 등 갖은 재료에 겨자즙, 생우유, 설탕, 초를 섞어 버무린다."라는 '겨자선'이란 명칭의 겨자채가 있다. 앞의 조리서와 동시대의 기록임에도 재료와 겨자즙 만드는 방법에서 큰 차이를 보인다. 『이조궁중요리통고』의 '겨자채'에도 겨잣가루에 우유를 넣어 만든 겨자즙이 보인다. 겨자채는 재료도 좋아야 하지만 겨자즙의 간을 잘 맞추는 것이 무엇보다 중요하다. 겨자채를 그릇에 담아 낼 때는 재료 색을 조화롭게 맞추어 돌려 담고, 겨자즙은 종지에 따로 담아 내 먹을 때 섞어 버무리거나 겨자즙에 찍어 먹으면 좋다. 옛날에는 겨자의 매운맛과 톡 쏘는 맛을 돋우기 위해 사발에 겨잣가루를 되직하게 개어서 따뜻한 솥뚜껑 위에 올려놓고 잠시 두었다가 매운 기운이 나면 잘 저어서 사용했다.

겨자채 | 한국전통음식연구소

특징 및 의의 겨자채는 여러 가지 채소와 과일, 고기, 해물로 만들기 때문에 채소 음식이지만 영양이 좋다. 겨자의 매운맛은 고기 음식을 먹을 때 곁들이면 느끼한 맛을 없애 주기도 하고, 생선의 비린 맛을 감소시키는데 효과가 있다. 겨자(가루)의 매운맛은 시니그린이라는 성분으로, 50~60°C 이상이 되면 불활성화 되어 매운맛이 나지 않고 쓴맛만 나므로 즙을 만들 때는 반드시 미지근한 물로 개어야 한다. 또 겨잣가루는 공기 중에 오래 둘수록 매운 맛이 감소되므로 보관 시에는 밀봉하는 것이 좋다.

참고문헌 東醫寶鑑, 이조궁중요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 이춘자(李春子)

겨장

정의 콩으로 만든 된장류 발효식품.

내용 겨장은 전통 발효장의 하나로 충청도에서는 겨장·찜장이라고 부르며, 경상도와 충청도에서는 등겨장·시금장·딩겨장이라고 한다. 겨장은 일반적인 된장과 만드는 방법이 다르다. 된장은 메주로 장을 담근 후, 장물을 떠내고 남은 건더기를 다시 치대어 만든 것이다. 그에 비해, 겨장은 보리의 속겨로 반죽하여 개떡을 만든 다음 발효시킨 장이다. 된장이나 고추장이 떨어지는 춘궁기에 며칠 만에 발효시켜 먹던 장류인데, 언제부터 조리하기 시작했는지는 알 수 없다. 하지만 그 분포가 넓고 일반화되어 있어 오래되었을 것으로 짐작된다. 특히 보리를 많이 재배했던 1980년대 이전에 시골에서 흔히 만들어 먹던 음식이다.

콩으로 만든 메주된장을 대체하는 구황장류이기 때문에 겨장을 만드는 방법은 어렵지 않다. 다만, 만드는 방법에 지역마다 차이가 있다. 충청도에서는 먼저 콩과 호밀을 불리지 않고 씻어 곧바로 빻아 가루로 만든다. 준비된 가루에 물을 넣어가 며 섞어 시루에 쪄 둥글게 뭉쳐 덩어리를 만든다. 덩어리를 바싹 말려서 켜켜이 짚을 깔고 바람이 잘 통하는 곳에서 띄우다가 잘게 부숴 놓는다. 밤이슬을 맞히면 메주 냄새가 날아가므로 여러 날 바싹 말린 후 빻아서 메줏가루를 만든다. 고추는 씻어서 꼭지를 따지 말고 열흘 정도 소금물에 삭혀서 2~3일 전에 건져 물기를 제거해 둔다. 이후 보리쌀은 씻어서 바로 빻아 엿기름물에 한 시간 정도 삭히고, 끓인 다음 따뜻할 정도로 식힌다. 거기에 메줏가루와 소금을 넣어 고춧가루와 삭힌 고추를 잘 섞어서 익히면 된다.

경상도에서는 보리쌀겨 반죽을 왕겨를 태운 재에 넣고 구운 것을 띄워 말려 빻은 가루에 보리쌀을 갈아 엿기름물에 삭힌 식혜, 무청, 당근, 풋고추, 메줏가루, 다진 마늘, 고춧가루, 산초가루, 소금을 섞어 버무려 삭힌 것이다. 메줏가루와 소금을 섞은 보리밥에 절인 무채, 당근채, 무청, 풋고추를 고루 버무리기도 한다. 경북에서는 등겨장, 경남에서는 개떡장이라고도

겨장 | 농촌진흥청

한다. 장이 떨어지는 시기인 이른 봄에 시금장을 담가 비빔, 쌈, 찌개, 반찬 등으로 이용한다. 서늘한 온도에서 삭혀야 제 맛이 나므로 한여름은 피한다. 경북 청도군에서는 지난날 보리 도정에서 나오는 고운 겨(등겨)를 이용해 겨울철에 등게장을 많이 만들어 먹었다. 지금은 식생활 양식의 개선으로 등게장을 담가 먹는 가정이 점점 줄어들고 있다.

특징 및 의의 겨장은 다른 장과는 달리 국을 끓이거나 볶거나 찌는 음식에는 사용하지 못하며 날 것으로 찍어 먹거나 비벼 먹는 것이 보통이다. 따라서 일반 된장처럼 오래 저장할 수 없는 음식이다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 전통향토음식5·9-충남·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net)

필자 안일국(安一國)

겸상
兼床

정의 두 사람 또는 그 이상의 사람들이 한 상에서 함께 식사할 수 있게 차려진 음식상.

내용 겸상兼床에는 두 사람이 마주 앉아 먹을 수 있도록 차린 상과 세 사람이 한 상에 앉아 먹도록 차린 셋겸상, 네 사람이 한상에 앉아 먹도록 차려진 넷겸상이 있다. 우리나라의 전통 상차림은 외상 혹은 독상獨床이 일반 형태이다. 유교 중심의 조선시대에는 사회 신

분 질서가 엄격하였고, 사회 구성의 기본 단위는 가족이었다. 가장은 가족공동체를 지휘·통솔하고, 대외로 가족을 대표하였다. 가족 집단은 가부장의 권위로 유지되므로 가장과 가족 구성원 간 관계는 윤리를 덕목으로 하여 맺어져 있었다. 이러한 생각은 음식을 먹을 때도 반영되어 상하 서열 중심 상차림으로 고착되었다. 조선시대의 전통 상차림은 일상식뿐만 아니라 잔칫상에서조차 외상으로 행해져 오다가 19세기경 겸상문화가 외상과 함께 공존한 것으로 추정할 수 있다. 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 왕족 이외의 인人, 명名 등 하급관리에게는 겸상이 주어졌으며, 『조선요리법朝鮮料理法』에 의하면 겸상은 갑오甲午(1894년) 이후에 생긴 것이고, "갑오이전의 진지상은 다 외상이다."라고 기록하고 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』과 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 상 차리는 법 항목에도 넷겸상으로 차려진 교자상이 보인다. 외상은 한 사람이 한 상을 차지하고 먹는 개별 상차림인데 반해 겸상은 밥·국·수저는 개인별로 나누어 담지만 나물, 구이, 조림, 밑반찬, 별찬, 김치, 찌개, 찜 등 반찬류는 함께 먹는, 개별형과 공통형이 혼재된 상차림이다. 겸상의 대상은 할아버지와 손자처럼 두 세대 이상이나 노부부(조부모), 가장家長과 손님, 사제지간師弟之間 등은 가능하지만 아버지와 아들처럼 한 세대밖에 차이가 나지 않는 경우는 허락되지 않는 것이 원칙이었다. 또 젊은 남녀도 유별有別하여 겸상을 하지 않는다. 겸상 차림새는 외상을 차리듯 하되 나이가 드신 웃어른이나 손님 위주로 음식상을 구성하며, 정반대 위치에 또 한 벌의 수저·밥·국을 따로 준비한다. 따뜻한 음식과 국물이 있는 찌개, 찜이나 전, 특별 반찬 등은 되도록이면 웃어른이나 손님의 오른쪽으로 놓아서 식사하기 편하게 배려한다. 또 음식의 간을 맞추기 위해 놓는 간장, 초장, 초고추장 등의 종지는 밥이나 국처럼 개별이 아닌 경우 웃어른이나 손님 가까운 곳에 두어 기호에 맞게 식사하도록 배려한다.

조선시대의 외상과 겸상 문화는 상류층인 양반사회에 국한되었으며, 평민계층에서는 공유형 두리반으로 상차림을 하였다. 두리반 앞에서는 서열의 질서나 차등에 얽매이지 않고 여럿이 한 상에 둘러앉아 평등하게 나눠 먹었다. 나아가 오늘날의 상차림 문화는 생활양식의 변화와 함께 식탁이 주류를 이루고 있다. 좌식 상차림이든 식탁 상차림이든 모두 겸상이 일반 형태이다.

특징 및 의의 겸상은 독상과 달리 상대방과 마주하며 식사해야하기 때문에 이에 따르는 새로운 밥상 예절이 형성되었다. 함께 먹는 상이므로 음식을 먹을 때 자기가 먹고 싶은 것만 골라 먹는다든지 멀리 있는 음식을 자기 앞으로 당겨 놓지 말아야 한다. 겸상에서는 외상에서 고려하지 않아도 좋은 겸양, 배려, 양보, 화합의 새로운 덕목이 요구된다. 겸상을 대할 때는 상대방과 적당한 대화를 나누며 정을 쌓고, 반찬을 서로 나누어 먹어야 하는 지혜를 익히고, 상대방에 대한 배려를 배운다. 겸상과 같은 이런 일상 의식을 통하여 가족 간 유대감을 물론 사회 유대감을 형성할 수 있다. 겸상을 차리면 음식상을 준비하는 사람의 일손이 줄어든다는 장점도 있다. 개별형 상차림인 외상은 대접받는다는 심리적 안정감을 느끼며, 자기 방식으로 먹을 수 있는 편안함과 함께 위생상 안정감을 준다. 이에 비해 겸상은 독상의 자유로움과 달리 상대방을 의식해야 하고 식사시간을 조절해야 하는 등 약간의 불편한 심정을 감내해야 하는 측면도 없지 않다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984).

필자 이춘자(李春子)

경단
瓊團

정의 찹쌀가루를 익반죽하여 둥글게 만들어서 끓는 물에 삶은 뒤 다양한 고물을 묻힌 떡.

내용 경단瓊團은 찹쌀가루를 기본으로 하고 있으나 경우에 따라서 멥쌀가루, 메밀가루, 차수수, 감자 등 재료를 반죽으로 사용하기도 한다. 경단은 『요록要錄』에 경단병瓊團餠으로 처음 등장하며, "쌀가루로 떡을 만들어 삶아서 익힌 후에 꿀물에 담갔다가, 꺼내어서 정

각색경단

꿀물경단

경단 | 한국전통음식연구소

함丁含을 발라 그릇에 담고 다시 꿀을 더한다."고 기록되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 경단은 "메밀가루, 꿀을 사용해서 고운 메밀가루를 꿀물에 타서 된 죽처럼 하여, 질그릇 항아리에 넣어 입구를 단단히 봉하고, 겨에 불을 지펴 속에 묻는다. 꿀물이 저절로 마르기를 기다린 후에 꺼내면 맛이 매우 감미롭다. 또는 숟가락으로 잘라 내어 송편처럼 만들어 볶은 호마胡麻(깨) 가루를 입혀 먹으면 더욱 좋다."고 하였다. 위와 같이 처음에는 쌀가루와 꿀을 넣어 만들거나 메밀가루와 꿀을 사용해서 고물 없이 만들어 먹던 경단이 차츰 변화되어 경단 겉에 고물을 묻히게 되었다. 콩경단은 쌀가루를 끓는 물로 익반죽해서 도토리나 밤알만큼씩 둥글려 끓는 물에 삶아서 동동 뜨면 건져 내 콩가루만 묻히거나 콩가루를 묻힌 뒤 익은 꿀과 생강즙을 넣고 계핏가루를 뿌려 만들기도 하였다. 이처럼 경단은 만드는 방법과 묻히는 고물이 시대에 따라 다양하게 발전되어 왔음을 알 수 있다.

경단은 반죽 종류에 따라 개성경단, 꿀물경단, 감자경단, 차수수경단 등이 있다. 개성경단은 익힌 떡을 꿀에 집청하였다가 경아가루를 묻혀 축축하게 만드는 경단이다. 경아가루는 붉은팥을 푹 삶아 고운체에 내려 햇볕에 바싹 말린 다음 물을 뿌려서 다시 찜통에 찐 뒤 볕에 바싹 말려서 빻은 것을 고운체에 내린다. 여기에 참기름을 넣고 비벼 만든다. 이런 과정을 7회 반복한다. 꿀물경단은 찹쌀가루와 멥쌀가루를 합쳐 익반죽해서 둥글게 빚어 꿀물에 담가 먹는다. 감자경단은 쌀가루를 넣지 않고 감자를 간 건지와 앙금을 넣고 익반죽하여 쪄서 땅콩, 참깨, 콩가루, 대추로 각각 고물을 묻힌다. 경단은 반죽 종류 외에도 묻히는 고물의 종류와 만드는 방법에 따라 다르게 불린다. 여러 가지 고물을 묻힌 각색경단, 깨경단, 대추경단, 곶감채를 묻힌 밀양경단, 밤경단, 삼색물경단, 밤·대추·석이채를 묻힌 삼색채경단, 콩경단, 팥경단 등 다양하다.

경단 만드는 방법은 다음과 같다. 찹쌀을 깨끗이 씻어 8~12시간 물에 불려 건져서 소금을 넣고 가루로 빻아 체에 내린 다음 끓는 물로 익반죽한다. 떡반죽을 떼어 내 동그랗게 빚고 끓는 물에 삶은 뒤 찬물에 넣어 따뜻한 기가 없어질 때까지 식힌 후 물기를 빼서 노란콩가루, 파란콩가루, 거피팥고물, 흑임자고물, 붉은팥고물, 밤채, 대추채, 석이채 등 고물을 묻힌다. 삼색경단 만드는 방법은 노란콩가루·푸른콩가루·붉은팥고물 등을 묻히고, 오색경단은 삼색경단의 고물 외에 거피팥고물과 흑임자고물 등 오색의 고물을 묻힌 경단이다.

특징 및 의의 경단은 빚기도 쉽고 만들기도 간단해서 일반 가정에서도 자주 만들어 먹던 떡이다. 경단은 여러 가지 고물을 묻혀서 백일상이나 돌상에 올리거나 아이의 무병장수를 기원하면서 벽사의 뜻으로 붉은수수나 붉은팥고물을 사용하여 수수팥경단을 만들어서 상에 올리기도 한다.

경단과 단자의 차이점은 경단은 소를 넣지 않고 삶아서 여러 가지 고물을 묻힌 떡이며, 단자는 두텁단자나 율무단자처럼 소를 넣고 삶아서 고물을 묻히거나 대추단자·밤단자·은행단자처럼 찹쌀가루를 쪄서 친 다음 소를 넣고 고물을 묻힌 떡이다. 즉 경단과 단자, 단자병은 만드는 방법에 따라 차이가 있다.

참고문헌 要錄, 增補山林經濟, 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

경양식
輕洋食

정의 정식 양식의 가짓수를 줄인 단품 중심의 간이 양식.

내용 경양식輕洋食이란 격식을 갖춘 양식을 가짓수를 줄여 단품 중심으로 간편하게 마련했다는 의미로 사용된 말이다. 가벼운 양식이라는 의미로 우리나라에서 사용하기 시작한 용어이다. 이러한 경양식을 파는 식당을 경양식집이라고 불렀다.

우리나라에 소개된 서양음식은 개화기 때 빵, 케이크, 비프스테이크, 수프, 아이스크림, 양과자 등이었다. 우리나라 최초의 양식집은 1925년에 문을 연 경성역사 내의 '그릴grill'이다. 『간편조선요리제법』(1934)에 서양요리 26종이 소개되고 『신판대경성안내』(1936)에는 경성역 식당, 조선호텔 등 서양요리 식당 10여 개가 소개되고 있다. 이 시기가 되면 화신和信, 미쓰코시三越, 조지야丁子屋 등 백화점에서도 경양식과 커피 등 음료를 판매하여 양식을 포함한 경양식집이 유행했음을 알 수 있다.

1961년 한 신문 일화에 외국인 경제학자를 모셔놓고 모 고관은 삼천 몇 백 환 하는 양정식, 경제학자는 8백 환짜리 경양식을 각각 시켰다. 이를 본 외국 경제학자가 "남의 나라 원조를 받는 정부의 고관이 그런 비싼 점심을 잡수시고도 자립경제를 건설할 수 있겠습니까?"라고 했다는 것이다.(『경향신문』 1961. 8. 6) 이 의미 있는 대화에서 양식과 경양식의 차이를 읽을 수 있다.

1960~1970년대가 되면 '경양식 전문점 ○○싸롱'과 같은 광고에서 보듯 경양식이라는 용어가 본격 사용된다. 또한 이 시기 경양식집은 낮에는 식당이지만 저녁에는 술집으로 둔갑하는 곳이며, 청소년들의 댄스 파티장으로 탈선 장소가 되면서 퇴폐 행위의 단속 대상이 되는 등 사회 문제가 되기도 한다.(『매일경제』 1968. 7. 16, 『경향신문』 1974. 12. 11)

주부의 솜씨 맛보이는 서양 요리 몇 가지
손님 대접도되고 식구끼리도 조라
빼후•스텍
재료
제법
가쓰레스
재료
제법

주부의 솜씨 맛보이는 서양 요리 몇 가지 | 1938. 9. 9 | 동아일보

1970년대 경양식집 | 국립민속박물관

1980년대가 되면 다방과 함께 경양식집은 젊은이들의 자화상으로 평가될 정도로 젊은이들과 경양식집은 밀접한 관계에 놓인다. 또한 경양식집이 고급 레스토랑으로 변신하여 과소비의 진원지처럼 기사화되기도 한다.(『동아일보』 1984. 4. 6) 경양식집이 대유행하던 시대였다. 1990년대 후반부터 2000년대가 되면 경양식이라는 음식 형태는 남아 있지만 패밀리레스토랑 등이 등장하고, 경양식의 대표 식단인 돈가스·오므라이스 등이 분식집으로 이동하면서 경양식집은 자연스럽게 쇠퇴의 길을 걷는다.

경양식의 식단은 돈가스, 비프가스, 카레, 오므라이스 등이다. 그중 돈가스가 대표성을 띤다. 일본에서는 메이지 시대 육식 금지가 해제되면서 서양식 고기요리를 일본식으로 발달시켰다. 돈가스는 서양요리와 일본요리를 결합하여 만든 화양식和様食 중 하나이다. 1895년 '돼지가쓰레쓰(豚肉カツレツ)' 등장 후 1929년 '포인치헌(ポインチ軒)' 식당에서 두꺼운 돼지고

기를 튀긴 '돈가스'를 판매하면서 돈가스가 일본 대표 화양식이 되었다. 가장 큰 특징은 포크와 나이프를 쓰지 않고 젓가락을 사용한다는 것이었다.

우리나라 경양식은 주 메뉴인 '함박스테이크', '비후가스', '돈가스', '오무라이스' 등 다양한 가스(등심을 의미하는 프랑스어 côtelette, 영어의 cutlet의 일본식 발음이다)는 커다란 접시에 담겨 나오는데 양배추 '사라다salad'와 작은 밥공기를 엎은 형태의 밥이 함께 나온다. 가스류의 메인요리 위에는 붉은 빛이 도는 갈색소스를 흘러내리게 얹는데 이것이 경양식의 상징처럼 되어 있다. 여기에 크림스프와 김치, 단무지가 반찬으로 나온다.

특징 및 의의 우리나라 경양식은 일제강점기 요릿집에서 시작하여 1960~1970년대는 문화예술인, 언론인, 정치인들의 사랑방 역할을 했다. 1970~1980년대가 되면 미팅장소 등 젊은이 문화가 피어나는 곳이기도 하였다. 또한 경양식은 포크와 나이프를 사용하여 서구의 식생활 분위기를 내는 수단으로 사용되어 서구문화 우월주의와도 결합되어 있었다. 그래서 경양식집은 졸업식이나 입학식 때 외식하는 장소로서 중국집과 함께 찾는 외식식당이기도 하였다. 또한 경양식 가격이 물가 상승 지표로도 등장한다.

참고문헌 간편조선요리제법(이석만, 삼문사, 1934), 明治洋食事始(岡田哲, 講談社, 2012), 新版大京城案內(矢野干城, 京城都市文化研究所, 1936).

필자 김시덕(金時德)

교동법주 | 1998 | 국립무형유산원

경주교동법주
慶州校洞法酒

정의 경상북도 경주 지역의 최씨 집안에 전승되어 온 가양주.

내용 법주는 '법식法式대로 빚은 술' 또는 '사찰에서 빚어져 일반에게 전해 온 술'로, 우리 고유의 순곡純穀 청주를 일컫는다. 이 때문에 법주는 궁중에서도 문무백관文武百官과 사신使臣만이 마실 수 있는 특별한 술이었다고 한다. 조선 숙종 때 사옹원司饔院 참봉參奉으로 봉직했던 최국선崔國璿(현재 기능보유자 최경崔梗의 10대조)이 사가에 전한 비법이 현재 경상북도 경주 지역 경주최씨慶州 崔氏 집안의 종부에게 전해지고 있다. 최씨 가문이 터를 닦고 있는 동리가 향교가 있던 교동校洞이라는 사실에서 바로 교동법주校洞法酒로 불린다.

본디 법주는 조선 후기 『임원십육지林園十六志』의

법주방法酒方을 비롯해 대한제국 말기의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 법주로 수록되어 있다. 그 제조법은 중국의 양주법에 바탕을 두고 있어 차이가 많다는 것을 알 수 있다. 교동법주 제조법을 보면 먼저 멥쌀과 집안의 우물물로 묽지도 되지도 않은 죽을 쑤고 차게 식힌 죽에 통밀가루를 섞어 만드는, 경주최씨 집안만의 특별한 비법으로 띄운 누룩을 사용한다. 술을 빚으려면 술 빚은 찹쌀의 10% 정도 되는 양의 찹쌀로 묽지도 되지도 않은 죽을 쒀서 차게 식으면 누룩과 섞어 밑술을 빚어 3~5일간 익힌 후 다시 밑술 쌀 양의 열 배가 되는 찹쌀로 고두밥을 짓고, 차게 식기를 기다렸다가 밑술과 합하여 덧술을 한다. 술을 빚던 그릇과 손, 바가지 등을 여분의 물과 누룩을 섞어 씻어낸 다음 술독에 쏟아 붓고 위를 덮어 밀봉한다. 덧술은 대략 10일간 1차 발효시킨 다음 서늘한 곳으로 옮겨서 2차로 50~60일간 후발효와 숙성을 거친 후 용수를 박아 첫술을 떠낸다. 처음 떠낸 술은 본주本酒라고 한다. 본주는 특히 찹쌀로 빚고 오랜 시간 숙성을 시킨 탓에 맛이 달고 향기로워 집안 어른과 제사, 특별한 손님을 위한 술로 사용된다. 숙성된 교동법주는 노랗고 투명한 담황색에 찹쌀 특유의 달짝지근한 듯 찐득한 진미와 함께 강한 향취가 어우러져 순후한 곡주의 맛을 느낄 수 있다.

또한 '술 익는 데 인정 난다.'라고 하여 본주를 떠내고 남은 술덧에 끓인 물을 부어 두었다가 술덧을 걸러서 만든 막걸리를 후주後酒라 하여 집안일을 하는 하인들에게 나누어 주는 등 상하 친화를 도모하는 것이 이 집안만의 풍습이다. 교동법주의 첫 번째 기능보유자(국가무형문화재 제86-다호)는 1986년 11월에 배영신으로 지정되었다. 배영신의 사후에는 아들 최경에게 전승되어 그 맥이 이어지고 있다.

특징 및 의의 교동법주는 경주최씨 집안만의 비법으로 멥쌀죽과 통밀가루를 섞어 만들고 띄운 특수누룩을 사용한다. 다시 집안의 우물물과 찹쌀로 죽을 쑤어서 누룩과 섞어 발효시킨 밑술을 빚는 등 양주법의 전형을 보여 준다. 다시 찹쌀로 고두밥을 지어 덧술을 해 넣는 등 두 차례에 걸쳐 찹쌀을 사용한다는 점에서 그 특징을 찾을 수 있다. 특히 덧술은 밑술에 사용된 쌀 양의 열 배가 들어가는데, 이때는 누룩이나 물을 사용하지 않아 얻어지는 술의 양이 많지 않다. 교동법주는 술을 빚기 시작해 약 70일이 소요되는 장기 저온 발효주다. 그동안 맥이 끊긴 것으로만 여겨져 온 궁중과 양반가의 양주법을 엿볼 수 있다는 점에서 가치를 찾을 수 있다.

참고문헌 林園經濟志, 경주교동법주(국립문화재연구소, 1998), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

계룡백일주
鷄龍百日酒

정의 충청남도 공주 지역에 전래된 백 일 동안 담그는 술.

내용 조선시대에는 '삼해주三亥酒'를 백일주라고도 하였다. 정월 첫 해일亥日에 시작하여 다음 달 해일마다 덧술을 가하여 세 번 빚는다고 해서 붙은 이름으로, 춘주春酒라고도 한다. 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서 "'백일주'는 '십순十旬(백일)'이라고도 하며 '황봉黃封'으로 쓰이는데 황봉은 '황봉주黃封酒'를 말하며 관에서 빚어서 황색 비단이나 종이로 봉하여 임금이 하사하는 궁중 술, 즉 좋은 술을 말한다."고 하였다.

계룡백일주는 계룡산 줄기의 물과 재료를 사용하므로 계룡산 정기를 받은 술이라고 하여 신선주라고도 한다. 계룡백일주는 1623년 반정에 성공한 인조가 공신인 연안이씨延安李氏 이귀李貴에게 양조법을 하사하였는데 후손이 이어받아 빚고 있다. 하사받은 방법은 '황봉' 빚는 법일 것이다. 현재는 이씨 가문 며느리인 지복남(충청남도 무형문화재 제7호, 농림축산식품부 식품명인 4호)을 거쳐 아들인 이귀의 15대 후손 이성우가 식품명인 4호-가로 지정받아 전승되고 있다. 계룡산에서 이어지는 태봉산胎封山 자락 충남 공주시 봉정동에서 빚고 있는데, 태봉산의 숙종대왕 태실胎室은 해마다 계룡백일주로 제사를 지냈을 것이다.

만드는 방법은 공주 지역에서 생산된 찹쌀과 통밀

을 같은 양으로 빻아 물에 개어 만든 누룩 2되와 찹쌀 1말 가루로 쑨 묽은 죽, 물 1말을 섞어 30일 익혀 밑술을 만든다. 찹쌀 2말로 고두밥을 쪄서 물 2말과 건조 오미자, 황국, 진달래꽃, 솔잎 1근씩을 밑술과 섞어 70일 더 익혀서 용수를 박아 맑은 것만 떠내 창호지를 받쳐 거르면 16도짜리 약주가 된다. 이를 살균기와 증류기 등을 사용하여 현대화시키고 30도짜리 소주, 40도짜리 소주도 생산하고 있다. 증류하여 만든 40도짜리 소주는 12년간 숙성시켜서 고급화시킨 제품도 있다.

특징 및 의의 계룡백일주는 찬 상태로 마셔야 풍미가 깊다. 봄에는 참죽나무 순을 찹쌀 고추장 양념으로 버무려서 말리고 다시 찹쌀 풀을 입혀서 말린 안주가 가장 잘 어울리고 가을에는 호두 곶감말이가 가장 좋다. 같은 백일주인 삼해주는 밑술 한 번과 덧술을 두 번 가해 익히는 삼양주三釀酒인 반면에 계룡백일주는 밑술 한 번에 덧술 한 번을 가해 익히는 이양주二釀酒이다.

참고문헌 閨壺要覽, 朝鮮王朝實錄, 술 빚는 법, 민속주의 세계명주에의 도전(안병학, 식품기술, 1995).

필자 안용근(安龍根)

계명주
鷄鳴酒

정의 옥수수와 수수 등 잡곡, 조청, 엿기름 등을 사용하여 짧은 시간 안에 당화와 알코올을 발효시킨 전통 민속주.

내용 계명주鷄鳴酒는 경기도 남양주에서 전승되고 있는 전통 민속주로, 남양주계명주라고도 한다. 계명주는 1987년 2월 경기도 무형문화재 제1호로 지정되어 현재 국세청 제조 면허를 취득, 생산하여 시중에 판매되고 있다. 기능보유자인 최옥근은 평안남도 강동군 삼등면에서 6.25전쟁 때 월남한 장기향의 어머니이며, 보유자인 최옥근은 시어머니인 박채형에게 전수받아 그 맥을 잇고 있다.

계명주는 중국 문헌인 『제민요술齊民要術』에 "하계명주夏鷄鳴酒는 여름철 황혼녘에 술을 빚어 새벽닭이 울면 먹는다."고 하였다. 계명주는 조상들이 가정에서 급히 술을 빚을 필요가 있을 때 만들던 술로, 일명 엿탁주라고도 한다. 엿탁주란 일반 탁주와 다르게 고두밥을 밑술로 만드는 것이 아니라 곡물 재료에 엿물을 사용하여 담그는 것이 특징이다. 『고려도경高麗圖經』 '향음조'에 고려시대 잔치술은 맛이 달고 빛깔이 짙으며 취하지 않는다고 하였는데 계명주가 이에 해당하는 것으로, 이미 고구려 시대 때부터 민간에서 널리 애용된 술로 알려지고 있다.

『동의보감東醫寶鑑』에 찹쌀 3되와 누룩 5홉, 엿기름 2홉, 조청 1/2근, 물 6되를 사용한다. 불린 쌀은 죽을 쑨 다음 여름에는 차게, 봄가을에는 약간 따뜻하게, 겨울에는 약간 더 따뜻하게 식혀서 누룩과 엿기름를 곱게 찧어 조청에 넣고 당국을 만들어 삭기를 기다렸다가 죽에 삭힌 당국을 고루 버무려 술밑을 빚는다고 하였다. 이로 보아 엿기름이나 조청이 사용되는 것을 제외하고는 여느 가양주 주방문과 별반 차이가 없다는 것을 알 수 있다.

『임원십육지林園十六志』에 "차조쌀 2되를 주재료로 누룩가루 2근과 죽 쑬 물, 날물 5말이 사용된다. 아침에 차조쌀 2되를 백세하여 물에 담가 불렸다가 저녁에 다시 씻어 건져서 물기를 빼고 솥에 물을 끓이다가 불린 차조쌀을 합하고 고루 저어가면서 죽을 쑤고 온기가 남게 식힌 다음 누룩가루와 합하여 술밑을 빚어 술독에 담아 안치고 물을 합하여 고루 저어준 후 밀봉하여 3일간 발효시키면 술이 익는다"고 하였다.

계명주는 옥수수와 수수 등 잡곡과 조청, 엿기름 등을 사용하여 만든다. 우선 누룩을 조청에 담아 골고루 스며들도록 6~7일간 묵혀 두고 그 사이에 옥수수와 수수를 8:2 비율로 섞어 10~12시간 정도 물에 담가 충분히 불린다. 이를 맷돌에 간 다음 옥수수와 수수 양의 3배가량 물을 붓고 엿기름을 넣은 뒤 가마솥에 잘 삭을 때까지 은근히 시간을 두고 끓인다. 이어 자루에 넣어 걸러 낸 뒤 2차로 또 끓이고, 차게 식힌 후 조청에서 밴 누룩과 솔잎을 잘 배합하여 항아리에 넣은 다음 25~28℃의 실내에서 8일간 발효시켜 걸러내면 계명주가 완성된다.

특징 및 의의 일반 곡주가 고두밥으로 술밑을 만든 것과 달리 죽을 쑤어 빚는 것이 맛을 내는 독특한 비법이다. 계명주는 역사와 풍류를 간직한 고구려인들의 잔칫술로 불린다. 잡곡인 옥수수와 수수를 주재료로 죽을 쑤고 조청에 불린 누룩과 솔잎을 섞어 빚는다. 여름철의 잔칫술이라는 특징에서 알 수 있듯 단양單釀 속성주로 분류할 수 있다.

계명주는 술의 발효 기간이 7~10일 소요된다. 계명주의 특징은 조청이 들어가 입 안에 단맛이 감돌고 술맛이 부드럽다는 점이다. 탁주로 분류되어 있으나 알코올 도수 11도의 솔잎 향기가 아련히 감도는 독특한 약주 맛이 있으며, 일반 탁주와 달리 많이 마셔도 트림이나 숙취가 없다.

참고문헌 東醫寶鑑, 林園經濟志, 齊民要術, 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국의 전통주(정동효, 유한문화사, 2010), 한국의 전통주 주방문(박록담, 바롬, 2015).

필자 윤숙자(尹淑子)

고구마

정의 길쭉한 타원형으로 자라는 땅속뿌리를 먹거나 공업용으로 쓰는 메꽃과 여러해살이풀 또는 그 땅속뿌리.

내용 고구마의 원산지는 아메리카 열대 지역이며, 우리나라에는 일본을 통하여 전래되었다. 1763년 조엄趙曮(1719~1777)이 일본에 통신사로 가던 중 대마도에서 종자를 얻어 동래와 제주에서 시험 삼아 심게 하면서 우리나라에 도입되었다. 이렇게 고구마는 조엄이 들여왔다고 해서 조저趙藷라고도 하였다. 하지만 고구마를 재배하고자 하는 노력은 이보다 먼저 서울에 살던 이광려李匡呂가 하였다. 그는 중국 농서인 『농정전서農政全書』를 통하여 고구마를 알게 되었고, 중국에 가는 사신이나 역관에게 여러 차례 고구마를 가져오라고 부탁하였으나 뜻을 이루지 못하였다. 1763년 통신사로 가는 조엄 일행에게 다시 종자를 부탁하였고, 또다시 강계현姜啓賢에게 부탁해서 동래 지역에서 고구마 한 포기를 구해 재배하였다. 이와 함께 동래부사 강필리姜必履에게도 부탁하였다. 강필리는 이광려에게 자극 받아 따뜻한 동래에서 재배하여 『강씨감저보姜氏甘藷譜』를 펴냈다. 그 뒤 유중림柳重臨·박제가朴齊家·서호수徐浩修·김장순金長淳·선종한宣宗漢·서경창徐慶昌·서유구徐有榘 등 많은 사람이 고구마의 재배를 주장하고, 이에 관한 저서도 남기게 되었다.

고구마 | 국립민속박물관

김장순은 남쪽 해안지역에서 고구마를 먹어보고 전국에 보급시킬 방도를 찾다가 보성에서 연구한 선종한을 만나게 되어 함께 서울에서 시험 재배를 성공하면서 남부지역에서만 재배되던 것이 서울 지역에까지 확대되었다. 그러나 고구마가 전국에 걸쳐 재배된 것은 1900년대 이후로, 1915년 무렵 고구마에서 알코올을 추출하는 기술이 도입되면서 본격 재배되기 시작하였다. 재배가 늘면서 고구마를 재료로 하는 음식이 늘게 되었고, 예전에는 녹두가루를 뜻하는 녹말이 고구마나 감자의 가루로 바뀌었다. 이를 활용한 음식재료로 당면이 나오면서 채소 요리인 잡채도 변하였다.

고구마는 감저甘藷, 감서甘薯 등으로도 불렸다. 고구마보다 60년 뒤에 들여온 감자를 '북방에서 온 감저'라는 뜻으로 북감저北甘藷라고 부르면서 고구마는 한동안 남감저南甘藷, 단감자, 참감자 등으로도 불렸다. 현재도 제주도에서는 고구마를 '감저', 감자는 '지슬'地實(지실)이라고 각각 부른다. 전라도, 충청도 지역에서는 고구마를 '무수감자(무감자)'나 '진감자'라고도 부른다. 조엄의 『해사일기』에서는 고구마의 이칭으로 효자마孝子麻인데 일본어로 고귀위마古貴爲麻라고 한다

고 소개하고 있다. 고구마라는 말은 유희遊戱의 『물명고物名攷』(1824)에 '고금아'로 처음 쓰였다.

특징 및 의의 고구마에는 탄수화물 함유량이 많아 주식을 대체할 수 있다. 그래서 '수량이 많다', '맛이 좋다', '사람의 몸에 좋고 줄기가 땅을 덮으며 뿌리가 내리므로 풍우가 땅을 침손하지 못한다'. '흉년에 미곡을 대신할 수 있다', '술을 담글 수 있다', '저장하여 여러 가지 용도로 쓸 수 있다', '날 것으로 먹거나[生食] 익혀서 먹을 수[熟食]도 있다', '충해에 강하고 김매기 노력이 덜 든다' 등 여러 장점으로 기대가 컸으나 뒤늦게 들어온 감자[馬鈴薯]에 이름을 빼앗기고 새로운 명칭을 찾아야 했다. 이로 인해서 고구마의 한자명 감저와 감자의 명칭이 혼용되면서 착종되었다. 김동인이 1925년 1월 조선문단에 발표한 소설 『감자』에서 주인공 복녀가 평양 왕서방의 감자밭에서 서리한 것은 고구마이다. 고구마가 감자로 둔갑한 이유는 소설 배경에서 찾아볼 수 있다. 소설 배경은 1920년대 평양 칠성문 밖 빈민굴이다. 당시 평양 사람들은 고구마를 감자라고 불렀다. 즉 감자는 고구마의 평양 사투리다.

참고문헌 고구마와 감자의 문화(이성우, 한국식품문화사, 교문사, 1984), 김동인의 단편소설 감자에 대하여(하타노 세쓰코, 상허학보38, 상허학회, 2013), 서류에 대한 문헌학적 고찰(김종덕·송일병, 사상의학회지9-2, 사상체질의학회, 1997).

필자 김태완(金泰完)

고구마밥

정의 차조, 보리, 메밀 등 곡물에 고구마를 넣고 지은 밥.

내용 고구마는 1764년 계미통신사로 일본에 간 조엄이 가져와 조선에 알려졌고, 1765년 윤시동이 제주목사로 올 때 가져왔다. 그런데 제주도에서는 이보다 훨씬 일찍 고구마 정보가 전해지고 있다. 1662년 김려휘 일행이 유구에 표류되었을 때 "우모牛毛라는 채소도 주었다. 겉은 붉고 속은 희었으며 삶아서 먹으면 그 맛이 마와 비슷하니, 이 채소를 오래 굶은 사람에게

고구마밥 | 허남춘

가장 알맞아 많이 먹어도 괜찮다."라고 고구마를 먹은 경험을 전하고 있고, 송정규 목사는 "우모는 아마도 번서蕃薯 같은 종류인 것 같다. 감저甘藷는 서여薯茹의 종류다."라고 평하고 있다. 김일남·부차웅 일행은 1726년 유구에 표류하여 고구마 맛을 본다. 덩굴로 자라는 채소가 있는데 뿌리는 무와 비슷하고, 맛이 달고 끼니를 대신하는 이것을 '임위林委'라고 했다. 일본어 '이모'를 '우모' '임위'라 기억한 것이다. 여기서 이모는 '사쓰마이모', 즉 고구마를 지칭한다.

제주도는 화산회토로 물이 쉽게 스며드는 토양이어서 벼농사가 어려웠고, 그래서 밭벼를 일부 심어 제사 등 중요한 때 쓰곤 했다. 밭농사 위주 문화가 정착되었고, 보리와 조가 주식이었다. 일제강점기에 쌀보리가 들어오기 전까지 겉보리가 주종이었고, 이것도 넉넉지 못할 경우가 많아 다른 잡곡이나 고구마·감자를 넣어 밥의 양을 불릴 수밖에 없었다. 차조와 고구마를 넣어 지은 '감저밥'(고구마밥)이나 감자를 넣어 지은 '지실밥'(감자밥), 때에 따라 톨(톳)과 같은 해산물을 넣은 '톳밥'도 주곡이 부족할 때 먹던 밥 종류다.

제주도 지역에서는 고구마를 '감저甘藷'라고 하였다. 고구마를 한 입 크기로 듬성듬성 썰어서 좁쌀과 함께 지은 밥이다. 고구마가 더디 익기 때문에 솥에 고구마를 먼저 넣어 적당히 익힌 다음 좁쌀을 넣어서 밥을 짓는다. 이때 보리쌀 삶은 것을 약간 섞기도 했다. 좁쌀 대신 보리쌀에 넣어서 먹기도 하였다.

고구마밥도 먹기 어려울 정도로 극심한 빈곤기에는 '감저쭈시범벅'을 만들어 먹었다. 전분 공장에서 전분을 빼고 남은 찌꺼기를 얻어다가 물에 담가 시큼

한 맛을 뺀 뒤 말려서 범벅으로 끼니를 해결하였다. '전분쭈시범벅'이라고도 한다. 일제강점기에 신품종 고구마와 재배 기술이 들어오면서 고구마 농사가 성황을 이루었고, 고구마 주정을 위해 '빼때기'(절간 고구마)를 만드는 일이 성행하였다. 고구마는 제주도민의 중요한 환금작물이 되기도 했다.

특징 및 의의 제주도 지역은 쌀농사가 안 되는 여건으로 인해 주로 좁쌀, 보리, 메밀 등 잡곡밥을 해 먹었다. 잡곡도 여의치 않으면 여기에 고구마를 섞어 먹었다. 물론 18세기 후반 이후의 일이다. 밥에 넣는 고구마의 양이 다른 지역에 비해 무척 많았다. 다른 지역에서는 부재료의 의미가 강한 반면에 제주도 지역에서는 밥의 양을 늘리기 위해 고구마를 많이 넣었다. 이 때문에 고구마는 크게 썰었고, 많이 넣어 주식으로 먹던 밥이었다.

참고문헌 耽羅聞見錄, 海外聞見錄, 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

고구마순나물

정의 고구마 줄거리 껍질을 벗겨 끓는 물에 살짝 데친 다음 다진 마늘과 파, 들깻가루, 간장 등으로 양념한 나물 반찬.

내용 고구마는 콜럼버스가 신대륙에서 유럽으로 들여온 작물 중 하나로 감자, 토마토, 고추, 담배 등과 함께 세계사 전반에 큰 변화를 일으켜 한식에도 지대한 영향을 미쳤다. 명明의 서광계가 편찬한 『농정전서農政全書』(1639)에 오늘날의 고구마는 '감저甘藷', 감자는 뿌리 열매가 말방울처럼 보인다 해서 마령서馬鈴薯로 기록하였다. 이를 탐독한 18세기 조선의 실학자들은 '백성들의 기아를 해결할' 감저를 1762년 북경에서 입수했으나 오는 길에 말라 죽었고, 통신사로 일본에 간 조엄趙曮도 종자를 구해 왔으나 월동에 실패하였다.

일본에서는 백만이 넘는 아사자가 발생한 1732년 대기근 때 대마도 주민들을 기근에서 구한 고구마를 칭송해 '고고이모[孝行藷]'라고 불렀고, 조엄은 이를 차자하여 '고귀위마古貴爲麻'로 표현해 우리말 '고구마'로 정착되었다. 한편 동래부사 강필리姜必履가 1764년 대마도에서 다시 종근을 구해 재배에 성공한 후 제주도를 비롯한 남해안 일대에 보급했으나 확산되지 못하였다. 김장순과 선종한이 9년 동안의 재배 경험을 기초로 『감저신보甘藷新譜』(1813)를 편찬한 직후인 1814년 전국으로 배포된 『감저경장설甘藷耕藏說』에는 "줄기와 잎을 잘라 주면 고구마 알이 더 굵어지니, 이는 솎아서 봄철의 아욱처럼 국이나 나물로 먹을 수 있다."는 기록이 확인된다. 이 무렵 조선반도에서 재배할 수 있는 고구마의 육종 연구가 본격 추진되었고, 마침 전라도 관찰사로 재직한 서유구는 『종저보種藷譜』(1834)를 편찬해 호남지방에도 최고의 '구황작물' 고구마 재배가 자리 잡았다.

반면 한양에서는 고구마가 이색 기호식품으로 여겨져 생고구마나 말린 고구마를 멥쌀에 섞어 밥을 짓는 조리법이 시도되었다. 『임원경제지林園經濟志』에는 고구마 가루를 보리나 메밀가루에 섞어 국수 만드는 법, 『시의전서是議全書』·『주식시의酒食是儀』·『규합총서閨閤叢書』에는 찹쌀가루에 섞어서 떡 만드는 법이 실렸다. 고구마와 콩을 섞어 메주를 빚고 장醬을 담근 기록도 있으나 이는 잠시의 유행에 그쳐 20세기 이후 자료에는 보이지 않는다. 반찬을 만드는 나물 재료를 '고구마순'이라고도 부르지만 우리 전통 기록에는 줄기[莖] 혹은 덩굴[藤]로 표현되었다. 오래전부터 식재료로 익숙한 머윗대와 토란대는 일본과 중국에서도 별

고구마순나물 | 농촌진흥청

미로 대접받고 있는 반면에 한여름의 고구마순은 줄기가 가늘어 껍질 제거에 손질이 많이 필요한 탓인지 한국만큼 흔하게 먹지 않는 편이다.

특징 및 의의 동절기를 대비해 머윗대와 토란대를 말려 두듯 이들보다 훨씬 늦게 알게 된 고구마 잎과 줄기도 묵나물 품목에 포함되었다. 특히 정월대보름 나물로도 쓰고 국, 찌개, 생선조림에도 넣는 풍속이 생겼다. 계절 변화에 따라 머윗대 수확 시기가 끝물일 무렵 솎아 내기 시작하는 고구마순을 머위나물과 같은 방식으로 조리해서 한식의 반찬 품목으로 확장해 간 셈이다.

참고문헌 甘藷耕藏說, 甘藷新譜, 甘藷傳播考, 山林經濟, 是議全書, 林園經濟志, 種藷譜, 增補山林經濟, 海東農書, 한국식경대전(이상우, 항문사, 1981).

필자 김재희(金在姬)

고기국수

정의 돼지고기와 돼지뼈를 우려낸 국물에 면을 삶아 넣고 돼지고기를 고명으로 얹은 국수.

내용 제주도 지역에서는 잔치나 상례 때 돼지를 잡아 삶아서 고깃반을 손님상에 내고, 삶은 짙은 국물에 몸(모자반)을 넣고 다시 푹 삶은 다음 메밀가루를 풀어 넣어 국물을 걸쭉하게 끓인 '몸국'이 유명하다. 국물을 진하게 우려서 그 안에 해초를 넣어 먹던 관습을 변용시켜 국수를 넣어 끓여 먹게 된 것은 최근의 일이다. 진한 고기 국물에 국수를 끓여서 삶은 돼지고기를 몇 점 얹어 '고기국수'가 탄생하였다.

고기국수는 삶은 건면에 돼지고기 육수를 넣고 돼지고기 수육을 올린 음식이다. 고명으로 쪽파와 고춧가루, 김 등을 올리기도 한다. 돼지고기 수육으로는 살코기와 비계가 적절히 섞인 오겹살이나 삼겹살을 준비한다. 육수는 돼지고기와 돼지 뼈를 오래 끓여서 진하게 우려낸다. '고기국수'는 메밀칼국을 변형시켜 만든 것으로, 1950년대 밀가루 건면 상품이 나오면서 개발된 것이라고도 한다. 밀을 거의 재배하지 않는

고기국수 | 허남춘

제주도 지역에서 가루를 얻는 일이 쉽지 않았기 때문에 가루로 만든 국수는 귀한 음식이었다. 메밀가루로 국수를 해 먹었지만 가늘게 뽑을 수가 없어 두텁게 면을 만들어 칼국수라 하지 않고 '칼국'이라 했고, 숟가락으로 떠먹었다. 그러다가 미국산 밀가루가 보급되면서 1960~1970년대까지도 농촌 마을에서는 수제비나 칼국수로 한 끼 식사를 해결하였다. 그러다가 건면 보급이 확대되면서 저렴하고 간단한 국수를 즐겨 먹었다. 또 1970년대는 『가정의례준칙』이 시행되면서 의례간소화 정책으로 경조사 때 국수를 대접하도록 하였다. 이때부터 서귀포 지역에서는 경조사 때 고기국수를 대접하기 시작한 것이다.

'골막식당' 고기국수는 1990년대 제주도 주민들 사이에 인기를 끌고, 이후 관광객이 자주 찾는 향토음식으로 정착하게 되었다. 신제주 '올래국수'도 그즈음부터 인기를 끌기 시작하였다. 뼈를 우려 낸 국물이 진해서 일본의 '돈코쓰라멘'과 유사하다는 품평도 있다. 제주시 삼성혈과 제주민속자연사박물관이 자리한 이도일동 근처에는 10여 년 전부터 고기국수 골목이 생겨나 성황을 이루면서 '국수문화거리'로 불리고 있다. 가난한 시절에 쌀 소비를 줄이고 분식장려운동을 했는데 쌀 소비 촉진 운동을 벌이는 현재 시점에서도 여전히 제주도민들은 국수를 즐겨 먹는다. 이처럼 제주도 지역 국수 역사는 그리 길지 않지만 고기국수는 제주도 대표 음식이 되었다.

특징 및 의의 경조사 때 돼지고기를 삶아 고깃반을 손님에게 올리고 남은 국물에 해초를 넣어 삶아 먹던 관습

이 내려오다가 근대화 과정에서 밀가루가 풍족해지고 국수가 보편화되면서 돼지고기 국물에 국수를 말아먹게 되었다고 한다. 혹은 뼈를 우린 진한 국물에 메밀로 만든 칼국수(국수와 수제비의 중간 형태)를 넣는 '메밀칼국'을 대체하여 밀가루 국수를 넣는 고기국수가 탄생하였다고도 한다. 돼지고기를 삶아 국물을 내던 전통에 미국산 밀가루로 만든 국수가 덧보태진 근대식 음식이자 전통을 변용한 향토음식이라 할 수 있다.

참고문헌 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주음식문화의 이해(오영주, 제주한라대학교, 2007), 제주의 민속4(제주도, 1996), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

고들빼기김치

정의 고들빼기를 소금물에 절여서 멸치젓국, 고춧가루, 마늘, 생강 등으로 양념하여 담근 김치.

내용 고들빼기김치는 쌉쌀한 맛이 특징인 겨울 김장김치로, 전라도 지역 향토음식이다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 고들빼기를 '고채苦菜', '고ᄃᆞᆺ바기'라 하였다. 『명물기략名物紀畧』에는 고채를 '고도苦荼'라 하였으며, 이것이 '고독바기'가 되었다고 전한다. 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서는 1796년(정조 20)에 기록된 「각 물종의 절가折價에 관한 식례」에서 고들빼기를 고돌박古乭朴으로 소개하였다. 1799년(정조 23)에는 고들빼기를 강아지풀과 같은 잡초로 여기는 기록도 등장한다. 조선시대 헌종 때 정학유丁學游가 지은 가사인 <농가월령가農家月令歌> 2월령에는 "…… 산채山菜는 일렀으니 들나물 캐어 먹세. 고들빼기 씀바귀요 소로장이 물쑥이라 …"라는 내용이 나온다. 이러한 고들빼기로 김치를 담가 먹은 역사가 얼마나 오래된 것인지는 정확하게 알 수 없지만 고춧가루가 일반적으로 식용된 시기와 무관하지 않다. 고들빼기는 우리나라 야산에 널리 자생하며, 약용이나 식용으로 이용되었다. 특히 식용으로 이용될 때는 대개 고들빼기김치, 고들빼기무침, 고들빼기장아찌 등으로 조리하여 먹는다.

고들빼기김치 | 농촌진흥청

고들빼기김치는 과거 김장철에 담가 음력설까지 먹던 김장김치였지만 요즘은 고들빼기를 재배할 수 있어서 계절과 관계없이 담가 먹는다. 고들빼기김치에 사용되는 고들빼기는 뿌리가 굵고 잎이 연한 것이 좋다. 고들빼기는 뿌리째 깨끗하게 씻은 다음 물기를 빼고, 소금물에 절이거나 물에 담가 돌로 눌러 7~8일간 삭혀서 쓴맛을 뺀다. 이렇게 삭힌 고들빼기는 깨끗하게 씻어서 물기를 빼 주고, 멸치젓은 물과 1:1 비율로 끓인 다음 거름망에 걸러서 맑은 멸치젓국을 만든다. 밤도 껍데기를 벗겨서 미리 납작하게 썰어 두고, 실파는 다듬어 먹기 좋은 크기로 잘라 둔다. 맑은 멸치젓국에 고춧가루, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 통깨 등을 넣어 김치 양념을 만든다. 여기에 고들빼기와 실파, 밤 등을 넣어 잘 버무리면 고들빼기김치가 완성된다. 완성된 고들빼기김치는 엉키지 않도록 타래를 만들어서 옹기에 꼭꼭 눌러 담은 다음 푹 익혀 먹는다.

특징 및 의의 고들빼기는 특유의 쌉쌀한 맛이 나는, 전라도 지역 대표 겨울 김장김치 가운데 하나이다. 고들빼기김치를 담글 때는 고들빼기를 잘 삭혀야 쓴맛이 빠지고 양념의 감칠맛이 살아나 입맛을 돋운다. 최근에는 전라도 여수 지역에 돌산갓과 함께 고들빼기를 특산물로 재배하여 고들빼기김치를 담가 판매하는 곳이 많아짐에 따라 전국에서 사계절 모두 즐길 수 있다.

참고문헌 農家月令歌, 東醫寶鑑, 名物紀畧, 朝鮮王朝實錄, 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989).

필자 박선미(朴善美)

고등어

정의 농어목 고등엇과에 속하는 등 푸른 생선.

내용 고등어는 한국인이 좋아하는 대표 생선이다. 『자산어보茲山魚譜』에는 벽문어碧紋魚·고등어皐登魚, 『난호어명고蘭湖魚名考』에는 고도어古刀魚로 각각 표기되어 있다. 古道魚(고도어), 古都魚(고도어)라고 표기한 문헌도 있다. 벽문어라는 말에는 고등어 등의 물결 무늬 때문에 붙인 말이다. 이 물결 무늬는 새떼들이 보면 바닷물 같이 보여서 새의 눈에 잘 띄지 않고, 배 쪽의 흰색은 밝은 색깔이라 다른 포식 물고기 눈에 잘 보이지 않는다고 한다. 일종의 보호색인 셈이다. 이를 학술 용어로는 '반대음영反對陰影'이라 한다.

고등어는 서해, 남해, 동해 남부 등 바다 전역에서 거의 다 잡히는데 상업 가치로 의미가 있는 어로漁撈 장소는 남해 이남이다. 우리나라 연안에서 잡히는 고등어는 멸치 다음으로 어획량이 많고, 온 국민이 좋아하여 국민생선이라 이름 붙여도 손색이 없다. 우리나라에서 먹는 국산 고등어는 고등어(태평양 고등어)와 망치고등어라 부르는 두 종류이다. 이를 구분하기 위해 고등어를 참고등어라 하기도 한다. 망치고등어는 고등어에 비해 남방종으로, 높은 수온에 산다. 배 쪽에는 희미한 회백색 점이 분포되어 있다. 참고등어에 비해 기름기가 적어 맛이 덜하고 값도 싸다. 2000년대 이후에는 한국산만으로 수요를 감당하지 못하여 노르웨이산 고등어(대서양 고등어)가 수입되어 식탁에 오르기도 한다. 고등어는 젓, 회, 구이, 조림, 찌개 등으로 요리하여 먹는다. 조선조 광해군 때의 허균許筠은 『도문대작屠門大嚼』에서 고등어를 두고 "동해에서 나는데 내장으로 젓을 담근 것이 가장 좋다."고 했지만 고등어 내장젓은 요즘 귀한 음식이 되어 욕지도와 같은 남해 일부 지역에서만 먹는다. 고등어회도 귀한 음식이다. 고등어는 성질이 급해서 잡히면 바로 죽고, 생선살이 금방 물러지며 상하기 쉬워 선상船上에서 회를 먹을 수 있는 어부나 낚시꾼이 아니면 먹기 어려운 횟감이었다. 하지만 경상남도 통영 지역에서 고등어 양식에 성공, 활어차를 통해 산채로 전국 횟집에 공급돼 활어회로도 즐길 수 있게 되었다.

고등어 | 국립민속박물관

대중에게 가장 인기 있는 고등어 요리는 구이와 조림이다. 부산 지역에서는 고등어 배를 갈라 펼쳐 연탄불 등에 구운 것을 '고갈비'라 하여 즐겨 먹는다. 고등어 등뼈가 드러나면서 동물의 갈비를 연상시키기 때문에 붙여진 이름이다. 배를 가른 고등어에 소금 간을 하여 구워 먹는 자반고등어도 대표 고등어 요리에 속한다. 경상북도 내륙, 특히 안동 지역에서 간을 한 자반고등어는 '간고등어'라 하여 전국에 유명하다. 대량으로 고등어를 신선하게 운송할 수단이나 냉동 시설이 없던 시절에는 경상북도 안동까지 생물 고등어를 운송한다는 것이 불가능했기 때문에 바닷가 생산지에서 미리 간을 한 고등어가 운송되었고, 이를 재가공하거나 소비한 중심지로서의 안동이 부각되었다고 해야 할 것이다. 기차나 자동차로 고등어 대량 운송이 가능해지면서 안동의 자반고등어는 이른바 '간잽이'(고등어에 소금을 뿌리는 사람)의 활약으로 그 맛이 알려지기 시작하면서 전국 명성을 얻게 된 것이다.

고등어조림은 무나 감자 등을 깔고 갖은양념을 하여 조려 먹는 음식으로, 생선조림을 대표한다. 이 밖에도 고등어와 김치 조합으로 요리하는 고등어찌개가 있다. 이때는 고등어 통조림을 사용하기도 한다.

특징 및 의의 고등어가 대중에게 널리 소비되는 생선으로 자리 잡은 것은 20세기 초 근대식 어로 기법의 보급 이후부터이다. 고등어는 연근해에서 많이 잡히고 값도 싼 편인 데다 영양 성분도 우수하여 한국인의 식탁에 자주 오르는 대표 생선이다. 특히 고등어는 DHA나 불포화 지방산 등 우수한 영양 성분이 알려지면서

건강식품으로도 인식되어 있다.

참고문헌 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 최초의 물고기 이야기(최현섭·박태성, 경성대학교출판부, 2017), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015).

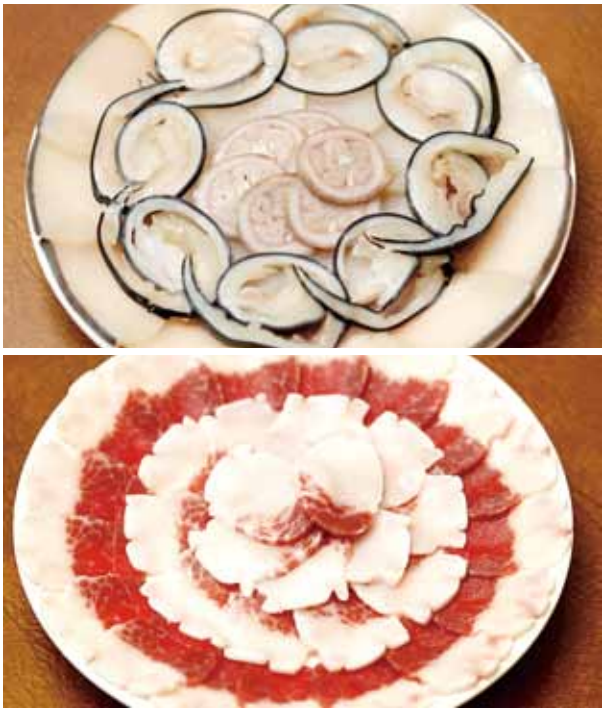
필자 하응백(河應柏)

고래고기

정의 고래의 살코기, 껍질, 내장, 혀, 잇몸 등 식용 부위.

역사 울산광역시 울주 반구대암각화에 새겨져 있는 고래잡이 그림이나 각지에서 발견되는 고래뼈 유물 등으로 미루어 보면 고래고기 식용은 선사시대로 거슬러 올라간다. 그러나 근대 이전에 고래를 계획해서 포획했거나 고래고기를 먹었다는 기록은 전해지지 않는다. 조선시대 문헌에 고래 표착이나 고래기름 기록이 일부 전해질 뿐 고래잡이는 19세기 말에 본격화되었다. 1899년과 1900년 러시아·일본 포경선단이 울산 장생포를 조차하여 조업에 나서면서 근대 포경이 시작됐다. 동해에서 잡은 대형 고래를 장생포로 끌고 와서 해체하고 고래기름을 제조했으며, 일제강점기에 접어들어 고래고기 식용이 울산과 경상북도 포항 등지에서 확산되었다. 당시에는 참고래 등 대형 고래가 주요 포획 대상이었다. 그러다가 개체수가 줄면서 1960년대 이후에는 밍크고래를 집중 포획했다. 1986년 이후 상업 포경이 중지되면서 고래고기 공급이 중단되었다. 지금은 돌고래도 고래고기로 제공되는 가운데 혼획된 밍크고래나 돌고래를 조리하여 판매하는 식당이 울산과 포항 및 몇몇 대도시에서 영업하고 있다.

내용 고래고기는 부위별로 색깔과 모양이 다르기 때문에 육안으로 구별할 수 있다. 살코기, 껍질, 혀, 창자, 콩팥, 염통, 허파 등이 모두 식용 가능하다. 구이나 불고기, 수육용인 살코기는 혈색소가 많아서 쇠고기보다 더 붉다. 고래 껍질 중에서도 턱 아래쪽 쭈글쭈글한 가슴 부위를 가리키는 '우네'는 대형 고래에서도 산출량이 적어 고급 부위로 통한다. 근대 포경 산업이 일본



고래고기 | 울산 | 국립민속박물관

에서 들어왔기 때문에 일본어가 섞여 있는 가운데 우네는 가슴을 의미하는 일본어 '무네'에서 유래했다. 고래 꼬리 바로 위에 붙어 있는 기름기 많은 흰 살코기를 '오노미'라고 하는데 이것 역시 일본어에서 왔다. 쇠고기의 꽃등심에 해당하는 이 부위는 살코기 중에서 가장 귀하다. 수염고래 잇몸 부위는 '정술'이라 하며, 홍어회처럼 삭혀서 삶아 먹거나 싱싱한 상태에서는 바로 썰어 먹기도 한다.

고래고기는 울산과 포항 등 고래잡이 항구가 있던 동해안 일대와 가까운 부산 등지에서 즐겨 먹었다. 고래처리장이 있던 서해의 흑산도와 가까운 목포 등지에서도 먹었다. 그 밖에 내륙지역과 여타 해안지역에서는 고래고기를 거의 먹지 않았다.

특징 및 의의 부위와 조리법에 따라 맛이 다양하다고 해서 '고래고기에서는 열두 가지 맛이 난다'는 말이 있다. 먹기 좋게 썰어서 (초)고추장이나 고추냉이, 소금 등에 찍어 먹는 것을 막찍기(막찍개, 막집기)라고 한다. 살코기는 육회로도 즐겨 먹는다. 신선하고 기름기 많은 살코기는 쇠고기 등심에 비유될 정도로 맛이 좋아 그대로 철판에 구워 먹었다. 갈빗살은 양념해서 불

고기나 두루치기로도 요리했다. 상품성이 떨어지는 고기로는 고래찌개를 만들었다. 쇠고기국처럼 고춧가루를 넣고 끓이되 국물이 조금 적은 듯이 조리했다. 일반 가정에서는 시래기를 많이 넣었고, 콩나물과 무를 넣어 맛을 냈다.

고래 꼬리나 우네를 소금에 절여서 만드는 '오베기'는 쥐도 파먹을 수 없을 정도로 딱딱했고, 잘 변질되지 않았다. 울산 장생포에서는 잔치나 초상을 치를 때 반드시 오베기를 내놓았다. 소금에서 꺼내 잘게 썰어서 쌀뜨물이나 바닷물에 오래 담갔다가 끓는 물에 데쳐 소금기를 뺀 다음 초고추장을 찍어 먹었다. 지금은 우네가 귀해서 지느러미와 꼬리로 오베기를 만든다. 가장 흔한 고래고기 요리는 수육이다. 모든 부위를 수육으로 쓸 수 있으며, 멸치젓·소금·된장·고추장·초고추장·고추냉이 등 다양한 양념에 찍어 먹는다. 고래기름을 짜고 남은 고래껍질을 '고래과자'라 불렀다. 고래과자는 뻥튀기 같이 고소하고 아삭아삭해서 장생포 출신 사람들의 추억거리이다. 포경 중단으로 신선한 고래가 귀해지면서 다양한 고래고기 요리를 접하기는 어렵지만 수육이나 육회, 고래찌개 등은 맛볼 수 있다.

참고문헌 장생포이야기(허영란, 울산광역시 남구청, 2012), 집합기억의 재구성과 지역사의 모색(허영란, 역사문제연구32, 역사문제연구소, 2014).

필자 허영란(許英蘭)

고리

정의 껍질을 벗긴 버들 속가지나 가는 싸리채 혹은 대오리 등으로 엮어서 상자같이 만든 저장 용기.

내용 고리를 만드는 일반 재료는 버드나무이다. 이 때문에 고리를 주로 버들고리라 한다. 고리 장인들은 버드나무 가지의 겉껍질을 벗겨 내고 고운 속대를 이용해 만든다. 고리는 크기가 다양하고, 둥근 것과 네모진 것이 테에 의하여 정해지며, 아래짝보다 약간 크게 만든 위짝을 아래짝 깊숙이 덮어씌우는 것이 공통점이다. 형태에 따라 둥글납작한 것을 동고리라 하고, 약간 모난 것을 모재비라 한다. 용도에 따라 고리짝이나 도시락 등 주로 마른 그릇으로 사용하였다. 고리짝에는 옷이나 책을 넣어 두기도 하고 혼사나 제사 등 큰일에 떡을 담는 그릇으로도 활용하였다. 특히 이바지 같은 음식을 넣어서 운반하는 떡고리는 주로 동고리나 모재비를 이용하였다.

고리짝 | 높이 18 길이 33 | 20세기 초 | 국립민속박물관

죽세공품을 많이 제작하는 전라남도 담양 지역에서는 이바지 음식이나 떡을 담는 용도로 사용하는 대나무 고리를 '석짝'이라 한다. 석짝은 2합 또는 3합을 한 벌로 만들며, 모든 석짝이 다시 큰 하나의 석짝에 포개어 넣을 수 있도록 한다. 그리고 정사각형의 석짝을 '진석', 직사각형 석짝을 '말석'이라 부른다.

고리는 특성상 공기가 잘 통하고 가벼워서 일상생활에 매우 유용하게 쓰였다. 옷이나 잡동사니를 넣고 정리할 수 있는 보관함 구실을 톡톡히 하였으며, 상류층에서는 길상문이나 그림을 그린 종이를 바르고 기름칠을 하여 사용하기도 하였다. 운반하기에도 편리해서 일반 가정에서는 장식 없이 만들어 머리에 이거나 지게 또는 말 등에 져 나르기도 하였다. 고리는 목제의 궤와 장롱이 발달되기 이전에 가장 중요한 수장가구 구실을 하였다. 특히 서민층에서는 20세기 초까지 필수품으로 비치하여 왔다. 그러나 근년에는 거의 소멸 단계에 있다.

참고문헌 담양지역 죽세공품 제작기술의 전승과 변화(김지은, 안동대학교 석사학위논문, 2011), 생태적 삶을 일구는 우리네 농사연장(김재호, 소나무, 2004).

필자 김재호(金在浩)

고명

정의 음식의 모양과 빛깔을 돋보이게 하고 음식의 맛을 더하기 위하여 음식 위에 얹거나 뿌리는 것.

내용 고명은 여러 가지 색의 부재료를 다양한 모양으로 만들어서 음식 위에 올리는 것으로, 『세계인을 위한 한국음식』에서 "음식의 모양과 색을 꾸며 먹고 싶은 마음이 들도록 장식하는 것으로 웃기 또는 꾸미라고 부르기도 한다."고 하였다. 고명의 어원은 『한국음식대관』에서 "1819년의 『아언각비雅言覺非』의 기록 중에서 증병蒸餠을 만들 때 거죽에 대추살을 붙이는 것으로 처음에는 대추를 가늘게 썰어서 붙였기 때문에 떡에 글자를 새겼다 하여 고명이라 한다고 하였다. 떡의 고명은 대추 외에 색이 선명한 밤과 잡곡류의 얹음이 연유가 되어 발달되었고 떡의 발달과 더불어 일반음식에도 고명이 놓이게 된 것으로 한국음식이 완성된 조선시대부터 활발히 발달된 것으로 보인다."고 하였다. 달걀고명으로는 달걀지단, 알쌈, 달걀가루, 통달걀썰음 등이 있다. 쇠고기류의 고명으로는 완자, 고기고명, 편육, 산적고기, 육회 등이 있다. 향신료 고명으로는 마늘, 생강, 고추, 부추, 파 등이 있다. 버섯류 고명으로 석이, 표고, 목이, 싸리 등이 있다. 견과류 고명으로는 잣, 대추, 밤, 은행, 호두 등이 있다. 채소류 고명으로는 쑥갓, 당근, 무, 쑥, 호박, 죽순, 오이, 미나리 등이 사용된다.

달걀지단 만드는 방법은 달걀을 흰자와 노른자로 나누어 소금을 넣고 잘 저어 체를 내린 후 팬을 달구어 기름을 두르고 얇게 지져 내어 골패형, 마름모꼴, 채썰기 등으로 썬다.

고기 완자는 쇠고기 살코기를 곱게 다지고 두부를 으깨어 함께 넣고, 양념을 하여 완자 모양으로 만들어서 밀가루를 입히고 달걀물을 씌워 달구어진 팬에 기름을 두르고 굴리면서 지진다.

미나리 초대는 미나리는 줄기 부분만 꼬치에 위·아래를 나란히 꿰어 밀가루를 입히고 달걀물을 씌워서 지져 내어 골패형이나 마름모꼴로 썬다.

버섯 고명은 표고와 석이는 물에 불려 씻어서 손질하여 채 썰거나 골패 모양으로 썰어 양념한 뒤 팬에 살짝 볶는다. 목이는 물에 불려 씻어서 손으로 찢어 양념하여 볶는다.

견과류 고명은 은행은 겉껍질을 벗기고 소금을 조금 넣고 볶아서 속껍질을 벗긴다. 호두는 따뜻한 물에 담궈 불린 후 꼬치로 속껍질을 벗긴다. 대추는 돌려깎아 밀어 채 썰거나 돌돌 말아 꽃 모양을 낸다. 밤은 속껍질을 벗긴 후 저며 썰거나 곱게 채 썬다. 물에 담갔다가 썰면 부서지기 쉽다. 잣은 고깔을 떼고 그대로 사용하거나 비늘잣이나 잣가루로 만들어 쓴다. 호박씨는 통으로 사용하거나 절반으로 갈라 사용한다.

알쌈은 쇠고기를 곱게 다져서 양념하여 작게 떼어낸 다음 타원형으로 빚고, 팬에 지져서 소를 만든다. 달걀을 풀어 팬에 한 숟가락씩 떠 놓고 타원형으로 부치고, 소를 한쪽에 놓고 절반으로 접어 반달 모양으로 지진다. 고기고명은 쇠고기를 곱게 다져서 양념하여 볶거나 가늘게 채로 썰고 양념하여 볶는다.

이렇게 만든 고명은 주식, 부식, 후식 등 모든 음식 위에 올려 장식할 수 있다.

특징 및 의의 고명은 여러 가지 색이 음식에 들어가므로 아름답게도 해 주지만 주재료의 부족한 영양을 보충해 주는 중요한 역할을 해 준다. 음식 위에 고명을 얹었다는 것은 이 음식은 귀한 음식이며, 누구도 손대지 않은 새 음식이라는 의미도 있다. 음식 위에 고명을 얹어 장식함으로써 음식의 품격을 높여 주며, 음식에 양념이 되기도 한다. 한국의 고명은 음양오행설에 바탕을 두어 다섯 가지 색깔, 즉 붉은색·녹색·노란색·흰색·검은색을 기본으로 한다. 식품 천연의 색을 그대로 이용한다.

영계길경탕 | 농촌진흥청

국수 | 농촌진흥청

참고문헌 떡이 있는 풍경(윤숙자, 질시루, 2009), 세계인을 위한 한국음식(한식재단, 한림출판사, 2014), 아름다운 한국음식 300선(윤숙자, 질시루, 2008), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 윤숙자(尹淑子)

고물

녹두편

약편

고물 | 한국의맛연구회

정의 찌는떡의 켜로 사용하여 떡을 쉽게 익게 하고 서로 달라붙지 않게 하거나 단자나 경단 표면에 묻히기도 하며, 송편·꽃산병·부꾸미 등의 소로 사용하는 곡식 가루나 견과류.

내용 고물은 주로 떡을 할 때 부재료로 많이 사용되며, 맛과 모양을 더해 준다. 『떡과 과자』에서는 "백설기나 흰무리처럼 아무 것도 섞이지 않은 떡을 빼고는 거의 모든 떡에 반드시 필요한 부재료가 되는 셈이다. 시루떡에 고물을 얹는 것은 특별한 맛을 내느라 그러기도 하지만 가루 사이마다 층이 생겨 그 틈새로 김이 잘 스며 올라 떡이 잘 익도록 도와주는 구실을 하기 때문이다."고 하였다.

고물은 붉은팥·거피팥·녹두·콩 등 생으로 먹을 수 없는 것은 삶거나 쪄서 찧거나 체에 내려 소금·설탕·간장·계핏가루 등으로 간을 하여 사용한다. 흑임자, 참깨, 백태 등은 약한 불에 재료가 익을 때까지 볶아 찧어서 사용한다. 잣가루, 호두가루 등은 고깔과 껍질 등을 제거하고 곱게 다져서 사용한다. 떡을 만들 때 자주 사용하는 고물로는 붉은팥고물, 거피팥고물, 녹두고물, 콩고물, 흑임자고물, 참깨고물, 콩고물, 잣고물 등을 주로 사용한다. 간혹 밤고물, 대추채고물, 석이채고물 등을 사용하기도 한다.

붉은팥고물 만드는 방법은 붉은팥을 깨끗이 씻어서 돌을 인 다음 냄비에 물과 함께 넣고 한소끔 끓으면 물을 따라고 다시 찬물을 부어 충분히 삶아 익힌다. 뜨거운 김이 나가면 소금을 넣고 방망이로 찧는다. 팥고물시루떡 등의 떡을 할 때는 그대로 사용하고, 경단 등의 고물로 사용할 때는 체에 내려 사용한다.

거피팥고물은 거피팥을 깨끗이 씻어서 돌을 인 다음 물에 담가 6시간 이상 충분히 불린 후 제물에서 비비거나 울퉁불퉁한 그릇에 넣고 문질러 껍질을 벗긴 뒤 씻어 물기를 뺀 다음 찜기에 넣고 푹 쪄서 방망이로 찧어 체에 내려 사용한다.

녹두고물은 녹두를 사용하며, 거피팥고물과 만드는 방법이 동일하다.

콩고물은 콩을 씻어서 돌을 일어 물기를 뺀 다음 달구어진 팬에 타지 않게 볶아 분쇄기에 넣고 곱게 갈아서 가루로 만든다.

참깨고물은 참깨를 깨끗이 씻어서 돌을 일어 2시간 정도 불린 다음 비벼서 껍질을 벗기고 씻어 돌을 일어 물기를 뺀다. 팬을 달구어 중불에서 타지 않게 볶은 다음 분쇄기에 넣고 곱게 갈아서 가루로 만든다.

흑임자고물은 흑임자를 깨끗이 씻어서 돌을 인 다음 물기를 빼고, 깊고 둥근 팬에 타지 않게 볶는다. 흑임자는 통으로 사용하기도 하며, 분쇄기에 넣고 곱게 갈아서 가루로 만들기도 한다.

잣고물은 잣의 고깔을 뗀 뒤 한지 위에 잣을 놓고 한지로 덮은 다음 밀대로 밀어 기름을 뺀다. 다시 종이를 바꾸어 깔고 잣을 칼날로 곱게 다진다.

대추채는 대추를 돌려깎아 씨를 뺀 뒤 얇게 밀어 곱게 채 썰고, 밤채는 밤의 속껍질을 깎아내어 곱게 채 썰고, 석이채는 석이를 따뜻한 물에 담갔다가 돌기를 떼고 손으로 비벼 석이 속에 있는 이끼를 완전히 벗긴 다음 깨끗한 물이 나올 때까지 비벼 씻은 후 곱게 채 썬다.

특징 및 의의 고물은 떡의 풍미를 살리는데 도움을 준다. 특히 여러 가지 견과류, 과실 등을 첨가하여 떡의 맛과

영양을 높여 주는 중요한 부재료이다. 영양 측면에서 볼 때 탄수화물을 주성분으로 하는 쌀에 부족한 영양소인 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 영양소를 공급하는데 도움을 준다. 또한 가루 사이의 틈새로 열을 전달해서 떡을 쉽게 익히게 해 주는 역할과 함께 경단이나 단자처럼 쌀가루에 끈기가 있는 떡에는 고물로 옷을 입혀 서로 붙지 않도록 해 주는 역할을 한다.

참고문헌 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 떡이 있는 풍경(윤숙자, 질시루, 2006), 떡·한과·식혜·수정과(황혜성, 주부생활, 1992), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000).

필자 윤숙자(尹淑子)

고사떡

정의 음력 10월에 추수 감사의 뜻으로 조상과 가신家神에게 올리는 팥시루떡.

내용 농가에서 실제로 가을걷이가 끝나고 새 곡식을 수확하는 시기는 음력 팔월 추석이 아니라 시월에 이르러서이다. 이 달에는 한 해 농사를 무사히 마치고 오랜 만에 다시 곡식이 넉넉해진 것을 기뻐하고 감사하는 마음으로 가정에서는 고사를 지내고 마을에서는 산신제를 모신다. 시월은 일 년 중 가장 좋은 달로 여기기에 '상上달'이라고 부른다. 육당六堂 최남선崔南善의 말대로 "그 엄청난 감사함에 우리가 그대로 있을 수 없는 종교심으로 치닫게 하여, 시월을 고래古來로 '고사 지내는 달'이라 하고, 천신薦新을 베풀었다."는 것이다.

햇곡식과 그에 대한 고마움은 고사떡으로 상징화된다. 그래서 가장 먼저 추수한 나락을 절구에 빻아서 쌀을 얻는다. 팥도 첫 수확물만 쓴다. 떡쌀을 담글 때도 새벽에 처음 길어 올린 수지물만 쓴다.

고사떡은 주로 서울이나 경기도 지역에서 쓰는 말이다. 충청·강원도 지역에서는 "가을떡 해 먹는다."고 말한다. 가을베끼라고도 한다. 호남 지역에서는 도신禱神이란 말을 많이 쓴다.

추수를 마치고 시월이 다가오면 고사 준비를 서두른다. 이엉을 엮어 지붕도 새로 얹고, 집안 대청소도 하고, 문종이도 새로 바르는 등 집안 단장을 한다. 고사는 시월 초순 안으로 지내지만 대개는 초사흗날 한다. 만일 택일한 후에 부정不淨을 타면 날을 물린다. 고사 사흘 전이나 당일에 집안 청소를 다시 한 번 하고, 대문에는 황토를 펴고 금줄을 두른다. 식구들도 재계齋戒에 들어간다.

시월상달 고사떡

성주상 고사떡

고사떡 | 국립민속박물관

고사는 주부가 주관한다. 주부는 비전문의 한시성 가정 사제司祭이다. 먼저 고사에서 가장 중요한 고사떡을 찐다. 고사떡은 멥쌀가루나 찹쌀가루에 붉은 팥고물을 얹어 두둑하게 켜를 안쳐 쪄 낸다. 팥의 상징성이 액이나 잡귀를 쫓기 때문이다. 켜는 반드시 홀수가 되게 한다. 보통 3채·5채·7채로 쪄 낸다. 분량은 집안 형편에 따라 다르지만 되도록 이웃과 나눌 정도로 넉넉하게 한다.

고사떡은 대개 분량이 많으므로 잘 익지 않는 경우가 많다. 그래서 더욱 조심해야 하고, 온갖 정성을 들여야 한다. 여러 금기도 지켜야 한다.

주부는 목욕재계를 하고 깨끗한 옷으로 갈아입는다. 여의치 않으면 머리목욕이라도 한다. 부엌에서도

일체의 부정을 가린다. 깨끗하지 못한 사람의 부엌 출입은 금지된다. 그래서 부엌문을 굳게 닫고 떡을 찐다. 특히 임신부가 들여다보아서는 안 된다. 상주喪主는 물론 '개고기를 먹은 사람'도 기피 인물이다. 부엌 앞에 황토를 펴고 금줄을 드리운다. 솔가지를 부엌 양쪽에 세우기도 한다.

떡을 찌는 동안 주부는 변소 출입을 하지 않는다. 만약 변소에 다녀오면 금세 시루가 오줌 누는 소리를 낸다. 김은 오르지 않고 시룻번은 불어서 그곳으로 김이 부글부글 샌다. 당연히 떡은 선다. 이렇게 변소 부정이 발생하면 깨끗한 샘에서 받아 온 정화수를 종지에 담아 짚또아리에 받쳐서 시루 안에 넣는다. 그런 후 왼쪽 신발을 머리에 뒤집어쓰고 앉아서 불을 땐다. 이런 뱅이를 했음에도 떡이 익지 않으면 이번에는 임신부를 불러서 불을 때게 한다. 또는 쌀가루 한 움큼을 반죽하여 떡 맨 위에 올려놓고 함께 찐다. 이를 꽃떡, 성주떡이라 부른다.

부엌과 연결된 방에서는 떡을 찌는 동안 누구라도 누워 있어서는 안 된다. 그러나 어쩔 수 없는 경우라면 불 때는 방향으로 눕는다. 떡을 찌는 솥도 부엌에서 가장 크고 좋은 것으로 고른다. 떡을 찌면서 솥 또는 시루가 깨지거나 불이 붙으면 대단히 불길하게 여긴다. 이런 일이 있으면 식구들 모두 당분간 매사에 근신한다.

고사떡이 다 되면 집안 신령들이 있는 각 장소로 시루째 옮겨 다니면서 정성을 드린다. 이때 시루 위에는 불밝이쌀을 놓고, 시루 귀에는 북어를 꽂는다. 지역과 마을마다 순서는 다소 다르지만 주부는 대개 팥시루를 먼저 조상이나 성주 앞에 가져다 놓는다. 잠시 후에는 장광의 터주나 부엌의 조왕 앞에 옮겨 놓는다. 큰 정성을 드린다면 성주시루와 터주시루를 각각 마련한다. 다음에는 시루에서 조금씩 떡을 떼어 우물·변소·대문 등지에도 놓고, 웃방·아랫방·마루·뒤주·아이들 책상과 오토바이나 승용차 앞에도 갖다 놓는다. 곧 고사떡으로 가내 평안을 기도하는 것이다.

이러한 시월상달의 고사떡이 기본 모습이지만 여러 신불神佛에게 제액초복을 비는 각종 고사에도 팥시루떡을 올린다. 다른 고사에 올리는 팥시루떡도 고사떡이라고 부른다.

특징 및 의의 고사告祀는 주부가 마련한 '햇곡식으로 만든 팥시루떡'으로, 한 해 농사의 성공을 집안의 조상과 가신들에게 고하고 수확의 기쁨과 감사를 그들 조상과 신령 및 식구들이 함께 나누고 즐기는 가정의 종교의례이다. 이러한 상달 고사의 동기, 목적, 의례, 구성이 더욱 체계화되고 심화된 것이 안택安宅이다. 이때에는 전문 사제인 경쟁이[경객經客, 법사法師, 복술卜術]가 경문을 구송하면서 조상과 가신을 송축하고 가정의 안과태평을 기도한다. 안택을 고사와 비교한다면 집안의 별신굿이라 할 수 있다.

참고문헌 가을떡과 안택(이필영, 한국문화연구1, 이화여자대학교 한국문화연구원, 2001), 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003).

필자 이필영(李弼泳)

고사리

정의 세계에서 가장 오래 된 식물 중 하나로, 예부터 음식과 약의 재료로 사용해 온 고사리과의 여러해살이풀.

내용 고사리는 오래 전부터 제사 때 숙채 나물로 활용되어 왔다. 노래나 놀이, 이야기, 속담과 격언 등으로도 전해진다. 중국의 『사기史記』 백이열전伯夷列傳에는 백이伯夷와 숙제叔齊 두 형제가 침범한 주나라 무왕에 항거하며 수양산에 들어가 고사리만 캐먹다가 굶어 죽었다고 한다. "저 서산에 올라/ 고사리를 캐도다/

고사리 | 국립민속박물관

모진 것으로 모진 것을 바꾸고도/ 그것이 잘못인줄 모르도다…… ”는 고사리를 캘 때 부르는 <채미가采薇歌>의 일부다. 사육신 성삼문成三問은 중국으로 가 길에 백이·숙제 묘소 앞에서 “…… 대의는 당당히 해와 달처럼 밝아…… 당신들이 여전히 수양산 고사리를 먹은 것을 나는 부끄러워 한다.”라고 읊어 자신의 절의를 과시했다.

고사리는 데쳐서 말려 묵나물로 보관하는 것이 보통이지만 소금에 절이거나 병조림 혹은 장아찌로 저장하기도 한다. 한자로 ‘궐채蕨菜’라고 일컬으며, 옛날에는 ‘고자리’라고도 불렀다. 한약명은 ‘궐근蕨根’이다. 두통, 가래, 해독, 구충, 황달, 종기, 습진, 관절통, 열증 등에 효과가 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 “성질이 차고 미끄러우며 맛은 달다. 약재로서의 효능은 갑자기 열이 나는 것을 내리고 소변을 잘 나오게 한다. 산야 곳곳에서 자라고, 사람들이 많이 채취하며 삶아 먹으면 맛이 좋다. 하지만 오랫동안 먹으면 독성으로 인해 양기가 줄어들고 다리에 힘이 없어져 잘 걷지 못하게 되고 눈이 어두워지고 배가 불러온다.”라고 한다.

고사리꺾기놀이는 고사리를 꺾는 동작을 모방한 놀이로 특히 경상도, 전라도, 충청도 지역에서 널리 행해졌다. 전라도 지역에서는 팔월 한가윗날 밤에 처녀들과 아낙네들이 모여 강강술래를 하면서 선소리꾼과 노래를 주고받으며 놀았다. 충청도 지역에서는 “고사리 꺾어/ 잔대 꺾어/ 밥 비벼 먹세”라고 노래했다. 최근 제주도에서는 고사리 수확 시기에 고사리축제를 개최하여 고사리 꺾기 대회도 하고 있다. 고사리도 제철을 지나면 못 먹게 되듯 무슨 일이든지 시기를 놓치지 말아야 된다는 의미로 ‘고사리도 한철이다.’라는 격언이 전해진다.

특징 및 의의 고사리는 섬유질이 많고 카로틴과 비타민 C 외에도 비타민B_2가 날 것 100g에 약 0.3mg을 함유하고 있다. 또 뿌리 100g에는 칼슘이 592mg이나 들어 있어 칼슘식품이 적은 산촌에서 이를 보충하기 위한 산채로 호평 받고 있다. 잎에는 쓴맛을 내는 독성 물질인 아노이리나아제 효소가 극소량 함유되어 있으므로 나무를 태운 재를 푼 뜨거운 물에 담가 두면 소멸된다. 예부터 임산부나 어린아이들은 고사리를 먹지 못하도록 했지만 독성 함유량은 극소량이어서 물에 담그고 삶는 등의 조리 과정에서 대부분 소멸된다.

참고문헌 東醫寶鑑, 史記, 풀꽃나무타령(송홍선, 문학풍경, 1996), 한국의 풀문화(송홍선, 문예산책, 1997).

필자 박경용(朴敬庸)

고사리나물

정의 마른 고사리를 삶아서 한참 우린 것을 기름, 간장, 파, 마늘 다진 것으로 양념하여 촉촉하게 볶은 나물.

내용 고사리는 인지도가 높은 식용 식물 중 하나이며, 한민족의 식생활에 친숙하다. 그뿐 아니라 깨끗한 환경에서 자라나고 맛과 향기가 담백하여 콩나물, 무나물, 시금치나물, 도라지나물 등과 함께 오래 전부터 제사음식으로 이용되어 왔다. 지역에 따라 고사리나물 볶음(경북), 고사리탕쉬(제주도) 등으로도 일컫는다. 도라지, 달래, 더덕, 쑥 모두를 제치고 가장 자주 먹는 산채 목록에 올라 있다. 생채는 첫물거리를 초장에 찍어 먹는 횟감이나 쌈으로 활용된다. 튀김, 전, 장아찌, 술 담그기 등으로도 쓰이지만 대부분은 건조시켜 묵나물 숙채로 사용한다. 조리해 먹는 방법도 나물 외에 밥에 넣거나 국, 찌개, 탕, 볶음 등 여러 가지이다. 탕거리로는 평안도, 전라도, 제주도 등지에서 고사릿국으로 유명하다. 가을에 뿌리를 캐내 절구에 찧어 만든 녹말로는 떡이나 풀을 만들기도 한다.

고사리나물은 육수, 참기름, 국간장을 넣고 팬에 볶아 내어 만든다. 먼저 마른 고사리를 충분히 불려서 끓는 물에 데친 후 물에 담가 아린 맛을 제거한다. 줄기가 뻣뻣해진 것은 잘라 내고 가지런히 해서 5cm 정도 길이로 썬다. 고사리에 양념장을 넣어 주무른 후 팬에 식용유를 둘러 볶는다. 양념장은 참기름, 간장, 다진 파, 다진 마늘 등을 재료로 배합한다. 고사리를 촉촉하게 만들기 위해 여기에 3큰술 분량의 물을 붓고 다시 볶는다. 감미를 높이기 위해 물 대신 다시마 국물을 이용하기도 한다. 마지막으로 참기름 1/2큰술

고사리나물 | 한국의맛연구회

과 깨소금을 넣고 골고루 배게 다시 한 번 더 무쳐 완성한다.

특징 및 의의 『음식디미방[飮食知味方]』에는 소금으로 고사리 생채를 담는 방법이 소개되어 있다. 연한 고사리 대를 동이 안에 층층이 깔면서 매 벌 소금을 뿌려 동이가 차거든 돌을 지질러 놓는다. 이튿날 물이 나거든 다른 독에 옮겨 넣고 돌로 지질러 놓은 다음 다른 물이 들지 않게 보관한다. 고사리 한 동이에 소금은 일곱 되 분량이 알맞다. 냉장고가 없던 시절에도 고사리 생채를 오래 보관하여 먹을 정도로 친숙한 나물이었다.

참고문헌 음식디미방, 산채류의 이용 실태에 대한 조사(조은자, 한국식생활문화과학회지15-1, 한국식생활문화과학회, 2000), 손맛으로 만드는 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

고소리술

정의 차조로 만든 오메기떡을 원료로 하여 빚은 밑술인 오메기술을 소줏고리로 증류시켜 만든 소주.

내용 증류시킨 술인 소주는 몽골 시대에 한반도에 전해진 것으로 보인다. 소주는 지역마다 명칭을 달리한다. 황해도 개성 지역에서는 아락주, 평안북도 지역에서는 이랑주, 제주도 서귀포 등지에서는 아랑주라 불렸다. 중동 지역에서 발원한 아라크Araq라는 증류주가 몽골어 아라키, 만주어 아얼키라는 명칭을 거쳐 우리에게 전해진 것이다. 증류하는 방식 때문에 한주汗酒, 노주露酒라고도 한다.

이원진李元鎭의 『탐라지耽羅志』에 '다용소주多用燒酒'라 했는데 여기서 소주는 좁쌀로 만든 고소리술을 지칭한다. 김정金淨 의 『제주풍토록濟州風土錄』에서도 벼는 귀하고 밭곡식을 먹으므로 청주는 귀하고 두루 소주가 쓰인다고 했다. 조·보리·수수 등 잡곡으로 빚은 탁주를 증류시켜 거기서 얻은 소주가 일상에서 음용되었고, 의례에도 자주 쓰인 것으로 보인다.

막걸리를 증류하는 장치를 고리라 한다. 흙으로 빚은 것은 토고리, 동으로 만든 것은 동고리, 쇠로 만든 것은 쇠고리라 한다. 옹기로 된 소줏고리 이전에는 현무암을 솥뚜껑 모양으로 다듬어 만든 '소줏돌'을 이용하였다. 제주도 도고리(토고리)는 알코올 증기의 냉각을 위해 찬물을 담는 윗부분이 큰 것이 특징으로, 이 고리를 제주도 지역에서 고소리라 칭하고 그 술도 '고소리'라 부르게 되었다. '고소리'는 소주를 내리는 증류기로, '소줏고리'에 해당하는 말이다. 제주 고소리술은 알코올 농도 40도 정도로 개성소주·안동소주와 함께 고려시대부터 유명하였고, 3대 소주의 하나로 불렸다.

고소리술은 제주도 무형문화재 제11호이다. 솥에 오메기술을 넣고 그 위에 소줏고리를 얹어서 증류한 소주이다. 김을정(여·1925년생)은 오메기술(제주도 무형문화재 제3호)과 고소리술 기능보유자이다. 고소리술 만드는 방식은 오메기술 제조로부터 시작된다. 흐린조(차조)를 빻은 가루로 떡을 만든다. 이를 오메기떡이라 한다. 가루에 끓인 물을 붓고 장태(항아리의 일종) 안에서 주걱으로 반죽을 만든다. 이 과정에서 절반 이상 익게 된다. 오메기떡을 끓는 물에 넣어서 익힌다. 이때 눌러붙지 않게 솥 안에 댓잎을 깐다. 떡이 익으면 동동 떠오른다. 그러면 익은 상태가 되어 곰박으로 건져 낸다. 식혀서 으깬 후 누룩을 배합하고, 떡 삶은 물을 살살 부어 술을 담근다. 여름에는 3~4일, 겨울에는 일주일~열흘 넘으면 오메기술이 된다. 오메기술은 좁쌀과 누룩으로 발효시킨 양조곡주이다.

멥쌀이나 모힌조(메좁쌀)로 고두밥을 해서 식히다

고소리술 | 제주 | 허남춘

가 따듯할 때 누룩을 섞어 사흘 정도 두었다가 항아리에 물을 넣고 열흘 지나 다시 고두밥을 해 넣길 세 번 하면 밑술이 만들어진다. 이 술로 고소리술을 만들기도 한다.

솥에 고리를 앉히고 그 사이를 광목 띠로 단단히 막아 준다. 예전에는 틈을 밀가루 반죽으로 막기도 했다. 고소리 위의 물이 데워지면 찬물을 수시로 갈아 준다. 소주가 방울방울 떨어져 모이는데 처음 나오는 술(초바디술)은 도수가 높고 나중에 나오는 술(후바디술)은 묽어진다고 한다. 도수를 높이기 위해 좁쌀과 누룩을 첨가하여 증류하기도 했다. 좀 더 높은 도수를 얻기 위해서는 한 번 더 증류하기도 한다.

중산간지역에서는 가정에서 고소리술을 만들어 팔기도 하였다. 병으로 팔거나 '술춘'이라는 옹기류에 담아서 옮기기도 하였다. 제사나 큰일 때는 집에서 직접 소주를 내렸다. 이뿐만 아니라 당에 갈 때도 병에 담아 가지고 가서 올렸다.

1907년 조선총독부령으로 주세령酒稅令이 공포되면서 한국 술 제조가 단속 대상이 되었고, 1920년 당시 제주시 한림읍 옹포리에 명월소주공장이 창설되면서 고구마 주정으로 만든 희석식 소주가 보급되었다. 광복 후에도 희석식 소주가 일반화되었다. 최근 우리농산물 영농조합법인에서는 좁쌀과 쌀을 원료로 좁쌀술을 빚은 뒤 전통 증류 기법을 토대로 한 현대식 증류공법으로 증류하여 고소리술을 만들고 있다. 무형문화재 기능보유자 김을정 집안에서도 전통 기법 그대로 고소리술을 만들어 시판에 들어갔다.

특징 및 의의 몽골의 영향으로 안동, 개성, 진도와 함께 일찍부터 소주가 만들어져 일상생활과 의례에 두루 쓰였다. 술을 내리는 소줏고리에서 '고소리술'이란 명칭이 생겨났으며, 좁쌀로 만든 오메기술을 솥에 넣고 위에 고소리를 올려 증류한 술이다.

참고문헌 제주도의 식생활(제주민속자연사박물관, 1995), 제주의 민속4(제주특별자치도, 1996), 해녀·어부·민속주(김순자, 글누림, 2009).

필자 허남춘(許南春)

고수

정의 참나물과 많이 닮았으나 줄기가 가늘고 이파리도 더 잘고 얇게 찢어진 모양새로, 강하고 독특한 향을 뿜는 미나릿과 식물.

내용 고수 원산지는 지중해 동부 연안으로 알려져 있다. 오늘날 유럽 일대는 물론 인도· 중국·동남아시아를 포함해 유라시아 전체, 남북미 대륙에서도 고기 음식에 듬뿍 넣어 누린내를 없애거나 샐러드나 국수 등 음식 맛을 북돋는 향신료로 널리 쓰인다. 빈대 냄새가 난다는 뜻에서 '빈대풀'이라고 불릴 정도로 선뜻 입맛에 맞지 않아 불편할 수 있는 향香 탓에 호불호가 크게 나뉘지만 그 맛에 익숙해지면 고소하다는 평과 함께 나물 중 최고라는 찬사를 받기도 한다.

『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 경상도 지역에서 생산되는 토산물 목록에 올라 있으나 약재로 취급했을 뿐 반찬으로 조리한 기록은 없다. 이는 같은 시기에 편찬된 『향약집성방鄕藥集成方』에도 마찬가지 용도로 "뿌리와 잎은 기미가 맵고 성질은 따뜻하다. 성질이 따뜻해 소화를 돕고 오장을 편하게 한다. 빈혈을 고치고 대장과 소장을 이롭게 한다."라는 약성이 확인된다. 이런 기능이 있다 보니 고수를 많이 먹는 인도차이나 지역에서는 이를 만병통치약처럼 선호한다. 한편 고수 씨앗을 호유자胡荽子라 부른다. 두통을 완화

시키는 진통 효과가 있고, 홍역이나 천연두로 열이 날 때는 발진을 유도하는 약재로 쓴다. 수련을 위해 섭취를 금하는 오신채五辛菜로 불교에서는 마늘, 파, 양파, 염교(락교), 산마늘을 꼽는다. 반면에 도가 전통에서는 부추, 마늘, 순무, 염교에 이 고수풀을 더한다. 불교에서는 오히려 이 나물을 수행자들을 위한 특식으로 간주해 사찰 텃밭 몇 고랑에 이들을 기르며, 대표 사찰음식으로 꼽는다. 김치에 고수를 넣으면 잘 시지 않아 오래 먹는다는 속설이 있어 경상도와 전라도 지역에서는 김치를 담글 때 양념으로도 쓴다. 황해도 지역에서는 김치로 담가 먹는다. 나물로 먹을 때는 고수를 먼저 5~6*cm* 길이로 잘라서 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 다진 마늘, 간장 혹은 멸치액젓, 매실청 등을 섞은 양념으로 조물조물 무쳐 밥반찬으로 먹으면 좋다. 고수 나물은 상에 오르기 바로 전에 겉절이로 버무려 먹는 게 일품이다. 고수 자체의 향이 워낙 강하고 독특해서 콩나물 줄기나 무채 혹은 얇게 썬 양파를 적당히 섞어 골고루 무치면 그 향이 함께 어울려 맛이 더욱 좋은 나물 반찬이 된다. 김치로 담글 때는 하룻밤 찬물에 담가 독한 맛을 뺀 후 바지락이나 조개젓, 황새기젓으로 버무린다. 고수의 향이 너무 진하다 싶으면 배추와 섞박지로도 담근다.

특징 및 의의 고수는 전 세계에 가장 널리 알려진 식물성 식자재 중 하나이다. 고수를 얼마나 즐겨 먹느냐에 따라 지역의 음식 특성을 나눌 수 있을 정도이다. 예컨대 이를 무쳐서 밥반찬으로 먹는 건 나물 반찬을 선호하는 한식 고유의 특성 혹은 일반 습속의 결과로 이해할 수 있다. 이는 한식의 나물음식 전통이 더욱 풍성하고 다채로워질 수 있다는 전망을 보여 주는 사례로, 최근의 채식운동 흐름과 함께 이런 현상은 더욱 늘어날 것으로 여겨진다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 林園十六志, 鄕藥集成方, 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012).

필자 김재희(金在姬)

고추

정의 열매를 가루 내어 김치와 고추장 등 한국의 음식문화에서 매운맛을 내는 양념을 만들 때 쓰는 대표 채소.

역사 고추는 가짓과 한해살이풀이며, 학명은 Capsicum annuum L.이다. 원산지는 남아메리카 지역이다. 후추 구입 경로를 확보하기 위한 콜럼버스C. Columbus의 탐험을 통해 1492년 이후 유럽을 거쳐 세계 각국에 전해졌다. 우리나라에는 포르투갈을 통해 일본에 전해진 고추가 임진왜란을 기점으로 전해진 것으로 보인다. 그 후 우리나라에 전래된 이후 만초蠻椒, 남만초南蠻椒, 번초番椒, 왜초倭椒, 왜개자倭芥子, 당초唐椒, 고초苦椒 등 명칭으로 문헌에 기록되어 있다.

우리나라에서 고추가 문헌에 처음 등장한 것은 이수광李睟光의 『지봉유설芝峰類說』(1614)이다. 그에 따르면 1614년 이전에 이미 고추가 일본을 통해서 전래되었다. 1715년에 간행된 홍만선洪萬選의 『산림경제山林經濟』에는 고추를 남초南椒라 하고 재배법을 설명하였다. 이익李瀷은 1723년경 『성호사설星湖僿說』에서 중국 고추가 당시 조선에서 재배되던 고추와 다른 종류이며, 조선 고추는 일본에서 전래된 것이라고 하였다. 1850년경 간행된 이규경李圭景의 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』의 흑맥변증설조黑麥辨證說條와 번초남과증설조番椒南瓜證說條에서는 고추가 남만으로 기록된 포르투갈 선박에 의해 일본에 전해지고, 조선에는 일본에서 전래되었다고 기록하였다. 그러나 포르투갈을 통해 일본에 먼저 전래된 고추는 임진왜란 이전에 이미 조선에 전해졌으며, 이후 조선에 재배된 고추가 역으로 임진왜란 이후 다시 일본에 전해졌다는 연구자들의 논의가 진행된 바 있다.

내용 고추는 한국인이 즐겨 먹는 친근한 채소로, 매운맛과 붉은색을 내는 대표 식재료이다. 고추는 음식 살균과 잡냄새 제거에도 효과가 있다. 간장을 담글 때 숯과 함께 넣기도 하고 동치미, 해물이나 육류의 국물 음식에도 시원한 맛을 내기 위해 넣는다. 고추가 내는 붉은색은 벽사辟邪 의미로 쓰인다. 민간에서 장을 담근

뒤 왼새끼에 빨간 고추와 숯을 끼워 두르는 것도 그 일환이다. 장맛을 나쁘게 만드는 잡귀를 막기 위한 것이다. 또 고추를 심고, 재배하고, 말려서 가루로 빻아 여러 음식에 넣어 먹는 풍습은 얼큰한 매운맛을 즐기는 한국음식의 특성을 반영한다. 늦은 여름에 빨갛게 익은 고추를 말리는 풍경은 우리나라 어디서나 쉽게 볼 수 있는 풍경이다. 고추의 매운맛은 우리나라 음식의 매운맛을 대표하며, 여러 음식에 다양하게 활용되고 있다. 고초苦椒의 고苦는 '쓰다'라는 뜻보다는 '매워서 열이 난다'는 매운맛의 의미로 쓰인다. 이 매운맛은 캡사이신capsaicin 성분이다. 한국인에게 이 맛은 얼큰하고 개운하며 시원한 매운맛으로 표현된다. 현재 우리나라의 고추 품종은 대체로 매운맛과 단맛이 잘 조화되어 있으며, 주로 말려서 고춧가루 형태로 각종 음식에 활용되고 있다.

1715년 『산림경제』에서 고추 재배법을 자세히 설명하였다. 18세기 후반은 오늘날 우리 음식문화의 대표격인 김치 및 장을 기본으로 하는 발효음식이 안정화되는 시기이다. 이 시기의 문헌을 보면 배추, 무, 고춧가루, 젓갈이 들어가는 기본 형태의 김치가 나타난다. 장 담그기에서도 고춧가루가 첨가된 고추장이 조선 음식문화에 정착되고 있다. 1766년 유중임이 간행한 『증보산림경제增補山林經濟』의 침나포함저법沈蘿葡鹹菹法, 황과담저법黃瓜淡菹法에는 처음으로 김치에 고추와 고춧가루가 쓰이는 사례가 등장한다. 한편 조만초장법造蠻椒醬法에는 고추장이 새롭게 등장하고 있다. 1795년에 간행된 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에는 '고초'라는 명칭이 등장하며, 고추장苦椒醬을 궁가宮家의 잔치음식 종류 중 장류의 하나로 사용하고 있다. 18세기 말 유득공柳得恭이 간행한 서울 세시풍속지 『경도잡지京都雜志』에는 겨울 준비로 고춧가루, 새우젓이 들어가는 김치가 기록되어 있다. 19세기 초반인 1810년경 빙허각이씨憑虛閣李氏가 간행한 『규합총서閨閤叢書』에는 양반가 고급김치인 석박지와 동과석박지에 여러 젓갈과 더불어 고추를 갈아서 김치를 담는 풍습, '어채'라는 숭어요리의 고추 고명 및 고추장이 기록되어 있어 19세기 초반의 다양한 고추 사용법을 확인할 수 있다.

비슷한 시기인 1816년 정학유丁學游의 <농가월령가農家月令歌>에는 삼월령의 고추 파종과 고추장 담기, 구월령의 고춧잎 장아찌, 오월령에서 두레밥으로 보리밥과 고추장 상치쌈 준비, 시월령 김장 풍속에 젓국과 함께 들어가는 고추가 등장한다. 당시 농민들 역시 고추를 즐겨 식용하고 있었다. 18세기 후반에 고추는 한국음식 문화에 이미 정착하였다. 고추는 기존에 널리 사용되던 생강·마늘·파·부추 등과 함께 매운맛을 내던 산초·후추 등의 뒤를 이어 오늘날 한국음식문화에서 매운맛을 내는 재료와 양념이 되었다. 18세기 이후부터 현재 우리 음식문화의 전형이라 할 수 있는 고추가 첨가된 김치와 고추장 등 현재 모습을 서서히 갖추게 되었다. 1849년 홍석모洪錫謨는 『동국세시기東國歲時記』에서 10월조와 11월조에 19세기 중엽 서울 김장 풍속을 소개하면서 "여름의 장담그기와 겨울의 김장담기는 민가의 '일년지대계一年之大計'"라 하였다. 또한 이 책에는 겨울 추위를 이기기 위해 먹는 쇠고기 양념구이인 난로회煖爐會와 『경도잡지』에 소개된 것과 유사한 막김치 재료로 고추가 소개되고 있다. 19세기 말 서울의 음식에 대해 기록한 『시의전서是議全書』에는 '얼젓국지'와 '젓무'가 중부지역 김치로 새우젓과 고추가 재료로 이용되고 있다.

고추 | 농촌진흥청

고추는 여름이 제철로, 생으로 먹거나 조리를 해서 먹는다. 최근 민간에서 많이 먹는 고추로 풋고추, 꽈리고추, 청양고추, 아삭이고추 등이 있다. 봄에 어린 고춧잎으로 나물로 무쳐 먹기도 한다. 여름철 풋고추는 날로 된장·고추장 등 기호에 맞는 장에 찍어 먹는다. 간장, 된장, 고추장, 젓갈 등에 재워서 고추장아찌를 만들어 밑반찬으로 먹기도 한다. 고추를 반찬으로

활용한 것으로는 고추전, 고추조림, 고추찜, 고추부각 등이 있다. 고추를 활용한 음식은 주로 여름음식이지만 요즘은 재배법 발달로 사계절 먹을 수 있는 음식이 되었다. 그 밖에도 고추는 음식을 장식하는 용도로도 활용된다. 홍고추는 쫑쫑 썰어서 음식 위에 올려 붉은색을 내고 실고추를 올려 음식의 고명으로 쓰인다. 최근에는 통증을 느낄 정도의 얼얼한 매운맛을 즐기는 경향이 있어 매운 낙지볶음, 불닭, 매운냉면, 매운갈비, 매운떡볶이 등을 먹으며 스트레스를 해소하기도 한다.

특징 및 의의 고추의 매운맛을 활용한 대표 사례가 김치이다. 김치에 고추가 도입되면서 현재 일반 형태인 고추와 젓갈이 양념으로 들어간 김치가 우리 음식문화에 정착하는 데 중요한 역할을 하였다. 고초苦椒의 고苦는 '쓰다'라는 뜻보다 '매워서 열이 난다'는 매운맛의 의미로 쓰인다. 이 매운맛은 캡사이신capsaicin이라는 성분으로, 기름의 산패를 막아 주고 젖산균의 발효를 돕는다. 김치에 고추와 젓갈이 함께 쓰인 것은 18세기 말엽으로, 고추의 캡사이신이 젓갈의 산패를 막아 비린내를 줄여 주고 적정한 발효를 도와서 겨우내 먹을 수 김장김치로서 풍미와 영양을 높이는 역할을 하였다. 고춧가루를 활용한 한국 대표 장은 고추장이다. 고추장은 찹쌀 등 곡물에 고운 고춧가루, 엿기름, 메줏가루, 소금을 섞어서 발효시킨 장醬이다. 주로 찌개, 볶음, 나물의 매운맛을 내는 데 사용된다. 비빔밥에 간을 맞추는데 넣기도 하고 쌈장 대용이나 오이 등 생채소를 먹을 때 찍어 먹기도 한다. 고추장은 매운맛과 달콤한 맛이 어우러져 있어서 최근에는 '국민간식'이라 할 수 있는 고추장떡볶이에도 많이 활용된다.

참고문헌 京都雜志, 閨閤叢書, 東國歲時記, 東醫寶鑑. 山林經濟, 星湖僿說, 是議全書, 五洲衍文長箋散稿. 園幸乙卯整理儀軌, 增補山林經濟, 芝峰類說, '고쵸'에 대한 논쟁(김종덕, 농업사연구8-1, 한국농업사학회, 2009), 고추-그 매운맛에 대한 역사민속학적 시론(안정윤, 한국민속학일본민속학6, 국립민속박물관, 2010), 고추도래에 대하여(장지현, 한국전래 발효식품사 연구, 수학사, 1996), 고추와 매운맛(주영하, 비교민속학34, 비교민속학회, 2007), 고추의 상징화 과정에 대한 일고(주영하, 역사민속학11, 민속원, 2000), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 안정윤(安廷允)

고추김치

정의 소금물에 삭힌 풋고추로 담근 김치.

내용 빨갛게 익은 고추는 김치 양념에 빼놓을 수 없는 중요한 부재료다. 그러나 풋고추를 주재료로 하여 김치를 담가 먹기도 한다. 고추김치는 대개 소금에 절이는 일반 김치와 달리 주재료인 풋고추를 소금물에 담가 삭혀서 김치를 담근다는 점에서 차이가 있다. 9월쯤 고추를 모두 거둬들이고 남은 고추는 껍질이 두꺼우며, 작고 맵다. 그것을 소금물에 삭혀 두었다가 동치미에 넣기도 하고 장아찌처럼 짭짤하게 김치로 담가 밑반찬으로 저장해 두고 먹는다. 매운 고추양념과 생젓국을 많이 넣어 푹 삭힌 고춧잎을 섞으면 한결 맛있으며, 이듬해까지 두고 먹어도 개운하고 아삭아삭하다.

『한국민속종합조사보고서』(전남)에는 두 가지 고추김치 담그는 법이 나온다. 하나는 고추를 식초 탄 물에 이틀 정도 담갔다가 청각과 마늘, 생강 다진 것, 고춧가루로 버무려서 익히는 방법이다. 또 하나는 풋고추 속씨를 빼고 그 속에 양념을 넣어 항아리에 담고, 맛있는 젓국을 고추가 잠기도록 부어 담그는 방법이다. 양념으로는 채 썬 마늘, 생강, 밤과 함께 잘게 썬 미나리, 파를 섞어서 쓴다고 하였다. 후자는 일종의 고추소박이이다. 다른 문헌에서는 풋고추를 갈라서 양념한 무채를 소로 채워 넣어서 소박이로 담근 김치를 전라도 지역 고추김치로 소개한다. 소박이로 담근 전라도식 고추김치는 잔손이 가고 번거롭기는 해도 상 위에 내어놓기가 좋고, 맛있는 김치이다.

고추김치 | 농촌진흥청

한편 풋고추를 삭혀서 고춧잎과 함께 멸치젓, 갈치젓을 넣어 만든 고추김치는 경상도식 김치다. 꼭지가 성하고 약이 오른 싱싱한 풋고추와 고춧잎을 소금물에 담가 일주일 정도 삭힌 다음 물에 씻어 물기를 뺀다. 멸치젓과 갈치젓은 미리 같은 분량의 물을 약간 섞어 끓인 다음 고운 체에 밭쳐서 맑은 젓국으로 준비한다. 큰 그릇에 젓국을 담고 고춧가루를 버무려서 잠시 둔 뒤 불으면 다진 파, 마늘, 생강, 설탕을 넣어 고루 버무려서 걸쭉한 양념을 만든다. 삭힌 고추 및 고춧잎과 실파를 준비한 양념으로 하여 고루 버무려서 항아리에 꼭꼭 눌러 담아 두고 익힌다. 가을철에 담그면 일주일 정도 지나 먹기에 알맞게 익는다고 하였다. 그러나 전라도 지방에서도 끝물의 고추를 삭혀서 고춧잎과 함께 멸치젓, 갈치젓을 넣어 담그기도 한다.

특징 및 의의 서리 맞은 끝물의 고추와 고춧잎을 활용해 담가서 겨울과 이듬해까지 밑반찬으로 두고 먹는 고추김치는 제철 채소를 갈무리하여 최대한 이용하려는 알뜰한 생활의 지혜를 엿볼 수 있는 김치 종류다. 요즘은 사시사철 풋고추를 먹을 수 있고, 다양한 채소를 구할 수 있기 때문에 고추김치를 겨울 밑반찬으로 담그기보다 별미로 조금씩 담가 먹는다.

참고문헌 김치와 문화적 지식-전라도 김치의 명칭과 구분법에 대한 인지인류학적 접근(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국의 김치문화(이효지, 신광출판사, 2000), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통음식(황혜성·한복려·한복진, 교문사, 1991).

필자 조숙정(趙淑晶)

고추장

정의 찹쌀가루·보릿가루 등 곡물가루로 떡이나 죽을 만든 다음 메줏가루, 고춧가루, 소금을 넣고 섞어서 발효시킨 매운맛의 장.

개관 고추장은 대두로 만드는 간장·된장과 함께 우리 고유의 발효식품이다. 탄수화물 가수분해로 생긴 단맛, 콩 단백질 분해로 생성된 아미노산의 감칠맛, 고추의 매운맛, 소금의 짠맛이 잘 조화를 이룬 복합 조미료이기도 하다. 고추가 장에 사용된 시기는 고추가 우리나라에 전래된 임진왜란 이후로 보는 것이 일반 견해다. 『도문대작屠門大嚼』(1611)에 천초장[椒豉]이란 말이 나오는 것으로 보아 고추가 들어오기 전에는 천초川椒를 섞은 된장을 담근 것으로 보인다. 고추장 기록은 1700년대 후반에 처음 등장 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 "콩으로 담근 말장末醬가루 한 말에 고춧가루 세 홉, 찹쌀가루 한 되의 세 가지 맛을 취하여 좋은 청장으로 침장한 뒤 햇볕에 숙성시킨다."라고 쓰여 있다. 이것으로 보아 이때 지금과 비슷한 고추장을 담가 먹었음을 알 수 있다. 그 후 1800년대 초의 『규합총서閨閤叢書』에 순창고추장과 천안고추장을 팔도명물로 소개하고 있다.

내용 고추장은 된장과 간장을 거르고 난 후인 3~4월에 담근다. 재래식 고추장 원료는 곡물가루, 메줏가루, 고춧가루, 엿기름가루, 소금이다. 사용하는 곡물은 지역과 형편에 따라 찹쌀, 멥쌀, 밀, 보리를 사용한다. 사용하는 곡물에 따라 찹쌀고추장, 밀가루고추장, 보리고추장 등으로 나뉜다. 옛날에는 한 집에 고추장을 두세 가지씩 담가 두고 음식에 따라 구별하여 사용하였다. 그중 찹쌀고추장을 가장 귀하게 여겨 초고추장을 만들거나 색을 곱게 낼 때 쓰고, 밀가루로 담근 고추장은 찌개나 토장국 끓일 때 또는 고추장장아찌를 만들 때 많이 쓰였다. 그리고 보리고추장은 여름철 쌈장으로 쓰였다.

고추장 담그는 법은 다음과 같다. 우선 재료로 고춧가루, 메줏가루, 곡물가루, 엿기름가루, 소금이 필요하다. 고추장용 고춧가루는 색이 곱고 매운 태양초 고추를 가을철에 미리 골라서 씨를 모두 털어 내고 고운 가루로 빻아 놓는다. 고추장에 넣는 메주는 콩만으로 빚은 덩이 큰 메주로 담가서는 안 되고, 흰콩 다섯 되, 멥쌀 한 되 비율로 주먹만 한 고추장 전용 떡 메주를 만들어 쓴다. 고추장 메주는 간장 메주보다 덜 띄워야 하며, 메줏가루에서 구수한 향이 나고 노란빛이 나야 좋은 것이다. 고추장 반죽에 들어간 소금은 잘 녹지 않으므로 고추장 간을 맞출 때는 가는 소금을 쓴다. 고추장 버무릴 때 한꺼번에 넣지 않고 2~3일에 걸

고추장 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

쳐서 서너 차례로 나누어 넣어 간을 맞춘다.

찹쌀고추장은 윤기가 나고 색깔이 고운 가장 좋은 고추장으로, 예전에는 넉넉한 집에서만 담가 먹었다. 서민들은 보리나 밀가루로 담갔다. 찹쌀가루를 뜨거운 물로 익반죽하여 도넛 모양으로 구멍떡을 빚은 뒤 솥에 물을 넉넉히 부어서 펄펄 끓을 때 구멍떡을 넣는다. 구멍떡이 익어서 떠오르면 건져서 큰 양푼에 담고 방망이로 힘껏 저어 고르게 푼다. 그 다음 떡 삶은 물을 조금씩 넣으면서 멍울 없이 매끈하게 풀고 메줏가루, 고춧가루, 소금 순으로 넣는다.

보리고추장은 예전에는 미리 보리쌀을 빻아 시루에 쪄낸 뒤 따뜻한 곳에서 띄워 다른 재료와 버무려서 담갔다. 그러나 요즘에는 보릿가루를 쪄서 엿기름물에 풀고 삭힌 뒤 고춧가루와 메줏가루를 넣어 버무려 담근다. 다른 고추장보다 단맛이 적고 구수하여 여름철 쌈장으로 많이 쓰인다.

엿고추장은 경상도와 전라도 지역에서 주로 만든다. 메줏가루를 넣지 않고 고은 조청과 고춧가루를 섞고 소금으로 간을 한 고추장으로, 색깔이 곱고 단맛과 매운맛은 좋으나 구수한 맛은 덜하다.

순창고추장은 전라북도 순창에서 만든 고유한 맛을 가진 고추장이다. 깊은 붉은빛을 띠며, 그 맛이 뛰어나 예부터 유명하였다. 1720년경에 쓰인 조선 후기 조리서 『소문사설謏聞事說』에 순창고추장조법[淳昌苦艸醬造法]이라고 소개되어 있는 찹쌀고추장이다. 순창 지역 특유의 수질과 기후와 재료 등의 영향을 받아 예부터 맛이 좋은 고추장이 만들어져 왔다. 특히 순창 지역은 기온이 일 년 내내 습하여 장을 담그는 겨울에도 발효가 잘되어 깊은 단맛을 낸다. 순창에서는 전통 장류 산업의 일환으로 장인들을 위촉해서 고추장 민속마을을 형성하기도 하였다. 순창고추장 민속마을은 전통 방식으로 고추장을 만드는 방법이 잘 보전되어 있고 하나의 관광지로서도 손색이 없어 해마다 많은 관광객이 찾는 곳이기도 하다. 매년 가을에는 이곳에서 순창장류축제가 열린다.

우리 음식에서 고추장은 쓰임새가 많다. 된장과 같이 토장국이나 고추장찌개 맛을 낼 뿐만 아니라 생채, 숙채, 조림, 구이 등의 조미료로 쓰인다. 또 고추장에 다진 쇠고기·참기름·꿀을 넣어 볶은 약고추장은 그 자체로도 훌륭한 찬이며, 쌈장으로도 쓰인다. 회나 강회 등을 찍어 먹는 초고추장이나 비빔밥, 비빔국수의 양념 고추장을 만들어 먹기도 한다. 특히 요즈음 매운맛의 한국음식이 세계인의 인기를 얻고 있어 고추장을 넣은 다양한 한식이 개발되고 있다.

특징 및 의의 고추장은 과거 짠맛 위주의 단조로운 조리법에 매운맛과 단맛을 더하여 한국음식에 풍부한 맛

을 주는 독특한 조미장으로서 역할을 하고 있다. 또한 음식에 붉은색을 더하여 맛과 멋을 내는 대표 식품으로 한식에 고루 쓰인다. 된장이나 간장에 비해 비타민 C·칼슘·철분 함량이 높고, 다량 함유된 캡사이신이 식욕을 증진시켜 준다. 또한 스트레스해소에도 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 체내에 콜레스테롤이 축적되는 것을 방지하고 항암 효과까지 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 음식고전(한복려 외, 현암사, 2016), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

골무떡

정의 멥쌀가루를 시루에 찐 다음 꽈리가 일도록 쳐서 가래떡처럼 가늘게 늘인 후 손을 세워 한입 크기로 끊어 만든 떡.

내용 골무떡은 멥쌀가루로 만든 작은 절편으로, 골무만하다고 하여 골무떡이라고 부른다. 골무떡을 한자로 권모拳模라 하는데 이는 주먹으로 잡아 쥔다는 뜻으로, 떡 반죽을 쳐서 가래떡처럼 손으로 잡아 비벼서 길게 늘여 만든 떡이라는 뜻으로 보인다. 골무떡은 납일(동지 뒤에 셋째 未日)에 먹는 떡으로, 섣달그믐에 고사를 지낼 때 색색의 골무떡을 빚어 나누어 먹었다.

『시의전서是議全書』에는 골무편이라 하여 흰떡을 갸름하게 자르되 손가락 두께만큼 하고 한 치 너비에 한 치 닷 푼 길이로 잘라 주름 잡아 모양을 낸 다음 기름을 바른다고 하였다. 『열양세시기洌陽歲時記』에는 원일元日에 "좋은 쌀을 빻아 체로 쳐서 고수레 한 다음 시루에 쪄서 안반 위에 놓고 떡메로 쳐서 조금씩 떼어 손으로 비벼서 둥글고 길게 문어발같이 늘이는데 이것을 권모拳摸(골무떡)라고 한다."라고 기록되어 있다. 『음식방문飮食方文』에는 흰떡을 손가락 두께처럼 하여 한 치 너비에 닷푼 길이로 잘라 골무편을 빚는다고 하였다. 『조선요리朝鮮料理』 골모편에는 흰떡을 만들어 손가락보다 약간 굵게 비벼 3㎝ 크기로 자른 다음 흰떡과 쑥 넣은 청색 떡, 송피 넣은 적갈색 떡과 함께 조화 있게 담는다고 하여 방법에서 변화를 보이고 있다. 『주식시의酒食是儀』의 열구자탕에는 모든 재료를 색 맞추어 담은 후 좋은 권모를 썰어 지져 넣는다고 하여 음식의 부재료로 국수나 흰떡 대신 골무떡이 음식에 사용된 예를 볼 수 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 골무병과 백병, 『시의방是議方』에는 골무편이 각각 기록되어 있다.

특징 및 의의 납월에는 차례에 쓸 제물과 세찬, 정월에 먹을 병과류를 준비한다. 특별히 차례 상에 올리기 위해 흰떡을 쳐서 꼬리 있게 잘라 골무떡을 만들고 위에 색떡을 얹어 장식하였다. 또한 흰떡을 뽑아 골무같이 빚어서 나누어 먹는 풍속이 있었다.

우리나라는 일 년 열두 달 명절마다 의미를 달리하는 다양한 떡을 빚었다. 그 가운데 골무떡은 납월에 만들어 먹는, 의미 있는 떡이다. 떡 타령의 납월에는 골무떡이라 하여 천지만물의 신령에게 은덕을 입었다는 의미로 색색의 골무떡을 빚어 제사를 올리고, 이웃과 나누어 먹으면서 1년 동안의 무사함과 희망에 찬 새해를 기원하였다고 한다.

골무떡 | 농촌진흥청

참고문헌 是議全書, 洌陽歲時記, 酒食是儀, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 정낙원(鄭樂源)

곰탕

정의 고기를 고아서 끓인 국.

내용 곰탕은 고음탕膏飮湯에서 생겨난 말이다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)에는 정조가 어머니 혜경궁 홍씨와 아버지 사도세자의 환갑상을 차려 드리기 위해 사도세자의 원園이 있는 수원으로 행행幸行할 때 혜경궁 홍씨에게 올린 미음상米飮床에 대한 기록이 있다.

"미음, 각색정과各色正果, 고음膏飮을 한 조로 해서 차려 올린 것이 미음상이다. 양胖 전복 홍합 진계陳鷄를 합하여 끓여서 대추미음과 백감白甘미음에 곁들이고, 양 도가니 진계를 합하여 끓여서 대추미음 청량靑粱미음 백미음에 곁들였다. 양, 전복, 진계, 우둔육을 합하여 끓인 것에는 추모秋牟미음 청량미음 백미음에, 양, 진계, 생치生雉를 합하여 끓인 것은 백미음에 곁들었다. 그 밖에 계고鷄膏는 대추미음에, 양고胖膏는 백미음에, 부어고鮒魚膏는 삼합蔘蛤미음에 곁들였는데, 이들은 진계, 양, 붕어 각각을 흠씬 고아서 끓였다."

미음이라고 하는 저열량 찬품에 영양을 보충시키기 위해 곁들인 것이 고음이다. 재료 대상은 양, 도가니, 우둔, 진계, 생치, 전복, 홍합, 붕어 등 수조어육류를 망라한다.

고음 역사는 문헌으로만 보더라도 3000년이 넘는다. 주공周公의 작품으로 알려진 『의례儀禮』「공식대부례公食大夫禮」에는 공이 대부에게 식사를 접대할 때 정찬正饌과 가찬加饌으로 나누어 차렸다. 정찬은 반드시 차려야만 하는 음식, 가찬은 손님에게 존경하는 마음을 나타내기 위하여 올리는 사치한 찬품이다. 이 가찬에 쇠고기곰국인 경[月卿], 양고기곰국인 훈臐, 돼지고기곰국인 효膮를 차렸다.

『시의전서是議全書』(1800년대 말)에는 고음국에 대한 다음과 같은 글이 있다. "고음국[膏飮] 다리뼈 사태 도가니 홀떼기 꼬리 양 곤자소니 전복 해삼을 큰 솥에 넣고 물을 많이 붓고 푹 고아야 국이 진하고 뽀얗다."

고음국은 곰국·곰탕이 되고, 곰탕은 음식점에서 밥을 만 곰국을 지칭하는 용어가 되었다. 1800년대 말이 되면 밥을 만 곰국을 전문으로 파는 집을 국밥집이라 했다. 곰국을 만들기 위한 주재료는 쇠머리, 소의 내장, 쇠뼈 등이었다. 곰국 하면 쇠머리를 흠씬 삶아서 끓인 국이고, 밥을 만 쇠머리곰국을 쇠머리곰탕이라 했다.

가게 앞에 놓인 소머리뼈 | 1909 | 조선만화

『조선만화朝鮮漫畵』(1909)에는 국밥집 앞에 쇠머리를 진열해 놓고 안에서는 쇠머리국밥을 파는 그림이 묘사되어 있다. 소의 머리가 장식물로 얹어 있는 모습이다.

이 곰국은 쇠머리국밥에만 적용된 것은 아니다. 커다란 솥에 쇠머리·쇠뼈·쇠껍질·우족을 넣고 물을 합하여 서서히 끓여 곰국을 만들고, 별도의 작은 솥에 국물을 퍼 담아 간장으로 맛을 내고 고춧가루를 얹는 것이 쇠머리곰국이다. 『조선만화』에 의하면 이 국물은 신선로(궁중 용어 신설로新設爐가 대중에게 전해지는 과정에서 1800년대 말에는 신선로神仙爐로 명칭 변화가 일어남)의 육수가 되었다.

특징 및 의의 수조어육류를 망라하여 진하게 고아서 끓인 국이 곰국이다. 1800년대 말이 되면 쇠머리, 쇠내장, 쇠뼈 등에 물을 합하여 끓인 국이 곰국 대명사가 됐다. 그 대표는 쇠머리곰국이다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 儀禮, 조선만화(일한서방, 1909), 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995), 한국의음식생활문화사(김상보, 광문각, 1997).

필자 김상보(金尙寶)

곱창구이

정의 소나 돼지의 소장을 구운 음식.

내용 소의 창자 중에서 소장은 곱창, 대장은 대창이라 한다. 돼지 창자는 소장·대장(대창)·막창 순서로 이루어져 있고, 돼지곱창은 돼지의 소장을 말한다. 소와 돼지곱창의 차이점은 소의 곱창은 기름기가 많고 속에 있는 곱을 그대로 사용해서 요리를 하지만 돼지의 곱창은 창자를 뒤집거나 가른 다음 세척 후에 사용, 맛과 요리 방식에서 차이가 있다. 돼지곱창의 경우 외국에서는 내부의 점막물질을 제거한 후 주로 소시지의 케이싱 원료로 사용한다. 돼지곱창은 창자 중 가장 얇은 부위로, 가늘고 막이 약해서 붙어 있는 내장지방을 떼어내다 보면 훼손되는 경우가 많다. 우리나라에서는 순대외피로 많이 쓰이며, 순댓국의 주재료로 사용된다.

소곱창은 콜라겐이나 엘라스틴 같은 탄력섬유가 많은 것이 특징이다. 고단백 저콜레스테롤 식품인 곱창은 씹는 맛도 쫄깃쫄깃하며, 소화 효소를 많이 함유하고 있어 소화분해 작용이 뛰어나다.

곱창구이를 맛있게 먹으려면 잡내를 제거하고 육질을 부드럽게 만드는 것이 관건이다. 곱창은 결체 조직 단백질과 소화 효소를 많이 함유하고 있기 때문에 특유의 냄새가 난다. 따라서 이 특유의 냄새를 제거하고, 조리에 이용하는 것이 중요하다. 우선 찬물에 담가 핏물과 이물질을 충분히 제거하고 밀가루 등을 사용하여 주무르거나 마늘 또는 생강으로 잡냄새를 없앤다. 그런 다음 곱창 안에 물을 흘려보내 장내 이물질을 제거한다. 이때 곱창의 맛을 좌우하는 곱, 즉 소화액이 빠져나오지 않도록 양쪽 끝을 묶고 표면의 두꺼운 지방분을 제거하여 조리에 이용한다. 소곱창의 안에 있는 '곱'은 소장 내의 노폐물과 분비물(소화액 등)이 고형화된 것이다. 곱창은 씹는 맛이 쫄깃쫄깃한데다 그 안에 든 곱의 맛이 고소해서 미식가들이 찾는 음식이다.

1983년 조리서 『육류요리』에서 소개한 곱창구이 조리법은 다음과 같다. 곱창에 붙은 기름을 떼고 잘라서 소금을 골고루 뿌려 잘 주무른 후 물로 곱창의 속과 겉을 씻고 물기를 빼둔다. 손질한 곱창에 군데군데 칼집을 낸다. 곱창에 참기름, 후추, 소금을 치고 잘 주무른다. 센 불에 석쇠를 달구어서 기름을 살짝 바른 다음 곱창을 골고루 펴 놓고 뒤집어 가며 굽는다. 불이 약하면 곱창 표면의 단백질이 빨리 굳어지지 않아 속에 있는 육즙이 흘러나와 맛이 떨어지므로 센 불에 굽는다.

특징 및 의의 우리나라 소 내장육을 이용한 음식 연구에 의하면 서민층뿐만 아니라 궁중에서도 내장육이 중요한 식재료로 사용되었다. 내장 특유의 냄새를 잡기 위해 파, 마늘, 생강, 후추, 고추, 산초 등 향신료를 사용하였다. 문헌에서 가장 많이 사용된 내장은 소의 위인 '양'이다. 내장육 구이로는 양, 콩팥, 간, 염통 등을 많이 이용했다. 소곱창은 주로 찜으로 먹었다. 1809년 빙허각 이씨가 엮은 『규합총서閨閤叢書』에 소개된 '소곱창찜'은 소 창자에 쇠고기·꿩고기·닭고기를 다져 양념하여 창자 속에 넣고 실로 두 끝을 매어 물에 잠기지 않게 수증기로 찐 것으로, 지금의 순대와 같다.

곱창은 다른 살코기에 비해 철분과 비타민이 풍부하고, 가격도 저렴하며, 맛도 독특해서 허약한 사람이나 환자의 병후 회복식 및 보신요리에 이용하면 좋다.

참고문헌 閨閤叢書, 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 육류요리(노진화, 한림출판사, 1983), 소 내장육을 이용한 음식에 관한 고찰(손정우, 배화논총22, 배화여자대학, 2003), 식품의약품안전처(mfds.go.kr).

필자 이규진(李揆珍)

곶감

정의 떫은 감의 껍질을 얇게 벗겨 내고 말린 전통 저장 과일.

내용 곶감은 오래 전부터 계절에 구애받지 않고 의례용, 간식용, 접대용 등으로 연중 사용되어 왔다. 전통 가옥에서는 감나무 한두 그루 정도는 심어져 있고 큰 수고를 들이지 않고도 흔하게 곶감을 얻을 수 있어 우리와 친숙한 과일이며, 예부터 단맛과 말랑말랑한 질감의 곶감은 선호도가 높아 호랑이에게 곶감을 주면 사람을 해치지 않는다는 속담이 있을 정도로 남녀노소 누구나 즐기는 먹을거리이다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 껍질을 벗겨 말리거나 꼬챙이에 꿰어 말리는 곶감은 물렁하게 익을 때까지 기다리지 않으면 맛이 시어지므로 크고 끈기가 많으며 물렁하게 익은 것으로 말려야 한다고 하여 (당시에는) 생감으로 말리는 지금과 다른 방법이 소개되어 있다. 『해동농서海東農書』는 이슬을 맞히고 볕에 말린 곶감을 건시乾柿, 편편하게 손으로 매만진 것을 시병柿餠 또는 준시蹲柹라 했다. 또 곶감을 거두어서 항아리 속에 넣으면 하얀 가루가 생기는데 이것을 시상柿霜, 시화柿花, 시설柿雪이라고 소개했다. 『임원십육지林園十六志』의 절식지류節食之類편에는 세찬歲饌으로 시병이 빠져서는 안 되며, 삼남三南(충청·전라·경상) 지방에서 친척이나 옛 친구에게 곶감을 선물한다는 내용과 함께 곶감과 시상 효능도 수록하고 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 준시 만드는 상세한 방법과 함께 건시단자, 곶감을 넣은 두텁떡, 말린 감을 가루 내어 만든 석탄병惜呑餠, 시상(곶감분)을 넣어 만든 '구선왕도고의이' 등이 기록되어 있다. 『시의전서是議全書』에도 건시단자가 보인다.

곶감은 예나 지금이나 여러 음식에 두루 쓰이며, 이용 방법도 다양하다. 곶감은 감 껍질을 깎은 후 실이나 꼬챙이에 꿰어 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳에서 말리는 방법과 채반에 널어 뒤집으며 납작하게 매만져 주면서 말리는 것이 전통 방법이다. 곶감은 그대로 먹기도 하고 응용해서 사용하기도 한다. 큰상이나 제사상에는 고임음식, 차례상이나 손님 접대상의 과일로 쓰일 때는 곶감 그대로 사용한다. 곶감을 응용하여 사용하는 음식은 호두 알맹이를 곶감에 싸서 만든 곶감쌈, 저며서 꿀에 재워 둔 곶감에 황률黃栗로 소를 넣고 싸서 잣가루에 묻힌 건시단자, 말린 감가루와 쌀가루·잣가루를 섞어 만든 떡으로 맛이 좋아 삼키기도 아깝다 하여 이름 붙여진 석탄병, 곶감을 넣고 만든 수정과 등이 있다.

지역사례 곶감은 전국의 많은 농가에서 생산하고 있으나 경상북도 상주 지역의 떫은맛이 많은 둥지로 만든 곶감은 단맛이 강해서 전국 소비량의 상당 부분을 차지할 정도로 유명한 향토 특산물이다. 영동, 예천, 청도, 의령, 밀양, 함안, 남원, 완주, 진영, 승주, 담양 등 지역의 반건시와 곶감도 명성이 자자하다. 『도문대작屠門大嚼』에는 지리산의 오시烏柹로 만든 것이 좋다고 하였다.

특징 및 의의 덜 익은 감의 떫은맛은 감에 함유되어 있는 타닌tannin의 일종인 시부올shibuol에 의한 것으로, 껍질을 벗길 때 무쇠 칼을 사용하면 철 이온과 반응하여 흑색의 타닌철이 생성되어 색이 변하므로 스테인리스 스틸이나 세라믹 칼을 사용하는 것이 좋다. 감이 익으면 떫은맛은 거의 사라진다. 곶감 말리는 과정에서 표면에 생기는 하얀 분가루인 시상은 과당과 포도당 성분이며, 열을 내리고 담痰을 삭이는 등 효능이 있어 한약재로 쓰인다.

곶감 | 경북 안동 | 1987 | 국립민속박물관

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 林園經濟志, 增補山林經濟, 海東農書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 이춘자(李春子)

과메기

정의 청어나 꽁치를 겨울철 바닷바람에 건조해서 먹는 반가공 생선.

내용 청어, 꽁치, 고등어, 명태, 정어리, 오징어, 조기와 같이 무리를 지어 회유하는 어류는 적합한 수온과 적당한 물때를 만나면 많은 양을 한꺼번에 잡을 수 있다. 문제는 한꺼번에 포획한 어류의 보관 방법이다. 대부분의 어류는 상온에서 쉽게 변질되므로 냉동 보관 방법이 없던 전근대 사회에서는 염장, 건조, 훈제 등 방법을 통해 생선을 저장해서 먹었다. 이러한 생선 저장 방법 중에서도 아주 독특한 것이 과메기다. 과메기란 특정 생선 이름이 아니라 청어나 꽁치를 독특한 방식으로 가공 처리한 반건조 생선을 말한다.

동해안은 때로 겨울철에 청어나 꽁치가 대량 포획되었고, 이를 보관하는 방법으로 개발된 것이 과메기다. 과메기는 관목貫目에서 변화했다는 게 일반 설이다. 관목은 생선 눈을 관통했다는 뜻이니 꼬챙이로 눈을 꿰어 말린 데서 유래한다. 관목에서 관메기, 과메기가 된 것이다. 경상북도 경주가 고향인 소설가 김동리(1913~1995)가 수필에서 '관메기'란 말을 사용하고 있으니 관목어에서 변했다는 설은 설득력이 있다.

과메기를 언제부터 먹었다는 정확한 기록이 없어 과메기의 기원을 따지는 것은 불가능하지만 빙허각 이씨의 『규합총서閨閤叢書』에 관목이란 말이 등장하는 것, 조선 영조 때 편찬된 『여지도서輿地圖書』 영일현 조항의 산물産物에 청어·공물貢物에 관목이 들어있는 것 등으로 보아 과메기는 18세기 후반에 동해 일부 지역의 특산물이었다. 분명한 것은 일제강점기에 영일만에서 대량으로 청어가 잡혔을 때는 청어과메기가 주종이었고, 1960년대 이후 꽁치가 많이 잡히자 청어보다는 꽁치과메기가 주종이 되었다는 사실이다.

과메기는 대략 11월 중순부터 청어나 꽁치를 바닷가 덕장에 두름으로 엮어 얼렸다 녹였다를 반복하여 꾸덕꾸덕 말려서 발효가 일어나고, 수분이 40% 이하가 되면 생으로 먹는 겨울철 별미 음식이라 하겠다. 포항, 영덕, 구룡포 지역 향토음식이던 과메기가 전국 차

과메기 | 한국지역인문자원연구소

과메기 | 농촌진흥청

원의 명성을 얻게 된 것은 1990년대 중반 이후이다.

포항 인근 지역 사람들의 말에 의하면 1960년대까지만 해도 청어가 흔해서 회로도 먹고 구워도 먹다가 남으면 통째로 배가 위로 가도록 하여 새끼로 엮어 바닷가에서도 말리고 부엌 살강에서도 말려 먹던 음식이라 한다. 그렇게 말리면 생선의 내장 기름이 살로 스며들어 더욱 고소해진다고 한다. 하지만 요즘 과메기는 통째로 말린 것(통과메기)보다 내장과 머리와 등뼈를 제거하고 살만 말린 것이 더 많이 유통된다. 얇은 껍질마저 제거해서 바로 먹을 수 있는 이른바 '손질과메기'도 인기리에 판매되고 있다. 포항 지역 토박이들은 통과메기가 진짜 과메기라 주장하면서 먼저 내장을 먹고, 그다음 껍질은 불에 구워 먹고, 뼈 역시 바싹 구워 먹고, 마지막에 살을 먹는다고 한다. 하지만 불에 익히지 않고 먹는 과메기의 비린 맛에 익숙하지 않은 사람들은 살만 몇 토막으로 내어서 초고추장이나 된장에 찍어 생미역, 다시마, 김, 깻잎 등에 싸서 마늘과 실파 등을 얹어 먹는다. 어떻게 먹든 겨울

철 별미 음식임에는 분명하다.

특징 및 의의 과메기는 영양 효능이 알려지고 진공 포장 등 보관과 운송 방법이 개발됨에 따라 과메기는 전국 명성을 얻게 되었다. 포항 구룡포에서는 해마다 과메기 축제를 개최하기도 한다. 포항 영일만 일대는 겨울철 해풍과 온도가 과메기 발효·건조에 적합한 장소로 알려져 있다. 꽁치과메기가 일반 형태이지만 청어과메기도 일부 생산되고 있다. 과메기는 등푸른 생선으로서 불포화지방산인 DHA와 EPA가 풍부하여 고혈압, 심근경색, 동맥경화 예방에 매우 좋은 것으로 알려져 있다. 또 비타민E를 다량 함유하고 있어 노화 예방에도 효과가 크다고 한다.

참고문헌 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 신라왕이 몰래 간 맛집(김남일 외, 휴먼앤북스, 2017), 현산어보를 찾아서3(이태원, 청어람미디어, 2003).

필자 하응백(河應柏)

과실주
果實酒

정의 과실을 발효시켜 빚은 술.

내용 과실주果實酒는 과실즙의 당을 알코올 발효시켜 낸 술이다. 대표 과실주로는 포도주를 꼽을 수 있다. 포도주는 포도나 그 즙액을 발효하여 만든 알코올 음료다. 주세법에서 과실주는 "과실 또는 과즙을 주원료로 하여 발효시킨 술덧을 여과 제성한 것 또는 발효과정에 과실, 당질 또는 주류 등을 첨가한 것"을 말한다. 과실들은 과당을 함유하고 있기 때문에 모든 과실로 과실주를 만들 수 있다.

우리나라에 포도주가 처음 소개된 것은 1302년(충렬왕 28)의 일이다. 원나라 황제가 포도주를 선물로 보냈다는 기록이 『고려사高麗史』에 나온다. 조선시대에 포도주가 빚어졌다. 이는 쌀과 누룩과 포도를 섞어 발효시킨 조선식 포도주였다. 『동의보감東醫寶鑑』에 소개된 것을 보면 "익은 포도를 비벼서 낸 즙을 찹쌀밥과 흰누룩에 섞어 빚으면 저절로 술이 된다. 맛도 매우 좋다. 산포도도 괜찮다."고 했다.

개항기에 선교사들이 미사용 포도주를 들여왔고, 일제강점기에는 장기 유통이 가능한 알코올 강화 와인인 포트 와인이 수입되어 팔렸으며, 경상북도 포항 지역에서는 일본인이 양조용 포도를 재배하여 포도주를 생산하기도 하였다.

국산 과실주는 1969년 사과 와인 파라다이스를 시작으로 1974년에 '국민주 개발 정책'에 따라 해태주조, 동양맥주, 백화양조 회사가 포도밭을 경영하며 양조용 포도를 재배하면서 활기를 띠었다. 1974년에 해태주조에서 노블와인, 1977년에 동양맥주에서 마주앙을 각각 생산했다. 하지만 1980년대 수입 자유화 정책으로 국산 와인 산업은 망가지고 말았다. 다시 국산 와인 산업이 움트기 시작한 것은 2000년대에 들어와 소규모 과수농가 중심으로 복분자 와인, 머루 와인, 포도 와인, 사과 와인을 생산하면서부터다. 과실주 면허도 2016년 말로 259개에 달하면서 국산 와인 산업이 기지개를 켰다고 할 수 있다.

한국 과실주 산업은 수입 와인이 시장을 주도하고 있다. 품질 좋고 명성 높은 프랑스 와인과 이탈리아 와인, 가격이 저렴한 칠레 와인이 관세 장벽을 낮추고 들어와 대량 소비되고 있다. 수입산 와인 강세 속에 국산 과실주 산업은 한국만의 특징을 찾기 위한 노력을 하고 있다. 수입 와인으로 대체할 수 없는 복분자와인, 머루와인, 오디와인이 눈에 띄는 것도 이 때문이다. 국산 포도주 업계는 양조용 포도를 재배하려는 노력이 일부 이뤄지고 있지만 생과용으로 재배되는 캠벌리, MBA, 거봉 품종을 주원료로 포도주를 생산하고 있다.

국산 과실주 산업의 특징은 다양한 과실주가 생산되고 있다는 점이다. 지역별로는 영동·김천·안산의 캠벨얼리 와인, 영천의 MBA 와인, 천안 입장의 거봉 와인, 무주·파주·삼척·봉화의 머루와인, 사천의 참다래 와인, 의성·예산의 사과 와인, 청도의 감 와인, 고창의 복분자주, 고흥의 유자주, 제주도의 감귤주 등이 성장하고 있다.

특징 및 의의 과실이 생산되는 곳에 과실주가 있다. 역사가 오래된 외국 와이너리에 견주었을 때 국내 과실주

제조장들은 역사가 짧아 경쟁이 버거운 실정이다. 하지만 다양한 과실을 소재로 한 한국식 과실주를 생산하려는 노력이 현장에서 이뤄지고 있다.

참고문헌 국세청기술연구소 일백년사(국세청기술연구소, 2009), 우리술 보물창고(김용택 외, 농업기술실용화재단, 2011).

필자 허시명(許時銘)

과자 광고 | 1930. 12. 14 | 동아일보

과자
菓子

정의 각종 식재료를 혼합해서 인위로 단맛을 내는 기호식품.

내용 한국에서는 전통으로 과자를 과菓·조과造菓, 造果라 지칭했고, 제수 같은 의례식품으로 썼다. 과는 자연 과일인 실과實果와 인위로 만든 조과로 나눌 수 있다. 조과는 과일이 나지 않는 겨울철에 과일 대신 사용하고자 각종 곡물 가루에 단맛을 내는 꿀이나 엿 등을 넣어 만들었다. 유밀과油蜜果, 정과正菓, 煎菓, 다식, 박계朴桂, 산자·강정류, 엿 등으로 다양했다. 문헌으로 확인되는 시기는 고려시대지만 삼국시대부터 있었을 것으로 추측된다. 1876년 개항한 뒤부터 외래 과자가 들어왔다. 상류층 조선인이 재력을 과시하는 사치품으로 조선에 이주한 중국인과 일본인이 만든 과자를 구매했다. 중국인이 판매한 과자는 호떡燒餠(샤오빙), 계란떡, 찐빵 등이다. 일본인이 판매한 과자로는 막과자駄菓子(다가시), 생과자生菓子(나마가시), 마른과자干菓子, 乾菓子(히가시), 박하당薄荷糖, 옥춘당玉春糖, 빵과자, 콘페이토金米糖(별사탕), 알사탕飴菓子 등이 있다. 이 무렵부터 과 혹은 조과를 일본식 표현인 '과자'로 부르기 시작했다. 당시 지식인은 어린이 발육을 위해 영양간식이 필요하다면서 과자 섭취를 장려하였다. 중국인과 일본인 과자상이 번창하는 가운데 1차 세계대전으로 급성장한 일본의 대형 제과업체가 조선으로 진출했다. 모리나가森永제과, 메이지明治제과, 이토伊藤상점이 대표 사례이다. 초콜릿, 비스킷, 웨하스, 드롭스, 양갱, 캐러멜, 풍선껌, 건빵 등을 판매했다. 단팥빵을 개발한 도쿄의 기무라야木村屋와 오사카의 미카와야三河屋 같은 제과업체도 조선으로 진출했다. 조선인도 외래 제과 기술을 익히며 성장했다. 한국 고유의 전통 과자인 엿과 약과도 상품화되었다.

광복이 되자 미국 과자가 원조물자로 많이 들어왔다. 일제강점기 때 제과 기술을 익히거나 연관 업종에 종사하던 한국인들이 제과점을 열었다. 대표로 해태제과, 상미당(삼립식품, SPC), 동양제과(오리온) 등을 들 수 있다. 일본인 회사이던 나가오카永岡제과의 직원 민후식, 신덕발, 박병규, 한달성이 1945년 해태제과를 세웠다. 황해도 옹진에서 제과 기술을 익힌 허창성이 월남하여 1945년 상미당을 세웠다. 함경남도 함흥 설탕무역상 사원이던 이양구는 1956년 일본 회사인 도요쿠니豊國제과를 적산불하 받아 동양제과를 세웠다. 또한 전라남도 해남 출신 윤태현이 영일당(뒤에 크라운제과)을 세웠다. 1950년대까지 제과회사에서 만든 제품은 캐러멜, 양갱, 젤리, 드롭스였다. 쿠키는 건빵 같은 하드쿠키 위주였다가 1950년대 말부터 비스킷, 크래커 같은 소프트 쿠키를 제조하기 시작했다. 영일당 윤태현은 1956년 크라운 산도를 시판한 것이 크게 인기를 끌자 회사 이름을 크라운제과로 바꾸었다. 1960년대 도시 인구가 증가하면서 과자종합선물세트가 크게 유행하였다. 1967년 재일교포 신격호가 롯데제과를 설립해 껌을 판매했다. 껌이 인기를 끌자 뒤이어 캔디, 비스킷, 초콜릿 등을 선보이며 성장했다. 신격호의 동생 신춘호가 세운 롯데공업(뒤에 농심)은 1971년 국내 최초의 스낵인 새우깡을 개발했다. 동양제과는 1974년 오리온 초코파이를 선보여 인기를 끌었고, 2001년에는 회사명도 아예 오리온으로 바꾸었

다. 과자는 1990년대 이후 한층 고급화·다양화되었다.

광복 뒤에 한국의 전통 과자는 외래 과자와 구별하여 한과韓菓라고 불렀다. 1970년대까지 정부가 쌀 자급화에 주력하느라 한과 상품화가 늦어졌다. 1980년대 후반에 정부가 쌀로 만든 과자를 허용하자 기린과 농심이 한과를 응용한 과자를 개발했다. 2000년대 들어와서는 현대화·고급화된 떡 카페가 등장하면서 한과 종류가 다양해졌다.

특징 및 의의 근대 이전까지 전통 과자는 곡물 가루에 꿀과 엿으로 단맛을 낸 것으로, 의례식품과 기호식품으로 쓰였다. 과자는 개항과 일제강점기를 거치면서 전통 기호음식이 근대 이후 상품화되었다. 영양 간식으로 과자 섭취를 권장하면서 소비가 늘었다.

참고문헌 高麗史節要, 과거를 보고 미래를 연다(신광순, 지상사, 2011), 뜻도 모르고 자주 쓰는 우리말 어원 500가지(이재운 외, 예담, 2012), 설탕 근대의 혁명(이은희, 지식산업사, 2018), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 이데아, 2017), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이은희(李殷姬)

과편
果片

정의 과일즙 또는 과일을 삶아 거른 물에 설탕이나 꿀, 녹말을 넣고 조려 엉기게 한 다음 식혀서 편으로 썬 음식.

내용 과편은 앵두·살구·모과·산사 등을 삶아 거른 물에 꿀이나 설탕을 넣어 단맛을 내고 녹두녹말을 물에 풀어 넣고 충분히 호화시킨 것을 차게 식혀 자른 것으로, 쉽게 말하면 물 대신 과즙에 녹두전분을 넣어 만든 과일 묵이다. 서양에도 과편과 비슷한 음식이 있다. 응고제인 녹말 전분 대신 동물의 껍질에서 얻은 젤라틴을 과즙에 넣어 굳힌 젤리와 비슷하다. 과편은 새콤달콤한 맛이 일품이며, 매끄러워서 입 안에 넣었을 때 느낌이 매우 좋다. 과편은 신맛을 내는 과일을 이용해서 만든다. 봄에는 앵두·살구·오미자, 가을에는 모과나 산사 등을 쓴다. 산사는 말려 두었다가 끓여서 액을 사용하기도 한다.

과편 만드는 법은 고조리서에 나온다. 앵두나 산사처럼 펙틴 함유량이 많으면 과일을 삶은 과육에 꿀을 넣어 조린다. 단단하게 굳히려면 녹말을 넣기도 한다. 『윤씨음식법』 앵도편은 앵두를 잠깐 데쳐 체에 거른 뒤 꿀을 넣고 엉기면 썰어서 사용한다. 바로 딴 앵두를 놋그릇에 담아 잠깐 쪄 내고, 체에 부어 즙을 빠지게 한다. 앵두즙에 백청을 알맞게 넣어 거의 하루 종일 조리되 숯불에 올려놓고 눋지 않을 정도로 젓는다. 숟가락으로 떠 봐서 엉기면 접시에 떠 놓아 보고, 더 엉기게 되면 사기그릇으로 퍼서 물에 식혀 잘라 쓴다. 빛깔이 산사편과 같다. 만일 잘 엉기지 않으면 녹말을 섞되 녹말이 너무 많이 들어가면 딱딱하고 뿌옇게 되기 때문에 오래 두지 못한다. 검은빛이 나도록 조리되 녹말이 타지 않게 하고, 엉기면 오래 두어도 변하지 않는다. 녹말을 넣지 않는 조리법은 마치 잼과 비슷하다.

오미자나 모과 등은 녹두전분을 사용한다. 『윤씨음식법尹氏飮食法』의 오미자편은 "여름에 정과 함직한 것이 마땅하지 아니하거든 오미자편을 할 것이니 오미자국을 백청에 타 먼저 끓이고 녹말을 타 밭여 의이薏苡보다 조금 되게 멍울이 없게 쑤어 고운 그릇에 퍼 엉기면 산사편 베듯하여 쓰고, 먹는 법은 오미자국에 연지를 진하게 타야 빛이 고우니라."고 하여 과일 재료에 따라 녹두전분을 넣기도 하였다.

과편은 궁중잔치에도 사용됐다. 궁중의 연회의궤에는 과편을 녹말병菉末餠이라 하였다. 보통 삼색 또는 양색 녹말병을 한 그릇에 올렸다. 삼색녹말병三色菉末餠의 재료를 보면 녹말 1말 5되, 꿀 4되, 연지 15사발(완椀), 오미자 3되, 치자 30개, 두충杜沖 2되이다. 두충

과편 | 한국전통음식연구소

은 궁중의 연회의궤에서는 두충수정과, 두충정과 등에 사용하였다. 두충을 물에 녹말과 꿀을 넣고 두충편을 만든 것으로 생각된다. 삼색녹말병은 오미자 우린 물에 꿀과 녹말을 넣어 만든 분홍색의 오미자편, 치자 우린 물에 녹말을 넣어 만든 황색의 치자편을 만들어 두충편과 함께 담는다.

특징 및 의의 과편은 녹두녹말로 만들어야 질감과 모양이 좋지만 만들기가 어렵고 상하기도 쉽다. 이 때문에 나무에 싹이 트려고 하는 이른 봄에 만들어야 한다.

참고문헌 윤씨음식법, 조선음식 만드는 법(방신영, 대양공사, 1946), 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

과하주
過夏酒

정의 습기가 많고 온도가 높은 여름에 술이 산패되는 것을 방지하기 위해 약·청주에 소주(알코올)를 부어 알코올 도수를 높게 해서 저장성을 좋게 한 술.

내용 지날 과過, 여름 하夏. 여름을 나는 술. 과하주는 술 이름 그대로 '여름에 빚어 마시는 술', 또는 '여름이 지나도록 맛이 변하지 않는 술', '봄에 빚어 마시면 여름에 건강하게 지낼 수 있는 술'이라는 뜻을 담고 있다.

조선 초기부터 서울·호남·경상도 지역에서 많이 제조되었으나 제조 방법은 지역에 따라 조금씩 다르다. 대체로 술이 발효되는 도중에 알코올 도수가 높은 증류주(소주)를 넣어 줌으로써 여름철과 같이 온도가 높은 환경에서도 재발효를 예방할 수 있어 장기 저장이 가능해진다. 즉 발효주의 단점인 재발효를 방지하기 위해 빚는 술이 과하주이다. 전주 과하주를 대표로 들 수 있다.

언양김씨彦陽金氏 가문에 전해 내려오는 『만회유고晩悔遺稿』에 따르면 조선 세조 때 우의정 김관(1425~1485)이 사신으로 중국에 갔을 때 연회석에서 과하주를 마셨는데 종일 마셔도 정신이 혼미해지지 않고 오히려 유쾌해져서 이를 신기하게 생각하여 그 비법을 전해 듣고 귀국하여 언양김씨 가양주로 정착시켰으며, 임진왜란 때 김천일 장군이 전주과하주를 마시고 용전승전한 명주이니 자손들은 과하주 빚는 비법을 계속 전승하기 바란다고 하여 장군주라 불리기도 한다.

이는 찹쌀, 녹두누룩, 인삼, 산약, 산사, 백복령, 대잎을 넣어 발효·숙성시킨 후 소주를 넣어 제조하였다.

그러나 과하주 중에는 소주를 넣지 않고 제조하는

과하주 | 한국전통주연구소

방법도 있다. 경상북도 무형문화재로 지정되어 있는 김천과하주가 그 예이다. 찹쌀 고두밥을 완전히 쳐서 떡처럼 되면 수곡(누룩물)으로 반죽하여 제조하였다. 찹쌀 고두밥과 수곡으로 빚는 단양주로, 술 빚기에 사용되는 물의 양이 극히 적게 사용된다는 것이 특징이다.

과하주는 강한 단맛과 함께 진한 사과 향이 나며, 매우 순하고 부드러운 느낌을 주는 것이 특징이다.

특징 및 의의 발효주 그대로는 더위에 오래 두지 못하기 때문에 소주를 보강하여 저장성을 좋게 한 술로, 우리나라 혼성주를 대표하는 술이다. 포르투갈의 알코올 강화 포도주인 포트와인, 스페인 와인 셰리, 사케에 주정을 넣은 일본의 하시라쇼추와 유사하다.

참고문헌 다시 찾아야 할 우리의 술(조정형, 서해문집, 1991), 젊은 베르테르의 술품(명욱, 박하출판사, 2018), 주방문 정일당잡지 주해(백두현, 글누림, 2013), 한국의 전통명주(박록담, 코리아 쇼케이스, 2006).

필자 김재호(金在鎬)

광주리

정의 대, 싸리, 버들, 등, 짚 따위로 바닥은 둥글고 전은 성기게 엮은 그릇.

내용 형태는 둥근 것과 긴 네모꼴 두 가지가 있다. 둥근 것은 바닥 지름이 65㎝에 이르지만 작은 것은 30㎝쯤이다. 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 광筐을 모난 광주리, 비篚를 둥근 광주리로 구분하였다. 또 『물보物譜』에서 끈이 없는 것은 광주리, 끈이 달린 것은 바구니라 한 것은 그럴 듯하다.

광주리는 주로 감자·고구마 따위 농작물이나 곡식 따위를 나르거나 담아서 말리며, 음식물도 담아 둔다. 농가에서 들에 음식을 담아 내가면 밥광주리, 뽕을 담으면 뽕광주리, 바느질 기구를 담으면 짓두광주리, 머루를 담으면 머루광주리라 불렀다. 김장 때 씻은 무나 절인 배추의 물기를 빼는 용도로도 사용한 까닭에 농가는 물론 도회지에서도 크고 작은 형태의 광주리를 서너 개씩 갖추었다. 이것을 머리에 일 때는

광주리 | 높이20 가로51 | 광복 이후 | 국립민속박물관

부샹도부하는 모양 | 기산풍속도 (2002년 복제) | 국립민속박물관

짚이나 헝겊으로 둥글게 만 똬리로 괴며, 떨어지지 않도록 끈을 달아서 입에 물기도 한다. 농촌 어린이들은 광지덮이라 하여 막대기로 괴어 놓은 광주리 안에 곡식을 뿌려 두었다가 새들이 쪼아 먹을 때 막대기에 연결한 끈을 당겨서 가두어 잡았다. 과일이나 생선 따위를 담아 머리에 이고 다니며 파는 이를 '광주리장수'라고 불렀다.

『고려도경高麗圖經』 권32 「등비」에 "크고 작은 것을 합쳐서 한 벌로 삼으며 폐백幣帛을 담는다. 값은 백금(은) 한 근과 맞먹고 궁궐에서 쓰는 최상품은 군읍

郡邑에서 바친다."는 기사가 있다.

광주리 형태를 빌려 놀라거나 기뻐서 벌린 입을 '광주리만 한 입'이라 하고, 아주 많은 것은 '열두 광주리'에 차고도 남는다고 일렀다.

특징 및 의의 광주리는 공기가 잘 통하는 데다 무게가 가벼워서 곡물이나 음식을 담아 두거나 나르기에 편하다. 크기별로 여러 벌을 겹쳐서 한 곳에 걸어 둘 수 있기 때문에 공간 활용도도 높다.

참고문헌 한국농기구고(김광언, 농촌경제연구원, 1986), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 김광언(金光彦)

교자상
交子床

정의 명절이나 잔치 또는 회식 등 많은 사람이 함께 모여 식사할 때 차리는 상.

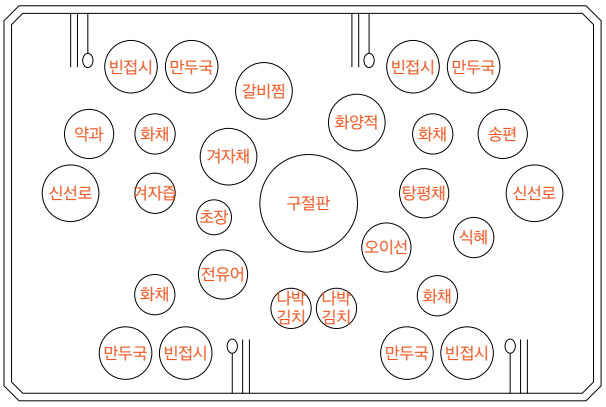
내용 교자상은 주식이 밥이 아니라 국수(냉면, 온면), 떡국, 만두 중에서 택하는 상차림이다. 밥상에서는 반찬 수에 따라 3첩·5첩·7첩·9첩 반상이라 하지만 면상은 찬품 수에 따라 5품, 7품, 9품, 11품, 13품이다. 찬품은 탕, 찜, 전유어, 편육, 구이(적), 회, 채소음식 등으로 마련한다. 김치류는 배추김치, 오이소박이, 나박김치, 장김치 중에서 한두 가지를 준비한다. 그 외에 각종 떡류, 숙실과, 유과류, 유밀과류, 생과일, 화채, 수정과, 식혜, 차 등을 마련한다. 반상은 반찬 가짓수에 따라 5첩·7첩·9첩 반상으로 불리지만 교자상은 찬품 수에 따라 5품, 7품, 9품, 11품, 13품으로 부른다.

『요리제법料理製法』의 교자상 찬품은 다음과 같다.

1. 국수, 2. 잡탕, 3. 회, 4. 편육, 5. 정, 6. 어채, 7. 느르미, 8. 찜, 9. 신선로, 10. 약식, 11. 수란, 12. 떡볶이, 13. 경단, 14. 시루편, 15. 과줄, 16. 다식, 17. 정과, 18. 식혜, 19. 수정과, 20. 대추, 21. 배, 22. 곶감, 23. 강, 24. 생률, 25. 귤, 26. 김치, 27. 초장, 28. 겨자, 29. 꿀, 30. 과자.

현대의 11품 교자상 차림은 다음과 같다.

교자상 | 가로 74 세로 90 | 광복 이후 | 국립민속박물관



교자상 반배도

1. 면(온면, 냉면)·떡국·만두 중 택일, 2. 탕, 3. 찜, 4. 신선로, 5. 회, 6. 편육, 7. 전유어, 8. 적, 9. 구이, 10. 겨자채, 11. 잡채, 12. 구절판, 13. 김치류(배추김치, 오이소박이, 나박김치, 장김치), 14. 각종 떡류, 15. 유과류, 16. 유밀과류, 17. 숙실과, 18. 생과일, 19. 화채류(수정과, 식혜), 20. 꿀, 21. 간장, 22. 초장, 23. 윤즙.

특징 및 의의 조선시대에는 지체 높은 사람에게는 외상을 차려서 대접하고, 지체 낮은 사람에게는 겸상이나 두레상에 차려서 여럿이 함께 모여 식사할 수 있도록 대접하였다. 요즈음은 손님상을 차릴 때 친교를 목적으로 하므로 보통 교자상에 여럿이 함께 먹을 수 있도록 차린다. 교자상을 차릴 때는 고급 재료를 사용해서 여러 가지 음식을 많이 만들려고 하는 경향이 있다. 그러나 종류를 많이 하는 것보다 몇 가지 중심이 되는 음식을 준비하되 재료의 색채, 조리법, 영양 등을 고려하여 곁들이는 것이 좋은 방법이다.

참고문헌 요리제법(방신영, 1913), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

구기자주
枸杞子酒

정의 찹쌀과 누룩으로 술을 빚을 때 구기자를 넣는 약용주.

내용 구기자주는 술에 구기를 가미한 약용주로, 구기주라고도 한다. 봄에는 구기초 뿌리, 여름에는 구기초 잎, 가을에는 구기초 꽃, 겨울에는 구기초 열매를 각각 넣어 빚는다. 구기자주는 날것으로 담그는 방법과 말린 생약재로 담그는 방법이 있다. 날것으로 담글 때는 잘 씻은 구기자에 소주를 부어 2개월 정도 밀봉해 두면 적갈색 술이 된다. 한방 생약 구기자를 사용할 때는 보통 3개월이 지나면 익는다. 날것으로 담근 술은 특유한 냄새가 나서 마시기가 어렵지만 생약재로 담근 술은 냄새도 나지 않고 약효도 더욱 좋다. 그 외에도 구기자를 삶아 찧어 나온 즙에 누룩과 쌀을 버무려서 빚거나 구기자와 생지황을 넣은 주머니를 술에 잠기게 하여 약성을 우려내 빚기도 한다.

구기자는 구기자나무에서 열리는 다원형의 붉은색 열매로, 가을에 채취하여 주로 말려서 쓴다. 조선시대에는 구기자의 약효로 인하여 약을 조제할 때 약재로 쓰거나 술 또는 차로 빚어 음용하였다. 현재는 충청북도 청양과 전라남도 진도에서 재배되는 것이 전국으로 유통되고 있다. 구기자는 『동의보감東醫寶鑑』을 비롯한 여러 의학서에서 각종 효능을 강조하고 있으며, 왕실과 민가에서 약용 또는 식용으로 이용되었다.

『주식시의酒食是儀』의 구기자주법에는 정월 첫 인일에 구기자 뿌리를 캐어서 가루를 내어 한데 집 그늘에 말려 둔다. 이월 첫 묘일에 맑은 술 한 말 하려 하면 말린 구기자를 담가 칠일 된 후에 먹되 먹을 때 찌꺼기는 다 버린다. 새벽에 먹고 식후에는 먹지 않는다. 사월에는 구기자 잎을 따서 오월 첫 오일의 이전과 같은 방법대로 맑은 술을 담가 먹고, 칠월 신일에 구기자꽃을 따서 팔월 첫 유일 전에 같이 맑은 술에 담가 먹는다. 동짓날 첫 해일에 구기자 열매를 따서 섣달 첫 자일에 맑은 술에 담가 먹기를 이전의 법대로 한다. 이른바 '신선주'라 하였으며, 마시는 방법과 구기자를 이용하는 방법까지 상세하게 설명하고 있다.

구기자주 만드는 법은 『산림경제山林經濟』에서는 구기자 달인 물을 엿 상태로 곤 것에 누룩과 찹쌀을 섞어 만드는 방법이 나와 있다. 『규합총서閨閤叢書』, 『주찬酒饌』에는 구기자를 갈아서 술에 담가 두는 방법이 있다.

『지봉유설芝峯類說』에는 한 여인이 가르쳐 준 법대로 구기자주를 만들어 먹었더니 300년을 살아도 늙지 않았다고 전해진다. 그 법대로 만들어서 13일만 마시면 몸이 가벼워지고 기운이 왕성해진다. 다시 백일을 마시면 얼굴이 고와지고, 흰 머리털이 다시 검게 되고, 빠진 이가 다시 나서 땅 위에 있는 신선이 된다고 하였다.

『증보산림경제增補山林經濟』에는 중양절(음력 9월 9일)에 구기자를 거두어서 술을 담가 마시면 수명이 연장되고 늙지 않으며, 모든 풍증이 없어진다고 하였다. 『양주방釀酒方』에는 좋은 술 한두 말에 생구기자 다섯 되를 담갔다가 7일 만에 건져내고 먹으면 기운이 좋아지고 폐병과 피로를 낫게 한다고 하였다.

특징 및 의의 구기자는 조선시대 문헌에 불로, 장생, 보익 효능이 있는 식품이라는 내용이 산재해 있다. 여러 의학서에서도 구기자의 효능을 강조하여 구기자가 포함된 처방이 많았으며, 조선 후기에는 왕실뿐만 아니라 민간에서도 약용 또는 식용으로 이용되었다.

구기자주는 마시면 얼굴색이 좋아지며 흰머리가 검게 되고 빠진 이가 다시 난다고 알려진, 건강에 좋은 술이다. 이와 같이 구기자주를 비롯한 전통주는 건강과 치료 목적의 약용 약주의 성격이 매우 강하다. 최근 전통주 문화에 관심이 고조되고 있는 시점에서 건강 보조기능과 질병 예방의 생리 기능성을 띤 약용주인 구기자주의 음용화는 전통주를 활성화 시킬 수 있는 좋은 방안이 될 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東醫寶鑑, 增補山林經濟, 酒饌, 芝峯類說, 釀酒方, 조선사대부가의 상차림(대전역사박물관, 2015), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

구절판
九折板

정의 구절판에 둘레 여덟 칸에 채소·버섯·고기·전복·해삼·계란 등 익힌 것을 담고, 가운데 칸에 담은 밀전병으로 싸서 먹는 음식.

내용 구절판은 우리 고유의 오방색五方色인 노란색·붉은색·녹색·흰색·검은색을 고루 갖춘 대표 음식으로, 가장 화려한 모양의 음식이다.

'구절판九折坂'은 팔각으로 된 나무 그릇으로, 가운데에 작은 팔모의 틀이 있어서 칸이 모두 아홉 칸으로 나뉜다. 보통 옻칠을 하고, 뚜껑이나 옆면에 자개를 박거나 조각을 하여 화려하게 장식한다. 우리나라 식기는 도자기, 옹기, 유기, 은기가 대부분인 가운데 구절판은 목기로 만들었다. 구九는 모든 것을 의미하는 숫자로, 완전한 이상을 상징한다. 우리나라 사람은 예부터 구九 자를 재수가 좋은 숫자로 여겼다. 구중천九重天은 우주를 뜻하며, 경京을 중심으로 8도로 나눈 것도 이러한 뜻이다.

구절판은 조선 후기 문헌에 처음 나온다. 중국에는 아주 오래전부터 우리의 구절판과 비슷한 칠기가 있으나 크기가 훨씬 크고, 춘병春餠이라는 밀전병에 싸 먹는 음식을 담을 때 쓰인다. 조선시대 사신들이 중국을 오가면서 먹어보고 우리나라에 와서 개발한 것은 아닌가 추측된다. 근래에는 구절판 목기 대신에 은기, 유기 또는 도자기로 만든 것들도 있고, 칸이 없는 큰 접시에 담기도 한다.

구절판 | 궁중음식연구원

『동국세시기東國歲時記』에는 궁중이나 반가班家에서 유월 유두의 시식으로 밀쌈을 즐겨 먹었다고 한다. 그러나 구절판 그릇을 사용했는지는 알 수 없다. 구절판은 궁중음식으로 널리 알려져 있지만 조선시대 궁중 잔치 기록인 『진찬의궤進饌儀軌』나 『진연의궤進宴儀軌』에는 전혀 나오지 않는다. 구절판이 문헌에 나오는 것은 1900년대 들어서서이다.

구절판에 밀전병을 놓고 가장자리에 찬을 담은 것은 진구절, 마른안주를 담은 것은 건구절판이라 한다. 여러 가지 육포와 새우포, 어포, 어란 등을 구절판 둘레 칸에 담고 가운데 칸에 생률을 담아 주안상에 내기도 하였다.

구절판에 담는 재료는 세월에 따라 약간씩 달라졌다. 『조선요리법』(1939)에는 메밀가루로 전병을 부쳤고, 가장자리에는 양·처녑·콩팥·무·숙주·미나리·표고·석이의 여덟 가지 재료를 각각 볶아서 담았다. 『조선요리학』(1940)에 구절판은 밀가루로 전병을 부치고, 쇠고기와 소양·미나리·표고·숙주·무나물·황백지단의 여덟 가지를 담았다. 숙명여자대학교 가사과 실습용 교재인 『조선요리대략』(1950)은 구절판을 술안주로 분류하고, 내용도 지금과 아주 다르다. 가운데에 담는 전병은 밀가루나 메밀가루, 찹쌀가루로 얇게 부쳐서 보시기를 대고 둥글게 오려서 담는다고 하였다. 가장자리에는 애호박나물, 표고 또는 목이, 석이, 제육편육, 당근나물, 숙주나물 또는 미나리나물, 황백달걀지단을 채 썰어 담고 따로 초장을 곁들였다. 여기서는 육류로 제육편육만 넣었다. 이후에 나온 『이조궁정요리통고』(1957)의 구절판에는 쇠고기·처녑·전복·당근·표고·석이·애호박·계란을 넣었고, 밀가루로 전병을 만들고 겨자장을 곁들였다.

특징 및 의의 구절판은 원래 나무에 옻칠을 하고 윗면에 화려하게 자개로 장식한 목기지만 지금은 그릇보다 담긴 음식을 가리키게 되었다. 구절판은 그릇도 호화롭고 담긴 음식의 색이 고와서 교자상이나 주안상을 아름답게 하고, 맛이 담백하여 전채 음식으로 적합하다. 구절판의 원래 음식은 밀쌈이며, 가장자리 여덟 칸에는 고기와 전복·해삼·채소·버섯 등을 각각 채 썰어 익힌 것과 황백지단 채를 담는다. 익힌 채소인 숙채와

고기, 해물, 지단을 밀전병으로 싸서 겨자집과 초장을 찍어 먹는 음식이다. 구절판에 담은 재료가 정해진 것은 아니지만 향기가 강한 풋고추, 피망, 셀러리, 우엉 등은 피하는 것이 좋다. 해물 중에는 새우, 게, 오징어 등을 데쳐서 넣으면 색도 곱고 맛도 어울린다. 재료를 모두 가늘게 채 썰어서 준비한다. 쇠고기는 간장으로 양념하고 나머지 채소는 소금으로 간을 맞춘다. 이때 파, 마늘 양념을 조금씩만 넣어서 색과 향을 잘 살려 볶는다. 구절판에서 가장 중요한 것은 밀전병으로 얇게 부쳐야 하며, 두꺼우면 맛이 없다.

참고문헌 東國歲時記, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순·황혜성, 학총사, 1957), 조선요리대략(황혜성, 1950), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리학(홍선표, 조광사, 1940).

필자 한복진(韓福眞)

구황작물
救荒作物

정의 흉년이 들어 식량이 부족하여 생긴 굶주림을 해결하기 위해 주곡 대신 소비할 수 있는 농작물.

내용 흉년으로 인해 굶주리는 형태를 기근飢饉이라고 하는데 기근 상황도 여러 가지가 있었다. 『이아爾雅』에서는 곡식이 익지 않는 것을 기饑, 채소가 자라지 않는 것을 근饉, 과일이 익지 않는 것을 황荒이라 하였다. 『춘추春秋』「곡량전穀梁傳」 저자 곡량자穀梁子는 한 가지 곡식이 여물지 않은 것을 겸嗛, 두 가지 곡식이 여물지 않은 것을 기饑, 세 가지 곡식이 여물지 않은 것을 근饉, 네 가지 곡식이 여물지 않은 것을 강康, 다섯 가지 곡식이 여물지 않은 것을 대침大侵으로 불렀다. 정약용은 양粱·도稻·숙菽 세 가지가 익지 않는 것을 근饉, 마麻·서黍·직稷·맥麥 네 가지가 익지 않는 것을 침侵이라고 하였다. 이러한 상황에서 굶주린 사람들을 구제하는 일련의 정책을 나타내는 말로 구황救荒, 구제救濟, 구휼救恤, 구빈救貧, 진제賑濟, 진휼賑恤, 진구賑救, 주진賙賑, 섬휼贍卹, 황정荒政 등 다양한 용어가 사용된다. 이 중 진휼은 종자와 식량을 무상으로 지급한 진급賑給과 유상으로 지급한 대급貸給이 함께 포함되어 있다. 그에 비해 구황은 흉년 등으로 말미암아 굶주림에 빠진 빈민을 구제하는 일이다.

구황은 굶주림을 일시 해결하는 방법, 구황식품은 부황을 해결하는 음식이지만, 시대·계절·지역에 따라 차이가 있다. 구황식품의 주재료가 되는 구황작물 또는 비황작물備荒作物은 흉년이 들어 식량이 부족해서 생긴 굶주림을 해결하기 위해 주곡 대신 소비할 수 있는 농작물이다. 모든 조건을 다 떠나서 다양한 작물 중 수확하기까지의 재배 기간이 상당히 짧은 것이 우선이다. 보통 60일 내외, 길어도 90일을 초과하지 않는다. 보통 파종한 작물의 상태가 좋지 않아 대체용으로 심을 경우 서리가 내리기 전에 수확해야 하기 때문이다. 우리나라 환경에서는 생육 기간이 짧고 척박한 땅에서도 잘 자라는 조, 피, 기장, 메밀, 콩, 순무 등이 구황작물이 될 수 있다. 특히 콩은 가뭄만 아니라면 재배에 최소 75일 정도가 걸린다. 또 17세기 이후 전래된 감자, 고구마, 옥수수 등도 훌륭한 구황작물이다.

하지만 옥수수처럼 조선 후기에 전래된 신작물은 새롭게 작부 체계에 편입되기 전에는 여러 시행착오를 겪었다. 이것은 신작물이 도입되어 그 사회에서 받아들여지기까지 문화 측면의 용인이 필요했기 때문이었다. 예를 들어 중요한 세계 식량작물인 옥수수를 보면 서유구는 『임원경제지林園經濟志』 본리지本利志에서 "일명 옥고량玉高粱이라고도 하며 수수의 종류이다. 청백홍의 세 품종이 있고 양식으로 보태며 밀가루에 맞먹으나 우리나라 사람들은 별로 숭상하지 않는다."라고 하여 19세기까지 아직 사회에서 널리 받아들여지지 못한 상태를 기술하였다. 더군다나 옥수수 품종도 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 다섯 종류를 이야기하였는데 『임원경제지』에서는 단지 세 종류만을 언급하고 있다. 이렇게 농서에서 재배 적지와 파종 간격만 간략하게 언급한 것은 보급이 제대로 이루어지지 않았기 때문이다.

고구마도 일찍부터 생산량이 많고 맛이 좋으며 땅속에 있기 때문에 재해에도 유리하여 흉년에 쌀을 대신할 수 있는 등 여러 가지 장점이 있다고 여겨져 재배가 적극 권장되었다. 따라서 고구마가 도입된 지 얼

마 안 되어 고구마 관련 서적이 간행되기까지 하였다. 그러나 정조 때 호남지방의 기근을 살펴보기 위하여 파견된 서영보의 보고에 의하면 도입된 지 30여 년이 지나지 않아서 고구마는 종자를 구할 수 없는 상당히 희귀한 작물이 되었을 정도로 재배가 원활하지 않았다.

기존 구황작물도 농사를 망친 논에 메밀, 팥, 콩, 기장, 조 등 밭작물을 대신 심는 것을 적극 권장하고, 세금도 면제해 주었다. 특히 메밀은 "결실 때까지의 전후 기간이 충분히 서리를 면할 수 있는 것으로서 국수도 만들 수 있고 雕胡의 맛과 영양을 당할 만도 하여, 흉년의 기근을 구제하는 공이 서쪽 지방(중국)의 토란이나 남쪽 지방(일본)의 고구마보다 월등히 나은 것은 오직 메밀이다."라고 정조가 말할 정도였다.

특징 및 의의 정약용이 <메밀(교맥蕎麥)>이란 시에서 메밀을 대파하라고 명해서 벼 모를 뽑아 놓았으나 메밀 종자는 구해 주지 않고 오직 대파를 하지 않은 이유로 벌을 주려는 지방관의 모습을 그려내고 있다. 이러한 이유로 구황을 민간에서 미리미리 대비하라는 의미로 구황 관련 서적을 간행해서 보급하였다. 세종 때는 『구황벽곡방救荒辟穀方』, 명종 때는 『구황촬요救荒撮要』 등에서 구황작물 재배법을 소개했다. 그러나 일반에 널리 퍼지지는 못했다. 조선 후기에는 1639년(인조 17)에 『구황벽온방救荒壁瘟方』이 나왔으며, 1660년(현종 1) 『구황촬요』에 『구황보유방救荒補遺方』을 합쳐 『신간구황촬요』를 펴내 보급시켰다.

특히 고구마 및 감자가 전래되면서 신작물에 대한 기대가 높아졌다. 강필리姜必履의 『감저보甘藷譜』, 김장순金長淳의 『감저신보甘藷新譜』(1813), 서유구徐有榘의 『종저보種藷譜』(1834) 등 고구마 재배법을 소개한 책도 편찬되었다. 고구마보다 60년 정도 뒤늦게 전래된 감자는 북부 지역을 중심으로 보급되었다. 감자 재배와 관련된 책으로는 조성묵趙性默의 『원서방圓薯方』(1832)과 김창한金昌漢의 『원저보圓藷譜』(1862)가 있다.

참고문헌 茶山詩文集, 牧民心書, 本利志, 林園經濟志, 일제시기 제천지역 구황음식의 식용양식(김재영, 역사민속학19, 한국역사민속학회, 2004), 조선시대 구황식품의 문헌적 고찰(김성미·이성우, 동아시아식생활학회지2-1, 동아시아식생활학회, 1992), 조선후기 구황식품의 활용에 대한 연구(김태완, 서울시립대학교 석사학위논문, 2002).

필자 김태완(金泰完)

국

정의 채소, 생선, 고기 등에 물을 많이 부어 끓인 음식.

개관 국을 갱羹이라고도 하고 확臛이라고도 하며, 탕湯이라고도 한다. 갱·확·탕은 어떤 관계이며, 어떻게 변화되었을까? 중국의 기원전 3세기경 시집인 『초사楚辭』에는 갱은 채소가 섞인 고깃국이고, 확은 채소가 섞이지 않은 고깃국이라고 한다. 『제민요술濟民要術』(6세기 초)에는 고기에 장, 파 등 여러 채소를 넣고 푹 삶아 낸 것은 갱 또는 확이라고 한다. 『거가필용居家必用』(12세기)의 국은 대부분 갱이며, 탕은 음료용과 약용을 일컫는 말로 쓰인다. 우리나라 책인 『훈몽자회訓蒙字會』(1527)에는 확을 고기탕이라 하였다. 『설문해자說文解字』(A.D. 100)에는 확을 육갱이라고 한다. 『동의보감東醫寶鑑』(1610)에는 약이성藥餌性 재료를 열탕에 달여 질병 또는 보강제로 사용하는 것을 탕이라고 한다. 『임원십육지林園十六志』 정조지鼎俎志(1827)에는 향약초를 끓여 마시는 열탕을 모두 탕이라 한다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말경)에는 제사에 쓰이는 국을 탕으로 쓰고 있다. 오늘날에는 국은 일반 용어로 쓰고 확은 쓰이지 않는다. 갱은 제물, 탕은 약이나 음료 또는 오래 끓인 뜨거운 국이 되기도 한다. 특히 탕의 경우 의식동원의 의미를 나타내는 음식으로 생각할 수 있다. 또한 귀한 재료를 정성들여 오래 끓인 제물인 국을 탕으로 진설하고 있다.

국은 언제부터 우리 민족이 먹기 시작했을까? 국은 육류, 어패류, 채소류, 해조류 등 모든 식품 재료를 이용하여 단순하게 끓이는 조리법으로써 역사가 오래되었을 것으로 추정할 수 있다. 신석기시대부터 토기 사용으로 습열 조리가 가능하였으니 이때 국의 조리가 시작되었음을 짐작할 수 있다. 또한 국의 역사는 숟가락 사용과 함께 유추할 수 있다. 청동기시대 길림성 유적에서 뼈로 된 숟가락과 낙랑고분의 청동 숟가

락이 출토된 것을 볼 때 이 시기에 국의 상용화가 이루어졌음을 짐작할 수 있다.

국에 관한 기록은 문헌상 삼국시대에 나타난다. 『삼국사기三國史記』 권17 「고구려본기5」 226년(동천왕 원년)에 "왕의 마음을 시험해 보고자 (왕후가) 시자를 시켜 반상을 드릴 때에 일부러 국[羹]을 왕의 옷에 엎지르게 하였다."라는 내용이 있어 국의 존재가 확인되고 있다. 통일신라시대에도 국 기록이 있다. 당대의 문장가 최치원이 쓴 『답절서주사공서答浙西周司空書』에서 "헛되게 밥만 먹으니 국에 맛을 조화하기를 바라기는 어려울 것 같습니다."라는 구절이 보인다. 고려시대에는 여러 문헌에 국이 수록되어 있어 국의 다양화와 더욱 발달된 면모를 엿볼 수 있다. 『고려사高麗史』에 의하면 1016년(헌종 7) 왕자 탄생에 염분과 함께 어량漁粱을 하사하기도 하고 때로는 곽전藿田도 하사한 기록이 보이는데 곽은 미역을 말하므로 틀림없이 미역국이 끓여졌을 것으로 짐작된다. 이 밖에 이규보의 시에도 토란국, 냉국 등이 보인다. 이색의 시 속에도 나물국이 등장한다. 또한 『고려사』 제례의 제물에서는 1품에서 2품까지 밥과 갱이 각각 두 그릇 진설되었다.

조선시대 음식 관련 문헌에서는 맑은장국, 토장국, 고음국, 냉국 등 다양한 종류의 국이 선보인다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에는 완자탕, 계란탕, 문어탕, 낙지탕, 오징어탕, 홍합탕, 모시조개탕, 맛살조개탕, 복탕, 게탕, 토란국, 토란줄기국, 미나리국, 두릅국, 소루쟁이뿌리국, 소루쟁이잎국, 아욱국, 원추리국, 삽주싹국, 칠향계탕, 연포국, 개장국, 잉어탕, 메기탕, 도미탕, 복어탕, 홍어탕, 뱅어탕 등 육류·어패류·채소류·산채류를 이용한 다양한 조리법의 국이 선보이고 있다. 이와 같이 상고시대부터 오늘에 이르기까지 반상의 기본 구성에서 국은 밥을 보완하는 제일의 찬물이며, 매끼 빠져서는 안 되는 중요한 음식으로서 형식을 갖춘 반상차림뿐만 아니라 단체급식이나 간단히 먹는 한 끼 식사에 빠지지 않고 자리를 차지하고 있는 등 전통성과 보편성을 띠고 있다.

국 | 농촌진흥청

내용 우리나라는 농경민족으로서 일찍이 습성濕性음식을 선호하는 경향이 있었기 때문에 숟가락 문화와 국 음식 발달은 함께 이해되어야 한다. 국을 상용하는 것과 밥을 국에 말아먹는 습관은 세계에서 보기 드문 우리 민족 특유의 식사법이다. 우리 민족을 탕 민족이라 하는 가운데 대체로 곰탕, 설렁탕, 육개장, 콩나물국, 미역국, 토장국, 냉국 등 제철 식품으로 다양한 국을 조리하여 반상차림을 하였다.

국 종류는 사용하는 재료에 따라 채소국, 육류국, 어패류국, 해조류국 등으로 분류할 수 있다. 조리법에 따라서는 소금·간장·젓갈 등으로 간을 하여 맑게 한 맑은장국, 쌀뜨물에 된장이나 고추장으로 간을 하여 국물을 탁하게 끓인 토장국, 주로 육류를 주재료로 하여 약한 불에 장시간 끓여 내는 고음국, 여름철에 시원하게 먹는 냉국으로 분류할 수 있다.

- 맑은국: 맑은국은 대개 쇠고기 육수가 기본이고 건지는 적은 편이다. 국을 많이 만들 때는 덩이 쇠고기를 오래 삶아서 육수로 한다. 적은 양을 만들 때는 쇠고기를 잘게 썰어서 다진 마늘과 참기름·후춧가루만으로 양념하고, 달군 냄비에 참기름을 약간만 두르고 볶다가 익으면 물을 붓고 끓인다. 육류를 쓰지 않는 맑은국으로는 콩나물과 대합, 재첩, 홍합 등 조개류로 끓인

탕이 있다. 이들 탕은 주재료가 지닌 맛이 충분히 우러난 담백한 맛이 좋다. 생선류로 맑은국을 끓일 때에는 명태, 대구, 조기, 민어, 도미 등 흰살생선이 알맞다. 제주도나 남해의 바닷가에서는 갈치 또는 고등어로 국을 끓이기도 한다. 주안상이나 교자상에는 완자탕이 어울린다. 봄철에는 쑥, 가을철에는 송이, 겨울철에는 움파 등을 맑은탕에 넣어 살짝 끓여 내면 계절 감각도 느낄 수 있어 더욱 좋다.

- 토장국: 토장국은 된장을 풀어서 간을 맞춘 국이다. 육류가 들어가지 않아도 된장의 감칠맛으로 진한 맛이 난다. 매운맛을 내려면 고추장 또는 고춧가루가 쓰인다. 고추장을 많이 넣으면 텁텁하고 시큼한 맛이 나므로 고춧가루를 섞는 편이 개운하다. 예전에는 된장국을 토장土醬국이라 했다. 물에 된장을 풀고 철마다 나는 푸성귀를 넣어 끓이는 가장 보편화된 서민 국이다. 된장국 건지로는 겨울철에 시래기가 제맛이다. 봄철에는 냉이나 소리쟁이, 원추리 등에 조개를 넣고 끓인다. 여름철에는 솎음배추나 근대·시금치 등을 넣고, 가을철에는 배추속대나 아욱이 제맛을 낸다. 이렇게 철따라 다양한 재료로 끓여 먹을 수 있는 된장국은 오늘날 가정식과 단체급식에서 가장 많이 애용하는 한국인의 으뜸 국으로 볼 수 있다.
- 곰국: 『시의전서』(1800년대 말)에 '고음국[膏飮]'이 처음 나온다. "큰 솥에 물을 많이 붓고 다리뼈, 사태, 도가니, 홀때기, 꼬리, 양, 곤자소니, 전복, 해삼을 넣고 은근한 불로 푹 고아야 국물이 진하고 뽀얗다"고 하였다. 쇠고기의 질긴 부위나 뼈 등을 푹 고아서 재료 맛을 충분히 우려낸 국이다. 곰국류는 간을 소금이나 청장으로 미리 하는 경우도 있으나 설렁탕이나 영계백숙처럼 먹을 때 소금을 따로 상에 내어 먹는 사람이 맞추는 경우가 많다. 요즘에는 곰탕과 설렁탕 구분이 점점 없어지고 있으나 사용하는 고기 부위와 간을 맞추는 법에서도 차이가 있다. 곰탕은 살코기나 내장을 주로 하여 무와 함께 끓여서 간장으로 간을 맞추어 대접한다. 설렁탕은 곰국에 비하여 뼈가 많이 들어가고 골수에서 뽀얀 국물이 우러나도록 오랫동안 곤 다음 미리 간을 하지 않고 먹을 때 소금, 후춧가루 등으로 맞춘다.
- 냉국: 더운 여름철에는 오이, 미역, 다시마, 우무 등으로 약간 신맛을 내는 차가운 냉국을 만들어서 산뜻하게 입맛을 돋운다. 닭 국물로 깨를 갈아서 만드는 임자수탕은 여름철 냉국으로서 영양이 풍부하다.

특징 및 의의 우리 선조들은 쌀밥을 주식으로 하는 농경민족으로서 일찍부터 국물 음식을 선호하는 경향이 있었다. 국을 상용하는 것과 밥을 국에 말아먹는 습관 때문에 우리 민족을 탕 민족이라 하였다. 대체로 곰탕, 설렁탕, 육개장, 콩나물국, 미역국, 토장국, 냉국 등 계절 제철 식품으로 다양한 국을 조리하여 반상차림을 하였다. 역사와 전통이 오래된 국은 오늘날에도 밥을 보완하는 으뜸 부식으로서 계절마다 다양한 제철 식품 재료를 이용한다. 교자상, 반상차림, 단체급식, 가정식 등 목적에 따라 육류·어패류·채소류·산채류·해조류 등 다양한 종류의 재료와 조리법으로 맛과 멋과 영양이 풍부하고 훌륭한 한식 상차림에 중요한 위치를 차지하고 있다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국 식문화에 있어서의 국(김귀영, 동아시아식생활학회지13-5, 동아시아식생활학회, 2003), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

국밥

정의 한국인의 전통 상차림에 오르는 밥을 국에 말아서 만든 탕반이 상품화된 음식.

개관 한국인의 전통 상차림에는 시저匙箸와 갱반羹飯이 함께 오른다. 시저는 숟가락[匙]과 젓가락[箸], 갱반은 국[羹]과 밥[飯]을 일컫는다. 숟가락과 젓가락이 한 조를 이루듯이 국과 밥도 한 조를 이룬다. 국은 탕湯이라고도 한다. 갱羹은 채소와 고기를 재료로 끓여서 간장으로 간을 맞춘 장국이고, 탕은 생선과 고기를 재료로 강한 불에 끓여 만든 탕국을 가리킨다. 가정의 밥상에 오르는 밥과 국이 갱반이라면 근현대사회에서 상품화된 음식인 국밥은 탕반湯飯이라고 할 수 있다.

내용 가정에서 밥과 국, 반찬을 갖춘 밥상이 갱반이라면, 탕반은 외식으로서 개개인의 몫으로 불에 끓여서 내놓는 국밥이라 할 수 있다. 갱반의 국으로는 쑥국·아욱국·미역국·콩나물국·배춧국·시래깃국·시금칫국·뭇국·바지락국 등이 있으며, 탕반의 국으로는 곰탕·설렁탕·삼계탕·우족탕·민어탕·대구탕·생합탕·추어탕·복탕 등이 있다. 국과 탕은 식재료 또는 조리 방식에 따라 혼용하기도 한다. 고기를 삶아서 만든 고깃국을 곰탕·곰국이라고 부르고, 닭을 재료로 만든 국을 닭국·닭곰탕이라 부르기도 한다. 어패류의 음식도 생합탕·바지락국 등으로 부르며, 채소류의 음식은 토란국·토란탕 등으로 부르기도 한다. 갱반의 국은 집에서 손쉽게 끓여 먹을 수 있지만, 탕반의 국은 개인의 몫으로 밥과 함께 식탁에 오르더라도 집에서 쉽게 만들 수 있는 음식이 아니다. 탕반류의 음식은 육류·어패류의 유통과 외식환경이 조성된 1970년대 이후 상업화·도시화 과정에서 생겨난 음식문화이다.

전통사회의 일상생활에서는 한국인들의 밥상에는 채소로 만든 국이 올렸다. 한국인들은 집 안의 텃밭에 여러 가지 채소를 재배하였고, 집 안에서 채소를 쉽게 채취하여 국을 끓여서 밥상에 올렸다. 각 가정에서 국을 끓일 때에는 채소와 된장, 간장으로 간을 맞추는 장醬국이었다. 국은 숟가락으로 떠 먹기도 하고, 밥을 국에 말이하여 국밥으로 먹는 관행이 있었다. 전통사회의 각 가정에서는 가축인 닭·오리를 잡아서 단백질 섭취의 수단으로 삼았지만, 큰 소와 돼지를 잡아서 고기로 섭취할 수 있는 기회는 마을제사와 동네잔치가 열릴 때에 가능했다. 매년 정월 초에 마을제사를 지낼 때에 돼지를 잡아서 마을수호신에게 돼지머리를 바치고서 돼지고기를 나눠 음복하였다.

주막 | 김홍도 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

국밥은 국말이·장국밥·탕반 등으로 부른다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말)에 탕반에 대하여 "좋은 백미를 깨끗이 씻어서 밥을 잘 짓고, 무를 넣어 잘 끓인 장국에 나물을 갖추어 만들어 국에 만다. 밥을 국에 말아 나물을 갖추어 얹고 약산적을 위에 얹어 후춧가루와 고춧가루를 뿌린다."라고 하였다. 조선 후기 장시와 주막이 생겨나면서 장국에 밥을 말아 먹는 장국밥이 상품화·외식화되었다. 김홍도金弘道(1745~1806)의 풍속화 <주막酒幕>에서는 주모가 주로酒壚에 앉아서 국밥과 술을 팔고 있다. 장시에서 파는 국밥을 장국밥이라고 한다. 장국밥은 전국에 5일장이 정착하면서 주막과 함께 확산되었다. 장시뿐만 아니라 마을 어귀, 나루터, 고갯길 넘어가는 곳에 주막이 들어서고 주막에서는 국밥과 술을 팔았다. 국밥의 상품화는 장시 주막에서 본격화되었다.

주막에서는 손쉽게 구할 수 있는 채소를 이용해 시래깃국, 콩나물국, 배춧국, 아욱국, 뭇국 등을 만들어 팔았을 것이다. 그러다가 장시 경제가 활성화되고 유통 품목이 다양해지면서 소와 돼지를 이용한 곰탕·설렁탕과 순대·순대국밥을 팔기 시작하였다. 소와 돼지의 부산물을 이용한 국밥은 1960~1970년대 도축장의 현대화·기계화와 고기 소비량 증가에 따라 고기 유통이 활성화되면서 자연스럽게 나타났다. 쇠고기의 수요량에 비해 공급량이 미치지 못하자 유통업자들은 쇠고기뿐 아니라 소의 부산물인 머리, 뼈, 내장까지 판매·유통시켰다. 이렇게 설렁탕·곰탕·소머리곰탕·우족탕·내장탕·선짓국·곱창전골 등을 파는 다양한 국밥집들이 장시 주변에서 태동하였다. 1970년대 이후에는 국밥집들이 장시를 벗어나 도심에 들어와 영업하기 시작하였다. 따라서 국밥은 주막음식으로 나타났다가 장시음식으로 발달하였고, 도심으로 진출하

여 외식업으로 번창해 간 것이다. 국밥의 변천은 지역마다 차이가 있다. 서울과 경인 지역에서는 곰탕·설렁탕·선지국밥·소머리국밥, 경상도 지역에서는 돼지국밥, 전라도 지역에서는 콩나물국밥 등 지역의 특성을 보여 주는 국밥문화가 정착되었다.

특징 및 의의 한국의 전통 상차림은 갱반羹飯·백반白飯이라고 불렀다. 갱반은 밥과 국을 가리키지만 넓은 의미에서는 밥, 국, 반찬이 차려진 백반을 말한다. 갱반(국과 밥)은 개인 몫으로 차려지는데 상품화·외식화하면서 탕반으로 변화하였다. 갱반이 주로 가정에서 채소를 재료로 끓이는 국과 밥이라면, 탕반은 고기·생선을 강한 불로 끓여서 만든 국밥이다. 따라서 탕반은 국에 밥을 넣어서 만든 상품화된 말이국밥이라 할 수 있다.

참고문헌 是議全書, 식문화의 뿌리를 찾아서(유애령, 교보문고, 1997), 한국의 음식생활문화사(김상보, 광문각, 1997).

필자 송화섭(宋華燮)

국수

정의 밀가루나 메밀가루를 물로 반죽하여 국수틀에서 뽑아내거나 반죽을 밀판에 놓고 밀대로 얇게 밀어서 칼로 가늘게 썬 것.

내용 우리나라에서는 통일신라시대까지의 문헌에 국수를 가리키는 말이 보이지 않다가 중국 송나라와 밀접하게 교류한 고려시대 제례에 면을 쓰고 사원에서 면을 만들어 판다는 말이 『고려사高麗史』에 보인다. 그러나 고려시대의 면이 어떤 것인지 알 수 있는 자세한 자료가 없다. 송나라를 왕래하던 고려 스님들이 국수를 도입해서 절간음식으로 하고 절간에서 상류사회의 제사나 잔치음식으로 퍼져 나간 것으로 여겨진다. 혼인 잔치에 국수를 내는 관습도 바로 고려시대의 잔치음식에서 비롯된 것으로 짐작된다. 『고려도경高麗圖經』에 "고려에는 밀이 적기 때문에 화북에서 수입하고 있다. 따라서 밀가루 값이 매우 비싸서 성례成禮 때가 아니면 먹지 않는다."고 하였다. 『고려도경』에 처음 국수가 나온다. 밥상에 열 가지 음식이 나오는데 맨 먼저 국수가 나온다고 했다. 다만 고려 말의 중국어 학습서인 『노걸대老乞大』에 "고려인은 젖은 국수를 먹는 것에 익숙하지 않다.我高麗人 不慣口喫濕麵"이라 하였다. 또 조선시대 말엽의 『송남잡식松南雜識』 권2에 '전력면剪力麵'이란 말이 나온다. 『옹희잡지饔飽雜志』에서는 "우리나라 풍속으로 건자乾者를 병餠이라 하고 습자濕者를 가리켜 면麵이라 한다. 건자는 시루에 찌는 것이고 습자는 끓는 물에 삶거나 넣는 것이다."라고 하였다. 서유구의 『금화경독기金華耕讀記』에서는 "국수를 중국 사람들은 색면索麵이라 하고 우리나라에서는 국수掬水라 하는데 그 뜻이 무엇인지 알 수 없다."고 하였다. 『송남잡식』에서 국수에 대한 설명은 "밀가루로 국수를 만든다. 면으로 국麴도 만든다. 그러나 우리나라의 면은 주로 메밀가루로 만든다. 따라서 주미酒味가 없다. 그러면 국麴으로 봐서 수饆이니 국수麴饆라 하게 된 것이 속설이다."고 하였다. 『고사십이집攷事十二集』에는 "국수는 본디 밀가루로 만든 것이나 우리나라에서는 메밀가루로 국수를 만든다."고 하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 목맥면법木麥麵法, 갈분면법葛粉麵法, 창면법昌麵法, 사면법絲麵法, 산저면법山藷麵法, 소맥면小麥麵이 있다고 하였다. 사면법은 "녹말과 냉수를 잘 섞고 표주박에 송곳으로 구멍을 내서 끓는 물 위에 들고서 녹말즙을 부으면 그 즙이 표주박구멍으로 흘러 내려가 끓는 물 위에 가늘게 서려져 들어가 면이 만들어지니 곧 꺼내어 냉수에 넣는다. 면의 굵기를 가늘게 하고자 하면 표주박을 높이 든다. 시속에서는 수면水麵 혹은 사면絲麵이라 한다."고 하였다. 『요록』에는 세면細麵·태면太麵·육면肉麵이 있고, 태면은 "콩 4되를 껍질을 버리고 곱게 찧어 가루로 한다. 메밀가루 4되와 섞어서 물로 반죽하여 국수를 만든다. 물에 삶아서 건져 냉수에 씻어 맑은 장국에 끓인다."고 하였다.

『동국세시기東國歲時記』에 우리나라 전통 면으로는 메밀국수, 녹말국수(시면), 칼국수가 있다. 성례에는 메밀국수와 녹말국수가 주로 쓰였다. 밀국수는 면, 녹두가루 국수는 싀면·착면, 밀가루국수를 난면이라고 하였다. 『제민요술齊民要術』에는 수인병水引餠이라 하여 국숫발이 굵은 국수가 처음 등장한다. 『음식디미방』에는 면병류에 싀면법, 토장법 녹두나화, 착면법, 난면

메밀국수

칼국수

국수 | 국립민속박물관

법 등이 소개되었다. 주재료가 메밀가루이고, 연결제로 밀가루나 녹말을 섞었다. 『임원십육지』 '정조지'에서는 『옹희잡지』를 인용하여 보릿가루를 면麵이라 하고, 곡穀·채菜·과果·두豆의 분말도 면이라 하였다. 가루를 반죽해서 만든 것은 병餠이라 하였다. 우리나라에서는 말린 것(시루에 찐 것)을 병餠, 습한 것(국물이 있는 수제비 등)을 면麵이라 하였다. 『임원십육지林園十六志』에 소개된 면 종류는 교맥면방, 난면방, 갈분면방, 창면방, 호분면방, 천화면방, 율면방, 자화방, 별작면방, 진주면방, 서면방, 과면방, 나단탕병방, 화면방, 백합병방, 옥연색병방, 석류분방, 수할면방, 삭면방, 경대면방, 탁장면방, 산약면방, 구면방, 취루면방, 홍사면방, 우박탁방, 영용박탁방, 영용발어방, 산약발어방 등이다.

면 재료로는 밀가루, 메밀가루, 녹두가루, 기장가루, 찹쌀가루가 사용되었다. 수·조육류는 꿩, 닭, 오리, 거위, 양신, 양고기가 사용되었다. 알류는 달걀·난백, 채소류는 호박가루·버섯·무, 약이성 재료는 두견화·백합뿌리가루·산약·연근·갈분·대뿌리·과루분·생밤·홰나무·오미자즙, 해산물은 새우, 양념은 꿀·참깨·소금 등이 사용되었다. 면의 명칭은 면, 병, 분, 박탁, 발어로 표현되었다. 면을 반죽할 때 물 이외에 담장수, 담염수, 오미자즙, 무즙, 우즙을 이용하였다.

국수는 역사가 긴 만큼 여러 형태로 분화, 발전되었다. 크게 세 가지로 나누어 살피면 다음과 같다.

첫째, 국수의 가공 방법에 따라 나눌 수 있다.

1. 절면切麵: 밀가루, 메밀가루 등을 물로 반죽하여 잘 치대어서 끈기가 있게 하여 밀판에 놓고 밀대로 얇게 밀어서 가늘게 썬 국수를 절면이라 한다. 『증보산림경제』에 목맥면법木麥麵法으로 메밀가루를 반죽한 것을 목안木案에 놓고 얇게 밀어서 가늘게 실처럼 썬다고 하였다. 또 갈분면법葛粉麵法, 창면법昌麵法, 사면법絲麵法, 산저면법山著麵法, 소맥면법小麥麵法 등이 기록되었다. 『음식디미방』에는 차면법 맛질방문이라는 제목으로 메밀절면蕎麥切麵이 처음 나온다. 메밀가루로만 국수를 만들면 끊어지기 쉽기 때문에 연결제로 밀가루, 녹말, 달걀 등을 썼다. 『시의전서是議全書』에 밀국수로 절면이 나온다. 밀가루 찻되로 4되를 고운체에 곱게 쳐서 달걀 8~9개를 섞어 반죽한다. 이때 물을 보아 가며 쳐서 반죽이 무르지도 되지도 않게 하여 많이 주물러서 얇게 민다. 얇게 민 것을 접을 때 가로 싸서 실같이 썬 다음 물이 팔팔 끓을 때 슬슬 털어 넣어 삶는다. 이때 조리자루를 곱게 가만히 저어 주다가 솥뚜껑을 잠깐 덮는다. 물이 넘치려고 하면 솥뚜껑을 열고 냉수를 술술 쳐서 건져내어 냉수에 두세 번 씻은 다음 사리를 주먹만 하게 쥐어 놓는다. 닭국을 끓이는데 백숙을 고아서 뼈는 추려내고 고기는 찢어서 파나 부추를 넣어 양념하여 간을 맞추어 잘 끓여 밀국수를 만다. 위에는 외와 호박을 채 친 것과 얇게 부친 달걀, 그리고 석이와 고추를 모두 채로 쳐서 얹는다. 국수 반죽은 물을 넣지 않고 달걀로만 하는 것이 좋다. 혹 날콩가루를 곱게 쳐서 함께 반죽하는데 많이 넣으면 냄새가 나서 좋지 못하다 하였으니 오늘날의 닭칼국수이다. 또 온면, 냉면, 비빔국수, 장국냉면, 난면, 깨국국수, 콩국국수, 시면, 창면 등이 기록되었다. 경상북도 안동 지역의 건진국수가 유명하다. 이것은 밀가루와 콩가루로 반죽한 절면을 익혀서 찬물에다 건져 냈다고 하여 붙인 이름이다.

2. 압착면壓搾麵: 메밀가루와 녹말을 반죽하여 잘 치

대어서 국수틀에 넣고 압력을 가하여 뽑아낸 국수이다. 한국 전통 국수는 착면법이다. 촘촘히 구멍을 뚫은 바가지에 국수 반죽을 붓고 끓는 물 위에 놓고 바가지 구멍에서 빠져나오는 국수발을 찬물에 받아 굳히는 방법으로, 냉면틀의 원시 방식 원리이다. 이러한 착면 문화는 밀가루처럼 끈기가 많지 않은 메밀, 녹두, 마, 칡 같은 원료로 국수를 만들어 먹었기 때문에 고안해 낸 방법이다. 메밀국수, 칡국수, 마국수, 물쑥국수, 밥국수, 백합국수, 꽃국수, 수수국수 등 다양하게 먹었다. 기근이 든 해에는 백토白土를 캐서 흙국수까지 빼어 먹었다.

『음식디미방』에 "바가지 밑바닥에 구멍을 뚫어 녹말풀을 담아 끓는 물 위에 아주 높이 들고 박을 두드리면 밑으로 흘러내린다. 끓어서 익힌 후에 건져내면 모시실 같다. 반죽할 때 물이 너무 되거나 질어도 안 된다."고 하였다. 『주방문酒方文』에서는 "가늘게 하려면 바가지를 더욱 높이 들면 된다."고 하였으니 이것이 사면絲麵, 세면細麵, 쇠면이다.

3. 납면拉麵 또는 타면打麵: 밀가루 반죽을 양손으로 들어 당겨서 밀판에 치고 당기어 가늘게 뽑아내는 국수이다. 우리나라 전통 국수에는 찾아볼 수 없고 중국에서 많이 하는 방법이다.

둘째, 국수 재료에 따라 밀국수, 메밀국수, 녹말국수로 나눌 수 있다.

1. 밀국수: 강력분을 물로 반죽하여 절면이나 압착면으로 만든 국수이다. 밀가루에 다른 재료를 섞기도 하므로 숙면, 수인병, 색면, 율면, 쑥국수, 솔잎국수, 탁장면, 칼국수, 콩칼국수, 라면, 쫄면 등 여러 종류가 있다.
2. 메밀국수: 메밀가루만으로는 끈기가 없으므로 밀가루나 녹말을 섞어서 익반죽하여 절면이나 압착면으로 만든 국수이다. 녹말을 많이 섞을수록 질기다. 교맥국수, 쑥메밀국수, 노분국수(갈대뿌리국수), 백합국수, 천화국국수(물쑥뿌리국수)가 있다.
3. 녹말국수: 옥수수, 감자, 고구마, 마, 칡 등의 녹말에 밀가루나 메밀가루를 섞어서 만든 국수이다. 감자국수, 녹두녹말국수, 산저면, 칡국수, 하면, 시면, 창면, 당면 등이 있다.

셋째, 국수 조리 방법에 따라 다음과 같이 나눌 수 있다.

1. 온면溫麵: 국수장국이라고도 한다. 국수를 끓는 물에 삶아 건져서 뜨거운 장국에 말아 먹는 건진국수, 장국에 국수를 넣어서 끓이는 제물국수가 있다. 국수장국(잔치국수), 제물밀국수, 씻긴국수, 세끼미, 생떡국수, 생선국수, 팥칼국수, 제물칼국수, 녹두칼국수, 감자국수 등이 있다. 『시의전서』 면부麵部에 "탕무를 넣고 끓인 고기장국에 국수를 뜨겁게 데워 말고 잡탕국 위에 얹는 웃기를 얹는다."고 하였다.
2. 냉면冷麵: 국수를 삶아서 차게 식혀 사리를 짓고, 차게 식힌 장국을 붓고 고명을 얹어 먹는 것이다. 평양냉면, 함흥냉면, 진주냉면, 콩국국수, 김치국냉면, 깻국냉면, 메밀국수냉면, 건진국수냉면, 동치미냉면 등이 있다. 냉면은 1800년대에 비로소 문헌상에 등장한다. 『동국세시기』에는 "겨울철의 시식으로서 메밀국수에 무김치, 배추김치를 넣고 그 위에 돼지고기를 얹은 냉면이 있다."고 하였다. 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장)에는 "싱거운 무김치국에다 화청해서 국수를 말고 저육을 잘 삶아 썰어 넣고 배와 밤과 복숭아를 얇게 저며 넣고 온잣을 떨어나니라."고 하였다. 『시의전서』에서는 "청신한 나박김치나 좋은 동치미국에 말되 화청하고 위에 양지머리, 배, 좋은 배추김치를 다져 얹고 고춧가루와 잣을 흩어 얹는다."고 하였다. 또 고기장국을 싸늘하게 식혀서 국수를 마는 장국냉면을 설명하고 있다. 『부인필지婦人必知』에는 "동치밋국에 국수를 말고 무, 배, 유자를 얇게 저며 넣고 제육을 썰어 넣고 달걀을 부쳐 채쳐 넣고 호초, 잣을 넣으면 명월관 냉면이라 한다."고 설명하였다.
3. 골동면骨董麵: 비빔국수라고도 한다. 메밀국수, 밀국수 등 어느 것이나 비빔국수를 할 수 있다. 고명도 쇠고기볶음, 오이나물, 호박나물, 미나리나물, 버섯볶음, 열무김치, 배추김치 등 계절과 기호에 따라서 비빔 재료를 쓸 수 있다. 비빔국수, 메밀국수비빔, 춘천막국수, 회냉면, 비빔냉면 등이 있다. 『동국세시기』에는 "메밀국수에 잡채, 배, 밤, 쇠고기, 돼지고기, 참기름, 간장 등을 넣어 섞은 것을 골동면이라 한다."고 하였다. 『시의전서』의 비빔국수는 "황육을 다져 재워서 볶고 숙주와 미나리를 삶아 묵을 무쳐 양념을 갖춰 넣

은 다음 국수를 비벼 그릇에 담는다. 위에는 고기 볶은 것, 고춧가루, 깨소금을 뿌리고 상에는 장국을 함께 놓는다."고 하였다. 오늘날 명성이 높은 비빔국수가 춘천막국수와 함흥냉면이다. 춘천막국수는 메밀, 함흥냉면은 녹말을 반죽하여 압착면으로 뽑고 그 위에 홍어회를 맵게 양념해서 얹고 뜨거운 육수를 마셔 가며 먹는다. 냉면은 국물을 차게 한 것이고 온면은 국물을 덥게 한 것이다. 건더기인 국수의 재료에 따라 메밀국수, 밀국수라 한다. 또 국수를 삶는 과정에 따라 제물국수, 건진국수라 한다. 국물의 재료에 따라 동치미냉면, 열무냉면이라 한다. 국수를 국물에 마는 물냉면과 비벼 먹는 비빔국수가 있다. 평양냉면은 메밀가루에 녹말을 약간 섞어서 압착면을 뽑고, 함흥냉면은 녹말로 압착면을 뽑는다. 진주냉면은 메밀과 고구마녹말을 7:3 비율로 섞어서 압착면을 뽑는다.

특징 및 의의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 국수에 대하여 "누구를 대접하든지 국수대접은 밥을 대접 하는 것 보다 낫게 알고 국수 대접에는 편육 한 접시라도 놓나니 그런고로 대접 중에 나으리라."고 하였다. 이렇게 한국에서는 잔치상에 올려 손님을 대접하는 전통 음식이 바로 국수였다. 통과의례에서도 국수의 긴 모양에 '수명이 길다.'는 상징을 부여하기도 하여 의례상에 올리고, 의례에 온 손님에게 대접하였다. 혼인에서도 중요한 음식으로, 요즘도 "국수 언제 먹여 줄 거야?"라고 물으면 "혼인 언제 할 거냐?"는 의미로 사용한다. 국수는 잔치에서 먹을 수 있는 상징 음식이었다. 요즘에는 밀 생산량이 늘어 잔치상이 아닌 일상식으로도 자주 사용되지만 이처럼 국수는 한국인의 식생활에서 중요한 위치를 차지한다.

참고문헌 高麗史, 高麗圖經, 閨壺要覽, 老乞大, 東國歲時記, 東言考略, 婦人必知, 松南雜識, 是議全書, 饗鰲雜志, 齊民要術, 增補山林經濟, 林園經濟志, 增補山林經濟, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

국수장국

정의 국수를 더운 장국에 말아서 위에 고명을 얹어 먹는 음식.

내용 국수는 밀가루나 메밀가루를 물로 반죽하여 국수틀에 뽑아내거나 반죽을 밀판에 놓고 밀대로 밀어서 가늘게 썬 것이다. 이것을 젖은국수, 즉 습면濕麵이라 한다. 저장을 위해 말린 것은 건면乾麵이라 한다. 국수는 일상용 주식이 아니라 생일, 혼례, 손님접대용 등 별미 주식이었다.

온면을 국수장국이라고 한다. 국수장국에는 가늘게 뽑은 국수가 적합하다. 건면은 물을 팔팔 끓여서 국수를 사르르 넣어 한 번 젓고 뚜껑을 덮은 다음 끓인다. 한 번 끓으면 냉수 한 그릇을 재빨리 넣고 뚜껑을 닫은 뒤 또 끓어오르면 면을 건져 냉수에 넣고 물을 갈아 헹구어 차게 해서 1인분씩 사리를 지어 놓는다. 장국은 쇠고기를 푹 끓이다가 파, 마늘, 후추를 넣고 약한 불에서 푹 고아 간장·소금으로 간을 맞춘다. 한편 다진 쇠고기를 양념하여 볶는다. 달걀은 황과 백으로 나누어 지단을 부쳐서 완자 형으로 썰거나 채 썬다. 1인분의 그릇에 국수를 담아 팔팔 끓는 장국으로 토렴하면서 국수를 말고, 위에다 볶은 고기와 달걀지단으로 고명을 얹는다. 건면을 판매하는 일은 훨씬 후대의 일이고, 전대에는 주로 가정에서 습면으로 온면을 해서 먹었다.

『음식디미방』에 난면법이라고 해서 국수는 밀가

국수장국 | 한국의맛연구회

루에 소금과 달걀을 넣고 물로 반죽해서 얇게 민 다음 가늘게 썬다. 장국은 꿩고기를 토막 내서 물을 붓고 끓일 때 생강을 넣고 끓여서 간장과 소금으로 간을 맞춘다. 한편으로는 석이채와 파채를 준비한다. 꿩국물에 꿩고기를 뜯어 넣고 국수를 넣어서 삶는다. 그릇에 담고 석이채, 파채를 고명으로 얹는다.

특징 및 의의 의례음식의 주식은 주로 국수였다. 국수는 길이가 길어서 장수를 의미하는 음식이다. 일상식으로 먹기보다 별식에 속했다. 언제부터인가 국수장국을 잔치국수라고 불렀다. 고기국물로 하기보다는 보통 멸치국물로 장국을 삼고, 건면을 삶아서 담은 다음 고명을 얹는 간편한 음식으로 자리매김하였다.

참고문헌 음식디미방, 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

국수틀

정의 밀·메밀·감자 가루 따위의 반죽을 분통에 넣고 공이로 눌러서 국수를 뽑는 틀.

내용 강원도 지역에서는 분통, 평안도에서는 국수분틀이라고 한다. 국수틀은 좁고 기름한 바탕, 눌림대, 분통의 세 부분으로 이루어졌다. 분통은 바탕 가운데 붙인 지름 12㎝쯤에 높이 15㎝의 통으로, 바닥에 구멍을 촘촘하게 뚫은 쇠판을 박았다. 이곳에 반죽을 넣고 공이를 누르면 면발이 솥으로 떨어진다. '국수를 누른다.'는 원리가 이것이다. 공이에 힘을 주려고 사람이 매달리거나 올라서기도 한다.

한편 틀을 오래 쓰면 압력을 못 견딘 나머지 분통이 터지고 만다. 일이 빗나가서 속이 썩을 때 내뱉는 '분통이 터진다.'는 말은 여기에서 나왔다.

국수틀에 대한 설명은 『임원경제지林園經濟志』를 비롯한 여러 문헌에 보이지만 특히 『일성록日省錄』에 국수틀麵機이 세 번 적힌 것을 보면 조선시대에 궁중에서도 많이 쓴 것을 알 수 있다.

강원도에서는 올챙이국수틀도 쓴다. 옥수수를 맷돌에 갈아 앙금으로 쑨 죽을 구멍 뚫린 고지박이나 널로 짠 묵틀에 담고 눌러 짜는 것으로, 흘러내린 죽은 찬물로 떨어지자마자 올챙이 모양으로 굳는다. 『주방문酒房門』에도 이와 관련된 기사가 있다.

국수에 대한 첫 기록은 『고려도경高麗圖經』「궤식饋食」에 "10여 가지 음식 가운데 국수를 첫손에 꼽는다."는 내용이다. 또 『고려사高麗史』「예조禮條」에 "사대부 집에서 제사에 국수를 올린다."는 기사가 있고 <용비어천가龍飛御天歌>에 "최영崔瑩(1316~1388)이 손님을 맞을 때마다 국수를 대접하였다."는 대목도 보인다. 한편 "절집에서 국수를 만들어 판다."는 『고려사』「형법刑法」의 내용은 국수틀을 이용해 국수를 대량 생산하였음을 알려 준다.

특징 및 의의 국수틀은 지렛대의 원리를 이용한 덕분에 힘을 적게 들이면서도 국수는 많이 뽑는다. 이 덕분에 생각날 때마다 바로 눌러서 한꺼번에 여러 사람이 국수를 즐길 수 있으며, 옛 맛을 잊지 못하는 사람들은

국수 내리기 | 1997 | 국립민속박물관

국수틀 | 높이 35 가로 83 | 1960년대 | 국립민속박물관

지금도 틀에 눌러 먹는다.

참고문헌 고려이전의 한국식생활사 연구(이성우, 향문사, 1978), 도설 한국의 민속(온양민속박물관, 1980).

필자 김광언(金光彦)

국자

정의 국물이나 유동식을 뜰 때 사용하는 용구.

내용 국자는 선사시대부터 사용된 것으로 보인다. 신석기시대 유적인 경상남도 김해 회현리 패총에서 12㎝가량 되는 조가비에 구멍을 뚫고 자루를 달아 사용한 흔적이 발견된 바 있다. 또한 고구려 안악3호분 벽화에서 국자를 사용하는 모습이 기록되었고, 원삼국시대 유적인 광주 신창동 유적과 경상북도 경산 임당동 고분군에서 목제 국자가, 황남대총에서도 의례용으로 쓰인 것으로 추정되는 은제 국자가 출토되어 고대 전반에 걸쳐 사용된 것으로 추정한다. 고려시대에 들면서 국자는 놋쇠로 만들어지기 시작해 조선시대에 이르렀다. 이후 근대를 거쳐 국자는 양은으로 만들어졌고, 현재는 스테인리스강 또는 플라스틱 같은 합성수지로 제작된다.

국자는 반구 모양 그릇에 자루를 달아 사용하는 부엌 용구이다. 바닥이 깊어 액체를 흐르지 않게 담고, 자루가 길어 국물이 뜨거워도 안전하게 뜰 수 있게 한다. 죽이나 국 등 화식이 발달하면서 나타난 국자와 달리 술국자는 술독 안에 걸친 용수 안에 고인 청주를 뜨는 데 사용한다. 한 번에 한 잔 분량의 술을 따를 수 있도록 국자의 옆면에 용량을 표시하는 눈금이 새겨져 있는 것이 특징이다. 그 외 유사한 기구로 조선시대 궁중의 가례 때 쓴 은소아銀召兒와 종묘·문묘 제례 때 쓴 용작龍勺이 있다. 은소아는 은으로 만들었으며, 진연 의식에 사용한 의례용 기물이다. 음식을 볶고 지지거나, 뜨거나 푸기 위해 사용하였다. 용작은 일종의 술국자이며, 작헌酌獻과 관세盥洗 때 술이나 물을 뜨기 위해 사용하였다. 이 역시 한 번 떠내면 청주

나무국자 | 낙랑

청동국자 | 고려

대나무 국자

국자 | 국립중앙박물관

한 잔가량 되는 분량이 나온다.

참고문헌 청동숟가락의 등장과 확산(정의도, 석당논총42, 동아대학교 석당학술원, 2008), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978).

필자 류건욱(柳建旭)

국화주
菊花酒

정의 향기가 뛰어나고 단맛이 나는 노란 국화菊花를 주재료로 하여 발효시키거나 술에 넣어 우려낸 후 국화를 띄운 술.

내용 국화주를 빚는 주방문을 수록하고 있는 조선시대 문헌으로는 『고사신서攷事新書』를 비롯하여 『고사십이집攷事十二集』, 『농정회요農政會要』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『민천집설民天集說』, 『사시찬요초四時纂要抄』, 『온주법蘊酒法』, 『요록要錄』, 『임원십육지林園十六志』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장) 「주식방酒食方」, 『홍씨주방문』 등 16가지 문헌에 18회나 등장하는 것으로 미루

국화주 | 한국전통주연구소

어 매우 대중화된 술임을 알 수 있다.

이들 문헌의 주방문을 살펴보면 대략 다섯 가지 방법이 전해진다고 할 수 있다. 첫째 기존의 청주에 국화를 채취하여 직간접 국화의 향기만을 술에 불어넣는 '화향입주방花香入酒方'이다. 둘째 국화가 만개하였을 때 꽃을 송이째 채취하여 적당히 건조시킨 후 생사로 만든 주머니에 감국꽃 2냥을 담아 청주를 담은 주병의 주면에서 손가락 한 마디쯤 떨어지게 매달아 놓고, 밀봉하여 하룻밤 지난 뒤 꽃주머니를 거둬들이는 방법이다. 셋째 다 익은 술에 말린 국화를 넣고 휘저어 두었다가 3~4일 후에 걸러서 마시는 방법이 있다. 소위 '지약주중법漬藥酒中法'이라 할 수 있다. 국화향기는 물론 국화의 색깔이나 효능까지 얻기 위한 방법으로, 향기도 좋지만 술맛이 무겁고 풍미가 살아난다. 넷째 감국 달인 즙에 누룩가루를 섞어 빚기도 하고, 국화를 약재와 함께 넣는 방법도 있다. 다섯째 국화를 주재료로 하고 찹쌀로 지은 고두밥과 누룩 적당량, 끓여 식힌 물이나 국화를 달인 물을 넣고 술을 빚어 한 번 또는 두 번 발효시키는 이양주법도 있다.

단양주법의 국화주 주방문은 『동의보감』, 『요록』, 『온주법』에서만 찾아볼 수 있다. 이보다 시대가 앞선 『동의보감』에는 국화와 지골피·생지황 등 약재를 달인 물로 쌀을 삶아 죽처럼 진밥을 만들어서 사용하는 방법이다. 이에 반하여 『요록』 등에서는 "노란 감국 5되와 생지황 5되, 지골피 5근을 물에 깨끗하게 씻어 절구에 찧고 물 8말과 함께 삶아서 5말이 되게 달인 물을 차게 식힌 다음 찹쌀 5말을 고두밥을 짓고 식으면 누룩 5되와 함께 고루 버무려 빚는다."라고 하는 등 문헌마다 차이가 있다. 한편 전라남도 함평 지역의 국화주(자희향)는 찹쌀죽과 누룩을 섞어 발효시킨 뒤 찹쌀에 국화를 넣고 찐두밥으로 덧술을 하여 70일간 발효와 숙성 과정을 거친다. 조선시대 문헌에 수록된 석탄향을 재현한 것으로, 맑은 술 빛깔과 향취가 좋아 대중의 사랑을 받고 있다.

조선 초기의 대표 문신이자 사육신으로 잘 알려진 성삼문成三問(1417~1456)의 『성근보선생집成謹甫先生集』에 <무계수창시에 차운하다>라는 제목의 시에 "세상 번뇌는 스러지고 도의 의미는 깊은데, 하늘은 또 가을 기운으로 내 마음을 맑게 해주네. 술동이엔 중추절 밝은 달빛이 잠기고, 술잔엔 중양절의 국화꽃 향기가 가득하네. 서리에 물든 단풍가지는 임야를 수놓았고, 바람으로 우는 솔잎은 산의 풍류를 보내네. 동문을 일찍이 잠가두지 않았으니, 포로 만든 버선과 짚신 또한 한 번쯤 찾아올 것이네."라고 하는 시가 있다. 이로써 시인묵객과 풍류객들 사이에서 절기주로서 국화주를 마시는 풍속이 얼마나 성행했는지를 알 수 있다. 특히 중양절에 산음山陰이라고 하여 국화가 피는 가을에 산에 올라가 술자리를 마련하고, 술을 담은 술동이에 감국잎을 뜯어다 띄워 두고, 잔으로 떠 마시는 풍류風流 사례가 있어 현장성을 반영한 국화주도 인기가 높았다는 것을 짐작할 수 있다.

특징 및 의의 다양한 '국화주菊花酒' 주방문을 통해 국화가 선비들과 시인묵객, 사대부들이 완상玩賞하는 대상이었다는 사실을 알 수 있다. 또한 그들은 술자리에서 즉흥에 따라 술잔에 꽃잎을 띄워 술과 국화의 향취를 함께 즐기고자 하기도 하였다. 이처럼 국화주는 흥을 돋우기도 하지만, 필요에 따라 질병 예방과 치료 목적의 가용주家用酒로 애용되었다는 점에서 효용성과 가치를 느낄 수 있다.

참고문헌 攷事新書, 攷事十二集, 閨壺要覽, 金承旨宅廚方文, 農政會要, 東醫寶鑑, 民天集說, 山林經濟, 釀酒方, 醫方合編, 林園經濟志, 酒方文, 酒饌, 增補山林經濟, 治生要覽, 浸酒法, 술 만드는 법, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 박록담(朴碌潭)

굴

정의 바위에 붙어 자라는, 굴과에 속하는 조개의 한 종류.

내용 굴은 '바다의 우유'라는 수식어로 잘 알려져 있으며, 모려牡蠣·석화石花와 같은 한자로 쓰인다. 전라남도 방언으로는 '꿀'이라고 표현된다. 굴은 조간대 바위에 붙어 서식하고 있으며, 패총에서도 가장 많은 흔적이 있어 그 식용의 역사가 매우 오래되었음을 알 수 있다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에는 강원도를 제외한 7도 70곳의 마을에서 굴이 생산되었다는 기록이 있다. 허균은 『도문대작屠門大嚼』에 굴[石花]에 관해서 "고원高原과 문천文川에서 나는 것이 크지만 맛은 서해西海에서 나는 작은 것만은 못하다."라고 적어 놓았다.

현재 충청도는 자연산 굴, 경상도는 양식 굴 생산량이 가장 많다. 자연산 굴이라고 하지만 1970년대를 전후하여 굴 양식장이 조성되었다. 경기도 화성에는 대부분의 지역에 굴 양식장이 만들어졌다. 15㎏ 정도의 돌을 갯벌에 깔아 굴이 자연스럽게 부착할 수 있는 환경을 조성하였다. 굴은 생으로 먹거나 가공하여 먹을 수 있지만 가장 많은 수요는 김장철에 이뤄진다. 이렇게 굴을 넣고 담근 김치를 『시의전서是議全書』에서는 '굴김치'라고 적었다. 이것을 요약하면 굴김치는 초가을에 배추를 절이고 실고추, 미나리, 파, 생강, 마늘을 굴과 함께 버무리고 굴물을 심심하게 넣어서 익히는 것이다. 여기에 쑥갓과 상갓을 넣거나 오이를 섞을 수도 있다. 1959년 신문기사에는 굴깍두기 담그는 법이 소개되기도 했다.

굴 | 국립민속박물관

굴을 먹는 방법 중 가장 손쉬운 것은 채취해서 날것으로 먹는 것이다. 『시의전서』에도 굴회로 언급해서 초장에 고춧가루를 타서 찍어 먹는다고 소개했다. 『주방문酒方文』에는 '석화느름' 만드는 법이 나와 있다. 따뜻한 물에 소금을 조금 넣고 굵은 굴을 넣어 익혀서 잘 삶은 토란과 두부를 섞어 꼬치에 꿴 다음 기름장을 발라 잘 굽는다. 『산림경제山林經濟』에는 굴을 먹는 시기와 방법에 대해 자세히 기록되어 있다. 가을부터 시작해 이른 봄까지 먹는 굴은 초장과 함께 회로 먹을 수 있으며, 밥 위에 찐 다음 소금을 쳐서 먹을 수도 있다. 두부찌개에 넣어 먹을 때 맛이 가장 좋다. 큰 굴은 꼬치에 꿰어 기름장을 발라 구워 먹기도 한다. 이렇게 날것, 찜, 찌개, 구이로 먹다가 4월 작약꽃이 필 무렵이 되면 굴젓을 담그는 것이다.

굴은 썰물 때 조새라는 도구를 이용해 현장에서 직접 캘 수 있고, 굴을 껍데기째 수집하여 굴막(굴幕)에서 굴을 깔 수도 있다. 굴은 알맹이가 껍데기에서 분리되는 순간부터 신선도가 급격히 떨어진다. 그래서 굴을 싱싱하게 보관할 필요가 있을 때 모아온 굴을 껍데기째 망에 담아 바닷물 속에 보관했다가 수요가 있을 때 망을 건져와 굴을 깔 수도 있다. 경기도 화성 지역에서는 망에 자기만의 표시를 하여 바다에 담가 두었다가 주문이 들어오면 망을 건져 굴을 까는 모습을 쉽게 볼 수 있다.

굴을 캐는 시기는 지역별로 차이가 있다. 경기도·충청도 등 서해안 지역에서는 겨울철에 굴을 캐고, 신안·완도 등 서남해 지역에서는 사계절 내내 굴을 캘 수 있다.

특징 및 의의 굴은 패총에서도 그 식용을 확인할 수 있을

정도로 오래전부터 식용해 온 식자재이다. 굴을 이용한 요리는 여러 문헌에도 언급돼 있다. 가장 많이 먹는 방법은 김치에 넣어 먹는 것이다. 이외에도 회, 찜, 찌개, 꼬치구이 등으로 먹을 수 있다. 싱싱한 채소를 구할 수 없던 겨울철에 접할 수 있는 식재료로 아연과 아미노산 등이 풍부한 것으로 알려져 있다.

참고문헌 山林經濟, 是議全書, 酒方文, 김장(동아일보, 1959.11.24), 현지조사자료(양광직, 경기 화성, 2016.5.15), 현지조사자료(김귀금, 전남 신안, 2018.8.14), 한국고전종합DB(db.itkc.or.kr).

필자 편성철(片成哲)

굴김치

정의 굴을 넣어 담근 김치.

내용 한자로는 '석화침채石花沈菜', '석화저石花菹'라고 한다. 굴을 식용한 역사는 우리나라 선사시대의 패총貝塚에서도 발견되는 등 오래됐다. 굴김치는 『증보산림경제增補山林經濟』, 『고사십이집古事十二集』, 『해동농서海東農書』, 『시의전서是議全書』 등 조선시대 문헌에 기록되어 있다. 『증보산림경제』, 『고사십이집』, 『해동농서』에 나오는 굴김치 조리법을 살펴보면 굴은 깨끗이 씻어 소금에 절인다. 순무와 파의 흰 부분을 가늘고 얇게 편片으로 썰어 소금을 넣어 절인다. 절여진 뒤에는 소금물을 따라낸 뒤 달인다. 소금물이 따뜻할 때 항아리에 넣고 굴, 순무, 파를 함께 넣는다. 항아리를 옷이나 이불로 덮어 놓고 따뜻한 곳에 하룻밤 두었다가 먹는다.

『시의전서』에서는 초가을에 배추를 잘라 절였다가 실고추, 미나리, 파, 생강, 마늘을 채 쳐서 넣고 굴과 함께 버무려 삼삼하게 익힌다고 하였다. 또 1795년 정조가 어머니인 혜경궁 홍씨의 환갑을 맞아 수원으로 행차한 내용을 기록한 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 수라상에 '석화잡저石花雜菹'가 나온다. 『원행을묘정리의궤』에는 조리법이나 재료에 관한 설명 없이 명칭만 나오고 있어 정확한 내용은 알 수 없지만 궁중에서도 굴을 넣어 만든 김치를 먹었음을 알 수 있다. 일제강점기에는 『조선무쌍신식요리제법』, 『조선요리제법』, 『조선음식 만드는 법』, 『조선요리법』 등 문헌에 굴김치 만드는 법이 수록되어 있다. 『조선무쌍신식요리제법』과 『조선요리제법』의 굴김치는 굴, 무, 파를 소금에 절이고 실고추나 고추(간 고추)를 약간 넣어서 만드는 등 조선시대 것과 비슷하다. 『조선음식 만드는 법』에서는 겨울철 김치로 소개하면서 굴, 무, 배추 절인 것에 파, 마늘, 생강, 고추 등 양념을 넣어 만들고 있다. 『조선요리법』에서는 굴, 무, 배추 절인 것에 배와 미나리를 섞고 파, 마늘, 채 썬 생강과 실고추를 넣은 다음 담그고 설탕을 약간 넣는다. 봄철에 술안주로도 좋다고 하였다.

조선시대에서 일제강점기까지 문헌에 나타난 굴김치는 젓갈을 넣지 않고 담그는 것이 특징이다. 또 굴 한 사발에 고추 두어 개를 갈아 넣거나 실고추를 넣어 너무 빨갛지 않게 담근다. 요즈음에는 멸치액젓을 넣고 고춧가루를 듬뿍 넣어 빨갛게 담그는 추세이다.

굴김치 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 굴은 칼슘이 풍부해서 바다의 우유로 불린다. 칼슘 외에도 철분, 아연, 인 등이 고루 들어 있고 비타민A·B_1·B_2·D와 타우린·글리코겐 등 영양소가 풍부하게 들어 있어 조혈 작용, 호르몬 생성, 성인병 예방 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 攷事十二集, 是議全書, 增補山林經濟, 海東農書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1938), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선음식 만드는 법(방신영, 대양공사, 1946).

필자 유애령(柳愛翎)

굴린만두

정의 만두소를 완자 형태로 빚어서 밀가루에 굴린 후 끓는 육수에 넣고 끓인 만두.

내용 굴린만두는 보통 밀가루로 만드는 만두피를 만들지 않고 만두의 소만으로 완자를 빚어서 밀가루에 굴려 밀가루막을 만들어 장에 넣어 끓이는 만두다. 보통 굴린만두는 만두피가 없어서 맛이 부드럽고, 만들기가 편하다. 그러나 일일이 만두피를 만들어 빚은 것처럼 형태는 제각각이고 아름답지 못한 편이다. 그러나 자유스러운 모양이고, 오히려 부드러운 데다 맛과 영양 면에서는 손색이 없는 만두이다. 굴린만두를 만드는 법은 먼저 돼지고기와 쇠고기를 곱게 다진 다음 데친 숙주, 두부, 송송 썬 배추김치 등을 물기를 꼭 짜서 섞은 다음 갖은양념을 하여 만두소를 만든다. 만두소는 직경 3㎝ 정도의 완자 모양으로 단단하게 빚어서 밀가루에 굴리고 찬물에 담갔다가 건지고, 다시 밀가루에 굴리기를 3~4회 반복한다. 이것을 꼭꼭 다시 만져서 팔팔 끓는 맑은 장국에 한 개씩 넣어 끓이면 익어서 위로 떠오르는데 이때 한소끔 더 끓여서 대접에 담고, 고기 고명과 달걀지단을 고명으로 올린다. 만두에 밀가루를 묻힐 때는 손으로 꼭꼭 다져 가면서 묻히지 않으면 국에다 만두를 넣었을 때 밀가루가 국물에 풀어져서 국물이 맑지 않으므로 주의한다. 이것을 쇠고기를 삶아 만든 육수에 넣어 끓이면 된다. 그리고 비슷한 형태로 준치만두가 있다. 준치만두는 준치를 쪄서 가시를 모두 발라내고 살만 양념하여 빚은 소에 녹말가루를 묻혀 찌는 어만두이다. 준치만두는 원래 궁중에서 즐겨 먹던 만두로, 일종의 굴린만두로도 볼 수 있다. 이러한 만두피 없이 만드는 만두법을 평안도 지역에서는 평안도식 만두로 개발하여 향토음식으로도 자리 잡은 것으로 알려졌다.

우리나라에서 만두는 기록상 고려시대 이후 고려가요인 <쌍화점雙花店>에서부터 나타나고 있다. 조선시대에는 각종 조리서에 그 조리법이 등장한다. 또한 만두는 조선 왕조의 의궤음식으로 기록되어 있다. 그러나 만두의 종류와 형태가 워낙 다양해서 정확한 기원을 예측하기가 쉽지 않다. 1670년 『음식디미방』에서 1957년 『이조궁정요리통고』에 이르기까지 문헌들에 수록된 만두는 모두 78종이었다. 종류별로 분류하여 보면 가루반죽을 만두피로 이용한 만두가 18종, 육류를 이용한 만두가 8종, 생선을 이용한 만두가 20종, 편수가 17종, 호두만두·지진만두·보만두 등 기타 만두가 15종이었다. 세계 다른 나라보다 우리나라 만두 문화가 더 발달했다고 주장할 수 있다. 즉 대개 밀가루나 호밀가루 등 곡물 재료를 만두피로 이용해서 만두를 만든 다른 나라와 달리 한국은 생선, 채소류 등 다양한 재료를 만두피로 사용하여 새로운 형태의 만두 음식을 창조한 것이 아닌가 한다. 굴린만두도 그러한 만두의 일종으로도 볼 수 있다.

특징 및 의의 굴린만두는 일반 만두와 달리 만두피가 없는 만두로, 만두소를 완자 모양으로 빚어서 밀가루에 굴린 만두를 말한다. 만두소를 완자로 빚어서 밀가루에 굴린 후 끓는 육수에 넣고 끓이기 때문에 밀가루로 만든 만두피와 달리 만두 맛이 부드러운 것이 특징이다.

참고문헌 要錄, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통향토음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 정혜경(鄭惠京)

굴비

정의 조기를 염장한 후 건조한 가공품.

내용 굴비는 조기를 염장, 건조하여 말린 것이다. 쉽게 상하는 생선을 보관하는 방법은 건조, 염장 방법이 주로 쓰인다. 염장은 젓갈이나 간고등어, 건조는 북어·포脯가 대표 방법이다. 조기는 염장을 하고 다시 건조해서 보관한다. 이를 굴비라고 한다. 영광 법성포에는 조기의 배를 갈라 말린 것을 가조기, 통으로 말린 것을 굴비라고 구분한다.

굴비 어원에 관해서는 <이자겸 설화>가 가장 널리 알려져 있다. 법성포의 향토학자 신명희가 수기로 남

긴 『법호견문기』에는 “1126년 2월 고려 이자겸이 척준경과 함께 뜻을 이루지 못하고(왕위를 넘겨다 봄) 역적으로 몰려 영광에서 귀양살이를 하고 있지만 결코 비굴非屈한 생활을 하고 있지는 않다는 뜻을 담아 진공進貢進上하면 비굴을 굴비라고 하였다 한다. 이자겸의 진상으로 처음 먹어 본 인종仁宗은 매우 좋아하며 매일 진상토록 하라 하여 영광굴비는 일약 명물이 되고, 명나라와 청나라에까지 진상했다고 한다.”라고 적혀 있다. 굴비를 임금에게 올리는 것은 자신의 잘못을 용서받기 위해 아부하는 것이 아니며 자신의 뜻을 굽히지[屈] 않겠다[非]는 의미에서 굴비라고 명명했다고 해석하고 있지만 이는 민간어원설이다. 그러나 굴비의 어원은 명확하지 않기 때문에 이자겸 이야기는 법성포에서도 흔히 퍼져 있으며, 영광군청 홈페이지·굴비홍보물·영광굴비홍보전시관에서도 인용하고 있다.

『여지도서』에서는 진상품으로 올린 굴비의 명칭을 확인할 수 있다. 전라도와 충청도 일대에서 진상품으로 올린 굴비의 명칭을 보면 ‘석수어 구을비石首魚 仇乙非’, ‘구을비 석어仇乙非 石魚’, ‘석수어 굴비石首魚 屈非’, ‘세린 석수어 구을비洗鱗 石首魚 仇乙非’, ‘세린 석수어 구구비洗鱗 石首魚 仇仇非’, ‘석어 구을비石魚 仇乙非’, ‘세린 석수어 구산비洗鱗 石首魚 仇山非’ 등으로 표기되어 있다. 굴비屈非라는 글자는 영광현과 고부군(현재 정읍)에서만 표기되어 있고 구을비仇乙非라는 굴비의 이두식 표기가 더 많은 것으로 보아 이자겸 굴비어원설은 후대에 만들어진 민간어원설로 생각된다.

냉장 시설이 없던 시절의 전통 굴비는 소금간을 많이 하고, 건조 기간이 길었다. 그러나 소비자의 입맛 변화, 냉장 시설과 교통 수단 발전은 굴비 가공에도 변화를 가져왔다. 현재는 염장한 조기를 세척하고 하루 정도 말린 상태에서 냉장 시설에 보관한다. 물론 냉장 시설에서도 건조는 일어나지만 바깥에서 말리는 것과 비교되지 않는다. 1970년대에는 이러한 굴비를 ‘물굴비’라고 하여 전통 방법의 굴비와 구별하였지만 현재는 굴비라고 부르고 있다. 기존의 바짝 말린 굴비는 ‘마른굴비’, ‘보리굴비’라 하고 있다. 보리굴비는 굴비의 가공 방법이 아닌 보관 방법의 하나였다. 마른 굴비에서도 시간이 지나면 기름이 나오고 군내가 나기도 한다. 이때 보리독 속에 굴비는 집어넣으면 보리의 차가운 성질과 함께 보리가 기름을 흡수하여 굴비의 신선도가 유지되는 것이다. 현재 굴비의 가공 과정은 해동-선별-염장-엮걸이-건조-포장·배송의 6단계로 요약할 수 있다. 냉장 시설이 발달하면서 봄철 조기를 냉동 보관했다가 필요할 때마다 꺼내 해동하고, 같은 크기로 선별해서 염장하고 엮어 건조한다. 2010년 법성포에서 관찰한 결과 해동에서 건조까지 과정은 사흘의 시간이 소요되었다. 이후 완성된 굴비를 냉동 보관하면서 수요가 있을 때마다 꺼내 판매한다.

특징 및 의의 굴비는 대표 염건품으로 우리나라 전역에서 소비되는 생선 가공품으로 단백질과 비타민이 풍부하다고 알려져 있다. 혼례·상례·제례에 널리 쓰이고 있다. 대표 생산지는 전라남도 영광 법성포이다. 냉장 시설과 소비자 입맛이 변화하면서 굴비 또한 과거처럼 바짝 말리지 않지만 여전히 전국민이 소비하는 주요 수산물이다. 이러한 점에서 굴비에 대해서는 식품으로의 접근과 동시에 문화로서의 접근이 필요하다.

참고문헌 法湖見聞記, 영광군 법성포(국립민속박물관, 2011), 영광군청(yeonggwang.go.kr).

필자 편성철(片成哲)

굴비 | 국립민속박물관

굴젓

정의 굴에 소금을 넣고 절인 젓갈의 한 종류.

내용 굴은 강원도를 제외한 한반도 전역에서 생산되는 조개류이다. 그것을 섭취하는 방법은 생굴로 먹거나 밥, 전, 국 등 다양하게 활용되고 있다. 김장철이 되면 수요가 가장 많이 발생한다. 이러한 다양한 쓰임새에 비해 굴은 채취를 하면 보관 기간이 매우 짧다. 그렇기 때문에 냉장 시설이 없던 시절에는 굴을 보관하기 위해 젓갈을 담갔다.

굴로 젓갈을 담는 방법은 매우 간단하다. 지역에 따라 고춧가루, 마늘, 파 등 여러 부속 재료들을 넣기도 하지만 기본은 깨끗하게 씻은 굴에 소금을 넣고 삭히면 된다. 굴은 다른 조개류에 비해 살이 연해서 씻을 때 조심해야 한다. 『산림경제山林經濟』에도 굴젓을 담그는 방법이 다음과 같이 나와 있다. "사월에 작약꽃이 만발할 때 석화젓을 담는다. 이때엔 바닷물로 말갛게 씻고, 다른 민물 들이지 말아야지, 그렇지 않으면 벌레가 생긴다. 석화를 따서 발 위에 놓고 물기가 다 빠지면 항아리에 담고 침채沈菜를 담근다. 또 굴젓 담근 것은 7~8월 이전에는 절대로 휘젓지 않아야 벌레가 안 생긴다."라고 하였다. 『요리백과사전』에도 굴젓 담그는 법이 나온다. 늦은 봄 생국을 먹지 못하게 되었을 때 조금 아리하여도 소금으로 짜게 담그면 일년 후 노랗게 익는다고 되어 있다. 소금의 양은 굴 양의 15% 정도를 넣는다. 빨리 먹기 위해서는 10% 정도만 넣으라고 되어 있다. 전라남도 고흥 굴젓은 소금이 아닌 진간장에 담가 일 년을 삭힌 후 먹는다. 까만 고약처럼 찐득하게 되면 술안주로 먹는다.

경기도 화성 제부리 박래옥(여, 1938년생)은 '진달래 필 때쯤' 굴젓을 담근다. 이듬해 1월쯤 되면 먹을 수 있다. 굴젓 그 자체보다는 소라젓갈과 함께 양파, 파, 마늘, 참기름, 고춧가루, 식초를 넣어 밥반찬으로 먹는다. 굴젓만 먹으면 너무 무르기 때문에 소라젓갈과 함께 먹는다. 제부도에서는 굴젓과 소라젓을 섞는 것을 흔하게 접할 수 있다. 굴젓을 먼저 담그고 6월쯤 소라젓을 담가서 젓갈이 익으면 섞는다. 이것을 제부도에는 '구젓'이라고 부른다.

굴은 그 자체로 수분이 많아서 젓갈로 담그면 젓국이 나온다. 이것을 한지만 면포에 받쳐서 내리면 굴젓국이 된다. 굴젓국은 김치를 담글 때 이용하기도 한다. 박래옥은 직접 이용한 적이 없지만 굴젓국을 간장 대용으로 사용한다는 것을 들은 적은 있다. 이러한 방법은 조선시대 음식 문헌인 『규합총서閨閤叢書』에도 등장한다. 섞박지를 담글 때 젓국을 이용한다. "굴젓국은 맛은 좋으나 많이 타면 김칫국이 흐리니" 3분의 1만 사용하고 3분의 2는 조기젓국을 이용한다.

특징 및 의의 전통 저장 음식의 하나로, 굴과 소금만으로 쉽게 만들 수 있다. 냉장 시설이 없던 시절에 쉽게 상하는 굴을 오랫동안 보관하기 위해 젓갈을 담가 그것 그대로 먹거나 양념을 첨가해서 먹었다. 또한 젓국을 내려 김치에 넣기도 했다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 현지조사자료(박래옥, 경기 화성, 2011.1.14).

필자 편성철(片成哲)

궁중음식
宮中飮食

정의 일상식, 제례식, 가례식, 연향식, 영접식을 전부 포함하는 조선 왕실의 음식 문화.

내용 고려 왕실의 궁중음식을 계승한 조선 왕실의 음식은 일상식日常食, 제례식祭禮食, 가례식嘉禮食, 연향식宴享食, 영접식迎接食으로 나누어져서 존재하였다. 조선 개국 이후부터로만 보더라도 그 역사는 500년의 장구한 시간 속에 놓여 있던 문화이다.

원래 음식 문화란 지극히 강고한 보수성을 특징으로 한다. 따라서 그 습관이 변하기 위해서는 내외로부터 강한 충격이 필요하다. 500년 역사 속에서 그에 상응하는 강력한 충격으로는 임진왜란과 병자호란, 구한말의 격변기를 들 수 있을 것이다. 특히 이러한 격변기의 영향을 가장 많이 받은 궁중음식은 일상음식과 연향음식이다.

1598년(선조 31) 11월에 7년 동안의 왜란이 끝난 후 1607년(선조 40) 일본에 보낸 회답사回答使를 시초로 하여 1617년(광해군 9), 1624년(인조 2), 1636년(인조 14), 1643년(인조 21), 1655년(효종 6), 1682

년(숙종 8), 1711년(숙종 37), 1719년(숙종 45), 1748(영조 24), 1764년(영조 40), 1811년(순조 11)의 약 200년 동안 12차례 조선통신사가 일본에 다녀오게 되고 일본과의 공무역도 활발하게 진행되었다.

우리나라에 사탕砂糖·옥춘당玉春糖·수옥당水玉糖·어과자御菓子 등 소위 각색왜당各色倭糖과 용안·여지·왜감자·왜찬합·왜된장·고구마·후추 등이 들어온 배경에는 조선통신사의 활동이 컸다. 후추, 사탕, 귤, 국수 등은 조선 전기 때 일본 사신 내왕에 의하여 이미 유입되어 있던 물자였지만 임진왜란 이후에는 대량 유입되는 물자 중 하나가 되고 있었다. 후추·사탕·용안·여지는 일본이 중국의 복건福建 및 유구琉球 등과의 무역으로 얻은 물자로, 1600년대 초부터 이러한 물자들은 일본에서 이미 흔한 것이었다.

한편 병자호란(1637) 이후 계속된 청나라와의 연행燕行으로 관무역과 사무역이 성행하고, 조선과 청나라 간 국경에서는 와시瓦市가 형성되어 번성하였다. 조선에서는 소금, 해태, 차, 인삼 등을 위시한 국내 생활필수품을 청나라로 보냈다. 이에 반해 청나라로부터 들여오는 것은 고급 사치품이었다.

매년 행해진 연행을 통한 청나라 문물 도입은 조선 왕조 문화에도 큰 영향을 미쳤다. 청나라는 강희康熙(1662~1722), 건륭乾隆(1735~1795) 연간의 영명한 통치로 황금시대를 구가하고 있었다. 이때 조선에서는 청나라의 앞선 문물제도 및 생활양식을 받아들일 것을 내세운 북학北學이라는 학풍이 생겨났다.

북학 등장은 실학實學시대가 본격화됐음을 알리는 서막이었다. 우리에게 잘 알려진 신설로新設爐도 이때 중국으로부터 유입된 그릇이고, 이 그릇을 이용한 열구자탕悅口子湯이 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)에 등장한다. 경사스러운 각종 잔치음식에 등장하는 밀조蜜棗, 팔보당八寶糖, 금전병金箋餠, 이포梨脯, 추이당推耳糖, 진자당榛子糖, 청매당靑梅糖, 인삼당人蔘糖 오화당五花糖, 빙당氷糖, 설당雪糖, 건포도乾葡萄 등 소위 각색당당各色唐糖이라 부르는 이것들은 이때 중국으로부터 들여온 수입품이다.

임진왜란과 병자호란을 치르고 학문의 실제 효용성에 대한 자각으로부터 출발한 실학사상은 효종·현종·숙종·경종·영조 대의 맹아기를 거쳐 영조·정조·순조·현종 대에 이르러 전성기를 맞는다.

그러나 이후 전개되는 격동의 역사, 특히 1876년(고종 13) 일본과의 병자수호조약을 필두로 열강과 체결된 각종 통상조약으로 인하여 외래 상품과 문화가 물밀 듯이 들어오게 되고 조선 왕조의 음식 문화에도 많은 영향을 미치며 좀 더 화려하게 변하였다.

잇달아 청일전쟁에서 승리한 일본은 갑오개혁(1894)을 주도하여 왕실사무를 국정에서 분리시키는 등 왕실 조직 개편을 단행하였다. 이 조직 개편에서 왕실의 어선을 담당하던 관청인 사옹원은 규모가 축소되고 1895년(고종 32) 전선사典膳司로 고쳐졌다. 이에 따라서 많은 숙수熟手가 밖으로 내몰리게 된다. 급격히 진행된 격변은 1897년(광무 원년) 황제 즉위식이 거행되고 국호를 대한으로 고쳤으나 1910년 한일병합으로 조선 왕실은 종말을 맞았다.

그러면 임진왜란 이후 전개된 이상과 같은 역사의 소용돌이가 왕실의 궁중음식에 어떠한 영향을 미쳤는가를 몇 가지 사례로 들어본다.

1. 1700년대

1795년의 『원행을묘정리의궤』에는 열구자탕과 전철이 연회음식으로 오르고, 용안·여지 등 중국 과일이 본격 등장하며, 일상음식에서 고추장이 오른다. 또한 음청飮淸류가 다양해지고, 음청을 만드는 재료의 다양화에 따라 화려해진다. 이뿐만 아니라 어음적於音炙이 화양적花陽炙으로 명칭이 바뀌고, 어음탕이 화양탕으로 된다.

『원행을묘정리의궤』에는 연향음식의 하나로 밀조, 팔보당, 청매당, 인삼당, 오화당, 빙당, 건포도, 옥춘당, 어과자, 사탕, 귤병, 민강 등이 등장한다. 『진찬의궤進饌儀軌』(1848)부터 『진연의궤進宴儀軌』(1902)까지 호도당, 진자당, 과포, 문동당, 고현당, 건포도, 청매당, 당밀, 이포, 빙당, 금전당, 금전병, 추이당, 수옥당, 설당 등이 꾸준히 오른다.

또한 밀가루를 재료로 한 산자, 중박계, 마조, 망구소 등 유밀과가 퇴색하면서 찹쌀가루를 재료로 한 강정·연사과·빙사과·감사과 등이 등장한다.

2. 1800년대

『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』(1827)에는 갑회甲膾가 등장한다. 소의 양, 소의 안심육, 소의 콩

팥, 소의 처녑, 생합, 생복을 갑회 범주에 넣어 고추·파·실백자를 곁들여 먹도록 한다.

『진찬의궤』(1848)에는 승기아탕勝只雅湯이 궁중음식으로 등장하고, 왜토장倭吐醬을 이 탕의 조미료로 넣는다.

『진찬의궤』(1892)에 감화부甘花富라는 화려한 찬품이 등장한다. 이 찬품은 『진연의궤』(1901, 1905)로 이어진다. 감화부는 일본 음식 가마보코의 영향을 받은 음식이다.

1873년의 『진작의궤進爵儀軌』에 왜찬합이 등장한다. 왜찬합에는 다식과, 만두과, 각색다식, 각색절육, 각색당, 조란, 강란을 담았다.

한편 찬품饌品마다 시대별로 재료 구성을 달리한다. 열구자탕을 예로 들어보자. 열구자탕은 1795년 이후 궁중 연회에 등장하면서 1827년, 1829년, 1848년, 1868년, 1877년, 1892년, 1901년, 1902년 연향에 꾸준히 오른다. 약 100년 동안 꾸준히 오른 열구자탕은 시대별로 재료 구성이 다르다. 1795년부터 1902년까지 채택하고 있는 공통 재료는 쇠고기, 곤자소니, 양, 달걀, 숭어, 전복, 미나리, 잣, 녹말, 참기름, 파, 간장뿐이다. 닭, 등골, 우설, 간, 콩팥, 처녑, 두골, 부아, 돼지고기, 돼지아기집, 추복, 해삼, 홍합, 게의 알, 무, 오이, 표고, 고사리, 박고지, 도라지, 황률, 대추, 은행, 호두, 소금, 젓액, 후춧가루, 참깨, 생강, 밀가루는 시대에 따라 선별 채택한다. 즉 같은 찬품이라 해도 시대가 내려오면서 재료를 달리한 것이다.

특징 및 의의 조선 왕실의 궁중음식은 일상식, 제례식, 가례식, 연향식, 영접식을 포함하는 광범위한 500년 음식 문화이다. 엄격한 의례를 동반하는 제례식과 가례식은 대체로 보수성을 유지한 반면에 일상식과 연향식 등은 임진왜란, 병자호란, 갑오개혁을 겪으면서 변화되는 과정을 겪었다 그러므로 임진왜란을 전후로 하여 일상식과 연향식은 시대별로 다르며, 각 찬품의 재료 구성 또한 다르다.

참고문헌 進宴儀軌, 園幸乙卯整理儀軌, 受爵儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

귀밝이술

정의 정월대보름날 해가 뜨기 전에 귀가 밝아진다고 믿어 마시던 술.

내용 정월대보름에는 기복성 주술 풍습이 많다. 음력을 생활력으로 사용해 온 우리 민족은 그해 첫 보름날 둥근 첫 보름달이 주술력을 가졌다고 믿어 온 까닭에 앞으로 1년간의 건강과 안녕, 풍요와 다산 등을 비는 뜻에서 여러 가지 주술 풍습이 생긴 것이다. 귀밝이술 역시 이러한 풍습의 하나로 지금까지도 전국에 전승되고 있는 대보름 민속 중 하나이다.

귀밝이술의 기록은 조선조 3대 세시기에서 확인할 수 있다. 유득공柳得恭(1748~1807)의 『경도잡지京都雜志』에서는 "소주 한 잔을 마시면서 귀를 밝게 해달라고 한다. 내 생각에는 섭정규葉廷珪가 쓴 『해록쇄사海錄碎事』에 '사일社日에 치롱주治聾酒를 마신다.'고 했는데, 지금 이 풍속이 보름으로 옮겨진 것 같다."고 하고, 김매순金邁淳(1776~1840)의 『열양세시기洌陽歲時記』에서는 "이날 날이 밝아올 때 술을 한 잔 마시는데, 이것을 귀밝이술[明耳酒]이라 한다."고 하였다. 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』에서는 "청주淸酒 한 잔을 데우지 않고 마시면 귀가 밝아진다고 하는데 이 술을 귀밝이술[牖聾酒]이라고 한다. 내 생각에는 송나라 사람 섭정규가 쓴 『해록쇄사』에 '사일社日에 귓병을 낫게 하는 치롱술을 마신다.'고 하였는데, 지금 풍속에는 이를 보름날이라 한다."고 했다. 정학유丁學游(1786~1855)의 <농가월령가農家月令歌> 정월령正月令에서도 귀밝히는 약술이라는 말이 나오고 있다.

유득공과 홍석모는 귀밝이술이 중국에서 유래한 것으로 보았다. 송나라 때 섭정규의 기록에 의하면 입춘이 지난 뒤 다섯 번째 오는 무일戊日에 귀를 치료한다는 치롱주治聾酒를 마셨다고 하는데 이러한 유래가 한국에 와서 대보름의 풍속으로 안착되었다는 것이다. 대부분의 풍속이 중국에서 유래되었다고 본 조선조 유학자들의 관견이라 견강부회일 수도 있지만 확인은 어렵다. 다만 귀밝이술의 이칭인 이명주耳明酒, 명이주明耳酒, 총이주聰耳酒, 치롱주治聾酒, 청이주聽耳酒, 유

귀밝이술 | 이억영 | 국립민속박물관

롱주牖聾酒, 편총주鞭聰酒 중에서 중국의 고문헌에서 찾아지는 명칭은 단지 치롱주治聾酒뿐이다. 다양한 명칭은 풍속의 번성에서 기인한다고 볼 수도 있어 중국의 영향이라기보다 문화의 개체발생 기원도 얼마든지 가능할 수 있어 중국과는 다른 우리 고유의 풍속으로 보아도 무방하지 않을까 싶다.

특징 및 의의 귀밝이술은 대보름날 해가 뜨기 전에 마셔야 한다고 한다. 그것도 맑은 술, 즉 청주나 소주를 마셔야 한다고 한다. 또 데우지 않고 찬 상태에서 마셔야 한다. 귀를 밝게 하기 위해서는 탁한 술보다 맑은 술이 효험이 있을 것이며, 해가 뜨기 전 새벽의 맑은 기운이 살아 있을 때 마셔야 효과가 있을 것으로 믿었기 때문일 것이다. 또 데우지 않고 찬 상태로 마시는 까닭도 맑고 밝은 기운을 북돋는 데 유리하다고 믿어서일 것이다.

나이가 들면 귀가 어두워진다. 그래서 귀가 어두워지는 것을 막고자 하는 방액 성격을 띠기도 하지만, 다른 한편에서는 귀로 소리를 잘 듣는 것만을 의미하는 것은 아니다. 지방에 따라서는 아이들이 어른의 말씀을 잘 듣도록 하기 위해 귀밝이술을 어린이들부터 마시게 했다는 사례도 있고, 좋은 소리만 골라 듣도록 하자는 뜻도 있으며, 기쁜 소식과 좋은 말만 듣자고 한다는 뜻도 함께 있어서 단지 귀밝이술이 귀를 밝게 하는 의미 이외에도 확대된 해석이 가해지면서 전승되고 있는 대보름의 대표 민속이다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 列陽歲時記, 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003).

필자 나경수(羅景洙)

규합총서
閨閤叢書

정의 1809년 빙허각 이씨憑虛閣李氏가 지은 가정살림 및 음식 조리법에 관한 가정생활백과서.

내용 『규합총서』는 언제 누가 지었는지도 모르는 채 필사본 또는 목판본으로 전해져 내려오다가 1939년에 발견된 『빙허각전서憑虛閣全書』를 통해 이 책이 1809년(순조 9) 빙허각이씨憑虛閣李氏(1759~1824)가 쓴 것이라는 게 알려졌다.

『규합총서』는 3부 11책으로 구성된 『빙허각전서』의 일부다. 『빙허각전서』는 『규합총서』, 『청규박물지淸閨博物誌』, 『빙허각고憑虛閣稿』의 세 부로 된 책이다. '규합閨閤'은 아녀자들이 거처하는 공간인 규방閨房을 말한다. 가정에서 부녀자들이 알아야 할 항목들이 상세하고 풍부하게 기록한 책이다.

빙허각 이씨는 명망 있는 소론 가문에서 아버지 이창수李昌壽, 어머니 문화 류씨文化 柳氏 사이의 막내딸로 태어나 서울에서 자란 뒤 15세에 서유본徐有本(1762~1822)과 혼인하였다. 남편인 서유본의 집안 역시 유교 학문을 바탕에 두고 실용을 중시하는 실학자 가문이었다. 시아버지 서호수徐浩修(1736~1799)는 『해동농서海東農書』 등을 저술한 학자이고, 조선 후기 최고의 실용서로 알려진 『임원경제지林園經濟志』를 쓴

규합총서 | 1809 | 국립중앙도서관

서유구徐有榘(1764~1845)는 서유본의 동생이다.

이 책은 음식 조리법을 수록한 '주사의酒食議', 길쌈·염색·바느질 관련 '봉임칙縫紉則', 재배 및 가축 사육 관련 '산가락山家樂', 육아·구급 관련 '청낭결靑囊訣', 집방향 길흉·택일·부적 관련 '술수략術數略'의 5권으로 나뉘어 기록되었다.

음식 내용은 '주사의'에 장 담그는 법, 술 빚는 법, 밥·떡·찬품 조리법이 기록되어 있다. 빙허각 이씨의 살림살이 경험뿐만 아니라 『본초강목本草綱目』, 『예기禮記』, 『산림경제山林經濟』, 『동의보감東醫寶鑑』 등 여러 가지 책을 인용하였다. 인용한 책 이름은 작은 글씨로 따로 표기하였고, 자신의 의견과 경험 및 결과도 부가하며 자세하게 서술하였다.

'주사의'에는 390여 종에 달하는 음식이 나온다. 예기팔진禮記八珍(천자가 먹는 귀한 음식) 8종, 후세팔진後世八珍 8종, 중국 명절 음식명[中原四時名節所食之名], 음식명 9종, 별미 13종, 사대부의 식시오관, 먹지 말 것[不食] 14종, 여러 나라 술 이름[諸國酒名] 11종, 옛 후비가后妃家에서 만든 술 이름 6종, 술에 관한 사소한 역사 기록[酒小史] 29종, 술잔명 14종, 음론飮論 2종, 약주제품 30종, 장 10종, 초 2종, 밥·죽제품 11종, 다품 7종, 치선 11종, 어품류 40종, 육품제수 18종, 치계(꿩, 닭)류 11종, 전유어 1종, 달걀요리 1종, 채소류 8종, 병과류 78종, 실과수장법 11종, 채소(제채) 수장법 11종, 기름 내는(수제유) 법 11종, 부방(덧붙임) 5종, 보유(빠진 것 보탬) 8종이다.

『규합총서』는 비슷한 시기를 산 종가 며느리가 쓴 조리서들과 비교된다. 서로 유사하거나 심지어 똑같이 쓴 내용도 발견된다. 부녀자의 세상살이와 살림 지혜 및 슬기를 배울 수 있는 이 책을 여성 독자들이 많이 읽었을 것으로 짐작된다. 1869년(고종 6)에는 한글 필사본인 『규합총서』의 음식과 염색 부분 내용을 간추려 친화실에서 목판본으로 인쇄한 『규합총서』(간본刊本)가 발간되었다.

음식이 기록된 '주사의' 부분에서도 중요하고 자주 활용되는 것들을 가려 뽑은 것으로 보인다. 약주제조법은 술 빚는 길일, 연엽주, 화향입주법, 두견주, 일년주, 약주, 과하주, 소주법, 술 신맛 구하는 법 등 9종이 나온다. 장·초법은 장 담그는 길일, 장 담그는 법, 두부장, 집메주콩, 초 빚는 길일, 초법의 9종을 수록했다. 찬품·병과는 섞박지, 동아섞박지, 설하멱적, 석이병, 송편, 증편, 잡과편, 빙자떡, 강정, 빙사과, 매화산자, 밥풀산자, 묘화산자, 약과법, 중계법, 앵도편, 향설고, 계강과, 건시단자, 약식, 동과증, 도랏병, 식혜법 등 23종이 나온다.

특징 및 의의 『규합총서』는 양반가 여성이 가정살림에 필요한 정보를 수록한 책이다. 서울의 양반가 음식을 눈여겨볼 수 있는 자료이며, 1800년대 양반가 며느리가 쓴 조리서들에 많은 영향을 미쳤다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 정양완 역, 보진재, 2006), 규합총서에 수록된 부식류의 조리법에 관한 고찰(김업식·한명주, 한국식생활문화학회지23-4, 한국식생활문화학회, 2008), 빙허각 이씨의 규합총서에 대한 문헌학적 연구(박옥주, 한국고전여성문학연구1, 한국고전여성문학회, 2000), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

금산인삼주
錦山人蔘酒

정의 인삼과 누룩, 쌀을 저온 발효시켜서 생산하는 충청남도 금산 지역 대표 전통주.

내용 인삼주가 처방에 처음 등장한 것은 중국의 『천금방千金方』이며, 우리나라에서는 『임원십육지林園十六志』에 처음 기록되어 있다. 그 당시 인삼주는 술이라기보다 약으로 인식되어 주로 부유층에서 빚었다. 이후 인삼 재배 기술이 발달하여 일반 가정에서도 인삼에 소주를 부어 빚는 것이 보편화되었다.

그러나 금산인삼주는 품질이 가장 뛰어나다는 5년근 이상의 인삼만을 사용하고 국내산 쌀, 누룩 등 원료를 가미하여 제조한다. 또한 술맛을 좌우하는 물은 물맛 좋기로 유명한 금성면 물탕골의 천연암반수를 사용해 한층 더 인삼 향을 살렸다. 옛 조상들이 즐긴 그 맛 그대로를 재현하기 위한 제조를 위해서는 오랜 시간이 소요된다.

금산인삼주에는 유기산, 무기질, 비타민, 젖산 등 좋은 성분이 다량 함유되어 있다. 연한 황갈색의 술

빛깔을 띠고 있으며, 인삼 향이 물씬 올라온다. 입 안에 넣으면 단맛보다 산미가 많이 느껴지고, 목 넘김은 매우 가볍다. 술을 마시고 난 후 입 안에 남는 미세한 쓴맛이 음식맛을 돋운다.

금산인삼주는 백제 때부터 빚었다고 구전되고 있으나 조선시대 함길도 관찰사와 공조판서를 지내면서 단종 복위 모의에 가담했다가 사육신과 함께 살해된 김문기의 가문에서 대대로 전승되고 있다. 현재 16대 손 김창수는 할머니, 어머니로부터 익힌 술 빚는 법과 집안에서 내려오는 문헌인 『주향녹단酒向錄單』 및 『잡록』을 토대로 제조법을 재현하여 금산인삼주 맛과 품질을 계승하고 있다.

1994년에 농림축산식품부에서 지정하는 식품명인 제2호, 1996년에 충청남도 무형문화재 제19호로 지정되었다.

특징 및 의의 일반 가정에서 인삼에 소주를 부어 우려내는 침출 방식이 아니라 쌀과 누룩에 인삼을 분쇄해서 넣고 저온 발효시켜 만드는 발효주이다.

참고문헌 林園經濟志, 다시 찾아야 할 우리의 술(조정형, 서해문집, 1991), 금산인삼주(insamwine.com), 한국콘텐츠진흥원(kocca.kr).

필자 김재호(金在鎬)

금주령
禁酒令

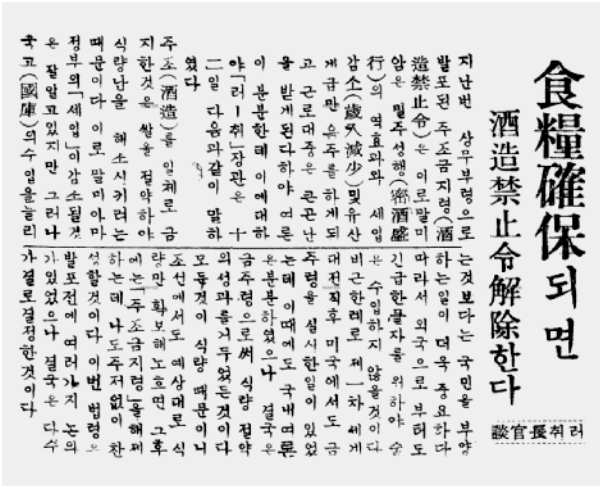
정의 큰 가뭄이 들거나 흉작·기근이 있는 경우 국가에서 술의 제조, 판매, 소비를 금한 명령.

내용 전 세계적으로 환경, 종교, 식량 등의 문제로 금주禁酒 관련 율령 및 도덕이 존재해 왔다. 아시아권에서 금주령은 대개 식량 보존과 절약을 위해 시행되었다. 자연재해, 식량 부족으로 인한 기근이 들면 금주령이 시행되었다. 아시아권 국가들의 전통주는 거의 전부가 쌀이나 밀 같은 곡물을 원료로 하는 곡주여서 술을 빚는 만큼 식량으로 사용할 곡물이 줄어들기 때문이었다.

한국사에서 금주 관련 기록은 『삼국사기三國史記』 백제본기百濟本記에 "다루왕 11년(38) 가을에 곡식이 잘 익지 않았기 때문에 백성들이 사사로이 술 빚는 것을 금하였다."는 것이 최초이다. 고려시대에도 『고려사高麗史』 형법지刑法志에 "현종 원년(1010) 승려와 노비가 서로 다투는 것을 금지하고, 또 비구나 비구니가 술을 빚는 것을 금지하였다."는 기록이 있다.

조선시대는 기근이 들었을 때 식량 절약 차원에서 종종 금주령이 내려졌다. 전통주는 쌀이나 밀로 빚는 곡주가 많았기 때문이다. 또 흉년이나 기근이 든 기간에 근신 절제함으로써 하늘의 노여움을 풀고, 굶주린 백성들을 위로하며, 식량과 비용을 절약할 목적도 있었다. 금주령은 주로 가뭄이 심한 봄·여름에 반포되어 추수가 끝나는 가을에 해제되는 것이 보통이었으나 때로는 10~12월에도 시행되는 경우가 있었다. 보통은 중앙정부에서 결정하여 발표하지만 경우에 따라서는 지방관찰사 건의로 시행되기도 하였다. 이 법령이 반포된 기간에도 음주나 양조가 허용되는 예외가 있었다. 그것은 국가 제향, 사신 접대, 상왕上王에 대한 공상貢上, 백성들 혼인·제사 및 노병자 약용으로 쓰이는 경우였다. 또 술을 팔아 생계를 이어 가는 빈민들의 양조 행위는 묵인되었다.

1392년 조선 개국 직후 흉작으로 인해 금주령을 내린 것을 비롯하여 여러 대에 걸쳐 빈번히 시행되었다. 특히 태종 대에는 거의 매년 금주령이 내려졌고, 성종과 중종 대에도 자주 행해졌다. 조선 후기에는 전국에 걸친 금주령이 자주 내려지지 않다가 영조 대에 거의 재위 기간 내내 금주령이 내려져서 매우 엄격하게 시행되었다. 1731년(영조 7) 사간원에서 "곡식과 재물을 소모하는 것은 술의 피해가 가장 심한데 근래에는 금주禁酒가 해이해졌으니 청컨대 단속하소서."라고 하니 영조는 "법이 사대부士大夫에게는 행해지지 않는데 반드시 상천常賤에게만 행하려고 하니, 나는 실로 가슴 아프게 생각한다. 간관이 일찍이 세력 있는 자는 적발하지 못하고 범연히 엄하게 금지할 것을 청하니, 가히 근본은 버려두고 말단만 다스리는 것이라 하겠다."라고 꾸짖었다. 이후에도 금주령은 계속 시행되면서 1756년(영조 32)에 "임금이 금주禁酒한 이후에도 술 빚는 것을 금하는 것을 어기는 일이 계속된다 하여, 지금부터 이후로는 술을 빚다 잡힌 자는 엄



食糧確保되면
酒造禁止令解除한다
談官長취러

지난번 상무부령으로 발포된 주조금지령(酒造禁止令)은 이로말미암은 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

식량확보되면 주조금지령해제한다 | 1946. 11. 13 | 경향신문

하게 형신刑訊하여 그 사서 마신 자를 캐묻되, 술을 빚은 자는 형刑을 면제하여 단지 도배島配만 시키고, 사서 마신 자는 엄하게 형신하여 영원히 잔읍殘邑의 노비로 소속시킬 것이며, 선비(양반)는 이름을 청금靑衿에서 지우고 엄하게 3차례 형신하여 멀리 귀양보내고, 중서中庶(중인)는 엄하게 형신하여 햇수를 한정하지 말고 수군水軍에 충정充定시키도록 하라."고 명하였다. 1758년(영조 34) 왕이 홍화문弘化門에 나가 직접 백성들에게 금주윤음禁酒綸音을 발표하였다.

일제강점기 때 식민 통치에 필요한 재정 확보를 위해 조선총독부는 1916년 「주세령」을 제정하여 주조에 대해 면허제를 실시하고 신고하지 않은 술은 밀주로 단속했다. 조선 왕조는 식량 정책의 일환으로 주조를 금지하는 일은 있었어도(금주정책) 주세를 부과하지는 않았고, 일반 자가용 주조를 금지하는 일도 없었다. 주조가 농가에 널리 퍼진 것은 농사와 제사 등 일상의 사회 행위와 관련된 것이었기 때문이다. 일제의 단속과 세금 부과에 대응하여 한국인들은 밀주조를 이어 갈 수밖에 없었다. 충청남도 당진과 아산 지역 농민들 가운데 일부는 두툼한 짚가리 속에 술을 숨겼다. 그런데 짚가리 속에서 익은 술맛이 의외로 좋아 계속 담가 마셨다고 한다. 이것이 바로 '짚가리술'이다.

광복 이후에도 식량 부족은 계속되었고, 주세법도 유지되었다. 5·16 군사정변으로 집권한 박정희 정권 초기인 1962년 벼농사는 대흉작이었고, 1963년 봄보리마저 흉작이었다. 군사정부는 이를 보완하기 위해 미국에서 대량의 밀을 도입하고자 했으나 미국은 원조 중단을 공포했다. 미국의 원조 불가 방침으로 정부는 막걸리를 비롯하여 술 제조에 쌀 사용을 제한하는 조치를 취했다. 정부에서는 1963년 3월 1일부터 같은 해 12월 31일까지 '탁주제조자에 대한 원료미곡의 사용금지 조치'를 내렸다. 쌀로 막걸리를 빚지 못하도록 한 것이다. 1965년 3월 29일자 재무부 고시 제377호에서는 더욱 자세하게 주세법에 의거한 술 재료의 제한을 담았다. 판매하는 막걸리의 재료는 멥쌀 20% 이하, 잡곡 60% 이상, 고구마 전분이 20% 이상이 들어가도록 했다. 하지만 1966년 8월 28일 이후 정부는 멥쌀 사용을 전면 금지시키고 그 대신 밀가루로만 막걸리를 담그도록 했다. 100% 밀막걸리가 이때부터 만들어졌다. 밀막걸리는 단맛을 내기 위해 완전 발효가 되지 않은 술을 판매했다. 그러나 완전히 발효되지 않은 채 유통되는 밀막걸리 내에서 탄산이 생겨 톡 쏘는 식감의 새로운 술맛이 나타났다.

고구마를 원료로 한 희석식 소주의 생산 역시 이 시기에 들어 꽃을 피웠다. 1964년 12월 21일 정부에서 주정과 소주 제조에 백미와 잡곡을 사용하지 못하도록 한 조치를 내렸다. 특히 이 시기 급증한 도시 노동자들은 고된 노동을 잊기 위해 희석식 소주를 찾았다. 도시화 및 산업화와 함께 희석식 소주 전성시대가 열린 것이다.

1976년에 이르러 쌀 생산량이 확대되면서 식량 자급에 성공하고, 풍년이 계속되어 1977년에는 쌀 생산량이 4,000만석을 돌파해 명실상부한 세계 최고 다수확 국가 반열에 오르게 되었다. 쌀이 남아돌자 쌀막걸리 제조 금지 14년 만인 1977년 12월에 쌀막걸리 제조가 허가되었다. 이것은 보릿고개와 이별했음을 알리는 대사건이었다.

특징 및 의의 금주령은 농경문화를 근본으로 하는 한국에서 삼국시대부터 식량의 안정 공급을 위해 주식과 같은 원료를 사용하는 곡물주 제조 및 소비에 대해 국가 차원에서 금지명령 내지 법률을 제정한 것이었다. 한국사에서 금주령은 조선 영조 대에 가장 광범위하고 강력하게 시행되었고, 근대 이후에는 일제강점기에 재정 확보 차원에서 주세 부가와 주조 면허제도가 시

행됐다. 광복 이후에도 식량 부족으로 1960~1970년대 쌀 및 식량작물을 원료로 하는 막걸리, 약주, 전통주(증류 소주)에 대해 제조 금지 조치를 내렸다. 이러한 과정에서 한국인의 음주 문화는 막걸리, 청주, 전통주 대신 희석식 소주와 맥주 중심으로 변화되었다.

참고문헌 高麗史, 三國史記, 朝鮮王朝實錄, 한국인 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이송순(李松順)

금중탕
錦中湯

정의 쇠고기, 닭고기, 전복, 해삼, 다시마, 무, 박고지를 넣어서 푹 삶은 다음 건더기를 꺼내 썰고 양념하여 다시 끓인 국.

내용 금중탕錦中湯은 궁중 연회음식이지만 궁중 일상식에도 꼭 오르는 탕이다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 나오는 금중탕의 재료를 보면 쇠고기 5냥, 묵은 닭 2각, 무 2개, 다시마 1립, 박고지 1토리, 참기름 1홉, 간장 1홉, 후춧가루 1작이다. 1719년(숙종 45)부터 1902년(광무 6)까지 궁중에서 행해진 사순·오순·육순·환갑·칠순·팔순 잔치의 내용을 기록한 『진연의궤進宴儀軌』, 『진찬의궤進饌儀軌』, 『진작의궤進爵儀軌』에 기록된 금중탕은 9회 잔치에 33회나 차려진 탕이었다. 재료 수는 9, 10, 13, 14, 17가지였다. 재료는 진계(묵은 닭), 해삼, 달걀, 표고, 박고지, 청근, 실백자, 연계, 진이, 우내심육, 석이, 전복, 청과, 두골, 곤자소니, 수근, 배골 등이다. 양념은 간장, 호초말, 진말, 진유, 생총 등이다. 『수운잡방需雲雜方』「주찬酒饌」에는 묵은 닭을 푹 삶아서 박고지, 토란, 무를 손가락처럼 썰어 넣고 함께 지진 다음 장을 넣고 간을 맞춘다고 하였다.

특징 및 의의 금중탕은 주로 궁중에서 먹던 국이다. 시대에 따라 재료 변화가 있지만 닭, 쇠고기, 내장, 두골, 곤자소니, 배골, 해삼, 전복, 청과, 수근, 청근, 박고지, 진이 등 고급 재료가 사용됐다. 양념도 간장, 호초말, 진말, 진유, 생총 등이 사용되었다. 궁중음식은 재료와 분량은 정확하게 기록되었으나 조리법이 하나도 기록되지 않아서 안타깝다. 다만 그 재료를 보고 아마도 이렇게 하지 않았나 하고 추측할 뿐이다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구(이효지, 수학사, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

급식
給食

정의 학교·병원·산업체 등 가정 밖의 특정 시설에서 특정 다수인을 대상으로 정기 식사를 제공하는 일 또는 이들에게 제공되는 정기 식사.

내용 급식給食이란 가정 밖의 특정 시설에서 특정 다수인에게 정기 식사를 제공하는 행위나 이들에게 제공되는 정기 식사를 일컫는 말이다. 식품위생법상 1회 50명 이상에게 식사를 제공할 경우 '집단급식'이라고 한다. 식품위생법 제2조에 따르면 '집단급식소란 영리를 목적으로 하지 아니하면서 특정 다수인에게 계속하여 음식물을 공급하는 급식시설'이다. 기숙사, 학

전국國校 97년 완전급식
학부모참여 推進委구성
부대시설비용 50%부담
在美교포소유 아파트처분
학자금위장 不法송금

전국 국교 97년 완전 급식 | 1992. 3. 17 | 동아일보

교, 병원, 사회복지시설, 산업체, 국가·지방자치단체 및 공공기관, 후생기관 등이 여기에 속한다. 각 시설에 따라 급식 방법이나 내용은 서로 다르나 모든 급식은 대상자의 영양 요구에 맞는 양질의 식사를 제공함으로써 급식 만족도를 높이고, 급식 대상자의 정신 및 육체 건강을 증진시킴으로써 조직의 목적 달성을 지원하는 데 궁극의 목적이 있다. 1962년에는 식품위생법이 제정되면서 영양사 면허제도가 함께 명시되어 급식에서의 전문 영양사 역할이 중요시되었다.

우리나라에서 근대 의미의 급식은 6·25전쟁 직후인 1953년 유니세프에서 구호급식 개념으로 각 학교에 탈지분유를 무상 제공한 것이 시작이다. 1963년에는 부산을 시작으로 제빵 급식으로 변환하였다. 1967년에는 문교부가 급식 시범학교를 선정하여 그동안의 구호급식에서 영양급식으로 개선하고 빵, 우유, 수프로 구성된 메뉴를 제공하였다. 1973년에는 외국의 원조가 종료되었으며, 1977년에는 급식 빵으로 인한 식중독으로 아동이 숨지는 사건이 발생하면서 빵 급식이 전면 폐지되었다. 1981년에는 학교급식법이 제정되어 학교급식의 제도 기반이 마련되었으며, 1992년에는 교육급식으로 방향 전환이 이루어졌다. 1990년대 초에는 전국의 10% 정도 학교에서만 급식을 제공하였으나 2017년 기준 1만 1,000개가 넘는 전국의 초·중·고등학교에서 전면 급식을 실시하고 있으며, 급식 학생수는 1일 평균 593만 명에 이른다.

병원급식은 19세기 말엽 근대식 병원이 생기면서 입원환자의 식생활이 병원에서 이루어지게 되면서 시작되었다. 병원급식은 1958년에 국립 중앙의료원 최초로 영양과가 설치되어 환자를 위한 급식이 실시되면서부터 본격 시작됐다. 환자를 대상으로 한 병원급식은 일반식과 치료식으로 나뉘어 제공된다. 산업체 급식이란 공장, 기업체의 사무실 및 부속시설·기숙사 등에서 제공되는 급식을 말한다. 우리나라의 산업체 급식은 20세기 초 작업장이 생기면서 자취 형식의 공동식사를 한 것에서 시작되었다. 식당과 주방을 갖춘 현대식 산업체급식이 시작된 것은 1960년대 초 경성방직에서 3,000명의 종업원 급식을 직영방식으로 운영하기 시작하면서부터이다.

급식에는 그 밖에도 어린이집과 유치원에서 제공하는 영유아시설급식, 대학급식, 아동복지시설이나 노인복지시설 등에서 제공하는 사회복지시설급식, 군대급식, 교정시설급식 등이 있다. 1990년대 이후에는 사회제도 변화 및 환경 변화에 의해 직영으로 운영하는 급식보다 위탁급식이 확대되고 있는 실정이다.

특징 및 의의 우리나라 국민 식생활에서 급식 역할은 점차 그 중요성이 커지고 있다. 우리나라에서 하루 한 끼 이상을 급식으로 섭취하는 인구는 1,300만 명이 넘는 것으로 추산되고 있다. 이는 국민 4명 중 1명꼴에 해당한다. 이 중 약 600만 명이 초·중·고등학생으로, 학교급식은 1953년에 시작된 이래 그 중요성이 꾸준히 증가하고 있다. 많은 연구에서 학교급식이 학생의 영양 상태, 학습 태도, 인성 발달에 긍정 영향을 미친 것으로 평가되고 있다. 한편 우리나라에서 제공되는 급식은 전통 식습관에 의거하여 주식과 부식으로 구성된 반상차림이 일반형이다.

참고문헌 2016년도 학교급식 실시현황 보고(교육부, 2017), 급식경영(윤지현 외, 파워북, 2018), 한국인의 식생활 100년 평가2(명춘옥, 신광출판사, 1998), 국가법령정보센터-식품위생법(law.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이영미(李英美)

기름틀

정의 콩·깨 같은 곡물을 넣어 기름을 짜는 기구.

내용 기름틀(유착油榨)은 보통 나무로 만들지만 돌로 된 것도 있다. 나무 기름틀은 두 갈래의 받침틀과 누름틀로 구성되고 머리 쪽에 지주대를 받치고 있다. 널쪽 위에 볶은 깨가 담긴 '떡밥'을 올려놓고 두터운 널인 '기름챗날'을 지렛대의 힘으로 누르면 기름이 흘러 내린다. 떡밥은 '기름떡(유병油餠)'이라고도 하며, 콩이나 깨를 방아에 찧어 시루에 쪄서 기름을 짤 보자기에 싼 덩어리이다. 보통 식기 전에 기름을 짜야 한다. 떡밥을 올려놓는 판은 '떡판'이라고 하였다. 받침틀의 한 부분으로, 움푹 파여 있으며 기름이 흘러내리도록 되어 있

기름틀 | 20세기 후반 | 국립민속박물관

다. 누름틀은 사람의 힘을 이용하기도 하지만 무거운 돌을 올려놓고 자연스럽게 기름이 짜지도록 한다. 보통 하루에 한 말 정도의 기름을 짤 수 있다.

돌 기름틀의 형태는 나무 것과 유사하지만 받침틀과 누름틀이 모두 돌로 이루어져 있다. 홈 부분에 떡밥을 넣고 누름틀을 여러 사람이 위에서 누르면 기름이 쌓여 밑으로 나와 받친 그릇에 고이게 된다. 결국 돌 기름틀은 돌 자체의 무게로 떡밥에 더 큰 압력을 가할 수 있기 때문에 많은 기름을 짤 수 있고, 돌의 무게도 배가 될 수 있도록 고안한 것이다.

특징 및 의의 기름틀은 국수틀, 두부틀, 약틀과 같은 압착기의 한 가지이다. 디딜방아처럼 지렛대 원리를 이용한 기구이다. 과거 가정마다 기름틀을 한 채씩 가지고 있었으나 기계를 이용한 동력 기름틀이 등장하면서 이젠 박물관에서나 볼 수 있다.

참고문헌 민족생활어사전(이훈종, 한길사, 1993), 한국민속종합조사보고서19-식생활용구(국립문화재연구소, 2012), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 정연학(鄭然鶴)

기장

정의 일년생 볏과에 속하는 오곡 중 하나로, 좁쌀보다 조금 크고 둥근 노란색의 낟알 곡물.

내용 상고시대부터 조와 함께 식량작물로 재배되어 왔다. 당서唐書(7세기)에 제주도와 관련하여 '오곡이 생산되고, 소를 사용하여 경작할 줄 모르고 쇠스랑으로 땅을 판다'라는 기록이 있다. 제주도 토지신제에서는 도稻, 양粱, 서黍, 직稷 등 네 개의 메가 차려진다. 제물은 오랜 내력을 갖는 것으로, 쉽게 바뀌지 않는다. 그런 점에서 기장의 이력은 유구하다고 할 수 있다. 신화나 문헌 기록에 나오는 오곡에 기장쌀이 포함되었을 것이다. 제주 삼성신화에도 우마와 오곡종자가 등장한다. 제주 무속신화 <문전본풀이>에서는 여산부인이 무곡貿穀 장사를 떠난 남편을 찾아 오동나라에 이르렀을 때 '지장밭(서전黍田)'에서 기장을 쪼아 먹는 새를 쫓는 아이들을 만나는 이야기가 나온다. 새뿐만 아니라 우마도 기장을 좋아한다. 중국 북방지역 내몽골에서 우마의 먹이로 기장을 많이 재배한다. 또한 몽골인들은 기장을 볶아 가축의 젖에 타서 먹는 전통 식사법이 전래되고 있다. 고려말 충렬왕 때 원제국은 탐라에 몽골 국립목장을 설치하고 오축을 놓아 방목하였다. 말을 이용한 조와 기장의 파종법은 당시에 유입된 것이다. 『세종실록世宗實錄』 지리지地理志, 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 김상헌金尙憲의 『남사록南槎錄』, 이원진李元鎭의 『탐라지耽羅志』 등의 제주목 토산조에 피[稷]·조[粟]와 함께 기장[黍]이 등장한다.

1900년대 기록으로 나타나는 제주도 재배작물 중에 잡곡으로 기장이 나타난다. 1913년의 경우 재배면적 15.8*ha*, 수확량 79석 등 통계 수치가 기재되어 있어 오래 전부터 재배되어 온 것으로 보인다. 당시 기장의 재배 면적은 조의 1천분의 1로 미미한 수준이다. 그후 1930년대 통계에는 나타나지 않는 것으로 보아 조에 비해 단위면적당 수확량이 조의 3분의 1 수준으로 매우 적고 맛이 덜해 고구마 등 다른 환금작물로 전환된 것으로 여겨진다. 그러나 최근에는 기장이 잡곡으로서의 희소가치 때문에 건강 잡곡으로 인

기장 | 농촌진흥청

기를 누리고 있다. 이러한 추이에 부응하여 제주도의 2015년 현재 기장의 생산량은 2,106톤이다. 이는 조 생산량의 30배에 달하는 양이다.

특징 및 의의 기장의 주성분은 당질이다. 쌀과 대비하여 무기질, 비타민B군, 식이섬유질이 풍부하여 신진대사 활성화에 도움을 준다. 기장밥 짓기는 멥쌀을 먼저 솥에 넣고 끓이다가 기장쌀을 넣어 지으면 된다. 기장은 떡으로 만들면 별미가 있고, 소주의 원료로도 이용할 있다. 수확량은 적지만 생육 기간이 짧고 가뭄에 강하여 주로 화산회토에서 재배됐다. 열매는 둥글고 4~5*mm* 정도이며, 황백색이나 황갈색 또는 적갈색이지만 정백하면 모두 노란색을 띤다. 열매는 9~10월에 익으며, 도정하면 조와 비슷하나 조보다는 굵다. 기장은 메기장과 찰기장이 있다. 노란색의 기장은 찰기장이다. 최근에는 잡곡으로서의 희소가치 때문에 건강 잡곡으로 판매되고 있다.

참고문헌 농축산식품현황(제주특별자치도, 2016), 제주군세(전라남도제주군, 1914), 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

기장밥

정의 멥쌀에 기장쌀을 섞거나 기장만을 사용하여 지은 밥.

내용 기장은 볏과에 속하는 일년생 초본식물 한해살이풀로, 가을에 담황색으로 익으면 이삭을 잘라 말려서 턴 다음 찧어서 껍데기를 벗겨 식용한다. 꽃은 원추화서圓錐花序로서 줄기 끝에 달리며, 고개를 숙인다. 씨는 둥글고, 4~5*mm* 정도다. 황백색, 황갈색, 적갈색 등을 띤다. 한자로 황백색은 기芑, 황갈색은 거秬, 적갈색은 미糜라고 표기한다. 수확량은 적지만 생육 기간이 짧고 가뭄에 잘 견디는 성질이 있어 일찍부터 재배된 작물이다.

우리 민족이 기장쌀을 먹기 시작한 것은 석기시대로, 황해도 봉산군 문정면 지탑리 신석기시대 유적에서는 불에 탄 기장이 나온 바 있다. 함경북도 회령읍 오동의 청동기시대 유적에서도 기장이 출토되었다. 또한 『산해경山海經』의 "부여에서는 기장을 먹는다."라는 기록, 『맹자孟子』의 "맥貊에는 오곡이 나지 않고 다만 기장이 난다."라는 기록 등으로 보아 부족국가시대로 오면서 기장이 벌써 오곡의 하나로 자리 잡았음을 알 수 있다.

기장은 메기장과 찰기장이 있다. 주요 성분은 주로 탄수화물이다. 단백질, 지질, 비타민, 나이아신 등 영양소가 풍부하여 멥쌀에 기장쌀을 섞은 밥을 먹으면 비타민을 보충할 수 있다. 메기장은 정백하여 쌀·조·피 등과 섞어서 밥이나 죽으로 해 먹고, 찰기장은 쪄서 떡·엿·술의 원료로 쓴다. 기장밥을 지을 때는 기장을 5분 정도 살짝 삶아 불린 멥쌀과 함께 섞어서 밥을 지으면 된다. 그런데 그 맛이 약간 쌉쌀하므로 팥을 조금 섞으면 좋은 맛을 낼 수가 있다.

특징 및 의의 조선시대에는 네 종류의 기장이 있었고, 빛

기장밥 | 한국의맛연구회

깔에 따라 다르게 불렸다고 한다. 『명의별록名醫別錄』에 따르면 “황기장은 속을 고르게 하고 설사를 그치게 하며, 청기장은 소갈(당뇨병)을 다스리고 속을 보한다. 장수하려면 기장으로 죽을 쑤어 먹는다.”라고 했다. 『식료본초食療本草』에는 “위병과 구토에는 생강과 백기장을 함께 먹으면 좋다.”라고 했으며, 『의학입문醫學入門』에는 “메기장은 단丹·흑·적 3종이 있는데, 이들은 허파의 곡물이므로 폐병에 먹으면 좋다.”라고 했다. 『본초강목本草綱目』에도 “황기장은 곽란과 설사를 다스리고 번열煩熱을 없앤다. 백기장으로 밥을 지어 먹으면 속을 편안하게 하고 번갈煩渴을 없앤다.”라는 기록이 있다. 이로 보아 기장밥은 전통 약용식품으로도 많이 쓰였음을 알 수 있다.

참고문헌 고려이전한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1978), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1996), 한방식료사전(심상룡, 창조사, 1976), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 윤인자(尹仁子)

기호식품
嗜好食品

정의 맛과 향을 즐기기 위하여 먹거나 마시는 식품으로, 인체에 필요한 직접 영양소는 아니지만 특유의 향미香味가 있어 기호를 만족시켜 주는 식품.

내용 우리가 섭취하는 식품 중 곡류, 육류, 채소류 등은 에너지와 각종 영양소를 이용하고자 하는 것이 주목적이기 때문에 생명 유지를 위해서는 이러한 식품의 섭취가 필수이다. 그러나 인체에 필요한 직접 영양소는 아니지만 생리·심리 욕구를 만족시키기 위해 에너지나 영양소 유무와 관계없이 향기나 맛을 즐기는 식품을 기호식품이라고 한다. 기호식품의 종류는 매우 다양하다. 대표 기호식품으로는 술, 차, 커피, 청량음료 등이 있다. 넓게는 과자류, 감미료, 향신료 등도 기호식품에 포함된다.

기호식품 중 음료는 알코올음료와 비알코올음료로 나눌 수 있다. 전통 알코올음료에는 곡류·과일 등을 원료로 만든 탁주·약주·가향주와 이를 증류한 소주 등이 있다. 탁주는 고두밥에 누룩을 섞어 빚은 후 맑은 술을 떠내지 않고 그대로 걸러낸 술이다. 맑은 술인 청주는 약주라고도 하며, 독특한 향을 내기 위해 꽃이나 열매 등을 넣어 빚은 약주는 가향주라 한다. 우리나라는 상고시대부터 양조법이 발달하였다. 고려 후기에는 원으로부터 소주법이 전래되어 증류주가 유행하였고, 술에 각종 꽃이나 약제를 섞어 술의 종류가 다양해졌다. 비알코올음료는 알코올 이외 특수 성분을 함유하고 있어 기분을 상쾌하게 해 주는 음료이다. 차와 커피, 사이다·콜라와 같은 청량음료 등이 있다. 생강차, 구기자차, 인삼차 같은 차 종류도 우리 고유의 기호음료이다. 차는 차나무의 어린잎이나 순을 따서 만드는 음료로, 우리나라에는 신라 선덕여왕 때 전래되었다. 삼국시대에는 일부 계층에서만 차를 즐겼으나 통일신라시대에는 차가 더욱 성행하였고, 불교를 국교로 한 고려시대에 크게 발달하였다. 그 후 조선시대에는 숭유억불 정책에 따라 차를 마시는 습관이 거의 사라지면서 각종 약재를 가루 내어 물에 타거나 끓여서 마시기도 하고, 과일을 꿀에 재어 두었다가 물에 타서 마시는 것을 차라고 부르게 되었다. 커피는 임오군란 이후 전해졌다. 1902년에는 독일인 통역사 손탁이 서양식 호텔을 개업하고 이곳에서 처음으로 커피를 팔았다. 당시에는 서양에서 들어온 탕이라는 뜻으로 ‘양탕국’ 등으로 불렸다.

기호식품 중 과자류는 통일신라시대에 불교의 제물로 사용하기 시작한 유밀과油蜜果가 고려시대에 이르러 크게 유행하였다. 전통 과자류에는 이 밖에도 다식, 강정, 빈사과 등이 있다. 개화기 이후에는 양식 전래와 함께 양과자가 전해졌다. 1960년대 이후에는 기호식품 산업이 대두하여 사이다·콜라 등 청량음료와 소주·탁주·청주·맥주 등 알코올음료가 대량 생산되었으며, 음료류와 더불어 과자류 등 기호식품의 생산 및 소비는 매년 증가하는 추세이다.

특징 및 의의 기호식품에는 대체로 자극성·마취성·방향성芳香性이 있는 물질이 포함되어 있어 쾌감을 주고, 식욕을 증진시키며, 식생활을 윤택하게 해 주는 역할을 한다. 기호식품의 종류는 민족과 문화에 따라 다양하다. 특히 술은 민족이나 나라마다 특색 있는 전통주가

정착·발전되어 국적과 민족성이 뚜렷한 기호식품에 속한다.

참고문헌 한국식생활사(강인희, 삼영사, 2000), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1993), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이영미(李英美)

김

정의 홍조류로, 우리나라 식용 대표 해조류.

내용 김은 자채紫菜, 해태海苔, 해채海菜로 기록하고 있다. 『본초강목本草綱目』에는 김을 자련慈憐, 『자산어보玆山魚譜』에는 자채紫菜로 각각 기록하였다. 뿌리가 돌 위에 붙어 있고, 가지 없이 돌 위에 퍼져 서식하며, 빛깔은 정청색正青色이지만 채취하여 말리면 보라색으로 변하고, 맛이 달다고 했다. 해의海衣라고도 한다. 종이나 옷과 같이 말리는 김 제조 과정에서 비롯된 용어이다. 전라도 방언으로 해우 또는 짐朕이라고도 한다. 해태海苔라는 말은 일본식 표기다. '태苔'라는 것은 이끼류를 일컫는 단어이다. 김 양식이 확산되기 전에는 바위에 붙어 있는 김을 채취해 '석태'라고도 불렀다.

김 양식은 크게 지주식과 부류식으로 나눈다. 대나무나 나무기둥을 세워 김발을 매다느냐 부표를 띄워서 매다느냐의 차이다. 어떤 방식을 택할 것인가는 수심과 조류 세기, 양식 규모에 따라 결정된다. 무엇보다 중요한 것은 수심이다. 조간대나 수심 10m 내외의 바다에서는 지주식을 많이 한다. 특히 갯벌이 발달하고 갯골이 많은 신안·서천·고창·완도, 멀리는 옹진군 섬 주변 연안에서도 이루어지고 있다. 부산의 낙동강 하구 진우도 일대, 해남과 진도 사이 만호바다, 부안 고군산군도 해역 조류가 빠르고 수심이 깊은 곳에서 부류식 김 양식이 이루어지고 있다. 지주식이나 부류식도 각각 양식 방법이 진화하고 있다. 우선 바다에서 김 포자를 부착하는 자연 채묘에서 육상에서 인공포자를 김발에 붙이는 방식으로 바뀌었다. 채취 방식과 가공 방식도 바뀌었다. 직접 손으로 채취해 김을 떠서 말리는 방식에서 기계로 채취해 수매한 후 공장에서 가공하는 방식으로 작업 과정이 바뀌었다. 지주식 이전에는 섶양식이라는 양식법도 있었다. 섬진강 하구에서 이루어진 기록이 있다. 싸리나무나 대나무 가지들을 다발로 묶어 갯벌에 꽂아서 김이 붙어 자라게 하는 양식법이다.

김 양식의 시원설로는 전라남도 광양 태인도의 '김여익 시식설', 완도 고금도의 '정시원 시식설', 완도 조약도의 '김유봉 시식설' 등이 있다. 김과 관련된 기록을 보면 김이 본격 생산된 시기는 600년 전인 조선시대 초기로 보고 있다. 1425년에 편찬된 『경상도지리지慶尙道地理志』에 토산품으로 해의라는 명칭이 처음 등장하며, 1429년 『세종실록世宗實錄』에 중국 명나라에 보내는 진상품으로 '해의'가 기록되어 있다. 1456년 『세조실록世祖實錄』에도 무역품으로 기록되었다. 1478년에 편찬된 『동국여지승람東國輿地勝覽』에는 김 주요 생산지로 전라도, 경상도, 충청도 일원의 21개 군·현을 기록하고 있다.

지금은 대부분 채취한 물김을 가공공장에서 김으로 가공하지만 옛날에는 집에서 가공했다. 김을 채취한 후 잘게 자르고 큰 통에 넣어 깨끗하게 씻는다. 띠

김포자 | 전남 무안 | 김준

김구이

를 잘라 엮은 발장에 김발 틀을 놓고 김과 물을 1:10 정도 비율로 떠서 김발에 붓는다. 건조장에 김발을 널어 건조시킨다. 건조한 김을 100장씩 묶어 한 톳으로 유통한다. 김을 이용한 음식으로는 김구이, 조미김, 김부각, 김떡, 김볶음, 김무침 등이 있다.

특징 및 의의 김은 무기질과 미네랄이 풍부한 알칼리성 식품으로, 동맥경화와 고혈압 예방에 효능이 있다. 칼로리가 거의 없는 고단백질 식품으로, 다이어트 효과도 있다. 완도에서는 김 양식이 잘되기를 바라는 갯제나 풍어제를 지내기도 한다. 완도에서는 2011년부터 정월대보름을 '김의 날'로 정해 기념하고 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).
필자 김준(金準)

김밥

정의 김밥은 김 위에 밥을 펴 놓고 여러 가지 반찬으로 소를 넣은 다음 돌돌 말아서 일정한 크기로 썰어 먹는 음식.

개관 김으로 만든 음식이 등장한 시기는 김의 양식법이 보급되기 시작한 조선시대 병자호란 이후이다. 김의 양식법은 병자호란 때 의병장이던 전라도 광양에 사는 김여익金汝翼이 해변에 표류해 온 참나무 가지에 '김'이 붙은 것을 보고 양식을 시작했다고 전해진다. 이후 김밥 등 '김'을 활용한 음식이 문헌에 나온다. 『동국세시기東國歲時記』나 『열양세시기洌陽歲時記』에는 '김'에 밥이나 다른 재료들을 싸서 '김쌈' 또는 '복쌈'이라는 주머니 모양의 쌈 형태로 먹는 기록이 있다. 김의 양식법이 발달한 일본도 현재 우리나라의 김밥 모양과 유사한 '노리마키(밥에 길쭉하게 썬 소를 넣고 대발을 이용해 김으로 감싸서 만든 김초밥)'가 있다.

김밥 형태나 모양은 현대사회의 다양한 조리 기구, 식재료를 사용하면서 종류가 헤아리기 어려울 정도로 많아졌다. 또 다양한 브랜드로 출시되어 외식 산업과

김밥 | 한식진흥원

야외, 레저 음식으로 발전을 거듭하게 되었다. 이유는 밥과 반찬을 중심으로 하는 한국인의 식문화와 함께 맛과 영양 균형을 겸비하면서도 간편성이 있기 때문이다.

내용 김밥을 만들 때는 먼저 밥을 잘 짓는 것이 중요하다. 밥은 질지 않으면서도 잘 퍼지게 지어 쌀알 형태가 유지되도록 한다. 다음으로 밥에 참기름과 소금을 약간 섞는다. 소로 들어가는 재료로는 단무지·햄·맛살·달걀지단·오이·시금치 등 가정에서 손쉽게 구할 수 있는 몇 가지 재료들을 색 맞추어 준비하고, 각 재료는 물기가 없도록 꼭 짜서 이용한다. 재료 준비가 다 되면 밥을 김에 얇게 펴 놓고 준비한 재료는 넣어 손으로 말기도 하고 김밥용 발을 이용하여 말기도 한다.

최근에는 김밥 전형인 줄김밥 이외에도 충무김밥, 삼각김밥, 꼬마김밥, 누드김밥 등 다양한 형태로 진화하고 있다. 기본 재료에 특색 있는 재료를 더하여 불고기김밥, 참치김밥, 돈가스김밥, 치즈김밥 등 종류도 다양해지고 있다.

특징 및 의의 김밥은 개인 취향에 따라 원하는 재료를 선택할 수 있으며, 별도의 반찬 없이 간편하게 먹을 수 있다는 장점 때문에 남녀노소 불문하고 도시락이나 소풍·여행용 간편식으로 애용되고 있다. 김밥의 열량은 한 줄 200*g* 기준 대략 320*kcal*, 탄수화물 57*g*, 단백질 7*g*, 지방 6*g* 정도이지만 추가 재료에 따라 열량과 영양소는 크게 달라질 수 있다. 김밥은 우리나라 국민들의 사랑받은 음식 중 하나로, 과거에는 나들이 갈 때

집에서 만들어서 먹던 음식에서 지금은 주로 분식집이나 김밥 전문 프랜차이점에서 판매하는 것을 더 많이 이용하고 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 외식 음식 영양성분(식품의약품안전청, 2012), 우리 쌀의 영양학적 우수성(하태열 외, 식품저장과가공산업9-2, 한국식품저장유통학회, 2010), 농식품종합정보시스템(koreanfood.rda.go.kr).

필자 장대자(張大子)

김장

정의 매년 11월을 전후하여 한겨울 동안 먹을 김치를 한꺼번에 장만하는 일.

역사 김치문화는 채소 구하기 어려운 겨울에 먹기 위해 소금이나 장에 절여서 보관하던 것에서 출발한다. 따라서 김치 역사 출발점은 김장과 같다. 고려시대 이규보李奎報(1168~1241)의 <가포육영家圃六詠>에 따르면 "무는 장을 곁들이면 여름철 석 달간 먹기 좋고得醬尤宜三夏食 소금에 절여 아홉 달 겨울을 대비한다漬鹽堪備九冬支."라는 내용을 통해 제철 무를 저장해 두고 먹던 김장 풍속의 존재를 확인할 수 있다. 또한 이보다 앞선 삼국시대 김장의 흔적을 짐작할 수 있는 유물이 충청북도 일대에 있다. 속리산 법주사에는 2000년에 충청북도 유형문화재 제204호로 지정된 석옹石甕이 있다. 이 석옹은 720년(성덕왕 19)에 설치되어 3,000여 명의 승려들이 겨울철 김장을 위해 사용하던 김칫독이라는 전설이 있다. 이 전설과 유사한 내용이 조선시대 문인 노진盧禛(1518~1578)의 『옥계집玉溪集』에도 나온다. 지금은 소실되어 터만 남아 있는 덕유산 장수사長水寺에 김칫독(침채옹沈菜甕)으로 사용한 바위가 있다는 기록이다. 장수사는 487년(소지왕 9) 신라 승려 각연覺然이 덕유산에 창건한 사찰이며, 현재는 장수사의 부속 암자이던 용추사만 경상남도 함양 지역에 남아 있다. 문집 저자인 노진은 1558년 장수사를 방문한 후 남긴 기행문에 "장수사에는 1치 깊이로 오목[凹]하게 입을 벌린 동그란 바위가 있는데 각연이 여기에 김치를 담가 먹었다고 하여 이를 김치바위[沈菜甕]라 한

①

②

③

④

김장 | 세종 | 2015 | 국립민속박물관

다."라며 법주사 석옹의 전설과 유사한 내용을 기록해 두었다.

조선 후기 이래 배추로 만든 김치가 김장의 주종이 되면서 배추절임, 김칫소 준비, 버무리기 과정까지 준비가 복잡해지고 더 많은 노동력을 필요로 하게 되었다. 정학유丁學游(1786~1855)가 쓴 <농가월령가農家月令歌>(1843)의 10월령을 보면 "무우 배추 캐어 들여 김장을 하오리라 앞 냇물에 정히 씻어 염담을 맞게 하소 고추 마늘 생강 파에 젓국지 장아찌라 독 곁에 중두리요 바탕이 항아리라 양지에 가가 짓고 짚에 까 깊이 묻고 박이 무우 알암말도 얼잖게 간수하소."라고 하여 재료 수확부터 배추절임 및 퇴렴, 양념 전처리, 항아리 준비, 독 묻기까지 조선 후기 반결구성 배추가 유입된 후 많은 절차가 추가된 김장 작업 내용이 자세하게 묘사되어 있다.

김장을 하기 위해서는 해당 계절에만 구할 수 있는 재료를 미리 장만해야 한다. 봄철이면 각 가정은 새우·멸치 등 해산물을 소금에 절여 발효시킨다. 여름에는 2~3년 동안 저장할 천일염을 구입하여 쓴맛이 빠져나가게 한다. 늦여름에는 빨간 고추를 말려서 가루로 빻아 둔다. 늦가을에 주부들은 날씨를 고려하여 김장에 알맞은 날짜를 정한다. 빙허각憑虛閣 이씨李氏(1759~1824)가 지은 『규합총서閨閤叢書』(1809)의 '어육김치법'에는 대구·북어·민어·조기류의 대가리와 껍질을 모아 두었다가 "서리 처음으로 내리고 날이 차 짐장할 때" 사용하라 하였고, 김장이 끝난 후 잎이 없는 무로 동지(동치미)를 담가 설 지난 뒤 먹으라는 내용이 쓰여 있다. 이는 김장이 준비에서 완성까지 한 해에 걸쳐 체계화해 이루어지는 작업임을 보여 준다.

내용 • 용어 변천

1409년(태종 9) 궁중에 고려시대 요물고料物庫와 같은 성격의 침장고沈藏庫를 두었다는 기록이 있다. 김장은 바로 이 침장沈藏이 팀장, 딤장을 거쳐 김장으로 변하였을 것으로 보는 것이 통설이다. 1920년 조선총독부에서 간행한 『조선어사전朝鮮語辭典』에 "김장[沈藏](침장)の轉"이라고 정의한 것에서 통설이 자리 잡게 된 배경을 이해할 수 있다. 하지만 대량의 김치를 한꺼번에 만드는 일을 '침장'이라고 표현한 용례는 그리 많지 않다. 순조 대의 『물명고物名考』에는 '장채藏菜'를 "채소의 월동을 위하여 소금절이한 것"이라고 설명하고 있으며, 조선시대 문집에는 동저冬菹·축채蓄菜·지축旨蓄 등을 겨울김장 김치 혹은 김장행사를 뜻하는 말로 사용하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)과 『해동죽지海東竹枝』(1925)에서는 진장珍藏, 『조선요리학』(1940)에서는 진장陳藏이라는 표현을 하기도 하였다.

김장 | 세종 | 2015 | 국립민속박물관

• 노동량과 품앗이, 공동체문화

김장은 배추를 절였다가 씻어서 물기 빼기, 부재료인 채소와 양념을 썰거나 찧기, 젓갈과 양념에 버무려서 배추 속에 넣은 뒤 저장용기에 담기까지 세 단계로 이루어진다. 김장의 양과 참여 인원에 따라 걸리는 시간은 다소 다르지만 최소 이틀은 걸리는 대작업이다. 그에 따라 가족과 이웃들이 돌아가며 일손을 거들게 된다. 이때 김장 노동에 참여한 사람들에게 식사를 제공하고 담근 김치를 나누어 주는 것은 풍습으로 정착됐다. 많은 가정에서 절인 배추에 김칫소를 버무려 넣는 날 돼지고기를 삶아 갓 담은 김장김치와 함께 김장

에 참여한 사람들과 나누어 먹는 것은 하나의 관행처럼 자리 잡았다.

소금이 귀한 시절에는 배추를 절인 소금물을 다음 김장을 할 집에서 물려받아 쓰기도 하였고, 바닷가 지역에서는 바닷물에 배추를 절여 김치를 담그기도 하였다. 배추 절이기는 가장 많은 시간과 노하우를 필요로 하며, 한꺼번에 많은 양의 음식물 쓰레기를 발생시키다 보니 뒤처리가 문제다. 맛있게 만드는 노하우도 한두 번의 참여로 가능한 것이 아니다. 여러 차례 반복을 통해 경험이 축적되어야 한다. 그런데 서양식의 유입이나 외식산업 및 대체식품 발달, 식구 감소 등으로 김치 소비량이 줄다 보니 김장양도 줄어들고 있다. 그로 인해 김치 제조 노하우 부족, 노동 참여자 부족, 체험과의 병행 욕구들이 어우러져 새로운 김장 풍속이 생겨나고 있다.

현재는 김치 브랜드 상품을 사 먹거나 절임배추만을 구입하는 사람이 점차 많아지고 있으며, 김장을 체험관광 상품으로 즐기면서 김장도 해결하는 추세가 커지고 있다. 많은 노동량을 감당하기 위해 김장품앗이문화가 생겨나는 등 급속히 개인화·도시화되어 가는 현대 사회에서 김장문화가 지속되기 어려운 요인이기도 하다. 젊은 세대가 빠져나간 농촌에서는 가족 단위가 아닌 마을 단위 김장을 하게 되고, 도시에서는 이웃이 아니라 멀리 살더라도 식구들만 모여 김장을 해서 나눈다. 김장공동체 내에서 이루어지던 이웃의 소통, 레시피의 전승과 교환은 어려워지고 있다.

• 김장 날짜

서리가 내리기 전 배추와 무를 거두고 땅이 얼어붙기 전에 김장독을 묻어야 하는데 김장 날짜를 잘못 잡아 자칫 기온이 높다 싶으면 김치가 빨리 시어지기 때문에 적정 시기를 찾는 것이 큰 걱정일 수밖에 없다. 전통시대에는 입동을 전후하여 담그는 것이 보통이었다. 그러다가 근대화로 인해 인구가 도시로 이동하고 급여 노동자가 늘다 보니 김장 원료를 구매하기 위한 김장공설 시장이 개설되고, 월급으로 재료 구매 비용을 충당하게 되면서 김장 시기가 회사의 월급날이나 김장보너스 지급일에 맞춰지기도 하였다.

김치를 담가 시원하고 안정된 조건에서 저장하여 최고 맛을 얻으려면 적절한 온도가 중요하다. 김장 담그는 시기가 외기 온도에 따라 지역별로 다를 수밖에 없다 보니 김장 일기예보가 제공되는 독특한 문화 현상도 생겨났다. 오늘날에는 재료 구입이나 외기 온도에 과거처럼 크게 구애를 받지는 않게 되면서 가족들이 모일 수 있는 날짜에 맞추어 김장 날을 잡기도 한다. 분가한 자녀들이 김장에 참여하기 위해 본가로 이동하느라 김장 시즌에 교통량이 증가하기도 하고, 김장김치를 택배로 보내 주는 사례가 많아지다 보니 김장철 택배 특수가 명절에 버금가는 새로운 현상이 생겨나기도 하였다.

과거에는 원료 수급과 완성 김치의 보관성 문제로 김장 시기가 제한됐기 때문에 김장을 하기 전에 김치가 떨어졌을 경우 김장김치를 담글 때까지 먹을 수 있도록 미리 담는 일도 있었다. 이때 담는 김치를 지레김치라 한다. 설 전에 먹을 김치는 익히는 데 시간이 많이 걸리지 않으므로 양념 양도 많고 굴, 생새우, 낙지 등 지역에서 구할 수 있는 싱싱한 해산물을 넣어 담근다. 설 이후에 헐어서 먹을 김치는 늦김치라 하여 양념 양을 조금만 하고, 다소 간을 짜게 해서 오래 두고 먹어도 맛이 변하지 않도록 구분하여 만들었다.

• 보관과 저장

지역에 따라 김치광처럼 별도의 공간에 보관하는 곳, 땅에 묻는 곳, 묻은 뒤 김치움을 짓는 곳도 있다. 1980년대 이후 주거 형태가 아파트 문화로 바뀌면서 김치를 보관할 장소가 마땅치 않게 되자 스티로폼으로 항아리를 둘러싸 보관하기도 하였다. 국내 가전회사에서 김장독 원리에 착안한 김치 전용 냉장고 개발에 성공하여 크게 보급됨으로써 많은 양의 김치를 보관하지 못해 사라질 뻔한 김장 문화가 이어질 수 있게 되었다. 땅속에 묻은 김장독의 저장 원리를 응용한 김치냉장고는 냉장 보관 효과가 높아 김치 외 다양한 부식물을 싱싱하게 저장할 수 있다는 쓰임새를 인정받으면서 점차 필수 가전으로 자리매김하고 있다.

• 유네스코 인류무형문화유산 대표목록 선정과 국가무형유산 등재 의의

2013년 12월 '김치와 김장문화Kimjang, making and sharing kimchi'가 유네스코인류무형문화유산 대표목록으로 선정되었고, 2017년 11월 15일 '김치담그기'가 국가무형문화재 제133호로 지정되었다. 김치담그기

가 지역·사회·경제 차이를 넘어 우리나라 전역에 걸쳐 가족의 일상 속에서 여러 세대에 전승되며 반복해서 행해지고 있는 생활관습이라는 점을 인정받은 것이다. 지역마다 다른 자연 재료를 창의로 이용해 공동으로 만드는 행위를 통해 가족 간 협력과 소통이 이루어지고, 한국인으로서의 정체성도 체감하게 된다. 도시화, 서구화, 상업화 시대에도 한국인들이 가정에서 직접 김치를 담그거나 친척들이 정기 제공을 해 주는 김치를 먹고 있다는 점은 김장이 현대사회에서 가족 공동체를 결속시키는 중요한 계기가 되고 있음을 보여 준다.

과거 김장공동체끼리 김치를 나누던 미풍을 살려 오늘날에는 김장철마다 지역사회, 자원봉사 단체, 기타 집단이 참여하는 대규모 김장 행사가 이루어지고 있다. 여기에서 담근 김치는 사회 약자층에게 기증된다. 이러한 행사는 확장된 형태의 김장공동체 문화라 할 수 있다. 2015년에는 북한의 김장문화도 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되면서 김치가 분단된 한 민족의 동질성을 확인할 수 있는 음식문화라는 점을 복기시켜 주었다.

지역사례 김장은 배추김치, 무김치, 물김치를 한 종씩 담그는 것이 기본이다. 먹을 시기와 용도에 따라 김치 유형을 달리하여 담그는 경우가 있으므로 이때 배추김치로 통김치, 보쌈김치와 함께 썰어 담근 막김치나 섞박지 같은 것이 가감되기도 한다. 무김치는 크기, 양념 정도, 무 품종에 따라 통무김치·총각김치·깍두기 등을 담근다. 물김치는 동치미가 대표적이다. 배추를 이용해 백김치를 담그기도 한다. 그 밖에도 지역이나 집안 내력에 따라 김치 종류와 양념 및 담금법은 매우 다양하다.

겨울에 기온이 높고 채소를 구하기 어렵지 않은 제주도 지역의 경우 김장이라는 것이 별도로 존재하지 않았다. 음력정월에 밭에 남겨 둔 연한 배추꽃대인 동지를 소금물에 절였다가 멸치젓, 마늘, 고춧가루로만 담근 동지김치가 이 지역 대표 겨울김치이다. 결구가 되지 않아 잎이 퍼진 퍼데기배추를 소금에 절이는 대신 바닷물에 사흘 동안 담가 두었다가 퍼데기김치로 담가 먹었다고 한다.

특징 및 의의 김장은 농경문화 전통에서 탄생한 것이기에 21세기 고도 산업화 시대에 접어든 지금의 세태에 그대로 유지될 수 없는 부분이 많다. 김장을 실내에서 하는 가정이 많아져서 추운 날씨 걱정을 할 필요가 없어졌고, 재료가 냉해를 입을까 걱정하는 것은 산지·유통업체의 몫이므로 김장 날짜를 정하는 데 제약 요인은 날씨와 작황이 아니라 오히려 김장에 동원 가능한 가족 구성원이 많이 모일 수 있는 날이 언제인지가 되었다. 부모·친척으로부터 김장김치를 공수해 와야 하는 목적이 분명하다 보니 제사나 명절보다 실리 위주 가족행사가 된 셈이다.

김장 범위가 가족 단위에서 벗어나 확장되는 경향도 점차 생겨나고 있다. 집에서 김치를 담그지 않는 사람도 회사의 김장 담그기 행사에 참여하기도 하며, 담그는 방법을 모르거나 재료 준비가 어려운 가정에서는 인근 지역에서 개최되는 김장 담그기 행사에 참여해 배워 가며 김장을 담그기도 한다. 여러 대안이 많아진 만큼 김장 담그기가 주는 스트레스 형태는 조금 변화하였을 것이지만 여전히 존재하며, 김장 담그기가 주는 기쁨도 그 강도와 내용은 변화하였을 것이지만 계속 존재하고 있다. 김치 소비량이 줄면서 김장 양도 감소하였으나 여전히 된장, 간장, 고추장에 비해 김치의 자가 제조율이 높은 이유는 아직까지 집안의 가장과 주부들이 집집마다 모두 다른 '엄마 김치'에 대한 기억과 향수를 간직하고 있기 때문으로 보인다. 어린 시절부터 단체급식을 통해 표준화된 상품김치를 접해 온 다음 세대들이 성인이 될 경우 김장문화는 또 다른 변화를 겪게 될 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 김치와 김장문화의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2013), 김치-한민족의 흥과 한(세계김치연구소, 2016), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 박채린(朴彩麟)

김제송순주
金提松筍酒

정의 전라북도 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주로, 잘 숙성된 덧술에 별도로 빚은 소주

를 합한 혼합주.

내용 김제송순주는 약 400년 동안 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주이다. 김제시 요촌동 경주김씨 가문에 구전口傳돼 오다 1987년 지방 무형문화재로 지정되었다. 김제송순주 양조법은 다음과 같다. 4월 중순부터 5월 중순 사이에 소나무 새순만을 뜯어다가 찐 뒤 햇볕에 하루 동안 말린다. 누룩은 밀을 곱게 갈아 쳐서 밀기울을 제거하여 만든 백곡白麴을 쓰며, 멥쌀을 씻어 하룻밤 물에 불린 뒤 건져내어 쌀가루를 만들고 누룩과 혼합한다. 여기에 물을 섞어 엿새 동안 숙성시켜 밑술을 만든다. 덧술은 찹쌀로 고두밥을 쪄서 한 김 식힌 후 황곡黃麴을 넣고 물에 불린 송순과 밑술을 넣어 혼합해서 술독에 넣는다. 13일 정도 숙성시키면 알코올 농도 18도 내외의 덧술이 완성된다. 김제송순주는 잘 숙성된 덧술에 별도로 만든 소주를 만들어서 합한 혼합주이다. 소주는 멥쌀로 찐 고두밥과 누룩으로 발효시켜 만든다. 청주를 소줏고리에 넣고 40도 내외의 독주로 내린 것이다. 잘 발효된 18도 청주와 40도 소주를 혼합한 뒤 70일 정도 더 발효시키면 알코올 농도 30도의 김제송순주가 완성된다.

『규합총서閨閤叢書』에도 송순주松筍酒 제조법이 기록되어 있다. "한 말 하려면 멥쌀 두 되를 옥같이 쓸어 씻고 또 씻어 담갔다가 이튿날 가루로 빻아 곱게 쳐 좋은 누룩가루 한 되를 섞는다. 누룩가루 섞은 멥쌀가루로 의이만치 쑤어 누룩을 합하여 넣어둔다. 사오일 만에 찹쌀 한 말을 깨끗이 쓸어 지에를 쪄 얼음같이 차게 식힌다. 그 전에 솔순 한 말 수염 없이 한 것을 살짝 삶아 역시 차게 식힌 후 술밑을 고운체에 걸러 밥을 고루고루 섞어 알맞은 항아리에 한 켜씩 밥과 솔순을 떡 안치듯 차례로 연하여 넣고 단단히 매어 차지도 덥지도 않은 곳에 두었다가 한이레 후 독한 백소주 삽십 복자를 부어 익은 후 쓴다. 솔순을 깨끗이 씻고 또 씻되 살짝 삶아 솔향내가 가시지 말게 하고, 밥과 솔순은 얼음같이 식은 뒤에 넣어라. 여러 말 하려면 쌀, 누룩, 솔순, 소주를 배로 써라."라고 되어 있다.

요촌동 경주김씨 가문에는 술 만드는 비법만 전수되는 것이 아니라 송순주가 그 집안으로 들어오게 된 내력까지도 구전되고 있다. 경주김씨 가문에는 조선 선조 때 병조정랑까지 지낸 태사공파太師公派 16세손 김탁金鐸이라는 사람이 있었다. 그는 평소 위장 질환과 신경통증을 앓고 있었는데 부인 완산 이씨가 남편의 병을 고치기 위해 백방으로 수소문하던 중 어느 날 산사 스님으로부터 소나무 순으로 빚은 송순주가 병세에 좋다는 말을 들었다. 양조법을 배운 완산 이씨는 김탁에게 송순주를 장기 복용시켰고, 이로써 병이 호전되었다고 한다. 그 후 김씨 가문에서 송순주는 숙취로 인한 두통이 없고 위장병, 신경통, 강정제로 효과가 뛰어나서 술보다 약으로 먹어 왔다고 한다.

특징 및 의의 김제송순주는 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주다. 혈액 순환과 위장병 치료 효과가 뛰어나며, 높은 도수에도 숙취에 의한 두통이 없는 편이다. 또 손발 저림과 같은 노인성 질환에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 김제송순주는 특히 향이 좋기로 유명하다. 이는 덧술을 발효시킨 후에 발효시켜 얻은 소주를 붓고 후숙시키는 혼양주이며, 테르펜과 비타민이 풍부한 이른 봄 자연의 기운이 가장 왕성하게 뻗치는 때에 좋은 송순을 채취하여 오랜 제조 기간을 거쳐 까다롭게 빚은 술이기 때문이다.

참고문헌 閨閤叢書, 우리 땅에서 익은 우리 술(조정형, 서해문집, 2003), 한국의 전통 민속주(박록담, 효일문화사, 1996), 김제시청(gimje.go.kr), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김미혜(金美惠)

김천과하주
金泉過夏酒

정의 경상북도 김천 지역의 '과하천' 물로 빚은 술로, 여름을 날 수 있고 맛이 좋다 하여 예부터 전해 내려오는 전통 명주.

내용 경상북도 김천 남산동에 있는 '과하천過夏泉'(경상북도 문화재자료 제228호) 물로 술을 빚으면 술맛이 좋고 향기가 좋다고 예부터 전해져 내려오고 있다. 그 샘물을 '금지천金之川' 또는 '주천酒川'이라 불러 왔으며,

김천은 이 샘으로부터 연유된 이름이라고도 한다. 임진왜란 때 명의 원병장 이여송李如松이 이곳을 지나면서 그 샘물을 맛보고 중국 금릉의 과하천 물맛과 같다고 칭송하였다. 이때부터 이 샘을 '과하천'이라 부르게 되었고, 그 샘물로 빚은 술을 '과하주'라 하였다. 『금릉승람金陵勝覽』(1702)에 따르면 과하주는 여산驪山 호산주壺山酒와 더불어 전국에서 이름난 명주였다. 일제강점기 때는 일본에까지 널리 알려진 이 지방 특산물이었으나 광복 후 잊혀졌다. 그러다 제2대 김천문화원장을 지낸 송재성에 의해 다시금 세상에 알려지게 되었다. 김천주조회사에서 일하던 당시 송재성은 과하주 기능보유자 조무성과 함께 숱한 시행착오를 거치다 1986년 마침내 재현에 성공하였다. 이는 1987년 경상북도 무형문화재 제11호로 지정되었다. 1991년 과하주 생산 제조 면허를 취득하고, 김천 대항면 향천리 791-1에 제조장을 건립하였다. 현재는 고인의 2남 송강호가 후계자로 지정되어 과하주의 기능 전수와 김천 지역 특산 민속명주로서 명맥을 유지하고 있다.

전통 양조방법은 술을 빚는 시기는 우수와 경칩 사이가 가장 적합하다고 한다. 찹쌀 두 말을 과하천 물로 불리고, 또 누룩가루 두 말을 과하천 물 두 말에 담가 하룻밤 지난 후 누룩물을 취한다. 그다음 불려서 찐 찹쌀을 안반에 올리고 누룩물을 발라 가면서 떡메로 쳐 인절미처럼 만든다. 이를 술독에 넣은 뒤 남은 누룩물을 잘 섞는다. 그 위에 누룩물을 자박자박하게 더 붓고 서늘한 곳에 두어 술밑을 만든다. 초양한 후 8~10일쯤, 찹쌀 지에밥과 누룩물을 술밑과 같은 방법으로 준비하여 덧술 한 후 한지로 밀봉하여 서늘한 곳에 40~45일 정도 발효시키면 16%의 청주를 얻을 수 있다.

김천과하주는 밝고 투명한 황갈색을 띠며 순 찹쌀 곡주 특유의 향기와 감미·산미가 있어 부드럽고 숙취 또한 없다. 또한 갈증을 없애 주고 혈액 순환을 원활하게 해 주는 효과가 있다. 특히 손에 묻으면 끈적거릴 정도로 진하여 시간이 지날수록 술이 숙성되는 성질이 있다. 여름에도 술맛이 변하지 않을 정도로 저장성이 우수해 과하주라는 이름에 걸맞다.

특징 및 의의 과하주過夏酒는 이름 그대로 여름을 날 수 있는 술이란 뜻에서 나온 말이다. 원래 여름철 저장성을 높이기 위하여 청주에 소주를 섞어 숙성시킨 술로 전해져 왔다. 『음식디미방』(1670년경)과 『증보산림경제增補山林經濟』의 과하주 제법에서는 누룩가루에 끓였다가 식힌 물을 붓고 하룻밤 불려 찌꺼기를 거른 뒤 누룩물을 취한다고 되어 있다. 이 누룩물을 지에밥과 섞어 술을 빚고 소주를 부어 두면 술이 독하고 여름을 지나도 맛이 변하지 않는다고 한다. 그러나 김천과하주는 김천의 과하천 물로 술을 빚은 질 좋은 청주를 가리킨다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984), 한국의 전통주 주방문5(박록담, 바롬, 2015), 향토사-김천시 금릉군(김천문화원, 1969), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

김치

정의 배추·무·오이·파 등 주재료를 소금에 절여 물기를 뺀 후 파, 마늘, 생강, 고추, 젓갈 등의 양념에 버무려 섞은 뒤 숙성시켜 만든 음식.

역사 • 탄생 배경과 독자성

곡물을 주식으로 하는 농경사회에서 겨울 동안 채소를 저장해 두고 먹기 위한 목적에서 담갔다. 중국의 시경에 오이를 절여 김치를 담갔다는 구절이 있는데 저菹가 음식이 절여지면서 흐물거리는 모양을 형상화한 글자로, 초기 형태의 김치를 지칭하는 것으로 받아들여지고 있다. 이렇듯 절임채소를 지칭하는 최초 문자 기록은 중국 문헌을 통해 알 수 있지만 잉여생산물을 저장하기 위한 가공은 범인류 현상이기 때문에 환경이 유사한 지역이라면 자연스럽게 발생하였을 것이다. 중국 역사서인 『삼국지三國志』 위지魏志 동이전東夷傳에 고구려인이 발효 음식 제조에 탁월한 기술을 지녔다는 기록이 있어 한반도의 발효음식문화가 삼국시대에 이미 상당한 수준에 도달했음을 짐작할 수 있다.

하지만 기원 문제보다 중요한 것은 한반도의 절임채소류가 일찍이 중국과 계통이 다른 독자 발효 기

술을 정착시켜 왔으며, 독특한 형태의 김치문화로 발전시켜 왔다는 점이다. 무엇보다 국물까지 먹는 국물형 김치가 고려시대에 완성되었고, 조선시대에 1차 소금 절임 후 양념을 가미하여 2차 발효를 유도하는 양념형 김치문화로 발전하였는데 이는 세계에서 유례를 찾아보기 어려운 독창성 강한 형태를 구축하였다.

• 김치 용어: 저와 지, 딤채와 침채 그리고 기무치

김치는 담그다는 의미의 딤채 발음이 와전된 것으로, '담그다'는 표현에서 이미 동북아시아 절임채소류와 결을 달리한다. 딤채는 한글로 중세고어의 음이 그대로 반영되어 딤채-짐채로, 다시 과도 교정되면서 김치로 변한 것으로 밝혀져 있다. 한편 '沈菜(중세어 발음 팀치)'는 조선시대식 한자 조어造語인 까닭에 중국이나 일본 기록에서는 찾을 수 없으며, 김치를 표기하는 한글어 딤채와 함께 쓰였다. 김치라는 음가의 존재는 1886년 『日本料理獨案內-西洋·朝鮮·支那』라는 책에 소개된 조선음식 중 「沈菹」라는 항목에 'キムチ(기무치)'라고 된 일본어 표기가 확인된다.

• 김치 역사의 변천

한국 기록에 나오는 김치 관련 최고 기록은 『동국이상국집東國李相國集』으로, 무로 담근 김치 내용이 실려 있다. 현전 최고最古 조리서인 『산가요록山家要錄』을 보면 소금을 담금원으로 한 물김치류와 간장이나 겨잣가루를 넣어 만든 단기 저장 김치 방문이 주류이다. 향신 채소로 마늘, 생강, 산초, 형개, 여뀌 등을 사용해서 줄어든 염도를 대체하여 부패를 방지하기 위한 용도로 썼다.

1600년대 이전 조리서인 『주초침저방酒醋沉菹方』에는 새우젓으로 만든 오이김치인 감동저甘動菹와 동아새우젓섞박지[冬苽白蝦醢交沉菹] 방문이 실려 있어 고추를 김치 양념으로 사용하기 전부터 젓갈이 김치 원재료로 쓰였음을 확인할 수 있다. 고추가 김치 원료로 사용되었다는 단서는 임진왜란 이후인 1600년대에 생존한 문인들이 남긴 글에서 확인되지만 조리서에 기록된 것은 1700년대 이후이다. 1766년 『증보산림경제增補山林經濟』의 오이소박이[黃瓜淡菹]에는 고춧가루[蠻椒末], 오이김치[黃瓜醎菹]에는 실고추, 통무김치[沉蘿蔔醎菹]에는 고추열매·줄기·잎이 모두 사용되었다. 1700년대 소문사설의 무김치[菁醢]는 새우젓과 고춧가루가 들어갔다. 19세기 접어들어 배추와 여러 가지 채소·젓갈·해물·고추까지 어우러진 섞박지형김치가 유행하였고, 20세기 전후 반결구종인 조선배추와 개성배추가 우리 땅에서 재배되어 김치재료로 쓰이면서 섞박지용 김치 양념소를 잎 사이사이에 채워 넣게 되면서 통배추김치와 보쌈김치가 탄생하게 되었다.

김치 | 한국의맛연구회

내용 김치는 채소류를 장기 보관하기 위해 소금·장·향신양념 등에 담그고, 저장 기간에 발효가 일어나 맛과 향·성분·물성에 변화가 일어난 절임채소류의 총칭이다. 주재료의 비중, 국물 및 양념 유형, 재료를 써는 방식에 따라 분화된다. 넓게는 소금이나 장에 절인 장아찌와 짠지까지 포함된다. 하위 유형이 많다는 것은 그만큼 다양하게 향유되고 있다는 의미가 된다. 우리나라의 김치 종류는 200종 이상이 된다고 보고된 바 있지만 분류 방식에 따라 달라지며, 추가되는 부재료나 젓갈 종류에 따라 계속 명칭이 분화될 수 있다. 또 새로 유입되는 채소가 계속 늘고 있기 때문에 실제 숫자를 완벽하게 가늠하기는 어렵다. 절임채소류의 제조 기술이 점차 발달·분화하면서 오늘날에는 채소를 절여 파, 마늘, 생강, 고추 등 양념으로 버무린 양념김치와 국물을 부어 만든 물김치류를 지칭하는 것으로 한정되었다.

김치 지역성과 개별성에 영향을 미치는 요인은 재료 종류, 전처리 방식, 양념 비율, 젓갈의 유무와 종류, 가공 방법 등이다. 인근에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 활용하게 되고 기후나 재료 유통 환경, 제조 지식 습득 경로 등에 의해 영향을 받기 마련이다. 겨울이 빨리 시작되고 기온이 낮은 이북지역은 김치 담금 초기에 최대한 맛있는 발효가 이루어지도록 유도해야 하기 때문에 슴슴하고 국물이 자작한 형태의 김치가 발달하였고, 배추를 절이는 데 오랜 시간을 들이는 게 특징이다. 남쪽지역은 기온이 높아 김치가 너무 쉽게 물러지지 않도록 양념 양이 많으면서 국물 대신 곡물죽을 쑤어 되직한 형태의 김치를 만들어 먹었다. 아무래도 기온이 높아질수록 자극 강한 맛을 선호하게 되기 때문에 이러한 조건과도 맞아떨어진 것이다.

김치 맛에 가장 중요한 영향을 미치는 젓갈은 특히 기후와 인근 바다에서 어떤 종의 생선을 얻을 수 있는지에 따라 달라지면서 지역 특징을 구분해 주었다. 젓갈 문화가 발달하지 않은 동해안지역에서는 생선 아가미 등 부산물을 김치에 활용하였다. 충청도 이북 서해안지역은 조기젓, 황석어젓, 새우젓 등을 이용했다. 전라도와 남해안지역은 멸치젓, 갈치젓 등 지방함량이 많은 어종의 젓갈을 써서 김치 맛도 진하다.

서울을 비롯한 경기지역 김치는 짜지도 않고 싱겁지도 않다. 젓갈은 서해에서 공급받을 수 있는 새우젓, 조기젓, 황석어젓 등 담백한 젓국을 즐겨 쓴다. 개성이나 한양과 같이 왕조의 수도가 있었기 때문에 모든 문화가 집중된 지역답게 보쌈김치, 장김치 등과 같이 배·밤·석이를 통째 넣은 화려한 모양의 김치와 해물섞박지처럼 다채로운 재료를 한꺼번에 넣은 김치가 유명하다. 간이나 김칫국물 양은 중간 정도이다. 황해도 지역에는 고수와 분디라는 향신료를 넣은 독특한 김치도 있다.

동해안지역은 해산물을 소금에 절여 저장하는 젓갈 대신 가자미, 명태 등을 곡물밥과 엿기름에 버무린 식해문화가 발달하였다. 따라서 김치에 젓갈 대신 명태, 북어, 가자미 등을 토막 내거나 통으로 넣어 김치 양념과 버무려서 김치를 담갔다. 강원도 지역은 동해안의 싱싱한 오징어로 담근 오징어통김치, 명태아가미로 담근 서거리깍두기, 창난젓 깍두기, 대구깍두기 등이 유명하다. 함경도 지역은 단단한 무를 큼지막하게 썰어 담근 채칼깍두기와 미나리 닮은 영채나물로 담근 영채김치가 독특하다.

평안도는 서해를 접하고 있어 해산물이 풍부하기도 하지만 간단한 양념과 넉넉한 국물이 특징이다. 예부터 물맛이 좋아 평안도의 시원한 김치 맛은 국물에서 난다고 했다. 가지김치, 동치미, 백김치, 평안도식 무청김치 등이 유명하다. 주로 배추와 무를 함께 통으로 담그고 국물을 많이 잡아 슴슴하게 간을 하여 익히는 게 특징이다.

충청도는 서해에 접하고 있어 쉽게 구할 수 있는 조기젓, 황석어젓, 새우젓 등을 많이 쓴다. 산간지역은 더 소박한 김치를 담근다. 미나리, 청각, 삭힌 풋고추 등을 잘 사용한다. 나박김치, 비늘김치, 호박김치, 박김치, 굴깍두기, 고춧잎김치 등이 유명하다.

경상도 지역은 마늘과 고춧가루를 특히 많이 사용해서 맵고 자극 강한 것이 특징이다. 더운 날씨와 척박한 재배 환경으로 인해 소금이 많이 들어가고, 모양새가 투박하며, 멸치젓과 생갈치를 많이 사용하고, 생강은 적게 들어간다. 멸치젓섞박지, 고추김치, 우엉김치, 부추김치, 비지미 등이 별미 김치이다.

전라도 지역 김치는 맵고 짭짤하고 진한 맛과 감칠맛 나는 것이 특징이다. 특히 고춧가루보다 마른 고

추를 물에 다시 불려서 갈아 걸쭉하게 만든 젓국을 많이 사용한다. 젓국으로는 새우젓, 조기젓, 멸치젓을 쓰지만 멸치젓을 더 많이 쓴다. 다른 지역에 비해 통깨도 듬뿍 넣는다. 씁쓸한 맛의 고들빼기김치와 갓김치, 배추동치미와 비슷한 반지가 이색이다.

따뜻한 날씨 탓에 김장문화가 발달하지 않은 제주도의 경우 배추김치보다 계절마다 나는 채소로 담그는 김치가 발달했다. 봄에는 배추꽃대인 동지를 소금물에 절였다가 김치를 담그며, 여름에는 열무김치인 초마기김치를 많이 담가 먹는다. 그 외에 토종갓으로 담근 갯나물김치, 부추로 담근 새우리김치가 있다.

특징 및 의의 김치는 밥을 주식으로 하는 우리 민족이 지위·성별·연령을 불문하고 누구나 매 끼니 먹는 필수 반찬으로, 우리 식생활에서 큰 비중을 차지하고 있다. 과학이 발달한 지금도 메커니즘을 다 규명해 낼 수 없을 정도로 변화무쌍한 맛을 내는 데다 집안마다 담그는 방법도 다르고 동일한 사람이 만들어도 항상 똑같지 않다 보니 입맛이 형성되는 어린 시절에 먹던 김치 맛은 한국인에게 독특한 향수를 제공한다. 발효음식 특성상 중독성도 있어 외국에 나가면 더 생각나는 음식이면서 동일한 김치를 먹는 사람들끼리 연대감을 형성하게 한다. 그로 인해 민족 동질감을 공유하고 정체성을 확인하는 연결고리가 되기도 한다. 교포들이 거주하는 곳이면 김치 문화와 시장이 형성되었고, 분단 이후 이질화돼 간 북한 주민들과 동질성을 회복하는 데 가장 큰 매개 역할을 하는 것도 김치일 것이다.

- 김치의 기능성

김치는 원재료 자체가 이미 기능성 물질을 함유하고 있다. 발효되는 과정에서 영양 성분과 기능성 물질이 증가되며, 잘 숙성된 김치는 요구르트보다 유산균 함량이 많다. 채소를 주원료로 하는 식품으로써 식이섬유의 급원이 된다. 원료 채소에 있는 영양 성분뿐만 아니라 김치가 숙성되는 과정 중에 만들어지는 다양한 기능성 물질과 유산균들은 대장의 정장 작용, 면역 조절, 항비만, 항암 기능에 기여하는 것으로 연구·보고되고 있다. 국제 비즈니스 신문인 『파이낸셜타임스』는 2017년 2월 기사에서 의학 저널 『랜싯』의 연구 결과를 바탕으로 최장수 국가인 한국인의 장수 비결을 김치로 꼽은 바 있다.

국가출연연구기관인 세계김치연구소는 2010년에 설립된 이래 김치의 건강 기능성에 관해 집중 연구를 수행하고 있다. 급성호흡기질환을 유발하는 인플루엔자 바이러스 억제에 효과가 있다는 사실과 근육량 증가에 도움되는 히카HICA라는 물질이 김치발효대사 산물로 생성된다는 것을 밝혀 내기도 했다. 건강·웰빙·채식 식단에 대한 선호가 세계 추세인 만큼 한국전통식품이라는 지위를 넘어 글로벌 식품으로 폭을 넓힐 가능성도 기대된다.

참고문헌 東國李相國集, 山家要錄, 增補山林經濟, 김치-한민족의 흥과 한(세계김치연구소편, 2016), 김치에 대한 인지, 정서 그리고 변화(세계김치연구소, 2015), 김치와 김장문화의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2013), 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40, 한국문화인류학회, 2007), 김치의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2015), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

김치광

정의 겨울철 김장김치를 저장하기 위해 만든 움집 형태의 광.

내용 김치광은 주로 경기도 지역에서 이용한 김장김치 저장 시설로 알려져 있다. 갓 담근 김치를 눈, 비, 바람으로부터 막아 맛이 변하지 않고 신선도를 오래 유지시켜 줄 목적으로 지은 구조물이다. 지역에 따라 '김치각' 또는 '김치움'이라 부르기도 한다. 충청도·전라도 등 지역에서는 김장김치를 땅에 묻는 방식이 대동소이하지만 따로 김치광을 설치하는 사례는 찾아보기 어렵다. 그 대신 김치가 얼지 않도록 짚으로 엮은 덮개를 덮어 주었다.

김장김치는 저장 기간이 길고, 0°C 이하에서 보관하면 얼어서 맛이 떨어진다. 통상 가장 맛있게 보존할 수 있는 온도는 5~10°C이다. 따라서 겨우내 김치를 저장하는 동안 일정한 온도를 유지할 수 있는 작은 지하 움이 필요하다. 이것이 바로 김치광이다. 이를 위해 김칫독을 땅속에 묻은 다음 드나들기에 용이하도

록 움집 형태로 집을 짓고 한쪽에 출입문을 낸다.

김치광은 보통 부엌 뒤에 만드는 것이 일반 형태이다. 빗물이 스며들지 않도록 지대가 약간 높은 곳에 김칫독을 묻는다. 이때 항아리들은 드나들기에 편하고 주변의 흙이 무너져서 항아리 안으로 들어가지 않도록 듬성듬성 사이를 띄운다. 그 위에 움집을 세우는데 세 개의 장대를 삼각형으로 맞대어 세운 다음 작은 서까래를 걸쳐 대고 이엉을 엮어 두른다. 출입구는 측면에 설치하며, 찬바람이 직접 들지 않게 밖에서 안을 바로 볼 수 없을 정도로 만든다.

특징 및 의의 김칫독을 땅에 묻는 저장법이 언제 시작되었는지는 분명치 않다. 다만 신라 성덕왕 때 승려 3천여 명의 김장을 위해 김칫독으로 사용되었다는 법주사 석옹石甕이나 신라의 승려 각연覺然이 김치를 담가 먹었다는 장수사 김칫독바위(침채옹沈菜甕)에 얽힌 전설은 김장문화의 오랜 전통을 짐작케 한다. 그런 점에서 김치광은 지난날 김장문화의 지역 특색을 엿볼 수 있는 하나의 지표이다. 그러나 주택 구조가 양옥이나 아파트로 바뀌고, 땅에 묻는 김칫독 원리를 과학에 적용해 발전시킨 김치냉장고가 보급되면서 전통 방식의 김치광은 사실상 자취를 감추었다.

김치광 | 충북 보은 | 1996 | 국립민속박물관

참고문헌 김치와 김장문화의 인문학적 이해(김광억 외, 민속원, 2013), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시·전라북도음식문화관광진흥원, 2016), 한국의 살림집(신영훈, 열화당, 1983).

필자 강성복(姜成福)

김치냉장고

정의 김치를 보관하고 일정한 맛을 유지시키기 위해 만들어진 냉장고.

내용 김치냉장고는 산업화·도시화에 따른 거주 형태의 변화 등 한국인의 생활양식 변화에 따라 등장하게 되었다. 전체 인구의 91.8%가 도시에 거주하고, 아파트 등의 공동주택 거주 비율이 70%를 넘어서는 도시 환경에서 김치냉장고가 시골집 뒷마당 땅속 김칫독의 역할을 대신하게 된 것이다.

김치냉장고가 처음으로 만들어진 시기는 1984~1985년이다. 이 당시에는 18~45ℓ급 소형 김치 전용 냉장고의 형태가 주를 이루었다. 이후 1995년에 이르러 100ℓ급 이상의 제품이 출시되며 대중들에게 좀 더 알려지기 시작하였다. 일반 냉장고 보급률이 100%이던 상황에서 다른 음식에 김치 냄새가 배지 않도록 분리·저장 한다는 면과 온도를 관리하여 김치 맛을 유지한다는 점이 소비자들에게 인기를 끌게 된 원인이었다. 1995년에 출시한 D김치냉장고는 첫해 4천 대가 판매되었으며, 다음 해에는 2만 대가 팔렸다. 이후 꾸준히 그 수요가 증가하여 2018년 현재는 김치냉장고의 시장규모가 연간 110만 대 이상, 보급률은 90%를 상회하고 있으며 TV, 냉장고, 전기밥솥 등과 함께 필수 혼수품이 되었다.

김치냉장고의 기능적 핵심은 크게 두 가지이다. 첫째는 냉장고 안의 온도를 통제하여 김치의 맛을 관리한다는 점이다. 저장 공간을 직접 냉각하는 방법, 수납공간을 특화 설계하여 냉기를 빠져나가지 않게 하는 방법 등 냉기 단속을 통해 김치가 일정한 맛을 오

김치냉장고

年初 잇달아 市販…機先잡기 한겨울 불꽃접전

김치냉장고 | 1993. 1. 31 | 동아일보

랫동안 유지할 수 있도록 하는 김치 전용 냉장고의 기능이다. 이는 단순 온도 유지에 그치지 않고, 이를 통제하여 묵은지를 만드는 등 김치의 숙성도에 따른 맛을 조절할 수도 있다.

둘째는 주방의 다용도 숙성고로서의 역할이다. 맞춤보관이라고도 할 수 있는데, 요즘 생산되는 김치냉장고는 과일, 채소, 곡류, 육류, 주류, 장류 등을 저장하고 맛을 관리할 수 있는 기능이 탑재되어 있다. 이 역시 온도 통제를 통한 것으로 사용자가 쉽게 선택할 수 있도록 고기 숙성, 주류 관리, 장 관리 등 맞춤 보관 모드를 지원한다.

김치 보관 및 맛 관리라는 본연의 기능에 더하여 다용도 숙성고로서도 기능하는 김치냉장고는 그 활용도가 지속적으로 높아져 일반 냉장고 구입과 마찬가지로 700ℓ 이상 급의 판매가 늘어나고 있다. 온도 통제를 통한 숙성도 관리라는 기능적 측면의 적극적 적용을 통해 새로운 생활양식과 수요를 만들어 내고 있는 것이다.

특징 및 의의 김치냉장고는 변화한 한국사회의 생활양식을 보여주는 동시에 지속될 한국 김치문화의 앞날을 보여준다. 김치를 직접 담가먹지 않고 받아먹고 사먹더라도, 잘 숙성되어 아삭하고 맛 좋은 김치를 먹을 수 있다면 기꺼이 고가의 김치냉장고를 구입하는 선택은 지속될 것으로 보인다. 더욱이 기능의 다각화로 '쓸모 있는 물건'으로 인식되고 있는 작금의 상황이 김치 소비에도 긍정적인 영향을 줄 것이다. 쌀 소비량의 감소와 함께 1인당 김치 소비량도 줄어들고는 있지만 별미김치, 저염김치 등 시대의 변화에 맞춘 김치가 지속적으로 등장할 것이며 김치냉장고로 대표되는 기술의 발달이 이를 견인할 것으로 보인다.

참고문헌 김치냉장고 구매 의사결정 속성과 마케팅 전략 수립에 대한 연구(김민경, 고려대학교 석사학위논문, 2008), 김치에 대한 인지, 정서 그리고 변화(박채린 외, 세계김치연구소, 2015), 35살 김치냉장고 필수가전 등극(전자신문, 2018.9.26.), 국가통계포탈(kobis.kr), e-나라지표(index.go.kr).

필자 강경표(姜炅杓)

김치전

정의 김치를 밀가루와 반죽해서 팬에 기름을 두르고 지져 만드는 전.

내용 김치전은 김치와 밀가루만 있으면 쉽게 만들 수 있는 음식이다. 대부분의 집에는 김치가 있기 때문에 누구나 만들고자 하면 쉽게 만들고 즐길 수 있는 대중 음식이다. 하지만 맛있게 만들기는 어려운 음식이 또 김치전이기도 하다. 김치전을 맛있게 만들기 위해서는 주재료인 김치의 익은 정도, 김치와 밀가루의 양, 반죽의 농도, 부칠 때 기름의 양과 온도 등 유의해야 할 사항이 적지 않다. 모든 사람의 입맛이 똑같지는 않기 때문에 객관화할 수는 없겠지만, 김치전에 사용하는 김치는 좀 과하게 익어 신맛 강한 김치가 적당하다. 김치와 밀가루는 1~2:1 분량으로 하고, 반죽 정도는

김치전 | 한국의맛연구회

너무 묽지 않고 걸쭉하게 하여 기름을 넉넉히 두른 가운데 센 불에서 겉이 바싹하도록 지져 내는 것이 맛있게 만드는 방법이라 할 수 있다. 이때 밀가루 대신 튀김가루나 부침가루를 넣으면 전분이 들어 있어 김치전을 바삭하게 지질 수 있다. 『우리나라 음식 만드는 법』, 『한국요리백과』에서 약간 신 김장김치로 해 먹으면 별미로 먹을 수 있는 겨울철 식품이라고 한 것을 보면 김치전은 사시사철 가릴 것 없이 먹는 음식이지만 특히 겨울철에 어울리는 음식으로 보인다.

김치와 어울리는 다른 재료를 넣으면 또 다른 김치전을 만들 수 있다. 돼지고기가 가장 잘 어울린다. 오징어나 새우 등을 넣으면 해물김치전을 만들 수 있다. 부추나 당근, 각종 채소를 함께 넣어도 좋다. 고추장을 넣으면 '김치장떡'이라 한다. 장을 사용하면 구수하고 달달한 맛이 나지만 맛이 텁텁해지기도 한다. 최근에는 피자치즈를 올려 치즈김치전과 같은 퓨전음식으로 만들어 먹기도 한다. 이러한 김치전은 식사 때 전채로 먹거나 간식, 술안주 혹은 반찬으로 먹는다.

김치전 만드는 법은 1900년대 이후 문헌에 나타나고 있어 근대에 들어와서야 먹기 시작한 음식임을 알 수 있다. 『우리나라 음식 만드는 법』(1952)에서는 통김치를 죽죽 쪼개 놓고 밀가루에 달걀을 풀어서 쪼개 놓은 김치를 넣고 무친 뒤 번철에 기름을 두르고 조금씩 집어서 지지는 것이었다. 『한국요리백과사전』(1976)의 김치전은 김치잎을 밀가루, 달걀 반죽을 입혀서 지지는 것이었다. 한편 김치적이라고도 기록되어 있다. 『이조궁정요리통고』(1957)에서는 김치를 꼬치에 꿰어 밀가루, 계란을 씌워서 지져 만드는 것을 김치적이라고 하였다. 『한국음식-역사와 조리』(1983)에서는 통김치, 쇠고기, 파 등을 같은 크기로 썰어 꼬치에 꿰고 밀가루 푼 것을 묻혀 지지거나 밀가루와 달걀옷을 입혀서 지진 것을 '김치적'이라고 하였다.

1999년 『한국음식대관』에서는 통김치를 길이로 죽죽 찢거나 줄기 부분을 길이로 썰어서 양념을 털고 밀가루, 달걀을 씌운 다음 긴 것은 접어서 한쪽에 풋고추와 다홍고추 얇게 썬 것 또는 파를 쏭쏭 썰어 넣고 팬에 지지는 것이라 했다. 김치를 참기름으로 양념하기도 한다고 하였다. 『한국음식-역사와조리』, 『한국의 음식용어』에서는 통김치, 쇠고기, 파 등을 크기가 같게 썰어서 꼬챙이에 골고루 꿰고 밀가루 푼 것을 묻혀 지지거나 밀가루와 달걀을 씌워 지진 것을 '김치적'이라고 했다. 이것도 김치전에 속하는 것이라 할 수 있다.

김치는 한국을 대표하는 민족음식이고 건강한 음식이지만 밥과 함께 먹어야 하는 음식이기도 하다. 김치전으로 만들면 식사대용이나 간식으로도 먹을 수 있어 외국인도 좋아하는 음식이 된다.

특징 및 의의 김치는 한국 대표 음식이며, 이를 주재료로 하여 만든 김치전은 누구나 좋아하는 대중 전이다. 최근 음식 한류화와 함께 전 세계인이 좋아하는 음식으로 도약하고 있는 음식이기도 하다.

참고문헌 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식대관(조창숙 외, 한국문화재보호재단, 1999), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1983).

필자 최영진(崔榮辰)

김치죽

정의 김치를 잘게 썰어 불린 쌀을 섞어 쑨 죽.

내용 김치죽은 불린 쌀과 잘게 썬 김치에 육수 등을 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 후 소금, 간장으로 간을 맞춘 죽을 말한다. 지역에 따라 갱시기, 갱죽이라고도 한다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "김치를 채 썰고 고기를 잘게 채 치고 기름과 파 이긴 것과 깨소금을 솥에 넣고 불린 쌀을 그 위에 넣고 물을 적당하게 치고 죽을 쑨다. 간을 맞추고 고춧가루를 쳐서 먹는다."라고 기록되어 있다. 『조선음식 만드는 법』에도 이와 유사하게 재료와 조리법이 소개되어 있다.

김치는 한국 식생활에서 빼놓을 수 없는 식품이며, 특히 채소 공급이 어려웠던 추운 겨울을 대비하여 미리 담가놓았던 김치는 든든한 식량원이었다. 김치는 식이섬유, 비타민, 무기질, 유산균 등 건강에 이로운 성분을 많이 함유하고 있어서 영양소 섭취가 부족할 수 있는 겨울에 매우 중요한 식품이었다. 이러한 김치

를 이용한 음식 중 김치죽은 겨울철이나 춘궁기에 식량이 부족하고 추울 때 뜨겁게 먹을 수 있는 음식이다. 밥은 적고 식구가 많을 때 음식의 양을 늘리기 위해 만든 김치죽은 특히 겨울철에 많이 해먹었다.

김치죽은 갱죽·갱식·갱시기·밥국죽 등으로도 불리며, 갱식과 갱죽을 함께 혼용하기도 한다. 갱죽은 밥과 김치 등을 넣고 끓여 죽처럼 만든 충청남도와 경상북도 향토음식으로, 나물과 밥을 넣고 끓인 국밥 또는 죽을 의미하기도 한다. 갱죽의 재료로는 나물 이외에 고구마 등을 함께 넣기도 한다. 갱죽은 경북 지역에서 콩나물을 넣으며, 안동 지역에서는 콩나물이나 기타 나물을 넣고 끓인다. 충북 지역에서는 고구마, 감자 등을 넣고 수제비를 떼어 넣기도 한다.

특히 갱시기는 김치죽을 김천 방언으로 '개양죽' 또는 '개양시기'라고 한 것이 변해서 불린 것으로 보인다. 갱시기는 예로부터 가난한 시절에 추운 겨울을 날 수 있도록 돕는 구황 음식으로 경상도 김천 지역 향토음식으로 전해져 오고 있다. 이것은 제상에 올리는 채소와 고기를 넣어 오래 끓인 국인 갱羹에서 유래한 것으로 보인다.

콩나물김치죽(콩나물갱죽)은 불린 쌀에 콩나물과 함께 김치를 썰어 넣고 물을 붓고 끓여 쌀알이 퍼질 때까지 쑨 죽이다. 김치죽의 조리법은 먼저 통김치를 속에 있는 양념만 떨어내 잘게 채 쳐서 놓고, 고기는 가늘게 채 쳐서 갖은양념을 한다. 다음으로 고기와 김치를 섞어 볶다가 물을 넣고 여기다 쌀을 넣어 끓여서 죽을 쑨다. 그리고 간장으로 간을 맞추어 그릇에 담고, 고춧가루를 조금 뿌려 놓는다.

갱죽 | 농촌진흥청

특징 및 의의 김치죽은 육수에 잘게 썬 김치와 쌀을 넣어 끓인 죽을 의미한다. 춘궁기에 굶주림을 이겨 내기 위한 음식인 만큼 채소 등 다양한 재료들이 함께 들어갈 수 있다.

참고문헌 김천향토음식(윤옥현, 김천시 농업기술센터, 1999), 안동지역의 향토음식에 관한 고찰(윤숙경, 한국식생활문화학회지9-1, 한국식생활문화학회, 1994), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선음식 만드는 법(방신영, 1946), 한국민속종합조사보고서15-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 조미숙(趙美淑)

김치찌개

정의 신 배추김치를 돼지고기, 두부 등과 함께 끓인 찌개.

내용 찌개는 오늘날 우리나라 음식에서 차지하는 비중이 매우 크다. 하지만 조선시대의 조리서에 찌개라는 말이 보이지 않다가 조선 말기에 편찬된 『시의전서是議全書』에 조치란 이름으로 비로소 등장하는 것으로 보아 이 음식 이름이 이 무렵에야 국에서 분화되어 나온 것으로 짐작된다. 조치는 찌개를 뜻하는 궁중용어로 알려져 있으며 김치찌개는 김치조치라고 하였다. 김치조치 조리법을 보면, 김치를 썰어서 뚝배기에 담고, 쇠고기와 편육은 채로 썰어서 깨소금·후춧가루·참기름 등으로 양념하여 뚝배기에 담고 물을 부어서 장조림간장으로 간을 맞춘다. 파를 썰어서 위에 뿌리고 밥솥이나 중탕해서 쪄가지고 먹을 때에 다시 한 번 잠깐만 끓여서 상에 놓는다고 하였다.

김치조치의 조리법에는 찌개에 이용된 김치의 숙성도에 대한 언급이 없지만, 오늘날 김치찌개는 신 배추김치를 활용해 만든 국물 음식이다. 이때 신김치는 대개 김장김치를 말한다. 1977년에 발행된 『여성동아』 12월호의 별책 김장백과에는 신김치로 만드는 음식 12종을 소개하고 있다. 그중 하나가 김치찌개다. 만드는 법은 다음과 같다. 먼저 신김치는 물에 한 번 살짝 씻은 다음 4~5㎝ 길이로 썰어서 냄비에 담는다. 돼지고기도 얄팍썰기를 하여 신김치와 함께 기름

을 두른 냄비에서 볶는다. 여기에 표고, 찐 어묵 썬 것, 파, 다진 마늘을 함께 넣어 볶다가 물을 조금 붓고 간을 맞춘 후 뚜껑을 덮어 익힌다. 푹 익힌 다음 뜨거울 때 상에 올리면 맛깔스러운 김치찌개가 된다. 생강을 넣어서 끓이면 더욱 맛이 좋아진다고 하였다.

최근 몇 년 사이 선풍을 일으키며 인기를 모으고 있는 김치찌개가 있다. 바로 묵은지 김치찌개다. 보통 6개월 이상 저온에서 김치가 숙성되면 신맛은 적고 특유의 발효된 맛이 강한 묵은지가 만들어진다. 여기에 돼지고기 살점을 두툼하게 썰어 넣거나 꽁치, 고등어 등 생선을 푸짐하게 넣어서 끓이면 밥 한 공기를 언제 먹었는지 모르게 만드는 밥도둑이 완성된다. 김치찌개는 동치미무나 깍두기 또는 먹다 남은 김치에 된장과 고추장을 풀면 구수한 맛이 나고, 멸치 대신 돼지고기나 돼지갈비를 넣고 끓이면 한겨울 추위를 잊게 하는 영양식이 된다. 김치찌개는 처음부터 물을 붓고 끓이면 김치가 물러 버려 맛이 덜하다. 기름을 조금 넣고 먼저 센 불에서 볶는 것이 비법이다. 김치가 부드러워지면 그때 물을 붓고 불을 줄여서 김치가 푹 무르도록 끓인다. 간은 김칫국물로 해야 국물 맛이 더욱 깊어진다.

특징 및 의의 김치찌개는 된장찌개 다음으로 한국 사람들이 일상음식으로 즐겨먹는 대표 찌개류다. 김치는 한국의 대표 저장식품이자 발효식품으로, 한국 사람들이 끼니마다 반찬으로 먹는 음식이다. 김치찌개는 김치와 연관된 한국인의 입맛을 보여 준다. 김치찌개는 먹고 남은 김치나 신김치도 버리지 않고 다른 음식으로 활용해서 먹는 생활의 지혜를 엿볼 수 있는 음식이다. 영양면에서 보면 한국 사람들의 식생활이 곡물과 채식 중심이었음을 고려할 때 김치찌개는 김치에 돼지고기, 두부 등 단백질 식품을 함께 조리함으로써 영양소를 보충할 수 있는 역할도 하였다.

참고문헌 是議全書, 김치백과사전(김치사전 편집위원회, 유한문화사, 2004), 맛있고 재미있는 한식이야기(한식진흥원 한국외식정보, 2013), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 김장백과(여성동아, 1977.12).

필자 조숙정(趙淑晶)

까나리젓

정의 까나리를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 까나리는 몸이 가늘고 긴 원통형 생선이다. 등은 푸른색, 몸 옆과 배는 은백색이다. 우리나라 근해에서 많이 잡힌다. 강원도 동해안 지역에서는 양미리라 부르며, 서해에서 나는 것보다 크기가 훨씬 크기 때문에 구이용으로 이용된다. 전라도 흑산도 일대에서는 솔멸이라고 부른다. 『자산어보玆山魚譜』에서 저자 정약전丁若銓은 까나리를 멸치의 한 종류로 설명하고 있다. 멸치 종류에 해당하는 생선으로 멸치·정어리·밴댕이·까나리 등이 있으며, 어획해서 국에 넣거나 젓갈로 만들고 말려서 포로 만든다고 기록되어 있다. 『자산어보』가 쓰인 1800년대에 이미 멸치의 한 종류인 까나리를 어획해서 젓갈로 담근 것으로 추정된다. 실제 흑산도의 멸치잡이는 음력 3~4월에 까나리를 어획하는 것으로 시작한다. 현재 우리나라에서 만들어지는 까나리젓갈은 5~6월 충청남도 보령 지역과 인천광역시 백령도 인근에서 잡히는 것으로 담근다. 신선한 까나리를 골라 깨끗이 씻어서 항아리에 담고, 굵은 소금을 켜켜이 뿌려 쌓아 올린다. 맨 위층은 까나리가 보이지 않을 정도로 굵은 소금을 두껍게 깔고, 항아리 입구는 밀봉하여 6개월 정도 발효시킨다. 까나리젓은 김치 담글 때 사용한다. 깔끔한 맛을 내는 서울식 김치에 견줘 전라도식 김치에 젓갈을 많이 사용하면서 갈치속젓, 멸치젓과 함께 까나리젓으로 진한 맛을 낸다. 이러한 멸치 종류의 젓갈이 김치에 이용된 것은 해물, 젓갈, 어육침출수 등을 동시에 사용한 문헌 기록인 빙허각 이씨의 『규합총서閨閤叢書』에서 보인다. 까나리액젓은 젓갈과 같이 소금을 넣어 숙성 발효시키는 원리이지만 숙성 기간이 약 3년으로 젓갈보다 길다. 충분히 분해된 것을 창호지나 체에 그대로 거르는 방법이 있고, 발효한 젓갈을 달인 후 걸러서 맑은 국물을 얻는 방법이 있다. 진하고 맑은 국물이 좋은 액젓이며, 상큼하고 비린내가 없어야 한다. 까나리액젓은 멸치액젓에 비해 비리지 않고 담백한 맛이 나서 배추김치뿐만 아니라 파김치, 무김치, 섞박지에 사용된다. 충남 연안 지

역에서는 까나리액젓으로 마늘쫑 장아찌를 담그기도 한다. 김치 종류 이외 나물 무침, 생채나물, 겉절이, 국, 찌개, 조림에 간장 대신 조미료로 다양하게 사용된다. 젊은 주부들이 멸치액젓보다 까나리액젓을 선호하는 추세이다.

특징 및 의의 까나리젓갈은 장기간 숙성시키는 젓갈로, 쌈밥에 육젓으로 사용되기도 하지만 액젓으로 가공하여 사용하는 경우가 많다. 까나리액젓은 풍부한 단백질과 필수아미노산으로 감칠맛이 좋고 담백해서 여러 가지 김치에 사용될 뿐만 아니라 나물을 비롯하여 국, 찌개, 조림 등 조미료 용도로 많이 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 玆山魚譜, 경기민속지(경기도박물관, 2003), 어촌민속지(국립민속박물관, 1996), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 100가지(한복진, 현암사, 1998), 남도 김치에는 왜 젓갈이 들어갈까? (전남일보, 2017.12.29).

필자 최영희(崔榮姬)

깍두기

정의 2~3㎝ 크기의 정육면체 모양으로 자른 무를 절인 후 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 새우젓 등과 버무려 만든 김치.

내용 무를 재료로 하는 김치는 배추에 비해 역사가 오래되었다. 무의 크기, 무청의 사용 여부, 양념의 형태, 국물의 정도에 따라 달라진다. 깍두기의 가장 큰 특징은 무를 네모지게 썰어서 젓갈 및 양념과 버무렸다는 것이다. 무를 소금에 절여 젓갈과 버무려 만든 젓무김치에 관한 기록은 18세기 『소문사설謏聞事說』의 '청해菁醢'까지 거슬러 올라간다. 여기서는 깍두기를 "끓여서 거른 새우젓에 조각낸 무, 고춧가루를 넣고 버무려 담근 형태"라고 한다. 1800년대 말 조리서인 『시의전서是議全書』에는 새우젓, 고춧가루, 파, 마늘로 양념한 '졋무' 담금법이 나온다. 여기에는 무 이외에 오이지, 배추속대도 부재료로 포함되어 있다. 깍두기라는 명칭이 처음 출현하는 기록은 1700년대 판소리인 <『춘향가春香歌』> 중 "어사또 상을 보니 어찌 아니 통분하랴. 모 떨어진 개상판에 닥채 저붐 콩나물 깍대기 막걸리 한 사발 놓았구나."라는 대목이다.

깍두기 | 한국의맛연구회

깍두기를 담글 때는 배추김치에 비해 갖춰야 할 재료 종류나 방법이 까다롭지 않아 예부터 계절에 구애받지 않고 수시로 담가 먹었다. 지금으로선 깍두기를 깍둑썰기한 무로 담근 무김치로 분류하고 있으나, 20세기 초까지만 해도 당시 조리서를 보면 깍두기에 배추를 섞어 만드는 경우가 많았다. 하지만 무보다 배추 가격이 훨씬 비쌌기 때문에 경제 여유가 있는 가정에 국한된 조리법일 가능성이 있다. 대전 동춘당 송준길 종가에 전해져 오는 깍두기를 보면, 배추와 무의 비율이 5:5 정도로 그 흔적이 남아 있다. 또, 오늘날 깍두기 무의 크기는 대개 손가락 한 마디(2.5㎝)에서 두 마디(4.5㎝) 정도이지만, 20세기 전반의 깍두기 담금법을 보면 무를 가능한 한 굵직하게 썰도록 제안하고 있다. 채깍두기, 두쪽깍두기, 통깍두기, 알무깍두기 등과 같이 현재 기준으로는 무김치라고 불릴 만한 것까지 깍두기로 통칭해 부르기도 하였다. 젓갈은 새우젓을 이용하는 것이 일반 형태지만 지역이나 집안에

따라 다른 젓갈을 쓰기도 한다.

20세기 들어서는 무가 지닌 아삭한 질감을 살리면서 특유의 아린 쓴맛을 없애고 맛을 좋게 하려는 목적으로 깍두기에 설탕 등 감미료가 사용되기 시작하였다. 설탕이 분해되어 만들어진 덱스트린이 김치 국물의 점도를 높여 줘서 무 표면에 양념이 잘 점착되게 함으로써 한층 더 먹음직스러워 보이는 효과도 있다. 무만으로 만든 큼직한 깍두기는 배추김치에 비해 담그기도 쉽고 탕국물과도 잘 어울려 20세기 초반 서울 지역 외식 문화를 주도한 설렁탕집의 기본 찬으로 굳어졌고, 대다수 한국인들도 국물이나 찌개와 어울리는 김치로 깍두기를 꼽는다.

지역사례 들어가는 젓갈이나 해산물 종류에 따라 굴깍두기, 새우젓깍두기, 창난젓깍두기 등 다양한 깍두기가 만들어지고 있다. 동일한 재료를 칭하는 토속어가 다르다보니 명태아가미를 넣은 깍두기 하나도 강원도 지역에서는 서거리깍두기, 전라북도 지역에서는 구세미지라 한다. 무를 자른 모양에 따라서 달리 부르기도 하였다. 전라도 지역에서는 무를 쪼개 만들었다 하여 쪼각지, 함경도 지역에서는 무가 단단하여 육각형으로 썰기 어렵다 보니 길이로만 썰어 채(칼)깍두기라 하였다. 궁중에서는 입을 크게 벌리지 않고 먹을 수 있도록 작고 정갈한 모양으로 송송 썰어 만든 깍두기를 '송송이'라 불렀다. 경기도 여주 지역에서만 나는 게걸무를 이용해 만든 게걸무깍두기도 많이 알려져 있다.

특징 및 의의 흔히 김치를 지칭할 때 깍두기를 붙여 '김치 깍두기'라 할 정도로 깍두기는 배추김치와 함께 김치 대표 항목으로 꼽힌다. 배추김치에 비해 만드는 데 드는 비용과 노동력이 적어 어느 집에서나 매 끼니 때 먹는 반찬이다 보니 아무 데나 끼어드는 신세를 비유해서 표현하는 말이 되기도 하였다. 아이들이 편을 갈라 놀이할 때 어느 한 편에만 속하지 않고 여기저기 다 끼어들 수 있는 사람을 깍두기라고 한다.

참고문헌 謏聞事說, 是議全書, 春香傳, 김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 우리가 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 종가의 내림발효음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015), 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 박채린(朴彩麟)

깨죽

정의 깨와 쌀을 곱게 갈아 쑨 죽.

개관 깨죽은 참깨로 쑤는 무리죽이다. 참깨에는 흰깨와 검은깨가 있다. 한자로는 '호마胡麻' 또는 '임자荏子'라 한다. 깨는 특유의 방향 성분 때문에 죽·떡·과자의 재료로 쓰이고, 통깨나 깨소금·참기름 등 향신료로 널리 활용되어 왔다. 『물명고物名考』에서는 "호마는 종자가 검어 검은깨라 하고, 거승巨勝이라고도 한다. 지마脂麻는 흰 참깨로 유마油麻 또는 지마芝麻 등으로도 불린다."라고 하였다. 『명물기략名物紀略』에서는 "유마油麻가 바로 호마胡麻로 흑백 2종이 있다."고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』과 『별초단방別抄單方』에 호마胡麻는 오장을 윤택하게 하여 밥을 짓거나 가루를 내어 늘 먹는 것이 좋은데 가장 좋은 것이 흑임자黑荏子라고 하였다. 흑임자는 검정깨를 이르며 깨죽은 주로 이 흑임자로 한다. 흑임자는 예로부터 불로장생의 식품으로 여겨져 왔고, 흑임자죽은 즐겨 먹으면 늙어도 풍이 없고[一去] 흰머리가 검게 되고[二去] 근심을 없애준다[三去]하여 '삼거지덕'三去之德으로 인정받아 왔다.

내용 흑임자는 모래가 없이 깨끗이 씻어 비벼서 껍질을 제거한 후 곱게 갈아 고운체에 걸러서 찌꺼기는 버린다. 불린 쌀도 곱게 갈아 앙금을 안친다. 이때 흑임자는 쌀 분량의 절반 정도로 한다. 먼저 솥에 쌀 윗물과 앙금을 부어 흰 무리죽을 쑤다가 흑임자 간 것을 조금씩 넣어 가며 멍울이 지지 않도록 저으면서 쑨다. 약한 불에서 죽이 잘 어우러질 때까지 서서히 끓인다.

들깨죽

흑임자죽

깨죽 | 한국의맛연구회

죽이 다 쑤어지면 죽에 간을 하지 않고, 먹기 전에 소금과 설탕을 따로 담아낸다. 흑임자죽은 전라도 지역에서 주로 이용한다. 『주식시의酒食是儀』에서 흑임자죽은 "흑임자를 담가 불려내고, 흰쌀은 물에 담가 불려 내어 돌 없게 하여 맷돌에 갈아 잣죽 쑤듯 하여 먹는다. 꿀도 쓰고 소금도 쓴다."고 하였다. 『시의전서是議全書』에서 흑임자죽黑荏子粥은 "잣죽 쑤듯이 깨를 깨끗이 일어 쌀과 같이 담가 갈아 쑨다."고 하였고, 대소상이나 제사에는 밥을 하지 않고 죽을 하여도 해롭지 안다고 하여 죽의 쓰임도 이야기하였다. 『음식책飮食冊』에서는 "녹말을 가라앉혀 잣죽, 깨죽, 각색 의이로 점심이나 밤참으로 이용한다." 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 흑임자죽을 "검은깨를 구증구포九蒸九曝하여 두었다가 매번 두 홉씩 더운물에 담갔다가 베보에 싸서 비벼 껍질을 버리고 다시 물에 담가 즙을 짜서 달여 먹되 멥쌀과 섞어 죽을 쑤어 먹으면 오장에 좋고 기력을 보충해 주며 근골을 굳게 하나니라. 또는 흑임자 두 보시기에 쌀 한 보시기쯤 하는데, 먼저 이것을 각각 씻어 물에 불려 놓고 맷돌에 쌀 한 술 넣고 갈다가 깨 한 술 넣고 번갈아 가며 갈아서 체에 걸러 솥에 붓고 끓여서 꿀이나 설탕에 먹나니 공효는 이 위에 말하였노라." 하였다.

특징 및 의의 흑임자죽은 잣죽과 함께 대표 보양식으로 알려져 있다. 깨를 구성하는 불포화지방산은 콜레스테롤을 저하시켜 풍을 예방하고, 케라틴 성분은 두피에 영양을 공급하여 탈모 예방과 함께 머리카락에 윤기를 부여한다. 또 안토시아닌의 항산화 성분은 눈의 피로를 덜어 주는 효과가 있는 것으로 전해진다.

참고문헌 名物紀略, 是議全書, 飮食冊, 酒食是儀, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한식아카이브(archive.hansik.org), 한의학고전DB(mediclassics.kr).

필자 차경희(車京姬)

깻잎

정의 꿀풀목 꿀풀과 들깨속 식물에 속하는 1년생 초본 식물의 잎사귀.

내용 깻잎은 주로 기름을 짜기 위해 유지작물로 재배되는 들깨가 생육하는 동안 부드러운 잎을 수확하여 먹는데 이것이 깻잎(또는 들깻잎)이다. 원산지는 한반도를 포함한 동부아시아 고원지대로 추정된다. 인도, 한국, 중국 등 아시아 지역에서 재배되었으나 깻잎을 식용으로 먹는 것은 우리나라가 거의 유일하다. 일본은 깻잎과 비슷하게 생긴 소엽을 즐겨 먹는다. 소엽은 깻잎과 또 다른 향이 있어 생선회와 함께 먹거나 튀겨서 먹기도 한다. 들깨는 『농상집요農桑輯要』에 처음 기록되었고, 참깨보다도 재배 역사가 길다. 고서에는 임荏, 임자荏子, 수임水荏, 수소水蘇, 유마油麻 등으로 불렸다. 우리 민족 전통식품으로서 들기름, 들깻묵, 들깻잎 등은 우리 건강을 지켜 왔다. 독특한 향미를 주는 깻잎은 우리 민족이 가장 즐겨 애용하는 대표 식품이며, 세계에 내놓고 자랑할 수 있는 훌륭한 기능성 식품이라 할 수 있다.

식생활 수준 향상, 외식 문화 발달, 육류 소비 증가로 최근에는 신선엽 채소의 이용 개발과 더불어 재배와 이용이 점점 증가하고 있다. 특히 깻잎은 맛과 향이 진하고 고소해서 누린내, 비린내 강한 생선이나 고기와 궁합이 잘 맞아 『본초강목本草綱目』에는 "깻잎은 고기와 생선의 온갖 독을 해독한다."라고 쓰여 있다.

깻잎의 독특한 방향 성분은 페릴라알데히드, 리모넨, 페릴라케톤 등으로 깻잎을 찧었을 때 개운한 맛이 있어 육류의 누린내와 생선의 비린내를 없애 주는 특성이 있다. 따라서 고기나 생선회를 먹을 때 쌈 채소, 회 무침처럼 양념이 강한 음식이나 생선 매운탕의 비

깻잎 | 농촌진흥청

린내를 제거하여 맛을 깔끔하게 해 주는 향신채소로 각각 잘 어울린다. 가정의 식탁에서는 흔한 밑반찬으로 간장이나 된장에 절이는 깻잎장아찌, 깻잎김치나 깻잎나물로 많이 오른다. 깻잎나물을 할 때에는 쓴맛이 적은 어린 줄기에 달린 작은 잎을 데쳐서 이용하면 부드러운 식감과 깻잎 특유의 향을 즐길 수 있으면서 칼슘 함량(100g당 296mg)이 높아 칼슘이 부족한 노인에게 적극 추천하는 음식이다.

특징 및 의의 깻잎은 비타민A와 C가 풍부하고 칼슘 함량이 많아 육류, 생선 등의 동물성 식품에 곁들여 먹는 중요한 식물성 식품이다. 항산화·항노화 성분이자 항암 성분인 베타카로틴도 100g당 7.6mg을 함유하고 있다. 깻잎은 베타카로틴 외에도 카페인산·루테올린·퀘르세틴·로즈마린산 등 안토시아닌 계열 색소 및 플라보노이드 계열 성분이 다량 함유되어 소염, 항 알레르기, 항 돌연변이성, 항산화 활성 등 다양한 생리활성을 띤다. 또한 간 독성에 대한 보호 효과, 항 고지혈증 및 항 동맥경화 활성, 항 만활성, 암 세포 활성 억제와 관련한 다양한 기능과 건강기능성 식품 소재 개발이 이루어지고 있다. 깻잎 특유의 향을 내는 정유 성분은 소스, 과자, 치약 등 향료로도 이용된다. 강한 방부력이 있어 항 곰팡이 제재로도 이용되고 있다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2014), 기능성 들깻잎 추출물을 이용한 간보호 건강기능식품 소재 등록 및 제품화 기술 개발(농림수산식품부, 2014), 깻잎 줄기세포와 깻잎 추출물이 피부세포 내 DNA 손상 복구에 미치는 영향(이현아, 한남대학교 석사학위논문, 2017), 들깻잎 유래 주요성분인 caffeic acid와 rosmarinic acid의 세포내 산화손상과 간 독성에 대한 화학적 예방효과 및 그 조절기작 연구(이광원, 교육과학기술부, 2013), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 식품성분표(국립농업과학원, 2016), 이해하기 쉬운 식품재료학(조경련 외, 파워북, 2017).

필자 한진숙(韓進淑)

깻잎김치

정의 소금물에 삭히거나 찐 깻잎 또는 씻어서 물기를 뺀 생깻잎에 젓국, 간장, 고춧가루, 마늘, 생강 등 김치 양념을 발라 담근 김치.

내용 깻잎은 쌈채소로 먹는 것이 기본이고, 육류를 이용한 탕이나 생선회 등의 비린내를 없애고 특유의 향취를 발산하기 때문에 다양한 음식에 부재료로 이용된다. 그뿐만 아니라 한국인의 식문화에서 깻잎은 중요한 밑반찬인 김치와 장아찌 등 절임음식을 만드는 주재료로도 훌륭한 식재료다. 깻잎김치는 깻잎 특유의 향긋함과 씹히는 맛이 있는 별미 김치이다. 열무김치, 풋배추겉절이 등과 함께 여름철 입맛을 돋워 주는 풍미 있는 김치 종류다. 깻잎김치는 주로 충청도, 전라도, 경상도 지역에서 즐겨 담갔다.

일반 깻잎김치는 깻잎을 소금물에 삭혀서 담근다. 소금물에 하루 정도 담가 삭은 깻잎을 씻어서 물기를 제거한 후 3~4장씩 겹쳐 놓는다. 무, 밤, 마늘, 생강을 곱게 채로 썰어 멸치젓국과 고춧가루를 넣어 양념을 만든다. 겹쳐 놓은 깻잎 위에 양념을 켜켜로 놓고 항아리에 담아 익힌다. 김치가 누릇누릇하게 익은 후에 꺼내 놓으면 먹음직스러우며, 맛도 일품이다. 깻잎 향이 진하고 쓴맛이 있으므로 간은 멸치젓국으로 한다.

그러나 전라도 지역에서는 깻잎을 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 김치를 담근다. 전라북도 정읍의 도강김씨 문중에서 여름에 깻잎김치를 담그는 법을 보면 깻잎을 흐르는 물에 씻어서 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 찹쌀풀을 묽게 쑤어 식힌 뒤 송송 썬 부추와 쪽파, 고춧가루, 다진 마늘과 생강, 통깨, 멸치액젓을 넣어 찹쌀풀 양념을 만들어서 이를 깻잎 한 장 한 장에 바른다고 하였다. 깻잎김치에 부추를 넣는 것이 특징이다. 깻잎김치는 짜지 않게 간을 해야 하며, 깻잎 향을 살리기 위해 생강은 조금만 넣는다. 간장과 젓국에 고춧가루 넣어 만든 양념을 물기를 제거한 깻잎에 발라 담

깻잎김치 | 농촌진흥청

그는 것도 일반 형 태이다.

한편 깻잎을 쪄서 말린 후 김치를 담그는 경우도 있다. 경상북도 안동의 의성김씨 종가에서는 깻잎을 쪄서 물기를 짜내고 햇볕에 살짝 말린 후 굵은 고춧가루와 진간장, 마늘, 통깨를 넣은 양념장을 얹어서 숙성시킨다. 가을에 깻잎김치를 담그며 바로 먹기도 하고 5~6개월 정도 숙성시켜 먹기도 한다. 냉장고가 없던 시절에는 여름철 더운 날씨에 깻잎이 금방 삭았기 때문에 주로 겨울에 담가 두었다 먹곤 하였다. 본래 종가의 내림법에서는 실고추와 석이채, 밤채, 마늘채를 넣어 화려하게 즐겼지만 요즘은 실고추를 굵은 고춧가루로 대체하는 등 간소하게 만든다. 양념장의 매콤하면서도 달콤한 맛과 쌉쌀한 깻잎의 향이 어우러져 입맛을 돋우는 데다 저장성도 좋아 여전히 종가에서 즐겨 담그는 김치류이다.

특징 및 의의 깻잎김치는 여름철 깻잎이 흔할 때 담가 늦은 가을까지 먹을 수 있는 별미 김치이다. 요즘에는 사계절 담가 먹을 수 있고, 어느 곳에서나 담글 수 있게 되었다. 간장, 된장, 멸치젓 등에 박아 장아찌를 담그면 사철 입맛을 돋워 주는 부식으로도 이용할 수 있다.

참고문헌 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국 종가의 내림 발효 음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015).

필자 조숙정(趙淑晶)

꼬막

정의 부족류, 부족강(이매패강) 원새목 꼬막조갯과 연체동물.

내용 우리나라에는 꼬막·새꼬막이 있고, 피조개도 이와 비슷한 종이다. 꼬막은 지역에 따라 고막, 피조개, 새조개, 살조개로 불린다. 꼬막 하면 전라남도 보성 벌교를 알아준다. "벌교에 가거든 주먹 자랑 하지 마라."는 말이 있으니 이는 아마도 벌교 사람들이 꼬막을 많이 먹어서 힘이 세다는 뜻일 터다. 또한 흔히 조막만한 어린아이 손을 이르는 '꼬막손'도 이 꼬막조개에 어원이 있을 듯하다. 무등산 '꼬막재'도 작은 재(고갯마루)란 뜻일 것이다.

꼬막 | 국립민속박물관

꼬막조개의 껍데기 겉면은 부챗살처럼 도드라진 방사륵放射肋(부챗살마루)이 줄줄이 나 있다. 다시 말해서 꼬막 껍데기(패각)는 매끈매끈하고 반들반들한 다른 조개들과 딴판으로 야물기 그지없고, 푹 들어간 골과 오돌토돌 솟은 두둑돌기가 또렷하다. 또 인대靭帶는 널따란 것이 검고 모가 나며, 패각근이 조개를 닫게 한다면 인대는 반대로 두 패각을 열어 벌리게 한다.

꼬막, 새꼬막, 피조개 셋이 혼동될 수 있지만 다음과 같이 서로 다르다. 각장 길이는 꼬막 5.2㎝, 새꼬막 7.5㎝, 피조개 12㎝ 순이다. 두둑(줄기)인 방사륵은 꼬막 17~18줄, 새꼬막 30~32줄, 피조개 42~43줄이다. 꼬막은 껍데기에 털이 없고, 새꼬막은 조금 나며, 피조개는 털이 더부룩하게 많다. 또한 방사륵 위에 생기는 오돌토돌하고 자잘한 과립(알갱이)이 서로 다르다. 꼬막은 양 껍데기에 다 나고, 새꼬막은 왼쪽껍데기(좌각)에만 있고 우각에는 없으며, 피조개는 양쪽 모두 없이 밋밋하다. 셋 가운데 피조개는 아주 크고, 살이 붉으며, 거친 털이 많이 난다.

꼬막은 조간대에서 수심 10m까지의 개펄에 산다. 주로 연안에서 바다 양식을 하지만 바구니(채롱)에 넣어 바다 밑에 내려기르기(수하식)도 한다. 찬 바람이 부는 11월부터 5월까지가 꼬막 철이며, 그때는 알을 품는다.

꼬막 속에는 감칠맛 나는 불그스레하고 졸깃졸깃

한 조갯살과 함께 입맛을 돋우는 간간한 조개국물이 한가득 고여 있다. 그런데 보통 연체동물에는 산소 결합력이 떨어지는 헤모시아닌hemocyanin이란 호흡 색소가 있지만 이들은 드물게도 척추동물 혈색소인 헤모글로빈hemoglobin이 있어서 살이 붉은색을 띠고, 껍데기 안에도 핏물이 돈다. 이렇게 이들은 산소가 부족한 깊은 바다나 갯벌에 살기에 헤모시아닌보다 산소 결합력이 훨씬 뛰어난 헤모글로빈을 갖게끔 진화(변화)한 것이다.

특징 및 의의 주로 살짝 익혀 초고추장에 찍어 먹지만 꼬막파전, 꼬막튀김, 꼬막찜을 하기도 한다. 꼬막에는 고급단백질과 비타민, 무기염류가 골고루 들어 있어 어린이 성장 발육을 돕는다. 또 유기물인 타우린과 철분이 많아 피로 해소, 당뇨병 예방, 시력 회복, 빈혈 치료에 좋다고 한다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990), 표준원색도감전집3-패(波部忠重, 일본 보육사, 1967).

필자 권오길(權伍吉)

꼬막무침

정의 해감한 꼬막을 끓는 물에 살짝 데쳐서 껍데기 한쪽만 제거한 뒤 간장 양념장이나 초고추장 양념으로 무친 전라남도 향토음식.

내용 꼬막은 싹싹 비벼서 깨끗이 씻고, 3% 정도의 묽은 소금물에서 충분히 해감시킨다. 꼬막을 끓는 물에 삶다가 거품이 올라오기 시작하면 한쪽으로 저어 주면서 2분간 삶다가 찬물 1컵을 넣고 2분 더 삶으면 맛있게 삶을 수 있으며, 꼬막 살을 쉽게 발라낼 수 있다. 간장양념을 할 경우 간장에 고춧가루, 다진 파·마늘, 설탕, 참기름, 깨소금 등 갖은양념과 함께 다진 풋고추 및 붉은 고추를 넣어 양념장을 만든다. 접시에 꼬막을 가지런히 담은 후 준비된 양념간장을 조금씩 끼얹어 낸다. 이때 꼬막의 살이 붙은 쪽은 남기고 반대쪽 껍데기를 뗀다. 꼬막찜이라고도 하며, 전라북도 지역에서는 꼬막회라고 불린다. 초고추장(고추장, 식초, 설탕과 파·마늘 다진 것)으로 양념할 경우 미나리·양파 등 향채를 넣고 함께 무치며, 살만 발라 무쳐 먹는 게 일반 형태다.

꼬막무침 | 국립민속박물관

꼬막은 껍질이 반질반질한 조개와 달리 표면에 굵은 골이 파여 있어 『우해이어보牛海異魚譜』에서는 이 골의 모양새가 기왓골을 닮았다 하여 '와농자瓦壟子'라 하였다. 『재물보才物譜』 등 문헌에서는 '고막'이라고 쓰여 있다. 1980년대 조정래의 소설 <태백산맥>에서는 '꼬막'으로 소개, 소설의 인기에 힘입어 친근한 단어로 퍼져 나가기 시작했다. 꼬막은 고려시대 이전부터 관북지역(특히 함경남도) 특산물로 꼬챙이에 꿰어 말린 것을 강오쥬(또는 강오주)라 하여 술안주로 만드는데 품질이 뛰어나다고 『난호어명고蘭湖魚名考』에 기록되어 있다. 고려시대에는 원나라에 공물로 바쳤기 때문에 국내에서는 먹을 수 없는 귀한 식품이었다고 허균許筠은 『도문대작屠門大嚼』에서 소개하고 있다. 정약전丁若銓의 『자산어보玆山魚譜』에는 살이 노랗고 맛이 달다고 기록되어 있다. 『동국여지승람』에는 전라도의 장흥도, 해남현, 보성군, 흥양현 토산물로 기록되어 있다. 꼬막무침은 예부터 연안 어민 반찬으로 많이 이용되어 왔을 것으로 추정되지만 조리법이 기록된 고조리서는 없다.

특징 및 의의 겨울철이 제철인 꼬막은 겨울철 입맛을 깨우는 별미다. 철분과 아미노산이 풍부하여 어린이 성장 발육과 빈혈 예방에 도움을 준다. 꼬막무침은 파, 마늘 다진 것을 넣은 간장 양념장이나 초고추장 양념

으로 무치며, 반찬으로 먹기도 한다. 초고추장에 무친 꼬막무침은 꼬막비빔밥 고명으로 이용하기도 한다. 마늘의 알리신이나 미나리 등의 향은 조개의 비릿한 향을 감소시켜 맛을 좋게 한다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 이영은(李英恩)

꼬맹이술

정의 성인으로 대접 받기 위해 동리 사람들에게 한턱 내는 술.

내용 다 자라지 못한 어린아이를 가리키는 속어가 꼬맹이이다. 과거 농경사회에서는 관계례冠笄禮나 혼례婚禮 등 통과의례를 치름으로써 성인으로 인정받을 수 있었다. 그런데 서민층에서는 나이가 서른이 넘은 사람이라도 이 통과의례를 치르지 못하면 사회에서 어린아이 대접을 받는 등 손해 보는 일이 많았다. 특히 농경사회에서 품앗이는 생산 활동 또는 경제 활동과 같은 생계와 직결됐다. 그러나 집안이 가난해서 관례도 치르지 못한 서민층 총각들은 아무리 일을 해도 성인의 품삯을 받지 못하고 어린아이 품삯을 받아야만 했다. 이 때문에 성인식을 치르지 못한 서민층 총각들 사이에서는 불평불만과 함께 억울함을 감당해야만 했다.

이에 당사자의 부모나 동리 어른들이 나서서 일종의 집단 합의를 모색했다. 일종의 성인 신고식을 치르게 하는 것이다. 이때 노총각 부모들은 막걸리 같은 박주薄酒라도 정성껏 빚어 대접함으로써 동리 사람들에게 성인으로 대접받는 인정을 얻어냈다. 이를 꼬맹이가 내는 술이라고 해서 꼬맹이술이라고 했다. 꼬맹이술을 얻어 마신 후에는 품갚 등을 성인으로 대접하여 쳐 준 것이다. 따라서 꼬맹이술은 무엇보다 사회의 인정과 합의가 담긴 술이라 할 수 있다. 『한국민족문화대백과사전』에 "나이 어린 농부들이 성인이 되었음을 인정받기 위하여 어른 농부들에게 내는 술"이라고 한 것에서 볼 수 있듯 꼬맹이술은 술 빚는 법이 별도로 있는 것이 아니라 어떤 술이 특수한 목적에 의해 사용될 때 이름 붙여진 경우이다. 먹고사는 수준이나 형편에 따라 쌀로 빚은 청주를 비롯하여 탁주가 될 수 있지만 주로 가난한 사람들 사이에서 이루어지는 의식인 만큼 향기와 맛이 좋은 술이었다고는 할 수 없다. 심지어 옥수수, 조, 수수 등으로 빚은 술의 주박을 얻어다가 물을 쳐서 주물러 짠 싱거운 막걸리라도 꼬맹이술이 될 수 있었다.

특징 및 의의 꼬맹이술은 일종의 성인식인 관례를 대신하는 술이었다. 술의 종류나 품질과는 상관없이 정성껏 대접하고 나누어 마시는 것으로서 성인으로 대접받는다는 것이었다. 인생의 관문 통과를 상징하는 의식을 통해서 공통체의 결속을 다지고 상호 화합을 도모하는 미풍양속의 반영이라고 할 수 있다.

참고문헌 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박록담(朴碌潭)

꼴뚜기

정의 오징어와 유사하게 생긴 화살오징엇과 연체동물.

내용 꼴뚜기는 우리나라, 중국, 일본 등지에 분포한다. 몸은 좌우 대칭이고, 흰색 바탕에 자줏빛 반점이 있다. 몸통은 길쭉해서 길이가 폭의 세 배 정도이다. 뼈는 얇고 투명하며, 각질角質로 되어 있다. 다리 길이는 몸통의 절반 정도이다. 수명은 1년이다. 연안에 많이 서식하고, 이동을 많이 하지 않아 근육이 덜 발달되기 때문에 오징어보다 훨씬 연하고 부드럽다. 방언으로 '고록', '꼬록', '호래기', '꼴띠', '한치' 등으로 불린다. 『자산어보玆山魚譜』에는 '유어柔魚'로 기록하고 속명을 '고록어高祿魚'라고 기록하고 있다. 그 내용을 보면 "형상은 오징어와 유사하지만 몸통은 더 길면서 좁다"고 하면서 "3~4월에 잡아서 젓갈을 담근다."고 하였다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '유어柔魚'라고

하면서 “전라도 사람들은 ‘호독이’라고 부르고, 황해도 사람들은 ‘꼴독이’라고 부른다.”고 기록하고 있다. 물살이 빠른 곳에서 그물을 물살에 흘러가지 않게 고정해 놓고 그 물살에 의해 그물로 들어가게 하는 안강망鮟鱇網으로 잡거나 밤에 그물을 수중에다 펼쳐 놓은 후 집어등을 켜서 그물 위로 꼴뚜기를 모아 그물을 들어올리는 ‘들망’ 등을 사용해 잡는다.

전국 차원에서 꼴뚜기를 이용해 많이 먹는 것은 꼴뚜기젓이다. 켜켜이 쌓은 꼴뚜기 사이사이에 소금을 뿌려 가며 항아리에 담아 석 달 정도 삭힌다. 삭힌 꼴뚜기를 건져서 씻은 후 다진 파·마늘·생강을 넣고 무쳐서 항아리에 담아 두었다가 먹을 때 꺼내 씻어서 고춧가루, 깨소금, 참기름 등에 무친 것이다. 이용기李用基(1870~1933?)가 1924년 지은 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 ‘꼴둑이젓’이라고 소개되어 있다. 전라도 지역에서는 ‘고록무김치(꼴뚜기무김치)’를 만들어 먹는다. 고록김치는 소금에 절여 잘게 썬 꼴뚜기와 나박썰기 해서 소금에 절인 무를 고춧가루로 버무리고 채 썬 양파·풋고추·붉은고추, 다진 파·마늘, 통깨, 실고추를 넣어 잘 버무려서 3~4일간 숙성시킨 것이다. 경상도 지역에서는 ‘꼴뚜기무생채’를 만들어 먹는다. 절였다가 고춧가루로 버무린 무채와 소금으로 씻어 채 썬 꼴뚜기를 양념(고추장, 설탕, 식초, 참기름, 다진 파·마늘, 깨소금, 소금)으로 무친 것이 꼴뚜기무생채이다. 지역에 따라서는 고추장과 고춧가루를 넣지 않고 먹는 곳도 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 ‘꼴둑이백숙’이라 하여 “꼴뚜기를 씻어 두 토막을 내고 끓는 물에 아주 잠깐 넣었다 꺼낸다. 초장에 먹으면 맛이 좋고 낙지와 조개보다 훨씬 더 연하다.”고 소개한다. 이처럼 신선한 꼴뚜기는 회로 먹거나 데쳐서 초장에 찍어 먹기도 하고, 각종 양념에 꼴뚜기와 무채를 넣어 함께 무쳐 먹기도 한다. 말린 꼴뚜기는 멸치나 오징어처럼 물엿과 함께 간장조림이나 고추장조림을 해서 밑반찬으로 먹기도 한다.

특징 및 의의 주로 서해와 남해에서 많이 잡히는 꼴뚜기는 오징어와 비슷하게 생겼지만 크기가 훨씬 작다. 그런 연유로 볼품없고 가치 적은 물고기로 인식되기도 한다. 하지만 지방질과 당질이 적은 반면에 단백질이 풍부하고, 콜레스테롤 수치를 감소시켜 주는 타우린도 풍부하게 함유되어 있다. 그래서 항간에서는 오징어나 꼴뚜기가 동맥경화증을 비롯한 성인병에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 오징어에 비해 육질이 부드러워 소화가 더 잘되기 때문에 소화기능이 약한 어린이와 노년층을 위한 건강식으로 추천되기도 한다.

참고문헌 玆山魚譜, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

꼼치

정의 쏨뱅이목 꼼칫과의 바닷물고기.

내용 우리나라 서해와 남해, 홋카이도 남부만 포함한 일본 전 해역, 동중국해에 서식한다. 수심 20~120*m*의 바닥에 서식하고, 새우류와 작은 어류를 잡아먹는다. 깊은 바다에 살다가 12~2월에 산란하기 위해 연안으로 몰려온다. 알은 덩어리진 침성란이다. 수명은 1~2년 정도이고, 전장은 50~60*cm* 정도이다. 배를 제외한 몸은 갈색, 황갈색 바탕에 부정형의 검은색 무늬가 있다. 일반에서는 ‘물메기’ 혹은 ‘곰치’로 더 널리 알려져 있다. 남해안 지역에서는 커다란 머리와 길고 넓적한 몸뚱이가 메기를 닮아서 ‘물메기’로 부르고, 강원도 동해안 지역에서는 둔해 보이는 몸짓이 곰 같다 하여 ‘곰치’라 한다.

꼼칫과 어류는 전 세계에 195종이 알려져 있고, 우리나라에는 여덟 종이 서식하고 있다. 꼼치 외 꼼칫과 대표 어류로 아기씨물메기, 물메기, 미거지가 있다. 모두 동해에서 잡힌다. 아기씨물메기는 수심 100*m* 내외 바닥에 서식하고, 전장은 40*cm* 정도이다. 물메기는 수심 270*m* 이내의 모래 바닥이나 개펄 바닥에 서식한다. 전장은 35*cm*로 다른 꼼치과에 비해 작은 편이다. 미거지는 주로 수심 50~600*m*의 저층에서 서식하고, 전장 70~90*cm* 정도로 대형이다.

꼼치를 『자산어보茲山魚譜』에는 해점어海鮎魚라 하였고, 속명으로 미역어迷役魚라 하여 쓸모없는 물고기로 여겼다. 선원들도 다른 물고기와 함께 꼼치가 그물에 걸려 올라오면 생김새가 흉측하고 먹지 않는 물고기라 하여 바다로 되던졌다. 이때 텀벙거리는 소리를 흉내 내어 '물텀벙이'라고도 했다. 선원들은 꼼치류 외에도 아귀, 삼세기 등도 같은 이유로 '물텀벙이'라 불렀다.

특징 및 의의 꼼치는 과거에 쓸모없는 물고기로 인식되었으나 지금은 겨울 별미로 각광 받고 있다. 꼼치는 주로 탕으로 먹으며, 겨울철 해장국으로 인기가 높다. 『자산어보』에도 "고깃살은 매우 연하고, 뼈도 무르다. 맛은 싱겁고 곧잘 술병을 고친다."고 하였다.

이 외에도 건조하여 쪄서 먹거나 구워서 술안주로 먹기도 한다. 12~2월 산란기에 잡힌 꼼치가 맛있다. 동해안 지역에서는 김치와 고춧가루 등을 넣어서 먹고, 남해와 서해안 지역에서는 주로 맑은 탕을 해서 먹는다. 물메기탕은 육질이 부드러워서 살이 풀어지기 때문에 숟가락으로 떠먹는다. 물메기탕이라고 하면 동해 일대에서는 주로 미거지탕을 말한다. 물론 아기씨물메기, 물메기도 구분하지 않고 물메기탕 재료로 쓰인다. 서해와 남해안 지역에서 물메기탕은 꼼치탕을 말한다.

참고문헌 茲山魚譜, 낚시꾼을 위한 우리바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016).

필자 김창일(金昌一)

꽁치

정의 동갈치목 꽁칫과에 속하는 바닷물고기.

내용 꽁치는 젓갈, 구이, 조림, 찌개, 국, 과메기, 통조림 등으로 해서 많이 먹는 대중 생선이다. 꽁치라는 이름의 유래는 정약용丁若鏞의 저서 『아언각비雅言覺非』에 기록되어 있다. 아가미 근처에 침을 놓은 듯한 구멍이 있어 공치라 했다 한다. 여기에 공이 된소리가 되면서 꽁이 되었다. 『임원경제지林園經濟志』에는 공어貢魚, 공치어貢侈魚, 추도어秋刀魚, 추광어秋光魚 등으로 표기되어 있다.

꽁치는 난류성 어종으로, 1945년 광복 이후부터 많이 잡히기 시작해서 1970년대 중반에 어획량이 가장 많았다. 1980년대 이후에는 꾸준히 감소 추세이지만 해마다 들쭉날쭉한 어획량을 기록하고 있다. 냉동 상태로 대만에서 수입하기도 하며, 원양어업을 통해 국내 수요를 감당한다. 꽁치는 서리가 내리는 가을철인 10월에서 11월에 지방 성분이 20% 정도가 되어 가장 기름지고 맛있다고 알려져 있다. 과메기도 원래는 이때의 꽁치를 말리는 것이지만 요즘은 원양에서 잡은 냉동 꽁치도 많이 사용한다.

일반에 많이 알려져 있는 꽁치 요리법은 구이와 조림, 김치를 넣은 찌개다. 특히 통조림 꽁치와 묵은지를 넣은 꽁치 김치찌개는 전문 식당이 있을 정도로 잘 알려진 대중 요리다. 꽁치가 많이 잡히는 동해안에서는 봄철에 잡히는 알밴 꽁치로 젓을 만들어 먹기도 한다. 꽁치를 통째로 소금에 버무린 꽁치젓은 빨리 삭는 편이라 한 달 정도가 지나면 '마리젓'으로 통째 꺼내 살을 찢어서 밥반찬으로 먹기도 한다. 다 삭으면 액젓 상태로 되어 간장 대신 사용하고, 김장 등에 활용한다.

경상북도 포항 지역에서는 꽁치를 국으로도 끓여 먹는다. 꽁치국은 싱싱한 생꽁치를 다지거나 갈아서 다진 파와 섞어 밀가루로 버무려 완자를 만들거나 수제비처럼 떠 넣고 여기에 우거지나 고사리, 토란대나 부추 등 각종 채소를 넣어 육개장식으로 끓여 먹는 경북 해안지역 향토음식이다.

꽁치 | 국립민속박물관

울릉도에서는 봄 산란철에 손으로 꽁치를 잡는 '손꽁치잡이'가 이루어진다. 5월에서 8월 산란철이 되면 꽁치는 해초 같은 부유물에 몸을 비비는 습성이 있다. 이와 같은 꽁치 습성을 이용하는 어법漁法이다. 가마니에 해조류를 주렁주렁 매달아 바다에 띄워 놓은 뒤 손을 가마니 아래로 집어넣고 손가락을 벌리면 꽁치가 손가락 사이에 들어와서 몸을 비빈다. 이때 꽁치를 움켜쥐는 것이 바로 손꽁치잡이이다. 숙련된 어부는 상당한 양의 꽁치를 잡는다. 이렇게 어획한 싱싱한 꽁치로 울릉도에서는 꽁치 물회를 만들기도 한다. 꽁치 물회는 꽁치회와 각종 채소, 초고추장을 넣어 물을 부은 것이다. 꽁치회가 들어간 것을 제외하면 다른 물회와 비슷하다.

특징 및 의의 꽁치는 등푸른 생선으로서 불포화지방산과 오메가-3 지방산, 항산화 작용으로 노화 방지에 효과가 있는 비타민E, 야맹증에 효과가 있는 비타민A 등이 많이 함유된 건강식품이다. 과메기나 통조림으로 가공해서도 많이 먹는다.

참고문헌 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 신라왕이 몰래 간 맛집(김남일 외, 휴먼앤북스, 2017), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

꽃게

정의 절지동물문 갑각강 십각목 꽃겟과의 게.

내용 꽃겟과에는 꽃게와 민꽃게가 있다. 꽃게는 우리나라 서해, 남해에서 서식하는 종이다. 꽃게는 수심 20~30*m* 내외의 서해와 남해에 서식하며, 낮에는 모래 속에 숨어 있다가 밤에 먹이 활동을 한다. 먹이는 갯지렁이, 조개, 새우, 작은 물고기 등이다. 서식 수온은 4~30℃, 성장 최적 수온은 25~28℃로 알려져 있다. 여름에 산란하고, 늦가을에 서해 남쪽으로 내려가서 월동한다.

등딱지는 푸른빛을 띤다. 몸통은 마름모꼴이고, 양쪽 끝에 날카로운 가시가 있다. 집게발은 크고, 네 쌍

꽃게 | 국립민속박물관

의 다리는 걸을 때 사용한다. 가장 아래쪽의 한 쌍은 넓적하고 편평해서 헤엄칠 때 유용하게 사용한다.

꽃게 어획은 봄어기와 가을어기이다. 7~8월은 산란기이다. 4~6월에는 주로 알이 찬 암꽃게를 잡고, 9~11월에는 여름에 산란하여 살이 없는 암꽃게보다 살이 차고 쫄깃한 수꽃게가 주 어획 대상이다. 배딱지는 암꽃게가 둥글고, 수꽃게는 뾰족한 모양이다. 알을 밴 암꽃게는 배딱지 부분이 붉은색을 띠고, 양 옆구리의 곳이라 불리는 가시 주변에는 붉은색이 돈다. 알과 살이 꽉 찬 꽃게는 그렇지 않은 꽃게에 비해 묵직하고, 배딱지를 눌렀을 때 단단한 느낌이 든다.

꽃게는 닻자망 어법, 안강망 어법, 통발 등으로 어획한다. 닻자망으로는 꽃게를 대량 어획하여 곧바로 냉동시켜서 유통한다. 반면 통발로 어획한 꽃게는 대부분 활어 상태로 유통한다. 도시인들이 꽃게를 본격 먹기 시작한 것은 그리 오래되지 않았다. 1960~1970년대만 하더라도 냉동시설 부족, 교통과 유통망 미발달로 꽃게가 대량 어획되면 거름으로 사용하거나 버리는 경우가 많았다. 꽃게 어획으로 유명한 인천광역시 연평도만 하더라도 상업용 꽃게 어획은 1980년대 들어 본격 시작되었다.

민꽃게도 꽃겟과에 속한다. 우리나라 모든 해역에 분포하며, 얕은 바다의 돌 밑이나 바위틈에서 쉽게 볼 수 있는 종이다. 민꽃게는 6~8월에 산란하고, 3년 정도 산다. 인천 등 지역에서는 '박하지', 남해와 전라남도 여수 등 지역에서는 '돌게', 전라북도 부안·김제·군산 지역에서는 '방칼게', 영광·무안·목포 지역에서

는 '벌떡게' 혹은 '독게' 등으로 불리고 있다.

민꽃게는 꽃게와 닮았지만 꽃게에 비해 작은 편이다. 꽃게보다 딱지가 두껍고 딱딱하다. 등딱지는 밤색 바탕에 얼룩무늬가 있다. 고둥이나 조개를 잡아서 집게발로 딱지를 부수고 속살을 먹는다. 민꽃게는 통발로 잡기도 하고, 야간에 전등불을 밝혀서 돌을 들춰 가며 맨손으로 잡기도 한다. 『자산어보茲山魚譜』에 "맛은 달콤하며 항상 돌 틈에 사는데 조수가 밀려가면 잡힌다."라고 했다. 민꽃게 역시 배딱지를 보고 구분한다. 암꽃게는 배딱지가 둥글고, 수꽃게는 뾰족한 모양이다. 민꽃게는 게장으로 담가 먹거나 여름에 낳은 알을 따로 모아 젓갈을 담기도 한다. 꽃게에 비해 살이 많지 않고 딱지가 단단해서 찜요리는 선호되지 않는다.

서해와 남해에 꽃게가 있다면 동해안 일대에서는 대게가 유명하다. 대게는 갑각류 십각목 물맞이겟과에 속한다. 대게는 다리 모양이 대나무처럼 생겼다고 해서 붙은 이름이다. 대게는 경상북도 영덕이 유명하지만 울진, 포항, 울산 등지의 해역에서도 잡힌다. 과거 교통이 불편할 때 동해안의 여러 포구에서 잡은 대게를 전국으로 보내기 위한 집하장이 영덕에 있었기 때문이다. 대게 중에서 살이 꽉 찬 것을 '박달게'라 한다. 박달나무처럼 살이 단단하다 하여 붙여진 별칭이다. 대부분 쪄서 먹는다.

특징 및 의의 꽃게는 주로 꽃게찜, 꽃게탕, 간장게장, 양념꽃게장 등으로 해서 먹는다. 꽃게찜은 꽃게, 미더덕, 콩나물 등을 넣고 고추장 양념을 하여 찐다. 꽃게탕은 꽃게, 해물, 무, 콩나물 등을 넣고 고춧가루와 고추장으로 끓인다. 간장게장은 꽃게를 손질해서 간장과 물을 넣어 끓인다. 이때 한약재를 넣어 끓인 물을 넣기도 한다. 사흘 동안 냉장 숙성하고, 다시 이틀 동안 냉장 보관한 뒤 꺼내서 소스만 한 번 더 끓여 식힌 다음 꽃게에 부어 하루를 더 뒀다가 먹는다. 양념꽃게장은 간장에 절인 꽃게에 풋고추, 홍고추, 실파 등을 썰어서 고춧가루 양념과 버무려 먹는다.

꽃게는 단백질을 비롯해 각종 영양 성분을 풍부하게 함유하고 있다. 게의 단백질에는 로이신, 아르기닌 등 필수 아미노산이 많이 들어 있다. 지방 함유율이 낮으며, 살에 포함된 철분은 흡수율이 아주 높다.

참고문헌 牛海異魚譜, 慈山魚譜, 갯벌 나들이도감(보리, 2016), 물고기를 찾아가는 강화 여행(황선도, 도서출판 콘티고, 2010), 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바다맛 기행3(김준, 자연과 생태, 2018), 바닷물고기 나들이 도감(명정구, 보리, 2016), 우리바다(수협중앙회, 2007), 잡어의 어장고 인천어보(국립민속박물관, 2018), 조기의 섬에서 꽃게의 섬으로 연평도(국립민속박물관, 2018).

필자 김창일(金昌一)

꿀

정의 벌이 꽃의 꿀샘에서 화밀을 채집하여 저장해 둔 액체.

내용 벌이 초목의 꿀을 모아서 벌집에 모아 둔 것이다. 성분이 대부분 포도당과 과당이어서 단맛이 있고, 밀원蜜源에 따라 독특한 향기와 색이 있다. 향기와 색이 있으면서 단맛이 강하므로 그대로 물에 탄 밀수蜜水를 이용하였다. 밀수蜜水를 음청류로 사용된 기록은 이미 삼국시대 이전부터이며, 오늘날까지 이르고 있다. 차 문화가 쇠퇴한 조선시대에 밀수가 미수, 식혜 등과 함께 널리 이용되었다. 특히 여러 가지 향약을 이용한 음청류가 양생음료養生飮料로 발전하였다. 『임원십육지林園十六志』와 『증보산림경제增補山林經濟』에 향약을 달여서 꿀에 타 먹거나 재료를 전처리하여 꿀에 재웠다가 꿀물에 타서 마시는 것이 기록되어 있다. 한 예로 『임원십육지』에 '봉수탕방鳳髓湯方'은 "잣 1냥, 껍질 벗긴 호두 2냥을 가루로 갈아 꿀 반냥을 넣고 잘 섞는다. 식후 2전 정도를 끓는 물에 타서 마시면 폐기능이 좋아지고 해소병이 낫는다."라고 만드는 방법과 효능이 기록되어 있어 꿀이 약처럼 이용된 것을 알 수 있다.

이와 같이 약처럼 사용된 예는 <농가십이월속시農家十二月俗詩>에 "약밥을 밀반蜜飯이라 하는데, 꿀은 약에 통한다."고 한 것과 의미가 같다. 과정류로 유밀과, 다식, 강정, 밀전과蜜煎菓, 숙실과 등을 만드는 데 사용되었다. 『증보산림경제』에 건율다식법乾栗茶食法, 송화다식법松花茶食法, 참깨다식법[胡麻茶食法], 잡과다식법雜果茶食法, 살구전법[杏煎法], 복숭아전법[桃煎法], 조란법棗爛法, 율란법栗爛法 등 다양한 과정류 만드는 방법에 꿀이 사용된 것이 기록되어 있다. 또 찌는 떡 중 떡가루에 꿀물로 내려 꿀편을 만들기도 하였고, 이외 다양한

양봉통

꿀과 꿀벌

꿀 | 국립민속박물관

떡에도 첨가되었다. 너비아니구이와 같이 육류요리에 단맛과 부드러움을 주기 위해 사용되었으며, 약고추장과 같이 양념에 첨가되기도 했다.

조선 왕조 궁중잔치와 제례상에 올라가는 음식 품목에 한과류, 떡류, 음청류 등에 거의 꿀을 사용하는 등 궁중에서는 광범위하게 사용하였다. 그러나 평민 음식에는 조청과 같이 곡식으로 만든 감미료를 사용하였으며, 꿀은 귀한 약재로 인식되어 귀중하게 사용하였다.

밀원蜜源이 되는 꽃의 종류에 따라 아까시나무(아까시아)꽃꿀, 싸리꿀, 유채꿀, 밤꿀, 메밀꿀 등으로 불리며 빛깔과 맛이 다르다. 아까시꿀은 연한 향기와 고급스러운 단맛이 나고, 맛은 부드럽다. 밤꿀은 쓴맛이 나고 빛깔이 검다. 유채꿀은 잡화꿀 만드는데 많이 쓰인다. 젖빛을 띠며, 풀냄새가 나는 특징이 있다. 메밀꿀은 색이 검고, 독특한 냄새와 쓴맛이 나며, 주로 가공용으로 이용된다.

특징 및 의의 꿀은 단맛이 강하면서 밀원에 따라 독특한 향기가 있는 감미료로서 향기와 단맛을 더하기 위한 목적으로 이용됐다. 한약재나 귀한 종실류에 섞어 약처럼 이용되기도 하였다. 또한 단맛이 강하므로 음청류에 많이 이용되었을 뿐만 아니라 불고기나 약고추장과 같이 요리에도 이용되는 등 단맛과 향기를 주는 재료로 사용되었다.

참고문헌 農家十二月俗詩, 林園十六志, 增補山林經濟, 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 식생활문화(윤서석, 신광출판사, 2008).

필자 최영희(崔榮姬)

꿀꿀이죽

정의 6·25전쟁 직후 주둔한 미군 부대에서 나온 남은 음식 가운데 먹을 만한 재료를 건져 끓여 만든 죽.

내용 꿀꿀이죽은 원래 돼지에게 주는 음식 찌꺼기를 말하지만 6·25전쟁 직후인 1950년대에는 미군 부대에서 가져온 잔반을 끓여 먹는 '꿀꿀이죽'이라는 음식이 있었다. 이는 돼지나 먹을 것이라는 뜻에서 붙은 이름이다. 1957년 7월 27일자 『경향신문』에서 '꿀꿀이죽'을 동부 이촌동에서는 '유엔탕'으로 부른다고 하였고, 1964년 3월 11일자 『동아일보』에서는 '양죽'이라는 표현이 나온다. 이를 통해 보면 '꿀꿀이죽'이 만들어진 1950년대에 다양한 명칭으로 불린 것을 알 수 있다. 꿀꿀이죽 내용물은 각양각색이다. 햄, 소시지, 감자튀김, 스팸, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기와 여러 가지 수프·빵 등을 뒤범벅으로 만든 음식이다. 여기에서는 휴지, 비닐, 담배꽁초와 씹던 껌이 나오기도 하였다. 하지만 이 죽은 값이 싸서 주머니가 가벼운 피란민들에게는 아주 훌륭한 끼니이자 영양식이었다.

1964년 5월 20일자 『경향신문』에 <허기진 군상>이란 제목으로 드럼통에 담긴 꿀꿀이죽을 사 가는 사람들의 사진과 기사가 실렸다. "먹는 것이 죄일 수는 없다. 먹는 것이 죄라면 삶은 천벌이기 때문이다. 하지만 돼지먹이로 사람이 연명을 한다면 식욕의 본능을 욕하기에 앞서 삶을 저주해야 옳단 말인가?" 그러면서 30원어치면 8식구가 먹을 수 있다는 가정주부의 인터뷰가 있다. "쌀 30원어치로 죽을 끓여 8식구

가 풀칠하면 점심때 식은땀이 쏟아진다.…… 담배꽁초, 휴지(무엇에 썼는지도 모름) 등 별의별 물건이 마구 섞여 형언할 수 없는 고약한 냄새를 풍기는 이 반액체를 갈구해야만 하는 이 대열!"이라고 서술하였다. 이 죽은 재료의 공급부터 문제가 될 수 있었기에 1964년 6월 23일 동부 이촌동에서 일가족 다섯 명이 꿀꿀이죽을 먹은 뒤 식중독에 걸려 어린 딸과 어머니가 중태에 빠진 사건이 기사화되었다.

비슷한 시기에 만들어진 음식으로 부대찌개가 있다. 하지만 꿀꿀이죽은 부대찌개와 다른 음식이다. 1960년대 말에는 미군부대의 잔반에서 먹을 만한 것만 골라 끓여서 뚝배기나 양푼에 1인분씩 담아 파는 형태로 발전했다. 1970년부터 꿀꿀이죽이라는 말은 사라지고 부대찌개라는 말이 사용되었다. 처음에는 미군부대에서 나온 음식물 찌꺼기 가운데 소시지 햄 등 고기류만 따로 골라 김치를 섞어 끓여 팔기 시작했다. 그러다가 후에 라면 사리 또는 가래떡 등을 넣어 맛을 내었다. 일설에는 최명신 장군이 베트남전에서 김치통조림을 미군에 요구해서 배급받게 되었고, 그 K-레이션의 김치통조림과 미국 C-레이션의 햄 및 소시지의 합작품이 부대찌개 기원이라고도 한다. 그 후 1980년대 국산 햄과 소시지가 나오면서 부대찌개는 전국적인 음식이 되었고, 1998년에는 의정부에 부대찌개골목이 생겼다.

서울의 春窮地帶
西部二村洞
꿀꿀이죽·지게미로 延命
돈없어 쌀配給도못타고

서울의 춘궁지대 | 1964. 3. 11 | 동아일보

특징 및 의의 경상도와 충청도 일대에 '갱죽', '갱식', '갱시기', '김치죽'이라고 하는 음식이 있다. 양식이 부족하던 시기에 식량을 조금이나마 절약하기 위해 남은 밥 등에다 김치나 콩나물 등 기타 채소류를 듬뿍 넣고 물을 많이 부어 멀겋게 끓여서 먹었다. 갱시기는 밥도 아니고 국도 아니면서 급하게 해 먹을 수 있는 편리한 음식이었고, 이러한 음식조리법이 미군 부대의 잔반과 만나면서 또 다른 형태의 변용된 것이 꿀꿀이죽이고 부대찌개이다.

참고문헌 전쟁이 요리한 음식의 역사(도현신, 시대의 창, 2011), 부글부글 부대찌개 널 오해했구나(황교익, 시사IN217, 2011.11.18), 한국전쟁이 낳은 퓨전음식 부대찌개 인문학(이춘호, 월간문화재사랑163, 문화재청, 2018.5.31), 허기진 군상(신영각, 경향신문 1964.5.20).

필자 김태완(金泰完)

꿩고기

정의 꿩과에 속하는 새의 고기.

내용 꿩은 닭과 비슷한 크기의 새로, 알락달락한 검은 점이 많고 꼬리가 길다. 수컷인 장끼는 외모가 화려하다. 수컷은 목이 푸른색이고, 그 위에 흰 줄이 있으며 암컷보다 크다. 암컷인 까투리는 몸통이 수컷보다 작고, 갈색에 검은색 얼룩무늬가 있다. 5~6월에 6~10개의 알을 낳는다. 꿩은 한자어로 치雉라 하고, 화충華蟲·개조介鳥·야계野鷄·산계山鷄라고도 한다. 학명은 Phasianus colchicus karpowi이다. 꿩과에는 세계에 190종이 있으며, 우리나라의 꿩은 아시아 동남부에서 중국 동북지역에 걸쳐 서식하고 있다. 우리나라에서는 본토와 제주도를 비롯하여 육지와 4*km* 이상 떨어지지 않은 큰 섬에는 두루 분포되어 있으나 울릉도 및 원격 도서지역에는 없다.

'꿩 구워 먹은 소식', '꿩 대신 닭'이라는 속담이 전해 내려온 것처럼 예부터 맛난 고기로 꿩을 꼽았음을 알 수 있다. 지금은 꿩 사냥이 일부 허가된 지역에서 일정 기간에만 잡을 수 있지만, 요즘은 사육하는 농장이 많이 있어 꿩고기 구하기가 어렵지는 않다.

『동의보감東醫寶鑑』(1610)에서 꿩은 맛이 시고 무독 또는 미독하여 몸에 좋으며, 설사를 그치게 한다고 하였다. 그리고 꿩은 귀한 음식이나 미독이 있어서 상식하여서는 안 되며, 9~12월에 먹으면 괜찮다고 하였다. 또 누창漏瘡(잔고름이 나는 병)을 고친다고 하였다. 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』(1850)에서는 꿩고기를 회로 먹으면 담벽痰癖을 고치고, 어린아이의 회충에 꿩을 구워 먹으면 즉효라고 하였다.

조선시대 궁중에 지방 특산물을 올릴 때 경기·전라·경상·강원·함경 지역에서는 날꿩生雉이나 어린 꿩兒雉을 정초·동지·탄일에 올리면서 따로 말린 꿩[乾雉]을 올리기도 했다. 꿩고기를 포를 떠서 말린 것을 치포, 치육포라 한다. 궁중음식 중 '생치다식'이 있다. 꿩고기포를 다져서 양념하여 다식판에 박아낸 마른 찬물이다.

옛날에는 야생 꿩이 많았기 때문에 옛 음식책에도 꿩으로 만든 음식이 많이 나온다. 『규합총서閨閤叢書』(1815)에는 "꿩[生雉]은 한漢 여후女后의 이름이 치雉이기 때문에 그때부터 들닭[野鷄]이라 하였다. 8월부터 2월까지 먹을 수 있고, 나머지 달은 유독하고 맛이 없다. 어린 꿩[兒雉]은 7월에 먹되 뼈가 목에 걸리면 고칠 약이 없다."고 하였다.

『규합총서』에 꿩 굽는 법은 "깨끗한 백지에 물을 적셔 틈 없이 고기를 싸서 구워 반 정도 익으면 종이를 벗기고 기름장을 발라 쓰라."고 하였다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말)의 '생치구이'는 "생치를 불에 그을려 털을 뽑고 각을 떠서 가슴 쪽의 가는 살은 두세 쪽으로 저미고, 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 다진 마늘, 깨소금, 기름, 후춧가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추고 주물러서 물을 적신 백지에 싸서 굽는다. 별법으로는 양념에 주무르기 전에 맨살 껍질에 물을 발라 가며 구워 반숙이 되면 껍질을 벗기고 유장을 발라서 굽는다."고 하였다.

『규합총서』에 나오는 '봉총찜[鳳葱蒸]'은 꿩다리찜으로, "꿩의 털을 뽑을 때는 껍질이 상하지 않도록 곱게 뜯어 사각을 떠, 다리 껍질을 자루처럼 잘 벗겨 제친다. 다리뼈는 아랫마디만 두고 윗마디는 찍고, 살을 긁어내고 꿩의 다른 살에 쇠고기를 조금 섞어 곱게 다져 힘줄 하나 없이 하고, 파 흰 뿌리와 생강을 곱게 두드리고 후춧가루를 섞어 고기와 화합하여 기름장간 맞추어 주물러 소반 위에 펴놓고, 큰 꿩다리 모양을 만든 후, 벗겨 놓은 껍질을 도로 씌워 모양을 마음대로 만든다. 이렇게 여럿을 하여 나물과 온갖 양념을 넣어 밀가루를 풀어 찜하고, 구우려면 종이 위에 놓아 반만 익혀 기름장을 발라 구워쓰라."고 하니 다리 껍질에 살을 채워 넣는 공을 많이 든 음식이다.

『음식디미방』(1640년경)의 '생치침채沈菜'는 "간이 든 오이김치의 껍질을 벗기고 속은 도려내어 가늘게 한 치 길이만큼 도독도독하게 썰어 물에 우려 둔다. 꿩은 삶아 오이지와 같이 썰어 따뜻한 물에 소금을 알맞게 넣어 나박김치같이 담가 삭혀서 먹는다."고 하였으니 일종의 물김치이다. 『음식디미방』과 『주찬酒饌』(1800년대)에 '침채' 또는 '지히'라는 꿩 음식이 나오는데 오이를 볶아서 만든 짠지 같은 것이다.

특징 및 의의 꿩고기는 주로 겨울철에 많이 쓰인다. 옛 음식책에 따르면 꿩고기로 만든 구이, 국, 찜, 전, 조림, 포, 만두 등 다양한 음식을 만들었다. 요즘은 겨울철에 꿩만두를 만드는 정도이고, 거의 먹지 않는다. 예전에는 꿩이나 참새, 메추리 음식도 흔히 먹었지만 요즘에는 닭이나 오리 고기 이외에 다른 조류는 거의 먹지 않고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東醫寶鑑, 是議全書, 五洲衍文長箋散稿, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 한복진(韓福眞)

꿩김치

정의 김치에 꿩고기를 넣어 익힌 김치.

내용 조선시대 어육류로 담그는 김치는 『규합총서閨閤叢書』와 『시의전서是議全書』에 생선과 쇠고기를 넣어 담

꿩김치 | 농촌진흥청

그는 '어육김치[魚肉沈菜]', 『산림경제山林經濟』·『고사십이집攷事十二集』·『증보산림경제增補山林經濟』·『고사신서攷事新書』·『임원십육지林園十六志』에는 '굴김치', 『증보산림경제』·『임원십육지』·『규합총서』에는 '전복김치'가 있다.

『수운잡방需雲雜方』에서의 '꿩김치[雉葅]'는 오이를 볶아서 꿩 삶은 물에 꿩고기와 함께 넣어 먹는다. 『주찬酒饌』의 '꿩김치[生雉醎葅]'는 꿩고기를 볶아서 끓은 장국물에 익혀 볶은 오이를 넣고 생강, 후춧가루, 잣가루를 쳐서 먹는다. 『음식디미방[閨壺是議方]』의 '꿩짠지生雉(짠지)'도 껍질 벗긴 오이지와 꿩고기를 가늘게 썰고 간장과 기름에 볶아 천초와 후추로 양념하여 먹는다. 『음식디미방』의 '꿩지[生雉](지히)'는 속을 도려낸 오이지를 물에 빨고 같은 크기로 썬 꿩고기를 간장과 기름에 볶아 쓴다. 『규합총서』와 『주찬』의 '꿩김치[生雉沈菜]'는 꿩을 백숙으로 하여 기름기를 없애고 찢어서 찬 동치미에 넣어 먹는다. 여기에 국수와 무, 오이, 배, 유자, 후추, 잣 등을 넣으면 냉면이 된다. 『조선요리법』의 '꿩김치(관전자)'는 배추통김치에 꿩고기를 넣어 먹는 요리, 『조선음식만드는 법』의 '꿩김치(생치과전지)'는 통김치에 꿩고기를 넣어 먹는 요리이다. 발효식으로 담그는 꿩김치는 『음식디미방』의 '꿩김치[生雉沈菜法]'뿐으로 오이지를 물에 우려 삶은 꿩을 같은 크기로 썰어 나박김치와 같은 방법으로 따뜻한 소금물에 넣어서 삭힌다.

근대에 들어 꿩 대신 닭을 사용한다. 『조선요리제법』·『조선무쌍신식요리제법』·『간편조선요리제법』·『매일신보』의 닭김치는 닭고기를 오이깍두기에 버무리고, 『동아일보』의 닭김치는 동치미에 넣어 먹고, 『조선요리법』과 『동아일보』의 닭김치는 열무김치에 넣어 먹고, 『조선음식 만드는 법』의 닭김치(영계과전지)는 통김치에 넣어 먹고, 『이조궁정요리통고』의 닭김치는 햇김치에 넣어 먹는다.

특징 및 의의 조선시대의 꿩김치는 대부분 꿩고기와 김치를 섞은 요리이고, 『음식디미방』의 꿩김치만 꿩고기를 나박김치에 넣어 담그는 발효 방식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 需雲雜方, 酒饌, 음식디미방, 전통김치(안용근, 교문사, 2008).

필자 안용근(安龍根)

나문재나물

정의 해안가 습지에 자라는 짭조름한 나물 나문재(염봉鹽蓬)의 싹과 잎을 끓는 물에 살짝 데쳤다가 찬물에 담가 짠맛을 빼낸 다음 참기름과 다진 마늘로 버무린 반찬.

내용 나문재는 평안도에서 전라도까지의 서해안 갯벌이나 도서지역, 남해안, 간척지 등 해안사구, 내륙 염지, 폐염전 등지에 자생하는 한해살이풀이다. 톳나물과도 비슷해 보이나 나문재는 소금기를 품고 있는 염생식물Halophyte이란 점에서 차이가 있다. 나문재는 잎이 솔잎처럼 가늘다는 의미에서 '갯솔나물'로도 불린다. 줄기에서 많은 가지가 갈라지고 가지나 줄기에는 도톰한 바늘 모양 잎이 빽빽하게 난 모양새를 하고 있다. 솔잎보다는 가문비나무 잎과 더 닮은꼴이지만 선인장 열매인 백년초 같은 붉은 빛깔이 살짝 돈다. 가을이면 온몸이 붉은빛으로 물들기도 한다.

서유구徐有榘는 이를 『임원경제지林園經濟志』 중 인제지仁濟志에 구황식물의 하나로 분류하면서 "나문재[鹽蓬]는 물가의 낮은 습지에서 자라는데, 줄기는 남가새[蒺藜]와도 비슷하고 모난 선이 있으며 이파리는 쑥과 비슷한데 훨씬 통통하고 단단하다. 줄기와 이파리

나문재나물 | 농촌진흥청

사이에 아주 작은 열매들이 맺힌다. 맛이 짭조름하므로, 싹[苗]과 잎[葉]을 채취해 물에 데쳐서 짠맛을 제거한 후 깨끗이 씻어 기름과 장으로 맛을 내서 먹는다."라고 서술했다.

나문재는 일제강점기에 출간된 『구황지남救荒指南』과 『조선의 구황식물』, 『조선의 구황식물과 그 식용법』 등에 흉년 시기 굶주림을 해결할 야생나물 중 하나로 빠짐없이 소개되었다. 이에 따르면 어린잎과 줄기를 여름과 가을철에 데쳐서 나물로 먹거나 밥 또는 떡에 섞어 넣어 먹으면 흉년 양식으로 충분하다고 한다. 해안가와 염전 일대에서는 이를 수시로 뽑아야 하는 귀찮은 잡초로 여겼다. 그러나 이제는 탁월한 영양가치에 더해 고혈압을 내리며 소화를 돕고 해열 효과와 해독작용도 갖는 약재로 주목받게 되었다. 이런 흐름에 따라 약효가 제일 좋다는 단오 무렵 채취해 물에 데쳐 말려 두었다가 겨울에 꺼내 먹는 묵나물로도 활용할 정도로 수요가 늘고 있다.

특징 및 의의 나문재는 순조 때 『만기요람萬機要覽』에 나오는 중궁전 진설 물목에 포함될 정도로 아삭아삭한 식감이 훌륭한 미식 재료로도 꼽힌 흔적이 있다. 나문재라는 이름에는 가난한 어촌에서 아무리 먹어도 밥상에 남고 아무리 뽑아도 해안에 계속 남는다는 원망이 담겨 있다. 그러나 단백질, 불포화지방, 칼슘, 인, 철, 나트륨 등 무기질과 비타민 등을 함유한 건강식으로 인정받으며 이제 약선藥膳의 식자재로서 종전 위상과는 크게 달라졌다.

참고문헌 救荒指南, 萬機要覽, 林園經濟志, 조선의 구황식물(조선농회, 1919), 救荒植物と其の食用法(林泰治, 東都書籍, 1944).

필자 김재희(金在姬)

나물

정의 식물성 식재료로, 삶거나 볶거나 날것 상태로 양념해서 버무린 밥반찬으로서의 음식.

내용 수렵과 채집에 의존해 살던 시절, 온갖 풀 중에 특정 종種은 사람 손에 선택되어 거주지 근처에서 재배되거나 자연상태로 번성하는 야생 나물이 되었다. 중세국어에서 'ᄂᆞᄆᆞᆯ'은 본디 식용식물이란 뜻이었으나 밥과 함께 먹는 반찬이라는 2차 뜻이 추가되었다. 우리 말 '나물' 관련 흔적 중 가장 오래된 것은 고려 말 작성되어 조선 초기 사역원에서 간행한 『노걸대老乞大』에 기록된 'ᄂᆞᄆᆞ새'이다. 연근, 오이, 파, 마늘, 가지, 부추, 무, 동아, 박, 겨자, 순무, 시금치, 다시마 등을 그 사례로 꼽는 것으로 보아 재배한 채소를 일컫고 있음을 알 수 있다. 이의 직접 변형인 '남새'가 북한에서는 심어서 가꾸는 나물 또는 푸성귀에 해당하는 표준어로 '남새국, 남새닭알말이, 남새말이빵, 남새볶음, 남새전골, 남새지짐'에서 확인할 수 있듯 무, 배추, 미나리 같은 채소菜蔬를 말한다. 남한에서도 '남새'는 강원도 방언으로 쓰이지만 이는 조리해서 접시에 담은 '반찬'이라는 의미소가 빠진다는 점에서 '나물'과 의미가 분화된다.

한국의 나물에 대한 외국 기록으로 네덜란드 암스테르담 시장이던 니콜라스 위트센N. Witsen이 1705년 출간한 『북쪽과 동쪽의 오랑캐들Noord en Oost Tartarye』을 꼽을 수 있다. 이는 1653년(효종 4) 제주도에 표착해서 1666년(현종 7)까지 하멜과 함께 조선에 체류한 마퇴스 에이보컨M. Eibokken이 143개의 조선말 목록에 올린 전라도와 제주 방언으로, 각각 '나멀'과 '나말'이다. '나모'는 나무의 뜻이라고 기록되어 있다. 조선시대 조리서의 나물은 대개 '숙채熟菜'이고, '생채生菜'는 드물다. 당시는 재배한 나물보다 산나물과 들

나물이 훨씬 많은 데다 재배한 나물들도 품질이 야생에 가까워서 쓰고 떫고 아린 맛을 빼내려고 삶거나 데쳤기 때문으로 추정된다. 서유구는 재배와 활용 양식에 따라 『임원경제지林園經濟志』 관휴지灌畦志에 128종의 나물을 정리하였고, 인제지灌畦志에는 야생 나물의 식용 부위를 싹·이파리·눈·꽃·줄기·뿌리로 구분해서 구황식으로 활용할 수 있는 19세기 조선 나물들을 추렸다. 방신영의 『조선요리제법』(1917)에 따르면 우리 나물의 조리법은 "뜨거운 물에 데쳐서 쓴맛을 뺀 후(대개 기름과 소금으로 맛을 내는 중국 조리법과는 달리) 초醋와 청장淸醬, 다진 마늘과 겨자"로 맛을 냈다.

동절기를 대비해서 틈틈이 푸성귀를 채집하고 뜨거운 물에 데쳐서 햇볕에 말려 보관하기도 하였다. 이를 다시 물에 불려 조리하는 '말린나물'은 북반구 전역에서 확인되는 식문화 전통이다. 겨우내 묵은 나물 '진채陣菜' 아홉 가지를 오곡밥과 함께 먹으면 1년 동안 질병을 예방한다는 속설이 있으며, 이들은 '나물명절'이라 불리는 정월대보름 절식으로도 꼽힌다. 본디 나물은 고기와 비할 수 없이 볼품없고 누추한 반찬으로 여겨졌으나 봄철이면 독특한 맛과 향기로 겨울철 잃은 입맛을 돋게 하는 반가운 음식이다. 또 보릿고개나 기근 때는 더 고맙고 각별한 구황식품이었다. 요즘은 피를 맑게 해 현대병을 예방하고 치료하는 귀한 식량이며, 약초로 주목받게 되었다. 이렇듯 여러 방식으로 활용되던 나물은 산업화 이후 대량 생산 및 슈퍼마켓식 유통에 최적화된 식재료들로 활용 범위가 대폭 줄었으나 21세기 채식주의 운동으로 활용 종수가 다시 늘어나는 세계 추세이다.

나물 | 국립민속박물관

특징 및 의의 식용식물인 나물은 조리법에 따라 반찬으로서의 나물도 되고 김치도 된다. '나물'은 한국 식문화 전통의 고유하고 독특한 집약이기도 한 '김치'처럼 문화 배경이 다른 언어로는 번역이 어려운 고유명사다. 이는 건강식에서 나아가 미식美食으로 그 위상이 달라지고 있다. 또한 인류가 당면한 생태상의 재난 대비 및 생명공학의 원료가 될 수 있고, 생명 다양성 및 지식재산권이 달린 연구 소재로 더 각별한 가치를 갖게 되었다.

참고문헌 老乞大, 東國歲時記, 歲時雜詠, 林園經濟志, 增補山林經濟, 海東竹枝, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 김재희(金在姬)

나물밥

정의 쌀을 비롯한 곡물에 우리 땅에서 나는 온갖 종류의 나물을 함께 넣어서 지은 밥.

내용 나물밥은 우리나라에서 밥을 지을 때 여러 종류의 나물을 함께 넣어서 짓는 독특한 밥이라고 볼 수 있다. 나물밥은 쌀이 귀하던 과거에 밥 양을 불리기 위해 주로 지어 먹던 여러 가지 나물을 재료로 하여 밥을 지어서 양념장을 넣어 비벼 먹는, 한국의 중요한 밥이다. 원래 나물밥은 과거 쌀이 귀하던 시대에 밥 양을 늘려서 주린 배를 채워 주는 구황식 역할을 주로 한 밥이지만 양반가에서는 나물의 향을 즐기기 위한 풍류의 밥이기도 했다. 그러나 지금은 건강과 맛을 위해 많이 지어 먹는 밥이 되었다. 나물밥 종류로는 곤드레밥, 시래기밥, 취나물밥, 콩나물밥, 쑥밥 등이 있다. 나물류가 흔한 강원도 지역에서 주로 많이 먹었으나 거의 모든 지역에서 먹던 채소로 지은 밥이다. 특히 쌀이 부족하던 시기에 산지가 많은 강원도에서는 주변에서 쉽게 찾아 볼 수 있는 고산식물인 더덕, 고사리, 신선초 등을 이용해 나물밥을 해 먹었다. 현재 강원도에서

는 이 산채나물밥을 지역의 향토 별미식으로 먹고, 외부인들도 즐겨 먹는다. 나물밥은 질지 않고 고슬고슬하게 지어야 맛이 좋다. 서로 맛이 잘 어울리는 채소를 선택하여 잘 양념하고 무친 다음 고추장이나 양념장을 곁들여 시원한 국과 함께 먹는다. 나물밥을 지을 때는 나물이 많이 들어갈수록 맛이 좋고 나물을 볶을 때는 식물성 기름을 조금만 넣는 것이 좋다. 참기름은 맨 나중에 넣어 맛을 돋운다. 나물밥에는 맑은 장국을 곁들이는 것이 좋다. 쇠고기뭇국이나 콩나물국, 북엇국도 나물밥과 함께 먹으면 좋다.

나물밥은 종류가 다양하다. 시래기밥은 양념한 시래기를 넣어 지은 밥으로, 경기도와 충청북도 지역에서 즐겨 먹는 음식이다. 만드는 방법은 지역에 따라 조금씩 다르다. 경기도 지역에서는 양념한 시래기를 올려 밥을 지은 뒤 그대로 찬과 함께 먹으며, 충북 지역에서는 시래기를 올려 밥을 지은 뒤 간장 양념이나 된장에 비벼 먹는다. 말린 무청을 뜻하는 시래기는 나물이나 죽으로 만들어 먹으면 특유의 구수하고 부드러운 맛을 즐길 수 있고, 국이나 찌개에 넣으면 국물의 맛이 깊어진다. 사계절 나물밥을 즐기려면 나물을 살짝 데친 후 냉동 보관하여 두면 오래 두고 먹을 수 있다. 곤드레 향이 좋은 곤드레밥은 데친 곤드레나물을 썰어서 들기름·소금으로 양념하고, 불린 쌀로 밥을 하다가 뜸 들기 직전에 곤드레 나물을 얹어 뜸을 들인 것이다. 그리고 곤드레나물을 양념해 솥 밑에 깔고 밥을 짓기도 한다. 그러면 밥 색깔이 푸르스름해진다. 그리고 취나물밥은 취나물을 이용하여 지은 밥이며, 콩나물밥은 콩나물을 이용하여 지은 밥을 말한다. 또한 쑥을 데쳐서 밥을 지을 때 올려서 짓기도 한다. 이 밥은 쑥밥이라고 한다. 이렇게 과거에는 밥 양을 늘리기 위하여 나물을 섞어서 밥을 지었지만 현대에는 나물밥이 별미식, 건강식으로 대우받고 있다. 고열량에 시달리고 채소 섭취가 부족하여 만성질환에 시달리는 현대인에게 섬유소가 풍부한 나물을 곁들여 지은 나물밥은 건강에 매우 좋은 음식이기 때문이다.

곤드레나물밥

콩나물밥

나물밥 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 나물밥은 채소와 나물을 많이 먹는 한국인에게 중요한 밥이었다. 쌀이 귀하던 시절에는 구황식 역할을 하였고, 향긋한 나물의 향을 즐기는 풍류를 위한 밥이기도 하였다. 우리 민족의 생명을 이어 준 나물밥은 맛과 향과 건강에도 좋은, 한국인이 즐기는 독특한 밥이라고 할 수 있다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 정혜경(鄭惠京)

나박김치

정의 납작하고 네모지게 썬 배추와 무를 소금에 살짝 절였다가, 채로 썬 마늘과 파, 생강, 미나리를 넣고 고춧가루로 물들인 소금물에 절여 담근 김치.

내용 무로 만든 국물김치이기 때문에 무의 한자어인 나복蘿蔔이 바뀌어 나박김치가 되었다는 의견도 있으나, 나박김치 형태가 무를 얇게 썰어 만든 물김치를 지칭하고 있기 때문에 무蘿를 얇게薄 썰어 만든 김치라는 의미로 나박蘿薄에서 유래했을 가능성이 더 짙다.

1400년대 어의 전순의가 집필한 『산가요록山家要錄』의 '나박蘿薄'이라는 항목에 나박김치의 원형으로 보이는 김치 담금법이 '무를 깨끗이 씻어 납작하고 잘게 썰어 바로 항아리에 담되 바람이 들지 않게 담가야 김치 맛이 좋다.'라고 기록되어 있다. 『산가요록』 특성상 들어가는 재료나 조리 과정이 대폭 생략되어 있어 자세한 제조법은 알 수 없고 이 김치의 가장 큰 특징이 "무蘿를 얇게薄 썰어 만든 김치"라는 것만 강조해 둔 것이다. 18세기 『증보산림경제增補山林經濟』의 나복황아저蘿蔔黃芽菹는 얇게 썬 무와 파로 만든 물김치, 고춧가루가 들어가지 않은 나박김치 형태를 볼 수 있다. 『증보산림경제』의 만청저蔓菁菹법에는 "순무를 취해 얇게 썰어 싱건지를 담는데 한때만 먹을 수 있고 겨울 나는 반찬이 될 수는 없다"고 하여 저장기간이 길지 않은 나박김치의 특징을 알려주고 있다. 특별히 지역성이 있는 김치는 아니지만 차례상, 제사상에 올릴 때 만드는 물김치이다 보니 양반가에서 용도가 많았다. 또, 대체로 국물 양이 많은 김치를 주로 담가 먹는 충청도 이북지역에서 많이 만들어 먹었다.

현재 전해지는 가장 오래된 15세기 조리서 『산가요록』에 기록되어 있는 만큼 나박김치는 적어도 고려시대부터 있었던 김치로 추정된다. 국물 취식이 목적이라는 점에서 장아찌 계통의 절임채소류 문화권으로부터 분리되어 기술이 진일보됐음을 시사한다. 동치미가 겨울철에만 담가 먹을 수 있는 김치인 데 반해 계절에 구애받지 않고 숙성에 걸리는 시간도 짧아 시대를 불문하고 널리 만들어 먹는 김치이다. 특히 국물 대용으로 먹을 수 있어 불을 지펴 국을 끓이기 번거로운 여름철에 활용도가 높다. 고추가 한반도에 유입된 이후 19세기 조리서인 『시의전서是議全書』에는 "무우를 골피 모양으로 얄게 쓰흐려 나빅김치 담아 쓰되 파 고초 마늘 싱강 다 쳐 너허 닉히라."라고 하여 고추는 다져서 넣는 형태로 기록되어 있다. 겨울김치가 떨어진 때쯤 속성으로 만들어 먹는 김치라 사과, 배 등 과일을 넣어 만들기도 한다.

무로 만든 물김치로 무를 썰지 않고 통으로 담그는 동치미도 있다. 주로 겨울철에 만들어 오랫동안 먹을 수 있는 김치이다. 반면에 나박김치는 재료를 얇게 저며서 속성 발효시킨 후 3~4일 안에 먹는 사계절

나박김치 | 한국의맛연구회

용 김치이다. 나박김치는 유교가 생활 양식 전반에 영향을 미치고 있는 한국 사회에서 꼭 필요한 김치이다. 동치미가 다 떨어질 때쯤인 음력 설 차례상과 떡국상에 반드시 올렸다. 또 제사 상차림에 유교식 의례절차에 따라 침채沈菜, 숙채熟菜, 생채生菜를 진설해야 했다. 이때 침채로 물김치인 나박김치를 올렸다. 조상을 위한 제사에 각별히 예와 정성을 다하려는 뜻에서 먹던 김치보다 제사를 위해 새로 담근 김치를 올리고자 하는 욕구가 컸을 것이기에 만드는 것도 번거롭지 않고 익히는 데 2~3일이면 충분하다는 점에서 나박김치만한 것이 없었다. 게다가 원래 제사상 차림에 청저青菹, 근저芹菹, 구저韭菹, 순저筍菹를 올리는 것이 고대의 예법이었으니 무로 만든 나박김치는 청저青菹의 전통을 이어받은 것이었다. 게다가 계절에 구애받지 않고 만들 수 있다는 점에서 더할 나위 없었다. 다만 조상신이 드셔야 할 제사음식에 벽사辟邪 의미가 있는 붉은색 고추를 피해야 한다는 민간 속설의 영향으로 고추를 넣지 않은 하얀 나박김치를 담그는 사례가 많다.

특징 및 의의 나박김치를 담글 때의 특징은, 고춧가루를 김치국물에 바로 풀지 않고 베보자기에 싸서 붉은 고

참고문헌 山家要錄, 是議全書, 增補山林經濟, 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 한국 종가의 내림발효음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015).

필자 박채린(朴彩麟)

낙지

정의 연안의 조간대 진흙 속에 굴을 파고 사는 문어과 연체동물.

내용 낙지는 얕은 바다의 돌 틈이나 진흙 속에 숨어 사는 연체동물이다. 우리나라 서남해 해안과 중국, 일본의 연해에 분포한다. 얕은 바다 돌 틈과 진흙 속에 숨어 산다. 큰 놈은 몸길이가 70㎝에 달하기도 한다. 몸은 몸통, 머리, 팔로 되어 있다. 머리처럼 보이는 몸통은 달걀 모양이며, 심장 등 장기와 생식기가 들어 있다. 바위 사이나 진흙에 있는 굴 안에 있다가 팔을 밖으로 내어 먹이를 잡아먹는다. 간의 뒤쪽에는 먹물주머니가 있어 쫓기거나 위급할 때 먹물을 뿜어 주위를 검게 물들여서 자신을 적으로부터 보호한다. 방언으로는 '낙자', '낙짜', '낙쭈', '낙찌', '낙치' 등으로 부른다. 『자산어보玆山魚譜』에는 "석거石距"라고 기록하고 있다. 내용을 보면 "모양은 문어[章魚]를 닮았는데, 발이 더 길다."고 하면서 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며 회나 국, 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다."라고 하였다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '석거石距'라고 하면서 속명俗名은 '낙지'라고 기록하였다. 『우해이어보牛海異魚譜』에서도 "세간에서는 소팔초어小八稍魚라고 하고, 낙제絡蹄라고도 한다."라고 그 이름을 전한다. 낙지는 맨손으로 잡기도 하지만 통발, 주낙 등을 이용해 잡기도 한다. 낙지는 수명이 보통 1년 정도로, 이른 봄 산란을 마치면 대개 죽음을 맞는다. 겨울잠에서 깨어나 산란을 준비하는 낙지를 '묵은 낙지'라 부르고, 묵은 낙지가 산란하여 태어난 어린 새끼들은 몸집이 작고 발이 가늘다 해서 '세발낙지'라 부른다.

낙지 요리는 낙지회, 낙지볶음, 낙지구이(낙지호롱), 연포탕 등 다양한 것들이 있다. 낙지회는 낙지를 데쳐서 초고추장에 버무리는 숙회熟鱠와 생으로 먹는 생회生鱠가 있다. 생회는 산 낙지를 참기름이나 마늘을 다진 소금에 찍어 먹는다. 다리가 가는 세발細낙지는 나무젓가락에 감아 통째로 먹는다. 낙지연포탕은 멸치장국국물에 낙지를 삶아 건진 다음 썰어서 다시 넣고 쪽파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 소금으로 간을 해서 더 끓인 국이다. 전라남도 지역에서는 미나리와 다진 고추를 더 넣은 다음 국물의 색이 빨갛게 될 때까지 끓인다. 낙지연포탕 만드는 법은 육수나 양념, 채소 등 재료와 조리법이 집집마다 조금씩 다르다. 지역에 따라 유명한 낙지 요리가 있다. 무안의 기절낙지, 태안의 박속낙지, 화성의 불낙지볶음 등이 그것이다.

낙지 | 국립민속박물관

특징 및 의의 봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라는 의미로 '봄 조개, 가을 낙지'란 말이 있다. 한여름 먹이를 충분히 먹어서 몸속에 맛과 영양분을 듬뿍 담은 가을 낙지를 최고로 친다. 1687년(숙종 13) 신만申曼(1620~1669)이 지은 의서醫書『주촌신방舟寸新方』에 "낙지는 성질이 평하고 맛이 달다. 혈액을 보충하고 기를 돋운다."라고 그 효능이 기록되어 있다.『자산어보』에도 "말라빠진 소에게 낙지 서너 마리를 먹이면 곧 강한 힘을 갖게 된다."고 기록하고 있다. 우리나라의 청정 갯벌에서 자란 낙지는 맛이 달콤하여 회, 국, 포 등 다양한 방법으로 요리되고 있다.

참고문헌 玆山魚譜, 舟寸新方, 갯벌을 가다(김준, 한얼미디어, 2004), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 박종오(朴宗吾)

낙지젓

정의 낙지를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 낙지는 문어과의 연체동물로, 주로 서해안과 남해안 갯벌에서 많이 잡힌다. 갯벌이 있는 곳에서 낙지호미, 낙지삽 등을 이용해 낙지를 잡을 수 있다. 배를 타고 바다로 나가 낙지주낙을 이용해 잡기도 한다. 숙련자는 별다른 도구 없이 손만 이용해 잡기도 한다. 낙지는 진흙 갯벌이 있는 바닷가 어디에나 있으며 금어기를 제외하고는 연중 포획할 수 있다. 낙지 금어기는 지역에 따라 조정되지만 기본은 6월 한 달 동안이다.

낙지를 의미하는 한자어는 낙제어絡蹄魚, 해초자海梢子, 소팔초어小八梢魚, 석거石距 등이다.『자산어보玆山魚譜』에는 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며, 회나 국 및 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다. 말라빠진 소에게 낙지 서너 마리를 먹이면 곧 강한 힘을 갖게 된다."라고 적혀 있다. 이는 낙지의 영양가를 말하는 동시에 오래전부터 낙지를 생으로 먹었음을 알려준다.

전라남도 지역에서는 낙지호롱이라 하여 낙지를 짚에 감아 구워 먹기도 한다. 이렇게 낙지에 대한 언급이 많은 반면 낙지젓에 대한 언급은 찾아보기 힘들다. 실제로 낙지가 많이 잡히는 경기도 화성 지역에서는 낙지를 다양하게 먹지만 젓갈을 담그지 않는다.『자산어보』에도 소금에 절여 구워 먹는 것을 언급했지 젓갈로 먹는다고는 하지 않았다.

국립국어원에서는 낙지젓을 "낙지에 소금을 많이 넣고 짜게 담근 젓갈"이라고 정의하고 있지만 실제 판매되고 있는 낙지젓은 소금에 절인 후 양념으로 무친 양념젓갈에 속한다. 곰소 젓갈단지 보고서에는 소금을 많이 넣은 고염젓갈이 아니라 적게 넣는 저염젓갈로 소개되고 있다.

전라북도 일대에서도 생물로 소비했다. 염장을 하지 않았으며, 젓갈을 담근 것은 수입낙지가 들어온 이후로 설명한다. 강원도 속초어시장에서 판매되는 낙지젓 역시 저염 처리하여 보름 정도 숙성한 후 양념에 무쳐 판매하고 있다. 이러한 점을 고려하면 낙지젓을 담근 것은 그 역사가 길지 않아 보인다.

현재 국내산 낙지는 마리당 거래되는 비싼 해산물에 속한다. 가격은 지역별로 시세가 다르다. 낙지젓에 사용되는 낙지는 모두 외국산이다. 산낙지는 중국과 일본에서 수입되고 있으며, 냉동낙지는 중국·베트남·인도네시아·태국에서 수입된다.

낙지젓은 명란젓, 창난젓과 함께 미국 교민들에게 보내는 주요 젓갈 중 하나이다. 이 때문에 판매량이 높은 편이다.

특징 및 의의 낙지는 서해안과 남해안에서 많이 잡히며, 도수어업 혹은 낚시어업으로 잡을 수 있다. 일 년 내내 채취가 가능하며, 다양한 요리로 먹을 수 있다. 젓갈로 만들어져 한국 식문화의 다양성에 기여하고 있다.

참고문헌 玆山魚譜, 김치, 젓갈, 장아찌(조숙정, 글누림, 2008), 한국어구도감(국립수산과학원, 2002), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 편성철(片成哲)

낙지탕탕이

정의 먹기 알맞은 크기로 잘게 자른 산낙지.

내용 살아 있는 낙지를 거의 다진 정도로 아주 잘게 잘라서 다진 마늘, 참기름, 통깨를 골고루 뿌려 먹는 것을 '낙지탕탕이'라고 한다. 연체동물문 문어목 문어과에 속하는 낙지는 갯벌이나 조간대에 서식한다. 한국, 중국, 일본 등 주로 동아시아 연해에 분포한다. 우리나라에서는 서해안, 특히 전라도 해안에서 많이 잡힌다. 낙지의 몸빛은 보통 회색이지만 외부로부터 자극을 받으면 검붉게 변한다. 야행성이기 때문에 해안의 바위 사이나 개펄에 몸을 숨기고 있다가 밤이 되면 기어 나와 사냥을 한다. 낙지는 주낙, 통발, 맨손어업 등 방식으로 잡는다. 이 가운데 맨손으로 갯벌에서 잡는 낙지를 최고로 친다. 『자산어보茲山魚譜』에 보면 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며 회나 국, 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다."라고 하였다. 이로 보아 예부터 우리 민족은 낙지를 즐기면서 다양한 요리를 개발한 듯하다. 낙지를 회로 먹는 방법으로는 낙지를 데쳐서 초고추장에 버무리는 숙회熟膾가 있고, 생으로 먹는 생회生膾가 있다. 1476년(성종 7)에 수록된 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』의 기사를 보면 '생선회[魚膾]를 먹고 싶다는 아버지를 위해 겨울에 물고기를 잡아 회를 떠드린 효자' 이야기가 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 「생선회 뜨는 법膾生魚法」이 나와 있다. 이를 볼 때 우리나라에서 물고기를 생으로 먹는 요리가 오래 전부터 발달되어 있음을 알 수 있다.

낙지를 생으로 먹는 방법으로는 낙지를 통째 먹거나 잘라 먹는 방법이 있다. 크기가 작아 '뻘낙지', '꽃낙지' 등으로 부르는 세발낙지를 통째로 입안에 넣고 씹어 먹는 방법이다. 한 손으로 낙지 몸통을 잡고 나머지 손으로 다리를 훑어가면서 입안으로 빨아들이듯 먹어야 한다. 다리가 가는 '세細발낙지'는 크기도 작고 부드러워서 생으로 먹기에 무리가 없다. 반면에 어느 정도 크기가 큰 낙지는 한입에 먹기에 무리가 있다. 그래서 전남 무안 등지에는 '기절낙지'라고 하는 요리가 있다. 낙지의 미끌미끌한 점액질을 민물로 씻어낸 뒤 몸통에서 다리를 떼어내 양념에 찍어 먹는 것이다. 세발낙지보다 움직임이 덜해 먹기에 조금 수월하다. 낙지 몸통에서 내장을 제거하고 적당한 크기로 썰어서 소금을 약간 뿌린 후 다진 마늘, 참기름, 통깨를 골고루 뿌린 낙지탕탕이로 먹기도 한다. 크기가 작고 움직임이 적기 때문에 통으로 먹는 것에 비하면 먹기 수월하다. 요즘은 잘게 썬(다진) 생낙지와 잘게 썬(다진) 한우韓牛 생고기를 함께 섞어 먹는 쇠고기탕탕이(한우탕탕이)를 먹기도 한다. 잘라 놓은 낙지라고는 하지만 살아 있어 움직이기 때문에 나무젓가락을 사용하는 것이 쇠젓가락보다 집기에 수월하다.

특징 및 의의 낙지는 우리나라 서해안에서 많이 잡히는 어종이다. 어육魚肉이 연하고 맛이 담백한 것이 특징이다. 회로도 먹고, 탕이나 포 등 다양한 요리로 해서 먹는다. 크기가 작은 세발낙지는 통째로 먹지만 크기가 큰 것은 통째 먹기에 부담스럽다. 낙지를 먹기 좋은 크기로 잘라 한우 등과 함께 먹는 '낙지탕탕이'는 생으로 낙지를 먹을 수 있는 부담스럽지 않은 방법의 하나인 셈이다.

참고문헌 茲山魚譜, 朝鮮王朝實錄, 增補山林經濟, 김준의 갯벌이야기(김준, 도서출판 이후, 2009), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제원연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

낙지호롱구이

정의 낙지를 볏짚이나 나무젓가락 등에 말아 양념장을 발라 굽거나 쪄서 만든 음식.

내용 낙지를 젓가락이나 볏짚에 감은 후 양념장을 발라 살짝 굽거나 쪄 먹는 음식을 낙지호롱구이라 한다. 낙지는 연안의 조간대에서 심해 또는 얕은 바다의 돌틈이나 진흙 속에 숨어 사는 연체동물이다. 한자어로는 석거石距라고 하며, 장어章魚·낙제絡蹄라고도 쓴다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 낙지를 '소팔초어小八梢魚'라 하고, 그 특성에 관해 "성질이 평平하고 맛이 달며[甘] 독

낙지호롱구이 | 농촌진흥청

이 없다."라고 하였다. 특히 『신농본초경神農本草經』의 내용을 인용하여 "오징어보다 크고 맛이 좋다."라고 평하였다. 이처럼 오징어보다 맛이 좋은 것으로 평가되는 낙지는 생으로도 먹지만 약간 데쳐서 초고추장에 버무려 먹는 방법도 있다. 조선 말기에 편찬된 저자 미상의 조리서 『시의전서是議全書』에 낙지를 요리하는 방법이 기록되어 있다. "낙지치" 부분을 보면 "셩ᄒᆞᆫ 낙지를 물 ᄉᆞᆯ혀 데쳐 겁질 벼겨 ᄒᆞᆫ치식 ᄭᅳᆫ허 실갓치 쎠흐러 초지령에 빅ᄌᆞ가로 셩강 파 호초갈늘 어허 쓰라(신선한 낙지를 물을 끓여 데쳐 껍질을 벗기고 1치씩 끊어 실같이 썬다. 초간장에 잣가루와 생강, 파, 후춧가루를 넣어 써라.)"고 되어 있다. 이는 낙지를 데쳐서 요리하는 숙회熟鱠에 관한 내용이다.

이처럼 낙지를 익혀 먹는 요리로는 낙지호롱구이, 낙지볶음, 연포탕 등이 있다. 이 가운데 낙지호롱구이를 만들기 위해서는 낙지 몸통 속에 있는 내장을 꺼내고 먹물을 제거한 후 소금으로 주물러 깨끗이 씻어 놓아야 한다. 낙지는 흡반 속에 있는 진흙을 제거하기 위해서 소금으로 가볍게 문질러 씻는 것이 좋다. 손질한 낙지는 우선 낙지 머리를 볏짚에 끼워 다리를 가지런히 말아 내린다. 이후 짚불 위에 석쇠를 놓고 낙지를 올려 애벌구이한 다음 낙지를 뒤집으면서 구운 뒤 양념장(간장, 다진 파·마늘, 참기름, 통깨)을 발라 가며 구워 내면 된다. 혹은 양념(참기름, 다진 붉은 고추·대파·마늘, 통깨)한 낙지의 머리를 볏짚에 끼운 뒤 다리로 짚을 감아 찜통에 쪄내어 실고추, 참기름, 통깨를 뿌리기도 한다. 전라남도 해남 해남읍 연동리 해남윤씨 녹우당에 소장된 문서 중에는 시신을 땅에 묻고 뫼를 쓰는 산역山役과 관련되어 금품이나 물품의 출납을 정리한 <해남윤씨 녹우당 치부海南尹氏 綠雨堂 置簿>가 있다. 이 가운데 제사용으로 추정되는 상차림을 보면 '낙지찜'이 기록되어 있다. 이 지역에서 낙지찜을 제사음식으로 사용하였다는 것을 확인해 볼 수 있는 기록이다. 이처럼 전라남도 무안, 해남 등지에서는 가정제사나 마을제의에 낙지를 올린다. 영산강 유역 마을 중에서는 당제를 지낼 때 낙지호롱구이를 올리는 곳도 있다. 다만 제사음식으로 낙지호롱구이를 쓸 때는 양념을 하지 않는다.

특징 및 의의 낙지호롱구이는 전라도 지역에서 제사상에 오르는 귀한 음식이다. 또 손이 많이 가는 음식이기도 하다. 짚을 한 묶음씩 엮은 후 낙지를 감아 구우면 비린내가 나지 않는다. 요즘은 볏짚을 구하기도 어려운데다 농약이 꺼림칙하다고 해서 나무젓가락을 사용하기도 한다. 나무젓가락에 낙지를 말아 찜통에 찌거나 석쇠에 1차로 구워낸 후 기호에 따라 양념간장이나 양념고추장으로 발라 다시 구우면 속까지 고루 잘 익고, 양념도 타지 않는다. 제사음식으로 사용되던 낙지호롱구이가 현대 요리 방식을 더해 생활음식으로 자리 잡아 가고 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 是議全書, 갯벌을 가다(김준, 한얼미디어, 2004), 고문서집성3(한국정신문화연구원, 1983), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제원연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

난로회
煖爐會

정의 음력 10월, 숯불을 지핀 화로에 번철을 놓고 양

념한 쇠고기와 여러 가지 재료를 담아 구우면서 둘러앉아 먹던 풍속.

내용 『동국세시기東國歲時記』에는 10월 서울 풍속에 숯불을 화로 가운데 활활 피워 놓고 번철을 올려놓은 다음 쇠고기를 기름, 간장, 달걀, 파, 마늘, 고춧가루에 조리하여 구우면서 화롯가에 둘러앉아 먹는다. 이것을 난로회라 한다. 이달부터 추위를 막는 시절음식으로 먹으며, 이것이 곧 옛날의 난란회煖暖會이다. 또 쇠고기나 돼지고기에 무, 외, 훈채, 달걀을 섞어 잡탕을 만드는데 이는 열구자신선로悅口子神仙爐라는 명칭이 있다고 하였다. 『세시잡기歲時雜記』에 "북경 사람은 10월 초하루에 술을 걸러놓고 고기를 화로에 구워먹는데 이것을 난로煖爐라 한다."고 한 것으로 보아 옛날부터 있던 중국의 시절식 풍습이 우리나라에 전해진 것으로 보인다. 같은 시기에 이덕무의 시구 가운데 남국과홍南國鍋紅이 나오는데 주석에서 냄비의 모양이 갓과 같다. 이것으로 고기를 구워 난로회를 여는데 이 풍속은 일본에서 온 것이라고 하였다.

옛날의 돌전골틀은 높이가 낮고 전이 따로 달려 있지 않은 움푹한 돌판 형태였으므로 예전에는 탕전골이 아니라 국물이 없는 구이전골 형태가 많은 것으로 짐작된다.

조선시대의 난로회 풍속은 여러 가지 글귀와 그림에서도 볼 수 있다. 정조 대의 문신 신광하申光夏는 두만강 일대를 탐방하며 지은 시에 화로 위에 전골을 지지는 철판을 놓고 둘러앉아 쇠고기를 구워 먹는 내용이 나온다. 이는 추운 겨울에 먹는 멋이 있고 또 고기를 먹은 뒤에는 꼭 채소를 곁들여 먹었다는 내용이 있는 것으로 보아 요즈음의 전골 요리나 채소 쌈을 함께 먹는 것과 비슷하다. 박지원朴趾源의 『만휴당기晩休當記』에는 "눈 내리는 어느 날 화로를 마주하고 고기를 볶아 먹으면서 이야기한 적이 있었다. 세상에서는 이런 음식을 전골이라고 한다."라고 하였다. 1781년(정조 5) 겨울에는 정조가 밤늦게 일하는 규장각, 승정원, 홍문관의 유생들을 불러 난로회를 열었다는 기록도 있다. 또한 19세기 난로회의 장면을 마치 증명이라도 하듯 잔설이 내리는 음력 10월에 뜻이 맞는 사람끼리 둘러앉아 육적과 노주를 곁들이니 살을 에는

설후야연 | 전 김홍도(2004년 복제) | 국립민속박물관

추위도 부러운 듯 잦아든다고 한 작자 미상의 <야연野宴>이라는 그림에서도 권세가들의 난로회 풍경을 엿볼 수 있다.

특징 및 의의 전골은 난로회에서 유래하였다. 날씨가 추워지는 시기부터 먹는, 추위를 막는 시절음식의 하나이다. 즉 숯불에 석쇠나 전골틀을 올려놓고 여럿이 둘러앉아 양념에 잰 고기를 구워 먹는 난로회의 풍속에서 쇠고기 전골이 유래되었다. 난로회는 가족과 이웃들이 함께 정을 나누면서 공동체 의식을 다지고, 추운 계절에 몸을 녹여 주는 따뜻한 음식이 그리울 때 더 뜻깊은 풍속이자 음식이다.

참고문헌 東國歲時記, 그림 속의 음식, 음식 속의 역사(주영하, 사계절, 2005), 연암 산문선(박지원, 거송미디어, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국세시풍속사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

난면
卵麪

정의 달걀을 넣은 밀가루를 반죽한 뒤 얇게 썰어서 만든 국수를 국물에 부어 먹는 국수.

내용 난면卵麪은 일반 국수와 달리 밀가루를 반죽할 때 물을 넣지 않고 달걀만 넣어 반죽한 면을 말한다. 따

라서 달걀을 넣어 밀가루를 반죽하므로 국수가 부드럽고 쫄깃하며 약간 노란색을 띠는 것이 특징이다. 조선시대 조리서에 난면 조리법이 많이 나온다. 『음식디미방』, 『음식법飮食法』, 『규합총서閨閤叢書』, 『주식시의』, 『시의전서是議全書』 등에 소개되어 있다. 『음식디미방』의 난면법(맛질방문)에 의하면 "흰 계란을 모아서 가루를 반죽하여 썰거나 면본에 누르거나, 보통 국수같이 삶아 내어 기름진 꿩고기 삶은 국에 말아서 쓰라. 고명은 보통의 국수처럼 한다."고 하였다. 『음식법』에는 "햇진가루(밀가루)를 두어 순 가늘게(곱게) 내어 달걀의 흰자위를 빼고 노른자위만 가려 받아 물 치지 말고 반죽하여 얇게 밀어 가늘게 썰어 오미잣국이나 깻국이나 쓰되 종시 꾸미 많이 넣고 장국에 생선 지짐 표고, 송이, 오이 가늘게 쳐 넣고 계란 부쳐 채 쳐서 뿌리고 후춧가루, 왼잣 넣어 먹는 맛 좋으니 깻국에 하려거든 닭백숙국에 깨를 걸러라."라고 나온다. 『규합총서』의 난면 조리법에서는 "밀가루를 깁체에 치고 또 쳐, 계란 흰자위는 쏟고 노른자위만 섞어 반죽한다. 꽤 쳐서 얇게 밀어 머리털같이 썰어 삶아 오미잣국에 쓰라."라고 되어 있다. 그리고 『시의전서』에는 "밀가루 계란 황청(노른자위)에 반죽하여 얇게 밀어 머리털처럼 썰어 삶아 건져 오미자잣국에 쓰면 이름이 난면이라 하나니라. 찻되로 너 되 반죽하려면 밀가루 가는 체에 곱게 쳐서 달걀 8~9개 깨어 섞어 반죽할 때 물은 보아가며 쳐서 반죽을 눅도 되도 아니 하게 하여 매우 주물러 얇게 밀어 접을 때 가로 싸서 실같이 썰어 삶을 때 물이 팔팔 끓을 때 술술 털어 넣고 조리 자루를 곱게 가만히 저어 솥뚜껑 잠깐 덮었다가 물이 너무 적거든 열고 냉수를 술술 쳐서 건져 냉수에 두세 번 씻어 사리는 주먹만치 쥐어 놓나니라. 닭국을 끓이되 백숙 고아 뼈 추리고 고기 찢어 파나 부추나 넣어 양념하고 간 맞추어 잘 끓여 밀국수를 말고 위에는 오이와 호박 채 쳐 볶는 것과 계란 얇게 부치고 석이 고추 다 채 쳐 얹어 쓰라. 국수 반죽을 물은 말고 계란에만 하면 좋으니라. 혹 날콩가루 곱게 쳐서 한데 반죽하되 많이 들어가면 냄새나서 좋지 못하니라."고 하였다.

이렇게 난면은 밀가루에 달걀을 넣어 반죽하는 것으로, 이는 국수의 부드럽고 쫄깃한 맛을 살려 만든 우리의 전통 국수라 할 수 있다. 밀가루에 달걀을 풀어 넣고 잘 반죽하여 젖은 보에 싸 놓고 밀가루 반죽을 얇게 밀어 가늘게 채 썰어서 붙지 않게 펼쳐 놓는다. 국수를 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 뒤 사리를 만든다. 그릇에 국수를 담고 위에다 삶은 편육, 볶은 호박, 석이, 달걀지단, 실고추 등을 고명으로 얹은 다음 장국을 부어 만드는데 맛이 매우 좋다. 난면은 쇠고기 장국 대신 꿩고기 국물에 말아 먹기도 하였다. 그런데 호박볶음이나 석이, 황백지단을 고명으로 올려 먹는 것이 난면 일반 조리법이다.

특징 및 의의 난면은 일반 국수와 달리 국수를 반죽할 때 물을 전혀 넣지 않고 달걀만 넣어 반죽하는 것이 특징으로, 『음식디미방』(1670년경)에 처음 등장한다. 달걀을 넣어 국수를 만들기 때문에 부드럽고 쫄깃하며, 약간 노란색이 나는 독특한 우리의 국수음식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 세시풍속과 우리 음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

남한산성소주
南漢山城燒酒

정의 경기도 광주 남한산성南漢山城 인근 마을의 부유층이 빚어 마시던 가양주.

내용 예부터 외국 침략에 대비해 축조한 성城 안에 들어앉은 마을에는 꼭 명주名酒가 있었다. 멀리는 북제주군 성읍민속마을의 오메기술을 비롯해 부산의 금정산성막걸리, 담양 금성산성의 제세팔선주(추성주), 청주 상당산성마을의 대추술, 순천 낙안민속마을의 사삼주 등 다양하다. 그중 조선시대 남한산성의 명물로 이름 떨친 산성소주山城燒酒는 그 유래를 명확히 밝힌 문헌이 없다.

『세종실록지리지世宗實錄地理志』의 기록을 근거로 선조(1568~1608) 때 왕명에 의해 축성된 남한산성은 전쟁에 대비해 왕의 피란처로 쓸 목적으로 조성됐다. 행궁行宮과 유수도流水道가 있어 옛날부터 성내에

1,000여 호가 소도시를 이루었으므로 '작은 서울'이라고 불렸다. 산수가 수려하고 물이 맑아 부자가 많이 살았기 때문에 일상생활이 풍요롭고 수준 높은 문화생활을 누렸으며, 여러 가지 궁중음식을 본떠 만든 독특한 음식이 많아 다른 지방으로 널리 퍼져 나갔다. 그 가운데 부잣집에서 빚어 마시던 가양주인 소주와 막걸리는 산성의 명물로 전국에 이름을 날렸다. 이곳에 조상 대대로 터전을 이루고 살아온 이종숙李宗肅은 일제로부터 허가를 얻어 산성소주를 빚어오다 서울 송파구로 주거를 옮겨 송파양조장을 경영하면서 백제소주라는 이름으로 그 맥을 이어 왔다. 이종숙은 80살이 넘도록 양조업을 계속해 왔다. 그때 경기도 광주 실촌면의 강신만이 산성소주 제조 비법을 터득하고, 이후 강신만이 아들 석필에게 비법을 전수하여 1994년 경기도 무형문화재로 지정받기에 이르렀다.

남한산성소주는 전용 누룩을 만들어 사용하는데 그 방법이 매우 이채롭다. 깨끗이 씻은 토종밀을 거친 가루로 빻은 뒤 흰밀가루를 3할 가량 제거한 후 이어 탕수湯水와 재래식 조청을 통밀가루 100%에 대하여 20~25% 비율로 섞고 반죽하여 누룩을 디딘다. 이러한 방법의 누룩은 남한산성소주가 유일한 것으로, 따뜻한 방에 밀짚이나 보릿집·쑥을 깔고 그 위에 성형한 누룩을 놓고 다시 보릿짚을 덮어 1주일간 1차 띄웠다가 선반 위에 얹어 둔다. 이때의 실내온도는 20℃ 정도를 유지하면서 15~20일 정도 2차 띄우기를 계속한다. 방을 밀폐시켜서 실내습도를 일정하게 유지해 준다. 잘 뜬 누룩은 엷은 노란색을 띠며 누룩 특유의 향기가 난다. 이 누룩을 바람이 잘 통하는 곳에서 10일간 건조시킨 뒤 저장해 두고 분쇄하여 사용한다.

남한산성소주 제조법은 전통주 가운데 유일하다고 할 수 있다. 멥쌀로 고두밥을 짓고 익으면 퍼서 싸늘하게 식힌 뒤 멥쌀로 만든 조청과 물을 섞어 밑술을 빚는다는 점에서 다른 술과 차별화된다. 밑술에 엿물을 사용함으로써 알코올 발효에 따른 효모 증식이 왕성해지고, 더불어 잡균 증식을 효과 높게 억제할 수가 있어 산패 등 이상발효를 막을 수 있다는 사실을 경험으로 터득하게 된 방법인 것이다. 덧술은 밑술에서와 같이 준비한 고두밥과 조청을 섞어 만든 엿물을 밑술과 고루 섞어 술독에 안치고 삼베로 독주둥이를 씌운 뒤 뚜껑을 덮어 20~25℃ 되는 방 안에서 열흘 정도 발효시킨다. 발효가 끝난 술은 증류하여 소주를 만든다. 술덧의 양에 대하여 용수를 1:1 비율로 혼합하여 가마솥에 나눠 담고, 그 위에 재래식 소줏고리를 얹어 불을 지펴 남한산성소주를 얻는다. 처음에는 주정도가 매우 높지만 차차 떨어져서 나중에는 밍밍한 맹물이 나오는데 처음에 얻은 술과 나중의 것을 적당한 비율로 섞어 주정도(알코올 함량) 40%를 만들고, 저장용 술독에 담아 밀봉한 후 4~5개월간 숙성시켜 마신다.

특징 및 의의 남한산성소주는 다른 술에서 찾아볼 수 없는 양조용 재료로서 재래식으로 만든 조청을 누룩과 밑술 제조에 사용한다는 것이 특징이다. 이러한 특징으로 산성소주의 독특한 맛을 낸다. 증류하기 전의 곡주, 곧 청주로 마시더라도 죽엽색竹葉色의 아름다운 빛깔과 함께 그윽한 향기가 뛰어난 술이다. 산성소주는 주정도가 40%에도 담백하며, 맛이 부드럽고 향기가 대단히 좋다. 특히 오래 저장할수록 술맛이 무르익어 주질은 더욱 부드럽고 향기가 일품이다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1994).

필자 박록담(朴碌潭)

내림음식

정의 부모나 조상으로부터 집안에 전해져 내려오는 음식을 총칭.

내용 내림음식은 집안에 전해져 내려오는 음식을 뜻하지만 현 시점에서 본다면 각 집안의 내림음식은 거의 찾아보기가 어렵다. 내림음식은 종가음식을 포함하되 반드시 종가의 음식이 아니고 명가나 음식이 발달한 집안에서 전해져 오는 음식으로 규정할 수 있다. 그런데 명가의 기준이나 내림음식의 정의나 의미 그리고 무엇보다 객관적인 선정기준이 정확하다고 보기 어렵다. 현재 내림음식이라고 주장하는 경우도 있

지만 이의 선정기준이 명확하지 않고 자료축적이 거의 없다. 따라서 현 수준에서 기준을 설정한다면 아무래도 종가의 내림음식으로 규정하는 것이 객관성이 담보된다고 본다. 한편, 종가음식이라는 개념이 있다. 이는 말 그대로 종가에서 내려오는 음식이라는 의미이다. 종가에서 내려 오는 음식은 현재 내림음식이라는 개념으로 쓰인다. 따라서 종가, 종가음식 그리고 내림음식의 선장기준을 제시하기 위해 종가의 특징을 규명할 필요가 있다. 종가의 특징은 ①직계 종손 ②제사(1순위: 불천위제사, 2순위: 4대 봉사, 시제, 묘제, 차례 등) ③종택 ④10대(300년) 이상 ⑤중시조 인물 ⑥종손, 종부의 생존과 종택 거주 여부(1순위: 종부가 생존해 있으며, 종택에 거주하는 경우, 2순위: 내림음식의 조리법을 알고 재현할 수 있는 종부가 생존해 있으며, 종택에 거주하지 않고 왕래하는 경우, 3순위: 맏며느리 종부가 아닌 경우, 종가의 전통을 일정기간 학습했다면 종부로 인정, 4순위: 오랜 외국 생활 또는 외국인 종부의 경우, 종부의 부재 시, 차기 종부가 거주해야 함) ⑦내림음식 보유: 내림음식 선정 기준에 부합하는 음식을 보유한 종가를 기준으로 설정하였다. 그리고 종가의 선정 기준 ①~⑦ 모두 해당하는 경우로 보았다. 명가의 선정 기준은 ⑥, ⑦ 모두 해당하면서 ①~⑤에 부분적으로 해당하는 경우로 정의하였다.

이러한 종가 기준에 입각하여 내림음식의 선정 기준은 ①종부를 통해 2세대 이상 전승된 음식 ②한국의 식재료를 중심으로 한 음식[외래 식재료(100년 미만), 조리법을 활용한 퓨전음식 등은 제외] ③가문의 이야기가 담긴 음식 ④지역 특산품을 이용해 조리한 음식 ⑤해당 가문에서 특별한 명칭(사투리)으로 부르는 일반 음식 ⑥고古 조리서에 기록된 음식과 비교 가능한 음식(조리법)에 해당하는 음식 등으로 규정할 수 있다.

최근 종가음식과 문화에 대중의 관심이 높아지면서 종가음식과 내림음식의 역사 배경, 조리법 변천 과정에 대한 정보 요구가 증가하고 있다. 종가음식은 조선시대 유교의 영향으로 다양한 제례음식 발달이 가장 큰 특성이지만 가가례家家禮라고 할 정도로 가문마다, 지역마다 약간씩 특색을 띠면서 발전·변모되어 오늘날에 이르고 있다. 인간은 거주하는 공간이 처한 자연환경 및 그곳에서 생산되는 먹을거리의 종류와 밀접한 관련이 있기 때문에 소비하는 음식 재료는 대체로 자연환경에서 구하기 쉬운 자연 생산물에 의해 결정되는 경우가 많다. 우리나라는 평야지역, 산간지역, 해안지역으로 나뉘어 다양한 식재료를 이용한 향토음식이 발달하였다. 이에 제수祭需도 지역별 특성이 많은 것으로 조사되었다 특히 종가宗家는 지역사회와의 연계 속에서 존재했다. 지역의 지주로서 토지를 기반으로 한 재지사족은 지역에서 생산되는 먹을거리를 근거로 하여 종가음식을 만들어냈다.

농촌진흥청은 2010~2013년에 종가·명가 32가문의 내림음식 320종을 발굴했으며, 그리고 2014년과 2016년에 이를 확대해서 전국 종가·명가 발굴 조사 및 데이터베이스화DB 체계를 구축하였다. 이 결과를 토대로 전국의 종가와 명가의 내림음식을 소개한다. 종가 중심의 공동체 문화에서 발달한 종가음식은 노동집약형이며, 계량화가 어렵고, 현재 맥을 잇고 있는 종부들의 고령화로 생전에 재료와 조리법 등 자료 발굴과 보존이 시급하다. 종가는 종택, 음식, 가양주, 역사와 인물 이야기 등 독특하게 결합된 복합 문화이다. 관광업과 소셜 네트워크 등 다양한 매체를 활용하면 고급 복합 문화로 상품화 가능성이 높다. 종가·명가음식은 종부의 솜씨가 가문 대대로 계승되어 온 전통성과 더불어 지역의 자연환경에 기인해서 발생된 향토성이 결합되어 독특한 식문화 자원으로 여겨진다. 조사 가문과 내림음식 발굴은 100가문 1,601종이고 조리법 과학화(재현 실험조리)는 67가문 120종이었다. 이 경우 문화 보존의 필요성이 있다. 종가·명가에서 발굴된 음식 목록 현황은 '내림음식의 선정 평가 기준'에 따라 총 67개 종가·명가의 120가지 음식이 발굴되었다. 농진청의 조사 연구에서는 발굴된 내림음식 중심으로 내림음식의 유형, 음식의 주요 식재료 비율을 분석하였더니 조사된 음식의 80%가 부식류였다. 부식류 중에서도 국·탕·찌개류 33%, 구이·전·적류 21%, 볶음·무침·나물류 15%, 김치·장류 13%, 기타류 8%, 찜·전골·조림류 7%, 젓갈·장아찌류 3% 순으로 조사되었다. 종가·명가음식 가운데 음식명, 조리제법, 음식 쓰임의 계통상 변화 과정을

추적할 필요가 있는 음식 26종을 선정하여 종가·명가음식과 고 조리서에 수록된 음식을 비교 분석한 결과 대체로 19세기 이후 조리서들과 유사한 양식을 보였다. 조사된 음식과 고조리서 음식 간 재료 혹은 조리법이 조금씩 차이를 보인 이유는 지역 고유의 음식문화 유입, 종부의 친정가문 조리법과의 결합 등이 원인이 되어 현재의 조리법을 보이는 것으로 사료된다.

기존의 고조리서에 기록된 음식으로 각 종가나 명가(22가문)에서 발굴된 음식 총 26가지는 다음과 같았다. 행주기씨 노사 기정진 종가(전남 장성)에서는 닭떡국, 선산유씨 미암 유희춘 종가(전남 담양)에서는 홍어찜, 장흥고씨 제봉 고경명 종가(광주시)에서는 찹쌀녹두닭죽, 밀양박씨 청재 박심문 종가(전남 나주)에서는 곰국, 서도장씨 진안공파 종가(전북 김제)에서는 대추주악, 언양김씨 장무공 김준 종가(전북 정읍)에서는 콩나물잡채와 호박즙나물, 풍천노씨 노진 종가(전북 남원)에서는 돼지불고기와 북어전, 연안김씨 직강공파 가문(명가)(전남 영광)에서는 오이초선, 장흥고씨 학봉 고인후 종가(전남 담양)에서는 죽순나물, 제주고씨 고회종가(전북 부안)에서는 머위대장아찌, 해주오씨 퇴전당 오정방 종가(경기 안성)에서는 갈비찜과 장김치, 고령신씨 보한재 신숙주 종가(경기 평택)에서는 녹두나물, 장수황씨 방촌 황희 종가(경기 파주)에서는 미쌈, 광산김씨 사계 김장생 종가(충남 논산)에서는 홍합쌈, 의령남씨 성은 남이흥 종가(충남 당진)에서는 염교강회, 안동김씨 청음공파 가문(서울시)에서는 준치완자탕, 한산이씨 아계 이산해 종가(충남 예산)에서는 맑은참조기탕과 배약산적구이, 안동권씨 양평권감 종가(경기 시흥)에서는 연근조림, 진성이씨 온계 이해 종가(경북 영주)에서는 가지전, 안동장씨 경당 장흥효 종가(경북 안동)에서는 쇠고기사태장조림, 한산이씨 대산 이상정 종가(경북 안동)에서는 안동송편 등이 각각 발굴되었다. 이 중 『음식디미방』 저자 장계향의 친정인 경당 장흥 효 종가의 쇠고기사태장조림은 1800년대 말의 『시의전서』에는 증조림법, 1815년경의 규합총서에는 진쥬좌반(진주장조림), 1934년의 『조선요리제법』에는 장조림, 1957년 『이조궁정요리통고』에는 장똑똑이 등 계속해서 고조리서에 등장하는 것을 볼 수 있다.

특징 및 의의 현재 전국에 있는 종가와 명가에서 조상대대로 전해져 내려오는 내림음식은 중요한 무형문화유산이다. 또한 전국에 있는 종가·명가 음식은 가문 안에서 계승되어 온 전통성과 지역의 향토성을 띠고 있는 국가 차원의 우수한 식문화 자원이다. 따라서 내림음식의 유용한 전통한식 조리 기술 발견 및 고찰로 한식의 다양한 문화 요소를 계승하고, 스토리텔링을 활용한 역사적 의미가 있는 내림음식 발굴로 한식 홍보 및 이미지 제고에 기여해야 한다. 향토음식, 종가음식, 반가음식 등의 중심에 있는 내림음식은 우리 한식을 대표하는 중요한 음식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 안동 지역의 불천위제례와 제수(윤숙경, 한국식생활문화학회지11-2, 한국식생활문화학회, 1996), 종가의 과정류에 과한 탐색적 연구(권용석 등, 한국식생활문화학회지27-6, 한국식생활문화학회, 2012), 종가의 손님맞이 음식에 대한 탐색적 연구(권용석 등, 한국식생활문화학회지28-1, 한국식생활문화학회, 2013), 종가 제례음식의 편에 관한 연구(이창현 등, 한국식생활문화학회지30-5, 한국식생활문화학회, 2015), 지역별 종가명가 내림음식 조사 발굴(농촌진흥청, 2017), 한국음식대관(윤서석, 한림출판사, 2002).

필자 정혜경(鄭惠京)

냄비

정의 음식을 끓이거나 삶을 때 사용하는 조리용구.

내용 냄비는 식품을 끓이고, 삶고, 튀기고, 볶는 데 쓰이는 조리용구로 '쟁가비' 또는 '쟁개비'라고도 한다. 삼국시대와 고려시대에는 쟁가비를 '초두鐎斗'라고 하였다. 보통 솥보다 운두가 낮고 손잡이가 고정되어 있으며, 바닥이 평평하다. 솥에 비해 이동이 편리하고 솥보다 적은 양의 음식을 할 때 사용한다. 고고학 사전에 초두는 "액체를 데우는 데 사용하였던 용기의 일종으로, 주전자 형태의 몸통에 다리가 셋이 달리고 손잡이가 붙어 있는 형태."라고 하였다. 이처럼 초두는 술이나 음식·약 등을 끓이거나 데울 때 사용하였으며, 한쪽에 긴 손잡이가 달려 있는 형태이다. 냄비는 삼국시대부터 청동 또는 철로 만들어져 사용되었다. 조선시대에는 놋쇠냄비가 사용되기도 하였고, 가운데가 뚫린 전골냄비가 사용되기도 하였다.

냄비는 주로 찌개, 조림, 지짐을 할 때 화덕이나 조리기구에 직접 올려놓고 사용한다. 큰냄비는 많은 분량의 육수를 끓이거나 찜요리를 할 때 쓰인다. 재질이 두껍고 깊으며 둘레가 좁은 것이 오랫동안 가열하는 동안에 증발량이 적어서 좋다. 일반조리에 가장 많이 쓰이는 중간 크기의 냄비 종류에는 양쪽에 손잡이가 있는 것과 한쪽에 손잡이가 있는 것이 있다. 찜냄비는 증기로 음식을 찔 때 이용한다.

전골냄비는 전골을 끓일 때 쓰는 냄비로 전립을 젖혀 놓은 것과 같다 하여 '전립과'라고도 한다. 무쇠로 만들었고 가운데가 움푹 파여서 국물이 끓을 수 있도록 되어 있다. 주변은 넓적하게 넓은 전이 둘러져 있어 여기에서 고기가 익을 수 있도록 만들었다. 오지냄비는 작은 솥 모양을 가진 오지그릇이며, 찌개·조림·지짐을 끓이는 용구이다. 새로 산 것을 길들일 땐 달걀흰자에 백반가루를 개어 바르고 뭉근한 불에서 두세 번 물을 끓여 낸 다음에 사용한다. 오늘날에는 그 재질과 쓰임이 다양하게 발달하여 전골냄비, 오지냄비 외에도 양은냄비, 법랑냄비, 알루미늄 냄비 등이 나오게 되었다.

전골냄비 | 높이 9 지름 27 | 조선

양은냄비 | 높이 9 너비 23 | 1970년대

냄비 | 국립민속박물관

참고문헌 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국민속종합조사보고서19-식생활용구(문화공보부 문화재관리국, 1988), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 김혜영(金譓映)

냉국

정의 오이, 미역 등 채소와 해조류 등을 원료로 하여 냉수에 간장·식초로 간을 하고 고춧가루·깨소금·참기름·파 등을 넣어 차게 만들어서 주로 여름철에 먹는 국.

내용 여름철에 입맛이 없을 때 더위를 식혀 주는 찬 음식으로, 우리말로는 '찬국'이라 한다. 옛 조리서에서는 '창국'이라 했다. 냉국의 건지로는 미역, 김, 오이, 파, 우뭇가사리, 톳, 다시마, 가지, 콩나물 등을 쓴다. 조자호의 『조선요리법』(1939)에는 창국 하는 법으로 미역창국, 김창국, 오이창국, 파창국을 소개하고 있다. 또 이용기의 『조선무쌍신식요리제법』(1942)에는 창국 만드는 법(찬국[冷湯])으로 김창국[海衣冷湯], 외창국[瓜冷湯], 메역창국[藿冷湯]을 소개하고 있다. 『조선요리법』의 오이창국은 "어린 오이를 둥글게 썰어서 간장, 초를 알맞게 간 치고 고춧가루와 깨소금을 약간 치고 실파 잎을 잘게 썰어 넣어 뒤적여 간을 들여 물을 적당히 부어 김치같이 놓는다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』의 외창국에서는 "외를 속이 들지 않은 것으로 얇게 채 쳐 초에다 갖은 고명하여 절인 후 먹을 때 물을 붓는다. 이것은 국이 아니고 김치와 같이 쓰기도 한다."고 소개하였다. 오늘날 흔히 먹는 오이냉국은 차고 산뜻한 맛의 여름철 국이지만 예전에는 시원한 여름철 물김치이기도 하였다.

오이냉국 이외에도 즐겨 먹는 냉국을 몇 가지 소개하면 다음과 같다. 미역냉국은 마른 미역을 부드럽게 불려서 그냥 넣거나 기름기 없이 미역을 살짝 볶아서 넣기도 하며, 기름기 없는 쇠고기살을 다지고 양념하여 볶아서 넣기도 한다. 곱게 채 썬 오이를 함께 넣으면 오이 향과 미역의 맛이 어우러져 더 좋다. 콩나물냉국은 콩나물국을 끓여서 차게 식혀 먹는다. 또는 콩나물을 다듬어 소금물에 살짝 삶아 데치고, 파·마

오이냉국 | 한식진흥원

늘·생강은 곱게 채 썰어 콩나물을 무쳐서 냉수에 식초와 설탕 탄 국물을 부어 먹기도 한다. 톳냉국은 물에 불린 톳에 여러 가지 양념으로 간을 하여 만든 냉국으로, 톨냉국이라고도 일컫는 제주도 향토음식이다. 톳을 잘 씻어 끓는 물에 데쳐서 된장, 다진 마늘, 고춧가루, 설탕, 깨소금 등 갖은양념으로 무친다. 양념한 톳을 그릇에 담고 풋고추와 파를 채 썰어 넣는다. 냉수를 부어 기호에 따라 식초를 넣는다. 우무냉국은 여름철에만 쓸 수 있는 재료로, 우무묵을 식혀 채 썰거나 틀에 눌러서 국수처럼 뺀 다음 식초로 맞춘 국물에 넣고 콩가루를 뿌려 먹는다. 우무는 영양가는 없지만 비만 예방과 미용식으로 권장하는 식품이다. 김냉국은 간장과 식초를 탄 물에 살짝 구운 김을 잘게 부수어 넣고, 채 썬 파를 얹은 다음 고춧가루·깨소금을 뿌려놓는다.

색다른 냉국으로는 상추찬국, 쑥갓찬국, 가지찬국, 파찬국, 부추찬국 등이 있다. 상추와 쑥갓은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 다음 물기를 짜고 송송 썰어서 간장, 고춧가루, 식초에 재웠다가 물을 붓는다. 가지찬국은 여린 가지를 쪄서 젓가락으로 찔러 가늘게 가른 다음 찬물에 재빨리 헹구어 내고 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 식초 등으로 무쳐서 간을 맞춘 장국을 붓는다.

여름철에 특별히 해 먹는 보신음식으로 임자수탕(깻국탕)이라는 냉국이 있다. 닭을 삶아서 살은 따로 찢어 놓고 차게 식힌 국물에 볶은 흰깨를 갈아서 간을 맞춘 다음 닭살과 고기 완자, 오이, 표고 등을 건지로 넣은 깻국이다. 삶은 전복이나 불린 해삼을 얇게 저며서 넣기도 한다.

특징 및 의의 냉국에는 식초를 넣으므로 미역이나 푸른 채소는 색이 변한다. 따라서 먹기 바로 전에 만들어야 한다. 무엇보다도 시원해야 제맛이 나므로 냉장고에 건지와 국물을 따로 넣어 두었다가 먹을 때 합해서 먹으면 된다. 냉국에 사용하는 원료는 대개 식이섬유가 많고 비타민과 무기질이 풍부한 식품 재료로, 지치기 쉬운 여름철에 원기를 회복시키는 건강식이다.

참고문헌 간편조선요리제법(이석만, 삼문사, 1934), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

냉면
冷麵

정의 메밀가루·감자전분·칡전분·밀가루 등으로 내린 사리에 차가운 국물을 붓거나 여러 가지 양념으로 비벼 낸 국수.

내용 찬 '냉冷', 국수 '면麵'에서 알 수 있듯 냉면은 차가운 국수이다. 조선시대 문헌에는 여름에 국물을 식혀서 먹는 국수를 '냉도冷淘'라고 적었다. 조선시대 경기도, 황해도, 경상북도 일부 지역 사람들은 겨울밀이 수확되는 음력 6월 15일 유두절에 국수를 차가운 계곡물에 식혀서 '냉도'를 만들어 먹었다.

조선 후기에 평안도와 황해도 일대에서 유행한 냉면은 겨울에 먹는 메밀국수였다. 겨울에 주로 먹은 메밀냉면은 여름에 파종해서 늦가을에 수확한 메밀가루에 전분을 섞어 익반죽한 뒤 국수틀에 내려 익혀 만들어졌다. 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』 11월편 월내에 의하면 메밀국수를 무절임이나 배추절임에 말고, 돼지고기를 넣은 것을 냉면이라고 불렀다. 메밀국수에 여러 가지 채소와 배·밤, 쇠고기·돼지고기 편육, 기름장을 넣고 섞은 것은 골동면骨董麵이라고 불렀다.

물냉면의 국물은 동치밋국, 동치미에 돼지고기나 쇠고기 수육을 넣고 익힌 국, 돼지고기·쇠고기·닭고기·꿩고기 따위를 삶은 국 등이 쓰인다. 꿩고기를 삶은 국물에 국수를 넣고 꿩고기 수육을 고명으로 올린 냉면은 '꿩냉면'이라고 불렀다.

19세기 말에 쓰인 요리책으로 추정되는 대전의 은진송씨 집안의 『주식시의酒食是儀』에서는 '냉면'의 국물로 '동치머리', 즉 '동치미'를 쓴다고 했다. 1896년에 쓰인 것으로 추정되는 한글 조리서 『규곤요람閨壺要覽』에서는 "싱거운 무김칫국에다 꿀을 넣어서" 국물을 만든다고 했다. 냉면에 올리는 고명에 대해 『주식시의』에서는 돼지고기와 함께 무, 유자, 달걀, 후춧가루, 잣을 올린다고 했다. 『규곤요람』에서는 "돼지고기를 잘 삶아 썰어놓고 배와 밤과 복숭아를 얇게 저며 넣고 잣 덩어리 띄우나니라"고 적었다. 이와 같이 물냉면의 국물과 고명은 지역과 집안마다 약간씩 달랐다.

비빔냉면에 들어가는 재료 역시 차이가 있었다. 19세기 말에 쓰인 것으로 추정되는 한글 요리책 『시의전서是議全書』, 『음식방문飮食方文』에는 '골동면'을 한글로 '부븸국슈'라 적고 "황육黃肉(쇠고기) 다져 재서 볶고 숙주·미나리 삶아 묵 무쳐 양념 갖춰 넣어 국수를 비비어 그릇에 담고 위에는 고기 볶은 것과 고춧가루·깨소금 뿌려 쓰되 상에 장국 놓으라"고 했다.

강원도 일부 지역 사람들은 늦가을에 메밀을 수확하여 전분을 섞어 익반죽한 다음 바로 국수틀에 내려 익힌 사리를 즉시 먹는다고 하여 이름 붙어진 '막국수'를 먹었다. 1960년대 정부에서 화전민을 강제로 이주시키면서 춘천 일대 음식점에서 막국수를 판매하기 시작했다.

함경도 산간 지역 사람들은 18세기 이후 감자가 들어오자 감자 가루를 여러 차례 물에 담가 전분을 추출해서 이것을 익반죽하여 국수틀에 내린 사리를 많이 먹었다. 감자전분으로 만들었다고 하여 함경도 사람들은 이 국수를 '농마(녹말)국수'라고 불렀다. 또 강원도 산간 지역 사람들은 칡의 전분을 추출하여 칡국수를 만들어 먹었다. 6·25전쟁 이후 부산으로 월남한 함경도 사람들은 밀국수로 만든 물냉면인 밀면을 만들어 판매하였다.

냉면 | 국립민속박물관

냉면이 여름음식으로 유행한 때는 1910년대이다. 이때쯤 서울과 평양의 음식점에서는 여름이 되면 겨울에 서울의 한강이나 평양의 대동강에서 채취하여 전기냉동창고에 보관해 둔 얼음을 물냉면의 국물에 넣어 차갑게 만들었다. 여름에 수확한 메밀의 양이 적기 때문에 메밀 약간에 고구마나 감자 전분을 많이 섞어 국수로 만들었다. 여름에 무가 생산되지 않아 동치미를 만들 수 없었기 때문에 고기를 삶은 국물에 '엠에스지MSG'를 넣어서 감칠맛 나는 육수를 만들었다.

1920년대가 되면 서울냉면, 평양냉면, 함흥냉면, 해주냉면 등이 여름 별미로 하여 서울·평양·함흥·해주 등지 음식점에서 판매되었다. 특히 당시 서울에는 '모던보이modern boy'들이 저녁에 종로의 영화관에서 영화를 보고 나와 낙원동 일대 갈빗집에서 술과 갈비구이를 먹은 다음 물냉면을 먹는 풍속이 유행했다. 평양이나 해주 사람들은 해장국 대용으로 물냉면을 먹었다.

특징 및 의의 6·25전쟁 이후 월남한 평안도와 함경도 사람들이 남한의 도시에서 '면옥'이란 이름을 붙인 음식

점을 개업하였고, 그 영향으로 1980년대 이후 냉면은 남한의 대표 여름 절기음식이 되었다. 그러나 메밀 생산량이 소비량을 따라잡지 못하자 메밀국수에는 적은 메밀에 고구마나 감자전분이 다량 들어가게 되었다. 더욱이 냉면의 면발이 탱탱해야 한다고 믿는 사람들이 증가하면서 음식점에서는 '결정 탄산나트륨NaCO'을 푼 70℃의 물에 메밀과 고구마·감자 전분을 익반죽했다. 이로 인해 냉면집에서는 반드시 식食 가위를 비치해 두고 종업원이 잘라 주든지 손님들이 직접 냉면 국수를 잘라 먹도록 유도했다.

참고문헌 閨壺要覽, 東國歲時記, 是議全書, 飮食方文, 酒食是儀, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019).

필자 주영하(周永河)

냉이

정의 전초와 뿌리, 열매 등이 음식과 약으로 사용되는 십자화과의 한해 또는 두해살이풀.

내용 지역에 따라서는 나상구, 나생이, 나숭개, 나시, 나잉개, 애이 등으로 일컫는다. 전국에 걸쳐 분포하는 자생식물이다. 전체에 털이 나 있고, 뿌리는 곧고 백색이다. 잎은 지면으로 퍼져서 길이 5~10*cm* 정도이며, 우산 모양으로 갈라진다. 달래와 함께 봄의 전령사로 알려져 있다. 이른 봄에 채취해서 어린순과 뿌리는 나물 혹은 겉절이로 하거나 데쳐서 죽, 밥에 넣거나 된장국에 넣어 끓여 먹기도 한다. 조선시대 <농가월령가農家月令歌> 중 2월의 노래에는 "산채는 일렀으니 봄나물 캐어 먹세/ 고들빼기 씀바귀며 소루쟁이 물쑥이라/ 달래김치 냉잇국은 비위를 깨치나니/ 본초를 상고하여 약재를 캐 오리라."라고 되어 있다. 냉잇국의 향기가 청정하여 예부터 맛있는 냉잇국을 즐겼는데 여기에 씀바귀를 넣으면 맛을 완전히 버리듯이 좋은 분위기를 나쁜 사람 하나 때문에 망쳤다는 의미로 "냉이는 씀바귀 섞이듯 한다."라는 격언도 전해진다. 홍만선洪萬選이 지은 『산림경제山林經濟』에는 중국 송나라 학자 채원정蔡元定(1135~1198)이 살림이 어려워 산에 들어가 냉이를 먹으며 주린 배를 달래가면서 높은 학문을 성취했다고 전하는 등 구황식물 성격도 띤다.

냉이는 나물이지만 국, 죽, 된장찌개, 전, 김치 등으로 식용된다. 뿌리, 잎, 줄기, 씨앗은 약으로도 쓰인다. 한약명은 '제채薺菜'로, 소화기능을 돕는다. 이뇨, 부종, 지혈, 월경불순, 자궁출혈 등에 좋다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 "성질이 따뜻하고 맛은 달며 독이 없다. 냉이로 죽을 쑤어먹으면 약 기운이 피가 되어 간으로 들어가 눈이 밝아진다."고 했다. 이 때문에 냉이는 '인삼보다 명약'이라고 회자된다. 냉이 씨앗은 '석멱자石覓子'로 일컬으며 오장의 기운을 돕고, 바람에 의해서 생기는 질병과 몸속의 나쁜 기운을 없애며, 눈을 밝게 해 준다. 냉이 줄기나 잎은 말렸다가 태운 가루로 혈변血便 증상에 쓴다. 꽃이 핀 냉이를 뿌리째 캐서 그늘에 말려 두었다가 약으로는 주로 산제散劑로 쓰고, 탕湯 또는 환제丸劑로도 사용한다.

특징 및 의의 냉이는 봄이 되면 지천에 널릴 정도로 주변에 흔하다. 누구든 마음만 먹으면 채취해서 음식과 약으로 사용할 수 있다. 대체로 봄의 향미를 맛보기 위해 나물이나 국, 찌개 등의 음식재료로 애용한다. 냉이는 농학이나 한의학 관련 고문헌에 의하면 양생과 치병을 위한 여러 가지 약성을 함유하고 있다. '식약동원食藥同原'이라는 말처럼 일상의 음식이 곧 약이 된다. 야생의 식물로부터 질병을 다스리는 신약 물질을 추출하거나 치료용 식단 개발로 만성·난치성 질환을 다스리기 위한 연구가 필요하다.

냉이 | 농촌진흥청

참고문헌 農家月令歌, 東醫寶鑑, 山林經濟, 나물과 약초의 민속지(박경용, 경북의 민속문화2, 경상북도·국립민속박물관, 2009), 우리집 음식 동의보감(정지천, 중앙생활사, 2001).

필자 박경용(朴敬庸)

냉이나물

정의 이른 봄에 채취한 냉이의 어린순과 뿌리를 데친 후 된장, 간장, 깨소금 등 양념으로 무치거나 볶은 나물.

내용 냉이는 봄기운과 함께 가장 먼저 피어나는 식물로 '봄의 전령사'라고 부른다. 쌉싸래하고 향긋한 맛이 입맛을 돋우고, 춘곤증을 이기게 해준다. 이른 봄에 채취한 냉이는 나물이나 국, 찌개, 볶음 외에도 생채·전·김치 등 다양한 음식으로 활용된다. 어린순은 죽에 넣어 먹는다. 『동의보감東醫寶鑑』이나 『본초강목本草綱目』에는 냉이의 따스한 성질로 인해 죽으로 먹으면 오장이 편안해져서 혈액순환을 원활하게 하고 입맛을 돋운다고 한다. 냉이는 국이나 찌개로 이용하는 빈도가 가장 높고, 그다음 나물로 애용된다. 국이나 찌개는 멸치다시마국물이나 된장을 이용하여 요리한다. 냉잇국에는 콩가루나 조갯살 등을 넣어서 맛을 더할 수도 있다.

지역에 따라 난시무침, 냉이무침 등으로도 칭해지는 냉이나물은 봄이 되면 어느 집이든 한두 번쯤 밥상에 오를 정도로 친숙하다. 냉이는 생채보다 숙채가 일반 형태이다. 숙채는 불에 볶거나 끓는 물에 데쳐서 양념에 무쳐낸 나물이다. 나물용 냉이는 이른 봄 뿌리째 캐내 흙과 잔털을 제거하며, 여러 번 깨끗이 씻는다. 그 다음 냉이를 끓는 물에 10~15초 골고루 데친 후 약간의 식초나 소금을 푼 찬물에 헹군 후 물기를 짠다. 식초나 소금물은 냉이 전초에 묻어 있는 나쁜 성분을 제거하고, 고유의 싱싱한 색깔을 유지시켜 준다. 데쳐 낸 냉이의 숨을 죽이면서 간을 맞추기 위해 때로는 굵은 소금에 재여 놓기도 한다. 데쳐 낸 냉이는 너무 길면 적당하게 자르고, 양념장에 넣고 골고루 섞어 무치면서 마무리한다. 냉이나물용 양념장의 재료는 된장, 간장, 다진 마늘, 다진 파, 깨소금, 참기름 등이다. 냉이가 자라 뿌리와 잎이 뻣뻣해지면서 꽃이 피게 될 즈음이면 꽃대만 잘라 동일한 방법으로 냉이꽃대나물을 만들어 먹기도 한다.

냉이나물 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 한국식품연구원은 최근 쥐 대상으로 냉이의 세포 실험을 통해 지방간 억제 효과를 밝혀냈다. 이는 과학 연구를 통해 처음으로 밝혀진 학술 성과로, 냉잇국이나 냉이무침 나물을 꾸준히 섭취하면 비알코올성 지방간과 콜레스테롤을 낮추는 효과를 기대할 수 있게 해준다. 냉이는 채소 중 단백질 함량이 가장 많고 비타민A·C와 칼슘이 풍부한 건강식품으로, 국이나 무침나물 등으로 자주 사용된다는 점에서 국민 보건을 향상시키는 효자 식물이다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 서울의 전통음식(이귀주, 고려대학교출판부, 2012), 약초사진으로 보는 동의보감(신용욱·신전휘, 도서출판 백초, 2013), 대표적인 봄나물 냉이의 지방간 예방 효과가 확인됐다(이데일리, 2018.3.8).

필자 박경용(朴敬庸)

너비아니

정의 얇게 저민 쇠고기의 등심이나 안심을 양념한 뒤 석쇠에 구워 잣가루를 뿌린 한국인의 대표 고기구이.

내용 너비아니는 쇠고기를 얇고 넓게 저며서 양념장에 재워 석쇠에 구운 음식이다. 너비아니라고 하는 이

유는 고기를 너붓너붓 썰었다는 데서 유래한 것으로 보인다. 너비아니란 불에 구운 고기를 가리키는 서울 지역 사투리가 특정 요리의 명칭으로 퍼진 것으로 보기도 하고, 서울 지역 양반집에서 쓰던 말로 고기를 넓게 저몄다는 뜻의 명칭이다. 『서울말연구』라는 학술지에서는 '너비아니'와 '너비하니'를 서울 지역 사투리의 하나로 보고 있다. 너비아니에 대한 기록은 1800년대 말 『시의전서是議全書』에 최초로 등장한다. 너비아니는 "연한 쇠고기는 얇게 저미고, 잔칼질로 자근자근 연하게 하여 갖은양념에 재웠다가 굽는다."고 기록되어 있다. 『조선요리제법』(1917)에는 "등심이나 안심살 또는 대접살을 잘 씻어서 얇게 저며서 그릇에 담고 한참을 주물러 섞은 다음 고기 조각을 다시 펴 놓고 깨소금을 치고 석쇠에 놓아 숯불에 구워 낸 다음 네모지게 썰어 먹는다."고 하였다. 1957년에 나온 궁중음식을 주로 소개한 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에서는 "안심이나 등심 등의 연한 고기를 될 수 있는 대로 얇게 저며서 칼로 자근자근 다져서 간장과 설탕, 후춧가루, 참기름, 깨소금, 파, 마늘을 넣고 고루 주물러서 재워두었다가 식사하기 직전에 구어서 더운 것을 낸다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에도 '너뷔안이' 또는 '쟁인고기'로 소개되고 있다. 『시의전서是議全書』가 경상도 지역 사투리로 표기한 문장이 눈에 띄게 많은 것으로 보아 『시의전서』가 편찬된 조선 후기 이후 경상도 지역에도 사용되기 시작한 것으로 보고 있다.

한편 너비아니는 우리나라 전통 고기구이인 맥적貊炙에서 유래된 것으로 보기도 한다. 맥은 옛 고구려를 가리키고, 맥적은 고구려 사람들의 고기구이를 뜻한다. 중국에까지 널리 알려진 맥적은 고려시대에 들면서 불교 영향으로 고기조리법이 쇠퇴하였으나 고려 말 원나라의 영향으로 옛 고기조리법을 되찾게 되었다. 이는 개성에서 설하멱雪下覓이라는 이름으로 되살아나고, 이것이 오늘날의 너비아니로 이어지고 있다고 보기도 한다. 설하멱은 『규합총서閨閤叢書』(1809)에도 나온다. 이에 따르면 "등심살을 넓고 길게 저며 전골 고기보다 훨씬 두껍게 하여 칼로 자근자근 두드려 잔금을 내어 꼬치에 꿰어 기름장에 주무른다. 숯불을 싸게 피워 위에 재를 얇게 덮고 굽되, 고기가 막 끓

너비아니 | 한국전통음식연구소

거든 냉수에 담가 다시 굽기를 이처럼 세 번을 한 후, 다시 기름장, 파, 생강 다진 것과 후추만 발라 구워야 연하다."고 하고 있어 너비아니와 비슷한 조리법이라고 볼 수도 있다. 너비아니는 다음과 같이 만든다. 쇠고기는 안심과 등심을 잘라 낸다. 자를 때는 쇠고기를 결 반대 방향으로 썰어야 한다. 그 후 칼집을 내거나 두드려서 고기를 부드럽게 한다. 그리고 배즙과 설탕을 섞은 액에 고기를 넣어 재워 둔 다음 다진 파, 다진

마늘, 간장, 설탕, 후추, 깨소금, 배즙을 섞은 양념장에 고기를 넣어 버무린 뒤 재워 둔다. 그리고 달군 석쇠에 고기를 놓고 한 장씩 가지런히 얹어서 타지 않도록 구워 낸다. 많은 양을 한꺼번에 넣고 볶듯이 구우면 맛과 색감이 떨어지게 된다. 다 구워진 고기를 그릇에 담아 잣가루를 뿌린다. 요즘은 양념하여 재운 갈비나 불고기보다 양념을 전혀 하지 않은 생고기나 생갈비가 오히려 인기가 있다. 단 생고기나 생갈비는 양념에 재우는 고기보다 육질이 더 좋아야 한다. 날고기를 구워서 소금을 찍어 먹는 것을 '등심구이'라고 하는데 『조선무쌍신식요리제법』에서는 이를 '방자구이'라 하여 "연한 고기를 얇게 저며 씻지 말고 그냥 석쇠에 놓고 소금만 쳐서 구워 먹으면 고명한 것보다 더 맛있고 영양가도 높다."고 하였다.

특징 및 의의 너비아니는 쇠고기의 등심이나 안심을 넓적하게 저며서 간장 위주로 양념하여 불에 구워 내는 고기구이 요리이다. 외국에도 잘 알려진 우리의 불고기 맥을 잇는 음식으로 생각할 수 있으며, 근대 조리서에 등장하는 음식으로 서울 지역의 양반가에서 주로 먹던 고기구이다. 한국을 대표하는 전통 고기요리라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 정혜경(鄭惠京)

넙치

정의 가자미목 넙칫과에 속하는 경골어류.

내용 중국 문헌에는 꽤 이른 시기부터 우리나라를 '접역'으로 묘사했다. '접'은 가자미를 의미하는 '접鰈'으로, 그만큼 우리나라에는 가자미목에 속한 어류가 많이 잡혔다고 볼 수 있다. 우리 스스로 가자미 나라라고 지칭한 것은 신라 최치원崔致遠의 글에서 볼 수 있다. 조선 후기 실학자 한치윤韓致奫의 『해동역사海東繹史』에는 "동방에 비목어가 있으니, 나란히 짝을 이루지 못하면 가지 못한다."고 했다. 여기서 '비목어比目魚'나 '접어鰈魚'는 모두 가자미목 어류를 말한다. 양 눈이 서로 떨어지지 않고 나란히 붙어 있어 비목어라 부르기도 했다. 지금은 넓을 '광廣'을 써서 광어라고 부르는데 현재는 이 말이 넙치보다 더 많이 사용된다.

넙치는 유어기 때 양 눈이 떨어져 있다는 점에서 일반 물고기와 다르지 않지만 부화 후 22일이 지나면 오른쪽 눈이 몸의 왼쪽으로 이동하게 된다. 같은 가자미목 어류라 해도 가자미와 도다리는 반대 현상이 일어나면서 양 눈은 몸의 오른쪽으로 치우치게 된다. 즉 양 눈이 왼쪽에 치우친 넙치는 '좌광'이고, 오른쪽에 치우친 가자미나 도다리는 '우도'이다. '좌광우도'란 말이 생겨난 것도 넙치와 가자미 또는 도다리와의 구별을 쉽게 하기 위함이다. 간혹 예외인 경우가 있다. 가자미과 어류 중 '강도다리'는 넙치와 같은 눈 방향이므로 좌광우도 법칙이 무색하다.

우리나라에 서식하는 넙칫과 어류는 넙치를 비롯해 별넙치와 점넙치가 보고되고 있다. 이 중에서 넙치는 개체 수가 풍족하고 가장 크게 성장해 경제성과 상업성을 두루두루 갖춘 어종이다. 여기에 성장 속도가 빠르고 병해에도 강해 우리나라에서는 일찌감치 양식 어종으로 주목받았다. 양식 넙치는 최대 4*kg*까지 길러서 출하하며, 횟감을 위한 활어 유통이 기본이다. 자연산 넙치는 최대 몸길이 110*cm*, 무게 17*kg*까지 자란 것으로 보고된다.

넙치는 우리나라 동·서·남해와 제주도에 이르기까지 폭넓게 서식한다. 주요 양식 산지로는 전라남도 완도와 제주도를 꼽는다. 넙치의 제철은 본격 살을 찌

넙치(광어) | 국립민속박물관

우기 시작하는 늦가을부터 산란 전인 겨울까지로 알려졌다. 그러나 양식 넙치는 먹이를 일 년 내내 공급받기 때문에 계절에 따른 맛의 차이가 크지 않은 편이다. 광어는 기본으로 바닥에 배를 붙이고 사는 저서성 어류다. 어렸을 때는 주로 갑각류나 베이트피시를 먹고 자라다가 점차 몸집을 불리면서 작은 어류와 두족류에 이르기까지 가리지 않고 먹어치운다. 그 포악성이 두드러져 가자미와 달리 큰 입과 날카로운 이빨이 발달한 것이다.

봄부터 여름 사이 산란기에 접어든 넙치는 알을 낳기 위해 수심 얕은 앞바다로 들어온다. 이때 그물로 대량 어획이 이뤄진다. 주요 산지는 충청남도 서천을 비롯한 서해 일대이다. 특히 5~6월에 잡힌 자연산 넙치는 가격이 저렴한 편이어서 횟감으로 인기가 높다. 다른 어류보다 몸집이 크고 두꺼운 데 비해 대가리는 작아 실수율에 이득을 보는 횟감이다. 일식 업계에서 선호하는 횟감으로, 적당히 숙성해서 얇게 썰어 먹으면 특유의 차진 식감과 고소함을 느낄 수 있는 한국 대표 흰살생선이다.

특징 및 의의 넙치는 우리나라 국민이 가장 선호하는 생선회 중 하나로, 생산량과 소비량이 가장 높은 횟감이다. 저지방 고단백질 식품으로서 우수하며, 비린내가 적고 맛이 담백해 생선회뿐만 아니라 찜·탕·튀김 등으로 이용된다.

참고문헌 海東繹史, 우리 식탁 위의 수산물 안전합니까(김지민, 연두M&B, 2015), 원색 한국어류대도감(김익수, 교학사, 2005), 식품의약품안전처(mfds.go.kr).

필자 김지민(金志敏)

노비송편

정의 음력 2월 1일을 머슴날[奴婢日]이라 하면서 이날 송편을 빚어 머슴 또는 노비奴婢의 나이 수만큼 먹인 데서 유래한 떡.

내용 음력 2월 1일은 예부터 농사가 시작하는 날로 여겨왔다. 농사를 짓는 데 큰 도움이 되는 사람이 머슴이기 때문에 이날을 머슴날(예전에는 노비일이라고 불렀다.)이라고도 하여 머슴을 위하는 풍속이 전국적으로 있었다. 지역에 따라 머슴을 위하는 방법은 다르다. 특히 경기·강원·충청 등 중부지역에서는 이날 떡을 해서 머슴을 대접했다. 이날 만드는 떡으로는 송편이 많았다. 음력 2월에 먹는다고 해서 이월떡, 노비(머슴)에게 먹인다고 해서 노비송편(또는 머슴송편), 머슴의 나이 수만큼 먹도록 했다고 해서 나이떡, 또는 나이송편이라고도 불렀다.

현재 확인 가능한 자료를 통해 보면 송편과 관련된 최초 기록은 김수온金守溫(1410~1481)의 시(『식우집拭疣集』 권지사卷之四 「시류詩類」 '희증진관주지학전戱贈津寬住持學專')에 나온다. 그러나 이 시에는 김수온이 송편을 대접받은 내용만 나올 뿐 날짜가 언제인지는 나오지 않는다. 송편이 처음으로 명절 음식으로 기록된 것은 이문건李文健(1494~1567)의 일기에서로 3월 3일(삼짇날)의 명절 음식으로 기록하고 있다. 그러나 조선조의 여러 기록을 통해서 보면 송편은 명절음식만 아니고, 사당이나 종묘 등에 제사를 지낼 때 제병祭餠으로도 만들어 진설했으며, 평소에도 만들어 먹고 다른 사람도 대접하는 음식이었던 것으로 보인다.

2월 초하룻날 송편을 쪄서 노비에게 주었다는 기록은 18세기에 와서 비로소 확인된다. 유득공柳得恭(1748~1807)의 『경도잡지京都雜志』에서는 "정월보름날 세운 볏가릿대[禾竿]를 풀어내려 솔잎을 깔아 찐 떡을 나이 수대로 노비들에게 먹인다. 세속에서는 이날을 노비일이라고 하는데 농사일이 이날부터 시작되므로 먹이는 것이라고 한다."고 하고, 김매순金邁淳(1776~1840)의 『열양세시기列陽歲時記』에서는 "우리 풍속에 2월 초하루는 노비날이라고 한다. 쌀가루로 만두 모양의 떡을 만들고 껍질을 벗긴 팥을 소[餡]로 넣고 솔잎을 깐 시루에 넣어 찐다. 이것을 송편이라고 하며 노비들에게 나이 수대로 두루 먹인다."라고 하였으며, 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』에는 "정월보름날 세워 두었던 볏가릿대[禾竿]에서 벼이삭을 떨어서 흰떡을 만드는데, 크기는 큰 것은 손바닥만 하게, 작은 것은 계란만 하게 하며, 모두 반달 옥 같은 모양을 낸다. 콩을 불려 만든 떡소[餡]를 떡

노비송편 | 한국의맛연구회

안에 넣고 그것들 사이에 솔잎을 겹겹이 켜를 지어 넣어 시루에 찐다. 푹 익으면 꺼내어 물로 씻은 다음 참기름을 바른다. 이것을 송편[松餠]이라고 한다. 이 송편을 노비들에게 나이 수대로 먹인다. 그래서 이날을 속칭 노비날[奴婢日]이라고 한다."라고 하였다.

특징 및 의의 남부지역에서는 머슴날 머슴에게 휴가를 주거나 옷을 해 주기도 하고, 하루를 머슴들끼리 모여 놀도록 술과 음식을 장만해 주기도 한다. 그러나 중부지역에서는 송편을 해서 머슴을 대접한 풍속이 있었다. 머슴날에 머슴의 나이만큼 소를 꽉 채운 송편을 만들어 먹였다면, 그리고 그것이 농가에서 농사가 시작되는 날로 간주하는 2월 초하루의 일이라면 그 형태와 머슴과 농업 사이의 연결소는 금방 찾아진다. 머슴이야 항상 배가 고픈 사람이다. 송편의 볼록한 모습처럼 머슴이 배가 부르면 일을 잘할 것이다. 그리고 머슴이 일을 잘하면 농사가 잘되어 오곡백과의 결실이 역시 송편처럼 볼록한 모습이 되어 풍년을 구가할 수 있을 것이다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 列陽歲時記, 대표적인 세시절식의 주술적 의미(나경수, 한국민속학67, 한국민속학회, 2018), 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003).

필자 나경수(羅景洙)

녹두
綠豆

정의 콩의 한 종류로, 대두에 비해 전분의 함량이 높은 한해살이 콩과 식물의 열매.

내용 녹두는 우리나라를 비롯하여 중국, 인도 등 동아시아 지역에서 약재와 음식 재료로 이용되어 왔다. 껍질이 두껍기 때문에 거피하거나 절반으로 쪼개어 이용된다.

녹말綠末은 녹두의 전분이다. 지금은 모든 곡류의 전분을 녹말이라고 할 정도로 녹두는 전분의 원료가 되는 대표 식품이다. 또한, 녹두는 빈대떡(녹두전), 녹두죽, 녹두묵(청포묵), 창면(착면), 떡고물(소) 등의 재료로 이용된다. 또 녹두전분·당면 등 가공식품, 싹을 틔운 숙주나물 등으로 다양하게 활용된다.

녹두빈대떡은 녹두를 맷돌에 갈아 돼지고기, 김치, 나물 등을 넣어 팬에 지져서 만드는 전 종류의 음식이다. '빈자떡', '녹두부침개', '녹두전병', '녹두지짐이', '녹두전'이라고도 한다.

빈대떡은 『음식디미방』(1670)에 '빈자법'으로 기록되어 있는데, 거피한 녹두를 충분히 물에 불린 후 곱게 갈아서 팬에 올리고 그 위에 팥소를 놓아 지져 만든, 기름에 지진 떡의 일종으로, 요즘의 빈대떡과는 다르다. 『요록要錄』(1680)에는 '빙자氷煮(수자水煮)', 『규합총서閨閤叢書』(1815)에는 '빙자[餠子]'라고 기록되어 있다. 이후 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 녹두를 갈고 거기에 계란, 고기, 각종 채소를 넣어 부친 것을 '빈대떡(빈자병)'이라고 하고 가난한 자가 먹는다 하여 빈자병이라 부른다고 기록되어 있다. 이를 보면 빈대떡은 처음에는 지진 떡의 일종이었다가 1900년대에 들어서면서 지금의 전 형태로 조리법이 바뀌었음을 알 수 있다. 빈대떡이라는 이름에 대해 다양한 설이 있다. 『조선상식문답朝鮮常識問答』(1946)에

녹두 | 농촌진흥청

의하면 제사상에 생선이나 고기를 쌓는 받침대로 사용되던 부침개를 제사를 지낸 후 하인이나 종들이 집어 먹었으며, 그 뒤 가난한 사람을 위한 요리가 되어 빈자貧者떡이 되었다는 설, 서울 덕수궁 뒤쪽이 빈대가 많아서 '빈대골'로 불렸는데 이곳 사람 중에 부침개 장사가 많아 이름이 빈대떡이 되었다는 설이 있다. 『명물기략名物機略』(1870)에 의하면 중국의 콩가루떡인 '알병'의 '알' 자가 빈대를 뜻하는 '갈蝎'로 와전되어 빈대떡이 되었다고 기록되어 있다.

'녹두묵'은 녹두의 전분을 쑤어 만든다. 흰색은 청포묵, 치자물로 노랗게 색을 낸 것은 황포묵이라 한다. 녹두묵은 무침이나 비빔밥 재료로 사용된다. 황포묵은 전주비빔밥, 청포묵은 탕평채의 주요 재료이다.

'녹두로 만든 국수'가 『음식디미방』, 『시의전서是議全書』에 기록되어 있다. 녹두전분과 물을 섞어 밑이 납작한 그릇에 얇게 부어서 끓는 물에 익힌 다음 건져서 찬물에 냉각시킨 후 썰어 만드는 국수이다. 이것을 깻국에 넣으면 토장 녹두나화가 되고 오미자국에 넣으면 전통음료인 착면 또는 창면昌麵이 된다.

'떡고물'은 떡의 켜 사이에 깔거나 떡의 겉에 묻히는 곡물가루를 의미한다. 떡고물의 재료는 겨울에는 녹두와 팥, 여름에는 깨·콩 등을 이용한다. 녹두고물(소)은 녹두를 잘 삶아서 소금과 함께 으깬 후 체에 내려 만든다.

특징 및 의의 녹두는 콩과 식물답게 단백질 함량과 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민B 복합체 등 무기질 및 비타민 함량이 높은 우수한 영양 식품이다. 또한 예부터 약재로도 많이 활용되어 왔다. 한의학에서는 열 해열, 해독 작용을 한다. 소화 흡수가 잘되어 병후 회복을 위해 녹두죽으로 많이 이용되고 있다.

참고문헌 음식디미방, 새로 쓴 식품학 및 조리원리(윤계순 외, 수학사, 2014), 시의전서(이효지 역 외, 신광출판사, 2014), 한식아카이브(archive.hansik.org).

필자 최영진(崔榮辰)

녹두전
綠豆煎

정의 녹두를 갈아 돼지고기와 김치를 넣어 둥글납작하게 부친 전.

개관 녹두전은 빈대떡 또는 녹두빈대떡이라고 한다. 『음식디미방』(1670)에는 빈자법, 『요록要錄』(1680)에는 빙자氷煮로 각각 기록되어 있다. 조선시대 사역원司譯院에서 간행한 중국말 교본인 『박통사언해朴通事諺解』(1677)에는 '병저'의 중국식 발음 '빙져', 18세기 중국어 어휘사전인 『역어유해譯語類解』에서는 '빈자떡'을 중국 떡의 일종으로 병자餠者에서 각각 왔다고 했다. 각종 사물의 명칭을 고증한 『명물기략名物紀略』(1870)에서는 병저[餠餚]는 녹두가루[菉豆粉]를 지져서 만든 것이다. 수병餚餠 또는 알병餲餠이라고도 한다. 갈병蝎餠이라는 것은 잘못된 것이다. 빈대떡이라고도 한다." 라고 기록되어 있다. 『조선상식朝鮮常識』에서도 빈자떡의 어원이 중국음의 빙자[餠飣]에서 온 듯하다고 하였다. 이 병자병餠子餠이 세월이 흐르는 동안에 빈자떡이 되고 다시 빈대떡으로 불리게 된 것으로 추정된다.

내용 녹두전은 녹두를 껍질을 제거하고 충분히 갈아서 고기와 김치, 채소 등을 넣어 지진 전이다. 녹두를 불릴 때는 맷돌이나 블렌더에 타서 개어 물에 불리는 방법과 통녹두를 그냥 불리는 방법이 있다. 녹두에 물을 부어 불려서 껍질이 완전히 제거될 때까지 손으로 비빈다. 이때 녹두 불린 물을 버리지 말고 반복해서 써야 녹두전의 질감이 버석하지 않다. 깨끗하게 손질된 녹두는 되직하도록 곱게 갈고 양념한 돼지고기, 데친 숙주와 고사리, 배추김치를 넣고 소금과 후춧가루를 넣어 간을 한다. 이때 부재료를 녹두와 한데 섞기도 하고, 팬에 간 녹두를 한 국자 올린 후 위에 고명처럼 올리기도 한다. 팬이 뜨거워지면 식용유를 넉넉히 두르고, 녹두 간 것을 한 국자 올려 둥글납작하게 지지면 된다. 다른 전보다 두툼하게 하고, 너무 크면 뒤집기가 어려우니 알맞게 한다. 녹두의 전분이 완전히 익어야 하니 중불에서 겉은 바삭하게, 안은 부드럽게 충분히 익히는 것이 좋다.

녹두전 | 농촌진흥청

『음식디미방』의 빈자법은 간 녹두에 꿀팥소를 넣어 유지油紙빛이 나도록 구워서 만들고, 『규합총서閨閤叢書』의 빈자는 불려서 간 녹두에 밤소 꿀 버무린 것으로 소를 넣고 녹두 즙으로 위를 덮어 꽃전 모양같이 만들어서 위에 잣 박고 대추를 사면으로 박아 만들었다. 『음식책飮食冊』에는 빈대떡 단자를 춘절 떡에 올리는 웃기떡으로 설명하였다. 그러나 일제강점기 문헌인 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1921)에서는 '빈자떡'을 "녹두를 물에 하룻밤 불려서 껍질이 없도록 여러 번 씻어서 모래 없이 일어 맷돌에 되직하게 간다. 미나리를 한 치 길이씩 썰어 넣고 소금을 간 맞게 넣은 후 번철에 기름을 바르고 작은 접시만하게 얄팍하게 부친다. 또 녹두를 이와 같이 갈아서 배추김치를 채 썰어 넣고 섞어서 번철에 기름을 바르고 부친다."고 하여 김치를 넣은 빈대떡이 나타난다.

지역사례 평안도의 전통향토음식으로, 평안도 지역에서는 전을 크고 두툼하게 부쳐서 잔치나 제사 및 명절음식상에 꼭 올렸다. 또 묽게 녹두를 달걀지단처럼 얇게 부친 후 곱게 채를 썰어 평양온반 위에 듬뿍 올리기도 한다. 녹두는 죽, 전, 묵, 나물 등으로 다양하게 활용한다. 이북지역에서는 갈아서 전으로, 영남지역에서는 싹을 키워 숙주나물로, 호남지역에서는 가루를 내어 청포묵으로 각각 애용하고 있다.

특징 및 의의 『음식디미방』, 『요록要錄』, 『규합총서閨閤叢書』 등의 기록을 보면 녹두전은 오늘날과 같은 찬물饌物이 아닌 지진떡에 가깝다. 그러나 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 빈대떡은 달걀·해삼·전복·잣·밤·대추·고춧가루까지 다양한 재료가 들어가고, 초장에 찍어먹는다고 하여 반찬으로 활용되었음을 알 수 있다. 1800년대 초반 기록까지 지진 떡 형태였으나 1800년대 후반부터 변모된 것으로 추정된다.

참고문헌 閨閤叢書, 名物紀略, 譯語類解, 要錄, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1921).

필자 차경희(車京姬)

녹두죽
綠豆粥

정의 녹두를 푹 삶아 체에 걸러 쌀과 함께 끓인 죽.

내용 녹두죽은 녹두를 삶아 으깨어 체에 거른 것에 불린 멥쌀을 넣어 쑨 죽이다. 제주도 지역에서는 '녹디죽'이라고도 한다. 조선조 영조 때 녹두죽菉豆鬻이 왕의 수라로 제공되었다는 기록이 있다. 녹두는 대두나 강낭콩에 비해 비타민과 무기질, 필수 아미노산이 풍부하게 함유되어 있다. 그 외에 플라보노이드와 페놀성 화합물, 바이텍신 등 생리활성 물질도 존재한다고 보고되고 있다. 녹두죽의 주성분은 전분이며, 단백질이 함유되어 있다. 또한 향미가 좋고 담백한 맛을 낸다. 『동의보감』에서 "녹두는 열을 내린다. 삶아 먹을 수도 있고 죽을 쑤어 먹어도 좋다."고 하였다. 녹두의 열을 내리는 효능으로 인해 녹두죽은 열이 많은 사람이나 회복기 환자의 보양식으로도 좋다.

녹두죽 | 농촌진흥청

『조선요리제법朝鮮料理製法』과 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 녹두죽 조리법이 소개되어 있다. 『조선요리제법』에서는 "녹두를 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부은 후에 불을 때어 삶는다. 그리고 녹두와 물을 그릇에 퍼 놓고 손으로 한참 으깨어서 굵은 체로 거른 후에 잠깐 동안 가라앉혀서 웃물만 먼저 솥에 붓는다. 또 쌀을 녹두의 절반쯤 씻어 넣고 불을 때어 한참 끓이다가 녹두 가라앉혔던 것을 마저 붓고 주걱으로 쉬지 않고 저으며 끓인다. 혹 새알심을 넣으려면 찹쌀가루를 반죽하여 은행 알만큼씩 빚어 놓았다가 죽이 끓을 때에 1개씩 서로 붙지 않게 넣어 끓인다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서도 녹두죽 조리법을 소개하면서 "이 죽은 식혀서 먹는다. 여름에 먹기에 마땅하지만 너무 많이 먹지는 말아야 한다."고 하였다.

녹두죽은 전국 음식이지만 특히 제주도 지역에서 즐겨 먹는다. 또한 충청도 향토음식이기도 하며, 경상남도 지역에서는 빈소에 팥죽 대신 녹두죽을 내어놓는 집도 있다. 『윤씨음식법』에서 "대상이나 소상 등 제사에 팥죽을 주로 만드나 반드시 그럴 필요 없이 녹두죽, 청태죽, 미음, 검은깨죽 등도 무난하다."고 녹두죽이 소개되어 있다.

녹두죽을 만드는 법은 다음과 같다. 우선 쌀을 씻어 물에 담가 불려 놓는다. 녹두를 씻어서 물을 넉넉히 붓고 푹 끓여서 매우 무르게 한다. 녹두와 물을 그릇에 퍼 놓고 손으로 으깨며 체에 걸러서 가라앉혀 윗물과 앙금을 분리한다. 분리되면 윗물만 솥에 붓고 쌀을 넣고 끓인다. 끓이다가 쌀이 다 퍼지면 녹두 앙금을 넣고 주걱으로 저어가며 끓인다. 한참을 끓인 후 쌀이 다 퍼지면 소금으로 간을 맞춘다.

특징 및 의의 녹두는 소화가 잘되며 몸의 열을 내려주는 효능이 있다고 하여 과거 백성들이 허약하거나 큰 병을 치른 환자에게 회복기 음식으로 녹두죽을 먹였다. 또한 더위를 먹어 갈증을 크게 느끼는 증상인 서갈暑渴에 녹두죽이 처방되기도 하였다.

참고문헌 東醫寶鑑, 食療纂要, 醫學入門, 윤씨음식법, 반응표면분석법을 이용한 최적 비율의 뽕잎과 오디분말 첨가 기능성 녹두죽의 품질특성(김민주 외, 한국식품과학회지49-6, 한국식품과학회, 2017), 우리 음식의 맛을 만나다(한복진, 서울대학교출판문화원, 2009), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 조미숙(趙美淑)

녹말
綠末

정의 탄수화물의 일종으로, 다량의 전분을 함유하고 있는 식물을 갈아서 나온 앙금을 말린 가루.

내용 녹말의 시작은 중국 문헌인 『제민요술齊民要術』에 녹두녹말로 국수 만드는 법이 기록된 것에서 찾을 수 있다. 우리나라는 같은 시기인 삼국시대에 국수를 만들 때 녹말을 사용했을 것으로 유추된다. 고려시대 『향약구급방鄕藥救急方』에 사찰 승려들이 막국수를 만들어 팔았다는 기록으로 보아 국수 무리가 다양해지면서 녹말 종류도 많아진 것으로 여겨진다. 또한 조선 성종 때 사신으로 다녀간 명나라 사신 동월董越이 쓴 『조선부朝鮮賦』에 "다식은 밀이나 메밀, 녹두가루를 꿀에 재워 둥글게 만든다."라고 하였으니 녹말이 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

녹말은 재료에 따라 녹두, 감자, 고구마, 수수, 생강, 연근, 율무, 도토리 등 종류가 다양하다. 녹말가루를 만드는 방법은 재료마다 조금씩 차이는 있으나 과정은 똑같다. 먼저 물에 불린 재료를 갈아 체에 밭쳐서 사紗주머니에 넣고 주무르며 짠다. 맑은 물이 나올 때까지 물을 붓고 짜기를 여러 번 하여 앙금을 가라앉힌다. 앙금을 가라앉힐 때는 윗물을 여러 번 갈아 주어야 녹말 빛이 깨끗하다. 앙금의 색이 하얗게 되면 물을 따라 낸 뒤 물기가 빠지도록 깨끗한 보자기를 접어서 그 위에 올린다. 남은 물기는 재를 담은 주머니를 올려두어 재에 흡수시킨다. 물기가 가신 앙금은 채반에 한지를 깔고 잘 펴서 말린다. 거의 말랐을 때 덩이를 부수어 체에 쳐서 고운 가루로 만든다. 녹말가루는 한지로 만든 주머니에 담아 사용하는 것이 좋다. 이렇게 만들어진 녹말은 국수·응이·묵·단자·과편(녹말편, 녹말병)·당면 등에 이용되고, 초·선·어채·저냐 등 각종 부식류에 윤기를 더해 주는 용도나 음식이 빨

리 식지 않게 하는 등의 재료로도 쓰인다. 응이에는 녹두·연근·갈근 등의 녹말, 묵에는 메밀·녹두·도토리의 녹말, 녹말편에는 생강·녹두의 녹말 등이 쓰인다. 감자녹말은 떡과 옹심이, 튀김옷 등 다양하게 사용된다. 녹말은 풀로도 이용된다. 『규합총서閨閤叢書』에서 율무녹말로 쑨 풀은 접합성이 강하여 창호지를 바르면 바람에도 잘 견디므로 바다에서 선창을 바를 때 이 풀을 사용하는 기록으로 보아 예부터 녹말은 식용뿐만 아니라 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 녹말은 무미·무취에 흰색 가루로 찬물에는 녹지 않으나 뜨거운 물을 붓거나 물을 부어 가열하면 녹말 입자가 팽창하여 점성이 강한 젤 형태로 녹아 풀이 된다. 이런 현상을 알파화 또는 호화糊化라고 한다. 녹말은 원료에 따라 고구마·감자·밀·옥수수(콘스타치) 녹말 등으로 나뉜다. 특히 고구마녹말은 산 또는 효소로 가수분해하여 물엿·포도당을 만들어 과자·잼·술 등의 원료로 사용된다. 녹말은 각기 그 특성을 이용하여 직물, 풀, 식품, 의약품 등에 사용된다.

참고문헌 高麗史, 齊民要術, 朝鮮賦, 鄕藥救急方, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 김세경(金世京)

녹차
綠茶

정의 발효시키지 않은 찻잎을 사용해서 만든 차.

개관 차가 성행한 것은 신라 흥덕왕 대인 828년 대렴大廉이 당나라에서 차 종자를 가져다 왕명으로 지리산에 심은 이후의 일이다. 고려시대에는 음다의 풍이 왕실·귀족·사원 등에 더욱 넓게 퍼져 연등회, 팔관회 등 국가 행사에 진다의식이 행해졌으며, 고려청자의 발달에 영향을 미치기도 하였다. 숭유억불의 조선조에 이르러서는 침체·쇠퇴 현상을 나타내게 되지만 세종실록과 지리지에서는 공물의 토공, 토의, 특산, 약재의 용도였다고 하여 조선시대 초기에도 국가에서 작설차를 사용한 것을 알 수 있다.

내용 차나무는 상록관엽수로서 보통 높이는 60~90㎝이다. 잎은 길게 둥글고 질기며, 겉면은 평평하고 미끄럽고 광택이 난다. 차는 이 차나무의 어린잎을 이른 봄에 따서 불에 잘 덖거나 쪄서 말린 후 탕수에 우려 마시는 것이다. 특히 잘게 눈이 터져 나온 차나무의 새싹을 따서 만든 차를 찻잎의 모양이 마치 참새 혀와 같다고 하여 작설차雀舌茶라고 한다. 『도문대작屠門大嚼』에서 차에 대하여 "작설차는 순천順天에서 생산된 것이 가장 아름답고 변산邊山 것이 그다음이다."라고 했다. 『지봉유설芝峯類說』에도 차에 대한 기록이 있어 조선 왕조가 숭유억불을 국책의 하나로 삼았으나 이것은 원칙적인 것이고 조선 초기에는 고려시대와 큰 차이가 없이 차의 음용이 이어져 왔다는 것을 알 수 있다.

차 농사는 봄철이 가장 바쁘며, 잎은 5월부터 9월까지 연중 네 번 딴다. 5월 초에 딴 첫물이 가장 비싸고, 수확기가 늦을수록 값이 떨어진다. 『농정신편農政新編』에서 차茶는 잎이 아주 훌륭하다. 잎을 일찍 따는 것을 다茶라 하고, 늦게 따는 것을 명茗이라 한다. 또 우전차雨前茶와 우후차雨後茶란 곡우 전후에 잎을 딴 차의 명칭이다. 청명 전에 잎을 딴 것은 상등품이 된다고 하였다.

불발효차인 녹차를 만들 때는 찻잎을 찌거나 덖어서 산화효소를 파괴하고, 빨리 건조시켜서 엽록소 분해를 막아 녹색을 유지시킨다. 덖은 찻잎을 멍석에서 두 손으로 비틀어 비벼 말린다. 이것은 찻잎의 즙액을 세포 밖으로 짜내어 건조와 성분의 변화를 돕고, 더운

녹차밭 | 전남 보성 | 국립민속박물관

물과 융합할 때 차의 성분이 빨리 우러나도록 하며, 부피를 줄여서 저장과 운반에 편리하게 하기 위한 것이다. 발효차인 홍차는 발효하는 동안 산화효소에 의하여 타닌이 산화 및 중합되어 홍차 특유의 맛과 빛깔을 갖추게 된다. 우롱차[烏龍茶]는 중국의 부분발효차의 하나이며, 발효도는 약 70%이다. 녹차와 홍차는 원료는 같으나 가공법이 다른 것이다.

녹차를 우릴 물은 좋은 샘물이어야 제맛이 나며, 충분히 끓인 후에 이를 적당한 온도까지 식혀서 쓴다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 "점다點茶라 하는 것은 무슨 차든지 끓는 물을 무슨 그릇에 따라서 조금 끓는 기운이 지날 만하거든 차를 넣으면 우러날 것이니 따라 마시면 또 더운물을 부어서 마시기를 두세 번 한다. 만일에 끓는 물을 곧 들어붓고 차를 넣으면 한 번에 다 우러나서 맛도 쓰고 다시는 물을 부어도 차가 되지 못하므로 딴 그릇에 잠깐 따랐다가 차 우리는 데 붓고 차를 넣었다가 찻종에 따른다."고 차 달이는 법을 일러 주고 있다. 차의 색은 맑고 푸르러야 가장 좋은 물빛이 되고 여린 쪽빛에 하얀 빛이 도는 것은 아름다우며, 차의 맛은 보드레하고 향기가 그윽하며 묵직한 느낌을 주고 목 안에 매끄럽게 삼켜지는 맛이 있어야 좋은 차라 할 수 있다.

특징 및 의의 『동의보감東醫寶鑑』에서는 고차苦茶(작설차)에 대하여 "차는 머리를 맑게 하고 눈을 밝게 하며 이변의 효과가 있으며, 잠을 쫓고 독을 풀어 준다."고 하였다. 우리 조상들은 차를 기호음료로만 음용한 것이 아니고 약식동원 개념을 적용한 것으로 보인다. 또 차의 맛이 진하고 성질이 차기 때문에 이를 완화시키고자 꿀로 반죽하여 만드는 유밀과와 다식 등이 만들어진 것으로 보인다. 이처럼 녹차에서 조상들의 지혜가 담긴 과학성을 엿볼 수 있다. 차에는 카테킨, 비타민C, 비타민B_1, 루틴, 다당류 및 무기질 등이 함유되어 있어 성인병 예방 효과뿐만 아니라 살균작용 및 항바이러스 작용 효과와 해독·항노화 작용 효과를 보인다.

참고문헌 農政新編, 녹차의 과학(신미경, 한국식생활문화학회 추계학술심포지움, 1994), 다도철학(정영선, 너럭바위, 2000), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 차생활문화대전(정동효, 홍익재, 2012).

필자 허채옥(許採玉)

논우렁이

정의 복족류 복족강 중복족목 논우렁잇과에 속하는 연체동물.

내용 논우렁이는 '논에서 나는 우렁이'란 뜻으로, 우리나라에는 1속 2종이 서식한다. 일명 전라, 토라, 귀안청, 논고둥이라 부른다. 논이나 강가·늪지·호수에 살고, 예부터 식용했다. 지금은 논에 제초제와 농약을 뿌려서 논우렁이를 거의 볼 수 없다. 그 대신 외국에서 들여온 '섬사과우렁이'를 먹는다.

패각은 매끈하고 약한 광택을 띠며, 큰 것은 직경이 7㎝ 이상인 것도 있다. 입(각구)은 난형이고, 케라틴으로 된 반들거리는 뚜껑이 입구를 막으며, 촉각 아래에 눈이 있다. 암수딴몸으로 난태생한다. 겉껍데기만 보고는 암수를 구별하지 못한다. 하지만 암놈은 두 더듬이(촉각)가 모두 곧게 뻗는 데 반해 수컷은 오른쪽 것이 작고 굽었다. 그것이 음경陰莖으로 작용한다.

논우렁이 암컷 한 마리가 보통 30~100여 개의 어린새끼(유패幼貝)를 지니고 있다. 암놈 자궁(보육낭) 속에는 미수정란부터 배출 직전의 것들이 있기에 생물 발생 실험 재료로 적합하다. 실제로 논우렁이(논고둥)를 삶아 속살을 뽑아 보면 암컷 자궁에 새끼(유패)가 한가득 든 것을 볼 수 있고, 어린 치패稚貝는 모가 나서 수판알 모양을 하고 있다.

재래시장이나 수협, 마트를 가 보면 깐 우렁이가 산더미처럼 쌓여 있다. 물론 그 일부는 연못이나 호수, 습지 등 자연 상태에서 잡은 것도 있겠지만 거의가 사료를 먹여 기른 사육우렁이(섬사과우렁이)이다. 둘은 맛이 크게 다르지 않다.

그런데 섬사과우렁이를 무논에 뿌려 두면 논의 잡초를 알뜰살뜰 먹어 치워서 이 우렁이를 제초제 대신으로 쓰니 '우렁이영농법'이다. 그러나 우리나라 남부지역에서는 이들이 자연 상태에서도 겨울 월동을 한다고 보고되고 있는 것으로 보아 자연 생태계를 혼란시킬 수 있는 여지가 있다.

가을걷이를 한 논에서 논우렁이를 잡는다. 천천히 논바닥을 보면서 걷다가 금(틈)이 난 곳에 손가락을

쑤셔 넣으면 매끈한 논우렁이가 만져진다. 이렇게 논우렁이는 마른 논에서 겨울나기를 한다.

논우렁이는 된장국에 넣어 끓여 먹을 뿐만 아니라 논우렁이무침을 하여 초장에 찍어 먹기도 하고, 버터에 고루고루 버무려서 지지고 볶아 먹기도 한다. 비릿하지 않고 졸깃졸깃한 것이 감칠맛 난다. 이렇게 논우렁이는 단맛, 구수한 맛과 함께 단백질이 풍부해서 메뚜기·미꾸라지 등과 함께 단백질을 보충해 주던 음식 중 하나였다.

특징 및 의의 논우렁이 살은 쫄깃한 식감과 감칠맛이 뛰어난다. 된장찌개에 넣거나 초고추장에 버무려서 먹는다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 대소변을 잘 통하게 하고, 배 속의 열을 다스리며, 술을 깨게 해 준다고 기술하고 있다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

농어

정의 농어목 농엇과에 속하는 경골어류의 일종.

내용 농어는 한자어로 '노어鱸魚'라 적고 '농어'로 불렀다. 서유구徐有榘의 『전어지佃漁志』에서는 "노鱸는 흑黑이다. 그 색이 검어서 글자가 노鱸자를 따른 것이다."고 하였는데 후일에는 농어 노鱸자를 쓴 농어가 음차만 같을 뿐 실제로는 바닷물고기인 농어가 아닌 강에서 나는 꺽정이였음이 밝혀졌다. 정약용의 『아언각비雅言覺非』에서는 "농어農魚라고 부르는 것이 농어鱸魚라는 것은 전혀 옛날의 근거가 없다."라며 오늘날 우리가 알고 있는 바닷물고기는 '농어農魚'이며, 꺽정이의 또 다른 말인 '농어鱸魚'와는 다른 종임을 고증했다.

우리나라에 서식하는 농어는 농어와 점농어, 넙치농어 등 세 종류로 분류된다. 이 중에서 농어는 우리나라 삼면에 고루 분포한다. 점농어는 중국과 대만·베트남·남중국해 등 따듯한 해역에 서식하는데 한반도에는 서해와 서남해에서만 출현한다는 특징이 있다. 중국에서 양식으로 들어오는 농어가 대부분 점농어라는 점도 이러한 서식지 특성이 반영된 것으로 풀이된다. 점농어의 분포지와 정반대 양상으로 보이는 종이 넙치농어이다. 우리나라에서는 제주도 남쪽 해역과 부산 앞바다에만 한시 출현하는 난류성 어류로, 일본 남부 해역에 더 많은 개체가 서식한다.

농어와 점농어는 염분 적응력이 다소 강해 민물이 오가는 기수역을 선호한다. 유어기 때는 강까지 거슬러 올라가기도 하며, 주로 작은 갑각류를 먹고 자란다. 성어가 되면 깊은 바다로 나가 월동하고, 이듬해 봄이면 얕은 바다로 들어와 먹이 활동을 한다. 주로 멸치 같은 소형 어류를 즐겨 먹는다. 봄부터 여름까지는 월동하고 올라온 농어가 먹이 활동을 왕성히 하다가 잡히고, 농어 제철이 여름인 것도 어획량과 일정 부분 관련 있지만 실제로는 산란 직전인 가을부터 초겨울 사이가 살이 오르고 지방을 찌우기 때문에 이 시기가 제철이라 할 수 있다.

농어는 성장 크기에 따라 이름을 달리 불리는 출세어이다. 서해안 일대를 비롯해 전라도 지역에서는 어린 농어를 '깔따구'라 부르고, 경상도 지역에서는 '까지메기'라 부른다. 농어라는 말은 몸길이 50*cm*를 넘어서야 붙는다. 농어 낚시를 즐기는 낚시인들은 80*cm*가 넘어가는 대형 개체를 '따오기'로 부르는 경향이 있다. 일본에서도 어린 농어는 크기에 따라 '세이고'와 '훗코'로 나뉘는데 우리나라와 마찬가지로 몸길이 50*cm*가 넘어서야 제 이름인 '스즈키'란 말이 붙는다. 스즈키는 우리나라의 '김이박'처럼 일본을 대표

농어 | 김지민

하는 성씨다. 그만큼 농어는 한국뿐만 아니라 일본에서도 흔한 생선이란 의미이다.

농어는 공격 성향이 강한 육식성 어류로, 봄이면 연안의 얕은 바다로 들어와 멸치 떼를 쫓는다. 이러한 습성을 이용해 낚시인들은 베이트피시를 닮은 인조미끼(미노, 바이브레이션)를 던져 농어를 유혹하며, 특유의 강렬한 손맛과 역동감 넘치는 바늘털이로 인기를 얻고 있다. 국내에서 농어 최대어는 1972년 제주항에서 잡힌 122㎝로, 이것이 지금까지 알려진 한계 성장 크기이다.

자연산 농어 어획량은 해마다 감소 추세에 있다. 우리가 주로 먹는 농어는 90%가량이 양식으로, 대부분 중국산이다. 횟감으로 이용하기 때문에 활어 유통이 기본이다. 농어는 클수록 살이 두툼해서 씹히는 식감이 좋고 맛은 달다. 우리나라에서는 넙치, 조피볼락, 참돔 다음으로 소비량이 많은 횟감이다. 경기도 북부 일부 도서 지역에서는 농어를 말려서 뽀얗게 우린 건탕을 해 먹기도 하며, 소금 복사열을 이용한 통구이 맛도 일품이다. 큰 것은 살집이 두툼하여 스테이크용으로 적합하고, 신선한 생물은 찜으로 이용된다.

특징 및 의의 『본초경소本草經疏』에 기술된 농어는 "맛이 달고 연하며, 기氣가 평하여 비위에 좋다."라고 하였다. 농어는 오래전부터 약재로 사용될 정도로 한방으로서 가치가 높은 어종이다. 특히 말려서 가루를 빻아 복용하면 속을 편하게 하고, 소화 흡수를 돕는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 本草經疏, 雅言覺非, 佃漁志, 원색한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 국립생물자원관(nibr.go.kr).

필자 김지민(金志敏)

누룩

정의 곡물에 곰팡이를 번식시켜 당화 효소가 생성된 발효제.

내용 누룩은 술을 만들 때 사용하는 발효제로, 곡물에 누룩 곰팡이를 번식시켜서 만든다. 누룩은 국麴, 麵, 국자麴子, 麵子, 곡자曲子, 국얼麴糵, 주매酒媒, 은국銀麴으로도 불린다. 국麴, 麵이 추상 개념이라면 국자麴子, 麵子는 물질이나 단위로서의 누룩을 의미한다. 누룩을 곡자曲子라고 부르는 것은 국麵의 약어가 곡曲이기 때문이다. 그래서 누룩회사들을 곡자曲子회사라고도 불려 왔다. 얼糵은 곡식에서 싹이 자란 엿기름의 뜻과 곡식에 곰팡이가 자란 누룩의 뜻을 함께 갖고 있다. 주매酒媒는 술을 매개하는 발효제란 뜻이 있다. 은국銀麵은 누룩색깔이 은과 같아서 붙여진 이름이다. 조선시대에 누룩을 팔던 가게를 은국전銀麵廛이라 불렀고, 운종가(종로)에 은국전이 있었다.

전통 누룩은 날 곡류를 분쇄해서 물에 개어 둥글게 또는 네모나게 형태를 잡아 단단하게 뭉쳐 만든다. 단단하게 뭉쳤기 때문에 떡누룩, 병국餠麴이라고 부른다. 이 뭉친 누룩 속에는 번식한 곰팡이가 만든 효소들이 들어 있고, 알코올 발효에 필요한 효모가 들어 있다.

누룩은 재료에 따라, 계절에 따라, 지역에 따라 명칭이나 형태가 다르다. 재료에 따라 밀누룩, 보리누룩, 쌀누룩, 녹두누룩, 약초가 들어간 초국으로 크게 분류된다. 밀을 원료로 할 때 밀기울의 유무에 따라 거친 조곡粗曲과 분곡粉曲으로 나뉜다. 분곡은 희다 하여 백곡白曲이라고도 한다. 조곡은 민가에서 널리 쓰이고, 분곡은 맑은 고급술을 빚을 때 사용되었다. 한약재(쑥, 여귀, 녹두, 도꼬마리, 천초, 생강, 연꽃, 매화꽃 등) 첨가에 따라 초국으로 분류한다. 한방에서 사용하는 누룩은 신국神麴이라고 불린다. 계절에 따라 봄누룩 춘곡, 여름누룩 하곡, 가을누룩 추곡, 겨울누룩 동곡으로 나뉜다. 형태에 따라 단단하게 뭉친 누룩을 떡누룩 또는 병국餠麴, 낟알이나 곡물가루로 만든 것을 흩임누룩 또는 산국散麴이라 부른다. 누룩이나 누룩균사 색깔에 따라 황국, 백국, 흑국, 홍국이라고 나뉜다. 누룩은 둥글거나 네모난 형태로 되어 있다. 일반 누룩은 성인 남자의 발 크기(260㎝)보다 작다. 금정산성 누룩은 두께가 얇은 대신 성인의 발 크기보다 더 크다. 제주 누룩은 손바닥만 하여 형태가 작다.

술이 발전하면서 전용 누룩도 생겨났다. 이화주를 빚는데 쓰는 이화곡, 보리가 들어간 추모곡, 밀과 녹두가 들어간 향온곡과 백수환동곡 등이 있다. 풀이나

누룩 | 전북 정읍 | 태인합동주조장

약재가 들어간 연화곡, 만전향주곡, 동양주곡 등도 있다.

누룩은 가정에서 7~8월 삼복 더위 때 만들어 사용해 왔다. 삼복 때는 30℃를 오르내릴 정도로 온도가 높고 습도도 높아 곰팡이가 잘 피어 누룩 만들기에 좋다. 제사가 많고 손님이 많이 찾아오는 집안에서는 이때를 이용하여 한 해 농사 짓듯 누룩을 만들어 두었다가 바짝 말려 1년 내내 사용했다. 집에서 술을 빚지 못하게 하던 시절에는 누룩도 단속 대상이 되었다.

일제강점기에 양조산업을 육성하면서 상업 목적으로 누룩을 만드는 누룩 제조장도 생겨났다. 누룩 제조장이 많았을 때는 1919년 25,907개, 1925년 36,273개가 있었다. 당시는 운송 수단이 발달하지 않아 근거리 양조장이나 자가 제조장에 공급되겠지만 누룩이 얼마나 광범위하게 판매되고 있었는지 알 수 있다. 이후 주류 정책 변화로 누룩 제조장이 급격히 줄어들어 1929년 1,373개, 1930년 483개가 되었다. 현재 이 계보 속에 있는 누룩 제조장으로 진주곡자와 송학곡자 정도를 꼽을 수 있다.

전통 누룩에서 가장 많이 사용된 곡물은 밀이다. 밀누룩을 제조하려면 먼저 재료 선별이 중요하다. 밀 알갱이가 굵고 꽉 찬 것을 사용하며, 분쇄하기 전에 선별기로 돌멩이를 분리해 낸다. 물에 담가 씻어서 사용하는 것이 좋다. 이때는 씻은 후 물 빼기를 잘해야 한다. 원료의 건조 상태에 따라 약간씩 차이가 있으나 대체로 건조된 밀 분량의 20% 정도 물이 흡수된 상태에서 뭉치는 게 좋다.

맑은 술을 얻으려면 누룩을 곱게 빻아서 만들어야 한다. 탁주나 소주용으로 쓸 때는 거칠게 빻아서 사용하여도 된다. 물을 섞어 반죽한 뒤에 곧바로 누룩을 만들 수 있지만 수분이 골고루 흡수되도록 1~2시간 덮어 두었다가 반죽하기도 한다. 이때는 수분의 증발량을 잘 감안해야 한다. 대략 반죽한 밀 1㎏ 정도를 누룩틀 깔아놓은 천 위에 올려놓고 잘 감싼 뒤 단단하게 밟아서 모양을 잡는다. 가운데가 파이도록 하면 열의 중앙 집중을 피할 수 있다. 디딘 누룩은 마른 짚이나 쑥·갈대를 깔아놓은 상자나 누룩방으로 옮긴다. 누룩을 층층이 만든 시렁 위에 한 장씩 올려놓으면 좁은 공간에서 효율 높게 띄울 수 있다. 발효 초기인 일주일 동안 35~40℃를 유지한 채로 누룩을 2~3일에 한 번 뒤집어 준다. 짚이나 쑥 사이에 여러 장을 포개 놓을 때는 2~3일 간격으로 위아래를 바꿔 준다. 발효 중기인 두 번째 일주일에 들어서면 온도를 조금 낮춰 30~35℃를 유지하며, 여러 개가 포개진 누룩은 2~3일 간격으로 갈아 쌓는다. 발효 후기인 2주째로 접어들면 온도가 30℃ 정도 유지되는 건조실에서 천천히 건조시킨다. 15일 정도 건조시켜 단단해지면 2~3개월 동안 습기가 적은 그늘에서 숙성시킨 뒤에 사용한다.

누룩의 단면은 황회색 또는 회백색으로, 균사가 충분히 파고 들어간 것이 좋다. 발색 부분이 많은 것은 수분 과다에 고온 경과를 계속한 것이어서 좋지 않다. 전반에 걸쳐 얇게 제조된 누룩은 짧은 시간에 숙성되어 색상은 좋지만 외측 수분이 빨리 증발되어 당화력(효소나 산 따위가 다당류를 단당류나 이당류로 변화하게 하는 능력)이 나빠질 수 있고, 향미가 깊지 않고 술지게미가 많이 생긴다. 따라서 온·습도 조절을 할 수 있는 누룩 발효실에서 띄우면 더 품질 좋은 누룩을 얻을 수 있다.

두껍게 만든 누룩은 내부의 수분 발산이 어려워서 품온이 높아질 수 있고, 고온에서 잘 생육하는 나쁜 미생물이 자랄 수 있다. 바깥면의 수분은 공기 중으로 쉽게 날아가지만 내부는 수분 발산이 어려워 중심부가 썩어 들어가기 쉽다. 성형할 때 단단히 밟지 않으면 발효될 때 부풀어 오르고, 그 틈으로 나쁜 미생물이 번식해서 부패하기 쉽다.

누룩에는 여러 종류의 미생물이 존재한다. 리조푸스rhizopus, 아스페르길루스aspergillus, 아브시디아absidia, 무

코르mucor 등 곰팡이와 사카로미세스saccharomyces 속의 효모 고초균·젖산균 등이 생육한다. 이들 미생물은 특별히 접종한 것이 아니며 원료나 제조 과정에서 들어간 야생균주들이다. 따라서 누룩은 제조 지역이나 제조 방법에 따라 미생물상이 각기 달라질 수 있으며, 이로써 독특한 누룩을 만들 수 있다. 같은 지역이라 해도 제조하는 시기에 따라 미생물 분포가 달라서 누룩의 특징이 달라지기도 한다. 특히 관여하는 누룩곰팡이에 따라 누룩 색상이 달라지기도 한다.

좋은 술을 빚기 위해서나 차별화한 술을 빚기 위해서는 누룩 관리를 잘해야 한다. 직접 누룩을 만들어 쓰거나 좋은 누룩을 구해서 사용해야 한다. 이때 누룩의 양을 얼마나 사용하느냐, 누룩을 어떻게 법제해서 사용하느냐에 따라 술맛이 크게 달라진다.

현재 막걸리 양조장에서는 통밀을 빻아 만든 밀누룩이 많이 배제되거나 누룩 향기를 얻기 위한 첨가제 수준으로 밀려나 있다. 소주 제조장에서는 이미 1920년대에 전통 밀누룩에서 흑국균을 쓰는 흩임누룩으로 대체되었고, 막걸리 제조장에서는 1960년대에 백국균을 쓰는 흩임누룩으로 대체되었다. 찐 밀가루나 고두밥에 누룩 종균인 백국균을 뿌려 배양하는 흩임누룩은 만 이틀이면 만들 수 있고, 하나의 균주를 사용하기 때문에 일정한 맛을 내기에 좋다. 밀가루 흩임누룩, 쌀 흩임누룩, 당화력이 높아진 개량누룩·조효소제·정제효소 들이 등장하면서 전통 밀누룩 쓰임은 줄어들었지만 누룩의 영역은 확장되었다. 1990년대에 민속주 등장, 2009년 이후 수제 프리미엄 막걸리 등장으로 전통 밀누룩을 사용하는 제품이 생산되면서 전통 누룩이 다시 주목받는 상황이 되었다.

특징 및 의의 누룩에는 다양한 효소와 효모가 들어 있어서 술의 모체 역할을 한다. 나라마다 지역마다 주도하는 발효제의 형태가 다르다. 이를 통해 지역 문화와 발효과학의 차별화된 양상을 살필 수 있다. 다양한 발효제의 개발과 유입으로 인해 누룩 개념도 확장되고 있다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술 보물창고(김용택 외, 농업기술실용화재단, 2011), 향기로운 한식, 우리술산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

누룽지

정의 밥솥 밑바닥에 눌어붙은 밥.

내용 밥솥에 밥을 지을 때 밥솥 밑바닥에 눌어붙어서 된 것으로 바삭하고 고소한 맛을 특징으로 한다. 가마치 또는 누룽지, 눌은밥이라고도 한다. 우리나라 전통 방식의 밥짓기는 일정한 물과 쌀을 솥에 붓고 여분의 물이 없어지도록 열을 가하여 만든다. 가마솥에 수분이 남아 있는 동안에는 아무리 가열하여도 100℃ 이상 올라가지 않지만 뜸들이는 과정에서 솥바닥은 수분이 없어져서 온도가 거의 200℃ 이상 올라가게 된다. 이 온도에서 쌀전분이 분해되고 색이 갈색으로 변하면서 고소한 냄새와 질긴 질감이 생기게 된다. 특히 무쇠솥에 장작불을 지펴서 만든 누룽지는 밥을 떠내고 잔열로 수분이 증발하면 바삭한 질감에다 고소한 맛과 함께 약간의 단맛이 있어 간식으로 이용되었으며, 멀리 길 떠날 때 휴대식으로도 이용됐다. 더 나아가 허준의 『동의보감東醫寶鑑』에는 취건반炊乾飯이라 하여 음식을 잘 먹지 못하는 병에 누룽지로 치료한다는

누룽지 | 한식진흥원

기록이 있는 것으로 보아 환자 치료식으로도 이용된 듯하다.

누룽지에 물을 붓고 푹 끓이면 구수하고 부드러운 숭늉이 된다. 값비싼 차를 마실 수 없던 평민들의 토속 음료 숭늉은 우리나라에만 있는 것이다. 서유구의 『임원십육지林園十六志』에서는 숭늉을 '숙수熟水'라고 했다. 우리의 제대로 된 식사법은 밥을 다 먹고 마지막으로 밥 한 술을 숭늉에 말아서 먹는 것으로 마무리를 하며, 제사 때도 술과 제수를 올리는데 마지막에 탕을 물리고 숭늉을 올린다. 우리나라에서는 독특하게도 밥을 먹고 숭늉을 마시는 것으로 식사의 순서가 끝나는 식문화가 형성되었다. 우리나라 식사 풍습에 숭늉이 있어서 일본과 중국에서 일상으로 마시는 차 문화가 크게 발달하지 못했다. 현재는 무쇠솥이 없어지고 전기밥솥의 보급으로 누룽지를 만들 수 없게 되자 숭늉 대신 보리차를 끓여 마시는 습관이 생겼다.

특징 및 의의 누룽지는 밥을 지은 후 부산물로 생긴다. 밥과는 다른 바삭한 질감에 구수한 맛이 있어 간식 등으로 이용된 누룽지는 물을 붓고 끓여서 숭늉을 만들어 마심으로써 식사를 마무리하는 역할을 했다.

참고문헌 東醫寶鑑, 林園經濟志, 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 최영희(崔榮姬)

누름적

정의 길이로 썬 고기나 도라지 등을 꽂이에 꿰어서 양념한 다음 밀가루와 달걀을 씌워 기름 두른 번철에서 지져 낸 음식.

내용 누름적은 느름이에서 파생된 말이다. 『음식디미방』(1670년경)에는 밀가루에다 물을 섞어 개어서 끈적끈적하게 익혀 만든 상태의 즙을 끼얹는 음식과 누름적 형태의 음식 양쪽 모두를 느름이라 했다. 『음식디미방』에 소개된 느름이는 다음과 같다.

- 개장국느름이: 개를 삶아 뼈를 발라 버리고 고기를 깨끗하게 씻는다. 다시 솥에 넣고 참깨를 볶아 찧어 넣은 다음 간장을 넣고 삶는다. 이 고기를 어슷어슷하게 썰어 즙을 하는데, 밀가루에 기름과 간장을 넣고 한소끔 끓여 파를 두들겨 넣어서 즙을 만든다. 즙이 되지 않도록 만든다. 후추와 천초를 넣고 대접에 푼다.
- 가지느름이: 가지를 설하멱처럼 단간장, 기름, 밀가루를 얹어 굽는다. 아주 단 간장국에 파, 기름, 밀가루를 타서 즙을 맛있게 하여 가지적을 어슷어슷하게 썰어 뒤적거려 구워 쓴다.

'개장국느름이'에서는 밀가루즙이 끼얹어 먹는 소스 역할을 하였고, '가지느름이'에서는 밀가루즙이 불에 구울 때 접착제 역할을 하였다. '가지느름이'에서 보여 주는, 접착제로 이용하는 조리 형태는 『산림경제山林經濟』(1700년대 초) '산대적법蒜臺炙法'에서도 나타난다. 끓는 물에 데쳐 낸 마늘종을 꽂이에 꿰어 직화로 구울 때 밀가루 즙을 발라 굽는 것이다.

하생원河生員이 쓴 『주방문酒方文』(1600년대 말)에는 '석화느름', '동화느름'이라 적고 그 옆에 한자로 '石花造泡', '東花納音'이라 하였다. 굴·두부·토란을 꽂이에 꿰서 굽고 밀가루 즙을 끼얹은 것이 '석화느

누름적 | 한국의맛연구회

송이느르미 | 농촌진흥청

름'이고, 동아에 소를 넣고 둘둘 말아 꽂이에 꿰서 녹말과 달걀로 옷을 입혀 지져낸 다음 밀가루즙을 끼얹은 것이 '동화느름'이다.

밀가루로 만든 걸쭉한 즙을 끼얹는 것을 조포造泡라고 한다면 『음식디미방』의 '개장국느름이'는 조포에 속한 것이며, 납음納音은 누름적 형태와 소스형 누르미를 동시에 한 조리법 형태이다. 시대는 내려와서 『주찬酒饌』(1800년대 초)에서도 『주방문酒方文』의 '동화납음'을 계승하여 소개하고 있다.

• 동화납음冬花納音: 늙어 세어진 동아 껍질을 벗기고 종이처럼 얇게 썰어 간장에 재워 둔다. 정육이나 다른 고기를 만두소처럼 다져서 여러 가지 양념을 섞어 유장으로 고르게 주물러 이겨서 볶아낸 후 동아 썬 것으로 싸서 꽂이에 4개씩 꿴다. 먼저 녹말을 묻혀서 달걀을 씌워 지져낸 다음 밀가루에 여러 양념이 들어간 장국을 넣고 풀어 소쿠라지게 끓여서 이미 4개씩 꿰어 지진 것에 탕을 끼얹어 먹는다.(『주찬』)

1924년의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』 '잡누름적'은 도라지, 미나리, 쇠고기에 걸쭉한 밀가루즙을 끼얹어 볶는 것으로, "요사이는 밀가루즙을 넣지 않고 그냥 볶아쓴다."고 하였다. 번철이 보급됨에 따라 직화구이 대신 볶는 방법을 채택한 것이다. 『산림경제』 '산대적법'의 흔적이다.

한편 『조선무쌍신식요리제법』에는 누름적을 누름이·화양적이라 적고 길이로 썬 쇠고기, 도라지, 배추, 박오가리를 양념하여 꽂이에 꿰서 밀가루와 달걀을 씌워 지져 낸다 하였다. 번철이 보급되면서 누르미에 굽는다는 뜻의 적炙자가 붙여져 현재의 누름적으로 고착화된 것이다.

특징 및 의의 느름이—누르미—누름적의 변화 과정을 겪었다. 즉 밀가루 즙을 끼얹어 먹는 음식에서 출발하여 번철이 보급되면서 현재의 누름적이 된다.

참고문헌 山林經濟, 酒方文, 酒饌, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 우리음식문화이야기(김상보, 북마루지, 2013).

필자 김상보(金尙寶)

느티떡

정의 느티잎을 쌀가루와 섞어 거피팥고물을 얹어 찐 떡.

내용 느티떡은 느티나무의 어린잎을 골라 끝부분에 붙은 검은 것과 억센 줄기는 떼어 내고 씻은 후 멥쌀가루에 섞어 찜기에 베보자기를 깔고 거피팥고물, 느티잎 섞은 멥쌀가루, 거피팥고물 순으로 안쳐 쪄 낸 메시루떡으로 유엽병楡葉餠이라고도 한다. 사월초파일 무렵 느티나무에 새싹이 돋으면 그 싹으로 느티떡을 만들어 그 향과 색을 즐기며 먹은 떡이다. 느티나무는 3~4월에 어린새싹이 나온다. 독이 없고 향이 좋아 떡에 섞어 찌면 느티나무잎 향기가 집 안에 가득하게 한다. 주로 사월초파일 전후에 느티떡을 해 먹는 이유는 이때가 가장 맛있기 때문이다.

김형수의 <농가십이월속시農家十二月俗詩>에는 "느릅나무 잎으로 시루떡을 찌고 검은콩 삶아서 나눠 먹는 좋은 풍습 궁벽한 마을에도 있네."라는 구절이 있다. 서울 지역 중심으로 불리던 <떡타령>에는 '사월초파일 느티떡'으로 불려 왔으며, 유득공柳得恭의 『동경잡기東京雜記』에는 사월초파일 풍습에 느티떡을 해 먹는다고 하였다. 느티떡은 사월초파일에 연등을 하며 축하하였다는 기록은 고려시대부터 나오고 있으나 이날 먹는 음식 관련 기록은 조선시대 후기의 『경도잡지京都雜志』부터 기록되어 있다. <농가월령가農家月令歌> 사월령에도 "파일八日 현등함은 산촌에 불긴하니 느티떡 콩찐이는 제때의 별미로다."라고 하며 초파일

느티떡 | 한국의맛연구회

절식에 대하여 노래하고 있다.

『열양시세기洌陽歲時記』에는 석탄일에 느티떡을 차려 놓고 관등놀이를 한다. 물을 내려 체에 친 쌀가루와 어린 느티싹을 한데 섞어 켜마다 거피팥고물을 뿌려 시루에 찐다고 하였다. 느티떡은 이 밖에도 『도문대작屠門大嚼』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 소개되어 있다.

특징 및 의의 느티나무의 어린잎은 사월초파일 절식으로 떡·국수·전에 혼합하여 구황식품으로 이용되었다. 느티잎은 민간요법으로 고혈압, 치질, 지혈, 강장, 부종, 이뇨 등에 약으로 사용되었다. 식생활 서구화와 각종 스트레스 질환 및 성인병 등을 예방할 수 있는 전통식품의 소재로 이용하기 위한 연구에서 느티떡은 노화를 억제할 수 있는 항산화 작용이 뛰어나고 항암 작용이 있는 것으로 나타났다. 또한 떡의 상품 가치를 저하시키는 노화 문제를 느티잎을 첨가함으로써 효과를 볼 수 있는 것으로 나타나 조상들이 사월초파일 절식으로 애용해 오던 느티떡을 현대에는 건강기능성 떡으로 활용할 수 있는, 가치 있는 떡이다.

참고문헌 京都雜志, 洌陽歲時記, 느티잎의 생리활성 및 느티잎 첨가량에 따른 느티떡의 품질특성(손정인 외, 한국식품조리과학회지22-4, 한국식품조리과학회, 2006), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

다과상
茶菓床

정의 식사 때가 아닌 시간에 손님을 대접할 때나 간단한 모임에서 간식용으로 차나 음청류·한과류·떡류를 차리는 상.

내용 다과상茶菓床은 다담상茶談床이라고도 한다. 차나 음청류를 마시기 위해 차리는 상이다. 이때 각종 차, 화채, 식혜, 수정과 외에 유밀과(약과, 매작과, 만두과), 각색다식, 각색유과(강정, 산자, 빈사과), 숙실과(대추초, 밤초, 조란, 율란, 생란), 생실과 등을 함께 곁들인다.

경기 고양 한산이씨 종가

경북 예천 예천권씨 종가

다과상 | 농촌진흥청

『조선요리』에서는 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절의 예를 들었는데, 홍차·우유차·코코아 등 차와 수박, 진과, 이금증, 증과 등 낯선 음식이 있다.

『한국음식』의 다과상 차림 예는 다음과 같다.

- 봄: 타래과, 잣박산, 두텁경단, 송편, 꿀, 진달래화채, 귤화채, 생과일
- 여름: 당근전과, 연근전과, 생강전과, 증편, 꿀, 얼음수박, 보리수단, 생과일
- 가을: 율란, 대추초, 백편, 승검초편, 꿀, 생률, 배화채
- 겨울: 약과, 곶감쌈, 잣강정, 밤초, 식혜, 생과일

특징 및 의의 다과상에는 차나 음청류를 주로 차리므로 정해진 것은 없고 다양하게 차린다. 여름에는 차가운 차로 얼음을 띄우고 겨울철에는 따뜻한 차를 대접하는 것이 좋다. 차만 대접하는 것이 너무 간단하다고 생

각되면 과일, 떡, 과정류 등을 곁들인다. 요즈음은 음식이 세계화되어 차 대신 커피나 각종 과일주스·스무디 등을 올리기도 하고, 한과류나 떡류 대신 쿠키·케이크 등을 올리는 등 점차 서구화되어 가고 있다.

참고문헌 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

초원시명도 | 김홍도 | 조선 후기 | 간송미술문화재단

다기
茶器

정의 차를 달여 마시는 데 쓰는 여러 기물.

개관 우리 선조 다인들은 손수 물을 길어 삼매경三昧境에서 차 끓이는 일을 즐기었다. 또 차맷돌, 차 끓이는 쇠주전자, 찻잔 등 다구를 선비들 간에 선물로 주고받으며 그 멋을 예찬하고 감상하는 것을 낙으로 삼았다. 이규보李奎報는 남인南人이 보낸 쇠주전자에 손수 차를 끓이며 몹시 즐거워하였다. 고려 말 이색李穡은 이우량李友諒으로부터 선물 받은 한 쌍의 다종에 대해 "다종을 보니 아담하여 나쁜 기운이 없네."라고 하였다. 신라의 찻잔으로 문헌에 전해지는 것은 구甌(의례용이거나 소중한 찻잔)이다. 지장의 "차를 달여 잔[甌] 속에서 꽃놀이 하는 것도 그만두리."라는 시와 최치원의 글에서도 옥구玉甌가 나오며, 충담스님이 경덕왕께 바친 차도 구에 담았다. 한편 일반 백성들이 거친 차를 약이나 탕으로 끓여서 뜨겁게 마실 때 쓰던 당시의 토기 찻잔도 흔하게 있던 것으로 짐작된다.

고려시대에는 팔관회, 연등회, 책봉의식 등 중대한 국가 행사 때 의례로서 차를 올렸기 때문에 그에 따르는 제반 다구는 어떤 그릇보다도 중요하였다. 따라서 고려시대의 다구는 최고의 품질과 멋이 있었고, 귀족의 풍모를 떴으며, 몹시 아름다웠다. 화려하고 품격이 갖추어진 차도구를 썼으며, 아울러 찻그릇을 만드는 기술이 고려 청자의 발달에 촉매 역할을 했을 것으로 생각한다. 『고려도경高麗圖經』에 의하면 고려인들은 도자기의 색깔이 푸른 것을 비색翡色이라 했다. 조정의 연회 때 쓰는 그릇은 대부분 금칠한 것을 썼으며, 혹은으로 된 것도 있으나 푸른색 도기를 귀하게 여겼다고 한 것으로 보아 청자를 매우 귀중하게 여겼음을 알 수 있다.

조선시대에는 말차가 쇠퇴하고 잎차와 떡차를 끓인 다탕을 즐겨 마시게 됨에 따라 다구도 소담한 멋과 단아한 기품을 지니게 된다. 고려의 청자는 퇴조한 반면에 조선조부터 16세기 중엽까지 분청자가 등장하였다. 이는 청자의 바탕흙에 흰 흙으로 분을 바른 것이다.

내용 차를 끓이려면 알맞은 찻그릇이 필요하다. 찻그릇은 다인들의 멋을 담아내는 도구이다. 차 생활을 하는 데 쓰고 있는 기물들을 지칭할 때 차를 마시는 사람들에 따라 차도구와 다구, 다기라는 호칭을 혼용하기도 하고 달리하기도 한다. 제다에 필요한 용구를 포함해서 차와 관련된 모든 도구와 기물을 가리켜 통합의 의미로 차도구라 하고, 차를 우려내고 마시는 데 쓰이는 그릇과 그것을 갈무리하고 찻자리를 장식하는 모든 기물을 다구라 한다. 또 차를 담고, 우려내고, 우린 차를 부어 마시는 데 쓰이는 그릇들은 다기라 한다.

다기는 다구에 포함되어 있지만 좁은 의미로 보면 쓰임새가 구분된다. 다기는 대부분 물이나 차를 직접 담거나 마시는 기능을 하는 그릇이다. 다기의 종류를 보면 잎차를 우리는 다관, 우린 차를 따르는 찻잔, 식힘그릇, 버림그릇, 찻잔받침, 가루차를 저어 마시는 찻사발 등이 있다. 끓인 물과 찻잎을 띄워 차의 맛과 성분을 우려내기 위한 그릇을 다관茶罐이라 한다. 다관은

청자 및 백자 등의 자기로 된 것, 은이나 놋쇠 등으로 만든 것이 있다. 찻잔[茶盞]은 차를 따라 마시는 작은 잔으로, 크기가 다양하다. 형태에 따라 잔[盃], 주발[碗], 종지[鍾] 등으로 구분한다. 찻잔은 찻물의 색을 선명하게 해 주는 백자나 흰색의 잔이 좋다. 찻잔받침은 차탁[茶托]이라고도 하며, 찻잔을 받치는 접시를 말한다. 숙우熟盂는 귓대사발이라고도 하며, 탕관에서 끓인 물을 옮겨 차를 우려 내기에 적당한 온도로 식히기 위해 사용하는 잎차용 식힘그릇이다. 찻숟가락[茶匙]은 차통의 차를 다관이나 다완茶碗에 옮기는 숟가락으로, 차칙[茶則]이라고도 한다. 차선[茶筅]은 말차를 마실 때 찻가루를 찻사발에 담고 탕수를 부어 휘젓는 데 사용하는 작은 솔이다. 차전[茶筌]이라고도 한다.

특징 및 의의 좋은 찻사발의 조건은 조형미가 있어야 하고, 차를 편하게 마실 수 있도록 손으로 잡았을 때 안정감이 있어야 하며, 촉감이 좋아야 한다. 또 적당한 크기로 무겁지 않아야 하고, 아름다운 색상에 유약이 잘 녹아 있어야 하며, 감상할 수 있는 포인트가 여러 곳에 있어야 한다.

참고문헌 차도구(신수길, 이른아침, 2012), 한국다문화(정영선, 너럭바위, 1998), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국차생활총서(감승희, 서울출판, 1994).

필자 허채옥(許採玉)

다방
茶房

정의 일정한 크기의 실내공간에 테이블과 의자를 두고 차와 커피 등 여러 종류의 음료수를 사서 마실 수 있도록 꾸민 상점.

내용 차를 마시는 공간으로서 다방茶房 또는 다실茶室이 처음 등장한 것은 고려시대다. 불교를 숭상한 고려는 불교 의식과 관련하여 차에 관심이 많았기 때문에 차와 과일 등에 관한 일을 맡아 보는 국가기관으로 다방을 왕실에 두었다. 다방에서는 주로 궁중에서 쓰이는 약을 조제하여 바치거나 궁중의 다례茶禮에 해당하는 업무를 관장하였다. 국가 기관으로서의 다방은 조선시대에도 유지되었으나 임진왜란을 전후하여 차 문화가 점차 쇠퇴해 가면서 폐지된 것으로 보인다.

개항 후 외국인들에 의해 커피 문화가 유입되면서 그들이 머물던 호텔에 서양식 '커피숍coffee shop'이 생겨났다. 독일계 러시아인 손탁[孫澤], A. Sontag은 1902년 정동에 문을 연 손탁호텔에 우리나라 최초의 호텔 커피숍을 두었고, 1914년에 개업한 조선호텔 커피숍은 일제강점기 최고급 커피 판매점으로 유명했다. 1923년을 전후해서 일본인이 경영하는 근대 의미의 다방이 생겨나기 시작했다. 그중 명동의 '후타미二見'는 다방을 전업으로 하는 최초의 근대 다방으로 볼 수 있다. 조선인이 운영한 최초의 다방은 1927년 영화감독 이경손李慶孫이 관훈동에 문을 연 '카카듀'이다. 그 후 '멕시코다방', '낙랑파라', '제비' 등 조선인이 경영한 다방이 조선인 거리 종로 일대를 중심으로 속속 개업하기 시작했다. 당시 다방 사장들은 주로 화가·음악가·문인 등 예술가였으며, 다방은 예술가들의 사교장이자 낭만 넘치는 공간으로 자리 잡았다.

1960년대에 이루어진 급속한 경제 성장은 중소기업인들로 하여금 다방을 비즈니스 공간으로 활용

아침부터 出入頻繁
茶房은 安息處
『커피』와 『주스』의 다방 (茶房)
다방

다방 | 1947. 11. 23 | 동아일보

하게 하였다. 전화가 많지 않던 시절에 소규모 상공인들은 다방을 사무실 삼아 업무를 보았으며, 그 때문에 주로 대도시의 번화가에 분포해 있던 다방은 관공서와 사무실 주변으로 확산되어 갔다. 이러한 양상은 영업 형태에도 변화를 가져왔다. 지식인 계층 사장이 직접 차를 끓이고 손님을 맞던 것에서 마담, 레지, 카운터, 주방 등 종업원을 두고 각자의 역할을 부여하는 기업화된 운영 형태를 보이기 시작했다. 홀에서 서빙과 손님 말동무 역할을 하던 레지들은 인근 사무실이나 상점으로 배달을 다니기도 했다. 이전 문화공간 역할을 수행하던 다방의 형태도 한동안 지속되었다. 특히 DJ를 두고 클래식음악을 전문으로 틀어 주는 음악다방이 유행하기도 했다. 하지만 1970년대 들어와 인스턴트 커피가 보급되고 1980년대 커피 자판기가 생겨나면서 문을 닫는 다방이 늘어나게 되면서 다방 문화는 점차 변질되어 갔다.

1980년대 통행금지가 해제되면서 기차역과 터미널 주변으로 심야 영업을 하는 다방이 생겨났고, 배달 문화가 변질되어 레지들에게 매춘 행위를 시키는 속칭 '티켓 다방'이 유행처럼 번져 가기도 했다. 다방이 범죄의 온상이자 사회 문제로 대두되자 기존 다방의 분위기를 일신한 프랜차이즈 다방과 대학가 중심으로 소규모 '카페'가 등장했다. 이들은 '다방'이란 이름을 쓰지 않으면서 기존의 다방과 차별화를 시도했고, 깨끗하고 밝은 실내 인테리어에 저렴한 가격으로 대학생 등 젊은층의 인기를 끌었다. 2000년대 들어서는 외국계 커피 프랜차이즈 기업이 운영하는 커피 전문점이 한국에 분점을 개설하면서 우리나라 다방 문화에 큰 변화를 가져왔다. 세련되고 편안한 매장 분위기와 테이크아웃take-out이 가능한 주문 방식에 더하여 대용량의 아메리카노americano 커피가 젊은층 중심으로 유행하면서 다양한 종류의 커피숍이 전국으로 퍼져 나갔다. 이와 함께 2010년대 들어와 바리스타barista 자격증을 획득한 개인이 직접 운영하는 소규모 커피숍도 거리마다 생겨났다. 지금 우리나라의 다방 문화는 고전 형태 다방, 대형 프랜차이즈 커피숍 개인이 운영하는 소규모 커피 전문점이 혼재되어 있다.

특징 및 의의 1902년 손탁호텔의 커피숍에서 시작된 우리나라의 다방 문화는 100여 년의 시간이 흐르는 동안 다양한 모습으로 변화해 왔다. 다방은 나라 잃은 지식인들의 울분을 토로하는 장소로, 가난한 예술가들의 활동무대로, 기업인들의 업무 공간으로 비록 시대에 따라 모습과 이름을 바꿔 왔지만 사람들이 음료를 마시며 담소를 나누는 본연의 모습은 변하지 않은 채 지금껏 그 명맥을 유지하고 있다.

참고문헌 고종 스타벅스에 가다(강준만·오두진, 인물과 사상, 2009), 다방과 카페, 모던보이의 아지트(장유정, 살림, 2008), 다방기행문(유성용, 책읽는수요일, 2011), 도시와 예술의 풍속화 다방(김윤식, 한겨레출판, 2012), Coffee-양탕국에서 커피믹스까지(인천시립박물관, 2011).

필자 배성수(裵晟洙)

다슬기

정의 복족류, 복족강 중복족목 다슬깃과에 속하는 연체동물.

내용 다슬기는 전국의 강에서 난다. 향어鄕語로 소래고동, 갈고동, 민물고동, 고딩이, 대사리, 물비틀이, 달팽이, 올갱이, 배드리, 골뱅이 등으로 쓴다. 일례로 다슬기해장국을 강원도 춘천 지역에서는 '달팽이해장국', 충청도 등지에서는 '올갱이해장국'으로 부른다.

다슬기는 촉각(더듬이)이 길고, 촉각 밑에 눈이 붙었다. 껍데기(각피)는 여러 층으로 꼬였다. 입(각구)은 난형에 키틴질 뚜껑으로 덮였다. 암수딴몸(자웅이체)이고, 난생 또는 난태생하며, 폐흡충(폐디스토마)의 제1중간숙주이다.

우리나라에는 여덟 종의 다슬기가 있다. 다슬기, 곳체다슬기, 주름다슬기, 좀주름다슬기, 참다슬기, 염주알다슬기, 구슬알다슬기, 주머니알다슬기이다. 앞의 다섯 종은 길쭉하고, 껍질에 오돌토돌한 과립상돌기가 나 있다. 뒤에 ○○알다슬기가 붙는 세 종은 둥글고 매끈하다. 앞의 것들이 물이 천천히 흐르는 곳에 사는 데 비해 뒤의 세 종은 물살이 빠른 여울에 살며, 염주나 구슬을 닮아 물살에 떠내려가지 않는다. 또 앞의 다섯 종은 암컷 몸 안에서 수정란이 발생하여 태어

국립민속박물관

농촌진흥청

다슬기

날 때 이미 어린 새끼가 되어 나오는 난태생卵胎生인데 반해 뒤의 것들은 알을 낳는 난생卵生이다.

다슬기는 볕을 꺼리는 탓에 햇볕이 쨍쨍 내리쬐면 돌 밑으로 슬금슬금 숨어 버린다. 다슬기는 암수딴몸으로 겉으로 보아서는 암수 구별이 되지 않지만 껍질을 깨 보아 안에 어린 새끼 다슬기가 들어 있으면 그것은 암컷이다. 그리고 다슬기를 먹었을 때 입에서 모래 같은 것이 씹히면 다름 아닌 암컷다슬기가 품고 있는 어린 새끼이고, 먹고 난 그릇바닥의 까뭇까뭇한 그것 또한 앳된 다슬기 새끼들이다.

삶은 다슬기 먹는 방법도 가지가지이다. 자그마한 것은 통째로 아작아작 바스러뜨려 먹지만 좀 큰 것은 입의 반대쪽을 펜치로 잘라 입을 대고 세게 쪽쪽 빨면 살이 쑥 빠져나온다. 그런데 이때 이 사이에 끼이거나 씹히는, 검은 갈색인 둥글넓적한 것이 있다. 바로 다슬기가 위험하다 싶으면 입을 꽉 막는 뚜껑이다.

그리고 삶은 다슬기 앞머리에 굵은 바늘이나 탱자나무 가시 끝으로 콕 찔러 껍질을 뱅그르르 한 바퀴 돌리면서 배배 꼬인 살점을 뽑아낸다. 그것을 우거지와 된장을 풀어 넣고 뭉근히 국을 끓이면 달착지근하고 쌉싸래한 맛이 난다. 이 다슬깃국은 간에 이롭고, 술 해장에 좋다.

특징 및 의의 다슬기는 강가 패총(조개무지)에서 발견되는 것으로 보아 선사시대부터 식품으로 사용하였음을 알 수 있다. 그리고 시력을 보호하고, 숙취 해소를 돕는다. 특히 다슬기를 오래 달인 다슬기진액(즙·엑기스)은 아미노산이 풍부해 간 기능을 돕는다 하여 애용된다. 다슬기 속살은 국이나 초장에 무침해서 먹는다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 표준원색도감전집3-패(波部忠重, 일본 보육사, 1967), 한국동식물도감 32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

다슬깃국

정의 패각을 벗겨낸 다슬기의 속살과 부추, 미나리, 콩나물, 시금치, 된장 등을 함께 넣고 갖은양념을 쳐서 끓인 국 혹은 탕.

내용 복족류에 속한 다슬기는 우리나라의 하천에 두루 서식하는 연체동물이다. 민물에서 자라는 다슬기는 원추형의 패각이 있으며, 흑갈색 또는 황갈색을 띤다. 단단한 껍데기는 외부 충격으로부터 몸을 안전하게 보호할 뿐만 아니라 수분 증발을 막아 환경에 잘 적응할 수 있게 한다. 현재 민물에서 서식하고 있는 다슬기는 3속 7종으로, 다슬기·참다슬기·곳체다슬기·주름다슬기·좀주름다슬기·염주알다슬기·띠구다슬기가 보고된 바 있다.

다슬기는 수질이 깨끗하고 유속이 빠른 하천의 중·상류 지역에 주로 서식한다. 우리나라에서 대표 서식처는 전라북도와 전라남도를 곡류하는 섬진강 중·상류를 비롯해 전라북도·충청북도·충청남도를 관통하는 금강 상류, 남한강을 형성하는 달천강·달래강·괴강 상류의 계곡 등지이다. 다슬기는 지역별로 다양한 호칭으로 불린다. 섬진강 일원의 호남 지역에서는 대사리, 금강 유역에서는 고뎅이·도실비·올갱이, 남한강 일대에서는 올뱅이라고 한다. 또한 수도권에서는 올갱이, 강원도에서는 꼴팽이, 경상도에서는 고디라고 한다. 이러한 지역 특색이 반영된 다슬깃국의 명칭은 올갱잇국, 고댕잇국, 대살이탕, 올뱅이해장국, 다슬기탕 등으로 호칭된다.

다슬깃국은 숙취에 탁월한 효능이 있고, 간과 위를 보하는 음식으로 널리 알려져 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "반위, 위통 및 소화불량을 치료한다."는 기록이 전한다. 다슬기국은 요리 방식에 따라 지역 특

올갱이국 | 한국의맛연구회

색이 녹아 있다. 가령 다슬기로 유명한 섬진강 일대에서는 흔히 '다슬기탕'이라 한다. 특히 전남 곡성 지역의 다슬기탕은 부추만 듬뿍 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인 국물이 시원하고 담백한 것이 특징이다. 또한 남한강과 달천강에서 채취하는 다슬기를 식재료로 사용하는 충주 지역의 올뱅이해장국은 끓는 물에 15분 정도 삶아서 껍데기를 깐다. 그리고 다슬기를 삶은 물에 된장과 고추장을 풀고 아욱을 넣어 끓인다. 여기에 부추, 대파, 마늘을 넣고 다슬기에 전분을 묻혀 국에 넣은 뒤 국물을 뜨기 전에 청양고추 다진 것을 넣는다. 충청도 지역의 올갱이해장국은 대개 이와 유사하다. 다슬기를 삶은 국물에 된장, 고추장, 파, 마늘, 아욱, 부추 등을 넣고 끓여서 밀가루 반죽을 입힌 다슬기살을 넣는다. 경상도 지역에서는 여기에 들깨나 찹쌀을 갈아 넣어 다소 걸쭉하고 고소한 맛을 더한다.

특징 및 의의 다슬깃국은 영양이 풍부한 고단백 저칼로리 식품이다. 특히 비타민·칼슘·헤모글로빈·철분이 다량 함유되어 있어 임산부·노약자·어린이에게 좋은 보양식품으로 알려져 있다. 이뿐만 아니라 성인병 예방, 간 기능 활성화, 숙취 해소, 시력 보호, 빈혈 예방에 효능이 있다. 다슬기를 활용한 음식은 다슬깃국 외에도 다슬기수제비, 다슬기무침, 다슬기조림, 다슬기해장국, 다슬기엑기스 등 특색이 다양한 향토음식으로 발달하였다.

참고문헌 섬진강 유역의 전래어업과 어로기술·어로유산(강성복, 무형유산4, 국립무형유산원, 2018), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국향토문화전자대전(grandculture.net), 황교익의 팔도식후경(blog.naver.com/foodi2).

필자 강성복(姜成福)

다시마

정의 갈조식물 다시마목 다시맛과에 속하는 큰 바닷말.

내용 다시마는 해조류 중에서도 큰 해조류로, 길이가 1.5~40m에 이르는 큰 바닷말이다. 줄기, 잎, 뿌리가 구분된다. 줄기는 원기둥 모양으로 짧고, 뿌리는 바위 등에 붙는다. 동해, 서해, 남해에 분포한다. 2~4년생인 엽체는 포자세대로 잎, 줄기, 뿌리가 구분되어 있다. 잎은 황갈색 및 흑갈색 띠 모양으로 자라며, 두껍고, 표면은 미끄럽다. 줄기는 곧게 서며, 원기둥 모양이다. 뿌리는 얽혀 있어 바위를 단단하게 붙잡을 수 있도록 발달했다.

가을이면 엽체 표면에 무성포자가 만들어져 밖으로 방출되면 물속에서 헤엄쳐 다니다가 바위 등에 붙는다. 그리고 실 모양의 암수 배우체가 형성되고 수정된다. 여러해살이이지만 잎은 녹아 없어지고 해마다 새 잎으로 바뀐다. 양식은 2년생 이상이어야 채취할 수 있다. 참다시마와 애기다시마가 있다. 다시마는 미역, 톳, 모자반 등과 함께 줄에 뿌리나 포자를 붙여서 양식한다.

다시마 주요 생산지는 전라남도 완도 금일읍 평일도 일대, 생일도·고금도·약산도 일대 섬이다. 이들 지역에서 생산되는 다시마가 우리나라 전체 생산량의 50% 이상을 차지한다. 특히 평일도를 중심으로 소랑도 등 주변의 작은 섬에서는 다시마 양식이 주업이다. 인근 생일도에서도 다시마가 주요 산업으로 확대되고 있다. 다시마는 조미용이나 국물용 외에 다시마튀김,

다시마 | 국립민속박물관

다시마부각, 쌈 다시마, 김밥용 등 다양한 먹을거리로 진화하고 있다. 이뿐만 아니라 젤리 등 간식 재료나 가공식품에도 원료로 사용되고 있다.

최근에는 다시마에 포함된 '푸코이단fucoidan'이 인기이다. 미역에도 있는 미끌미끌한 점질물에 포함된 다당류를 말한다. 이것은 생리 작용 활성화로 종양을 억제하고, 바이러스 면역체계를 향상시키며, 콜레스테롤을 감소시키는 효과가 뛰어나다. 완도는 푸코이단을 추출해 농축액을 만들어 음료 등 기능성식품, 캡슐 과립 드링크 등 건강보조식품, 샴푸·비누·화장품 소재 등 기능성화장품을 만들고 있다. 다시마는 윤기가 있고, 도톰하며, 바다 냄새가 나고, 표면에 흰 분이 묻어 있는 것이 좋다. 다시마는 식용 외에도 전복 양식을 위한 먹이로 이용되고 있다.

특징 및 의의 다시마는 수분 16%, 단백질 7%, 지방 1.5%, 탄수화물 49%, 무기염류 26.5%로 구성돼 있다. 탄수화물은 섬유소가 20%이며, 나머지는 알긴산과 라마나린 등 다당류이다. 특히 요오드, 칼륨, 칼슘 등 무기염류가 많이 들어 있다.

다시마는 칼로리가 매우 낮고 섬유질이 많아 적은 양으로도 포만감을 느낄 수 있고, 장 운동을 활발하게 하기 때문에 변비와 비만을 한꺼번에 해결하는 다이어트 식품으로 알려져 있다. 이것은 다시마 성분의 20~30%에 해당하는 알긴산alginic acid 때문이다. 이외에도 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등 50여 종의 미네랄이 포함되어 있어 피부 노화를 억제하기도 하는 완전식품이다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김준(金準)

다식
茶食

정의 곡물가루·한약재가루·종실 등을 날로 먹을 수 있는 것은 그대로, 날로 먹을 수 없는 것은 볶아서 가루로 만들어 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 박아 낸 한과.

내용 다식茶食은 불교 영향으로 신라·고려시대에 성행한 차를 마시는 풍습과 함께 발달되어 왔다. 다식은 삼국시대에 찻잎 가루로 다식을 만들어서 차례상에 올린 데서부터 시작되었다. 『음식디미방[飮食知味方]』에 "밀가루를 볶아서 꿀, 참기름, 청주에 반죽하여 다식판에 박아 모양을 내어 숫기와 위에 깨끗한 모래를 깔고 위에 깨끗한 종이를 덮고 그위에 다식을 나란히 놓고 암기와로 덮어 달군 숯을 올려 익힌다"고 하였다. 『아언각비雅言覺非』에 "다식을 세상에서는 인단印團이라고 하였는데, 밤, 참깨, 송화가루를 꿀과 반죽하여 다식판에 넣어 꽃잎, 물고기, 나비모양으로 박아 낸 것이다."라고 하였다.

『증보산림경제增補山林經濟』에 건율다식법, 송화다식법, 참깨다식법, 잡과다식법 등이 기록되어 있어 있다. 이 중 참깨다식법은 "검은 참깨를 아홉 번 찌고 말려서 껍질을 문질러 제거하면 색은 청백색이고 향기가 좋다. 이것을 찧어 체에 내려 가루로 만든다."고 되어 있어 특히 정성을 들인 것으로 보인다.

다식의 재료는 곡물가루로 만든 다식, 한약재 가루로 만든 다식, 견과류로 만든 다식, 종실로 만든 다식, 꽃가루로 만든 다식, 동물성 재료로 만든 다식 등 여러 가지 다식이 있다.

송화다식 만드는 방법은 소나무의 꽃가루에 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 박아 낸다. 송화다식은 잣이 많이 나오는 경기도 가평 지역의 향토음식으로, 가평송화다식이라고도 한다. 흑임자다식은 흑임자를 볶아 가루를 내어 체에 내린 후 찜기에 살짝 쪄서 곱게 찧어 꿀을 넣고 반죽한 다음 다식판에 눌러 박아낸다. 콩다식은 노란색과 파란색의 콩을 볶아서 가루로

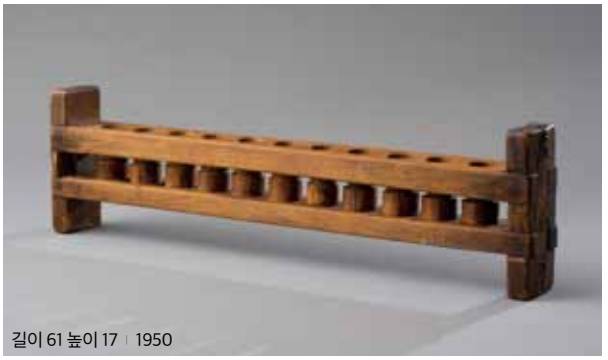
다식 | 농촌진흥청

내어 분량의 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 박아 낸다. 녹말다식은 녹두녹말을 절반으로 나누어 한 가지는 오미자 우린 물과 꿀을 넣어 반죽하고, 나머지 흰색은 꿀을 넣고 반죽하여 각각 다식판에 눌러 박아 낸다. 각색다식은 흑임자 가루, 노란색·파란색 콩가루, 녹두녹말을 흰색·분홍색으로 물을 들여 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 만든다. 오색다식이라고도 한다.

특징 및 의의 다식은 부처님 오신 날이나 연등회, 팔관회 등 불교의식儀式에 높이 쌓아 고임으로 사용되었다. 이외에도 혼례상, 회갑상, 제사상 등 큰 잔치나 의례상에 반드시 올랐다. 예전에는 한과 전문 기술이 있는 사람과 고임새가 뛰어난 사람들이 초빙되어 그 일을 담당하기도 하였다. 다식판에 새겨진 글씨나 문양은 '수복강녕壽福康寧', '부귀다남富貴多男' 등 복과 가정의 평안을 비는 글귀를 비롯해 꽃, 짐승, 수레바퀴, 태극 문양에 이르기까지 매우 다양하다.

참고문헌 增補山林經濟, 음식디미방, 떡·한과·식혜·수정과(황혜성, 주부생활, 1992), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)



길이 61 높이 17 | 1950

길이 49 너비 22 | 조선

가로 34 세로 7

다식판 | 국립민속박물관

다식판
茶食板

정의 다식에 다양한 문양을 아름답게 박아내는 틀.

내용 다식은 쌀·콩 등을 볶은 가루나 승검초, 황률黃栗(밤), 검은 깨, 송홧가루 등을 꿀이나 조청 등으로 반죽해서 만든 과자이다. 『성호사설星湖僿說』 거여밀이粔籹蜜餌에는 "점다點茶 대신에 곡물에 꿀을 섞어서 반죽하여, 다병茶餠을 만들 듯이 다식판에 박아 내어서 제수로 쓰게 되었다. 이름만 다식으로 남았고 실물은 바뀌었다."고 기술하였다. 이로써 현재 보이는 다식은 우리나라에서 고유화된 과자임을 알 수 있다. 다식은 판 위에 버무린 재료를 올려놓고 그 위에 짝이 되는 판을 덮어서 꽃, 물고기, 격자무늬 등 여러 무늬를 찍어낸다. 다식은 어떤 재료로 만드는가에 따라 밤·찹쌀·참깨·검은깨·콩·송화·팥 다식 등으로 나뉜다.

『목은집牧隱集』에는 팔관회에서 쓴 다식의 맛이 연하고 좋았다고 묘사한 시가 실려 있다. 이를 통해 고려시대에 다식을 이미 연례용으로 사용하였음을 알 수 있다. 조선시대에 들어서도 다식은 왕실의례에서 꾸준히 마련해 올린 음식이다. 그만큼 다식을 아름답게 꾸미는 다식판도 중요하게 여겨졌다. 영조英祖(1694~1776)와 정순왕후貞純王后(1745~1805)의 가례를 주관한 가례도감嘉禮都監에서는 다식을 만들기 위해 다식판을 새로 제작하였다. 다식판 하나는 길이 세 척, 너비 세 촌의 자작판自作板 한 편으로 만들었다. 일반가정에서 사용한 다식판은 길이가 대체로 약 30~60㎝로 한 쪽 또는 상하 두 쪽으로 되어 있다. 두

쪽으로 이루어진 다식판의 상하는 수틀과 암틀로도 불린다. 위틀을 올려 괴고 난 후 구멍에 반죽을 넣어 찍으면 표면에 여러 문양이 새겨진 둥글납작한 다식이 완성된다. 이때 아래틀 양 끝부분에 나무를 세워서 다식을 박아 낼 때 위판을 고정시켜 움직이지 않도록 하기도 하였고, 손잡이를 만들어 한쪽 다식판은 한 손으로 잡고 다른 한 손으로 틀에 재료를 넣기도 하였다.

다식은 단지 음식에 불과하지 않았다. 과거에 관혼상제, 회갑연 등 집안 행사에는 반드시 다식을 만들어서 사용하였다. 지금도 제상이나 잔치용 큰상을 괼 때에는 다양한 색 다식으로 글자와 나선 문양을 만들면서 괴어 담는다. 제례에는 검은깨다식, 송화다식, 쌀다식 등을 쓴다. 혼례 때는 큰상에 송화다식, 콩다식, 쌀다식, 검은깨다식, 녹말다식을 섞어 화려하게 괴었다. 이는 모든 집안에서 다식판을 필수로 갖추어야 할 생활용품일 뿐만 아니라 대를 이어서 사용한 이유이기도 하다. 다식판은 하나에 한 줄을 새기는 것이 대부분이지만 두 줄이나 세 줄까지 만들어서 한 번에 다량의 다식을 찍어 내기도 하였다. 두 줄 다식판의 아래틀은 글자문, 卍자문, 각종 화문, 과실문 등 유의미한 문양을 도드라지게 새긴 반면에 한 줄 다식판은 움푹 파면서 문양을 새겼다. 과실문은 석류·포도·연밥 등, 화문은 국화, 글자문은 壽·福·康·寧과 壽자 변형문·기하문 등을 주로 활용하였다. 문양이 갖는 궁극의 의미는 가정화목을 표현한다. 이는 다시 자손번창, 입신양명, 무병장수로 세분할 수 있다. 평상시에는 다식판 끝에 끈을 달아서 벽 등에 걸어서 보관하였다.

특징 및 의의 다식은 왕실에서 민가에 이르기까지 관혼상제, 회갑에 들어가는 필수 음식이다. 따라서 매우 다양한 종류와 문양을 찍어 사용하였다. 이런 연유로 다식판은 대부분 집안에서 반드시 갖추어야 할 생활용품이며, 대를 이어서 사용하였다. 다식에 다양한 문양을 정확하게 표현하기 위해서는 다식판 제작자의 세공기술과 정성을 필요로 한다.

참고문헌 한국문화대사전(한국문화대사전 간행위원회, 진한엠앤비, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

단자
團資

정의 찹쌀가루에 대추·은행·석이 등을 넣고 반죽하여 삶아서 치거나 찹쌀가루에 물을 주어 쪄서 친 후 동그랗게 빚어서 밤·대추 등의 소를 넣고 고물을 묻히든가 소를 넣지 않고 거피팥고물이나 대추·밤·석이·잣 등의 고물을 묻힌 떡.

내용 단자團資는 귀한 재료가 들어가고 만드는 방법이 특별해서 예부터 궁중이나 양반가에서 많이 이용한 떡이다. 단자는 찹쌀가루에 부재료가 들어가고 반죽도 축축하게 하여 찜기에 쪄서 꽈리가 나도록 친 후 안반에 놓고 긴 원통 모양으로 만들어 손바닥에 조금씩 떼어 펴서 가운데 소를 박고 접어 고물을 묻히는 것이다.

『동국세시기東國歲時記』에 "쑥단자는 찹쌀·콩·쑥·꿀로 만들어 8월과 10월의 음식으로 먹었다."고 하였다. <농가월령가農家月令歌> '시월령十月令'에도 "풀 꺾어 단자하고"라는 구절이 보이는 것으로 미루어 단자는 시속음식으로 많이 쓰였음을 알 수 있다. 『임원십육지林園十六志』에서 "신감초단자는 찹쌀·신감초·팥·밤·잣·꿀로 만들며, 찹쌀가루를 반죽하여 손바닥크기의 조각으로 만들어 구멍을 내어 익혀서 방망이로 쳐서 죽과 같은 농도로 하여 반죽에 팥가루나 밤가루에 꿀을 넣고 빚어 다시 삶아 내어 꿀에 담갔다가 팥가루나 잣가루를 뿌린다. 당귀잎가루(신감초가루)와 찹쌀가루를 쓰면 색이 푸르고 맛이 향기로워 신감초단자라고 한다."고 하였다.

단자는 인절미와 달리 크기가 작으며, 찹쌀가루를 쪄서 만든다. 원래 단독으로 쓰는 떡이 아니고 각색편의 웃기로 쓰였다. 경단보다 부재료를 다양하게 쓰면서 고물도 매우 호화롭다. 또 겉에 묻히는 고물이 꼭 있어야 한다. 쑥에는 팥고물, 밤에는 밤고물, 석이에는 잣고물, 대추에는 밤·대추채, 은행에는 잣고물 등 쌀가루에 섞는 재료와 고물의 맛이 서로 어울리는 것을 쓴다. 찹쌀가루에 섞는 재료에 따라 대추단자, 밤단자, 은행단자, 석이단자, 감단자, 율무단자, 쑥구리단자, 유자단자, 토란단자, 색단자 등으로 불린다.

단자를 만드는 방법은 찹쌀을 깨끗이 씻어 8~12시간 정도 물에 담갔다가 소금을 넣고 가루로 빻아 각각의 재료를 넣고, 끓는 물로 익반죽하여 삶아 치거나 각각의 재료를 넣은 찹쌀가루에 물을 주어 찜기에 찐 후 쳐서 네모로 썰어 팥·동부·대추·유자청·계피가루 등에 꿀이나 조청을 섞어 소를 넣은 다음 팥고물, 밤·대추·석이고물, 잣고물 등을 묻혀 낸다. 떡반죽을 할 때 찹쌀가루에 함께 넣는 부재료나 묻히는 고물에 따라서 단자 이름이 다르게 정해진다.

대추단자는 찹쌀가루에 소금·대추고를 넣고 반죽하여 쪄서 친 다음 꿀을 발라 평편하게 편 후 네모로 썰어 잣가루를 묻힌다. 생강단자는 찹쌀가루에 소금, 생강즙, 계핏가루를 넣고 반죽하여 찐 다음 꿀을 발라 평편하게 편 후 네모로 썰어 잣가루를 묻힌다. 오색단자는 쑥단자, 석이단자, 대추단자, 밤단자, 건시단자 등 다섯 가지 색을 낸 단자이다.

특징 및 의의 단자는 만드는 과정에 공이 많이 들어가므로 한 번에 많이 만들지 않고 조금씩 만들어서 각색편 위에 아름답게 장식하는 웃기떡으로 사용하거나 다과상에 차와 함께 내기에 적당하다. 특히 각색단자는 조선조 궁중의궤에서 일곱 차례나 잔치에 올려질 정도로 기품 있는 고급 떡이다. 흔히 단자와 경단이 삶는 떡으로 혼용할 수 있으나 단자는 삶아서 치는 떡, 경단은 삶는 떡으로 분류된다.

모듬단자(녹두, 유자, 대추)

각색단자(은행, 대추)

단자 | 한국전통음식연구소

참고문헌 農家月令歌, 東國歲時記, 林園經濟志, 고려 이전의 한국식생활사 연구(이성우, 향문사, 1978), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤숙자(尹淑子)

단지

정의 물이나 음식 등을 담거나 보관·저장하기 위한 용구로, 목이 짧고 전이 있으며 배가 부른 형태의 옹기류.

내용 단지는 오늘날 옹기류가 주류를 이룬다. 술독보다는 크기가 작으나 주로 된장·고추장·간장·김치 등을 담는 용기로 사용하고, 물이나 술 등을 담거나 보관하는 등 다양한 용도로 사용한다. 크기는 작게는 몇 홉 정도의 양념을 담아 두는 양념단지에서부터 한 되 정도의 꿀을 담는 꿀단지, 한 말 정도의 감주를 담는 감주단지, 그 외 열 닷 말 정도의 크기에 이르기까지 이름을 모두 헤아릴 수도 없이 많은 다양한 단지가 있다. 술독의 경우 스물다섯 말짜리도 있다. 제주도의 경우 합단지, 조막단지, 작은조막단지, 촐래단지, 뜸단지, 코단지, 설단지 등이 있다. 이 중에서 합단지가 기본을 이룬다. 주로 가정에서 많이 사용하는 단지는 크기가 너무 크거나 작은 것보다 두서너 말 정도의 중간 크기이다. 따라서 이러한 단지들은 쓰임이 많아서 지역에 따라, 사용자에 따라 이름이 다양하다.

그리고 지역에 따라 단지 형태나 모양 또한 특징이 있다. 경기도 지역의 것은 주로 단지의 아래위 크기가 큰 차이가 없는 배부름이 약한 일자형이고, 경상도 지역의 것은 계란을 세워 놓은 것과 같은 중간형이며, 전라도 지역의 것은 배부름이 심한 형이고 문양도 다양하다.

단지는 반드시 질그릇이나 오지옹기인 도기陶器만 있는 것이 아니다. 도기에 비해 비싼 고급 자기磁器도

양념단지 | 높이 16 너비 19 | 조선 | 국립민속박물관

촛단지 | 높이 20 너비 24 | 광복 이후 | 떡박물관

있고, 때로는 한지韓紙를 이용해 만든 것도 있다. 그리고 의약 도구인 부항단지나 어민들이 문어를 잡을 때 사용하는 문어단지 등 특수한 기능의 단지도 있다.

참고문헌 옹기와 모둠살이-외고산 옹기마을(국립문화재연구소, 2011), 우리나라 옹기(송재선, 동문선, 2004), 제주의 옹기(국립민속박물관, 2007), 청송 무형문화재 기록보고서(안동대박물관·청송군, 2010).

필자 김재호(金在浩)

단팥빵

정의 팥앙금을 충전하여 만든 빵.

개관 단팥빵은 일본에서 개발한 빵이며, 과자빵 반죽에 팥앙금을 충전하여 만드는 과자빵의 일종이다. 단팥빵 출현의 배경에는 메이지유신明治維新이 있다. 메이지유신 이후 서구 문화가 일본에 밀려들어 가 유럽 각국, 프랑스, 영국, 러시아 등의 빵이 일본에 소개되었다. 쌀을 주식으로 소비하던 당시 일본인에게 빵은 주식이라기보다 간식인 과자의 일종으로 친숙해졌다. 단팥빵은 그러한 시대 배경에서 생겨난 일본 특유의 앙금빵이다.

내용 단팥빵은 1875년에 기무라 야스베木村安兵衛가 주종酒種 반죽 제법을 이용하여 처음 개발하였다. 단팥빵은 유럽식 전통 빵과 다르게 밀가루에 효모를 넣지 않고 주정을 넣어 발효시켰으며, 아시아인에게 친숙한 팥을 이용해 만들었다. 그래서 유럽 빵에 익숙하지 않은 아시아인의 입맛에 맞도록 개발한 것이다. 현재 우리나라 제빵계에서 가장 친숙한 품목은 단팥빵, 크림빵, 소보로빵이다. 다른 둘과 마찬가지로 단팥빵의 제법도 일본을 통해 우리나라에 전래되었으며, 1920년에 개업한 전라북도 군산의 이성당 등에서 만들어 판매되었다. 빵의 반죽이 구웠을 때 촉촉한 것이 특징이며, 단팥을 소로 넣어 떡처럼 찌지 않고 오븐에 굽는다.

부드러운 단팥빵은 빵 속에 듬뿍 들어 있는 팥앙금이 맛을 좌우한다. 팥을 부드럽게 으깨 팥 알갱이가 달달함도 적당한 편이어서 질리지 않고 먹을 수 있다. 팥앙금에 다른 견과류를 넣지 않고 오로지 팥맛으로 승부하는 것이 단팥빵이다. 단팥빵의 모양도 윗면 중앙이 움푹 들어가게 구운 것, 윗쪽까지 둥글둥글하게 구워 깨 등을 뿌린 것 두 가지 형태가 있다. 위면에 깨를 뿌리는 것은 안의 내용물을 확인하기 쉽고 고소한 맛을 내기 위해서이다. 단팥 대신 고구마, 밤, 완두, 밤, 참깨 등을 앙금으로 넣은 빵도 있다.

지난 1950~1970년대 데이트 장소는 주로 제과점이었다. 남녀 데이트 장면은 대체로 테이블에 단팥빵이 한가득 쌓여 있는 모습으로, 현대의 카페에서 디저트와 비슷한 역할을 하였다. 따라서 단팥빵은 일제강점기에 들어와 중·노년층에겐 추억이고 젊은 사람들에게도 꾸준하게 사랑받는 음식이다. 우리나라에서는 단팥빵이 없는 제과점을 찾기 어려울 정도로 대중화되어 있다. 단팥빵으로 유명한 제과점은 군산 이성당, 서울 쟝블랑제리, 서울 행복의집 등 세 곳을 들 수 있다.

특징 및 의의 일본에서 독특한 과자빵의 원형으로 만들어진 단팥(앙금)빵의 제법은 일제강점기를 통해 우리

나라에 전래되었다. 오늘날 단팥빵은 한국에서도 가장 사랑받고 제과점에서 가장 인기 있는 빵이다. 또한 군산 이성당 등 유명한 제과점의 주력품으로 이어졌으며, 서울의 길거리 음식으로도 인기를 누리고 있다. 최근에는 단팥에 생크림을 추가하여 만든 단팥 크림빵도 인기가 있다. 파리바게뜨와 샤니가 제빵왕 김탁구 시리즈 제품을 만들면서 함께 상품화해 히트 친 상품이다.

참고문헌 고등학교 제과제빵(교육자원부·중앙교육진흥연구소, 2002), 빵·과자 백과사전(장상원, 민문사, 1992), 제과·제빵재료학(신길만, 교문사, 2004), 화과자대계(박근성, 비앤씨월드, 1994).

필자 신길만(申吉萬)

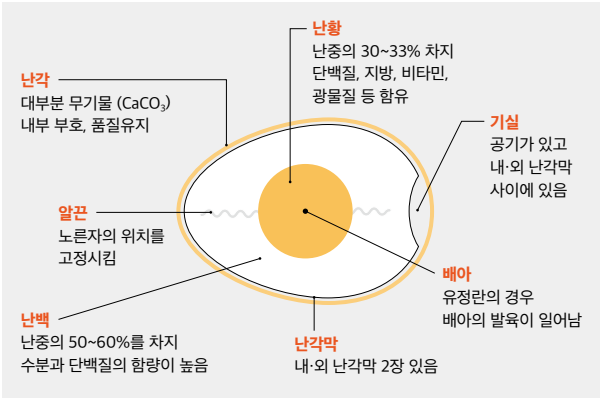
달걀

정의 닭이 낳은 알.

개관 달걀은 둥근 모양이 우주를 닮고, 난황과 난백은 땅과 하늘을 상징한다고 하여 신이 주신 선물로 여겨져 왔다. 달걀은 인체에 필요한 영양 성분이 풍부하여 완전식품으로 불리고 있다. 우리나라에서는 박혁거세朴赫居世·김알지金閼智·석탈해昔脫解·수로왕首露王·고주몽高朱蒙 등 신라·고구려·가야에 난생신화가 있고, 과거 중국인들은 신라를 가르켜 계림鷄林이라고 한 것으로 보아 한반도에서는 역사시대 이전부터 닭을 사육해 온 것으로 보인다. 1973년 천마총 유적에서는 세계에서 가장 오래된 달걀 화석이 발견되었다.

내용 달걀은 한쪽은 둥글고 다른 한쪽은 대체로 뾰족한 타원형이다. 난각의 색은 닭의 품종에 따라 흰색과 갈색이 있다. 난각은 0.3㎜ 정도로 미세한 기공이 있어 내부의 수분이나 이산화탄소가 유출되고, 외부의 미생물이 침투될 수 있다. 난각막은 두 겹으로 되어 있다. 산란이 된 후 오래되면 난각막에 공기가 들어차면서 공기집이 생기고, 오래될수록 점차 커져서 달걀을 삶으면 찌그러진 모양이 된다.

전체 달걀 중 난각이 약 10%, 난백이 60%, 난황이 30% 정도를 차지한다. 난백은 다소 된 난백인 농후난백과 묽은 수양난백으로 구성되어 있다. 산란 후 농후난백은 수양화되어 점차 수양난백의 양이 많아진다. 난황은 난황막에 싸여 있다. 산란 후 시간이 오래 지나면 난황막의 탄력이 떨어진다. 알끈은 난황을 달걀의 세로축에 연결해 중앙에 위치하도록 하고, 외부로부터의 이물질이나 미생물 침입으로부터 보호하는 역할을 한다.



달걀 구조

달걀 하나의 무게는 평균 50~60g이다. 달걀은 크기와 무게에 따라 왕란(68g 이상), 특란(60~67g), 대란(52~59g), 중란(44~51g), 소란(43g 이하) 다섯 가지로 구분된다. 일반 소비자들이 구매하게 되는 달걀은 대개 특란이다. 축산물품질판정원에서는 달걀의 외관 상태, 난황 퍼짐 정도, 이물질 등을 평가하여 1^{+} 등급, 1등급, 2등급, 3등급으로 구분한다. 달걀은 난각이 깨끗하고 균일이 없으며 전반에 걸쳐 반점과 주름이 적은 것을 고르는 것이 좋고, 난각에 적혀 있는 등급 판정 일자가 최신 날짜일수록 신선하므로 좋다. 투광검란기에 달걀을 비춰 보면 난황이 달걀의 중앙에 위치하고 이물질 흔적이 없는 것이 신선하다. 달걀을 깨뜨렸을 때 신선란의 경우 난황이 봉긋하고 난황막의 탄력이 높아 잘 깨지지 않는다. 또 신선한 난백은 농후 난백의 양이 많고 묽은 수양난백의 양이 적어 난백의 직경이 짧다.

달걀은 필수아미노산이 골고루 들어 있어 단일 식품으로는 가장 뛰어난 완전식품으로 알려져 있다. 난백은 수분 88.9%, 단백질 10.2%, 지방 0.1%, 소량의 무기질과 비타민B군이 함유되어 있다. 난백의 색

은 리보플라빈 때문이다. 난황은 수분 49.4%, 단백질 16.2%, 지방 32.6%, 무기질 중 철분과 황이 들어 있고, 비타민A가 있다. 난황의 색은 카로티노이드 색소에 의해 좌우되는데 녹황색 채소를 많이 먹는 여름철에 더 진해진다. 즉 닭이 먹은 사료에 따라 난황의 색이 바뀐다. 난백에는 알부민, 난황에는 비텔린 등을 위시해서 생명합성의 기본물질이 되는 양질의 단백질이 들어 있다. 난황은 지방이 32.6%나 들어 있는데 소화흡수가 잘되어 98%의 소화율을 나타내며, 레시틴이 많아 간에 쌓이기 쉬운 지방을 제거해 주기도 한다.

달걀은 열응고성, 유화성, 기포성의 조리 기능성을 띠고 있다. 난백은 62~65℃에서 유동성을 잃고, 70℃에서 완전히 응고된다. 그에 비해 난황은 65~70℃에서 응고된다. 소화율은 반숙란이 96%인 데 반해 날것은 50~70%에 불과하여 반숙으로 먹는 것이 소화율을 높일 수 있다. 달걀은 난황에 있는 인지질 성분으로 인해 유화력이 있어 기름과 잘 섞인다. 마요네즈는 이 원리를 활용하여 만든다. 또 난백은 힘차게 저으면 난백단백질이 변성되어 공기를 포집하여 기포를 형성하게 된다. 이것은 가루제품을 만들 때 팽창제나 국 또는 커피를 끓일 때 청징제로 활용된다.

특징 및 의의 달걀은 축산물위생관리법상 표시대상 축산물로 분류되어 생산자와 영업자가 달걀껍질에 생산시·도와 생산자를 표시하도록 규정하고 있다. 지자체별로 부여된 두 자리 고유번호로 달걀이 생산된 시·도를 나타내고, 생산자는 일반란의 경우 축주명 또는 농장명을 한글이나 영문약자로 표시된다. 등급란의 경우 생산자 번호 세 자리와 계군번호 두 자리까지 총 다섯 자리 숫자로 표시하고 집하장 코드, 등급판정일자(연월일)를 표시하도록 하고 있다. 달걀은 액란, 냉동란, 건조분말란 등으로 가공되어 유통되고 있다.

참고문헌 식품과 조리원리(이주희 외, 교문사, 2014), 조선조 계란의 문화적 의미와 조리법 분석(차경희 외, 한국식생활문화학회지28-6, 한국식생활문화학회, 2013), 축산물품질평가원(ekape.or.kr).

필자 차경희(車京姬)

달래

정의 백합목 백합과의 여러해살이풀로, 땅속 알뿌리(비늘줄기)와 줄기를 식용하는 봄철 나물.

내용 냉이와 함께 이른 봄부터 들이나 밭두렁 등에 5~12㎝ 높이로 여러 개가 뭉쳐나는 대표 봄나물로, 맛이 매콤하고 향긋하다. 이른 봄에 들에서 나는 달래가 제철로서 매운맛이 강하고 향이 좋다. 그러나 최근에는 하우스 재배로 연중 맛볼 수 있다. 달래를 1년 더 기른 후 수확하는 은달래는 일반 달래와 달리 하얀색을 띠며, 향과 맛이 더욱 좋다. '달래'는 달랑달랑 매달린 동그란 모양의 알뿌리(비늘줄기)에서 유래된 우리말이다.

줄기가 진한 녹색이고 비늘줄기는 매끄럽고 윤기가 나는 것이 좋은 달래이다. 비늘줄기가 둥글어야 하고 큰 것일수록 매운맛이 강하지만 너무 커도 식감이 질기므로 적당한 크기가 좋으며, 특유의 향이 강한 것이 좋다.

달래는 시간이 지날수록 매운맛이 약해지고 줄기와 알뿌리가 쉽게 무를 수 있어 가능하면 빨리 먹도록 하는 것이 좋다. 보관할 때는 달래에 물을 살짝 뿌려 준 뒤 키친타월이나 신문지 등으로 감싸서 비닐 팩에 넣은 후 냉장고에 보관한다.

달래는 한방에서 성질이 따뜻하고 매운 맛이 있어 '작은 마늘'이라 하여 '소산小蒜'으로 불린다. 달래의 매운맛은 효소 작용에 의해 알리인alliin이 알리신allicin으로 변하면서 나타나며, 봄의 미각을 자극할 뿐만 아니라 혈액순환을 촉진시켜 자양강장 효과가 좋은 것으로 알려져 있다. 불가에서는 이 강장 효과 때문에 수양에 방해가 된다고 하여 '오신채五辛菜'에 속하는 파, 마늘, 부추, 무릇 등과 함께 금하기도 하였다.

달래의 줄기에는 비타민A·B_1·B_2, 나이아신, 비타민C 등 비타민이 다량 함유되어 있어 신진대사를 촉진하여 식욕 부진이나 춘곤증에 좋다. 또 입술 터짐, 잇몸병 등 피로를 해소시켜 주는 전통 건강식품으로 여겼다. 칼슘과 칼륨 등 무기질도 다량 함유되어 있으며, 특히 철분이 다량 함유되어 있어 빈혈 예방과 완

달래 | 국립민속박물관

화에 도움을 준다. 비타민C는 멜라닌 색소 생성을 억제하여 주근깨와 다크서클을 예방하기도 한다. 알뿌리에는 많은 종류의 아미노산과 당이 함유되어 있다.

최근 <단군신화>에 나오는 마늘이 지금의 마늘이 아니라 북쪽 백두산과 만주 지역, 추운 지방에서 자생하는 달래였을 개연성이 높은 것으로 알려지고 있다. 산蒜은 마늘만을 뜻하는 것이 아니라 달래, 파, 부추 등 모든 Allium 식물을 이르는 한자이다. 재배종 마늘은 몽골에서 11~12세기에 전래된 것으로 알려져 있으며, 조선시대에 마늘은 蒜(산)이라기보다 葫(호) 또는 大蒜(대산)이라고 하여 『삼국유사』가 쓰여진 고려시대에도 그렇게 불렀을 가능성이 짙기 때문이다.

중국의 농서 『제민요술齊民要術』에는 호근소산저법胡芹小蒜菹法이라 하여 달래를 셀러리와 함께 소금과 식초에 절인 절임을 만들어 먹었다. 우리나라의 경우 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선요리법朝鮮料理法』, 『조선음식 만드는 법』, 『우리나라 음식 만드는 법』 등에서는 달래간장을 달래장아찌라 하여 달래를 기름에 볶아서 달래기름을 만들어 양념장에 담가 먹었다. 달래 특유의 매운 맛을 살리려면 마늘과 파는 넣지 않고 조리하는 것이 좋다.

특징 및 의의 달래는 이른 봄에 난 것이 가장 맛이 좋으며, 독특한 향미가 있는 향신채이다. 충청남도 서산·당진·태안, 충청북도 청주, 전라북도 정읍 등이 주산지이다. 주로 봄에 나물로 무쳐 먹으며, 달래간장을 만들어 먹는다. 된장찌개에 맨 마지막에 넣어서 먹으면 향긋한 봄의 맛을 즐길 수 있다.

참고문헌 강원의 산나물밥1·2(동트는 강원95·96, 강원도청, 2016·2017), 셰프가 추천하는 54가지 향신료 수첩(최수근·최혜진, 우듬지, 2011), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

닭강정

정의 튀긴 닭고기에 양념을 넣고 간장, 물엿 등으로 조려내거나 볶아낸 뒤 견과류 등 고명을 얹은 음식.

내용 전통시대 닭 요리는 삼계탕·백숙과 같이 삶거나 찌는 요리 위주였으나 6·25전쟁 당시 미군을 통해 닭튀김, 즉 프라이드 치킨fried chicken이 우리나라에 전해졌다. 그러나 닭을 튀기기 위해서는 많은 기름이 필요했고, 양계산업이 발달하지 못한 탓에 일반화되지 못했다. 1960년대 식용유의 대량 생산이 가능해짐에 따라 튀기는 음식이 대중화되었고, 이에 맞춰 양계산업이 발달하면서 치킨이 본격 대중에게 공급되었다. 치킨의 시작은 시장 통닭으로 불리는 것으로, 닭을 통째로 튀기거나 닭 한 마리를 4~6조각으로 조각내어 커다란 가마솥에 튀기는 것이었다. 1977년 림스치킨을 시작으로 기업에서 운영하는 프랜차이즈 치킨이 시장을 잠식해 갔다. 1985년에는 대구 계성통닭(이후 멕시칸치킨)과 대전 페리카나에서 우리 입맛에 맞는 매콤한 맛의 양념 통닭을 개발하였다.

그러나 튀김옷에 양념이 스며들게 되고, 이것이 식으면 튀김이 눅눅해지는 단점이 있었다. 이를 보완하기 위해 전통 강정 제조 방식을 양념 통닭에 대입하여 개발한 요리가 닭강정이다. 강정은 찹쌀 반죽을 기름에 두 번 튀겨 낸 다음 꿀이 섞인 물엿을 입히고, 여기에 여러 가지 고물을 묻혀 낸 전통 한과이다. 찹쌀반죽을 기름에 튀겨 냈지만 식어도 눅눅해지지 않는 이유가 표면을 덮은 물엿 때문이라는 점에 착안하여 튀긴 닭에 양념을 두른 후 물엿을 발라 식은 후에도 바삭한 식감을 유지하는 닭강정이 개발되었다. 닭강정은 이전부터 일부 가정에서도 만들어 먹던 요리였지

만 가게에서 대량으로 판매되는 음식은 아니었다. 가정식 요리인 닭강정을 상품화한 것은 1990년대 초로, 인천 신포시장의 신포닭강정과 강원도 속초 중앙동의 만석닭강정이 유명하다. 두 상점은 모두 1980년대 초 프라이드와 양념 통닭을 판매하는 일반 통닭집으로 문을 열었으나 가정식 닭강정을 응용하여 각기 자신만의 제조법으로 큰 인기를 끌고 있다. 신포닭강정이 크게 썬 닭고기에 고추기름을 넣은 양념으로 매콤한 맛이 난다면 만석닭강정은 먹기 좋은 크기로 썬 다음 물엿만 둘러 달콤한 맛이 나는 것이 특징이다.

특징 및 의의 미국식 닭요리인 프라이드 치킨이 유입된 후 우리 입맛에 맞게 매콤함이 가미된 양념 통닭이 개발되었다. 식으면 눅눅해진다는 양념 통닭의 단점을 보완하기 위해 만들어진 음식이 닭강정이다. 튀김요리의 바삭한 식감을 유지하면서 매콤하고 달콤한 맛을 즐길 수 있다는 장점 때문에 특히 젊은층에게 인기가 많은 음식이다.

참고문헌 대한민국 치킨전(정은정, 따비, 2014), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1983).

필자 배성수(裵晟洙)

닭개장

정의 닭고기를 주재료로 하여 개장국 조리법으로 만든 음식.

내용 닭개장의 이름은 닭고기를 주재료로 하여 개장국처럼 끓였기 때문에 생겼다. 개장국을 싫어한 사람들이 육개장을 먹었다. 19세기 말에 쓰였을 것으로 추정되는 『시의전서是議全書』, 『음식방문飮食方文』에서는 쇠고기와 소의 각종 내장 부위를 삶아서 찢거나 마름모 모양으로 썰고, 살짝 데친 파와 미나리에 갖은양념을 넣어 간을 맞추며 끓여서 육개장을 만든다고 했다. 이 조리법은 개고기를 주재료로 만드는 개장국의 변형이다. 개고기 혹은 쇠고기 대신 닭고기를 넣고 만든

닭개장 | 농촌진흥청

음식이 닭개장이다.

1988년 8월 1일자 『동아일보』에는 "양파와 청주를 넣고 닭은 삶아내 닭살을 살만 찢고 국물은 거즈에 거른다. 대파는 8㎝ 길이로 잘라 소금물에 넣어 데치고 토란대와 고사리를 삶아 8㎝ 길이로 자른다. 팬에 콩기름을 두르고 고춧가루를 넣은 뒤 닭살·토란대·대파·고사리·후추·참기름을 넣고 볶는다. 닭국물을 끓인 뒤 준비한 재료를 넣고 다시 끓여 소금으로 간한다."는 닭개장 조리법이 소개되었다. 이를 통해 닭개장은 개장국이나 육개장 조리법에 개고기, 쇠고기 대신 닭고기를 넣었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 육개장이 조선 후기에 경상도 북부지역에서 개발되었듯 닭개장 역시 1960년대 경북 지역의 가정과 음식점에서 만들어진 음식으로 알려진다. 닭 내장을 제거하고 깨끗이 씻은 다음 물을 붓고 푹 삶아 건진 후 뼈를 발라내고 닭살을 찢는다. 6~7㎝ 길이로 썬 배추시래기를 양념에 무친다. 냄비에 닭살 및 배추시래기와 물을 넣고 끓이다가 잘게 썬 대파를 넣고 소금으로 간을 하여 다시 한 번 끓인다. 닭개장 관련 기록은 1960년대 이후 등장한다. 양계업이 성황을 이루면서 값싼 닭고기로 개장국이나 육개장을 대신하는 닭개장이 생겼다. 특히 1980년대 이후 서울의 저가 한식음식점에서 닭개장을 주요 식단으로 판매했다.

참고문헌 是議全書, 飮食方文, 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 오늘의 식단-닭개장(동아일보, 1988.8.1).

필자 주영하(周永河)

닭고기

정의 닭의 살코기를 말하며 대표적인 백색육.

내용 『고려사高麗史』에 의하면 충렬왕忠烈王 때 포계捕鷄를 금하였다는 기록이 있고, 1325년(충숙왕 12)에 금령禁令을 내려 "이제부터 닭·돼지·거위·오리를 길러서 빈제용賓祭用에 준비하거나, 소·말을 재살宰殺하는 자者는 과죄科罪한다."라는 기록이 있는 것으로 보아 이미 그 이전부터 닭이 식용되어 온 것을 알 수 있다.

닭은 약 3000~4000년 전에 조류 중에서 가장 먼저 가축화된 대표 가금류家禽類에 속하며, 인도 북부와 중국 남부 일대에서 서식하던 야계野鷄의 후손들이다. 현재 말레이시아, 미얀마 등 동남아시아 일대에는 아직까지 적색야계, 녹색야계 등이 서식하고 있다.

우리나라의 최대 명절인 추석에는 송편, 신도주, 토란탕, 햇과일, 닭찜, 느르미적, 화양적, 햇밤, 토란단자, 밤초, 시루떡, 율란, 조란, 밤단자, 인절미 등을 만들며, 폐백음식의 대표적인 것으로 대추, 밤, 육포와 통닭찜이 있다.

닭고기는 20% 정도의 지방을 함유하고 있지만 90%의 지방이 닭 껍질에 포함되어 있으며, 껍질과 근육은 쉽게 분리된다. 닭 껍질이 분리된 닭고기는 지방 함량이 낮은 고단백질의 식유자원이다. 순수한 살코기로 많이 이용되는 외국의 경우와 달리 소형 닭을 주로 사용하는 우리나라에서는 삼계탕, 닭볶음탕, 치킨과 같이 뼈와 함께 통닭으로 요리해서 먹는 경우가 많다. 닭고기의 부위는 크게 가슴, 안심, 날개, 다리로 나뉜다. 그중 안심과 가슴은 활동량이 많은 다리와 날개에 비해 백색을 띤다. 닭고기는 돼지고기와 쇠고기에 비하여 지방 함량이 낮으며, 근육별로 쉽게 분리할 수 있다.

가슴살은 닭 날개 앞부분과 부리 아래쪽에 있으며, 닭고기 부위 중 살코기 양이 가장 많고 뼈를 포함하지 않는 부위이다. 도계 후 가슴살의 pH를 측정하였을 때 pH가 5.7 이하이면 육색이 창백하고pale, 조직감이 무르고soft, 삼출물이 많은exudation PSE육이 발현한다. pH 6.4 이상인 경우 육색이 어둡고dark, 조직이 단단하며firm, 표면이 건조한dry DFD육이다. 그러나 닭고기의 PSE와 DFD육은 쇠고기, 돼지고기와 다르게 품질을 결정하는 요인으로 작용하지 않는다. 가슴살은 백색근섬유로 이루어져 백색을 띠며 일정한 방향으로 근육이 뻗어 있어 부드럽다. 지방 함량이 낮은 가슴살은 오래 가열하면 퍼석퍼석해지고 껍질이 쉽게 분리되지만 적절한 요리를 통하면 담백하며, 운동하는 사람들에게 고단백질을 보충해 줄 수 있는 부위이다. 가슴살은 튀김이나 구이, 샐러드, 단백질 보충제 등 많은 용도로 사용되고 있다. 닭 가슴살 안쪽 부위인 안심살은 가슴살과 비슷하게 백색근섬유로 이루어져 있다. 가늘고 길게 붙어 있으며, 가슴살에서 한 조각씩 두 조각이 나온다. 식육의 보수력이 약해 육즙이 산출되기 쉬워서 보관과 가열에 주의해야 한다.

날갯살은 날개 몸통과 끝으로 이루어지며, 살점은 적지만 콜라겐 함량이 높기 때문에 우려서 나오는 육수에 감칠맛이 우수하다. 또 '닭 날개를 먹으면 바람을 피운다.'라는 말은 날개에 있는 풍부한 콜라겐을 먹게 되면 피부가 좋아져서 새로운 사람을 만나 떠난다는 이야기로부터 나온 말이라고 한다. 날개에 풍부하게 함유되어 있는 콜라겐 성분은 가열하면 젤라틴 상태가 되어 쫄깃하고 맛이 좋아 인기가 많은 부위이다. 부분 육으로도 유통되며, 다른 부위에 비해 껍질 비율이 높아 고소해서 조림이나 튀김으로 많이 조리한다.

다릿살은 아래 다릿살 또는 '북채'Drumstick라고도 불린다. 활동량이 많은 근육으로 이루어져 탄력이 있고, 다른 부위에 비해 철분 함량이 높아 붉은색을 띤다. 가슴살과 달리 지방과 단백질이 조화롭게 분포해 있어서 맛이 좋을 뿐만 아니라 조직감과 보수력이 우수하여 육즙이 풍부하다. 살코기의 색이 붉은 만큼 고기의 탄력성springiness과 다즙성juiciness이 좋으며, 생긴 모양이 뼈와 함께 조리하기에 알맞다. 닭다릿살은 튀김, 스테이크, 볶음 등 어떤 요리에 이용해도 부족함이 없다.

닭발에서 발톱이 있는 발끝을 절단하고 남은 부위로 뼈를 제거해서 뼈 없는 닭발로도 유통된다. 닭발은 닭 발목 아래에 해당하는 부위로, 뼈가 얇은 연골 형태이기 때문에 쉽게 씹힌다. 껍질은 콜라겐과 엘라

스틴과 같은 결합조직 단백질이 붙어 있어 쫀득쫀득한 식감이 난다. 닭발은 주로 양념볶음 요리에 이용한다. 정조 때 실학자 이덕무李德懋가 쓴 『청장관전서靑莊館全書』에는 산해진미로 곰발바닥, 닭발바닥, 제비넓적다리, 성성이(오랑우탄)입술 등이 있다고 적혀 있다. 이를 보면 닭발은 백성들이 단백질을 보충하려고 먹던 싸구려 음식이 아니라 왕들이 먹던 요리라는 것을 알 수 있다. 닭발은 오래 두면 누린내가 나서 구입 후 바로 조리하는 것이 좋고, 양념에 재워 채소와 볶아 먹는다.

특징 및 의의 닭고기의 백색육은 양질의 단백질 함량이 높고, 적색육인 돼지고기나 쇠고기와 달리 불포화지방산이 많이 포함되어 있다. 식단을 조절하는 사람들이 많이 찾는 식육이며, 이에 맞게 다이어트 제품이 많이 개발되어 있다. 닭은 6주 동안 4㎏의 사료를 급여하여 2㎏으로 성장하기 때문에 다른 축종에 비해 사료 효율이 굉장히 뛰어나며, 단기간에 성장하기 때문에 육질이 매우 연하다. 현재는 동물 복지가 대두되면서 '방사' 닭이 유통되고 있다. 닭고기는 건강상 이유로 가슴살의 소비자 요구가 증진되고 있어 가슴살 부분육의 유통이 증가하고 있는 실정이다.

참고문헌 건강을 위한 식품 선택(박원기, 고려의학, 2002), 계란과 닭고기 과학(이성기, 유한문화사, 1999), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 백년후, 2011), 이해하기 쉬운 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 정육 상품화 매뉴얼(장영수, 한수협출판부, 2002).

필자 김학연(金學䂓)

닭발

정의 닭의 발에서 발톱 부위를 절단한 후 익혀서 고추장 양념을 넣어 무치거나 굽거나 볶아 만든 음식.

내용 『삼국지三國志』 위지동이전魏志東夷傳에는 한韓에 꼬리가 긴 닭이 있다는 기록과 송나라 『본초도경本草圖經』에 인삼과 함께 닭도 조선의 것을 써야 한다고 기록되어 있으며, 신석기시대 유적지에서 닭의 뼈가 발견된 바와 같이 우리나라 닭의 이용은 역사가 유구하고 식용과 약용으로 애용되어 왔다. 『음식디미방』, 『규합총서閨閤叢書』, 『시의전서是議全書』 등에 연계찜·칠향계·승기악탕·닭구이·닭적[鷄炙]·닭조림 등 닭을 이용한 기록은 많이 있으나 닭발에 관해서는 『규합총서』에서 승기악탕勝妓樂湯을 설명할 때 나오는 "묵은 닭의 두발을 잘라버린다."라는 구절과 『일일활용신영양요리법』에 실린 '닭발'이라는 단어만 있을 뿐 그 이용에 관해 기록된 바는 근대까지 찾아보기 어렵다. 닭발은 뼈, 건腱(힘줄), 가죽으로 구성되어 있다. 가죽에는 콜라겐이 다량 함유되어 있기 때문에 콜라겐을 주성분으로 하는 족편과 후식용 젤리, 육수를 만들 때 이용하기도 한다.

우리나라에서 1960년대 양계 산업이 본격화되고 육계 이용이 급속히 증가하면서, 그 부산물인 닭발을 값싸게 구입할 수 있게 되었다. 1970년대 산업화가 가속화되자 노동자계층 대상으로 급증한 포장마차에서 값싼 닭발을 이용한 닭발볶음, 닭발구이 등이 술안주로 개발되었다. 닭발 요리는 주로 포장마차에서만 볼 수 있는 음식이었으나 1990년대 포장마차가 환경개선 사업의 일환으로 단속 대상이 되면서 점차 실내 포장마차와 식당 메뉴로 이어지게 되었다. 요즘에는 닭발 전문프랜차이즈, 대형마트, 편의점에서도 간편식으로 쉽게 구입할 수 있다. 최근에는 편리성을 위해 닭발의 뼈를 제거한 뼈 없는 닭발인 무뼈닭발도 판매되고 있다.

닭발은 신선도 우려와 특유의 냄새가 있어 보통 맵게 조리한다. 조리법은 닭발의 발톱 부분을 잘라내고 밀가루를 넣은 다음 겉면의 이물질을 주물러 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 대파·마늘 등 향신채소와 함께 데쳐 내어 고추장·고춧가루·간장·설탕·물엿·마늘·생강·후춧가루 등의 양념을 버무려 무치면 닭발무침, 양념을 버무려서 팬에 기름을 두르고 볶으면 닭발볶음, 석쇠에 구우면 닭발구이가 된다. 양파, 당근, 파 등 채소를 넣고 육수를 부어 끓인 국물닭발, 튀김옷을 입혀 튀긴 닭발튀김도 있다. 여기에 매운 청양고추를 다져 넣거나 고춧가루를 많이 넣으면 매운맛이 더욱 강해지는 데 이를 매운닭발, 불닭발이라고 한다. 신선한 닭발을 양념에 무쳐서 생닭발무침으로 먹기도 한다. 닭발을 생강·마늘·청주 등을 넣어 충분히 끓여낸 육

수는 진한 맛이 있어 초계탕, 삼계탕, 용봉탕, 냉면, 찌개, 전골 등에 단독 혹은 혼합 육수로 사용할 수 있다.

닭발로 만들 수 있는 음식 중에는 편육도 있다. 닭발편육을 만들기 위해서는 먼저 닭발을 깨끗이 씻어 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 내고, 찬물에 대파·마늘·생강·통후추 등을 넣고 무르도록 푹 끓여 체에 거른다. 닭발은 뼈만 발라서 버리고 간장, 마늘, 참기름 등으로 양념하여 우려낸 닭발 육수와 함께 사각형 그릇에 편편하게 담아 냉장고에 굳혀서 썰어 양념간장이나 초간장과 곁들이면 닭발 모양을 꺼리는 사람들이 먹기에 좋다. 또 오이, 당근, 양파 등 여러 채소와 함께 양념간장이나 겨자장에 버무리면 닭발편육냉채로 즐길 수 있다.

특징 및 의의 닭발은 조리를 해도 비늘 같은 껍질과 발 형태가 그대로 있어 혐오감이 들 수 있으므로 개인의 호불호가 분명한 음식이다. 가죽만 있어 먹을 것은 없지만 콜라겐이 많아서 피부미용에 좋고 쫄깃하고 오독오독한 식감, 발라먹는 재미, 매운맛이 특징이다. 주로 술안주 음식으로 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 음식디미방, 일일활용신영양요리법(이석만, 1935), 닭발 젤라틴 첨가가 재구성 닭고기 육포의 이화학적 및 관능특성에 미치는 영향(김학연 외, 한국가금학회지42-4, 한국가금학회, 2015), 한국식품문화사(이성우, 수학사, 1984), 한국요리해법(봉하원, 효일, 2000).

필자 손정우(孫禎佑)

닭볶음탕

정의 먹기 좋은 크기로 토막 낸 닭고기에 감자, 양파, 당근 등 채소와 양념을 넣고 버무린 후 바특하게 끓인 음식.

내용 닭볶음탕은 뼈째 여러 조각으로 토막 낸 닭고기와 큼직하게 썬 감자·당근·양파 등 각종 채소에 고추장·고춧가루 등으로 만든 매운 양념장을 넣고 물을 부어 끓이거나 양념장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓여서 국물이 바특하도록 만든 한국의 전통음식이다. 볶음과 탕의 성격을 모두 갖추고 있다 하여 '볶음탕'이라고 하지만 국물이 많은 탕과 국물이 거의 없는 찜의 중간 형태로, 오히려 조림에 더 가깝다.

조선시대 닭고기 음식 중 닭볶음탕에 해당하는 것으로는 『산림경제山林經濟』에 '초계炒鷄'가 소개되어 있다. 이후 일제강점기에 쓰인 문헌 중 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 '닭볶음', 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 '닭복금[鷄炒]'등이 소개되어 있다. 이때까지의 조리법은 고추장 양념을 쓰지 않고 간장과 후춧가루 등으로 양념하여 끓여 내도록 하였다. 『전통향토음식용어사전』에는 닭볶음으로 소개되어 있으며, "토막 내어 데친 닭고기, 감자, 당근에 고추장 양념(고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 다진 파·마늘·생강, 후춧가루)을 넣고 물을 부어 끓이다가 양파와 풋고추, 붉은 고추를 넣고 한소끔 더 끓인" 음식으로 설명하고 있다.

닭볶음탕은 '닭매운찜' 또는 '닭도리탕'이라고도 불리는 가운데 닭도리탕이 닭볶음탕을 일컫는 일반명칭이었다. 닭도리탕의 어원에 대해서는 여러 의견이 있으나 아직까지 확실하게 밝혀진 건 없다. 국립국어원은 닭도리탕의 '도리'가 일본어 '새(とり)'에서 온 것이라 하여 잘못된 표현으로 규정하고 순화어로 닭볶음탕이라는 말을 쓰도록 하였다. 그러나 닭도리탕의 '도리'가 '조리調理'라는 한자어의 고어인 '됴리'에서 유래되었다는 주장이 있으며, '잘라내다'라는 뜻의 '도려내다'에서 유래되었다는 주장도 있다. 1920년대 문헌에도 도리탕이 등장한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에서는 '닭복금(계초鷄炒)'을 설명하면서 "송도에서는 도리탕이라고 하

닭볶음탕 | 한식진흥원

여 파, 후춧가루, 기름, 깨소금, 마늘 등의 양념을 넣어 만든다."고 하였다. 1925년에 발행된 『해동죽지海東竹枝』에도 한자로 '도리탕桃李湯'이라고 쓴 음식이 나온다. "도리탕은 계확鷄臛으로 평양이 유명하다. 닭 뼈를 가늘게 잘라 버섯과 양념을 섞어서 반나절을 삶아 익히면 맛이 부드러운데 세상에서는 대동강의 특산물이라고 한다."고 기록되어 있다. 여기서 '확'은 탕과 달리 국물이 별로 없는 음식을 말한다. 1920년대 문헌에 등장하는 도리탕은 고추장이나 고춧가루를 이용한 양념을 하지 않았으나 1946년에 발간된 『조선음식 만드는 법』에 수록된 '닭볶음'에는 붉은 고추를 넣어 조리하도록 하였다. 오늘날의 닭볶음탕은 고추장이나 고춧가루로 양념하여 조리하는 것이 일반 형태다.

특징 및 의의 닭볶음탕은 지역에 따라 조리법이 조금씩 다르다. 경상북도 안동에서 유래한 안동찜닭도 닭볶음탕의 일종이라고 할 수 있다.

참고문헌 山林經濟, 海東竹枝, 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 장모님은 왜 씨암탉을 잡아주실까(윤덕노, 청보리, 2010), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr), 한국전통지식포탈(koreantk.com).

필자 이영미(李英美)

닭죽

정의 닭을 고아 받친 국물에 닭고기와 쌀을 넣어 쑨 죽.

내용 닭죽은 쌀과 육류를 섞어 쑨 죽 중의 하나로, 제주도 지역에서는 돍죽이라고도 한다. 닭 육수를 끓여 기름을 걷어내고 불린 멥쌀 또는 찹쌀을 넣어 끓인 후 찢은 닭살을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓여낸 죽이다. 인삼이나 마늘을 함께 넣어 끓이기도 하고, 제주도 지역에서는 참기름을 넣기도 한다. 한방에서 닭은 허약한 체력을 보강하고 양기를 보하며 냉기冷氣를 다스린다 하여 여름철 보양식으로 즐겨 먹었다. 죽을 쑬 때 곡물로만 죽을 쑤는 것보다 고기류도 함께 넣어서 쑤면 맛도 풍부해지고 영양학적으로도 우수해지기 때문에 죽을 쑬 때 고기 등을 함께 넣었다. 그중에서도 닭은 백성들 사이에서 소·돼지 등 다른 육류보다 가장 접하기 쉬웠기 때문에 예전부터 죽에 자주 사용되었다. 닭죽은 또한 궁중이나 민간에서 별미식別味食으로 사용되었다. 특히 여름철 절식으로, 더위를 이겨내기 위한 별미이자 보양식으로 즐겨 먹었다.

닭죽 | 농촌진흥청

닭죽은 『산림경제山林經濟』에는 계죽鷄粥, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 닭죽[鷄粥]으로 각각 기록되어 있다. 『산림경제』에서는 "닭죽은 살찌고 묵은 암탉을 폭 고아 뼈를 발라내고 체에 밭친 후 기름기를 걷어낸다. 간 맞춘 멥쌀을 충분히 익힌 뒤 닭고기를 넣고 달걀 몇 알을 타서 한소끔 끓인다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서도 "살찌고 묵은(노계) 암탉을 고기가 풀어지도록 고아서 어레미(굵은 체)에 거른다. 그 후에 기름은 부어 버리고 옥 같은 멥쌀로 양을 맞추어 넣고 장으로 간을 맞추고 기름과 파와 후춧가루를 치고 다시 삶아 쌀알이 풀어지도록 익힌다. 그런 후에 달걀 두어 개를 풀어 넣고 한번 끓여 먹는다."고 소개하였다. 이렇게 다양한 고조리서에 소개된 것처럼 닭죽은 우리나라에서 과거부터 오랫동안 먹어 온 전통음식이자 전라도, 평안도, 제주도의 향토음식이다. 평안도 대동강가의 어죽놀이가 유명한 가운데 냇가나 강가에 천렵(물에서 고기를 잡으며 즐기는 놀이)을 가서 잡은 물고기로 죽을 쑤어 먹는데 물고기 대신 닭을 가지고 가서 죽을 끓여 먹기도 하였다고 한다.

닭죽 조리법은 다음과 같다. 씻은 쌀은 두 시간 이상 물에 충분히 불린 후 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.

닭은 배를 갈라서 안쪽까지 깨끗하게 씻은 다음 닭살이 물러져 매우 부드러워질 때까지 끓인다. 삶을 때 마늘, 파 등 향신채를 넣으며, 기름은 걷어내도록 한다. 닭이 다 삶아지면 건져서 살만 가늘게 찢어 놓는다. 닭 육수에 불려둔 쌀을 넣고 밥알이 푹 퍼질 때까지 나무 주걱으로 저어가면서 쑨다. 죽이 잘 쑤어지면 찢어놓았던 닭살코기만 섞고 소금으로 간을 약하게 맞춘다. 부족한 간은 기호에 따라 소금과 후춧가루를 넣어 먹도록 한다.

특징 및 의의 닭죽은 맛이 연하고 담백하며 우수한 영양 음식이며, 보신에 좋은 여름철 절식으로 알려져 있어 여전히 사람들이 보양식으로 즐겨 찾는 음식이다. 특히 소화가 잘돼 수험생이나 어린이, 노약자에게 좋은 음식이다.

참고문헌 山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002).

필자 조미숙(趙美淑)

닭찜

정의 토막을 친 닭을 채소와 섞어 주로 간장으로 조미해서 오랫동안 익힌 찬물.

내용 조선시대 옛 음식책에는 닭으로 만든 음식으로 닭찜·닭적·닭탕 등이 많이 나온다. 『음식디미방』(1670년경)에는 어린 닭을 찜 한 '연계증軟鷄蒸'은 "연계를 저녁에 잡아 거꾸로 매달아 두었다가 이튿날 아침에 잔털을 뽑아 내장을 빼고 핏기 없이 씻어 놓는다. 아주 단 된장을 체에 걸러 기름을 많이 넣고 차조기·파·부추를 잘게 썰어 생강·후추·천초 등 갖은양념을 하고, 밀가루로 개면 즙이 된다. 간장으로 간을 해서 다시 개어 닭 배 속에 넣고 밥보로 싸서 사기그릇에 담아 솥에 물을 붓고 중탕한다. 뼈가 빠지게 익으면 꺼낸다."고 하였다. 또 다른 방법은 즙을 눅게 하는 것으로, "된장과 갖은양념을 넣고 밀가루즙을 눅지게 하여 즙 속에 닭을 넣고 찐다."고 하였다. 두 가지 모두 된장과 밀가루즙을 사용하는 것이 이채롭다. 『주방문酒方文』(1600년대 말)의 '연계찜'은 "연계 속에 양념을 넣고 솥에 나무다리를 질러 올려놓고 간장물로 쪄내면 간장물에 즙이 떨어져 맛이 난다. 그러면 나물과 함께 단지에 넣어 중탕하여 국을 끓인다."고 하였다. 그러나 탕인지 찜인지 분명치가 않다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)의 '연계증'은 "연계 배 속에 여러 가지 고명과 향신료를 채우고 백숙한 후 유장油醬을 넣고 다시 삶아 낸다."고 하였고, 『음식방문飮食方文』(1880)의 '닭찜'은 "닭 속에 양념을 넣고 간장물에 밀가루즙·파를 넣고 그릇째 담가 즙국에 중탕하여 찌면 좋다."고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』(1815) 등 옛 음식책에는 '칠향계七香鷄'라는 중탕한 닭찜이 빠지지 않고 나온다. "살찌고 묵은 암탉을 깨끗이 튀하여 아래로 구멍을 내고 내장을 빼어 속을 깨끗이 씻는다. 삶은 도라지 한 사발, 생강 네댓 쪽, 파 한 줌, 천초 한 줌, 간장(진간장) 한 종지, 기름 한 종지, 초 반 종지의 일곱 가지를 닭 속에 넣고 남은 양념을 한데 섞어 오지항아리에 넣는다. 유지로 부리를 동이고 사기접시를 덮어 솥에 넣고 중탕한다."고 하였으니 한방 닭찜의 원조라 하겠다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)의 '연계찜'은 연계를 삶아서 살을 잘게 뜯어서 국물에 밀가루를 푼 다음 닭살을 넣고, 간을 맞추고, 고명을 얹는 방법이다. 또 이 책에 닭볶음은 닭은 뼈째 자잘하게 토막 쳐서 내장과 함께 썰어 넣고, 물을 자질자질하게 붓고, 새우젓국을 조금 간간하게 맞추고, 파의 흰 부분을 많이 채 쳐 넣고, 깨소금과 후춧가루를 넉넉히 쳐서 뭉근한 불로 익힌 음식이다. 이를 송도松都, 개성에서는 '도리탕'이라 하였다. 『조선요리법朝鮮料理法』(1939)에는 닭찜이 세 가지 나온다. 첫째, 어린 닭을 토막 내 전을 지지고, 쇠고기는 잘게 썰어 양념하여 표고·석이·고추 등과 함께 맑은 장국에 넣고 끓여서 데친 쑥갓을 합에 담은 다음 위에 건지를 담고 국물을 붓는다. 둘째, 묵은 닭은 토막 내 물을 붓고 무르게 삶아서 소금, 후추로 간을 하여 부친 뒤 도로 국물에 넣어 끓인다. 셋째, 중닭을 관절을 잘라서 소금·후춧가루를 뿌리고, 도라지·숙주·버섯은 잘게 찢어서 양념해 볶

는다. 닭을 전을 부쳐서 볶은 재료를 펴고, 위에 닭은 엎어 놓은 모양으로 담고 고명을 얹은 뒤 고기 장국을 붓고 푹 무르게 끓인 다음 넓은 합에 데친 쑥갓을 깔고 닭찜을 옮겨 담아서 위에 잣가루를 뿌린다. 세 가지 모두 전을 부쳐서 찜을 한 것이 특색이다.

『이조궁정요리통고李朝宮中料理通攷』의 궁중닭찜은 삶은 닭살을 버섯과 함께 밀가루와 달걀을 풀어 걸쭉하게 끓인 국물이 많은 탕으로, 기름기가 없어 담백하고 부드러운 맛이 특징이다. 만드는 법은 손질한 닭에 물을 부어 끓인 후 닭이 무르게 되면 건져서 살을 발라낸 다음 소금, 다진 파·마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루로 양념해 두고 기름기를 걷어낸 국물에 소금·후춧가루로 간을 맞춘 뒤 표고와 목이를 넣어 끓이다가 밀가루 물을 풀어 부어 걸쭉해지면 양념한 닭살을 넣고 달걀을 풀어 넣어 석이를 얹는다.

특징 및 의의 옛 음식책에 나오는 닭찜인 연계증·칠향계 등은 배 속에 향신료와 파·부추 등을 넣고 중탕을 하거나 푹 무르게 삶고, 대개 밀가루즙을 하였다. 그런데 요즘의 닭찜은 토막 친 닭은 양파, 당근, 감자 등 채소와 함께 간장 간으로 바특하게 끓인다. 경상도식 닭북어찜은 토막 낸 닭을 기름에 지져서 불린 다시마와 북어 토막을 넣고 엿을 녹여 간장양념에 합하여 맛를 낸다. 엿을 넣어 닭 냄새도 없고, 윤기가 나며 별미이다. 특히 근래에는 '닭도리탕'이라 하여 토막 친 닭을 감자나 다른 채소를 넣고 아주 매운맛으로 한 찜을 젊은이들이 특히 좋아한다.

참고문헌 閨閤叢書, 飮食方文, 酒方文, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

닭칼국수

정의 밀가루 등의 반죽을 방망이로 얇게 밀어서 칼로 가늘게 썰어 만든 것을 닭국물에 넣어 끓이거나 말아 낸 국수.

역사 『동국세시기東國歲時記』 음력 6월 월내 시식편의 '밀국수'는 "국수를 만들어 청채靑菜와 닭고기를 섞고 백마자탕白麻子湯에 말아먹는다거나, 미역국에다 닭고기를 섞고 국수를 넣고 물을 약간 쳐 익혀 먹는다."라고 하여 닭을 쓰는 밀국수를 기록하고 있다. 조리 재료로 『음식디미방』에서는 꿩, 『임원십육지林園十六志』에서는 꿩·닭 등, 『동국세시기』에서는 닭을 쓰는 등 꿩이나 닭을 많이 쓰고 있다. 특히 꿩은 겨울에 좋은 식재료이며, 여름에는 꿩 대신 닭을 사용하기에 여름에는 주로 닭칼국수를 먹는 시식 전통이 생긴 것으로 보인다.

내용 닭칼국수는 밀가루 반죽을 얇게 밀어 번가루를 뿌려 접어서 칼로 썰어 만든 칼국수를 끓는 닭국물에 넣고 끓이다가 애호박 채, 파를 넣어 조리한다. 국수를 따로 끓이지 않고 직접 끓여 먹는 '제물칼국수' 형태이다. 한편 삶은 국수를 건져서 닭국물에 말아 내는 '건진국수'로도 먹는다. 칼국수 반죽은 밀이나 메밀 등 곡물 단독 또는 녹두나 찹쌀, 콩 등 다른 곡물을 섞어서도 만든다. 『음식디미방』에는 메밀가루에 밀가루, 경상도·충청도 지역에서는 밀가루에 콩가루를 섞기도 한다. 국수를 낼 때는 삶은 닭고기를 발라서 양념장에 무쳐 만든 닭고기고명과 호박채볶음, 황백지단 등을 고명으로 얹어 낸다. 외식업에서는 1960년대 중반부터 닭육수 기반의 '닭칼국수' 전문식당, 1990년대 중반부터는 직접 식탁 위에서 닭칼국수를 조리하는 '닭한마리칼국수' 전문식당이 등장해서 외식 다양화를 꾀했다. 최근 1인 가구 증가 등 사회 변화로 '닭반마리칼국수'도 등장하고 있다.

지역사례 서울 지역의 '닭칼국수'는 닭육수에 칼국수를 넣고 끓여서 양념한 닭살과 삭힌 고추·간장을 얹어내고, 경상북도 지역의 '닭칼국수'는 끓는 닭육수에 칼국수를 넣고 끓이다가 들깨와 참깨를 갈아 넣고 삶아 찢은 닭살을 얹어 낸다. 경북 경산 지역의 '손닭국수'는 밀가루에 생콩가루·소금·달걀흰자를 넣고 만든 칼국수를 삶아 건져 찬물에 헹군 다음 그릇에 담아 영계

닭칼국수 | 농촌진흥청

육수를 붓고 부추무침, 무장아찌, 황백지단, 닭고기, 애호박채 볶음, 구운 김, 석이, 실고추 등을 얹어 낸다. 경북 안동 지역의 '안동국시'는 가늘게 썰어 모양이 아주 곱다. 밀가루와 생콩가루에 소금물을 넣고 반죽한 칼국수를 삶아서 닭국물을 붓고 양념에 무친 닭살, 황백지단, 실고추, 김을 얹어낸 것이다. '안동손국수', '안동칼국수'라고도 한다. 제주도 지역의 '닭메밀칼국수'는 닭국물에 채 썬 무와 물을 넣고 끓이다가 메밀칼국수를 넣고 끓이면서 다진 파, 김가루, 깨소금, 소금을 넣고 달걀을 푼 뒤 찢은 닭살을 얹어 낸다. 'ᄆᆞᆯ칼국수'라고도 한다.

특징 및 의의 닭칼국수는 유월유두나 삼복의 세시음식이며, 여름철에 입맛을 돋우어 주는 별미이자 시식이고, 한여름철 보양식이다. 『동국세시기』 음력 6월 월내 시식에 '밀국수'는 "여름철의 시절음식으로 참되고 조촐한 별식"이라 하였다. 민간에서는 '복伏 중에 이열치열以熱治熱로 더위를 달래 주는 여름철 보양식'으로 여긴다. 제철인 햇밀, 애호박, 감자 등과 보양에 좋은 닭으로 만든 '닭칼국수'가 자연스럽게 여름철 시식이 된 셈이다. 더구나 다양한 재료를 섞어 쓰고, '약식동원' 사상이 반영된 다양한 식재료를 고명으로 씀으로써 영양이 우수하며 건강에 이롭고, 보기에도 좋은 멋을 더한 음식이다.

참고문헌 동아시아의 면류 문화(윤덕인, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1999), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 정현미(鄭賢美)

담금주

정의 증류주에 약재나 과일을 담가 놓고 좋은 성분을 추출하여 마시는 술.

내용 담금주는 증류주에 약재나 과일을 담가서 일정 기간 보관하여 좋은 성분을 추출한 뒤에 마시는 술로 총칭된다. 금주령이 내려 민가에서 술을 담글 수 없는 시절에도 빚을 수 있던 술이 담금주였다. 담금주는 시중에서 판매되는 증류주를 사다가 그 안에 시장에서 구매하거나 집에서 재배한 재료를 넣어 빚었다. 이때 알코올 발효를 하지 않고 매입한 알코올에 약재나 과일을 넣기 때문에 양조 행위에 해당되지 않아 가정에서 폭넓게 보급되었다. 민가에 가장 많이 보급된 담금주로는 인삼주, 매실주, 포도주, 복분자주를 꼽을 수 있다.

담금주를 담으려면 증류주, 즉 소주가 필요하다. 증류주란 미생물에 의해 발효된 술에 열을 가해서 증류해 낸 술이다. 소주, 위스키, 브랜디, 보드카, 마오타이, 데킬라 등 알코올 도수 높은 술들이 이 범주에 속한다. 증류주가 담금주의 바탕이 되는 이유는 높은 알코올 도수가 삼투압 작용으로 재료 성분을 잘 추출해 내기 때문이다. 또한 알코올 도수 25%가 넘으면 살균 효과가 있어 미생물이나 세균이 살 수 없기 때문에 술을 오래 보관할 수 있는 장점도 있다.

술은 크게 양조주, 증류주, 혼성주로 나눈다. 담금주는 혼성주에 속한다. 발효시킨 양조주에 증류주를 섞거나 양조주 또는 증류주에 꽃·잎·뿌리·열매 등을 담가 식물의 향·맛·색을 침출시키고, 때로 당이나 색소를 첨가하여 만드는 술을 혼성주라 부른다. 혼성주는 재차 가공했다 하여 재제주再製酒라고도 부른다. 혼성주를 주세법으로 분류하였을 때는 리큐어liqueur에 속하게 된다. 그러므로 담금주는 혼성주, 재제주, 리큐어와 같은 범주의 술이라 할 수 있다.

리큐어liqueur의 이름은 라틴어인 리케파세르liquefacere(녹는다, 녹이다) 또는 리쿼liquor(액체)에서 유래되었다고 한다. 우리나라 주세법에서 리큐어와 일반증류주의 경계는 술 속에 포함된 엑스분(술을 증

발시켰을 때 증발하지 않고 남아 있는 성분)이 2% 이상은 리큐어, 2% 미만은 일반증류주로 분류된다. 그래서 같은 인삼주라 하더라도 엑스분 2%의 경계에 따라 리큐어 인삼주와 일반증류주 인삼주로 나뉘게 된다.

증류주에 과실이 담겨 있으면 과실 담금주가 된다. 이때 과실 담금주는 과실 발효주와 구분된다. 과실 발효주는 포도나 그 즙액을 발효하여 만든 알코올 음료를 말한다. 모든 과일이 증류주에 들어갈 수 있기 때문에 과실 담금주는 과일 숫자만큼이나 다양하다. 그중 대표 과실 담금주는 매실주, 모과주, 포도주, 앵두주, 무화과주, 딸기주, 산사자주, 밀감주, 유자주, 석류주 등이다. 외국의 경우 오렌지, 레몬, 체리, 사과, 멜론, 바나나 등 재료를 사용하여 맛과 향과 빛깔이 다양한 담금 과실주를 만든다.

담금주의 품질을 결정하는 조건들이 있다. 첫 번째는 좋은 약재나 신선한 과일을 선별하여 담그는 것이다. 두 번째는 좋은 증류주를 선택하는 것이다. 과실주용 담금 소주는 대체로 알코올 25%, 30%, 35% 등이 있다. 알코올 도수가 높은 제품이 보관성이 좋고, 침출 능력도 좋다. 세 번째는 담가둔 약재를 적절한 시기에 분리해 내는 것이다. 시각 효과를 보기 위해 약재나 과실을 담가 두는 것이 아니라면 통상 과실은 한 달 정도, 단단한 약재는 석 달 정도 지나면 알코올에 의해 좋은 성분이 추출되기 때문에 분리해 내는 것이 좋다.

특징 및 의의 담금주는 시판되는 증류주에 약재나 과실을 담가 빚기 때문에 가정에서 쉽게 빚을 수 있는 술이다. 금주령이 내려 알코올 발효를 직접 할 수 없던 시절에는 담금주가 집에서 담글 수 있는 유일한 술이기도 했다.

참고문헌 우리술 보물창고(김용택 외, 농업기술실용화재단, 2011), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

당근

정의 미나리과(산형과)의 한·두해살이 초본으로, 카로틴 성분을 함유한 원뿔 모양의 근채류.

내용 한자로는 호나복胡蘿蔔, 홍나복紅蘿蔔, 당나복唐蘿蔔이라고 하였다. 원산지는 중앙아시아 아프가니스탄으로 알려졌다. 학명 'Daucus carota'의 'carota'는 '붉다'라는 라틴어이며, 'carrot'과 영양소 'carotenoid'의 어원이다. 당근은 13세기 몽골제국의 실크로드를 통해 동·서양으로 전파되었다. 동양계 당근은 아프가니스탄에서 13~14세기경 원나라(중국)로 전파되었다. 원대의 황실 식이요법서 『음선정요飮膳正要』에는 '호나복胡蘿蔔'으로 기록되었다. 호胡는 서방이라는 뜻이고 나복蘿蔔은 '대근大根'이라는 의미로, 즉 '서쪽에서 온 뿌리'라는 뜻이다. 한편 서양계 당근은 아프가니스탄에서 12~13세기경 터키를 경유하여 유럽으로 전파되었다. 우리나라에는 원대 이후 '중국(화북지방)에서 들어온 뿌리'라 해서 당근唐根이라 한 것으로 여겨진다. 문헌상으로는 김육金堉(1580~1658)의 『조경일록朝京日錄』에 "사정嗄程으로 쌀, 저육, 붉은무紅蘿蔔 등의 물건을 보내왔다."라는 기록에서 처음 확인된다. 신유(1689~1665)의 『죽당집竹堂集』에 당근唐根이라는 용어가 보인다. 김창집金昌集의 『연행일기燕行日記』(1712)에 북경에서 "당근은 빛깔이 붉어 붉은 무 같다. 호나복은 우리나라에서 이른바 당근唐根이라 부르는 것인데, 빛깔이 붉어서 홍나복과 구별이 없다."고 하였다. 일본은 우리나라를 통해 16세기에 전파됐다. 일부에서는 당근을 인삼人蔘이라고 부른다. 이는 약용 인삼 뿌리와 유사하여 붙여진 이름이다.

과거에 동양계 당근은 사람들이 별로 즐기지 않아 보편화되지 못했다. 20세기 서양계의 주황색 당근이 도입된 후 지금은 외식산업 발달과 더불어 각종 요리에 곁들이는 주요 식재료이다. 계절에 따라 겨울에는 제주도, 여름에는 경상남도, 가을에는 강원도 평창 등의 고랭지에서 주로 생산된다.

지역사례 제주도 지역에 당근이 도입된 것은 20세기 이

후의 일로, 1960년대까지만 해도 도내 당근 재배면적은 몇 *ha*에 불과했다. 1970년대 후반 국민소득이 1천 달러에 달하면서 식품의 건강에 대한 관심이 크게 증대하였다. 당시 시력이 나빠지면 비타민A가 풍부한 돼지간을 먹으면 좋다는 말이 유행했다. 그에 대한 대안으로 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 풍부한 당근이 떠올랐다. 이러한 추이에 부응한 식품가공업체에서 당근 음료와 라면용 건조수프의 제조용으로 다량 소비되면서 당근 재배 면적이 크게 넓어졌다. 제주 당근은 전국 생산량의 70%를 점유하고 있다. 주 생산지는 제주 구좌읍으로, 총 물량의 약 40%를 차지한다. 구좌 지역은 당근 재배에 유리한 기후 조건으로 월동 재배·출하가 가능하고, 뿌리내리기에 적합한 흑색 화산회토의 사질토양이다. 특히 한겨울의 지표 온도는 차가운 반면에 땅속 기온은 따뜻하여 추위에 잎으로 갈 영양분이 뿌리식물인 당근으로 몰리게 됨으로써 색상·향·당도 등 품질이 우수하다.

특징 및 의의 당근은 불용성 식이섬유질과 베타카로틴 함량이 매우 높아 녹황색 채소 중 으뜸이다. 특히 근채류 중에는 유일한, 베타카로틴을 다량 함유한 녹황색채소에 속한다. 피부나 점막(상피세포)을 튼튼히 하고, 시각·면역·항암 기능을 높여 준다. 당근은 기름과 함께 조리하면 카로틴 흡수율이 35% 이상으로 증가한다. 당근에 포함된 효소(아스코르비나제)는 다른 채소와 함께 섞이면 비타민C를 분해하지만 식초나 레몬즙을 더하면 분해력이 저하되어 문제가 없다.

참고문헌 飮膳正要, 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

당정옥로주
堂井玉露酒

정의 통밀과 율무로 디딘 누룩과 백미, 소맥, 율무를 원료로 하여 빚은 증류식소주.

내용 옥로주는 민속주의 하나로 증류식 소주이다. 옥로주는 1880년경부터 충청남도에 살던 서산유씨 유성근柳盛根이 그의 부친을 따라 전라북도 남원 산동으로 이사하여 최초로 옥로 소주를 빚게 되었다. 그 후 1947년 초에 경상남도 하동의 양조장에서 유양기가 알코올 농도 30% 소주를 생산하면서 '옥로주'라는 상표를 붙였다. 술을 증류할 때 증기가 액화되어 마치 옥구슬 같은 이슬방울이 떨어지는 것을 보고 옥로주라는 이름을 붙였다고 한다. 그래서 옥로주는 따로 옛 문헌에 등장하지 않는다.

옥로주는 좋은 질의 지하수와 우리나라 재래종인 백미白米 및 소맥小麥에 특이하게 율무를 사용한다. 누룩도 일반 누룩과 달리 통밀과 율무를 사용한다. 분쇄한 밀 두 말과 분쇄한 율무를 일곱 되를 끓여서 식힌 용수에 반죽하여 약 3~5시간 두었다가 여기에 마른 약쑥을 첨가하여 다시 반죽해서 성형하고 띄운다. 백미와 율무로 만든 고두밥 한 되에 끓여서 식힌 양조용수 한 사발과 누룩가루 네 홉의 비율로 밑술을 빚는다. 그리고 50% 도정한 백미 한 말과 율무 한 말을 각각 시루에 쪄서 만든 고두밥에 밑술 일곱 되와 양조용수 두 말을 배합하여 덧술을 담근다. 덧술 온도는 20~30℃로 유지하며, 약 열흘 동안 발효시킨다. 발효 숙성이 끝나면 소줏고리를 사용하여 증류한다. 처음 증류한 것은 85% 이상이고 나중 것은 점차 도수가 낮아지므로 이를 합하여 40~45%가 되도록 조절한다. 원료 닷 말을 담금하여 증류하면 40% 소주 약 두 말이 나온다. 술의 도수가 높기 때문에 완전하게 봉해 놓으면 영구히 저장할 수 있을 뿐만 아니라 오래 저장할수록 술이 익어 더욱 좋다. 군포당정옥로주는 술 향이 독특하고 술맛이 부드러워 조금만 마셔도 빨리 취하고, 숙취가 없이 깨끗하게 깬다. 율무와 약쑥은 약리 효과도 준다.

군포당정옥로주라는 명칭은 당초 기능 보유자 유양기가 지정 당시 군포 당정동 양조장에서 술을 제조하며 붙여진 이름이다. 1993년 10월 경기도 무형문화재 제12호로 지정됐다. 1996년 4월에는 국가지정 전통식품 명인 제10호로 지정되었다. 그의 사후에 큰딸 유민자가 제조 비법을 전수받아 양산화하였다. 현재 양조장은 경기도 안산 단원구(대부도)에 있으며, 예도주가란 이름으로 아들인 정재식과 손자인 정도영

이 함께 술을 빚고 있다. 정재식은 술과 거리가 먼 삶을 살고 있었다. 프랑스 유학을 마치고 귀국해 1998년부터 대학 강단에서 학생들을 가르쳤다. 한국미술협회 판화분과 위원장직을 맡을 정도로 미술계에서 확고한 자리를 잡은 상태였다. 그러다가 2013년 학교를 떠나 지금의 예도주가를 설립했다.

옥로주는 1996년 제1회 우리농수산물 대축제에서 대상을 수상했고, 1999년 경기도 명주선정품평회에서 증류주 부문 최고의 경기명주로 선정됐다.

특징 및 의의 군포당정옥로주는 전통주 중 흔치 않게 율무를 사용하는 것이 특징이며, 술 향이 독특하고 술맛이 부드럽다. 원료 중 하나인 율무는 『본초강목本草綱目』에 따르면 "비장을 강화하고 위와 폐를 보하며 해열작용, 이뇨, 청혈, 강장 기능 등을 한다."라고 되어 있다.

참고문헌 허시명의 술기행(허시명, 주간동아, 2001), 문화재청(cha.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在鎬)

대구
大口

정의 대구목 대구과에 속하는 경골어류.

내용 대구는 대구목 대구과에 속한 한류성 어류이다. 같은 대구과 어류로는 명태가 있다. 이러한 대구과 어류는 일반 농어목 어류와 달리 등지느러미 세 장, 뒷지느러미 두 장인 것이 특징이다. 한반도에서는 신석기시대 유적에서 대구 뼈가 다량 출토된 것으로 보아 적어도 수천 년 전부터 어획이 이루어진 것으로 추정된다. 국내 문헌에 최초로 대구가 확인된 것은 『세종실록지리지世宗實錄地理』(1425)이며, 이후 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』과 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에서 '대구어大口魚'란 말이 등장한다. 대구란 말의 유래 또한 입이 큰 생선이라는 뜻인 대구어에서 비롯되었다. 입이 큰 만큼 식성도 좋아 무엇이든 가리지 않고 먹어치운다.

빙허각憑虛閣 이씨李氏가 엮은 『규합총서閨閤叢書』에는 "대구어는 동해에서 나고 중국에는 없기 때문에"라는 구절이 있다. 이는 대구가 남해에서 부화하여 한류를 따라 동해와 오호츠크해를 거쳐 알래스카 연안까지 갔다가 산란기가 되면 태어난 곳으로 되돌아오는 회귀 습성과 밀접한 연관이 있다. 대구의 수명은 약 30년 정도로 추정되며, 성장 속도가 빨라서 3~4년이면 산란 기능을 갖춘 성어로 자란다. 대구는 한때 남획에 의한 개체 수 급감에다 해마다 조업량이 줄면서 대구 주산지인 경상남도 일대 어민들이 심각한 타격을 받았다. 이에 관계 당국은 대구 산란철인 1월 한 달을 금어기로 지정하고 치어를 지속 방류함에 따라 회귀율을 높였다. 지금은 대구 자원이 회복되면서 해마다 11~12월이면 북태평양을 횡단하고 내려온 대구가 파시를 맞는다.

주산지는 부산광역시 가덕도를 비롯해 진해만과 경상북도 포항 영일만이다. 산란기는 12월에서 1월경으로, 이 시기에 잡힌 대구가 가장 맛있다. 대구는 암컷보다 수컷이 조금 더 비싼 편이다. 산란이 임박한 대구는 정소가 가득 들었다. 우리가 '곤이'로 잘못 부르는 구불구불한 모양의 생식소는 정소 또는 이리가 바른말로, 그 크기와 양이 명태의 그것을 압도해 동태탕에 자주 이용된다. 한편 서해에 서식하는 대구도 북태평양을 회유하는 대구와 같은 종이나 서식지 환경 및 수온 영향으로 크게 자라지 못해 '왜대구'로 불린다. 보통의 대구라면 다 자랐을 때 1*m*가 넘고 체중은 20*kg*에 이르는 것으로 알려졌다.

대구는 지방이 적고 비린내가 나지 않는 흰살생선이다. 1776년 정조正祖가 편찬한 『공선정례貢膳定例』에 의하면 각종 공선貢膳 진상품의 물품 및 진상 방법을 적은 책으로 건대구를 비롯해 대구어란해(알젓), 대구

대구 | 김지민

고지해(이리젓) 등이 포함돼 있다. 궁궐에 들어간 대구는 주로 왕과 왕비를 비롯한 왕실 사람들의 찬거리로 사용됐고, 호궤犒饋를 통해 군사들에게도 지급되었다. 그러나 주로 명태가 배급된 군졸과 달리 대구는 장교 이상에게만 지급된 것으로 알려졌다. 그만큼 대구는 예부터 귀하고 맛이 좋으며, 값비싼 생선임을 말해 준다.

오늘날 대구는 버릴 것이 없는 흰살생선으로, 다양한 요리에 사용되고 있다. 커다란 머리에는 쫀득한 살점이 많아서 경상도를 중심으로 대구뽈찜 및 탕이 발달하였다. 곤이(알)는 명란젓, 창자는 창난젓, 간에서 추출한 간유는 의약품을 만들 때 각각 쓰인다. 수컷의 정소는 주로 탕에 사용된다. 가덕 대구가 유명하다. 겨울 해풍에 말린 대구는 응축된 아미노산이 맛을 진하게 해 뽀얗고 구수한 국물을 얻을 수 있고, 살짝 말린 대구는 얇게 썰어 회로 먹기도 한다. 생물 대구는 생선회, 생선전, 찜으로 이용된다. 대구는 산란 직전 알과 이리가 꽉 차는 한겨울이 제철이지만 최근 개체 수 및 어장 보호의 일환으로 매년 3월 금어기가 실시되고 있다.(부산을 비롯한 경상남도는 1월 한 달이 금어 기간이다.) 매년 12월에는 경남 거제 외 경북 포항에서 '대구 축제'가 열리기도 한다. 축제 기간에는 다소 저렴한 가격으로 다양한 대구 요리를 즐길 수 있다.

특징 및 의의 대구는 스태미나 식품으로 기운을 북돋고 숙취 해소에 이롭다. 다른 생선보다 지방 함량이 적고 단백질 함량이 많은 흰살생선으로, 맛이 순하고 담백해 생선 비린내를 싫어하는 이들에게도 인기가 있다.

참고문헌 貢膳定例, 閨閤叢書, 世宗實錄地理, 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 원색 한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김지민(金志敏)

대구탕
大口湯

정의 고추장과 된장을 푼 장국을 끓이다가 콩나물·무 등 채소와 토막 낸 대구를 넣고 뭉근하게 끓인 후 어슷하게 썬 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인 음식.

내용 『증보산림경제增補山林經濟』에 "대구알과 백란白卵의 젓갈이 맛있다. 생선살은 담백하여 먹을 만한데 겨울에 반쯤 말린 것이 아주 좋다."라고 기록돼 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 대구의 살, 대가리, 알이나 이리에 고추장과 된장을 풀어 붓고 꼬리를 제거한 콩나물을 넣고 끓인 대구탕大口湯이 소개되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 대구는 동해에서만 나고 중국에는 없기 때문에 이름이 없지만 중국 사람들은 진미珍味라 하였다. 또한 대구大口라는 이름은 말 그대로 입이 커서 붙여졌으며, 비린 맛이 없는 담백한 맛으로 예부터 특히 겨울철 진미로 알려져 왔다. 특히 대구는 북도北道, 명천明川의 건대구가 유명하다고 기록되어 있다. 『간편조리요리제법簡便朝鮮料理製法』에는 "토막 친 대구를 고추장과 된장을 풀어 끓인 것"과 "대구를 밀가루와 알(달걀)을 씌워서 전을 부친 다음 맑은 장국에 끓인 대구국"을 소개하고 있으며, 겨울음식이라고 되어 있다. 또 『조리요리법朝鮮料理法』은 대구와 정육(살코기), 무, 파를 넣어 끓인 대굿국이 보인다.

대구탕은 얼큰하게 끓인 매운탕과 맑게 끓인 탕이 있다. 대구매운탕 만드는 법은 대개 싱싱한 대구의 비늘을 긁어내고 깨끗이 씻은 다음 5㎝ 길이로 토막을 낸다. 무는 나박썰기하고 배추와 파는 굵게 길이로 썬다. 콩나물은 거두절미하고 깨끗이 씻어 놓는다. 냄비에 된장과 고추장을 푼 물을 담고, 썰어 놓은 무를 넣어 끓인다. 무가 어느 정도 익으면 배추를 넣고 끓이다가 손질한 대구를 넣는다. 대구가 익으면 마늘과 생강, 콩나물과 대파를 넣어 한소끔 끓여 국간장으로 간을 맞추면서 얼큰하게 끓인다. 맑은 대구탕(백숙)은 토막 낸 대구를 멸치장국에 된장을 약간 풀고, 미나리·콩나물·대파를 넣어 끓인다. 마지막에 쑥갓을 넣는다. 또 대구의 알과 곤이를 넣고 끓일 때는 알이나 곤이는 통으로 넣어 끓이고, 국그릇에 담을 때는 뚝뚝 잘라서 담는다.

지역사례 예부터 부산 가덕도의 대구탕이 유명하며, 대구머리로 끓인 뽈국은 부산 대표 명물음식이다. 대구

광역시의 대구탕大邱湯은 대구大口로 끓인 것이 아니라 육수에 삶은 토란대, 쇠고기, 무, 고춧가루 등을 넣어 끓인 대구육개장을 말한다.

특징 및 의의 대구탕 주재료인 대구는 흰살생선이어서 비린내가 적고 단백질이 풍부한 반면에 지방이 다소 적어 담백하며, 시원하고 구수한 맛이 일품인 겨울철 음식이다. 술상에 잘 어울리며, 숙취 해소에도 좋아 해장국으로도 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 增補山林經濟, 간편조선요리제법(이석만, 삼문사, 1934), 식품보감(유태종, 서우출판, 1995), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

대례상
大禮床

정의 혼인 예식을 행하기 위해 신부 집 안마당이나 대청에 차리는 전통 혼례 상차림.

개관 남녀가 만나 부부가 되는 의식은 생애 중 가장 큰 의례다. 이를 기념하기 위해 신랑신부는 혼례복을 입고 대례상을 차려 혼례식을 거행하는데 그 의식과 절차는 지극한 예를 갖춘다. 전통사회에서는 신랑이 신부 집으로 와서 혼례를 행한다. 혼인하는 날 신부 집에서는 마당에 천막을 치고 전안청奠雁廳(혼인 때 신랑이 신부 집에 기러기를 가지고 가서 상 위에 놓고 절하는 곳)을 차려서 모란꽃을 그리거나 수놓은 병풍을 치고, 대례상을 남향으로 놓아 혼례 치를 준비를 한다. 신랑이 당도하면 먼저 전안청에 목기러기를 올려놓고 절한 후 교배례交拜禮을 행한다. 대례상을 가운데 두고 신랑은 동편, 신부는 서편에 마주서서 의식을 행함으로써 백년가약을 맺는다. 대례상에는 새 가정을 이루는 신랑신부의 앞날을 축하하고 복을 기원하는 음식과 물품을 올린다. 조선 사회에서는 신랑이 신부집에 가서 신부를 데리고 와 본가에서 혼례식을 올리는 방식인 친영례親迎禮를 추구하였으나 민가에서는 잘 받아들여지지 않았다. 동뢰연은 『여유당전서與猶堂全書』의 사혼례에 "당시의 풍속을 참작하여 동뢰연상차림을 규범으로 제시하였다."라고 기록되어 있다.

대례상 | 국립민속박물관

회혼례도 중 부분 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

내용 대례 상차림에 오르는 물품과 음식은 지역에 따라 약간씩 차이가 있지만 굳은 절개를 지킨다는 의미의 소나무와 대나무, 장수와 다남多男을 뜻하는 밤과 대추는 대부분의 지역에서 상에 올린다. 대례상의 좌우에는 청홍색의 굵은 초, 홍실타래를 걸친 소나무와 청실타래를 걸친 대나무 꽃병을 놓고 청홍보자기에 싼 닭 한 쌍은 남북으로 갈라놓는다. 상 안쪽에는 흠이 없고 좋은 밤·대추 등 과일을 두 그릇씩, 쌀·콩·팥 등 곡식과 용떡이나 달떡 등의 떡류도 각각 두 그릇씩 준비하고 술잔과 술병도 준비하여 예를 행한다. 이 품목과 음식에는 장수, 건강, 자손 번창, 부부금슬, 복 등을 기원하는 의미가 있다. 대례상의 그릇은 둥근 사기나 목기를 사용하고, 때로는 제기를 사용하기도 한다. 상은 다리가 높은 고족상高足床을 사용한다.

대례 상차림에 올리는 물품과 음식은 전국이 거의

비슷하나 지역에 따라 약간씩 다른 특징이 있다. 쌀, 콩, 팥, 밤, 대추, 감, 안주, 술, 청홍실을 걸친 소나무와 대나무 등이 기본 대례상차림이다. 서울 지역에서는 표주박 한 쌍, 모사그릇을 더한다. 경상도 지역에서는 상의 좌우에 청홍보자기로 싼 닭 한 쌍과 용떡, 산자를 올린다. 경상남도의 진양과 함양 지역에서는 마른 명태 한 쌍을 올린다. 전라도 지역에서는 사철나무나 동백나무를 올리기도 하며, 신랑 것은 밤을 물리고 신부 것은 대추 물린 숭어찜 한 쌍을 올리는 것이 특징이다. 강원도 지역에서는 보자기에 싼 닭 한 쌍과 용떡을 더하고, 제주도 지역에서는 닭 한 쌍과 달떡을 올린다.

특징 및 의의 대례는 의식과 절차를 지극정성으로 행하였다. 이때 마당에 천막을 친다. 여기에는 하늘 아래서 성복盛服(잘 차려 입은 옷)을 하고 예를 치를 수 없다는 겸양의 뜻이 담겨 있다. 기러기는 새끼를 많이 낳고 배우자를 다시 구하지 않는 습성이 있는데 이는 신랑이 기러기처럼 살겠다고 다짐하는 상징을 의미한다. 청홍색은 일심동체 및 부부 금슬을 상징한다. 소나무와 대나무는 굳은 절개와 지조를 나타내는 것으로, 이를 본받아 평생 행복하게 해로偕老하라는 뜻이 있다. 쌀과 닭은 자손 번창, 용떡은 부귀, 대추와 밤은 장수와 자손 번창을 각각 상징한다.

참고문헌 國朝五禮儀, 육례이야기1-천(권광옥, 해돋이, 1994), 혼례(한복려, 궁중음식연구원, 2009), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2008).

필자 이춘자(李春子)

대접

정의 위가 넓적하고 운두가 낮으며 뚜껑이 없는 그릇.

내용 대접은 위가 넓고 운두가 낮으며 뚜껑이 없는 그릇으로, 국·숭늉·면류 등을 담는데 사용한다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 기용器用에 한 부로 구성되는 반상盤床 가운데 국을 담는 탕기湯器와 별도로 대접大楪이 있지만, 서유구徐有榘의 『임원경제지林園經濟志』

높이 6 지름 16 | 조선

대접 | 국립민속박물관

반상기 구성에는 국을 담는 그릇은 뚜껑이 있는 갱완羹椀이며, 대접은 없다.

일제강점기에 집필된 『조선도자명고』에서는 "사발보다 큰 형태로 국·면류 등을 담는 그릇으로 대접大接이 있는데 대첩大貼으로도 쓴다. 대개 높이 9.1㎝, 입지름 18.2㎝의 비교적 큰 그릇이다. 평상시에는 밥을 다 먹은 뒤에 마시는 숭늉을 담는다."고 하였다. 광복 후 집필된 『한국식생활풍속』 등에서 국그릇인 탕기와 대접이 반상기의 구성인 경우도 있지만, 점차 대접이 탕기를 대체하여 국그릇으로 사용되는 변화가 있다. 곧 반상에서는 식사 마지막에 숭늉을 담아 대접에 올려서 내는 그릇이었으나 점차 탕기를 대신하여 밥그릇과 한 벌을 이루는 국그릇이 된 것으로 보인다.

대접은 사발보다 크며, 대체로 기형은 입지름이 넓고 바닥지름이 좁아 높이 대 입지름 비율이 1:2 이상으로 넓게 퍼진 형태이다. 또 놋대접 가운데 보통 대접의 입지름보다 넓은 연잎대접[蓮葉大楪]은 대개 가장家長의 국그릇으로 쓰인다. 재질로는 유기와 사기뿐만 아니라 나무·은을 비롯해 근래 스테인리스 스틸, 플라스틱 등으로 다양하다.

특징 및 의의 근래 밥그릇과 한 벌을 이루는 국그릇으로 중요도가 높아졌지만, 그릇의 용도 구분이 약화되면서 국·숭늉·면류·죽 등을 담는 범용 그릇으로 사용된다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 국립중앙박물관 전시용어-미술사(국립중앙박물관, 2006), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

대추

정의 대추나무의 열매.

내용 대추는 대추나무의 열매로, 조棗 또는 목밀木蜜이라 한다. 익으면 붉은색으로 변한다고 해서 홍조紅棗라고 하기도 한다. 대추의 붉은색은 길함과 자손번창의 뜻을 담고 있어 관혼상제에서 빠지지 않고 차려지는 필수 과일이다. 대추 원산지는 중국이다. 우리나라에 전래된 시기는 명확하지 않으나 1188년(명종 18)에 뽕나무, 옻나무, 닥나무, 배나무, 밤나무 등과 함께 재배하도록 권장했다는 기록이 나타난다. 우리나라에서는 충청북도 보은, 경상북도 경산 등이 대추 주산지로 알려져 있다.

대추는 생으로 섭취하거나 말린 상태인 건과乾果로 사용하기도 한다. 한방에서는 강장제, 강정제, 이뇨제 등으로 많이 쓰인다. 가정에서는 인삼이나 다른 약제와 함께 섞어 달여서 차로 음용한다. 음식의 고명으로

대추나무

대추 고임

대추 | 국립민속박물관

얹기도 하고 떡이나 과자 등에도 많이 활용된다. 한편 『동국세시기東國歲時記』에 따르면 단옷날 정오에 대추나무를 시집보내는 풍속이 등장한다. 나무줄기가 둘로 갈라지는 곳에 돌을 끼워 놓거나 도끼나 낫으로 줄기를 이리 저리 쳐서 상처를 주는 것으로, 이를 통해 대추 농사가 풍작이 된다고 믿었다.

대추는 한국인의 식생활에서 활용도가 높은 식재료 가운데 하나이다. 그래서 『산림경제山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『임원경제지林園經濟志』 등에도 대추 저장법이나 활용법에 대한 기록이 적지 않게 나타난다. 『산림경제山林經濟』에 따르면 "큰 항아리를 깨끗이 씻어서 행주로 훔쳐내고 지에밥(고두밥)으로 빚은 식초로 항아리 속을 다시 깨끗하게 부셔내어 말린 다음, 참기름[香油]으로 항아리 주둥이를 고루 문지른다. 그런 다음 항아리 바닥에 밤을 깔고 볏짚이나 풀잎 한 켜에 대추 한 켜를 놓는 방식으로 층층이 쌓고 그 둘레에 풀잎을 사이사이 끼워놓되, 무겁게 덮지 않으면 오래 두어도 벌레가 생기지 않는다."라고 기술되어 있다. 대추는 생으로 보관하는 것 외에도 햇볕에 말려 건과로 만들기도 하고, 잘게 쪼개서 말리거나 삶아서 즙을 내고, 또 대추를 쪄서 아교처럼 찧은 다음 햇볕에 말려서 사용하기도 했다. 『규합총서』에서는 조악제조 방법이 실려 있다. 『임원경제지』에는 대추고, 대추기름, 대추사향차, 대추식초, 대추정과, 대추죽 등과 같은 다양한 조리 방법이 실려 있다.

대추는 관혼상제 등 의례에서도 중요한 식재료로 활용되어 왔다. 환갑상이나 혼례상에는 대추고임을 반드시 올린다. 환갑을 맞이한 사람의 장수를 기원하는 의미가 있으며, 혼례의 폐백 후에 웃어른이 던져주는 대추를 치마폭으로 받는 것은 자손 번창을 바라는 뜻을 담고 있다. 또한 대추는 밤이나 감과 더불어 제례에 사용된 삼실과三實果 가운데 하나이기도 하다. 『가례家禮』와 『사례편람四禮便覽』을 비롯한 기타 예서의 기록이나 진설도에서는 '과果'로만 그려져 있을 뿐 과실의 명칭이 기재되어 있지 않다. 하지만 민간에 널리 알려져 있는 '조율이시棗栗梨柿'나 '조동율서棗東栗西'와 같은 진설 방식에 바탕하여 대추를 반드시 차린다.

특징 및 의의 대추는 약효가 뛰어나 약재로서뿐만 아니라

단맛도 있어서 각종 음식의 부재료로 널리 활용되어 왔다. 또한 대추 열매가 주렁주렁 달린다고 해서 자손 번창과 집안 번영을 상징하는 의미도 있어서 이런 이유로 관혼상제의 필수 과일로 인식되고 있기도 하다.

참고문헌 閨閣叢書, 東國歲時記, 四禮便覽, 山林經濟, 林園經濟志, 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010).

필자 김미영(金美榮)

대추죽 | 한국의맛연구회

대추죽

ㄷ

대추죽

정의 대추와 쌀을 넣어 쑨 죽.

내용 대추고大棗膏나 씨를 바른 대추를 푹 무르게 삶은 후 고운 쌀가루를 넣어 쑤거나 불린 쌀을 푹 무르게 흰죽을 끓이다가 대추를 넣어 어우러지게 한 후 고운 체에 걸러서 쑨 무리죽이다. 대추죽은 대추의 은근한 단맛이 특히 좋다. 곡물 외 팥이나 황률을 함께 넣기도 한다. 대추는 충청도 보은이 명산지이다. 『도문대작屠門大爵』에 대추[大棗]는 "보은報恩에서 나는 것이 가장 좋다. 크고 씨가 적다. 붉고 물기가 많아 달다. 그 밖에는 모두 이만 못하다."고 하여 그 역사가 오래되었음을 알 수 있다. 노가재공댁 소장 『주식방문酒食方文』의 대추죽 쑤는 법은 "대추 서 되와 팥 서 되를 한데 고아 거른다. 밥을 넣어 달여 쓴다."고 하였고, 국립중앙도서관 소장 『쥬식방문』의 대추죽법에는 "대추 석 되, 붉은팥 석 되를 한 곳에 고아 걸러서 심을 넣어 끓이되 심은 찹쌀가루로 만들어 하면 좋다."고 하였다. 쌀을 밥으로 지어 죽을 쑤기도 하였고, 찹쌀가루로 새알심을 빚어 넣어 다양한 방법으로 대추죽을 쑨 것으로 추측된다.

『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에는 생대추는 맛이 달고 매우며 성질은 뜨겁고 독이 없고, 마른 대추는 음양을 조화롭게 하고 신체의 순환을 도우며 진액을 만든다고 하였다. 대추로 죽을 쓰는 법은 "대추를 삶아 문드러지게 익힌다. 곡물을 대충 찧어 겨만 제거하고 대추고膏와 잘 섞어서 햇볕에 70~80% 정도 마르면 맷돌에 갈아 다시 햇볕에 바짝 말려 저장한다. 사용할 때 맷돌로 곱게 갈아서 죽을 쑤어 점심에 먹으면 좋다. 순곡純穀, 기장, 피, 탁출濁秫, 밀가루도 이와 같이 할 수 있다. (『군방보羣芳譜』) 오늘날의 대추죽 쑤는 법은 마른 대추 1되, 찹쌀 3홉을 노구에 같이 넣고 볶고, 물을 부어 달여 체에 걸러 대추씨를 제거한다. (『옹희잡지饔餼雜志』)"고 하였다. 즉 대추죽을 쑤기 위한 가루를 말려 두고 필요할 때 그때그때 죽을 쑤어 이용하였으며 쌀 외 다양한 곡식을 활용하여 대추죽을 즐긴 것으로 추정된다. 또 산대추죽[酸棗仁粥]은 "열이 나는 것을 치료하고, 기氣를 돕는다."고 하여 환자를 위한 약용으로 활용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 대추죽은 먹을 때 소금이나 설탕으로 간을 한다. 대추는 대추나무 열매로, 우리나라에서는 가을에 열매가 열리면 생과生果로 이용하기도 하지만 대개는 말려서 건과乾果로 일 년 내내 애용했다. 건대추의 영양 성분으로 탄수화물이 주를 이루는데 특히 과당의 함량이 많아 당도가 높다. 우리나라에서는 관혼상제에 빠져서는 안 되는 과실로, 자손을 의미한다. 대추는 대추죽, 대추인절미와 대추단자, 대추초, 조란 대추차, 대추초 등으로 식용했다. 한방에서는 약용으로도 널이 쓰이고 있다.

참고문헌 屠門大爵, 酒食方文, 쥬식방문, 임원십육지-정조지(서유구, 조신호·정낙원 역, 교문사, 2007), 한의학고전DB(mediclassics.kr).

필자 차경희(車京姬)

대통밥

정의 3년 이상 자란 왕대의 대통을 잘라 그 안에 쌀을 넣고 지은 밥.

내용 대통밥에 대한 분명한 기원과 내력, 한국 기원을 언급하고 있는 자료는 발견되지 않는다. 다소 기원을 기술한 단서가 된다고 생각하는 자료는 『한국 식생활 문화의 역사』에서 "태국, 라오스, 미얀마, 자바 일대에서는 찹쌀로 대나무 통반을 만든다."라고 하는 관련 기술이 있다. 중국 서적에는 리족, 와족, 누족은 밥을 만드는 데 대나무 대롱을 사용한다고 하였다. 그 내용상 쌀이나 옥수수를 물과 함께 대롱으로 채우고, 바쇼와 다른 나뭇잎으로 입을 꽉 막고 불 위에 두고 구워서 완성되면 대나무를 쪼개 먹었다.

전라남도 담양은 토양과 기후가 대나무가 자라기에 적합하기 때문에 우리나라에서 가장 많은 대나무가 서식하고 있다. 죽순도 맛이 담백하고 향이 좋아 예부터 여러 요리에 이용되고 있다. 대통밥은 담양 지역 향토음식으로 유명하다. 1990년대부터 시작되었다. 대통밥은 멥쌀·찹쌀·흑미·검정콩 등을 깨끗하게 씻어서 물에 충분히 불려 대통 안에 넣고, 한지로 덮고 종이끈으로 묶은 후 압력솥에 넣고 찐 밥이다. 대나무 마디 부분에는 1~10㎜ 두께로 황토를 칠한 후 찹쌀, 대추, 죽염, 은행, 서목태, 홍화씨, 쑥, 유근피와 대나무 혼합물을 달인 물을 넣는다. 대통은 밀가루 반죽으로 밀봉하여 숯불 속에 묻어 40분 이상 구운 후 들기름을 첨가하여 뜸을 들여 만든다.

대통밥 | 농촌진흥청

특징 및 의의 완성된 대통밥에는 대나무 향이 스며 향긋하다. 이때 대통은 3년 이상 자란 왕대를 잘라 사용한다. 대나무의 죽력과 죽황이 밥에 배어들면 인체의 화와 열을 식히는 역할을 하여 기력 회복과 스트레스를 낮춰 주기 때문에 대표 건강식 중 하나이기도 하다.

참고문헌 한국식생활문화(윤서석, 신광출판사, 2009), 日本古代食事典(永山久夫, 東洋書林, 1998), 中国の食文化研究(横田文良, 辻学園調理製菓専門学校, 2009), 中国食文化事典(木村春子, 角川書店, 1988), 中国食物事典(田中静一, 柴田書店, 1991), 中国コメ紀行すしの故郷と稲の道(松本紘宇, 現代書館, 2009), 竹づくし文化考(上田弘一郎, 京都新聞社, 1986), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 신길만(申吉萬)

더덕

정의 도라지처럼 생긴 굵은 뿌리를 음식과 약으로 사용하는 초롱꽃과의 다년생 덩굴 초본식물.

내용 더덕은 우리나라에서 인지도가 가장 높은 식용식물이다. 식용 빈도 면에서도 고사리, 도라지, 달래 다음으로 네 번째에 이른다. 식용 방법은 장아찌로 담거나 술에 담가서 약주로 활용하는 빈도가 산채 중 으뜸이다. 생채로 양념에 무쳐 먹거나(3위) 튀김, 전(4위)으로도 즐겨 사용한다. 데치거나 볶아서 숙채로 먹고, 김치·떡·경단 등 다양한 용도로 식용한다. 대표 조리 음식으로 구이가 있다. 먼저 뿌리의 껍질을 벗긴 후 방망이로 두들겨서 납작하게 만든다. 이것을 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸다. 그런 다음 고추장을 발라 구워 먹는다. 생뿌리를 반 정도 말린 뒤 서너 달 동안 고추장 속에 박아 두었다가 장아찌로 만들어 먹기도 한다. 병조림 또는 장아찌로 저장하는 것이 보편화된 방법이다. 데쳐서 말리거나 소금에 절여 보관하기도 한다. 동아시아와 인도에 약 40종이 있다. 우리나라에는 더덕, 푸른더덕, 만삼, 애기더덕, 소경불알 등 다섯 품종이 있다. 한약명으로는 사삼沙蔘·양유羊乳라고 일컬으며, 일반에서는 잔대·층층잔대·당잔대 등으로도 부른

더덕 | 국립민속박물관

다. 지역에 따라서는 태삼, 삼엽채, 구두삼, 산호라복, 사엽삼, 백망육, 유두서, 유부인 등으로 달리 부른다.

한국산 더덕속屬은 코마로프V. L. Komarov(1869~1945)가 1901~1907년 『만주식물지滿洲植物誌』에 더덕, 만삼, 소경불알 등 세 종을 소개한 것이 처음이다. 1915년경에는 소경불알과 유사하지만 꽃과 잎 크기가 1/2쯤 정도로 작은 애기더덕이 제주도 한라산 해발 1,000*m* 지점에서 발견되었다. 1936년경에는 더덕의 화관花冠에 갈자색 반점이 없는 푸른 더덕이 보고되었다. 뿌리는 도라지처럼 굵고, 줄기를 자르면 흰색의 즙액이 나온다. 잎은 어긋나게 돋으며, 짧은 가지 끝에서는 서로 모이므로 바소꼴 또는 긴 타원형을 이뤘다. 잎 가장자리는 밋밋하다. 앞면은 녹색, 뒷면은 흰색이다. 8~9월경에 종 모양의 자주색 꽃이 밑을 향해 달린다.

특징 및 의의 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질이 약간 차고 맛이 쓰지만 독은 없다. 폐열을 없애고 진해鎭咳, 거담去痰 작용이 있어 폐에 열이 있고 입 안이 자주 마르며 기침과 가래, 토혈吐血 등에 좋다."고 한다. 민간요법으로는 강장 강정약으로도 쓴다. 음력 2월과 8월에 뿌리를 캐서 햇볕에 말렸다가 약으로 쓴다.

참고문헌 東醫寶鑑, 산채류의 이용 실태에 대한 조사(조은자, 한국식생활문화과학회지15-1, 한국식생활문화과학회, 2000), 한국산 더덕속 식물의 분류학적 연구(유기억·이우철, 식물분류학회지15, 식물분류학회, 1989), Flora Manshuriae(Komarov, V. L., Act. Hort. Kor. 6-2, 1901~1907).

필자 박경용(朴敬庸)

더덕구이

정의 더덕을 두들겨서 얇게 편 후 양념장을 발라 간이 배게 하여 구운 음식.

내용 더덕은 특유의 향기가 있으며, 쌉싸름하면서 단맛이 나는 뿌리 식물이다. 도라지나 인삼과 비슷하며, 자르면 하얀 진액이 나온다. 이것은 사포닌 성분이다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 사포닌은 쓴맛의 성분이지만 위와 폐 기능을 좋게 하며, 기침·가래를 줄이는 효과가 있다고 하였다. 이 외에도 콜레스테롤 함량을 줄이고 혈압을 낮춰 주기도 하며 이눌린 함량도 풍부하여 당뇨 예방에 도움이 된다. 이러한 효능 때문에 인삼 못지않은 약효가 있다고 하여 예부터 사삼沙蔘이라 불려 왔다. 중국에서는 주로 약재로 이용하고 있는 작물이지만 우리나라에서는 구이, 무침, 장아찌, 정과 등 다양한 음식으로도 활용되고 있어 '약식동원藥食同源'의 대표 사례이기도 하다.

더덕은 껍질을 벗기면 끈적한 진액이 나오고, 또 고유한 쓴맛이 있기 때문에 조리에 이용하려면 적당히 손질해야 한다. 뜨거운 물에 살짝 데치거나 냉동실에 넣었다가 세로로 칼집을 낸 후 돌려 가며 까면 쉽게 껍질을 벗길 수 있다. 더덕의 쓴맛을 없애기 위해서는 물이나 소금물에 우려낸 후 이용한다.

더덕에 풍부한 섬유질이 고기 씹는 맛을 주기 때문에 '산에서 나는 고기'라고 한다. 『시의전서是議全書』에 사삼적沙蔘炙이라는 이름으로 더덕구이 조리법이 소개되어 있다. 더덕을 물에 불려서 껍질을 벗긴

더덕구이 | 농촌진흥청

후 칼로 자근자근 두드려 편 다음 유장(참기름:간장=3:1)을 발라 석쇠에 굽는다. 이후 양념장(다진 파, 깨소금, 기름, 꿀, 고춧가루)을 바르고 양념장이 타지 않도록 주의하며 구워 내는 것이다. 양념이 타지 않으려면 석쇠를 상하좌우로 돌려 가며 굽거나 약한 불에 서서히 모양을 유지하면서 굽는다. 『한국인의 보양식』에서는 더덕을 절반으로 갈라 두들긴 다음 밀가루, 달걀을 씌워 지진 것을 '더덕저냐', 더덕을 손질해서 참기름에 무친 후 양념하고 쇠고기도 양념하여 두 가지를 꼬챙이에 꿰어 타지 않게 구운 것을 '더덕산적구이'라 하였다. 조자호의 『조선요리법』에 더덕을 보들보들하게 손질해서 간장에 갖은 양념을 바르고, 다른 한쪽에는 고기를 곱게 다져 갖은양념을 하여 얄팍하게 무쳐서 굽는 방법이 소개되어 있다. 『우리음식』에는 손질한 더덕을 고추장에 박아 두었다가 먹을 때 기름에 묻혀 굽는 방법도 있으며, 경상남도 지역에서는 유장을 바르지 않고 굽기도 하고 더덕양념구이라고도 하는(『전통향토음식 용어사전』) 등 다양한 더덕구이 법이 있다.

특징 및 의의 더덕은 향이 독특하고 섬유질이 풍부하여 '산에서 나는 고기'로 불리는 뿌리 식물이다. 껍질을 벗기고 물에 우려서 쓴맛을 제거한 후 저미고, 두들겨서 얇게 만든 후 유장으로 애벌구이한 후 갖은양념을 하여 발라 구워 내면 특유의 향과 씹히는 맛이 훌륭한 채소구이가 된다.

참고문헌 시의전서(이효지 외, 신광출판사, 2004), 우리 산에 자라는 약용식물 도감(국립산림품종관리센터, 2014), 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939).

필자 최영진(崔榮辰)

더덕생채

정의 더덕의 껍질을 벗기고 물에 담가 쓴맛을 뺀 다음 반으로 갈라 두들겨서 가늘게 찢은 뒤 양념을 넣어 무친 나물류.

내용 더덕생채는 더덕무침이라고도 한다. 껍질을 벗겨서 소금물에 담가 쓴맛을 제거한 더덕 뿌리를 칼등으로 두들겨 가늘게 찢은 뒤 양념(고춧가루, 식초, 설탕, 다진 파·마늘, 깨소금 등)으로 무쳐 만든다. 고춧가루 또는 고추장을 이용하여 무치기도 하고 소금 또는 간장에 무치기도 한다. 더덕은 독특한 향과 맛으로 인해 오래전부터 약용과 식용으로 사용되어 왔다. 한방에서는 폐 기운을 돋워 주고 가래를 없애주며 강장·해열·거담 등 질병 치료에 사용된다. 다른 산채에 비해 더덕에는 단백질과 탄수화물이 많이 함유되어 있을 뿐만 아니라 칼슘·인·철분 등 무기질과 비타민B_1, 비타민B_2가 풍부한 것으로 알려져 있다. 또 사포닌·이눌린·폴리페놀 성분 등을 많이 함유하고 있어 항산화 효과, 혈청 지질 감소 효과 등 여러 가지 생리 활성 기능이 있는 것으로 보고되어 있다.

1943년에 쓰여진 요리서 『조선요리법朝鮮料理法』에 더덕생채 재료로 더덕, 고춧가루, 간장, 참기름, 초, 설탕, 마늘, 파, 깨소금이 기록되어 있으며, 만드는 법은 "더덕은 껍질을 벗겨 당겼다가 저며서 모두 망치로 나른히 두들겨 잘게 찢어가지고 여러 가지 양념을 합니다. 초맛과 설탕맛이 있도록 무치십시오."라고 기록되어 있다. 이를 통해 더덕생채는 고춧가루를 사용해서 만든 새콤달콤한 음식임을 알 수 있다. 『조선음식 만드는 법』과 『우리나라 음식 만드는 법』에는 위와 같은 재료와 비슷한 조리법이 기록되어 있으며, 더덕생채가 봄철 음식임이 기록되어 있다.

더덕은 껍질이 억세고 주름이 많다. 좋은 더덕은 짙은 향이 나고, 껍질을 벗기면 섬유결이 보풀보풀하다. 그래서 겨울철에 잘 얼리면서 말린 북어를 더덕북

더덕생채 | 한국의맛연구회

어라고도 한다. 더덕으로 음식을 만들려면 우선 창칼로 껍질을 말끔히 벗겨 낸 다음 물에 잠시 담가 두어서 쓴맛을 우려내야 한다. 생채를 하려면 더덕을 반으로 갈라 펴서 방망이로 자근자근 두들겨 넓게 편 후 다시 손으로 가늘게 채처럼 살살 뜯어서 사용해야 한다. 너무 세게 두드리면 짓이겨져서 가늘게 찢을 수 없으므로 가볍게 고루 두드려서 길고 가늘게 찢도록 한다.

특징 및 의의 더덕은 사삼沙蔘이라고도 하며, 강원도 인제·철원 등지에서 많이 생산된다. 더덕뿌리는 인삼, 도라지와 마찬가지로 사포닌이 많이 들어 있어 약용효과를 기대할 수 있다. 『동의보감東醫寶鑑』, 『향약집성방鄕藥集成方』 등 한의서에 의하면 더덕은 그 성미가 달고 쓰며 약간 차다고 기록되어 있다. 또 치열, 거담 및 폐열 제거 작용이 있어 자양강장과 해독·가래·기침 등에 약효가 있다고 기록되어 있다. 더덕 고유의 향이 강하고 맛이 진하면서 쌉쌀한 맛이 특징인 더덕생채는 맛과 건강을 함께 살린 좋은 음식이라 할 수 있다.

참고문헌 더덕을 이용한 음식의 전통레시피 개발과 내·외국인의 선호도(장서영 외, 식생활문화학회지29-1, 식생활문화학회, 2014), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식대관2-주식·양념·고물·찬물(윤서석, 한림출판사, 2002), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 조미숙(趙美淑)

도가니탕

정의 소의 무릎뼈를 푹 고아 만든 음식.

개관 도가니는 소의 무릎뼈와 발목의 연골 주변을 감싸고 있는 특수한 부위로, 도가니뼈와 도가니살을 함께 이르는 말이다. 도가니뼈는 색이 투명한 것이 신선하다. 도가니살은 소의 뒷다리 위쪽 무릎 뼈에서부터 넓적다리뼈를 감싸고 있는 대퇴 네 갈래 근육을 말한다. 도가니살은 지방이 거의 없는 것이 특징이고, 물렁뼈를 포함한 연골로 구성되어 있다. 모양은 둥근 공처럼 생겼다. 운동량이 많은 부위이기 때문에 근육의 색이 짙고, 다른 부위에 비해 고기의 결이 거칠다. 고기 향을 진하게 내는 단백질의 함량이 높다. 소에서 나오는 도가니는 전체 양에 비해 적어 비싼 편이다.

내용 도가니탕은 먼저 도가니뼈를 물에 한 번 씻어 잠길 정도의 물을 부어 핏물을 뺀다. 1~2시간 정도 지나 피가 흘러나와 물이 지저분해지면 다시 새로운 물을 부어 핏물을 완전히 제거한다. 큰 솥에 도가니와 도가니가 잠길 정도의 물을 부어 팔팔 끓어오르면 물을 따라 버리고, 도가니는 흐르는 물에 깨끗하게 씻는다. 다시 솥에 담아 새 물을 넉넉하게 부어 끓인다. 한 번 끓어오르면 불을 줄여 중불에서 뭉근히 3시간 이상 끓인다. 끓이는 도중에 기름과 거품을 걷어낸다. 뽀얀 국물이 우러나면 초벌국물을 따라내고 다시 새 물을 부어 세 시간 정도 끓여서 도가니뼈와 살을 건져 뼈와 살을 분리하고, 국물은 체에 밭쳐 초벌국물과 합하여 식힌 후 기름을 걷어 낸다. 대개 사골과 함께 끓이거나 고기를 더 먹기 위해 사태를 더 넣어 끓인다. 먹을 때 뼈를 바른 살을 넣고 국물을 뜨겁게 데운 후 그릇에 담고 송송 썬 대파를 올리고, 소금과 후춧가루로 간을 한다. 겨자가 들어간 초간장을 곁들여 고기를 찍어 먹기도 한다.

정조正祖는 어머니 혜경궁 홍씨를 모시고 가는 원행에서 기력이 쇠잔해질 것을 염려하여 미음상을 올렸다. 이때 미음상에는 반드시 고음膏飮과 정과正果를 함께 차렸다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 기록된 고음의 재료는 소의 양胖, 도가니[都干伊], 묵은 닭[陳鷄], 전복 등이었다. 고음은 이들 재료를 오랫동안

도가니탕 | 한식진흥원

푹 고아 국물을 마시도록 하는 것으로, 오늘날 곰탕 또는 곰국의 어원이라 할 수 있다. 『시의전서是議全書』에는 곰국에 '膏飮'이라는 한자어를 병기했다. 한자를 그대로 풀면 기름진 음식이라는 뜻이지만 몸에 이로운 영양을 담은 음식이라는 의미이다. 그 조리법은 "다리뼈, 사태, 도가니, 흘떼기, 꼬리, 양, 곤자소니, 전복, 해삼을 갖추어 큰솥에 넣어 물을 많이 붓고 은근한 불로 푹 고아야 국이 진하고 뽀얗다."고 하였다.

특징 및 의의 도가니탕은 물렁하고 미끈한 특유의 질감으로 술안주로도 인기가 높다. 도가니뼈로만 국을 끓이기도 하지만 설렁탕을 끓일 때 쇠머리, 내장, 뼈다귀, 발과 함께 도가니를 넣어 푹 끓이기도 한다. 도가니는 콜라겐과 칼슘 같은 영양이 풍부해 탕으로 끓이면 국물이 진하다. 여성들의 피부 미용에 좋고, 골다공증과 관절염에 효과가 있다. 또 소화가 용이하여 기력을 보충해야 하는 환자나 노인의 보양식으로 좋다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 축산물유통종합정보센터(ekapepia.com).

필자 차경희(車京姬)

도라지

정의 식용 및 약용으로 널리 사용되는 초롱꽃과 뿌리채소.

내용 도라지는 중국과 일본을 비롯하여 아시아에 국한되어 생산되며, 우리나라에는 전국에 서식한다. 특히 우리 민요에 <도라지타령>이 있을 정도로 예부터 서민과 함께해 온 자생식물이다. 지역에 따라 도랏, 길경채, 백약, 산도라지, 경초, 도랍기 등으로 칭한다.

국내에서는 3년 이하로 재배해서 출하하는 채소용과 5~21년 재배해서 약용으로 출하하는 장생도라지로 구분된다. 뿌리는 굵고 길게 자라며, 자르면 흰색 즙액이 나온다. 높이는 40~60㎝이다. 잎은 긴 달걀모양이며, 가장자리에 톱니가 있다. 잎의 끝은 날카롭고, 밑부분이 넓다. 7~8월경에는 끝이 펼쳐진 종 모양의 하늘색이나 흰색 꽃이 핀다. 한의학에서는 가을이나 봄철에 도라지의 뿌리 껍질을 벗기거나 그대로 말린 것을 '길경'이라 하여 다양하게 사용한다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질은 약간 따뜻하고 맛은 매우면서 쓰고 독이 약간 있다. 도라지는 모든 약의 기운을 위로 올라가게 함으로써 인체 내 기혈氣血을 북돋운다. 도라지는 폐의 기능을 도와 숨이 찬 것과 기침을 낮게 한다. 목구멍이 아픈 것과 가슴의 답답증을 낮게 하며 독충의 독을 풀어주기도 한다."라고 기록되어 있다.

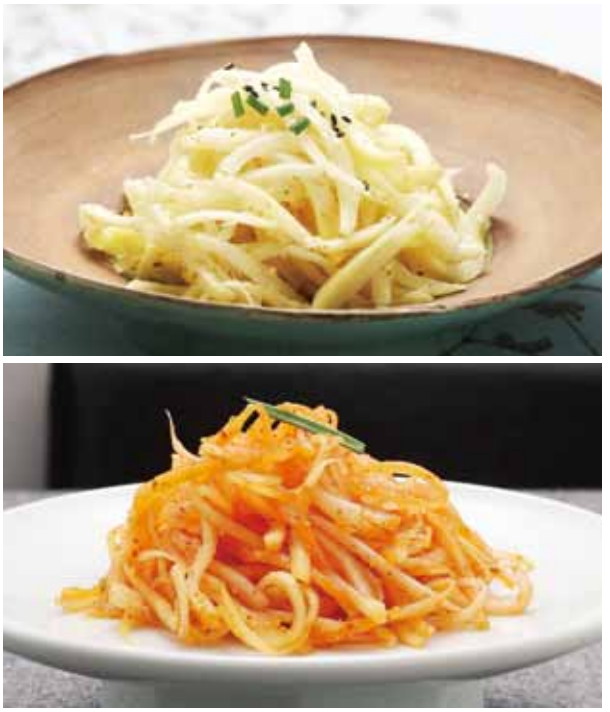
도라지 | 농촌진흥청

도라지는 고사리 다음으로 식용 빈도가 높다. 도라지의 뿌리에는 다량의 식이섬유와 미네랄이 함유되어 있으므로 예로부터 구황작물로도 활용되었다. 담백한 맛뿐만 아니라 깨끗한 환경에서 자라 신성한 기운을 지닌다고 해서 제사음식으로도 사용되어 왔다. 16세기 중엽의 『구황촬요救荒撮要』에는 쑥이나 솔잎, 율무 등과 함께 도라지를 음식으로 만드는 방법이 기록되어 있어 오래전부터 식용해 온 것으로 추측된다. 18세기 중엽 『증보산림경제增補山林經濟』에는 도라지에 양념을 발라서 굽는 요리법이 소개되어 있다. 19세기 말엽의 『시의전서是議全書』에서도 도라지를 이용한 나물 조리법이 '도랏나물' 명칭으로 소개되어 있다. 밥에 넣어서 먹거나 국·찌개·나물을 비롯하여 볶음, 튀김, 전, 장아찌, 김치, 술 담그기 등 용도가 다양하다. 생채를 식용으로 쓸 때는 반드시 물에 우려내 독성을 제거해야 한다.

특징 및 의의 현재까지 국내에 등록된 도라지 품종은 강산, 동촌, 량품, 산내들, 산천, 산천백아시아길경, 애기, 으뜸, 으뜸백, 장백, 제일, 청농명, 청산, 초롱자으뜸백 등이다. 최근 소비자들의 기능성 건강식품에 대한 관심 증대로 국내에서 재배된 토종 다년생 도라지의 수요가 증대되고 있다. 기능성식품 외에 비누, 화장품, 음료 등 다양한 가공품으도 개발되고 있다. 일부 업체에서는 다년생 뿌리를 이용한 도라지 가공품을 수출하고 있다.

참고문헌 救荒撮要, 東醫寶鑑, 是議全書, 增補山林經濟, 국내의 도라지 생산 현황과 경남의 전망(이신우 외, 한국국제농업개발학회지26-1, 한국국제농업개발학회, 2014), 약초사진으로 보는 동의보감(신용욱·신전휘, 도서출판 백초, 2013).

필자 박경용(朴敬庸)



도라지나물 | 한국의맛연구회

도라지나물

정의 도라지를 가늘게 갈라서 삶은 다음 양념하여 볶아 만들거나 익히지 않고 생것을 그대로 양념에 무친 나물.

내용 도라지나물은 도라지 날것을 가늘게 3~4쪽으로 갈라서 익혀 만든 숙채와 익히지 않고 쓴맛을 뺀 후 그대로 양념한 생채를 통칭한다. 도라지에는 단백질·지질·당류·철·무기질 등이 많이 함유되어 있어 식품으로서의 가치가 높을 뿐만 아니라 다량의 사포닌이 함유되어 있어 용혈·진해·거담·해열 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 특히 예로부터 식용으로 많이 사용해 온 도라지는 섬유질이 많고 칼슘과 철이 풍부한 알칼리성 식품이다. 비타민과 무기질 공급원인 도라지는 주로 봄부터 가을에 걸쳐 수확한다. 날 것을 그대로 먹기도 하고 말려서 저장하여 수시로 먹기도 한다.

『시의전서是議全書』(1800년대 말)에 도라지나물의 조리법이 설명되어 있다. 도라지를 요리하려면 미리 1~2일간 물에 담가 쓴맛을 우려내고, 섬유질을 부드럽게 해야 한다고 하였다. 『조선요리법朝鮮料理法』 기록에 의하면 "도라지를 한나절만 쌀뜨물에 담근 후 삶고 이틀 동안 물을 자주 갈아 부으면서 담가 우려낸다"고 되어 있다. 이처럼 도라지나물은 생채보다 주로 말려서 보관하였다가 필요할 때 불려서 사용하였음을 알 수 있다. 또한 도라지는 우리나라 전통 풍습으로 대보름날 진채식陣菜食이라 하여 말려둔 아홉 가지 이상의 나물들을 마련해서 먹는 풍습에서 아홉 가지의 나물 중 하나로 포함되어 있고, 구황식품으로도 유용하게 사용되어 왔다.

도라지나물을 만드는 방법은 다음과 같다. 먼저 도라지숙채의 조리법은 마른 도라지를 삶은 다음 다진 파와 마늘, 소금을 넣고 기름을 넣어 볶는다. 또는 생도라지에 기름을 넣고 볶다가 파, 마늘, 깨소금, 참기름으로 양념하여 만든다. 생도라지는 조리하기 전에 소금을 뿌리고 주물러서 숨을 죽이면 도라지의 쓴맛이 우러나오는데 조리 시에는 이 과정을 거쳐 쓴맛을 빼고 만들어야 한다. 쇠고기를 넣고 함께 볶기도 한다. 도라지생채 조리법은 생도라지 껍질을 벗겨 얇게 썰어서 소금으로 문질러 여러 번 헹구어 쓴맛을 우려내고, 물기를 꼭 짠다. 준비된 도라지에 고춧가루를 넣고 주물러서 물을 들이고, 양념을 넣어 고루 주물러

무친다. 식초는 맨 나중에 넣는다. 도라지생채는 도라지만으로 만들기도 하지만 오이를 어슷하게 썬 다음 절여서 함께 섞어 만들기도 한다. 초고추장 양념을 만들어 넣어도 좋다.

특징 및 의의 도라지는 쓴맛이 강하기 때문에 조리하기 전에 반드시 쓴맛을 빼준다. 도라지는 또한 사포닌 성분으로 인해 예부터 한방에서 거담, 기관지염, 천식, 배농, 소염, 보혈, 양혈 등에 효험이 인정되어 약용 및 식용으로 광범위하게 사용되어 왔다. 생약재로도 우수한 평가를 받고 있으며, 제사나 생일에 삼색나물의 하나로 상에 오르기도 한다.

참고문헌 是議全書, 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식(염초애 외, 효일문화사, 1999), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989).

필자 조미숙(趙美淑)

도루묵

정의 비늘이 없는 한류성 어류로 산란기인 11~12월 중 동해안에서 포획되어 도루묵구이, 두루묵찜, 도루묵 조림 등으로 조리되는 생선.

내용 도루묵은 생태 특징 때문에 목어木魚·목어目魚 또는 은어銀魚로 불렸고, 도로목어를 뜻하는 환목어還木魚·환목어還目魚·회목어回目魚로 표기되었다. 이와 관련한 내용을 담은 <도루묵설화>는 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611), 이식이 쓴 『환목어還目魚』에 소개되어 있다. 허균의 『도문대작』에 소개된 <도루묵설화>는 다음과 같다. "동해에서 난다. 처음 이름은 '목어木魚'였는데, 전 왕조에서 그것을 좋아하는 임금이 계셔서 '은어銀魚'로 고쳐 불렀고, 많이 드셔 싫증나자 다시 고쳐 '환목어還木魚'라고 불렀다."

도루묵과 관련한 위의 이야기는 함경도 사람들의 처지를 대변하여 다음과 같이 전한다. 이성계를 도와 조선 왕조를 창업하는데 기여한 함경도 사람들은 조선 개국 이후 목어가 은어로 변신하듯 우대받았지만 1467년(세조 13) 함경도에서 일어난 이시애의 난 이후 다시 변방 백성으로 멸시받게 된 자신들의 처지를 도루묵에 빗대어 '말짱 도루묵'이라 자조하였다. 이 표현은 17세기 후반에도 널리 유행되었다.

서유구徐有榘의 『난호어목지蘭湖漁牧志』(1820년경)에서 도루묵의 생태 특징을 설명하면서 '은어'로 불리게 된 유래를 "관동의 북쪽 바다에서 잡히는데 비늘이 없는 작은 물고기이다. 길이는 세 치(대략 10㎝)가 안 된다. 복부는 불룩하면서 둥글지만 꼬리 근처는 깎여 있다. 입은 크고, 꼬리는 좁고, 등골은 조금 검다. 배와 옆구리는 운모가루를 발라놓은 듯 빛나며 하얘서 토박이들은 '은어銀魚'라고 부른다. 매년 9~10월에 그물을 쳐서 잡는데, 남쪽으로 가서 팔면 이익을 많이 얻는다."라고 소개하였다. 위와 같이 조선시대 기록에 소개된 도루묵은 조선 전기부터 '은어銀魚'란 이름으로 각종 지리지에 수록되었으며, 조선 후기까지 10월 종묘천신에 올려졌다.

한국 동해안 연안에서 부화한 도루묵은 일본 돗토리현으로 이동해 약 2~3년간 성장한 후, 산란 시기가 되면 다시 한국 동해안 수심 2~10m의 연안 암초지대로 떼 지어 몰려와서 모자반과 같은 해조류에 탁구공만 한 둥근 알 덩어리를 붙인다. 이때 몸길이는 20㎝ 내외이며, 등에는 흑갈색 물결무늬가 있다. 옆구리와 배는 환한 은백색이며, 껍질은 얇고 투명하여 나뭇결처럼 촘촘한 빗살무늬 살결이 훤히 보인다. 회유한 도루묵은 11월 중순 이후부터 12월 중순까지 산란을 하기에 12월 하순이 되면 대부분의 암컷이 방출한 상태이고, 1월 초순에는 전혀 산란이 이루어지지 않는다. 이에 우리나라 동해안에서 도루묵 포획을 위한 자망

도루묵 | 국립민속박물관

어업은 주로 산란 시기에 연안으로 회유하는 특성을 이용하여 연안에서 조업하고, 기선저인망어업과 트롤어업은 근해에서 조업을 한다.

도루묵이 잡히는 11월부터 이듬해 1월까지 도루묵구이, 도루묵찜, 도루묵 조림 등으로 조리하여 먹는다.

특징 및 의의 도루묵은 담백한 생선으로, 많은 양념을 하지 않아도 맛을 낼 수 있다. 조림 이외에도 소금구이·찜·찌개 등으로 조리된다. 다른 생선에 비해 크기는 작으나 비늘이 없고 비린내가 거의 없다. 알이 입안에서 터지는 경쾌한 소리와 맛으로 겨울철 최고의 별미로 조리되는 생선이다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 惺所覆瓿藁, 도루묵의 어원(조항범, 국어국문학연구145, 국어국문학회, 2007), 삼척시 동지역 민속지(김도현, 삼척문화원, 2011), 임연수어·도루묵·명태의 구전설화에 대한 고증(김양섭, 민속학연구38, 국립민속박물관, 2016), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 한국 동해안 도루묵의 자원생물학적 연구(이해원, 부경대학교 박사학위논문, 2007).

필자 김도현(金道賢)

도리뱅뱅이 | 농촌진흥청

도리뱅뱅이

정의 통째로 먹을 수 있는 피라미, 빙어 등 작은 민물고기를 팬에 동그랗게 돌려 담아 튀겨 낸 후 양념장을 바르거나 조린 음식.

내용 도리는 목조 건축물의 골격을 이루는 가구재 중에서 지붕의 서까래를 받치는 기다란 나무를 뜻하며, 뱅뱅이는 뱅뱅 도는 물건 또는 놀이기구를 지칭한다. 도리뱅뱅이란 작은 민물고기인 피라미 또는 빙어를 냄비에 동그랗게 돌려 담은 모양새가 한옥 서까래를 받치는 도리처럼 가지런히 그릇에 빙 둘러 담아 뱅뱅이처럼 보인다고 해서 붙여진 이름이다. 도리뱅뱅이는 충청북도 제천 의림지와 대청댐 주변, 충청남도 금산, 전라북도 무주 일대 하천, 충북 옥천·진천·청원·충주 등 주로 내륙을 흐르는 지방 강 상류에 속한 지역의 향토음식이다. 주재료는 맑은 하천 중·상류의 모래나 자갈이 깔린 바닥에 서식하는 빙어, 피라미, 모래무지, 참마자, 참붕어, 쉬리 등 작은 민물고기들이다. 뼈까지 바삭하게 튀겨진 민물고기의 기름기를 쏙 빼고 마늘, 생강, 청양고추 등으로 매콤하게 양념하여 깻잎·부추 등 향신채와 함께 즐기기도 한다. 강 상류 지역에서 잡아 만든 도리뱅뱅이는 뼈째 먹는 음식으로, 맛이 좋아 다양한 축제 때 관광객들이 주로 찾는 메뉴이며 여성들에게도 인기가 좋다. 도리뱅뱅이는 민물매운탕과 어죽, 붕어찜 등과 함께 강 상류 지역 별미로 꼽힌다.

도리뱅뱅이는 피라미의 내장을 빼고 깨끗이 손질하여 둥근 프라이팬에 나란히 도리처럼 담아 기름을 두른 다음 바삭하게 튀긴 후에 기름을 따라낸다. 고추장과 갖은양념을 섞어 튀긴 피라미에 얹어 조린 다음 마늘 편, 붉은 고추, 참깨 등으로 장식하고 가운데는 부추·깻잎 등을 넣어 함께 먹는 음식이다. 겨울철에는 피라미 대신 빙어로 조리한다. 오래전부터 피라미를 이용한 음식이었으나 피라미 구하기가 점점 어려워지자 현재에 이르러서는 강 상류에서 서식하는 빙어를 주재료로 하여 도리뱅뱅이를 만들어 먹고 있다. 특히 봄철 산란기에 잡히는 빙어가 맛있어 이를 잘 저장해 두었다가 사시사철 도리뱅뱅이를 먹을 수 있도록 하고 있다.

특징 및 의의 산과 계곡으로 이루어진 지역은 하천이 많아서 여름이면 천렵川獵으로 더위를 이겨 냈다. 이때 허기진 배를 채워 주는 별식으로 민물고기를 이용한 민물매운탕과 어죽, 붕어찜, 도리뱅뱅이 등을 텃밭에서 채취한 채소와 장류 등 양념을 준비하여 즐겼다. 도리뱅뱅이는 갓 잡아 싱싱한 작은 물고기를 통째로 튀겨서 섭취하기 때문에 비린내가 거의 나지 않고, 맛이 담백하며 바삭한 식감이 일품이다. 작은 생선을 고온의 기름에 단시간 튀기는 것은 영양소 손실이 가장 적은 조리 방법이다. 튀길 때 수분이 증발하면서 기름을 흡착한 향미를 부여하고 필수지방산과 지용성 비타민을 공급한다. 도리뱅뱅이는 칼슘, 필수아미노산, 불포화지방산이 풍부하여 각종 대사성 질환을 예방할 뿐만 아니라 몸속의 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다.

참고문헌 국토종단 여행(한상훈, 푸른영토, 2016), 식객, 팔도를 간다7-충청(허영만, 김영사, 2017), 국립농업과학원(naas.go.kr).

필자 김미혜(金美惠)

높이 13 지름 43 | 20세기 후반

도마와 부엌칼 | 2008

도마 | 국립민속박물관

도마

정의 음식의 식재료가 되는 여러 가지 식품을 칼로 썰거나 다질 때 받침용으로 사용하는 도구.

내용 우리나라 음식은 다양한 식재료를 활용한 조리법이 발달되어 있어 재료를 썰고, 다지거나 완성된 음식을 먹기 좋기 좋은 크기로 자를 때 받침대로 사용하는 도마는 꼭 필요한 조리 도구 중 하나이다.

도마는 두꺼운 나무판을 사각형으로 만든 것이 일반 형태이지만 간혹 둥글게 만들기도 하였다. 재질은 은행나무, 버드나무 등이 단단하여 좋다. 주로 무쇠로 만든 칼의 사용이 많아 도마가 두꺼웠으며, 나무 원목 자체를 잘라 만들었기 때문에 무거웠다. 그래서 편육이나 두부를 만들 때 누름용으로 사용되기도 하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮中料理通攷』(1957)에서 "돼지고기 삼겹살을 삶아서 보자기에 싸고 도마 같은 것으로 눌러 단단하게 만든 후 얇게 썰어 초장, 겨장, 새우젓과 곁들여 먹는다."라는 기록도 있다.

현재는 나무 도마 이외에 플라스틱류 합성소재나 실리콘으로 만든 도마도 널리 이용하고 있다. 두께도 과거에 비해 많이 얇아져서 이동과 보관도 편리해졌다. 위생을 생각해서 도마를 사용하기 위해서는 용도에 따라 여러 개의 도마로 나누어 쓰는 것이 좋다. 도마를 살균하기 위해서는 뜨거운 물로 헹구거나 햇볕에 말리는 방법이 있다. 소독한 도마는 받침대(거치대)에 세워 잘 말려 보관한다. 도마의 크기와 모양이 다양해지면서 손질 도구로의 용도뿐만 아니라 치즈, 빵, 고기 등을 담는 그릇으로도 이용되는 등 쓰임이 많아지고 있다.

도마는 기본적인 식품의 재료를 손질하기 위해 가장 먼저 올려놓는 기본 용구여서 어떤 사물이 비판 대상이 되는 경우를 일컬어 '도마에 오른 고기', '도마 위에 오르다', '도마 위에 올려놓다'라고 하기도 한다.

참고문헌 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 백민영(白旻永)

도소주
屠蘇酒

정의 설날에 차례를 지낸 후 온 가족이 함께 약주藥酒로 마시는 세주歲酒.

내용 도소주는 중국 전설 명의 '화타'가 개발하였다고 알려진 술이다. 초주椒酒, 초백주椒栢酒 또는 초화주椒花酒라고도 한다. 새해 첫날에 이 술을 마심으로써 나쁜 기운과 질병을 이기고, 한 해의 건강을 기원하였다.

고려시대 이규보의 『동국이상국집東國李相國集』에서 도소주의 '도소'는 술을 담는 그릇에서 나온 것이라 하였고, 도소주屠蘇酒의 한자를 해체하면 돌아가신尸 분者을 위하여 나물草과 생선魚을 밥禾과 함께 차려 두고 모여 앉아 마시는 술酒이라는 뜻도 있다. 『열양세시기洌陽歲時記』(1829), 『동국세시기東國歲時記』(1849)에서는 '죽일 또는 잡을' 도屠, '사악한 기운' 소蘇, '술' 주酒라는 뜻대로 사악한 기운 또는 사귀邪鬼를 몰아내는 술이라고 하였다. 『한국의 음식용어』(1991)에서 '도소'는 풀의 이름으로, 집을 지을 때 천장에 이 풀을 붙이면 좋다 하고 이러한 도소를 그려 붙인 집에서 만든 술을 '도소주'라고 하는 등 다양한 해석이 있다. 그러나 일반적으로 '도소주'는 통상 도소屠蘇가 들어 있는 술로, 새해 첫날 온 가족이 모여 건강과 무사한 한 해를 기원하면서 마시는 것으로 여겨지고 있다.

'도소'는 시대별로 차이는 있지만 대개 길경桔梗, 육계肉桂, 방풍防風, 산초山椒, 백출白朮, 오두烏頭, 대황大黃, 적두赤豆 등 약재를 가리킨다. 이러한 약재를 섣달 그믐날 밤에 우물 속에 담갔다가 정월 초하루 아침에 꺼내 미리 빚어 둔 청주에 넣고 잠깐 끓여서 빚는다. 『동의보감東醫寶鑑』(1610)에서는 도소음屠蘇飮이라 하여 "백출, 대황, 도라지, 천초, 계심, 호장근, 천오를 손질하여 베주머니에 넣어서 섣달 그믐날에 우물에 넣었다가 1월 1일 이른 새벽에 꺼내어 청주 두 병에 넣어 두어 번 끓인 후, 남녀노소 할 것 없이 동쪽을 향하여 한 잔씩 마시고 그 찌꺼기는 우물 속에 넣어 두고 늘 그 물을 퍼서 음용한다."고 하였다. 『주찬酒饌』(1800년대 초)에서는 백출, 대황, 천초, 지모, 도라지, 호장근, 껍질 벗긴 오두를 잘게 썰어서 빨간 비단 주머니에 넣고 섣달 그믐날 우물 바닥까지 닿도록 드리워 놓았다가 정월 초하룻날 아침에 내어서 술을 넣고 잠깐 끓여 낸 후 동쪽을 향해 마신다. 마실 때는 젊은 사람이 먼저 마시고 늙은 사람은 나중에 마신다. 한 사람이 마시면 한 집에 병이 없고, 한 집이 마시면 한 마을에 병이 없다고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』(1798)에서도 질병을 치료하고 연년익수에 도움이 되는 약술 빚는 법에 도소주와 초백주가 기록되어 있다. 초백주는 천초와 잣나무 잎을 넣어 만든 약주이다. 설날 아침에 마시면 전염성 강한 질병 예방에 효과가 있는 것으로, 섣달 그믐날 산초[椒] 3~7알과 동쪽을 향한 백엽百葉 7잎을 따서 술병에 넣었다 마시는 것이다. '초백주'는 초주椒酒 또는 초화주椒花酒라고도 한다. 『동국이상국집』에서 초주椒酒는 산초山椒와 여러 가지를 함께 넣어 만든 것으로, 정월 초하루에 임금이나 어버이께 세배 드릴 때 장수하시라는 뜻으로 드린 것이라 하였다.

서민층에서는 일반 술도 '도소주'라고 외치면서 마시는가 하면 섣달에 마시기 시작하여 정월 한 달 내내 도소주와 초백주를 마시게 되었다고 한다.

특징 및 의의 도소주는 설날에 한 해의 행운과 건강을 기원하며 마시는 술이다. 도소주의 주재료는 적출, 천초 등 붉은 색으로 '잡귀와 질병을 물리칠 수 있다.'라는 주술적 의미가 있다. 또 잣나무와 계피 등의 특유한 냄새가 나쁜 것과 부정한 것을 물리치는 힘이 있다고 해서 새해를 시작하는 날 온 가족이 모인 자리에서 한 해의 건강을 기원하며 함께 마신, 벽사闢邪의 풍속에서 유래한 관습으로 마시는 술이라고 할 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 임원십육지(서유구, 조신호·정낙원 역, 교문사, 2007), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1995), 도소주와 초백주(한국농정신문, 2012.12.24), 한식 포털(archive.hansik.or.kr).

필자 최영진(崔榮辰)

도시락

정의 점심밥을 넣어서 들고 다니는 그릇 또는 점심밥의 통칭.

내용 도시락은 원래 순수 우리말로, 어원은 '도슭'이다. 1728년(영조 4) 김천택金天澤이 지은 『청구영언靑丘永言』에는 고된 노동을 마친 이가 샘을 찾아 점심 도시락을 먹고 곰방대로 담배 피우는 모습이 나타난다.('새암을 찾아가서 점심 도슭 부시고 곰방대를 톡톡 떨어 닢담배 퓌여 물고') 도시락을 옛 문헌에서 행찬行饌, 행주行廚, 행주반行廚飯이라 해서 이동 가능한 휴대형 식사를 가리킨다. 즉 휴대하기 편하게 만든 용기에 반찬을 곁들인 밥을 일컫는다. 도시락은 학생보다 관원, 일반인을 위한 것이었다. 『승정원일기承政院日記』 1721년(경종 1) 기사에는 관원의 점심으로 도시락 지참을 명하고 있으며, 1900년대 황제를 수행하는 수행원들은 도시락을 먹었다. 찬합은 나들이용 도시락이며, 야외로 풍류를 즐기러 나온 선비들이 주로 이용하였다. 조선 숙종 때 『연행록燕行錄』에 보면 삼월삼짇날이나 유월유두에 세시음식을 담는 나들이 도시락에 '찬합'을 이용하고 있다. 조선 후기 화가 유숙劉淑이 그린 풍속화인 <대쾌도>나 김홍도의 <군현도>에도 술병과 찬합이 있다. 전자의 그림에는 단층 찬합, 후자에는 손잡이가 있는 4층 찬합이 각각 묘사되어 있다. 이는 당시 찬합의 형태와 크기가 다양했음을 말해 준다.

도시락은 이동, 운반, 휴대를 용이하게 하기 위해 뚜껑이 있는 그릇 형태로 되어 있다. 이동성을 위해 도시락을 담을 주머니나 망태기가 필요하고, 찬합에 손잡이를 달았다. 서민층이 많이 사용한 동고리와 찬합이 바로 그것들이다. 동고리는 고리버들이나 대오리로 길고 둥글게 엮은 타원형의 작은 고리짝을 말한다. 대개 위짝을 아래짝 깊숙이 덮어씌우는 '고리짝' 형태를 하고 있다. 동고리를 만드는 재질에 따라 버드나무로 만들면 버들고리[柳器], 대나무로 만들면 대나무고리[竹盒]라고 하였다. 흔히 밥을 담기 때문에 '밥고리', '밥동고리'라고 부른다. 찬을 담는 경우 '버들찬합'이라고 한다. 우리의 동고리나 찬합은 1900년대 초 알루미늄 도시락이 등장하면서 점차 도시락 자리를 내주었고, 근래에 와서는 합성수지 또는 플라스틱으로도 도시락을 만들고 있다. 나무나 플라스틱으로 만든 일회용 도시락도 유행하였다. 그러나 1998년 이후 학교 급식이 전국 모든 초등학교에서 실시하게 되면서 점차 도시락은 학생과 관련성이 없는 점심밥이 되었다.

찬합 | 유숙 | 대쾌도 중 부분 | 서울대학교박물관

도시락 | 길이 27 너비 15 | 광복 이후 | 국립민속박물관

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 정연학(鄭然鶴)

도토리

정의 곡실穀實 혹은 괵실이라 불리는 떡갈나무의 열매.

내용 상수리나무 열매는 상실橡實, 졸참나무 열매를 굴밤이라고 부른다. 이름은 다르지만 모두 구황식품으로, 같은 방법으로 이용되었다. 도토리는 신석기시대부터 먹어 온 식품으로, 우리 조상도 일찍부터 먹어 왔을 것으로 추정된다. 예부터 가뭄이나 흉작으로 먹을 것이 귀해졌을 때 쌀과 보리 등 주식을 대체하거나 보조할 구황을 위한 대표 양식으로 도토리가 많이 사용되었다.

중요한 구황식품이라는 근거는 여러 문헌을 통해 알 수 있다. 옛날 수령들은 고을에 부임하면 맨 먼저 떡갈나무를 심어 기근에 대비하였다고 한다. 『고려사高麗史』에는 충선왕이 흉년이 들자 백성을 생각하여 반찬 수를 줄이고 도토리를 맛보았다는 기록이 있다. 또한 고려시대 『동문선東文選』에 나오는 윤여형尹汝衡의 <상실가像實歌>에는 도토리에 얽힌 서민의 애환이 표현되어 있다. 『산림경제山林經濟』에는 "도토리 껍질을 벗겨 쪄 먹으면 흉년에도 굶주리지 않는다."라고 하였다. 『목민심서牧民心書』 등에도 도토리는 한결같이 구황식품의 하나로 소개되고 있다. 『본초강목本草綱目』에 흉년이 들면 산사람들이 밥을 해 먹거나 찧어서 가루로 먹었다고 기록하고 있다.

『동의보감東醫寶鑑』에 "도토리는 성질이 따뜻하고 맛은 쓰고 떫으며 독이 없다. 설사와 이질 등을 낫게 하고 장과 위를 두껍게 하여 살찌우고, 튼튼하게 하며, 장을 수렴시켜 설사를 멎게 하고 배고픈 것을 채우며, 흉년에 대비할 수 있게 한다."라고 기록되어 있다. 도토리에는 단백질 4.4%, 탄수화물 44.5%, 유지 3%, 타닌 10~20%가 있다. 또 아콘산 및 무기질 성분이 풍부하다. 중금속 배출, 콜레스테롤 배출, 노화 방지, 알코올 분해, 위장 보호, 지혈, 다이어트 등에도 도움이 된다. 그러나 많이 먹으면 타닌과 폴리페놀 성분이 있어 오히려 변비나 소화불량이 될 수 있다. 도토리를 식용할 때는 반드시 여러 번 물을 갈아 주어 떫은맛인 타닌을 적당히 제거해야 한다. 우려낸 도토리의 앙금을 말려서 가루로 만들어 다양한 요리에 활용한다. 대중이 이용하는 음식은 도토리묵으로 만드는 방법은 물과 섞어 풀을 쑤듯 끓이다가 걸쭉한 농도가 되면 틀에 부어 식혀 굳힌다. 밀가루나 쌀가루 등과 함께 반죽해서 도토리죽, 도토리수제비, 도토리국수, 도토리전, 도토리떡 등을 해 먹기도 한다.

특징 및 의의 도토리는 떡, 국수, 묵 등 다양한 음식으로의 활용도가 좋다. 도토리 음식을 적절히 먹으면 중금속 및 콜레스테롤 배출, 다이어트, 노화 방지, 알코올 분해, 위장 보호, 지혈 작용 등에 도움이 된다.

참고문헌 高麗史, 牧民心書, 本草綱目, 山林經濟, 동의보감(허준, 윤석희 외 역, 동의보감출판사, 2005), 약이 되는 자연식(심상용, 창조사판, 1983), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998).

필자 김복남(金福男)

도토리묵

정의 도토리 녹말을 물에 풀어 끓인 다음 틀에 굳힌 음식.

내용 도토리는 예부터 구황식물로 이용되었다. 특히 쌀이 부족한 산악지대에서는 귀하게 여긴 식품으로, 주로 묵으로 이용하였다. 『옹희잡지饔餼雜志』에는 도토리묵 쑤는 법이 나온다. "흉년에 산속의 유민들이 도토리를 가루 내어 맑게 걸러 청포처럼 묵을 쑤는데 자색紫色을 띠고 맛도 담담하지만 배고픔을 달랠 수 있다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 도토리묵을 '상수리[橡實乳]'로 표현하였고, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 도토리묵 만드는 법이 소개되어 있다.

도토리묵은 과거에는 구황식이었으나 지금은 별식으로 널리 이용되고 있다. 도토리묵은 떫은맛이 나는데 이는 타닌 성분 때문이다. 타닌 성분을 제거 하는 정도에 따라 도토리묵의 맛이 달라지므로 적절하게 제거할 필요가 있다. 도토리묵은 칼로리가 낮아 건강식품으로 알려지면서 간식과 부식거리로 이용되고 있다.

도토리는 껍질을 까서 잘 말린 후 빻아 가루 내어 물에 담근 뒤 떫은맛이 없어질 때까지 사흘 정도 자주 물을 갈아 가며 우려낸다. 앙금과 물이 분리되면 앙금을 잘 말려서 가루로 만든다. 그런 다음 가루를 물에

도토리묵 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

풀어 두꺼운 솥에 붓고 주걱으로 저어 가며 끓여서 농도가 걸쭉해지면 틀에 부어 식혀 굳힌다. 경상북도 지역에서는 '꿀밤묵'이라고도 한다.

굳힌 묵은 적당한 크기로 썰어서 양념장을 위에 뿌려 먹는다. 양념장은 간장, 참기름, 당근, 양파, 마늘, 고춧가루, 깨소금 등을 섞어 만든다. 도토리묵은 다양한 요리 재료가 되기도 한다. 대개는 '도토리묵무침'으로 이용된다. '도토리묵사발' 및 '도토리묵밥'도 대중음식이다. '도토리묵무침'은 오이·풋고추·미나리 등 채소를 넣고 간장, 고춧가루, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금 등 양념장으로 무쳐 만든다. 충청남도 지역에서는 데친 굴을 넣어 '도토리묵굴무침'을 만들기도 한다.

충청도 지역에서는 과거를 보러 가던 박달도령에게 금봉낭자가 도토리묵을 싸 주었다는 전설이 있다. 이는 도토리묵이 저장성이 있었다는 의미이기도 하다. 경북과 충남 지역에서는 도토리묵을 말린 다음 국간장에 담가 숙성시켜서 '도토리묵장아찌'를 만들어 먹을 때 다진 파, 마늘, 참기름, 통깨 등 갖은양념으로 무쳐 낸다. 경북 지역에서는 도토리묵을 납작하게 썰어서 식용유에 지진 후 풋고추, 붉은 고추, 백색지단을 고명으로 올리고 초고추장을 곁들인다. 백색지단 대신 무를 곱게 다져 올려 '도토리묵전'을 만들어 먹기도 한다. 또한 채 썰어 말린 도토리묵을 식용유에 튀겨 초고추장을 곁들여 내는 '도토리묵튀김'을 만들어 먹는다. 강원도 지역에서는 마른 도토리묵을 물에 불린 다음 간장, 다진 파, 다진 마늘, 물엿, 통깨를 넣고 조리다가 실고추를 얹어 '도토리묵나물(도토리묵조림)'을 만든다.

특징 및 의의 도토리묵은 과거 구황식품으로 다양한 음식 재료가 되었다. 다른 묵들에 비해 장기간 보관할 수 있기 때문에 다양한 음식으로의 활용도가 높다.

참고문헌 饗照雜誌, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김복남(金福男)

도토리밥

정의 도토리를 삶아 말려서 방아에 찧은 흰 녹말.

내용 도토리의 주성분은 녹말이며 떫은맛을 내는 타닌이 들어 있다. 도토리밥은 타닌을 제거한 녹말가루를 이용해 만든 음식이다. 도토리는 일찍부터 구황식으로 각광을 받았다. 고려 충선왕은 즉위년에 흉년이 들자 백성을 생각하여 반찬 수를 줄이고, 도토리를 맛보면서 굶주리는 백성들의 노고를 체험하였다.

조선시대 법령인 『속육전續六典』(1415)과 『경국대전經國大典』에는 도토리는 솔잎, 소나무껍질, 콩잎 등과 함께 구황작물로 규정하였다. 조선시대 전 시기에 걸쳐 도토리[橡實]가 굶주리는 백성들의 대표적인 구황작물로 이용되었고, 백성들은 흉년과 상관없이 도토리를 비축하였다. 세종은 1424년 흉년에 대비해 "대호大戶에는 60석, 중호中戶에는 40석, 소호小戶에는 20석, 잔호殘戶에는 10석" 등 일정량의 도토리[橡實]를 예비하도록 정하였다. 또한 1437년(세종 19)에 충청도 순문사 안순은 "흉년 구제로 도토리가 제일이고, 도토리

나무가 없는 곳은 심어서 키우자.” 라고 진휼 대책을 올리기도 하였다.

껍질을 벗긴 도토리를 물에 담가 충분히 불린 후 솥에 물을 붓고 끓인다. 이때 가마솥 가운데에 용수나 다래끼를 설치하여 그곳으로 모인 떫은맛을 내는 붉은빛의 물을 퍼내고 다시 새 물을 붓는 과정을 반복한다. 새 물을 15번 정도 부어 용수나 다래끼 안에 고이는 물이 맑아지면 물을 졸여 수분을 제거한다. 보송보송해진 도토리는 방아로 찧어 가루로 만들고, 그것을 큰 항아리에 저장해 두었다가 필요할 때 양식으로 썼다. 이것을 도토리밥 혹은 도토리쌀이라고 하였다. 도토리밥은 잘 변하지 않고 겨울철 음식으로 먹고 나면 포만감이 생긴다. 보통 도토리밥은 삶은 콩이나 팥·감자 등에 뿌려서 먹으며, 그 맛은 고소하다. 근래에는 별식으로 삶은 도토리와 팥을 함께 방아로 찧어서 설탕을 넣어 먹기도 한다.

특징 및 의의 도토리는 1960~1970년대에도 흉년 시 중요한 구황작물로 이용되었다. 언론보도에서도 도토리로 끼니를 때우는 참상과 도토리도 연명이 어려운 상황을 나타내기도 하였다. 속담에 ‘도토리는 산에서 들을 내다보면서 열매를 맺는다.’라는 말이 있다. 즉 흉년이 들 것 같으면 열매를 많이 맺어 굶주린 사람을 구한다는 기대의 표현이다. 그러나 ‘개밥의 도토리’라는 말처럼 풍년이 들면 개조차도 거들떠보지 않는 음식이 되고 만다. 이처럼 도토리는 농사의 풍흉을 나타내는 하나의 지표로 인식하였다.

참고문헌 經國大典, 高麗史, 續六典, 산촌(국립민속박물관, 2003), 도토리도 연명이 어려운 상황(마산일보, 1960.10.17), 도토리로 끼니를 때우는 참상(경남매일신문, 1967.10.5), 디지털강릉문화대전(gangneung.grandculture.net), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 정연학(鄭然鶴)

도화주
桃花酒

정의 만개한 복숭아꽃을 넣어 술을 빚고, 술독에 꽃가지를 꽂아 두고 술이 익기를 기다렸다가 마시는 술.

내용 도화주桃花酒는 복숭아꽃이 필 때 빚는 계절주이면서 복숭아꽃이 피는 봄의 정취를 한껏 느낄 수 있는 가향주佳香酒이다. 따라서 일명 ‘복사꽃술’이라고도 불렀으며, 주로 사대부와 선비들 사이에서 즐겼다. 조선시대 문신이자 시인으로 유명한 이경석李景奭(1595~1671)의 『백헌선생집白軒先生集』 추습록追拾錄에 <4월에 유여해柳汝晦가 도화주를 가지고 왔다>라는 시詩에서 “처음으로 도화주 맛을 알았으니, 죽엽주만 자랑하지 말게나. 가지가 비도록 좋은 술에 들어가, 봄이 다하니 꽃잎만 뜨네. 잠시 어여쁜 빛깔을 먼저 보고, 처음으로 가장 아름다운 이름을 알았네. 슬픈 생각은 차차 풀어질 수 있겠네. 그대와 다시 술을 기울이고 있으니”라고 하여 도화주의 맛과 색에 대한 칭송을 엿볼 수 있다. 또 신유한申維翰(1681~1752)의 시문집 『청천집靑泉集』에 수록된 시詩 <경오년(1750) 설날庚午元日>에서도 “벽도화碧桃花 아래 놓인 술동이에서는 향기 진하구나”라고 하여 설날 아침에 쓸쓸히 책(도덕경)을 읽으면서도 마음은 먼저 도화원에서 거문고를 뜯으며 술잔에 꽃잎 띄워 마시던 홍취를 상상하고 있다.

이렇듯 시인 묵객들 사이에서 창작과 감상의 대상으로까지 자리 잡았던 도화주요, 대처의 주막에서까지 단골메뉴로 이름 높던 술이다. 조선시대 문헌으로 『감저종식법甘藷種植法』을 비롯하여 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장), 『고사신서攷事新書』, 『고사촬요故事撮要』, 『군학회등群學會謄』, 『규합총서閨閤叢書』, 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『산림경제山林經濟』, 『산림경제촬요山林經濟撮要』, 『시의전서是議全書』, 『양주방釀酒方』, 『주찬酒饌』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『치생요람治生要覽』, 『해동농서海東農書』, 『홍씨주방문』 등 25권의 문헌에 43차례나 수록되어 있는 것으로 미루어 우리나라 전통주가 가양주로 뿌리 내리게 된 시기인 조선 중기에 도화주가 대표 계절주의 하나로 자리매김해 왔을 것으로 추측된다.

『고사촬요』에 “정월에 깨끗이 쓴 멥쌀粳米 두 말 다섯 되를 매 씻어서 가루로 만들고, 흐르는 물活水 2말 5되를 비탕으로 끓여 고루 섞어 식힌 뒤에 누룩가루·밀가루 각 1되씩 독에 넣고, 복숭아꽃이 흐드러지게 필 때가 되면 멥쌀·찹쌀 각 3말씩을 매 씻어 하룻밤 물에

독

불려 쪄서 흐르는 물 6말 팔팔 끓여 식힌 뒤 고루 섞는다. 밥이 완전히 식거든 복숭아꽃 2되를 따 먼저 독 바닥에 깔고, 먼저 빚은 술밑과 함께 넣고, 복숭아꽃 두어 가지를 그 가운데 꽂아 놓았다가 익은 뒤에 술통에 뜬다. 방문이 비록 이와 같으나, 처음 빚는 술밑에 물 5되를 감하고 첨가할 때 또 3~4되를 감하면 맛이 더욱 좋다. 항상 싸늘한 곳에 두어 익기를 기다린다."고 하였다. 그런데 『고사촬요』를 비롯해 이들 문헌 가운데 많은 한문 기록에 수록된 도화주의 주방문이 동일하다. 그리고 『부인필지婦人必知』, 『양주방』, 『홍씨주방문』 등 주로 한글본 문헌에 수록된 도화주의 주방문은 한문 기록과 사뭇 다르고, 한글본 문헌과도 상이하다. 한글본의 경우 대개가 부녀자들에 의해 쓰여졌고 자신의 경험을 토대로 하여 작성된 주방문인 만큼 개인의 경험과 견해가 주방문에 반영됨으로써 각기 다른 도화주의 탄생 배경이 되었을 것으로 판단된다. 그리고 도화주에서만 유일하게 "동도지東桃枝를 두세 개 꺾어다 술독 한가운데에 꽂아 둔다."고 하였는데, 이와 같은 방법이 벽사辟邪의 의미 외에 다른 이유가 있는지에 대해서는 알 수 없다.

특징 및 의의 도화주는 이양주이면서 정월에 밑술을 범벅으로 하여 누룩과 밀가루를 섞어 빚으며, 복숭아꽃이 필 때 덧술을 한다는 특징이 있다. 덧술 하는 방법은 크게 세 가지로 나눈다. 끓는 물과 고두밥을 섞은 후에 식혀서 밑술과 혼화하는 방법과 물을 끓여서 식힌 후 고두밥과 합하고 고두밥이 물을 다 먹은 후에 고두밥을 차게 식혀서 덧술을 빚는 방법, 고두밥만을 식혀서 하는 방법이다. 덧술에는 복숭아나무의 꽃과 꽃가지를 꺾어다 함께 넣음으로써 한국 정서를 반영한다. 물을 적게 쓸수록 그 맛과 향이 좋아진다. 옛날에는 주막에서 시절주時節酒로 여행객들에게 인기가 높았으나 지금은 사라지고 맥이 끊긴 술이 되고 말았다.

참고문헌 甘藷種植法, 攷事新書, 故事撮要, 群學會騰, 閨閤叢書, 金承旨宅廚方文, 山林經濟, 山林經濟撮要, 是議全書, 釀酒方, 酒饌, 增補山林經濟, 治生要覽, 海東農書, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

정의 운두가 높고 배가 부르며 전이 달린 옹기.

내용 독은 지역에 따라 형태가 다양하다. 경상도 지역은 배가 크게 부른 대신 입이 작으며, 전라도 지역은 어깨가 매우 넓고 입은 조붓하다. 중부 및 이북 지역의 독은 홀쭉한 몸에 견주어 입이 크다. 빚는 흙에 따라 경상도는 황갈색, 전라도는 회백색, 중부는 적황색을 띤다.

독의 크기는 중독, 작은 독, 춘대, 젓독 따위로 나뉜다. 담는 내용물에 따라서는 쌀독, 간장독, 물독, 술독이라고 한다. 독과 항아리를 뚜렷하게 구분하지 않지만 독은 항아리보다 몸이 홀쭉하다.

큰독은 벽에 화초무늬를 장식하는 것 외에 서너 줄의 띠를 두르거나 물방울 모양의 요철凹凸을 새겨서 기벽이 단단하다. 이 밖에 용龍, 호虎, 귀龜 따위의 길상문을 넣어서 부귀도 기원하였다.

곡물독은 헛간이나 곳간에 두지만 다른 독이나 항아리는 양지바른 곳에 쌓은 낮은 돌단에 모아 놓는다. 이곳을 중부에서는 장독대, 북부에서는 장독걸이, 남부에서는 장독간, 제주도에서는 장항굽이라 이른다. 특히 호남의 상류 가옥에서는 낮은 담을 두르고 출입문을 따로 단다. 이를 장광이라 부른다.

중부지역에서는 장독에 버선본을 거꾸로 붙이면서 '꿀독'이라 외쳤고, 며느리에게 맛이 좋아진다고 일렀다. 바로 말하면 믿지 않을 것이기 때문이다. 버

장독

독 | 국립민속박물관

선을 붙이는 것은 빛을 싫어하는 지네나 노래기 따위의 다족류多足類 해충을 쫓기 위함이다. 정성이 더욱 더 큰 집에서는 버선본을 여러 개 매단 줄을 걸어 두기도 하였다. 이 밖에 왼새끼 줄에 고추와 숯을 꽂아서 독에 두른 것은 물론 산에서 꺾어 온 솔가지를 놓고 "장맛이 나게 도와 줍소서."라고 읊조렸다.

오지나 질그릇을 나르기 어려운 산간지대에서는 굵은 피나무 속을 파내어 독으로 썼다. 알맞은 길이로 자른 굵은 피나무 속을 파서 두께 5㎝쯤의 원통을 만든 다음 함지처럼 깎은 소나무 받침을 끼우고 굽에 괭이풀을 이겨 발라서 김칫독으로 쓴 것이다.

질독은 공기가 통하는 독특한 성질 덕분에 곡식뿐만 아니라 김치 따위의 음식물도 오래 두고 신선하게 먹을 수 있어 편리하다. 또 집지킴이 가운데 첫손에 꼽는 성주의 신체를 독에 넣어 받들고 이를 성주독이라고 부른 것도 우리만의 풍속이다.

특징 및 의의 예부터 주부의 부지런함을 장독대의 청결 상태를 잣대로 삼은 까닭에 얼굴 닦듯 매일 청소를 하는 외에 치레에도 지극정성을 쏟았다. 또 이곳을 제단 삼아 물그릇을 올려놓고 아이를 빌거나 집안의 무사태평을 축원하였고, 처녀들은 바느질 솜씨가 늘어나게 해 달라고 기원하였다.

참고문헌 한국 민속의 현장(배도식, 집문당, 1992), 한국식생활풍속(강인희·김경복, 삼영사, 1984), 한국의 부엌(김광언, 대원사, 1997).

필자 김광언(金光彦)

독상
獨床

정의 한 사람만을 위해 차린 음식 상차림.

개관 음식문화가 과학적 합리성을 갖추면서 음식법이나 상차림 양식이 고유한 모습으로 정립되는 조선시대를 한국음식문화의 완성기라고 한다. 특히 조선은 유교를 통치 이념으로 삼으면서 엄격한 신분제도와 가부장 중심 대가족제도가 사회 근간을 이루었고, 효孝 사상에 의한 연공서열年功序列, 장유유서長幼有序 등

회혼례도 중 부분 | 18세기 | 국립중앙박물관

수직 구조와 좌식坐食문화는 식생활에 큰 영향을 미쳤다. 이런 문화에서 독상 문화와 공간 전개형 상차림은 조선사회 식생활문화 규범이 되었고, 사대부가만이 아니라 왕실에서도 독상을 기본 상차림으로 차렸다. 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 의하면 왕궁을 떠나 수원으로 행하는 8박 9일 여정임에도 정조를 비롯해 자궁慈宮, 내빈內賓에게 올려진 일상식과 잔칫상은 모두 독상으로 차려진 것으로 보인다. 독상과 겸상, 공동식 모습은 외빈外賓의 경우에만 보인다. 또 『시의전서是議全書』에도 독상으로 차려진 상차림이 그려져 있다. 정신세계를 중요시하고 가난을 미덕으로 여기는 선비의 됨됨이를 그 집 부엌에 걸린, 손님 접대를 위한 상床의 수를 보고 가늠한다는 옛말이 있다. 높은 벼슬을 지낸 사대부의 일생을 형상화한 평생도平生圖의 돌, 혼인식, 회혼례 등에도 축하객들이 각각 독상을 받고 있는 모습을 쉽게 찾아 볼 수 있다. 『조선요리법朝鮮料理法』에도 "갑오 이전의 진짓상은 다 외상이다."라고 기록하고 있다.

이렇듯 독상문화는 중인층과 사대부에 이르기까지 계층을 가리지 않았으며, 일상식은 물론 잔치 및 상사喪事 시에도 각기 독상으로 접대하는 문화가 일반 형태였다. 다만 서민계층의 상차림은 여럿이 어울려 먹는 두리반이 대부분이었다.

내용 외상外床이라고도 불리는 독상 차림은 밥·죽·국수 등 주식과 국이나 찌개·김치류·장류 외에 나물, 구이, 조림, 전, 마른 찬, 젓갈 및 장아찌류, 찜 등 부식으

로 구성돼 격식을 갖추어 차린다. 먹는 사람 기준으로 상의 앞줄에는 밥이 왼쪽, 국이 오른쪽에 놓인다. 밥과 국 사이의 둘째 줄에는 장류가 놓인다. 그다음 줄에는 구이, 마른 찬, 나물 등 반찬이 놓인다. 제일 뒤쪽에는 김치류가 놓인다. 뜨거운 음식과 국물이 많은 음식은 상의 오른편에 오도록 배려하고, 채소류와 차거나 마른 음식은 왼편에 차린다. 또 찜이나 찌개는 국의 뒤쪽인 상의 오른쪽 중간에 놓는다. 수저 한 벌은 손에 잡기 편하게 상의 오른쪽에 놓으며, 젓가락은 숟가락 뒤쪽에 붙여 상의 밖으로 2~3㎝ 나가도록 걸쳐 놓는다. 독상에서 밥, 국(갱), 몇 가지 찬물, 장, 김치 등으로 차려진 소박한 보통 밥상일 때는 하나의 상으로 차려지지만 찬의 가짓수가 많은 생신상이나 손님접대상일 때는 겹상을 두어 한 사람에게 두 개 독상이 차려진다.

『원행을묘정리의궤』는 (독)상차림에서 장과 꿀을 제외한 모든 음식의 가짓수를 기器라 표현하였다. 『시의전서』와 『조선요리朝鮮料理』에서는 밥과 국(갱), 장류, 김치, 조치(찌개)를 제외한 찬물의 가짓수만을 헤아려 3첩·5첩·7첩·9첩·12첩으로 나타내고 있어 그 표현 방식에 차이가 있다. 따라서 오늘날 반찬 종류만으로 첩 수를 말하는 반상의 규범은 19세기 이후부터라고 추정할 수 있다.

독상 종류는 반상, 죽상, 국수나 만두로 차리는 장국상 등이 있다. 교자상, 주안상, 다과상 등은 독상 또는 겸상으로 차릴 수 있다. 독상에 쓰이는 상床은 소반이나 장방형의 사각상인 책상반이 주로 쓰이지만 책상반이 더 적합하다. 독상에 올라가는 그릇의 재질은 동일하다. 여름에는 사기, 겨울에는 놋그릇을 주로 사용한다.

지역사례 서울·경기 지역 독상의 김치는 개성 향토음식인 쌈(보褓)김치가 흔히 이용된다. 한 보시기 1인분씩 담는 쌈김치는 독상에 안성맞춤이다.

특징 및 의의 독상은 식품 재료와 조리법이 중복되지 않게 구성되어 있어 기호도를 만족시킬 수 있고, 다양한 식품 활용은 동물성 식품과 식물성 식품의 균형 맞춘 배합이 돋보여 영양이 고루 충족되는 훌륭한 한국형 식사 형태를 보여 주고 있다. 독상은 한 상에 음식을 펼쳐 놓게 되므로 밥과 국, 찬의 조화로움을 극대화시키는 특성이 있다. 또 독상은 1인분의 적정량으로 담아내기 때문에 감식減食 미덕과 과식過食 위험성이 배재되어 있다. 무엇보다 독상은 나만을 위한 음식상이므로 대접받는 느낌과 함께 심리적으로 안정감을 갖추고 편안하게 식사할 수 있도록 하는 상차림이다. 우리 식생활문화에서 독상 등 상차림의 규범, 테이블 스타일이 일찍부터 존재했다는 것은 큰 의의가 있다.

참고문헌 是議全書, 園行乙卯整理儀軌, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국문화는 중국문화의 아류인가(최준식 외, 소나무, 2010).

필자 이춘자(李春子)

돈가스

정의 돼지고기를 썰어 간을 한 뒤 밀가루, 빵가루, 달걀 등의 튀김옷을 입혀 튀긴 요리.

내용 돈가스의 유래는 슈니첼Schnitzel로 이야기되는데, 이는 18세기부터 오스트리아에서 먹던 송아지 튀김요리이며, 이것이 유럽 전역에 널리 알려져 대중적으로 즐겨 먹는 음식이 되었다. 프랑스에서는 코트렛트cotelette, pork cutlet라는 이름의 음식이었는데 이것이 일본의 메이지시대明治時代인 1872년경에 일본에 전파되었고, 1959년 '포크가쓰레쓰カツレツ'라는 이름으로 불리다가 1929년에 도쿄의 한 식당에서 돈가쓰豚カツ라는 이름을 사용하기 시작하였다. 돼지를 뜻하는 '포

경양식 돈가스 | 국립민속박물관

크'는 돼지 돈豚자로, '커틀릿'은 일본식 발음으로 가쓰레쓰[カツレツ]로 불리다가, 부르기 쉽게 돈가쓰[豚かつ]라 부르게 되었다.

우리나라에 돈가스가 처음 들어온 것은 1930~1940년대이지만, 본격적으로 알려지기 시작한 것은 1960년대 경양식집이 생기기 시작한 때로 보는 것이 맞다. 한국의 돈가스는 일본과 달리 잘려 있지 않고, 고기를 두드려 넓게 편 '왕돈가스'의 형태로 푸짐해 보이는 효과가 있었다. 여기에 밥, 수프, 김치, 국, 고추, 단무지, 샐러드 등을 곁들이는 방식으로 한국의 돈가스가 만들어졌다.

1970~1990년대 전국에 걸쳐 성행한 경양식집은 돈가스가 당대의 대표 외식메뉴로 자리매김하는데 큰 역할을 했다. 특별한 날에 가족들과 함께 먹는 음식, 데이트할 때 큰맘 먹고 가서 근사하게 먹는 음식 등의 이미지로 돈가스는 대중적 사랑을 받았다. 이후 2000년대에 들어 여러 타국의 음식들이 한국에 들어오며 '서양식'이라는 거의 독점적인 지위를 가지고 있던 경양식집은 쇠퇴해 갔다. 이 시기부터 돈가스도 기사식당, 분식점 등으로 자리를 옮기며 저렴하고 양 많은 대중적 음식으로 인식되기 시작했다.

현재(2018)의 돈가스 형태는 크게 세 가지로 나눌 수 있는데 첫째는 일본식 돈가스로 '정통'을 강조하는 방식의 외래음식이다. 둘째는 경양식 스타일로 든든하고 맛있는 한국식 돈가스이다. 이는 과거의 향수를 느끼기 위한 사람들이 많이 찾는다. 셋째는 기사식당, 분식집, 뷔페의 돈가스로 저렴하지만 인기가 많다.

특징 및 의의 유럽에서 일본을 거쳐 한국에 전파된 음식인 돈가스는 서양음식이며 일본음식이며 한국의 음식이기도 하다. 음식을 비롯한 문화는 전파가 되며 변용되어 현지화 되어가기 마련이다. 쇠고기 요리인 슈니첼이 돼지고기 튀김인 포크 커틀릿이 되고, 이것이 고기를 먹지 않던 일본인들이 거부감 없이 고기를 먹기 위해 튀김이라는 조리법을 택하며 포크 가쓰레쓰가 되었다가, 한국에 와서는 김치와 함께 먹는 돈가스가 되었다. 돈가스의 유래와 역사를 통해 문화 전파의 일면을 보게 된다.

참고문헌 돈가스의 탄생(岡田哲, 정순분 역, 뿌리와이파리, 2006), 한국과 일본의 외래음식 수용과정 연구(정수현, 동북아문화연구45, 동북아시아문화학회, 2015), 돈가스의 유래와 역사(뉴스1, 2018.9.3), 포크커틀릿은 어떻게 돈가스가 됐나(아시아경제, 2017.6.11).

필자 강경표(姜炅杓)

돌나물

정의 장미목 돌나물과의 여러해살이풀로, 봄철 대표 나물류.

내용 돌나물속Sedum 식물은 전 세계에 470여 종이 있다. 주로 북반구에 분포하고, 일부가 남반구의 아프리카와 남아메리카에 분포한다. 그 가운데 현재 약으로 사용되는 것은 46종에 달한다. 약간 습한 곳에 무성하게 자라며 다년생 다육식물로서 잎의 마디마디에서 뿌리가 내리며 돌에 붙어 자라며 번진다 하여 돌나물(석상채石上菜)이란 이름으로 불린다. 돈나물이라고도 하며, 수근초라고 불리기도 한다.

말려서 약재로 사용하며, 중약명으로 수분초垂盆草라 한다. 수분초의 최초 기록은 청나라 때 『본초강목습유本草綱目拾遺』에 수록된 서아반지鼠牙半枝가 최초이다. 『중국약전中國藥典』에서는 이 종을 중약 수분초의 법정기원식물 내원종으로 수록하였다.

돌나물은 봄철 대표 채소로서 비타민C, 인산, 리보플라빈, 나이아신이 풍부해 새콤한 신맛이 있다. 포도당, 과당, 자당, 세도헵툴로오스sedoheptulose 등 당류를 함유하고 있어 특유의 단맛도 있어 식욕을 촉진하며 피로 해소에 좋다. 이소플라본 성분은 여성의 에스트로겐 감소로 인한 갱년기 증상, 골다공증 및 골격 내 콜라겐 감소를 완화하고 예방하는 데 도움이 된다. 특히 풍부하게 함유된 각종 비타민과 무기질은 성인병 예방에도 효과가 커 나른한 봄철 건강을 지켜 주는 제철 채소로 손색이 없다.

돌나물은 생채, 김치, 볶음 등으로 먹는다. 칼슘이 특히 많은 우수한 식품으로, 어린 줄기와 잎은 봄철에 물김치를 담가 먹으면 향미가 있고 시원함이 일품이다. 연중 겉절이 무침으로도 먹을 수 있다. 돌나물

돌나물 | 농촌진흥청

은 옛날부터 물김치를 담가 먹었다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선음식 만드는 법』, 『우리나라 음식 만드는 법』 등 조리서에는 돌나물로 봄철 물김치 담그는 법이 기록되어 있다. 돌나물의 풋내가 나지 않도록 밀가루 풀을 쑤어 식힌 후 붓고 잘 덮어서 하루 밤낮을 익히면 아주 맛이 있다고 하였다. 연한 순은 생채 또는 볶아서 나물로도 먹는다. 잎이 연해서 풋내가 나기 쉬우므로 체에 담아 흐르는 물에서 살살 흔들어 씻는 정도로 손질한다.

특징 및 의의 4~5월에 가장 맛있는 봄나물은 돌나물, 두릅, 참나물이다. 돌나물은 재배 기술 발달로 1년 내내 구할 수 있지만 봄철에 가장 맛있다. 봄철에는 특별히 양념을 첨가해서 무치거나 하지 않고 깨끗하게 씻은 돌나물에 양념장만을 곁들여 생채식으로 먹는 경우가 많다. 돌나물은 줄기가 도톰하고 머리 쪽 잎이 큰 것을 골라야 특유의 단맛과 향이 좋다.

참고문헌 세계약용식물백과사전2(趙中振·蕭培根, 성락선·하헌용 역, 한국학술정보, 2016), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 이영은(李英恩)

돌상

정의 아기가 태어난 지 일 년이 되는 날을 맞아 아기의 첫 생일을 축하하기 위해 차린 음식상.

개관 돌상은 아기의 첫 생일을 맞이하여 가까운 일가친척과 지인들을 모시고 음식을 마련하여 아기를 축하하는 잔칫상이다. 주로 복과 무병장수 등의 의미가 담긴 백설기, 수수팥경단 등의 간단한 차림새이다. 또 이 음식상과 함께 아기의 장래를 예측해 보는 돌잡이상도 함께 차린다. 이 돌상은 아주 오래된 풍습이다. 『국조보감國朝寶鑑』에 의하면 원자元子의 돌잔치에 음식을 나누며 함께 기뻐하였다고 하였고, 『조선상식朝鮮常識』에도 돌잡이 풍속이 보인다. 또 곽주郭澍의 서간문(1725)에 자녀가 돌잔치에 무엇을 잡았는지 궁금해하는 내용이 담겨 있다. 한편 『지봉유설芝峯類說』에는 일 년이 된 아기에게 새 옷을 입히는 풍속이 기록되어 있다.

내용 아기의 건강한 성장과 복되고 영화로운 삶을 기원하며 차리는 돌상의 음식들은 떡과 과일이 주가 된다. 복과 무병장수와 기원이 담긴 음식으로는 쌀밥, 미역국, 긴 국수, 백설기, 수수팥경단, 오색송편, 무지개떡, 인절미, 쌀, 미나리 홍실묶음, 대추를 포함한 제철과일 등을 올린다. 지역과 가풍에 따라 돌상차림새가 다를 수 있지만 백설기와 수수팥경단은 반드시 차리는 음식이다. 백설기는 신성함과 정결, 수수팥경단은 덕을 쌓으라는 뜻과 함께 액을 예방하고 무병하기를 바라는 의미, 인절미는 끈기와 단단한 마음, 송편의 오색은 만물의 조화, 무지개떡은 아기의 꿈이 찬란한 무지개처럼 이루어지라는 의미이다. 생명력과 번식력이 강한 미나리는 장수와 자손 번창, 대추도 자손 번창의 뜻을 나타낸다. 돌잡이용 물품으로는 쌀, 돈, 책, 종이, 필기구, 굵은 실타래, 활과 화살, 바느질도구 등을 올린다. 전통 풍습에서는 성별에 따라 품목을 달리하여 여자아기는 바느질도구, 남자아기는 활과 화살을 올렸다. 그러나 다양한 직업 분포와 정보사회, 4차 산업혁명을 지향하는 현 사회에서는 부모가 아기에게 바라는 염원을 담은 품목을 선택하여 올린다. 쌀과 돈은 부귀, 실타래는 장수, 책과 필기구는 훌륭한 학자, 활과 화살은 뛰어난 무예武藝, 바느질도구는 뛰어난 손재주를 각각 상징한다. 모두 좋은 뜻만을 나타내는 물품들로 가득한 이날의 돌잡이 행사는 부모와 친지들이 아기가 무엇을 잡는지를 흥미롭게 지켜보며 아기

의 적성과 인성을 가늠해서 장차 아기의 교육에 도움을 얻고자 하는 지혜가 깃든 행사라고도 할 수 있다. 돌상은 모가 나지 않는 둥근 상을 사용한다. 여기에는 이제 걸음마를 시작한 아기를 보호하려는 조심스러운 마음이 드러나 있고, 모나지 않는 성품으로 자라길 바라는 뜻이 있다. 그릇에 음식을 담을 때는 소복하게 담고, 큰상의 굄새처럼 높이 고이지는 않는다. 축하를 위해 참석한 친척과 지인들을 대접하기 위한 음식은 국수장국, 각색 전, 잡채, 김치, 돌떡 등을 차려 낸다. 돌떡은 되도록 많은 이웃집에 돌린다. 돌떡을 받은 이웃은 아기의 장래를 축복하며, 형편에 맞게 타래실·쌀·돈 등을 선물하는 풍습이 있다.

지역사례 백설기와 수수팥경단, 과일은 거의 모든 지역에서 돌상에 올리지만 지역과 가풍에 따라 차이가 있다. 서울 지역에서는 미나리를 홍실에 묶어 올린다. 경상도 지역에서는 아기를 받은 할머니를 잘 대접하는 풍습이 있다. 충청도 지역에서는 아기에게 수양부모를 정해 주기도 한다.

특징 및 의의 돌잔치의 의미는 한 고비를 무사히 넘겨 잘 자란 아기를 친인척과 이웃에게 공개하는 행사로서 아기가 한 사회의 일원이 되었음을 알리는 데 돌잔치의 의미가 있다. 의술이 발달하지 못한 옛날에는 영유아 사망률이 높았기 때문에 신생아가 자라서 돌맞이를 하는 것은 대단히 경사스러운 일이다. 전통 돌상은 대체로 조촐한 상차림이다. 돌잔치에 소용되는 음식

돌상 | 돌기념 사진 | 국립민속박물관

도 일상에서 쉽게 구할 수 있는 흔한 재료이며, 돌을 차리는 상과 돌잡이용 물품도 이웃끼리 서로 돌려 가며 사용한다. 이렇게 돌상을 차리는 데에는 많은 재화가 소용되지 않아 누구라도 쉽게 차릴 수 있는 평범한 상차림이다.

참고문헌 國朝寶鑑, 芝峯類說, 玄風郭氏諺簡, 조선상식-풍속(최남선, 동명사, 1948), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984).

필자 이춘자(李春子)

돌솥밥

정의 곱돌로 만든 작은 솥에 쌀, 보리 등 곡식을 넣어 지은 밥.

내용 돌솥밥은 즉석에서 소량으로 밥을 지을 수 있고, 곱돌 특성상 온도가 고르게 유지되므로 식사를 마칠 때까지 따뜻한 밥을 먹을 수 있다는 장점이 있다. 이뿐만 아니라 별도의 그릇에 밥을 퍼낸 뒤 솥에 물을 부으면 눌은밥과 숭늉을 더불어 즐길 수도 있다. 조선 중기의 문인 최립崔岦(1539~1612)은 『간이집簡易集』에서 돌솥으로 "차도 끓여 먹고 약도 겸해서 달여 먹고, 떫은 쇠나 비린 구리 그런 솥에 비할쏜가"라는 기록을 남겼다. 또한 18세기 이후에 쓰여진 『박해통고博海通攷』·『규합총서閨閤叢書』·『임원경제지林園經濟志』 등에도 밥과 죽은 돌솥을 사용하는 것이 제일 좋고, 무쇠솥·구리솥 순이라고 적고 있다. 이것으로 볼 때 그 당시 곱돌솥은 무쇠솥이나 구리솥에 비해 상품上品으로 인식되었음을 알 수 있다.

이처럼 귀한 용기에 지은 돌솥밥이 일반 음식판매점에서 사용되기 시작한 것은 1960년대 말~1970년대 무렵인 것으로 보인다. 전라북도 전주의 경우에는 중앙회관이라고 하는 비빔밥 전문식당에서 돌솥비빔밥을 처음 개발하였다. 이 식당 주인은 다른 비빔밥 전문점과의 차별화 전략을 마련하는 과정에서 고객들이 비빔밥을 따뜻하게 오래 먹을 수 있도록 그릇을 개발

영양돌솥밥 | 한식진흥원

하기 시작했다. 몇 번의 실패 끝에 1969년에 드디어 전국 최초로 곱돌그릇 개발에 성공하였고, 아예 '전주 곱돌비빔밥'을 상표등록 하였다. 이 비빔밥은 일명 돌솥비빔밥으로 불렸다. 기존 비빔밥이 채소와 고기류를 넣어 비빈 것이라면 전주 중앙회관의 비빔밥은 여기에 은행, 잣, 밤, 대추 같은 영양식 재료를 추가하였다. 이는 기존 비빔밥을 한층 고급화한 것으로, 1970년대 초반에는 전주 지역을 넘어 서울 지역에까지 선풍을 일으키며 인기를 얻게 되었다.

그러나 1970년대 초반까지만 해도 돌솥밥 혹은 돌솥비빔밥은 사치스러운 음식으로 인식된 듯하다. 당시 대한요식업중앙회는 혼분식 정책을 자율 이행하기 위한 실천 사항으로 즉석 돌솥밥 판매를 일체 폐지하였고, 이를 3회 이상 어길 시에는 당국에 고발하겠다고 엄포를 놓았다. 돌솥밥이 사치스러운 음식이라는 낙인을 걷어내게 된 것은 1980년대에 이르러서였다. 이 무렵 우리나라 쌀 자급률은 90%를 웃돌게 되었고, 많은 사람들이 먹고 사는 문제에서 드디어 해방되었다. 그리하여 1980년대 종로 뒷골목에 있던 종각식당에서는 점심시간에 150여 명의 손님들이 줄을 서서 차례를 기다리는 진풍경이 벌어졌다. 이 식당이 대중의 인기를 끈 것은 단순한 돌솥밥이 아닌 대추·밤·잣과 함께 육류·해산물·채소류 등 재료를 넣어 영양분을 듬뿍 담았기 때문이었다.

특징 및 의의 돌솥밥은 1~2인용의 작은 곱돌솥에 곡류를 넣어 지은 밥으로, 맛과 영양 면에서 뛰어나다. 돌솥밥이 진화하는 과정에서 은행, 잣, 밤, 대추 등과 같은 영양식 재료를 추가한 영양돌솥밥과 돌솥비빔밥 등이 파생되었다.

참고문헌 簡易集, 난록기(최승범, 세운문화사, 1977), 전주비빔밥의 사회적 부각과 고급화 과정 연구(양미경, 한국민속학58, 한국민속학회, 2013), 3회 이상 위반은 고발(매일경제, 1971.7.21), 돌솥밥 전문식당 종로 뒷골목 종각(경향신문, 1983.6.14).

필자 양미경(梁渼景)

동동주

정의 술이 발효될 때 술 표면에 '하얀 밥알이 동동 떠 있다'는 뜻에서 붙인 술 이름으로, 부의주浮蟻酒의 이명異名.

내용 동동주는 찹쌀과 누룩, 물로 한 차례 빚는 단양주이다. 술을 빚어 두면 발효를 시작한 지 사흘째부터 술이 다 익기까지 술 표면에 쌀알이 떠오른다. 그 모습이 막 알에서 깨어난 개미 유충과 모양이 비슷하다. 특히 찹쌀로 고두밥을 짓고 물과 누룩을 골고루 섞어 항아리에 담아 안쳐서 보름 정도 익히면 약간 붉은 빛깔이 도는, 여느 전통주에 비해 시원한 맛이 나는 술이 된다. 이러한 동동주 제조 과정은 모든 술의 기본으로, 덧술을 할 수도 있고 약재를 가미해 약주를 만들기도 한다. 술지게미를 가지고 막걸리를 만들 수도 있고, 아울러 증류 과정을 거쳐 소주를 만들 수도 있다는 점에서 매우 중요한 술로 간주된다.

동동주가 언제부터 빚어졌는지 살필 수 있는 문헌이나 기록은 찾을 수 없다. 다만 술을 빚는 과정이나 원료의 배합 비율 등을 고려할 때 조선시대 문헌인 『언서주찬방諺書酒饌方』을 비롯하여 『고사촬요攷事撮要』, 『양주방釀酒方』, 『임원십육지林園十六志』 등 26종의 문헌에 32차례나 등장하는 부의주浮蟻酒의 이명異名으로 추측된다는 것이 정설이다. 술이 다 익어갈 무렵이면 술 표면에 하얀 밥알이 떠오르는데 이를 생동감 있게 '동동 떠 있다'라고 표현하던 수식어가 술이름이 되었다고 보는 견해다. 이러한 추론을 뒷받침할 수 있는 기록으로, 고려 말 문신 이색의 『목은집牧隱集』에 수록된 시詩 가운데 "개미[浮蟻]가 '동동' 뜬 술"이라고 표현된

동동주 | 국립민속박물관

시구가 있는데 이를 두고 동동주에 대한 최초의 기록으로 인식하게 되었을 것이라는 주장이다. 술 빚는 사람의 대부분이 과거에 한자 공부를 할 기회를 갖지 못했던 여인들이어서 한자 표기의 부의주浮蟻酒라는 이름 대신 발효과정에서 고두밥이 '동동' 떠오르는 현상을 두고 동동주라는 이름을 붙이게 되었을 것이라는 견해다.

용인민속촌의 동동주 제조법은 '찹쌀 5되, 누룩 1.5되, 물 6되'이지만 민간의 동동주 제조법은 '찹쌀 3~5되, 누룩 1되, 엿기름 2홉, 물 1말'로 쌀의 양은 현저히 줄고 물과 누룩의 양은 늘었다는 것을 확인할 수 있다. 또 가양주법에서는 수곡水麴(물누룩)을 만드는 대신 엿기름물을 만들어 술을 빚는 등 점차 후대로 내려오면서 경제성 추구와 편의성 위주의 술 빚기로 변화되고 있음을 엿볼 수 있다. 특히 시중에서는 탁주도 막걸리도 아닌, 그렇다고 청주는 더더욱 아닌 중간 형태에 밥알이 섞여 있는 출처 불명의 동동주가 부의주 행세를 하고 있다. 밀가루나 옥수수 전분을 이용한 저급 탁주에 식혜밥을 띄운, 이름뿐인 동동주들까지 등장해 동동주의 이미지를 흐려 놓고 있다.

특징 및 의의 동동주와 같은 발효주는 발효와 숙성이란 과정을 거치는 동안 떠올라 있던 밥알은 다시 가라앉게 된다. 이 때문에 동동주는 탁주나 막걸리 형태의 뿌연 술이 아닌 정통 청주라는 것을 알 수 있다. 또 이렇게 스스로 고두밥이 가라앉은 동동주라야 많이 마셔도 숙취가 일절 없고, 특히 누룩 냄새가 아닌 사과나 포도향기와 같은 방향芳香이 특징이다.

참고문헌 牧隱集, 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

동래파전

정의 기름을 두른 번철에 조선쪽파를 올리고 갖가지 해물 재료를 반죽하여 얹은 다음 찹쌀가루, 멥쌀가루, 고춧가루 등을 섞은 반죽물을 두르고 달걀을 터트려서 지진 전.

내용 동래파전은 반죽의 주재료로 찹쌀가루와 멥쌀가루를 쓰고, 해물이 풍성하게 들어간다는 점에서 일반 파전과 차별성을 지닌 부산광역시 동래 지역 향토음식이다. 채소류로는 쪽파·미나리, 육류로는 쇠고기·달걀, 해물로는 대합·홍합·조갯살·굴·새우 등을 사용하여 '해물파전'이라고도 불린다. 파전을 굽다가 마지막에 달걀을 풀어 얹어 충분히 익을 때 파와 해물의 향기가 날아가지 못하도록 냄비 뚜껑을 덮는 것이 동래파전 조리법의 특색이다. 파전을 먹을 때는 간장이 아닌 초장에 찍어 먹는 것도 남다르다.

동래파전의 유래에 관한 기록은 전혀 남아 있지 않고, '조선시대 동래부사가 삼월삼짇날 임금님께 진상한 음식', '숙종 때 산성의 중성中城 출성 부역꾼의 새참으로 먹은 음식'이라는 내용이 구전으로 전해지고 있다. 따라서 동래파전은 재료의 종류나 질의 측면에서는 다소 차이가 있었을 것이지만 상층과 하층의 사람들이 모두 즐겨 먹었던 음식이었을 것으로 짐작할 수 있다. 초창기 동래파전은 고급 음식점이나 양반가에서도 만들어 먹었고, 동래장터에 등장한 동래파전은 고급 음식점에서 파는 것보다 간소하게 만들어진 것으로 보인다. 광복 전까지만 해도 동래파전은 인근 고을에서 "파전 먹는 재미로 동래장에 간다."라고 할 정도로 민중이 즐겨 찾던 음식이었다.

동래파전은 1930년대 일제강점기 말에 상품화되면서 명성을 확보하였다. 당시 고급 음식점 및 동래장터에서 재료와 가격이 천차만별인 동래파전을 판매하

였다. 그중에서 '동래할매파전'은 동래시장 동문 입구에서 상호도 없이 장사를 시작하여 며느리들에게 대물림하며 그 명맥을 지금까지 이어 오고 있다. 1970년대 말 전통문화, 향토문화 보존 측면에서 문화재관리국은 전국 향토음식조사를 실시했다. 이러한 사회 흐름 속에서 동래파전은 활황을 맞이했다. 1980년대 급속히 전개된 경제 개발과 더불어 식생활 수준이 향상되면서 동래파전 전승도 난항을 겪는가 했지만 1990년대 지방자치제 시행으로 시·군별 전통·향토문화 발굴 과정에서 동래파전은 다시 한 번 전성기를 맞이했다. 1999년 '부산시 향토음식 1호'로 동래파전이 지정되었고, 2004년에는 '동래파전연구회'가 발족되어 여러 전문가가 동래파전을 전승하기 위한 노력을 하고 있다. 2008년 동래구청은 '동래고을파전', '동래주막파전' 등 동래파전과 관련한 상표권을 열한 가지 등록하였다.

특징 및 의의 동래파전은 일반 파전과 달리 해물을 풍성하게 쓸 뿐만 아니라 파와 해물의 향과 맛을 살리기 위해 냄비 뚜껑을 활용하여 찜처럼 지져 내는 것이 특징이다. 부산 동래지역 향토음식으로 지정되어 남녀노소 누구나 사계절 모두 즐겨 먹을 수 있다. 특히 막걸리나 동동주 안주로 잘 어울린다.

참고문헌 부산 동래파전의 유명세 확보와 확산과정(이지은, 2009년 한국민속학자대회 대학생 현상 공모 수상 논문, 국립민속박물관, 2009), 한국민속종합조사보고서(문화공보부 문화재관리국, 1987), 동래 해물 파 향기와 해물의 조화(경향신문, 1994.10.21).

필자 박선미(朴善美)

동의보감
東醫寶鑑

정의 허준許浚이 지은 한의학 의서醫書.

내용 『동의보감東醫寶鑑』은 허준이 1596년(선조 29) 왕명을 받고 편찬을 시작하여 1610년(광해군 2)에 완성하고 1613년 내의원에서 간행된 의학 서적이다. 총 25권 중 목차 2권, 의학 내용 23권으로 이루어져 있다. 의학 내용은 「내경內景」, 「외형外形」, 「잡병雜病」, 「탕액湯液」, 「침구鍼灸」로 되어 있다. 「내경」, 「외형」, 「잡병」에서는 질병 치료는 물론 건강 증진과 관련된 많은 한약재가 기재되어 있다. 특히 「탕액」에서는 약 1,400종의 한약재가 수록되어 있다. 이는 당시 우리나라에서 흔히 쓰이고 있던 각종 약재를 수부水部·곡부穀部·금부禽部·수부獸部·어부魚部·충부蟲部·과부果部·채부菜部·초부草部·목부木部·옥부玉部·석부石部·금부金部로 나누고, 각 약재의 효능, 적응증, 채취법, 가공 방법, 산지, 민간 이름 등을 기재한 것이다. 한의학에서 약과 음식은 근원이 같다하여(약식동원藥食同源) 『동의보감』에 기재된 약재 중 상당수는 식재료로도 사용한다. 예를 들어 밥으로 활용한 식재료에는 갱미粳米(멥쌀), 대맥大麥(보리), 호마胡麻(검은 참깨), 속미粟米(좁쌀), 서미黍米(기장쌀), 직미稷米(피쌀), 연실蓮實(연밥) 등이 있다. 갱미, 나미糯米(찹쌀), 의이인薏苡仁(율무), 교맥蕎麥(메밀), 녹두, 마인麻仁(삼씨), 검인芡仁(가시연밥), 해송자海松子(잣), 임자荏子(들깨), 유백피楡白皮(느릅나무 속껍질) 등은 죽의 재료로도 활용하였다. 꿩과 암탉은 만두, 오골계·집오리·양고기·고양이·살쾡이·여우 등과 붕어·잉어·가물치·토란·쇠비름·차조기·다시마·

동의보감 | 국립중앙도서관

배추·머위 등은 국으로, 아욱잎·가지·두릅·소리쟁이 잎·원추리 뿌리 등은 나물로, 배추·동아·갓·부추·미나리·목이 등은 김치 재료로 활용할 수 있다. 동의보감에는 음식을 이용하여 건강 장수하게 하는 다양한 방법이 소개되어 있는데, 예를 들어 오래 살게 해 주는 약선藥膳으로는 송지松脂·구기자·연실·하수오何首烏·해송자·호마 등이 있으며, 소마죽(소자, 마자)·삼인죽(도인, 해송자, 욱리인) 등은 노인성 변비에 효과가 있는 것으로 기록되어 있다.

특징 및 의의 『동의보감』은 몸과 질병에 대한 의학이론, 처방, 약물, 침구 등 한의학의 핵심 내용을 담고 있는 의학 서적이다. 편집과 구성이 치밀하고 한의학 이론을 논리 정연하게 전개하고 있다. 당대까지의 중국 의서를 인용한 것 외에도 『향약집성방鄕藥集成方』·『의방유취醫方類聚』 등에 나타난 우리나라 전통 의학을 계승하고, 「탕액」의 약초 중 우리나라 향약은 한글 이름으로 표기하는 등 우리 의학의 독창성을 추구하였다. 『동의보감』은 우리나라를 대표하는 의학 서적일 뿐만 아니라 국제 의서로도 인정받았다. 2009년에는 세계문화유산으로 등재되었다. 한편 『동의보감』에 수록된 한약재 중 상당수는 식재료로도 사용한다. 각 재료의 효능과 활용 형태는 『동의보감』에 기록되어 있어, 일상식은 물론 건강기능 음식, 약선 음식 등 식이요법으로 병을 치료하고 건강을 증진시키는 데 다양하게 활용할 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 동의보감에 나타난 식재료와 이용방법(조미숙, 율촌재단, 2012), 한권으로 읽는 동의보감(김남일·신동원·여인석, 들녘, 1999), 허준의 동의보감 25권의 비밀(김주영, 미래M&B, 1999).

필자 박종현(朴鍾鉉)

동이

정의 장독이나 김칫독에 비해 크기는 다소 작고 아가리는 넓으며, 주로 물과 같은 액체를 담아 운반할 때 사용하는 옹기.

동이 | 높이 29.5 너비 40.2 | 광복 이후 | 국립민속박물관

물동이 | 일제강점기 | 국립민속박물관

내용 대표 동이로는 물을 길어 나르는 물동이가 있다. 크기는 대두大斗 한 말들이 정도가 일반 형태이다. 이 용량은 성인 한 사람이 충분히 들거나 머리에 일 수 있는 수준이다. 그리고 예전에 남의 집 큰일에 부조로 술이나 팥죽을 보낼 때도 그 양을 동이로 셈하였으며, 술집에서도 술의 양을 동이로 가늠하였다.

동이의 공통 형태는 대체로 밑바닥이나 높이에 비해 아가리가 다른 단지에 비해 넓은 것이 특징이다. 이는 바가지를 이용해 내용물을 퍼 담거나 퍼내는 일을 쉽게 하기 위해서이다. 그리고 일정한 곳에 고정시켜 두고 사용하는 것은 그렇지 않으나 수시로 들고 옮기거나 하는 물동이 같은 경우는 몸통에 손잡이가 있다. 특히 넓은 꼭지를 달아 동이를 들고 내리는데 손이 아프거나 불편하지 않도록 했다.

동이는 만드는 재료나 용도에 따라 다양한 이름이 붙는다. 통상 옹기로 만들기 때문에 별도로 옹기동이라고 굳이 부르지는 않지만 놋쇠로 만든 경우는 놋동

이라 하고, 양은(알루미늄)으로 만든 것은 양동이라고 한다. 강원도는 옹기흙 대신 질흙으로 빚은 질그릇 동이를 주로 사용한다. 이 때문에 강원도에는 이런 동이를 질동이라고 한다. 속담에 '질동이 깨뜨리고 놋동이 얻었다.'는 말이 있는데 이는 대단찮은 것을 잃고 그보다 더 나은 것을 가지게 되었다는 뜻이다. 그리고 물을 담는 동이면 물동이, 술을 담으면 술동이, 젓갈을 담으면 젓동이가 된다. 젓갈 장수들은 이 젓동이에 젓갈을 담아 지게에 지고 팔러 다녔다. 농가에서는 귀때동이라 하여 전 한쪽에 귀때를 붙여 액체를 쏟기에 편리하도록 만든 것이 있다. 주로 소변을 담아서 여기저기 밭고랑을 옮겨 다니면서 거름을 줄 때 사용하는 농기구이다.

동이에 내용물을 담아 이동할 때는 안에 든 내용물이 출렁거려 튀거나 넘치는 경우가 많은데 이런 점을 막기 위해 주로 물동이에는 바가지를 엎어 놓아 내용물의 흔들림을 최소화하였다.

참고문헌 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

동치미

정의 무를 소금물에 담가 익히는 김치.

내용 동치미는 겨울에 담가 먹는다고 하여 '동침冬沈'이라고도 하며, 『증보산림경제增補山林經濟』·『임원십육지林園十六志』·『농정회요農政會要』에서는 '나복동침저蘿蔔冬沉菹', 『주찬酒饌』에서는 '동침저童沈菹', 『규합총서閨閤叢書』에서는 '동침저冬沈菹', 『시의전서是議全書』에서는 '동침이冬枕伊'라고 하였다. 1890~1950년대의 명칭으로는 '동침이'가 가장 많고 그다음이 '동치미'이다. 『산가요록山家要錄』(1450년경)과 『요록要錄』(1689)에는 '참무동치미[土邑沈菜]'와 '순무동치미[凍沈]'가 있다. 다른 기록은 모두 무로만 담그는 방법이다. 『산가요록』의 순무동치미는 물로만 담그고 『요록』의 참무동치미는 물이나 쌀뜨물, 끓여 식힌 소금물로 담갔다. 다른 자료는 모두 소금물로 담근다. 『산가요록』의 '순무동치미'는 얼려 담고, 『요록』의 '동치미'는 맹물로 담가서, 먹을 때 소금을 넣고, 사흘 절여 담근다고 하였다. 대부분 무나 작은 무를 쓰는데 『산가요록』과 『수운잡방』의 '참무동치미'는 큰 무는 쪼개 담그고 『규합총서』의 '동치미[冬菹]'는 잎 달린 무를 썼다. 조선 초기의 『산가요록』·『요록』·『수운잡방需雲雜方』은 부재료를 넣지 않고, 『증보산림경제』·『임원십육지』·『농정회요』·『규합총서』·『주찬·『시의전서』는 오이, 가지, 생강, 파, 고추 등 부재료를 넣는다.

1900~1950년대에는 대부분 무를 사용해 동치미를 담갔지만 『동아일보』와 『여성』 잡지에서는 배추를 사용한 '배채 동침이'를 소개한 바 있다. 그 외에 『동아일보』와 『조선요리학』에서 소개한 무와 배추를 함께 사용하는 방법도 있다. 『조선요리제법』의 '동침이 별법'·『간편조선요리제법』의 '동침이 특별법'은 오이지, 『조선음식만드는 법』의 '동치미'는 가지와 오이를 넣는다. 『조선요리』에도 무와 다른 채소를 넣는 방법이 있다. 부재료로는 대부분 배, 유자, 파, 파뿌리, 생강, 고추, 꿀, 마늘, 귤, 청각, 고추씨 등을 넣는다. 육류로는 『조선무쌍신식요리제법』의 '동침이'는 연어 알, 『동아일보』의 '배채 동침이'는 쇠고기, 『여성』의 '전라도 배추 동침'은 살코기, 『동아일보』·『조선요리학』·『조선음식만드는 법』은 준치젓을 넣는다. 『조선무쌍신식요리제법』의 '동침이'는 맨드라미꽃을 넣어서 색을 빨갛게 물들인다. 대부분 소금에 절이지만 『동아일보』의 '동침이'는 설탕과 소금을 섞어 절인다. 담금은 대부분 소금물을 사용하지만 『동아일보』의 '동침이'는 멸치젓국, 『여성』의 '전라도 배추 동침', 『조선음식만드는법』의 '동치미 별법'은 젓국, 『조선요리학』의 '동침이 특별법'은 담금액에 조기젓을 넣는다. 『조선요리』와 『우리음식』의 '동치미'는 담금액에 설탕을 넣고, 『동아일보』의 '동치미'는 면 삶은 물을 넣는다.

특징 및 의의 『연원직지燕轅直指』와 『북원록北轅錄』에 당시 청나라 연경燕京에도 동치미[冬沈菹]가 있는데 병자호란 때 포로로 잡혀 온 조선 사람들이 남긴 방법이라고 하였다. 조선 초기 기록에는 부재료를 넣지 않는 동치미

동치미 | 한식진흥원

동치미 담그는 법 | 조선요리제법 | 국립민속박물관

도 많았으나 근대에 이르러는 부재료와 양념을 많이 넣는 방법이 많다. 먹고 살 것이 없던 시절에는 동치미를 무와 무청만으로 담그는 경우가 많았으나 지금은 기호에 따라 파, 마늘, 생강, 고추, 유자, 배, 잣 등을 넣기도 한다. 추운 지방에서는 싱겁게, 따뜻한 지방에서는 짜게 담가서 발효 정도를 조절한다.

동치미는 유산균이 만드는 신맛과 유산발효로 생성되는 탄산가스의 쏘는 맛이 어우러져 시원한 맛을 더한다. 그러나 온도가 높으면 탄산가스가 배출되어 시원한 맛을 떨어뜨리므로 동치미는 찬 상태로 유지시켜야 한다. 동치미 국물은 국수나 냉면 국물로 맛있어서 시중 냉면은 육수로 동치밋국을 사용하는 것이 많다.

참고문헌 閨閤叢書, 山家要錄, 需雲雜方, 林園經濟志, 增補山林經濟, 전통김치(안용근, 교문사, 2008).

필자 안용근(安龍根)

동태찌개

정의 토막 낸 동태에 무, 미나리, 두부, 쑥갓 등을 넣고 고춧가루와 고추장 등을 풀어서 얼큰하게 끓인 찌개.

내용 우리나라 동해에서 가장 많이 잡히는 어류인 명태는 겨울철에 잡힌다. 명태는 얼리거나 영하 40℃ 이하에서 급속 냉동시킨 것을 동태 또는 동명태凍明太, 그냥 말린 것은 북어北魚, 한겨울에 명태를 일교차가 큰 덕장에 걸어서 차가운 바람을 맞으며 얼고 녹기를 반복해 얼려서 말린 것은 황태黃太, 명태새끼는 노가리라고 한다. 명태의 명칭에 대해 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』은 '무태어無泰魚'라 하고 경성鏡城과 명천明川 토산물이라 하였다. 『송남잡식松南雜識』에는 "원산도元山島에서 나고 명천사람 태太씨가 북해北海에서 낚시로 낚았다. 크고 살찌고 맛이 좋았으며 명태明太라 이름 지었다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 고기, 파, 두부와 함께 고추장을 풀어서 끓이는 것과 간장에 후춧가루 친 '북어찌개', 토막 친 명태에 달걀물을 입혀 넣어 끓인 명태국明太湯, 北魚湯, 북어전유어北魚煎油魚, 명태조림 등 다양한 명태음식이 실려 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』은 "북어 대가리를 자르고 속에 뼈를 꺼내고 한 치 길이씩 잘라서 뚝배기에 넣고 고기와 파를 썰어 넣고 물에 고추장이나 간장을 간맞게 풀어 붓고 두부를 잘게 썰어 넣고 끓이나니라." 하면서 북어찌개와 명태국이 나온다. 『조선요리법朝鮮料理法』에도 고기를 썰어 넣고 끓인 찌개인 '명태조치'가 나온다.

동태찌개 만드는 법은 보통 비늘을 긁어내고 지느러미를 잘라 내는 등 손질된 동태를 서너 토막 내고, 무는 나박썰기 한다. 파와 미나리는 씻어서 5㎝ 길이로 썰고, 양파·두부·홍고추·쑥갓도 썰어 둔다. 냄비에 육수와 무를 넣고 끓이다가 된장, 고추장을 풀어 한소끔 끓인다. 토막 낸 동태와 다진 마늘·생강·고춧가루·콩나물·양파·두부를 넣고 끓으면 먹기 직전에 미나리·쑥갓과 붉은 고추를 얹어 낸다. 동태찌개는 얼큰하고 시원한 맛을 내도록 끓인다. 찌개 국물은 지역에 따라 맹물이나 육수, 멸치장국을 사용한다. 간은 주로

동태찌개 | 농촌진흥청

된장이나 고추장으로 한다. 담백하고 시원한 맛을 내기 위해서는 콩나물을 넣고 소금과 젓국으로만 간을 한 동태맑은찌개를 끓이기도 한다.

지역사례 서울·경기도 지역에서는 잘게 썰어 양념한 쇠고기를 볶다가 물을 부어 육수로 사용하고, 동태가 많이 잡히는 동해에 접해 있는 강원도와 경상북도 지역에서는 쌀뜨물이나 멸치장국으로 동태찌개를 끓인다.

특징 및 의의 단백질이 풍부한 흰살생선이며, 비린내가 거의 없는 동태 특성으로 동태찌개는 담백하고 시원한 맛을 낸다. 또 영양가가 좋아 해장[解酲]으로 즐겨 이용되며, 겨울이 제철인 음식이다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1939), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

돼지갈비

정의 돼지의 갈비 또는 돼지의 갈비로 만든 음식.

내용 돼지갈비는 돼지 제1 갈비뼈에서 제4 또는 제5 갈비뼈까지의 부위를 분리하여 정형한 것으로, 쫄깃한 씹는 느낌이 있고 고소한 맛이 난다. 돼지갈비는 쇠갈비보다 육질이 더 부드럽고 육색이 더 밝은 선홍색을 띤다. 3개월 정도 된 암퇘지의 갈비가 가장 연하고 맛있으며, 고기 결이 매끈하고 탄력이 있다. 돼지갈비는 기름이 많지 않은 것이 좋다. 갈비는 질긴 근막이 곁을 감싸고 있는데 조리를 위해서는 이것을 제거해야 한다. 또한 표면에 붙어 있는 기름을 얄팍하게 저며서 떼어내고, 찬물에 담가서 핏물을 뺀 다음 생강즙과 청주에 1시간 정도 재워 요리에 이용한다.

1960년대 일간 신문에 보도된 돼지갈비 조리법을 보면 '튀김'(『동아일보』 1960.3.31, 1962.12.12), '조림'(『경향신문』 1963.9.3), '전골'(『경향신문』 1969.3.17) 등으로 다양하였다. 하지만 오늘날 구이로 많이 먹는 것에 비해, 과거 조리서에서는 돼지갈비를 주로 찜용으로 많이 소개하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)의 돼지고기 요리를 보면 '돼지가리(갈비)'는 찜의 재료로 소개하였고, 구이로는 '돼지족'이 수록되어 있다. 『한국음식』(1988)에서는 "돼지갈비는 연하므로 손쉽게 요리할 수 있고 고소한 얕은 맛이 있어 여름철 음식으로 적합하다."고 하고 돼지갈비찜 요리 과정을 다음과 같이 소개하고 있다. 돼지갈비를 3*cm* 정도로 자르고 기름기를 제거한 뒤 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 후춧가루, 설탕을 갈비에 골고루 조미하여 잠깐 볶다가 물을 붓고 끓인다. 고기가 익은 후 풋고추를 넣고, 국물이 거의 다 조려진 뒤에 남은 양념을 넣은 다음 뜸을 들여 윤기를 낸다. 이 외에도 이 조리서에서는 돼지갈비를 이용하는 음식으로 '돼지갈비튀김찜'이 기록되어 있다. 한편 구이용 돼지고기 부위로는 갈비보다 '등심, 방앗살, 뒷다리'를 추천하였다.

돼지갈비구이의 경우 쇠갈비와 달리 질기지 않고 육질이 연해 맛이 있으며, 구우면 윤기가 도는 갈색의 요리가 식욕을 자극한다. 『한국의 요리』(1983)에서 소개한 돼지갈비구이 요리 과정은 다음과 같다. 토막 낸 갈비에 칼집을 많이 넣은 다음 간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 깨소금, 참기름, 청주, 후춧가루로 만든 양념장을 붓고 고루 배도록 주무른다. 그리고 뜨겁게 달군 석쇠에 얹어 잘 굽는다.

특징 및 의의 1950년대 중반에 서울 마포구 일대에서 당

돼지갈비찜 | 농촌진흥청

시로는 생소했던 돼지갈비를 미군이 쓰던 드럼통 위에서 고기를 구워 파는 식당이 생겨나기 시작했다. 그 후 돼지갈비구이는 외식 메뉴로 점차 인기를 얻었다. 1997년 4월 4일자 『경향신문』 기사를 보면 1990년대 후반에 신촌 그레이스 백화점 맞은편에 있는 신촌 첫 골목이 돼지갈비 타운으로 바뀌었다며 직장인들이 숯불구이 철판에 둘러앉아 돼지갈비를 구워 먹는 모습을 보도하고 있다. 또한 서양식 돼지갈비구이인 '바비큐 립'을 대표 메뉴로 하는 패밀리 레스토랑이 1995년 압구정점 개업을 시작으로 우리나라에 들어와 색다른 돼지갈비구이를 선보이기도 했다. 이처럼 돼지갈비 조리법이 찜 위주에서 구이로 보편화되는 과정은 외식 산업 발달과 맞물려 있다.

참고문헌 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국민중구술열전-최한채 1935년1월21일생(서현정, 눈빛, 2005), 한국음식(윤서석, 수학사, 1988), 한국의 요리(황혜성, 대학당, 1993).

필자 이규진(李揆珍)

돼지고기

정의 돈육豚肉이라고도 하며, 식용食用으로 하는 돼지의 고기.

내용 서기 1세기 중국 후한後漢의 왕충王充은 『논형論衡』에서 부여의 건국신화에 따르면 "옛날 북방에 탁리국橐離國에서 왕의 시녀가 아이를 낳았는데, 왕이 아이를 죽이려고 돼지우리에 버렸으나, 돼지가 입김을 불어넣어 죽지 않았다."라고 전한다. 여기서 돼지가 살려 준 아이가 부여를 건국한 동명東明이며, 고구려 건국신화에도 부역국 돼지가 등장하곤 한다. 부여에는 마가馬加, 우가牛加, 구가狗加, 저가猪加의 관명官名이 있었다. 이는 말, 소, 개, 돼지에서 유래한다. 돼지고기는 한자어로 저육猪肉 혹은 돈육豚肉이라 한다. 멧돼지를 가축화한 것이 돼지이다. 처음 식용으로 이용한 곳은 중국으로, 중국요리에서 러우[肉]라는 단어가 붙은 것은 돼지고기를 가리킨다. 한국에서 돼지 사육 역사는 소나 말과 마찬가지로 대단히 오래되었고, 식육 공급원의 주를 이루고 있다. 돼지는 기후 풍토 적응성이 강한 특징이 있다. 새끼가 자라나서 도살될 때까지는 약 6개월이 걸리며 체중이 하루 평균 600g씩 증가하므로 사료 효율성이 좋고, 도체율도 다른 가축에 비해 높다. 1년에 두 번 정도, 보통 한 번에 열 마리 이상 새끼를 낳는 등 번식력이 왕성한 동물이다.

돼지 도살 적기는 생후 6개월이며, 생체중 90~110kg, 지육 중량은 40~70kg 정도이다. 육질은 부드러우며 결이 가늘다. 육색은 다른 축육과 비교하여 대체로 희미하고 선홍색을 띠고 있지만 잘 움직이는 근육 부위나 넓적다리는 약간 짙은 색을 보인다. 특히 피하·신장 주위에 두꺼운 지방층을 형성하며, 지방이 침착되기 쉽다. 돼지고기 지방은 쇠고기와 비교하여 융점이 낮기 때문에 소시지sausage 제조에 이용한다. 근섬유가 가늘고 부드러우며, 다른 육류에 비하여 지방이 많다. 지방 성질은 돼지고기 육질에 큰 영향을 미친다. 지방이 희고 단단하며, 방향을 띠고 있는 것이 좋은 고기이다. 돼지고기에는 지방 함량이 매우 높으며, 삼겹살에는 44%나 들어 있다. 지방은 칼로리가 높아 에너지원으로 우수할 뿐만 아니라 뇌의 인지활동에도 없어서는 안 되는 중요한 요소이다. 반면에 지방이 많으면 변질이 빠르다. 한방에서 여름철 돼지고기는 본전 찾기가 어렵다는 말이나 돼지고기를 금기시하는 경향은 이 때문에 비롯된 것으로 보인다. 그러나 오늘날에는 냉동·냉장 유통 시설의 발달로 그러한 염려는 없는 것으로 보아야 할 것이다.

돼지고기는 다른 어느 식육보다 지방 함량이 많다. 이에 따라서 단백질과 수분 함량이 적으며, 부위에 따른 조성 차이가 심하다. 돼지고기의 일반 성

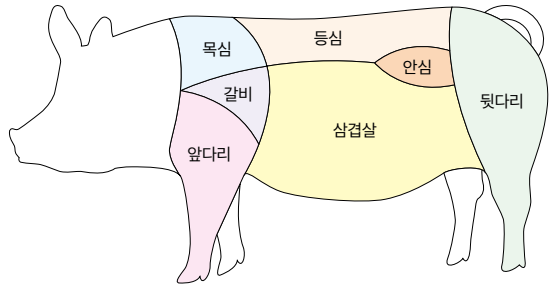
분 역시 부위별로 심한 차이를 보인다. 단백질 함량은 15~17%, 지방은 10~44%이다. 돼지고기의 지방에는 필수지방산인 리놀산이 약 20%나 함유되어 있어 다른 축육에 비해 우수하다. 또한 돼지고기의 비타민 B_1은 쇠고기의 8~10배에 이른다. 단백질의 아미노산 조성은 쇠고기나 양고기와 비슷하며, 소화율은 95~96%이다. 돼지고기는 근육섬유가 섬세하여 부드럽고 융점은 쇠고기보다 낮아 입안에서 대체로 잘 녹는다. 무기질은 고기의 보수성과 관계가 있다. 고기에 식염이나 인산염을 적당히 가하면 보수성과 결착성이 커진다.

돼지고기 품질은 삼겹살 상태, 고기 빛깔, 지방 침착 정도 등에 따라 결정되기 때문에 소비자는 육질 등급을 보고 선택하는 것이 중요하다.

『규합총서閨閤叢書』에 보면 '애저탕' 요리에 관한 것이 있다. 원래는 어미돼지의 자궁에 들어 있는 새끼돼지를 양념하여 통째로 찐 것으로, 맛이 그지없이 아름답다고 하였다. 그러나 얻기가 어렵고 일부러 어미돼지를 잡는 것은 숨은 덕 쌓기가 좋지 않으므로 연한 돼지를 튀겨 이용하는 것이 좋다고 한다. 이 외에도 돼지 껍질을 이용한 요리인 '돼지가죽 수정회법'이 있다. 이것은 광주광역시 지역 명물로, 지금도 이어져 오고 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에서 돼지는 수水에 속하는 가축으로 맛이 감미로우면서 짜고 약간 찬 성질이 있어서 열을 풀어 주며, 맛은 쓰고 약간의 독이 있다고 한다. 또한 돼지고기 효능에는 열로 혈액이 막힌 것을 치료할 수 있다고 한다. 하지만 근골을 약하게 하고, 기육을 무르게 하며, 약 기운을 죽이고, 풍을 동하게 하여 오래 먹으면 안 된다고 하였다.

제주도는 사면이 바다로 둘러싸여 있어 육지와 다르게 수산물, 산채, 돼지고기를 활용한 요리가 있다. 제주도 지역에서만 잡히는 바닷물고기로 만든 자리돔회, 자리젓갈, 옥돔구이, 옥돔죽이 있다. 특히 돼지고기를 이용한 수육 형태 돔베고기, 돼지뼈로 육수를 우려낸 고기국수와 몸국이 있다. 또한 돼지새끼죽, 돼지새끼회, 돼지족탕 등이 있다. 함경도의 가릿국돼지고기는 맛이 고소하고, 돼지순대·가자미식해 등은 고구려의 기개가 남아 있는 음식이다.

돼지고기 요리 중 족발은 고기보다 연골·인대 등



돼지고기 부위

결합조직체로 이루어져 있으며, 콜라겐 및 엘라스틴과 같은 단백질을 많이 함유하고 있다. 따라서 돼지의 다른 부위 중 지방이 가장 적고, 장시간 가열하면 콜라겐이 젤라틴화되어 쫄깃쫄깃하고 맛이 좋다. 근래에는 여성들이 피부 미용과 노화 방지를 위해 많이 찾는다. 족발에 있는 생리 활성화 물질인 '콘드로이틴'이라는 성분이 들어 있어 도움이 된다. 또한 돼지발에 들어 있는 많은 단백질이 모유의 질을 높여 주기 때문에 산모들의 모유 분비를 촉진시킨다.

돼지고기는 pH5.3 이하에서 표면색이 창백하고pale 조직감이 무르고soft, 표면에 삼출물이 많이 발생하는exudation PSE육이 발생되며 품질을 결정하는 중요한 지표가 된다. 돼지고기는 쇠고기보다 저장 기간이 짧다. -1.5~0℃에서 쇠고기는 4~5주지만 돼지고기는 1~2주 저장할 수 있다. 가정의 냉장고에서는 얇게 썬 고기는 2~3일, 두꺼운 덩이는 1주일이 가장 오랜 저장 기간이다. 돼지고기는 육류 중에서 가공품으로 이용도가 높다. 햄ham, 베이컨bacon, 소시지, 순대 등을 들 수 있다. 내장은 대부분 유통되고 있으며, 기생충 우려가 있으므로 반드시 중심부까지 가열해야 한다. 쇠고기 스테이크beef steak에서는 두껍게 하여 가열해도 좋지만 돼지고기는 커틀릿cutlet(소·돼지고기에 달걀과 빵가루를 입혀 기름에 튀겨낸 요리), 소테soute(버터를 바른 고기를 화이트소스로 조린 서양요리) 등 건식 가열의 경우 1*cm* 정도로 한다. 단 로스roast(소·돼지 등의 안심이나 등심 등 질이 좋고 연한 살코기)처럼 단백질이 많은 부분은 너무 오랫동안 가열하면 풍미가 떨어지므로 유의해야 한다.

특징 및 의의 돼지고기는 도살 후 사나흘 지난 것이 가장

맛있다고 한다. 빛깔은 쇠고기보다 연한 선홍빛으로, 쇠고기에 비해 지방 함량이 많고 지방이 희고 견고하다. 돼지고기는 단백질 함량이 많으며, 비타민B_1 함량이 쇠고기보다 열 배나 많다. 100g당 열량은 125$kcal$이다. 돼지고기는 제육을 양념하여 구이나 볶음을 하고, 갈비나 족으로는 찜을 하며, 머리는 삶아 돼지머리 편육으로 요리한다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 윤숙자 역, 백산출판사, 2014), 내 손안에 동의보감(한국한의학연구원, 수퍼노바, 2017), 식육과학(한국식육과학연구회, 선진문화사, 2018), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 한국식품사전(박원기, 신광출판사, 2000), 한국음식오디세이(정혜경, 생각의 나무, 2007), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김학연(金學䂓)

돼지국밥

정의 돼지뼈를 고아 우려낸 육수에 돼지고기 편육과 밥을 넣어 먹는 탕반.

개관 돼지국밥의 유래는 고려시대에 왕이 백성들에게 돼지고기와 개고기를 나눠 준 것에서 비롯된 것과 6·25전쟁 때 피란민들이 돼지로 설렁탕을 만든 것에서 비롯되었다는 설이 있다. 특히 6·25전쟁으로 미군이 주둔하면서 미군부대에서 나오는 각종 육류의 부산물과 재료를 이용한 국밥집이 들어서기 시작했다. 1960년대 초까지만 해도 돼지국밥은 거의 없었다. 돼지국밥은 6·25전쟁 때의 미군부대에서 여러 가지 고기류를 넣고 만들어 먹던 국밥을 말한다. 원래는 가리국밥 같은 북한 음식이었지만 월남하여 부산으로 피란 온 북한 사람들이 정착하면서 경상도 고유의 음식이 된 것으로 보는 것이 타당하다. 이를 뒷받침하는 것으로 서울·경기·충청 등지에서는 순대국밥이나 쇠머리국밥은 많지만 돼지국밥은 거의 없고, 부산·밀양·대구를 중심으로 한 경상도 지역에서는 흔히 볼 수 있는 음식이기 때문이다.

내용 돼지국밥은 부산·마산·밀양·대구 등 경상도 지역에서만 맛볼 수 있는 지역성 강한 향토음식으로, 정확한 유래를 찾기는 어렵지만 오랜 세월 이어져 온 탕반 문화에서 시작된 것으로 추론할 수 있다. 1950~1960년대에 급속히 확산된 돼지국밥은 6·25전쟁 중 피란민들이 쇠뼈 대신 구하기 쉬운 돼지 부산물로 설렁탕을 만든 데서 뿌리 내린 것이다. 돼지뼈로 우려낸 육수에 고기를 넣고 밥을 말아 먹는 방법은 부산을 비롯한 경상도 일대에만 퍼져 있는 음식이며, 사골육수에 밥을 말아 먹는 전통 방식의 탕반 문화와 전쟁과 피란을 배경으로 탄생하여 부산의 역사와 함께 계승된 음식이라 할 수 있다. 돼지뼈와 내장·수육 등을 이용하므로 맛이 깊고 진하며 쇠고기보다 돼지고기 소비가 많아 돼지고기 수급이 원활하고, 고기를 먹고 난 부산물인 뼈를 이용하므로 가격이 저렴한 경제성 음식이다. 영양이 우수한 칼슘, 단백질 등 다양한 영양소가 많이 함유되어 있어 서민들의 쓰라린 속을 시원하게 풀어 주는 해장음식과 한 끼 식사로 든든한 서민음식으로 자리 잡게 되었다.

돼지국밥은 향신료와 내장을 다소 많이 넣는 '대구식', 설렁탕을 연상시키는 뽀얀 색깔의 국물로 대표되는 '밀양식', 곰탕식의 맑은 국물로 대표되는 '부산식' 등으로 구분되어 만들어지고 있다. 넓은 의미에서 돼지국밥의 종류에는 돼지국밥, 내장국밥, 순대국밥이 있다. 돼지국밥에는 수육만, 내장국밥에는 내장만, 순대국밥에는 순대와 수육을 함께 넣는 좁은 의미의 돼지국밥은 수육과 내장이 섞인 섞어국밥이지만 수육, 순대, 내장이 다 들어가는 국밥도 있다. 돼지국밥의 조리 과정은 대부분 뚝배기에 밥을 먼저 담고 삶아 놓은 수육을 넣어 육수로 토렴하지만 따로국밥은 삶

돼지국밥 | 국립민속박물관

아 놓은 수육을 그릇에 담아 육수로 토렴하고 밥은 따로 제공한다. 돼지국밥의 주재료는 도살 직후의 돼지 사골(갈비뼈, 등뼈) 및 돼지고기, 내장 등을 부위별로 구입하여 이용한다. 주로 80~100㎏의 암퇘지를 이용하고 있다.

돼지 특유의 냄새를 없애는 방법으로는 소주를 수시로 넣고, 된장이나 생강을 함께 넣기도 한다. 이와 같이 육수에 된장, 간장, 생강 등을 이용하면 돼지 냄새를 억제하는 동시에 독특한 맛을 내기도 한다. 육수는 대부분 생生돼지의 사골을 이용하며, 때로는 냉장 사골을 이용하기도 한다. 냉동사골은 건조되어 있어 육수의 질이 저하되므로 거의 사용하지 않는 것이 정설이다. 사골육수의 색은 맑은 우윳빛을 나타내고 고기 비율이 많아질수록 육수 색은 우윳빛이 약해지고 맑아진다.

특징 및 의의 돼지국밥 한 그릇의 열량은 480㎉ 정도로, 함께 나오는 반찬들을 포함하여 한 끼 약 500㎉이다. 열량은 높지 않은 반면에 고기의 단백질, 육수의 칼슘, 밥의 탄수화물과 반찬에 비타민과 무기질 등이 포함되어 있어 기초식품군을 고루 갖춘 건강식이다.

참고문헌 부산의 음식 생성과 변화(이언오, 부산발전연구원, 2010), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009).

필자 박경태(朴慶泰)

된장

정의 간장을 담근 뒤 장물을 떠내고 남은 메주를 잘 치대어서 소금을 넣어 만든 장.

내용 된장은 덩어리지고 되직하다 하여 된장이라 불리고, 흙빛이 난다고 하여 토장土醬이라고도 한다. 장류 중에서도 특히 된장은 우수한 단백질 공급원이다. '밭에서 나는 고기'라고 불릴 정도로 주원료인 콩에 단백질과 지방이 풍부하기 때문이다.

우리의 전통 장 담그기는 간장과 된장이 한 번에 나오지만 그렇게 하면 맛있는 성분이 간장으로 다 빠져나가고 된장은 맛이 그리 좋지 않아서 점차 간장과 된장을 나누어 따로 담는 경우가 많아졌다. 장의 발효를 촉진시키고 단맛을 더 많이 나게 하기 위해 아예 메주를 만들 때 밀, 멥쌀, 보리 등을 섞어서 빚기도 한다. 된장은 간장 뺀 메주를 건져내 큰 그릇에 넣고 찹쌀 죽이나 다른 곡물 죽을 푹 고아 식힌 뒤에 함께 넣는다. 남긴 메주 한 덩이는 빻아서 2~3일 바람을 쐬어 말리면서 냄새를 없앤 뒤 소금을 섞어 충분히 치댄다. 된장 항아리에 넣고 꼭꼭 눌러서 담은 다음 위에 소금을 하얗게 덮어 두면 빛이 곱고 맛이 있다.

된장은 크게 재래된장과 개량된장으로 구분할 수 있다. 재래된장 중에는 간장을 얻고 난 건더기로 만든 전통 형태의 된장이 있고, 된장만을 목적으로 담근 막장·청국장 등의 속성된장이 있다. 재래된장은 콩만으로 메주를 쑤고, 이것을 띄워 소금물에 담근다. 간장을 걸러 내고 메줏덩이를 으깬 후 소금을 더 넣어 항아리에 담는다. 개량된장은 유익한 미생물만 배양하여 장을 담그므로 효소작용이 왕성하고, 제조기간이 빠르며, 잡균이 섞일 우려가 없어 위생상 안전하다는 장점이 있다. 우리나라 된장 역사 또한 농경과 함께 시작된 것으로 여겨진다. 신석기시대 유적에서 장경호莊頸壺가 발굴돼 술이나 간장 같은 발효식품의 존재를 추측할 수 있다. 콩 재배 역사로 보아 우리나라의 장 제조 시기는 기원전 4~5세기경에 기원을 두고 있다. 장의 가공 형태는 지금의 간장과 된장이 섞인 것과 같은 걸쭉한 간장된장 겸용의 장류를 담갔을 것으로 보인다. 막장은 간장을 빼지 않고 담그는 원초형 장 담그는 습속이 남아 있는 것으로 여겨진다.

간장을 뜨고 남은 메줏덩이를 으깨어 담그는 된장과는 달리 막장은 메주를 가루로 빻아 소금물로 농도를 조절해서 바로 먹을 수 있게 담근 된장이다. 고춧가루가 귀한 지역에서는 고추장 대신 막장을 고추장 대용으로 쓰기도 했다. 지역에 따라 고춧가루를 많이 넣기도 하고 조금 넣기도 한다. 막장용 메주는 장 담글 때 쓰는 보통 메주를 쓰기도 하지만 메주콩에 보리 등의 곡식가루를 섞어서 막장 전용 메주를 만들어 띄워 쓰기도 한다. 막장은 된장보다 단맛이 강해 1년간 저장하면서 그대로 먹기도 하고 쌈장으로 먹기도 한다. 된장을 맛있게 먹으려면 볕 쐬기와 통풍을 잘 조

된장 | 충남 부여 | 2009 | 국립민속박물관

절해야 한다.

『주방문酒方文』(1600년대 말)의 왜장(완장椀醬)은 된장으로 콩 한 말을 무르게 쑤어서 절구에 곱게 찧고 누룩가루와 소금을 섞어 다시 찧어 그릇에 담아 더운 방에 두었다가 21일 후에 쓴다. 먹을 때는 물을 타서 눅게 하여 찐다. 콩 한 말에 누룩가루 서 되, 소금 서 되 반의 비율로 만든다. 현재에는 콩 한 말(8㎏)로 메줏덩이 다섯 개를 만드는데 그 메주를 바짝 말리면 5.5㎏이다. 또한 동서同書의 육장肉醬은 메줏가루 서 말에 삶아서 말린 쇠고기를 찧어 다섯 되, 누룩가루 서 되가량을 한데 섞고 소금과 물은 보통 햇장을 담글 때처럼 하되 깨 다섯 되를 볶아 찧어 밑에 넣는다고 하였다. 이 역시 별미된장의 하나인 것으로 보인다.

충남의 별미장인 지레장(찌엄장)은 햇장을 담그기 전까지 먹기 위해 담그는 재래된장이다. 새로운 된장을 먹기 전에 지레(미리)먹는 장이라고 하여 지레장이라 부른다. 지름장, 찌엄장, 무장이라고도 한다. 배추김치 국물에 메줏가루와 고춧가루를 섞고 소금으로 간을 한다. 항아리에 담아 밖에서 한 달 정도 익혀서 쌈장이나 찌개로 끓여 먹는다. 보릿가루를 엿기름물에 삭혀 끓여서 함께 담그면 맛과 저장성이 좋아진다.

등겨장(딩겨장)은 8~9월에 호밀을 갈아서 보리등겨와 혼합하여 물을 섞어 시루에 찐다. 이것을 작은 덩어리로 빚어 소쿠리에 담아 띄워서 햇볕에 말려 가루로 빻아 둔다. 보리쌀을 갈아서 물을 섞어 시루에 찐 후 이틀 동안 띄운다. 엿기름물에 소금을 넣고 호밀, 등겨 말린 것, 보리쌀 띄운 것과 고춧가루를 넣어 고루 섞은 후 항아리에 담아 한 달 동안 숙성시킨다. 10월경에 완성된다.

겨장(담뿍장)은 메주를 절구에서 빻고 따뜻한 물을 부어 하루 정도 삭힌다. 여기에 고춧가루, 다진 마늘, 다진 생강, 소금을 넣고 섞어 1주일 동안 발효시킨 뒤 시원한 곳에 보관한다. 조자호의 『조선요리법』(1939)의 담뿍장은 메주를 곱게 빻아서 고춧가루만 알맞게 섞어서 하룻밤 재운 뒤 간장을 조금만 치고 소금으로 간을 맞춘다고 하였다. 손정규의 『우리음식』(1948)에서는 담뿍장에 대해 "메줏가루에 간장과 물을 섞어서 약 20일 삭힌 후에 먹는데, 이른 봄이나 늦은 가을에 담그는 것으로 고기와 파를 넣고 끓이면 좋은 찬이 된다고 하였다. 두부물이나 순두부물을 사용하면 맛이 더 좋으며 겨울에는 설 전후로 담가 겨우내 밖에 두고 먹었다."라고 하였다.

강된장은 된장을 푼 멸치장국을 끓이다가 잘게 썬 양파, 표고, 대파, 풋고추, 붉은 고추, 다진 마늘을 넣어 국물이 거의 없게 끓인다. 서울·경기도 지역에서는 채 썰어 양념한 쇠고기에 된장, 참기름, 꿀, 고추장을 섞고 채 썬 표고와 풋고추를 함께 넣어 육수를 부어 찌거나 살짝 끓인다. 호박잎 쌈 등에 쌈장처럼 먹고, 된장을 기본으로 하여 그밖의 넣는 재료에 따라 다양한 맛을 즐기며 먹을 수 있다.

조선시대 말 고종과 순종은 매운맛과 짠 것을 싫어하였다. 1년에 한두 차례 '절미된장조치'라 하여 맛

깔스러운 된장찌개를 먹었다고 한다. 궁의 된장은 수라상에 쓰이기보다는 궁에 사는 사람들이 먹기 위해 담그는 것으로 정월에는 물 한 말에 소금 두 되면 된다. 날이 더워질수록 소금의 양을 늘리면 된다. 독에 소금물을 붓고 메주를 넣어 40일쯤 되면 장이 맛있게 우러난다. 이때 메주를 건져 으깨면 노랗고 맛있는 된장을 얻을 수 있다.

특징 및 의의 장을 담그고 보통 40~60일 숙성 기간이 지나면 메주와 즙액을 분리한다. 정월장은 70~80일, 2월장은 50~60일, 3월장은 40~50일 지나면 장을 뜬다. 날이 따뜻할수록 발효 기간이 짧다. 또 그해에 장을 가르지 않는 경우에는 8월에 볕을 더 쬐지 말고 메줏덩이 위에 소금을 하얗게 더 얹어서 겨울을 지낸다. 그리고 이듬해 봄 일 년 만에 간장과 된장을 가른다. 이 방법은 더 맛있는 간장을 얻기 위해서이다.

참고문헌 아시아 장류문화 연구(윤덕인, 비교민속학34, 비교민속학회, 2007), 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국의 전통향토음식5-충남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2012).

필자 윤덕인(尹德仁)

된장국

정의 고기류나 어패류를 끓인 장국에 제철 채소를 넣고 된장을 풀어서 끓인 국.

내용 된장국은 토장土醬국이라고도 하며, 넣는 건지는 철에 따라 달라진다. 된장국 국물은 주로 마른 멸치와 쇠고기가 많이 쓰인다. 채소는 제철에 나는 채소로, 아욱·냉이·시금치·근대 등과 말린 무청이나 배춧잎을 불려서 쓴다. 봄철에는 냉이·소루쟁이·달래 등에 산나물을 조개와 함께 넣어서 끓인다. 여름에는 솎음배추·근대·시금치 등, 가을에는 아욱·배추·무 등, 겨울에는 주로 시래기와 배추속대 등이 쓰인다. 특히 서리 전에 먹는 아욱은 유난히 맛이 좋아 '도미 대가리와 가을 아욱국은 마누라를 내쫓고 먹는다.', '싸리문을 닫고 아욱국 먹는다.'는 말까지 있다. '시래기'를 흔히 '우거지'라고도 하는데 우리말 사전에 우거지는 '푸성귀를 다듬을 때 골라 놓은 겉대나 떡잎'이고, 시래기는 '배춧잎이나 무청을 말린 것으로, 흔히 푸른 무청을 새끼 따위로 엮어 말린 것'으로 구별하고 있다.

된장국이나 된장찌개를 맛있게 끓이는 요령은 첫째, 된장 선택이 중요하다. 메주로 장기간 발효시킨 전통된장을 국에 풀어서 오랫동안 끓여야 제맛이 나고, 시판되는 단기 숙성된장은 단시간 끓여야 맛이 있다. 둘째, 된장국에 고춧가루나 고추장을 약간 넣으면 맛이 칼칼해진다. 이때 단맛이 나는 고추장을 넣으면 맛이 들척지근해진다. 셋째, 국물 맛을 내는 재료는 그때그때 형편에 맞게 준비한다. 마른 멸치, 마른 새우, 북어포로 낸 국물은 담백한 맛이 난다. 보통 쇠고기를 넣고 끓이지만 소의 사골이나 갈비, 도가니 등을 푹 곤 곰국으로 끓이면 깊은 맛이 난다. 한편 철에 따라 국물의 재료를 다르게 한다. 봄철 조개로 모시조개나 재첩·바지락·대합 등을 넣어 끓이고, 마른 보리새우나 홍합을 넣어 맛을 내기도 한다. 넷째, 잎채소를 건지로 넣을 때는 일단 끓는 소금물에 데쳤다가 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜서 넣는다. 푸른 잎채소를 바로 넣으면 풋내가 나고 색깔도 검어진다. 다섯째, 향이 나는 재료를 넣는다. 봄철에는 달래·냉이 등을 넣거나 여름철에는 방아잎이나 산초잎 또는 가루를 넣어도 독특한 맛이 난다. 경상도 지역에서는 채소에 날콩가루를 묻혀서 넣으면 된장국 맛이 구수하고, 들깻가루를 넣으면 독특한 향이 별미이다.

『조선요리법』(1939)의 된장국으로 승검초국, 냉잇국, 오이지짐이, 콩나물 지짐이가 나온다. 냉잇국은 냉이를 다듬어 삶아서 양념하여 된장과 고추장을 푼 고기장국에 넣어 오래 끓이라고 하였고, 콩나물지짐이는 다듬은 콩나물과 무를 어슷비슷하게 썰어서 끓였다. 아욱된장국을 끓일 때는 아욱의 줄기는 꺾어서 껍질을 벗기고, 잎은 주물러서 풋기를 뺀다. 작은 보리새우를 마른 팬에 기름을 두르지 않고 볶은 다음 마른 행주에 싸서 비벼 체에 친 뒤 수염과 다리의 부스러기를 없애야 깔끔하다. 국물에 된장을 풀고, 보리새우를 넣어 맛이 들면 으깬 아욱을 넣은 다음 다진 마늘과 어슷하게 썬 파를 넣고 끓인다. 산나물이나 민물

생선으로 국이나 어죽을 끓일 때 국물에 된장과 함께 고추장이나 고춧가루를 넣어 매운맛을 보탠다. 산채의 강한 향이나 생선 비린내가 고추장이나 고춧가루 때문에 약하게 느껴진다. 제주도 지역에서 톳냉국이나 자리물회 등은 된장을 푼 찬국에 만다.

특징 및 의의 된장국은 국물에 된장을 풀고, 채소를 넣어 끓인 국이다. 단백질이 풍부한 된장과 섬유소·비타민이 풍부한 채소가 들어간 일상음식으로, 우리 조상들의 건강을 지켜왔다. 된장국은 거의 매일 밥상에 올라가는 국으로, 일 년 사시사철 국물의 재료와 건지의 재료에 변화를 줄 수 있어 자주 먹어도 질리지 않는다. 푸른 잎채소와 무청, 시래기 등 말린 채소들은 열량은 없으면서 비타민과 무기질 및 식물성 섬유가 많이 들어 있어 신체의 생리 조절 기능을 돕는다. 된장국과 된장찌개는 한국인이 좋아하는 음식으로, 최근에는 편의 식품으로 된장찌개용 양념과 건지가 함께 포장된 완제품이 나와서 가정에서도 활용하고, 건조시킨 즉석 된장국은 여행 중 편리하게 이용할 수 있게 되었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한흥서림, 1917), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 한복진(韓福眞)

된장찌개

정의 장국에 된장을 풀고, 건지로 버섯·두부·풋고추 등을 넣고 끓인 국물 음식.

내용 우리의 반상 차림에는 국이나 찌개가 꼭 놓이고, 그중 대부분이 된장찌개를 가장 선호하는 편이다. 그런데 너무나 일상 반찬이어서 오히려 옛 음식책에는 잘 나오지 않는다.

찌개는 『시의전서是議全書』(1900년대 말)에 "각색 찌개의 이름이 조치이다."라며 처음 등장하고, 처녑조치·생선조치 등이 나온다. 간장(진간장)으로 간한 것은 맑은 조치, 고추장이나 된장을 풀어 넣은 것은 토장조치라 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)의 '찌개 만드는 법'에는 "대체 국보다 지짐이가 맛이 좋고, 지짐이보다 찌개가 맛이 좋은 것은 적게 만들고, 양념을 잘 하는 까닭이라 작은 냄비나 뚝술이에 무슨 찌개든 만들어 먼저 밥에 쪄내어 모닥불에 다시 끓여 밧트러지게 끓은 후에 그릇째 밭여서 소반에 놓고 먹나니. 만일에 큰 냄비나 큰 뚝술이에 끓여서 보시기에 여러 군데 떠내어 먹는 것은 찌개라 할 수 없고 지짐이라 할 것이다."라고 하며, 찌개는 작은 뚝배기에 오래 끓여서 그릇째 상에 놓고 먹는 것을 제일로 치고 있다. 이어서 된장찌개는 "된장은 가시나기 쉬우니 눈 밝고, 꼼꼼한 부인이 알알이 헤쳐가며, 튀도 고르고 가시도 조심하여 본 후에 체에 거르는 법도 좋거니와 그냥 하는 것도 좋으니라. 이 찌개에 드는 것이 많은데, 기름과 고기가 많아야 좋고, 그 다음에 송이나 표고나 버섯은 한 가지 넣고, 파도 많이 넣고, 생강을 잘게 이겨 조금 넣고, 그 외에 풋고추는 어슷 썰어 넣고 붉은 고추는 이겨 넣고 끓이되 실백도 넣고, 북어토막 쳐서 넣나니라. 찌개는 국수리(뚝배기)에 끓이는 것이 좋으니라."고 하며 벌레 난 된장을 가려서 쓰고, 반드시 뚝배기에 끓이라고 당부하고 있다.

된장은 보통 전통된장 이외에 지방에 따라 청국장, 담북장, 보리된장 등이 있다. 거의 대부분 찌개를 끓이는 데 쓰인다. 청국장은 담북장, 떼장(평안도), 퉁퉁장(충청도) 등으로 불린다. 청국장과 담북장은 전혀 다른 것으로 분류되기도 한다.

강된장찌개는 된장 맛을 강조한 찌개로, 부재료를 거의 넣지 않고 된장과 양념만 넣고 바특하게 끓인다. 맛있는 된장에 쇠고기와 속뜨물을 붓고, 뚝배기에 담아 밥솥에 쪘다가 풋고추를 넣어 잠시 더 끓인다. 장을 넣는다. 담북장찌개는 장국에 담북장을 풀고, 채소·쇠고기·두부·붕어 등을 넣고 끓인다.

청국장찌개는 된장찌개와 달리 건지도 많고 맵지도 짜지도 않다. 원래 서울과 충청도 지역에서 즐겨 먹었으나 지금은 전국 어디서나 잘 먹는 음식이다. 청국장찌개는 청국장을 되직하게 풀고, 신맛이 나는 김치·두부 등을 넣어서 걸쭉하게 끓인다. 청국장은 콩을 그대로 삶아서 띄우지만 예전의 서울 짜개청국장은 전혀 달랐다고 한다. 서울의 여유 있는 집에서는 짜개

된장찌개 | 한식진흥원

청국장을 많이 만들어 추운 곳에 내놓고 얼렸다가 필요할 때 퍼내어 끓여 먹었다. 먼저 쇠족, 사태, 다시마를 넣어 푹 끓이다가 북어 토막을 넣고 곰국을 한 동이 끓인 후에 짜개청국장을 풀어서 끓인다. 찌개라기보다 곰국같이 먹을 수 있다. 청국장의 구수한 맛과 고기 곰국 맛이 섞여서 맛이 독특하다.

특징 및 의의 된장찌개는 가장 일상화된 반찬으로, 제철에 가장 흔한 재료 채소나 두부를 넣는다. 된장찌개의 건지는 보통 두부와 표고 등 버섯, 풋고추·달래·파 등과 풋배추, 열무, 배추나 시래기, 무, 삭힌 고추 등의 채소를 넣는다. 요즘은 감자나 양파를 넣기도 한다. 국물 맛을 좋게 하려고 쇠고기나 멸치 또는 조개나 마른새우 등으로 장국을 미리 만들기도 한다.

한말 궁중 수라상에 오른 찬물 중에 '절미된장조치'가 있다. 궁중에서 간장을 중히 여기고 된장을 쓰는 음식은 거의 없는데 고종은 특히 절미된장조치를 즐겨 먹었다고 한다. 뚝배기에 양념한 표고채와 쇠고기를 담고, 물에 거른 된장과 참기름·꿀·파를 넣어 밥솥이나 중탕하여 찌고, 다시 화로에 놓고 끓였다.

참고문헌 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

두견주
杜鵑酒

정의 진달래를 넣고 빚어 신분의 구별 없이 널리 마셨던 봄철 가향주.

내용 '두견주杜鵑酒'는 충청남도 당진이 명산지로 알려져 있으나, 지방에 따라 가전 비법에 따라 약간씩 차이가 있다. 조선시대 문헌 『규합총서閨閤叢書』를 비롯해 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『보감록寶鑑錄』, 『술 만드는 법』, 『술방문』, 『술 빚는 법』, 『시의전서是議全書』, 『양주방釀酒方』, 『우음제방禹飮諸方』, 『음식방문』, 『이씨음식법』, 『주정酒政』, 『주찬酒饌』, 『홍씨주방문』 등 22종의 문헌에 25차례나 등장하는 것으로 미루어 상당히 대중화된 술임을 알 수 있다.

시대가 가장 앞선 기록인 1700년대 말엽의 『술 만드는 법』과 『홍씨주방문』, 『술방문』의 주방문을 기초로 하여 양주 경향과 기법 변화를 살펴봄으로써, 두견주에 대한 올바른 이해와 앞으로의 방법을 모색해 보고자 한다. 『홍씨주방문』과 동일한 주방문을 『규합총서刊本閨閤叢書』(간본), 『술 빚는 법』에서는 "여덟 말 빚으려면, 백미 2말 백세 작말하여 물 2말 끓여 그릇에 담고 같이 퍼부어 풀 젓는 것처럼 개어 서늘하게 차거든, 국말 되 3홉, 진말 1되 버무려 항에 넣어 찬방에 두었다가, 두견화 핀 후 점미, 백미 각 3말씩 백세하여 익게 데쳐 물 닷말 가웃 끓여 차게 식히고 밥도 차게 식힌 후 또 국말 되 3홉 술밑과 한데 버무려 넣으되, 두견화 여의없이 떠러 버리고, 독 밑에 한 치 남짓사 깔고 버무린 것 넣었다가, 세니레 된 후 떠 쓰면 지주 되나니라."고 하였다. 『홍씨주방문』의 두견주 방문은 밑술의 멥쌀 양이 2말로 『술 만드는 법』보다 누룩과 밀가루, 물의 양이 모두 줄었다. 덧술은 찹쌀 3말과 멥쌀 3말로 동일하지만 5말 5되를 끓여 각각 차게 식혀서 사용하며, 덧술에도 누룩이 밑술과 같은 양이 사용된다. 다른 문헌에서는 '지주旨酒(맛좋은 술) 빚는 법'이라 하여 밑술의 물과 덧술의 물을 5되씩 줄이라고 한 것을 볼 수 있다.

『술방문』의 '두견주杜鵑酒' 주방문은 "한 제劑 하려면 정월 첫 휘일에 백미 2말 5되를 백세하여 담가 하

룻밤 지내어 작말하여 탕수 2말 5되에 고루 섞어 된 범벅같이 두었다가, 온기 없이 누룩가루 1되 3홉, 진말 1되를 고루 섞어 넣어 밖에 두었다가, 두견화 피거든 점미 3말을 백세하여 담가서 하룻밤 지낸 후, 무르게 쪄서 탕수 5말 5되와 고루 섞고 술밥이 온기 없이 잘 식거든, 진말 3홉과 누룩가루 3홉, 두견화(말)를 한데 넣어 버무려서 밖에 두었다가, 21일 만에 먹는다. 전국 뜨고 물 끓여 내어 식은 후 부어서 먹는다."고 하였다. 『술방문』의 두견주는 『술 만드는 법』보다 밑술의 누룩 양이 많이 줄었으며, 덧술은 찹쌀 3말을 사용할 뿐 멥쌀이 빠져 있는데도 끓여 식힌 물의 양은 5말 5되나 된다. 『봉접요람』, 『시의전서』, 『이씨음식법』, 『홍씨주방문』의 '추후별방문 3말 5되빚이'와 '추후별방문 7말 5되빚이'에서 유사한 과정을 목격할 수 있다. 『술 만드는 법』과 동일한 주방문을 『규합총서』를 비롯해 『규합총서』(이본異本, 고려대 소장), 『김승지댁 주방문』, 『부인필지』, 『양주방』, 『우음제방』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『주식시의酒食是儀』, 『주찬』, 『한국민속대관韓國民俗大觀』에서 볼 수 있다. 이들 책에서 배합 비율과 양주 과정에 약간씩 차이가 있다는 것을 알 수 있다.

두견주 | 한국전통주연구소

한편 민간에 전승된 두견주로는 충남 당진의 면천두견주가 유명하다. 국가지정 중요무형문화재이기도 한 면천두견주는 찹쌀로만 두 차례 술을 빚는 이양주법으로 빚는다. 덧술을 할 때 찹쌀고두밥에 밑술과 누룩, 물, 건조시킨 진달래꽃을 함께 버무려서 넣고 발효시키는 방법으로, 문헌 기록의 두견주와는 차이를 나타내고 있다. 민간에서는 두견주를 식전·식후와 취침 전에 소주잔으로 1~2잔씩 장기간 즐겨 마시면, 혈액순환 개선과 혈압 강하, 피로 해소에 약용 효과가 있다고 생각하였다. 그뿐 아니라 가래를 삭혀 천식에 좋고 신경통을 줄이며, 부인냉증을 비롯한 요통과 류머티즘 치료 등에 효과가 있다고 한다. 이 때문에 두견주는 화향花香 첨가의 가향주佳香酒 혹은 향료주香醪酒로서 가치와 특징을 띠는 봄철 술의 대표이다. 특히 감미甘味, 지미旨味 등 풍미風味가 뛰어난 술이라 할 수 있다.

특징 및 의의 두견주는 다양한 방법에도 반생반숙半生半熟의 '범벅'을 사용하여 밑술을 빚고, 덧술은 멥쌀과 찹쌀을 같은 양으로 하여 고두밥을 짓되 멥쌀고두밥은 쪄낸 후 끓여서 식힌 물과 섞어 만든 진고두밥을 사용하고, 찹쌀고두밥은 차게 식혀서 사용한다는 공통점을 찾을 수 있다. 이러한 두견주는 끈적거릴 정도로 단맛과 도수가 높고 진달래꽃 빛깔이 그대로 술에 녹아들어 진한 담황색을 자랑하며, 독특한 향취를 간직하고 있어 가향주加香酒의 특징을 가장 잘 반영하고 있는 봄철의 대표적인 국민주였다.

참고문헌 閨閤叢書, 閨閤叢書(異本), 金承旨宅廚方文, 寶鑑錄, 是議全書, 釀酒方, 禹飮諸方, 酒政, 酒饌, 이씨음식법, 술 만드는 법, 술방문, 술 빚는 법, 음식방문, 홍씨음식법, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

두루치기

정의 돼지고기나 쇠고기, 오징어, 두부 등 주재료와 여

러 가지 채소를 볶아 자작하게 국물이 있도록 만든 음식.

내용 두루치기는 냄비에 돼지고기, 오징어, 두부 등을 썰어 넣고 각종 채소와 함께 볶다가 물을 조금 부어 자작하게 끓인 음식이다. 일반 조리법상 볶음에 속하며, 국물의 양은 찌개와 볶음 중간쯤이다. 그러나 2008년에 나온 『한국의 전통향토음식-경북』에서는 쇠고기, 콩나물, 버섯, 박고지 등을 이용하는 '두루치기국'이라는 음식도 볼 수 있다.

두루치기라는 용어가 언제 어떻게 생겨났는지에 대해서는 여러 주장이 있다. 우선 "두루치기의 원뜻은 한 가지 물건을 여기저기 두루 쓰는 것을 의미하니 두루치기 음식이란 두루두루 누구에게나 구미에 맞으리라는 뜻"이라는 주장이 있다. 또는 음식점에서 시작된 이름이라는 주장도 있다. 충청도 지역에서 '두루치기'라는 음식 용어를 보편화시킨 식당으로 대전의 '진로집'을 꼽는다. 1969년에 문을 연 이 식당에서 손님들이 술안주로 만들어 준 두부 요리를 좋아해 "'두부를 맛있게 매쳐라, 때려라, 매때려라, 두루쳐 내와 봐라'라고 주문하다가 '두부두루치기'라는 이름을 붙이게 돼 이 말이 일반화된 것"이라고도 한다.

사전을 살펴보면 1966년판 『국어대사전』에 수록된 두루치기의 뜻은 "조개, 낙지 같은 것을 슬쩍 데쳐서 양념을 한 음식"이라고 하였다. 이후에 발간된 국어사전에도 비슷한 뜻이었다가 1994년판 『새국어사전』에는 "돼지고기, 조갯살, 낙지 따위를 슬쩍 데쳐서 갖은양념을 한 음식"이라고 하여 '돼지고기'가 등장한다. 하지만 '슬쩍 데친' 음식이라는 점에서 현재의 두루치기와 다르며, 구체화된 설명이 없어 어떤 음식이었는지 정확히 알 수가 없다.

두루치기는 지역마다 나름대로의 색깔을 띠며 전해진다. 충청도 지역에서는 1990년대 중반 두부두루치기가 대전 지역 중심으로 인기를 모았다. 1994년 8월 26일 『경향신문』에서는 "대전의 명물로 꼽히는 음식이 두루치기. 두부두루치기는 두부와 쇠고기, 쇠간, 무, 배추속대, 버섯, 호박고지 등을 함께 볶는 모둠요리이다. 고춧가루 등 갖은양념을 듬뿍 넣고 볶기 때문에 매콤하고 담백한 맛이 일품"이라고 하였다. 한편 전라도 지역에선 쇠고기·내장 등을 재료로 해 화려한 고명을 얹어 만드는 음식이었다. 그리고 경상북도 안동의 양반가에서 유래되었다는 경상도식 두루치기는 갑작스레 방문한 손님을 위해 각종 채소와 채로 썬 쇠고기를 넣어 센 불에 전골 방식으로 재빨리 끓여 내는, 약간의 국물이 있는 음식이다. 그러나 시대 흐름에 따라 돼지고기와 김치, 콩나물 등을 넣고 끓여 만든 음식으로 변형되었다고도 한다. 1972년 2월 4일 『동아일보』 기사에서는 경상도식 두루치기를 "김치를 빤 뒤 세겹살의 돼지고기를 제육 하듯 넓적넓적하게 썰어 고추장, 마늘, 생강을 넣은 양념장과 함께 팬에 볶는다."라고 하였다. 그런데 1976년 조리서 『한국요리』의 '경상도 두루치기'는 또 다른 조리법을 소개하고 있다. 돼지고기 대신 쇠고기·처녑·간 등을 곱게 채 썰고 볶은 다음 콩나물·무·버섯·배추·박고지 등과 함께 모두 섞어 실고추, 후추, 깨, 설탕 등으로 양념하여 버무린 다음 밀가루를 푼 국물을 조금 붓고 걸쭉하게 끓인다고 하였다.

일반에 알려진 돼지고기두루치기 만드는 법은 돼지고기를 비계 포함하여 깍둑썰기를 하고 익은 김치를 썰어서 함께 넣어 김칫국물을 자작하게 부어 끓인 다음 고기와 김치가 거의 익으면 마늘과 파를 썰어 넣고 설탕을 살짝 넣어 볶아 국물이 자작하게 될 때까지 졸인다. 그리고 두부두루치기 조리법은 두부는 1cm 두께로 썰고, 돼지고기는 납작하게 썬다. 고추장, 고춧가루, 간장, 다진 파, 생강, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 양념 푼 육수를 넣고 끓이면서 표고, 대파, 청홍고추를 넣는다. 주재료에 따라 돼지두루치기나 두부두루치기, 삼겹살두루치기, 오징어두루치기, 닭두루치기 등으로 다양하게 불린다.

특징 및 의의 두루치기는 육류와 채소류를 함께 볶아 먹는 음식으로, 자작한 국물이 있어서 밥반찬이나 술안주로도 적당한 음식이다. 돼지두루치기는 돼지고기를 채소와 함께 볶다가 양념을 넣어 조린 음식으로, 고기를 양념으로 재운 다음에 굽는 돼지불고기나 제육볶음에 비하면 원재료의 맛을 더 느낄 수 있다. 고기와 채소 등 가능한 재료를 두루두루 넣어 양념하여 하나의 음식이 되도록 쉽게 만드는 볶음에 가까운 음식이다.

참고문헌 국어대사전(이희승, 민중서관, 1966), 새국어사전(동아출판사편집부, 동아출판사, 1994), 한국요리(왕준연, 선문출판사, 1976), 한국의 전통향토음식 8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 겨울철 별미(동아일보, 1977.12.13), 돼지고기 두루치기(아시아타임즈, 2017.11.14), 제맛 잃어가는 묵은지(동아일보, 1972.2.4).

필자 이규진(李揆珍)

두릅

정의 새순과 나무껍질·뿌리를 각각 식료, 약으로 쓰는 두릅나무과 낙엽 관목 식물.

내용 두릅 종류에는 땅두릅, 개두릅, 참두릅 등이 있다. 땅두릅은 초본류로, 한약명은 독활獨活이다. 4~5월경 새순을 땅을 파서 잘라낸 것으로, 강원도와 충청북도 일대에서 많이 재배된다. 성숙한 줄기의 직경은 2.0~2.5㎝로, 굵고 뻣뻣하다. 땅두릅을 제외한 나머지 두릅은 엄밀하게는 두릅나무의 새순을 뜻한다. 개두릅은 엄나무의 새순이다. 쌉싸래한 맛에 향이 강하고 약효가 좋아 두릅 중에서도 최고로 친다. 참두릅은 두릅나무에 달리는 새순으로, 나무두릅이라고도 부른다. 자연산 나무두릅은 산이 많은 강원도 쪽에서 나지만 채취 가능 시기가 짧고, 채취량도 적은 편이다. 산기슭의 양지나 골짜기에서 자라고, 높이는 3~4m다. 줄기에 가시가 많다. 잎은 5~12㎝ 길이로 자라며, 타원형이다. 8~9월에 가지 끝에서 30~45㎝의 백색 꽃이 핀다. 4~5월경의 어린순은 데쳐서 나물로 먹고, 나무껍질은 말려서 '총목피楤木皮'라는 생약으로 쓴다. 한의학에서는 총목피·목두채木頭菜 외에 조불숙鳥不宿, 자룡아刺龍牙, 노호자老虎刺 자로아刺老鴉 등으로 부른다. '목두채' 명칭은 '나무 머리 위의 채소'라는 의미로, 나뭇가지 끝에서 새순이 자라나는 특성을 반영하고 있다. 지역에 따라 참드릅, 땃두릅, 들곱낭, 들굽낭, 두릅나무 등이라고 일컫는다.

두릅은 새순을 데쳐서 주로 나물과 강회로 식용하고, 전이나 튀김·장아찌·김치 등으로도 활용한다. 조선 말기 조리서인 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "생두릅을 무르지 않게 잠깐 삶아 약에 감초 쓰듯 어슷하게 썰어놓고 소금과 깨를 뿌리고 기름을 홍건하도록 쳐서 주무르면 풋나물 중 극상등이요, 싫어하는 사람이 없다. 많이 먹으면 설사가 나므로 조금만 먹는 것이 좋다."라고 했다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질이 미지근하고 독이 없다. 약으로 쓰기 위해서는 봄철에 채취하여 가시는 제거하고 햇볕에 말렸다."라고 되어 있다. 열매와 뿌리는 해수咳嗽, 위암, 당뇨병, 소화불량에 사용한다. 민간요법에서는 두릅나무 부위에 따라 처방이 달라서 잎으로는 위장병을 다스리고, 나무껍질이나 뿌리는 달여 당뇨 약으로 사용해 왔다. 일본에서도 두릅나무 뿌리 달인 것을 '총근탕楤根湯'이라 하여 당뇨병의 묘약으로 여겼다.

두릅 | 국립민속박물관

특징 및 의의 두릅나무 새순은 옛날부터 춘궁기나 흉년 등에 구황식물로 활용했지만 최근에는 봄철 건강 별식으로 애용된다. 쌉싸래한 맛과 약간의 신맛은 사포닌saponin 성분 때문이다. 단백질 외에 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민B_1·B_2·C 등의 영양소도 풍부하다.

참고문헌 東醫寶鑑, 두릅나무의 동의학적 활용방안(김선희·권철한, 동서의학 19-4, 대구한의대학교 제한동의학술원, 1994), 일월산 산나물(영양군, 2008), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 다음백과(100.daum.net).

필자 박경용(朴敬庸)

두릅나물

정의 소금물에 데친 두릅을 다진파·마늘, 참기름, 간장, 고추장, 식초 등 양념으로 무친 나물.

내용 두릅은 강회나 두릅전으로 먹는 것이 전통이지만, 초고추장·양념간장·된장 등 양념에 무쳐 무침나물로도 먹는다. 두릅나물은 어리고 연한 두릅을 골라 껍질째 묽은 소금물에 데쳐 먹는다. 데친 후에는 얼른 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. 이때 소금은 생채의 독성을 제거하고 두릅 본래의 밝은 초록색을 유지시켜 미감을 자극하는 역할을 한다. 너무 많이 삶으면 아삭아삭한 맛이 덜하므로 1~2분 정도가 알맞다. 찬물에 헹굴 때도 오래 헹구면 맛과 향이 줄어든다. 물기를 꽉 짜면 향미가 줄어들기 때문에 체에 밭쳐 두어서 스스로 빠져나가도록 한다. 삶은 두릅은 대공 위쪽을 잘라내고 껍질을 벗긴다. 마지막으로 가늘게 가른 두릅을 초고추장에 넣고 버무려 무친다. 먹는 기호에 따라서는 초고추장 대신 양념간장에 무쳐 내기도 한다. 식초를 가미하면 푸른 색깔이 빠르게 변하면서 신선미가 떨어지므로 초고추장을 따로 준비하여 강회로 먹는다. 두릅된장무침은 데쳐 헹군 두릅을 5㎝ 크기로 자른 후 된장, 참기름, 파, 다진 마늘, 통깨 등을 한꺼번에 넣고 손으로 무쳐 완성한다.

두릅은 나물이나 강회 외에 튀김, 전, 장아찌, 볶음, 김치, 국이나 찌개, 초밥 등으로도 애용한다. 두릅전을 만들기 위해서는 나물 무침용의 기본양념 외에 쇠고기, 달걀, 밀가루, 식용유, 잣가루, 소금 등이 필요하다. 쇠고기는 1㎝ 두께의, 두릅과 같은 길이로 썰어 양념하여 팬에서 지진다. 달걀은 잘 풀어 놓는다. 두릅과 쇠고기를 꼬치에 번갈아 가며 끼워 밀가루를 묻히고 달걀물을 입힌다. 가열한 팬에 식용유를 두르고 지진 다음 잣가루를 뿌려 완성한다. 쇠고기 없이 두릅만으로 두릅전을 지지기도 하고 초간장을 곁들인다.

두릅나물 | 한국의 맛 연구회

특징 및 의의 두릅은 더덕, 도라지, 고사리, 쑥, 달래 등과 함께 인지도가 높은 산채이다. 식용 빈도 면에서도 고사리, 도라지, 달래, 더덕, 쑥, 고들빼기 다음으로 높다. 조리방법 면에서는 뜨거운 물에 데쳐 나물로 무치거나 강회로 먹는 것이 가장 보편화된 방법이다. 튀김이나 전으로도 애용한다. 밥에 넣어 먹거나 국, 찌개, 장아찌, 김치, 떡이나 경단 등으로도 만들어 먹는다. 두릅은 데친 후 말리거나 소금에 절이거나 장아찌로 저장한다. 두릅장아찌는 다시마육수, 식초, 설탕, 간장 비율을 동일하게 해서 펄펄 끓인 다음 두릅을 담그고 보름가량 보관하면 완성된다.

참고문헌 산채류의 이용 실태에 대한 조사(조은자, 한국식생활문화과학회지15-1, 한국식생활문화과학회, 2000), 손맛으로 만드는 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 한국음식-역사와 조리법(윤서석, 수학사, 2002), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

두리반

정의 여러 명의 사람들이 함께 식사할 때 주로 사용하는 둥글고 큰 상.

내용 전통 상차림은 대개 외상(한 사람 몫으로 차린 음식상)이다. 진찬進饌, 진연進宴, 초례醮禮, 계회契會 등에서 사례를 찾아볼 수 있다. 두리반은 흔히 소반과 비교된다. 소반 역사의 연원은 고구려 벽화에서 찾을 수 있지만 두리반은 일제강점기 때부터 주로 사용하기 시작한 것으로 알려져 있다. 두리반은 대가족제하에서 여러 식솔이 둘러앉아서 받던 상이다. 어른은 두리반에서 식사하지 않는 것을 원칙으로 하였다. 주로 부녀자와 어린이들이 둘러앉아서 식사를 하였다. 때로는 집안일을 돌보는 머슴들도 두리반에 둘러앉아서 식사를 하였다.

두리반은 실용성 중심 살림살이로, 간결하면서도 소박함 그 자체이다. 마감은 판과 다리에 화려한 문양을 시문하지 않고 칠을 한다. 구조는 판, 운각, 다리로 구성된다. 판의 크기는 소반과 비교해서 크다. 판에는

원반 | 높이 25 지름 60.5 | 조선 | 국립민속박물관

변죽을 별도로 배치하지 않아서 평이한 느낌을 준다. 두리반은 통으로 판을 만들지만 둥근 판을 한 번에 얻을 수 없는 경우 몇 쪽의 판을 켜고 붙여서 하나의 원판을 만들기도 한다. 다리는 개폐식이 대부분을 차지하며, 호족형과 직립형 등 형태를 띠고 있다. 이 방식은 사용하지 않을 때 안으로 접어서 틈새에도 보관하고, 뉘어서 그 위에 다른 물건을 올려놓는 등 공간을 적게 차지하고 공간 활용도를 높이는 편리한 점이다. 개방된 공간에 보관할 때 사람이 옆을 지나가도 다리에 쉽게 걸리지 않는다.

두리반은 판이 크고 원형이어서 간혹 조선시대 왕실의례용 원반圓盤과 비교되곤 한다. 이와 달리 왕실과 양반가에서 사용했다는 두리반은 주칠, 흑칠, 자개 등으로 화려하게 꾸민다. 왕실용 대원반은 어전에 올리는 상으로 1인용이며, 여러 가지 음식이 차려진다. 중원반, 소원반, 소소원반 역시 대원반처럼 일인용이다. 수라간은 원반 크기에 적합하고, 정해진 음식을 차려낸다. 양반가에서도 두리반 크기의 반을 제작해 사용하였다. 여기에는 주칠, 흑칠과 자개로 모란 당초문 등을 시문하기도 하였다. 다리는 12각으로, '貴(귀할 귀)' 등의 글자무늬와 연꽃무늬를 투각하거나 통각으로 처리하였다. 이러한 양반가의 원반은 왕실에서 사용한 원반의 영향을 받은 것으로 보인다.

특징 및 의의 두리반은 한 번의 상차림으로 여러 명이 식사를 마칠 수 있어서 효율성이 매우 높은 가구이다. 변죽이 없고 다리를 안으로 접고 펼 수 있어서 보관하기 편리하다는 점이 구조 특징이다. 대부분의 두리반은 다양한 문양이나 화려한 칠이 없어서 소박함 그 자체일 뿐만 아니라 실용성을 중심으로 하는 세간이다. 두리반의 활용은 핵가족화와 식탁 활용으로 현저히 줄었지만 연중 가정 행사에 모인 가족들은 두리반에 음식을 차려서 식사를 하기도 한다.

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

두부
豆腐

정의 콩을 물에 담가 불린 뒤 갈아서 거른 두유에 응고제를 첨가하여 굳힌 식품.

내용 두부豆腐는 콩 제품 가운데 가장 대중적인 가공식품으로써 누구나 즐겨 먹는 서민들의 찬물 재료이다. '밭에는 나는 쇠고기'인 콩으로 만든 두부는 식물성 단백질과 식물성 지방이 풍부히 들어 있다. 콩은 예부터 채식하는 승려나 인도의 채식주의자들이 가장 의존하는 영양 식품이다. 우리는 예부터 두부를 자주 만들어 먹었고, 잔치나 제사 등 관혼상제 때도 빠짐없이 상에 올렸다.

두부 만드는 법은 물에 12시간 정도 불려 둔 콩을 맷돌이나 분쇄기에 간다. 그다음에 콩의 10배 정도 되는 물을 넣고 5~10분 끓인 다음 자루에 넣고 짠 것이 두유豆乳이다. 70~80℃ 온도의 두유에 염화칼슘, 염화마그네슘, 황산칼슘 등 응고제를 첨가하면 콩단백질이 응고된다. 두부 성형 틀에 천을 깔고 응고된 건지를 고르게 담고 맨 위를 천으로 덮은 다음, 판을 덮어서 무거운 것으로 눌러 탈수시킨다. 두부가 굳으면 적당한 크기로 자른다. 부드럽게 응고된 것을 순두부라 하고, 이것에 양념을 넣어 먹거나 찌개에 넣는다.

콩은 단백질을 약 40% 함유하고 있어서 영양이 우수하지만 소화율은 익혀서 먹을 경우에도 50~70%에 지나지 않는다. 이에 비해 두부는 콩에 들어 있는 단백질의 93% 이상, 탄수화물의 85% 이상, 지방의

95% 이상, 비타민의 50~60% 이상을 함유하면서 소화율이 95%나 되는 우수한 단백질 식품이다.

두부의 기원을 『명물기략名物紀略』, 『재물보才物譜』 등에는 기원전 2세기경 전한前漢의 회남왕淮南王 유안劉安이 발명하였다고 기록하고 있다. 그러나 당나라 말기의 중국문헌에 처음 나타나므로 한대 이후에 만들어졌다는 견해도 있다.

두부의 '부腐'는 썩다란 뜻이 아니고 뇌수腦髓처럼 연하고 물렁물렁하다는 뜻이다. 우리나라에서는 '포泡'라고 한다. 『아언각비雅言覺非』(1819)에서는 "두부의 이름은 본래 백아순白雅馴인데 우리나라 사람들이 방언이라 생각하여 따로 '포'라 하였다. 여러 능원陵園에는 각각 승원僧園이 있어 여기서 두부를 만들어 바치게 하였는데 이 승원을 조포사造泡寺라고 하였다. 그러나 공사 문서에 '포'라고 하는 것은 잘못된 것이다. 포泡란 물거품이라 음식 이름으로는 부적당하다."고 하였다. 이처럼 고려 때부터 산릉을 모시면 조포사를 두어 제수를 준비하게 하였다. 그래서 이름난 것이 연도사衍度寺와 봉선사奉先寺의 두부이다.

두부의 전래 시기는 분명하지 않다. 우리 문헌에서 고려 말기에 처음 나오는 것으로 보아 기원은 중국이고, 교류가 가장 활발하던 고려 말기에 원元에서 전래되었을 가능성이 짙다. 두부가 우리 문헌에 처음 나오는 것은 고려 말기 이색李穡의 『목은집牧隱集』(1404) <대사구두부내향大舍求豆腐來餉>이라는 시詩에 "나물죽도 오래 먹으니 맛이 없는데, 두부가 새로운 맛을 돋우어 주어 늙은 몸이 양생하기 더없이 좋다."라는 구절이다.

조선시대에는 우리나라의 두부 만드는 솜씨가 뛰어나서 중국과 일본에 그 기술을 모두 전해 주었다고 한다. 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611)에는 "서울 창의문 밖 사람이 두부를 잘 만들며 그 연하고 매끄러운 맛이 이루 말할 수 없다."고 하였다.

『세종실록世宗實錄』 16년(1434) 섣달에 명나라에 사신으로 갔다가 돌아온 박신생朴信生이 세종대왕에게 중국 천자의 칙서를 전했다. 그 칙서에는 일전에 보낸 찬모들이 모두 음식을 조화調和하는 것이 정하고 아름답고, 제조하는 것이 빠르고 민첩하고, 두부를 만드는 것이 더욱 정묘하다고 칭찬하면서 영리한 여자 10여

두부 | 인천 강화 | 2017 | 국립민속박물관

명을 뽑아서 반찬·음식·두부 등을 만드는 것을 숙달하도록 익혀서 다음 사신이 올 때 딸려서 보내도록 하라고 하였다.

최남선은 『조선상식문답』에서 일본에는 임진왜란 때 전해졌다고 하면서 당시 병량 조달 책임자 오카베 지로岡部治郎 병위가 조선에서 배워 간 것이 시초라고 하는 설과 진주성 함락 때 경주성 장수인 박호인朴好仁이 포로로 잡혀 가 일본 고치高知에 살면서 퍼뜨린 것이 시초라는 설이 있다고 하였다.

두부 재료는 콩, 물, 간수의 세 가지로 아주 간단하지만 만들기는 쉽지 않다. 불린 콩을 갈아서 그대로 가열한 다음 비지를 분리한 두유를 응고시키는 방법과 콩 간 것은 먼저 비지를 걸러내고 생두유만을 가

열한 후 응고시키는 방법이 있다. 두부는 만드는 과정 중에 가열 시간과 응고제, 굳힐 때 누른 힘에 따라 다양한 종류를 만들 수 있다. 두유가 엉긴 것을 바로 건진 순두부, 응고물을 누르지 않고 굳힌 부드러운 연두부, 응고물을 베에 싸서 굳힌 베두부, 콩물을 무명 자루에 넣고 짜서 굳힌 결이 거친 무명두부, 명주 주머니에 짜서 굳힌 결이 고운 비단두부가 있다.

두부는 맛과 향기가 좋고, 광택이 나며, 모양이 반듯하고, 먹기에 간편하여 음식의 오미五味를 갖춘 식품이라고 한다. 조리법도 50여 가지나 된다. 두부를 만들 때 생기는 두유는 그대로 음료로 마실 수 있다. 중국 사람들은 대개 아침 식사로 뜨거운 두유 한 대접을 즐겨 마신다. 비지는 채소와 양념을 넣어 찌개를 끓인다. 순두부는 따뜻할 때 양념장을 쳐서 먹으면 고소하며, 해물이나 돼지고기를 넣고 찌개도 끓인다. 두툼하게 저며서 번철에 기름을 두르고 노릇하게 지져도 맛있다.

특징 및 의의 두부는 서민들이 가장 많이 찾는 식품으로, 일상의 찬물 재료로 널리 쓰인다. 두부는 생두부로 먹거나 국, 찌개, 부침 등의 여러 가지 형태로 조리한다. 찌꺼기인 비지는 찌개를 만들거나 발효시켜서 비지장을 만들어 먹는다. 두부는 일본이나 중국에서는 가공법에 따라 보통두부, 순두부, 건조두부, 자루두부, 연두부, 얼린두부, 튀김두부, 압착두부, 유바yuba 등으로 구분한다. 그러나 우리나라는 연두부, 모두부, 유부 정도로 다양하지 않다. 우리 음식 중 두부로 만든 음식으로는 두붓국, 두부찌개, 두부새우젓찌개, 두부고추장찌개, 두부선, 두부전, 두부회, 두부조림, 두부찜, 두부생채, 두부전골, 두부만두 등이 있다.

참고문헌 名物紀略, 牧隱集, 才物譜, 농산가공학(김재욱, 향문사, 1973), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선상식문답(최남선, 동명사, 1946), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 한복진(韓福眞)

두부전
豆腐煎

정의 두부를 넓적하게 저며서 소금을 뿌려 기름에 지진 음식.

내용 두부전豆腐煎은 두부를 크고 도톰하게 썰어서 소금을 뿌리고 물기를 제거한 다음 기름을 두르고 달군 팬에 지져낸 음식으로, 주로 제사상에 올린다. 두부적, 두부구이, 두부부침이라고도 한다.

두부는 '밭에서 나는 쇠고기'로 불리는 콩[大豆]으로 만든 대표적인 가공식품으로, 콜레스테롤 걱정 없는 단백질 공급원이면서 소화도 잘되며 열량도 적은 건강식품으로 꼽힌다. 두부는 중국에서 유래되어 한국, 일본을 거쳐 동아시아에 고루 퍼져 있으며, 전 세계에도 널리 알려져 있다. 우리나라에서는 고려시대 불교를 중심으로 하여 발달한 소선素膳 음식 중 하나인 사찰음식으로 발달하였다. 조선시대에서도 왕릉에서 제사를 모시면 두부를 만드는 절인 조포사造泡寺를 두어 제수를 준비하였고, 집안 제사와 행사 때 두부를 제조해서 손님을 접대하는 등 두부는 관혼상제와 같은 의례나 제사음식으로 빠짐없이 이용되었다.

두부를 만드는 법은 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611), 『주방문酒方文』(1600년대 말), 홍만선의 『산림경제山林經濟』(1700년대)에 기록되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1767)에서는 두부를 넓적하게 저며서 기름에 지진 것을 '두부적'이라 하였고, 『한국인의 보양식』에서는 '두부저냐'라고 하고 있다. 두부로 만든 적을 소적素炙이라고 하며 제사에 쓴다. 소적이란 두부를 꼬챙이에 꿰어 구운 음식이다. 보통 적炙은 생선, 고기, 채소 등 식품 재료를 꼬치에 꿰어서 양념하여 굽거나 팬에 지진 음식이다. 전煎은 재료를 얄팍하게 만들어 밀가루와 달걀물을 씌운 다음 팬에 기름을

두부전 | 국립민속박물관

두르고 지진 음식으로, 부침·부침개 등으로 부른다. 전과 적은 언제부터인가 구분하지 않고 혼동하여 사용되고 있다.

제사상에 올리는 육적肉炙, 봉적鳳炙, 어적魚炙, 소적素炙, 채소적菜蔬炙의 오적五炙 가운데 소적이 두부전이다. 보통의 제사상에는 육적, 어적, 소적의 3적을 올린다. 이처럼 두부전은 3적에 속할 정도로 제사상에 꼭 올라가는 귀한 음식임을 알 수 있다.

두부전을 만드는 또 다른 방법으로 두부의 겉면에 녹말을 묻힌 후 번철에 기름을 두르고 뜨거워지면 노릇노릇하게 지지는 방법, 돼지고기를 다져서 양념하여 두부 조각마다 얇고 고르게 펴 바른 후 기름 두른 팬에 지지는 방법, 저며 놓은 두부에 밀가루와 달걀을 씌워서 지지는 방법, 두부를 으깬 후 각종 채소와 섞어 동그랗게 지져 내는 법 등이 있다.

특징 및 의의 두부전은 고기를 많이 먹을 수 없던 시기의 귀한 음식이다 가정에서 손쉽게 해 먹을 수 있는 것으로, 부드럽고 영양도 풍부하여 노인 식사에 좋다.

참고문헌 음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화(김상보, 수학사, 1996), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995), 종가의 제례와 음식(김상보, 월인, 2005), 한국민속종합조사보고서-전남(문화공보부 문화재관리국, 1969), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1995).

필자 최영진(崔榮辰)

두부찌개

정의 두부와 채소·고기 등을 넣고 고추장이나 된장, 젓국 등으로 맛을 낸 음식.

내용 밭의 고기라고도 하는 콩을 원료로 한 두부는 예부터 가정에서도 두부를 자주 만들어 먹었고 관혼상제 때에도 빠짐없이 상에 올리는, 한국인의 대중식품이다. 콩의 원산지가 한반도이며 콩 발효식품이 이미 상고시대부터 있었으나 우리나라에서 두부를 언제부터 만들기 시작하였는지는 정확히 알 수 없다. 『목은집牧隱集』 중의 <대사구두부래향大舍求豆腐來餉>이라는 시에 '두부' 명칭이 보이고, 『소문사설謏文事說』에는 '두부피豆腐皮'에 관한 설명이 있다. 『도문대작屠門大嚼』과 『세종실록世宗實錄』에도 '두부'가 나온다. 17세기의 문헌인 『주방문酒方文』에는 '석화조포石花造泡'와 '동화느름', 『음식디미방』의 '석류탕'에는 두부가 부재료로 이용되었다. 『동국세시기東國歲時記』 10월 시식時食으로 두부로 끓인 '연포탕軟泡湯'이 나오고, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 두부 만드는 법과 종류 및 두부 요리가 다양하게 기록되어 있다.

두부찌개는 고추장으로 맛을 내는 두부고추장찌개, 된장을 넣고 끓이는 두부된장찌개, 젓국으로 간을 하는 두부젓국찌개(조치)가 있다. 두부고추장찌개는 두부를 3×2×0.5㎤ 크기로 썰고, 쇠고기나 돼지고기는 적당하게 썰어서 갖은양념을 한다. 느타리는 굵게 찢어 놓고, 홍고추·풋고추는 어슷썰기를 한다. 양파와 파도 썰어 둔다. 냄비에 양념한 고기를 넣고 볶다가 쌀뜨물을 붓고, 고추장과 고춧가루를 넣어 끓이면서 양파와 느타리버섯을 넣고 끓이다가 두부·고추·파를 넣고 한소끔 끓여 낸다. 두부된장찌개는 쌀뜨물에 된장을 풀어 넣고 끓이다가 양념한 고기를 채소, 두부와 함께 넣어 끓인다. 두부젓국찌개는 뚝배기에 육수나 맹물을 붓고 끓이다가 두부, 곱게 채 썬 홍고추, 실파, 도톰하게 썬 두부를 넣고 새우젓으로 간을 하여 한소끔 끓여 낸다.

지역사례 서울 지역에는 두부와 생굴을 넣고 새우젓국으로 간한 두부젓국조치가 있다. 경상남도 지역에서는 냄비에 납세미라고 부르는 가자미와 기름에 지진 두부를 넣고 고춧가루·고추장과 다진 마늘·생강 등

두부찌개 | 농촌진흥청

갖은양념과 함께 물을 넣어 끓이다가 양파, 풋고추, 붉은 고추, 대파를 넣고 소금 간을 하여 한소끔 끓여 낸 납세미두부찌개가 유명하다.

특징 및 의의 두부찌개의 주재료인 콩은 약 40%의 단백질을 함유하고 있어서 영양이 우수하지만 소화율이 좋지 않은 데 비해 두부는 소화율이 95%나 되는 우수한 단백질 식품이다. 또 두부 단백질은 육류 단백질보다 값이 훨씬 싸므로 두부찌개는 단백질 공급원으로서 경제성 측면에서도 유리하다. 두부찌개는 얼큰하면서도 구수한 맛이 특징인 음식으로, 밥과 함께 먹기에 적합한 찌개이면서 술상에도 잘 어울리고 숙취 해소에도 좋은 음식이다.

참고문헌 補山林經濟, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 주방문 정일당잡지 주해(백두현, 글누림출판사, 2013), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

두텁단자

정의 찹쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여 동그랗게 떼어서 밤과 호두·잣·대추·유자청건지를 소로 넣고 둥글게 빚어 끓는 물에 삶은 다음 팥가루고물을 묻힌 떡.

내용 두텁단자는 찹쌀가루에 여러 가지 견과류와 유자청건지를 잘게 썰어 소로 넣고, 빚어서 삶아 낸 후 팥 앙금을 볶아서 묻힌 떡이다. 『한국의 떡과 과줄』에서 두텁단자는 "찹쌀가루를 익반죽하여 여러 가지 소를 넣고 둥글게 빚어 삶아, 볶은 팥고물을 묻힌 떡이다."라고 하였다. 전통 단자류는 찹쌀가루에 물을 넣고 섞어서 찌거나 삶아서 치는 떡으로 분류되어 있으나 두텁단자는 찹쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여 삶는 떡으로 경단과 만드는 방법이 같다. 반죽을 둥글게 빚어 물에 삶아 만든 떡으로는 율무가루에 찹쌀가루를 섞어 만든 율무 단자 등이 있다. 두텁단자는 경단보다 크고 밤과 호두·잣·대추·유자청건지 등으로 소를 넣은 것이 소를 넣지 않고 만드는 경단과 차이가 있다. 두텁단자는 떡 반죽을 둥근 모양으로 떼어 소를 넣고 두텁게 만들어서 고물을 묻혔기 때문에 두텁단자라고 한 것으로 보인다. 또한 약식을 쪄서 조금 떼어 밤이나 귤껍질을 소로 넣고 동그랗게 빚어 잣가루나 팥고물을 묻히는 약식단자도 있다.

두텁단자 만드는 방법은 다음과 같다. 찹쌀을 깨끗이 씻어 8~12시간 정도 물에 담갔다가 체에 건져 물기를 빼고, 소금을 넣고 가루로 빻아 체에 내려서 설탕물을 끓여 넣고 익반죽하여 반죽을 만든다. 두텁단자의 고물은 붉은팥을 푹 삶아 면주머니에 넣고 주물러 짜서 앙금을 낸 것에 소금·설탕을 넣고 골고루 섞어 팬에 볶아서 수분을 날려 팥가루를 만든다. 두텁단자의 소는 밤 껍질을 벗긴 다음 굵게 다져 설탕물에 졸이고, 호두는 뜨거운 물에 담가 껍질을 벗겨 굵게 다진다. 잣은 고깔을 뗀다. 대추는 돌려깎기하여 씨를 빼낸 뒤 굵게 다지고, 유자청건지도 다진다. 밤과 호두·잣·대추·유자청건지 등을 섞어 소를 만든다. 떡반죽은 경단보다 조금 크게 떼어 가운데 소를 넣고 오므려서 공기를 빼고 빚는다. 빚은 떡반죽은 끓는 물에 넣고 삶아서 떠오르면 잠시 두었다가 건진 다음 찬물에 넣고 식힌다. 떡이 식으면 건져서 물기를 뺀 다음 팥가루 고물 그릇에 하나씩 떨어지게 놓고 그릇째 흔들어 고물을 묻히면 모양이 예쁘게 된다.

특징 및 의의 두텁단자는 소를 넣고 팥앙금을 가루로 볶아서 묻히는 과정이 경단보다 번거롭기는 하지만 소로 들어가는 유자청건지의 은은한 향과 고급스러운 견과류가 조화를 이룬다. 특히 팥앙금 가루를 고물로

두텁단자 | 한국전통음식연구소

사용하였기 때문에 잘 굳지 않는다. 두텁단자는 궁중의 떡인 두텁떡과 이름은 비슷하지만 경단류와 같이 삶은 떡으로 분류된다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000).

필자 윤숙자(尹淑子)

두텁떡

정의 진간장·꿀을 넣고 비빈 찹쌀가루에 잘게 다진 밤·대추·호두·잣·유자청건지를 합쳐 완자 소를 만들어 넣고, 거피팥고물을 얹어 봉우리 모양으로 찐 떡.

내용 조선시대 궁중에서 잔치 때에 만들던 떡으로, 합병盒餠·후병厚餠 또는 봉우리떡이라고도 하였다. 봉우리떡이라는 이름은 보통 시루떡처럼 고물과 떡가루를 평평하게 안치지 않고 떡을 작은 보시기 크기로 하나씩 떠낼 수 있도록 소복소복 안치므로 그렇게 붙였다. 『도문대작屠門大爵』(1611)에는 서울의 시절음식으로 기록되었다.

두텁떡을 만들 때는 찹쌀가루, 진간장, 꿀을 함께 섞어 비벼 체에 내린 뒤 푸른 팥을 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 시루에 찐 후 어레미 체에 내린다. 두꺼운 솥이나 냄비에 식용유를 조금 두르고 체에 내린 거피팥고물에 진간장, 황설탕을 넣고 보슬보슬하게 볶아 거피팥고물을 만든다. 소는 작게 썬 밤, 대추, 호두, 잣, 유자청건지를 다져 넣고 함께 섞어 완자 모양으로 만든다. 시루에 팥고물을 깔고 떡이 잘 익도록 멥쌀가루를 한 켜 놓은 뒤 볶은 거피팥고물을 충분히 얹고 물 내린 찹쌀가루를 한 수저씩 붙지 않게 떠놓는다. 그 위에 완자 모양의 소를 놓은 다음 찹쌀가루를 얹어 소가 보이지 않게 덮고, 다시 볶은 거피팥고물을 충분히 놓는다. 봉우리 사이로 3~4켜 안쳐서 찐다. 다 쪄지면 한 김이 나간 후 주걱으로 떡을 하나씩 꺼내면서 모양을 다듬어 그릇에 담는다.

또 다른 방법으로는 찹쌀가루를 익반죽해서 송편

두텁떡 | 한국의맛연구회

만큼씩 떼어 꿀과 계핏가루를 넣은 소를 넣은 뒤 실백을 서너 개 박고 대추 썬 것을 위에 놓아 모양을 만든다. 시루 밑에 팥고물을 깔고, 빚어 놓은 떡을 드문드문 놓고, 다시 팥고물을 듬뿍 뿌리는 방법으로 몇 켜를 안쳐 찌기도 한다. 찹쌀가루를 송편처럼 반죽해서 두텁떡을 만들면 잘 안 익을 수가 있어 번거롭더라도 찹쌀가루를 떠 놓아야 잘 익는다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "두텁떡은 원래 찹쌀가루로 만드는 것인데"라면서 백미가루에 설탕, 잘게 썬 밤·대추 소를 넣고 볶은 녹두고물 위에 쌀가루를 한 수저씩 떠 놓은 뒤 소를 넣고 녹두고물을 덮는 방법을 기록하고 있다.

두텁편은 찹쌀가루를 팥고물과 대추·밤 채 등을

켜켜로 얹어 가며 시루에 안쳐 찐 떡이다. 떡이 많을 때는 잘 익도록 멥쌀가루를 맨 밑과 중간쯤 한 켜 더 놓는다. 두텁멥쌀편은 다른 멥쌀편보다 얇게 만든다. 얇게 저민 생밤과 잣가루를 섞은 멥쌀가루에 거피 볶은 팥고물을 얹어 가며 켜켜로 안쳐 쪄 먹는다.

현재 시중에서 두텁떡이라고 판매하는 동그란 형태의 떡은 두텁단자로 만드는 법을 보면 찹쌀가루를 익반죽하여 잘게 썬 밤·대추·호두와 다진 유자청건지를 섞어서 만든 소를 넣고 둥글게 빚어 삶은 다음 팥고물을 묻힌 떡이다. 고물을 묻힐 때는 쟁반에 팥가루 고물을 펼쳐 놓고 가장자리부터 묻히기 시작한다.

특징 및 의의 원래 궁중에서 전해 내려온 떡이어서 가정집 떡과는 만드는 재료도 다르다. 임금 탄신일에 만들던 것으로 『정례의궤整禮儀軌』, 『진찬의궤進饌儀軌』 등에 만드는 법이 기록되어 있다. 19세기에 쓰여진 『온주법蘊酒法』, 『규합총서閨閤叢書』, 『음식법飮食法』, 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법』 등 여러 책에 만드는 법이 나온다. 기록을 보면 두텁떡은 찹쌀, 거피팥, 꿀, 밤, 대추, 후춧가루, 계핏가루 등을 재료로 쓴다.

『음식법』에는 정월 웃기떡으로 두텁떡을 비롯하여 대추조악·당귀조악·석이단자·고명쑥단자 등을 올리고, 절기에 따라 잡과편·송편·증편·소꿀찰떡 등을 사용한다고 하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 屠門大爵, 飮食法, 궁중음식과 서울음식(한복려, 대원사, 2000), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

뒤주

정의 쌀이나 곡식 따위를 보관하는 나무로 만든 궤 혹은 시설.

내용 뒤주는 가정에서 쌀, 벼, 보리, 콩, 팥 등 곡물을 갈무리하는 저장궤貯藏櫃이다. 지역에 따라 두지, 뒤지, 두태통, 둑집 등으로 부르기도 한다. 규모가 큰 것은

뒤주 | 높이 88 가로 92 | 20세기 중반 | 국립민속박물관

광이나 고방과 흡사하게 독립된 구조물 형태를 띤다. 용도에 따라 쌀뒤주, 나락뒤주, 잡곡뒤주 등으로 구분한다. 이 가운데 나락뒤주는 보리나 잡곡의 갈무리를 겸하는 것이 보통이다. 뒤주의 일반 형태는 네모반듯한 상자형으로, 곡물의 무게를 지탱할 수 있도록 두꺼운 궤짝처럼 견고하게 제작된다. 쥐나 해충으로부터의 피해를 막기 위해 네 귀퉁이에 짧은 다리가 달려 있고, 뚜껑은 위에서 젖혀서 열고 닫을 수 있는 위닫이 형태이다. 이곳에 장석을 달아 자물쇠를 채운다. 통나무 속을 파내어 만든 뒤주는 밑동과 머리에 따로 널빤지를 대어 막고, 한쪽에 뚜껑을 달아 곡물을 넣거나 퍼낼 수 있도록 되어 있다.

이와 같이 일반 형태의 뒤주와 달리 지역에 따라서는 '둑집형'도 종종 볼 수 있다. 호남 지역 대농가에서는 속칭 '나락탑'이라 부르는 작은 창고 형태의 뒤주가 있다. 살림집 인근에 판자로 너비 2×2㎡, 높이 2㎡쯤 되는 네모난 방을 만들고 지면에서 30~50㎝ 높이로 마룻바닥을 깔았다. 마루를 지면에서 띄워 공간을 확보하는 까닭은 통풍을 유도하여 습기가 차는 것을 차단하기 위함이다. 사방은 널벽으로 처리하고, 지붕은 물이 새지 않도록 초가처럼 이엉을 두르거나 기와를 올렸다. 그리고 어느 한 면의 설주에 홈을 파고 여러 개의 쪽널을 위에서 아래로 차곡차곡 끼워 문으로 삼는다. 이 쪽널을 하나씩 빼거나 끼워서 곡식을 꺼내고 넣을 수 있도록 고안되었다. 그런가 하면 싸리

나무나 대나무를 잘게 쪼개 큰 독 모양으로 엮어서 만든 뒤주도 있다. 대쪽의 틈새는 곡식이 새지 않도록 진흙을 발라 마감하고, 옆구리에는 나락탑과 같이 곡식을 꺼내는 쪽문을 설치하여 여러 쪽의 판자를 끼웠다. 뒤주에 곡식을 채운 다음 서까래를 걸고 짚으로 주저리 형태의 이엉을 엮어 지붕을 덮었다.

뒤주 크기는 농가에 따라 매우 다양하다. 쌀뒤주의 경우 보통 쌀 한두 가마를 담을 수 있지만 잡곡을 보관하는 뒤주는 이보다 작은 서너 말들이가 대부분이다. 반면에 곡창지대에서 대지주들이 사용한 뒤주는 수십 가마의 쌀이나 벼를 저장할 수 있는 초대형도 있다. 전라북도 김제시 장화동에 있는 쌀뒤주(전라북도 민속자료 제11호)는 1864년(고종 1) 구례군수를 지낸 만석꾼 정준섭鄭峻燮이 제작한 둑집형으로, 백미를 가득 채웠을 경우 70가마가 들어간다고 한다.

특징 및 의의 지난날 뒤주는 농경문화를 상징하는 한 지표이자 부의 척도를 가늠하는 도구이기도 했다. 이에 따라서 뒤주는 단지 기능상 목적으로 제작된 궤가 아니라 곡령穀靈이 좌정한 공간으로서 재복, 여성, 풍요와 긴밀한 상관성을 띤다. 호남 지역을 비롯한 각 지역의 지신밟기에 뒤주굿(두지굿·노적굿)이 연행되는 이유이다.

참고문헌 김제시사(김제시사편찬위원회, 1995), 농악(정병호, 열화당, 1990), 집의 사회사(강영환, 웅진출판, 1992), 한국의 농기구(박호석·안승모, 어문각, 2001), 한국의 살림집(신영훈, 열화당, 1983), 한국의 주거민속지(감광언, 민음사, 1988).

필자 강성복(姜成福)

들깨

정의 꿀풀과에 속하는 한해살이 초본식물.

내용 들깨는 주로 기름을 짜기 위한 유료油料작물로 재배되었다. 오늘날에는 잎채소인 엽채葉菜작물로도 많이 이용된다. 들깨의 원산지는 인도 고지대나 히말라야, 중국 남부 등 동부 아시아 지방으로 알려져 있다. 등화용 기름을 내기 위해 동양의 여러 나라에서 재배하여 왔다. 우리나라에는 통일신라시대에 참깨와 함께 재배해 온 것으로 알려져 있다. 특히 들깨를 식용으로 하는 민족은 우리나라가 거의 유일한 것으로 알려져 있다.

들깨는 줄기나 씨앗의 색깔 혹은 수확 시기 등에 따라 검정들깨, 돌깨, 물깨, 백색들깨, 올깨, 올들깨, 잎들깨, 흰들깨, 흰올들깨 등으로 품종이 나뉜다. 오늘날 전국 각 지역에서는 많은 토종이 재배되고 있다. 재배 환경은 온대 기후에 적당하며, 다소 건조한 곳에서도 잘 자라는 편이다. 토양은 배수가 잘되고, 유기질이 풍부한 참흙이나 모래참흙이 좋으나 거름 흡수력이 강해 땅을 거의 가리지 않는 편이다. 들깨는 독특한 향기가 있어서 다른 작물들과 사이짓기를 하거나 둘러짓기를 하며, 병충해를 약화시키는 작용을 하기도 한다.

들깨 용도는 매우 다양하다. 식용으로 할 때와 씨앗으로는 들기름, 들깨죽, 들깨차, 들깨강정, 들깻가루, 조미료로 이용한다. 잎으로는 볶음, 장아찌, 튀김, 통조림, 비린내를 제거하는 생채소, 깻잎전, 육류의 쌈용 등으로 널리 이용한다. 들깨 부각을 만들어 먹기도 한다. 열매가 익기 전에 꼬투리째 쪄서 말린 후 찹쌀풀을 발라 건조시킨 다음 기름에 튀겨 만든다. 그리고 들깻잎김치를 담그기도 한다. 깻잎 상태에 따라 크게 두 가지가 있다. 푸른 잎 상태의 겉절이형 김치, 가을철 잎이 노란색으로 변하는 수확 시기에 잎을 따서 담그는 김장용 김치가 있다. 전자는 겉절이 방식으로 살짝 찌거나 데친 뒤 양념간장에 저며서 밑반찬으로 하는 것이며, 후자는 가을철에 다소 억센 깻잎을 따서

들깨 | 농촌진흥청

소금물에 삭혔다가 우려내 김장을 담그는 것이다. 깻잎은 향이 강하고 억세기 때문에 데치거나 삭혀야만 김치를 담글 수 있다.

씨앗에서 추출한 들기름은 묵나물 무침이나 볶음에 많이 사용한다. 오메가3 지방산인 알파리놀렌산이 많이 들어 있어 혈중 콜레스테롤 저하 효과를 통한 각종 심장 및 혈관계 질환의 예방에 좋은 것으로 알려져 있다. 오메가3 지방산은 고등어나 연어 등 생선에서 얻을 수 있는 영양소이다. 이에 따라서 들기름이나 들깻가루는 채식을 주로 하는 사람들에게 자칫 부족할 수 있는 오메가3 지방산의 주요한 공급원이 된다. 다만 들기름은 끓은 점이 낮기 때문에 무침용으로 사용하는 것이 좋고, 오래 보관해 두면 찌든 내가 나서 사용하기 어려운 단점이 있다. 들기름은 식용 이외에 칠감 원료로도 쓰이고, 잉크 원료로도 쓰인다.

특징 및 의의 씨앗만을 식용으로 이용하는 참깨와 달리 잎채소와 씨앗 모두 유용해서 그 쓰임이 특히 큰 것이 들깨이다. 고유한 진한 향기로 인해 잎은 다양한 양념 및 식재료로 이용되며, 씨앗에서 추출된 들기름과 들깻가루는 다른 식물에서 얻기 어려운 오메가3 지방산인 알파리놀렌산이 있는 식품이자 식재료가 된다.

참고문헌 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-참깨(안완식, 도서출판 이유, 2009), 작물(서울대학교 농과대학 1종도서연구개발위원회, 대한교과서주식회사, 1979).

필자 김재호(金在浩)

들깨탕

정의 들깻가루나 곱게 간 들깨즙을 채소, 해조류, 고기 등 각각의 재료에 넣어 걸쭉하게 끓여 낸 보양음식.

내용 우리나라에는 통일신라시대에 참깨와 함께 들깨를 재배한 기록이 있어 옛날부터 들깨가 이용된 것으로 보인다. 임자荏子라고도 불리는 들깨는 척박한 땅에서도 잘 자라기 때문에 우리나라 전 지역에 널리 재배되고 있으며, 고소한 맛과 향을 지닌 특성으로 인해

머위들깨탕 | 농촌진흥청

들깨를 이용하여 만든 음식은 종류가 매우 다양하다. 또 기름으로 짠 들기름은 각종 요리에 흔하게 사용한다. 17세기 초의 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 "들깨는 성질이 따뜻하고 독이 없으며 맛은 시고 기氣를 내려준다."고 하였다. 또한 "간肝을 윤택하게 하며, 씨는 죽을 끓여 먹으면 혈액을 깨끗이 해 준다."고 했다. 들깨탕을 만들기 위한 들깨는 물에 씻은 들깨를 그대로 곱게 간 생들깨즙, 불린 쌀과 함께 곱게 간 들깨즙, 들깨 껍질을 벗겨 내고 곱게 간 거피들깨즙, 물에 씻은 들깨를 그늘에 말려서 곱게 빻은 들깻가루, 말린 들깨를 볶아서 가루로 낸 볶은 들깻가루 등이 있다. 들깨는 음식의 특성에 따라 달리 사용한다. 대표 들깨탕으로는 머위들깨탕, 미역들깨탕, 들깨버섯탕, 토란들깨탕, 닭들깨탕 등이 있다. 머위들깨탕은 데쳐서 껍질을 벗긴 머윗대를 식용유로 볶다가 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 다음 국간장으로 간을 한다. 지역에 따라 마른 새우나 바지락, 마늘 등을 넣어 끓인다. 버섯들깨탕은 쌀뜨물과 다시마 우린 물을 붓고 끓이다가 끓으면 불려서 채 썬 표고, 밑동 자른 팽이, 굵게 찢어 둔 느타리를 넣고 한소끔 끓인 다음 들깻가루나 들깨즙을 넣고 끓인다. 토란들깨탕은 장국에 삶은 토란과 굴을 넣어 한소끔 끓이다가 들깨와 불린 쌀 간 것을 넣고 끓여서 걸쭉해지면 다진 마늘과 소금으로 간을 한다. 미역들깨탕은 미역국을 끓이다가 들깻가루를 넣은 것이다. 닭깻국탕은 차게 식혀 기름을 거둔 맑은 닭육수에 거피去皮한 들깨를 갈아 넣고 잘게 찢은 닭고기와 오이 등을 넣어 만든 여름철 보양식이자 냉국이다.

지역사례 충청남도 지역의 머위들깨탕은 머위를 기름에 볶아서 전분물과 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 다음 바지락살을 넣고 소금 간을 하여 끓인다. 전라도 지역의 머위들깨탕은 머위와 마른 새우를 기름에 볶다가 쌀 간 것과 들깨즙, 물을 넣어 걸쭉하게 끓이고 쪽파와 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다. 경상남도 지역의 머위들깨탕은 멸치 육수에 머위와 들깻가루를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 하거나 조갯살이나 새우살을 참기름에 볶다가 삶은 머위를 넣고 끓여 곱게 간 쌀과 곱게 갈아 거른 들깨즙을 함께 넣어 끓이면서 국간장으로 간을 한다.

특징 및 의의 들깨의 종실에는 40~50% 지방이 들어 있다. 이 지방은 리놀렌산linolenic acid 등의 불포화지방산이므로 콜레스테롤 수치를 낮추어 주며, 혈관의 노화를 방지하고 동맥경화를 예방할 뿐만 아니라 들깨에는 비타민E가 풍부하여 피부 개선 및 노화 방지에 도움이 된다. 영양이 풍부한 들깨탕은 성장기 어린이와 노인식, 환자식으로 활용이 가능한 보양음식이다. 그러나 들깨의 불포화지방산은 산패가 빠르므로 보관 시 주의가 필요하다.

참고문헌 식품보감(유태종, 서우, 1989), 전통보양음식(전정원, 교문사, 2010), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 전정원(田貞源)

딸기

정의 장미목 장미과에 속하는 여러해살이 풀의 열매.

개관 딸기는 5~6월에 흰꽃이 피는 여러해살이 풀의 열매로, '꽃턱'이 육질화된 것이다. 붉은색으로 익으며, 표면에 씨가 있다. 18세기 말 유럽 중부가 원산지인 원예개량종으로, 우리나라 재래종인 야생산딸기에 대응하여 양딸기·화란딸기로 불렸다. 20세기 초 일본으로부터 도입된 것으로 보고 있다. 1960년대에는 서울의 한남동, 불광동, 구파발, 태릉과 경기도 수원 딸기가 유명하였다. 현재 경상남도·충청남도·전라남도가 대표 재배지이며, 밀양·진주·논산·담양이 주산지이다. 국산 품종은 1965년 최초로 '대학1호'가 수원에서 재배되었으며, 2005년 이래 보급률이 크게 늘었다. '노지露地딸기'는 '하우스딸기'로 대체되고, 1990년대 이후 사계성딸기 등장으로 1년 내내 먹을 수 있다.

내용 딸기는 주로 날것으로 먹고, 딸기화채·딸기잼·딸기술 등을 만들거나 제과제빵에 쓰이는 등 다양하다. '딸기화채'는 1930년대에는 설탕이나 꿀에 잰 딸기에 끓여서 식힌 설탕물 또는 꿀물이나 오미잣국을 부어 낸다. 1950년대부터 우유, 1970년대부터는 유산음료·요구르트 등, 1980년대에는 사이다를 넣어 다양하게 만들 수 있게 됐다. '딸기잼'은 딸기에 70~90%의 설탕을 넣고 졸이며, '딸기술'은 딸기에 설탕과 소주를 넣어 만든다. 『시의전서是議全書』에는 딸기를 삶아 체에 걸러 꿀, 생강즙, 녹말을 넣어 만든 '딸기편'이 나온다. 밭딸기는 5~6월에 수확하므로 '초여름[初夏]의 맛'으로 '여름철 시식'이었으나 2월 출하 '하우스딸기'가 많아지면서 '봄의 천사' 또는 '매혹하는 봄의 미각'이 되어 1980년대부터 유명 호텔 등에서는 '봄' 요리축제로 '딸기잔치'나 '딸기페스티벌'을 개최한다. 딸기철이면 딸기밭으로 나들이 가던 '딸기놀이' 풍속은 1960~1970년대에 수원의 '푸른지대' 같은 딸기밭에서 성행하였다. '딸기요리강습회'가 열리거나 대학생들의 딸기밭 미팅인 '딸기팅'도 이루어지고, 주말레저 붐이 될 정도였다. 1980년대부터는 전국 딸기 농가로 '딸기농장체험'을 하거나 1990년대

딸기 | 국립민속박물관

이후 지역딸기축제 참여 등 신풍속을 만들기도 했다.

지역사례 딸기는 전국에서 재배되지만 특히 경남·충남·전남이 대표 재배 지역이다. 1960년대에는 수원의 노지딸기가 지역토산물로 유명하였으나 1980년대에는 그 인기가 쇠락하였다. 1960년대 후반부터 경남 밀양 삼랑진 등에서 하우스재배 딸기가 생산되고, 1980년대부터 하우스재배 기술이 확산되면서 전남 담양의 딸기는 현재 농산물 지리적표시 제70호에 등록되어 있다. 충남 논산딸기는 현재 최대 딸기 주산지가 되었다. 논산청정딸기, 밀양딸기, 진주딸기, 담양죽향딸기 등이 지역 브랜드로 판매된다. 1990년대 말부터 딸기철이면 논산, 밀양 등 산지에서 딸기축제를 열고 있다. 강원도 삼척·평창·강릉, 전북 무주 등지에서는 '고랭지 여름딸기'가 출하된다. 해안 지역 생산 딸기는 '해풍딸기'라고 한다. 경북 울진에서는 대게껍질 추출 키토산을 쓴 '울진키토산딸기'를 출하하면서 지역색을 가미하고 있다.

특징 및 의의 '동지 때 개딸기'는 '얻을 수 없는 것을 억지로 구하려 한다,'는 뜻이다. 충북 단양 신맹경 효자각과 경기도 용인의 '목원달 효자 정문' 일화, 인천광역시 강화군의 구전설화와 <여우귀신> 설화는 <병든 모친을 위해 겨울에 딸기를 구해 드린 효자> 이야기이다. '달리다 딸기 따 먹듯'이란 말은 '음식이 양에 차지 않는다.'는 뜻이며, '딸기코'는 '빨갛게 된 코'를 말한다. 충청도 지역에서는 오톨도톨한 모양 때문에 칠석날 딸기를 먹으면 부스럼난다고 여긴다. 공예에 딸기 모양을 본떠 만든 '딸기매듭'도 있고, 딸기 문양의 딸기씨와 덩굴은 자손 번영을 뜻한다. 딸기는 비타민C, 안토시아닌 등을 함유하고 있어 피로 해소, 시력 개선 등에도 좋다.

참고문헌 한국의 딸기 품종 육성 현황과 발전방안(김태일 외, 종자과학과산업1-2, 한국종자연구회, 2005), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1995), 국가생물종지식자원시스템(nature.go.kr), 국가통계포털(kosis.kr), 농업기술포털(nongsaro.go.kr), 문화포털(culture.go.kr), 향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 정현미(鄭賢美)

땅콩

정의 콩과에 속하는 1년생 초본식물.

내용 콩은 콩인데 다른 콩과 달리 땅속에서 생기는 콩이라 하여 땅콩이고, 꽃이 떨어진 후 씨방 밑부분이 길게 자라 땅속으로 들어가서 콩을 맺기 때문에 낙화생이라 한다. 오늘날은 기호작물로 더 많이 이용되나 예전에는 유료油料작물로 많이 재배되었다.

원산지는 남아메리카 브라질과 페루 중심으로 한 열대 지역이다. 중국에는 18세기경에 전래되었고, 일본에는 19세기 후반에 미국으로부터 전래되었다고 한다. 우리나라의 도입 시기는 분명치 않으나 18세기 후반에 중국으로부터 도입된 것으로 추측된다. 이렇듯 땅콩은 재배 역사가 길지 않으며, 자화수정 작물이어서 그 변이도 많지 않다. 전체 10여 종에 그치는 것으로 알려져 있다.

토양은 배수가 잘되고 흙살이 부드러우며, 칼슘이나 유기질이 풍부하게 들어 있는 사질 양토가 알맞다. 우리나라에는 하천 주변의 사질토에서 주로 재배되었다. 특히 땅콩은 장마나 홍수 등으로 인한 침수에도 대체로 강해서 큰물에 쓸려 가지만 않으면 며칠씩 침수되었다가도 물이 빠진 다음 성장이 가능하므로 여름철 홍수와 침수가 잦은 하천 주변의 모래땅에서 많이 경작됐다.

성장에 알맞은 기후는 25~27℃이며, 1년 중 서리가 내리지 않는 날이 170일 이상 되는 것이 좋다. 이에 따라서 우리나라에서는 주로 남부지역이 재배에 유리하다. 품종은 자라는 모양에 따라 직립형·포복형·중간형의 구별이 있고, 씨알 크기에 따라 소립종小粒種과 대립종大粒種으로 크게 구분된다. 남부지역에서는 대립종, 중부지역에서는 소립종을 주로 재배한다.

재배 방식은 연작連作 피해가 크므로 같은 땅에 이어짓기를 하지 않는 것이 좋다. 파종 방법은 꼬투리째 저장·보관하였다가 심기 직전에 꼬투리를 깐 후 씨알을 가려서 심는다. 파종 적기는 남부지역 4월 하순에서 5월 상순, 중부지역 5월 상순에서 중순이다. 콩 파종과 흡사하게 두둑을 지어 점파點播하고, 싹이 나온

땅콩 | 국립민속박물관

땅콩의 속껍질 | 농촌진흥청

다음 결주決株가 있으면 보식補植을 한다. 개화가 되기 전에 가볍게 사이갈이를 하며, 개화 후에는 북을 충분히 주어서 씨방자루가 땅속에 잘 들어가도록 해야 한다. 그렇게 해야 열매가 잘 맺혀 수확이 좋다. 거름은 콩보다 더 많이 필요하며, 일조량이 많고 온도가 높을수록 생육 기간이 짧아져서 조기 수확이 가능하고 씨알의 기름 함유량도 높아진다. 수확은 서리가 오기 전에 끝내야 한다. 먼저 몇 그루를 시험으로 파 봐서 꼬투리 표면에 그물 모양의 무늬가 뚜렷하면 충분히 여문 것이다. 괭이나 쇠스랑 등으로 포기를 파내어 햇볕에 말린 다음 꼬투리째 따서 다시 말려야 한다.

땅콩은 주로 간식용으로 이용한다. 수확한 후 속알이 마르기 전에 껍질째 삶아서 까먹든가 충분히 말린 후 보관하였다가 볶아서 간식 및 술안주용으로 많이 이용한다. 소화가 잘되지 않거나 쇠약한 사람은 땅콩죽을 쑤어서 먹어도 좋다. 속껍질째 씻어서 절구에 찧어 멥쌀과 함께 죽을 쑤어 먹는다. 이 밖에 설 등 겨울철 간식으로 땅콩강정을 만들어 먹기도 하고, 볶아 두었다가 수정과 같은 전통차에 넣어 먹어도 좋다. 조림 반찬으로도 많이 이용한다.

특징 및 의의 땅콩의 주성분은 40~50%가 지방질이다. 단백질 함량도 20~30% 된다. 비타민B의 함량도 많아 영양가가 높고, 볶았을 때 특히 풍미가 있다. 한방에서는 땅콩이 기침을 멈추고, 혈액을 만들어 주며, 젖이 나오도록 하고, 비장을 건실하게 하며, 위를 튼튼하게 하고, 폐를 윤기 있게 해 주며, 고혈압을 예방한다고 한다. 특히 만성기관지염에 땅콩 껍질을 달여서 설탕을 조금 섞어 마시면 효과가 있다고 한다. 오늘날 볶아서 간식용으로 많이 사용하지만 버터나 과자 재료로도 사용한다. 기름은 식용기름이나 마가린 원료로 이용된다. 공업용으로는 비누 원료, 기계유, 윤활유 등에 쓰인다.

참고문헌 식용작물학2-땅콩(박의호 외, 한국방송통신대학교출판부, 2006), 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-땅콩(안완식, 도서출판 이유, 2009), 작물(서울대학교 농과대학 1종도서연구개발위원회, 대한교과서주식회사, 1979).

필자 김재호(金在浩)

떡

정의 곡식가루를 시루에 안쳐서 찌거나, 쪄서 치거나, 물에 삶아서, 혹은 기름에 지져서 익힌 음식.

역사 우리나라에서 언제부터 떡을 만들어 먹기 시작했는지는 확실하지 않으나 기장과 수수 등 잡곡을 재배하던 원시농경기에 갈돌을 이용하여 곡식을 가루로 만들어서 반죽하여 빚은 다음 불에 달군 갈판에 올려놓고 짐승 비계기름으로 지져서 전병煎餠을 만들고, 수수가루를 물이나 술로 반죽하여 나뭇잎으로 싼 다음 모닥불에 파묻어 구워서 개떡을 만들었을 것이다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 「견병법犬餠法」을 보면 "메밀가루에 꿀물을 넣고 죽을 쑤어 잿불 속에 떨어뜨리면서 익혀 재를 털어버린 것이다."라고 하여 우리 떡의 초기 모습을 연상할 수 있다. 이는 한국 떡 문화의 뿌리라고 할 수 있다.

이렇게 시작한 잡곡 떡은 벼농사가 도입되고 쌀이 주곡으로 자리 잡을 때까지 주요 음식이었다. 벼농사가 도입 전파되면서 쌀로 떡을 만들기 시작했고, 벼농사가 발달하면서 떡도 발달하여 현재와 같은 한국 고유의 떡 문화를 형성하게 되었다.

한국의 벼농사는 기원전 1000년경 유적인 평양 근처의 남경 유적과 경기도 여주 흔암리 유적에서 탄화미가 보리, 기장, 콩, 팥과 함께 발견됐다. 충청남도 부여군 송국리 유적에서는 상당한 분량의 탄화미가 발견되었다. 한편 함경북도 나진 초도 패총 등 청동기시대 유적에서 시루가 발견되었고, 이어 철기시대 유적에서도 시루가 발견되었다. 이러한 사실로 미루어

보아 그 시기에 이르면 쌀가루에 잡곡 등을 섞어 팥시루떡, 콩시루떡을 만드는 법이 이미 널리 보급되었음을 보여 준다.

문헌상 삼국시대의 떡에 대한 기록으로는 『삼국사기三國史記』 권48 「백결선생」에 "떡방아 소리를 거문고로 대신하였다. 그 곡이 대악이라는 명곡이다."라고 하여 설날의 흰떡 만드는 풍속을 알 수 있다. 또 『삼국유사三國遺事』 권2 가락국기에 "법민왕 19년에 수로왕 17대손에게 선조의 제사를 지내도록 좋은 논을 하사했는데, 해마다 술, 감주, 떡, 쌀밥, 차, 과로 제사를 지냈다."라고 하여 설음식으로 떡을 만들고 제물로 바쳤음도 알 수 있다.

『삼국유사』 효소왕(692~703) 때 "죽지랑이 득오를 찾아 갈 때 설병舌餠 한 합과 술 한 병을 가지고" 하여 떡은 선물을 할 때도 중심이 되는 음식이었음도 알 수 있다. 설병을 이두음대로 생각하면 '설기떡'으로 해석할 수 있고, 설舌자 모양으로 해석하면 넓적하게 만든 절편이나 인절미일 수도 있다. 또한 『삼국사기』 신라본」 유리이사금儒理尼師今조에 "떡을 물어 유리의 잇금이 많은지라 유리를 임금으로 받들어 모시."하였다. 잇자국을 셀 수 있는 떡이라면 절편이나 인절미 같은 친 떡이었을 것이다.

고려시대에 이르면 미곡 증산과 숭불 사회 때문에 떡이 행사음식, 명절음식으로 확실하게 자리 잡는다. 미곡이 풍성하고 육식을 절제하고 대형 불사佛事가 빈번한 환경 아래 곡물로 만드는 떡이 행사음식으로 많이 쓰이면서 발전하여 한국 떡 문화의 틀이 성립되었다.

『지봉유설芝峯類說』 제19 「송사宋史」에 "고려는 상사일上巳日에 청애병靑艾餠을 으뜸 가는 음식으로 삼는다."고 하였다. 청애병은 쑥설기이다.

우리의 설기떡은 곱게 빻은 쌀가루에 꿀물이나 설탕물을 내려 다시 고운 체에 쳐서 수분과 공기 혼합을 균질하게 한 다음 쪄서 익히는 떡이다. 쌀가루는 끈기가 없으므로 이와 같은 방법으로 하여 탄력성을 조절함으로써 연하고 맛있는 떡이 되게 한다. 또한 꿀물이나 설탕물을 넣으므로 떡이 식은 뒤에 더디 굳는다. 이러한 조리법의 과학성이 고려시대에 일반화되었음을 『해동역사海東繹史』 권26 「고려율고高麗栗餻」에서 확인할 수 있다. "밤을 그늘에서 말려 껍질을 제거하고 가루로 한다. 멥쌀을 물에 담갔다가 가루로 빻는다. 밤가루 2에 쌀가루 1의 비율로 고루 섞어서 꿀물을 적시고 시루에 안쳐 찐다. 백설탕이면 더욱 맛이 좋다."하였다. 즉 말린 밤가루와 멥쌀가루를 꿀물에 적셔서 설기떡으로 찐 것으로, 바로 밤설기떡이다. 고려시대에 꿀은 일반 감미료이고 백설탕은 송나라에서 수입한 외래 식품으로 귀한 것이었다.

원나라의 『거가필용사류전집居家必用事類全集』에 기록된 우리 음식의 하나인 시고柿糕 만드는 법을 보면 "찹쌀 1말, 큰 곶감 50개를 함께 빻아 가루로 하여 대추고와 섞어 말총체에 내려 시루에 찐다. 잣, 호두를 섞어 다시 쪄서 단자로 할 수도 있다."고 하여 감설기떡과 감단자인 것을 알 수 있다.

고려가요 <쌍화점>은 떡이 상품으로 음식점에서 팔리는 모습을 처음 기록하고 있다. 상화霜花는 고려 때 중국에서 들어온 것으로, 밀가루를 술로 반죽하여 팽화시켜 찐 증편의 한 종류이다. 후대에 밀가루 대신 멥쌀가루에 막걸리를 넣고 발효시키는 방법으로 변한다. 이때는 밀가루가 귀한 재료였기 때문에 쌀가루로 대체된 것으로 보인다. 이색은 『목은집牧隱集』 권26 <점서粘黍>에서 "그 뉘가 떡의 향기를 알던가. 황금빛이 면모에 넘치며 팥으로 속을 박았으니…… 포식하면 촉상하기 쉬운데 최옹의 비위脾胃는 건강도 하다."고 하여 전병인 차수수떡을 기록하였다. 또한 권18 <유두일삼영流頭日三詠>에서 노래한 단자병團子餠은 유두일에 만든 오미잣국에 넣은 떡수단으로 여겨진다. 그리고 권10, 권11에 "팥죽은 맑은 새벽같이 몸을 평온하게 하고 정신을 맑게 하고 기를 돋우어 기상을 바르게 한다."고 하였다. 차수수떡 '점서'는 모양이나 맛이 현재까지도 그대로 이어지고 있다.

조선시대 한양 사람들은 떡을 사 먹었음이 『동국세시기東國歲時記』에 "설날에 먹는 떡국을 당시 한양사람들 중에서는 떡집에서 사는 경우도 많았다. 가래떡 만들기가 여간 번거로운 것이 아니었기 때문이다. 멥쌀가루를 쪄서 안반 위에 놓고 떡메로 무수히 쳐서 손으로 길게 늘려 만드는 가래떡은 부잣집이 아니면 사서 먹는 편이 더 수월했다. 설날차례에도 올리고 손님 대접도 해야 하니 아예 떡집에서 사는 경우가 많았다. 풍속에 설날에 떡국을 먹으며 몇 살 먹었느냐 묻기 때

떡 | 한국의맛연구회

문이기도 했다."고 기록되었다.

홍석모의 『동국세시기東國歲時記』에 한양 속담 가운데 '남주북병南酒北餠'이란 것이 있다고 하였다. 남산 아래 마을에서는 술을 잘 빚었고, 청계천 북쪽 마을에서는 맛 좋은 떡을 만들어서 팔았기 때문에 생긴 말이었다.

1953년 조자호가 종로에 개설한 전통 병과류 전문점 호원당이 문을 열었다. 백편, 꿀편, 신검초편, 주악, 단자병, 찰부꾸미 등 가정에서만 전래되던 떡이 상품성을 띠고 격조 있게 판매되었다. 특히 국왕 탄신일에 먹던 궁중떡인 두텁떡이 유명하다.

지금도 떡집이 즐비한 서울특별시 종로구 낙원동 일대를 흔히 떡 골목이라 한다. 조선 왕조가 패망하면서 수라간에서 음식을 담당하던 사람들이 나와 낙원동 일대에 떡집을 차린 것이 낙원동 떡 골목의 유래라고 한다. 예전 떡집에서 주문 떡은 큰 목판에 보기 좋게 담아 모시조각보나 베조각보로 덮고 다시 비단보로 싸서 포장했다. 요즈음에는 낱개로 포장해서 먹기 좋게 전시 판매되고 있다.

현재의 '낙원떡집'은 1914년에 김사순이 낙원동에 자리 잡고 시작한 이후로 90년의 역사가 흘렀다. 지금은 창업자의 증손자가 경영하고 있다. 70년 전 홍간난 할머니로부터 시작된 낙원동의 '비원떡집'도 기계를 이용한 대량생산이 아닌 손으로 빚는 방법으로 떡을 만들고 있다.

그 밖에도 여러 떡집에 프랜차이즈 경영이 도입되어 대형 업체들이 브랜드를 내걸고 전문 떡집을 운영하고 있으며, 서울뿐만 아니라 지역마다 유서 깊은 떡집들이 대를 이어 명물 떡을 만들고 있어 5000년 역사의 떡문화를 계승 발전시키고 있다.

내용 전병, 개떡, 시루떡 등 우리 떡을 최종 조리법 기준으로 구분하면 찐떡, 친떡, 지진떡, 삶은떡으로 분류된다. 찐떡은 곡물을 가루로 하여 시루에 쪄서 완성한 떡, 친떡은 곡물을 곡립 상태나 가루로 하여 시루에 쪄서 익힌 다음 절구나 안반에 쳐서 조직을 치밀하게 만든 떡이다. 지진떡은 곡물가루를 반죽하여 모양을 만들어서 기름에 지진 떡으로, 최초의 떡 모습이다. 그리고 끓는 물에 삶아 건진 삶은떡이 있다. 끓이는 용구가 구비되었을 때부터 삶은 떡류를 만들었을 것으로 생각되므로 떡 중 늦게 발달된 떡으로 추정된다.

찐떡은 백설기, 쑥설기와 같이 켜를 만들지 않고 찐 설기떡류, 팥시루떡·콩시루떡이나 여러 가지 편과 같이 켜를 짓고 켜와 켜 사이에 고물을 얹어 찐 시루떡류, 멥쌀가루에 술을 넣어 부풀려서 찐 증편(일명 기주떡)과 이외에 송편, 두텁떡 등이 있다. 친떡은 멥쌀가루를 찐 다음 이것을 쳐서 만든 흰떡·절편·개피떡 등 찹쌀을 지에밥 또는 찹쌀가루로 쪄서 친 인절미, 찹쌀가루를 쪄서 친 다음 모양을 빚어 만든 단자 등이다.

지진떡은 찹쌀가루를 익반죽하여 기름에 지지는 전병, 화전, 주악 등이고, 삶은떡은 찹쌀가루를 반죽하여 모양을 만들어서 삶아 건져 고물을 묻힌 경단 등이다.

이처럼 떡은 밥짓기가 일반화된 시기까지는 상용음식의 하나였으나 밥의 상용화가 정착된 이후 떡은 연회, 통과의례, 명절, 선물용 등 의례음식화된 것으로 추정된다. 떡의 주재료는 멥쌀이나 찹쌀이었다. 찹쌀로 만드는 떡이 더 귀하게 취급되었고, 멥쌀로 만든 떡 중 가래떡, 절편은 많이 쳐서 찹쌀을 재료로 한 듯한 쫄깃한 촉감을 내고자 하였다. 계절마다 나는 열매나 채소, 약초가 부재료로도 쓰였다. 계절이 바뀔 때

마다 나는 재료로 떡을 만들어 먹는 재미는 조선시대 한양 사람이나 시골 사람이나 가릴 것 없이 가장 큰 즐거움이었다. 특히 명절이 되면 떡이 풍성해졌다.

종묘대제에 올리는 제물 중에는 불에 익히는 화식火食을 알기 이전을 상고하여 잡곡과 고기는 날것대로 쓰고, 떡은 분자粉餈·삼식糝食·구이糗餌·이식酏食·흑병黑餠·백병白餠을 준비하였다. 제물은 상고 의미가 있으므로 이 떡들이 삼국시대의 떡이라고 추정할 수 있을 것이다. 분자는 찹쌀밥을 쪄서 길이 4치 6푼, 너비 1치 1푼의 사각형으로 만들어 콩가루를 묻힌다. 오늘날의 인절미와 같다. 삼식은 멥쌀가루를 익혀서 쇠고기, 양고기, 돼지고기를 섞어 지진다. 구이는 멥쌀가루를 물에 반죽하여 둥글게 빚은 다음 삶아 건져내 콩가루를 무친 경단이다. 이식은 멥쌀가루를 술로 반죽하여 쪄서 그릇 뚜껑 모양으로 만든 증편이다. 쌀가루와 낭촉고를 반죽하여 만든 떡이라 할 수 있다. 흑병은 검은 떡으로, 『국조오례의國朝五禮儀』에 따르면 메밀가루로 만들었다. 현재는 수수가루를 반죽하여 삶아서 사각형으로 썰어 만든 수수경단의 일종이다. 백병은 멥쌀가루를 물로 반죽하여 삶아서 사각형으로 썬 흰떡으로, 『국조오례의』에 따르면 흰 밀가루로 만들었다가 후에 쌀가루로 만들었다고 하였다. 현재는 백설기로 대신한다.

세시가 뚜렷한 우리나라의 옛 풍습에서는 명절 때마다 해 먹는 음식이 다르고, 춘하추동 계절에 따라 그 시기에 새로 나오는 음식을 즐겼다. 명절에는 정월 설날에 '메(밥)' 대신 가래떡으로 끓인 떡국을 올리고, 절편을 크게 만들어서 편틀에 올려 차례를 지낸다. 2월 초하루 중화절에는 일꾼들에게 크게 빚은 송편을 대접한다. 노비송편이라고도 한다. 3월 삼짇날에는 두견화전, 4월 초파일에는 석남石南의 잎을 넣은 증편과 느티떡을 쪄 대접한다.

한식은 동지에서 105일째 되는 날로 음식으로는 한식면寒食麵이라 하여 메밀국수를 먹고, 떡으로는 쑥떡을 만들어 조상님께 먼저 올렸다. 쑥떡은 멥쌀가루에 섞어 버무려 찐 것이다.

5월 단오에는 수리취절편을 만든다. 떡살의 모양이 수레바퀴 형태라 하여 차륜병車輪餠이라고도 한다. 떡을 파는 집에서는 시절음식으로 수리취절편을 팔았다. 그 밖에 쑥을 넣고 버무리, 절편, 인절미를 만들었다. 수단水團과 건단乾團도 찹쌀가루로 만들었다. 6월 유두에 떡수단과 떡으로는 상화병과 밀전병을 만든다. 떡수단은 가래떡처럼 만들어 염주알만큼 둥글게 빚어 오미자즙에 넣고 꿀을 타고 얼음을 넣고 실백을 띄운 시원한 음료이다. 7월 칠석에 밀전병과 수단, 8월 추석에는 대표적인 추석음식으로 올벼로 빚은 오려송편을 만들었다. 송편이라는 이름은 솔잎을 켜마다 깔고 찌기 때문에 붙여진 것이다. 소편 소로는 햇녹두, 청대콩, 깨 등을 소로 넣는다. 9월 중구절에는 국화전을 각각 만들었다. 10월 상달에는 무시루떡, 호박고지시루떡으로 가택 고사를 지내는 것 등이 일반 관행이었다. 동짓날에는 특별히 떡을 만드는 풍속은 없으나 새알심이라 하여 찹쌀가루를 끓는 팥물로 익반죽하여 둥글게 빚어 팥죽 속에 넣어 먹는 풍속이 전해지고 있다.

종묘와 사직社稷에 큰 제祭를 지내는 납월의 절식으로는 골동반(비빔밥), 장김치, 그리고 골무떡이 전래되고 있다. 멥쌀가루를 시루에 쪄 꽈리가 일도록 쳐서 팥소를 넣고 골무 모양으로 빚은 떡이다.

시식時食으로는 봄철에는 떡집에서 쑥색과 흰색으로 만든 개피떡과 찹쌀에 대추, 밤을 섞어 찐 대추찹쌀 시루떡이 별미떡이고, 여름철의 떡으로는 쌀가루를 술에 반죽하고, 석이·대추·밤을 채 썰어 실백을 함께 떡 위에 얹어 찐 증편이 쉽게 쉬지 않아 여름철에 적당한 떡의 하나이다. 밀가루를 술로 반죽하여 팥소, 채소, 고기볶음 등을 소로 넣은 상화도 여름철 떡이다. 가을과 겨울철에는 떡볶이, 무시루떡, 여러 가지 삶은 떡류를 시식으로 한다.

조선 중기 이후에는 남아존중·장자상속·출가외인 등 가족제도와 유교예절을 따른 관혼상제의 규범이 엄격해지면서 조상 봉제사, 가족의 생일, 혼례, 수연壽宴 등 여러 잔치와 명절 등의 행사음식이 의례화됐다. 이때 중심 품목은 떡이었다.

어린아이 백일의 백설기는 흰쌀로만 만든다. 이는 아이의 순진무구함과 신성함을 상징한다. 반드시 팥고물 묻힌 수수경단을 놓는데 이는 붉은색 팥이 잡귀를 몰아내고 아이의 액을 물리친다고 보았기 때문이다. 첫돌에는 오색 송편을 빚어 오행을 갖춘 성인이

되기를 염원했다.

책례의식에는 백일이나 돌 때와 같은 작은 모양의 오색송편을 만들어 어려운 책을 끝냈음을 축하하고 격려하였다.

혼례의례 중 납폐納幣의식에 함진아비가 함을 지고 도착하면 신부 집에서는 마루에 상을 놓고 홍보를 펴서 봉치떡을 시루째 올려놓는다. 봉치떡은 찹쌀과 붉은 팥 두 켜만을 시루에 안친 찹쌀 시루떡이다. 위에는 대추를 얹는다. 함을 잠시 시루에 얹어 놓았다가 내려놓는다. 봉치떡은 부부의 화합을 축복하고, 붉은 팥고물로 액을 없애기를 기원하였다. 혼례를 행하는 의례상인 동뢰상同牢床에 놓는 떡에는 둥글게 빚은 흰 절편인 달떡 두 그릇과 여러 가지 색물을 들여 만든 절편인 색편을 놓는다. 신부가 받는 큰상(고임상)에 올라가는 편으로 백편·꿀편·신감초편의 삼색편을 놓고, 그 위에 웃기로 조란·율란·화전·주악·석이단자 등을 얹는다. 또한 메떡, 찰떡 위에 두텁떡을 웃기로 덮거나 두텁떡만 따로 놓기도 한다.

회갑연을 위해 마련되는 상차림은 큰상이라고 하여 여러 가지 음식을 높이 고여서 담아 놓으며, 한국의 상차림 중 가장 화려하고 성대하다. 여러 음식 중에서도 떡은 특별히 중요시되어 흔히 갖은편이라 하는 백편, 꿀편, 승검초편을 만든다. 만든 편은 직사각형으로 크게 썰어 직사각형의 편틀에다 차곡차곡 높이 괸 다음 그 위에 화전이나 잘게 빚어 지진 주악, 각종 고물을 묻힌 단자 등을 웃기로 얹는다. 또한 인절미 등도 만들어 층층이 높이 괸 다음 주악, 부꾸미, 단자 등을 웃기로 얹어 아름답게 꾸민다. 이 밖에도 절편에 물감을 입혀 빚어 나무에 꽃이 핀 모양으로 만든 모조화인 색떡을 만들어 장식하기도 했다. 한편 큰상에 높이 괴었던 푸짐한 떡들은 잔치가 끝난 다음에 서로 나누어 먹는다.

제례에 올리는 떡은 편이라 하며, 가가례家家禮에 따라 차렸다. 제상에 올리는 떡인 편은 거피팥을 쪄서 어레미에 내려 팥고물을 내어 편을 찐다. 주로 백편, 승검초편, 꿀편, 깨찰떡(깨찰시루편), 녹두찰편(녹두찰시루떡)을 주로 놓는데 켜가 얇다. 편을 쌓아 담은 위에 웃기로 흰주악, 쑥주악, 대추주악 등 삼색주악을 놓았다. 제례에 진설하는 떡은 지방에 따라 약간 차이가 있다. 강원도에서는 시루떡이나 절편을 하고, 충청도에서는 떡을 고일 때 밑에서부터 시루떡, 흰떡, 인절미, 증편, 화전, 주악의 순서로 쌓아 올린다. 또한 제주도에서는 떡과 조과를 섞어 가며 괴어 올리는데, 그 순서는 시루떡, 솔변(소를 넣지 않고 반달 모양으로 빚어 솔잎을 깔고 찐 떡), 은절미(멥쌀가루를 익반죽하여 정방향으로 잘라 솔잎을 얹어 찐 떡), 중박과, 약과, 절변 등이다.

대표적인 향토떡으로는 경기도의 개성우메기, 개성경단, 개성주악, 여주산병, 우찌지 등이 있으며, 강원도 지방에는 감자송편·감자경단·찰옥수수시루떡·메밀총떡·방울증편·언감자떡 등이 있다. 충청도 지방에는 쇠머리떡·호박떡·곤떡·막편·장떡 등이, 전라도 지방에는 감단자·감인절미·감고지떡·꽃송편 등이, 경상도 지방에는 모듬백이·쑥굴레·잣구리·망개떡 등이, 제주도 지방에는 조침떡·오메기떡·빙떡 등이 지역의 산출 곡물에 따라 다양하게 만들어졌다.

특징 및 의의 우리나라의 떡은 잡곡을 원료로 하다가 쌀로 만드는 떡으로 바뀌었다. 그 뒤 쌀과 잡곡의 혼합물이 많아졌다. 또 곡물의 낟알을 쪄서 치는 인절미 같은 것보다 오히려 쌀가루를 찌는 시루떡류가 많아졌다. 현대에는 단호박떡 케이크처럼 떡 케이크 형태, 앙금을 이용한 앙금떡 케이크 등이 축하용으로 만들어져 판매되고 있다. 찰시루떡이 다양한 모양으로 관공서와 같은 공공기관의 기념 행사용 떡으로도 만들어지고 있다.

인절미와 앙금떡 등이 굳지 않는 떡은 농촌진흥청(2010년 기술특허)으로부터 기술 이전을 받고 만들어지고 있다. 첨가물이나 화학처리 없이 낮은 온도에서 떡메로 치는 '저온 펀칭' 기술을 이용해 떡의 수분함량을 높인 것으로 실온은 이틀, 냉장상태로는 최대 7일까지 쫄깃한 식감을 유지한다.

참고문헌 閨閤叢書, 三國史記, 三國遺事, 需雲雜方, 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 조선 백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 종묘제례(국립문화재연구소, 민속원, 2008), 한국과 일본 떡류의 변천 발달에 관한 연구(윤덕인, 중앙대학교 박사학위논문, 1987), 한국음식문화(윤서석, 교문사, 2015), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

떡갈비

정의 갈빗살을 곱게 다져서 양념한 후 갈비뼈에 떡 모양으로 도톰하게 붙여서 양념장을 발라 가며 구워 먹는 음식.

내용 떡갈비는 전라남도 담양, 해남, 강진 등지에서 개발된 향토음식의 일종이다. 예부터 전해 내려오는 전통음식으로 보기는 어렵다. 떡갈비라는 이름은 만드는 방법이 떡 치듯이 쳐서 만들었다 하여 떡갈비라 부르기도 하고 떡 모양으로 만든다고 해서 이렇게 부르기도 한다. 또는 인절미처럼 네모지게 만들었다 해서 '떡'이 붙고, 갈빗살을 사용해 '갈비'가 합쳐져서 된 것으로 보기도 한다. 떡갈비는 갈빗살을 떡 모양으로 뭉쳐 숯불에 구운 것으로, 부드러워서 먹기 편할 뿐만 아니라 맛도 좋다. 떡갈비는 고기를 다져서 부드럽게 하여 만드는 우리의 전통 섭산적 원리를 응용, 발전시킨 것으로도 보인다. 떡갈비는 곱게 다진 갈빗살을 간장, 다진 파, 마늘, 참기름, 설탕으로 양념하여 둥글게 모양을 만든 뒤 갈비뼈에 붙여 재운 다음 참숯불에 구워서 숯 향이 은은하게 배어야 그 맛이 좋다. 떡갈비는 혼합하는 재료에 따라 요리의 색다른 맛을 제공해 주며, 육질을 곱게 다져서 노인이나 치아가 약한 환자들도 먹기 편하기 때문에 단기간에 인기 있는 음식이 되었다. 요즘은 이런 장점 때문에 널리 알려져서 떡갈비를 파는 식당이 많아졌다. 또한 식품회사의 인스턴트 식품으로도 개발되어 많이 시판되는 전국 음식이 되었다. 떡갈비의 맛과 간편한 조리 방법으로 인해 아이들 간식과 도시락 반찬으로도 많이 쓰인다.

떡갈비 | 농촌진흥청

특히 전국에서 전남의 떡갈비가 유명한데, 그 가운데 담양떡갈비와 송정떡갈비가 유명하다. 담양떡갈비는 유배 온 양반들에 의해 전해졌다는 설이 있다. 담양떡갈비는 잡고기는 섞지 않고 갈빗대에서 떼어낸 고기만 다져서 만든 떡갈비로, 참숯에 구워 향이 좋고 맛도 좋다. 그리고 광주광역시 근처 송정 지역에는 쇠고기와 돼지고기를 반반씩 섞어 만든 떡갈비골목이 조성되어 있다. 1950년대 이곳에서 한 할머니가 떡갈비와 비빔밥을 팔면서부터 송정 떡갈비 역사는 시작되었다고 전해진다. 송정시장에 우시장과 도축장이 있어 고기를 구하기가 쉬웠기 때문이라고 한다. 떡갈비를 만드는 법은 살을 발라낸 갈비뼈에 밀가루를 조금 바른 뒤 다져서 양념한 갈빗살을 갈비뼈에 도톰하게 붙인다. 양념장은 간장, 배즙, 양파 다진 것, 청주, 설탕, 참기름 등을 넣고 끓인 후 고운체에 걸러 만든다. 뜨겁게 달군 석쇠에 떡갈비를 올려 애벌구이를 한 다음 기름솔로 양념장을 앞뒤로 발라 가며 타지 않게 굽는다. 경기도에서 유명한 의정부 떡갈비는 돼지갈비로 만든다. 뼈에 붙은 살은 대부분 떼어 낸다. 갈비에 붙은 각질 부분은 칼로 저민 후 생강 물에 살짝 절여 놓는다. 그리고 먼저 떼어 낸 살을 먹기 좋게 다져서 청주와 생강즙을 넣고 버무려 둔다. 버무려 둔 고기에 참기름, 마늘, 파, 후춧가루, 간장, 설탕 등 양념을 고루 섞어 무친 다음 양념한 고기를 빈대떡 모양으로 떼어서 갈비뼈에 두툼하게 붙인다. 마지막으로 모양을 잘 만들어서 먼저 석쇠에 구운 후 달구어진 놋쇠판에 담아 내놓는다.

특징 및 의의 떡갈비는 전통으로 내려오는 음식은 아니다. 갈빗살을 발라서 먹기 좋도록 부드럽게 다져서 떡 모양으로 만들어 갈비뼈에 붙인 형태로 구워 낸다. 주로 전라도 지역의 담양이나 광주 송정리 지역의 향토음식으로 자리 잡은 한국의 구이 음식이라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 정혜경(鄭惠京)

떡국

정의 쌀가루를 쪄서 절구에 친 후 가래를 지은 흰떡을 타원형으로 어슷하고 얇게 썰어서 국물에 넣어 끓인 음식.

내용 흰떡은 백병白餠 또는 거모擧摸라 하였다. 1950년대만 해도 세밑에 집집마다 불린 쌀을 머리에 이고 방앗간으로 가래떡을 하러 가고, 줄을 서서 뜨거운 김이 나는 가래떡을 뽑아 왔다. 며칠 지나 꾸덕꾸덕해진 가래떡을 집에서 얇고 어슷하게 썰어서 떡국거리로 준비하였다.

떡국은 쇠고기 또는 닭고기 국물에 넣어서 끓이지만 원래는 꿩고기 국에 끓였다. 그러나 꿩을 잡기가 용이한 일이 아니고 닭은 사육하기 때문에 꿩 대신 닭을 쓰고, 닭도 없을 때 쇠고기를 사용했다. 속담에 '꿩 대신 닭'이라는 말은 여기서 나왔다. 흰떡을 썰어 물에 담가 두었다가 손님이 오면 흰 떡국을 대접하는 것이 예의로 되어 있었다.

떡국[餠湯]의 역사를 문헌으로 확인하기는 어려우나 벼농사를 짓고 시루와 돌확을 사용하던 때가 기원전 4~5세기경으로 밝혀져 있으므로 이때부터 흰떡이 만들어졌을 것으로 추정할 수 있다.

떡국을 끓일 때 국물로는 사골을 고아서 하기도 하고, 미리 고기장국을 끓여 놓기도 한다. 국물이 맛있게 우러나는 양지머리를 고아서 덩어리는 편육으로 이용하고, 양념한 장국을 끓이다가 준비한 흰떡을 냉수에 씻고 넣어서 한소끔 끓어 떡이 떠오르면 그릇에 담아 웃기를 얹는다. 웃기로는 따로 살코기를 다져 볶은 것과 황백지단을 쓴다. 혹은 살코기와 움파를 꼬치에 꿴 산적을 한두 개 얹기도 한다.

『시의전서是議全書』의 떡국은 꿩을 절반으로 토막 내어 내장과 기름기를 제거하고 깨끗이 물로 씻어 양념한 뒤 냄비에 넣고 장국을 끓인다. 어슷하게 썬 흰떡을 꿩국물에 넣어 얼른 데쳐 둔다. 쇠고기는 양념하여 약산적을 만든다. 꿩고기를 잘게 찢어 양념하여 볶다가 장국물을 넣고 끓인다. 국물이 끓으면 흰떡을 넣고 끓인다. 떡국을 그릇에 담은 뒤 약산적을 올리고 후춧가루를 뿌린다. 『시의전서』의 떡국처럼 예전에는 떡국을 끓일 때 국물 재료로 꿩고기를 사용하였으나 지금은 쇠고기나 닭고기를 사용하고, 지역에 따라 굴·멸치 등 해산물을 이용하기도 한다. 웃고명으로는 고기 볶은 것, 달걀지단, 파 등을 얹는다. 북한 개성 지역에서는 떡을 조랭이떡으로 빚어서 조랭이떡국을 끓인다. 충청도 지역에서는 생떡국, 이북지역에서는 만둣국을 끓이기도 한다.

떡국 | 농촌진흥청

조랭이떡국은 쌀을 충분히 불려 물기를 뺀 후 가루를 내어 찐다. 흰떡을 가늘게 빚어 굳기 전에 도마 위에 놓고 나무칼로 비빈 다음 잘라서 누에고치 모양으로 만든다. 사골육수가 끓으면 다진 마늘을 넣고 조랭이떡을 물에 씻어 넣어 떠오르면 어슷 썬 대파를 넣고 끓인 후 그릇에 담아 지진 꼬치와 달걀지단을 얹는다. 조랭이떡국의 유래는 조롱에서 나왔다고 한다. 조롱이란 예전에 어린아이들의 주머니끈이나 옷끈에 액막이로 차는 것으로, 나쁜 액을 막는다는 의미가 있었다. 개성에서 정초의 뜻을 기리기 위하여 깨끗한 흰떡을 누에고치 모양으로 본떠 떡국을 끓였다. 이는 누에고치의 길함을 뜻한다. 또한 조랭이떡국은 조선이 들어서자 고려의 수도이던 개성 지역에서 사무친 원한을 풀고자 가래떡 끝을 비비 틀어서 만들기 시작한 데서 유래되었다고 전해지기도 한다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 떡국은 "산적이나 섭산적을 만들어 육푼길이 너푼 넓이로 썰고, 맑은장국을 맛있게 끓이고 국이 펄펄 끓을 때 흰떡을 한푼 두께되게 비슷비슷 썰어서 넣고 잠깐 더 끓여 달걀을 한 개 깨트려 넣고 휘휘 저어서 대접에 담고 산적 썬 것을 맨

위에 얹어서 먹는다."고 하여 황백지단, 산적을 고명으로 얹지 않고 달걀을 풀고 산적을 얹었다. 생떡국은 "쌀가루로 반죽할 때에 달걀 한 개 넣고 물에 반죽해서 도토리만큼씩 만들어 놓고, 고기로 맑은 장국을 끓이고 펄펄 끓을 때 빚어 놓은 생떡을 넣고 동동 뜨기까지 끓여 달걀 한 개를 깨트려 넣고 휘휘저어서 그릇에 담고 혹 산적은 얹어서 먹는다. 끓이는 법은 떡국과 같은 방법으로 끓인다."라고 기록하고 있다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 생떡국을 생병탕生餠湯이라고 하였다. 쌀가루에 물과 소금을 넣어 반죽해서 지름 3㎝ 정도로 길쭉하게 만든 다음 동그랗게 썰어 생떡을 만들고, 닭은 다시마와 물을 붓고 푹 삶아 고기는 찢어 놓고 국물은 따로 준비해 둔다. 무는 나박하게 썰고, 토란은 반달썰기를 한다. 국물에 무와 토란을 넣고 끓으면 썰어 놓은 생떡을 넣어 더 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다. 오늘날 충청도 지역에서 끓이는 생떡국은 쌀가루에 물과 소금을 넣고 되직하게 반죽한 다음 가래떡 모양으로 만들어 어슷 썰어 놓고, 끓는 물(또는 육수)에 생떡을 넣은 다음 한 번 더 끓인다. 끓는 떡국에 손질한 굴과 어슷 썬 파, 다진 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인 후 소금간을 한다.

지역사례 경주최씨慶州崔氏 백불암파百弗庵派 최흥원 종가에서는 조상에게 올릴 떡국거리만은 시대가 바뀌어도 방앗간에서 썰어 오지 않는다. 가래떡 모양을 둥근 태양 모양으로 썰어야 하는 종가 풍습도 있지만 종부의 손끝으로 빚는 정성이 있어야 하기 때문이라고 한다. 노종부는 떡국을 먹으면 나이 한 살 더 먹는다는 이야기가 바로 이 해를 닮은 가래떡 모양에서 유래된 것이라고 여긴다. 어려운 시절 수백 명의 떡국을 끓이려면 사골국물·멸칫국물도 준비하기 어렵고, 맹물에 끓여도 가래떡을 사흘 걸려 정성스럽게 만들기 때문에 떡국떡이 쫄깃쫄깃하다고 한다. 특히 간장 맛이 좋아야 한다. 여기에 다진 고기를 볶아 올리고, 골패 모양으로 썰어 둔 달걀지단과 김도 부수어 올린다. 차례상에 올린 떡국은 퍼져서 맛이 없어지는데 종가에서는 이 떡국을 여러 사람이 먹을 떡국에 함께 넣어 끓인다. 조상이 흠향한 음식이어서 음복하는 의미도 되고 불은 떡국을 처리하기에도 좋다는 지혜를 일러 준다. 떡국 한 그릇을 만드는 데 여러 의미가 담겨 있다고 여겨진다.

특징 및 의의 1월은 새로운 1년이 시작되는 때로, 설날은 새해 첫날이 시작된다는 의미로 떡국은 차례상에도 오르지만 설날 아침에는 꼭 먹는 것으로 되어 있었다. 그래서 떡국을 먹으면 나이를 한 살 더 먹었다고 한다.

떡국도 요즈음에는 간편식이나 레토르트 등으로 판매되고 있으며, 분식점 등에서도 많이 판매되고 있어서 설 명절뿐만 아니라 언제나 용이하게 떡국을 즐길 수 있다.

참고문헌 명문 종가이야기(이연자, 컬쳐라인, 2003), 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식1·2-상용음식, 서울·경기(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국풍속지(양재연 외, 을유문화사, 1982).

필자 윤덕인(尹德仁)

떡메

정의 흰떡, 인절미 같은 찰떡을 만들 때 사용하는 공이 또는 나무망치.

내용 떡을 치는 나무망치로, 떡과 망치를 말하는 '메'의 합성어이다. 치는 떡(도병搗餠)을 만들 때 사용하는 나무망치 또는 공이를 말한다. 쌀 또는 찹쌀을 찐 후 그 반죽을 차지게 하기 위해 메로 친다. 이 메를 떡메라고 부른다. 받침으로 쓰이는 안반과 짝을 이룬다. 안반 대신 절구가 사용되기도 하였다. 떡메는 무겁고 단단한 나무로 만든다. 주로 대추나무, 참나무, 느티나무, 떡갈나무 등이다. 대개 통나무인 머리 부분에 자루를 박아서 만든다. 떡을 치는 떡메를 공이라고도 하며, 둥글고 넓적한 통나무 가운데에 긴 자루를 박아서 만든다. 메의 양옆에 끈을 매달아 이를 들었다가 내리치도록 만든 것도 있다.

찹쌀을 쪄서 찰떡을 만들 때 안반(떡판)에 찐 찹쌀을 놓고 떡메로 두들겨 찰떡을 만든다. 혹은 절구나 판판한 댓돌·나무 위에 올려 두고 떡메로 두들겨서

떡메 | 길이 92 지름 18.5 | 1800년대 | 국립민속박물관

떡 찧기 | 이억영 | 경직도 중 부분 | 국립민속박물관

찰떡을 만들기도 한다. 치는 떡(도병搗餠)은 주재료에 따라 찹쌀도병과 멥쌀도병으로 구분된다.

떡을 빚을 때는 물론 찹쌀고추장을 빚을 때도 찐 찹쌀을 떡메로 쳐서 재료를 준비하고, 차조떡을 빚을 때도 찐 차조를 떡메로 치고, 옥수수인절미를 빚을 때도 찐 찰옥수수를 떡메로 친다.

떡메와 관련된 속담으로 해 줄 사람은 생각지도 않는데 미리부터 다 된 일로 알고 행동한다는 뜻인 '앞집 떡 치는 소리 듣고 김칫국부터 마신다.'가 있다.

특징 및 의의 조선시대의 가정에는 떡메와 안반이 상비되어 있었다. 요즘에도 떡을 빚을 때 사용하지만 방앗간에서 기계로 떡을 빚으면서부터 거의 사용하지 않게 되었다.

참고문헌 한국의 농기구(박호석, 어문각, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

떡볶이

정의 가래떡에 쇠고기와 각종 채소를 간장 양념과 기름에 볶은 음식 또는 어묵, 채소를 고추장 양념에 끓여 먹는 음식.

내용 떡볶이는 가래떡에 쇠고기 또는 해물, 버섯과 각종 채소를 간장 양념과 기름에 볶은 음식이었다. 그러다가 1950년대 이후 밀가루 떡에 어묵과 채소를 고추장 양념에 끓여 먹는 음식으로 변화하면서 1970년대 이후 현대인에게 추억을 자극하는 '국민 간식'이 되었다. 떡볶이라는 명칭이 문헌에 등장한 것은 19세기 말엽이다. 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장), 『시의전서是議全書』 등에 기록되어 있다. 1896년에 쓰인 『규곤요람』에는 "전복, 해삼을 무르게 삶아 썰어 남비에 담고 흰무리떡을 한치 기장으로 썰어 넣고 녹말과 후춧가루 기름 석이채 제종을 장물 풀어 남비에 볶느니라 볶을 때 너무 되게 볶지 말고 자연 지적지적하게 볶느니라."라고 기록되어 있다. 19세기 말 경상북도 상주 지역의 양반가 음식 조리서인 『시의전서』에서는 "다른 찜과 같이 하되 잘된 흰떡을 탕무처럼 썰어 잠깐 볶아 쓰되 찜 재료 다 들되 가루즙만 아니 하나니라."라고 전한다. 20세기 초에 쓰여진 『부인필지婦人必知』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 떡볶이 기록이 있다. 『부인필지』는 빙허각 이씨 원저 『규합총서閨閤叢書』가 『간본刊本 규합총서』로 편찬된 이후 1915년에 필사된 것으로 전해지는 책이다. 여기에는 "흰떡을 썰어 숙육과 양깃머리, 등심살을 풀잎같이 저민다. 유장을 맞추고 파, 표고, 석이를 가늘게 썰어 달군 솥에 볶다가 익을 만하거든 떡과 양념을 넣는다. 유장을 더 넣어 다시 볶아 흠씬 익힌 후 펴서 잣, 소금, 후춧가루 등 온갖 것을 많이 넣는다."라고 기록되어 있다.

간장으로 양념한 떡볶이 기록은 1960년대까지 이어지고 있다. 방신영方信榮이 저술한 『조선요리제법』(1917)에도 역시 양념에 재운 쇠고기를 볶다가 흰떡 삶은 것과 볶은 채소를 함께 버무려 볶은 것을 떡볶이라고 하였다. 한편 떡볶이와 거의 유사한 형태로 떡찜에 대한 기록도 있다. 조자호趙慈鎬가 지은 『조선요

리법朝鮮料理法』(1939)에서 소개한 바에 따르면 떡찜은 고기 재운 것과 호박고지와 표고를 볶다가 흰떡을 넣고 버무린 다음 살짝 데친 무, 당근을 넣고 육수를 부어 무르게 익힌 찜이라고 하였다. 고명으로 미나리 초대, 황백 알지단 채 친 것, 석이채, 완자, 실백, 은행을 얹는다고 하였다. 조선 왕실 궁중음식 기능보유자 한희순韓熙順(1889~1971)은 조선의 마지막 주방 상궁으로서 황혜성黃慧性과 함께 궁중음식에 관한 문헌을 정리해서 펴낸 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通考』(1957)에서 궁궐에서 먹던 떡볶이 내용을 정리하여 기록한 바 있다. 1958년 『동아일보』에는 "후라이판에 기름을 넉넉히 두르고 고명해논 고기를 볶아서 거의 다 익었을 때 밤, 대추, 은행, 표고, 석이를 넣고 볶고 다음에는 흰떡을 넣어서 골고루 고명을 무쳐 볶는데 간이 싱거울 때에 간장과 기름과 물 세 숟가락을 넣고 설탕 두 큰 숟가락을 넣어 달게 한 후 눗지 않도록 볶아서 접이에 담아 놓는다. 이상의 떡볶이는 어린이들과 단 것을 좋아하는 분과 술안주로 알맞다."라는 조숙임의 기사가 있다. 같은 신문에 1960년에도 비슷한 기사가 있다. 한정임은 썰어서 데쳐 놓은 흰떡에 파, 마늘, 설탕, 참기름, 후춧가루, 설탕이 들어간 간장 양념에 쇠고기·미나리·표고·목이를 볶아서 달걀지단과 석이채·실고추·실백으로 장식한 음식으로 떡볶이 조리법을 소개하고 있다.

이처럼 1960년대 무렵까지만 해도 떡볶이 개념은 가래떡에 주로 쇠고기를 넣고 버섯을 비롯한 각종 채소에 간장 양념을 기본으로 기름에 볶은 것으로, 궁중 및 양반가에서 설을 쇠고 먹던 귀한 별식이었다. 떡볶이 주재료인 떡과 쇠고기가 귀한 재료였다. 설 명절을 위해 장만한 가래떡과 쇠고기가 있었기에 가능한 음식이었지만 고명까지 올려서 먹는 귀한 음식이었기에 '궁중떡볶이'라는 별칭이 후세에 붙여진 것으로 보인다. 2003년 MBC드라마 대장금에 소개된 이후부터 '대장금떡볶이'로 더 유명해졌다. 서울특별시 종로구 통인시장에는 '기름떡볶이'라는 간식거리가 있다. 가래떡을 간장양념에 재워서 철판에 기름을 두르고 볶아 만든다. 쇠고기와 채소가 빠진 전통 떡볶이 모습이다. 6·25전쟁 이후 궁핍한 환경 속에 궁궐과 그 주변에서 먹던 떡볶이가 시장음식으로 변화된 것으로 보

떡볶이

궁중떡볶이

떡볶이 | 한식진흥원

인다.

한편 현대 '국민간식'인 고추장떡볶이는 20세기 이후 산물이다. 떡볶이의 주요 양념인 고추장에 대한 문헌 기록은 18세기 후반 1766년(영조 42) 유중임柳重臨의 『증보산림경제增補山林經濟』에 처음 등장한다. 그러나 고추장 등장에서 고추장떡볶이 탄생까지는 시간차이가 있다. 고추장떡볶이 시작은 서울시 중구 신당동의 '마복림 할머니 떡볶이집'으로 보고 있다. 6·25전쟁 직후인 1953년 마복림(1921~2011)은 신당동에 좌판을 벌여 떡볶이를 팔기 시작했다. 6·25전쟁이 끝난 후 손님을 대접하기 위해 찾아간 중국음식점에서 짜장면 그릇에 떨어뜨린 떡을 먹으며 고추장을 넣은 떡볶이를 착상했다고 한다. 이 이야기가 언론에 전해지면서 유명해졌고, 1970년대 이후 신당동에 '떡볶이 골목'이 조성되었다. 이후 떡볶이 가게에 DJ가 생기기 시작하면서 학생 문화 공간이 되었다. 당시 신당동떡볶이는 전골형 즉석떡볶이였다. 냄비에 밀가루떡, 어묵, 양배추 등 채소와 라면이나 쫄면 등을 고추장과 춘장을 섞은 양념에 조리면서 먹는 음식이다. 미군 원조로 흔한 밀가루떡, 공장제로 대량 생산된 고추장·어묵을 재료로 저렴한 단가를 형성하면서 대중 간

식으로 인기를 끌게 되었다.

이후 고추장떡볶이는 지역과 세대에 따라 그 모습을 조금씩 달리하며 변화·발전하고 있다. 경제 위기이던 1990년대 후반 국제통화기금IMF 관리체제 이후 사회 스트레스가 반영된 현상으로 매운맛을 내세우는 떡볶이 브랜드가 생겨났다. 학교 앞마다 그 학교 문화를 반영하는 학생들 아지트가 되기도 하고, 전통시장의 대표 명물이 되기도 하며, 퓨전떡볶이 전문점이 생기는가 하면 한류 영향으로 외국인 입맛에 맞는 떡볶이 가게도 성행하고 있다. 즉석떡볶이는 피자처럼 토핑 재료를 선택하여 치즈, 쇠고기, 해물, 어묵, 김말이, 군만두, 삶은 달걀, 라면, 쫄면 등 취향에 맞게 선택해서 남은 국물에 밥을 넣어 볶아 먹기도 한다. 대형 사각형 냄비에 고추장을 듬뿍 넣고 가래떡과 어묵, 대파를 넣어 빨갛게 조려서 한 접시씩 판매하는 시장형 떡볶이는 순대·어묵과 함께 누구나 즐겨 먹는 '국민간식'이 되었다.

특징 및 의의 떡볶이는 설날 궁궐과 양반가에서 먹던 특별한 음식이 한 사람의 아이디어와 시대 상황이 상승효과를 내면서 대중 '국민간식'으로 변화하는 사례를 보여 주는 음식이다. '간장떡볶이'에서 '고추장떡볶이'로의 변화는 단순한 재료 변화일 뿐만 아니라 사회경제 상황, 음식을 먹는 사람들의 사고 변화까지 반영했다. 지금도 떡볶이 변화는 지속되고 있으며, 남녀노소를 불문한 '국민간식'으로서의 자리를 확고히 하고 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 婦人必知, 是議全書, 增補山林經濟, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981), 과세용떡볶이(동아일보, 1958.12.27), 떡볶이(동아일보, 1960.2.4).

필자 안정윤(安廷允)

떡살

정의 '떡에 살을 박는다.'는 뜻으로, 곡물로 만든 떡을 눌러 모양과 무늬를 찍어 내는 조리용구.

개관 떡살이라는 말과 함께 '떡손'이라는 명칭도 나타난다. 이는 원형 무늬에 손잡이가 대체로 양 가장자리에 있는 것을 가리킨다. 또한 지역에 따라 '도장'이라는 명칭도 사용한다. 이는 떡살무늬를 절편에 눌러 박는다는 의미에서 불린 것으로 보인다. 이 외에도 유물의 명문에 의하면 떡판, 병판餠板, 성황판城皇板, 화병판畵餠板, 花餠板, 수복판壽福板 등의 명칭으로도 불린다.

떡살은 가래떡과 같이 길고 둥근 형태의 절편에 모양을 내기 위해서 사용된다. 절편이 떡살을 이용하여 무늬를 박았음을 감안할 때 떡살은 절편의 등장 시기와 궤를 함께하여 사용된 것으로 추측된다. 절편 관련 문헌기록은 조선시대에 편찬된 일기류 혹은 조리서나 의례서 등에 비로소 나타난다. 조선 중기의 생활상이 잘 나타나는 『묵제일기默齋日記』 1547년 1월 3일 기록을 보면 정초에 노비를 보내 문안인사를 하는 과정에서 절편을 선물하였다는 내용이 최초로 보인다. 떡살 기록은 아니지만 절편 기록을 통해 적어도 16세기에는 떡살이 사용됐음을 추측할 수 있다.

내용 떡살은 무늬를 새긴 틀판, 틀판을 포함하고 있는 틀, 손잡이로 구성되어 있다. 떡살의 분류는 재질과 틀판 형태를 기준으로 하고 있다. 재질에 의한 분류는 목제와 도자로 나누어진다. 드물게는 무나 감자를 이용하여 떡살을 만들기도 한다. 이는 강원도 산간지역에서 볼 수 있는 형태로, 미리 제작해 둔 떡살이 없을 때 일회용으로 제작해서 사용되었다.

틀판에 의한 떡살의 형태 분류는 원형, 화형, 장방형 등으로 구분할 수 있다. 원형과 화형 틀판은 도자 떡살에서 많이 볼 수 있다. 무늬가 다소 정교하게 새겨져 있고, 대개 단일무늬로 구성됐다는 특징이 있다. 방형과 장방형은 목제 떡살에서 많이 볼 수 있다. 무늬가 다소 거칠게 새겨져 있으며, 복합 문양으로 구성되어 있다. 틀과 손잡이는 틀판에 새겨진 무늬를 절편에 찍어 내기 용이하도록 물리력을 가하기에 편리하게 되어 있다.

다식판과 떡살은 무늬의 소재 측면에서 유사한 것들을 사용한다. 그러나 그 조리법이 다르기 때문에 무늬를 새기는 방법에서 차이를 보인다. 다식판은 조리법상 곡물 가루를 내어 뭉쳐서 다식판에 눌러 형태를

잡는 방식으로 무늬를 바로 볼 수 있게 정상으로 형상을 새기는 반면에 떡살은 도장과 같이 그 무늬를 역상으로 새김으로써 떡에 눌러 박을 때 정상으로 볼 수 있게 하는 차이점을 보인다.

떡살무늬는 같은 유형의 소재를 묶어서 분류하는 것이 일반 형태이다. 예컨대 기하문, 동물문, 식물문, 문자문 등으로 나누어 볼 수 있다. 같은 유형의 소재라 해도 무늬에 있는 상징성과 의미는 다양하게 중첩되어 나타난다. 이를테면 기하문에 속하는 직선으로 표현된 무늬는 '길다'라는 암시 구도 내지는 끊어지지 않고 이어지는 '연속됐다'라는 관념으로 인해 장수를 상징한다. 같은 기하문에 속하는 삼각무늬는 '삼三'에 대해 완벽하다는 관념이 깊은 우리 민족에게 길상의 의미를 담고 있어 풍요와 다산을 상징한다.

떡살무늬는 단순히 심미 관점에서 비롯된 것이 아니라 현세의 욕구 표현으로 인간의 다양한 소망과 기원을 담아내고 있다. 이러한 소망은 장수, 풍요다산, 벽사, 부귀, 초복 등 다섯 가지의 큰 범주 속에 포함될 수 있다. 이를 기준으로 떡살 무늬를 분류해 볼 수도 있다.

떡살 | 국립민속박물관

특징 및 의의 '보기 좋은 떡이 먹기에도 좋다.'라는 속담이 있다. 이는 먹는 음식에도 시각미를 추구하여 그 맛을 더하게 한다는 의미일 것이다. 나아가 떡살의 무늬는 시각의 아름다움을 보여 줄 뿐만 아니라 인간의 소망과 염원을 상징하고 있다. 무늬는 인간이 시각으로 경험한 모든 사물 또는 관념으로 형성된 상상물 등 다양한 형태로 나타난다. 사실 및 설명 형태라기보다는 추상의 도안화된 형태로서 각각의 무늬마다 고유한 가치 및 의미가 있다.

참고문헌 默齋日記, 다식과 떡살 문양(김길성, 태양사, 1989), 떡살의 이용 양상과 문양의 의미(장상교, 안동대학교 석사학위논문, 2001), 한국문양사(임영주, 미진사, 1983), 한국문화상징사전1·2(한국문화상징사전편찬위원회, 1992·1995), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980).

필자 장상교(張庠敎)

뚝배기

정의 적은 양의 음식을 지지거나 끓여서 그릇째 음식상에 내는 토기土器의 하나.

내용 뚝배기는 유약을 바른 오지그릇과 그렇지 않은 질그릇으로 된 것이 있다. 오지뚝배기는 옹기류의 한 종류다. 다흑색茶黑色의 잿물을 입혀 구운 것으로, 검붉은 윤이 난다. 하지만 불에 올려서 요리하다가 고열을 견디지 못하고 표면이 터지는 경우가 있을 수 있다. 반면에 질그릇 뚝배기는 오늘날 거의 보기 어렵다. 잿물을 입히지 않은 것으로, 번조燔造 화도가 낮아 겉면이 태석태석하고 윤기가 없는 것이 특징이다. 하지만 고온에서도 견디는 힘이 좋아 터지는 예가 거의 없다.

뚝배기는 주로 찌개나 음식을 끓일 때, 설렁탕·육개장·삼계탕과 같은 것을 개인별로 담을 때 쓰는 토기土器그릇이다. 오늘날 작은 냄비와 흡사하다. 크기는 개인용에서 네댓 사람이 사용할 수 있는 것까지 다양하다. 작은 것은 손 안에 들어갈 정도의 크기로, 달걀을 쪄서 그대로 상에 올리는 알뚝배기도 있다. 생김새는 주로 단순하고 볼품이 별로 없다. 그래서 '뚝배기보다 장맛'이라는 말이 있기도 하다. 뚝배기는 볼품이

높이 5 지름 11 | 조선

광복 이후

뚝배기 | 국립민속박물관

없지만 거기에다 넣고 끓인 장맛이 좋다는 것이다. 이 말은 겉보기보다 속이 알찬 사람이나 특정 물건을 가리킬 때 은유 표현으로도 많이 사용한다.

뚝배기는 그릇 자체에 열을 가하여 음식을 조리할 수 있고, 그렇게 조리한 음식을 뜨거운 상태로 밥상에 차려 낸다. 뚝배기는 보온력이 뛰어나 담긴 음식이 쉽게 식지 않는 특징이 있다. 따라서 식으면 맛이 없어지는 기름기 있는 음식이나 된장 등을 끓이기에 좋다. 그리고 바로 끓여서 바로 먹는 음식들을 조리하기에 좋다. 뚝배기는 뜨거운 상태에서 옮겨야 하기 때문에 작은 손잡이가 있거나 쉽게 들 수 있는 것이 달려 있는 게 일반 형태이다.

참고문헌 청송 무형문화재 기록보고서(안동대학교박물관·청송군, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

라면

정의 국수(면麵)를 증숙시킨 뒤 기름에 튀겨 만든 유탕면에 분말 또는 액상수프를 별첨하여 만든 즉석식품.

역사 공장에서 생산되는 라면은 일본인 안도 모모후쿠安藤百福가 1958년에 처음으로 발명하였다. 그는 술집에서 튀김요리 과정을 유심히 관찰하던 중 라면 제조법을 생각해 내었다. 밀가루를 국수로 만들어서 기름에 튀기면 국수 속의 수분은 증발하고 국수는 익으면서 속에 작은 기공이 생기는데 이 상태로 건조시켰다가 뜨거운 물을 부으면 기공에 물이 들어가 본래 상태로 풀어지게 된다는 것을 알아내고 이 원리를 이용한 것이다. 1959년 에스코크, 1960년 명성식품이 치킨라면을 출시하면서 라면이 본격 시판되기 시작하였다. 그 당시는 면 자체에 양념을 가한 것이어서 시일이 경과되면 쉽게 변질되는 단점이 있어 1961년 명성식품에서 현재와 같은 수프를 분말화하여 별첨한 형태의 라면을 생산하게 되면서 오늘에 이르게 되었다. 일본의 라면은 손으로 가늘고 길게 늘인 '데노베 라면'으로, 흔히 '납면拉麵'으로 불렸다. 이것이 일본어 '라멘'의 어원으로 알려져 있다.

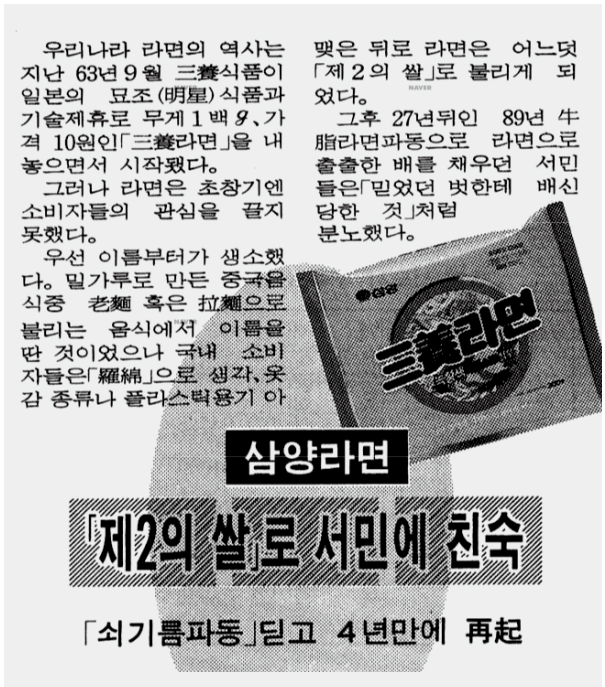
우리나라의 경우 1960년 이후에는 미국의 밀가루 지원과 우리나라 정부의 쌀 소비 절약을 위한 분식장려 정책에 따라 대중화가 시작되었으며, 기호성·편의성·실용성이 부각됨에 따라 점차 소비가 증가하여 2018년 현재 라면 소비량 전 세계 1위국이 되었다.

우리나라 라면 역사는 삼양식품이 일본에서 기계를 도입하여 1963년 9월 삼양라면을 대량 생산하게 된 이후라고 할 수 있다. 이후 1965년 롯데, 1975년 농심, 1983년 한국야쿠르트, 1987년 오뚜기 등이 5대 생산업체로 합류했다. 이 밖에 풀무원, 제일제당 등에서도 라면이 생산되고 있다. 1970년대 중반에 라면의 국내 연간 생산량이 10억 개를 돌파하였으며, 2000년대에는 20억 개에 달하게 되었다. 1980년대에 들어와서는 이전의 3분간 끓여 먹는 제품에서 착안해 더운 물만 부으면 그대로 먹을 수 있는 즉석라면 및 컵라면 등이 제조되어 즉석식품의 주역이 되었다.

또한 1970년대 말부터 미국, 일본, 중국, 대만, 호주 등으로 수출도 하게 되어 2017년 기준 3억 달러 이상의 수출액을 기록하였다. 이처럼 우리나라는 우수한 라면 제조 독자 기술을 통해 세계 1위의 라면 수출국 및 소비국이 되었다.

특징 및 의의 라면은 100*g*당 약 430*kcal*의 열량을 내고 탄수화물 65*g*, 단백질 9*g*, 지방 14*g* 정도가 함유되어 있어 한 끼 식사에서 공급되어야 할 영양을 대부분 공급할 수 있다. 다만 일부 비타민과 식이섬유가 부족하기 때문에 이를 보충해 줄 수 있는 김치와 함께 먹거나 단백질이 풍부한 달걀을 넣어 조리하면 영양이 균형 잡힌 한 끼 식사가 될 수 있다. 라면의 가장 큰 특징은 꼬불꼬불한 면이라고 할 수 있다. 이는 국수처럼 일직선으로 만든 면이 유통 과정 중 부서지거나 다루기 불편한 단점을 보완해 준다. 또한 꼬불꼬불한 면으로 인해 공간이 생기고, 조리 시 그 공간으로 뜨거운 물이 들어가 라면이 익는 시간을 좀 더 짧게 해 주는 장점도 있다

비록 라면은 경제 사정이 풍족하지 못한 시기에 쌀을 대체할 수 있는 식량으로 시작되었지만 현재는 저렴한 가격과 간편한 조리법 등으로 대중의 사랑을 크게 받는 음식이 되었다. 또 우리나라 라면에 있는 특유의 맛으로 세계인의 입맛까지 사로잡고 있다는 점에서 감히 라면은 한국을 대표할 수 있는 음식 중 하나라고 할 수 있을 것이다.


삼양라면

「제2의 쌀」로 서민에 친숙

「쇠기름파동」딛고 4년만에 再起

우리나라 라면의 역사는 지난 63년 9월 三養식품이 일본의 묘조(明星)식품과 기술제휴로 무게 1백g, 가격 10원인「三養라면」을 내놓으면서 시작됐다.

그러나 라면은 초창기엔 소비자들의 관심을 끌지 못했다.

우선 이름부터가 생소했다. 밀가루로 만든 중국음식중 老麵 혹은 拉麵으로 불리는 음식에서 이름을 딴 것이었으나 국내 소비자들은「羅綿」으로 생각, 옷감 종류나 플라스틱용기 아

맺은 뒤로 라면은 어느덧「제2의 쌀」로 불리게 되었다.

그후 27년뒤인 89년 牛脂라면파동으로 라면으로 출출한 배를 채우던 서민들은「믿었던 벗한테 배신당한 것」처럼 분노했다.

삼양라면, 「제2의 쌀」로 서민에 친숙 | 1994. 2. 7 | 동아일보

참고문헌 라면의 생산과 소비(이정근, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 라면의 역사(노완섭, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 우리 밀의 종합적 활용을 위한 가공공정 기술의 개발(김종태 외, 농림수산부·한국식품개발연구원, 1996).

필자 장대자(張大子)

마

정의 구황식물이자 약용식물인 마과 덩굴성 여러해살이풀.

내용 마는 1*m* 내외로 자라며, 줄기는 길게 뻗어 나가면서 다른 식물을 감기도 하고 땅바닥에 퍼지기도 한다. 잎은 마주나거나 어긋나며, 심장 모양의 긴 타원형이다. 마는『훈몽자회訓蒙字會』에서 소채蔬菜로 분류되며, '薯(서)'와 '薥(여)'라는 단어에서 그 이름을 확인할 수 있다. 그 내용을 살펴보면 薯(서)는 '마셔', 薥(여)는 '마여, 薯- 俗呼山藥'이다. 이를 통해 볼 때 '마'는 고유어이며, 민간에서 '산약山藥'으로 불렀음을 알 수 있다. 한편 마는 '산 감자'를 의미하는 '산우山芋', '산저山藷' 또는 '옥연玉延'이라고 하기도 한다.

마는 우리나라 산과 들에서 저절로 나거나 재배되었다. 우리나라 최초의 4구체 향가인 <서동요薯童謠>의 배경 설화에서 확인될 정도로 오래되었다.『삼국유사三國遺事』에 의하면 <서동요>는 백제 무왕의 어릴 때 이름인 서동薯童이 신라 진평왕의 셋째 딸 선화공주善花公主를 얻는 과정에서 여러 아이를 꼬드겨 부르게 한 노래로 전해진다. 여기서 서동은 노래를 부를 아이들과 친해지기 위해 먹인 음식이 바로 '마'이다. <서동요>는 당시 백제와 신라의 관계에 따라 부정하는 견해도 있으나 그 배경 설화에 언급될 정도로 마가 우리나라에서 자생한 지 오래된 식물임을 말해 준다.『세종실록지리지世宗實錄地理志』에 의하면 마 뿌리인 산약

마 | 국립민속박물관

은 경기도, 충청도, 강원도, 전라도를 비롯하여 제주목과 함길도까지 각 지역에서 나는 약재 또는 공물로 확인된다. 이를 통해 마가 우리나라 전역에서 자라는 것을 알 수 있다. 한편 홍만선洪萬選은 『산림경제山林經濟』에서 『거가필용居家必用』, 『산거사요山居四要』 등을 인용하여 마 재배방법을 다양하게 소개했다. 오늘날 마는 구황이나 약용으로 사용되진 않지만 건강을 보조하는 산약차, 마즙, 마죽 등 식품으로 널리 쓰인다.

특징 및 의의 마 뿌리인 산약은 맛이 달고 성질이 평이해서 구황救荒으로 쓸 때는 날것으로 먹거나 쪄서 먹고, 약용으로 쓸 때는 주로 가을에 수확한 것을 찌고 말려 쓴다. 특히, 한방에서 마는 강장제로서 원기와 비위脾胃를 북돋우고, 설사를 멎게 하며, 진액을 생기게 하는 데 효과가 있는 것으로 알려졌다. 『선조실록宣祖實錄』에 따르면 '생마죽[生薯蕷粥]'이 원기를 돕는 데 효과가 있고, 『의림촬요醫林撮要』에서는 상한傷寒으로 인해 기맥氣脈이 순조롭지 못하거나 더위를 먹었을 때 또는 큰 병을 치른 후 조리를 잘못하여 병이 생겼을 때 효과가 있는 것으로 소개하고 있다.

민간에서 전하는 마와 관련한 속담으로 '귀먹은 중 마 캐듯'이란 말이 있다. 이 말은 남이 무슨 말을 하거나 말거나 알아듣지 못한 척하면서 자기 하던 일만 하는 것을 비유한 것으로, '귀머거리 솔뿌리 캐듯'이란 속담과 상통한다. 그리고 '남의 것을 마 베어 먹듯 한다.'라는 말은 남의 재물을 마구 훔치거나 빼앗아 가는 것을 비유하는 말이다.

참고문헌 三國遺事, 醫林撮要, 朝鮮王朝實錄, 訓蒙字會, 한의학대사전(한의학대사전 편찬위원회, 2001), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 우승하(禹承河)

마늘

정의 백합과 파속에 속하는 다년생 비늘줄기 채소로 구근은 독특한 냄새와 매운맛이 나는 대여섯 쪽의 작은 비늘눈으로 이루어진 작물.

내용 마늘은 고조선의 건국과 관련된 <단군신화>뿐만 아니라 『삼국사기三國史記』에도 기록되어 있을 정도로 오랜 기간 우리나라에서 사용된 채소로 한 가지 해로움인 강한 향 외에 100가지 이로움을 준다 하여 '일해백리日害百利'라고 불렸다. 마늘은 일반적으로 깐마늘 형태 혹은 다진 상태로 조리에 이용되거나 분말, 절임, 추출액 또는 과립형으로 가공되어 식품의 중간소재로 널리 이용되고 있다. 마늘의 원산지는 중앙아시아와 지중해 연안지역으로 추정되며, 주요 재배지는 우리나라와 중국, 인도, 미국 및 남부 유럽 지역 등이다. 우리나라에서 재배되는 마늘은 생태형에 따라 크게 난지형과 한지형으로 구분되며 난지형은 제주도, 경상남도 남해, 전라남도 해남·무안 등지가 주산지이며, 한지형은 다소 추운 내륙지방인 경상북도 의성, 충청남도 서산, 강원도 삼척 등에서 재배된다. 난지형 마늘은 한지형 마늘에 비하여 매운맛이 적고 저장성이 약하므로 저온 저장에 적합하며, 한지형 마늘은 해동기부터 움이 성장하며, 쪽수는 6~8쪽으로 저장성이 난지형 마늘보다 좋은 것으로 보고되고 있다.

마늘은 수분 함량 57.9~65.3%로 일반 채소에 비하여 낮고, 탄수화물 26.2~32.2%, 단백질 7.0~8.6%, 지방 0.1~0.2%로 구성되어 있다. 당질 대부분은 프럭토스의 중합체인 프럭탄과 이눌린으로 알려져 있다. 이 외에도 유기 황 화합물 및 알릴유도체를 함유하고 있으며, 칼슘·셀레늄·포타슘 등의 미량원소 및 사포닌, 니아신, 티아민, 리보플래빈, 비타민A·C 등을 비롯한 다양한 생리 활성 물질을 함유하고 있다. 또한

마늘 | 국립민속박물관

마늘은 원활한 인체의 에너지 대사, 강력한 살균작용 및 면역력 강화에 도움을 주며, 피로해소 및 근육통증을 감소시키는 데 도움을 준다고 알려져 있다. 마늘의 대표 유기 황 화합물인 알리신은 마늘의 매운맛과 특유의 향미에 가장 큰 비중을 차지하는 성분이며, 마늘을 빻거나 자르는 조리과정에서 마늘 조직의 파괴로 조직 내 존재하는 알리나제 효소가 알린을 분해하며 생성된다. 마늘을 가열할 경우에는 알리나제가 불활성화됨으로써 알리신을 생성하지 못하게 되어 마늘의 매운맛과 향미가 감소하게 된다.

마늘 구입 시에는 싹이 돋거나 썩은 부분이 없는 것, 마늘 쪽 사이가 뚜렷하고 단단하며 무게가 느껴지는 것, 속껍질이 연한 자주색을 띠며 잘 말라 있는 것, 수염뿌리가 붙어 있으며 가늘어 보이는 것을 선택하는 것이 좋다. 저장 중의 마늘은 휴면기가 끝나면 발아, 부패 및 심한 중량 감소로 인하여 품질이 저하되기 때문에 장기 보관이 어려운 채소이다. 또한, 건조 등의 가공 과정에서 본래의 맛과 향의 소실, 갈변 및 함유성분의 화학적 변화가 일어나므로 유의해야 한다.

특징 및 의의 마늘은 특유의 매운맛과 향미를 지닌 뿌리채소로서 가열하면 매운맛과 향미가 감소한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 마늘은 "냉과 풍증을 없애고 비장을 튼튼하게 오장을 따뜻하게 한다."라고 되어 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), Garlic-the science and therapeutic application of Allium sativum L. and related species(Koch, H. P., & Lawson, L. D., Williams & Wilkins, 1996), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 유미영(柳美英)

마산아귀찜

정의 건아귀와 채소에 갖은양념을 하여 국물을 자작하게 넣고 삶거나 쪄서 만든 음식.

내용 아귀찜의 탄생 배경은 어느 겨울날 경상남도 마산의 한 어부가 어획한 아귀에 얽혀 있다. 어부는 그 아귀를 장어국 파는 할머니에게 요리를 부탁했지만 할머니는 흉측한 모양 때문에 버렸다. 그 버려진 아귀가 겨우내 얼었다 녹았다 하면서 건조되자 할머니가 그것을 북어찜을 요리하는 방식으로 찜을 한 것이 마산아귀찜이다.

마산아귀찜은 아귀뼈 분말조미료를 사용한다. 아귀의 건조 및 보관 과정에서 선도 저하에 따른 냄새를 방지하기 위하여 된장을 이용하고 아귀뼈 분말과 맛국물을 이용하므로 칼슘의 보급 및 건아귀를 물에 불리는 과정에서 용출되어 맛 성분을 보완한 아귀찜이다.

마산아귀찜의 아귀는 12월 초부터 2월 말까지 잡아서 15일 정도 말린다. 덕장은 꼭 바다 근처일 필요는 없고 바람 많고 햇빛 잘 들며 기온이 15℃ 이하인 곳이어야 한다. 비가 오면 걷어 줘야 한다. 그렇지 않으면 나중에 먹을 때 살이 푸석해진다고 한다. 말린 아귀를 요리에 이용하려면 2~3일 정도 물에 불린다. 그래야만 딱딱함이 사라지고 뜯어먹는 쫄깃함이 살아난다. 건아귀를 찜으로 조리하기 전에 푹 삶아야 한다. 이때 된장을 함께 넣는다. 된장은 건아귀 못지않게 중요한 재료이며, 된장 맛이 어떠냐에 따라 건아귀찜 맛이 좌우된다고 한다.

마산아귀찜은 내장과 기타 해물은 사용하지 않고 콩나물, 미나리를 이용하여 만든다. 조리 방법은 다음과 같다. 건아귀를 적당한 크기로 토막 내 물에 불려 준비하고, 콩나물은 거두절미하며, 미나리는 깨끗이 씻어 준비한다. 된장에 물을 붓고 잘 저어 체에 내린다. 된장국물에 불은 아귀를 넣고 그 위에 콩나물, 대파를 얹은 뒤 뚜껑을 닫고 익힌다. 갖은양념(들깨, 찹쌀가루, 고춧가루, 마늘, 소금)을 하고, 한 번 더 끓인 후 뜨거울 때 미나리를 고명으로 얹어 마무리한다.

특징 및 의의 마산아귀찜은 건아귀를 사용하는 것으로, 11~2월 추운 눈바람에 건조시켜야 아귀의 풍미와 구수한 냄새가 좋아지기 때문에 1년분을 한꺼번에 건조시켜 냉동실에 보관해야 제맛이 난다. 미더덕을 첨가하여 독특한 맛과 향으로 아귀의 비린내를 깨끗이 없애 준다. 아귀보다 콩나물이 더 많이 들어간다.

참고문헌 경남향토음식(황필생, 경상남도 농촌진흥원, 1994), 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한연구(김상애, 한국식품영양과학회지 31-6, 한국식품영양과학회, 2002), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004), 마산 건아귀찜의 비밀(경남도민일보, 2015.2.13).

필자 박경태(朴慶泰)

막걸리

정의 민가에서 빚던 막 거른 술.

내용 막걸리는 막 거른 술로, 술 빚기의 마지막 단계인 여과의 특징을 형상화한 표현이다. 막걸리는 민가에서 빚던 탁한 술들을 지칭하며, 법 개념 규정이 따로 없다.

막걸리는 탁배기, 탁백이濁白伊, 탁주배기, 탁바리라고도 불렸다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 "탁주라 하는 것은 막걸리라 하기도 하고 탁백이라 하기도 하고, 막자라 하기도 하고, 큰술이라 하기도 하나니."라고 했다. 막자라는 말은 요사이 사용되지 않지만 큰술은 큰 술잔과 연관되어 쓰인 별칭으로 보인다. 막걸리는 특별한 안주도 없이 큰 술잔에 마시는 습성이 있어서 대폿술이라고도 부른다. 대폿술의 대포大匏는 큰 바가지라는 뜻이다. 이를 더 강조하여 막걸리를 왕대포라고도 부른다. 그래서 '대포 한 잔 할까?' 하는 말은 '막걸리 한 잔 할까?'와 같은 말로 쓰인다.

막걸리는 다 익은 술의 윗부분을 청주로 떠내고 난 뒤 그 밑에 가라앉은 지게미를 체에 걸러 얻는다. 이때 지게미에 의해 체가 막히면 물을 부어 가면서 손으로 걸러낸다. 그러면 지게미에 물이 섞여 도수가 낮아지고, 미세한 앙금들이 생겨 탁하지만 영양가 풍부한 술이 된다. 도수가 낮아 쉽게 취하지 않고, 마시면 속이 든든하여 농사지을 때 새참으로 마시던 농주이기도 했다.

막걸리는 지역에 따라 쉽게 구할 수 있는 재료로 빚었다. 쌀농사를 많이 짓는 곳에서는 멥쌀이나 찹쌀, 평안도나 함경도에서는 좁쌀이나 수수, 강원도 산간지역에서는 옥수수, 남쪽 섬 지역에서는 보리나 고구마로 각각 막걸리를 빚었다. 지역마다 재료 차이는 있지만 곡물로 디뎌 만든 누룩을 발효제로 사용한 점은 동일하다.

1934년부터 1995년까지 집에서 술을 빚지 못하게 하는 법률이 시행되면서 민가에서 술 빚는 행위는 불법이 되었고, 민가의 다양한 막걸리도 자취를 감췄다. 상품화된 탁주는 포천막걸리, 양주막걸리, 파주막걸리처럼 지역명과 함께 막걸리라는 이름을 사용하게 되어 탁주와 막걸리는 동일한 개념으로 사용되고 있다. 막걸리가 서민 술이어서 법으로는 탁주라는 공식어가 있지만 한글 표현인 막걸리가 상표로 더 편하고 친근하게 쓰이고 있는 셈이다.

2009년 이후 막걸리가 인기를 얻으면서 수출품이 되고, 다양한 도수와 농도의 막걸리가 등장하게 되었다. 막걸리의 외국어 표기도 막걸리 수출 진흥 업무를 수행하는 농림부의 주도로 통일돼 영어로 'makgeolli', 일본어로 'マッコリ'로 쓰이고 있다.

특징 및 의의 막걸리는 한민족이 수천 년 동안 즐겨 마셔온 대표 술이다. 서민의 술이자 노동의 술로 집집마다 쉽게 빚어서 즐겨 왔다. 금주령이 내린 뒤로는 상업화된 탁주로 제조·소비되어 왔다. 막걸리는 주로 쌀로 빚으며, 도수가 낮고 부드럽고 영양가가 풍부하여 농

막걸리 | 국립민속박물관

경민족인 한민족의 정서를 잘 담아 내고 있는 기호식품이다. 막걸리를 통해 한국문화를 잘 소개할 수 있어서 한국인의 중요한 문화 콘텐츠이기도 하다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

막장

정의 메줏가루에 밀·멥쌀·보리 등 전분질을 넣고 소금과 고춧가루 또는 고추씨가루를 넣어 숙성시켜 먹는 속성 된장으로, 간장을 떠내지 않은 된장.

내용 막장은 강원도를 비롯해 충청도, 전라도, 경상도 등 주로 보리 생산이 많은 남부지역에서 먹었다. 경상도 지역에서는 '빰장', 충청도 지역에서는 '빠개장'이라 하였다. 메줏덩이로 간장을 만드는 과정을 거치지 않고 그대로 사용하는 것이 특징이다. 메주는 장을 담글 때 쓰는 보통 메주나 여러 곡류를 넣어 찐 후 띄운 막장 전용 메주를 사용한다. 쌈장, 수육이나 편육을 찍어 먹는 양념장, 생선회로 물회를 만들 때의 양념, 국이나 찌개를 끓이는 데 사용한다. 막장의 원형으로 보이는 『증보산림경제增補山林經濟』에 기록된 담수장淡水醬은 가을에서 겨울 사이에 만든 메주를 둥글둥글하게 덩이로 뭉쳐서 초봄에 깨뜨려 3~4되씩 더운물과 소금물을 섞어 따뜻한 방에 두거나 햇볕에 6~7일 익혀 햇나물과 함께 먹으면 맛이 새롭다 하였다. 『우리나라 음식 만드는 법』에 소개된 막장은 봄·가을철에 만든다. 재료는 메줏가루 5홉, 찹쌀 2홉, 물 6홉, 소금 1홉이다. 만드는 방법은 "찹쌀 4공기에 메줏가루를 섞어서 덮어 1일 동안 지낸 후 물에다가 소금이나 간장을 섞어서 반죽한 것에 섞어서 잘 덮어 주면 한 10여일 후부터 익기 시작할 것이다."라고 기록되어 있다. 『한국음식대관』에 막장 만드는 법을 보면 재료는 막장가루 1㎏, 물 1.5ℓ, 소금 250g이다. 만드는 방법은 "물을 끓인 후 완전히 식혀 소금과 고춧가루 약간, 물엿 약간을 넣은 후 버무려두면 3주 후면 맛이 든다."라고 하였다. 조선시대에 된장 대용으로 사용한 일종의 속성 된장이다. 그 원류는 가을과 겨울 사이에 빚은 메주를 봄에 잘 말려 6~7일간 따듯한 온도에서 숙성시켜 해채소와 함께 먹는 형태로 발전하였다. 현재는 곱게 분쇄한 보리에 엿기름으로 죽을 쑨 후 고춧가루나 고추씨가루, 소금, 메줏가루를 혼합하여 30~40일간 따뜻한 곳에서 숙성시킨다.

막장 | 농촌진흥청

특징 및 의의 막장은 일반 메줏가루로 만들기도 하지만 콩에 밀, 멥쌀, 보리 등 전분질을 섞어서 막장용 메주를 만들어 장을 담그기 때문에 콩으로만 메주를 쑨 재래식 된장과 달리 소금을 조금만 넣고 오래 숙성시키지 않아도 된다. 메주에 밀, 멥쌀, 보리 등 전분질이 들어가면서 당분이 분해되어 발효가 빨리 진행되기 때문에 다른 된장에 비해 단맛이 나는 것이 특징이다. 필수지방산인 리놀레산linoleic acid이 지방산 총량 대비 약 37.7~46.7%를 차지하고 있다. 막장 재료인 메주, 보리, 고추씨 등이 포함되어 있어 항산화·항암·항고혈압 등 효과를 보인다.

참고문헌 增補山林經濟, 강원도 시판 막장제품의 이화학적 품질특성 및 생리활성 조사(김병목 외, 한국식품영양과학회지44-6, 한국식품영양과학회, 2015), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 우리나라 음식만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 우리말조리어사전(윤숙경, 산광출판사, 1996), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 김은미(金恩美)

막창구이

정의 소의 네 번째 위를 구운 음식 또는 돼지 창자 마지막 부분을 구운 음식.

내용 막창은 보통 소막창과 돼지막창을 함께 지칭하는데 둘의 부위가 다르다. 소의 경우 마지막 네 번째 위를 의미하고 돼지는 창자 끝부분인 항문까지의 직장 부위를 말한다. 소 막창은 색깔에 붉은 기운이 있어 '홍창'이라고 부르며, 마지막 위라는 뜻으로 '막위'라고 부르기도 한다. 막창은 소 한 마리에서 200~400g 정도로 소량 생산되며 고단백 저콜레스테롤 식품이다. 소의 네 번째 위에서는 소화 효소가 분비되므로 분해 작용이 뛰어나 위벽 보호, 알코올 분해, 소화 촉진에 도움을 준다. 또한 막창은 칼슘 함량(100g당 112mg)이 일반 쇠고기(100g당 19mg)보다 훨씬 높다. 내장 부위이고 특유의 냄새가 있기 때문에 조리 시 깨끗이 손질하는 과정이 특히 중요하다. 굳은 기름을 떼어 내고 밀가루와 소금을 뿌려 주물러 씻은 뒤 흐르는 물에서 훑어 내리면서 여러 번 헹군 뒤 조리에 이용한다. 구매할 때는 지방이 많지 않고, 냄새가 심하지 않으며, 싱싱한 것을 고르는 게 좋다.

돼지 내장은 횡격막을 중심으로 상단 부위에 위치하는 심장·허파·간과 같은 장기류인 적내장과 하단 부위에 있는 위·소창·대창·십이지장과 같은 소화기관인 백내장으로 구분된다. 돼지 백내장 중 창자는 소장, 대장(대창), 막창 순서로 이루어져 있다. 돼지막창 역시 마리당 약 250~300g으로 소량 생산되며, 구이용으로 많이 이용한다. 칼슘 함량이 쇠고기보다 월등하게 높은 것이 특징이다. 돼지막창도 냄새가 심하기 때문에 깨끗하게 세척한 후 요리에 이용해야 한다. 밀가루로 문질러 씻은 후 밀가루 물이나 우유에 한동안 담가 둔 다음 요리에 이용하는 것이 좋다. 삶을 때 물에 된장과 양파·한약재 등을 첨가하고 파인애플·키위·사과·배 등 과일과 잡곡을 첨가해 숙성시키기도 한다. '저장 온도에 따른 돼지막창의 품질'을 연구한 논문에 따르면 막창을 10℃에서 냉장 유통할 경우 6일 이내의 유통 기간 설정이 바람직하며, 대장균군 사멸을 위해서는 막창을 100℃에서 20분 동안 가열해야 한다.

돼지막창구이 | 국립민속박물관

특징 및 의의 막창구이가 유명한 대구광역시 지역에는 막창단지가 조성되어 있다. 1969년 대구 달서구 두류동 성당못 옆에 도축장이 생기면서 부산물이 많이 나오게 되었고, 내장을 활용한 요리를 선보이기 시작했다. 내장을 활용한 순대, 막창탕 등이 관심을 모으다 1970년대 초부터 연탄불로 구운 막창구이가 등장했다. 대구 남구 옛 미도극장 옆에서 남산초등학교로 이어지는 골목에 막창구이집이 생겨나기 시작해 대구 전역으로 확산되었다. 현재 중구 로데오거리, 내당네거리, 달서구 대구호텔 옆, 남구 안지랑시장과 서부정류장 옆, 북구 복현오거리와 원대동 복개천 일대, 수성구 지산동과 두산동 등지에 막창골목이 형성되어 있다. '대구 막창골목'은 2012년 문화체육관광부 주관 전국 5대 음식 테마거리 중 하나로 지정되기도 했다. 내장류는 영양가가 우수하고, 소화 흡수가 쉬우며, 독특한 맛이 있다. 그러나 특이한 냄새를 제거해야만 하고 연육 효과를 위해 처리도 필요하다. 섭취할 때는 막창의 잡내를 제거하기 위해서 기름이 많은 속까지 충분히 구워야 하며, 맛이 강한 양념장을 이용하여 많이 먹는 편이다. 막창과 잘 어울리는 양념장으로는 고추장, 막장, 소금 등이 있다. 대구 지역에서는 간장 또는 된장에 청양고추와 마늘을 섞어 만든 '맵고 짠 소스'에 찍어 먹기도 한다. 또한 콩가루와 함께 먹으면 고소한 맛이 독특하고, 김에 싸서도 먹는 등 다양한 방법으로 섭취하고 있다.

참고문헌 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 저장 온도에 따른 돼지 막창의 품질(오남궁 외, 한국식품영양학회지26-3, 한국식품영양학회, 2013), 맛 향토음식의 산업화-막창구이(매일신문, 2009.12.19), 축산유통종합정보센터(ekapepia.com).

필자 이규진(李揆珍)

막편

정의 멥쌀가루에 막걸리와 설탕을 섞어서 체에 내려 밤이나 대추 등을 넣고 찌거나 거피팥고물을 고물로 얹어 가며 켜켜이 시루에 안쳐 찐 떡.

내용 시루에 거피팥고물을 깐 다음 멥쌀가루에 막걸리와 설탕을 섞어 체에 내린 쌀가루를 2㎝ 두께로 놓고 다시 거피팥고물을 얹는다. 같은 방법으로 켜켜로 안쳐 찌는데 거피팥고물 대신 풋동부고물을 얹어 찌기도 한다. 막걸리의 양에 따라 찔 때 켜의 부푸는 정도가 다르므로 막걸리는 쌀가루의 상태, 날씨 등의 상황에 맞게 양을 조절해야 한다. 그리고 막걸리를 넣을 때는 고루 섞이도록 잘 흔들어서 넣도록 한다. 막편의 '막'은 막국수(겉껍질만 벗겨 낸 거친 메밀가루로 굵게 뽑아 만든 거무스름한 빛깔의 국수)와 막장(허드레로 먹기 위하여 간단하게 담근 된장) 등의 '막'이 뜻하는 것처럼 허드레로 만들거나 바로 만들어 먹는다는 뜻이다. 이런 맥락에서 찌는 떡 중 막우설기가 막편으로 변형된 것으로 판단된다. 막우설기는 1800년대 중엽에 쓰인 작자 미상의 『음식방문』에서 "백미 정히 쓰러 떡가루를 가는체에 쳐서 꿀물 진히 타서 버무리되, 삶은 밤과 대추씨 발라 넣어 버무려 쓰라."고 기록하고 있고, 1800년대 말엽에 쓰인 『시의전서是議全書』에서도 같은 내용으로 기록되어 있다. 이 떡은 밤과 대추를 섞어 찐 무리떡의 일종인 것으로, 시간이 흐르면서 꿀물 대신 막걸리로 반죽하고 무리떡이던 것이 편으로 변형된 것이 막편일 것으로 추정된다.

막편

콩설기

막편 | 한국의맛연구회

지역사례 충청도는 충남·충북 모두 곡창지대를 끼고 있어 곡류가 풍부한 편이므로 곡류 중심의 떡이 발달해 왔다. 또한 산악지대를 중심으로 양질의 칡, 버섯, 도토리 등이 풍부하게 생산되고 있어 이런 것들을 이용한 떡도 발달하였다. 이 지역 사람들은 순박하고 온유한 편이어서 식생활 또한 검소해 음식차림은 호화롭지 않으며 꾸밈없이 요리한 것으로 그곳 인심을 잘 나타내고 있다. 막편은 이러한 환경에서 만들어진 충청도 향토떡이다.

특징 및 의의 막걸리가 들어간 떡이어서 살아 있는 효모의 발효작용에 의해 떡의 질감이 부드럽고 잘 굳지 않으며, 하루가 지나면 더 맛있다. 잘 쉬지도 않아 여름철에 찌는 대표 떡이다.

참고문헌 是議全書, 飮食方文, 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전래음식(이말순 외, 한국전래음식연구회, 2018).

필자 허채옥(許採玉)

만두
饅頭

정의 메밀가루 또는 밀가루를 반죽하거나 생선의 살

로 만든 피에 소를 넣고 모양을 빚은 다음 뜨거운 물에 삶거나 시루에서 찐 음식.

내용 오늘날 중국인들은 소를 넣지 않고 쪄낸 음식을 '만두饅頭'라고 부른다. 고대의 만두에는 소가 들어 있었다. 북송 때인 12세기 이후 밀가루 반죽을 발효시키는 기술이 좋아지면서 소가 들어간 만두와 소가 들어가지 않는 만두로 분화되었고, 13세기까지도 두 가지 모두를 만두라고 불렀다. 고려시대에 중국으로부터 만두가 유입되었다. 고려 충렬왕 때 지어진 〈쌍화점雙花店〉의 '쌍화병雙花餠'은 원나라 때 한반도로 유입된, 소가 들어가지 않은 만두의 한 가지이다.

고려 말과 조선시대 문헌에 나오는 '상화雙花, 霜花'는 소를 넣지 않고 발효시켜 만든 것과 소를 넣은 것 두 가지가 있다. 장계향張桂香(1598~1680)의 한글 조리서 『음식디미방』에 소개된 '상화'는 세 번이나 찧어 거른 매우 고운 밀가루와 쌀 한 줌, 누룩 5홉, 밀기울 1되를 가지고 만든다. 먼저 쌀죽을 덩어리가 지지 않게 끓인 뒤 그릇에 담아 식힌다. 여기에 밀기울을 넣는다. 누룩 5홉을 물에 담고 누런 물이 우러나면 물을 따라 버린 뒤 불린 누룩 한 숟가락을 밀기울 넣은 쌀죽에 섞어 넣는다. 서늘하지도 덥지도 않은 적당한 곳에 두었다가 이튿날 다시 밀기울로 죽을 쑤어 섞어 넣는다. 사흘째 되는 날 새벽이면 이 쌀죽은 술이 된다. 이 술을 명주자루에 넣어 술지게미를 걸러낸 뒤 술에다 밀가루를 넣어 말랑말랑하게 반죽한다. 베에 가루를 뿌리고 반죽한 것을 알맞은 크기로 떼어 두면 시간이 지나면서 부풀어 오른다. 이것을 시루에 안쳐서 찌기 전에 발효시킨 반죽에 소를 넣는다. 오이나 박을 화채 썰 듯 썰어 무르게 삶고, 석이나 표고 또는 참버섯을 가늘게 찢어서 간장·기름에 볶은 다음 잣과 후춧가루로 양념하여 소를 만든다. 여름에 빨리 만들려면 껍질을 벗긴 팥을 쪄서 으깬 다음 꿀과 반죽하여 소로 쓸 수도 있지만 팥이 쉽게 상할 수 있기 때문에 조심해야 한다는 말도 적혀 있다.

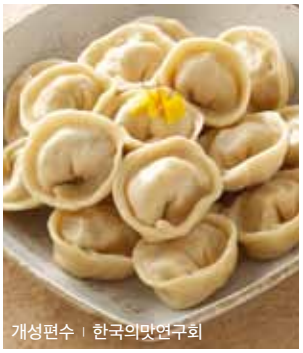
조선시대 문헌에 나오는 만두는 메밀가루 또는 밀가루를 반죽하거나 생선의 살로 만든 피에 소를 넣은 음식을 가리켰다. 중국에서는 반드시 밀가루를 익반죽한 만두피를 만드는 데 비해 한반도에는 밀이 많이 생산되지 않았기 때문에 조선시대 사람들은 메밀가루에 녹두전분을 넣어 익반죽해서 만두피를 만들었다. 『음식디미방』의 '만두법'이 바로 이것이다. 메밀가루를 가는 모시나 비단에 여러 번 쳐서 그 가루를 덜어 풀을 쑤되 율무죽같이 쑤어 그 풀을 무르게 반죽하여 개암열매 크기로 떼어 빚는다. 만두의 소는 무를 가장 무르게 삶아 덩어리 없이 쪼고, 생치生雉(꿩고기) 무른 살을 다져서 간장·기름에 볶아 잣·후추·천초가루로 양념하여 넣어 빚고, 삶을 때 새용沙龍(무쇠솥)에 적당히 넣어 한 명이 먹을 만큼씩 삶아 초간장에 생강즙하여 상에 내놓는다. 만약 꿩고기를 구할 수 없으면 쇠고기를 쓸 수도 있다. 힘줄 없는 쇠고기의 살을 익혀 다져서 간장기름에 넣는다. 만약 쇠고기를 익히지 않고서 다지면 한데 엉기기 때문에 만두소로 쓰기에 마땅치 않다. 또 만두를 작게 만들 때는 소에 고기를 넣지 않고 무와 함께 표고·송이·석이 등 버섯을 잘게 다져 기름을 두르고, 잣을 잘게 두드려서 넣은 다음 간장에 볶아 쓴다. 만두를 찍어 먹는 양념장으로는 초간장에 생강즙을 넣은 것이 좋다. 만약 생강이 없으면 마늘도 괜찮지만 냄새가 나서 생강만 못하다고 했다.

상화와 메밀만두 외에도 『음식디미방』에는 어만두, 숭어만두와 함께 만둣국에 해당하는 석류탕의 조리법도 나온다. 어만두는 생선살을 가장 얇게 저며서 석이, 표고, 송이, 꿩고기, 잣을 한데 짓두드려 기름장에 볶은 소를 넣고 모양을 만든 다음 녹두가루를 살짝 묻혀 만두같이 삶는다고 했다. 숭어만두는 신선한 숭어를 얇게 저며서 소금 간을 잠깐 하여 피로 쓴다. 기름지고 연한 쇠고기를 익혀 잘게 두드려서 두부·생강·후추를 섞어 기름장에 많이 볶아 소를 만든 다음 숭어 살로 만든 피에 싸서 단단히 말아 허리 굽은 만두 형상으로 만든다. 녹두가루를 온몸에 두루 묻혀서 새우젓국을 조금 넣은 탕에 넣어 삶는다. 대접에는 여섯 개쯤 담고, 파를 넣어 잔칫상에 올린다고 했다. 석류탕은 생김새가 석류를 닮아서 붙어진 이름으로, 엄밀하게 말하면 '석류 모양 만둣국'이다. 꿩고기 또는 닭고기나 기름진 고기를 썰어서 다지고, 무 또는 미나리나 파와 함께 두부·표고·석이를 한데 다진 다음 기름장에 후춧가루를 넣고 볶아 소를 만든다. 밀가루를 곱게 쳐서 익반죽하여 엷게 피를 만든다. 소를 피에

상화병 | 한국의맛연구회

어만두 | 농촌진흥청

편수 | 농촌진흥청


개성편수 | 한국의맛연구회

만두

넣고 작은 석류같이 둥그렇게 빚는다. 맑은 장국을 끓여 넣고 삶은 뒤 한 그릇에 서너 개씩 떠서 술안주로 쓴다고 했다.

특징 및 의의 메밀만두, 어만두, 석류탕 같은 만두는 조선시대 왕실 연회에서 반드시 쓰인 고급 음식이었다. 허균許筠(1569~1618)은 『도문대작屠門大嚼』에서 의주 사람들이 중국 사람처럼 대만두大饅頭를 잘 만든다고 했다. 17세기 중반까지 민간에서는 설 차례에 만두탕饅頭湯을 명절음식으로 소비했다. 서울에 산 이식李植(1584~1647)의 집에서는 설 차례에 떡국과 만두탕을 동시에 올렸다. 그러나 지금의 충청남도 예산에 살던 조극선趙克善(1595~1658)은 설날 시식이 주로 만두탕이었다. 17세기 중반 이후 서울 민간 풍습 영향으로 설날 명절음식은 만두탕에서 떡국으로 대체되었다. 그러나 평안도와 황해도 사람들은 설날 명절음식으로 만두를 빚어 먹었다.

광복 이후 평안도와 황해도에서 월남한 사람들이 운영한 면옥에서도 개성의 편수片水나 만두가 중요한 식단이었다. 편수는 밀가루를 익반죽하여 만든 피에 두부와 데친 숙주나물을 넣고 모나게 빚어 찐 만두이다. 개성편수는 밀가루로 만든 피에 쇠고기, 돼지고기, 닭고기와 채소로 소를 만들어서 넣고 둥글게 만들었다. 1929년 12월 1일자 잡지 『별건곤』(제24호)에 의하면 개성편수의 소는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생굴, 잣 버섯, 숙주나물, 두부 등과 양념으로 만든다고 했다. 특히 숙주나물과 두부를 합친 분량이 전체 소의 3분의 1을 넘기면 안 된다고 했다. 개성편수는 일제강점기에 개성은 물론 서울의 면옥麵屋에서 판매되었다. 1990년대 말까지도 북한에서 월남한 이산가족 가정에서는 설날에 만두를 빚어 먹었다.

1882년 임오군란 때 조선에 온 중국인들은 인천의 당인가唐人家(차이나타운)에서 중국식 교자餃子, 포자包子, 혼돈餛飩 수교자水餃子 등을 만들어 팔았다. 중국의 산둥山東 출신이 대부분인 한국의 화교는 설 전날 저녁에 온가족이 모여서 밤새도록 포자를 만들어 설 명절음식으로 먹었다. 한국인들은 중국식 혼돈과 수교자를 물만두, 나머지를 만두라고 불렀다. 1980년대 서울의 강남 지역이 개발되기 전까지 중구 북창동 일대에는 화교들의 물만두 전문음식점이 여럿 있었다.

참고문헌 高麗史, 屠門大嚼, 樂章歌詞, 澤堂集, 1609~1623년 충청도 덕산현 사대부가의 세시음식(주영하, 장서각38, 한국학중앙연구원, 2017), 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019), 馒头·包子与蒸饼(曾维华, 文史知识2016-1, 2016).

필자 주영하(周永河)

만두과
饅頭菓

정의 밀가루를 꿀과 참기름으로 반죽해서 소를 넣어 만두 모양으로 빚은 후 기름에 지진 한과.

내용 만두과는 유밀과의 일종이다. 유밀과는 밀가루에 기름(유油)과 꿀(밀蜜)로 반죽하여 기름에 지져 낸 뒤 꿀이나 조청에 즙청한 과자를 말한다. 만두과뿐만 아니라 약과, 다식과, 매작과, 중박계 등이 모두 유밀과의 일종이다. 만두과는 약과 반죽을 약간 질게 해서 대추 등을 넣고 만두 모양으로 만들어 지진 것으로, 만두 모양 약과라고 볼 수 있다. 만두과는 통과의례상에

올라가는 찬품이며 보통 약과를 괴고 그 위에 장식하는 웃기로 쓴다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 만두과는 "반죽할 때는 약과와 꼭 같이한다. 이렇게 반죽을 해가지고 조란에 계핏가루를 넉넉히 섞어서 소를 넣고 만두처럼 빚는다. 밤톨만큼씩 빚어서 과줄처럼 끓는 기름에 띄워 지진다."라고 하였다. 약과 반죽처럼 하되 약간 질게 만드는 것이 좋고, 대추나 곶감 등 수분이 적고 변하지 않는 재료가 소로 들어간다. 만드는 크기에 따라 대만두과, 소만두과라고 부른다.

만두과는 궁중잔치나 다과상에도 자주 올라간 음식이다. 『진연의궤進宴儀軌』에 만두과는 밀가루, 꿀, 참기름, 대추, 밤가루, 곶감, 깐잣, 계핏가루, 후춧가루, 생강가루, 사탕이 재료로 들어간다. 밀가루, 꿀, 참기름 등 재료로 보아 소에 들어가는 재료가 다양하지만 『조선요리제법』의 만두과 만드는 방법과 비슷하다.

만두과나 약과 등 유밀과는 고려시대에 불교가 호국신앙이 되면서 연등·팔관회의 연회, 공사 연회와 재연齋宴, 왕의 행차 등에 널리 쓰이게 되었다. 불교 영향으로 육식이 절제됨에 따라 차를 마시는 풍속과 함께 한층 더 발달하게 된 것이다. 밀가루, 참기름, 꿀 등 귀한 재료로 만들다 보니 물가가 오르고 민생이 어려워지게 되자 금지령까지 내려지기도 했다. 『고려사高麗史』「형법지刑法志」 금령禁令에 보면 1192년(명종 22)에 "유밀과를 지나치게 과용하여 마치 곡속穀粟을 이사泥砂와 같이 허비한다. 금후로는 공연 사연을 막론하고 호사스럽지 않도록 하고 유밀과를 소연에는 3그릇으로, 중연에는 5그릇으로, 대연에는 7그릇으로 제한하고 그 대신에 목실木實(과일)을 쓰도록 하라."고 하였다. 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에도 1553년(명종 8)에는 양반가에서 제사에 유밀과를 많이 올려 7그릇으로 사용을 제한해야 한다는 기록이 보인다. 약과가 귀한 음식이다 보니 조선 왕조 법전의 종합체로 일컬어지는 『대전회통大典會通』에 이르기를 "헌수, 혼인, 제향 이외에 조과를 사용하는 사람은 곤장을 맞도록 규정한다."고 하였다.

특징 및 의의 조선시대에 오면 만두과 등 유밀과는 임금이 받는 어상은 물론 한 개인의 통과의례를 위한 상차림의 필수품이 되었다. 보통 통과의례 상차림에서 만두과, 약과, 강정, 다식, 떡 등 병과를 높이 괴어서 큰 상에 올린다. 잔치 후 큰상의 고임 음식을 나누어 먹는 풍습은 한국 식문화를 향상시키는 계기가 되었으며, 과자 제조 기술 발전에도 한몫했다.

참고문헌 高麗史, 進宴儀軌, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

만둣국

정의 메밀가루나 밀가루에 물을 붓고 반죽해서 얇게 편 만두피에 소를 넣고 빚은 만두를 장국에 넣어 끓여 국물과 함께 먹는 음식.

내용 만둣국은 떡국이나 국수장국과 같이 간단한 주식으로, 별식이다. 만두는 만두피와 만두소로 구별한다. 만두피에 만두소를 넣고 빚어서 찌면 찐만두, 장국물에 끓여서 국물과 함께 먹으면 만둣국이라 한다.

만두피는 보통 밀가루, 메밀가루 또는 밀가루나 메밀가루에 쌀가루, 전분 가루를 섞기도 한다. 피의 재료에 따라 메밀만두, 밀만두, 어만두, 처녑만두, 동아만두라 한다. 만두피의 모양은 둥근 것, 네모진 것(편수), 세모진 것(변씨만두)에 따라 빚은 모양이 다르다. 해삼 모양은 규아상, 골무처럼 작게 빚은 골무만두, 석류 모양으로 빚은 석류만두, 큼직하게 빚은 대만두, 작게 빚은 소만두 등이 있다. 만두소는 쇠고기·돼지고기·꿩고기·채소 등으로 하며, 소의 재료에 따라 고기만두·채소만두·배추만두·제육만두·김치만두라고 한다. 또 만두피에 소를 싸지 않고 소에 녹말을 여러 번 무쳐서 두꺼운 껍질을 형성시킨 것을 굴림만두라 부르며, 준치만두·꿩만두 등이 있다. 이렇듯 종류가 많은 만두를 빚어 장국물에 넣고 끓이면 만둣국이다.

만두라는 말은 『영접도감의궤迎接都監儀軌』(1643)에 처음 나온다. 중국에서 온 사신을 대접하기 위하여 특별히 만들었고, 그 후 궁중잔치에도 종종 차렸다고

만둣국

한다. 『음식디미방』의 만두는 "모밀가루를 눅직하게 반죽하여 가얌 알 만큼씩 떼어 빚는다. 만두소는 무를 아주 무르게 삶아 덩어리 없이 으깨고 꿩의 연한 살을 다져 간장 기름에 볶아 백자, 후추, 천초가루로 양념하여 넣는다. 삶을 때 새옹에다 착착 넣어 한 사람씩 먹을 만큼 삶아 초간장에 생강즙을 하여 먹도록 한다."고 하였다.

『옹희잡지饔饎雜志』의 '숭채만두방菘菜饅頭方'은 "배추김치의 경엽을 난도하여 두부나 고기를 섞어 소로 삼고 밀가루나 메밀가루를 물로 반죽하여 잔盞같이 만들되 구口를 크게 하고 피皮를 얇게 하여 소를 싸고 조각병造角餠처럼 만들어 장탕醬湯에다 유초油椒 등의 물료를 넣고 삶는다."고 하였다. 『동국세시기東國歲時記』의 만두도 이와 비슷하다. 『음식방문飮食方文』의 생합만두는 "좋은 생합을 잘 골라 만두소처럼 만들어 넣고 녹말을 무쳐서 데쳐 초간장에 먹는다."고 하였으니 굴림만두이다. 또 밀가루를 반죽하여 둥글게 만들고 소는 꿩, 닭, 쇠고기 안심, 돼지고기, 돼지갈비, 어린 닭, 달걀, 잣 등을 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 빚어서 장국에 넣어 끓인 만둣국을 '병시餠匙'라 하였다.

특징 및 의의 꿩만두[生雉饅頭], 어만두魚饅頭, 수어만두秀魚饅頭 등이 조선시대의 여러 조리서에 보이지만 오늘날의 것과 비슷하다. 또 궁중연회식에 골만두骨饅頭, 동아만두[冬瓜饅頭], 양만두羊饅頭, 생치만두生雉饅頭, 생복만두生鰒饅頭, 생합만두生蛤饅頭, 진계만두陳鷄饅頭 등 만두가 다채롭게 등장하고 있다. 『이순록二旬錄』에는 인조가 전복만두를 좋아했는데 생일에 왕자가 왕세자빈과 함께 동궁에서 직접 만두를 빚어 새벽에 문안을 올렸다는 기록이 있다.

참고문헌 迎接都監儀軌, 饔餼雜志, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

말고기

정의 식용하는 말의 고기.

내용 우리나라에서 말을 사육한 시기는 정확히 알 수 없지만 경상남도 김해 패총을 비롯하여 북한 평양 미림리유적, 서울특별시 강동구 암사동, 경상북도 점촌유적 등에서 발견된 말의 치아로 석기시대부터 말이 존재했음을 알 수 있다. 신라 천마총의 천마도를 비롯하여 삼국시대 고분에서 다양한 마구와 말 장식품이 출토되었고, 고구려 고분 벽화에도 말을 타고 사냥하는 그림과 말이 수레를 끄는 그림이 있는 것으로 미루어 적어도 삼국시대에는 말이 사육되었음을 알 수 있다. 문헌 기록으로는 『삼국유사三國遺事』 위만조선조衛滿朝鮮朝(권1 기이1)에서 "원봉 2년…… 우거가 항복을 청하고 태자를 보내어 말馬을 바치겠다고 하였다[元封二年…… 右渠請降 遣太子獻馬]."라는 기록이 있다. 고려·조선시대에도 말을 기르는 목장이 있었고, 특히 조선시대에는 전국에 말 목장이 200여 곳 있었다. 그러나 말은 전쟁이나 운송에서 중요한 수단이었기에 말고기의 식용은 극히 제한됐을 것으로 추정된다.

말고기 관련 내용은 조선시대 문헌에 등장한다. 『해동농서海東農書』에는 중국 문헌인 『거가필용居家必用』을 인용하여 말고기 삶는 법을 기록하였다. 이에 의하면 "솥에 냉수를 붓고 말고기를 넣고 술을 붓고 솥의 덮개를 덮지 않고 삶는다."라고 하였다. 『임원십육지林園十六志』에서도 『구선신은서臞仙神隱書』를 인용하여 "당나귀와 말의 창자를 삶을 때는 더러운 냄새가 안 나게 깨끗이 씻고 반쯤 익으면 건져내어 참기름과 파, 산초[椒]를 함께 동이에 넣고 섞은 다음 호두 세

알을 넣고 물을 바꿔 고기가 부드러워질 정도로 삶는다."라고 하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 말고기를 먹고 중독되었을 때 해독하는 방법이 수록되어 있다.

현재도 말고기는 널리 식용되고 있지 않다. 다만 제주도 지역은 1273년(원종 14) 원나라가 탐라를 침공한 뒤 약 100년간 직영 목장을 두고 몽고말을 사육하였고, 조선 후기까지 말을 공물로 바친 기록이 있다. 이러한 전통으로 제주도 중산간 마을에서는 다른 지역보다 손쉽게 말고기를 접할 수 있었다고 한다. 특히 말고기는 다리 아픈 데 효과가 있다는 말이 있어 말고기육회를 약용으로 먹었다고 한다. 말고기육회 만드는 법은 먼저 말고기를 결 반대로 곱게 채 썰고 간장, 다진 마늘, 다진 생강, 깨소금, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 주물러 재웠다가 곱게 채 썬 양파 및 배와 함께 먹는다. 이 밖에 제주도 지역에서는 일부 식당에서 관광객을 대상으로 말고기로 만든 회, 초밥, 구이, 찜, 샤브샤브 등 다양한 음식을 판매하고 있다.

특징 및 의의 말고기는 쇠고기에 비해 기름기가 적고, 칼로리와 지방 함량이 낮다. 미오글로빈이 많기 때문에 고기가 암적색이나 적갈색을 띤다. 글리코겐을 많이 함유하고 있으며 감미가 있다. 근육 중에 함유되어 있는 지방에는 고급 불포화지방산이 많이 함유되어 있다.

참고문헌 林園經濟誌, 增補山林經濟, 海東農書, 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2004), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 유애령(柳愛翎)

맛

정의 음식을 먹을 때 느끼는 입안의 감각.

내용 한국인이 오랫동안 음식의 맛을 설명하는 표현은 오미五味이다. 고대 중국 문헌에서는 오행설五行說에 근거하여 오미를 신맛[酸味](목木), 쓴맛[苦味](화火), 단맛[甘味](토土), 매운맛[辛味](금金), 짠맛[塩味, 鹹味](수水)으로 파악했다. 『서경書經』「홍범洪範」에서는 "물은 짠맛을 만들고, 불은 쓴맛을 만들고, 나무는 신맛을 만들고, 쇠는 매운맛을 만들고, 곡식을 생산하는 흙은 단맛을 만든다."고 했다. 오행설에 근거한 오미에 대한 인식은 조선시대 유학자들 사이에서 널리 퍼져 있었다.

한자로 집필된 요리책에서의 맛에 대한 표현은 한글과 달리 단순한 편이다. 가장 많이 등장하는 표현은 "맛이 매우 좋다[味甚佳/味極好/最美]"이다. 신선로의 맛을 두고 "입을 즐겁게 한다[熱口子]"는 표현도 있다. 조선시대 한시나 산문에는 비유 표현이 많이 나온다. 가령 이색李穡(1328~1396)은 수박 맛을 "하얀 속살은 얼음처럼 시원하다[瓣白氷爲質]."고 묘사했다. 이옥李鈺(1760~1815)은 고기를 겨자즙에 찍어 먹고서 "맛이 매우 좋았을 뿐만 아니라 가슴이 시원스럽게 뚫리는 듯하였다.[味亦甚佳, 胸膈爲洞]"고 그 맛을 설명했다.

국어는 맛에 대한 표현을 매우 다양하게 하는 언어이다. 신맛에 대한 표현으로는 '새금하다', '새콤하다', '시금하다' 등이 있다. 쓴맛에 대한 표현에는 '쌉싸래하다', '쌉쌀하다', '씁쓰레하다' 등이 있다. 단맛에 대해서는 '들큰하다'와 '꿀 같이 달다' 같은 표현이 있다. 신맛과 단맛이 결합된 '달콤쌉쌉', '달꼼쌉쌉', '비틀달콤'과 같은 표현도 있다. 한글의 '맵다'라는 표현은 음식의 맛이 매울 때도 사용하지만 술맛이 독한 경우에도 쓰였다.

한국인이 20세기까지 좋아한 맛은 감칠맛이다. 김려金鑢(1766~1821)는 감성돔식해를 맛보고 "잘 익기를 기다렸다가 꺼내 먹으면 맛이 달다.[待極熟出食甘美]"고 했다. 여기에서 '맛이 달다'는 표현은 감칠맛이다. 감성돔식해는 감성돔의 살에 쌀밥, 누룩, 엿기름을 넣어서 숙성시킨 음식이다. 숙성되면서 발생된 효소가 감성돔의 살을 분해시켜 많은 아미노산amino acid을 생성시킨다. 이 아미노산에서 나오는 맛이 바로 구수한 감칠맛이다.

감칠맛은 상추쌈을 먹을 때도 느꼈다. 이옥이 묘사한 상추쌈에는 흰밥에 밴댕이회·겨자장·미나리·시금치·파·갓 등을 올렸고, 마지막에 볶은 붉은 고추장을 조금 발랐다. 이옥은 이렇게 먹은 상추쌈의 맛을 "달고 상큼하다."고 했다. 전분덩이인 밥을 입안에 넣고 오랫동안 씹으면 침 속에 들어 있는 효소인 아밀라아

제amylase가 활성화된다. 특히 아밀라아제의 프티알린ptyalin이 밥 속의 전분을 가수분해해서 당으로 바꾸어 준다. 밥을 씹으면 단맛이 나는 것은 이 때문이다. 여기에 밴댕이회의 동물성 단백질 속에 들어 있는 유리아미노산이 감칠맛을 낸 것이다.

20세기 이후 감칠맛은 인공 '글루타민산'을 통해 확보되었다. 인공 글루타민산은 일본의 화학자 이케다 기쿠나에池田菊苗(1864~1936)가 1908년에 발명한 것이다. 사람들은 이것을 '화학조미료'라고 불렀다. 그는 이 발명품을 '아지노모토' 회사에 팔았고, 그 이후 상품으로 시장에 나왔다. 아지노모토가 조선에 소개되기 시작한 때는 1915년경이다. 1920년대 말 아지노모토는 조선 전국에 영업망을 확대하였다. 아지노모토의 조선 판매를 독점한 스즈키상점鈴木商店은 『사계四季의 조선요리朝鮮料理』(1935)라는 요리책을 한글판으로 펴내면서 아지노모토 선전에 열을 올렸다. 이 책에는 96가지 조선음식, 한 가지 김치 맛있게 하는 법, 카레라이스와 오무라이스를 비롯한 서양요리 11가지 모두에 아지노모토 사용량을 적은 요리법이 적혀 있다. 광복 이후 국내에서도 화학조미료를 생산하는 소규모 공장이 들어섰고, 1960년대가 되면 두 개 대기업에 의해 화학조미료 시장이 양분되면서 엠에스지MSG는 한국음식에 반드시 넣어야 하는 조미료가 되었다. 1990년대 이후 음식 소비에 대한 각종 사회운동이 일어나면서 화학조미료에 대한 반발이 크게 일어났고, 한식에 들어가는 엠에스지의 양도 점차 줄어들었다.

6·25전쟁 이후 정부는 여러 차례 고추의 품종 개량을 주도하여 생산량을 늘리고 판매가를 낮추었다. 1960년대부터 고춧가루는 물론 고추장 소비량이 늘어났다. 1970년대 말부터 1980년대 초에 한 육종회사에서 고추의 최대 주산지인 경상북도 청송·영양 지역에서 품종을 개량하여 청양고추를 개발했다. 1990년대 이후 이 청양고추가 인기를 끌었다. 2000년대 말부터 세계에 유행을 일으킨 매운 맛이 한식에도 영향을 미쳐 요리 과정에서 캡사이신capsaicin 액을 넣는 음식점도 생겨났다.

특징 및 의의 음식을 만들 때 손으로 직접 만들면서 나오는 음식의 맛을 뜻하는 '손맛'은 한국음식의 맛 표현에서 독특한 말이다. '손맛'은 김치나 나물과 같이 손으로 버무려서 만드는 음식이 많은 한국음식에서 나온 표현이다. 주로 경험 많은 부인들이 만든 음식이 맛있을 때 이 말을 쓴다. 오랫동안 몸으로 익힌 요리기술로 나온 그들의 맛있는 음식 솜씨를 명확하게 표현하기 어려울 때도 이 말을 사용한다. 2016년 한 방송국에서 제작한 '손맛'에 관한 다큐멘터리에서 확인된 바에 따르면 음식을 만드는 사람이 요리하는 과정에서 식재료를 다루는 숙달도의 정도에 따라 '손맛' 차이가 나타났다. 최근 직접 손으로 만드는 한국음식이 줄면서 '손맛'이라는 표현도 줄고 있다.

참고문헌 牧隱詩稿, 白雲筆, 牛海異魚譜, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 전통 음식조리서에 나타난 한국어 음식맛 표현의 연구(백두현, 국어사연구24, 국어사학회, 2017), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 한국인은 왜 이렇게 먹을까(주영하, 휴머니스트, 2018).

필자 주영하(周永河)

망개떡

정의 찹쌀가루를 쪄서 치댄 뒤 거피팥소를 넣어 빚고 두 장의 청미래잎(망개잎) 사이에 넣어 찐 떡.

내용 경상도 지역에서는 청미래나무를 망개나무라고 하기 때문에 '망개떡'이라고 한다. 청미래나무는 청다래덩굴로 불리며, 백합과에 속하는 덩굴성 관목이다. 어린순은 무쳐 먹고, 연한 잎은 쌈을 싸서 먹기도 한

망개떡 | 농촌진흥청

다. 망개떡, 거창송편이라고도 한다.

망개떡에는 여러 유래가 있다. 임진왜란 당시 산속으로 피해 다닐 때 끼니 대신 먹던 떡으로, 망개잎으로 싸서 떡에 흙이나 먼지가 묻지 않도록 하면서 쉽게 상하지 않아 그렇게 먹었다고 한다. 또 가야의 신부들이 백제로 시집갈 때 싸 간 음식이라고도 하고, 신선이 먹는 음식이라 하여 선유량仙遺糧으로 불리기도 했다고 한다.

망개떡 만드는 법은 다음과 같다. 찹쌀가루를 쪄서 절구에 넣고 차지게 될 때까지 찧는다. 이 떡을 도마 위에 놓고 방망이로 얇게 밀어서 팥소를 넣고 반달이나 사각 모양으로 빚는다. 청미래잎 두 장 사이에 빚은 떡을 한 개씩 넣어 김이 오르는 찜 솥에서 찐다.

또는 찹쌀과 멥쌀을 3:2 비율로 섞어 물에 불려서 소금을 약간 넣고 빻아 가루로 만든 다음 끓는 물로 익반죽한다. 팥을 푹 삶아 고운체에 내려서 팥앙금을 만든 후 설탕을 넣고 조려서 팥소를 만든다. 쌀반죽을 떼어 팥소를 넣고 송편 모양으로 빚는다. 참기름을 바르고 망개잎으로 싸서 찐다.

거창송편은 보통 송편을 빚는 것과 같이 멥쌀가루를 익반죽해 소를 넣고 빚어서 솔잎 대신 망개잎을 깔고 송편을 쪄 낸 것이다.

특징 및 의의 망개떡은 청미래잎의 향이 떡에 배어 상큼한 맛이 나며, 여름에도 잘 상하지 않는 특징이 있다. 충청남도 지역에서는 망개잎떡, 멍가잎떡이라고도 한다. 경상남도 지역에서는 망게떡이라고 부르며, 의령에서는 이를 상품화하여 온라인 등에서도 판매하고 있다. 냉동제품으로 새롭게 개발되어 장기간 유통이 가능하며, 수출도 하고 있다.

참고문헌 한국의 전통향토음식5·9-충남·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤덕인(尹德仁)

매생이

정의 가지가 없이 가늘고 긴 매생이속 해조류.

매생이 | 김준

내용 매생이가 많이 나는 곳은 전라남도 강진 마량, 장흥 신리, 완도 고금과 약산이 만나는 바다 및 갯벌이다. 조선시대 완도가 군으로 독립되지 않은 시기 '강진현'에 속해 있던 지역이다. 『세종실록지리世宗實錄地理志』「전라도」에 특산물로 '매산'이 김·미역·감태 등 해조류로 함께 등장한다. 『동국여지승람東國輿地勝覽』에는 전라도 관찰사에게 "좋은 매산을 가려 많이 올리라."고도 했다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에는 강진, 해남, 장흥, 진도의 토산조에 '매산'이 올라와 있다. 완도 고금도와 약산도가 당시 강진현에 포함되었다.

매생이는 수온도 중요하지만 무엇보다 조류가 거칠지 않고 소통이 잘되어야 한다. 그리고 청정한 갯벌과 바다가 어우러진 자리여야 한다. 이런 곳을 찾기가 쉽지 않다. 옛날 지주식 김 농사를 짓던 자리가 가장 좋다. 그런 곳은 매립되어 사라졌거나 오염되어 매생이가 머물지 않는다. 주민들은 해조류 중에서도 기르기가 까다롭기로 소문이 나 양식장 근처에서 '염산'의 '산' 소리도 금기시한다. 소리만 들어도 매생이가 사라진다고 한다. 정약전丁若銓도 『자산어보玆山魚譜』에 매생이가 '자채'보다 위쪽에 자란다고 했다. 자채는 김을 일컫는다.

매생이 한 덩이 주먹만 한 것을 '재기'라고 부른다. 바다가 주는 채소들이 그렇듯 매생이 요리는 간결하다. 매생이 외에 참기름과 소금만 있으면 못할 요리가 없다. 국을 끓일 때는 참기름으로 볶고, 소금으로 간을 해서 끓인다. 전라도 매생이는 걸죽하다. 국이지만

국이 아니다. 국물이 적고 찰진 매생이덩이이다. 매생이 요리로는 매생이떡국, 매생이전, 매생이굴국 정도가 전부였다. 요즘 매생이칼국수는 말할 것도 없고 라면, 호떡, 냉면, 과자, 막걸리도 선보이고 있다.

참기름을 듬뿍 넣은 찰진 매생잇국은 다른 국에 비해 더 뜨겁고 착 달라붙는다. 함부로 허겁지겁 한 술 퍼서 입안에 넣었다가는 입안이 홀랑 벗겨진다. 그래서 '미운 사위에게 매생이국 준다.'는 옛말이 있다. 김 양식이 지금처럼 기계로 채취하고 가공하기 전에는 매생이처럼 손으로 했다. 그 일이 너무 힘들어서 바닷가 사람들은 딸을 김 농사짓는 곳에 보내지 않으려 했다. 그런데 일본으로 수출되고 김 값도 좋아 그 시절 먹고살 만한 곳은 김 양식을 하는 곳밖에 없었다. 곱게 기른 딸을 엄동설한 바닷가에 내놓아야 하니 부모 마음이 오죽했을까. 김과 매생이처럼 사위와 장모 관계가 그랬다. '미운 사위 놈 매생이국'이라는 말도 전혀 근거가 없지는 않다.

특징 및 의의 매생이는 먹을 만큼 작은 크기로 나누어 냉동 보관해 두면 일 년 내내 먹을 수 있다. 전라도 지역에서는 걸쭉하게 매생이를 많이 넣어서 국을 끓인다. 굴과 함께 요리하면 좋다. 저칼로리·저지방 식품으로 다이어트에 좋고, 칼슘이 풍부해 무기질을 보충해 준다. 여성 빈혈과 골다공증에도 좋다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).

필자 김준(金準)

매실
梅實

정의 장미과·벚나무 속 자두아과에 속하는 매실나무의 열매.

내용 매실梅實은 원산지인 중국에서 약 3천 년 전부터 기능성 원료로 사용되었으며 우리나라에는 삼국~고려 초에 전해졌다고 전해진다. 삼국시대에는 정원수로 활용되다가 한의학이 도입된 고려시대 이후 식품이나 약재로 이용범위가 넓어졌다고 전해진다. 매실나무의 '매梅' 는 예전에 지금과 달리 두 가지 한자로 표기하였는데, 매呆자는 열매가 나무에 달려 있는 모양을 뜻하는 경우 사용했고, 매媒자는 다양한 맛을 합쳐놓았다는 뜻으로 사용할 때 표기했다.

매실나무

청매실

매실 | 국립민속박물관

'매실'의 수확 시기는 5월 말부터 6월 중순으로 짧으나, 이 짧은 기간에도 여러 방법으로 가공하여 섭취하였다. 6월 초에 수확된 매실은 유기산이 풍부해 매실액으로 이용되고, 그 이후 6월 초에서 중순 사이에 수확된 매실은 과당함량이 높아져 매실주로 이용되며, 6월 중순과 말경에 수확된 매실은 장아찌로 이용한다. 덜 익은 매실은 청매, 노랗게 잘 익은 매실은 황매, 청매를 찐 후 말린 것을 금매라고 한다. 『한의학대사전』에서는 매실이 한약 재료로 쓰였기 때문에 오매烏梅라고 말한다. 오매는 청매의 껍질을 벗겨 짚불 연기에 훈증시킨 것을 말한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 오매는 구토와 복통을 낳게 하고 간 기능을 보호해준다고 한다. 또한 『명의별록名醫別錄』, 『본초강목本草綱目』, 『신농본초경神農本草經』 등의 한의서에는 매실이 갈증, 만성설사, 혈변, 만성기침 등을 치료하는 데 도움이 된다고 기록되어 있다.

지역사례 우리나라는 전라남도의 재배면적이 가장 넓고, 그다음으로는 경상남도, 전라북도 순으로 매실의 재배가 많이 이루어진다.

특징 및 의의 매실은 당분, 칼슘, 철분, 무기질, 식이섬유 등의 영양소뿐만 아니라 유기산과 시트르산이 함유되

어 있는 알칼리성 식품으로 체질 개선에 좋은 식품이다. 매실에 함유되어 있는 유기산은 위장 활동을 촉진시켜 식욕을 높이고 피로 해소에 효과적이다. 매실에 들어 있는 아미그달린은 독성을 띠고 있기 때문에 생것으로 많이 먹을 경우에는 위험하므로, 매실주로 담거나 농축액, 주스 등으로 만들어 먹는 것이 좋다. 최근에는 이 외에도 식초, 진액, 잼, 간장, 차 등의 여러 형태로 이용되며 매실로 장아찌를 담그는 등 다양하게 이용되고 있다.

참고문헌 매실의 가공 및 유통 현황(임성자 외, 식품과학과산업45-2, 한국식품과학회, 2012), 매실의 건강 기능성(황자영, 식품과학과산업38-2, 한국식품과학회, 2005), 파워푸드 슈퍼푸드(박명윤 외, 푸른행복, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국문화콘텐츠콜렉션-전통먹거리(food1.krpia.co.kr).

필자 이해정(李海楨)

매운탕

정의 어패류를 주재료로 버섯류, 채소류를 더하고 고춧가루, 고추장으로 조미하여 만든 매운맛이 강한 찌개.

내용 매운탕은 생선과 여러 가지 채소와 함께 넣고 끓이며, 고추장·고춧가루 등으로 조미한 찌개이다. 맵고 자극 강한 맛이 특징이다. 주재료인 생선은 민물고기와 바닷고기를 모두 사용한다. 주로 민물고기는 메기, 붕어, 쏘가리, 꺽저기를 으뜸으로 친다. 바닷물고기로는 명태, 민어, 조기, 대구, 도미, 우럭 등을 이용한다. 각종 버섯류와 미나리, 쑥갓, 양파, 무, 풋고추, 호박 등 제철채소가 들어간다. 마늘·생강·파·깻잎·방앗잎 등 향채를 많이 넣어 비린내를 없애고, 고추장이나 고춧가루로 매운맛을 내고 소금으로 간을 맞추어야 개운하다. 국물은 맹물보다 쌀뜨물이나 멸치육수를 쓰면 맛이 더 좋다.

우리나라는 사시사철 나는 제철 바닷물고기와 민물고기로 매운탕을 끓인다. 명태는 예전에 겨울철 동해안에서 많이 잡히던 생선이다. 이것으로 만든 생태탕, 동태탕, 명태알탕, 명태내장탕 등은 겨울철 최고의 국민 매운탕이다. 겨울철 남해에서 많이 잡히는 대구는 맑은탕으로도 좋지만 겨울 무를 큼직하게 썰어 넣고 끓인 얼큰하고 시원한 대구매운탕은 여전히 겨울철 최고 별미이다. 여름철 보양식품인 큰 민어로는 횟감을 뜨고 남은 것을 넣고 애호박을 썰어 넣고 보리고추장을 풀어서 민어매운탕을 끓인다. 그 맛은 일품이다. 민어매운탕은 여름 시작 전에 먹어야 더위를 잘 이길 수 있다는 시절식이기도 하다.

예전에는 여름철 물 맑은 하천에서 천렵한 다양한 민물고기로 매운탕을 끓여 먹었다. 그런데 요즈음은 유명 하천변에 전문 매운탕집이 즐비, 지역 특색의 향토음식으로 식도락 여행객을 맞고 있다. 대표 민물고기 매운탕으로 붕어매운탕, 쏘가리매운탕, 메기매운탕, 꺽저기매운탕 등이 있다. 하천이나 호수에서 직접 잡아 끓여 내는 매운탕 음식점에서는 잡고기를 섞어 잡어매운탕도 끓이며, 계절과 지역에 따라 별미이다.

붕어는 우리나라에서는 전역의 강이나 호수에 분포하는 민물고기이다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "즉어는 일명 부어인데 여러 물고기 중에서 가장 먹을 만하다."고 찬미하였다. 이와 같이 붕어는 일찍이 약이나 건강식품으로도 유명하였다. 오늘날에도 붕어매운탕은 사람들이 가장 선호하는 매운탕이지만 무분별한 남획과 수질 오염으로 옛날에 비하여 많이 줄고 있는 실정이다.

『규합총서閨閤叢書』에 따르면 쏘가리는 천자가 먹었기 때문에 '천자어天子魚'라고도 한다. 효자가 오뉴월에 이것으로 매운탕을 끓여 노부모를 봉양한다고 하여 '효자탕'이란 별명도 있다. 쏘가리는 동에서 서로 흐르는 강물에서 많이 살며, 초여름에 가장 맛이 좋다. 쏘가리매운탕은 남한강변, 한탄강, 충청북도 영동, 전라남도 화순, 강원도 춘천 지역이 유명하다. 강원도 춘천호, 의암호, 소양호 등 호반에서 많이 볼 수 있는 쏘가리매운탕은 주로 잉어·붕어·메기 등 잡어를 섞어 끓이기도 한다.

메기는 단백질과 철분 함유량이 높고 지방분이 낮아 보혈강장 및 보양강장 식품으로 으뜸이다. 메기는 매운탕이나 찜으로 인기가 많다. 여름철 보양음식으로 인기 있다. 특히 충청북도, 경상도 지역에서 즐겨 먹는다. 『규합총서』에서는 메기를 끓일 때 "물을 끓여

담갔다가 빼면 검고 미끄러운 것이 없어진다. 좋은 고추장에 꿀을 조금 섞어 끓이면 좋다."고 하였다. 좋은 고추장과 꿀을 넣어 맛을 더하라 하였다. 그러나 사실 민물고기는 무르도록 오래 끓이면 저절로 단맛이 난다. 메기는 흙냄새가 나므로 하루 정도 맑은 물에 넣어 진흙 맛을 빼고 조리하는 것이 좋다.

꺽저기는 13㎝ 내외인, 대체로 작은 소형 물고기다. 탐진강, 보성강, 지석천, 구산천, 삼산천 등 서해 남부와 남해안으로 흘러드는 일부 하천 수역에만 볼 수 있는 육식성 민물고기이기도 하다. 꺽저기매운탕은 꾹저구탕·뚜거리탕이라고도 한다. 소금을 뿌려 꺽저기를 덮어 두었다가 주물러서 진액을 제거한 후 끓는 물에 담갔다가 손질한다. 냄비에 물을 붓고 끓으면 손질한 꺽저기를 넣고 푹 익힌 다음 고추장을 풀고 풋고추와 양념을 한다. 한소끔 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.

특징 및 의의 바닷물고기와 민물고기 매운탕은 맛있게 끓이는 방법이 약간 다르다. 바닷물고기 매운탕은 고추장을 푼 국물을 펄펄 끓이다가 생선 토막을 넣고 익을 정도로만 끓인다. 너무 오래 끓이면 살이 뼈에서 떨어져 나와 부서져 맛이 없다. 장국물이 펄펄 끓을 때 생선 토막을 넣어 한소끔 끓인 후 생강, 미나리, 쑥갓 등 향내 나는 채소를 넣는다. 향내 나는 채소는 생선이 익은 후에 넣어야 비린내가 안 난다. 반면 민물생선은 살이 뭉그러지도록 오래 푹 끓일수록 맛이 있으며, 끓이면 끓일수록 국물이 진해지면서 걸쭉하게 되어 제맛이 난다. 민물고기 매운탕은 고춧가루나 고추장만으로는 비린내를 제거할 수 없다. 후춧가루나 생강을 넣어야 비린내가 없어진다. 간도 간장 대신 소금으로 맞추어야 맛이 시원하고 산뜻하다. 민물고기 매운탕을 먹고 난 후 국수나 수제비를 넣어 끓여 먹는 어죽도 일품요리로 인기가 있다.

쏘가리매운탕 | 농촌진흥청

참고문헌 閨閤叢書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김귀영(金貴榮)

매작과
梅雀菓

정의 밀가루에 생강즙을 넣고 반죽하여 얇게 밀어 썬 다음 칼집을 넣어 뒤집어서 기름에 튀긴 후 꿀이나 설탕물에 묻혀서 잣가루를 뿌린 한과.

내용 매작과梅雀菓는 유밀과油蜜菓 종류의 하나로, 그 모양이 '매화나무에 참새가 앉은 모습과 같다' 하여 한자로 매작과梅雀菓라고 한다. 매잣과, 매잡과梅雜菓, 매엽과梅葉菓, 타래과 등 여러 이름으로도 불린다.

『음식법飮食法』(1854)에 타래과라 하여 "밀가루를 소금물에도 반죽하고 꿀물에도 반죽하여 홍두깨로 백지장처럼 밀어 길이를 작은 골패만 하게 길죽하게 똑같이 썰어 서넛씩 포개어 놓고 칼로 가운데를 넣어 뒤집으면 위아래가 다르니, 하나씩 그 모양대로 떼어 모두 넣어 기름에 잠깐 지져 꿀에 담갔다가 양념 뿌려 쓰되 강즙이나 잣가루는 아니다."라고 정의하였다. 『시의전서是議全書』에 "진말 냉수에 반죽하여 얇게 밀어 너비 구 푼, 길이 두 치하여 베어 가운데로 간격이 고르게 세 줄로 째되 그중 가운데 줄을 길게 베어 한 끝을 가운데 구멍으로 뒤집어 반듯하게 만져 지져내어 즙청汁淸하고 계핏가루와 잣가루 부려 쓰라."고 하였으나 시대가 근대로 내려오면서 길이가 두 치, 넓이가 닷 푼쯤으로 크기가 점점 작아지고 있다. 한 치는 3㎝ 정도이고 한 푼은 0.3㎝이므로 길이 6㎝, 넓이 1.5㎝ 정도이다. 또 현대로 오면서 수삼매작과와 파래매작과 등 여러 가지 식재료를 넣어 맛과 색을 다르

매작과 | 한국전통음식연구소

게 만들고 있다. 매작과는 본래 약과나 강정 등과 같이 소담스럽게 고이는 데 쓰이는 조과가 아니므로 모양을 조그맣게 만들어서 다과상에 대접하며, 잣가루를 뿌려 손님상에 내면 품위 또한 일품이라고 하였다. 『한국음식대관』에서 "매작과는 1900년 이전에는 별로 기록되지 않았으나 1940년 이후에는 대부분의 문헌에 기록되었고 궁중의궤에는 1828년에 『진작의궤進爵儀軌』에서 매엽과라는 이름으로 한 번 기록된 것으로 보아 궁중보다는 반가의 음식으로 생각된다."고 하였다.

매작과 만드는 방법은 밀가루에 소금을 넣고 고운 체에 내려 생강즙과 물을 넣어 반죽해서 잠시 숙성시킨 후 밀대로 얇게 밀어 세로 5㎝, 가로 2㎝ 정도로 자른다. 그런 뒤 가운데에 '내 천川' 자 모양으로 칼집을 세 개 넣고, 가운데 칼집 사이로 한쪽 끝을 집어넣어 뒤집어서 타래 모양을 만든다. 기름에 모양이 일그러지지 않도록 튀겨 내 건져서 기름을 뺀 다음 계핏가루를 넣은 설탕시럽이나 꿀에 즙청하여 그릇에 담은 후 잣가루를 뿌린다. 밀가루에 여러 가지 자연 색소를 넣어서 물을 들여 오색의 매작과를 만들기도 한다.

특징 및 의의 매작과는 생강즙과 계핏가루를 넣어 향이 잘 어우러지며, 잣가루를 뿌려서 품위가 있는 한과이다. 어린이 간식용이나 어른들 손님 접대용 다과상에 차와 함께 내면 잘 어울리는 과자이다.

참고문헌 是議全書, 飮食法, 떡·한과·식혜·수정과(황혜성, 주부생활, 1992), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관1~6(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

맥주
麥酒

정의 보리, 홉, 효모, 물을 주원료로 하여 만든 발효주.

내용 우리나라에서 맥주麥酒가 처음 등장한 것은 구한말이었다. 1896년 개항 이후 초기에는 '삿포로맥주', 그 후 1890년을 전후로 '에비스맥주'와 '기린맥주'가 들어왔다. 그러다가 1933년 일본의 대일본맥주 주식회사가 '조선맥주 주식회사', 이어 같은 해 일본의 기린 맥주주식회사가 '쇼와기린맥주 주식회사'를 각각 설립하였다. 두 회사는 광복 후 미국 군정의 관리를 받다가 1951년 민간에게 매각되면서 현재의 '조선맥주'(현재 하이트진로)와 '동양맥주'(현재 OB맥주)가 되었다. 조선맥주 주식회사는 대표 브랜드명을 조선맥주에서 '크라운맥주'로 바꾸었으며, 동양맥주 주식회

맥주 제조 공장 | 1957 | 국가기록원

사는 'Oriental Brewery'의 약자로 이름을 붙인 'OB맥주'를 대표 브랜드명으로 삼았다.

하지만 1970년대 말까지는 막걸리와 소주가 국내 술 소비량의 많은 부분을 차지하였기 때문에 맥주 비중은 그리 높지 않았다. 그러다가 1980년 들어와 맥주 소비량이 늘기 시작하였다. 특히 1981년 동양맥주가 생맥주를 생산하면서 'OB베어스'라는 브랜드로 우리나라 최초 생맥주 프랜차이즈를 만들어 호황을 누렸으며, 2002년 한일 월드컵을 계기로 생맥주 시장은 더욱 확대되었다.

한편 조선맥주는 1993년 크라운맥주를 대신해 '천연 암반수에서 끌어올린 맥주'라는 광고 문구와 함께 신제품 '하이트맥주'를 출시해 선풍을 일으키며 인기를 끌었으며, 출시 3년 만에 국내 맥주시장 점유율 1위에 오르면서 한동안 국내 대표 브랜드로 자리 잡았다. 동양맥주는 1995년 사명을 'OB맥주'로 변경하였다. 그리고 1999년 진로회사와 미국의 쿠어스회사가 합작해 만든 진로쿠어스를 인수, 쿠어스 이름을 반영한 '카스맥주'를 생산하면서 조선맥주와 함께 국내 양대 맥주회사로 성장하였다. 하지만 IMF 외환위기 이후 소유주인 두산그룹이 구조조정을 실시하면서 외국회사 손에 넘어갔다. 이 두 맥주 회사는 2014 롯데 주식회사가 '클라우드맥주'로 맥주 시장에 뛰어들기까지 약 80년 동안 우리나라 맥주 시장을 독점해 왔다.

맥주는 보리, 홉, 효모, 물로 만들어지며, 발효 방식에 따라 크게 라거lager와 에일ale 맥주로 나뉜다. 국내 대규모 맥주회사에서 생산되는 맥주는 거의 대부분 라거맥주이다. 2010년대 초부터 미국, 일본, 유럽 등에서 다양한 맥주가 다종다량으로 수입되어 소비자들은 대기업이 만드는 천편일률의 '라거 스타일' 맥주에서 벗어나 진정한 의미의 맥주를 즐길 수 있게 되었다. 특히 여성들의 주류 소비가 늘어나고 젊은층 중심으로 다양한 맥주를 즐기려는 맥주 애호가가 늘면서 수입 맥주 종류는 몇 년 만에 폭증했다. 이와 더불어 가정에서 간단한 맥주 제조 장비를 갖추고 직접 맥주를 만드는 홈브루잉 문화도 확산되어 갔다. 또 다른 변화는 2014년 주세법이 개정되면서 대기업이 아닌 소규모 양조장도 맥주를 만들고 유통시킬 수 있는 구조가 만들어졌다는 것이다. 이러한 변화에 힘입어 최근 전국 각지에서 소규모 맥주 양조장이 생겨나 고유 브랜드의 '크래프트맥주(수제맥주)'를 만들기 시작하면서 맥주 문화가 더욱 다양화되고 있다.

특징 및 의의 맥주의 역사는 다른 술에 비해 비교적 짧다고 볼 수 있으나 빠른 속도로 다양화, 다각화되고 있다. 앞으로 우리나라 맥주 시장은 3대 기업이 만드는 라거 위주 저가 맥주, 외국 각지에서 들어오는 다양한 수입 맥주, 국내 소규모 맥주 양조장에서 생산하는 맥주들로 구성될 것이다. 그리고 그 지형에 따라 우리나라의 맥주 역사가 새롭게 쓰일 것이다.

참고문헌 맥주수첩(이기중, 우듬지, 2010), 유럽맥주견문록(이기중, 즐거운 상상, 2009).

필자 이기중(李起仲)

맷돌

정의 상하의 두 돌이 접촉을 통해 곡식의 껍질을 벗기거나 가루를 내는 도구.

내용 맷돌은 위아래 두 짝으로 구성되며 위짝의 구멍으로 곡식을 집어넣고, 아래짝에는 곡물이 잘 갈리도록 홈이나 구멍을 판다. 아래짝은 '숫맷돌', 위짝은 '암맷돌'이라고 불러 한 쌍을 이루도록 했다.

맷돌은 크기에 따라 맷돌을 돌리는 방식이 다르다.

작은 맷돌은 앉아서 손으로만 돌리기에 '손맷돌'이라 부르고, 가정마다 한 틀씩은 가지고 있었다. 지름이 60㎝ 정도 되는 중형 맷돌은 사람이 앉아서 손으로 돌리기에 불편하여 서서 작업을 했다. 암맷돌에는 곡식을 집어 넣는 구멍 이외에 한쪽이나 가장자리에 구멍이 있다. 그 구멍에 두 가닥으로 뻗은 가지 채를 구멍에 끼우고 손으로 양쪽 가지 끝을 잡고 밀고 잡아당기면서 맷돌을 돌리는 것이다. 이러한 맷돌은 두부를 만드는 공장에서 사용한다. 맷돌 가장자리에 두 개 또는 네 개의 구멍을 비스듬히 낸 맷돌은 구멍과 구멍 사이에 끈을 달고 그 사이를 나뭇가지로 연결해 바깥쪽으로 벋은 나뭇가지를 사람이 밀어 회전하면서 돌리는 맷돌이다. 이러한 맷돌은 밭농사를 중심으로 생활하는 지역에서 많이 사용한다. 맷돌 가운데 대형 맷돌은 가장자리에 구멍이 네 개가 있으며, 구멍과 구멍 사이를 끈과 나무를 이용해 가축이 끌 수 있도록 장치를 마련한다. 대형 맷돌은 사람이 많이 오는 절간에서 많이 사용하였다.

사람이 아닌 소나 말이 돌리는 맷돌을 사람들은 '연자방아'라고 하곤 한다. 그러나 맷돌과 방아는 원리가 다르다. 즉 맷돌은 마찰에 의한 것이고 방아는 공이의 상하 운동에 의해 이루어진다. 따라서 연자방아는 연자매라고 부르는 것이 옳다. 연자매는 우리나라에서 언제부터 쓰였는지 알 수 없으나 박지원朴趾源의 지적에 따르면 18세기까지 거의 보급되지 않았음을 알 수 있다. 연자매가 많이 쓰이지 않은 것은 경제 사정과 밀접한 관련이 있다. 찧거나 가루 내는 연장 중 가장 크고 무거운 연장을 돌리기 위해서는 사람보다 기운이 센 가축의 힘이 필요하다. 그러나 그 대표 격인 소나 말은 당시 부잣집이 아니면 가질 수 없는 귀중한 노동력으로서 일반 농가에서는 소유할 수 없는 실정이었다. 마을 전체가 공동으로 한 틀의 연자매를 소유한 것도 그 때문이다. 따라서 연자매가 있는 집은 부잣집을 상징하기도 했다. 그래서 개인 소유의 연자매를 이용할 때 주인에게 소와 방아를 사용한 대가로 보통 이틀 품삯을 지불한다. 친척집 방아를 이용하는 경우에는 달리 품삯을 지불하지 않으나 방앗간을 수리하거나 방아를 쫄 때 도와준다.

소가 끄는 연자매는 개인 또는 마을 공동 소유로 구분되며, 마을 공동 소유의 연자매인 경우 계를 조직하여 관리하고 운영한다. 계원이 아닌 사람이 방아를 찧을 때에는 사용료를 받아 방아 수리비에 썼으며, 계원 간에는 상을 당하거나 집을 짓거나 묘소를 수리하는 등 어려운 일이 있으면 서로 돕고 지냈다. 제주도 애월읍에서는 방아계의 좌목座目을 만들어 기본금을 모아 이자를 놓았다. 상을 당하였을 때 곡식을 부조하면서 방아 일이 바쁠 때에는 선착순으로 찧고, 방아를 고치는 일에 게으른 사람들은 출자금을 돌려주지 않은 채 축출시켰다. 마을에서 불린 이자는 연말에 소를 잡아 자축하는 모임을 열 때 쓰기도 했다.

맷돌과 방아는 쓰이는 용도에서 차이를 보인다. 맷돌은 두부를 만들 때 사용하고 연자매는 무거운 돌의 힘을 이용해 곡식의 껍질을 벗기는 데 사용한다. 하지만 중간중간에 곡식을 거둬들여야만 곡식이 가루가 되지 않는다.

특징 및 의의 맷돌은 사용하지 않을 때 위짝과 아래짝을 바꾸어서 보관한다. 맷돌이 곡물을 가는 것이기에 원래대로 놓으면 그 집안의 곡물을 다 갈아서 가난하게 살게 될 것이라고 여기기 때문이라고 한다. 또 그렇게 보관하여야만 맷돌 손잡이인 어처구니 등이 부러질 염려도 적다.

연자매는 맷돌 종류 가운데 가장 크다. 연자매를 처음 설치할 때는 간단한 음식을 차리고 고사를 지낸다. 제주도 지역에서는 연자매가 잘 돌아 집에 재수를 일으키고 모든 소원을 이루며, 가정이 내내 아무 탈이 없도록 빈다. 경기도 이천 어느 농가에서는 연자매 방앗간에 재물을 관장하는 '족제비 업'에게 정기 고사를 지내고, 연자매가 잘 돌아가고 집안이 부자 되기를 빌

높이 16 지름 30.5 | 1952

맷돌질 | 일제강점기

맷돌 | 국립민속박물관

기도 한다.

참고문헌 동아시아 농기구 연구6(김광언, 생활문물연구6, 국립민속박물관, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 정연학(鄭然鶴)

머위

머위 | 2015 | 국립민속박물관

머윗대 | 농촌진흥청

정의 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 전초全草를 식용 또는 약용하는 국화과 다년생 자생식물.

내용 머위는 전국에 걸쳐 평지와 고산을 가리지 않고 습하고 약간 그늘진 곳이면 어디든지 무리지어 잘 자라는 식물이다. 지역에 따라 곰치, 머으, 머구, 머우, 머귀, 머윗대, 머웃대, 모굿대 등으로 일컫는다. 굵은 땅속줄기가 옆으로 뻗으면서 번식한다. 잎은 사람의 신장腎臟 모양이며, 가장자리에는 톱니가 있고 고부라진 털이 나 있다. 꽃은 잎보다 앞서 4~5월에 핀다. 암꽃은 백색, 수꽃은 황백색을 띤다. 꽃이 진 뒤에 나오는 줄기는 40~60㎝이고, 잎은 지름이 20~30㎝다. 줄기를 자르고 나면 다시 자라나므로 연간 2~3회 채취할 수 있다.

머위는 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 모두를 음식이나 약으로 사용할 수 있다. 늦여름부터 늦가을까지 뿌리를 캐서 껍질을 벗기고 말린 것을 한약명으로 '봉두채蜂斗菜'라고 일컬으며, 이를 약으로 사용한다. 기침이나 가래를 멎게 하는 진해제鎭咳濟로 사용된다. 고혈압, 당뇨, 해열, 소화 장애, 위통을 다스리는 데도 효과가 있다. 머위는 해독 작용이 뛰어나 인후염을 비롯한 기관지 질환이나 벌레 물린 데도 사용한다.

머위와 비슷한 종으로서 크기가 작고 가을에 꽃이 피는 털머위가 있다. 털머위꽃 말린 것을 한의학에서는 '관동화款冬花'라고 하며, 생잎은 '관동엽款冬葉'이라 한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 성질이 따스하고, 맛은 맵고 달며, 독이 없다. 꽃으로는 나물, 장아찌, 튀김으로 먹거나 차 또는 술 재료로도 쓰인다. 입맛이 없을 때 식욕을 돋우거나 열을 내리고 위를 튼튼하게 하는 약으로도 쓰인다. 폐를 부드럽게 하고, 담痰을 삭이며, 기침을 멈추게 한다.

특징 및 의의 머위는 울타리, 흙담, 시냇가 등 어디서든 무리지어 자란다. 쌉싸래한 맛 때문에 소나 토끼들도 입을 대지 않는다. 번식은 뿌리를 나누는 분주分株 혹은 씨앗 심기 방식이 적당하며, 봄과 가을에 두 차례 가능하다. 『산림경제山林經濟』에는 "머위는 음력 3월경 비옥한 땅을 골라 종자를 듬성듬성 뿌린다. 싹이 세 치쯤 자라면 이랑 안쪽에 줄을 내어 이식하고 물을 대준다. 뿌리를 내리고 잎이 일어서면 즉시 거름을 준다. 이후 40일이 지나면 먹을 수 있다."라고 한다.

참고문헌 東醫寶鑑, 山林經濟, 산야초의 슬기로운 이용법4(정찬조, 자생식물12, 한국자생식물보존회, 1989), 일월산 산나물(영양군, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

머위나물

정의 머윗대의 껍질을 벗겨낸 줄기 또는 어린잎을 이용하여 삶고 데치거나 볶는 방법으로 여러 가지 양념을 가미해서 요리한 나물.

내용 머위는 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 모두를 음식이나 약으로 사용할 수 있다. 이른 봄에 채취한 잎으로는 녹즙, 샐러드, 볶음, 조림, 된장 무침, 회, 조림, 쌈, 정과

등 다양한 방식으로 먹을 수 있다. 어린잎을 더운물에 데친 후 쌈이나 나물로 이용하면 약간 쌉쌀하지만 독특한 향취를 느낄 수 있다. 줄기는 껍질을 벗겨내고 하루쯤 물에 담가 두었다가 참기름, 마늘, 참깨, 들깻가루, 된장, 고추장, 간장 등 양념을 쳐서 나물로 이용한다. 머위줄기로는 된장을 풀어 넣거나 들깻가루를 가미해서 된장국으로도 요리하고, 삶아서 초장에 찍어 먹기도 한다. 꽃은 생것을 덩어리째 된장 속에 박거나 장에 담가 장아찌로 만들면 독특한 맛이 난다. 말려서 차를 끓이거나 술에 담가 약술을 만들기도 한다.

머위나물을 만들기 위해서는 머위 200g 기준으로 된장 1큰술, 참기름 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 다진 파 1큰술, 깨소금 1작은술 등의 양념장 재료가 필요하다. 머위는 다듬어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 그런 다음 양념장에 골고루 무친다. 머위줄기는 들깻가루를 가미한 볶음나물로도 만든다. 필요한 재료는 머윗대 300g에 양파 80g(1/2개), 들깻가루 2큰술, 식용유 1작은술, 소금 1/2작은술 등이다. 우선 머윗대를 작은 숟가락 1/2의 소금을 푼 끓는 물에 넣고 삶아 껍질을 벗겨낸 다음 7~8cm 길이로 자른다. 양파는 0.5cm 너비로 채를 썬다. 가열한 팬에 식용유를 두르고 삶은 머윗대와 양파를 볶다가 들깻가루와 1작은술 분량의 소금을 넣고 살짝 더 볶는다. 이때 다진 고기를 넣거나 국간장으로 간을 맞추기도 한다.

특징 및 의의 머위나물은 줄기와 잎을 주로 이용한다. 모두 삶거나 데치므로 숙채에 해당한다. 줄기는 볶음나물이고, 잎은 무침나물이다. 볶을 때는 조미료가 알맞게 배어 향취가 살아날 수 있도록 팬의 뚜껑을 잠깐 동안 덮어 둔다. 무칠 때는 조미료를 넣고 적당하게 주물러 양념이 골고루 배어들게 한다. 젓가락으로 양념을 섞으면 조미료가 사이사이에 제대로 묻지 않고, 지나치게 무치면 채소의 신선한 맛이 감소한다. 쌉싸래한 떫은맛을 없애려면 삶거나 데친 다음 하루쯤 물에 담가둔다.

참고문헌 산야초의 슬기로운 이용법4(정찬조, 자생식물12, 한국자생식물보존회, 1989), 손맛으로 만드는 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

멍게

정의 척삭동물 멍겟과에 속하는 미삭동물.

내용 멍게는 우렁쉥이의 경상도 지역 말이다. 입에서 입으로 멍게가 널리 알려지자 우렁쉥이와 함께 표준말로 인정되었다. 경상남도 통영 지역에서 양식하는 멍게가 우리나라 생산량의 70%를 차지한다. 통영 앞바다 중에서도 한산대첩 격전지인 한산도, 화도, 방화섬 일대가 주요 양식지이다. 멍게 양식은 바닷물 속에 줄을 드리워 하는 수하식 양식이다. 양식 전까지 얕은 바다의 암초와 해초에 붙어 자라는 것을 해녀와 잠수부가 채취했다.

생김새는 타원형의 큰 달걀 모양이며, 겉에 돌기가 있다. 입수공과 출수공을 통해 물을 빨아들이고 내뿜으면서 산소로 호흡하고, 플랑크톤을 걸러 먹는다. 이 때문에 영어권에서는 '바다 물총sea squirt'이라 한다. 위기를 느끼거나 손으로 만지면 돌출한 구멍을 닫고 몸을 수축시킨다.

멍게가 속하는 척삭동물문은 척추 이전 단계의 몸을 지탱하는 유연한 줄기(심지)가 있는 동물을 말한다. 이 동물문에는 척추동물, 미삭동물, 두삭동물 세 개의 아문이 있다. 척삭이 척추로 발전한 인간과 달리 멍게는 유생기 척삭이 성체까지 이어진다. 유생기 꼬리에 척삭이 있어 미삭동물이라 하며, 성체가 되어 고착생활을 하면서 척삭은 퇴화되어 없어진다. 미더덕과 멍게가 미삭동물에 속한다.

멍게 | 김준

식용 멍게는 우렁쉥이, 비단멍게, 돌멍게 등이 있다. 비단멍게는 돌기가 없이 미끈하며, 붉은색을 띤다. 돌멍게는 짙은 진한 갈색이며 겉이 오돌토돌하다. 돌멍게는 양식을 하지 않으며, 해녀들이 물질을 해서 잡는다. 멍게는 동해와 남해 연안 수심 20m 내외의 바닷속 암석이나 해초 또는 조개에 붙어 생활한다. 독립된 개체나 서로 엉킨 군체로 서식한다. 몸에 출수공과 입수공이 있어 바닷물을 빨아들이고 내뿜어 물과 함께 들어온 플랑크톤을 먹고 산다. 자웅동체로, 아가미를 꺼내 보면 흰 것이 정자이고 검은 것이 난자이다. 무성생식만 하는 게 아니라 출수공으로 알과 정자를 내보내 수정하는 유성생식도 한다. 산란과 수정은 보통 10월에 이루어진다. 그 후 1년 정도 자라면 성인의 손톱 크기, 2년째는 가운뎃손가락 크기, 3년이 되면 손 크기로 자란다. 이때가 맛과 향과 크기가 으뜸이다. 그런데 2년이 지나 상품성이 최고일 때 물렁병이 발생하곤 해서 양식민들 고민이 많다. 한때 세계 멍게 생산량의 60% 정도를 차지한 일본은 2011년 동일본 대지진으로 아오모리현, 이와테현, 미야기현 등 주산지의 양식 시설이 소실되었다. 당시 일본산 멍게의 주요 수입국은 우리나라였다.

산란과 수정은 10월경에 이루어진다. 올챙이 모양의 유생이 바다에 떠다니다가 일정한 시기에 암초나 해초에 붙어 자란다. 멍게는 5월부터 8월까지가 제철이다. 특히 5월 멍게가 좋다. 양식하기 전 멍게밭은 노다지라 불렀다.

멍게가 요리의 중심으로 자리 잡은 것은 통영에서 시작된 '멍게비빕밥' 이후부터이다. 그 전에 멍게는 회나 요리를 주문한 손님들이 기다리는 동안 내놓는 곁들임 안주였다. 채소에 김 가루를 넣고 참기름을 두르고 비벼 먹던 멍게비빕밥을 톳, 세모가사리, 김 등 해초에 오방색을 찾아내 새롭게 멍게비빕밥을 만들어냈다. 이 외에도 멍게젓갈, 멍게된장국, 멍게비빔국수도 만들어지고 있다. 최근에는 멍게컵밥도 만들어 대중화에 나서고 있다.

특징 및 의의 지방질이 거의 없는 저칼로리 수산물이다. 좋은 멍게는 껍데기 색이 붉고 단단하다. 물컹한 멍게는 피하는 것이 좋다. 오래 보관할 수 없으며, 하루 이틀 사이에 먹는 것이 좋다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김준(金準)

메기

정의 메깃과에 속하는 민물고기.

내용 메기는 예부터 여러 가지 이름으로 표현되었다. 『향약집성방鄕藥集成方』에서는 메기를 '이어鮧魚'라 하고, 향명을 '미유기未由弃'라 하였다. 하지만 메기와 미유기를 다른 종으로 보기도 한다. 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 속칭 점어鮎魚라 한다고 하였다. 『성호사설星湖僿說』에서는 메기를 제鯷라 하고, 일명 점鮎 또는 언鰋이라 한다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 점鮎이라 하면서 몸이 미끄러우므로 점이라 한다고 하였다. 읍지邑誌들의 토산土産조에는 메기가 점어鮎魚 또는 언어鰋魚라는 이름으로 실려 있다.

우리나라 도처의 하천과 호소湖沼에 서식하며, 중국·일본·타이완 등지에도 분포한다. 물의 흐름이 느린 곳이나 연못의 모래·진흙 바닥에 살며, 진흙 속을 좋아한다. 낮에는 물 밑에 숨어 있다가 주로 밤에 나와 활동하면서 새우·게 등 갑각류, 물에 사는 곤충, 작은 동물 등을 잡아먹는다. 몸이 길고, 머리는 종편縱扁하여 넓적하고, 몸의 뒤쪽은 측편側扁하여 얄팍하다. 눈은 작고 입은 크다. 아래턱이 위턱보다 길고, 이빨

논메기 | 농촌진흥청

이 예리하다. 입수염이 두 쌍 있다. 등지느러미는 작고, 뒷지느러미는 길어서 꼬리지느러미 하엽下葉과 연결되어 있다. 가슴지느러미에는 굵은 가시가 있다. 등과 옆구리는 암갈색 또는 황갈색이고, 구름 모양의 불규칙한 반문이 있다. 그러나 이 무늬가 전혀 없는 경우도 있다. 산란기는 5~6월이다.

고서를 보면 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 맛이 매우 좋으며, 감장즙甘醬汁에 넣어 삶는다고 하였다. 『난호어목지』에서는 식용을 언급하면서 회나 구이로는 부적합하고 다만 고아서 끓여 먹을 만하다고 하였다. 그러나 비늘이 없는 물고기는 대체로 유독有毒하므로 많이 먹어서는 안 된다고 하였다. 따라서 예부터 메기가 흔한 물고기여서 식용하기 쉬웠음을 알 수 있다.

한말의 한 조사에 의하면 당시 메기가 낙동강·영산강·금강·한강·임진강·대동강의 상류에 특히 많았다고 하며, 이를 낚시로 잡기도 하고 낮에 하천이나 개골창에 숨어 있는 것을 손으로 잡기도 하였다고 한다.

특징 및 의의 메기는 회로 먹지 않고 주로 매운탕·찜으로 식용한다. 식품으로서뿐만 아니라 약용으로도 쓰인다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 그 약효에 대하여 부종浮腫에 물[水]을 내리고 소변을 잘 통하게 한다고 하였다. 메기매운탕은 오늘날에도 인기 있는 식품이지만, 메기 개체 수 감소로 공급이 어려워지면서 양식으로 수요를 충족하고 있다.

참고문헌 민물고기를 찾아서(최기철, 한길사, 1991), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

메밀

정의 마디풀과에 속하는 한해살이풀의 열매이자 의사곡물pseudocereal인 분식용 식재료.

역사 메밀의 기원지는 DNA 마커 등에 의한 분석과 더불어 야생종 발견으로 미루어 중국 티베트 고원에서 발원된 삼강三江(살윈강·메콩강·양쯔강)과 평행하게 흐르는 지역인 윈난성 북부(티베트 자치구 및 누장 리수족 자치주)의 광활한 지역으로 추정하고 있다. 재배된 메밀은 중국(북중국, 만주)에서 한반도를 거쳐 제주도로 전파된 것으로 보인다. 백제 유적지에서 탄화 메밀이 출토되고 있는 것으로 보아 당시 백제와 교역이 빈번한 탐라에는 5세기 전후로 도래·재배되어 식량으로 이용되어 왔을 것으로 추측된다. 고고학적 증거와는 달리 우리나라 문헌에는 고려시대인 1024년(현종 15) 불국사 무구정광탑 중수 공사 과정의 물자출납 문서에 '메밀'을 시주하여 보를 만들었다는 기록이 처음이다. 그 후 고려 고종 대 『향약구급방鄕藥救急方』에 '목맥木麥(메밀)'이라는 기록도 나타난다. 따라서 메밀이 고려시대에 사찰음식으로 쓰였을 뿐만 아니라 약용으로도 사용된 것으로 비춰 고려사회에서 중요한 곡물로 사용됐음을 알 수 있다. 한편 제주도 지역의 메밀 관련 기록으로 『세종실록지리지世宗實錄地理志』와 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』 제주목 토산조에 밭벼, 기장, 보리와 함께 '메밀(교맥蕎麥)'이 있다.

내용 제주 무가 <세경본풀이>는 농경신 '세경'의 내력을 구연하는 신화 속에 메밀의 근원을 담고 있다. 본풀이의 여주인공 '자청비'는 하늘나라에서 큰 난리를 평정하자 그 공로로 나라(땅과 물)를 분봉해 주겠다는 옥황상제의 보상을 사절한다. 그 대신 가을철에 거둬들이는 '오곡열두시만곡[五穀十二新萬穀]'의 씨앗들을 선물로 받고 남편 문도령과 함께 7월 보름날 인간세상으로 내려온다. 그런데 지상으로 내려와 씨앗 주머니를 보니 잊은 씨앗 하나가 생각나서 급히 다시 옥황으로 올라가 메밀씨앗을 겨드랑이에 끼고 세경의 땅으로 내려왔다. 이미 다른 씨앗을 다 뿌리고 새싹이 돋아난 뒤의 일이었다. 그래서 메밀은 처서가 지나서 맨 나중에 파종하게 되었다고 한다. 메밀의 농경신 자청비 덕택에 태풍 피해가 심한 시기 농작물이 망쳤을 때 대체작물로 심어 기근을 해결하는 효자 먹거리가 되었다. 한편 자청비는 겨드랑이에서 메밀씨를 꺼내며 말하기를, 경황이 없어 씨앗을 소중이(삼각형 모양의 해녀 물옷) 속에 싸고 오느라 삼각형이 되었고, 각진 껍

메밀 | 국립민속박물관

질은 맷돌에 잘 벗겨져 먹기 좋다고 했다. 그리고 주식이 다 떨어져 배고플 때 밭으로 나아가 하얗게 핀 메밀꽃을 보면 허기가 사라진다고도 하였다.

고려 말 탐라는 쿠빌라이 칸이 세운 대원제국의 한 국가로 편입되어 100여 년(1274~1374) 동안 지배 받은 적이 있다. 당시를 배경으로 한 메밀의 야사가 구전으로 전해 온다. 몽골 군인과 관인들이 무리지어 탐라로 들어왔으며, 그때 북방의 메밀도 함께 가져왔다는 이야기다. 메밀에는 약성과 독성이 함께 있어 매일 주식으로 상식할 경우 양기를 말리는 성질이 있다고 한다. 그들은 탐라 남성들의 힘을 약하게 하고 몽골 씨족을 늘리기 위한 계략으로 광활한 중산간 오름 일대에 메밀밭을 만들게 하였다. 그러나 탐라인들은 이를 알아차리고 메밀밭 옆에 월동 무를 심었다. 무에는 해독 효과가 뛰어난 성분이 있어 다른 식품과 궁합을 맞춰 먹으면 오히려 몸에 이롭다는 것을 알고 있었기 때문이다. 그래서 지금도 제주도 지역에선 메밀요리(빙떡, 수제비, 칼국)에 반드시 무와 함께 요리해서 먹는 관행이 지켜지고 있다.

지역사례 메밀은 싹에서 껍질까지 버릴 게 하나도 없는 작물이다. 특히 제주도 지역에서는 메밀밭에 촘촘하게 돋아난 여린 싹은 솎아 나물로 먹는다. 수확 후 메밀 줄기는 우마의 먹이로 쓰였으며, 낟알은 곡물로 사용하고, 껍질은 베개의 속으로 채웠다. 탈곡한 낟알은 맷돌질(ㄱ레질)하여 껍질을 벗겨낸다. 맷돌질과 체질을 몇 차례 반복하면 온전한 것, 부서진 싸래기쌀, 분리된 씨눈인 나깨 등으로 분리된다. 온전한 메밀쌀은 밥과 죽으로 먹고, 쪼개진 낟알은 가루음식을 만드는데 사용하고, 나깨는 범벅을 만들었다. 그 쓰임새도 일상음식, 별미음식, 의례음식, 치료음식 등 다양했다.

산모를 위한 산후조리 음식으로 본토에서는 미역국을 먹지만 제주도 지역에서는 메밀가루음식을 먹는 전통이 있다. 그중 메밀수제비는 미역국처럼 산모의 엉킨 피를 삭혀서 맑게 해 준다는 믿음 때문에 반드시 먹는다. 가정에서 병원으로 분만 장소가 옮겨졌을 때도 이러한 관행은 전승되어 수제비를 만들어 가져간다. 또한 모유가 잘 나오도록 메밀가루를 생 또는 볶아서 뜨거운 물에 타 먹이기도 한다. 그래서 며느리가 임신해서 해산기가 다가오면 먼저 메밀가루부터 준비한다. 이 일은 온전히 시어머니 몫이다.

특징 및 의의 메밀의 여신 '자청비'의 내력을 담은 메밀신화는 잊혀 가는 메밀의 식문화를 세계로 알리는 문화콘텐츠 자원으로서 가치와 의의가 있다. 제주도 지역에서 메밀음식(57종)은 용도의 다양성뿐만 아니라 조리 방법의 보편성과 함께 지역 특수성을 반영한다. 특히 잡곡문화권에 속하는 제주가 분식 문화가 두드러진 까닭은 메밀음식이 풍부하기 때문이다. 최근 메밀은 잊힌 곡물에서 슈퍼곡물로 재평가되고 있다. 이는 밀가루와 달리 글루텐이 없고, 현대인에게 결핍되기 쉬운 비타민B군, 무기질, 식이섬유, 생리활성물질(루틴 등 폴리페놀성분)이 풍부하기 때문이다.

참고문헌 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 생활문화로 본 제주 분식문화(오영주, 제주도연구43, 제주학회, 2015), 제주도무속자료사전(현용준, 도서출판 각, 2007), 제주음식생활문화사(오영주, 제주특별자치도, 2017).

필자 오영주(吳榮周)

메밀국수

정의 메밀을 주재료로 메밀국수, 메밀막국수, 올창묵, 느른국, 콧등치기국수 등 다양한 형태로 만든 국수.

내용 강원도 평창 지역에서 삼베를 수확한 후 메밀을 심었다. 주로 말복이 지난 후 메밀씨를 뿌렸고, 감자나

옥수수를 수확한 후에도 메밀씨를 뿌렸다고 한다. 이에 구황작물로 많이 재배되었으며, 산간지역에서 쉽게 재배할 수 있는 작물이었다.

메밀국수와 관련하여 조선시대 조리서인 『음식디미방』과 『주방문酒方文』에는 메밀가루로 만든 국수를 그냥 면麵이라 기록하고 있어 널리 먹던 음식임을 알 수 있다. 궁중에서도 메밀국수를 으뜸으로 쳐서 온면이나 냉면으로 말아 점심식사로 먹었다고 한다.

메밀로 국수를 만드는 방법은 먼저 메밀을 맷돌에 타서 껍질을 날려 보낸 뒤 하얗게 남은 알곡을 맷돌에 조금씩 넣고 갈아 고운체로 거른다. 그다음 이 가루를 더운물로 반죽하여 국수틀에 넣고 압착하여 국수를 뽑아낸다. 뽑아낸 국수를 끓는 물에 삶아서 찬물에 헹군 다음 꿩이나 양지머리를 삶은 맑은 장국에 말아서 고명을 보기 좋게 얹으면 된다. 이 외에도 메밀국수는 만드는 방법과 형태, 재료의 배합 비율에 따라 매우 다양하게 만들어진다.

반죽해서 면을 끓는 물에 넣어 익힐 때 빠르게 조리하는 것이 좋다. 반죽이 물을 빠르게 머금어 금방 수면 위에 떠오를 뿐만 아니라 면발이 쉽게 풀어져 뭉쳐지기 때문이다. 메밀 반죽이 잘되어 메밀국수가 잘 익었다면 혀끝에서의 느낌이 약간 까칠하며, 안 익으면 오히려 부드러운 느낌이 든다고 한다. 그리고 메밀국수를 삶을 때 틀에서 가마솥 속 뜨거운 물로 두 번 내리고, 올라오면 다 삶긴 것으로 여긴다.

위에서 소개한 메밀국수 외에도 올창묵, 느른국, 콧등치기국수, 분틀국수, 가수기, 메밀칼국수도 메밀국수에 속한다고 볼 수 있다. 소개하면 다음과 같다. 메밀올창묵은 메밀묵이 적당한 농도로 짙어진 상태에 이르면 내용물을 바가지에 떠서 구멍이 뚫린 틀에 부어내려 만든다. 이때 찬물로 채운 큰 대야에 국수 형태가 아닌 똑똑 방울지듯이 물속으로 들어간다. 이를 건져 그릇에 담고 갓김치를 올리면 메밀올창묵이 완성된다. 그 형태는 옥수수로 만든 올창묵과 같다.

느른국 만드는 방법은 다음과 같다. 메밀 반죽을 여러 번 치댄 후 평평한 송판에 이를 올려 홍두깨를 이용해 바깥쪽부터 반죽을 계속 눌러 준다. 이때 반죽 안에 포함된 기포가 모두 빠지면서 끈기가 생긴다. 그 다음 감자 전분을 간간이 뿌려 넓게 편 반죽을 다시 여러 겹이 되게 접고 칼로 썰어 칼국수 형태로 만든다. 메밀가루는 다른 곡물가루보다 전분 함량이 낮기에 끈기가 적다. 이 때문에 면발을 상대적으로 두껍고 투박하게 만든다. '느른국'이라는 명칭에 대해서는 반죽을 눌러서 만들기 때문이라는 주장도 있고 여러 사람이 나눠 먹기 위해 양을 늘렸다는 데서 유래했다고도 한다. 또한 삶은 국수를 찬물에 헹구지 않아 국물에 메밀 향과 맛이 느릿하게 배어든다는 의미도 담고 있다. 한편 강원도 지역 느른국에서 빼놓을 수 없는 것은 바로 강원도 토속 김치인 갓김치이다.

그리고 메밀로 만든 콧등치기국수가 있다. 느른국은 면을 삶은 물을 버리지 않고 그대로 국수와 함께 담아 먹는다. 이에 반해 콧등치기는 면을 삶는 것까지는 동일하지만 삶아진 면을 건져 내 찬물에 헹궈 냄으로써 면발에 탄력을 주었다. 이로 인해 면을 후루룩

메밀국수 | 강원 | 김도현

빨아들일 때 그 끄트머리가 탄력 있게 흔들리면서 콧등을 치고 입안으로 들어온다 하여 콧등치기국수라고 하였다.

분틀국수는 다양한 전분을 반죽하여 국수틀에서 내려 국수를 뽑는데 메밀 반죽을 국수틀로 내린 국수 또한 분틀국수라고 한다.

다양한 전분에 콩가루를 가미한 것을 가수기라고 한다. 메밀가루에 콩가루를 섞어 만든 가수기 또한 메밀국수의 하나로 볼 수 있다. 가수기는 메밀칼국수 형태 국수지만 재료는 메밀가루와 콩가루 또는 메밀과 녹두가루 등 다양하게 만들 수 있다.

메밀칼국수는 메밀가루로 만든 칼국수이다. 메밀가루를 익반죽하여 치댄 후 홍두깨로 얇게 펴고 이를 여러 겹으로 접어 칼로 썬다. 이렇게 만든 국수를 쇠고기장국이나 꿩국물, 닭국물에 넣어서 끓인다. 이에 더하여 메밀냉면도 메밀국수의 한 종류로 볼 수 있다. 차게 식힌 양지머리 국물에 메밀국수(고구마 전분 등을 넣어 좀 더 쫄깃하게 만든 면발)를 말아 편육, 무채, 양념장 등 여러 가지 고명을 얹어 먹는 국수이다.

메밀국수를 만들 때 면으로 뽑기 위해 반드시 필요한 도구는 국수틀이다. 틀 자체를 가마솥 위에 올려놓은 뒤 분통에 반죽을 넣고 누르면 아래로 떨어지는 국수가 미리 끓인 물로 채워진 솥 안으로 들어가 삶아진다. 메밀국수를 만들어 먹던 대부분의 집에 갖추어져 있었다. 보통 1~2명이 누를 수 있는 크기로 직접 제작하여 설치·사용하였다고 한다.

특징 및 의의 메밀국수는 강원도를 비롯하여 함경도, 평안도 등 메밀이 생산되는 지역에서 흔히 해 먹던 음식이다. 메밀로 만든 국수는 메밀국수 또는 막국수라고 한다. 대체로 같은 형태의 음식으로 여겨지지만 만드는 방법이나 인식에서 차이가 있다. 메밀국수는 조선시대에 사례四禮 중 하나인 관례冠禮가 끝난 뒤 주인과 빈賓(관례 때 주례를 맡은 사람), 손님들이 간단한 주찬을 들 때 별식으로 먹던 음식이기도 하다. <농가월령가>에는 10월의 음식으로 기록되어 있어 약간 찬 기운이 도는 계절에 먹었음을 알 수 있다.

평안도와 강원도는 메밀이 많이 생산되는 지역으로 메밀을 이용한 냉면과 메밀국수, 막국수가 지역음식으로 유명하다. 함경도 지역에도 뜨거운 된장국과 찬 김칫국물에 말아 먹는 메밀국수가 유명하다. 메밀은 국수장국 이외에 칼국수로 만들어 먹기도 한다.

일본 소바와 우리나라 메밀국수는 만드는 방법에서 차이가 있다. 일본 소바는 메밀가루를 반죽하고 이를 많이 치대서 우리나라에서 국수를 만드는 형태로 얇고 넓게 펴서 이를 국숫발로 가늘게 잘라 낸다. 이에 비해 우리나라는 메밀을 반죽하여 이를 국수틀에 넣은 후 눌러서 국숫발이 곧장 가마솥 끓는 물에 내리게 하여 메밀국수를 만들기에 매우 부드럽고 연하다.

참고문헌 東國歲時記, 대를 잇는 춘천막국수(김복남·박미현, 강원도민일보·강원도문화원연합회, 2014), 메밀국수·막국수(김도현, 강원도 문화유산과 그 삶의 이야기, 문화재청, 2013), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012).

필자 김도현(金道賢)

메밀만두

정의 채소나 고기 등으로 만두소를 만들어 메밀가루를 반죽한 껍질에 싸서 빚어서 찌거나 장국에 넣어 익힌 음식.

내용 만두의 기원은 송나라 때 『사물기원事物紀原』에 의하면 "삼국시대 촉나라의 제갈공명이 맹획孟獲을 정복하고 돌아오는 길에 여수瀘水의 풍랑이 심하여 건널 수 없으니, 신하가 수신을 위로하기 위해서는 만지蠻地의 풍습에 따라 사람 머리를 제단에 바칠 것을 권하니, 제갈공명은 개선도상에 한 명이라도 더 죽인다는 것은 견딜 수 없는 노릇이라 하고, 양과 돼지고기를 밀가루 반죽에 싸서 사람 머리처럼 만들어 바쳤다고 한다. 『망수유고亡修類稿』에 그 명칭에 대하여 본디 만인蠻人의 머리를 본뜬 것이기에 만두蠻頭라 하였으니 만蠻과 만饅의 음이 같아 만두饅頭가 되었다."고 한다.

조선시대에는 밀가루가 귀하고 오히려 메밀가루가 흔해서 국수나 만두 원료로 메밀가루가 많이 쓰였으며, 잔칫상이나 제사상의 음식으로 쓰이거나 겨울철 시식時食으로 애용되었다. 메밀은 한반도 북부지역

과 강원도 지역에서 많이 재배되었고, 만두는 주로 평안도나 함경도 지역에서 발달하였다. 『식료본초食療本草』에서 메밀은 장과 위를 튼튼하게 하고, 기력을 늘리며, 정신을 맑게 하고, 오장의 부패물을 제거한다고 하였다.

메밀은 메마른 땅에도 잘 적응하고, 병충해도 적고, 생육 기간이 열흘 정도여서 구황작물로 재배되었다. 마디풀과 한해살이풀로, 여름에 흰색 꽃이 핀다. 세모난 모양의 열매는 가루로 내어 주로 묵, 국수, 부침 등을 만든다. 메밀은 수분 13.5%, 당질 66%, 단백질 13.8%, 지방 4% 정도로 탄수화물이 풍부하다. 또한 철분을 비롯해 니아신, 티아민, 리보플라빈 등 비타민B 복합체가 많이 들어 있다. 메밀 열매는 삼각뿔 모양으로, 잘 여물면 껍질이 검은 갈색을 띤다. 씨에는 약 70%의 녹말이 들어 있다. 대개는 거피하여 가루로 만들어서 음식에 이용한다.

메밀 중에 포함되어 있는 루틴rutin은 모세혈관을 강화시키는 작용을 한다. 동맥경화·고혈압 등 성인병 예방에 효과가 있는 것으로 알려진 메밀은 건강식품으로서 특히 근래에 관심이 많아졌다. 그리고 성분 중에 효소인 아밀라아제, 말타아제가 많아 소화가 잘 된다. 메밀쌀은 그대로 밥을 지을 때 쓰이기도 하지만 가루로 만들어서 메밀묵, 메밀국수, 냉면, 만두, 부침 등의 원료로 쓰인다.

메밀가루에는 글루텐 성분이 없어서 물로 반죽하여도 끈기가 나지 않아 얇게 밀 수가 없기 때문에 국수나 만두를 빚을 때는 밀가루를 섞거나 더운물로 익반죽하거나 풀을 쑤어서 반죽해야 한다. 가장 오래된 한글조리서인 『음식디미방』(1640년경)의 만두는 메밀가루에 묽은 풀을 쑤어 반죽하였다. 만두는 "메밀가루 장만하기를 마치 좋은 밀가루같이 가는 모시나 깁에 받쳐 그 가루를 덜어서 율무죽 같이 풀을 쑨다. 그 풀로 눅게 반죽하여 개암만큼씩 떼어 빚는다. 만두소 장만은 무를 아주 무르게 삶아 멍울 없이 다지고 연한 꿩고기를 두들겨 간장 기름에 볶아 잣, 후추, 천초 가루로 양념해 만두소로 넣어 빚는다. 삶을 때는 새옹에다 착착 넣어 한 사람 먹을 만큼 삶아 초간장에 생강즙을 타 잡숫도록 한다. 생치가 없을 때는 쇠고기의 힘줄 없는 살을 간장 기름에 익혀 다져 넣어도 좋다. 쇠고기를 안 익혀서 다지면 한데 엉기어 버린다. 만두에 녹두가루를 넣으면 좋지 않다. 소만두는 무를 삶고 표고, 송이와 석이를 잘게 다져서 기름을 두른 냄비에 잣을 다져 넣고 간장에 볶아도 좋다."고 하였다.

특징 및 의의 조선시대에는 메밀이 밀가루보다 흔해서 국수와 만두의 원료로 많이 쓰였다. 정월 떡국에는 만두를 곁들였으며, 만두 먹는 풍습은 대체로 중부 이북지역에서 성행하였다. 서울 지역의 메밀만두는 반죽을 둥글게 빚어서 껍질이 얇게 되도록 우물지게 하고 그 안에 소를 넣고 마치 배 모양으로 양편을 맞붙인다. 이때 양쪽에 귀를 조금 남겨야 국물이 스며들어 만두가 촉촉하고 연해진다. 제주도 지역에는 메밀음식으로 빙떡, 메밀저배기, 메밀만두 등이 있다. 메밀만두는 껍질은 메밀가루를 끓는 물로 익반죽하여 둥근 모양으로 얇게 밀고, 소는 곱게 썬 무채와 불린 표고를 채 썰어 양념해서 합하여 넣는다. 만두피가 끈기가 없어 터지기 쉬우니 소를 넣고 절반으로 접어서 아무린 다음 끓는 물에 간을 맞추어 넣고 끓인다.

참고문헌 食療本草, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전래생활(윤서석, 수학사, 1983).

필자 한복진(韓福眞)

메밀묵

정의 메밀의 앙금을 되직하게 쑤어 굳힌 음식.

내용 메밀묵 기록은 이화여자전문학교 가사과 교수 방신영(1890~1977)이 1913년에 저술한 『조선요리제법』에 처음으로 나타난다. 이후 1924년에 간행된 『조선무쌍신식요리제법』에 "녹말을 가는체로 받아 물에 가라앉힌 후 물만 따라 버리고 쑤되 되면 딱딱하고 불이 세면 눌어붙으므로 뭉근한 불로 쑨다. 소금, 기름, 깨소금, 고춧가루를 넣고 무쳐 담을 때 김을 부수어 뿌린다."라고 소개되어 있다. 그러나 유득공柳得恭

(1749~1807)의 저술인 『경도잡지京都雜志』에 청포묵이 등장하고 1870년대 문헌인 『명물기략名物紀略』 음식부에 녹두묵 기록이 있으며, 1800년대 말에 편찬된 것으로 보이는 『시의전서是議全書』에서 녹두묵에 고기 볶음·숙주·미나리·파 등을 섞어 만든 탕평채가 삼짇날 시절음식으로 소개된 점 등으로 볼 때 메밀묵의 역사도 최소한 이들과 유사할 것으로 보인다.

메밀묵을 만드는 방법은 다른 묵과 크게 다르지 않다. 단 메밀묵을 만들기 위해서는 먼저 메밀을 통째로 물에 담가 특유의 떫은맛을 우려내야 한다. 그런 후 메밀을 건져내 통째로 맷돌에 간 뒤 갈린 메밀을 체에 넣고 물을 부어가며 껍질이나 찌꺼기를 걸러낸다. 걸러진 물의 웃물을 따라내고 밑에 남은 앙금을 솥에 넣고 죽을 쑤듯이 끓인다. 이때 주걱으로 계속 저어 주면서 눌어붙지 않게 한다. 되직하게 묵이 완성되면 그릇이나 묵 틀에 담아 식힌다. 메밀묵은 특별한 맛은 없지만 매끄러운 질감과 특유의 향이 있다. 주로 채소와 양념을 더해 묵무침 형태로 먹으며, 겨울철에는 배추김치를 썰어 함께 무쳐 먹기도 한다. 이러한 메밀묵에는 루틴rutin 성분이 함유되어 있다. 이것이 혈관의 투과성을 억제하고 모세혈관을 강화시켜 뇌출혈을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 혈중 콜레스테롤과 혈당을 낮추며, 효소가 많아 소화를 용이하게 해 주므로 위에 부담을 주지 않는 대표 음식으로 통한다.

메밀묵은 도깨비와 관련된 민간신앙 제의에서 반드시 갖추어야 할 제물이다. 민간에서 도깨비는 재물의 신, 풍어의 신, 화재의 신, 역병의 신 등 이중 성격의 남성 신격으로 인식된다. 도깨비를 위하거나 반대로 그를 물리치기 위한 제의가 마을신앙이나 개인고사 등의 형태로 행해져 왔다. 이때 메밀은 도깨비가 가장 좋아하는 음식이라 하여 도깨비를 대상으로 하는 제의에서 메밀음식은 준비해야 할 필수 제물로 여겨진다. 대표 사례가 충청남도 지역의 가정신앙에서 나타난다. 이 지역에서는 도깨비가 잘 나오는 집이나 특정 장소를 '도깨비터'라 불렀다. 안택고사를 지내면서 집안에 도깨비터가 있다고 여겨지면 도깨비터에 메밀묵을 올렸다. 도깨비가 좋아하는 메밀묵을 바쳐 그를 달래려는 이유에서이다. 또 집터의 기운이 센 곳에 집을 지을 때도 집터 사방의 네 귀퉁이에 덩이째로 메밀묵을 갖다 놓았다. 이는 돌처럼 단단해 보이는 메밀묵덩이가 도깨비터의 기운을 눌러 준다는 믿음 때문이다.

메밀묵 | 강원 정선 | 2013 | 국립민속박물관

또 서해안과 남해안 지역에서는 도깨비를 주로 '참봉'이라 하여 높여 부르는 등 멸치나 갈치 등을 몰아 주는 풍어의 신으로 여겼다. 그래서 풍어와 뱃길의 안전을 기원하는 서해안 지역의 뱃고사에서는 메밀범벅을 제물로 사용한다. 뱃고사가 끝나고 제물을 뿌리는 과정에서 "물 위 참봉, 물 아래 참봉, 이것 드시고 고기 많이 잡게 해 줍사"라는 식으로 축원을 한다. 부산광역시 기장 지역에서는 섣달 그믐날 저녁에 복을 주는 도깨비를 집안으로 들이기 위해 메밀을 볶아서 마당에 뿌리기도 한다.

특징 및 의의 메밀은 기상 조건에 크게 구애받지 않고 추위에도 강하며 토질이 척박한 산간지역에서도 잘 자라 민간에서 벼의 대체 작물로 많이 재배되었다. 이러한 메밀을 주재료로 한 메밀묵은 민중의 대표 별식으로서의 의의를 지닌다. 또 현세적인 궁핍을 도깨비의 힘을 빌려 벗어나려 한 민중이 자신들이 주로 먹던 메

밀 음식을 그대로 제물로 바쳤다는 점에서 그들의 소박한 종교심을 상징하는 것으로도 의미가 크다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 오세길(吳世吉)

메밀범벅

정의 메밀가루에 고구마·무 또는 톳 등을 넣어 익힌 제주도 지역 향토음식.

내용 범벅이란 메밀·감자·옥수수·호박·콩 등과 같은 재료에 곡식 가루를 섞은 죽의 한 무리로, 풀처럼 되직하게 쑨 음식이다. 지역에 따라 묽은 정도의 차이는 있으나 대부분 반고형 상태 음식을 말한다.

메밀은 동아시아 북부 및 중앙아시아를 시작으로 현재 강원도 봉평, 제주도, 경상북도 봉화 등지에서 주로 재배되고 있다. 그러나 메밀을 활용한 전통음식 조사에 따르면 제주도에서 메밀은 음식 대부분에 사용될 정도로 높은 비중을 차지하고 있다고 하였다. 고려 말 서귀포 지역에 메밀 농사가 성행하면서 메밀음식을 만들어 먹기 시작한 것으로 보인다. 먹거리가 궁핍하던 시기에 고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 느릅나무 껍질, 게 등을 이용해 부피를 늘리고 배부르게 먹을 수 있는 범벅이 다양하게 조리되었는데 이때 사용된 대부분의 곡물 가루는 제주도 지역에서 쉽게 구하는 메밀가루였다. 메밀가루를 이용한 범벅들로는 모믈범벅(메밀가루+고구마 등), 본속범벅(떡쑥+메밀가루), 놈삐범벅(무+메밀가루), 느쟁이범벅(메밀가루 찌꺼기+무 혹은 고구마), 호박범벅(호박+메밀가루), ᄑᆞ래범벅(파래+메밀가루), 톨범벅(톳+메밀가루) 등으로 다양했다. 그러나 지금은 먹거리가 풍부하고 다양해지면서 구황 범벅들은 거의 만들어 먹지 않고 별미 음식으로 고구마를 넣은 '메밀범벅'이나 바닷가 작은 게를 넣은 '깅이범벅'을 먹는 정도이다. '톨범벅'은 이른 봄 생톳이나 말린 톳을 메밀가루와 함께 지은 범벅이다.

제주도 향토음식인 메밀고구마범벅은 물에 고구마를 큼지막하게 뚝뚝 썰어 넣고 익힌 다음 메밀가루를 넣어 보슬보슬하게 익힌 음식으로, 손으로 집어 먹을 수 있는 반고형 상태로 조리된다. 제주도에서 나는 물고구마로 만들면 단맛이 강해 맛이 더욱 좋다. 메밀고구마범벅은 감제범벅, 는쟁이범벅이라고도 불린다. 또한 메밀쌀을 맷돌로 거피하는 과정에서 나온 부산물인 메밀 씨눈과 찌꺼기가 섞인 혼합물인 '는쟁이'로도 범벅을 만들었다. 경북 향토음식인 메밀범벅은 제주의 메밀범벅과 조금 다른 죽 형태로, 메밀을 빻아 물을 넣고 치대어 거른 뒤 가라앉은 앙금(전분)에 물을 부어 걸쭉하게 끓여서 소금으로 간을 맞춘 것이다. 이는 응이에 가깝다고 할 수 있다.

특징 및 의의 범벅은 조리 시간이 매우 짧다는 장점이 있고 쉽고 빠르게 만들어 먹을 수 있기 때문에 서민들에게 실용 음식이었다. 특히 메밀범벅의 주재료인 메밀은 성질이 찬 음식으로, 체내에 열을 내려 주고 염증을 가라앉히며 배변을 용이하게 해 준다. 또한 다른 곡식에 비해 단백질이 많이 들어 있으며, 비타민B_1·B_2·니코틴산이 들어 있어 영양이 우수한 반면에 칼로리는 낮다. 루틴rutin이라는 성분은 당뇨병이나 성인병에 좋다고 하여 메밀로 만든 메밀막국수, 메밀부침, 메밀묵, 메밀국수, 메밀차 등 음식 재료로 사용되면서 혈관 등 순환기 계통의 기능을 높이는 약재로도 활용된다. 현재 메밀은 제분 비중이 가장 크고, 제면과 제차가 소규모로 이루어지고 있지만 메밀의 가치 발굴 관련 사업이 지속해서 활성화되고 있다.

참고문헌 남국의 향토음식(진성기, 제주민속연구소, 1987), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김세경(金世京)

메밀수제비

정의 메밀가루를 반죽하여 숟가락으로 떠서 국물에 넣고 끓인 음식.

내용 메밀은 늦게 갈아도 수확할 수 있는 대표 구황식품이다. 제주도 지역 토양은 비가 고이지 않고 거친 편이지만 메밀은 '뜬땅'(척박하고 토심이 깊지 않은 토질)에서도 잘되고, 조를 갈다 치운 곳에도 메밀을 갈아 먹었다. 메밀은 보리나 조 농사를 망쳤거나 보리·조 추수를 한 후 늦게 파종하기 때문에 아기를 늦게 낳으면 "메밀 농사로 늦어서 낳았다."고 말한다.

제주도 지역에서는 '모멀ᄌᆞ베기'라고 한다. '모멀'은 메밀의 제주어이다. 얇게 밀어서 만든 수제비와 달리 두툼하며, 모양이 일정하지 않다. 이 음식은 옛날에 육수를 따로 내어 만들지 않았기 때문에 물과 소금, 수제비만 넣어 만들었다. 근대로 넘어오면서 장국을 따로 만들기도 하고 간장을 넣어 감칠맛을 살리기도 하였다. 솥에 물을 넣고 끓이다가 채 썬 무를 넣어 적당히 익으면 메밀반죽을 숟가락으로 떠 넣는다. 반죽을 숟가락으로 떠서 넣으면 ᄌᆞ베기, 손으로 뜯어 넣으면 수제비라 구분하기도 한다. 간장 혹은 굵은 소금으로 간을 하고, 미역을 넣은 뒤 무와 메밀이 충분히 익을 때까지 끓인다. 메밀음식은 보통 무를 함께 넣어서 먹었다. 메밀의 독성으로 소화가 어렵기 때문에 무를 넣어 소화를 돕고 독성을 극복했다고 한다. 제주도 지역의 유명한 메밀 음식인 빙떡에도 무를 채 쳐서 익혀 소로 넣는다.

제주 사람들은 메밀을 먹으면 엉킨 피가 잘 빠진다고 믿어서 산후조리 음식으로 메밀을 먹었다. 산후조리 음식으로 만든 메밀 음식은 특별히 이름을 붙이지 않고 '모멀가루' 또는 'ᄀᆞ루 칸 거'라고 부르기도 했다. 메밀가루를 묽게 반죽해서 죽처럼 끓이거나 익반죽하여 조배기 모양으로 부드럽게 끓인다. 엉킨 피를 맑게 하고 산후 통증을 누그러뜨리는 효과가 있다고 믿어 왔다. 힘든 해산 과정을 거친 산모의 치아를 보호하기 위해 먹인다고도 한다. 산후 첫 음식은 대개 시어머니가 며느리를 위해 마련하지만 사정에 따라서는 친정어머니가 준비한다. 출산 뒤에 먹는 음식이므로 미역도 함께 넣는다.

메밀 양이 많을 때는 연자방아에 갈고, 양이 적을 때는 맷돌에 갈아서 썼다. 고운 가루 외에 채 갈리지 않은 거친 가루는 '는쟁이(느쟁이, 낙깨)'라고 한다. 고운 가루는 주로 국수나 조베기를 만들고, 거친 가루는 메밀범벅을 해 먹는다. 메밀조배기(메밀수제비)는 메밀가루가 많이 들어가기 때문에 아이 낳은 산모나 조배기를 해 먹지 일반인인 경우 함부로 먹지 못한다고 말한다. 보리쌀이나 밀 조배기는 세게(되게) 반죽하여 뜯어 넣고, 메밀조배기는 따듯한 물로 개어서 묽게 반죽하여 숟가락으로 떠 넣는다. 되게 반죽하면 딱딱해서 먹지 못한다. 조배기에 무나 미역을 함께 넣어 먹기도 한다.

메밀국수도 해 먹었지만 자주 먹지는 않은 듯하다. 요즘 꿩 요리를 하는 집에서 꿩 샤브샤브를 먹고 꿩 뼈를 우려낸 국물에 메밀국수를 끓여 주는데 별도로 이 꿩 메밀국수를 파는 집도 있다.

메밀은 중산간지대(해발 200~600m)에서는 다소 쉽게 구할 수 있는 재료였다. 제주도 서귀포 표선면 성읍리 지역에서는 추운 겨울에 처녀들이 부모 몰래 메밀가루를 조금씩 가지고 모여서 메밀범벅이나 ᄌᆞ베기 등을 별미로 만들어 먹으면서 놀았다고 한다. 메밀 파종을 하는 날 아침에 농부는 식사로 반드시 메밀수제비를 먹어야만 그 메밀이 수제비만큼 크게 달린다는 속설이 전해지고 있다.

특징 및 의의 제주도에서는 산모가 출산 후 처음으로 먹는 음식이 메밀수제비이다. 메밀수제비는 메밀가루를 더운물에 묽게 반죽해서 숟가락으로 떠 놓고 익히면 완성된다. 산모가 메밀수제비를 먹으면 피가 맑아져서 좋다고 한다. 출산 후 적어도 일주일 정도는 메밀가루 음식을 먹었다. 메밀수제비를 먹으면서도 생선미역국을 먹었다고 한다.

참고문헌 섬 사람들의 음식 연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주어사전(제주특별자치도, 2009), 제주음식문화의 이해(오영주, 제주한라대학, 2007), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

메밀전병

정의 메밀가루를 묽게 반죽해서 번철에 얇게 떠 놓고 김치나 배추를 넣고 기름에 부친 먹을거리.

내용 메밀은 예부터 꽃은 백색, 잎은 녹색, 줄기는 적색, 열매는 흑색, 뿌리는 황색으로 오색을 갖춘 오방지영물五方之靈物이라 하여 귀히 여겼다.

메밀이 중국으로부터 언제 우리나라에 전해졌는지 정확한 기록은 없으나 문헌으로는 고려 고종(재위 1213~1259) 때의 『향약구급방鄕藥救急方』에 기재된 것이 처음이다. 그러나 메밀은 척박한 땅(한전旱田)에서 재배되던 작물이었으므로 예전부터 재배된 것으로 여겨진다. 우리 전통 국수 역사에서도 밀국수보다 메밀국수가 앞선 것으로 보고 있으므로 메밀 이용은 역사가 오래되었다고 볼 수 있다.

메밀로 만든 음식이 등장하는 것은 문헌상 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 '견병법犬餠法'이다. '메밀가루를 꿀물에 섞어 죽을 쑨 것을 잿불 속에 떨어뜨려 익힌 후 재를 털어버린다'고 하였다. 이름이 개떡이지만 오늘날 우리가 알고 있는 개떡은 찐 떡이다. 메밀전병은 메밀가루를 묽게 반죽해서 배추, 김치 등을 넣고 지진 것을 말한다. 무채, 갓김치 등을 양념하여 소로 넣고 돌돌 말아 지진 메밀전병을 메밀총떡이라고도 한다. 특히 강원도 지역에서는 겨우내 소금에 절여 저장해 둔 갓김치(돌산갓과는 종류가 다른 토종 갓)를 물에 담가 소금기를 빼고 다시 양념해서 소로 넣는데 톡 쏘는 갓김치 소의 맛이 별미이다. 요즈음 소로는 주로 무채를 고춧가루 등으로 양념하여 넣는다.

제주도 지역에서는 메밀전병을 빙떡, 멍석떡, 쟁기떡, 전기떡이라고 한다. 메밀가루를 미지근한 물로 아주 묽게 소금 간을 한 뒤 반죽하고, 무는 굵게 채 썰어서 삶아 물기를 짜고, 쪽파는 송송 썬다. 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 무쳐서 소로 한다. 메밀반죽을 크고 얇게 지지고 소를 한쪽에 놓고 김밥 마는 것처럼 돌돌 말아서 양끝을 손으로 꾹 누른다. 소를 넣고 말아서 지진 떡이므로 멍석떡이라고도 한다.

『부인필지婦人必知』(1915)의 메밀전병은 메밀가루에 밀가루를 3:1 비율로 섞어서 익반죽하고, 석이를 볶아서 잣가루·후춧가루를 넣은 소를 넣어 기름에 지지면 맛이 좋다고 하였다.

특징 및 의의 메밀은 생육 특성상 척박한 곳에서 잘 자라므로 강원도와 제주도 지역에서 이용도가 높다. 제주도에서는 메밀가루를 이용하면 메밀빙떡, 수수가루를 이용하면 수수빙떡, 멥쌀가루로 만들면 흰돌래, 좁쌀이면 조돌래, 보리이면 보리돌래라고 한다. 옛날에 삭망이나 상여꾼 접대용, 제사장에 갈 때 이 빙떡을 제물로 한 소쿠리씩 지져서 가지고 갔다. 무 채소 대신 팥소를 넣기도 하였다. 빙떡의 소로 무나물이나 호박나물을 많이 넣는다. 나물이 들어간 것은 초장에 찍어 먹지만 팥고물이나 깨고물을 소로 넣으면 떡이나 과자 대신으로 먹을 수 있다.

참고문헌 婦人必知, 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전통향토음식3·8·10-강원·경북·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

메밀전병 | 국립민속박물관

메밀죽

정의 메밀쌀에 밥을 지을 때보다 물을 많이 부어 낟알이 풀어지도록 걸쭉하게 끓인 유동식 음식.

내용 메밀은 보리, 조 등 농사가 망쳤을 때 늦게 파종하여 거두는 구황식물이다. 즉 일차 수확 대상이 아니

라 보리, 조가 여름 태풍이나 홍수에 망쳤을 때 심어서 거두거나 밭의 자투리 여백이 있을 경우 파종했다. 제주도 <세경본풀이>라는 무속신화에는 자청비가 하늘나라의 오곡종자를 가지고 지상에 내려왔는데 잊고 온 것이 있어 다시 하늘나라에 올라가 가져온 것이 메밀씨라 한다. 늦게 가져온 씨앗이어서 늦게 파종한다는 연유담이 전해지고 있다.

메밀은 중산간지대 중심으로 재배하였기 때문에 해안보다 중산간(해발 200~600m) 마을에서 메밀 음식이 발달하였다. 메밀밥, 메밀죽, 메밀수제비(ᄌᆞ베기), 능쟁이범벅 외에 특별히 메밀로 만든 떡의 종류도 많다.

메밀은 도정해서 고운 쌀은 밥을 짓고, 낟알이 쪼개지거나 거친 가루가 섞인 것은 죽이나 범벅을 만들어 먹었다. 거친 가루가 섞인 메밀로 쑨 메밀죽은 보리죽과 함께 배고픈 시절에 먹던 음식이었다. 흉년이 들어 기근이 심할 때 굶주림을 해결하기 위해 메밀죽에 산채류나 해조류를 함께 넣어 먹기도 했다. 겨울철 입맛이 없을 때 담백하고 부드러워서 별미로 먹기도 했다. 반면 제주도 서귀포 표선면 성읍리에서는 메밀쌀로 죽을 쑤어 집안 남자 어른의 숙취 해소용으로 대접하였다고 한다. 솥에 물을 넣고 끓이다가 메밀쌀을 넣어서 익을 때까지 다시 끓이면 된다. 별다른 양념은 없다.

메밀죽은 의례에서 원미상에 올리기도 하였다. 사람이 죽으면 상례를 치르기 전에 원미상을 차린다. 또 상여가 나갈 때 올레에서 원미를 숟가락으로 떠서 뿌린다. 원미상은 죽은 영혼에게 대접하는 원미가 놓인 상으로 무속의례에서도 차린다. 원미는 형편에 따라 흰죽을 쑤어 올리기도 하였다. 지금은 흰쌀로 죽을 쑤어 올린다.

메밀쌀의 6~7배에 상응하는 물을 붓고, 처음에는 센 불에 끓이다가 끓기 시작하면 뚜껑을 열고 약한 불에서 저어 가며 뭉근히 끓인 다음 소금이나 간장으로 간을 한다. 물을 열 배 이상 붓고 죽보다 묽은 미음 형태로 만든 것이 환자 음식에 쓰였고, 환자의 임종이 임박했을 때 방문 앞에 향불을 피워 원미상에 올리는 의례음식에 쓰이기도 했다. 무당을 빌어 비념하거나 상을 당해 망자를 떠나보낼 때 숟가락으로 떠서 뿌리는 의례 절차에 이 메밀 미음이 쓰이기도 했다.

특징 및 의의 제주의 중산간 마을에서는 일상음식이기도 했고, 특히 흉년에 많이 먹어 구황음식이기도 했다. 미음 형태로 만들어 환자 음식으로도 쓰였고, 무속에서 의례음식으로도 쓰였다. 일부에서는 별미로도 먹었고, 숙취 해소용으로 먹기도 했다. 제주도 지역 사람들에게는 친숙한 음식이다.

참고문헌 섬 사람들의 음식 연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주어사전(제주특별자치도, 2009), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

메밀콧등치기

정의 메밀가루 반죽을 넓게 펴고 칼로 잘라 만든 면발을 익혀 먹는 음식으로, 투박한 면 때문에 먹을 때 콧등을 치는 데서 명칭이 유래된 국수.

내용 메밀콧등치기는 메밀가루를 반죽하여 만든 국수이다. 면발이 굵고 짧아서 그 탄성 때문에 먹을 때 국수 끝자락이 콧등을 스친다고 하여 '콧등치기'라는 이름이 붙었다. 강원도 지역에서 먹는 이 메밀국수는 '눌러서 늘인다.'라는 과정을 거치기 때문에, '느른국'이라고도 부른다. 먹거리가 부족했던 시절 여러 사람이 나눠먹기 위해 양을 늘렸다는 데서 유래했다. 메밀가루로 빚은 반죽을 홍두깨로 밀어서 면적을 최대한 크게 넓혀 국수로 만들어 먹기 때문이다. 그런데 얇은 메밀면을 삶으면 끓는 육수 속에서 면이 풀어져 국수의 모양을 잃기 쉽다. 그래서 메밀가루를 손반죽하여 만드는 면은 어느 정도 두께를 갖춰야 육수 안에서 익히기 전의 모습을 유지할 수 있다. 결국 '느른국'이라 불리는 메밀국수를 보통 국수처럼 면을 빨아들여 먹기 위해서는, 면발의 굵기 때문에 콧등을 치는 상황이 벌어진다.

메밀가루 반죽은 찬물을 조금씩 부어 가면서 한다. 밀가루에 비해 찰기가 적기 때문에 시간이 더 많이 소요된다. 미리 반죽을 해 두면 딱딱해지기 때문에, 음식을 만들기 시작할 때 바로 반죽을 해야 한다.

메밀콧등치기 | 강원 정선 | 2013 | 국립민속박물관

반죽을 누를 때는 평평한 판에 반죽을 올리고, 홍두깨를 이용해 바깥쪽부터 돌려 가며 면적을 넓힌다. 눌리면서 반죽 안에 있던 기포들이 밀려나기 때문에 반죽에 점점 더 끈기가 생긴다. 반죽 모양이 둥글넓적해지면 홍두깨에 말아 굴리면서 계속 얇고 넓게 늘린다. 그러다 적당한 두께가 되면 접어서 칼로 썰어 국수 모양으로 만든다. 면을 장만한 다음 멸치·다시마 등으로 육수를 만들고, 육수가 끓으면 국수를 서로 들러붙지 않도록 돌려 가며 넣는다. 이때 감자옹심이나 전분을 추가하면 더욱 찰지고 식감도 좋아진다. 마지막 간은 '막장'이라고 불리는 집된장으로 한다. 이렇듯 메밀콧등치기는 따뜻하게 먹던 음식인데, 최근에 들어서는 또 다른 조리 과정이 생겨났다. 물에 삶은 면을 건져 찬물에 헹구고, 물기를 뺀 후 식혀 놓은 육수를 부어 먹는 것이다. 막국수나 냉면과 비슷한 과정을 거치는 것이다. 찬물에 헹궈냈기 때문에 면의 탄성이 증대한다. 따라서 먹을 때 콧등을 치기도 쉬워진다. 그래서 지금은 메밀콧등치기 면에 찬 육수를 부어먹는 경우가 더 많다. 여러 가지 상황에 적응하며 새로운 음식으로 탄생한 것이다.

특징 및 의의 우리나라의 토양은 밀 재배에 적당하지 않다. 그래서 6·25전쟁 이후 미국의 밀가루 보급이 이루어지기 전에는 국수 재료로 메밀이 가장 많이 사용되었다. 메밀은 끈기가 없어 반죽이 쉽지 않지만, 우리나라 전역 어디에서나 재배할 수 있다. 또한 파종 후 별다른 관리가 없어도 2~3개월 안에 수확할 수 있다. 이런 특성을 지닌 메밀은 다양한 음식의 재료로 사용되었고, 특히 산지가 많아 논이 적은 강원도 지역에서는 메밀이 끼니를 만드는 데 중요한 역할을 하였다. 메밀콧등치기는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 흔한 재료인 메밀과 먹는 과정에서 발생하는 특이한 상황이 어우러져 생겨난 음식이다. 메밀을 주식으로 삼은 사람들이 찰기가 적은 메밀의 탄성을 최대화하여 국수로 만들었고, 많은 사람이 한 번 듣고 기억할 수 있는 이름을 붙여 강원도 향토음식으로서 명맥을 이어가고 있다.

참고문헌 강원도 산간 지역의 땟거리(국립민속박물관, 2014), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

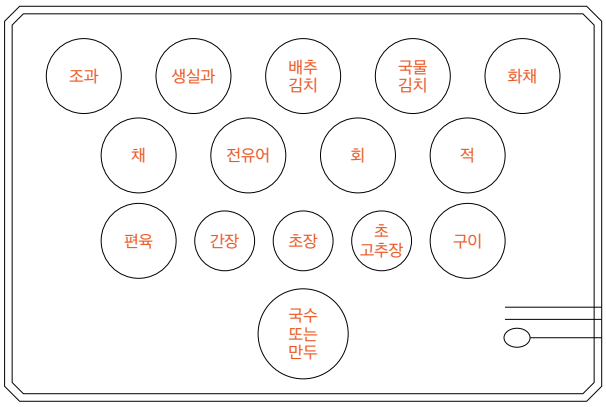
필자 박선주(朴宣注)

면상
麵床

정의 국수를 주식으로 하여 차린 상.

내용 면상의 주식으로는 온면(국수장국), 냉면, 골동면(비빔국수) 등이 오른다. 냉면은 날씨가 추운 북부지역에서 즐겨 먹던 음식이다. 메밀가루를 반죽하여 국수틀에 넣어 뽑고, 국수틀 아래에 펄펄 끓는 물솥 속으로 떨어지면서 삶아낸 국수를 찬 육수나 동치밋국에 말아 먹는다. 비빔국수는 국수에 국물 없이 생선회를 고명으로 얹어 맵게 비벼서 뜨거운 육수를 마셔 가며 먹는다. 온면은 메밀국수 국물로 뜨거운 육수를 붓고 고명을 얹는다. 국수장국은 마른 밀국수를 끓는 물에 삶아 건져서 뜨거운 장국으로 여러 번 토렴해 낸 다음 장국을 붓고 고명을 얹은 국수이다. 육수를 쓰지 않고 멸치로 국물을 내서 사용한다. 잔치에 주로 사용하는 국수장국이지만 언제부터인지 잔치국수라고 부른다.

면상을 차릴 때 부식으로는 1. 배추김치, 나박김



면상 반배도

치, 2. 생채, 3. 잡채, 4. 전, 5. 편육, 6. 찜, 7. 회, 8. 청장·초장·새우젓국, 9. 각종 떡류, 10. 식혜·수정과·화채, 11. 과일 등을 함께 올린다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 자궁진어상에는 12기의 음식이 놓였다. 야다소반과夜茶小盤果의 면상을 보면 다음과 같이 차렸다. 1. 각색 인절미 병 1기(5촌), 2. 면 1기, 3. 다식과 1기(5촌), 4. 각색 당1기(4촌), 5. 조란·율란 1기(4촌), 6. 생리 1기, 7. 각색정과 1기(2촌), 8. 수정과 1기, 9. 별잡탕 1기, 10. 금중탕 1기, 11. 각색전유화 1기, 12. 연저증 1기, 13. 청 1기, 14. 초장 1기, 상화 6개를 올렸다.

『시의전서是議全書』의 입맷상에는 1. 국수, 2. 숙육, 3. 전유어, 4. 찜, 5. 수란, 6. 탕평채, 7. 정과, 8. 생실과, 9. 숙실과, 10. 장김치, 11. 초장을 올린 것으로 나타난다. 신설노상에는 1. 신설노(신선로), 2. 장국, 3. 사시였다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 국수상은 봄철에는 1. 국수, 2. 나박김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 송편, 7. 갖은 편, 8. 경단이 차려졌다. 여름철에는 1. 냉면, 2.김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 증편, 7. 갖은편, 8. 경단이 올려졌다. 가을철에는 1. 국수장국, 2. 김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 유밀과, 7. 갖은편, 8. 약식을 올렸다.

『조선요리朝鮮料理』의 여름철 국수상은 1. 냉면, 2. 소주온미燒酒溫米 3. 전복회, 4. 어만두, 5. 겨자채, 6. 마른안주(육포, 오징어포, 실백), 7. 약주, 8. 오이소박이, 9. 양배추·도마도, 10. 슈크림, 11. 홍차, 12. 과일(포도, 참외) 등이었다.

특징 및 의의 시대에 따라, 신분에 따라 면상의 규모가 다르다. 차림도 다양하다. 1940년대에 들어서면 면상에 양배추·토마토·슈크림·홍차 등을 올린 것으로 보아 서양 외래 음식이 유입되었으며, 이에 따라 올리는 찬품도 그때그때 달랐음을 알 수 있다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

면천두견주
沔川杜鵑酒

정의 충청남도 당진의 면천면의 아미산 진달래꽃을 넣어 빚는 지역 토속주이자 대표적인 봄철 가향주.

내용 진달래술, 곧 두견주杜鵑酒는 도화주와 더불어 봄철을 대표하는 절기주이자 화류놀이의 상징이었다. 면천두견주는 진달래꽃의 '아지라인' 성분으로 인해 항산화 효과가 있다. 또 각종 유기산과 비타민, 미네랄 등 여러 가지 영양소가 다량 함유되어 있어 혈액순환 촉진과 피로 해소에 특별한 효과를 나타낸다고 한다. 조선시대 문헌『규합총서閨閤叢書』등 여러 문헌에 등장하는 두견주는 멥쌀가루를 이용한 범벅으로 밑술을 빚고 덧술은 멥쌀과 찹쌀고두밥을 각각 찐 후 끓는 물을 부어 진고두밥을 만들어 사용하고, 진달래꽃은 술독에 먼저 안치거나 고두밥과 함께 켜켜로 안치는 공통점을 찾을 수 있다. 하지만 면천두견주는 문헌 기록의 두견주와는 원료의 종류, 가공 방법 및 제조법 등에서 많은 차이를 나타내고 있다. 이는 특히 오랜 세월 세대를 거치면서 일어날 수 있는 자연스러운 변화로 이해해야 한다.

면천두견주처럼 사계절 술을 빚어야 하는 경우, 밑술을 고두밥으로 하여 술을 빚게 되면 우선 알코올 도수가 높은 술을 얻을 수 있어 유리한 점이 많다. 지금과 같이 냉장고나 저온창고 같은 시설과 설비가 없던 시절에 저장과 보관에 유리한 도수 높은 술을 필요로 했을 것이고, 그 방법으로서 고두밥으로 밑술을 빚고 덧술에도 고두밥과 누룩을 사용하게 되었을 것으

로 여겨진다. 이는 과거 두견주법과 같이 밑술 제조에서 범벅으로 할 경우 자칫 실패율이 높다는 것을 경험으로 터득하게 되었고, 좀 더 간편한 방법을 강구하게 되었을 것이라는 추측을 할 수 있다. 면천두견주는 드물게 두 차례에 걸쳐 찹쌀을 사용한다. 알코올 도수가 높은 술에 있는 단점, 곧 거칠고 쓴맛을 줄이고 부드러운 맛을 부여하기 위한 방법인 것이다.

두견주나 도화주 등 대개의 가향주加香酒 제조 과정에서 보듯 부재료인 꽃은 주머니에 담아 술 위에 띄우거나 술밑과 함께 켜켜로 안치는 것을 기본으로 한다. 그러나 면천두견주는 꽃을 직접 버무려 넣는 법을 도모함으로써 약효도 높이고 있다는 점에서 매우 합리타당한 양주법을 빌려 오고 있다. 면천두견주는 박승규를 1대 기능보유자로 하여 국가무형문화재 제86호로 지정하였으나, 박승규의 갑작스러운 사망으로 현재는 마을 단위의 면천두견주보존회가 설립되어 그 기능을 보유, 전승 보존 활동과 함께 상품화되어 인기를 끌고 있다.

특징 및 의의 면천두견주는 천 년 넘게 이 지방의 토속주로 전승되어 왔다는 사실에서 무엇보다 큰 의미를 찾을 수 있다. 특히 면천두견주의 복원 과정에서 전래 설화와 관련한 복지겸卜智謙이라는 인물은 물론 특히 안샘과 아미산 진달래, 은행나무가 현재까지도 실존한다는 사실로서 면천두견주만큼 완벽한 스토리를 갖춘 술도 드물다는 점에서 의미가 있다 하겠다.

참고문헌 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 면천두견주(국립문화재연구소, 2005), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

멸치

정의 청어목 멸칫과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라 전 해역과 태평양·대서양·인도양의 대륙붕에서 두루 서식한다. 멸치는 전 세계에 여덟 종류가 있다. 한국 연안에서 잡히는 멸치는 태평양산 멸치라 하여 퍼시픽 앤초비Pacific anchovy이다. 우리나라에서 잡히는 퍼시픽 앤초비는 겨울에 일본, 중국 등 먼 바다에 머물다가 봄에 연안으로 몰려온다.

멸치는 연안과 외양의 표층에 무리 지어 다니면서 아침에는 5*m*층 내외, 낮에는 10*m*층 내외, 밤에는 거의 표층에서 생활한다. 부화한 지 1년이면 어미가 된다. 수명은 2년 정도이며, 최대 18*cm*까지 자란다. 알은 타원형의 분리 부성란이며, 플랑크톤을 먹이로 한다. 멸치는 먹이사슬에서 중간자 역할을 하며, 해양생태계에서 매우 중요한 위치를 차지한다.

『자산어보玆山魚譜』는 멸치를 추어鰍魚, 멸어蔑魚라 하였다. '업신여길 멸蔑' 자에서 알 수 있듯 과거에는 변변찮은 물고기로 여겼다. 국이나 젓갈을 담고, 말려서 각종 양념으로도 사용하고, 물고기 미끼로 사용한다. 선물용으로는 천한 물고기라 기록하고 있다. 이러한 기록으로 보아 조선시대에 멸치젓갈을 만들었음을 알 수 있다. 말려서 각종 양념을 만들었다고 했으니 오래전부터 멸치를 국물용으로 이용했을 가능성이 있다. 『우해이어보牛海異魚譜』는 멸아鱴兒, 말자어末子魚로 기록하고 "일부는 생선으로 먹고, 일부는 말려서 먹는다."라고 하고 있어 조선시대에 건멸치를 먹었음을 알 수 있다.

멸치는 주로 남해안에서 대량으로 어획한다. 대형선단을 이뤄서 잡는 권현망 어업이 우리나라 멸치 어획량의 절반 이상을 차지한다. 권현망 어선은 주로 남해안 경상남도 지역에서 조업을 하며, 잡는 즉시 가공선으로 옮겨 선상에서 삶아 육지로 이동하는 기업형 어업이다. 이 외에 그물망을 둥글게 감싸서 포획하는 양조망 어업, 멸치 어군을 함정으로 유인하여 잡는 정치망 어업, 큰 멸치가 그물망에 꽂히도록 하여 잡는 유자망, 물살이 센 곳에 대나무로 가두리를 설치하여 물살에 떠밀려 들어오는 멸치를 잡는 죽방렴 어법 등 30여 가지의 다양한 어업 형태로 어획하고 있다.

『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에는 한 그물로 만선하는데 어민이 멸치를 즉시 말리지 못하면 썩으므로 이를 거름으로 사용한다고 하였고, 건멸치는 날마다 먹는 반찬으로 삼는다고 하였다. 회로 먹을 수

멸치 | 국립민속박물관

도 있고 구워 먹을 수도 있고 말릴 수도 있으며, 기름을 짜기도 한다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』 역시 멸치는 모래톱에서 건조시켜 판매하는데 우천으로 미처 말리지 못하여 부패할 때는 거름으로 사용한다고 했다.

멸치는 보통 대멸(7.7㎝ 이상), 중멸(4.6~7.6㎝), 소멸(3.1~4.5㎝), 자멸(1.6~3.0㎝), 세멸(1.5㎝ 이하)로 구분한다. 지역에 따라 더 세분하거나 단순화하여 분류하기도 한다. 대멸은 국물용, 젓갈, 액젓, 회, 조림, 튀김, 소금구이 등으로 먹는다. 유자망으로 어획한 대멸은 곧장 살만 발라내어 초고추장, 미나리 등 각종 채소와 함께 버무려서 멸치회로 먹는다. 멸치회는 부산광역시 대변항과 경상남도 남해의 미조항이 유명하다. 중멸은 고추장용·국물용으로 많이 이용되고, 가장 싼 멸치이다. 소멸·자멸·세멸은 볶거나 조려서 식탁에 오른다. 그중에서 세멸이 가장 비싸다.

특징 및 의의 멸치뼈는 인산칼슘으로 이루어져 있다. 이 화합물은 비타민D의 도움을 받아야 체내 흡수가 잘 된다. 비타민D는 생선내장에 많이 함유되어 있으므로 내장과 뼈를 함께 먹으면 칼슘 흡수율이 좋아진다. 머리부터 꼬리, 내장과 뼈까지 통째로 먹는 멸치는 건강음식으로 무엇과 비교해도 손색이 없다. 밑반찬에서 빠질 수 없는 멸치볶음과 젓갈, 국물용 육수, 김치의 감칠맛을 더해 주는 액젓 등 숨은 역할까지 생각하면 우리 식탁에서 멸치의 위상을 넘어서는 생선을 찾기 어렵다.

참고문헌 가거도 멸치잡이노래(나승만, 한국민속문학사전-민요, 국립민속박물관, 2011), 근대의 멸치, 제국의 멸치(김수희, 아카넷, 2015), 낚시꾼을 위한 우리 바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 남해의 보석 물건마을(국립민속박물관, 2013), 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2017), 물고기가 왜?(김준, 웃는돌고래, 2016), 바다생물 이름풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 우해이어보(김려, 도서출판 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992).

필자 김창일(金昌一)

멸치젓

정의 멸치를 소금에 절여 삭힌 젓갈.

내용 멸치는 우리나라 전 연안에 서식하며, 봄에 연안에 들어왔다가 가을에 남쪽 바다로 이동하여 겨울을 보내는 작은 어종이다. 『임원경제지林園經濟志』에는 이추鱴鰍, 『자산어보玆山魚譜』에는 멸어蔑魚라고 하였다. 멸치는 19세기 초부터 우리나라 연안에서 대량으로 어획되면서 건멸치로 만들어지기 시작했고, 젓갈로도 담갔다. 멸치에는 단백질과 칼슘이 풍부하여 골다공증을 예방하고 어린이 성장 발육에도 좋다. 또한 멸치에 들어 있는 단백질과 칼슘이 소금을 만나 숙성 발효된 멸치젓갈에는 필수 아미노산인 라이신과 트레오닌이 들어 있으며, 곡류에 부족한 영양을 보충해 준다. 멸치젓은 새우젓과 더불어 우리나라에서 가장 많이 이용하는 젓갈이다. 특히 전라남도 목포 근처의 추자도 해역에서 나는 멸치젓이 유명하다.

멸치젓은 남해안 지방에서 많이 담근다. 봄에 잡히는 멸치는 주로 액젓을 만들고, 가을 멸치는 굵기 때문에 육젓으로 활용된다. 멸치젓을 담그려면 먼저 멸치를 물에 씻어서 물기를 뺀 후 소금을 고루 묻혀야 한다. 그다음 항아리에 멸치를 한 켜 놓은 뒤 소금을 뿌리고 다시 멸치를 넣고 소금 뿌리는 것을 여러 번 반복한다. 전체 소금량은 멸치양의 30% 정도면 적당하다. 맨 위에는 소금을 하얗게 얹어 멸치가 보이지 않도록 하고, 공기와 접촉하지 못하게 잘 밀봉한다. 젓갈 항아리의 뚜껑을 잘 덮어 시원한 곳에 두어야 하며, 멸치젓이 삭는 기간은 보통 여섯 달 정도가 알맞다. 완전히 잘 숙성된 멸치젓갈은 비린내도 없고

멸치젓 | 국립민속박물관

감칠맛이 난다. 이것을 멸치육젓이라 한다. 또 멸치젓갈을 오래 두면 위에 고이는 말간 젓국은 멸치액젓이라 한다. 주로 김치 담글 때 많이 넣는다. 진한 색과 비린내가 싫으면 잘 삭은 멸치젓을 냄비에 담고 물을 보태어 달인 뒤 면포에 밭아 맑은 젓국을 만들어 넣기도 한다. 특히 경상남도 남해안지역에서는 아직 덜 숙성된 멸치육젓의 건더기를 건져 뼈를 제거하고 양념한 것을 밥반찬으로 먹거나 잘게 다져서 풋고추, 파, 마늘을 다져 넣고 쌈장을 만들어 여름철 별미로 먹기도 한다.

제주도 지역에서는 멸치를 방언으로 '멜'이라 하며, 멸치젓갈을 '멜젓'이라 부른다. 예부터 봄철 서귀포 지역 앞바다에서는 대멸치 무리가 대량으로 잡혔고, 이것으로 젓갈로 만들어 일 년 내내 먹었다. 잔멸치 젓갈과는 맛과 먹는 방법이 다르다. 여름에는 콩잎에 넣어 쌈을 싸 먹고, 겨울에는 익혀서 데친 배추에 찍어 먹는다. 돼지고기 삼겹살 구이에 익힌 멜젓을 넣고 쌈을 싸 먹는 맛은 일품이다.

농경지가 부족하여 콩 농사를 짓기 어려운 전라도 도서지역에서는 봄에 멸치젓을 담갔다. 가을이 되면 말간 젓국은 따로 떠내고 건더기와 흐린 젓국을 솥에 퍼 담아 물과 소금을 넣고 펄펄 끓인 뒤 젓국을 천천히 걸러서 썼다. 이것이 '멸장'이다. 이것으로 육지의 콩으로 만든 간장 대신 나물을 무치고 국의 간을 맞추었다. 이 멸장을 멸간장, 어장魚醬이라고도 한다.

특징 및 의의 서울·경기 등 중부지역에서는 김치를 담글 때 담백한 맛의 새우젓을 주로 쓰지만 반면에 전라도와 경상도 일대 남부지역에서는 진한 맛의 멸치젓을 많이 쓴다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 교문사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김귀영(金貴榮)

명란젓

정의 명태의 알(명란)을 소금에 절인 염장품.

내용 명란을 먹기 시작한 것은 우리나라 대표 수산물인 명태가 많이 잡히기 시작하면서부터라고 할 수 있다. 명란은 명태의 알이며, 명태라는 이름은 1741년(영조 17) 『비변사등록備邊司謄錄』에 처음 등장한다. 『송남잡식松南雜識』에 "함경도 명천 사람 태 아무개가 북해에서 낚시로 잡았다. 크고 살찌고 맛이 좋아 명태라고 지었다."고 전한다. 명천의 명明과 태씨의 태太를 따서 명태로 이름을 붙였다. 명태는 황태·코다리·동태·생태 상태로 식용하며, 담백하고 고소한 맛이 일품이다. 알은 명란젓, 창자는 창난젓으로 가공되므로 버리는 것이 없는 생선이다. 조선 말 명태 어획량이 단연 수위를 차지하는 중요한 어업으로 성장하면서 명란젓이 등장하게 되었다. 명란젓이 문헌에 기록되기는 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에서부터이고 제조법은 1800년대 말에 간행된 것으로 추정되는 『시의전서是議全書』에 기록되어 있지만 어느 정도 분량의 소금을 넣어 만드는지는 구체화되지 않았다. 명태는 동해에서 잡히는 대표 생선으로, 당연히 동해안 지역에는 명란젓이나 창난젓 생산지로 유명한 곳이 많다.

『난호어목지蘭湖漁牧志』에 "명태의 알젓을 명란이라고 한다. 날것은 맛이 거칠고 담담하다."라고 하여 명란젓 유래가 소개되어 있다. 명란은 연근해에서 잡은 명태인 지방태와 북태평양 등 원양에서 잡은 명태인 원양태에서 채취한다. 원양태 명란의 경우 냉동과 해동을 거치면서 품질이 저하되지만 지방태 명란은 선어 상태의 명태에서 채취해서 냉장 상태로 공급하기

때문에 품질이 다소 우수하다.

최근에는 명태 생산량이 현격하게 줄면서 지방태로 명란젓을 담그는 경우는 매우 드물며, 대부분 원양태를 이용해서 담근다. 또한 러시아, 중국, 북한 등지에서 직접 가공된 명란을 수입하여 젓갈로 담근다. 명란젓을 만드는 전통 방법은 터지지 않은 싱싱한 명란을 골라 소금물에 씻어 채반에 건져 물기를 뺀다. 다진 마늘, 고춧가루, 소금을 혼합하여 양념장을 만든다. 이 양념장을 준비한 명란에 고루 발라서 항아리에 차곡차곡 담는다. 항아리 맨 윗부분의 명란이 보이지 않을 정도로 양념을 넉넉히 얹은 다음 뚜껑을 덮어서 이주일 정도 익히는 것이다.

명란젓은 오늘날 우리 밥상에 가장 자주 오르고, 다양한 음식에 적용되는 고급스러운 젓갈의 하나이다. 따뜻한 밥과 참기름을 넣은 명란젓이야말로 멋진 음식궁합이라 할 수 있다. 또한 젓국찌개로 끓여 먹기도 하며 다양한 음식의 고명으로, 최근에는 빵이나 파스타와 같은 서양요리 재료로도 이용되고 있다. 한국의 캐비아라 할 수 있는 명란젓은 1949년에 '멘타이코明太子'라는 이름으로 소개 되었다. 한국음식이지만 일본에서 다양한 형태로 제조되어 대중 반찬으로 이용되고 있다. 일본에서도 특히 후쿠오카가 지역 특산품으로 유명하다.

특징 및 의의 명란젓은 특유의 알 씹히는 식감에 적당히 씁쓸하고 짭조름하면서도 감칠맛이 도는 등 매우 맛있다. 명란은 단백질과 비타민E가 다량 함유되어 있어 건강에도 유익하다. 지방산 조성을 살펴보면 포화지방산이 26.3%로 낮고 불포화지방산 중 오메가3 계열의 고도불포화지방산 비율이 41.9%로 다른 젓갈보다 높아 시력 보호는 물론 점막 보호와 피부 건강에 효과가 좋다. 명란젓은 염 농도가 7~10%로 타 젓갈보다 낮기 때문에 저장성이 좋지 않지만 웰빙 식단을 추구하는 시대 흐름에 맞추어 지속해서 식염량을 줄이면서 소비자 기호에 맞고 저장성도 갖춘 저염 명란젓을 개발하여 상품화하고 있다.

명란젓 | 국립민속박물관

참고문헌 3대가 쓴 한국전통음식(황혜성 외, 교문사, 2014), 면역활성 유산균과 유자추출물을 이용한 기능성 저염명란젓갈의 개발연구(연세대학교, 농림축산식품부, 2013), 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 우리음식문화이야기(김상보, 북마루지, 2013), 젓갈(이미화·공윤조, 김영사, 2004), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015).

필자 한진숙(韓進淑)

명태
明太

정의 대구과의 바닷물고기로, 한국인이 가장 즐겨 먹는 물고기의 하나.

내용 명태明太는 얼린 것은 동태凍太, 말린 것은 북어北魚, 싱싱한 생물은 생태生太, 꾸들꾸들하게 반쯤 말린 것은 코다리, 얼렸다 녹였다를 반복해서 노랗게 말린 것은 황태黃太, 명태의 새끼를 '노가리'라고 한다. 그러나 명태를 부르는 명칭은 잡는 시기와 방법, 장소, 건조, 가공, 크기, 포장에 따라 다양하게 부가되어 그 수가 백 가지에 이를 정도라고 한다.

명태 한 마리는 버릴 것이 없는 생선이다. 그만큼 명태의 부위별 해체는 매우 중요한 작업이다. 명태 중에서도 가장 귀한 대접을 받는 것이 명란(명태의 알)과 창난(명태의 창자)이다. 명태 가공법에는 몸통을 가공하는 건조법과 알 및 내장을 저장·가공하는 염장법이 있다. 먼저 건조법은 잡아온 명태를 할복하여 명태 코를 걸어 덕장에 말리는 것을 말한다. 이때 말리는 방법에 따라 명태는 황태, 먹태, 깡태, 코다리 등 여러 종류로 나누어지게 된다. 염장법은 장기간 변질되지 않게 하기 위해 소금에 절여서 저장하는 주 방식으로 하여 내장과 알을 가공하였다. 그 밖에 소금, 밥, 엿기름과 함께 식해食醢를 만들어 저장하였다.

젓갈이 물고기와 소금만 첨가한 것이라면 식해는

생태

황태

나무에 건 북어

명태 | 국립민속박물관

물고기와 소금, 밥을 함께 넣은 보존식품이다. 식해는 주로 명태를 잡은 동해안의 함경도, 강원도, 경상도에서 발달했다. 강원도의 식해는 6·25전쟁 이후 널리 알려지게 되었다. 그중 명태밥식해는 잘 말린 명태살에 밥이나 찰밥을 섞어 양념을 해서 만든 것이고, 명태포식해는 명태포에 채 썬 무와 엿기름 및 쌀밥을 함께 넣고 고춧가루, 설탕, 소금 등 양념을 하여 만든 것이다. 이때 날명태나 다른 생선을 넣어 버무리기도 한다. 강원 지역 김장은 명태를 김치에 넣어 시원한 맛을 내기도 한다. 명태를 이용한 김치 종류에는 생태김치, 명태속대김치, 명태아가미깍두기, 창란젓깍두기가 있다. 그 외 동태살만두, 명태죽(이유식), 명태순대, 명태알밥, 명태보풀자반 등 명태를 활용한 다양한 음식이 있다. 명태로 만드는 다양한 음식을 정리하면 다음과 같다.

명태를 이용한 음식

젓갈	명란젓, 창난젓, 명태모젓, 명태대가리젓, 명태아가미젓, 명태고지젓, 명태눈젓
식해	명태식해, 명태포식해, 노가리식해, 동태식해, 북어식해, 명태대가리식해, 명태눈식해, 명태알식해, 마른명태식해, 명태아가미식해
김치	생태김치, 명태속대김치, 명태아가미깍두기, 창난젓깍두기
국·찌개	명태국, 명태매운탕, 명태지리. 명태무왁찌개, 명태완자탕, 생태모듬찌개 , 명태알탕, 명태전골, 명태두부탕, 명태시래찌개, 명태김치찌개, 풋배추명태찌개, 두부명태알찌개, 명태대가리 김치찌개, 마른명태 가두배추찌개, 마른명태 두부찌개, 마른명태 더덕찌개, 마른명태조개찌개, 명태고지두릅지개, 절인 명태풋배추찌개, 명태통졸임찌개, 감자명란젓찌개, 명태알찌개, 명태풋고추장찌개, 마른명태장찌개, 명태고지젓파찌개, 명태두부장찌개
포	명태포
무침	북어채무침, 명태알무침
회	명태회, 명태데친회
구이	황태구이, 북어양념구이, 명태양념장구이, 명태기름구이
찜	황태콩나물찜, 명태알찜, 명태양배추찜, 명태찜, 명태풋고추찜, 명태찹쌀완자찜
전	명태전, 명태표고전, 명태완자, 명태꽃전, 명태김전, 명태삼색전
튀김	명태김말이, 명태튀김, 명태탕수, 명태깨묻힘튀기, 명태땅콩묻힘튀기, 닭알명태쌈튀기, 명태완자튀기,
조림	명태조림, 명태토란조림, 명태약산적조림, 명태두부주머니조림, 튀김명태조림, 마른명태조림, 마른명태풋고추조림, 명태고추소박이조림, 명태장과
볶음	마른명태볶음, 마른명태조개볶음, 튀긴명태버섯볶음, 튀긴명태두부볶음. 명태완자두부볶음, 명태고추볶음, 명태닭알볶음
기타	동태살만두, 명태죽(이유식), 명태순대, 명태알밥, 명태보풀자반

특징 및 의의 명태는 예부터 한국인이 즐겨 먹은 물고기이다. 서유구는 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서 "명태는 청어와 함께 우리나라 해산물 가운데 가장 많이 유통되었는데, 그 이유는 명태가 달고 독이 없어서 속을 따뜻하게 만들고 원기를 북돋아준다."라고 하였다. 또한 그는 「북쪽 바다 어종에 대한 기록」이란 글에서는 명태 쓰임을 "깊은 산속 험한 골짜기나, 궁벽하고 후미진 시골이라도 손님을 대접하거나 조상에게 제사 지낼 때 꼭 명태를 쓴다. 시원하게 뚫린 큰 도로나, 울타리가 빽빽한 골목일지라도 술안주나 반찬으로 꼭 명태를 마련해 둔다. 서울과 시골, 빈부와 귀천 등에 관

계없이 명태를 쓰지 않음이 없다."라고 밝혔다. 이런 이유에서 '맛이 있기로는 청어가 으뜸이고, 많이 먹기로는 명태가 으뜸이다'라는 옛말이 생겨났다.

서해 조기, 남해 멸치, 동해 명태라는 말이 있듯 명태는 우리 민족이 가장 즐겨 먹고 많이 잡은 생선 중 하나이다. 19세기 말경 명태는 이미 한국 제1의 생산량과 어획량을 올린 생선으로, 동제, 고사, 제사, 굿, 안택제, 혼례, 장례, 상량식 등 다양한 의례 필수 품목으로도 이용되고 있다. 누구나 손쉽게 구할 수 있는 보편화된 대중 물고기이기에 각종 의례에도 사용된 것이다. 즉 일상의 물고기가 제례에서는 신성한 제물로 승화된 것이다. 이런 전통은 이미 조선시대에서 시작하여 오늘날까지 전승되고 있는 셈이다. 명태가 가난한 집에서도 제수용으로 사용할 수 있었던 것은 당시 명태가 전국으로 대중화되었기 때문이다.

명태는 10년 전부터 지구온난화와 무분별한 어획으로 인해 개체 수가 급격하게 줄어 현재 남한의 동해안에서는 명태가 사라졌다. 명태는 이제 백성의 물고기가 아니다. 현재 우리가 먹고 있는 명태는 대부분 러시아산으로, 우리 바다 명태는 거의 존재하지 않는다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 강원도의 민속과 음식(윤덕인, 비교민속학31, 비교민속학회, 2006), 명태식해의 제조방법과 숙성조건에 관한 연구(신승미, 동아시아식생활학회지14-6, 동아시아식생활학회, 2004), 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 문과 상징(정연학, 시월, 2009), 종가의 제례와 음식2~16(국립문화재연구소, 2003~2008).

필자 정연학(鄭然鶴)

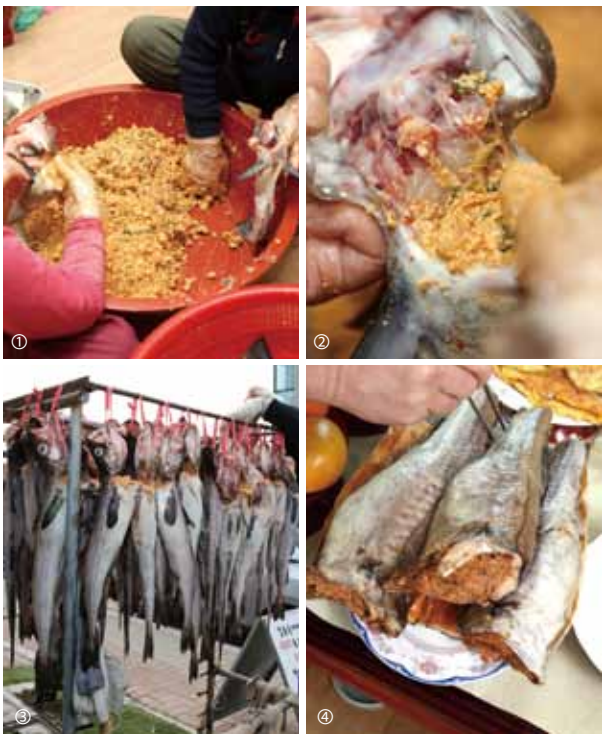
명태순대

정의 명태의 배를 가르지 않은 상태로 뼈와 내장을 들어내고 각종 재료를 섞은 소를 찌거나 구워 낸 동해안 북부지역 겨울 절식.

내용 순대란 본디 소나 돼지 창자에 각종 재료의 소를 넣어 익힌 음식을 말하지만 비슷한 형태로 만들어지는 음식의 통칭으로 사용되는 경향이 있다. 명태순대 역시 창자 대신 명태를 사용하는 것 외에는 같은 방법으로 만들어진다.

깨끗이 씻은 명태는 아가미를 벌려 내장과 등뼈를 발라 꺼낸 뒤 소금을 뿌려 둔다. 소의 재료는 경우에 따라 다르다. 데쳐서 썬 숙주와 배추, 다진 돼지고기, 물기를 빼 으깬 두부, 잘게 썬 김치, 다진 파와 마늘, 소금, 후추 등을 버무려 만든다. 경우에 따라 게살을 발라 섞거나 명태 내장을 익혀 다져 넣기도 한다. 완성된 소를 명태 속에 눌러 넣고 끈을 달아 집 밖에 널어 두면 겨울 추위에 얼었다 녹았다를 반복하면서 명태 살 속으로 소의 양념이 배어들게 된다. 명태순대를 먹을 때는 솥에 넣어 찌거나 약한 불에 타지 않도록 구운 뒤 적당한 크기로 썰어 양념장을 곁들인다.

오늘날 동해안 지역 명태는 거의 사라졌으나 과거에는 우리나라 동해안 해역에서 흔히 잡히던 어종이었으므로 명태 자체가 비싼 식재료는 아니었을 것이다. 그러나 속에 채워 넣는 소의 재료들은 평상시에 흔히 먹을 수 있는 것들이 아니었기에 명태순대는 역시 귀한 대접을 받은 음식이었다. 강원도 속초 청호동에 거주하는 함경도 출신 실향민들의 기억에 의하면 명태순대는 추운 겨울날 정성스레 만들어 덕장에 걸어 두었다가 설날 차례상에 먼저 올린 후에야 맛볼 수 있었던 음식이었다고 한다.



명태순대 | 강원 속초 | 2014 | 국립민속박물관

겨울철 음식인 만큼 만들어 놓은 명태순대의 보관도 그리 어려운 일이 아니었지만, 소를 만들 때 명태 내장을 섞은 경우 맛이 쉽게 변할 수 있다. 특히 명태의 간은 기름진 부위로, 소를 만들 때 함께 넣으면 감칠맛을 내지만 보관 기간이 길어지면 기름기가 산화하여 맛과 향을 변질시키는 경향이 있다.

특징 및 의의 명태순대는 동해안 북부지역 출신 실향민들에 의해 휴전선 이남의 동해안 지역에 정착된 음식이다. 한때 이 지역 식당에서 어렵지 않게 찾아볼 수 있었지만 동해안 명태 어획량의 급감과 함께 만드는 횟수도, 만들 수 있는 사람도 줄어들었다. 현재는 고성과 속초 등지의 몇몇 음식점에서 맛볼 수 있는 정도이다. 원래 북쪽 음식인 만큼 북한에서는 여전히 명맥이 유지되고 있으며, 고급 요리로 대접받기도 한다. 평양시 보통강구역에 위치한 고급 음식점 안산식당의 차림표에도 '조선명료리'로 '명태순대찜'을 소개하고 있다.

참고문헌 모래위에 세운 터전, 속초시 청호동(국립민속박물관, 2014), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김창호(金昌鎬)

모싯잎송편

정의 불린 멥쌀에 삶은 모싯잎을 넣고 가루로 빻은 뒤 익반죽하여 떡반죽 속에 소를 넣고 오므려서 송편 모양으로 빚어 찌는 떡.

내용 모싯잎송편은 경상도와 전라도 지역 향토음식이다. 『한국음식대관』에 "모시잎을 삶아 찧은 것을 섞어 반죽한 멥쌀가루에 밤·깨 등의 소를 넣고 송편으로 빚어 찐 것이다. 모시의 초록색 물이 송편에 물들어 색이 아름답고 질감도 좋다."고 하였다. 『한국의 전통향토음식』에 "전라도 지방에서는 노비송편에 모시잎을 넣고 노비송편을 만들어 모시잎송편이라고도 하였다. 이는 농사일을 시작하기 전 한해 동안 농사일을 잘 해 달라는 의미로 노비들을 위로하고 격려하기 위함이었다. 옛날에는 2월 초하루 중화절을 노비일奴婢日(머슴날)이라 하여 집안에서 부리는 노비들에게 흰쌀로 만든 노비송편을 나이 수대로 먹였다. 경상남도에서는 콩고물·양대콩·밤·대추를 소로 사용하여 쪄내어 참기름을 바르고 감잎에 싸서 내놓고 이를 모시송편이라고 한다."고 하였다. 모시풀은 저마苧麻라고도 한다. 우리나라에서는 고려시대 때부터 재배되어 왔으며, 7~9월에 나오는 모싯잎으로 모싯잎송편을 해 먹는다. 『동의학사전』에서는 "모시잎은 우리나라 남부지방에서 자라며 간경·폐경·비경에 작용한다. 열을 내리고 독을 풀며 피를 멈추고 어혈과 염증을 없앤다."고 기록되어 있다.

모싯잎송편 | 농촌진흥청

모싯잎송편 만드는 방법은 다음과 같다. 먼저 쌀을 깨끗이 씻어서 8~12시간 물에 불린다. 이것은 예부터 쌀은 '하룻밤을 담갔다가 떡을 하라'는 말을 따르는 것이며, 8시간 수침한 쌀이 떡의 품질 특성에 가장 좋다는 실험 결과도 이를 증명한다. 모싯잎은 끓는 물에 소금을 넣고 파랗게 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 짠다. 불린 쌀에 데친 모싯잎을 넣고 곱게 빻아 체에 내린 다음 끓는 물을 넣고 익반죽을 한다. 반죽을 많이 치대야 쫄깃쫄깃하고 맛이 있다. 거피팥이나 팥고물에 꿀을 넣고 소를 만들어 떡반죽 속에 넣고, 송편 모양으로 빚어 찜통에 쪄낸 후 찬물에 헹구어 참기름을 바른다. 모싯잎송편을 쪄낸 후 찬물에 헹구어 참기름을 바르면 쫄깃하고 떡이 쉽게 굳지 않는다. 모싯잎이 들어가서 색도 곱고, 쉽게 상하지 않는다. 소로 사용되는 재료는 거피팥고물이나 팥고물을 주로 사용하지만 밤, 깨, 콩, 대추 등을 사용하기도 한다.

특징 및 의의 모싯잎송편은 먹을 것이 없던 옛날에 볼품없는 떡이었으나 건강식에 대한 관심이 날로 증대해 가고 있는 요즈음에는 섬유질이 많아 배변 활동을 도와서 변비를 예방하고, 칼슘·마그네슘·칼륨이 풍부하여 뼈와 치아에 좋고 골다공증 예방에도 도움을 주는 등 건강식으로 이용되고 있다.

참고문헌 동의학사전(과학백과사전종합출판사, 1990), 수리취절편의 조리과학적 특성(김명희, 단국대학교 석사학위논문, 1993), 한국음식대관1(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤숙자(尹淑子)

몸국

정의 바다에서 채취한 식용으로 쓰는 몸(모자반)을 돼지고기 삶은 국물에 넣어 만드는 요리.

내용 제주도 지역 향토음식으로 대표할 만한 음식 중 하나가 몸국(모자반국)이다. 몸은 녹조류로, 섬이라는 특성상 제주도 어디에서든 바닷가에 가면 얻을 수 있다.

바다에서 채취한 몸은 바닷가 현무암 위에 걸쳐 말린다. 염분이 흡수되어 있으므로 오랫동안 말리더라도 상하지 않는다. 이것을 보관하였다가 집안에 대사가 생기면 꺼내 민물에 담가 둔다. 그러면 서서히 염분이 빠지면서 부피도 늘어난다. 만약 몸의 염분을 제대로 제거하지 않으면 바닷물로 간을 맞춘 듯이 몸국 국물이 짜면서 쓰다.

몸국을 끓일 때 더욱 맛있게 하려면 돼지내장 일부와 미역의 대가리 부분인 미역귀를 잘게 썰어 넣는다. 그러면 국물만 먹는 것이 아니기에 식감이 있다. 국물이 너무 맑다고 생각되면 메밀가루를 풀어 넣기도 한다. 대개 국물을 연하게 하여 먹는 것이 보통이지만 취향에 따라 걸쭉하게 만들어 먹는다. 이런 주변 재료가 들어가는 이유는 돼지고기 국물이 짙어 느끼하기 때문이다. 지방을 자주 섭취하지 못하던 과거 제주도 지역 사람들은 기름기가 뜬 국물을 그대로 먹었으나 요즘은 기름기를 빼고 신김치나 시래기를 넣어

몸국 | 농촌진흥청

먹기도 한다.

혼례나 상례를 치르기 위해서는 돼지를 도살한다. 돼지 도살은 아무나 할 수 있지만 죽은 돼지를 분해하는 일은 경험 있는 자가 맡는다. 돼지를 분해해서 큰 솥에 넣고 불을 넣어 삶는다. 그 사이에 남자들은 돼지간과 내장을 안주로 술을 나눠 마시며 대사에 협조할 계획을 세우기도 한다. 그동안 내장을 활용하여 순대를 만들고, 완성된 순대를 솥에 함께 넣어 삶는다. 돼지의 선지를 넣기도 한다.

이렇게 도살한 돼지의 뼈와 고기, 내장, 순대를 함께 넣어 삶으니 그 국물은 짙을 수밖에 없다. 고기가 적당히 익으면 건져내고, 뼈는 오래도록 삶는다. 그러니 돼지기름이 두껍게 뜬 국물은 다른 요리를 할 때 육수로 사용할 수 있지만 바로 먹기에는 느끼하여 비위가 상하기 마련이다. 이를 조화시키기 위해 넣는 채소에 해당하는 것이 몸이다. 미리 민물에 염분을 뺀 몸을 돼지고기를 삶은 솥에 넣어 끓이면 완성된다. 몸은 돼지고기 지방 흡수를 지연시켜 주는 기능을 한다. 돼지기름의 느끼함을 제거하기 위해 배추, 쪽파, 무, 양파, 풋고추, 마늘, 생강 등을 넣어 먹기도 한다.

해조류와 돼지기름이 섞인 국물은 조금 부드러워진다. 제주도 사람들은 단백질과 지방을 섭취할 수 있는 기회가 부족하기 때문에 돼지를 삶은 국물도 버리지 않고 음식으로 재생산하여 활용하였다. 햇몸을 돼지고기 삶은 육수에 넣어 갖은양념을 하면 몸국의 맛이 돼지기름과 해조류가 어울려 맛이 있다. 제주도 사람들은 이 맛을 '배지근하다'고 표현하며, 가장 맛있는 몸국이라는 의미로 '참몸국'이라 한다.

특징 및 의의 몸국은 바다에서 채취한 식용으로 쓰는 몸을 돼지를 삶은 국물에 넣어 만드는 요리로, 일상음식은 아니다. 제주도 지역에서 돼지를 삶는다는 것은 집안에 대사를 치른다는 의미이기 때문이다. 대사는 혼례나 상례처럼 집에 많은 사람이 찾아오는 일이 생겼다는 것을 의미한다. 손님이 찾아와서 그를 대접하기 위한 음식이니 특별한 음식이라 할 만하다.

참고문헌 섬사람들의 음식연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도음식(김지순, 대원사, 1998), 제주전통음식(제주특별자치도농업기술원, 2007), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008), 할망 하르방이 들려주는 제주음식이야기(허남춘 외, 이야기섬, 2015), 향토음식교재(제주도여성회관, 재승종합인쇄사, 1987).

필자 현승환(玄丞桓)

무

정의 김치·나물·국·조림 등 한국에서 가장 많이 사용하는 4대 채소 중 하나인 십자화과 초본식물.

개관 무의 한자 표기는 '노파蘆葩—내복萊菔—나복蘿蔔'으로 변해 왔다. 한글 표기로는 '댓무ᄉᆞ—댄무우—단무우—무우' 등의 표기를 거쳐 현재 '무'로 사용되고 있다. 순무는 '쉿무우—숫무우—순무우'에서 순무로 변화하였다. 오늘날 무라 하면 통상 나복을 뜻한다. 조선시대 음식에 활용된 무는 댓무, 순무, 당나복, 참무(진나복) 등이 있으나 용도를 달리하여 구분해 쓴 것으로 보이지는 않는다. 무는 배추, 고추, 마늘과 함께 한국인들이 가장 즐겨 먹는 채소 중 하나이다. 겨울철에도 노지 재배가 가능해 예부터 먹거리가 귀한 겨울을 날 수 있게 도와주는 중요한 채소 역할을 해 왔다. 가을에 수확한 무는 겨우내 움에 저장해 두고 먹었다.

내용 무의 원산지로는 지중해 연안, 중국, 중앙아시아, 인도, 서남아시아 등 여러 후보지가 주장되고 있다. 그만큼 무는 오래전부터 세계 각지에서 식용하는 채소류이다. 우리나라에서 식용하는 무로는 크게 순무(쉿무) 또는 무청蕪菁이라고도 하는 만청蔓菁과 댓무라고 하는 나복蘿蔔이 있다. 순무는 배추·유채와 기원이 같은 식물이며, 무와 같은 십자화과지만 조금 거리가 있다. 배추와 순무·댓무는 지역에 따라 달리 불리고 모양도 유사해서 중국, 일본, 우리나라 고농서 등에서 이를 구분하는 방법을 제시하곤 하였다. 중국 북위北魏의 문헌인 『제민요술齊民要術』에서는, "배추와 무[蘆菔]를 심는 방법은 순무[蕪菁]와 동일하다. 배추[菘菜]는 순무와 비슷하지만 털이 없고 크기가 크다. 방언方言에 순무이면서 자색꽃을 피는 것을 노복蘆菔(무)이라고 한다. 그러나 노복의 뿌리와 열매는 크다. 그리고 각角과 뿌리 잎을 모두 생식할 수 있으므로 노복이 순무는 아니다."라고 하여 순무와 무를 구별하였으며, 나복을 댓무라고 불렀다.

『동의보감東醫寶鑑』(1613)에 의하면 "무는 우리나라 곳곳에서 심을 수 있으며, 항상 식용이 가능한 채소이다."라고 할 정도로 무는 우리에게 매우 친근한 채소이다. 성현成俔의 『용재총화慵齋叢話』를 보면 지금의 동대문 밖 왕십리[往審坪]는 순무, 무, 배추 등을 심기에 알맞다고 하였다. 그래서인지 예부터 왕십리·뚝섬 등지는 배추와 무 밭으로 유명하였다. 우리나라에서 가장 유명한 무 산지는 전라남도 나주이다. 허균許筠(1569~1618)의 『성소부부고惺所覆瓿藁』(1611)에는 "나주에서 나오는 무가 배[梨]와 같이 달고 물이 많다."라고 하였고, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』는 우리나라의 이름난 물산을 소개하면서 나주의 무를 꼽았을 정도였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 "나복은 댓무, 채복菜菔(노복蘆菔)이라 일컫는데 나주종자[羅州種] 무는 아주 크고 연하며 물이 많아 김치에는 적합하나 삶아 먹는 데는 적합하지 않다."라고 되어 있다.

우리나라에서는 주로 중국 화북 계통의 무가 오랫동안 재배되어 오면서 교잡이 용이했고, 그에 따라 다양하게 분화되어 왔다. 김치용 재래종으로는 서울무, 중국 청피무, 백양사무 등이 있었다. 뿌리가 작고 단단한 알타리무가 분화되어 총각김치용으로 사용되었다. 우리나라에서 사용하는 무는 크게 월동무·봄무·총각무·열무·일본무로 유형을 구분할 수 있으며, 여러 가지 품종이 재배되고 있다. 충청도 지역에서는 무수, 전라남도와 경상남도 지역에서는 무시, 경상북도 지역에서는 무꾸, 제주도 지역에서는 남삐라고 부른다. 경기도 이천 지역에는 게걸무, 인천 강화도 지역

무

조선무

순무

무 | 농촌진흥청

에는 순무가 지역특산 품종이다. 총각무와 이보다 크기가 조금 큰 초롱무 등은 품종 개량을 통해 새로이 식재료로 활용되는 품종들이다.

특징 및 의의 무는 김치, 국, 찌개, 나물, 찜, 생채, 숙채 등 거의 모든 음식의 재료로 활용되어 왔다. 아밀라아제와 디아스타아제를 포함하고 있어 민간에서는 소화제로 두부나 밀가루를 먹고 체했을 때 풀어 주는 용도로 흔히 사용되어 왔다. 또 무에 있는 효소가 당화작용을 해 주기 때문에 엿기름(보리싹)을 대신해 식혜와 엿을 만들 때도 쓰였다. 씨에서는 기름을 짜서 쓰기도 하였다. 『증보산림경제』에서는 날로 먹으면 기운을 내리고, 두부나 밀가루의 독을 억제하고, 연기에 중독되어 죽는 것을 치료한다고 하였다. 『농정회요農政會要』에는 평상시에 늘 먹으면 속을 통하게 해 주고, 마음이 편안하게 되며, 소갈증이 그치며, 심장과 배의 냉증을 없애고, 밀가루의 독을 풀어 준다고 기록되어 있다. 민간에서는 무가 갈증을 없애 주고, 즙으로 만들어 먹으면 기침과 지혈·소독·해열 작용을 하며, 삶거나 구워 먹으면 담증을 없애 주고, 토혈·천식을 고칠 수 있다고 해서 널리 이용해 왔다.

참고문헌 農政會要, 東醫寶鑑, 惺所覆瓿藁, 成形圖說, 五洲衍文長箋散稿, 倭韓三才圖會, 增補山林經濟, 한국언어지도(이익섭 외, 태학사, 2008).

필자 박채린(朴彩麟)

무김치

정의 무를 절였다가 물기를 뺀 다음 파, 마늘, 고추, 생강, 젓갈 등 김치 양념을 넣고 버무려서 숙성시킨 김치.

역사 무를 식재료로 활용한 역사가 오래된 만큼 이를 소금에 절인 짠지, 장에 절인 장아찌 형태로 오래전부터 식용해 왔을 것으로 추정된다. 김치에 관한 가장 오래된 기록인 이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 <가포육영家圃六詠>에도 무를 이용한 김치 내용이 기록되어 있다. 동절기에는 소금을 넣어 활용하고, 하절기에는 장을 활용한 김치였다. 현전 최고最古 조리서인 『산가요록山家要錄』에 무를 이용한 물김치가 나와 있다. 적어도 고려시대부터 물김치 형태의 무김치가 존재하였을 것이라는 추정이 가능하다. 파, 마늘 등 향신채소를 넣어 변패를 막은 여름철 나박김치와 겨울철 동치미는 현재까지도 만들어 먹고 있다. 우리나라 김치 변천사를 확인할 수 있는 주인공이다.

양념으로 버무린 무김치는 『소문사설謏聞事說』의 「청해菁醢」에서 처음 볼 수 있다. 크게 조각 낸 무에 달인 새우젓과 고춧가루를 넣어 만든 것으로, 깍두기의 원형에 가깝다. 무김치는 배추김치보다 더 오래전부터 먹어 왔고 배추에 비해 쉽게 구할 수 있으면서 절였다가 퇴렴하여 물기를 빼는 과정이 없기 때문에 김치로 만들기도 다소 쉽다. 또 양념을 거의 하지 않고 짠지 형태로 만들면 오랜 기간 두고 먹을 수 있기 때문에 서민과 하층민에게 더 친숙한 김치였다 할 수 있다.

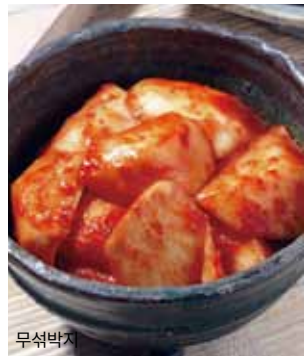
내용 무김치라 하면 통상 통무를 크게 썰어 만든 양념김치를 일컫는 말로 사용한다. 별도로 담그기보다 김장을 하면서 배추통김치 사이사이에 격지로 박아 두었다가 먹었다. 이때 무를 크게 썰어 넣으면 간을 조절하는 역할도 하고 무를 절였다가 양념을 굳이 따로 버무리는 수고를 하지 않아도 되기에 일거양득의 효과를 거둘 수 있게 된다.

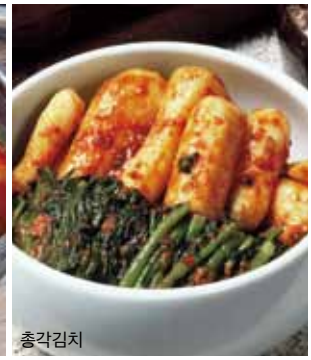
무가 김치 원료로 널리 쓰이다 보니 만드는 방법도, 부르는 이름도 다양해졌다. 자그마한 송송이, 깍두기부터 통무를 절단하지 않고 그대로 담근 통무김치까지 모두가 무김치로 불리므로 무김치는 사실상 주재료가 무엇인지를 나타내는 하나의 대분류 유형이라 할 수 있다. 즉 무김치는 주재료를 구분의 기준으로 붙여진 이름일 뿐 무의 품종 및 크기와 무청의 사용 여부나 국물 및 양념 유형, 무를 써는 방식에 따라 부르는 이름이 분화되어 있다. 무김치는 다음과 같이 하위 유형 사례를 몇까지 꼽아 볼 수 있다.

- 국물 취식이 주목적인 경우: 동치미(싱건지), 나박김치, 물김치/짠지
- 무를 건조시킨 경우: 무말랭이김치(골곰짠지)
- 무청까지 첨가한 경우: 무청김치, 검들김치, 총각김치(달랑무김치)
- 무를 자르는 형태와 크기가 다른 경우: 통무김치, 깍두기(알무깍두기, 채깍두기), 비지미, 무섞박지, 나박지, 비늘김치, 알무김치, 빠개지, 채(칼)김치
- 무 품종별 경우: 알타리무김치(총각김치), 초롱무김치, 게걸무김치, 순무김치, 열무김치

여기에 더하여 배추김치와 마찬가지로 무슨 젓갈로 담갔느냐에 따라 똑같은 김치의 이름이 다시 굴깍두기, 곤쟁이젓무김치, 순무밴댕이젓김치 등과 같이 세분화된다.

무김치는 김장배추김치 사이에 박아 두었다가 먹는 곁다리 김치이기 때문에 쪽박지 또는 섞박지무라는 별칭이 있는 만큼 개별 조리법이 따로 존재하지는 않는다. 다만 무를 이용한 김치제법이 지역마다 집안마다 매우 다르다. 이북지역의 경우 무가 단단해서 잘게 썰 수 없다 보니 큼지막하게 채를 쳐서 채김치를 만들어 먹었다. 강원도 지역의 경우 무와 오징어를 채쳐서 채김치를 만들며, 깍두기 형태로 만들 때는 서거리(명태아가미)를 넣어 만든다.


무섞박지


총각김치

무김치 | 한국의맛연구회

경기도 이천 지역에서는 게걸무라는 특산무로 무김치를 만든다. 게걸무는 육질이 단단해서 몇 년이 지나도 무르지 않는다. 특히 입맛이 없는 여름철에 입맛을 돋워 준다. 소금에 절여서 땅에 묻었다가 겨울을 지난 후에 먹을 수 있다. 겨울이 지난 후에 꺼내 먹으면 맛이 시원하고 상큼하다. 매운맛이 강하기 때문에 김치를 담갔을 때 오래 삭혀서 먹는 것이 좋다. 짠지를 담가 여름에 먹기도 한다. 이천게걸무김치는 김장이 끝난 뒤 담가 먹는 장아찌에 가까운 김치로, 게거리김치라고도 한다. 강화도는 수분이 적은 순무에 밴댕이나 황석어젓갈을 넣어 순무김치를 담그면 큰 무를 길이로 절단해서 만든다고 하여 빠개지로 부르는 경우도 있다. 제주도 지역에서는 무를 남삐라 하며 무청까지 달린 채로 남삐김치를 담근다. 경상도 지역에는 무를 이용한 김치가 많다. 도마에서 썰지 않고 무를 손에 쥐고 바로 그릇 위에서 돌려가며 비져 썰었다고 해서 비지미(삐지미)라고 부른다. 모양이 들쭉날쭉하고, 크기도 크다. 무만으로 김치를 담그는 경우가 많지 않다 보니 다른 부재료 없이 무나 배추 한 가지만으로 담근 김치를 홀아비김치라 부른다. 비지미가 대표 홀아비김치에 속한다.

특징 및 의의 무김치는 소금만 넣어 절인 짠지부터 비늘형태로 소를 넣어 만든 고급 김치까지, 때로는 물김치나 양념김치로 각자 경제 사정과 용도에 따라 다양한 만듦새가 가능하고 쉽게 구할 수도 있고 저장 기간도 길어서 김치 중에 가장 오랫동안 사랑받아 온 김치라 할 수 있다. 과거에는 만드는 방식에 따라 다양한 형태

의 무김치가 있었고, 용도가 다양하고 활용도가 높다 보니 특정 음식과 어울리는 무김치가 별도로 발달하기도 하였다. 통영의 충무김밥은 오징어무침과 함께 딸려 나오는 무김치(삐지미)로 유명해졌다. 설렁탕집에서는 커다란 무김치, 냉면집에서는 새콤한 식초가 가미된 얇은 무김치가 반드시 곁들여져 나온다.

참고문헌 謏聞事說, 增補山林經濟, 도사리와 말모이-우리말의 모든 것(장승욱, 하늘연못, 2010), 무김치에 대한 역사적 고찰(조우균, 한국식생활문화학회지25-4, 한국식생활문화학회, 2010), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 여름철 떨어진 입맛 돋우는 이천 게걸무(농촌여성신문, 2015.2.27).

필자 박채린(朴彩麟)

무나물

정의 무를 가늘게 채 친 다음 생채인 경우 고춧가루·다진 파·마늘·소금·식초 등으로 버무리고, 숙채인 경우 들기름을 두르고 볶음 팬에 볶다가 물을 조금 붓고 소금으로 간을 한 반찬.

내용 무는 워낙 종류가 많고 맛도 다양하다. 『농정회요農政會要』에서는 『산림경제山林經濟』를 인용해 무(나복蘿蔔)는 어디나 있으며 북쪽 땅에 더 많이 난다면서 상이한 종류의 무를 설명한다. 하지만 나물을 만드는 무는 채를 칠 수 있을 정도로 몸집이 좋은 조선무여야 한다. 생채와 숙채 외에 시래기로도 불리는 무청나물은 숙채 무나물과 함께 정월대보름 나물 목록에도 오른다. 또한 함경도에서 제주도까지 한반도 전역의 제사와 고사, 잔칫상에 삼색 혹은 오색나물 등 나물 접시의 기본이 되는 필수 품목이기도 하다. 전국 각 지역에서는 비빔밥 고명으로 오르는 대표 나물로 꼽힌다. 한편 채 썬 쇠고기와 정갈하게 볶은 무나물은 왕실과 양반가 밥상에 자주 오르던 반찬이기도 했다.

이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 시詩 <가포육영家圃六詠>에 집에서 기르는 여섯 가지 채소 중 하나인 무로 만든 무김치와 무장아찌가 등장하니 아마도 무나물 역시 고려시대 밥상에 오르던 반찬이었을 가능성이 있다. 『향약구급방鄕藥救急方』도 같은 무렵 간행된 것으로, 여기 수록된 무[蘿蔔]는 "오장의 나쁜 기운을 씻어 체기를 가라앉히고 속을 따뜻하게 하여 설사도 다스리는 고마운 약재라, 약선藥膳 재료로도 꼽힌다. 『본초강목本草綱目』에도 무의 생즙은 소화를 촉진하며 매운맛은 열을 내려 속을 가라앉히고 해독 작용으로 독성을 풀며 숙취를 해소하는 효과가 있다."라고 기록되었다.

무생채 | 농촌진흥청

무숙채 | 국립민속박물관

무나물

김장을 앞두고 거둬들인 무는 더욱 달고 시원하다. 다산 정약용의 작은 아들 정학유는 한글로 작성한 <농가월령가農家月令歌>에서 음력 9월 가을 추수 정경과 함께 '새우젓 계란찌개 상찬으로 차려 놓고, 배춧국 무나물에 고춧잎장아찌'가 얼마나 입맛을 돋우는지 노래했다. 이를 보아 이 무렵까지의 무나물은 대개 들기름으로 볶다가 약간의 물을 더해 구수한 향이 도는 숙채 나물인 듯하다. 무 고유의 시원한 맛을 살려서 겨자, 식초와 약간의 고춧가루 양념으로 무친 생채 나물은 이후에 개발된 것으로 보인다.

특징 및 의의 무는 아시아를 넘어 유럽과 남·북미 대륙에서도 흔히 구할 수 있는 채소가 되었다. 한국인에게는 김치의 원조 재료로 겨울 내내 밥상에 오른다. 채 친 무를 넣고 함께 밥을 짓는 무밥은 겨울철에 가장 간단히 한 끼를 해결하는 훌륭한 식사이기도 하다. 숙채 무나물은 조리법에 차이가 있어도 중식에서는 오랫동안 먹어 왔다. 한식에서는 가늘게 썬 고기와 함께 볶거나 들깻가루를 섞어서 무쳐 별미로 먹기도 한다. 또 생채로 무칠 때 채 친 당근을 함께 섞으면 샐러드와도 유사해 보인다. 한식 세계화라는 주제와 관련해 일상의

약선藥膳에 해당하는 무나물은 비빔밥 고명으로도 그 위상을 새롭게 할 수 있을 것이다.

참고문헌 農政會要, 東國李相國集, 山林經濟, 鄕藥救急方, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1987).

필자 김재희(金在姬)

무말랭이김치 | 농촌진흥청

무말랭이김치

정의 바짝 잘 말린 무를 물에 불려서 물기를 짠 다음 찹쌀풀, 멸치젓, 고춧가루, 실파, 마늘, 생강, 조청, 소금 등으로 양념하여 담근 김치.

내용 무말랭이김치는 바람이 들지 않은 가을무를 납작하게 썰거나 채를 썰어 꼬들꼬들하게 잘 말려두었다가 담근 김장김치로, 겨울철 주요 밑반찬이다. 무를 말려 먹는 전통은 오래된 것으로 보인다. 1835년경 서유구가 쓴 『임원십육지林園十六志』에는 중국 문헌인 『거가필용居家必用』의 내용을 인용하여 "무를 골패모양 조각으로 잘라 소금에 하룻밤 재우고 한낮의 햇볕에 말린다. 채 썬 생강, 귤껍질, 소회향, 회향을 골고루 섞어 평소 사용하고 있는 식초와 같이 끓여 무에 뿌려서 자기그릇에 담아 햇볕에 바싹 말려 저장한다."라고 기록되어 있다. 이 밖에도 조선시대 문헌에는 무말랭이를 간장에 절이는 장아찌 형태가 주를 이루었다. 1800년대 말엽 저자 미상의 조리서인 『시의전서是議全書』에는 "무를 썰어 말려 시들면 진간장을 부었다가 따라내어 달이기를 3~4번 한다. 봄과 여름 반찬으로 좋다. 먹을 때 고춧잎장아찌를 곁들이고 깨소금과 고춧가루를 뿌려 낸다."라고 하였다. 1900년대 초 한글로 쓴 조리서인 『반찬등속』에도 "무말랭이짠지는 무를 골패짝만큼 썰어 바싹 말린다. 소금물에 촉촉하게 하여 진간장에 짠지를 담그는데, 꿀을 조금 넣는다. 간장은 많이 붓지 말아라."라고 하는 등 말린 무를 간장에 절여서 장아찌 형태로 담가 먹었다. 이후 발견된 조리서인 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에서도 말린 무를 간장에 절였다. 이때 말린 배추속대, 생강, 고추, 파, 마늘 등을 채 쳐서 넣고 꼭 봉해두었다가 이듬해에 먹을 때 기름과 깨소금을 쳐서 먹는다고 되어 있다. 이처럼 고문헌에 기록된 무말랭이김치는 명칭도 대개 '무말랭이장아찌', '무짠지'라 하였고, 기본은 간장에 절인 다음 고춧가루·기름·깨소금 등으로 무쳐 먹는 형태였다. 고춧가루 사용이 일반화되면서 오늘날 무말랭이김치처럼 고춧가루를 듬뿍 넣은 김치 형태가 되었다.

경상도 지역에서는 겨울 김장철이 되면 배추김치와 함께 무말랭이김치도 함께 담근다. 무말랭이김치를 '골곰짠지'라고도 일컫는데 무를 골패 모양 또는 골패만큼 잘라서 말린다 하여 붙여졌다. 무말랭이김치에는 무 말린 것 외에도 배추속잎, 고춧잎, 오징어 등을 기호에 따라 취사선택하여 넣기도 한다. 배추속잎, 고춧잎, 오징어도 먹기 좋은 크기로 잘라 잘 말려두었다가 물에 살짝 불린 다음 양념에 함께 버무린다. 양념을 할 때는 찹쌀풀에 고춧가루를 불리고 다진 마늘과 생강, 액젓이나 멸치젓, 조청 등을 섞는다. 멸치젓이나 액젓 대신 간장을 쓰기도 한다. 고춧가루는 배추김치 양념보다 더 고운 것을 쓰고, 조청도 충분히 넣어 단지에서 푹 삭힌다. 무말랭이김치는 옹기독에서 충분히 삭혀야 무 냄새가 덜 난다. 이렇게 만든 무말랭이김치는 무를 씹는 식감이 살아 있고, 무와 양념의 단맛과 매운맛이 어우러져서 밥반찬으로 인기가 있다.

특징 및 의의 무말랭이김치는 김장철에 담갔다가 이듬해까지 요긴하게 먹을 수 있는 저장형 대표 밑반찬이다.

무를 씹는 식감과 양념의 감칠맛이 잘 어우러져 입맛을 돋우는 데 탁월하다. 전국적으로 많이 담가 먹는 김치 가운데 하나이다. 특히 경상도 지역에서 김장철에 많이 담가 두었다가 먹는다.

참고문헌 居家必用, 林園經濟志, 是議全書, 반찬등속, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1987), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989).

필자 박선미(朴善美)

무술주
戊戌酒

정의 황구黃狗(누런 개)를 충분히 삶은 뒤 그 즙에 누룩과 쌀을 버무려 넣어 빚은 약술.

내용 음양오행설에 의하면 무戊는 중앙 토土로 노란색[黃色]을 의미하고 술戌은 개를 뜻하므로 '무술주戊戌酒'는 황구黃狗를 이용하여 만든 술이라 할 수 있다. '무술주'는 퇴계 이황이 양생서養生書로 애독하던 『활인심방活人心方』에 의한 것으로, 원기를 보하고(피로 해소), 양기를 돋우며, 보양과 정기 강화 효과가 있는 전통 보신주補身酒의 하나이다. 우리 조상들이 삼복더위에 마신 매우 독특한 술이었다.

'무술주'를 만드는 법은 『동의보감東醫寶鑑』(1610), 『산림경제山林經濟』(1700년대 초), 『민천집설民天集說』(1752), 『고사신서攷事新書』(1771), 『고사십이집攷事十二集』(1787), 『주찬酒饌』(1800년대 초), 『임원경제지』 등에 기록되어 있다. 무술주를 빚는 방법은 "개의 껍질과 내장을 제거하여 하룻밤 이상 충분히 곤 후 문드러지게 찧어 놓고, 찹쌀로 만든 지에밥과 누룩을 섞어 버무려 항아리에 넣어 빚은 후 14일 이후 익으면 마시는 것이다."라고 한다.

무술주를 빈 속(공심空心)에 한 잔씩 마시면 보통 술을 마시는 것보다 훨씬 나으며, 한 병이면 원기를 보양補養할 수 있는데 노인에게 더욱 좋다고 하여 약술로 이용한 술임을 알 수 있다. 이 술은 특히 노인에게 좋다면서 세 마리 분의 무술주를 마시면 온갖 병이 다 없어지고 기운을 극히 보한다고 한다.

특징 및 의의 무술주를 빚을 때는 몸집이 크지 않은 황구가 적합하다. 주의해야 할 것은 개를 잡을 때 피를 씻지 말아야 하며, 술 빚던 날을 적어두었다가 1년째 되는 날 꺼내야 한다는 것이다.

참고문헌 고사십이집3(농촌진흥청, 진한엠엔비, 2014), 임원십육지(서유구, 이효지 외 역, 교문사, 2007), 주찬(윤숙경, 신광출판사, 1998), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 최영진(崔榮辰)

무왁저지

정의 무를 굵직하게 썰어 육수에 넣어 끓인 뒤 양념장을 넣고 조린 음식.

내용 무왁저지는 무를 굵직하게 썰어 양념장에 조린 음식이다. 전라북도 지역에서는 무조림·무시왁저기, 전라남도 지역에서는 무왁대기, 경상남도 지역에서는 무왁자로도 불린다. '왁저지'의 조리법으로 『우리음식』에는 "무를 큼직큼직하게 썰어 고기와 함께 물을 조금 치고 끓이다가 반쯤 무르면 갖은양념을 하여 푹 끓인다."라고 되어 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』 지짐이 편에는 무왁저지의 다른 이름인 '왁적이'가 기록되어 있고, 조리법으로 "무를 닷푼 길이로 잘라서 서푼 넓이와 서푼 윤두로 썰어 놓고 간장, 깨소금 넣고 파 채 쳐 넣고 고추는 대강 이겨 넣고 고기를 얇게 저며 넣고 간장과 물을 치고 끓이나니라."라고 하였다. 강원도 향토음식인 '무지짐이'는 무왁저지와 조리법이 유사하나 조리 시 콩나물과 북어가 추가된다. 무왁저지의 일반 조리 방법은 무를 크고 납작하게 썰어서 간장·고춧가루에 버무려 두었다가 갖은양념으로 버무려서 멸치, 북어, 고기 등으로 만든 육수에 넣고 조리는 것이다.

사찰에서의 무왁저지 조리법은 일반 민가와 다르다. 사찰에서는 무를 굵직하게 썰어 기름 두른 팬에 표고버섯과 함께 볶은 후 고춧가루, 간장, 채수를 넣

고 약한 불에서 은근하게 조린다. 무왁저지는 두세 시간 이상 조려야 맛이 좋고 풍미가 깊어지므로 약한 불에서 은근하게 조리하는 것이 무엇보다 중요하다. 전남 영암 망월사 무왁저지 조리법은 조선무를 서너 등분 굵직하게 잘라 들기름 듬뿍 두른 가마솥에 그득히 채워 넣고, 다시마 몇 조각 곁들여 볶으면서 고춧물을 발갛게 들인 후 조선간장을 간간하게 푼 양념물을 넉넉하게 넣어 은근하게 조리는 것이다.

특징 및 의의 구전으로 전해져 오는 사찰음식 조리법을 정리한 『채공요리법菜供料理法』에는 무왁저지가 찌개류에 분류되어 있으며, 무를 기름에 볶다가 양념을 하고 채수나 쌀뜨물을 부어 장시간 익혀 주는 것으로 기록되어 있다. 무는 겨울철에도 노지 재배가 가능하여 예부터 먹거리가 귀한 겨울을 날 수 있게 도와주는 중요한 채소 중 하나이다. 스님들이 많이 거주하는 사찰 선방에서는 무왁저지 한 토막이 반찬의 전부이던 때도 있었다. 사찰에서는 두부와 함께 배추와 무를 일컬어 '삼보양생三寶養生 식품'이라 하여 불佛, 법法, 승僧인 삼보를 두루 이롭게 할 정도로 영양가가 풍부한 먹거리라 하여 상용하였다.

참고문헌 三國史記, 菜供料理法, 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 이야기를 담은 사찰밥상(이경애, 아름다운 인연, 2015), 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 이심열(李心烈)

무장

정의 가을에 메주를 빻아 소금물이나 동치미국물에 버무려 두었다가 익으면 동치미무, 배, 편육, 채 썬 파, 고춧가루 등을 넣어 먹는 음식.

내용 9~10월에 담그는 장으로, 햇장을 담기 전에 지레 먹는 장이라는 의미로 장메주를 쑬 때 주먹만 하게 작게 빚거나 깨뜨린 메주를 소금물이나 동치밋국물을 넣어 익은 뒤에 간장을 뜨거나 달이지 않고 고춧가루와 파 채 친 것을 넣고 그냥 먹는 장이다. 쌈장, 밥반찬, 찌개 등으로 먹는다.

『조선요리법朝鮮料理法』의 무장은 10월에 장메주를 쑬 때 조금 작게 만들어서 띄운 뒤 깨끗이 씻어 바싹 말려서 조각을 낸다. 메주 조각 5홉에 물 2되를 부어 항아리에 넣어 두고 2~3일 후 물이 우러나고 동동 뜨면 소금으로 간을 맞추어 3~4일간 익힌다. 다 익으면 동치미 무와 배·편육을 납작 썰기로 썰어 너무 작지 않은 보시기에 무장국물과 섞어 담고, 고춧가루를 조금만 뿌린다. 동치미가 맛있거든 동치밋국으로 무장을 담가도 좋다. 『우리나라 음식 만드는 법』에 무장의 재료는 사발덩이만 한 메주 1덩이, 물 1되, 소금 4큰사시, 두부 1모, 통고추 5개, 고춧가루 2큰사시, 배 2개, 초이다. 만드는 방법은 "메주를 만들 때 특별히 잘 찧어서 잘게 빚어서 메주를 띄워 말려두고 가끔 무장을 담그면 편리할 것이니 이렇게 만든 좋은 메주를 먼지를 정하게 떨어가지고 잘게 깨뜨려 항아리에 담고 물을 붓고 통고추를 띄우고 두부를 대강 썰어 넣어 2~3일 동안 두었다가 2~3일 후에 열고 소금으로 간을 맞추어서 두고 먹을 때마다 고춧가루를 치고 배를 썰어 넣고 파잎을 채 쳐서 넣고 초를 쳐서 놓으라. 김치보시기에 이 국물을 떠 놓고 초와 파잎채를 넣고 배를 썰어 상에 놓으라. 혹은 동치미를 골패쪽처럼 얇게 썰어서 넣고 파채와 고춧가루를 띄워놓기도 한다."라고 했다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 무장(담수장淡水醬, 물장)은 좋은 콩으로 속을 썩지 않게 잘 띄우고 잘게 만든 메주를 3개월 안에 띄워서 바싹 마르거든 4~5개 쪼개어 물에 담가 솔로 겉을 깨끗이 씻고 볕에 바싹 말려서 돌덩이와 같이 되거든 다시 물에 한 번 씻어서 좋은 냉수에 담그되 물이 1사발이면 메주는 적은 주먹만 한 것을 3분의 2쯤 되게 넣는다. 물이 너무 많으면 묽어져 맛이 없다. 다 넣은 후 통고추를 물 1사발에 2개쯤 꼭지 따고 삭혀서 씨를 깨끗이 털어 내고 넣은 후에 얼지 않을 곳에 놓고 입구를 봉하여 겨울은 7일, 봄은 3~4일이면 익으니 뚜껑을 열어 보아 메줏덩이가 떠올라야 다 익은 것이다. 여기에 간수 빠진 소금으로 슴슴하게 간을 맞추고, 떠먹을 때 고춧가루를 쳐서 먹는다. 두부를 넣었다가 수일 후 메줏덩이와 합쳐 떠서 먹으면 고소한 맛이 나며, 채 친 파와 좋은 초를 조금 쳐서 먹는다. 이 무장

은 한꺼번에 많이 담그지 말고 작은 항아리에 자주 담가 먹는 것이 좋다. 속히 담글 때는 더운물에 소금을 넣고 담가서 더운 방이나 햇볕에 놓아 익히거나 먼저 더운물에 담근 후에 소금을 치는 것도 무방하다. 먹을 때 풋나물 등을 넣어 먹으면 맛이 좋다.

특징 및 의의 어른 밥상에 무장이 오르면 대개 국물만 숟가락으로 떠먹고 메줏덩이는 먹지 않는 약간 사치스러운 음식으로, 달래가 나올 무렵에 식탁에 자주 오르던 찬이다. 아랫사람들은 남은 메주를 버리기가 아까워 거기에다 달래 등 건지를 넣고 간을 맞추어서 된장찌개로 끓여 먹었다. 궁중에서는 음력 12월 마지막 날 새벽에 왕과 왕비를 비롯하여 나인들까지 무장의 국물을 마시는 풍속이 있었다. 이는 묵은해를 보내고 새해를 맞이하기에 앞서 액운을 몰아내기 위하여 마신 것이었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 2005), 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 우리말조리어사전(윤숙경, 산광출판사, 1996), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김은미(金恩美)

무전

정의 찐 무에 묽은 밀가루 반죽을 묻혀서 기름에 지진 음식.

내용 무전은 우리나라 향토음식으로, 지역마다 불리는 명칭이 다르다. 충청북도 지역에서는 무적·무왁적, 충청남도 지역에서는 무부침, 전라북도 지역에서는 무부치개라고 한다. 무전을 만드는 방법도 지역마다 약간씩 차이를 보인다. 충청도와 전라북도 지역에서는 얇게 원형으로 썬 무를 소금물에 살짝 익힌 후 묽은 밀가루, 달걀 반죽을 묻히고 기름 두른 팬에 부친다. 무는 수분 함량이 많아 전을 부칠 경우 무에서 물이 많이 나와서 밀가루 반죽이 질어지고 벗겨지기 쉽

무전 | 한국의맛연구회

기 때문에 미리 무를 찌거나 살짝 익힌 후 전을 부치는 것이 좋다. 이때 무 삶은 물을 이용하여 밀가루 반죽을 하면 맛이 더욱 좋다. 경상북도 지역에서는 무전을 부칠 때 밀가루를 소금과 물로 반죽하고, 무를 채썰어 풋고추를 넣고 반죽과 섞은 후 동글납작하게 부친다. 경상남도 지역에서는 소금 간을 하여 찐 무에 밀가루, 밀가루 반죽(밀가루, 소금, 물) 순서로 묻혀 기름 두른 팬에 부친다. 경북 안동 지역의 무전이 유명하다. 진성이씨眞城李氏 온계溫溪 이해李瀣 종가에서는 무홍합전을 정성 들여 부쳐서 제례음식과 접빈음식에 사용하였다. 이 음식은 가을·겨울철 맛있는 무를 이용한 제철 음식으로, 종택에 숙박한 손님들께 내놓은 아침 상차림의 찬으로 인기가 좋다고 한다. 조리법으로는 건홍합을 삶은 후 다지고 둥글게 썬 무를 홍합 삶은 물에 데친 후 밀가루 반죽을 묻혀 팬에 지진다. 이때 다진 홍합을 가운데 올려 양면을 고루 지져 낸다.

무는 우리나라 전역에서 사용하는 주요 식재료로, 밥이나 시루떡에 넣거나 무국·무찜·조림·전·장아찌 등으로 다양하게 이용되는 식품이다. 호냉성 채소로, 고랭지의 서늘한 기후에서 가장 잘 자란다. 수확 시기에 따라 봄무, 여름무, 가을무로 구분한다. 봄무는 즙이 많아 싱거우면서 매운맛이 강하고, 겨울무는 당분이 많고 조직이 단단해서 어떤 요리를 해도 풍부한 맛을 낸다. 무는 사계절 내내 맛볼 수 있는 채소이지만 가을무가 가장 맛이 좋아 '가을무는 배보다 맛있다.'라는 말이 있다. 무는 땅 밖으로 나온 초록 부분과 땅속에 묻힌 흰 부분으로 나뉘는데, 흰 부분은 매운맛이 강해서 익혀 먹으면 좋고, 초록 부분은 단맛이 좋아

날로 무쳐 먹기에 좋다. 따라서 무전을 부칠 때에는 가을무의 흰 부분을 이용하는 것이 좋다.

특징 및 의의 속이 꽉 찬 가을무를 이용하여 무전을 만들며, 노릇하게 지져서 초장을 곁들여 낸다. 무전은 뜨겁게 먹어야 무 특유의 담백한 맛이 살아나므로 먹기 직전에 부쳐서 상에 올리는 것이 좋다.

참고문헌 淡庵逸集, 世祖實錄, 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 이심열(李心烈)

무지개떡

정의 멥쌀가루에 치자물, 쑥물, 오미잣물 등 오색물을 들여서 시루에 켜가 없이 색색으로 겹쳐 찐 무리떡.

내용 무지개떡은 쌀가루에 치자를 으깨서 우려낸 물로 황색, 쑥으로 청색, 오미자나 연지를 우려낸 물로 분홍색, 대추즙으로 자주색, 팥앙금으로 물을 들여 쪄낸 색편이다. 천연색소를 이용하여 보통 다섯 가지 색을 띠도록 만든 모양이 마치 무지개 같아서 무지개떡이라고 부른다. 그런데 이 떡은 떡가루에 켜를 만들지 않으며, 설기떡과 같이 한 덩어리가 되게 찌는 무리떡이다. 한편 이 떡을 찐 후 썰었을 때 무지개처럼 각 색의 높이가 같아야 하므로 떡을 안칠 때 세심한 정성이 필요하다. 각색의 켜의 높이를 고르게 하기 위해서는 쌀가루를 원하는 색의 수대로 나누어 그릇에 담고, 각각 물을 들이면서 설탕 섞은 물을 내려야 한다. 천연색소를 사용하므로 화려하면서도 은은한 색을 띠게 되는데 이러한 자연색의 조화로움은 천지만물과의 조화를 상징하는 것으로, 사람들은 이 떡을 먹으며 오색무지개가 건네 준 희망도 함께 먹는다고 여긴다.

무지개떡은 돌상에도 올라 첫돌맞이 아이에게도 같은 의미를 부여한다. 태어나 첫 번째 생일인 돌 이전까지는 순수함을 뜻하는 흰옷만 입히지만 돌이 돌아오면 장수와 복된 삶을 기원하며 색동저고리로 갈아입히고, 떡과 과일로 돌상을 차린다. 돌잔치에 마련하는 떡으로는 백설기, 수수팥경단, 오색송편, 인절미를 올리며 무지개떡도 함께 올린다. 돌상에 진설하는 음식은 각각 의미가 있다. 백설기는 신성함과 정결을 뜻하고, 수수팥경단은 덕을 쌓으라는 뜻과 함께 귀신이 붉은색을 싫어한다고 하여 액을 예방하고 무병하기를 바라는 의미를 갖는다. 무지개떡의 오색은 오색송편과 더불어 만물의 조화를 의미하고, 찬란한 무지개처럼 아기의 꿈이 이루어지라는 의미가 있다. 설기떡에 대추, 밤 등을 섞어 찐 백과병과 무지개떡을 함께 올린다.

특징 및 의의 무지개떡이라 부르는 만큼 색편은 자연에서 재료를 얻어다가 쌀가루를 황색(치자, 꿀), 녹색(승검초, 쑥, 시금치), 적색(오미자, 대추), 검은색(석이)으로 곱게 물들여 떡 하나에 오방색을 모두 담아낸다. 요즘에는 이러한 자연색 외에도 코코아, 달걀, 식용색소 등으로 손쉽게 물을 들여 만들기도 한다. 떡의 부재료로 들어가는 쑥은 오장을 편안하게 하고 몸을 덥게 하는 등 식이섬유 섭취 측면에서 맛과 질감이 뛰어난 기능성 건강식품이다. 대추는 속을 편안하게 하고 오장을 보하며 장의 변을 조절하고 약을 중화시키는 작용을 한다. 오미자는 기관지를 보하며, 가래 기침 해소 및 혈압 강하와 피로 해소 등의 약리효과를 지닌다.

참고문헌 떡, 흰쌀로 소망을 빚다(한국의맛연구회, 다홍치마, 2011), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 2002), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 허채옥(許採玉)

무지개떡 | 한국의맛연구회

무청김치

정의 절인 무청에 젓갈, 고춧가루, 다진 마늘, 생강 등 양념을 넣고 버무려 만든 김치.

내용 무김치, 무짠지, 동치미 등을 담글 때 잎사귀를 일부 솎아 내거나 아예 제거하고 담그게 되는데 이때 남은 무청만을 모아 별도로 담근 김치이다. 비싼 배추로 김치를 많이 담글 수 없었기 때문에 버려진 무청의 겉 부분은 매달아 말려서 시래기로 만들고, 속대의 부드러운 부분은 무청김치의 재료가 되었다.

과거 서울 지역에는 뚝섬에 배추밭과 무밭이 많았다. 김장철에 원재료를 캐면서 버려진 배추와 무 잎사귀는 인근 주민들에게 좋은 김장거리가 되었다. 배추와 무가 귀하고 비싸던 어린 시절에 뚝섬의 무밭에서 무를 뽑아 주는 일을 하고 무청을 얻어와 무청김치를 담가 겨울 양식으로 삼던 것을 기억하고 있는 이들도 있다. 전라북도 남원 지역에서는 이 무청김치를 '무속대김치'라고 불렀다. 김장김치를 담그고 남은 양념과 버려진 무잎사귀로 대충 버무린 것이다. 이는 서민들이나 아녀자들 차지였다고 한다.

전라도 지역은 무청만 따로 담그기도 하지만 무김치에 잎사귀를 단 채 담그는 방식이 더 일반화돼 있다. 무 뿌리에 붙은 잎사귀가 건들건들거린다 하여 '건들지'나 '검들지'라는 이름이 붙었다. 김치의 양을 늘리면서 부족한 재료를 충당하기 위해 만든 것이므로, 주로 농사지으러 온 일꾼들이 들에서 먹던 김치라 하여 무청까지 달린 무김치를 전북 지역에서는 머슴김치라 부르기도 하였다. 얼핏 총각김치와 유사해 보이지만 별도의 품종으로 제대로 된 양념을 사용한 총각김치와는 쓰임새와 만드는 정성에서 차이가 있었다.

특징 및 의의 무청은 배춧잎에 비해 섬유질이 많고 더 질겨서 장기 저장이 용이하다. 무청으로 김치를 담글 때는 양념이 많이 필요하지 않기 때문에 그야말로 서민을 위한 김치라 할 수 있다. 부족한 반찬거리를 거들기 위해 만들어진 것이기 때문에 양념이나 만드는 방법에 특별한 격식은 없다.

참고문헌 전라북도 김치이야기(전라북도음식문화관광진흥원, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

무청김치 | 농촌진흥청

묵

정의 해초, 곡식, 열매 또는 뿌리의 앙금 및 생선 껍질에 물을 붓고 끓여서 되직하게 쑤어 굳힌 음식.

내용 옛 문헌에 묵에 대한 기록을 살펴보면 『명물기략名物紀略』에는 "녹두가루를 쑤어서 얻은 것을 삭索이라 하는데 속간俗間에서는 묵纆이라고도 한다." 또한 '포泡'란 단어와 '탕평채蕩平菜'가 기록되어 있다. 『사류박해事類博解』에는 묵을 '녹두부綠豆腐'라 하였다. 『시의전서是議全書』에는 메밀묵 만드는 법이 나온다. 『음식디미방』의 면병류편에는 녹두녹말로 국수를 만들어 오미자 국물에 만 '책면(청면)'과 깻국에 만 '토장녹두나화'의 녹말국수가 기록되어 있다. 이는 두께를 얇게

도토리묵과 청포묵 한식진흥원

황포묵 | 농촌진흥청

묵

만든 것으로, 녹두묵 제조 원리와 같다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '록두묵菉豆乳(제물묵), 록말묵菉末乳(록말), 메물묵蕎麥乳(모밀), 도토리묵橡實乳(상수리), 우무' 만드는 법이 나오며, 창면은 "묵의 조리 방법처럼 하라."는 표현이 나온다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 『조선무쌍신식요리제법』에 나오는 묵 만드는 법이 기록되어 있으나 우무는 빠져 있다.

묵은 대개 구황식품이거나 생선 껍질처럼 버려지는 식품을 활용해 지혜롭게 만든 음식이다. 녹두, 메밀, 동부, 도토리, 밤, 옥수수, 고구마, 고사리, 올방개 등으로 만든 묵은 주성분이 전분이다. 이들 묵에는 포만감과 건강에 도움을 주는 기능성 성분이 있다. 그러나 해초로 만든 묵이나 생선 껍질로 만든 묵에 비해선 칼로리가 높은 식품이다. 해초인 우뭇가사리로 만든 우무는 주성분이 복합 다당류인 카라기난과 알긴산이다. 이들 성분은 열량을 낼 수 없어 초저칼로리 식품으로 비만, 당뇨, 고혈압 등에 도움이 된다. 박대·홍어·장어 등 생선 껍질로 만든 묵은 주성분이 단백질의 일종인 콜라겐으로, 식물성으로 만든 묵과는 구별된다. 묵은 매끄럽고 찰랑찰랑한 질감으로 독특한 식감을 느끼게 하며, 특별한 맛이 나지 않아 채소 등 다른 식재료와의 어울림이 좋아 맛·향·식감을 더할 수 있다. 묵무침, 묵밥 또는 묵사발, 묵볶음, 묵장아찌, 묵전, 묵조림, 묵튀김, 묵음료 등 음식으로의 활용도가 높다.

고서에 의하면 계절에 따라 묵의 종류를 달리하여 이용했다. 봄철엔 봄채소와 함께 녹두묵, 여름과 가을에는 제철 식품을 이용했다. 여름엔 옥수수를 이용한 올챙이묵, 가을에는 도토리묵, 겨울엔 비축한 곡식인 메밀을 이용해 메밀묵을 쑤어 먹는다고 한다.

녹두묵(청포묵)은 말갛게 비치며, 촉감이 부드럽다. 묵을 쑬 때 녹두 간 물을 넣으면 노르스름한 '제물묵'이 된다. 흰 녹두묵은 '청포', 치자 물을 넣어서 황색을 낸 묵은 '황포'라 한다. 올챙이묵은 옥수수죽을 쑤어 구멍 뚫린 용기에 부어서 찬물에 떨어지게 하여 올챙이 모양으로 굳힌 묵으로, 치아로 씹지 않아도 될 정도로 매우 무르다. 특별한 부재료 없이 간장 양념을 넣어 먹는다. 도토리묵은 타닌 성분 때문에 떫은맛이 나므로 물에 여러 번 우려낸 뒤 묵을 만든다. 제주도 지역에서는 메밀묵을 '청묵'이라 부른다. 겨울에는 '메밀묵'을 외치며 이동식으로 판매하는 메밀묵을 야식으로 이용하기도 하였다.

특징 및 의의 묵은 해초·곡식·열매 또는 뿌리의 앙금 및 생선 껍질을 추출해서 물을 붓고 끓여 되직하게 쑤어서 굳힌 것으로, 포만감을 주어 다이어트 식품으로 이용된다. 특히 해초로 만든 묵이나 생선 껍질로 만든 묵은 칼로리가 낮아 비만, 당뇨, 고혈압 등 건강에 도움을 주는 음식이다. 특별한 맛도 나지 않아 채소 등 다른 식재료와의 어울림이 좋아 맛, 향, 식감을 더할 수 있어 다양한 음식을 만들어 낼 수 있다.

참고문헌 名物紀略, 事類博解, 음식디미방, 우리가 정말 알아야할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김복남(金福男)

묵나물

정의 제철 나물을 갈무리해 두었다가 필요할 때마다 조리해서 먹는 나물의 총칭이며, 정월대보름의 시절식.

내용 예전에 푸성귀가 나지 않는 겨울을 대비해 봄부터 가을까지 나는 산나물, 들나물, 재배 채소 등 온갖 나물을 생으로 말리거나 끓는 물에 데쳐서 갈무리하여 나물거리로 장만했다. <농가월령가農家月令歌>의 정월조에 "움파와 미나리를 두엄에 곁들이면 보기에 신선하여 오신채五辛菜를 부러하랴. 보름날 약밥 제도 신라적 풍속이라. 묵은 산채 삶아 내니 육미肉味와 바꿀쏘냐."라고 묵나물 먹는 풍습을 노래하고 있다. 대부분의 나물은 장기간 저장이 불가능하다. 요즘처럼 보관법이 발달하지 않은 시절에 여러 가지 저장 기술을 개발해 사철 나물을 즐기고자 생각해 낸 방법이 묵나물이다. 나물은 그 성질에 따라 말리는 방법이 다르다. 고춧잎·무말랭이처럼 생으로 말리는 방법, 고사리나 취나물처럼 끓는 물에 데쳐서 말리는 방법, 늙은호박이나 박처럼 오가리를 만들어 말리는 방법, 깻잎·고추처럼 부각을 만들어 말리는 방법 등이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 21종의 채소 저장하는 방법이 실려 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 무와 순무·고사리·소루쟁이·송이 등 15종의 나물을 움 속에 저장하기, 진흙에 넣어 저장하기, 데쳐서 말리기, 재灰를 묻혀 말리기 등 여러 갈무리 법이 수록되어 있다. 나물을 말려 저장할 경우 하룻볕에 바짝 말려야 영양 손실도 적고, 색·향기·맛이 좋다. 대표 묵나물로는 호박, 늙은호박, 무, 가지, 곰취, 무시래기, 배추시래기, 곤드레, 토란대, 고구마순, 박, 고춧잎, 죽순, 다래순, 고사리, 고비, 도라지, 삼나물, 부지깽이, 전호나물, 각종 버섯 등이 있다. 이러한 나물들은 말리는 과정에 수분이 빠지면서 세포액의 농도가 짙어지고 미생물의 원형질이 분리되어 번식이 억제됨으로써 저장성이 좋아진다. 묵나물은 조리 시 볶거나 무치는 방법이 있다. 볶을 경우 묵나물을 물이나 쌀뜨물에 담가 두었다가 그 물에 그대로 삶는다. 나물의 질감을 살릴 수 있을 정도로 알맞게 삶아 그대로 식혀서 찬물에 여러 번 헹구어 건진다. 이

농촌진흥청

국립민속박물관

묵나물

때 나물의 빳빳한 나물 줄기는 잘라 내고, 쓴맛이 있는 나물은 물에 더 담가 우려낸다. 삶은 나물을 다듬어서 물기를 뺀 다음 국간장, 다진 파·마늘을 넣고 버무려 양념을 한 후 들기름이나 참기름 또는 들깨즙을 넣어 볶는다. 이때 맑은 육수를 부어가며 볶으면 묵나물이 더욱 촉촉하고 부드러워진다. 나물이 무르면 깨소금을 넣는다. 또 무칠 때는 볶을 때와 같이 삶은 묵나물을 국간장이나 소금, 다진 파·마늘 등으로 갖은양념을 한 후 맨 나중에 들기름이나 참기름과 깨소금을 넣어 무친다. 때로는 들깨즙을 넣어 무치기도 한다. 양념하여 무친 묵나물은 나물밥의 재료가 되기도 한다.

특징 및 의의 묵나물은 현대인이 선호하는 건강식이다. 묵나물에 함유되어 있는 식이섬유소는 포만감은 주면서도 상대적으로 열량이 적은 편이어서 비만을 예방하기도 하며, 장에서 담즙산과 결합하여 담즙산의 재흡수를 저해하면서 콜레스테롤 배설량을 증가시켜 혈청 콜레스테롤을 감소시킨다. 한편 묵나물은 조리할 때 사용하는 들기름이나 들깻가루 등에 함유된 불포

화지방산은 성인병 예방에 도움을 준다. 한편 『동국세시기東國歲時記』에 정월대보름날 아홉 가지 묵나물을 먹으면 여름에 더위를 타지 않고 한 해를 무사히 지내게 된다고 기록되어 있다. '9'는 숫자 중에서 가장 큰 수이므로 한 해 농사의 풍성한 수확을 바라는 의미라는 속설이 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 農家月令歌, 東國歲時記, 增補山林經濟, 한국의 나물(한국의맛연구회, 북폴리오, 2004).

필자 이춘자(李春子)

묵무침

정의 묵에 미나리, 숙주 등을 넣고 참기름·깨소금 등 갖은양념으로 무친 음식.

내용 묵은 주성분이 탄수화물로 그 자체로는 특별한 맛이 나지 않지만 미나리·숙주 등 부재료와 갖은양념으로 무치면 향과 맛을 더할 수 있고, 묵에 부족한 비타민과 무기질 등 영양소를 보충할 수 있는 음식이다. 예전엔 묵무침이라 함은 녹두묵을 봄나물과 함께 식초로 양념한 탕평채蕩平菜를 일컫는 용어였지만 근래에는 도토리묵무침, 메밀묵무침이 더 많이 대중에게 이용되고 있다.

탕평채는 청포채 또는 묵청포, 탄평채, 묵초나물이라고도 한다. 탕평채에 대한 기록은 『명물기략名物紀略』, 『동국세시기東國歲時記』, 『송남잡식松南雜識』, 『시의전서是議全書』에 나온다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '생채 만드는 법'에 '묵청포[蕩平菜, 淸泡]', 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 생채편에 '탄평채(묵초나물)'로 기록되어 있다. 옛 음식 관련 기록에서 탕평채 조리 방법은 각각 차이가 있지만 돼지고기 또는 쇠고기와 같은 육류를 사용하며, 봄나물과 함께 식초로 새콤하게 양념해서 봄철 계절음식으로 이용해 왔다.

도토리묵무침 | 농촌진흥청

탕평채 이외의 묵무침에 대한 기록은 『조선무쌍신식요리제법』에 "우무를 묵청포 치듯이 하여 초와 장을 치고, 고춧가루를 쳐 먹거나 콩국에 얼음을 넣어 먹으면 여름에 선득선득하여 먹기가 좋다."라고 기록되어 있다.

기타 묵무침에 대해서는 근대 조리서에서 볼 수 없다가 1970년대 향토음식 조사가 이루어지면서 도토리묵무침, 메밀묵무침 기록이 보인다. 이때의 묵무침들은 주로 김치를 썰어 참기름 정도에 무쳐 내는 것으로 음식 관련 문헌자료에서는 묵무침의 부재료가 단순하게 나오지만 대중은 여러 가지 채소 등 부재료를 다양하게 이용하였다. 2010년대 자료에는 오이, 풋고추, 미나리, 구운 김 등을 부재료로 사용한 기록을 볼 수 있다.

통상 묵무침에 사용하는 묵은 도토리묵, 메밀묵, 우무, 올방개묵 등이 있다. 부재료로는 배추김치·상추·당근·오이·양파·쑥갓 등 채소와 오징어·조개·새우 등 해산물을 사용한다. 양념으로는 고춧가루, 참기름, 통깨, 마늘, 간장 또는 소금을 사용한다. 최근에는 식재료의 다양화에 따라 견과류, 과일(말린 과일), 해산물, 육류, 가금류 등 부재료의 사용이 매우 다양하고 양념도 다양해져서 들깻가루, 과일, 발효음식, 젓갈 등을 활용한 개성 있는 맛으로 묵무침을 만들어 먹는 추세이다. 심지어 외국의 식자재를 활용해 샐러드의 개념으로 묵무침을 활용하기도 한다.

특징 및 의의 묵무침은 부재료와 양념에 따라 맛과 색감을 다양하게 활용할 수 있으며, 묵에 부족한 영양소를 보충할 수 있는 음식이다.

참고문헌 東國歲時記, 名物紀略, 전통지식 기술 모음집-생활(농촌진흥청, 1997), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김복남(金福男)

묵밥

메밀묵밥 | 국립민속박물관

정의 묵에 밥과 고명을 얹고 장국을 부어 먹는 음식.

내용 산악지대는 논농사가 어려워서 메밀을 많이 경작하고, 도토리 등 열매 채취가 쉬워서 이들과 관련된 음식이 발달되어 있다. 묵밥은 이들 산간지역에서 별식으로 많이 해 먹던 음식이다. 주로 메밀묵이나 도토리묵을 사용하며 묵사발에 밥을 함께 말면 묵밥이 된다. 채 썬 묵에 고명과 양념을 올리고 장국을 부은 음식을 묵사발이라 한다. 채묵, 묵국수, 묵채국수 등으로 부르기도 한다. 장국으로는 고기육수, 멸치장국 등을 사용한다. 장국은 따뜻하게 하기도 하고 차게도 한다. 고명과 양념에 따라 다양한 맛의 묵사발을 만들 수 있다. 더운 날 시원하게 먹기도 하고 추운 날 따뜻하게 먹기도 하지만 추운 날 따뜻한 아랫목에서 차가운 묵사발이나 묵밥을 먹는 것이 별미이다.

강원도 지역은 사골육수에 들깻가루를 넣고 끓여서 식힌 후 굵게 채 썬 도토리묵에 육수를 부어 밥과 함께 낸다. 메밀묵밥은 메밀묵을 가늘게 채로 썰고 잘게 썬 배추김치, 김가루, 갖은양념을 넣은 다음 찬 육수를 부어 메밀 냉국을 만들어서 묵사발로 이용한다. 한편 메밀묵은 도토리묵에 비해 무르기 때문에 냉국을 이용하면 메밀묵의 식감을 다소 단단하게 할 수 있다. 경상북도 지역에서는 밥 위에 채 썬 메밀묵, 김치, 오이, 김가루를 얹고 멸치장국을 부어 풋고추·고춧가루·깨소금·참기름으로 만든 양념장을 함께 곁들인 메밀묵밥을 낸다. 조밥을 함께 말아 내기도 한다. 조는 곡식 중 단백질도 많이 함유한 편이어서 조밥을 곁들인 묵밥은 영양도 훌륭한 음식이라 할 수 있다. 충청북도 지역은 도토리묵을 굵게 채 썰어 담고, 간을 한 육수를 부은 다음 고명으로 잘 익은 배추김치, 황백지단채, 통깨, 김가루 등을 올리고 밥을 함께 내어 묵밥을 만든다. 양념해서 볶은 돼지고기, 고춧가루 등을 첨가하기도 한다. 충청남도 지역에서는 도토리묵밥을 '구즉도토리묵밥'이라고도 한다. 구황식품으로 이용한 음식이라는 의미이지만 최근에는 오히려 건강식품으로 애용되고 있다. 도토리묵을 굵게 채 썰어 담고 국간장(조선간장) 양념으로 무쳐서 그릇에 담아 육수에 말아 낸다. 배추김치를 송송 썰고 삭힌 고추를 얹은 다음 김과 통깨를 올린다. 된장으로 간을 하기도 한다. 여기에 밥을 넣어 묵밥을 만든다.

경북 지역에서는 국물과 함께하는 음식으로 묵밥과 비교되는, 전골처럼 먹는 '태평추'라는 묵요리가 있다. '묵두루치기'라고도 부른다. '태평추'는 궁중음식인 탕평채가 지역으로 전해지면서 변화되었다고 한다. 메밀묵이나 도토리묵을 모두 이용하나 주로 메밀묵을 이용한다. 양념에 재운 채 썬 돼지고기를 전골냄비에 넣고 참기름으로 볶다가 김치·대파를 넣고 육수를 부어 끓인 다음 메밀묵, 대파, 당근, 황백지단을 돌려 담아 더 끓여서 국간장으로 간을 하고 김가루를 올린다. 또는 고춧가루·파·마늘 등으로 갖은양념을 한 다음 김치 육수를 자작하게 붓고 익히다가 미나리채, 메밀묵채 또는 도토리묵채를 올린 후 김·지단채를 올려 내는데 불에 끓이면서 먹기도 한다.

특징 및 의의 묵밥은 묵을 채로 썰어 밥을 함께 장국에 말아 먹으므로 국수처럼 먹을 수 있다. 국수는 삶은 뒤 시간이 경과하면 불어서 먹기 어렵게 되지만 묵밥은 이러한 단점을 해결해 준다. 또한 계절에 따라 시원하게 또는 따뜻하게 먹을 수 있고, 장국과 부재료를 다양

하게 사용함으로써 묵에 부족한 영양소 및 맛과 식감을 보충할 수도 있는 음식이다.

참고문헌 전통지식 기술 모음집-생활(농촌진흥청, 1997), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김복남(金福男)

문경호산춘
聞慶湖山春

정의 경상북도 문경에 세거하는 장수황씨長水黃氏 사정공파를 중심으로 전승되어 온 전통 가양주.

개관 문경호산춘聞慶湖山春은 장수황씨 사정공파 집안에 내려오던 가양주로, 조선 명재상 황희 정승도 즐겼다고 전해지는 유명한 술이다.

호산춘壺山春은 전라도 여산礪山이 일명 호산壺山이라 불렸다는 데서 유래된 이름으로 알려져 있다. 문경호산춘도 '호산춘壺山春'을 사용하기도 하였으나 예부터 문경은 산자수명했고, 풍류를 즐기던 선조들이 물과 산과 봄을 느끼고 연상하게 하는 술이라 하여 '호산춘湖山春'이라 불렀다. 낭만과 풍류가 상당하며, 문경에서 정착한 지 오래된 술이라는 주체성도 있어 '호산춘湖山春'으로 구전되어 오고 있다. 또한 문경에 대대로 살던 종가의 종부들에 의해 담그는 법과 지역 특색이 전해지고 문경 지역 농산물로 만들어졌다 하여 1990년 문경호산춘 한자 표기를 '호湖'로 변경하여 그 후 호산춘湖山春으로 사용하고 있다.

내용 문경호산춘은 1990년 6월 12일 민속주로 면허를 취득하였으며, 경상북도 무형문화재 제18호로 지정을 받았다. 기능보유자 권숙자 별세 후 며느리인 송일지가 전승하였다. 호산춘이 전승되어 온 종가의 종택은 경북 민속문화재 제163호이며, 정원에 있는 수령 400년이 넘는 탱자나무는 경북 보호수 제135호이다. 또 종가에서 유일하게 보존하고 있는 황방촌유물은 유형문화재 제123호, 사당이 있던 자리의 반송은 천연기념물 제426호로 지정되어 있을 정도로 유서 깊은 전통과 역사가 살아 숨쉬는 곳이다. 구전에 의하면 문경호산춘을 빚기 시작한 것은 넉넉히 500년 전쯤이라 한다. 지금도 방촌 황희 정승의 영정을 사당에 모시고 매년 음력 2월 10일 선조의 생신 다례행사를 올리고 있으며, 제주로 호산춘을 쓰고 있다. 호산춘 제조장 역시 종택 인근에 위치하여 그 전통과 명맥을 이어 가고 있다.

양조 방법은 다음과 같다. 먼저 멥쌀을 물에 불려 가루로 찧고 백설기를 찐다. 그다음 누룩가루와 골고루 잘 섞은 뒤 끓여 식힌 물을 첨가해서 반죽하여 사발만 한 덩어리로 만들고 독에 넣어 밑술을 빚는다. 2주 후 토종 솔잎을 찹쌀에 넣고 지에밥을 쪄서 식힌 다음 끓여 식힌 물과 누룩가루를 함께 넣어 버무린 후 밑술과 섞어 덧술한다. 서늘한 곳에서 60일쯤 지나면 미묘한 노르스름한 빛깔과 은은한 솔잎 향기가 전해지는, 맛과 향이 일품인 알코올 18%의 청주를 취할 수 있다.

특징 및 의의 문경호산춘의 양조 방법은 삼양주인 『산림경제山林經濟』(1715) 양조법과 이양주인 『양주방釀酒方』(1837)의 호산춘 제조 방법 중간 단계로 볼 수 있는 이양주법이다. 문경호산춘은 양조 방법의 발달 과정에서 지역 특색과 부합되었으며, 1800년대 중엽 이후 더욱 간소화되어 전승된 것으로 보인다. 문경호산춘은 솔잎과 문경 지역에서 디딘 누룩의 특성이 잘 나타나 특유의 맛과 향이 일품인 술이 되었다.

참고문헌 山林經濟, 釀酒方, 한국의 전통주 주방문3(박록담, 바롬, 2015), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 김귀영(金貴榮)

문배주

정의 메조와 차수수를 주원료로 하고 대동강 물로 빚은 평양 지역의 술.

내용 충청남도 당진의 면천두견주, 경상북도 경주의 교동법주와 함께 소위 '국주國酒'로 지칭되는 서울 문

문배주 | 경기 김포 문배주양조원 | 2018 | 국립민속박물관

배주는 알코올도수 40도의 증류식소주이다. 본래 평양 지역에서 전해지던 술이지만, 평양에서 양조장 가업을 이어받은 이경찬이 서울에 자리잡고 비법을 지켜오던 중 국가무형문화재 제86호가 되었다.

어떤 고서나 음식 관련 옛 문헌에서도 이 문배주의 이름이나 제조법을 찾을 수 없다. 이는 문배주가 바로 가양주임을 증명하는 사례라고 하겠다. 다만 문배주와 관련한 설화가 전해오고 있어, 어렴풋하게나마 문배주의 역사와 유래를 짐작하게 한다. 얘기인즉, 고려 중엽 문인인 김기원金琦源은 당대에 꽤나 알려진 시인이었는데, 어느 날 대동강변 연광정練光亭에서 친구들과 어울려 문배주를 놓고 시주풍류를 즐겼다고 한다. 김기원이 문배주로 흥을 돋우다가 "대동강 동쪽으로는 끝없는 산이 이어지고 성 한쪽으로는 강물이 질펀하게 흘러가는데[野東頭點點山 長城一面溶溶水]"라고 운필하였는데, 옆에 앉은 기생에게 문배주를 따를 것을 명하였지만 동석한 친구들이 다투어 문배주를 다 마셔버려서 이미 술이 다 떨어졌다고 한다. 이에 김기원은 "술이 떨어지고 없으니 시흥도 일어나지 않는다."라면서 붓을 던지고 말았다. 이러한 연유로 이 시가 결국 결구가 없는 미완성의 시로 남게 되었다는 이야기가 전한다.

쌀을 비롯하여 보리, 조, 수수, 기장 등 곡식을 주재료로 하여 빚은 술을 가리켜 순곡주라고 한다. 멥쌀이나 찹쌀의 경우에는 단독으로 사용하거나 둘을 섞어 사용하는 것이 기본으로 되어 있고, 더러 두 가지 이상의 곡물을 섞어 쓰기도 한다. 하지만 현재 문배주에서와 같이 조와 수수를 섞어 쓰는 전통주는 거의 없으며, 잡곡으로만 빚는 삼양주법의 소주는 문배주가 유일하다. 게다가 문배주는 잡곡으로 빚는 삼양주이면서도 증류한 소주라는 점에서 그 가치가 깊다. 문배주는 '술에서 문배 향기가 난다.'라고 해서 붙은 명칭이기 때문이다. 그 빚는 법을 보면, 먼저 밑술을 빚는데 깨끗이 씻어 불린 메조로 고두밥을 짓고, 차게 식힌 다음 누룩물을 섞어 독에 안친 다음 5일 동안 발효시킨다. 이어 물에 깨끗하게 씻어 불린 차수수로 고두밥을 짓고 고루 펼쳐서 차게 식힌 뒤, 밑술에 넣고 고루 저어 술밑을 빚는다. 다음 날 같은 재료로 같은 양의 고두밥을 지어 식혔다가 덧술과 섞어 2차 덧술을 빚는다. 이 2차 덧술을 깨끗한 술항아리에 담아 10여 일 발효시켜 청주淸酒 문배주를 얻는다. 가마솥에 발효가 끝난 청주 문배주의 술덧을 쏟아 붓고 소줏고리를 얹어 장작으로 약하게 불을 피워 서서히 증류시키면 소주 문배주를 얻게 된다. 증류를 끝낸 문배주는 술독에 담아 어두운 곳에서 6~12개월가량 숙성시켜야 제맛과 향이 난다. 제조과정이 길고 복잡한 만큼 그 맛이 뛰어나 국주로 사랑받고 있으며, 고르바초프M. Gorbachev의 방한 때 정상회담에서 건배주로 사용되면서 더욱 명성을 얻었다. 현재 문배주는 전주이씨全州李氏 평장사공파平章事公派 가문의 비주秘酒로, 또 가양주로 전해 내려오게 되었으며, 기능보유자 이기춘과 장남 이승용에 의해 그 전통의 맥을 이어가고 있다.

특징 및 의의 문배주는 우리나라 전통주의 향기가 곡자향이 아니라 과실 향이 나는 방향주芳香酒임을 입증하는 술이다. 문배주는 '술에서 문배 향기가 난다.'라고 해서 붙여진 명칭이기 때문이다. 문배는 우리나라에서 자생하는 토종 돌배(문배)이다. 어른 주먹만큼 크고 조직이 매우 단단한 것이 특징이다. 일반 배와 비교하여 상큼한 맛과 함께 독특한 향기를 자랑하는데, 문배

술은 잡곡(메조, 차수수)과 물, 누룩, 이 세 가지 기본 원료로만 빚는 술인데도 이런 과일 향기가 난다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 문배주(국립문화재연구소, 2004), 전통주(박록담, 대원사, 2004).

필자 박록담(朴碌潭)

문어
文魚

정의 다리가 여덟 개인 문어과 연체동물.

역사 문어를 언제부터 잡아서 식용하였는지는 정확하지 않으나 『동국여지승람東國輿地勝覽』(1481)에 경상도·전라도·강원도·함경도 지방의 37개 고을 토산물 중 하나가 문어라고 하였다. 『전어지佃漁志』(1820년경)에는 문어단지 어업을 소개하기도 하였다. 또한 문어는 중국 등에서 요구하는 진상품의 하나여서 그 역사는 오래되었음을 알 수 있다. 한해성 동물인 문어는 우리나라, 일본, 알래스카, 북아메리카, 미국 캘리포니아 등 태평양 북부 해역에 널리 분포한다.

내용 문어는 한자로 팔초어八梢魚, 망조望潮, 팔대어八帶魚, 장위章魚라 한다. 우리는 문어文魚라 하였다. 문어는 지역에 따라 물꾸럭(제주도), 피문어(여수, 고흥, 장흥, 보성), 문에(양양, 강릉)라 하였다. 일본에서는 미즈타코(水たこ)라고 해서 왜문어, 돌문어, 참문어 등으로도 불린다. 학명은 Paroctopus dofleini이다. 낙지류처럼 문어는 네 쌍의 다리가 있고, 빨판이 배열되어 있다. 주로 수심 100~200*m*에서 서식한다. 약 30*kg*, 3*m* 정도까지 자란다.

문어는 삶아서 먹기도 하고, 다리는 말려서 먹는다. 건문어는 진상품이기도 하다. 『성호사설星湖僿說』에 중국 황제는 문어갱文魚羹을 먹지 않는다고 하였다. 건문어를 봉황·용 등의 모양으로 오려 잔칫상 등을 장식하였는데, 이를 '문어오림' 혹은 '어물새김'이라고 한다.

『규합총서閨閤叢書』에서는 문어 요리 조리법과 약효를 "돈같이 썰어 볶으면 그 맛이 깨끗하고 담담하며, 그 알은 머리·배·보혈에 좋은 약으로 토하고 설사하는 데 유익하다. 쇠고기 먹고 체한 데는 문어대가리를 고아 먹으면 낫는다."고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "성이 평平하고 맛이 달고 독이 없으며 먹어도 특별한 공功이 없다."고 하였다. 『산림경제山林經濟』에서는 "산후에 발열發熱할 때에는 문어文魚를 가루로 만들어 콩잎국[藿羹]에 타서 먹인다."고 하여 약용으로 사용되었다.

특히 경상북도 안동은 문어 소비량이 전국에서 30%나 차지할 정도이다. 이는 문어를 경조사에 없어서는 안 되는 음식으로 여겼고, 제상에도 올렸기에 나타난 현상이다. 안동 지역에서 문어숙회가 발달한 것은 유통 과정과 연관이 있다. 동해에서 신선도를 유지하며 안동까지 운반이 가능하도록 문어를 뜨거운 물에 데쳐서 운반한 것에서 유래한다. 그러던 것이 요즘에는 냉장으로 운반이 가능하기에 안동에서 직접 생물을 데쳐서 회로 먹는 문어숙회가 발달하게 되었다.

도적 | 농촌진흥청

문어

문어는 발 여덟 개를 의미하는 octa에서 octopus라고 부르지만 문어가 장단기 기억력이 있다고 하여 그 영특함에 1988년 과학잡지 디스커버Discover에서도 주목하였다. 실제 남아프리카공화국월드컵에서 문어가 스페인의 우승을 예지하여 '도사 문어'라는 별명이 붙기도 했다.

문어는 자신의 촉수를 먹는데, 종교에서는 그 촉수가 재생한다는 속신 때문에 수전노守錢奴의 상징으로 본다. 또한 근접하는 물고기를 유인해서 잡기 때문에 배반자나 악마와 동일시해서 'devilfish'라고 하여 서양의 문학이나 예술작품에서 괴물로 여기기도 하고, 촉수 형태 때문에 호색의 상징으로 묘사되기도 한다.

특징 및 의의 문어는 3~4년이면 짝짓기를 한다. 수컷은 그 후 바로 죽고 암컷은 알이 부화할 때까지 먹지 않고 지키다가 죽는다고 하여 유교의 대를 잇는 문화와 연결시키기도 한다. 그래서 이름에 글월 문文이 들어갔고, 깊은 바다에 몸을 숨기는 습성이 있어 선비의 덕목과 겸양을 나타낸다 하여 양반 선비에게 사랑 받은 해산물이다. 그에 따라 유교의 본고장인 안동을 비롯한 영남지역 제사상이나 잔칫상에 문어가 빠지지 않는 것도 이러한 전통에서 비롯된 것이다. 뼈 없는 생선을 제사상에 올리지 않는다는 속설의 다른 지역과 차이가 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 東醫寶鑑, 山林經濟, 惺所覆瓿藁, 佃漁志, 조상제사 어떻게 지낼 것인가(김시덕 외, 민속원, 2012), 종교학대사전(사전연구사, 1998).

필자 김시덕(金時德)

물김치

정의 소금에 절인 무, 배추 등 주재료가 되는 다양한 채소에 국물을 부어 담근 김치.

내용 물김치는 대개 건더기보다 국물이 많아서 건더기와 김칫국을 함께 먹는 김치 종류를 통칭한다. 물김치는 김치의 주재료에 따라 종류가 매우 다양하다. 나박김치, 열무물김치, 박김치, 동아김치, 죽순물김치, 미나리물김치, 산수유물김치, 산초물김치, 상추물김치, 갓물김치, 곰취물김치, 돌나물물김치, 더덕물김치, 전복물김치, 고수물김치, 구기자물김치, 시금치물김치, 오이물김치, 과일물김치, 인삼물김치, 귤물김치, 빨간무(비트)물김치, 장김치, 동치미 따위의 여러 종류가 있다. 생활이 윤택해짐에 따라 김치 종류도 변화가 있어 채소 배합에 따른 물김치 종류도 더 많아지고 있다.

갓물김치 | 한국의맛연구회

옛날부터 지금까지 나박김치가 출현도도 높고 식탁에서 중요한 부식 중 하나로 여겨져 왔다. 나박김치는 무, 배추를 주재료로 해서 국물이 흥건하면서도 맵지 않고 삼삼하게 담가 먹는 김치이다. 어느 계절에나 먹을 수 있으며, 젓갈을 쓰지 않는 것이 원칙이다. 김칫국은 고춧가루를 그대로 소금물에 풀면 국물이 탁해지고 고춧가루가 가라앉으므로 면포에 싸서 붉은 물을 내어 쓰면 좋다. 김칫국을 끓인 뒤 미지근하게 식혀서 붓고, 설탕을 2큰술쯤 넣으면 빨리 익혀 먹을 수 있다. 제주도 지역에서는 따뜻한 기후 탓으로 동치미의 시원한 맛이 덜하기 때문에 나박김치를 많이 담가 먹으며, 겨울에도 무가 얼지 않으므로 수시로 담근다.

여름에 담가 먹는 열무물김치도 빼놓을 수 없다. 열무는 여름 김치의 중요한 재료이다. 간 할 때 열무가 연하기 때문에 너무 오래 절이지 않는다. 멸치·다시마·양파·파 등을 넣어서 육수를 끓이고, 찹쌀죽을 쑨다. 찹쌀죽을 쑬 때 육수를 이용하면 맛이 더욱 좋다. 육수와 찹쌀풀을 식혀서 물김치의 국물을 준비한다. 간 절인 열무에 썰어 놓은 갖은 채소와 간 물고추

의 김치 양념 및 찹쌀죽을 섞어서 초벌 버무리기를 한다. 준비된 육수를 붓고 소금으로 간을 맞춘다. 예전엔 베 같은 천에 준비된 김치 양념을 밭쳐서 국물을 짰다. 남는 건더기를 버리고 밭친 국물만 열무에 부어 물김치를 담그기도 한다. 예전 돌확에 고추 등을 갈아서 김치를 담글 때는 양념 재료들이 곱게 갈아지지 않기 때문에 점잖게 김치를 담그려면 재료를 밭쳐 찌꺼기를 버리고 그 국물만으로 김치를 담갔다. 요즘은 믹서 등 기계를 이용해 곱게 갈 수 있기 때문에 굳이 천에 양념을 거르지 않아도 된다. 젓국을 쓰지 않고 고춧물로 국물을 넉넉히 잡아 담근 뒤 차게 두었다가 먹으므로 담백하고 시원하다.

물김치를 동치미와 구분하기도 한다. 동치미가 겨울에 담가 오래 두고 먹는 물김치 종류라면 물김치는 그때그때 담가서 바로 먹을 수 있는 국물 김치를 말한다. 나박김치, 열무물김치와 같이 주로 봄과 여름에 담가 먹는 물김치는 시원한 청량감으로 입맛을 잃기 쉬운 계절에 식욕을 돋워 준다. 빨리 익혀서 먹으려면 소금물을 끓여 미지근하게 식혀서 붓는다. 여름에는 금방 익으므로 조금씩 자주 담가 먹고, 냉장고에 보관한다.

특징 및 의의 노인이 되면 치아가 좋지 않아서 물김치류를 선호하기 마련이다. 그래서 전북 부안의 부안김씨扶安金氏 종가에서는 예전부터 어른 상에는 물김치류를 빠뜨리지 않고 올려놓는다고 한다. 물김치는 곡물이 주식인 한국 식단에서 목넘김을 용이하게 하고 입맛을 돋아 주는 역할도 한다. 겨울 야식으로 고구마를 쪄서 먹을 때면 살얼음이 언 동치미를 퍼다가 함께 먹고, 한여름에는 맛있게 익은 시원한 열무물김치에 국수를 말아 먹거나 보리밥에 넣어 고추장으로 비벼 먹는다. 나박김치는 주로 떡상·비빔밥상에 내며, 환자들의 죽상이나 미음상에 놓아 입맛을 돋우게 한다.

참고문헌 김치·젓갈·장아찌-전라북도 부안군, 순창군의 민족생활어(조숙정, 글누림, 2008), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 조숙정(趙淑晶)

물지게

정의 물 담은 옹기나 통을 어깨로 져 나르는 기구.

내용 길이 2m, 지름 5cm쯤 되는 작대기 가운데에 기름하고 넓적한 등판을 붙이고 양쪽 끝에 쇠고리를 달았다. 등판에는 어깨가 배기지 않도록 두툼한 방석을 걸었다. 물은 오지장군, 나무통, 생철통 따위에 담는다. 장군은 새끼줄을 바닥에서부터 감아서 주둥이로 모은 다음 고리에 걸고, 나무통이나 물통은 위에 가로 건 막대기 가운데에 파놓은 홈을 이용하였다. 물을 나를 때는 그릇이 흔들리지 않도록 고리에 연결된 줄을 손으로 잡았다.

나무통은 둥글게 세운 쪽나무 위아래 두 곳에 테를 둘러서 메운 탓에 시간이 지나면 헐거워지고, 여름에는 나무가 마르면서 풀어지기도 하였다. 생철통은 가벼운 것이 장점이지만 19세기 말에 미국에서 석유를 담아 온 석유초롱(10ℓ)으로 만들어서 값이 비싼 데다 몹시 약해서 바닥에 쪽나무를 십자꼴로 받치고 통 양쪽에도 막대기를 덧댔다.

수도 시설이 부족하던 20세기 초에는 도회지에 물지게로 물을 나르는 물장수가 따로 있었다. 이들은 10~20가구와 단골을 맺고 한 달에 한 번 물 값과 삯을 받았다. 물을 대는 집이 많으면 끼니도 해결되었으며, 이들이 밥상의 반찬을 깡그리 먹은 탓에 '물장수 상'이라는 말까지 나왔다. 또 밥도 고봉으로 담아서 '물장수 밥'이라는 말도 생겼다.

서울에 상수도가 1908년에 시설되었지만 1912년에도 보급률이 32.1%에 지나지 않았고, 나머지는 우물물(53.4%)이나 강물(14.4%)을 먹은 탓에 스스로 물을 긷지 못하는 집은 물장수에게 기댈 수밖에 없었다. 서울 지역 물장수는 함경북도 북청 출신이 대부분이었다. 이들은 '물방'이라는 조직을 갖추고 합숙을 하는 외에 밤에는 공부도 하였다. 1908년에 이들이 벌인 노동야학 운동은 농민야학으로 번졌고, 이는 뒤에 일어난 농촌계몽운동에 큰 영향을 미쳤다.

특징 및 의의 물지게는 적지 않은 양의 물을 다소 쉽고 편

물지게 | 높이 48.5 너비 121.5 | 광복 이후 | 한국도량형박물관

물지게꾼 | 1900 | 국립민속박물관

리하게 집집으로 나를 수 있어서 20세기 중반 무렵까지 일반 가정생활에 큰 도움을 주었다.

참고문헌 동아시아의 우물(김광언, 민속원, 2018), 지게연구(김광언, 민속원, 2003).

필자 김광언(金光彦)

물회

정의 광어, 도미, 어패류 등의 살을 떠서 곱게 썰어 양념하고 그 위에 장을 얹어 비빈 후 찬물을 부어 먹는 회 요리.

내용 바다와 인접한 지역에서는 싱싱한 해산물을 쉽게 구할 수 있고, 회를 맛보는 방법이 다양하게 발달하였다. 물회에 사용되는 해산물은 오징어, 한치, 해삼, 멍게, 전복, 도미, 자리돔, 광어, 농어, 노래미, 가자미, 우럭 등 지역별로 조금씩 다르며 다양하다.

오징어물회는 오징어가 특산품인 강원도 지역에서 주로 먹는 물회로, 양식이 어려운 오징어 특성상 7~11월 동해 연안에서 저렴하고 풍부하게 먹을 수 있는 귀한 제철 식재료이다. 오징어와 비슷하게 생긴 한치는 동해안 뱃사람들이 술 마신 이튿날 국수처럼 썰어서 해장으로 많이 먹었다고 한다. '한치가 쌀밥이라면 오징어는 보리밥이고, 한치가 인절미라면 오징어는 개떡이다.'라는 제주도 속담처럼 오징어보다 귀한 대접을 받는 한치물회는 강원도 주문진과 제주도 향토음식으로, 살이 부드럽고 담백하여 즐겨 먹는 사람이 많아졌다.

강원도와 경상북도 지역에서는 고추장을 기본 양념으로 사용하며, 강원도 물회에는 식초가 첨가되어 새콤하고 달콤한 이색적인 맛을 즐긴다. 경상남도와 제주도 지역에서는 된장의 담백한 양념을 기본으로 사용하되 특히 제주도 물회는 육지에서 즐기는 물회와 사뭇 다르다. 싱싱한 생선과 채소를 썰어 넣은 후 물을 붓고 생된장을 풀어 만드는 물회로, 국의 일종으로 본다. 자리(자리돔)물회, 한치물회, 해삼물회, 소라물회, 옥돔물회, 어랭이물회 등의 물회는 제주도 지역 음식 문화의 자랑거리로 꼽힌다. 특히 제주도에서만 어획할 수 있는 자리돔으로 만든 '자리물회'는 뼈째 잘게 썰어서 식초에 버무려 뼈가 말랑말랑해지면 된장이나 고추장을 풀어 넣은 다음 갖은양념에다 냉수를 붓고 얼음을 띄워 먹는다. 그 맛은 오독오독 씹는 맛과 '제피섶'이라는 산초잎이 더해져 독특하다.

경북 포항 지역도 물회가 유명하다. 채 썬 배와 부추·생미역·당근·오이·양파 위에 얇게 뜬 생선살·실파·김을 얹고 고추장이나 된장, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 설탕 등 양념장으로 버무려서 취향에 따라 밥 또는 국수를 넣어 비벼 먹거나 찬물을 부어 먹는다.

물회에 사용되는 어패류는 대부분 고단백 저지방 식품으로 영양가가 높고 소화도 잘된다. 타우린taurine이 많은 오징어와 한치는 쫄깃쫄깃한 씹는 맛도 일품이지만 피로 해소나 스태미나 증강에 좋다고 하여 약품으로 사용하기도 한다. 비타민과 무기질은 쇠고기의 여덟 배이며, 구리 성분도 많이 들어 있어 영양 가

치도 높은 식품이다.

특징 및 의의 물회는 만들기가 다소 간단한 여름철 별미 음식이다. 일이 바쁜 어부들이 선상에서 간단하게 한 끼를 해결하기 위한 냉국 대용으로, 곱게 썬 생선살에 채소를 더하고 장을 넣어 버무린 뒤 찬물을 부어 마시듯이 먹던 것에서 유래하였다. 이러한 물회는 1960년대부터 판매되기 시작하여 현재는 여러 지역에서 맛볼 수 있는 별미의 대중 향토음식으로 자리 잡았다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주도의 식생활(제주민속자연사박물관, 1995), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1999), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김세경(金世京)

뭇국

정의 무를 주재료로 하여 끓인 국.

내용 제철의 무는 생으로 섭취하면 아삭한 식감과 단맛이 나며, 국물을 내는 재료로 사용하면 시원하고 깊은 맛을 내 한국인 식생활에서 주요 식재료의 하나로 자리매김해 왔다. 무는 고려 때 중국으로부터 들어와서 널리 퍼진 것으로 알려져 있다. 고려시대 문인 이규보는 <가포육영家圃六詠>이란 시에서 채마밭에 있는 여섯 가지 채소인 외, 가지, 순무, 파, 아욱, 박에 대하여 읊었다. 그 가운데 "순무[菁]를 담근 장아찌 여름철에 먹기 좋고, 소금에 절인 김치 겨울 내내 반찬 되네. 뿌리는 땅속에서 자꾸만 커져 서리 맞은 것 칼로 베어 먹으니 마치 배와 같은 맛이지."라는 내용을 볼 때 무를 이용하여 김치를 담가 먹었음을 짐작할 수 있다. 김치 외에도 무가 들어간 음식에는 무생채, 무나물 등을 비롯해 육류나 생선에 무를 첨가하여 만든 찜 등 매우 다양하다.

한편 무를 고아서 육수를 내면 시원한 맛이 나기 때문에 주로 국물 요리에 사용되어 왔다. 무를 주재료로 넣은 국을 뭇국이라 한다. 뭇국은 맑은장국 형태를

뭇국 | 농촌진흥청

띤다. 또 뭇국에 첨가하는 식재료에 따라 쇠고기뭇국, 오징어뭇국, 들깨뭇국 등으로 구분하여 부르기도 한다. 한편 경상도 지역에서는 맑은장국의 뭇국에 고춧가루를 첨가하여 끓인다. 얼큰하고 칼칼한 맛이 특징이다.

무는 저장성이 뛰어나기 때문에 뭇국이야말로 계절과 상관없이 우리 밥상에서 자주 접하게 되는 국 가운데 하나이다. 뭇국의 대표 형태는 무와 쇠고기를 함께 넣은 쇠고기뭇국이다. 나박하게 썰어 둔 무를 쇠고기와 섞어 간장, 마늘, 참기름 등으로 밑간을 해서 볶아 낸 후 물과 다시마 등을 넣어 맛이 우러나면 국간장이나 소금으로 간을 맞춘 국이다. 이 국의 별칭으로는 무맑은장국, 쇠고기맑은장국 등이다. '무황볶기탕'이라고도 한다. 이는 쇠고기를 황육黃肉이라고 하는 데서 붙여진 이름이다. 이 외에도 무와 다시마를 통째로 끓이다가 무가 익어갈 무렵 다시마를 건져 네모나게 썰어서 다시 넣고, 여기에 파를 첨가하여 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담는 방법도 있다. 뭇국은 겨울철에 잘 여문 무로 끓이면 맛이 좋다. 특히 가을철의 햇무를 이용하면 감칠맛이 더해진다. 뭇국은 함께 넣는 재료에 따라 모양을 달리해서 썰기도 한다. 일반 형태는 네모난 모양의 나박 썰기지만 오랜 시간 국을 끓일 때는 연필 깎듯 써는 방법이 좋다. 들깨뭇국의 경우에는 가늘고 긴 모양의 채치기가 적합하다. 또 쇠고기뭇국을 끓일 때는 양지머리를 덩어리째 넣고 끓이다가 중간에 큰 토막으로 자른 무를 첨가하여 서서히 끓여 내면 국물이 맑고 시원한 맛을 더해 준다. 이때 양지머리 건더기는 익은 후에 건져서 작게 썰어 낸다.

특징 및 의의 무를 주재료로 이용해 국물을 내기 때문에 맛을 내기 간편하고, 쇠고기나 오징어·들깨·고춧가루 등과도 어우러짐이 뛰어나 다양한 변용이 가능해서 대중 음식으로 널리 활용되고 있다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2010), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미영(金美榮)

미꾸라지

정의 논이나 농수로 등 진흙이 깔린 곳에 사는 잉어목 기름종갯과의 민물고기.

내용 미꾸라지는 한자어로 '추鰍' 또는 '추鰌'라고 한다. 미꾸라지 생김새는 가늘고 길며, 앞부분이 옆으로 약간 납작하다. 머리와 배 부분을 제외한 몸에는 선명하지 않은 작은 흑점이 있다. 주로 밤에 먹이를 먹는다. 진흙 바닥에 붙어 있는 조류나 유기물 등이 먹이다. 때로는 식물의 싹이나 열매, 해캄(수온이 높은 계절에 호수나 늪, 흐르는 물가 바위에 붙어 있는 짙은 녹색의 머리카락 모양 식물) 등을 먹기도 한다. 산란기는 초여름이다. 비가 내려 물이 불어날 무렵에 짝짓기를 하며, 수컷이 암컷의 몸을 감아 알을 낳도록 유도해서 수정한다. 낳은 알은 물풀 등에 붙인다. 한편 장호흡腸呼吸을 하는 특성이 있다. 우리나라 서부·남부 지역을 중심으로 전국에 분포한다. 주로 강의 하류 또는 연못가, 논두렁, 도랑, 수로 등 물 흐름이 느리거나 물이 고여 있는 곳에 산다. 온도가 낮아지거나 가뭄이 들면 진흙 속으로 들어가 휴면을 취하기도 한다.

미꾸라지는 봄과 여름 사이 비가 내리는 날 촘촘한 그물을 이용해 잡을 수 있다. 날씨가 추워지면 진흙 속으로 들어가므로 이때는 삽으로 땅을 파서 잡기도 한다. 단백질과 비타민A 함량이 높아 오래전부터 영양식으로 이용하였다. 추어탕 재료로 유명하며, 튀김으로 만들어 먹기도 한다. 요리 재료로 쓸 때는 며칠 동안 물속에 넣어 냄새를 제거하거나 소금을 뿌려서 해감한다. 농촌에서는 추분이 지나고 찬바람이 불기 시작하면 논에서 물을 빼고 논 둘레에 도랑을 판다. 그러면 진흙 속에서 겨울잠을 자려고 논바닥으로 파고들어간 살찐 미꾸라지를 잡을 수 있다.

특징 및 의의 미꾸라지는 '보양식' 또는 '강장식'으로 알려져 있다. 『본초강목本草綱目』에는 "양기陽氣에 좋고, 백발을 흑발로 변하게 하며, 초롱의 등심燈心에 익힌 것이 제일 맛있고, 양사陽事에 좋다."고 하였다. 특히 예전부터 여름철 더위와 일에 지친 농촌 사람들에게는 주요한 동물성 단백질 공급원이었다. 무기질과 비타민도 풍부하다. 단백질 중 필수아미노산이 절반 정도 되고, 성장기 어린이나 노인에게 중요한 라이신이 풍부하다. 또 타우린taurine이 들어 있어 간장을 보호하고 혈압을 내리며, 시력을 보호하는 작용도 한다. 미꾸라지에 들어 있는 지방은 불포화지방산 비율이 높아서 성인병 예방에 도움이 된다.

미꾸라지는 오염된 물에서도 잘 자라기 때문에 수질 정화에 이용되기도 한다. 버려진 습지에 미꾸라지와 미나리를 함께 기르면 폐·하수의 오염물질을 효과 높게 줄일 수 있다. 최근에는 미꾸라지를 유기농법에 이용하기도 한다. 논에 미꾸라지를 풀어 놓으면 진흙을 파고들어가는 습성 때문에 벼 뿌리에 산소 공급이 원활해지면서 벼 줄기가 튼튼해진다. 또한 미꾸라지가 잡초의 어린싹을 뜯어먹기 때문에 제초제를 뿌리지 않아도 잡초를 제거할 수 있다.

참고문헌 그 강에는 물고기가 산다(김익수, 다른 세상, 2013), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

미나리

정의 봄철에 연한 줄기를 식용하기도 하며, 9~10월 지상부를 그늘에서 말려 약재로도 사용하는 미나릿과 식물.

미나리 | 농촌진흥청

내용 미나리는 우리나라 자생식물로 오래전부터 이용하던 잎줄기 채소이다. 고려 때는 근저芹菹라 하여 미나리김치를 종묘제사상에 올렸으며, 『고려사高麗史』 열전 「반역임연」에 근전芹田이라 하여 미나리전을 먹은 기록이 있을 정도로 미나리는 오래전부터 식용됐다. 『수세비결壽世祕訣』에는 미나리죽(근채죽芹菜粥)이 잠복해 있는 열을 제거하고 대장과 소장을 좋게 한다고 하여 약용으로 미나리를 이용하였음을 보여 준다. 수영水英, 수근채水芹菜, 초규楚葵라고도 한다. 생약명은 수근水芹이다.

식탁에 흔하게 오르는 미나리는 재배 미나리로, 개울가나 논두렁에서 자라는 돌미나리나 산간 계곡의 습한 곳에서 자라는 멧미나리보다 향취와 맛이 덜하고 약효도 덜하다.

『농정회요農政會要』에 미나리는 4월에 연한 줄기를 따다가 끓는 물에 데쳐 내고, 자르지 않고 사용한다고 기록돼 있다. 미나리는 예부터 우리 민속에서 수명을 상징하는 채소로, 어린이의 첫돌 상차림에 아기 수명이 오래 이어지라는 의미에서 자르지 않고 길게 데쳐 놓기도 하였다. 미나리는 나물, 쌈, 생채, 강회 등으로 이용할 뿐만 아니라 전골이나 생선류 탕에는 필수 재료다. 『농정회요』에는 미나리를 고춧가루(만초蠻椒)와 간장을 첨가하여 나물로 무쳐 먹거나 도미·광어·숭어를 넣고 함께 삶아 미나리국(근갱芹羹)을 만들어 먹으면 맛이 좋다고 하였으며, 쪄서 먹어도 된다고 하였다.

미나리의 향미 성분은 이소람네틴isorhamnetin·알파피넨α-pinen·미르센myrcene 등으로, 생선요리에 넣으면 비린내를 가려 준다. 특히 해독 작용이 뛰어나서 복어탕에는 미나리를 듬뿍 넣어 준다. 미나리의 페르시카린persicarin 성분은 간에 쌓인 노폐물을 해소시키고 알코올 분해를 도와 간 기능을 개선하며, 갈증과 숙취를 해소시키기 때문에 과음한 이튿날 미나리를 섭취하면 좋다. 미나리에는 항산화 물질인 캠페롤kaempferol 성분이 들어 있어 세포의 노화를 방지한다. 또 이소람네틴은 항염증 작용이 있어 미나리 섭취를 지속할 경우 심혈관 질환을 예방하고 혈관 노화를 늦출 수 있다. 섬유질이 풍부한 미나리는 장운동을 촉진하여 체내 노폐물과 유해물질은 배출시키고, 장내 유익균 증식을 돕는다.

미나리는 줄기의 길이가 일정하고, 녹색이 선명하며, 굵기가 가늘수록 싱싱하고 좋은 것이다. 미나리에는 가끔 거머리가 붙어 있어서 예전에는 놋수저와 함께 물에 담가 두면 거머리가 빠져나와 물에 가라앉으므로 쉽게 제거하였다.

특징 및 의의 미나리는 봄철 향채로 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 풍부하고 비타민B_1·B_2·C 외에 칼슘·칼륨과 철이 풍부하며 섬유질이 다량 함유되어 있는 등 간에 좋은 채소로 알려져 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에 미나리는 성질이 차가워서 몸의 열을 내려 주는 역할을 하며 황달, 부인병, 음주 후 두통이나 구토에 효과가 탁월하다고 하였다.

참고문헌 農政會要, 東醫寶鑑, 壽世祕訣, 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

미나리나물

정의 미나리를 끓는 물에 데치거나 소금에 절여서 무쳐 먹거나 볶아 먹는 나물.

내용 미나리나물은 미나리를 다듬어서 끓는 물에 데치거나 소금에 절인 뒤 찬물에 헹궈 물기를 짠 다음

국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금 등 양념으로 무치거나 기름에 볶거나 고추장·식초와 설탕을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 한다.

귀양살이하던 허균이 『도문대작屠門大嚼』에 소개할 정도로 미나리나물은 봄철 별미로 입맛을 돋워 준다. 『산림경제山林經濟』에 고추장에 무친 미나리나물(근芹)이 기록되어 있다. 『시의전서是議全書』에는 소금, 간장, 기름, 깨소금, 고춧가루를 넣고 미나리와 함께 볶은 여물나물과 미나리를 삶아 식초에 무친 미나리나물이 소개되어 있다. 『농정회요農政會要』에는 미나리를 만초蠻椒(고춧가루)와 간장을 첨가해서 무쳐 먹는다고 하였다. 1920년대 이전에는 미나리를 살짝 데치거나 소금에 절여서 양념에 무치는 무침 나물을 주로 만들었는 데 비해 1920년대 이후 발간된 조리서인 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조상무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선음식 만드는 법』 등에는 미나리를 기름에 볶아서 만드는 볶음 나물이 주로 소개되고 있다. 미나리볶음 나물은 미나리를 한 치 길이씩 썰어 소금에 잠깐 절인 후 물기를 꼭 짜서 버리고 기름에 볶아 접시에 담은 다음 그 위에 깨소금을 쳐서 만든다.

1900년대 조리서인 『가정요리家庭料理』에는 식초와 설탕 맛이 세도록 소금으로 간을 맞춰서 식초국물을 만들고, 무채 및 편육 썬 것과 미나리를 섞어서 식초 국물에 버무려 실고추로 색을 낸 다음 산뜻한 유리그릇이나 접시에 담아낸다고 하였다. 조선시대 궁중요리를 전수한 한희순 주방상궁의 기억을 바탕으로 저술한 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』에서는 미나리를 살짝 데친 다음 꼭 짜서 물기를 없앤 뒤 간장, 설탕, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 파, 마늘로 양념하여 볶은 쇠고기와 함께 고루 무친 후 실고추를 뿌려서 내는 궁중 미나리나물을 선보이고 있다. 이와 같이 미나리나물은 주로 식물성 재료로 만드는 나물에 동물성 재료를 섞어 나물로 만드는 독특한 나물이기도 하다.

특징 및 의의 미나리나물은 봄철 식욕을 돋워 주는 별미나물이다. 만드는 법은 다양해서 고추장에 무치거나 소금·간장으로 무쳐 먹었으며, 볶아 먹기도 하였다. 식초와 설탕을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 하였다. 예부터 궁중이나 양반가에서는 편육을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 하였으며, 쇠고기를 볶아 넣고 볶아먹기도 하여 채소요리인 나물에 동물성 식품을 배합하여 먹기에 적절하였다. 최근에는 오징어를 배합하여 초나물을 해 먹기도 한다.

미나리나물 | 한국의맛연구회

참고문헌 家庭料理, 農政會要, 屠門大嚼, 山林經濟, 是議全書, 이조궁정요리통고(황혜성 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 이영은(李英恩)

미더덕

정의 착색동물 미더덕과에 속하는 미삭동물.

내용 경상도 지역에서는 오만디라 한다. 미더덕과에는 미더덕, 주름미더덕, 오만둥이 등이 있다. 주산지는 남해안 연안이지만 동해와 서해 연안 조하대 바닥이나 바위, 어망, 밧줄 등에 붙어 산다. 우리나라뿐만 아니라 태평양 연안 오호츠크, 일본, 북중국 해변에서 서식한다. 최근 호주, 뉴질랜드, 유럽 일대에서도 확인되고 있어 선체에 붙어 옮겨지면서 확산된 것으로 추정된다.

미더덕은 선박이나 양식시설에 붙어 자라는 탓에 어민들로부터 미움을 받았다. 늦게까지 양식 허가가 나지 않은 이유이다. 현재 미더덕 주생산지는 진동만(경상남도 창원 마산합포구)이다. 이곳은 조선 후기 문인 김려金鑢가 유배생활을 한 곳이다. 그가 남긴 우리나라 최초의 어보 『우해이어보牛海異魚譜』에 미더덕

에 대한 소개는 없다. 미더덕을 주목하지 않았는지 당시 그 바다에 서식하지 않았는지는 알 수 없다. 하지만 흑산도로 유배된 정약전丁若銓이 쓴 『자산어보玆山魚譜』에는 음충, 속어로 오만둥이라 하고 꼬리가 긴 것과 호두를 닮은 것 두 종류가 있다고 했다. 진동만 고현마을 주민들은 미더덕을 참미더덕, 오만둥이를 배미더덕이라 한다. 꼬리를 부착해서 자라는 것과 달리 몸(배)을 붙이고 자라기 때문이다.

미는 '물'의 옛말로, 물에 사는 더덕이어서 미더덕이라 했다. 미더덕은 입수공과 출수공이 있어서 물속에 플랑크톤이나 영양분을 걸러 먹는다. 1990년부터 양식이 시작되었지만 2010년 인공채묘에 성공하면서 양식이 크게 확대되었다. 미더덕은 4~5월에 맛이 가장 좋다. 된장국이나 국물을 시원하게 하는 보조 식재료에서 최근에는 미더덕 회무침, 미더덕덮밥, 미더덕찜 등 메인요리가 개발되고 있다. 미더덕은 바닷속 바위에 부착하여 거꾸로 매달려서 자란다.

미더덕과 헷갈리기 쉬운 생물이 오만둥이다. 주름미더덕이라고도 한다. 오만디, 오만득이, 만데기라고도 한다. 오만곳에 붙어 자라서 '오만둥이'라고 했다는 설이 있다. 그만큼 잘 자란다. 미더덕보다 성장 속도도 빨라서 2~3개월이면 다 자란다. 늦겨울과 봄에 맛보는 미더덕과 달리 사계절 먹을 수 있다. 껍질을 벗겨야 하는 미더덕에 비해 번거롭지 않고, 미더덕보다 싸서 대체재로 인기이다. 차이라면 오만둥이는 껍질을 먹지만 미더덕은 껍질을 벗기고 요리한다. 오만둥이에 비해 미더덕은 향도 좋고 식감도 있다.

된장국이나 콩나물국을 끓일 때 넣어서 끓이면 시원하다. 찜 요리를 할 때 많이 사용된다. 우리나라에서 수확하는 미더덕의 70%는 마산합포구 해역에서 생산된다. 진동만의 송도와 양도 인근 바다가 주요 양식장이다.

오만둥이와 미더덕 | 김준

특징 및 의의 미더덕은 열량과 콜레스테롤 함유량이 낮고 철분 불포화지방산이 많아 인기이다. 미더덕을 바로 먹지 않고 보관하려면 막을 터뜨려서 물기를 뺀 다음 비닐팩에 보관한다. 마산합포구 진동면에서 생산된 진동 미더덕은 지리표시제 수산물 분야 제16호이다. 이곳에서는 매년 '창원 진동 미더덕 축제'를 개최한다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김준(金準)

미숫가루

정의 찹쌀, 멥쌀, 보리, 율무, 콩 등을 쪄서 말리고 볶은 다음 곱게 내 놓은 가루.

개관 『삼국유사三國遺事』에 "쌀 20두를 쪄 말린 것으로 양식을 삼았다."는 기록이 있다. 이것으로 보아 이미 미숫가루가 구황식, 저장식, 여행식, 주식으로 이용되었다고 추정할 수 있다. 『구황촬요救荒撮要』, 『치생요람治生要覽』 등에는 곡식가루나 송엽松葉, 콩 등의 가루를 기근 때 대체 식량으로 사용했다는 기록이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 '천금초방千金麨方', '대맥초방', '곡식가루 취하는 법', '삼糝 만드는 법' 네 가지 등 구황식으로 사용하는 미숫가루에 대한 상세한 기록이 나와 있다. '천금초방'으로는 "초麨(미숫가루)는 즉 죽 같은 종류이다. 밀가루 6근, 꿀 2근, 향유香油 2근, 백봉령 4냥, 생강 껍질 벗긴 것 4냥, 말린 생강[乾薑]구운 것 4냥, 감초 2냥, 이상의 고운 가루를 섞어서 고루 찧어 덩어리를 만든 다음 쪄서 그늘에 말려 가루를 만든다. 한 수저씩 냉수에 섞어서 먹으면 백일 동안 배고프지 않아 비단 자루에 담아 놓으면 10년을 둘 수

있다."라고 기록하고 있으며, 곡식가루 취하는 법에서는 "쌀 1되는 가루 2되 5홉이 나오며, 25인이 먹을 수 있어서 1인에게 주면 4개월 동안 먹을 수 있다."고 구황식으로서의 미숫가루를 외형 효과로 설명하고 있다. 그리고 메밀 줄기와 잎, 콩잎, 콩깍지, 뽕잎 등을 말려서 가루 내어 곡식가루에 섞어서 나물죽같이 만드는 삼 만드는 방법도 기록하고 있다. 이와 같이 옛날에는 미숫가루가 주식 대용이나 저장식 및 구황식으로 널리 쓰였으며, 이것이 지금까지 상용되어 오고 있다.

내용 『임원십육지林園十六志』 등에서 곡물 등을 볶아 가루로 만든 것을 구糗 또는 초麨라 하고, 쪄서 말린 것을 비糒라고 했다. 또 여러 작구법作糗法 외에 "찹쌀을 볶아 가루를 내어 꿀물에 탄 나미초糯米麨(찹쌀 미숫가루)를 여름철 음료로 복용하면 배고픔과 갈증을 그치게 한다."고 설명하고 있다. 이와 같이 미숫가루는 냉수나 꿀물에 타서 먹는다. 이것을 미수 또는 미시라고 한다. 『동의보감東醫寶鑑』과 『규합총서閨閤叢書』에는 여덟 가지 약재를 넣어 떡을 만든 뒤 건조시켜 가루를 내 저장하면서 필요할 때 꿀물에 타 먹는 구선왕도고九仙王道糕 미수에 대한 설명이 나온다. 이 음료를 먹고 자라면 잔병을 앓지 않는다고 했는데 이는 더 발달된 가공법이라 하겠다. 『조선무쌍신식요리제법』의 미시 만드는 법에서 미시를 미식糜食이라고도 표기하면서 초가 곧 미시라 하고, 찹쌀미시를 설명하고 있다. 또 『조선요리제법』에서는 여러 곡물을 이용하여 만든 미숫가루를 꿀물에 탄 것을 미수라고 했으며, 여름철 음식이라고 하였다.

특징 및 의의 미숫가루를 먹을 때는 냉수나 꿀물에 타서 먹었으며, 여름철 음료로 자리매김하게 되었다. 미수에는 찹쌀미수가 대표한다. 그 밖에 보리, 율무, 검정콩, 검정깨, 차수수, 도토리 등이 쓰인다. 이것들을 각각 볶아서 가루를 내 미숫가루를 만들어서 기호에 맞게 섞어 사용하면 좋다.

참고문헌 규합총서(빙허각이씨, 정양완 역, 보진제, 1975), 전통건강음료(한국의 맛연구회, 대원사, 1996), 증보산림경제(농촌진흥청, 2003), 한국의 음청류(김혜영, 도서출판 효일, 2001).

필자 허채옥(許採玉)

미역

정의 갈조류 미역과의 해조류 일종.

내용 바닷속 바위에 붙어 자란다. 우리나라 전 해역에서 자라지만 특히 동해안, 남해안, 제주도 앞바다에서 많이 채취된다. 가을부터 봄까지 자라고, 여름에는 녹아 없어진다. 미역·다시마 등 해조류는 암수 구별 없이 포자를 통해 홀로 번식한다. 포자는 봄과 여름 사이에 '포자엽' 혹은 '실엽'이라고 하는 생식기관이 생긴다. 보통은 '미역귀'라고 한다.

돌미역은 두 가지 종류가 있다. 잎이 넓적한 미역을 동해안 지역에서는 '펄미역'이라 하고 서해안 지역에서는 '떡미역'이라 한다. 반대로 잎이 적고 줄기가 발달한 미역을 동해안 지역에서는 '쫄쫄이미역', 서해안 지역에서는 '가새미역'이라 한다. 종류는 같으나 생장 환경에 따라 잎이 발달하기도 하고 줄기가 발달하기도 한다.

물살이 세고 수심이 얕아서 햇볕을 많이 받고, 미역바위에 포자가 촘촘히 붙어서 줄기 위주로 자라면 쫄쫄이미역이 된다. 쫄쫄이미역으로 자랄 수 있도록 동해안의 남쪽에 위치한 울산, 부산 기장, 경주, 포항 등지에서는 미역바위 대청소 작업을 한다. 이를 지역에 따라 기세작업, 돌깎기, 돌메기, 개닦이, 바당풀캐기 등으로 부른다. 동해안 일대에서는 입동을 전후로 해녀들이 호미를 들고 잠수하여 미역바위를 깨끗이 긁어낸다. 포자가 늦가을부터 나와서 겨울에 붙기 시작하기 때문에 추운 계절에도 기세작업을 한다. 미역바위에 붙어 있는 패류貝類나 잡조류雜藻類를 없애는 작업이다. 일종의 미역바위 김매기라 할 수 있다. 이렇게 바위를 긁어내면 미역 포자가 바위에 잘 안착하고, 자라면서 파도에 떨어져 나가지 않는다. 제주도와 흑산도 등 지역에서도 미역바위 청소를 하지만 물 밖에서 장대를 이용하여 긁어내는 정도로 동해안 지역처럼 대규모로 이뤄지지는 않는다. 반대로 수심이 깊고, 조류가 세지 않으며, 포자가 듬성듬성 안착되면 잎이 발달한 펄미역이 된다. 쫄쫄이미역과 펄미역의 가격은 몇 배 차이가 날 정도로 크다.

돌미역은 전통으로 울산미역이 유명했다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』 권22 「울산군」에는 임금의 수라상에 오른 미역으로 기록되어 있고, 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서 숙종의 갑자 3월 17일 기록에 울산 곽전미역은 진상하는 미역이라 기록되어 있다. 『만기요람萬機要覽』 재용 편3 해세수세식에서는 울산의 미역 품질이 좋으므로 높은 가격이 책정됨을 기록하고 있다. 또한 울산의 판지마을에는 천 년 동안 미역을 채취해 오던 유서 깊은 곽암藿巖이 있다. 이 곽암은 거무스름한 바위 봉우리가 파도의 일렁거림으로 살짝 드러나기도 하지만 대부분이 수면 아래에 있어서 보이지 않는다. 이 미역바위를 판지마을에서는 곽암 혹은 양반돌, 박윤웅돌이라고 부른다. 판지마을 곽암은 2001년에 울산광역시기념물 제38호로 지정되었다. 『흥려승람興麗勝覽』에 의하면 박윤웅朴允雄은 울산박씨蔚山朴氏 시조로서 나말여초 때 울산 지역 토호였으며, 왕건이 고려를 세우고 지방의 호족세력을 정비할 때 협조한 인물이었다. 이로 인해 박윤웅은 곽암 12구를 하사 받아 미역채취권을 가지게 됐다. 그 후 조선 영조 때 어사 박문수가 주민들의 호소를 듣고 울산박씨 문중 후손이 대대로 소유해 온 12구의 바위를 나라에 환수시켰는데 환수 후 3년 내내 미역 흉작이 들자 그 중 1구를 다시 박씨 문중에 주어 일제강점기까지 소유권이 이어졌다고 기록하고 있다.

1960년대 이후 양식미역이 전파되고 1970년대 확산됨에 따라 자연산 돌미역 비중은 낮아졌다. 부산 기장 앞바다에서 1970년대 미역 양식을 대규모로 시작하면서 기장미역이 전국에서 가장 유명하게 되었다.

특징 및 의의 미역은 주로 건조시켜서 국으로 끓여 먹는다. 특히 산모에게 끓여 주는 풍속이 있다. 미역은 예부터 피를 맑게 하고 젖을 잘 나오게 하는 것으로 인식되었다. 산모가 먹는 미역을 '해산미역' 혹은 '산모곽'이라 하는데 이를 구입할 때는 값을 깎지 않았다. 산모가 미역국 먹는 풍속은 지금까지 이어지고 있다. 실제로 미역은 칼슘 함량이 높고 흡수율이 좋으며, 아이오딘 함량도 높아서 젖을 내는 데도 도움을 준다. 이 밖에도 각종 무기물이 다량으로 들어 있어서 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고, 섬유질 함량이 높아

미역 | 국립민속박물관

변비가 생기기 쉬운 산모에게 좋은 식품이다. 미역국을 끓일 때 지역에 따라 쇠고기, 홍합, 광어, 가자미 등을 넣기도 한다. 이 외에도 생미역을 초장에 찍어 먹기도 하고, 살짝 데치거나 볶아서 먹기도 한다. 여름에는 얼음과 오이를 띄운 미역냉국, 간장과 참기름을 넣은 무침, 미역쌈, 미역자반, 미역지짐, 미역김치 등으로 만들어서 먹는다.

참고문헌 갯벌 나들이도감(보리, 2016), 동해안 돌미역 작업 방식의 다양성 연구(김창일, 한국민속학자대회 발표논문집, 2017), 물고기가 왜?(김준, 웃는돌고래, 2017), 미역바위 가꾸며 살아가는 울산 구유동 제전마을(국립민속박물관, 2017), 우해이어보(김려, 박준원 역 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역 지식산업사, 1992), 큰섬이 지켜주는 삼척갈남마을(국립민속박물관, 2014), 현산어보를 찾아서1(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

미역국

정의 미역을 넣고 끓인 국.

내용 미역은 한자로 해대海帶, 해채海菜, 분곽粉藿이라고 한다. 나는 철에 따라 올미역을 조곽早藿, 여름에 나는 제철 미역을 감곽甘藿이라고 했다. 미역 형태에 따라 새초미역[中藿], 실미역[絲藿], 곽이藿耳(미역귀)라고 적었다. 한글로는 '메역'이라고도 불렀다. 미역으로 끓인 국은 한자로 '곽갱藿羹', 한글로 '미역국'이라고 썼다.

1921년에 편찬된 『조선요리제법朝鮮料理製法』에서는 '메역국'이라 표기하고 겨울이나 봄·가을 음식이라

미역국 | 한국의맛연구회

했다. 미역을 물에 담가 충분히 불려서 깨끗하게 빤 다음 간장과 기름을 치고 쇠고기를 익혀서 한데 넣어 한참 주무른 뒤 솥에 넣고 불을 약하게 하여 한참 볶다가 물을 붓고 간을 맞추어 다시 한참 끓인다고 했다. 홍합이나 물치다래의 살을 오이 모양으로 뭉쳐서 말린 강고도리를 넣어 끓이면 맛이 매우 좋다는 말도 덧붙였다.

보통 쇠고기를 쓰지만 해안에 접한 지역에서는 생선을 많이 썼다. 경상남도 거제도 어촌에서는 비늘과 내장을 제거한 가자미를 씻어 5~6*cm* 크기로 토막 낸 다음 냄비에 참기름을 두르고 씻어서 잘라 둔 미역을 볶다가 물을 붓고, 끓으면 가자미를 넣어 약한 불에서 끓인 후 조선간장으로 간을 한 가자미미역국을 많이 먹는다. 가자미 대신 도다리를 넣기도 한다. 제주도 지역 어촌에서는 옥돔, 동해안 지역 어촌에서는 북어를 각각 넣어 미역국을 끓인다.

경기도 지역 가정에서는 새알심미역국을 끓이기도 한다. 미역을 물에 불린 후 여러 번 씻고 건져서 작게 자른 다음 마늘과 함께 들기름을 넣고 볶는다. 미역이 볶아지면 장국 국물을 넣고 팔팔 끓인다. 찹쌀가루에 소금과 생강즙을 넣고 뜨거운 물을 부어 가며 익반죽한 뒤 동그랗게 빚어 전분을 묻힌다. 미역을 넣은 장국 국물이 끓으면 새알심을 넣고 한 번 더 끓인다. 새알심이 떠오르면 조선간장으로 간을 맞춘다.

미역국은 오래전부터 아기를 낳은 산모의 몸을 보양하는 데 좋은 음식으로 알려졌다. 이익李瀷(1681~1763)은 『성호사설星湖僿說』「본초本草」에서 "미역[海藿]이 산부産婦의 선약이 된다는 것은 동방의 풍속에서 중요한 처방"이라고 밝히고 『본초강목本草綱目』에 이런 사실이 나오지 않는 이유로 중국에서 미역의 효능을 몰라서 그렇다고 보았다.

이규경李圭景(1788~1856)의 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』「산부계곽변증설産婦雞藿辨證說」에 의하면 자신의 조부 이덕무李德懋(1741~1793)가 1778년(정조 2) 음력 3월에 서장관 심염조沈念祖(1734~1783)의 군관軍官이 되어 중국 북경에 갔을 때 건미역을 현지인들에게 보여 주었지만 모두가 어디에 쓰는 물건인지를 알지 못했다고 한다. 왜냐하면 중국에서는 건미역을 먹지 않았기 때문이다. 그래서 이덕무는 조선에서의 미역은 산후 보양에 쓰는, 효력이 매우 좋은 약이라고 말해 주었다는 것이다.

이규경은 같은 글에서 우리나라에서만 산모에게 미역을 먹도록 하는 이유에 대해 전해지는 이야기를 다음과 같이 소개했다. 바닷가의 한 사람이 헤엄을 치다가 갓 새끼를 낳은 어미 고래가 숨을 들이쉴 때 고래 배 속으로 들어가게 되었다. 그는 고래 뱃속에 미역이 가득 붙어 있고 장부臟腑의 좋지 않은 피가 녹아서 물이 되고 있음을 보았다. 간신히 고래 배 속에서 나와 고래가 미역으로 산후의 보양 삼음을 세상 사람들에게 알렸다. 사람들도 비로소 그 좋은 효험을 알아 이후 산후에 미역국을 먹게 되었다는 것이다.

이능화李能和(1869~1943)는 『조선여속고朝鮮女俗考』에서 조선시대 민가에서 짚자리, 기저귀, 쌀, 미역을 장만해 놓고 임신부가 해산하면 미역국을 끓여 먹였다고 적었다. 먼저 방의 서남쪽 구석을 정갈히 하

삼신상 | 국립민속박물관

고, 상에 미역국과 쌀밥 세 그릇씩을 차려 삼신께 제사한 뒤 산모가 먹도록 했다는 것이다.

일제강점기 한의학자 조헌영趙憲泳(1900~1988)은 1934년의 『통속한의학원론通俗韓醫學原論』에서 "조선에서는 산부에게 미역국[藿羹]을 될 수 있는 대로 다량으로 섭취시킨다. 본초학적 설명을 한다면 곽藿은 감미甘味와 담미淡味와 미약한 산미酸味를 가졌고 색은 흑색과 청색과 황색을 대帶하여 미味로나 색으로나 족삼음足三陰 즉 신경腎經·간경肝經·비경脾經을 배양 조정하는 약이다. 하여간 실제에 좋은 것만은 부인할 수 없는데 현대 의학상으로는 해조海藻는 대개 옥도沃度(요오드)를 함유했으며 특히 곽이 옥도의 함유량이 많다고 한다. 그런데 옥도는 다음과 같은 작용을 하여 산부에게는 가장 적당한 식물이 될 수 있다. 1. 신진대사를 활발하게 한다. 2. 병적 세포 내지 세균의 파괴 살멸. 3. 체내 독소의 중화 및 배출."이라고 하였다.

특징 및 의의 산부에게 미역국을 먹도록 한 풍속은 조선시대 일기류에 잘 나타나지 않지만 그 이전부터 일부 지방과 가문에서 행한 것으로 추정된다. 조선시대 후기부터 전국에 퍼졌고, 경제력이나 식재료 확보 사정에 따라 다양한 미역국 조리법이 생겨난 것으로 보인다. 20세기 이후 미역국은 더욱 유행하면서 생일상에 올리는 음식이 되었다. '시험에 낙방하거나 탈락하다.' 혹은 '벼슬에서 물러나다.'라는 뜻으로 '미역국 먹다.'라는 말이 쓰인다. 이 말의 어원에 대해서는 1907년 8월 조선군대가 일본통감부에 의해 강제로 '해산解散'되면서 아기를 낳는 '해산解産'과 발음이 똑같아 '미역국 먹다' 라는 말이 생겼다는 주장이 있다. 일제강점기 신문, 잡지, 소설 등에서 이와 같은 뜻으로 '미역국 먹었다'라는 말이 쓰이는 것으로 보아 이 주장은 어느 정도 근거가 있는 것으로 추정된다. 다만 미역 자체가 미끌미끌하기 때문에 그 모양에서 이 말이 생겼다는 주장도 있다.

참고문헌 星湖僿說, 五洲衍文長箋散稿, 朝鮮女俗考, 通俗韓醫學原論, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식2·9·10-서울·경기·경남·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 주영하(周永河)

미음
米飮

정의 곡류에 열 배 이상 물을 많이 붓고 푹 고아서 체에 밭쳐 국물만 마시는 유동식.

내용 죽의 역사는 원시농경 때부터로 여겨지고, 곡물을 도정하고 분쇄하는 갈돌과 갈판은 이미 잡곡농사를 시작하던 때부터 있었으므로 이들 도구를 이용하여 특히 마시기 쉽도록 분화된 묽은 죽인 미음·응이·암죽·즙을 만드는 것이 가능하였을 것이다. 미음은 보통 죽과 달리 쌀이 껍질만 남도록 충분히 고아서 체에 밭친 것으로, 마시는 음료에 가까운 음식이다. 씹을 것이 없기 때문에 노약자나 환자가 소화시키기에도 좋다.

죽粥이라는 글자는 미음이라고도 풀이한다. 또 미죽糜粥이라는 것은 죽 또는 미음을 말한다. 미는 원래 싸래기의 뜻이지만 죽으로 통한다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)의 미음상에는 대추미음, 백감미음白甘米飮, 백미음白米飮, 생동쌀미음, 가을보리미음, 삼합미음蔘蛤米飮, 메조미음(황량黃粱) 등이 올랐다고 기록되어 있다. 궁중에서는 초조반상 등에 미음을 주로 많이 이용하였다.

『이조궁정요리통고』에는 "메조와 멥쌀로 조미음을 만들어 소금 간을 하고 식기 전에 설탕과 생강즙을 타서 먹는다. 반면 차조, 대추, 황률, 찹쌀로는 차조미음을 만들어 소금으로 간을 하여 먹는다."고 했다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 쌀미음, 송미음, 좁쌀미음 등이 기록되었다. 쌀미음은 쌀을 깨끗이 씻어 냄비에 넣고 불에 올려놓고 물을 부어 끓여서 두 찻잔쯤 되거든 체에 걸러 소금이나 진간장을 쳐서 먹으며, 송미음은 대추와 황률과 차좁쌀을 정하게 씻은 후 솥에 넣은 뒤 인삼을 잘게 썰어 넣고 꿀을 부어서 완화로 끓여 한보시가 되도록 졸인 다음 체에 밭쳐서 먹는다. 다른 방법의 송미음은 찹쌀과 대추를 씻어 뚝배기에 담고 물을 부어 불에 올려 만화로 끓이다가 한보시기쯤 되거든 체에 걸러 먹는다. 좁쌀미음은 백미와 좁쌀을 정하게 씻어 뚝배기에 넣어 끓여서 좁쌀이 다 물러지거든 체에 밭쳐서 먹는다.

『규합총서閨閤叢書』와 『시의전서是議全書』에는 북해

삼, 홍합, 쇠고기와 찹쌀로 만든 삼합미음三合米飮이 나오는데 "미음을 밭쳐 삼년 묵은 검은 장을 타 먹으면, 노인과 어린이의 원기를 크게 보하고 병든 사람에게 유익하다."고 하였다. 삼합미음의 삼합 재료는 임의로 조정할 수 있겠으나 대체로 견과류와 인삼, 해삼, 전복류로 만든다. 그러므로 삼합으로 만든 미음은 영양가 높은 농축성 유동식이라 할 수 있다. 『시의전서』의 삼합미음은 찹쌀을 불려 물기를 빼고, 불린 해삼의 검은 껍질을 칼로 벗기고, 홍합은 깨끗이 씻는다. 쇠고기는 찬물에 담가 피를 뺀다. 두꺼운 솥에 해삼, 홍합, 쇠고기를 넣고 물을 부어 약한 불에서 끓이다가 불린 찹쌀을 넣고 나무주걱으로 저으면서 약한 불로 푹 퍼지도록 끓인다. 체에 밭쳐 내린 미음을 사발에 담고 국간장을 함께 낸다고 하였다. 삼합미음은 지금은 잘 해 먹지 않지만 입맛 없는 여름철에 몸을 보하는 음식으로, 특히 술을 마시고 난 이튿날 불편한 속 달래기에 좋은 음식이다. 건해삼은 4~5일 끓였다가 그 물에 불리기를 반복해서 충분히 불린 후 내장 없이 깨끗하게 씻어 작게 자른다. 건홍합은 깨끗이 씻어 절구로 찧은 뒤 물을 부어 불린다. 큰 솥에 해삼, 홍합, 기름기를 제거한 쇠고기를 넣고 푹 곤다. 재료가 충분히 무르면 불린 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼지도록 끓인다. 체에 한 번 걸러 그릇에 담고, 간장과 함께 낸다.

특징 및 의의 『조선요리제법』의 미음상 차림을 보면, 미음을 덜어 먹을 수 있는 빈 그릇과 함께 놓는다. 미음, 진간장, 설탕, 포, 김치, 정과 등을 함께 놓는다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

민어
民魚

정의 농어목 민어과에 속하는 바닷물고기.

내용 서유구의 『난호어명고蘭湖魚名考』에 민어는 민어民魚·민어鰵魚·면어鮸魚 등으로 표기하고 있으며, "대체로 바다고기 중에 많은 수요가 있는 것 중에서 이 물고기만큼 요긴한 것이 없다."고 기록되었을 정도로 중요한 생선이었다. 그도 그럴 것이 중요한 식재료였을 뿐만 아니라 민어 부레는 "나라 안의 장인들이 사용하는 아교가 모두 이 물고기의 부레"라고 할 정도로 쓰임새가 많았다. 또한 "머리와 꼬리를 잘라내고 사방으로 내다 팔면 손님접대나 제삿날에 쓰는 반찬이 된다."고 하였다. 이처럼 민어는 어획량도 많고 수요도 많은 대형 어종이었다. 큰 민어는 1*m*에 이르며, 무게도 25*kg* 이상 나가는 개체도 있다.

민어는 버릴 것이 없는 생선이다. 예부터 회와 탕, 전, 찜, 조림, 포 등 여러 요리 재료로 다양하게 활용했다. "복더위에 민어찜은 일품, 도미찜은 이품, 보신탕은 삼품"이라는 말이 있을 정도로 인기가 좋았다. 서울 지역에서는 삼복더위에 민엇국으로 복달임을 했다. 정약전도 『자산어보玆山魚譜』에서 "입과 비늘이 크며 맛이 달다. 익히거나 회로 먹는다. 말린 것은 더더욱 몸에 좋다."고 했다.

민어는 제주도 근해에서 월동한 뒤 봄이 되면 서·남해안으로 이동하여 서서히 북상하며, 연안에서 산란하는 것으로 알려져 있다. 민어 최대 산지는 전라남도 임자도 부근으로, 해마다 6월에서 10월까지는 민어 파시가 형성될 정도로 어획량이 많았지만 남획으로 인하여 1970년대 이후 개체 수가 급감하였다.

여름 장마가 끝날 무렵부터 찬 바람이 부는 9월 중순까지 많이 먹는 여름철 대표 생선이 민어이기도 하다. 민어는 두툼하게 썰어 회를 먹고, 살점은 일부러 남겨서 전을 부치기도 한다. 예부터 민어전은 생선전 중에서 최고라는 평가가 있어 왔다. 하지만 식도락가들이 민어 각 부위에서 최고로 치는 부분은 바로 부레다. 다른 어종과 달리 민어 부레는 하얗고 길쭉한 것이 양도 상당할 뿐만 아니라 생으로 기름장에 찍어 먹으면 쫀득쫀득한 식감과 함께 그 고소함이 유별나다는 평가가 있다. 살과 부레를 뺀 나머지 부위는 탕 재료다. 민어탕은 시원, 담백한 맛으로 여름철 보양음식의 하나로 각광받는다. 민어포의 경우 임금의 수라상에도 오르고 중국 황제에게 진상할 정도로 이름난 것

이었다. 구워서 먹기도 하고 쪄서 살을 고추장에 찍어 먹기도 한다. 이 밖에도 배를 갈라 소금에 절여 말린 암민어를 암치라 하는데 얇게 저며서 다른 마른 반찬과 함께 먹기도 하고 찌개로 끓여 먹기도 한다. 민어 알 역시 소금을 뿌린 뒤 건조해서 여러 음식의 재료로 사용한다.

특징 및 의의 민어는 흰살생선으로, 지방이 적고 단백질이 풍부하다. 비타민A·B 등 여러 영양소도 고루 갖추고 있다. 여름철 보양식으로 식도락가의 사랑을 받는 생선이다. 전남 임자도나 목포 등지에서는 민어 무게가 7㎏ 이상은 되어야 민어 본연의 맛이 난다고 한다.

참고문헌 임자도민어잡이(문화콘텐츠닷컴, 한국콘텐츠진흥원, 2004), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

민어찌개

정의 민어를 토막 내어 쇠고기, 애호박, 미나리, 파 등을 넣고 고추장으로 간을 하여 국물을 적게 잡아 끓인 찌개.

내용 민어는 옛날부터 우리 민족이 좋아하는 생선이다. 우리나라 서해와 남해에서 주로 잡히며, 여름철인 6~8월에 잡힌 것이 가장 맛있다. 민어는 『세종실록지리지世宗實錄地理志』와 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』의 토산조에 '민어民魚'라는 이름으로 기록되어 있고 『자산어보玆山魚譜』에는 '면어鮸魚'라고 하고 그 속명을 '민어民魚'라고 하였다. 『산림경제山林經濟』에서는 '민어'를 '회어鮰魚'라 하여 탕이나 구이·적이 다 맛있으며, 살로는 회를 하거나 소금 간을 해서 말리면 좋고, 알도 소금을 뿌려 먹으면 좋다고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '토막 친 민어에 고기와 파를 넣고 장이나 고추장이나 젓국으로 끓인 생선찌개'가 있고, 『조선요리법朝鮮料理法』에는 '토막 친 민어에 애호박, 파를 넣고 참기름과 고추장으로 끓인 민어조치'가 수록되어 있다.

민어찌개는 고춧가루와 고추장을 풀어 얼큰하게 끓이는 것과 국간장으로 간을 한 맑은 찌개가 있다. 민어는 비늘을 벗겨 내고 내장을 손질한 뒤 깨끗이 씻어서 5㎝ 길이로 토막을 낸 다음 양념을 넣어 밑간을 한다. 애호박은 반으로 가른 뒤 0.5㎝ 두께로 반달썰기를 하고, 무는 사방 4×1(㎠) 두께로 썬다. 대파와 청·홍고추는 어슷 썰고, 고추는 씨를 털어낸다. 냄비에 물을 넣고 팔팔 끓으면 고추장과 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인 후 민어와 무를 넣는다. 민어가 거의 익으면 애호박과 대파, 청·홍고추를 넣고 끓인 뒤 다진 마늘과 소금으로 간을 한다. 쑥갓을 얹어 내기도 한다. 민어맑은찌개는 고추장 대신 국간장으로 간을 해서 담백한 맛을 낸다. 된장을 풀어 끓이기도 한다. 민어의 제철인 6월부터는 애호박도 맛이 좋은 제철이므로 민어찌개에는 애호박을 많이 넣는다. 또 고추장을 풀어서 끓인 민어찌개를 상추쌈이나 취쌈에 곁들여 먹으면 더욱 제맛을 즐길 수 있다.

민어는 찌개나 탕뿐만 아니라 찜, 회, 어채, 전, 조림, 구이 등으로 많이 이용된다. 민어 껍질로는 숙회, 민어 부레는 삶아서 그냥 먹기도 한다. 또 『시의전서是議全書』에 의하면 민어 부레로 어교순대까지 만들고 있다. 따라서 민어는 생선살뿐만 아니라 내장까지도 이용하는, 버릴 게 없는 귀한 생선이며 보양식품이다. 예부터 민어 부레는 천연 접착제로 이용되었으며, 잘게 썰어서 볶아 아교구阿膠球라는 보약의 재료로도 이용되었다.

특징 및 의의 민어찌개는 주재료인 민어가 체내 지방이 적고 단백질 함량이 풍부할 뿐만 아니라 비타민A·B 및 무기질도 함유하고 있어 영양이 뛰어난 보양음식이다. 여름철 제철인 음식으로 경기도와 전라도 지역에서는 복중伏中 음식으로 민어찌개를 해 먹는다.

참고문헌 山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 조선요리법(조자호, 책미래, 2014), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사 1999년), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

밀

정의 곡류에 속하며, 가루로 빻아서 빵·국수·과자 등을 만들어 먹는 화본과 작물.

내용 밀은 보리·호밀·귀리와 함께 맥류에 속하며, 한국에서 재배하는 밀은 볏과 밀속에 속하는 보통밀 Triticum aestivum이다. 소맥小麥이라고도 하며 낟알로 가루를 내 사용한다. 단백질 함량에 따라 경질밀과 연질밀, 색에 따라 적밀과 백밀, 재배 시기에 따라 봄밀과 겨울밀로 분류한다. 밀은 옥수수 다음으로 생산량이 많은 곡물이라서 옥수수, 쌀과 함께 세계 3대 작물로 꼽힌다. 밀을 주식으로 사용하는 나라는 주로 빵으로 만들지만 그 외에 국수, 만두, 과자 등 다양한 가공 제품으로 만들 수 있다. 따라서 아직까지 수요가 감소하지 않고 있지만 기후 변화로 인한 공급 감소를 고려하여야 할 것이다.

밀은 석기시대인 기원전 1만 5000~1만 년에 유럽과 중국에서 재배되었다. 우리나라에는 기원전 100~200년경의 것으로 추정된 밀이 평안남도 대동군 미림리에서 발견되어 그 시대에 재배하고 있었음을 알 수 있다. 밀 재배는 고온 환경에서 어려우며, 품질은 강우량 영향을 받는다. 단백질 함량이 많은 경질밀은 강우량이 적은 대륙성기후에서 주로 생산되고 연질밀은 기후가 온화하고 강우량이 많은 해양성기후에서 생산되기 때문에 밀 종류에 따라 생산 지역이 구분된다. 세계에서 생산되는 대부분의 밀은 보통밀이다. 이 외에 파스타의 원료로 사용되는 가루인 세몰리나를 만드는 듀럼밀이 유럽 지중해 연안에서 생산된다. 보통 밀에는 단백질 함량 차이가 있는 경질밀과 연질밀이 있으며, 듀럼밀은 단백질 함량이 더 많다. 밀은 주로 배유·배아·밀기울층으로 이루어져 있으며, 낟알 상태가 아닌 밀가루로 섭취한다. 제분 초기 과정은 배유 중심에 있는 전분이 많은 가루부터 나오고, 점차 단백질 함량이 많은 부분이 가루로 된다. 이를 적절히 혼합해서 목적에 맞는 밀가루를 제조한다. 원료 밀의 특성에 의해 밀가루 성질이 달라지므로 새로운 품종의 밀을 보급하기란 쉽지 않다.

우리나라에 도입된 수입 밀은 1950년 6·25전쟁 이후부터 무상 원조 형태로 들어왔고, 무상 원조가 끝난 후에 미국산 밀의 수입이 허용되어 값싼 미국 밀이 대량으로 들어오게 되었다. 값싼 수입 밀에 밀려 우리 밀 가격은 계속 하락하면서 밀의 재배가 줄어들기 시작하였다. 국내 밀은 과거에 다우지의 이모작과 벼농사가 어려운 소우지의 단모작을 통해 많은 밀을 생산하여 1970년대까지 밀 자급률이 15%였지만 정부 개입으로 수매가 폐지되면서 2007년까지 0.5%를 넘지 못했다.

국내에서 생산되는 밀은 환경 조건에 따라 연질밀에 속하며, 벼를 수확한 후에 재배하므로 대부분 겨울밀에 속한다. 우리나라에서 생산되는 밀로는 주로 국수를 만들었으며, 밀이 수입되면서 생산량은 점차 감소하였다. 최근 국내산 밀 생산량을 증가시키기 위해 노력하고 있으며, 용도를 다양화하기 위해 제빵용의 금강밀과 탑동밀을 육성하였다. 품질 개선을 위해 과자용과 국수용도 새로운 품종을 육성하고 있다. 하지만 재배되는 품종과 사용하려는 밀가루의 특성이 일치해야 소비가 될 수 있기 때문에 국내밀 소비를 증가시키기 위해서는 소비자가 원하는 용도에 맞는 품종을 재배하거나 우리나라 환경에서 재배가 가능한 밀의 성질에 맞는 용도로 활용하는 것이 필요하다. 우리나라의 주식용 작물은 쌀이므로 밀도 보리처럼 쌀과 이모작을 할 수 있어야 하는데 재배 기간이 다르고 기후도 적합하지 않아 생산 증대는 어려운 실정이다.

특징 및 의의 밀은 한반도에 오래전부터 재배되어 온 작물로, 국내 밀이 연질밀인 점을 고려하여 사용하였기 때문에 국수·편수·한과·전 등에 사용되어 왔다. 수입 밀이 국내에 들어오면서 밀가루를 이용한 제과·제빵 제품과 라면이나 국수 등을 수입 밀로 사용하다 보니 국내 밀의 활용도가 줄어들면서 가격이 떨어지거나 재배가 감소하였다. 그러나 한편 점차 생산량을 증대시키려 하고 있다. 국내 밀은 재배 조건도 고려하여 밀 품종의 특성에 맞는 용도로 차별화하는 등 자급률을 높여야 할 것이다.

참고문헌 사라진 밀밭에서 얻은 교훈(구정화 외, 통계 속의 재미있는 세상 이야기, 휴먼컬처아리랑, 2014), 지역생산·지역소비 전략의 국산 밀 생산자조직 및 사업체의 현재와 발전과제(권승구 외, 농업실용연구총서7, 대산농촌재단, 2016).

필자 신말식(申末湜)

밀가루

정의 밀을 빻아 낸 가루.

내용 밀은 우리나라에서 출토된 곡물이나 토기를 통해 삼국시대 이전부터 재배된 것으로 추측되고 있다. 기원전 200~100년 전의 밀이 발견된 평안남도 대동미림리 유적지와 경상북도 경주 반월 성지, 탄화립이 나온 충청남도 부여 부여읍 부소산의 백제 군량고 등이 관련 유적지다. 밀은 고대에 유럽에서 중국으로 전파되었고, 우리나라에도 몽골을 경유하여 일찍이 들어왔을 것으로 추정된다. 그러나 밀 이용에 관한 고대의 문헌 기록은 많지 않다. 백제 때 밀로 만든 누룩을 쌀밥과 버무려서 대량으로 술을 제조하였으며, 그 주조 기술을 일본에 전승했다는 기록이 있을 뿐이다. 그 후 고려를 방문한 중국 사절단은 고려에는 밀 생산량이 적어 중국 산둥 지역에서 수입하기 때문에 밀가루가 귀중품이고 고가高價라고 기록하였다. 밀로 밀가루를 만들었다는 기록은 없으나 배유가 쉽게 부서지기 때문에 갈아서 가루로 사용했을 것이다. 밀가루로 만든 음식으로는 고려 문신 이규보가 지은 『동국이상국전집東國李相國全集』 6권에 '탕병湯餠'이라는 국수 이야기가 나오며, 『고려도경高麗圖經』에도 면麵에 관한 기록이 있다. 『고려사高麗史』에도 제사에 사용하거나 사원에서 만들어 팔았다는 기록이 있다.

조선시대에도 밀가루는 귀한 재료로 특별한 날에 사용되었다. 이 시기 음식으로는 칼국수가 있었지만 밀가루를 얻기 어려운 당시에는 양반가에서나 먹을 수 있던 귀한 음식이었다. 2003~2004년에 방영한 MBC 드라마 <대장금>에서도 어선 경연에 쓰기 위해 구해 둔 밀가루를 잃어버리자 다시 구하지 못해 배춧잎을 사용한 이야기가 나온다. 그래서인지 조선시대 대표 조리서인 『음식디미방』에 소개된 칼국수는 밀가루가 아닌 구하기 쉬운 메밀가루를 주재료로 하고 있다. 이때 메밀가루에는 찰기가 없기 때문에 밀가루, 감자녹말, 찹쌀풀 따위를 섞어 반죽했다고 한다. 또 같은 책에 등장하는 꿩다리 요리나 대구 껍질을 이용한 요리 마지막 과정에는 밀가루를 풀어서 쑨 풀을 끼얹는다.

곰표 밀가루

창수상품

곰표 밀가루 어렵던 시절 서민의 식량

"많이 나온다"중국집서 애용

대한제분의 곰표밀가루는 식량사정이 어렵던 지난52년 처음 등장했다.

당시 미국의 무상원조로 지급되던 밀가루를 의식, 신문에 「우산소맥분의 왕자」라는 광고를 내 시선을 끌기도 했으며 식용은 물론 지금은 사료용으로 쓰이는 저급밀가루도 당시엔 불티나게 팔렸다고 한다.

곰표밀가루는 수분흡수량이 많아 자장면의 점우 밀가루 1포대 반쯤이 다른 회사 제품보다 2~3그릇 더 나오고해 중국요리집에서 특히 대용됐다는 것이 이 회사쪽 계자의 얘기.

시판초기에는 22kg 단일규격으로 생산됐으나 지금은 사용하기 편리하게 가정용은 1kg과 3kg등 2종, 업소용은 10여종으로 포장을 다양화해 생산하고 있다.

지난해 이 제품의 판매량은 15만t정도, 이는 우리나라 국민 한사람이 연간 8.3kg의 밀가루를 섭취한 양에 해당한다.

원래 「곰표」는 가정용밀가루에만 붙이던 상표. 빵이나 과자등을 만드는 업소용 밀가루는 현재 「코끼리」상표로 출하되고 있으나 50,60대 소비자들에선 밀가루하면 으레 곰표로 알고 있을만큼 곰표는 이제 밀가루의 대명사가 되어 있다.

대한제분의 지난해 매출액 1천2백억원중 곰표밀가루가 4백50억원을 차지했으며 이중 가정용만 2백억원에 달하고 있다.

요즘은 다양한 가공식품의 등장으로 식생활이 편리해짐에 따라 가정주 밀가루의 소비가 줄어들고 대신 제빵 제면 제과용등 업소용밀가루의 소비가 늘어나는 추세.

(李康雪)

작년 1인당 3.3kg꼴 소비

곰표 밀가루, 어렵던 시절 서민의 식량 | 1994. 3. 28 | 동아일보

밀가루는 밀 종류에 따라 가공특성이 달라진다. 불용성단백질인 글루텐 함량에 따라 목적을 나누어 제빵용의 강력분, 중력분(다목적), 케이크용인 박력분으로 판매되고 있다. 최근까지도 국내 밀의 자급률은 2%가 되지 않기 때문에 대부분 미국, 캐나다, 호주 등에서 밀을 수입하여 국내의 제분업체에서 제분하여 밀가루를 생산하고 있다. 호주산은 주로 라면·국수용의 중력분이며, 경질밀은 미국과 캐나다 산을 주로 사용한다. 밀가루 등급은 회분 함량에 따라 나눈다. 1등급은 0.6% 이하, 2등급은 0.9% 이하, 3등급은 1.6% 이하이다. 기타는 2.0% 이하로, 회분이 적을수록 밀가루가 더 희다.

밀가루의 제분 수율을 높이기 위해 밀에 충분한 수분을 공급하여 일정 온도로 48시간 유지하는 템퍼링 과정을 거친다. 템퍼링은 밀 낟알의 밀기울 층 여섯 겹의 섬유소를 수화시켜 질겨서 잘 부서지지 않도록 할 뿐만 아니라 배유 층 세포를 헐겁게 하여 밀가루 분리가 용이하도록 한다. 이런 과정을 통해 제분된 밀가루는 3종류의 입자로 구성되어 있다. 세포가 함께 붙어 있는 분획, 전분 입자가 유리된 분획, 부스러기나 작은 전분 입자가 함유된 분획으로 나눌 수 있다. 이런 입자크기 분포가 빵을 제조하는 데 중요한 역할을 한다. 강력분보다 중력분, 박력분으로 갈수

록 유리된 전분 입자 분획 비율이 증가하는 경향을 보인다. 모든 밀가루는 최종으로 120메쉬 체(입자 크기 125μm 이하)를 통과한다.

밀가루는 다른 곡류처럼 낟알을 사용하지 않고 가루를 사용하여 주식으로 이용하기 때문에 다양한 식품으로 만들어져 왔다. 간단하게는 죽을 쑨다거나 물을 넣고 반죽하여 굽거나 튀기거나 하는 등의 조리 가공이다. 밀가루에 함유된 단백질로 물을 첨가하여 만드는 반죽을 통해 형성된 글루텐은 점탄성과 신장성을 띠고 있고, 그물망 구조를 이루기 때문에 빵을 부풀게 하는 등 다양한 방법의 가공 기술을 발달시켰다.

쌀을 주식으로 하는 우리나라에서는 백미를 얻기 위해 단단한 쌀알을 가진 벼를 방아와 절구에 찧고 껍질을 벗겼다. 그러나 쌀이나 보리와 달리 밀은 배유가 연해서 잘 부서지는 곡물이었다. 이 때문에 밀알을 부순 후 체로 쳐서 밀가루를 모아야만 이용할 수 있었다. 밀가루로 제분하기가 어려웠을 뿐만 아니라 부서진 껍질이 섞여 있어 만들어진 음식의 질감도 좋지 않았을 것이기 때문에 밀을 이용한 음식 만들기는 쉽지 않았을 것이다.

우리나라에 밀가루 소비량이 늘어나게 된 것은 수입 밀이 들어온 이후이다. 식량 부족 사태로 인해 쌀밥을 먹지 못하고 한 끼를 분식으로 하는 장려정책을 추진하면서 1965년에 11.4kg이던 밀가루 연간 소비량이 1970년 28.8kg으로 2배 이상 증가하는 변화가 왔다. 교통·통신의 발달, 인터넷, 여행이 자유로워지면서 1인당 1일 밀가루 소비는 30g 이상을 섭취하게 되었다. 2017년 기준 연간 쌀 소비량이 60.8kg인데 밀가루는 32kg 이상을 섭취하고 있어 하루에 한 끼 식사를 밀가루를 이용한 식품을 섭취하고 있으니 밀가루 소비는 지속 증가할 것으로 전망된다.

특징 및 의의 밀가루는 밀을 제분하여 체질을 하고 용도에 맞게 제조한 가루이다. 우리나라에도 밀이 도입된 역사가 오래되었지만 쌀을 주식으로 하여 왔기 때문에 제분을 제대로 못하여 특별한 경우에만 사용하여 왔다. 최근 연간 쌀 소비량이 지속 감소하는데 밀가루 소비량은 꾸준한 증가, 하루 세끼 중 한 끼를 밀가루 음식으로 섭취하는 것으로 나타나 우리나라에도 매우 중요한 식량자원이 되었다.

참고문헌 밀의 식문화적 고찰과 국산 밀 품종의 용도(김완수, 녹색산업연구18-2, 호남대학교 산업기술연구소, 2012), 식품 및 식품첨가물공전 제4 식품 별 기준 및 규격(식품의약품안전처 ·농촌진흥청, 2004).

필자 신말식(申末湜)

밀면

정의 밀가루를 익반죽한 후 압착해서 가늘게 뽑아 만든 생면 또는 그것으로 만든 국수.

개관 밀면은 밀을 수확하는 시기에 밀을 갈아 소금물로 반죽한 후 가마솥에 기계를 걸어 놓고 막 눌러 먹던 막국수에서 유래되었다고 한다. 6·25전쟁 이후 이 밀 막국수의 명칭이 밀면으로 바뀌었다는 설이다. 또는 경상도 지역에서 이전부터 먹어 온 밀국수 냉면에 꿩고기 육수를 쓴 이북의 냉면이 접목되었으나 원래 면을 말아 바지락 육수, 사골이나 기타 쇠뼈 등을 이용한 육수로 바뀌면서 밀국수 냉면이 냉면에 흡수되어 밀면으로 명칭이 바뀌었다고 한다.

6·25전쟁 이후 피란민의 향수를 달래기 위해 이북에서 먹던 냉면을 재현하려고 했으나 남한에서는 냉면의 원료 곡물인 메밀을 구하기 어려워 밀가루로 대체해서 밀면을 만들게 되었다고 한다. 따라서 밀면의 탄생은 밀국수가 모태이며, 육수나 고명의 식재료와 맛 및 먹는 시기 등은 『동국세시기東國歲時記』에 기록되어 있음을 알 수 있다.

밀면의 면발은 반죽을 압착에 의하여 뽑아 이용하고 있으며, 『음식디미방』과 『주방문』에서 녹두·메밀·밀국수를 압착면으로 만드는 법이 기록돼 있다. 오늘날처럼 국수틀을 이용한 것은 아니고 바가지를 이용했다. 즉 "바가지 바닥에 구멍을 뚫어 녹말풀을 담아 끓는 물위에 아주 높이 들고 박을 두드리면 밑으로 흘러내린다. 끓여서 익힌 후에 건져내면 모시실 같으니 사면絲麵이다. 또한 반죽할 때 풀이 되거나 너무 질어서도 안 된다."라고 기록되어 있다.

밀면 | 부산 | 2018 | 국립민속박물관

내용 밀면은 밀가루만을 이용하여 만들므로 국수의 성형 자체는 어렵지 않다. 하지만 녹말가루로 만든 것보다 쫄깃한 질감이 떨어지는 것을 보완하기 위하여 압착식으로 면발을 뽑아 끓는 물에 삶아 내고, 이것을 건져 냉수에 여러 번 비벼 씻는 과정을 거친다. 이 과정에서 표면 전분의 끈끈한 부분을 제거하고 삶은 후 여열로 면 내부의 호화가 진행되어 물을 빨아들이므로 끈기가 약해지고 잘 퍼지게 되므로 호화의 진행을 막아 국숫발이 질기고 쫄깃한 질감의 밀면으로 태어나게 된다.

밀면 맛에 영향을 미치는 세 가지 요소는 면(발), 육수, 양념이다. 고명으로는 오이, 무, 달걀, 배 등을 이용한다. 오이는 어슷썰기나 납작 썰기 또는 채썰기를 하여 소금에 절였다가 물기를 짠 오이절임, 생것을 이용한 오이생채 등으로 이용하고 있다. 무는 주로 동치미 무를 반달 모양으로 얄팍하게 썰어서 고춧가루·설탕·식초로 버무려 무침으로 하거나 무를 굵게 채썰기로 썰어서 설탕·소금·고춧가루·마늘·생강을 넣어 만든 무김치로 이용한다. 무김치 대신 배추김치를 이용한 경우도 있다. 달걀은 완숙 난을 반으로 잘라 이용한 것이 대부분이며, 배는 대개 납작 썰기 또는 채썰기로 이용하고 있다. 편육은 쇠고기양지머리·사태육으로 육수를 내고, 살코기를 이용한 경우가 대부분이다.

밀면 육수의 맛은 신맛, 단맛, 매운맛 등 세 가지 맛이 조화된 것이다. 신맛과 상쾌함을 주는 맛은 문헌이나 요리서의 경우 동치미국물, 물김치국물, 오미잣국에서 얻고 있다. 밀면이 냉冷육수를 이용하고 있는 것은 여름철 별미 음식임을 알 수 있다. 또 밀면은 냉면처럼 오방색을 갖춘(오이-녹색, 무-흰색, 편육-흑색, 달걀-황색, 양념-적색) 우리 전통음식의 하나이며, 영양으로 볼 때 냉면과 동질의 것이다. 현재 밀면 조리에 쓰이는 육수와 고명의 식재료는 저렴한 것으로 대체하고, 조리법은 간편하며 육수는 미리 만들어 두어도 맛에 영향을 미치지 않고 균일화된 맛을 제공할 수 있도록 표준화되었다. 따라서 밀면은 저렴한 식재료를 쓰기 때문에 가격이 저렴하고, 썰어서 절이거나 버무리는 단순한 조리법이므로 간편하고 짧은 시간에 요리가 완성되므로 신속하게 제공되는 대중음식이다.

특징 및 의의 밀면의 육수는 양지육, 사태육을 이용한 냉면 육수가 모태이지만, 소·돼지·닭 등의 뼈를 이용하여 만든 육수는 저렴한 가격의 식품으로 대체하여 영양 손실이 없다. 또 갖은양념은 곁들이지 않고 고명으로 얹어 낸다.

참고문헌 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 한국음식(윤서석, 수학사, 1998).

필자 박경태(朴慶泰)

밀쌈

정의 밀가루를 익반죽하여 얇게 지진 다음 재료를 넣고 돌돌 말아서 만든 음식.

내용 밀쌈은 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 『동국세시기東國歲時記』에 소개된 '연병連餠'으로, 음력 6월 15일 유두절에 먹던 명절음식이다. "맷돌에 간 밀가루를 익반죽하여 기름에 지진 다음 오이를 소로 넣어 싸거나 콩과 깨에 꿀을 섞은 소를 넣어 싼다. 여러 가지 모양으로 오므려 만드는데 연병連餠이라고 부른다. 또 나뭇잎 모양으로 주름을 잡아 오이로 만든 소를 넣고 채롱에 쪄서 초장에 찍어 먹기도 한다. 모두 유두날의 명절음식이며, 제사에 올리기도 한다."고 했다. 그러나 조선시대 조리서에는 연병 조리법이 거의 나오지 않기 때문에 서울의 일부 집안에서만 만든 음식으로 추정된다.

둘째, 밀가루를 덩어리 없이 개어서 번철에 기름을 두른 뒤 밀가루 갠 것을 얄팍하게 펴 놓는다. 깨끗하게 씻은 감국잎과 봉선화를 보기 좋게 펴 놓고 타지 않게 부친 다음 깨소금·꿀·설탕을 넣어 소를 만들어서 돌돌 만 다음 양쪽 끝을 꼭꼭 눌러 소가 나오지 않도록 부친 음식이다. 1921년에 간행된 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 이와 비슷한 '밀쌈' 조리법이 나온다. 전병을 만든 다음 "식기 전에 깨를 칠하고 계핏가루를 섞어서 꿀에 반죽한 것을 소를 박아 둘로 접어 부치고 가위로 모양 있게 돌려 베어서 떡 그릇 위에나 혹은 접시에 따로 담아 놓는다."고 했다. 조선시대 문헌에 이와 같은 '밀쌈'이 나오지 않는 것으로 보아 1880년대 중국의 산둥성山東省 사람들이 한반도로 이주하면서 퍼뜨린 '전병煎餠'에서 유래한 음식으로 추정된다. '전병'은 산둥성 사람들이 잘 만드는 음식이다. 일제강점기의 조리서에는 이런 방식의 밀쌈 조리법이 빠지지 않고 나오기 때문에 이 시기에 이미 조선음식으로 인식된 것으로 여겨진다.

셋째, 1960년대 이후 서울 지역 요릿집에서 유행한, 구절판에서 파생된 밀쌈이다. 밀가루에 달걀 흰자, 물, 소금을 넣어 끈기가 잘 나도록 반죽한 후 직경 6*cm* 크기로 팬에 얇게 부쳐서 전병을 만든다. 황백지단을 부쳐서 식힌 다음 곱게 채로 썬다. 마른 표고를 물에 불려서 가늘게 채 썬 다음 참기름과 간장을 알맞게 넣고 볶는다. 채 썬 쇠고기를 양념에 무쳐 볶는다. 당근과 오이를 채 썰어 소금에 넣었다가 볶는다. 미나리를 살짝 데친 다음 채 썬다. 전병을 깨끗한 보자기 위에 놓고 준비해 둔 재료를 줄지어 놓은 다음 단단하게 말아서 먹기 좋게 썬다.

특징 및 의의 조선 후기의 '연병'은 유두절 전후에 수확된 겨울밀로 만든 것이었다. 20세기 이후 중국 동북지역에서 생산된 밀을 수입하면서 산둥식 전병이 만들어졌다. 6·25전쟁 이후 미국에서 무상으로 수입된 밀로 제분한 밀가루가 많아졌지만 전병 만드는 일이 쉽지 않았기 때문에 주로 고급 요릿집에서 소비되었다. 1990년대 이후 한정식 음식점이 많이 생기면서 여러 가지 재료를 넣어 돌돌 만 밀쌈이 유행하고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국전통음식(문화관광부, 창조문화, 2000).

필자 주영하(周永河)

밀쌈 | 농촌진흥청

밑반찬

정의 육류·해산물·채소 등을 조림, 볶음, 부각, 자반, 포 등으로 만들어서 언제나 손쉽게 내어 먹을 수 있는 (단기) 저장음식.

내용 마른 찬이라고도 불리는 밑반찬은 대부분의 상차림에 한두 가지가 오를 정도로 종류와 쓰임새가 다양한 가정 상비 음식이다. 식품 저장법이 발달하지 못한 시절에 상하기 쉬운 식품을 장기간 보존하기 위해 염장을 했다. 이를 자반이라 하고, 한자어로는 좌반佐飯이라 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 "자반이라는 것은 밥을 먹도록 도와준다 하여 좌반이라 하고 어느 집이든지 젓갈이나 자반은 저축하여야 하는데 두 가지가 모두 소금에만 만든 물건이라 여러 찬수에 없어서는 안 되는 것이다."라고 되어 있다. 자반은 그 말의 어원이 좌반에서 비롯되었듯이 넓은 뜻으로는 밥에 곁들이는 음식의 총칭이며, 좁은 뜻으로는 생선을 소금에 절인 반찬감이다. 자반은 또 생선을 소금에 절인 것 이외에 채소나 해산물을 고추장이나 찹쌀풀을 발라 말려서 튀기거나 짭짤하게 조리거나 무친 것, 볶은 것 등 종류가 다양하다. 자반에는 매듭자반이나 미역자반처럼 기름에 튀겨서 간을 한 것도 있고 호두튀각, 다시마튀각처럼 식용유에 튀긴 후 설탕을 뿌리는 것도 있다. 가장 널리 쓰이는 생선자반은 고등어자반, 준치자반, 조기자반, 비웃(청어자반), 갈치자반, 뱅어자반, 밴댕이자반, 전어자반 등 종류가 매우 많다.

부각과 튀각은 제철에 나는 재료를 그때그때 갈무리해 두는 방법으로 널리 이용되었다. 감자부각, 김부각, 참죽부각, 아카시아꽃부각, 동백잎부각, 깻잎부각, 들깨송이부각, 메뚜기부각, 국화잎부각, 풋고추부각, 두릅부각 등 다양하다.

장아찌는 장과醬瓜라고도 한다. 더덕·무·오이·마늘·생선 등을 간장이나 된장·고추장·막장·식초 속에 넣어 삭힌 다음 그냥 또는 양념하여 먹는 것으로, 상차림에 대비하여 준비해 두는 밑반찬(묵혀 두고 먹는 반찬)이다. 감장아찌, 두부장아찌, 가지장아찌, 달래장아찌, 깻잎장아찌, 천초장아찌, 산초장아찌, 굴비장아찌, 전복장아찌 등 많은 종류가 있다. 이것은 초기 김치의 한 원형에서 비롯된 것으로, 채소류 대부분이 다양하게 장아찌로 쓰이고 있으며 보수성 강하게 전해 내려오는 전통음식이다. 그 밖에 장산적, 장똑똑이, 섭산적, 전복쌈, 어란魚卵, 북어무침(북어보푸라기), 멸치볶음, 코다리조림, 콩자반, 오징어채무침, 암치, 건대구, 고추장볶음(약고추장) 등도 있다. 이렇게 다양한 종류의 포, 자반, 부각, 튀각, 조림, 볶음, 장아찌 등 밑반찬은 보존성이 뛰어나고 깊은 맛이 있어 상차림에 두루 쓰였다. 특히 생선자반은 교통이 발달하지 못했고 냉동·냉장 시설이 없던 시절에 장꾼들이 산간오지까지 생선을 공급할 수 있어 자반 중 으뜸으로 취급받았다. 우리 조상들은 사계절이 뚜렷한 자연환경 속에서 먹거리가 부족한 겨울에 포나 자반, 부각, 장아찌 등을 이용하여 제철이 아닌 때와 비상시에도 요긴하게 먹을 수 있도록 저장식품을 미리 장만해 두곤 하였다.

밑반찬 | 농촌진흥청

특징 및 의의 밑반찬은 소금·간장 등으로 간을 짙게 한 음식이어서 부패와 변질이 잘되지 않아 저장성이 뛰어나다. 또 보관 기간에 품질의 변화가 거의 없고, 재가열 등 조리 조작이 필요하지 않는 장점이 있다.

참고문헌 건강밑반찬(한국의맛연구회, 동아일보사, 2004), 밑반찬(이춘자 외, 대원사, 2009), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 한국음식대관 2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

바가지

정의 물·장醬을 푸거나 곡식 등을 담는 데 사용하는 용기.

내용 바가지는 박과에 속하는 한해살이 덩굴풀 열매인 박을 두 쪽으로 쪼개어 만든 용기이다. 용도 및 형태에 따라 쌀바가지, 물바가지, 장바가지, 쇠죽바가지 등 다양하게 사용된다.

『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀 박혁거세의 탄생 신화에 "처음에 큰 알이 마치 박(호瓠)과 같았던 까닭에 박을 성으로 삼았다.辰人謂瓠爲朴 以初大卵如瓠 故以朴爲姓"라는 기록과 『삼국유사三國遺事』 원효조의 바가지를 두드려 악기로 썼다는 기록을 통해 삼국시대부터 바가지가 존재했음을 알 수 있다. 또한 판소리 흥부가의 "박은 타서 박 속은 끓여 먹고, 바가지는 부잣집에 팔아 목숨을 보명保命하자."라는 대목을 통해 판매가 될 정도로 바가지가 일상생활에서 사용되고 있었음을 알 수 있다.

바가지는 주로 박 속을 판 후 삶아서 다시 안팎을 깨끗이 긁어낸 뒤 말려 사용한다. 용량이 큰 것은 물바가지, 조롱박은 장바가지로 사용하기에 적합하다. 『임원경제지林園經濟志』에 박이 열리지 않은 해에는 목바가지로 대용한다는 기록이 있어 나무를 파서 만든 바가지도 있음을 알 수 있다.

『농정회요農政會要』와 『조선무쌍신식요리제법』에는 바가지에 송곳 모양으로 구멍을 뚫어 국수를 만드는 모습, 『산림경제山林經濟』에서는 뜨거운 소 밥통을 바가지에 넣고 흔들어 식히는 모습이 보인다. 또한 『음식디미방』에서는 강정에 깨를 묻힐 때 바가지 두 개를 이용해 서로 흔들면서 묻히면 잘 묻는다는 기록이 있다. 이러한 기록을 통해 바가지는 어떤 것을 푸거나 담는 용도 외에도 음식을 만들 때 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 바가지는 실생활에서 도구 성격뿐만 아니라 민속 측면에서 주술이나 금기 대상이 되기도 하였다. 혼인 때 신부 가마가 신랑집 문 앞에 다다르면 박을 통째로 가져다 깨뜨렸고, 액을 쫓는 굿이나 고사에도 사용되었다.

박 바가지

나무 바가지 | 길이 25 너비 10 / 길이 29 너비 10 | 20세기 후반

바가지 | 국립민속박물관

참고문헌 農政會要, 山林經濟, 三國史記, 三國遺事, 林園經濟志, 음식디미방, 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 권선영(權善榮)

바구니

정의 대나무나 싸리나무 또는 버드나무를 가늘게 쪼개 결어서 광주리보다 속을 깊숙하게 만든 그릇.

내용 테두리에 대나무를 서너 겹 둘러 손잡이가 달린 형태도 있고, 뚜껑을 달 수도 있으며, 끈을 달아서 맬 수도 있다.

『훈몽자회訓蒙字會』(1527)에는 '바고니', 『한한청문감韓漢淸文鑑』(1779)에는 '바구레'라 하였다. 서유구의 『임원경제지林園經濟志』(1827)에는 '바군이'라 하면서

다음과 같은 설명을 달았다. "오늘날 서울의 시장에서 오가는 이들은 타원형의 소롱小籠(바군이)을 지녔는데 무릇 생선이나 채소를 여기에 담는다. 여자들은 왼쪽 겨드랑이에 끼고 남자들은 새끼줄을 달아가지고 다닌다. 한강 북쪽에서는 대가 나지 않아 싸리껍질을 벗겨 짜 만든다." 바구니를 작은 대바구니, 즉 소롱小籠이라고 하였다. 남녀에 따라 드는 방법이 다르다. 여성들은 겨드랑이에 끼고, 남성들은 끈을 달아서 매고 다님을 알 수 있다. 그리고 지역에 따라 주요 재료가 다르다. 한강 이북지역에서는 싸리바구니, 한강 이남의 남부지역에서는 대바구니를 주로 이용한다고 하였다.

대오리나 싸리 이외에 버들고리로 바구니를 만들기도 하고, 종이를 꼬아서 만든 지승바구니도 종종 확인된다. 그리고 담는 내용물에 따라 나물을 담으면 나물바구니, 빨래를 담으면 빨래바구니, 시장 갈 때 사용하면 장바구니 등이 있다. 꽃을 담거나 채색 무늬를 넣은 꽃바구니 등도 있다.

높이 27 너비 27 | 광복 이후

바구니 | 국립민속박물관

바구니는 대오리나 싸리 혹은 버들고리 등으로 결어서 만들기 때문에 가볍고, 파손 위험이 적으며, 공기가 잘 통해 각종 농산물이나 생활용품 혹은 옷가지들을 담아서 운반하거나 갈무리할 때 혹은 건조할 때 아주 유용하다. 이 때문에 전통사회에서는 가정마다 바구니를 여러 개 갖춰 놓고 사용하였다. 하지만 오늘날은 플라스틱이나 금속 대체 용기가 많이 생산되고 외국산 수입품도 많아 예전의 바구니들은 그 쓰임새가 현격히 줄었다.

참고문헌 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1986), 한국의 농기구(박호석·안승모, 어문각, 2001).

필자 김재호(金在浩)

바지락

정의 부족류 부족강(이매패강) 원새목 백합과에 속하는 연체동물.

내용 우리나라에는 바지락과 애기바지락 두 종이 있다. 수심 깊은 동해안을 제외하고 간만의 차가 심한 남서해안 조간대의 모래나 진흙이 섞인 곳에 산다. 우리가 소비하는 패류(조개와 고둥) 중에서 굴 다음으로 많다. 개발·반지락·소합·빤지락·바지라기 등 지역어가 있고, '바지라기'가 줄어서 '바지락'이 되었다 한다.

봄 조개, 가을 낙지란 말이 있듯 3~4월의 봄 바지락이 맛있으니 산란 직전이라 알이나 영양소가 꽉 찬 탓이다. 그러나 마비성 패류 독소가 생기는 산란기인 7~8월에는 먹는 것을 삼가는 편이 좋다. 바지락은 요리하기 전에 해감을 시켜야 한다. 옅은 소금물에 1~2시간 정도 담가 두면 모래, 개흙 등을 게워 낸다.

바지락은 자연산을 채취하지만 요즘엔 양식장에다 종패種貝를 씨앗 뿌리듯 듬성듬성 뿌려 줘서 얼마큼 크면 캐기도 한다. 2~3년생이면 다 자라서 큰 것은 길이 4*cm*, 높이 3*cm*로 씨알이 꽤 굵은 편이다.

껍데기는 반달꼴이며, 무척 야물고 거칠다. 표면에는 방사상 무늬가 있고, 크기·색깔·무늬·형태는 서식

바지락 | 국립민속박물관

지에 따라 다양하다. 양쪽 껍데기에 각각 세 개의 주치主齒가 있다. 껍데기 색은 백색·황색·담갈색이며, 껍데기 안쪽은 흰색 바탕에 옅은 귤색이거나 자색이다.

바지락은 개체변이가 하도 심해서 무늬가 같은 것을 찾기 어렵다. 그리고 오른쪽과 왼쪽의 껍데기 무늬를 비교해 보면 하나같이 두 쪽이 똑같은 좌우대칭이다. 양각의 무늬가 다르다면 일종의 돌연변이이다.

썰물에 물이 잦아들면서 촉촉한 개펄 바닥에 자잘한 구멍들이 빠끔빠끔 생긴다. 이를 "바지락 눈 떴다."라고 한다. 그 구멍은 다름 아닌 숨구멍 자리로, 거기에 바지락이 숨어 있다.

곰삭은 짭짤한 조개젓은 입맛을 돋워 일명 '밥 잡아먹는 도둑'이라고 한다. 조갯살을 소금에 절여서 독에 넣고 묵히면 짭조름한 젓갈이 된다. 짠 곳에서만 사는 특수 유산균과 효모가 조개 단백질을 아미노산, 유기산으로 발효하기 때문이다.

바지락은 주로 국물을 내는 데 사용된다. 바지락국물은 쓸개즙 분비를 촉진하고, 간 기능을 활발하게 하는 작용이 있어서 예부터 황달에 바지락 끓인 물을 먹였다. 이뿐만 아니라 피로 해소, 숙취 제거, 조혈 작용도 한다. 최근에는 바지락통조림을 많이 수출하고 있다고 한다.

특징 및 의의 바지락조갯국이 특유의 감칠맛을 내는 것은 타우린, 베타인, 호박산 등이 들어 있기 때문에 바지락쑥국, 바지락미역국, 바지락칼국수, 찌개, 탕, 찜, 부침개로 먹는다. 조개젓도 담는다. 또 바지락 껍데기를 통째 가루로 내어 닭 사료에 넣는다. 이는 탄산칼슘$CaCO_3$이 많기 때문이다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

바지락칼국수

정의 밀가루 등의 반죽을 방망이로 얇게 밀어서 칼로 가늘게 썰어 만든 칼국수와 바지락조개를 넣어 조리한 국수.

개관 바지락칼국수는 바지락조개를 넣어 만든 '밀칼국수'이며, 제물에 끓인 '제물국수'이다. 1950년대 이후 밀가루 보급 증가 및 '혼분식장려운동' 등으로 '밀칼국수' 소비가 활성화되면서 바지락이 많이 생산되던 해안지역에서 먹기 시작한 향토음식의 하나이다. 1980년대 후반 바지락칼국수 전문식당이 경기도 안산 대부도 지역에 처음 등장하였고, 1990년대 후반에 지역 관광 자원과 상권 개발이 활발히 이루어지면서 '바지락 즉석손칼국수'를 주메뉴로 하는 프랜차이즈 음식점이 등장하게 되었다. 이렇게 향토음식이던 바지락칼국수가 유명해지면서 전국에서 찾아볼 수 있는 별미음식이 되었다. 2000년대부터 경기도 화성, 충청남도 당진, 전라북도 고창 등 지역에서 바지락축제까지 개최되는 등 식체험의 대표 음식이 됐다. 그러다가 최근 바지락 생산량 감소와 가격 인상 등으로 '해물칼국수'나 '전복칼국수' 등 다른 수산물로 만든 칼국수도 등장하고 있다.

내용 바지락Amygdala Philippinarum은 바지라기, 바지랑이, 빤지락, 반지래기, 빤지래이(경상남도), 반지락(인천 및 전라도), 소합(경남 창원·진해), 방어조개(황해도), 바스레기(북한)라고도 한다. 전 연안에 분포하지만 특히 인천 선재도, 충남 안면도, 전북 줄포만, 전라남도 강진만, 경남 사천만 등지가 산지로 유명하다. 1801년에 쓰인 정약전의 『자산어보玆山魚譜』에는 바

지락을 '천합淺蛤'이라고 하여 "살도 풍부하며 맛이 좋다."고 하였다. 바지락칼국수는 '제물국수'이기에 국물이 구수하고 걸쭉하지만 바지락의 아미노산, 핵산류와 호박 산이 어우러져 시원한 맛이 난다.

바지락칼국수는 안산, 충남, 전남 지역 향토음식으로 보고되어 있다. 안산에서는 멸치·다시마 육수에 바지락을 넣고 끓이다 조개는 따로 건져서 살을 발라내고 국물을 걸러 바지락육수를 만든다. 밀가루에 날콩가루를 섞고 달걀·물·소금을 넣어 만든 칼국수를 육수에 넣고 끓이다가 준비해 둔 조개와 납작하게 썬 호박, 굵게 채 썬 양파, 실파 등을 넣고 끓이다가 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다. 시원한 국물에 탱글탱글한 조갯살이 얹어진 칼국수이다. 충남·전남 지역에서는 북어·양파·대파·다시마 육수에 바지락, 채 썬 애호박, 당근을 넣고 끓이다가 밀칼국수를 넣고 소금간을 하고 양념장을 곁들인다.

특징 및 의의 바지락칼국수는 6·25전쟁 후 해안 지역 주민들이 가정에서 구호품 밀가루로 만든 밀칼국수에 부족한 음식량을 늘리려고 바지락을 함께 넣어 끓여 먹은 것으로 보고 있다. 많은 사람이 쉽고 빠르게 먹을 수 있기에 경기만 지역 염전 염부들을 위한 점심 식단으로 등장하였다가 1980년대 후반 대부도 방조제 부근에 바지락칼국수 음식점이 생긴 것이 바지락칼국수 전문식당의 시작으로 보고 있다.

'봄 조개, 가을 낙지'란 말처럼 바지락은 3~4월 봄이 제철이다. 산란기인 늦봄부터 초여름까지는 독성이 있어 채집하지 않는다. '오뉴월 땡볕의 바지락 풍년'이라는 속담은 오뉴월에 바지락이 커서 잘 자란 것처럼 보이지만 조갯살은 제대로 자라지 않은 데다 독성이 있어 먹지 못하는 것을 빗대 실속이 없음을 뜻한다. 바지락은 저지방 고단백 식품으로 간의 해독을 돕는 타우린이나 비타민, 무기질이 풍부한 건강식품이다. 민간에서 간肝을 보補한다고 하여 황달이 생기면 바지락 끓인 물을 먹이기도 하였다.

바지락칼국수 | 한식진흥원

참고문헌 갯벌 소실에 따른 해양생물자원과 해안 음식문화 보전의 위기(제종길, 도서문화40, 국립목포대학교 도서문화연구원, 2012), 생명과학대사전(강영희, 여초, 2014), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 정현미(鄭賢美)

박나물

정의 박을 반으로 갈라 껍질을 벗기고 속을 긁어낸 후 얇게 저미거나 굵게 채 쳐서 양념에 무치면 생채, 끓는 물에 데쳐서 무치거나 번철에 볶으면 숙채, 말렸다 물에 불려 오가리로 만들어서 먹는 나물 반찬.

내용 제비가 '흥부'에게 물어다 준 씨앗이 싹을 틔워 열매 맺은 박을 가르면 원래는 상당한 양의 박 속이 나와 잠시라도 주린 배들을 채워야 했다. 요즘은 흔하지 않고 다루기도 쉽지 않아 생소한 음식이 되었지만 흥부처럼 가난한 서민 입장에서는 당장 먹을 수 있을 정도로 달콤하고 고소한 음식이었을 뿐만 아니라 잘 익은 박으로 한 해 동안 쓸 바가지도 만들 수 있는 친숙한 살림 밑천이었다. 더욱이 우리 문헌상에는 『삼국사기三國史記』에서부터 박[瓠]처럼 생긴 알에서 신라 왕조 시조 혁거세赫居世가 나와 세상을 놀라게 하였다는 일화가 있다. 또한 이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 시詩 <가포육영家圃六詠>에서 언급한 '집에서 기르는 여섯 채소' 중 하나이니 박나물은 삼국시대 이전에도 즐겨 먹던 음식이었을 가능성이 상당하다.

정학유의 <농가월령가農家月令歌>에서는 가을 초입인 음력 7월에는 푸성귀가 귀한 동절기를 대비해 박과 호박은 썰어서 말려 두고 오이와 가지는 장아찌로

박나물 | 한국의맛연구회

절여 두라고 노래한다. 7월 보름, 즉 백중날에는 백 가지 나물을 먹는 풍속이 있지만 백 가지 대신 백색의 박나물이나 가지나물을 먹으면 간단하게 해결된다는 말도 있다. 즉 음력 7월은 박의 수확이 넉넉해서 박으로 김치도 담그고, 시원하고 담백한 나물도 무쳐 먹고, 죽도 끓여 먹을 수 있는 계절이다. 초가지붕과 돌담 위로 보름달처럼 환하고 둥근 박이 열릴 것을 기대하며 이른 봄 잊지 말고 씨앗을 심고 잘 가꿔야 한다며 『산림경제山林經濟』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『농정회요農政會要』 등에서는 『본초강목本草綱目』, 『왕정농서王禎農書』, 『범승지서氾勝之書』를 꾸준히 인용하며 그 요령들을 설명한다.

한편 정월대보름에는 호박고지, 박고지, 무말랭이 등 말려 둔 묵나물을 물에 불려 삶아 먹는 풍속이 있다. 이때 아홉 가지 나물을 먹으면 여름 더위를 이긴다는 덕담과 함께 나눠 먹는다. 그중에도 말려 둔 박나물, 박오가리는 고소한 들기름으로 볶으면 오독거리는 식감과 입안의 녹는 맛이 호박오가리보다 훨씬 더 부드럽다. 강원도 지역에서는 옥색 빛깔의 박오가리와 향기가 빼어난 송이를 함께 볶은 나물을 최고로 꼽아 제사상에 정성스레 올린다고 한다.

특징 및 의의 박은 종류가 워낙 다양하지만 아시아는 물론 유럽과 아프리카, 남미와 북미에서도 오래전부터 익숙한 식물이다. 지역에 따라서 음식 재료로 다양하게 활용된다. 박고지는 맛과 영양이 탁월하지만 준비가 번거롭고 손이 많이 가다 보니 점차 잊힌 음식이 되어 가는 추세이다. 전통을 유지하는 방법으로 정월대보름 나물 품목 외에 예컨대 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에 음력 8월 절식으로 소개된 "박을 삶아 양념하고 쇠고기와 느타리를 꼬챙이에 번갈아 꿰어 달걀 옷을 입혀 번철에 지진 박누르미."처럼 추석음식 품목으로 주목해 명맥을 유지하는 방법도 있을 것이다.

참고문헌 東國李相國集, 山林經濟, 三國史記, 是議全書, 林園經濟志, 增補山林經濟, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012).

필자 김재희(金在姬)

반기
頒器

정의 잔치나 의례를 치른 뒤 친족과 이웃들에게 나누어 주던 음식.

내용 반기는 잔치나 의례를 치르고 나서 친족과 이웃에게 나누어 주기 위해 나무판이나 그릇에 담아 놓은 음식을 일컫는다. 지역에 따라 '봉개' 혹은 '봉성'이라고도 한다. '시루떡 반기'와 같이 해당 음식을 직접 지칭하는 방식으로 부르기도 한다. 이때 반기를 담아서 운반하는 상을 '반짓반盤'이라고 한다. 또 반기를 나누는 것을 '반기살이'라고 한다. 이에 근거하여 반기 나누기를 공평하게 했을 때 "반기살이를 잘한다."라고 표현한다. 반기 습속은 잔치나 제사 등과 같이 가정 단위 의례를 비롯하여 향교와 서원 등에서 행해지는 지역공동체 의례에서도 나타난다.

잔치에서는 참석한 손님들에게 음식을 대접하고 그 손님들이 집으로 돌아갈 때도 빈손으로 보내지 않고 음식을 싸서 건네주었다. 제사의 경우에는 제사에 올린 술과 음식을 제관들이 나눠 먹는 절차(음복)가 있다. 여기서도 역시 제관들이 집으로 돌아갈 때 떡이나 과일 등의 제물을 싸서 보낸다. 예전에는 기름종이나 창호지에 음식을 싸서 주었으나 최근에는 비닐봉투로 대체되었다. 제사를 지낸 이튿날 아침에는 제사에 참석하지 못한 친척과 이웃들에게 인편으로 제물

을 보냈다. 이를 '봉송(봉개) 보낸다.'라고 한다. 이처럼 제사를 지내고 나서 제물로 올린 술과 음식을 제관이나 이웃들과 나누어 먹는 행위를 음복飮福이라고 한다. 조상이 드신 음식을 나눠 먹음으로써 복을 탄다는 의미가 있다. 이와 마찬가지로 반기 습속에서도 잔치나 의례에 사용한 음식을 나눠 줌으로써 조상의 복덕을 함께 공유한다는 인식이 자리하고 있다.

향교와 서원에서는 향사가 끝난 후 일정 역할을 담당한 제관들에게 음복상을 차려 준다. 제주祭酒로 올린 술을 비롯하여 제물로 사용한 기장과 백미, 대추와 땅콩 등이다. 제관들은 술은 즉석에서 마시고 기장, 백미, 대추 등을 싸서 갖고 간다. 특히 향교와 서원에는 학문이 뛰어난 업적을 남긴 유학자들이 모셔져 있는 까닭에 제물로 사용된 쌀과 기장으로 지은 밥을 자녀나 손자들에게 먹이면 학업이 향상된다는 담론이 전하기도 한다. 그런가 하면 퇴계 이황을 모신 경상북도 안동의 도산서원에서는 향사에 참여한 제관들에게 퇴계 선생이 그려진 천 원짜리 지폐를 반기와 함께 건네준다. 이를 학생들이 몸에 지니고 있으면 학업 향상에 도움이 된다고 한다.

전통사회에서는 잔치나 제사를 거행할 때 평소 접하기 어려운 떡이나 고기 등 음식을 먹을 수 있었기 때문에 반기를 통해 이들 음식을 골고루 나누고자 했다. 대체로 떡, 한과류, 고기, 마른 음식 등이 나누어졌다. 헌관獻官이나 유사有司와 같이 의례의 중요한 역할을 담당한 사람에게는 더 많은 양의 반기를 싸서 주거나 포脯 등과 같이 귀한 제물을 넣는 등 일정 부분 차등을 두기도 했다. 그런가 하면 오늘날에는 물질이 풍족해지고 식습관 등이 변화함에 따라 반기 습속이 점차 사라지고 있는 실정이다.

반기 | 경북 성주 회연서원 | 2003 | 국립민속박물관

특징 및 의의 반기 풍속은 잔치나 제례와 같은 가정 단위의 의례뿐만 아니라 향교와 서원 등과 같은 지역공동체 의례에서도 행해지고 있다. 그리고 조상과 선현이 내려주는 복福을 함께 나눠 가진다는 의미와 함께 평소 접하기 어려운 귀한 음식을 공동체 성원들과 나눠 먹는다는 대동의식에 기반을 두고 있다. 즉 음식을 나눠 먹는 행위를 통해 공동체 결속을 더욱 공고히 하는 것이다. 이처럼 반기 풍속은 가정 단위에서 시작하여 지역공동체로 확장될 뿐만 아니라 자손과 조상, 인간과 신을 잇는 중요한 매개체 의미를 담고 있다.

참고문헌 한국민속신앙사전-마을신앙(국립민속박물관, 2009), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미영(金美榮)

반상기
飯床器

정의 격식을 갖춘 밥상을 차리도록 만든 한 벌의 그릇.

내용 가정의 웃어른께 드리는 진짓상을 '반상'이라 하고, 이를 차리기 위한 한 벌의 그릇을 반상기라 한다. 밥그릇, 국그릇, 조치기, 보시기, 쟁첩, 종지, 대접, 쟁반을 기본 구성으로 하여 쟁첩의 수에 따라 구분한다. 반상은 보통 3첩[楪], 5첩, 7첩을 사용한다. 대가大家나 궁중에서는 9첩 또는 12첩을 사용했다. 기본은 한 사람분이며 밥그릇과 국그릇을 제외한 그릇의 크기는 작은 편이다.

반상 또는 반상기에 해당하는 한자로는 반상盤床이 주로 사용되었으나 반상飯床, 반상기槃牀器와 혼용하다가 근래 반상기飯床器를 사용하고 있다. 『임원경제지林園經濟志』에서 "우리나라 민간에서 아침저녁으로 올리는 밥그릇과 반찬그릇을 반상기라 한다."고 하면서 "밥그릇[飯盂] 1개, 나물국그릇[菜羹椀] 1개, 고깃국그릇[羹臛椀] 1개, 저채종지[菹菜鍾](민간에서는 보시기 즉 보

아甫兒) 1개, 장종지[醬鍾] 1개, 초장종지[醋醬鍾] 1개, 포[腊]·육장[醢]·나물[菜]·구이[炙] 등을 담는 쟁첩[楪] 각 1개, 이렇게 갖가지 구색을 갖춘 그릇을 전부반상기명全部槃牀器皿이라 하는데 밥그릇[飯盂]과 국그릇[羹椀]에는 모두 뚜껑이 있다."라고 하였다. 이보다 조금 앞선 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에서 대전大殿과 자전慈殿을 위한 반상盤床은 주발周鉢, 탕기湯器, 대접大楪, 조치기助致器 2좌坐, 보아甫兒, 접시楪匙 5~7좌, 종지[鐘子] 3좌, 쟁반錚盤으로 구성되고 쟁반 외 모든 그릇은 뚜껑을 갖췄다. 19세기 말 『시의전서是議全書』「반상식도」에는 구첩, 칠첩, 오첩반상이 그려져 있다. 그중 오첩반상은 "반, 갱, 구이, 수육, 나물, 좌반, 젓갈, 김치, 조치, 지렁(간장), 초장"으로 구성돼 기명 밥그릇, 국그릇, 쟁첩 5좌, 김치보시기, 조치보, 종지 2좌에 해당한다.

광복 후 『전통적 생활양식의 연구』에서는 밥그릇[飯器], 국그릇[羹楪], 김치보시기, 찌개보시기 1~2개, 종지 1~3개, 쟁첩 3~15개, 수저로 구성된다고 하였다. 서울 풍속을 적은 『서울 잡학 사전』에서 반상기는 "9첩·7첩·5첩의 3종류가 있는데 7첩이 표준인 셈이다. 반상기에는 모두 뚜껑이 덮여 있고 이것 밖에 국·김치·찌개 그릇과 간장·초장의 종지는 첩 수에 들지 않는다."고 하였다. 곧 조선시대부터 현대까지 밥그릇, 국그릇, 김치보시기, 조치기, 쟁첩, 종지 등 기본 구성은 동일하다. 그러나 쟁첩과 조치기의 수, 대접과 쟁반의 유무에 차이가 있다. 뚜껑도 민간에서는 밥그릇과 국그릇만 있던 것이 모두 뚜껑을 갖춘 왕실의 반상기를 닮아 뚜껑을 갖추게 된 것으로 보인다.

반상기의 재질은 은·유기·사기·나무 등이 있으며 근래 스테인리스 스틸, 플라스틱 재질까지 다양해졌다. 『임원경제지』에서는 "여름에 자기를 쓰고 겨울에 유기를 썼는데, 유기를 쓴 이유는 담은 음식이 쉽게 식지 않았기 때문이다. 지금은 겨울이건 여름이건 모두 놋밥그릇[鍮盂]에 밥을 담는다."면서 "예전에는 서울의 재산이 넉넉하고 세력이 있는 집안에서나 유기를 썼지만, 지금은 외딴 마을 집집마다 놋밥그릇과 놋국그릇[鍮碗] 2~3벌 정도는 없는 데가 없다."고 하였다. 광복 후 문헌들에서도 "여름에는 사기 반상기를 쓰며, 겨울에는 놋 반상기를 주로 썼다."는 기록들이 있다. 근래 민속 조사에서도 놋그릇은 주로 형편이 좋은 가정에서 사용했다고 하여 형편이 여유가 있으면 두 가지 재질의 반상기를 마련해 사용한 것으로 보인다. 강인희는 "일제시대 공출해 갈 때까지 우리나라 가정에서 많이 썼다."고 기록하고, 조풍연은 "태평양전쟁으로 일본이 놋그릇 공출을 강요하게 되자 대개의 놋 반상기가 공출돼 사라졌다. 그런 뒤 광복이 되어 가족 개념이 달라지고 식사 양식이 달라지면서 그것은 소생하지 못하였다."라고 하여 계절에 따라 반상기를 달리 사용하던 풍속이 일제강점기 말기와 6·25전쟁 후 사라지게 된 것을 알 수 있다.

반상기에 관한 풍속으로 돌을 맞을 때 아이에게 맞는 밥그릇·국그릇·수저로 돌반상기를 마련해 주기도 하며, 성인이 되어 혼례를 치를 때 신부 측에서 신랑·신부의 밥그릇·대접·수저를 필수 혼수로 준비하

청화백자 반상기 | 조선 | 이화여자대학교박물관

스테인리스 스틸 반상기 | 광복 이후 | 국립민속박물관

지만 두었다가 살림 날 적에 썼다고 한다. 즉 반상을 받는 신분은 한 집의 가장家長이 됐다는 증거였다.

특징 및 의의 반상기는 주식과 부식 구분이 뚜렷한 한식의 특징이 잘 반영된 그릇 한 벌이다. 반상기를 활용한 차림에서 기본 규범은 식품을 골고루 배합하고 조리법을 다양하게 하여 여러 가지 맛의 조화를 한 상의 밥상에서 얻을 수 있도록 하는 것이다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 서울잡학사전(조풍연, 정동출판사, 1989), 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984).

필자 정희정(鄭熙靜)

반지

정의 배추, 무에 김칫소를 채워 넣고 젓국이나 육수로 만든 국물을 부어 담근 김치.

내용 반지는 김장할 때 주로 담가서 겨울에 먹는 전라도 지역 향토 김치이다. 갖은 속 양념이 듬뿍 들어간 고급 김치다. 반지란 말은 국물이 많은 동치미도 아니고 그렇다고 젓국과 고춧가루를 많이 넣지도 않은 중간 정도의 김치라는 뜻이다. 국물이 하얀 김치라고 해서 백지라고도 하고, 전라도 지역에서 담가 먹는 김치라고 해서 전라반지라고도 한다. 반지의 '지'는 김치를 뜻하는 전라도 방언이다.

반지는 주재료와 담그는 방법에 따라 크게 두 종류로 구분될 수 있다. 하나는 주재료로 무와 배추를 쓰고, 고춧가루를 넣지 않아 국물이 하얀 김치이다. 이것은 나주 지방의 향토 김치로 소개된 것이다. 무, 배추를 소금에 절인 다음 무는 끝을 붙인 채 우물 정井자로 쪼갠다. 배추는 씻어 건져 놓는다. 무채, 파, 마늘, 배, 생강, 밤, 꿀, 실고추, 얼간 숭어, 간조기, 석화 등을 섞어 무와 배추의 사이사이에 끼워 싸맨 다음 항아리에 담고 멸치젓국을 꿀이나 설탕 탄 것을 부어 익힌다. 또 하나는 주재료인 배추를 고운 고춧가루로 버무린 김칫소를 채워 넣어 담근 김치이다. 국물이 연붉은색을 띤다. 전라도 지역에서 조사된 반지는 대부분이 종류이다. 넓은 그릇에 채 썬 무·배·밤·대추를 담고, 실고추와 고운 고춧가루를 뿌려서 고루 비벼 옅게 붉은색이 들게 한다. 미나리, 갓, 쪽파와 채 썬 마늘, 생강, 석이, 표고 등 소의 재료와 양지머리 썬 것을 모두 함께 넣어 살살 버무려서 새우젓과 젓국을 넣고 모자라는 간을 더하여 소를 버무린다. 절인 배추에 준비한 소를 배춧잎 사이사이에 채워 넣고 큰 겉잎으로 소가 빠지지 않게 잘 버무려서 항아리에 차곡차곡 담는다. 양지머리를 삶아 식힌 물에 소금을 타서 삼삼한 간이 되게 하여 김치 위를 돌로 누른 다음 국물을 붓는다.

반지 | 농촌진흥청

반지는 김칫국을 먹는 백김치나 동치미와 비교되곤 한다. 김칫국을 흥건하게 부어 담그는 동치미와 달리 반지는 국물을 자박자박하게 부어 담갔다. 백김치처럼 배추를 주재료로 하고 국물이 자박자박한 김치라는 점에서는 같지만 백김치와 달리 고춧가루를 사용하여 붉은 국물이라는 점에서 구분된다. 그래서 전라도 지역에서는 김칫국 정도로 김치 종류를 구분할 때 동치미처럼 김칫국을 흥건하게 담그는 물김치와 구별하여 백김치나 전라반지처럼 국물이 자박자박한 물김치를 반지라고도 통칭한다.

특징 및 의의 반지는 경제 사정이 부유한 집에서 담가 먹던 고급 김치이다. 과거 전라도는 너른 평야를 배경으로 물산이 풍부하던 지역이라는 지리적 여건과 경제력을 특징으로 하여 갖은 채소와 젓갈, 생선, 육고기 등을 이용한 반지가 향토 김치로 발달할 수 있었을 것이

다. 최근에는 담그는 방법이 복잡하여 거의 사라졌다.

참고문헌 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 조숙정(趙淑晶)

반찬등속

ㅂ

반찬등속

정의 1900년대 초에 저술된 충청북도 청주 지역의 한글 조리서.

내용 20세기 초 충청도 지역의 식생활 문화를 알려주는 한글 문헌이다. 표지 서명은 『반ᄎᆞᆫ등속[饌饍繕冊]』, 권두 서명은 『반ᄎᆞᆫ등속』이다. 표지 우측에 '계축납월이십ᄉᆞ일셩'이라는 문구를 통해 음력 12월 24일 엮었음을 알 수 있다. 뒤표지 내면에는 '청주서강내일상신리淸州西江內壹上新里(현 청주 흥덕구 강서2동)'라는 지명이 적혀 있어 지역 배경도 확인할 수 있다. 어문표기법과 지명으로 보아 계축년은 1913년임을 유추할 수 있다. 저술자의 서명은 보이지 않지만, 당시 상신리가 진주강씨晉州姜氏 집성촌이었다는 점을 통해 진주강씨 문중의 며느리가 저술한 것으로 유추할 수 있다.

『반ᄎᆞᆫ등속』은 표지 2장, 내지 30장으로 구성되어 있다. 크기는 가로 19.3㎝, 세로 20.5㎝이다. 면당 9~11행의 글자가 적혀 있고, 한 행의 자수는 11~16자이다.

내용은 크게 조리법과 문자책으로 구별된다. 조리법은 46가지가 기술되어 있고, 그 가운데 25개에 해당하는 것이 부식류이다. 서술되어 있는 음식은 무김치·깍두기·오이김치 등 김치류, 무짠지·배추짠지·북어짠지 등 짠지류, 가물치회, 오리고기, 고추장 맛있게 먹는 법 등이다. 의례음식 또는 간식으로 이용되는 과자와 떡 종류인 산자, 중박기, 박고지, 화병, 염주떡 등과 식혜·수정과·연잎술 등 음료도 기술되어 있다.

문자책은 음식 재료뿐만 아니라 혼례용품, 장신구, 가구, 주거 공간, 식생활 용구, 사자성어 등이 적혀 있어 당시의 생활상을 유추해 볼 수 있다.

반찬등속 | 1913 | 국립민속박물관

특징 및 의의 『반ᄎᆞᆫ등속』은 시기와 지역이 명확한 한글 조리서로, 다른 조리서와 비교해 시대별·지역별 음식문화의 특징을 연구할 수 있다. 또한 문자책에 기록된 단어를 통해 당시 청주 지역의 생활상을 유추해 볼 수 있다. 이 밖에 국어학 측면으로는 20세기 초의 표기법을 살펴볼 수 있고, 경제학 입장에서는 식재료의 유통 등을 살펴볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 반ᄎᆞᆫ등속, 100년 전 충북의 옛 모습-진천군(충북개발연구원 충북학연구소, 2004), 한국충청북도일반-1909년(충북개발연구원, 1996).

필자 권선영(權善榮)

발효식품

醱酵食品

정의 식품에 곰팡이·세균·효모 등 미생물이나 균류의 작용에 의해 새로운 형태와 성분으로 변하는 작용을 이용해서 만든 음식.

내용 발효는 농산물·수산물·축산물·임산물 식품들이 재료로 쓰인다. 이들 식품 특유의 성분이 미생물의 작용으로 분해되고 새로운 성분이 합성됨으로써 영양가가 향상되고 기호성과 저장성이 우수해진다. 발효는 미생물이 자신이 가지고 있는 효소를 이용해 유기물을 분해시키는 과정을 일컫는다. 발효반응과 부패반응은 비슷한 과정에 의해 진행된다. 결과물이 인간에

게 유용한 물질이 만들어지면 발효, 악취가 나거나 유해한 물질이 만들어지면 부패라고 한다. 인간이 발효현상을 발견하여 식품으로 이용하게 된 것은 인류 역사와 기원을 함께한다. 전통 발효식품은 대부분 자연발효를 식품으로 이용한다. 인공발효법을 식품으로 이용하기 시작한 것은 학술상으로 미생물의 존재가 확인된 1800년대 파스퇴르 이후이므로 약 200년 전부터이다.

발효는 당질이 미생물에 의해 무산소 분해되는 현상으로, 미생물이 탄수화물을 에너지원으로 할 때 그 탄소 결합을 끊어서 알코올·유기산·탄산가스 등이 생성되는 현상을 말한다. 발효의 유용한 현상은 예부터 장류, 알코올음료, 식초, 빵 및 그 밖의 유제품 제조에 이용해 왔다. 발효 형식은 미생물의 종류나 환경에 따라 다양하다. 전형으로는 효모의 알코올발효, 글리세롤발효, 젖산균의 젖산발효, 메탄세균의 메탄발효, 대장균 등에서 볼 수 있는 혼합유기산발효가 있다. 식품이나 음식에 유익균종이 먼저 자라면 유해균종의 생성 및 증식이 방지되어 보관 기간이 늘어나고, 유산균의 생리 활동 결과로 소화가 쉽게 되고, 향기가 맛이 좋아지고, 건강 증진에 도움이 되는 물질이 생성되는 등 여러 효과가 있다.

한국의 발효음식은 크게 장류, 주류, 식초류, 김치류, 젓갈류로 나눌 수 있다. 아시아 지역에는 이와 유사한 발효 음식들이 있고, 서양과 유즙을 이용하는 목축 문화권에서는 발효시킨 빵과 유즙 가공식품인 요쿠르트·치즈 등이 일상식품이다. 동아시아의 농경문화권인 한국과 중국, 일본은 공통 발효음식이 많다. 콩 발효식품인 된장·간장이 있고, 곡물을 알코올발효시켜서 만들어진 주류와 식초 등 유사한 발효식품들이 있다.

술은 당이 효모에 의하여 알코올과 이산화탄소로 분해되어 만들어진다. 효모는 천연에 많이 분포되어 있고, 당분이 많은 과일·벌꿀 등에 생육한다. 과일이나 벌꿀이 무한으로 있는 것이 아니어서 농경이 발달함에 따라 곡물이 술의 원료로 쓰이게 되었다. 우선 곡물의 녹말이 당화되어 당이 되고, 당은 효모에 의하여 다시 알코올과 이산화탄소로 분해된다. 곡물로 만든 술은 우선 곡물을 당화하는 데 맥아를 쓰거나 곰팡이를 번식시킨 누룩의 아밀라아제amylase와 효모를 이용한다. 누룩은 동아시아에만 있다. 포도주는 포도에 있는 천연효모가 과당을 발효시켜서 만든 와인, 맥아를 이용하여 만든 맥주가 있다. 우리나라 고구려 <주몽신화>에서 만취한 유화와 해모수 사이에 태어난 주몽이 고구려 시조가 되었다는, 술에 대한 전설이 처음 나온다.

조선시대에는 제사와 손님 접대를 위해 집집마다 가양주를 담가 두었다가 그때그때 쓰임에 대비하는 것도 주부의 막중한 책임 중 하나였다. 그러나 1909년 일본에 의해 주세법酒稅法이 제정되어 집에서 술을 빚는 것이 금지되면서 가양주 문화는 급속히 쇠퇴하게 된다. 쌀이 부족할 때는 쌀로 만든 술을 금하였지만 현재의 전통주는 쌀과 기타 곡물에 특이 약재와 버섯, 과실을 넣은 다양한 술이 개발되었다.

중국에서는 시대에 따라 장醬의 의미가 다르다. 『주례周禮』에 나오는 혜醯는 고기에 곡물을 섞은 것이 육장肉醬이고, 물고기와 곡물을 섞은 해醢는 어장魚醬이다. 그 이후 6세기부터는 콩에 다른 곡물을 섞은 장이 주가 되었다.

우리의 발효식품 중에 일상에서 가장 많이 쓰이는 식품은 콩으로 만든 장류이다. 콩이 문헌에 처음 등장한 것은 최초 시집인 『시경詩經』(기원전 6~7세기)에 숙菽으로 나온다. 콩은 원산지와 관련해 여러 가지 설이 있으나 대체로 만주 남부지역에서 야생종인 들콩을 작물화하여 재배하기 시작했다는 설이 유력하다. 당시 이 지역은 우리 조상인 맥貊족의 발상지인 옛 고구려의 땅이다. 기원전 1세기경부터 콩을 두豆라 했다. 이는 콩꼬투리가 마치 제기인 두豆를 닮았기 때문이다. 삼국시대에는 콩으로 만든 장으로 '시豉'와 '말장末醬'이 나온다. 시는 683년(신문왕 3)에 나오고, 발해의 수도인 책성柵城이 시의 명산지라 하였다.

'시'는 중국 농서인 『제민요술齊民要術』(540년경)에 처음 나온다. 콩을 삶아 익혀서 그대로 어두운 방에 재우면 콩의 낟알에 흰옷이 덮이고, 다시 사흘쯤 지나면 노란 옷(누룩곰팡이 균사aspergillus)을 입는다. 이를 씻어서 짚 속에 묻어 두면 콩단백질이 더욱 분해된다. 이를 햇볕에 말린 것이 담시淡豉이고, 소금 간을 한 것이 염시鹽豉이다. 현재 중국에서는 더우츠豆豉로 우리

거나 다져서 조미료로 이용하고 있지만 한국에서는 아예 없어지고, 일본에서는 일부 절에 남아 있다.

조선시대의 옛 음식책에 장에 대한 기록은 많은데 현존하는 가장 오래된 조리서인 『산가요록山家要錄』(1450년경)에는 전시全豉를 비롯하여 19종의 장이 나오고, 『임원십육지林園十六志』(1835)에는 장 20여 종과 시 12종이 소개되어 있다.

'말장'은 콩을 삶아 찧어서 덩어리를 만들어 발효시킨 것으로, 오늘날의 메주이다. 메주는 소금물에 담가 숙성시켜서 건더기는 된장, 즙액은 간장으로 각각 이용하고 있다. 우리나라는 거미줄 곰팡이와 세균들이 번식하는 막누룩 및 막메주를 사용하고 일본은 장과 술 등 모든 발효식품에 누룩곰팡이가 주로 번식된 쌀코지를 이용하고 있어 맛이 서로 다르다.

우리나라를 대표하는 장은 간장, 된장, 고추장이다. 간장과 된장은 콩으로 만든 메주를 소금물에 담가서 한 번에 얻을 수 있다. 메주는 보통 음력 10~12월에 콩을 삶아서 네모지게 만들어 잘 띄운 뒤 이듬해 입춘 전인 이른 봄 소금물에 담근다. 깨끗이 씻어 말린 메주를 항아리에 소금물과 함께 넣어 40일 정도 햇빛을 쬐면서 숙성시키면 콩의 수용성 성분이 소금물에 우러나와 즙액이 맛이 들고, 메주는 불어나서 부드러워진다. 불은 메주는 건져서 소금이나 간장으로 간을 맞추어 버무려서 항아리에 꼭꼭 눌러 담아 된장으로 숙성시키고, 남은 즙액은 따로 항아리에 담아 숙성시킨다. 장은 담근 지 1년쯤 되면 먹을 수 있다. 간장은 담근 햇수에 따라 청장淸醬, 중장中醬, 진장陳醬으로 구분하여 음식에 맞춰 구별하여 쓴다. 청장은 맑은 국이나 미역국에 쓰고, 중장은 보통 음식에 쓰고, 진장은 진한 색을 내는 조림이나 약식에 쓰인다. 조선시대 중기에는 삶은 콩으로 2~3일 발효시켜서 바로 먹을 수 있는 속성된장인 청국장淸國醬이 병자호란(1636) 무렵에 중국에서 전해졌다. 문헌에 처음 등장한 것은 『산림경제山林經濟』(1715)로, 이 책에서는 '전국장戰國醬'이라 하였다.

매운맛의 고추장 역사는 신대륙 원산의 고추가 전래된 이후이므로 300년이 되지 않는다. 우리나라에 고추는 임진왜란(1592) 무렵에 들어와 전국에서 고추를 음식에 쓰이게 된 것은 17세기 후반이다. 고추장의 맨 처음 기록은 『증보산림경제增補山林經濟』(1767)에 만초장蠻椒醬이고, 『월여농가月餘農歌』에는 번초장蕃椒醬이라 하였다. 그 후 널리 퍼져서 지금은 한국음식의 맛을 대표하는 조미료가 되었다.

젓갈이 『제민요술齊民要術』에는 축이鯞鮧로 나온다. 북부지역에서는 '축이'라 하지만 남부지역에서는 함어鹹魚, 산둥반도에서는 어장魚醬이라 한다. 그러나 현재 중국에는 젓갈이 거의 없다. 우리나라에서는 젓갈을 해醢라 하고, 함경도와 강원도 지역에서는 각각 가재미 식해 및 북어식해 등으로 전해진다.

채소를 절여서 발효시킨 절임류는 동서양에 많이 있다. 농경이 발달하여 곡물을 주식으로 먹게 되면서 무기질이나 비타민이 풍부한 채소류의 섭취가 생리현상으로 요구된다. 채소의 좋은 맛과 향기를 생성시키고 영양소를 그대로 지니고 있는 채소염장식품인 김치류가 생겼다. 김치는 최초로 중국의 시집인 『시경詩經』에 저菹로 나온다. 우리나라 상고시대에 채소와 소금으로 만든 김치가 있었을 것으로 짐작되는 가운데 기록에는 남아 있지 않는다. 그러나 고려시대 이규보의 문집 『동국이상국집東國李相國集』의 시 <가포육영家圃六詠>에는 순무를 소금에 절이고, 장에 박아 여름철에 먹는다고 하는 김치와 장아찌의 모습이 나타난다. 조선시대에 김치의 재료가 다양해지고 1900년대에 배추가 흔해지면서 지금은 배추가 김치의 주재료가 되었다. 우리 김치는 우수한 발효식품으로 세계에서 인정을 받았고, 겨울 동안 저장식품으로 이웃이 어울려서 담그는 김장문화가 유네스코 인류무형문화유산으로 2012년에 등재되었다.

특징 및 의의 중국 『삼국지三國志』 위지魏志 고구려조에는 "고구려 사람은 선장양善藏釀한다"고 하였다. '장양'이란 술 빚기, 장 담그기, 채소 절임과 같은 발효식품의 총칭으로 해석된다. 우리 문헌으로는 『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀 기록에서 확인할 수 있다. 683년(신문왕 3)에 김흠운의 딸을 왕비로 간택하여 혼인할 때 납채 품목으로 쌀, 술, 기름, 꿀, 포, 혜醯와 함께 장과 시豉를 수레 135대에 실어 보냈다는 기록이 있다. 당시에 이미 우리 조상들에게는 필수 식품이었음을 알 수 있다.

우리나라의 기후는 농사를 지을 수 없는 겨울철이 길어서 추운 겨울 동안에 먹을 식품을 장기간 보존하는 것이 중요하였다. 한국의 주요 발효식품으로는 전통 장류인 간장·된장·고추장·청국장 등과 채소류 발효식품이 있다. 김치·절임류, 수산물 발효식품인 젓갈, 주류와 식초 등이 주종을 이루고 있다. 한국인들도 발효식품을 개발하였고, 다양하고 조화된 향을 오랫동안 즐겨왔다. 그중 장 담그기와 김장은 1년간에 가장 중요한 가사에서 매우 중요한 비중을 차지하는 일이었다.

우리의 전통 발효음식들은 오늘날 현대인들에게 많은 영양소를 공급함으로써 건강에 큰 도움을 주고 있다. 콩이 주재료인 장류에 있는 필수지방산인 리놀렌산은 피부병 예방 및 혈관질환에 도움이 된다. 콩에 들어 있는 레시틴은 기억력, 학습능력, 집중력 향상 등을 돕고, 식물성 섬유소는 장운동을 활성화시켜 준다. 장류 중에서 숙성 기간이 가장 짧은 청국장은 생리활성 물질도 많고, 영양학적으로도 아주 우수하다. 김치는 채소 이외에 젓갈과 다양한 재료를 넣어 담그기 때문에 영양 면에서 비타민과 단백질에 좋은 공급원이며, 식이성섬유로 인해 강장 효과도 가져온다. 발효되면서 생긴 유산균은 식욕을 증진시키고, 소화 작용도 돕는다.

참고문헌 山林經濟, 齊民要術, 고대 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1992), 고추장의 과학과 가공기술(신동화 외, 보건에듀, 2011), 발효식품(이한창, 신광출판사, 1991), 장 역사와 문화와 공업(이한창, 신광출판사, 1999), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2013).

필자 한복진(韓福眞)

밤

정의 밤나무의 열매.

내용 밤은 밤나무 열매로, 8월 하순에서 10월 중순 사이에 수확한다. 생으로 먹기도 하지만 대체로 굽거나 삶아 먹는다. 밤은 풍부한 영양분을 함유하고 있는 까닭에 예부터 구황식량으로 널리 활용되어 왔으며, 떡이나 한과의 부재료로 사용되기도 한다. 또한 대추와 짝을 이루어 관혼상제에서 차려지는 필수 과일로 인식되어 왔다.

기록에 의하면 우리나라에서 생산되는 밤은 유난히 크다는 사실을 알 수 있다. 『삼국지三國志』 위서魏書 동이전東夷傳에서는 마한에서 재배되는 밤은 배에 버금갈 정도로 크게 열린다고 했다. 『후한서後漢書』와 『수서隋書』 등에서도 마한과 백제에서는 큰 밤이 재배되고 있다고 했다. 1188년(명종 8)에는 뽕나무, 옻나무, 닥나무, 배나무, 대추나무 등과 함께 밤을 식재하도록 권장했다는 기록이 나타난다. 조선시대 『속경국대전續經國大典』에는 밤을 재배하는 농민들에게 부역을 면제한다는 내용이 실려 있다.

『산림경제山林經濟』, 『산가요록山家要錄』, 『군학회등群學會謄』, 『임원십육지林園十六志』 등 문헌에서는 밤나무 재배 방식을 비롯해 저장법·건조법·가공법이 상세히 나와 있다. 『군학회등』에 따르면 "서리가 내린 후 밤을 수확하여 물에 담가둔다. 이때 물 위에 뜬 것은 건져내고 가라앉은 것을 골라서 물기를 잘 닦는다. 모래를 볶아서 식힌 다음 항아리에 볶은 모래를 한층 깔고 그 위에 밤을 얹는 방식으로 층층이 담되 9푼 정도로 채운 뒤 건초로 덮고 대나무 껍질로 고정시켜둔다."고 되어 있다. 또 소금물에 하루 이틀 밤을 담근 후에 건진 다음 햇볕에 말리거나 참깨 두 섬을 섞어서 소쿠리에 담아 두면 상하지 않는다고도 한다. 『임원십육지』에서는 "구덩이에 밤을 묻어두었다가 햇볕에 말리면 껍질이 쉽게 벗겨지고 맛도 달고 좋다."고 했으며, 햇볕에 그대로 말리는 것보다 자루에 넣어서 매달아 두면 최상의 상태로 보관할 수 있다고 했다.

밤은 일상식에서 자주 활용되어 왔다. 『군학회등』·『임원십육지』·『음식디미방』 등에 따르면 밤죽, 밤조악, 황률다식, 밤떡, 밤국수, 밤 볶는 법과 같은 조리법이 기술되어 있다. 혼례와 같은 잔치에서도 밤고임을 반드시 올렸다. 특히 폐백례가 끝나면 시부모가 며느리에게 밤이나 대추를 던져 준다. 밤은 자손 번창을 의미하기 때문이다. 제례에서도 밤은 주요 제물로 간주되고 있다. 다른 식물들은 나무를 길러낸 첫 씨앗이 땅속에서 썩어 버리지만 밤나무는 땅속에 묻힌 씨밤이 뿌리에 매달려 있다가 나무가 자라서 씨앗을 맺

밤 | 국립민속박물관

은 후에 씨밤이 썩기 시작한다. 그래서 밤을 조상과 후손의 영원한 연결고리로 인식한 것이다. 밤의 이런 속성 때문에 밤나무로 조상을 상징하는 신주를 만들기도 한다. 또한 명문화된 진설 방식은 아니지만 조율시이棗栗柿梨에 바탕을 두고 대추, 밤, 감, 배를 순서대로 차리는데 여기에는 씨와 관련된 담론이 회자되고 있다. 대추는 씨가 하나이므로 임금, 밤은 한 송이에 열매가 세 개 열리므로 3정승, 감은 씨가 여섯 개이므로 6판서, 배는 씨가 여덟 개이므로 팔도관찰사를 각각 상징한다면서 이러한 위계질서에 입각하여 이들 과일을 진설하는 것이다.

특징 및 의의 밤은 뛰어난 구황식품의 하나로, 일상에서 매우 중요하게 인식되어 온 식재료이다. 이런 이유로 조선시대에는 밤나무 재배가 적극 권장되었다. 밤을 생산하는 농민은 부역이 면제되기도 했다. 밤은 대추와 함께 조상제례에서도 주요 제물로 차려졌다. 왜냐하면 밤은 씨밤이 생밤인 채로 있다가 나무가 자라서 씨앗을 맺어야만 씨밤이 썩는데 밤의 이러한 속성을 조상과 후손의 연결고리로 인식했기 때문이다.

참고문헌 群學會騰, 山家要錄, 山林經濟, 林園經濟志, 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010).

필자 김미영(金美榮)

밥

정의 쌀 등 곡식을 씻어 물을 붓고 끓여 익혀서 끼니로 먹는 음식.

내용 『임원십육지林園十六志』 정조지 중 밥의 총론에서 밥이란 것은 『설문해자說文解字』에 "밥이 음식이다."라고 하였고, 『주서周書』에서는 "황제가 처음으로 곡물로 밥을 지었다."고 하면서 밥 명칭까지 기록하였다. 『옹희잡지饔饎雜志』를 이용하여 밥의 상태에 따라 찐 밥을 분饙, 뜸을 들여서 찐 밥을 류餾, 여러 가지 곡물을 섞어서 익힌 밥을 뉴飿, 물에 만 밥을 손飧, 국에 만 밥을 찬饌, 도가道家에서 약초를 넣은 밥을 신飺이라 하였다. 한국적인 바이오리듬을 형성시킨 요인이 바로 쌀이다. 『설문해자說文解字』에 쌀 미米자는 곡물 알갱이들이 곡물 줄기의 상하좌우에 매달려 있는 그림 글씨라고 하지만 우리 조상들은 八十八을 합친 글씨로 풀이했다. 이것은 한반도에서의 쌀농사는 볍씨를 뿌려 그것이 밥이 되어 입에 들어갈 때까지 속칭 88번 사람의 손을 거쳐야만 한다 하여 쌀 미가 되었다는 것이다.

한국 사람의 한해살이 리듬도 쌀농사와 밀접하다. 세시민속에서 한 달에 한 번은 명절이 꼭 끼어 있다. 1·3·5·7·9의 홀수 달에는 1월 1일, 3월 3일, 5월 5일, 7월 7일, 9월 9일처럼 홀수가 겹친 달이 명절이다. 2·4·6·8·10의 짝수 달에는 보름날을 명절로 삼고 있다. 이것은 바로 벼농사의 주기에서 그 날짜의 의미가 중요하기 때문이다. 3월 3일에 못자리를 시작하고 5월 5일에 모심기, 6월 유두에 김매기를 하고 7월 칠석에 농사 손을 쉬었다가 8월 추석에 신곡을 거두어 조상에게 제사 지낸다는 쌀 문화를 축으로 한 해살이와 바이오리듬이 이루어진 것이다. 쌀은 우리의 생명, 한민족의 젖줄, 식량의 무기로 변한다.

곡물을 호화시키기 위하여 처음은 토기에 곡물과 물을 넣고 가열하였을 것이다. 그러면 죽이 된다. 이때 죽이 될 정도로 장시간에 걸쳐 가열하면 토기에서 흙냄새가 죽에 옮겨져서 맛이 나쁘다. 그래서 시루가 생김에 따라 곡물을 시루에 찌게 된다.

고구려 고분벽화(4세기)에도 밥을 찌고 있는 모습

을 볼 수 있다. 그러다가 철로 만든 솥이 보급됨에 따라 밥 짓는다는 뜻의 취炊가 되었다. 삶아서 수분이 줄고, 뚜껑을 덮고 솥 속에 수증기가 가득하여 뜸을 들이고, 솥 밑바닥의 곡물은 약간 타기까지 하여야 밥이 제맛이 된다. 청대淸代의 장영張英은 『반유십이합설飯有十二合說』에서 "조선 사람들은 밥 짓기를 잘 한다. 밥알에 윤기가 있고 부드러우며 향긋하다. 그리고 솥 속의 밥이 고루 익어 기름지다. 밥 짓는 불은 약한 것이 좋고 물은 적어야 한다는 것이 이치에 맞는다. 아무렇게나 밥을 짓는다는 것은 하늘이 내려주신 물건을 낭비하는 결과가 된다."고 하였다. 『옹희잡지饔餼雜志』에서는 "우리나라 밥 짓기는 천하에 이름난 것이다. 밥 짓는 것이란 쌀을 정히 씻어 뜨물을 말끔히 따라 버리고 솥에 넣어 새 물을 붓되 물이 쌀 위에 한 손바닥 두께쯤 오르게 붓고 불을 때어 익을 때 불을 꺼내고 1~2경 만화慢火로 뗄 지니라."고 하였다. 그리고 "남쪽사람은 멥쌀밥을 잘 짓고 북쪽사람은 좁쌀밥을 잘 짓는다."고 하였다. 『임원십육지』에서는 "솥뚜껑이 비틀어져 있으면 김이 새 나와서 밥맛도 없고 땔감도 많이 들며 밥이 반은 익고 반은 설게 된다. 익을 때 불을 꺼내고 1~2경 두어서 뜸을 들이고 다시 불을 땐다."고 하여 밥 짓는 요령을 설명하였다. 좋은 밥이란 좋은 쌀, 좋은 물, 좋은 솥, 좋은 솜씨를 요구하게 되는 것이다. 김용숙은 궁중의 밥 짓기에 대해 "수라 짓는 솥은 새옹이라는 활석제滑石製의 조그마한 곱돌솥에 쌀밥과 팥밥을 각각 꼭 한 그릇씩만 지었다. 이때 화로에 숯불[白炭]을 담아 그 위에 놓고 은근히 뜸을 들여 짓는다."고 하였다. 여름철에 밥이 쉽게 상하는 것을 방지하기 위하여 『산림경제山林經濟』에서는 비름 잎을 밥 위에 덮어 두고 『임원십육지』에서는 연잎[荷葉]으로 밥을 싸는 방법을 소개하였다.

밥맛은 쌀의 품종과 성숙도, 물의 pH, 연료 및 솥의 종류 등에 따라 결정된다. 쌀은 햅쌀로 지은 밥맛이 뛰어나며, 물의 pH는 약알카리성일 때 호화도와 점성이 높아 맛이 좋다. 쌀을 박박 씻지 말고 움켜쥐듯 주무르며 씻는 것이 좋다. 쌀을 씻어 낸 첫 물은 쌀겨 냄새가 배지 않도록 빨리 헹군다. 씻은 뒤 오래 불리면 쌀겨 냄새가 나고 밥알 모양도 뭉개져서 밥맛이 떨어진다. 쌀을 불리는 시간은 여름철 30분, 가을철 한 시간, 겨울철 두 시간, 밥 짓기 한 시간 전에 소쿠리에 밭쳐 물기를 뺀 뒤 밥을 짓는다. 햅쌀은 손가락 한 마디(쌀 1: 물 1), 묵은쌀은 손등(쌀 1: 물 1.2~1.5)까지 물을 조절한다. 물의 양은 압력솥–무쇠솥–옹기솥–냄비 순으로 많다. 밥은 센 불에서 8~10분 정도 끓여서 밥물이 잦아들게 하고, 약한 불로 5~10분 뜸을 들인다. 뜸 들이기가 끝나면 뚜껑을 재빨리 연다. 밥솥 안에 있던 수증기가 물이 되어 밥 위로 떨어지면 밥에 물기가 생겨 나쁘다. 쌀에는 100여 가지 휘발성 성분이 있어서 밥을 지으면 독특한 향이 나는데 묵은 쌀밥은 지방산이 분해되어 군내가 나서 맛이 떨어진다. 가마솥은 솥 안의 온도를 105℃로 유지시키고, 무거운 뚜껑은 증기가 밖으로 나가는 것을 막고 수증기의 압력을 높여 밥이 잘 익게 해 준다. 또 솥 아래 부분이 화덕 안으로 들어가므로 열전도율이 높은 쇠솥에 고르게 열이 전달된다. 맛있는 밥은 쌀이 흡수하는 물의 비율, 쌀이 밥이 되면서 늘어난 부피, 온도, 향기 성분이다. 입안에서 느끼는 밥의 차진 정도, 단단함, 씹히는 맛, 혀에 닿는 감촉으로 밥맛이 결정된다. 가장 맛있게 먹을 수 있는 밥의 온도는 65℃로, 놋그릇은 이 온도를 유지해 주므로 맛이 좋게 느껴진다. 『규합총서閨閤叢書』에 "밥과 죽은 돌솥이 으뜸이오. 오지탕관이 그다음이다."라고 적혀 있어 이미 오지탕관이나 돌솥이 무쇠솥과 함께 사용되었음을 알 수 있다.

우리나라 밥솥의 밑이 두꺼운 이유는 솥 밑바닥의 밥을 누렇게 갈변시키기 위해서이다. 그래야 구수한 밥 냄새가 나고, 누룽지가 생긴다. 구수한 냄새는 한국인의 고유한 후각이다. 60~70대 어른들은 어릴 적에 군것질거리라고는 오로지 누룽지밖에 없었기에 젊은 세대가 이해할 수 없는 누룽지 향수가 있다. 고종황제도 새옹에 수라를 짓고 솥바닥의 누룽지를 즐겼다고 한다. 죽음의 길을 떠날 때도 노잣돈으로 지전紙錢을 상여 앞에 들고 가는데 지전이 없는 가난한 사람들은 관 속에 누룽지를 대신 넣었다고 한다.

밥의 역사가 오래된 만큼 밥의 종류도 다양하다. 분류를 하면 다음과 같다.

1. 쌀과 잡곡으로 짓는 밥: 강낭콩밥, 강조밥, 강피밥, 거피팥밥, 기장밥, 피맥밥(메밀밥), 메밥(흰밥, 옥식, 백반, 혼밥), 모밥, 보리밥(맥반), 부등팥밥, 비지밥, 세

아리밥, 수수밥, 오곡밥, 오려쌀밥, 율무밥(의이인반), 제밥(꼬두밥), 조밥(속반, 황량반), 차수수밥, 차조밥(청량반), 찰밥, 콩밥(두반), 팥밥(적두반, 적반), 피밥, 중등반(팥물밥), 잡곡밥.

2. 채소를 넣어 짓는 밥: 감자밥, 고구마밥, 마밥, 김치밥, 나물밥, 무밥(청근밥), 서미밥, 송이밥, 옥정밥, 죽순밥, 진잎밥, 콩나물밥, 곤드레밥, 쑥밥.

3. 해산물을 넣어 짓는 밥: 생굴밥(석화반), 연어밥, 조개밥(합반), 톳밥.

4. 견과류를 넣어 짓는 밥: 밤밥(율반), 별밥(대추, 밤, 콩, 찹쌀, 멥쌀), 상수리밥, 약밥, 혼돈반(찹쌀, 멥쌀, 팥, 대추, 밤, 곶감), 은행밥.

5. 탕반류: 갱식(김치국밥), 대구탕반(대구식장국밥), 온반(닭고기국밥), 장국밥, 콩나물국밥, 콩탕밥(콩국에 말은 밥), 소머리국밥, 선짓국밥, 순대국밥, 효종갱曉鐘羹밥, 곰탕밥, 설렁탕밥.

6. 밥을 지은 후 여러 재료를 섞는 밥: 닭비빔밥, 골동반, 비빔회덮밥, 산나물밥, 비빔밥(전주비빔밥, 진주비빔밥, 해주비빔밥, 통영비빔밥, 안동헛제삿밥), 짠지버무리.

7. 기타: 감자주먹밥, 달걀밥, 금반金飯, 청정반, 반도반, 오반, 뉴반, 조고반凋菰飯, 저반藷飯, 죽실반, 쌈밥, 나물밥, 김밥, 유부초밥, 생선초밥, 볶음밥, 오므라이스, 카레라이스, 하이라이스, 즉석밥, 컵밥.

8. 『임원십육지』에는 쌀에다 산도山挑, 줄풀 열매, 국경菊莖과 국화, 연뿌리와 연밥을 섞어 밥 짓는 법을 소개하였다. 고구마를 죽실, 건율말(말린 밤가루), 건시설乾柿屑과 섞은 밥 짓기도 설명하였다. 구황반救荒飯으로 볼 수 있다.

9. 물에 만 밥(수반水飯): 밥을 물에 말아서 먹는 경우도 있다. 조선시대 조리서에는 나타나지 않으나 지금도 여름철이면 보리밥을 찬물에 말아서 풋고추를 된장에 찍어 먹는 풍류가 있다. 밥을 물에 마는 것은 풍류미도 있겠지만 연료 절약, 식량 절약과 번거로움을 피하자는 뜻도 있었을 것이다. 『세종실록世宗實錄』에도 성종 원년 5월(1470)에 극심한 한발 때문에 궁중 각전各殿의 낮밥으로서 수반을 올렸다는 기록이 있다.

특징 및 의의 통과의례에서도 중요할 때마다 밥을 지었다. 산모 출산이 임박하면 쌀, 미역, 정화수로 삼신상三神床을 차려 놓았다가 순산 후에 그 쌀로 밥을 짓고 미역국을 끓여 산모에게 첫국밥을 주었다. 아기 돌상에는 흰쌀이 필수품이며, 쌀로 찐 백설기가 꼭 올라간다. 생일이면 흰쌀밥을 먹는 것이 중요한 통과의례의 하나였으며, 혼인 잔치나 회갑 잔치에 올리는 큰 상에도 쌀을 올리거나 쌀로 만든 떡 등 음식을 올린다. 상을 당하면 망자를 위하여 사자상을 올리는데 사잣밥에는 찬이 없고 밥 세 그릇에 짚신 세 켤레, 동전 세 닢을 작은 상이나 채반에 담아 문밖 또는 담 옆에 놓아두었다가 발인할 때 치운다. 또 제상에는 젯메, 장례 후 소상까지 조석상식에도 흰쌀밥을 올렸다.

'우리 삶의 원동력은 '밥심에 있다. 우리 민족은 밥

흑미밥

굴밥

갱식

밥 | 한국의맛연구회

심으로 살아왔다.'라는 말이 있다. 이 말처럼 밥은 우리 생활에서 생존을 위하여 먹는 '주식' 이상의 의미가 있다. 밥은 기본이 주식으로 먹는 곡물로 지은 음식을 지칭하지만 이 의미를 넘어 여러 의미를 내포하고 있다. 겉으로는 옷을 잘 차려 입고 점잖은 척하는 사람 입에서 거친 말이 나오고 예의 없는 행동을 하면 '밥술깨나 먹으면서 그렇게밖에 행동하지 못하나?'라는 핀잔을 듣는다. 이때 밥은 그 사람의 사는 형편을 나타내는 것이다. 또 길에서 동네 어른을 만나면 '진지 드셨습니까?'라고 인사를 하기도 한다. 이 말은 정말 식사를 했냐는 물음이라기보다 그것을 물으며 그 사람이 편안한지를 알아보는 것이다. 또 아픈 사람이 죽을 먹다가 밥을 먹으면 건강이 좋아졌음을 뜻하고, '오늘은 밥값을 제대로 했다.'라고 하면 자기 할 일을 충분히 했다고 하는 뜻이고, '저 사람은 어려운 일도 밥 먹듯 잘한다.'라고 하면 일을 해내는 능력이 있다는 말이다. '거짓말을 밥 먹듯 한다.'는 속담도 있다. 밥을 먹는 것처럼 자주 한다는 뜻이다. 이같이 밥은 음식에 그치지 않고 넓은 의미로 사용된다. 밥은 우리나라의 식생활에서 농경사회가 본격화되던 시기부터 오늘날까지 상용 주식의 위치를 차지하는 기본 음식이다. 또한 일상에서 밥이 차지하는 의미는 더 넓고 깊다.

참고문헌 飯有十二合設, 饗饌雜志, 林園經濟志, 說文解字, 周書, 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

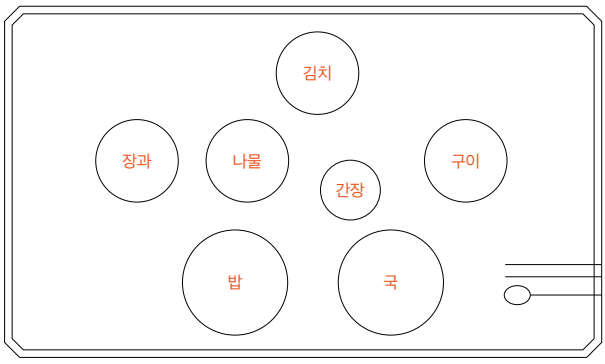
밥상

정의 밥을 주식으로 차리고 국과 반찬, 김치류, 장류를 담은 반상기飯床器를 올려놓아 차린 상.

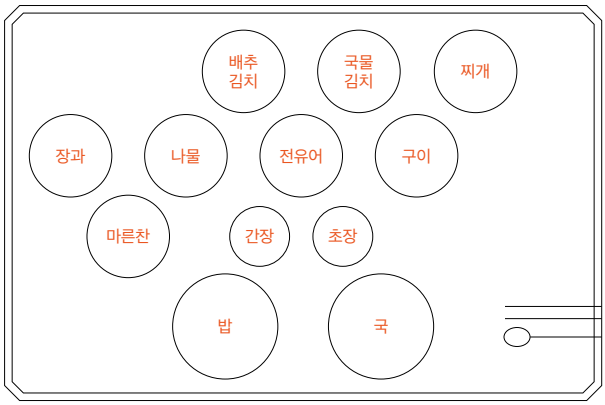
내용 반상기飯床器는 반기飯器, 갱첩羹楪, 김치보시기, 조치보, 쟁첩錚楪, 종지, 숭늉대접, 수저 등으로 구성된다. 반상기의 크기는 모두 개인용 각 상차림을 기준으로 한 것이다. 개수는 반기와 갱첩이 각 1벌, 종지 1~3개, 김치보시기 1~3개, 조치보(찌개그릇) 1~2, 쟁첩 3~15개, 숭늉그릇 1개, 수저 1벌로 구성된다. 반상기는 겨울용으로 유기鍮器와 은기銀器, 여름용으로는 사기沙器와 도자기陶瓷器를 사용한다. 반기, 갱첩, 수저는 가족 전원이 각기 개인용을 사용한다. 그래서 어린이의 첫돌에는 반드시 돌 주발·대접·수저를 준비하여 돌상을 차리고, 결혼할 때 혼수에도 빠져서는 안 되는 것이 반상기와 수저이다. 반상기 형태는 원형으로 뚜껑이 있으며, 그릇 크기는 1인분을 기준으로 하고, 문양과 재질은 같은 것으로 구분하였다. 밥은 주발(남자)·발이(여자)·합(노인, 어린이), 국은 갱첩이나 탕기, 조치는 조치보, 반찬은 쟁첩, 김치는 보시기, 장은 종지, 숭늉은 대접, 숟가락, 젓가락을 사용하였다. 서민은 놋수저, 왕실에서는 은수저를 사용하여 장식 효과와 음식의 독성 여부를 확인하였다.

반상차림은 삼국시대, 고려시대, 조선시대를 거치면서 시대 배경의 변화에 따라 변모를 거듭해 왔다. 삼국시대 상차림은 6세기의 무용총 고분 벽화에 그려진 <접견도接見圖>에서 짐작할 수 있다. 고려시대 상차림은 "식탁 위에 종이로 덮었는데 청결하고, 그릇은 모두 금이나 은을 도금한 것이며 청자도 귀한 그릇이다."라고 기록한 『고려도경高麗圖經』을 통하여 알 수 있다. 조선시대는 유교 숭상의 정통성을 살린 한식 상차림이 형성되었으며, 현재의 상차림과 먹는 예절은 조선조 유교의 식사 예절을 의례화하였다. 유교에 입각하여 장유유서사상과 남존여비사상이 상차림에 반영되었으며, 음양오행사상을 기본으로 하는 가치관이 상차림에 깃들어 있다.

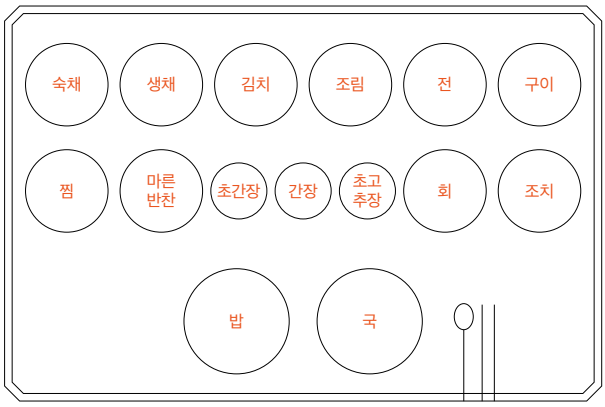
한국인의 일상식은 밥과 반찬으로 구성되는 주·부식 분리형 일상식 양식이 삼국시대 이후로 이어오는 하루 세끼 정규 식사의 기본형으로 정착되어 왔다. 때로는 점심에 국수장국으로 차린 면상麵床이나 비빔밥, 장국밥 같은 일품요리로 식사를 할 때가 있으나 이것은 하나의 별식別食차림이다. 밥상에는 밥이 주격 음식이고 반찬은 부격 음식이어서 반찬은 밥에 맞추어 선정된다. 반상차림에는 9첩 반상이 있고, 조선시대 궁중에서는 임금께 12첩 반상을 차려 올렸다. 반상차림에서 한 상 위에는 같은 식품과 조리법이 중복되지 않도록 한다. 가장 간단한 3첩 반상은 밥·국·김치 외에 나물류와 생채, 조림이나 구이를 차린다. 3첩반상



3첩 반배도



5첩 반배도



7첩 반배도

은 가장 간단한 것이지만 곡물음식, 생채음식, 숙채음식, 발효음식, 육류, 어패류 등이 골고루 배합되어 있다. 첩 수가 많아지면 식품의 맛, 색상의 배합이 더욱 다양해진다. 찌개는 조치라고도 한다. 7첩 이상인 때는 쌍조치雙助致가 온다. 쌍조치는 된장찌개 1, 새우젓찌개 1로 하거나 찌개 1, 찜 1로 하거나 찜 1, 전골 1로 하기도 한다.

일반서민의 반상차림은 1800년대의 『시의전서是議全書』에 5첩반상, 7첩반상, 9첩반상, 신선로상, 입맷상, 술상, 곁상의 반배도가 그려져 있어서 귀한 자료가 된다. 『시의전서』의 5첩반상, 7첩반상, 9첩반상 상차림은 다음과 같다.

- 5첩반상: 밥, 갱, 구이, 숙육, 나물, 좌반, 젓갈, 김치, 조치, 지렁, 초장
- 7첩반상: 밥, 갱, 김치, 조치 2(토장 조치, 맑은 조치), 젓갈, 구이, 숙육, 나물, 좌반, 회, 쌈, 겨자, 지렁
- 9첩반상: 밥, 갱, 김치, 조치 3(양 조치, 생선 조치, 맑은 조치), 지렁, 초장, 겨자, 젓갈, 좌반, 편육, 숙육, 회, 나물, 쌈, 구이 2(생선 구이, 육 구이)

그리고 그 실례는 다음과 같다.

- 5첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 초장, 간장
- 7첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 동태고추장조치, 어채, 깻잎쌈, 초장, 겨자, 간장
- 9첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 동태고추장조치, 어채, 깻잎쌈, 전유어, 가리구이, 양조치, 초장, 겨자, 간장

특징 및 의의 상차림은 외상과 겸상이 다르다. 접대 규범이 엄했고 반상차림과 식사예절교육도 엄해서 상 차리는 법, 상 드리는 법, 상 받는 법, 어른 진지 잡수실 때 시중드는 법, 식사 전의 예법, 식사 중의 예법, 식사 후의 예법, 남과 식사할 때의 예법들을 엄히 교육시켰다.

상床은 일반가정에서는 나무로 깎아 만든 상에 들기름·호두기름·동백기름 등 식물성기름을 발라 나뭇결이 살아 있는 소반을 사용하여 나무 기둥을 사용한 한옥과 조화를 이루고, 칠을 입히지 않은 자연 상태 나무 바탕 그대로의 소반을 백반白盤 또는 백골소반白骨小盤이라 하여 주로 상중喪中에 쓰였다. 궁중에서는 주칠朱漆이나 흑칠黑漆을 하여 오색으로 단청한 궁궐 건축과 조화를 이루었다. 주로 독상獨床을 차리기 위한 크기로 제작되어 바닥에 놓았을 때 높이가 허리 이상을 올라가지 않고, 너비가 양 무릎 폭을 넘지 않는다. 전통으로 상의 재료는 단풍나무, 은행나무, 느티나무 등이 가벼우면서도 질이 좋아 많이 사용되었다. 소반

은 좌식 생활을 하는 우리 주거 환경에 맞추어 발달한 식탁이면서 주방과 거실이 분리된 생활공간에서 음식을 그릇에 담아 나르는 운반 기능을 겸한 생활용구이다. 전통 밥상차림은 1인 1반이지만 왕을 비롯한 특수 신분층에서는 한 사람 앞에 두세 개의 소반이 진설되었다.

참고문헌 高麗圖經, 是議全書, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선의 소반(아사카와 다쿠미, 심우성 역, 학고재, 1989), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

밥솥

정의 밥을 짓는 취사 용구.

내용 우리나라의 경우 1960년대 이전까지는 무쇠로 된 가마솥에서 밥을 짓는 것이 일반적이었다. 가마솥은 불을 피우는 조리과정과 관리가 쉽지 않아 이후 등장한 압력솥에 의해 대체되었다. 한국사회는 경제개발 5개년 계획을 진행하던 1960~1970년대를 거치며 급격한 물질적 근대화를 이루었다. 이 과정에서 자연스럽게 주방이 입식 구조로 바뀌게 되면서 다양한 조리 가전제품 출시가 늘기 시작했다. 일본에서 이미 1955년에 상용화된 전기밥솥과 1965년에 개발한 보온밥솥의 영향을 받아, 1965년에 국내산 전기밥솥이 출시되었다. 이후 1970~1980년대를 거치며 일반 가정에 폭넓게 보급되었다. 이때는 밥을 짓는 밥솥과 보온기능만 있는 밥통이 나누어져 있어 전기밥솥으로 밥을 한 뒤, 이를 보온밥통으로 옮겨 담아 보관하는 방식이었다. 그러나 이때는 기술이 부족해 밥맛을 잘 내지 못했고, 보온밥통도 밥의 색이 쉽게 변하고 냄새가 난다는 불만이 빈번했다. 그렇지만 이 당시 전기밥솥의 출시는 실내에서 쉽게 밥을 지을 수 있고, 언제든 따뜻한 밥을 먹을 수 있게 되었다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다.

이후 전기밥솥 생산 기술은 나날이 발전하여 최근에는 내솥 전체를 가열하는 방식의 전기압력밥솥까지 출시되었으며 내솥의 재질도 유행에 따라 무쇠, 황동, 금까지 사용되고 있다. 또한 새로운 기능까지 대거 추가되었는데 9분 쾌속취사, 예약취사 등과 빵, 삼계탕, 갈비찜 등 각종 찜과 요리를 만들 수 있는 기능이 탑재되어 있다. 2018년 한국의 전기밥솥은 생필품이자, 혼수품이며 요리 보조도구로서 활용되고 있다.

특징 및 의의 전기밥솥의 발명과 발전은 밥을 주식으로 하는 동아시아 지역의 사람들에게 큰 혁신을 가져다주었다. 노동력과 시간이 많이 소요되는 작업이던 밥 짓기와 관리가 이전과 비교할 수 없을 정도로 간편해진 것이다.

참고문헌 1970~1990년대 밥솥 디자인에 영향을 끼친 사회·문화적 요인 연구(이채은·오창섭, Archives of Design Research29-3 한국디자인학회, 2016), 70년대 전기밥솥의 디자인과 광고(김엘리아나, 한국디자인학회, 2015), 전기밥솥 산업의 특성과 성장(미래한국, 2018.2.19).

필자 강경표(姜炅杓)

압력밥솥

전기밥솥 | 높이 27 너비 36 | 1986

밥솥 | 국립민속박물관

방문주
方文酒

정의 술을 빚는 방문方文대로 빚는 술로서 우리 고유 술 빚는 법의 기본을 상징하는 술.

내용 과거 약방藥房에서 의원들이 법제法製·포제炮製하는 법에 근거하여 한약 짓는 법을 '약방문藥方文'이라고 하듯, '술 빚는 방법'을 주방문酒方文·양주법釀酒法·조주법造酒法이라고 한다. 술 빚는 법을 뜻하는 주방문酒方文을 역으로 해석하면 방문주方文酒가 되기 때문이다. 방문주는 조선시대 문헌 및 가전 비법에 따라 약간씩 차이가 있다. 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장)를 비롯하여 『민천집설民天集說』, 『술 만드는 법』, 『술 빚는 법』, 『시의전서是議全書』, 『양주방』, 『우음제방禹飮諸方』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『주정酒政』, 『주찬酒饌』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『한국민속대관』 등 12종의 문헌에 17차례나 등장하는 것으로 미루어, '방문주方文酒'가 상당히 보편화된 주품이라는 사실을 확인할 수 있다.

방문주는 주로 봄, 가을철에 빚는 술로 알려져 있다. 특히 조선시대에는 주막 등 대처에서 일찍이 상품화가 이뤄진 술로 여겨진다. 『춘향전春香傳』을 비롯하여 여러 문집에 주막에서 방문주를 사 마셨다는 대목을 읽을 수 있듯 조선시대에는 백화주나 도화주와 함께 주막의 단골메뉴로 등장할 정도의 주품이었다. 방문주를 빚는 방법은 여러 가지로 나타난다. 시대가 가장 앞선 기록인 『민천집설』과 『술 만드는 법』「별법別法」에서는 멥쌀가루로 죽粥을 쑨 후 누룩과 밀가루를 합하여 빚은 후, 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하였다가 식으면 재차 누룩과 함께 밑술을 섞어 빚는 제주 전형의 방법을 볼 수 있다. 고려대학교에서 소장 중인 『규합총서』 이본과 『술 만드는 법』, 『증보산림경제』, 『한국민속대관』에서 보듯 밑술을 쌀가루를 끓는 물로 익혀서 범벅[痰, 泥]을 쑨 후 누룩과 함께 섞어 밑술을 빚고, 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하였다가 식으면 밑술을 섞어 빚는 방법이다. 조선시대에 대중으로부터 가장 큰 인기를 끈 방법이라고 할 수 있다. 『술 빚는 법』과 『양주방』 및 『주정』은 백설기[白餠](흰무리떡)를 쪄서 사용하거나, 백설기에 끓는 물을 섞어 다시 죽 형태로 만들어서 누룩과 섞어 밑술을 빚기도 하고, 고두밥에 끓는 물이나 냉수를 합하여 식힌 후 밑술과 합하여 덧술을 빚는 방법도 생겨난 것을 볼 수 있다. 『양주방』의 「별법」과 『시의전서』, 『우음제방』에서와 같이 밑술을 범벅이나 백설기를 만든 후, 누룩을 섞어 빚은 밑술에 고두밥과 끓는 물을 합하고 식으면 밀가루를 섞어 덧술을 하는 방법도 있다. 『우음제방』을 비롯해 『주찬』, 『증보산림경제』에서는 덧술을 찹쌀로 빚는다. 특히 『주정』에서는 덧술에서 멥쌀과 찹쌀을 반반씩 섞어 사용하는 경우 등 다양한 변화를 나타내고 있다.

따라서 이와 같은 방법의 술 빚기 형태를 근간으로 한 양주법이 누룩의 다양화와 발달로 이어지면서 술 빚는 법(주방문)이 체계화되었다. 전통의 술 빚는 법은 여섯 가지 기본 원칙과 절차가 있다. 첫째, 주원료인 쌀을 비롯하여 누룩과 물 등 기본 원료의 처리와 가공, 용기 등에 따른 소위 '육재六材의 준비'가 기본이다. 둘째, 단양주를 기본으로 하여 덧술 과정을 한두 차례 더 거치게 되면 이양주二釀酒 또는 삼양주三釀酒 등 중양주重釀酒가 되면서 알코올 도수는 높아지고, 맛은 부드러워지며, 좋은 향취를 얻을 수 있다. 셋째, 중양주의 경우 밑술의 원료는 호화도를 높게 하고, 덧술 원료는 호화도를 낮추어야 알코올 도수가 높으면서 부드러운 맛의 술을 얻을 수 있다. 넷째, 밑술에 누룩을 한 번만 넣되 소량을 사용하더라도 밑술의 발효를 통해서 효모균의 증식을 유도, 안정된 발효를 도모한다. 특별한 목적이나 의도가 아니면 밑술에 한 차례 사용하는 것이 기본이나, 덧술이나 2차 덧술에도 누룩을 사용한다. 특별한 목적이나 의도가 아니면 밑술에 한 차례 사용하는 것이 기본이다. 다섯째, 술을 빚는 작업에 이어 주발효와 냉각, 후발효·숙성에 이르기까지 온도를 일정하게 유지·관리하는 일이다. 여섯째, 전통주는 분명한 '목적과 용도'에 맞춰서 빚어진다. 목적과 용도가 정해지면 그에 맞춰 주방문을 선택하게 되고, 또 같은 주방문이라도 기간이나 양 및 술의 형태를 달리할 수 있기 때문이다. 따라서 전통주는 원료 처리 방법이 다양하면서도 일정한 형식과 절차를 갖게 된 주방문의 전형으로 뿌리를 내리게 되었고, 이

러한 방법이 확산되면서 방문주란 주품명으로까지 인식하게 된 것이라 할 수 있다.

방문주 빚는 법은 전라남도 진도 지역의 청주한씨淸州韓氏 가문에서 백설기와 고두밥으로 빚는 진도방문주와 경상남도 밀양의 밀성손씨密城孫氏 집안에 죽과 고두밥으로 빚는 밀양방문주가 전승되고 있어 알 수 있다. 특히 이들 방문주는 덧술을 안치는 과정이나 숙성 후에 술의 도수, 곧 알코올 함량 정도를 조절할 수도 있다. 즉 술이 단맛이 나게 하려면 덧술에 누룩을 소승小升 1되 정도 넣고, 좀 독하게 마시고 싶으면 대승大升 1되 정도 더 넣는다. 이런 방법은 전남 지역의 백일주와 경북 고령 지역의 스무주, 경주의 교동법주 등 여러 술에서도 나타나고 있다.

특징 및 의의 방문주는 두 번 빚는 이양주이다. 밑술 재료인 쌀가루를 다양하게 가공하여 빚는 만큼 목적과 용도에 따라 감칠맛이 좋은 술을 빚을 수도 있고, 강한 향기와 함께 독한 술을 빚을 수도 있으며, 지극히 부드럽고 감미로운 술을 빚을 수도 있다. 이를테면 쌀가루를 백설기 형태로 찔 것인지 설익힌 범벅 형태로 할 것인지 죽으로 할 것인지에 따라 술의 발효 기간, 맛, 향기가 다른 술로의 변화와 응용을 달리할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 民天集說, 是議全書, 釀酒方, 禹飮諸方, 酒政, 酒饌, 增補山林經濟, 술 만드는 법, 술 빚는 법, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

방앗간

정의 연자매나 방아로 곡물을 가공하는 장소의 시설물.

내용 전통 방앗간은 연자매, 디딜방아, 물레방아, 통방아 등이 설치된 곳에 건물을 지어 도구와 곡물을 보호하고 작업 능률을 높이기 위해 만든 곳이다. 디딜방아는 사람 힘으로, 연자매는 가축 힘으로, 통방아와 물레방아는 물 힘으로 각각 다루게 되어 있으므로 그 기능에 따라 방앗간도 달리 짓는다. 인력이나 가축을 이용하는 방앗간의 경우 세 면을 막고 한 면에 출입구를 만드는 것이 일반형이다. 간혹 기둥만 세우고 지붕을 씌우는 경우도 있다. 그런데 지붕은 아무리 부자라 하더라도 기와 대신 짚으로 하여야만 한다. 그것은 방아를 짓는 소리에 기왓장이 떨어지기 때문이다.

물을 동력으로 하는 물레방앗간과 통방앗간은 집 밖에 설치된다. 물레방아와 통방아는 외부에 노출되어 있고, 방아채와 공이만 방앗간 내부에 설치한다. 물레방아의 경우 보통 널빤지로 판벽을 설치하여 물이 튀는 것을 막고, 지붕에는 이엉·새·굴피·너와를 이는 것이 보통이다. 통방앗간 경우 방앗간은 서까래 23개를 가지고 원뿔형으로 틀을 만들어서 다래줄로 고정하고, 그 위에 굴피를 씌운다. 방앗간 굴피는 3년마다 바꾸어 주며, 굴피는 처서 7주 전에 굴피나무 껍질을 벗겨 뒤집은 뒤 돌 등으로 눌러 똑바로 펴지게 한 후 며칠 간 건조를 시킨다. 굴피를 지붕에 올릴 때는 나무 속이 위로 올라오게 한다. 그래야만 빗물이 잘 미끄러진다. 만약 껍질 위를 하늘로 향하게 하면 오돌토돌해서 물 빠짐이 원활하게 이루어지지 않는다. 방앗간 맨 윗부분은 굴피로 막을 수 없기 때문에 억새로 주저리를 틀어 비가 들어가지 않도록 한다.

방앗간 한쪽은 문을 달아 출입구로 사용한다. 방앗

디딜방아 찧기 | 경직도 중 부분 | 조선 후기 | 국립민속박물관

간 안쪽 가장자리에는 돌을 둘러 물이 안쪽으로 들어오지 못하게 하고, 서까래가 안쪽으로 몰리는 것도 막는다. 서까래는 땅에 박으면 쉽게 썩기 때문에 지면에 노출되게 한다. 그런데 물레방앗간과 통방앗간은 수량이 풍부한 지역에서만 설치가 가능하다.

방앗간 작업 인력은 대상에 따라 약간 차이를 보인다. 두 갈래로 갈라진 디딜방아의 경우는 두 사람이 각각 발로 밟고, 방아 공이 쪽 사람은 공이 밖으로 나온 곡식을 께끼거나 빗자루를 사용해 공이 안으로 쓸어 담는다. 물레방아나 통방아는 방아채가 물의 힘으로 움직이기 때문에 한 사람이 곡물을 갈아 주면 된다. 일손이 바쁜 경우 그대로 둔 채 일을 보아도 무방하다.

전통 방앗간은 기계 동력을 이용한 정미소가 등장하면서 차츰 자취를 감추었다. 정미소는 벼·보리 등 곡물의 껍질을 벗겨 내는 도정 작업을 하는 장소로, 그 기계를 '현미기'라고 하였다. 그리고 곡류를 갈아 주는 기계 방앗간이 등장하면서 맷돌 사용도 감소하였다.

특징 및 의의 방앗간을 처음 걸 때는 고사를 지낸다. 돼지머리·대구포·팥시루떡·삼색과일·막걸리 등을 차려놓고 '한 해 열 두 달 걱정 없이 여느 사고 없이 잘해 달라'고 비손을 할 정도로 중시하였다. 정미소도 연초에 발동기 등에 막걸리 등을 부으면서 방앗간 기계가 잘 작동되기를 바란다.

디딜방아도 신이 지켜 준다고 본다. 우리나라 방아에는 '경신년 경신월 경신일 경신시 강태공 조작庚申年庚申月庚申日庚申時姜太公造作'이라고 쓴 상량문이 보인다. 때론 '강태공 조작姜太公造作' 대신 '강태공 하마처姜太公下馬處'란 명문이 보이는데 민간에서는 '동티' 나지 말라고 명문을 적는다고 한다. 디딜방아에 상량문을 써 넣는 것은 집을 짓는 것만큼 중요하게 여긴 것이며, 상량문에 경신庚申과 강태공姜太公이 등장하는 것은 중국의 도교와 관련이 깊다.

참고문헌 디딜방아 연구(김광언, 지식산업사, 2001), 한국의 농기구고(김광언, 백산자료원, 1986).

필자 정연학(鄭然鶴)

방어
鮊魚

정의 농어목 전갱잇과의 바닷물고기.

내용 동해, 제주도를 포함한 남해, 서해 남부, 북태평양 서부 등에 서식한다. 해안의 수심 6~20*m*인 중·하층에서 유영 생활을 하며, 계절에 따라 회유한다. 보통 가을에서 겨울철에 남하하고, 봄부터 여름철에 북상한다. 산란기는 2~6월경이다. 부화 후 1년이 지나면 전장 약 30*cm*, 2년이면 50*cm*, 4년이면 80*cm*, 6년이면 1*m* 정도 된다. 방어 수명은 6년 정도로 알려져 있다. 경상북도 영덕 지역에서는 크기에 따라 이름을 달리 한다. 10*cm* 내외는 '떡메레미', 30*cm* 내외는 '메레미' 혹은 '피미', 60*cm* 이상은 '방어'라고 부른다. 전갱이, 정어리, 오징어 등을 먹이로 삼는다. 남해안 일대에서는 주로 정치망으로 어획한다. 부산 일대에서는 선망旋網, 제주도 해역에서는 연안채낚기 혹은 대낚시로 잡는다.

방어와 부시리는 생김새가 유사해서 어시장 상인과 횟집 상인들도 구분하지 못하는 경우가 있다. 부시리는 방어와 동일한 전갱잇과이다. 동해, 제주도를 포함한 남해와 서해 남부, 세계의 온대와 아열대 해역에서 서식한다. 연안 암초 지역의 중·저층에서 주로 서식하며, 회유성 어류이다. 산란기는 4~6월경이고, 알은 물에 뜨는 부성란이다. 최대 12년까지 살고, 2*m* 정도까지 자라는 초대형 어류이다. 수명과 최대 크기가 방어의 두 배 정도 된다.

방어와 부시리는 위턱 모서리의 모양과 가슴지느러미, 배지느러미의 위치 등으로 구분한다. 방어의 위

방어 | 국립민속박물관

턱 모서리는 뾰족하게 각지고, 부시리는 모서리가 약간 둥글다. 방어는 가슴지느러미와 배지느러미 끝부분을 이었을 때 수직이고, 부시리는 배지느러미가 길어서 대각선이 된다.

특징 및 의의 방어는 몸에 기름이 올라 있는 겨울이 제철이다. 방어는 클수록 지방층이 많아서 맛이 좋다. 방어는 무게에 따라 2㎏ 미만 소방어, 2~4㎏ 중방어, 4㎏ 이상 대방어로 구분한다. 소·중방어에 비해 대방어 가격은 수직 상승한다. 대방어는 뱃살, 속살, 지느러미 부근의 담기골살, 꼬리살 등 부위별로 회 맛을 볼 수 있기 때문이다. 방어는 회, 소금구이, 조림, 탕 등으로 먹는다. 맛이 좋을 때는 11~2월이고, 여름철에는 기생충이 있어 회로는 먹지 않는다.

방어는 체내에서 칼슘과 인의 흡수를 돕는 비타민D가 풍부하다. 따라서 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중 등 순환기 계통 질환에 좋은 것으로 알려져 있다. 또한 DHA 같은 불포화지방산이 많고, 불포화지방산의 산화를 방지하는 비타민E와 나이아신이 들어 있어 피부 활성화 효과가 있다.

부시리의 살은 담홍색이며, 탄력이 매우 커서 여름철에는 방어보다 맛이 더 좋다. 방어와 마찬가지로 회, 소금구이, 조림, 탕 등으로 먹는다.

참고문헌 낚시꾼을 위한 우리바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 남해의 보석 물건마을(국립민속박물관, 2013), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리가 사랑한 비린내(황선도, 서해문집, 2017), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 우해이어보(김려, 박준원 역, 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992), 주강현의 관해기1(주강현, 웅진지식하우스, 2014), 현산어보를 찾아서(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

방풍나물

정의 이른 봄 추운 땅을 뚫고 올라온 방풍나물의 싹이나 연한 잎을 끓는 소금물에 살짝 데치고 된장과 고추장으로 양념장을 만들어서 방풍 고유의 맛과 어울리게 무친 반찬.

방풍나물 | 한국의맛연구회

내용 방풍은 한반도를 비롯해 중국 북부와 동북부, 몽골에 분포하며 산과 들에 자생하는 나물이다. 『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 경상북도 포항과 영덕 등지에서 생산되는 토산물로 나와 있다. 무엇보다 이는 식재가 아닌 약재로, 더 앞선 시기에 편찬된 『향약집성방鄕藥集成方』에는 당귀와 백작약 등 다른 약재와 혼합해서 풍사로 인한 질병 치료 배합 사례가 나온다. 『본초강목本草綱目』에서는 방풍의 묵은 뿌리가 감기 몸살이나 각종 전염병을 치료하고 몸을 보하는 약재란 점을 강조하며, 순·잎·줄기·꽃·씨도 관절염과 파상풍 등에 좋다는 기록이 있다. 감기와 해열, 진통과 항균 약재로도 쓰고 나물 반찬의 식재로도 활용하다 보니 예전에는 텃밭 한편에서 흔히 재배되는 식물이었다.

한편 1541년 충청북도 충주 지역에서 출간된 『구황촬요救荒撮要』에는 설날 아침 차례를 지낸 후에 마시면 일 년 내내 나쁜 기운을 물리치는 힘이 있다는 '도소주屠蘇酒'에 도라지, 산초, 육계, 방풍을 넣어 술을 담그는 내용이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 잣을 방풍잎에 싸 두면 오래 보관할 수 있다고 했고, 『해동농서海東農書』에는 음력 2월과 10월 방풍 뿌리를 캐서 말려 두고 잎으로 나물반찬을 하면 맛이 시원하고 중풍을 예방한다고 실려 있다.

허균은 1610년 전라북도 익산 함열로 유배를 떠나 이듬해 작성한, 전국의 별미를 기록한 『도문대작屠門大嚼』에 강원도 강릉 지역에서 해뜨기 전 이슬을 맞고 처음 돋아난 방풍의 싹으로 방풍죽을 끓여 먹으면 달콤한 향기가 사흘 동안 입에서 가시지 않았다며 외갓집에서 먹던 방풍죽 맛을 회고한다. 해안 모래땅에

서 자라는 갯방풍의 어린순은 더욱 부드럽고 독특한 향기와 풍미가 각별해 『임원경제지林園經濟志』에도 눈, 싹, 잎을 삶아 나물을 만들면 입안이 상쾌하다는 설명이 있을 정도로 각별한 맛이 나는 별식이었다. 한편 18세기 출판된 『산림경제山林經濟』에는 추위와 구황을 이기는 필수 음식으로 소개되었다.

향기를 잔뜩 품은 싹의 경우 국간장과 된장에 파와 마늘을 조금 섞은 양념으로 식재료의 독특한 맛을 살리는 게 중요하다. 그 향이 거의 남아 있지 않은 잎을 쓸 경우 된장에 고추장을 조금 풀고 들기름, 다진 마늘, 매실발효액 등 향을 보탠 양념으로 양념하고, 당근이나 양파 채 혹은 얇게 썬 문어와 함께 무치면 서로 맛과 향이 잘 어울린다.

특징 및 의의 조선시대 최고의 미식가로 꼽히는 허균이 최고 나물로 칭송한 방풍의 독특한 풍미는, 줄기 아래에 붉은빛이 도는 어린순에서 나는 향기 때문이다. 방신영의 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 갓 올라온 방풍의 싹을 잘라서 빨리 데치고 양념해 먹으면 풍風을 방지한다고 강조했다. 각별한 향과 맛의 방풍나물은 한식 나물 중 최고 약선藥膳으로 손색이 없을 것이다.

참고문헌 本草綱目, 世宗實錄地理志, 忠州版 救荒撮要, 東醫寶鑑, 屠門大嚼, 增補山林經濟, 海東農書, 林園經濟志, 鄕藥集成方, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김재희(金在姬)

배

정의 장미과 배나무속pyrus 열매.

내용 배나무는 세계적으로 과수재배 면적이 크다고 알려져 있다. 배의 종류는 서양배, 중국배, 남방형 동양배 등이 있는데 우리나라에서 주로 재배되는 배는 남방형 동양배이다. 서양배는 동그랗기보다는 약간 길쭉하며, 중국배는 작고 단단하다. 남방형 동양배는 우리나라 외에도 일본에서 많이 재배되고 있다. 우리나라에서는 삼한시대에 재배해서 먹었다는 기록이 있으며 1906년부터 배의 개량 작업과 본격적인 재배가 시작되었다. 구한말에는 황실배, 청실배 등이 널리 재배된 것으로 기록되고 있으나 일제강점기부터 황갈색 배인 '장십랑', '신고' 등이 주로 생산되고 있으며 현재 이들 품종이 전체 배 생산량의 대부분을 차지하고 있다. 또한 물렁한 느낌의 외국 배와는 다르게 단단할 뿐만 아니라 많은 과즙과 달콤하고 아삭한 식감으로 해외에서 인기 있는 과실로 인정되고 있다. 배는 주로 생과로 먹으나 통조림·잼·주스·술·건과뿐만 아니라, 배숙과 배화채 등 전통음료를 만들어 먹는 데도 이용되고 있다.

지역사례 우리나라 배의 주산지는 전라남도 나주, 경기도 안성·평택·남양주, 경상북도 상주, 충청남도 천안·아산 등이다. 북한에서도 사과 다음으로 많은 면적에서 배가 재배되고 있으며 자강도, 함경북도 등에서 많이 생산되고 있다.

특징 및 의의 배는 약 87%의 수분으로 이루어져 있고 탄수화물, 당분, 섬유소, 비타민, 유기산 등이 포함되어 있다. 예로부터 한방에서는 이뇨, 숙취, 해열, 변비, 가래, 기침 치료에 배를 사용하였다. 또한 폴리페놀이 많기 때문에 항암, 항염, 항산화 등의 기능성도 가지고 있다. 다른 과일과 비교했을 때 식이섬유가 많으며, 배의 알부틴arbutin과 같은 페놀성 성분은 미백 효과가 있다. 더욱이 배의 과육은 배를 먹을 때 오돌토돌하게 씹히는 석세포로 이루어져 있는데, 이 석세포는 리그닌과 펙토산 성분이 어우러져 형성된 것이다. 석세포는 변비에도 도움을 준다. 배는 고기를 연하게 만드는 데

배 | 국립민속박물관

에도 많이 사용되는데, 이는 배에 단백질을 분해하는 효소가 있기 때문이다. 배를 고온에 보관하면 생리장해로 인한 흑변 현상이 나타나며, 껍질을 벗기면 산화효소로 인한 갈변현상이 생길 수 있다. 그러므로 껍질을 제거한 뒤 바로 섭취하거나, 설탕물이나 소금물에 담가 두어야만 제 색깔을 유지할 수 있다.

참고문헌 배의 기능성 성분 및 생리활성(은종방 외, 식품과학과산업45-1, 한국식품과학회 2012), 배 품종 및 부위별 항산화 활성(진영욱·송원섭, 한국자원식물학회지25-4, 한국자원식물학회, 2012), 우리나라에서 배에 대한 생장조절제의 연구동향 및 실용화 전망(윤익구, 원예과학기술지19-10, 한국원예학회, 2001), 이해하기 쉬운 식품과 음식 재료(조경련 외, 파워북, 2013), 조생종 고품질 녹백색 배 슈퍼골드(강삼석 외, 원예과학기술지29-6, 한국원예학회, 2011), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 이해정(李海楨)

배숙

정의 배를 통째로 또는 적당한 크기(약 4~8등분)로 잘라 각각의 배 조각에 통후추를 박은 후 생강, 설탕, 꿀 등을 넣고 끓여서 식힌 음료.

내용 우리나라에서는 가야 때 차가 전래되었다는 설이 있을 정도로 오래전부터 차를 즐겨 마심에 따라 다른 음료의 개발 및 대중화가 이루어지기 어려웠다. 우리나라에 차 이외의 음료에 대한 관심이 커진 것이 조선시대로, 불교의 퇴화로 차에 대한 관심이 떨어졌기 때문으로 알려지고 있다. 배숙도 조선시대에 개발되었는데 배나 꿀 등이 그 당시 귀했기 때문에 주로 궁중에서만 만들어졌다고 한다. 배숙 중에서 크기가 작은 배의 껍질을 벗겨낸 후 통째로 사용하여 만든 것을 '향설고'라고 하는데 향설고를 만들기 가장 적합한 품종은 '문배'이다. 문배는 신맛이 좀 많이 나서 그냥 먹기에는 좋지 않으나, 보통 배보다 크기가 작으며 향기가 매우 좋아 통째로 배숙을 만들기에 적합한 품종이다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』이나 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 배숙을 만드는 조리법에 대해 상세히 기록되어 있는데 배의 껍질을 벗긴 후 통째로 또는 굵게 저며서(작은 배는 네 쪽으로 자르고, 큰 배는 여섯 쪽으로 잘라서) 배의 바깥쪽에 통후추를

배숙 | 한국전통음식연구소

박은 후 배를 먼저 맹물에 익히고 설탕이나 꿀물을 넣거나 아예 꿀과 생강을 넣은 물에 끓이는 것으로 설명하고 있다. 이 외에도 잣을 같이 넣고 끓이기도 한다. 요즈음에도 배숙은 한정식 요리에 후식으로 많이 사용되고 있다.

특징 및 의의 예로부터 배는 감기나 기관지염에 좋다고 알려져 있다. 여기에 항염효과가 있는 활성 페놀 성분이 함유된 후추와 칼로리 보충 효과가 있는 꿀을 첨가하면 피로 해소 효과가 있다. 그렇기 때문에 배숙을 먹으면 피곤이 덜해지고 기침과 감기를 예방할 수 있으며 천식에도 좋다. 또한 배는 단백질의 소화를 돕고, 변비에 좋으며 이뇨작용을 하고 해열제 역할도 한다. 해독작용도 있어 술을 마시고 발생하는 숙취 해소에도 도움이 된다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이해정(李海楨)

배추

정의 주로 김치 만드는 데 사용하는 채소로, 중국 화북지역에서 한반도로 전파된 십자화과 식물.

역사 배추는 순무·유채꽃과 기원지가 같다. 지중해 연안에서 자생한 잡초성 평지가 아프가니스탄 지역을

중심으로 순무로 분화하였고, 서기 300년대에는 배추가 순무에서 분화·육종된 것으로 보고 있다. 중국에서 배추가 일반화된 시기는 북위北魏(530~550) 때이다. 중국 북부가 원산지인 배추는 오늘날과 같이 고갱이가 들어 있는 결구형 배추가 아니었다. 우리나라 문헌상으로는 고려 후기에 발간된 『향약구급방鄕藥救急方』(1236)에 '숭菘'으로 처음 등장하며, 성현成俔(1439~1504)의 『해동잡록海東雜錄』에는 "우리나라 사람들이 숭채를 배추라 하여 한양 성문 밖에 많이 심어 이익을 본다.", 『용재총화慵齋叢話』에는 "지금 동대문 밖 왕십리에는 순무, 무, 배추 등을 심는다."라는 기록이 있어 배추를 근교원예로 많이 재배하였다는 것을 알 수 있다. 『삼재도회三才圖會』(1607)의 그림을 통해 그 당시 배추라고 불리던 숭채는 실상 순무와 더 가까운 비결구성 배추였음을 확인할 수 있다. 또 조리서에서 이용이 거의 없던 것으로 보아 일반 식재료보다 약재로서 쓰임새가 컸던 것으로 파악된다.

배추 | 국립민속박물관

김장 준비 | 한국의맛연구회

배추

내용 배추는 재배 시기에 따라 봄배추, 여름배추, 가을배추, 겨울배추로 구분한다. 재배 기간, 지역, 결구(잎이 여러 겹으로 겹쳐서 속이 드는 모양) 형태 등에 따라서도 분류된다. 배추는 국, 무침 등에도 활용되지만 김치로 활용되는 비율이 가장 높다. 김치가 식생활에서 차지하는 비중이 큰 만큼 전체 채소 재배 면적에서 차지하는 비율도 높다.

18세기 후반에는 중국의 반결구성 배추를 국내로 들여와 재배하려는 노력을 하였으며, 한양 일부에서 성공하여 훈련원이 있던 혜화동 근방의 배추가 유명했다. 조선시대 실학자 박제가朴齊家(1750~1815)의 『북학의北學議』를 보면 "배추 종자를 서울 사람들은 해마다 연경에서 받아온다. 그러므로 맛이 매우 좋다. 그러나 이것도 3년 동안만 씨앗을 바꾸지 않으면 순무[蘿蔔]로 변해 버린다. 더구나 시골에서 심은 것은 당년에도 서울 것에 미치지 못한다. 그것은 토질土質이 달라서 그런 것이 아니고 서울만큼 거름을 주지 못한 까닭이다."라고 하였다. 이는 당시 조선에서 배추 재배 기술이 완전하지 못하였다는 것을 시사한다. 1800년 중반 즈음에는 조선 땅에서 결구성배추인 조선배추와 개성배추가 육종에 성공하였고, 1800년대 말에는 한반도에서 재배 면적이 확산된 것으로 추정된다. 일본인이 쓴 『韓国ニ於ケル果樹蔬菜栽培調査』라는 보고서에는 개성배추라는 품종명이 등장한다. 이 배추는 일본이나 중국배추보다 우수하여 인천·경성·대구 등 한국 도처에서 재배되고 있으며, 가을배추로서 독무대를 이룬다고 한 기록이 있다. 늦어도 1906년에는 서울의 여러 지역에서 꽤 품종이 우수한 결구성結球性 배추가 식용으로 이용된 것으로 보고되고 있다.

1970년대 초반까지는 채소 경작 전체 면적의 30%를 차지하였으나, 식생활 변화로 쌀과 김치 소비량이 줄자 배추 생산량도 감소하면서 1999년에는 약 10% 수준에 이르렀다. 김치용 배추로 가장 인기 있는 것은 통배추김치를 만들어 먹을 수 있는 가을배추이다. 여름철에 통배추 재배가 이루어진 것은 1970년대 말 이후로, 강원도 고랭지 재배에 성공하면서 김치 문화에도 큰 변화를 가져다주었다. 여름철엔 주로 열무김치와 겨울에 심어 늦겨울이나 초봄에 먹는 얼갈이(봄동)배추로 담근 막김치가 주를 이루었다. 고랭지

배추의 생산·유통이 전국 규모로 가능해진 이후 한여름에도 속이 꽉 찬 통배추김치를 먹을 수 있었고, 통배추김치를 이용한 김치찌개·김치전 등 요리도 전천후로 가능해졌다.

특징 및 의의 배추는 다른 엽채류와 달리 뿌리에서 뻗어 나온 흰줄기가 잎에 연결되어 있어(이하 경엽부) 푸른 잎만 지닌 채소에서 느낄 수 없는 새로운 맛을 체험하게 해 준다. 경엽부 비중이 큰 결구성배추 재배가 본격 확산되자 새로운 문제가 발생하게 된다. 단단한 경엽부에 양념이 잘 배어들도록 하기 위해, 소금물에 절여서 숨을 죽인 후 양념을 침투시키는 과정이 필요하게 된 것이다. 절임배추를 세척하는 공정이 필요해진 것이다. 지금도 김치 제조에서 가장 어렵고 부담스러운 부분이 바로 이 배추절임 단계이다. 그에 따라 현대사회에서도 절임배추 시장 규모가 작지 않다는 점을 감안할 때 결구성배추 출현은 민속 현상 변화에 주요 변수가 아닐 수 없다. 결구성배추의 탄생 덕분에 보쌈김치라는 화려한 고급 김치가 만들어질 수 있었으며, 한해 내내 배추김치를 먹고 싶다는 욕망은 고랭지배추 생산 기술을 발달시킴으로써 김치 식문화에도 큰 변화를 가져다주었다.

참고문헌 北學議, 도시 사람을 위한 주말농사 텃밭 가꾸기(안철환 외, 도서출판 들녘, 2010), 배추의 어원 연구(김종덕·이은희, 사상체질의학회지19-3, 사상체질의학회, 2007), 우수 식재료 디렉토리(한국농수산식품유통공사, 2017), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 통김치탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 韓国ニ於ケル果樹蔬菜栽培調査(銀田鐵彌, 朝鮮總督府, 1906).

필자 박채린(朴彩麟)

배추김치

정의 배추를 소금에 절여 물기를 뺀 뒤, 배춧잎 사이사이에 김치 양념을 켜켜이 넣거나 썰어서 양념과 한꺼번에 버무려 만든 김치.

역사 배추를 김치 재료로 활용된 사례는 『산가요록山家要錄』의 '침백채', 『증보산림경제增補山林經濟』의 '겨자배추김치' 등이 있다. 『규합총서閨閤叢書』의 '섞박지', '동김치' 등에는 주재료로 배추를 사용한 비중이 높아진다. 배춧잎 사이사이에 김칫소를 넣고 겉잎으로 한 번 감싼 현재 형태는 결구성배추(반결구종, 결구종)가 재배되기 시작한 이후 완성된 모양새이다. 배추김치에 들어가는 재료는 집안의 가풍, 기호, 지리, 경제 여건에 따라 재료에 큰 차이가 난다. 특히 이 편차가 큰 20세기 중반 이전의 배추김치는 가장 기본인 소금만 넣은 짠지부터 파, 마늘, 생강, 고추 같은 향신채소와 젓갈이 들어간 기본형 김치 외에 각종 해산물·육류까지 첨가된 김치도 있다. 담근 지 3~4일 만에 간국물을 만들어 붓는 것이 경기 이북지역의 일반 방식이었다. 간국물은 발효를 돕는 역할을 한다.

1900년대 이후에 집필된 최초의 근대 조리서인 『조선요리제법』 1918년 판본을 보면 배추김치는 1치(약 3㎝) 길이로 배추·미나리·갓 등을 썰어 넣은 막김치 형태이며, 통김치는 잎사귀를 깊숙이 김칫소로 박아 만든 모양이다. 1937년 판본에는 보통 때 김치와 김장김치로 분류하여 소개하였다. 막김치 형태의 배추김치는 사라지고 김장용 김치로 통김치만 나와 있다. 그 외에 무와 같은 크기로 썰어서 양념과 버무려 만든 막김치가 있다. 마구 버무렸다, 막 담갔다는 뜻에서 붙여진 이름이다. 북한에서는 재료를 이것저것 썰어서 담갔다 하여 써레(기)김치라고 부른다.

내용 오늘날 배추김치라고 하면 배추를 절인 후 사등분하고 김칫소를 켜켜이 넣어 담근 포기김치를 지칭하는 말로 쓰이지만 배추김치는 주재료를 기준으로 붙여진 이름이고 배추의 품종과 국물 및 양념 유형, 배추를 써는 방식에 따라 부르는 이름이 다음과 같이 분화되어 있다.

- 국물 양이 많은 경우: 배추동치미(반지), 백김치
- 자르는 형태나 완성된 모양에 따라: 통김치(통배추김치, 포기김치, 두루마리김치, 치마김치), 막김치(써레김치, 덤불김치)
- 배추 품종에 따라: 얼갈이김치, 중거걸이김치, 경종배추김치, 봄동배추김치
- 숙성 정도에 따라: 겉절이(생김치), 묵은지
- 담그는 시기에 따라: 풋김치 또는 햇김치(봄에 새

배추김치 | 농촌진흥청

로 난 배추나 무 따위로 담근 김치), 늦김치(봄철까지 먹을 수 있도록 젓갈을 넣지 않고 담근 김치), 지레김치(김장김치가 익기 전에 먹기 위해 담근 김치), 벼락김치(급하게 담가 바로 먹는 김치)

배추가 김치 재료로 적극 쓰인 것은 조선 후기부터다. 특히 섞박지형 김치가 유행하였다. 결구성배추가 나와 이파리가 많아지자 섞박지용 양념을 배추잎 사이사이에 마치 오이소박이김치에 소를 박아 넣듯 만든 것이다. 통배추김치 만드는 법은 주재료에 양념을 켜켜이 넣는 방식의 제풍이 새로이 개발된 주재료 품종에 적용된 것이라 할 수 있다. 고랭지배추가 재배되기 전에는 배추김치가 곧 김장김치를 의미하는 것이었지만 계절에 구애받지 않고 담가 먹고, 상품화된 배추김치를 연중 구매할 수 있게 되면서 인식이 전환되었다.

배추김치는 통으로 담근 통김치와 한입 크기로 썰어 만든 막김치가 있다. 막김치는 배추 사이사이에 일일이 김칫소를 넣지 않아도 되므로 배추 구하기 어려운 여름철에 간편하게 담가 먹을 수 있다. 20세기 초반에는 섞박지, 깍두기를 담글 때 배추를 잘게 썰어 함께 담갔기 때문에 이 잔재가 남은 것이다. 김치제조업체에서 '맛김치'라는 상표명을 붙이면서 잘게 썰어 담근 김치가 맛김치로 자리 잡기도 하였다. 막김치는 재료를 썰어서 담그다 보니 통김치에 비해 맛과 향 성분의 노출 면적이 넓어 맛이 떨어지기 때문에 고랭지 배추 공급으로 여름에도 통김치를 담가 먹는 식습관이 지속되면서 사라진 측면이 강하다. 한편, 반결구종인 서울배추, 개성배추는 뿌리 부분이 순무처럼 크고 길어서 주먹 만한 크기까지 자란 것도 있었다. 이것만을 모아 배추꼬랑이(꼬랭이)김치를 담가 먹기도 하였다.

김치 맛에 가장 큰 영향을 미치는 것이 젓갈의 유무와 종류이다. 동해안지역은 젓갈문화권이 아니기 때문에 생선을 손질하고 남은 부속물이 활용된 것이 특징이다. 북쪽지역일수록 양념 비율이 적어 슴슴하며, 초기 발효가 잘 이루어지도록 하기 위해 국물을 붓는 것이 특징이다. 국물을 많이 넣어 만드는 북한의 경우 한겨울에 여기에서 우러나온 김칫국에 옥수수로 만든 국수를 말아 김치말이국수를 만들어 먹는다. 남도지역의 경우 간 자체가 강한 것을 선호하기도 하지만 겨울철 기온이 대체로 높기 때문에 양념 비율이 높고 국물이 거의 나오지 않도록 만든다. 찹쌀풀에 고추와 양념을 잘 개어서 듬뿍 발라 발효를 지연시켰다. 걸쭉한 양념을 넣고 빨리 시어지지 않도록 보관하는 문화 배경으로 인해 묵은지라는 문화도 탄생시켰다.

제주도 지역에서는 속이 꽉 찬 통배추는 흔치 않았기 때문에 속이 차지 않은 비결구성배추로 김치를 담그곤 하였다. 배추 모양이 손바닥처럼 퍼진 형태여서 배추김치를 퍼데기김치라고 불렀다. 퍼데기배추는 현지인들이 우엉팟(우영밭)이라 부르는 집 울타리나 노지 밭에서 추위를 이겨낸 것으로, 배추보다 질기고 색도 진하다. 수분 함유량이 높아 절인 후 물을 빼는데 시간이 오래 걸리며, 배추에서 우러나는 국물이 많아 무생채를 거의 쓰지 않는다고 한다. 퍼데기배추를 손으로 뜯어 절인 후 양념으로 버무리는데 좁쌀죽을 쑤어 넣기도 한다. 북한 지역의 경우 역시 결구가 잘되지 않은 조선배추로 김치를 담그는 경우가 많은데 속이 차지 않아 배추이파리가 치마처럼 너풀거린다 하여 치마김치라고 부르기도 한다.

지역별로 젓갈 종류가 달라 김치의 지역색을 파악할 수 있는 지표가 되기도 한다. 그리고 김칫독은 저장고 역할을 대신하기도 했기 때문에 육류, 가금류, 생선을 넣어 담가 먹기도 하였다. 20세기 전반까지만 하더라도 배추김치에 청각을 사용하는 것이 일반 형태였으나 현재는 거의 사라졌으며, 실고추를 사용하다가 점차 고춧가루로 바뀌면서 사용량도 급증 추세를 보이고 있다.

특징 및 의의 배추김치는 김치의 대명사로 쓰인다. 배추가 주는 특유의 아삭한 질감과 고소함, 양념과 어우러졌을 때 나는 감칠맛이 하얀 쌀밥과 잘 어우러지기 때문에 한국인이 가장 선호하는 김치로 자리 잡았다. 만든 직후부터 전부 먹을 때까지 계속 숙성되면서 맛이 변하는 특징 때문에 초기에는 겉절이나 생김치로 먹을 수 있고, 과숙된 이후에는 찌개, 전, 만두, 볶음밥, 김밥, 쌈 등 다양한 음식의 부재료로 활용할 수 있어 실용성이 크다는 점도 급속도로 비중을 높이는 데 기여하였다.

참고문헌 김치의 매운맛 양념 사용 변화에 대한 1920년~2010년대 연대별 문헌 고찰(서모란, 숙명여자대학교 석사학위논문, 2015), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 바람이 키운 김치, 바다가 낳은 액젓…섬 김치에 숨은 비밀(한겨레신문, 2011.11.17).

필자 박채린(朴彩麟)

배추전

정의 배추를 밀가루 반죽에 묻혀 기름에 부쳐 낸 전煎의 일종.

내용 배추전은 배춧잎에 밀가루반죽을 묻혀 기름에 지져낸 전의 일종이다. 지역에 따라 배추적, 배차적 등으로 불리기도 한다. 배추전은 경상도 지역에서 주로 나타나는 향토음식이다. 특히 안동을 중심으로 한 경북 북부지역에서는 관혼상제례를 비롯한 집안 잔치나 일상의 밥상에서 가장 빈번하게 차려지고 있다. 경북 북부지역은 산간 내륙에 있는 까닭에 콩, 무, 배추 등을 이용한 음식이 발달해 왔다. 이는 밭을 중심으로 한 잡곡 재배 문화가 주를 이뤄 왔기 때문으로 보인다.

배추전 | 한국의맛연구회

배추전을 부칠 때는 밀가루 반죽에 소금으로 밑간을 해 두지만 간이 부족할 경우 간장과 식초를 섞은 초간장 등을 곁들여 먹기도 한다. 배추전을 부치는 방법은 다음과 같다. 우선 밀가루와 약간의 소금, 물을 섞어 반죽한다. 배추에 반죽을 입혔을 때 흘러내릴 정도의 농도이다. 반죽 농도와 조리 시간에 따라 배추전의 바삭한 식감이 결정된다. 배춧잎 가운데 줄기 부분이 두꺼울 경우 칼등으로 두드려 주면 전을 부칠 때 골고루 익힐 수 있으며, 식감도 부드러워진다. 배춧잎과 반죽이 준비되면 충분히 달군 팬에 기름을 두르고 반죽 입힌 배춧잎을 크기에 따라 한 장이나 두 장 정도 겹쳐서 지져 낸다. 만약 배춧잎이 편편하지 않고 굽어 있을 때는 뒤집개로 눌러 주면 고르게 부칠 수 있다.

특징 및 의의 배추전은 경상도 대표 향토음식이다. 배춧잎 한 장을 그대로 지져 낸다는 점에서 강원도 향토음식인 메밀전과 유사하지만 메밀전은 주재료가 김치이고, 또 밀가루가 아니라 메밀반죽을 사용한다는 점이 다르다.

참고문헌 조상제사를 둘러싼 이론과 실제(김미영, 지방사와 지방문화9-1, 역사문화학회, 2006), 디지털안동문화대전(andong.grandculture.net).

필자 김미영(金美榮)

백김치

정의 배추를 소금물에 절여 물기를 뺀 후 무채, 밤, 배, 대추, 석이, 잣, 실고추 등으로 섞어 만든 김칫소를 배춧잎 사이사이에 넣고 양지머리 육수를 부어 익힌 김치.

내용 고춧가루를 사용하지 않아 멀건 색이 나는 김치를 통틀어 넓은 의미의 백김치라고 할 수 있으나 대체

로 김치양념소를 고춧가루로 버무리지 않고 국물을 자작하게 부어 담근 배추김치를 의미한다. 기온이 낮고 물맛 좋기로 유명한 평안도 지역 대표김치로 알려져 있지만 20세기 전반까지 서울·경기 지역의 통김치 담금법도 이와 크게 다르지 않다. 반결구종인 서울배추와 개성배추로 김치를 만들게 되면서 배춧잎 사이사이에 속고명(김칫소)을 넣고 겉잎으로 감싸 항아리에 넣은 뒤 3~4일 만에 소금물이나 달인 쇠고기 육수를 자박하게 부어 익혀서 완성한다. 이때 김칫소는 마늘, 생강, 미나리, 고추, 청각, 젓갈이 기본이다. 여기에 형편에 따라 낙지·전복 등 해산물이나 버섯, 대추, 잣, 배, 밤 등이 추가되었다. 특징은 고추를 가루 형태가 아닌 실고추 형태로 사용한다는 것이다.

20세기 전반까지만 하더라도 백김치와 통배추김치의 경계가 뚜렷하지 않았다가 6·25전쟁 후 이북과 문화 측면에서 단절된 이후 점차 이남 지역 통배추김치에 넣는 고춧가루 함량이 높아지고 김칫국을 넣지 않게 되면서 고춧가루를 사용하지 않고 국물이 자작한 배추김치를 '백김치'로 확연하게 구별되었다. 1900년대 초반 이래 실고추 대신 고춧가루가 들어가면서 사용 함량도 점차 높아지는 것이 확인된다. 원래 통배추김치의 원형이 백김치이며, 통배추김치에 사용하는 고춧가루의 비중이 높아지면서 통배추김치와 백김치가 각각 분화·고착되어 간 것이라 할 수 있다. 20세기 전반까지 백김치라는 명칭이나 형태, 만드는 법에 대한 정보를 쉽게 찾을 수 없다는 점도 이를 방증한다. 『조선일보』 <장래 주부의 김장>(1924. 11. 9.) 기사 내용에서 "김장 담그는 방법을 소개하랴면 통김치를 위시하야 셕박지, 싹두기, 백김치, 동침이 등 여러 가지 종류가 잇겟지마는……"이라고 하여 백김치라는 명칭을 처음 확인할 수 있고, 형태나 만드는 법에 대한 정보는 1960년대 이후 기록에서야 나온다.

백김치를 담글 때 배추는 소금에 절여 물기를 뺀다. 김칫소로는 무채와 파, 마늘, 생강, 밤, 배, 대추, 석이, 잣, 실고추를 넣는다. 대추, 석이, 잣, 실고추는 별도의 웃고명으로 얹기도 한다. 1970년대 이후 남한 지역에서는 배추김치에 실고추보다 고춧가루를 이용하는 비중이 높아졌다. 이는 마당이 없는 주거 형태 확산, 기후 환경 및 기호의 변화, 고추 분쇄 산업의 발

백김치 | 한국전통음식연구소

달 등 여러 가지 요인이 맞물려 있다. 또, 1970년대 이후 담금법 안내에는 젓갈을 사용하지 않고 소금물로만 만들라는 지침이 종종 등장한다. 백김치의 형성 과정으로 볼 때 원래 백김치에 젓갈을 사용하지 않는 것이 원칙인 것은 아니라, 남북 분단 이후 실향민들에 의해 평안도식 백김치가 전파되는 과정에서 일부의 사례를 일반화한 것이다. 전라도 지역에서는 김치를 담근 후 국물을 따로 넣지 않기 때문에 서울식 배추김치와 구별하기 위해 백김치를 '배추동침이'라고 하였다.

특징 및 의의 국물이 많고 고춧가루 함량이 적은 김치의 경우 유산균에 의한 발효가 빨리 진행되기 때문에 기온이 높은 지역에서 발달하기 어렵다. 냉장고 보급률이 낮은 상황에서 백김치 형태의 통김치를 담가 먹을 수 있는 곳은 서울·경기 이북 지역이었다. 그래서인지 남한 사회에서 백김치는 일반 배추김치와 구별해서 별도로 담그는 평안도식 김치로 자리매김하고 있다.

참고문헌 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013).

필자 박채린(朴彩麟)

백설기

정의 곱게 빻은 멥쌀가루를 설탕물로 내려서 찐 설기떡.

내용 백설기는 일명 백설고·백시리·흰무리라고도 하며, 시루떡의 가장 기본이 되는 떡이다. 후대로 내려오면서 멥쌀가루에 찹쌀가루를 섞어 만들기도 한다. 보통은 멥쌀가루에 찹쌀가루를 섞어야 백설기가 촉촉하고 부서지지 않는다고 하지만 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 찹쌀을 섞으면 떡이 굳은 후에 딱딱해서 좋지 못하다 하였다. 멥쌀로만 하더라도 그늘에서 찧어야 하며, 찧을 때마다 소금물을 치고, 지극히 가는체에 내려 떡을 만들면 떡이 안 익는 법도 없어 좋다고 하였다. 찹쌀이 귀할 때 멥쌀만으로도 정성 들여 만들면 맛좋은 백설기를 만들 수 있음을 강조하고 있다.

『규합총서閨閤叢書』의 백설기·흰무리는 쌀가루를 깁체로 쳐서 반죽하지 말고 안치라고 하였으며, 빛이 흰 눈과 같고 윤기 있고 몹시 무더운 때도 날포 두어도 상하지 않는다고 하였다. 또한 동서同書의 백설고白雪糕는 깨끗하게 씻은 멥쌀 한 되, 찹쌀 한 되, 산약초, 연육, 검인 각 넉 냥을 곱게 가루로 만들고 사탕가루 한 근 반을 한데 섞어 찌면 극히 아름답고 보익補益하다고 하였다. 백설기를 만들 때 설탕과 함께 꿀을 조금 넣으면 떡의 색이 좋아지고 꿀 향이 은은하여 떡의 맛도 좋아진다.

이 떡은 빛이 희기 때문에 예부터 티 없이 깨끗하여 신성한 음식이라는 뜻에서 어린이의 삼칠일, 백일, 첫돌에 만드는 대표 음식이다. 사찰에서 제를 올릴 때 또는 산신제, 용왕제 등 토속 의례에도 쓰인다.

어린아이 삼칠일상에는 흰쌀밥, 미역국을 올리고 떡으로는 백설기만을 준비한다. 백설기에는 신성의 의미가 담겨져 있다. 삼칠일의 백설기는 아기와 산모를 속인俗人의 세계와 섞지 않고 산신産神의 보호 아래 둔다는 의미에서 집안에 모인 가족끼리만 나누어 먹고 대문 밖으로는 내보내지 않는 풍습이 있다. 백일상에는 흰밥·미역국·푸른색의 나물이 오르고, 떡으로는 백설기·붉은 팥고물 찰수수경단·오색송편을 놓는다. 백설기에는 삼칠일의 백설기와 같은 신성을 상징하는 의미가 담겨 있는데, 그동안 산신産神의 보호 아래 두었던 아기를 백일을 기점으로 속계俗界로 돌아가게 한다는 뜻도 있다. 그래서 백일 떡은 백집과 나누어 먹어야 아기가 무병장수하고, 또 큰 복도 받게 된다는 풍습이 있다. 돌날에도 백일 때와 마찬가지로 백설기,

백설기 | 한국의맛연구회

붉은 팥고물 찰수수경단, 오색송편을 준비한다.

특징 및 의의 백百이란 완전함을 뜻하는 숫자, '모든', '다'의 의미를 지닌 축복의 숫자다. 흰색의 백설기, 흰 쌀밥, 백날까지 아이에게 입히는 흰옷이 상징하는 신성과 청정의 백白과 백날의 백百이 갖는 의미가 모두 무관하지 않을 것이다. 어린아이가 모유가 부족할 때 백설기를 얇게 저며서 말려 두었다가 필요할 때 암죽으로 끓여 먹였다. 요즈음에는 백설기를 활용하여 떡샌드위치 등을 만들어 아침식사용으로 판매하고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 궁중음식(황혜성, 민서출판사, 1987), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국음식-역사와 조리법(윤서석, 수학사, 1992), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤덕인(尹德仁)

백숙
白熟

정의 고기나 생선을 양념 없이 끓이거나 삶는 요리.

내용 백숙은 한자로 흰 백白에 익힐 숙熟으로, '고기나 생선 따위를 양념을 하지 않고 맹물에 푹 삶아 익힘, 또는 그렇게 만든 음식'이라는 뜻이다. 가금류뿐 아니라 육류, 물고기 등 모든 고기로 백숙을 조리할 수 있다. 그러나 맑게 끓이는 육류로는 닭이 가장 맛있어 흔히 닭으로 백숙을 만들다 보니 백숙 하면 닭백숙을 떠올리게 되었다.

백숙 | 국립민속박물관

닭백숙은 닭을 푹 고아서 그 국물에 찹쌀과 마늘을 듬뿍 넣고 끓인 죽이다. 닭을 오래 끓여 낸 국물로 만들었기 때문에 닭의 영양소가 고스란히 녹아 있어 맛이 좋고 영양가가 많다. 닭백숙이라는 말을 삼계탕과 혼용해서 쓰기도 한다. 그러나 삼계탕은 닭과 함께 황기·밤·은행 등 몸에 좋은 다양한 식재료를 넣고 끓인 음식이며, 닭백숙은 다양한 재료를 넣지 않고 닭에 물만 넣고 끓인 음식이다.

요즈음 건강에 관심이 높아지면서 한약재인 황기나 대추, 밤 등을 넣은 한방백숙과 누룽지백숙이 인기를 끌고 있다. 백숙은 원래 고기를 먹고 나서 찹쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는 것이다. 그러나 아예 물에 불린 찹쌀을 압력솥 밑바닥에 깔고 닭고기를 얹어 삶아 낸 것을 누룽지백숙이라 한다. 닭 국물이 밴 누룽지는 쫀득하면서도 고소해서 찹쌀죽보다 맛있는 별미로 통한다.

닭백숙에 송이를 넣어 만든 송이백숙은 우수한 보양식으로, 송이가 많이 나는 가을철에 송이 주산지 향토음식으로 인기가 많다. 송이松栮는 소나무 숲에서 자라는 담자균류 식용버섯이다. 한국에서는 태백산맥과 소백산맥 중심으로 많이 채취하고 있다. 추석 전후가 제철이다. 예부터 왕의 진상품으로 쓰일 정도로 귀한 식재료였으며, 향이 독특하고 맛이 좋아 송이구이 등 음식도 인기 있다. 송이백숙과 같이 국물에 넣어 조리하면 풍미가 더욱 깊어진다.

오리백숙은 손질한 오리에 한약재를 넣고 끓인 백숙 요리이다. 오리고기는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 기력 회복과 피부 건강에 좋다는 것이 알려지면서 건강식품으로 요즈음 더욱 각광받고 있다. 오리백숙은 더위에 지친 여름철 보양식으로 인기가 있다. 오랫동안 끓이면 국물 맛이 깊고, 고기는 담백하면서 쫄깃하다. 오리고기는 고르게 선홍빛을 띠면서 표면에 탄력이 있는 것을 고르도록 한다. 오리를 통으로 깨끗이 손질하여 끓는 물에 넣고 한 번 데쳐 내어 준비한다. 그다음 인삼·황기 등 약재를 미리 푹 달여 놓은 물에 준비한 오리와 통마늘, 대추, 밤을 넣고 한 시간 이상 푹 끓이면 특유의 맛 좋은 오리백숙이 완성된다.

특징 및 의의 백숙은 주재료를 물에 넣어 오래 끓이는 조리 특성상 다양한 약재를 함께 넣고 끓였을 때 약효를 기대할 수 있다. 그래서 약선음식으로 응용이 수월하여 보양식이나 환자식으로 인기가 있다. 백숙이라 하면 요즈음은 흔히 닭·오리·오골계·꿩 등 가금류를 이용한 백숙이 일반 형태이지만 예전에는 민물에서 흔하게 구할 수 있는 붕어·메기·잉어 등으로 만든 백숙을 보양음식으로 더 많이 이용하였다. 백숙 재료로 가장 많이 이용하는 닭고기는 다른 육류에 비해 칼로리가 낮고 우수한 단백질 공급원이다. 육질섬유가 섬세하고 연하며, 껍질이나 배 부위에 많은 지방은 제거하기 쉽고, 근육에는 지방이 적고 불포화지방산이 많다. 소화흡수율도 대단히 높아서 소화기 계통이 약한 사람에게 좋은 식품이다. 특히 여름 삼복더위에 지친 기력을 회복시키는 영계백숙은 어린 닭 속에 찹쌀과 약재를 넣어 끓인 것으로, 소화기가 허약한 노인의 보양식으로 널리 알려져 있다.

참고문헌 맛있고 재미있는 한식이야기(한식진흥원, 2013), 한국식품사회사(이성우, 수학사, 1984), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

백일상
百日床

정의 아기가 태어난 지 백일이 되는 날을 축하하기 위해 차린 음식상.

개관 오래전 의학이 발달하지 못한 때에는 영아 사망률이 매우 높았다. 신생아가 출생 후 백일이 될 때까지는 마음을 놓을 수 없는 아주 조심스러운 기간이다. 이 고비를 무사히 넘겨 아기가 백일을 맞으면 부모는 이를 대견하게 여기어 아기를 축복하고 앞으로의 무병장수를 바라는 마음에 친척과 이웃에게 아기를 보여주며 조촐한 잔치를 벌여서 축하하였다. 이 풍습이 오늘날까지 이어져 온 것이 백일상이다. 삼칠일 의례는 산모와 신생아 모두를 위한 것이지만 백일은 순전히 아기만을 위한 생애 첫 경축행사이다. 풍습에는 이때 여태껏 입혀 온 흰옷을 벗기고 빛깔 있는 옷을 처음으로 입힌다. 그러나 지역과 집안에 따라 첫돌까지 흰 옷을 입히기도 한다.

내용 백일상은 흰쌀밥, 미역국, 백설기(흰무리, 백설고白雪糕), 수수팥경단, 오색송편, 색떡(무지개떡) 등 음식을 둥근 소반에 차린다. 이 중 백설기와 수수팥경단은 빠뜨리지 않는다. 백설기의 순백색은 티 없이 맑음과 신성함을 나타내고, 수수경단의 붉은색에는 액과 부정을 막는다는 주술 의미가 담겨 있기 때문이다. 이날 아침에는 정화수·미역국·흰쌀밥으로 삼신상을 차려서 아기 점지點指, 출산, 아기 수명과 복록을 관장하는 삼신께 먼저 감사의 치성을 드린다. 『조선여속고朝鮮女俗考』에는 삼신은 태胎를 안치하고 출산을 돕는다고 기록하고 있다. 이 삼신상에 차린 미역국과 밥은 산모가 먹는다. 백일잔치는 친척과 이웃을 초대하여 떡과 음식을 대접한다. 떡은 백 사람에게 나누어 주어야 아기의 명命이 길다고 하여 되도록 많은 이웃과 함께 나누어 먹는다. 또한 떡을 시루에서 떼어 나눌 때는 절대로 칼을 사용하지 않고 주걱으로 떼어서 나누는 것이 관례였다. 산실용의 것은 미역이든 떡이든 칼로 자르지 않았다. 칼로 자르는 행위를 성장하는 아이의 장래를 자를 수도 있다는 불길한 뜻으로 받아들였기 때문이다. 한편 백일떡을 받은 이웃은 형편에 맞게 실, 돈, 쌀 등을 답례로 떡 그릇에 담아 보낸다. 이것은 아기의 장래를 축복한다는 뜻이다.

지역사례 백설기와 수수팥경단으로 백일상을 차리는 것은 모든 지역에서 동일하지만 습속에서 차이가 약간 있다. 서울 지역에서는 아기가 아프면 백일잔치를 하지 않는다. 경기도 지역에서는 백 집을 돌면서 얻은 쌀로 떡을 만들어 백 사람이 먹으면 아기가 장수하고 출세한다고 한다. 충청도 지역에서는 액막이로 수수팥경단을 열 살까지 해 주며, 백 조각의 헝겊으로 옷을 해 입히면 장수한다는 속설이 있다. 경상도 지역에서는 떡을 백 개 만들어서 길 가는 사람에게 나누어 주고, 이웃으로부터 받은 실타래를 아기 목에 걸어 주면 장수한다고 믿었다.

백일상 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 곰이 쑥 한 줌과 마늘 스무 개를 먹고 백 일 동안 햇빛을 보지 않아 사람이 된 단군신화의 백百과 출생 후 백일의 백은 '성숙', '완전함', '모든', '다'의 의미를 담은 축복 숫자이다. 백설기, 흰쌀밥, 흰옷이 상징하는 백白은 신성과 순수를 의미한다. 백百과 백白이 상징하는 의미가 담긴 백일상에는 아기가 무탈하게 자라길 바라는 부모의 애틋한 사랑과 공동체에서 정을 주고받는 나눔이 배어 있다. 백일상을 차리는 쌀, 수수, 팥, 미역 등 재료는 특별히 구하기 어려운 것들이 아니라 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 흔한 재료여서 가계에 큰 부담이 되지 않는다. 또 백일잔치는 크게 떠벌이지 않고 간단히 차려야 귀신의 시샘을 받지 않는다는 속설이 전해진다. 이렇듯 백일상은 가문의 높고 낮음이나 빈부격차의 영향을 받지 않는 매우 소탈

한 상차림이다. 백일상은 모든 신생아를 차별 없이 축복하는 평등의식과 생명에 대한 경외심으로 차리는 상이다.

참고문헌 三國遺事, 서울민속대관4-통과의례(서울특별시문화재위원회, 1993), 조선여속고(이능화, 동양서원, 1927), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002).

필자 이춘자(李春子)

백일주
百日酒

정의 술을 빚어 둔 지 백일이 지나 익거나 백일에 걸쳐 빚는 술.

내용 백일주의 기록은 『술 빚는 법』을 비롯하여 『양주방釀酒方』, 『양주집釀酒集』, 『주방酒方』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장), 『주정酒政』, 『홍씨주방문』 등 아홉 가지 문헌에 14차례 수록되어 있는 것이 전부이지만 조선시대 명주로 알려진 삼해주·소곡주·호산춘 등 다수의 술이 백일주로 불렸다. 백일주라는 술 이름에 담긴 의미는 첫째, 겨울철에 빚는 계절주季節酒라는 사실이다. 술을 백일간 발효시키기 위해서는 온도가 낮아야 하기 때문에 주로 추운 계절인 겨울철에 빚게 된다. 둘째, 대부분의 백일주는 저온 장기 발효주로, 이양주와 삼양주가 주류를 이룬다. 밑술과 덧술 또는 2차 덧술의 발효 기간을 각각 1개월(36일)로 하여 3개월(100일)간 발효시키거나 밑술에 12일 간격으로 덧술을 두 번에 걸쳐 빚고, 숙성 기간을 60~70일간 걸쳐 빚는 경우가 많다.

밑술을 빚어 서늘한 곳에 두어 술을 장기간 익히게 되면 자칫 발효가 잘 일어나지 않아 감패되기 쉽고 발효 온도를 높이게 되면 산패가 일어나기 싶다. 더욱이 36일간이라는 발효 기간은 전통주로서 매우 긴 발효 기간으로, 특히 잡균 번식에 의한 이상 발효와 함께 적정 산도를 유지하기 어렵기 때문에 잡균 번식에 의한 이상 발효를 예방하기 위한 조치로서 분곡粉麴을 사용하거나 조곡粗麴과 함께 밀가루를 사용하는 방법은 큰 의미가 있다. 그리고 밑술이나 덧술을 범벅(담)으로 하고, 덧술과 2차 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하여 고두밥이 끓는 물을 다 먹은 후에 식혀서 사용하는, 진고두밥 형태의 술 빚기가 이양주법과 삼양주법의 백일주에서 나타나는 공통 현상을 볼 수 있다. 이러한 경우는 누룩의 사용 양 또는 횟수와 관련이 깊다.

『양주집』에서는 백일주의 밑술과 덧술을 범벅으로 하고 2차 덧술을 고두밥으로 한다. 『홍씨주방문』에는 밑술을 죽으로 하고 덧술을 범벅, 2차 덧술을 고두밥으로 하는 방법이 나온다. 『우음제방禹飮諸方』에는 밑술을 범벅으로 하고 덧술은 흰무리떡, 2차 덧술은 고두밥으로 한다. 삼양주법 백일주는 밑술에 반드시 밀가루를 사용하는 것으로 되어 있다. 한편 이양주법의 백일주는 밑술을 범벅으로 하고 덧술을 갓 쪄낸 고두밥에 끓는 물을 합하여 차게 식기를 기다렸다가 사용하는 경우가 주류를 이룬다. 또, 밑술을 구멍떡으로 하고 덧술을 갓 쪄낸 고두밥에 끓는 물을 합하여 차게 식기를 기다렸다가 사용하는 경우도 있다.

백일주의 종류에는 계룡백일주를 비롯하여 고흥백일주, 상주백일주, 순창삼해백일약주 등 토속주가 널리 알려져 있다. 고흥백일주는 전라남도 고흥 포두면 길두리 영광정씨靈光丁氏 가문에 이백 년 가까이 전해지고 있는 가양주로, 물과 누룩을 적게 넣고 빚은 까닭에 '백일 두어도 맛이 변하지 않는다.'라고 해서 백일주라고 부른다. 누룩은 술 빚을 찹쌀 1말에 1되가 쓰인다. 밑술은 찹쌀 1되를 가루로 빻아 물 9되와 섞어서 묽은 죽을 쑤고, 식으면 누룩가루 7홉 5작을 넣고 2~3일간 발효시킨 후, 찹쌀 9되로 고두밥을 찐다. 이것이 또 차게 식으면 누룩가루 2홉 5작과 함께 밑술과 섞어 술독에 안치고 물 1되로 술을 버무린 그릇과 항아리 주둥이를 깨끗이 씻어서 넣는다. 술항아리는 한지나 종이로 덮어씌우고, 이불로 싸매서 밑술에서와 같은 온도에서 1차 9~10일간 발효시킨 다음 80일간을 숙성시킨다.

상주백일주는 경상북도 상주의 상산김씨商山金氏 집안 가양주로 전해 오던 것이다. 후일 이 집안의 딸(점남)이 상주 낙동면 성곡리의 봉화금씨 가문으로 출가하면서 친정의 가양주를 시댁에 전하게 된 것이다. 상주백일주는 누룩을 물에 담가 수곡을 만든 다음 찌꺼기를 거른 맑은 누룩물과 멥쌀고두밥을 섞어 밑술

을 빚어서 술독에 담아 안치고, 술독을 싸서 3~4일간 발효시킨 뒤 밑술에 물을 섞어 가면서 걸러 막걸리를 만든다. 이어 밑술에 들어간 쌀 양의 1.6배 되는 찹쌀로 고두밥을 지어서 차게 식으면 함께 버무려 덧술을 빚고, 밑술과 같은 방법으로 물누룩을 더 넣는다. 덧술 술독은 땅을 파고 묻어서 백일간 발효시키는데 술이 다 익으면 밥알째 떠먹기도 하고 밥알이 다 가라앉기를 기다렸다가 청주를 떠내 제사와 반주 손님 접대에 사용하기도 한다. 상주백일주는 밑술과 덧술에 누룩을 두 차례 사용하기는 하나, 누룩찌꺼기를 제거했으므로 누룩취가 적다. 그리고 백일간 발효시킨 까닭에 술이 부드럽고 감칠맛이 뛰어나다.

순창 삼해백일약주는 삼양주이다. 어떤 문헌이나 기록에서 찾을 수는 없지만, 전라북도 순창 풍산면 일대 조씨 집안을 비롯하여 사대부가와 부호들 집안에서 빚던 가양주이다. 손님 접대와 반주로 애용되었다고 한다. 음력 10월 해일亥日(돼지날)부터 돌아오는 해일마다 세 차례 술을 빚기 시작하여 넉 달(백일) 후인 이듬해 2월에 술을 뜨는 까닭에 삼해백일약주라고 부르게 된 것이다. 술 빚는 법을 보면 전체 쌀 양을 3등분한 후 세 차례에 걸쳐 술을 빚는다. 밑술을 빚을 때 찹쌀고두밥에 물과 누룩은 다 사용하고, 열흘 간격으로 덧술과 2차 덧술을 해 넣는다. 이때는 고두밥만 사용한다.

특징 및 의의 백일주의 특징은 술빚는 과정에서 찾을 수 있다. 특히 『술 빚는 법』을 비롯하여 『양주방』, 『주정』, 『홍씨주방문』의 삼양주법에서 보듯 밑술을 구멍떡으로 하고 덧술은 흰무리떡, 2차 덧술은 고두밥으로 하는 방법이 주류를 이룬다. 또 백일주는 밑술에 한 번 누룩을 넣는다는 특징이 공통으로 나타난다. 이는 누룩을 적게 사용한다는 의미다. 누룩의 사용 횟수가 늘면 발효는 원활하게 끌고 갈 수 있지만, 좋은 향취를 기대할 수는 없기 때문이다. 백일주처럼 오랜 발효와 숙성 시간을 거치는 술로 '삼해주', '호산춘'을 대표로 들 수 있다. 술 빚는 방법이나 요령으로 볼 때 이양주법보다 삼양주법 백일주의 맛과 향이 더 복잡한 고급술이라고 할 수 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 釀酒方, 釀酒集, 酒方, 酒政, 술 빚는 법, 홍씨주방문, 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박록담(朴碌潭)

백화주
百花酒

정의 곡물을 주재료로 빚되 부재료로 백 가지 꽃이 들어가는 술.

내용 백화주百花酒는 백 가지 꽃이 들어가는 술이다. 『동의보감東醫寶鑑』,『증보산림경제增補山林經濟』, 『임원십육지林園十六志』에 등장한다. 빙허각 이씨가 1810년경에 쓴 『규합총서閨閤叢書』에도 백화주 빚는 법이 상세하게 나와 있다. 『규합총서』의 한 대목을 보면 "겨울에 매화, 동백으로부터 이듬해 가을 국화까지 꽃을 모으되, 송이째 꽃술 없이 하지 말고 그늘에 말려 각각 봉지를 지었다가 중양절(음력 9월 9일)에 국화가 흐드러지게 피기에 이르러 술을 빚으라. 다른 꽃은 비록 향기 많다가도 마르면 향내가 가시나, 국화는 마른 후 더욱 향기로우니 주장을 삼고 복사, 살구, 매화, 연꽃 등과 초화草花에는 구기, 냉이꽃 등 성미가 유익한 것은 돈수를 넉넉히 하고 다른 꽃은 각 한 돈씩 하되, 왜철쭉, 옥잠화, 싸리꽃은 지독하니 넣지 말라."고 했다. 『임원십육지』에서는 『동의보감』을 인용하여 백화주를 "모든 병을 치료하고 장수하는 효력이 있다"고 했다.

『수운잡방需雲雜方』이나 『음식디미방』에 백화주가 나온다. 이 백화주는 꽃이 들어가지 않고 멥쌀, 누룩, 밀가루로 빚는 술이다. 한자 이름이 달라 백자를 쓰는 백화주白花酒로, 백화주百花酒와는 다른 술이다.

현재 백화주는 전라북도 김제에 있는 학성강당에서 전해 오고 있다. 이 술의 유래는 김종회의 12대조인 김호까지 거슬러 올라간다. 12대조는 유훈으로 "어떠한 일이 있어도 학문을 끊지 말 것이며, 높은 벼슬에 오르지 말 것이며, 큰 부자가 되지 말 것이며, 문집을 만들지 말 것이며, 매년 섣달에 백화주, 백초주, 백초화주 중 한 가지를 빚어 제사와 손님 받들기를 소홀히 하지 말라."고 『가승보家乘譜』와 『경주김씨세보』

백화주 | 한국전통주연구소

에 남겨 놓았다.

김제백화주를 빚으려면 찹쌀 서 되와 누룩 서 되 분량으로 밑술을 만든다. 밑술에 찹쌀 고두밥 일곱 말과 잘 빻은 누룩 다섯 말을 잘 비벼서 1차 겹술(덧술과 같은 뜻)을 한다. 1차 겹술을 담고 20일 동안 발효시키고 난 뒤 용수를 박아서 술을 다른 항아리로 떠낸다. 그러고 나서 2차 겹술을 한다. 1차 겹술에 찹쌀 고두밥 두 말과 누룩 두 되를 비벼 넣는다. 2차 겹술을 20일 동안 발효시키고 나서 찹쌀 고두밥 두 말과 누룩 두 되로 3차 겹술을 한다. 이 술 또한 20일을 발효시킨 뒤 마지막 작업으로 백 가지 꽃을 술덧 위에 뿌려 서서히 잠기게 한다.

꽃은 이른 봄 매화에서부터 늦가을 감국까지 김제 일대 들판에서 자라는 풀꽃과 꽃나무에서 채취하여 말린 것을 사용한다. 술빛은 짙은 갈색을 띠지만 탁하진 않다. 술은 15도 안팎이지만 도수에 비해 진하고 쓰다. 꽃에서 오는 꿀 향기가 돌고 알코올 기운도 느껴져서 술이면서도 탕약 같기도 하다.

특징 및 의의 백화주는 실제 백 가지 꽃이 들어가기도 하고, 백 가지는 아니지만 많은 꽃이 들어가서 식물의 향기와 기능성을 살린 술이다. 전통술의 화려한 기품을 보여 준다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 정양완 역, 보진재, 2008), 다시 보고 배우는 음식디미방(안동장씨, 궁중음식연구원, 1999), 비주-숨겨진 우리술을 찾아서(허시명, 웅진닷컴, 2004).

필자 허시명(許時銘)

밴댕이

정의 청어목 청어과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라 서·남해 일대와 일본 홋카이도 이남, 남중국해, 타이완 등지 해역에서 서식한다. 내만성 어류이며, 연안과 강 하구 모랫바닥에 무리 지어 다닌다. 밴댕이는 따뜻한 물을 좋아하여 봄부터 가을까지 물이 얕은 만이나 강어귀에 서식하다가 깊은 물속으로 들어가서 월동을 한다. 식물성 플랑크톤, 작은 새우, 갯지렁이 등을 주로 먹는다. 봄에 남해안에서 멸치를 잡을 때 함께 어획된다.

인천광역시 강화도 지역에서 밴댕이로 불리는 어종은 실제로 밴댕이가 아니라 '반지', '풀반지', '풀반댕이'다. 일반명에 따른 실제 밴댕이는 청어과에 속하며, 남해안 일대에서 흔히 뒤포리 혹은 디포리라 불리는 어종이다. 강화도 방언으로 밴댕이라 불리는 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 멸칫과에 속한다. 이 세 가지 어종을 강화도에서는 통칭하여 '자구리'라고도 한다. 밴댕이와 생김새가 비슷하여 강화도 지역에서 통칭하여 밴댕이라 부른다. 강화도 현지인뿐만 아니라 일반인들도 '밴댕이'와 '반지', '풀반지', '풀밴댕이'를 구분하지 못하여 혼란이 가중되고 있다. 이들 어종의 분류와 특징을 살펴보면 다음과 같다.

밴댕이는 분류상 청어목 청어과Clupeidae에 속한다. 남해안에서는 뒤포리, 띠포리, 디포리, 뒤파리, 반댕이, 빈지어, 순뎅이, 누수퍼리, 납시구, 빈지매, 반전어, 자구리, 순정이, 반담이 등 지역에 따라 다양한 이

름으로 불린다. 형태 특징은 아래턱이 위턱보다 길다. 등은 청록색, 배는 은색을 띤다. 배 정중앙선 위로 날카로운 모비늘이 발달했다. 크기는 10~15㎝ 정도이다. 주로 건조시켜서 국물용으로 이용하거나 젓갈을 담근다.

강화도 지역에서 밴댕이라 불리는 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 '밴댕이'에 비해 큰 편이다. 밴댕이는 청어과이다. 나머지 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 멸칫과에 속한다.

'반지'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과Engraulidae에 속하고, 강화도 방언으로 밴댕이라 한다. 형태 특징은 위턱이 아래턱보다 길다. 등은 회청록색, 배는 은백색을 각각 띤다. 가슴지느러미의 가장 윗줄기가 실처럼 길다. 크기는 15~20㎝ 정도로 밴댕이에 비해 크다.

'풀반지'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과에 속한다. 약 25㎝까지 자란다. 얕은 바다에서 어군을 형성하여 다닌다. 5~8월에 하구 근처에서 먹이 활동을 하는 계절성 회유종이다. 배의 정중앙선에 예리한 인판이 있다. 등 부위는 연한 암갈색이고, 배는 노란색을 띤다.

'풀반댕이'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과에 속한다. 약 20㎝까지 자란다. 치어는 가을에 하구에서 보낸다. 위턱의 아랫면에는 톱니모양 돌기인 거치가 있다. 등은 연한 노란색, 배는 은백색을 띤다.

특징 및 의의 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 '반지'를 소어蘇魚라 하고, 한글로 반당이라고 하였다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 해도어海魛魚, 소어蘇魚, 반당어라고 하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 반당어가 "탕과 구이 모두 맛이 있고 회로 먹으면 준치보다 낫다."고 하여 조선시대에도 반지를 회로 먹었음을 알 수 있다.

'반지', '풀반지', '풀반댕이'는 주로 서해 일대에서 봄과 여름 사이에 어획한다. 잡자마자 죽기 때문에 활어회 대신 선어회로 먹는다. 또는 구워 먹거나 젓갈로 담가서 먹고, 밴댕이와 달리 건조하지 않는다. 조선시대에는 주로 젓갈로 이용되었다. 『규합총서閨閤叢書』에는 반당어젓을 넣은 김치를 소개하고 있다. 반당어젓은 "뼈까지 삭히고 그 녹아난 맛이 향기롭다."고 적혀 있다.

'밴댕이'와 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 먹는 방식이 다르다. 밴댕이는 주로 삶아서 말린 건어물을 조림으로 만들어 먹거나 국물을 내는 데 이용한다. 소금구이나 조림으로 먹을 때는 잔가시가 많아서 식초에 담가 두었다가 먹으면 좋다. 젓갈로 담가서 먹기도 하지만 회로는 먹지 않는다.

참고문헌 근대의 멸치, 제국의 멸치(김수희, 아카넷, 2015), 낚시꾼을 위한 우리 바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 물고기를 찾아가는 강화 여행(황선도, 도서출판 콘티고, 2010), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 잡어의 어장고 인천어보(국립민속박물관, 2018).

필자 김창일(金昌一)

밴댕이 | 농촌진흥청

밴댕이젓

정의 밴댕이와 천일염을 고루 섞어 항아리에 넣고 6개월 이상 숙성시킨 젓갈.

내용 은백색의 육질이 연한 밴댕이와 소금을 섞어 6개월 이상 숙성시킨 젓갈이다. 밴댕이젓은 3~4월에 살이 많기 때문에 봄철에 젓갈로 많이 담근다. 몸통 두께가 얇아 통째로 젓갈을 담근다. 밴댕이 1㎏에 소금 200~300g으로 골고루 섞고 항아리에 담아 웃소금을 1㎝ 두께로 덮는다. 항아리는 밀봉하여 어두운 그늘에서 6개월 동안 숙성시킨다. 밴댕이젓은 문헌에 기록되기 전부터 식용된 것으로 여겨지지만 문헌으로는 조선 초부터 확인할 수 있다.

『세종실록世宗實錄』, 『세종실록지리지世宗實錄地理志』,

『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 『여지도서輿地圖書』 등에서 진상품 또는 토산물로 바치는 공물로 소개되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 밴댕이를 단오가 지난 후 염장하여 젓갈로 만들어서 겨울에 식초와 곁들여 먹으면 맛있다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에는 우리나라 서남해안에 밴댕이가 많으며, 음력 5월에 어부들이 발을 설치하여 잡는데 특히 강화와 인천 해역에서 많이 난다고 하였다. 강화도 특산물인 순무를 이용하여 김치를 담글 때 밴댕이젓으로 담그기도 한다.

평안도 지역에서는 반댕이젓, 전라도 지역에서는 송애젓·소어젓이라고 한다. 특히 전라북도 고창 지역에서는 단팽이젓, 부안 지역에서는 등피리젓이라고 한다. 등피리는 밴댕이의 전라도 지역 사투리이다. 밴댕이는 비늘이 많아서 오래 묵을수록 좋으며, 3년쯤 묵어야 맛있다. 비늘을 긁어내고 양념해서 찬으로 먹거나 김치 담글 때 넣는다. 전라남도와 충청도 지역에서 먹을 때 잘 삭은 젓갈을 조금씩 꺼내 잘게 썰어서 그대로 혹은 고춧가루와 다진 풋고추, 다진 마늘, 통깨로 양념하여 이용한다. 또한 밴댕이젓을 김장철 김장용으로 쓰기도 하는데 그해 김장으로 쓰기도 하나 다음해 김장철에 쓰면 더 맛있다.

특징 및 의의 밴댕이젓은 육젓으로 양념하여 밥반찬으로 이용할 수 있다. 또한 3년 이상 오래 발효시킨 밴댕이젓은 김장김치에 사용되며, 진하고 감칠맛이 난다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 世宗實錄地理志, 新增東國輿地勝覽, 輿地圖書, 朝鮮王朝實錄, 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 최영희(崔榮姬)

버무리떡

정의 무리떡(설기떡)에 콩·대추·밤 또는 쑥·느티잎 등을 섞어서 찌는 떡.

내용 버무리떡이 문헌에 기록된 것은 『도문대작屠門大爵』(1611)의 애고艾糕로, 지금의 쑥버무리와 유사한 것이다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 쑥버무리떡이 기록되어 있다. 그러나 예전부터 무리떡이나 설기떡으로 불리며 해 먹던 떡이다.

쑥버무리는 이른 봄에 새로 돋아난 새 쑥, 곧 어린 쑥을 뜯어서 날것 그대로 멥쌀가루에 훌훌 섞어 찌는 떡이다. 향긋한 쑥 향기 때문에 봄이 왔음을 알려주는 떡이다. 봄철 시식의 하나로, 쑥설기라고도 한다. 쑥설기 만드는 다른 방법으로는 어린 쑥을 생으로 쌀가루와 섞어 찌며, 쌀가루를 빻을 때 쑥을 넣어 빻아서 쑥가루로 만들어 찌기도 한다. 쑥설기는 쑥은 씻어서 물기를 빼놓고, 멥쌀은 소금을 넣고 쑥과 함께 빻아 고운체에 내린다. 여기에 설탕을 넣고 고루 섞는다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 체에 친 가루를 넣어서 편편하게 한 다음 찐다. 쑥버무리와 달리 쑥설기는 멥쌀과 쑥을 섞어 쑥가루로 만들어 찌는 것이다. 그러나 문헌에 나타난 쑥버무리와 쑥설기는 특별한 구분이 없이 혼용되기도 하여 같은 뜻으로 쓰이는 듯하다. 쑥 털털이는 쑥을 씻어서 물기를 빼지 않은 상태로 두고, 밀가루와 소금을 섞은 다음 쑥을 넣고 밀가루가 붙을 정도로 버무린다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 버무린 것을 올려 놓고 찐다. 콩가루를 함께 넣기도 한다.

버무리떡의 하나인 잡과병의 경우 멥쌀가루에 쑥을 제외한 재료들은 가을 이후에 수확되는 저장성 과일들을 이용한다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 잡과병은 멥쌀가루에 밤, 대추, 곶감을 섞어 버무려 찐 설기떡이다. 초기에는 '잡과편', '잡과고雜果糕' 등으로 불리다가 후대로 내려오면서 '잡과병'이라고 불리게 되었다. 즉 여러 가지 과일을 섞는다는 뜻에서 잡과雜果라는 이름이 붙게 된 것이다. 이 잡과병은 설탕물을 내린 멥쌀가루에 밤, 대추, 곶감, 잣가루 등 여러 가지 재료를 섞어 시루에 쪄서 만든다. 예전에는 귤병이나 청매를 잘게 썰어 넣기도 하였다.

볍씨쑥버무리는 이른 봄 모판에 뿌리고 남은 볍씨를 쌀가루로 빻아 해쑥과 버무려 소금 간을 해서 찐 설기떡이다. 강원도 강릉 창녕조씨 명숙공 종가에서는 모내기를 마치고 곳간채 큰 독에 남겨 둔 볍씨를 꺼내 쌀을 찧고 빻아 쌀가루에 해쑥, 호박오가리, 밤 싸라기, 대추와 곶감 말릴 때 부스러기로 남은 쪼가리

쑥버무리

호박버무리

버무리떡 | 농촌진흥청

감 등을 넣고 '씨종지떡'을 만든다.

감자버무리는 감자를 쪄서 껍질을 벗기고 팥은 잘 무르도록 삶아 이것을 섞어 절구에 찧어서 적당한 크기로 뭉쳐 놓은 떡이다. 버무리라는 조리 방법이 그대로 붙은 경우이다. 제주도 지역의 감제떡은 고구마 녹말에 날고구마를 얇게 썰어서 함께 버무려 찐 떡이다. 경상북도 지역의 호박북심이는 강낭콩은 씻어 물에 불려 놓고, 콩은 삶는다. 멥쌀가루에 채 썬 늙은호박, 강낭콩, 콩, 소금을 넣고 버무린다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 버무린 재료를 넣어서 찐다.

특징 및 의의 버무리떡은 켜가 없는 설기떡의 한 종류로, 백설기 만들 듯이 준비한 멥쌀가루에 다른 재료를 섞어 잘 어울리게 버무려서 시루에 안쳐 찐 떡이다. 물 내리기만 잘 맞추면 맛도 있고 만들기도 쉬운 떡이다.

참고문헌 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

버섯

정의 그늘지고 습한 낙엽 밑이나 나무 등에서 기생해 돋아나는 일종의 곰팡이덩어리로, 진균류眞菌類의 자실체子實體.

내용 버섯은 특유한 맛, 향과 쫄깃한 식감으로 널리 사랑받고 있는 식품이다. 『삼국사기三國史記』, 『고려도경高麗圖經』, 『동국이상국집東國李相國集』 등에서 기록하고 있듯이 우리나라에서 아주 오래전부터 식용하였음을 알 수 있다. 다양한 식용 버섯이 있으나 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 첫째가 표고, 둘째가 송이, 셋째가 능이, 넷째가 느타리, 다섯째가 목이라고 하였다. 표고는 순한 흙 맛이 나고 향미가 좋다. 말리는 과정에서 감칠맛 성분인 구아닐산나트륨 생성이 많아 감칠맛이 강해진다. 물에 담그면 복원력이 좋고 더욱 쫄깃해져서 고기 식감을 낸다. 송이는 적송의 잔뿌리에서 자라나서 향이 뛰어나고, 식감이 우수하여 예부터 귀한 식품으로 꼽혔다. 능이는 9월 하순부터 10월 초순 사이에 활엽수림의 부식이 많은 산지에서 자란다. 15~20㎝ 깔때기 모양을 이루고 있는 대형 버섯으로, 민간요법으로 육류를 먹고 체하였을 때 약으로 사용되어 왔다. 이는 능이 중에 단백질 분해효소가 많이 함유되어 있기 때문이다. 느타리는 맛이 굴과 유사하여 서구에서 굴버섯으로 불린다. 육질이 유연하며, 백색이다. 수분이 90.9%인 가운데 나머지는 단백질, 지방, 무기질, 탄수화물이 차지한다. 목이는 활엽수 고목에 무리지어 부생한다. 모양이 사람의 귀 모양, 종 모양 등 생김새가 다양하다. 맥상의 주름이 있으며, 표면은 적갈색을 띤다. 털이 없으며, 때로는 주변의 무리와 융합하여 불규칙한 모양의 덩어리를 형성하기도 한다. 건조하면 수축해서 검은색 또는 흑갈색의 단단한 연골질로 되지만 물을 먹으면 다시 원형으로 복원된다.

버섯은 향과 맛이 좋을 뿐만 아니라 영양도 우수하며, 최근 실험에서 버섯은 항종양 억제율이 높은 것으로 보고되고 있다. 조선시대 대부분의 조리서에 버섯을 이용한 다양한 음식이 기록되어 있는 등 버섯은

버섯 | 국립민속박물관

우리 민족에게 흔하게 채취해서 이용하는 보편 식재료라 할 수 있다. 『수문사설搜聞事說』의 송이찜은 "연한 송이버섯을 닭고기, 꿩고기, 기름, 장, 여러 가지 버섯 재료와 함께 간격을 두고 항아리에 가득 채워 넣고, 항아리 겉에 흙을 바르고 은근한 불 속에 넣고 구워 익힌다."라고 되었다. 『규합총서閨合叢書』에도 송이찜이 있다. 『군학회등群學會謄』의 버섯국 만드는 법은 "독이 없는 버섯을 취하여 기름을 많이 넣고 볶은 후 기름장을 넣어 간을 하고 국물을 넣고 끓인다."고 하였다. 『시의전서是議全書』의 열구자탕에도 애참버섯, 표고, 석이 등 다양한 버섯이 이용되었다. 『임원십육지林園十六志』 정조지鼎俎志와 『산림경제보山林經濟補』에 귀리 석이떡이 기록되어 있다. 그 외 다진 석이를 섞은 찹쌀가루를 쪄서 절구에 친 다음 네모나게 썰어 잣가루를 묻힌 떡인 석이단자는 『음식법』, 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에 소개되어 있다. 버섯은 오랜 시간 고기 식감과 좋은 향으로 전국에서 별미음식으로 애용되었다. 특히 숲이 울창한 내륙 산간지역의 향토음식으로 발달하였다. 경상도 지역의 표고·느타리와 구수한 토장국에 밀가루 반죽을 떼어서 끓여 먹는 버섯장국수제비, 전라북도 무주의 청정한 덕유산 자락 소나무 숲에서 자연 그대로 자란 표고·팽이 등을 이용한 표고국밥과 표고·느타리 볶음 등의 산나물로 만든 산채비빔밥, 경기도 용인 지역의 표고구이, 경상남도 산청의 지리산 자락 표고·느타리 등, 강원도 정선 지역의 황기·오가피 등 다양한 약재로 만든 버섯장아찌, 충청북도 지역의 송이산적 등이 잘 알려진 향토음식이다.

특징 및 의의 버섯은 예부터 식용되고 약리 작용이 뛰어나 우수한 약재로도 사용되었다. 다만 독성 있는 버섯이 많아 식용버섯 감별법은 오랜 경험에 의존해 기록되었다. 유독한 버섯은 대개 빛깔이 선명하고 아름다우며(광대버섯, 예외 덕다리버섯), 버섯자루가 세로로 찢어지기 어렵고 부서지기 쉬우며(파리버섯·알광대버섯, 예외 들버섯·우산버섯), 턱받기나 자루주머니가 있다(우산버섯·달걀버섯, 예외 들버섯·가시버섯). 그리고 쓴맛·매운맛과 나쁜 냄새가 나고(큰붉은젖버섯, 예외 굴뚝버섯), 끈적끈적한 액체가 있거나 공기 속에서 말리면 변색하며(예외 젖버섯·팽나무버섯·젖버섯아제비), 은수저를 검게 변색시키는(예외 부패한 버섯은 유독하지 않은 것도 검게 변색시킨다) 특색이 있다. 버섯은 수분 함량이 80~90%로 높고, 식이섬유소가 풍부하며, 지방 함량은 낮아 칼로리가 매우 낮은 기능성 식품이다. 특히 버섯에는 비타민B_2와 비타민D를 만드는 에르고스테롤이 많이 들어 있어 면역력 증강과 뼈 건강에 좋은 식품이다. 버섯은 감칠맛 성분의 보고이다. 이는 아미노산, 구아닐산, 당, 당알코올 등 때문이다. 버섯에는 철, 아연, 비타민이 기본으로 풍부하여 성장기 어린이에게 도움이 되며, 식이섬유가 다량 함유되어 있어 칼로리가 낮은데도 쉽게 포만감을 주어 체중 조절 시 도움이 된다. 이 밖에 감기나 변비, 체내 여러 대사 작용에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 버섯백과(김양섭, 푸른행복, 2017), 버섯요리특선(한춘섭, 푸른행복, 2016), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 2011), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국콘텐츠진흥원(culturecontent.com), 향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김미혜(金美惠)

번철
燔鐵

정의 지짐을 부칠 때 쓰는 둥글넓적한 조리 기구.

내용 번철은 지짐을 부치거나 볶음 요리를 하기 위해 무쇠로 만든 둥글넓적한 원판 형태의 조리 기구로 적자炙子 또는 전철煎鐵이라고도 한다. 지름은 보통 30~40㎝이다. 화로 등에 올려놓고 음식을 조리할 수 있도록 아래쪽은 평평하지만 약간의 기름이 고일 수 있게 무게 중심이 아래쪽으로 내려가도록 만든다. 밑면에 발이 달리거나 양옆에 손잡이가 달린 형태도 있지만 따로 발이 없거나 손잡이가 없는 형태도 많다. 번철의 모양은 가마솥의 뚜껑을 뒤집어 놓은 것과 유사하기 때문에 번철을 따로 구비하는 경우도 있지만 최근까지도 솥뚜껑을 번철로 이용하는 경우가 많았다. 이로 보아 대략 무쇠솥이 만들어지기 시작한 삼국시대부터 지짐을 부칠 때 사용되었을 것으로 추정된다.

번철에다 지짐을 부칠 때는 불로 달구기 전에 반드시 단단한 질감의 채소를 나박하게 썰어서 기름을 묻혀 두르거나 고기 비계 등 기름 많은 부위를 표면에 문지른 뒤에 써야 한다. 그래야 지짐이 잘 눌러 붙지 않는다. 사용한 후에도 음식물을 깨끗이 닦아내고, 여기에 다시 기름칠을 한 뒤 유산지에 싸서 보관해야 녹이 슬지 않는다.

요즘에는 음식을 부칠 때 무쇠로 만든 번철 대신 스테인리스 스틸 재질로 만든 번철을 사용하거나 가정에서는 표면이 코팅된 프라이팬을 사용한다. 번철과 비슷한 생김새로 바닥에 자동으로 온도가 조절되는 발열체를 붙인 전기 번철도 있다. 전기 번철은 전을 대량으로 부치기 용이하기 때문에 음식점에서 쓰거나 제사음식을 준비할 때 이용한다.

번철 | 지름 43 | 1950년대 | 국립민속박물관

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 은현정(殷賢貞)

범벅

정의 곡식 가루에 감자, 옥수수, 팥, 고구마, 호박, 콩과 같은 것들을 섞어서 풀처럼 되직하게 쑤거나 푹 삶아서 곡식 가루를 섞어 쑨 음식.

내용 범벅은 죽의 일종으로 볼 수 있다. 1700년대의 『음식보飮食譜』에 '범벅같이'라는 말이 나오는 것으로 보아 꽤 오래전부터 만들어 먹었음을 알 수 있다. 범벅이란 곡식 가루에 감자, 옥수수, 콩, 고구마, 호박 같은 것을 섞어 풀처럼 되직하게 쑨 것을 말한다. 강원도 지역의 감자·옥수수범벅, 경기도·충청도·경상도 지역의 호박범벅, 제주도 지역의 메밀(고구마)범벅 등이 대표 향토음식으로 많이 알려져 있다. 지역마다 특산물을 이용한 범벅이 추억의 음식쯤으로 여겨지지만 범벅은 제철 식재료를 활용해 최대한 양을 늘려야 하는 조리식품이었다. 1960년대 이전까지 지방자치단체의 음식 문화는 열악한 수준으로, 일상음식과 구황음식에서 별반 차이가 없었다. 범벅은 주식인 잡곡과 서류를 사용하여 만든 전분질 음식으로, 먹어서 에너지를 내는 열량 급원으로서의 중요성뿐만 아니라 밥을 대신하여 포만감을 주는 중요한 먹거리였다.

경기도·충청도·경상도 등 지역에서 만들어 먹는 호박범벅은 팥이나 콩을 푹 삶고, 껍질 벗긴 호박을 큼직하게 썰어서 푹 삶아 으깬 다음 한데 섞어 끓이면서 밀가루를 물에 풀어 넣고 다시 되직하게 끓여 준다. 이는 마치 되직한 죽 형태를 갖는다. 호박은 껍질이 단단해서 저장성이 좋아 사철 쓸 수 있는 식재료이다. 맛이 달고 구수하며 소화가 잘되는 채소로, 영양

옥수수범벅

호박범벅

범벅 | 농촌진흥청

가치 또한 높다. 강원도 지역 대표 범벅인 옥수수범벅은 마른 옥수수를 절구에 넣고 물을 뿌려 껍질이 벗겨지게 찧은 다음 씻어서 솥에 물을 많이 붓고 옥수수가 툭툭 터질 때까지 삶은 뒤 팥을 넣고 계속 끓이다 보면 옥수수에서 나온 전분에 점성이 생기면서 옥수수와 팥이 고루 잘 어우러진다. 소금과 설탕으로 간을 맞춘다. 쫀득한 강원도 찰옥수수를 이용해 만든 강원 찰옥수수범벅은 그 맛과 식감이 별미로, 가공 상품화하여 판매되고 있다.

제주도 메밀(고구마)범벅도 깍두기처럼 썰어서 소금을 뿌린 고구마와 푹 삶은 팥, 쌀가루, 메밀가루 등을 섞어 설탕과 소금으로 간을 하여 되직하게 끓이거나 찐 음식이다. 특히 제주도 지역에는 모믈범벅(메밀가루+고구마 등), 본속범벅(떡쑥+메밀가루), 느쟁이범벅(메밀가루찌꺼기+ 무 또는 고구마), 전분쑤시범벅(고구마찌꺼기) 등 종류가 다양하다. 그 이유는 제주도가 화산섬이어서 토양이 척박하고 물의 침투성이 강하여 논농사가 어렵고 밭농사가 발달되었으며, 쌀은 '곤밥'이라 하여 1970년대 초반까지도 특별음식으로 생일·혼례·상례·기제사 때나 먹을 수 있는 음식이었다. 그래서 일상음식이나 춘궁기에 식량을 절약하기 위해 잡곡을 이용한 가루음식이 유난히 많이 발달될 수밖에 없었다. 이처럼 범벅은 곡식가루와 서류 사용으로 향토색을 띠면서 지역마다 다양하게 발달되었다.

특징 및 의의 곡식가루는 조리과학 측면에서 물리성을 이용하여 다양한 음식을 만들 수 있는 식재료이다. 수제비, 면, 떡, 전, 미숫가루, 술 등을 예로 들 수 있다. 범벅과 비슷한 음식으로 황해도 지역의 수제비떡과 함경도 지역의 오그랑떡이 있다. 이 둘은 물에 팥을 충분히 넣고 삶다가 물이 자작해지면 반죽해 놓은 곡류를 넣어 익히는 것이다. 오그랑떡은 쌀가루 반죽을 넣고 수제비떡은 밀가루 반죽을 하여 넣는데 차이가 있을 뿐이다. 이렇게 볼 때 범벅은 떡과 죽이 변형된 것으로 여겨진다. 범벅은 주로 간식 또는 식사 대용으로 만들어 먹는 별식이 되었다.

참고문헌 飮食譜, 궁중음식 향토음식(황혜성, 홍보문화사, 1980), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 김세경(金世京)

법주
法酒

정의 예로부터 전해 내려오는 '술빚는 법', '고려시대부터 사찰과 그 주변에서 이뤄진 술 빚는 법칙' 또는 경상북도 경주 지역 최씨 가문의 가양주.

내용 1982년 고려대학교 민족문화연구소에서 출간한 『한국민속대관』에서는 법주法酒에 관해 "이 술은 언제 어떻게 이름 붙여졌는지 확실하지 않다. 이름 있는 절간 주변에서 빚어지고 있는 술을 모두 법주라고 불러왔다. 그중에서도 신라 고도인 경주의 법주가 특히 유명한 것이었다. 법주를 '법식法式대로 만든 술'로 보는 사람도 있다. 경주 지역에서 전해지고 있는 법주의 유래는 다음과 같다. 조선 중기 중종 대에 궁중과 조정의 문무백관이나, 외국 사신들만이 즐겨 마실 수 있도록 제한하는 특별주라는 것이다. 그 제조법 역시 구구해서 알기 어려우나,"라고 하여 현재 국가무형문화재로 지정되어 전승되고 있는 경주 교동법주校洞法酒의 유래를 언급하고 있다. 그런데 궁중의 법주 제조법이 유실되면서 그 진위를 알기 어렵고, 조선시대 여러 양주 관련 문헌과 기록에서도 법주라는 주품명의 제조법을 찾아볼 수 없다.

조선시대 문헌과 기록에 나타나는 전통주는 이양주二釀酒가 주류를 이루고, 탁주濁酒나 증류주蒸溜酒보

다는 청주淸酒가 압도하는 비율로 나타나고 있다. 특히 향기와 맛이 좋은 술을 얻기 위한 방법으로 밑술과 덧술을 빚는 데 따르는 어떤 원칙이 존재한다는 사실을 추측할 수 있다. 이를 두고 '주방문酒方文'이라고 하였다. 여러 문헌의 주방문에 기초한 술 빚는 법칙에서, 술의 주원료는 쌀·누룩·물을 기본으로 하되 안전하고 원활한 발효를 위해 쌀의 '백세百洗'와 '침지沈漬', '방냉放冷'을 육자비법六字秘法이라 하였다. 여기서 적은 양의 쌀과 누룩을 사용하여 밑술을 빚고 효모를 배양함으로써 누룩취를 줄이는 한편, 술의 향기를 살리려는 과학적이고 합리적인 양주법을 찾을 수 있기 때문이다. 이러한 예는 조선시대 가장 널리 유행한 소곡주와 삼해주, 벽향주, 호산춘, 이화주, 석탄향 등 명주들의 주방문에서도 공통적으로 나타나고 있음을 볼 수 있다.

한편 경주 지역에서 빚는 교동법주의 유래는 "조선 중종대中宗代에 궁중과 조정의 문무백관이나, 외국 사신들만이 즐겨 마실 수 있도록 제한하였던 특별주였는데, '궁중의 술빚는 법(법온法醞)'이라는 뜻이 있고, 현재 교동법주를 빚고 있는 최경의 선대 최국선 공께서 궁중의 사옹원司饔院에 몸담았던 관계로, 최씨 집안의 가양주로 전승하게 된 것"이라고 한다. 따라서 주방문에 의한 '법주法酒'는 그 흔적을 찾기가 쉽지 않다. 조선 후기의 『임원십육지林園十六志』「법주방法酒方」을 찾을 수 있을 뿐이다. 이는 중국 문헌 『제민요술齊民要術』의 「우법주방又法酒方」을 전제한 것이다. 『제민요술』에는 「서미법주방黍米法酒方」을 기본으로 한 당랑법주, 주재료를 멥쌀로 빚는 갱미법주와 식경법주, 서미법주의 변형인 우법주방又法酒方이 수록되어 있다. 『임원십육지』에서는 이를 인용해 '법주방法酒方'으로 기록하였다는 사실을 확인할 수 있다. 또, 대한제국 말기의 『조선무쌍신식요리제법』에 수록된 법주는 『임원십육지』의 기록을 전제한 것에 불과하다.

특징 및 의의 법주는 주품명이라기보다는 '궁중이나 절간에서 술을 빚는 법식'이라는 의미를 내포한다고 할 것이다. 따라서 과거 고려시대부터 대량 생산하여 온 사찰에서 하듯 '법식대로 빚는 술'이라는 뜻이 더 강하다. 서미법주를 비롯한 중국의 양주 기법이 고려에 도입된 것은 사실이지만, 이미 고려시대 때부터 사찰 중심으로 민간에서도 술 빚는 법이 체계를 이루기 시작했다. 그렇기 때문에 이 시기에 이미 중국식 양주 기법에서 벗어난 우리나라만의 양주 기술이 정착되었다는 것을 살필 수 있는 중요한 단서가 된다.

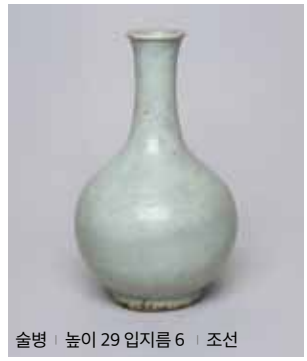
참고문헌 林園經濟志, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

병 甁

정의 액체를 보관하거나 운반하는 용도로 만든 목이 좁은 그릇.

내용 병甁은 목이 길고 배가 불룩한 것이 전형인 그릇이다. 한국의 병은 중국의 문물을 적극적으로 받아들인 7세기경부터 본격적으로 등장하였다. 출토유물의 시대 분포상, 신라 중대(654~780) 이후로 장경호長頸


술병 | 높이 29 입지름 6 | 조선

식초병 | 높이 31.5 입지름 95 | 1900년대

기름병 | 높이 16.2 입지름 6.9 | 조선

호리병 | 높이 13 입지름 1 | 20세기 초

병 | 국립민속박물관

壺(긴목항아리)의 출토량이 줄어들면서 중국식 병 모양 그릇과 뚜껑 있는 항아리인 유개호有蓋壺가 활발하게 나타난다. 이 시기에는 당조唐朝를 중심으로 한 국제 무역이 성행하였는데, 경상북도 경주 황남대총에서도 4세기 말~5세기 후반에 제작된 로만글라스로 추측되는 봉수형鳳首形 유리병이 발굴되었다. 이로써 실크로드 무역이 한반도에도 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

현재 병은 나무, 도자기, 유리, 플라스틱 등 다양한 재료로 만들며, 안의 내용물과 용도에 따라 물병, 술병, 기름병, 꽃병 등으로 불린다. 이 같은 용례에서 미루었을 때, 언뜻 병의 재료에는 제약이 없는 것처럼 보인다. 그러나 집에서 식초를 만들던 시절에는 발효를 촉진시키기 위하여 촛병을 반드시 오지그릇으로 제작하였다. 또 특기할 만한 병의 재료로는 호리병[胡蘆甁]이 있다. 호리병은 호리병박이라는 허리가 잘록하게 들어간 박의 일종으로 만든다. 호리병박의 속은 파내고 껍질만 쪄서 말린 후에 만드는 것인데, 호리병박이 번영과 다산의 상징이 되면서 청자, 백자, 나무 등을 이용해 공예품으로도 만들어졌다. 그리고 무엇을 보관한다는 특성은 깊은 심성과 통찰력과 연결되어서, '병에 찬 물은 저어도 소리가 나지 않는다.'라는 속담으로도 사용한다. 이는 교양 있고 지식 있는 사람일수록 겸손하여 남 앞에 자신을 내세우지 않는다는 뜻이다.

참고문헌 삼국시대 토기 기종조합과 사회집단의 교류양상(김옥순, 야외고고학11-11, 한국문화재조사연구기관협회, 2011), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 류건욱(柳建旭)

병어

정의 농어목 병엇과에 속하는 바닷물고기.

내용 병어는 덕대와 함께 경골어류 병어목 병엇과에 속한다. 몸은 높이가 높고 좌우로 납작한 마름모꼴이다. 등지느러미와 뒷지느러미는 낫 모양으로 생겼고, 꼬리지느러미는 두 가닥으로 갈라져 있다. 등이 청색을 띠지만 전체로는 은백색이다. 생선 중에 병어만큼 입이 작은 생선은 드물다. 표면에는 잔 비늘이 있다. 고려나 조선시대 문헌에는 '축항어縮項魚', 축경편縮頸鯿이라고 적혀 있다. 목이 짧은 고기라는 뜻이다. 머리가 작아 목덜미가 없거나 움츠러 든 것처럼 보인다. 생김새를 보면 이해가 가는 말이다.

『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에 경기도와 전라도 연안의 몇몇 지역 토산물로 병어兵魚가 기록되어 있다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에도 서남해, 특히 호서 도리해桃里海에서 많이 난다고 했다. 『자산어보玆山魚譜』에도 '편어扁魚 속명 병어甁魚'라는 것이 실려 있다. 맛이 좋고 뼈가 연하여 회, 구이, 국에 좋다고 했다. 정약전이 『자산어보』에 소개한 병어는 다음과 같다.

"큰 놈은 두자 정도이다. 머리가 작고 목덜미가 움츠러들어 있다. 꼬리는 짤막하다. 등이 툭 튀어 나오고 배도 튀어 나와 그 모양이 사방으로 뾰족하고, 길이와 높이가 거의 비슷하다. 입이 매우 작다. 몸 빛깔은 청백색이다. 맛은 달고 뼈가 연하여 회나 구이, 국에 모두 좋다. 흑산도에서 가끔 잡힐 때가 있다."

병어는 곤쟁이 등 작은 새우나 동물성 플랑크톤 해파리를 먹고 자란다. 우리나라 서해와 남해, 동지나해, 오사카 등 일본 남쪽 깊은 바다에 산다. 5월부터 8월경에 내해나 하구로 들어와 산란하고, 가을이면 바다로 돌아간다. 병어는 부산에서 인천까지 연근해에서 잡히며, 즉시 냉동해서 유통된다. 흑산도에서 가끔 가을에 병어가 잡히는 것은 이런 이유 때문이다. 유사한 어종으로 덕대가 있다. 모양새가 병어와 비슷하다. 다른 점은 병어는 파도형 주름이 뒤쪽으로 길게 이어

병어 | 농촌진흥청

지지만 덕대는 측선이 시작되는 부위에 한정된다. 조선시대에는 어전魚箭이나 중선망中船網, 일제강점기에는 유자망流刺網·안강망·정치망 등으로 많이 잡았다. 요즘에도 어법에는 큰 차이가 없다. 근해 안강망과 대형 기선저인망에 많이 잡힌다.

병어의 대중 요리는 뼈째 썰어서 된장에 찍어 먹는 '병어회'이다. 이때 초장보다는 된장이 좋다. 특별하게 준비할 필요도 없이 막된장이 좋다. 병어는 지질이 많아 맛이 담백하다. 생선회 외에도 조림, 구이, 찜, 튀김, 매운탕 등이 있다. 병어조림은 냄비에 무를 깔고 물을 부어 간장, 다진마늘, 생강, 청주, 설탕, 고춧가루, 후춧가루 등으로 만든 양념장을 약간 풀어 끓인다. 무가 반쯤 익으면 소금에 절인 병어를 넣고 양념장을 끼얹어 끓인다. 그 후 대파 등을 넣고 국물을 끼얹어 가며 조린다. 병어매운탕은 냄비에 물을 붓고 고추장과 고춧가루를 푼 다음 무를 넣고 끓인다. 무가 반쯤 익으면 손질한 병어를 넣은 다음 마늘, 생강즙, 대파, 고추를 넣고 소금으로 간을 한다. 병어찜은 제사상에 오른다.

특징 및 의의 최근 우리나라 병어를 찾는 중국인이 증가하고 있다. 병어 어획량 감소와 중국 중산층의 수산물 소비가 증가하면서 제철에 산지에서도 병어 값이 떨어지지 않고 거래되고 있다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 新增東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).

필자 김준(金準)

병천순대

정의 충청남도 천안 병천 지역에서 생산되는 순대로, 돼지의 소창에 양파·양배추·당면·선지·파·마늘·생강 등을 넣고 한쪽 끝을 실로 묶어서 찐 향토음식.

내용 병천순대는 일명 '아우내순대'라고도 한다. 천안 병천은 유관순 열사가 3·1독립만세를 외친 아우내장터(병천장)가 위치한 곳이다. 아우내장은 천안삼거리로 통하는 길목에 자리하고 있어 오일장이 서면 길손 발길이 끊이지 않았다. 병천순대 역사는 1960년대 초로 거슬러 올라간다. 장터 인근에 돼지고기를 취급하는 가공공장이 들어서면서 부산물 활용도를 높이기 위해 돼지창자 속에 채소와 선지가 많이 들어가는 순대를 만들어 먹었다. 당시 아우내장날 순대를 파는 가게가 생겨 장꾼들의 허기진 배를 달래 주었다. 그 원조는 청화집으로 알려져 있다. 1960년대 후반까지 장이 열리는 날만 국밥을 팔다가 1968년 처음 간판을 내걸었다. 이를 시작으로 충남집, 돼지네 등 순댓국 전문 음식점이 차례로 문을 열었다. 이후 병천순대는 입소문을 타고 유명해져 순대골목을 형성하기 시작했고, 지금까지 2~3대를 이어오는 가게가 적지 않다. 병천순대는 1998년부터 천안의 특색음식으로 지정되었다.

병천순대는 돼지소창을 이용해서 만든다. 돼지창자를 뒤집어 소금과 밀가루로 깨끗이 씻은 다음 다시 뒤집어서 양파, 양배추, 다진 파·마늘·생강, 소금으로 양념한 선지, 당면 등으로 속을 채워 넣고 삶아 낸 것이다. 담백함을 더하기 위해 찹쌀과 들깨를 갈아 넣기도 한다. 물론 순대를 만드는 방법은 집집마다 다소 차이가 있다. 가령 당면의 양을 줄이거나 아예 넣지 않는 대신 선지와 찹쌀의 양을 늘리기도 한다. 여기에 마늘, 부추, 생강 등을 넣어 비린내를 제거한다.

지난날 병천순대는 술안주로 내는 경우도 있지만 대개는 국밥을 끓여 먹었다. 따라서 가게마다 국물을 우려내는 방법 역시 다양하다. 냄새를 없애기 위해 생강과 대파를 넣고 사골국물을 우려내는가 하면 각종 한약재를 섞어 특별한 맛과 향을 내기도 한다. 그러나 과거처럼 돼지창자를 소금으로 씻고 사람이 직접 다진 소를 넣는 일은 찾아보기 어렵게 되었다. 전국에 체인점이 개설되어 손수 순대를 만드는 방식으로는 물량을 감당할 수 없기 때문이다. 오늘날 산업화된 병천순대는 공장에서 대량 생산되어 각 음식점으로 공급되고 있다.

특징 및 의의 병천순대가 다른 지역 순대와 다른 특징은 돼지창자 중에 가장 가늘고 부드러운 소창을 식재료

로 써서 누린내를 없앤 점이다. 이와 함께 기름기를 걷어 낸 돼지뼈 국물에 순대를 넣어 끓인 순댓국이 별미이다. 진하게 우려낸 국물은 병천순대 특유의 담백하고 깊은 맛을 더해 준다. 장터음식으로 출발하여 장꾼들의 주린 배를 채워 주던 병천순대는 호두과자와 더불어 천안을 대표하는 향토음식으로 뿌리 내렸다.

참고문헌 아우내장 순대(아우내문화원, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사 2010).

필자 강성복(姜成福)

보리

정의 1m 크기로 자라며, 5월에 꽃이 피고, 이삭의 까끄라기가 긴 낟알작물.

역사 보리는 대맥大麥이나 모맥牟麥이라고도 부르며, 중동 지방과 인도 북부지역에서 분화되어 발달하였다. 우리나라에서 보리에 관해 기록한 『구삼국사舊三國史』를 인용한 동명왕편에 따르면 유화는 동부여를 떠나는 아들 주몽에게 오곡의 종자를 싸서 보내려고 하였다. 그러나 주몽은 어머니와의 이별에 마음이 팔려 종자 챙기는 걸 잊어버린다. 동부여를 떠난 주몽이 나무 밑에서 쉬고 있을 때 비둘기 한 쌍이 날아오자 주몽은 '신모神母가 보리 종자를 보낸 것'이라 하면서 활을 쏘아 떨어뜨린다. 주몽은 비둘기의 목에서 종자를 얻고 물을 뿜어 다시 비둘기를 살려 보냈다. 이 이야기를 근거로 보면 우리나라는 중국에서 기원전 1세기경에 전래된 것으로 추측된다.

내용 보리는 볏과의 두해살이풀이다. 줄기는 높이가 1m 정도이고, 곧고 속이 비었으며, 마디가 길다. 잎은 어긋나고, 긴 선 모양으로 겉이 매끄러우며, 잎맥이 나란히맥이다. 꽃은 5월에 핀다. 이삭에는 까끄라기가 있다. 보리 알곡은 보리밥·맥주·된장·빵 등에 사용되며, 섬유질이 다량 함유되어 배변에 좋다. 줄기는 여름 모자, 공예품, 제지용, 퇴비 따위에 쓴다. 알곡이 껍질에서 잘 떨어지는지에 따라 쌀보리와 겉보리로, 파종 시기에 따라 가을보리와 봄보리로 나눈다. 춘·추파성 및 내한성 정도에 따라 가을보리가 대부분이다. 봄보리는 겨울이 지나치게 추워서 가을보리 재배가 어려운 경기 북부, 강원도 및 중부 산간지대 일부에서 재배한다. 벼농사를 직파로 할 때는 보리쌀 이모작(그루갈이)이 발달하기 어려웠다. 하지만 모내기가 발달하면서 모내기 이전까지 논을 놀릴 수 있게 되었고, 물을 채우지 않은 논에 보리를 뿌려서 보리에서 쌀로 이어지는 제한된 이모작이 본격 가능해졌다. 다만 쌀이 떨어지는 시기와 보리 수확기 사이에 차이가 있기 때문에 봄철에 먹을 수 있는 곡식이 없는 보릿고개라는 말이 생겨났다.

익은 보리 | 국립민속박물관

도정한 보리 | 농촌진흥청

보리

『농사직설農事直說』에서 보리는 밀과 더불어 "새 곡식과 묵은 곡식을 연결하는 가장 시급한 식량[大小麥 新舊穀聞 接食 農家最急]"이라고 하였다. 이러한 인식은 조선 후기까지도 변하지 않았기에 『증보문헌비고增補文獻備考』에서도 "보리와 밀이 가장 확실한 농촌 식량[兩麥最切於農食]"이라고 하였다. 이처럼 보리는 밀과 함께 농촌의 양식으로 매우 중요한 작물이었기에 양맥兩麥으로 불렸다. 하지만 고온에 약한 밀은 우리나라에서

잘 자라기 어려웠기 때문에 보리가 훨씬 중요한 작물이었다. 또 척박한 환경과 건조한 토양에서도 잘 자라기 때문에 관개가 어려운 밭이나 가뭄이 들어 말라죽은 벼 대신 심는 대체작물로도 쓰인다. 삼국시대의 재배 방법은 『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀에 "3월에 우박이 내려 보리싹이 상하였다. 4월에 홍수가 났다[春三月雨雹麥苗傷, 夏四月大水]."라고 했고, "7월에 서리가 내려 콩을 죽였다秋七月隕霜殺菽."라고 한 것으로 미루어 가을에 보리를 파종하여 이듬해 여름에 수확하고 다시 콩을 파종하여 가을에 수확하는 이모작으로 재배했음을 알 수 있다. 그 이후 밭이 아닌 논에 보리를 심는 형태로 기술이 발전하고 보리 재배 면적이 늘면서 더욱 중요한 작물이 되었다. 『수서隋書』에 의하면 신라에서는 수륙겸종水陸兼種을 한다고 하였다. 즉 가을에 벼를 수확한 후 그 자리에 보리를 심었다는 것이다. 7세기 초경으로 추정된다. 이때에 이미 논에서 벼, 보리 이모작 재배 기술이 개발되었다는 것이다. 논 이모작에 관한 첫 기록은 『한정록閑情錄』에 나온다.

보리는 종류가 다양해서 사용할 용도와 각 특성에 맞게 고르는 것이 중요하다. 유전자 차이로 이삭에 달린 씨알의 줄 수에 따라 여섯줄보리(육조종六條種)와 두줄보리(이조종二條種)로 나누고, 여섯줄보리는 이삭 횡단면 모양에 따라서 육모보리와 네모보리(늘보리)로 나눈다. 또 자방벽에서 분비되는 점액 물질의 유무에 따라 껍질이 분리되지 않는 겉보리(껍질보리[皮麥])와 껍질이 분리되는 쌀보리[稞麥, 裸麥]로 구분하기도 한다. 우리나라에서 많이 심는 종류는 크게 겉보리와 쌀보리이다. 쌀보리는 주식으로 삼아 밥에 많이 사용하며, 주로 평야지대 논에서 이모작으로 많이 생산된다. 겉보리에 비해 추위에 견디는 힘이 약하다. 겉보리는 고추장이나 엿기름, 보리차 등에 사용되기도 하지만 주로 사료나 맥주 재료로 많이 사용된다. 논보다는 밭에서 주로 재배된다. 겉보리는 주로 영남, 쌀보리는 주로 호남지역에서 많이 재배된다.

쌀보리와 더불어 밥에 가장 많이 활용되는 찰보리는 밥에 활용하기 위해 1978년 겉보리의 일종인 강보리와 찰기가 있는 쌀보리인 마산과맥을 교잡하여 육성한 품종이다. 밥에 활용할 때 보리는 익는 시간이 길어 다른 곡류와 함께 밥을 했을 때 덜 익기 때문에 미리 물에 담가 불리거나 미리 삶아야 했기에 불편했다. 또 쌀보다 낟알이 굵어서 씹기 부담스럽고, 빛깔이 검기 때문에 먹음직스러워 보이지 않는 단점이 있다. 이를 보완한 것이 가공해서 보리쌀이 익는 시간을 단축시킨 것이 압맥과 할맥이다. 납작보리라고도 하는 압맥壓麥은 쌀보리에 적당한 수분과 열을 가해 납작하게 눌러 가공한 것이다. 1884년 귀리 가공을 위해 서양에서 압맥기가 발명되고, 보리에도 활용된 것으로 보인다. 할맥割麥은 보리를 1차로 도정한 뒤 홈줄을 따라 보리 낟알을 세로로 둘로 쪼개어 잘 다듬고 수증기에 쪄서 건조한 다음 2차로 도정하는 과정을 거쳐 가공된 것이다. 백맥白麥 또는 절단맥이라 하며, 압맥보다 많이 소비된다.

특징 및 의의 어린아이들 놀이 중 '쌀보리놀이'에서 보리의 위상을 살펴볼 수 있다. 특히 보리는 주식으로도 사용되면서 싹을 틔워 말린 엿기름은 엿, 식혜, 맥주, 위스키, 고추장 등의 필수 재료로 사용된다. 그뿐만 아니라 가축 사료와 미생물 배지에도 사용될 정도로 활용범위가 넓다.

참고문헌 衿陽雜錄, 農事直說, 林園經濟志, 전작(조재영 외, 향문사, 1980), 조선시대 농업과학기술사(김영진·이은웅, 서울대학교출판부, 2000).

필자 김태완(金泰完)

보리밥

정의 보리 혹은 보리에 쌀을 섞어 지은 밥.

내용 한반도에서 자라는 보리는 껍질이 분리되지 않는 겉보리covered barley, 皮麥와 껍질이 분리되는 쌀보리naked barley, 稞麥, 裸麥로 구분된다. '쌀보리'는 일종의 민속용어로, 쌀을 대체할 수 있는 보리라는 뜻이다. 그래서 보리밥의 주재료는 쌀보리이다. 쌀보리로만 지은 밥을 '꽁보리밥'이라고도 부른다. 조선시대 문헌에서는 보리밥을 한자로 '맥반麥飯'이라고 했다. 『사가집四佳集』에서는 막 지은 보리밥의 맛이 달콤하다고 했고,

보리밥 | 농촌진흥청

『동문선東文選』에서는 광주리에 담긴 보리밥의 향내를 읊조렸다. 영조(1694~1776)는 여름이면 보리밥에 반찬 몇 가지만 놓인 수라상 받기를 좋아했다. 그만큼 보리밥은 조선시대 계층과 상관없이 여름이면 많이 먹은 주식이었다.

정약용(1762~1836)은 『다산시문집茶山詩文集』의 <보리밥>이란 시에서 여름이면 상추에 보리밥을 둘둘 싸서 먹는다고 했다. 그러나 사람들은 보리밥이 단단하기 때문에 쌀밥을 더 좋아했다. 서유구徐有榘(1764~1845)는 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志의 취맥이숙법炊麥易熟法에서 보리를 쉽게 익히는 방법을 자신의 책 『옹희잡지饔饎雜志』를 인용하여 소개했다. "쌀보리는 딱딱하고 꺼칠꺼칠하여 밥을 지을 때 익히기가 쉽지 않다. 반드시 먼저 하루 혹은 반나절 깨끗한 물에 불려 보리쌀의 알을 안팎으로 충분히 불린 후 다시 건져 일어서 밥을 짓는다. 이렇게 하면 밥이 매우 부드럽고 맛있으며, 땔감도 아낄 수 있다."고 적었다.

18세기 이후 아메리카 대륙이 원산지인 감자가 북부와 남부 지역에 널리 퍼지면서 보리에 감자를 섞어 지은 보리감자밥을 먹는 사람들이 생겼다. 보리쌀을 물에 씻어서 5~6시간 불린다. 감자를 씻어 껍질을 벗긴다. 불린 보리쌀을 맨 밑에 깔고 그 위에 감자를 얹어서 밥을 짓는다. 강원도 영월에 있는 단종 묘인 장릉張陵 근처 음식점에서 많이 판매하여 '영월장릉보리밥'이라고 불렸다.

1960년대까지도 제주도 지역 주식은 보리밥이었다. 특히 보리의 초록 이삭만을 따서 짓는 '풋보리밥'이 널리 식용되었다. 풋보리는 아직 익지 않은 보리를 가리킨다. 보통 춘궁기에 먹을 것이 다 떨어지고 보리조차 덜 익었을 때 풋보리를 따서 끓는 물에 삶아 햇볕에 말린 뒤 손으로 비벼 초록색의 풋보리쌀을 얻었다. 풋보리쌀에 물을 두 배 정도 부어 밥을 짓는다.

특징 및 의의 보리밥은 적어도 1960년대까지 한국인의 여름 주식이었다. 그래서 1950~1960년대 한국 정부가 강조한 주식 정책인 '혼식'은 쌀과 보리 혹은 보리와 기타 잡곡을 섞은 보리밥 소비 증가가 목표였다. 1971년 통일벼가 보급되면서 보리 경작지가 줄어들기 시작했고, 1977년부터 벼농사 위주로 변화해서 보리 생산량이 급격하게 줄어들었다. 이에 따라 1980년대 이후 한국의 일반가정에서는 특별한 경우를 제외하면 평소에 짓지 않는 밥이 되었다.

참고문헌 茶山詩文集, 東文選, 四佳集, 承政院日記, 林園經濟志, 강원 향토의 맛(강원도농촌진흥원, 1993), 장수한 영조의 식생활(주영하, 한국학중앙연구원출판부, 2014), 제주도의 식생활(제주도민속자연사박물관, 1995), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 주영하(周永河)

보리죽

정의 보리를 갈아서 끓인 죽.

내용 보리죽은 보리를 갈아서 풀처럼 쑨 죽을 말한다. 죽은 곡식을 주재료로 하여 물을 많이 넣고 오랫동안 쑤어서 재료가 충분히 퍼지고 곡식의 성분인 녹말이 끈적하게 되어 연하고 부드럽게 익은 유동식 음식을 말한다. 보리는 탄수화물 함량이 높은 데다 단백질, 섬유소도 다량 함유하고 있으며 비타민B, 칼슘, 인, 철분 등의 다양한 미량 영양소까지 풍부하게 함유하고 있는 식품이다. 특히 보리에는 기능성 성분인 베타글루칸이 함유되어 있는데, 이 성분은 당뇨 완화 효과와 혈중 콜레스테롤 저하가 보고된 고분자 수용성 식이섬유이다. 보리를 이용한 죽류는 주로 서민용 음식으로서 계절상 초여름에 생산되므로 이른 여름에 쌀이 모

자랄 때 이용된 음식이었다. 또한 보리를 가을에 씨를 뿌려서 이듬해 여름에 수확하므로 사계절의 정기가 있는 식품이라 하여 민간에서 그 약이성을 강조한 식품이기도 했다.

보리죽은 『증보산림경제增補山林經濟』에 맥죽麥粥, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 보리죽, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 보리죽麥粥으로 소개되어 있다. 『증보산림경제』에서는 "낟알이 여문 푸른 보리靑麥를 가져다가 절구에 넣고 물을 부어 물렁하게 찧은 다음 쌀로 만든 새알심과 함께 죽을 만들고 소금으로 간을 맞추어 먹으면 그 맛이 새롭고 좋다."고 하였다. 『조선요리제법』에서는 "좋은 보리를 갈아서 죽을 쑤어 먹으면 매우 좋다고 하였으며 서양보리로 죽을 쑤는 것도 좋다고 하였다. 분량은 보리 한 잔, 소금 조금, 물 두 잔 반이고, 냉수에 보리를 넣고 저어가면서 끓여서 다 익은 후에 소금을 조금 쳐서 섞어 그릇에 담고 설탕을 뿌리고 크림을 넣어서 먹는다."고 소개하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 "무슨 보리든지 깨끗하게 잘 찧은 것을 갈아서 죽을 쑤면 빛도 좋고 열 있는 사람에게는 제일이다."라고 기록되어 있다.

보리만을 사용한 죽 외에도 다른 부재료를 넣어 만든 다양한 죽이 있다. 보리나물죽은 강원도 향토음식으로, 막장을 물에 풀고 보리를 간 것과 산나물·감자를 넣어 끓이다가 감자전분으로 익반죽한 수제비를 뜯어 넣고 소금으로 간한 죽이다. 보리콩죽은 충청남도 향토음식으로, 만드는 법은 다음과 같다. 먼저 불린 쌀과 동부(강두), 검은콩에 물을 붓고 끓인다. 쌀이 퍼지면 굵게 빻은 보리쌀가루와 갈아 놓은 콩국을 넣고 더 끓여 완성한다.

특징 및 의의 보리는 밀보다 당질이 적으면서 섬유소나 무기질을 풍부하게 함유하고 있고, 생리활성 기능성이 재조명되면서 보리를 이용한 다양한 가공 식품 개발이 활발하게 이뤄지고 있다. 또한 『조선무쌍신식요리제법』에서의 기록처럼 보리죽은 열 있는 사람에게 제일이라고 하였으며, 이러한 효능 때문에 열병에도 먹고 전장戰場에서 군사의 열 치료에 하루 한 번 먹인다고 한다. 이런 특성 때문에 사람들이 보리죽을 "열병에 먹는다." 하고 흉한 것으로 알지만 쑤어 먹을 만한 죽이라고 기록되어 있다.

참고문헌 朝鮮料理製法, 朝鮮無雙新式料理製法, 增補山林經濟, 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 죽류 이용에 관한 시대적 고찰과 식문화적 의미(김갑영, 백제문화18-19, 공주대학교 백제문화연구소, 1989), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 조미숙(趙美淑)

보릿고개

정의 보리가 여물지 않은 상태에서 지난가을에 수확한 양식이 바닥나 굶주리던 5~6월 무렵 시기.

내용 보리는 『농사직설農事直說』에서 "보리와 밀은 새 곡식과 묵은 곡식을 연결하는 가장 시급한 식량大小麥新舊穀間 接食 農家最急"이라고 하였다. 이러한 인식은 조선시대 후기까지도 변하지 않았기에 『증보문헌비고』에서도 "보리와 밀이 가장 확실한 농촌 식량[兩麥最切於農食]"이라고 하였다. 이처럼 보리는 밀과 함께 농촌의 양식으로 매우 중요한 작물이었기에 양맥兩麥으로 불렸다. 하지만 고온에 약한 밀은 우리나라에서 잘 자라기 어려워서 보리가 훨씬 중요한 작물이었다. 농민들은 벼를 추수한 뒤 소작료, 세금 및 각종 비용 등을 지급하고 남은 쌀로 보리가 익을 때까지 견디지 못했다. 사람들은 어려운 상황을 극복하기 위해 여러 가지 방법을 강구했고, 자라지도 못한 곡식들을 베다가 먹기도 하였다. 이 시기를 보릿고개, 다른 말로 맥령麥嶺·춘황春荒 또는 춘궁기春窮期라고 불렀다.

특히 보릿고개를 지내면서 먹을 것이 떨어지면 다 익지 않은 보리를 베어 먹는 일도 예사로 일어났다. 이렇게 덜 익은 보리를 베어 먹는 것을 '청살靑殺'이라고 하였다. 익지도 않은 푸른 것을 먹는다는 뜻이다. 이마저도 어렵게 되면 결국 풀뿌리와 나무껍질[草根木皮] 등으로 끼니를 잇고, 걸식이나 빚 등으로 연명할 수밖에 없었다. 심한 경우에는 백토를 먹기도 하였다. 다행히 봄철에 자라기 시작한 새싹 등이 부드럽기에 여러 가지 종류를 먹을 수 있었고, 참나리처럼 뿌리가 큰 나물의 풀뿌리를 즐겨 먹었다. 나무껍질로는 우리나라

에서 가장 흔한 소나무의 속껍질[松肌]을 벗겨 먹었다. 이때 소나무 속껍질을 잘게 찢어 물에 우려낸 뒤 담배 줄기 태운 재나 명화明花 태운 재를 넣고 푹 삶았다. 그리고 다시 맑은 물에 2~3일 물을 자주 갈아 주면서 담가 두어 잿물을 뺀 뒤 물기를 꼭 짠 다음 나른하게 찧어 그대로 먹거나 그늘에 말려 가루로 만들어 먹었다. 따라서 보릿고개가 길어지면 변비로 고생하였다. 속담 중에 "똥구멍이 찢어지게 가난하다."라는 말이 있는데 이는 먹을 것이 없어 솔잎 등 초근목피를 먹어서 심한 변비에 걸린 경우를 가리키는 말이다.

이 시기에 식량이 궁핍한 사람을 춘궁민春窮民 또는 춘곤민春困民이라 하였다. 이 사람들은 초근목피와 같은 거친 음식을 먹었기에 부황浮黃(오래 굶어 살가죽이 들떠서 붓고 누렇게 되는 현상)에 걸렸다. 조선시대에는 이처럼 부황이 들어 누렇게 뜬 것을 '얼굴은 마치 언 배 색깔'이라고도 표현하기도 하고, 풀을 먹고 부황이 들었다는 뜻으로 "채색菜色이 들었다."라고도 하였다. 이렇게 부황이 든 사람들에게는 붉나무 껍질로 즙을 내서 죽을 쑤어 먹이면 부황 치료가 되었다. 아니면 붉나무 껍질즙으로 술을 만들어 먹어도 부황이 치료되었다. 붉나무에는 소금과 비슷한 맛이 나는 사과산칼슘 성분을 통해 염기를 섭취한 것과 같은 효과를 주려는 것으로 보인다. 이는 조선시대 후기 굶주린 사람들에게 무상으로 곡물을 나눠 줄 때[白給] 소금을 나눠 주던 것, 구황서에 급하게 장을 만드는 법이 기록된 것과 같은 내용이었다.

특징 및 의의 보릿고개가 정착되어 이를 연례행사처럼 겪게 된 것은 일제강점기이다. 일제강점기에는 소나무 속껍질[松肌] 1㎏가량(250문)을 가루로 만들면 1.8ℓ를 얻는다고 실험까지 하였다. 1960년대 후반 경제개발 5개년계획이 실시되면서 단기 계획으로 미국 등에서 식량을 대량 수입하여 식량 부족을 해결하였다. 장기로는 통일벼 등 품종 개량과 비료·농약 공급 확대 등으로 식량 증산이 이루어지면서 보릿고개도 서서히 사라져 갔다.

참고문헌 보릿고개가 없어지기까지-승리한 보릿고개 작전(차균희, 지방행정 16-162, 1967), 일제하의 국민생활수준(유봉철, 일제하의 민족생활사, 현음사, 1982), 조선후기 구황식품의 활용에 대한 연구(김태완, 서울시립대학교 석사학위논문, 2002).

필자 김태완(金泰完)

보성강하주
寶城薑荷酒

정의 전라남도 보성 지역에서 전해 내려오는 술.

내용 강하주는 율포해수욕장이 있는 바닷가 마을인 전남 보성 회천면 율포리에 전해 내려오는 술이다. 강하주를 빚는 이는 다섯 가구쯤 된다. 그중에서 솜씨가 좋은 도화자가 농림부로부터 농민주 추천을 받아 술을 빚었고, 2009년에 강하주가 전라남도 무형문화재 제45호로 지정되었다.

보성강하주는 조선시대 때 널리 빚어진 과하주의 지역화된 이름으로 보인다. 과하주過夏酒는 여름을 넘긴다는 술로, 여름에도 변하지 않게 하기 위해 약주와 소주를 섞어 만든다. 약주와 소주를 섞되 술덧 발효가 한창 진행되고 있을 때 소주를 부어서 덜 발효된 당을 남겨 단맛을 내는 술이다.

강하주는 멥쌀, 찹쌀, 보리, 밀 등 다양한 곡물이 재료로 들어간다. 이는 곡물이 풍부하게 재배되는 남도 지역의 특징을 보여 주는 요소이기도 하다. 강하주가 완성되려면 맑은 술 약주와 증류주 두 종류의 술이 필요하다.

먼저 발효 약주를 빚어야 한다. 찹쌀 고두밥과 누룩을 섞어 밑술을 담그고, 이틀 뒤 찹쌀 고두밥으로 덧술을 한다. 이때 대추, 생강, 계피, 감초, 강활, 용안육 따위의 약재가 들어간다. 그리고 30시간이 지난 뒤에 내려 둔 보리소주를 붓고, 보름 뒤에 용수를 박아 술을 떠낸다.

첨가되는 보리소주를 만들기 위해서는 먼저 보리 발효주를 빚어야 한다. 보리 발효주를 빚을 때 사용하는 누룩이 독특하다. 밀누룩을 디뎌서 쓰는 것은 일반 전통주와 다름없다. 빻은 밀누룩을 찐 보리밥과 섞어서 상자에 담아 일주일가량 띄운다. 마치 막걸리 양조장에서 찐 밀가루에 백국균을 뿌리듯 찐 보리쌀알에 누룩가루를 뿌려 띄운다. 이 방식은 진도홍주를 빚

는 양조장에서도 전해 내려오는 방식이다. 전통 누룩 띄우는 방식과 양조장의 흩임누룩 만드는 방식이 혼용된 것으로 여겨진다. 누룩 띄우는 시간은 열흘 정도 걸린다.

그렇게 띄운 보리누룩에 보리 고두밥과 멥쌀고두밥을 넣어 발효시키고, 이를 가마솥에 넣고 소줏고리를 얹어 소주를 내린다. 재료 비율은 보리가 20㎏, 누룩이 3㎏, 멥쌀이 10㎏이다. 이처럼 멥쌀이 들어간 보리소주이다 보니 보리향이 강하게 배어있다.

강하주는 도수가 세고, 향이 풍부하면서도 약주 향이 풍기는 고운 술이다. 두 종류의 술이 결합되는 형태라서 손이 많이 가고, 술 빚기가 까다롭다. 도화자가 상품화시킨 강하주는 알코올 도수 15%의 술이었다. 2013년 도화자가 갑자기 작고한 뒤로 술 생산이 중단되었고, 집안에서 대를 이어 술 빚을 준비를 하고 있다.

특징 및 의의 과하주는 조선시대 문헌에도 종종 등장하는 술이고, 경상북도 김천 지역에서 현재 빚어지고 있는 술이다. 강하주는 과하주에서 갈래를 쳐 지역에 존재하는 술로, 이를 통해 술 문화가 지역에 전파되면서 다양성을 획득해 갔다는 것을 알 수 있다.

참고문헌 술의 여행(허시명, 위즈덤하우스, 2007), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995).

필자 허시명(許時銘)

보시기

정의 김치나 조치 따위를 담는 작은 사발 모양의 반찬 그릇.

내용 보시기는 모양이 사발과 같으나 크기가 작은 그릇이다. 반상기에서는 김치나 조치 등을 담는다. 용도에 따라 김치보, 조치보, 차보시기로 부르며 뚜껑이 있는 경우 합보시기라고 한다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '구甌'에 대응하는 용어를

지름 9 높이 7 | 1920년대

지름 12 높이 7

보시기 | 국립민속박물관

'보ᄉᆞ'라 하였다. 그 설명으로는 완지소자盌之小者, 즉 사발 중 작은 것이라고 했다. 『물보物譜』에서는 '구아甌兒'를 '보ᄋᆞ, 탕귀죵ᄌᆞ'라 했다. 『임원경제지林園經濟志』의 반상기 설명 중 "저채종지[菹菜鍾]를 속칭 보아甫兒"라고 하였다. 물기가 있는 절임채소 반찬을 담는 작은 그릇을 민간에서 보아라고 부른다는 의미이다.

일제강점기 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서는 "보시기는 보 또는 보아라 부르기도 하며 보아甫兒라는 차자借字가 보통 사용되고 있다. 크기는 사발과 종자의 중간이며, 주둥이 부위와 아래 부위가 거의 같은 크기이다. 보시기에 상당하는 한자는 구甌로서 완지소자위구盌之小者爲甌 또는 완심자위구碗深者爲甌로 기록되어 있다. 용도는 밥상에 김치를 담아서 올려놓는 데 쓰인다."고 하였다. 광복 후 집성된 『한국고고학개정용어집』에서는 보시기의 지름을 5~10㎝라고 했다.

곧 보시기는 사발보다 작고 종지보다 크며 반상에서 물기 있는 음식인 김치나 찌개를 담을 수 있도록 깊고 오목한 작은 사발 모양의 지름 5~10㎝ 안팎 크기 그릇이다.

『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서 보시기는 죽이나 미음을 담는 용도, 술이나 차·탕약을 마시는 용도로

빈번히 등장한다. 담기는 음식 명칭 앞에 붙여 약보아, 차보아, 타락보아, 침채보아, 조치보아라고도 하였다.

특징 및 의의 사발과 종지의 중간 크기 그릇이다. 이들 세 가지 그릇 모두 기형은 비슷하다. 광복 후 독상의 반상차림이 감퇴하고 식생활 변화로 주요 용도인 김치보시기의 사용이 줄어들면서 근대 용어 사용도 함께 감소하였다.

참고문헌 物譜, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 訓蒙字會, 한국고고학개정용어집(한국고고미술연구소, 1984), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 東京 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

보쌈김치

보쌈김치 | 한국의맛연구회

정의 무와 배추를 정방형으로 나박 썬 후 과일, 해물 등과 함께 김치양념에 버무린 뒤 긴 배춧잎으로 감싸 만든 김치.

내용 보쌈김치는 결구성 배추를 이용해 만들기 때문에 반결구종인 개성배추와 서울배추가 한국 땅에서 재배된 1800년대 말엽 이후에 탄생한 것으로 보인다. 개성배추가 서울배추보다 길이가 길고 허리가 잘록하면서 잎이 넓어 보쌈김치에는 더 적합하다고 한다. 일반 김치보다 귀하고 값비싼 재료가 다양하게 들어가기 때문에 궁궐이나 부유한 집에서나 먹을 수 있었으며, 개성배추의 원산지이자 부유한 상인층이 많았던 황해도 개성 지역의 대표 명물 김치이다. 조리서 중에서는 1934년 방신영의 『조선요리제법朝鮮料理製法』 증보판에 '쌈김치'라는 항목으로 처음으로 소개되는데 일제강점기 일간지에서 그보다 앞선 기록을 찾을 수 있다. <보찜김치는 어떤 것>이라는 『조선일보』 기사에 명월관 사장이었던 안순환이 궁중의 보쌈김치 만드는 법을 소개하는 내용이 실려 있는데 이것이 현재 쌈김치에 관한 가장 오래된 기록이다.

나박 썰어 절인 무와 배추에 미나리, 갓, 쪽파, 배, 밤, 석이, 표고, 낙지, 전복, 대추, 잣 등의 부재료와 양념(고춧가루, 젓갈, 다진 마늘·생강 등)을 버무려 소를 만든 다음 넓은 보시기에 절인 배춧잎을 2~3장 깔고 소를 넣는다. 이때 절인 배추를 세로로 세워 꽃봉오리 모양의 틀을 만든 뒤 그 사이에 양념소를 박아 넣는다. 배추는 모양이 일정한 줄기부분만 세우는 용도로 쓸 수 있기 때문에 나머지 자투리는 김칫소에 함께 버무려 둔다. 대추 잣, 석이채, 실고추, 밤채 등의 웃고명을 얹은 뒤 배춧잎을 오므려 싸서 항아리에 하나씩 담고 조기젓국을 부어 익힌다. 먹을 때 위에 덮힌 배춧잎을 옆으로 제쳐 벌려 두고 먹는다.

서계西溪 박세당朴世堂 종가에서는 절인 배추와 무를 세로로 세우기 쉽도록 보쌈김치용 보시기를 별도로 마련해 두고 있다. 세워진 배추와 무 사이에 김치양념소와 해물을 끼워 넣어 장미꽃 모양을 내고, 그 위에는 무 석류김치를 얹은 뒤 웃고명을 뿌려 쌈김치를 만든다. 무 석류김치는 격자무늬로 칼집을 낸 뒤 그 사이에 김치양념소를 끼워 넣어 만든다. 개성에서 인삼재배로 큰 부를 축적했던 박씨 집안의 외손녀인 박경임(1933년생)은 어린 시절 먹던 보쌈김치에 대한 기억이 남다르다. 해물과 양념이 많이 들어가고 진

한 양념을 하지 않기 때문에 맛있게 먹을 수 있는 기간도 길지 않은데 조그만 항아리에 하나씩 담아 김치광 안에 선반을 만들어 올려두었다가 집안 어르신이나 손님이 오실 때만 하나씩 헐어서 먹었다고 한다. 남자 어른들 진짓상에만 항아리를 하나씩 헐어서 올렸고 어머니는 광에서 항아리 닦는 게 일이었다고 기억한다. 지금도 월남하기 전 고향에서 먹던 보쌈김치를 해마다 담가먹고 있다.

특징 및 의의 귀한 재료를 일일이 썰어 양념에 버무리고 하나씩 모양을 만들기 때문에 일손도 적잖이 필요하고 비용도 많이 드는 고급김치이다. 재료와 담금법의 특성상 한번 공기가 들어가면 맛이 떨어지기 때문에 전용 항아리에 하나씩 보관해야 했다. 만드는 것뿐만 아니라 보관을 위한 수고와 비용도 만만치 않았던 것이다. 그마저도 장기저장이 안되기 때문에 기온이 낮은 지역에서만 겨울철에 아주 잠깐 동안 만들어 먹을 수 있었다. 그만큼 보쌈김치는 만들어 먹을 수 있는 계층적 한계와 지역적 제약이 뚜렷한 김치였기에 이 김치를 경험해본 사람은 황해도와 서울·경기 및 충북의 양반·세력가와 부호층에 한정되어 있다.

1980년대 후반 수육을 김치에 싸서 먹는 '고기 보쌈' 식당이 수육에 곁들이는 아삭하고 달콤한 김치 덕분에 크게 인기몰이를 하자 1990년대부터 프랜차이즈 형태로 급속히 퍼지게 되었다. 고기보쌈집에 나오는 보쌈용 김치는 무채를 굵게 썰어 아삭하고 달콤한 맛이 돌아 대중의 입맛을 사로잡았는데 삶은 고기를 이 김치로 보처럼 쌈해서 먹는다 하여 보쌈김치라 부르다 보니 고급이라 좀처럼 접하기 힘든 원래 보쌈김치보다 수육이나 족발집에서 볼 수 있는 이 김치를 보쌈김치로 알고 있는 사람들이 많은 실정이다.

참고문헌 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1934), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원 2013), 보쌈김치는 어떤 것(조선일보, 1924.11.9).

필자 박채린(朴彩麟)

보양음식
補陽飮食

정의 몸의 기혈과 음양이 부족한 것을 보충하고 자양하기 위해 먹는 음식.

내용 보양음식 개념은 한의학의 식치食治에서 나왔다. 식치는 음식을 통해 질병을 예방하거나 치료하는 것을 말한다. 조선시대 후기 왕실에서 식치를 위해 왕에게 제공된 음식은 타락죽, 녹두죽, 연자죽蓮子粥(수련과에 딸린 다년생 수생식물의 열매인 연자를 넣은 죽), 청량미죽靑粱米粥(회색빛이 도는 차조를 넣은 죽), 율무죽, 부추죽, 흑임자죽, 행인죽杏仁粥(은행을 넣은 죽), 양죽(소의 양을 넣은 죽), 잡수라자즙雜水刺煮汁(잡곡밥을 물에 끓여 낸 숭늉), 잡곡밥, 두수라豆水刺(팥밥), 보리밥, 구선왕도고九仙王道糕(연육·백복령·산약초·의의인·맥아초·능인·백변두·시상·사당·설탕과 쌀가루를 한데 섞어 찐 떡), 붕어찜, 붕어구이, 쇠족찜, 황자계혼돈黃雌鷄餛飩(누런 암탉 고기를 소로 넣은 만두) 등이었다.

조선시대 민간에서는 삼복三伏 때 개고기를 파와 함께 푹 삶은 개장[狗醬]을 먹고 땀을 흘리면 더위를 물리치고 보신이 된다고 생각했다. 개장은 일제강점기 말부터 '보신탕補身湯'이라는 이름으로 불리기 시작했다. 광복 후 두 용어가 동시에 쓰이다가 6·25전쟁 이후 점차 보신탕이 더 많이 쓰였다. 1994년 월간 『식품과 위생』이 조사한 자료에 의하면 조사 대상자 1,200명의 40.6%가 '몸보신을 위해서' 개고기를 먹는다고 밝혔다. 그러나 1988년 이후 한국의 개고기 식용에 대한 국제 논쟁이 일어났고, 2000년대 이후 반려견이 증가하면서 개장을 보양음식으로 먹는 한국인 숫자는 날로 줄고 있다.

한국 사회의 보양음식에 대한 대중 인식은 1970년대에 들어와 본격화되었다. 약학박사 홍문화洪文和(1916~2007)는 1971년부터 조선시대 문헌을 조사하였고, 『경향신문』 1974년 5월 14일자에서부터 〈신동의보감新東醫寶鑑〉이란 연재를 통해 『동의보감』의 음식 효능을 대중화시켰다. 식품학자 유태종劉太鍾은 『동아일보』 1975년 10월 15일자에서부터 〈식품카르테〉라는 연재를 통해 한국인이 즐겨 먹는 식재료의 품종, 영

양성분, 약리작용 등에 대한 대중의 이해 폭을 넓혔다.

한국에서의 보양음식 관념이 사회에 유행한 때는 1980년대이다. 일부 학자들이 한국음식의 특징을 설명하면서 약식동원藥食同源, 의식동원醫食同源, 식약동원食藥同源, 약식일여藥食一如와 같은 개념을 도입했다. 이 가운데 식약동원은 일본의 요리연구가이면서 의학박사인 아라이 히로히사新居裕久(1929~2008)가 1972년 일본의 NHK에서 출간한 《오늘의 요리(きょうの料理)》 9월호에 실린 글에서 만들어 낸 조어이다. 식약동원이 일본사회에서 대중화된 이후 한국사회에도 소개되었다. 1992년 조리학자 강인희는 『한국인의 보양식』이란 책에서 보기식품補氣食品, 보혈식품補血食品, 보양식품補養食品, 보음식품補陰食品 등 보양음식을 다루었다.

특징 및 의의 한국음식이 보양음식이라는 인식은 1990년대 이후 본격 주장되었다. 특히 이 시기에 외식산업이 성업하면서 음식점에서는 자신들이 판매하는 음식의 효능이나 약효를 홍문화·유태종 혹은 『동의보감東醫寶鑑』의 지식을 이용하기 시작했다. 한국의 많은 음식점에는 판매 음식의 건강 효능을 적은 글과 사진이 벽에 붙어 있다. 외식업체의 판매 전략에서 나온 이러한 현상은 한국인의 보양음식에 대한 선호를 강화시키는 계기가 되었다. 특히 사회 현상으로 보양음식 유행은 1990년대 해외여행 자유화 이후 외국에서 한국 남성의 과도한 보양음식 선호가 좋지 않은 화젯거리가 된 적도 있다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 신동의보감(홍문화, 한국메디칼인덱스사, 1982), 식품카르테(유태종, 박영사, 1982), 음식전쟁 문화전쟁(주영하, 사계절, 2000), 장수한 영조의 식생활(주영하, 한국학중앙연구원출판부, 2014), 조선의 식치 전통과 왕실의 식치 음식(김호, 조선시대사학보45, 조선시대사학회, 2008), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1992), 近代日本における食養論の展開(並松信久, 京都産業大学日本文化研究所紀要 第20号, 2015).

필자 주영하(周永河)

보은송로주
報恩松露酒

정의 생률처럼 깎은 소나무 옹이(관솔)로 빚은 약주를 증류한 소주.

내용 송순주를 비롯해 송엽주, 송화주와 함께 소나무를 주원료로 한 전통주 가운데 비교적 널리 알려진 주품이 송절주松節酒이다. 송절은 해를 넘긴 소나무의 어린 가지를 가리키는데, 이 송절을 이용한 송절주는 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장)를 비롯하여 『고사십이집攷事十二集』, 『규합총서閨閤叢書』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『술 빚는 법』, 『이씨음식법』, 『임원십육지林園十六志』, 『주찬酒饌』 등 여러 문헌에서 목격되는데, 민간의 전승가양주로는 서울시무형문화재 제2호로 지정된 서울송절주가 있다. 보은송로주 또한 충청북도 무형문화재 제3호로 지정된 토속주인데, 술빚기에 사용되는 주원료가 이 송절의 일종인 '옹이'로서, 이 옹이에 함유된 여러 가지 성분과 효능을 얻고자 한 것이 양주釀酒 목적이므로 결국 질병예방과 치료 목적으로 빚는 약용증류주의 한 가지라는 결론에 이른다. 『동의보감』에 송절(옹이)은 "역절풍歷節風을 치료한다."라고 하였고, 『임원십육지』에서는 "냉풍과 허약함을 치료하고 근육과 골격의 마비, 각기병을 완화한다."라고 한 것을 볼 수 있다.

송절주의 주방문 중에서는 『고사십이집』에 실린 것이 가장 앞선 기록이다. "송절을 삶아 그 달인 즙액을 같은 양의 누룩과 쌀로 술을 빚어 마신다. 송엽을 달여서 만든 즙으로도 가능하다."라고 하였다. 『이씨음식법』에서는 멥쌀 1말로 지은 고두밥에 누룩 4되와 물 3말, 송절 2말을 한데 섞고, 고루 버무려 술밑을 빚는데, 멀겋게 익기를 기다렸다가 소주를 고으되, 냉각수를 갈지 말고 장작을 때서 증류한다는 것으로 미루어 보은송로주는 『이씨음식법』을 출전으로 한 약용증류주라는 것을 알 수 있다.

『규합총서』에는 "가을이거든 국화를 위에 넣고, 봄이거든 진달래를 넣고, 겨울이거든 유자 껍질을 잠그지 말고 위에 달아 익히면, 꽃향기와 솔향기가 입에 가득하여 맛이 기이하고, 풍담을 없이 하고 원기를 보익하여 팔다리를 못 쓰던 사람도 신기한 효험을 본다."라고 하여, 보은송로주 역시 필요에 따라 주재료를 달리하는 가양주였음을 엿볼 수 있다. 보은송로주를 빚기 위해서는 통밀 가루 낸 것에 맷돌에 간 녹두물을 섞어 누룩을 만들고, 삼잎과 도꼬마리 잎에 싸서 그늘진 곳에 40~50일간 띄운 누룩을 이용하여 삼

해주를 빚는다. 백일 동안 익힌 삼해주의 청주를 떠내고 남은 지게미로 보은송로주의 밑술을 삼는다. 이어 솔옹이(관솔)를 밤 깎듯이 깎고, 멥쌀 1말로 고두밥을 지어 식으면 섭누룩 4되, 물 3말과 함께 지게미에 섞어 술을 빚는다. 여름이면 7일, 겨울이면 15일이면 술이 익는다. 이 술을 체로 밭쳐 거른 탁주를 소줏고리에 넣고 증류하여 만든다.

송절주를 수록하고 있는 『고사십이집』을 비롯한 대부분의 문헌이 조선 중기 이후의 기록들이라는 사실에서 보은송로주의 등장시기를 짐작할 수 있으며, 필요에 따라 주원료의 배합비율과 술빚는 횟수를 달리하기도 하지만, 송절을 사용하는 방법에서는 공통점을 보인다는 점에서 보은송로주의 특징을 찾을 수 있다.

특징 및 의의 『이씨음식법』에 실린 송절주에 관한 기록에 따르면, 솔잎을 비롯해 소나무에서 얻어지는 재료는 장복하면 장수할 수 있다는 속설이 있으며, 관절염과 신경통에 특효가 있다고 한다. 보은 지역에서는 이 송절주를 바탕으로 관솔 특유의 강한 향과 담백한 맛을 얻고자 가양주를 빚었으며, 그것이 증류한 소주인 까닭에 송로주가 되었다. 따라서 보은송로주는 우리나라 술의 발달과 변천과정 등 가양주의 유형을 살필 수 있는 중요한 자료이다.

참고문헌 閨閤叢書, 閨閤叢書(異本), 攷事十二集, 東醫寶鑑, 林園經濟志, 酒饌, 술 빚는 법, 이씨음식법.

필자 박록담(朴碌潭)

복국

정의 복어와 콩나물, 무, 미나리 등을 넣어 맑게 끓인 국.

내용 부산광역시 강서구에 있는 '수가리 조개무지'는 약 5,000년 전 신석기시대에 형성된 유적이다. 이곳에서 복어의 일종인 졸복의 뼈가 출토되어 우리나라에서 복어가 선사시대부터 식용되었음을 알 수 있다. 1960년대 이전까지 경상남도 창원 마산만은 청정해

복국 | 농촌진흥청

역 지역으로서 복어 서식지였다. 따라서 마산어시장은 복어 집하장으로서 복요리가 개발되고 전수되어 전국의 유명 음식 시장으로 자리 잡게 되었다. 초기에 복어 요리는 일본의 영향을 많이 받아 주로 회나 국으로 먹었다. 하지만 최근에는 우리나라에서도 새로운 요리 기법을 많이 개발하여 튀김, 불고기, 찜, 탕수육 등 다양한 메뉴로 요리한다.

복국은 복어뼈나 근육, 대파, 콩나물, 미나리, 무, 당근, 표고, 마늘 등 채소류와 양념장(진간장, 깨소금, 고춧가루, 다진 마늘, 다진 파) 등 기초 식품군이 고루 배합된 음식이다. 복국을 끓이는 방법은 다음과 같다. 복어는 소금으로 문질러 씻어서 껍질을 벗기고, 머리는 잘라 내고 내장은 터지지 않게 꺼내 깨끗이 손질한다. 콩나물은 거두절미하고 다듬어서 씻어 두고, 무는 어슷하게 썬다. 대파와 미나리는 3~4cm 길이로 썬다. 냄비에 물을 붓고 콩나물, 무, 손질한 복어를 넣고 끓인다. 대파, 미나리, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 하여 한소끔 더 끓인다. 먹기 전에 식초를 약간 넣어 먹는다.

특징 및 의의 복국은 간장 해독이 뛰어나고 숙취 제거 및 알코올 중독 예방 효과가 있다. 해장국으로도 좋고, 비만·당뇨병을 앓고 있는 사람에게 좋은 식품이다.

참고문헌 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 전통향토음식사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004), 한국의 전통향토음식9-경남(농업과학기술원, 교문사, 2010), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

복분자
覆盆子

정의 한반도 남부지역에 자생하는 딸기의 일종.

내용 본래 복분자딸기는 식물명, 복분자는 한약재의 명칭이다. 그러나 지금은 대개 복분자라는 명칭을 쓰고 있다. 복분자는 가시가 많은 장미과에 속하는 여러해살이 낙엽관목에서 열리는 열매이며, 복분자나무는 한반도 남부지역에 야생으로 자생하여 왔다. 높이는 대략 3m까지 자라며, 5~6월경에 꽃이 피어서 7~8월경에 붉은색으로 열매가 맺혔다가 나중에 익으면 흑색으로 변한다. 그러나 현대에 와서는 전라북도 고창·정읍·순창 등지에서 특용작물로 재배하면서 농가의 소득작물로 각광받고 있으며, 수확시기도 앞당겨지고 있다. 일반 산딸기와는 달리 익으면 검을 색을 띠기 때문에 먹딸기라고도 불린다. 신맛이 없고 당도가 높아 그냥 따먹기에도 알맞지만 씨가 굵은 편이어서 날로 먹는 것을 기피하는 사람도 있다. 한약재로 사용할 때는 덜 익은 열매를 사용한다.

복분자는 이름과 관련한 속설로도 유명하다. 마치 열매 형태가 항아리를 엎어놓은 형상이라는 데서 그 이름이 생겼다고 하지만 오히려 '뒤집힐 복覆', '동이 분盆'이라는 말에서 비롯되어 남자의 정력제로 알려져 있다. 복분자와 관련하여 내려오는 전설이 있다. 예전에 어떤 신혼부부가 살고 있었는데 어느 날 남편이 다른 마을에 일을 보러 갔다가 돌아오는 길에 날이 어두워 길을 잃었다. 배도 고프고 목도 마른 터라 정신없이 복분자를 따먹다가 가까스로 집에 돌아온 남편이 이튿날 아침 일어나서 소변을 보는데 소변줄기가 너무 세서 그만 요강이 뒤집어지고 말았다. 이 소식을 소문으로 들은 사람들은 너나없이 앞다투어 복분자를 따 먹게 되었으며, 특히 남자의 정력제로 알려지게 되었다고 한다. 한편 한의학 서적에는 다른 해석이 나온다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 복분자가 신장 기능을 강화시켜서 빈뇨증頻尿症을 없애 주기 때문에 요강이 필요 없게 되어 요강을 그냥 엎어 둔다는 뜻으로 해석하고 있고, 『본초강목本草綱目』에서는 소변이 전혀 새지 않을 정도로 신정腎精을 강화시켜서 소변이 요강을 엎을 정도가 된다고 해서 복분자라는 이름을 얻게 되었다고 한다.

복분자 | 국립민속박물관

복분자는 이러한 속설들뿐 아니라, 비타민A·C와 각종 미네랄 성분이 풍부하게 함유되어 있어서 약용 및 건강보조식품으로 널리 애용되고 있는 편이다. 복분자를 이용하여 술을 담그거나 즙을 내어 먹는 것이 일반 형태이지만 지금은 여러 가지 복분자를 이용한 상품들이 개발되고 있다. 주스, 와인, 드레싱, 소스, 효소, 떡, 빵, 젤리 등 다양한 상품이 시중에 판매되고 있다. 복분자씨를 이용하여 식용유를 만들기도 한다. 또 이화학이나 생의학 측면에서 많은 연구가 되고 있다. 항산화 활성 대표 과일로 알려져 있을 뿐만 아니라 안토시아닌, 칼륨, 비타민, 미네랄 등이 풍부해 노화 방지나 미용 전반에 걸쳐 좋은 효과를 내는 것으로 결론이 모아지고 있다.

특징 및 의의 명칭이나 명칭 유래 전설에서 비롯하여 마치 파옥초破屋草나 야관문夜關門처럼 어떤 특별한 실제 효능이 있는 것으로 알려진 대표 사례의 하나이다. 그 형태에서 비롯된 이름이지만 전설을 통해 형태가 아닌 현상으로 설명되면서 마치 오줌발이 세서 요강을 엎을 정도라는 해석이 가해져 남성의 정력제로 사랑을 받아 왔으며, 상품화에 성공한 대표 사례라 하겠다. 현재 지리적표시제에 따라 고창 복분자주(3호)와 고창 복분자(35호)가 등록되어 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 숙성에 따른 토종 복분자 딸기의 특성(김지명·신말식, 한국식품과학회지43-3, 한국식품과학회, 2011).

필자 나경수(羅景洙)

복분자주
覆盆子酒

정의 복분자覆盆子 열매를 발효시켜서 빚은 과실주.

내용 복분자는 장미과에 속하는 낙엽 활엽성 관목으로, 대체로 한국의 중부 이남 지방과 일본·중국에서 야생하고 있다. 다년생 식물이며, 복분자 열매는 식용 및 약용으로 널리 사용되고 있다. 식용으로는 음료와 차 등으로 이용되고 있으며, 최근에는 복분자주 원료로 사용량이 크게 증가하였다.

복분자 재배는 전라북도 고창 선운산 일대에서 시작하여 이후 인접 지역인 정읍·순창에서도 재배하고 있는 실정이다. 그 외 전라남도 장성·함평, 강원도 횡성, 제주도 등지에서도 복분자를 재배하는 등 여러 지역에서 재배되고 있다.

복분자주에 대한 문헌이나 기록은 없지만 전북 일대 야생 계곡 개울가에서 자생하는 산딸기(복분자)를 채취하여 옹기에 잘 밀봉해서 2~3년을 숙성시켜 마셨다. 술 빛깔은 아침에 함초롬히 핀 해당화처럼 맑고 빨갛게 물들어 있어 일찍부터 정력제로 각광받아 왔다. 복분자 열매를 따고 술을 빚는 작업을 할 때는 금남 구역으로 통제된 상태에서 부녀자들만의 정성으로 이루어져야 했으며, 음양 이치에 따라 남정네에게 보양되었다는 말이 전해 내려온다. 또한 1960년대 선운산 부근에 사는 주민들이 산에서 자생하던 야생 복분자를 밭에 옮겨 심은 뒤 열매를 따서 술을 담가 먹은 것이 복분자주의 유래가 되었다고 한다.

현재의 고창복분자주는 복분자 열매를 발효시켜서 빚은 과실주이다. 복분자 열매의 떫은맛을 제거하기 위하여 파쇄기에 갈아서 씨앗을 분리한 다음 약 1개월 동안 발효시킨 뒤 여과하여 6개월 정도 숙성 기간을 거쳐 제조한다.

고창복분자주 본격 상품화는 1993년 복분자를 재배하던 주민들이 작목반을 결성하고 1994년 고창 명산 복분자주영농조합법인을 설립하면서 시작해 1995년 고창복분자주라는 이름으로 제품을 출시함으로써 지역 대표 특산품이 되었다. 1998년 현대그룹 정주영 회장이 소떼를 몰고 방북하여 김정일 국방위원장 등 북측 인사들에게 선운산 복분자주를 선물하면서 세상의 주목을 받기 시작하였다. 2004년에는 정부로부터 지리표시 등록을 보성녹차, 하동녹차에 이어 세 번째로 취득하였다.

특징 및 의의 복분자 열매를 발효시켜서 빚은 과실주로, 고창 선운산의 풍천장어와 음식 궁합이 좋고 보양식으로도 각광 받고 있는 지역 특산품이다.

참고문헌 다시 찾아야 할 우리의 술(조정형, 서해문집, 1991), 산지 별 복분자와 시판 복분자주의 이화학적 특성 분석(이승주, 한국식품과학회지45-4, 한국식품과학회, 2013), 고창군(gochang.go.kr), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국학중앙연구원(aks.ac.kr).

필자 김재호(金在鎬)

복숭아

정의 복숭아 나무의 열매.

내용 복숭아는 원산지가 중국인 과일로, 동아시아 문화권에서는 그 식용의 역사가 매우 오래되었다. 남북조시대의 시인인 도연명의 <도화원기桃花源記>에도 복숭아가 중요한 소재로 등장하며, 도교의 신화에서도 영생을 얻을 수 있는 신비한 복숭아가 나타나기도 한다. 중국과 교류가 활발하던 우리나라에서 복숭아 재배가 정확하게 언제, 어떻게 시작되었는지는 알 수 없다. 『삼국사기三國史記』 백제본기 온조왕 3년 동시월조에 "겨울에 우레가 일어나고 복숭아와 오얏꽃이 피었다."는 문구가 보이는데 기원전 16년의 일이므로 이로 미루어 재배 역사가 최소한 2천 년이 넘는 것으로 추측된다. 또 경상남도 밀양 금천리에서 3천 년 전의 복숭아 핵이 출토된 것으로 보아 재배 역사가 매우 오래된 것으로 보인다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에서는 복숭아가 고려 말에서 이조 개국 초 과일 중 하나로 소개됐다. 『도문대작屠門大爵』에는 자도紫桃·황도黃桃 등 5품종, 『해동농서海東農書』에는 모도毛桃 등 9품종이 각각 기록된 것으로 보아 과거에도 벌써 다양한 복숭아 재래종이 존재하였음을 알 수 있다. 현재에

복숭아 | 농촌진흥청

도 백도와 황도, 껍질에 털이 없는 천도복숭아 등 품종이 널리 재배되고 있는 등 당도가 높고 즙이 많아 사과·귤·배 등과 더불어 인기가 많은 과일이다.

복숭아는 주로 생으로 먹는 과일이었으며, 과육이 무르고 당도가 높아 벌레가 많이 꼬이는 등 저장성이 떨어지기 때문에 오래 저장이 가능하게 만든 정과나 과편 등으로 만들어 먹었다. 이 밖에도 복숭아즙으로 떡을 만들거나, 말려서 건과 형태로 저장하거나, 화채를 만들기도 하였고, 발효시켜서 식초로 만들기도 하였다. 또한 복숭아 꽃을 이용하여 술을 담그는 법 등이 고조리서 및 농서에 다양하게 등장한다. 저장시설이 다각도로 발달한 지금도 잘 무르는 특성 때문에 통조림이나 병조림, 잼 등으로 만들어 보관하여 먹는다.

복숭아는 같은 질량의 사과나 귤, 포도 등에 비해 아스파트산을 훨씬 많이 함유하고 있기 때문에 만성피로 증후군이나 간 해독에 뛰어난 효과를 보인다. 펙틴, 폴리페놀, 칼륨 함량도 높아 여름철에 먹으면 땀을 흘려서 빠져나가는 무기질을 보충하고 면역력을 키워 주는 효과가 있다. 껍질째 먹는 것이 좋지만 털에 알레르기가 있는 사람이 많기 때문에 주의하여야 한다.

특징 및 의의 조선시대에는 복숭아 나뭇가지에 축귀逐鬼와 벽사초복의 힘이 있다고 믿었다. 『세종실록世宗實錄』을 보면 전염병[癘疫]을 치료하기 위해 매달 보름 복숭아 나뭇가지를 잘게 썰어 넣고 끓인 물로 목욕하는 방법이 있다는 기록도 있다. 이런 힘을 이용하여 식초와 술을 빚을 때도 이용하였다. 『수운잡방需雲雜方』을 보면 술이나 식초를 담근 뒤에 음식이 변하는 것을 막기 위해 복숭아 나뭇가지로 저어 두라는 언급이 등장한다. 이렇듯 복숭아는 귀신 쫓는 과일로 여겨지기 때문에 제사상에는 절대 올리지 않는다.

참고문헌 三國史記, 한국문화상징사전(한국문화상징사전 편찬위원회, 동아출판사, 1992).

필자 은현정(殷賢貞)

복쌈

정의 정월대보름에 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는 음식.

내용 복쌈은 음력 1월 15일 정월대보름에 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는 음식으로, 복을 쌌다는 의미에서 생긴 이름이다. 홍석모洪錫謨(1781~1850)는 『동국세시기東國歲時記』의 '상원上元'에서 "박·오이·표고 등 여러 가지 채소 말린 것과 콩나물·순무·무를 묵은 나물[陳菜]이라 부르는데, 이날 반드시 이 나물을 만들어 먹는다. 오이꼭지·가지껍질·순무잎도 모두 버리지 않고 말려 두었다가 역시 삶아서 먹는다. 이렇게 하면 여름에 더위를 타지 않는다고 한다. 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는데 이것을 복과福裹라고 부른다."고 했다. 여기에서의 '복과'는 한글로 복쌈이다.

김매순金邁淳(1776~1840)은 『열양세시기洌陽歲時記』의 '상원'에서 "이날 김과 취나물 따위에 밥을 싸서 먹는다. 많이 먹으면 귀하다고 하여 박섬縛苫이라고 부른다. 역시 풍년을 기원한다는 뜻이다."라고 했다. 경기도 김포 고촌면 은행정마을, 충청남도 공주 우성면 도천리, 천안 병산면 병천리, 부여 은산면 장벌리 장재울 등지 사람들은 김에 밥을 싼 음식을 '볏섬'이라고 부른다. '박섬'의 다른 말이다. 전라북도 전주 완산구 풍남동 3가, 고창 고창읍 성두리, 전라남도 장성 북하면 약수리 가인마을 등지 사람들은 '노적' 혹은 '노적쌓기'라는 말로 '박섬'을 부른다. '박섬'을 '볏섬', '볏섬쌓기', '노적', '노적쌓기' 등으로 부른 이유는 다

복쌈 | 국립민속박물관

음과 같다. 김이나 취나물 따위로 밥을 싸서 마치 볏섬 쌓듯 쌓아 놓고 먹으면 그해 가을 추수 때 풍년이 들며, 볏섬 또한 이렇게 쌓이기를 기원하는 뜻이 담겨 있다. 전라도 일부 지역에서는 김을 '해우'라고 부르기 때문에 김으로 싼 복쌈을 '해우쌈'이라고 부른다.

특징 및 의의 1938년 1월 5일자 『동아일보』에는 정월대보름의 갖가지 풍속을 소개하면서 "복나물[陳菜]이며 복쌈[福裹]에 오곡의 잡밥을 먹는다. 복나물은 고사리·도라지·호박·외·순무[菁葉]·무 등을 삶아 무친 나물이오, 복쌈은 김이나 나물로 밥을 쌈을 이름이다. 복나물은 더위를 아니 타고 복쌈은 추위를 막는다고. 더욱이 아홉 번을 먹으면 좋다 하여 사람들은 돌아다니며 서로 나누어 먹기에 짧은 하루를 보낸다."고 했다. 이런 풍속은 지역에 따라 1970년대까지도 어느 정도 지속되었다. 그러나 1980년대 이후 산업화와 도시화가 급속하게 진행되면서 음력 1월 15일에 도시 주민들은 묵은 나물을 시장에서 구입하여 오곡밥과 함께 먹었다. 1990년대 이후 벼농사의 기계화로 인해 농촌에서도 복쌈 풍속을 보기 어렵게 되었다.

참고문헌 東國歲時記, 洌陽歲時記, 전라남도 세시풍속(국립문화재연구소, 2003), 전라북도 세시풍속(국립문화재연구소, 2003), 초등학교 사회교과서와 아동도서에 나타난 명절음식의 서술내용 분석(주영하, 실천민속학연구19, 실천민속학회, 2012), 충청남도 세시풍속(국립문화재연구소, 2002), 한국민속종합조사보고서-전남(문화공보부 문화재관리국, 1969), 사라져가는 정월대보름 민속(경향신문, 1981.2.18).

필자 주영하(周永河)

복어

정의 척추동물 경골어강 진골상목 복어목 복어아목에 속하는 바닷물고기.

내용 영어에서는 복어가 배를 부풀린 모습이 두꺼비를 닮았다 하여 '두꺼비 생선toadfish'이라고도 부른다. 중국의 전국시대에 알려진 『산해경山海經』에는 복어를 먹으면 사람이 죽는다고 하여 오래전부터 식용한 것으로 추정되며, 북송北宋의 유명한 시인 소동파蘇東坡는 복어를 먹고 죽을 정도로 맛있다고 하였다. 열대 및 온대지역의 따뜻한 해역에 분포하고 있는 복어는 고단백 식품으로 영양이 우수하며, 식미가 좋다. 복어는 우리나라 및 일본 연근해에 40여 종이 서식하고 있다. 주로 식품으로 이용되는 복어류는 참복, 검복, 자주복, 황복, 까치복, 밀복, 복섬, 은복, 졸복 등이다.

복어 중에서는 참복이 가장 맛이 좋아 비싸고 인기가 높다. 참복으로 불리는 종류로는 검복과 자주복이 있다. 두 종류는 비슷하지만 검복이 자주복에는 없는 진한 황색 띠를 몸 중앙에 두르고 있다는 것과 뒷지느러미의 색깔이 검복은 노란색, 자주복은 흰색이며 피부는 자주복이 까칠까칠한 데 비해 검복은 매끄

복어

럽다는 점이 차이가 있다. 이것을 구별하는 가장 간단한 방법은 가슴지느러미 위쪽에 있는 검은 반점이다. 자주복의 반점이 크며, 반점 주위에는 흰 테두리가 둘러져 있어서 테두리가 없는 검복과 쉽게 구별된다.

복어의 손질법은 먼저 지느러미를 꼬리 쪽에서 등과 배에 칼집을 넣어 머리 쪽으로 껍질을 벗겨낸다. 그다음 머리를 자르고 내장을 제거하고, 몸을 등골 중심으로 세 쪽 가른다. 많은 물을 사용하여 충분히 씻는다. 복어 중 가장 많이 식용되며 최고급인 자주복은 독성이 아주 강하기 때문에 산란기를 전후해서는 먹지 않는 것이 좋다. 자주복 외에도 까치복, 검복 등이 요리에 많이 사용된다. 복어는 지방이 적고 맛이 담백하여 횟감, 탕, 훈제 등으로 이용되며, 또 다양한 아미노산이 함유되어 감미가 좋고 지방 함량이 1% 미만이라 다이어트식으로 이용하기에 적합하며, 비타민과 무기질이 우수한 건강식품이다.

특징 및 의의 복어독(테트로도톡신)은 복어의 난소와 간에 가장 높은 농도로 존재하고, 장과 껍질 등에도 분포되어 있는 천연 독소이다. 복어의 독성은 청산나트륨의 약 1,250배에 달한다. 무색, 무취, 무미인 데다 끓여도 파괴되지 않으므로 위험하다.

참고문헌 복어 중 테트로도톡신 분석법에 관한 연구(강영 외, 한국식품위생안전성학회, 2012), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 식품재료학(김덕숙 외, 형설출판사, 2002), 표고버섯 첨가가 복어육수의 항산화 활성에 미치는 영향(김계영·박인식·김성훈, 한국식품영양학회, 2017), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

볼락

정의 쏨뱅이목 양볼락과에 속하는 바닷물고기.

내용 볼락은 양볼락과 바닷물고기다. 양볼락과에는 조피볼락(우럭), 불볼락(열기), 황해볼락, 띠볼락 등 여러 물고기가 있다. 대개 낚시 대상 어종으로 인기가 높다. 그 이유는 볼락과 물고기는 대부분 정착성 어류인 데다 바다의 해초밭·여밭·어초 등에 사는 포식성 어류여서 맛도 뛰어나기 때문이다. 볼락은 남해와 동해 남부 암초지대나 수초지대에 무리지어 서식한다. 볼락은 한 마리가 미끼를 물면 주변에 있는 여러 마리가 함께 따라 미끼를 무는 습성이 있어 낚시꾼은 바늘이 여러 개 달린 낚시채비로 볼락을 잡는다. 여러 마리가 한꺼번에 잡혔을 때 낚시꾼들은 "볼락꽃이 피었다."라고 말한다. 어부가 잡는 양보다 낚시꾼이 잡는 양이 더 많다고 알려진 생선이다. 주간보다는 야간에 먹이 활동을 활발하게 하는 야행성 어류이며, 눈이 크다. 큰 개체라 해도 30*cm* 미만이다. 조피볼락(우럭)과 마찬가지로 배 안에서 알을 부화시킨 후 새끼를 낳는다.

김려金鑢의 『우해이어보海異魚譜』에서는 볼락을 '보라어甫羅魚'라 했다. 볼락은 크기가 작은 것은 젓볼락이라 하여 젓갈로 담가 먹는다. 『우해이어보』에서도 "거제도 사람들이 볼락젓을 담가 수백 항아리씩 배에 실고 와서 부두에서 판다. 그리고 생마生麻와 바꾸어 가는데 대개 거제에서는 볼락이 많이 생산되지만 삼이나 모시가 귀한 때문이다. 젓갈의 맛은 짭짤하지만 그 단맛이 마치 쌀엿같이 달다."고 소개하고 있다. 김려의 말대로 요즘도 볼락의 주산지는 경상남도 거제도를 비롯한 남해 동부권이며, 통영·사천 등 지역에서 가장 인기 있는 생선이다. 주산지에서 거의 다 소비되기 때문에 수도권에서는 구경하기조차 어렵다. 통영 지역에서는 자연산 볼락 수요를 감당하기 어려워 양식도 이루어지고 있다. 동해 북부에 서식하는 볼락은 체색體色이 다르다.

볼락은 젓, 구이, 탕, 회 등으로 먹는다. 작은 볼락은 뼈째 회를 치는 뼈회로도 먹지만 볼락에 칼집을 내고 굵은 소금을 뿌려서 숯불 등에 구워 먹는 볼락구이가 인기다. 통영 지역에서는 볼락을 배추김치에 넣기도 하며, 특히 별미 음식으로 볼락무김치를 즐겨 먹는다. 소금에 절인 무를 충무김밥의 무처럼 어슷하게 썰고, 볼락을 적당하게 토막 낸 다음 갖은양념에 버무렸다가 숙성하면 먹는다.

볼락젓은 가을에 작은 볼락을 소금물에 씻어 물기를 뺀 다음 볼락과 소금을 버무려 항아리에 담는 데서부터 젓 담그기가 시작된다. 보름 정도가 지나면 국물을 따라 내 끓인 다음 그 국물을 다시 항아리에 붓

는다. 이런 방식으로 세 번을 되풀이한 다음 항아리를 밀봉하여 통풍이 잘되는 그늘에 두고 숙성시킨다. 이렇게 담근 볼락젓은 이듬해 모내기철이면 먹기 좋은 밥반찬이 된다고 한다. 김려가 맛보았다는 볼락젓도 이러한 방식으로 만든 것이 분명하다.

특징 및 의의 볼락은 불포화지방산과 섬유소가 풍부하며, 저칼로리 고단백 식품이다. 통영이나 사천 등 남해 동부권에서는 젓갈, 구이, 김치 등 식재료로 사용되는 매우 인기 높은 어종이다.

참고문헌 나는 낚시다(하응백, 휴먼앤북스, 2012), 최초의 물고기 이야기(최현섭·박태성, 경성대학교출판부, 2017), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

봉치떡

정의 납폐納幣 절차 중 함函을 보내는 의식 가운데 신랑과 신부 집에서 각각 축복의 뜻에서 마련하는 붉은팥찰시루떡.

개관 봉치떡은 부부의 금실이 찰떡처럼 잘 화합하고 화는 피하고 자손이 번창하기를 기원하는 의미에서 찹쌀과 팥에 대추와 밤을 웃기로 얹어 만들며, 부부 한 쌍을 상징하여 두 켜로 안쳐 시루에 찐 붉은팥찰시루떡이다. 옛 전통은 혼례 전날에 보내는 것이 상례지만 그날의 길흉이나 양가 형편에 따라 봉칫날을 따로 정해서 신랑과 신부 집에서 각각 준비한다. 신랑 집에서는 함을 봉치떡시루 위에 올렸다가 신부 집으로 보내고, 신부 집에서는 함이 도착하면 자리를 깔고 병풍을 둘러친 후 홍색 보자기를 덮은 상 위에 봉치시루를 놓고 그 위에 함을 올려놓는다. 함은 신부의 부모가 받고, 함을 열 때는 신부의 어머니가 열어서 친지들에게 내용물을 보여 준다. 때로는 오복五福을 두루 갖춘 사람이 열면 부부에게 온전한 복이 온다 하여 다복한 친지를 모셔서 함을 열기도 한다. 『사례편람四禮便覽』에는 예물의 경우 적어도 두 가지는 하되 열 가지를 넘어서는 안 되고, 정성으로 할 것을 당부하고 있다.

봉치떡 | 한국의맛연구회

내용 봉치떡은 찹쌀 3되, 붉은팥 1되, 대추 7알, 밤 3톨을 재료로 하여 만든 켜 시루떡이다. 잘 불린 찹쌀을 소금 간 하여 가루로 빻아서 꿀이나 설탕, 약간의 물을 넣은 후 손으로 쌀가루를 잘 비벼 가며 체에 내린 다음 두 켜 분량만큼 나눈다. 팥은 무르게 삶아 역시 소금으로 간을 한 다음 대충 찧어 고물을 만들어 두 켜 분량으로 나눈다. 봉치시루에 시루 밑을 깐 다음 맨 아래는 붉은팥고물을 펴서 놓고 그 위에 찹쌀가루를 고루 펴서 안친다. 다시 그 위에 같은 순서로 팥고물과 남은 찹쌀가루를 두 켜로 반복하여 안친 다음 맨 위에 남은 팥고물을 고루 펴서 안친다. 떡시루 맨 위 중앙에 밤을 놓고 그 둘레에 흠이 없고 실한 대추를 7개 돌려 얹어 찐다. 김이 오르고 떡이 잘 쪄지면 뜸을 들여 완성한 봉치떡을 상에 올려놓고 함을 받는다.

특징 및 의의 찰떡을 두 켜로 안치는 것은 한 쌍의 부부를, 찹쌀은 부부의 금실이 찰떡처럼 화합하여 잘 살기를, 붉은팥과 대추는 액을 피하길 바라는 의미이다. 대추와 밤은 자손 번창을 상징하고, 찹쌀 3되와 대추 7알의 숫자는 완전함과 길함을 뜻한다. 또 3은 하늘天, 땅地, 사람人으로 만물의 조화를 나타낸다. 봉치떡의 대추와 밤은 따로 떠 놓았다가 신부에게 주었고, 이 떡은 그날 다 먹어야 하며 집밖으로는 내보내지 않았다. 이것을 다른 사람과 나누면 신랑 신부에게 들어오는 복이 온전하지 못하고 반복半福이 되어 새어 나갈까 봐 염려하여 나누지 않는다는 속설이 있다.

참고문헌 四禮便覽, 우리의 전통예절(김득중 외, 한국문화재보호재단, 1999), 육례이야기1-천(권광옥, 해돋이, 1994), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2008).

필자 이춘자(李春子)

부각

정의 잎이 얇은 잎채소나 뿌리채소 등을 그대로 말리거나 찹쌀풀을 발라 말렸다가 기름에 부풀어 오르도록 튀긴 음식.

내용 부각은 제철에 많이 나는 채소나 해조류를 깨끗이 손질하여 그대로 말리거나 찹쌀풀이나 밀가루를 묻혀서 볕이 좋을 때 정성 들여 말려 두었다가 식물성 기름에 튀긴 것을 말한다. 기름에 튀긴 부각은 찹쌀 풀로 인하여 부풀어 올라 바삭하고 매우 고소하다.

부각은 한국음식 중 몇 안 되는, 기름에 튀기는 음식이다. 그러나 부각은 일본 튀김처럼 재료에 밀가루와 달걀물 등을 입혀 튀기거나 중국 튀김처럼 녹말즙을 묻혀 기름에 튀기는 것과 다르게 마른 것을 그대로 튀긴다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 부각을 설명하는 '전천초방煎川椒方'을 보면 "찹쌀가루를 청장에 반죽하여 이것을 시루에 쪄서 천초가루를 섞어 떡가래 모양으로 만든 것을 썰어서 건조시킨 다음 향유香油에 전煎하면 부풀어 올라 씹으면 아삭아삭하다."고 하였다. 또한 19세기 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』의 「진춘순전真春筍煎」을 보면 "봄에 참죽나무 순을 많이 따서 적당히 쪄서 찹쌀가루 풀에 담근 후, 하나하나 바싹 말려 기름으로 튀겨 반찬 혹은 술안주로 먹을 수 있다"고 하였다.

부각은 재료가 풍성할 때 만들어 두었다가 필요할 때 튀겨 반찬으로 먹거나 마른안주로 만들어 귀한 손님상이나 주안상에도 올렸다. 특히 사찰음식으로 많이 발달하였다. 부각은 식물성 기름을 많이 섭취할 수 있고, 열량을 보충하기에 좋기 때문이다. 사찰에서는 들깨 꽃송이와 깻잎 비슷한 차조기 꽃송이로도 부각을 만든다. 열매가 여물기 전에 송이를 따서 찹쌀풀을 발라 말린다.

가죽·김부각

풋고추부각

부각 | 농촌진흥청

부각은 습하지 않고 화창한 날을 골라 만드는 것이 좋다. 날이 좋지 않으면 잘 마르지 않고, 쉬거나 곰팡이가 생기기 쉽다. 부각 재료 말린 것을 보관할 때는 종이상자에 담아 건조한 곳에 보관하거나 습기가 들어가지 않도록 밀폐된 용기에 넣어 둔다. 부각의 찹쌀풀은 물에 찹쌀가루를 풀어 나무 주걱으로 계속 저으면서 끈기가 나도록 하여 조금 되직하게 쑤어 식혀 쓴다. 찹쌀풀을 쑬 때 삭힌 찹쌀가루를 쓰면 부각을 튀겼을 때 더 잘 부풀어 오른다. 부각을 튀길 때는 넉넉한 기름에 튀기기도 하고, 번철이나 프라이팬에 살짝 기름을 두르고 앞뒤를 뒤집어 가며 굽듯이 조리하기도 한다.

부각은 수분이 적고 향이 좋은 채소와 해조류의 잎이나 꽃, 뿌리 등이 좋다. 재료는 김, 깻잎, 깨송이, 참죽나뭇잎, 감자, 고추 등을 많이 쓴다. 김부각은 김에 찹쌀풀을 고루 바르고, 김 한 장을 겹쳐 놓은 다음 위에 다시 풀을 바르고 김을 얹어서 그 위에 다시 풀을 바른 뒤 고명으로 깨나 고춧가루를 뿌린다. 바싹 말려 두었다가 기름에 튀기는 마른 찬이다. 깻잎부각은 깻잎에 찹쌀풀을 발라서 말려 두었다가 기름에 튀

기는 부각으로, 향이 좋다. 김이나 깻잎은 얇으므로 풀을 바른 뒤 두 겹 또는 세 겹으로 겹쳐서 말라야 튀겼을 때 켜가 있고 부풀어 올라 부피감이 있다. 들깨의 꽃송이가 나올 무렵에는 피지 않은 꽃송이에 풀을 발라서 말린 깨송이부각은 향이 진하고 고소하다. 참죽부각은 4~6월경에 참죽의 연한 잎은 가지를 붙인 채로 데치거나 쪄서 고추장으로 간을 맞춘 찹쌀풀을 발라 말린 부각으로, 독특한 향이 난다. 부각은 찹쌀풀을 바르는 방법이 많이 쓰이지만 예외도 있다. 송광사에서 만드는 감자부각은 감자가 단단하고 전분이 많아 따로 찹쌀풀은 발라 말리지 않고 굵은 감자를 얇게 썰어 색이 변하기 전에 소금물에 살짝 데쳐 말려 두었다가 튀긴다. 고추부각은 맵지 않은 조그마한 풋고추에 찹쌀가루나 밀가루를 묻혀 찜통에 쪄서 말려 저장하였다가 먹을 때 기름에 튀겨 낸다. 다른 방법으로 삭힌 찹쌀풀과 고추를 함께 빻아 간장을 넣고 반죽한 후 물에 삶아 건져 얇게 펴 말린 다음 기름에 튀기는 방법도 있다. 다시마부각은 두꺼운 다시마에 되직하게 지은 찰밥을 한 면에만 붙여 말린 부각으로, 다시마튀각과는 맛과 모양이 색다르다.

특징 및 의의 부각은 채소나 해조류에 찹쌀풀을 쑤어 풀칠해서 바싹 말려 두었다가 필요할 때 튀겨서 먹는 음식이다. 튀김음식이 많지 않은 한국음식 중에 식물성 지방을 가장 많이 섭취할 수 있는 음식으로, 제철이 아닐 때 별미로 먹을 수 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 채소의 인문학(정혜경, 따비, 2017), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통음식(황혜성·한복려·한복진, 교문사, 1991).

필자 정라나(丁라나)

부대찌개

정의 햄, 소시지, 치즈, 미국식 콩 통조림 등에 김치·고추장 등을 섞어 오래 끓여서 여러 가지 재료가 함께 어울려 얼큰한 맛을 내는 진한 한국식 국물 음식.

내용 부대찌개는 문자 그대로 '군부대의 찌개'란 뜻이지만 6·25전쟁 당시 군부대에서 군인들이 즐겨 먹던 음식이 아니라 미군 부대 주변에 살던 사람들이 미군 부대에서 쓰고 남은 햄, 소시지, 치즈 등 잉여 음식을 이용하여 끓여 먹은 찌개이다. 미군 부대 주변에서 먹기 시작한 음식은 조금씩 확산되면서 당시 미국 대통령 존슨L. B. Johnson의 성을 따 '존슨탕'이라고 부르기도 하였다. 당시 미군 부대 근처에서는 일명 '부대고기'라고 불리는 소시지와 햄을 쉽게 구할 수 있었다. 여기에 고추장을 풀고 김치를 넣어서 끓이면 느끼한 맛이 사라져 햄과 소시지를 처음 접한 사람들도 얼큰하게 즐길 수 있었다. 6·25전쟁 직후 모든 물자 공급이 어려웠지만 미군부대는 자국 군인들을 위해 본국에서 보내온 음식이 대체로 풍족했다. 이에 미군과 관련된 일을 하던 한국 사람들이 경기도 동두천·양주·의정부·송탄 등지에 주둔해 있던 미군부대의 소시지나 깡통에 든 햄을 이용하여 고추장과 함께 찌개를 만들었다. 초기에는 미군이 먹다 남거나 미군 보급품을 몰래 빼낸 음식을 재료로 사용하였다. 이 때문에 부대찌개라는 명칭으로 불렸다. 지역은 미군 부대기지가 많이 들어서 있던 의정부·송탄·동두천 등을 중심으로 부대찌개가 유명했다.

미군 부대 근처에서부터 시작된 부대찌개는 1960~1970년대 공장 노동자들이 저렴한 비용으로 외식이나 회식을 할 때 즐겨 찾는 음식이 되었다. 부대찌개 만드는 법은 여러 종류의 햄과 소시지를 큼직하고 썰고 통조림 콩, 잘 익은 김치, 양념 돼지고기, 고추, 애호박, 팽이버섯, 파 등을 썰어 준비한 후 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기를 달달 볶는다. 사골육수나 닭육수를 부어 끓이다가 돼지고기가 익으면 다진 김치, 콘, 소시지, 스팸, 프랑크소시지, 애호박, 두부 등을 넣어 끓인다. 여기에 라면이나 국수사리, 흰떡 등을 푸짐하게 넣어 즉석에서 보글보글 끓이면 건더기가 풍성한 한 끼 식사로 훌륭하다. 부대찌개 재료에서 빠질 수 없는 것이 바로 스팸이다. 미국 식품회사의 대표 통조림 상표로, 돼지고기 넓적다리로 햄을 만들고 남은 부산물인 어깨살을 이용하여 소금, 물, 감자전분 등을 첨가해서 보존제를 넣어 만들었다. 2차 세계대전 동안에 널리 판매된 이후 전 세계에서 인기

부대찌개 | 한식진흥원

를 얻었으며, 6·25전쟁 동안 미군을 통해 국내에 널리 퍼졌다. 이 과정에서 스팸을 여러 가지 음식에 활용해 왔으며, 부대찌개에서 주재료로 사용되기도 한다. 부대찌개의 재료가 되는 소시지는 대체로 햄보다 단백질이 적은 반면 지방질이 많고 열량이 높다. 소시지와 햄은 돼지고기를 이용한 가장 특색 있는 가공품 중 하나이다. 고추장은 햄, 소시지 등 가공육의 기름과 어우러져 얼큰하며 진한 국물 맛인 특유의 부대찌개 맛을 낸다.

특징 및 의의 6·25전쟁 후 생활이 피폐해져서 고기 구하기가 어려워지자 미군부대가 주둔해 있던 경기도 등지에서 미군들이 먹다 남은 소시지, 햄 등을 넣어 만든 부대찌개는 전쟁이 끝난 지 반백년이 훌쩍 지난 지금도 많은 사랑을 받는 우리 음식이 되었다. 동서양 식문화의 조합으로 탄생한 부대찌개는 6·25전쟁 당시에 생겨 음식 역사는 다소 짧지만 퓨전 요리의 하나로 부대찌개 전문점까지 등장했다. 최근엔 중국 베이징이나 일본 도쿄까지 진출하는 등 세계인에게도 맛보이고 있다. 이제는 당당히 국어사전에도 등재될 정도로 우리 음식이 된 부대찌개는 외국인도 즐겨 찾는 한국 음식 중 하나가 되었다.

참고문헌 맛있고 재미있는 한식이야기(한식재단, 한국외식정보, 2013), 식객 14-김치찌개 맛있게 만들기(허영만, 김영사, 2007), 한국음식대관1(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2008), 한식비전(서정옥, 현암사, 2006), 농수산물유통공사(mcst.go.kr), 한식진흥원(hansik.or.kr).

필자 김미혜(金美惠)

부엌

정의 부뚜막 등의 시설을 갖추고 음식을 마련하며, 아궁이에 불을 넣어 난방을 하는 공간.

내용 평안도, 황해도, 경기도, 충청도, 전라도, 제주도 등 지역에서는 부엌이라 부르지만, 함경도·강원도·경상도 등지에서는 정지라고 부른다.

이 낱말은 1481년에 나온 『두시언해杜詩諺解』에 처음 보이며, 이보다 60년쯤 뒤에 선보인 『역어유해譯語類解』에서 '부억'으로 바뀌었다가 오늘날의 '부엌'으로 굳어졌다. 부엌의 '부'는 '불'에서 왔고 '엌'은 장소를 일컫는 접미사이다.

정주는 16세기 중반의 『신증류합新增類合』에 '졍듀'로 올랐다. 이는 함경도 겹집의 중심공간인 정주 또는 정주방에서 왔다. 식구들이 음식을 먹고 잠을 잘 뿐 아니라 제사를 지내고 혼인식도 치르며 손님도 맞는다. '정지'는 중국 흑룡강성黑龍江省의 오로촌족이 아낙의 자리를 '정지뒤'라고 부르는 점과 연관이 있을 터이다. 우리말 '마루'도 주인 자리를 가리키는 말루에서 왔다고 한다.

부엌에 대한 첫 기록은 3세기 중국사서 『삼국지三國志』 '변진'의 "부엌이 모두 집 서쪽에 있다.竈皆在西戶"는 기사이다. '서쪽'은 남향집을 전제로 한 것이다. 『증보산림경제增補山林經濟』에도 "부엌은 서남쪽에 있어야 좋다."고 하였고, 거의 모든 살림집 부엌도 이곳에 있었다. 근래까지도 밥을 풀 때 '들이 푼다'고 하여 주걱 끝이 북쪽으로 가야 복을 받는다고 여겼고, 반대면 '내 푼다'고 하여 몹시 꺼렸다.

황해도에 있는 안악 3호 무덤의 벽화는 4세기 무렵 부엌의 모습을 알려 주는 귀중한 자료이다. 부뚜막 시루 앞의 아낙은 오른손에 떡칼을 쥔 채 왼손의 긴 젓가락으로 떡을 찔러서 잘 익었는지 살피고, 다른 이는 아궁이 앞에 쪼그려 앉아 불땀을 고르며, 또 한 사람은 갈퀫발이 달린 상에 그릇을 차곡차곡 쌓는다. 부엌이 세 칸 독채에 푸줏간이 딸린 점도 눈을 끈다. 부뚜막은 긴네모꼴이며 한 끝에 오리 입을 닮은 굴뚝을 붙였다. 또 지붕마루 오른쪽에 앉은 불의 신이자 솥의

신이기도 한 까마귀는 이곳이 신령스러운 공간임을 나타낸다.

예부터 궁궐이나 부잣집에서는 조리를 위한 반빗간을 따로 세웠다. 음식 먹을 인원이 많은 데다 화재 염려가 높고 냄새가 끼치는 것을 막기 위해서이다. 『현종실록顯宗實錄』에서도 부엌 여종을 '반비飯婢'라 불렀으며, 1828년(순조 28)에 지은 창덕궁 연경당延慶堂에도 한 채가 남아 있다. 한편 경복궁에서는 소주방燒廚房이라고 부르면서 임금의 수라를 마련하는 내소주방內燒廚房, 잔치음식이나 제물을 준비하는 외소주방, 후식과 별식을 다루는 생물방을 두었다.

이와 달리 일반 살림집에서는 부엌 가까운 곳에 작은 부뚜막을 마련하고 이를 한데부엌, 딴솥, 헛부엌 따위로 불렀다. 무더운 여름철에는 아궁이에 불을 넣기 어렵기도 했지만 상례나 혼인 따위에 모이는 많은 손님을 치르기 위해서도 필요했다.

우리 부엌의 가장 큰 특징은 부뚜막 시설이다. 이곳에 걸어 놓은 솥에 음식을 끓이는 일 외에 아궁이에 불을 지펴서 난방도 한 것이다. 중국은 물론 일본에도 없는 우리네 독특한 방식으로, 『신당서新唐書』에도 "고구려 백성들은 겨울에 구들을 놓고 따듯하게 지낸다."는 기사가 있다. 솥의 수는 집 형편에 따라 달랐다. 상류 가옥에서는 용가마, 가마솥, 중솥, 옹솥 따위를 걸지만 서민들은 중솥과 옹솥 둘에다 밥 및 국을 끓였다. 중부지역에서는 부엌 서쪽에 반 칸을 이어 붙이고 땔 나무를 갈무리하는 공간을 나뭇간이라 불렀으며, 상류 가옥에서는 헛간에 두었다.

부뚜막은 흙과 돌로 쌓고 황토를 두 번 바른 뒤 가늘고 고운 매흙을 여러 번 덧칠한다. 이로써 흙이 마르면 기름을 바른 듯 번들거린다. '맥질 잘한 부뚜막 얼굴은 열일곱 살 아가씨 살결보다 곱다'는 말은 여기에서 왔다. 한 가지 흠은 지면보다 낮아서 주부가 허리를 굽히고 일하는 외에 아궁이에 불을 넣을 때도 쪼그려 앉고, 상도 높이 들고 문턱을 넘어가야 하는 점이다. 아궁이에서 구들을 통해 들어간 연기는 부엌 북쪽에 세운 굴뚝으로 빠져나간다. 한편 겨울에도 기온이 그다지 내려가지 않는 제주도 지역에서는 어린아이 머리만 한 돌 셋을 세모꼴로 놓은 삼덕에 솥을 얹어서 부뚜막으로 삼았으며, 밥도 그 앞에 놓인 짚방석

부엌 | 안악3호분 | 고구려

부엌 | 한국의맛연구회

에 앉아서 먹었다. 따라서 방석 수는 곧 식구 수와 같았다. 이곳에서 구들을 놓고 난방을 한 것은 100여 년에 지나지 않는다.

정월 열나흗날 저녁에는 '복토福土 훔치기'라 하여 부잣집 흙을 몰래 가져와서 부뚜막에 덧바르거나 마당에 뿌린다. 이로써 그 집의 복을 옮겨 왔다고 여긴 것이다. 『경도잡지京都雜志』와 『동국세시기東國歲時記』에도 "서울 종각 네거리의 흙을 파다가 집 네 귀퉁이에 뿌리거나 부뚜막에 바른다."는 기사가 보인다. 한편 부잣집에서는 남이 흙을 가져가면 복이 줄어든다고 하여 밤새 지켰다.

이뿐만 아니라 대보름날에 찰밥, 시월상달에 떡을 바쳤다. 동지에는 팥죽을 발랐다. 누에를 먹이는 집은 정월 첫 소날[丑日]에 흰 닭을 올려서 잘 자라기를 바랐고, 대보름날 아침에 소금 한 움큼을 놓고 '산 애기 간질한다'고 중얼거리면 여름에 노래기가 꾀지 않는다고 믿었다.

또 섣달그믐날 부뚜막에다 불을 밝히고 정화수와 쌀이 담긴 함지를 놓고 절을 올리면서 "떠들어온다, 떠들어온다, 무량대복無量大福이 떠들어온다, 천석石, 만석이 떠들어온다."고 외치며 풍년 들기를 바랐다.

어린 아기를 부뚜막이라 부르면 건강하고, 배냇머리를 아궁이에 넣으면 장수하며, 두드러기 난 어린이를 부뚜막에 세우고 몽당비로 쓸면서 '중도 고기 먹나? 중도 고기를 먹나?' 읊조리면 낫는다는 풍속도 있었다. 『산림경제山林經濟』 권3 「구급」에도 '난산 때, 임산부 옷을 부뚜막과 아궁이에 씌우면 아기가 곧 나오지만, 산모가 알면 효험이 없다.'는 내용이 보인다.

부뚜막 앞에서 옷 벗고 노래하며 욕하고, 글씨 쓴 종이와 닭털 및 짐승 뼈를 태우고, 칼과 도끼를 놓고, 생강·파·마늘을 썰면 악운이 닥친다고 하여 삼갔다.

아궁이는 음식을 끓이는 일반형, 구들에 불만 넣는 함실아궁이 두 종류가 있다. 이를 '군불아궁이'라고도 불렀다. 불을 땐 뒤에는 불돌로 입구를 막아서 온기가 새지 않도록 하며, 큰 집에서는 쇠문을 따로 달았다. 1960년대에는 정부에서 땔감을 줄이기 위해 '산림녹화'라는 글을 돋을새김한 쇠문을 보급하였다.

상류 가옥에서는 부엌 뒷벽에 찬장을 붙이고 식기나 반찬 따위를 갈무리하였으며, 일반가정에서는 살강이라 하여 서너 개의 선반으로 대신하였다. 개수대를 놓고 설거지를 한 것은 근래의 일이다.

부엌세간 중에 솥에 버금가는 살림살이는 물을 담아 두고 쓰는 부뚜막 옆의 물두멍이다. 입이 너른 항아리가 대부분이지만 상류 가옥에서는 무쇠 제품을 썼으며, 더러 독을 묻기도 하였다. 또 여기에 용녀가 깃든 까닭에 물이 마르면 재앙이 닥친다며 언제나 가득 채웠다. 경상북도 안동 지역에서는 눈에 다래끼가 났을 때 물두멍을 들여다보고 깜빡이면 다래끼가 그 안으로 빠진다고 일렀다.

부뚜막 벽에 걸어 놓고 쓰는 조리도 복의 상징이었다. '조리로 인다.'는 말의 '인다'는 일어난다는 뜻으로, 복이 늘어나서 부자가 되는 것을 이른다. 정월 초하루에 한 쌍을 사서 다홍실로 엮은 뒤 대청이나 안방 머리에 엇걸어 두는 것을 복조리, 그 안에 넣는 엽전을 복돈이라고 부른 까닭이 이것이다. 값을 깎으면 복이 그만큼 줄어든다며 부르는 대로 내는 것이 관례였다. 못 쓰는 조리를 버리지 않고 한쪽에 오랫동안 걸어 두는 풍습도 마찬가지이다.

부엌의 조왕신은 부뚜막 뒤에 모시고 종지에 담은 물을 신체로 삼았다. 이는 중국에서 신상神像을 받드는 것과 대조를 보인다. 그리고 중국에서 조군竈君 또는 사명조군司命竈君이라 하여 주로 남성으로 다루었지만 우리는 조왕각씨·조왕할망이라 하여 여성으로 섬겼다. 주인 아낙은 아침마다 물을 새로 갈아 부으며 그날 하루 온 식구의 평안을 빌었다. 또 군대에 간 아들이나 집 떠난 식구를 위해 끼니마다 겨울에는 놋주발, 여름에는 흰 사기주발에 밥을 퍼서 조왕에게 올렸다. 밥그릇이 예 있으니 굶지 말고 잘 있다가 돌아오라는 뜻이다.

신체는 곳에 따라 다르다. 경기도에서는 바가지에 담은 삼베조각, 강원도에서는 네모로 접은 종이에 덧걸어 놓은 명태를 섬겼다. 신체가 따로 없는 경북 지역에서는 뒤집어 놓는 소댕에다 제물을 차린다. 한편 절집에서는 중국처럼 조왕신상[幀畵]으로 대신하였다.

조왕신이 해마다 12월 25일 하늘에 올라가 그 집에서 한 해 동안 일어난 일을 알리면 옥황상제가 내용에 따라 알맞은 복을 내린다고 하여 잘못을 저질렀다고 생각하는 집에서는 전날 아궁이에 엿을 발라 두어

서 조왕의 입을 봉하였다.

특징 및 의의 우리네 부엌은 온 식구의 건강을 지켜 주는 가장 중요한 공간이다. 아무리 가난해도 반드시 갖춘 까닭이 이것이다. 또 여성의 성역이기도 하여 남성은 가까이 가지 못하였으며, 모든 집안 살림살이는 주관자인 주부가 맡아서 처리하였다.

물러나는 시어머니가 새 며느리에게 주걱을 넘겨준 것도 부엌이 주부권의 상징임을 나타낸다. 경상도 지역에서는 이날 일가와 마을의 노부인이 모인 자리에서 건네며, 작은 잔치도 베풀었다. 이와 달리 일본에서는 곳간열쇠를 맡긴다. 열쇠가 주걱보다 커 보이지만 배를 불리려면 주부가 밥을 많이 담아야 하는 점에서 주걱이 더 현실성이 있다.

우리나라 부뚜막은 일본으로 건너갔다. 에쿠안 겐지榮久庵憲司는 "부뚜막이 (조선)반도에서 들어오기까지 땅을 파고 만든 화덕爐을 썼다"라고 적었고, 가노 도시쓰구狩野敏次도 "부뚜막은 5세기쯤 조선반도에서 들어왔으며, 조선에서 솥[釜]을 가마kama라 부르는 것으로 미루어 '가마'도 본디 조선어였을 것이다"라고 하였다. 그리고 『이와나미 고어사전岩波古語辭典』에도 가마竈釜의 뿌리는 조선어 'kama'라고 적혀 있다.

실제로 일본에서는 한데 부엌을 가라카마도[韓竈]라고 부르며, 굴뚝을 가리키는 '구도久度'도 우리말 굴뚝에서 왔다. 우리가 17세기까지 이를 굴·ㅅ·독으로 적은 것이 그 증거이다. 그리고 일본 곳곳에 있는 한조신사韓竈神社도 빼놓을 수 없다.

참고문헌 동아시아의 부엌(김광언, 눌와, 2015), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984), かまど(狩野敏次, 法政大學出版局, 2004), 台所の歷史(榮久庵憲司, 柴田書店, 1976).

필자 김광언(金光彦)

부의주
浮蟻酒

정의 술이 익는 과정에서 고두밥이 술 표면에 동동 떠 있는 모양이 '술 위에 개미[蟻] 유충 같은 밥알이 떠 있는[浮] 것 같다.'라고 하여 붙은 술 이름.

내용 찹쌀로 지은 고두밥과 물에 누룩을 발효제로 하여 빚는 술의 경우, 술 익는 과정에서 쌀 중심의 녹말이 효소에 의해 당(포도당)으로 바뀌고 고두밥은 껍질만 남는다. 이때 효모가 당을 분해하여 알코올을 만드는 과정에서 부산물인 이산화탄소를 발생시키고, 이산화탄소는 공기 중으로 분출되면서 가벼워진 고두밥을 위로 밀어 올려서 술 위로 떠오르게 된다. 부의주는 술 위로 떠오른[浮] 밥알이 마치 개미[蟻] 유충처럼 희다고 하여 부의주라고 부르게 되었다. 이 밥알은 따로 건져 두었다가 맑게 뜬 청주에 띄워 마신다. 이 방법은 운치 있을 뿐만 아니라 음주자의 흥취를 한껏 돋울 수 있어 우리만의 풍류風流이자 아름다운 음주문화라 할 수 있을 것이다. 민간에서는 본디 술 이름보다 동동주로 더 많이 알려져 있으며, 화성 지역의 경기부의주가 경기도 무형문화재 제2호로 지정된 바 있지만 지금은 맥이 끊겼다.

조선시대 문헌인 『목은집牧隱集』을 비롯하여 『산가요록山家要錄』, 『고사촬요故事撮要』, 『산림경제山林經濟』, 『술 만드는 법』, 『양주방釀酒方』, 『언서주찬방諺書酒饌方』, 『음식디미방』, 『임원십육지林園十六志』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『홍씨주방문』 등 26종의 문헌에 수록된 것으로 미루어 대중 술로 깊은 뿌리를 내렸음을 짐작할 수 있다. 가장 앞선 문헌인 1450년경에 간행된 『산가요록』을 보면 '쌀 5되빚이[米五升]'라고 하고 "멥쌀 5되를 푹 찐 다음 식으면 좋은 누룩가루 1되와 잣 1되 반을 함께 찧어 술을 빚는다. 6~7일 되어 술이 익으면 좋은 청주 두 병을 붓고 2~3일 동안 둔다. 익은 뒤에 술동이에 나누어 담아서 임의로 먹는데, 넉넉하게 먹을 수 있다."라고 하여 위의 부의주와는 다른 방문을 엿볼 수 있다. 고두밥과 누룩 외 잣[栢子]을 함께 짓찧어 넣어 발효시킨 후 청주를 부어 숙성시키는 독특한 방법을 엿볼 수 있다.

한편 1500년대 『언서주찬방』과 후대의 『양주방』, 『정일당잡지貞一堂雜識』에는 찹쌀을 사용하고 있다는 점에서 차이가 있다. 또 『언서주찬방』에는 '또 한 방문'이라 하여 "백미 한 말을 백번 씻어 익게 쪄 그릇에 헤쳐 차게 하고, 끓여서 식힌 물 세병에 누룩 한 되를 먼저 풀어넣고 동당이쳐 밥에 섞어 독에 넣어 사흘 후에 익거든 위에 뜬 건지랑 떠내어 그릇에 두었다가

부의주 | 한국전통주연구소

떠낸 술을 띄워 내면 개미 뜬 형상같이 하여 쓰라. 맛이 달고 쓰니 하절에 쓰기 좋으니라."라고 하여 부의주법 전형인 물누룩[水麴]을 사용해서 여름철에 빚는 부의주 주방문이 처음 등장한다. 이후 『고사신서攷事新書』, 『김승지댁주방문金承旨宅酒方文』, 『술 만드는 법』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장), 『주찬酒饌』, 『치생요람治生要覽』, 『침주법浸酒法』, 『홍씨주방문』 등 13종의 문헌에서도 『언서주찬방』과 동일한 주방문을 찾아볼 수 있다. 따라서 부의주는 『산가요록』과 『언서주찬방』의 '부의주 또 한 방문'을 원형으로 생각할 수 있다. 이후 『고사촬요』를 비롯해 『고사십이집攷事十二集』, 『농정회요農政會要』, 『민천집설民天集說』, 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『해동농서海東農書』 등에서와 같이 수곡을 체에 걸러 누룩찌꺼기를 제거함으로써 술의 색깔을 더 맑고 깨끗하게 만드는 방법으로 한 단계 발전된 주방문을 엿볼 수 있다.

한편 『음식디미방』을 비롯하여 『의방합편醫方合編』, 『민천집설』의 우법에서는 쌀과 물의 양이 달라지는 변화를 볼 수 있다. 특히 『양주방』의 '부의주 별방'은 백설기와 끓는 물을 합하여 죽을 만들어 밑술을 빚고, 덧술은 밀가루를 사용하며, 술독을 찬물에 담가서 발효시키는 '하월수중양법夏月水中釀法'을 동원하는 등 이양주법異釀酒法으로 바뀐 경우도 있어 부의주 역시도 다양한 시도가 이루어졌다는 것을 알 수 있다. 이러한 부의주가 일반에서 가장 널리 빚어졌던 이유는 술빚기가 한 번에 그치기 때문에 손쉽게 청주를 얻을 수 있어 중요한 의식에 사용할 수 있으며, 특히 이양주법에 비해 수율이 높아 경제성이 있다는 이유가 깔려 있다. 경기부의주도 제조 과정은 같지만 주원료의 비율이 '찹쌀 5되, 누룩 1.5되, 물 6되'로 많은 변화가 있었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 부의주는 전통 양주법의 기본이자 특히 여름철 술 빚는 법을 살필 수 있다는 점에서 특히 중요하다. 한 번 빚는 단양주이면서도 청주를 얻을 수 있어 가정사에 긴요하게 쓸 수 있고, 감칠맛이 나면서 상쾌한 맛을 함께 느낄 수 있다. 부의주는 문헌에 따라 다르다. 술 빚을 물을 끓여서 누룩과 섞어 만든 물누룩을 사용해 술을 빚는다. 이 과정에서 발효 과정에서 발생할 수 있는 산패와 잡균에 의한 오염을 예방하는 지혜가 녹아 있다.

참고문헌 攷事新書, 攷事十二集, 故事撮要, 閨壺要覽, 金承旨宅酒方文, 農政會要, 東醫寶鑑, 民天集說, 山家要錄, 山林經濟, 需雲雜方, 釀酒方, 諺書酒饌方, 醫方合編, 林園經濟志, 酒方文, 增補山林經濟, 酒饌, 治生要覽, 浸酒法, 술 만드는 법, 음식디미방, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 박록담(朴碌潭)

부추

부추 | 국립민속박물관

정의 백합목 백합과의 여러해살이풀.

내용 중국의 서부 또는 북부지역이 원산으로, 기후 적응성이 좋아 우리나라 전역에서 봄부터 가을까지 수확되는 연중 채소다. 중국 전한대의 의학서 『황제내경黃帝內經』에는 부추에 대해 "채소 중 가장 몸을 따뜻하게 하는 작용이 강하고 인체를 유익하게 한다. 항상 이것을 먹는 것이 좋다."는 기록이 있다. 우리나라에는 삼국시대에 도입되었을 것으로 추측하고 있으나 기록은 고려 때에 편찬한 『향약구급방鄕藥救急方』에 처음 기재되어 있다. 경상도 지역에서는 부부간의 정을 오래 유지시켜 준다는 뜻으로 '정구지精久持'라 부르고 전라도 지역에서는 '솔'이라 부르기도 한다. 또한 부추는 정력에 좋은 채소라 하여 남자의 양기를 세우는 풀이라는 기양초起陽草, 장복하면 오줌 줄기가 벽을 뚫는다는 파벽초破壁草, 과부 집 담을 넘을 정도로 힘이 세 진다는 월담초 등 다양하게 불린다. 우리나라에 부추는 10여 종이 알려져 있다. 조선부추(일반부추), 호부추, 영양부추가 있다. 조선부추는 김치나 겉절이, 무침 등을 만드는 데 쓰인다. 호부추에 비하여 잎의 폭이 가늘고 끝이 뾰족하고, 영양부추에 비하여는 길이가 길고 잎의 폭이 굵다. 품종이 따로 있는 것은 아니다. 호부추는 수확할 때 땅속의 흰색 비늘줄기가 길게 자라도록 유도하여 흰색의 비늘줄기까지 채취한 것을 말한다. 부추잡채 등 중국요리의 볶음이나 튀김에 주로 쓰인다고 하여 붙여진 이름으로, 중국부추라고도 한다. 영양부추는 실부추 또는 솔부추라고도 하며, 주로 샐러드용으로 쓰인다.

부추는 알리신allicin과 같은 유황화합물을 함유하고 있어 독특한 향미가 있다. 속명 알리움Allium은 '향'을 의미하는 alere 또는 halium이라는 고대 라틴어에서 유래하였으며, 라틴어로 '마늘'을 의미한다. 한방에서는 배가 항상 냉하고, 설사를 자주 할 때 부추로 죽을 쑤어 먹거나 생즙을 내어 마신다. 장복하면 정력이 증강되고 허리가 튼튼해지며 숙면을 취할 수 있고, 야간 빈뇨증을 개선할 수 있다. 또한 부추씨는 한방에서 구자苟子라 하여 훌륭한 강장약이다. 불교 경전에는 부추, 달래, 마늘, 파, 무릇(흥거)과 같이 유황화합물을 함유하고 있는 채소를 '오신채五辛菜'라 하여 마음을 차분하게 하는 데 해가 된다고 하여 이들 식품의 섭취를 금하는 내용이 들어 있다.

부추에는 비타민A·B_1·C가 풍부하며 건조중량당 35% 정도의 높은 식이섬유를 함유하고 있어 영양학에서도 높이 평가되고 있다. 특히 항산화 작용을 하는 베타카로틴을 다량 함유하고 있어 노화의 원인인 활성산소를 억제한다. 그 외 기능성 성분인 캠페롤kaempherol과 같은 플라보노이드도 함유하고 있다. 부추는 혈중 콜레스테롤 농도를 감소시키는 등 체내 지질 축적 저해 기능이 있으며, 플라보노이드 등 여러 생리활성 물질은 비만과 관련하여 혈청 지질 조성 개선 효과가 있다. 또한 항암·항균·항산화 기능이 있는 것으로 보고되어 있다.

『고려사高麗史』 예지편에는 부추김치에 대한 기록이 있으며, 『임원십육지林園十六志』에는 김치 무리에서 부추가 주재료로 이용되었다는 기록이 있다. 『산림경제山林經濟』와 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』 등에는 부추 잎, 꽃, 열매 등으로 장아찌를 담그는 엄구채법淹韭菜法 또는 엄구화법醃韭花法 등이 소개되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』와 『조선무쌍신식요리법朝鮮無雙新式料理法』에도 부추장아찌가 소개되어 있다.

부추는 키가 20㎝ 이상이 되면 필요한 만큼 베어 이용하고, 여러 번 수확이 가능하다. 부추는 싱싱하고 줄기가 너무 크거나 두껍지 않은 것이 좋으며, 꽃봉오리가 피기 전이 부드럽고 맛있다. 부추는 또 길이가 짧

고 부드러우며, 녹색이 짙고 윤기가 있는 것이 좋다.

특징 및 의의 부추는 독특한 향미로 인해 기호도가 높은 향신채소로서 무침, 떡, 잡채, 김치, 전, 죽 등 다양한 음식의 주재료로 사용되어 왔을 뿐만 아니라 약용으로도 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 食療纂要, 五洲衍文長箋散稿, 林園經濟志, 조선무쌍신식요리법(이용기, 한흥서림, 1924), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

부추김치

정의 씻어 물기를 뺀 생 부추 또는 소금에 살짝 절인 부추를 멸치젓국, 고춧가루, 파, 마늘 등 김치 양념으로 버무려 담근 김치.

내용 부추김치는 지역에 따라 이름의 차이가 큰 대표 김치다. 경기도에서는 부추김치, 경상도에서는 정구지김치 또는 전구지田韮漬김치, 전라도에서는 솔김치 또는 솔지, 제주도에서는 쉐우리짐치 또는 새우리김치라고 부른다. 이는 부추를 지시하는 지역 방언의 차이에 따른 것이다. 부추를 일컫는 지역 방언은 크게 네 가지로 구분된다. 경기도와 강원도 지역 중심으로 사용되는 부추, 전라남·북도 중심으로 충청남도와 경상남도 일원에서 사용되는 솔, 경남 일부 지역을 제외하고 경상도 전역에서 사용되는 정구지, 마지막으로 제주도 지역에서만 사용되는 세우리가 그것이다.

부추김치 | 한국의맛연구회

부추는 옛날부터 김치에 많이 이용된 채소이다. 『세종실록世宗實錄』에 구저韭菹, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 엄구채법淹韭菜法, 『고사이십집攷事二十集』에는 구초침채韭草沈菜라는 기록이 각각 있다. 부추김치는 고서에 의하면 부추를 잠깐 말려서 켜켜로 소금을 뿌려 절인 김치이다. 그러나 오늘날에는 소금에 절이지 않고 손질하여 씻어서 젓국에 버무려 담그는 것이 일반 방법이다. 부추는 봄부터 늦가을까지 손쉽게 어디에서나 구할 수 있는 재료로, 멸치젓국과 고춧가루에 버무려 생것일 때부터 익어서 신맛이 날 때까지 먹을 수 있는 것이 특색이다. 부추에 함유되어 있는 성분 때문에 파, 마늘을 넣지 않고 김치를 담가도 맛이 있다. 부추김치는 전국에서 먹으나 특히 경상도, 제주도 지역에서 즐겨 먹는다.

『한국민속종합조사보고서』에 기록된 경상도 지방의 부추김치 담그는 법을 보면 다음과 같다. 부추는 다듬어 씻어서 길이를 반으로 잘라 소금을 조금 뿌려 절인다. 멸치젓은 물을 더 부어서 함께 끓여 체에 밭인다. 절인 부추를 씻어서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. 큰 그릇에 부추를 담고 생강, 다진 마늘, 고춧가루와 멸치젓국, 설탕을 넣어 고루 버무린다. 경상도식 부추김치는 부추를 멸치젓으로 절여서 고춧가루를 넉넉히 넣어 담근다. 멸치젓으로 절여서 맵게 버무리면 칼칼하고 개운하기 때문에 담가서 바로 먹는 여름철 별미 반찬이다.

특징 및 의의 부추김치는 육류나 생선 등 지방질이 많은 음식과 함께 먹으면 서로 상승하는 효과가 있어 더욱 맛을 좋게 한다. 우리나라 문헌에 처음 부추가 등장하는 것은 고려 때의 『향약구급방鄕藥救急方』으로, 약재로 나온다. 부추는 위장을 튼튼하게 해서 강장 효과가 있으며, 혈액 순환을 촉진하고 보온 효과도 있어 냉한 체질에 좋아 약용으로 많이 쓰인다. 부추는 겨울에도 죽지 않는 왕성한 생명력 때문에 남자의 양기를 돋우어 주는 풀이라고 해서 기양초起陽草라고도 한다.

참고문헌 攷事二十集, 世宗實錄, 增補山林經濟, 김치와 문화적 지식-전라도 김치의 명칭과 구분법에 대한 인지인류학적 접근(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사,

2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국 1984), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 조숙정(趙淑晶)

부추전

정의 밀가루 갠 것에 부추, 오징어, 조갯살 등 해산물이나 다른 부재료를 함께 섞어서 얇게 기름에 지진 요리.

내용 부추는 경상도 지역에서는 '정구지' 또는 '솔', 충청도 지역에서는 '솔' 또는 '소불', 전라도 지역에서는 '솔', 제주도 지역에서는 '새우리'라고 한다. '정구지'라는 단어는 정월부터 9월까지 먹으면 약이 된다(정구지正九芝), 꾸준히 먹으면 구순까지 산다(정구지正九芝), 부부간의 정을 오래 유지하게 해 준다(정구지精久持[精固持]) 등의 뜻이 있다고 여겨지고 있으며, 그만큼 영양가 높은 식품으로 여기고 있다. 부추는 '밭에서 나는 정력제'로 알려져 있다. 장을 따뜻하게 하고 양기를 북돋는 온신고정溫腎固精, 남자의 양기를 세우는 기양초氣陽草를 비롯해 월담초·파옥초破屋草·파벽초破壁草 등으로 불린다. 또한 수양에 방해가 될 정도로 강장 효과가 뛰어나 불교에서도 오신채(부추, 달래, 파, 마늘, 생강)의 하나로 정하여 금기식품으로 여기기도 하였다. 한방에서는 부추가 성질이 따뜻하고 매워서 오장에 모두 효험이 있어 간 기능 강화, 허약 체질 개선, 냉병, 빈혈, 변비, 성인병 예방 효과와 강장·미용 효과가 있다고 한다.

부추는 특유의 향기가 있어 육류 냄새를 없애 주는 향신채소로 많이 활용된다. 또 부추김치, 부추무침, 오이소박이의 소김치로 만들거나 전 또는 부침개로 지져 먹는다. 특히 경상도 지역에서는 '정구지찌짐'이라 하여 파전보다 더 일상음식으로 먹는다.

부추전은 부추와 함께 넣을 채소(양파, 당근 등)를 채 썰고 밀가루 또는 부침가루로 반죽하여 섞은 다음 팬에 한 국자씩 놓아 얇게 부쳐 내면 된다. 맛있게 부치려면 밀가루와 물 비율은 1:1 정도가 좋고, 반죽은 채소가 골고루 묻혀질 정도면 적당하다. 팬을 달군 후에 기름을 두르고 센 불에서 노릇하게 익으면 약불로 줄여서 익혀야 바삭한 전을 만들 수 있다.

특징 및 의의 부추전은 '천연 정력제'라는 부추를 이용하여 만든 건강 음식이다. 오징어·굴·조갯살 등 해산물과 잘 어울리며, 냉장고에 있는 갖은 채소를 활용할 수 있기도 하다. 경상도 지역에서는 파전보다 더 일상에서 해 먹는 향토음식이다.

참고문헌 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1992), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1981).

필자 최영진(崔榮辰)

북어
北魚

정의 동해 연안 또는 러시아 원양에서 잡아 내장을 제거하고 말린 명태.

내용 북어는 명태明太의 내장과 알을 제거하고 말린 명태를 말한다. 따라서 다른 이름으로 명태, 건명태乾明太, 마른명태 등이 있다. 국내에서 명태가 잡히던 2000년대 이전, 11월 말부터 2월 중순까지 겨울철에 생산이 이루어졌다. 명태가 어획되던 강원도 고성·속초·강릉 등 동해안 해변에 덕장을 설치하고, 2~3주간 해풍에 건조를 하여 생산하였다. 국내산 명태가 잡히지 않는 2000년대 이후는 수입한 원양명태를 건조하여 북어를 생산하고 있다. 현재는 전통식대로 해안가

북어 | 국립민속박물관

에서 건조하기도 하지만 실내 건조시설에서 생산되는 북어의 양이 더 많다. 건조 시간을 줄여 반 건조한 북어는 '코다리'라고 부른다. 말린 명태인 북어는 비린내가 나지 않고 단백질이 풍부하며, 칼슘과 철분 비타민 A, B_1, B_2도 다량 함유되어 있다. 이 때문에 피부미용에 좋으며, 피로 해소와 해독을 도와준다. 또한 북어의 칼륨 성분은 불필요한 나트륨을 체외로 배출시켜주며, 콜레스테롤과 혈압의 수치를 낮추어주어 심혈관 질환에 도움이 된다.

북어는 북엇국, 북어찜, 북어조림 등 요리에 활용된다. 경기도, 경상도 등 다양한 지역에서 집안의 평화와 풍요를 상징하는 의미로 제사상에 올리는 대표 생선포 가운데 하나이다. 동상례東床禮에서 신랑의 발바닥을 때리는 도구로 활용되기도 했다.

특징 및 의의 명태가 기록된 고서古書인 이만영의 『재물보才物譜』에서는 명태라고 불리기 이전 북北쪽 바다에서 잡히는 생선[魚]이라는 뜻으로 북어라고 불렀다는 기록이 나온다. 북어가 명태와 구분되어 불리기 시작한 것은 서유구의 『난호어목지蘭湖魚牧志』에 첫 기록으로 나타나고 있다. 현재 북어는 명태의 대명사로 쓰이며, 건조한 명태를 부르는 이름으로도 쓰인다. 명태를 건조한 황태黃太도 있지만 황태는 건조 방법, 조리법 등에서 북어와 차이가 있어 구분하여 사용해야 한다.

참고문헌 蘭湖魚牧志, 山林經濟, 才物譜, 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 명태의 명칭의 기원과 전파(부경해양문화재연구소·국학자료원, 2009).

필자 손정수(孫正洙)

북어보푸라기

정의 말린 명태인 북어의 살을 숟가락으로 긁거나 강판에 갈아 보푸라기를 만든 후 간장이나 고춧가루, 소금 등으로 양념한 반찬.

내용 북어는 명태를 일컫는 명칭 가운데 하나다. 북쪽 바다에서 많이 잡혔기 때문에 북어라고 했다. 그러나

북어보푸라기 | 한국의맛연구회

지금은 말린 명태를 가리키는 일반 용어가 되었다. 명태 혹은 북어라는 명칭은 조선 초기까지도 나타나지 않다가 『승정원일기承政院日記』 1652년(효종 3)의 기록에 최초로 등장한다. 한편 19세기에 작성된 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』의 "명태를 말린 건제품이 전국에 유통되고 있는데, 매일의 반찬으로 삼고 여염뿐만 아니라 유가儒家에서도 이를 제사에 올리고 있다."라는 내용을 볼 때 북어는 이미 조선 후기부터 일상음식 및 의례음식으로 널리 사용되고 있었음을 짐작할 수 있다.

북어는 보관이 용이했기 때문에 각 가정에서 상비해 두면서 일상반찬이나 손님을 맞이하는 접빈음식으로 활용해 왔다. 그중에서도 북어보푸라기는 식감이 부드러워 치아가 약한 노인들의 단골 반찬이었다. 양념에 따라 여러 색감을 낼 수 있어 손님을 접대하는 주안상에도 자주 차려졌다. 북어보푸라기의 별칭으로는 북어보프레기, 북어무침, 명태보푸림, 황태보푸라기 등이 있다. 북어보푸라기의 주재료인 명태는 조업, 덕장, 가공 등의 과정에 따라 다양한 명칭으로 불린다. 생물 상태인 명태는 생태, 얼린 것은 동태로 칭해진다. 이를 건조시키면 북어, 반쯤 말린 것은 코다리

라고 한다. 명태를 건조시킨 북어 가운데 얼리고 녹이는 일을 반복하여 누렇게 말려진 것을 황태라고 하며, 얼리는 과정에서 더덕과 같은 모양을 취한다고 해서 더덕북어라고 부르기도 한다.

북어보푸라기를 만들 때는 주로 황태를 사용한다. 그 이유는 바짝 마른 북어보다 다소 눅눅한 상태의 황태가 솜처럼 곱게 부풀려지기 때문이다. 북어보푸라기를 만드는 방법은 다음과 같다. 마른 북어를 물에 담가 충분히 부풀린 후 방망이로 몸통을 두드려서 머리 부분을 떼어내고 껍질과 가시를 제거한다. 그런 다음 숟가락을 이용해 몸통을 긁어내거나 강판에 갈아서 보푸라기를 만든다. 이를 다시 3등분하여 소금양념(설탕, 소금, 참기름, 깨소금), 간장양념(설탕, 간장, 참기름, 깨소금), 고춧가루양념(설탕, 고춧가루, 참기름, 깨소금)을 첨가하여 흰색·노란색·붉은색 등 삼색의 보푸라기를 완성한다.

북어나 황태 외에도 문어포, 육포 등 마른 포를 활용하여 다양한 형태의 보푸라기를 만들 수 있다. 이들 보푸라기에 꿀과 참기름 등을 섞어서 반죽한 뒤 다식판에 찍어 낸 포다식을 만들기도 한다. 곡물로 만든 다식은 다과상에 주로 차려지지만 어포나 육포로 만든 포다식은 안주용으로 많이 사용된다.

특징 및 의의 북어는 식재료의 공급을 오직 자연환경에만 의존한 상황에서 건조 상태로 보관이 용이한 까닭에 널리 이용되어 왔다. 특히 북어보푸라기는 번거롭고 까다로운 조리 방법을 거치기 때문에 고급 반찬으로서의 인식이 강했다. 이런 이유로 집안 어른의 밥상이나 손님을 접대하는 주안상에 주로 차려졌다.

참고문헌 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 황태덕장 고찰(김의숙, 강원도민속학28, 강원도민속학회, 2014).

필자 김미영(金美榮)

북엇국

정의 북어北魚를 주재료로 하여 끓인 국.

북엇국 | 농촌진흥청

내용 북엇국은 북어채로 끓인 국을 말한다. 북어탕北魚湯이라고도 불린다. 북어는 강원도 고성, 속초 등 동해안 해변지역에서 추운 겨울 해풍에 건조하여 생산한다. 이를 이용해 만든 북엇국은 강원도 해안지역뿐만 아니라 경상도, 경기도 등 전국적으로 즐겨 먹는 음식이다. 지역에 따라 쇠고기를 넣어 장국으로 끓이기도 하지만, 대체로 달걀을 넣고 휘저어서 곁들인다. 육수 없이 끓일 때는 북어채를 먼저 볶아 끓이기도 한다. 이 경우 국물이 곰탕처럼 흰색을 띠는 것이 특징이다. 북엇국은 숙취를 푸는 데 효과가 좋으며, 주로 술을 마신 이튿날 해장국으로 많이 먹는다. 기호에 따라 콩나물이나 두부를 썰어 넣고 끓이기도 한다. 현재 일반가정에서는 일상식 또는 해장식으로 널리 만들어 먹는다.

북엇국을 언제부터 먹었는지 정확하게 알 수 없으나, 『임원십육지林園十六志』 정조지鼎俎志에 북어에 관한 음식 기록이 있다. 『조선무쌍신식요리제법』에도 북엇국의 조리법이 기록되어 있다. 북엇국과 비슷한 음식으로 황태해장국이 있다. 황태가 생산되는 강원도 평창·인제 등지에서는 북엇국과 비슷한 방식으로 만든 황태해장국이 발달하였다. 명태에서 건조되어 만들어진 북어와 황태는 비슷한 형태를 보이지만 여러 가지 면에서 다르다. 황태해장국과 북엇국 또한 재료의 건조 방법, 수분 함량, 조리법이 달라 맛과 영양 면에서 차이가 나타난다.

특징 및 의의 북엇국은 다량의 단백질과 비타민A·B를 포함하고 있어 피부미용에 좋다. 칼슘과 철분 또한 다량으로 함유되어 피로 해소와 다이어트에 도움을 준다.

북엇국의 칼륨 성분은 체내 나트륨을 배출시켜서 심혈관 질환에 도움을 주기도 한다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976).

필자 손정수(孫正洙)

분식
粉食

정의 라면·국수·빵 등 가루로 만든 음식[粉食]을 지칭하는 말이었으나 현재는 떡볶이, 김밥같이 간단한 일품식 요리로 분식점 등에서 많이 조리·판매되는 음식을 일컫는 말.

내용 한국인의 주곡은 쌀이지만 쌀과 함께 기후 및 환경에 따라 중남부지역은 보리, 관서지역은 조와 메밀, 관북지역은 귀리와 감자 등 다양한 곡물을 주식으로 섭취했다. 쌀은 그 자체로 밥을 짓기에 좋지만 가루로 만들어서 면이나 빵을 만들기에는 적절하지 않다. 전 세계에서 유통되고 있는 면의 주재료는 밀이다. 한반도는 밀보다는 쌀 재배에 알맞은 기후 환경이기 때문에 '쌀 위주의 다양한 잡곡을 섞은 밥 문화'가 발달했다. 전통시대 밀가루는 아무나 먹을 수 없고 아무 때나 먹을 수 없는 귀한 가루로, '진眞가루'라 불리기도 했다. 따라서 한국인의 전통 식생활에서 분식은 일상 주식이 아닌 별식이었다.

이러한 분식이 한국인의 식생활에 주요한 부분을 차지하고, 나아가 주식 위치에 오르게 된 것은 광복 이후 미국의 원조 밀가루 도입에 의해서다. 미국은 1945년부터 1961년까지 상호방위원조법MDA과 상호안전보장법MSA에 의해 식량(잉여농산물)을 한국에 원조했다. 1956년부터 미국 정부는 PL480이란 미국 국내법에 의해 해외에 잉여농산물을 지원했다. 이 법에는 원조국의 빈곤층 원조, 재해 구제 원조, 학교 급식 무상 제공이 내용으로 포함되었다. 1955년 이후 '국민학교'에 식빵과 밀가루가 무상 공급되었다.

1950년대 중반만 해도 전문가들은 밀가루로 만든 국수, 수제비, 빵, 과자를 주식인 쌀과 보리를 대체할 음식으로 여기지 않고 단지 간식 정도로 생각했다. 당시 영양학자 중에는 빵을 먹으면 효모가 글루텐 단백질을 분해시켜 주기 때문에 소화도 잘되고 영양가도 높다는 주장을 펼치는 사람도 있었다. 그러나 빵을 끼니로 하자는 주장은 많은 사람을 설득시키지 못했다. 다른 부식이 제공되지 않는 상황에서 빵만 먹을 수 없었기 때문이다.

빵에 대한 이러한 인식과 달리 밀국수 소비는 늘어났다. 간장으로 국물을 만들고, 여기에 마른 국수를 삶아 호박이나 김치를 넣은 밀국수는 직장에서 점심 식사로 제공되는 경우가 많았다. 이런 수요에 맞추어 전국의 도시에는 마른 국수(건면)를 만드는 소규모 가내공장이 속속 들어섰다. 밀가루로 만든 마른 국수는 오랫동안 보관할 수 있어 구매하는 사람이 점차 늘어갔다.

한국인의 식생활에서 분식의 보급은 1960~1970년대 혼분식장려운동의 영향이 크다. 혼분식 장려운동은 '혼식 장려'와 '분식 장려'로 나누어 살펴볼 필요가 있다. 1966년부터 1968년까지는 혼식 장려 중심으로 실행되었다. 1966년 식량증산정책으로 보리 생산이 증대하면서 보리밥 먹기를 적극 장려했다. 그러나 정책 의도와 달리 국민들은 여전히 쌀밥을 보리밥보다 즐겨 먹었다. 이에 따라 1968년부터 혼분식장려정책은 분식 장려로 옮겨 가기 시작했다. 1968년 1월 농림부는 강력밀가루를 대량 생산하는 방향으로 정책을 바꾸었다. 강력밀가루는 단백질 함유량이 12%로, 고급 국수나 과자를 만드는 데 사용했다. 특히 인스턴트 라면의 품질을 개선해야 분식 소비가 늘어날 것이

분식 | 국립민속박물관

기 때문에 강력밀가루의 대량 생산은 급선무였다. 먼저 일반음식점 대상으로 더욱 강화된 분식 정책을 펼쳤다. 1968년 8월 26일자 보건사회부의 분식장려안에는 설렁탕·곰탕·육개장 등과 같은 탕류를 판매하는 음식점에서는 백미 50%, 잡곡 25%, 면류 25%를 반드시 혼합해서 판매하도록 지시했다. 혼분식장려정책으로 분식점이 유행처럼 생겨나 1972년에는 "서울시내 분식점은 지난해보다 150여개 소가 많은 320여개소에 이르고 있다."고 했다. 1970년대 들어 분식 시대가 본격 시작되어 한국인들은 칼국수, 냄비우동, 쫄면, 만두, 밀떡볶이와 같은 밀가루로 만든 갖가지 음식을 분식집에서 즐겼다.

한편 인스턴트 라면 등장은 분식 확대에 일등공신 역할을 했다. 1963년 삼양식품공업이 최초의 인스턴트 라면 제품을 출시한 이후 점차 한국인의 식생활에서 중요한 식품으로 자리 잡게 되었다. 1970년 삼양라면은 '라면은 제2의 쌀입니다!'라는 광고를 통해 분식장려운동에 앞장섰다. 빵의 주식화는 실패했지만 밥과 결합된 인스턴트 라면은 주식으로 되는 데 성공했다.

광복과 함께 들이닥친 미국식 생활 방식은 한국 상류층으로 퍼져 나갔다. 일제강점기 때 일본인 빵집에서 일하던 한국인 점원이나 일본에서 귀국한 사람들 중 몇 명이 빵집을 열기 시작했다. 1960년대 정부가 혼분식을 장려하자 그 바람을 타고 고려당, 태극당, 독일제과 등 제과점이 급증했다. 1966년 '삼립산업제빵공사'를 시작으로 공장에서 빵을 대량 생산하기 시작했다. 이후 1970년대 삼립식품, 샤니, 기린 등 제빵공장 제품이 대량 공급되었다. 1980년대는 전문 제과점의 전성기였고, 2000년대 이후 프랜차이즈 빵집이 주류를 이루고 있다. 그러나 빵은 여전히 한국인의 식생활에서 간식용이나 축하용 케이크를 구입하는 수준이다.

또 다른 분식의 대명사인 '짜장면'은 1960년대 중반부터 중국 음식점이 전국 대도시는 물론 읍·면 소재지까지 생겨나면서 서민의 대표 음식으로 자리 잡았다. 짜장면과 우동·짬뽕 같은 중국 음식점의 식단이 서민들에게 인기가 있자 정부는 물가 통제 대상에 짜장면을 포함시켰고, 서민 물가의 바로미터가 되었다. 1980년대 이후 대도시 아파트 단지마다 중국 음식점이 들어서면서 배달음식의 대명사가 되었다. 이후 외식 문화 확산, 1인 가구 증가, '혼밥'이라 불리는 1인 외식이 많아지면서 분식 외 다양한 패스트푸드(치킨, 피자, 햄버거 등)가 선호되고 있다. 그럼에도 2016년 농림축산식품부의 '외식소비행태분석 조사'에 따르면 배달음식 1위는 치킨이지만 짜장면과 짬뽕이 여전히 2위, 3위를 각각 차지하였다.

식량 부족에 대처하고 무상원조 물자인 밀가루의 소비를 촉진하기 위한 혼분식 장려로 분식은 1970년대 이후 한국인 식탁의 주요 식단이 되었고, 외식 산업 대명사가 되면서 한국인의 주식 지위에 올랐다.

특징 및 의의 한국의 전통 주식은 쌀과 보리로 지은 밥인 입식粒食이었지만 광복 이후 미국 문화 유입과 원조 밀가루 공급은 한국인 식생활을 쌀과 밀의 서구화 패턴으로 바꾸었다. 이제 라면, 국수, 칼국수, 떡볶이 등 면류와 다양한 종류의 빵을 포함하는 분식粉食이 한국인의 입맛을 사로잡아 쌀 소비를 능가하는 주식 지위를 차지하고 있다.

참고문헌 국가동원체제 시기 혼분식 장려운동과 식생활의 변화(공제욱, 경제와사회77, 비판사회학회, 2008), 식탁위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국인 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 이송순(李松順)

불고기

정의 쇠고기 등을 얇게 저며서 갖은양념에 재웠다가 불에 구워 먹는 한국의 대표 고기구이.

내용 불고기는 갈비구이와 함께 한국인이 가장 좋아하는 고기구이이다. 또한 외국인도 가장 좋아하는 고기구이로, 코리안 바비큐로 불리기도 한다. 그러나 문헌에는 1950년대에야 '불고기'가 처음 등장한다. 이때까지만 해도 문헌에 주로 나오는 것은 '너비아니'로, 이를 불고기의 원조로 보기도 하나 만드는 법에

서 약간 차이가 난다. 즉 불고기는 한국 전통 육류구이의 맥을 잇는 대표 음식이지만 옛 문헌에서는 찾아볼 수 없다. 문헌에 가장 먼저 등장하는 것은 '불고기'란 단어가 표제어로 제시된 첫 사전인 한글학회의 『큰사전』(제3권, 1950)이다. 1958년 이후 사전부터 너비아니와 불고기가 공존하다가 불고기가 더 우세해진 것으로 보인다. 1968년 사전에는 너비아니가 사라지고 불고기만 나타났다. 그 후 1977년 사전에 너비아니가 재등장하고, 현재까지 너비아니와 불고기가 공존하고 있다. 그리고 조리서상에 불고기라는 단어가 등장하는 것은 1958년 방신영의 『고등요리실습』이다. 너비아니의 속칭으로 불고기를 규정하였다. 이 시기 국어사전에서 너비아니는 쇠고기를 얇게 저미어서 양념하여 구운 음식, 불고기는 구워서 먹는 짐승의 고기로 의미가 서로 다르게 규정됐다. 그 후 1967년 『한국요리』와 1970년 『가정요리』까지도 너비아니와 불고기를 동일하게 본 음식으로 추정할 수 있다. 비로소 불고기가 독립된 명칭으로 등장한 것은 1972년 『생활요리, 동양요리』였다. 이렇게 불고기가 늦게 등장한 이유는 불고기라는 단어가 너비아니의 속칭이며, 상스러운 이름으로 여겨졌기 때문이라고 보았다. 불고기가 완전히 대중화된 1972년이 되어서야 독립된 명칭으로 조리서에 등장한 것으로 보인다. 또 다른 견해로는 불고기는 광복 이전에 평안도 사투리에서 쓰인 단어이다가 1945년 광복 이후 평안도에서 피란민과 함께 서울에 내려온 것이라고 한다. 이의 근거로 김기림 시인이 1947년 잡지인 『학풍』(2권 5호)에 발표한 '새말의 이모저모'란 글 중에 "불고기라는 말이 한 번 평양에서 올라오자마자 얼마나 삽시간에 널리 퍼지고 말았는가." 하고 광복 이후에 서울에서 불고기가 널리 퍼진 사실을 증언하였다. 일부에서는 일본의 야키니쿠의 번안어로 보기도 한다.

그러나 이렇게 현대에 불고기라는 이름이 등장하지만 불고기의 역사를 거슬러 올라가면 우리나라의 전통 고기구이는 맥적貊炙에서 유래했다고 보기도 한다. 맥은 지금의 중국 동북지역을 가리키는 말로, 옛날에는 고구려를 지칭하는 말이었다. 고구려는 유라시아 대륙에서 유목 생활을 하던 한 부족이 동쪽으로 이동하여 만주 남부지역의 토착민과 함께 맥貊족을 형

뚝배기 불고기

전골 불고기

불고기

성하여 우리 조상이 된 것으로 전해진다. 유목민이어서 가축 요리 기술이 뛰어났으며, 주변에 야생하던 마늘이나 부추 등 채소를 장에 섞어 고기의 양념으로 이용한 것이라고 추측된다. 중국에서는 고구려족을 맥족이라 불렀고, 이들이 먹는 고기구이를 '맥적'이라 하였다. 중국 진晉나라에서 쓰인 3세기경의 『수신기搜神記』에 의하면 "맥적은 본래 북쪽 오랑캐의 음식인데 옛날부터 중국에서 귀중히 여겨 중요한 잔치에 먼저 내놓는다."고 나온다. 여기서 북쪽 오랑캐는 고구려인을 뜻하며, 맥적은 이들의 고기구이를 뜻한다. 맥적은 중국인의 고기 굽는 법과는 달리 미리 장醬에 부추나 마늘 등을 섞어 고기를 구웠기 때문에 맛이 달라서 이것을 귀하게 여긴 것으로 보인다. 그러나 이러한 고기요리 전통은 이후 약해진다. 왜냐하면 삼국시대와 고려시대에는 불교를 숭상하여 육식을 금했기 때문이다. 고려시대에는 채식을 주로 하였다가 고려 말 원나라의 침입으로 다시 육식을 즐기게 되었다. 특히 고려의 수도 개성에는 '설하멱雪下覓'이라는 고기구이가 명물로 전해져 내려왔다. 이는 이후 조선시대에도

많이 먹는 고기요리가 되었다. 조선시대 농서인 『산림경제』(1715년경)의 '치선治膳'편에 보면 '설하멱적雪下覓炙'이 나온다. "쇠고기를 저며 칼등으로 두들겨 연하게 한 뒤, 대나무 꼬챙이에 꿰어서 기름과 소금을 바른다. 충분히 스며들면 뭉근한 불에 구워 물에 담갔다가 곧 꺼내어 다시 굽는다. 이렇게 세 차례 하고 참기름을 발라 다시 구우면 아주 연하고 맛이 좋다."고 하였다. 일제강점기 때인 1925년의 『해동죽지』에서는 "설야적雪夜炙이란 개성부開城府에서 예부터 전해 오는 명물로, 갈비나 염통을 기름과 훈채로 조미하여 굽다가 반쯤 익으면 냉수에 잠깐 담갔다가 센 숯불에 다시 굽는다. 눈 오는 겨울 밤 술안주로 좋고, 고기가 몹시 연하여 그 맛이 좋다."고 기록되어 있어 설야적이 개성의 명물 고기요리임을 밝히고 있다. 또한 조선 후기의 조재삼의 『송남잡식宋南雜識』에서는 '설야멱雪夜覓'은 '눈 내리는 밤雪夜에 찾는다覓'는 뜻인데 중국의 송나라 태조가 설야에 진晉을 찾아가니 숯불에다 고기를 굽고 있었다는 이야기에서 유래했다고 쓰여 있다. 이후 1800년대 말의 『시의전서是議全書』에서는 정육을 잘게 저며 양념한 다음 불에 직접 굽는 것을 '너비아니'라 한다고 하였다. 또한 1939년 방신영의 『조선요리제법』에 '우육구이(너비아니)' 만드는 법이 나오는데 "고기를 얇게 저며서 그릇에 담고 간장(진간장)과 파 다진 것, 깨소금, 후추, 설탕을 넣고 잘 섞어서 불에 굽는다."고 하고 있다.

불고기는 이렇게 오래된 맥적의 맥을 이어 현대에 재창조된 고기요리라고도 볼 수 있지만 확실한 것은 알기 어렵다. 불고기는 얇게 썬 쇠고기를 양념장에 무쳐서 석쇠에 구워 먹는 음식이다. 고기를 소스에 재웠다가 구워 먹는 음식은 중국에도 비슷한 음식이 있지만 미리 양념에 재우지는 않고 굽거나 갈아서 양념에 무쳐 구워 먹는다. 불고기는 진간장, 꿀, 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루로 만든 양념장에 고기를 재웠다가 굽는데 달착지근한 맛이 난다. 과거 특별한 날이나 모임이 있을 때면 불고기를 많이 먹었다.

최근 불고기는 과거 쇠고기를 주로 사용하던 방식에서 벗어나 다양한 재료로 만드는 불고기가 등장하고 있다. 예를 들어 염소를 양념하여 재웠다가 불에 굽는 염소불고기, 오리를 이용한 오리불고기, 닭을 이용한 닭불고기가 있다. 한국인들이 좋아하는 삼겹살과 오징어도 식재료로 응용된 오삼불고기도 등장하였다. 불고기는 주물로 만드는 불고기판에 주로 굽지만 석쇠에 이용해서 굽는 경우 석쇠불고기라고 특별히 부르기도 한다. 이 외에도 연탄에 직접 굽는 연탄불고기도 있다. 그리고 최근에는 뚝불고기 혹은 뚝배기불고기라는 음식이 식당에 나왔다. 이는 불고기가 뜨거워야 맛있으므로 먹는 내내 뜨겁게 하기 위해 뚝배기에 불고기를 담아서 파는 새로운 형태의 불고기 요리이다. 뚝배기에 불고기를 담고 육수를 넉넉하게 부어 끓여 낸 음식으로, 고기의 빡빡한 맛이 없고 육즙에 양념이 더해진 감칠맛이 난다. 뚝배기는 불 위에 직접 올려놓고 음식을 끓여도 깨지지 않아 뜨거운 상태 그대로 밥상에 올릴 수 있으며, 한 번 뜨겁게 데워지면 잘 식지 않아서 식사가 끝날 때까지 음식 온도를 따뜻하게 유지할 수 있다는 장점이 있다. 불과 20~30년 전까지만 해도 불고기는 전골 형태로 많이 먹었다. 불고기판의 우묵한 곳에 채소를 담았고, 가장자리에 양념한 고기를 얹어 익혀 먹었다. 그런데 세월이 지나면서 사람들은 국물에 밥을 비벼 먹는 대신 고기만 먹는 형태를 선호하였다. 하지만 양념이 제대로 밴 불고기 국물 맛을 잊지 못하는 사람들이 뚝배기에 불고기를 끓여서 국물 맛까지 즐기는 형태로 발전한 것으로 보인다.

특징 및 의의 불고기는 1970년 이후 대중화된 음식이지만 우리 민족을 대표하는 고기요리이다. 고기를 미리 양념하여 불에 구워 먹는 바비큐 요리로, 현재는 외국인도 사랑하는 한국의 대표 음식이다. 조리법도 불에 직접 굽는 조리법에서 이후 육수가 첨가되는 육수불고기, 그리고 뚝배기불고기도 등장하는 등 계속 진화할 것으로 보인다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 是議全書, 要錄, 海東竹枝, 고등요리실습(방신영, 장충도서출판사, 1958), 문헌에 나타난 불고기의 개념과 의미변화(이규진, 한국식생활문화학회지25-5, 한국식생활문화학회, 2010), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

붕어

정의 잉엇과에 속하는 민물고기.

역사 붕어에 대한 기록은 조선시대 여러 문헌에 등장한다. 먼저 명칭과 관련하여 『난호어목지蘭湖漁牧志』에는 부鮒라 적고 '붕어'라 한다고 기록되어 있다. 이어서 "강천江川에 사는 것은 빛깔이 누렇고 맛이 좋다. 지택池澤에 사는 것은 검고 맛이 덜하다."라고 하였다. 허균許筠은 "붕어가 우리나라 전국에 있다."라고 하면서 "강릉부 경포는 해파海波가 통하므로 맛이 좋고 흙냄새가 없다."라고 그의 『성소부부고惺所覆瓿藁』에 적었다.

『향약집성방鄕藥集成方』, 『동의보감東醫寶鑑』 등에도 붕어에 관한 기록이 보인다. 전자에는 붕어가 "부스럼을 다스리며 순채蓴菜와 함께 국을 끓여 먹으면 위를 편하게 한다."고 적혀 있다. 후자에서는 "즉어를 붕어라 한다. 여러 물고기 중 가장 먹을 만하다."고 하였다. 이 외에도 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』 등 여러 문헌에서도 붕어에 대한 기록을 전한다.

내용 붕어는 우리나라 전국의 하천에 분포하는 대표 어종의 하나이다. 몸은 납작하고 전반에 걸쳐 황갈색의 빛깔을 띤다. 붕어의 외형은 크게 머리, 몸통, 꼬리 부분으로 나뉜다. 머리에는 입, 코, 눈, 아가미가 있다. 입은 작으며 입술은 두툼한데, 잉어와 달리 수염이 없다.

붕어는 우리나라 하천 어디에서나 볼 수 있다. 유속이 느리고 수초가 무성한 곳에서 사는 붕어는 봄철인 4·5월경부터 산란을 한다. 이 무렵이 되면 갓 태어난 어린 붕어들이 떼를 지어 수초 사이를 유영한다. 너른 시냇가의 수초, 시골의 개울과 도랑 등 어느 곳에서나 어린 붕어를 볼 수 있다. 이들 붕어는 왕성하게 먹이활동을 하는 까닭에 불과 몇 달이 지나지 않아 5㎝ 안팎으로 자란다. 그리고 가을엔 이보다 곱절이 자란 성체가 된다.

지금처럼 하천이 오염되지 않았던 1970년대 전후만 하더라도 전국의 하천에 붕어가 넘쳐났다. 이 무렵엔 먹을 것이 부족하였던바, 민물고기가 단백질 공급원 중 하나였다. 많은 사람들이 시내에 나가 붕어를 잡았고, 이것으로 탕을 끓이거나 조림을 하여 허기를 때웠다. 곧 가족의 밥반찬이나 주막거리의 막걸리 안주로 붕어 매운탕과 조림이 상위에 올랐다. 오늘날에도 붕어는 전국 어느 하천에서나 볼 수 있다. 특히 저수지와 같은 담수시설이 늘면서 이러한 곳에 다년에 걸쳐 성장한 붕어가 흩어져 산다. 따라서 식재료가 되는 붕어도 예전보다 몸집이 크고 실하다.

특징 및 의의 붕어는 예부터 우리나라 하천에 서식하던 토착 민물고기이다. 생명력이 강해 전국의 어느 하천에서나 볼 수 있다. 붕어는 단백질과 불포화지방산이 풍부해 고혈압이나 동맥경화 등에 효능이 있다. 또한 소화를 돕고, 뇌신경에 필요한 에너지를 공급하며, 구강염·설염을 예방해 주는 비타민B_1·B_2가 많다. 이 외에 칼슘이 풍부해 골다공증을 예방하는 데 도움이 된다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 東醫寶鑑, 惺所覆瓿藁, 新增東國輿地勝覽, 五洲衍文長箋散稿, 鄕藥集成方, 한권으로 읽는 동의보감(김남일·신동원·여인석, 들녘, 2012), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

붕어찜

정의 손질한 붕어를 주재료로 삼아 채소와 양념을 넣고 찐 음식.

역사 붕어찜[鮒魚蒸]에 관한 기록은 조선 후기 여러 문헌에 등장한다. 이규경李圭景(1788~1856)은 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에 "호서 제천현堤川縣 의림지義林池의 붕어는 먹으면 비린 맛이 없고 맛이 뛰어나다. 호남 전주부全州府 삼례역參禮驛의 붕어찜[鮒魚蒸]이 유명하다. 또 관서의 평양부平壤府 붕어찜과 의주부義州府 붕어 반찬이 전국에서 으뜸이다."라고 하였다. 이 외에도 『대동야승大東野乘』, 『음식디미방』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』 등에 붕어찜에 관한 기록이 전한다.

붕어찜 | 농촌진흥청

내용 붕어찜은 말 그대로 붕어를 재료로 삼아 양념하고 이를 쪄 낸 음식이다. 붕어는 우리나라 전역에서 나는 물고기이기 때문에 붕어찜 요리 역시 전국적으로 다양하다. 붕어를 주재료로 하는 점에서 같지만 배 속에 넣는 채소나 양념에서 차이를 보인다. 그 사례 몇 가지를 아래에 옮긴다.

1. 붕어의 비늘을 긁고 칼로 등마루를 짼 뒤 내장을 긁어낸다. 양념을 어만두 소처럼 만들어 배 속에 넣고 좋은 초 두 술을 붓는다. 고기 입 가운데 조그만 백반 조각을 넣는다. 생선에 칼질을 한 뒤 구멍 난 데에 녹말을 묻히고 실로 동여맨다. 노구爐口에 물을 조금 붓고 기름장, 밀가루, 달걀을 풀어 넣는다. 세지 않은 불로 끓인다.(『시의전서是議全書』)

2. 붕어의 비늘을 긁어내고 등지느러미 부분에 칼집을 깊게 넣어 내장을 빼낸다. 곱게 다진 쇠고기, 으깬 두부, 채 썬 표고를 합하여 양념한다. 붕어의 배 속에 식초 두 술을 뿌리고 준비한 양념을 가득 채운 뒤 실로 동여맨다. 큰 냄비에 붕어를 넣고 물, 간장, 기름을 섞어 부은 뒤 뭉근한 불로 끓인다. 붕어가 익을 무렵 밀가루즙을 넣어 걸쭉하게 익힌다.(『규합총서』)

3. 붕어를 주재료로 무, 고춧가루, 고추장, 고추, 마늘종, 늙은호박, 죽순을 적당량을 준비한다. 붕어의 내장을 빼내고 씻은 뒤 통째로 냄비에 넣는다. 여기에 조리용 술과 식초를 약간 넣은 물을 붓고 한소끔 끓인 다음 물을 따라 낸다. 다른 냄비에 적당하게 썬 늙은 호박, 마늘종 등을 깔고 간장, 다진 생강, 다진 마늘, 고추장, 고춧가루 등으로 만든 양념장을 뿌린다. 그 위에 손질한 붕어를 올린 다음 물과 양념장을 자작하게 붓고 붕어의 뼈가 물러지도록 뭉근하게 졸인다. 이후 어슷하게 썬 파와 팽이 등을 올려 상에 차려 낸다.(『향토문화전자대전』)

이 외에도 지역에 따라 다양한 붕어찜이 전한다. 냄새를 잡기 위해 천초川椒를 넣기도 하고 무나 시래기를 바닥에 깔아 냄새를 잡기도 한다. 엄나무, 황기, 인삼 등의 한약재를 이용해 육수를 만들어 사용하는 지역도 있다. 밀가루 대신 콩가루를 사용하는 사례도 있고 제철에 나는 쑥갓·미나리 등을 올려 풍미를 돕기도 한다.

지역사례 충청북도 지역의 경우 검은콩과 표고를 넣거나 엄나무나 황기로 육수를 내 끓이기도 한다. 붕어찜을 완성한 뒤 밤채나 대추채를 고명으로 얹는다. 충청남도 지역에서는 사골을 끓여 육수로 사용하는 사례가 있다. 인삼이나 콩나무, 들깻가루를 넣는 사례도 있다.

전라남도 지역에서는 오징어나 돼지고기를 채 썰어 양념한 뒤 붕어의 배 속에 가득 채운다. 육수로는 멸치장국 국물을 사용한다. 경상남도 지역에서는 날콩가루를 넣는다. 붕어의 뼈를 연하게 하기 위해 손질한 붕어를 식초나 청주에 10분 정도 담가 놓았다가 조리하는 사례도 있다.

특징 및 의의 붕어찜은 예로부터 전승되는 보양음식으로 선조들이 즐겨 먹었다. 오늘날에도 많은 사람들이 건강식으로 붕어찜을 즐긴다. 칼슘, 철분, 단백질이 풍부해 빈혈이 있는 사람이나 어린이에게 좋은 음식으로 알려져 있다. 고단백질 음식이므로 소갈증이 있는 사람에게 도움이 된다고 한다.

참고문헌 閨閣叢書, 大東野乘, 五洲衍文長箋散稿, 增補山林經濟, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 전통향토음식6-전북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

비늘김치

정의 무를 절반으로 자른 뒤 비늘 모양으로 칼집을 내고 그 사이에 김칫소를 박아 넣어 만든 김치.

내용 무를 재료로 하여 김치양념소를 버무려 만든 양념형 무김치로, 크게 양념무김치 범주에 포함된다. 모양새가 가지소박이나 오이소박이와 유사하기 때문에 오래전부터 만들어져왔을 것으로 짐작된다. 그러나 비늘김치의 형태와 용도를 확인할 수 있는 첫 기록은 1917년에 간행된 방신영方信榮(1890~1977)의 『조선요리제법』이다. 『조선요리제법』의 1918년 판본을 보면 통김치 만드는 법에 "무우를 졍ᄒᆞ게씨서셔 칼로 이리져리 비슷비슷 어여셔 맛치 비늘박힌 모양으로 어여셔, 쇼곰에 져렷다가 고명을 그 어인 쇽마다 너허셔 다ᄒᆞᆫ 후 독에 넛ᄂᆞ니."라고 하여 비늘김치 만드는 법이 언급되어 있다. 내용으로 보아 독립 형태로 담갔다기보다 김장 때 통김치를 만들면서 배추 포기 사이에 넣던 격지용 무김치의 변형이다.

『우리나라음식 만드는법』에도 여전히 비늘김치가 독립 항목으로 설명된 것은 없고 통김치 소 넣는 법으로 "절인 무를 칼로 이리저리 비늘처럼 어여서 틈틈에 속을 넣어서 소금에 절인 배추잎으로 싸서 놓고…… "라고 되어 있을 뿐이다. 다만 조리법 말미에 "이것을 비늘김치라고 함."이라고 부기하여 '비늘김치'라는 명칭을 노출하고 있다. 이처럼 조리서 기록에서 비늘김치를 단독 항목으로 소개한 사례는 찾기 어렵다. 그러나 집집마다 지역마다 김장 풍속이 다르다 보니 집안 내력에 따라 만들어 먹는 가정들이 있었고, 그에 의해 면면히 전해져 온 것으로 보인다.

1969년 11월 22일자 『동아일보』 기사에서는 비늘김치를 충청도 지역의 이색김치로 언급하면서 "비늘김치는 재래종 무우를 너무 크거나 적지 않은 중간으로 골라 깨끗이 씻은 다음 잘 드는 칼로 무우의 표면을 솔방울처럼 어슷하게 칼자국을 낸다. 그리고 파와 마늘·생강·고추를 잘 다듬어서 양념을 만들고 조기젓국을 섞어 솔방울처럼 칼자국을 낸 데다가 골고루 비벼 넣는다. 양념을 넣은 다음에는 다른 김치와 같이 독에 넣어 두었다가 적당히 익은 다음 꺼내 먹으면 되는데 비늘김치는 총각김치나 동치미와 다른 각별한 맛을 갖고 있어 忠南 서부지역에서는 빼놓을 수 없는 겨울철 부식으로 알려져 있다."라고 만드는 법을 소개하였다.

비늘김치 | 농촌진흥청

특징 및 의의 무를 잘게 자르지 않고 둥근 표면 부분에 칼집을 내어 소를 박아 넣은 형태라는 점에서 오이소박이나 가지소박이와 같은 소박이형 김치로 볼 수 있다. 잘라서 버무린 김치에 비해 맛과 향미 성분이 외부로 빠져나가지 않고 품새도 단정하기 때문에 예의와 격식을 차려야 하는 상차림에 어울리는 김치이다.

참고문헌 우리나라음식 만드는법(방신영, 청구문화사, 1954), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 내 고장 김치 맛(동아일보, 1969.11.22).

필자 박채린(朴彩麟)

비빔국수

정의 메밀이나 밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 음식.

내용 비빔국수는 여러 가지 재료를 넣고 비빈 음식으로 '국수비빔'이라고 하기도 하며 '골동면骨董麵'이라고도 한다. 골동에는 뒤섞는다는 의미가 있기 때문이며, 비빔밥을 골동밥이라고 하는 것과 비슷하다. 이 음식은 『동국세시기東國歲時記』, 『시의전서是議全書』, 『부인필지婦人必知』 등에 기록되어 있다. 현재는 일반 가정에서도 자주 만들어 먹는 음식이다. 과거에는 주로 메밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 국수로, 비빔면이라고도 하였다. 그런데 예전에는 고기와 여러 가지 채소류를 섞어 간장 양념에 비볐으나 요즘은 고추장 양념으로 맵게 하는 것이 일반화되어 있다.

조선시대 풍속지인 『동국세시기』에 의하면 11월 「월내」에 "메밀국수에 잡채, 배, 밤, 쇠고기, 돼지고기, 참기름, 간장 등을 넣어 섞은 것을 골동면이라 한다. 생각건대 나부영羅浮穎이라는 노인이 여러 가지 식품을 섞어서 만든 갱羹을 골동갱이라 하였는데 골동이란 뒤섞는다는 뜻이다. 지금의 잡면은 이러한 것이다."라고 하여 시절음식으로 비빔국수를 소개하고 있다. 이후 『시의전서』(1800년대 말)의 면부에는 "비빔국수는 황육(쇠고기)을 다져 재워서 볶고 숙주와 미나리를 삶아 묵을 무쳐 양념을 갖춰 넣은 다음 국수를 비벼 그릇에 담는다. 그리고 위에는 고기 볶은 것과 고춧가루, 깨소금을 뿌리고 상에는 장국을 함께 놓는다."라고 하였다. 한편 1915년에 필사된 조리서 『부인필지』의 반죽飯粥 제품편에는 비빔국수가 나오며, "발 가늘고 질긴 국수를 삶아서 그릇에 한 켜 놓고 수육과 삶은 제육, 해삼을 저며 놓고 배추, 생강, 표고, 파를 다 채 쳐 볶는다. 정육을 다져 속에 통잣을 넣고 완자를 만들어 삶은 미나리와 앞의 모든 재료를 합하여 잣, 깨소금, 후춧가루를 뿌려 국수에 넣어 비비되 좋은 초장을 부으면 희한하다."라고 하였다. 비빔국수를 만드는 법은 다진 쇠고기는 양념하여 볶고, 채 친 오이는 소금을 뿌려서 절였다가 헹구어 꼭 짠 다음 센 불에서 참기름에 볶고, 불려 놓은 표고도 채 쳐 간장과 참기름에 볶아 놓는다. 마른 국수를 삶아 건져 물기를 뺀 다음 준비한 재료들을 섞어 간장, 참기름, 깨소금 등을 넣고 비빈 다음 그릇에 담고 위에 달걀지단 등 고명을 얹는다. 이는 비빔국수 전통 조리법이고 요즘에는 고추장을 사용한 비빔국수가 더 일반화됐다.

비빔국수 | 한식진흥원

밀국수를 요즘은 주로 이용하지만 예전에는 메밀국수를 많이 사용하였다. 비비는 재료도 계절과 기호에 따라 다르다. 겨울철에는 순 메밀국수에 김장김치를 썰어 넣고 섞어서 비비기도 한다. 국수를 비비지 않고 대접에 담아 위에 여러 가지 재료를 색색으로 얹어서 상에 올리는 방법도 있다. 비빔국수는 동짓달에 먹는 시절음식으로, 점심 때 손님 대접을 할 경우 알맞은 음식으로 맑게 끓인 완자탕이나 맑은 장국을 곁들이고 국물 많은 동치미나 나박김치와 함께 낸다. 예를 들어 함흥 회냉면도 비빔국수의 일종으로 볼 수 있다. 이는 감자녹말로 국수를 만들어 국수가 질기고, 육회나 생선회 등을 고명으로 얹어 얼큰하게 비벼 낸 것이 특징이다. 이렇게 국수에 넣는 여러 가지 재료가 각 계절이나 지역에 따라 다양하게 이용되었다. 그러므로 골동면은 동짓달의 시식으로만 먹은 것이 아니다. 그리고 면도 메밀국수와 밀국수가 함께 이용되었다. 비빔국수는 각종 국수류를 장국에 말지 않고 제철 채소류와 버섯류·육류·해물까지도 이용해서 비벼 먹는 일품요리로, 한 그릇에 영양과 맛을 함께 담아 간장이나 고추장으로 밑간을 하는 음식이다. 요즘에는 접대 음식이나 단체 급식에도 많이 활용된다.

특징 및 의의 비빔국수는 메밀이나 밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 음식을 말한다. 이 음식은 『동국세시기』, 『시의전서』, 『부인필지』 등에 기록되어 있다. 현재 일반 가정에서도 자주 만들고 있는 우리 대표 국수라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 천년한식견문록(정혜경, 파프리카, 2014).

필자 정혜경(鄭惠京)

비빔밥

정의 곡물로 지은 밥에 채소·나물·반찬·고기·양념 등을 넣고 비빈 밥.

내용 비빔밥은 한반도에 산 사람들이 곡물로 지은 밥을 주식으로 먹으면서 밥에 여러 가지 반찬을 넣고 비벼 먹은 데서 시작되었을 것으로 추정된다. 쌀밥, 보리밥, 조밥 등을 주식으로 먹을 경우 밥을 맛있게 먹기 위해서는 반드시 짠맛의 여러 가지 반찬을 함께 먹어야 한다. 밥과 반찬을 각각 입에 넣어 씹어 먹기보다 아예 밥그릇에 이들 음식을 넣고 한꺼번에 비벼서 먹는 음식이 비빔밥이다. 문중 제사, 마을 제사, 야외에서의 잔치나 장례, 노동 등과 같이 많은 사람이 한꺼번에 끼니를 해결해야 할 때 비빔밥은 빨리 준비해서 간편하게 식사하는 데 적합한 음식이었다.

비빔밥의 조리법은 19세기 말쯤에 쓰인 한글 필사본 『시의전서是議全書』에서 처음으로 나온다. 이 책에서는 비빔밥을 한자로 '골동반骨董飯', 한글로 '부븸밥'이라 적었다. 먼저 밥을 짓는다. 밥 위에 올릴 고기를 양념에 재워서 볶고, 소의 간이나 생선살을 지진 간납을 부쳐서 썬다. 여러 가지 나물도 볶아 놓고, 좋은 다시마로 튀각을 튀겨서 부숴 놓는다. 밥에 고기 볶은 것, 간납, 여러 가지 나물, 튀각 부숴 놓은 것을 모두 섞고 깨소금과 참기름을 많이 넣어 비벼서 그릇에 담는다. 그 위에 부친 달걀을 골패 짝만큼씩 썰어 얹는다. 고기를 곱게 다져 잘 재워서 구슬만큼씩 빚은 다음 밀가루를 약간 묻혀 달걀을 씌워 부친 완자도 위에 얹는다. 비빔밥을 상에 낼 때 잡탕국을 끓여서 함께 내놓는다.

20세기 이후 현대인쇄술로 제작된 대부분의 조리서에는 비빔밥 조리법이 실려 있다. 1921년판 『조선요리제법』에서는 비빔밥을 '부빔밥'이라고 표기했다. 무나물, 콩나물, 숙주나물, 도라지나물, 미나리나물, 고사리나물 등을 만든다. 밥을 되직하게 지어 큰 그릇에 퍼 놓는다. 무나물과 콩나물을 큰 그릇 아래 깔고 그 위에 밥아 담고 불을 조금씩 때 덥게 한다. 누르미·산적·전유어를 잘게 쓸어 넣고, 여러 가지 나물들을 다 넣은 후 참기름과 깨소금을 치고 젓가락으로 슬슬 저어 비빈 다음 여러 개의 밥그릇에 퍼 담는다. 비빔밥이 담긴 각각의 밥그릇 위에 누르미·산적·전유어 잘게 쓴 것을 가장자리로 돌려 얹고, 그 위에 튀각을 부스러뜨리고 익힌 계란을 잘게 해서 얹는다. 마지막으로 잣, 고춧가루, 깨소금을 뿌린다. 그러나 이렇게 만든 비빔밥은 겨울이나 봄에 먹는 것이다. 여름에는 호박과 외를 잘게 쳐서 기름에 볶아 위에 얹어 만들기도 한다고 했다.

1948년에 출판된 『우리음식』에서는 한글로 '비빔밥', 한자로 '골동반'이라고 표기했다. 비빔밥의 재료는 쌀, 쇠고기, 콩나물, 숙주, 고사리, 오이(또는 미나리), 간장, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 설탕, 다진 파, 마늘, 고춧가루이다. 쇠고기를 이기고, 장·참기름·깨소금·후춧가루·설탕과 다진 파와 마늘을 모두 조금씩 넣어서 볶아 둔다. 다른 채소는 각각 데쳐서 물기를 뺀 후 조미료를 섞어 무쳐 둔다. 고사리만은 데친 것을 조미료를 함께 한 번 볶는 것이 좋다. 오이는 얇게 잘라 소금에 절였다가 짜서 기름에 살짝 볶는다. 밥은 좀 고슬고슬하게 짓는다. 특히 밥알이 뭉그러지지 않게 살살 피어 가며 밥그릇에 담고, 여러 가지 고명을 얹는다. 고춧가루는 맛을 보아서 싱거우면 다른 고명을 더 넣는다. 다시마 튀긴 것을 넣으면 더 좋으나 일부러 만들 필요는 없고, 튀긴 것이 있으면 넣어도 좋다. 그릇에 담을 때는 위에다 고기와 채소를 보기 좋게 늘어놓고, 달걀을 얇게 부쳐서 가늘게 썰어 놓는다.

『시의전서』와 『조선요리제법』에서 비빔밥은 여러 가지 재료를 밥과 함께 비빈 다음 개인 밥그릇에 담

비빔밥

고, 그 위에 고명을 올리는 방식으로 만들어졌다. 이에 비해 『우리음식』에서는 밥 위에 여러 가지 재료를 올려서 먹는 사람이 직접 비벼 먹도록 차려졌다. 다만 이 책의 비빔밥 조리법 마지막에 "보통 집안에서 해 먹을 때는, 재료를 모두 밥과 함께 비비기 때문에 별도의 고명이 없어도 된다."고 한 점으로 보아 당시 가정에서는 『시의전서』와 『조선요리제법』에서처럼 모든 재료를 미리 비벼서 그릇에 담은 것으로 보인다.

비빔밥 조리법의 이러한 두 가지 양상은 20세기 이후 도시에 음식점이 많이 생겨났고, 비빔밥이 주요한 메뉴가 되면서 나타난 것이다. 이러한 상황을 알 수 있는 문헌 자료는 1929년 12월 1일자 잡지 『별건곤別乾坤』(제24호)에 실린 〈경상도명물慶尙道名物 진주晋州 비빔밥〉이다. 이 글에 의하면 진주비빔밥은 하얀 쌀밥 위에 새파란 채소, 고사리나물, 노르스름한 숙주나물 등을 둘러놓은 그 가운데에 잘게 잘라 구운 고기를 놓는다. 다시 그 위에 황색 청포 서너 사슬을 놓은 다음 옆에 육회를 곱게 썰어 놓고 고추장을 조금 얹는다고 했다. 당시 서울의 음식점 비빔밥은 큰 고깃점을 그냥 놓고, 콩나물을 많이 넣어준 데 비해 진주비빔밥은 잘게 잘라 구운 고기에 쓴 쇠고기 육회를 밥 위에 올려서 손님상에 내놓았다. 특히 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『우리음식』의 비빔밥 조리법에 등장하지 않은 고추장이 진주비빔밥에서 등장했다.

일제강점기에 출판된 조리서에 실린 조리법과 달리 이 잡지의 진주비빔밥은 그릇에 담기 전에 밥과 재료를 미리 비비지도 않을 뿐만 아니라 고추장을 올려서 손님이 직접 비비도록 했다. 집에서 많은 양의 비빔밥을 한꺼번에 준비하기 위해서는 미리 밥과 재료를 비벼서 간을 맞추어 담고, 고명을 위에 올리는 방식이 좋다. 그러나 밥을 비빈 후 오래 두면 불어서 맛이 없어지기 때문에 손님을 맞이해야 하는 음식점에서는 미리 비빈 비빔밥을 팔기가 어려웠다. 따라서 그릇에 담기 전에 비비는 비빔밥은 가정식이고, 그릇에 밥을 담고 그 위에 재료를 놓는 방식의 비빔밥은 음식점 판매용이다.

이러한 구분은 현대식 도시가 증가하던 1920년대에 나타났다. 이 과정에서 가정식 비빔밥에서 간을 맞추는 데 쓰인 간장 대신 음식점의 비빔밥에 고추장이 쓰이게 되었다. 특히 음식점에서 판매한 육회비빔밥에는 육회의 제균制菌과 살균殺菌은 물론 비빔밥의 값어치를 올리기 위해 고추장이 양념으로 쓰였다. 그러나 1980년대 중반 이후 음식점의 메뉴가 된 안동의 헛제사밥에는 가정식 비빔밥의 간을 맞추는 데 쓰인 조선간장이 나온다. 1960년대 중반부터 미국에서 수입된 싼값의 밀가루와 생산량이 증가해서 값이 싸진 고춧가루로 만든 상품 고추장이 시중에 나왔다. 이때부터 가정에서도 비빔밥의 간을 맞출 때 음식점에서처럼 고추장을 사용하기 시작했다. 마침내 1977년에 출판된 『한국요리』에서는 "양념한 고추장을 나물과 함께 얹어 내기도 하고 따로 준비하여 식성에 맞도록 먹게 해도 좋다."는 비빔밥 조리법이 등장했다.

특징 및 의의 1980년대 이후 전주비빔밥은 비빔밥의 대명사가 되었다. 전라북도 전주 지역의 비빔밥은 1930년대 남문시장 일대의 간이식당에서 판매한 데서 유래한다. 광복 이후에 '옴팍집'이란 상호의 비빔밥집이 전주 사람들 사이에서 유명했다. 1960년에 전주의 한 음식점에서 놋그릇에 비빔밥을 담아 불을 뜨겁게 해서 판매했고, 1980년에 서울의 한 백화점에 분

점이 들어섰다. 또 1969년 '전주곱돌비빔밥'이 전주의 한 음식점에서 판매되다가 1981년 서울로 진출했다. 해외에서도 전주비빔밥의 이름이 알려지기 시작했고, 1990년 대한항공에서 기내식으로 비빔밥을 제공하기 시작했다. 1970년대 이후 비빔밥은 돌솥비빔밥, 산채비빔밥, 열무비빔밥, 낙지볶음비빔밥, 해물비빔밥, 꽃비빔밥, 멍게비빔밥 등 종류가 매우 다양해지고 있다. 비빔밥 한 그릇에는 한반도에서 오랫동안 영위해 온 '밥+반찬'의 모든 것이 들어 있다. 특히 흰색의 쌀밥과 여러 가지 색의 나물, 육회와 볶은 쇠고기, 고추장이 한데 어우러진 비빔밥은 한식 상차림의 축소판이다. 이 때문에 비빔밥의 조화된 맛은 한국인의 정신으로 상징되기도 한다.

참고문헌 是議全書, 경상도 명물 진주비빔밥(별건곤24, 1929.12.1), 음식인문학(주영하, 휴머니스트, 2011), 조선요리제법(방신영, 광익서관, 1921), 한국음식(손정규, 삼중당, 1948).

필자 주영하(周永河)

비지떡

정의 콩이나 밀 찌꺼기에 멥쌀가루를 넣고 버무려서 시루에 찐 떡.

내용 비지가 콩비지면 '콩비지떡', 밀비지면 '밀비지떡'이라 한다. 콩비지떡은 두부를 하고 남은 비지에 멥쌀가루를 넣고 버무려서 시루에 찐 떡이다. 지금은 멥쌀가루 외에 메밀가루나 옥수숫가루를 동일한 분량으로 섞고, 무는 썰어서 소금을 살짝 뿌려두었다가 섞인 가루에 이 무를 넣어서 버무린다. 그러고 나서 시루에 젖은 면보를 깔고 얹어 쪄낸다. 이 콩비지떡은 단백질·비타민·무기질 등 영양 성분이 그대로 함유되어 있는 건강떡으로 알려져 있고, 별미음식으로 각광받고 있다. 그러나 먹을 것이 귀하던 과거 가난한 시절에는 콩비지·밀비지와 같은 찌꺼기까지도 먹을거리로 만들어서 먹던 것으로, 그만큼 좋은 음식이 아니었음을 의미한다. 그래서 값이 싼 물건은 그만큼 품질도 나쁘다는 뜻인 '싼 게 비지떡'이라는 속담이 전해 오기도 한다.

특징 및 의의 비지떡은 우리 민족이 가난하던 그 시절에 어떠한 음식을 만들어서 먹었는지를 살필 수 있는 음식이며, 찌꺼기조차도 함부로 버리지 않고 떡으로 만들어 먹었다는 점에서 우리 민족의 생활 지혜를 확인할 수 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 전통향토음식3·8-강원·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 서해숙(徐海淑)

비지찌개

정의 두부를 만들 때 콩물(두유豆乳)을 짜고 남은 고형물인 비지나 불린 콩을 되직하게 간 되비지에 고기, 김치 등을 넣고 바특하게 끓인 찌개.

내용 우리나라는 예부터 두부, 비지, 콩나물, 간장, 된장 등 콩 이용 가공식품이 다양하게 발달해 왔다. 특히 비지는 찌개, 두부는 국이나 찌개·구이·조림·전 등으로 우리 식생활에서 활용도가 매우 높은 식품이다. 비지는 두부를 만들고 남은 부산물(찌꺼기)을 말하며, 되비지는 콩을 물에 불려서 맷돌에 물을 조금씩 부어 가며 되직하게 간 다음 콩물을 빼내지 않은 것을 말한다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '둥글게 반대기를 지은 비지'의 모습과 함께 씻지 않고 먹는 '비지'가 시중에서 판매할 때의 위생 문제를 언급하고 있어 흔하게 '비지'가 사용됐음을 보여 주고 있으며, '되두부 만드는 법'에서는 콩을 갈아서 죽같이 만드는데 호박순을 잘라 넣고 끓인다고 하여 비지와 되비지를 구분하여 기록했다.

비지찌개는 대체로 두부를 만드는 과정에서 얻어지는 부산물인 비지로 만든다. 뚝배기나 냄비에 송송 썬 김치나 배추와 돼지고기를 먼저 볶은 다음 장국 또는 물을 붓고 바특하게 끓여서 새우젓으로 간을 하거나 양념장을 곁들인 것으로, 조리법이 매우 간단하고

비지찌개 | 농촌진흥청

구수한 맛을 내는 대중 음식이다.

되비지찌개는 콩을 물에 불린 후 껍질을 모두 제거한 다음 같은 양의 물을 넣고 곱게 갈아 되비지를 만들고, 무와 배추김치도 썰어 둔다. 토막 친 돼지갈비에 잔 칼집을 넣은 후 다진 파, 마늘, 생강, 국간장, 참기름 등 양념으로 고루 버무린다. 두꺼운 냄비에 기름을 두르고 양념한 돼지갈비를 볶고, 겉이 익어 기름이 돌면 배추김치를 넣고 한데 볶다가 무채를 넣고 끓이면서 되비지를 조심스레 쏟아 부어 중불에서 서서히 끓인 다음 새우젓국으로 간을 한다. 따로 양념장을 곁들여 내기도 한다. 비지찌개는 끓일 때 적당히 익은 김칫국을 넣어 주면 비지가 잘 풀리고 맛도 좋아진다.

지역사례 서울 지역의 비지찌개는 두부를 만들고 남은 부산물인 비지로 만든다. 황해도와 평안도 등 이북의 전 지역에서 즐겨 먹는 비지찌개는 반드시 콩을 갈아서 만든 되비지로 만든다. 한편 경상도 지역의 비지찌개는 두부를 만들고 남은 부산물인 비지를 꼭 짜서 무명자루에 담아 하루 한나절 동안 따뜻한 곳에 두어 띄운 다음 뚝배기에 멸치장을 붓고 돼지고기, 배추김치 등을 넣어서 끓인다. 띄운 비지를 사용하므로 특유한 풍미와 함께 구수하고 부드러운 맛을 내는 것이 특징이다. 비지장이라고도 한다.

특징 및 의의 비지찌개는 비지의 부피감으로 인해 포만감을 느끼게 해 줄 뿐만 아니라 식이섬유소가 매우 풍부하여 저열량 음식이면서 다이어트 음식으로의 활용도가 높다. 비지찌개 주재료인 비지는 씻거나 썰거나 하는 재료의 전처리가 필요하지 않는 장점이 있어 조리법이 수월하고 매우 간단한 것이 특징이다. 비지찌개는 쉽게 끓어 넘치는 수가 있으므로 불 조절에 유의해야 한다. 비지찌개는 향토성이 강한 음식이며, 겨울철에 즐겨 먹는다.

참고문헌 식품보감(유태종, 서우, 1993), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국전통음식(홍진숙, 예문사 1997).

필자 전정원(田貞源)

빈사과

정의 반죽은 강정과 같고 모양은 팥알만큼 썰어 기름에 지진 다음 조청에 버무려서 네모난 틀에 부어 굳힌 뒤 다시 작은 네모로 썬 과자.

내용 찹쌀가루에 술을 넣고 반죽한 다음 이를 쪄서 자른 뒤 말린 후 기름에 튀겨서 엿으로 버무린 과자이다. 유밀과의 일종이다. 즉 기름에 튀기는 과줄 종류의 하나로, 강정이나 산자 만들다 남은 것을 썰어 말려서 튀긴 다음 흰엿과 섞어서 굳힌 후 네모로 썬 것이다. 반죽에 각색의 물을 들여 만들기도 한다. 이와 비슷한 연사과는 찹쌀 반죽을 쪄서 얇게 밀어 네모반듯하게 썬 다음 기름에 튀긴 뒤 백·홍·황색의 옷을 입힌 것이다. 여름철보다 겨울철에 많이 만들어서 차례상, 연회상, 다과상에 오르던 음식이다. 이러한 유밀과 종류는 여름철에는 덥고 습기가 많아서 강정 바탕이 쉬 눅고 엿이 늘어져서 만들기 어려워 겨울철, 특히 설을 앞두고 많이 만든다.

다식이나 약과와는 달리 만드는 데 시간이 많이 걸린다. 우선 찹쌀을 보름 정도 삭힌다. 이것을 가루로 내서 찌고 절구에 친다. 이때 꽈리가 생길 정도로 오랜 친다. 이 반죽을 얇게 펴서 산자나 강정용으로 썰어 두고 나머지는 팥알 크기로 썰어서 빈사과용으로 쓴다. 찹쌀반죽에 콩물과 술을 넣으면 더 바삭거린다. 이 반죽을 말려서 튀긴다. 열을 받은 바탕이 크게 부푼다. 빈사과는 튀겨진 것을 다시 엿으로 버무려서

빈사과 | 한국전통음식연구소

사각틀에 굳히고, 굳으면 약과 크기로 자른 것이다. 이러한 여러 단계를 거쳐 만들기 때문에 집에서 만들기 쉽지 않았다. 바삭거리면서 입안에서 부드럽게 녹는 질감에다 단맛이 나는 과자류로 남녀노소 모두 좋아하는 과자류이다. 『산가요록山家要錄』, 『음식디미방』, 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 만드는 법이 기록되어 있다. 『음식디미방』에는 박산이라고 설명된 것이 빈사과로, 다음과 같이 만드는 법이 기록되어 있다. "찹쌀가루를 찧어서 좋은 청주로 반죽해 찐다. 쪄진 찹쌀 반죽을 팥알만 하게 썰어서 말려 기름에 지지고 졸인 꿀을 묻히고 이를 굳혀 약과 크기로 썬다. 희고 맑은 꿀이 없으면 엿을 희게 고아 꿀처럼 졸인 후에 굳혀서 약과 크기로 썬다."라고 하였다.

빈사과를 비롯한 유밀과는 고려 때부터 잔치나 제사, 특히 세배상에 반드시 오르는 과자로 기록돼 남아 있다. 『동국세시기東國歲時記』에 설날과 봄철에 제물 및 세찬으로 손님 대접하는 중요한 음식으로, 『열왕세시기』에 제사음식으로 중요하게 기록되어 있다. 혼인 잔치 때 이바지에도 빠지지 않는다.

특징 및 의의 빈사과는 강정을 만드는 과정과 같다. 팥알만큼 작은 것을 튀겨서 다시 엿으로 버무려 굳혀 만든 과자이다. 바삭한 질감과 단맛이 어우러진 과자로, 남녀노소 좋아하는 한국 전통 과자이다. 만드는 과정에서 정성과 시간이 많이 들어가는 빈사과는 차례상·연회상·다과상에 사용되었으며, 찹쌀을 이용한 제조 방법이 잘 발달했다.

참고문헌 山家要錄, 是議全書, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 100가지(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 최영희(崔榮姬)

빙수
氷水

정의 얼음을 잘게 갈아서 설탕이나 시럽과 같은 감미료를 넣고 취향에 따라 팥, 곡물, 과일, 유제품 등 각종 식재료를 얹어 먹는 기호식품.

역사 빙수의 유래에 대하여 기원전 3000년경 중국에서 눈이나 얼음에 꿀과 과일즙을 넣은 것이라는 견해도 있고 기원전 300년경 마케도니아의 알렉산더 대왕이 페르시아를 점령할 때 먹었다는 설도 있다. 『삼국사기三國史記』에 따르면 신라 지증왕 때부터 겨울에 얼음을 채취해서 여름이면 얼음 위에 음식을 놓아둔다는 기록이 있다. 조선시대에도 한강과 강화도에서 얼음을 채취하여 동빙고와 서빙고 두 개의 얼음창고에 보관했다가 여름에 열리는 국가 의례 때 음식 선도 유지에 사용했다. 하지만 얼음에 꿀이나 엿 같은 감미료를 넣어 먹었다는 기록은 없다. 개항한 뒤 조선에 들어온 일본 장사꾼을 통해 빙수가 도입되었다.

내용 일본에서는 상류 특권층이 여름에 작은 칼로 깎은 얼음을 먹었으며, 1882년 얼음을 깎는 빙삭기氷削機가 개발되면서 빙수가 널리 보급되었다. 1897년 경 조선으로 이주한 일본인 장사꾼이 '어름물'(빙수)을 선보였다. 처음에 판매한 것은 칡가루와 생강을 넣어 우려낸 물에 설탕이나 사카린을 넣어 만든 냉차로 여겨진다. 조선인은 이를 '일본식 감주甘酒'라든가 '사탕탕砂糖湯'이라고 불렀다. 1900년대에는 냉차가 아니라 빙삭기로 얼음을 갈아 만든 빙수가 선보였다. 일본에서 빙수를 개발하면서 곱게 간 얼음 위에 설탕을 버무린 단팥을 얹어 먹는 팥빙수가 대표 빙수로 자리매김하였다. 빙수에는 단팥과 함께 노랑·빨강·주황색 같이 고운 빛이 나는 인공 착색료라든가 딸기향, 오렌지향, 포도향 같은 인공향료 같은 화학 첨가물을 넣었다.

하지만 조선총독부가 유해유독 화학물질을 규제하지 않고 방치했기에 빙수장수는 마음대로 각종 첨가물을 사용했다. 빙수는 일본인만이 아니라 조선인 사이에서 크게 인기를 끌었다. 1915년 서울에만 빙수장수가 442명이었다. 일본인 빙수장수는 서울 본정本町(현재 충무로 일대)을 중심으로 팔았고, 조선인 빙수장수는 서울 종로에서 활동했다. 빙수가게는 5월 중순부터 9월 말까지 영업했으며, 빙수가게 수는 그해 일기에 따라 크게 달라졌다. 일본인이 하든지 조선인이 하든지 빙수가게는 일본식으로 꾸몄다. 가게 앞에 빨간색으로 얼음 빙氷자를 쓴 깃발을 높게 달아 놓고 입구에 유리구슬로 된 주렴이나 발을 쳤다. 빙수에 쓰는 얼음은 처음에 천연빙이었으나 차츰 인공빙도 사용했다. 천연빙이든 인공빙이든 빙수를 만들려면 얼음이 있어야 했기에 빙수가게는 천연빙 얼음저장소나 인공제빙소가 있는 대도시에서만 세워졌다. 1932년까지 제빙소가 있거나 얼음저장소가 있는 지역은 서울, 평양, 인천, 부산, 마산, 대구, 영일, 대전, 원산, 함흥, 청진같이 일본인이 많이 거주하던 대도시였다. 그러다 1930년대에 소형 동력기가 보급되고 얼음에 감미료, 색소를 넣어 얼린 '아이스케키'가 대유행하면서 빙수 인기가 한풀 꺾였다. 하지만 빙수는 소규모 자본금과 낮은 기술력으로 진입할 수 있는 장사였기에 대도시 중심으로 계속 이어졌다. 광복 후 대규모 제과회사에서 파는 빙과와 달리 빙수는 제과점, 과자점, 다방, 호텔 커피숍 등에서 여름철 기호식품으로 판매하였다. 1990년대가 되면 가정용 빙수기와 단팥 통조림, 과일 칵테일 통조림, 떡, 젤리 등 각종 빙수 재료로 가정에서도 쉽게 빙수를 만들어 먹을 수 있는 대중 디저트가 되었다. 1999년에는 스타벅스를 필두로 커피 전문점이 우후죽순 생겨났다. 이러한 커피 전문점에서 커피뿐 아니라 빙수를 여름철 메뉴로 판매하면서 다양해지고 고급화되기 시작했다. 특히 빙수를 새롭게 재해석하게 된 것은 2010년 퓨전 떡 카페인 '시루'에서 기존보다 훨씬 곱게 간 얼음 위에 콩가루와 인절미를 얹은 '인절미설빙'을 선보이면서부터였다. 인절미설빙이 대인기를 끌자 잇달아 각종 곡물, 과일, 과자, 초콜릿, 치즈, 커피 같은 새로운 식재료와 어우러지는 새로운 메뉴를 출시했다. 창의력이 발휘된 빙수가 선풍을 일으키자 2013년 아예 빙수를 전문으로 파는 디저트 카페 '설빙'이 문을 열었고, 프랜차이즈로 전국에서 성업을 이루고 있다. 제과점, 커피 전문점, 호텔 커피숍들도 이에 크게 자극을 받아 빙수 메뉴 고급화 경쟁에 나섰다. 바야흐로 빙수가 여름철 기호식품이 아니라 사계절 즐기는 기호식품이 되었고, 고가의 디저트로 탈바꿈했다.

빙수기 | 높이 68 너비 49 | 광복 이후 | 국립민속박물관

특징 및 의의 개항 이전에는 얼음을 음식의 신선도 유지를 위해 사용했다. 개항 이후 곱게 간 얼음에 단맛을 내는 설탕, 동아시아인이 선호하는 팥, 화학제품인 착색료와 향료를 넣은 여름철 기호식품이 되었다. 오늘날에는 창의력이 발휘된 혁신 개발을 통해 빙수가 다양한 식재료와 결합하여 사시사철 즐기는 디저트가 되었다.

참고문헌 설탕 근대의 혁명(이은희, 지식산업사, 2018), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 이데아, 2017), 조선사회경제사(백남운, 동문선, 2004), 설빙(sulbing.com), 스타벅스 코리아(istarbucks.co.kr).

필자 이은희(李殷姬)

빙어
氷漁

정의 공어, 뱅어, 동어 등으로 불리며, 맑고 차가운 물에서만 서식하는 바다빙어목 바다빙엇과의 어류.

내용 빙어는 이름이 다양한 어종 가운데 하나다. '빙어'라는 이름은 조선 말 실학자인 서유구(1764~1845)의 『전어지佃漁志』에 "동지가 지난 뒤 얼음에 구멍을 내어 그물이나 낚시로 잡고, 입추가 지나면 푸른색이 점점 사라지기 시작하다가 얼음이 녹으면 잘 보이지 않는다."라고 하여 얼음 '빙氷'에 물고기 '어魚'자를 써서 '빙어氷魚'라 불렀다고 한다. 그 외에도 지역에 따라 공어, 뱅어, 동어凍魚 등으로도 불린다. 가장 널리 불리는 것이 '빙어'와 '공어'이다. 우리나라 동북지역과 일본 알류샨열도, 사할린 등지의 연해·하천·호수에 많이 분포한다. 빙어는 몸길이가 10~15㎝ 정도이며, 가늘고 긴 편이다. 등 부분은 옅은 흑색이고, 배 부분은 백색이다. 속이 훤히 들여다보이며, 등지느러미가 한 개다. 등지느러미와 꼬리지느러미 사이에는 기름지느러미가 있다.

수온이 높은 여름철에는 호수나 늪의 깊은 곳에서 살다가 수온이 낮아지는 11월 무렵이면 수심이 얕은 곳으로 이동한다. 주로 동물성 플랑크톤을 먹고 살며, 다시 수온이 올라가는 4~5월 무렵에 호수나 늪으로 유입되는 하천의 얕은 물에 알을 낳고 죽는다. 현재 우리나라 호수와 연못 등에 살고 있는 빙어는 대부분 인위로 방류한 것들이다. 바다에서 서식하다가 알을 낳기 위해 하천으로 거슬러 올라가는 개체군을 잡아서 방류한 것이 세대를 거듭해서 살게 된 것이다. 우리나라에서 빙어 서식지로 소양호, 춘천호, 합천호, 담양호, 천장호, 의림지, 장흥지 등이 유명하다. 의림지에서는 '공어'라고 불러서 차별화한다.

특징 및 의의 빙어는 가을부터 봄까지 잡는다. 빙어가 수온이 낮아지면 수심이 얕은 곳으로 이동하기 때문이다. 겨울철 호수나 연못 낚시로 인기가 있다. 호수가 두껍게 얼면 얼음을 동그랗게 깨고 주로 견지대나 소형낚시를 이용해 잡는다. 일부 지역에서는 그물을 이용해 잡기도 한다. 빙어는 살아 있는 신선한 것을 통째로 요리하기 때문에 육질이 연하고 비린내가 거의 나지 않는다. 맛이 담백하다. 깨끗한 물에 씻어서 통째로 초고추장에 찍어 먹는 빙어회로 가장 많이 먹는다. 튀김, 구이, 무침 등으로 먹기도 한다. 빙어튀김은 빙어에 튀김옷(전분, 밀가루, 달걀, 소금, 물)을 입혀 기름에 튀긴 것이다. 경상남도 지역에서는 빙어를 꾸덕꾸덕하게 말려 두었다가 튀기기도 한다. 빙어구이는 기름장이나 양념장을 발라서 구워 먹는 것이다. 빙어무침은 오이·당근·양파·상추 등 각종 채소와 함께 무친 음식으로, 빙어의 살과 채소의 식감이 매콤한 양념과 조화를 이룬다. 한편 강원도 지역에서는 빙어를 소금으로 버무려 항아리에 넣고 일 년 정도 숙성시켜 젓갈로 이용한다. 빙어가 삭혀지면 김치를 담글 때 함께 넣거나 갖은양념을 하여 입맛이 없는 봄철에 먹는다. 빙어는 단백질이 풍부하면서 칼로리가 낮아 근육 형성, 체중 조절에 도움이 된다. 또한 칼슘과 비타민이 풍부하여 성장기 어린이는 물론 성인의 골다공증 예방에도 효과가 있다. 피로 해소, 피부 개선에도 좋다.

참고문헌 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조리용어사전(김진 외, 광문각, 2007), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

빵

정의 밀가루를 반죽하고 성형하여 높은 온도(약 200℃)에서 굽거나 튀기거나 찐 음식.

개관 빵은 메소포타미아 문명에서 탄생하고 이집트로 전래되어 발효빵이 되었다. 현존하는 빵 중 세계에서 제일 오래된 빵은 '갈레트galette'이며, 직경 17㎝, 무게 250g의 윗부분이 둥글게 부풀어 오른 형태의 빵이다. 이후 빵은 그리스로 전래되어 주식으로서의 빵과 과일을 첨가한 기호품으로서의 빵으로 분화되어 발전하였다. 그리고 지중해의 풍부한 과실과 해상 무역을 통해 유입된 다양한 식재료를 통해 기원전 1000년경에

는 과실류, 우유, 꿀, 치즈, 올리브 등이 첨가된 빵이 만들어졌다.

빵이 만들어진 것은 기원전 4000년경의 일이다. 당시 사람들은 곡물과 나무 열매를 돌로 부숴 얻은 거친 가루를, 물과 섞어서 죽 상태로 먹거나 뜨거운 돌 위에 구워 먹었다. 그 후, 물의 양을 줄여 수분 65~85% 정도의 딱딱한 빵이 만들어졌다. 이것은 발효 과정이 없어서 납작한 빵이었는데, 빵의 시초로서 동양으로 전해졌다. 현재 서남아시아와 북아프리카 등지의 이슬람권의 주식인 '난'과 비슷한 빵이다. 지금처럼 부푸는 발효빵은 기원전 3500년경, 이집트에서 만들어졌다는 설이 가장 유명하다. 발효빵을 발전시킨 사람들은 이집트인들이며, 지금까지 피라미드에서 발견된 빵 유물의 형태는 세모, 네모, 원형, 동물, 물고기 모양 등 200종이 넘는다.

내용 빵의 주재료는 밀가루, 효모(이스트), 소금, 물이다. 경우에 따라 당류, 유지류, 달걀, 유제품, 효모식품, 유화제, 견과류, 몰트시럽 등 부재료를 첨가하기도 한다. 밀가루로는 대체로 단백질 함량이 많은 강력분을 사용하며, 여기에 소금을 넣어 글루텐 형성을 보조하게끔 한다. 이때 사용량은 전체의 2% 이하이며, 양이 많으면 반죽의 발효를 늦춘다.

고대 로마에는 대량의 발효액을 첨가한 빵 반죽과 포도주를 건조하여 첨가한 건조 발효액이 생겨났다. 제빵이 상업화되고 길드(제빵사 조합)가 생겨났으며, 254개의 제빵소에서 엄격하게 빵의 품질이 관리되었다. 국영 제빵소에서는 대형 오븐으로 빵을 구워 로마인 36만 명이 무료로 빵을 배급받았다. 라틴어로 'panis'라고 하던 빵은 유럽 전역으로 퍼져 나가면서 영어로는 'bread', 스페인어로 'pan', 프랑스어 'pain', 네덜란드어 'brood', 독일어 'Brot' 등으로 변화하였다. 그중 포르투갈에서 빵을 부르는 'pão'라는 단어가 일본을 거치면서 'パン'이 되었고, 이것이 한국에서 '빵'이라는 이름으로 굳은 것이다.

빵을 주식으로 삼는 문화권에서는 빵 만드는 기술이 중요하게 취급되었다. 17세기에는 맥주 효모를 이용한 빵이 만들어졌고, 1693년에 현미경이 만들어지면서 '미생물학의 아버지'라고 불리는 네덜란드 과학자, 레이우엔훅A. P. van Leeuwenhoek이 술 효모를 발견하였다. 1859년 프랑스의 루이 파스퇴르L. Pasteur가 빵 반죽을 팽창시키는 원인이 맥주나 술의 움직임이라는 것을 발견하여 소르본대학에서 발표하였다. 이때 알려진 것이 효소가 식물처럼 발아하고 증식하며 탄수화물을 먹고, 설탕, 알코올과 그 외 유기화합물을 분해하여 탄산가스를 방출하는 점이다. 그와 동시에, 빵 반죽이 부풀어 오르는 것은 알코올 발효 때에 생기는 알코올이 아니라 바로 이 탄산가스 때문이라는 사실을 알게 되었다. 18세기 산업혁명 때 증기기관이 나타나면서 제분공장이 출현하였고, 19세기 프랑스에서는 기계식 반죽기와 석유와 가스를 이용한 오븐 등이 발명되었다. 그리고 1883년, 에밀 한센E. C. Hansen이 순수효모 배양에 성공하면서 효모 공장이 만들어져 제빵의 산업화에 기여하였다.

일설에 따르면, 우리나라의 빵과 과자는 구한말인 1890년에 처음 나타났다. 비밀리에 입국한 선교사(신부)들이 처음으로 전래하였다고 하지만 문헌으로 남은 기록은 없다. 선교사들이 숯불을 피워 구워서 빵을 만들었는데, 그 모습이 우랑牛囊(쇠불알)과 비슷하여 우랑떡이라 불렀다고 한다. 기록상으로는 1884년 조러수호통상조약 체결 후 첫 러시아 공사인 베베르K. I. Weber의 처제, 손탁A. Sontag 부인이 공관 정동구락부를 개설하고 우리나라 최초의 빵을 선보였다고 한다. 이때는 중국식 이름을 따서 '면포麵包'라고 불렀다. 이후 을사늑약을 전후하여 일본인 제빵기술자에 의해 제빵업소가 만들어졌으며, 1942년에는 전국에 40여 개의 제빵업소가 있었다고 한다. 한국의 제빵 역사를 정리하면 1910년의 을사늑약까지를 태동기라고 볼 수 있으며, 1945년 광복까지를 유년기, 2차 경제개발 5개년 계획이 끝난 1971년까지를 소년기, 1972년부터 1988년까지를 성장기, 1988년 이후에서 현재를 안정기라고 할 수 있다.

특징 및 의의 빵은 열량이 높아 주식의 역할을 하는 식품이다. 빵의 평가 항목은 외부 평가와 내부 평가로 나눈다. 외부 평가 기준은 외부 특성인 부피, 색, 균형, 굽기의 균일함, 껍질의 성질(터짐과 찢어짐) 등이다. 내부의 평가는 제품을 갈라서 내부에 나타나는 여러 가지

특성을 평가한다. 기공, 조직, 속 색깔, 맛, 입안에서 느끼는 촉촉함, 풍미 등이다. 그에 따라 오븐 안에서 반죽의 중심 온도가 96℃ 이상이어야 좋은 빵이 나온다. 전분이 호화(알파화)되어 부드럽고 소화하기 쉬우며, 노화가 늦어 향미·색깔이 좋으며, 아무리 먹어도 질리지 않는 것을 좋은 빵이라 한다.

참고문헌 고등학교 제과제빵(교육자원부·중앙교육진흥연구소, 2002), 빵·과자 백과사전(장상원, 민문사, 1992), 제과·제빵재료학(신길만, 교문사, 2004), 제빵 이론실기(신길만, 신광출판사, 2004).

필자 신길만(申吉萬)

뼈해장국

정의 소의 뼈(사골뼈, 잡뼈, 등뼈)를 오랫동안 푹 곤 진한 국물에, 선지와 배추 시래기, 쇠고기 살이 붙은 등뼈를 넣어서 만든 탕.

개관 뼈해장국은 소의 부산물 가운데 사골, 잡뼈, 등뼈를 푹 고아서 우려낸 국물로 만든다. 뼈해장국의 등장은 쇠고기 수요가 많은 서울 지역에서 시작되었다. 서울은 전국에서 쇠고기 수요가 가장 높은 지역이었다. 조선시대 한양의 사대부들은 쇠고기를 선호하였으며, 일반 가정에서 사골뼈를 몸 보양식으로 고아서 먹는 습관이 있었다. 쇠뼈를 고는 식습관은 광복 이후 6·25전쟁을 거치는 과정에서 생계형 식당이 등장하게 되었고, 쇠뼈를 우려내 외식 상품화한 국밥 가운데 하나가 뼈해장국이었다. 쇠뼈를 푹 고아서 만든 국밥으로 뼈다귀탕이라고 부르다가 아침 식전食前에 먹게 되면서 뼈해장국으로 불려졌다.

내용 뼈해장국은 소의 부산물을 기본으로 하여 만드는 국이다. 소의 부산물로 음식화하는 것은 쇠고기 소비가 많은 지역에서 태동할 수밖에 없다. 서울은 대도시로서 조선시대 사대부 양반 가문이 많던 곳이기에 쇠고기 소비가 많았고, 그만큼 소의 부산물도 많이 나왔다. 소의 부산물 가운데 사골뼈·잡뼈·등뼈 등을 푹 고와서 만드는 설렁탕, 곰탕, 우족탕, 뼈다귀탕 등이

뼈다귀감자탕 | 농촌진흥청

있었다. 뼈다귀탕은 사골뼈와 잡뼈를 고아 진한 국물을 우려내다가 쇠고기살이 붙은 등뼈를 넣고서 다시 끓여 낸다.

서울에서 뼈해장국집은 용산구 용문시장, 종로구 청진동, 중구 서소문, 성동구 왕십리 땡땡이거리 등지에 집중 분포하고 있었다. 서울 지역 해장국집은 1945년 광복 이후 도매시장 중심으로 생계형 식당이 생겨나면서 출현하였다. 초창기 해장국집은 농산물 및 청과물 도매시장에서 상인과 장꾼 대상으로 선짓국밥을 만들어 팔았다. 선지국밥은 소의 피를 응고시켜 만든 선지를 넣은 국밥으로, 소의 피도 소뼈와 동일한 소의 부산물이었다. 선지국밥은 소뼈를 우려낸 국물에 선지와 배추시래기를 넣고 고춧가루를 풀어 빨갛게 끓여 낸 국물과 밥을 별도로 내놓는 따로국밥 방식이다. 사골뼈로 푹 고아 낸 소의 피와 소의 등뼈를 넣어서 끓여 낸 국이 뼈다귀탕으로 불렸다. 뼈다귀탕과 뼈해장국은 기본이 같고, 선지와 고기 살이 붙은 등뼈와 배추시래기가 뚝배기에 담겨져 나오는 특징이 있다. 뼈다귀탕을 만드는 사골뼈, 등뼈, 잡뼈, 선지 등 소뼈 일체는 서울 마장동과 독산동의 도축장에서 공급했다.

뼈다귀탕이 뼈해장국으로 바뀐 것은 1960년대 후반이다. 1960년대 서울 도심에 호텔이 건립되면서 나이트클럽을 부속시설로 조성하였고, 크고 작은 호텔마다 나이트클럽을 운영하는 게 유행이었다. 청춘 남녀들이 밤마다 나이트클럽에서 술과 함께 고고춤, 블루스춤 등을 추면서 유흥을 즐기는 밤문화가 성행했다. 당시에는 자정부터 야간통행금지가 있었기에 새

벽 4시 통금 해제 때까지는 나이트클럽에서 술 마시고 춤을 추며 놀았다. 술에 취하고 흥에 겨운 유흥객들이 통금 해제와 함께 해장국집을 찾았다. 서울의 해장국집은 주변에 호텔 나이트클럽이 밀집하고 있었다. 종로구 청진동 해장국집이 대표 사례이다.

용산구 용문동 일대에서도 해장국집이 성업하였다. 용문동 해장국집은 호텔 나이트클럽의 취흥객과 용산청과물도매시장의 상인 및 장꾼들이 주로 찾았다. 통금 해제가 오전 4시에 풀리고, 청과물도매시장 경매가 5시경에 끝나면 취객, 상인, 장꾼들이 해장국집을 찾았다. 이러한 생업 여건상 용문동 해장국밥집은 새벽4시에 문을 열면 오전 8시에 문을 닫았다. 밤새 고아낸 쇠뼈국물(70~80인분)이 떨어지면 문을 닫았다. 이와 같이 아침 식전 해장에 영업을 하면서 뼈다귀탕이 뼈해장국으로 바뀌게 되었다. 지금은 생업 환경이 바뀌어 오전 6시에 문을 열고 오후 2시에는 문을 닫거나 연장 영업을 하지만 뼈해장국 전통은 그대로 유지해 오고 있다.

특징 및 의의 뼈해장국은 한국인들이 쇠고기를 얼마나 선호하였는지를 단면으로 보여준다. 뼈해장국을 만드는 재료인 사골뼈, 등뼈, 잡뼈와 피는 모두 소의 부산물이다. 소의 부산물은 쇠고기 소비에 비례하여 서울 중심의 수도권에서 발달하였다. 그래서 뼈해장국은 서울식 해장국이라 할 수 있다. 해장국은 본래 농산물·청과물 도매시장과 함께 상인·장꾼들을 위한 장시음식場市飮食으로 태동하였다가 1960년대 서양의 나이트클럽 문화와 결합하면서 술꾼들의 해장국으로 변모하였다. 뼈해장국은 최근에 대중 서민음식으로 정착하면서 전국으로 확산되었다.

참고문헌 해장국의 발생 배경과 변천과정-전주콩나물국밥의 사례를 중심으로(송화섭, 동아시아고대학47, 동아시아고대학회, 2017), 현지조사자료(김행순, 서울 용산, 2018.8.10).

필자 송화섭(宋華燮)

부록

Ⅰ. 색인　　Ⅱ. 필자

색인

I

기역

가가례	189
가게	655
가공식품	028, 280
가락국수	751
가래떡	028, 297, 299
가루술	776
가리탕	043
가마솥	401, 611
가물치	029
가물치곰탕	030
가배	935
가배주	031
가숭어	644
가스레인지	978
가신	728
가야곡왕주	032
가양주	083, 153, 187, 361, 424, 436, 607, 640, 646, 664, 684, 685, 715, 741, 772, 799, 830, 933, 981, 986, 998
가오리	032, 1009
가오리찜	033
가용주	130
가을떡	096
가을무	354
가자	036
가자미	034, 197
가자미식해	035
가조기	133
가죽나물	902
가지	035
가지나물	036
가지소박이	597
가축	754
가포육영	367, 887
가향주	037, 254, 275, 338, 981
각색경단	081
각색단자	220
각색편	038
각색회	062
각재기	812
간납	809, 822
간식	569, 723
간장	039, 271, 393, 793, 920
간장양념	075
간재미회	1021
간잽이	091
간편조선요리제법	041
갈비구이	589
갈비찜	041
갈비탕	043, 589
갈빗살	296
갈치	044
갈치국	047
갈치내장젓	045
갈치속젓	045, 833
갈치잡이	044
갈치젓	046
갈치호박국	047, 1001
감	048
감귤	049, 835
감나무	048
감미료	050, 174, 853, 858
감서	086
감잎차	892
감자	049, 051, 119
감자떡	056
감자만두	052
감자밥	054
감자버무리	055
감자범벅	055
감자부침	059
감자붕생이	055
감자송편	055
감자수제비	056
감자옹심이	057
감자전	059, 823
감자전분	983
감자정과	835
감자지짐	059
감자탕	060
감저	086
감저밥	087
감정	891
감주	686
감칠맛	315, 316, 568, 710, 846, 853
감홍로	061
갑오징어	929
갑피병	069

갑회 062
갓김치 063
강냉이 739
강냉이밥 740
강냉이술 741
강된장찌개 274
강력분 379
강정 064, 759
강정류 112
강회 065, 1018
갖은편 039
개두릅 278
개떡 066
개량간장 039
개량김치 699
개성경단 081
개성주악 872
개수통 067
개수틀 067
개장국 068, 225
개탕 068
개피떡 069
개화기 560, 655, 755
갯국지 074
갯나물 588
갯벌 844
갯솔나물 177
갯장어 802, 803
갱 120
갱반 123
갱시기 160, 175
갱엿 722
갱죽 160, 175
거창송편 317
건강식 847
건강식품 360
건구절판 817
건들지 356
건시 109
건어물 070
건지 858
건진국수 072, 838
검들지 356
겉절이 073, 409
게걸무 349
게국지김치 074
게국지찌개 074
게장 075, 897
게탕 076
겟국지 074
겨자 077, 991
겨자채 078
겨장 079
겸상 079, 116, 400
경기부의주 449
경단 080, 285
경양식 082, 258
경주교동법주 083, 915
계란 223
계룡백일주 084
계명주 085
계삼탕 553
계절주 254, 416, 715
고갈비 091
고구마 086, 087, 119, 858
고구마밥 087
고구마순나물 088
고기구이 457
고기국수 089
고기전 763
고댕잇국 215
고두밥 084, 153, 188, 338, 362, 897
고들빼기김치 090
고등어 091
고등어구이 571
고래고기 092
고래잡이 092
고리 093
고리짝 093
고막 167
고명 094, 239, 767, 788, 791, 996
고물 095, 284, 778
고사 650
고사떡 096
고사리 097
고사리나물 098
고소리술 099
고수 100
고수레 569
고음국 121

고음탕 107
고임 761, 768, 791, 1020
고임음식 767
고자리 098
고조리서 689
고초 102
고추 101, 991
고추김치 103
고추장 104, 300, 366, 394, 671, 793, 795, 805, 840
고추장떡 797
고치떡 829
곡류 665
곡물 144, 328, 379, 403, 620, 843
곡식 396, 767
곡자 206
곤드레밥 179
골감주 844
골동면 126, 193, 337, 463
골동반 464
골무떡 106
골뱅이 214
골볶기 819
곰국 107, 245
곰치 170, 324
곰탕 107, 245, 585, 595
곱돌 260
곱창구이 108
공어 470
공이 298, 323
곶감 048, 109
과메기 110, 172, 914
과수 406
과실 619
과실주 111, 439
과일 439, 864
과자 112, 467, 471, 544, 692, 723
과정류 835
과줄 723
과편 113, 835
과하주 114, 154, 432
관례 169
광어 197
광주리 115, 384
교동법주 425
교의 839
교자상 079, 116, 118
구기자주 117
구기자차 892
구덕 993
구절판 118, 382
구족반 598
구황나물 683
구황서 975
구황식 252, 253, 371, 372, 547
구황식량 395
구황식물 278, 304, 673, 677
구황식품 056, 119, 211, 246, 252, 360, 432, 676, 742
구황음식 066, 336, 423
구황작물 052, 057, 058, 119, 245, 647, 739, 767
국 120, 399, 890
국그릇 390
국물김치 181
국밥 122, 989
국수 089, 124, 186, 192, 266, 303, 378, 379, 380
국수분틀 128
국수비빔 463
국수장국 127, 934
국수틀 128
국자 129, 206
국주 361
국화빵 976
국화전 1016
국화주 129, 827
국화차 892
군부대 445
군평선이 779
굴 131
굴김치 132
굴깍두기 164
굴린만두 133
굴비 133, 848
굴비구이 571
굴젓 134
궁중 065
궁중음식 135, 142, 300, 663, 746, 766, 817, 894
궐채 098
궤 286

귀밝이술 137, 827
규곤시의방 769
규아상 615
규합총서 138
그릇 067, 238, 603, 610, 703, 785, 807, 830, 836, 868
글루타민산나트륨 853
금귤 049
금산인삼주 139
금주령 140
금주정책 141
금중탕 142, 924
급식 142
기름 658
기름병 426
기름틀 143
기장 144
기장떡 880
기장밥 145
기주떡 880
기호식품 146, 308, 468, 920
기호작물 290
김 147
김밥 148, 456
김부각 444
김쌈 148
김장 149, 394, 832, 910
김장공동체 151
김장문화 157
김제송순주 152
김천과하주 115, 153
김치 073, 074, 090, 132, 149, 154, 177, 265, 348, 351, 356, 364, 391, 399, 407, 434, 462, 597, 733, 831, 887
김치각 157
김치광 157, 756
김치냉장고 158
김치담그기 151
김치움 157, 756
김치장떡 160
김치적 160
김치전 159
김치조치 161
김치죽 160, 175
김치찌개 161, 890
김칫독 158
까나리액젓 163
까나리젓 162, 833
까나리젓갈 163
까시리국 753
까투리 175
깍두기 163
깨 991
깨소금 898
깨죽 164
깻국수 939
깻묵 898
깻잎 165
깻잎김치 166, 944
꼬막 167
꼬막무침 168
꼬막찜 168
꼬막회 168
꼬맹이술 169
꼴두국수 805
꼴뚜기 169
꼴뚜기젓 833
꼼장어 803
꼼치 170
꼽장떡 069
꽁치 110, 171, 914
꽁치과메기 110
꽃게 172
꽃게매운탕 076
꽃달임 1016
꾸미 094
꿀 051, 173, 835, 853, 857
꿀꿀이죽 174
꿀밤묵 253
꿀편 038
꿩고기 175, 575, 765
꿩김치 176
꿩만두 176

나은

나문재나물 177
나물 178, 195, 246, 258, 278, 324, 358, 369, 574, 633, 761

나물류 243
나물밥 179, 358
나박김치 180, 348, 364
낙지 182, 184
낙지연포탕 182, 718
낙지젓 183, 833
낙지탕탕이 184
낙지호롱구이 184
난로회 185, 580, 812
난면 186
날콩가루국 939
남새 178
남한산성소주 187
남해안 577, 779
납면 126, 303
납육 626
낫토 912
낭화 965
내림음식 188
내장 635
내장국밥 270
냄비 190, 812
냄비우동 751
냉국 121, 191
냉도 192
냉면 126, 192, 266, 337, 927
냉이 194
냉이나물 195
너비아니 195, 458
넙치 197
노가리 266, 342
노각 733
노구솥 611
노루고기 765
노비송편 198, 345
노적 440
녹두 199, 632, 916
녹두묵 199, 357, 917
녹두빈대떡 200
녹두전 199, 200
녹두죽 201
녹말 199, 202, 953
녹말국수 124
녹차 203, 892
논우렁이 204
놋그릇 703
놋대 238
농마국수 983
농서 545
농어 205
농주 307
누룩 206, 338, 639, 978
누룽지 208, 642
누르미 822
누름적 209, 549, 1015
누름틀 143
눌은밥 208
느른국 336
느름국 805
느름이 209
느타리 421
느티떡 210, 827
늙은호박 999
능이 421

디귿

다과 468
다과상 211, 313, 321, 835
다관 213
다구 212
다기 212
다담상 211
다례 881
다방 213, 936
다슬기 214
다슬기탕 216
다슬깃국 215
다시마 216, 853, 956
다시마부각 445
다식 112, 217
다식판 218, 301
다실 213
다완 213
단고기국 068
단백질 937, 946
단양주 261, 450
단오 618, 673, 676, 730, 843, 906
단오제 726

단자 219
단지 220, 784, 985
단팥 469
단팥빵 221
달걀 186, 222
달떡 829
달래 223
닭강정 224
닭개장 225
닭고기 224, 225, 226, 228, 229, 231, 553, 926, 931
닭도리탕 228, 231
닭매운찜 228
닭발 227
닭발구이 227
닭발무침 227
닭백숙 414
닭볶음탕 226, 228
닭적 230
닭죽 229
닭찜 230
닭칼국수 231
닭탕 230
담금주 232
담북장 274
담양떡갈비 296
당근 233
당면 789
당속 946
당정옥로주 234
대게 173
대구 235
대구매운탕 236
대구아가미젓 833
대구탕 236, 763
대나무 875, 877
대례상 237
대례상차림 238
대맥 428
대오리 603
대접 238
대추 239, 970
대추죽 240
대추초 631
대통밥 241
대하찜 986
대합탕 847
더덕 241
더덕구이 242
더덕무침 243
더덕생채 243
더풀장 911
덧술 084, 188, 338, 362
도가니탕 244
도다리 197
도라지 245
도라지나물 246
도라지생채 246
도루묵 247
도리뱅뱅이 248
도마 249
도미 707, 901
도미면 646, 900
도미빵 976
도미찜 646
도소주 250
도시락 251
도토리 251, 252
도토리묵 252, 357, 360
도토리묵무침 359
도토리밥 253
도화주 254
독 255
독상 079, 256
독성 052, 098
돈가스 257
돈나물 258
돈육 268
돌나물 258
돌려짓기 961
돌미나리 369
돌산갓 063
돌상 259
돌솥 611
돌솥밥 260
돌솥비빔밥 261, 465
돌잔치 355
돌절구 825
돌확 1018
돔배기 562

돔배젓 821
동고리 251
동동주 261, 449
동래파전 262
동명태 266
동상례 454
동어 470
동의보감 263
동이 264
동지 730, 952, 962
동지팥죽 961, 963
동짓날 730
동치미 265, 348, 365, 391, 922, 969
동태 342
동태찌개 266
동해 735
동해안 035, 687, 690
동해안권 686
돼지 267, 268
돼지갈비 042, 267, 925
돼지갈비구이 267
돼지고기 089, 257, 268, 552, 765, 840
돼지고기두루치기 277
돼지곱창 108
돼지국밥 270
돼지등뼈 060
돼지막창 309
돼지족탕 860, 861
되비지찌개 467
된장 271, 308, 366, 393, 671, 793, 797, 805, 937
된장국 273
된장떡 797
된장찌개 273, 274
두견주 275, 338
두루치기 276
두릅 278
두릅나물 278
두리반 279
두부 280, 283, 466, 937
두부구이 282
두부된장찌개 283
두부부침 282
두부선 581
두부적 282
두부전 282
두부젓국찌개 283
두부찌개 283
두붓국 717
두유 280, 282
두텁단자 284
두텁떡 285
뒈미젓 821
뒤주 286
들깨 287
들깨탕 288
들깻잎 165
등겨장 079
딤채 155
딸기 289, 438
땅두릅 278
땅콩 290
떡 291, 649, 827
떡갈비 296
떡고물 961
떡국 029, 297
떡메 298
떡볶이 299, 456
떡살 301, 828
떡찜 299
떡칼 933
떡판 688
뚝배기 302, 990
뜨더국 629

리을

라면 303, 378, 379, 457
레토르트식품 028

미음

마 304
마늘 305, 991
마른안주 642, 688
마산아귀찜 306
막걸리 307, 548, 564, 701, 949, 973
막국수 193, 330, 380, 927

막장 271, 308, 793
막창구이 309
막편 310
만두 133, 310, 615, 966
만두과 312
만두피 311
만둣국 313
말고기 314, 765
맑은장국 043, 121
맛 315
맛질방문 770
망개떡 316
매가리 811
매생이 317
매실 318
매운탕 319, 891, 897
매작과 320
매화송편 907
맥적 196, 458
맥주 321, 724, 871, 932
맷돌 322
머슴날 198
머위 324
머위나물 324
머위들깨탕 289
멍게 325
멍석떡 335
메가리 811
메기 326
메기매운탕 327
메밀 327, 335, 336
메밀가루 331, 336, 934
메밀국수 124, 192, 328, 336, 883, 927, 970
메밀냉면 330
메밀막국수 328
메밀만두 312, 330
메밀묵 329, 331, 357, 360
메밀묵무침 359
메밀범벅 333
메밀수제비 334
메밀올창묵 329
메밀음식 332, 333, 334
메밀전병 335
메밀조배기 334
메밀죽 335
메밀콧등치기 336
메주 271, 308, 794, 879
멜젓 341
멥쌀 903
면상 337
면천두견주 276, 338
멸장 341
멸치 339
멸치볶음 340
멸치젓 340, 833
명란 342, 689, 833
명란젓 341, 904
명이주 137
명절 746
명절음식 382
명태 341, 342, 453, 904
명태순대 344
모과차 892
모맥 428
모시 345
모싯잎 345
모싯잎송편 345
모자반 346
모자반국 346
모찌떡 904
목어 247
목이 421
몸국 346
무 347
무김치 164, 348, 356, 579, 637, 929
무나물 350
무리떡 310, 420
무리심 874
무리죽 164
무말랭이김치 351
무말랭이장아찌 351
무부침 354
무술주 352
무왁저지 352
무왁적 354
무장 353
무적 354
무전 354
무지개떡 355
무짠지 351

무청 647
무청김치 356
무형문화재 099, 560, 682, 684, 978, 986, 1005
묵 356, 862
묵나물 358, 547, 757, 941
묵무침 359, 951
묵밥 360
묵사발 360
묵은지 162, 409
문경호산춘 361
문배주 361
문어 363
문어숙회 363
문어찜 986
물김치 181, 348, 364, 797
물냉면 193, 970
물닭갈비 926
물동이 264
물두시 912
물메기 170
물메기탕 171
물밤묵 743
물병 426
물지게 365
물팡돌 994
물허벅춤 994
물회 366, 573, 980, 989
뭇국 367
미꾸라지 368, 924
미나리 368
미나리강회 065
미나리나물 369
미더덕 370
미생물 393
미숫가루 371
미역 372, 373
미역국 373, 415, 587, 851, 859, 908
미역귀 372
미역냉국 191
미음 375, 874
미음상 376
미죽 375
민간신앙 569
민간요법 724
민꽃게 172
민물고기 029, 248, 319, 326, 368, 460, 672, 711, 712, 780, 991
민물고동 214
민물새우 955
민물장어 801
민속신앙 561
민속주 234, 871, 882
민어 376, 848
민어찌개 377
민어찜 376
밀 378
밀가루 378, 379, 934, 1006
밀국수 126
밀면 380
밀비지떡 466
밀수 173
밀쌈 382
밀전병 119
밀주 870, 998
밑반찬 351, 382, 783, 801, 805, 943, 960
밑술 188, 338, 362

비읍

바가지 384, 774
바구니 115, 384
바닷말 959
바닷물고기 606, 643, 679, 778
바리 868
바지락 385, 386, 845, 846
바지락조갯국 386
바지락칼국수 386
박나물 387
박대 576
박력분 379
박탁 629
반가음식 190
반기 388
반달떡 829
반상 116, 257, 389
반상기 389, 399, 433, 809, 830
반지 391, 409, 418
반찬 177, 339, 350, 383, 387, 399, 405, 454, 547, 726, 757, 885, 940

반찬등속 392
받침틀 143
발우공양 544
발효 631, 637, 659, 660, 725, 731, 741, 795
발효식품 104, 392, 393, 672, 700, 794, 831
발효음식 801
발효제 206
발효주 321, 726
밤 395
밤나무 396
밤초 631
밥 396, 399
밥그릇 390, 868
밥상 399
밥솥 397, 401
밥식해 660
밥식혜 686
밥심 398
방문주 402
방신영 857
방아 323, 403
방아잎 797
방앗간 403
방어 404
방풍나물 405
배 406, 824
배나무 406
배달문화 886
배숙 407
배추 407, 409
배추겉절이 073
배추김치 409
배추동치미 409
배추전 411
배치도 653
백김치 391, 409, 411
백도 440
백반 124, 979
백삼 777
백설고 413
백설기 259, 412, 415
백숙 413
백시리 413
백일상 414
백일주 416, 645, 915
백지 391
백편 038
백합 845, 846
백화주 417
밴댕이 418, 419
밴댕이젓 419
뱅어 470
버드나무 093
버무리떡 420
버섯 421
버터 625
번철 423
벌꿀 061
범벅 423, 975
법성포 848
법성포토종 726
법주 083, 424
베이컨 269
변씨만두 966
별미김치 598, 678
별식 456
별잡탕 790
볏섬 440
병 425
병안 688
병어 426
병천순대 427
보리 428, 429, 430, 431, 1006
보리개떡 066
보리고추장 105
보리굴비 134
보리밥 429
보리죽 430
보릿고개 428, 431
보성강하주 432
보시기 390, 433
보신요리 108
보신용 691
보신탕 068, 435
보쌈 968
보쌈김치 434
보양식 229, 232, 368, 414, 439, 554, 711, 713, 721, 723, 750, 781, 791, 792, 888, 924
보양식품 815, 816

보양음식 288, 319, 377, 435, 711, 762, 807, 820
보양주 772
보양탕 068
보은송로주 436
복국 437
복날 554
복달음 901
복달임 964
복분자 438, 439
복분자주 439
복사꽃술 254
복숭아 439, 930
복쌈 148, 440, 827
복어 437, 441
복조리 851
볼락 442
봄나물 223
봉우리떡 285
봉치떡 443
봉치시루 650
부각 383, 444, 783
부대찌개 175, 445
부뚜막 447, 611, 643
부럼 997
부빔밥 464
부삽 1013
부시리 404
부엌 446, 617
부의주 261, 449
부젓가락 1013
부조 964
부추 451
부추김치 452
부추전 453
부침 659
부침개 809, 823
북어 266, 342, 453, 455
북어보푸라기 454
북어찜 986
북엇국 455
분식 456, 1006
분식점 751
분유 755
분통 128
불고기 197, 457
불교 543, 594, 692, 714, 717, 723, 760
불발효차 203
붉은팥찰시루떡 443
붕어 460
붕어빵 976
붕어찜 460
붕장어 803
비늘김치 462
비빔국수 463
비빔냉면 983
비빔면 889
비빔밥 261, 464, 769, 941, 995
비웃 914
비유어 914
비지 281
비지떡 466
비지찌개 466
빈대떡 199, 200, 814, 823
빈대풀 100
빈사과 467, 759, 858
빙떡 335
빙수 468
빙어 248, 470
빙어회 470
빙허각이씨 138
빙허각전서 138
빵 457, 470
빼때기 088
뼈다귀탕 472
뼈해장국 472
뽈국 236

시옷

사골 244
사과 540
사당 838
사발 433, 540
사슴고기 765
사옹원 541, 616
사월초파일 968
사자상 542
사찰음식 353, 543, 717
사케 916

사탕 544, 586, 722
산가요록 545
산나물 224, 547, 574, 757
산낙지 184
산딸기 438, 439
산모 374
산미료 853
산병 069
산성막걸리 548
산승 814
산신제 565
산약 305, 578
산양 721
산자 112, 548, 759
산적 549
산채나물밥 180
산초 551
삶은떡 293
삼겹살 552
삼겹살두루치기 277
삼계탕 226, 553
삼복 435
삼색나물 554
삼신상 908
삼실과 048, 555
삼양주 416, 1004
삼오주 915
삼일주 603, 639
삼짇날 1016
삼척불술 556
삼치 557
삼합 1009
삼합장과 558
삼해주 084, 559, 915
상례 542
상물림 560
상수도시설 994
상식 561
상어 562
상어피편 862
상외떡 565
상차림 256, 279
상추 563
상추쌈 563, 669, 671, 672
상화병 564
새마을운동 1006
새뱅이 954
새송이 422
새알심 963
새알심미역국 374
새옹 565
새우 566
새우젓 567, 833, 834
새우젓깍두기 164
새조개 167
새참 568, 867
색떡 415
색편 355
생강 569, 824, 991
생란 631
생선 091, 319
생선구이 570
생선묵 707
생선조림 571
생선죽 710
생선회 573, 1019
생일 259
생일상 375
생채 073, 179, 350, 554, 574
생치만두 575
생태 342
생회 765, 1018
서거리젓 576, 905
서대 576
서대회 1021
서리 756
서리태 945
서여다식 577
서여병 577
서여향병 578, 813
서울냉면 193
서울송절주 578
서해안 718
석류김치 578
석류탕 312
석미추 851
석쇠 196, 579
석수어 848
석화 131
석화저 132

섞박지	580, 849
선	581
선농제	584
선짓국	582
섣달그믐날	1000
설기떡	412, 420, 583
설날	862, 1000
설렁탕	164, 270, 584, 595
설련주	719
설야적	459
설탕	051, 545, 585, 835, 853
성게	586
성게알젓	833
성균관	595, 655
성인식	169
성주단지	611
세발나물	588
세발낙지	182
세시음식	723, 826
세시풍속	730
세주	250
세찬	064
소갈비	588
소곡주	590
소곱창	108
소국주	590
소금	591, 853
소나무	605, 607, 608, 609, 685
소라	593
소라찜	986
소라회무침	1021
소래고동	214
소래기	784
소막창	309
소만두	594
소머리국밥	595
소문사설	596
소박이	462, 597
소반	279, 598
소배역작잔작	785
소배우존명	785
소시지	269
소적	282
소주	099, 599, 726, 871
소주방	447
소줏고리	602
소쿠리	603
속새김치	677
속성주	603
손맛	316
솔	451
솔김치	452
솔송주	981
솔잎	605, 607, 609
송기절편	829
송로주	605
송순주	153
송어	606
송엽주	606, 607
송이	421
송절주	436, 608
송편	608, 827, 907
송화주	609
솥	565, 610, 642
쇠갈비	041
쇠고기	612, 763, 765
쇠고기뭇국	367
쇠고기죽	614
수교위	615
수교자	615
수단	616, 827
수라간	616
수라상	560, 617, 784, 968
수리떡	619
수리취떡	618, 827
수박	619
수삼	777
수수	620
수수경단	621
수수부꾸미	622, 813
수수전병	622
수수지짐	622
수수팥경단	259, 415
수수팥떡	621
수수풀떼	975
수운잡방	623
수원갈비	624
수유치	625
수육	435, 626
수저	627

수정과 628
수제비 057, 629
숙김치 630
숙성 568, 631, 709, 824, 846, 1008
숙성고 159
숙소 866
숙수 947
숙실과 631
숙우 213
숙육 626
숙주나물 199, 632
숙채 118, 179, 350, 554, 633
숙회 065, 182, 185, 634, 845, 865, 1018
순대 269, 635
순대국밥 270
순두부찌개 890
순무 347
순무김치 349, 636
순창고추장 105, 637
숟가락 121, 627
술 146, 638, 864
술병 426
술상 641
술안주 277, 738, 847, 861
술집 866
숭늉 209, 642
숭어 643, 704, 706
숭어알 704
숯 794
스무주 645
습면 127
승검초편 038
승기악탕 646, 813, 900
시금장 079
시금치 646
시락국 802
시래기 647
시래기밥 180
시루 648
시루떡 650
시속음식 219
시식 028, 330, 652
시의전서 653
시장 654
시절식 358, 547
시절음식 554
식단 979
식당 655
식료찬요 656
식사예절 656
식생활개선운동 1006
식용식물 178
식용유 658
식초 366, 393, 659, 853, 920
식치 435
식칼 933
식해 342, 660, 833
식혜 661
신간구황촬요 662
신선로 663, 812
신선주 664
신설로 663
신포시장 889
12첩반상 618
십일주 603, 639
쌀 665
쌀농사 396
쌀뒤주 287
쌀밥 668
쌀보리 429
쌈 563, 669
쌈김치 434
쌈밥 670
쌈장 272, 671
쌍화병 311
쏘가리 672
쑥 673
쑥국 674
쑥굴리 674
쑥떡 675
쑥버무리 420
쑥부쟁이나물 676
쑥설기 583
씀바귀김치 677
씀바귀나물 678

이응

아궁이 448, 643

아귀 306, 679
아귀찜 306, 680, 986
아귀탕 680
아바이순대 681
아산연엽주 682
아우내순대 427
아욱 683
아지 811
아지노모토 316
안동간고등어 995
안동소주 684
안동손국수 072
안동송화주 685
안동식혜 686
안동찜닭 687
안동칼국수 072
안반 298, 688
안주 688, 960
안택 097
앉은뱅이술 591
알타리무 922
알탕 689
암모니아 1009
암죽 690, 874
압력솥 401
압착면 125
앙금 252, 284, 903
앙금빵 221
애동지 963
애저찜 691
애탕 674
애호박 758, 999, 1000
애호박나물 691
액젓 340, 833
앵도편 113
약과 692
약대구 693
약밥 694
약선 704, 754
약선 음식 264
약소주 773
약식 827
약식동원 694, 727
약용 547, 721, 747, 767, 781
약용소주 599
약용식물 304, 776
약용주 117, 607, 734
약재 258, 727, 736
약주 032, 117, 250, 432, 436, 638, 664, 695, 734, 916
약탕기 696
양고기 765
양곡관리법 697, 1007
양념 991
양념게장 075
양념장 920
양념젓갈 183
양배추 698
양배추김치 699
양식 698
양식당 655
양애 703
양조간장 039
양조장 207, 322, 548, 700
양주법 084
양탕국 935
양파 702
양푼 703
양하나물 703
어란 704
어리굴젓 705, 833
어리젓 705
어만두 312, 706
어묵 707
어복장국 708
어복쟁반 708
어선 541, 581
어알탕 709
어육장 709
어음적 1015
어장 046, 793
어죽 320, 710
어채 711, 1018
어탕국수 712
어포 455, 713
어회 573
얼갈이김치 409
얼음 468
연계증 231
연근 714

연꽃술 718
연등회 760
연어 606
연엽주 715
연잎밥 716
연자매 323, 403
연포탕 717
연향 786
연향식 137
연향음식 136
연화주 718
연회상 759
연회음식 136
열구자탕 663
열기 442
열무김치 719
열무물김치 364
염건법 848
염소고기 720, 721
염소탕 721
염전 591
엽삭젓 821
엿 051, 722, 971
엿강정 723
엿고추장 105
엿기름 724, 857
엿술 724
엿탁주 085, 724, 725
영광토종 726
영광토종주 725
영접식 137
예법 657
오가피나물 726
오곡 144, 937
오곡밥 441, 727, 827
오리고기 729
오리백숙 414
오만둥이 370, 371
오메기떡 099, 729, 731
오메기술 099, 731
오미 315
오미자 732, 1014, 1017
오미자차 616
오미자편 113
오색강정 064
오색송편 415
오신채 451, 543
오이 732
오이냉국 191
오이소박이 597
오이지 733
오적어 735
오정주 734
오지그릇 302
오징어 735
오징어국 736
오징어내장국 736
오징어두루치기 277
오징어순대 737
오징어젓 738, 833
옥수수 119, 556, 738
옥수수밥 739
옥수수빵 740
옥수수술 741
온돌 643
온면 126, 127, 337
온실 546
올갱이 214
올갱잇국 215
올방개묵 742
올창묵 328
올챙이국수 743
올챙이묵 357, 743
옹근죽 614, 744
옹기 220, 264, 302, 784
옹기확 1018
와인 111
완자 709, 745
완자전 764
완자탕 745, 746
외상 256, 400
외식식당 083
요록 747
요리옥 748
요리점 748
요리책 854, 856, 857
요릿집 083, 748
요정 748
용기 384
용떡 829

용봉탕 749, 924
용수 750, 915
용왕 781
용인오이지 734
용작 129
우동 751
우럭 442, 859
우럭젓국 859
우렁쉥이 325
우롱차 204, 892
우메기떡 729, 873
우무 752
우뭇가사리 752, 753
우엉 753
우유 625, 754, 948
우유죽 756, 949
우육 612
우족 861
우족병 862
우족탕 595
울금 825
울릉도 736, 1002
울창주 841
움 755
웃기 094, 761
웃기떡 1016
원미죽 756, 1023
원반 280
원추리나물 757
월과채 758
유과 548, 759
유교 560
유기그릇 703
유동식 335, 375, 873
유두국수 760
유두면 760, 827
유두절 967
유밀과 112, 312, 320, 467, 760
유산균 266
유엔군 698, 699
유월유두 1003
유자 050, 815
유제품 754
유채나물 761
육개장 068, 225, 762, 953
육전 763, 883
육젓 340, 420
육질 268
육포 764, 970, 972
육회 062, 765, 883
육회비빔밥 465
율란 631
율무 766, 771
은소아 129
은어 247
은행 767
음료 372, 407, 661, 843, 1017
음복 389, 768, 908
음복례 768
음복상 769
음식디미방 769
음식발기 893
음식방문 653
음식보 770
음식점 866
음주문화 990
음청 628, 686
음청류 211
응이 771, 874
의례 780
의례음식 562, 760, 827
의서 263
의이 874
의이인주 772
이강고 773
이남박 774
이동갈비 974
이면수 779
이명주 137
이바지 765
이바지음식 759, 774, 778, 872
이밥 669
이양주 085, 255, 403, 416, 578
이용기 854
이화곡 776
이화주 775, 912
인공감미료 051
인삼 776
인삼주 139
인스턴트 028, 751, 936

인절미	777, 895
인플레이션	697
일본식	751
일본 음식	707
일일주	603, 639
임연수어	778
임자수탕	192
입맷상	779, 946, 1020
잉어	780, 991
잉어찜	781

지읒

자리	782
자리돔	782
자리젓	783
자반	383, 783
자반고등어	783
자배기	784
자유시장	697
자채	147
작설차	203
잔	785
잔반	785
잔치	389, 468, 747, 779, 785, 787, 946, 960, 992, 1008, 1015
잔치국수	787, 838
잔치술	031
잔치음식	706, 711, 968
잔칫상	259, 311, 364, 1019
잔칫술	086
잡곡	423, 430, 788
잡곡밥	728, 788
잡채	789, 855
잡탕	790, 924
잣	791
잣국수	939
잣죽	792
장	399, 793
장과	800
장광	255
장국	746, 788
장국상	257, 780
장국수	788
장국죽	614
장김치	796
장끼	175
장독대	985
장떡	797, 814
장똑똑이	798, 852
장류	709
장물	271
장미화전	1016
장성진고색주	799
장시	654
장아찌	383, 734, 800, 887
장어	801
장어탕	803
장조림	804
장칼국수	805
재래간장	039
재첩	805, 845
재첩국	806, 847
재피	551
쟁가비	190
쟁개비	873
쟁반	807
쟁첩	390, 808
저냐	809
저승	561
저승사자	542
저육	268
저자	654
저장시설	755
전	809, 960
전갱이	811
전골	186, 459, 812, 1013
전구지김치	452
전국장	910
전기밥솥	401
전병	382, 623, 813
전복	814, 923
전복김치	815
전복숙	819
전복쌈	816
전복죽	817
전복찜	986
전복초	818, 1012
전분	193, 199, 857

전약 819, 862
전어 820
전어밤젓 821
전어회무침 1021
전유어 809, 822
전유화 809
전주비빔밥 465, 823, 917
전주이강주 824
전통시장 301
전통주 402, 424
절구 825
절굿공이 825
절기음식 194
절미운동 1006
절식 211, 344, 652, 695, 760, 826, 952, 1003
절육 827
절임음식 166
절임채소 154
절편 301, 828
점주 829
접빈음식 454, 562
접시 808, 830
젓가락 627
젓갈 183, 340, 342, 419, 567, 576, 705, 738, 821, 822, 831, 849
젓국찌개 342, 834
정과 112, 835
정구지 451
정구지찌짐 453
정식 979
정월 969
정월대보름 694, 727, 757, 789, 851, 1000
정지 446
정화수 842, 984
젖은국수 127
제과 112, 222
제기 836
제기고 838
제례 554, 836, 841
제례음식 354, 549
제물 839, 864
제물국수 965
제물칼국수 838
제분 379
제빵 221, 471
제빵소 471
제사 389, 468, 555, 651, 693, 768, 836, 841
제사상 185, 364, 562, 577, 850
제사음식 282, 562, 759, 768, 832, 841, 1008
제상 562, 746, 836, 837, 839
제육볶음 277, 840
제주 841, 981
제주강술 842
제주도 565
제주한치 980
제찬 836
제채 194
제탁 839
제호탕 827, 843
젤리 113
조 843
조개 806, 844
조개젓 386, 833, 845
조개죽 846
조개탕 847
조기 848
조기백숙 851
조기심리 848
조기젓 833, 849
조기찜 849
조기탕 850
조란 631
조류 226
조리 447, 851
조리개 799, 852
조리니 852
조리법 545, 624, 663, 747
조리서 392, 623, 653, 656, 747, 769, 770, 869, 871, 923, 932
조리용구 301
조미료 050, 077, 591, 638, 659, 853, 991
조밥 854
조상숭배 995
조선무 348
조선무쌍신식요리제법 854
조선요리법 856
조선요리제법 857
조왕 448
조자호 856

조청 174, 722, 835, 853, 857
조치 858, 890
조치보 390
조피볼락 442, 859
족발 435, 860
족장과 862
족탕 861
족편 861, 862
졸복 441
좁쌀 842
종가음식 188
종묘 836
종묘의궤 839
종지 390, 863, 920
좌반 783
주걱 863
주과포 864
주꾸미 865
주류 393
주막 700, 866
주먹밥 867
주발 541, 868
주방문 869
주사거배 866
주세령 141, 999
주세법 141, 700, 701, 870, 950, 998
주식 667, 668
주식시의 871
주악 729, 872
주안상 118, 642, 709, 817, 968
주전자 873
주점 867
주조장 700
주치총명 785
죽 423, 430, 873
죽력고 875
죽상 257, 876
죽순 877
준치만두 133
중력분 379
중발 869
쥐치 878
쥐치포 878
즉석식품 303
즙장 879, 910
증류 725
증류기 602
증류식소주 362, 726
증류주 232, 235, 599, 735, 875, 882
증편 564, 880
지게미 307
지미료 853
지진떡 293
지짐 423
지짐개 809, 823
지초 882
진다례 881
진달래술 338
진달래화전 1016
진도홍주 882
진상품 134, 363, 705, 825
진안주 642, 689
진양주 915
진연 786
진주권번 883
진주냉면 883
진주담치 1011
진주비빔밥 883
진찬 786
질경이나물 885
질그릇 220, 302, 985
질독 256
집단급식 142
집장 879
짜장면 457, 886
짠지 887
짱뚱어탕 888
쫄면 457, 889
찌개 319, 377, 445, 466, 858, 890
찐떡 293, 584
찐빵 575

치읓

차 146, 211, 891
차도구 212
차례 969
차례상 704, 746, 954
차륜병 619

찬 192
찬장 892
찬탁 893
찬품 577
찬품단자 893
찬합 251, 895
찰떡 298, 895
찰밥 695, 728
참게 897
참기름 898
참깨 287, 898
참다랑어 899
참돔 900
참두릅 278
참복 441
참서대 576
참외 901
참조기 848
참죽나물 902
참죽나뭇잎 956
참치 899
찹쌀 903
찹쌀고추장 105
찹쌀떡 903
찹쌀밥 897
찹쌀부꾸미 814
찻그릇 212
찻잔 213
창난 342
창난젓 046, 833, 904
창난젓깍두기 164
창오징어 980
창자 309, 635
창칼 933
창포주 905
채반 906
채소 234, 245, 387, 407, 451, 547, 569, 620, 633, 647, 669, 683, 698, 702, 732, 753, 762
채식 544, 957
책거리상 907
책례 907
천도복숭아 440
천렵 249
천연감미료 051
천초 991
첩시 830
첫국밥 398, 908
청각 909
청국장 274, 395, 793, 795, 910, 937
청국장찌개 274, 890, 911
청귤 049
청량음료 146
청명 929
청명날 912
청명주 912
청양고추 102
청양구기자주 913
청어 110, 914
청어과메기 110
청장 039
청주 154, 188, 361, 578, 682, 685, 695, 841, 915, 1006
청포묵 199, 357, 824, 916, 951
체 918
초계탕 919
초나물 370
초무침 1021
초밥 573, 899
초백주 250
초장 920
초조반 948
초콜릿 920
초피 551
초회 573
총각김치 922
총계탕 919
최씨음식법 923
추복탕 923
추석 031, 608, 953
추어탕 368, 924
춘궁기 431, 676, 767
춘장 886
춘주 1004
춘천닭갈비 925
춘천막국수 927
충무김밥 148, 928
충주청명주 912, 929
취나물 930
치맥문화 932

치킨	224, 226, 931
친떡	293
칠월칠석	1003
칠일주	603, 639
칠향계	231
침주법	932
침채	155

ㅋ, ㅌ

카카오	920
카페	214
칼	933
칼국수	124, 934
캡사이신	103
커피	146, 935
커피믹스	936
커피숍	213
코다리	342, 454
콜라겐	861, 862
콧등치기국수	328, 329, 805
콩	280, 937
콩가루칼국수	938
콩갱	945
콩국	938
콩국수	939
콩나물	938, 940
콩나물국밥	868, 941
콩나물밥	180
콩나물비빔밥	824
콩밥	942
콩비지떡	466
콩설기	583
콩잎김치	943
콩자반	944
콩조림	944
콩죽	945
큰독	255
큰상	791, 946
키	947
키조개	947

ㅌ, ㅍ

타락죽	756, 948
탁백이집	942
탁주	086, 307, 731, 775, 915, 949, 1006
탕	120
탕국	122
탕기	696
탕반	122, 270
탕평채	356, 359, 951
토란	952
토란국	953
토란병	814
토란탕	827
토렴	270, 788, 989, 990
토속주	741
토장국	121, 273
토장찌개	890
토하젓	954
톳	955
톳밥	956
통과의례	398, 759, 827
통김치	409, 462
통나무	982
통닭	931
통배추김치	412
통영	928
통영비빔밥	465
퉁퉁장	910
튀각	383, 783, 956
튀김	659
특산물	090

ㅍ

파	957, 991
파김치	958
파래	959
파전	960
팔관회	760, 881
팥	961
팥물밥	961
팥빙수	468
팥설기	583

팥시루떡 096, 827, 963
팥앙금 976
팥죽 827, 962
팥칼국수 964
패류 385, 593, 815
패스트푸드 932
패총 131
팽이 422
편 965
편수 312, 966
편어 426
편육 228, 852, 968
편의점 868
편포 970
평양냉면 193, 969
폐백음식 872, 970
포 827, 864, 971
포도 972
포도주 111
포천이동막걸리 973
폭탄주 1006
표고 421
표준식단제 979
푼주 974
풀떼기 975
풀반지 418
풀빵 976
풀치 044
품앗이 150
풋고추 102
풍로 977
프라이드 931
피라미 248
피조개 167

ㅎ ㅎ

한과 217, 312, 320, 759, 760
한산소곡주 590, 978
한의학 264
한정식 979
한천 753
한치 980
할매김밥 928
함미료 853
함양송순주 981
함지박 982
함흥냉면 193, 983
합근례 984
합환주 984
항아리 255, 426, 985
해남진양주 985
해녀 817, 989
해물찜 986
해물탕 987
해물파전 262
해산물 988
해삼 988
해삼찜 986
해삼초 819, 1012
해우쌈 441
해장국 437, 473, 583, 806, 847, 941, 942, 989
해장식 455
해조류 147, 216, 317, 372, 909, 955, 959
해주냉면 193
해초 752, 753
해태 147
햄 269
향신료 100, 569, 853, 990, 1021
향어 991
향온주 061, 933, 992
향음주례 992
향토음식 055, 057, 063, 072, 073, 090, 190, 241, 262, 270, 296, 333, 337, 346, 367, 386, 411, 427, 431, 624, 703, 706, 708, 736, 737, 739, 743, 762, 763, 1000
허벅 993
헛제삿밥 994
호두 956, 996
호두과자 996
호떡 997
호랭이술 998
호리병 426
호박 999, 1001
호박국 1000
호박범벅 1001, 1003
호박엿 1002
호박전 1002

호박죽	1003
호산춘	1004
호서지역	682
호유자	100
호족반	598
혼돈주	1005
혼례	775, 779
혼분식장려운동	886, 1006
혼성주	232
혼식	430
혼인	774
혼합주	153
홍로주	061
홍삼	777
홍어	1008
홍어찜	1009
홍어탕	1010
홍조류	753
홍차	204, 892
홍천닭갈비	926
홍합	846, 1011
홍합초	818, 1012
홍합칼국수	805
화로	423, 977, 1013
화면	827, 1014
화순의이인주	772
화양적	549, 1013, 1014
화전	827, 1016
화전놀이	813
화전민	927
화채	616, 1014, 1017
확	120, 1018
활어회	573
황골엿	725
황도	440
황복	441
황볶이탕	799
황석어젓	833
황태	266, 342, 455
황태해장국	455
황포묵	917
회	1018
회갑상	1019
회국수	983
회냉면	984
회덮밥	573
회무침	573, 577, 821, 1020
효모	392
후추	991, 1021
훈제육	765
휴대용	565
흑산도	1008
흰떡	297
흰무리	413
흰밥	669
흰죽	1022

필자

II

강경표 姜炅杓 국립민속박물관

김치냉장고 158
돈가스 257
밥솥 401

강권용 康權用 제주해녀박물관

성게 586
자리 782
한치 980
해삼 988

강성복 姜成福 충남민속문화연구소

가야곡왕주 32
김치광 157
다슬깃국 215
뒤주 286
병천순대 427
아산연엽주 682
연엽주 715

권삼문 權三文 영남대학교

가물치 29
떡메 298
메기 326
송어 606
쏘가리 672
안반 688
움 755
채반 906
향어 991

권선영 權善榮 국립민속박물관

바가지 384
반찬등속 392
이남박 774
찬합 895
키 947

권오길 權伍吉 강원대학교

꼬막 167
논우렁이 204
다슬기 214
바지락 385
소라 593
재첩 805
전복 814
키조개 947
홍합 1011

김광언 金光彦 인하대학교

광주리 115
국수틀 128
독 255
물지게 365
부엌 446
솥 610
수저 627
절구 825
체 918
확 1018

김귀영 金貴榮 경북대학교

가물치곰탕 30
고추장 104
국 120
김천과하주 153
냉국 191
매운탕 319
멸치젓 340
문경호산춘 361
백숙 413
사찰음식 543
선짓국 582
설렁탕 584
연포탕 717
육개장 762
의이인주 772
전골 812
젓국찌개 834
족탕 861
찌개 890
콩국 938
호박국 1000
호산춘 1004

김도현 金道賢 강원도교육청

감자만두 52
도루묵 247
메밀국수 328
삼척불술 556
수수부꾸미 622
옥수수빵 740
춘천닭갈비 925
춘천막국수 927

김래영 金來永 인천광역시 문화시설기획단

커피 935

김명자 金明子 안동대학교

시식 654
유두면 762
절식 828
화전 1018

김미영 金美榮 한국국학진흥원

대추 239
뭇국 367
반기 388
밤 395
배추전 411
북어보푸라기 454
송엽주 607
송화주 609
안동송화주 685

김미혜 金美惠 호서대학교

김제송순주 152
도리뱅뱅이 248
버섯 421
부대찌개 445
생선조림 571
조기찜 849
죽력고 875
함양송순주 981
해물찜 986
호박 999

김복남 金福男 한림성심대학교

도토리 251
도토리묵 252
묵 356
묵무침 359
묵밥 360
올방개묵 742
우무 752
우뭇가사리 753

김상보 金尙寶 대전보건대학교

갈비탕 43
겨자 77
곰탕 107
궁중음식 135
누름적 209
사옹원 541
사탕 544
삼색나물 554
서여병 577
소만두 594
수라간 616
수유치 625
숙회 634
신선로 663
어만두 706
어복쟁반 708
어채 711
완자탕 746
전약 819
제주 841
화양적 1014
후추 1021

김성욱 金城煜 서귀포감귤박물관

감귤 49

김세경 金世京 가톨릭관동대학교

감자 51
감자범벅 55
감자수제비 56
감자옹심이 57
녹말 202
메밀범벅 333
물회 366
범벅 423
옥수수 738
호박범벅 1001

김승유 金承猷 국립민속박물관

양조장 700

김시덕 金時德 대한민국역사박물관

감 48
경양식 82
문어 363
진다례 881
풍로 977
향음주례 992

김은미 金恩美 김포대학교

막장 308
무장 353
즙장 879
청국장찌개 911

김재호 金在浩 안동대학교

고리 93
단지 220
동이 264
들깨 287
땅콩 290
뚝배기 302
바구니 384
새옹 565
소쿠리 603
오이 732
자배기 784
참깨 898
토란 952
팥 961
항아리 985

김재호 金在鎬 한국식품연구원

과하주 114
금산인삼주 139
당정옥로주 234
복분자주 439

필자

김재희 金在姬 서울예술대학교

고구마순나물 88
고수 100
나문재나물 177
나물 178
무나물 350
박나물 387
방풍나물 405
숙주나물 632
쑥부쟁이나물 676
씀바귀나물 678
아욱 683
양하나물 703
오가피나물 726
우엉 753
원추리나물 757
질경이나물 885
청각 909
콩나물 940

김준 金準 광주전남연구원

김 147
다시마 216
매생이 317
멍게 325
미더덕 370
병어 426
새우 566
장어 801
조개 844
톳 955
파래 959

김지민 金志敏 칼럼니스트

갈치 44
넙치 197
농어 205
대구 235
전갱이 811
참다랑어 899
참돔 900

김창일 金昌一 국립민속박물관

꼼치 170
꽃게 172
멸치 339
미역 372
방어 404
밴댕이 418
숭어 643
참게 897

김창호 金昌鎬 국립민속박물관

명태순대 344
아바이순대 681

김태완 金泰完 서울시립대학교

고구마 86
구황작물 119
꿀꿀이죽 174
보리 428
보릿고개 431
수수 620
풀떼기 975

김학연 金學䂓 공주대학교

닭고기 226
돼지고기 268
쇠고기 612
염소고기 720
오리고기 729

김혜영 金謙映 국립민속박물관

냄비 190
사과 540
애호박나물 691
주걱 863

나경수 羅景洙 전남대학교

귀밝이술 137
노비송편 198
복분자 438
영광토종주 725

류건욱 柳建旭 국립민속박물관

국자 129
병 425
수박 619
칼 933

박경란 朴慶蘭 장안대학교

갈비찜 41
수육 626
조리개 852
족편 862
편육 968

박경용 朴敬庸 대구대학교

가지 35
가지나물 36
고사리 97
고사리나물 98
냉이 194
냉이나물 195
더덕 241
도라지 245
두릅 278
두릅나물 278
머위 324
머위나물 324
시장 654
쑥 673
율무 766

박경태 朴慶泰 가야대학교

돼지국밥 270
마산아귀찜 306
밀면 380
복국 437
복어 441
아귀 679
아귀찜 680
아귀탕 680

박록담 朴碌潭 (사)한국전통주연구소

가배주 31
가향주 37
감홍로 61
경주교동법주 83
국화주 129
꼬맹이술 169
남한산성소주 187
도화주 254
동동주 261
두견주 275
면천두견주 338
문배주 361
방문주 402
백일주 416
법주 424
보은송로주 436
부의주 449
소주 599
송로주 605
술 638
스무주 645
신선주 664
엿탁주 724
옥수수술 741
이화주 775
장성진고색주 799
점주 829
창포주 905
청명주 912
충주청명주 929
호랭이술 998

박선미 朴善美 안동대학교

고들빼기김치 90
동래파전 262
무말랭이김치 351
파전 960

박선주 朴宣注 국립민속박물관

메밀콧등치기 336
올챙이묵 743

박종민 朴鍾珉 국립산악박물관

다식판 218
두리반 279
소반 598
용수 750
찬장 892
함지박 982

박종오 朴宗吾 목포대학교

가오리찜 33
꼴뚜기 169
낙지 182
낙지탕탕이 184
낙지호롱구이 184
짱뚱어탕 888
홍어찜 1009
홍어탕 1010
회무침 1020

박종익 朴鍾翼 충남대학교

붕어 460
붕어찜 460
어죽 710
어탕국수 712
잉어 780
잉어찜 781

박종현 朴鍾鉉 대구한의대학교

동의보감 263
신간구황촬요 662
약탕기 696

박채린 朴彩麟 세계김치연구소

김장 149
김치 154
깍두기 163
나박김치 180
무 347
무김치 348
무청김치 356
배추 407
배추김치 409
백김치 411
보쌈김치 434
비늘김치 462
숙김치 630
순무김치 636
양배추 698
양배추김치 699
열무김치 719
짠지 887
총각김치 922
최씨음식법 923

배성수 裵晟洙 인천도시역사관

다방 213
닭강정 224

배영동 裵永東 안동대학교

상어 562
소줏고리 602
안동소주 684
안동식혜 686
안동찜닭 687
오곡밥 727
헛제삿밥 994

백민영 白旻永 국립민속박물관

도마 249
석쇠 579
시래기 647
참외 901

서해숙 徐海淑 전남대학교

비지떡 466
수리취떡 618
전어밤젓 821

손정수 孫正洙 국립민속박물관

북어 453
북엇국 455

손정우 孫禎佑 배화여자대학교

닭발 227
순대 635
오징어순대 737
족발 860

송화섭 宋華燮 중앙대학교

국밥 122
뼈해장국 472
소머리국밥 595
콩나물국밥 941
해장국 989

신길만 申吉萬 김포대학교

단팥빵 221
대통밥 241
빵 470
찹쌀떡 903
풀빵 976

신말식 申末湜 전남대학교

밀 378
밀가루 379
쌀 665
쌀밥 668
진도홍주 882
찹쌀 903

안용근 安龍根 충청대학교

개장국 68
계룡백일주 84
꿩김치 176
동치미 265
식초 659
청양구기자주 913

안일국 安一國 한식진흥원

개떡 66
겨장 79
주꾸미 865

안정윤 安廷允 국립민속박물관

고추 101
떡볶이 299
새우젓 567
젓갈 831
토하젓 954

양미경 梁渼景 한국전통문화대학교

돌솥밥 260
전주비빔밥 823
주먹밥 867
진주비빔밥 883

엄정웅 嚴正雄 한식진흥원

새참 568
화로 1013

오세길 吳世吉 동의과학대학교

메밀묵 331
재첩국 806
진주냉면 883
충무김밥 928

오영주 吳榮周 제주한라대학교

갈치속젓 45
갈치젓 46
기장 144
당근 233
메밀 327
세발나물 588
오메기떡 729
오메기술 731
유채나물 761
전복죽 817
조 843

우승하 禹承河 국립민속박물관

마 304
산초 551
인삼 776

유미영 柳美英 한국식품연구원

마늘 305
생강 569
양파 702
파 957

유애령 柳愛翎 한국학중앙연구원

갓김치 63
게국지김치 74
굴김치 132
말고기 314
섞박지 580
전복김치 815
파김치 958

윤덕인 尹德仁 가톨릭관동대학교

가래떡 28
간장 39
된장 271
두텁떡 285
떡 291
떡국 297
망개떡 316
메밀전병 335
미음 375
백설기 412
버무리떡 420
삼실과 555
상화병 564
설기떡 583
시루떡 650
식해 660
암죽 690
옹근죽 744
용봉탕 749
원미죽 756
응이 771
장 793
전병 813
절편 828
주과포 864
죽 873
증편 880
찰떡 895
추어탕 924
흰죽 1022

윤숙자 尹淑子 (사)한국전통음식연구소

감자송편 55
경단 80
계명주 85
고명 94
고물 95
다식 217
단자 219
두텁단자 284
매작과 320
모싯잎송편 345
산자 548
송편 608
수수경단 621
쑥굴리 674
유밀과 760
편수 966

윤인자 尹仁子 고려직업전문학교

감자밥 54
기장밥 145
잡곡밥 788
조밥 854
콩밥 942

은현정 殷賢貞 국립민속박물관

개수통 67
번철 423
복숭아 439

이경효 李京孝 국립중앙박물관

허벅 993

이규진 李揆珍 경남대학교

곱창구이 108
돼지갈비 267
두루치기 276
막창구이 309
삼겹살 552
소갈비 588
우유 754
장조림 804
제육볶음 840

이기중 李起仲 전남대학교

맥주 321
치킨 931

이소영 李昭姈 (사)궁중음식연구원

간편조선요리제법 41
규합총서 138
산가요록 545
소문사설 596
수운잡방 623
시의전서 653
식료찬요 656
요록 747
음식보 770
조선무쌍신식요리제법 854
조선요리법 856
조선요리제법 857
주방문 869
주식시의 871
찬품단자 893
침주법 932

이송순 李松順 고려대학교 한국사연구소

금주령 140
분식 456
양곡관리법 697
어묵 707
주세법 870
혼분식장려운동 1006

이심열 李心烈 동국대학교

무왁저지 352
무전 354
연근 714
연잎밥 716
죽순 877

이영미 李英美 명지대학교

감미료 50
급식 142
기호식품 146
닭볶음탕 228
조미료 853
향신료 990

이영은 李英恩 원광대학교

꼬막무침 168
달래 223
돌나물 258
미나리 368
미나리나물 369
부추 451
상추 563
취나물 930
팥칼국수 964

이은희 李殷姬 가천대학교 문화유산역사연구소

과자 112
빙수 468
설탕 585
초콜릿 920

이재완 李在浣 예천군청

건어물 70
오징어 735
오징어국 736

이춘자 李春子 한국의맛연구회

겨자채 78
겸상 79
곶감 109
대례상 237
독상 256
돌상 259
묵나물 358
백일상 414
봉치떡 443
산나물 547
상물림 560
생채 574
숙채 633
월과채 758
은행 767
이바지음식 774
잡채 789
잣 791
책거리상 907
청국장 910
초장 920
큰상 946
폐백음식 970
호두 996
회갑상 1019

이필영 李弼泳 한남대학교

고사떡 96
첫국밥 908
팥죽 962

이해정 李海楨 가천대학교

매실 318
배 406
배숙 407
수단 616
식혜 661
엿기름 724
오미자 732
제호탕 843
포도 972
화면 1014
화채 1017

이효지 李孝枝 한양대학교

교자상 116
국수 124
국수장국 127
금중탕 142
다과상 211
만둣국 313
면상 337
밥 396
밥상 399
서울송절주 578
송절주 608
수라상 617
수정과 628
술상 641
승기악탕 646
안주 688
어알탕 709
잡탕 790
절육 827
조치 858
죽상 876
추복탕 923
타락죽 948
팥물밥 961
향온주 992

장대자 張大子 한국식품연구원

감자탕 60
김밥 148
라면 303
우동 751

장상교 張庠敎 국립민속박물관

떡살 301
시루 648

장소영 張素寧 경민대학교

강정 64
과편 113
만두과 312
숙실과 631
약과 692
유과 759
정과 835
초계탕 919

전정원 田貞源 혜전대학교

게탕 76
대구탕 236
동태찌개 266
두부찌개 283
들깨탕 288
민어찌개 377
밑반찬 382
비지찌개 466
식사예절 656
알탕 689
조개탕 847
토란국 953
해물탕 987

정낙원 鄭樂源 배화여자대학교

개피떡 69
골무떡 106
구기자주 117
난로회 185
느티떡 210
쑥국 674
쑥떡 675
약대구 693
어란 704
어포 713
육포 764
조기탕 850
포 971

정라나 丁라나 경희대학교

부각 444
자반 783
콩조림 944
튀각 956

정연학 鄭然鶴 국립민속박물관

가오리 32
기름틀 143
도시락 251
도토리밥 253
맷돌 322
명태 342
방앗간 403
소금 591
조리 851
짜장면 886
홍어 1008

정현미 鄭賢美 국립민속박물관

닭칼국수 231
딸기 289
바지락칼국수 386
입맷상 779

정혜경 鄭惠京 호서대학교

갑회 62
강회 65
건진국수 72
굴린만두 133
나물밥 179
난면 186
내림음식 188
너비아니 195
떡갈비 296
불고기 457
비빔국수 463
생선구이 570
생선회 573
육회 765
잔치국수 787
제물칼국수 838
칼국수 934
콩국수 939
한산소곡주 978
회 1018

정희정 鄭熙靜 한국미술연구소

대접 238
반상기 389
보시기 433
사발 540
양푼 703
잔 785
쟁반 807
쟁첩 808
접시 830
종지 863
주발 868
주전자 873
푼주 974

조미숙 趙美淑 이화여자대학교

김치죽 160
녹두죽 201
닭죽 229
더덕생채 243
도라지나물 246
보리죽 430
시금치 646
쌈장 671
약밥 694
어육장 709
참죽나물 902
콩죽 945

조숙정 趙淑晶 서울대학교

겉절이 73
고추김치 103
김치찌개 161
깻잎김치 166
물김치 364
반지 391
부추김치 452
석류김치 578
소박이 597
씀바귀김치 677
애저찜 691
오이지 733
장김치 796
장아찌 800
콩 937
콩잎김치 943

조정형 趙鼎衡 전주이강고

이강고 773
전주이강주 824

주영하 周永河 한국학중앙연구원

가공식품 28
냉면 192
닭개장 225
만두 310
맛 315
미역국 373
밀쌈 382
보리밥 429
보양음식 435
복쌈 440
비빔밥 464
삼계탕 553
수교위 615
식당 655
쌈 669
쌈밥 670
요릿집 748
잔치 785
주막 866
평양냉면 969
한정식 979
함흥냉면 983

차경희 車京姬 전주대학교

깨죽 164
녹두전 200
달걀 222
대추죽 240
도가니탕 244
선 581
쇠고기죽 614
염소탕 721
완자 745
육전 763
음식디미방 769
인절미 777
잣죽 792
장어탕 803
전 809
전복쌈 816
전복초 818
청포묵 916
탕평채 951
홍합초 1012

최명환 崔明煥 한국외국어대학교

미꾸라지 368
빙어 470
옥수수밥 739
장칼국수 805

최순권 崔順權 국립민속박물관

음복 768
제기 836
제상 839

최영진 崔榮辰 가톨릭관동대학교

감자전 59
김치전 159
녹두 199
더덕구이 242
도소주 250
두부전 282
무술주 352
부추전 453
속성주 603
수원갈비 624
식용유 658
호박전 1002

최영희 崔榮姬 백석문화대학교

게장 75
까나리젓 162
꿀 173
누룽지 208
밴댕이젓 419
빈사과 467
엿 722
엿강정 723
오징어젓 738
조개젓 845
조기젓 849
조청 857
호박엿 1002

최운식 崔雲植 한국교원대학교

사자상 542
합환주 984

편성철 片成哲 지역문화연구소

굴 131
굴비 133
굴젓 134
낙지젓 183
어리굴젓 705
조기 848
쭐면 889
호떡 997

하응백 河應柏 (사)한국지역인문자원연구소

가자미 34
고등어 91
과메기 110
꽁치 171
민어 376
볼락 442
삼치 557
서대 576
임연수어 778
전어 820
조피볼락 859
쥐치 878
청어 914

한복진 韓福眞 청강문화산업대학교

구절판 118
꿩고기 175
닭찜 230
된장국 273
된장찌개 274
두부 280
메밀만두 330
발효식품 392
산적 549
삼합장과 558
생치만두 575
수제비 629
순창고추장 637
장떡 797
장똑똑이 798
전유어 822

한진숙 韓進淑 동의과학대학교

깻잎 165
명란젓 341
서거리젓 576
창난젓 904
호박죽 1003

허남춘 許南春 제주대학교

갈치호박국 47
고구마밥 87
고기국수 89
고소리술 99
메밀수제비 334
메밀죽 335

허시명 許時銘 막걸리학교

과실주 111
누룩 206
담금주 232
막걸리 307
백화주 417
보성강하주 432
산성막걸리 548
삼해주 559
소곡주 590
약주 695
연화주 718
오정주 734
청주 915
탁주 949
포천이동막걸리 973
해남진양주 985
혼돈주 1005

허영란 許英蘭 울산대학교

고래고기 92

허채옥 許採玉 한양여자대학교

각색편 38
녹차 203
다기 212
막편 310
무지개떡 355
미숫가루 371
숭늉 642
주악 872
차 891
편 965

현승환 玄丞桓 제주대학교

몸국 346
상식 561
제주강술 842
조개죽 846

관내자문

권선영
안정윤
장장식
정연학
정현미
최순권

관외자문

김명자(안동대학교)
김시덕(대한민국역사박물관)
박록담(한국전통주연구소)
박채린(세계김치연구소)
안명수(성신여자대학교)
윤덕인(가톨릭관동대학교)
윤서석(중앙대학교)
윤숙자(한국전통음식연구소)
이필영(한남대학교)
이효지(한양대학교)
정정기(임원경제연구소)
정혜경(호서대학교)
조후종(한국의맛연구회)
주영하(한국학중앙연구원)
한복진(청강문화산업대학교)

감수위원

안명수(성신여자대학교)
이효지(한양대학교)
조후종(한국의맛연구회)
주영하(한국학중앙연구원)
한복려(궁중음식연구원)