Encyclopedia of
Korean Culture of Basic Necessities

FOOD

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㅅㅇㅈㅊㅋㅌㅍㅎ

국립민속박물관

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㅅㅇㅈㅊㅋㅌㅍㅎ

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: CIP2018040688)

한국의식주생활사전

식생활 ❷

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

윤문·교열
한국어문기자협회

편수원
백민영, 은현정, 김혜영, 류건욱

디자인·제작
(주)디자인인트로 / www.gointro.com

발간등록번호
11-1371036-000298-01

ISBN
978-89-289-0210-1 94380 : 비매품
978-89-289-0208-8 (세트)

94380
9 788928 902101

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㅅㅇㅈㅊㅋㅌㅍㅎ

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
집장(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

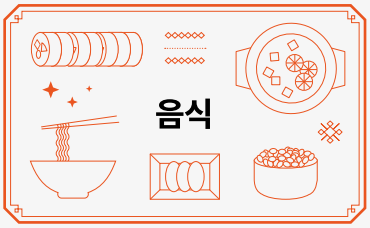
히읗 ㅎ

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

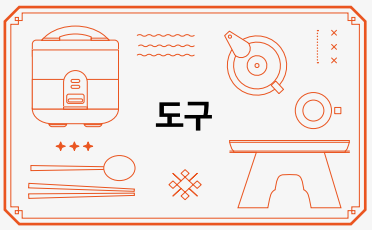
백숙 413
백일주 416
백화주 417
밴댕이젓 419
버무리떡 420
범벅 423
법주 424
병천순대 427
보리밥 429
보리죽 430
보성강하주 432
보쌈김치 434
보은송로주 436
복국 437
복분자주 439
복쌈 440
봉치떡 443
부각 444
부대찌개 445
부의주 449
부추김치 452
부추전 453
부침개(전) 809
북어보푸라기 454
북엇국 455
불고기 457
붕어찜 460
비늘김치 462
비빔국수 463
비빔밥 464
비지떡 466
비지찌개 466
빈대떡(녹두전) 200
빈사과 467
빙수 468
빵 470
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

사과

정의 장미목 장미과의 낙엽교목인 사과나무의 열매.

내용 우리나라에서는 예부터 재래종 사과인 능금을 재배해 온 것으로 알려져 있다. 『계림유사鷄林類事』(1103)에 의하면 고려 중엽에는 임금林檎으로 표기되기도 하였다. 서긍徐兢의 『고려도경高麗圖經』에 "고려의 과실로 능금, 배, 참외, 복숭아, 대추 등이 있다."고 하였다. 조선전기 문헌에서는 여러 품종의 능금이 기록되어 있다. 『산림경제山林經濟』에는 잣, 밤, 대추, 호두, 은행, 배, 복숭아, 살구, 오얏, 앵두, 모과, 사과楂果, 능금林檎의 재배법이 쓰여 있다. 『훈몽자회訓蒙字會』에는 '금檎'을 속칭 '사과沙果'라 부르고, 작은 능금은 '화홍花紅'이라 한다고 기록되어 있다. 『임원경제지林園經濟志』 만학지晩學志에는 오얏, 살구, 매실, 복숭아, 능금류(내柰, 빈과蘋科) 등이 기록되어 있다. 근대 사과 연구는 1906년 서울 뚝섬에 원예모범장을 설치하고 각국에서 각종 과수의 품종을 도입하여 품종 비교 및 재배시험을 하면서 진행되었다. 그 후 1958년에 원예시험장이 설립되었고, 1991년에 원예시험장에서 과수연구소를 분리하여 대구연구소를 새로 설비하였다.

사과 품종은 매우 많지만 우리나라에서 생산되는 품종은 1970년대 이전에는 주로 국광, 홍옥이었다가 후지와 쓰가루(아오리) 품종이 도입되면서 이들 품종의 재배면적이 증가하였다. 여기에 홍월, 홍로, 양광 등의 품종이 보급되었다. 사과꽃은 4~5월에 피며, 열매는 9~10월에 열린다. 사과는 완숙 직전의 과실을 수확하여 저장하는 것이 좋다. 과실을 수확한 후에는 저온저장고나, 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 보관한다.

사과는 일상생활에서 생으로 먹거나, 과실 샐러드 재료로 쓰인다. 또 사과주, 사과식초, 사과주스, 사과잼 등으로 가공하여 많이 먹으며, 집안에 제례를 올릴 때도 제철과일 중 하나로 진설하였다. 과육은 단단하며 아삭아삭 씹히며, 달콤하고 신맛이 난다.

특징 및 의의 사과는 가을을 대표하는 계절 과일로, 주로 생으로 먹거나 과실 샐러드의 재료로 쓰인다. 이 외 사과주, 사과초, 사과주스, 사과잼, 사과파이, 사과카레 등 가공품과 제품祭品으로 이용되었다. 의례에서는 제례 때 제철 과일 중 하나로 근래에 진설되었다. 사과의 주성분은 수분이며, 단백질·지방·섬유질·당질·포도당·과당·사과산·구연산 등과 비타민이 함유되어 있다. 또한 식이섬유가 풍부하여 혈관에 쌓이는 콜레스테롤을 배출하며 동맥경화 예방에 효과가 있다.

참고문헌 우리의 부엌살림(윤숙자·박록담, 삶과 꿈, 1997), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1990), 한국음식대관1(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997).

필자 김혜영(金譓映)

사과 | 국립민속박물관

사과 진설 | 농촌진흥청

사발
沙鉢

정의 사기로 만든 밥그릇.

내용 발鉢은 밥을 담아 먹던 식기를 일컫는다. 사기 밥그릇은 사발沙鉢, 유기 밥그릇은 주발周鉢이라고 한다. 시원한 사기는 여름에, 보온 효과가 있는 유기는 겨울에 각각 많이 사용하였다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '완盌'을 '사발 원'이라 하고 '역작완완완亦作椀碗埦'이라 하여 '완椀', '완碗', '완埦'이라고도 한다고 했다. 『물보物譜』에서도 완椀, 완碗을 사발이라고 했다. 『역어유해譯語類解』에서 '자완磁椀'은 사발, '동완銅椀'은 놋그릇이라고 했다.

『증보산림경제增補山林經濟』에서 밥그릇은 반우飯盂, 국그릇은 탕기湯器로 표현하였다. 그중 '반우동유하사飯盂冬鍮夏沙'라 하여 밥그릇은 겨울에 놋그릇, 여름에

백자 사발 | 높이 15 입지름 13 | 조선 | 국립민속박물관

점심 | 김홍도 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

사기그릇을 각각 사용한다고 했으며, 『임원경제지林園經濟志』에서는 밥그릇을 반우飯盂, 국그릇을 갱완羹碗이라 하고, "예전에는 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."고 하였다.

일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서 "사발은 밥을 담는 그릇으로 조선에서 한 끼에 한 그릇씩이기 때문에 그릇이 비교적 크다. 그러나 같은 사발이라도 대·중·소의 구별이 있어서 큰 사발, 중 사발, 작은 사발 등으로도 부른다. 사발에 해당하는 한자는 완盌이 있고 완椀·완碗·완埦 등도 아울러 쓴다. 사발이라고 불리는 그릇 중에는 나팔꽃 모양으로 주둥이가 벌어진 것을 '바라기'라고 하고 주둥이가 세워져 있는 것을 입기立器라 부른다. 또 주둥이가 안쪽을 향하여 조여 있는 것을 발탕기鉢湯器라 하여 보통 아녀자의 밥그릇으로 사용하고 있다."고 하였다. 곧 사발은 도자기 밥그릇으로, 기형은 측면에 따라 입기·바라기·발탕기로도 구분할 수 있다.

『한국식생활풍속』에서는 반상의 진지그릇용으로 남자용 주발, 여자용 바리, 사발이 있다고 했다. 이 가운데 주발과 바리는 놋그릇(유기)으로 남자용과 여자용 모양이 다르고 도자기류인 사발은 남녀 구분 없이 부르고 있다.

참고문헌 物譜, 譯語類解, 林園經濟志, 增補山林經濟, 訓蒙字會, 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

사옹원
司饔院

정의 조선 왕조 때 어선御膳 및 대궐 안의 공궤供饋에 관한 일을 맡아 보던 관아.

내용 사옹원은 궁중의 음식을 담당하는 이조吏曹에 소속된 관청이다. 조선 왕조는 개국 후 초기에 고려 왕조의 제도를 본받아 사선서司膳署를 설치하였다. 이 사선서를 사옹방司饔房이라 하였다가 1467년(세조 13) 4월 사옹원司饔院으로 개칭하였다. 사옹원은 1895년(고종 32)에 전선사典膳司로 고칠 때까지 428년 동안 이어졌다.

司는 '맡을 사', 饔은 '익힌 밥 옹', 院는 '관청 원'이다. 즉 사옹원이란 음식 만드는 것을 맡은 관청이라는 뜻이다. 『주례周禮』의 주註에는 옹饔을 할팽전화割烹煎和란 뜻으로 풀이하고 있다. 자르고 삶아 지져서 조리한다는 의미이다. 『주례』대로 풀이한다면 자르고 삶아 지져 조리하는 것을 담당한 관청이 사옹원이다.

어선이란 신하가 음식물을 갖추어 왕에게 진상한다는 의미 외에 제사용 생육牲肉을 뜻하기도 한다. 그래서 사옹원은 문소전文昭殿 등의 진전眞殿 신위에게 올리는 천신薦新 또한 관장하였다. 그러나 종묘宗廟에

서 올리는 천신은 예조禮曹에서 담당하였다.

사옹방이 사옹원으로 개편되면서 비로서 녹봉을 담당하는 관원을 두게 되었다. 1474년(성종 5)에 반포된 『경국대전經國大典』에 의하면 사옹원에 도제조 1원員, 제조 4원, 부제조 5원(1원은 승지), 제검 2원, 정 1원, 첨정 1원, 판관 1원, 주부 1원, 직장 2원, 봉사 3원, 참봉 3원을 두었다. 실제로 조리에 참여하는 자들은 주방장 격인 재부宰夫 1원, 조리사에 해당하는 선부膳夫 1원, 조부調夫 2원, 임부飪夫 2원, 팽부烹夫 7원을 두었다. 이들은 숙수熟手라고도 불렀다. 각 숙수 밑에는 반감飯監, 별사옹別司饔, 탕수색湯水色, 상배색床排色, 적색炙色, 반공飯工, 포장泡匠, 주색酒色, 다색茶色, 병공餠工, 증색蒸色, 등촉색燈燭色, 성상城上, 수복守僕, 수공水工, 별감別監 등 대략 450명 내외로 구성된 자비들이 동원되어 조리를 도왔다. 각 자비 밑에는 평균 2명 정도의 조수를 두었다. 이러한 체계는 『동국여지비고』에서도 그대로 이어지고 있음으로써 조선 왕조 전기全期에 적용되어 갑오개혁(1894) 전까지는 지속되었다.

1530년(중종 25)에 나온 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』을 보면 제검, 정, 첨정, 판관, 주부, 직장, 봉사, 참봉 모두는 전의典醫 자격을 갖추고 있다고 할 수 있다. 전의란 왕실의 의약을 맡던 관아인 전의감典醫監을 말한다. 1392년(태조 원년)부터 1894년(고종 31)까지 존속하였다. 다시 말하면 전의감 소속의 의사 자격증이 있는 자들이 사옹원 소속 관원이 된 경우로, 겸직자라고 볼 수 있다.

조찬소 | 선묘조제재경수연도 중 부분 | 고려대학교박물관

특징 및 의의 사옹원은 이조에 소속된 관청으로, 궁중의 음식을 맡아 운영됐다. 어선과 진전에 올리는 천신도 함께 담당하였다. 주 관원들은 전의 자격을 갖춘 자만이 기용되었다.

참고문헌 經國大典, 東國輿地備考, 新增東國輿地勝覽, 周禮, 조선왕실의 풍정연향(김상보, 민속원, 2016).

필자 김상보(金尙寶)

사자상
使者床

정의 초상난 집에서 저승사자를 대접하기 위하여 제물을 차려 놓는 상.

내용 예서禮書에는 사자상 절차 관련 언급이 없기 때문에 양반으로 행세하던 집안에서는 행하지 않았다. 그러나 서인庶人의 상례喪禮에서는 널리 행하여 왔다. 죽은 사람의 영혼을 저승으로 데리고 갈 저승사자가 세 명이라는 생각에서 밥 세 그릇과 동전 세 닢, 짚신 세 켤레 등을 멍석이나 채반 또는 상 위에 올려놓는다. 이때 상주들은 재배再拜하고 곡哭을 한다. 사자상은 초혼招魂한 뒤에 차리기도 하고, 먼저 차려 놓고 그 앞에서 초혼을 하기도 한다. 1980년대까지는 각 가정에서 장례를 치르는 경우가 많았으므로 대개 사자상을 차렸다. 1990년대 이후부터는 장례식장을 이용하는 사람이 늘면서 사자상 차리는 사람이 크게 줄었다.

서울에서는 밥 세 그릇, 짚신 세 켤레, 동전 세 닢을 채반에 담아서 대문 밖 바로 옆에 놓는다. 사자상 앞에서 초혼을 하기도 하며, 키에 담은 망인亡人의 신을 엎어 놓은 절구통 위에 올려놓기도 한다. 경기도 김포 지역에서는 고복皐復을 한 후 밥 세 그릇, 짚신 세 켤레, 약간의 동전, 술 석 잔을 채반에 받쳐 뜰아래나 대문 밖에 차려 놓는다. 가평 지역에서는 고복하기 전에 사자상을 대문 밖에 내놓았다가 고복 후에 치운다. 구리 지역에서는 사잣밥을 상여에 싣고 가다가 개천에 버린다. 강원도 강릉 지역에서는 상 또는 키에 밥 세 접시, 소금 세 종지, 짚신 세 켤레를 놓는다. 상에 차릴 경우에는 마당이나 담 주변 손 없는 곳에 놓

사자상 | 국립민속박물관

고, 키에 차릴 때는 지붕 위에 올리고, 초혼할 때 사용한 망인의 윗도리와 함께 놓는다. 사자상은 입관 후 치운다. 밥은 버리고 신발은 태운다. 속초 지역에서는 소반에 밥을 담은 접시 세 개, 나물 세 접시, 동전, 짚신 세 켤레를 놓는다. 그 옆에 물을 담은 물동이 하나를 놓는다. 전라북도 지역에서는 사자상을 대청마루의 혼백이 있는 곳에 차렸다가 상여 나가기 전날 저녁에 치운다. 밥은 그냥 대문 밖에 부어 버리고, 짚신은 불태워 버린다. 광주광역시 지역에서는 사자상에 놓을 짚신의 뒤축을 잘라 놓는다. 망자를 데리고 가는 저승사자의 발걸음을 늦추기 위해서라고 한다. 전라남도 목포 지역에서는 시신을 보지 않은 사람이 대문 밖이나 집에서 가까운 삼거리에 사자상을 차린다. 부산광역시 지역에서는 식구 중 한 명이 대문을 향해 마당에 뱃머리 밥을 차린다. 대개 밥·나물·과일·간장·소금·짚신·동전을 상에 올려놓는다. 밥은 세 그릇을 놓기도 하고, 양푼 같은 큰 그릇에 담고, 숟가락을 여러 개 꽂기도 한다. 사잣밥을 울산광역시나 경남 해안 지역에서는 '뱃머리밥', '기머리밥'이라고 한다.

특징 및 의의 한국인은 육신과 영혼이 결합되어 있는 상태를 삶, 영혼이 육신을 벗어난 상태를 죽음이라고 생각한다. 육신을 벗어난 영혼은 저승사자의 안내를 받아 저승으로 간다. 살아 있는 사람은 떠나는 영혼을 붙잡기 위해 초혼을 하고, 그래도 돌아오지 않는 영혼을 위해서 저승사자에게 저승까지 잘 모시고 가달라고 부탁한다. 이러한 마음을 담아 생긴 상례 절차가 사자상이다.

참고문헌 경기민속지1(경기도박물관, 1998), 서울민속대관4(서울특별시, 1993), 한국민속대관1(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국민속종합보고서(문화공보부 문화재관리국, 1981), 한국인의 삶과 문화(최운식, 보고사, 2006), 한국인의 일생의례(국립문화재연구소, 2009~2011).

필자 최운식(崔雲植)

사찰음식
寺刹飮食

정의 불교에서 허용하는 승려 음식.

개관 우리나라에 불교가 전래된 삼국시대에는 사찰이 많지 않았기 때문에 승려들이 공동체 생활을 하지 않았다. 불교 유입 초기에 승려들은 민중에게 포교하면서 민간과 함께 생활하였으므로 음식은 민가에서 탁발하여 섭취하였다. 이후 고려시대까지 불교 진흥 정책이 유지되면서 사찰의 공동체 생활도 정착되었고, 민중의 생활과도 차별화가 완성되었다. 특히 사찰의 공동체 생활 중 음식은 불교의 경전에 의한 금기와 수행을 위한 음식으로 제한함에 따라 민가의 음식과 뚜렷한 차이를 보인다.

내용 사찰에서의 식사는 수행의 일부이다. 식재료를 장만하고 조리해 준 모든 것에 감사하며, 그로 말미암아 더욱 수행정진에 임하는 겸손한 자세가 사찰 예법의 기본 정신이다. 사찰음식의 식재료는 사찰 주변의 토지에서 가꾼 농산물과 제철에 나는 산나물이나 들나물이 주로 쓰인다. 곡식과 채소로 만든 음식은 재료 선택이 제한되어 있기 때문에 사찰만의 천연 양념과 향신료로 정갈한 맛을 살린다. 또한 사찰음식은 제철의 식재료를 쓰기 때문에 다양한 방식의 저장음식이 발달하여 장아찌나 튀각, 말림 등 밑반찬부터 배추·열무는 물론 각종 산채를 이용한 김치 종류가 많다.

사찰에서는 수행에 장애가 되는 금기음식으로 육류, 술, 오신채五辛菜를 들고 있다. 오신채란 마늘(대산大蒜), 파(혁총革蔥), 부추(난총蘭蔥), 달래(자총慈蔥), 흥거興渠의 다섯 가지다. 대부분 자극이 강하고 냄새가 많은 것이 특징이다. 『능엄경楞嚴經』에서는 "오신채는

익혀 먹으면 음란한 마음이 일고 생것으로 먹으면 성내는 마음이 더해진다."라 하고 있다.

발우공양鉢盂供養은 불교 사찰에서 행하는 전통 식사의례이다. 승려가 공동생활을 할 때 필요한 규범과 법식에 따라 식사함을 말한다. 발우란 불교에서 끼니 음식을 먹을 때 음식을 담는 스님들의 그릇을 뜻한다. 국그릇·밥그릇·청수그릇·찬그릇 네 가지이며, 작은 그릇이 큰 그릇 안으로 들어간다. 행자가 청수물을 돌리면 그릇을 헹구는 것으로 식사를 시작하고, 식사가 끝날 때도 물로 헹궈서 남은 음식을 모두 먹은 후 청수물로 그릇을 헹구어 정리한다. 고작 네 개뿐인 그릇 중 하나가 닦아 내고 비워 내는 것을 위한 용도이다. 자기 그릇은 자기만이 쓸 수 있도록 하는 청결함과 모든 이가 공평하게 나누어 먹는 평등사상도 이 안에 담겨 있다. 쌀알 하나도 그것을 지어낸 이의 공덕을 헤아려서 버림이 없도록 하는 마음은 배보다 정신과 마음을 채우는 스님들의 수양 덕목이다.

탁발托鉢이란 '바리때를 받쳐 들다.'라는 뜻으로, 승려들이 공양과 보시로 생활을 영위하는 것을 가리킨다. 인도 초기 불교 교단에서는 탁발에 의한 생활과 수행을 하였다. 요즘도 동남아 사원에서는 탁발이 원칙이다. 출가 수행자는 발우를 들고 마을로 나가서 음식을 얻는다. 이것은 단순한 구걸이 아니라 하나의 수행 방식이다.

사찰음식은 이제 사찰 안에서의 음식으로만 머물지 않고 대중을 위한 건강한 음식문화 선도에 뜻이 있는 스님들의 노력에 힘입어 한국의 대표 건강음식으로 인식되고 발전하고 있다. 사찰의 템플스테이를 통한 사찰음식 체험과 사찰음식 전문점도 대중에게 인기를 얻고 있다. 대한불교 조계종이 운영하는 사찰음식 전문점 '발우공양'은 2009년부터 사찰음식을 대중에게 소개하기 위하여 설립한 음식점으로, 2017년에 미쉐린 가이드 1스타로 선정되기도 했다. 사찰음식 특징 상 육류와 오신채를 사용하지 않지만 사찰에서 직접 만든 재래식 된장, 간장과 신선한 유기농 재료로 만들어지는 음식은 건강한 감칠맛을 보여 주는 우리나라 대표 사찰음식점으로 국내인 뿐만 아니라 외국인에게도 인기가 있다.

사찰음식은 사찰이 위치한 지역에서 생산되는 산물에 따른 지역 음식문화와 계절에 따라 다양하고 특색이 있다. 서울 은평구에 위치한 진관사는 조선 초기부터 국행수륙재國行水陸齋를 봉행하면서 의례음식이 발달하였다. 특히 명절 때마다 절식과 세시음식 풍속을 다채롭게 전승하고 있음으로써 한국음식의 원형 보존에 중요한 역할을 하고 있다. 몇몇 사찰의 특색 있는 대표 음식으로는 개심사(충남 서산)의 돌나물김치, 통도사(경남 양산)의 두릅김치, 해인사(경남 합천)의 청국장, 백양사 천진암(전남 장성)의 연근튀김과 표고조림, 대흥사(전남 해남)의 동치미, 봉정사(경북 안동)의 국화차, 불영사(경북 울진)의 도토리묵볶음이 유명하다. 고운사(경북 의성)는 청국장과 시금장(일명 등겨장)을 혼합한 된장인 '청금장'을 개발하여 특허 등록하였다.

특징 및 의의 현대에 이르러 사찰음식은 채식과 식물성 단백질 위주 식단인 성찰음식으로 주목받고 있다. 종교 이념을 넘어 한국인뿐만 아니라 외국인에게도 건강한 채식문화로 인기가 있다. 사찰음식은 두류를 통한 양질의 단백질 섭취, 식물성 지방을 통한 불포화지방산, 섬유소가 풍부한 거친 음식으로 현대인의 건강에 좋은 음식으로 인식되고 있다. 또한 요즘 사찰음식 전문점과 사찰에서 행해지는 사찰음식 체험을 통하여 현대인들의 건강에 좋고 몸에 맞는 자연 친화형 음식을 경험함으로써 몸과 마음이 더욱 건강해지고 생명을 존중하는 삶을 실천할 수 있도록 하는 중요한 역할을 하고 있다.

참고문헌 사찰음식, 수행을 이루다(경상북도, 2017), 사찰음식에 대한 인식, 기호도 및 대중화방안 연구(문양수·이심열, 대한지역사회영양학회지22-1, 대한지역사회영양학회,2017), 네이버 지식백과(terms.naver.com), 문화콘텐츠닷컴(culturecontent.com), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

사탕
砂糖

정의 사탕수수, 사탕무 등을 원료로 가공하여 만든 과자류.

내용 사탕은 사탕수수가 원료인 것과 사탕무가 원료인 것으로 분류된다. 그러나 사탕의 역사에서 중요한 것은 사탕수수이다.

사탕수수는 당료糖料 작물로, 대형의 다년초이다. 뉴기니아가 원산지로, 기원전 15000년에서 기원전 8000년경에 작물화 되어 고대에 열대 태평양의 여러 섬 및 동남아시아에 널리 퍼져 재배되었다.

인도에는 기원전 2000년경에 전해졌으며, 인도를 제2차 원산지로 하여 세계로 퍼져 나갔다. 퍼져 나가는 과정에서 중국으로도 전해졌다. 각 지역 중 어딘가에서 야생종과의 잡종이 생겨나 현재의 재배 사탕수수noble cane가 만들어졌다. 이것이 현재 전 세계의 열대에서 널리 재배되고 있는 사탕수수이다.

유럽 지중해 동부 지역에는 아랍인이 7세기경에 전하였다. 유럽인의 식생활에 중요한 영향을 미치게 된 시기는 신세계로 향한 식민지가 개척된 16세기 이후의 일이다.

16세기에는 포르투갈령이던 브라질에 전해졌다. 17세기에는 영국령 서인도제도에 전해졌으며, 17세기 후반에는 자메이카에도 생산이 확대되었다. 이렇게 재배가 확산된 배경에는 설탕이 환금작물이었기 때문이다. 1800년대 초가 되자 설탕 생산의 중심은 쿠바로 옮겨졌다. 이 시기쯤 자바, 필리핀으로 재배가 확산되었다. 1937년에는 하와이, 1850년에는 남아프리카, 1864년에는 호주에도 전해졌다.

1747년 사탕무 속에서의 설탕 발견은 사탕무설탕 제조에 박차를 가하게 됐다. 19세기에는 독일, 프랑스, 헝가리를 중심으로 사탕무설탕 제조에 들어가 1859년에 세계 설탕 생산의 4분의 1, 1894년에는 5분의 3을 점하게 되었다.

16세기에서 17세기까지도 설탕은 유럽의 상류층 사람들만이 먹을 수 있는, 이른바 약에 속하는 귀한 것이었다. 17세기 말경 이후 홍차 보급과 더불어 영국을 중심으로 소비가 일반화됨에 따라 빅토리아여왕 시대에는 빈민 계급조차 설탕이 중요한 열량이 되었다.

한반도로의 설탕 전래는 중국을 경유하여 들어왔다. 일본의 경우 나라奈良시대(710~784)의 정창원正倉院 보물 약재 속에 설탕이 들어 있기 때문에 설탕이 한반도에 들어온 시기는 삼국시대로 여겨진다.

조선시대에 설탕은 꿀보다 귀한 사치 음식의 하나였다. 설탕이 더 흔하게 된 것은 임진왜란이 끝나고 순조 대까지 열두 차례 일본에 파견된 조선통신사에 의한 공·사 무역을 통해, 병자호란 이후 청나라에 파견된 연행사에 의한 공·사무역을 통해 어과자御菓子·수옥당水玉糖·옥춘당玉春糖 등 각종 왜당倭糖과 팔보당八寶糖·빙당氷糖·설당雪糖, 砂糖 등 각종 당당唐糖이 들어오면서부터였다.

이들 왜당과 당당은 왕실의 경사스러운 연회 때 찬품의 하나가 되어 꾸준히 올랐다. 문헌으로만 보면 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)를 시점으로 하여 『진연의궤進宴儀軌』(1902)까지 이어진다.

조선시대 말까지도 설탕은 감미료로서가 아니라 귀하고 귀한 과자로서의 역할을 하였다. 감미료로서의 용도는 꿀이 설탕 자리를 대신하였다.

특징 및 의의 조선 전기까지도 설탕은 귀한 것이었지만 임진왜란과 병자호란 이후 활발히 전개된 공·사 무역에 의하여 유입되어 1700년대 말 이후 왕실의 경사스러운 잔치 때 오르는 찬품의 하나가 되었다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 進宴儀軌, 進饌儀軌, 세계유용식물사전(천북임, 평범사, 1989), 조선왕조 궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995), 한국의 음식생활문화사(김상보, 광문각 1997).

필자 김상보(金尙寶)

산가요록
山家要錄

정의 1450년경 어의御醫 전순의全循義가 농업을 비롯해 음식 조리 및 식품 저장 내용을 편찬한 종합 농서로, 조선시대의 음식 조리법을 소개한 현존 최고最古의 책.

내용 『산가요록山家要錄』은 서민의 삶에 필요한 양잠, 재상, 과수, 죽목, 채소, 염료 작물, 가축(물고기, 꿀벌 포함) 등 농업 관련 기술과 식품, 염색에 관한 내용을 수록한 종합 농서이다. 책의 크기는 가로 18㎝, 세로

26㎝이다. 31장의 저지楮紙(닥나무로 만든 종이)로 된 한문 필사본이다.

집필 연대와 찬자의 의도가 드러나는 서문이 없어 정확한 편찬 연대와 의도는 파악할 수 없으나 염색 내용 끝부분에 "전순의 찬全循義 撰 산가요록 종山家要錄 終 최유준 초崔有濬 抄"라고 적여 있어 책 이름, 지은이, 베낀 이를 바탕으로 책의 편찬 연대를 규명할 수 있다.

이 책의 저자인 전순의全循義는 전의감典醫監에서 의관을 지낸 인물이다. 그는 천민 출신임에도 세종~세조에 걸쳐 의관을 지내고, 1464년(세조 10)에는 정2품 자헌대부資憲大夫의 지위까지 올랐다. 그의 저서로는 『식료찬요食療纂要』(1460), 김의손金義孫과 함께 저술한 『침구택일편집鍼灸擇日編集』(1445), 의학백과사전이라 불리는 『의방유취醫方類聚』(1445) 등이 있다. 전순의가 쓴 다른 책의 저술 시기와 비슷한 시기에 『산가요록』을 썼을 것으로 추정하여 편찬 시기를 1450년경으로 보고 있다.

『산가요록』에는 총 230여 종류의 방대한 조리법이 기록돼 있다. 음식 부분 중 '주방酒方'이라고 제목을 붙인 양조법은 도량과 술 빚는 길일 1종, 소주 2종, 청주·탁주·감주 등 50종, 술 단속하는 법 1종, 누룩 2종 등 총 56종을 소개했다. 장류는 시豉 1종, 메주 띄우는 법[末醬薰造] 1종, 합장법合醬法 1종, 전시全豉·말장末醬·간장艮醬·청장淸醬 등 다양한 조장법造醬法 12종, 장맛 고치는 법[治辛醬] 4종 등 총 19종의 장 관련 기록이 있다. 식초食醋는 17종, 김치는 38종의 조리법이 있다. 과일 및 채소 저장법은 겨울철 채소 가꾸기[冬節養菜]까지 포함하여 17종, 어육魚肉 저장법은 10종이 소개되었다.

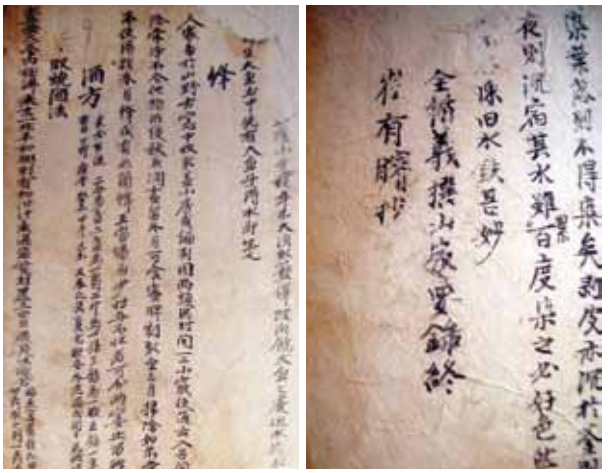
주식류로는 죽 6종, 국수 6종, 만두 2종, 수제비 1종을 엮었다. 병과류로는 떡 10종, 조과류 10종이 소개되었다. 찬물류로는 탕 7종, 자반[佐飯] 4종, 식해食醢 7종, 달걀·닭·쇠머리를 삶는 법 3종, 순두부 1종이다.

국수의 경우 자화, 육면, 세면, 창면, 진주면 등 다양한 조리법을 알렸다. 이뿐만 아니라 국수 음식마다 반죽 및 모양 내는 법, 특별한 도구 사용 등을 상세히 기록했다. 조청의 한자명으로 알려져 있는 '흑탕黑湯'은 이 책에서 닭이나 꿩을 삶은 육수를 이르는 말로 설명하였다. '가두포假豆泡'라 하여 순두부를 만드는 방법 외에도 그것으로 국을 끓이는 방법까지 소개했다.

『산가요록』의 양조 부분 첫머리에 "二合爲一盞 二盞爲一爵 二升爲一鐥 三鐥爲一甁 五鐥爲一東海"라고 써 있다. 이는 "2홉이 1잔이 되고, 2잔이 1작이 되고, 2되가 1복자[鐥]가 되고, 3복자가 1병이 되고, 5복자가 1동이[東海]가 된다."는 뜻이다. 또 한 동이는 1말[斗]과 같은 분량이고, 1병甁은 6되[升]가 됨을 알 수 있다. 이는 모호한 계량 단위에 대한 배량 및 분량 관계를 기록한 것이다. 도량형 단위인 척관법尺貫法에 의해 길이·무게·부피에 관한 계량 단위는 있었지만 액체는 일정한 표준 계량 단위 없이 잔盞, 사발[沙鉢], 병甁, 동이[東海], 대야[鐥]로 기록되어 있어 도무지 그 양이 얼마나 되는지 알 수 없었다. 그동안 막연히 알려진 동이, 대야, 병의 계량 단위를 이 책에서 정확히 제시한 것이다.

겨울철 채소 기르기라는 뜻의 '동절양채冬節養菜'라는 항목에 온실 짓는 방법을 자세히 기록한 것이다. 황토벽과 온돌로 보온하고, 기름 바른 한지를 붙인 창으로 통풍을 조절하면서 자연 채광으로 난방 효과를 높여 겨울철에 봄나물을 길러 먹을 수 있게 하였다. 『산가요록』에 기록된 온실 기술은 온돌과 채광창을 이용한 독자 온실 설계 방법으로 1619년 독일 하이델베르크의 난로를 이용한 단순 난방 온실보다 170년이나 앞선 세계 최초의 온실 개발로 평가받고 있다.

특징 및 의의 『산가요록』은 현재까지 밝혀진 우리나라 종합 농서 가운데 가장 오래된 식품조리서로 인정받



산가요록 | 1450 | 궁중음식연구원

고 있으며, 조선 전기의 식품조리사 연구자료가 된다. 저자인 전순의가 궁중 의관이면서도 식품에 조예가 깊어 이 책에 기록된 음식 조리법이 궁중음식과의 연관성도 있을 것으로 여겨진다.

참고문헌 다시 보고 배우는 산가요록(전순의, 한복려 역, 궁중음식연구원, 2007), 산가요록(전순의, 농촌진흥청, 2004), 산가요록의 분석 고찰을 통해서 본 편찬 연대와 저자(한복려, 농업사연구2-1, 한국농업사학회, 2003), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016).

필자 이소영(李昭姈)

산나물

정의 산과 들에서 자연스럽게 자라는 나물을 끓는 물에 데치거나 삶아서 양념한 음식.

역사 산나물을 언제부터 먹기 시작했는지는 정확히 알 수 없지만 재배 채소와 달리 산야山野에서 자력으로 자라 사람이 애써 가꾸지 않아도 얻을 수 있는 식량자원으로, 농경시대 이전 단계인 채집경제에서 식용 기원을 미루어 짐작할 수 있다. 산나물은 수분이 많은 특성상 쉽게 부패하므로 유물에서는 나물의 원형을 볼 수 없고 유적의 화분 분석을 통해 그 이용을 알 수 있다. 청동기시대 유적인 충남 부여 송국리 유적에서 산여뀌, 동시대의 충북 충주 조동리와 경북 안동 저전리 유적에서 박씨, 충남 당진 자개리 유적에서 갓씨로 추정되는 유물이 나왔다. 초기 철기시대의 광주 신창동에서는 쑥, 원삼국시대 유적인 강원도 강릉 안인리에서는 마름, 충북 청주 하복대 유적에서는 명아주가 각각 출토되어 선사시대의 산나물 식용 기원을 짐작할 수 있다. 또 『삼국유사三國遺事』「고조선」에는 쑥(애艾)과 야생 마늘(산蒜)이 나온다. 『향약구급방鄕藥救急方』에는 약용과 식용된 여러 산나물이 수록되어 있다. 『전원사시가田園四時歌』에는 고사리, 곰취, 고비, 도라지, 삽주순 등의 산채가 기록되어 있다. 『동국세시기東國歲時記』에서는 입춘立春에 경기도 산골지역에서 나는 움파, 산개山芥(눈이 녹을 때쯤 산속에서 자라는 갓나물), 신감채辛甘菜(당귀싹)를 궁중에 진상한다고 하였다. <농가월령가農家月令歌>의 1~3월에는 고들빼기, 씀바퀴, 소루쟁이, 물쑥, 달래, 냉이, 삽주, 두릅, 고사리, 고비, 도라지 등 여러 산채와 들나물·향채가 소개되어 있다. 산과 들에서 자생해 오랜 세월 우리 밥상을 지켜 온 산나물이야말로 민족의 으뜸 찬이라 할 수 있다.

내용 산나물은 넓은 의미로는 곳곳에서 자생하는 산나물과 들나물을 말하며, 좁은 의미로는 주로 봄철에 산이나 들에 저절로 자라나는 여러 나물을 끓는 물에 소금을 넣고 파랗게 데치거나 삶아서 물기를 짠 다음 다진 파와 마늘을 넣어 양념해서 들기름 또는 참기름과 깨소금으로 무치거나 볶은 나물을 말한다. 산나물은 독특한 향이 있고, 감칠맛이 좋다. 그러나 재배 채소에 비해 억센 편이다. 또 어떤 산나물은 쌉쌀하고 아린 맛과 떫은맛이 있어 끓는 물에 데치거나 삶아서 우려내야만 제 맛을 즐길 수 있다. 이때 쌀뜨물에 나물을 삶으면 효과가 더욱 좋다. 산나물은 대체로 햇순이 돋아날 때 바로 먹어야 향과 맛을 제대로 즐길 수 있다. 초록색의 산나물은 삶을 때 물을 충분히 팔팔 끓여서 재빨리 데쳐야 영양소 파괴를 줄일 수 있고, 빛깔도 곱다. 산나물의 쓰임새는 제철 반찬, 묵나물, 시절식, 약용 등이다. 예전에는 비상식량인 구황식救荒食으로도 이용되었다.

지역사례 강원도의 곰취·산더덕·도라지·곤드레, 전라도의 죽순, 제주도의 고사리와 표고, 울릉도의 부지깽이·삼나물·전호나물·쑥부쟁이 등은 향토 특산물이다.

특징 및 의의 산나물은 자연의 선물이다. 산나물을 가열하면 비타민C 등 영양소가 손실되기는 하지만 섬유소가 연해지고 전분이 호화되어 소화 흡수율이 높아지는 장점도 있다. 향과 맛이 뛰어난 산나물은 무기질, 비타민이 많아 섬유질원으로서 우수하다. 조리 시 사용하는 들기름과 참기름은 산나물에 없는 필수지방산을 함유하고 있으므로 영양의 상호보완작용뿐만 아니라 억센 나물을 부드럽게 조리하여 식미감을 높여 준다. 또 대부분의 산나물에는 특수 약리 성분이 있어서 건강식품으로도 가치가 매우 높다.

참고문헌 東國歲時記, 三國遺事, 한국 선사유적 출토 곡물자료집성(국립중앙박물관, 2006), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 나물(한국의 맛 연구회, 북폴리오, 2004).

필자 이춘자(李春子)

산성막걸리

정의 산성에서 빚은 막걸리를 뜻하며, 현재는 부산 금정산성 마을에서 빚는 대표적인 막걸리.

내용 산성막걸리는 금정산성마을에서 빚는 막걸리를 뜻한다. 이 막걸리는 마을 안에서 빚는 독특한 누룩을 사용해서 빚으며, 그 누룩이 주는 특별한 맛과 향 때문에 명성을 얻었다.

금정산성마을은 부산광역시 금정구 금성동에 위치한 산속 마을이다. 이 마을을 에워싸고 있는 금정산에는 둘레가 16,383m나 되는, 국내에서 가장 긴 산성이 있다. 산성마을은 논밭이 귀하고 산이 비탈져서 물산이 풍부하지 않았다. 마을 남자들은 나무를 베어다가 땔감으로 팔고, 여자는 밀을 사다가 누룩을 만들어 동래나 구포 장에 내다 팔며 생계를 꾸려 왔다. 언제부터 누룩을 만들어 생계를 이어 왔는지를 기록한 문헌은 전해 오지 않지만 금주령이 유지되던 시절에도 굴하지 않고 누룩을 만들어 왔다.

산성막걸리의 합법화는 1979년 박정희 대통령이 부산 순시를 왔을 때 당시 박영수 부산시장이 산성막걸리를 허가해 줄 것을 건의하면서 이뤄졌다. 그에 따라 대통령령(제9444호)으로 전통 문화 가치를 인정받아 술을 제조하게 된 첫 동네가 되었다. 산성막걸리 회사는 주민들이 참여하여 '금정산성 토산주'라는 이름으로 유한회사를 설립하고, 1980년 7월 1일 국세청으로부터 주류면허를 받아 생산에 들어갔다.

누룩은 곡물로 술을 빚을 때 꼭 필요한 발효제이다. 흔히 누룩이 좋아야 술맛이 좋다고 하는데 산성누룩은 품질 좋기로 정평이 나 있다. 금정산성 누룩은 숙련된 여성의 노동으로 만들어진 가내 수공품이다. 누룩은 통밀을 빻아서 물로 반죽하여 만든다. 누룩틀 없이 면보자기에 반죽한 밀 800g 정도를 얹고 발바닥으로 치대고 발끝으로 모양을 잡아 만든다. 일반 누룩보다 얇고 넓다. 마치 큰 피자의 반죽처럼 생겼다.

산성막걸리는 산성 누룩, 쌀, 물로 빚는다. 알코올 도수는 일반 막걸리보다 2% 높아 8%이다. 마을 주민들이 만들던 막걸리의 평균 도수에 맞춘 것이다. 산성막걸리는 상큼한 과일즙이 느껴지고, 누룩향이 짙고, 구수하고, 옅은 갈색을 띤다. 산성막걸리는 자두맛 같은 상큼한 신맛이 매력이다. 이 맛 때문에 국내에서 가장 개성 있는 막걸리로 평가받고 있다.

현재 금정산성막걸리 제조장은 마을회관 자리에 제1공장이, 산 위쪽으로 더 올라간 곳에 자동화 설비를 갖춘 제2공장이 있다. 양조장의 유청길 대표는 금정산성 누룩으로 빚은 막걸리로 농림부로부터 명인 지정을 받았다. 산성 마을 안에는 음식점이 많이 있으며, 그곳에서 인기 있는 별미가 염소불고기와 산성막걸리이다.

특징 및 의의 금정산성마을은 우리나라에서 유일하게 남아 있는 누룩 마을이다. 부산산성막걸리는 상업화된 막걸리 중에서 전통 누룩의 맥이 한 번도 끊이지 않고 빚어지고 있는 유일한 막걸리이기도 하다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 풍경이 있는 우리술 기행(허시명, 예담, 2001).

필자 허시명(許時銘)

산자
饊子

정의 찹쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 찐 다음 반죽에 공기가 고루 섞이게 꽈리가 일도록 쳐서 반대기를 지어 네모나게 썰어 말린 후 기름에 튀겨서 꿀이나 조청을 바르고 고물을 묻힌 유과油果.

내용 산자饊子는 찹쌀을 골마지가 끼도록 여러 날 물에 담갔다가 깨끗이 씻어서 여러 가지 부재료를 넣고 반죽하여 쪄서 친 다음 반대기를 지어 썰어 말린 후 기름에 튀겨서 조청을 바르고 여러 가지 종류의 고물을 묻혀 내는 과자이다.

산자는 고물 종류에 따라 매화산자·밥풀산자·백산자·세반산자·잣산자·흑임자산자·콩산자·승검초산자·송화산자·계피산자·깨산자 등으로 구분하고, 반죽 재료에 따라 묘화산자·메밀산자 등으로 나뉜다.

『성호사설星湖僿說』에 매화산자는 "쌀알을 튀기면 마치 꽃처럼 부풀어 벌어지므로 이렇게 만든 고물을 이용한 유전병류를 산자라 한다. 산자는 별도로 떡을 네모나게 엷게 만들어 기름에 볶고 엿을 발라서 튀밥을 붙인다."고 하였다. 『한국음식대관』에서 매화산자는 크고 네모 반듯하게 썬 산자 바탕에 꿀이나 조청을 바르고 고물로 매화(찰벼 튀긴 것)를 묻힌 것이다. 세반산자는 산자 바탕에 조청이나 엿 녹인 것을 바른 뒤 각색 세반을 묻히고, 메밀산자는 메밀가루와 밀가루를 반반씩 섞어서 만든 산자 바탕에 꿀과 백당을 섞어 조린 것을 바르고 고물을 묻힌 것이다. 밥풀산자는 산자 바탕에 꿀이나 조청을 묻힌 뒤 밥풀로 고물을 묻히고, 묘화산자는 밀가루에 소금·물·꿀로 반죽하여 젓가락 모양으로 만든 산가지 모양으로 썰어서 각색고물을 묻힌 것이다. 백산자는 팥알만 한 크기로 만든 강정에 청밀을 묻혀서 판에 박아 썰어 쓰는 것이다.

산자 만드는 방법은 다음과 같다. 찹쌀을 깨끗이 씻어 1~2주일 정도 항아리에 담가 두고, 골마지가 끼면 여러 번 씻어 말끔히 헹군 뒤 가루로 빻아 체에 내린다. 여기에 소주와 설탕·콩물을 타서 조금씩 넣고 주걱으로 섞어 반죽해서 찜통에 쪄 내 꽈리가 나도록 친다. 넓은 판 위에 마른 쌀가루나 녹말가루를 뿌리고 반죽을 펴 밀대로 밀고, 크고 네모 반듯하게 썰어 말린 후 기름에 튀기는데 반 정도 일어나면 뒤집어서 네 귀를 눌러 모양을 반듯하게 만든다. 산자가 완전히 부풀어 오르면 건져서 기름을 뺀 후 조청을 바르고 각각의 고물을 묻힌다. 산자는 반죽을 반대기로 지어 크고 네모반듯하게 썰어 앞뒤로 뒤집어 가며 잘 말려야 바탕의 속이 꽉 차서 품질 높은 산자를 만들 수 있다.

산자 | 농촌진흥청

산자 진설 | 농촌진흥청

특징 및 의의 산자는 강정과 같이 의례상이나 잔칫상에 고임음식으로 널리 쓰였고, 혼례 때 신행에 따른 이바지음식으로도 큰 몫을 차지하였다. 분홍색 등 물을 들인 산자는 축하음식으로 쓰이고, 제례음식으로는 흰색만 사용한다. 요즘은 바탕을 만들기가 어려워 가정에서는 잘 만들지 않고 공장에서 대량 생산하여 유통되고 있다.

참고문헌 星湖僿說, 한국요리(윤서석, 수학사, 1979), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

산적
散炙

정의 쇠고기와 채소 등을 길쭉하게 모양으로 썰어 양념한 뒤 꼬챙이에 꿰어서 구운 음식.

내용 산적은 재료 종류에 따라 육산적·어산적·잡산적 등으로 나누고, 조리 방법에 따라 산적·누름적·지짐누름적으로 나눈다. '산적'은 날고기나 채소를 꼬챙이에 번갈아 꿰어서 불에 직접 굽는 것으로, 쇠고기산적·파산적·떡산적 등이 있다. '누름적'은 양념하여 익힌 고기나 채소를 꼬챙이에 번갈아 꿰어 구운 음식으로, 누름적·화양적 등이 있다. '지짐누름적'은 날재료를 꼬챙이에 꿴 다음 밀가루와 달걀을 입혀서 지지거나 밀가루즙을 씌워서 지진 것으로 김치적·두릅적 등이 있다.

주재료에 따라 육산적, 어산적, 송이산적, 파산적, 떡산적, 두릅산적이라 한다. 여러 재료를 합한 것은 잡산적, 고기를 다져서 넓적하게 만든 것은 섭산적, 이른 장에다 조린 것은 장산적이라 한다. 육산적은 주로 연한 쇠고기와 버섯·대파 등을 한데 꿰어 만든다. 주로 많이 들어간 재료에 따라 쇠고기산적, 간산적, 파산적, 버섯산적으로 불린다. '잡산적'은 양, 간, 처

녑 등 여러 가지 내장과 채소를 한데 꿰어 구운 산적이다. 어산적은 흰살생선의 뼈를 발라내고 살만 포를 떠서 다른 재료와 함께 꿰어 굽는, 사슬적이라고도 한다. 경상도 지역에서는 돔배기라 불리는 상어고기 토막으로 산적을 만든다. 한말에 궁중음식 중 '사슬적'은 생선살을 길게 썰어서 꼬치에 꿰고 그 사이에 양념한 다진 고기와 두부를 섞은 것을 채우거나 배접하여 구운 산적으로, 생선과 고기 맛이 잘 어울린다.

옛음식책에 따르면 산적은 주로 쇠고기·닭고기·꿩고기나 소내장류를 양념하여 꼬치에 꿰어서 굽다가 1900년대에는 석쇠에 얹어 직화로 구웠다. 『옹희잡지饔饎雜志』(1800년대 초)에서 산적은 "살찐 우육을 두세 치로 잘라서 유장에 담갔다가 참깨를 뿌리고 대꼬챙이에 꿰어 양쪽을 고르게 자르고 숯불 위에서 굽는다."고 하였다. 『주찬酒饌』(1800년대)의 '육적'은 "즙이 있는 산적을 만들려면 연한 고기와 염통, 처녑, 곤자소니, 양, 간을 모두 소금에 씻어서 젓가락처럼 빗겨서 세 치 길이로 자른다. 마늘즙, 파, 생강, 후춧가루, 천초가루, 잣가루, 깨소금, 참기름 등의 양념에 장을 넣어 간을 맞추고 힘있게 주물러 양념 맛이 고기에 배게 한 후에 대나무 꼬치에 꿰어서 칼날로 자근자근 고루 두들긴 다음 활활 피어오르는 숯불에 급히 구워 낸다. 구울 때 진한 밀가루즙에 볶은 깨를 섞어서 고루 발라 익혀 내어 뜨거울 때 먹는다. 고기구이는 숯불이 세지 않으면 쉽게 익지 않아 고기가 연하지 않으니 센불에 급히 구워 내는 것이 좋다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에 나오는 산적은 "연한 고기를 두툼하고 넓게 저며서 장을 치고 기름, 깨소금, 후춧가루 넣어 주물러서 다시 도마에 펴놓는다. 칼로 다시 저미듯 두드려 가며 기름과 깨소금을 켜켜이 뿌려 놓았다가 석쇠에 굽는다. 제사상이나 큰 잔칫상에 고이는 음식이다."고 하였다.

제사상에 꼭 올리는 제물祭物로 적이 있다. 첫째로 꼽는 적이 육적肉炙이고, 다음으로 어적魚炙·소적素炙 등이 있다. 형편에 따라 닭, 꿩, 갈비, 족을 올리기도 한다. 육산적은 연한 쇠고기를 두께 1㎝, 길이 5~6㎝로 썬 다음 갖은양념을 하여 꼬챙이에 꿰어서 구운 것이다. 육산적은 제상의 제물로 쓰이며, 밥반찬 또는 면이나 떡국의 웃기로도 쓰인다. 어적은 큰 생선 토막이나 조기를 손질하여 말려서 굽거나 찐다. 산적은 한데 고임을 할 때 바다·육지·공중에서 나는 순으로 맨 아래에 어적, 위에 육적, 그리고 닭적을 봉적鳳炙이라 부르고 맨 위에 얹는다. 소적素炙은 두부적이나 여러 채소를 꼬치에 꿰어서 지진다.

송이산적

파산적

산적 | 궁중음식연구원

특징 및 의의 구이 조리법은 재료를 꼬챙이에 꿰거나 석쇠에 얹어 불 위에서 바로 굽는 것을 적炙, 달군 돌이나 철판이나 올려놓고 굽는 것을 번燔이라 하였다. 1900년에 나온 문헌에는 꼬치에 꿰어 굽는 것을 '적', 나머지는 '구이'라 하였다. 산적은 고기붙이·채소·버섯 등 여러 가지 재료를 조합하여 만든 것으로, 철마다 제철 채소나 흰떡 등 다양한 재료로 만들 수 있다. 봄철에는 쌉쌀한 맛의 두릅적, 가을에는 송이나 표고로 만든 버섯산적이 좋다. 겨울에는 달고 연한 움파산적과 김치적, 특히 정월에는 흰떡을 끼운 떡산적이 별미이다.

산적을 한자로 『옹희잡지』에는 '산적筭炙'이라 적었는데 산筭은 수효를 셈하는 데에 쓰던 막대기로, 마치 산가지를 이어 놓은 모양을 이른 것이다. 『조선무쌍신식요리제법』에는 꼬챙이에 꿰인 것이 주판과 같

다 하여 '算炙'이라 하였고, 보통은 '散炙'이라 쓴다. 인류가 불을 쓰기 시작한 이래 가장 처음 활용한 것은 구이 조리법으로, 고기나 생선을 나뭇가지에 꿰어 직접 불을 쪼여서 굽거나 돌을 달구어서 위에 얹어 구웠다.

참고문헌 是議全書, 饗饌雜志, 酒饌, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 한국요리문화사(이성우, 향문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

산초
山椒

정의 운향과 낙엽관목인 산초나무의 열매.

내용 우리나라 전역에서 자생하는 산초나무는 나무에 붙은 작은 가시와 잎이 서로 어긋나며, 3*m* 내외로 자란다. 이 나무의 열매인 산초는 특유의 향과 매운맛을 내는 기름으로 짜고, 열매를 싼 껍질은 빻아 가루내어 쓴다. 경상도 지역에서는 이 가루를 '재피가루' 혹은 '지피가루'라고 부른다. 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 산초를 과실菓實로 분류하며, '초椒'라는 단어에서 그 이름을 확인할 수 있다. 그 내용을 살펴보면 '초'는 "고쵸쵸 胡- 又川- 秦- 蜀- 쵸피 又분디曰山-"이다. 이를 통해 볼 때 산초의 고유어는 '고쵸'·'쵸피'·'분디'이고, 자생하는 곳에 따라 '椒'가 붙어 호초胡椒, 천초川椒, 진초秦椒, 한초漢椒, 촉초蜀椒, 산초山椒라 불렀음을 알 수 있다. 오늘날은 '고쵸'나 '분디'보다 '산초'와 '초피'가 잘 알려져 있다. 그런데 산초나무와 초피나무는 가시와 잎이 어긋나느냐 마주나느냐에 따라 구분되는 식물이다. 다만 두 열매가 성질과 효능에서부터 활용 방법까지 비슷하여 민간에서는 둘을 구분 없이 사용하기도 했다.

산초 | 국립민속박물관

산초는 맛이 맵고 성질이 따스하며 독이 있는 것으로 알려져 있어 예나 지금이나 한방에서 약용으로 활용되고, 민간에서는 향미료로 쓰인다. 향신료 외에도 한방에서 소화불량·구토·이질·설사 등 위장병에 사용되었고, 민간에서는 여름철이면 여물지 않은 산초를 쌀독에 넣어두고 쌀벌레가 생기는 것을 예방하기도 했다. 산초는 옛 문헌에서도 다양한 쓰임이 확인된다. 『의림촬요醫林撮要』에서는 옻독에 오른 칠장漆瘡에 '한초 달인 물[漢椒湯]'로 씻으면 효과가 있다고 소개하고 있다. 『산림경제山林經濟』에 의하면, '나물 쪄서 말리는 법[蒸乾菜]', '죽순젓 담그는 법[造熟筍鮓]', '부들순 절임 담그는 법[造蒲筍鮓]'에 산초를 썼다. 그리고 『임원경제지林園經濟志』에서는 산초 가루를 물에 뿌려 물고기를 잡는 데 산초의 독을 이용했다.

특징 및 의의 산초의 이명으로는 애초崖椒, 화초花椒, 파초芭椒가 있다. 산초나무는 '당의薖薏'라고 부르기도 한다. 산초는 민간에서 귀신을 물리치는 벽사와 무병장수를 비는 의미로 사용되었다. 산초를 담가 빚은 술로는 '초장椒漿', '초주椒酒', '초화주椒花酒' 등이 있다. 특히 초화주는 산초 외에도 도라지·계피·방풍防風 등 약재를 넣어 빚은 술로, 도소주屠蘇酒라고도 한다. 이 술은 설날에 마시던 술로, 나쁜 기운을 물리치는 것으로 믿어 왔다. 그래서 정월 초하루에는 집안 가장에게 산초로 빚은 술을 올려 무병장수를 기원하기도 했다. 한편 산초를 담은 소반을 초반椒盤이라 하였으며, 손님을 접대할 때 술을 내와 초반에 담긴 산초를 술에 넣어 마시기도 했다.

산초는 형태와 함께 독특한 향 및 독으로 다양한 단어를 만들었다. 산초는 냄새를 없애는 데 효과가 있다. 그래서 산초를 갈아 섞어 벽에 칠한 방을 '초방椒房'이라고 했다. 이는 왕비가 거처하는 방이나 궁전을 이르는 말이다. '초방지친椒房之親'은 왕비의 친정 쪽 친족을 일컫는 말이다. 이는 산초가 온기가 있고, 냄새를 없애며, 열매가 많아 자손이 많이 퍼지라는 의미

에서 생겨났다. 한편 사헌부 감찰을 이르는 '개구초開口椒'란 말은 감찰이라는 직무를 산초의 독에 비유한 말이다.

참고문헌 山林經濟, 林園經濟志, 醫林撮要, 訓蒙字會, 한의학대사전(한의학대사전 편찬위원회, 2001), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 우승하(禹承河)

삼겹살

ㅅ

삼겹살

정의 돼지에서 갈비를 떼어 낸 부분에서 뒷다리까지의 등심 아래 복부 부위, 살코기와 지방이 삼겹을 형성해서 붙여진 이름.

내용 삼겹살은 돼지의 근육과 근간지방이 세 개 층을 이루고 있다고 해서 붙여진 이름으로, 원래는 '세겹살'이라고 칭하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)에서 "제육편육은 돼지고기 세겹살 부분을 삶아서 엷게 저민 것"이라 하였고, 재료는 "돼지고기(세겹살)"로 되어 있다. 『조선요리朝鮮料理』(1970)에서도 돼지고기볶음과 돼지고기편육을 만드는 법을 설명하면서 부위를 '세겹살'이라고 하였다.

조리서에서 '삼겹살'이라는 단어가 보이기 시작하는 것은 1980년대에 이르러서이다. 『한국의 가정요리』(1980)에 '돼지삼겹살전', 『돼지고기요리』(1983)에 '삼겹살 감자찜' 등이 나타난다. 한편 1983년 8월에는 우리나라에서 돼지고기 포장육이 시판되기 시작하였다. 돼지고기 포장육은 불고기용, 삼겹살고기, 일반고기 이렇게 세 가지 부위별로 나눠 포장 판매되었다.

과거에 삼겹살은 돼지고기 가운데 인기가 없는 비곗덩이로 인식되었다. 이런 삼겹살을 가장 맛있는 살코기 부위로 둔갑시킨 것은 장사 수완이 좋기로 유명한 북한 개성 사람들이라는 주장도 있다. 살코기에 그냥 비곗덩이가 붙어 있도록 돼지를 기르지 않고 비계 끝에 다시 살이 생기고 그 살 끝에 다시 비계가 붙는 식으로 육질을 개량한 것이라는 것이다. 또한 원래 '세겹살'이라고 불리던 것을 개성 사람들이 인삼의 본고향인 개성의 삼蔘을 세겹살의 삼三과 매치시켜 삼겹살로 부른 것이라는 설도 있다.

과거 우리 식문화에서 돼지고기 조리법은 주로 삶는 것이었고, 1970년대 중반까지도 삼겹살은 구이보다 편육·조림·찜으로 많이 이용되었다. 그런데 돼지삼겹살구이는 조리서와 외식시장에서 다른 양상을 보인다. 1988년까지만 해도 조리서 『한국음식』에서 삼겹살의 용도는 오늘날과 같은 구이용이 아니라 '다진 고기요리, 조림'으로 되어 있다. 그리고 "돼지고기 구이에는 다리살이 적합하다."라고 했다. 하지만 외식시장에서는 1970년대 후반부터는 삼겹살구이 전문점이 생겨난 것으로 보인다. 『중앙일보』 1978년 2월 10일자에 실린 무허가 식품접객업소에는 "성북구 삼선동 2가 4 돼지삼겹살구이집"이 포함되었다. 그리고 『경향신문』 1983년 10월 27일자에서는 "유행의 중심지인 명동이나 삼겹살 골목인 삼각동, 낙지 골목인 무교동"에 삼겹살 구이집이 몰려 있었다는 기사도 볼 수 있다.

2000년 이후 한국의 육류구이 문화는 '삼겹살구이 전성시대'라 해도 과언이 아니다. 이미 2002년에 미국육류수출협회의 설문조사 결과 "한국인이 가장 즐기는 고기요리는 돼지삼겹살구이"로 나타날 정도로 삼겹살 구이는 대중적인 음식이 되었다. 불판 위에서 노릇노릇하게 익은 삼겹살을 마늘, 청양고추와 함께 상추에 올리고 쌈장을 얹어 먹는 방식은 독특한 우리나라 음식문화로 일컬어진다.

특징 및 의의 '2017 축산통계'에 따르면 한국인이 가장 많이 먹는 육류는 돼지고기다. 2017년 한 해 1인당 한국인의 육류 소비량은 49.5㎏데 이 중 돼지고기 소비는 24.1㎏으로 집계돼 한국인이 섭취하는 고기의 절반이 돼지고기로 나타났다. 돼지고기 중에서도 한국인이 가장 많이 찾는 부위는 삼겹살이다. 2017년 농촌진흥청에서 발표한 '돼지고기 소비실태'에 따르면 한국인이 가장 좋아하는 돼지고기 부위는 삼겹살로, 선호 비중이 61.3%에 달했다. 2위인 '목살(32.8%)'보다 약 두 배 높은 수치이다.

돼지고기 삼겹살 수요의 증가 원인은 다음의 몇 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 경기 불황이다. IMF

를 비롯한 경기 불황이 이어지면서 쇠고기보다 저렴한 돼지고기를 찾으면서 수요 증가를 불러온 것이다. 소위 'IMF 삼겹살'이라는 신조어가 생길 정도로 대중화되면서 '삼겹살에 소주'는 한국문화의 하나로 인식되었다. 둘째, 쇠고기 광우병 파동 등을 겪으면서 먹을거리에 대한 불안감이 커진 것도 삼겹살이 인기를 모으고 있는 이유이다. 특히 2003년 말에 미국발 광우병 파동이 일어나자 쇠고기 대체재인 돼지고기 수요는 늘어날 수밖에 없었다. 셋째, 돼지고기 중 특히 삼겹살에 대한 편식은 우리나라 고유의 먹는 방식 때문이다. 한국인들은 고기를 구워 채소에 쌈을 싸서 먹는 것을 즐기는데 지방이 많은 삼겹살이나 목살은 부드러워서 쌈용으로 적합하다. 넷째, 삼겹살이 꽃가루나 황사를 제거한다는 속설 때문에 황사가 심한 계절이면 삼겹살을 떠올리고 있는 것이다.

참고문헌 근대 이후 100년간 한국 육류구이 문화의 변화(이규진, 이화여자대학교 박사학위논문, 2010), 돼지고기요리(왕준연, 주우, 1983), 육류요리(노진화, 한림출판사, 1983), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식(윤서석, 수학사, 1988), 한국인이 즐기는 고기요리 돼지 삼겹살이 으뜸(한국일보, 2002. 5. 3).

필자 이규진(李揆珍)

삼계탕
蔘鷄湯

정의 머리를 떼고 내장을 뺀 닭 한 마리에 수삼이나 홍삼을 넣고 푹 고은 음식.

내용 『우리말사전』에서는 삼계탕을 어린 햇닭의 내장을 빼고 인삼을 넣어 곤 보약이라고 정의했다. 삼계탕에 관한 조선시대의 기록은 아직 발견되지 않았다. 그 이유는 조선시대에 삼계탕에 들어가는 수삼水蔘을 구하기가 어려웠기 때문이다. 인삼은 가공 방식에 따라 크게 수삼, 백삼白蔘, 홍삼紅蔘으로 나뉜다. 수삼은 말리지 아니한 인삼으로, 생삼生蔘이라고도 한다. 수삼은 물기가 없으면 썩기 시작한다. 그래서 인삼밭에서 캐낸 수삼은 보통 10℃에서 열흘 정도밖에 보관할 수 없다. 1810년경 개성에 증포소蒸包所가 설치되면서 조선시대 일부 계층에서는 백삼을 곱게 빻은 가루를 음식에 넣었다.

1917년판 방신영方信榮(1890~1977)의 『조선요리제법』에는 백삼가루를 이용한 닭국 조리법이 나온다. "닭을 잡아 내장을 빼고 발과 날개 끝과 대가리를 잘라버리고 뱃속에 찹쌀 세 숟가락과 인삼가루 한 숟가락을 넣고 쏟아지지 않게 잡아맨 후에 물을 열 보시기쯤 붓고 끓리나리라."고 했다. 그런데 1942년판 『조선요리제법』에서는 닭국이 '백숙'이란 이름으로 바뀌었다. 그 조리법은 1917년판과 거의 같지만 마지막 부분에 "물을 열 보시기쯤 붓고 끓여 한 보시기쯤 만들어서 짜서 먹나니라."는 내용이 첨가되었다. 백삼가루를 넣고 끓인 백숙의 국물을 짜서 약처럼 먹는다는 것이다.

일제강점기에 삼계탕 이름은 계삼탕鷄蔘湯이었다. 인삼보다는 닭고기를 강조한 음식 이름이다. 1960년대 이후 수삼이 들어가면서 인삼을 강조한 삼계탕이란 이름으로 바뀌었다. 수삼의 전국 규모 유통은 냉장고가 사용되기 시작한 1960년대 이후부터였다. 충청남도 금산은 6·25전쟁 이후 남북이 분단되면서 남한의 대표 인삼 유통지가 되었다. 1960년을 전후하여 금산읍의 금성교 근처에는 20여 호의 수삼 판매점이 있었다. 1966년이 되면 금산시장에 수삼만 판매하는 장옥이 자리를 잡았다. 1973년에는 아예 우시장이 서는 자리에 수삼시장이 들어섰다. 냉장고의 보급으로 수삼의 보관 기간이 늘어난 점도 수삼 판매점의 증가를 가져왔다. 여기에 허가제인 인삼 재배가 1965년 자율로 풀리면서 인삼 생산량이 증가했고, 수삼 보급률도 높아졌다.

삼계탕 | 한식진흥원

이와 동시에 1960년대 정부에서 권장한 양계업이 활발해지면서 닭고기 생산도 증가되었다. 닭고기와 수삼 보급이 원활해진 1960년대가 되면 서울 중심으로 백숙을 판매하던 음식점에서 '삼계탕'을 판매하기 시작했다. 한여름 무더위를 피해서 서울 세검정 유원지나 뚝섬유원지로 피서를 간 가족들은 삼계탕을 사 먹으면서 더위를 식혔다. 1973년 국내의 한 식품회사가 통조림에 삼계탕을 담아서 동남아로 수출까지 하였다. 결국 20세기 이후 줄기차게 진행된 국가의 양계업 진흥과 인삼재배의 확산은 1960년대 이후 삼계탕 전문 음식점이 늘도록 하는 계기가 되었다.

특징 및 의의 삼계탕은 닭국과 백숙에서 진화한 음식이다. 1960년대 이후 인삼의 보양성이 강조되면서 삼계탕이란 이름이 널리 쓰이기 시작했다. 특히 개고기 식용에 대한 사회 논란이 확대되면서 1980년대 이후 여름 복날의 대표 보양식 겸 시절음식으로 자리를 잡았다. 복날의 보양식 삼계탕에는 주로 어린 햇닭을 재료로 사용한다. 그래서 삼계탕을 '영계백숙'이라고 부른다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선요리제법(방신영, 신문관, 1917), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 주영하(周永河)

삼색나물

정의 제례 때 신위 앞에 올리는 나물.

역사 1609년(광해군 원년) 명나라 사신이 왔을 때의 영접 기록인 『영접도감의궤迎接都監儀軌』에는 사신을 접대하기 위한 나물의 재료로 산삼山蔘, 수근水芹(미나리), 녹두장음菉豆長音(숙주나물), 구韭(부추), 백채白菜(배추), 시근채是根菜(시금치), 길경苦蔓, 桔梗(도라지), 청채菁菜(무순), 와거萵苣(상치), 신감채辛甘菜(신검초), 생개채生芥菜(물쑥), 궐채蕨菜(고사리), 표고蔈古 등이 기술되어 있다.

이들을 청채 재료와 백채 재료, 생채生菜 재료와 숙채熟菜 재료로 분류하면 산삼·녹두장음·백채·길경은 백채 재료, 수근·구·시근채·청채·와거·신감채·생개채는 청채 재료, 산삼·수근·구·길경·청채·와거·생개채는 생채 재료, 녹두장음·백채·시근채·길경·신감채·궐채·표고는 숙채 재료이다. 길경, 즉 도라지는 생채 재료이면서 숙채 재료이기도 했다.

조선 왕조는 생것으로 먹는 나물을 '생채生菜', 익혀서 먹는 나물을 '숙채熟菜'라 했다. 생채의 경우 대개 채에 겨자장(개자장芥子醬)과 초醋를 합하여 버무려 먹도록 했다. 숙채는 채를 익힐 때 간장艮醬, 진유眞油(참기름), 생강生薑, 후추(호초胡椒), 소금(염鹽)으로 양념하였다.

채가 일상식에서 어떻게 적용되었는가는 명나라 사신에게 아침밥(조반朝飯), 점심밥(중반中飯), 저녁밥(석반夕飯)으로 올린 아래의 접대 상차림에서 드러난다.

제1행, 시저匙箸(숟가락과 젓가락) · 갱羹(국) · 반飯(밥)
제2행, 오색적합성일기五色炙合盛一器(합하여 1그릇에 담은 다섯 가지 적 1기)
제3행, 추봉지어육오기追奉持魚肉五器(받들어 올리는 어육을 담은 5기)
제4행, 각색해各色醢(각색 젓갈), 각색장저各色醬菹(각색장아찌), 개말芥末(겨자장), 간장艮醬, 각색자반各色佐飯
제5행, 채수절菜隨節(제철 채소), 초醋, 각색생채수절各色生菜隨節(각색 제철 생채), 각색숙채各色熟菜

숟가락과 젓가락은 은 접시, 국과 추봉지 어육은 자기 사발, 밥은 은 바리에 각각 담았다. 적, 해, 장과, 자반, 채 수절, 생채 수절, 숙채 수절은 중·소 자기 접시에 담아 나왔다. 개자장, 간장, 초는 자기 종지에 담아 차렸다. 특히 채는 숙채와 생채로 나누고, 생채에는 초를 곁들여 제철에 나오는 것으로 접시에 담아냈다.

내용 조선 왕조는 고려 왕조의 기신제忌晨祭와 시제時祭의 제사상차림을 속례俗禮로 받아들였다. 오명일五名日(정조·한식·단오·추석·동지)에 제능침諸陵寢에서 올린 속절향俗節享 진설을 보면 제1행에 반·갱·시저·적炙, 제2행에 면麵·백증白蒸·잡탕雜湯·절병切餠·상화병

床花餠·자박병自朴餠, 제3행에 개장芥醬·도라지채·고사리채·표고채, 제4행에 황율·실백자·약과·진자·대추를 진설하고 있다. 여기서 제3행의 도라지는 생채이고, 고사리와 표고는 숙채이다.

조선 왕조에서 생채와 숙채를 올리던 것을 민중도 따라 했다. 18세기 초 이재李縡(1680~1746)가 쓴 『사례편람四禮便覽』에는 채菜를 제3행에 진설함을 밝히고 있다. 『사례편람』의 진설 방법은 그 후 『증보사례편람』, 『사례집의四禮集儀』, 『광례람廣禮覽』으로 이어져 오늘에 이르고 있다.

경상북도 안동의 학봉鶴峯 김성일金誠一(1538~1593) 종가에서는 묘제墓祭에서 숙채와 산채를 올린다. 숙채의 재료는 미나리이다. 미나리를 잎이 붙은 채로 깨끗이 씻어서 끓는 물에 데쳐 내어 5㎝ 길이로 썬 후 국간장과 참기름으로 양념한 것이다. 산채 재료는 고사리, 토란대, 도라지이다. 고사리는 물에 불려서 끓는 물에 삶아 내어 5㎝ 길이로 썰고, 이것을 냄비에 담아 식용유로 볶은 다음 국간장과 참기름으로 양념한다. 토란대 역시 물에 불려서 끓는 물에 데쳐 내어 5㎝ 길이로 썰고 고사리와 같은 방법으로 만든다. 통도라지는 길이 대로 가늘게 찢어 소금물에 넣고 주물러서 쓴맛을 빼고는 고사리와 같은 방법으로 만든다.

숙채는 한 그릇에 따로 담고, 고사리·토란대·도라지는 한 그릇에 모아 담는다. 도라지는 숙채이면서 백채이고, 미나리는 숙채이면서 청채이다. 따라서 이 세 가지는 흰색(도라지), 청색(미나리), 갈색(고사리·토란대)으로 구성된 삼색나물이다.

특징 및 의의 원래 삼색과일, 삼색나물이란 제사 때 쓰는 세 가지 종류의 과일과 나물을 뜻한다. 색色은 흔히 빛깔로 알려졌지만 의미가 확대되어 '볼 수 있는 형체로 된 모든 것'을 일컫는다. 유교제사에서 3이라는 숫자가 중요시된 까닭은 "예禮는 3을 중시한다."라는 『예기禮記』의 글 때문이다. 그런데 시간이 흐르면서 삼색은 세 가지 색깔을 뜻하는 것으로 잘못 인식되어 백채·청채 등의 말이 생겨났다. 1969년에 나온 『한국민속종합조사보고서』에 의하면 전라남도 나주 지역에서는 제사 때 무, 숙주, 도라지, 배추, 시금치, 미나리, 고사리, 솔, 가지를 재료로 하여 세 가지 색깔 혹은 다섯 가지 색깔의 나물을 쓴다고 하였다.

참고문헌 廣禮覽, 四禮集儀, 四禮便覽, 說文解字, 迎接都監儀軌, 增補四禮便覽, 太常志, 음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화(김상보, 수학사, 1996), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995), 종가의 제례와 음식 1(김상보, 김영사, 2003), 한국민속종합조사보고서-전남(문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 김상보(金尙寶)

삼실과
三實菓

정의 제사의 제물로 올리는 세 가지 과일.

역사 고대 제사에서는 포脯와 해醢가 기본 제찬祭饌이었지만 오늘날에는 포와 해 대신 과일[果]이 기본으로 되고 있다. 그래서 밥과 국을 갖추지 않는 경우에도 과일은 포, 술과 함께 올리고 있다.

과일에는 생과生菓와 조과造菓가 있으며, 이를 합하여 과일의 가짓수를 말한다. 『가례家禮』와 『사례편람四禮便覽』에는 '과菓'로만 기록되어 있어 '조율이시棗栗梨柹', '홍동백서紅東白西' 등 진설 방식은 후대에 생겼을 것으로 추측된다. 제사상의 제5열에 기본이 되는 과일은 조율棗栗, 곧 대추와 밤뿐이었다.

내용 전통 제사의 과일은 대추, 밤, 감(홍시 또는 곶감), 배와 수박·사과 같은 계절 과일이다. 지산地産으로 그릇 수를 음수인 짝수로 올린다. 제사의 필수 과일로 대추, 밤, 감, 배를 꼽지만 생과는 그 계절에 구하기 쉬운 것으로 정성껏 준비하는 것이 중요하다.

삼실과 | 농촌진흥청

약과나 박계朴桂 등 조과는 밀가루나 쌀가루로 사람이 만드는 것이므로 계절에 구애를 받지 않고 1년 내내 올릴 수 있다.

제사상의 진설은 동서남북이나 좌우를 명시하지 않은 경우 서쪽을 기점으로 진설하는 것이 원칙이므로 '조서율동棗西栗東'이어야 하지만 신주를 밤나무로 만들고 귀신은 음陰이어서 서쪽이 음의 방향이므로 '조동율서棗東栗西'를 따른다고 한다. 홍동백서의 진설 원리는 오행설을 따른 것이다. 붉은색은 동쪽을 상징하므로 붉은 과일은 오른쪽인 동쪽에 놓고, 흰색은 왼쪽인 서쪽에 놓는다. 약과 등 조과는 이 과일들의 사이에 놓는다.

지역사례 경상북도 안동 지역에서 불천위제사不遷位祭祀를 지내는 서른 두 곳 중 대추·밤(서쪽을 기점) 순서로 진설하는 경우가 열여덟 곳, 밤·대추 순서로 진설하는 경우가 열네 곳이다. 홍동백서와 조동율서 진설을 기준으로 보면 밤·대추 순서도 어느 정도 근거가 있는 셈이다. 안동 지역의 경우 홍동백서는 노론老論의 진설 방식이라 한다. 『격몽요결擊蒙要訣』에서는 서쪽부터 '조율시이'로 놓고 이어서 오른쪽에 약과, 유과 등 조과를 놓는다.

경상남도 거창의 초계정씨 중 동계 정온鄭蘊 종가에서는 1년에 열한 번의 기제사와 설, 추석 차례를 지내면서 과일을 대추·밤·배·곶감 순으로 올린다고 한다.

특징 및 의의 예서禮書에서 기름으로 튀긴 것은 제사에 쓰지 않는다 하여 조과를 제사에 써도 되는가에 대한 논란이 있었지만 실제로 이 조과들을 생과와 함께 올렸음을 여러 기록을 통해 알 수 있다. 조과 재료가 쌀가루나 밀가루이므로 미식米食 또는 면식麵食으로 보는 경우도 있지만 조과가 생과를 모방하여 만들어졌으므로 과菓의 일종으로 보는 것이 합당하다.

참고문헌 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010), 전통제사상의 진설규범과 관행 비교연구(윤덕인, 비교민속학28, 비교민속학회, 2005), 제사와 제례문화(한국국학진흥원 교육연수실, 한국국학진흥원, 2005), 종가의 의례와 음식 1-의성김씨 학봉 김성일종가(국립문화재연구소, 김영사, 2003), 종가이야기(이연자, 컬처라인, 2001), 차례와 제사(이영춘, 대원사, 1994).

필자 윤덕인(尹德仁)

삼척불술

정의 술 담은 항아리를 겨에 묻고 짚불을 피워 그 열로 발효시켜 만들어진 밑술로 빚은 술.

내용 강원도 삼척 노곡면 중마읍리에서 그 전통을 이어 온 불술은 이화자의 집안 대대로 전해 내려온 비법으로 만든 술이다. 며느리가 시어머니로부터 전수받아 시어른 반주로 드렸는데 시어른 돌아가신 후부터는 집안 큰일이 있을 때에만 간혹 빚었다고 한다.

이후 노곡면 발전을 위한 지역 특산품 선정 과정에서 1998년 11월에 당시 농림부로부터 전통 민속주로 추천을 받았고, 1993년 3월에 불술 제조면허 신청서를 제출하여 그해 12월에 중부지방국세청장으로부터 주류(불술) 제조면허 승인을 받았다. 이후 상품화되어 팔리던 불술은 자금 사정 등으로 2002년부터 생산이 전면 중단되었으나 삼척전통주연구회 박병준 회장이 불술 재현에 관심을 가지고 2011년에 그 제조법을 전수받아 현재 안정을 찾고 불술이 빚어지고 있다.

불술은 원래 질거나 된밥이어서 어른들 식사로 올리기에 난처한 밥, 식사 후 남은 밥이나 금방 상할 거 같은 밥을 이용하여 빚는 술이었다고 한다. 산간지역이라 논이 많지 않은 노곡에서는 쌀이 귀하여 옥수수를 이용하여 불술을 빚는 사례도 많았다고 한다. 옥수수를 이용할 경우 옥수수를 갈아서 되직한 죽을 쑤어서 사용하였는데 마치 범벅처럼 생겼다고 한다.

삼척 노곡 지역에서 전해오는 불술 만드는 방법을 소개하면 다음과 같다. 1:1 비율로 준비한 멥쌀과 찹쌀로 밥을 지어 70%는 밑술용으로 사용하고 30%는 덧술용으로 말린다. 그 다음 소독한 항아리에 밥, 엿기름가루, 누룩을 잘 배합하여 손으로 젓기 좋게 잘박할 정도로 물을 붓는다. 이후 겨로 가득 채운 짚불 통에 항아리를 묻어 40시간 동안 은근하게 가열한 후 체로 걸러 찌꺼기 및 혼탁한 물을 제거한다. 그리고 깨끗한 밑술을 가마솥에 옮겨 담아 다시 끓인 후 냉각시킨다. 끓이는 이유는 술이 고장나는 것을 방지하기 위함이다. 실제 밑술이 상하는 것을 방지하기 위한 것으로 볼 수 있다.

삼척불술 | 강원 삼척 | 김도현

덧술용으로 말린 고두밥, 누룩, 종국을 섞어 반죽하여 삼베주머니에 넣고 밑술(농축 감주)에 담근다. 이때 대추, 고추, 숯을 별도의 삼베주머니에 넣어 밑술에 띄운다. 고추 세 개와 아궁이에서 타고 있는 숯 세 개 정도를 넣는다. 이는 술을 빚는데 부정이 들지 않길 바라는 마음에서 넣는다고 한다. 실제로는 덧술이 상하지 않고, 깨끗하게 빚기 위한 목적으로 볼 수 있다. 덧술을 넣은 다음 30℃ 정도 유지하면서 사흘간 숙성시킨다. 하루가 지나면 끓기 시작하여 사흘째 되면 고두밥이 삭으면서 술자루가 푹 가라앉는다. 이때 술자루만 가만히 들어내고 떠서 마시면 된다. 최근에는 냉각 후 이틀간 자연 정제한다.

불술을 마시는 사람들은 달콤한 맛으로 인해 집에서 빚은 술보다 도수가 높은 술인 줄 모르고 거듭 마시다가 자신도 모르게 취하여 못 일어나기 일쑤였다고 한다. 불술을 마실 때 내어오는 안주는 특별한 것이 없으나 노곡에서 간식이나 음식으로 만들어 먹는 '칡정과'와 '고사리 잡채'가 잘 어울렸다고 한다.

특징 및 의의 불술을 빚을 때 사용한 재료는 대체로 집에서 술 빚는 재료와 같으나 밑술을 담은 술단지를 짚불로 데워 짧은 시간에 발효시켜 만든 술이라는 점에서 발효법이 특이하다. 물론 덧술은 사흘 정도 발효를 하지만 짚불을 이용하여 빠른 시간에 발효시켜 만들었기에 도수가 청주에 비해 높고, 맛이 감미롭고 짜릿하게 느껴진다. 색이 진황색을 띤다는 점 또한 특징이다. 불술을 빚어 마신 노곡은 산간지역이어서 여름에도 밤에는 서늘하다. 이에 술을 익히기에 적절한 온도를 유지하기 어려워 짚불을 피워 발효시키는 불술을 빚는 전통이 생긴 것으로 볼 수 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 현지조사자료(김도현, 강원 삼척, 2011. 7. 16).

필자 김도현(金道賢)

삼치

정의 농어목 고등엇과에 속하는 바닷물고기.

내용 서유구의 『난호어명고蘭湖魚名考』에 삼치는 한글로 삼치, 한자로는 마어麻魚로 표기한다고 하였다. 세종실록지리지에는 망어亡魚로 표기되어 있다. 서유구는 위 책에서 "어가漁家에서는 즐겨 먹지만 사대부 집에서는 요리로 먹는 경우가 드무니, 그 이름을 싫어해서"라고 밝히고 있다. 한자 표기에 망할 망亡자가 들어 있기도 하지만 삼치는 저장이나 보관이 곤란해 산지가 아니면 먹기 어려운 생선인 것으로 보인다. 삼치는 1m 이상 자라고 무게도 7kg 이상 나가는 대형 어종이며 동·서·남해 모두에서 잡히지만 역시 주산지는 전라남도 청산도 이남에서부터 남해의 거문도, 추자도, 제주도 일대이다. 남해 삼치는 일본으로 수출된다.

삼치 | 국립민속박물관

삼치는 그물로 잡기도 하지만 긴 대나무 한두 개를 배 뒤쪽 고물에 늘이고, 끝에는 추를 여러 개 달고 바늘에는 반짝이는 인조 미끼를 달아 배를 모는 전통 어법으로 잡기도 한다. 트롤 어법과 비슷한, 일종의 끌낚시이다. 고등어나 멸치 등을 잡아먹는 포식성인 삼치의 습성을 이용하여 삼치를 포획하는 방식이다. 어부는 낚싯줄을 잡고 손의 감각으로 삼치의 입질을 알아챈다. 이렇게 잡힌 삼치는 대개 크기가 커서 횟감으로 인기가 높다. 제주도 일대에서는 삼치가 가을철 갈치 채낚기 어선에서 손님고기로 자주 잡히기도 한다. 삼치 이빨은 무척 날카로워 어부들은 조심스럽게 다룬다. 삼치는 조림으로도 먹지만 고등어, 꽁치, 조기 등과 함께 구이로 먹는 대표 생선이다. 서울이나 인천 등 지역에서는 삼치구이를 내는 식당도 많고, 일반 가정에서도 삼치구이를 많이 먹는다. 삼치는 간을 해서 굽기도 하며, 간을 하지 않은 삼치는 겨자를 푼 간장에 찍어 먹기도 한다. 구이로 먹는 삼치는 대개 50*cm* 미만의 작은 것이지만 남해 지역에서는 60*cm* 이상 큰 삼치를 회로 먹기도 한다. 특히 거문도, 추자도나 여수를 비롯한 남해 도서 지역의 현지인들은 가을 기름이 오른 삼치를 '쇠고기보다 삼치맛' 혹은 '이로 먹지 않고 혀로 먹는다'는 말을 할 정도로 회맛에 대해 극찬을 아끼지 않는다. 특히 회로 먹을 때는 뱃살 부분이 기름기가 많아 더욱 고소한 맛을 낸다고 한다. 삼치회는 익은 배추김치나 갓김치에 싸서 먹기도 하고, 김에 싸서 양념장에 찍어 먹기도 한다. 전남 여수 일대에는 삼치회를 전문으로 내는 식당이 여럿 있다. 그 밖에도 삼치는 스테이크 식으로 구워 먹는 등 여러 요리법이 개발되어 있다.

특징 및 의의 고등어, 꽁치와 함께 등푸른 생선을 대표하는 삼치는 DHA를 비롯한 여러 영양 성분을 함유하고 있어 치매 예방, 기억력 증진 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 특히 봄 삼치보다는 가을 삼치가 살에 기름이 올라 더욱 맛이 있다. 삼치는 살이 희고 부드러워서 주로 구이로 먹으며, 담백한 맛이 난다.

참고문헌 우리가 사랑한 비린내(황선도, 서해문집, 2017), 인생이 허기질 때 바다로 가라(한창훈, 문학동네, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015).

필자 하응백(河應柏)

삼합장과

정의 쇠고기와 말린 전복, 해삼, 홍합을 함께 간장물에 양념을 해서 넣어 조린 음식.

내용 삼합은 전복·홍합·해삼의 해물 세 가지 재료를 뜻하고, 장과는 장아찌를 뜻한다. 장아찌를 한자로는 장과醬瓜라 한다. 제철에 흔한 채소를 간장, 고추장, 된장 등에 넣어 장기간 저장하는 음식이다. 그런데 고기나 마른 해물을 간장에 조린 찬물도 장과라고 한다. 예전에 해물은 해삼, 전복, 홍합을 말린 것으로 썼으나 현재는 신선한 생물이 쓰인다. 『이조궁정요리통고』(1957)에서 쇠고기는 납작납작하게 썰어 간장 양념을 하여 냄비에 담고, 전복·해삼·홍합·당근·양파 등은 어슥어슥 썰어서 한데 담고, 물과 간장·설탕을 넣고 끓인다. 푹 조려서 빛이 까맣게 되면 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다. 쇠고기 외 세 가지 해물인 전복·해삼·홍합을 어울려서 만들면 삼합장과라 하고, 쇠고기와 홍합을 함께 만든 것은 홍합장과라 한다. 궁중에서 장과를 만들 때는 간장 중에 햇수가 오래된 진간장을 써서 색이 검고 먹음직하게 했다.

『한국의 맛』(1989)의 삼합장과는 마른 해삼을 불려서 2~3*cm* 크기로 썰고, 생전복을 살짝 쪄서 얇게 저미고, 마른 홍합은 물에 불린다. 쇠고기를 채 썰어 양념 간장에 무쳐 살짝 볶고, 냄비에 준비한 해삼·전복·홍합을 함께 담고, 기름에 잠깐 볶다가 쇠고기를 넣은 다음 남은 양념을 집간장과 생강즙을 넣어 조려서 만든 호화스러운 찬물이다.

『조선왕조 궁중음식』(1994)의 '삼합장과'는 "쇠고기를 납작납작하게 저며 썰어 양념을 하고, 생홍합은 아가미와 수염을 떼어내고, 끓는 물에 삶고, 생전복은 깨끗이 손질하여 내장을 떼고 얇게 썰고, 마른 해삼 불린 것은 어슷하게 저며 썬다. 흰파는 다듬어 3*cm* 길이로 토막 내고, 마늘과 생강은 얇게 저며서 놓는다. 냄비에 조림장을 넣고 끓어오르면 먼저 쇠고기를 넣어 익으면 준비한 해물을 넣어 고루 간이 들도록 뒤섞으면서 서서히 조린다. 거의 조려지면 참기름을 넣어 섞은 후 그릇에 담아 잣가루를 뿌린다."고 하여 요즘은 신선한 해물로 만들어 맛이 일품이다.

삼합장과 | 농촌진흥청

특징 및 의의 전복·홍합·해삼의 해물 세 가지와 쇠고기를 함께 설탕으로 간을 한 간장물에 넣고 파·마늘·생강 등 양념을 한데 넣어 서서히 조린 음식으로, 밥반찬이나 술안주로 쓰이는 귀한 음식이다. 삼합은 해물 세 가지인 해삼·전복·홍합을 이르는 말로, 예전에는 말린 것들이 쓰였으나 현재는 전복과 홍합을 신선한 생물을 쓰고, 해삼은 건해삼을 불려서 쓴다.

참고문헌 이조궁정요리통고(한희순·황혜성, 학총사, 1957), 조선왕조 궁중음식(한복려 외, 궁중음식연구원, 1994), 한국의 맛(강인희, 대한교과서주식회사, 1987).

필자 한복진(韓福眞)

삼해주
三亥酒

정의 정월 첫 번째 해일亥日부터 시작하여 세 번의 해일에 걸쳐 빚는 술.

내용 삼해주는 해일마다 세 번에 걸쳐 빚는다고 해서 붙은 이름이다. 해일은 십이 간지의 마지막 날이다.

삼해주와 관련된 기록은 많이 남아 있다. 가장 오래된 기록은 고려시대 이규보가 쓴 시로, <나는 또 특별히 시 한 수를 지어 삼해주를 가져다 준 데 사례하다[予亦別作一首謝携三亥酒來貺]>라는 제목의 작품이다. 조선 세조 때 궁중 어의 전순의가 쓴 『산가요록山家要錄』(1450년대)에 쌀 스무 말로 빚은 삼해주 만드는 법이 실려 있다. 한글로 전해 오는 가장 오래된 조리서인 장계향의 『음식디미방』(1670년경)에도 삼해주 빚는 방법이 네 가지나 실려 있다. 조선시대 문장가 고봉 기대승이 담양 식영정에서 지은 시에도 "좋은 술 삼해를 기울이고"美酒傾三亥라는 구절이 나온다.

『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』 1794년(정조 18) 10월 24일의 기록에도 삼해주가 등장한다. 신하들이 "농사 작황이 좋지 않으니 금주령을 내리면 어떻겠습니까?"라고 상소하자 정조는 그럴 수 없는 이유들과 함께 "더구나 삼해주가 이미 다 익었으니 이제 와서 이미 다 빚어놓은 술을 공연히 버리게 할 수는 없다."라고 말한다.

홍석모가 쓴 『동국세시기東國歲時記』(1849) 3월편에 서울의 지명과 함께 삼해주가 등장한다. "술집에서는 과하주를 빚어 판다. 술 이름으로는 소국주, 두견주, 도화주, 송순주 등이 있는데 모두 봄에 빚는 좋은 술들이다. 소주로는 독막(현재 서울 마포구 공덕동에서 대흥동 사이) 주변에서 만드는 삼해주가 가장 좋은데 수백 수천 독을 빚어낸다."

1935년에 일본인들이 작성한 『조선주조사』에 삼해주 생산량이 더 자세하게 나온다. 공덕리(현재 마포 공덕동)에는 100여 호의 소주 제조가가 있어 큰 곳은 1년에 약 60석(1만800ℓ), 최소는 3석(540ℓ) 정도를 제조한다. 그 양은 총 3,000석(540톤 정도)이나 됐다고 한다. 그런데 현재 삼해주 수천 독을 빚었다던 마포엔 애석하게도 흔적조차 남아 있지 않다.

현재 서울시에서 지정하고 있는 무형문화재 술로 네 종류가 있다. 그중 두 종류가 삼해주이다. 삼해주 무형문화재 약주 기능보유자로 권희자와 소주 기능 소유자로 김택상이 지정되어 있다. 권희자의 삼해주는 조선 23대 순조의 둘째 딸인 복온공주가 안동김씨安東金氏 집안에 시집오면서 전해 내려오고 있는 술이다. 안동김씨 사대부가의 며느리가 된 복원공주를 위

해 상궁나인들이 사가에 내려와 음식을 준비하는 과정에서 궁중 술이 자연스럽게 사대부가로 전해졌다고 한다. 권희자는 안동김씨 집안의 며느리로, 복원공주로부터 5대째 이어진 며느리이다.

권희자의 제법에 따르면 정월 첫 해일에 멥쌀을 가루 내서 끓는 물을 붓고 범벅을 만들어 누룩과 함께 치대 삼해주 밑술을 빚는다. 음력 2월 첫 해일에는 멥쌀가루에 밀가루를 섞어 뜨거운 물로 익반죽해서 끓는 물에 익히고, 이를 밑술과 섞어 중밑술을 빚는다. 음력 3월 첫 해일엔 고두밥을 지어 중밑술과 섞어 마지막 덧술을 한다. 이렇게 세 번에 나눠 빚는 삼해주가 다 익으면 맑은 청주를 얻게 된다.

김택상의 삼해소주법은 조금 다르다. 정월 첫 해일부터 12일 간격으로 삼해주를 빚어 증류해서 삼해소주를 얻는다. 김택상의 어머니 이동복은 1993년에 서울시 무형문화재가 되었고, 2017년에 아들 김택상이 전통식품명인 제69호로 지정되고 서울시 문화재도 승계하였다. 삼해소주의 재료로는 쌀, 밀누룩, 물이 사용된다. 현대식 증류주는 짧은 시간에 발효하여 증류하고 숙성을 길게 가져가지만 삼해소주는 긴 시간에 걸쳐 세 번 담금하여 발효하여 증류한다는 점에서 특별함이 있다.

삼해주는 버드나무 솜털 씨앗이 바람에 날리는 봄에 마신다 하여 유서주柳絮酒라는 별칭도 있다.

특징 및 의의 삼해주는 조선시대에 한양에서 가장 큰 이름을 얻은 술이고, 현재는 서울시 무형문화재 제8호로 지정되어 있는 술이다. 현재 제법이 전해 내려오는 술 중에서 술 빚는 날이 정해져 있는 특별한 술이다.

참고문헌 동국세시기(홍석모, 정승모 역, 풀빛, 2009), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995).

필자 허시명(許時銘)

상물림

정의 윗사람이 물린 음식을 아랫사람이 다시 받아서 먹던 옛 풍습.

내용 전통사회 문화 중에는 '상물림'이라는 풍속이 있었다. 궁중에서는 임금이 신하에게 상물림을 하고 사가에서는 가장이 가족들에게 상물림을 하였다. 이런 문화는 조선시대의 숭유문화를 기반으로 한다. 이는 유교의 근본인 삼강오륜三綱五倫에서 살펴볼 수 있다. 삼강에서는 군과 신하를 분별하고, 아버지와 자식을 분별하고, 남편과 아내를 분별해야 한다는 덕목을 강조하였다. 그런 유교 윤리의 덕목은 모든 일상 삶에도 적용되었고, 당연히 식사 방식에도 영향을 미쳤다. 여기에서 상물림이라는 상하 문화가 형성되었다고 유추할 수 있다. 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에는 이것을 뒷받침하는 기록들이 있다.

『세종실록世宗實錄』에는 "관원의 종자들에게 자기 그릇을 가져와서 먹다 남은 밥을 받아먹도록 하다."라 하였고, "왕이 술을 내려주시고 퇴선退膳도 주셨다. 미시未時(오후 1~3시)에 일을 끝내고 물러났다. 또 경연청에서 부수라副水剌를 하사받아 여러 신하들이 먹고 파했다."라고 기록되어 있다. 『영조실록英祖實錄』에는 "임금이 수라상水剌床을 밀어 이광좌에게 주니, 이광좌가 신료臣僚들과 나누어 먹기를 청했다."라고 기록하였다. 임금의 일상식인 조석朝夕 수라상도 상물림을 하는 퇴선의 전통이 있다. 임금이 수라를 드실 때 진지와 탕을 제외한 모든 찬물은 개인 접시에 일일이 덜어서 식사하고, 다 드신 수라상 물림이 나오면 남은 찬물을 받아 식은 음식은 다시 데우고 밥과 부족한 찬물은 안소주방에서 갖다가 보충하여 지밀상궁과 나인들이 식사를 하게 된다. 이때 상물림은 나이 순으로 차례에 걸쳐 하기 마련으로, 큰방상궁을 시작으로 젊은 나이 순으로 상을 물려받았다고 한다. 제례의 절차인 음복飮福 때와 시제時祭 후 음식을 나눌 때도 웃어른 중심으로 상물림을 하게 된다. 이러한 상징 행위를 통해 조상에서 직접 혈연관계에 있는 남성으로, 이 남성에서 그다음 남성의 순으로 장유유서와 남성 본위의 유교 질서를 지켜 왔다.

이 외에도 『사소절士小節』에서는 상床을 받으면 즉시 들어야 했다. 그 이유는 남긴 음식을 다른 사람이 기다리고 있을지 모르기 때문이라고 설명하고 있다. 또 개화기 때만 해도 점심시간이 오시午時에서 미시未時까지 몇 시간 동안 지속되는 것이 상식이었다고 한

다. 이유는 판서判書의 점심상이 참의參議, 참의에서 아전에게 차례로 물림상이 되므로 식사 시간이 많이 걸릴 수밖에 없었다.

상물림에서는 경직된 유교문화 외에 또 다른 민족의 정서를 찾아볼 수 있다. 상물림에는 음식이 귀한 시대에 상에 차려진 진귀한 음식을 대하는 윗사람의 속 깊은 마음이 반영되어 있다. 윗사람은 상에 오른 음식을 먹고 싶은 만큼 배불리 다 먹지 않고 일정 부분을 꼭 아랫사람에게 남겨 주는 절제와 기품이 엿보이며, 이것이 또한 상물림의 예법이다. 윗사람의 배려와 따뜻한 정을 느낀 아랫사람은 윗사람에 대한 공경과 감사의 마음을 지니게 된다. 또 음식상을 차리는 사람은 윗사람이 상물림을 하리라는 것을 예측하고 처음부터 음식을 넉넉하게 장만하여 올려 드리는 깊은 배려의 마음으로 음식을 준비하게 된다. 결국 상물림 문화는 자칫 서열 구조와 상하 구조의 수직 형태를 띠고 있는 것처럼 보이지만 사실은 상하 간 교감이 이루어지는 아름다운 미덕이라 할 수 있다.

특징 및 의의 상물림은 음식을 기다리는 아랫사람을 위해 차려진 갖가지 음식을 적당히 남기는 것이 예법이며, 음식내림은 나눔과 함께 음식의 낭비를 줄이는 좋은 면이 있는 우리 음식문화의 한 특징이다. 한편 음식내림을 순차로 하면 할수록 음식의 품질은 급격히 떨어져서 본연의 제맛을 찾기가 어려운 단점이 있다. 또 조리 후 오랜 시간 경과로 인한 위생상 문제도 대두된다.

참고문헌 朝鮮王朝實錄, 조선왕조궁중음식(한복려 외, 궁중음식연구원, 2008), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984), 한국인의 음식이야기(이규태, 기린원, 1991).

필자 이춘자(李春子)

상식
上食

정의 생자生者처럼 하루에 세 번 먹는 망자亡者의 끼니.

역사 저승사자의 유래가 담긴 제주도의 무속신화 <차사본풀이>에는 강림차사가 산과 들을 걸어 저승으로 이동하는 장면이 있다. 이처럼 민속신앙에서는 망자의 영혼이 초상을 치르고 나면 저승을 향하여 이동한다고 믿었다. 멀고 먼 저승길에 망자는 배고프지 않게 식사를 해야 했기 때문에 유족들은 망자를 위해 음식을 준비한다. 이처럼 망자에게 올리는 끼니를 상식上食이라고 한다. 상식은 대상大祥까지 2년 동안 이어진다. 새마을운동이 시작된 1970년대 이후에는 이러한 절차가 간소하게 바뀌어 처음에는 상식을 없애고, 그다음에는 대상을 지내지 않았다. 최근에는 소상小祥도 야제夜祭로 치르면서 망자를 위해 식사를 준비하는 일이 없어졌다.

내용 임종臨終이 가까워지면 가족과의 이별을 위한 절차가 시작된다. 숨이 끊어지고 염습이 끝나면 상제喪制부모나 조부모가 세상을 떠나서 거상 중에 있는 사람)는 상복을 입고 성복제成服祭를 지낸다. 상복을 입음으로써 망자와의 이별 의례가 시작되는 것이다. <차사본풀이>에 따르면 저승으로 들어간 망자의 영혼은 다시 돌아올 수 없다. 망자가 저승으로 가는 동안 초상·소상·대상의 삼년상을 치르며, 이 기간까지는 망자를 사자가 아닌 생자로 취급한다. 그래서 망자가 평상시 쓰던 방에 병풍을 치고 제상을 차려서 망자를 상징하는 지방紙榜을 붙인다. 망인이 보기에 오른편에 국, 왼편에 밥을 놓고 간단한 찬을 준비하여 하루에 세 번 식사를 올린다. 밥 위에 숟가락을 꽂고, 젓가락은 반찬에 걸쳐 놓는다. 그런 다음 식사하는 시간만큼의 여유를 두었다가 수저를 내리고 숭늉을 올린다.

상식 | 경북 안동 학봉종가 | 2008 | 국립민속박물관

망인이 담배를 좋아하였다면 불을 붙여 올린다. 마지막에는 과일을 몇 개 올리고 끝낸다. 이처럼 망자가 아직 죽지 않고 살아 있는 듯, 흡사 산 사람이 식사하는 것처럼 망자에게 상식을 올리는 것이다. 망인에게 인사하러 오는 자는 이 제상에 배례한다. 음식을 올리는 일은 꼭 남자만 하지 않는다. 주부는 가족이 아침밥을 먹기 전에 음식을 준비하고 바깥일을 하러 나간다. 낮에는 일부러 집에 돌아와 끼니에 맞춰서 음식을 올리고 내리는 일을 반복한다. 저녁에도 마찬가지 일을 반복한다. 그렇기 때문에 상식은 주부에게 상당히 번거로운 일이다. 방 안에는 망인이 쓰던 이불을 정돈해 두고, 평소 입던 의복도 걸어 둔다. 문 밖에는 망인의 신발을 놓는다. 아침에는 밖, 저녁에는 안쪽을 향하게 한다. 생자가 집 안팎을 출입하듯 망자도 집을 드나듦을 상징으로 표현한 것이다.

특징 및 의의 망자를 위해 조석으로 음식을 준비하는 것에는 이승에서 준비해 둔 음식으로 저승길을 가는 영혼이 배를 채울 수 있다는 주술 의미가 담겨 있다.

참고문헌 四禮便覽, 제주도의 일생의례(현승환, 국립민속박물관, 2007), 제주유맥600년사(제주유맥600년사편찬위원회, 1997), 한국인의 일생의례-제주도(국립문화재연구소, 2010).

필자 현승환(玄丞桓)

상어

정의 동해와 남해 지역, 특히 경상북도 지역에서 의례음식으로 쓰는 바닷물고기.

내용 20세기 후반부터 현재까지 한국은 상어고기를 먹는 지역과 먹지 않는 지역으로 나뉜다. 뚜렷하게 드러나는 상어고기 식용권의 중심지는 경북 지역이다. 그리고 경상남도 남해안 지역, 경북과 접한 강원도 남부의 동해안 일부 지역, 전라남도의 서남해안 지역, 제주도 지역 등이 중요한 상어 식용권이다. 상어 식용권과 비식용권은 자연 환경 조건이 중요하게 작용하여 형성된 것으로 판단된다. 상어는 심해어이므로, 전통 연근해 어업으로 사람들이 잡을 수 있는 곳은 해안에서 수심이 급격하게 깊어지는 동해와 남해에 거의 한정된다. 상어 식용권에서도 상어고기는 일상적으로 먹기보다 의례음식으로 분류된다. 경북 지역의 상어 식용권에서 상어는 대체로 귀한 음식이자 비싼 음식으로 인식된다. 상어를 제사음식뿐만 아니라, 회갑, 혼례, 상례 때 손님을 위한 접빈음식으로 올리는 지역도 더러 있다. 대표 지역으로 안동, 경주, 포항, 영천, 대구, 청도, 김천 같은 곳을 들 수 있다.

제사에 상어를 올리는 방식에도 상어에 대한 나름의 인식이 개입되어 있다. 경북에서는 흔히 제사상에 '도적都炙'이라 하여 어류와 육류를 한 접시에 높이 괴어 올린다. 도적의 구성을 수직으로 보면, '우모린羽毛鱗' 혹은 '우모린개羽毛鱗蚧'라고라 하는 순서로 되어 있다. 즉 도적을 괼 때 맨 하단에는 '개蚧(바다의 흙속에 사는 조개)'를, 그 위에는 '린鱗(바다에 사는 어류)'를, 그 위에는 '모毛(뭍에 사는 털 달린 고기)', 맨 위에는 '우羽(하늘을 나는 날짐승 고기)'를 순차적으로 올렸다. 이것은 우주의 층위를 각각 대표하는 음식을 표현한 것이다. 그러므로 상어는 심해어의 표상으로서 비늘이 있는 어류의 층위(린) 중에서도 가장 밑에 괴었다. 모든 바다 어류를 다 잡아 먹을 수 있는 포식자 상어가 모든 바다 어류를 받치고 있는 형상이다.

상어는 큰 토막으로 잘라서 판매하므로 흔히 '돔배기'라고 부른다. 상어를 제물로 사용할 때 경북 지역에서는 '상어 돔배기' 혹은 '돔배기'를 사서 썰어 꼬치에 꿰어서 익히는 것이 가장 일반적이다. 상어 돔배기는 덩치가 크기 때문에 손가락 두 배 크기로 썰면

상어고기 | 경북 안동 | 국립민속박물관

꼬치로 꿰기도 좋다. 꼬치에 꿴 것은 채반 위에 올려서 솥에 넣고 찌든지 아니면 번철이나 석쇠에 구워서 익혔다.

특징 및 의의 상어고기는 동해와 남해 지역에서 의례음식으로 사용된 귀하고 비싼 음식이다. 상어가 중요하고 귀한 어류로 인식되는 이유는 바다에서 먹이사슬의 정점에 있는 초대형 어류이며, 다른 어류에 비해서 가시가 없고 거의 대부분이 육질이어서 안심하고 푸짐하게 먹을 수 있고, 육질이 쫄깃쫄깃하여 염장을 하면 보존이 잘 되고 조리하기가 쉽고, 깊은 물에 사니 잡기도 어려워서 귀했기 때문이다. 이런 근거에서 상어가 중요하게 여겨졌고, 조상 제사에 올리거나 잔치음식으로도 사용한다.

참고문헌 고대 상어의 고고 환경과 문화권(김재홍, 한국학논총46, 국민대학교 한국학연구소, 2016), 태안 마도3호선 해양유물 중심으로 본 고려시대 음식문화(고경희, 한국식생활문화학회지30-2, 한국식생활문화학회, 2015), 한국인의 상어고기 먹는 문화(배영동, 상어 그리고 돔배기, 국립대구박물관, 2015).

필자 배영동(裵永東)

상추

정의 유럽과 서아시아 원산으로, 국화과의 한해살이풀 또는 두해살이풀.

내용 상추는 5월에서 8월까지 가장 맛이 좋으며, 최근에는 비닐 하우스 재배로 연중 먹을 수 있는 쌈채소이다. 우리나라에서 주로 먹는 상추는 잎상추로, 포기로 수확하는 '포기 상추'와 한 장씩 잎을 따는 '치마 상추'로 나뉜다. 잎 색깔에 따라서는 녹색을 띠는 '청상추'와 붉은색을 띠는 '적상추'로 나눈다. 한자어로는 와거萵苣, 청채靑菜, 생채生菜라 한다.

상추는 재배 역사가 매우 오래됐다. 기원전 4500년경 고대 이집트 피라미드 벽화에 작물로 기록됐다. 고대 이집트에서는 상추 줄기에서 나오는 우윳빛 즙액 때문에 정력제로 여겼으며, 이집트 다산의 신 '민'의 상징이기도 했다. 상추가 한국에 언제 전래되었는

상추 | 농촌진흥청

지 확실하지 않으나 조선 후기 한치윤의 저서 『해동역사海東繹史』에 천금채千金菜라 하여 중국 수隨나라에 사신으로 갔다 온 고구려 사람이 상추씨를 구입하였다는 기록이 있어 이 시기에 중국에서 전래되었을 것으로 추측된다. 13세기 초 마단림의 『문헌통고文獻通考』와 14세기 중반 양윤부의 『난경잡영灤京雜詠』에는 "고려 사람들은 생채로 밥을 싸 먹는다."라는 기록이 나와 쌈 문화가 고려시대 이전부터 있었을 것으로 추측된다.

조선 후기 이익의 『성호사설星湖僿說』에서는 "우리나라 풍속에 소채 중에 잎이 큰 것은 모두 쌈을 싸서 먹었으며 그중에서 상추쌈이 제일로 여기고 집집마다 심으니, 이는 쌈을 싸 먹기 위해서이다."라고 기록하여 조선시대에 상추쌈이 유행이었음을 짐작하게 한다.

'상추를 많이 먹으면 잠이 온다.'라는 말이 있다. 이는 상추쌈 섭취가 많으면 다량의 셀룰로오스가 위액을 분비하여 신경이 위에 집중되므로 식곤증이 생기기 쉽기 때문이다. 여기에 상추줄기에서 나오는 쓴맛 나는 우윳빛 즙액에 함유된 락투세린과 락투신 성분이 진통·진정 작용을 하여 상승효과를 나타내 잠이 오게 한다.

상추는 약간 쓴맛을 내는 채소이지만 햇빛을 많이 받아 수분을 적게 함유할수록 쓴맛이 더 강하다고 한다. 따라서 상추는 손바닥 정도 크기에 잎은 연한 것이 쓴맛이 덜하고 좋다. 예부터 '복을 싸 먹는다.' 하여 육류와 함께 먹는 쌈 채소로 활용된 상추는 특히 여름철 바비큐를 할 때 빠지지 않는다. 그러나 상추는

기르는 과정에서 농약을 많이 사용하는 작물이므로 먹기 전에 꼭 잔류 농약을 제거해야 한다. 상추를 5분 정도 물에 담가 잎 사이사이에 낀 불순물이 녹아 나오게 하고, 흐르는 물에 2~3회 꼼꼼히 씻어 주면 안심하고 먹을 수 있다. 상추는 냉장 보관하여도 검게 변하기 쉬우므로 씻어서 물기를 제거한 후 공기를 차단할 수 있는 밀폐 용기에 넣어 두면 오래 보관할 수 있다.

우리나라 고문헌에는 상추를 다양한 방법으로 조리하였음을 보여 준다. 『산림경제山林經濟』에서는 와거대수장법萵苣薹收藏法이라 하여 상추대를 말려서 나물로 무쳐 먹는 방법, 『농정회요農政會要』에서는 와거대채법萵苣薹菜法이라 하여 상추를 데쳐서 기름에 볶아 먹는 방법이 소개되어 있다. 『임원십육지林園十六志』에서는 엄와거방醃萵苣方이라는 상추로 담근 김치와 그 외 상추를 넣고 찌는 팥떡인 생치떡萵苣餠과 상추쌈萵苣包, 상추나물 등이 소개되고 있다.

특징 및 의의 상추는 베타카로틴과 루테인이 풍부하여 시력 보호, 섬유질이 풍부하고 락투카리움 성분들이 함유되어 있어 숙면 유도, 철분과 엽산이 풍부하여 빈혈 예방 등에 효과가 있다. 주로 샐러드나 쌈, 겉절이, 비빔밥 등 재료로 활용된다. 전라도 지역에서는 상추튀김을 해 먹기도 한다.

참고문헌 農政會要, 山林經濟, 是議全書, 林園經濟志, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

상화병
霜花餠

정의 밀가루를 술로 반죽하여 팽화시켜서 다시 반죽한 것을 껍질로 하고, 고기나 팥소를 넣어 익힌 증편의 일종.

내용 상외떡, 상에떡, 상애병이라고도 한다. 상화병霜花餠은 고려 때 원으로부터 전래된 떡이다. 고려 25대 충렬왕(재위 1274~1308) 때 지어진 고려가요 <쌍화점雙花店>을 보면 "쌍화점에 쌍화를 사러 가고신댄 회회回回아비 내 손모글 주여이다."라고 처음 등장한다. 이후 조선시대 『음식디미방』(1670), 『규합총서閨閤叢書』(1816)에 만드는 법이 기록되었다. 조선시대 궁중의 빈객을 담당하던 사도시司導寺에서는 사신을 영접하는 자리에 상화를 만들어 준비하였다. 당시 상화가 새로운 외래식품으로 크게 유행하였음을 알 수 있다. 현재는 제주도에서 삭망제나 제사에 시루떡 대신 올리고 있다.

조선시대 『음식디미방』의 상화법에는 밀가루를 곱게 체에 치고, 누룩가루도 넣고 죽을 쑨 다음 눅눅하게 반죽하고, 외나 박·석이·표고·참버섯을 양념하여 소로 넣거나 여름에 바쁠 때는 거피한 팥을 찐 뒤 어레미에 쳐서 청밀(꿀)에 말아 넣는다고 하였다.

『규합총서』의 상화는 『음식디미방』과 같은 방법이지만 삭임을 준비하지 못하면 막걸리를 써도 좋다고 하였다.

> "부풀어 많아지고 벌의 집 같거든 양념한 거피팥 꿀소를 넣되 위는 두껍게 덮고 밑은 얇게 빚어라. 백지를 더운 방에 펴 놓고 빚은 것을 놓고 바람을 쏘이지 않으면 일어나(부풀어) 몸이 반반하여질 것이다. 테에 베보자기를 펴고 상화를 냉수에 담가 뜨는 것을 차례로 안쳐 큰 시루에 차차 놓아 찌고, 익거든 물 뿌려 내어라."

현재 만드는 법을 보면 엿기름 물에 보릿가루, 누룩, 설탕을 넣어 반죽한 후 따뜻한 곳에 하룻밤 둔다. 눌렀을 때 탄력을 느낄 수 있는 정도로 부풀어 오르면

상화병 | 농촌진흥청

길게 직사각형으로 만들거나 둥글게 반죽한다. 다시 한 시간 정도 부풀린 후 찜통에 찐다. 또는 밀가루에 술을 넣고 부풀려 찐빵처럼 쪄서 칼로 썰거나 손으로 동글납작하게 만든다. 떡집에서 대량으로 만들고 있다. 제사빵, 보리빵이라고도 불린다. 밀가루 대신 메밀가루, 보리가루, 쑥가루를 넣고 만들기도 한다.

특징 및 의의 상화병은 고려 때 원으로부터 전래된 상화병에서 유래된 것으로 보인다. 원나라는 제주도에 탐라국초토사耽羅國招討司라는 관부를 설치하고 몽골의 직할령으로 삼았다. 목마장을 설치해 몽골제국의 14개 국립 목장 중 하나로 키웠다. 항파두리 항몽유적지도 있다. 이런 영향 때문인지 제주도 지역에는 상화가 제사음식으로 쓰이고 있다.

제주도에서는 상외떡이라고 한다. 삭망제나 제사에 가는 가족들이 보리상외(보리상화)를 대바구니에 담아 선사하는 풍습이 있다. 또 상외떡이 시루떡 대신 제사 또는 추석 명절 등 여름 가을철에 상에 올리기도 하며, 지역에 따라 상외(상애)떡은 상에 올리지 않는다는 뜻이 포함되어 팥소 등을 넣어 둥글게 부풀려서 손님들에게만 대접하기도 한다. 근래에는 막걸리나 효모를 사용하여 발효시키지만 과거에는 집에서 미리 가루에다 보리쉰다리(보리밥이 쉬기 시작하면, 즉 당화하면 쉰 보리밥에 물과 잘게 부순 누룩으로 담가 만든 여름철 음료)를 넣어 발효시켜 사용하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 음식디미방, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전통향토음식 10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

새옹

정의 놋쇠로 만든 작은 솥.

내용 새옹은 질그릇으로 만든 것도 있다. 두 주발 정도 풀 수 있는 적은 양의 밥이나 죽을 지을 때 사용하는 작은 솥으로, 일명 노구솥이라고도 한다.

높이 11 입지름 23.7 | 20세기 후반

새옹 밥 짓기

새옹 | 국립민속박물관

무쇠나 놋쇠 혹은 토기로 만든 새옹은 일반 솥의 모양과 비슷하지만 바닥과 배가 대체로 더 평평한 편이다. 솥의 형태를 띠고 있으나 아주 작은 것이 특징이다. 때로는 전에 고리를 달아서 들기 편하게 한 경우도 있다. 새옹은 무엇보다 작고 가벼워서 심마니, 사냥꾼, 장사꾼, 여행객들이 지니고 다니다가 적당한 데에 걸어 놓고 밥을 짓거나 음식을 끓이는데 사용했다. 오늘날 코펠Kocher에 버금가는 전통시대의 야외용 혹은 휴대용 솥으로 간주할 만하다.

특히 산제나 당제, 굿 등을 지낼 때 대체로 현장에서 새옹을 이용해 바로 밥을 지어 솥째로 바친다. 이는 정성을 다해 메를 지어서 신에게 올리는 과정이다. 메를 물에 씻을 때로 손으로 씻지 않고, 메가 다 익을 때까지 뚜껑을 절대 열어 보지 않으며, 뜸이 잘 들었는지조차도 느낌과 정성으로만 가늠한다. 그리고 산삼이나 희귀한 약초를 캐는 심마니들은 입산에 앞서서 산신제를 반드시 지내는데 이때도 새옹을 이용해 메밥을 지어 올린다.

일반 가정에서는 갑자기 손님이 찾아와 적은 양의

밥을 급히 지어야 할 때 사용했다. 이때 지은 밥을 따로 그릇에 푸지 않고 새옹째 가져다가 상에 올려놓았다. 큰 솥에다 밥을 짓게 되면 시간도 오래 걸리고, 큰 솥에는 한두 명이 먹을 적은 양의 밥을 하기가 어렵기 때문이다. 새옹을 이용해서 밥을 잘 지으려면 무엇보다 불 조절이 가장 중요하다. 솥도 작고 앉힌 밥 양도 적기 때문에 자칫 태우거나 설익게 할 우려가 있다. 그래서 불 조절이 쉬운 작은 모닥불이나 알불, 혹은 솔가리 등을 이용하여 밥을 짓는다.

참고문헌 우리의 부엌살림(윤숙자·박록담, 삶과꿈, 1999), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 한국의 부엌(김광언, 대원사, 1998), 한국의 유기(광주민속박물관, 1996).

필자 김재호(金在浩)

새우

정의 십각류에 속하는 보리새웃과와 닭새웃과에 속하는 새우류.

내용 우리나라에 새우는 90여 종에 이른다. 이 가운데 바다에 서식하는 새우로는 도화새우, 보리새우, 대하, 중하, 꽃새우, 젓새우 등이 있다. 대하와 보리새우는 보리새웃과에 속하며, 보리새우는 왕새우라고도 한다. 꽃새우와 닭새우는 동해 깊은 바다에 서식한다. 꽃새우는 '물렁가시붉은새우', 닭새우는 '가시배새우'의 지역 말이다.

『동국여지승람東國輿地勝覽』에는 대하가 경기, 충청, 전라, 황해, 평안 등 서부 5도의 토산물로 소개되어 있다. 지금도 대하는 경남·전남·충남·경기 지역 앞바다에서 잡히고 있다. 새우는 '사리다'라는 옛말에서 비롯되었다고 한다. 새우의 굽은 모습과 바다에서 움직임이 마치 몸을 사리는 것으로 비춰진 모양이다. 중국에서는 긴 수염을 두고 '해로', 즉 바다 노인으로 표현했다.

대하는 암수가 구별된다. 크기만 보면 암컷이 수컷보다 두 배 이상 크다. 색깔로 보면 암컷은 붉은 보랏빛을 띠며, 수컷은 하얀색에 가까운 노란색이다.

대하 | 국립민속박물관

대하찜 | 김준

새우

『자산어보玆山魚譜』에도 대하는 "빛깔이 희거나 붉다."라고 했으며, "흰 놈은 크기가 두 치(한 치는 약 3㎝), 보랏빛인 놈은 크기가 5~6치"에 이른다고 했다. 이뿐만 아니라 "붉은 수염은 몸길이의 세 배나 된다."고 했다. 양식 대하라고 시중에 판매되는 것은 중남미가 고향인 '흰다리새우'이다. 이를 구별할 때 먼저 흰다리새우는 꼬리가 짙은 분홍빛이지만 대하는 짙은 초록과 연두색이다. 신선할수록 색 차이가 분명하다. 다음은 뿔 길이이다. 대하는 코끝보다 뿔이 길지만 흰다리새우는 코끝에 미치지 않는다. 마지막으로 대하의 수염은 그 길이가 족히 30~40㎝는 넘는다. 반대로 흰다리새우는 제 몸의 길이만큼도 미치지 않는다. 이 외에도 대하는 더듬이 길이가 길고, 다리 색깔도 분홍색이지만 흰다리 새우는 짧고 흰색이다.

보리새우는 진흙과 모래로 이루어진 바다 밑에 서식한다. 회로 먹을 수 있는 새우로, '오도리'로 알려져 있다. 연한 푸른빛이나 붉은 갈색을 띠는 몸에 진한 열 줄의 무늬가 인상 깊다. 여름에 짝짓기와 산란을 하며, 유생기에 연안에서 생활하다 자라면서 깊은 바다로 이동한다. 살이 많고 맛이 좋아 인기가 좋고 값이 비싸다. 회 외에 튀김, 구이, 볶음 요리로 이용한다.

꽃새우는 서해와 남해에서 서식하며, 몸이 갈색이나 잿빛을 띤다. 크기는 10㎝ 내외로, 젓새우보다 크고 대하보다 작다. 곤쟁이 등 작은 무척추동물을 잡아먹는다. 인천, 태안, 보령, 영광 칠산바다에서 산란하고 서식한다. 삶아서 말리거나 젓갈을 담근다. 마른 새우는 볶아 반찬용으로 이용하며, 젓갈은 김장용으로 이용하기도 한다. 굽거나 쪄 먹기도 하고, 낚시용 민어잡이 등 낚시 먹잇감으로 사용하기도 한다.

울릉도 및 독도 주변과 동해 일대에서 많이 잡히는 가시배새우, 물렁가시붉은새우, 도화새우가 있다. 이들은 수심 250~300m에서 산다. 새우 가운데 가장 깊은 곳에 산다. 겨울철이 되면 통발에 전갱이 등을 미끼로 넣어서 잡는다. 도화새우는 줄무늬가 선명하며, 울릉도에서는 '참새우'라고도 한다. 새우깡 봉지에 그려진 새우가 도화새우이다. 머리가 크고 뭉뚝해 '철모새우'라고 했다고도 한다. 물렁가시붉은새우를 '꽃새우'라고도 한다. 독도새우 중 몸 색깔이 가장 붉다. 서해안에서 잡히는 꽃새우와 이름이 헷갈릴 수 있다. '가시배새우'는 일명 '닭새우'라고 부른다. 새우 대가리에 닭 벼슬처럼 생긴 가시가 있어서 붙여진 이름이다. 도화새우와 물렁가시붉은새우는 회로 먹기도 한다. 가시배새우는 몸은 가재와 흡사하고 집게발은 가재와 달리 새우처럼 가늘다.

새우를 손질할 때는 두 번째와 세 번째 관절에 대꼬치를 넣어 검은줄 모양의 내장을 빼낸다. 배쪽에 칼집을 넣고 대꼬치를 찔러 굽거나 찐다. 소금과 식초를 약간 넣으면 색깔도 좋고 비린내도 잡는다.

특징 및 의의 새우는 굽거나 찌거나, 젓갈을 담거나 생으로 먹는 등 종류별로 활용도가 좋아 여러 가지 요리 재료로 쓰인다. 키토산·칼슘·타우린이 많이 포함되어 있으며, 특히 꼬리에 많다. 그리고 고혈압 예방, 성장 발육에도 좋은 식품으로 널리 알려져 있다.

참고문헌 蘭湖魚名考, 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행2(김준, 자연과생태, 2015).

필자 김준(金準)

새우젓

정의 젓새우를 소금에 절여 만든 젓갈.

내용 새우젓은 하蝦, 당하糖蝦, 진하眞蝦, 백하白蝦, 세하細蝦, 자하紫蝦라 기록된 젓새우를 염장한 젓갈이다. 젓새우는 우리나라 서해안과 남해안에서 어획되는 회유성 어종인 작은 새우이다. 밀물과 썰물의 조차가 심하고 만이 발달한 대륙붕지역인 우리나라 서해안 자연환경이 젓새우의 서식처로 알맞다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』(1530)의 토산조土産條와 읍지를 종합한 『여지도서輿地圖書』(1757~1765)의 물산조物産條, 『한국수산지韓國水産志』(1908~1911)에 실린 분포를 보면 평안도부터 남해까지 어장이 이어진다. 서유구徐有榘가 『난호어목지蘭湖漁牧志』(1820년경)에는 "새우를 소금에 담가서 젓을 만들어 팔역에 흘러넘치게 하는 것은 모두 서해의 당하이며 속칭 세하라 한다."라고 했다. 같은 저자의 기록인 『임원경제지林園經濟志』에도 "무릇 지금 나라에 흘러넘치는 것은 모두 서남해산 새우이다."라고 기록되어 있다. 이처럼 서해안과 남해안산 새우젓은 조선 후기에 전국에 걸쳐 많이 소비된 것으로 보인다.

새우젓 생산과 소비는 어획 기술 발전과 밀접하다. 새우는 산패되기 쉬워 어획 즉시 선상에서 새우젓으로 제조되기 때문이다. 『임원경제지』에는 "미리 소금과 항아리를 배에 싣고 새우를 잡는 즉시 젓을 담근다."라는 기록이 있다. 젓새우를 잡는 새우젓배는 중선中船, 염선鹽船, 궁선弓船(차망扠網)이라고 기록되어 있다. '젓 담그는 배'라는 의미에서 해선醢船, 하염선鰕鹽船이라고도 하였다. 현재도 지역마다 젓배, 젓중선, 곳배, 멍텅구리배라고도 불리며 조수간만이 큰 연안에 정박하여 새우젓을 만든다. 새우젓을 담그는 데는 소금이 중요하다. 『한국수산지』에는 새우젓을 담그는 새우와 소금 비율, 새우젓 제조 과정, 당시 거래 시세 등이 기록되어 있다. 새우 종류 및 어획 시기에 따라 새우와 소금 비율을 10:4 혹은 10:3으로 소개하고

새우젓 | 국립민속박물관

있다. 선상에서 새우를 어획하고 소금이 준비되면 '잡어 선별-해수 세척-소금 살포-항아리 저장-발효' 과정을 거쳐서 새우젓을 담근다. 새우젓은 그늘지고 온도가 일정한 곳에서 1년 이상 숙성시켰다. 20세기 이후에는 지역에 따라 토굴을 활용하기도 한다. 잘 발효된 새우젓은 항아리(용량 1말 3두) 1개에 15~18원에 거래되었다.

새우젓은 새우 어획 시기와 새우 종류에 따라 이름이 다르다. 어획 시기가 봄이면 춘젓, 5월은 오젓, 6월은 육젓, 가을은 추젓, 겨울철은 동백하젓이라 한다. 초여름과 초가을에 잡히는 붉은빛의 곤쟁이로 담는 곤쟁이젓(자하, 자젓, 감동젓), 민물새우로 담근 토하젓도 있다. 새우젓은 육젓을 최고로 여기고 가격도 높다. 숙성된 새우젓은 달큰한 맛이 나고, 돼지고기를 먹을 때 함께 먹으면 풍미가 좋고 소화가 잘된다. 갖은양념을 하여 반찬으로 먹기도 하고, 두부찌개를 끓일 때 간 맞추는 용도로 사용된다. 가장 많이 사용되는 것은 김장철 김장 재료이다.

김치에 새우젓이 들어가면 시원한 감칠맛을 내는 것이 특징이다. 홍석모(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』에 등장하는 막김치 재료로 새우젓이 들어간다. 막김치는 배추김치로, 독에 담아 두었다가. 겨울을 지내고 먹는 김장김치와 비슷하다. 『시의전서』의 '젓무'에도 새우젓이 들어간다. 젓무는 현재의 깍두기와 유사하다. 현재도 김장철을 앞두고 새우젓을 구입하기 위해 새우젓 산지를 찾는 경우가 많다. 1950년대 이전에는 서해안의 새우젓배가 한강을 통해 서울특별시 마포에 들어왔다고 해서 마포나루 새우젓 축제를 열기도 한다. 인천 소래포구, 강화도, 광천, 강경, 곰소, 임자도·낙월도 등은 사람들이 많이 찾는 새우젓 대표 산지이다.

특징 및 의의 새우젓의 주요 산지는 서해안과 남해안이다. 새우젓은 시원하며 달큰한 감칠맛으로 입맛을 돋우는 밥반찬이면서 찌개·국의 국물 맛을 내는 용도로도 사용된다. 새우젓에는 소화효소가 있어 돼지고기 편육처럼 고단백 음식에 곁들여 먹기도 하고, 체했을 때 민간에서 약처럼 먹기도 한다. 특히 조선 후기부터는 김치 재료로 사용되면서 새우젓 수요가 증가하였다. 현재도 김장철에는 산지마다 그 명성이 이어지고 있다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 農家月令歌, 萬機要覽, 眉巖日記草, 山林經濟, 瑣尾錄, 是議全書, 新增東國輿地勝覽, 輿地圖書, 圓行乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 朝鮮王朝實, 19세기 하해가 식생활에 미친 영향(안정윤, 역사민속학17, 한국역사민속학회, 2003), 한국수산지(조선총독부, 1908~1911).

필자 안정윤(安廷允)

새참

정의 일을 하다가 쉴 때 먹는 음식.

내용 새참은 사이참의 준말로, 들밥·중참이라고도 한다. 지역에 따라 곁두리, 젓두리, 샛밥, 샛요기, 땟거리 등 다양한 명칭으로 불린다. 일을 하다가 잠시 쉬면서 먹기 때문에 끼니와 끼니 사이에 먹는다. 이에 따라서 오전 10시쯤, 오후 4시쯤에 먹는 것이 보통이다.

새참으로는 대개 간단히 조리하고, 빨리 먹을 수 있는 음식이나 간식을 일꾼에게 준다. 예전에는 주로 막걸리와 함께 수제비나 국수 등 면류, 고구마·감자 등 주변에서 쉽게 구할 수 있는 먹을거리를 주었다. 밥을 먹는 경우에는 상추쌈이나 김치, 나물 등을 곁들여 간단하게 먹도록 하였다. 하지만 오늘날에는 서구화된 식생활로 인해 기호에 따라 빵·우유·아이스크림 등을 먹기도 하며, 시간과 노동력을 아끼기 위해 짜장면이나 피자 등을 배달시켜 먹기도 한다.

새참은 예나 지금이나 고된 노동으로 허기진 일꾼들의 배를 달래 주고, 일을 더 할 수 있는 힘과 흥을 주는 원동력이 된다. 과거 전통 농경사회에서는 새참의 중요성을 노래하는 가사가 많았다. 새참으로 술을 마시면 흥이 나고 고통을 잊는다는 내용 등을 찾아볼 수 있다.

고려 말기 학자 이곡은 그의 시문집 『가정집稼亭集』에서 "밭머리에 새참도 볼 수 없으니 물가에서 밭가는 이 누가 있겠는가?"라는 가사를 통해 새참의 중요성을 노래하였다. 이 밖에도 조선 말기 학자 유응두(1847~1914)는 그가 지은 『농구십사장農謳十四章』에서 "기운이 십분 충만하지 않아 호미질을 하기도 어려워, 노래를 이루지 못하나 말술이 옆에 있도다. 때 마침 술

새참 | 경직도 중 부분 | 국립민속박물관

을 서 너 사발 마시니, 자신이 황홀해지는데 해는 장차 기울려하고 해는 장차 기울려하네.", "술 맛이 청아하여 친구들 불러 줄지어 앉네. 밭이랑에 종횡으로 앉아 한 잔 한 잔 다시 한 잔 세상이 태평하게 느껴지네." 등의 가사를 통해 농사일을 잠시 멈추고 마시는 술로 힘든 노동을 잊고 평온해지는 마음을 노래하였다.

한편 농부들은 새참을 먹으면서 힘과 흥을 얻기도 하지만 새참을 먹기 전에 '고수레'를 통해 체하거나 탈이 나는 것을 막고, 한 해 농사의 풍작을 기원했다. '고수레'는 음식을 먹기 전에 음식 한 숟가락 정도를 허공으로 던지면서 '고수레'하고 외치는 민간신앙 행위 중 하나이다.

특징 및 의의 새참은 주식으로 먹는 음식이 아니라 일을 하다가 잠시 쉬는 동안 먹는 간식으로, 간단히 만들거나 먹을 수 있는 음식을 제공한다. 따라서 식기나 차림새에서 격식을 엄격히 따지지 않고 만들기 편한 국수나 수제비, 밥과 상추쌈 등을 먹었다. 농부들의 농사일은 고된 노동이었지만 새참을 먹으면서 고수레와 같은 민간신앙 성격의 주술 행위를 하였다. 술기운에 흥을 살려 민요를 부르던 민속예술성도 그 속에 포함되어 있다.

참고문헌 稼亭集, 풍서 유응두의 농구십사장에 대한 고찰(이상주, 열상고전연구 57, 열상고전연구회, 2017), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 엄정웅(嚴正雄)

생강
生薑

정의 생강과에 속하는 다년생 초본식물로 근경은 굵고 옆으로 자라며 육질이 연한 황색으로 특유의 매운맛과 향기를 지닌 채소.

내용 생강은 주로 중국, 태국, 인도, 이집트, 이라크 등의 열대 및 아열대 지역에 분포하며 전 세계인이 애용하는 향신료 중의 하나이다. 고온성 작물로 발아하려면 기온이 18℃이상이 되어야하고 20~30℃에서 잘 자라며, 15℃ 이하에서는 생육의 저해를 받는다. 우리나라에 도입된 시기는 명확하지 않으나 고려시대의 문헌인 『향약구급방鄕藥救急方』에는 약용식물로 기록되어 일찍부터 재배가 이루어졌을 것으로 추정되며, 오늘날까지 김치류, 젓갈류, 과자류, 다류 등의 식품에서 광범위하게 이용되고 있다. 한방에서는 말린 뿌리줄기를 약재로 사용하기도 한다. 우리나라 생강 생산은 충청남도 서산·태안, 경상북도 안동, 전라북도 완주 등에서 주로 생산되고 있다. 4월 초순에 정식하고 11월 초순에 수확하는 형태이며, 수확한 생강은 별 처리 없이 토굴에 저장한다.

생강은 수분 88.2~89.0%, 탄수화물 8.4~9.8%, 단백질 0.9~1.3% 및 지방 0.1~0.3%로 구성되어 있다. 그 외에 0.2~3.0% 정유를 함유하고 있으며 주성분은 zingiberol, zingiberene, phellandrene, camphene, citral, linalool, methylheptenone, nonylaldehyde, d-borneol 등으로 알려져 있다. 생강의 대표적인 효능은 신진대사를 활발하게 하여 체온을 증진 시키고, 가래를 삭이는 작용과 더불어 풍한 등에 좋은 것으로 알려져 있다. 또한 소변을 잘 나오게 하여 붓기 제거에 좋으며, 소화액의 분비를 자극하고 위장의 운동을 촉진하는 성분이 있어 식욕을 증진시키는 것으로 보고되고 있다. 이러한 효능은 생강 중의 매운맛 성분인 gingerol, shogaol 및 zingerone 성분과 방향성분인 monoterpene, sesquiterpene, sesquiterpene alcohol 등에서 비롯된 것으로 알려져 있다. Gingerol 동족체인 6-gingerol은 생강의 가장 매운맛 성분일 뿐 아니라 다른 성분에 비하여 그 함량도

국립민속박물관

농촌진흥청

생강

많기 때문에 생강의 저장, 유통 중의 품질지표물질로 이용되고 있다. 생강은 위액분비를 촉진하는 역할을 하므로 한 번에 너무 많은 양의 섭취는 주의해야 하며, 몸에 열이 많거나 열 감기에 걸렸을 경우, 체온을 증진시킬수 있는 생강은 자주 복용하지 않는 것이 좋다. 또한 생강은 혈관을 확장시키는 역할을 하므로 치질, 위궤양, 십이지장궤양과 같은 출혈성 질환을 가진 사람은 소량 섭취를 권장한다.

생강 구입 시에는 육질이 단단하고 크며 황토색을 나타내고, 매운맛과 향기가 강한 것, 발이 굵고 넓으며 껍질이 잘 벗겨지는 것을 고르는 것이 좋다.

특징 및 의의 생강은 뿌리를 사용하는 향신료로서 알싸하고 매콤한 맛과 특유의 상쾌한 나무 향이 특징이다. 『상한론傷寒論』에 따르면 생강은 "몸을 따뜻하게 해서 모든 장기의 활동을 활발하게 만든다."라고 되어 있다.

참고문헌 국립농업과학원(naas.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한의학융합연구정보센터(Kmcric.com).

필자 유미영(柳美英)

생선구이

정의 생선에 소금을 뿌리거나 양념장을 발라서 구운 구이 음식.

내용 생선구이는 가장 일반화된 생선조리법이라 할 수 있다. 우리나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있어서 계절마다 다양한 생선이 잡히기 때문에 이를 이용한, 특히 생선 조리법이 발달하였다. 다양한 생선 조리법 가운데 간단하면서도 생선의 맛을 가장 잘 살린 조리법이 생선구이이다. 우리나라에서 생선을 구워 먹는 방법은 오래전 선사시대 유적지에서 생선뼈가 출토되고 있는 것으로 미루어 일찍부터 개발된 요리법으로 짐작된다. 생선을 굽게 되면 날것보다 소화가 잘되고 맛도 좋아지는 장점이 있다. 처음에는 꼬챙이에 꿰어서 직화로 생선을 구웠을 것이다. 그 뒤로 석쇠도 개발되고 팬이나 오븐 등도 개발되어 다양하게 굽는 조리법이 발달하였을 것이다. 이렇게 굽는 방법이 시대에 따라 다양하게 발달하여 왔다. 현재 생선구이는 일상의 반찬으로, 연회음식이나 잔치음식 그리고 제례의 제사음식으로도 많이 사용하는 음식이 되었다.

생선구이는 생선 크기가 다르기 때문에 통째로 굽기도 하고 토막을 쳐서 굽기도 한다. 생선구이 조리 방법은 간단히 소금만 뿌려 구워서 생선의 맛을 극대화하는 법이 있다. 이외에도 간장에 파, 마늘, 생강, 참기름, 설탕, 고춧가루, 후춧가루 등을 넣어 만든 양념장을 발라 가며 굽는 방법 등이 있다. 생선구이는 예부터 즐겨 먹었다. 『규합총서閨閤叢書』(1809)에는 '생선 굽는 법'이 특별히 나온다. 이에 따르면 "긴 적꼬치에 생선 입부터 빗기 질러 화롯가에 멀리 들고 (자주) 뒤적여 덥게 쬔즉 생선 즙이 스스로 입으로 나올 것이니 그런 후에 토막을 지어 구우면 맛이 특별히 아름답다."고 하였다. 붕어를 맛있게 굽는 법도 소개되어 있다. 이에 의하면 "숯불을 많이 피워 그 위에 재를 얇게 덮고 붕어를 비늘째로 굽는데, 비늘이 말라 일어나면 냉수를 발라 도로 붙게 하기를 5, 6차례 한 뒤 거꾸로 잡아 발갯깃으로 쑤셔 가며 기름장을 발라 구우면 비늘이 스스로 떨어지고 맛이 좋다."고 하였다. 그리고 『시의전서』(1800년대 말)에도 생선구이가 나온다. 이에 의하면 "비늘을 거슬러 배를 째고 내장을 내어 깨끗이 씻은 다음 토막 내어 석쇠에 얹는다. 발갯깃으로 유장을 섞어 두세 번 발라 굽다가 진장에 파, 생강과 마늘을 다져 넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루를 섞어 합하여 바른다. (생선을)

오래 구우면 양념이 타서 못 쓰니 잠깐 구워 그릇에 담아 잣가루를 뿌려 쓴다."라고 하였다.

우리나라는 계절에 따라 잡히는 생선이 다르다. 그래서 봄에는 조기, 여름에는 간고등어, 가을에는 갈치, 겨울에는 청어를 많이 구워 먹었다. 생선구이 중에서도 인기가 있는 것은 굴비구이와 고등어구이다. 굴비는 조기에 소금을 뿌려서 말린 것을 말한다. 굴비 중에서 가장 맛있는 것은 전라남도 영광 지역의 법성포 굴비이다. 조기를 짚으로 엮어 매달면 자연스럽게 구부러지는데 그 모양을 따서 '구비조기'라고 하던 것이 굴비로 변했다고 전해진다. 굴비의 참맛을 아는 사람들은 여름에 먹는 굴비 맛을 최고로 친다. 잘 마른 굴비를 쪽쪽 찢어서 참기름 두른 고추장을 곁들여 내는데 찬물에다 만 밥에 굴비 한 점 올려서 먹으면 다른 반찬이 필요 없다. 고등어구이로는 안동간고등어가 유명하다. 경상북도 안동은 내륙지역이기 때문에 고등어를 먹기 위해서는 영덕 강구항에서 가져와야 했다. 냉동 시설이 없던 시절에 생선이 상하는 것을 막기 위해 고등어 장수들은 소금을 듬뿍 쳐야 했다. 이처럼 소금을 친 고등어를 막상 구워 보면 짭조름한 그 맛이 날생선을 굽는 맛보다 좋았다. 이것이 바로 이제는 전국 명성을 얻게 된 안동간고등어이다. 생선을 소금에 절이는 방법은 다음과 같다. 이 방법은 생선의 선도鮮度가 높은 것을 택해야 한다. 작은 생선은 내장과 아가미를 제거하고 비늘을 긁은 후 소금에 절이고, 큰 생선인 경우 반을 가른 후 비스듬히 썰어 토막을 쳐서 절인다. 대체로 절이는 데 사용하는 소금의 양은 생선 무게의 2%가 적당하다. 그러나 등 푸른 생선이나 지방이 많은 생선은 3~4% 농도의 소금으로 절이는 것이 좋다. 그리고 생선을 절이는 시간은 생선 크기에 따라 20분에서 2시간이면 충분하다.

생선구이 | 국립민속박물관

양념장을 바른 생선구이를 만들려면 생선을 손질하여 깨끗이 씻은 후 물기를 없애고 적당히 토막 쳐 놓는다. 먼저 생선에 기름을 발라서 달구어진 석쇠에 얹어 소금을 약간씩 뿌리면서 살짝 굽는다. 그런 다음 간장에 다진 파, 마늘, 생강 및 깨소금, 설탕을 넣고 양념장을 만들어 생선에 발라 가면서 완전히 굽는다. 식기 전에 접시에 담아낸다. 상추와 쑥갓 같은 채소를 곁들여도 좋다.

중요한 점은 생선을 굽기 전에 반드시 생선 표면을 흐르는 물에 씻어 비린내를 제거하고 물기를 빼서 준비해야 한다는 것이다. 생선을 소금에 절이게 되면 생선살이 단단해져서 구울 때 잘 부스러지지 않는다. 맛있게 생선을 굽기 위해서는 센 불에서 굽되 멀리서 은은하게 굽는 것이 좋다. 생선을 굽는 순서는 껍질이 있는 쪽을 먼저 굽고, 뒤집어서 구워야 맛도 좋고 모양도 산다.

특징 및 의의 생선구이는 생선을 다소 간단하면서도 맛있게 조리하는 방법이다. 직접 불에다 굽는 방식이므로 오래전부터 사용해 온 조리법이기도 하다. 소금만으로 구우면 생선 본연의 맛을 즐길 수 있고, 양념을 발라 구우면 양념 맛으로 더 맛있게 즐길 수도 있다. 삼면이 바다인 우리나라에서는 다양한 생선이 산출되고, 이에 따라 다양한 생선조리법이 발달하였다. 특히 굴비구이나 간고등어구이같이 소금에 절여 두고 오래도록 맛있게 즐기는 생선구이법이 발달하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

생선조림

정의 냄비에 무를 깔고 생선을 올린 후 고추장, 간장, 물, 고춧가루, 마늘 등으로 만든 양념장을 그 위에 얹

고 양파·대파·생강을 올려 조린 음식.

내용 조림 음식은 반상차림에서 극히 흔한 일반 음식이며, 그중 생선조림은 우리나라 대표 반찬이다. 조림의 간은 주로 간장으로 하지만 고등어, 꽁치와 같은 등 푸른 생선이나 민물고기 등은 비린내가 강해 간장에 고추장을 섞고, 마른 생선은 물에 불려서 쌀뜨물에 삶아 조린다.

최초로 '조림'이라는 말이 나오는 조리서는 조선 후기 『시의전서是議全書』의 장조림법이다. 『임원십육지林園十六志』에도 육장肉醬, 어장魚醬, 천리장千里醬이 나온다. 조선시대 조리서에 기록된 생선조림의 종류는 붕어조림, 민어조림, 도미조림, 병어조림, 준치조림, 천어조림, 생선조림, 명태조림, 북어조림, 전복장아찌, 숭어조림, 조기조림, 고등어조림, 갈치조림 등 다양하다. 생선은 단백질이 부족하던 서민 식생활에서 단백질 공급원으로서 의미가 매우 크다. 그중 붕어는 하천 등의 민물에서 쉽게 잡을 수 있는 가장 흔한 생선이었고, 조림에 많이 이용되었다. 해수어 중에서는 북어가 조림으로 흔히 사용되었다. 방신영이 쓴 『조선요리제법』(1913)에는 지짐이 만드는 법에 북어조림이 등장한다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에도 명태조림, 민어조림, 되미조림, 준치조림 등 다양한 생선 조림이 기록되어 있다. 방신영의 『우리나라 음식 만드는 법』(1952)에서는 14가지 조림 만드는 법이 나온다. 그중 민어, 조기, 도미, 숭어, 병어, 준치, 갈치, 비웃(청어) 등 생선 조림 만드는 법을 소개하고 있다. "어느 생선이든지 다 같은 법으로 만드나니 먼저 비늘을 긁고 내장을 빼고 5*cm* 길이씩 토막을 쳐서 정하게 씻어 가지고 남비나 뚝배기에 담고, 간장과 물을 적당히 치고 파, 생강, 마늘을 채 쳐서 넣고 고추를 채치든지 이기든지 해서 넣고 졸이라. 간장은 진하고 짜지 않은 것으로 해야 맛이 있으며, 단것을 즐기는 분은 설탕을 치고 졸이면 좋다. 기름진 생선은 졸이는 것이 좋으니 거의 졸여질 때에 무즙을 짜서 넣으면 맛이 더 좋게 된다. 생강을 얇게 저며서 넣으면 기름기가 적어지고 산뜻한 맛이 생긴다."라고 기록되었다.

어류는 대개 수분 70~85%, 단백질 15~25%, 지질 1~10%, 탄수화물 0.5~1.0%, 무기질 1~2% 정도이다. 지질은 어종에 따라 함량이 크게 차이가 나며, 계절에 따라서도 크게 바뀐다. 같은 종류의 생선이라면 수분과 지방은 반비례한다. 제철에 기름기가 오른 생선은 수분 함량이 감소한다고 볼 수 있다. 생선을 이용한 다양한 조리법 중 특히 조림은 신선도에 따라 음식의 맛이 결정된다. 신선도가 떨어질수록 냄새 성분 중 질소 함유 화합물, 유황 함유 아미노산 분해에 의해 형성되는 휘발성 분해 물질들이 생선조림 특유의 강한 비린내를 풍기게 한다. 생선조림의 비린내를 제거하기 위하여 신선한 생선 사용, 생선의 충분한 세척, 조리시 조미료·향신채소·향신료를 첨가하여 이취를 제거한다.

특징 및 의의 생선조림은 주변에서 쉽게 구할 수 있는 생선에 채소를 넣고 간장이나 고추장으로 간을 하여 국물이 거의 없도록 바짝 조린 음식으로, 사계절 먹을 수 있는 국민 반찬이다. 삼면이 바다인 우리나라는 어느 지역에서나 다양한 생선조림을 즐겼다. 무, 감자, 곤드레, 묵은지 등 제철에 쉽게 구할 수 있는 채소를 냄비에 깔고 생선을 얹어 조리면 생선 아래 채소에 맛이 배어 채소가 더 맛이 좋아져서 인기가 있다. 생선조림의 주재료인 생선은 단백질 함량이 높고, 특히 고도불포화지방산인 DHA 함량이 높아 혈액 속 콜레스테롤 함량을 낮춰 준다. 또 저밀도지방단백질 LDL 생성을 억제해 뇌졸중, 동맥경화, 심장병 예방에 도움이 된다. 항암 등에도 효과가 있다. 생선류를 양념장과 함께 조릴 경우 국물 중에 아미노산, 펩타이드peptide, 콜라겐 등 단백질과 칼슘이 다량 용출되어 체내 흡수율도 높아진다. 실험에 의하면 국이나 찌개보다 생선조림에서 단백질과 칼슘의 용출량이 높은 것으로 나타났다.

참고문헌 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 국립농업과학원(naas.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미혜(金美惠)

생선회
生鱓膾

정의 날생선을 가시와 껍질을 벗겨 낸 다음 먹기 좋은 크기로 잘라서 겨자나 고추냉이를 푼 초간장이나 초고추장에 찍어 먹는 음식.

내용 생선회는 일명 어회라고도 한다. 삼면이 바다인 우리나라는 예부터 생선회를 즐겨 먹어 왔다. 그런데 생선회는 일본 전통음식으로 주로 알려져 있다. 일본인이 즐겨 먹는 회는 숙성된 회이다. 횟감을 일정 시간 이상 숙성시켰다가 먹는다. 그에 비해 꼬들꼬들 씹히는 맛을 좋아하는 우리나라 사람들은 신선한 활어회를 좋아한다. 생선회는 즐겨 먹어 왔기 때문에 조선시대 조리서에도 회가 등장한다. 생선회를 뜻하는 어회로는 『규합총서』에 웅어회가 나온다. "웅어회는 풀잎같이 저며 종이 위에 물과 기름을 뺀 후에 회를 쳐야 좋다." 역시 『시의전서』(1800년대 말)에서는 어회魚膾에 관하여 "민어는 껍질을 벗기고 살로만 얇게 저며서 가로 결로 가늘게 썰어 기름 발라 접시에 담는다. 겨자와 윤즙은 식성대로 쓴다. 각색 어회는 모두 이와 같이 하되 작은 생선은 등뼈만 발라내고 가늘게 썰어라. 조개회는 초장에 고춧가루, 파, 생강을 다져 넣어 쓴다. 간혹 겨자도 쓴다. 각색 어회는 모두 이같이 하되 작은 생선은 등뼈만 발라내고 가늘게 썰어라. 조개회는 초장에 고춧가루, 파, 생강을 다져 넣어 쓴다. 간혹 겨자도 쓴다. 낙지와 생문어와 소라와 생전복과 생해삼은 다 살짝 데쳐 썰어 쓴다. 초장에 쓴다. 굴회는 생굴 물에 담아 껍질과 적을 골라 버리고 건져 접시에 담고 초장에 고춧가루 타서 부어라."라고 하였다. 이렇게 다양한 회가 나오고 생선에 따라 사용하는 장의 종류도 다르게 자세히 설명하고 있다. 방신영의 『조선요리제법』에 의하면 "어회는 도미, 민어, 웅어, 병어 등 여러 가지 생선 중에 무엇이든지 각각 그 절기에 맞추어서 선택한다. 먼저 비늘을 긁고 내장을 빼내고 대가리를 자른 후 살만 베어낸다. 그런 후에 얇게 저며가지고 채 쳐서 접시에 담고 잣가루만 뿌려 두었다가 먹을 때에 겨자나 초고추장에 찍어 먹는다. 조개나 굴류는 날것 그대로를 회로 하여 먹는다."고 하였다. 회를 찍어 먹는 장으로 요즘에는 초고추장을 많이 쓰지만 고추가 보급되기 전에는 된장이나 겨자장을 많이 썼다.

생선회는 흰살생선회와 붉은살 생선회로 나뉜다. 넙치·우럭·돔·농어 같은 흰살생선회와 방어·참치·고등어 등과 같은 붉은살 생선이다. 막회는 뭉툭뭉툭 썬 회를 말하며, 막장에 찍어 먹거나 잘게 썬 채소 위에 회를 놓고 막장을 넣어 비벼 먹는다. 세꼬시는 작은 고기를 뼈째 썰어낸 것을 말하며, 많은 사람이 즐겨 먹는다. 과거에는 부산의 고래고기회나 포항 지역의 과메기회가 안주로도 인기가 높았다. 과메기는 예전에 청어를 썼지만 요즘은 청어가 드물어져서 꽁치로 대신한다. 꽁치를 바닷바람에 꾸덕꾸덕하게 말려서 썰고 실파와 생미역을 얹어 초고추장에 찍어 먹는다. 우리나라에서는 지역마다 잡히는 생선이 달라서 지역별로 다양한 생선회가 발달하였다. 강원도 강릉 지역에서는 생선회는 초밥, 물회, 회무침, 해초류와 섞어 만든 초회, 회덮밥 등이 있다. 오징어는 채 썰어 회로 이용할 뿐만 아니라 갖은 채소와 초고추장을 넣어 만든 물회로 많이 먹고 있다. 물회 재료로는 오징어뿐만 아니라 다양한 생선이 쓰인다. 또한 가자미를 뼈째로 썰어서 갖은 채소와 초고추장을 넣어 버무린 후 밥과 비벼 먹는 가자미회덮밥도 유명하다. 문어는 각종 제사상, 잔치상, 장례음식 등에서 주로 숙회로 이용된다. 자연산 광어와 우럭이 인기 좋으나 비싸고 수량이 많지 않아 대부분 양식 횟감을 이용한다. 그 밖에 도미회, 농어회, 멍게회, 생굴회, 해삼회, 새우회, 대합회, 고등어회, 홍합숙회, 소라숙회가 있다. 민물생선회로는 은어회, 잉어회, 향어회, 송어회, 쏘가리회 등이 있다. 생선회는 다량의 불포화지방산을 함유하여 혈관의 콜레스테롤을 저하시켜 주어 성인병을 예방하고 뇌의 기능을 활발하게 해 준다. 또 노인성 치매, 고혈압, 동맥경화, 심장혈관 등 질병 예방 효과가 있다.

특징 및 의의 날생선을 가시와 껍질을 벗겨 낸 다음 먹기 좋은 크기로 잘라서 겨자나 고추냉이를 푼 초간장 또는 초고추장에 찍어 먹는 음식으로, 일명 어회라고도 한다. 생선회는 일본음식으로 알려졌지만 우리나라

에서 예부터 즐겨 먹었으며, 고조리서에도 등장한다. 지역에서 주로 생산되는 생선을 이용한 생선회가 지역마다 발달하였다. 종류는 물회, 과메기회, 막회, 세꼬시회 등 다양하다.

참고문헌 閨閤叢書, 婦人必知, 是議全書, 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

더덕·무·오이생채 | 한식진흥원

생채
生菜

ㅅ

생채

정의 익히지 않고 날로 먹는 나물.

개관 생채는 상차림의 필수 찬물 중 하나이다. 생채 재료인 채소를 언제부터 먹기 시작했는지 정확히 알 수 없지만 자연식품으로서 산야 도처에 자생하는 채소는 일찍이 우리 민족이 즐기는 찬饌으로 정착된 것으로 짐작된다. 생채는 산나물, 들나물, 재배 채소 등 모든 채소가 재료지만 익히지 않고 날로 먹는 특성상 부드럽고 씹히는 느낌 좋은 재배 채소가 많이 쓰인다. 선사시대 유적에서 출토된 채소류는 화분 분석을 통해 박씨, 산여뀌, 마름, 쑥 등의 이용이 확인되었다. 『삼국유사三國遺事』「고조선」에는 '쑥(애艾)과 야생 마늘(산蒜)'이 나온다. 또 같은 책 「혁거세왕」에 알의 모양을 '박(포匏)'이라고 했다. 또 문호文虎(무武)왕 「법민法敏」의 손님을 위한 연회상에 "찬饌이 50가지나 되었다."라고 하는 것으로 보아 오늘날까지 상차림에 빠지지 않는 채소 반찬의 포함 여부를 짐작할 수 있다. 『산가요록山家要錄』에는 동아, 박, 가지, 순무, 무, 갓, 생강, 마늘, 파, 염교(해薤), 부추, 버섯, 상추, 근대, 미나리, 지초, 홍화, 쪽 등과 함께 겨울철에 온실溫室을 만들어 채소를 기르는 '동절양채冬節養菜'법이 소개되어 있어 겨울에도 싱싱한 채소를 이용하는 조상들의 놀라운 지혜가 돋보인다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 '음식 만드는 법' 서문에는 "산과 들에 거주하는 사람들이 나물(채菜)을 씹고 밥을 먹는 것은 본래 분수 안에 있는 것이다."라며 나물의 중요성을 부각시키고 있다. 또 채소류에 나오는 여러 채소 중에 배추, 오이, 무, 파, 부추, 와거萵苣(상추), 당귀, 갓, 쑥갓, 원추리, 황화채, 삽주싹 등은 생채로 먹을 수 있는 나물이다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 무생채, 오이생채, 노각생채, 도라지생채가 보인다. 겨자채, 초나물, 묵청포는 생채 항목에 포함되어 있지만 내용상으로는 숙채熟菜이다. 한편 중국 고서 『천록식여天祿識餘』에 고려 상추는 질이 매우 좋아서 고려 사신이 가져온 상추씨앗은 천금을 주어야만 얻을 수 있다 해서 '천금채千金菜'라 했다고 기록되어 있다. 또 <농가십이월속시農家十二月俗詩>의 주註에 보면 "상추(와거, 부루)를 생치, 천금채라고도 하고."라고 했다. 상추를 날로 먹을 수 있다고 하여 '생채'가 되었고, 이를 상추로 부르게 된 것이라고 한다.

내용 생채는 채소를 날것 그대로 먹기도 하고, 양념하여 먹거나 소금에 살짝 절여서 짠 다음 양념에 무쳐서 먹기도 한다. 생채는 사시사철 나오는 재배채소, 들나물, 산나물을 모두 사용할 수 있으나 너무 억세지 않고 아삭한 질감이 나는 채소가 좋다. 생채요리법은 초간장에 무치는 방법, 초고추장에 무치는 방법, 고춧가루·간장·다진 파·마늘과 설탕 및 식초나 참기름, 들기름 및 깨소금 등 갖은양념으로 버무려 무치는 방법, 겨자즙에 무치는 방법, 잣즙이나 호두즙에 무치는 방법 등이 있다. 또 오이나 깻잎, 배추처럼 생으로 막장이나 고추장에 찍어 먹는 방법도 있다. 봄철의 생채는 주로 식초를 넣어 상큼하게 만들어 먹는다.

특징 및 의의 생채 조리는 채소의 선명하고 아름다운 색과 독특한 향, 특유의 질감과 채소 본래의 맛을 살리고 영양 손실을 막을 수 있는 특성이 있다. 그런데 생채는 가열하지 않으므로 특히 위생 관리를 철저히 해야 하며, 조직에 상처가 나지 않도록 주의해서 풍미는 살리고 영양소 손실은 최소화하는 것이 중요하다. 생채의 재료인 채소는 수분 함량이 많고 비타민B 복합체와 비타민C 함량이 풍부하다. 또 프로비타민A인 카로틴의 좋은 급원이며, 채소에 다량 함유된 천연 베타카로틴은 암 예방에도 도움이 되는 것으로 알려졌다. 특히 색이 진한 푸른 채소는 철과 칼슘 함량이 많다. 채소의 식이섬유소는 혈당량을 저하시켜 인슐린 요구량을 감소시키며, 성인병 예방과 치료 등 효능이 있는 건강 기능성 식품이다.

참고문헌 三國遺事, 山家要錄, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국 선사유적 출토곡물 자료집성(국립중앙박물관, 2006), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 이춘자(李春子)

생치만두
生雉饅頭

정의 꿩고기를 소로 넣어 빚은 만두.

내용 고려시대에 들어온 만두는 상화霜花로 발효시킨 찐빵과 비슷한 것이었다. 상화는 가루에 술을 넣어 부풀린 반죽을 찐 것으로, 중국의 만두를 가리키는 말이다. 만두란 말이 문헌에서는 『고려사高麗史』 충혜왕(1343) 때 궁중의 주방에 들어가 만두를 훔쳐 먹은 자를 처벌했다는 기록이 나온다. 조선시대에는 중국에서 온 사신을 대접하기 위하여 베푼 잔치를 기록한 『영접도감의궤迎接都監義軌』(1643)에 나오고, 궁중의 잔치에도 여러 차례 차린 기록이 있다.

생치生雉는 산계山鷄라고도 한다. 밤·콩·곤충을 먹고 살면서 특히 한약재인 반하半夏를 즐겨 먹는, 기개가 높고 청정한 새이다. 고기가 연하고 뼈조차도 산채山菜 효과가 있다고 하여 뼈와 고기를 함께 다져 넣은 만두를 으뜸으로 친다. 고기 중에서도 꿩고기를 최고로 친다. 꿩이 흔하던 조선시대에는 궁중을 비롯한 서울 지역에서 겨울철에 즐겨 먹던 음식으로, 소의 재료로 꿩고기를 넣었다.

가장 오래된 한글음식책인 『음식디미방』(1670년경)에서는 메밀가루로 풀을 쑤어서 반죽하고, 삶은 무와 다진 꿩고기를 볶아 소를 넣고 빚어서 새옹에 삶아 내었다고 한다. 생치만두의 소는 꿩의 잔뼈와 살을 곱게 다져서 쇠고기 다진 것과 두부 으깬 것, 데친 숙주 등을 합쳐 소금 양념을 한다. 껍질은 대개 메밀가루를 전분으로 묽게 쑨 죽을 넣어 반죽을 만들어서 동글납작하게 빚는다. 도톰하게 빚은 만두피에 소를 넣어 반으로 접은 뒤 양쪽 끝에 잣을 한 알씩 박고 오므린다. 꿩 육수에 끓여서 국간장과 소금으로 간을 한 다음 만두를 넣어 끓인다.

때로 만두피를 밀가루로 반죽하여 지름 6*cm*로 둥글게 만들어서 소를 넣고 빚는다. 꿩은 살코기 맛이 약간 새콤하기 때문에 신김치를 넣지 않고 담백한 재료로 소를 만든다. 생치만두는 만두피 없이 꿩 자체 살을 다져서 둥글게 빚은 다음 녹말만 묻혀 장국에 끓이는 굴림만두처럼 만들기도 한다.

궁중의 잔치 기록에는 생치生雉만두, 골骨만두, 생복生鰒만두, 진계陳鷄만두, 생합生蛤만두 등이 나온다. 1828년의 잔치에 올린 생치만두의 재료로 꿩, 돼지다리, 소안심, 메밀가루, 생강, 파, 참기름, 간장, 잣, 후춧가루가 쓰였다. 만드는 법은 쓰여 있지 않으나 메밀을 반죽하여 껍질을 만들고 꿩고기, 돼지고기, 쇠고기 등을 다져서 양념한 소를 넣고 빚은 것으로 추정된다.

특징 및 의의 생치만두 만드는 법은 꿩의 마른 털을 뽑아낸 뒤 큰 뼈는 발라내고 잔뼈와 살은 곱게 다져서 쇠고기 다진 것, 두부 으깬 것 등과 합쳐 소금 양념을 하여 소를 마련한다. 때로는 소의 재료로 꿩고기만 넣기도 한다. 만두피는 밀가루를 반죽하여 지름 6~7*cm* 정도로 둥글게 만들어서 소를 넣고 반으로 접어 가장자리를 꼭꼭 눌러 준다. 메밀가루로 껍질을 할 때는 끈기가 없으므로 익반죽하여 송편 만들듯이 둥글게 빚은 후 가운데를 파고 소를 넣어 아무린다. 빚은 만두는 꿩뼈와 양지머리로 고아서 만든 장국에 넣어 익힌다.

참고문헌 是議全書, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 1(한복진, 현암사, 1998).

필자 한복진(韓福眞)

서거리젓

정의 명태 아가미를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 명태 아가미를 강원도에서는 서거리라고도 한다. 명태 어획량이 많은 시기에 명태 아가미를 모아 젓갈을 담았다. 서거리젓을 만드는 방법은 명태 아가미를 연한 소금물에 깨끗이 씻어 건져서 물기를 완전히 제거한 후 잘게 썰어 소금에 절인다. 항아리에 소금을 깔고 명태 아가미와 소금을 켜켜로 넣은 다음 맨 위에 명태 아가미가 보이지 않도록 소금을 충분히 뿌리고 뚜껑을 덮은 다음 서늘한 곳에 2~3개월 정도 두고 삭힌다. 소금에 절인 후 고춧가루로 버무린 명태 아가미와 납작하게 썰어 고춧물을 들인 무를 골고루 섞어 갖은양념을 한 것을 '명태 아감젓'이라고도 한다.

『산림경제山林經濟』는 조선 초기의 다양한 김치 제조 방법을 소개하고 있다. 여기서 김치 유형이 채소+소금+양념(파+초)인 경우와 어패류+채소+소금+양념(파)인 경우로 기록하고 있어 조선시대 생선이 김치 제조에 이용된 것을 알 수 있다. 조선 중기의 『규합총서閨閤叢書』에는 '어육김치'에 대한 기록으로, 김치에 생선과 육류를 함께 달인 국물을 부어 맛과 영양가를 높인 김치에 대하여 언급하고 있어 김치 제조 시 젓갈을 사용한 것으로 보인다. 대체로 대구·민어·북어·조기 등의 대가리와 껍질을 이용하였고, 강원도 지역에서는 명태 생산량이 많아 이를 활용한 어육김치 형태가 발달하였다.

강원도는 자연 환경이 매우 다른 산악지역과 해안지역이 공존하고 있어 두 지역의 특색 있는 재료를 모두 이용하여 김치를 담갔다. 강릉 앞바다에서 많이 잡히는 명태의 아가미를 소금으로 문질러서 깨끗하게 씻어 물기를 뺀 후 고랭지에서 재배된 육질이 단단한 무를 소금에 절여 파, 생강, 마늘 등과 함께 고춧가루에 버무려 담근 김치가 강릉 지역의 독특한 생선 김치인 서거리깍두기이다. 서거리깍두기를 항아리에 눌러 담아 숙성시키면 무의 시원한 맛과 서거리의 담백한 맛이 어우러진 서거리깍두기의 제맛을 즐길 수 있다.

특징 및 의의 명태는 어획량이 많아지면서 명태의 알을 모아 명란젓, 창자를 모아 창난젓, 아가미 밑을 모아 귀세미젓 등 다양한 부위로 젓갈을 만들어서 오래 두고 먹을 수 있는 저장음식으로 발달하였다. 명태 아가미는 오독오독한 식감이 특징이다. 또 칼슘 함량이 높아 뼈 건강을 지켜 주고 세포대사를 원활하게 해 주는 등 심리 안정감을 준다. 또한 서거리깍두기의 재료인 무에 존재하는 소화 효소인 디아스타아제diastase는 음식 소화를 촉진시켜 장을 편안하게 해 주고, 채소류에 부족한 단백질을 보충해 줄 수 있는 김치 형태를 띤다.

참고문헌 강릉지역의 전통문화 연구(두창구, 국학자료원, 2000), 우리음식문화 이야기(김상보, 북마루지, 2013), 젓갈(이미화·공윤조, 김영사, 2004), 한국문화 음식(윤서석 외, 교문사, 2015), 한국의 김치문화와 식생활(최홍식, 효일, 2002), 한국의 젓갈(김영명, 창조과학과기술, 1990), 향토음식문화-강원도 영동·영북지역(황희재, 강원미디어, 1998).

필자 한진숙(韓珍淑)

서대

정의 가자미목 참서대과에 속하는 바닷물고기.

내용 흔히 서대라고 부르는 것은 참서대를 말한다. 참서대과에 속하는 물고기는 참서대, 개서대, 박대 등 여러 종류가 있으나 전문가가 아니면 구분하기 어렵다. 서대는 정약전의 『자산어보玆山魚譜』에 장접長鰈이라 하면서 몸이 좁으면서 매우 길다고 하였다. 가죽신 바닥과 비슷하다고 해서 혜대어鞋帶魚라고도 했다. 가자미를 '접鰈이라 했으니 장접은 가자미보다 길다는 의미다. 실제 서대를 보면 가자미와 비슷하게 납작한데 가자미보다는 길쭉하게 생겼다. 정약전이 정확히 관찰했다는 증거이다. 우리말로 서대라고 한 것은 이 물고기가 동물이나 사람의 혀를 닮았기 때문에

'혀대'에서 '세대', '서대'로 변화한 것으로 보인다.

서대는 전라남도 남해안 지역, 박대는 서해안 지역에서 많이 잡힌다. 서대는 뻘과 모래가 섞인 바닥, 박대는 뻘이 더 많은 지역에서 주로 서식한다고 알려져 있다. 서대는 여수 지역의 별미 음식으로, 제사상에도 올린다고 한다. 주로 전남 남해안 지역에서 많이 먹는다. 제수용祭需用 어류는 그 지역에서 많이 어획되면서 보관성이 좋은 것이 대부분이다. 서울·경기 지역에서는 주로 조기나 민어 등을 올리고, 남해 지역에서는 조기나 민어는 물론 서대나 양태 같은 물고기도 올린다. 강원도 북부인 속초와 양양 지역에서는 바다송어를 올리기도 한다. 경상도 내륙 지역에서는 상어를 삭힌 '돔배기'를 사용하기도 하는 것을 보면 제수용 어류는 특별히 맛있는 것을 사용한다기보다 그 지역에서 많이 생산되거나 유통이 잘되고 저장이 가능한 어류가 사용되었음을 알 수 있다. '치'자가 붙은 생선은 제사상에 안 올린다는 말이 있다. 그것은 '치'자가 붙은 생선이 대개 보관성이 없기 때문이기도 하다. 서대는 회무침, 염장하여 말린 것은 조림·찜·구이·찌개 등으로 먹는다. 제사상에는 주로 찜을 해서 올린다. 서대회무침은 서대 껍질을 벗기고 잘게 썬 다음 여러 채소와 고추장, 고춧가루, 식초 등으로 만든 양념장에 무쳐 먹는다. 이때 식초는 막걸리를 발효시킨 것이라야 제맛을 낸다고 현지에서는 말한다. 서대가 많이 잡히는 때는 여름철이지만 요즘은 서대 껍질을 벗긴 후 잘게 썰어 냉동하여 두기 때문에 연중 먹을 수 있는 음식이 되었다. 서대찜은 솥이나 냄비에 넣고 찐 다음 갖은양념을 끼얹어 요리한다. 찔 때 배 쪽을 위로 해서 쪄야 고기가 휘지 않는다. 매콤하면서도 담백하다. 경상도 남해 지역에서는 달걀을 입혀 전으로 부치기도 한다.

전라북도 군산을 비롯한 서해안에서 많이 잡히는 박대는 서대와 먹는 방식이 비슷하지만 어체魚體가 얇아서 말릴 때 소금 간을 했다가 껍질을 먼저 벗긴다. 이 벗긴 껍질은 말려 두었다가 겨울에 묵으로 만들어 먹는다. 박대묵 또한 별미 음식이다.

특징 및 의의 서대와 박대는 가자미와 마찬가지로 흰살생선이다. 조리를 하면 쉽게 뼈를 발라낼 수 있어 먹기도 편하다. 칼륨과 인이 풍부하여 성인병 예방에 좋은 생선으로 알려져 있다.

참고문헌 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977), 현산어보를 찾아서3(이태원, 청어람미디어, 2013).

필자 하응백(河應柏)

서여병
薯蕷餠

정의 수증기로 쪄 낸 산마를 썰어서 꿀로 즙청한 다음 잣가루를 고물로 묻힌 음식.

내용 서여는 산약山藥이라고도 하고 산마(산우山芋)라고도 한다. 마의 괴근塊根(덩이뿌리)이다. 강장제强壯劑, 유정遺精, 몽설夢泄, 대하帶下, 요통腰痛, 설사 등의 약재로 쓰여 왔다.

그래서 그런지 조선 왕실에서는 경사스러운 날 서여를 재료로 하여 다양한 찬품을 만들어 올렸다. 대표로 서여병과 서여다식薯蕷茶食이다. 서여병은 1829년, 1848년의 『진찬의궤進饌儀軌』와 1873년의 『진작의궤進爵儀軌』에 올랐다. 재료는 매해 구성이 같았다. 1873년의 찬품을 대표 사례로 들면 서여 1단, 꿀 3홉, 잣 1홉이다. 이것은 서여를 쪄서 절구에 담아 꿀을 합하여 치댄 뒤 단자 모양으로 떼어낸 다음 잣가루를 묻히거나 찐 서여를 썰어서 꿀에 즙청한 후 잣가루를 묻힌 것이다.

왕실의 서여병은 반가의 조리서에서도 발견된다.

서여향병 | 한국전통음식연구소

『규합총서閨閤叢書』(1815)에는 '서여향병薯蕷香餠'이 기록되어 있다. "생마를 익도록 쪄내어 썰어서 꿀에 담가 잣을 가늘게 썰어 묻힌다. 찹쌀가루를 묻혀 지져도 좋다."고 하였다.

서여병이나 서여향병이나 기본이 산약을 쪄 낸다는 점에서 같다. 이와 비슷한 음식이 『동국세시기東國歲時記』(1845)에 소개되어 있다. '서여증식薯蕷蒸食'이라 하여 "마를 캐어다 쪄서 먹는데 혹 조각으로 하여 꿀을 조화해서 먹기도 한다."라고 3월 시식으로 소개하고 있다.

계절식품으로 봄을 나기 위한 강장제로서 3월 시식으로 마를 먹을 때 쪄서 썰어 꿀에 찍어 먹는다는 이야기이다. 서여향병과 서여증식은 명칭만 다를 뿐 그 내용은 같다고 볼 수 있다. 다만 서여증식은 잣가루를 고물로 쓰지 않았을 뿐이다.

어쨌든 산마는 조선시대 왕실에서부터 민가에 이르기까지 널리 애용되었다. 『산림경제山林經濟』(1700년경)를 보면 '산우박탁山芋餺飥'이라 적고 서여로 만든 떡의 범주에 넣고 있다. "마를 푹 삶아 껍질을 벗겨서 곱게 갈아 고운 베로 거른다. 찌꺼기는 버린다. 이것에 메밀가루와 콩가루를 넣고 반죽하여 적당한 굵기로 썬다. 탕에 이것을 넣고 보드랍고 매끄럽게 될 때까지 끓인다. 즙으로 먹는다."고 하였다.

박탁餺飥이란 수제비를 가리킨다. 메밀가루와 콩가루에 마즙을 넣고 반죽하여 떡국 형식으로 만든 것을 산우박탁이라 한 것으로, 서여병과는 사뭇 다르다.

특징 및 의의 조선시대 3월의 시식이면서 강장제로 먹던 서여병은 왕실에서 경축스러운 날에 찬품으로 올렸다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 山林經濟, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

서울송절주

정의 멥쌀을 가루 내어 백설기를 쪄서 송절 삶은 물, 누룩 물을 넣고 섞어 밑술을 담가서 닷새 후 찹쌀지에밥에 송절·찰검·당귀와 삶은 물을 섞어서 덧술 빚는 이양주.

내용 멥쌀 9되, 찹쌀 3말, 분국 2.5㎏ 송절 삶은 물 80ℓ, 찰검 1.5㎏ 당귀 1.5㎏등이 송절주의 재료이다. 여기에 봄에는 두견화, 가을에는 국화를 넣어 향기를 더한다. 술 담는 시기는 첫 해일亥日이 좋다고 하여 3월, 11월에 담는다. 우선 멥쌀을 씻어서 가루 내어 백설기로 찐 다음 5℃ 정도로 식힌다. 송절 삶은 물도 5℃로 식힌다. 끓인 물을 식혀서 분국을 넣고 하룻밤을 불린다. 백설기에 송절 삶은 물, 누룩 물을 섞어서 밑술을 항아리에 담는다. 닷새 후 찹쌀지에밥에 송절, 찰검, 당귀와 삶은 물을 버무려서 밑술에 합하여 덧술을 빚는다. 봄이면 진달래꽃, 가을이면 국화, 겨울이면 유자껍질을 송엽과 함께 띄워 15℃를 유지하면서 25일간 둔다. 술이 익으면 용수를 박아 술을 뜬다. 술맛이 감미롭고 독하며 향기로워 일품이다. 신경통, 풍, 각기병에 좋다고 한다.

특징 및 의의 『전통 민속주 무형문화재 지정조사 보고서 제163호』에 의하면 서울송절주 제조 기능자로 박아지朴阿只가 선정되었으며, 사망 후에는 1989년부터 기능 보유자로 그 며느리인 이성자에 의해 명맥이 이어지고 있다. 박아지에 의하면 이 술을 빚은 사람은 조선시대 이정란李廷鸞 장군의 14대 손의 처인 허성산許城山(1892~1967)이고, 수대에 걸쳐 전승되었다고 한다. 용수를 박아 술을 뜬 것으로 보아 맑은 청주이다.

참고문헌 전통 민속주 지정조사 보고서(문화공보부 문화재관리국, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

석류김치

정의 무에 바둑판 모양으로 칼집을 넣고 칼집 사이에 백김치 소를 채워 넣은 후 배춧잎으로 싸서 독에 넣고 소금물을 부어 담그는, 국물이 많고 모양이 특이한 김치.

내용 김치 모양이 마치 석류처럼 벌어졌다고 해서 석

석류김치 | 한국전통음식연구소

류김치라는 이름이 유래했다. 석류김치는 무가 주재료인 일종의 무김치이다. 동치미와 같이 국물이 많고, 주로 가을과 겨울철에 담가 먹는 물김치 종류이다. 또한 고춧가루를 사용하지 않는 백김치의 일종으로, 주로 서울·경기도 지역에서 담가 먹는다. 국물이 넉넉한 궁중김치이다. 석류김치는 칼집 낸 무에 소를 채워 넣어 담근 김치라는 점에서 소박이김치의 일종으로 볼 수도 있다.

석류김치는 민간에 익숙한 김치가 아니므로 담그는 법을 자세히 소개한다. 주재료는 무이다. 부재료로 배춧잎, 배, 밤, 대추, 석이, 표고, 마늘, 생강, 미나리, 쪽파, 실고추 잣 등을 준비한다. 무는 3~4㎝ 두께로 토막을 내고, 밑으로 1㎝ 정도를 남기고 가로·세로 1㎝ 간격으로 칼집을 넣는다. 진한 소금물에 칼집을 낸 무와 배춧잎을 절인다. 절인 무는 소쿠리에 쏟아 자연스레 물기가 빠지게 건져 두고, 배춧잎은 2~3번 헹군 후 건져서 물기를 뺀다. 무, 배, 밤, 대추, 석이, 표고, 마늘, 생강 등을 곱게 채 썬다. 미나리와 쪽파는 3㎝ 길이로 썬다. 채 썬 무에 실고추를 넣고 비벼서 분홍빛이 들면 채 썬 양념을 모두 넣어 섞고 설탕과 소금으로 간을 맞춘다. 절인 무의 칼집 사이사이에 준비한 소를 꾹꾹 눌러 넣고 잣을 올린다. 소로 채운 무 토막마다 배춧잎으로 감싸 차곡차곡 단지에 담는다. 소를 버무린 그릇에 물을 붓고 소금을 넣어 김칫국물을 만든 후 무 위까지 올라오게 국물을 붓는다. 무가 뜨지 않도록 국물을 부은 다음 돌로 눌러 놓는다. 김칫소를 넣을 때 굴과 새우를 고명으로 사용하기도 하며, 조기젓국을 끓여 체에 밭쳐서 맑은 젓국과 소금으로 간을 맞춘 김칫국물을 사용하기도 한다. 또는 국물맛을 내기 위해 새우젓국물과 소금물을 섞어 쓰기도 한다. 배를 갈아서 즙을 내서 쓰기도 하는데 달착지근한 게 시원한 맛을 더해 준다.

특징 및 의의 맛이 담백하고 고춧가루를 사용하지 않은 동치미 같은 김치로, 한 번씩 꺼내 먹기 좋다. 맵거나 자극적이지 않아 환자나 노인, 어린아이가 먹기에 적합하다. 외국인에게도 권하기 좋은 김치이다. 석류김치에 깊은 맛이 들면 국물 맛이 시원하여 국수를 삶아서 말아 먹으면 좋다. 시원한 맛이 배추김치보다 더하고, 모양이 석류 같아 석류맛을 연상케 한다.

참고문헌 맛김치·김장김치(황혜성 외, 효성출판사, 1988), 사계절 김치(홍성철, 동양매직요리학원, 1995), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 하숙정 요리전집3-밥·죽·면·만두·탕·국·조림·볶음·김치(하숙정, 수도출판문화사, 1984).

필자 조숙정(趙淑晶)

석쇠

정의 고기를 굽기 위해 철사나 구리로 그물처럼 엮어 만든 조리도구.

내용 육류, 어패류, 김, 떡 등을 숯불에 올려놓고 구울 때 사용하는 도구이다. 적쇠 또는 적철이라고 한다.

우리나라는 상고시대부터 고기를 구워 먹었다는 기록이 있어 고기를 구워 먹는 조리도구의 이용은 일찍부터 발달되어 왔음을 추측할 수 있다. 『임원경제지林園經濟志』에 "지금은 철망을 쓰니 꼬챙이가 필요 없어졌다."라고 기록되어 있는 것으로 보아 철사로 만든 석쇠가 1800년대 초에 이미 이용된 것으로 보

인다. 『동국세시기東國歲時記』(1849)에는 난로회가 등장한다. 이는 한양 지역의 풍속으로, 음력 10월 초하룻날 화로에 숯을 피우고 석쇠에 양념한 쇠고기를 구우면서 둘러 앉아 먹는 행사이다. 이를 설명하는 기록에 석쇠가 등장한다. 『시의전서是議全書』(1800년대)에도 국밥 조리법을 소개하는 부분에 "무를 넣고 장국을 끓인 다음 밥을 만 뒤, 나물과 약산적을 얹고 후춧가루와 고춧가루를 뿌린다. 약산적은 다진 고기에 갖은양념을 더해 납작하게 빚어 석쇠에 구운 음식으로 음식에 고명으로 얹기도 한다."라는 내용이 있다. 이렇게 1800년대부터 석쇠를 사용하게 되면서 꼬치에 꿰어 굽는 방식은 서서히 사라진다.

석쇠는 네모나 원형으로 틀을 만들고 그 안에 여러 개의 쇠를 평행으로 걸어 놓는 형태이다. 좌우로 평행이 되게 엮은 모양도 있고, 촘촘하게 그물망처럼 만든 형태도 있다. 그리고 판을 대칭이 되도록 두 쪽을 만들어 앞뒤로 뒤집으면서 재료의 양면이 골고루 익도록 만든 것도 있다. 이 틀에 반달형의 손잡이(자루)를 만들어 판을 앞뒤로 뒤집거나 이동할 때 유용하도록 해 두었다. 보관할 때는 고리 역할을 하여 부엌 한쪽 면에 걸어 둘 수 있다.

석쇠에 구울 때는 참숯을 화로에 넣고 피워 그 위에 걸쇠 또는 삼발이를 놓은 다음 석쇠를 얹어서 재료를 굽기도 하며, 고등어와 같은 생선은 석쇠에 올려 아궁이 군불에 넣어 구웠다. 석쇠로 구울 때는 재료가 타지 않게 불 조절을 잘해야 한다. 처음에는 센 불에 굽다가 불을 낮추어 서서히 굽는다. 현재에도 생선이나 육류를 석쇠에 구워서 내오는 방식을 유지하고 있는 곳을 더러 찾아볼 수 있다.

석쇠 | 길이 45 너비 27.5 | 국립민속박물관

특징 및 의의 식재료를 굽거나 익힐 때 사용하는 용구로, 숯불에 재료가 직접 닿는 것을 방지해 주고 재료를 골고루 익도록 한다. 그리고 숯불의 훈연 향이 배여 감칠맛을 더욱 더 살린다. 하지만 이러한 석쇠의 사용은 시간을 단축시키고 많은 양의 음식을 조리하기 위한 방편으로 불판과 프라이팬이 등장하게 되면서 점점 크기도 작아지고 쓰임도 축소되었다.

참고문헌 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 백민영(白旻永)

섞박지

정의 무, 배추, 가지, 동아 등을 썰어서 한데 섞어 담근 김치.

내용 섞박지는 정조가 1795년 윤이월閏二月 9일부터 16일까지 화성華城(현재 경기 수원)에서 어머니 혜경궁 홍씨의 회갑연을 기록한 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 처음 보인다. 『원행을묘정리의궤』에는 섞어 만든 김치라는 의미의 교침채交沈菜로 표기되어 있다. 『원행을묘정리의궤』에서는 만드는 법이나 재료 등이 설명되어 있지 않아 정확히 어떻게 만들었는지 알 수 없다.

조리법이 설명된 문헌으로는 1809년에 빙허각憑虛閣 이씨가 저술한 『규합총서閨閤叢書』가 있다. 이 책에 의하면 섞박지는 "가을로부터 겨울까지 김장할 때에 껍질이 얇고 속이 차고 크고 연한 무를 넣고 짜지 않게 잠깐 절인다. 좋은 배추와 갓을 각각 절여 4~5일 만에 맛있는 조기젓과 준치젓, 밴댕이젓을 좋은 물에 담근다. 무 썰기는 길고, 둥글기는 임의대로 하고, 배추는 적당이 썰어 물에 담근다. 외를 여름에 절일 때에 소금물에 끓여 더운 김에 붓고, 녹 슨 돈을 넣거

섞박지 | 한국의맛연구회

나 그릇 닦는 수세미를 많이 넣거나 하여 두면 빛이 푸르고 싱싱하다. 김치 담그기 수일 전에 꺼내어 물에 담가 짠 물을 우려낸다. 가지는 잿물 밭인 재를 말리어 켜켜이 묻어 봉하여 땅에 묻어 두면 갓 딴 듯하니 섞박지 담는 날에 내어 물에 담근다. 먼저 동아는 껍질 벗기지 말고 속만 긁어 없앤다. 젓갈들은 비늘을 거슬리고, 전복, 소라, 낙지는 골을 내고 깨끗이 씻는다. 무, 배추를 광주리 같은데 건져 물이 빠진 후, 독을 땅에 묻고 무, 배추 한 벌 넣고, 젓을 한 켜 넣고, 청각, 파, 마늘, 고추, 생강 등을 물을 위에 많이 뿌리고, 채소와 양념 넣기를 켜켜이 떡 안치듯 한다. 국물이 넉넉히 들게 하고 절인 배춧잎과 벗긴 무 껍질로 위를 두껍게 덮고 나뭇가지로 위를 가로질러 누른다. 젓 담갔던 물이 적으면 맛있는 조기젓국과 깨끗한 굴젓국을 타서 가득히 부어 두껍게 싸매고 덮어 둔다. 익으면 동아 껍질 쓰는 임시하여 벗겨 쓰면 빛이 옥 같아진다. 날이 더울 때 하면 국이 시고 좋지 못하고 무, 배추 절인지 3~4일만에 만들어 이 방법을 잃지 않으면 맛이 좋다. 고추와 달래는 식성대로 넣는다."라고 하였다. 섞박지는 『시의전서是議全書』·『주찬酒饌』 등 조선시대 문헌과 『보감록』·『조선요리제법』·『조선무쌍신식요리제법』 등 일제강점기 때 문헌에도 수록되어 있다. 『주찬』에서는 '서박저胥薄菹'로 표기하고 있다.

『규합총서』에서는 동아를 이용한 동아섞박지도 나온다. 가을철에 동아의 윗부분을 잘라 씨와 속을 긁어내고 조기젓국을 가득 붓고 청각, 생강, 파, 고추를 갈아 넣은 다음 동아의 윗부분을 도로 덮어 맞추고 종이로 틈 없이 단단히 밀봉하여 두었다가 겨울철에 열어서 맑은 국이 가득하면 깨끗한 항아리에 붓고 동아를 썰어 담가 두고 먹는 것이다. 경상남도 지역에서는 전어섞박지와 갈치섞박지도 담가 먹는다. 이것은 섞박지에 들어가는 젓갈의 종류에 따라 달리 불리는 것으로, 전어젓이나 갈치젓을 이용하여 담그는 것이다.

특징 및 의의 섞박지는 김치에 들어가는 재료가 무, 갓, 배추, 오이, 가지, 동아, 청각, 고추, 소라, 낙지, 조기젓, 준치젓, 밴댕이젓, 굴젓, 마늘 등 다양한 것이 특징이다.

참고문헌 閨閤叢書, 園幸乙卯整理儀軌, 酒饌, 한국의 전통향토음식9-경남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 유애령(柳愛翎)

선
膳

정의 오이나 호박 등의 채소와 두부, 생선 등에 소를 넣어 볶거나 찐 음식.

개관 선膳은 그 모양이 아름답고 한 입 크기로 만들어지므로 고급 한식 상차림이나 한식코스 메뉴에 전채요리로 오르거나 주안상의 안주로 쓰인다. 오이·호박·가지 등은 속을 파거나 칼집을 내 양념해서 볶은 쇠고기나 버섯, 달걀지단과 실고추 등 오색고명으로 소를 채워 찌거나 볶아서 만든다. 두부선은 곱게 으깬 두부에 닭고기를 조금 섞고 실고추나 석이, 잣 등으로 고명을 하여 찐다. 어선은 대구나 민어 같은 흰 살생선을 깔고 볶은 쇠고기나 버섯, 달걀지단을 넣고 녹말을 뿌려 돌돌 말아 쪄서 먹기 좋은 크기로 자른 음식이다. 이렇듯 재료도 조리법도 다양하여 선을 한마디로 정의하기는 어렵다.

내용 선은 채소, 두부, 생선을 이용하여 소를 채우고 볶거나 쪄서 만든 음식이다. 채소로는 오이, 호박, 가지, 고추 등이 쓰인다. 그러나 조선시대에는 동아를 가장 많이 이용하였고, 배추와 무도 활용하였다. 오이선은 오이를 길게 반으로 갈라 어슷하게 칼집을 내고 소금에 절였다가 물기를 없앤 후 기름을 두른 팬에

두부선

가지선

선 | 농촌진흥청

살짝 볶는다. 고기와 버섯은 곱게 채 썰어 양념하여 볶은 것을 달걀지단과 함께 소를 채워 그릇에 담고 단촛물을 끼얹는다. 호박선도 같은 방법으로 한다. 또는 호박이나 가지선은 원통형으로 잘라 속을 파내고 소를 채워 찜통에 쪄낸다. 동아선, 배추선, 무선은 재료를 반듯반듯하게 잘라 양념하여 볶는다. 이때 겨자를 함께 넣기도 한다. 두부선은 두부를 으깨고 쇠고기나 연한 닭고기를 다져서 섞고, 곱게 채친 석이나 표고로 수를 놓아 찜통에 찐다. 어선과 태극선은 둘 다 흰살생선을 활용하는 것은 같으나 어선은 생선의 포를 떠서 태극선 생선의 내장과 뼈를 발라내고 배를 갈라 벌려 통째로 하는 차이가 있을 뿐 채소나 고명을 넣어 싸서 찌는 음식이다.

『시의전서是議全書』에는 배추선, 동과선, 호박선, 외선, 고추선, 가지선의 여섯 가지 선음식이 기록되어 있다. 『윤씨음식법』에는 무선이 기록되어 있다. 무선은 "좋은 무를 반듯반듯하게 저며서 데치되 지나치게 무르게 말고 맞추어서 데쳐 건져라. 초장을 맛있게 하여서 잣가루와 생강, 파 흰 밑동, 고추를 가늘게 잘라서 무를 한 벌, 양념을 한 벌 켜켜이 하고 초장을 부어 맛이 들거든 쓴다."고 하여 무찜에 가깝다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 계란선鷄卵膳, 양의 깃머리로 만든 양선釀膳, 두부선豆腐膳, 어선 등이 기록되어 있다. 계란선鷄卵膳 또는 알편이라고도 했다. 달걀을 고기국물에 풀고 간장·설탕·후춧가루·소다를 넣어 섞어서 기름을 바른 양푼에 달걀물 한 켜, 다진 고기 한 켜를 켜켜이 놓아 찐 알찜이다. 어선은 민어포에 표고, 석이, 당근, 오이, 달걀을 채 쳐 볶아 넣어 만든다. 『조선요리법朝鮮料理法』에서는 생선 위에 그대로 올려 찌기만 하고, 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에서는 돌돌 말아 찌는 것에 차이가 있다. 『이조궁정요리통고』에서는 어선을 '어총'이라고도 하였고, 쇠고기를 소로 더 넣었다. 『조선요리법』에 기록된 태극선은 위의 어선과 내용이 같다. 다만 우설이 재료로 더 들어가고, 생선 안에 색색의 재료를 넣어 감아 익힌 모양이 태극선 같다고 하여 붙여진 이름으로 추정된다. 『조선요리법』, 『조선음식 만드는 법』, 『우리나라 음식만드는법』에는 겨울철 음식으로 청어선을 소개하였다.

특징 및 의의 고문헌에 기록된 선은 재료도 조리법도 매우 다양하다. 조선시대 문헌에는 오이선, 호박선, 가지선, 배추선, 무선, 고추선 등 주로 식물성 재료에 한정되나 일제강점기 문헌에는 두부선·계란선·어선·태극선·청어선·양선 등으로 동물성 식품을 이용한 선음식들이 등장한다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 李朝宮庭料理通考, 酒食方文, 음식디미방, 윤씨음식법, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939).

필자 차경희(車京姬)

선짓국

정의 사골 국물에 선지와 채소를 넣고 끓인 국.

내용 신선한 선지를 주재료로 하여 채소를 섞어 끓

인 대중음식이다. 새벽부터 일하는 노동자들과 밤새 술을 마신 사람들이 우시장과 도살장 근처 음식점에서 즐겨 먹던 음식으로 선지해장국이라고도 한다. 특히 선지는 도살장에서 갓 받아 온 신선한 것이어야 하며, 풋배추나 시래기 등 우거지와 콩나물을 넣어야 맛이 잘 어울린다. 먼저 뼈를 푹 고아서 구수한 국물을 만들어 놓는다. 미리 풋배추나 시래기를 삶아 놓고 파는 굵직하게 썰어서 된장, 고추장, 다진 마늘을 넣어 양념한 뒤 함께 잘 무쳐 준비한 국물에 넣어 끓인다. 이때 질기고 싼 부위의 쇠고기와 삶은 곱창을 잘게 썰어서 함께 넣어 끓이면 더 좋다. 국이 끓을 때 큼직한 숟가락으로 선지를 떠 넣고 간장과 소금으로 간을 한 후 파, 고춧가루를 더 넣어 푹 끓여서 뜨거울 때 담아낸다. 송송 썬 실파와 새우젓을 곁들이기도 한다. 우거지의 주성분인 섬유질은 정장淨腸 작용을 하여 변비를 막아 주는 효과가 있다. 우거지에는 비타민A의 모체가 되는 카로틴과 엽록소가 많이 들어 있다. 엽록소는 조혈 작용, 말초 혈관 확장 작용, 항알레르기 작용 등 중요한 생리 작용을 한다. 선짓국은 이처럼 조혈에 도움을 주는 성분, 철분의 흡수를 돕는 성분, 변비 예방이 좋은 성분이 어우러지는 등 궁합이 잘 맞는 음식이다.

『조선무쌍신식요리제법』(1924)에서는 선짓국(우혈탕牛血湯)을 소개하면서 "선지는 토장국에 흔히 넣어 먹으나 젓국에 끓이는 것이 좋다. 쇠고기와 곱창을 넣고 파와 후춧가루를 새우젓과 이겨 함께 넣고 곱창이 무르도록 끓인다. 두부를 썰어 넣고 선지를 채반에 건져 피 뺀 것을 한 덩이씩 들고 착착 쳐서 넣되 얇게 하여 넣고 끓으면 커진다. 선지를 팔러 다니는 장사에게 사면 맛이 없고 끓이면 단단하다. 소 잡는 곳에 가서 살 때에 먼저 냉수에 밀가루와 파와 고추와 마늘과 생강을 이겨 넣고 막걸리와 후춧가루와 계핏가루를 함께 친다. 더운 선지를 받아 넣어가지고 와서 끓여 먹으면 연하고 맛이 좋다."라고 했다.

선짓국 | 국립민속박물관

특징 및 의의 신선한 선지에는 철분을 비롯하여 여러 가지 영양분이 함유되어 있어 빈혈 치료에 효능이 있기 때문에 임산부나 여성이 많이 먹으면 건강에 이롭다. 그러나 콜레스테롤 함량이 많으므로 변비에 걸리기 쉬운 단점이 있다. 이러한 단점을 잘 보완해 주는 것이 선짓국의 부재료인 우거지와 콩나물 등이다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김귀영(金貴榮)

설기떡

정의 설기떡은 켜를 짓지 않고 멥쌀가루를 한꺼번에 시루에 안쳐 찌는 떡.

내용 쌀가루에 섞은 재료에 따라 이름이 달라져서 검은콩이나 청대콩을 섞으면 콩설기, 붉은 팥을 삶아서 섞으면 팥설기, 쑥을 섞으면 쑥설기라고 한다.

곡물가루에 물을 내려 시루에 넣고 켜 없이 그대로 찐 설기떡으로는 백설기, 밤가루설기, 밤대추설기, 콩설기, 청대콩설기, 쑥설기(쑥버무리), 깨설기, 잡과병 등이 있다.

『삼국유사三國遺事』에는 효소왕孝昭王(재위 692~702) 때 죽지랑이 득오를 찾아가서 대접하겠노라 하고 설병舌餠 한 합과 술 한 병을 가지고 가서 술과 떡을 먹이라고 한 기록이 있다. 이를 보면 떡은 선물할 때도 술과 함께 중심이 되는 가장 보편화된 음식이었음을 알 수 있다. 삼국시대까지 떡의 이름이 나오는 것은 이것뿐이다. 설병을 이두음대로 생각하면 '설기떡'으

쑥설기 | 농촌진흥청

백설기 | 한식진흥원

로 해석할 수 있고, 설舌 자 모양으로 해석하면 넓적하게 만든 절편이나 인절미일 수도 있다.

『음식디미방』의 밤설기법을 보면 밤가루에 찹쌀가루를 더 넣어 꿀물에 반죽하여 윤이 나게 하고, 석이편 켜처럼 하여 찐다고 하였다. 이름은 설기떡인데 방법은 켜떡으로 만들었다. 밤대추설기는 살짝 삶은 밤을 2~3등분하고 대추를 씨를 뺀 뒤 3~4등분한 뒤 멥쌀가루에 설탕물을 섞어 제에 내린 다음 밤, 대추를 섞어 찐 것이다.

쑥설기는 서민 떡으로, 쑥버무리라고도 한다. 멥쌀가루를 설탕물로 물을 내려 체에 내린 다음 어린 쑥을 고루 섞어 시루에 찐다. 고물을 쓰지 않고 그대로 찌기도 하고, 통팥을 삶아서 쑥과 같이 섞기도 한다. 팥고물을 만들어서 켜켜로 안쳐 찌기도 한다.

콩설기는 멥쌀가루에 검은콩을 섞어 찐 떡으로, 콩버무리라고 부르기도 한다. 차진 맛을 내기 위해 멥쌀에 찹쌀을 약간 섞기도 하고, 검은콩 대신 청대콩을 넣고 밤·대추 등을 섞어 청대콩설기를 만들기도 한다. 청대콩은 검은콩에 비해 단맛이 많고 연하여 초가을의 별미 콩이다. 추석 때 송편의 속으로도 많이 이용된다.

석이병石耳餠은 멥쌀가루에 석이가루를 섞어 찐 설기떡이다. 처음에는 꿀물에 갠 메밀가루에 석이가루를 섞어 쪘다. 그러나 후대로 내려오면서 메밀가루 대신 멥쌀가루 또는 멥쌀가루에 찹쌀가루를 약간 섞어 만들게 되었다. 석이병의 부재료인 석이는 금강산에서 나는 것이 가장 맛이 좋고, 향기가 그윽하다. 허균은 『도문대작屠門大嚼』에서 꿀물에 갠 메밀가루에 석이를 함께 섞어 찐 석이병 맛이 매우 좋아 두텁떡이나 감찰떡도 여기에 따르지 못한다고 하였다.

구선왕도고九仙王道糕는 약떡의 하나이다. 멥쌀가루에 연육蓮肉, 산약山藥, 백복령白茯苓, 율무, 맥아麥芽, 백변두, 능인菱仁, 시상柿霜 등 한약재를 고운 가루로 만들어 섞어 찐 것이다. 구선왕도고를 바짝 말려 가루로 만들어 보관했다가 필요한 때 조금씩 꺼내 물에 불린 뒤 응이를 쑤어 먹기도 한다. 이것을 구선왕도고응이라고 하는데, 보양식이다.

특징 및 의의 찐떡에는 켜가 없이 찌는 설기떡과 시루에 안칠 때 켜켜로 고물을 넣는 켜떡이 있다. 켜떡인 시루떡은 설기처럼 한 덩어리로 찌는 떡보다 발달한 솜씨이다. 따라서 백설기 같은 설기떡을 원초형 떡으로 여긴다.

참고문헌 屠門大嚼, 三國遺事, 음식디미방, 고대 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1992), 한국음식-역사와 조리법(윤서석, 수학사, 1992), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤덕인(尹德仁)

설렁탕

정의 소의 여러 부위를 뼈와 함께 넣고 오랜 시간 푹 끓인 국.

내용 설렁탕은 설렁탕, 선농탕先農湯, 설농탕設農湯, 설농탕雪濃湯 등으로 표시한다. 홍선표의 『조선요리학』(1940)에서 설렁탕의 유래에 대하여 "세종대왕이 선농단에서 친경하시던 때에 비가 심하게 내려서 촌보를 옮기지 못할 형편에 이르러 신하들이 배가 고파서 못 견디게 되니, 왕이 친경 때 쓰던 농우를 잡아 맹물에 넣고 끓이라 하셨다. 고기 끓인 국물에 소금을 넣어 먹으니 이것이 설농탕設農湯이 되었다."라고 하였다. 또한 "경성 사람들이 즐기어 먹는 음식으로 겨울철 보양식과 해장국으로 유명하여 경성의 명물이 되었다."라고 하였다.

선농제는 신라시대 이래로 국가 규모 제사이었으며, 또한 우리 민족은 국물요리를 좋아하는 탕반민족이다. 이를 보면 맹물에 고기만 넣어 끓이는 아주 간

단한 음식인 설렁탕은 조선시대보다 훨씬 이전부터 있었을 것으로 생각할 수 있다.

요즘에는 곰탕과 설렁탕의 구분이 점점 없어지고 있다. 그러나 사용하는 고기 부위와 간을 맞추는 방법에 차이가 있다. 설렁탕은 사골·도가니·양지머리 또는 사태를 넣은 다음 우설牛舌·허파·지라·창자 등과 잡육을 뼈째 모두 한 솥에 넣고 푹 삶아서 우려 낸 국물음식이다. 설렁탕에는 곰탕보다 뼈가 많이 들어가서 국물이 뽀얗다. 설렁탕은 조리 때 간을 하지 않고 먹을 때 식성에 따라 소금, 후춧가루, 다진파 등을 넣어 간을 맞추어 먹는다. 고기는 편육으로 만들어 놓고, 뚝배기에 밥을 담아 끓는 육수를 부은 다음 고기를 얹는다. 깍두기, 김치를 곁들여 먹는다. 깍두기 국물을 설렁탕에 넣어 간을 맞추어 먹기도 한다.

곰탕이나 설렁탕은 집에서 적은 양을 끓여서는 제맛이 안 난다. 구색 맞추어 고기 부위를 고르기도 어렵고, 큰 솥에 많은 양을 오랜 시간 푹 끓여야 제맛이 나기 때문이다. 개화기에는 설렁탕 전문집이 여러 군데 있었다고 한다. 1929년 12월 1일 『별건곤』이란 잡지에 '우이생牛耳生'이란 필명을 쓰는 사람이 '괄세 못할 경성 설넝탕, 진품·명품·천하명식 팔도명식물 예찬'이란 제목으로 쓴 기사에 설렁탕이 서울의 명물이 될 수가 있으며, 따라서 조선의 명물이 될 수 있다고 하였다. 이 글을 통해 이미 근대 도시의 면모를 갖춘 1920년대 서울에서 설렁탕이 상당한 인기를 누렸음을 알 수 있다. 서울에는 한때 이름난 설렁탕집이 여러 곳 있었으나 지금까지 남아 있는 곳은 화신백화점(현재 종로타워) 뒤에 위치한 이문설렁탕집이다.

설렁탕 | 한식진흥원

손님이 오면 바로 앞에서 찬밥을 담은 뚝배기에 국물을 부어 토렴하고, 그 위에 국수 한 사리와 얇게 썬 편육 조각을 손으로 집어 얹은 뒤 다시 끓는 국물을 부어 말아 준다. 손님은 상 위에 놓인 소금과 고춧가루, 후춧가루, 파를 적당히 넣어 먹는다.

특징 및 의의 이성우는 『한국식품사회사』에서 "영조 대 발간된 몽고어 사전인 『몽어유해蒙語類解』에 의하면, 몽고에서는 맹물에 고기를 넣고 끓인 것을 공탕空湯이라 적고 '슈루'라고 읽고 있다. 고려 말 몽고의 고기 요리가 이 땅에 전해지면서 '공탕'이 '곰탕', '슈루'가 '설렁탕'이 되었다고 본다."며 설렁탕을 선농단에 결부시키는 것은 무리라고 언급하고 있다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2010), 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 김귀영(金貴榮)

설탕
雪糖

정의 사탕수수나 사탕무에서 당즙을 추출하여 불순물을 걸러내고 사람들 이용에 편리하도록 상품화한, 단맛을 내는 천연식품.

역사 설탕의 원료인 사탕수수는 약 8000년 전 남태평양 뉴기니에서 기원된 것으로 본다. 선사시대 아시아로 이주한 사람들에 의해 전파되었고, 기원전 500년 이전의 어느 시점에 인도사람들이 사탕수수를 압착·추출하고 졸여서 원당을 제조하는 방법을 개발해 냈다. 설탕의 어원은 인도의 범어 사르카라Sarkara 또는 사카라Sakkara다. 한국에서는 고려시대와 조선시대까지 중국·류큐(현재 오키나와)·일본에서 수입했으며, 사탕砂糖·당糖·설당이라고 불렀다. 이는 전통 제법으로 만든 함밀당含密糖이라서 짙은 색깔과 고유한 향이 있었다. 1876년 조선이 개항한 뒤 하얀 정제당을 수입하기 시작했다. 개항기에는 홍콩에 설립된 영국 계열 제당회사의 정제당을 수입했으나 1905년 일

제가 을사늑약으로 우리나라 외교권을 강탈한 뒤부터는 일본 제당회사의 정제당이 들어왔다. 정제당이 들어오면서 설탕을 지칭할 때 하얗다는 뜻으로 설雪을 넣어 설탕雪糖, 사탕砂糖, 당糖이라고 했다. 1945년 광복된 뒤부터는 아예 설탕雪糖으로만 표기하여 오늘날에 이르렀다. 한반도에 제당회사가 처음 설립된 것은 1920년으로, 일본인 회사였다. 식민권력기구인 조선총독부가 1917년 제당회사 설립을 인가하였으나 실제로 공장이 세워진 것은 1920년으로, 일본 도쿄에 본점이 있는 대일본제당주식회사大日本製糖株式會社의 평양공장이다. 이 공장이 일제강점기 한반도에 있던 유일한 제당회사였다. 애초에는 평안도와 황해도 일대에 온대작물인 사탕무를 재배하여 이를 원료로 분밀당과 정제당을 제조하려고 설립했다. 하지만 사탕무 재배가 실패하면서 정제당 회사로 운영되었다. 광복된 뒤 한국 정부가 수입대체화정책의 일환으로 제당회사 설립을 추진했다. 1953년 제일제당이 처음으로 정제당회사를 세우고 뒤이어 동양제당, 삼양사, 한국정당, 금성제당, 해태제과, 대동제당(뒤에 대한제당으로 개칭)이 설립되었다. 미국에서 정제당의 원료인 분밀당을 원조받아 정제당으로 가공하는 정제당 회사였다. 제당업은 이른바 삼백산업의 하나로서 1950년대 한국 경제를 주도한 기간산업이었다. 1950년대 말 시설 과잉으로 인해 제일제당, 삼양사, 대한제당 세 개 회사만 남고 다른 회사들은 조업을 중단했다. 이 세 개 회사가 오늘날까지 한국 정제당 시장을 과점하고 있다.

내용 조선시대까지 설탕이 비싸고 구하기도 어려워서 왕실 가족이 위독할 때 약재로 사용했다. 음식에 단맛을 낼 때는 꿀이나 엿을 사용했다. 개항한 뒤 조선으로 이주한 영세한 중국인과 일본인이 설탕을 넣은 자국의 고유 음식을 상류층 조선인에게 판매하여 부를 축적했다. 이러한 외래 음식은 중국 외식업과 제과업으로 발달했다. 조선의 전통 음식에도 차츰 설탕을 구사하기 시작했다. 1910년대 무렵부터 종래 꿀이나 엿 대신 설탕을 넣었다. 떡·한과 같은 병과류餠菓類와 음료 같은 음청류飮淸類에 꿀이나 엿 대신 설탕을 넣었다. 1920~1930년대가 되면 꿀이나 엿을 숫제 사용하지 않던 육류, 생선류, 찬류, 김치류 등에 설탕을 넣는 이른바 '신식요리법'이 개발되었다. 신식요리법은 간장이나 소금으로 간을 한 것이 많았다. 요리법을 개발한 생활개선론자가 서구식 근대화를 지향하면서 서구인의 기준에 맞춰 매운 맛이 영양가가 적고 자극성이 강해 건강에 해롭다고 기피했기 때문이다. 1950년대 정부가 제당업 육성정책을 펴면서 설탕 공급량이 증가하자 설탕이 매운 맛과 결합하기 시작했다. 실향민, 월남민과 1960~1970년대 이농민이 도시로 이주하면서 설탕을 넣어 자신들이 좋아하는 매운 맛을 더 많이 먹을 수 있는 요리법을 개발했다. 떡볶이, 낙지볶음, 제육볶음, 비빔국수(냉면) 같이 매콤달콤한 요리법이 다양하게 등장하였다. 설탕이 생활필수품이 되며 오늘날에는 한국인이 주식인 쌀의 1/3에 달하는 설탕을 먹고 있다. 설탕을 과다 섭취하게 되면서 비만, 당뇨, 충치 같은 성인병을 일으키는 주범으로 경계하게 되었다. 급기야 정부까지 나서서 2016년 4월 '당류 저감 종합계획'을 발표하고 '설탕과의 전쟁'을 선포했다.

특징 및 의의 근대 이전에는 희소한 약재로 쓰이던 설탕이 개항 뒤 고급 식료품으로 사용되다가 차츰 대중화되었다. 설탕이 한국인 식생활에 꼭 필요한 생활필수품으로 자리매김하면서 열량 과잉을 유발하는 건강 유해 식품으로 전락하였다. 설탕은 외래 식품 문화를 전파하고, 전통음식 문화를 변용시키는 촉매 역할을 했다.

참고문헌 설탕 근대의 혁명(이은희, 지식산업사, 2018), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 이데아, 2017).

필자 이은희(李殷姬)

성게

정의 극피동물문 성게강 성게목에 속하는 동물의 총칭.

내용 성게는 한자어로 해구海毬, 해위海蝟라 하였다. 우리말로는 '밤송이조개'라고도 하였는데 『자산어보玆

山魚譜』에서는 보라성게를 한자로 '율구합栗毬蛤'으로 기록하고 있다. 제주도 지역에서는 '구살', '섬게'라고도 부른다.

우리나라 전 연안에 30여 종이 분포한다. 보라성게, 둥근성게, 말똥성게, 분홍성게 등이 대표하는 가운데 보라성게가 가장 많이 잡힌다. 보라성게는 수심 5m 전후의 바위와 암초 지대에 서식하며, 길이 3cm 전후의 가시가 있어서 전체로는 둥글기보다 큰 가시들이 거칠게 돌출해 있는 느낌이 강하다. 잘 발달된 관족과 복부의 가시들을 이용한 움직임이 빠르지만 주간에는 바위틈에 집단으로 숨어 있는 경우가 많다. 말똥성게는 수온이 낮아지는 10월 이후 볼 수 있다. 분홍성게는 바다 깊은 곳에서만 볼 수 있어 채취하기 어렵다. 성게들은 바다 속 어초류를 갉아먹어 불가사리와 같이 해적생물로 분류되어 갯녹음 현상 주범으로 추정되고 있다.

제주도에선 보라성게를 주로 6월에 해녀들에 의해 채취된다. 5월 우뭇가사리 철이 끝나가면 해녀들은 성게 채취를 본격 진행한다. 성게 채취를 위해서는 기본인 고무옷, 테왁망사리에 까꾸리를 준비한다. 까꾸리는 호미 형태 도구로, 바위틈에 있는 성게를 끄집어내는데 요긴하게 사용된다. 잡은 성게는 망사리에 넣는다. 보통 5시간 정도의 물질을 통해 30~40kg의 성게를 채취하며, 물 밖으로 나와 해녀 작업장에서 성게알을 꺼낸다. 성게알을 꺼내는 시간은 물질 시간과 같은 5시간 정도로 고된 작업이다.

성게 까는 도구로는 작은 칼, 작은 숟가락, 망이 필요하다. 작은 칼로는 성게의 배를 가르는 역할을 하며, 작은 숟가락으로 성게알을 꺼낸다. 이때 내장 속 불순물이 함께 들어가기 때문에 나중에 망으로 걸러낸다. 이렇게 꺼낸 성게알은 채취한 성게의 10분의 1 정도로, 3~4kg이 나온다.

살아있는 성게를 구입할 때는 밤송이처럼 가시가 많아야 하고, 껍질을 깐 성게를 구입할 경우 노랗고 색이 진한 것이 좋으며, 알이 풀어지지 않고 윤기가 나는 것이 신선하다. 검은색이 섞여 있거나 갈색을 띠는 것은 신선도가 떨어진 것이다. 성게를 구입한 후에는 냉장 보관하고, 가능한 한 빨리 섭취해야 한다. 성게를 반으로 가른 다음 노란색 알을 숟가락으로 떠내고 내장을 제거한 후 먹는다.

성게 | 국립민속박물관

성게는 날것으로 까먹거나 생미역에 싸서 먹기도 하며, 밥에 비벼 먹기도 한다. 성게젓갈은 물을 뺀 성게에 다시 소금을 뿌려서 삼투압을 통해 수분을 다시 한 번 빼면 건더기만 남게 된다. 여기에 양념을 하면 성게젓갈이 된다. 발효되면 젓 냄새가 나기 때문에 오래 두고 먹지 않고 닷새 이내에 먹는다. 성게국은 보통 잔치 때 주로 준비하는 음식으로, 성게알을 미역과 함께 큰 솥에 끓여 먹는다. 결혼식을 성게가 나지 않을 때 하는 경우 혼주는 미리 여름에 성게를 대량으로 구입해서 냉동시켜 놓기도 한다. 아이들을 위해 성게죽을 끓여 먹기도 한다. 쌀을 참기름에 볶은 후 물을 부어 죽을 끓이다가 마지막에 성게를 넣은 후 끓이면 된다.

특징 및 의의 성게류는 초여름에 가장 많이 생산되며, 이때가 가장 맛있다. 엽산·단백질이 풍부하고, 칼슘·인·철분 등이 많아서 혈액 흐름을 좋게 한다. 비타민 A와 아연이 많아 야맹증 예방, 시력 향상, 노화 방지, 산모의 산후 회복, 정력 증강에 효능이 있다. 강장식품으로도 알려져 있다. 보통 생으로 먹거나 성게미역국으로 이용된다.

참고문헌 맛있는 제주 수산물 요리와 함께하는 이야기 길(제주특별자치도, 2018), 제주의 음식문화(제주특별자치도·국립민속박물관, 2007), 제주해녀 음식문화(제주특별자치도, 2017), 한국해양무척추동물도감(홍성윤, 아카데미서적, 2006).

필자 강권용(康權用)

세발나물

정의 전국 해안가의 염분이 있는 곳에 자생하는, 세 장의 긴 잎이 꼭 발같이 길게 난 모양의 나물.

내용 세발나물(갯개미자리)Spergularia marina은 1년 또는 2년생인 석죽과Caryouphyllaceae 초본이다. 모양은 반원기둥 줄 모양의 잎이 여러 마디로 가늘게 뻗어 자라며, 솔잎처럼 가늘고 길며(10~20㎝), 끝은 뾰족하다. 흔히 '갯나물' 또는 '갯개미자리'라고도 부른다. 맨 앞 글자 '갯'은 바다의 갯가를 의미한다. 그러나 둥글고 긴 잎이 세 장씩 나 있어 통상 세발나물이라고 부른다. 토양의 염분 농도가 높아 일반 육상식물이 생육할 수 없는 갯벌, 염전, 간척지, 바다의 연안 습지 등에서 잘 자라도록 진화된 염생식물halophyte 중 하나이다. 전라남도 해남, 신안, 영암, 함평 등 서남해안에서 이른 봄철 먹거리가 궁할 때 뜯어서 봄나물로 데쳐 먹던 전통 구황식물이었다. 그렇지만 소금 생산과 벼농사에 방해가 되는 식물로 여겨 애물단지 취급했다.

보통 5~8월경 백색 또는 분홍색 꽃이 잎겨드랑이에 달린다. 개화 전까지는 이 부분을 나물로 먹을 수 있다. 최근 해남과 무안 등의 간척지에서 야생종을 재배하여 친환경 학교 급식이나 외식업체의 나물로 유통되고 있다. 저온기에 생산이 가능하고 무농약 재배가 용이한 신선채소로, 겨울철에도 푸른 채소로 섭취가 가능한 작물이다. 세발나물은 9월 중·하순에 파종하여 10월 말부터 4월 말까지 네 차례 정도 채취한다. 밑동을 칼로 베어 내면 다시 자라기 때문에 겨울에는 50여 일, 봄에는 20~25일이면 또 채취할 수 있다. 간척지에서 자라 기존의 작물과 토지 경합을 하지 않으면서도 소득을 올릴 수 있어 해안마을의 유용한 특화자원으로 주목받고 있다.

세발나물 | 농촌진흥청

특징 및 의의 바닷물이 드나드는 곳에 인접한 토양에서 자라기 때문에 해수에 풍부한 천연 미네랄 함량이 매우 높아 생나물 100g당 회분 함량은 1.56g에 달한다. 나트륨과 칼륨 함량은 각각 322㎎%, 321㎎%로 거의 같은 비여서 나트륨 과잉 섭취로 인한 문제가 없다. 생나물 100g을 섭취할 경우 항산화성 무기질인 셀레늄의 함량은 28㎍%로 매우 높아 일일 섭취 권장량의 47%를 충족할 수 있다. 또한 짙은 녹색의 엽록소 함량이 높아 그 구성 물질인 마그네슘은 60㎎%를 함유하고 있어 일일 권장량의 16%를 충족시킬 수 있다. 비타민 중 수용성인 비타민C는 10.6㎎%, 지용성인 β-카로틴은 4,110㎍%로 시금치와 견줄 수 있을 정도로 높다. 식물성 2차 대사 물질인 페놀 및 플라보노이드 등 생리활성물질 함량이 매우 높아 인체 내에서 자연 발생하는 유해물질인 활성산소의 제거에 도움이 된다. 이와 같이 항산화성 영양소와 생리활성물이 풍부한 것은 염생식물의 특징인 염 스트레스salt stress로부터 자신을 보호하기 위한 삼투압 조절 등 극한 상황에 대한 적응 기작에 기인한 것이다. 따라서 겨울철 노지에서 재배되는 세발나물은 부드럽고 담백한 맛과 향이 있을 뿐만 아니라 열량은 낮은 반면 항산화성 영양소 및 생리활성물 등의 함량이 높아 나물무침, 전, 물김치, 국 등으로 적극 활용할 가치가 있다.

참고문헌 국가표준식품분석표(농촌진흥청, 2016), 전남 서부 해안가에서 생산되는 세발나물의 유통실태·이화학적 성분 및 생리활성(허북구 외, 한국지역사회생활과학회지20-2, 한국지역사회생활과학회지, 2009).

필자 오영주(吳榮周)

소갈비

정의 소의 갈비 또는 소의 갈비로 만든 음식.

내용 소의 갈비는 본갈비, 꽃갈비, 참갈비로 나뉜다. 본갈비는 갈비구이에 이용하고, 그중 등급이 낮은 것은 찜이나 탕으로 이용한다. 갈비의 중앙에 위치한 부위로 맛이 가장 좋은 꽃갈비는 마블링 함유 비율이 높은 살코기가 있어 갈비구이에 적합하다. 참갈비는 살코기가 적고 갈비뼈가 차지하는 비율이 높아 보통 갈비탕에 이용한다.

갈비를 과거에는 '우협牛脇'이나 '가리'라고 하였고, 후에 '갈비'로 칭하였다. 소갈비는 지금도 명절 대표 선물로 꼽힐 정도로 선호도가 높은 고급 식재료이다.

소갈비는 구이, 찜, 탕 등으로 다양하게 이용한다. 갈비구이의 변천 과정을 살펴보면 다음과 같다. 17~18세기에는 갈비를 굽다가 찬물에 담궈 즉시 건져서 굽기를 세 번 반복한 후 양념하여 구웠다. 그 방법이 18세기 후반~19세기 중엽에는 양념한 갈비를 한 번에 굽는 방법으로 변화하였고, 19세기 중엽에는 양념한 갈비를 기름에 지져서 놓았다가 먹을 때 굽는 방법과 갈비를 기름에 잠깐 튀겨낸 후 양념하여 굽는 방법이 추가로 나타났다.

갈비구이 양념을 살펴보면 『시의전서是議全書』(1800년대 말)에서는 갖은양념뿐만 아니라 새우젓국을 넣기도 하였다. 조리서 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1936)에서는 두 가지 방법을 볼 수 있다. 간장을 기본 양념으로 하는 '가리(갈비)구이'와 간장을 쓰지 않고 소금, 후추, 파, 기름, 설탕, 마늘, 배즙, 생강을 사용하는 '옛적 갈비고명'을 소개하였다. 이후의 조리서를 보면 양념 중심이 간장이 되었다. 그 외 깨소금, 후추, 파, (참)기름, 마늘이 들어갔다. 단맛을 내 주는 재료로는 설탕, 배즙이 사용되었다.

갈비탕을 만들 때는 먼저 갈비를 찬물에 담가 핏물을 말끔히 빼고 애벌 데치기로 기름과 불순물을 말끔히 제거해야 누린내가 나지 않는다. 처음에는 센 불에 끓이다가 중불에 4~5시간 푹 고아낸다. 통째로 넣어 둔 무는 건져서 납작하게 썰어 넣고, 국물은 식혀서 기름기를 걷어 낸 후 간을 하여 먹는다.

갈비찜을 만들 때 역시 갈비의 핏물을 먼저 제거해야 한다. 갈비를 삶아낸 후 기름기를 제거하고 양념이 잘 배도록 칼집을 넣는다. 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루 등 양념장을 만들어 갈비를 재운다. 무·표고·밤·은행 등은 따로 육수에 삶고, 갈비를 합해서 양념을 넣은 뒤 국물이 거의 없어질 때까지 조린다.

특징 및 의의 외식 대표 메뉴로 꼽히는 갈비구이는 1920년대 중반쯤 이미 선술집이나 대중식당에서 상업화되었다. 잡지 『별건곤』 1927년 2월호에 실린 권구현의 소설 <폐물廢物>은 시대 배경이 1924년으로, 주인공이 선술집에서 갈비구이를 먹는 장면이 묘사되어 있다. 『별건곤』 1929년 9월호에서는 "1926년에 서울 전동典洞 대구탕집에서 백숙연계白熟軟鷄와 갈비를 구어 팔기 시작한 것이 서울의 갈비구이 상업적 판매의 시초"라고 주장하고 있다.

수원갈비 원조라 불리는 '화춘옥'은 1945년에 창업했다. 수원갈비의 특징은 갈비 길이가 10~13㎝로 크며, 간장과 조미료를 쓰지 않고 천연재염으로만 양념을 하는 것이다. 소금과 설탕 비율을 6:1로 하여 참기름, 후춧가루, 참깨, 마늘을 사용한다. 1979년에 화춘옥 역사는 막을 내렸지만 이목리 노송거리와 동수원거리에는 갈비촌이 형성되었다. 대중성을 띤 저렴한 이동갈비도 1950~1960년대 경기도 포천 이동면 일대에 생겨나 갈비구이 집단 촌락을 이루면서 유행을 타기 시작하였다.

소갈비 | 한국전통음식연구소

1980년 초반부터는 서울의 강남 지역 개발이 본격화되면서 이곳에 대형 공원식 갈비집이 등장하였다. 서울에서 가장 먼저 생긴 공원식 갈비집은 1981년 11월에 개업한 '삼원가든'이며, 그 외에도 다수의 업소가 형성되었다. 대형 공원식 갈비집의 초창기 주요 메뉴는 양념 갈비구이였다. 그러다가 서울올림픽 이후 1990년대 들어서 점차 생갈비로 고객의 입맛이 변화되었다.

참고문헌 是議全書, 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 근대 이후 100년간 한국 육류구이 문화의 변화(이규진, 이화여자대학교 박사학위논문, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1936), 한국의 맛 갈비(이재규, 백산출판사, 2004).

필자 이규진(李揆珍)

소곡주
小麴酒

정의 충청남도 서천 한산 지역에서 빚어지고 있는 백일주.

내용 소곡주는 소국주라는 명칭과 뒤섞여 쓰이고 있다. 술 제조법이 기록된, 현존하는 가장 오래된 책인 전순의 『산가요록山家要錄』(1450년경)에는 소국주小麴酒라 되어 있고 안동 사람 김수(1481~1552)가 쓴 『수운잡방』에는 소국주小麴酒라 되어 있다. 한글로 기록된 가장 오래된 음식 책인 장계향의 『음식디미방』(1670년경)에는 '쇼곡쥬'라고 적혀 있다.

현재 소곡주는 충남 서천 한산 지역에서 광범위하게 빚어지고 있는 전통술이다. 한산에서는 소곡주라고 부르면서 한자로는 小麴酒(소국주), 少麴酒(소국주)로 쓰고 있다. 국麴자는 줄여서 곡曲으로도 쓰인다. 이 때문에 국으로도 읽고 곡으로도 읽힌다. 누룩을 국자麴子, 麴子라고도 하고 곡자曲子라고도 부르는 것을 그런 이유다. 소곡주의 어원을 두고 누룩을 적게 사용하여 소국주少麴酒라는 이름을 얻었다는 견해가 있는데 중국 누룩에 대국大麴이 있는 걸 보면 작은 누룩[小麴]의 의미도 담겨 있을 수 있다.

『산가요록』의 소국주 제법은 "멥쌀 7말5되를 씻어 물에 담갔다가 곱게 가루를 내고 끓는 물로 죽을 쑨다. 식으면 누룩가루 7되, 밀가루 5되를 섞어 술을 빚는다. 이 술이 익으면 멥쌀 7말7되를 씻어 물에 담갔다가 푹 찐 다음에 식혀서 누룩가루 3되와 밑술을 섞어 덧술을 만든다."고 되어 있다. 『산가요록』보다 200년 뒤에 경상북도 영양 지역에서 작성된 『음식디미방』의 '쇼곡쥬' 제법도 밑술에서 죽을 쑤고 덧술에서 고두밥을 하는 방식과 재료 분량이 흡사하다. 그 밖에도 『규합총서閨閤叢書』, 『임원십육지林園十六志』, 『주찬酒饌』 등에 소국주가 수록되어 있는 걸 보면 조선시대에 폭넓게 빚어진 술이라는 것을 짐작할 수 있다.

그런데 한산소곡주의 제법은 문헌에 등장하는 소국주 제법과 차이가 있다. 한산소곡주는 밑술에서 멥쌀로 흰무리떡을 하고, 덧술에서 찹쌀 고두밥을 지어 넣는다. 문헌엔 멥쌀을 가루 내서 죽을 쑤지만 한산에서는 멥쌀을 가루 내서 떡을 만들고, 덧술의 경우 문헌은 멥쌀을 사용하지만 한산은 찹쌀을 사용하는 게 다르다. 문헌의 소국주는 누룩을 곡물 대비 10% 이하로 적게 쓰지만 한산소곡주는 곡물 대비 누룩을 30% 정도 쓰니 누룩을 적게 쓴다고 말하기 어렵다. 하지만 문헌의 소국주와 한산의 소곡주가 별개의 술이라고 말하기는 어렵고, 문헌의 소국주가 지방화되면서 진화했을 것으로 추정해 볼 수도 있다.

한국 전통주 중에서 지역을 기반으로 가장 굳건하게 전승되고 있는 술로 한산소곡주와 진도홍주를 꼽을 수 있다. 한산은 모시로도 유명한 마을이다. 한산 모시를 삼는 아낙들의 손끝에서 빚어지던 술이 소곡주다. 한산 일대에서는 집집마다 조금씩 소곡주를 빚어 왔다. 한산읍에 살던 김영신이 1979년에 충청남도 무형문화재 제3호로 지정되었고, 1990년 4월에 양조면허를 내서 술을 빚어 상품화하기 시작했다. 충청남도 무형문화재는 1997년 김영신이 작고하면서 며느리 우희열로 승계되어 현재에 이르고 있다.

2009년에는 한산면 일원 55만 7천여m^2가 전통주 생산 지역 산업특구로 지정되고, 2013년에는 특허청으로부터 소곡주가 지리적표시단체표장 등록을 받으면서 밀주의 그늘을 벗어나 양성화되기 시작했다. 지리적표시제는 유사 상품이나 허위 표시제 등 상품 명칭 침해로부터 보호받기 위한 수단으로, 한산소곡주 상표가 서천군 한산면과 이웃한 화양면·마산면·기산

면 지역에서만 쓸 수 있게 된 것이다. 양성화 정책으로 2017년 말까지 한산소곡주 제조장이 60개가 생겨나면서, 바야흐로 한산은 술의 고장이 되어 가고 있다.

한산소곡주는 앉은뱅이술이라고도 부르는데 그 유래가 몇 가지 있다. 과거를 보러 가던 선비가 목을 축이려고 주막에서 소곡주를 홀짝이다가 저도 모르게 취해 앉은뱅이처럼 무릎을 펴지 못하고 과거시험 날짜를 놓쳤다고 한다. 또 하나는 술독을 열어 맛을 보던 며느리가 달콤한 술에 취해 앉은뱅이처럼 엉금엄금 기었다는 이야기이다. 또 도둑이 소곡주를 훔쳐 마시다가 앉은뱅이가 되어 붙잡혔다는 이야기도 전해 온다. 앉은뱅이술은 소곡주가 달작지근하면서도 도수가 높아 마실 때는 모르는데 나중에 취해서 못 일어난다는 데서 생겨난 재미난 명칭이다.

한산소곡주는 알코올 도수 16도와 18도 제품이 생산된다. 도수가 높고 농도가 진해서 본연의 술맛을 제대로 느낄 수 있다. 소곡주는 맛과 향이 풍부하다. 특히 곡물의 비발효당에서 느껴지는 두툼한 단맛과 누룩의 은은한 향이 인상 깊다.

특징 및 의의 소곡주는 조선시대 문헌에 많이 등장하고, 현재 한산 지역을 중심으로 폭넓게 전승되고 있는 전통주이다. 소곡주를 빚는 한산은 프랑스의 코냑, 중국의 마오타이처럼 지역의 이름을 단 명주로 발전할 수 있는 잠재력이 있는 곳이다.

참고문헌 다시 보고 배우는 음식디미방(안동장씨, 궁중음식연구원, 1999), 산가요록(전순의, 농촌진흥청, 2004), 풍경이 있는 우리술기행(허시명, 웅진닷컴, 2001).

필자 허시명(許時銘)

소금

정의 짠맛이 나는 조미료.

내용 소금은 음식의 맛을 내는 대표적인 조미료로서, 주성분은 염화나트륨이다. 소금 생산의 역사는 인류의 기원과 함께하면서, 문명의 발상과도 깊은 관련을 가진다. 또한 소금은 인간의 인체 내에서 신진대사를 주도하고 생리작용에 필수적인 성분을 제공하며, 일상생활에서는 화학제품을 만드는 산업용으로, 간을 맞추는 조미료로, 방부제로 활용되기도 한다. 그리고 문화적으로는 부정을 씻어주는 용도로 쓰이기도 한다.

이렇듯 소금의 활용도는 매우 넓지만, 한국인의 식생활과 관련된 부분에 관하여 정리하면 발효음식과의 연관성을 먼저 살펴야 한다. 우리나라 발효음식의 대표격인 것이 김치(짠지), 장, 젓갈 등이다. 발효음식을 만들기 위해서 미생물 활동에 의하여 음식이 알맞게 익어 가는 숙성 시간이 필요하다. 그런데 음식물이 완전히 변질되지 않으면서 적당히 숙성하기 위해 첨가하는 조미료가 소금이다. 즉 소금은 음식의 부패와 변질을 막고 간을 맞추는 조미료이므로 발효음식에 필수이다. 발효음식 가운데 소금 소비량이 가장 높은 것은 김치이다. 그다음이 장, 어류 염장 순이다. 따라서 장을 담그는 2, 3월과 김장철인 11월에는 소금 수요가 급증한다. 소금 상인도 이 시기에 맞추어 소금을 출하하고, 소금 값도 오른다. 소금은 발효음식을 만들기 위해 미리 사다 둔다. 과거에는 섬이나 가마니 소금을 사다가 간수가 자연스레 빠지게 소금가마를 처마 밑 그늘

소금 결정체

소금 단지

염전

소금 | 국립민속박물관

의 돌이나 단 위에 올려 두었다. 소금은 오래될수록 맛이 좋다고 하여 부유한 집에서는 많은 소금을 사다가 옹기항아리에 별도로 보관하기도 하였다.

물고기 염장에도 소금은 절대 필요하다. 염전이 발달한 인근 포구가 어업이 성행한 것도 생선을 용이하게 염장할 수 있기 때문이다. 전라남도 목포·영광, 전라북도 부안, 충청남도 대천·서산, 인천 등이 대표 사례이다. 영광 조기의 염장에 사용하는 소금은 영광·고창·신안 일대의 천일염을 사용하며, 몇 년 동안 간수를 뺀 것이다. 염장을 할 때 아가미를 벌려 소금을 넣는 것을 '귀소금'이라 하는데 큰 크기의 조기에만 이를 한다. 귀소금을 넣는 이유는 아가미 부분이 쉽게 상하기 때문이다. 새우젓은 배에서 바로 젓갈로 담근다. 즉 배에 미리 소금과 항아리를 싣고 새우를 잡는 즉시 젓을 담근다. 젓갈은 새우와 소금만으로 담근다. 젓새우 1말에 소금 4되 비율로 만든다. 이처럼 배에서 직접 새우젓을 담그는 것은 새우 부패를 막고 선도를 유지하기 위해 잡는 즉시 젓갈로 담그는 것이다. 멸치는 소금과 5:1 비율로 절인다. 오랫동안 보관하거나 날씨가 더운 경우 소금 비율을 좀 높여 주고 밀봉해서 돌로 눌러 발효가 잘되도록 한다. 6개월 정도 흐르면 '생젓국'이 위로 올라온다. 이것은 떠서 사용하고, 건지와 흐린 젓국은 끓인 뒤 걸러서 국이나 찌개 간을 맞추거나 나물 무칠 때 사용한다.

소금 생산은 과거 매우 제한되었기 때문에 귀한 존재였고, 언제나 권력의 통제를 받았다. 또한 소금은 국가의 주요 재정 수입원이었기 때문에 생산과 유통을 국가가 통제하기 위해 전매품으로 지정하였다. 이런 연유로 전근대 사회에서는 중앙과 지방 세도가는 물론 사원에서도 염전을 소유하여 부의 축적을 꾀하였다. 소금 전매는 1962년이 돼서야 폐지되었다. 소금은 구황제로 굶주린 백성들이 비록 풀을 먹더라도 반드시 염장鹽醬을 먹어야만 부종浮腫에 걸리지 않아 국가에서 제공하기도 하였다. 그것을 '구황염救荒鹽'이라고 한다. 소금은 초보 형태 화폐 단위이자 중요한 교역품이었다. 따라서 소금은 지역 간 문화 교류의 교량 역할을 담당하여 생활권 확대와 시원 체계 도시 형성을 촉진시켰다.

'소금은 열두 가지 반찬을 만든다.'는 속담처럼 조미료로 고대로부터 보배로운 귀물로 대접받았다. 또한 소금은 우리 식생활 필수품이기에 소금 생산 감소와 가격 상승은 염부는 물론 일반인에게 민감한 사안이었다. 그런데 천일염이 2008년 3월 28일자로 광물에서 식품으로 인정된 것이나 소금이 식품 이외 다양한 용도로 사용된다는 사실은 그리 잘 알려지지 않았다. 2000년대 한국염의 수급 현황을 보면 소금은 크게 식용과 공업용으로 구분된다. 공업용이 식용보다 다섯 배 정도로 활용된다. 식용은 일반가정용과 식품공업용으로 구분된다. 일반가정용인 김장용, 간장·된장용, 식탁용의 소비량은 큰 차이를 보이지 않는다. 식품공업용은 수산물가공, 장유공업, 식품절임, 식품가공 등으로 구분된다. 수산물가공용이 다른 식품공업용에 비해 2배 이상으로 소금이 활용된다. 수산물가공용은 김장용, 간장·된장용에 비해서도 2배 이상 활용도가 높다. 공업용은 일반공업용과 화학공업용으로 구분된다. 일반공업용은 정수종이용, 염색유지용, 피혁제조용, 사료용, 농업용, 기타 등으로 쓰임처가 나뉜다. 그 가운데 비중이 높은 것은 사료용, 피혁제조용, 염색유지용 순이다. 화학공업용은 소다회용, 가성소다용, 염료용, 기타 등으로 구분된다. 가성소다용이 쓰임도가 절대 높다. 그다음이 소가회용이다. 염료용은 미약하다.

전체 소금 사용 빈도는 2004년을 기준으로 할 때 가성소다용, 소다회용, 수산물가공용, 김장용, 식품절임용, 식품가공용, 식탁용, 간장·된장용 순이다. 이것은 한국 소금 상당량이 가성소다용으로 이용되고, 식용의 경우 수산물가공이 김장용과 간장·된장용보다 많이 쓰이고 있음을 나타낸다.

특징 및 의의 우리 속담 가운데 '소금이 쉰다', '소금도 곰팡이 난다'는 말이 있다. 이것은 틀림없다고 믿고 있던 일이 뜻밖에 어긋났을 때를 비유하는 말이다. 소금은 거의 부패하는 일이 없을 정도로 오랫동안 신성함을 유지한다. 젓갈, 장류 등 전통 음식에 들어가는 소금은 짠맛을 내면서 동시에 변질을 방지하고 신선도를 유지시키는 기능을 한다. 식품에서 작용하는 기능처럼 소금은 우리 몸을 신선하게 유지시키는 약리 효과가 있다.

참고문헌 高麗史, 朝鮮王朝實錄, 18~19세기 줄포만의 자염(홍금수, 대한지리학회지29-1, 대한지리학회, 1994), 소금과 국가 그리고 어민(김준, 도서문화20, 목포대학교 도서문화연구소, 2002), 우리나라 제염업과 소금민속(유승훈, 민속원, 2012).

필자 정연학(鄭然鶴)

소라

정의 복족류, 원시복족목 소랏과에 속하는 연체동물.

내용 우리나라에는 소라, 잔뿔소라, 납작소라, 월계관납작소라 등 4종이 있다. 바다에 나는 소라란 뜻으로 해라海螺, 뿔이 났다고 각라角螺, 어릴 때는 껍질이 적갈색이라 주라朱螺라 부르기도 한다. 소라는 골뱅이와 함께 바다에서 나는 커다란 고둥(복족류)의 대명사로 쓰인다. 소라가 사는 곳은 바닷가에서 아주 멀지 않은 간조선근방의 바위나 산호에 붙어 산다.

대형 패류에 속하는 소리는 높이(각고) 10㎝, 너비(각경) 8㎝이다. 껍데기는 거친 것이 아주 두껍다. 전체로 보면 원뿔형이다. 나사처럼 뱅뱅 꼬인 나층螺層은 7층으로, 뿔이나 관상돌기가 여남은 개 난다. 푸른 파도가 심하게 몰아치는 곳에 사는 것들은 하나같이 관상돌기가 났고, 파도가 약한 곳에서는 돌기가 없는 것도 간혹 있다. 삐죽하게 난 돌기들은 물살에 쓸려서 굴러가는 것을 막는다.

소라껍데기는 보통 녹갈색이거나 암청색이다. 입은 둥글고, 속껍데기는 은백색으로 진주 광택이 난다. 소라는 5~8월이 산란 기간이며, 이때 맛이 가장 좋다.

소라 | 국립민속박물관

자웅이체로, 겉으로는 암수 구분이 되지 않지만 생식소(난소와 정소)로 나눌 수 있다. 수컷은 황백색이고, 암컷은 녹색이다. 야행성이며, 미역·다시마 등 갈조류 따위 해초를 먹는다.

입(각구)을 틀어막고 있는 뚜껑은 눈알처럼 둥그런 것이 석회질로, 매우 두껍다. 그리고 두껑은 바깥쪽으로 볼록하게 솟아났고, 가운데에는 예리한 작은 가시가 자잘한 알갱이 모양으로 촘촘히 박혀 있어서 손으로 만지면 까끌까끌하다. 가시는 왼쪽으로 뱅그르르 감겨 있고, 물살에 밀려가지 않기 위해 돌에 딱 달라 붙인다. 이뿐만 아니라 천적으로부터 공격을 받으면 입을 꽉 틀어막는 등 생존에 큰 몫을 한다.

소라껍데기는 광택이 나고 꽤 두꺼워서 그것을 잘라 갈고 다듬어 단추, 바둑돌(흰색)로 만들거나 농이나 상에 자개로 입힌다. 즉 나전 세공의 자료가 된다. 속살은 식용한다. 푹 익힌 소라를 초고추장에 턱 찍어 한입 씹으면 단맛이 아주 좋다.

소라는 제주도를 상징하는 패류로 <삼다도 소식>이란 노래에도 등장한다. “삼다도라 제주에는 돌멩이도 많은데/ ……/ 삼다도라 제주에는 아가씨도 많은데 ……/ 미역을 따오리까 소라를 딸까/ 비바리 하소연에 물결 속에 꺼져가네 /음~~~~물결에 꺼져가네.”

특징 및 의의 생소라는 수분 78.6%, 단백질 18.3%, 지방 0.7%, 탄수화물 1.3%이다. 비타민A·B·C 등을 함유하고 있다. 또 꼬들꼬들 씹히는 맛이 일품이어서 술안주에 으뜸이고, 입맛이 없을 때 입맛 돋우는 데도 좋다. 속살은 회, 구이, 초무침, 소라젓, 통조림 등으로 이용한다. 껍데기는 나전이나 단추 재료로 쓰인다. 그 중 대표 요리가 ‘항아리구이’로, 소라 입을 위로 가게 하고 껍데기째로 석쇠 위에 얹어서 굽는 것이다.

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)

소만두
素饅頭

정의 밀가루나 메밀가루를 반죽하여 피를 만든 다음 채소로만 만든 소를 넣어 둥글게 빚어서 찌거나 삶은 음식.

내용 조선 왕실에서는 발효시킨 밀가루반죽을 만두피로 해서 만든 발효만두를 상화병霜花餠이라 했고, 발효시키지 않은 밀가루나 메밀가루반죽을 만두피로 해서 만든 것을 만두라 했다.

청淸나라 사신 접대에 관한 기록인 『영접도감의궤迎接都監儀軌』(1643)에는 만두饅頭 재료가 밀가루, 돼지고기, 표고, 잣, 호두, 생강, 초, 참기름으로 되어 있다. 밀가루 반죽 피에 초와 참기름으로 양념하여 만든 돼지고기, 표고, 잣, 호두, 소를 넣고 빚어 만들어서 쪄낸 것이다. 즉 소만두란 고기소를 넣고 만든 보통의 만두에 대하여 특별히 채소로만 구성된 소를 넣고 만들었다는 의미가 내포된 소선素膳의 하나이다.

소선이란 단어의 최초 문헌 기록은 『영접도감의궤』(1609)이다. 국가가 상중喪中이어서 명明나라 사신에게 육류를 배제한 해채류로 만든 음식을 접대하고 이를 소선이라 했다.

『영접도감의궤』에는 발효찐만두로서 소선의 하나로 만든 '상화병'을 기록으로 남겼다. 재료는 밀가루, 기주미, 석이, 무, 연두부, 잣, 참기름, 간장, 생강, 후춧가루, 소금이다. 육류가 전혀 없는 두부, 무, 석이, 잣이 만두소의 주재료가 되고 있다. 소素란 '흴[白] 소', '질박할 소'이니 깨끗하고 질박한 음식이 소선이다. 불교의 번창과 함께 살생금지 사상에 맞추어 발달한 음식이다.

서유구가 쓴 『옹희잡지饔餼雜志』(1800년대 초)에 다음과 같은 글이 있다. "소식가素食家는 기름에 지지거나 볶는 요리법을 갖고 있으며 여기에 갖은양념을 화합하여 먹으면 각별한 맛이 있다. 이것은 산가山家에서 맑게 살고 있는 사람들로 하여금 진귀하고 검소하게 살 수 있도록 해주는 것이다. 우리나라 사람들은 이것을 자반[佐飯]이라고 한다."

소식가, 산가 모두는 사찰을 뜻하는 것이기 때문에 승려들이 먹는 음식이 곧 소식素食이라는 것이다. 이를 뒷받침하는 자료로는 서명응의 『고사십이집攷事十二集』(1787)에 기록된 내용이다. "투곽鬪藿, 다시마를 기름에 튀기는 것을 투곽이라 하는데 이것은 소식素食의 찬이다."

메밀소만두 | 강원 정선 | 국립민속박물관

고려 왕조 때 성행하던 불교와 함께 발달한 소식이 만두에도 적용되어 조선 왕조로 이어졌으며, 소선의 하나가 되어 상중의 손님 접대 음식으로 나타나게 된 것이 소만두라고 볼 수 있다.

특징 및 의의 궁중의 경사스러운 잔치에 대한 기록인 각종 『진연의궤進宴儀軌』, 『진찬의궤進饌儀軌』에 만두는 등장하지만 소만두에 관한 기술은 없다. 소만두는 상중의 손님접대 음식으로 동원된 찬품의 하나였다.

참고문헌 攷事十二集, 迎接都監儀軌, 饔餼雜志, 進宴儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

소머리국밥

정의 소의 머리와 뼈를 가마솥에 넣고 푹 고아 낸 진한 국물에 소머리 고기를 넣어 만든 곰탕류 국밥.

개관 소머리국밥은 전통조리서에는 등장하지 않는다. 소머리는 소를 도축한 후 축산물도매시장에서 소의 뼈·피·꼬리·내장 등과 함께 출하되는 부산물이다. 이 소머리의 뼈와 고기를 가마솥에 넣고 오랫동안 장작불에 푹 고아 우려낸 국말이밥이 소머리국밥이다.

내용 소는 부위별로 쓰임새가 다양하다. 소의 부산물 가운데 가죽은 구두·가방·의상 등 피혁 제품으로 만들고, 소의 머리와 사골뼈·다리·꼬리·내장·피 등은 주로 강한 불에 우려 곰탕류로 만들어 식용해 왔다. 한국인들은 쇠고기를 선호하고 소의 부산물을 다양한 음식으로 만들어 먹는 지혜와 능력이 세계적으로 뛰어나다. 근대화 이전 한국인들은 명절이 다가 오면 마을 단위로 소 또는 돼지를 자체적으로 도살하여 각 가정에 나눠먹은 관행이 있었다. 이러한 식육 습관은 단백질을 공급하는 지혜였을 것이다. 마을사람들은 소 한 마리를 잡으면 가죽을 뺀 고기와 머리·뼈·다리,·내장·머리·꼬리 등도 배분하여 먹을 정도로 소고기와 그 부산물을 선호하였다. 특히 소의 뼈인 사골뼈·우족 등을 가마솥에 푹 고아낸 진한 국물이 몸에 좋은 보양식이라는 인식이 깊게 스며있다.

소머리국밥은 서울, 경기 지역의 대표 음식이다. 조선시대 한양 도성은 쇠고기 수요가 가장 많은 곳이었다. 한양의 상류층 사대부들이 쇠고기를 선호하는 소비층이었다. 쇠고기 수요는 생활수준과 경제력에 비례한다. 조선의 태종은 소를 도살하지 말라는 금령禁令을 내리고, 『세종실록世宗實錄』에 따르면 금살도감禁殺都監을 설치해 감시할 정도였다. 정부의 노력에도 불구하고 소의 밀도살과 밀매는 성행하였다. 성균관과 한양 5부 안에는 24개의 푸줏간이 있었다. 한양의 푸줏간은 정부에서 쇠고기 판매를 정식으로 인허받은 현방懸房이라는 고깃집이었고 소의 도살·판매를 전담하는 반인泮人들이 운영하였다. 이들은 성균관 주위 반촌泮村에 살면서 성균관과 밀접한 관계에 있었다. 이곳에서 반인들이 소를 도살하고 현방에서 쇠고기와 소 부산물 일체를 유통한 것으로 보인다.

소머리국밥 | 국립민속박물관

소머리국밥은 『조선만화朝鮮漫畫』(1909)에 처음 등장한다. 국밥집 진열대에 살코기를 발라낸 소머리뼈와 등뼈를 그린 그림은 1900년대에도 소머리국밥 전문점이 있었음을 말해준다. 도축장에서 소고기를 팔 때 소머리와 쇠뼈도 함께 판매하였으며, 설렁탕·장국밥·곰탕 등을 파는 탕반가湯飯家(국밥집)들이 있었다. 초창기 탕반가에서 팔던 소머리국밥은 커다란 가마솥에 소머리·뼈·껍질·우족을 넣어 서서히 끓인 국물이었으며, 별도로 마련한 작은 솥에 그 국물을 담아 간장으로 맛을 내고 고춧가루를 얹어서 국밥으로 내놓았다. 소머리국밥은 설렁탕과 우족탕과 함께 태동한 우두탕牛頭湯이라 할 수 있다.

1960년 전후 숭인동의 도축장이 마장동으로 옮기면서 축산물 도매시장이 생겨났고, 1970년대 초 나이트클럽의 성업과 해장국집이 번성하면서 소의 사골뼈, 잡뼈, 등뼈와 소머리, 내장, 선지 등의 수요가 폭발적으로 늘어났다. 소머리의 수요가 많아지면서 마장동과 독산동의 축산물도매시장에는 소머리를 해체하여 각 부위별로 분리하는 전문업소가 등장하였다. 소머리는 털 제거부터 부위별 해체까지 수작업으로 이루어진다. 도축장에서 소머리국밥집에 공급하는 소머리는 사등분하여 공급하였지만, 요즘에는 소머리뼈와 고기를 완전히 해체하여 공급한다. 소머리국밥은 소머리뼈와 사골, 잡뼈을 넣고 장작불에 푹 고아서 진한 국물을 만든 후 머리고기를 넣고 삶아낸다. 소의 코·입·혀 등은 삶아서 수육으로 내놓는다. 요즘에는 가정집에서 소머리국밥으로 잔칫상을 만들기도

하고, 소머리곰탕을 포장판매하는 가공 공장에 소머리를 납품하면서 수요가 크게 늘었다. 서울·경기 지역의 소머리국밥 수요가 많아서 최근에는 안양, 인천, 부천, 음성 등 지방에서도 한우 소머리가 서울 축산물 도매시장에도 공급되고 있다. 이와 같이 소머리국밥의 원재료인 소머리의 수요가 증가하고, 소머리 가격 상승으로 소머리국밥을 판매하는 국밥집이 줄어드는 경향이다. 현재 서울특별시 금천구 독산동에 있는 우시장에서 파는 소머리의 가격은 개당 15만 원에 거래되고 있다. 소머리국밥은 소를 해체하는 우시장 근처에서 성업하는 경향이 있다. 충청남도 예산군에 있는 우시장인 삽교장터, 경상북도 영천시의 우시장인 중앙시장, 경기도 오산시와 안성시에 있는 우시장 등에서도 그러한 전통을 찾아볼 수 있다. 우시장에서 소의 도축이 이루어져 인근에서 소머리를 쉽게 구입할 수 있었기 때문이다.

특징 및 의의 소가 거래되는 우시장 근처에는 소를 잡는 도축장이 있다. 도축장에서는 쇠고기뿐 아니라 소머리·쇠뼈·내장·껍질 등 부산물을 판매하였다. 한국인은 쇠고기를 선호해 소의 부산물까지 상품으로 만들 정도로 광범위하게 즐겼다. 쇠뼈 우려 낸 국물을 보양식이라고 인식해 왔다. 그에 따라 소머리국밥도 큰 가마솥에 쇠뼈와 소머리를 넣고 푹 고아서 우려내는 설렁탕·곰탕과 함께 인기가 높다.

참고문헌 마장동(서울역사박물관, 2014), 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 조선의 뒷골목 풍경(강명관, 푸른역사, 2003), 현지조사자료(조병근, 서울 금천구, 2018.9.13).

필자 송화섭(宋華燮)

소문사설
謏聞事說

정의 조선 숙종·경종 때 어의를 지낸 이시필이 임금에게 올린 음식과 중국, 일본에서 맛보거나 전해 들은 음식의 조리법을 적어 1720년경에 편찬한 책.

내용 『소문사설謏聞事說』은 '들은 것은 적지만 그래도

소문사설 | 국립중앙도서관

아는 대로 말한다'라는 뜻으로, 조선 숙종·경종 때 어의를 지낸 이시필李時弼(1657~1724)이 1720년경에 편찬한 책이다.

이 책은 온돌을 설치하는 법인 '전항식甎炕式', 각종 기계와 기구 제작법인 '이기용편利器用篇', 음식 조리법인 '식치방食治方', 다양한 지식 정보인 '제법諸法'으로 구성되어 있다. 국립중앙도서관과 종로도서관에 소장되어 있으며, 판본마다 수록 내용에 조금씩 차이가 있다. 종로도서관본 중 하나가 완전한 형태에 가까운 본으로, 가로·세로 18×31.5㎝에 65장으로 되어 있다. 국립중앙도서관본에는 다른 판본에서 볼 수 없는 식혜, 순창고추장, 깍두기, 백어탕, 가마보곶可麻甫串, かまぼこ(어선과 요리법이 유사함), 백숭여(배추겨자채)의 조리법이 더 실려 있다.

'식치방食治方'에 실린 음식은 열구자탕, 사삼병(더덕떡), 석화만두(굴만두), 붕어찜, 붕어죽, 초산(마늘초절임), 즙장법, 증돈(돼지고기찜) 등 총 28종이다. 이 중에는 이시필이 궁중에서 일하는 숙수나 양반가 노비에게 배운 음식도 있고, 중국이나 일본을 다녀오면서 직접 맛보거나 전해 들은 음식도 있다. 동아찜, 송이찜, 목미외병(메밀떡), 우병(토란병)은 숙수 박이돌이 만들어 낙점 받아 임금께 올렸다고 하였다. 병환이 있던 임금께 중국 요동에서 공수해 온 우분죽(연근녹말죽)을 올렸으나 별로 좋아하지 않았다고 했다. 이시필이 숙수 이돌이, 넉쇠와 함께 사옹원 창고지기에게 가서 황자계혼돈(닭고기만두)이라는 음식을 배웠다고 기록했다.

'이기용편'에는 곡물 저장이나 탈곡 관련 기기, 술

을 짜내고 남은 찌꺼기가 썩지 않도록 분리하는 술주자, 음식 조리에 사용하는 탈, 국수를 뜨는 쇠국자, 조리, 체 등 기구의 그림과 설명을 덧붙였다. '제법'에는 고기를 연하게 하는 법, 두부·엿·타락죽 만드는 법, 가짜 꿀 가리는 법 등 식재료를 마련하는 방법이나 저장법, 기본 조리법이 실려 있다.

『소문사설』의 '식치방'에는 새로운 음식에 대한 관심과 더불어 조리 기술과 맛이 전달되고 수용되는 과정이 고스란히 담겨 있다. 임금의 건강과 관련한 궁중 보양식도 살펴볼 수 있는 귀중한 자료이다.

참고문헌 謏聞事說, 소문사설-조선의 실용지식 연구노트(이시필, 백승호 외 역, 휴머니스트, 2011), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

소박이

정의 오이, 가지, 고추, 무 등에 소를 채워 넣어 담근 김치.

내용 소박이는 대체로 소를 넣어 담근 김치 종류를 통칭한다. 소박이는 김치의 주재료에 따라 오이소박이, 가지소박이, 고추소박이, 무소박이 등으로 부른다. 소박이는 국물을 부어 담근 물김치류와 국물을 따로 붓지 않는 일반 김치류로 구분할 수 있다. 소박이김치 담그는 조리법을 소개하고 있는 문헌들을 비교해 보면 소박이는 국물을 부어 담그는 물김치류로 담가 먹었으나 점차 국물이 없는 소박이김치도 담그는 등 변화가 있은 것으로 나타난다.

소박이김치를 대표하는 것은 오이소박이이다. 봄부터 여름에 걸쳐 먹는 별미 김치로, 오이의 아삭아삭 씹히는 맛과 시원한 국물이 특징이다. 소에는 담백하고 산뜻한 맛이 나도록 젓갈을 넣지 않는 것이 좋다. 담글 때 열무를 켜켜로 함께 넣으면 시원하고 푸짐하다. 소는 주로 부추를 썰어서 쓰지만 궁중에서는 오이 자투리를 절여서 다진 것을 넣어 담갔다. 오이를 통째로 소금에 절였다가 씻어서 4㎝ 길이로 토막을 내 소를 넣기도 하며, 7㎝ 정도 길이로 썰어 위아래의 끝을 남기고 가운데 부분만 네 갈래로 내어 소를 넣기도 한다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 황과담저법黃瓜淡菹法이라 하여 고추와 마늘을 소로 쓰는 오이소박이가 문헌상 처음으로 기록되어 있다. 『임원경제지林園經濟志』와 『시의전서是議全書』에는 파·마늘·고춧가루를 소로 사용하는, 지금과 같은 오이소박이 만드는 법이 기록되어 있다. 『우리 음식』의 호과침채胡瓜沈菜를 보면 오이를 씻어서 양쪽 끝을 베고 세로로 중간에 칼집을 낸 다음 소금으로 비벼 둔다. 파의 흰 대는 작게 다지고, 마늘과 생강은 곱게 다져서 고춧가루와 섞어 잠시 둔 다음 소량의 소금으로 간을 한다. 먼저 준비한 오이를 꺼내 속에다 고명을 넣고 항아리에 넣어 두었다가 물을 자작자작하게 부어서 이튿날 먹는다고 하였다. 『우리나라 음식 만드는 법』에서도 오이 절인 소금물에 다시 물을 더 타서 소금으로 간을 맞추어 항아리에 붓는다고 하였다. 1980년대 이후 발행된 조리서들을 보면 국물을 붓지 않고 소를 넣은 오이만 담그는 법을 소개한다. 오이 속에 들어가는 소의 재료도 그전에는 파, 마늘, 생강을 다지고 고춧가루로 양념한 것을 주로 사용했으나 점차 부추가 주된 소로 사용되는 변화가 있다.

가지소박이는 조선 후기 문헌에서 가자저茄子菹로 적혀 있고, 보통 가지김치 또는 가지소박이로 부른다. 『시의전서』에는 가지를 껍질 벗겨서 꼭지는 붙이고 가운데 열십자로 째서 오이김치소처럼 넣고, 벗긴 가지 껍질로 동여서 실고추와 파를 넣어 익히되 열무를 섞으면 좋다고 하였다. 가지에 넣는 소의 재료가 무엇인지는 기록되어 있지 않아 알 수 없다. 『우리 음식』에 소개된 가자침채茄子沈菜는 가지를 오이와 같이 세

소박이 | 농촌진흥청

로로 몇 곳에 빈자리를 내고 소금물을 뿌린 다음 파 등 기타의 속을 가지 안에 채워 넣고 옹기에 넣어서 국물을 부어 하루나 이틀 후에 먹는다고 하였다. 『한국민속종합보고서』에 평안도 향토음식으로 소개된 가지김치, 일명 가지소박이는 가지에 두세 갈래의 칼집을 내고 끓는 물에 살짝 데쳐 꼭 짠 뒤 파, 마늘, 다진 다홍고추를 소금으로 간하여 소로 넣어 차곡차곡 담아서 김칫국을 조금 부어 익혀 먹는데 오래 두고 먹기는 어렵다고 하였다.

특징 및 의의 오이소박이, 가지소박이 등 제철 채소를 이용한 김치는 특히 입맛 잃기 쉬운 여름철에 입맛을 돋워 주는 별미김치다. 다른 김치에 비해 빨리 시고, 찌개감으로도 적당하지 않다. 손님 초대상이나 주안상에 잘 어울린다. 오이소박이를 제외한 다른 소박이 김치 종류는 거의 사라지고 있다.

참고문헌 是議全書, 林園經濟志, 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1960), 우리 음식(손정규, 삼중당, 1948), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1974).

필자 조숙정(趙淑晶)

소반
小盤

정의 음식 등을 먹거나 나를 때 사용하는 작은 상.

내용 소반은 고구려 각저총 벽화의 방형 사족반과 원형 삼족반, 무용총 벽화의 쟁반과 방형반, 낙랑의 삼족 동반 등에서 초기 형태에 관한 기록을 찾을 수 있다. 『임원십육지林園十六志』에 등장하는 "東人席地坐故一人專一盤"라는 기술은 한 사람이 소반 하나로 식사를 했다는 사실을 확인시켜 준다. 이는 왕실의 진찬進饌과 진연進宴 의례, 초례醮禮, 계회契會, 시골 아낙의 부엌 소반 차림상 등을 사례로 들 수 있다. 소반은 식사할 때, 술 또는 약을 낼 때, 의례를 치를 때, 점을 칠 때 등 여러 목적으로 쓰인다. 형태와 명칭 역시 다양하다. 이름은 지역 특성에 따라서 통영반·나주반·해주반·충주반·안주반, 다리 모양·수·기능에 따라 호족반·구족반·단각반·회전반, 판형에 따라 원반·화형반·팔각반 등으로 불린다. 숙직과 일직 등 번을 설 때 집에서 음식을 차려 날라다 주는 번상番床도 있다.

구족반 | 높이 24 지름 32

호족반 | 높이 28.5 지름 39.8

소반 | 국립민속박물관

소반 든 여인들 | 전 김홍도 | 후원유연 중 부분(2004년 복제) | 국립민속박물관

소반의 기본 구성 요소는 판, 운각, 다리, 족대 등이다. 판은 장방형과 원형이 기본이다. 장방형 소반은

통영, 나주, 해주에서 제작한 소반이 유명해서 해당 지역명을 소반에 붙여 이름을 지었다. 통영반은 판과 다리를 직접 결구하고, 운각과 중대를 배치한다. 운각은 판 아래 다리와 다리 사이에 배치해서 지지대 기능도 한다. 나주반은 판과 운각을 결구한 후 다리를 운각에 결구한다. 해주반은 다리를 각종 길상문을 투각한 판각으로 제작하여 판에 직접 결구한다. 원형 소반은 원형 판을 기본으로 하되 12각 또는 화형 등으로 만들기도 한다. 운각은 상판 바로 밑에 부착하여 입체 제작을 하고, 길상문을 새기기도 한다. 다리는 개다리의 '구족형'과 호랑이다리의 '호족형'으로 만들어서 구족반과 호족반으로도 부른다. 구족반은 '충주반' 또는 '충청도반'으로도 불리운다. 호족반 다리 종아리 부분에 대나무 줄기 등 각종 모양의 지지대를 만들어서 부착한 소반도 있다.

대부분 소반은 조립 후 칠로 마감하여 나뭇결을 잘 살린다. 칠하는 순서는 밑바탕칠과 옻칠, 습칠, 광칠로 진행한다. 왕실용 소반은 흑칠과 주칠을 하였다. 권세 있는 양반가도 주칠 소반을 사용하였다. 글자문은 亞·卍·囍·壽·福·康·寧자, 나무는 대나무와 소나무, 초충문은 당초문·인동문·나비 등, 꽃문양은 모란과 국화문, 기하문 이외에 태극문을 조각·자개·필서 등으로 표현하였다. 표현 공간은 판, 운각, 다리 등이다. 이들 문양은 무병장수, 부귀영화, 자손번창 등 가정 화목을 의미한다. 공고상公故床으로 불리는 번상은 머리에 이고서 앞을 볼 수 있도록 터 놓았고, 양쪽에 손잡이용 구멍을 배치해서 기능성을 살렸다.

특징 및 의의 소반은 집안에 따라서 여러 개를 갖춘 살림살이로서 작은 공간에 지역 특성 반영, 세심한 배려와 견고함 유지, 아름다움 표현과 자신의 바람 표출까지 담고 있다. 소반의 의의는 부엌과 거실이 분리된 주거 공간, 좌식 문화에 적합하게 발달한 생활 용구라는 데에서 찾을 수 있다.

참고문헌 소반장(국립문화재연구소, 1997), 이조가구의 미(배만실, 이화여자대학교 출판부, 1974), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

소주
燒酒

정의 쌀, 누룩, 물, 가향재, 약재 등으로 빚은 술을 소줏고리나 증류기를 이용하여 얻은 도수 높은 증류주.

내용 소주는 순물질(알코올, 향수)의 비점沸點(끓는점)이 각각 다르다는 원리를 이용한 증류주이다. 비점이 낮은 물질(알코올, 향수)은 높은 물질(물)에 비해 증기압이 높고 증발하기 쉬운 성질을 띤다. 이 때문에 혼합용액을 가열시켜서 유출되는 증기를 응축시키면 원래의 용액에 비해 비점 낮은 물질이 풍부한 액체(소주, 에탄올)를 얻을 수 있다. 발효주는 대개 알코올 도수가 낮아서 상온에 두면 변질되거나 식초가 되는 등 부패하기 쉽다. 이러한 단점을 보완하기 위해 알코올 도수를 높이는 방법으로 증류를 하게 된 것이다. 증류를 거친 술은 증류기에서 순도 높은 알코올이 이슬처럼 방울방울 떨어진다고 해서 노주露酒, 불로 끓인다고 하여 화주火酒, 색깔이 희다고 해서 백주白酒 등으로도 부른다.

전통 소주는 주원료에 따라 쌀소주, 밀소주, 보리소주, 수수소주 등으로 나뉜다. 이들 원료는 단독으로 사용되기도 하고 두 가지 또는 세 가지 이상을 섞어 쓰기도 한다. 두 가지 이상을 섞어서 빚을 때는 배합 비율이 많은 재료의 이름을 붙이는 것이 통례이기 때문에 문배술처럼 저마다의 특징과 개성을 띤 이름을 붙여 부르기도 한다. 주재료에 따른 분류 외에도 소주는 감홍주를 비롯하여 생강로, 계강주, 계당주, 장미로, 매화로 등처럼 꽃이나 약재 등 부재료에 따라서도 분류한다. 즉, 쌀·보리·조·수수·기장 등과 누룩, 물을 기본으로 하여 부재료를 일절 사용하지 않는 순곡소주純穀燒酒를 비롯하여, 약용소주藥用燒酒, 가향소주佳香燒酒, 혼성주混成酒로 크게 나눌 수 있다. 쌀 등의 주원료에 초근목피 등 생약재를 첨가하여 발효시킨 원료주를 증류하여 만든 소주는 증류식 원료주에 함유되어 있는 각종 약재의 성분과 향기 등이 증류할 때 함께 유리되어 술이 숙성될 때 독특한 향기를 갖게 되므로 약용소주라 한다. 주원료에 국화, 진달래, 솔잎 등 생화나 건조시킨 꽃잎, 또는 과실껍질 등 가향재佳香材

를 첨가하여 발효시킨 원료주인 가향주佳香酒를 증류한 가향소주는 원료주에 함유되어 있는 각종 향기 성분이 함께 유리되어 맑고 엷은 향기를 느낄 수 있다. 혼성주는 인위로 소주에 특별한 약성을 띠고 있는 약재나 향기, 색깔 등을 즐기기 위해 제조하는 술이다. 흔히 독한 소주에 여러 가지 과실이나 생약재 등을 넣어 밀봉해서 오랫동안 숙성시켜 마신다. 즉 어떤 형태의 소주이든 간에 각종 생약재生藥材, 가향재佳香材, 벌꿀 등 부재료를 첨가함으로써, 그 부재료에 있는 약성藥性·향기·색상 등을 얻기 위해 제조된 소주를 말한다. 소주에 약재를 넣은 술이라 하여 약소주藥燒酒라고도 하며, 외래어로는 리큐르liqueur, liquor라고도 부르는 범세계적으로 널리 즐기는 술이다.

소주의 등장 시기는 메소포타미아 지역에서 기원전 3500년경의 증류기가 발견되면서 그 즈음으로 추정하고 있다. 그러나, 당시 여성들 사이에서 인기를 끈 향수香水 제조에 증류 기술이 이용되었을 것이라고 추측할 뿐, 관련 기록이나 증거는 없다. 이후, 페르시아 등지에서 연금술사들이 그들의 불로장수 약(생명의 물)을 연구하던 중 알코올을 발견하게 되었고, 단식증류기를 사용하게 되면서 증류주가 만들어졌다고 한다. 이 증류 기술이 12세기 십자군전쟁으로 유럽 곳곳에 전파되어 포도주 등 과일주를 증류한 브랜디와 곡주를 증류한 위스키를 즐기게 되었다는 것이다. 또, 13세기에는 몽골제국의 유럽 원정을 통해 증류 기술이 동양의 원나라에 도입되었다. 이때 증류주를 감로甘露, 즉 '아라키araki', 만주어로 '이얼키[亞喇吉]', 아랍에선 '아라크arak'로 부르게 된 것이라고 한다. 우리나라는 원나라의 쿠빌라이 칸이 일본 원정을 빌미로 고려를 침입, 개성에 본거지를 두고 안동과 제주도에 각각 병참기지와 전초기지를 두면서 이들 지역이 소주의 명산지가 되었다. 그에 따라 개성 지역에서는 아랍어에서 유래된 것으로 추측되는 '아락주', 평안북도 지역에서는 '아랑주', 남도지방에서는 '쇠주' 또는 '효주'라고 부르게 되었다. 이렇듯 소주는 중국으로부터 유입되어 고려시대에 정착하였고, 조선시대에 전성기를 맞았다.

소주에 대한 기록으로 조선 초기의 『산가요록山家要錄』를 비롯하여 『규합총서閨閤叢書(간본)』, 『고사신서攷事新書』, 『군학회등群學會謄』, 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『양주집釀酒集』, 『역주방문曆酒方文』, 『음식디미방』, 『임원십육지林園十六志』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『주방문酒方文』, 『침주법浸酒法』 등 18종의 문헌을 들 수 있다. 이들 문헌에는 26차례나 등장하는 것을 볼 수 있다. 소주의 효능을 소개한 기록으로 『조선무쌍신식요리제법』에 "소주가 사람에게 이로운 데에는 냉적冷積과 한기寒氣와 조습담燥濕痰을 사라지게 하고, 울결鬱結한 것을 열고 설사를 그치게 하고, 곽란癨亂과 학질瘧疾과 에격曖隔과 심복냉통心腹冷痛과 음독욕사陰毒欲死를 살리고 벌레를 죽이고 장기를 물리치고, 소변이 이롭고, 대변이 단단하고 눈 붉은 것을 씻겨주고 종기 아픈데 효험이 있나니라."라고 하였다. 소주의 효용效用에 대하여 『단종실록端宗實錄』에 "단종이 상제노릇을 하느라 쇠약해져서 대신들이 소주를 마시게 하여 단종이 원기를 차렸다."라고 하는 기록이 등장하고, 『중종실록中宗實錄』에는 "소

소주 | 한국전통주연구소

주를 마시는 사람이 많아져서 쌀의 소비가 많고 소주로 인한 피해가 크다."라는 기록으로 미루어 당시 소주의 인기를 가늠할 수 있다. 또 이수광李睟光의 『지봉유설芝峯類說』에 "소주는 본래 약용藥用 목적으로 마실 뿐 함부로 먹지 않았으므로, 작은 잔을 소주잔燒酒盞이라고 한다."라고 하였으며, "왕이나 사대부들이 마셨던 술이었던 것인데, 점차 일반으로까지 확산되었고, 서민층에서는 약식으로 소주를 빚어 즐겼다."라고 하니 그 인기를 짐작할 수 있을 것이다.

『고사신서』에 수록된 노주방을 보면 "멥쌀과 찹쌀 각 1말을 물에 담갔다가 곱게 가루를 낸다. 누룩 9되에 끓인물 8말을 더하여 술을 빚는다. 3일이 지나 찹쌀 2말을 쪄서 밥을 지어 식기를 기다려, 밑술과 합하여 다시 빚는다. 7일 후에 소주를 만든다. 솥 뚜껑위의 물을 12차례 바꾸어 주면 그 맛이 평순平順하다. 8~9번을 바꾸어 주면 맛이 매우 독하다. 불을 땔 때 참나무[眞木] 및 보릿대[麥稈藁] 등을 사용하는데 불의 세기가 한결같아야 한다."라며 멥쌀과 찹쌀을 같은 양으로 하여 끓는 물로 범벅을 쑨 뒤 누룩과 섞어 밑술을 만들고, 다시 찹쌀로 고두밥을 지어 덧술을 한 후, 7일 후에 증류하는 이양주법의 소주제조법을 볼 수 있다. 『침주법』에서는 멥쌀가루로 만든 된죽에 누룩을 섞어 빚은 술밑을 발효시켜 증류하는 단양주법을 볼 수 있다. 특히 『임원십육지』와 『조선무쌍신식요리제법』에서는 멥쌀이나 찹쌀만이 아닌 기장이나 차조·보리쌀을 쪄서 사용하는데 "맑고 맛이 극히 진하며, 감렬하여 술의 이슬이라 한다."라고 하여 소주의 원료가 점차 다양화되었고, 증류 기술도 한 단계 발전하였음을 알 수 있다. 실례로 『고사십이집』에 "술[燒酒]을 내릴 때 지초芝草 1냥을 잘게 썰어 병 입구에 두면 홍색이 점점 진해진다."라고 하였다. 이처럼 소주를 증류하면서 홍주를 얻는 제조법을 수록하고 있어 다양한 종류의 소주제조가 시도된 것을 확인할 수가 있다.

소주의 맛과 향, 수율收率은 그 제조 과정에서 불의 세기를 얼마만큼 잘 조절하는가와 기화된 알코올을 얼마만큼 잘 냉각시키는가에 달려 있다. 곧 불의 세기가 적절해야만 알코올 손실이 적으면서도 순수한 양질의 소주를 얻을 수 있었고, 그런 양질의 소주를 향한 열망은 소주 증류법 발달로 이어졌다. 증류법 발달과 더불어 증류기도 다양해졌다. 소주 증류기는 초기에 솥을 사용하다가 솥과 시루를 이용하면서 다양해졌다. 이후 소줏고리는 좀 더 다양한 형태로 제작되었으며, 한층 간편한 증류가 이루어졌다. 현재는 승로병承露甁과 승로항承露缸 등이 알려져 있고 만들어진 재료에 따라 '토고리土古里', '동고리銅古里', '철고리鐵古里'가 최근까지 전해진다.

술을 빚을 때도 죽과 고두밥을 섞어 빚는 최초의 방법에서 죽이나 범벅, 고두밥 형태로 주원료의 가공 방법에서도 다양한 변화가 이루어졌다. 우리나라 전통소주 주방문을 수록하고 있는 최초 기록인 『산가요록』을 보면 죽과 고두밥을 한데 섞어서 빚는 주방문을 볼 수 있고, 『고사십이집攷事十二集』에는 멥쌀과 찹쌀을 섞어서 찐 고두밥에 끓는 물을 한데 섞어 만든 진고두밥과 향온곡을 사용하는 방법이 있다. 다시 『음식디미방』에는 멥쌀로 지은 고두밥에 다시 끓는 물을 섞어 만든 진고두밥으로 바뀌는 등 다양하게 변화된 것을 읽을 수 있다. 1600년대 이후인 조선 중기로 접어들면서 이양주법과 '삼해주'를 중심으로 하는 삼양주법의 소주가 등장하기 시작하였고, 심지어 사양주법四釀酒法 소주까지 제조되는 현상을 볼 수 있어 소주 음용 인구 증가와 더불어 고급화와 상용화를 엿볼 수 있다.

특징 및 의의 소주의 주원료로는 찹쌀이 선호되었으나 멥쌀과 기장·차조 등 다양한 원료로도 빚어 먹는다. 곡류는 쉽게 쉬기 때문에 보관이 어렵던 옛날에는 지방별 기후나 풍토에 따라 소주를 마시는 시기도 달랐다. 실례로 남부지역에서는 발효주 제조가 어려운 여름철에 한하여 소주를 즐겼는데 반해 북부지역에서는 여름철이라도 밤낮 기온차가 심하여 사계절 내내 소주를 즐겼다. 서울 등 중부지역에서는 5~10월에 소주를 마셨다고 한다.

소주에는 증류식소주蒸溜式燒酒 외에 희석식소주稀釋式燒酒도 있다. 값싼 당밀이나 사탕수수 옥수수 등의 전분을 속성 당화시킨 후 배양효모를 이용하여 발효시킨 양조주를 연속식 증류기로 증류하여 일체의 불순물 없이 순수한 주정酒精(에탄올 85% 이상)을 얻고, 그에 증류수蒸溜水를 섞어서 20~35%로 희석한 것을

통상 희석식소주라고 부른다. 희석식소주는 증류업자들에 의해 제조된다. 대부분 쌀 등을 포함한 곡물이나 당분을 함유한 사탕수수 등을 원료로 하여 발효법, 국법, 액체국법, 아밀로법 등으로 발효시킨 양조주를 증류해서 알코올 도수가 높은(85~95%) 주정으로 만들어진다는 점에서 차이가 있다. 이렇듯 '순수한 주정에 순수한 증류수를 섞었다.'라는 의미의 희석식소주가 부정적인 이미지를 갖게 된 데에는 다른 까닭이 있다. 순수한 주정에 증류수를 섞어 알코올 도수를 낮추는 희석 과정에서 소주의 쓴맛苦味이 강해져 역겨움과 거부감을 주게 된다. 이 때문에 희석식소주에 사카린·솔비톨·스테비오사이트·아스파탐·포도당·꿀 등 감미료와 구연산·아미노산·무기염류 및 기타 향신료 등을 첨가한다. 이때 제품에 따라 쓴맛이나 단맛 등 여러 가지 맛과 향이 달라지므로 희석식소주의 쓴맛을 첨가물로 희석한다는 의미가 더 크다.

참고문헌 閨閤叢書, 攷事新書, 群學會騰, 金承旨宅廚方文, 東醫寶鑑, 山家要錄, 釀酒集, 曆酒方文, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 酒方文, 芝峯類說, 浸酒法, 음식디미방, 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)

소줏고리

정의 증류식 소주를 빚기 위한 증류기에 해당하는 고리.

내용 소주는 곡주를 증류하여 만드는 것이며, 증류는 술을 끓여서 증기로 만드는 과정이다. 그리고 술을 끓여서 증류하려면 일정한 장치가 필요하다. 증류식 소주의 원산지는 페르시아로 알려져 있고, 이러한 서역의 소주가 중국 원나라를 경유하여 고려 후기에 한반도에 전래되었다. 전래 당시 소주 증류기가 어떠한 것이었는지에 대해서는 알려진 바 없다. 다만 증로병蒸露甁·증로관蒸露罐 등의 이름으로 일찍부터 알려져 내려왔다.

소주를 증류하는 자세한 방법은 원나라 때 문헌인 『거가필용居家必用』에 처음 나온다. 요약하면 "어떠한 나쁜 술이라도 모두 소주로 만들 수 있다. 병에 술을 8푼[分] 정도 채우고 병 위에다 또 다른 병을 하나 거꾸로 덮은 다음 위의 병에 구멍을 뚫어 죽관竹管을 끼우고, 죽관의 다른 한쪽은 제3의 병 아가리에 끼워서 술이 들어 있는 병을 그보다 두 배쯤 되는 큰 항아리 속에 넣고 이 두 용기 사이에는 종이재를 채워서 단단한 숯을 사용하여 가열해 주면 끓어 오른 술에서 증기가 죽관을 따라 제3의 병에 고인다. 이렇게 가열하여 원주原酒의 3분의 1쯤 얻을 수 있다. 소주의 빛깔은 청백하다."라고 하였다. 이러한 방식에 다소 가까운 소주 증류기가 제주도에 남아 있는 '소줏돌'이다.

소줏고리 | 지름 28 높이 31.3 | 20세기 초 | 국립민속박물관

우리나라의 가장 간단하고 원시적인 증류 장치는 '는지'였다. 솥에 술밑을 담고 그 위에 그릇을 띄운 뒤, 솥뚜껑을 뒤집어서 덮되 그 손잡이가 그릇 속으로 들어가게 하는 것이다. 솥을 가열하면 술이 끓어서 증기가 되어 상승해 솥뚜껑에 닿는다. 이때 솥뚜껑 위에 찬물을 부으면 증기가 응결되어 소주로 바뀐다. 그 액체가 솥뚜껑을 타고 내려오다가 손잡이 쪽으로 모여서 그릇에 들어가도록 한 것이다. 소줏고리는 '는지'의 원리를 이용하여 자배기와 같은 그릇 두 개의 바닥면 쪽을 서로 맞붙이되 아래 위를 서로 통하도록 만들고, 내부에는 증류된 소주가 고일 수 있는 홈통을 만들어서 이 술이 흘러내릴 수 있는 대롱을 외부에 덧붙인 형태이다. 소주를 빚을 때는 소줏고리 상단에 솥뚜껑을 뒤집어서 덮고 찬물을 부어 주어야 한다. 술밑이 담긴 솥 위에 소줏고리를 설치하고 가열하면 소주가 대롱을 타고 흘러내린다.

특징 및 의의 소주를 빚기 위한 증류기로서 옹기소줏고리(일명 토土고리)가 일반적이지만, 놋쇠소줏고리(일

명 동銅고리)도 있었다. 이 조차 없는 집에서는 솥을 이용해서 증류식 소주를 빚을 수 있었다. 이것이 '는지'이다. 제주도의 '소줏돌'과 소줏고리는 『거가필용』에서 언급한 죽관이 있어서 일반 소줏고리보다 고형古形이다.

참고문헌 거가필용 역주-음식(세계김치연구소, 2015), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 배영동(裵永東)

소쿠리

정의 위에서 보면 둥근 형태이고 옆에서 보면 위가 열린 반달형의, 대오리나 싸리로 엮어서 테가 있게 만든 그릇.

소쿠리 | 높이 16 너비 41 | 20세기 초 | 국립민속박물관

소쿠리 이고 있는 여인 | 김홍도 | 행상 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

내용 소쿠리는 식품을 담아 말리거나 곡물 또는 채소를 물에 씻은 다음 물기를 빼는 데에도 사용되며, 때로는 곡식이나 음식 등을 담아 놓기도 하고 운반하는 그릇으로도 사용한다. 농가에서 여름철 삶은 보리쌀과 같은 음식을 쉬지 않게 보관하기 위하여 소쿠리에 퍼 담고 삼베보자기를 덮어서 바람이 잘 통하는 부엌 천장에 매달아 놓기도 했다.

소쿠리는 죽피를 떠서 대오리로 결어 만든다. 이때 겉대와 속대를 구분하여 사용한다. 겉대로 만든 것은 매끄럽고 단단하여 질긴 반면에 속대로 만든 것은 다소 거칠고 약하다. 크기는 지름 30㎝ 정도의 작은 것에서부터 1m 이상 되는 큰 것까지 매우 다양하다. 다소 큰 기물은 사용할 때 여러모로 힘도 많이 받기 때문에 주로 단단한 겉대를 이용해 만들고, 소품은 그 반대로 강도가 약한 속대로 만든다. 소쿠리는 바구니에 비해 속이 깊지 않고, 몸통은 넓고 둥근 형태를 띤다. 바닥 또한 바구니는 평평하여 놓았을 때 안정감이 있으나 소쿠리는 둥근 형태로 각진 부분이 없으며, 테는 손으로 잡을 수 있게 하고 대오리에 손이 찔리거나 다치지 않게 마감한다.

소쿠리를 비롯한 죽세공품은 전라남도 담양 등 대나무가 많이 나는 지역에서 장인들이 만들어 전국으로 팔러 다녔으며, 곡식과 교환하는 경우가 많았다. 대략 1970년대까지만 하더라도 일반 가정에서는 크기나 모양에 따라 각기 다른 여러 개 소쿠리를 보관하면서 다양한 용도로 사용하였다. 그러다가 값싼 공장제 플라스틱이나 금속 그릇이 대량 보급되면서 사용이 급격히 줄어들었다.

참고문헌 담양 죽세공예의 발달과 채상(주인택, 조선대학교 석사학위논문, 2005), 담양지역 죽세공품 제작기술의 전승과 변화(김지은, 안동대학교 석사학위논문, 2011), 한국의 바구니(고광민, 제주대학교출판부, 2000).

필자 김재호(金在浩)

속성주
速成酒

정의 일일주一日酒, 삼일주三日酒, 칠일주七日酒, 십일주十一酒 등 열흘 이내의 단기간에 빚어 만드는 술.

내용 대개 술이 익는 데는 2주일에서 3주일 정도 걸린다. 하지만 빚는 방법에 따라 술이 익는 기간이 달라져 보통보다 빠른, 열흘 이내에 빨리 익는 술을 속성주라 한다. 종류로는 일일주, 삼일주, 칠일주, 십일주 등이 있다. 이러한 속성주들은 1800년대 중엽 『역주방문曆酒方文』, 1600년대 말 『주방문酒方文』, 1500년대 초 『수운잡방需雲雜方』, 『주찬酒饌』, 1752년 『민천집설民天集說』, 17세기 말에서 18세기 초의 『산림경제山林經濟』, 1766년 『증보산림경제增補山林經濟』, 1798년 『임원경제지林園經濟志』, 1915년 『부인필지』 등과 같은 고문헌에 기록되어 있다.

1. 일일주

아침에 빚으면 그날 저녁에, 저녁에 빚으면 이튿날 아침에 먹을 수 있다고 하여 일일주라고 한다. 일일주는 여름(특히 초복 뒤)에 쌀(찹쌀 또는 멥쌀), 누룩, 물로 빚는 술이다. 만드는 방법은 크게 두 가지로 구분된다. 첫째, 쌀(찹쌀)로 죽을 쑤어 누룩과 물을 합해서 항아리에 담고 2시간가량 힘껏 저어 거품이 일면 뚜껑을 닫은 뒤 따뜻한 곳에 두어 저녁이면 술이 익도록 한 것과(『임원경제지』, 『증보산림경제』, 『규합총서』, 『부인필지』) 둘째, 미리 빚어 놓은 밑술(좋은 술)에 쌀로 고두밥·죽 또는 흰무리를 만들어 누룩과 버무려서 따뜻한 곳에 두어 발효시키는 방법(『수운잡방』, 『사시찬요』, 『음식디미방』, 『주방문』, 『주찬』)으로 구분할 수 있다. 『제민요술』에서는 술을 빚고 이튿날 아침 닭이 울 때 익는다 하여 계명주鷄鳴酒라고도 한다. 새벽에 술을 빚으면 그날 낮에 익는다는 하절이화주는 한나절 만에 빚어 먹는 술이다. 5~6월 가장 더울 때 멥쌀로 구멍떡을 만들어서 누룩가루와 섞고 치대어 항아리에 넣은 뒤 밀봉하여 뜨겁게 두었다가 찬물에 식혀서 빚는 것이다.

2. 삼일주

삼일주도 여름철에 적합한 술이다. 『사시찬요』, 『주방문』, 『역주방문』, 『산가요록』, 『수운잡방』, 『민천집설』, 『산림경제』, 『임원십육지』, 『양주방』, 『부인필지』, 『조선무쌍신식요리제법』에 기록되어 있다. 만드는 법은 물을 끓여서 식힌 후 누룩가루를 넣고 섞어 하룻밤 재운 후 이튿날 물에 담가 둔 누룩물을 걸러서 찌꺼기는 버리고 즙만을 받아 멥쌀로 죽 또는 흰무리로 만든 것과 함께 버무려 술을 빚는데 3일이면 맑은 술이 된다. 이렇듯 찌꺼기를 제거하고 즙만을 사용하여 술을 빚으면 술빛이 아름답다(『수운잡방』)고 하였다. 위와 같은 방법은 기록된 대부분의 문헌에서 공통으로 사용된 방법이었다. 또 『사시찬요』에서 빚을 때 좋은 술을 넣으면 좋다고 하였으며, 『삼산방』에서는 좋은 탁주와 찹쌀죽을 쑤어서 누룩가루·밀가루를 함께 버무려 술을 빚으면 3~4일이면 맑은 술이 된다고 하여 일부이지만 일일주에서처럼 밑술을 활용하여 만들기도 하였다. 삼일주를 『주방문』에서는 급시주急時酒, 『산가요록』과 『음식디미방』에서는 하절 삼일주夏節三日酒라고 불렀다. 『삼산방』에서는 하삼청방夏三淸方, 『음선요람』에서는 백화춘방白花春方이라 하고 있다. 1680년경의 『요록要錄』에 급주急酒의 기록이 있다. 정화수 4사발에 누룩가루 2되를 항아리에 담아 놓고 이튿날 백미 1말을 백세하여 가루로 만들어 쪄서 익힌 후 아직 식지 않고 따뜻할 때 누룩과 물을 함께 고루 버무려서 항아리에 담았다가 이틀 후 사용하는 술이다.

3. 칠일주

『증보산림경제』에 두강주杜康酒, 칠일주七日酒, 사절칠일주四節七日酒와 같은 7일주가 기록되어 있다. 이 가운데 '두강주'는 육일주六日酒에 해당한다. '두강주'를 만드는 법은 멥쌀(또는 찹쌀)을 가루로 만들어 죽을 쑨 다음 차게 식힌 후 누룩가루와 밀가루를 함께 섞어 항아리에 담아 습한 곳에 둔다. 이틀 후 찹쌀(멥쌀)을 고두밥으로 만들어서 물과 함께 항아리에 넣어 담은 후 4~5일 후 걸러서 마시는 것으로, 6일주에 해당하는 술이다. 이 방법은 약주를 빨리 빚는 법으로 기간이 짧기 때문에 진하고 매운 맛은 덜하지만 일반 술보다 나은 것이라 하였다. 또한 『임원경제지』에 계명주가 기록되어 있다. 빚는 법은 찹쌀로 죽을 쑤어 누룩·효모·맥아를 가루로 하여 함께 섞어서 항아리에 담으면 겨울에는 5일, 봄·가을에는 3일, 여름에는 2일이면 익는 술이라 하였다. 이 재료에 후추, 생강, 세신, 감초, 천오, 포, 정향 등을 가루로 만들어서 함께 섞어 빚으면 향이 묘하고 맛이 특별한 술이라고 하였다.

칠일주는 쌀을 가루로 만들어서 죽을 쑤어 식힌 후 누룩가루를 섞어 항아리에 담은 다음 따뜻한 곳에

둔다. 사흘 후 쌀을 백세하여 고두밥으로 쪄서 밑술과 버무려 다시 항아리에 담는다. 나흘 정도 따뜻한 곳에 두었다가 차가운 곳에 옮긴다. 술이 익는데 모두 합해서 이레가 걸린다. 오래 두고 마셔도 맛이 달고 좋다. 『증보산림경제』에 사절칠일주四節七日酒도 기록되어 있다. 만드는 법은 멥쌀, 누룩, 물 외에 밀가루를 함께 섞어 버무려서 항아리에 넣어 두는 것이다. 찹쌀로 만들면 더욱 좋다고 하였다. 『임원경제지』에는 멥쌀로 밑술을 만들고 나흘 후 찹쌀과 밀가루를 섞어 덧술을 빚는 것을 급수청방急需淸方이라고 하였다.

그리고 칠일주에 사용한 쌀의 종류가 문헌마다 조금씩 다르다. 『증보산림경제』에서 밑술은 멥쌀, 덧술은 찹쌀을 사용하였다. 『임원경제지』, 『옹희잡지』, 『수운잡방』의 하일약주 2법은 밑술에 찹쌀, 덧술에 멥쌀이 사용됐다. 『음식디미방』에서는 모두 멥쌀, 『조선무쌍신식요리제법』에서는 모두 찹쌀을 사용하였다. 『수운잡방』에서는 밑술이 멥쌀, 덧술이 멥쌀과 찹쌀을 섞어 사용됐다.

4. 십일주

십일주는 『수운잡방』에 기록되어 있다. 『주찬』에는 하절불산주夏節不酸酒라는 이름으로 기록되어 있다. 『수운잡방』의 십일주는 멥쌀 1말을 여러 번 씻어서 가루를 내어 쪄서 익히고, 찌던 시루 밑의 물을 적당히 부어 가며 잘 섞어서 차게 식힌 다음 좋은 누룩 2되를 섞어 독에 담고 봉하여 서늘한 곳에 둔다. 5일 후 정화수 2동이를 1동이가 되도록 끓여서 달인 물로 먼저 빚은 술을 걸러 내어 병에 담아 둔다. 또 멥살 또는 찹쌀 2되를 여러 번 씻어서 물과 함께 개밥을 지어 식힌 후 누룩 1되를 섞어 독에 담고, 걸러둔 술을 부어 항아리를 봉해서 따뜻한 곳에 두었다가 5일 후 쓴다. 만약 술독이 너무 더우면 물에 담궈 뜨거운 기가 없도록 한다. 『주찬』의 하절불산주는 멥쌀 1말을 여러 번 씻어 가루를 내고 주먹같이 만들어서 찐 다음 탕수 6발을 섞어 둔다. 차게 식으면 밀가루 5홉, 누룩가루 1되를 고루 섞어 술을 빚는다. 3일 후 멥쌀 3말을 여러 번 씻어 차게 식으면 밑술에 덧술한다. 6일 후에 사용한다. 이것은 밑술을 만들어 술을 빚는 방법과 같은 것이다.

특징 및 의의 열흘 이내에 빨리 익는 술을 속성주라 한다. 열흘 이내에 익는다 하여 순내양旬內釀이라고 하며, 급시주急時酒·시급주時急酒 또는 벼락술이라고도 한다. 종류로는 일일주一日酒, 삼일주三日酒, 칠일주七日酒, 십일주十一酒 등이 있다.

참고문헌 임원십육지 정조지(이효지 외 역, 교문사, 2007), 조선주조사(배상면 외 역, 우곡출판사, 2007).

필자 최영진(崔榮辰)

송로주
松露酒

정의 소나무의 일부분을 사용하여 빚은 술 중 특히 맑고 도수가 높은 소주에 붙인 이름.

내용 소나무를 주재료와 함께 사용하는 양주법은 매우 많다. 가장 널리 알려진 것이 솔잎을 사용한 송엽주松葉酒를 비롯하여 소나무의 어린순을 사용한 송순주松荀酒, 소나무의 꽃을 넣어 발효시킨 술로 송화주松花酒, 꽃이 지고 나면 맺히는 솔방울로 빚은 술은 송령주松鈴酒, 해를 넘긴 어린 가지를 꺾어 술에 넣으면 송절주松節酒, 소나무의 속껍질을 넣으면 송지주松脂酒, 松皮酒, 소나무의 뿌리로 빚은 송근주松根酒, 소나무의 뿌리를 잘라서 나온 진액에 술을 빚어 넣으면 송액주松液酒이다. 민간에서 이 술들을 총칭하여 별칭하길 송로주라고 했다. 송로주라는 주품명은 문헌이나 기록에서 찾아보기 어렵다. 다만 송황가루를 물과 섞어서 약을 달이듯 하여 술빚기에 사용한 방법에 대하여 『산가요록山家要錄』(1450년경)에서 '송화천로주松花天露酒'라고 하고, 『음식디미방』(1670년경)에서는 '송화주松花酒', 『임원십육지林園十六志』(1824, 고려대 소장)에서는 '송로양방松露釀方', 『이씨음식법』에는 '송순주'라고 하여 그 주방문이 수록된 것을 볼 수 있다.

고려대학교에서 소장 중인 『임원십육지』의 송로양방이라는 주방문을 보면 밑술을 빚는 방법에서 차이가 있을 뿐, 덧술의 술 빚는 과정과 주원료의 배합 비율 등에서는 『산가요록』이나 『음식디미방』에 나타나는 기록과 동일하다. 예를 들면 송화 5되를 물 3말과 함께

오랜 시간 끓여서 진하게 달인 송화수松花水로 찹쌀 5말의 쌀가루와 섞어서 죽을 쑤어 술을 빚는 방법이 그것인데, 『산가요록』과 『임원십육지』에서 다 같이 '송화천로주', '송로양방'이라 하여 송로주를 지칭하고 있다는 사실이다.

한편 솔잎을 넣어 빚은 송엽주를 송로주로 부르는 경우가 있다. 경상북도 구미 선산 지역에서 유명해진 선산약주의 별칭이 송로주였다. 선산약주가 송로주로 불리게 된 배경은 조선조 숙종 때 무오사화의 중심에 있던 점필재佔畢齋 김종직金宗直(1431~1492)은 선친의 고향인 선산에서 성장하였다. 후일 관직을 버리고 낙향하여 선산의 금오산 서원에서 제자들을 가르칠 때 찹쌀과 누룩, 단계천 물로 술을 빚었는데, 고두밥을 찔 때 솔잎을 넣어 가향 효과가 뛰어나 점잖은 선비들도 한 번 입을 대면 대취하도록 마시게 되었다고 한다. 후일 김삿갓으로 더 널리 알려진 김병연金炳淵 (1807~1863)이 선산약주를 마시고는 대취해서 결국 술주정까지 했다는 이야기가 회자되면서 송로주라는 이름을 얻게 되었다고 한다. 결국 선산약주는 솔잎을 섞어 빚은 동동주 형태의 술이라는 사실을 확인할 수가 있다. 솔잎을 비롯하여 송화 등 소나무에서 얻은 재료를 사용하여 빚은 술의 별칭으로 인식했다는 것을 확인할 수 있다.

특징 및 의의 술 이름에서 주酒가 아닌 로露나 고膏를 붙인 술로 감홍로甘紅露, 이강고梨薑膏, 죽력고竹瀝膏 등을 대표로 들 수 있다. 이들 술의 공통점은 순도가 높거나 진하다는 의미가 강하다. 이들 술은 두 차례 증류를 통해 알코올 도수를 높임으로써, 술의 순수성과 농도를 진하게 하고 술의 향취를 배가시키는 데 목적이 있다. 따라서 송로주는 특별한 제조법이 있는 것이 아니라 소나무를 부재료로 사용하면서도 특히 술의 맑기가 이슬처럼 깨끗하다는 의미를 가진다. 이와 함께 여러 차례 덧술을 하거나 증류를 함으로써 순수성을 강조하려는, 곧 술에 특별하고 차별화된 의미를 부여하기 위한 의도를 엿볼 수 있다.

참고문헌 山家要錄, 林園經濟志, 음식디미방, 이씨음식법, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

송어
松魚

정의 연어과에 속하는 바닷물고기.

내용 송어는 연어과 물고기로 하천에서 태어나 바다로 나간 후 다시 하천으로 돌아오는 '모천회귀성母川回歸性' 어류이다. 조선 초에 편찬된 『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 함경도 지역 토산물로 실려 있고, 조선 후기에 편찬된 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에는 강원도와 경상도 일부 지역 토산물로 수록되어 있다. 특히 함경도 지역의 경우 함흥부 외에도 약 20여 곳으로 나타나는 등 송어 소비가 활발하였다. 과거 한류 세력이 강하였을 때는 남해안의 하천에도 거슬러 올라갔다고 한다.

바다에서는 동물성 플랑크톤을 먹지만 작은 물고기를 잡아먹는 수도 있다. 소하성 어류溯河性魚類로서 바다에서 살다가 산란기(5~6월경)에 강을 거슬러 올라가 상류에서 산란(8~10월경)한 다음 죽는다. 부화된 치어는 1~2년 하천에서 살다가 가을(9~10월)에 바다로 내려간다. 모천회귀성이 있어 바다에서 2~3년 지낸 뒤 산란을 위해 태어난 하천으로 되돌아간다. 산란기에는 떼를 지어 강을 거슬러 오르므로 예전부터 쉽게 잡았을 것으로 보인다.

연어와 비슷해 보이지만 연어보다 둥글고 작다. 주둥이는 연어보다 둔하다. 등은 농남색, 배는 은백색이다. 옆구리에는 암갈색의 반점이 있다. 번식기에는 수컷의 주둥이가 길어지고, 측면에 복숭아색의 불규칙한 무늬가 나타난다. 몸길이는 60㎝ 정도이다.

『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 모양이 연어와 비슷하지만 살이 더 많고 맛이 있다고 하고, 살 빛깔이 붉

송어 | 농촌진흥청

고 선명하여 소나무 마디와 같아서 그 이름을 송어라고 하였다고 전한다. 또 알의 맛이 특별하며, 동해 어류 중에서 가장 좋은 것이라고 하였다. 한편 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에서는 함경도 앞바다에서 나는데 매년 5~6월이 되면 떼를 지어 강으로 올라와 산골짜기 시내에 이르러 석벽을 만나면 올라가서 암석과 소나무에 몸을 마찰시켜 뼈가 드러나면 떨어지는데 몸에서 소나무 향기가 나므로 송어라고 한다고 하였다.

구한말 조사에 의하면 8~9월경 두만강 강구에 많이 나타나므로 물가에서 작살로 찔러 잡았다고 한다. 하지만 오늘날 남한에서는 하천 오염으로 멸종 위기에 있어 송어 양식으로 소비에 대응하고 있다.

특징 및 의의 동해안과 동해 연안 하천에서는 흔한 물고기로 식용되었다. 오늘날에는 주로 생선횟감으로 식용한다. 소금을 뿌려 놓은 송어를 꾸덕꾸덕하게 말려 구운 송어구이가 전통 식용 방법의 하나이다. 최근에는 튀김으로도 식용한다.

참고문헌 어류박물지(정문기, 일지사, 1974), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

송엽주
松葉酒

정의 멥쌀가루에 솔잎 끓인 물을 붓고 죽을 쑨 후 누룩을 붓고 저어 항아리에 담고 21일 후 마시는 약용주.

내용 소나무는 술빚기를 비롯하여 우리나라 식생활에서 빠지지 않는 재료로 활용되어 왔다. 소나무 껍질인 송기는 가루로 내어 떡을 빚거나 죽으로 끓여 먹는 등 구황식으로 이용되었다. 솔송, 송화, 솔잎 역시 술이나 각종 식재료로 널리 사용되었다. 소나무는 십장생 중 하나로 알려진 가운데 실제로 솔잎 복용은 장수에 도움이 된다는 의학 견해가 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 "솔잎은 풍습창을 낫게 하고 머리털을 나게 하며 오장을 편안하게 하고 식량 대용으로 쓴다."고 기록되어 있다. 이처럼 솔잎은 약효가 뛰어난 까닭에 일상에서 널리 애용되었다. 주로 송엽죽, 송엽차, 송엽주 등 형태로 섭취해 왔다. 솔잎을 넣어 만든 술은 크게 송엽주와 송순주로 분류할 수 있다. 송엽주가 고두밥과 누룩에 솔잎을 넣은 후 술을 빚어 발효시키는 발효주 방식으로 주조되는 반면에 송순주는 곡주를 증류하여 소주를 내린 뒤 다시 곡주를 빚는 과정에서 솔잎과 소주를 넣어 발효시키는 혼양주법으로 주조된다는 특징이 있다.

조선시대 선비 김유金綏가 저술한 『수운잡방需雲雜方』에서는 송엽주가 담을 제거하고 풍을 물리치는데 효과가 있다고 했다. 『수운잡방』의 송엽주 빚는 방법을 보면 "송엽(솔잎) 여섯 말과 물 여섯 말을 넣고 두 말이 될 때까지 달인 후에 찌꺼기와 송진을 깨끗이 제거한다. 백미 한 말을 여러 번 씻어 고운 가루로 만든 다음 미리 달여둔 솔잎물과 섞어서 죽을 쑨다. 죽이 식으면 누룩 한 되를 다시 넣어서 항아리에 담는다. 21일이 지난 후에 사용한다."고 되어 있다. 한편 『역주방문曆酒方文』 역시 "솔잎을 깨끗이 씻어 삶고 나서 그 물을 버리고 다시 물을 붓고 삶은 후에 솔잎을 제거한다. 솔잎 삶은 물과 멥쌀을 섞어서 죽을 쑨 후, 넓은 그릇에 고르게 펴서 식힌다. 그리고 누룩가루를 죽에 넣어 잘 버무려 지에밥[酒母]을 만들어 술독에 담은 후 발효시킨다."고 기술하고 있다.

송엽주는 가양주로 애용되어 왔으나 최근 가양주 전승이 단절됨에 따라 점차 사라지고 있는 추세이다. 다만 일부 지역에서 가양주 전승이 이루어지고 있다. 경상남도 함양 지역의 솔송주가 유명하다. 솔송주는 솔잎·송순과 지리산 암반수를 이용하여 빚은 술로, 경남 함양 개평마을의 전통주이다. 개평마을은 조선 전기 학자 일두一蠹 정여창鄭汝昌의 후손들이 거주하는 하동정씨河東鄭氏 집성촌이며, 솔송주는 하동정씨 문중의 가양주로 알려져 있다. 그런데 솔송주의 원래 명칭은 송순주이지만 1994년 주조 허가를 얻는 과정에서 이미 전라북도 김제 지역의 송순주가 등록되어 있음을 알고 송순주를 한글로 풀어 낸 '솔송주'로 개칭했다. 『수운잡방』과 『역주방문』의 송엽주는 솔잎 달인 물을 양조용수로 사용하면서 1회만 빚는 단양주 형태인 반면에 함양의 솔송주는 밑술과 덧술의 이양주 방식으로 빚어진다는 점이 다르다. 솔잎의 향과 떫은맛

이 심하고 빛깔도 암갈색이기 때문에 이를 완화시키기 위해 이양주 형식을 취한 것으로 보인다.

특징 및 의의 송엽주는 솔잎을 이용해 만든 약용주이다. 소나무는 예부터 약효가 뛰어나다고 알려진 까닭에 솔잎을 넣어 만든 술을 빚어 왔다. 특히 송엽주는 다리가 약하거나 손발 저림, 중풍, 구안와사 등에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 需雲雜方, 曆酒方文, 꽃으로 보는 한국문화(이상희, 넥서스북스, 2004), 한국의 전통명주 5-꽃으로 빚는 가향주 101가지(박록담 외, 코리아쇼케이스, 2009).

필자 김미영(金美榮)

송절주
松節酒

정의 멥쌀, 찹쌀, 누룩으로 술을 빚을 때 소나무 가지의 마디를 끓여서 그 물로 빚고, 송절도 함께 독속에 넣어 빚은 술.

내용 송절주에 관해서는 『규합총서閨閤叢書』, 『임원십육지林園十六志』, 『술 빚는 법』, 『부인필지婦人必知』, 『고사십이집攷事十二集』 등에 기록되어 있다. 재료의 가짓수는 6, 9, 10가지였다. 재료는 멥쌀, 물, 누룩, 찹쌀, 송절, 진말, 녹말, 국화, 두견, 매화, 유자 등이다.

멥쌀 5되를 백세 작말하여 물 5되를 끓이고 개어서 식힌 뒤 봉해 차지도 덥지도 않은 곳에 둔다. 송절松節(소나무 마디) 2말을 깨끗이 씻어 물을 부어 진하게 고아 놓는다. 멥쌀 5되, 찹쌀 1말을 씻어서 물에 담갔다가 각각 지에밥을 쪄서 송절 삶은 물 2말을 지에밥에 주어 가며 고루 섞어 쪄서 식힌다. 밑술에 소나무 마디 달인 건지를 항아리 밑에 넣고 메밥 버무린 것, 찰밥 지에밥을 위에 얹어 봉하여서 차지도 않게 익힌다. 봄이면 두견화杜鵑花, 가을이면 국화菊花, 겨울이면 유자柚子의 껍질을 주머니에 넣어 잠기지 않게 매달아 항아리에 넣어 둔다. 꽃향기와 솔향기가 입에 가득하여 맛이 기이하고, 풍담風痰을 없애고 원기를 보양하여 팔다리를 못 쓰던 사람도 신기한 효험을 본다고 『규합총서』에 기록되어 있다.

특징 및 의의 전통주를 담글 때는 소나무의 여러 부위를 이용하며, 부위에 따라 특징과 명칭이 달라진다. 감국과 송엽을 이용하면 송국주松菊酒, 솔방울을 이용하면 송령주松鈴酒, 송순을 이용하면 송순주松筍酒, 소나무액을 이용하면 송액주松液酒, 솔잎을 이용하면 송엽주松葉酒, 실백을 이용하면 송자주松子酒, 송지를 이용하면 송지주松脂酒, 송화를 이용하면 송화주松花酒라고 한다. 송절주의 경우 소나무 가지의 마디를 사용하여 특유의 솔향이 나고 쌉싸름한 감칠맛이 나는 것이 특징이다.

참고문헌 攷事十二集, 閨閤叢書, 婦人必知, 林園經濟志, 한국의 전통 민속주(이효지, 한양대학교출판부, 2009).

필자 이효지(李孝枝)

송편

정의 멥쌀가루를 익반죽하여 풋콩이나 깨·밤·대추·거피팥고물·녹두고물 등의 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 시루나 찜기에 솔잎을 켜켜로 놓고 찌는 떡.

내용 송편은 추석 때 햅쌀로 빚어 솔잎을 깔고 떡을 얹은 다음 떡 사이사이에 솔잎을 켜켜로 놓고 찌는 떡으로, 송병松餠 또는 송엽병松葉餠이라고도 부른다. 연중 가장 먼저 나오는 올벼로 빚은 송편이라 하여 '오려송편'이라고도 하였다.

송편에 대한 기록은 17세기부터 나타난다. 『요록要錄』에 "백미가루로 떡을 만들어 솔잎과 켜켜로 쪄서

국립민속박물관

한국전통음식연구소

송편

물에 씻어낸다."고 하였다. 초기의 송편은 단순하게 백미 가루로 떡을 빚어 솔잎을 켜켜로 넣고 쪄서 물에 씻어 냈는데 『동국세시기東國歲時記』에서는 소로 "콩·검정콩·팥·꿀·대추·미나리"를 넣었고, 『부인필지婦人必知』에서는 "팥·잣·호두·생강·계피"를 넣었다고 하였다.

『한국의 떡·한과·음청류』에 "강원도와 충청도 등 산간지역에서는 칡송편과 감자송편·도토리송편·송기송편 등을 만들어 먹었다. 함경도와 평안도, 경기도의 해안지방에서는 조개송편을, 전라도와 경상도의 남쪽지방에서는 모싯잎송편을 만들어 먹었다. 서울지방은 꽃송편·오색송편을 작고 예쁘게 만들어 먹었고, 황해도와 강원도에서는 손가락 자국을 내어 투박하게 만들어 먹었다."고 하였다. 계절별로는 봄철에 노비송편·쑥송편 등, 가을철에 호박송편을 각각 만들어 먹었다.

송편을 찔 때 켜켜이 솔잎을 넣어 찌면 솔잎에서 발산되는 소나무 향이 떡의 맛을 좋게 한다. '처녀들이 송편을 예쁘게 빚으면 좋은 신랑을 만나고, 임신부가 송편을 예쁘게 빚으면 예쁜 딸을 낳는다.'는 속담이 있으며 '덜 익은 송편을 깨물면 딸을 낳고 잘 익은 송편을 깨물면 아들을 낳는다.'는 속설이 있어 임신부들이 일부러 송편이 잘 익었는지 알아보려고 찐 송편을 한 입 베어 물기도 하였다. 백일상과 돌상에 올리는 송편은 『요록』에 "소를 넣지 않고 배가 볼록 나오게 만들어 쪘는데, 이것은 속이 꽉 찬 것 같은 모양이 아이가 평생 식복이 있으라."는 뜻으로 음식이 풍요롭지 않았던 시절에 아이에게 복을 빌어 주는 의미가 담겨 있다.

송편을 만드는 방법은 쌀을 깨끗이 씻어 물에 8~12시간 정도 물에 불려서 소금을 넣고 가루로 빻아 익반죽한다. 팥고물, 깨, 콩, 밤 등 재료에 꿀을 넣어 소를 만들어서 떡반죽에 넣고 오므려 반달 모양으로 빚는다. 찜기에 솔잎을 켜켜이 놓아 떡이 서로 닿지 않게 넣어 찐 후 냉수에 넣어 솔잎을 뗀 다음 재빨리 체에 건져 물기를 빼고 참기름을 바른다. 오색송편 만드는 방법은 쌀가루에 쑥이나 치자물, 오미자물, 계핏가루 등 천연재료를 넣어 오색으로 떡반죽을 해서 소를 넣고 빚어 만든다. 그러나 예전에는 계핏가루 대신 송기를 넣어 갈색의 송기송편을 만들었다. 『조선요리』에 송기송편은 "송기를 곱게 가루같이 되도록 절구에 찧어서 편 반죽에 넣어서 절구에나 안반에서 오래 찧어가지고 송편을 빚나니 콩·팥·대추·밤·깨 여러종류 소를 넣어서 빚어가지고 솔잎을 격지격지 뿌리라. 이렇게 쪄서 세 가지 색송편을 겨뜨려 담아서 놓고 꿀이나 설탕을 찍어서 먹느니라."고 하였다. 송기송편은 여러 날이 지나도 잘 상하지 않고 소나무의 향을 그대로 느낄 수 있는 떡이다.

특징 및 의의 송편은 주로 추석 명절에 해 먹는 떡으로, 햅쌀로 송편과 신도주를 빚어 토란탕과 함께 차례상에 올린다. 아이들의 백일상이나 돌상에도 올린다. 송편 반죽이나 속에 들어가는 소에 따라 색과 맛이 다르다. 송편 사이사이에 솔잎을 넣고 켜켜로 쪄 내면 솔잎의 은은한 향이 배어 맛이 좋고, 솔잎의 피톤치드 성분이 떡을 잘 상하지 않게 한다.

참고문헌 東國歲時記, 婦人必知, 要錄, 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 한국식생활풍속(강인희, 삼영사, 1984), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

송화주
松花酒

정의 소나무의 꽃인 송화를 첨가하여 향과 맛을 낸 술.

내용 송화주는 익은 술에 송화를 넣어 향과 맛을 내거나 송홧가루로 빚은 술을 일컫는다. 소나무의 꽃인 송화는 약효가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 『산림경제山林經濟』 역시 송화는 송피나 송엽보다 약제 효과가 높다고 기록하고 있다. 송화는 3~4월에 채취가 가능하여 꽃이 만개하기 전에 거둬야 한다. 즉 송화가 완전히 피기 전에 가지째로 꺾어 돗자리 위에 고르게 펴서 잘 말리고, 이때 바닥에 떨어진 송홧가루를 채취하는 것이다. 그리고 송홧가루를 물에 넣어 씻는 수비水飛 과정을 거친 후 햇볕에 잘 말리면 먼지와 흙 등이 제거된 깨끗한 송홧가루를 얻을 수 있다.

송화주 | 한국전통주연구소

『임원경제지林園經濟志』와 『음식디미방』 등에는 송화주 양조법이 기술되어 있다. 『임원경제지』에 따르면 "3월에 쥐꼬리 모양의 송화 1되를 따서 잘게 썰어서 비단주머니에 넣어둔다. 빚어 놓은 술이 익어갈 무렵 송화를 넣은 주머니를 술 한가운데 담가두고 3일이 지나면 술을 거른다. 그 맛이 맑고 향기로우며 감미롭다."고 서술하고 있으며, "찹쌀 5말을 고운 가루로 만들어 송화 5되를 끓인 물 3말에 담갔다가 찌꺼기를 걸러서 버린 후에 죽을 끓인 다음 누룩가루 7되를 첨가한다. 5일이 지나 백미 10말을 쪄서 송화 1말, 끓인 물 5말, 누룩 3되를 잘 섞어서 술을 빚는다. 27일이 지나면 술이 완성된다."라는 방법도 명시되어 있다. 『음식디미방』에는 "송화를 따서 햇볕에 말리고, 찹쌀 5말을 깨끗이 씻어서 가루로 만든다. 그리고 송홧가루 5되를 물 3말에 풀어서 충분히 달인 후에 찹쌀가루 5말을 첨가하여 죽을 쑤고 난 뒤 식힌다. 여기에 누룩가루 7되를 섞어서 보관한 다음 5일이 지나면 백미 10말을 쪄서 익힌 것을 잘 섞어서 열기가 식으면 누룩 3되를 다시 넣어서 14일이 지난 다음 사용한다."라고 기록되어 있다. 이들 기록에 따르면 완성된 술에 송홧가루를 첨가하여 향을 우려내는 양조법에 비해 송홧가루로 향을 우려낸 물을 사용하여 밑술과 덧술로 양조하는 이양법이 일반 형태였음을 알 수 있다.

특징 및 의의 송화주는 익은 술에 송화를 넣어 향과 맛을 내거나 송홧가루로 빚은 술을 일컬으며, 약효가 뛰어난 것으로 알려져 있다.

참고문헌 山林經濟, 飮食知味方, 林園經濟志, 한국의 전통명주 5-꽃으로 빚는 가향주 101가지(박록담 외, 코리아쇼케이스, 2009).

필자 김미영(金美榮)

솥

정의 밥을 짓거나 국 등을 끓이는 그릇.

내용 솥은 무쇠로 만들며 전통 기법을 쓴 것은 '익부리', 개화기 이후 주철 기법을 쓴 것은 '생부'라고 한다. 둘 가운데 익부리가 더 좋은 것은 다시 말할 것이 없다. 이것은 세월이 가면 갈수록 바닥이 옻을 입힌 것처럼 반들거리고 녹이 잘 끼지 않으며 밥맛도 좋아졌다.

솥은 크기에 따라 다섯 말들이 목돋움 태백이, 큰서말찌, 작은 중백이(서말찌), 두말찌, 말찌, 닷되지기, 노구솥, 상간철로 나눈다. 그러나 흔히는 두멍솥, 가마솥, 중솥, 옹솥으로 구분한다.

아가리가 벌어진 두멍솥은 큰일에 모이는 손님을 치르기 위해 음식을 한꺼번에 많이 삶거나 끓이는데 쓴다. 이를 용가마라고도 한다. 소댕(솥뚜껑)은 반달꼴의 두툼한 널쪽으로 짜며, 필요한 때는 반쪽만 여닫는다.

가마솥은 밥 짓는 데 쓰지만 사랑채 따위의 부뚜막에 걸고 마소의 여물을 쑤기도 한다. 죽가마나 여물솥이라는 별명은 여기서 왔다.

주로 밥을 짓는 중솥은 부뚜막에 걸기 쉽도록 허리에 전을 돌리거나 두세 개의 턱을 붙이며, 옹솥에는 국을 끓인다. 오늘날에는 전이 달리고 밑이 둥그런 모양의 양은이나 알루미늄 제품을 많이 쓰며, 특히 일제강점기에 퍼진 알루미늄 제품을 왜솥이라고도 불렀다.

이 밖에 특별한 때 쓰는 새옹과 노구솥이 있다. 새옹은 놋이나 백동으로 만들며, 바닥은 평평하다. 들고 다니기 편해서 마을 수호신에게 올리는 제사 때 현장에서 메를 짓는다. 놋쇠나 구리로 만드는 노구솥은 새옹보다 조금 크고, 양쪽에 손잡이가 달렸다. 산천에 제사를 지낼 때 쓴다. 이를 '노구메 정성' 또는 '노구메 진상'이라 부른다. 이 솥 중에도 품질이 낮은 무쇠로 만든 것을 퉁노구라고 불렀다.

흙으로 빚은 질솥은 등짐장수들이 지겟가지에 매

달고 다니다가 밥을 지어 먹었다. 곱돌솥은 곱돌을 깎아 만든 고급 솥으로, 밥을 지으면 압력이 높은 덕분에 밥이 찰지고 윤이 난다. 맛도 가마솥보다 좋다. 상간철은 노구솥 세 개가 한 솥전에 붙어서 한꺼번에 세 가지 반찬을 마련한다. 주로 전골을 마련하는 쟁개비와 벙거지도 솥의 한 가지이다.

솥은 두들겨서 항아리처럼 맑은 소리가 나는 것이 좋다. 쇠가 나쁘거나 상한 데가 있으면 소리가 둔하다. 처음 샀을 때는 약한 불에서 물을 두세 번 데운 다음 기름기 섞인 고기를 지져 가며 문질러서 기름이 배어들게 한다. 이어 물을 다시 서너 번 끓여서 헹구면 오래 간다. 때때로 바닥의 검댕을 솥과 소댕에 바르고 기름수건으로 문지르면 더 좋다.

솥은 살림살이를 상징하는 까닭에 집을 새로 짓거나 이사할 때 새집 부뚜막에 솥부터 걸어서 살림살이의 시작으로 삼았다. 좋은 날을 잡지 못해서 미루는 경우에도 솥을 걸고 하룻밤 지내면 이사를 마친 것으로 여겼다. 부뚜막에서 솥을 떼어 내면 살림을 끝내는 것으로 삼은 것도 마찬가지이다. 또 함께 살던 둘째아들이 솥을 장만하는 것은 분가를 나타낸다.

가마솥 | 높이 31 지름 85

노구솥 | 높이 13 지름 15

돌솥 | 높이 25 지름 34

솥 | 국립민속박물관

그리고 새색시가 처음 시집에 들어오면 가마채를 안방 문턱에 걸고 그 앞에 엎어 놓은 중솥 소댕을 먼저 밟게 하였다. 이는 남은 생애 동안 밥 지으며 살아갈 사람과 솥의 상견례인 셈이다.

솥을 신령스럽게 여겨서 음식을 삶을 때 뜨거운 공기 작용으로 '부웅부웅' 울리거나 소댕이 들먹거리면 악운이 닥치는 징조로 여겼고, 함경도 지역에서는 가장이 죽는다고 믿었다. 이때는 아낙이 부엌에 들어앉은 남편에게 절을 올리고, 국솥이 울리면 남편이 아내에게 절하고 울음이 그치기를 기다렸다.

『삼국사기三國史記』 권14 고구려본기에는 부여를 치러 가던 고구려 대무신왕大武神王(4~44)이 비류수沸流水 언저리에서 솥을 가지고 노는 여인을 보고 다가갔더니 그녀는 간 데 없고 솥만 남아서 쌀을 붓자 불을 때기도 전에 익은 덕분에 군사들이 배를 불렸고, 이에 임금이 그에게 부정負鼎이라는 성을 주었다는 기록이 있다.

솥을 가족의 대명사로도 삼아서 비록 남남이지만 가족처럼 가깝다는 뜻으로 '한솥밥을 먹은 사이'라고 하였다. 실제로 옛적에는 한 솥에 지은 밥은 식구끼리만 먹었다. 특히 성주단지의 묵은 쌀로 지은 밥은 머슴에게도 주지 않았다. 한 집에 사는 첩도 예외가 아니어서 '시앗 솥'으로 따로 지어먹었다.

솥은 나라의 상징이기도 하였다. 박세무朴世茂(1487~1564)가 『동몽선습童蒙先習』에 조선 왕조의 건국을 "한양에 솥을 놓았다."라고 적고, 『숙종실록肅宗實錄』의 "도성은 바로 솥을 두는定鼎 곳이며 적을 막는 곳이 아니라."는 기사도 마찬가지이다.

심한 가뭄에도 소댕의 신령스러움(주력呪力)을 이용하였다. 중솥의 소댕 밑에 불을 지펴서 뜨겁게 달군 뒤 아들 많이 낳은 맏며느리를 올려 세우고 키에 담은 물을 뿌렸다. 소댕에서 피어오르는 김을 비로 여긴 것이다.

또 무당은 볶은 오곡을 담아 들고 집안 여러 곳으로 다니며 뿌려서 잡귀를 쫓았다. 중솥 소댕을 쓰는 것은 밥을 매달 초하루·초사흘·보름이나 유두·백중·한가위·섣달그믐 따위의 명절과 부모 제사나 가족 생일에도 제사를 올리며, 집안에 걱정이 생기면 무당을

불러 소댕을 반쯤 열고 주걱이나 식구들의 숟가락을 꽂고 소댕 위에 광목을 걸쳐 놓는 데서 왔다. 부뚜막에 솥을 걸 때도 날과 시를 따로 받았다.

전라북도 남원 일대에서는 솥을 깨끗이 닦고 그날 처음 길어 온 물을 부으며, 불을 때기 전에 가족의 무병장수를 빈다. 소댕을 여닫을 때도 소리를 죽여서 조왕이 놀라지 않게 한다. 봄에는 일찍 핀 진달래, 가을에는 올벼 이삭을 바치고 풍년치성을 올린다. 밥을 짓는 가장 중요한 솥이기 때문이다.

물건을 잃으면 의심되는 사람을 모아 놓고 각기 자신의 놋주발을 솥에 엎어 놓게 하고 물을 부어 끓인 뒤 꺼내 살피되 안에 물이 있는 주발의 주인공을 범인으로 여긴 곳도 있다.

경상남도 지역에서는 솥으로 농사의 풍흉을 점친다. 섣달그믐날 길이로 쪼갠 수숫대에 열두 달을 상징하는 콩 열두 알을 넣고 맞붙여 가마솥에 넣었다가 이튿날 아침 꺼내 살피되 콩이 불은 달에 비가 많이 내린다는 것이다. 정월 대보름날 아침, 소반에 엎어 놓은 소댕 위의 밥·나물·목화씨 가운데 소가 먼저 먹는 쪽의 곡식이 잘 여문다는 곳도 있다.

함경도 지역에서는 정월대보름날 솥에 물을 부어 숭늉을 만들면 논에 물이 많이 괸다고 여기며, 솥 바닥의 검댕을 짓이겨서 젖에 무늬를 그리면 아이를 많이 낳는다고 한다.

해마다 입춘에 보리뿌리를 뽑아 농사 풍흉을 가리는 볶음점을 칠 때도 솥에 오곡 씨앗을 넣고 볶으며, 맨 먼저 밖으로 튀어나오는 곡식이 잘된다고 믿었다.

제주도 지역에서는 '솥 쓰기'라 하여 아기가 태어나서 서너 달 뒤 처음 밖으로 데려갈 때는 어미가 솥을 머리에 이는 외에 아기 이마와 콧등에 솥의 검댕을 바른다. 이로써 잡귀가 달아난다는 것이다.

우리나라에서 가장 큰 솥은 충청북도 논산 연산면 천호리의 개태사開太寺에 있다. 지름 3m에 높이 1m이고, 둘레는 9.4m이다. 고려태조 왕건王建(877~943)이 후백제를 토벌한 기념으로 바쳤다고 한다. 큰 가뭄이 닥쳐도 이 솥이 있으면 비가 내린다고 하여 이곳저곳으로 옮겨 놓았고, 1944년에 일제가 고철로 부수려고 할 때 뇌성벽력이 쳐서 중단하였다는 말도 있다.

특징 및 의의 솥은 음식을 조리하는 기구이지만 우리는 솥을 신령스럽게 여겨서 국가 건설의 징표로 삼는 것 외에 악운을 물리치는 영물로 받들었다. 또 풍년, 가족, 살림살이의 상징으로 삼은 것도 마찬가지이다. 솥뿐만 아니라 소댕까지 섬긴 것도 중국이나 일본에 없는 풍속이다.

참고문헌 동아시아의 부엌(김광언, 눌와, 2015), 민중의 유산-예용해전집2(예용해, 대원사, 1997), 한국식생활의 풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984).

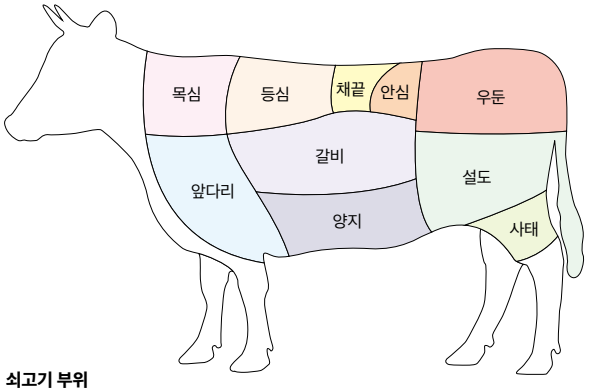
필자 김광언(金光彦)

쇠고기

정의 우육牛肉이라고도 하며, 솟과에 속하는 가축의 고기.

내용 소는 서부 아시아가 발상지로, 기원전 5000년경 정착 농업이 시작되면서 가축화되기 시작하였다. 우리나라의 재래종 한우는 인도 계통이 조상이며, 현재의 것은 개량종이다. 중국의 유목민에 의하여 전해진 것으로 보이며, <단군신화>에도 소를 사육한 기록이 있다. 처음에는 식용보다 농경을 위해 사용되었고, 하늘에 제사 지낼 때 희생으로 이용되었다. 쇠고기를 이용한 우리나라의 전통 조리법은 서양의 직화열에 의한 구이 중심 요리와 다르다. 조리법은 문화에 따라, 육질과 조리할 부위에 따라 다르게 나타난다. 우리나라에서 쇠고기를 많이 먹기 시작한 것은 고려 말 몽고 침입 이후로 보고 있다. 몽고는 우리나라에 목장을 개설하고 말과 소의 사육을 적극 권장하였다. 이렇게 소의 사육이 늘면서 쇠고기 수요도 늘게 된 것으로 추정된다. 조선시대에서는 소의 도살이 성행하는 것을 막기 위하여 여러 차례 금제를 내리기도 하였다.

소는 품종도 다양하다. 육용종肉用種, 유육겸용종乳肉兼用種, 유용종乳用種으로 나뉜다. 원산지, 뿔의 모양, 성별, 개량 상황 등에 따라 분류하기도 한다. 소로부터 얻은 육肉을 쇠고기라 하며, 이것은 우리가 가장 많이 먹고 흔하게 알고 있는 고기이다. 예나 지금



쇠고기 부위

이나 쇠고기는 어떠한 다른 식육보다 인기가 많다. 성별·연령별 및 근내지방 침착도가 쇠고기의 맛과 질을 결정하고, 가격 차이로 반영되고 있다. 쇠고기는 대개 적갈색을 띠고, 조직이 대체로 단단하고 탄력이 있다. 도살우屠殺牛의 최상품은 2~5년생의 거세去勢된 것이며, 품종은 흑색종이 좋다. 소 한 마리의 가식부는 35% 정도이다. 조리에 사용되는 가식부는 주로 골격근으로 구성되는 살코기를 말하지만 넓게 가식장기인 혀, 꼬리, 간과 같은 부분도 포함된다. 가식부는 주로 근육질인 골격 및 심근 등을 구성하는 횡문근, 소화관 등 내장벽을 구성하는 평활근을 말한다. 식용하는 소는 고기 생산 목적으로 개량한 것으로, 육질이 좋고 생산성이 높아야 한다. 도체한 부분에서 뼈를 제거한 살코기 부분을 정육이라 하며, 정육률이 높을수록 좋다. 보통 정육률은 50~55%이며, 내장이 약 30%를 차지한다.

쇠고기의 수분 함량은 60~80%로 변동이 크며, 붉은 살 부위에 많다. 도살 후 시간이 경과함에 따라 수분은 감소한다. 단백질 함량은 보통육이 약 20%이며, 대부분이 근육단백질이다. 아미노산 조성은 대단히 우수하지만 트립토판이 부족하기 때문에 트립토판이 많이 함유된 채소나 감자류와 함께 섭취하면 효과가 있다. 쇠고기는 좋은 질의 동물성 단백질과 비타민A, B_1, B_2 등을 함유하고 있어 영양가가 높다. 양질의 단백질 양이 많고(18~21%), 지질에는 포화지방산이 다소 많다. 지방 함량은 부위에 따라 차이가 커서 4~35%이다. 근육조직의 지질은 중성지방, 인지질, 콜레스테롤 등을 함유하고 있다. 탄수화물은 대부분 글리코겐이며, 소가 도살되기 직전이나 추운 곳에 있었거나 굶주린 경우에는 함량이 적다. 사후 경직 후 거의 소멸된다.

식용으로는 스태미나 요리 재료로서 특징이 있다. 나이·성별·부위에 따라 고기의 유연성·빛깔·풍미가 다르며, 고기소[肉牛]로 사육한 2~5세의 암쇠고기가 가장 연한 것으로 알려져 있다. 약간 오렌지색을 띤 선명한 적색에 살결이 곱고 백색이면서 끈적거리는 느낌의 지방이 있는 것이 좋다. 지방이 근육 사이에 곱게 분산된 것일수록 입의 촉감이 좋고, 가열 조리하여도 단단해지지 않는다. 이유는 고기의 단백섬유는 급속히 가열될 때 수축되어 단단해지는 성질이 있지만 지방은 열의 전달이 느려 붉은 살 부분의 급속한 온도 상승을 방지하기 때문이다.

쇠고기는 질 좋은 단백질과 철분 공급으로 미오글로빈이 산소화되어 선홍색을 띠고 탄력 있는 것이 좋은 고기이다. 쇠고기의 육질은 근내지방도, 고기색 및 지방색, 고기의 결 등을 보고 판단할 수 있다. 소비자는 구입하고자 하는 고기의 용도에 적합한 부위와 육질 등급을 고려하는 것이 중요하다. 본래 쇠고기는 적자색을 띠지만 공기 중에 노출되어 산소와 접촉하면 선홍빛으로 바뀐다. 육질에 지방이 섬세하고 고루 분포되어 있는, 즉 마블링이 잘된 고기가 1^{++}등급인 상등품으로서 부드럽고 연하다. 따라서 고기를 고를 때 원산지, 등급, 부위를 고려하여 선택해야 한다. 쇠고기는 근내지방이 섬세하고 고르게 분포되어 있는 것이 부드럽고 맛이 좋다. 보통 고급육은 연한 정도, 다즙성, 향미에 의해 좌우된다. 이는 근내지방 함량이 높을수록 우수하다.

쇠고기의 구수한 맛은 주로 이노신산 때문이다. 이것은 소를 도살한 후 4~5℃ 정도에 약 열흘간 보존하는 숙성 기간에 다량 생긴다. 숙성이 끝난 고기는 장기간 보존할 수 없으므로 급속냉동을 시켜 -20℃ 이하에서 보존한다. 또 쇠고기를 공기에 접촉시키면 적색의 육색소인 미오글로빈이 산화되어 갈색의 메트미오글로빈으로 변화되고, 지방도 산화되어 산패酸敗되므로 곧 사용하지 않을 경우 공기에 접촉되지 않도록 포장하여 보관해야 한다. 신선한 고기는 수분이 많고 영양분이 양질이어서 미생물이 번식하기 쉽다. 가장 좋은 방법은 고기를 빙점 부근의 낮은 온도에서

단기간 냉장 보관하는 것이며, 고기가 얼면 조직이 파괴되어 품질이 저하된다.

고기 하면 쇠고기를 지칭할 정도로 우리나라에서 가장 선호하는 육류이다. 고기뿐만 아니라 내장, 머리, 꼬리 등 전 부위를 식용한다. 쇠고기는 목심, 등심, 안심, 갈비, 설도, 채끝, 우둔, 양지, 앞다리, 사태 등으로 구분된다. 국, 찜, 적, 구이, 등 거의 모든 조리법으로 요리되고 있다. 『음식디미방』에서 쇠고기를 삶는 법에 대한 내용이 있다. 센 불로 달여 끓으면 쇠고기를 넣고 독이 생기지 않게 뚜껑을 닫지 않아야 한다. 늙어 질긴 고기는 살구씨를 빻은 것과 떡갈잎을 한 줌 넣고 삶으면 쉽게 무르고 연해진다고 한다. 『규합총서閨閤叢書』에 보면 송이찜, 죽순나물, 승검초 요리에 쇠고기가 사용된다. 『동의보감東醫寶鑑』에서 쇠고기는 허를 보하고 기를 더해 주며 기혈을 자랑하는 기능을 하고, 푹 쪄서 먹는다고 한다.

육질에 영향을 미치는 또 다른 요인 중 하나는 사육 사료이다. 적어도 90일에서 1년 사이 기간에 곡물로 사육한 소에게서 얻은 고기는 최고급품인 최량급과 상등급으로 분류된다. 이러한 지육은 대부분 상급이나 표준급에 해당된다. 곡물 사육 우육보다 목초 사육 쇠고기가 질기며, 맛과 향이 떨어진다.

특징 및 의의 쇠고기란 사육된 소의 종류, 즉 젖소·수소·황소 및 어린 암소의 각 부분으로부터 얻어진 고기이다. 통상 2~3년 동안 약 350~450*kg*에 이를 때 이들은 도살될 준비를 갖추게 된다. 도살된 후 무게는 250*kg* 정도이다. 고기 색은 적갈색으로, 조직은 딱딱하고 탄력이 있다. 지방은 백색이며, 대체로 딱딱하다. 고급질의 쇠고기는 근섬유 간에 지방이 대리석 모양으로 산재하여, 마블링marbling을 형성한다. 송아지고기veal는 담적색으로, 수분이 약간 많고 지방이 적다. 육질은 부드럽고 맛은 담백하다.

참고문헌 규합총서(빙허각이씨, 윤숙자 역, 백산출판사, 2014), 내 손안에 동의보감(한국한의학연구원, 수퍼노바, 2017), 사진으로 보는 전문조리용어 해설(엄영호, 백산출판사, 2008), 식품을 위한 식품선택(박원기, 고려의학, 2002), 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 영양학사전(채범석, 아카데미서적, 1998), 음식디미방(경북대학교출판부, 2011), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 문화콘텐츠닷컴(culturecontent.com).

필자 김학연(金學曄)

쇠고기죽

정의 쌀과 쇠고기를 넣어 쑨 죽.

내용 불린 쌀로 흰죽을 쑤다가 양념한 쇠고기를 넣어 끓이거나 쇠고기 국물을 펄펄 끓이다가 불린 쌀을 통째로 넣어 푹 끓인 옹근죽이다. 쇠고기죽, 우육죽牛肉粥, 장국죽이라고도 한다. 장국죽을 쑤는 방법에는 몇 가지가 있다. 첫째, 곱게 채 썬 쇠고기를 양념하여 뜨겁게 달군 팬에 참기름을 두르고 먼저 볶다가 불린 쌀을 넣어 다시 투명하게 될 때까지 볶은 후 물을 부어 푹 끓인다. 두 번째, 쇠고기는 다지고 불린 표고를 곱게 채 썰어 양념하여 작게 완자를 빚는다. 쌀로 흰죽을 쑤어 푹 무르게 퍼지면 빚어 놓은 고기완자를 넣어 잘 어우러지게 쑨다. 세 번째, 많은 양을 쑬 때는 쇠고기 양지나 사태를 먼저 푹 삶아 고깃국물을 내고, 여기에 불린 쌀을 넣어 쌀알이 푹 퍼지도록 죽을 쑨다. 죽이 다 쒀지면 소금이나 청장으로 간을 약하게 한다.

『증보산림경제增補山林經濟』에는 전복·홍합·우육죽全鰒·紅蛤·牛肉粥은 "전복과 홍합과 소고기를 모두 곱게 가루로 만들어 쌀을 섞어 죽을 쑤는데, 소금이나 간장으로 간을 맞춘다. 이가 없는 노인에게 알맞다皆作細末 和米作粥 或鹽或醬 鹹淡適宜 宜無齒牙老人."고 하였다. 『시의전서是議全書』에는 "장국죽은 원미와 다 같되 온전한 쌀을 넣어 쑨다."고 하였다. 즉 쌀을 타 개어 고기와 함께 끓이는 장국원미와 장국죽은 쌀알을 넣는 형태가 다름을 구분한 것이다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 장국죽은 "쌀을 정하게 씻어 모래 없이 일어 물에 담아놓고 고기를 잘게 이기고 파도 잘게 이겨 고기에 넣고 후춧가루, 깨소금 치고 기름 조금치고 섞어서 놓고 표고를 불려서 채쳐서 이것을 다함께 솥에 넣고 쌀을 건져 넣고 죽을 쑤나니 물은 적당히 부어 가면서 끓일 것이요. 홍합을 불려서 이겨 넣고 죽을 쑤기도 하나니 남의 집에 보내게 될 때에는 이 죽을 함에 담고 표고를 채쳐서 기름에 볶고 섭산적을 이기고 잣을 대강 이겨서 이 세 가지를 죽 우에 뿌려서 보내나니라"고 기록되어 있다. 또 『조선무쌍신식요리

제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 장국죽을 '醬湯粥·薥古粥'으로 한자로 표기하였고, "좋은 쌀을 씻어 솥에 넣고 물을 넉넉히 부은 후에 연한 고기를 잘게 다져 갖은 고명으로 주물러 넣고 표고를 잠깐 불려 잘게 채쳐 많이 넣고 장으로 간을 맞추어 끓인다."고 하였다. 서울·경기 지역에서 주로 이용하며 노인들 보양죽으로 좋다.

특징 및 의의 『조선무쌍신식요리제법』에는 장국죽을 "남의 상삿집에 보내려면 밥소라나 양푼에 푸고 표고를 볶아 채쳐 얹고 잣가루를 뿌리고 고기를 잘게 다져 얹어 보내니 죽 맛이 매우 좋으니라." 하였다. 이로써 장국죽을 쑤어 이웃의 선물용으로도 활용하였음을 알 수 있다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1934).

필자 차경희(車京姬)

수교위

정의 채 썬 오이와 잘게 썬 돼지고기, 쇠고기, 표고, 석이 등에 간장과 참기름을 넣고 볶은 소를 밀가루 익반죽으로 얇게 만든 피로 조각 떡처럼 감싸서 만든 만두.

내용 수교위는 수교자水餃子를 이두로 표현한 말이다. 서유구徐有榘(1764~1845)는 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에서 자신의 책인 『옹희잡지饔餻雜志』를 인용하여 우리나라 사람들은 유두절에 만들어 먹는데 방언으로 '수기우須嗜右'라고 부른다고 했다. 그러나 이 말이 무슨 뜻인지는 상세하지 않다고 적었다. 김매순金邁淳(1776~1840)은 『열양세시기洌陽歲時記』의 6월 15일 유두절에서 사람들이 '수각아水角兒'를 수단水團과 함께 이때의 명절음식으로 여긴다고 했다. 이로 미루어 보아 수교위는 유두절에 먹는 만두의 일종으로 보인다.

수교위 조리법 역시 『임원경제지』 정조지에 상세히 나온다. "오이의 껍질과 속을 제거하고 실처럼 가늘게 채를 쓴다. 돼지고기·쇠고기·표고·석이·파를 함께 잘게 썰어 다져서 오이채와 함께 깨끗한 간장과 참기름을 함께 골고루 섞는다. 별도로 밀가루를 물로 반죽하여 방망이로 밀어 매우 얇은 피를 만든다. 오이와 고기로 만든 소를 말아 싸는데 마치 조각떡[糙角餠](주악) 모양으로 만든다. 대바구니에 올려 쪄 익힌다. 참기름을 바르고 잣가루를 뿌려 초장과 곁들여 올린다." 『열양세시기』의 조리법 역시 『임원경제지』 정조지와 비슷하다.

1854년에 쓰인 것으로 추정되는 저자 미상의 『윤씨음식법』에서는 찌는 법보다 물에 넣고 삶는 법이 더 좋다고 했다. "찌면 맛은 좋지만 제대로 안 익기 쉽고 빛깔이 좋지 않기 때문에 솥에 물을 끓여 뚜껑을 덮지 말고 잘 삶아야 터지지 않고 좋다." 또 초장 만드는 법이 색다르다. "초장과 함께 곁들여 먹는데 꿩고기나 영계 또는 쇠고기 곤 국물을 초장에 섞어야 맛이 좋다."고 했다. 19세기 말에 쓰인 요리책으로 추정되는 대전 은진송씨 집안의 『주식시의酒食是儀』에서는 "밀가루를 곱게 쳐서 반죽하여 피를 얇게 밀어서 만든 다음 소를 싸서 만두나 송편 모양으로 만들어서 시루에 생나무 잎을 깔아서 피가 벗겨 떨어지지 않도록 하여 찐다."고 했다. 이외의 조리서에 수교위 만드는 방법이 나오지 않는 것으로 보아 널리 유행하지 않은 만두 계통 음식으로 보인다.

특징 및 의의 1765년(영조 41) 음력 10월에 영조英祖(1694~1776)의 만 71세 생일을 맞이하여 경현당景賢堂에서 열린 잔치를 기록한 『경현당수작시등록景賢堂受爵時謄錄』에 나오는 '미만두味饅頭'가 '규아상'으로 추정된다. 1957년 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』의 '규아상'이란 음식은 『임원경제지』 정조지, 『열양세시기』, 『윤씨음식법』, 『주식시의』의 조리법과 비슷하다. 아마도 조선시대 왕실에서는 유두절뿐만 아니라 생일 때도 '규아상'이란 이름의 수교위를 먹은 것으로 여겨진다. 왕실 잔치에 참석한 일부 사대부 집안에서 이것을 재현하여 민간으로 옮겨진 듯하다. 그러나 대부분의 사대부가에서는 밀가루 구하기가 어려워 메밀가루로 만든 만두를 주로 만들었기 때문에 수교위는 민간에 널리 퍼지지 못했다.

참고문헌 景賢堂受爵時謄錄, 洌陽歲時記, 李朝宮庭料理通考, 林園經濟志, 酒食是儀, 윤씨음식법.

필자 주영하(周永河)

수단
水團

정의 쌀가루로 모양을 빚어 끓는 물에 삶아 내어 꿀물이나 오미자차에 넣고 잣을 띄운 음료.

내용 수단水團은 글자 그대로 떡이 물에 들어있는 음식으로 일종의 화채이다. 꿀물이나 오미자차 등에 들어가는 내용물에 따라 수단의 종류가 달라지는데, 떡을 넣는 경우 떡수단, 보리를 넣으면 보리수단, 옥수수를 넣으면 옥수수수단이 된다. 꿀물 등에 넣는 경우 수단이 되지만 그렇지 않은 경우를 건단乾團이라 하는데, 건단은 멥쌀가루나 찹쌀가루를 사용하여 먹기 좋은 크기로 빚어 삶아 내거나, 떡으로 만든 후 작게 썬 것을 말한다. 수단을 만드는 방법에 대해 『시의전서是議全書』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『경도잡지京都雜志』와 『열양세시기洌陽歲時記』 등 많은 곳에서 소개하고 있다. 기록마다 약간씩의 차이는 있으나, 일반적으로 흰떡을 콩알이나 젓가락 굵기 정도의 크기로 잘게 썰은 것을 녹말가루를 입혀서 다시 삶고 찬물에 넣어 식인 후에 꿀물에 넣고 잣 등을 띄워 먹는 것으로, 아주 부드러운 식감을 가지고 있다고 유사하게 기술되어 있다. 수단에 색을 내서 사용한 것을 오색수단이라고 하는데 이러한 오색수단을 만들기 위해 백미, 치자, 감태, 청, 실백자, 연지 등을 사용하였다. 이 중에서 치자와 감태는 오색수단의 색깔을 내는데 사용한 것으로 추측된다.

떡수단 | 농촌진흥청

보리수단 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 수단은 주로 6월 보름에 많이 먹던 계절 음식이다. 『동국세시기東國歲時記』에는 멥쌀가루를 쪄서 흰 가래떡처럼 만든 후 잘게 썰어 꿀물에 얼음과 함께 넣어서 먹는 음식으로 소개되어 있으며, 제사에 사용하는 경우도 있다고 언급되어 있다. 또한 『경도잡지』, 『규합총서閨閤叢書』, 『열양세시기』, 『임원십육지林園十六志』, <농가십이월속시農家十二月俗詩>, 『한양세시기』, 『시의전서』에도 수단이 유월 유두절(보름)에 만들어 즐겨 먹었다고 기록되어 있다. 그런데 『세시잡기歲時雜記』, 『세시기歲時記』, 『천보유사天寶遺事』 등의 기록에 의하면 단오 때에도 수단(또는 백단)을 만들었다는 기록이 있다. 그중 『천보유사』의 기록에 의하면 "궁중에서는 단오 때가 되면 수단을 만들어 활로 쏘아 이를 맞추었다."고 한다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 전통 과일 음청류의 역사적 고찰과 제조법의 표준화(오재복 외, 식품과학과 산업 38-4, 한국식품과학회, 2005), 조선왕조 궁중음식 중 음청류의 문헌적 고찰(오순덕, The Journal of the Convergence on Culture Technology3-2, 국제문화기술진흥원, 2017), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이해정(李海楨)

수라간
水刺間

정의 임금의 진지를 만드는 사옹원 소속의 주방.

내용 수라간을 관장하던 곳은 사옹원이다. 사옹원은 대왕대비, 임금, 중궁전, 왕세자, 왕세자빈 각각에게 진공進貢된 물선을 관리하여 각 수라간에 배정해서 식자재를 보관토록 하였다. 궁궐 안에는 대왕대비, 임금, 중궁전, 왕세자, 왕세자빈 각각의 전용 부엌을 두었다. 수라간, 외소주방, 내소주방, 생물방이다. 일반 상식으로 외소주방을 수라간으로 알고 있지만 이상 4종의 부엌이 있었고, 이들의 역할은 각각 다르다.

수라水刺는 임금이 잡수시는 진지進止이고, 간間은

가득 채워 넣고 소리를 듣는다는 뜻이 내포되어 있다. 수라간이란 임금께 올릴 식자재를 가득 채워 넣고 문밖과 문 안의 소리를 들어서 공급하는 곳이다.

수라간에 보관된 식자재는 날마다, 매달 초하루, 생일과 명절, 경사가 있을 때 그 기능에 맞게 외소주방·내소주방·생물방에 보내져서 음식이 만들어졌다. 이렇듯 사옹원에 전달된 진공 물선은 대왕대비 이하의 전용 수라간에 1차로 보내져서 저장되는 것으로, 수라간은 전용 식자재 보관을 위한 저장 공간인 셈이다.

외소주방外燒廚房은 일상식 중에서 조수라早水剌, 조수라朝水剌, 주수라晝水剌, 석수라夕水剌를 만들어 올리는 공간이다.

내소주방內燒廚房은 일상식 중에서 술과 술안주를 만들어 올리던 곳이다. 임금 전용 내소주방의 경우 임금이 계신 곳에 가깝게 있으면서 음식을 들이는 까닭에 임금이 수시로 청하는 술과 술안주를 들이는 곳으로 인식되어져 주방酒房이라고도 하였다.

생물방生物房은 생과방生果房이라고도 한다. 여러 종류의 각색병各色餠과 각색유밀과各色油蜜果, 각색정과各色正果 등을 만들었다.

특징 및 의의 궁궐 안에는 대왕대비, 임금, 중궁전, 왕세자, 왕세자빈 전용 부엌이 있었다. 그 부엌은 기능에 따라 수라간, 외소주방, 내소주방, 생물방이라고 하였다. 이들을 합쳐서 수라간이라고도 부른다.

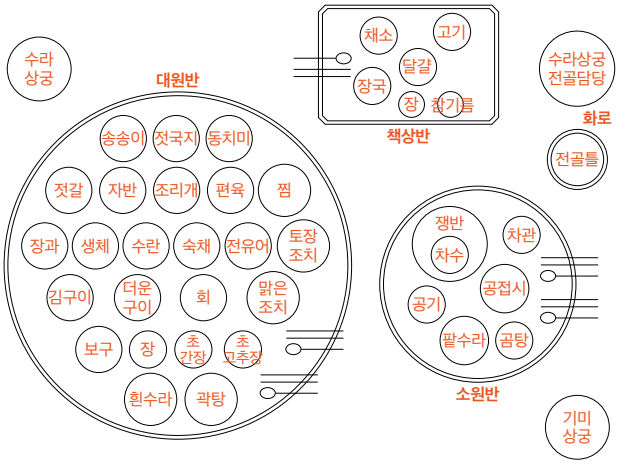
참고문헌 萬機要覽, 조선왕실의풍정연향(김상보, 민속원, 2016).

필자 김상보(金尙寶)

수라상
水剌床

정의 임금의 밥상차림.

내용 임금의 진지는 수라水喇라 한다. 이것은 고려 말 몽고의 부마국이던 시대에 몽고어에서 전해진 말이다. 조선조 궁중에서는 이 말이 그대로 이어져서 '수라'라 하고, 임금의 밥상을 수라상이라고 한다. 임금이 수라



수라상 반배도(12첩반상)

를 드시는 것을 "수라를 젓수신다."라고 하였다. 한 상에 차리는 여러 음식의 내용을 적은 것을 「음식발기」, 「음식건기飮食件記」 또는 「찬품단자饌品單子」라고 한다. 이 찬품단자를 통하여 그 시대의 음식을 알 수 있다.

궁중의 일상식은 왕에 따라서 사치스럽게 산해진미山海珍味를 즐기는 경우도 있고, 반대로 검박을 몸소 시범하는 현주賢主도 있었다. 따라서 임금에 따라서 수라상 규모가 다르다. 『영조실록英祖實錄』에는 "대궐에서 왕족의 식사는 고래로 하루에 5번이다."라고 적혀 있으나 영조는 검박儉朴하여 오식午食과 야식夜食을 줄여서 하루 3회로 하였다고 한다.

궁중에서 평상시의 일상식은 보통 하루 5회이다. 즉 초조반初朝飯, 조수라朝水喇, 낮것, 석수라夕水喇, 야참夜食이다. 이른 아침 자리에서 일어나 바로 드시는 밥상을 초조반 또는 자릿조반이라고 한다. 초조반은 이른 아침에 보약을 드시거나 죽, 미음, 응이를 주식으로 하는 죽상 또는 응이상을 올렸다. 아침수라는 오전 10시가 지나야 드시고 저녁수라는 오후 5시경에 드신다. 오후 2시쯤 간단한 간식으로 점심을 대신하였는데 낮것상이라 하였다. 낮것은 점심과 저녁 사이의 간단한 입맷상으로, 장국상 또는 다과상이다. 점심시간은 일정치가 않아 그날그날 기분에 따라 결정되었다. 한여름 무더울 때 순종은 간식으로 제호탕醍醐湯과 참외를 즐겨 먹었다고 한다. 궁 밖에서 친척들이 입궁하면 국수장국을 간식으로 하였다. 밤중에 내는 야참으로는 면, 약식, 식혜 또는 우유죽[酪粥] 등을 올린다. 궁중에서는 겸상이라는 것은 없고 두 분 마마도 각각

독상을 받고 나란히 일자로 앉아 수라를 받았다. 한 분마다 각각 대원반大圓盤, 소원반小圓盤(곁반)·책상반冊床盤으로 3상을 준비한다. 두 분 마마는 겨울에는 동온돌(대조전, 순종의 침실), 여름에는 대청마루에서 수라상을 받으셨다. 대청마루 천장에는 풍선기(선풍기)가 빙글빙글 돌아가 시원하였다고 한다.

왕족인 대왕대비전과 세자전은 각각의 전각에서 따로 살림을 하며, 거기에 딸린 주방에서 찬품을 만들어 올린다. 수라상에 올리는 찬물은 왕의 침전과 거리가 떨어져 있는 수라간水喇間에서 주방 상궁들이 만들어 지밀에 부속되어 있는 중간 부엌 역할을 하는 배선실配膳室인 퇴선간退膳間에서 일단 받는다. 퇴선간에서 식은 찬물은 덥히고 수라를 곱돌솥이나 새옹에 백탄을 피워서 지어 상에 올린다. 수라에 필요한 여러 가지 기명, 화로, 상들도 관장한다.

궁중의 일상식에 관한 기록은 연회식에 비해 부족하다. 유일하게 일상식을 기록한 문헌이 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』이다. 1795년(정조 19)에 모후인 혜경궁 홍씨惠慶宮洪氏의 갑년甲年(회갑)을 맞아 화성華城의 현융원顯隆園에 행차하여 잔치를 베푼 기록이다. 을묘년 윤2월 9일 궁을 떠나서 윤2월 16일 궁으로 돌아올 때까지 8일간의 자궁께 올린 음식과 대전께 올린 음식을 기록한, 유일한 일상식의 귀한 기록이다. 8일간의 행로에 따른 수라상은 다음과 같다.

- 2월 9일: 조다소반과, 조수라, 미음, 주다소반과, 석수라, 야다소반과, 미음
- 2월 10일: 조수라, 주수라, 미음, 주다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 11일: 죽수라, 조수라, 미음, 주다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 12일: 조수라, 조다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 13일: 죽수라, 조다소반과, 진찬, 조수라, 만다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 14일: 죽수라, 조수라, 주다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 15일: 조수라, 미음, 주수라, 주다소반과, 석수라, 야다소반과
- 2월 16일: 조수라, 주수라, 주다소반과

현재 확인 가능한 수라상 차림은 구한말 고종·순종·윤비를 모신 한희순韓熙順 상궁의 진술에 의해 전해진 것이다. 12첩 수라상의 찬품은 다음과 같다.
기본찬품: 수라(흰수라, 팥수라), 탕[곽탕(미역국), 곰탕], 쌍조치(토장조치, 젓국조치), 찜(육류, 생선, 채소), 전골재료(전골틀, 화로준비), 침채류[젓국지(배추통김치, 송송이<깍두기>, 동침이)], 장류[(청장, 초장, 윤즙<초고추장>, 겨자즙]
12첩 찬품: 더운 구이(육류, 어류의 구이나 적), 찬 구이(김, 더덕, 채소의 구이나 적), 전유화(육류, 어류, 채소의 전), 편육(쇠고기편육, 돼지고기편육), 숙채(나물), 생채, 조리개(조림), 장과(장아찌), 젓갈, 마른찬, 별식육회, 별식수란, 차수(숭늉 또는 차).

특징 및 의의 수라상은 기본 찬 외에 쟁첩에 담는 반찬이 12개이므로 12첩 반상이다. 왕이 음식을 드시기 전에 기미상궁이 먼저 기미를 본 후에야 식사를 시작할 수 있다. 상은 3개다. 왕이 앉아서 드시는 대원반, 곁반으로 소원반과 책상반이다. 이 상 3개에 상궁이 1명씩 앉아 3명이 시중을 들었다고 한다.

참고문헌 조선왕조 궁중음식(황혜성·한복려·정길자, 궁중음식연구원, 2003), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

수리취떡

정의 쑥이나 수리취 잎을 삶아서 멥쌀가루와 섞은 뒤 쪄서 수레바퀴 모양의 떡살로 찍어 낸 떡.

개관 수리취떡은 수리취를 넣어서 '수리취절편', 수레바퀴 모양이라 하여 '차륜병車輪餠', 쑥을 넣은 떡이라 하여 '애엽병艾葉餠'이라 부른다. 이 떡은 단옷날에 만들어 먹은 절식 가운데 하나이다. 단오를 일러 '수릿날'이라고도 하는데 수리는 우리말의 '수레'를 뜻한다고 한다. 그래서 단옷날에 수레바퀴 문양으로 떡을 만들어 먹은 것이다. 특히 떡의 재료로 쑥이나 수리취를 넣은 것은 맛을 내기보다 재액을 물리치기 위한

수리취떡 | 농촌진흥청

것으로, 주술의 의미를 포함하고 있다.

내용 수리취떡은 멥쌀가루에 삶은 쑥이나 수리취를 넣고 반죽한 뒤 찜통에 쪄 낸다. 그리하여 덩어리진 떡을 수레바퀴 모양의 떡쌀로 눌러서 찍어 낸 다음 참기름에 발라서 먹는다. 단옷날에 이 수리취떡을 먹으면서 액을 면하고 무병을 기원하였다고 한다.

부산 지역에서는 단오에 수리취를 삶아서 찹쌀과 섞어 떡을 해 먹으면 몸도 건강해지고 더위도 먹지 않는다고 한다. 수리취는 잎이 작고 둥근 여러해살이 풀이다. 모양은 보통의 취나물과 같으나 이면이 백색을 띠고 마른 잎은 불이 잘 붙는다. 이 수리취의 어린잎을 멥쌀가루와 섞어 떡을 만들어 먹는다. 전라북도 군산 지역에서는 단옷날에 수리취를 넣어 떡으로 만들어서 수레바퀴 문양을 찍어 내므로 이를 '차륜병'이라 불렀다고 한다. 전북 고창 지역에서는 단옷날에 쑥이나 취같이 짙은 초록색 산나물을 떡가루에 섞어 수레바퀴 모양의 둥근 떡을 빚어서 차례를 지내고 먹는다. 단오가 '수리'라고 하는 데서 유래하였다 하여 이 떡을 '수리떡' 이라고도 한다. 전라남도 화순 지역에서는 단옷날에 수레바퀴 문양의 떡살로 찍어 낸 수리취절편을 먹으면서 수레바퀴처럼 인생이 술술 잘 돌아가기를 기원하였다. 경기도 포천 지역에서는 단옷날에 '수리치범벅' 혹은 '취찰떡'이라 해서 찹쌀에 취를 넣은 수리취떡을 먹었다고 한다.

근래에는 우리의 전통문화 관심이 확대되면서 떡을 상업에 활용하여 수익을 창출하고 있는데 수리취떡도 이와 마찬가지이다. 강원도 정선·인제 등지에서는 수리취떡을 소재로 축제를 개최하여 현대인들의 관심을 유도하고 있다. 특히 정선은 '정선수리취떡 명품화사업단'을 운영하고 있다. 이 사업은 정선이 산나물 가공산업 중심지였음을 근간으로 수리취떡을 명품화하여 수익을 창출하고 있고, 이와 동시에 지역의 새로운 이미지로 브랜드화하는 등 그 기능을 점차 확대해 나가고 있다.

특징 및 의의 멥쌀가루에 쑥이나 수리취를 넣어 독특한 향을 낸 수리취떡은 단옷날이라는 특정한 명절에 만들어 먹은 음식이라는 점, 이 음식을 먹으면서 무병과 안위를 기원하였다는 점에서 민속 차원의 의미가 있다. 또 수리취떡이 오늘날 특정 지역에서는 상업에 활용하여 실제 지역 경제에 이바지하고 있는 점도 변화하는 현대사회에서 의미가 있다.

참고문헌 고성지방의 향토요리에 관한 연구(김경자·정혜숙, 석당논총27, 동아대학교 석당전통문화연구원, 1998), 정선수리취떡 명품화사업단(surichitteok.com), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 서해숙(徐海淑)

수박

정의 초록색 껍질을 갈라 빨간색 또는 노란색 속살을 먹는 여름철 과채.

내용 수박은 남아프리카를 원산지로 하는 박과 수박속 한해살이 덩굴식물이다. 한국에는 중앙아시아를 거쳐 중국을 통해 전래되었다. 『도문대작屠門大嚼』에서는 고려계 몽골 장수 홍다구洪茶丘(1244~1291)가 개성에 수박을 심은 것이 시초라고 전한다. 궁중에 진상되어 임금이 먹는 과실이었고, 그 때문에 노산군魯山君(1441~1457, 단종의 폐위 후 군호)에게 수박을 올리려던 궁노에게 장 백 대를 친 일도 있었다. 대중적으로 먹기 시작한 때는 사과, 배 등 상품작물 재배를 시작한 일제강점기이며, 우장춘禹長春(1898~1959) 박사의 이론에 기초한 씨 없는 수박 개발 이후 크기와 당도가 다양한 수박이 개발되고 있다.

초충도 | 전 신사임당 | 조선 전기 | 국립중앙박물관

수박은 여름철 대표 과채이다. 냉해 위협이 없는 4월 중순경에 파종하여 8월 초순 이전에 수확한다. 흔히 크게 썰어 과육을 생과로 섭취한다. 또는 소금을 쳐서 단맛을 더 강하게 하여 먹기도 한다. 별미로는 수박 속을 큼직하게 파내 화채로 만들어 먹는데, 화채 그릇에 한 입에 들어갈 정도로 파낸 수박 속을 담고 설탕을 뿌린 후 얼음을 넣고 차게 해서 먹는다. 현재는 독특한 맛을 내기 위해 사이다나 위스키를 넣어 먹기도 한다. 속 말고 껍질도 수박나물로 조리해 섭취할 수 있다. 파란 겉껍질은 제거하고 흰 속껍질만 채 썰어 소금에 절인다. 그 후 물기를 빼 고춧가루와 파, 마늘, 깨소금, 소금 등으로 만든 양념에 무쳐 볶는다. 양념에 국간장이나 참기름, 식초, 설탕 등을 기호에 따라 첨가하기도 한다.

한국 내 수박 산지로 유명한 곳은 전라북도 고창과 진안, 경상북도 성주와 영주, 경상남도 창원과 함안 등 주로 남부지역이다. 그 외 경상남도 거창에서 재배되는 복수박은 크기가 작고 껍질이 얇아서 사과나 배처럼 칼로 깎아 먹을 수 있다. 수박 중 무등산 수박은 일반 수박에 비해 2~3배 더 크고 달아서 과거에는 진상품으로 올렸다. 이른 봄에 1m 이상 깊이로 판 구덩이를 퇴비로 가득 채우고 그 위에 씨를 뿌리는데, 맺힌 열매 중 가장 좋은 것 외에는 모두 솎아내 하나만 크게 키우는 것이다. 줄무늬가 없는 진초록 빛깔 때문에 '푸랭이' 또는 '푸랭이수박'이라고도 불린다. 수박을 재배할 때는 부정을 타지 않도록 초상집과 임산부를 피하고, 수확 전에도 먼저 산신에게 제사를 지낸다. 현재 광주광역시의 운림골 및 금곡마을 일대에서 명맥을 잇고 있다.

특징 및 의의 『동의보감東醫寶鑑』에서는 수박의 성질이 차고 달아 갈증을 해소하고 더위독을 없앤다고 기록되어 있다. 수박에는 수분이 약 91~93%에 달해 여름철에 잘 어울리는 채소이다. 그 외에 비타민 B_1·B_2·C와 항산화 작용 및 항암 효과가 뛰어난 라이코펜이 함유되어 있어 면역력이 약해지기 쉬운 여름에 먹기 좋다. 껍질에는 시트룰린이라고 하는 아미노산이 함유되어 이뇨 효과가 높다. 그 때문에 남은 단백질 배출을 돕고, 체내에 남은 독소를 배출해주어서 신장염을 예방할 수 있다. 또한 불면증을 완화할 수 있는 콜린 성분이 포함되어 있어 열대야를 극복하기에 좋다.

참고문헌 屠門大嚼, 東醫寶鑑, 朝鮮王朝實錄, 수박재배(정연학, 한국세시풍속사전-여름, 국립민속박물관, 2005), 국립농업과학원(ast.go.kr), 무등산웹생태박물관(mudeung.org).

필자 류건욱(柳建旭)

수수

정의 여름에 줄기 끝에서 이삭이 나와 흰색, 누런 갈색, 붉은 갈색, 검은색 등의 작고 동그란 알곡이 익는 작물.

내용 원산지는 아프리카 에티오피아와 수단 지역이다. 고대 이집트에서 일반화하였고, 기원전 7세기에는 메소포타미아의 주요 작물이었다. 인도와 중국에서는 기원전 4세기에 재배가 시작되었다. 우리나라에서는 중국을 통해서 전래된 것으로 추측된다. 철, 인 등 무기질이 풍부하게 함유되어 있어 단백질 생성을 촉진하는 곡물이다.

수수는 척박한 환경과 건조한 토양에서도 잘 자라기 때문에 관개가 어려운 밭이나 가뭄이 들어 말라 죽

수수 | 국립민속박물관

은 벼 대신 심는 대체작물로도 쓰인다. 특히 생육 기간이 90~150일로 70일 동안 자라는 메밀 다음으로 짧아서 벼농사를 망친 후 서리가 내리기 전까지 짧은 기간에 대파할 수 있는 몇 안 되는 작물 중 하나이다. 『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 기장은 334개 군·현, 조는 182개 군·현, 수수는 23개 군·현에서 재배되었다고 하여 평상시 많은 면적에 재배하지는 않은 것으로 보인다. 『농사직설農事直說』에 나오는 수수는 3개 품종으로, 까락의 유무와 알곡의 빛깔로 '붉다' 및 '희다'로 구분하였다. 『임원경제지林園經濟志』에서는 '뭉애슈슈[無應愛蜀黍]', '쏠슈슈[米蜀黍]', '밍관슈슈[盲蜀黍]', '뇽의꼬리슈슈[龍尾蜀黍]', '몽동이슈슈[木椎蜀黍]', '흰슈슈[白蜀黍]', '말총슈슈[馬尾蜀黍]' 등 이삭 모양과 알곡의 색 등으로 구분하였다. 한자어로는 고량高粱, 양粱, 촉서蜀黍, 당서唐黍, 촉출蜀秫, 노제蘆穄, 노속蘆粟, 수수쌀[糖米, 穗米, 唐米]이라고 기록된 바 있다.

수수는 크게 메수수와 찰수수로 분류된다. 찰수수는 밥에 섞어 먹거나 떡을 만들고, 메수수는 사료나 양조용 곡물로 쓰인다. 특히 붉은 수수는 어린아이의 돌이나 생일 때 못된 귀신의 접근을 막고 건강하게 자라라는 기원의 뜻으로 수수팥떡으로 만들어 먹인다. 또 이삭이 밑으로 처지는 수수 품종은 이삭이 푸른빛을 띨 때 잘라 말려서 매어 비로 사용한다. 수숫대는 가축 사료로도 사용한다.

참고문헌 農事直說, 林園經濟志, 增補山林經濟, 임원경제지에 나타난 육종류 어휘 고찰(이광호, 언어과학연구70, 언어과학회, 2014), 전작(조재영 외, 향문사, 1980), 조선시대 농업과학기술사(김영진·이은웅, 서울대학교출판부, 2000).

필자 김태완(金泰完)

수수경단

정의 찰수수가루를 익반죽해서 둥글게 빚어 끓는 물에 삶아 찬물에 헹궈서 물기를 뺀 후 붉은색 팥고물을 묻힌 떡.

내용 수수경단은 주로 찰기가 있는 차수수를 가루 내어 만든다. 수수팥경단, 수수팥떡이라고도 부른다. 『조선요리법朝鮮料理法』에 "수수는 찰수수가 좋으니 찰수수를 정하게 대껴서 까불러 물을 자주 갈아 부어 울궈가지고 떡가루처럼 빻아서 끓는 물에 익반죽 하여 밤톨만큼씩 떼어 둥글게 만들어서 펄펄 끓는 물에 삶아 찬물에 건져서 헹구어 고물을 묻히는데, 콩가루나 팥계피고물을 묻힌다."고 하였으며, 『조선요리朝鮮料理』에는 "찰수수가루를 끓는 물로 익반죽을 해서 잘 쳐서 반죽을 충분히 해가지고 도토리만큼씩 떼어서 둥글게 빚어서 끓는 물에 넣어 삶아 건져가지고 콩가루나 팥이나 깨나 뜻대로 묻혀 놓느니라."고 하였다. 『한국의 맛』에서는 "수숫가루를 반죽하여 빚어 삶아 찬물에 건져 팥고물을 묻힌 떡이다. 차수수를 보리쌀 닦듯이 닦아 미지근한 물로 서너 번 갈아 떫은 맛을 없애고 곱게 빻아서 체로 한번 친다. 붉은 팥을 삶아서 소금을 넣고 절구에 찧어 푸슬푸슬하게 한다. 차수숫가루를 끓는 물로 익반죽 하고 많이 치대어 둥글게 빚어 펄펄 끓는 물에 삶아서 찬물에 담갔다가 꺼내어 물기를 없앤 다음 팥고물을 묻힌다."고 하였다.

수수를 이용한 음식으로 차수수경단, 차수수부꾸미, 수수고추장떡, 수수엿 등으로 이용되고 있다. 『동

수수경단 | 한국전통음식연구소

의학사전』에 “수수의 맛은 달고 떫으며 성질은 따뜻하다. 비경·폐경·위경·장경에 작용하며 중초를 덥혀 주고 위장을 수렴하여 게우기와 설사를 멈춘다.”고 하였다. 또한 “기침·감기·기관지염·폐렴·알레르기성 질환 완화에 도움이 된다.”고 하였다. 수수경단에 쓰이는 찰수수는 낟알이 둥글고 고르며 붉은 속껍질이 남아 있는 것이 좋은 수수이다.

수수경단 만드는 방법은 수수를 박박 비벼 씻어 3~4회 정도 물을 갈아 주면서 8시간 정도 담갔다가 떫고 쓴맛을 빼고 건져서 소금을 넣고 가루로 빻는다. 찰수숫가루에 끓는 물을 넣고 익반죽하여 동그랗게 빚은 다음 끓는 물에 삶아 찬물에 넣고, 떡이 식으면 건져서 물기를 뺀다. 경단의 고물은 붉은팥을 삶아서 소금을 넣고 찧은 다음 체에 내려 설탕을 넣어서 고물을 만들고, 삶은 경단을 넣고 그릇째 흔들어 고물을 묻힌다. 붉은 팥고물 외에도 고물이나 깨고물 등을 묻히기도 한다.

특징 및 의의 수수경단은 붉은색의 수수가 아기에게 오는 액을 미리 막아 주는 주술의 의미가 담겨 있는 떡으로, 백일상과 돌상 등 상차림에 반드시 올린다. 『한국의 맛』에 “백일부터 아홉 살까지 생일날에 수수경단을 만들어 먹이면 액을 면하게 해준다.”는 풍습이 기록되어 있고, 어른이 넘어지면 “돌 때 수수경단을 못 얻어먹어서 넘어지는가.”라고 놀리는 속설이 전해진다.

참고문헌 동의학사전(이명영 외, 과학원 출판사, 1990), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 윤숙자(尹淑子)

수수부꾸미

정의 찰수수가루와 찹쌀가루로 익반죽하고 평평하고 두툼하게 원형으로 만들어서 기름에 지져 익힌 후 소를 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 만든 뒤 다시 기름에 지져 익힌 떡.

수수부꾸미 | 김도현

내용 찰수수는 찹쌀과 함께 떡을 하면 쫄깃한 맛이 있어 예부터 찹쌀이 넉넉하지 않을 때 수수를 이용하여 떡을 빚어 먹었다. 또한 수수는 붉은색을 띠는 곡식으로 귀신이 싫어한다고 하여 고사음식이나 아이들 백일 또는 돌에 떡을 빚어 무병장수를 기원하였다.

수수를 이용한 건강식 떡으로는 수수경단, 수수부꾸미, 수수팥떡 등이 있다.

부꾸미는 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1943)에서 ‘북꾀미’란 이름으로 처음 등장한다. 소를 넣고 반으로 접어 다시 지지는 것이 특징이다. 『우리나라 음식 만드는 법』(1958)에 비로소 ‘부꾸미’라 표기되었다. “차전병을 법대로 만들어 껍질을 벗긴 팥에 꿀과 계핏가루를 볶아 계피떡처럼 소를 넣고 보시기로 반달처럼 떠서 꿀을 찍어 먹는다.”고 기록된 것으로 보아 전병 만드는 방법이 부꾸미와 유사함을 알 수 있다.

강원도 지역에서는 수수제비치, 경상북도 지역에서는 수수전병·수수지짐·수수총떡이라고도 한다. 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에는 수수전병이라 소개되어 있다

수수부꾸미를 만들기 위한 사전 작업은 수수가루와 팥앙금 만들기이다. 수숫가루를 만들기 위해서는 수수를 깨끗이 씻은 후 물을 자박하게 부어 하룻밤 불려야 한다. 잘 불려진 수수를 채반에 밭쳐 남은 물기를 제거한 후 뽀송뽀송할 때까지 말린 후 분쇄기로 가루를 만들어 냉동 보관한다. 팥소를 만들기 위해 팥을 깨끗이 씻어 미지근한 물에 30분 정도 담근 후 팥 고유의 떫은 맛과 독을 제거하기 위해 팥이 잠길 정도

로 물을 붓고 10분 정도 끓인다. 이어 세 배쯤의 물을 붓고 센 불에서 끓기 시작하면 중불로 내리고, 한 시간 정도 더 끓여 알갱이가 터질 정도로 푹 삶은 후 체에 걸러 껍질을 제거한 팥에 설탕과 소금을 약간 넣고 섞어 으깨 준다. 으깬 팥 앙금을 면보에 걸러 짜서 적당량 단위로 용기에 담는다. 잣은 껍질과 고깔을 벗겨 내고 잘게 다져 준다. 그리고 준비한 팥앙금을 팬에 담고, 조청을 넉넉하게 넣은 후 계핏가루를 조금 넣는다. 그리고 수분이 조금 줄어들 때까지 볶은 후 잣가루를 넣어 주는데 주걱으로 만졌을 때 약간 질다는 느낌이 들 때까지 볶아서 팥소를 완성한다.

수수부꾸미를 만들기 위해 먼저 찰수수가루와 찹쌀가루에 소금을 조금 넣고 익반죽을 하여 지름 7~10㎝ 정도로 둥글납작하게 빚거나 달걀 크기 정도로 빚는다. 그리고 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 적당한 크기로 올려 둥글납작하게 늘려 주면서 굽는다. 한 면이 익으면 뒤집어서 미리 준비한 팥소를 넣고 마주 붙여 준다. 팥소를 새알심처럼 둥글게 만들어서 넣어 주면 부꾸미 만들기가 훨씬 수월하다. 이때 수수부꾸미의 소는 팥, 녹두, 동부, 견과류 등 어떤 재료를 사용하는가에 따라 맛을 다르게 할 수 있다. 그리고 수수부꾸미는 찰기가 있으므로 접시에 담을 때 서로 달라붙지 않도록 설탕이나 기름을 발라야 한다.

수수부꾸미는 기름에 지지는 떡이므로 온도가 높아 손에 쥐기도 어려울 뿐만 아니라 손으로 잡았을 때 달라붙기 때문에 손을 데기 쉬우며, 뜨거울 때 먹으면 입천장을 델 수도 있어 조심해야 한다.

부꾸미는 지져서 한 김 식힌 후 먹어야 찹쌀의 쫄깃한 맛을 제대로 음미할 수 있다. 부꾸미는 기름에 지지는 떡이라 하여 '전병煎餠'이라고도 한다. 우리나라 말에 일을 잘하지 못하거나 익숙하지 못한 경우 '젬병'이라고 한다. '젬병'은 본래 '전병'에서 유래된 말로, 찹쌀을 익반죽하여 지진 전병을 잠시만 그대로 놓아 두어도 들러붙고 까부라져서 떡 모양이 볼품없어지는 모양을 빗대어 생겨난 말이라고 한다.

특징 및 의의 수수부꾸미는 기름에 지지는 떡의 일종인 화전이나 주악과 달리 팥고물이나 견과류를 소로 넣고, 반으로 접어 다시 지지는 것이 특징이다. 주재료는 찰수수가루, 찹쌀가루, 밀가루, 녹두가루 등 대개 찰진 곡물가루를 사용한다.

찰수수를 가루 내어 만든 수수부꾸미는 성질이 따뜻하여 겨울에 많이 먹는다. 기름에 '지지는 떡'이기 때문에 추운 겨울철에 허기질 때 만들어 먹음으로써 자연스럽게 에너지를 섭취할 수 있다. 또한 부드러운 식감과 팥소의 단맛으로 아이와 노인들이 좋아하는 음식이다.

참고문헌 강원의 맛, 떡(강원도 농업기술원, 2005), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008), 문화콘텐츠닷컴(culturecontent.com).

필자 김도현(金道賢)

수운잡방
需雲雜方

정의 1540년경 탁청공 김유金綏가 저술한 한문 필사본의 술과 음식을 다룬 조리서.

내용 『수운잡방需雲雜方』의 '수운'이란 중국의 고전 『역경易經』에서 "구름이 하늘로 올라가니 비가 내리기를 기다리는 동안 군자는 먹고 마시고 잔치하고 즐거워한다."라는 구절에서 유래한 단어로, 격조 있는 음식 문화를 뜻한다. 말 그대로 풍류를 알고 격조를 갖춘 사람들에게 걸맞은 여러 조리법을 소개한 책이다. 표지 안쪽에는 품격과 취향에 따라 풍류를 즐길 줄 알아야 하지만 탐욕을 경계하라는 내용의 구절이

수운잡방 | 한국국학진흥원

적혀 있다.

이 책의 저자는 1500년대 초 경상북도 안동 지역에 살던 유학자 탁청濯淸 김유(1481~1552)이다. 그는 1525년(중종 20) 생원시에 합격하였으나 과거시험을 포기하고 이후 집 근처에 자신의 호를 딴 탁청정을 짓고 안동 오천리烏川里마을을 지나는 낯선 이들에게도 정중하게 대접하였다고 전해진다. 『선성지宣城誌』에 의하면 퇴계 이황은 김유 재질이 빼어남에도 시골에서 헛되이 늙어 가는 것을 보면서 슬퍼하고 안타까워했다고 한다.

『수운잡방』은 1책 2권으로 된 한문 필사본에 가로·세로 19.5×25.5㎝ 크기이며, 표지 포함하여 25장으로 되어 있다. 이 책은 상·하편으로 나뉘어 있으며, 필체가 다르고, 각각 속표지가 있다. 상편은 행서로 쓰였고, 속표지에 탁청공유묵濯淸公遺墨이라고 적혀 있다. 하편은 초서로 쓰였고, 계암선조유묵溪巖先祖遺墨이라고 적혀 있다. 탁청공 김유에 의해 집필이 시작되어 손자인 계암 김령金坽(1577~1641)에 의해 뒷부분이 보완된 것으로 보인다. 계암 김령은 김유의 셋째 아들인 설월당雪月堂 김부륜金富倫(1531~1598)의 아들이다. 책의 곳곳에 '설월당'이라는 인장이 날인되어 있다.

『수운잡방』에는 술과 음식 만드는 방법이 기록되어 있다. 상편에는 술, 식초, 김치, 장, 파종 및 채소 저장법, 한과, 찬물, 면, 두부와 타락 만드는 법이 있다. 하편에는 술, 김치, 한과, 탕, 찬물, 면 제조법이 기록되어 있다. 삼오주, 백화주 등 몇몇 술을 제외하면 상·하편의 내용이 겹치지 않아 상편에서 빠진 술과 음식 조리법을 하편에서 추가로 보충한 것으로 보인다. 상·하편을 합치면 총 114종의 음식 조리 및 관련 내용을 수록하고 있다. 주류 57종, 식초류 6종, 채소 절임 및 침채류 14종, 장류 9종, 조과 및 당류 5종, 찬물류 6종, 탕류 6종, 두부 1종, 타락(우유) 1종, 면류 2종, 채소와 과일의 파종 및 저장법 7종이다.

특히 술 담그는 법으로 삼해주三亥酒, 녹파주綠波酒, 호도주胡桃酒, 포도주葡萄酒, 이화주梨花酒, 진상주進上酒, 별주別酒, 애주艾酒, 예주醴酒, 세신주細辛酒, 진맥소주眞麥燒酒 등 다양한 종류의 술이 나온다. 술은 전체 조리법 중 절반에 해당하는 분량으로, 당시 제사를 받들고 손님을 모시는 봉제사접빈객奉祭祀接賓客 문화 속에서 가양주를 제조하는 것이 가장 중요한 일이었음을 알 수 있다.

이 책에 등장하는 음식 중에는 중국 조리서 『거가필용居家必用』이나 『식경食經』의 내용을 참고하여 작성된 것이 많다. 그러나 일부 음식에서 광산김씨 양반가와 안동을 중심으로 한 주변 민간의 속방俗方이나 세간의 인기를 끌던 조리법을 아울러 소개했다. 벽향주의 오천양법烏川釀法은 광산김씨 양반가 집성촌인 오천 지역의 술 만드는 법이고, 고리 식초의 오천가법烏川家法은 광산김씨 집안의 식초 만드는 법을 기록한 것이다. 엿도가에서 쓰이는 엿 만드는 법[今飴家所用良法], 즉 당시 유행하는 조리법을 수록했다.

특징 및 의의 『수운잡방』은 양반 가문에서 활용한 일상 조리법을 다룬 조선 초·중기 안동 사림 계층의 식생활 형태와 음식 조리를 살펴볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 수운잡방(김유, 김채식 역, 글항아리, 2015), 수운잡방 주찬(김유, 윤숙경 역, 신광출판사, 1998), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

수원갈비

정의 경기도 수원 대표 향토음식으로 간장 대신 소금으로 양념한 갈비.

내용 수원갈비는 1940년대 수원 영동시장의 '화춘옥'에서 시작되었다. 처음에는 해장국에 갈비를 넣어서 파는 것이었다가 갈비만을 양념해서 숯불에 굽는 갈비구이로 바뀌었다. 외식 메뉴로, 이 이전에는 갈비구이가 없었으며 이후 전국으로 파생되어 나갔다.

수원갈비가 전국에서 유명해진 배경에는 정조의 화성 축조와 무관하지 않은 것으로 보인다. 화성 건립을 위해 소 사육이 허용되었고, 결과 수원에 손꼽히는 규모의 우시장이 형성되어 재료인 소갈비를 쉽게 구할 수 있었다. 또한 1970년대 박정희 대통령이 방문한 것이 기사화되면서 수원갈비가 더욱 유명하게 되어 전국

수원갈비 | 국립민속박물관

에 알려지게 되었고, 1985년 수원시 고유 향토음식으로 지정되어 매년 갈비축제를 개최하고 있다.

수원갈비는 다른 지역의 갈비와 구별되는 차이점이 있다. 첫 번째는 갈비 양념에 간장을 사용하지 않고 소금을 사용하는 것이다. 갈비포를 뜬 것을 켜켜로 쌓으면서 소금을 뿌리거나 소금물에 갈비를 담가 숙성 과정을 거치는 것이다. 이렇게 하면 간장 양념 맛이 강한 여타의 갈비에 비해 고기 자체의 감칠맛을 느낄 수 있기 때문에 오히려 담백하면서 단맛이 나는 갈비구이가 된다. 보통 갈비구이는 소의 갈비를 7~8㎝ 길이로 잘라 찬물에 담궈 핏물을 뺀 다음 간장, 배즙, 참기름, 파, 마늘 다진 것, 설탕, 후춧가루로 양념하여 재웠다가 달군 석쇠로 구워내는 것으로 간장을 기본 양념으로 하는 것이다(『조선무쌍신식요리제법』, 『조선요리법』). 하지만 『시의전서是議全書』(1800년 말)에서는 갈비에 갖은양념을 한 후 새우젓국으로 간을 맞추어 주물러 재웠다가 굽는 것이라는 조리법이 기록되어 있어 간장 없이 양념하는 수원갈비와 유사함을 알 수 있다. 두 번째 차이점은 갈비의 크기가 보통 10㎝ 이하 크기인 타 지역 것보다 큰 편이어서(10~13㎝) 푸짐한 양이라는 것이다. 세 번째는 갈빗대를 톱이 아닌 도끼를 이용하여 자르며, 육질에 모양을 특별히 내지 않고 칼끝으로 찍어 내는 것이다.

특징 및 의의 수원갈비는 보통의 갈비와 달리 간장을 사용하지 않고 대신 소금으로만 양념을 하는 것이 특징이다. 포천의 이동갈비, 부산의 해운대갈비와 더불어 우리나라 3대 갈비 중 하나이다. 1985년 4월 12일 수원시 고유 향토음식으로 지정되었고, 남녀노소 모두 좋아하는 한국 대표 육류구이로서 음식 한류를 이끌면서 세계인 모두가 좋아하는 외식 메뉴로 거듭나고 있는 음식이다.

참고문헌 수원갈비의 역사성에 관한 연구(이재규, 경기대학교 석사학위논문, 2002), 시의전서(이효지 외 역, 신광출판사, 2004).

필자 최영진(崔榮辰)

수유치

정의 조선 왕실에 버터를 만들어 공납하던 사람.

내용 조선 왕조의 상층부에서는 유제품을 상식하고 있었다. 수酥는 '타락죽 수', 유油는 '기름 유'이니 타락죽을 쑬 버터를 만드는 사람이 수유치이다. 수유치[酥油赤]들은 주로 황해도와 평안도에서 살았다. 이들은 대부분 달단족韃靼族으로, 만주 흥안령 서쪽 기슭이나 음산陰山산맥 부근에 살던 몽골족의 한 부족인 타타르Tatar족이다. 타타르족은 명나라 이후 몽골 지방에 사는 사람 또는 몽골 민족 전체를 가리키는 말이었으나 널리 몽골인과 러시아 남부 일대에 사는, 터키인을 포함하는 중국 북방 또는 북아시아 여러 민족의 총칭으로도 쓰였다. 이들은 고려 왕조 때부터 황해도와 평안도 지역에서 살아 왔으며, 유목을 업으로 하면서 버터를 제조하였다. 당시 버터는 국가에 공납하는 물품이었다. 수유치에 의하여 왕실에 공납된 버터는 임금의 약으로 쓰이거나 늙고 병든 신하에게 선물로 나누어 주는 귀한 식품이었다.

버터를 제조하는 수유치들은 군역을 면제받는 특수직에 속했다. 그래서 달단족이 아닌 자들도 군역을 피하기 위해 달단족인 척하면서 붙어사는 자가 많았다. 이 사실을 안 태종을 수백 가구나 되는 수유치의 버터 제조를 금지시켰다.

한편 수유치는 우유도 왕실에 제공하였다. 제공된 우유는 제호나 타락죽 재료가 되었다. 제호醍醐는 우유에 갈분葛粉을 타서 미음 같이 쑨 죽이고, 타락죽駝酪粥은 물에 불린 쌀을 맷돌에 갈아서 체에 걸러 절반쯤

끓이다가 우유나 버터를 넣고 다시 끓인 죽이다. 조선 왕조에서는 왕에서부터 일반 서민에 이르기까지 초조반初朝飯, 早飯으로 죽을 널리 먹었다.

참고문헌 太宗實錄, 화폭에 담긴 한식(김상보, 한식재단, 2014).

필자 김상보(金尙寶)

수육 | 농촌진흥청

수육

ㅅ

수육

정의 쇠고기, 돼지고기 등을 푹 삶아 건져서 물기를 뺀 고기.

내용 한자로는 수육水肉이라 하고, 숙육熟肉이라고도 한다. 조선시대 종묘에서 거행되던 제례에는 우숙牛熟·양숙羊熟·시숙豕熟이라 하여 각각 소, 양, 멧돼지를 끓는 물에 익힌 고기를 차렸다. 여기에 소의 장腸, 위胃, 폐肺를 익힌 것과 돼지의 갈빗살을 익힌 것도 곁들였다. 숙육, 양숙은 혜경궁 홍씨의 수라상에도 차려졌다.

『산가요록山家要錄』에는 소의 양을 삶을 때 황밀黃蜜 또는 탁주濁酒를 넣으면 부드럽고 맛이 좋다고 하였고, 쇠머리는 앵두 잎을 소의 입 안에 채우거나 겉에 발라서 삶았으며, 닭은 식초 또는 술을 넣고 삶으면 쉽게 익는다고 하는 등 고기 삶는 방법이 기록되어 있다. 『음식디미방』에서는 소의 양을 무르게 삶아서 썰어 간장, 기름, 후추, 산초가루로 양념한 것을 양숙이라 하였다. 또 쇠고기는 뚜껑을 열고 삶아야 하며, 질긴 고기는 살구씨와 떡갈잎을 넣어 삶으면 쉽게 무르고 연해진다고 하였다. 그 밖에 멧돼지고기, 개고기, 곰발바닥 삶는 법을 소개하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 숙육은 소, 돼지, 닭, 개, 양, 사슴, 곰 발바닥 등을 각각 삶아서 초장에 찍어 먹었다. 모든 고기를 삶을 때는 냄비 주둥이를 종이로 봉하고 닥나무 열매를 넣으면 쉽게 연해지고 맛이 좋다고 하였다. 기름진 고기는 참깨꽃, 가지꽃을 묽은 밀가루 풀이 들어간 양념에 섞어서 고기에 발라 구운 다음 냄비에 담고 푹 삶았다. 질긴 고기는 뽕나무 뿌리의 속껍질, 닥나무 열매 등을 이용하였다. 묵은 고기는 빨간 숯덩이, 상한 고기는 구멍을 뚫은 호두를 각각 넣어 삶았다. 고기를 삶을 때 고기의 냄새, 맛, 조직감 등을 위해 여러 가지 재료를 이용하였음을 알 수 있다. 『시의전서是議全書』에 기록된 숙육은 양지머리·사태, 쇠머리, 내장(유통, 부아 등), 돼지고기를 삶아서 썰었다. 특히 돼지고기는 초장, 젓국, 고춧가루를 이용하면 좋다고 하여 고기의 다양한 부위와 돼지고기에 어울리는 양념을 제시하였다. 1900년대 이후 조리서에는 수육을 얇게 썬 편육이 소개되어 있다.

우리나라에서는 동지 후 세 번째 미일未日을 납일臘日로 정하여 경기도 산간에 있는 군郡 지역에서는 사냥한 멧돼지, 토끼, 노루 등의 고기를 공물로 바쳤다. 이를 납육臘肉이라고 하였고, 이러한 납육을 삶아서 먹기도 하였다. 돼지고기 수육은 전라남도, 경상남도, 제주도의 향토음식이기도 하다. 전남 지역에서는 돼지고기를 된장 푼 물에 담가 대파, 마늘, 생강, 청주와 함께 푹 삶아서 먹기 좋은 크기로 썰어 초고추장을 곁들인다. 경남 지역은 끓는 물에 돼지고기를 넣어 된장, 마늘, 생강, 소주, 계피, 황기, 당귀와 함께 푹 삶아서 배추김치 쌈장 등과 함께 먹는 등 오늘날의 보쌈 형태를 보인다. 제주 지역의 돼지고기는 타 지방에서도 그 맛을 인정할 정도로 맛이 뛰어나다. 이러한 돼지고기로 만든 수육을 '돔베고기'라 하여 잔치음식에 반드시 차렸다. 돔베라는 것은 나무 도마를 말한다. 돼지고기 수육을 도마에서 썰었다 하여 붙여진 이름이다. 돼지고기에 된장, 마늘, 생강, 양파를 넣어 푹 삶아서 건진 후 소금과 식초를 넣은 냉수를 고기 위에 뿌려서 식힌 다음 먹기 좋은 크기로 썰어 된장 또

는 간장에 찍어 먹는 등 다른 지방과는 차이를 보인다. 한편 경상도 지역은 생선을 이용한 수육이 발달하였다. 경남의 복수육은 복어를 끓는 물에 익혀서 콩나물·두릅·미나리와 함께 식초·겨자·초고추장을 곁들이고, 경북의 개복치수육은 개복치를 끓는 물에 푹 삶아 식힌 후 썰어서 초고추장을 곁들인 음식이다.

특징 및 의의 수육은 처음에는 고기를 삶는 과정에 식물의 꽃·열매·잎·뿌리·씨 등을 첨가하다가 마늘, 생강, 양파 등 향신료를 이용하여 고기의 기호성을 향상시켰다. 수육에는 살코기 외에 뼈가 붙은 고기, 내장 등 다양한 부위를 사용하였다. 수육은 삶음으로써 고기에 들어 있는 지방이 국물로 빠져나와 고기 자체의 지방분이 적어 건강 음식으로 생각된다. 돼지고기 수육은 장수 노인의 건강식이기도 하다. 세계에서 유명한 장수 마을인 일본의 오키나와 노인들은 삶은 돼지고기를 간장에 조린 형태로 즐겨 먹는다. 우리나라의 장수 노인들도 삶은 돼지고기를 좋아한다.

참고문헌 山家要錄, 是議全書, 增補山林經濟, 음식디미방, 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 전통향토음식7·8·9·10-전남·경상·경남·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경란(朴慶蘭)

수저

정의 숟가락과 젓가락을 아울러 이르는 말.

내용 숟가락은 국이나 밥을 뜨고 젓가락으로는 반찬을 옮긴다. 남자용은 여자 것보다 크며, 수저는 놋주발 및 놋요강과 함께 신부의 혼수품으로 꼽았다.

숟가락은 놋쇠·백통·은 따위로 만들며, 젓가락은 나무로 깎았다. 놋쇠 제품은 불에 달군 쇠를 망치로 때리고 소도리로 다져서 만든 방짜 숟가락과 놋쇠를 붐질해서 만든 막숟가락이 있다. 이것의 봉에 은이나 구리를 박은 것을 은봉박이 숟가락 또는 구리봉박이 숟가락이라고 불렀다.

백동 제품은 흔히 1㎝쯤의 은銀봉을 박으며, 바닥에 은이나 구리 또는 오동으로 태극무늬를 새겨넣거나 봉 끝에 '수壽'나 '부富' 또는 '희囍'자 무늬를 새김질한다.

은숟가락은 꾸밈새 없이 마무리한 민짜, 총에 연봉을 새김질한 연봉, 총 끝을 긴 네모꼴로 편 잎숟가락 따위의 세 가지가 있다. 주로 절집에서 쓴 나무숟가락은 총에 죽절무늬를 넣고 칠을 해서 가벼우면서도 소리가 나지 않아 바리때와 잘 어울렸다. 이 밖에 죽은 사람의 염습에도 쌀을 버드나무 숟가락으로 떠넣었다.

궁중에서는 은수저로 독毒을 가렸다. 독에 닿으면 검거나 검푸른 빛으로 바뀌는 까닭이다. 『산림경제山林經濟』 권1 「섭생攝生」에도 "식사 때 상아象牙와 금동金銅수저로 독을 시험한다."는 기사가 있다. 아이의 첫돌 상에 은수저 한 벌과 밥그릇을 놓아서 무병장수를 빌기도 한다.

수저는 깨끗이 씻어서 수저통이나 수저집에 넣었다. 수저 두 벌이 들어가는 크기의 수저집은 흔히 혼인을 앞둔 신부가 붉은 비단이나 남색 천에 여러 가지 색실로 수를 놓는 외에 십장생을 비롯해서 모란·

숟가락 | 길이 20 | 젓가락 | 길이 18 | 1950년대

수저와 수저집 | 길이 27 너비 8 | 조선

수저 | 국립민속박물관

난초·원앙·수복강녕·부귀다남 따위의 길상무늬로 꾸몄다. 수저통은 대오리로 엮거나 대통으로 만들며 오지로 구은 것도 있다. 이것은 개별로 보관하는 수저집과 달리 온 식구의 수저를 함께 넣는 까닭에 흔히 부엌 기둥에 걸어 둔다.

수저를 상에 놓을 때는 숟가락을 앞쪽에 놓는다. 젓가락을 쓰지 않을 때는 제자리에 두지만 숟가락은 반드시 밥이나 국그릇에 얹었고, 상 위에 놓으면 식사가 끝난 것으로 여겼다. 임금도 수라상을 받으면 먼저 동치미 국물을 한술 떠서 마신 다음 밥을 뜨고 국과 함께 먹는 것이 법도였다. 이처럼 물기 있는 음식으로 입 안을 적시는 일을 '술 적심'이라 하였다. 상대의 사정을 아는 것을 수저에 견주어서 '아무개 집 숟가락과 젓가락이 몇 짝인지도 안다.'고도 이른다.

놋숟가락은 주로 서민이 쓴 까닭에 『정조실록正祖實錄』에서 일반 백성을 '놋숟가락으로 밥 먹는 자'라고 불렀고, 과거에는 시어머니와 밥을 먹는 새색시는 '어른 앞'이라 하여 젓가락을 쓰지 못하였고, 밥주발도 방바닥에 놓고 먹었다.

경상남도 지역에서는 이질에 걸리면 주발 위에 젓가락 두 짝을 십자꼴로 놓고 그 안의 물을 마시면 낫는다는 말이 전해진다. 또 술 마실 때 흥이 나서 젓가락으로 치는 장단을 젓가락 장단이라 불렀다.

수저가 중국에서 유입되었지만 우리가 중국과 달리 젓가락보다 숟가락을 더 많이 쓰고 또 중요하게 여긴 것은 물기 많은 음식을 좋아한 까닭이다. 우리 먹거리 가운데 80%가 국물이 있는 음식이라는 통계도 있다. 우리나라 숟가락은 일본으로 건너갔다. 숟가락의 일본말 사지匙는 우리말 사시숟가락의 '사시'가 뿌리이다.

특징 및 의의 우리는 젓가락보다 숟가락 위주 식생활을 해 왔다. 죽음도 '숟가락을 놓는다.'라고 이르고, 부자는 '밥술이나 뜨는 사람'이라 한다. 젖을 뗀 아이는 먼저 숟가락질을 익힌 다음 젓가락으로 넘어간다. '숟가락을 엎어 놓으면 해롭다.'거나 '술을 가까이 잡으면 이웃으로 시집가고 멀리 잡으면 먼 데로 간다.'고 하여 생활의 잣대로도 삼았다.

참고문헌 동아시아의 부엌(김광언, 눌와, 2015), 민중의 유산-예용해전집2(예용해, 대원사, 1997), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1983).

필자 김광언(金光彦)

수정과
水正果

정의 생강을 끓인 물에다 설탕을 넣어 달게 한 국물에 곶감과 계피를 넣어 계피 맛이 우러나고 곶감이 생강 물을 흡수하면 잣을 띄워서 국물과 곶감을 함께 먹는 음청류.

내용 『해동죽지海東竹枝』에는 수정과가 아닌 백제호라고 표기되었다. 『수작의궤受爵儀軌』(1765)에 수정과로 처음 기록되었다. 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장)과 『군학회등群學會謄』에는 생강이 사용되지 않았다. 생강은 『조선요리법朝鮮料理法』부터 사용되었다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 배를 사용하였다. 그 밖에 감초, 밀감 껍질, 통후추를 넣기도 하였다. 감미료는 꿀을 사용하다가 『조선요리법』부터 설탕을 쓰기 시작하였다. 『한국요리』, 『한국요리전집』, 『한국요리백과』에는 곶감에 호두를 박아 곶감 쌈으로 만들어서 생강 물에 띄우는 법으로 변하였다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 수정과는 같은 책에서도 재료 변화가 있었다. 재료의 다양함은 다음과 같다.

1. 배 2개, 유자 1개, 석류 1/2개, 꿀 2홉, 잣 3작
2. 배 7개, 꿀 5컵, 후추 1작
3. 배 7개, 꿀 5홉, 후추 5작
4. 두충 3홉, 꿀 3홉, 잣 5홉
5. 건시 2꼬치, 꿀 2홉
6. 배 3개, 꿀 5홉, 잣 1홉, 석류 2홉, 유자 2개

『군학회등』에는 배·유자를 가늘게 채 썰어 꿀물에 넣고 잣을 띄운 것으로, 유자화채와 같으나 이름은 잡과수정과라고 하였다. 또 오미자즙을 내어 설탕을 타서 오미자국을 만들고 연꽃 순에 녹말가루를 씌워 끓는 물에 살짝 데쳐서 냉수에 식힌 후 이것을 오미자국에 넣고 실백을 띄운 것을 가련수정과라고 한다. 수정과에 사용된 재료는 곶감, 배, 호도, 유자, 밀감껍질, 생강, 통후추, 연꽃 순, 계피, 감초, 녹말가루, 꿀, 설

수정과 | 한국전통음식연구소

탕, 잣, 석류 알, 오미자, 연지 등이다.

특징 및 의의 수정과는 시대에 따라 또는 같은 시대에서도 재료의 변화가 있는 음식이다. 재료는 배, 유자, 석류, 후추, 두충, 잣, 오미자즙, 호도, 생강, 계피, 연지 등이다. 감미료로 꿀을 사용하다가 설탕을 사용하였다. 오미자즙을 사용할 때는 연지를 사용하여 붉은색을 보충하기도 하였다. 감초를 넣어 단맛을 내기도 하였다. 곶감을 사용하다가 후대에는 곶감에 호도를 넣은 곶감 쌈을 띄웠다. 식후에 차게 마시면 소화에 좋고, 생강이나 비타민C가 풍부한 과일을 사용하기 때문에 감기 예방에도 좋은 전통 음료이다.

참고문헌 閨壺要覽, 受爵儀軌, 園幸乙卯整理儀軌, 海東竹枝, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002).

필자 이효지(李孝枝)

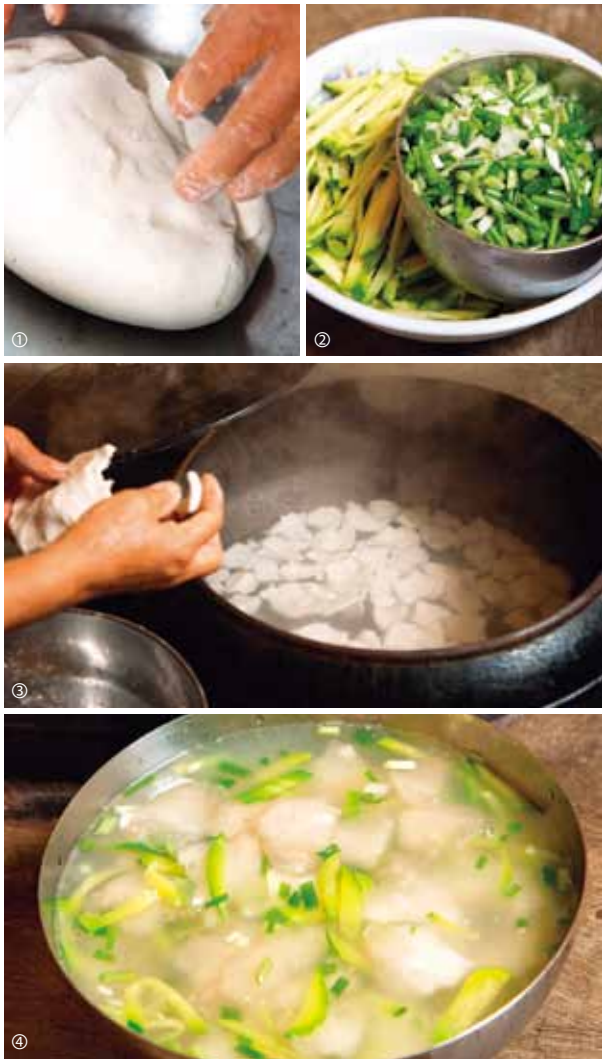
수제비

정의 멸치와 쇠고기 등으로 만든 장국에 밀가루를 묽게 반죽해서 손으로 얇게 떼어 넣고 끓이는 주식 음식.

내용 수제비는 박탁, 뜨더국 등으로 불린다. 예전 농가에서 여름철에 빼놓을 수 없는 주식이었다. 특히 늦더위가 물러가는 마지막 고비인 칠월칠석에는 반드시 밀전병과 밀국수를 해 먹는 풍습이 있었다. 수제비는 지역마다 들어가는 재료가 다르다. 밀가루가 보통 쓰이지만 밀이 귀한 지역에서는 가장 흔한 재료인 감자가루, 강냉이가루, 메밀가루, 도토리가루, 칡가루 등으로 만든다. 국물은 닭고기·조개·멸치 등으로 맛을 내고, 부재료로 애호박·감자·파·미역 등을 넣는다. 『훈몽자회訓蒙字會』에 '박탁餺飥'을 '나화 박餺', '나화 탁飥'이라 하였는데 요즘 한자 사전을 보면 '수제비 박餺', '수제비 탁飥'이라고 하니 나화란 수제비를 말하는 것으로 보인다. 수제비를 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 한자로 운두병雲頭餠이라 적고 "좋은 밀가루를 물에 반죽할 때 연한 고기를 난도하고, 파, 장, 기름, 후춧가루와 계핏가루를 치고 지직하게 반죽하여 놓고, 장국이나 미역이나 닭을 삶아내어, 살만 뜯어놓고, 끓는 국에 반죽한 것을 숟가락으로 떼어 넣고 다 끓어 떠오르거든 퍼 낼 때 닭고기도 함께 넣어 먹나니라."고 하여 밀가루 반죽에 다진 고기와 양념하고 간을 한 것이 독특하다. 『조선요리법朝鮮料理法』(1939)의 수제비는 연계를 잡아 국물을 내고, 살은 잘게 뜯어 놓고, 미역은 잎만 잘게 찢어 놓고, 반죽은 밀가루에 계란을 깨뜨려서 넣어 질게 반죽하고, 간장으로 간을 한조금 고급스런 수제비이다.

수제비를 북한 음식책인 『자랑스런 민족음식』에는 밀가루 뜨더국, 강냉이가루 뜨더국, 찬밀제비국, 가재탕 등으로 나온다. 수제비의 장국은 남새(채소) 장국, 고기장국, 물고기장국, 미역국, 다시마국 등에 끓여 먹을 수 있다고 하였다. 맛있는 뜨더국은 반죽과 불의 세기를 중요하다고 강조하여 "밀가루 반죽을 잘해야 하며 손에 물을 묻히면서 얄팍하게 늘이듯 뜯어 넣어야 한다. 또한 펄펄 끓는 장국에 뜯어 넣은 밀제비가 하나씩 익어서 떠올라야 하므로 계속 센 불로 끓인다. 그래야 장국이 걸쭉해지지 않으며 뜯어 넣은 떡이 매끈매끈하고 쫄깃쫄깃하다. 밀가루 뜨더국은 만든 즉시 먹어야 제 맛이 난다."고 하였다. 강냉이가루로 수제비를 만들 때는 먼저 가루의 1/3가량을 끓는 소금물로 묽게 익반죽해서 끓는 물에 삶고, 나머지는 물기를 맞추어 가면서 말랑말랑하게 반죽한다.

밀가루로 만드는 수제비와 국수는 고려시대부터 먹기 시작한 것으로 보인다. 문헌에는 '슈져비'라 하



수제비 | 강원 정선 | 2014 | 국립민속박물관

는데 이는 손을 뜻하는 한자 수手와 접는다[摺]는 뜻이 합해진 것으로 여겨진다. 밀가루 반죽을 손으로 길게 늘인 후 얇게 떼어 내 끓는 국물에 넣고 익힌다.

방언으로 뚝제비, 뜨데국, 뜯먹국이라 한다. 북한에서는 뜨더국 또는 던지기탕이라는 별칭도 있다. 황해도 지역에는 '또덕제비'라 하여 닭국물에 끓인 밀수제비가 있고, 경상도 통영 지역에서는 군둥집이라 한다. 밀가루가 지금은 사철 흔하지만 밀가루 음식은 역시 여름철이 제철이라 할 수 있다.

특징 및 의의 수제비는 보통 밀가루로 만들지만 지역마다 특색 있는 가루와 국물 재료가 다르다. 장국은 주로 멸치장국을 쓰거나 조개 또는 쇠고기를 넣어 맑은 장국을 끓이고, 부재료로 미역이나 애호박 또는 감자를 얇게 썰어 넣는다. 제주도 지역에는 메밀가루를 익반죽하여 멸치장국에 미역과 함께 넣어 끓인 '메밀저배기'가 있다. 강원도 지역에는 생감자를 강판에 갈아서 체에 걸러 건지를 모으고, 남은 물은 가라앉혀서 바닥에 모인 감자녹말과 합하여 새알 모양으로 빚어 장국에 넣어 끓인다. 새알을 '감자옹심이'라고 하는데 쫀득거리며 맛이 있다. 강원도는 옥수수인 강냉이와 메밀가루, 도토리가루, 보릿겨 등으로 수제비를 만들었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 우리 음식의 언어(한상우, 어크로스, 2016), 자랑스런 민족음식-북한의 요리(한마당, 1989), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서점, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 한복진(韓福眞)

숙김치

정의 무나 오이를 삶아서 이가 약한 노인들이 먹을 수 있도록 담근 김치.

내용 생채소를 담금원과 합하여 발효시켜 만드는 한국 김치의 특성상, 숙김치를 담글 때 익힌 채소만으로 만드는 경우보다 본 김치를 담그면서 익힌 채소를 추가로 곁들인 경우가 많다. 전통 가족 구성에서 어르신에 대한 배려가 필요했고, 여러 연령층이 모여 생활하였기 때문에 이를 모두 아우를 수 있는 방법인 것으로 보인다. '숙김치'라는 명칭으로 이가 없는 노인을 위해 담근 김치라는 내용이 구체화돼 기록된 것은 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 등장하는 '오이숙김치[黃瓜熟菹]'이다. "끝물 오이를 거두어 익을 때까지 물에 삶았다가 꺼내 식힌다. 항아리에 넣고 소금을 넣어 매우 짜게 한다. 10월 말 무동치미 담글 때 익힌 오이를 꺼내어 냉수에 담가 짠맛을 뺀 뒤 무동치미에 넣어 맛이 들기를 기다렸다 먹는다. 이가 없는 노인에게 좋다."라고 하여 삶아서 절인 오이를 무동치미의 부재료로 넣은 것이다.

익힌 형태의 김치는 현재 전하는 가장 오래된 조리서인 『산가요록山家要錄』(1450년경)에도 보이며, 간간

이 조리서에서 찾아볼 수 있다. 김치 제조 방법이 생채소를 소금에 절였다가 양념에 버무려 발효시킨 좁은 의미의 김치로만 국한되기 전까지 단기간에 먹는 김치로 활용되었다. 『산가요록』의 '하일장저夏日醬菹'는 오이를 끓는 물에 데쳐 간장에 담가 4~5일간 숙성시킨 뒤 열흘 안에 먹는 김치이며, '동과랄채冬瓜辣菜'는 익힌 동아를 겨자가루에 버무려 숙성시켜 먹는 김치이다. 장김치 종류를 담글 때 오이를 직접 삶지는 않지만 끓인 장을 바로 부어 숙성시킴으로써 오이가 잔열에 의해 물러지게 되어 숙김치와 같은 효과가 있다. 하지만 이들 모두 김치 양념에 버무린 양념버무림형 김치가 발달하기 이전 김치로, 지금 관점에서는 김치라기보다 채소반찬류에 가깝다. 또 특별히 노인을 위해 만들었다기보다 조리의 효율성과 맛을 위한 목적이 크다. 물성을 무르게 하여 어른 공경의 목적에서 담근 숙김치의 원형은 기록으로 많이 찾을 수 없지만, 실제 여러 세대가 함께 생활하던 시대에 취식자를 배려하는 차원의 음식 조리는 주부에게 너무나 자연스러운 일이었다.

특징 및 의의 한국 김치는 생채를 절인 뒤 물기를 빼고 양념과 버무려 숙성 기간을 거치면서 발효가 진행되는 것이 특징이지만, 숙김치는 주재료를 익혀 만들었다는 점에서 큰 차이가 난다. 흔히 먹는 김치는 아니지만, 유교 가치를 중요시 여긴 효 사상과 대가족이 한 집에 모여 살던 특성으로 인해 생겨난 맞춤형 김치라는 점에서 가치가 있다. 나이가 들면 치아가 약해질 뿐만 아니라 침 분비량이 적어지면서 시고 자극이 강한 매운 맛에 대한 거부감이 생긴다. 그렇기 때문에 어른을 모시는 집안에서는 발효가 덜된 생김치나 물김치 등을 준비해 두기도 하였다. 반드시 숙김치가 아니더라도 어른을 위해 별도의 김치를 함께 올리는 문화가 있던 것이었다. 삼대가 함께 식사를 하는 경우 아이들을 위한 맵지 않은 김치와 어른용 일반 김치, 연세 있는 어른을 위한 물김치나 숙김치까지 세 종류가 한꺼번에 상에 올리게 된다.

참고문헌 山家要錄, 增補山林經濟, 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

숙실과
熟實果

정의 밤과 대추 등 과실의 열매나 식물의 뿌리를 익혀서 꿀에 조린 과정류.

내용 숙실과란 밤이나 대추 등 실과나 식물의 뿌리를 익혀서 꿀 또는 설탕으로 단맛을 낸 과자로, 밤초·대추초·율란·조란·생란 등을 대표로 들 수 있다. 재료를 통째로 익혀서 원래 형태가 그대로 유지되도록 조린 것을 '초', 재료를 익힌 뒤 으깨어서 설탕이나 꿀에 조린 다음 다시 원래 모양과 비슷하게 빚은 것을 '란'이라고 한다.

숙실과는 다과상에 많이 내며, 어떤 한 가지만 준비하지 않고 보통 두세 가지를 준비해서 한 접시에 옆옆이 담아낸다. 『조선음식 만드는 법』에 숙실과 곁들이는 법이 소개되면서 "먹을 수 있는 것으로만 추려 담으려면 산자, 약과, 각종강정, 송화다식, 흑임자다식 밤다식, 이렇게 곁들여 담고, 율란과 조란과 생편과 석이단자는 따로 곁들여 담아 놓을지니라. 이와 같이 곁들여 놓을 수 있고 더 간단하게 담을 수도 있느니라."고 하여 다양한 과자를 숙실과로 칭했으며, 한 그릇에 담은 것을 알 수 있다.

밤초는 생밤을 껍질 벗겨 꿀이나 설탕에 조린 것으로, 밤 모양을 살려 만든다. 그러나 예전에는 생밤보다 마른밤인 황률을 삶아 으깬 후 꿀에 조려 만들었다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 "황률을 불려서 하루 동안이나 삶아 대강 으깨어 꿀과 황률 삶은 물을 조금 넣고 다시 졸여서 그릇에 퍼놓고 계핏가루를 치고 섞은 후에 잣가루를 뿌린다."고

밤초·대추초

율란·생란·조란

숙실과 | 장소영

하여 지금의 율란 조리법과 비슷하다.

대추초는 대추 살을 발라 꿀에 조린 후 계핏가루를 치고 잣으로 속을 채워서 다시 대추 모양으로 만든다. 대추의 씨를 빼지 않고 오랫동안 쪄서 만들기도 한다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 대추초는 "대추를 물에 씻어서 시루에 안쳐 약한 불로 하루 동안이나 쪄서 다소 빛이 검게 익거든 그릇에 쏟아 놓고 계핏가루와 꿀과 기름을 적당하게 치고 섞어야 하는데 손으로 섞으면 껍질이 다 상하기 쉽기 때문에 그릇을 까불러서 섞어 놓고 잣가루를 뿌린다."고 하였다.

율란栗卵은 예전에는 마른밤, 황률을 가루 내거나 삶아 으깨어서 꿀로 반죽한 뒤 다시 밤 모양으로 빚은 것이지만 요즘에는 생밤을 이용해서 만드는 경우가 많다. 조란棗卵은 대추를 다져 꿀을 넣고 조린 후 대추 모양으로 빚어 잣을 박은 것이다. 『조선요리학朝鮮料理學』의 '조란과 율란'은 "대추를 체에 걸러서 백청과 한데 반죽을 해서 대추 모양으로 만들어 잣가루를 무쳐 놓는 것이 '조란'이다. 밤을 푹 무르게 삶어서 껍질을 벗겨 가지고는 방망이로 찧어서 체에 걸러 계핏가루와 백청을 쳐서 반죽을 해 밤모양으로 만드니 이것이 '율란'이란 것이다. 대추와 밤을 으깬 것을 꿀로 반죽하여 다시 대추와 밤 모양으로 만든 것으로 소화가 잘 되고 부드럽다."고 했다.

생란薑卵은 생강편, 생강과, 생편, 강란이라고도 한다. 생강을 곱게 갈아서 체에 받쳐 생강녹말은 가라앉히고 생강은 건져 낸 뒤 맑은물이 나올 때까지 행궈서 매운맛을 우려 낸 후 꿀이나 설탕을 넣고 조린다. 거의 조려졌을 때 생강녹말을 넣어 엉기게 한 후 다시 생강 모양으로 빚어 잣가루를 묻힌다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에서는 "생란은 생강을 부드럽게 다져서 물을 붓고 한소끔 끓여 생강이 우러난 물을 따르고 꿀 또는 설탕에 물을 넣어서 녹인 것을 넣고 약한 불로 오랫동안 조린다. 물기가 졸아서 없어지고 꾸둑꾸둑해지거든 식힌 후 조금씩 떼어 대추알만큼씩 빚어서 조청을 바르고 잣가루를 묻힌다."고 했다. 생란은 가을에 햇생강으로 만드는 것이 섬유소가 연해 좋다.

율란·조란·생란을 삼색란이라고 하며, 한 그릇에 어울려 담는다. 1795년 정조가 어머니 혜경궁 홍씨를 모시고 화성 현륭원에 행차한 기록인 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 자궁찬안에도 율란, 조란, 생란이 올라갔다. 숙실과는 궁중잔치뿐만 아니라 양반가의 혼인, 회갑연 등 경사스러운 큰 잔치 때 올라가던 음식이다.

근래에는 귤, 호박, 당근, 도라지, 유자 등 다양한 재료를 다져 조린 후 숙실과를 만들기도 한다.

특징 및 의의 숙실과의 재료로 쓰이는 밤은 당질이 풍부하고, 단백질·칼슘·철·칼륨 등 무기질과 비타민B_1이 쌀에 비해 4배 이상 함유되어 있다. 밤의 당질은 소화가 잘되고 위와 장을 튼튼하게 하기 때문에 조금씩 꾸준히 섭취하면 소화 기능을 촉진시킨다. 밤은 다른 전분음식과 달리 생으로 먹어도 소화 흡수가 잘되고, 풍부한 비타민C는 다소 열에 강해 익혀 먹어도 파괴되지 않는다.

참고문헌 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리학(홍선표, 조광사, 1940), 조선음식 만드는 법(방신영, 대양공사, 1946).

필자 장소영(張素寧)

숙주나물

정의 물이 고이지 않도록 바닥에 구멍이 뚫린 그릇에 녹두를 깔고 빛을 차단한 채 물을 뿌려 싹이 자라도록 기른 녹두의 싹을 숙주라 하고, 이를 끓는 물에 살짝 데치고 싹을 찬물에 헹궈 물기를 뺀 다음 양념을 넣고 버무린 나물 반찬.

내용 녹두를 나물로 길러 먹는 방식은 현재 기록상으로는 원나라 것이 가장 오래되었다. 한국인의 밥상에는 원元과 접촉이 많던 고려 때 전해진 것으로 여겨진다. 북한에서는 아직도 '녹두나물'로 불린다. 이 나물이 빨리 상한다는 특성을 빗대어 조선시대 세종을 보필하며 집현전에서 함께 일한, 즉 세종의 원손인 단종을 지켜 내고자 희생을 감수한 사육신 동료들을 배신하고 수양대군 편에 선 신숙주를 비난하는 뜻에서 '숙주' 나물로 이름이 바뀌었다는 속설이 있다. 하지

숙주나물 | 김재희

만 옛 문헌에서는 그런 기록이 확인되지 않고 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에 만두소에 녹두나물을 짓이겨 넣으며 그를 미워하고 이름을 기억하려 그렇게 바꾸었다는 설명이 실려 있다.

콩나물보다 연하고 부드러운 식감의 숙주나물은 콩나물에 비해 열량은 적고 비타민A는 훨씬 많은 식품으로, 한가위 절식으로도 빠지지 않고 비빔밥 재료로도 널리 쓰인다. 한편 돼지고기와 궁합이 잘 맞아 빈대떡이나 만두의 주재료이기도 하다. 녹두는 몸속 이물질을 없애는 해독작용이 강해 잔칫집에서 빈대떡을 먹으면 배탈이 나지 않게 예방할 수 있다고 한다.

끓는 물에 데친 숙주나물을 찬물에 헹궈 물기를 뺀 다음 다진 파와 마늘, 국간장, 식초, 참기름이나 들기름으로 맛을 내고 깨소금을 버무려 상에 올린다. 이러한 조리법은 허균의 『한정록閑情錄』, 홍만선의 『산림경제山林經濟』, 다산의 『여유당전서與猶堂全書』에도 유사한 내용이 등장한다. 마을 시제나 집안 기제사에 콩나물은 쓰지 않는 지역이 제법 있는 반면에 숙주나물은 그런 식 금기를 적용하지 않는 편이다. 오히려 색이 희고 깨끗하여 집안 어른의 생신날 아침상에 올리고 돌날 점심 손님을 대접하는 국수상에도 즐겨 올리던 반찬이었다. 조선시대 선비들이 즐겨 참조한 원나라 문헌 『거가필용居家必用』에 '두아채豆芽菜'라는 이름으로 등장하며, 땅을 깨끗하게 한 다음 축축한 종이를 깔고 물을 끼얹으면서 '녹두나물' 기르는 법과 함께 이를 데쳐서 생강·식초·기름·소금으로 양념하는 조리법이 실려 있다.

특징 및 의의 숙주나물이 한식에서는 끓는 물에 익혀 먹는 나물인 반면에 일식이나 동남아시아 음식에서는 소쿠리에 담은 숙주를 식탁에 올린 채 먹기 바로 전의 뜨거운 국물에 넣는 등 거의 날것 상태의 맛을 즐긴다. 전 세계로 콩나물보다 수요가 훨씬 큰 숙주나물은 대개 날것 그대로 샐러드 재료로 먹는다. 현미, 보리, 메밀, 깨, 해바라기씨, 겨자씨, 알팔파, 키노아 씨앗도 발아시켜 소스로 버무려서 날것으로 먹는 채식 동호인이 꾸준히 늘고 있다. 돼지고기나 오리고기는 물론 미나리, 시금치, 산나물, 버섯 등 식자재와도 두루 어울리는 숙주나물은 더욱 다양한 한식의 맛을 살려서 조리할 가능성이 크게 열려 있다.

참고문헌 居家必用, 山林經濟, 是議全書, 與猶堂全書, 林園十六志, 增補山林經濟, 閑情錄, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김재희(金在姬)

숙채
熟菜

정의 여러 가지 채소를 물에 데치거나 삶거나 볶아서 양념하여 먹는 음식.

개관 숙채는 채소를 익혀서 만든 나물로, 한국인의 상차림에서 빠지지 않은 매우 중요한 음식이다. 『산림경제山林經濟』의 채소밭 가꾸기에서 "곡식이 잘 되지 못하는 것을 기飢라 하고 채소가 잘 되지 못하는 것을 근饉이라 하니 오곡 이외에는 채소가 또한 중요하다."라고 나물의 중요성을 강조하고 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "나물은 곡식과 고기에 곁들여 먹고 소화를 돕는 효과가 크다. 대체로 나물은 집나물과 들나물이 있으니 집나물은 무, 배추, 상추, 오이, 호박, 가지, 동아, 겨자, 토란, 파, 생강, 죽순, 콩나물, 숙주나물 등이다. 들나물은 원추리, 감국, 구기, 순채, 비름, 냉이, 소루쟁이, 우엉, 백합, 산약, 방풍, 독활(멧두릅) 등 여러 가지가 모두 산에서 나는 나물들이다."라는 구체화된 나물 설명과 함께 잡채, 월과채, 죽순채를 포함한 32가지의 '나물 볶

는 법'이 수록되어 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 잡채, 월과채, 죽순채, 잡누르미를 포함한 23가지 '나물'이 실려 있다. 『조선요리법朝鮮料理法』은 16가지의 '나물하는 법'과 별도 항목으로 잡채, 겨자선, 탕평채, 구절판, 족채의 6가지 '잡채류'가 수록되어 있다. 『훈몽자회訓蒙字會』에 "菜(나물 채)는 풀로서 먹을 수 있는 것은 모두 菜라."라고 기록되어 있다.

내용 나물이란 좁은 의미로 숙채를 말하지만 넓은 의미는 사람이 먹을 수 있는 푸성귀를 통틀어 일컫는 말이다. 숙채 조리법은 채소를 물에 살짝 데치거나 삶은 다음 양념을 넣어 무치는 방법과 채소를 갖은양념 하여 기름을 두른 팬에 볶는 방법이 있다. 양념으로는 국간장이나 소금, 다진 파·마늘, 참기름, 들기름, 깨소금, 들깨즙, 잣가루나 잣즙, 맑은 육수 등을 사용한다. 이때 채소의 종류나 특성을 잘 고려하여 조리법을 택하여야 한다. 숙채에서 식초는 드물게 사용하지만 숙주나물, 씀바귀나물, 물쑥나물, 쑥갓나물 등을 만들 때 식초를 넣어 주면 새콤한 맛을 더해 식욕 증진에 도움을 준다. 숙채는 익혀서 조리하기 때문에 소화 흡수율도 좋고 채소 특유의 쓴맛이나 떫은맛 성분을 제거할 수 있으며, 부드러운 질감을 즐길 수 있다. 또 양념에 따라 다양한 맛을 낼 수 있는 음식이다. 그러나 전 처리 과정에서 영양소의 손실을 가져올 수 있으므로 살짝 데치거나 센 불에서 짧은 시간에 볶아내는 등 가열 시간이 짧아야 한다. 데칠 때 물의 분량은 채소의 약 5배 정도가 적당하며, 각 나물의 특성에 따라 나물의 향과 맛이 잘 드러나도록 조리하는 것이 좋다. 숙채의 용도는 다양하다. 밥상, 장국상, 술상, 교자상, 시절식, 잔칫상, 제사상 등 모든 상차림에 오르는 한국인의 필수 음식이다.

가지·시금치·숙주·콩나물숙채 | 한식진흥원

특징 및 의의 숙채 재료인 채소의 영양 성분은 80% 이상이 수분이므로 열량은 낮고 비타민과 무기질 함량은 높아 체내 대사에 꼭 필요한 조절 영양소로서 중요한 역할을 한다. 또한 채소의 식이섬유소는 혈당량을 저하시켜 인슐린 요구량을 감소시키며, 성인병 예방과 치료 효능 등 여러 생리 작용이 있어 건강 기능성 식품으로서 인체에 중요한 역할을 한다. 또 채소에 다량 함유된 천연 베타카로틴은 암 예방에도 도움이 있는 것으로 알려졌다.

참고문헌 山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 나물(한국의맛연구회, 북폴리오, 2004).

필자 이춘자(李春子)

숙회
熟膾

정의 숭어, 낙지, 문어, 소라, 생복, 해삼 등을 끓는 물에 살짝 데친 뒤 잘게 썰어서 초장을 곁들여 내는 음식.

내용 회膾란 어육생자魚肉生者(익히지 않은 생선과 고기)를 잘게 썬 것을 말하지만 숭어·낙지·생문어·생복·소라·생해삼 등을 썰어 끓는 물에 살짝 데친 다음 회로 할 때 이들은 본래의 회, 즉 생회生膾가 아니기 때문에 숙회熟膾라 하였다. 숙회란 단어가 문헌에 나타나는 최초 기록은 『시의전서是議全書』(1800년대 말)이다. "숙회: 낙지, 생문어, 소라, 생복, 생해삼 등을 전부 살짝 데쳐 내어 썰어 쓰고 초장을 쓴다."

그런데 낙지를 끓는 물에 살짝 데쳐 내어 숙회로 한 것을 『주방문酒方文』(1600년대 말)에서는 '낙지채'라 하였다. "낙지채[絡蹄菜]: 굵은 낙지의 껍질을 벗겨서 데친 즉시 잘게 썰어 매운 양념을 한 초장에 찍어 먹는다."

오징어숙회 | 농촌진흥청

추어숙회 | 농촌진흥청

이로 미루어 고조리서에 등장하는 찬품 중 채류菜類의 일부는 숙회류를 가리키는 것으로 짐작된다. 예를 한번 들어 보자.

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 왕실 일상음식의 하나로 숭어채[秀魚菜]와 어채魚菜가 들어 있다. 숭어채와 어채는 같은 류이다.

『동국세시기東國歲時記』(1840)에는 '어채'를 설명하기를 "생선을 얇게 베어 익힌 후 과채瓜菜, 국엽, 총아, 석이, 숙복, 계란 등을 곁들인 것을 말한다."라고 하였다.

따라서 『주방문』의 낙지채든 『원행을묘정리의궤』의 숭어채·어채든 낙지 또는 숭어 등을 썰어서 끓는 물에 익혔다는 점에서는 숙회이지만 여기에 채소를 곁들였기 때문에 채菜를 붙여 낙지채로 한 것이다. 이상의 숙회에는 한결같이 초장을 곁들여 냈다. 이는 숙회의 맛을 더해 주는 것이 초장醋醬 맛이었기 때문이다. 간장에 초를 약간 탄 초장을 찍어 먹어야 생선 각각에 있는 특유의 맛을 음미할 수 있는 까닭이다.

특징 및 의의 일상음식 중 하나로 어패류를 잘게 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 낸, 익힌 회라 하여 숙회라 하고 이것에 잘게 썬 채소를 함께 곁들여 낼 경우 어채라 이름 붙였다. 어채는 민가에서 어치로 불리기도 한다.

참고문헌 東國歲時記, 園幸乙卯整理儀軌, 酒方文, 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

순대

정의 돼지 창자에 선지, 고기, 찹쌀, 당면, 두부, 숙주, 양파 등을 넣고 양끝을 묶은 다음 끓는 물에 삶거나 찐 음식.

내용 순대는 돼지 창자인 막창이나 곱창에 선지·채소·고기·두부·찹쌀 등을 넣어 양끝을 동여매고 익힌 것으로, 서양의 소시지와 유사한 음식이라 할 수 있다. 주로 함경도, 평안도 등 이북 지역과 제주도에서 만들어 먹었으나 점차 전 지역에서 즐겨 먹고 있다. 예전에는 돼지를 기르다가 명절이나 특별한 행사 때 돼지를 잡게 되면 내장을 이용하여 만들던 음식이지만 요즘은 소규모 공장에서 찹쌀과 채소보다 당면을 많이 넣고 생산되어 주식이나 간식, 길거리 음식으로 인기가 있다. 순대 포장재는 보통 창자로 만들지만 동태·오징어·민어 부레를 사용한 동태순대·오징어순대·어교순대도 있다. 속에 들어가는 재료에 따라 피순대, 선지순대, 찹쌀순대로 부르기도 한다.

순대는 중국 문헌인 『제민요술齊民要術』에 '양반장자해羊盤腸雌解'라는 명칭으로 소개돼 있다. 『거가필용居家必用』에는 양의 창자에 양의 피를 넣어 만든 '관장灌腸'에서 유래를 찾아 볼 수 있다. 우리나라 문헌 속에는 『주방문酒方文』(1600년대 말)의 「황육 삶는 법[熟牛肉法]」에서 대창을 뒤집어 씻은 다음 선지, 밀가루, 물, 매운 양념을 대창에 넣어 삶아 썰어 먹는다고 기록하고 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 「우장증방牛腸蒸方」에서는 쇠창자에 쇠고기와 양념, 유장을 섞어 넣고 양 끝을 묶어 찐 후 말밥굽 모양처럼 썰어서 초장에 찍어 먹는다고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』(고려대 소장)에는 "쇠곱창에 쇠고기와 닭, 꿩고기를 다져서 양념과 유장을 섞어 창자 속에 넣고 양끝을 매어 찐 후 초장에 찍어 먹는 것"이라고 기록되었다. 이는 『규합총서』의 「쇠곱창찜[牛腸蒸]」, 『규합총서閨閤叢書』(간본刊本)의 「쇠챵ᄌᆞ찜」, 『술빚는 법』의 「우장탕」, 『역주방문』의 「우장증牛腸蒸」, 『부인필지』에서의 「무제無題」와 조리법이 같다. 이렇듯 조선시대에는 주로 소창자에 꿩고기, 닭고기, 쇠고기와 같은 육류와 양념

만을 사용하였다. 그러나 『시의전서』(1800년대 말)에 '순대'라는 용어가 처음 등장하면서 "돼지창자에 데친 숙주, 미나리, 무와 배추김치를 다지고 두부와 양념, 돼지피를 넣어 양쪽을 동여매고 삶은 것"인 현재와 비슷한 형태의 순대가 등장하였다. 순대는 주로 찜 형태였으나 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 '저숙탕猪熟湯', 『우리음식』의 '돈장탕豚腸湯' 등 순댓국이 등장하여 술안주에 좋다고 기록하였다.

순대를 만드는 포장재로서의 창자는 지역이나 기호에 따라 대장 또는 소장을 사용한다. 대장은 굵고 지방이 많아 함경도, 평안도 지역이나 순대를 즐기는 사람들은 대장을 사용한 굵은 순대가 더 맛있다고 선호하는 편이다. 창자를 씻을 때는 붙어 있는 기름은 떼어 내고 밀가루와 굵은 소금을 사용하여 주무른 뒤 뒤집어서 다시 씻어야 특유의 누린내를 제거할 수 있다. 순대 속 재료로 육류는 돼지고기, 지라, 허파, 선지 등을 다지거나 으깨서 사용하고 곡류는 보리·메밀·조 및 찹쌀 등이 사용되며, 녹말가루·당면 등 가공형태도 사용한다. 채소류로는 두부, 숙주, 미나리, 무, 우거지, 부추, 배추, 양배추, 배추김치 등이 다져진 형태로 사용된다. 양념류로는 생강, 마늘, 파, 깨소금, 참기름, 고춧가루, 홍고추, 후춧가루, 간장, 소금, 된장, 새우젓 등으로 양념하여 창자에 넣고 양 끝을 실로 묶어 쪄내거나 끓는 물 또는 돼지뼈 국물에 30분 정도 삶아낸다. 식으면 2㎝ 정도 두께로 썰어서 소금에 고춧가루를 섞은 것이나 새우젓즙에 찍어 먹는다. 돼지뼈를 삶은 국물에 우거지, 콩나물 등과 함께 끓여 순댓국으로 먹을 수 있다.

순대 | 국립민속박물관

지역별로는 함경도, 평안도 등 추운 이북지역에서 순대를 많이 만들어 먹었다. 함경도순대는 돼지머리고기, 허파, 지라, 우거지, 숙주나물, 찹쌀, 돼지피, 돼지비계를 오래 볶아 만든 도래 기름을 넣어 만든다. 6·25전쟁 이후 함경도민들이 강원도 속초 지역에 집단 이주해 고향을 그리면서 만든 순대가 아바이순대로 명명돼 새로운 향토음식으로 명맥을 유지하고 있다. 평안도 순대는 좁쌀가루, 두부, 숙주를 많이 넣는 것이 특징이다. 경기도 순대는 주로 찹쌀과 당면이 사용되며, 다른 지역에 비해 두부·숙주·배추 등 채소 사용이 많아 야채순대라고도 불린다. 새우젓을 양념으로 이용한다. 특히 용인군 백암리에서 만드는 백암순대는 돼지고기와 채소를 많이 넣어 만든다. 1960년대부터 집단 형태로 생기기 시작한 천안의 병천순대 단지도 선지, 당면, 양배추를 많이 넣어 부드러운 맛이 특징이다. 제주도 순대는 수애 혹은 돗수애라고 부른다. 속에 들어가는 곡류로는 보리와 메밀가루가 주로 사용된다. 부추를 사용하는 경우가 많다.

특징 및 의의 순대에는 돼지 피를 사용하므로 기호에 따라 호불호가 다르나 철분 함량이 많아서 영양이 우수하며, 다양한 채소와 곡류·고기·두부 등의 사용으로 영양 균형이 맞아 한 끼 식사로도 부족함이 없는 음식이다. 주로 찜·국으로 이용되나 요즘에는 철판구이, 튀김, 전으로도 만든다. 전국에 많이 분포되어 있는 음식점 메뉴이자 길거리 대표 음식 중 하나이다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 결착제를 달리한 순대의 성분에 관한 연구(손정우·염초애·이숙미, 한국식품조리과학회지15-3, 한국식품조리과학회, 1999), 전통향토음식사전(국립농업과학기술원, 교문사, 2010), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 손정우(孫禎佑)

순무김치

정의 순무를 얄팍하게 썰고 파, 마늘, 젓국에 버무려 익힌 김치.

내용 순무김치는 순무를 원료로 만든 무김치이다. 순무의 주요 생산지인 인천광역시 강화도를 비롯해 수도권 서북부 지역에서 주로 담가 먹는 지역 김치이다. 순무는 뿌리가 둥글고 짧은 토종무를 이른다. '쉿무우', '숫무우', '순무우'에서 '순무'로 음이 변한 것이다. 한자어로는 '만청蔓菁'이라고 표기하였고, '무청蕪菁'이나 '대두채大頭菜'라는 별칭도 있다. 고려시대 『향약구급방鄕藥救急方』(1236)과 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 시 <가포육영家圃六詠>에 나타나는 바로 미루어, 우리나라에 순무가 재배된 지는 적어도 1천 년은 된 것으로 추정된다. 순무의 옛말인 '쉿무우'의 '쉿'은 본디 곡식의 줄기를 뜻하는 '쉬禾'에서 비롯된 것이라고 한다. 『향약집성방鄕藥集成方』(1433)에 보면 순무의 향명이 '禾菁'이라고 표기되어 있어 이를 뒷받침한다. 배추·순무·댓무는 모두 십자화과 채소이지만 순무는 배추와 유전자 거리가 더 가깝다. 『왜한삼재도회倭漢三才圖會』(1715)의 도판은 뿌리까지 그려져 있어 순무와 배추가 훨씬 더 유사한 모양이었음을 알 수 있다.

오늘날 순무라고 하면 자주색 '강화순무'를 떠올린다. 이 품종은 강화 지역에 오래전부터 재배되고 있던 재래종과 1893년 영국에서 들어온 유럽계 순무가 교잡된 것이다. 1884년 강화도조약이 체결된 후 고종이 해군설치령(1893)을 제정하면서 영국으로부터 해군 훈련교관으로 콜웰W. H. Callwell 대위 일행이 강화도 갑곶리에 거주하게 되었다. 이들이 고국에서 가져와 주변에 심은 보라색 순무가 재래 토종인 흰색 순무와 교잡해서 변종으로 탄생한 것이 바로 '강화순무'이다. 강화도는 국내 최대 순무 생산지이다. 백령도나 김포에서도 순무가 재배되기는 하지만 이외 지역은 기후와 토양이 달라 강화도 순무 특유의 단단한 질감은 없다고 한다. 그에 따라 강화도가 순무김치로 가장 널리 알려져 있으며, 이웃한 김포에서도 담가 먹는다. 강화에서는 주로 밴댕이젓을 넣어 만들고, 밴댕이젓 대신 황석어젓·새우젓을 이용하거나 까나리액젓 등을 사용할 수도 있다. 김포 쪽은 풋고추를 사용하여 시원한 맛을 내는 경향이 강하다. 취향에 따라 일반 형태인 김칫소를 사용하여 담글 수도 있다.

순무김치 | 한국전통음식연구소

특징 및 의의 일반 무나 총각무와 달리 순무는 잎이 질기기 때문에 순무김치를 담글 때 무청을 잘라 내거나 겉대를 뜯고 연한 속대만으로 담그는 경우가 많다. 강화도 지역에서 주로 담는 김치이니 만큼 밴댕이젓국을 이용해 담그는 것이 특징이다. 보통 넓게 납작썰기를 하여 담근다. 일반 무에 비하여 수분이 적기 때문에 별도로 소금에 절이지 않고 바로 양념에 버무려서 담근다.

참고문헌 三才圖會, 전래 농서에서의 채과류 분류와 명칭의 혼란(이광호, 어문학, 2011), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 한국민속종합조사보고서-경기도(문화공보부 문화재관리국, 1978).

필자 박채린(朴彩麟)

순창고추장

정의 전라북도 순창 지역의 특산물로, 콩과 쌀을 적당한 비율로 섞어 만든 메주와 엿기름가루·고춧가루·쌀 등 전분질 원료를 섞어 발효시킨 매운 맛의 고추장.

내용 신대륙이 원산지인 고추가 들어간 고추장의 역사는 250년밖에 되지 않는다. 고추는 임진왜란(1592) 무렵에 우리나라에 들어와서 음식에 쓰이게 된 것은 17세기 후반이다. 고추장 기록은 『증보산림경제』(1767)에 만초장蠻椒醬이 처음이고, 『월여농요』(1861)에는 번초장蕃椒醬이라 하였다. 『수문사설瑣聞

事說』(1740) 식치방食治方에 순창고추장 만드는 법은 "콩 2말을 메주를 쑤고 백설기떡 5되를 합하여 잘 찧어서 곱게 가루로 만들어 가마니 속에 넣고 띄우는데 음력 1~2월에는 7일 간 띄워 햇볕에 말린다. 좋은 고춧가루 6되와 메줏가루를 섞는다. 또 엿기름 1되와 찹쌀 1되와 합하여 가루로 만들어 죽을 쑤어 빨리 식힌다. 이것에 감장甘醬을 동량으로 몇 번 나누어 넣는다. 또 여기에 전복 좋은 것으로 5개를 어슷어슷하게 썰고, 대하와 홍합 몇 개를 적당히 나누어 넣고, 생강도 썰어서 넣어 15일 정도 삭힌 후에 꺼내어 찬 곳에 두고 먹는다. 나머지는 꿀을 섞지 않아야 한다고 하는데 맛이 달지 않도록 하기 위해서이다."라고 하였다. 여기 고추장과는 별도로 전복과 대하를 고추장에 넣었다가 먹는 것으로, 굴비장아찌와 같은 반찬인 듯하다. 이 책의 고추장을 현재 고추장과 비교해 보면 고춧가루 분량이 적고, 메주 분량은 많고, 단맛이 거의 없는 점이다.

고추장을 1800년대 들어서서 널리 담기 시작한 것으로 짐작된다. 『규합총서閨閤叢書』(1809)의 고추장은 『수문사설』보다 약 70년 후로, 만드는 법에 많은 차이가 있다. 메주는 백설기를 만들어 섞어서 띄우는 점은 같고, 고춧가루 분량은 식성대로 한다고 했다. 그러나 『규합총서』는 약 2배 더 넣었다. 또 간을 『수문사설』은 감장으로 맞추었지만 『규합총서』는 소금물을 넣었다. 『규합총서』는 꿀을 넣고, 대추와 포육가루를 넣기도 하였다. 오늘날의 고추장처럼 붉은색으로 맵고 단맛이 나는 것은 1924년경 전기식 분쇄기가 보급되어 고춧가루 만들기가 수월해지고, 설탕이 대량 수입된 이후로 여겨진다.

『해동죽지』(1925)에 고추장은 순창의 명물이라 하고, 고추장의 빛깔은 연홍軟紅색이고, 맛은 달고 향기가 청렬淸冽하고, 반찬 중의 뛰어난 식품이다. 또한 순창 사람이 서울에 와서 손수 순창 고추장을 만들었는데 맛과 빛깔이 모두 본 지역의 고추장에 미치지 못하였다고 하였다. 순창은 예부터 지명이 옥천玉川고을로 불릴 정도로 물이 좋은 고장이다. 연평균 12.4℃, 습도 72.8%, 안개 일수 77일로 발효에 좋은 기후 환경을 갖추고 있을 뿐만 아니라 다양한 발효 미생물도 풍부하다. 2006년에는 순창장류연구소를 개관하고, 장류 전문 연구원들이 신제품 개발 및 품질 개선을 담당하고 있다. 특히 이 지역의 물은 철분이 많고, 고추와 메주콩은 당분이 많다. 음력 7월 처서를 전후해서 묵은 콩으로 메주를 쑤고, 음력 동짓달 중순에서 섣달 중순 사이에 햇고추로 마련한 고춧가루로 고추장을 담근다. 이러한 전래 제조법으로 전통 맛을 보전하기 위해 최근에 고추장공장을 세웠다. 옛 문헌에 있는 순창고추장 만드는 법과 지금은 많이 다르지만 명성은 여전하다.

특징 및 의의 순창 지역 고추장은 고추의 매운 맛과 전분질이 분해되어 생성된 당류에 의한 단맛, 콩 단백질 분해산물로 인한 구수한 맛과 감칠맛이 잘 조화된 복합 향신 조미료이다. 순창고추장이 맛있는 이유는 발효에 적합한 담금 시기, 고추장 제조에 적합한 메주 사용, 국산 원료 사용, 최적의 자연 환경, 장류 전문 연구 기관 보유 등으로 볼 수 있다. 순창에서는 음력 8월 말에서 9월 초에 메주를 띄워 음력 동짓달 중순에서 섣달 중순 사이에 담근다. 순창고추장 메주는 다른 지방과 달리 콩과 멥쌀을 6대 4로 혼합하여 도넛 형태로 빚어 사용한다. 재료도 순창 지역에서 생산된 고추, 콩, 찹쌀 등을 사용한다. 현재 순창에서 생산되는 전통 고추장은 찹쌀고추장, 보리고추장, 매실고추장, 복분자고추장이다.

참고문헌 閨閤叢書, 謏聞事說, 海東竹枝, 고대 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1992), 고추장의 과학과 가공기술(신동화 외, 보건에듀, 2011), 발효식품(이한창, 신광출판사, 1991), 장 역사와 문화와 공업(이한창, 신광출판사, 1999), 전북의 맛(전라북도 농촌진흥원, 1988), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2013).

필자 한복진(韓福眞)

술

정의 알코올 성분이 1% 이상 들어 있는 기호음료.

내용 술은 주정酒精(에틸알코올)을 함유하는 기호음료로, '약주藥酒'라고도 한다. 산지, 원료, 제조법에 따라 수많은 종류가 있다. 제조법에 따라 양조주釀造酒·

증류주蒸溜酒·혼성주混成酒고 나뉘며, 당화와 발효 조합에 따라 단발효주·복발효주로 분류된다. 주세법에서는 탁주濁酒와 약주류(청주, 약주)가 있는 가운데 맥주, 과실주, 소주류, 위스키, 브랜디, 일반증류주, 리큐어, 기타주류와 주정으로 세분화된다. 술의 종류가 무엇이든 대개는 원료, 곧 당질糖質에 따라 분류된다. 따라서 술은 그 종류가 매우 다양할 수밖에 없지만 사람을 취하게 하는 주성분은 주정이다. 그 효용은 관혼상제冠婚喪祭 등 제물祭物을 비롯하여 의식용으로 쓰이다가 일상음료로 확산되었고, 기분 전환이나 인간관계 개선을 위한 매개물로 사용되어 왔다.

우리 술은 빚는 횟수에 따라 단양주單釀酒·이양주二釀酒·삼양주三釀酒 등으로 나누고, 빚는 방법에 따라 죽을 비롯 설기·구멍떡·물송편·인절미·개떡·범벅·고두밥 등으로 다양한 맛과 향기를 간직한 술을 얻고자 노력했으며, 빚는 원료의 종류에 따라 점미주粘米酒·갱미주粳米酒·모미주糯米酒·서주黍酒·목맥주木麥酒 등으로 나뉜다. 빚는 기간이나 시기에 따라서는 일야주一夜酒, 일일주一日酒, 삼일주三日酒, 칠일주七日酒, 십일주十日酒, 백일주百日酒, 해일주亥日酒, 삼해주三亥酒, 삼오주三午酒 등이 있다. 나아가 술이 익은 상태와 모양 빛깔에 따라 부의주浮蟻酒, 백화주白花酒, 황금주黃金酒, 죽엽주竹葉酒, 향료香醪 등 각각 다른 이름을 갖고 있어 그 종류를 헤아릴 수 없을 정도로 다양하다는 것이 가장 큰 특징이다. 잘 빚은 술은 우선 맑고 밝은 황금색을 띠어 일본의 사케나 중국의 소흥주와는 또 다른 고유의 색깔을 나타내며, 무슨 원료를 어떻게 처리하고 몇 번에 걸쳐 빚느냐에 따라 각각 향미가 달라진다.

술맛과 관련한 술이름을 예로 들면 감향주甘香酒, 하향주荷香酒, 석탄향惜呑香, 유주乳酒, 은화춘銀花春, 송계춘松桂春, 백화춘白花春, 백향주百香酒, 인유향麟乳香 등 이루 다 헤아릴 수 없을 정도로 많은 술이름에서 술의 맛이나 향기 등 특징을 살필 수 있다. 여기에 국화나 진달래 등 여러 가지 부재료를 이용한 가향주가 고려시대 문헌에도 보이는 것으로 미루어, 그 역사는 오래되었다고 할 수 있다. 가향주는 일반 서민층과 하위층의 술이라기보다는 사대부와 선비, 문사文士들 사이에서 널리 애음되었다. 고려시대와 조선시대 여러 문인들의 문집에 매화주, 국화주, 도화주 등의 가향주가 절기주節氣酒로 칭송되고 있음을 볼 수 있다. 술을 내어 손님을 대접하는 것을 최고의 예의와 도리로 여겼던 문사들 사이에서는, 계절변화와 함께 한담閑談할 수 있는 대상이 그때그때 피는 꽃이요, 자연물 이상으로 좋은 것이 없었던 것이다.

이렇듯 다양한 우리 술은 종류를 막론하고 농경생활에 따른 생산물로서의 곡물을 상징하는 동시에 제의성 공물로도 상징된다. 발효 과정에서 새로운 물질, 곧 알코올·맛·향기 등 순환 질서에 의한 생산의 염원을 내포하고 모든 의식에서 술을 마시고 춤과 노래를 즐기는 취흥을 상징한다. 특히 음주는 일상 인식의 소멸, 즉 술을 마시게 되면 기분이 고양되므로 외부 조건으로부터의 해방감을 느끼게 되는 까닭에 현실 도피 또는 풍류 성격의 생활감정을 상징하기도 한다. 게다가 술의 주원료는 우리 민족이 수천 년간 주식으로 삼아 온 쌀이었다. 체질화된 주식으로 빚은 술인 만큼 반주와 손님 접대주는 체질에 맞고 부작용이 덜하여 건강을 도모할 수 있는 '약', 즉 '약주'로 인식되었다. 실제 약재藥材를 이용한 술빚기도 고려시대부터 있어 왔다. 술에 약재를 도입하게 된 배경은 한의학의 발달과 더불어 연년수명延年壽命하고자 하는 인간의 기본 욕구와 아주 밀접한 관련이 있다. 술을 즐기는 한편 주독酒毒으로 인한 폐해의 최소화와 약의 저장 목적, 질병 치료와 예방에 술의 힘을 빌리면 그 효과가 크다고 하는 사실을 알게 된 것이다. 특히 가양주의 상비가 사회문화로 자리 잡으면서 질병 치료와 건강 도모를 위한 약주의 상용을 불러왔다. 특히 음식 관련 옛 고서에 오가피주, 인삼주, 송엽주, 국화주, 계당주, 이강고, 죽력고, 송순주, 하향주, 두견주, 감초주, 백세주 등 여러 가지 가향약주들이 수록되어 있는 것을 볼 수 있다. 이러한 가향약주류의 유행은 귀한 약재의 저장과 함께 질병치료와 예방적 측면을 생각할 수 있는데, 소주의 확산과 더불어 소주나 약주에 약재를 담가 우려마시는 '주중침지법'의 음주문화가 확산되었다.

우리나라를 비롯한 동양의 술 빚기는 누룩곰팡이를 번식시킨 누룩[麴子]을 발효제, 전분이 주성분인 곡물과 물을 주원료로 하여 이루어진다. 누룩의 곰팡이류가 전분 분해효소와 단백질 분해효소로 전분을 당화시키는데 당화 과정에서 생성된 당(포도당,

glucose)은 누룩 속의 효모가 일부 이용하고 증식하면서 나머지 당을 분해하여 알코올을 만들게 되는 것이다. 그런데 알코올 생성 시에는 열熱이 생기면서 술독이 따뜻해지는 동시에 이산화탄소(CO_2)가 발생하고, 이 때문에 술의 발효 과정을 '술이 끓어오른다.', '술이 괴어오른다.'라고 하는 것이다. 따라서 발효는 술맛과 품질이 결정되는 중요한 과정이며, 발효·숙성 여부에 따라 약간의 산미酸味도 사라지고 좀 더 깊은 맛과 향을 간직한 술을 얻을 수 있다. 우리나라에서 술 빚는 방법은 초기에 죽과 백설기로 빚는 방법이 이용되었고, 이후 고두밥으로 빚는 방법을 병행하여 왔다. 여말麗末·선초鮮初에는 삶는 떡인 구멍떡과 물송편, 치는 떡인 인절미, 빚는 떡인 개떡, 그리고 범벅 형태 등 방법의 다양화가 시작되었다.

누룩이 처음 만들어진 것은 중국 춘추전국시대(기원전 5세기경)로 전해오고 있으나 정확한 시기는 알 수 없다. 다만 우리나라에서의 누룩 사용 시기가 1123년경이라고 하는데 이는 문헌상에 의한 기록이며, 중국의 서긍徐兢이란 사람이 고려에 와서 문물을 보고 기록으로 남긴 『고려도경高麗圖經』이란 문헌을 근거로 한 주장이다. 고려시대 이전에 관한 우리나라의 기록인 『삼국사기三國史記』나 『삼국유사三國遺事』에는 '미온美醞', '지주旨酒', '요례醪醴' 등 술 이름만 보일 뿐 누룩에 관한 기록은 없다. 그러나 이들 술이 '맛있는 술', '맛 좋은 술'이란 의미를 담고 있고 있어 누룩으로 빚은 술이 아닌가 하는 추측을 하고 있으며, 일본의 『고사기古事記』 응신왕조應神王條에 "양주법釀酒法을 아는 백제의 명인 인번仁番이 도래하여 술 빚는 법을 전해와 빚은 술을 바쳤다."라고 하고, 본조월령 6월조에 "응신천왕 때 백제인 수수보리須須保利(인번)가 참래하여 조주가 처음으로 시작되다."고 하는 기록으로 미루어 누룩이 우리나라에서 만들어진 시기는 삼국시대 이전인 것으로 추측한다.

좋은 누룩은 좋은 술을 빚기 위해 갖춰야 할 가장 중요한 요소였다. 『사시찬요초四時纂要抄』를 비롯해 여러 문헌에 좋은 누룩을 얻기 위해 '조주길일造酒吉日'이라고 하여 "누룩 디디기 좋은 날은, 신미辛未·을미乙未·경자庚子 일이다. 또 좋은 날은, 제除·만滿·개開·성成일이다. 삼복三伏 중에 누룩을 디디면 벌레가 안 꾄다.", "누룩을 디디는 시기는 초복 후가 가장 좋고, 중복中伏 후 말복末伏 전은 그 다음이다. 목일木日에 누룩을 디디면 술맛이 시다."라고 하여 특별한 날을 택하여 누룩을 디디는가 하면, 누룩의 형태나 원료의 종류를 달리하기도 하고. 밀가루나 쌀가루 등에 녹두즙을 비롯하여 쑥, 여뀌, 닥잎 등의 초재나 한약재를 넣는 등 다양한 종류의 누룩을 취사선택해왔음을 알 수 있다.

누룩은 지역에 따라, 사는 경제 수준과 환경에 따라 원료의 종류가 달라지고, 또 술 빚는 사람의 솜씨나 제조 시기에 따라 각각 만드는 방법과 종류도 달라진다. 누룩은 밀 등 주재료에 적당량의 수분을 주고 주변 온도를 따뜻하게 하여 주면 볏짚과 공기 중의 누룩곰팡이와 효모균이 활착해서 번식하게 된다. 이 효모와 곰팡이를 이용하여 술을 빚는다. 밀누룩 외 쌀누룩은 이화곡이라고 하여 이화주를 빚는데 쓰이고, 녹두누룩은 녹두곡 또는 향온곡이라 하여 향온주나 백수환동주 등 특수한 술에 한하여 사용된다. 이화주는 배꽃이 필 때 빚은 이화곡으로 빚는 술이다. 그 맛이 새콤달콤하면서 은은한 향기와 감미가 있으며, 특히 알코올 도수가 낮고 영양가가 높아 남녀노소를 막론하고 영양식으로도 훌륭한 술이다. 녹두곡 등 특수누룩으로 빚은 술은 밀누룩으로 빚은 여느 술에 비해 매우 독특한 향기와 맛을 자랑한다. 한마디로 무슨 향기라고 단정할 수 없을 정도로 오묘한 향취를 간직하고 있어 궁중과 부유층, 사대부가에서도 주인 혼자서 반주로나 즐겼을 정도로 귀하게 여겼다.

조선시대 가양주가 얼마나 성행했는지 한문 기록인 『산가요록山家要錄』을 비롯한 『수운잡방』 등과 한글 기록인 『언서주찬방』, 『음식디미방』 등 주방문을 수록한 문헌만도 85권이 넘는다. 이렇듯 다양한 가양주의 등장과 음주문화는 "술맛으로 주인主人의 길흉吉凶을 점친다."라거나 특히 "과객過客을 물리칠 수 없다."라는 속담으로 인해 맛과 향기가 좋은 술을 빚기 위한 경쟁구도를 나타내기 시작하기도 한다. '손님접대를 잘해야 그 집안의 인심이 넉넉한 집안으로 소문이 나게 되고, 찾아드는 손님이 많아지면 자연적으로 세상 돌아가는 흐름과 정보를 얻을 수 있어, 다른 집보다 앞서 일을 도모할 수 있게 되므로 결과적으로 집안이 길하게 된다.'라는 인식이었던 것이다. 그러나 일제강

점기를 맞으면서 다양하던 술 빚는 법은 획일화되고 간소화되면서 급격한 쇠퇴를 반복하여 우리 고유의 맛과 향기를 잃어갔다.

누룩은 곡麴 또는 곡자麴子라고 하여 가양주의 근간을 이루어 오다가 개화기와 일제강점기에 일본식 양조와 함께 입국 방식이 유입돼 '국麴'과 '입국粒麴'을 사용하면서 우리 술의 단절을 초래했다. 곡·곡자는 미생물이 자연 상태에서 접종되어 번식한 것을 가리키고, 국과 입국은 살균한 배지에 배양균(누룩곰팡이)을 인공으로 파종播種·증식시킨 것을 가리킨다. 따라서 전통의 술빚기에 따른 누룩 제조는 설사 그것이 사람의 손에 의해 만들어졌다 하더라도 누룩곰팡이와 효모 접종이 자연스럽게 이루어져 배양된 것이므로 곡자麴子라고 하는 것이 합당하고, 이는 일본식 누룩과의 차별화를 뜻한다고 할 수 있다. 특히, 누르스름한 빛깔 또는 연두색·연미색·회백색의 누룩곰팡이를 황곡균이라 하고, 이 황곡균이 자란 누룩을 '황곡黃麴'이라고 하며, 주로 청주와 약주 등 고급술에 사용해 왔다.

우리에게는 '일제 36년간'이라고 하는 국치의 세월이 있다. 그 오랜 세월 동안 저들의 갖은 수탈과 문화 말살정책에도 우리 술이 살아남을 수 있게 된 것은 우리 술의 뿌리가 가양주에 있었기 때문이다. 술을 집집마다 빚었다고 하는 사실은 술 빚는 이의 솜씨와 그 집안의 환경에 따라 술맛과 방법이 달라질 수밖에 없고, 궁극으로 자연스럽게 술 빚는 원료의 다양화로 이어지게 되었다는 사실의 반증이다.

특징 및 의의 '술'이라는 말의 어원語源은 '물'과 '불'의 합성어에서 찾고 있다. 술이 생성되는 과정에서 이산화탄소가 발생되는 현상으로 술독이 따뜻해지고, 물에서 수많은 공기방울이 생성되는 기이한 현상을 보고 '난데없이 물에서 불이 난다.'라는 생각을 하게 되었다. '물에서 불이 난다.'라는 말은 점차 생략되어 '물[水]' '불[火, 熱]'하다가 물은 한자어 수[水]로 바뀌고, 불과 합쳐져 '수불'이라고 하였다가 '수을'이 되었고, 이는 다시 '술'이 되었다는 설이다. 그리고 발효에 의해 주원료에는 없던 순수하고 새로운 물질인 알코올을 비롯하여 오미五味와 아름다운 향기도 생성되는 현상을 신비롭게 여겨 술을 신성물로 여기게 되었다. 따라서 술의 어원은 여러 나라 술에서와 같이 발효 현상에서 찾을 수 있다. 술에는 결국 물과 불이 이루는 조화를 추구하는 조상들의 지혜로운 양조철학과 음양사상이 깔려 있고, 인간의 숭고한 정신과 발효에 의한 순수한 물질의 결합이라는 고유한 음주문화를 낳게 되었다.

우리에게 술은 단순히 마시고 취하는 기호음료만이 아니라 철학이 깃든 음식이고 신과 사람, 사람과 사람 사이의 소통과 조화를 위한 신성한 매개물로 인식하였다. 술은 인간의 일생에 반드시 거쳐야 하는 통과의례의 관문마다 함께했으며, 특히 마지막 관문인 상례에서는 상주를 위로하고 돌아가신 조상의 혼백을 보내는 마지막 예로서의 역할을 뜻하기도 했다. 우리나라 술은 또한 뚜렷한 사계절을 바탕으로 각 절기 변화를 담고 있다. 또 지리 환경과 기후 조건 및 사는 형편에 따라 주원료는 물론 누룩과 물의 종류도 달라지는가 하면 제조 시기와 양주 횟수, 주원료의 가공방법, 술 빚는 이의 솜씨와 목적에 따라 각각 그 방법이 달라지는 등 다양성을 특징으로 하고 있다. 무엇보다 우리나라 술은 주식으로 빚는 만큼 부식으로 빚는 다른 나라의 술과 차별되고, 우수한 음주문화를 영위해 왔다고 할 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 山家要錄, 三國史記, 三國遺事, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 芝峯類說, 음식디미방, 꽃으로 빚는 술 101가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2009), 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사1996), 버선발로 디딘 누룩(박록담, 코리아쇼케이스, 2008), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 박록담(朴碌潭)

술상

정의 술을 대접하기 위하여 차리는 상.

내용 술은 청주, 소주, 탁주 등 술의 종류에 따라 당연히 알맞은 안주를 준비한다. 안주는 신선로·전골·찌개와 같이 국물이 있는 더운 음식과 전유어, 회, 편

술상 | 각저총

육, 김치 등이 적당히 오른다. 보통 약주를 내는 주안상에는 육포·어포·건어·어란·부각·자반 등 마른안주, 전·편육·찜·신선로·전골·찌개 같은 얼큰한 안주 한두 가지, 회(갑회, 어선, 어만두, 어채, 어회), 구절판, 나물, 수란, 젓갈, 생채류, 김치, 과일 등이 오른다. 또 정종류의 주안상에는 전과 편육류, 생채류와 김치류, 그 외에 몇 가지 마른안주가 오른다. 기호에 따라 얼큰한 고추장찌개나 매운탕, 전골, 신선로 등과 같이 더운 국물이 있는 음식을 추가하면 좋다.

『시의전서是議全書』의 술상 식단은 다음과 같다.

술상, 곁상으로 상 2개를 차린다. 술상에는 1. 진안주 2. 마른안주 3. 초장 4. 김치 5. 정과 6. 생실과 7. 주전자 8. 술잔이 놓인다. 곁상에는 1. 전골 2. 계란 3. 장국 4. 기름종자 5. 나물이 놓인다.

『우리나라 음식 만드는 법』에는 봄철, 여름철, 겨울철로 계절에 따라 다른 찬품이 기록되었다.

봄철에는 1. 우설편육 2. 초장 3. 뱅어포 4. 초고추장 5. 조기찜 6. 약포 7. 김치·깍두기 8. 구절판 9. 초교탕 10. 수란 11. 전유어 12. 겨자선, 여름철에는 1. 느티떡 2. 영계찜 3. 장아찌 4. 구자(신선로) 5. 전유어 6. 초장 7. 김치·깍두기 8. 구절판 9. 마른찬 10. 생채 11. 밀쌈 12. 화채, 겨울철에는 1. 구자 2. 전유어 3. 편육 4. 잡채 5. 포(약포, 대추포) 6. 통김치 7. 깍두기 8. 초고추장(윤즙)·초장 9. 영계찜 10. 송이산적 11. 가리구이 12. 게장 등이다.

특징 및 의의 술상을 올릴 때는 술의 종류에 따라 안주를 술에 어울리도록 준비한다. 주로 간편하게 마른안주로 하기도 하지만 진안주로 정성껏 준비하기도 한다. 전통주와 어울리는 안주의 예는 다음과 같다.

1. 탁주: 탁주 안주로는 수분이 적어야 한다. 수분이 많으면 탁주 특유의 풍미를 느끼기 어렵다. 또 기름기가 많아 느끼하지 않으며 자극성이 없는 음식이 좋다. 탁주와 어울리는 안주는 빈대떡, 파전, 홍어회무침, 배추김치, 도토리묵무침이 좋다.
2. 청주: 청주는 알코올 도수가 13~19%로 온도가 낮고 일정한 장소에 보관해 두고 마셔야 한다. 청주에는 생선회, 육회, 불고기, 어묵탕, 돼지고기편육, 조치, 구이, 두부, 만두, 버섯류 등이 좋다.
3. 소주: 수분이 많고 기름진 안주가 좋다. 맑은 전골, 찌개, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등 단백질 함량이 높은 진안주가 좋다. 안주 속 수분이 체내의 알코올을 희석시켜 주기 때문에 덜 취하게 되고, 기름진 음식이라야 위장에 해가 덜하다. 돼지고기 김치찌개, 삼겹살구이, 홍합탕, 곱창볶음, 동태찌개 등이 좋다.

참고문헌 是議全書, 전통음식과 어울리는 전통주 개발을 통한 전통주 소비기반 확충방안 조사연구(숙명여자대학교·한국전통주연구소, 농림부, 2008), 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

숭늉

정의 솥 밑바닥에 눌어붙은 밥알인 누룽지에 물을 붓고 끓여 만든 토속 음료.

내용 서민들의 토속 음료인 숭늉은 그 기원을 곡물식의 발달 과정에서 찾을 수 있다. 시루에서 곡물을 쪄서 먹던 단계에서 철기문화 보급에 따라 철제 가마솥이 개발되고, 곡물을 밥으로 지어서 먹는 단계로 접어든다. 그러므로 숭늉은 솥을 무쇠로 만들기 시작한 다음부터가 아닌가 생각된다. 그 이유는 무쇠솥에 밥을 지을 때는 장작불을 지펴 밥을 하므로 솥바닥에 밥이 눌어 노릇노릇한 누룽지가 생기기 때문이다. 우리나라에서는 밥을 퍼내고 남은 누룽지에 물을 부어

서 푹 끓이면 바로 구수하고 푸근한 맛의 숭늉이 된다. 한편 숭늉을 끓이는 풍습을 이렇게 설명하기도 한다. 우리나라에서는 부뚜막 아궁이와 온돌이 일체가 되어 있고 솥은 고정식이어서 솥을 씻기가 매우 힘이 들었다. 한편 밥을 푸고 난 솥바닥에 눌어붙은 누룽지에 물을 붓고 끓이니 눌은밥과 구수한 숭늉을 마실 수 있고, 더불어 부뚜막에 고정되어 있는 솥을 씻는 방법이 된다는 것이다. 그렇다면 온돌과 부뚜막 아궁이의 일체에 따른 고정식 솥을 숭늉의 기원에 연관시켜도 좋을 것 같다.

한편 고려시대의 『동국이상국집東國李相國集』이나 『목은집牧隱集』에 온돌에 관한 시가 나오는 것으로 미루어 온돌이 본격 보급된 것은 고려시대부터라고 할 수 있다. 이에 따라 숭늉의 일반화도 때를 함께 하였을 것으로 추정된다. 고려시대에 사원에서나 귀족층이 음다를 즐기고 있는 그늘에서 차의 주구에 몸서리 낸 서민 스스로가 발명한 토속 음료, 이것이 바로 숭늉이라 하겠다. 『임원십육지林園十六志』에서는 숭늉을 두고 숙수熟水라고 하였다. 고려 숙종대 『계림유사鷄林類事』의 골방언에서 "숙수를 익은물[泥根沒]이라 한다."고 하였으니 숭늉은 고려초~중엽에 벌써 존재한 것으로 보인다. 구수한 맛이 나는 숭늉은 밥을 거의 다 먹었을 때 밥을 말아 반찬과 함께 먹으며 식사를 끝내면 뒷맛이 매우 개운하다. 사소절에서 이덕무는 "숭늉을 마시고 나서는 다시 반찬을 먹지 말라."고 가르치고 있다. 이것은 밥을 먹은 뒤의 입 안을 깨끗이 하라는 말로 추측된다. 한국 가정에서는 어른의 식사 시중을 들 때 또는 제례를 행할 때에는 반드시 숭늉을 드리고 나서 끝을 맺곤 했다. 이 같은 식사 범절에서 숭늉은 식후에 차를 마시는 것과 같은 풍속이었음을 알 수 있다.

숭늉 | 농촌진흥청

특징 및 의의 밥을 할 때 가마솥에 수분이 남아 있는 동안은 아무리 가열하여도 100℃ 이상 올라가지 않으나 솥바닥에 수분이 없어져서 220~250℃에 3~4분간 지나면 쌀에 갈변이 일어난다. 그리고 전분이 분해하여 포도당이나 덱스트린이 생기고, 구수한 냄새 성분도 생성된다. 이것이 누룽지이다.

참고문헌 고려이전의 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1978), 한국식생활풍속(강인희, 삼영사, 1984), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 허채옥(許採玉)

숭어

정의 척삭동물문 조기강 숭어목 숭엇과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라 해역에 서식하는 숭어 종류로는 숭어, 가숭어, 등줄숭어 세 가지가 있다.

숭어는 회유종으로, 하구 밖에서 늦가을에 산란한다. 숭어는 우리나라 전 해역과 세계의 온대 및 열대 해역에 두루 서식한다. 숭어는 온수성 바닷물고기로, 20℃ 이상의 수온에서 활발하게 활동한다. 새끼는 가을에서 봄까지 연안과 담수역 사이에서 성장하다가 체장 25㎝ 내외로 자라면 바다로 내려가기 시작한다. 4~5년을 자라서 45㎝ 정도 되면 10월부터 이듬해 2월 사이에 먼 바다로 나가 산란을 한다. 최대 약 80㎝까지 자란다.

숭어는 눈에 노란색 테두리가 없고, 꼬리지느러미 뒤 가장자리가 깊게 파여 있다. 표피에는 검은 반점이 몸의 길이 방향으로 줄지어 있다. 몸 색깔은 등쪽이 회청색이며, 배쪽은 은백색이다. 봄에서 가을까지가 주 어획기이다. 남해안 지역에서는 새끼를 모치 혹은 몰치라 부르고, 뼈까지 회로 먹는다. 『동국여지승람東國輿地勝覽』, 『세종실록지리지世宗實錄地理志』, 『재물

보才物譜』, 『물명유고物名類考』 등에 기록될 정도로 친숙한 물고기이다.

가숭어는 우리나라 갯벌이 없는 제주도를 제외한 전 연안과 일본, 대만, 중국 등 해역에 서식한다. 강어귀의 바닷물에서 서식하는 기수종으로, 남해안 지역에서는 밀치·보리숭어 등으로 불린다. 하천의 기수역이나 내만 근처에서 주로 활동하고, 새끼는 담수까지 들어온다. 산란기는 5~6월 무렵이다. 숭어에 비해 맛은 약간 못한 것으로 인식되지만 대체로 숭어와 동등하게 취급된다. 반대로 가숭어를 높게 치는 지역도 있다. 강화도 등 지역에서는 가숭어를 참숭어라 부르며 겨울철 일품 횟감으로 친다. 봄철에는 갯흙 냄새가 나서 잘 먹지 않는다.

가숭어는 눈에 노란색 테두리가 있고, 꼬리지느러미가 안쪽으로 매우 얕게 파여 있어 깊숙이 파인 숭어와 확연히 구별된다. 표피에 X형의 그물무늬가 있다. 최대 1m 정도 자란다. 주로 겨울에서 봄 사이에 어획한다.

등줄숭어는 우리나라 제주도를 제외한 남부 해안과 일본, 타이완, 중국 하이난 등 해역에 분포한다. 내만의 얕은 곳이나 갯벌 및 강의 중·상류 기수에도 서식하는 광염성 어종이다. 광염성 어종은 염분의 농도 변화에 견디어 담수淡水와 해수海水를 오가며 서식할 수 있는 어종을 일컫는다. 가숭어나 숭어에 비해 형태 특징은 꼬리지느러미 뒤끝 가장자리가 검고, 몸 앞쪽은 둥글고 뒤쪽으로 갈수록 두께가 얇고 폭이 넓어지면서 납작하다.

숭어는 우리나라 해역에서 서식하는 어류 중 명칭이 가장 다양하다. 수어, 굴목숭어, 나머렉이, 게걸숭어, 살치, 모쟁이, 뚝다리, 모그래기, 모대미 등 지역에 따라 다르게 불리는 이름이 100여 개에 이른다. 『자산어보玆山魚譜』에 작은 숭어를 등기리登其里, 가장 어린 숭어를 모치毛峙·모당毛當·모장毛將 등으로 불렀다는 기록이 있다.

강화도 지역에서는 숭어 길이가 손가락만 할 때 '모쟁이', 20cm 정도 자라면 '접푸리', 다 자라면 '숭어'라 부른다. 강화도 염하수로에 위치한 황산도 주민들은 숭어를 더 세분화하여 11등급으로 구분한다. 모치(6cm 이하), 동어(8cm 이하), 글거지(13cm 이하), 애정어(18cm 이하), 무근정어(21cm 이하), 애사슬(25cm 이하), 무근사슬(27cm 이하), 패(30cm 이하), 미렁이(34cm 이하), 나무레기(65cm 이상), 덜미(1m 내외)로 구분하기도 한다. 전라도 영산강 일대에서는 성장 과정에 따라 모쟁이, 모치, 무글모치, 댕기리, 목시락, 숭어로 구분한다. 전라남도 강진 지역에서는 모치, 동어, 모쟁이, 준거리, 숭어로 나눈다. 무안 도리포 지역에서는 모치, 홅어빼기, 참동어, 덴가리, 중바리, 무거리, 눈부럽떼기, 숭어로 구분한다.

숭어 | 국립민속박물관

숭어회덮밥 | 국립민속박물관

특징 및 의의 숭어와 가숭어는 맛있는 시기가 다르다. 숭어는 10월에서 이듬해 2월까지 산란을 한다. 따라서 봄에 살을 찌우니 여름에서 산란하기 전 9월까지가 맛있다. 반면에 가숭어는 4~6월에 산란하고 여름~가을에 살을 찌우니 겨울부터 산란 전인 3월까지 맛있다.

모든 종류의 숭어는 주로 회, 소금구이, 매운탕 등으로 먹고, 미역을 함께 넣은 국으로도 먹는다. 남북이 분단되기 전에는 대동강 숭엇국이 유명한 것으로 전해진다. 이 외에도 예부터 숭어의 알을 가공한 어란은 귀한 대접을 받았다. 산란기의 숭어 알집을 끄집어내 소금물에 대여섯 시간 담가서 핏물을 뺀다. 하루 정도 묽은 간장에 절인 다음 건조판에 비스듬히 세워서 간장기를 뺀다. 그런 후 넓적한 돌로 10분씩 눌렀다가 뗀다. 이를 사흘 동안 수십 차례 반복한다. 그리고 통풍이 잘되는 그늘에서 말린다. 그리고 하루에 두 번씩 뒤집어 가며 참기름을 발라 준다. 이 과정을 20일 정도 하면 딱딱해진다. 이때 뜨거운 물에 2분간 담가서 알집에 붙은 효소를 떼어내 부패하거나 곰팡이가 슬지 않도록 막는다. 완성된 어란은 날이 선 칼을 불에 달구어 그 열에 기름이 약간씩 녹아나도록 하면

서 최대한 얇게 썰어야 한다. 조선시대에는 진상되거나 양반의 술안주로 애용되었다. 일본에서는 '가라스미'라 하여 숭어의 난소를 가공한 식품을 먹는다.

참고문헌 낚시꾼을 위한 우리바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2017), 물고기를 찾아가는 강화 여행(황선도, 도서출판 콘티고, 2010), 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992), 잡어의 어장고 인천어보(이세기, 국립민속박물관, 2018), 현산어보를 찾아서(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

스무주

정의 술을 빚은 지 20일이 되면 마실 수 있다고 하여 붙은 술 이름.

내용 근대 기록인 『한국종합민속보고서』 경남편에 '시무주'라는 술 이름과 함께 '20일주라고도 하며 술을 빚어서 20일 만에 뜨는 술로 함양지방의 향토주'라고 소개하고 있다. 지금도 경상남도 함양 지역에서 이 스무주를 빚고 있는지는 확인된 바 없다. 그런데 함양과 지척에 위치한 경상남도 고령 덕곡면 본관리에 사는 사람들은 "대개가 스무주를 빚을 줄 안다."라고 할 정도로 일반화된 토속주가 스무주, 곧 20일주이다. 한 가지 특기할 점은, 고령스무주의 제조법은 전라남도 고흥 지역의 백일주와 유사하다는 사실이다. 술에 사용된 원료 비율은 다르지만 술 빚는 과정은 스무주와 동일할 뿐만 아니라 술이 익는 기간도 같다. 그런데도 고흥 지역에서는 "100일 동안 술뜨기가 가능하다."라고 하여 백일주라고 부른다. 또 이 두 가지 술은 채주 및 후수 과정 등에서 너무나도 똑같다.

고령스무주 | 경북 고령 | 2006 | 허시명

고령스무주는 특히 한여름이 지나서 누룩을 만들기 시작하고 한 달 정도 지나 누룩이 완성되면 술 빚기를 시작한다. 술은 주로 한겨울에 빚는다는 점에서 다른 지역의 토속주와 다른 점이다. 민간에서 술을 빚기 위한 누룩 준비는 한여름 삼복에 누룩을 띄우는 것이 보통이기 때문이다. 고령스무주의 술 빚는 과정을 보면 먼저 찹쌀 1되를 가루로 빻고 10배의 물을 섞어 흰죽을 쑤어 차게 식힌 뒤 누룩가루 8되와 섞어 술독에 담아 사흘 후에 멥쌀 1말을 깨끗이 씻어 고두밥을 지어서 차게 식으면 밑술과 섞어 매우 치댄다. 덧술을 빚을 때 얼마나 치대기를 많이 하느냐에 따라 술맛이 달라진다고 할 정도로 이 과정을 중요시한다. 완성된 술밑을 새 술독에 쏟아 붓는다. 이때 술독 한가운데에 짚으로 싸맨 용수를 세우고 참숯 몇 덩이를 넣어 준다. 참숯은 산패 방지를 위한 것이라고 한다. 이어 덧술은 물을 뿌려 가면서 떡처럼 반대기를 만들어서 용수 주위로 차곡차곡 재어 담고 날물을 끓여서 차게 식힌 뒤 용수 주변을 손으로 헤쳐 가며 부어 준다. 덧술에 들어가는 물의 양은 모두 1되 5홉에서 2되 정도이다. 술독의 몸을 이불로 싸매 실내 온도는 25~28℃ 정도 되는 곳에서 20일이면 발효가 끝나 술을 떠낼 수 있다. 따라서 고령스무주의 술 이름을 발효 기간에서 유래한 것임을 알 수 있다.

고령스무주는 후수後水를 하여 떠낸 후주後酒를 즐긴다. 그 방법은 밑술에 사용된 물의 20% 정도 되는 물을 끓여서 식힌 뒤, 용수 주위에 밥물 붓듯 부었다가 20일 후면 다시 4~5되의 술을 뜰 수 있다. 이 지역 사람들은 "두 번째 술부터 술맛이 더 난다. 첫술은 약간 독한 편이어서 독한 술 좋아하는 사람은 몰라도 다들 두 번째 술이 더 향내도 좋고 만나다고 한다."면서 이와 같은 방법으로 네 차례까지 가능하다고 한다. 이러한 예는 진도방문주와 고흥백일주에서도 찾아볼 수 있다는 점에 주목할 필요가 있다.

특징 및 의의 고령스무주의 누룩은 한여름을 넘겨서 빚는다. 즉 무더운 한여름이 거의 끝나가는 8월 그믐쯤

이면 찬바람이 불기 시작하고, 그때가 누룩과 술을 빚기 시작할 때이다. 술을 빚을 때 고두밥, 누룩, 물이라는 세 요소가 잘 어우러지도록 힘껏 치대는 과정에서 술맛과 특징을 살아난다. 술의 발효를 돕기 위해 원료를 잘 버무려 주는 과정에서 그 특징을 찾을 수 있으며, 후수를 통하여 술의 양을 많이 얻기 위한 방법으로 후수를 한다는 점에서 가양주의 한 면모를 살필 수 있는 중요한 자료가 된다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996년), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

승기악탕
勝妓樂湯

정의 도미나 닭을 쪄서 그 위에 갖은 고명을 얹은 음식으로, 맛이 좋아서 음악이나 기생을 이긴다는 뜻의 음식.

내용 승기아탕勝妓雅湯 혹은 승기악탕勝妓樂湯이라는 이름은 음식의 맛이 좋아서 음악이나 기생을 이기는 음식이란 뜻이다. 『진찬의궤進饌儀軌』(1877)를 보면 승기악탕의 재료는 수어 1마리, 수압(오리) 1수, 우내심육 1부, 두골 1부, 곤자소니 2부, 전복 3개, 해삼 30개, 양 1/4부, 목이 5전, 황화채 5전, 녹두장음(숙주나물) 2되, 참기름 2되, 표고 1되, 참깨 1되, 달걀 30개, 생 총(파) 2단, 수근(미나리) 5단, 청근(무) 2개, 잣 1홉, 생밤 2작, 호도 2작, 은행 2작, 왜倭 토장 5되 2홉, 생강 1작, 계핏가루 1작, 생강가루 1작, 후춧가루 1작, 고춧가루 1작이다. 주재료가 숭어이고, 왜된장이 쓰인 것으로 미루어 일본에서 전래한 음식으로 추측된다. 『규합총서閨閤叢書』의 승기악탕은 살찐 묵은 닭의 두 발을 잘라 없애고 내장을 버린 뒤 그 속에 술·기름·초를 한 잔씩 치고 대 꼬챙이에 꿴 다음 박오가리, 표고, 파, 돼지고기 기름을 많이 썰어 넣고 수란도 넣어 국을 만든 것이라고 하였다. 『송남잡식松南雜識』에 승가기勝歌妓가 나오고 『해동죽지海東竹枝』에도 승가기勝佳妓가 나오는 가운데 황해도 해주의 명물이

승기악탕 | 한국전통음식연구소

되었다. 재료는 어육이다. 홍선표의 『조선요리학』에서는 "성종(재위 1469~1494) 때 허종이 의주에 가서 오랑캐의 침입을 막으니 그 주민들이 감읍하여 도미에 갖은 고명을 다하여 정성껏 맛있도록 만들어 바쳤다. 그러니 이 음식에 이름이 있을 리 없어서 허종은 승기악탕勝妓樂湯이라 명명하였다."는 것이다. 이렇듯 승가기勝佳妓는 지리 여건으로는 남쪽 경상도 김해에서 북쪽 함경도 의주에 이르고, 주재료는 생선이 되기도 하고 닭이 되기도 한다.

또 도미찜을 승기악탕이라 하기도 하고, 도미전골을 끓이다 당면을 더운 물에 불려서 짧게 잘라 전골이 끓으면 한 옆에 넣어 익혀서 함께 먹는 음식을 도미면麵이라고도 한다.

특징 및 의의 승기악탕의 재료는 닭이 되기도 하고 생선 중에서도 도미나 숭어가 되기도 한다. 조리법으로는 닭찜, 도미찜, 숭어찜 등으로 찜이 되기도 하고 도미전골이 되기도 한다. 또 도미전골에 당면을 넣으므로 도미면이라고도 불렀다.

참고문헌 閨閤叢書, 松南雜識, 進饌儀軌, 海東竹枝, 조선요리학(홍선표, 조광사, 1940), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

시금치

정의 쌍떡잎식물강 중심자목 명아주과 시금치속에

속하는 일년생 또는 이년생 초본식물이자 데쳐서 무쳐 먹거나 국으로 끓여 먹는 채소.

내용 시금치Spinacia oleracea L.는 한자어로 파채菠菜·적근채赤根菜라 하며, 우리나라에는 1500년대에 전래되어 상용되고 있는 채소이다. 시금치의 원산지는 이란을 중심으로 하는 중앙아시아 지역이며, 회교도에 의해 동서로 전파되었다. 동양에서 7세기에 페르시아에서 중국으로 전래되었다고 한다. 송宋의 최우석崔禹錫이 쓴 『가화록嘉話錄』에 기록된 바에 의하면 시금치 종자는 서쪽나라에서 온 것인데 한 승려가 그 종자를 가져와서 "본래 파릉국頗稜國의 종자이다."라고 하였는데 말이 와전되어 한자로 '파릉菠薐'이 되었다. 『본초강목本草綱目』에는 인파라국에서 시금치가 들어왔다는 기록이 있다. 인파라국은 히말라야 산맥 일대를 말한다. 또한 1527년 최세진에 의해 편찬된 『훈몽자회訓蒙字會』에 처음 시금치가 등장하고 있어 이때부터 재배된 것으로 여겨진다.

시금치는 줄기 속이 비어 있고 뿌리에 붉은빛이 도는 채소로 추운 기후에도 잘 자라서 일 년 내내 구할 수 있으나 10월부터 이듬해 4월에 가장 흔하다. 품종이 다양하고 재배지에 따라 맛이 다르다. 중동지역에서 중국을 통하여 아시아로 퍼진 동양종과 유럽으로 전파되어 개량된 서양종으로 나뉜다. 요즘 시장에 나오는 것은 이 둘을 교배한 품종이 대부분이다. 동양종은 잎이 무잎처럼 들쭉날쭉 갈라지고, 서양종은 잎이 타원형으로 잎맥이 두세 개밖에 없는 것이 특징이다. 한겨울에 나오는 것은 동양종으로 추위에 강하고 생장이 더디지만 서양종에 비하여 색이 진하고 더 맛있다. 우리나라 재래종 시금치와 이를 개량하여 육성된 섬초 등이 동양계 시금치이다. 동양종은 대체로 가을과 겨울에 재배되어 겨울 시금치라 불린다. 우리나라에서는 시금치를 주로 무침용 나물로 이용하므로 삶은 후 식감이 좋은 동양계 시금치를 선호한다.

시금치는 '비타민의 보고'로 불릴 정도로 여러 비타민이 고루 들어 있다. 특히 비타민 A와 C가 많이 들어 있는 가운데 비타민 B_1, 비타민 B_2, 나이아신, 엽산을 함유하고 있다. 무기질 중에는 철분, 칼슘, 요오드가 많이 들어 있어 성장기 어린이나 임산부에게 아주 좋은 알칼리성 식품이다. 『본초강목本草綱目』에서는 "시금치는 혈액을 잘 통하게 해주고 속을 편하게 해주며, 답답한 가슴을 풀어 준다."고 하였고, 『식료본초食療本草』에서는 "오장을 이롭게 하고 위와 장에 좋으며 주독을 풀어준다."고 하는 등 오래전부터 아주 이로운 식물로 여겼다.

특징 및 의의 시금치는 주로 데쳐서 무쳐 먹거나 된장국을 끓이는 데 이용한다. 비타민과 무기질이 풍부하여 영양이 우수하다. 시금치를 데칠 때는 뚜껑을 덮지 말고 살짝 데쳐야 엽록소의 푸른색이 유지되며 비타민C 파괴가 적다.

참고문헌 本草綱目, 食療本草, 대한식물도감(이창복, 향문사, 1982), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002).

필자 조미숙(趙美淑)

시래기

정의 말린 무청이나 배춧잎.

내용 무청이나 배춧잎을 그늘에 말려 두었다가 요리에 사용하는데 주로 무청을 말린 것을 시래기라고 한다.

무는 맛과 종류가 다양해 김치·나물·국 등 각종 음식 재료로 이용되었으며, 구황작물로도 식용되었다. 곳간과 같이 일정한 온도를 유지할 수 있는 공간에 저장해 두면 겨울철에도 신선한 재료로 이용할 수 있으며, 무와 무청을 말려 무말랭이와 시래기를 만들 수 있어 저장성이 좋은 채소이다. 조선시대 무는 나복으로 지칭되어, 『산림경제山林經濟』의 '나복만청근수장법蘿蔔蔓菁根収藏法'에는 서리가 내린 후에 뽑은 무 가운데 큰 무를 가려서 무의 밑동과 머리 부분을 잘라 움속에 저장하면 봄까지 먹을 수 있다 하였다. 특히 무청을 새끼로 엮어 그늘에 말려 보관한 다음 조리 시 물에 담가 두었다가 불어나면 끓는 물에 삶아서 사용하면 좋다 했다.

이렇게 말린 무청(시래기)은 나물반찬으로 주로

겨울철에 먹었다. 최영년은 『해동죽지海東竹枝』에서 정월대보름에 묵은 나물을 아홉 가지 이상 만들어 먹으면 아무 탈 없이 여름을 날 수 있다고 말하면서 이들 아홉 가지 나물로 가지고지, 호박고지, 시래기 등을 꼽는다. 그중에서도 검푸른 시래기가 온갖 병을 없애는 최고 처방이라 하였다. 시래기는 일상식 반찬 외에도 이렇게 정월대보름·고사·제사 때 상에 올리는 삼색나물·오색나물 등의 묵은 나물 중 하나로, 나물의 기본이 되는 필수 반찬이다. 그리고 비빔밥의 나물 고명으로도 즐겨 먹는다.

시래기는 다양한 요리에도 쓰인다. 시래기나물은 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』 등에도 소개되어 있다. 경상북도 지역에서는 시래기된장무침이라고도 한다. 시래기를 불려 삶은 후 물기를 뺀 다음 된장·국간장·다진 파·마늘·고춧가루·참기름·깨소금을 넣어 무치며, 풋고추를 넣고 끓인 된장으로 무치기도 한다. 시래기는 국이나 찌개, 탕 등 국물 음식에 넣으면 국물 맛도 깊어지고 식감도 좋아 많이 사용된다. 시래깃국은 경상도 방언으로 '시락국'이라고도 한다. 보통 멸치육수에 된장, 들깨, 콩가루 등으로 무친 시래기를 넣어 끓인다. 시래기밥은 삶은 시래기를 양념하거나 하지 않은 상태에서 밥을 넣고 지어 먹는 음식이다. 시래기를 넣으면 식감도 좋아질 뿐만 아니라 향도 구수해진다.

특징 및 의의 시래기는 주로 가을에 배추나 무청을 말렸다 겨울에 먹는다. 이것을 데쳤다가 냉동 보관하면 오래 두고 먹을 수 있다. 무청 특유의 식감과 구수한 향으로 나물, 밥, 국, 찌개, 조림 등 다양한 음식 재료로 쓰인다. 특히 비타민과 철분 성분이 풍부한 식품으로, 비타민 섭취가 부족한 밥상에 비타민과 무기질을 공급하는 건강식품으로 널리 이용되고 있다.

시래기 | 국립민속박물관

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 백민영(白旻永)

시루

정의 증기를 이용하여 곡물을 찌는 조리 용구이자 떡을 쪄서 시루째 올려 치성을 드리는 의례 용구.

역사 우리 민족의 식생활은 농경문화를 기반으로 한다. 대부분의 곡물이 농경을 통해 획득되고, 곡물을 음식으로 만들기 위한 조리 용구도 자연스럽게 개발된 것으로 여겨진다. 곡물을 가루 내어 찌는 시루 또한 예외가 아니다. 시루는 농경생활과 더불어 사용된 것으로 보인다.

고고학 발굴 성과를 보면 시루는 청동기시대 후기에 본격 출현된 것으로 알려져 있다. 청동기시대 유적으로 추정되는 나진 초도 패총과 기원전 5세기경 초기 철기시대 유적으로 알려진 북창군 대평리 유적에서 시루가 출토되었다. 청동기시대 시루는 한반도 북부지역에 편중되어 나타난다. 이후 삼국시대 시루는 한반도 전역에 골고루 분포되어 있다. 대표 유적지로 북부지역에는 낙랑, 북창 대평리, 시중 노남리 등이 있다. 중부지역에는 경기도 포천 영송리, 파주 주월리, 가평 마장리 등이 있다. 남부지역으로는 전북 완주 반교리, 전주 여의동, 남원 세전리, 군산 남전 등을 들 수 있다. 이러한 양상은 삼국시대 이후 시루가 한반도 전역에서 사용되었음을 시사한다.

내용 시루는 손잡이, 몸체, 바닥, 구멍으로 구성된다. 증기가 곡물에 닿기 용이하도록 바닥에 구멍이 있는 것이 특징이다.

선사시대 시루는 평편한 바닥에 몸체로 올라가면

서 넓어지며, 윗부분에서 점차 안쪽 또는 바깥쪽으로 뻗은 형태를 취하고 있다. 높이에 비해 입지름이 그리 넓지 않고, 내부가 깊은 특징을 보인다. 손잡이는 쇠뿔 모양으로 몸체 윗부분 양쪽에 부착되어 있다. 바닥의 구멍은 원형만 취하는 형태, 원형·선형·타원형·삼각형·다각형 등이 복합 형태로 나타난다. 바닥의 구멍이 원형인 것은 뾰족한 도구를 이용하여 바닥면 바깥쪽에서 안쪽으로 찔러 뚫은 것으로, 구멍의 배치가 매우 조밀하고 불규칙하다. 복합형인 것은 바닥면 가운데에 대체로 큰 원형을 두고 그 주위로 선·타원 형태로 구멍을 냈다. 삼국시대 시루는 바닥에서 위로 이어지는 몸체가 구형이나 원형을 이루고, 입술 아래에 짧은 목이 있거나 생략되어 있다. 시루 바닥은 반구형의 뾰족한 형태로 중앙에 직사각형 구멍이 원형으로 배치되어 있다. 손잡이는 몸체와 손잡이 사이에 손을 넣어 잡을 수 있는 반고리형이다. 고려시대 이후에 나타나는 시루는 입지름이 넓은 동이 형태를 취하고 있다. 손잡이는 삼국시대의 시루와 같이 반고리형이다. 바닥의 구멍은 이전 시기의 시루보다 큰 원형이거나 큰 원형을 두고 주변에 삼각형, 직사각형, 다각형 등을 배치한 형태이다.

시루 형태를 정리하면 몸체는 원형 또는 구형에서 동이형, 손잡이는 쇠뿔형에서 반고리형, 바닥의 구멍은 미세한 원형이나 복합형에서 다소 큰 원형의 일정한 배치로 각각 변화되는 양상을 보인다.

시루는 증기를 이용하여 찌는 기능이 있어서 다양한 음식 재료를 조리하는데 이용된다. 곡물을 가루 내어 떡을 찐다거나 쌀을 이용하여 찐 밥을 한다거나 밀가루를 이용하여 빵을 찐다거나 육류를 비롯한 생선을 찌는 데에도 이용된다. 부가 용도로 구멍난 시루바닥의 형태를 이용하여 콩나물을 재배하는데 활용되기도 한다.

시루는 직접 열을 가하지 못하기 때문에 다른 조리용구와 결합하여 사용된다. 물을 끓여서 증기를 일으킬 수 있는 별도의 용기가 필요하다. 이것을 '시루솥'이라고 한다. 시루솥은 선사시대에는 토기로, 삼국시대에 이후에는 무쇠솥이 이용되었을 것으로 보인다.

시루는 떡을 찌고 솥은 밥을 짓는 용구이다. 선사시대에는 잡곡을 가루 내어 시루에 찌는 형태인 떡이

시루 | 높이 30 입지름 55 | 조선 | 국립민속박물관

주식이었다면 삼국시대 이후에는 잡곡을 솥에 넣어 익히는 형태인 밥이 주식이었다. 주식이 밥으로 정착되면서 떡은 의례문화 발달과 함께 일상식에서 비일상식인 별식 또는 의례음식으로 변화되었다.

찌는 떡은 우리 민족의 농경세시와 일생의례에서 두루 살펴볼 수 있는 대표 의례음식이다. 세시풍속에서 살펴보면 느티떡, 송편, 팥시루떡 등이 있다. 느티떡은 사월초파일에 즐겨 먹는 음식이다. 이 무렵이면 느티나무에 새싹이 돋는다. 이를 채취해서 멥쌀가루와 섞어서 찐 설기떡을 만들어 향과 색을 즐기며 먹었다. 이 떡은 바쁜 농사철이지만 초파일을 맞아 휴식을 즐기며 기력을 재충전하기 위한 별식이다. 손으로 빚어서 찌는 형태의 송편은 추석 차례상에 진설하는 떡이다. 햇곡식을 추수할 수 있어서 조상에 대한 감사와 풍농을 기원하는 마음이 담겨 있다. 팥시루떡은 시월상달고사에 이용된다. 고사떡은 붉은 팥으로 고물을 한다. 이는 붉은색이 악귀를 쫓는다는 믿음에 의한 것이다. 고사에 이용되는 시루떡은 시루째로 대문이나 장독대 등지에 놓는다. 이를 '치성시루'라고 한다. 고

사떡에는 가내의 평안과 수복강녕을 기원하는 의미가 담겨 있다.

일생의례를 통해 살펴볼 수 있는 찌는 떡으로는 백설기, 봉치떡 등을 대표로 들 수 있다. 백설기는 삼칠일, 백일, 첫돌에 이용되는 의례음식이다. 멥쌀가루를 이용하여 시루에 찌는 떡으로, 순백색을 띤다. 백색은 재앙과 악귀를 막아 주는 색으로 여겨졌다. 삼칠일의 백설기는 아이와 산모를 속세와 구별하여 산신의 보호 아래 둔다는 신성의 의미를 담고 있다. 백일의 백설기는 아이가 희고 깨끗하게 자라라는 기원이 담겨져 있으며, 첫돌의 백설기는 신성함과 정결함을 의미한다. 봉치떡은 혼례 시 신랑집에서 신부집으로 함을 보낼 때 이용되는 의례음식이다. 찹쌀가루와 붉은 팥을 이용하여 조리한다. 찹쌀은 부부의 금실이 찰떡처럼 화목하라는 의미이며, 붉은 팥은 액을 피하고 잡귀의 범접을 막아 내는 뜻이 담겨 있다. 이때 사용하는 시루는 붉은 판과 같은 의미에서 붉은 오지시루를 사용한다. 이것을 봉치시루라고 한다.

특징 및 의의 시루는 증기를 이용하여 찌는 조리 용구로, 바닥에 구멍이 있는 것이 특징이다. 시루는 선사시대부터 현대에 이르기까지 전승되어 온 조리 용구로서, 삼국시대 이후 찌는 떡에서 밥으로 주식이 바뀌면서 조리 용구에서 나아가 의례 용구로서의 기능도 하게 되었다. 농경세시와 일생의례를 통해 나타나는 우리 민족의 식생활 문화 속에서 시루는 별식이면서 의례음식인 떡을 통하여 그 기능과 의의가 있다.

참고문헌 시루의 형태와 이용양상(장상교, 생활문물연구9, 국립민속박물관, 2003), 우리나라 시루의 고고학적 연구(오후배, 단국대학교 석사학위논문, 2002), 주거지출토 토기의 기능에 관한 시론(김건수, 호남고고학보5, 호남고고학회, 1997), 한반도 선사시대 출토 곡류와 농구(지건길·안승모, 한국의 농경문화 1, 경기대학출판부, 1983), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 장상교(張庠敎)

시루떡

정의 쌀가루에 고물을 얹어 켜켜로 시루에 안쳐서 익힌 떡.

내용 시루떡 가운데 떡가루에 아무것도 섞지 않고 찌는 떡을 무리떡이라 하며, 떡 사이의 켜 유무에 따라 시루떡류와 설기떡류로 구분된다. 시루편, 곤침떡, 백편, 백병, 계면떡이라고도 한다.

쌀가루에 고물을 얹어 켜켜로 안쳐서 익힌 시루떡류와 쌀가루에 물을 내려 그대로 찌거나 견과류, 콩, 쑥 등을 섞어 버무려서 찐 설기떡 등을 모두 시루떡이라고 부른다. 시루떡에는 켜를 두껍게 하는 것, 얇게 하는 것 등이 있다. 그중 얇게 한 것을 편이라고 한다. 제사용 떡도 편이라고 한다.

시루떡은 시월상달의 고사에도 쓰이고, 이사 때나 함을 받을 때 등 여러 가지 생활 풍습에 관계가 깊은 떡이다. 이는 붉은 빛이 잡귀를 멀리한다는 주술 의미가 내포되어 있기 때문이다. 찹쌀시루떡을 할 때는 시루에 찹쌀가루의 켜를 아래에 안치면 김이 잘 오르지 않으므로 멥쌀가루를 먼저 밑에 안치고, 위 켜에 찹쌀가루를 안쳐서 찐다. 그리고 팥시루떡은 찹쌀가루에 물을 내리지 않는다. 이러한 주술 풍습은 현대에도 그대로 이어져서 이사하면 찰시루편(붉은 팥 고물 찰떡)을 돌리기도 하며, 무속에서는 백설기나 시루떡을 시루째 놓기도 한다.

『음식디미방』(1670년경) '석이편법'을 보면 "백미 한 말이면 찹쌀 두 되를 한데 담갔다가 가루를 만들고 석이버섯 한말을 더운 물에 씻어 다듬어 썰어 섞어 넣어 보통 팥시루편처럼 안치되 고물은 백자를 다져서 켜를 놓아 찐다. 이 편이 가장 좋은 별미이다."라고 하였는데 보통 팥시루편처럼 안치고 하여 이 시기에 이미 팥시루떡은 기본 떡이었음을 알 수 있다. 밤설기법에서는 "밤은 많고 적음을 헤아리지 말고 그늘에 말려 찧어서 체로 쳐서 고운 가루에 찹쌀가루를 더 넣어 섞어 꿀물에 반죽하여 윤기나게 한다. 켜는 석이편처럼 하여 쪄서 쓴다."고 하였다.

『규합총서閨閤叢書』(1816)에는 복령조화고茯苓造化糕, 백설고白雪糕, 석탄병惜呑餠, 도행병桃杏餠, 신과병新果餠, 혼돈병餛飩餠, 남방 감저병南方 甘藷餠, 잡과편雜果片, 석이병石耳餠, 두텁떡, 기단가오(중국떡), 무떡, 백설기(흰무리) 등이 설기 및 시루떡으로 기록되었다. 그중 백설고白雪糕는 백설기(흰무리)와 달리 약재가 가미된 설기떡으로, "멥쌀 한 되, 찹쌀 한 되, 산약초, 연육(거

시루떡 | 한국의맛연구회

심), 검인, 각 넉 냥을 곱게 가루하여 사탕 한 근 반과 섞어 찌면 극히 아름답고 보익하다. 이것은 『동의보감』 보약문에서 초품한 것이니 보원, 익기, 보허, 보비위 할 뿐더러 맛이 또한 극히 아름답다."라고 하였다. 무떡을 보면 "무떡을 찰가루로 안하면 저자에서 파는 것 같으니, 무를 얇고 넓게 썰어 소금물에 담가 체에 건져서 멥쌀가루에 버무려라. 더덕 더덕 묻은 가루를 도로 죄 떨어 무에 묻은 것만 두고 시루에 안친다. 그리고 다시 메가루는 말고 찰가루를 두껍게 뿌려 무를 덮고 고명 박아 팥 뿌려 쪄야 야들야들하다고 하였다. 특이한 점은 찰가루를 안 넣고 메가루로만 하면 저자거리에서 파는 것 같다."고 하여 시장에서도 무팥시루떡이 팔리고 있음과 찰가루를 넣는 것이 맛이 좋다고 하였다.

『부인필지婦人必知』(1915)에 시루떡으로는 도행병, 복령병, 석탄병, 감자병柑子餠(감귤설기), 나복병이 수록되어 있다. 그중 나복병은 시루에 팥고물을 깔고 무를 섞은 멥쌀가루를 깐 다음 다시 팥고물 순서로 번갈아 안친 후 찐다. 앞의 조리서와 달리 찰가루는 섞지 않았다.

호박시루떡을 제주도 지역에서는 호박침떡이라고도 한다. 멥쌀가루에 채 썬 늙은 호박을 넣고 고루 섞어 시루에 팥고물, 호박채를 켜켜이 안치고 찐 떡이다. 이때는 떡 두께를 두껍게 안친다. 채반에 쏟은 다음 한 김 나간 후 썬다.

특징 및 의의 『동국세시기東國歲時記』 정월 세시음식에 멥쌀가루를 시루 안에 깔고 삶은 팥을 겹겹으로 펴는데 쌀가루를 더 두툼하게 깐다. 시루의 대소에 따라 혹 찹쌀가루를 몇 겹 더 넣어 찌기도 한다. 이것을 증병蒸餠(시루떡)이라 한다. 이것으로 새해에 신에게 빌기도 하고, 또 삭망전朔望奠(상중에 죽은 이에게 다달이 초하루와 보름에 술·과일·포를 올리는 의식)에 올리기도 하며, 아무 때나 신에게 빌 때에도 올린다.

제사의 편 담는 법을 보면 제사에는 틀에 담고 잔치에는 대합이나 큰 접시에 담는데 절대 굽이 높은 접시는 쓰지 않는다. 편틀에 고일 때는 첨대(편틀에 맞추기 위해 사용하는 나무)로 편틀과 같이 견양을 대어(맞추어) 팥편을 먼저 담는다. 이때 팥을 살살 긁고 견양을 대어 아래와 위를 자르고 염점하여(얌전하게 모양을 간추려서) 담는다. 녹두편·팥찰편·녹두찰편·꿀찰편·흰꿀편·승검초꿀편을 차례로 담고, 그 위에 각색주악과 생산승을 가장자리로 돌려 담는다. 가운데는 꿀떡을 한 조각 올려 놓아야 속이 굳지 않고 다른 웃기를 놓기가 좋다. 그 위에 두텁떡을 돌려서 놓고, 석이단자·귤병단자·잡과편을 옆옆이 얹는다. 그 위에 율란, 조란, 생강편을 얹고 잣가루를 뿌린다. 제물용 무시루떡 담는 법을 보면 합과 접시에 담는데 웃기는 밤단자나 화전을 얹으며, 나무 편칼의 사용과 담는 법을 중요하게 다루고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 是議全書, 飮食法, 음식디미방, 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 한국음식(윤서석, 수학사, 2000), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

시식
時食

정의 계절 특산 식품 또는 상용식품을 계절에 맞추어서 만들어 먹는 음식.

내용 시식은 시절식이라고도 하지만 절식과는 구별한다. 절식은 절일을 맞아 그 뜻을 기리는 민속 의미와 사회성이 깊은 반면에 시식은 특산의 고장에서 형성되고 발달된 고유성 짙은 음식이다. 그러나 절식과 마찬가지로 계절에 적절하게 먹기 때문에 세시풍속과 무관하지 않다. 『동국세시기東國歲時記』에는 절식과 함께 시식이 소개되어 있다.

우리의 사계절은 정월을 시작으로 석 달 단위로 나누며, 이에 따라 시식이 있다. 봄철로 들어선 입춘일에 포천, 연천, 적성, 양근, 삭녕, 마전 등 경기도 여섯 고을에서는 움파·산겨자·승검초 등을 임금에게 진상하였다. 이는 곧 봄철의 시식이다. 3월이면 꽃이 피기 시작하여 절식인 진달래와 함께 시식으로 탕평채蕩平菜, 수란水卵, 복엇국, 황조개국, 조깃국이 있다. 복어의 독을 꺼리는 사람은 도미로 대신 끓인다. 이 역시 시절 생선으로 일품이다. 마를 캐다가 찌거나 꿀을 발라 먹기도 한다. 이들은 주안상 안주로도 일품이다. 소국주, 두견주, 도화주, 송순주 등은 봄에 빚는 좋은 술이다. 소주는 독막(현재 서울 마포구 공덕동에서 대흥동 사이) 주변에서 만드는 삼해주三亥酒가 가장 좋다. 또 평안도 지역에서 쳐주는 감홍로와 벽향주, 황해도 지역의 이강고, 호남지역의 죽력고와 계당주, 충청도 지역의 노산춘 등을 좋은 술로 여긴다. 산병(속칭 꼽창떡), 고리떡, 찹쌀 시루떡 역시 좋은 시식이다.

여름철의 시작인 음력 4월이 되면 어채, 어만두, 미나리 강회, 실파강회 등이 별미이다. 미나리적과 파적도 맛을 내는 시식이다. 이 무렵에 장미화전도 먹는다. 5~6월에는 밀가루가 제맛을 낼 때여서 밀전병을 많이 먹는다. 6월에는 밀가루국수에 닭고기를 넣은 어저귀탕[白麻子湯]과 호박전을 먹는다. 참외와 수박은 더위를 씻는 먹을거리이다. 복날의 영계백숙, 육개장, 개장국 등은 절식이자 시식이다. 쌀을 재료로 한 여름철 떡으로는 증편이 으뜸 시식이다.

가을철은 오곡백과가 무르익는 수확의 계절로, 7월까지는 밀전병을 먹는다. 그러나 이 시기가 지나면 밀가루 음식은 '밀내(밀냄새)'가 난다 하여 서서히 들어간다. 8월 한가위에 먹는 햅쌀로 빚은 오려송편은 절식이자 시식이다. 초가을의 특산 식품인 버섯과 고기, 채소를 꿰어 화양적華陽炙(화양누르미)을 부치고 토란으로 맑은 장국을 끓인다. 밤단자와 토란단자도 가을철 시식이다. 특히 9~10월경에는 밤과 대추를 이용한 율란, 조란, 대추초, 밤초 등이 별미다.

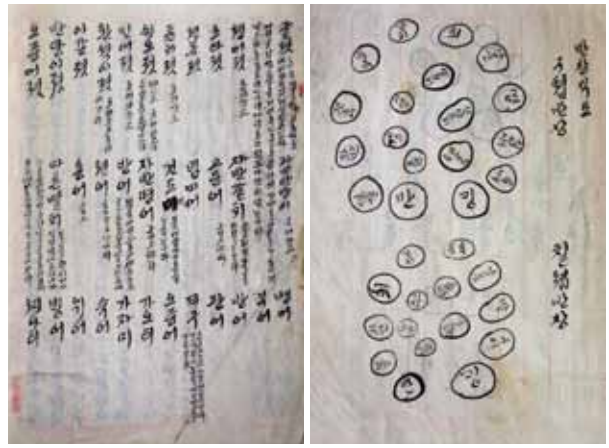
겨울철이 되면 우선 따뜻한 음식을 찾게 된다. 10월에는 난로회煖爐會, 그리고 신선로라고도 불리는 열구자탕이 있다. 메밀가루로 만든 변씨만두도 이때의 시식이다. 겨울 쑥의 연한 싹으로 만드는 쑥국, 찹쌀가루로 만든 밀단고 역시 초겨울의 시식이다. 강정은 이때부터 제맛을 낸다. 동짓달에 임금은 청어를 종묘에 천신薦新한다. 청어 출산지는 경상남도 통영 지역과 황해도 해주 지역이다. 통영에서는 전복과 대구가 많이 잡힌다. 이것도 진상한다. 제주도 지역에서는 귤, 유자, 감귤 등을 진상한다. 이들은 모두 이 무렵의 시식 재료이다. 설렁탕은 서울 지역 시식이었다. 그러나 더운 음식만이 겨울 시식은 아니다. 평안도 냉면은 으뜸 시식이었으며, 동치미가 제맛을 낼 때이다. 잡채와 배, 밤, 쇠고기, 돼지고기 등을 썰어 넣고 참기름과 간장을 쳐서 비빈 골동면骨董麵도 별미이다. 섣달에 들어서면 설음식 준비 겸 여러 가지 강정류를 만든다. 특히 엿강정, 백산자 등은 열량을 보완하는 음식이다.

특징 및 의의 시식은 누구나 만들 수 있는 토착 음식을 기본으로 하여 자신의 형편에 따라 즐기는 음식이다. 계절의 미각을 즐기면서 부족한 영양분을 보충하는 의미가 있다. 햇나물로 만드는 봄철 음식으로 겨울동안 부족한 비타민을 보충하면서 아울러 산뜻한 봄 맛을 즐긴다. 여름철의 보양 시식은 더위로 인해 떨어

진 체력을 회복시키고, 겨울철의 시식은 지방이 풍부하여 추위를 견디게 해 주는 음식이 주를 이룬다. 이처럼 시식은 대체로 제철 음식으로, 건강식이었다.

참고문헌 東國歲時記, 세시풍속을 통해본 시절식(김명자, 한국·동유럽·발칸의 의식주문화, 한국동유럽발칸학회·한국역사민속학회·동유럽발칸연구소, 2003), 한국민족문화대백과사전13(한국정신문화연구원, 1991), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1974), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 김명자(金明子)



시의전서 | 1800년대 | 궁중음식연구원

시의전서
是議全書

정의 1800년대 말엽 저자 미상의 한국음식 조리법과 전통 상차림이 그려진 한글 필사본 조리서.

내용 『시의전서是議全書』는 저자 미상의 한글 조리서이며, 현존하는 것은 1919년의 한글 필사본이다. 심완진沈腕鎭이 경상도 상주군수로 부임하여 양반가에 소장돼 있던 음식책을 빌려 상주군청의 괘지에 필사한 것이다. 『시의전서』의 원본은 1800년대 말엽에 편찬한 것으로 추정된다.

표지 서명이 '시의전서是議全書'이고, 책 머리에 표시된 서명은 '음식방문'이다. 상하 2편 1책이고, 분량은 77장이다. 크기는 가로 17㎝, 세로 24.7㎝이다. 음식명은 한자와 한글을 병기했고, 부수 설명도 기록했다. 조리법별로 분류하여 음식을 구체화시켜 정리했다. 실린 음식의 가짓수도 상당히 많고 만드는 법도 대체로 상세히 기록되었다. 경상도 사투리가 두드러진 것으로 보아 경상도 지역 양반집 음식법으로 짐작된다.

이 책에는 400여 종의 음식이 소개돼 있다. 상권에는 장 6종, 침채 및 장아찌 15종, 밥 2종, 미음 1종, 원미 2종, 죽 4종, 의이(응이) 1종, 각색찜 13종, 각색선 5종, 탕 10종, 회 9종, 면 8종, 만두 4종, 전골 1종, 간납(전유어) 12종, 순대 2종, 족편·숙육 2종, 어채·숙회 3종, 초(볶기) 1종, 계란 4종, 적(구이) 15종, 포 5종, 자반·조림 8종, 생숙채 13종, 조치 4종, 잡법 15종, 수정과 10종, 고추장 장아찌 물종物種 16종의 조리법을 수록했다.

하권에는 정과·과편 16종, 병(떡) 43종, 수단·식혜 3종, 조과 21종, 생실과·당류 30종, 술 16종, 건효(마른안주) 14종, 열두 달 각 절일 다례 소용 시식 제물표, 두부전골 1종, 제물祭物 44종, 각색젓갈 27종, 각색좌반 및 건어류 38종과, 각색생선 41종, 각색해채(해초)류 11종, 천어찬생선조리법 1종, 굴김치 1종, 각색채소 37종과 각종 염색·서답법·반상식도로 분류하여 기록했다.

상권에 소개된 '수정과부水鼎果部'로 분류한 항목에는 건시수정과, 배숙, 장미화채, 순채화채, 배화채, 앵두화채, 복분자화채, 복숭아화채, 밀수 등 각종 화채와 음청류가 속했다. 대개 수정과는 음청류 중 하나로, 생강과 계피를 넣고 끓여서 곶감과 잣을 띄운 음료로 알고 있다. 그러나 이 책에서는 수정과가 하나의 음식명이 아니라 과실 들어간 물이 많은 화채음료를 총칭한다. 당시 수정과에 대한 이해는 지금과 다른 것이었다.

이 책의 뒷부분 두 면에는 '반상식도'라는 제목으로 구첩반상, 칠첩반상, 오첩반상, 술상, 곁상, 신선로상, 입맷상의 음식 배치도가 그려져 있다. 작은 원형 안마다 작은 글씨로 음식명 하나씩 적어 여러 개의 원을 모아 놓아서 동그란 상 위 그릇에 담긴 음식을 표현하거나 사각형 안에 여러 가지 음식명을 나열하여 상차림에 놓은 음식을 표현했다.

'반상식도'에는 9첩, 7첩, 5첩 반상의 음식 구성과 배치된 모습이 그려져 있다. 반상에서 첩수는 밥, 국, 김치, 조치, 장 등을 제외하고 쟁첩이라는 반찬을 담

는 그릇 수를 말한다. 이를 헤아려 3첩, 5첩, 7첩, 9첩으로 나눈다. 9첩 반상을 보면 아래쪽 중심에 반(밥)과 갱(국)이 있다. 가운데에는 생선조치·양조치·맑은조치의 조치류 세 가지와 지렁(간장)·겨자·초(간)장의 장류 세 가지가 있다. 장은 다른 것보다 작은 원에 쓴 것으로 보아 종지를 표현한 것이다. 가장자리로 동그랗게 나열된 음식은 오른쪽부터 육구이, 생선구이, 쌈, 나물, 회, 김치, 숙육, 전유어, 좌반, 젓갈이다. 밥, 국, 김치, 조치, 장을 제외하면 반찬 아홉 가지가 정확히 일치한다. 칠첩반상 내용은 구첩반상에서 조치 한 가지, 찬품에서 구이 한 가지, 전유어가 빠진 것이다. 오첩반상은 7첩에서 조치 한 가지와 쌈, 회의 두 가지 찬과 겨자가 빠진 차림이다.

이 책의 '반상식도'를 통해 1800년대 말~1900년대 초기 상차림의 종류에 따른 음식 구성과 차리는 배치 형태가 확인된다.

특징 및 의의 『시의전서』는 조리법별로 분류하여 많은 음식의 조리법을 수록하고 있어 조선 후기 한국음식을 한눈에 살펴볼 수 있다. 특히 '반상식도'는 전통 상차림 연구에 귀중한 자료가 된다.

참고문헌 시의전서(이효지 역, 신광출판사, 2004), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

시장
市場

정의 수요·공급에 따라 형성된 가격에 의해 각종 재화와 용역이 매매자 간에 이루어지는 거래과정 또는 그것이 행해지는 실제 장소.

내용 시장은 사회생활에서 필연의 파생물로서 사람, 물건, 공간이 긴밀하게 결합된 사회문화 구성물이다. 초기에는 침묵교역처럼 물물교환 형태이다가 차츰 화폐를 매개로 하는 시장교환 방식으로 발전했다. 물품 거래 과정은 종교 행사와 연동되거나 의례의 교역 형식을 띠기도 했다. 고대 그리스 델포이에서는 연례 행사인 신전神殿 제사 기간에 물품 거래가 이루어졌다. 남태평양 트로브리안드섬 사람들의 쿨라 교역에서는 카누를 타고 주변 섬으로 정기 순회하며 사회관계를 형성하는 과정에서 부차 성격의 경제 교환이 이루어졌다. 물물교환이 이루어지는 장소에서는 시장이 발생하고, 시장은 화폐가 생긴 이후 급속히 발전하였다.

시장은 순수 우리말인 '저자'를 비롯하여 '장시場市', '장문場門' 등으로 불려 왔다. 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 저자가 시市, 점店, 부埠, 전廛 등의 이름으로 나온다. 시市와 장場은 같은 의미이지만 후기로 올수록 경성京城의 '시'보다는 향읍鄕邑의 '장'이라는 말이 더 많이 쓰였다. 중국 『후한서後漢書』에는 이미 삼한시대에 조·보리·콩·벼 등 오곡과 누에고치·삼으로 직조한 방직물이 시장에서 철 화폐로 교역되었다고 한다. 신라의 경시京市와 행상하는 남편을 그리워하는 백제가요 <정읍사>는 삼국시대에도 중앙과 지방 곳곳에서 시장이 서 있었음을 말해 준다. 중국 역사서인 『신당서新唐書』에는 "신라의 시장에서는 모든 부녀들이 장사를 했다."라고 한다.

고려시대에는 개성·평양·경주에 관수용품을 대주는 시전市廛이 대규모로 개설되고, 지방에는 '허시墟市'로 불리는 향시鄕市가 성하였다. 고려가요 <쌍화점雙花店>에는 노래가사에 만두나 술을 파는 가게들이 등장하여 소매점 형태 점포가 일반화되었음을 엿볼 수 있다. 조선시대에는 서울에 시전인 육의전六矣廛과 자영상인의 난전亂廛이 성하고, 지방 향시는 5일 정기시장으로 발전하였다. 『동국문헌비고東國文獻備考』나 『만기요람萬機要覽』 등을 보면 18세기에 이르러서는 전국의 향시 수가 1,000여 곳이나 되었다. 일제강점기에는 시장 규칙에 의해 1·2·3·4호 시장으로 구분되어 모든 시장이 식민 당국의 관리 감독 하에 있었다. 광복 이후 산업 발전과 함께 다양한 업태의 시장이 성장하여 현재 전국에는 1,600여 곳에 이른다.

시장은 개설 주체에 따라 공설 혹은 사설 시장으로 나뉘고, 거래 단계에 따라서는 도매·소매 시장으로 구분된다. 상품 종류에 따라서는 의류시장·수산물시장·약령시 등으로 분류되며, 개설 기간에 따라 상설·정기·부정기·계절 시장 등으로도 구분된다. 재래

시장은 오래 전부터 존속해 온 전통 형식의 시장이다. 도시에서는 상설시장, 촌락에서는 5일 정기시장 형태를 띤다.

특징 및 의의 정기시장은 촌락사회의 구심점 역할과 재화 및 용역의 거래라는 경제적 기능 외에도 각종 정보를 교환하는 의사소통 및 여론의 공론화가 이루어지는 공간이다. 사람들의 만남·사교·오락 장소이기도 하여 기존의 사회 관계를 확인, 강화하고 사회 관계망을 확장하는 매개가 된다. 때로는 대중 집회와 선거 유세, 주의주장의 선포, 국가 정책 홍보, 죄인 처단뿐만 아니라 만세운동이나 시위·반란 등과 같은 저항 실천의 정치 마당으로도 기능한다.

참고문헌 後漢書, 訓蒙字會, 시장의 사회사(정승모, 웅진출판, 1992), 시장의 역사(박은숙, 역사비평사, 2008), 한국시장사(조병찬, 동국대학교출판부, 2004), 한국 정기시장에 대한 인류학적 고찰(이덕성, 서울대학교 석사학위논문, 1976).

필자 박경용(朴敬庸)

식당
食堂

정의 건물 안에 식사를 할 수 있도록 시설을 갖춘 장소나 음식을 만들어 판매하는 가게.

내용 조선시대 가정집은 방, 마루, 부엌, 마당, 창고 등으로 구성되어 있었기 때문에 별도의 식당이 없었다. 소반에 음식을 차려서 겨울에는 방, 여름에는 마루에서 식사를 하였다. 조선시대 왕궁이나 관아에도 가정집과 마찬가지로 별도의 식당을 둔 곳은 거의 없었다. 다만 많은 사람이 함께 생활한 성균관이나 향교, 대형 사찰에서 별도의 식당을 갖추고 있었다.

윤기尹愭(1741~1826)의 『반중잡영泮中雜詠』 220수에는 당시 성균관 식당에 관해 묘사한 글이 있다. 식당은 유생 숙소인 동재東齋의 동쪽, 성균관의 참하관參下官이 입직해서 중요한 시정時政을 기록하던 정록청正錄廳의 남쪽에 있었다. 식당 출입문은 동서에 하나씩 있었다. 식당 안의 네 면은 모두 대청으로 구성되었다. 식당의 핵심은 동서로 나뉜 대청에 설치된 동식당東食堂과 서식당西食堂이었다. 정식 유생들은 이곳에서 식사를 했다. 북쪽 대청은 당상관堂上官이 참석할 때 앉는 곳이며, 남쪽 대청은 서자 출신의 유생이 앉는 곳이었다. 그리고 동서의 대청 아래에 각기 몇 칸의 대청을 마주보게 설치하여 특례 입학생인 하재생下齋生을 앉도록 했다.

성균관 유생들은 식당에 소속된 하인이 식고食鼓를 치면 식당 입구에서 출석부에 이름을 쓰고 식당에 들어갔다. 숙소가 동재이면 동쪽 문, 서재이면 서쪽 문으로 들어가서 대청에 앉았다. 식사 때 소반은 제공되지 않았다. 유생 한 사람 앞에 깔린 마포麻布가 식탁이었다. 여기에는 개인마다 밥, 국, 간장, 채소절임음식, 나물 젓갈, 자반, 생채의 여덟 그릇이 차려졌다.

19세기 말 개화기 때 서양식 레스토랑과 일본식 및 중국식 식당이 서울을 비롯한 개항장 도시에 생겨났다. 1912년 12월 18일자 『매일신보』에 의하면 당시 음식 판매를 목적으로 서울에서 문을 연 식당은 전골집, 냉면집, 장국밥집, 설렁탕집, 비빔밥집, 숙수집 등이었다. 이들 식당은 사각반을 놓은 온돌방과 탁자를 놓은 큰 방으로 구성되었다. 손님들은 신사나 노동자나 남녀노소 가리지 않고 같은 식탁에서 둘러서거나 마주 앉아 식사를 했다. 당시 관공서나 기차역과 같은 대형 건물에는 구내식당이 설치되어 있었고, 열차에는 식당열차가 별도로 있었다. 서양음식을 판매하는 레스토랑을 '양식당'이라고 불렀다.

서양식 주택이 들어서면서 가정집에 별도의 식사 공간인 식당dining room이 마련되었다. 특히 1960년대부터 서울에 건축된 아파트에는 부엌에 딸린 식당이 있었다. 그러나 사람들은 이곳을 식당이라고 부르지 않았다. 1950년대 말부터 한식당, 중식당, 일식당이라는 말이 널리 쓰이기 시작했다. 1981년 1월 '학교급식법'이 발효되면서 초·중·고등학교에도 식당을 갖추는 곳이 생겨났다. 1992년부터 직장의 구내식당은 집단급식을 전문으로 하는 외식업체에 의해 운영되기 시작했다. 2000년대 이후 외식이 증가하였고, 2010년부터 식당과 편의점의 '밥'에 대한 반작용으로 '집밥'이란 용어가 생겨났다.

특징 및 의의 식당은 식사를 하는 장소를 가리키는 말이

다. 전래의 집에는 식당을 별도로 두지 않았다. 주로 소반에 음식을 차려서 식사를 했기 때문에 집의 노동, 수면, 휴식, 놀이 장소가 상황에 따라 식당이 되었다. 이런 이유로 조선시대 문헌에는 '식당'이란 용어가 거의 나오지 않는다. 20세기 이후에 일본어 '쇼쿠도食堂'의 한자음인 '식당'이란 말이 널리 쓰이게 되었다.

참고문헌 泮中雜詠, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 한국인은 왜 이렇게 먹을까(주영하, 휴머니스트, 2018).

필자 주영하(周永河)

식료찬요
食療纂要

정의 『산가요록山家要錄』을 쓴 어의 전순의全循義가 1460년(세조 6) 음식으로 질병을 치료하기 위해 편찬한 우리나라 최초의 식이요법서.

내용 『식료찬요食療纂要』는 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통하여 질병을 치료하는 방법을 기록한 책이다. '식료'는 음식으로 질병을 다스린다는 뜻으로, 식치食治와 같은 개념이다. 저자인 전순의는 세종, 세조에 이르기까지 전의감典醫監(의약 공급과 임금의 약을 관리하는 기관)에서 활동한 의관이다. 그는 1445년(세종 27) 365권에 달하는 『의방유취醫方類聚』라는 의학서 편찬에 참여하기도 했다.

『식료찬요』는 크기가 가로 19.6㎝, 세로 29㎝이다. 총 29장으로 이루어졌으며, 한문으로 쓰였다. 서문에서 『식의심감食醫心鑑』, 『식료본초食療本草』, 『보궐식료補闕食療』 등을 참고하였음을 밝히고 일상에서 쓰이는 음식 치료법 중 간편한 실용 조문 45가지를 뽑아 저술했다고 하였다. 또 병 치료에서 약재보다 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선으로 해야 한다며 식치의 중요성을 강조하였다.

1487년(성종 18) 4월 27일에는 경상도 감사 손순효孫舜孝가 임금을 찾아가 경상도 상주에서 간행한 『식료찬요』를 전달하였고, 임금은 이 책이 보기에 편리하게 되어 있다고 칭찬하기도 하였다.

이 책은 증상에 따라 식재료의 선택과 조리법을 소개하였다. 증상별 음식치료법으로 중풍을 말하는 제풍諸風부터 상한傷寒(감기), 심복통心腹痛과 협통脇痛, 해수咳嗽와 천식, 비위脾胃, 제서諸暑, 제열諸熱과 불면증, 구토, 황달, 부종, 갈증, 술병, 설사, 골절, 타박상, 뱀이나 벌레에 물린 제충상諸虫傷, 임신과 산후, 낙태 등 부인질환, 소아병, 발작 등 모두 45가지 질병에 대한 식이요법을 풀었다.

『식료찬요』는 식료食療, 식치食治를 강조하며 약이 될 수 있는 식재료와 조리법 선택에 중요한 길을 제시한 책이다. 의학 사상에 바탕을 둔 식품조리서로서 조선시대 식치음식을 볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 식료찬요(전순의, 김종덕 역, 예스민, 2008), 식료찬요(농촌진흥청, 진한엠앤비, 2014), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 조선초기의 의학서 식료찬요에 대한 연구(신승운, 서지학연구40, 한국서지학회, 2008), 조선왕조실록(sillok.history.go.kr).

필자 이소영(李昭姈)

식료찬요 | 1460 | 한국국학진흥원

식사예절
食事禮節

정의 식사할 때 식탁에서 지켜야 할 예의범절 또는 음식을 먹고 마실 때 취해야 할 바람직한 행동양식.

개관 식생활의 규범은 한 민족의 역사·사회·문화·자연 환경에 따른 일정한 생활문화권에서 서로 밀접하게 연관되어 형성되며, 오랜 세월 동안 그에 알맞게

우리 음식 하나하나가 격식을 갖추어 내려오며 발전하였다. 『예기禮記』에 "무릇 예의 시초는 음식에서 시작된다."고 하였듯이 음식은 생명을 유지하는 첫째 요소이므로 먹고 마시는 일의 예절은 예부터 매우 중요시했다. 고구려 고분벽화인 각저총의 일상식 상차림과 무용총의 손님 접대식 상차림에서 예법의 모습을 짐작할 수 있다. 『내훈內訓』에는 "음식을 먹을 때에는 배부르게 먹지 말고, 또한 함께 밥 먹을 때에는 손을 쓰지 말고, 밥을 말아먹지 말며, 젓가락으로 흩어 떠먹지 말고, 그지없이 마시지 말며, 소리 나게 먹지 말라."는 등 여러 식사 예법이 기록되어 있다. 『사소절士小節』에도 "얼굴과 손을 깨끗이 씻고 음식을 대해야 한다."는 식사 전 예법과 "아무리 바쁜 일이 있어도 밥상이 나오면 즉시 들어야 한다. 지체해서 음식이 식거나 먼지가 앉게 해서는 안 된다", "밥 먹을 때에는 기침하지 말고, 웃지도 말며, 다 먹고 나서는 하품하지 말고, 식사가 끝난 뒤 숭늉을 마시고 나서 다시 반찬을 먹지 마라." 등과 함께 "상추쌈을 입에 넣을 수 없을 만큼 크게 싸서 먹으면 부인의 태도가 그다지 아름답지 못하니 매우 경계해야 한다."는 식사예절이 적혀 있다. 『규합총서閨閤叢書』는 "도업道業을 이루어 놓고서야 음식을 받아먹을 것이다." 등의 식사예절이 수록되어 있다. 또 『시의전서是議全書』의 반상 식도는 밥상과 술상의 진설陳設 예법을 잘 나타내주고 있다. 조선 궁중의 여러 『진찬의궤』와 많은 풍속화에서 찾아 볼 수 있는 연회식 및 통과의례식은 우리 고유의 푸드스타일인 상차림의 형식, 식공간 연출까지 보여 준다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "의논하려거나 놀려고 오는 손님, 명절에 청하는 손님, 예식에 초대하는 손님, 환영회나 송별회 등 연회에 초대하는 손님"으로 구분하여 대접하는 예법과 함께 상 차리는 법, 음식을 먹을 때 머리를 지나치게 숙이지 말고 그릇 가까이 대지 말 것, 수저를 입 속에 깊이 넣지 말고 침을 튀기지 말 것, 음식을 이것저것 집지 말고 단번에 집을 것 등 예법이 소상하게 기록되어 있다. 『조리요리법朝鮮料理法』에도 상 드리는 법, 어른 진지 잡수실 때 몸 갖는 법 등 예절이 있다. 한결같이 어른보다 먼저 수저를 내려놓는 것은 예에 어긋난다고 되어 있다.

내용 식사예절은 (식탁에 차려진) 음식을 편안하고 즐거운 마음으로 '좀 더 맛있는 음식을 더욱 더 맛있게' 먹기 위한 행동양식이며, 식사 시 다른 사람을 불편하게 하지 않고 남을 배려하려는 숨은 뜻이 담긴 예법이다. 우리의 전통 상차림으로는 밥상, 면상, 죽상, 주안상, 교자상, 다과상, 평생의례상, 명절시식상 등이 있다. 식사예절은 이들 상차림을 중심으로 구성되어 있다. 일상식은 독상 중심이었다. 하루 중 아침과 저녁의 상차림에 비중을 두었고, 특히 아침상을 중시하였다. 밥상 예절에서 음식을 상에 차려 놓는 위치는 대개 정해져 있다. 식사 주체자 가까이에 상이 놓인다. 상의 앞줄부터 밥은 왼편, 국은 오른편에 놓는다. 간장, 초장 등은 밥그릇과 국그릇 바로 뒷줄 한가운데에 놓는다. 전이나 다른 반찬의 간을 식사 주인공의 입맛에 맞게 하려는 배려이다. 따뜻한 음식과 물기 많은 음식은 상의 오른편에 놓고, 나물과 마른 찬 등은 왼편에 놓는다. 상의 뒷줄 중앙에는 김치류, 오른편에는 찌개를 올린다. 수저는 오른편에 놓고, 젓가락은 숟가락 뒤쪽에 붙여 놓는다. 숟가락과 젓가락은 한 손에 동시에 들고 사용하지 않는다. 젓가락을 사용할 때는 숟가락을 상 위에 놓아야 한다. 식사 중 숟가락과 젓가락은 반찬그릇 위에 걸쳐 놓지 않는다. 밥과 국물이 있는 김치·찌개·국은 숟가락으로 먹고, 다른 찬은 젓가락으로 먹는다. 반상기의 뚜껑은 소리가 나지 않게 순서를 지켜서 벗긴다. 먼저 국그릇, 밥그릇, 김치그릇 순으로 벗긴다. 찜이나 전골 등 반찬의 가짓수가 많을 때는 곁상을 곁들이며, 전골은 식사 중에 끓여 내는 적온適溫 즉석 음식이다. 또 한 장소에서 어른과 함께 식사할 경우 각자 독상을 받아 식사를 하더라도 어른보다 먼저 수저를 들어 먹지 않는다. 또 다 먹은 후에도 어른보다 먼저 수저를 상에 내려놓지 않는다. 이 모든 진설예법은 편안하게 식사를 즐기게 하려는데 그 목적이 있다.

식탁을 사용하는 현대의 식사예절에서도 독상의 밥·국 진설, 수저의 위치와 사용법 등은 그대로 적용된다. 식탁에서 두 사람 이상이 식사할 때 연장자가 자리에 앉은 다음에 아랫사람이 앉고, 연장자가 수저를 든 후에 수저를 든다. 첫 음식을 먹을 때 숟가락으로 국이나 김칫국물 등 국물을 먼저 떠먹은 다음에 다

른 음식을 먹는다. 젓가락을 들 때 숟가락은 먹던 밥그릇이나 국그릇에 넣어 걸친다. 반찬을 뒤적이지 않고 단번에 집으며, 입 안에 든 음식이나 침이 튀어나오지 않게 한다. 씹는 소리와 그릇이 부딪치는 소리가 나지 않게 먹는다. 밥그릇, 국그릇에 찌꺼기가 붙지 않게 정갈하게 먹는다. 식사 중에 논쟁이 되는 대화는 되도록 삼가고, 식사 전후에 트림을 하지 않으며, 이를 쑤시지 않는다. 물을 마실 때 양치질을 하지 않는다. 식사를 너무 빠르거나 지나치게 늦게 먹지 말고 다른 사람과 같은 시간에 식사가 끝나게 조절한다. 식사가 먼저 끝나더라도 숟가락을 상 위에 놓지 말고 밥그릇이나 국그릇에 놓아두었다가 연장자의 식사가 끝나면 내려놓고, 연장자보다 먼저 식탁에서 일어나지 않는다.

현대의 손님 초대 및 연회의 식사예절에서는 식공간 연출(푸드 스타일링)도 매우 중요시 한다. 맛있는 음식을 격식에 맞게 제대로 즐기기 위해서는 눈의 즐거움을 줄 수 있는 식탁을 꾸미는 것도 하나의 예절이다. 실험과 통계에 의하면 식사 시 맛을 느끼는 비중이 오감 중에서 미각은 10~20%에 불과하고 시각은 50% 이상을 차지한다고 한다. 식사예절은 식사 주체자가 행복하게 식사를 즐길 수 있도록 배려하기 위해 오감(시각, 청각, 후각, 미각, 촉각)을 만족시켜 주는 연출을 해야 한다. 그러기 위해서는 식탁 위의 음식과 함께 식사 장소의 실내장식, 벽지의 색, 음향, 조명, 온도 등 신체에 느껴지는 모든 것을 염두에 두고 실내 전체와 조화할 필요가 있다.

특징 및 의의 우리의 식사예절은 어른 공경과 존중의 의미를 내포하고 있으며, 주체자만을 위한 독상 전통은 사람을 중시하는 특성이 있다. 독상 진설에서 간장이나 초장, 초고추장 등의 종지를 밥그릇과 국그릇 바로 뒷줄 한가운데에 놓는 것은 전이나 다른 반찬의 간을 식사 주인공 입맛에 맞게 하려는 배려이다. 따뜻한 음식과 물기가 많은 음식을 상의 오른편에 놓는 것은 대부분의 사람들이 오른손잡이인 점을 감안하여 반찬과의 거리를 가깝게 배치해서 더욱 따뜻하게, 흐르기 쉬운 국물음식을 좀 더 안전하게 먹기 위한 세심한 배려이다.

참고문헌 內訓, 士小節, 是議全書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한 푸드스타일링(전정원 외, 교문사, 2014).

필자 전정원(田貞源)

식용유
食用油

정의 상온(15℃)에서 액체 상태를 유지하며 식용이 가능한 기름.

내용 식용유는 콩·땅콩·깨·올리브 등과 같은 식물의 종자, 열매와 견과류 등에서 기름 성분lipid(지방)만을 분리한 것이다. 식물성 기름을 만드는 방법은 종자나 과육을 큰 힘으로 압착하거나 화학약품을 이용해서 기름 성분만을 추출하는 방법이 있다. 압착법은 식품재료를 적당한 크기로 부수고 가열한 후 압착기를 이용하여 기름만을 짜 내는 방법이고, 추출법은 용매를 이용하여 기름을 녹여 낸 후 용매를 증발시켜 기름만 남겨서 탈검·탈산·탈색·탈취 과정을 거쳐 최종 생산품을 만드는 방법이다. 압착법은 시장의 방앗간 등에서 참기름·들기름 등을 얻는 방법이고, 추출법은 공장에서 사용하는 방법이다. 조리에 적합한 식용유의 조건은 유리지방산이 적고, 향미가 양호하며, 겨울에도 투명하여야 한다. 이를 위해 기름을 냉각한 후 거르거나winterization, 산화방지제를 첨가하기도 한다.

식용유 종류는 올리브유, 대두유, 면실유, 옥수수기름, 참기름, 유채 기름, 땅콩기름, 동백기름 등과 같이 다양하다. 기름 종류에 따라 특성도 다양하다. 콩기름은 발연점이 높아 튀김이나 볶음용으로 적합하고, 들기름이나 참기름은 발연점이 낮아 튀김 등 볶음용으로는 적합하지 않고 고소한 맛이나 특유의 향으로 풍미를 높이는데 사용한다. 그러므로 식용유의 종류에 따른 특성을 파악하여 용도에 맞게 사용할 수 있어야 한다. 우리나라에서 주로 이용되어 온 식용유들은 참기름, 들기름, 콩기름, 면실유 등이다. 최근 옥수수유, 카놀라유, 올리브유, 포도씨유, 해바라기씨유, 팜유 등과 같은 외국산 식물을 이용한 기름 사용이 증가하였다. 건강과 다이어트용으로 코코넛유, 아보카

도유 사용도 증가하고 있다.

식용유는 물보다 높은 온도로 가열될 수 있으며, 빠른 시간 안에 온도를 올릴 수 있는 등 효율성이 높은 열 전달 매체이다. 또한 기름 특유의 향, 맛과 향미, 색을 좋게 하므로 식품 조리 및 가공에 다양하게 사용된다. 식용유를 이용하는 조리법으로 지지고 볶거나 튀기는 법이 있다. 가열조리 외에도 식품의 저장에 사용되기도 하고, 가열 없이 샐러드 드레싱이나 빵에 찍어먹는 소스의 재료로 이용되기도 한다. 최근에는 고추의 매운 맛을 더한 고추기름처럼 맛과 향을 위해 파, 마늘, 허브 등의 재료를 더한 허브기름을 다양하게 사용하기도 한다.

서양이나 중국에서는 기름을 이용하는 조리법이 많지만 전통 한식에서는 기름을 많이 사용하지 않는다. 하지만 『삼국사기三國史記』(1145)에 신라 신문왕의 폐백물품으로 '기름[油]'이 나오고, 『삼국유사三國遺事』(1281)에도 호마유胡麻油가 나오는 것을 보면 삼국시대부터 식용유를 사용하였음을 알 수 있다. 고려시대 불교의 융성으로 유밀과油蜜果 같은 기름이 필요한 음식이 많았으므로 식용유의 사용이 많았을 것으로 추측된다. 하지만 조선시대에는 식용유의 사용이 많지는 않은 것으로 보인다.

특징 및 의의 식용유는 식물의 종자, 열매, 견과류 등으로부터 압착 또는 용매 추출 후 정제 과정을 거쳐 얻어지는 기름이다. 열효율이 높아 빠른 시간 안에 조리가 가능하며, 맛과 향을 부여하여 음식의 향미를 높여 주며, 음식을 부드럽게 하며, 바삭바삭한 특유의 식감을 제공한다. 다량의 기름을 사용하는 튀김deep fat fry과 지짐 또는 부침pan frying 등 다양한 조리법이 있다.

참고문헌 고려이전 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1978), 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017).

필자 최영진(崔榮辰)

식초
食醋

정의 술을 발효시켜서 만드는 신 맛을 내는 조미료.

내용 술을 놓아 두면 초파리가 끼어서 식초가 되므로 식초는 술이 존재한 삼국시대 전부터 있었을 것이다. 『고사십이집攷事十二集』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『임원십육지林園十六志』 등에서는 "전에는 식초를 '초酢'라고 하다가 지금은 '초醋'라고 하고, 음식의 독을 물리치고, 다섯 가지 맛의 조화를 이루고, 술을 원료로 만들고, 맛이 독하기 때문에 '쓴술苦酒'이라고 한다."라고 하였다. 『동의보감』에서는 "성질이 온화하고, 시고, 독이 없고, 옹종을 없애고, 실혈에 의한 어지러움과 솟은 살덩어리를 없애고, 가슴과 목의 통증을 낫게 하고, 어육과 채소의 독을 없앤다."라고 하였다. 식초를 담글 때는 『증보산림경제增補山林經濟』, 『동국세시기東國歲時記』, 『고사십이집』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』, 『임원십육지』, 『해동농서海東農書』 등에서 "식초를 만들 때 맹물과 소금기를 피하고, 여러 사람의 손이 닿지 않게 하고, 식초 항아리는 벽돌에 놓아 습기가 오르지 못하게 하고, 식초를 병에 넣을 때는 붉게 달군 숯이나 석탄 덩이를 넣고, 소금을 볶아 넣으면 맛이 싱거워지고, 더운 술을 떨어뜨리면 맛이 달라지고 식초 맛이 달라지면 뒷간 근처에 두면 맛이 돌아온다."라고 하였다. 식초 빚는 길일은 신미辛未·을미乙未·경자庚子 및 제除·만滿·개開·성成일이고, 봄에는 저氐·기箕, 여름에는 항亢, 가을에는 규奎, 겨울에는 위危일에 담가야 한다고 하였다.

식초는 초산균이 에탄올을 초산으로 발효시킨다. 에탄올이 없으면 유산균이 곡식이나 채소의 전분[당]을 유산으로 발효시킨다. 조선시대에는 누룩이나 곰팡이 핀 전분질, 술을 사용하여 초산을 만들었지만 『증보산림경제』 등의 쌀초, 『임원십육지』 등의 보리초 등은 유산발효만으로 식초를 만들었다. 누룩은 구워서 사용하는 경우가 많고, 식초를 먹고 나면 술·누룩·전분질을 첨가하여 발효를 연장하는 경우도 많다. 첨가물로 쌀초에는 도라지와 대추, 감, 문배, 창포뿌리 등을 넣기도 하였다. 현재 양조식초는 양조법으로 만들어야 양조식초로 표시할 수 있다. 우리나라에서는 쌀, 보리 등을 재료로 하는 '곡물식초', 과일을 사용하는 '과일식초', 알코올이나 술지게미로 만드는 '주정식초'로 분류하고 있다. 조선시대에 곡식으로 만드는 초는 쌀초로는 '초본방醋本方', '초속방醋俗方', '초

별방醋別方', '삼황초三黃醋', '칠초七醋', '무국초無麴醋', '선초仙醋' 등이 있다. 보리초는 '대맥초大麥醋', '가을보리초[東國秋麥醋]', 밀초는 '소맥초小麥醋', '맥황초麥黃醋' 등이 있고, '밀쌀초', '차조초[秫米醋]', '밀기울초[麩醋]', '술지게미초[糟醋]', '만년초萬年醋(상한 술로 만듦)' 등도 있다. 과실초로는 '감초[柿醋]', '매실초[梅醋]', '복숭아초[桃醋]', '대추초[棗醋]'가 있다. 이들 외에 '천리초千里醋(식초환)', '창포초菖蒲醋', '엿초[飴糖醋]', '도라지초[桔梗醋]', '마늘초', '꿀초[蜜醋]', '연꽃초[連花醋]', '장수漿水'도 있다.

특징 및 의의 전통 식초는 맥이 끊겨서 대부분 기록으로만 남아 있다. 우리나라의 양조식초는 술을 만들어서 초산 발효시키는 순수 양조식초는 거의 없다. 대부분 과일즙이나 곡물 당화액 등에 에탄올을 가해 초산 발효시킨 반양조 식초이다. 식초는 조미용으로만 사용되다가 건강기능식품으로 마시는 식초가 붐을 일으키면서 그 시장이 조미용 식초 시장보다 더 커졌다. 해외에서는 마시는 용도의 식초가 일찍부터 발전하여 일본의 흑초, 유럽의 발사믹식초(포도식초) 등이 유명하다. 우리나라에서는 홍초로 시작되었다. 그러나 식초에 만병통치효과가 있다거나 효소가 살아 있다는 등 허황되게 광고하는 경우도 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 林園經濟志, 增補山林經濟, 음식디미방, 식초의 건강과 과학(안용근, 양서각, 2001).

필자 안용근(安龍根)

식해
食醢

정의 소금에 절인 생선에 밥(조밥, 쌀밥), 무채, 고춧가루, 기타 양념 등을 함께 섞어 발효시킨 음식.

내용 삼면이 바다인 우리나라는 소금 생산이 많은 서해안에서는 젓갈 형태, 소금 생산이 적은 동해안에서는 소금에 의한 염장 발효와 밥 등 곡물을 넣어 유산 발효를 함께 활용한 식해가 각각 발달하였다. 식해 재료로는 주로 생선을 이용하지만 15세기경에는 소

가자미식해 | 경북 포항 | 2015 | 국립민속박물관

의 밥통인 양과 돼지껍질·생치 등 육류 재료, 도라지 등 채소류, 원미 등 곡류도 이용되었다. 밥식해라고도 한다.

종묘제례에는 제사상의 우측에 진설되는 두에 담는 해는 담해醓醢, 녹해鹿醢, 토해兎醢이다. 제물은 상고의 의미가 있으므로 젓갈(해醢)들이 삼국시대 젓갈이라고 추정할 수 있을 것이다. 이들 중 담해는 즙이 많은 젓갈로, 『국조오례의國朝五禮儀』에 그 고기를 따지지 않고 돼지와 노루를 편의대로 사용하였다고 기록되어 있다. 1717년(숙종 43) 이전에는 날 돼지고기를 젓갈에 담가 두었다가 쌀밥으로 그 위를 덮어 놓고 사용하였으나 이후 쇠고기를 썰어 말려 두었다가 쌀밥 및 누룩, 소금, 미주美酒를 섞어서 항아리 안에 넣고

100일 후에 사용하였다. 현재는 쇠고기 장조림으로 대신한다. 우측(바깥) 줄에는 어해魚醢를 놓는데 현재는 조기를 사용하고 있다.

『산가요록山家要錄』(1450년경)에는 어해魚醢, 양해釀醢, 저피식해猪皮食醢, 길경식해桔梗食醢, 생치식해生雉食醢, 원미식해元米食醢가 기록되었다. 이들 중 어해魚醢는 물고기를 소금에 절이고, 항아리 안에 먼저 멥쌀밥을 넣은 다음 물고기를 사이사이에 놓고 손으로 꼭꼭 눌러 담는다.

원미식해는 물고기나 고기를 소금에 절이고, 말린 것 한 사발에 원미 석 되로 죽을 쑤어서 묽거나 되지 않게 한 뒤 소금을 넣어 항아리에 담아서 여름에는 3~4일, 겨울에는 10여 일 만에 쓴다.

『소문사설謏聞事說』(1740)의 청해靑醢, 즉 무식해는 "무를 깍둑썰기하고, 새우젓은 끓여 체에 밭쳐 무에 섞고, 고춧가루를 합하여 항아리에 담아 익힌다"고 하였다. 오늘날 깍두기의 전신이라고 생각된다. 깍두기는 김치 형태의 전 단계 해였다. 『소문사설』 시절에는 단순히 소금물에 침하는 것을 침채沈菜(김치)라 하였고, 젓갈 등을 넣어 만드는 것에는 해醢자를 붙였다.

가자미식해는 함경도 음식으로 잘 알려져 있다. 가자미에다 조 등 익힌 곡류와 무, 소금, 고춧가루를 넣어 만든다. 동해안에 접한 다른 지역에서는 좁쌀 대신 쌀밥을 넣어 담근다.

특징 및 의의 그리 짜지 않은 식해는 김장철에 김장을 하면서 식해도 함께 담가 짧은 기간에 주로 밥반찬으로 먹었다. 그러나 요즘은 냉장 시설 보급으로 일 년 내내 식해를 담가 별미 밥반찬으로 이용할 수 있게 되었다. 동해안의 제삿상에는 고춧가루를 빼고 담근 식해를 올린다.

참고문헌 山家要錄, 謏聞事說, 酒方文, 增補山林經濟, 강원도의 민속과 음식(윤덕인, 비교민속학31, 한국비교민속학회, 2006), 조선 백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 종묘제례(국립문화재연구소, 민속원, 2008), 한국의 전통향토음식 1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

식혜
食醯

정의 밥을 엿기름으로 삭힌 후 잣·대추 등을 띄어서 먹는 전통 음료.

내용 식혜는 우리나라의 전통 음료로 예로부터 널리 애용되어 왔다. 식혜는 발아시킨 보리싹을 말린 분말로 만든 엿기름 가루를 우려낸 물에 밥을 삭혀서 만든 것으로 달콤한 맛과 생강의 알싸한 향이 잘 어우러지는 감미 음료이다. 술은 밥과 누룩을 섞어서 발효시켜 만들지만, 누룩을 사용하지 않고 엿기름을 사용하면 알코올은 생기지 않고 단맛이 강한 음료인 '식혜'가 만들어진다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 식혜 만드는 법이 기록되어 있는데, 멥쌀이나 찹쌀 등으로 밥을 되게 지은 후 이 밥을 엿기름을 끓인 물에 풀어두어 밥을 삭힌다. 밥알이 삭혀지면 꿀이나 백설탕을 넣고 다시 끓이거나 꿀이나 백설탕을 물에 타서 붓는다. 이 과정에서 생강 저민 것이나, 유자를 넣거나 잣이나 대추채, 실백이나 석류 등을 넣기도 한다. 찹쌀로 만든 식혜가 보기에는 깔끔하지만 식혜의 맛은 멥쌀 식혜가 더 낫다고 기록되어 있다. 급하게 식혜를 만드는 방법에 대해서도 기록되어 있는데, 밥을 할 때 엿기름 가루를 넣고 밥을 한 후에 식히고 여기에다 냉수에 탄 꿀을 넣으면 간단하게 식혜를 만들 수도 있다.

지역사례 지방마다 다양한 종류의 식혜가 있다. 경상북도 안동 지역에서는 고춧가루를 이용하여 식혜를 만들기 때문에 우리가 일반적으로 보는 맑거나 연한 갈색 대신에 붉은 색깔을 띄며 맛 역시 단맛 이

식혜 | 한국의맛연구회

보리식혜 | 농촌진흥청

호박식혜 | 농촌진흥청

외에 매운 맛도 나는 것이 특징이다. 삭히지 않은 밥을 이용하거나 참기름에 비빈 밥을 이용해 식혜를 만드는 경우도 있다. 안동의 학봉김씨 김성일金誠一(1538~1593) 종가에서는 밥 대신에, 엿기름에 삭힌 식혜의 밥알을 건져 제사 시에 사용한다. 전라남도 영암 남평문씨 문익현文益顯(1573~1646) 종가에서는 술 대신에 식혜를 사용하여 제사를 지낸다.

특징 및 의의 식혜를 만드는 엿기름의 재료인 맥아麥芽는 디아스타제 등의 효소를 다량으로 가지고 있어 소화 효소의 작용을 돕고 정장작용 효과를 나타낸다. 따라서 명절이나 잔칫날 등 음식을 많이 먹은 후에 후식으로 먹을 경우 소화제의 역할을 했다. 우리 민족이 식혜를 언제부터 만들어 먹기 시작했는지에 대한 정확한 기록은 없으나 삼국유사에 의하면 수로왕의 제사에 감주를 올렸다는 내용이 기록되어 있고 『동국이상국집東國李相國集』에 나오는 '행당맥락杏餳麥酪'의 '낙酪'을 식혜로 보는 견해에 있어 아주 오래전부터 식혜를 만들기 시작했음을 추정할 수 있다. 그 이후 1740년경, 조선 영조 때 『소문사설謏聞事說』에 식혜를 언급한 구체적인 기록이 남아있다. 예전에는 식혜를 가을과 겨울철에 주로 만들어 먹었으나 요즈음은 공장에서 대량생산하여 판매되어 사시사철 음용할 수 있으나 맥아당의 맛보다는 설탕의 단맛이 나는 경우가 많아졌다.

참고문헌 고품격 한과와 음청류(정재홍 외, 형설출판사, 2003), 시판 식혜의 품질에 대한 식품영양 전공자들의 견해(서지현 외, 한국식품영양과학회지31-5, 한국식품영양과학회, 2002), 식혜의 에탄올 유발 위궤양에 대한 예방 효과(박은지 외, 한국식품영양과학회지26-1, 한국식품영양과학회, 1997), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 이해정(李海楨)

신간구황촬요
新刊救荒撮要

정의 1660년(현종 1)에 서원(현재 청주) 현감 신속申洬이 기근 구제용으로 편찬한 책.

신간구황촬요 | 1660 | 서울대학교 규장각한국학연구원

내용 『신간구황촬요新刊救荒撮要』는 흉년으로 먹을 양식이 모자라 굶주리는 백성을 구제하기 위하여 편찬된 『구황촬요救荒撮要』(1554, 명종 9)에 신속의 『구황보유방救荒補遺方』을 합본한 서적으로 『농가집성農歌集成』 부록 형태로 수록되었다. 『구황촬요』 초판은 '굶주림으로 빈사 상태에 놓여 있는 사람 소생시키는 방법[飢困將死人救活法]', '굶주려 부종 생긴 사람 치료하는 방법[飢腫人治療法]', '솔잎 가루 장만하는 방법[取松葉末法]', '느릅나무껍질 벗겨서 즙 만드는 방법[取楡皮汁法]', '솔잎 죽 만드는 방법[作松葉粥法]', '느릅나무껍질로 떡 만드는 방법[作楡皮餠法]', '미숫가루 만드는 방법[作糗法]', '천금주 빚는 방법[千金酒法]', '곡식가루 내는 방법[取穀末法]', '장 담그는 방법[沉醬法]', '버무리 만드는 방법[作糝法]'에 이르기까지 다양한 구황법으로 구성되어 있다. 『구황촬요』에 이어지는 『구황보유방』은 신속이 '의방에 기록된 것과 견문으로 알게 된 것들'을 모은 것이다. '갖가지 먹거리에 관한 것[雜物食法]', '곡식을 먹지 않고 식량을 절약하는 방법[辟穀絶食方]', '추위를 이기는 방법[不畏寒法]', '청장 만드는 방법[造淸醬法]', '적선 소주 만드는 법[謫仙燒酒方]' 및 기타 견문과 다른 서적에 기록된 냉이, 삽주뿌리, 황정, 천문동, 소루쟁이 싹 재배법, 토란 심는 방법 등이 소개되어 있다. 특히 '갖가지 먹거리에 관한 것'에는 솔잎, 도라지, 메밀, 칡, 마, 밤, 토란, 밀랍, 살구, 대추, 복령, 검은콩, 호두, 순무 등 산에서 채취한 식재료와 곡물·과실·소채 등 다양한 식량원과 그 활용법이 수록되어 있다. 또한 구황식을 먹다 나타날 수 있는 각종 부작용에 대한 대처법도 기록되어 있다.

특징 및 의의 이 책은 흉년에 굶어 죽는 사람이 많은 현실에서 목숨을 부지하기 위해 먹을 수 있는 다양한 대용 식물을 소개하고 있다. 인도적으로 백성을 구제하기 위한 조선 조정의 식량정책과 애민정신을 엿볼 수 있다. 식품영양학 측면에서는 조선 중기에 구황에 사용된 식품과 당시의 조리법과 가공법을 살필 수 있는 자료가 된다. 또 이 책은 한문과 함께 언문諺文으로 번역되어 있기 때문에, 당시 표기법과 역대 간행본의 어휘 변화 과정을 추적하여 한국어의 변천사를 밝힐 수 있는 자료로서 큰 가치가 있다.

참고문헌 구황촬요(국립국어원, 2011), 구황촬요와 신간구황촬요에 관한 고찰(서종학, 국어학15, 국어학회, 1986), 신간구황촬요(이성우·조준하, 한국생활과학연구, 한양대학교 한국생활과학연구소, 1983), 신간구황촬요(양앙모, 고서연구11, 한국고서연구회, 1995), 신간구황촬요의 표기와 음운 연구(정영인, 인문논총4, 우석대학교 인문과학연구소, 1997).

필자 박종현(朴鍾鉉)

신선로
神仙爐

정의 숯불이 담기는 통이 들어 있어서 화기가 뚜껑 밖 구멍으로 나오게끔 만든 둥근 냄비를 상 위에 올려놓고 숯불통 둘레에 다양한 음식을 담아 끓이는 냄비 또는 그 냄비에 담아 끓이는 음식.

내용 신선로는 원래 냄비 이름이었으며, 여기에 끓인 음식을 열구자탕熱口子湯이라고 하였다. 열구자탕이 등장한 최초의 문헌 기록은 『수문사설謏聞事說』(1750년경)에서이다. "커다란 합과 같은 특별하게 삶아 익히는 그릇이 있다…… 그릇 가운데 화통 주변에 빙 둘러 돼지고기, 생선, 꿩, 홍합, 해삼, 양, 쇠심장, 간, 쇠고기, 대구, 칼국수, 완자, 파, 마늘, 토란 등과 육수장국을 넣어 익혀, 몇 사람이 빙둘러 앉아서 먹는다…… 우리 식구나 그 그릇을 사는 사람들이 겨울밤 야외의 전별연 모임에서 끓여 먹을 경우 심히 아름다울 것이다."라고 기록되어 있다.

조선 왕실에서는 열구자탕을 끓이는 그릇을 '새롭게 만든 화로'라는 뜻인 신설로新設爐라 했다. 이 그릇이 『수문사설』이 집필된 당시 시장에서 판매되고 있었다는 것이다.

왕실 문헌에서 처음 열구자탕이 등장하는 것은 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)이며, 열구자탕悅口子湯이라는 찬품으로 등장하여 궁중음식의 반열에 오르게 된다.

이후 경축스러운 연향의 전말을 기록한 『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』(1827), 『진연의궤進宴儀軌』(1829·1877·1892·1901·1902), 『진찬의궤進饌儀軌』(1848·1868·1877·1892)에 열구자탕悅口子湯이 등장한다. 신설로라는 음식 표기는 『진찬의궤』(1868)에서 면신설로麵新設爐라고 하는 열구자탕과 다른, 국수와 닭고기 도가니를 주재료로 하여 만든 면찬품이 올랐다.

『진연의궤』(1901)의 열구자탕 재료와 분량으로 예를 들면 곤자손昆者巽 1부, 등골 2부, 쇠고기 안심육 1/2부, 양 1/10, 부화腑化(허파) 1/10, 숭어 1/4마리, 전복 1개, 해삼 5개, 계란 20개, 미나리 5수手, 무 5개, 표고 3홉, 밀가루 3홉, 녹말 5홉, 잣 1홉, 은행 1홉, 호두 1홉, 간장 3홉, 참기름 5홉, 후춧가루 5작, 파 5뿌리, 깨소금 2홉이다.

위의 재료로 조리 방법을 유추하면 해삼·전복·곤자손·허파·양에 무를 합하여 물을 부어 무르도록 삶아 끓여 장국을 만들고, 건지는 틀에 맞춰 보기 좋게 썰어 국거리양념으로 한다. 숭어와 등골은 녹말가루와 달걀을 입혀 전으로 지지며, 미나리로 초대를 만든다. 쇠고기와 표고를 소로 해서 작은 만두를 만들고, 쇠고기 안심은 저며서 양념하여 재운다. 이상의 재료

신선로 | 한국의맛연구회

신선로 | 1909 | 조선만화

를 신설로틀에 돌려 담고 은행, 잣, 호두를 뿌린 다음 장국을 부어 연회석상에서 몇몇이 빙 둘러 앉아 즉석에서 끓여 먹는다.

신선로는 『규합총서閨閤叢書』(1815)와 『동국세시기東國歲時記』(1849)에도 등장한다. 『동국세시기』에서는 10월의 시식으로 소개하면서 "쇠고기, 돼지고기, 여러 가지 나물, 훈채, 과瓜, 계란 등으로 장국을 끓이는데 열구자 혹은 신선로라 한다."고 하였다. 『규합총서』와 『동국세시기』가 나온 시기에 민가에 보급되어 있었다. 특히 1849년에는 10월의 시식이 되었으며, 그 이름을 신선로라고 불렀다는 것이다.

1900년대 초에 이르면 신선로神仙爐는 더욱 더 대중화되어 알려진다. 『조선만화朝鮮漫畫』(1909)에는 노爐를 신선로라 부르고, 여기에 담아 익혀 먹는 음식도 신선로라 하였다. 궁중음식 열구자탕이 대중화된 음식으로 전환되면서 신선로로 고착된 것이다. 이때의 신선로 속에 들어가는 국물은 쇠머리를 끓여서 만들었다. 이 속에 잣과 밤이 들어가기 때문에 맛이 있다 하였다. 신선로 냄비를 중심으로 4~5명이 둘러앉아 먹었으며, 신선로란 그 진수성찬을 먹으면 신선과 같은 수명을 누린다는 의미로 냄비 제작은 주문으로 이루어졌다고 한다.

특징 및 의의 현재 널리 알려진 대표 궁중음식으로 조선왕실의 신설로新設爐가 민중으로 전해지는 과정에서 신선로神仙爐가 되고, 이를 이용하여 만든 음식도 신선로라고 부르게 되었다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 謏聞事說, 園幸乙卯整理儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 朝鮮漫畫, 進宴儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중연회식 의궤음식의 실제(김상보, 수학사, 1995), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

신선주
神仙酒

정의 산야에서 나는 온갖 한약재를 사용해 음주를 즐기면서도 건강을 도모하여 신선의 경지에 이르고자 한 신선사상을 반영한 술.

신선주 | 충북 청원 | 허시명

내용 사람들은 무병장수 또는 연년익수延年益壽를 인간의 본능이자 끝없는 염원으로 인식해 왔다. 곧 장수를 상징하는 음식이자 약으로 이른바 약주로서 신선주를 즐기게 된 것이다. 따라서 신선주는 술에 들어가는 약재의 가짓수에 따라 여러 이름으로 불린다. 영주지방의 오정주(오선주)를 비롯하여 인천칠선주, 변산팔선주, 청주신선주, 담양의 제세팔선주(담양추성주) 등이 전국에 분포되어 있음을 확인할 수 있다.

전승 가양주로만 알려져 온 신선주류는 옛 문헌인 『음식방문飮食方文』에 '팔선주八仙酒'가 처음 등장한다. 물론 『동의보감東醫寶鑑』 등에 '고본주固本酒', 『임원십육지林園十六志』에 '신선주'가 등장하지만 약재를 술과 곁들이는 것으로 되어 있어 엄밀한 의미의 신선주류는 『음식방문』의 팔선주가 유일한 기록이라고 할 수 있다. 『음식방문』과 일치하는 주품명의 팔선주로는 청림팔선주를 비롯하여 풍랑팔선주, 신선대팔선주 등 세 가지 팔선주가 있다. 이러한 사례는 전국을 통틀어 유일하다고 할 수 있을 정도로 전라북도 부안 일대에 집중되어 있다. 이 지역의 팔선주는 지리산 청학동으로 흘러들어가 청학동신선주와 장성 황룡면의 팔목주八木酒를 낳기도 한다.

『음식방문』의 팔선주는 오갈피·우슬·송절·위령선·함한피·마가목의 껍질을 벗겨 각각 물에 달여 졸이고, 창출과 우슬은 깨끗이 씻어 다듬고, 각각의 약달인 물과 함께 다시 삶아서 차게 식힌 후 나흘 동안 물에 불린 쌀로 고두밥을 짓는다. 쌀 말당 섭누룩 3되와 약달인 물 5사발을 한데 섞어 술을 빚고 9일간 발효시킨 후 증류하여 소주로 마신다는 것을 알 수 있다. 전승 가양주인 부안의 청림팔선주는 오가피를 비

롯하여 마가목·노나무·음정목·우슬·위령선·창출·석창포 등 여덟 가지 약재를 물에 넣고 오랫동안 달여서 멥쌀고두밥에 약 달인 물과 누룩가루를 합하고 고루 버무려서 술밑을 빚고, 11~14일간 발효 숙성시킨다. 부안 진서면 풍랑팔선주는 위령선 대신 바람풍나무를 사용하고, 신선대팔선주는 바람풍나무·엄나무·참빗살나무·초피나무를 약재로 사용하고 있어 지역마다 차이를 보이고 있음을 볼 수 있다. 따라서 변산 팔선주와 『음식방문』의 팔선주는 약재의 종류와 쌀, 누룩 등 비율에서 차이가 있으나, 술을 빚는 방법이 한 가지라는 것을 알 수 있다. 이들 주방문을 통해서 알 수 있는 한 가지 분명한 것은 약재를 가능한 오랫동안 진하게 달여서 약성을 높이는 한편, 그 성질을 변화시켜서 술 빚기에 사용한다는 것이다. 또 약재의 양이 많은 것과 관련하여 누룩의 양도 대체로 많이 사용된다는 것이다.

팔선주와 가장 유사한 신선주는 충청북도 무형문화재로 전승 보전되고 있는 청주신선주이다. 이는 『동의보감』의 고본주를 바탕술로 하여 증류한 소주이다. 찹쌀에 우슬, 하수오, 구기자, 천문동, 맥문동, 생지황, 숙지황, 인삼, 당귀, 육계 등 10가지 한약재를 가루로 빻아 섞어 넣는다. 고두밥을 지어 차게 식으면 감국과 지골피를 달인 물과 누룩을 섞어 술밑을 빚고, 술독에 안쳐서 2차 발효를 시킨다. 이를 여과 정치하여 신선약주로 마시거나 증류하여 신선소주로 마신다. 약주의 경우 수율이 45%, 소주의 경우 20~36%로 매우 낮은 대신 술맛이 진하고 향이 강하여 서늘한 곳에서 한 달간 숙성시킨 후 마신다.

경상북도 영주 지역의 오정주는 오선주五仙酒라고 불리던 술이다. 멥쌀고두밥·누룩가루·물로 밑술을 만들고, 다시 같은 방법으로 10배의 멥쌀고두밥에 누룩·황정·창출·솔잎 등 약초 다섯 가지를 넣어 달인 물을 밑술과 섞어 덧술을 빚는다. 다시 열흘 후 2배의 멥쌀고두밥에 누룩과 약초 달인 물로 2차 덧술을 빚는다. 2차 덧술은 열흘 가량 발효시킨 뒤 소줏고리를 사용하여 증류하면 알코올 도수 30~35%의 오정주를 얻고, 100일 이상 숙성시켜 마신다. 청학동신선주는 지리산에 위치해 있으며, 천석泉石이 아름답고 청학이 서식하는 승경의 하나로서 예부터 전해 오던 '도인道人들의 이상향'으로 불리던 청학동의 토속주다. 멥쌀 2말로 지은 고두밥에 같은 양의 물과 누룩을 섞어 밑술을 빚는다. 덧술은 밑술과 같은 양으로 하되 구기자 등 아홉 가지 생약재를 달인 물만을 사용하여 봄철 9일, 여름철 8일, 가을철 10일, 겨울철 15일 정도 지나면 술 뜨기 하루 전날 용수를 박아 채주한다. 인천광역시에 전해 내려오는 인천칠선주는 멥쌀고두밥과 누룩·물을 섞어 밑술을 빚고, 3~4일 후 찹쌀고두밥과 누룩·물을 섞어 덧술을 해 넣는다. 다시 사흘 후에 멥쌀고두밥과 모과·당귀·감초·인삼·구기자·갈근·더덕 등 7가지 약재를 달인 물과 누룩으로 2차 덧술을 하여 4~5일간 익힌 후 여과하여 마시는 약주藥酒이다.

특징 및 의의 신선주류는 우리나라 전통주 가운데 전국에 두루 분포하고 있는 토속주의 한 가지로, 우리 조상들의 자연관이 잘 반영된 음주 문화의 산물이라고 할 수 있다. 자연의 산물 중 약으로 쓰는 초근목피를 술에 끌어들여 그 맛과 향기·색을 감상하면서 취흥도 살리고자 하였다. 음주를 하면서 건강도 도모하고자, 약성을 간직한 약재의 가짓수에 따라 술 이름을 붙임으로써 자연합일自然合一을 이루는 신선처럼 장수할 수 있다고 하는 신선사상을 엿볼 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 飮食方文, 林園經濟志, 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)

쌀

정의 식물분류학상 화본과禾本科 벼 속에 속하는 곡류.

내용 재배 벼의 학명은 아시아종Oryza sativa L.이다. 지역에 따라 중국 또는 인도에서 유래된 자포니카형과 인디카형으로 구분하고, 도정도에 따라 현미와 백미, 아밀로스 함량에 따라 멥쌀과 찹쌀로 구분되

벼

도정 전 쌀

쌀 | 국립민속박물관

는 곡류이다. 충청북도 청원 소로리 볍씨의 연대인 13000~15000여 년 전은 지금까지 출토되어 학계에 보고된 고대 볍씨 중에서 가장 오래된 것으로 받아들여지고 있다. 콜린 렌프루A. C. Renfrew와 폴 반P. G. Bahn이 공동 저술한 고고학 개론서 『현대 고고학의 이해 Archaeology: Theories, Methods and Practice』 2004년 개정판부터 2016년 7판까지에 지금까지 발견된 쌀 중 가장 오래된 유물이 한국에서 출토되었음(청주소로리볍씨, 기원전 13000년)을 명시하여 눈길을 끌고 있다. 이전까지 한반도에서 벼의 야생종이 발견되지 않아 벼농사는 외부에서 유입된 것으로 여겨져 왔다. 중국의 양쯔강 중류의 후난성 위찬옌玉蟾岩 유적이 기원전 11000~13000년 이전인 것을 비롯해 기원전 9000년의 광둥성牛灑河 유적, 기원전 7000년경의 펑터우산 유적, 그리고 후베이성 지역이 기원전 5700여 년으로 벼농사의 흔적이 연속해서 나타나고 있기 때문에 고고학 유물 발굴에 의해 중국 대륙이 한반도의 재배 벼 출발지나 경유지로 설득력을 얻고 있었다. 소로리볍씨가 재배 벼인지를 밝히려는 논쟁은 아직도 결론이 나지 않은 상태이다.

'미米' 자의 문헌 기록은 중국 역사서 『사기史記』에 나타난다. 고조선 위만왕의 손자인 우거왕右渠王(기원전 108년 이전)이 한漢 무제에게 군량미를 보냈다는 기사에 이어 『삼국지三國志』 위지동이전에 하층민들이 귀족들에게 쌀 등의 식량을 공급한다는 기사에 나타난다. 이후 '미米'는 『후한서後漢書』, 『삼국사기三國史記』, 『삼국유사三國遺事』 등 여러 문헌에서 나타난다. 우리나라의 벼농사에 대한 최초 기록은 『삼국사기』 백제본기 다루왕 6년 (33년) 정월에 하금국下今國 남주군에서 벼농사를 시작했다고 쓰여 있다. 그러나 우리나라 유적에서 발견되는 벼농사의 흔적은 소로리 볍씨를 제외하고 4500~5000년 전 것이라 고조선 이전 구석기 시대부터 쌀을 먹기 시작한 것으로 볼 수 있다. 삼국사기에 벽골제와 같은 논농사에 필요한 연못이나 제방이 많이 나오는 것으로 보아 논농사가 이미 발전했을 것으로 추정된다. 그러나 쌀은 귀족층이 주로 먹었으며, 삼국시대 이후 통일신라 시대에 들어서 쌀농사가 정착되면서 귀족들은 쌀을 다양하게 이용하게 되었다.

쌀농사의 근원지가 우리나라라는 것은 쌀을 재배하기 위해 농경사회가 일찍 이루어졌음을 의미한다. 쌀을 재배하기 위해 마을 공동체가 빨리 정착되었을 뿐만 아니라 우리나라 자연환경이 쌀농사에 적합하다는 것을 나타내며, 특히 자포니카형 쌀의 재배에 더 좋은 조건임을 알 수 있다. 쌀농사 역사는 볍씨 발견 외에도 여러 곳에서 발굴되는 유적의 탄화미에 의해 밝혀지고 있다. 출토된 벼들은 자포니카형이었고, 유적을 통해 북쪽의 평양 근교와 경기도 근교에서 거의 비슷한 시기(기원전 1000년)에 전파되어 남해안을 거쳐 내륙지역까지 쌀농사가 성행하게 되었을 것으로 추측할 수 있다. 한반도에서 이제까지 나온 유물들을 보면 벼 종자에서 자포니카Japonica형이 대부분이나 때로는 인디카Indica형도 있다. 쌀은 아시아를 중심으로 재배되고 있으며, 대부분의 아시아인들이 주식으로 사용하고 있기 때문에 세계의 3대 작물에 속하는 생산량을 나타내고 있다. 우리나라 포함 동아시아에서 생산되는 쌀은 온대지역에 잘 자라는 자포니카형으로, 전 생산량의 약 10%를 차지하고 있다. 이에

반해 아열대 기후에서 잘 자라는 인디카형은 세계 생산량의 90%를 차지하고 있다.

우리 민족은 쌀을 도정하여 낟알상태로 밥을 지어서 주식으로 이용해 왔고, 중·단립종인 일반계를 일반계를 선호하며, 아밀로스의 함량이 낮아 윤기와 찰기가 있는 멥쌀을 선호하고 있다. 한자 명칭으로는 자포니카형이 갱미粳米이고 가늘고 기다란 인디카형이 선미籼米, 籼米이다. 낟알 크기를 너비와 길이 비율로 환산했을 때 갱미는 1대 1.8~2.0며, 선미는 이 비율을 넘는 기다란 장립형이다. 즉 쌀의 형태에 따른 구분으로 갱과 선을 이미 사용하고 있었으며, 우리 민족이 갱미라는 밥맛 좋은 쌀을 재배하여 온 것도 많은 의미를 내포한다. 우리나라 역사에서 쌀은 여러 고비를 겪어 왔다. 일제강점기 때 일본인이 생산된 쌀을 일본으로 가져감으로써 쌀이 매우 부족하였고, 이런 상황에서 전쟁까지 치르면서 쌀을 생산할 수 있는 환경은 이루어지지 않았다. 그러나 쌀이 부족한 시기에 우리 민족은 생산량을 늘리기 위해 많은 노력을 하면서 수확량이 많은 쌀을 육종하는데 온 노력을 다하였다. 그 결과 1970년대 병에 강하면서 수확량 많은 인디카형에 우리 입맛에 맞는 쌀인 자포니카형을 교배하여 통일벼를 개발하였고, 1976년까지 식량자급률을 높여 거의 자급자족이 가능하도록 하였다. 그 이후 품질이 우수하고 맛있는 쌀을 원하면서 쌀 소비가 감소하기 시작하였다. 이에 맞추어 다양한 고품질 쌀, 기능성 쌀 등을 개발하는 것은 물론 용도에 맞춘 쌀을 개발하려고 노력하고 있다. 가공용 쌀이나 쌀가루용 쌀도 새로운 방법으로 개발하고 있다. 하지만 쌀은 자연 환경에 영향을 많이 받기 때문에 지역마다 적응이 쉬운 품종이 있기 때문에 종합 대책을 세워 미래의 식량자원을 준비해야 할 것으로 생각되므로 지역 맞춤형 재배가 필요한 시점이라고 생각된다.

쌀을 얻기 위해 벼를 재배하고 수확한 다음 저장할 때 벼로 보관하기 때문에 저장에 따른 쌀의 안전성 문제를 줄일 수 있다. 습도와 온도를 조절할 수 있는 보관창고에는 밥용 쌀을 관리하고, 그 외 쌀가루나 다른 소재로 활용할 수 있는 쌀은 단계별 가공 처리하여 저장성 있는 형태로 보존하는 방안 마련이 필요하다. 자포니카형 쌀은 밀가루 대체용으로 사용할 수 있지만 인디카형 쌀은 용도를 달리해야 하므로 국내 쌀 생산을 유지하는 것이 미래 식생활을 지키는 길이다. 쌀은 도정도에 따라 현미와 백미로 구분한다. 백미에는 전분 함량이 80% 이상이며 단백질은 6~8%로 다른 영양소는 적지만 현미에는 불포화지방산, 단백질, 식이섬유, 비타민과 무기질, 항산화물질을 비롯한 파이토케미칼도 풍부하여 안전한 유기농 재배를 해서 현미 형태로 섭취하는 것도 권하고 있다. 또한 현미 섭취를 개선하기 위해 발아현미도 시판되고 있다. 특히 유색미의 색소 성분 등은 건강과 맛을 향상시킨다. 쌀의 수량과 수입 쌀들을 용도에 맞게 잘 분류체계 스마트시스템을 개발·활용하며 안전관리인증기준HACCP이 적용된 가공공정, 의약품제조품질관리GMP로 시설된 기능성 원료 및 소재가 필요한 곳으로 물류를 전달하는 시스템 개발이 필요하다. 한반도의 자연 환경은 쌀의 최적 재배 조건을 갖추고 있어 미래 식량 자원으로 계속 유지될 수 있도록 해야 한다.

1993년 우루과이라운드 협상이 타결될 때 우리나라는 최소시장접근MMA, minimum market access 방식의 의무 수입 쌀을 설정하는 대신 전면 개방을 10년 미뤘고, 2004년 관세화 시기를 다시 10년 더 연장하는 바람에 2015년부터 쌀 시장을 개방하였지만 매년 40만 9천톤의 수입량을 의무로 들여와야 한다. 국내의 단위면적당 쌀 생산량은 증가하고 있어 생산과 소비 문제에 따른 국내 쌀 공급과 수요 문제뿐만 아니라 의무 수입량까지 포함하여 재고미를 고려해야 한다. 그래서 쌀 문제는 미래의 기후 변화, 통일되었을 때의 자급률, 국가간의 식량자급률을 고려할 뿐만 아니라 쌀가루로 밀가루를 대체할 수 있는 가공산업이나 부산물의 고부가가치 소재화를 통해 생산자에게 안정과 수급을 보장할 수 있는 경제 여건을 마련해 줄 수 있어야 한다. 밀에 의한 알레르기와 셀리악병과 같은 경우 쌀이 중요한 대체 자원이 될 수 있으므로 쌀을 다양한 소재로 활용하는데 꾸준한 연구나 지원이 있어야 하고, 이는 우리 식생활 문화를 지켜 가는 디딤돌 역할을 할 것이다.

특징 및 의의 쌀은 우리민족의 역사와 함께 살아온 곡물로, 주식으로 사용하고 있는 식량자원이다. 한국, 일

본, 중국, 대만에서는 자포니카형 쌀을 사용하고 있다. 그러나 전 세계에서 생산되는 양의 10% 정도로 적게 생산되기 때문에 식량자원을 유지하기 위해서는 국내 쌀 재배 면적을 유지하여 자포니카형의 쌀 생산량이 감소되지 않도록 생산량을 조절해야 한다.

참고문헌 라이스워(이완주, 북스캔, 2008), 쌀의 새로운 가치(농촌진흥청, 2011), 쌀의 품질과 맛(농촌진흥청, 2003), 조리과학(신말식 외, 파워북 2016), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015).

필자 신말식(申末湜)

쌀밥

정의 백미를 물로 씻어 물을 가하고 가열하여 쌀이 익은 상태.

내용 우리 민족은 오래전부터 주식으로 쌀밥을 이용하고 있다. 백미를 이용하기 때문에 흰밥 또는 이밥이라 한다. 쌀은 배유의 경도가 강하여 외피 등 왕겨를 제거하고 현미를 도정해서 백미를 얻으며, 낟알 형태로 물을 넣고 익혀서 먹는다. 이를 밥이라고 한다. 도정 과정에 미강이 백미의 표면에서 완전히 제거되지 않기 때문에 물로 씻은 다음 물을 가하여 가열한다. 가수량은 쌀의 건조 상태에 따라 달라지며, 햅쌀보다 묵은쌀은 가수량을 늘려야 쌀에 함유된 녹말이 완전히 익어 맛있는 밥이 된다. 이렇게 밥을 짓는 조리 방법은 쌀 문화권인 동아시아의 고유 방식이다. 이와 달리 동남아시아 등지에서는 많은 양의 물을 넣고 끓인 다음 여분의 물을 따라내고 뜸을 들이는 방법을 사용한다. 밥을 표현하는 용어가 다양하다. 한자로는 반飯, 높임말로는 진지, 왕께는 수라, 제삿상에는 메라고 한다. 밥을 먹는다는 동사도 다르다. 수라는 '진어하신다', 진지는 '잡수신다'라고 하는 등 일상생활에서 사용하는 언어에서부터 예절을 중시하고 있음을 알 수 있다.

밥에 관한 기록은 『삼국사기三國史記』 고구려본기 대무신왕 4년조에 솥을 나타내는 정鼎과 밥을 짓는다는 취炊의 두 글자가 기록된 가운데 신라고분에서 솥이 출토되어 삼국시대부터 밥을 지었을 것으로 추측된다. 조선시대 문헌인 『옹희잡지饔餼雜志』에는 맛있는 밥을 짓는 방법을 설명하고 있다. 쌀을 깨끗이 씻어 뜨물을 말끔히 따라 버리고, 쌀을 솥에 넣은 후 깨끗한 물을 손바닥 두께 정도로 붓고 불을 땐다. 진밥과 된밥은 불을 때는 방법을 다르게 하라고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』에는 밥을 할 때 솥뚜껑이 잘 덮이지 않아 김이 새면 밥이 잘 익지 않아 맛이 없다고 하였다. 즉 삼국시대 이후부터 밥을 지었으며, 점차 맛있는 밥을 짓기 위한 요령을 기록한 것을 알 수 있다.

쌀밥 | 한식진흥원

메 | 경북 안동 | 2011 | 국립민속박물관

쌀은 단순한 먹을거리의 한 종류가 아니라 한국인의 생애와 더불어 살아간다는 의미를 갖는다. 출산이 가까워지면 정한 쌀로 출산을 준비하고, 출산 후 모유수유 이후 이유 과정에 최초로 미음을 사용하며, 생을 마감한 망자의 입 속에는 한 수저의 쌀을 넣는다. 요람에서 무덤까지 한국인은 밥과 함께 삶을 시작하고, 밥으로 삶을 마무리하고 있다. 우주에 대한 인간의 정성을 보이는 것이 쌀을 이용한 흰밥이다. 천신제에도 흰밥을 놓고 조상을 대접하는 제상에 올리는 밥이 흰밥이고, 생일이나 잔치 상에도 흰밥을 올리는 것은 이런 맥락에서 이해할 수 있다.

쌀은 동아시아에서 즐겨 먹는 자포니카형의 중립종 및 단립종과 동남아시아에서 재배되는 인디카형의 장립종이 있다. 왕겨를 벗긴 현미와 십분도로 도정한 백미, 현미 중에 색소를 함유한 흑미·적미·녹미 등 유색미로 구분된다. 아밀로스 함량에 따라서는 멥쌀, 찹쌀, 반찰, 고아밀로스 쌀로 나눈다. 흰밥은 멥쌀인 백미로 지은 밥이며, 도정이 많이 된 쌀로 지은 밥이 윤기가 있고 찰지며 맛이 있다. 밥맛은 품종, 저장 기

간, 전분의 아밀로스 함량, 단백질 함량, 도정도에 따라 달라진다. 국내에서는 아밀로스와 단백질 함량을 줄이면서 저온 저장, 바로 도정하는 등 여러 방법으로 밥맛을 개선하였다. 최근에는 배아미, 하이아미, 식이섬유가 많은 쌀, 향미 등 품종 개량으로 품질을 개선하고 있다. 또한 재배할 때 무농약에서 유기농으로 바꾸어 안전하면서 맛도 있도록 고품질 쌀을 만들고, 밥짓는 조리기구 등도 밥맛이 좋아지도록 하고 있다. 대체로 전분함량이 80% 이상으로 가장 많으며, 단백질이 6~7% 함유되어 있고, 소량의 지질이 들어있다. 단백질이 적고, 아밀로펙틴이 많으면 부드럽고 찰지며 윤기 있는 밥이 된다. 밥은 쌀을 씻은 다음 전분의 호화(익음)가 될 수 있는 양의 조리 수를 가해야 한다. 호화된 전분이 세포에 갇혀 있으며, 용출된 아밀로스가 끈기를 주어 밥맛을 좋게 한다. 겉도는 물이 없어야 하므로 뜸들여야 밥맛이 좋고, 저장이 가능하다. 대체로 밥의 수분 함량은 65%일 때 알맞으나 사람에 따라 질거나 된밥은 첨가한 조리 수로 조절한다.

우리나라에서는 대부분 논에서 벼를 재배한다. 주로 육묘한 다음 모내기로 논에 옮겨 심고, 농업 용수를 공급하는 방법으로 벼를 재배하고 있다. 논에 직접 볍씨를 뿌리는 방법을 시도하기도 하며, 물이 충분하지 않은 밭에서 벼를 재배하기도 한다. 특히 화산섬인 제주도에는 논이 없을 뿐만 아니라 밭도 비옥하지 못하여 쌀을 재배하기가 어려웠다. 일부 생산되는 쌀은 밭벼로 쌀의 품질이 좋지 못하나 흔하지 않은 쌀로, 지은 밥은 이웃과 나눠 먹었다. 이를 제주도 방언으로 곤밥이라 한다. 곤밥은 고운 밥을 의미하며 산디밥 또는 밭벼밥이라고도 하였다.

특징 및 의의 쌀밥은 흰밥, 이밥이라고도 한다. 논에서 재배하는 멥쌀로 지은 밥이다. 현미를 도정하여 백미로 희게 만들어서 낟알 상태로 쌀을 씻고, 물에 잠깐 담갔다가 조리 수를 적당하게 부어 다양한 조리기구로 가열해 조리한다. 밥이 완전히 익을 수 있도록 물을 넣고 뜸을 들여야 맛있는 밥이 된다. 제주도 지역에서는 밭에서 벼를 재배하여 지은 밥을 곤밥, 산디밥, 밭벼밥이라고 부른다.

참고문헌 벼의 진화(농촌진흥청, 2012), 조리과학(신말식, 파워북, 2016), 황석영의 밥도둑(황석영, 교유서가, 2016).

필자 신말식(申末湜)

쌈

정의 채소나 해초의 넓은 잎에 식재료를 담고 싸서 먹는 모습 혹은 싸 먹을 때 속에 넣는 내용물.

내용 쌈은 뜻이 크게 세 가지이다. 첫째, 채소나 해초의 넓은 잎에 식재료를 담고 먹는 행위이다. 둘째, 상추나 김이나 취나물과 같은 싸서 먹는 식재료 자체를 가리킬 때 쓴다. 셋째, 싸 먹을 때 속에 넣는 내용물이다. 한자로는 '포包' 혹은 '과裹'로 쓴다.

조선시대 문헌에서 쌈 싸서 먹는 행위를 묘사한 글은 제법 많다. 유몽인柳夢寅(1559~1623)은 『어우야담於于野談』의 <김인복金仁福의 빼어난 입담>에서 당시의 쌈 싸 먹는 모습을 "손바닥에 상추잎을 올려놓고, 올벼로 지은 밥을 숟가락으로 떠서, 달짝지근한 붉은 된장을 끼얹고, 거기에 잘 구운 밴댕이를 올려놓는다오. 상추쌈을 싸는데 부산포에서 왜놈이 보따리를 묶듯이 하고, 양손을 모아 그 쌈을 들어올리기를 혜임령惠任嶺 장사꾼이 짐바리를 들어올리듯이 하고, 입술이 째질 만큼 입을 꽉 벌리기를 종루鍾樓에서 파루罷漏 후 숭례문이 활짝 열리듯이 한다오."와 같이 묘사했다.

이익李瀷(1681~1763)은 『성호사설星湖僿說』 권5 「만물문萬物門」의 '생채괘배生菜掛背'에서 원나라 황실의 고려 사람들이 고려에서 가지고 온 새박나물과 줄

배추쌈 | 한국의맛연구회

나물로 쌈을 잘 싸 먹는다는 원나라 사람 양윤부楊允孚의 시를 소개했다. 이어서 이익은 양윤부가 주석을 달아서 "고려 사람은 생채로 밥을 싸서 먹는다."고 했다는 것이다. 그러면서 이익은 자신이 살던 때도 사람들이 채소 중에 잎이 큰 것으로 쌈을 싸 먹는다고 했다.

이렇듯이 채소 잎으로 쌈을 싸 먹는 모습은 조선시대 사람들이 매우 즐긴 식사방식이다. 그래서 이덕무李德懋(1741~1793)는 『사소절士小節』에서 상추, 취, 김 따위로 밥을 쌀 때 손바닥에 바로 놓고 싸지 말라고 일렀다. 그는 "반드시 먼저 숟가락으로 밥을 뭉쳐 떠 그릇 입구에 가로 놓은 다음, 젓가락으로 두세 잎을 집어 뭉쳐 놓은 밥 위에 단정히 덮어서 싼다. 비로소 숟가락을 들어 입에 넣고 바로 장을 찍어서 먹는다. 입에 넣을 수 없을 정도로 크게 싸지 마라. 볼이 불거져 단정해 보이지 않는다."고 했다.

그러나 손에 넓은 잎을 펼쳐 놓고 쌈을 싸야 된다고 믿은 사람이 더 많은 듯하다. 이옥李鈺(1760~1815)은 『백운필白雲筆』에서 상추에 쌈을 싸 먹는 모습을 매우 상세하게 묘사했다. 특히 "느긋하게 씹다가 천천히 삼키면 달고 상큼하고 진실로 맛이 있어 더 바랄 것이 없다."고 상추쌈의 맛을 묘사했다. 이옥은 여름에 상추로 쌈 싸 먹는 것을 좋아했고, 그만큼 묘사도 절묘하다.

정약용丁若鏞(1762~1836)은 『다산시문집茶山詩文集』 권4 〈장기농가長鬐農歌〉라는 시에서 "상추쌈에 보리밥을 둘둘 싸서 삼키고는, 고추장에 파뿌리를 곁들여서 먹는다."고 하여 한여름에 보리밥, 고추장, 파뿌리를 상추에 싸서 먹는 당시의 모습을 읊조렸다.

쌈의 또 다른 의미는 싸 먹는 식재료 자체를 가리키는 말이다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에 소개된 '생채쌈[萵苣包]'이 대표 사례이다. 이 책에서는 쌈으로 상추잎이 가장 흔하다고 했다. 상추 위에 놓아 먹는 것으로 쑥갓, 가는 파, 갓, 깻잎, 방앗잎, 고수풀을 꼽았다. 밥은 비빈 밥에 싸먹는 것이 제일 좋고, 그다음이 흰밥이라고 했다. 웅어나 새우는 잘게 이겨서 넣고, 쇠고기·파·설탕·기름 등을 치고 눋지 않게 저어 가며 익혀서 만든 양념을 쌈 위에 올린다.

또 싸 먹을 때 속에 넣는 내용물을 쌈이라고 부른다. 『조선무쌍신식요리제법』에 나오는 통김치쌈이 대표 사례다. 한자로 '통저포筒菹包'라고 적힌 '통김치쌈'은 통김치 잎사귀를 뜯어서 잘게 썬 쇠고기와 함께 돼지고기를 넣는다. 그리고 기름과 깨소금을 넣고, 배춧잎을 씻지 말고 모두 다 주물러서 물을 조금 넣어 끓여서 쌈을 먹는다고 했다. 한자로 '임엽포荏葉包'라고 쓴 깻잎쌈은 어린 들깻잎을 따서 데치고 물에 잠깐 우려낸 다음 장, 기름, 깨소금, 파, 살코기를 잘게 썰어 주무른 뒤 물을 조금 치고 오래 끓여 만든다.

특징 및 의의 채소나 김에 밥과 각종 식재료를 싸서 먹는 행위는 한국인의 가장 독특한 식사 방식 중 하나이다. 특히 날 채소에 밥과 고기(동물성 단백질), 파·마늘·고추, 고추장이나 된장 등을 넣고 먹는 행위는 2000년대 이후 한류 영향으로 해외에서도 유행하고 있다. 이 과정에서 개발된 쌈장은 쌈의 간을 맞추는 대표 식재료이다.

참고문헌 茶山詩文集, 白雲筆, 士小節, 星湖僿說, 於于野談, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 주영하(周永河)

쌈밥

정의 곡물로 지은 밥을 여러 가지 식재료와 함께 채소나 해초에 싸서 만든 밥.

내용 쌈밥은 크게 두 가지의 밥을 가리킬 때 사용하는 말이다. 곡물로 지은 밥을 채소의 잎으로 싼 음식을 가리키거나 김밥처럼 넓게 펼친 해초에 곡물로 지은 밥과 여러 가지 반찬을 넣고 싼 음식을 이른다.

'쌈밥'이란 말이 처음 등장한 문헌 자료는 1930년 3월 7일자 『동아일보』이다. 당시 서울의 동덕여고보 교사 송금선宋今璇은 '스시'를 '쌈밥'이라고 불렀다. 보통 밥보다 좀 되게 밥을 짓는다. 솥에다 물과 청주를 붓고, 끓으면 쌀을 넣고 소금을 조금 넣어 저은 다음 뚜껑을 덮어 불을 때서 보통 밥 짓듯이 한다. 뜸이 들 만하면 그릇에 퍼서 식초, 설탕, 소금, 아지노모토

상추쌈밥 | 농촌진흥청

를 조금 넣고 한데 섞는다. 이 밥을 김에 싸서 만든 쌈밥을 만든다고 했다.

그 이후 김밥에 들어가는 밥은 곡물로 지은 밥에다 식초, 소금, 설탕을 섞어 뿌리거나 맨밥에 참기름과 소금을 약간 섞는다. 김밥 속에 넣는 재료는 주로 시금치 삶은 것과 계란 부침을 길게 썬 것, 당근을 채 썰어 볶은 것이나 오이를 채 썰어 볶은 것 등이 들어간다. 혹은 쇠고기를 갈아서 볶은 것이나 김치 또는 통조림 참치 같은 것도 들어간다. 여기에 '노랑무' 혹은 '단무지'라 불리는 일본의 채소절임인 다쿠앙쓰케澤庵漬け를 길게 잘라 넣는다. 김은 양념을 하지 않은 '맨김'을 한 면만 살짝 굽는다. 이것을 김밥용 발에 올려놓고 밥을 3분의 2정도만 얇게 깐다. 그 위에 속으로 들어갈 재료를 색을 맞추어 골고루 가로로 놓는다. 김밥용 발을 돌돌 말아서 모양을 만들고, 이것을 먹기 좋은 크기로 썬다.

그러나 1990년대 이후 채소 위주 식단이 건강에 좋다는 영양 정보에 근거하여 채소나 해초를 쌈의 재료로 하는 쌈밥전문점이 많이 생겨났다. 그러면서 '쌈밥'이란 말은 주로 채소나 해초에 곡물로 지은 밥과 여러 가지 식재료를 넣고 싼 밥을 가리키는 말로 변했다.

이와 같은 과정에서 생겨난 음식이 참취오곡쌈밥이다. 멥쌀·찹쌀·팥·콩·조를 깨끗이 씻어서 물에 불린 후 소금을 약간 넣고, 고슬고슬하게 오곡밥을 지어서 한 김 나간 밥에 참기름을 넣고 고루 섞은 후 손으로 꼭꼭 쥐어 타원형의 주먹밥을 만든다. 참취는 줄기를 제거하고, 끓는 물에 소금을 약간 넣어 살짝 데친 다음 찬물에 헹구어 마른 면포로 물기를 제거한 뒤 참기름으로 양념한다. 참취 잎에 주먹밥을 넣어 쌈을 싼다.

특징 및 의의 고려시대에 불교 영향을 받아 여름철 음식으로 쌈이 유행했고, 조선시대에도 여전히 지속되었다. 1960년대 이후 불고기나 생선회를 상추쌈에 싸 먹는 식사 방식이 유행하였다. 그러나 당시까지도 이것을 '쌈밥'이라고 부르지 않고 '쌈을 싸 먹는다'고 표현했다. 1990년대 이후 쌈밥 전문점이 생겨나면서 '쌈밥'이란 말이 널리 대중 용어로 쓰였다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국의 전통향토음식4-충북(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 주영하(周永河)

쌈장

정의 쌈과 함께 먹는 양념장으로, 된장과 고추장·마늘·참깨·참기름 등 양념을 섞어 만든 장.

내용 예로부터 우리 민족은 대두를 이용한 장을 즐겨 먹어 왔으며, 장은 한국인의 식단에서 빼놓을 수 없는 음식이다. 종류에는 된장, 고추장, 간장, 청국장, 쌈장 등이 있다. 쌈장은 쌈과 함께 먹는 양념장을 말한다. 막장이나 재래식 된장에 고추장이나 마늘·생강·후추·물엿·참기름 등 부재료를 첨가한, 기타 장류의 일종이다. 식품공전에는 장류 식품 중 혼합장으로 분류하고 있다.

쌈장은 한국의 맛을 상징하는 음식 중 하나인 채소 쌈에 맛을 더해 준다. 쌈장은 보통 된장에 고추장을 섞으며, 된장에 고추장의 특이한 매운 맛이 더해져 조화로운 맛을 낸다. 된장과 고추장을 섞어 갖은양념을 한 것뿐만 아니라 다양한 형태의 쌈장이 있다. 고추장을 양념하여 볶은 장, 된장을 양념하여 볶은 장, 된장에 참기름과 깨소금을 넣은 장, 된장에 쌀뜨물·표고·풋고추를 넣어 묽게 끓인 장, 된장을 묽게 끓인 것에 날감자를 갈아 넣고 풋고추를 넣어 끓인 장 등 쌈장으로 이용할 수 있는 것은 다양하다. 충청남도 향토음식인 우렁이쌈장은 된장을 푼 물을 끓이다가 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 한소끔 끓으면 우렁이와 송송 썬 김치를 넣고 국물이 자작해지도록 끓

인 장이다. 이 외에 채소마다 지닌 색다른 맛을 살려서 먹으려면 곁들이는 쌈장을 달리하여야 한다. 미역이나 다시마 같은 해조류나 배춧잎, 가을에 나는 갓들은 멸장국물(멸치젓을 달여서 체에 밭친 것)을 놓아 싸 먹는다. 그 밖의 채소는 양념고추장이나 생선조림장을 놓아 먹기도 한다.

『조선요리』의 상추쌈에 나와 있는 쌈장 조리법은 "다진 쇠고기를 마늘, 사탕가루, 간장, 파, 깨소금, 후춧가루, 참기름으로 무쳐서 볶다가 익으면 된장, 고추장을 넣고 다시 볶는다. 된장이 파직하게 풀 정도로 물을 붓고 끓이다가 다진 양파, 풋고추, 사탕가루, 참기름을 넣고 끓인다. 마지막에 깨소금을 뿌려서 상추와 함께 상에 올린다."라고 기록되어 있다. 그러나 이에 더해 "쌈장으로는 찌개, 특히 생선 웅어 고추장찌개가 쌈에 잘 어울린다. 약고추장으로 싸먹으면 더 맛있다. 그 외 멸치, 새우, 낙지젓을 양념해서 싸 먹기도 한다."라고 명시하고 있어 생선찌개와 약고추장 등도 쌈장으로 이용했음을 알 수 있다.

쌈장의 주원료가 대체로 된장과 고추장, 즉 콩 발효식품이라는 점에 관점을 둔다면 쌈장의 영양 가치를 무시할 수 없다. 된장의 숙성 과정에서 콩단백질이 분해되기 때문에 그것을 쉽게 소화, 흡수할 수 있다. 쌈장을 포함한 장류는 단백질이 부족하기 쉬운 우리 선조들의 식생활에서 단백질 급원 역할이 컸다고 볼 수 있다. 또한 장의 발효 과정에서 발효 미생물에 의해 생성되는 특수 성분들이 항암성이 있다거나 당뇨, 고혈압 등 성인병에 유효하게 작용한다는 사실이 밝혀지고 있다.

특징 및 의의 쌈장은 한국인의 대표 음식인 쌈을 싸 먹을 때 맛을 더해서 조화로운 맛을 낸다. 콩 발효식품인 된장과 고추장을 사용한다는 점에서 영양 가치 또한 뛰어나다. 쌈장 종류에는 된장과 고추장을 섞은 것뿐만 아니라 부재료에 따라 다양하다. 충청남도 향토음식인 우렁이쌈장도 별미이다. 쌈장은 또한 그동안 가정에서 직접 만들어 먹었으나 외식산업 발달, 식생활에서의 편이성 추구 등 변화로 급속히 산업화된 대량생산 제품으로 대체되고 있다.

참고문헌 공장식 쌈장의 저장기간에 따른 이화학적 성분변화(김용국 외, 한국식품과학회지37-3, 한국식품과학회, 2005), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 청국장 첨가 쌈장의 저장 중 이화학적·미생물학적 및 관능적 품질특성 변화(염은지 외, 동아시아식생활학회지25-3, 동아시아식생활학회, 2015), 한국음식대관2-주식·양념·고물·찬물(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 전통향토음식5-충남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 조미숙(趙美淑)

쏘가리

정의 농엇과에 속하는 민물고기.

내용 옛 문헌을 보면 쏘가리에 대한 다양한 명칭이 있다. 소가리所加里, 금린어錦鱗魚, 궐어鱖魚, 금문어錦文魚, 궐돈鱖豚, 수돈水豚, 자어滋魚라고 부른다고 하였다. 조선시대 읍지邑誌에는 진상품으로 수록되어 있다.

압록강을 비롯한 서해와 남부 연해에 흐르는 여러 하천의 중·상류 수계에 분포한다. 주산지는 한강과 대동강이다. 낚시로 잡으며, 초봄에서 가을까지가 제철이다. 우리나라 쏘가리는 보통 쏘가리와 황쏘가리 2종이 있다. 한강의 황쏘가리는 이름과 같이 전체가 황금색이다. 쏘가리는 천연기념물 제190호로 지정되어 보호하고 있다.

물이 맑고, 큰 자갈이나 바위가 많으며, 물의 속도가 빠른 큰 강의 중류 지역에 산다. 큰 돌이나 바위틈에서 단독으로 생활한다. 육식성으로, 작은 물고기나 새우류를 잡아먹는다. 바위 그늘에 머물고 있다가 먹이가 눈에 띄면 순식간에 튀어나와서 삼키고 다시 자리로 돌아간다. 어릴 때도 살아있는 먹이만 먹는다. 화가 나면 몸을 부풀어 올리는 습성이 있고, 돌 밑에 잘 숨는다.

쏘가리가 가장 살찌고 맛있는 계절은 복숭아꽃이 만개하기 직전이다. 복숭아꽃이 만개할 때부터 1~2개월 후까지 산란한다. 잔자갈이 깔린 여울에서 산란하며, 수정된 알은 자갈 사이에서 부화한다.

몸은 긴 편이며, 옆으로 납작하다. 몸 전체가 노란색을 띠면서 둥글고 불규칙한 검은색 무늬들이 빽빽이 나 있다. 머리와 지느러미에는 몸통의 것보다 조금 작은 흑점이 흩어져 있다. 몸은 작은 둥근 비늘로 덮

여 있으며, 지느러미에는 날카로운 가시가 있다. 언뜻 보기에는 바다볼락과 비슷하며, 다른 민물고기와는 생김새가 다르다.

쏘가리는 우리나라와 중국에서는 오래전부터 시문과 그림, 도자기 문양 등에 흔히 사용되었다. 담수계에 서식하고 있는 몇 안되는 농엇과 어종이다. 양식은 어려운 반면에 수요가 늘어 무분별한 어획이 행해지면서 최근에는 멸종 위기를 맞고 있다.

특징 및 의의 살은 흰 빛깔로 담백하여 회 또는 매운탕으로 주로 먹었다. 조림, 곰국, 구이로 먹기도 했다. 창자는 젓갈을 담그기도 했다. 남한에서는 금강 유역의 쏘가리매운탕이 유명했다. 특히 쏘가리 창자젓갈은 별미라고 하였다. 오늘날 쏘가리는 민물장어와 함께 민물고기 가운데 최고가이다.

참고문헌 어류박물지(정문기, 일지사, 1974), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

쑥

정의 다양한 음식과 약의 재료로 쓰일 뿐만 아니라 나쁜 기운을 물리치는 종교적 역할을 하는 식물.

내용 애艾, 봉蓬, 애호艾蒿, 봉애蓬艾, 애엽艾葉, 초艾草, 구초灸草, 의초醫草 등으로 일컬어진다. 지역에 따라서는 명천쑥, 율무쑥, 금쑥, 비단숙, 구와쑥, 흰쑥(함경도), 황해쑥, 가는잎쑥(황해도), 황호黃蒿, 사자밭쑥, 싸주아리, 강화약쑥(강화도), 섬쑥(제주도), 사철숙, 제비쑥, 개똥쑥, 큰비쑥, 맑은대쑥, 더위지기, 뺑쑥, 참쑥, 물쑥, 그늘쑥, 산쑥(전국) 등 다양하다. 전 세계에 400여 종이 있으며, 우리나라에도 40여 종이 서식한다.

『삼국사기三國史記』의 <단군신화>에서 쑥은 마늘과 더불어 식용과 약용, 종교 기원의 상징으로 기록될 정도로 역사가 오래됐다. 신라 향가 <모죽지랑가慕竹旨郎歌>의 마지막 행에는 "다북쑥 우거진 골목 안 어느 밤 잠 올 줄 있으랴."라는 구절이 있다. 『세시잡기歲時雜記』, 『동국세시기東國歲時記』, 『경도잡지京都雜誌』 등에도 단옷날에 쑥으로 호랑이 형상[艾虎]을 만들어서 대문간이나 문지방에 걸어두거나 쑥을 태워 잡귀를 물리쳤다. 중국 전국시대 고서인 『맹자孟子』의 「이루장구離婁章句」 상편에는 "오늘날 왕 노릇에 뜻이 있는 자들은 7년 된 병에 3년 묵은 쑥을 구하는 것과 같이, 비축하지 않으면(어질게 행동하지 않으면) 죽을 때까지 구할 수 없다."라는 말이 나온다.

쑥은 쑥경단, 쑥떡, 찰쑥떡, 쑥설기떡, 쑥버무림, 쑥굴리, 쑥찐빵, 쑥국, 쑥강정, 쑥콩가루죽, 쑥차, 애탕국, 망개떡 등 다양한 형태로 식용되어 왔다. 『구황촬요救荒撮要』에는 쑥이 구황식물로서 춘궁기 백성들의 허기진 배를 채워 주었다고 기록되어 있다. 말린 쑥으로는 환丸 제조나 뜸과 쑥찜질(훈증)을 하거나 달여서 탕액, 쑥탕 목욕 용도로 사용한다. 생채는 즙으로 만들어서 약으로 이용한다. 약쑥은 단오 전후에 캐서 바짝 말려 사용하며, '약애藥艾'로 칭한다. '구초灸草'라는 이칭은 뜸 치료용으로 많이 사용됨을 의미한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 쑥은 성질이 따스하고, 맛은 쓰며, 독이 없다. 일명 '빙대氷臺' 혹은 '의초醫草'라고도 한다. 길가에서 자란 것이 좋고, 음력 5월 5일 채취하여 말려 쓰되, 오래 묵은 것일수록 좋다고 한다. 쑥은 지혈, 복통, 생리불순, 자궁출혈, 구토, 위장병 등에 좋다. 상처에는 생즙을 바르기도 한다.

특징 및 의의 쑥은 의료와 과학기술 발전으로 의학 및 주술 종교 의미는 퇴색되었지만 전통지식 활용 차원에서 화장품, 방향제, 기능성 건강식품, 의료용 신약 물질 등의 재료로 주목받고 있다. 강화도에서는 약성의

쑥 | 농촌진흥청

우수성을 바탕으로 약쑥을 1995년부터 특용작물로 재배하여 농가 소득을 높이고 있다. 중국의 투유유屠呦呦는 개똥쑥에서 말라리아 특효약인 아르테미시닌을 개발하여 2015년 노벨의학상을 수상하기도 했다.

참고문헌 京都雜誌, 東國歲時記, 東醫寶鑑, 三國史記, 孟子, 한국 쑥문화 연구(김두진, 한양대학교 석사학위논문, 2002).

필자 박경용(朴敬庸)

쑥국

정의 연한 쑥으로 끓인 국.

내용 쑥국은 이른 봄철의 시식으로 많이 먹으며, 애탕艾湯이라고도 한다. 애탕용 쑥은 겨울에 움에서 난 것 또는 봄에 처음 나는 다북쑥이어야 하며, 이른 봄에 나온 여린 잎일수록 맛과 향이 좋다.

쑥국은 어리고 연한 쑥을 캐서 깨끗하게 손질하여 끓는 물에 데친 후 꼭 짜서 다지고, 곱게 다져서 양념한 쇠고기와 합하여 지름 2㎝ 정도 크기의 완자로 빚은 다음 밀가루와 달걀옷을 입혀 끓는 장국에 끓인다. 혹은 완자를 빚지 않고 데친 쑥에 바로 밀가루와 달걀을 씌워서 끓이기도 한다. 이와 같이 쑥국은 주로 맑은 장국에 끓이지만 데친 쑥을 된장에 버무려서 쌀뜨물에 넣어 쑥의 진한 향이 나는 토장국으로 끓여 내기도 한다.

『음식디미방』에는 음력 2월 사이에 쑥을 뜯어 간장국에 달이고, 꿩고기를 다져 넣고 달걀에 기름을 넣고 마른 비웃(청어, 관목)을 잘게 뜯어 넣어 끓이면 맛이 있다고 하였다. 『시의전서是議全書』에는 세말춘초에 애탕 쑥 움 돋는 것을 뜯어다가 다진 후 쇠고기 다진 것과 합하여 환을 만들어서 달걀옷을 입혀 끓이며, 이때 북어껍질도 가시 없이 깨끗이 빨아 넣고 끓인다고 하였다. 여린 쑥으로 국을 끓일 때 10월에 나는 관목어를 넣고 끓이게 되면 쑥이 지닌 쓴맛과 청어의 기름기가 어우러져 색다른 상달의 애탕이 만들어지기도 하였다. 또한 한식을 전후하여 민간에서는 조상의 무덤에 떼를 입히고 이날을 전후하여 쑥탕과 쑥떡을 해 먹었다고 전해진다. 『동국세시기東國歲時記』에는 음력 10월에 어린 쑥을 뜯어다가 쇠고기와 계란을 넣고 끓인 것을 애탕이라 한다고 기록되어 있다. 이와 같이 쑥국은 이른 봄부터 한식과 초겨울의 시절음식으로 다양하게 이용된 것을 알 수 있다. 이 밖에도 『산림경제山林經濟』와 『규합총서閨閤叢書』에는 맑은 장국에 쑥완자탕으로 끓이는 방법이 설명되어 있다.

쑥은 우리나라 역사의 시작과 함께 등장하는 오랜 식물로, 병을 다스려 온 귀한 식품이며, 예부터 귀한 약초였다. 『산림경제』에는 애탕을 질병 진단용으로 사용하였다는 기록도 있다. 주로 초봄의 쑥은 음식 재료로 이용됐고, 7월 전후로 채취한 쑥은 말려서 약으로 활용됐다.

쑥 잎은 한자로 애엽艾葉이라 하며, 독한 맛이 있어 삶아서 하룻밤쯤 물에 담갔다가 먹는다. 도다리쑥국은 경상남도 통영 지역의 봄철 대표 생선국이다. 봄이 제철인 도다리에 햇쑥을 넣어 끓여 향긋한 쑥 향이 생선의 비린내를 없애 주면서 국물이 시원하여 숙취 해소에 좋은 향토음식으로 잘 알려져 있다.

특징 및 의의 쑥은 냄새가 향기롭고 감칠맛이 나며 비타민A·C 등의 영양소가 풍부하다. 쑥국은 반상보다 주안상이나 교자상 같은 특별한 상차림에서 쑥의 쌉쌀한 맛과 초봄의 향기를 물씬 풍기는 봄철의 별미로서 의미가 있다. 쑥국은 봄을 상징하는 우리나라 대표 나물국으로, 예부터 지금까지 널리 애용되고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 山林經濟, 是議全書, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 향문사, 1992), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 조선왕조실록(sillok.history.go.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

쑥굴리

정의 찹쌀가루를 찐 다음 쑥을 삶아서 다져 넣고 고루 섞이도록 치댄 뒤 유자청건지와 대추를 다져서 소를 넣고 둥글게 빚어 거피팥고물을 묻힌 떡.

쑥굴리 | 한국전통음식연구소

내용 쑥굴리는 서울·경기 지역에서 쑥구리단자·쑥굴레, 전라도 지역에서 쑥굴레·쑥구리·애경단, 경상도 지역에서 쑥구리·쑥굴림떡·쑥굴레·애경단 등 다양한 이름으로 불리고 있다. 쑥굴레는 떡 등에 고물을 붙였다고 하여 등태떡이라고도 불린다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서 쑥굴리를 애경단艾瓊團이라 하여 "찹쌀가루 두 되와 좋은 연한 쑥 한 되가량을 물에 씻어 물기 있는 채로 버무려 절구에 흠뻑 찧어서 반대기를 만들어 끓는 물에 삶아내어 또 찹쌀가루 한 되를 섞어 안반에서 쳐서 경단처럼 만들 때, 삶은 밤과 꿀과 계핏가루를 섞어 소를 넣고 끓는 물에 삶아 건져내어 물 뺀 후에 꿀을 묻히고 삶은 밤을 얼멍이에 거른 것이나 잣가루나 실한 깨소금이나 거피팥이나 녹두를 삶아 거른 것이나 아무 것이든지 묻혀서 봄철에 먹으면 봄소식도 반가우려니와 향기로운 맛이 극히 담하니라."고 하였다.

쑥은 강화도에서 나온 쑥이 가장 좋다. 음식이나 떡에 넣는 쑥은 참쑥을 사용한다. 참쑥은 뒷면이 하얀 솜털로 덮여 있고, 인진쑥이나 다른 종류의 쑥들은 앞면과 뒷면이 모두 파랗다.

쑥굴리 만드는 방법은 다음과 같다. 우선 찹쌀을 8~12시간 정도 물에 불려 물기를 뺀 후 가루로 빻아 찜기에 푹 찐다. 쑥은 다듬고 씻어서 파랗게 데친 후 곱게 다져서 찐 반죽에 넣고, 색이 고루 섞이도록 충분히 치댄다. 유자청건지는 곱게 다지고, 대추는 돌려 깎기 하여 씨를 발라내고 곱게 다져서 유자청건지 다진 것과 함께 섞어 소를 만든다. 떡반죽을 떼어 소를 넣고 오므려서 둥글게 빚은 다음 거피팥고물을 묻힌다. 쑥굴리에 묻히는 고물은 거피팥고물 이외에 녹두고물, 밤고물, 대추채, 밤채를 사용해도 된다.

쑥굴리를 만드는 또 다른 방법으로 거피한 녹두를 찐 다음 으깨서 설탕을 넣고, 일부는 소로 만들고 일부는 체에 내려 고물로 준비한다. 찹쌀가루를 찐 다음 삶은 쑥을 넣고 푸른빛이 나도록 친 후 한 움큼씩 떼어 녹두소를 넣고 둥글게 빚어서 녹두고물을 묻힌다.

특징 및 의의 쑥은 <단군신화>에도 나올 정도로 아주 오래전부터 우리 민족과 친숙한 식재료로, 쑥된장국·쑥버무리·쑥개떡 등을 만들어 먹는다. 쑥은 성질이 따뜻해서 위장·간장·신장 기능을 강화해 복통 치료에 좋고, 살균·진통·소염에 좋다. 특히 항산화 작용과 더불어 성인병·부인병 예방에 좋다. 쑥굴리는 봄에 나오는 어린 쑥을 사용하여 만들기 때문에 무기질과 비타민 등의 함량이 많고, 봄의 기운을 담고 있다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 전통향토음식7·9-전남·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤숙자(尹淑子)

쑥떡

정의 쌀가루에 쑥이나 쑥 추출물을 넣어 다양한 방법으로 만든 떡의 총칭.

내용 쑥떡은 여러 가지 방법으로 만들 수 있다. 어린 새 쑥을 쌀가루에 묻힌 후 시루에 켜 없이 그대로 안쳐서 찐 시루떡은 쑥설기로, 일명 쑥버무리라고 한다. 멥쌀가루를 익힌 뒤 쳐서 절편을 만들 때 삶아서 찧은 쑥을 섞으면 쑥절편이라 하며, 이 떡을 밀어서 소를 넣어 반을 접어 탕기 뚜껑으로 떠내면 쑥개피떡이라 한다. 쑥을 쌀가루와 함께 빻아서 익반죽한 후 소를 넣고 빚은 뒤 찌면 쑥 송편이 된다. 찹쌀가루에 어린 쑥을 넣고 단고를 만들어 꿀을 바르고 콩가루고물을 묻힌 것을 애단자艾團餈라 한다. 이 밖에도 쑥인절미, 쑥경단, 쑥굴리단자 등 다양한 형태의 쑥떡이 있다.

쑥절편 | 한국의맛연구회

쑥범벅 | 농촌진흥청

쑥굴리단자 | 한국의맛연구회

쑥버무리 | 한국의맛연구회

쑥떡

『동국세시기東國歲時記』에는 술의병戌衣餠이라 하여 오월 단옷날 애쑥을 채집하여 멥쌀가루를 찐 데 넣고 찧으면 파란 떡이 된다. 이것을 수레바퀴 모양으로 만들었으며, 이것을 떡을 파는 집에서는 시절음식으로 판다고 하였다. 5월 단오에는 수리취떡을 많이 만들어 먹었지만 중국에서는 수리취가 아니라 쑥떡을 올렸다는 기록이 나온다. 『본초강목本草綱目』에 천 년이 된 쑥을 중국 사람은 구설초狗舌草라 한다 하였고, 또 다른 문헌에 지역 풍속으로 5월 5일에 발해의 주자가 쑥떡을 해서 올린다고 한 것으로 보아 아주 오래된 전통임을 알 수 있다.

『요록要錄』에는 쑥절편을 청병이라 하여 쑥잎을 삶아서 찧은 후 쌀가루에 섞어 시루에 쪄 낸 다음 다시 잘 찧어서 안반 위에 놓고 기름을 발라 임의대로 틀에 찍어낸다고 하였다. 『시의전서是議全書』에서는 어린 쑥을 씻어 살짝 데친 다음 물을 꼭 짠 뒤 찧어서 지에밥을 칠 때 한데 넣어 친다고 하였다. 『지봉유설芝峯類說』에 고려에서는 상사일上巳日에 쑥떡인 청애병靑艾餠을 만들어 음식 중의 으뜸으로 삼았다고 하였다. 어린 쑥 잎을 쌀가루에 섞어 쪄 내어서 고餻를 만드는데 이를 애고艾餻라 한다 하였으니 바로 쑥설기를 가리키는 것이다. 쑥설기는 봄철에 나는 연한 쑥을 다듬어서 멥쌀가루에 섞어 켜 없이 쪄 내는 무리떡으로, 쑥 향내가 은은하고 색도 곱다.

특징 및 의의 쑥은 비타민A와 C가 많아 면역력을 길러 주며, 칼슘과 철분도 많아 체질의 산성화를 막아 주는 데 매우 효과 높은 식품이므로 이와 같은 영양 성분과 효능이 있는 쑥으로 만든 떡은 건강떡으로서의 의미가 크다. 특히 쑥이 나올 즈음에는 지난 가을에 추수한 곡식이 다 떨어져 가는 때이므로 양식을 아끼기 위해 쑥에다 쌀가루를 훌훌 흩뿌려 쑥버무리를 만들어 먹기도 해서 구황식품 역할도 하였다. 현재는 쑥의 건강 효능을 기대하는 건강기능성 떡으로 애용되고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 是議全書, 要錄, 芝峯類說, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 2005).

필자 정낙원(鄭樂源)

쑥부쟁이나물

정의 자생하는 들국화의 어린순을 3~4월에 채취해서 끓는 물에 살짝 데친 후 다진 마늘, 파, 국간장, 참기름, 깨소금 등의 양념으로 고유한 향과 어울리게 무친 반찬.

내용 쑥부쟁이는 이름에 쑥이 들어가 있으나 쑥 종류가 아니라 들국화의 일종이다. 린네의 분류로는 모두 국화과 식물이지만 쑥은 아르테미시아Artemisia 속屬, 쑥떡의 대용 재료로 더 많이 쓰는 떡쑥은 떡쑥Graphalium 속, 쑥부쟁이는 참취Aster 속이라 식물계통학상으로는 종류가 서로 다르다.

봄철의 보드랍고 맛난 대표 봄나물 쑥부쟁이는 '불쟁이(대장장이) 딸이 쑥을 캐러 갔다 발을 헛디뎌 굴러 떨어졌고, 그 죽은 자리에 쑥부쟁이가 피어났다.'는 슬픈 전설이 말해 주듯 춘궁기 배고픔을 달래준, 고마움이 이름에 묻은 나물이다. 제주말로 '드릇국화'라고 부를 정도로 산과 들에 널린 들꽃이다. 특

히 가을철 흐드러진 무게 탓에 꽃대를 길게 빼고 비스듬히 누워서 누군가를 기다리는 듯 피어나며, 봄날의 나물과는 다른 면모로 일신한다. 이들은 7월부터 10월까지 꽃이 피며, 번식력이 강해서 산과 들과 해안까지 흐드러지게 볼 수 있다. 지역에 따라 형태와 양상에서 차이 나는 스무 종 넘는 쑥부쟁이가 자생한다.

이렇게 흔한 쑥부쟁이지만 우리 옛 문헌에 이에 대한 기록은 드물다. 『본초강목本草綱目』에는 그 이파리에 기침을 없애고 기침을 그치게 하며, 이뇨·해독·해소 등 효능이 있다고 소개되어 있다. 『산림경제山林經濟』「구급救急」에는 『동의보감東醫寶鑑』을 인용해 이런 증세에 쓸 수 있는 비방 중 하나로서 쑥부쟁이 이파리를 언급할 뿐 춘궁기의 구황식물로 많이 활용되었다는 내용은 확인되지 않는다. 현지조사가 부실했다는 뜻이기도 하고 조리법을 글로 남긴 선비들의 밥상에는 좀체 오른 적이 없다는 뜻이기도 하다. 한문으로 계아장鷄兒腸 혹은 마란馬蘭이라 한다. 식물 이름에서 말[馬]은 유라시아 전역에서 공통으로 무성한 풀을 일컫는 접두어이며, 그만큼 흔하다는 뜻이 된다. 민간요법에서 쑥부쟁이는 물로 달여서 기관지나 편도염에 복용한다. 감기로 열이 날 때는 뿌리를 달여서 해열제로, 뱀에 물렸을 때는 이파리를 찧어 즙을 바르기도 하는 요긴한 풀이다.

나물로 준비할 경우 다른 나물에 비해 끓는 물에 좀 오래 데쳐야 고소한 맛이 살아날 정도로 쓰고 떫은 강도가 센 편이다. 흔한 나물이어서 틈틈이 채집하고 말려서 겨울 별미인 묵나물로도 먹을 수 있다. 쑥부쟁이의 고유한 향을 잃지 않도록 양념으로 고추장이나 된장은 삼가는 게 좋다.

쑥부쟁이나물 | 김재희

특징 및 의의 쑥부쟁이나물은 우리 산야 어디서나 볼 수 있다. 지역에 따라 까실쑥부쟁이, 섬쑥부쟁이, 개쑥부쟁이, 참쑥부쟁이, 갯쑥부쟁이, 왜쑥부쟁이 등 스무 종이 넘게 자생한다. 각각 고유한 맛이 나는 쑥부쟁이는 봄철에 뜯어 말려 두면 대보름 나물로도 손색없는 훌륭한 묵나물이 된다. 특히 울릉도 지역에서 많이 나는 섬쑥부쟁이를 묵나물로 조리하면 참취나물만큼이나 향이 독특하고 맛깔스럽다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 약초의 성분과 이용(과학백과사전출판사, 일월서각, 1999), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재희(金在姬)

씀바귀김치

정의 소금물에 담가 쓴 맛을 우려낸 후 씀바귀를 젓국, 고추가루, 파, 마늘 등 김치 양념으로 버무려 담근 김치.

내용 씀바귀는 봄나물 중 쓴맛이 가장 강해 '쓴나물'이라고도 부른다. 씀바귀는 어린잎은 데쳐서 나물로 먹고, 뿌리째 소금물에 담가 두었다가 김치로 담가 먹는 산나물이다. 경상북도 지역에서는 씀바귀를 속새, 씀바귀김치를 속새김치라고 부른다.

씀바귀김치는 주로 경상도와 전라도 지역에서 담가 먹는다. 경상도 지역에서 씀바귀김치를 담그는 법을 보면 다음과 같다. 씀바귀를 소금물에 삭힐 때 물을 자주 갈아 주면서 쓴맛이 우러나고 누렇게 되면 씻어 건져 물기를 뺀다. 멸치젓국에 마늘, 쪽파, 통깨, 실고추, 고춧가루 등 갖은양념으로 버무린 다음 항아리에 꼭꼭 눌러 담아 놓는다. 밑반찬으로 먹으며, 쌉쌀하고 매큼한 맛이 일품이라고 한다. 한편 전라도 지역에서는 뿌리가 크고 싱싱한 씀바귀를 일주일쯤 맹물에 담가 독소를 뺀 다음 파, 생강, 마늘, 고추, 설탕, 실고추, 통깨, 새우젓, 멸치젓 등 양념으로 버무린다. 익은 뒤에는 쓰디쓴 씀바귀가 씁쓸하면서도 달고 짜

씀바귀김치 | 농촌진흥청

릿한 맛이 있다. 밥반찬으로도 일품이지만 술안주로도 최상급이라고 한다. 사찰김치를 대표하는 김치 중 하나로 바로 부산 금정산 기슭에 자리한 범어사의 씀바귀김치가 유명하다. 김치에 마늘·파·양파·부추 등 오신채五辛菜와 젓갈류를 넣지 않고, 간은 조선간장과 소금으로 한다.

씀바귀와 비슷한 쓴 나물 종류로 고들빼기가 있다. 고들빼기김치는 겨울 김장 때 따로 담가 놓으면 겨우내 입맛을 돋우는 별미김치로 먹을 수 있다. 전라도, 특히 전주 음식으로 알려져 있다. 그런데 『한국민속종합조사보고서』에서는 고들빼기김치를 고들빼기를 냉수에 10여 일 담갔다가 헹군 뒤 파·마늘·생강·고춧가루·젓갈·깨·꿀·간장 등으로 버무린 김치로, 속세김치·씀바귀지와 같은 김치 종류라고 하였다. 윤서석도 고들빼기김치 항목에서 고들빼기는 씀바귀라고 하였다. 그러나 고들빼기김치와 씀바귀김치를 다른 김치 종류로 소개하는 문헌들도 있어 혼란스러운 측면이 있다.

특징 및 의의 서리 맞은 씀바귀는 봄에 묵나물로 이용되기도 하고, 주로 김치로 담가 이용한다. 비타민과 가용성 탄수화물이 풍부하며, 단백질·지방·회분·질소물·전분 등이 함유되어 있는 알칼리성 식품이다. 또한 예로부터 약용을 겸한 식품으로 즐겨 애용했다. '봄에 씀바귀를 먹으면 여름에 더위를 타지 않는다'라고 할 정도로 식욕을 증진시키는 산채이다. 씀바귀를 먹으면 추위를 덜 탄다는 속설도 있다. 씀바귀가 가을에 씨앗이 떨어져서 겨울에 싹을 틔운 뒤 눈 속에서도 푸른 기운을 유지하기 때문이다. 씀바귀는 쌀뜨물이나 약한 소금물에 담가서 쓴맛을 제거한 후에 김치로 담가야 한다.

참고문헌 김치(이춘자 외, 대원사, 1998), 김치백과사전(김치사전편집위원회, 유한문화사, 2004), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국의 맛 김치(강순의, 한국외식정보, 2001).

필자 조숙정(趙淑晶)

씀바귀나물

정의 지역에 따라 쓴나물·쓴냉이·씀배나물·싸랑부리·맴돌네·씸바구라고도 부르는, 씀바귀의 어린순이나 뿌리를 데쳐 된장과 고추장 양념으로 무친 쌉싸래한 맛의 나물.

내용 다산 정약용의 작은 아들 정학유가 1816년(순조 16) 농가에서 매년 해야 할 일과 풍속 등을 한글로 읊은 <농가월령가>에서 음력 2월에 쉽게 캘 수 있는 들나물 네 가지 중 하나로 씀바귀를 노래했다. 이름부터 쓴맛이 느껴지는 이 나물은 '이른 봄 씀바귀를 먹으면 여름 더위를 타지 않는다.'는 말이 있을 정도로 쓴 나물에 흔한 소화 기능 안정 및 면역력 증진과 항암 효과 등 탁월한 약성이 알려져 있다. 씀바귀 기록 중 한자로 된 자료에서는 어떤 나물을 가리키는지 모호한 경우가 많다. 『신농본초경神農本草經』에서는 "쓴맛 나는 나물은 모두 간을 정화하는 약효가 있어 신초神草, 산삼의 친구들"이라며 칭송한다. 해열·해독·진통·소염 기능도 있어 잎과 줄기를 대추와 함께 달여 마시면 구내염, 기관지염, 위염의 완화에도 효과가 있다.

봄에 나오는 씀바귀는 뿌리와 어린순으로 각각 다른 맛이 나는 반찬을 조리할 수 있다. 뿌리의 경우는 먼저 소금으로 박박 씻어야 가는 뿌리에 끼어 있는 흙도 말끔히 씻겨 나간다. 마지막에 헹굴 때 물에 식초를 넣어서 헹구면 살균도 되고 아리고 쓴맛도 좀 줄어든다. 김치로 담그려면 닷새 정도 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸 후 여러 번 헹궈 물기를 빼내고 찹쌀 풀, 고춧

가루, 멸치젓국, 다진 파·마늘, 통깨를 섞은 양념에 버무린다. 경상도에서는 이를 '속새김치'라고 한다.

나물반찬을 만들 때는 쓴맛을 빼내는 게 중요하므로 소금을 넣은 팔팔 끓는 물에 데쳐 찬물에 오래 담가 두거나 쌀뜨물에 담가 두었다. 그다음 여러 번 헹구어 물기를 털어 낸 후 꼭 짜서 이파리와 뿌리를 함께 혹은 별도로 입맛대로 무친다. 씀바귀 뿌리의 쌉쌀한 맛을 살리기 위해 고추장에다 된장을 조금 섞고 다진 파·마늘, 통깨, 매실액, 생강즙을 넣으면 맛이 더 좋다. 구황식물로 꾸준히 언급되고 있으며, 함경도 지역에서는 '서토리채'라 하여 틈틈이 말려 두었다가 식량이 부족하면 곡식에 섞어서 죽을 끓여 먹었다고 한다.

특징 및 의의 우리 속담처럼 들리지만 '입에 쓴 풀이 건강에는 좋다.'는 말은 알프스 지역 속담이다. '입에 쓴 게 보약'이라는 우리 속담과 아주 똑같아 보인다. 예전 유럽에서는 많이 먹었으나 쓰다고 먹지 않던 치커리도 그 효능과 가치가 재발견되어 새롭게 주목받고 있다. 전통 한식 맛 중에 '쌉쌀한 맛'은 달고, 시고, 짜고, 매운 맛과 함께 오미五味의 균형을 이루는 맛이다. 또한 한방에서는 심장과 소장을 이롭게 해 더운 여름을 준비하는 대표 요소로서 씀바귀나물을 꼽으며, 그 의미가 각별하다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 詩義疎, 神農本草經, 林園十六志, 濟民要術, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김재희(金在姬)

아귀

정의 경골류 아귀목 아귓과에 속하는 바닷물고기.

내용 아귀는 체표에 비늘이 없으며, 폭이 넓고 편평한, 매우 큰 머리가 있다. 옆으로 크고 넓게 벌어지는 입 안에 돋은 이빨은 삼중으로 돼 있다. 몸통이나 꼬리 부분은 가늘고 짧은 특이한 종편형縱扁形이다. 등지느러미 앞부분의 가시 끝이 피질의 촉수로 변화하여 낚싯대 같은 긴 촉각을 흔들어서 작은 물고기를 유인하여 먹이를 잡아먹는다. 우리나라에서는 지방에 따라 물텀벙, 물곰, 물돔, 물잠뱅이, 물꿩, 망청어, 망챙이, 꺽정이, 귀임, 악귀 등 속명이 있다. 남해안에서는 아쿠, 아꾸 등으로도 부르고 있으나 표준어인 아귀보다 아구로 더 많이 불린다.

아귀는 봄에 산란을 위해 얕은 곳으로 이동하여 부류성의 난괴를 낳는다. 또 아귀는 11~12월이 많이 잡히고, 가장 맛이 좋은 시기이다. 찌개용으로 이용되는 아귀는 점성이 많아 잡을 곳이 없어 도마 위에서는 다룰 수 없다. 따라서 아래턱에 고랑쇠를 걸어서 끈으로 묶는 독특한 방법으로 다룬다. 아귀 손질법은 먼저 아귀를 매단 후 입에 물을 부어 넣어서 배를 팽창시켜 몸체를 안정시킨다. 가슴지느러미를 잘라내고 턱밑부터 껍질을 벗긴 후 살을 자르고, 간과 내장을 꺼내 잘라낸다. 그 후 위장을 잘라내고 아가미를 떼어낸 후 몸을 자르고 꼬리지느러미를 잘라낸다. 아귀를 고르는 방법은 손으로 만져서 살에 탄력이 있으며 색이 검은 것을 고른다. 또 냄새를 맡아서 냄새가 심하지 않은 것을 고르는 것이 좋다.

특징 및 의의 아귀의 근육 성분은 심해성 흰 살 생선의 특성대로 수분이 많고 지질과 콜레스테롤이 적은 저칼로리 식품이다. 아귀의 연골에는 황상콘드로이틴이라는 물질이 있어 항암, 관절염 등에 효과가 있다. 아귀의 간(애)은 30% 정도의 지방을 함유하고 있어 맛이 좋다. 또 비타민A와 비타민E가 많이 함유돼 있어 노화 방지, 시력 보호, 뼈와 이의 발육, 야맹증 등에 효과가 있다. 세균 감염에 대한 저항력을 길러 주고, 피부가 거칠어지거나 손톱이 갈라지는 것도 막아 준다.

아귀 | 국립민속박물관

참고문헌 경남향토음식(황필생, 경상남도 농촌진흥원, 1994), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한 연구(김상애, 한국식품영양과학회지31-6, 한국식품영양과학회, 2002), 식품재료사전(정운길, 민중서관, 2011), 우리맛 기행-신자산어보17(정해석, 월간샘터, 1991), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004).

필자 박경태(朴慶泰)

아귀찜

정의 생아귀와 채소에 갖은양념을 하여 국물을 자작하게 넣은 후 삶거나 쪄서 만든 찜 요리.

내용 아귀찜의 아귀는 생것을 이용하고 12월에서 이듬해 2월까지 건조시켜 5㎝ 정도로 잘라 보관한 것을 물에 불려서 이용한다. 아귀찜은 아귀육, 내장, 미더덕, 해물조미료 등 식재료를 사용한다. 아귀찜에는 해물과 아귀간 또는 아귀간만을 이용하여 만든 특이한 해물조미료를 사용한다. 식재료에 있는 자체의 맛을 살리기 위하여 소금과 간장으로 조미를 하고, 생아귀 및 아귀 내장에서 용출된 맛 성분이 전부 찜에 이용된다. 찜이 완성된 후에 맛을 높이기 위하여 들깻가루, 땅콩가루, 콩가루 등을 얹어 내거나 조미료의 일종으로 사용한다.

아귀찜은 주재료인 생아귀와 부재료인 콩나물, 고춧가루, 생 전분을 사용한다. 생아귀를 사용하므로 생어육이 씹히는 독특한 질감과 신선함이 있으며, 콩나물은 아삭아삭한 질감과 시원한 맛을 준다. 고춧가루는 매우 미세한 것을 이용하여 아귀찜의 색과 외관을 정돈하고, 매운맛을 완화시켜 준다. 생전분은 뜸을 들이기 때문에 조리 과정에서 용출된 즙을 전분이 흡수하여 식재료의 부착성을 높여 줌으로써 즙에 용해된 영양 성분을 거의 섭취할 수 있게 된다. 아귀찜 만드는 방법은 다음과 같다. 생아귀를 살과 내장을 잘 씻은 다음 토막 낸다. 삶은 아귀간을 으깨고, 새우살·홍합을 다져서 해물조미료를 만든다. 냄비에 식용유를 두르고 육수와 해물조미료를 반만 넣어 끓인다. 아귀살·내장·미더덕과 거두절미한 콩나물을 끓인 육수에 넣고 10분간 익힌 후 미나리, 대파, 다진 마늘, 해물조미료 등을 넣는다. 전분을 넣고 30초 정도 뜸을 들인다. 참기름과 들깻가루를 넣고 마무리한다.

특징 및 의의 아귀찜은 단백질, 불포화지방산을 많이 함유한 아귀와 콩나물 등 20여 종의 식품이 이용된 향토음식이다. 식이섬유의 양은 많고 열량은 낮아 저열량 다이어트식이다.

참고문헌 경남향토음식(황필생, 경상남도 농촌진흥원, 1994), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한 연구(김상애, 한국식품영양과학회지31-6, 한국식품영양과학회, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

아귀탕

정의 아귀를 주재료로 콩나물과 여러 채소를 넣어 끓인 국.

내용 아귀탕은 냄비에 콩나물을 깔고, 손질한 아귀와 미나리, 쑥갓, 애호박, 표고, 대파 등의 채소를 올린 후 해물 육수를 붓고 갖은양념을 넣어 끓인 음식이다. 국물이 시원하고 얼큰한 점이 특징이며, 경상남도 지역에서는 아구탕·물꽁탕, 서울·경기도 지역에서는 물텀벙이탕이라고도 한다. 아귀는 못생겼을 뿐만 아니라 배만 크고 살이 없어 옛날 어부들은 아귀가 그물에 걸려 들면 쓸모없는 고기라고 하여 배 밖으로 던져 버렸다. 이때 물에 빠지면서 텀벙텀벙 소리를 낸다고 해서 아귀를 물텀벙이라고 했다. 우리나라에서는 1960년 이후 해물이 귀해지면서 아귀를 먹기 시작했다. 당시 하인천 부둣가에서 일하는 사람들에게 술안주용 탕으로 인기가 좋았다고 한다.

우리나라에서 탕(국)으로 먹고 있는 아귀 국물 요리는 일본에서 간장을 이용한 아귀전골, 된장을 이용한 아귀탕, 맛국물과 초를 이용한 아귀국 등 조미료 종류에 따라 명확히 구분된 메뉴로 출시되고 있다. 아귀탕 끓이는 방법은 다음과 같다. 생 아귀의 이빨을 가위로 자른 후 깨끗이 씻어서 3~5㎝ 크기로 토막 낸다. 콩나물은 깨끗이 씻고, 무는 나박썰기 한다. 미나리는 5㎝ 길이로 자른다. 냄비에 물을 붓고 무를 넣어

끓으면 손질한 생아귀와 콩나물을 넣는다. 내용물이 끓으면 소금으로 간을 하여 미나리를 얹고 양념(고춧가루, 다진 마늘)을 곁들인다.

특징 및 의의 아귀탕, 아귀매운탕, 아귀내장탕은 복어탕과 마찬가지로 시원하고 감칠맛이 난다.

참고문헌 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한연구(김상애, 한국식품영양과학회지 31-6, 한국식품영양과학회, 2002), 술안주로 각광 받는 아구찜-아귀(김영인·정해석, 월간샘터22-7, 샘터사, 1991), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004), 한국의 전통향토음식9-경남(국립농업과학기술원, 교문사, 2010), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

아바이순대

정의 돼지 대창에 각종 재료를 섞은 소를 채운 후 삶아 만드는, 함경도 유래 음식.

내용 아바이순대는 함경도 지역에서 유래되어 피란민들에 의해 강원도 속초 인근에 정착한 순대를 지칭하는 말이다. '아바이'는 함경도 지역에서 '아버지' 혹은 '손위 남자 어른'을 칭하는 말이다. 순대라는 음식명에 어떻게 '아바이'라는 접두어가 붙게 되었는지 정확한 연원은 알 수 없다. 그러나 6·25전쟁 당시 함경도 출신 피란민들이 강원도 속초 등지에 임시 정착한 후 생계를 위해 만들어 팔던 음식 중 하나가 순대였고, '아바이'가 만든 순대라 하여 '아바이순대'라 불렀다는 이야기가 전해진다. 속초의 함경도 출신 실향민 정착촌인 청호동을 '아바이마을'이라고 부르게 된 것과 비슷한 경우이다.

아바이순대를 만드는 과정은 돼지 대창을 다듬는 것으로 시작한다. 대창을 뒤집어서 소금과 밀가루를 뿌리고 비벼 세척한 뒤 다시 뒤집어 둔다. 불려 찐 찹쌀에 다진 시래기와 배추, 데쳐 낸 숙주 등을 한데 넣고 선지를 넣어 버무려 소를 만든다. 근래에는 돼지 내장을 삶아 잘게 썬 것을 함께 넣기도 한다. 준비된 소는 세척한 대창 입구에 깔때기를 끼우고 막대기를 사용해 안으로 밀어 넣는다. 속이 꽉 차면 입구를 실로 봉하고, 재료가 식을 때까지 두었다가 된장과 생강을 넣은 물에 삶아 낸다. 삶는 과정에서 가는 침으로 순대 중간에 공기구멍을 뚫어서 익는 도중에 순대가 터지는 것을 막는다. 다 익은 순대는 상온에서 식혔다가 적당한 크기로 썰어 소금이나 양념장을 곁들어 낸다.

아바이순대 | 강원 속초 | 2014 | 국립민속박물관

특징 및 의의 아바이순대의 특징은 대창 속에 찐 찹쌀을 비롯하여 많은 양의 재료가 들어가기 때문에 다른 지역 순대에 비해 썰어 놓았을 때 직경이 크고 푸짐한 느낌이 든다는 것이다. 이와 함께 함경도를 벗어난 함경도 음식은 실향민에 의해 타지에 변화·정착된 탓에 더 이상 함경도 지역 음식이라 단정할 수 없다는

것도 특징이다. 일례로 아바이순대를 먹는 방식에도 변화가 생겼다. 본디 썰어 낸 순대는 소금이나 양념장을 곁들여 먹었으나 요즘 속초 시내 식당에서 아바이순대를 주문하면 순대와 함께 명태회무침(명태식해)이 곁들여 나온다. 명태회무침은 냉면에 얹는 고명의 재료인 홍어나 가자미의 값이 올라가자 이를 대체하기 위해 개발한 것으로 알려져 있는데 관광객들의 인기를 얻자 아바이순대 맛을 돋우는 데도 사용되고 있다.

참고문헌 모래위에 세운 터전, 속초시 청호동(국립민속박물관, 2014), 아름다운 우리 향토음식(정재홍 공저, 형설출판사, 2008), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김창호(金昌鎬)

아산연엽주
牙山蓮葉酒

정의 충청남도 아산 외암민속마을 예안이씨禮安李氏 종가에서 내려오는 양조 기술로 멥쌀, 찹쌀 고두밥에 누룩과 약초 잎을 버무려서 연잎을 깐 항아리에 넣은 뒤 물을 붓고 밑술을 빚어 용수를 박아 떠낸 청주.

내용 연엽주가 전래되는 외암마을은 500여 년 전 평택진씨平澤陳氏의 사위로 입향한 예안이씨 종족마을이다. 특히 조선 후기 인물성동이논쟁人物性同異論爭의 중심에 서 있던 외암巍巖 이간李柬(1677~1727)을 배출하면서 호서지역의 저명한 양반촌으로 널리 알려지게 되었고, 추사 김정희의 처가로도 유명하다.

아산연엽주는 고종 때 왕실비서감[秘書丞鑑]을 지낸 이득선李得善의 5대조인 이원집李原集이 쓴 『치농治農』에 『규합총서閨閤叢書』와 동일한 내용의 제조법이 기록되어 있다. 예안이씨 종가에서는 연엽주 유래에 관하여 다음과 같은 사연이 구전된다. 옛날에 극심한 가뭄이 들면 쌀 소비가 많은 술을 못 빚게 하고 금주령이 내려졌다. 임금께서 술을 못 드시게 된 것을 안타깝게 여긴 신하들이 차보다는 도수가 높고 술보다는 도수가 낮은 연엽주를 빚어 올렸는데 당시 예안이씨 5대조가 양조釀造에 관여했다고 한다. 그 제조법이 예안이씨 종가에 대대로 전해져 문중 가양주家釀酒로 이어졌다. 1990년 12월 31일 충청남도 무형문화재 제11호로 지정되었으며, 현재는 기능보유자 최황규崔晃圭에 의해 맥을 잇고 있다.

아산연엽주의 주원료는 찹쌀, 멥쌀, 누룩, 연잎, 옥수수, 감초, 밀, 엿질금(엿기름) 등이다. 누룩은 메주처럼 빚어서 낮에 말렸다가 잘게 부수는 과정을 되풀이한다. 누룩알갱이가 호두알만 해지면 밤이슬을 맞혀 깨끗한 습기가 스며들게 한다. 곰팡이가 슬지 않도록 낮에 말렸다가 밤에 이슬을 맞히기를 5회 정도 반복한다. 누룩알갱이는 쌀, 콩, 대추씨와 함께 약한 불로 소독한 솥에 넣어 습기를 제거한다. 그런 다음 절구질을 하여 곱게 가루로 내고, 천 위에 얇게 펴서 바람을 쏘인 후 보관한다.

술을 담그려면 먼저 손損이 없는 곳으로 방위를 가린다. 일단 연엽주를 담그면 술독 위치를 바꿀 수 없기 때문에 미리 길한 방향을 가리는 것이다. 제조법은 찹쌀 한 되 반(1.8㎏)과 멥쌀 10되(7.2㎏)를 깨끗이 씻어 술밥(고두밥)을 쪄서 다음 하루 동안 밤이슬을 맞혀 냄새를 제거한다. 그리고 술독에 연잎을 깔고 그 위에 감초·약초 등과 잘 버무린 밑술을 한 켜씩 안친다. 여기에 가루로 빻은 누룩을 뿌리고 다시 연잎을 켜켜이 까는 과정을 반복한 뒤 물을 붓는다. 항아리에 담은 술은 안방 아랫목에서 보름 남짓 익히되 처음 일주일은 25~29℃를 유지하다가 차츰 온도를 낮춰 20℃ 정도에서 숙성시킨다. 발효가 다 되면 용수를 박아 술을 뜨는데 대두로 약 한 말의 술을 얻을 수 있다고 한다.

특징 및 의의 아산연엽주는 호서지역의 명문가인 예안이씨 집안에서 가양주로 내려오는 전통술이다. 제조 비법은 대대로 종부宗婦에 의해 전수되어 왔으며, 누룩을 만드는 과정에서 잘 드러나듯이 술을 빚는 여인의 지극한 정성이 깃들어 있다. 농익은 술은 손님 접대 또는 불천위제사 등의 제주祭酒로 사용되었다. 예부터 남성의 양기陽氣를 보補하고 혈관을 넓혀 혈행血行 개선과 함께 피를 맑게 해 주는 것으로 알려져 있다. 아산 지역에서는 명약주名藥酒로 이름이 더 높은 술이다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 增補山林經濟, 아산 외암마을(충남대학교 마을연구단, 대원사, 2007), 충청남도 문화재대관2(충청남도·충청남도역사문화연구원, 2009).

필자 강성복(姜成福)

아욱

정의 선사시대부터 유라시아 전역에서 재배해 그 넓적한 이파리를 죽이나 국의 재료로 널리 쓰는, 접시꽃 이파리를 닮은 식재료.

내용 이집트와 시리아 등 중동에서 아욱은 식량을 뜻하는 '빵khubeza'이라 불릴 정도로 친숙한 식재료이다. 유대인들은 1948년의 1차 중동전쟁 당시 겨울 내내 아욱으로 연명한 고마움을 기려 독립기념일의 별식으로 아욱죽과 떡을 해서 먹으며, 아욱을 구하지 못해 시금치로 대신해도 '아욱죽'을 먹었다고 말할 정도로 토속 의미를 둔다. 중국인들 사이에서 '가을철 아욱국은 사립문을 닫고 먹는다.'는 속담이 있을 정도로 대표 나물 다섯 가지 중 으뜸으로 쳤다. 『시경詩經』에서는 채소류 중 아욱을 가장 선호해서 그 밭을 차지하기 위해 전쟁이 났다고까지 칭송했다. 『제민요술齊民要術』에는 아욱절임[葵菹]에 관한 기록이 나오고, 『본초강목本草綱目』에는 식욕이 끊기면 밥 먹기 전 먼저 아욱국을 먹으라는 처방이 있다. 일본의 8세기 문헌에도 관련 기록이 나온다. 아욱은 한반도에서 귀화한 이들이 들여온 채소로, 이들 마을에서 처음 재배되어 이름도 '아욱'과 비슷하게 '아오이'라 불린다. 이는 '푸성귀'란 뜻이기도 하다. 그러나 식용으로 보급되지는 않았다.

아욱나물 | 김재희

이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 <가포육영>에 길러 먹는 여섯 가지 채소 중 하나로 꼽혔으니 아욱국이나 아욱나물은 고려시대 밥상에 오르던 반찬이었을 가능성이 높다. 『산림경제山林經濟』에 실린 아욱 관련 정보는 『거가필용居家必用』을 인용했으며, 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 아욱의 약리 효과를 강조하고 "오장육부가 차고 더운 것을 치료하며, 소변을 잘 통하게 한다."면서 "아욱에는 마른 새우를 넣고 장에 끓인다."고 하였다. 조선의 미식가 허균도 그 담백한 맛을 칭송한 아욱은 보리새우 맛과 특히 잘 맞고, 된장·고추장을 푼 토장국으로 적격이다. 이는 요즘도 통용되는 조리법이다.

새우 넣은 된장 아욱국 외에도 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 영양식으로 곱창전골에 아욱을 넣어 오래 끓이거나 지친 몸을 보해 주는 효능이 있어 산모에게 종종 미역국 대신 아욱죽을 쒀서 먹인다는 언급이 있다. 특히 『조선증보구황촬요朝鮮增補救荒撮要』에는 아욱의 장점이 소상하게 실려 있다. 아욱은 맛이 달고 독이 없으며 소화를 돕는 효능이 탁월하며 봄부터 가을까지 매일 베어도 계속 자라 버릴 데가 없고 가뭄도 너끈히 견뎌 흉년을 방비할 수 있으니 넉넉하게 심으라고 권장한다. 나물로 먹을 때는 이파리가 달린 아욱 줄기의 껍질을 벗기고 끓는 소금물에 살짝 데쳐 물기를 짠 후 된장과 고추장을 주로 하거나 들깻가루와 들기름을 주로 한 양념장을 만들어서 아욱의 고유한 맛과 어울리게 골고루 무치면 된다.

특징 및 의의 우리 옛 문헌에서 아욱은 국이나 죽의 재료 혹은 구황나물로 소개되는데 이를 밥반찬으로 삼아도 훌륭하다. 죽을 쑬 때처럼 소금물로 주무르며, 푸른 즙을 좀 빼면 이파리가 부드러워져 나물로 무쳐도 손색이 없다. 끓는 소금물에 데쳐 물기를 짜낸 다음 들기름, 마늘, 파 등 순한 양념으로 무치면 담백한 맛을 살릴 수 있다. 유대인들처럼 시금치 대용으로도 쓰임이 좋아 비빔밥의 나물 고명으로도 올릴 수 있다.

참고문헌 東國李相國集, 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 詩經, 醫林撮要, 林園經濟志, 濟民要術, 增補山林經濟, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김재희(金在姬)

안동소주
安東燒酒

정의 멥쌀 고두밥에 밀누룩을 섞고 보름 동안 숙성한 후 증류한 경상북도 안동 지역의 술.

내용 안동에는 1281년 고려와 몽골의 연합군이 일본을 정벌했을 때 충렬왕 일행과 몽골군을 따라서 소주가 전래된 것으로 보인다. 안동 지역 소주는 구한말까지는 가양주로 안동의 여러 가정에 전승되어 온 순곡 증류주로서 알코올 도수가 일반 술보다 훨씬 높았다. 그런데 일제강점기에 가양주 제조금지령이 떨어지자 가정에서 소주를 양조하기가 어려워져 전승이 위태롭게 되었다. 그러나 일제강점기 초기 안동의 최대 부호였던 권태연權台淵이 안동주조회사를 설립하여 제비원표 안동소주를 상품화함으로써 한국은 물론 국외로까지 널리 알려졌다. 이것이 세칭 안동소주가 되었으며, 이때부터 세금 징수의 기준을 마련하기 위하여 안동소주의 알코올 도수가 45도로 고정되었다. 전통적인 가양주 안동소주의 알코올 도수는 30%에서 50% 정도로 유동성이 있었던 것으로 이해된다. 1965년부터는 식량부족으로 순곡주 제조가 금지됨으로써 진정한 의미의 순곡 증류주 안동소주는 생산이 중단되었다. 이후 일정 기간 안동 지역의 다른 몇몇 회사에서 생산한 몇 종의 소주가 모두 안동소주로 분류되었지만, 실제로는 희석식 소주였다. 그 후 1970년대에 국가 정책에 따라 경북지역의 모든 소주회사를 일원화할 때, 대구에 있던 (주)금복주에서 안동소주의 상표권을 인수하였다. 이때부터 안동에서 안동소주는 차츰 잊히게 되었다.

1980년대에 국가 차원의 민속주 발굴 사업이 추진되고, 1987년 조옥화의 안동소주 양조법이 경상북도 무형문화재로 지정됨에 따라 안동소주는 다시 역사의 무대에 새롭게 등장하였다. 안동소주 양조법의 전통을 고수한다는 점에서 그 이전에 상품화된 안동소주와는 품질에 차이가 있다. 안동소주 양조 기능보유자는 국세청으로부터 인가를 받아 '민속주 안동소주'를 설립하였고 안동소주를 양산하기 시작했다. 안동소주 양조법이 무형문화재로 지정된 후에는 민속주 안동소주와 경쟁하는 몇 개 회사가 설립되어 안동소주를 생산했거나 지금도 생산하고 있다. 하지만 지방정부가 공인한 무형문화재 기능보유자가 양조하는 민속주 안동소주가 가장 좋은 평을 받고 있다. 그럼에도 민속주 안동소주가 등장하던 초기에 비하면, 1990년대 후반부터는 독주 기피, 높은 가격 부담 등으로 말미암아 선호도는 이전보다 떨어진 편이다. 이 상황에서 부드러운 소주를 표방하며 대중화를 겨냥한 '안동소주 일품', 그리고 박재서가 상품화한 '명주 안동소주'가 시중에 판매되고 있다.

안동소주 양조과정은 누룩 만들기, 고두밥 만들기, 전술 만들기, 소주 내리기로 진행된다.

1. 누룩 만들기

성글게 빻은 생밀에 물을 부어 골고루 버무린다. 잘 버무려진 밀(빻은 밀)을 누룩틀 안에 보자기를 펴고 넣어서 발로 고루 꼭꼭 밟는다. 성형된 누룩을 약 20일 정도 서늘한 곳에서 볏짚을 깔고 그 위에서 띄운다. 띄운 누룩은 콩알 크기 정도로 파쇄한 후 건조시킨다.

2. 고두밥 만들기

멥쌀을 씻어서 하룻밤(대략 12시간) 물에 담가 두었다가 건진다. 시루에 보자기를 깔고 물에 불린 멥쌀을 넣은 다음, 그 위에 삼베보자기를 덮고 찐다. 서늘하며 바람이 잘 통하는 음지에 멍석을 깔고 무명보자기를 펴고 고두밥을 완전히 식힌다.

3. 전술 만들기

차갑게 식힌 고두밥을 큰 자배기에 붓고, 누룩가루와 물을 부어 가면서 손으로 버무린다. 고두밥, 누룩, 물의 비율은 3:1:2 정도로 한다. 고두밥과 누룩을 잘 버무려 술독에 넣는다. 술독은 약 20℃ 정도 되는 방에 나무판자를 깔고 올려둔다. 이 상태에서 계절이나 온도에 따라 약 13~20일 정도 숙성시킨다. 숙성이 끝나면 노르스름하고 감칠맛 나는 전술이 만들어져 있다.

4. 소주 내리기

발효된 전술을 솥에 붓는다. 솥에 소줏고리를 얹고 증기가 새 나가지 않도록 솥과 소줏고리, 소줏고리와

냉각기가 닿는 부분에 시루번을 바르고 냉각기에 찬 물을 붓는다. 솥에 불을 때서 전술을 끓이면 증류되어 소줏고리 관으로 소주가 흘러나온다. 냉각기의 찬 물은 데워지므로 수시로 갈아주어야 한다.

특징 및 의의 조선시대 안동에서 소주는 품격 높은 가양주였던 것으로 보인다. 소주 양조법이 안동 지역 부잣집을 중심으로 전승되어 온 듯하며, 안동 사람들은 흔히 육회를 안주로 하여 소주를 마셨다는 점으로도 고급술이었다는 사실을 알 수 있다. 그럼에도 안동 지역에서 제사에는 소주가 거의 사용되지 않았다. 이것은 소주 사용을 금지한 역사적 배경도 있겠지만, 소주가 오랑캐 몽골에서 전래된 술이라는 의식이 작용한 것으로 보인다. 안동 지역의 소주는 근대국가 체제에 따라 공장제 생산품이 되면서 '안동소주'라는 명칭을 부여받았다. 그 후, 사회 변동, 문화재 정책, 지역 사회 동향에 따라 그 품질이 달라지기도 했지만, 여전히 향토색을 바탕으로 한 의미 있는 술로 여겨지고 있다.

참고문헌 안동소주 생산과 소비의 역사와 의미(배영동, 지방사와 지방문화9-2, 역사문화학회, 2006), 안동소주의 전래과정에 관한 문헌적 고찰(배경화, 안동대학교 석사학위논문, 1999), 음식전쟁 문화전쟁(주영하, 사계절, 2000), 전통민속주산업 육성을 위한 제도개선 방안(이동필, 농촌경제17-2, 한국농촌경제연구원, 1994), 한국 소주산업발전에 관한 사적 고찰(오성동, 경영사학18-1, 한국경영사학회, 2003), 한국소주사(김삼수, 숙명여자대학교 논문집20, 숙명여자대학교, 1980).

필자 배영동(裵永東)

안동송화주
安東松花酒

정의 솔잎과 국화를 섞어 만든 송엽주로, 경상북도 안동 전주류씨全州柳氏 정재定齋 류치명柳致明(1777~1861) 종가에서 전승되어 온 가양주.

내용 송화주의 사전상 의미는 소나무 꽃인 송화를 줄거리째 넣어서 빚은 술이다. 하지만 안동송화주는 송홧가루가 아니라 솔잎을 주재료로 하여 만든 송엽주의 일종으로, 솔잎과 국화를 섞어 빚었다고 해서 소나무 송松과 꽃 화花를 붙여 송화주라고 일컫는다. 또한 솔잎 외에도 황국, 금은화 등의 꽃을 첨가함으로써 술에서 풍기는 향기가 매우 향긋하고 독특한 것으로 알려져 있다. 1993년 경상북도 무형문화재 제20호로 지정되었으며, 기능보유자 이숙경이 사망함으로써 이수자인 며느리 김영한이 1999년 기능보유자 자격을 승계 받아 전통을 잇고 있다.

안동송화주는 전주류씨 무실파 정재 종가에서 대대로 빚어 오던 가양주로, 봉제사와 접빈에 주로 사용되었다. 안동송화주의 전승 역사를 정확하게 파악하기는 어렵지만 문중에서 전하는 바에 따르면 현재 종가에서 불천위로 추대되어 있는 정재 류치명이 생존해 있을 당시에 이미 제주祭酒로 사용했다고 한다. 이로 미루어 볼 때 적어도 약 200년은 되었을 것으로 추측된다.

김유金綏가 저술한 『수운잡방需雲雜方』에는 "송엽(솔잎) 여섯 말과 물 여섯 말을 함께 끓여서 두 말이 될 때까지 충분히 달인 후에 찌꺼기는 걸러 버린다. 백미 한 말을 여러 번 씻어서 고운 가루로 만든 다음 미리 달여 둔 솔잎물로 죽을 쑨다. 죽이 식으면 누룩 한 되를 섞어서 항아리에 담아둔다. 21일이 지나 사용한다."고 기술되어 있다. 한편 정재 종가에서 전승하고 있는 안동송화주는 솔잎을 넣은 송엽주의 일종이기는 하지만 밑술과 덧술을 마련하여 두 차례에 걸쳐 담그며, 솔잎 외에도 황국이나 금은화 등 첨가 재료가 들어간다는 점이 특징이다. 안동송화주를 빚는 방식은 다음과 같다. 먼저 멥쌀로 지은 고두밥과 누룩으로 밑술을 담가서 사흘 정도 발효시킨다. 사흘이 지나 이 밑술에 찹쌀과 멥쌀로 찐 고두밥, 솔잎, 국화 등을 다시 첨가하여 덧술을 담근다. 그리고 2~3주 발효시킨 후 술독에 용수를 박아 둔 채 숙성을 기다린다. 덧술 숙성은 약 3개월 걸린다. 술이 완성되면 윗술을 떠서 사용한다. 맑은 노란색 청주이다. 안동송화주의 도수는 14~18%이며, 솔향과 국화향이 은은하게 느껴진다. 초봄이나 가을이 숙성시키기 적합한 계절이다. 청주 계열의 안동송화주는 기온이 상승하는 여름철에는 보관하기 어렵기 때문에 식초로 변하기 전에 소주로 만들어 둔다.

특징 및 의의 안동송화주는 전주류씨 정재 종가의 가양

주로, 송홧가루가 아닌 솔잎으로 담근 송엽주의 일종이다. 안동송화주는 솔잎과 국화를 섞어서 빚기 때문에 향기가 매우 강하고 독특한 것이 특징이다. 대부분 지역의 가양주가 전승이 단절된 것에 비해 전주류씨 정재 종가의 송화주는 오늘날까지도 봉제사와 접빈객에 활용되고 있다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

참고문헌 需雲雜方, 경북의 종가문화 40-영남학의 맥을 잇다 안동 정재 류치명 종가(오용원, 예문서원, 2016), 한국의 전통명주5-꽃으로 빚는 가향주 101가지(박록담 외, 코리아쇼케이스, 2009).

필자 김미영(金美榮)

안동식혜
安東食醯

정의 찹쌀 또는 쌀(좁쌀, 수수도 가능)로 지은 고두밥에 고춧가루 씻은 물과 다진 생강, 무채 등을 넣은 후, 엿기름을 붓고 삭힌 경상북도 안동 권역의 간식 겸 음청류.

내용 안동식혜의 유래에 관해서는 경북 동부지역에 분포하는 소식혜蔬食醯에서 발전된 것일 수 있으며, 경북지역의 '밥식혜'가 음료형 식혜食醯(일명 감주甘酒)와 반찬형 어식해魚食醢의 영향을 받아서 고안된 것일 수도 있다. 밥에 엿기름물을 붓고 끓여서 발효시킨 음료형 식혜는 전국에 있으며, 특히 동해안지역에는 반찬형 어식해가 있다. 어식해는 고두밥에다 생선, 무, 엿기름, 고춧가루, 소금을 넣고 버무려 삭힌 것이다. 어식해에서 생선과 소금이 빠지고 물을 많이 부어서 삭힌 것이 소식혜이다. 다만, 고춧가루는 고운체[篩]나 주머니에 에 담아서 물로 씻어 넣는다. 안동식혜는 소식혜에서 파생된 것이라고 보는 것이 일반 견해이다. 그런데 안동 지역의 오래된 제사음식으로 전승되는 밥식혜가 식혜와 어식해의 영향을 각각 받아서 안동식혜가 발생했다는 견해도 있다. 제사음식의 하나인 밥식혜는 고두밥에 엿기름물을 부어서 삭힌 것으로서 물기가 거의 없는 형태이다.

1970년대까지 안동식혜 만드는 법은 다음과 같다. 쌀, 찹쌀, 조 등으로 지은 고두밥을 어느 정도 온기가 있을 때 솥에 붓고, 거기에 엿기름물(윗물만)과 고춧가루 물을 붓는다. 그 안에 생강을 다져 넣고, 무채를 넣고 물을 붓는다. 솥뚜껑을 덮고 두 시간 정도 두면 삭아서 안동식혜가 된다. 이때 항아리에 옮겨 담는 것이다. 전통적으로 안동식혜는 한겨울에 먹는 간식이자 후식이었다. 그런데 세월이 흐르면서 무채는 작은 깍두기 모양으로 거의 바뀌었으며, 엿기름물만 넣으면 달지 않다면서 설탕을 첨가하게 되었다. 고춧가루물도 많이 넣어서 색깔이 더 빨갛고 국물이 많아지는 형태로 바뀌고 있다.

안동식혜 | 농촌진흥청

안동식혜의 발생 과정에는 동해안권 음식문화의 영향을 무시할 수 없다. 조선 후기에 안동 지역과 영덕 지역 사이에 물자교역, 학문교류, 혼인관계가 활발해졌기 때문이다. 안동 사람들 가운데 일부는 안동식혜가 양반가의 음식이 아니라고 말한다. 이것은 고춧가루를 먹게 되는 과정에서 기존 음식과 상당한 갈등이 있었다는 뜻으로 이해된다. 18세기 이후 고춧가루를 식용하게 되었을 때, 빨간색은 기존의 모든 음식 색깔에 비해서 매우 두드러진 것이었다. 그리고 고춧가루의 영향을 받지 않고 이어진 음식의 전형이 바로

종가와 명문가의 음식이었다. 그런 면에서 고춧가루를 많이 사용한 안동식혜는 안동 지역에 전승되는 양반가 음식의 전형성과 거리가 있었던 것이다.

특징 및 의의 안동식혜는 다량의 고춧가루 사용이 일반화된 18세기 후반 이후에 발생한 것으로 보인다. 일반적인 음료형 식혜와 동해안에 분포하는 반찬형 어식해의 몇몇 속성이 어우러져 만들어진 음식이라 여겨진다. 경북 일원에 전승되고 있으며, 20세기 말부터 반찬으로서의 면모가 줄어들고 음료로서의 속성이 더 뚜렷해지고 있다.

참고문헌 고추와 매운 맛(주영하, 비교민속학34, 비교민속학회, 2007), 고추의 상징화에 대한 일고(주영하, 역사민속학11, 역사민속학회, 2000), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2004), 안동식혜의 정체성과 문화사적 의의(배영동, 실천민속학연구14, 실천민속학회, 2009), 안동식혜의 조리법에 관한 연구1(윤숙경, 한국식문화학회지3-1, 한국식문화학회, 1998), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 배영동(裵永東)

안동찜닭

정의 1980년대에 경상북도 안동의 재래시장 통닭골목에서 닭고기, 당면, 감자, 채소를 넣어서 푸짐하게 만든 새로운 형태의 음식.

내용 안동찜닭은 경북 안동 지역의 전통음식이 아니라 '구시장舊市場'의 세칭 '통닭골목'에서 만들어 팔던 것이다. 통닭골목은 생닭을 취급하면서 튀김통닭을 만들어서 팔고, 거기다가 막걸리까지 겸해서 팔던 상가가 있던 골목이다. 안동찜닭은 통닭골목의 상인들이 개발한 음식이다. 안동찜닭이 개발되기 이전에 일반적인 형태의 튀김통닭이 있었고, 그 후 1970년대 후반에 이르자 튀김통닭에 마늘을 으깨어서 뿌린 '마늘통닭'이 만들어졌다. 찜닭은 1980년대 초중반에 닭고기찌개, 닭고기매운탕, 닭갈비찜 형태를 거쳐, 1980년대 후반에 지금처럼 완성되었다. 찜닭은 닭고기, 당면, 감자, 채소를 넣어서 푸짐하게 만든 새로운 음식이며, 저렴할 뿐만 아니라 고기와 채소, 매운 맛과 단맛 등이 어우러져 젊은이들의 기호에 잘 맞다.

안동찜닭은 개발 초기에 안동에서는 유명하지 않았다. 그러나 서울에서 활동하던 안동 출신의 한 젊은이가 2000년에 찜닭으로 서울에서 사업을 시작하였고, 매우 짧은 시기 안에 서울에서 유명해지면서 전국으로 확산되었다. 이에 자극 받은 안동 지역의 통닭골목에서는 찜닭의 발명지가 안동이라고 홍보하고, 상호를 '○○통닭' 대신에 '○○찜닭'으로 바꾸었다. 찜닭이 개발된 곳에서 만든 찜닭의 고유한 조리법과 맛을 강조하고, 찜닭이라는 안동음식의 정체성을 구축하기 위해 노력한 것이다. 이 과정에서 찜닭에 '안동'이라는 지명이 덧붙어서 명명되고 알려졌다. 안동의 찜닭집에서는 안동찜닭의 정통성을 고수하면서, '맛의 혼란'이 야기된 타지의 찜닭과 차별화할 수 있다는 측면에서 안동찜닭에 새로운 희망을 걸었다. 외지에서 안동찜닭을 안동에서와 달리 여러 방식으로 만들어서, 안동 사람들은 안동찜닭의 맛에 혼란이 생겼다고 생각하였다. 안동찜닭이 수도권에서 인기를 모은 데 자극을 받아 2004년경부터 안동찜닭 발명지인 '통닭골목'은 '찜닭골목'으로 이름을 바꾸었고, 2005년도에는 재래시장 현대화사업을 통하여 종래보다 깨끗하고 단정하게 정비를 하였다.

안동찜닭은 전통음식이 아닌데도, 소비자들 가운데는 안동의 전통음식으로 여기는 사람이 더 많다. 특히 안동에서 거리가 먼 지역 사람들일수록 찜닭을 전통음식으로 생각하는 경향이 짙다. 외지에서 찜닭을 안동의 전통음식으로 여기는 것은 안동과 안동문화의 '전통' 이미지가 찜닭에 포개졌기 때문이다.

안동찜닭 | 국립민속박물관

특징 및 의의 안동찜닭은 기본적으로 안동 지역에 있던 몇 가지의 음식 또는 식품이 혼합되어 1980년대에 시장 상인들에 의해 만들어진 것이다. 닭고기로 만든 찌개, 찜, 잡채 등이 변형·혼합되어 발생한 음식이라는 점에서 퓨전형 음식이라고 하겠다. 안동찜닭은 상업자본주의 사회의 주변부에 위치한 중소도시 안동을 떠나 중심부에 있는 수도권 소비자라는 검증 체계를 거친 이후 전국으로 확산되었다. 그리고 이러한 상황에서 안동찜닭의 개발지 안동에 자극을 주어 오늘날 안동찜닭이 되었다. 그리고 안동찜닭의 전통 이미지는 창출된 것이 아니라, 상품화 이후 대도시 사람들에 의해서 안동 지역이 표방하는 '전통문화'의 이미지와 결부되어 형성된 것이다.

참고문헌 안동지역의 전통음식의 탈맥락화와 상품화(배영동, 사회와 역사66, 한국사회사학회, 2004), 퓨전형 향토음식의 발명과 상품화(배영동, 한국민속학48, 한국민속학회, 2008).

필자 배영동(裵永東)

안반
案盤

정의 흰떡이나 인절미 등을 치는 데 쓰이는 받침.

내용 안반案盤은 병안餠案, 떡판이라고도 한다. 치는 떡[도병搗餠]을 만들 때 사용하는 받침이다. 안반 위의 떡을 내려치는 떡메와 짝을 이룬다. 칼국수를 만들 때는 홍두깨와 짝을 이루는 조리용구이기도 하다.

안반 크기는 일정하지 않으나 대개 가로 1m, 세로 1.5m, 두께 15~20cm 정도의 나무판을 쓴다. 아래 네 귀에 짧은 발을 단다. 안반의 한쪽은 평편하게 두고, 다른 쪽은 반죽을 놓도록 우묵하게 판 형태도 있다. 우묵한 곳에 시루에서 찐 멥쌀반죽이나 찹쌀반죽을 놓고 떡을 친 다음 옆의 평편한 곳에서 썰도록 만들었다.

안반 | 길이 171 너비 54 | 19세기 말 | 국립민속박물관

떡을 칠 때는 안반 위에다 찐 떡덩이 또는 밥덩이를 올려놓고, 옆에서 적절하게 물기를 주어 가며 떡치는 사람이 떡메 혹은 공이로 힘차게 쳐서 찰진 떡이 되게 한다. 떡을 치는 떡메를 공이라고도 한다. 공이는 둥글고 넓적한 통나무 가운데에 긴 자루를 박아서 만든다. 메의 양옆에 끈을 매달아 이를 들었다가 내리치도록 만든 것도 있다.

칼국수를 만들 때는 밀가루 반죽을 안반 위에 올려놓은 후 홍두깨로 반죽을 밀어서 얇게 편다. 얇게 펴진 반죽을 여러 겹으로 접은 후 칼로 썰어서 국수를 만든다. 대개 떡판으로 쓰는 안반보다는 폭이 좁은 편이다.

특징 및 의의 조선시대 가정집에는 안반과 떡메가 상비되어 있었다. 하지만 떡을 칠 때 안반 대신 절구를 사용하기도 하였다. 안반은 느티나무로 만든 것, 떡메는 황양목黃楊木(회양목의 옛 이름)으로 만든 것을 높이 쳤다. 하지만 방앗간에서 기계로 떡을 만들면서부터 거의 사용하지 않게 되었다.

참고문헌 한국의 농기구(박호석, 어문각, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

안주
按酒

정의 술 마실 때 곁들여 먹는 음식.

내용 술의 종류에 따라 곁들이는 안주가 다르다. 우리나라 전통주는 주로 곡물을 주재료로 하여 빚는 술이다. 과일을 주로 해서 빚는 술의 안주는 육포 등 마른안주나 치즈, 넛 종류 정도가 적당하다.

그러나 곡류를 주로 해서 빚은 술은 안주가 다양하다. 안주는 마른안주와 진안주가 있다.

마른안주는 몇 가지를 넣느냐에 따라 다음과 같이 차린다.

9절판에 담은 안주: 육포, 호두튀김, 은행볶음, 잣솔, 건전복, 호도곶감말이, 대추편포, 문어오림, 어란,

생률 등/ 7절판에 담은 안주: 생률, 곶감호두말이, 은행볶음, 잣솔, 호두튀김, 문어오림, 대추편포 등/ 7절판에 담은 안주: 은행볶음, 장포, 전복쌈, 육포, 어란, 문어오림, 대추말이, 대추채가 박힌 수삼 등/ 1가지씩 담은 안주: 육포, 문어오림, 수삼말이, 홍해삼, 전복쌈, 연어말이

진안주는 맑은국, 찜, 선, 볶음, 초, 냉채, 나물, 적, 구이, 전, 편육, 회, 전골, 김치 등 우리 음식 가운데 짜고 매운 음식을 제외하면 모든 음식이 안주로 이용될 수 있다. 준비할 수 있는 것으로 몇 가지를 준비한다.

구절판(밀쌈): 밀전병, 오이, 당근, 표고, 쇠고기, 석이, 계란지단(황, 백)/ 초: 전복초, 해삼초, 홍합초, 낙지초 등/ 회, 강회: 전복회, 패주회, 낙지회, 새우회, 미나리강회, 광어회, 처녑회, 파강회, 두릅회, 홍어회, 대구껍질강회 등/ 볶음: 부추볶음, 피망볶음, 떡 볶기, 조랑떡 볶기, 잡채/ 냉채: 해파리냉채, 수삼냉채, 도라지생채, 죽순냉채, 콩나물잡채 등/ 적, 구이: 파산적, 송이산적, 전복산적, 콩팥산적, 갈비구이, 패주산적, 광어산적, 닭구이, 새우산적, 섭산적, 맥적, 두릅적, 생선구이 등/ 전: 표고전, 고추전, 꼬치전, 새우전, 민어전, 호박전, 녹두빈대떡 등/ 나물: 표고버섯, 콩나물, 느타리나물, 쑥갓나물, 고비나물, 오이나물, 도라지나물, 무나물, 두릅나물, 양송이나물, 깻잎나물, 호박나물, 숙주나물, 고사리나물 등/ 편육: 제육사태편육, 사태편육, 쇠머리편육, 족편, 우설편육, 돼지고기삼겹살편육, 콩팥편육, 돼지머리편육, 순대, 양숙, 어교순대 등/ 선: 오이선, 가지선, 호박선, 죽순선, 두부선 등/ 김치: 배추김치, 백김치, 동치미, 오이소박이, 나박김치, 보쌈김치 등/ 찜: 도미찜, 돼지갈비찜, 소등골찜, 호박찜, 전복찜, 어묵찜, 쇠갈비찜, 광어찜, 해삼찜, 닭찜, 승기아탕 등/ 맑은국: 콩나물명태국, 매생이국, 임자수탕 등/ 전골: 쇠고기전골, 신선로(열구자탕), 생선전골, 채소전골 등/ 무침: 도토리묵무침, 탕평채(녹두묵무침), 북어무침(북어보푸라기) 등/ 마른찬: 육포, 어포, 생치포, 암치포, 문어포, 패류포, 어란, 부각, 튀각 등

특징 및 의의 과일을 주로 해서 빚는 술의 안주는 육포 등 마른안주나 치즈, 넛 종류 정도가 적당하다. 그러나 곡류를 주로 해서 빚은 술은 다양한 진안주와 마른안주가 어울린다.

참고문헌 나의 주방생활 50년(김영호, 중산육영회, 1991), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

알탕

정의 맑은장국을 끓이다가 달걀을 풀어 넣어 끓인 국 또는 육수에 명태 알인 명란이나 명란젓을 넣고 끓이다가 두부, 채소 등을 넣어서 젓국으로 간하여 끓인 국.

내용 명태알, 한치알, 연어알 등 생선의 알이나 달걀로 끓인 것을 모두 알탕이라고 한다. 그러나 고조리서의 알탕은 주로 달걀을 사용하여 끓인 국이며, 근래에는 대부분 명태의 알이나 명란젓으로 끓인 것을 말한다. 『음식디미방』은 달걀이나 오리알로 끓인 난탕법卵湯法과 계란탕법 맛질방문이 기록되어 있다. 『주방문酒方文』에는 난적법卵炙法의 3항목 설명 중에 "알을 이렇게 하여 조리하되 물을 적게 하여 국을 먼저 끓이다가 거기에 쏟아 어릴만하여 뜨면 탕이 된다."는 내용이 있는데 이것은 달걀로 끓인 알탕이다. 『시의전서是議全書』에는 달걀이 아닌 묵물을 뭉근한 불에 끓여 새우젓국으로 간을 하여 묵이 숭얼숭얼하게 떠오르면 고춧가루와 김 부스러기를 얹는 국을 알국이라고 소개하고 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 달걀을 그릇에 깨어 담고 물을 부은 다음 간장으로 간하여 솥에 중탕한 계란찜의 형태를 계란탕이라고 했다. 같은 책 찌개항목에는 명란젓찌개, 연어알찌개, 알찌개(계란찌개) 등이 실려 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 계란을 잘 풀어서 다진 고기를 함께 뚝배기에 넣어 찐 알탕찌개와 명란젓으로 끓인 찌개는 있으나 알탕은 보이지 않는다.

알탕은 젓국이나 국간장으로 간을 하여 끓인 맑은탕, 고춧가루를 넣어 약간 얼큰하게 끓인 매운탕이 있다. 매운 알탕 만드는 법은 먼저 명란의 난막이 터지지 않도록 소금물에 살살 흔들어 씻어서 체에 밭여 둔

알탕 | 한식진흥원

다. 무는 납작하게 썰고, 콩나물은 뿌리를 다듬는다. 파는 굵게 채 썰고, 홍고추·풋고추는 어슷하게 썬다. 미나리와 쑥갓은 먹기 좋은 길이로 썬다. 고춧가루와 다진 마늘 등을 넣어 양념다대기를 준비한다. 냄비에 썰어 놓은 무를 넣고 멸치다시마국물을 부은 후 양념다대기를 넣은 뒤 끓으면 명란과 고추, 콩나물, 파를 넣어 한소큼 끓인 다음 미나리와 쑥갓을 넣는다.

맑은 알탕은 냄비에 멸치국물과 명란을 넣고 끓이다가 두부, 미나리, 팽이버섯, 파 등을 넣고 새우젓으로 간을 한다. 명란젓 알탕도 같은 방법으로 끓인다. 난막이 터지지 않은 싱싱한 명란을 골라 소금물에 살살 씻어서 건져 물기를 뺀다. 소금에 절여 담근 것이므로 별도의 간은 하지 않아도 된다.

예부터 명태는 동해안에서 주로 잡히는 어종이므로 명란으로 끓인 알탕은 강원도와 경상도 향토음식이다.

특징 및 의의 명란은 찬물에 넣고 끓여야 난막이 잘 터지지 않는다. 또 명란의 오독오독하고 톡 터지는 질감은 식욕을 증진시켜 주기도 한다. 명란은 비타민A와 E가 풍부해 시력보호와 피부 노화 예방에 도움이 된다. 겨울철 음식이며, 술상에 잘 어울린다. 다만 명란젓으로 끓인 알탕은 콜레스테롤 함량이 다소 높아 술국이나 해장국으로는 바람직하지 않다.

참고문헌 酒方文, 음식디미방, 식품보감(유태종, 서우, 1993), 전통보양음식(전정원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

암죽

정의 고운 쌀가루나 곡물가루, 밤가루로 묽게 쑨 죽.

내용 암죽은 젖이 모자라는 어린아이, 노인이나 약한 병자를 위해 만드는 묽은 죽이다. 쌀암죽은 백설기떡으로 만들기 때문에 떡암죽이라고도 한다. 암죽을 만들 때는 먼저 백설기를 잘 만들어서 볕에 말려 두고 암죽을 만들 때 조금씩 떼어내 냉수에 푼 다음 펄펄 끓는 물을 저으면서 부어 끓여 만든다. 백설기는 소금을 넣고 곱게 빻은 멥쌀가루를 설탕물로 내려서 찐 설기떡으로, 백설과 같다 하여 백설기라 한다. 한편 깨끗한 색이어서 신성한 음식이란 뜻으로 어린이의 삼칠일, 백일, 첫돌의 대표 음식으로 쓰인다. 떡암죽은 잘 호화된 백설기를 말려 두고 필요할 때 암죽을 쑤는 데 사용한다.

백설기를 이용하는 것 외에 쌀암죽은 볶은 멥쌀가루로 쑨 암죽도 소화가 잘되고 몸을 보한다. 식혜암죽은 식혜를 만들어서 체에 걸러 냄비에 붓고 끓인 것이다.

『산림경제山林經濟』에는 율자죽, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 말린 밤죽[건율죽乾栗粥]이 언급된다. 말린 밤죽은 밤가루로 죽을 쑨 뒤에 꿀을 넣어 먹는데 생밤은 껍질을 벗겨 얇게 썰어서 햇볕에 말리거나 불에 쬐어 말려서 고운 가루로 만든 뒤에 쑨 암죽이다. 고운 가루로 쑤는 죽에는 율무죽(의이죽薏苡粥), 연뿌리가루죽(우분죽藕粉粥)이 있다. 연실죽(연자죽蓮子粥), 마죽(저간죽薯芋粥), 감인죽芡仁粥, 마름열매죽菱角粥, 갈분죽葛粉粥은 고운 가루에 멥쌀가루를 소량 섞어 죽을 쑤었다. 이들 죽도 암죽처럼 어린아이나 병약한 환자들에게 좋은 음식이었을 것이다. 한편 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 밤암죽, 쌀암죽, 식혜암죽 등이 기록되어 있다. 밤암죽은 좋은 밤을 겉껍질만 벗겨서 물에 불려 강판에 갈아 물을 친 다음 체에 거른 뒤 냄비에 붓고 천천히 끓인다고 하였다.

특징 및 의의 이미 호화된 녹말로 죽을 쑤기 때문에 짧은 시간에 죽을 만들 수 있다. 암죽을 쑬 때 물 대신 밥

이 끓을 때 떠내어 받친 밥물에 끓이기도 한다. 『조선요리제법』에 "암죽은 젖이 없는(모자라는) 어린이의 귀한 음식이다"라고 하였다.

참고문헌 增補山林經濟, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

애저찜

정의 태중의 새끼 돼지를 갖은양념을 해서 찐 찜.

내용 애저란 태중의 새끼 돼지를 일컫는다. 어린 새끼 돼지라고 해서 한자로는 아저兒猪라고 쓴다. 태중에서 죽은 새끼 돼지가 불쌍하고 그 죽은 새끼를 먹는 것이 슬프다고 하여 애저哀猪라고 쓰기도 한다. 애저찜은 원래 새끼를 밴 어미 돼지의 돼지 새끼집猪子袋을 이용한 음식이지만 돼지 새끼집을 얻기가 쉽지 않기 때문에 대개 생후 1개월 정도 된 새끼 돼지로 대신한다.

조선 후기 문헌인 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 새끼 돼지의 뱃속에 여러 가지 양념을 채운 다음 솥에 대나무발을 건 다음 그 위에 안쳐서 푹 찌고, 먹을 때는 초장에 찍어 먹는다고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』에는 새끼 밴 돼지를 잡아 배를 가르면 새끼집 속에 쥐처럼 생긴 돼지 태아가 있는데 이 돼지 새끼집을 삶아서 양념에 찍어 먹는 법이 소개되어 있다. 『증보산림경제』에는 저자대猪子袋, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에는 태돈증胎豚蒸, 『시의전서是議全書』에는 저태증猪胎蒸으로 각각 기록되어 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에도 아저증兒猪蒸으로 소개되어 있다.

오늘날 애저는 전라북도 진안을 비롯하여 광주광역시, 제주도 등지의 특별한 요리로 알려져 있다. 그러나 진안애저라는 별칭이 있을 정도로 진안의 애저찜이 가장 유명하다. 진안의 애저찜은 백숙처럼 삶아 국물이 있는 것으로, 생후 1개월 남짓한 새끼 돼지에 마늘·생강·인삼·대추·깻잎·전피 등을 넣고 푹 삶는다. 고기는 초고추장에 찍어 먹거나 깻잎장아찌에 새우젓, 마늘을 쌈해 먹는다. 고기를 편으로 만들어서 양념장에 찍어 먹기도 한다. 어느 정도 먹고 나면 국물에 묵은지를 넣고 탕으로 끓여 먹는다. 진안은 돼지로 유명하다. 고산지대라는 독특한 지리 조건과 기후에서 사육된 돼지가 비계가 얇고, 육질이 야들야들하고, 맛이 고소하기 때문이다. 품질이 우수한 진안 돼지에 대한 이러한 명성이 애저찜 요리로 이어져 온 것이다. 애저찜은 여름부터 가을까지 보양 음식으로 먹는다. 진안 지역의 토반土班들이 즐겨 먹은 보양제로 알려져 있다.

특징 및 의의 돼지 새끼집을 얻기 위해서는 어미 돼지를 일부러 죽여야 한다. 이는 서민층에서 볼 때 경제성이 없는 행위다. 그러므로 애저를 이용한 음식은 예전에 극히 일부 상류층에서나 별미로 해 먹은 것으로 추정된다. 육질이 연하기 때문에 애저를 이용한 음식은 이가 약한 노인들을 위한 효도음식으로도 활용되었다. 이 음식은 돼지고기 요리가 발달한 중국에서도 찾아보기 어려운 우리나라 고유 음식이라 할 수 있다. 특히 전라도 지역의 특유의 보신용 음식이다. 새끼 돼지를 이용한 음식이라는 점 때문에 오늘날 기피현상도 있어 애저 요리가 대중음식으로 크게 발전하지 못한 측면이 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 五洲衍文長箋散稿, 增補山林經濟, 온고을의 맛 한국의 맛(이종근, 신아출판사, 1995), 전라북도 향토음식 이야기(주종재, 신아출판사, 2002), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 조숙정(趙淑晶)

애호박나물

정의 애호박을 반으로 잘라 반달모양으로 썰어 갖은양념으로 무친 음식.

내용 애호박은 나물, 전, 찜, 찌개 등 다양한 요리에 주·부재료로 이용된다. 가늘게 채 썰어 국수장국이나 수제비 등의 고명으로도 이용한다. 애호박에는 탄수화물이 다량 함유되어 있고 식이섬유도 풍부하여 소

화가 잘된다.

문헌에 나타난 애호박나물 조리법을 살펴보면 다음과 같다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 "속 없는 애호박[南瓜菜]을 둥글게 썬다. 오래 묵은 새우젓국에 고기를 두드려 넣고 파를 썰어 넣고, 풋고추를 넣어 주걱으로 뭉그러지지 않게 뒤섞어 볶아 낸다. 기름, 깨소금, 고춧가루를 쳐서 먹는다. 또 다른 조리법으로는 애호박을 잘라서 말려 놨다가 겨울에 불려서 썰어 넣고 고기, 파, 기름, 후춧가루 쳐서 주무른 후 물 조금 넣고 볶아 먹는다."고 하였다. 『규합총서』에는 "어리고 연한 주먹 같은 호박을 준비하여 반달썰기 한다. 돼지고기는 얇게 저미고, 쇠고기는 다져서 갖은양념을 한 다음 파·고추·석이를 섞어 준다. 찹쌀가루를 되게 익반죽하여 차전병을 부쳐 식으면 굵게 채 썰어 준비한다. 팬이 달구어지면 기름을 두르고 호박과 고기를 넣고 볶다가 준비한 차전병을 넣고 재빨리 볶아 깨소금을 뿌려 낸다."라고 쓰여 있다.

오늘날 지역의 조사사례에서 드러난 애호박나물 요리 방법은 다음과 같다. 『한국의 전통향토음식』 전남편에서는 호박나물을 소개하며 만드는 법을 다음과 같이 설명하였다. "애호박은 반달모양으로 썰거나 채 썰어 둔다. 바지락살은 소금물로 깨끗이 씻고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 풋고추와 붉은 고추는 어슷 썬다. 팬에 식용유를 두르고 볶다가 바지락살, 풋고추, 붉은 고추, 다진 마늘, 소금을 넣고 볶는다. 애호박이 충분히 익으면 통깨와 참기름을 넣는다."라고 한다. 『한국의 전통향토음식』 서울·경기편에서는 "애호박을 반달모양으로 썰어 소금을 뿌린 다음 절여서 물기를 뺀다. 쇠고기를 다져서 고기 양념으로 무치고, 새우젓의 건지는 다져서 젓국과 합해 둔다. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 절인 호박을 넣어 같이 볶는다. 기름이 고루 배면 나물 양념과 새우젓을 넣고 뒤적인 후 뚜껑을 잠시 두었다가 그릇에 담는다."라고 하였다.

애호박나물 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 애호박나물은 한국에서 주로 먹는 반찬으로 조선시대 문헌과 근대 이후 향토음식 조사에서도 그 조리법을 살펴볼 수 있다. 조리법은 애호박나물을 반달 모양으로 잘라 갖은양념을 넣고 볶는 것으로 여기에 함께 곁들어 넣는 재료가 문헌과 지방마다 차이가 있다. 쇠고기나 돼지고기를 썰어 넣기도 하고 바지락과 같은 해산물을 넣기도 한다. 애호박은 볶으면 식감이 부드러울 뿐만 아니라 특유의 감칠맛이 있어 전국에서 반찬요리로 두루 조리해 먹었다. 애호박은 비타민A 함량이 매우 높으며 소화가 잘되는 탄수화물이 많고, 식이섬유도 풍부하다.

참고문헌 규합총서(빙허각이씨, 윤숙자 역, 질시루, 2003), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 전통향토음식2-서울·경기(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 김혜영(金惠映)

약과
藥果

정의 밀가루를 꿀과 기름으로 반죽한 뒤 모양을 만들어서 기름에 지진 후 즙청한 과자.

내용 약과는 불교 소찬으로 발달하여 중요한 제향음식 중 하나였으며, 혼례 때 납폐음식의 하나였다. 또한 그 명성이 국외에까지 자자해서 중국에는 고려의 유밀과가 고려병高麗餠으로 널리 알려지기도 했다.

이익李瀷의 『성호사설星湖僿說』(1763)에 의하면 "처음에는 밀가루와 꿀로 만든 과품果品(유밀과 등 한과류)의 모양이 모구라는 이름과 같이 과일의 모양으로 만든 것이었으나 후대 사람들이 높게 굄새를 하는데 불편하므로 모나게 썰었다."고 하였다. 유밀과는 본디 제사와 과실을 대신하기 위하여 밀가루와 꿀

약과 | 한국전통음식연구소

을 반죽해서 대추, 밤, 배, 감과 같은 과실의 모양으로 만들어 기름에 익힌 조과 또는 가과假果이지만 이것이 둥글어서 제상에 쌓아 올리기 불편하여 방형方形이 되었다고 한다.

약과 만드는 법은 고조리서에 자주 나오며, 다양한 방법으로 소개되는 우리나라 대표 전통 과자이다. 『박해통고博海通攷』(18세기 이후)의 '약과[造藥果法]'는 "좋은 밀가루 1말, 참기름 8홉, 좋은 조청 1되를 재빨리 골고루 치댄다. 손으로 너무 오래 반죽을 치대면 밀가루 반죽이 딱딱해지기에 가볍게 밀어야 한다."고 나온다. 잘 만든 약과는 부드럽다. 그 비결은 밀가루와 참기름으로, 밀가루 속 글루텐 생성을 막아 바삭한 질감을 낸다. 이는 서양의 버터를 이용한 파이 만드는 법과도 유사하다. 참기름에 내린 밀가루를 조청과 술을 넣어 반죽하며, 약 1㎝ 두께로 밀어 자르면 모약과가 된다. 반죽을 어떤 모양으로 빚었느냐에 따라 약과 명칭이 달라진다. 약과 반죽을 다식판에 찍으면 다식과, 크게 자르면 대약과, 작게 자르면 소약과, 네모 모양으로 자르면 모약과라고 한다. 모양을 낸 약과 반죽은 조청이나 꿀로 반죽하여 높은 온도로 지질 경우 타기 때문에 110℃ 기름에 서서히 지진다. 그러면 켜가 생기면서 바삭한 질감이 생긴다. 지진 약과는 꿀이나 조청에 즙청한 후 건져낸다.

혜경궁 홍씨 회갑연이 기록된 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 보면 자궁 반과상 음식에도 약과가 올라간다. 약과에 사용된 재료는 밀가루, 꿀, 참기름, 잣, 계핏가루, 후춧가루, 생강가루, 사탕이다. 의궤에는 각 음식에 소요된 비용도 기록되어 있다. 약과는 15냥이다. 쇠고기편육 7냥보다 두 배 넘는 음식이 바로 약과이다. 약과에 들어가는 밀가루는 중국을 통해 들어오는 수입품이었고 참기름, 후춧가루, 소주, 꿀 등 재료는 모두 귀한 재료여서 약과는 아무 때나 맛볼 수 없는 음식이었다.

특징 및 의의 약과는 달콤하고 고소한 맛이 일품인 전통 한과이다. 우리 음식에서 '약' 자가 붙은 음식으로는 약과·약식·약고추장 등으로, 꿀과 참기름이 공통으로 들어간다. 예전부터 약으로 사용된 참기름과 꿀이 들어가면서 과일을 대신한 과자이다 보니 약과가 된 것이다. 약과는 지금도 제사에 필수 음식으로 빠지지 않고 올라간다. 그러나 예전처럼 어렵게 만들지 않아도 쉽게 시판 약과를 구할 수 있어 어디서나 쉽게 즐겨 먹는 간식으로 자리 잡았다.

참고문헌 博海通攷, 星湖僿說, 수라일기(한복려 외, 궁중음식연구원, 2018), 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2011).

필자 장소영(張素寧)

약대구
藥大口

정의 대구 입으로 아가미와 내장을 꺼내고 그 뱃속에 간장이나 소금을 넣은 다음 짚으로 채워서 말린 마른 찬.

내용 약대구는 알을 품은 통대구를 절여서 말린 염건어를 말한다. 경상남도 진해 지역에서는 보양식으로 먹는 귀한 식품이다. 약대구는 큰 대구의 이리와 창자 등을 아가미 쪽으로 끄집어내고 배 구멍은 짚으로 틀어막은 후 간장을 그 속에 가득히 붓고 머리 부분의 벌어진 곳을 봉하여 통풍이 잘되는 그늘에 매달아

말린다. 1~2개월이 지나면 먹을 수 있다. 지금도 찬 바람이 불면 국내에서 가장 큰 대구 집산지인 외포항 방파제 부근에서는 대구 말리는 풍경을 볼 수 있다.

약대구는 소금으로 절이기도 하지만 양조간장에 쇠고기와 마늘, 생강, 통후추, 건고추 등을 넣고 달인 간장으로 절이기도 한다. 말릴 때는 얼렸다 녹였다를 반복하여 말리며, 적당히 말랐을 때 알은 알대로 대구는 대구대로 분리하여 잘 보관한다. 간장이 살에 스며들고 마르면 대구 살이 발그스레하게 보기 좋은 빛깔이 된다. 꾸덕꾸덕하게 말려서 판판하게 놓고 눌러 두었다가 사용할 때 껍질을 벗기고 창칼로 살을 베어서 술안주로 하면 그 맛이 매우 좋다. 예부터 거제 주민들은 대구를 말려 약으로 먹기도 하여 '약대구'라는 이름이 붙었다고 한다.

대구어는 공물로 바칠 때 먼 거리로 이동해야 하므로 건대구 형태로 유통되어 왔다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 생대구의 비늘을 깨끗하게 긁어내고 내장을 빼낸 후 둘로 쪼개 벌려 놓고, 그 위에 소금을 약간 뿌려서 말리는 방식으로 가공하였다. 이 밖에 반건조 상태인 반건대구로도 유통하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 대구 생선살이 담백하여 먹을 만한데 겨울에 반쯤 말린 것이 아주 좋다고 하였다.

알이 꽉 찬 대구를 절여서 말리면 '약대구', 배를 갈라 소금에 절여 말리면 '에미', 배를 갈라 소금을 치지 않고 그대로 말리면 '열작', 내장을 빼내고 원형 그대로 말리면 '통대구'라 부른다. 대구의 아가미만 따로 모아 소금과 고추로 담근 '아가미젓'은 물론 알로 담근 '곤이젓'까지 대구는 부위별로 다양하게 이용된다.

특징 및 의의 약대구는 알은 알대로 끓이고 대가리와 몸통은 물을 붓고 푹 끓여 먹는 귀한 보양식으로, 육질이 차지고 감칠맛이 있다. 또 어른들의 술안주나 밥반찬으로 이용되며, 알은 그대로 얇게 썰어 먹기도 하고 알 볶음이나 찌개를 만들어 먹는 등 다양한 형태로 활용할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 增補山林經濟, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합보고서15-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국요리문화사(이성우, 향문사, 1992).

필자 정낙원(鄭樂源)

약밥

정의 쪄낸 찹쌀에 꿀·참기름·간장으로 간을 한 후 밤·대추·잣 등을 섞어서 다시 쪄 낸, 단맛이 나는 밥류.

내용 우리나라 사람은 음식에 대하여 "약과 음식은 몸에 이롭고 보가 되는 것으로 그 근원은 같다."는 뜻의 '의식동원醫食同源' 또는 '약식동원藥食同源'이라는 생각을 기본적으로 하고 있어서 약주, 약과, 약식, 약고추장, 약념(양념) 등 '약藥' 자가 붙은 음식이 많다. 또한 꿀을 흔히 약이라 하여 밀주蜜酒를 약주藥酒, 밀반蜜飯을 약반藥飯, 밀과蜜果를 약과藥果라고 했다. 약밥은 찹쌀밥에 꿀·참기름·간장으로 간을 하여 밤·대추·잣 등을 섞어서 쪄 낸, 단맛이 나는 밥이다. 주식이라기보다 떡처럼 먹으며, 정월대보름에 먹는 절식의 하나이다.

약밥의 유래에 관한 일화가 『삼국유사三國遺事』 권1 「기이紀異」 사금갑조射琴匣條에 기록되어 있다. "신라 제 21대 소지왕炤知王 10년 무진년戊辰年(488) 정월 보름날 임금이 천천정天泉亭에 거동하였을 때 쥐가 말을 하며 까마귀를 따라가게 하였고, 까마귀를 따라간 곳에서 나타난 노인이 봉서를 전해주었다. 그 봉서에 쓰인 '사금갑射琴匣(거문고 집을 쏘라)'이라는 말 때문에 왕이 목숨을 구하게 되어 이날부터 까마귀의 은혜에 보답하기 위해 대보름을 오기일烏忌日이라 하고, 까마귀 색으로 찰밥을 만들어 까마귀에게 제사 지낸 것에서 유래한 것이 지금의 시절 음식이 되었다." 허균의 『도문대작屠門大嚼』에는 "정월 보름에 약밥을 까마귀에게 먹이는 것은 경주의 옛 풍속이며 중국인이 이를 고려반高麗飯이라 하였다."고 씌어 있다. 또한 조선시대 세시풍속집인 『경도잡지京都雜志』, 『열양세시기洌陽歲時記』, 『동국세시기東國歲時記』에도 약밥은 정월대보름의 시절음식이며, 신라의 옛 풍속이라 기록되어 있다.

『규합총서』에 약밥 만드는 법이 다음과 같이 나와 있다. "품질 좋은 찹쌀 2되를 잘 씻어서 하룻밤을 불린 후 시루에 안쳐 찐 후에 그릇에 쏟는다. 생밤과 대추를 많이 썰어 넣고 꿀 1주발과 참기름 한 종지, 진한 간장 반 종지와 대추육 1주발을 버무려 시루에 도

약밥 | 한국의맛연구회

로 담고 솥에 더운 물을 가장자리까지 차게 붓는다. 시루에 안쳐 테를 두르고 방석 덮고 불을 쐬어 익을 때까지 불을 약하게 종일 때고 시루 속을 종종 뒤집어 섞어 떠낸다. 떠내서 잣을 뿌려 쓴다. 솥에 물이 줄면 물을 더 붓는다."

한편 『경도잡지京都雜志』에는 약밥에 시병柿餠(감편)을 넣고, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 꿀 대신 설탕을 이용하고 밤 대신 곶감이나 고구마를 이용해도 좋다고 기록하고 있다. 오늘날에는 찹쌀 고두밥에 설탕·참기름·진간장·캐러멜·밤·대추·실백 등을 넣고 버무려서 다시 찌며, 뜨거울 때 그릇에 담아 식힌 다음 썰어서 쓰기도 하고 밥처럼 합盒에 담아 쓰기도 한다.

특징 및 의의 신라시대의 약밥은 그냥 찰밥이었으나 고려 시대에 와서 꿀과 기름을 섞어 지금과 비슷한 달고 기름진 약식이 된 듯하다. 정월대보름에 먹는 절식의 하나이며, 회갑·혼례 등 큰 잔치에 빠지지 않는 음식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 朝鮮料理製法, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 조미숙(趙美淑)

약주
藥酒

정의 술의 존칭어이자 청주의 대명사이며, 약효가 있다고 여겨지는 술의 총칭.

내용 약주 개념에는 약재가 들어가 기능성이 강화된 술뿐만 아니라 주관이지만 약이라고 생각되는 술까지도 포함된다. 이뿐만 아니라 약주 개념에는 여러 가지 문화 및 제도 의미도 있다.

뜻 그대로 약주는 약재가 들어간 술이다. 약재 약성이 술에 의해 잘 추출되기 때문에 지역마다 다른 약주들이 만들어진다. 그리고 술이 몸에 들어가면 혈관으로 금방 퍼지기 때문에 약효도 잘 전달된다고 여겨 약주를 즐기는 문화가 생겼다. 예부터 술은 백약지장百藥之長이라 했고, 『동의보감』에서 약재와 함께 술의 효능도 기록하고 있어 약주에 대한 믿음이 강화되어 왔다고 여겨진다. 전승되고 있는 약주의 종류도 다양하다. 잎이 들어간 송순주와 연엽주, 꽃이 들어간 두견주와 국화주, 열매가 들어간 오가피주와 구기자주, 뿌리가 들어간 인삼주와 사삼주, 동물이 들어간 무술주와 녹두주鹿頭酒 등이 많이 알려져 있다.

술의 높임말로 약주라는 표현을 쓰기도 한다. 아버지가 술을 드시고 오시면 "술 마셨어요?"라고 하지 않고 "약주 드시고 오셨습니까?"라고 여쭤 본다.

약주에 대해 또 다른 개념으로 조선 중기에 생겨난 게 있다. 한양 서소문 밖 약현 동네에 달성서씨인 서성이 살았다. 그는 좋은 집안에서 태어났지만 유복자였다. 그의 어머니가 서소문 근처에서 술과 찰밥, 유밀과를 팔아 아들을 길렀다. 훗날 서성이 과거에 급제하고 크게 되자 그 어머니의 손맛이 소문나 약현에서 빚은 약주가 널리 회자되면서 약주가 청주의 대명사가 되었다고 한다.

조선시대에 금주령이 내려 술을 단속할 때면 사람들이 이게 술이 아니라 약이라고 둘러댔다고 한다. 그래서 한양을 중심으로 청주를 약주라고 부르는 문화가 형성되었다고 한다.

이런 연유로 우리 술에서는 청주와 약주의 경계가 흐릿하다. 그런데 1909년 주세법이 제정되면서 일본

청주가 청주 영역으로 분류되고 조선 청주는 약주로 분류되면서 개념어에 혼란이 생겼다.

현행 주세법에 규정된 약주 개념은 탁주나 청주 영역과 구별짓는데 집중되어 있다. 약주는 탁하지 않고 맑되 전통 누룩을 1% 이상 사용하여 제조하는 술이다. 청주는 멥쌀이나 찹쌀만을 사용해야 되지만 약주는 쌀을 포함한 모든 전분질 원료, 과일, 채소, 당분을 사용할 수 있다. 다만 전분질 원료가 전체 재료 중 50% 이상 되어야 하고, 과일과 채소는 20% 이하라야 약주라고 부를 수 있다.

약주는 시대에 따라 다양한 의미를 담고 있다. 언어, 제도, 의례 의미도 달라 다양한 술 이미지를 담고 있다.

특징 및 의의 약주는 한국 술의 특징을 잘 담고 있는 주종이다. 백세주와 인삼주로 대표되는 약주가 존재하고, 의례 표현으로 약주가 존재하고, 청주와 비교되는 약주의 의미가 존재한다. 기능성을 앞세운 약주를 통해서 건강을 생각하는 술 문화도 관찰할 수 있다.

참고문헌 풍경이 있는 우리술(허시명, 웅진닷컴, 2001), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

약탕기
藥湯器

정의 약을 달이는 데 사용하는 탕기.

내용 한약을 복용하는 방법(제형)으로는 약재를 분말 형태로 갈아서 먹는 방법(산제散劑), 약재를 곱게 갈아 꿀이나 쌀풀·밀풀 등으로 반죽하여 구형으로 만들어 먹는 방법(환제丸劑), 물이나 술 등 액체에 일정 시간 끓인 다음 찌꺼기는 제거하고 즙을 복용하는 방법(탕제湯劑) 등이 있다. 이 중에서 탕제는 흡수가 잘되어 효능이 빠르며, 병증에 따른 약재의 가감이 편리하여 가장 많이 사용되는 제형이다. 약탕기는 탕제를 만들기 위하여 약을 달이는 그릇으로, 처음에는 흙으로 그릇을 만들어 사용되었을 것으로 생각된다. 토기

약탕기 | 국립민속박물관

를 만들기 시작한 신석기시대 후기부터 초기 형태의 약탕기가 제작되었을 것으로 추측된다. 약탕기를 만드는 재료는 흙이 가장 일반적이지만 예로부터 은銀을 최상으로 하고 자기瓷器가 그 다음이라고 하였다. 이 외에 곱돌, 놋쇠, 철 등을 사용하였다. 약탕기를 만드는 재료에 따라 열전도율이 다르므로 약재의 특성과 원하는 약효에 따라 선택할 필요가 있다. 즉 발산제인 박하, 계피 등 방향성 약재는 강한 불에 급히 달여야 하므로 은이나 놋쇠 등이 좋다. 인삼, 황기, 감초 등 보약류는 오랫동안 끓여야 유효 성분이 추출되므로 자기류나 곱돌이 좋다. 철제는 약을 달일 때 침전물이 발생하여 용해도가 떨어지고, 화학변화를 일으켜 부작용이 생기며, 치료 효과에 영향을 미치기 때문에 많이 사용되지 않았다. 전통 약탕기는 뚜껑을 거의 사용하지 않았는데, 이것은 약을 달일 때 끓어 넘치지 않도록 뚜껑 대신 창호지나 헝겊 등을 덮어 수증기의 배출을 적절히 조절함으로써 약의 주요 성분이 증발되는 것을 방지하고 불필요한 휘발성 성분의 증발이 가능하도록 하기 위함이었다. 그러나 전통 약탕기는 사용이 불편하여 요즘에는 내열성 유리로 만든 전기식 약탕기가 주로 사용되고 있는데, 이는 전탕과 동시에 여과가 가능하고 온도조절이 쉬워서 사용이 편리하기 때문이다.

참고문헌 방제학(광주중의학원, 이상인 외 역, 영림사, 1999), 한국민족문화대백과(encykorea.ac.kr), 한국학중앙연구원(aks.ac.kr).

필자 박종현(朴鍾鉉)

양곡관리법
糧穀管理法

정의 1950년 2월 16일 법률 제97호로 최초 제정된 한국 양곡관리제도의 모법으로, 양곡의 수급 조절과 가격 유지를 통해 국민 식량 확보와 국민경제 안정을 목적으로 하는 법률.

내용 농업 생산물인 식량은 자본주의 시장경제 아래에서 공업 생산품과 같이 생산 조절 및 유통 관리를 통해 가격 체계를 형성하기 어려운 점이 있다. 이에 자유시장 경제 체제를 바탕으로 하는 자본주의 경제 아래에서 식량 문제에 대해서는 통제와 관리가 요구되는 경우가 있다. 일제강점기인 1937년 일제가 중일전쟁을 도발한 이후 군수식량 확보를 위한 식량 관리가 시작되었고, 1939년 이후 조선에서도 배급과 생산물에 대한 출하 통제인 공출供出이 시행되었다. 조선총독부는 1943년 <조선식량관리령>을 제정하여 식량의 생산, 유통, 소비 전면에 걸친 강력한 국가 통제를 실시했다.

광복 이후 남한에 진주한 미군정은 식량의 자유시장 정책을 실시하였으나 극심한 인플레이션과 양곡 유통 질서 혼란으로 한 달도 되지 않아 통제 정책으로 전환했다. 미군정은 1946년 1월 <미곡수집령>(미군정법령 제45호)을 공포하여 미곡 공출을 재개했다. 그러나 식민 지배 수탈 대명사인 '공출'의 재시행과 낮은 곡물가로 인해 농민들 반발이 매우 컸다.

1948년 대한민국 정부 수립 이후 <양곡매입법>(1948. 10. 9. 법률 제7호)을 통해 양곡 공출을 계속 시행하였다. 그러나 농민 반발을 고려하여 정부고시 가격에 따라 농가가 '자발'로 매각하도록 하였으나 실행 과정에서 강제성이 나타나 역시 이에 대한 반발이 컸다. 이에 따라 <식량임시긴급조치법>(1949. 7. 22)을 공포하여 양곡의 자유시장 개설을 허용하였다.

1950년 2월 16일 <양곡관리법糧穀管理法>(법률 제97호)이 "양곡을 관리비축하고 그 수요와 가격을 조절하며 배급 및 소비를 통제함으로써 국민식량의 확보와 국민경제의 안정을 기하려는" 목적으로 제정되었다. 주요 내용은 일정량의 미곡 매도를 의무화하고, 양곡의 매입 수량과 가격은 국회 동의를 얻어 정부에서 정하도록 하는 것이었다. 기존 양곡매입법 및 식량임시긴급조치법은 폐지돼 양곡관리법이 한국 양곡관리제도의 모법이 되었다.

1960년대 박정희 정권은 양곡관리법을 근간으로 식량의 증산과 안정 수급을 유도하기 위해 양곡관리제를 통한 고미가 정책을 추구하였다. 정부는 매년 수확기에 농민이 생산한 양곡의 일부를 매입함으로써 수확기의 곡가 하락을 방지하고, 공급 부족으로 양곡 가격이 급등할 때는 정부에서 보관 중인 양곡을 시중에 풀어 곡가를 조절하는 한편 보관 양곡을 군량미나 생활이 어려운 영세민 구호 양곡으로 충당하기도 하였다.

정부는 주곡인 쌀 증산을 통한 자급 기반을 달성하기 위하여 1968년산 쌀부터 수매 가격을 전년 대비 17% 인상하기 시작하여 1968~1971년에 연평균 25.1%씩 수매 가격을 인상하는 이른바 고미가高米價 정책을 실시하였다. 고미가 정책에 이어 1969년부터는 보리 증산을 유도하기 위한 이중맥가제를 실시하였고, 1972년부터는 맥류 수매 가격을 예시하고 무제한 수매하였다.

그러나 재정의 과중한 부담과 인플레이션이 발생하자 이를 억제하기 위해 정부는 1972년부터 곡가 안정책으로 전환하였다. 그러나 이것은 농민들의 생산 의욕을 감퇴시켰고, 반면에 쌀·보리 소비를 확대시켜 주곡 자급계획에 지장을 줄 것이라는 우려가 제기되었다. 이에 따라 쌀 증산 주역으로 불린 통일벼의 재배 면적을 확대시키는 유인 수단으로 통일벼를 우선 수매하고, 수매량을 크게 확대하였다. 그 결과 쌀 수매량은 1972년 5억 700만 톤(쌀 전체 생산량의 12.8%)에서 1976년에 10억 4,300만 톤(쌀 전체 생산량의 20%)으로 두 배 이상 늘어났다. 보리 수매량도 같은 기간에 3억 6,600만 톤(보리 전체 생산량의 20.8%)에서 5억 7,100만 톤(보리 전체 생산량의 30.9%)으로 증가하였다. 이러한 정부의 양곡관리 정책은 상당한 재정 부담을 초래할 수밖에 없었다.

1950년의 <양곡관리법> 체제는 이후 수차례 개정을 거치며 양곡관리제도의 근간이 되었다. 그러나 1980년대 이후 쌀 자급이 이루어지면서 주곡 증산과

자급을 목표로 하는 양곡관리제도의 변화가 불가피했다. 1994년 4월 6일 <양곡관리법 전부개정>(법률 제4707호)이 이루어져 양곡관리의 새로운 패러다임이 만들어졌다. "주곡의 자급실현 등 양정여건의 변화에 따라 양곡가공 및 유통부문에 대한 행정규제를 완화하는 한편 현재 양곡관리기금으로 실시하고 있는 양곡사업을 예산으로 실시하도록 하고, 정부관리 양곡의 매입가격과 매입량을 미리 예시하는 수매 예시제도를 도입하는 등 현행 양곡관리제도를 개선·보완하는" 전면 개정으로 양곡관리제도의 커다란 변화가 이루어져 현재까지 그 기조가 유지되고 있다.

특징 및 의의 자본주의 경제 체제를 바탕으로 하는 국가에서 식량에 대한 국가 관리가 이루어지는 것은 일견 모순된 상황이지만 농업 생산물인 식량이 갖는 특수성으로 인해 양곡관리제도는 시행되고 있다. 한국에서의 양곡관리제도는 일제강점기 때의 군수식량 확보, 광복 이후 저임금-저곡가 체제를 위한 농민의 희생을 요구하였기에 상당한 저항이 있었지만 현재 농업은 시장 경쟁 체제에서 불리한 조건이 많아 정책 차원의 지원과 관리가 필요하다.

참고문헌 식민지기 조선의 식량관리제도와 해방 후 양곡관리제도의 비교(이송순, 한국사학보32, 고려사학회, 2008), 한국양정사(농수산부, 1978), 국가법령정보센터(law.go.kr), 대한민국전자관보(gwanbo.mois.go.kr).

필자 이송순(李松順)

양배추

정의 지중해 연안 및 소아시아가 원산지로, 기원전 600년경 유럽 중서부에 살던 켈트족에 의해 유럽 전역으로 퍼진 것으로 알려져 있는 겨자과의 한해살이 또는 두해살이 작물.

내용 1883년 고종이 미국에 보낸 보빙사 사절단 열한 명 중 일원인 최경석崔景錫이 귀국하여 '농무목축시험장'을 만들고, 여기에 양배추를 최초로 시험 재배하면서부터 우리나라 역사에 양배추가 나타나기 시작했다. 양배추를 언급한 기록은 이보다 조금 앞선다. 신사유람단 수행원으로 동행한 안종수安宗洙가 신진농학자인 쓰다 센津田仙을 만나 『농업삼사農業三事』를 얻은 후, 그 영향을 받아 집필한 우리나라 최초 구미 농학서인 『농정신편農政新編』(1881)에 나와 있다. 실제로 양배추를 판매와 식재료 이용 목적으로 재배된 것은 이보다 시기가 늦다. 1906년에 일본인이 발간한 『韓國ニ於ケル果樹菜蔬栽培調査』에는 개성배추, 수구銹球배추, 파, 시금치, 당근, 양배추(감람甘藍), 상추, 셀러리セルリー, 토마토(번가蕃茄), 가지[茄子]가 청나라 사람들에 의해 재배되는 채소로 조사되어 있다.

양배추가 우리나라에 도입된 이후 1930~1940년대까지도 주로 중국음식과 서양·일본식 요리에 쓰임새가 많았다. 일제강점기에 한국 땅에 거주하는 중국인과 일본인에 의해 재배되고 이용되다가 6·25전쟁 이후에는 한국에 주둔하게 된 유엔군들에게 공급하기 위해 재배량이 늘어나 외화벌이에 기여하기도 하였다. 양배추는 셀러리, 토마토와 함께 서양인을 위한 채소라는 의미에서 양洋채류라고 불렸다. 정부 차원에서는 한국인의 필수식품인 김치의 주재료로 쓰는 배추 수급량 및 채소류 가격 안정화를 위한 대체 채소류로 자리 잡을 수 있게 하기 위해 노력을 기울였다. 그러나 한국음식 자체에 완전히 스며들기보다 양식·일식 등을 먹을 때 함께 먹거나 주요 채소류 대용의 보완재로 활용되는 측면이 크다.

1960~1970년대 신문기사를 보면 양배추로 담근 김치가 고기·생선 요리·빵을 먹을 때 곁들이기 좋다(개량김장, 『동아일보』, 1955. 10. 30), 야채 중의 귀족이며 서양 배추지만 한식화해서 먹을 수 있다(양배추 수감 푸성귀의 귀족, 『경향신문』, 1962. 8. 6), 햇양배추로 김치를 담글 수 있으며 샐러드용나 국거리·찜 재료로도 좋다(금주의 식탁, 『동아일보』, 1971. 6. 4), 만두에 김치 대신 양배추를 넣으면 산뜻하다(양배추 푸른잎 이용, 『경향신문』, 1975. 2. 12)는 내용이 등장한다. 이와 같이 양식洋食은 물론 한식의 식재료로 침투시키려는 노력들이 엿보인다. 최근에는 건강 식생활에 대한 관심과 양배추의 기능성 효과가 알려지면서 식재료로서의 소비뿐만 아니라 녹즙, 건강보조식품의 원료로서의 수요가 자연스레 증가하는 추세를 보이고 있다.

특징 및 의의 한랭지에서 재배되는 배추와 달리 척박한 환경에서도 잘 자라며, 저장성이 좋고, 특히 사철 재배가 가능하기 때문에 대용 작물로서 가치를 인정받아 왔다. 그러나 한국음식문화에 일본식(와풍和風), 서양음식 형태로 먼저 정착하였다. 대표음식이 채 친 양배추를 마요네즈 소스에 버무린 '사라다(サラダ)'라는 양식 샐러드가 돈가스, 전기구이 통닭, 빵(사라다빵, 고로케 등)과 함께 보급되었다. 특히, 채소 가격이 급등하는 여름철에 객단가가 높지 않은 대중식당에서 부담 없이 사용할 수 있는 부재료이기 때문에 제육볶음, 오징어볶음, 쫄면, 떡볶이에 첨가되는 필수 재료로 자리 잡게 되었다.

참고문헌 農政新編, 韓國ニ於ケル果樹菜蔬栽培調査(朝鮮總督府, 1906).

필자 박채린(朴彩麟)

양배추김치

정의 양배추를 살짝 절인 뒤 고추, 마늘, 생강, 액젓 등의 양념과 버무려 담근 김치.

내용 양배추는 1883년 보빙사 사절단 일원인 최경석崔景錫이 귀국하여 만든 '농무목축시험장'에서 최초로 시험 재배되고, 1906년 원예모범장에서 재배되었으나 한국인의 식단으로 정착하지는 못하였다. 따라서 중국인과 일본인들이 소규모로 재배하여 개화기 이후 이주한 외국인들을 위한 식재료로 유통하였다. 6·25전쟁 이후 유엔군이 남한에 주둔하게 되면서 이들에게 식재료를 공급하기 위해 양배추의 수요가 증가하였고 이를 기점으로 재배 면적이 늘어났다. 아울러 전쟁 후 물자난으로 한국인의 필수품인 김치에 쓸 배추의 공급량이 절대 부족해졌다. 가정 냉장고 보급률이 낮고 김치용 재료 채소 재배가 거의 이루어지지 않았던 시절에는 겨울에 담근 김장김치가 2월 즈음이면 떨어졌다. 그러면 들과 산에서 구할 수 있는 나물과 가지·오이·양배추 등 작물채소를 이용한 김치를 다양하게 만들어 먹었으며, 이중 양배추는 배추와 가장 유사한 형태로 활용이 가능해 널리 활용되었다. 그에 따라 '개량김치' 만드는 법 홍보가 적극 펼쳐지게 된다.

이러한 상황은 1980년대 이전 신문기사를 통해 엿볼 수 있다. 양배추김치로 개량해 김장을 한다거나(개량김장, 『동아일보』, 1955. 10. 30), 햇양배추로 김치를 담글 수 있으며 샐러드용나 국거리·찜 재료로도 좋다(금주의 식탁, 『동아일보』, 1971. 6. 4), 양배추로 햇김치를 담그자(햇 야채·젓국·양념으로 새 입맛을, 『경향신문』, 1972. 2. 7)고 촉구하는 기사를 볼 수 있다. 그뿐 아니라 「저녁밥상을 위한 주부 장보기」기사(『경향신문』, 1973)에는 당시 양배추김치를 많이 담갔음을 시사하며, 그에 쓰는 재료인 멸치젓과 새우젓의 가격(각각 1근당 50원·60원)을 다루었다. 양배추김치는 과동過冬용 김장김치가 떨어진 설 이후부터 여름철까지 배추김치를 대신할 방안으로 제안되었다. 실제 고령자들 중에는 배추를 살수 없던 여름철 양배추로 김치를 담가 먹던 일을 기억하고 있는 이들도 있다. 하지만 고랭지배추의 공급과 배추 재배 면적 확산 등으로 배추 수급이 원활해졌고, 김치 제조의 산업화, 생활수준 향상으로 절대적으로 물자가 부족하던 시절을 벗어나면서 배추김치를 대신하기 위한 용도로 먹던 양배추김치는 우리 식탁에서 점차 사라졌다.

김치용 채소의 재배 면적이 넓지 않은 북한 지역에서 양배추김치는 중요한 여름철 반찬이다. 북한에서는 양배추를 '가두배추'라고 부르며, 특히 배추를 구할 수 없는 봄부터 가을까지 흔하게 접할 수 있는 배추이다. 실향민이나 탈북자들이 운영하는 이북음

양배추김치 | 한국전통음식연구소

식 전문점에서는 양배추김치가 찬으로 나오는 것을 볼 수 있다. 휴전으로 남북이 단절된 이후 공산국가인 중국 및 동유럽권과의 교류가 많던 북한에서는 양배추·토마토·파프리카·샬롯(작은 양파) 등의 채소가 보급되었고, 주요 반찬인 김치의 재료로도 적극 활용되었다.

특징 및 의의 양배추김치는 아삭하면서도 새콤한 맛으로 손쉽게 만들어 먹을 수 있기 때문에 배추 가격이 비싼 여름철에 배추김치를 대체하기 적합하다. 독일의 양배추절임인 자우어크라우트Sauerkraut를 연상시켜 외국인들도 친숙하게 받아들일 수 있는 김치이다.

참고문헌 조선료리전집(조선료리전집편찬위원회, 2013), 토속지역김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 토속지역김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

양조장
釀造場

정의 판매를 목적으로 술, 식초, 간장 등 발효식품을 생산하는 곳을 총칭.

내용 주로 술을 생산하는 제조장을 가리키며, 주조장酒造場이라고도 한다. 전근대까지 술은 집집마다 필요할 때 빚는 가양주家釀酒 형태로 전승되어 왔다. 전통적으로 한국사회에서 술은 일꾼들이 농사일을 효율적으로 하는데 있어 빼놓을 수 없는 필수적인 것이었고, 각종 의례나 제사에도 빠지지 않고 등장하는 등 일상적인 삶과 매우 밀접한 관련이 있었다. 따라서 대부분의 가정에서는 판매 목적보다는 자가소비自家消費를 목적으로 술을 제조하였다. 물론 『동국세시기東國歲時記』「3월」에서 "소주로는 독막(현재 서울특별시 마포구 공덕동 및 대흥동 일대) 주변에서 만드는 삼해주가 가장 좋은데 수백 수천 독을 빚어낸다.燒酒則孔德甕幕之間三亥酒 甕釀千百"고 기록되어 있다. 음식과 함께 술을 판매하는 곳이었던 주막酒幕에서는 판매용으로 술을 제조하기도 하였지만 오늘날 양조장처럼 술만을 전문적으로 생산하는 공장 형태의 시설은 별도로 존재하지 않았었다.

지평 양조장 | 경기양평

양촌 양조장 국실 | 충남 논산

신평 양조장 사입실 | 충남 당진

양조장 | 2018 | 국립민속박물관

대한제국시기인 1904년 일본은 일본 주세법을 만드는 데 참여했던 일본인 메가타目賀田種太郎를 재정 고문으로 임명하여 주세 도입을 진행하였다. 그리하여 1909년 2월 주세법酒稅法이 처음으로 공포되었다. 주세법의 핵심 요지는 면허가 있는 사람만 술을 제조할 수 있게 하여 과세 대상의 실상을 파악하고자 한 것이라 자가용주와 판매용주를 구분하지 않고 면허를 내주었다. 주세법 공포 후 자가용주 면허자 수는 지속적으로 증가하여 1918년에는 357,757명에 이를 정도였다.

1916년 총독부는 주세법을 이어 받아 주세령酒稅令을 실시하였다. 주세령은 주류를 판매용주와 자가

용주로 구분한 뒤, 자가용주에 대하여 과세를 판매용주보다 높게 매기는 강도 높은 면허제를 시행하는 것이 주요 목적이었다. 30만 명이 넘던 자가용주 면허자 수는 1928년이 되면 34,865명으로, 1929년에는 265명으로 감소하였고 1934년에는 자가용주 면허를 완전히 폐지하였다. 결국, 1934년 이후 자가용주는 밀주로 단속의 대상이 되었고, 판매용주만이 합법적인 술로 인정되었다. 당연히 주막 등 재래식 수공업 형태로 존재하던 양조장도 최대 132,986개소에서 1936년이 되면 3,729개소로 감소되는 등 상업적인 근대 시설을 갖춘 양조장으로 재편하게 되었다. 그 결과, 급속한 생산량의 증가를 통해 주세 수입이 가파르게 증가하였고 주세의 비중이 전체 세수의 30%를 상회하기도 하였다. 따라서 술의 안정적인 생산과 주세 수입의 확보는 총독부에게 있어 매우 중요한 사항이었고, 이는 양조장의 엄격한 통제로 이어졌다.

광복 이후에도 이러한 정책 기조는 크게 바뀌지 않았다. 1949년 9월 주세법이 국회를 통과되면서 여전히 국가의 통제 아래 양조장은 관리, 운영되었다. 특히, 6·25전쟁 등 국가적 위기를 겪으면서 양곡이 부족하고 국세에서 주세 비중이 높아지면서 술의 원료를 철저히 통제하고 감독하기 시작하였다. 1965년에는 양곡을 원료로 하는 주정과 소주 제조를 금지했고, 1966년에는 막걸리·약주 제조에 쌀 사용을 금지하고 수입 밀가루를 주원료로 사용하게 되었다. 1977년 대풍大豐이 들어 일시적으로 쌀막걸리 생산을 허용하기도 했지만 1979년 다시 중지시켰고, 1990년이 돼서야 쌀막걸리 생산을 다시 허용하였다.

1960대 말부터 추진된 양조장 대단위화 및 지역 통폐합 정책으로 인해 양조장의 숫자가 줄게 되었다. 약주 업체들은 쌀을 사용할 수 없게 되면서 경쟁력을 잃게 되었고 시군이나 도 단위로 통폐합이 진행되었다. 막걸리도 읍면 단위별로 한 곳으로 통합되어 운영할 수 있게 되었다. 술의 판매 범위도 읍면 단위를 벗어나지 못하게 되면서 지역 내 독점적으로 술을 판매할 수 있게 되었다. 그 결과, 막걸리의 경우, 1974년에는 168만㎘라는 역대 최대 생산량을 기록할 만큼 호황을 누리기도 하였다. 1980년대 맥주와 소주에 밀려나고 정부의 규제 강화로 인해 양조장의 수가 급격히 줄기도 하였으나, 2009년 소위 '막걸리 열풍' 등 전통주의 관심이 증가하면서 양조장에 대한 관심이 급증하였다.

양조장은 술밥을 찌고 식히는 증미냉각장, 발효제인 누룩 및 입국을 배양하는 국실, 발효를 위한 순수 효모를 배양하기 위한 목적으로 밑술을 만드는 주모실, 덧술과 발효가 이뤄지는 사입실, 술을 거르고 도수를 조정하고 첨가물 등을 넣어 술을 재가공하는 제성실, 판매 또는 저장실, 원료처리장, 원료 및 잡품창고, 검사실, 사무실을 기본적으로 갖추고 있다. 양조장 시설 기준은 1961년 12월 주세법 개정에서 처음으로 도입되었으며, 대부분의 양조장은 이러한 시설 기준을 바탕으로 작업 동선, 공간별 용도 등을 고려하여 건물을 설계하였다. 특히 국실, 주모실, 사입실과 같이 온도 유지가 중요한 공간은 벽이나 천장에 왕겨 등 내장재를 넣어 보온 효과를 높이고, 원활한 통풍을 위해 벽의 위아래로 이중창을 만들어 생산의 효율성을 높였다. 또한 1960년대 이전에 지어진 일부 양조장의 경우, 작업 동선을 고려해 증미냉각장을 사입실 바로 위로 설계한 것을 볼 수 있다. 이는 2층 증미냉각장 바닥에 구멍을 만들어 1층 사입실에 바로 덧술하기 위한 것이다. 이러한 공간 구조는 1931년 지어진 충남 논산 양촌양조장에 현재 그 흔적이 남아 있다. 2018년 현재, 충북 진천 덕산양조장(등록문화재 제58호), 경기 양평 지평양조장(등록문화재 제594호), 경북 문경 가은양조장(등록문화재 제706호) 등 세 곳은 역사성 및 문화적·건축적 가치를 인정받아 각각 등록문화재로 지정되어 있다.

특징 및 의의 양조장은 주세법(령)의 등장과 함께 탄생한 근대적 공간이며 술 생산을 목적으로 지어진 상업적 건축물이라 할 수 있다. 술 소비량이 다른 나라에 비해 월등하게 높았던 한국사회의 특징과 주세를 통해 세수를 확보하고자 했던 상황이 맞물려 급속도로 한국사회에 자리 잡은 곳이라 할 수 있다. 또한, 정미소와 함께 지역사회를 대표하는 산업 공간이기도 하였다. 때문에 양조장은 대부분 은행·우체국·면사무소·초등학교 등이 밀접한 지역사회 중심에 위치해 있으며, 지역 내 최고의 기업이자 누구나 들어가고 싶어하던 최고의 직장이기도 하였다.

참고문헌 식민지 조선의 술의 사회사 시론(板垣龍太, 식민지라는 물음, 소명출판, 2014), 일제하 한국인 주조업의 발전(주익종, 경제학연구40-1, 한국경제학회, 1992), 조선주조사(조선주조협회, 1935), 조선총독부통계연보(조선총독부, 각년도판), 주막의 근대적 지속과 분화(주영하, 실천민속학연구11, 실천민속학회, 2008), 한국 회사의 탄생(전우용, 서울대학교출판문화원, 2011), 해방 전후(1937~1948) 주류 통제정책과 양조업의 동향(하재영, 한양대학교 석사학위논문, 2016), 향기로운 한식, 우리 술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 김승유(金承猷)

양파

양파 | 농촌진흥청

정의 백합과에 속하는 2년생 초본식물로 구를 형성하고 비늘잎의 겉은 갈색, 안은 흰색으로 고유의 매운맛과 향기를 지닌 채소.

내용 양파는 주로 서남아시아, 이집트, 미국, 지중해 연안, 유럽, 한반도 등에 분포하며 우리나라에는 조선시대 말엽에 도입된 것으로 추정된다. 내한성이 비교적 강한 작물이며, 우리나라 남부에서는 보통 가을에 파조하여 여름에 수확하며 해발 400~600*m* 내외의 고랭지 지대에서는 여름에도 온도가 비교적 서늘하여 재배가 가능하다. 일반적인 양파 경엽의 생육적온은 17℃ 전후이고, 양파 구가 비대하는 온도는 품종에 따라 차이가 있으나 조생종의 경우는 15℃, 중만생종의 경우는 20℃ 전후가 적당하다. 온도가 높을수록 구의 비대하는 속도는 빠르나 구의 크기는 작다. 25℃ 이상의 고온에서는 생육이 둔해지고 고온이 지속될 경우 생육이 정지되고 휴면에 들어간다. 생육기의 토양온도는 29℃까지 높을수록 지상부 생육 및 구의 비대 속도가 빠르나 수량은 지온이 18~24℃에서 많다고 알려져 있다.

양파는 맛에 따라 단 양파와 매운 양파로 나뉘며, 색에 따라 황색·적색·백색 양파 세 가지로 구분한다. 그 중 황색 양파는 전 세계 재배 면적의 80% 이상을 차지한다. 양파를 선택할 시에는 단단하고 껍질에 윤기가 있고 잘 마른 것이 좋다. 싹이나 뿌리가 난 것은 수분이 적어 맛이 저하되므로 피하는 것이 좋다. 양파는 또한 수분이 많은 식품이어서 오랜 기간 저장하기 쉽지 않고, 저장 기간 중 발아 및 부패 등의 품질 저하가 발생할 수 있다. 따라서 양파 저장 시 그늘진 장소에서 건조시켜 0~2℃의 냉장온도로 저장하는 것이 좋다.

양파는 수분 92%, 단백질 0.95%, 지방 0.04% 및 탄수화물 6.68%를 함유하고 있으며, 탄수화물의 조성은 fructose가 많고 glucose와 sucrose는 거의 같은 양으로 구성되어 있다. 이 외에도 비타민C 5.88*mg*이 함유되어 있으며, 칼슘, 칼륨, 셀레늄과 같은 무기질 등이 함유되어 있어 혈액 중의 콜레스테롤 농도를 저하시키며 심장혈관의 혈류량을 증가시킨다고 보고되고 있다. 또한 양파의 주요한 생리활성 물질로 알려진 플라보노이드와 황 화합물은 강력한 항산화효과, 피부손상 억제, 체내 지방 감소 및 발암 물질 생성 저해 능력 등의 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 양파의 대표적인 매운맛 성분은 propylallyl disulfide 및 allyl sulfide로 이들은 열을 가하면 기화하지만 일부는 분해되어 설탕의 50배의 단맛을 내는 propyl mercaptan을 형성하게 된다. 이와 같은 반응을 통하여 조리 후에는 양파가 단맛을 지니게 된다.

특징 및 의의 양파는 구를 형성하는 작물 중 하나로 알싸하면서도 익히면 단맛이 느껴지는 것이 특징이다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 양파는 "오장의 기에 모두 이롭다."라고 기록되어 있다. 문화권마다 차이는 있으나 생 것, 얼린 것, 절인 것, 말린 것 등 다양한 형태로 식생활에 이용되고 있다. 특히 어류와 육류의 이취를 제거하는데 효과적이다.

참고문헌 국립농업과학원(nass.go.kr), 농식품백과사전(epis.or.kr), 한의학융합연구정보센터(kmcric.com).

필자 유미영(柳美英)

양푼

정의 음식을 담거나 데우는 데에 쓰는 놋그릇.

내용 양푼은 음식을 담거나 데우는 데에 쓰는 놋그릇으로, 운두가 낮고 아가리가 넓어 모양이 반병두리 같으나 더 크다.

『임원경제지林園經濟志』에서 양푼은 선鏇이라고 하였다. "『육서고六書故』에서 선鏇은 데우는 그릇이다. 끓는 물 속에서 이 그릇을 돌려 가며 술을 데운다. 지금 우리나라 사람들이 놋쇠로 작은 동이를 만들어 술이나 음식을 끓는 물 속에 담가 데우는데, 대개 선鏇의 전해 내려온 제도이다. 민간에서는 이 그릇을 양푼[涼盆]이라 부르는데, 양涼은 얇다는 뜻이다."라고 하여 술이나 음식을 데우는데 사용하기 위해 만든 얇은 유기그릇라고 했다.

『한국의 풍토와 인물』에서 "옛날 음식점 중 선술집이라고도 하는 목로술집에서는 사방이 터진 온돌에 큰 쟁개비(과鍋)를 걸고서 언제든지 물을 끓게 한다. 손님이 술을 청하면 술국지로 술단지에서 손님이 말한 잔 수대로 떠서 옆에 있는 양푼에 붓고 술잔을 늘어놓는다. 주모는 술을 푼 양푼을 쟁개비(뚜껑이 없는 냄비같이 생긴 것)의 끓는 물에 넣어 찬 기운을 없애 데운 사기잔에다 담아 준다. 이것을 냉기를 없앤다 하여 '거냉去冷'이라고 한다."고 해 원래는 주로 음식을 데우는데 사용한 그릇이었다. 『한국식생활사』에서 "음식을 담거나 데울 때 또는 떡반죽이나 나물을 무칠 때 쓰이던 다목적 용기이다. 생김새는 반병두리처럼 둥글고 바닥이 편편하나 크기는 여러 가지가 있다."라고 하여 용도가 음식을 담거나 조리할 때 사용하는 것으로 넓어졌다. 유기가 귀한 재질이어서 자연 양푼은 귀하고 좋은 그릇이기에 예전에는 완만한 사대부집에서도 양푼에 금이 가면 그대로 버리지 못하고 놋쇠로 땜질을 해 가며 썼다. 조선 후기에 이르러 놋그릇이 서민에게까지 필수품으로 등장하면서 주발, 대접 등과 같은 소형 기물이 손쉬운 주물 기법으로 만들어졌을 때에도 양푼은 여전히 우리나라 특유의 금속 기법인 방짜기법으로 만들어졌다. 남쪽 지역에서는 주발과 같은 작은 놋그릇이 발달한 반면에 양푼은 놋대야 등과 더불어 북쪽 지역에서 크게 발달하였다. 크기가 다양해 큰 양푼은 말양푼, 작은 양푼은 소양푼이라고 한다.

양푼 | 지름 37.2 높이 12 | 광복 이후 | 국립민속박물관

참고문헌 林園經濟志, 서울 잡학 사전(조풍연, 정동출판사, 1989), 우리의 부엌 살림(윤숙자·박록담, 삶과 꿈, 1997), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1990), 한국의 풍토와 인물(김화진, 을유문화사, 1975).

필자 정희정(鄭熙靜)

양하나물

정의 이른 봄 올라오는 양하의 순이나 가을에 맺히는 꽃봉오리를 양념장에 무친 나물.

내용 전라도와 제주도 지역에서는 양하蘘荷를 주로 '양애'라고 한다. 분류학상으로는 생강과 같은 과科로, 줄기와 잎 모양이 생강과 비슷해 들에서 자라는 '야생강'이라고도 불린다. 중국 문헌인 『신농식경神農食經』과 『박물지博物志』, 『제민요술齊民要術』에 실렸을 정도로 아시아 열대지역에서 오래전부터 식용한 나물이다. 일본에서는 '묘가'라 부르는 양하줄기를 여름철 대표 나물 재료로 많이 먹고, 어린순과 뿌리는 향신료로 이용한다.

한국에서는 제주와 전라도 지역에서 주로 생산된다. 제주 및 전라남도와 경상남도 도서지역 향토음식이라 할 정도로 향, 맛, 식감이 독특하다. 또 양하는 향이 워낙 진해서 조리할 때 마늘이나 파 같은 양념을

양하나물 | 농촌진흥청

따로 넣을 필요가 없다. 계절에 따라 먹는 방법도 다양하다. 이른 봄 땅에서 돋는 연한 새순을 한 꺼풀씩 벗겨 쌈을 싸 먹기도 하고 잎이 피기 전의 줄기로는 된장국을 끓여 먹는다. 가을에는 작은 죽순처럼 올라오는 꽃봉오리 겉잎들을 벗겨 내고 안쪽 연한 잎을 샐러드에 넣거나 끓는 물에 데쳐 참기름·깨소금·청장·소금으로 양념해서 나물로 무치면 맛이 아주 독특하다. 김치와 장아찌로 담가도 맛이 좋다.

나물로 해 먹는 가을 양하는 보랏빛이 도는 꽃 부분, 그중에서도 꽃받침에서 꽃대 부분에 해당한다. 이는 늦여름에서 초가을 무렵까지 수확된다. 시기상 추석 명절과 겹치므로 자연스럽게 가을 차례상에는 빠지지 않는 제수 음식이다. 제주 사투리로 나물을 뜻하는 '양애탕쉬'라 한다. 전라도 일부 지역에서는 양하를 고기 사이에 꿰어서 굽거나 번철에 기름을 두르고 양하적을 부쳐 차례상에 올린다. 제주에서도 역시 산적을 만들고, 된장국으로 끓여 먹거나 장아찌로 만들기도 한다. 요즘은 설탕과 버무려 효소를 담는 등 먹는 방법이 다양하다.

독특한 향 성분은 체내에 쌓여 있는 독소와 유해물질을 없애는 효과가 뛰어나고, 이에 따라 면역력을 강화하는 작용을 한다. 이러한 항산화 작용을 통해 항균 효과와 혈액 순환 증진 및 진통 완화에도 도움을 준다. 『향약집성방鄕藥集成方』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『의림촬요醫林撮要』, 『산림경제山林經濟』에는 독성이 있는 파충류나 벌레에 물려 독이 올라 고생할 경우 양하 잎을 짓찧어 즙을 내어 먹이고 이불 밑에 양하잎을 빽빽하게 넣어 두라는 처방이 있을 정도다. 떡을 찔 때 양하잎을 시루 밑에 깔면 좋은 향이 떡에 배고, 망개잎처럼 양하잎도 떡을 싸면 천연 방부제 역할까지 겸하는 효과가 있다.

특징 및 의의 양하의 다양한 특성 중 현대인에게 가장 반가운 소식은 항비만 효과일 것이다. 차례상에 오르는 '양애탕쉬'가 추석을 맞아 고열량 음식을 섭취한 후 유증을 해결하고 체중 조절까지 해결해 준다니 더욱 환영받을 일이다. 단순한 영양 보충이 아니라 만성질환을 다스릴 수 있는 양하나물은 기능성 식품의 대표 품목으로서 앞으로 한식을 대표하는 약선藥膳 나물로 등극할 가능성이 충분해 보인다.

참고문헌 東醫寶鑑, 山林經濟, 醫林撮要, 林園經濟志, 酒方文, 鄕藥集成方, 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 김재희(金在姬)

어란
魚卵

정의 숭어 혹은 생선의 알을 소금이나 간장에 절여 반쯤 꾸덕꾸덕하게 말린 마른 찬.

내용 어란은 생선의 알을 장기간 보관하여 먹기 위해 만든 것이다. 숭어, 민어, 연어, 조기 등 각종 생선 알로 만든다. 예부터 숭어알로 만든 것을 가장 귀하게 여겨 왔다. 조선시대 전라도 지역에서는 음력 3월에 암컷 숭어를 잡아 배에 가득 찬 알로 어란을 만들어 4월 그믐 안에 왕실에 진상하였다. 숭어는 맛이 빼어나므로 조선 초기 명나라에 바치는 진상품에는 반드시 숭어가 있었다.

어란은 생선 중 주로 민어나 숭어 한 마리에서 뺀 알 두 편을 한 쌍으로 하여 말린다. 외관은 기름기가 배어나면서 다갈색으로 윤기가 흐른다. 숭어 난은 숭어의 산란기에만 얻을 수 있는 귀한 것으로, 4~5월경 산란을 앞둔 숭어를 잡아 만든다. 막 채취된 숭어 알을 터지지 않도록 하여 소금물에 담가 불순물을 뺀 뒤 간장에 하루 동안 담가 어란 특유의 색과 맛을 만들어 낸다. 간이 배면 어란의 물기를 빼고, 어느 정도

건조가 되면 모양을 잡아 가며 말린다. 건조시킬 때는 수시로 참기름을 발라 준다. 이 과정에서 기름기가 배어 나오면서 다갈색의 윤기가 흐르고, 20일이 경과하면 알이 단단해진다. 민어나 숭어는 주로 서해안 중부 지역 전래의 명물 생선이었으므로 일찍부터 어란이 가공되어 왔다. 따라서 이 지역 어란이 명물로 일컬어졌다.

『증보산림경제增補山林經濟』에는 숭어알 말리는 법으로 알에 소금을 뿌려 간이 배면 발에 널어 볕에 말린다. 이때 반드시 참기름을 바르고, 자주 뒤집어 주면서 말린다. 말리자마자 먹으면 맛있다고 하였다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에 의하면 숭어는 전국의 해안에서 잡히는 까닭에 조선시대에 가장 널리 식용되었다고 한다. 『음식디미방』에는 "연어알을 볕에 말려두고 쓸 때 물에 담가 간장국에 달여서 쓰라. 또 작은 단지에 넣어 장독에 묻어 두었다가 쓰고, 또 소금을 많이 하여 담갔다가 쓰면 좋다."고 하였다. 그 밖에 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』 등에도 각색 자반과 마른 찬의 품목으로 어란이 기록되어 있다.

특징 및 의의 어란은 제조 과정과 보존이 어려워서 조선시대에는 궁중 진상품으로 올려졌고, 양반가에서는 명절이나 제사 등 특별한 날에만 사용하는 최고 음식이었다. 전라남도 영암 지역의 어란이 유명하다. 이는 영암 지역이 참숭어가 알을 낳으러 올라오는 영산강이 인접해 있기 때문으로, 현재는 전국의 몇몇 어란 명인만이 제조하고 있다.

어란은 따로 조리하지 않고 그대로 쓴다. 예나 지금이나 술안주로 아끼면서 귀한 손님에게 대접하는 음식이다. 상에 놓을 때는 불로 달군 칼로 아주 얇게 어슷썰기로 저며서 흩어지지 않도록 원래 모양으로 담는다. 먹을 때는 앞니로 조근조근 깨물어 먹어야 깊은 맛을 느낄 수 있다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 음식디미방, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 조선왕조실록사전(encysillok.aks.ac.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

어리굴젓

정의 소금의 양을 적게 해서 담근 굴젓.

내용 접미사 '얼'은 명사와 결합하면 '모자라는', '덜 된'이라는 의미로 쓰인다. 음식의 짠맛을 의미하는 '간'과 결합한 '얼간'이라는 파생어는 소금을 약간만 사용하여 절인 것을 가르키는 것으로, 약염弱鹽의 우리말이라 할 수 있다. 어리젓은 얼간을 하여 담근 젓갈을 의미하며, 어리굴젓은 소금을 적게 넣고 담근 굴젓을 뜻한다. 소금을 적게 넣었기 때문에 장기 보관이 불가능하며 익으면 바로 먹는다.

어리굴젓은 충청남도 서산 지역이 유명하다. 간월도에는 어리굴젓기념탑이 있다. 기념탑 상단에는 굴의 조형이 있으며, 하단에는 세 명의 여인이 제각각 굴을 채취하는 모습을 취하고 있다. 기념탑에는 간월도 어리굴젓의 유래 및 특징에 관해 새겨져 있다. 이에 따르면 주민들의 구전에 기대어 조선 초기 무학대사가 간월암에서 수도를 하다가 이성계에게 어리굴젓을 진상했다는 것이다. 구비 전승되고 있는 것이기 때문에 조선시대 문헌이나 다른 문헌에서는 찾을 수 없었다. 이곳 어리굴젓은 1986년 당시 체신부(현재 우정사업본부)에서 '특산물 우편주문판매제'를 처음 시작할 때 선정한 8개 특산품 중 하나였다. 정월대보름이 되면 여성이 주축으로 어리굴젓기념탑 앞에서 굴 부르기 군왕제를 하는 등 굴의 풍부한 생산을 기원하고 있다.

1973년 일간지에는 젓갈 담그는 법이 실렸다. 그 중 굴젓은 굴과 소금을 항아리에 담아 밀폐시킨다고 했으며, "어리젓굴을 담으려면 여기에 파, 마늘, 생강 다진 것과 고춧가루를 버무려 양념하면 된다."라고 부언하였다.

경기도 화성 서신면 제부리의 박래옥(여, 1938년생)은 굴젓과 함께 어리굴젓도 담근다. 무를 얇게 썰고 다진 마늘과 다진 파, 고춧가루, 간간하다 싶을 정도의 소금을 넣고 잘 섞는다. 그릇의 재료를 깔고 씻은 굴을 올린다. 2~3일 후 위아래로 잘 섞어 주고, 간을 본다. 간이 싱거우면 소금을 더 넣고, 짜면 배를 썰어

넣어서 간을 맞춘다. 2~3일을 더 두면 먹을 수 있다. 입맛에 따라 상온에 더 놓아 시큼한 맛을 즐길 수도 있다. 어리굴젓은 주로 겨울에 담가 봄까지 먹었다.

『한국요리백과사전』에는 궁중음식과 충청도 향토음식의 어리굴젓을 소개하고 있다. 충청도 향토음식에서는 소금과 고춧가루만으로 젓갈을 담그고, 궁중음식에서는 소금과 고춧가루 외에도 파·마늘·무·배·밤·설탕을 더 넣어 담갔다. 삭히는 기간은 7~8일로 차이가 없었다.

특징 및 의의 어리굴젓은 간을 약하게 한 어리젓의 한 종류이다. 오랜 시간 삭혀야 하는 굴젓과 달리 짧은 시간에 삭혀서 밥반찬으로 먹는다. 소금간을 한 굴젓과 달리 고춧가루 등을 비롯한 양념으로 맛을 낸다.

참고문헌 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 현지조사자료(박래옥, 경기 화성, 2011. 1. 14).

필자 편성철(片成哲)

어만두 | 한국전통음식연구소

어만두
魚饅頭

정의 민어·숭어·도미 등 흰살생선의 살을 얇게 포를 떠서 만두피로 만들고, 여기에 소를 넣고 둘로 접어 붙여 반달 모양으로 만들어서 녹말을 묻혀 찌거나 삶은 음식.

내용 조선 왕실의 일상식에서는 좀처럼 어만두를 올리지 않았다. 어만두는 연회 때 등장하는 잔치음식 중 하나였기 때문에 왕실에서조차 고급 찬품에 속하였다. 만두피는 흰살생선인 민어, 숭어, 도미 등으로 만들기도 하지만 주로 숭어가 주재료였다. 『진연의궤進宴儀軌』(1719, 1901, 1902), 『진작의궤進爵儀軌』(1828), 『진찬의궤進饌儀軌』(1829, 1892)에 의하면 이때 연향에서 어만두가 올랐다. 1719년을 제외하고는 모두 숭어가 만두피 재료가 되었다. 1719년의 경우 대생선大生鮮이라고 기록되어 있는데 대생선은 숭어를 뜻하는 것으로 볼 수 있다.

이렇듯 숭어가 주로 사용된 이유는 '맛이 감甘하고 평平하며 무독하고, 위를 열고 오장을 통리하며 모든 곳에 약이 된다.'라는 숭어에 있는 효능 때문일 것이다.

『진연의궤』(1719)에 나오는 어만두의 재료와 분량은 대생선 2마리, 꿩 1마리, 닭 1마리, 표고 2냥, 송이 3개, 녹말 5홉, 후춧가루 5작, 생강 3전, 참기름 3홉이다. 여기에 소개된 재료로 조리법을 유추하면 곱게 다진 꿩고기·닭고기·표고·송이에 양념으로 후춧가루, 생강, 참기름을 넣고 소로 만든 다음 얇고 넓게 저민 생선살에 소를 가운데에 넣고 둘로 접어서 반달 모양으로 만든 뒤 녹말가루를 앞과 뒤에 넉넉히 묻힌 다음 찜통에 쪄내 접시에 담아낸다.

이러한 조리 방법은 시대가 내려오면서 좀 더 화려해진다. 『진연의궤』(1901)를 보면 어만두의 재료와 분량은 숭어 15마리, 돼지 다리 1개, 업진육 1부, 계란 10개, 표고 5홉, 목이 5냥, 석이 2되, 고추 1되, 잣 3홉, 마늘 1통, 녹말 5되, 소금 3홉, 깨소금 1홉, 참기름 3홉, 황화黃花 5냥 등 재료가 다양해졌다. 이러한 추세는 『진연의궤』(1902)로 이어진다. 이 기록에 따르면 마늘·깨소금·소금·참기름·잣가루가 양념이 되고, 돼지고기 업진육과 표고·목이가 소의 주재료가

되었다. 고추, 석이, 황화는 녹말가루를 묻혀 만두와 함께 쪄 내 고명으로 쓰였다. 달걀 역시 황백지단을 부쳐서 고명으로 했다고 볼 수 있다. 접시에 어만두를 담고 황백지단, 고추, 석이, 황화를 돌려 담아내었다.

왕실의 어만두는 양반가로 전해졌다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말)에서 어만두는 "민어·숭어·도미를 저며서, 다진 쇠고기·미나리·숙주에 양념을 합하여 주물러 소로 만든다. 생선살에 소를 넣고 송편 모양으로 만들어 녹말가루를 묻혀 끓는 물에 삶아내어 건진다. 초장에 고춧가루를 타서 먹는다."라고 한다.

특징 및 의의 어만두는 조선 왕실에서 숭어를 만두피로 해 만든 잔치음식의 하나이며, 양반가에 전해져서 오늘에 이르렀다. 1901년 이후가 되면 소박하던 어만두는 대단히 화려한 어만두로 변신한다.

참고문헌 東醫寶鑑, 進饌儀軌, 是議全書, 進爵儀軌, 進宴儀軌, 조선왕조 궁중연회식 의궤음식의 실제(김상보, 수학사, 1995), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

어묵

정의 가마보코蒲鉾, かまぼこ라는 일본 음식이 전래된 것으로, 날생선의 살을 갈아서 전분을 섞고 소금과 조미료로 간을 한 다음 모양을 만들어 찌거나 굽거나 튀기거나 삶은 음식.

내용 가마보코라는 일본 음식은 일제강점기 때 일본인들에 의해 생산, 판매되면서 한국인 입맛에도 맞아 보급된 음식이다. 일본 고문헌 중 가마보코에 대한 기록은 1528년경에 쓰인 『종오대초자宗吾大草子』가 처음인 것으로 알려져 있다. 가마보코의 원료는 원래 색이 변하지 않고 몸통 부분이 진한 백색의 도미가 주로 쓰였다. 이것은 무로마치室町시대에 의식용으로 만들어졌다고 한다. 그러나 가내수공업으로 생산되던 가마보코가 에도시대 이후 상품으로 판매되기 시작하면서 쉽게 구할 수 있는 대구, 상어, 명태 등이 도미와 함께 사용되었다.

일본에서 가마보코라는 이름은 원래 생선 재료를 대나무에 감아서 빼낸 원통 모양으로, 마치 부들蒲, がま 이삭처럼 생겼다고 해서 붙여진 이름이다. 나중에 판 위에서 모양을 만드는 '판板가마보코'가 등장하여 가마보코 대명사가 되었고, 현재 한국인에게 익숙한 튀긴 가마보코揚げかまぼこ는 규슈 지역의 '사쓰마아게さつまあげ' 혹은 '덴푸라天ぷら'라고 불린 것이다.

이러한 가마보코에 대한 정보가 조선 후기 기록에도 나온다. 1740년경 이표(찬자가 이시필이라는 설도 있음)가 지은 『소문사설謏聞事說』에 "숭어 또는 농어나 도미를 저면서 조각내고, 따로 쇠고기·돼지고기·목이·표고·해삼 등의 여러 재료와 양념을 가루로 만든다. 고기와 소를 3, 4층으로 쌓은 뒤 두루마리처럼 말아서 녹말가루로 옷을 입히고 끓는 물에 익힌 다음 칼로 썰어 조각내면 고기조각과 소가 마치 태극모양처럼 서로 둘둘 말려있게 된다."라는 기록이 있다. 이 음식을 '가마보곶可麻甫串'이라 했다.

통감부 시절인 1907년 10월 18일자 『황성신문』에도 '가마보고'라는 음식이 나온다. 1910년 이후 가마보코는 인천, 군산, 목포, 마산, 부산, 원산 등 재조일본인의 거주지가 조성되고 생선 재료를 쉽게 구할 수 있는 해안 도시 중심으로 생산되어 널리 판매되기 시작했다. 당시 경성에도 재조 일본인이 많이 거주하던 본정本町(현재 서울 중구 명동 일대)에 마포를 통해 들어온 생선을 가마보코로 가공하는 소규모 가내공장이 있었다.

광복 이후 일본 음식 및 생활용어의 일본어를 한글로 바꿔야 한다는 여론이 높았다. 1949년 10월 9일 한글날을 맞아 한글학회는 간판, 음식 이름 등 생활용어의 일본어를 한글로 고칠 것을 제안했다. 그때 가마보코는 '생선묵'으로 바꿀 것을 제안했다. 그러나 생선묵이란 용어는 널리 회자되지 못했다. 1992년 11월 국립국어원에서 제시한 <식생활관련순화안>에서는 생선묵을 '어묵'으로 바꾸었다.

한편 한국인들은 어묵을 '오뎅'으로 부르는 경우가 많다. 오뎅이란 음식은 본래 "가다랑어포와 다시마를 이용한 국물을 우려내고 간장 등으로 맛을 낸 국물에 여러 가지 재료를 넣어 푹 끓인 음식"을 말한다.

정부와 한글학회의 국어순화운동에서도 오뎅은 '꼬치안주'라고 했다. 그러나 일반인들은 오뎅의 주재료가 되는 '어묵'을 오뎅으로 인식하여 부르고 있다. 오뎅 속의 '가마보코'(어묵)가 오뎅을 대표하는 단어가 된 것이다.

현재 어묵은 부산광역시 지역의 '부산어묵(부산오뎅)'이 대표한다. 1950년 일본에서 어묵 제조 기술을 배워 온 박재덕이 영도에 삼진식품을 설립한 것을 시작으로 동광식품, 환공어묵, 영진식품 등 어묵 대표 제조업체들이 부산어묵의 전통과 자존심을 이어 가고 있다. 부산어묵은 1940~1960년대에는 맷돌에 생선을 뼈째 갈고 기름 솥에 튀기는 방식이었다. 1970년대 후반 경제 개발과 더불어 어묵업계 역시 활기를 띠기 시작했고, 이때부터 일본에서 일부 자동화기기가 도입되었다. 1980년대 외식 산업 성장을 배경으로 1990년대부터 부산 지역 어묵업계는 공장 이전과 확장을 통한 도약기에 접어들었다. 50년 이상 한길을 걸어온 부산어묵은 어육 비율 70% 이상의 원칙을 고수하며 맛과 품질을 이어 가고 있다.

특징 및 의의 어묵은 일제강점기 때 한국에 전래된 일본 음식 '가마보코'의 한글 이름이다. 일본 음식이지만 광복 이후에도 한국인에게 꾸준히 애용되어 현재는 기본 생선살에 다양한 재료를 가미하고 모양도 다양하게 만들어 가정식, 도시락 반찬, 간식 등으로 이용되고 있다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 일본 의식주 사전(도요자키 요코·S. Varnam-Atkin, 승현주 역, 한울, 2015).

필자 이송순(李松順)

어복쟁반
魚腹錚盤

정의 소반만 한 큰 쟁반에 국수 만 것을 사람 수대로 벌여 놓고 쟁반 한가운데에 편육 담은 그릇을 들여놓은 다음 여럿이 둘러앉아 먹는 음식인 어복장국 또는 어복장국을 담는 쟁반.

내용 어복쟁반은 평양의 명물名物 향토음식 중 하나이다. 지름이 50㎝가량 되는 소반 크기의 놋쟁반에 국수 외 어魚와 복腹으로 구성된 익힌 음식을 담는다 하여 어복쟁반이라 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 '국수 만드는 법' 항목에 다음과 같은 글이 있다. "어복장국: 이것은 평안도에서 만드는 것인데…… 국물의 맛이 좋다 할지라도 어찌 한 그릇에 입을 다 대고 여럿이 먹으리요…… 다른 음식도 아니고 국수를 입에 다 대고 먹는다는 말이 있을 수 있는 일인가. 아무리 먹는 데 익숙하여 국수를 끊어 먹지 않고 한 번에 홀딱 들어 마신다 할지라도 될 수가 있는 말은 아니다. 빨리 고쳐야 한다. 이 밝은 세상에 위생을 생각해야 한다."

어복쟁반의 주인공은 국수임이 틀림없다. 그런데 왜 국수가 주인공인 이 음식에 어복魚腹이란 말을 붙여 부르게 되었을까. 아마도 쟁반에 사람 수대로 국수를 벌여 놓고 한가운데에 담겨진 초장종지 중심으로 빙 둘러앉아서 생선전유아와 쇠머리수육·유통(소의 젖가슴살)수육 및 배·잣·계란을 담고 이들 위에 따뜻한 쇠고기장국을 부어서 국수를 먹는데 어복은 별도로 초장에 찍어 먹기 때문일 것이다.

그런데 이 음식은 여럿이 둘러앉아서 담소를 나누며 먹는 과정에 묘미가 있다. 전용갑全容甲의 글은 이를 잘 설명하고 있다. "아마 한국에서 세계에 자랑할 만한 음식이 있다면 쟁반일 것이다. 머리고기가 바탕이 되고 거기에 유통을 곁들이면 참으로 음식의 진미가 풍긴다…… 그런데 이 어복쟁반이라는 음식이 재미있는 점은 고기를 집어먹으면서 가끔씩 돌아가며 쟁반의 국물을 기울여 그 쟁반에다 입들을 대고 먹는 것인데, 내 앞쪽에 앉은 사람이 국물을 먹고 싶어하는 눈치면 내가 그쪽으로 쟁반을 기울여야 되고, 또 내가 먹고 싶을 때에는 저쪽에서 그 쟁반을 나한테로 기울여 줘야 한다. 한 그릇의 국물을 너도 먹고 나도 먹고 제 멋대로이다."

놋그릇으로 만든 쟁반이 지름 50㎝ 정도 되고, 이 안에 가득 음식이 들어 있어 도저히 움직일 수 없으니 저마다 그릇에 서로 입을 대고 먹는 장면이다. 사리(면)의 끝과 끝이 이쪽 입과 저쪽 입에 들어가는 등 이러한 먹는 모습은 『조선무쌍신식요리제법』이 나온

때쯤 보편화된 것 같다.

특징 및 의의 한 그릇의 음식을 여럿이 나누어 먹는 공음공식 대표 향토음식이다. 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 5대 영양소가 골고루 함유되어 있는 찬품이라고 볼 수 있다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1996).

필자 김상보(金尙寶)

어알탕

정의 쇠고기 장국에 민어나 숭어 등 흰살생선과 닭고기로 만든 완자를 넣고 맑게 끓인 국.

내용 어알탕은 민어나 숭어 등의 살을 발라서 다지고 닭고기 살을 다진 뒤 생선살과 함께 섞어 양념하여 잘 치대어서 속에 잣을 넣고 둥글게 빚어 찜통에 쪄 낸다. 국그릇에 어알 5~6개 정도 담은 다음 뜨거운 쇠고기 장국을 붓고 황백지단을 골패쪽으로 썰어 띄운 맑은국이다.

『한국음식대관』에 따르면 어알탕은 쇠고기 대신 흰 살 생선의 살로 빚은 완자를 넣어 끓인 산뜻한 맛의 맑은국이다. 장국용 쇠고기는 납작납작하게 썰어 양념하여 물을 붓고 맑은장국을 끓여 청장으로 간을 맞춘다. 흰 살 생선은 살만 곱게 다져 놓고 닭고기도 살만 발라 곱게 다져서 생선 다진 것과 합하여 양념하고, 녹말가루를 섞은 후 치대어 지름 1.5㎝ 크기로 둥글게 완자를 빚는다. 빚은 어알에 녹말가루를 고루 묻힌 후 냉수에 담갔다가 건져내어 다시 녹말가루를 고루 묻힌다. 세 번 정도 반복하여 옷을 고루 입혀서 찜통에 젖은 행주를 깔고 찐다. 달걀은 황·백으로 갈라서 소금을 약간 넣어 푼 다음 지단을 얇게 부쳐 완자형으로 썬다. 장국이 펄펄 끓을 때 쪄 낸 어알과 실파를 넣고 한 번 끓인 후 그릇에 담아 달걀지단을 띄운다.

어알탕 | 농촌진흥청

특징 및 의의 어알탕은 반상에 따르는 국이 아니라 교자상이나 주안상에 어울리는 국이다. 쇠고기로 하면 완자탕 또는 봉우리탕이라 한다. 쇠고기에 두부를 조금 섞는다.

참고문헌 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식대관6(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

어육장
魚肉醬

정의 특수 장류의 일종으로, 육류와 생선을 독에 켜켜이 넣고 끓여서 식힌 물에 소금을 풀고 장 담그는 법으로 메주를 넣어 봉하였다가 일 년이 지나면 먹는 장.

내용 우리나라 전통 장류는 크게 간장, 된장, 고추장 등과 같은 일반 장류와 특수 장류로 나눌 수 있다. 특수 장류란 메주를 특수한 방법으로 띄우거나 다른 부재료를 첨가하거나 특별한 기타의 재료를 이용하여 특유의 맛을 내는 장을 통틀어 일컫는다. 어육장은 육류와 생선을 부재료로 하여 넣어 만드는 특수 장류의 일종으로, 각종 요리의 간을 맞추고 맛을 내는 데 육즙과 어탕을 농축한 것과 같은 효과를 낸다. 동물성 단백질이 주성분인 육류와 생선에서 우러난 맛 때문에 보통 장과는 달리 훨씬 진하고 구수하며 부드러운 맛을 낸다. 어육장은 보통 장류와 다른 맛장이라 할 수 있으며, 숙성 기간이 1년 이상이므로 그동안 메주에 있는 각종 효소 및 내염성 미생물들의 다양한

작용으로 각 원료 성분이 적절하게 발효되고 분해되어 숙성 시 특유한 맛과 향을 띠게 된다. 어육장은 조선시대에 서울 양반들이 주로 이용한 대표 고급 장류로 전해져 내려오고 있다.

어육장에 관한 정보는 옛 문헌상으로나마 제조법, 형태, 특성을 찾아볼 수 있는 정도이다. 육류나 생선을 부재료로 사용하는 장류는 어장, 육장, 어육장으로 구별한다. 어장은 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』, 육장은 『주방문酒方文』, 어육장은 『산림경제山林經濟』에서 각각 처음 기록되었다. 그 외에 재료와 분량이 각기 조금씩 다르긴 하지만 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『부인필지婦人必知』, 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『우리나라 음식 만드는 법』, 『민속조사보고서』 등에도 어육장에 관한 기록이 나타나 있다.

『규합총서』와 『조선요리제법』에 의하면 어육장의 주재료로 쇠고기 우둔살, 닭, 꿩, 숭어, 도미, 생전복, 홍합, 새우, 메주, 소금, 끓여 식힌 물이 언급된다. 조리법은 다음과 같다. 크고 좋은 독을 땅 깊이 묻은 후 손질한 육류와 생선을 넣고 메주를 장 담그는 법대로 넣고 끓여 식힌 물에 소금을 풀어 독에 붓는다. 짚으로 독을 싸 묻고, 유지로 독 부리를 단단히 봉하여 큰 소래기로 덮어 흙을 아주 덮고 묻어 행여 비가 새어 젖지 않게 한다. 1년 만에 열어 보면 그 맛이 아름답기 비길 데 없다고 한다.

특징 및 의의 일반 장류와 달리 육류와 생선을 넣어 만들기 때문에 특유의 감칠맛이 특징이며, 조선시대까지는 그 명맥이 이어졌다. 그러나 현재 어육장은 거의 사라져서 문헌상으로나 그 자취를 살필 수 있는 정도이며, 그 실체를 접하기는 매우 어려운 실정이다.

참고문헌 閨閤叢書, 문헌에 기록된 장류의 분석적 고찰(채홍자 외, 한국생활과학연구, 한양대학교한국생활과학연구소, 1990), 어육장의 휘발성 향기 성분 특성(윤미경 외, 한국식품과학회지39-4, 한국식품과학회, 2007), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1974), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2012).

필자 조미숙(趙美淑)

어죽
魚粥

정의 생선을 고아 만든 육수에 쌀을 넣어 끓인 죽.

역사 『증보산림경제增補山林經濟』에는 붕어죽 조리에 관한 기록이 있다. "큰 붕어의 내장을 빼내고 푹 삶은 뒤 대나무체에 살을 발라낸다. 육수에 발라낸 살과 멥쌀을 넣어 죽을 쑨 뒤 후추와 생강으로 양념을 하여 먹는다."라고 하였다. 『임원십육지林園十六志』에는 붕어죽·홍합죽·백합죽이 보이고, 『시의전서是議全書』에는 해삼·홍합·쇠고기를 넣어 쑨 삼합미죽이 기록되어 있다. 이 외에도 제주도 지역에서는 옥돔죽·고등어죽·게죽·전복죽이 전승되었고, 강원도 지역에서는 담치죽 등이 전하였다.

내용 어죽은 생선살과 육수로 만든 음식이다. 생선죽이라고도 한다. 그 과정을 보면 맨 먼저 생선을 손질하여 냄비나 솥에 넣고 끓인다. 끓이기를 마치면 생선을 건져내 살을 발라서 용기에 담아 둔다. 생선 삶은 물은 체로 걸러 불순물을 제거한다. 이렇게 작업한 생선 육수에 발라낸 살을 체로 갈아 넣는다. 그러고는 불린 쌀을 넣어서 다시 끓여 죽을 쑨다. 이렇게 죽 쑤기를 마치면 마늘, 생강, 후추 등으로 양념하여 조리를 마친다.

어죽 재료는 각 지역에서 나는 수산물이다. 한 예로 금강 상류 지역 사람들은 금강에서 잡은 동자개(빠가사리)를 재료로 하여 어죽을 끓이고 섬진강가 사람들은 은어를 잡아 어죽을 쑨다. 이처럼 지역에 따라 어죽의 재료가 서로 다르고, 오랜 전통을 보유하면서 해당 지역의 고유한 음식으로 오늘날까지 전승된다. 그에 따라 붕어·은어·미꾸라지 등 민물고기로부터 고등어·옥돔·도미 등 바닷물고기·우렁·전복·홍합 등 다양한 수산물이 어죽 재료로 사용되어 왔다. 한편 조리법은 지역에 따라 차이가 있었다. 강원도 지역에서는 어죽의 한 재료로 산채를 사용하고, 생선육수에 고추장과 밀가루를 버무려 넣는다. 충청도 지역에서는 생선육수에 고추장, 고춧가루를 풀어 넣고 민물새우를 넣어 끓인다. 양념으로는 채 썬 깻잎, 다진 풋고

어죽 | 농촌진흥청

추, 들깻가루, 참기름을 사용한다. 전라북도 지역에서는 생선육수에 된장을 풀어 넣고 수제비 반죽을 떼어 넣는다. 요리가 완성될 무렵 풋고추, 깻잎, 미나리, 쑥갓을 넣고 한소끔 더 끓인다.

지역사례 충남 금산 제원면 금강 지역 음식으로 인삼어죽이 전한다. 인삼어죽은 금강에서 갓 잡은 민물고기와 이 지역에서 생산된 인삼을 넣어 끓인 죽이다. 조리 방법은 민물고기를 솥에 넣고 푹 삶은 뒤 고기 살을 발라 체에 으깬다. 육수에 으깬 살을 넣은 뒤 여기에 불린 쌀과 고추장을 풀어 넣고 죽을 쑨다. 죽이 익어갈 무렵에 다진 마늘, 수삼, 채소를 넣는다. 기호에 따라 수제비를 떼어 넣기도 한다. 인삼어죽은 주로 여름철에 즐겨 먹는 보양식이다.

전라도와 경상도 섬진강가 음식으로 은어죽이 전한다. 이 고장 사람들은 강에서 잡은 은어를 솥에 넣고 삶아 은어죽을 쑨다. 먼저 삶은 은어의 살을 발라 체에 거르고 이것을 은어육수에 넣는다. 여기에 된장이나 고추장을 풀고 불린 멥쌀이나 찹쌀을 넣어 끓인다. 죽이 완성되어 갈 무렵에 다진 마늘, 생강, 풋고추, 미나리, 깻잎, 쑥갓 등을 넣어 한소끔 끓이면 죽이 완성된다. 기호에 따라 양념을 달리하기도 하고 밀가루 반죽을 떼어 넣기도 한다.

제주도 사람들은 예부터 고등어를 재료로 하여 고등어죽을 쑤어 먹었다. 고등어죽의 제철은 가을부터 겨울까지이다. 어죽을 쑤기 위해 먼저 싱싱한 고등어를 구해 내장을 제거하고, 소금을 뿌려 재워 놓는다. 이후 고등어를 솥에 넣고 푹 삶은 뒤 삶은 고등어를 건져 살을 발라 용기에 담아 둔다. 이어서 솥에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶는다. 쌀이 알맞게 볶아지면 고등어 삶은 육수를 붓고 끓인다. 쌀이 익어갈 무렵에 발라 놓은 고등어살을 넣고 끓이면 고등어죽이 완성된다. 다진 마늘, 생강, 파 등 양념을 넣어 비린내를 잡는다. 고등어죽은 뚝배기에 담아야 비린내가 덜하다고 한다.

특징 및 의의 예부터 어죽은 강이나 바닷가에 사는 사람들이 먹던 음식이다. 이 지역 사람들은 봄이나 여름철에 삼삼오오 모여서 고기를 잡아 어죽을 쑤어 먹었다. 또 어죽은 단백질, 지방, 무기질이 풍부한 음식이다. 따라서 오늘날엔 환자나 노인들의 건강을 돕는 보양음식으로 많이 이용된다.

참고문헌 是議全書, 林園十六志, 增補山林經濟, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 음식(윤서석, 수학사, 1983), 한국의 향토음식(농촌진흥청, 1994).

필자 박종익(朴鍾翼)

어채
魚菜

정의 생선, 해삼, 버섯, 곤자소니 등을 잘게 썰어서 녹말을 묻혀 끓는 물에 데친 것에 초장을 곁들여 내는 음식.

내용 어채는 잔치음식의 하나이다. 조선 왕실 연향宴享의 전말을 기록한 『진찬의궤進饌儀軌』(1829, 1848, 1892), 『진작의궤進爵儀軌』(1873), 『진연의궤進宴儀軌』(1901, 902)에 '어채'가 실려 있다. 『진연의궤』(1901)에 기록된 어채의 재료와 분량은 숭어 10마리,

어채 | 전통음식연구소

해삼 30개, 전복 5개, 곤자소니 5부, 표고 5홉, 목이 1냥, 석이 5홉, 황화黃花 1냥, 녹말 5되이다. 왕실의 어채가 어떻게 만들어졌는가는 『규합총서閨閤叢書』(1815)와 『시의전서是議全書』(1800년대 말)가 참고된다.

> 싱싱한 숭어를 얇게 저며 가늘게 회처럼 썰어 녹말을 묻힌다. 처녑, 양, 곤자소니, 부아, 대하, 전복, 해삼, 돼지고기 모두를 얇게 저며 가늘게 채쳐서 썬다. 오이, 미나리, 표고, 석이, 파, 국화잎, 생강, 황백지단, 고추 등도 채친다. 이들 모두에 녹말을 묻혀… 한가지씩 삶아 낸다. 무를 곱게 채쳐서 연지를 들여 삶는다. 어육과 남새 등 속은 밑에 놓고 황백지단, 석이, 대하, 국화잎, 무우채, 생강, 고추 등은 위에 담는다. 맛이 청량하고 좋요로운 뿐 만 아니라 보기에도 오색이 영롱하여 좋다. 3월부터 7월까지 쓴다(『규합총서』).

> 총백과 미나리를 3㎝씩 자르고 생선은 도독하게 저민다. 전복, 해삼은 골패쪽 같이 썰고 고추는 반을 갈라 씨를 바르며, 국화잎, 표고, 느타리, 석이 등은 정히 씻어 건져 녹말을 묻혀서 끓고 있는 물에 잠간 삶아 건져내어 물기를 뺀다. 그릇에 담아 초장에 고춧가루를 타서 쓴다(『시의전서』).

이를 보면 『진연의궤』(1901)의 어채는 재료 구성으로 볼 때 『규합총서』 쪽에 가깝다. 궁중에서의 어채도 다양한 재료를 채로 썰거나 도독하게 썰어 녹말을 입힌 다음 끓는 물에 삶아 건져서 접시에 담고 초장을 곁들여 내는 음식이다. 일종의 숙회熟膾이지만 녹말을 입혀 잠깐 익혀 낸다는 데 특징이 있으며, 다양한 재료를 쓴다고는 하지만 숭어가 가장 중요한 재료가 되는 까닭에 어채라 한 것 같다.

1800년대에 이르러 민가에서는 다양한 어채를 즐겼다. 『시의전서』에는 '조개어채'라 하여 녹말을 씌워 끓는 물에 삶아 낸 조개, 완숙하게 삶아 열십자로 잘라 썬 계란, 어슷어슷 썬 다음 녹말을 입혀서 끓는 물에 삶아 낸 오이를 합하고 여기에 각종 채소를 섞어 접시에 담아 초장을 곁들이고 있다.

특징 및 의의 조선 왕실은 연회에서 숭어를 주재료로 해서 만드는 어채를 올렸다. 어채는 일찍이 양반가 음식의 하나로 자리 잡아 『규합총서』에서도 숭어를 재료로 한 기록이 보인다. 숭어는 1800년대 말경이 되면 다른 생선으로 대체된다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 進宴儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

어탕국수

정의 민물고기의 살을 발라 푹 고은 어죽에 삶은 국수를 넣은 음식.

내용 어탕국수는 어죽과 국수 조합으로 이루어진 음식이다. 어죽은 삶은 민물고기의 살을 발라 끓인 음식이다. 이 어죽에 삶은 국수를 넣으면 어탕국수가 된다. 어탕국수는 강이나 시내를 끼고 있는 마을 사람들이 즐겨 해 먹었다.

어탕국수의 주재료는 피라미, 모래무지, 붕어, 꺽지, 쏘가리, 메기, 미꾸라지 등 온갖 민물고기이다. 이들 민물고기를 냄비나 솥에 넣고 푹 삶아서 뼈를 추려 낸다. 뼈를 추려 낸 뒤 살을 부수기 위해 성긴 체를 사용하기도 한다. 이어 고추장을 풀고 풋고추, 애호박, 미나리, 부추 등 여러 채소를 넣는다. 또 다진 마늘, 생강, 파 등의 양념을 넣어 끓인다. 끓이기를 마치면 미리 삶아 놓은 국수를 넣어 음식을 완성한다. 비

어탕국수 | 국립민속박물관

린내를 잡기 위해 산초나 계핏가루, 들깻가루 등을 넣는다.

어탕국수 조리법은 지역이나 개인에 따라 차이를 보인다. 경상남도 지역에서는 민물고기를 삶은 뒤 뼈째로 갈아서 만드는 예도 있고, 고추장 대신 된장을 풀어 조리하는 사례도 나타난다. 또 밑간한 숙주나 시래기를 넣는 지역도 있다.

특징 및 의의 어탕국수는 시내나 강을 끼고 있는 마을의 사람들이 즐겨 해 먹던 음식이다. 또 천렵 때 물가에 솥을 걸고 민물고기를 잡아 끓여 낸 시절음식이기도 하였다. 대표 서민음식의 하나였던 것이다. 민물에서 직접 잡아 현장에서 해 먹던 이 음식에는 단백질과 칼슘이 풍부하여 서민들 보양식으로 인정받아 왔다. 이와 함께 어탕국수는 숙취해소에 좋은 건강식으로 꼽히기도 하고, 여성 피부미용이나 다이어트에도 좋은 음식으로 알려져 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

어포
魚脯

정의 어패류를 통째로나 살을 얇게 저민 후 포를 떠서 소금 또는 간장으로 양념하여 꾸덕하게 말려 먹는 찬.

내용 어포는 식량을 채취하여 먹던 선사시대부터 상하기 쉬운 해산물을 저장할 목적으로 말려 두고 먹은 데서 유래되었다. 늘 고기를 잡을 수는 없으므로 한 번에 많이 잡아서 햇볕에 말려 두는 저장 가공 기술이 개발되었다. 『고려도경高麗圖經』에는 고려 사람들이 귀천에 관계없이 모두 어패류를 즐겼다는 내용이 있으며, 향음 조에는 술안주로 어포·육포 등이 기록되어 있다. 조선시대에는 유교 발달과 함께 손님 접대를 중시하였으므로 어포는 가정상비 필수 식품으로 자리 잡았다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 술에 담가 잉어포 만드는 법으로 섣달에 큰 잉어를 손질하여 물기를 닦은 후 소금·생강·천초 조금씩에 좋은 술을 부어 함께 담그며, 매일매일 뒤집어서 맛이 배어들면 꺼내어 햇볕에 말려 잘라서 먹는다고 하였다. 『음식디미방』에는 해삼·전복 말리기와 간수하는 법, 생선 말리고 오래 두는 법 등이 기록되어 있다. 『시의전서是議全書』의 어포법에는 민어나 숭어의 살을 너비아니처럼 저며서 좋은 진장에 고춧가루, 깨소금, 기름, 후춧가루를 섞어 주물러 간을 맞게 하여 채반에 말린다고 하였다. 꽃게 다리 살로 만드는 게포도 기록되어 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 생선 말린 것 중에 암치가 가장 많이 쓰이며, 암치가 맛이 거세지 않고, 간이 삭은 것이 좋다고 하였다. 그 이후의 조리서에도 해포(게육포), 건복(전복포), 암치(민어포), 건도미, 마른가자미, 마른가오리, 마른연어, 마른상어, 추포(오징어포), 해삼포, 문어포, 홍합포, 조갯살포, 관목, 건낙지, 북어포, 건대구, 뱅어포 등 다양한 종류의 어포가 기록되어 있다.

어포를 말릴 때는 옆에 숯덩이를 놓고 나뭇가지

어포 | 농촌진흥청

도 놓아서 날짐승이 쪼아 가지 않도록 하였다. 어포는 그대로 말리는 소건법, 얼리면서 만드는 동건법, 소금 간을 하여 말리는 염건법, 쪄서 말리는 자건법 등이 있다. 주로 문어와 오징어 등은 소건법, 북어는 동건법, 굴비·암치·대구 등은 염건법, 전복·조개 등은 자건법으로 말린다. 어포는 상에 올릴 때 육포와 함께 어울려서 담고, 잣가루를 뿌린다. 생선을 말린 암치나 대구, 북어는 보풀려서 기름장에 찍어 먹으며 노인반상이나 죽상에 잘 어울린다.

지금 많이 먹는 어포로는 쥐치의 포를 떠서 조미하여 말린 쥐치포를 들 수 있다. 이는 1960년대 이후 일본에서 유래되었다. 쥐치는 남해, 특히 경상남도 사천 삼천포 해안에서 겨울에서 봄 사이 많이 잡히며 그 중 말쥐취가 가장 많이 잡히고 맛이 있으므로 이를 이용하여 말리는 쥐치포가 현재까지 주요 간식으로 애용되어 오고 있다.

특징 및 의의 어포는 장기간 저장 가능한 어류식품으로서 아무나 먹을 수 없는 귀한 음식으로 여겨져 왔으며, 일상식은 물론 주안상 차림에도 빠지지 않는 음식이었다. 어포는 삼면이 바다인 천혜의 어장에서 잡히는 각종 어패류를 자연 건조하거나 염장하여 가공 저장식품이 발달하는 계기가 되었고, 교통 소통이 어려운 내륙 지역에서는 신선한 생선을 구하기 어려웠으므로 어포가 필수 식품의 역할을 하였다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 정낙원(鄭樂源)

연근
蓮根

정의 연의 땅속 줄기로, 연우連藕라고도 함.

내용 연은 연꽃과 연잎, 줄기인 연근까지 모든 부위를 식재료로 활용된다. 연근은 진흙 속을 기는 땅속 줄기로, 긴 것은 1.8m 이상 되기도 한다. 식재료로 사용하는 연근은 여러 개가 연결된 것을 자른 것이다. 연은 연못이나 저수지에서 자란다. 여름에 흰색과 분홍색의 꽃이 피며, 흰 꽃의 연근 맛이 좋다. 연근은 연꽃이 지고 찬바람이 불기 시작하는 9월 말부터 먹을 수 있다. 연근에는 빈 구멍이 있고 조직이 단단해서 부러지기 쉽다.

연은 더러운 진흙 속에서 자라지만 더럽혀지지 않아 불교에서는 세파에 물들지 않은 청정한 불심을 상징, 신성시해 왔다. 불교 전성기이던 고려시대 『고려도경高麗圖經』에는 연꽃·연근·연밥까지도 부처의 보좌로 인정하여 감히 건드리지 못하게 신성시하였으며, 임금의 행차 시에는 연못가에 머물러 연꽃 구경을 했다는 기록이 있다.

연근은 씹을 때의 아삭한 식감과 달콤한 맛이 있어 예전부터 정과나 조림, 튀김 등의 식재료로 이용되었다. 『음식디미방』에는 연근을 이용한 음식인 연근채와 연근적에 관한 설명이 있다. "연근채는 여름과 초가을 연근을 채취하여 끓는 물에 살짝 데친 후 연근에 붙어 있는 가는 실 등을 제거하고 채를 친 후 기름, 간장을 무치고 식초를 넣는 음식이다. 연근적은 연근을 데쳐서 둥근모양이 나게 자른 후 밀가루에 물과 기름, 간장을 섞어 만든 반죽으로 옷을 입혀 굽는다"라고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』, 『부인필지婦人必知』에는 연근정과를 만드는 방법이 기록되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 연근 재배와 효능에 관한 설명이 있다. 연근을 심을 때 술지게미를 발라 주면 왕성하게 자라고, 부인들이 산후에 날 음식과 찬 음식을 꺼리지만 오직 연근만은 꺼리지 않는 이유는 뭉친 나쁜 피를 없어지게 하기 때문이라고 하였다. 사찰에서도 연근을 이용한 다양한 음식이 발달하였다. 죽, 전,

연근 | 농촌진흥청

부각, 정과 외에도 김치를 만들기도 한다. 연근부각은 연근을 얇게 저며서 찹쌀가루를 무친 후 쪄서 말린 후 튀긴 음식이다. 연근김치는 마늘·파·젓갈을 넣지 않고 밤, 대추, 미나리, 배, 석이, 고춧가루, 찹쌀풀 등을 넣어 버무린다.

특징 및 의의 연근에는 단백질이 많다. 특히 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 아미노산과 레시틴 같은 인지질이 함유되어 있다. 철이 들어 있어 조혈 작용을 하며, 비타민C도 많다. 연근에 있는 실처럼 끈끈하게 엉키는 점액 성분인 '뮤신'은 위 점막 보호 기능이 있다. 한방에서는 연근이 상처 치유, 지혈 작용, 설사, 구토 등을 다스리고 기침을 그치게 하는 것으로 알려져 있다. 연근을 고를 때는 양쪽에 마디가 있고, 몸통이 굵직하며, 흰 속살이 탄력이 있고, 심이 없으며, 부드러운 것이 좋다. 모양은 길고 굵으며, 휘거나 건조되지 않고, 무거운 것이 좋다. 잘라 보았을 때 구멍의 크기가 일정하고, 검은 액체가 없는 것을 고른다. 연근은 껍질을 벗기거나 잘랐을 때 표면이 갈색으로 변한다. 이는 연근에 함유된 타닌Tannin계의 폴리페놀Polyphenol 화합물이 갈변 효소의 작용에 의해 산화되었기 때문이다. 연근을 식초를 넣은 물에 담가 두면 변색을 방지할 수 있으며, 아삭아삭하고 떫은 맛도 제거되고 향미가 좋아진다. 손질해 놓은 연근을 구매할 때는 표백제 냄새가 나지 않는지 확인한다. 연근을 보관할 때는 흙이 묻은 상태에서는 종이에 싸서 서늘한 곳이나 냉장고에 둔다.

참고문헌 高麗圖經, 閨閣叢書, 婦人必知, 增補山林經濟, 음식디미방, 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013).

필자 이심열(李心烈)

연엽주
蓮葉酒

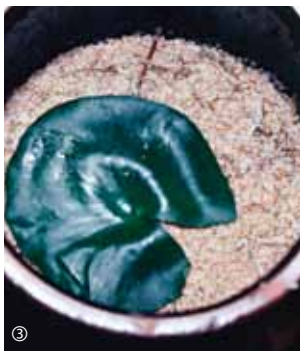
정의 멥쌀이나 찹쌀고두밥에 누룩과 물로 버무린 밑술을 연잎에 싸서 빚은 전통주.

내용 전통주 중에는 연을 주재료로 하는 술이 많다. 연꽃을 비롯하여 연잎, 연자蓮子, 연근蓮根 등 각 부위가 다 이용될 정도로 쓰임새가 다양하다. 연엽주는 여러 가향재佳香材 중에서 특이하게 한여름에 피는 연잎을 술에 넣어 빚는 가양주家釀酒이자 계절주이다.

연엽주 역사는 분명치 않다. 1500년 전부터 빚었다고 하나 확인하기 어렵다. 적어도 400~500년 전통을 이어 온 술은 분명하다. 조선 중기 이후로 추정되는 『주방문酒方文』에는 연엽주 제조법이 다소 자세하게 수록되어 있다. 이 밖에 조선 후기 자료인 『산림경제山林經濟』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『고사십이집攷事十二集』, 『규합총서閨閤叢書』, 『임원경제지林園經濟志』, 『양주방釀酒方』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理制法』 등에 술 빚는 법이 수록될 정도로 연엽주는 조선시대 이래 확고한 전통주 위치를 차지하고 있다. 술 빚는 법은 다소 차이가 있다. 『규합총서』에 기록된 연엽주의 재료는 멥쌀 8㎏, 누룩가루 450g, 물 3.6~10ℓ, 연잎 3~4장이다. 술 빚는 법은 다음과 같다.

1. 좋은 멥쌀을 깨끗이 씻어 하룻밤 담가 불려 두었다가 새 물에 헹구어서 물기를 뺀다.
2. 끓는 물솥에 시루를 올리고 받쳐 둔 쌀을 안쳐서 고두밥을 짓고, 익었으면 고루 펼쳐 얼음같이 차게 식힌다.
3. 물을 펄펄 끓여서 넓은 그릇에 담아 얼음같이 차게 식힌 후 고두밥과 섞어 놓는다(고두밥이 물을 다 빨아들일 때까지 기다린다).
4. 좋은 누룩을 가루로 빻고 체로 쳐서 거친 가루가 없는 고운 누룩가루를 준비한다.
5. 소독해서 준비한 술독에 연잎 한 장을 먼저 깔아 놓는다.
6. 연잎을 깐 술독에 고두밥을 안치고, 다시 그 위에 누룩가루를 한 줌 뿌린다.
7. 다시 연잎을 깔고 고두밥을 안친 뒤 누룩가루를 뿌리는 방법으로 반복해서 안친다.
8. 술밑을 다 안치고 나면 맨 위에 누룩가루를 한 줌 뿌린다.

연엽주는 제조가 까다로운 편이다. 연잎 채취는 수분을 가장 많이 머금은 한여름을 피하고, 늦여름이나 입추 무렵의 연잎을 이용하여 술을 빚어야 시어질 염려가 없다. 따라서 가을로 접어들 무렵인 연잎의 향



연엽주 | 한국전통주연구소

이 좋아지면서 수분은 점점 줄어드는 시기가 연엽주를 담는 적기이다. 이에 대해 『규합총서』에는 "술 빚을 때 날물[生水]을 들이지 말고, 날이 더우면 시어지므로 가을서리가 내려 연잎이 마르기 전에 빚으면 오래 두어도 변하지 않는다. 또한 술을 다 떠 마시고 나면 다른 좋은 술을 부어두었다가 마셔도 연엽주와 같은 향과 맛을 즐길 수 있다."고 했다.

특징 및 의의 연엽주는 자연 친화형이면서도 사대부가의 멋과 풍류가 깃들어 있는 전통주이다. 호서지역 명문가인 충청남도 아산 외암마을 예안이씨 종가에 내려오는 연엽주는 임금에게 진상된 궁중 술로, 귀한 손님을 대접하는 명약주名藥酒로 알려져 있다. 또한 지금은 전승이 중단되었지만 옛 기록에는 여느 술 빚기와 달리 술독을 사용하지 않고 숙성시키는 양조법도 있다. 즉 사람이 연못 속으로 직접 들어가 살아있는 연잎에 찰밥과 누룩을 혼합하여 만든 술밑을 싸서 짚으로 동여매고 나뭇가지로 고정시켜 두면 이틀쯤 뒤 술이 익는다고 하였다. 자연 상태에서 그대로 발효시키는 방법을 취한 셈이니 와송주臥松酒나 죽통주竹筒酒와도 친연성이 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 林園經濟志, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 충청남도 문화재대관2(충청남도·충청남도역사문화연구원, 2009), 한국의 전통명주5(박록담 외, 코리아쇼케이스, 2009).

필자 강성복(姜成福)

연잎밥

정의 생 연잎에 각종 곡류를 넣고 싸서 쪄낸 음식.

내용 연잎밥은 불린 찹쌀을 살짝 쪄서 소금 간을 한 다음 연잎 위에 놓고 잣과 은행 등을 넣어 싼 후 찜기에 다시 쪄서 만든 밥이다. 연잎에 생찹쌀을 넣고 바로 찌면 물 조절을 할 수 없기 때문에 미리 찹쌀밥을 찐 뒤 연잎으로 감싸 다시 한 번 찌는 것이다. 연잎으로 싸서 밥을 쪄 내면 곡물 자체의 수분을 잃지 않으면서 부드러워지며, 연잎의 독특한 향과 항균 성분 및 약리 성분이 밥에 스며들어 맛과 보존성이 좋아진다. 연잎밥은 소금 간만 해서 양념장 없이 먹는다. 이는 연잎 특유의 향을 맛보며 먹기 위해서이다.

연은 수생식물 중 부엽식물에 속하는 쌍떡잎식물로, 주로 연못에서 자란다. 논밭에서 재배하기도 한다. 연의 잎은 뿌리 줄기에서 나와 높이 1~2m로 자란 잎자루 끝에 달린다. 지름은 40cm 내외다. 물에 젖지 않으며, 잎맥이 방사상으로 퍼지고, 가장자리가 밋밋하다. 연잎은 크고, 질기며, 독특한 나노 구조로 되어 있어 물방울이 스며들지 못하고 흘러내리는 방수 효과가 있다. 연잎은 음식을 담거나 싸는데 사용하기도 한다. 연잎이 수분을 잃지 않도록 도와주어 음식의 맛을 부드럽게 하여 준다. 연잎의 생리활성 효능으

로는 연잎 추출물인 아세트산에틸의 항산화 효과, 병원성 식중독 미생물에 대한 항균 효과, 루시페린 성분의 진통, 고지혈증 예방 효과, 체중 증가 억제 효과 등이 있다. 『본초강목本草綱目』에는 "연잎은 심신의 기력을 돕고 모든 병을 물리치며 이를 장복하면 몸이 가벼워지고 늙음을 알지 못한다"고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "연잎이 독성을 없애고 나쁜 피를 제거한다. 마음을 안정시키고, 몸을 가볍게 하며 얼굴은 늙지 않게 한다"라고 하였다. 또한 여름철 설사·이질·장염 등의 병증을 다스리고, 출혈성 질환에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

사찰에서는 연의 모든 부위가 중요한 식품 재료이다. 연꽃이 피면 꽃으로 차를 우리고, 잎을 따서 밥을 짓고, 뿌리가 영글면 연자와 연근으로 다양한 음식을 만든다. 경전 『대방광보살장문수사리근본의궤경大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經』 기록에 의하면 "모든 비구에게 응기應器가 없으면 연잎을 사용해서 음식을 먹거나 혹은 연꽃잎의 잎을 사용할 수 있다"고 되어 있다. 스님들은 산중 수행을 떠날 때 연잎으로 밥을 싸면 연잎이 항균 작용을 하여 한여름에도 밥이 잘 쉬지 않으므로 도시락으로 주로 연잎밥을 이용했다고 전해진다. 또한 스님들은 열흘에서 보름 사이에 한 번씩 삭발을 하는데 이때마다 영양 보충을 위해서 연잎밥과 미역국, 두부구이 등을 함께 먹는다. 불교 행사가 있을 때 대표하는 사찰음식으로서 연잎밥으로 나눔의 행사를 한다.

연잎을 고를 때는 연잎이 넓고 푸른 것이 좋다. 두세 번 흐르는 물에 씻은 후 수분을 제거 한 후 이용한다. 생 연잎을 진공 팩에 넣어 냉동 보관하면 오래 두고 먹을 수 있다.

연잎밥 | 농촌진흥청

특징 및 의의 연잎밥은 찹쌀·팥·연근·대추·잣·은행 등 다양한 식품을 함유하고 있고, 연잎 향기가 짙게 스며든 영양식이다. 또한 연잎밥은 불교에서 특별한 의미가 부여되어 있는 음식이면서 특유의 향기와 생리활성 기능, 보존성이 높기 때문에 현대인에게 웰빙음식이라 할 수 있다. 최근에는 각 지역에서 향토음식으로도 이용되고 있다.

참고문헌 大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經, 東醫寶鑑, 本草綱目, 경전 속 불교식물(민태영, 이담북스, 2011), 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013), 한방 식품재료학(이영은·홍승헌, 교문사, 2004).

필자 이심열(李心烈)

연포탕
軟泡湯

정의 산낙지를 장국국물에 각종 채소와 함께 넣어서 익혀 먹는 음식.

내용 원래 연포탕軟泡湯은 지진 두부를 닭고기·표고·석이·다시마 같은 재료들과 함께 끓이고, 여기에 가루즙을 풀어 넣어서 부드럽게 만든 두붓국의 하나이다. 10월의 절식 또는 상사喪事 때 쓰이는 음식이다. 여기에서 포泡는 두부를 이른다. 『동국세시기東國歲時記』 10월조에는 "두부를 가늘게 썰고 꼬챙이에 꿰어 기름에 지지다가 닭고기를 섞어 국을 끓이면 이것을 연포탕이라고 한다."라고 했다. 특히 『증보산림경제增補山林經濟』 연포국 만드는 법造軟泡羹法에는 "이 국은 겨울철에 먹어야 좋다. 닭을 깨끗이 손질하고 쇠고기와 함께 푹 삶아 쇠고기는 건져내고 닭고기는 가늘게 찢어 놓는다. 한편 두부를 만들어 납작하게 썰어서 기름에 지진다. 끓여놓은 국물에 지진 두부를 넣고 간을 맞춘 다음 생강, 파, 표고, 석이 채 썬 것을 넣는다. 별도로 고기국물을 조금 떠서 밀가루 즙을 만들어 넣고 달걀을 풀어 국물에 넣어 잘 저어서 고루 섞이게 한 다음 준비한 닭고기와 달걀 황백지단 채를

연포탕 | 농촌진흥청

그릇에 담아 국물을 부어 낸다."고 자세히 설명하고 있다.

그러나 요즘 연포탕은 일부 지역에서 산낙지를 끓여 먹는 탕을 말한다. 이는 낙지를 끓일 때 마치 연꽃처럼 다리가 펼쳐진다고 해서 붙여진 것이다. 낙지는 서해안에서 많이 잡히는 어종이다. 낙지연포탕은 다시마를 끓여 우려낸 물이나 멸치장국 국물에 낙지를 통째로 넣어서 낙지가 익으면 꺼낸 다음 먹기 좋은 크기로 썰고 소금으로 간을 맞춘 다음 다진 마늘과 함께 쪽파를 썰어 넣어 끓인다. 전라남도 지역에서는 미나리와 다진 고추를 넣어 국물색을 빨갛게 하기도 한다. 낙지연포탕은 낙지를 그대로 조리해 국물 맛이 시원하고 담백해서 특히 술안주와 숙취해소용 탕으로 인기가 있다.

조선시대 때 서해안 지역에 낙향한 선비들이 즐겨 먹던 음식으로 밀국낙지탕이 전해지고 있다. 무를 나박나박 썰어 끓는 물에 넣고 끓으면 풋고추, 붉은 고추, 어슷하게 썬 파, 다진 파·마늘을 넣어 더 끓이다가 낙지를 넣어 살짝 익힌 다음 칼국수나 수제비를 넣고 마저 끓인 것이다. 음력 오뉴월은 낙지의 육질이 연하고 맛이 가장 좋아 썰지 않고 통째로 조리해도 맛이 좋으며, 갓 수확한 밀가루로 빚은 칼국수를 넣어 조리한 밀국낙지탕의 맛은 일품이다. 또 박속낙지탕은 밀국낙지탕과 크게 다른 음식이라기보다 여름철에 초가집 지붕에서 둥글게 열려 익어 가는 박을 넣어 끓인 낙지탕이다. 연한 박을 따서 껍질을 벗기고 씨를 긁어낸 뒤 무와 함께 나박나박 썰어 끓는 물에 넣고 한소끔 끓이다가 소금으로 간을 한 다음 바지락, 다진 마늘, 생강, 양파채를 넣고 잠시 후 미나리·쑥갓·대파·낙지를 넣어 끓인다. 낙지와 박을 먼저 건져 먹은 다음 칼국수를 넣어 끓여 먹는다. 또는 속을 긁어 낸 박 속에다 낙지탕을 끓이기도 한다. 서해안 갯벌에서 잡은 산낙지를 넣어 끓여 먹는 박속낙지탕의 특징은 시원한 맛을 내는 박속에 있다. 밀국낙지탕이나 박속낙지탕은 서해안 지역에서 가장 맛이 좋은 시기의 낙지와 제철에 수확한 밀국수 및 박을 이용하여 예부터 먹어온 제철 향토 전통음식이자 건강음식으로 볼 수 있다.

특징 및 의의 낙지는 저칼로리 스테미나 식품으로서 콜레스테롤을 억제한다. 또 단백질, 비타민B_2, 인, 철 등 무기질 성분이 많아 빈혈 예방 효과가 있다. 정약전이 지은 『자산어보茲山魚譜』에는 영양 부족으로 일어나지 못하는 소에게 낙지를 서너 마리 먹이면 거뜬히 일어난다는 글귀를 볼 수 있다. 광활한 갯벌에서 자란 낙지는 부드럽고 담백한 맛이 있다.

참고문헌 東國歲時記, 국역증보산림경제(이강자 외, 신광출판사, 2003), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 위키백과(ko.wikipedia.org), 한국세시풍속사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

연화주
蓮花酒

정의 연꽃이 들어가거나 연꽃향이 나는 술.

내용 연화주蓮花酒는 뜻 그대로라면 연꽃술이다. 하지만 연꽃이 전혀 들어가지 않은 술도 있고 연꽃이 들어가는 술도 있다. 이들은 서로 다른 종류의 술이지만 이름은 연화주로 통한다.

연화주에 대한 가장 오래된 기록은 전순의가 쓴 『산가요록』(1450년경)에 등장한다. 이 연화주에는 연꽃이 들어가지 않는다. 일명 무국주無麴酒, 즉 누룩이 들어가지 않는 술이라는 별칭이다. 이 연화주 제조법을 보면 "바닥에 쑥잎을 깔고 그 위에 닥나무잎을 깐 다음, 푹 찐 멥쌀 3되 분량을 펼쳐 놓고, 그 위에

닥나무잎과 쑥잎을 덮는다. 일주일이 지나면 덮은 풀잎을 걷어내고 잠시 뜨거운 기운을 날리고 그릇에 담아둔다. 사흘 뒤에 멥쌀 1말을 무르게 쪄서 식으면 앞서 만든 술밥과 섞어 항아리에 넣는다. 7일이 지나면 열어 쓴다. 양의 많고 적음은 이 방법을 짐작하여 하면 되고, 연잎을 아래 위로 깔아도 된다."고 했다. 주재료가 멥쌀과 닥나무잎, 쑥잎이라서 연꽃과 무관해 보인다. 다만 닥나무잎과 쑥잎 대신 연잎을 사용할 수 있다고 해서 연꽃과 연관을 지을 요소는 존재한다.

19세기 중반 무렵에 기록된 『역주방문』에도 연화주가 나온다. 제법은 앞의 『산가요록』과 거의 동일하다. 다만 쑥[艾]이라는 표현이 청호靑蒿(푸른 쑥대)로 바뀌어 있고, 두 번째 원료 처리 과정에서 멥쌀 분량이 1말에서 3말로 늘어나 있다.

연화주와 직접 관계를 찾기는 어렵지만 연화국방蓮花麴方이 서유구가 쓴 『임원십육지』에 전해 온다. "연꽃 3근, 밀가루 150냥, 녹두 3말, 찹쌀 3말을 갈아서 가루로 만든다. 천초 8냥을 함께 섞어 누룩 딛는 방법과 같이 디딘다."고 했다. 이 방법은 중국 명나라 고염이 1591년에 쓴 『준생팔전』에 나온 내용을 인용한 것이다.

연꽃이 들어간 연화주는 이용기가 쓴 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에 나온다. 제법은 자세히 나와 있지 않고 "련화주도 국화주하듯 하나 향취는 제일이오, 운치는 갑등이니라."라고 했다. 갑등은 갑의 등급이니 최고라는 뜻이다. 국화주는 보통 국화꽃잎을 따서 술밥과 함께 섞거나 국화꽃잎을 주머니에 넣어 거른 술에 담가 두기도 하고, 국화꽃잎을 주머니에 넣어 술 항아리에 매달아 두기도 한다. 어느 형태든 국화주는 국화꽃을 사용하고 있다는 점에서 『조선무쌍신식요리제법』의 연화주도 연꽃을 사용했을 것으로 여겨진다.

연꽃이 들어간 술로 현재 식품명인 74호로 지정된 경상북도 칠곡 지역의 설련주가 있다. 이 술은 백련화주라고도 하는데 백련, 즉 흰 연꽃이 들어간다. 칠곡의 광주이씨 집안에서 9대째 전해오는 술로, 집안 며느리인 곽우선이 술을 빚고 있다. 설련주는 찹쌀 고두밥과 누룩을 섞어 밑술을 만들고, 사흘 뒤에 고두밥을 지어 덧술하고, 덧술이 어느 정도 익고 나면 재덧술을 하게 된다. 이때 백련 꽃잎, 연근, 연자를 넣는다. 이 술은 저온에서 100일 이상 발효시키며, 백련향이 은은한 알코올 도수 16%의 제품이다.

특징 및 의의 연화주는 연꽃술이라는 뜻이 있지만 연꽃을 직접 넣은 술도 있고 연잎을 넣어 연꽃향이 돌게 한 술도 있다. 문헌에 등장하는 술도 연잎으로 고두밥을 싸서 자연 발효시켜 만든 연화주가 있는가 하면 국화주처럼 꽃을 직접 넣어 빚은 술도 있다. 연은 소나무만큼이나 전통술에 잘 응용되는 재료이다. 연잎, 연꽃, 연근, 연자 모두가 술의 재료가 된다. 『산가요록』의 연화주와 아산 외암리 연엽주에는 연잎, 『조선무쌍신식요리제법』의 연화주에는 연꽃, 전통식품명인으로 지정된 설련주에는 연잎·연꽃·연자가 각각 들어간다. 이들 술의 공통된 특징은 은은한 연꽃향이 돈다는 점이다.

참고문헌 산가요록(전순의, 농촌진흥청, 2004), 임원십육지(서유구, 조신호·정낙원 역, 교문사, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924).

필자 허시명(許時銘)

열무김치

정의 열무를 가볍게 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강, 찹쌀풀 등 양념을 넣고 국물을 흥건하게 부어 익힌 김치.

내용 열무는 '열'이라는 접두어가 붙어 있는 것에서 짐작하듯 '어린 무' 또는 '여린 무'를 일컫는다. 어린 무청을 이용해 만들어 먹을 수 있는 열무김치는 김장김치가 다 떨어진 봄부터 얼갈이김치와 함께 폭넓게 활용되었을 것이라고 짐작된다. 봄철 얼갈이배추와 열무를 함께 넣어 김치를 담그기도 한다. 여름철에 콩밭이나 고추밭 등의 간작으로 재배하여 손쉽게 구할 수 있는 식재료였기에 찌개, 국, 김치 등에 다양하게 활용하였다. 그만큼 지역에 구애 없이 여름이면 밥상에 함께 오르는 일상 반찬이자 여름철 대표 김치이다. 국수나 보리밥과 잘 어울리기 때문에 열무비빔국수, 열무물국수, 열무보리밥, 열무비빔밥 등 바쁜

논농사철 새참이나 입맛이 떨어지는 여름철 별미로 제격이다.

통상 양념으로 젓갈 외에 파, 마늘, 생강과 더불어 홍고추와 풋고추를 갈아서 넣고 전분으로 만든 풀을 사용한다. 『조선무쌍신식요리제법』에 실린 열무김치 항목(「細菁菹」)에는 "열무는 봄과 가을에 잇나니 열무와 가튼배추와 미나리를 한테너코 저린 후에 고명을 만이하야 익히면 맛이 죠흐니라 밀가루를 물에 풀어 덩이 업시 하고 물게 쑤어 드러붓고 취저어 당가 익히면 맛도 구수하고 풋내가 업고 구진하지 아니하나니 밀가루가 업스면 흔밥을 개여 걸러 너커나 풀이라도 귀지 안흔걸로 개여 너도 무방 하니라."라고 되어 있다.

그러나 담그는 방법이나 양념은 지역과 선호도에 따라 차이가 난다. 북쪽 지역의 경우 국물을 많이 넣은 물김치 형태로 만들고 남쪽 지역에서는 고춧가루와 마늘 사용량이 높다. 특히 전라도 지역에서는 다양한 채소를 부재료로 사용하는 것이 특징이다. 제주도 지역에서는 열무를 초마기라고 한다. 여타 채소가 귀한 제주도 지역에서는 여름철에 아주 널리 이용하는 김치이다. 열무에 멸치젓, 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 만든다. 이때 전분으로는 보리밥을 갈아 넣거나 보리 삶은 물을 넣는 것이 지역 특징이다. 충청도 지역에서는 새우젓, 전라남도 지역에서는 멸치젓을 이용해 담근다. 파김치를 담글 때 열무를 넣고 찹쌀로 죽을 쑤어 걸쭉한 양념김치 형태로 담기도 한다.

특징 및 의의 여름 채소인 열무는 당도가 낮기 때문에 전분풀을 쑤어 넣고 고추도 가루가 아닌 생고추를 썰거나 갈아서 물고추 형태로 이용하는 것이 가장 큰 특징이다. 김치에 넣는 전분은 당화되어 단맛을 주기도 하며, 무엇보다 미생물 활동을 도와 발효를 촉진시킨다. 지역에 따라, 형편에 따라 종류와 전처리 방식에 차이를 보인다. 더구나 저온저장이 어렵던 과거에 여름철 김치는 담그자마자 속성으로 익혀 먹어야 했기 때문에 전분풀의 사용은 상당히 중요한 비중을 차지한다. 밀가루를 풀로 쑤어 사용하는 것이 가장 보편화된 방법이며, 멥쌀풀이나 찹쌀풀을 이용하기도 한다. 풀을 쑤는 대신 더 간소하게 만들기 위해 강원도

열무김치 | 농촌진흥청

지역에서는 감자를 삶아 넣기도 하고, 전라도 지역에서는 찬밥을 이겨 넣기도 한다. 또는 보관해 둔 떡을 가루 내어 활용하기도 한다. 열무와 양념 외에 양파, 오이, 얼갈이배추 등 다른 부재료를 사용하기도 한다. 자칫 풋내가 날 수 있기 때문에 김치를 담글 때 열무를 살살 버무리는 것과 전분풀 넣는 것을 가장 중요한 주의 사항으로 꼽는다.

참고문헌 문헌에 나타난 열무김치 및 열무물김치 제조 방법의 표준화(공창숙 외, 한국식품영양과학회34-1, 한국식품영양과학회, 2005), 토속지역김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 토속지역김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

염소고기

정의 산양山羊이라고도 불리는 사육된 염소를 도축하여 만든 고기.

내용 『세종실록世宗實錄』에 의하면 "종조제사에 면양을 쓴다. 종전에는 염소를 면양대신 이용하였다."는 것이며, 『연산군실록燕山君實錄』 3년에서는 "제사에 쓸 면양이 우리나라에서는 생산되지 않아서 염소를 대용하였다."라고 한 것으로 보아 우리나라에서는 삼국시대부터 남부 지역에서 어느 정도 염소가 사용된 것으로 보인다. 송대의 『본초강목本草綱目』에 의하면 양의 품목 가운데 흑염소 약효가 가장 높다고 하였으

며, 염소 약효는 청색의 것이 가장 높고 흑색의 것이 그다음이라 하였다.

염소는 산양이라고도 불리며 면양綿羊과 비슷하지만 턱수염이 있고, 성질이 민첩하고 활발하다. 또한 산양 고기에 비해 염소고기는 단백질 함량이 많고 지방 함량이 적다는 점이 다르며, 염소는 고기뿐만 아니라 젖을 이용한다는 점이 큰 차이이다. 현재 우리나라에서 사육되고 있는 염소는 대부분이 육용종인 재래종과 유용종인 자넨Saanen종이다. 염소는 고기뿐만 아니라 젖도 귀중한 식품으로 이용되어 왔고, 젖소의 젖보다 소화가 잘된다고 알려져 있다. 염소고기는 지방 함량이 적은 반면에 단백질, 칼슘, 철분이 많이 들어 있어서 임산부나 환자에게 보양식으로 쓰이는 좋은 식품으로 알려져 있다. 또한 비타민E가 많아 세포 노화 방지에 도움이 되고, 비타민E가 부족 시 생기는 불임에 효과가 있다.

염소고기는 앞다리, 뒷다리, 배받이, 갈비, 등심, 꽃등심 부위로 나뉜다. 예부터 몸에 좋은 음식으로 알려져 있으나 특유의 노린내가 나기 때문에 조리법이 어려워서 우리에게 염소고기 요리는 많이 알려져 있지 않다. 이에 따라서 염소고기를 요리 및 가공하여 먹을 때는 냄새를 없애기 위해 각종 향신료를 사용하거나 약재를 이용한다. 또한 염소고기가 질기기 때문에 전처리가 필요하여 바로 먹을 수 없고, 가격이 비싸질 수밖에 없다. 우리나라에서는 주로 한약재와 함께 탕으로 끓이거나 구워 먹고, 즙을 내 먹기도 한다. 외국에서는 다양한 향신료를 사용하여 염소고기 꼬치구이, 스튜, 로스트, 볶음 등으로 조리해서 먹는다.

특징 및 의의 우리나라에서는 염소가 개와 함께 보양식으로 알려져 있다. 정육점에 판매하는 쇠고기나 돼지고기와 달리 정육점과 재래시장에서 좀처럼 찾아보기 어렵다. 대체로 염소고기 전문식당에서 접할 수 있다. 주로 수육과 약재를 넣어서 탕으로 먹거나 양념불고기 형태로 먹기도 한다.

참고문헌 건강을 위한 식품 선택(박원기, 고려의학, 2002), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 문화콘텐츠닷컴(culturecontent.com).

필자 김학연(金學䂓)

염소탕

정의 흑염소고기와 뼈를 푹 끓인 국물에 채소를 넣고 양념하여 끓인 탕.

개관 염소고기는 예로부터 허약한 사람과 몸이 찬 사람에게 양기를 북돋아 주는 좋은 식품으로 알려져 있다. 염소는 우리나라에서 기르는 가축의 하나이다. 고문헌에는 고양羖羊, 고羔 또는 염우髯牛라고 기록되어 있으나, 현재는 산양山羊으로 통용되고 있다. 우리나라에는 중국으로부터 서해안 지역을 통해 삼한시대 말경 유입된 것으로 추정하고 있어 사육 역사도 유사할 것으로 생각된다. 염소탕은 주로 흑염소탕을 말한다. 흑염소탕은 특히 더운 여름철에 기력을 보충할 수 있는 보양식으로 즐긴다.

내용 염소탕은 솥에 염소고기와 물을 푹 삶은 후 고기와 국물을 분리한다. 염소고기는 껍질을 벗겨서 한다. 푹 익은 고기는 건져내어 고기 결대로 찢어 양념한다. 우려낸 고기국물에 된장을 풀고 양념한 염소고기, 불린 토란대, 대파, 다진 마늘, 들깻가루를 듬뿍 넣어 다시 끓인다. 배추나 고사리 같은 채소를 더 넣기도 하고 약용을 목적으로 두충, 헛개나무, 대추, 구기자, 오미자 같은 한약재를 더하여 끓이기도 한다.

『태종실록太宗實錄』에는 염소[羔]·양羊·당저唐猪·기러기[雁]·오리[鴨]·닭[鷄] 등을 사육하는 쌀과 콩이 너무 많이 드니 『농잠집요農蠶輯要』의 법에 의하여 양사養飼하도록 하며, 『세종실록世宗實錄』에는 충청도·경상도에서 공납한 염소새끼를 강화부江華府의 매도煤島에 방목하여 번식시킬 것을 지시하고 있는 것으로 보아 염소 사육이 흔했던 것으로 보인다. 우리나라 염소는 검은색, 흰색, 갈색 계통의 것이 있다. 그중 주로 키 작은 흑염소가 식용과 약용으로 사육되고 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "염소를 고양羖羊이라 하는데, 허약한 사람을 낫게 하고 자양강장에 좋다. 또한 머리를 차게 하고 피로와 추위를 물리치고 위장활동을 원활하게 하여 소화를 돕는 보양제"라고 하였다. 염소는 쓸개와 뿔까지 약재로 사용되었다.

경북 지역에서는 염소고기와 뽕나무가지를 넣고 푹 끓인다. 뽕나무 가지는 육질을 연하게 하는 단백질 분해효소가 들어 있기 때문이다. 염소고기를 삶은 육수에 데친 배추, 말린 토란대를 불린 것, 고사리, 대파를 넣어 끓이다가 들깻가루와 소금을 넣어 마무리한다. 염소탕이라고도 한다. 전라북도 지역에서는 녹두가루와 찹쌀가루를 더 넣어 끓인다.

특징 및 의의 흑염소고기는 지방이 적고, 쇠고기처럼 고기가 연하여 소화흡수가 잘된다. 또한 단백질, 칼슘, 철분 등 영양소가 풍부하여 허약한 사람의 기력 회복에 좋다. 특히 손발이 찬 여성과 임산부, 노인, 성장기 어린이의 보양식으로 좋다. 흑염소는 보양을 위한 약재로 이용되어 흑염소와 한약재를 중탕하여 기력 보충을 위한 보양제로 애용된다.

참고문헌 東醫寶鑑, 世宗實錄, 太宗實錄.

필자 차경희(車京姬)

ㅇ

엿

엿

정의 전분질 함유 식품인 곡식이나 서류 등을 엿기름으로 삭힌 다음 고아서 끈끈하게 만든, 단맛이 나는 식품.

내용 불린 쌀을 쪄서 엿기름을 부어 따뜻하게 하여 삭힌 후 삼베주머니에 걸러 짜낸 물을 약한 불에서 걸쭉하게 조려 낸 것이다. 조청보다 농도가 진하여 흐르지 않을 정도이다. 쌀 대신 곡식이나 감자·고구마로도 만들 수 있다. 엿은 역사 유래가 깊다. 6세기 전반에 나온 농서 『제민요술齊民要術』에 엿기름을 사용하여 엿을 만든 기록이 있고, 꿀이나 엿을 사용하여 만든 과자류가 고려시대에 자주 등장한다. 조선시대 허균의 『도문대작屠門大嚼』에 흰엿과 검은엿이 기록되어 있다. 『지봉유설芝峯類說』에는 엿, 『수운잡방需雲雜方』에는 이당飴糖으로 기록되어 있다. 『부인필지』와 『규합총서閨閤叢書』에는 광주흰엿(광주백당) 만드는 방법으로 "쌀 1말을 씻어 밥을 지은 후 엿기름 1되 반 정도를 더운 물에 풀어 밥솥에 섞어 삭힌 다음 베자루에 짠다. 이를 다시 오랫동안 고으면 붉은색이 나는데 이 때 깨, 후추 등을 섞으면 흑당이 되고 말뚝을 박고 엿을 걸어 늘리면 백당이 된다. 이와 같이 전분 함유 원료를 엿기름으로 완전히 당화시켜 굳히면 진한 색이 나므로 검은 엿 혹은 갱엿이라 한다."라고 기록되어 있다.

옥수수엿 | 농촌진흥청

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』과 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 쌀로 만든 진한 갈색의 갱엿을 콩가루에 펴 놓고 적당하게 떼어 내 반듯하게 만들어 굳혀서 먹는 검은엿과 검은엿을 오래도록 늘였다가 합하기를 되풀이하면 흰빛이 나도록 만드는 흰엿이 기록되어 있다. 이와 같이 갱엿이 굳기 전에 계속 늘려 여러 번 켜면 공기가 들어가 희게 되며, 이를 가락 모양이나 판 모양으로 굳혀서 사탕 대용으로 이용하였다.

엿은 만드는 과정에서 농축 정도에 따라 갈색의 물엿이나 갱엿이 된다. 물엿은 음식의 단맛과 광택을 더하거나 한과 만들 때 사용하며, 갱엿은 그대로 먹거나 녹여서 사용하였다. 엿은 세찬歲饌을 만드는데 필수여서 설맞이 전에 반드시 준비해야 할 중요한 재료였다. 따라서 각 가정에서 만들어 사용하였으며, 여기서 더 나아가 지역마다 독특한 엿이 개발되었다. 강원도 지역에서는 옥수수로 만든 황골엿, 충청도 지역에서는 떠먹는 엿인 무엿이 있다. 전라도 지역의 고구마로 만든 엿, 경상도 지역의 호박엿과 강냉이엿이 있다. 황해도 지역에서는 초청에 찹쌀미숫가루를 넣어

만든 태식이 유명하다. 보양식으로도 엿을 만들었다. 제주도 지역에서는 엿에다 꿩이나 닭·돼지고기를 넣어 고아 만든 꿩엿, 닭엿, 돼지고기엿이 유명하다.

특징 및 의의 쌀을 비롯한 곡식이나 감자, 고구마, 옥수수와 같은 전분질 식품에 엿기름을 넣어 삭히게 되면 전분이 단맛의 맥아당으로 분해되어 단맛이 나게 된다. 재료가 귀한 곡물이며, 만드는 과정도 시간과 정성이 많이 들어가는 엿은 단맛을 더하는 용도뿐만 아니라 사탕 대용 간식으로 이용되었다. 꿩엿이나 닭엿은 보양식으로 이용되기도 하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 屠門大嚼, 婦人必知, 需雲雜方, 齊民要術, 芝峯類說, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 최영희(崔榮姬)

엿강정

정의 견과류나 곡식을 볶아서 엿에 버무리거나 그대로 엿에 버무린 과자.

내용 엿강정은 견과류나 곡식을 볶거나 볶지 않은 그대로 조청이나 엿물에 버무려서 붙게 한 다음 반대기를 지어 약간 굳었을 때 썬 과줄, 즉 과자류이다. 『조선요리제법』에 잣엿강정 만드는 방법으로 "실백은 속껍질을 벗겨서 놓고 엿을 양푼에 담아 화로에 올려놓은 후에 엿이 묽게 녹아서 숟가락으로 떠서 쏟아보아 뚝뚝 떨어지게 되거든 잣을 넣고 섞어서 밤톨만큼씩 떼어내 가지고 목판에 콩가루를 펴고 엿을 놓고 동글납작하게 만들어서 펴놓아 굳히나니라."라고 기록되어 있다.

잣엿강정 외에도 호도엿강정, 깨엿강정, 낙화생엿강정, 콩엿강정, 대추엿강정, 검은콩강정 만드는 법이 설명되어 있다. 그 밖의 가능한 재료로 깨, 들깨, 흑임자 등 고소한 맛이 특징인 재료로 엿강정을 만들었다. 엿강정은 설날 세시음식으로 많이 해 먹는다. 조청이나 엿을 마련하는 것이 설 준비의 시작이다. 엿강정을 만들 때 엿이나 조청은 서로 붙게 하는 접착제 역할을 한다. 주재료보다 분량이 더 많으면 주재료의 맛이 덜난다. 이러한 과정에서 사용되는 엿은 단독으로 사용되면 잘 늘어지고 굳지 않아 설탕·꿀·엿을 같은 양으로 섞어서 엿물을 만들고, 여기에 주재료를 버무리면 잘 만들어진다. 엿강정에 사용되는 주재료는 식물 종자로, 영양소가 농축되어 있다. 특히 깨, 콩, 호두, 잣, 땅콩 등은 단백질·비타민·무기질이 풍부한 영양식품이다. 여기에 엿물로 버무려 바삭한 느낌, 단맛, 고소한 맛이 있어 기호성이 높은 데다 한국인이 부족하기 쉬운 영양소를 섭취할 수 있는 장점이 있다.

엿강정은 고려시대 불교 문화에서 살생을 금하고 육식이 절제되고 음다 풍속과 함께 크게 발전하였다. 조선시대에 이르러서는 임금이 받는 어상을 비롯하여 한 개인의 통과의례 시 의례상차림으로 반드시 차려져야 할 필수 음식 중 하나였다. 왕실뿐만 아니라 상류 계급의 평상 기호식품으로도 사용되기도 하였다. 그러나 평민들은 설날 세시음식으로 장만하여 많이 해 먹었다.

땅콩 주산지인 경기도 여주 지역에서는 땅콩강정이 전래되고 있다. 껍질 벗긴 땅콩을 절반으로 갈라 볶은 다음 끓인 설탕물과 물엿을 넣고 버무린 다음 편편하게 깔아 놓고 약간 식었을 때 썬 것이다. 다른 지방에서 만든 것보다 맛이 유별나다.

특징 및 의의 엿강정은 단맛과 바삭한 질감의 과자류로, 세시 명절음식으로 빠지지 않는다. 생일, 결혼, 제사와 같은 통과의례 음식으로 중요하게 이용된다. 쌀뿐만 아니라 중요한 종실류 깨·호두·땅콩 등을 재료로

깨엿강정

잣엿강정

강정 | 농촌진흥청

엿강정을 만들어서 단백질을 비롯한 지방·무기질과 같은 영양소가 충분하며, 고소하고 단맛이 있는 과자로서 그 의미가 있다.

참고문헌 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국식생활의 역사(이성우, 수학사, 1997), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 최영희(崔榮姬)

엿기름

ㅇ

엿기름

정의 밀, 보리 등에 물을 주고 싹을 틔워 발아시켜 말린 식품.

역사 한과류 중에서 엿이 제일 먼저 유래되었다고 하는데, 이러한 엿의 주재료가 엿기름인 것을 감안하면 적어도 삼국시대 이전부터 엿기름을 사용했다는 것을 추정할 수 있다.

내용 엿기름은 주로 식혜, 엿 등을 만드는데 사용된다. 건맥아, 맥아麥芽, 맥얼, 엿길금 이라고도 하는데 발아시킨 보리 등의 말린 낟알로 맥주를 만드는데도 사용된다. 엿과 기름의 합성어인 것처럼 보이나 기름의 종류는 아니다. 엿기름의 기름은 '기르다'에서 유래된 것으로 보이며 '기르다'에서 '기름' 명사형으로 추정된다. 보리의 싹을 틔운 엿기름의 옛말이 '보리길움'이고, 녹두의 싹을 틔운 숙주나물의 옛말이 '녹두기름', 콩의 싹을 틔운 콩나물의 방언이 '콩기름'인 것을 보면 알 수 있다. 즉, 보리 등에 물을 주어 발아시킨 것을 '기르는' 것으로 보아 엿기름이라고 한 것으로 추정된다. 엿기름은 전통적으로 겉보리를 물을 주어 발아시켜 만드는데 그 제조 과정은 침맥, 발아, 건조 등의 순으로 진행된다. 싹이 튼 보리를 구멍이 숭숭 뚫린 나무 바닥에 올려놓은 후, 55℃ 정도로 가열하고 건조시켜 엿기름을 만든다. 싹이 적당히 났을 때 단맛이 좋으나 길게 나면 단맛이 감소하기 때문에 때를 놓치지 말아야 한다. 싹을 틔운 후 보리를 말릴 때는 손바닥에 열을 내지 않고 잘 비벼서 흩뿌리며 말려야 한다. 기온이 낮은 늦가을에 기르는 것이 가장 좋다.

엿기름으로 만드는 이유는 아밀레이스라는 효소를 이용하기 위해서이다. 싹이 틀 때 곡물 씨앗에 아밀레이스가 많아지는데, 이는 식물이 자신의 녹말을 분해해서 성장의 에너지원으로 쓰기 위함이다. 싹만 트게 한 후에 바로 건조시켜 엿기름을 만들면 아밀레이스를 활용할 수 있게 된다.

특징 및 의의 엿기름은 위를 튼튼하게 하고, 아밀라아제의 작용이 강해 소화 작용을 도우며 탄수화물을 가수분해하는 당화에 사용한다. 일부 지역에서는 지금도 민간요법으로 엿기름을 가지고 소화제를 만들어 사용하고 있다. 아기 젖을 떼고 나서 젖이 끊어지게 해야 할 때 엿기름을 달여 그 물을 꾸준히 마시면 젖의 양이 자연스럽게 줄어들어 산모의 젖을 말리게 한다는 민간요법도 전해진다.

참고문헌 생명과학대사전(강영희 외, 여초, 2014), 쌀보리 겉보리 및 밀을 이용한 엿기름의 특성(서형주 외, 한국식품영양과학회지26-3, 한국식품영양과학회, 1997), 엿기름의 효소활성과 관련한 보리의 품질특성(이영택 외, 한국식품과학회지31-6, 한국식품과학회, 1999), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국식품연구원(kfri.re.kr).

필자 이해정(李海楨)

엿탁주

정의 쌀이나 옥수수 등 곡물을 맷돌에 갈아 빚은 알코올도수가 높으면서 엿처럼 단 술.

내용 우리나라 백두대간을 중심으로 한 강원도 정선과 태백, 경상북도 봉화 등 고산간지역에서 옥수수나 수수 등 잡곡을 주원료로 하여 빚은 토속주이다. 주원료에 따라 옥수수술, 감자술, 수수술 등 다양하다. 흔히 엿탁주 또는 엿술이라고도 한다.

엿탁주는 옛 문헌에 등장하지는 않는다. 근대 발간물인 『한국민속대관』을 비롯해 『한국의 전통민속주』와 『명가명주』에서만 찾아볼 수 있을 뿐이다. 현재 전해지는 주품은 강원도 지역의 토속주인 홍천의

옥선주, 삼척의 옥수수동동주, 춘천의 한옥로주, 원주의 엿술, 강릉의 청주가 있다. 원료의 배합 비율이나 방법은 대동소이하지만 저마다의 맛과 향을 자랑한다. 홍천의 옥선주는 옥수수를 주원료로 만드는 옥수수소주(옥촉서약소주)라는 점에서 전통식품 명인이 생산하는 전통주로 지정되어 가치를 인정받았다. 이들 엿탁주의 제조 과정을 간략히 살펴보면, 홍천의 옥선주를 비롯하여 삼척과 봉화 지역의 옥수수동동주는 옥수수 양의 두 배 되는 물을 넣고 끓인 뒤 그늘진 곳에서 차게 식힌 후 누룩·효모를 처음과 같은 양의 물을 섞어 술독에 안친 뒤 2~3일 발효시키면 익는다. 술이 익으면 용수를 박아 떠낸다. 이때 찹쌀로 만든 밥알을 띄워 동동주를 만들어 마신다. 이와는 달리 춘천의 한옥로주는 찹쌀과 누룩·양조용수를 섞어 밑술을 만든 뒤 옥수수를 고아 만든 당화액(물엿)과 누룩을 섞어 7~10일간 발효·숙성시켜 만든 술로, 고소하면서도 담백한 맛으로 애주가들을 사로잡고 있다.

울릉도엿탁주는 상기 주종과 달리 두 번 빚은 술이다. 밑술은 멥쌀 1말에 껍질 벗긴 생감자 3.6~4.0㎏ 정도를 섞어 감자고두밥을 쪄서 싸늘하게 식히고, 콩알 크기로 잘게 부순 누룩 3~4㎏을 섞은 뒤 물은 고두밥이 잠길 정도로 잘박하게 붓는다. 술독은 따뜻한 방안에 놓고 베보자기로 주둥이를 살짝 덮어 2~3일 그대로 방치하면 밑술이 완성된다. 덧술은 옥수숫가루 5말에 물 5말과 엿기름가루 2되를 섞어 가마솥에서 팔팔 끓였다가 그릇에 담아 차게 식힌 뒤 다시 엿기름가루 4되, 양조용수 3말을 섞어 솥에 넣고 불을 지펴서 엿물이 적당히 데워졌을 때 보온을 해 주면서 7~9시간 지내다가 엿밥이 충분히 삭으면 재차 기포가 생길 때까지 한 번 더 팔팔 끓인 뒤 베자루에 담고 눌러 짜서 엿밥은 제거하고 남은 엿물은 다시 솥에서 졸여 싸늘하게 식힌다. 여기에 발효가 끝난 밑술을 쏟아 붓고 고루 섞이도록 저어준 뒤 소독을 마친 항아리에 안친 다음 따뜻한 방안에 이불로 싸서 보온하여 둔다. 술을 안친 지 하루 한나절이 지나면 술이 익는다. 농사철에는 덧술을 하지 않고 밑술이 완성되면 체나 술자루를 이용하여 물을 부어 가면서 걸러 막걸리를 만들어 사용한다. 대개는 덧술을 한 엿탁주를 만들고 용수를 박아 떠낸 청주는 제사와 손님 접대에 쓰고, 물을 타서 거른 탁주는 농사일을 하면서 나누어 마신다.

또, 치악산 부근 신림면 일대는 옛부터 진상용이던 황골엿이 유명하다. 이 황골엿 제조 과정에서 만들어진 토속주가 원주엿술이다. 원주엿술 또한 멥쌀이나 옥수수를 고아 만든 물엿을 발효시킨 탁주이다. 이 술의 특징은 술에 들어가는 누룩을 불에 구워 사용한다는 점과 누룩에 차게 식힌 고두밥을 소량 섞고 자루에 담아 술독에 넣는 독특한 방법이다. 이렇듯 엿탁주는 대개 잡곡을 이용한다. 하지만 강릉청주는 찹쌀고두밥으로 당화액을 만든다. 엿밥을 다시 한 번 끓인 후 밥을 제거할 엿물을 얻고, 그 엿물에 생솔잎을 넣어 찐 찹쌀고두밥을 사용하는 것이다. 차게 식힌 찹쌀고두밥에 곱게 빻은 누룩을 고루 섞어 고운 망사자루에 담아 엿물을 안치고, 그것을 술독에 담근 다음 무거운 돌로 눌러서 술이 익기를 기다린다고 한다. 강릉청주는 찹쌀을 이용한다는 점에서 대체로 고급 엿술로 인식되고 있으며, 덧술 과정에서 약간의 차이를 나타낸다. 용도에 따라 술 거르기를 달리하는 등 강원도 지역에서 빚어지고 있는 전통 토속주의 특징을 발견하기에 이른다.

특징 및 의의 엿탁주는 벼농사보다는 주로 옥수수와 감자 등 농작물이 근간을 이루고 이를 바탕으로 생계를 꾸려온 산간의 토착민들에 의해 개발된 가장 토속적인 술이다. 맥아를 이용한 당화법을 차용한 양주 기술을 보여 주고 있다는 사실에서 우리나라 양주 기술을 연구하는 데 중요한 자료이다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

영광토종주
靈光土種酒

정의 전라남도 영광 일대에서 가용주나 판매용으로 제조해온 전통 증류식 소주.

내용 전국에 잘 알려진 전통 증류 소주로는 안동소주, 진도홍주, 영광토종주가 있다. 이들을 한국의 3대 명주로 부르는 사람들도 있다. 언제부터라고 단정할 수는 없지만 영광 지역에서는 술을 뜻하는 '주酒'를 생략한 '영광토종' 또는 '법성포토종'이라고 불리는 증류식 소주가 전승되어 왔다. 현재는 주로 법성포에서 몇 집이 상업용으로 만들어서 판매하고 있어 전승에 어려움을 겪고 있지만 예전에는 영광 일대에서 토종을 빚는 집이 많았다고 한다. 영광에서도 법성포에서 가장 활발하게 토종을 만들어 왔기 때문에 일명 법성포토종으로 불리기도 한다.

토종이 법성포에서 활발하게 제조된 까닭은 법성포가 역사에서 중요한 상업도시였던 것과 연관이 있다. 가까운 거리에 고려시대부터 있던 조창이 조선시대 초에 법성포로 옮아오면서 1,400여 명을 헤아리는 수군이 진주하고 있었다. 조곡을 받아들일 때나 서울의 경창으로 조곡을 실어 옮길 때는 수많은 사람이 몰려 난장이 섰다. 또 파시가 열릴 때면 전국에서 수많은 어선이 몰려들고, 때맞춰 뱃사람들을 맞을 주막이며 선술집들이 즐비하면서 술 소비량이 폭증하기도 했다고 한다. 조기잡이 등을 위해 원해로 출어하는 배들은 양이 많은 탁주보다 양이 적고 도수가 높은 토종을 선호한 까닭에 판매도 많았다고 한다. 지역의 한 기업가가 1980년대에 상품화를 위해 주조공장을 짓고 대량생산을 한 적이 있지만, 도자기병을 사용하면서 단가가 높아져 결국은 폐업한 사례가 널리 전한다.

전통 토종은 일반 발효주와 마찬가지 과정을 거쳐 술을 만들었다. 특징은 2차 발효를 시킨다는 것이다. 예전에는 주로 쌀을 이용해 술밥을 만들었다. 술밥에 누룩을 섞어 7~8일 숙성시킨 후 부풀어 오르면 다시 2차로 술밥과 누룩을 섞어 7~8일간 2차 발효가 되기를 기다린다. 이렇게 해서 막걸리가 만들어지면 가마솥에 넣고 아래서 불을 지피면서 옹기 소줏고리(고조리)를 통해 증류주를 통과시키며 열을 식히면 자연스럽게 도수 높은 소주가 빚어진다. 대개 1차 증류 때 도수 40% 정도의 소주가 내려지지만 여러 번에 걸쳐서 증류하면 그만큼 도수가 높아져서 높게는 70% 정도도 만들 수 있다고 한다. 그러나 도수를 높이려면 단가 역시 높아지기 때문에 특별한 주문이 아니면 1차 증류로 소주를 만든다. 그러나 일제강점기부터는 양곡관리제도에 의해 쌀 거래가 통제됨에 따라 쌀 대신 밀가루를 주로 사용해 왔으며, 전통 소줏고리를 사용하는 것보다 양은 소줏고리 등을 이용한 신식 내림소주를 만들어 왔다. 일제강점기나 그 후에도 오랫동안 가용주를 만드는 것은 금지되어 있었다. 제사 등 집안 행사나 판매를 위해 토종을 만들다가 적발되면 벌금을 물어야 해서 매우 은밀하게 만들어 왔다. 세무서 직원의 단속에 걸려서 치른 고초며 걸리지 않으려 하면서 일어난 여러 일화들이 지역에 많이 전해지고 있다.

특징 및 의의 영광 지역의 토산주로 알려진 영광토종주는 한국 대표 증류식 소주로서 지금도 평판이 남다르다. 토종을 만드는 과정에서 온도를 맞추는 일이 몹시 중요하다. 그래서 여름이나 겨울은 피해 주로 봄과 가을에 빚으며, 또한 날씨가 맑은 날을 골라 증류하고 있다. 온도를 맞추지 못하면 탄내가 나서 술맛을 제대로 낼 수가 없다고 한다. 영광토종은 안동소주처럼 맑은 백주이며, 목넘김이 좋아 애주가들이 즐겨 찾는다. 이 때문에 지금도 법성포에서는 대여섯 호가 제조해오고 있다. 법성포단오제에서 당산제, 용왕제 등을 지낼 때 반드시 토종을 제주로 사용하면서 전통을 이어가고 있는 것도 하나의 특징이다. 특히 영광토종은 법성포를 중심으로 크게 번성한 지역 특산주로서 법성포의 역사과 깊은 관련을 맺으며 전승되어 왔다는 점에서 특별한 의미가 있다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 나경수(羅景洙)

오가피나물

정의 오가피나무의 순을 끓는 소금물에 살짝 데친 뒤 입맛에 따라 국간장, 된장, 고추장 위주 양념장을 만들어서 나물 고유의 쌉싸름한 맛과 어울리게 무친 반찬.

내용 동양천문학 전통에 따르면 오가피나무는 오곡五

오가피나물 | 김재희

穀을 맡아 농사의 풍작과 흉작을 담당한다는 '오거성五巨星'의 정기를 받고 자라는 나무여서, 잎이 다섯 개인 것이 맛과 건강에 더욱 더 좋다고 한다. 오가피는 『본초강목本草綱目』·『향약집성방鄕藥集成方』·『동의보감東醫寶鑑』 등 의학 서적마다 불로장생을 돕는, 인삼에 버금가는 약재로 평가받고 있다. 신경통, 관절염, 중풍에 좋고 항암 효과까지 있어 만병통치약이라고 불리는 것이 전혀 어색해 보이지 않는다. 오가피나무는 열매, 줄기, 뿌리 모두 각각의 용도가 있어 약초꾼의 채취 목록에 빠지지 않는다. 독성이 있는 산나물을 먹고 낯빛이 창백해지고 얼굴이 부어오르는 중독 증세가 있을 경우 오가피나무 뿌리를 달여 먹으면 곧 가라앉기 때문이기도 하다. 오가피나무는 가시 있는 나무들의 약성이 더 좋아서 가시 돋친 가지를 잘라 술을 담가 먹기도 한다.

나물 반찬 재료로 쓰는 오가피나무순은 양력 3~4월이 한창으로, 같은 시기에 먹을 수 있는 두릅순 및 엄나무 순과 함께 가장 맛난 봄나물로 꼽힌다. 이 중에 두릅순보다는 엄나무순이 부드러우며, 오가피순은 더 작고 부드러운 편이다. 오가피순은 생나물로 고기를 싸서 먹기도 하고, 김치나 장아찌로 담가서도 먹는다.

반찬으로 조리할 때는 소금을 조금 넣고 끓는 물에 살짝 데친 뒤 바로 찬물에 담가 여러 번 헹구어 쓴맛을 우려낸 후 꼭 짜서 쓴다. 전통 중식에서는 이를 계란과 섞고 번철에 기름을 둘러 앞뒤로 뒤집어 익히는 식으로 조리를 하는 반면에 한식 전통은 담백한 나물 향을 고스란히 즐기는 무침이 제격이다. 즉 나물의 고유한 향과 맛을 잘 살릴 수 있을 정도로 국간장이나 된장 위주 양념장을 사용해 조물조물 무친다.

특징 및 의의 오가피나무의 순으로 만든 나물음식은 만병통치에 불로장생 효과로 유명한 약재를 식재료로 활용하는 만큼 현대인에게 위협이 되는 만성 질병 예방과 치료에 효능이 분명한, 말 그대로 약식동원藥食同源의 구체화된 사례이다. 이는 알프스 산의 '모든 잡초는 신이 내려준 약초'로서 'food as medicine'이라 천명한 파라셀수스의 섭생원리와도 일치해 유사한 특성의 나물들과 함께 '채식 한류'의 대표가 될 수 있을 것이다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 林園經濟志, 增補山林經濟, 鄕藥集成方.

필자 김재희(金在姬)

오곡밥

정의 주로 음력 정월 열나흗날이나 대보름날에 중요한 곡식 다섯 가지로 지어서 집안의 가신家神에게 올리기도 하면서 가족과 이웃 간에 나눠 먹는 밥.

내용 정월대보름에 먹는 오곡밥은 이름도 오곡밥, 찰밥, 잡곡밥 등으로 다양하다. 재료 또한 제법 융통성이 있다. 재료가 되는 오곡은 대체로 찹쌀, 팥, 수수, 차조 또는 기장, 콩으로 파악된다. 반드시 다섯 종의 곡식을 넣지 않는 경우가 더러 있다. 찹쌀이나 차조처럼 찰기 많은 곡식을 넣어 지은 밥은, 일반적인 곡식과 속성이 다른 곡식을 이용해 평소와 다른 방식으로 조리한다. 이는 의례음식의 특수성을 드러낸다. 메짐과 찰짐이라는 속성을 무시하고 곡종 중심으로 오곡밥의 재료를 다시 정리하면 쌀, 팥, 수수, 콩, 조 또는 기장이다. 어떤 지역에서는 찹쌀 대신 멥쌀을 이용하기도 하며, 보리쌀을 넣는 사례도 있다. 보리쌀은 평소 흔히 먹는 것이어서 일반적으로 오곡밥을 지을 때는 제외된다.

오늘날 오곡밥이라는 말은 어느 정도 전국적으로

통용되는 경향을 띤다. 그러나 경상도와 전라도 지역에서는 '찰밥'이나 '잡곡밥'이라는 이름을 많이 쓰고, 경기·충청·강원도 지역에서는 주로 '오곡밥'이라고 부른다. 찰밥이나 잡곡밥이라고 하는 지역에서도 오곡을 넣는다고 하는 사례가 많은 편이다. 그러나 더러는 찹쌀, 팥, 밤, 대추, 곶감 등을 재료로 하여 짓기도 한다. 반면에 충청·경기도 지역 오곡밥의 재료는 찹쌀, 팥, 수수, 차조 또는 기장, 콩이다. 그렇다면 정월대보름을 전후하여 먹는 찰밥·오곡밥·잡곡밥은 동일 문화에 뿌리를 두고 있을 가능성이 크다. 다만 찰밥을 먹는다고 하는 지역은 평소에 주로 먹는 메진 음식과 다른 차진 음식을 중시하고, 오곡밥을 먹는다는 곳에서는 대표 곡종을 두루 갖춘 오곡을 중시하는 문화가 형성되어 있다. 오곡밥의 재료가 고정되지 않는데도 그 이름을 오곡밥이라고 부른다는 사실은 구성물의 내용보다 '오곡五穀'이라는 개념을 중시한다는 뜻이다. '오곡'은 동양의 오행사상에서 비롯된 명명이다. 의미상으로는 모든 곡식을 총칭하되, 실제로는 대표적인 다섯 가지 곡식을 가리킨다.

정월대보름에 먹는 찰밥의 역사적 뿌리는 신라 제21대 소지왕 때의 일화에서 비롯되었다. 『삼국유사三國遺事』 사금갑조射琴匣條에 보면, 정초에 왕의 위험을 미리 알려준 까마귀의 은혜에 보답하는 차원에서 해마다 정월대보름(혹은 정월 16일)에 찰밥[糯飯]을 지어서 제사지낸다고 하였다. 이것이 정월대보름에 찰밥을 먹는 풍속의 유래이다. 하지만 찰밥이나 오곡밥의 본질적 의미는 첫째, 낯설고 새로운 해의 질서에도 찰밥처럼 잘 밀착되어 적응하기를 비는 것이고, 둘째, 신년에 풍년이 들기를 비는 것이다. 첫째 의미는 시간이 반복하여 순환한다는 면에서 볼 때 새로운 해가 되면 그 시간의 질서에 잘 적응하는 것이 중요하기 때문에 정초 혹은 정월 대보름에 이런 풍속이 만들어진 것이다. 둘째 의미는 『동국세시기東國歲時記』 상원조上元條에 보면 보름에 풍년을 기원하는 의미로 곡식 이삭을 매어 단 장대를 세우는 풍속을 통해서도 알 수 있다. 곡식 형상의 장대를 만들어 세워 농가에서 모든 곡식(또는 오곡)이 이처럼 장대하고 풍요롭게 결실을 맺기를 기원하는 의미이다. 따라서 정월 열나흗날이나 대보름날에 오곡밥을 먹는 것도 그 연장선상에서 의미를 지닌다.

보름차례 오곡밥 | 경북 울진 | 2003년 | 국립민속박물관

특징 및 의의 오곡밥을 먹는 풍속은 새해의 첫 만월이 뜨는 날에 그 해 풍년이 들고 사람들이 건강하기를 바라던 민속이다. 다만 오곡밥을 사람이 먹기 전에 집을 지켜주는 가신에게 먼저 바쳐서 가신을 존중하고 즐겁게 함으로써 온 가정이 평안하고 풍요롭게 될 수 있다고 믿었다. 그러던 것이 조선 후기 『동국세시기』에는 정월대보름에 찰밥과 오곡잡밥[五穀雜飯]을 먹는다고 기록하고 있다. 남부지역에서는 지금도 오곡밥이라는 말 외에 찰밥이나 잡곡밥이라는 말을 널리 쓰고 있다. 이름을 무엇이라고 부르든지 찹쌀을 비롯한 오곡이 들어간다는 의식이 있다는 점에서 대체로 비슷하다. 오곡은 구체적인 다섯 종의 곡식이라기보다, 대표성이 있는 곡식 다섯 종을 뜻한다. 오곡은 본디 오행사상에 입각하여 모든 곡식이라는 뜻으로 등장한 개념이기 때문이다. 따라서 이런 오곡밥을 지으면, 가족을 보호하고 도와준다고 여긴 가신들에게 먼저 올린 다음에 먹은 것이다. 나아가 이웃끼리도 나누어 먹는 것은 행여 가난하여 먹지 못한 이웃에게도 베푼다는 뜻이다. 또한 정월대보름날뿐만 아니라 이월 영등일에도 일 년 농사의 시작단계에 풍년을 기원하고 예축하는 의미에서 오곡밥을 올리고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 三國遺事, 곡식에 대한 신성관념과 의례의 의미(배영동, 농업사연구8, 한국농업사학회, 2009), 오곡밥(배영동, 한국민속신앙사전-가정신앙, 국립민속박물관, 2011), 오곡의 개념과 그 중시의 배경(배영동, 민속연구8, 안동대학교 민속학연구소, 1998), 한국 농경세시의 연구(김택규, 영남대학교출판부, 1985), 한국의 가정신앙(국립문화재연구소, 2005~2008).

필자 배영동(裵永東)

오리고기

정의 식용食用으로 하는 오리의 고기.

내용 오리는 가압家鴨·가부家鳧라고도 하며, 집오리라고도 일컫는다. 기러기목 오리과의 소형 물새를 통틀어 이르는 오리는 야생 들오리를 기른 것이다. 집오리는 원래 야생인 청둥오리를 중국에서 가금화家禽化했다. 이집트에서는 기원전 2000년경의 기록이 있다고 한다. 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에 따르면 신라와 고려 때도 오리가 있었고, 일본에는 3세기에 오리가 전래된 것 같다고 하니 우리 조상들은 이보다 훨씬 전부터 오리를 기르기 시작하였을 것이다. 야생조류 중 맛이 가장 좋은 고기로 알려져 있다. 제철은 수렵기간인 겨울 동안으로, 지방이 충분히 생기는 때이다. 오리는 닭보다 성장이 빠르고 비육도 좋으며, 고기 색은 선홍색에 가깝고 탄력이 있다.

오리고기는 양질의 단백질이 많고, 지질은 불포화지방산이 많이 포함되어 있다. 비타민B_1은 쇠고기의 5배가량 함유되어 있다. 닭고기보다 비타민B군과 철분Fe이 더 풍부하다. 동맥경화動脈硬化나 비만肥滿으로 걱정하는 사람의 단백질 자원으로 알맞은 식품이다. 다른 영양 성분도 고루 포함되어 있다.

중국 요리의 주재료로 사용되어 온 오리고기는 껍질째 먹으면 소화가 잘 안 되기 때문에 껍질을 제거하고 조리하는 것이 좋다. 요리로는 오리냄비정식, 오리즙, 오리장요리 등이 있다. 함께 요리하기 좋은 채소로는 파와 미나리가 있다. 포획 후 곧 피와 내장을 제거하면 누린내가 나지 않는다. 그 후 1~3일 방치하면 고기는 부드러워지고 맛도 좋아진다. 『동의보감東醫寶鑑』의 탕액편에는 집오리의 기름·피·머리·알, 흰오리고기, 흰오리똥, 검은오리고기의 성질과 약효를 적었다. 또 들오리 고기는 "성이 양凉하고 독이 없다. 보중補中 익기益氣하고 위기胃氣를 화和하고 열·독·풍 및 악창절惡瘡節을 다스리며 배 내장의 모든 충蟲을 죽인다. 9월 후 입춘 전까지 잡은 것은 크게 보익하며 집오리보다 훨씬 좋다. 그리고 조그마한 종류가 있는데 이것을 도압刀鴨이라 하며 맛이 가장 좋고 이것을 먹으면 보허補虛한다."고 하였다.

보존 기간은 5℃의 냉장고에서 사흘, 냉동고에서 2개월이다. 공기와 접촉하지 않도록 밀봉하여 보존한다.

특징 및 의의 오리 종류에는 영국 원산의 카키캠블종과 중국 원산의 북경종이 있다. 카키캠블종은 산란 능력이 좋고, 물이 없어도 잘 자라는 장점이 있다. 북경종은 난육 겸용종이며, 체질이 강건하여 기후 풍토에 잘 적응하고, 육질이 좋고, 특유의 냄새가 적다. 오리고기는 다른 고기에 비해 지방 함량이 높지만 불포화지방산 비율이 높아 건강에 좋다고 주장된다. 닭고기와는 달리 적색육이며, 맛이 좋아 값도 비싸다.

참고문헌 식품과학기술대사전(광일문화사, 2008), 식품을 위한 식품선택(박원기, 고려의학, 2002), 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 영양학사전(채범석, 아카데미서적, 1998), 오주연문장전산고에 대한 문헌학적연구(허륜, 사회과학출판사, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김학연(金學曄)

오메기떡

정의 제주도 지역에서 차좁쌀가루를 익반죽하여 동그란 구멍 모양을 만들고 물에 익힌 구멍떡(술떡)에 팥이나 콩가루를 묻혀 먹는 떡.

내용 제주도 지역에서는 좁쌀을 빻아 가루를 내고 만든 떡을 통틀어 흔히 '조떡'이라고 부른다. 메좁쌀로 만든 떡으로 '조돌래'(돌래떡)과 '조침떡'(조시루떡)이 있으며, '속떡'(쑥떡)과 '오메기떡'은 차좁쌀을 사용한다. 오메기떡은 마치 개성의 주악(우메기떡)처럼 동그란 형태의 구멍떡이다. 본래 오메기떡은 차조술

떡으로 오메기술을 빚는 데 사용했다. 차좁쌀가루를 익반죽하여 구멍 난 보름달 모양(직경 약 5㎝)으로 빚어서 끓는 물에 삶아 건진 다음 주걱으로 으깬다. 보통 으깨기 전에 술떡을 팥고물이나 콩가루를 묻혀 나누어 먹는 관습이 있었다. 술떡에는 소금 간이 되어 있지 않아 맛이 없지만 단맛이 첨가된 고물과 함께 먹으면 찹쌀경단에서 느끼지 못하는 다른 맛을 느낄 수 있다. 이렇게 오메기술떡에서 따로 떼어내 별식으로 나누어 먹기 시작한 것이 오메기떡이다. 세시풍속 가운데 동짓날에 엿기름을 만들어 뒀다가 동지로부터 세 번째 되는 미일인 '납평일臘平日'에 좁쌀엿을 고았다. 정초가 되면 작은 오메기떡을 만들고 엿을 묻혀 먹는 것을 즐겼다. 그리고 5월 단오에는 차좁쌀가루와 어린 쑥을 혼합하여 익힌 반죽에 소(볶은 콩가루)를 채워 익힌 후 콩고물을 익힌 '속떡'(차조쑥떡)을 만들어 나누어 먹었다.

제주도에 골프 관광이 늘어나던 1990년 즈음 골프장에 명물음식으로 새로운 오메기떡이 등장했다. 골프경기 도중 쉬어 가는 쉼터에 간단한 식음료와 더불어 경단 형태의 떡이 '제주 오메기떡'이라는 이름으로 판매된 것이다. 떡방앗간에서 찹쌀가루에 차좁쌀가루를 더해 증기로 익힌 다음 혼합반죽과 팥앙금(제빵용)을 찹쌀떡 제조기에다 넣고 찹쌀떡 모양으로 제조한 후 팥고물을 입힌 변형된 의사擬似 오메기떡인 셈이다. 차조의 양을 줄이고 대신 찹쌀가루를 더해 차조의 떫은맛을 줄였고, 거기에 단맛이 강한 팥앙금이 첨가되어 전통 오메기떡은 상업용 떡으로 변모하며 인기를 누리게 됐다. 최근 제주도를 걸어서 여행하는 장거리 도보 여행길 '제주올레'가 개장되면서 오메기떡은 올레 관광객들이 제주에 오면 꼭 먹어봐야 할 음식으로 꼽힌다. 건강을 중시하는 도보 여행자들의 수요에 맞춰 건강 지향형 오메기떡으로 더욱 진화되고 있다. 차조가루 함량을 늘리고 건강에 유익하다고 알려진 견과류를 입힌 것, 한라봉 분말이나 쑥을 첨가한 오메기떡 등 재품의 다양화가 일고 있다. 전통시장에 가면 소문난 오메기떡집 앞은 관광객이 긴 줄을 서 있고, 공항에는 오메기떡을 선물로 들고 가는 관광객이 즐비하다. 2018년 현재 오메기떡 전문 제조업체는 30여 군데를 헤아린다.

오메기떡 | 한국전통음식연구소

특징 및 의의 제주도 지역의 기층을 이루는 농경문화는 조를 이용한 식생활 문화이다. 그럼에도 무속의례나 유교의례에서 떡의 재료는 쌀이나 메밀이 쓰였다. 의례용 떡으로 좁쌀이 원료로 쓰이는 사례를 찾아보기 어렵다. 그 이유는 떡 제조를 위한 재료의 제조 적성과 관련되어 있는 것으로 보인다. 메조의 전분은 노화 과정을 거치면 매우 단단한 조직감을 나타내므로 가식성이 떨어진다. 찰기가 강한 차조(전분의 96%가 아밀로펙틴으로 구성)는 가식성은 뛰어나나 떡의 상징성을 나타내는 모양 '천지일월성신天地日月星辰'을 만들어 낼 수 없다. 그래서 좁쌀을 이용한 떡은 의례용보다 서로 나누어 먹는 별식으로 쓰였다. 특히 차좁쌀로 빚은 오메기떡은 의례와 무관하게 처한 여건과 기호에 맞춰 다양한 변신이 가능했다. 차좁쌀 떡은 상고시대 제주에서 술문화 형성과 함께한 술떡 '오메기떡'에서 현재 올레길 도보 관광객의 트렌드를 반영한 '웰빙 오메기떡'에 이르기까지 제주 식문화의 변천 과정을 오롯이 담고 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 제주향토음식식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

오메기술

정의 좁쌀을 빻아 원형의 구멍반죽을 만들어서 물에 삶아 익힌 오메기떡에 누룩을 혼합하여 빚은 제주도 전통주.

내용 제주도 큰굿에서는 이공신(서천꽃밭 주인)을 맞아들이는 '이공맞이'의 제차祭次 중 제주祭酒를 준비하는 모의양조가 행해진다. 소미[小巫]가 고팡에 가서 안칠성상에 올린 떡 하나 하고 술잔을 하나 가져오면 무당은 그 떡을 씹어서 술잔에 뱉어 놓는다. 그것을 붉은 오지항아리에 담는다. 다시 술맛을 보고 "궤였저 와글와글 허염쪄."(와글와글 괴었다.)라고 말한다. 술떡을 입 안에서 씹어 타액으로 당화시킨 다음 항아리에 담아 자연 발효시키는 등 일련의 양조 과정을 모의로 순차 진행한 것이다. 누룩을 이용한 양조 기술이 도입되기 오래 전 곡물주의 뿌리 원초를 잘 보여 주고 있다. 유구국琉救國(현재 일본 오키나와)의 무속의례에서도 이와 유사한 양조 의례가 행해진다. 나이 어린 무녀들이 쌀밥을 씹은 뒤 누룩 없이 술을 빚어 신주神酒로 사용한다. 1477년(성종8) 감귤 진상차 제주도를 떠나 김비의金非衣 일행의 표류기에서 보듯 오키나와 남부에 있는 요나구니與那國섬에서는 쌀을 물에 불려서 여자로 하여금 씹게 하여 죽같이 만든 다음 나무통에 넣어 술을 빚는다고 했다. 우리나라 『지봉유설芝峰類說』(1613)에 여러 외국 술을 소개하는 가운데 진랍국眞國臘(현재 캄보디아 등지)의 '미인주美人酒'는 미인의 입 속에 넣고 만드는데, 하룻밤 걸리며, 유구국의 술과 같다고 했다.

조선시대 제주도 지역에 관한 기록 중, 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에 "봄과 가을에는 광양당廣壤堂과 차귀당遮歸堂에 남녀가 무리를 지어 술과 고기를 갖추어 신에게 제사를 지낸다"고 하였고, "혼인을 구하는 자는 반드시 술과 고기를 갖춘다."라고도 하였다. 제주도의 무속의례와 혼례에 술이 쓰였다는 기사에서 양조곡주가 흔했음을 말해 준다. 비슷한 시기에 김정金淨의 『제주풍토록濟州風土錄』에는 "벼는 매우 적기에 지방 토호들은 육지에서 사들여다 먹고, 힘없는 자는 밭곡식을 먹으므로 청주는 매우 귀하며, 겨울이나 여름은 물론이고 소주를 쓴다."라고 쓰여 있다. 당시 제주도민 대부분은 밭곡식을 먹는 까닭에 쌀로 빚은 청주는 매우 드물고, 주로 잡곡으로 빚은 술을 음용하였음을 알려준다. 제주도는 잡곡문화권에 속하고 그 기층문화는 조 농경에 기초하고 있음을 고려할 때 제주도 지역의 술은 좁쌀을 원료로 한 발효곡주라고 할 수 있다.

제주에서 좁쌀로 빚은 술을 '오메기술'이라고 부른다. 좁쌀 오메기술과 쌀술은 원료가 다를 뿐만 아니라 원료의 처리 방법도 다르다. 좁쌀은 종피가 두꺼워서 누룩의 종균이 내부로 침투하기가 어려워 전분질을 분해할 수 없다. 이 난제를 해결할 방법으로 좁쌀을 가루로 내는 방법을 고안해 냈다. 좁쌀을 물에 불린 뒤 가루로 내어 구멍떡을 빚고 물에 삶아 익힌 술떡 '오메기떡'을 만든 다음 으깨어 식힌 후 누룩과 함께 발효시켰다. 본토에서 쌀로 술밥을 지어 낱알 형태로 누룩과 함께 물을 많이 첨가하여 빚는 곡주와 크게 다르다. 오메기술은 항아리 속에서 발효가 종료되면 위층과 아래층으로 나뉜다. 전자를 '윗국' 후자를 '아랫국'(또는 '밑국')이라 부른다. 윗국은 암갈색의 청주이고 아랫국은 탁주가 된다. 맑은 청주는 총량의 20% 정도에 불과하다. 쌀술은 용수를 박아 안에서 맑은 청주를 떠 마실 수 있다. 그러나 제주도 지역에는 용수라는 민구가 존재하지 않는다. 오메기술의 윗부분은 떠낼 수 있으나 나머지는 거를 수 없어 그대로 혼합해 음용하기 때문이다. 따라서 쌀 청주와 달리 좁쌀 오메기술은 탁주를 위한 술이라고 해도 크게 무리가 없다.

특징 및 의의 순곡주인 오메기술은 쌀술에서 맛볼 수 없는 좁쌀의 향기와 새콤달콤한 맛(단맛, 신맛, 떫은맛)이 특징이다. 잘 만들어진 술은 빛이 곱고 입에 착 달라붙는 감칠맛과 함께 톡 쏘는 탄산미가 있다. 상층부의 청주는 귀하게 여겨서 의례에 쓰이고 하층부 탁백이는 일용주로 마시거나 장기 저장을 위해 소줏고리에서 내린 소주 '고소리술'을 빚는 데 사용하였다. 오메기술은 우리나라에서 구멍떡을 만들어 발효시키는 대표 술이며, 제주도 지역의 잡곡농경과 생활문화

에 적응하면서 전승되어 온 양조주이다.

참고문헌 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 제주도무속자료사전(현용준, 도서출판 각, 2007), 제주음식생활문화사(오영주, 제주특별자치도, 2017).

필자 오영주(吳榮周)

오미자
五味子

정의 오미자나무의 종실로 붉은색 과실.

내용 오미자는 다섯 가지 맛이 나는 과일이라는 뜻으로 오미자를 먹으면 단맛, 신맛, 쓴맛, 짠맛, 매운맛 총 다섯 가지 맛을 함께 느낄 수 있는데 그중에서도 신맛이 제일 강하게 느껴진다. 가을에 빨간 색으로 익는 오미자는 둥글고 지름이 약 1~1.5㎝ 정도의 크기이고 눈에 좋다고 알려진 안토시아닌이 풍부한 열매이다. 예로부터 오미자의 독특한 향과 다섯 가지의 맛, 붉은 색깔을 이용하여 오미갈수(오미자즙, 꿀, 녹두즙을 함께 달여서 시원하게 마시는 음료), 오미구기차(오미자와 구기자를 함께 끓여 따뜻하게 또는 시원하게 마시는 차) 오미자다식(오미자와 꿀, 녹말가루 등을 이용하여 만든 한과), 오미자물김치, 오미자응이(죽) 등에 사용하였고 요즘에는 오미자청, 오미자쥬스, 오미자비누, 오미자화장품 등 가공식품에도 많이 이용되고 있다. 중국의 본초학에 "한국에서 나는 오미자의 품질이 매우 좋다."고 기록된 것으로 보아 삼국시대에 벌써 오미자가 많이 이용되고 있다는 것을 알 수 있다. 오미자를 사용하기 위해 물에 불릴 경우에는 차가운 물에 24시간 정도 불리는 것이 좋다. 뜨거운 물에 불릴 경우에는 신맛과 떫은 맛이 증가한다. 오미자나무는 산골짜기나 산기슭에서 덩굴로 무리를 지어 자라는데 북오미자는 전국에서 자라지만 특히 태백산 일대에서 많이 자라고 남오미자는 따뜻한 남쪽 지방이 주산지이다. 흑오미자는 열매가 검은색을 띄어 이름이 흑오미자라고 불리는데 제주도에서만 자란다. 흑오미자를 장기간 보관할 때에는 냉동 보관하고 요리에 사용할 때에는 소금물에 헹구어서 사용하는 것이 좋다.

오미자화채 | 한식진흥원

특징 및 의의 오미자의 붉은 색깔은 안토시아닌 계통인데 항산화 작용이 뛰어난 성분이며 그 외 오미자에는 플라보노이드, 리그난 화합물 등이 풍부하게 포함되어 있다. 오미자에 대한 다양한 연구 결과 중추신경 억제 작용, 혈압 강하 작용, 알콜 해독 작용이 있는 것으로 알려졌고, 암 예방 활성, 면역 조절 작용, 항균활성, 노화 억제 활성과 같은 생리적 기능성도 있는 것으로 보고되었다. 또한 최근에는 미세먼지 배출과 호흡기 건강에 도움이 되는 것으로 알려지면서, 이러한 기능성을 활용한 음료 및 식품 개발도 많이 이루어지고 있는 상황이다.

참고문헌 산나물 들나무 대백과(이영득, 황소걸음, 2010), 셰프가 추천하는 54가지 향신료 수첩(최수근·최혜진, 우듬지, 2011), 우리 생활 속의 나무(정헌관·김세현, 국립산림과학원, 2007), 열수추출조건이 동결건조 오미자의 추출 및 항산화 특성에 미치는 영향(박은주 외, 한국식품과학회지45-4, 한국식품과학회, 2013), 오미자를 첨가한 막걸리의 품질특성 및 항산화 활성(송영란 외, 한국식품과학회지47-3, 한국식품과학회, 2015), 특허지표를 통한 오미자 기술 동향 연구(최지원 외, 한국자원식물학회지30-4, 한국자원식물학회, 2017), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이해정(李海楨)

오이

정의 박과에 속하는 1년생 덩굴식물로, 과실을 식용으로 이용하는 여름철 대표 채소의 하나.

내용 근래에는 비닐하우스 재배 등을 통해 연중 먹을 수 있지만 예전에는 늦봄부터 여름 까지만 먹을 수

있었다. 대부분 미숙과 상태로 먹으며, 개화 후 6일경에 맛이 가장 좋다. 날로 먹는 것 외에 오이소박이, 오이지, 오이장아찌, 오이냉국 등 다양하게 이용된다.

원산지는 인도 서북부 히말라야 산록으로 알려져 있다. 인도에서는 대략 3000년 전부터 재배되었다고 한다. 우리나라에는 중국을 통해 1500년 전 즈음에 전파된 것으로 추정된다. 『고려사高麗史』에 재배에 관한 기록이 있고, 『사시찬요초四時纂要抄』(1655)에도 재배법이 상세하게 설명되어 있는 가운데 음력 2월 상순이 파종 적기라고 하였다.

우리나라에서 재배되는 품종은 크게 두 가지이다. 흔히 토종으로, 노각(늙어서 빛이 누렇게 된 오이)으로도 이용할 수 있는 것과 그렇지 않은 것으로 나뉜다. 전자는 남중국생태형南中國生態型, 華南型, 후자는 북중국생태형北中國生態型, 華北型에 속한다. 토종인 남중국생태형은 주로 줄기가 굵고 잎도 대형이다. 과실은 굵고 짧은 편이며, 녹색이 대부분이지만 반백종도 있다. 익으면 갈색이고 그물무늬가 생기는 것이 대부분이다. 그리고 어미줄기의 다다기성이 크고, 약한 일조량에도 잘 견뎌 시설 재배에 적합하다. 과피의 색과 과육의 질, 크기나 모양 등에서 지역별로 다양한 품종이 대체로 많이 전해져 오고 있다.

오이는 잎과 과실 표면에 거칠고 작은 가시가 있다. 줄기는 자연 상태에서 5m 이상 덩굴을 이루면서 자라고, 덩굴손으로 다른 물체를 휘감으면서 줄기를 지탱시킨다. 노란색의 암꽃과 수꽃은 따로 피며, 수정된 암꽃에는 과실이 열린다. 과실은 매우 빨리 자란다. 그렇기 때문에 수확 시기를 놓치기 쉽다. 그래서 아주 빨리 자라는 것을 일컬어 '비온 뒤에 외(오이) 굵듯 한다.'라고 하고, 아이들이 건강하게 성장하기를 바라는 삼신의례 같은 데서도 같은 맥락에서 오이(외)가 자주 회자되기도 한다.

오이는 열매를 맺고 40~50일 지나야 씨앗을 얻을 수 있다. 누렇게 된 상태로 밭에 두었다가 첫서리 내리기 전에 따서 칼로 갈라 씨앗을 훑어 낸다. 오이 씨앗은 맑은 점액질 안에 있기 때문에 점액질을 모두 제거한 다음 물기를 빼고 그늘에 말려 종자로 사용한다. 물에 이틀 정도 담가 두면 점액질 막이 저절로 벗겨지기도 한다.

오이 | 국립민속박물관

특징 및 의의 과실 대부분이 아삭하면서 상큼한 향을 풍기지만 꼭지 부분의 과육은 보통 쓴맛이 난다. 쓴맛 성분은 쿠쿠르비타신C Cucurbitacin C로, 저온이나 건조가 심한 환경에서 자랐을 때 생기지만 품종에 따라 다소 차이가 있다. 특히 여름철 하루 중 한낮에 딴 것일수록 더 쓰다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 이뇨 효과가 있고, 장과 위를 이롭게 하여 숙취 제거에 좋으며, 소염 효과도 있다고 하였다. 그리고 즙액은 열을 식혀 주는 기능이 있어서 뜨거운 물에 데었을 때 바르면 좋다.

참고문헌 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-오이(안완식, 도서출판 이유, 2009), 조선시대 농업과학기술사(김영진 외, 서울대학교출판부, 2000), 한국언어지도-오이(이병근 외, 태학사, 2008).

필자 김재호(金在浩)

오이지

정의 소금물에 절여 삭힌 오이를 썰어 헹구어서 물에 띄워 냉국으로 먹거나 갖은양념으로 무쳐 먹는 김치.

내용 오이는 한국 식문화에서 다양한 요리에 사용되는 여름철 대표 열매채소이다. 우리나라에서는 통일신라시대에 이미 오이를 왕성하게 먹은 것으로 짐작된다. 우리나라 최초의 오이 기록은 명인들의 탄생설화에서 보인다. 통일신라 말 고려 초기의 고승인 도선道詵의 어머니가 처녀일 때 냇가에서 떠내려 오는 잘생긴 오이 하나를 건져 먹고 태기가 생겨 낳은 아이가 도선이었다고 한다. 오이와 남자 성기의 생김새

가 비슷하고 서로 유감해 생식을 상징하게 됐고, 오이 꿈은 아들을 밴 징조로 해석되었다. 광주광역시 신창동에서 발굴된 기원전 1세기경의 생활유물 가운데 오이씨가 적잖이 발견되기도 하여 오이의 전래 시기가 삼국시대 이전일 가능성도 고려된다. 조선 후기 문헌인 『증보산림경제增補山林經濟』에는 마늘·생강·고추·부추 등 양념을 넣어 만드는 황과저법黃瓜菹法, 황과함저법黃瓜鹹菹法 등의 오이지와 비슷한 김치가 기록되어 있다. 『임원경제지林園經濟志』에는 지금과 같이 소금에 절이는 오이지가 기록되어 있다.

용인오이지는 조선시대의 고조리서에 기록이 있을 정도로 역사가 오래되고 유명한 경기도 지역 향토음식이다. 『증보산림경제』에 용인담과저법龍仁淡瓜菹法, 『규합총서閨閤叢書』에 용인황과저법龍仁黃瓜沈菹法에 관해 각각 기록돼 있다. 『부인필지婦人必知』에는 "황과黃瓜를 꼭지 없이 깨끗이 하여 항아리에 넣고, 맑은 뜨물과 냉수를 합하여 소금을 타서 항아리에 부어 두고 이튿날 물을 따라 한소끔 끓여서 차게 식혀 붓는다. 그렇게 하기를 예닐곱 번 되풀이 하면 맛이 썩 좋다."고 용인외지법에 관해 기록하고 있어 용인오이지의 역사가 꽤 오래되었으며, 그 조리법이 오래전부터 정립되었음을 알 수 있다. 용인오이지는 특히 7~8월이 제철인 오이를 이용하고, 쌀뜨물과 찬물을 함께 넣어 만든 소금물에 오이지를 담그는 것이 특징이다. 오이가 맛이 들면 꺼내어 국물과 함께 먹는다. 용인오이지가 유명한 이유로 농산물 집산지인 용인에 오이가 집산되었거나 용인에서 오이를 토산식품의 하나로서 생산하였을 가능성이 있다고 보고 있다.

오이지는 한여름에 시원하게 해 먹을 수 있는 국물 김치로, 입맛을 돋워 준다. 먹다 남으면 그대로 골마지 낀 소금물에 담가 두지 말고 씻어서 물기를 수득하게 말린다. 오이지장아찌라고 하는 장아찌로 담그면 사철 유용하게 먹을 수 있는 반찬이 된다. 오이지를 썰어 헹구어서 물에 띄워 먹거나 둥글게 썰어 물기를 꼭 짜서 양념에 무쳐 먹는다.

특징 및 의의 학술적인 입장에서 용인오이지와 같은 소금물에 절여 삭힌 오이지는 김치의 일종으로 분류된다. 그러나 오늘날 민간에서 오이지는 오이소박이처럼 담

용인오이지 | 한국전통음식연구소

가 먹는 김치가 일반 형태이다. 소금에 절여 삭힌 오이를 물에 씻어 간기를 어느 정도 빼고 마늘, 설탕, 고춧가루, 참기름 등 갖은양념으로 무쳐 먹는 음식은 김치류가 아니라 서양식 오이피클과 함께 장아찌로 인식한다. 오이지의 인식 변화는 채소절임음식이라는 한 뿌리에서 기원하여 분화된 김치 및 장아찌와 관련된 한국음식 문화사의 한 단면을 잘 보여 준다.

참고문헌 閨閤叢書, 婦人必知, 增補山林經濟, 김치 천년의 맛(김만조·이규태·이어령, 디자인하우스, 1996), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전주지역 장아찌의 종류와 이용, 그리고 변화(조숙정, 전주학연구 10, 전주역사박물관, 2016), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000).

필자 조숙정(趙淑晶)

오정주
五精酒

정의 다섯 가지 약재의 정기가 담긴 술.

내용 오정주는 다섯 가지 정기, 잎 약재 한 가지와 뿌리 약재 네 가지가 들어간 술이다. 다섯 가지 약재는 솔잎, 둥글레의 뿌리인 황정, 국화과 삽주의 뿌리인 백출, 구기자의 뿌리껍질인 지골피, 백합과의 다년생 덩굴초인 천문동의 뿌리로 구성된다. 단단한 솔잎을 포함하여 뿌리 약재 네 가지는 발효 과정에 약성을 추출하기 쉽지 않기 때문에 달여낸 약재 물을 사용하여 술을 빚는다. 오정주는 약주의 진수를 보여 주는 술로, 예전에 사대부가에서 건강 약용주로 귀하게 사

용한 것으로 보인다.

경상북도 안동 사람 김유金綏(1481~1552)가 작성한 『수운잡방』에서 오정주는 "만병을 다스리고, 허한 것은 보하며, 오래 살게 하고, 백발도 검게 되며, 빠진 이도 다시 난다."는 술로 기록되어 있다. 『요록要錄』(1670년경)에는 간략한 제조 방법과 함께 오정주는 "기가 허한 것을 치료하고 오랫동안 마시면 백발이 검게 되고 해가 갈수록 수명이 늘어난다."고 기술되어 있다.

『수운잡방』에는 제조법이 상세하게 나와 있다. "껍질을 벗긴 황정 4근, 천문동 3근, 송엽 6근, 백출 4근, 구기 5근을 썬 것을 섞고, 여기에 물 3섬을 부어 1섬이 되도록 졸인다. 또 멥쌀 5말을 여러 번 씻어서 곱게 가루를 내어 죽을 만들고, 차게 식으면 누룩 7되 5홉, 밀가루 1되 5홉과 함께 달인 약재 물과 섞어 넣는다. 여름에는 시원한 곳에 두며, 겨울에는 따뜻한 곳에 둔다. 3일 후, 멥쌀 10말을 여러 번 씻어서 하룻밤 물에 담가 두었다가 푹 쪄서 밑술 독에 덧 빚어 넣었다가 익으면 쓴다."고 했다.

현재 경북 영주 고현동에 사는 박찬정이 1996년부터 양조장을 건립하여 소백산 오정주를 만들고 있다. 이 집안에서 제조법이 4대째 이어져 오고 있으며, 문헌에 등장하는 술과 다르게 증류주이다. 소백산 오정주는 멥쌀, 밀누룩, 소백산에 자생하는 약초로 빚는다. 먼저 멥쌀을 씻어 물에 담가 둔 뒤, 누룩가루와 약재 달인 물을 섞어 항아리에 밑술을 담근다. 3~5일 정도 발효하여 효모를 증식시킨 뒤, 고두밥과 누룩과 약재 달인 물을 밑술에 보태어 잘 섞어서 10여 일간 발효시킨다. 맑은 술을 뜨면 오정주 약주가 되고, 약주를 가마솥에 붓고 그 위에 소줏고리를 얹어 불을 때어 증류하면 오정주 소주를 내릴 수 있다. 내린 소주는 저온에서 100일 이상 숙성하여 마신다.

소백산 오정주는 황금빛이 도는 알코올 도수 35%의 투명한 증류주이다. 황금빛은 치자가 들어가서 띠는 빛이다. 이 술은 오장육부를 튼튼히 하는 효과가 있다고 한다.

특징 및 의의 오정주는 솔잎과 뿌리 약재 네 가지가 들어간 술로, 사대부가에서 약용으로 쓰던 술이다. 문헌에 전해 오는 술은 발효된 약주 형태이며, 현재 영주 지역에서 상업화된 오정주는 증류주이다. 기능성을 강화시킨 전통주의 단면을 볼 수 있는 술이다.

참고문헌 수운잡방·주찬(윤숙경 역, 신광출판사, 1998), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995).

필자 허시명(許時銘)

오징어

정의 두족류 십완상목十腕上目에 속하는 연체동물.

내용 오징어는 한자어로는 오적어烏賊魚이다. 생물 분류상 오징어는 십완상목에 속한다. 다리가 10개인 생물로, 오징어와 꼴뚜기가 여기에 속한다. 우리나라 근해에 잡히는 오징어로는 살오징어, 흰오징어, 갑오징어, 화살오징어 등 10여 종이 있다. 가장 많이 어획되는 살오징어는 70% 이상이 동해를 산지로 하고 있다.

『동의보감東醫寶鑑』, 『물명고物名攷』, 『물보物譜』, 『전어지佃漁志』, 『규합총서閨閤叢書』 등 옛 문헌에 따르면 우리말로 오중어·오증어·오적어·오적이·오직이 등으로 불렀다. 갑오징어는 오즉烏鰂·묵어墨魚·흑어黑魚·남어纜魚, 살오징어는 유어鰡魚·고록어高祿魚라고 하였다. 오늘날에는 어획량이 많은 살오징어를 오징어, 고문헌에 기록된 오징어를 갑오징어라고 하는 등 용어상의 혼란이 있다.

오징어는 우리나라 해역에서 널리 잡히는 친숙한 어종이었을 뿐만 아니라 그 맛 또한 좋아 식재료로 널리 이용되었다. 오징어는 『도문대작屠門大嚼』에 기록될 정도로 맛이 좋은 어종이었다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 "그 맛이 감미로워 회나 포로 먹으면 좋다.", "맛은 약간 감미롭다."라고 하여 오징어의 맛과 요리법을 소개하고 있다. 『규합총서』에는 "말린 오징어는 물에 불려 썰어, 닭 속에 깻국을 탕하여 잣 띄워 여름에 쓰면 먹음직스럽다. 영계찜에 넣어도 좋다."고 하였고, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에는 "식혜를 담글 수 있다."고 하였다. 『농정회요農政會要』에는 "오징어의 흰 살점을 썰어 볶아 국을 만든다."고 하였으

오징어 | 국립민속박물관

며, 『보감록寶鑑錄』에는 "살을 골패 모양 같이 썰고 기름을 쳐서 살짝 볶아 쓴다."고 하였다. 이처럼 오징어는 회·포·볶음·탕·무침 등 다양한 방법으로 요리하였으며, 부속 재료로도 널리 사용되었다.

오징어는 약재로도 널리 사용되었다. 『자산어보』에서는 "오징어의 뼈는 곧잘 상처를 아물게 하고 새살이 나게 한다. 뼈는 또한 말의 상처와 당나귀의 등창을 다스린다. 오징어뼈가 아니면 고치지 못한다."고 하였다. 특히 『동의보감』에서는 오징어의 뼈·먹물·살을 이용하여 여성질환, 불임, 피부병, 안과질환 등 다양한 질환에 널리 사용되었다.

한편 건오징어는 울릉도가 유명하다. 이는 배오징어·당일바리처럼 어획된 오징어를 빠른 시간 내에 작업하여 말렸는지가 중요한 요소였고, 전통으로 오징어 어장이 가까운 울릉도가 유리했기 때문이다.

오늘날 오징어 소비는 과거에 비해 다양한 방법으로 확대되고 있다. 과거 냉동, 염장, 건조 상태로 내륙에 공급되던 오징어는 교통 발달로 살아있는 생물이 각지로 보급되었다. 그 결과 오징어는 조리 방법의 다양성과 대중성을 띠게 되었다.

특징 및 의의 오징어는 고단백·저지방 식재료로, 신선한 생물과 건조된 오징어 모두 이용할 수 있다. 영양도 우수하며 독특한 향미가 있어 회, 볶음, 튀김, 전, 젓갈 등으로 이용된다.

참고문헌 오징어와 함께한 울릉도 사람들(김경도 외, 울릉군, 2016), 울릉도 오징어의 등장과 지역특산물의 명성 확보 과정(이재완, 안동대학교 석사학위논문, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이재완(李在浣)

오징어국

정의 오징어와 그 부산물을 이용하여 끓인 국.

내용 오징어국에는 건오징어와 생오징어 모두 사용된다. 일부 지역에서는 신선한 부산물이 이용되기도 하였다. 오징어는 『도문대작屠門大嚼』에 기록될 정도로 맛이 좋은 어종이었다. 『규합총서閨閤叢書』에는 "말린 오징어는 물에 불려 썰어, 닭 속에 깻국을 탕하여 잣 띄워 여름에 쓰면 먹음직스럽다."고 하여 건오징어 요리 방법이 있다. 『농정회요農政會要』에는 "오징어의 흰 살점을 썰어 볶아 국을 만든다. 달궈진 솥에 기름과 술을 두르고 오징어를 재빨리 볶아 5~6할 가량 익혀낸다. 기름, 간장, 물과 재료를 솥에 넣고 끓어오르면 오징어를 넣고 조금 더 끓인다. 역시 참깨즙을 뿌려 올린다."고 하여 오징어국 만드는 방법이 기록되어 있다. 이처럼 오래전부터 건조해서 유통된 오징어는 우리나라 각지에서 다양한 방법으로 요리되었다.

한편 울릉도 지역에는 신선한 오징어 부산물을 이용하여 만든 '오징어내장국'이라는 향토음식이 있다. 오징어내장국은 식량이 귀하던 시절 울릉도 주민들의 영양 보충을 위하여 오징어를 손질하고 남은 부산물을 이용하여 만든 음식이다. 특히 울릉도 주민들이 오징어내장국을 즐겨 먹을 수 있게 된 배경에는 울릉도 인근에 형성된 오징어 어장으로 인해 다른 지역보다 신선한 오징어의 손질이 가능했기 때문이다. 이에 따라 신선한 오징어를 대량으로 손쉽게 구할 수 있는 울릉도 주민들은 오징어 내장을 따로 모아서 국을 끓여 먹었다.

오징어내장국의 식자재에 활용되는 부산물은 흰색을 띤 심장, 수란관, 맹장, 난소가 사용된다. 오징어국과 오징어내장국을 끓이는 방법은 다음과 같다. 먼저 적당한 양의 물에 무를 넣어 끓인다. 물이 끓기 시

작하면 손질한 오징어나 오징어 내장을 넣어 삶는다. 이후 콩나물, 다진 매운 고추, 마늘 등 갖은양념을 하고 소금으로 간을 맞춘다. 기호에 따라 고춧가루를 넣기도 한다.

특징 및 의의 최근 울릉도 관광객이 증가하고 향토음식점이 생겨나면서 오징어내장국은 울릉도 향토음식으로 자리 잡게 되었다. 오징어내장은 고니보다 더욱 쫄깃한 식감이 있으며, 오징어내장의 풍미가 가미된 칼칼하고 시원한 국물 맛으로 관광객들에게 인기가 높다.

참고문헌 閨閤叢書, 農政會要, 오징어와 함께한 울릉도 사람들(김경도 외, 울릉군, 2016), 울릉도 오징어의 등장과 지역특산물의 명성 확보 과정(이재완, 안동대학교 석사학위논문, 2010), 옥수숫가루 탈지 콩가루 및 오징어를 이용한 스낵제품의 물리화학적 특성연구(정복미 외, 한국식품영양과학회지30-2, 한국식품영양과학회, 2001).

필자 이재완(李在浣)

오징어순대

정의 내장을 빼낸 오징어몸통에 오징어다리, 당근, 양파, 부추, 숙주, 두부 등을 다져 양념한 것을 채워 넣고 찐 음식.

내용 오징어순대는 오징어몸통에 오징어다리와 당근, 양파, 부추, 숙주 등을 다지고 찹쌀밥이나 당면과 두부 등을 섞어 양념한 것을 채워 넣고 찜통에 찐 음식이다. 오징어가 많이 잡히는 강원도의 향토음식이다. 순대와 비슷한 방법으로 오징어를 이용해 만든다고 하여 오징어순대라고 한다. 대체로 오징어를 이용해 음식을 만들 때는 오징어의 몸통을 잘라 손질한다. 하지만 오징어순대를 만들기 위해서는 싱싱한 오징어의 다리 쪽에서 손을 넣어 몸통 속 뼈와 내장을 빼낸다. 거기에 소금을 살짝 뿌렸다가 물기를 거두고, 오징어몸통 속으로 전분이나 밀가루를 넣었다가 털어낸다. 당근·양파 등은 다져서 소금으로 간한 후 살짝 볶아 내고, 숙주는 살짝 데쳐서 다진다. 찹쌀은 충분히 불렸다가 찐 후 참기름, 소금으로 밑간을 한다. 오징어다리와 부추는 잘게 썬 후 모든 재료를 섞어

오징어순대 | 강원 속초 | 2014 | 국립민속박물관

파, 마늘, 소금, 설탕, 참기름, 깨소금, 후춧가루로 양념한다. 그것을 오징어몸통 안에 터지지 않을 정도로 채워 넣고 입구를 꼬치로 봉한 뒤 김이 오른 찜통에 넣어서 15분 정도 쪄 낸다. 오징어순대를 찔 때는 몸통 군데군데에 바늘로 찔러서 쪄야 내용물이 팽창하면서 오징어가 터지는 것을 방지할 수 있으며, 가열하면서 생긴 수분이 밖으로 흘러나와 속과 오징어가 분리되는 일이 발생하지 않는다.

오징어순대를 쪄 내면 오징어가 통통하게 익으면서 육질이 쫄깃해지고 특유의 냄새가 나면서 식욕을 돋운다. 찜통에서 꺼낸 뒤에는 한 김 식은 후에 잘라야 단단해져서 속이 흩어지지 않는다. 속에 넣는 재료는 조린 우엉, 달걀지단, 소금에 절인 오이, 두부 등을 사용할 수도 있다. 대체로 작은 오징어를 이용하여 만들어야 직경이 크지 않아 쉽게 썰어지고 소가 흩어져 나오지 않는다. 오징어순대는 동그랗게 잘라서 그대로 내기도 하지만 자른 것을 밀가루, 달걀물 순으로 묻혀서 팬에 기름을 두르고 앞뒤로 부쳐 전煎처럼 먹기도 한다. 간장, 식초에 육수나 물을 섞고 약간의 설탕을 넣은 초간장을 곁들여 먹는다. 주로 생오징어로 만들지만 『한국민속종합보고서』 경기편에 따르면 마

른 오징어로도 만들 수 있다. 마른 오징어를 불린 뒤 물기를 없애고 밀가루에 파, 마늘, 참기름, 설탕, 간장을 섞어 반죽한 것을 바른 다음 돌돌 말아 실로 꽁꽁 묶어서 찜통에 쪄 낸다.

특징 및 의의 오징어순대는 오징어에 당근, 우엉, 오이, 숙주, 양파, 부추, 두부 등 각종 채소를 상황과 기호에 따라 선택하여 사용할 수 있다. 찹쌀과·당면 등을 함께 넣어 남녀노소 모두 좋아할 수 있는 음식이다. 양이 푸짐하고 영양가가 높아 한 끼 식사나 간식뿐만 아니라 전처럼 부쳐 술안주로도 이용한다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 한국민속종합보고서(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 19990), 한국의 전통 한국음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 향토음식(농업과학기술원, 상록사, 2003).

필자 손정우(孫禎佑)

오징어젓

정의 오징어를 소금에 절였다가 양념으로 무친 젓갈.

내용 오징어를 소금에 절여서 숙성시키고 발효시킨 젓갈이다. 우선 오징어의 배를 갈라 먹통과 내장을 제거하고, 깨끗이 씻어서 항아리에 담아 소금에 푹 절인다. 먹을 때 물에 우려서 소금의 짠맛을 빼고 껍질을 벗긴 다음 몸통은 채 썰고 다리는 짧게 자른다. 여기에 소금에 절여서 물기를 꼭 짠 무채, 고춧가루, 다진 마늘, 생강, 물엿 등을 넣고 버무려 하룻밤 정도 두었다가 먹는다. 다른 방법으로는 굵게 채 썬 오징어에 무채·파채·생강채·마늘채 등 재료를 합하여 섞고, 소금·고춧가루로 양념하여 삭히는 방법이 있다. 이 방법으로 담근 것은 일주일이면 먹을 수 있다. 오징어젓은 우리나라 해안 지역에서 담그지만 특히 강원도 해안과 경상북도 지역에서 많이 담근다. 소금에 절이는 방법으로 담그는 가운데 소금에 짜게 절인 오징어젓은 오래 두어도 변하지 않는다. 그러나 경북 일부 지역에서 오징어에 소금과 양념을 합하여 담는 것은 단기 숙성에 한한다. 양념한 오징어젓은 오랫동안 두고 먹기에는 어려우며, 밥 반찬으로 이용된다.

특징 및 의의 비리지 않으며 담백한 오징어젓은 가정에서 차리는 일상 밑반찬으로 이용되기 좋은 식품이다. 흰 쌀밥에 짭잘한 오징어젓은 입맛을 돋우며, 아미노산과 단백질 함량이 높아 한국인 밥상에 영양 균형을 맞추기에 적당하다.

참고문헌 우리나라 젓갈의 지역성 연구1(윤서석, 한국식문화학회지2-1, 한국식문화학회, 1987), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 최영희(崔榮姬)

옥수수

정의 벼과에 속하는 1년생 초본식물.

내용 학명은 Zea mays L.이다. 벼, 밀과 함께 세계 3대 화곡류禾穀類 식량작물에 속한다. 옥수수는 남아메리카 북부 안데스산맥의 저지대 또는 멕시코가 원산지인 것으로 추정된다. 1492년 콜럼버스에 의해 유럽의 에스파냐(스페인)로 전해지고, 16세기 초에는 아프리카와 아시아 전역으로 확산됐다고 한다. 우리나라에는 16세기에 중국을 통해 들어온 것으로 추정되지만 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 처음 옥수수 다섯 품종 기록이 있으며 "비옥한 땅에 자라고 쪄 먹고 죽을 쑤어먹기 좋다."라고 하였다. 이름은 '위수수[玉蜀黍]'라는 중국 발음에서 연유된 것이라는 설과 옥처럼 박혀 있는 알갱이가 수수처럼 생겼다고 하여 옥수수라고 했다는 설이 혼용되고 있다. 현재 지방에 따라 강냉이, 강내미, 옥시기, 옥숙구, 옥수시, 옥쉬이 등으로 불리고 있다.

농촌진흥청 국립식량과학원 자료에 의하면 1976년 중생종 황색 마치종 수원 19호를 시작으로 다양한 품종의 옥수수가 널리 재배되고 있다. 2016년 옥수수 전국 재배 면적 15,183ha 중 강원도 재배 면적이 5,420*ha*로 가장 넓었으며, 전체 73,627톤 생산량 중 강원도 지역에서 27,913톤의 높은 생산량을 기록하였다.

옥수수 | 국립민속박물관

1970년대까지만 해도 산간지대에서 곡식용으로 메옥수수가 재배되었으나 1980년대부터 간식용으로 단맛이 있는 단옥수수와 쫄깃쫄깃하고 찰기 있는 찰옥수수가 재배되고 있다. 단옥수수는 보통 단옥수수와 당 함량이 많은 초당옥수수로 나뉘어 재배되고 있다.

옥수수는 어떤 토질에서도 잘 자라고 생산성이 높아 강원도와 같은 산간지역에서는 주식이 되기도 하고 평지에서는 간식으로 발달되었다. 생산량이 많은 강원도의 경우 강냉이밥·올쟁이국수·강냉이수제비·옥수수죽·강냉이범벅과 같은 주식뿐만 아니라 옥수수설기·옥수수보리개떡·옥수수약과·옥수수엿·옥수수막걸리 등과 같은 별식으로 옥수수를 이용한 다양한 종류의 먹거리가 발달했다. 특히 옥수수 앙금을 이용해 풀을 쑤어 구멍이 촘촘하게 뚫린 용기를 통과시켜 그 모양새가 마치 올챙이와 비슷하다 하여 이름 붙여진 올챙이국수를 비롯한 올챙이묵, 옥수수(강냉이)범벅은 강원도 향토음식으로 유명하다. 이 밖에 제분해서 빵·술·과자·물엿 등을 만드는 재료로 사용되며, 녹말로는 포도당·주정·방직용 풀 등을 만드는데 활용된다.

특징 및 의의 옥수수는 궁핍한 시절에 주식 또는 부식으로 먹던 구황작물로, 탄수화물이 풍부한 '곡류군' 식품이다. 탄수화물 외에 양질의 불포화지방산, 특히 비타민E(토모페롤)가 풍부하여 노화 방지에 도움을 준다. 중국 명나라 때 쓰인 약물개요서 『본초강목本草綱目』에는 "옥수수는 속을 편안하게 하여 위 기능을 강화하고 이뇨작용을 도와준다."라고 적고 있다. 허준이 지은 의서 『동의보감東醫寶鑑』에도 옥수수수염을 배뇨 장애나 신장 기능 개선을 위해 처방하는 약재로 다루었다는 기록이 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 增補山林經濟, 옥수수품종해설(농촌진흥청 국립식량과학원, 2009), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 김세경(金世京)

옥수수밥

정의 맵쌀을 불린 쌀에 옥수수 알갱이를 넣거나 옥수수 알갱이로만 지은 밥.

내용 옥수수는 강원도 지역에서 '강냉이'나 '옥시기' 또는 '옥시끼', 전라도 지역에서 '옥수시' 또는 '깡냉이' 등으로 불린다. 옥수수가 우리나라에 전래된 시기는 정확하지 않지만 16세기 정도로 추정된다. 1500년경 폴란드인에 의해 중국에 전해졌고, 1700년대에 우리나라에 들어온 것으로 보고 있다. 이를 확인할 수 있는 문헌이 1766년에 저술한 『증보산림경제增補山林經濟』이다. 『증보산림경제』에 옥수수의 한자식 표현인 '옥촉서玉蜀黍'라는 말이 처음으로 등장한다.

옥수수는 일손이 많이 필요하지 않으며, 어떠한 토양이나 한랭한 기후에도 잘 자라기 때문에 강원도·경상도·충청북도와 북한의 함경도 등 평야보다는 주

강냉이밥 | 강원 정선 | 2014 | 국립민속박물관

로 산간지역에서 많이 재배되는 농작물이다. 특히 우리나라의 경우 식용 옥수수 재배량의 80%가 강원도에서 재배된다. 강원도에서 재배되는 옥수수는 찰옥수수를 비롯해 단옥수수, 흰옥수수, 쥐이빨옥수수 등이 있다. 그중 대표 옥수수가 찰옥수수다. 찰옥수수는 4월 중순 무렵에 종자를 심고, 집에서 먹을 것은 7월 무렵에 수확한다. 저장할 옥수수는 주로 9월 초에 수확해 건조시켜서 저장한다. 옥수수를 저장할 때 맷돌에 갈아서 '옥수수쌀'로 만들어 저장하기도 하였다.

옥수수밥은 옥수수를 넣은 밥이라는 의미로, '강냉이밥'이라고도 부른다. 옥수수밥에는 크게 두 가지 형태가 있다. 옥수수 태긴(갈거나 찧은) 알갱이로 밥을 짓는 방법과 옥수숫가루로 밥을 짓는 방법이다. 먼저 옥수수 알갱이로 밥을 지을 때는 옥수수를 물에 불려 두었다가 맷돌에 갈아 겉껍질을 벗긴 후 디딜방아나 절구로 듬성듬성 찧어 팥알만 한 옥수수 알갱이로 만든다. 옥수수 알갱이를 솥에 넣고 물을 부어 쌀밥 짓는 것과 동일하게 옥수수밥을 짓는다. 다만 강원도와 경상북도 일부 지역에서는 옥수수밥을 할 때 삶은 팥, 밤, 감자 등을 함께 넣거나 불린 쌀을 조금 넣기도 한다. 옥수숫가루를 이용해서 밥을 지을 때는 먼저 옥수수를 맷돌에 갈고, 체에 쳐서 옥수숫가루를 만든다. 솥에 감자나 콩을 먼저 넣고 끓인 후 그 위에 옥수숫가루를 넣고 끓이면서 뜸을 들이며 밥을 짓는다.

특징 및 의의 옥수수가 많이 나는 강원도 지역에서는 쌀이 귀했기 때문에 쌀밥 대신 옥수수밥을 많이 먹었다. 옥수수밥은 찰기가 많고 질기기 때문에 쌀밥에 비해 세 배 이상 씹어야 한다. 또한 옥수수는 옛날부터 우리나라의 주요 간식으로도 이용되었다. 옥수수는 찌거나 구워서 먹었다. 옥수수엿, 옥수수술, 올챙이국수(옥수수국수), 옥수수떡, 옥수수반대기, 옥수수묵 등으로도 먹었다. 현대에 와서는 별미음식 성격이 강하다. 옥수수에는 비타민이 많이 함유되어 있다. 특히 옥수수에 들어 있는 비타민E는 체력 증진, 신장병, 피부 미용에 좋다. 비타민B는 여름철 식욕 부진, 나른함, 무기력 등에 효과가 있다. 한편 옥수수수염은 신장병과 당뇨병에 효능이 있는 것으로 알려져 있어 민간에서 끓여 물로 많이 마신다.

참고문헌 강원인의 의식주(김의숙 외, 민속원, 2006), 식품재료학(황재희, 효일, 2005), 우리가 정말 알아야 할 우리 농작물 백가지(이철수, 현암사, 2005), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합조사보고서(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

옥수수빵

정의 옥수숫가루에 중탕한 막걸리, 설탕, 소금을 넣고 반죽하여 발효시킨 것을 찜통에 넣고 20분 정도 쪄낸 빵.

내용 옥수수에는 녹말이 많고 질이 우수하기 때문에 술·과자 등 여러 가지 가공식품 제조에 많이 이용된다. 또한 옥수수 씨눈에는 비타민E와 지방이 풍부하여 피부 건조와 노화를 막으며 습진에 대한 피부 저항력을 높이는 작용을 하는 등 그 영양 가치가 크다. 특히 강원도에서 생산되는 찰옥수수는 알이 굵고 찰진 맛이 있어 빵이나 떡을 해서 먹으면 옥수수 특유의 구수한 맛을 음미할 수 있다.

옥수수빵을 만들기 위한 전 단계는 옥수숫가루를 만드는 것으로 옥수수를 찌거나 말린 메옥수수로 만든다. 만드는 방법은 다음과 같다.

1. 찐 옥수수를 알알이 뜯어 서늘한 곳에서 말린 후 가루로 빻아 고운체로 내려서 만든다.
2. 찰옥수수를 알알이 딴 뒤 곱게 빻아서 고운체로 내려서 만든다.
3. 메옥수수 말린 것을 물에 불려 곱게 갈아서 만든다.

위와 같은 방법으로 옥수숫가루를 준비하여 다양한 방법과 재료로 옥수수빵을 만든다. 먼저 술약이나 중탕한 막걸리를 반죽할 때 섞은 후 따뜻한 곳에 옥수수 반죽을 두고 두꺼운 보자기나 비닐로 덮는다. 이때 부피가 두 배 정도 부풀어 오르면 찜통에 면보자기를 깔고 수증기로 쪄낸다. 이 과정에서 취향에 따라 완두콩이나 건포도 등을 넣기도 한다.

옥수수빵을 만드는 사례를 구체화하면 다음과 같다. 옥수수빵을 만들 때 옥수숫가루만을 이용하여 만들기도 하지만 옥수숫가루와 밀가루를 1:1로 섞어서

만들기도 한다. 4인분 기준으로 준비할 재료는 밀가루 100g, 옥수숫가루 100g, 막걸리 1컵, 설탕 반컵(기호에 따라), 베이킹파우더 1작은술, 건포도 약간이다.

만드는 과정은 이러하다. 준비한 밀가루를 체에 한 번 쳐서 불순물을 제거한 후 막걸리를 따뜻하게 중탕하여 데운다. 이때 설탕을 약간 넣어 준다. 고운체로 내린 밀가루와 옥수숫가루에 중탕한 막걸리와 설탕, 소금을 넣고 반죽을 하여 윗부분을 매끄럽게 한 후 랩으로 위를 싸서 따뜻한 곳(30℃ 정도)에 약 1시간 1차 발효를 시킨다. 부풀어 오르면 공기를 뺀 다음 다시 밀봉하여 위를 두꺼운 천으로 덮어 1시간가량 다시 발효시킨다.

반죽이 발효되는 동안 찜통을 미리 가열하여 물을 끓인 후 면보자기를 바닥에 깐 찜통에 부풀어 오른 반죽을 3~5cm 두께로 넣는다. 이때 건포도나 삶은 강낭콩을 옥수수빵 윗 부분에 뿌린 후 찜통 뚜껑을 덮어 15~20분 동안 증기로 찐다. 나무젓가락으로 찔렀을 때 밀가루가 묻어나지 않으면 옥수수빵이 맛있게 잘 쪄진 것으로 여긴다.

강냉이기정은 메옥수수를 껍질째 곱게 갈아 솥에 엉그레(그물 받침)를 지르고 보자기를 깐 다음 그 위에 곱게 간 옥수숫가루에 막걸리를 효모로 사용하여 발효시킨 반죽을 넣어 찐다. 뜸을 들인 강냉이기정이 식으면 적당한 크기로 썰어서 먹는다.

강원도 정선 지역에서는 막걸리를 넣어 발효시키지 않고 밥하는 솥에 엉그레를 지르고 갈아 놓은 메옥수수를 그냥 쪄서 담백한 맛을 즐기는 사례도 있다.

특징 및 의의 옥수수빵은 옥수숫가루만으로 만들 수 있고, 옥수수에 밀가루를 섞어 만들 수도 있다. 만드는 과정에서 막걸리나 발효용 효모를 반죽할 때 넣어 두 배 정도 부풀어 오르게 한 후 쪄냄으로써 그 양을 한껏 늘려 풍성하게 먹을 수 있다. 만드는 과정 또한 대체로 간단해 집에서 어린이와 노인 간식으로 많이 만든 빵이다.

참고문헌 강원의 맛, 떡(강원도 농업기술원, 2005), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008).

필자 김도현(金道賢)

옥수수술

정의 태백산맥을 끼고 있는 산간지역 토착민들에 의해 개발된 토속 술.

내용 우리나라의 술은 지리 환경, 기후 조건, 생활 수준에 따라 쌀을 비롯하여 보리·조·기장·수수·옥수수 등 주원료의 종류가 달라진다. 태백산맥 중심의 고산간지대에는 벼농사보다 옥수수·조·수수 등 잡곡 중심의 밭작물이 주식으로 자리 잡았다. 그런 만큼 이 지역은 술도 옥수수 등 잡곡을 원료로 한 가양주가 토속주로 뿌리를 내렸다. 강원도 정선을 비롯한 춘천, 원주, 태백, 삼척과 경상북도 봉화 지역에 이르기까지 여러 지역에서 옥수수술이 그 지역 토속주이자 한 집안의 가양주로 근간을 이루었다고 볼 수 있다. 옥수수술은 '강냉이술'이라고도 한다. 옥수수만을 사용하지만 지역에 따라, 사는 형편에 따라 멥쌀이나 찹쌀 또는 감자를 섞어 빚는 등 다양한 제조법이 뿌리를 내렸다. 옥수수술 가운데 강원도 홍천의 옥선주와 춘천의 한옥로, 경상북도의 봉화옥수수술이 유명하다. 원주의 엿술도 널리 알려졌다. 그중 봉화옥수수술을 빚는 과정을 살펴봄으로써 일단의 옥수수술에 대한 이해와 특징을 살펴보기로 한다.

봉화옥수수술은 경북 봉화군 소천면 현동리의 경주김씨慶州金氏 집안 가양주이다. 이 집안의 며느리들에 의해 전승되고 있는 밀화옥수수술 제조법은 다음과 같다. 먼저 찰옥수숫가루 6되와 엿기름가루 6되, 누룩 2장(3kg), 이스트(효모) 20g, 양조용수 54ℓ를 준비한다. 술 빚기에 앞서서는 먼저 엿물을 만든다. 거피한 찰옥수수를 곱게 갈아 찬물 9ℓ와 섞어서 개어 아이죽을 만들어 놓는다. 가마솥에 물 27ℓ를 붓고 장작불을 지펴 팔팔 끓으면 옥수수아이죽과 엿기름가루 400g을 넣고 저어 가면서 다시 팔팔 끓기 시작하면 아궁이의 장작불을 꺼내고 약 5분 정도 그대로 두었다가 죽을 퍼서 넓은 그릇에 담아 식힌다. 손을 넣어서 뜨겁지 않을 정도의 온도인 약 40℃ 정도가 되면 식히는 것을 멈추고 여기에 엿기름가루 1.6kg, 물 18ℓ를 섞어 가마솥 안에 다시 쏟아 붓고 솥뚜껑을 덮

은 다음 물을 적신 이불이나 천으로 솥을 씌워 놓는다. 그리고 밖으로 꺼내 놓은 불씨를 아궁이 속으로 밀어 넣는다. 불씨가 많이 사그라졌다 싶으면 아궁이는 덮개로 막아 불기운이 밖으로 새지 않게 한다. 이렇게 대략 7~10시간 옥수수죽을 삭힌다. 그 과정은 식혜를 만드는 원리와 같다. 엿밥이 충분히 삭았으면 베자루에 담고 눌러 짜고 받아 낸 엿물은 다시 솥에 담아 졸이기는 완성된 식혜와 같은 농도가 될 때까지 계속한다. 엿물은 육안으로 보아 색깔이 노랗게 변하면서 약간 붉은 빛을 띨 때까지 졸여야 한다. 또 술을 독하게 만들고 싶으면 엿물을 더 많이 졸인다. 엿물 졸이기가 끝나면 재차 넓은 그릇에 퍼서 차갑게 식힌다. 술을 빨리 만들고 싶으면 손을 넣어 봐서 차갑지 않을 정도의 온도로 식혀 쓴다. 엿물이 만들어졌으면 술독에 안치고 준비한 분량의 누룩을 밤알이나 어른 손톱 크기 정도로 부순 뒤 이스트와 멥쌀로 지은 고두밥(먹고 남은 식은 밥)을 섞어 베주머니에 담아 주둥이를 묶어서 술독에 넣고, 뚜껑을 덮은 뒤 이불로 싸서 실내온도 25~30℃ 정도 되는 곳에 자리를 잡아 발효시킨다. 대략 2~3일이면 술이 끓기 시작한다. 술 끓는 소리가 점점 잦아들면 이때 술독을 찬 곳으로 옮겨 둔다. 술이 익으면 술 바탕이 점차 가라앉으면서 위로 맑은 술이 고인다.

옥수수술은 옛 문헌에 등장하지 않는다. 근대 저작물인 『한국민속대관』을 비롯해 『한국의 전통민속주』와 『명가명주』에서만 찾아볼 수 있을 뿐이다. 만드는 방법에서 보듯 엿기름을 삭혀 만든 술인 만큼 감미가 뛰어나며, 꿀을 먹은 것처럼 입술이 짝짝 달라붙을 정도로 진미가 강해 독한 줄 모르게 된다. 그러나 옥수수술은 토속주로서는 보기 드물게 알코올을 매우 높게 함유하고 있다. 멋모르고 마시다가는 혼쭐이 난다고 한다. 이 지역 사람들은 옥수수술을 빚을 때 고두밥이나 먹고 남은 식은 밥을 넣으면 술맛이 부드러워지고 주독을 해소할 수 있다고 한다.

특징 및 의의 옥수수를 이용한 토속주들은 엿탁주와 제조과정에서 차이가 없다. 그러나 봉화옥수수술은 술에 들어가는 누룩을 불에 구워 사용한다는 점과 누룩에 찬밥을 소량 섞어 자루에 담아 넣는다는 특징이 있다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

올방개묵

정의 올방개 전분에 물을 넣고 끓여 틀에 부어 굳힌 음식.

내용 올방개는 사초과로, 경기도 이남의 늪·못·도랑 등 습지나 얕은 물속에서 자라는 다년초이다. 꽃은 8~9월에 핀다. 덩이줄기는 지름이 1㎝에서 3㎝로, 큰 것은 무게가 3g 정도이다. 11월 하순부터 4월 중순에 채취하여 녹말을 만든다. 토란은 한자로 우자芋子라 하는데 올방개의 뿌리는 토란과 비슷하여 오우烏芋라고 한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 "오우는 부자烏茨인데 민간에서는 발제勃臍라고도 부른다. 성질이 약간 차고 맛은 쓰고 달며 독이 없다. 갈증을 풀어 주고 산후 복통이나 어혈, 젖이 부족할 때에 쓰인다. 가슴과 위胃의 열을 없앤다. 황달을 치료하고 소갈을 멎게 하고, 눈과 귀를 밝게 하고 식욕을 돋우고 소화를 잘 시킨다. 장위腸胃를 두텁게 하고 배고프지 않게 하여 가물었을 때 많이 캐어 양식으로 쓰며 주로 가루 내어 이용한다."라고 하였다. 예전 춘궁기에는 구황식품으로 생째 먹기도 하였다.

올방개는 널리 알려져 있지는 않지만 한방에서는 몸에 이로운 기능성이 있다고 설명한다. 몸의 독소를 제거해 주는 한편 이뇨, 항균, 혈압강하, 기침, 소아홍역, 암, 충독, 황달, 건위, 어혈 등에 효용이 있다고 한다. 올방개묵은 칼로리가 낮다. 100g에 52kcal로 저열량 식품이라고 한다. 하지만 우무보다는 열량이 높으므로 당뇨나 비만인 경우 많은 양의 섭취에 주의해야 한다. 영양 성분 중 각종 비타민, 칼슘, 인, 철분이 풍부하다. 또 항균 성분인 푸치인puchiin이 들어 있다. 인은 소화 대사에 반드시 필요한 성분이고, 푸치인과 같은 항균 성분이 포함되어 있어 건강에 효능이 있는 기능성 식품임을 인증해 준다고 볼 수 있다.

올방개묵 | 농촌진흥청

올방개묵은 물밤묵이라고도 한다. 주로 서울도 경기도 지역에서 널리 먹는다. 올방개묵은 다른 묵을 쑤는 방법과 같다. 올방개뿌리로부터 전분을 만드는 방법도 메밀전분 또는 녹두전분을 만드는 방법과 동일하다. 묵을 쑬 때 다른 묵 전분의 양보다 올방개 전분의 양을 좀 더 많이 넣어서 묵을 쑤어야 한다. 전분에 물을 넣고 끓여서 묵이 쑤어지면 참기름, 소금을 넣어 뜸을 들인 후 틀에 부어 굳히고 양념장을 곁들여 낸다.

특징 및 의의 올방개묵은 봄철 별미음식으로서 다른 묵에 비해 투명하고 윤이 나며, 탄력이 있고 쫄깃해 식감이 좋다. 다른 야채와 함께 무쳐 올방개묵무침을 만들어도 묵이 부서지지 않는다.

참고문헌 동의보감(윤석희 외 역, 동의보감출판사, 2005), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국식물검색도감(고경식, 아카데미서적, 1991).

필자 김복남(金福男)

올챙이묵

정의 옥수수나 메밀 알곡을 물에 불린 뒤 맷돌로 갈아 불순물을 제거하고 가라앉은 앙금을 걸쭉해질 때까지 끓인 후 틀을 통과시켜 찬물 속에서 굳힌 올챙이 모양의 묵.

내용 옥수수나 메밀을 갈아 앉힌 앙금을 죽 쑤듯이 끓인 후 이를 작은 구멍이 뚫린 틀에 부어 누른 것을 찬물에서 굳힌 음식이다. 주로 강원도 내륙지역에서 많이 먹어 왔다. 경상북도, 충청북도, 전라북도 산간지역에서도 가끔 밥을 대신하곤 했다.

조리 과정은 먼저 옥수수나 메밀 알곡을 한두시간 물에 불린다. 옥수수의 경우 금방 수확한 것은 수분을 머금고 있기 때문에 따로 불리지 않고 사용이 가능하며 당분의 함량이 높기 때문에 저장된 것으로 만든 것보다 단맛이 강하다. 알곡은 불순물을 제거한 다음 맷돌에 곱게 간다. 갈린 알곡은 체에 걸러 내리고, 이것을 미리 달궈 둔 솥에 부은 다음 아랫부분이 눌어붙지 않도록 죽을 쑤듯 계속 저으면서 끓인다. 끓어오르기 시작하면 주걱을 사용해 수시로 찰기를 확인한다. 수분이 날아가고 적당한 점도에 도달하면 이를 구멍 뚫린 틀에 붓는다. 틀 아래에는 구멍을 통과한 올챙이묵의 모양이 식으면서 바로 굳어질 수 있도록 찬물을 담은 그릇을 놓아둔다. 죽이 틀을 통과해서 물에 떨어지는 끈기에 따라 모양과 길이가 조금씩 달라지는데 이때 물속으로 들어가는 모습이 올챙이가 물속에서 처음 헤엄을 치는 것과 유사하여 '올챙이묵'이라는 이름을 얻었다. 물에 잠긴 채 놓아두어도 불지 않아 완성된 후 꽤 오랜 시간 보관이 가능하여 바쁜 농사철이나 더운 계절에 먹기 적당하다. 먹을 때는 고춧가루, 깨, 참기름으로 양념을 한 갓김치를 얹어 간을 한다.

논농사가 힘들던 지역에서 끼니를 대신하던 음식이 지금은 건강식, 향토음식이자 별식으로 인식되고 있는 사례이다. 이러한 경향에 힘입어 그 명칭도 일반인이 기억하기 쉬운 '올챙이국수'라는 이칭으로 더 많이 불린다. 그러나 이의 대부분이 옥수수를 주재료로 하고 있어 예전부터 옥수수만으로 만들어 먹던 것으로 인식되어 있지만 실제로는 메밀로도 같은 방법으로 조리하여 먹어왔다.

특징 및 의의 올챙이묵은 소박한 재료를 활용한 끼니 대용 음식으로 깔끔하고 남녀노소 누구에게나 부담을 주지 않는다. 특히 그 모양이 특이하고 '올챙이국수'라고 불리는 이칭이 많은 흥미를 불러일으켜 향토음식으로서 그 맥을 이어 갈 수 있을 것이다. 묵은 죽 쑤듯 끓인 재료를 일정한 모양의 용기에 부어 상온

올챙이묵 | 강원 정선 | 2014 | 국립민속박물관

에서 서서히 굳혀 먹는 음식이다. 그러나 올챙이묵은 이렇게 굳는 과정에 들어가는 시간을 단축하는 조리법을 택한 것이 특징이다. 묵을 내릴 때 사용하던 틀도 집에 있는 바가지나 양철판에 구멍을 뚫어 활용하는 등 소박한 일상생활을 잘 표현하는 먹거리이다.

참고문헌 강원도 산간 지역의 땟거리(국립민속박물관, 2014), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 박선주(朴宣注)

옹근죽

정의 쌀알을 으깨지 않고 그대로 쑤는 죽.

내용 죽의 역사는 원시농경 때부터로 여겨지고 있으며, 쌀알 그대로 쑤는 옹근죽은 갈돌이나 갈판 등 분쇄 용구의 사용 없이도 조리가 가능한 죽이다.

옹근죽은 쌀 그대로 참기름을 약간 넣고 볶다가 물을 붓고 은근하게 끓이거나 혹은 불린 쌀 3/4을 분마기에 넣고 참기름을 조금씩 넣어 가면서 갈아 체에 밭치고, 남은 불린 쌀과 웃물만 부어 저어 가면서 중불로 끓이다가 앙금을 넣고 다시 끓여서 어울리게 쑤기도 한다. 소금으로 간을 맞춘다. 옹근죽 상에는 장조림, 동치미, 젓국찌개, 북어무침, 매듭자반을 곁들인다.

옹근죽의 여러 종류를 살펴보면 다음과 같다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 김치죽은 반찬이 없거나 춘궁기 또는 식량이 부족한 때 겨울철에 주로 쌀과 함께 김치를 넣고 끓여 먹던 음식이다. 김치는 반 식량이라고 할 정도로 우리 식생활에서 큰 비중을 차지했다. "김치를 채 썰고 고기를 잘게 채치고 기름과 파 이긴 것과 깨소금을 솥에 넣고 쌀을 불려서 그 위에 넣고 물을 적당하게 치고 죽을 쑤어 간장으로 간 맞춰서 고춧가루를 쳐서 먹는다." 서울 지역에서는 쇠고기 우둔살을 다져서 양념하여 김치와 함께 볶다가 죽을 끓이기도 하였다. 어려운 시절에 많이 먹어서 소울 푸드soul food로 여길 만한 죽이다.

녹두죽은 녹두를 삶아 으깨어 체에 거른 것과 불린 멥쌀을 넣고 쑨 죽이다. 팥죽보다 담백하여 봄·가을 평상시에 먹어도 좋고, 특히 회복기 환자에게 좋다.

묵물죽은 녹두묵 만들고 남은 물로 만든다. 묵물을 가라앉혀서 웃물만 솥에 붓고 불린 쌀을 넣어 끓이다가 묵물 가라앉힌 것을 함께 넣어서 다시 더 끓은 후에 소금을 넣어 먹는다. 맛이 대단히 좋다고 하였다.

아욱죽은 아욱의 잎사귀와 줄거리를 다듬은 뒤 으깨어 씻고, 고추장과 된장을 걸러 부은 다음 고기나 새우를 넣어 불린 쌀과 함께 쑨 죽이다. 여름철에 마른 새우를 넣고 끓인 아욱국은 담백한 감칠맛이 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "아욱을 파루초라고도 하며, 아욱을 다듬은 후에 으깨지 않고 씻어서 끓이면 국물이 맑고 좋다. 먼저 된장에 고추장을 조금 섞고 걸러 부은 후에 연한 기름 고기를 썰어 넣고 파와 기름을 치고 중새우를 헝겊에 싸서 방망이로 두드려 넣고 곱창도 익혀 썰어 넣는다. 넙치를 토막쳐서 넣기도 한다. 아욱이 몸을 보한다 하여 시골에서는 산모가 미역국 대신 아욱을 먹는다"고 하였다.

우리나라 최고最古 식이요법서인 『식료찬요食療纂要』(1460)에도 임신 중 소변 보는 게 힘들면 잉어와 아욱, 파의 밑동을 물에 넣고 삶아 익히고 소금을 약

간 넣어 고기·채소와 국물을 함께 먹는다고 하였다.

임신 중 허리와 다리가 아플 때는 오골계를 삶아 익힌 뒤 고기를 자르고, 된장국에 찹쌀과 함께 넣고 삶아 죽을 만들어서 소금·산초·생강·파를 넣고 공복에 먹는다. 국이나 만두(혼돈餛飩), 가래떡을 만들어도 모두 좋다고 하여 오골계를 이용한 닭죽이 좋다고 하였다. 요즘도 닭죽은 닭을 곤 농축 국물에 쌀을 넣고 끓인 죽으로, 여름철의 보양 농축 음식이다.

특징 및 의의 쌀알을 으깨지 않고 쑤는 옹근죽을 또 다른 방법으로는 불린 쌀 3/4을 분마기에 넣고 참기름을 한 방울씩 넣어 가면서 곱게 갈아 체에 밭치고, 남은 불린 쌀과 웃물만 부어 나무주걱으로 저어 가면서 중불로 끓이다가 앙금을 넣고 다시 끓여서 어울리게 쑨 다음 소금으로 간을 맞추면 독특한 깊은 맛을 내는 죽이 된다.

죽을 끓일 때는 자주 젓지 말고 약한 불에서 오래 끓이는 것이 좋다. 옹근죽을 쑬 때 너무 자주 저으면 쌀알이 부서져서 풀어지기 쉽다.

참고문헌 食療纂要, 600년 서울음식(김숙년, 동아일보사, 2001), 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 윤덕인(尹德仁)

완자

정의 다진 쇠고기와 두부를 합하여 작고 둥글게 빚어서 지진 음식.

내용 완자는 기름기 없는 부위의 쇠고기를 곱게 다진다. 쇠고기를 곱게 다져야 완자를 빚었을 때 모양이 매끈하게 나온다. 다진 고기에 곱게 다진 파와 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 후춧가루로 양념한다. 고기반죽을 떼어 손바닥에 놓고 굴려서 둥글게 빚는다. 둥글게 빚은 완자는 밀가루를 담은 그릇에 놓고 굴려 밀가루를 고르게 입히고, 여분의 가루는 털어낸 후 달걀옷을 입혀 뜨겁게 달군 팬에 지진다. 팬에 지질 때는 굴려 가면서 지져야 모양이 둥글게 완성된다. 지진 완자는 완자탕과 잡탕을 끓이는데 쓰고, 찜·열구자탕·비빔밥 등의 고명으로도 쓴다.

요즘은 완자를 쇠고기로 만들지만 조선시대 문헌을 보면 완자 재료로 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 꿩고기, 생선 등이 다양하게 활용되었다. 조선시대 궁과 사대부가에서 가장 애용한 국물음식은 완자탕이었다. 그래서 고조리서에도 완자탕 기록이 많다. 『주식시의酒食是儀』, 『시의전서是議全書』, 『이씨음식법李氏飮食法』, 『보감록寶鑑錄』의 완자탕 기록은 유사하다. "큰 생선을 뼈 없게 손질하고 살만 가늘게 두드려라. 돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 생치를 곱게 두드려 양념을 갖추어 진간장에 주무르고 밤, 대추같이 완자를 만들어라. 완자 가운데 잣을 하나씩 박아 밀가루나 녹말가루를 씌우고 달걀에 부쳐 잠깐 지진다. 꾸미국에 끓이지 말고 즙이 나서 엉기게 하여 닷 푼씩 잘라 달걀에 부쳐 너비를 반듯반듯하게 썰어 후춧가루, 잣가루를 섞어 써라. 호박고지, 미나리를 데쳐 갖은양념을 해서도 쓴다."고 했다. 『술 빚는 법』의 완자탕은 "꿩고기의 살만 골라 가늘게 짓이긴다. 돼지고기와 달걀과 쇠고기 중에 한 가지를 또 두드린다. 후추, 생강, 파, 표고, 기름장을 합하여 주무르며 밤 크기로 만든다. 가운데에는 잣을 하나씩 넣어 달걀이나 녹말이나 씌워 장국에 끓이느니라."고 하여 생선살을 넣지 않은 것을 볼 수 있다.

『시의전서』와 『주식시의』 『윤씨음식법』의 열구자탕은 "생치소를 양념하여 찹쌀가루를 넣어 완자를 잘게 빚어 만들어라"고 하여 꿩고기를 이용하여 만든

완자 | 농촌진흥청

완자를 사용하였음을 알 수 있다. 완자가 준비되면 열구자탕은 “돼지고기 삶은 물에 쇠고기 많이 볶은 즙을 합하여 국을 끓이다가 열구자탕 그릇에 부어 끓으면 흰떡과 국수와 완자를 한데 넣어 끓이되 은행과 호두를 넣고 후춧가루를 넣어 먹는다.”고 하였다. 『주식방문酒食方文』의 열구자탕 소입으로 “완자를 만드는 데 두부를 섞어 연하게 만든다.”고 하였다. 『시의전서是議全書』에는 육개장과 잡탕雜湯에 완자를 넣었는데 『윤씨음식법』 잡탕 만드는 법에는 “국물에 양, 닭과 꾸미와 고깃덩이와 오분자기, 채소 등을 넣어 끓인 후…… 국이 솟아서 끓을 때에 얇은 숟가락으로 완자로 만든 것을 생치만두 만들듯 반 숟가락씩 모양을 잘 골라서 떠라. 다시 드리워서 알이 모인 데 놓아서 묻힌 후 다시 끓는 물에 넣어 수제비 뜨듯 하라. 떠서 들이치지 말고 숟가락을 솥에 놓아두고 조용히 붓고 (다시) 부으면 모양이 그대로 있다. 그렇게 완자를 만들지 황육을 두드려서 동그랗게 완자로 만든 것은 빛과 모양이 천하다. 완자로 만든 것과 생선, 생치 머릿골을 다 아주 넣기 좋게 조금씩 떠서 황백색 달걀을 묻혀서 지지고 가장자리는 깨끗하게 하라.”고 당부하고 완자를 떠 넣는 묘사를 자세히 서술하였다. 『시의전서是議全書』의 ‘비빔밥[汨董飯]’ 위에는 “완자는 고기 곱게 다져 잘 재워 구슬만큼 비벼 밀가루를 약간 묻혀 달걀 씌워 부쳐 얹는다.”고 하였다.

특징 및 의의 알쌈용 완자는 직경 1.5㎝를 넘지 않도록 작게 빚고, 웃기용 완자는 직경 2~2.5㎝ 정도 크기로 빚는다. 큰 완자는 고기에 물기를 꼭 짠 후 으깬 두부를 조금 섞으면 더 부드럽다. 정성을 들인 완자에는 잣을 중앙에 하나씩 박기도 한다. 고기에 두부를 넣고 양념한 고기반죽을 3㎝ 정도 직경으로 동글납작하게 빚어 지지면 완자전이다. 일명 육원전肉圓煎이라고도 한다. 쇠고기 대신 돼지고기를 쓰면 돈전豚煎이라고 한다. 명절 차례상이나 제상에도 빠지지 않았다.

참고문헌 寶鑑錄, 是議全書, 酒食方文, 酒食是儀, 윤씨음식법.

필자 차경희(車京姬)

완자탕

정의 완자를 넣고 끓인 맑은 장국.

내용 완完이란 ‘튼튼히 얽을 완’이다. 튼튼히 얽어 만든 것을 넣은 탕이 완자탕이란 뜻이다. 민가에서는 환자丸子가 변하여 완자가 되었다고도 한다. 환丸이란 ‘둥글 환’이니 둥글게 만든 것을 넣은 탕이란 해석도 가능하지만 궁중음식에서 완자完子라는 용어를 쓴다.

『규합총서閨閤叢書』(1815) 완자탕의 내용을 보면 다음과 같다. “큰 생선의 껍질과 뼈를 발라내고 살을 곱게 두드려 돼지고기 쇠고기 생치 닭고기 중에서 한 가지를 또 곱게 두드려, 후추 생강 파 표고에 기름장을 섞어서 주물러 밤톨 크기로 만든다.그 가운데에 잣을 하나씩 넣어 달걀이나 녹말을 씌워 장국에 넣어 간을 맞추어 끓인다.”

곱게 다진 생선과 수조육류를 합하여 완자로 만들고, 이것을 넣고 끓인 『규합총서』에 기록된 완자탕은 1800년대 말에 쓴 것으로 보이는 『시의전서是議全書』에 그대로 계승된다. “큰 생선을 껍질과 뼈를 발라 살을 다진다. 돼지고기나 쇠고기, 생치, 닭도 다져 섞고 후추 생강, 파, 기름을 합하여 주무른 다음 밤톨 만하게 환을 만들어 가운데 잣을 한 개 씩 넣어 계란이나 녹말을 씌워 장국에 끓인다.”

이상으로 미루어 볼 때 민가에서 만들어 먹던 완자탕은 시대와 지역을 초월하여 일정한 조리 방법이 계승된 것으로 보인다.

조선 왕실의 기록에서는 『진연의궤進宴儀軌』(1719, 1901, 1902), 『수작의궤受爵儀軌』(1765), 『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』(1827), 『진작의궤進爵儀軌』(1828, 1873), 『진찬의궤進饌儀軌』(1829, 1877, 1892)에 완자탕이 등장한다. 이처럼 1719년부터 1902년까지 기록을 보면 연향宴享에서 200년 동안 찬품으로 완자탕이 전해져 왔음을 알 수 있다.

『진연의궤』(1902)의 완자탕完子湯 재료와 분량으로 예를 들어 보면 우내심육牛內心肉(안심육) 1부, 전복 1개, 해삼 3개, 양 1/10, 곤자손昆者巽(곤자소니) 1/2부, 부화腑化(허파) 1/5, 달걀 10개, 수근水芹(미나리)

3수手, 무 10개, 표고 5작, 밀가루 1홉, 간장 2홉, 소금 1홉, 파 5뿌리, 후춧가루 1작, 실임자말實荏子末(깨소금) 5작, 참기름 2홉, 잣 1작이다. 이 재료를 통해 조리 방법을 유추하면 곱게 다져 양념한 쇠고기와 잣으로 완자를 만들고, 전복·양·곤자소니·부화·해삼·무에 물을 합하여 끓여서 장국을 만든다. 건지는 국거리 양념으로 해서 장국에 완자와 국거리 양념을 넣고 한소끔 끓인 다음 그릇에 담아 미나리초대와 달걀지단을 고명으로 얹는다.

특징 및 의의 일상식이기보다는 경사스러운 잔치나 손님 접대용으로 먹는 찬품 중 하나이다.

참고문헌 閨閤叢書, 受爵儀軌, 是議全書, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 進宴儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중연회식 의궤음식의 실제(김상보, 수학사, 1995), 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

요록
要錄

정의 1680년경에 쓰인 것으로 추정되는 찬자 미상의 약이 되는 음식을 다룬 조리서.

내용 중요한 것을 기록하였다는 뜻의 『요록要錄』은 가로 18.5㎝, 세로 26㎝ 크기에 34장으로 되어 있다. 대부분 한문으로 적은 것이지만 뒷부분 다섯 장은 한글로도 조리법이 적혀 있다. 책의 마지막 장에 왕의 계보가 나온다. 금상 호淏(효종), 세자 연淏(현종), 순焞(현종의 아들)까지 기록되어 있다. 현종까지 기록한 것으로 미루어 그다음 임금인 숙종의 초기인 1680년경에 이 책이 쓰인 것으로 추정된다.

이 책의 첫 부분인 '약방藥方'이라는 항목에는 약으로 병을 치료하는 방법이 나온다. 약이 되는 음식이 주를 이루는 가운데 음식의 맛이 몸에 작용하는 원리를 설명하는 오미론五味論, 부인이 젖이 나오지 않을 때 좋은 음식법 등이 소개되었다.

조리법은 큰 글씨로 '조과법造果法'이라고 적힌 부분부터 본격 시작된다. 조과법에는 약과, 산자, 빙사과, 건반병, 다식 등 17종류의 과자 만드는 방법이 나온다. 따로 구분하는 항목은 적지 않았지만 떡류 12종, 만두 2종, 타락(우유) 1종, 면류 6종, 탕류 8종, 적 2종, 어육류 음식 14종, 침채류 11종, 정과 3종, 식품 저장법 9종, 장류 3종, 술 29종, 초 2종, 조청 1종과 같은 분류의 음식들이 순서대로 적혀 있다. 그 외 양축, 재배, 염색에 관한 내용도 실려 있다.

이 책은 조리법만 기록한 것이 아니라 질병과 증상을 치료하는 음식 조리법, 음식이나 술의 약용 가치에 대해 언급한다. 예를 들어 숨이 차고 기침이 날 때 증상을 가라앉히는 방법으로 쌀과 검은콩, 창포 가루와 누룩을 섞어 술을 만들어 복용하라고 이른다. 또 가슴이 답답하고 체했을 때 '용뇌계소환'이라는 환약과 함께 대나무 진액과 토란탕을 먹으라고 조언한다. 이와 함께 각각의 술은 복용 방법과 어떤 병에 효험이 있는지 약용 가치에 관해서도 자세히 언급하였다.

이 책의 뒷부분에는 한글로 적힌 음식이 16종류 있다. 팽계(닭 삶기)·납폐탕·조청·육면·소마·기마 등 일부 음식은 한문으로 적힌 부분과 중복이고, 조청약과·즙저汁菹(즙디히)·이래탕(이릭탕법)·과제탕·어름탕(어름탕법)·점주·오가피주·밀초(식초)는 한글로만 조리법이 적혀 있다.

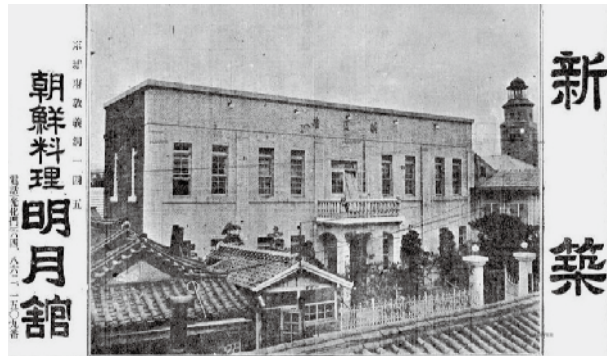
『요록』은 단순히 조리법만 기술한 것이 아니라 음식의 맛이 몸에 작용하는 원리를 설명하는 오미론, 증상에 따른 음식 처방 및 술의 약효 등이 기록되어 있다. 음식을 약으로 생각하고 병을 다스리는 식치 관점으로 편찬된 이 책은 질병을 음식으로 치료하는 식료食療 개념 식품 조리서라 할 수 있다.

요록 | 고려대학교도서관

참고문헌 요록의 조리학적 고찰(이효지, 한국생활과학학회지2, 한국생활과학회, 1984), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

요릿집



돈의동 명월관 | 1929. 10. 12 | 동아일보

정의 고급 음식과 술을 판매하는 고급음식점.

내용 요릿집의 어원은 일본어 '료리야料理屋'에서 왔다. 일본어 '료리料理'는 음식을 가리키는 다른 말이지만 고급음식을 가리킬 때 주로 쓰인다. 다른 말로 요리옥, 요리점料理店, 요정料亭 등이 있다.

1876년(고종 13) 음력 2월 조선과 일본이 강화도조약을 체결한 후 주요 개항장과 서울에 일본인 거주지가 만들어졌고, 이곳에서 일본식 요릿집이 들어섰다. 1880년대 말부터 일본요릿집이 서울·제물포·부산·원산 등지에서 개업했고, 1900년 전후 서울 청계천 근처에 조선음식을 판매하는 조선요릿집도 생겨났다. 1920년대가 되면 요릿집은 고급음식점의 대명사로 통했다. 고급 일본음식점을 일본요릿집, 중국음식점을 청요릿집, 조선음식점을 조선요릿집이라고 불렀다.

요릿집의 상호는 주로 한문 문학작품에서 온 것이 많았다. 대표 사례는 1906년경 서울에 있은 화월루花月樓, 국취루菊翠樓, 청화정淸華亭과 같은 일본식 요릿집 상호이다. 일본식 요릿집을 모방하여 생긴 조선요릿집의 상호 역시 이와 비슷했다. 가령 1915년에 서울에 있은 명월관明月館, 장춘관長春館, 혜천관惠泉館, 세심관洗心館, 문향관聞香館, 영흥관永興館 등의 상호는 한문 문학에서 가져온 것이다. 고급 청요릿집 역시 제일루第一樓, 화흥루華興樓, 아서원雅敍園, 금곡원金谷園, 대관원大觀園, 사해루四海樓와 같은 이름을 사용했다.

요릿집 시설은 기존의 조선식 가옥을 이용하거나 새로 양옥으로 지어졌다. 안순환安淳煥(1871~1942)이 1903년 9월 17일 서울의 광화문 사거리 모퉁이에 설립한 명월루明月樓는 처음에 조선식 가옥이었지만 손님이 많아지자 1906년 9월 같은 자리에 2층 양옥을 짓고 상호를 명월관으로 바꾸었고, 1912년에 다시 3층 양옥으로 증축했다. 1층은 서양식 식탁이 놓인 객실 2층과 3층은 크기가 다른 방으로 구성되어 있었다. 방과 방 사이에는 일본식 여닫이문이 설치되어 있었기 때문에 인원이 많은 단체손님이 오면 이 문을 떼어 내어 큰 연회장으로 만들었다. 1918년 서울 인사동 194번지에 문을 연 명월관의 지점 태화관泰和館은 원래 이완용李完用(1858~1926)의 사저인 순화궁順和宮 조선가옥을 그대로 사용하였다.

요릿집에서는 주로 고급음식을 제공했다. 가령 1936년에 출판된 『신판대경성안내新版大京城案內』에 의하면 조선요릿집에서는 생률, 정과, 식혜, 약식, 신선로, 대하찜, 잣박산, 닭잡채, 초나물, 전복초 등의 음식을 내놓았다고 했다. 어회魚膾, 어리굴젓, 게장 등을 차려 내는 요릿집도 있었다. 이외에도 일본식 청주와 양주가 제공되었다.

일제강점기의 대형 요릿집은 손님을 수용할 수 있는 큰 시설을 갖추고 있었기 때문에 각종 모임이 열리는 장소였다. 요릿집을 찾는 손님들 목적은 결혼식이나 회갑연의 피로연과 같은 가족모임, 기관이나 회사의 환영식·송별식·기념식과 같은 회식모임, 각종 단체의 설립기념식·총회·출판기념회·정치회의와 같은 회의모임, 개인 접대 등 모임이었다. 간혹 요릿집의 방 하나를 장기간 빌려서 숙박하는 사람도 있었다.

요릿집 중에서 최고급에 속하는 음식점은 요정으로 불렸다. 요정은 18세기에 일본에서 생긴 고급음식점 연회석에서 술을 따르고 전통 춤이나 노래로 술자리 흥을 돋우는 직업에 종사하는, 여성인 게이샤藝者가 있었다. 1890년대에 제물포와 서울에 개업한 일

본요릿집 중에서 1급 게이샤를 두기 시작했다. 조선 요릿집 명월루에서도 손님의 요청이 있을 때 조선 기생을 불러 연회석에서 술을 따르고, 춤·노래·악기연주를 시키고 수고비를 주는 일본식 요정 방식을 채택했다. 이후 요릿집 하면 당연히 기생이 연회에 배석하는 것으로 인식되었다.

특징 및 의의 일제강점기에 성황을 이룬 요릿집은 광복 이후에도 지속되었다. 특히 6·25전쟁 때 임시수도인 부산에는 허름한 시설에도 서울에서 옮겨온 요릿집이 성업을 했다. 1960년대 이후 요릿집은 요정이라고 불리면서 주로 정치인이나 기업인의 비밀 회합 장소로 쓰였다. 당시의 요릿집에는 '마담'이라고 불린 여성들이 남성 손님을 접대했다. 남성 요리사와 여성 찬모가 주방에서 일을 했다. 1980년대 들어와 요릿집은 부패의 온상이 되어 점차 사라졌고, 그 대신 한정식 음식점이 자리를 잡았다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 음식인문학(주영하, 2011, 휴머니스트), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 주영하(周永河)

용봉탕
龍鳳湯

정의 잉어나 자라를 묵은 닭과 함께 고아 만든 국.

내용 잉어나 자라를 용龍, 묵은 닭을 봉鳳에 비유하여 용봉탕이라는 이름을 붙였다. 잉어나 자라는 예전부터 보양 강장 식품으로 유명했다.

『규합총서閨閤叢書』(1816)에서 "자라찜은 왕비탕이라 하는데 맛이 몹시 좋고 가슴에 무언가 풍치 같은 것이 있는 병에 성약聖藥이나 그 배에 왕王 자가 있어 보통 고기와는 다르고, 예전에 자라를 살려주고 그 은혜 갚음을 받았다는 말이 전하니 먹을 것이 아니다."라고 하였다.

1892년 고종의 만 40세 생일과 등극 30주년을 축하하기 위한 잔치에 오른 용봉탕의 재료는 닭 네 마리, 잉어 두 마리, 달걀·무 각 10개, 미나리 다섯 웅큼, 파 다섯 뿌리, 표고·간장 각 두 홉, 쇠고기 안심 반의반부半半部, 두골 1부, 곤자소니·전복 각 1개, 해삼 5개, 잣 한 홉, 참기름 두 홉, 후춧가루 다섯 석 등 다양하고 고급스러운 재료를 활용하는 것이 특징이다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 나오는 용봉탕의 조리법은 다음과 같다. 닭을 손질하고 깨끗이 씻는다. 닭이 잠길 정도로 물을 부어 푹 고아서 뼈를 골라내고 살을 뜯어 양념해 둔다. 잉어는 비늘을 긁고 내장을 제거하여 5㎝ 토막으로 썬다. 표고는 채 썰고, 붉은 고추도 채 썰고, 황백지단도 채 썬다. 닭 육수에 잉어를 넣어 푹 곤 다음 양념해 둔 닭고기 살과 표고를 넣고 한소끔 끓으면 소금으로 간하고, 달걀지단과 붉은 고추를 얹는다. 광주광역시 지역에서는 자라와 닭을 넣고 곤다. 탕을 먹기 전에 닭고기와 자라고기를 발라 먹은 뒤 탕을 후추와 소금으로 간을 하여 먹는다.

『증보산림경제增補山林經濟』의 잉어(리鯉)를 보면 "겨울철에 먹는데 얼음이 언 뒤면 더욱 좋다. 봄에 먹으면 몸에 풍기가 동하므로 먹어서는 안 된다. 그리고 아주 큰 것은 절대로 먹어서는 안된다"고 하였다. 민물고기의 왕이라는 잉어를 골 때 비린내를 제거하기 위하여는 살아 있는 잉어를 매달고 꼬리를 잘라 피를 떨어뜨리면 냄새가 없어지고, 뇌의 노란물을 빼내면 비린내가 제거된다고 하였다. 비늘은 절대로 제거하지 말고 큼직하게 토막을 낸다. 물이 끓으면 잉어를 넣고 뚜껑을 덮은 다음 푹 곤다고 하였다. 비늘을 긁지 말라고 하였는데 다른 조리서들은 대부분 비늘을 긁고 손질하도록 하였다.

용봉탕 | 농촌진흥청

『한국민속종합조사보고서』 이북편에서는 "닭을 고다가 뼈를 건져 내고 은어와 쌀을 넣고 끓인 국으로, 청천강변 지역 특유의 음식이라고 하였다.

특징 및 의의 민간의 여름철 보양식으로 삼계탕·육개장·개장국 등 보양식이 일반 형태라면 잉어·자라·닭 등은 한 가지 재료만 가지고도 훌륭한 보양식인 잉어탕, 자라탕, 삼계탕이 된다. 특히 잉어와 닭을 함께 끓인 용봉탕은 궁중 보양식의 으뜸이라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 윤덕인(尹德仁)

용수

정의 맑은 술이나 간장을 거를 때 사용하는 도구.

내용 우리나라 술에 관한 기록은 해모수解慕漱가 새로이 지은 궁실에 세 처녀를 초대해서 술을 대접하고, 유화柳花와 정을 통하여 고구려 시조 주몽朱蒙(또는 동명성왕東明聖王)을 잉태했다는 대목에서 시작한다. 또 조선시대에 정철鄭澈은 인생이 허무하니 술을 무진장 마셔서 죽기 전에 그 허무함을 잊자는 <장진주사將進酒辭>를 지었다.

용수는 맑은 술 또는 간장을 거를 때 독 안에 박아 놓고 사용한다. 용수 틈 사이를 통해서 안으로 고인 맑은 술과 청장을 떠내는 것이다. 독 안에 박아야 하기 때문에 용수는 긴 원통 모양으로 제작한다. 대체로 용수는 맑은 술을 얻을 때만 사용하는 것으로 알려져 있다. 독 안에 용수를 박으면 틈으로 건더기 등을 제외하고 술만 그 안으로 자연스럽게 스며들어 가득 고인다. 용수 안에 고인 술은 바가지 등으로 떠서 용기에 담긴다. 이것이 맑은 술이다. 용수는 독 안에서 움직이지 않도록 잘 고정시켜야 한다. 용수 안을 창호지로 덧대어 사용하면 훨씬 더 맑은 술을 얻을 수 있다. 이는 고급 전통주가 된다. 장의 경우 담근 후 알맞게

용수 | 광복 이후 | 국립민속박물관

술독 안의 용수 | 한국전통주연구소

익었을 때 용수를 장독에 박아 놓는다. 용수가 촘촘해서 그 안으로 청장만 흘러든다. 이후에 장을 떠내 모은다.

용수는 대나무나 싸리나무로 엮어서 둥글고 긴 통 모양으로 만든다. 대쪽을 넓게 하여 골격을 만든 다음 가늘게 쪼갠 대나무나 싸리나무·버드나무 가지 또는 칡덩굴의 속대, 짚 등으로 둥글고 깊은 원통형 바구니 모양으로 촘촘하게 엮어 나간다. 구연부에는 굵거나 넓은 댓살 또는 버드나무 등을 두른다. 이때 중간 중간에 끈으로 단단하게 고정하는 것으로 마무리한다. 맑은 술과 장은 용수를 엮어 나가는 과정에서 자연스럽게 생기는 작은 틈으로 천천히 스민다.

용수는 지역과 만든 이의 솜씨에 따라 여러 형태로 제작되며, 크기 역시 다르다. 독 크기와 모양에 따라 높이는 높지 않지만 속이 넓은 용수가 있는 반면에 높이는 높지만 속이 좁은 용수가 있다. 허리 부분이 잘록한 장구 모양의 용수도 있다. 사용하지 않을 때 벽 등에 걸어 놓고 보관하도록 구연부에 끈을 배치한다.

특징 및 의의 용수는 독에서 맑은 술 또는 간장을 거를 때 유용하게 쓰이는 도구이다. 용수에 난 틈은 주변에서 자연 재료를 채취해서 다듬고 만드는 과정에서 자연스럽게 생긴다. 주부들은 그 사이를 통해 안으로 고인 맑은 술과 청장을 떠낸다. 용수는 상황에 맞게끔 다양한 모양으로 만들어 가정에서 효율 높게 사용하였다. 술과 장을 집에서 빚고 담갔기 때문에 용수는 생활에 매우 유용한 도구였다. 하지만 최근에는 공장에서 술을 대량 생산하고 주택 구조가 변화하면

서 가정에서 술을 빚고 장을 담그는 기회가 줄었다. 그에 따라 가정에서 반드시 갖추어야 할 생활 용구의 하나였던 용수도 현재는 쓰임새가 현저하게 줄었다.

참고문헌 우리 술 빚는 법(박록담, 오상, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

우동

정의 가락을 굵게 뽑은 국수를 삶아 맑은 장국에 말아 먹는 일본식 국수.

내용 우동의 어원은 중국의 다양한 밀가루 요리를 지칭하는 훈둔餛飩이라는 이름에서 음훈을 따 운동[溫飩]이라 불리다가 일본식으로 변화된 것으로 보고 있다. 우동은 일본 전통 음식으로, 일본의 간사이 지역을 대표하는 면 요리이다. 우동면은 중국에서 시작되어 일본으로 전해진 것으로 보인다. 일본의 우동면은 무로마치시대(1336~1573)에 밀을 빻는 기구, 반죽을 치댈 수 있는 면판, 반죽을 써는 칼 등 도구들이 정착되면서 면을 만드는 여러 제법이 발달하게 됐다. 이를 바탕으로 에도시대(1603~1867)에 밀·메밀 등을 원료로 한 각종 면이 등장하면서 일본에 면 요리 음식점이 생겨나기 시작하였다. 이후 메이지시대(1868~1912)에 제면기계가 개발되면서 우동, 소바와 같은 면 요리가 대중 음식으로 본격 정착하게 된 것이다.

우동은 밀가루·소금·물을 이용하여 만든 국수(면)의 일종으로, 일반 라면이지만 다른 면이나 국수보다는 굵고 단단한 특성이 있다. 따라서 우동면을 만들기 위해서는 면 반죽을 만드는 과정이 중요하다. 밀가루, 소금, 물을 섞어 반죽한 다음 봉지에 넣고 발로 여러 번 밟는 것이 전통 반죽법이다. 이후 반죽을 돌돌 말아 두 시간 정도 숙성시킨 다음 다시 발로 밟고 밀대로 넓게 펴 준다. 넓게 편 반죽을 병풍처럼 접었다 폈다를 반복하여 약 3㎜정도 두께로 썰면 생면이 된다. 이 방법 이외에 기계로 반죽해서 뽑거나 수타 방식으로 면을 뽑는 방법도 있다. 우동 국물을 만드는 방법에는 가쓰오부시를 토대로 해서 맑은 국물을 만드는 방법이 기본이다. 여기에 간장 등과 같이 다른 재료를 첨가해서 맛을 더해 국물을 만들기도 한다. 고명 역시 깔끔한 맛을 내기 위해 아예 얹지 않거나 어묵, 튀김, 해산물 등 다양한 재료를 올리기도 한다.

이와 다르게 중국음식점에서 판매하는 우동은 국물이 주로 조개·새우·굴소스 등 해산물로 만들어지며, 뽀얀 색이 나는 것이 특징이다. 한국식 우동이라 할 수 있는 가락국수는 국물을 멸치나 진간장 위주로 만든다. 1980년대까지는 기차역 플랫폼의 인기 메뉴였으나 현재는 고속도로 휴게소에서 많이 이용하며, 냄비우동 형태로도 출시된 바 있다.

특징 및 의의 일본 우동의 근원지인 사누키 지역은 온난한 기후 풍토로 인하여 양질의 밀이 생산되었고, 사누키의 소금은 아카호의 소금과 함께 품질 좋은 간장을 만들 수 있기에 맛좋은 우동으로 유명하게 되었다. 지역 특색이 있는 우동 이외에도 국물·고명 등에 따라 가케우동, 자루우동, 기쓰네우동, 다누키우동, 카레우동, 덴푸라우동, 야키우동 등 여러 종류의 우동이 있다.

우리나라에서는 일본식 우동과 다른 형태로 발전했다. 우동이라는 이름으로 일반음식점에서 판매하게 된 시기는 1990년 후반으로, 대구에서 장우동이라는 음식점을 개점하고 전국으로 확산되면서부터라고 전해진다. 현재 우리 국민이 간식으로 가장 많이 찾는 음식 중 하나가 우동이다. 휴게소나 일반 분식점, 중국 음식점 등에서 다양한 종류의 우동을 판매하고 있다. 인스턴트 음식으로도 많이 판매되고 있다.

우동

참고문헌 대두분 및 대두유 첨가에 따른 우동면의 품질특성에 관한 연구(심기훈, 순천대학교 석사학위논문, 2006), 농촌진흥청(rda.go.kr), 한국영양학회(kns.or.kr).

필자 장대자(張大子)

우무

정의 손질한 우뭇가사리에 물을 붓고 끓여서 걸쭉한 농도로 액체화 되면 용기에 붓고 식혀 굳힌 음식.

내용 우무는 우무묵, 천초묵, 우뭇가사리묵, 우뭇가사리두부라고 부르기도 한다. 우무에 관한 기록으로 『임원경제지林園經濟志』에는 '수정회水晶膾'를 만들어 먹었다는 내용이 있다. 『해동죽지海東竹枝』에는 '우모포牛毛泡'라 하고 "남해 연안에서 나는 우무로 청포를 만들어 대궐에 올리고 팔기도 한다. 잘게 채 썰어 초장을 넣어 차가운 음료로 먹으면 상쾌하고 더위와 목마른데 좋다. 요즘에는 이것을 한천초라고 하는데 서울에서는 볼 수가 없다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "묵청포 치듯이 척척 쳐서 초와 장을 치고 고춧가루를 쳐서 먹기도 하고 콩국에 얼음을 넣고 먹기도 한다. 모두 여름에 선득선득하여 먹기가 좋다."라고 한다.

우무는 직접 우뭇가사리를 손질하여 끓인 다음 굳혀서 만들기도 하고 한천을 물에 풀어 끓여서 녹인 뒤 굳혀 만들 수도 있다. 한천 100g에는 탄수화물이 75g 정도가 된다. 그러나 카라기난이라는 복합 다당류와 알긴산이라는 식이섬유로, 이들 성분은 소화나 대사가 되지 않는다. 즉 칼로리가 전혀 없기 때문에 오히려 비만·당뇨·고혈압에 도움을 주며, 음식물과 장내 유독물질을 배설시키는 등 변비에도 도움을 준다. 또한 우뭇가사리는 해조류이므로 요오드, 칼슘, 나트륨, 칼륨, 마그네슘 등 많은 미네랄을 포함하고 있는 건강식품이다.

우무 만드는 법은 다른 묵을 만드는 방법과 같다. 손질된 우뭇가사리에 3~4배 물을 붓고 중불로 끓이다가 녹기 시작하면 눌어붙지 않도록 저어 주다가 걸쭉한 농도가 되면 틀에 부어 식혀서 굳히면 우무가 된다.

우무냉국 | 농촌진흥청

우무는 보통 여름에 많이 먹는데 투명한 모양이 청량감을 준다. 우무채에 콩물을 부어 '우무콩국(우무콩물)'을 만들고, 오이채를 고명으로 올리기도 한다. 이는 콩과 오이에 들어있는 성분인 단백질, 비타민 등을 보충함으로써 여름철 더위에 지친 몸에 필요한 영양을 공급할 수 있는 저열량 건강음식이라 할 수 있다.

제주도 지역에서는 양념한 우무채에 식초와 보리미숫가루 국물을 넣어 먹는 음식을 '우미냉국'이라 한다. 특별한 향토음식이다. 충청남도 지역에서는 우무를 고추장에 버무려 두었다가 15~20일 숙성시킨 '우무장아찌'가 있으며, 우무에 간장양념을 따로 내어 먹기도 한다. '우무묵무침'에는 조갯살을 넣는 것이 색다르며, 소금·식초·설탕 등 양념으로 무친다. 경상북도 지역에서는 우무채에 콩가루를 묻히고 소금으로 간을 해 먹는다.

특징 및 의의 우무는 해초로 만든 것으로, 다른 식물성 식품으로 만든 묵의 주성분인 전분과 달리 복합다당류와 식이섬유가 주성분이다. 우무는 초저열량 식품으로, 비만·당뇨·고혈압 등에 도움을 준다. 음식물과 장내 유독물질을 배설시키는 등 변비에도 도움이 된다. 우무콩국(우무콩물)은 콩과 오이에 들어 있는 성분인 단백질, 비타민 등을 보충해 주는 등 단백질과 비타민이 보완된 훌륭한 저열량 음식이다.

참고문헌 林園經濟志, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 김복남(金福男)

우뭇가사리

정의 홍조류 해초로, 한천 및 우무묵을 만드는 재료.

내용 우뭇가사리는 식용 해초로 일 년 내내 구입할 수 있지만 초봄부터 늦가을까지가 제철이다. 제주도 지역에서는 보통 5월부터 6월 초에 채취한다. 이때 잡은 우뭇가사리 품질이 가장 좋다.

우뭇가사리는 그냥 먹기보다 채취 후 물에 불린 다음 잡다한 티끌을 제거한 뒤 씻어서 볕에 말리는 과정을 몇 번 반복하여 붉은빛 없이 누르스름하게 만들어 저장해 두고 조리해 먹는다. 가정에서는 주로 우무묵을 만들어 먹는다. 허균이 쓴 『도문대작睹聞大爵』에는 "우모牛毛는 우뭇가사리로 끓여서 용해시킨 후 차게 식히면 묵처럼 엉긴다."라고 한다.

우뭇가사리는 100*g*당 45*kcal*에 불과한 초저열량 다이어트 식품이다. 영양 성분은 단백질(4.2*g*), 지질(0.2*g*), 탄수화물(21.5*g*), 식이섬유(1.07*g*)이다. 그 밖에 요오드·칼륨 등도 풍부하게 들어 있다. 탄수화물 성분은 카라기난carrageenan과 알긴산alginic acid이다. 이들은 열량은 없으나 포만감을 주며, 변비에도 효과가 있다. 우뭇가사리는 고혈압, 지방관련 물질, 체내 중금속의 배출을 돕는다. 또 피를 맑게 하고, 혈액순환과 신진대사를 활발하게 해 준다.

경상남도 지역에서는 우뭇가사리로 국을 끓여 먹는다. '까시리국'이라고 부르며, 된장을 푼 시래깃국에 조갯살과 우뭇가사리를 넣고 끓여 낸다.

한천은 손질한 우뭇가사리를 좀 더 편하게 사용할 수 있도록 가루, 판 등으로 가공한 것이다. 즉시 묵을 만들 수 있는 묵 재료라 할 수 있다. 우무묵을 만드는 것과 같은 원리이다. 우뭇가사리를 끓여서 나오는 즙을 분리하여 응고시킨 다음 이를 다시 동결·융해, 탈수, 건조, 정제 과정을 여러 차례 반복해서 만든다. 손질된 우뭇가사리나 한천은 무색·무미·무향으로, 그에 따른 활용도가 높다. 다른 부재료와 함께 응고될 수 있는 능력이 높아 사용이 쉽고, 응고물도 단단해서 쉽게 뭉그러지지 않는다. 이들로 만든 음식은 65℃에서 85℃ 정도가 되어야 녹으므로 실내 온도가 높아도 음식이 다시 녹지 않는 장점이 있어서 디저트 등 여름철 음식에도 다양하게 활용할 수 있다. 한천은 젤리나 양갱·푸딩 등 말랑하게 응고되어야 하는 음식이지만 제과 및 응고가 필요한 식품 재료로 사용될 뿐만 아니라 기타 미생물 배지용, 의약용, 화장품용, 여과용, 전기영동용 등 다양한 분야에도 이용된다.

특징 및 의의 우뭇가사리는 홍조류 해초로, 탄수화물이 복합다당류와 식이섬유로 구성되어 있다. 초저열량 식품이며, 비만·당뇨·고혈압 등 건강에 도움을 준다. 우뭇가사리나 한천은 무색·무미·무향으로, 그에 따른 활용도가 높다. 다른 부재료와 함께 응고될 수 있는 능력이 높고, 응고물이 견고하고 실내 온도가 높아도 음식이 다시 녹지 않는 장점이 있어 여름철 음식에 다양하게 활용할 수 있다.

참고문헌 睹聞大爵, 식품과 조리과학(배영희 외, 교문사, 2006), 현대인의 식생활과 건강(송병춘·맹원재, 건국대학교출판부, 1992).

필자 김복남(金福男)

우뭇가사리 | 울산 북구 | 2013 | 국립민속박물관

우엉

정의 국화과에 속하는 두해살이풀로, 잎과 줄기부터 뿌리까지 모두 먹을 수 있는 채소.

내용 우엉은 본디 유럽이 본산이지만 동아시아는 물론 기후가 유사한 북미 지역에도 널리 퍼져 약선藥膳 재료로 두루 호평받고 있다. 동서를 막론하고 민간

우엉 | 국립민속박물관

요법에서 소화를 돕고, 위염과 궤양을 치료하며, 정장 및 이뇨의 효과가 탁월한 식물로 알려져 있다. 특히 뿌리는 지역별로 다양하고, 고유한 조리법이 개발되었다. 뿌리를 우려낸 액은 머리털을 튼튼하게 하는 성분이 있어 최근에는 탈모 방지 샴푸 재료로도 활용된다. 17세기 영국 본초학의 아버지라 불리는 니컬러스 컬페퍼N. Culpeper(1616~1654)는 우엉뿌리를 음식에 많이 활용할 것을 장려했고, 이 전통은 최근 채식 운동과 함께 새로운 주목받으며 죽이나 샐러드 재료로 크게 각광받고 있다.

한식의 경우 나물 반찬만으로도 다양한 방식이 확인된다. 이파리는 끓는 물에 데쳐 쌈으로 먹거나 나물로 무쳐 먹고, 줄기는 끓는 된장국이나 찌개에 넣어 먹고, 뿌리는 껍질을 벗겨 장아찌를 만들거나 나물로 볶고 차 혹은 술의 재료로도 활용한다. 『증보산림경제增補山林經濟』에도 "잎은 나물로 먹는데, 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 줄기와 잎을 삶아 술을 빚으면 좋다."고 소개되어 있다. 『임원경제지林園經濟志』의 인제지에는 우엉을 12종의 구황식물 중 하나로 꼽으며 "우엉은 잎을 채취해서 삶은 후 물에 담가서 쓴맛을 제거하고 깨끗이 헹궈 기름과 소금으로 조리해서 먹고, 뿌리는 깨끗이 씻어서 삶아 잘 익혀서 먹는다."고 설명한다. 또 정조지에는 깨끗이 씻은 우엉뿌리를 납작하게 두드린 뒤 소금, 장, 회향과 생강 등을 갈아 만든 양념을 발라 불에 쬐어 굽는 우엉포 만드는 방법도 상술되어 있다. 『본초강목本草綱目』의 "우엉은 잎과 줄기를 채취해서 항상 나물로 만들어 먹을 수 있다. 뿌리를 채취해서 삶아 볕에 말려서 포를 만들어 먹으면 좋다. 뿌리를 썰어 콩과 밀가루를 섞어서 밥으로 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다."는 설명이 있으며, 이를 인용한 『조선증보구황촬요朝鮮增補救荒撮要』에서는 도토리가루와 쌀가루, 우엉 이파리 말린 것을 절구에 찧어 만든 가루와 버무려 떡을 만들어 먹는 요령을 소개한다.

나물 재료로 준비할 때는 우엉 뿌리의 껍질을 벗겨 낸 속살을 얇게 저미거나 가늘게 채 썰어 쓰고 떫은맛을 뺀 다음 사용한다. 간장과 조청 혹은 매실청과 물을 넣고서 조린 다음 참기름과 깨로 맛을 내는 전통 방식의 조림도 있으나 요즘은 간장, 마요네즈, 들깻가루로 버무려서 볶기도 한다.

특징 및 의의 우엉은 이제 전 세계 슈퍼마켓에서 구할 수 있는 식품이 되었으나 한식 전통에서 우엉을 활용한 조리법은 훨씬 다채롭다. 다산 정약용이 승정원 근무 시절 작성한 시문에는 눈 내리는 한밤중 정조가 하사한 품목으로 곶감, 대추, 말린 넙치, 찐 감자와 함께 우엉 뿌리 삶은 간식이 등장한다. 유독 나물을 밝히는 한식에서는 뿌리뿐만 아니라 이파리를 데친 나물까지 있다. 특히 다이어트 효과가 있는 우엉 자체의 약성 덕에 현대인의 식탁에서 한식 고유의 약선藥膳으로 환영받을 가치가 높기도 하다.

참고문헌 本草綱目, 林園經濟志, 朝鮮增補救荒撮要, 增補山林經濟, 조선의 구황작물(조선농회, 1919).

필자 김재희(金在姬)

우유
牛乳

정의 살균해서 음료로 마시거나 아이스크림, 버터, 치즈 등 유제품 원료로 이용되는 소의 젖.

내용 인류가 가축의 젖을 먹기 시작한 것은 기원전 7000년경 또는 그 이전으로 거슬러 올라간다. 가축의 젖을 많이 먹은 지역은 북서부 아나톨리아, 즉 오늘날 터키 지역으로 추정된다. 이 지역에서는 소를 많이 길렀다. 또 메소포타미아 이라크 지역에서는 어미 소의 젖을 짜는 그림이 발견되는 등 젖을 얻기 위

해 가축을 길렀음을 알 수 있는 기록들을 찾아볼 수 있다. 우리나라에서는 이미 삼국시대에 우유를 식용하였다는 기록이 있다. 고려시대 몽골과의 교통 이후 국가 상설기관으로 '유우소乳牛所'가 생겼다. 조선에서도 어용御用으로 우유소가 이용되었지만 우유는 일부 왕족이나 귀족층에서만 이용되었을 뿐 일반 백성에게는 낯선 것이었다. 그러나 이후 개화기와 일제강점기를 거치는 동안 우유는 점차 일반인에게도 수용되고 확산되었다. 조선 최초의 젖소 도입은 1885년 7월 최경석에 의해 이루어졌고, 조선 착유 영업의 효시는 1890년 12월 오부에 고노스케가 당시 일본 영사관의 허가를 얻어 시작했다.

한일병탄 직후인 1911년에는 <우유영업취체규칙牛乳營業取締規則>이 만들어지면서 우유 생산과 보급이 체계화, 규격화되었다. 냉장시설이 보급되지 않은 당시 주로 소비된 것은 장기간 보존이 가능한 연유와 분유였다. 하지만 생우유도 일제강점기에 전국에서 생산·소비되었다. 목장 인근 지역에는 생우유가 배달되었고, 소비량이 많은 경성 지역으로는 타지역에서 철도편으로 수송되기도 했다. 생우유 가격은 1홉(180㎖)이 8~12전이었다. 연유는 100g당 12~15전, 분유는 48~52전이었다. 이는 1928년 조선인 소학교 전체 교원의 평균 월급이 51.29원인 것을 고려할 때 상당히 고가였다.

1937년 현 서울우유협동조합의 전신인 '경성우유동업조합京城牛乳同業組合'의 등장은 생산체계 표준화, 가격 통일, 저온 살균 우유 최초 시행이라는 의의가 있다. 일제 강점 말기에는 중일전쟁, 태평양전쟁이 일어나면서 우유 생산과 소비는 통제를 받았다. 심지어 우유가 군수물자가 되면서 우유 소비시장은 왜곡되고 제한되었다.

광복 후 6·25전쟁에 이르기까지 혼란기를 거쳐 1961년에 이르러 축산물 가공처리법이 제정되었다. 1962년에는 균질기가 도입되었고, 우유병 또한 맥주병 등을 사용하다가 1962년부터 플린트 글라스Flint Glass 재질의 병 입구가 넓은 무색의 '백색광구병白色廣口甁'을 사용하기 시작했다. 그리고 1963년에는 연유공장, 1965년에는 분유 공장이 각각 만들어졌다.

2011년 한국에서 태어난 신생아의 절반은 분유를 먹는 것으로 조사되었다. 2014년 국민건강영양조사 결과에 의하면 한국인 칼슘 섭취량의 주요 급원 식품으로 우유가 1위를 차지했다. 2016년 한국의 원유 생산량이 207만 톤에 이르고 있을 정도로 우유는 한국인의 일상생활에서 매우 밀접한 식품이 되었다.

특징 및 의의 우리나라 학교우유 급식의 효시는 광복 직후인 1946년으로 볼 수 있다. 『동아일보』 1946년 3월 15일 기사에 의하면 서울시 위생과에서 "조선에서 처음으로 실시하는 영단적 사업으로 시내 각 국민학교 아동에게 우유를 무료배급하기로 하고 13일부터 실시하였다."라고 하였다. 이후 1962년 남대문국민학교 등 6개 학교에서 시범사업을 실시하였고, 1970년에는 서울시내 136개 국민학교 74,500명을 대상으로 하는 우유 급식이 전면 도입되었다. 2017년 초등학생 78.2%, 중학생 35.7%, 고등학생 23.1%가 학교에서 우유를 섭취하고 있다.

참고문헌 밀크의 지구사(H. Velten, 강경이 역, 휴머니스트, 2012), 서울우유육십년사(서울우유협동조합, 1997), 식품재료학(홍진숙 외, 교문사, 2016), 식품학(김정숙 외, 지구문화사, 2014), 일제 강점기 조선의 우유 생산과 보급(이규진, 한국식생활문화학회31-5, 한국식생활문화학회, 2016), 일본의 낙농제도 어떻게 다를까(축산신문, 2018.7.4), 한국 신생아, 절반이 분유 먹는다(헤럴드 경제, 2011.8.1).

필자 이규진(李揆珍)

움

정의 식재료 또는 식품을 저장하는 시설.

내용 구덩이를 파서 식재료·식품을 묻어 두는 곳으로, 수시로 꺼내 쓸 수 있도록 입구를 만든 저장시설이다. 즉 계절이 지나서도 이용할 식품과 식재료 저장을 위해 온도 변화가 크지 않는 지하에 움을 만들어 사용하였다. 보관물에 따라서 무움, 감자움, 사과움, 김치움 등이 있다. 제수용 밤을 저장하기 위해 대청 아래에 마련한, 다소 작은 움도 있었다.

구덩이를 파서 구멍을 짚 같은 것으로 막은 후 그 위에 짚으로 만든 지붕을 덮은 것이 가장 보편화된 형태이다. 하지만 크기와 지붕 모습에 따라 다양한 형

태가 있다. 가장 작은 규모의 것은 구덩이를 파고 저장물을 넣은 다음 손이 들어갈 수 있는 작은 구멍만을 남겨두고 흙으로 덮는다. 이 구멍을 짚으로 막고, 위에는 찬공기를 막으면서 비가 들이치지 않도록 짚으로 만든 이엉·자리 등으로 덮는다. 다소 큰 것은 움 위에 기둥을 세운 후 그 위에 이엉을 덮은 것이다. 이는 보관하는 저장물의 절반은 지하, 나머지 절반은 지상에 노출해도 되는 경우에 설치한다. 가장 큰 규모의 것은 움 위에 기둥을 세우고, 기둥 위에 서까래를 걸쳐서 지붕을 얹는다. 가히 움막, 움집, 간이창고라 할 만하다. 이런 형태의 '김치움'은 경기도 지역에서 주로 '김치광' 혹은 '김치각'이라고 한다.

이러한 움은 1970년대 이전에 시골에서 성행한 식품이나 식재료를 훔쳐 먹는 장난인 '서리'의 표적이기도 하였다. 특히 겨울철에는 '무 서리'와 '김장 서리'의 대상이 되기도 하였다.

특징 및 의의 계절이 지나서도 이용해야 할 식재료와 식품을 저장하기 위해 만든 것으로, 겨울을 나기 위해 사용하는 무움와 김장움이 움 대표 시설이다. 그 외 식품과 식재료에 따라서 다양한 움이 설치되었다. 하지만 각종 저온저장 시설 등장, 주거양식 변화와 함께 움은 사라져 가고 있다.

참고문헌 김치와 김장문화의 인문학적 이해(김광억 외, 민속원, 2013), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

원미죽
元味粥

정의 쌀을 굵게 동강나게 갈아 쑤어서 차게 식혀 먹는 죽.

내용 죽 역사는 원시농경 때부터로 여겨진다. 곡물을 도정하고 분쇄하는 갈돌과 갈판은 이미 잡곡농사를 시작하던 때부터 있었으므로 이들 도구를 이용하여 원미죽을 쑤는 일도 가능했을 것이다.

원미元味는 죽을 쑬 수 있는 싸래기 같은 쌀알로 찐 쌀이다. 원미는 불린 쌀을 분마기에 넣고 쌀알이 반쪽이 날 정도로 간다. 쌀을 갈 때 참기름을 한 방울씩 떨어뜨린다. 여기에 물을 붓고 죽을 쑨다.

『소문사설謏聞事說』(1740)의 붕어죽(부어죽鮒魚粥) 만들 때를 보면 "붕어를 깨끗이 씻고 물기를 제거하고, 살만 발라 짓이기고 체로 쳐서 가루로 만든다. 우선 담장탕淡醬湯(심심한 간장국물)에 고운 원미죽을 끓인다. 끓으려 할 때 원미즙 약간에 붕어 반죽을 넣어 알갱이가 생기지 않게 골고루 젓는다. 그 다음 탕에 넣고 골고루 저어 죽을 쑨다. 경자년(1720년)에 죽을 쑤어 따뜻할 때 임금님께 올렸더니 맛이 좋다는 하교가 있었다."고 하였다. 붕어죽을 쑬 때 원미죽이 기본임을 알 수 있다.

『시의전서是議全書』(1800년대 말)의 소주원미는 쌀무리나 쌀가루로 되직하게 쑨 죽에 소주와 백청(꿀)을 탄 죽이다. 쌀무리는 물에 불린 쌀을 물과 함께 맷돌에 간 후 체에 밭쳐 가라앉힌 앙금·응이 등에 이용하기 위한 것으로, 『규합총서閨閤叢書』(1816)에는 쌀무리에 물을 타서 죽을 쑨다고 하였다. 우유죽(타락죽駝酪粥), 우분죽藕粉粥, 무리로 쑨 죽인 구선왕도고九仙王道糕의이, 삼합미음三合米飮, 개암죽, 율무의이, 호도죽, 갈분의이 등이 기록되었다.

타락죽이라고도 하는 우유죽은 쌀을 갈아서 흰죽을 쑤다가 우유를 섞은 것으로, 원미죽에 속한다. 회복기 환자 음식으로 많이 쓰이며, 우유를 넣은 다음에는 팔팔 끓이지 않는 것이 좋으므로 흰죽 자체가 충분하게 된 다음에 우유를 넣는 점에 유의한다. 흰죽을 되직하게 쑤다가 거의 다 되었을 때 우유를 넣고, 약한 불에서 고르게 섞은 다음 소금을 조금 넣는다.

호두죽은 호두를 까서 더운 물에 담갔다가 속껍질을 벗겨 간 다음 무리에 잣죽 쑤듯 하면 매우 맛 좋고, 기침 해소에 유의하다고 하였다.

장국원미는 장국에 쌀 원미를 넣고 쑨 죽이다. 쇠고기를 다지고 표고·석이·느타리와 파를 채 쳐서 모두 합하여 갖은양념을 하고, 맑은 장국을 끓이다가 쌀 원미를 넣고 끓인다. 오늘날의 장국죽이다. 장묵죽이라고도 한다.

여름에는 원미죽에 꿀과 소주를 타서 차게 먹으면 좋다. 동치미, 북어무침, 암치자반, 장산적과 함께 낸다.

특징 및 의의 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 장국죽은 쌀, 고기, 표고 외에 건홍합을 불려서 잘게 이겨 넣고 죽을 쑨다고 한다. 남의 집에 보내게 될 때는 이 죽을 합에 담고 표고를 채 쳐서 기름에 볶고, 섭산적을 이기고, 잣을 대강 이겨서 이 세 가지를 죽 위에 뿌려 보낸다. 이처럼 표고, 섭산적, 잣을 고명으로 씀과 아울러 선물용으로 보내는 죽의 용도를 알 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 山家要錄, 是議全書, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 맛(강인희, 대한교과서주식회사, 1987).

필자 윤덕인(尹德仁)

원추리나물

정의 원추리의 어린 싹을 끓는 물에 살짝 데쳐 쓴맛을 뺀 후 초고추장으로 무치거나 식초와 간장에 갖은 양념을 버무려서 먹는 나물 반찬.

내용 봄철의 대표 산나물 원추리는 노란 꽃을 피우기 때문에 한문으로는 '황화채黃花菜'라 부르기도 한다. 꽃이 너무 예뻐 근심을 잊게 하니 '망우초忘憂草'라고도 부른다. 중국인들은 또 길고 가는 꽃봉오리가 긴 바늘처럼 보인다고 이를 끓는 물에 데쳐 햇볕에 말린 꽃들을 금침채金針菜라 부르며 전혀 다른 맛이 나는 음식으로 해 먹는다.

상대 어머니를 높여서 '훤당萱堂'이라 부르는 어법이 있다. 이는 당 태종 이세민이 자기 어머니의 집 뜰에 여름철이면 예쁘게 꽃피는 원추리, 중국어로 훤초萱草를 가득 심은 데서 유래한다. 『산림경제山林經濟』에는 원추리나물의 원래 이름을 '넙ᄂᆞ믈'이라고 소개하며 "6~7월 꽃이 필 무렵에 꽃술을 따 버리고 깨끗한 물에 한소끔 끓여 내어 초를 쳐서 먹는데 담박함이 송이보다 좋다."고 기록했다. 북한에서 더욱 많이 먹는 가운데 허균이 『도문대작屠門大嚼』에 "의주義州 사람들이 중국인들에게 배워 원추리 요리를 맛있게 한다."고 적어 둔 것을 보면 원추리나물은 중국이 원조임에 틀림없어 보인다.

원추리의 어린 이파리 맛이 달짝지근해서 전통 한식에서는 주로 데친 이파리를 새콤한 양념에 무쳐 먹는다. 데칠 때는 아삭한 맛을 잃지 않게 하기 위해 찬물에 오래 담가 헹구고 물기를 짜낸다. 그다음 보통 액젓, 고추장, 약간의 된장, 매실효소, 다진 마늘, 참기름 등 양념으로 조물조물 무치다가 맨 마지막에 새콤한 맛을 내는 식초로 버무린다. 이들을 말려 시래기처럼 엮어 매달아 두었다가 정월대보름에 묵나물로 국을 끓여 먹으면 망우초란 이름처럼 한 해 내내 근심이 생기지 않는다는 속설이 있다. 심지어 원추리를 즐겨 먹으면 아들을 낳고, 아들을 낳으면 근심이 사라지니 득남초得男草로도 불렸다 한다.

원추리뿌리에는 덩이줄기가 여럿 달리며, 이것을 멧돼지가 파먹는다고 하였다. 또 『동의보감東醫寶鑑』에는 오랫동안 대변이 막혀 배가 더부룩할 때 맛이 서늘한 원추리뿌리를 짓찧어 즙을 내어 먹이면 곧 통변이 된다 하였다. 『산림경제山林經濟』에는 생선가시가 목에 걸렸을 때나 코피가 그치지 않을 때에도 이를 "즙 내어 먹인다."는 처방이 실려 있다. 뿌리에는 녹말을 비롯해 단백질 같은 영양분이 많이 들어 있어서 이를 쌀이나 보리 같은 곡식과 섞어 떡을 만들어 먹기도 했다.

특징 및 의의 산나물에는 약간의 독성이 있어서 한 종류만 먹는 것보다 여러 종을 섞어 먹는 게 건강에 더 유익하고 안전하다. 지역에 따라 원추리 종류도 다양하다. 가까운 종인 참나리와 비비추도 봄철이면 한반도 전역에서 올라온다. 이들을 함께 데쳐 고기와 버섯도 함께 무치면 이른바 멧나물의 잡채 전통을 살릴

원추리나물 | 농촌진흥청

수 있다. 중국인들은 원추리꽃을 말려서 금침채 요리를 하는 반면에 한식 전통에서는 꽃봉오리가 벌어지기 직전에 꽃을 뜯어 꽃술을 따 내고 김치로 담그거나 나물로 무치거나 쌈을 싸 먹기도 한다.

참고문헌 屠門大嚼, 山林經濟, 林園十六志, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 救荒植物と其の食用法-野生食用植物(林泰治, 東都書籍, 1944).

필자 김재희(金在姬)

월과채
越瓜菜

정의 애호박, 쇠고기, 표고 등을 채 썰어 갖은양념을 하여 볶은 뒤 채 썬 찹쌀부꾸미와 고루 섞어 만든 음식.

개관 20세기 초에 제작된 여러 조리서에 월과채가 소개되어 있다. 『부인필지婦人必知』의 월과채(호박)는 "어리고 연한 호박을 얇게 썰고 쇠고기나 제육을 난도하여 넣고 파 표고 석이를 넣어 냄비를 먼저 달구고 기름 부어 볶아 깨소금 뿌려 찰전병을 돈짝(동전 모양)같이 부쳐 섞어 술안주하면 좋으니라."라고 했다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 '월과채月瓜菜'는 "어린 호박을 얇게 썰어 넣고 쇠고기나 제육을 난도하여 넣고 파, 후추, 석이 등을 넣은 후에 먼저 작은 솥을 달구어 기름 부어 볶은 후 깨소금 후춧가루치고 찰전병을 돈짝(동전)같이 부쳐 섞어 먹으면 술안주에도 좋다 하나니라."라고 되어 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 '월과채月瓜菜'는 "애호박을 씨 없는 것으로 얇게 썰어 쇠고기나 혹은 제육을 잘게 익혀 넣고 파를 한 치 길이씩 썰어서 채쳐 넣고 표고를 물에 불려서 채쳐 기름 깨소금, 간장을 넣어서 간이 맞게 볶고 찰전병을 동전만큼씩 부쳐서 넣어 먹는 것이니라."라는 만드는 법과 함께 재료와 분량이 상세히 적혀 있으며, 5~6월이 제철이라고 설명하고 있다. 『부인필지』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『조선요리제법』 모두 재료와 만드는 법이 비슷하지만 『부인필지』는 월과채를 호박, 『조선무쌍신식요리제법』과 『조선요리제법』은 '月瓜菜'라는 한자를 명칭으로 덧붙였다. 그러나 조선시대 농서에서는 '月瓜'라는 명칭은 찾아 볼 수 없다. 『농정서農政書』에는 호박은 보이지 않고 황과黃瓜를 "일명 호과胡瓜(오이), 흰 오이인 백과白瓜는 월과越瓜이며, 동과冬瓜가 있다."라고 하였다. 『해동농서海東農書』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『농정회요農政會要』에서는 호박을 '남과南瓜'라고 했다.

월과채 | 한국의맛연구회

내용 월과채는 호박에 양념한 고기와 버섯, 찰부꾸미를 섞어 만든 잡채형 나물이다. 반찬으로 쓰이지만 술안주에도 잘 어울리는 전통음식이다. 연한 애호박을 깨끗이 씻어 길이로 절반 쪼개어 속을 빼낸 다음 눈썹 모양으로 채 썰어 소금을 살짝 뿌려 절여서 물기를 짠 다음 팬에 기름을 두르고 나서 애호박을 넣어 볶다가 다진 파와 마늘을 넣어 볶아서 식힌다. 쇠고기는 곱게 채 썰어 양념하고, 물에 불려서 물기를 제거한 표고도 채 썰고, 손질한 느타리도 채 썬 다음 각각 양념하여 느타리·표고·쇠고기를 차례로 볶아 식힌다. 찹쌀가루를 반죽하여 둥글고 얇게 찰부꾸미를 부쳐서 반드시 식힌 다음 채로 썬다. 이때 찰부꾸미가 서로 붙지 않게 참기름을 살짝만 발라 주면서 썬다. 볶아서 식혀 둔 애호박, 고기, 버섯, 찰부꾸미를 조심스럽게 다루면서 고루 섞어 간을 맞춘 후 잣가루나 깨소금으로 고명을 뿌리면 월과채가 완성된다. 월과채는 사계절 모두 해 먹을 수 있지만 애호박이 제철인 초여름에 맛이 가장 좋다. 채소와 고기·찰떡이 조화를 이루어 부드럽고 고소하며, 쫄깃한 식감을 느끼게 하는 독특한 음식이다.

특징 및 의의 월과채는 애호박, 버섯, 고기, 찰떡과 잣가루나 깨소금 등 식물성식품과 동물성식품 조화로 영양성이 뛰어나다. 나물에서는 보기 드물게 사용하는 찰떡이 애호박과 함께 주재료를 이루어 포만감을 주기 때문에 한 끼 식사 대용인 한 그릇 음식으로도 활용할 수 있다. 또 부드러운 질감과 함께 간이 세지 않아서 노약자나 환자에게 식사 대용으로도 좋다.

참고문헌 農政書, 農政會要, 婦人必知, 增補山林經濟, 海東農書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 이춘자(李春子)

유과
油菓

정의 찹쌀을 삭혀서 반죽한 뒤 쪄서 꽈리가 일도록 쳐서 반대기를 말렸다가 기름에 지져 고물을 묻힌 한과.

내용 유과油菓는 산자류, 강정류, 빈사과류 등의 총칭이다. 모양에 따라 네모나게 만든 산자, 누에고치 모양을 한 손가락강정, 동글동글한 모양의 방울강정, 네모지게 썬 빈사과 등으로 나눈다. 그리고 고물에 따라 여러 가지 이름이 붙게 된다. 고물로는 깨·나락을 튀겨 만든 매화, 찹쌀 찐 것을 말렸다가 튀긴 세반, 세반을 잘게 부순 세건반, 승검초, 잣가루 등이 쓰인다. 또 고물에 분홍, 노란색 등의 물을 들이기도 한다. 지방에 따라서는 과즐, 산자라고도 한다.

유과는 기름에 지져서 만들기 때문에 '기름 유油'가 붙었다. 일단 좋은 찹쌀을 물에 담가 골마지가 끼도록 삭힌다. 일주일에서 열흘 정도 계절에 따라 삭히는 기간을 달리하며 손으로 으깨질 정도로 삭힌 후 반죽하여 오랫동안 찐 다음 꽈리가 일도록 친다. 삭히면 찹쌀의 입자에 미세한 균열이 생겨 쪄서 칠 때 조직 사이에 기포가 들어가기 쉽기 때문에 오랫동안 꽈리가 일도록 쳐야 반죽에 골고루 기포가 자리 잡아서 지질 때 잘 부풀어 오른다. 삭히고 치는 과정을 잘해야만 속 빈 강정이 안 되는 것이다.

유과 | 농촌진흥청

이렇게 만들어진 반죽을 얄팍하게 만들어 반대기를 어떻게 써느냐에 따라 유과 이름이 달라진다. 산자는 큼직한 네모 모양, 강정은 손가락 굵기, 방울강정은 엄지손톱만 한 것이다. 팥알만 한 것을 엿이나 설탕 시럽으로 뭉쳐 모나게 썬 것은 빈사과이다. 반대기를 말린 후 기름에 지진 후 꿀이나 엿을 바르는데 이때 생강즙이 들어간다. 생강즙은 지방의 산패를 막는 효능이 있다. 엿을 바른 것에 다양한 고물을 바르면 완성된다.

만드는 법이 까다로운 유과는 겨울철에 만드는 것이 좋다. 입에 넣으면 바삭하게 부서지면서 사르르 녹는 맛이 일품인 유과를 만들기 위해서는 꿀이나 엿이 중요한 재료이지만 덥고 습한 여름에는 온도가 높아 엿이 녹아내리며, 습기로 인해 눅눅해지기 쉽기 때문이다.

조선시대에는 유과가 통과의례에 빠지지 않고 사용되었으며, 왕실에서도 다양한 종류의 유과를 높이 괴어 연회상에 올렸다. 1887년(고종 24)에 신정왕후神貞王后 조대비趙大妃의 팔순八旬을 경하하는 뜻에서 거행된 만경전萬慶殿 진찬進饌에서 상에 오른 유과는 삼색매화강정, 삼색세건반강정, 오색강정, 사색빈사과, 삼색매화연사과, 양색세건반연사과, 사색감사과 등 다양했다.

특징 및 의의 유과는 세찬이나 큰상이나 제품 등 빠지지 않고 사용되었다. 양반가에서는 신부집에서 혼인잔치를 치르고 돌아가는 신랑의 후행 또는 상객에게 이바지음식으로 강정을 석작이나 버들로 엮은 동구리에 가득 담아 보낸 풍습이 있다. 또 선조께 올리는 제사음식으로 유과를 으뜸으로 삼았으며, 정월 세찬에 빠져서는 안 될 음식이다.

참고문헌 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

유두면
流頭麵

정의 음력 6월 보름 유두일에 밀가루를 반죽하여 구슬 모양의 누룩을 띄워서 오색 물감을 들여 차고 다니기도 한 절식.

내용 유두면은 오늘날 유두 절식의 하나로 알려져 있다. 그러나 『동국세시기東國歲時記』 6월에는 유두면을 먹었다는 기록이 없으며, 유두면을 몸에 차거나 더러는 문설주에 걸어 액을 막는다고 했다.

"밀가루로 바둑알 만하게 누룩을 둥글게 만든 다음 비단을 오려 붙이면 오색이 서로 어울려 번쩍인다. 세 개씩 이어 달고 그 위에는 실 고리를 만들어 찰 수 있게 한다. 이것을 서로 선물로도 보내는데 유두누룩流頭麵이라고 한다."

유두면은 오늘날과 같은 긴 국수 모양이 아니라 밀가루로 만든 일종의 경단이다. 잡귀를 예방하는 부적의 기능을 했으나 후대에 이르러 먹는 절식이 된 것으로 추정할 수 있다. 단오 절식인 수단水團과 비슷한 모양이었을 것으로 여겨지는 가운데 밀가루로 만드는 유두면과 달리 수단은 쌀가루나 찹쌀가루로 만든다.

국수는 주로 밀가루로 만든다. 유두면의 '밀가루 면麵'자와 관련시켜 '유두국수'라는 용어가 생기게 된 것으로도 보인다. 그러나 그 시기는 알 수 없다. 일제강점기 이후 밀가루가 풍부해지고, 덩달아 신문과 잡지·책을 통해 유두절에 유두면을 먹었다는 지식이 널리 퍼지면서 유두면이 밀가루 국수로 변했다는 견해도 있다. 그러나 유두국수로 먹기 시작한 것은 그 이전일 수도 있다. 조선 후기 문인 정학유丁學游(1726~1855)가 쓴 <농가월령가>에 "삼복은 속절이요 유두는 가일이라 원두밭에 참외 따고 밀 갈아 국수하여 가묘에 천신하고"라는 구절이 있다. 어쩌면 이때 이미 유두국수를 먹었을 수도 있다.

특징 및 의의 유두流頭는 '동류수두목욕東流水頭沐浴'의 약자, 곧 동쪽으로 흐르는 물에 머리 감아 액을 물리면 길吉하다는 뜻을 나타낸다. 동쪽은 오행五行에서 양방陽方에 속하며, 민속적인 측면으로 벽사의 의미가 있다. 6월은 음陰의 달이다. 무더위에 음귀가 성하니 불상不祥인 음귀陰鬼를 씻기 위해서는 양방인 동방東方이 채택된다.

유두는 신라 때부터 있어 온 우리 고유 명절로 알려져 있다. 『동국세시기』에 의하면 고려 명종 때 학자 김극기金克己가 쓴 문집 『김거사집金居士集』에 "경주의 옛 풍속에 6월 보름날 동쪽으로 흐르는 물에 머리를 감아 불길한 것들을 씻어 버리고 그 자리에서 재앙을 물리치는 제를 지내고 술을 마시는데 이것을 유두연流頭宴이라고 하였다."는 기록이 있다. 조선시대에 들어와서도 이 풍속을 이어받아 속절俗節로 삼고 있으며, 경주에는 아직도 이런 풍속이 남아 있다고 했다.

유두면은 무더위에 지친 몸을 다스리며 액을 물리친다는 신앙적 의미와 함께 밀 음식이 제맛을 내는 여름 음식이라는 점을 상징한다. 따라서 유두면은 신앙성을 띤 부적과 같은 것이며, 후대에 절식으로 되니 의례음식 의미를 띤다.

참고문헌 동국세시기(홍석모, 정승모 역, 풀빛, 2009), 조선대세시기3(국립민속박물관, 2007), 한국고전문학전집3-가사(성음사, 1973), 한국세시풍속사전-여름(국립민속박물관, 2005).

필자 김명자(金明子)

유밀과
油蜜菓

정의 밀가루에 기름과 꿀 등을 넣고 반죽해서 여러 가지 모양으로 빚어 기름에 튀긴 한과.

내용 고려는 불교를 호국신앙으로 삼아 살생을 금한 만큼 육식이 절제됨에 따라 차를 마시는 풍속과 함께 한과류가 한층 더 성행하였다. 유과류 중에서 특히 약과藥果가 발달되어 불교 행사인 연등회, 팔관회 등 크고 작은 행사에 반드시 고임상으로 쌓아 올려졌다.

『요록要錄』에 연약과는 "밀가루에 볶아 꿀·기름·청

주를 넣고 반죽하여 튀긴 후 식기 전에 꿀에 담갔다가 꺼내 쓴다."고 하였고, 약과는 "밀가루·참기름·계피달인물·꿀로 반죽해 튀겨 기름이 빠지면 검은 물엿에 계피달인물로 집청했다 건진다."고 하였다. 『성호사설星湖僿說』에서는 "약과는 여러 가지 과실 모양이나 새의 모양으로 만들었던 것이나, 후일에 높이 고이는 풍습이 생겨나면서 넓적하게 자르게 되었다"고 하였다.

유밀과는 국외에까지 전파되었다. 『고려사高麗史』에 "충렬왕 때 세자의 결혼식에 참석하러 원나라에 가서 베푼 연회에 유밀과를 차렸더니 그 맛이 입술에서 살살 녹는듯하여 평판이 대단하였다는 기록이 보인다. 이런 까닭으로 몽고에서는 유밀과를 '고려병'이라고 했으며, '고려병'을 약과라고 하였다."고 하였다.

『한국음식대관』에 "유밀과는 약과류·만두과류·다식과류·박계류·한과·계강과·매작과·차수과류·채소과·요화류 등 종류가 매우 다양하다. 그 중 대표적으로 고문헌과 궁중에서 자주 사용하였던 것으로 약과류는 크기와 재료에 따라 약과·대약과·소약과·모약과·방약과·연약과에 따라서 다양하게 분류되고 있고 대약과의 경우 고배상高排床에 주로 올렸다."고 하였다.

약과 만드는 방법은 밀가루에 참기름, 꿀, 청주, 생강즙, 계핏가루 등을 한데 넣어 고루 섞은 후 치대지 말고 가볍게 반죽해서 약과판에 꼭꼭 눌러 박아 튀김 기름이 잘 스며들도록 대꼬치로 구멍을 내어 튀긴 후 꿀 등에 즙청汁淸했다가 잣가루를 뿌린다.

약과 반죽을 오래 주무르거나 치대면 글루텐이 많이 생겨서 바삭하지 않고 딱딱하고, 기름에 지져도 속이 잘 익지 않으며 균열이 생기지도 않는다.

집청할 때 튀긴 약과의 기름기를 뺀 후 뜨거울 때 즙청해야 꿀이 약과의 속 깊이 촉촉이 스며들어 특유의 맛이 난다.

만두과

약과

유밀과 | 농촌진흥청

만두과류는 약과와 같은 방법으로 반죽하여 다진 대추, 계핏가루, 꿀을 넣어 만든 소를 넣고 만두 모양으로 빚어 기름에 튀긴 후 즙청했다가 잣가루를 뿌린다. 크기, 모양, 재료에 따라 만두과·대만두과·소만두과·연사라교 등으로 나뉜다. 고임의 웃기로 사용되었다.

다식과류는 약과와 같은 방법으로 반죽해서 다식판에 참기름을 바르고 꼭꼭 눌러 박아 기름이 잘 스며들도록 구멍을 내고 튀긴 후 집청에 재웠다가 잣가루를 뿌린다. 크기에 따라 다식약과, 대다식과, 소다식과로 나눈다.

박계는 약과와 같은 방법으로 반죽하여 밀어서 직사각형으로 크게 썰어 기름에 튀긴다. 즙청은 하지 않는다. 이 외에도 매작과, 계강과, 차수과류, 채소과, 요화과류 등이 있다.

특징 및 의의 유밀과류는 재료와 만드는 방법에 따라 종류가 매우 다양하다. 삼국시대, 고려시대부터 현재까지 널리 이용되어 왔다. 특히 유밀과류 중 약과와 다식과는 반죽은 같으나 약과틀이나 다식틀에 박아 냄으로써 모양이 다르다. 『조선상식』에서 최남선이 말한 것처럼 온 정성을 기울여 만드는 점에서 특색 있는 과자라 할 수 있다.

참고문헌 高麗史, 星湖僿說, 要錄, 조선상식-풍속(최남선, 동문선, 1948), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

유채나물

정의 유채의 어린잎으로 만든 나물.

내용 유채는 식물성 유지 자원으로 중요한 특용작물로, 1년 또는 2년생 십자화과 초본이다. 제주도 지역에서 처음 재배된 것은 1950년대 말이다. 처음에는 식용유를 위한 자가 소비용으로 재배되다가 차츰 재

배 면적이 확대되었다. 도내에 유채씨 기름 착유공장이 여러 곳에 개설되고, 농협을 통한 계통수매가 이루어졌다. 한때는 보리·콩·고구마보다도 수익성이 좋아 재배 면적이 10,000*ha*(1980년 기준)에 이르렀으며, 그후 유채의 최대 산지가 되었다. 당시 노란 유채꽃은 제주의 봄철 신혼관광과 지역축제(유채꽃축제, 2018년 기준 36회 개최) 상징이기도 했다. 처음 재배 당시는 유채를 나물로 거의 먹지 않다가 단체급식과 음식점 등에서 외식 용도로 차츰 넓혀지면서 시판되기 시작하였다. 1990년대에는 봄철 향토음식으로 자리 잡아 유채씨 기름용보다 나물용으로 재배했다.

데칠 때는 끓는 물에 굵은 천일염을 약간 넣고 살짝(센 불에서 1분) 데쳐 낸다. 데친 나물은 곧바로 찬물에다 헹궈 온도를 낮춘 후 소쿠리에서 물기를 뺀다. 유채 나물은 겉절이로도 잘 어울린다. 유채꽃은 식용할 수 있기 때문에 각종 요리에 고명으로 사용한다. 유채꽃은 꽃잎이 잘 떨어지므로 1~2일 이내에 사용한다. 서늘한 기후를 좋아하고, 추위에 견디는 능력이 강하다. 유채나물은 유채꽃이 피기 전인 3~4월에 먹어야 맛이 좋다. 씹을수록 달콤 쌉싸름한 맛이 나는 것이 특징이다. 진한 녹색이면서 잎이 억세지 않은 것, 키가 작고 신선한 것(하우스산은 키가 크고 연하나 수분이 많고 향이 적음)이 좋은 것이다. 엽록소가 산화되어 누런색이 도는 것은 비타민 등 수용성 비타민이 파괴된 것이므로 좋지 않다. 연한 잎과 줄기는 김치로 담가 먹거나 삶아서 나물로 먹고, 어린순은 봄철에 겉절이를 하거나 쌈으로 먹는다. 데쳐서 무쳐 먹기도 하고 된장국을 끓여 먹기도 한다.

특징 및 의의 녹황색 채소로서 무기질(칼슘, 철, 칼륨) 및 식이섬유질이 풍부한 데다 베타카로틴(2,774*μg*/100*g*)과 비타민K(223.32*μg*/100*g*) 등 지용성 비타민, 비타민C(44.3*mg*/100*g*) 및 엽산(299*μg*/100*g*) 등 수용성 비타민이 많아 겨울과 봄철 필수영양소 공급원으로 중요하다. 김치로 담그면 섬유질이 부드럽고 풋내가 감소되어 품질이 향상될 뿐만 아니라 풍부한 미네랄 흡수에도 도움이 된다. 물김치를 담글 때는 열무를 30% 정도 더하면 시원한 맛이 더해진다. 나물요리에는 참기름을 넣으면 지용성 비타민(베타카로틴 등)의 흡수율을 높여 준다. 유채나물의 생리활성 물질로는 항산화성이 높은 글루코시놀레이트 및 이소치오시안네이트 등 함황화합물 함량이 많아 나물로 섭취할 경우 대장암 등 소화기계의 암 예방에 도움이 된다. 지난 수십 년 동안 진행된 영양역학 조사에 의하면 십자화과속Brassicaceae, 十字花科 채소의 정규 섭취가 대장암과 유방암 발생률을 낮춘다는 보고가 있어 십자화과 채소 섭취를 적극적으로 권장하고 있다.

유채나물 | 한국의맛연구회

참고문헌 국가표준식품분석표(농촌진흥청, 2016), 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015), The chemical diversity and distribution of glucosinolates and isothiocyanates among plants(J. W. Fahey, A. T. Zalcmann, P. Talalay, Phytochemistry56-1, Pergamon Press, 2001).

필자 오영주(吳榮周)

육개장

정의 쇠고기를 푹 삶아 고기를 알맞게 찢고 파, 다진 마늘, 후춧가루, 고춧가루 등으로 갖은양념하여 얼큰하도록 맵게 끓인 국.

내용 우리나라에서는 예부터 한여름 더위에 지쳐서 입맛이 없고 소화도 안될 때 몸을 보하기 위한 복중 음식이 발달하였다. 원기 회복을 위해 좋은 동물성 단백질이 많은 쇠고기, 닭고기 등 육류를 충분히 삶아서 국물을 우려내 먹으면 맛도 좋고 소화도 잘된다. 옛날에는 삼복의 보양음식으로 개장[枸醬]국을 으뜸으로 꼽았다. 1700년대 말 한양세시기인 『경도잡

지京都雜誌』에는 "구장狗醬이란 개고기를 총백蔥白에 섞어 삶는다. 국을 끓여 고춧가루를 뿌리고 흰밥에 말아 먹는다."고 복날 음식으로 개장국을 소개하고 있다. 육개장은 개장국이 식성에 맞지 않는 사람들을 위해 개고기 대신 쇠고기로 끓인 국으로, 복날 절식뿐만 아니라 초상집, 잔칫집 등 사람들이 많이 모이는 곳에서 즐겨 먹는다. 쇠고기의 홍두깨살·사태살·업진살 등 살코기를 덩어리째 푹 삶아서 살코기는 결대로 굵직하게 찢고, 다진 마늘·고춧가루·참기름·간장으로 조미한다. 그다음 파를 길쭉하게 잘라 맑은 물에 살짝 주물러 풋내와 점성물질을 제거한 다음 국물에 함께 넣고 푹 끓인다. 이때 밀가루를 조금 풀어 넣기도 한다. 지역에 따라서는 숙주, 부추, 토란대, 고사리 등 건지를 많이 넣어 지역 특색이 있는 육개장을 끓이기도 한다.

육개장은 원래는 서울 향토음식이지만 다른 지역보다 유난히 무더운 대구에서는 이열치열을 위해 육개장을 즐겨 먹었다. 이를 '대구탕大邱湯'이라고 한다. 대구육개장은 서울식 육개장처럼 고기를 잘게 찢어서 얹지 않고 고깃덩어리를 그대로 푹 삶아 고기의 결이 풀릴 정도로 익힌다. 이 때문에 좀 더 푸짐하며, 파·부추·마늘 등을 엄청나게 많이 넣어 매운 맛속 감미가 독특하다. 이주공李周拱은 "약간 변형된 대구의 육개장이 상경해서 서울의 식적에 오르면서 대구탕大邱湯이라 불리었다."고 하였으며, 최남선은 『조선상식문답朝鮮常識問答』에서 향토명물 요리품으로 대구의 육개장을 들고 있다.

제주도에서는 돼지고기로 제주 지역 특색의 육개장국을 끓인다. 제주에서 사육한 돼지고기를 푹 삶은 육수에 고기와 제주도 고사리를 많이 넣고 끓인 국이다. '돼지고기고사릿국', '고사릿국'이라고도 한다.

육개장 | 한식진흥원

특징 및 의의 쇠고기 대신 닭으로 끓인 것을 '닭개장'이라고 한다. 1800년대 말 경북 상주 지역의 고조리서인 『시의전서是議全書』에 나오는 연계국이 지금의 닭개장과 비슷한 점을 보아 영남지역 사람들에게는 조선시대부터 가장 친근한 음식 중 하나였음을 알 수 있다. 지금은 복중뿐만 아니라 사철 내내 즐겨 먹는 음식이다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

육전
肉煎

정의 쇠고기를 얇게 저며 양념한 후 밀가루와 달걀옷을 입혀 지진 전.

내용 육전은 고기전이라고도 한다. 기름기가 없는 쇠고기를 이용한다. 우둔이나 홍두깨살을 고기 결 반대 방향으로 얇게 저며서 칼집을 골고루 넣는다. 여기에 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루 등을 넣고 양념한다. 밑간이 되면 밀가루와 달걀옷을 입혀 뜨거운 팬에 기름을 넉넉히 두르고 지진다.

고문헌 속 육전 또는 고기전의 기록은 다양하다. 『규곤요람閨壺要覽』(1700년대 말, 고려대 소장) '주식방酒食方'의 육전은 "온갖 고기를 살이나 머리나 발이나 가죽이나 온전하게 주워 모은다. 가마솥에 넣고 물을 가득 붓고 천천히 꽤 고아 녹아지거든 체에 밭아 생강 두드려 넣고 후춧가루와 깨소금을 넣어 재며 (먹을 때) 초지령과 함께 낸다."고 하여 족편과 같은 음식이다. 『이씨음식법』(1800년대 말)의 육전은 "수육을 풀잎같이 썰어 씻어 녹말 묻혀 장국에 생치 꾸미 넣고 잠깐 끓여 낸다. 꾸미를 다지고 후춧가루를 얹어

쓴다."고 하여 익힌 고기에 녹말을 묻혀 다시 한 번 장국에 데쳐 내는 형태로 어채를 만드는 법과 유사하다. 『주식시의酒食是儀』(1800년대 말)의 제육전은 "돼지고기를 가늘게 두드려 갖은양념하여 소금과 간장에 주무른다. 양푼에 기름을 발라두고 계란 흰자와 노른자는 각각을 겉돌지 않게 잘 젓는다. (돼지고기 양념한 것을) 양푼에 깔고 그 위에 계란 갠 것을 덮는다. 솥에 물을 끓여 중탕하여 오래 익힌 후 꺼내어 각이 지게 쳐서 편육처럼 모양내어 쓴다. 제일 중요한 것은 돼지고기를 곱게 다지는 것이다."라고 하여 다진 돼지고기를 중탕해서 내는 음식이었다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)의 고기전유어[肉煎油魚]는 "소의 볼기나 도가니에서 기름과 힘줄을 제거한 다음 얇게 저미고 칼등으로 많이 두드려 전유어를 만든다. 생선전유어가 없을 때는 먹을 만하다."라고 하여 만드는 법은 오늘날과 유사하나 쇠볼깃살과 도가니살을 이용하는 것이 달랐다. 『우리음식』(1948)의 육전은 "소고기를 다지고 두부를 짜 뭉겨서 물기를 빼고, 장 기타의 양념을 하여 직경直徑 5㎝ 두께 1㎝ 가량으로 만들어 밀가루 칠을 하고, 달걀 푼 것에 다 묻혀 철판에 기름을 칠하고 양 쪽을 다 지진다."고 하여 완자전 만드는 법이 기록되어 있었다.

지역사례 황해도 지역에서는 쇠고기를 저며 양념해 두었다가 밀가루와 달걀물을 입혀 지진 고기전을 명절 차례상이나 제상에 빠뜨리지 않고 올렸다. 냉면으로 유명한 경상도 진주 지역에서도 고기를 얇게 저며 부친 육전을 채로 썰어 냉면 고명으로 듬뿍 올렸다. 지금은 전라도, 특히 광주광역시 지역의 육전이 유명하다. 육전을 전문으로 하는 식당도 있다. 쇠고기를 얇게 떠서 갖은양념이 들어간 간장으로 간을 해 두었다가 밀가루와 달걀옷을 입혀 지진다. 부친 육전을 들깨가루를 넣은 소금에다 찍어 고춧가루와 참기름으로 무친 파절이에 상추나 배추를 싸서 먹는다. 갈치속젓이나 멸치젓을 함께 먹기도 한다.

육전 | 국립민속박물관

특징 및 의의 차례상이나 제상에 올리는 전은 고기를 두툼하게 하지만 평소에 먹는 용도로는 고기 두께가 얇아야 부드럽다. 육전을 부칠 때 밀가루는 고기에 골고루 묻혀 지져야 눌어붙지 않고, 달걀옷도 고르게 입게 된다. 밀가루가 담긴 그릇에 고기를 눌러 밀가루를 고르게 묻힌 후 여분의 가루를 털고 바로 달걀옷을 입혀서 지지면 전의 표면이 매끄럽게 된다. 밀가루에 전분이나 찹쌀가루를 섞어도 좋다.

참고문헌 閨壺要覽, 酒食是儀, 이씨음식법, 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 차경희(車京姬)

육포
肉脯

정의 고기(주로 쇠고기)를 얇게 저미거나 다져서 반대기를 짓거나 다양한 모양으로 만들어서 소금 또는 간장으로 양념하여 말린 마른 찬.

내용 육포는 수렵생활에서 얻은 수확물의 유통 구조가 빈약하고 저장·보관법이 취약하던 상고시대부터 시작되었다. 육류는 중요한 단백질 공급원이었으나 부패가 쉬우므로 먹거리 비축을 위한 보존 방법을 모색하던 중 원초 저장법으로 자연 건조하거나 소금에 절이는 등 저장 가공법이 필수였으므로 만들게 되었을 것이다. 조선시대에는 소로 만든 육포를 가장 귀하게 여겼다. 그다음으로 사슴이나 노루로 만든 포, 그다음으로 꿩으로 만든 포를 쳤다. 육포는 귀한 동물성 식품으로, 날것에 비하면 저장 기간이 길고 부피가 작고 가볍다는 장점이 있어 오랜 여정을 거쳐야

육포(이바지음식) | 한국의맛연구회

하는 사신에게 알맞은 선물로도 애용되어 왔다. 이와 같이 육포는 단백질과 무기질 등 영양소 섭취를 보완해 주는 영양학 관점에서 의의와 함께 저장식품의 독특한 별미를 즐기게 해 주는 의미 있는 식품이다.

육포 재료로는 주로 쇠고기를 이용하지만 고문헌에는 돼지고기, 말고기, 양고기, 사슴고기, 노루고기, 개고기, 꿩이나 거위·참새 등 다양한 수조육류를 이용하여 만든 기록이 있다. 쇠고기가 귀한 민가에서는 말고기를 말린 마포, 개고기를 말린 구포, 노루고기를 말린 노루포, 꿩고기를 말린 치포 등을 제사에 올렸다.

쇠고기를 저며서 만드는 육포, 얇게 저며 잣이나 호두를 싸서 송편처럼 만드는 육포 쌈이 있다. 편포는 쇠고기를 다져서 양념하여 네모 모양으로 만들어 말린 것으로, 왕실 행사에 쓰였다. 편포에는 다져서 대추 모양으로 만들어 꼭지에 잣을 한 알씩 박아 말린 대추편포, 다져서 둥글고 평편하게 하여 잣을 7개 돌려 가며 꽂아 말린 칠보편포 등이 있다. 이것은 음식을 괼 때 큰 육포 위에 웃기로 얹어 모양을 내는 데 사용되었다. 편포는 곱게 다져서 만들었으므로 매우 부드러워 노인들이 즐겨 먹을 수 있었다. 이와 같이 육포는 양념하는 방법, 만드는 방법, 모양에 따라 여러 가지 종류가 있다.

『음식디미방』에는 고기를 말려서 오래 두는 방법으로 널빤지 위에 저민 고기를 보에 싸 놓고 자주 밟아서 말린다고 하였다. 비 올 때 빨리 말리려면 독을 뜨겁게 달구어서 그 가장자리에 줄을 매고 고기를 널어 말리고, 더위 속에서 말리려면 고기를 얇게 저며서 수변반석水邊盤石 위에다 말린다고 하였다. 또한 말릴 때 연기를 쐬어 말리면 벌레가 나지 않고 오래 저장할 수 있다고 하여 이는 훈제육을 만든 시초로 볼 수 있다. 참새를 말릴 때는 내장을 다 들어내 버리고 칼등으로 두드려서 평편하게 한 다음 두꺼운 종이로 검은 피를 짠 뒤 술로 깨끗이 씻어 말린다고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』에는 육포총방, 우육포방, 저육포방, 녹육포방, 양홍간방, 천리육방, 건함시방, 첨비포방, 치건방, 아안석방 등 다양한 수조육류를 이용하여 포 만드는 방법이 기록되어 있다. 『시의전서是議全書』에는 편포·생치편포·약포·산포·장포 등을 만드는 방법이 기록되어 있으며, 『규합총서閨閤叢書』에는 약포·치육포 등이 있다. 그 이후의 조리서인 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』, 『조선요리법朝鮮料理法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』 등에도 고기를 이용한 다양한 육포 종류가 기록되어 있다.

특징 및 의의 육포는 역사가 깊은 한국 고유의 전통식품이다. 현대에도 대부분의 가정에 상비하여 술안주나 간식, 밑반찬 등으로 이용된다. 폐백찬품에는 귀한 이바지 필수 음식으로 이용되고 있다. 또한 가공 저장식품으로 식품학 측면에서 의의가 있다고 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 林園經濟志, 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998), 조선왕조실록(sillok.history.go.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

육회
肉膾

정의 육류의 살코기를 칼로 얇게 저며서 생으로 양념하여 무친 생회.

내용 육회는 특히 우리나라에서 발달한 음식으로, 예부터 다양한 방법으로 육회를 만들어 먹었다. 쇠고기를 가늘게 채 썰어 양념에 무친 육회가 가장 유명하지만 이 외에도 소의 내장으로 만든 갑회 또한 많이 먹었다. 소의 콩팥, 간, 처녑 등도 양념에 버무려 먹었다. 겨울에 꿩고기로 만들어 먹는 동치회凍雉膾도 있

다. 겨울철에 꿩을 잡아 내장을 빼고 눈이나 얼음 위에 놓아 얼린 다음 단단해진 살을 얇게 썰어서 초장과 생강, 파를 넣어 먹었다고 한다. 고기를 날로 먹는 육회는 불에 익힌 고기보다 부드럽다. 고기 단백질은 불에 익는 순간 단백질 응고로 질겨지지만 기름기가 없는 육회는 담백하면서도 고소한 맛이 일품이다. 보통 육회에는 배를 많이 곁들인다. 이는 배에 소화효소가 있어서 소화를 돕기 때문이다. 『시의전서是議全書』에 소개된 육회 조리법은 다음과 같다. "쇠고기는 기름기 없는 연한 살로 얇게 저며서 가늘게 썰어 물에 담가 피를 잠깐 뺀 후 베보자기에 잘 짜서 파와 마늘을 다져 (넣고) 후춧가루와 깨소금, 기름, 꿀을 섞어 잘 주물러 잰다. 잣가루를 많이 섞고 깨소금이 많이 들면 맛이 탁하다. 기름은 많이 치고 후추와 꿀을 섞어 윤즙은 식성대로 하라. 잡회는 콩팥, 처녑, 곁간, 양지머리로 잰다. 소금 기름에 재는 잡회는 후춧가루, 기름소금에 주물러 쓰고 또는 깨소금 약간 넣는다(단 처녑회는 갸름하게 썰어 가장자리로 실백자 하나씩 물려 말아서 담아 쓴다)."라고 하였다. 쇠고기에 하는 양념은 쇠고기가 들어가는 다른 음식과 유사하지만 간장이 빠져 있다. 깨소금이 많이 들어가면 탁하므로 잣가루를 많이 섞는다. 윤즙을 곁들인다. 이때 윤즙은 식초를 넣은 고추장, 즉 초고추장을 뜻한다. 이 조리법은 간장으로 양념하여 배와 달걀 노른자위를 곁들이는 최근의 육회와 차이가 있다. 『시의전서』의 육회 조리법을 보면 이 책에서 다룬 다른 회 종류인 육회와 어회, 채소 숙회처럼 육회에도 초고추장을 곁들인다. 어회의 경우 민어를 저며서 기름을 발라 윤즙을 곁들이며, 미나리강회·세파강회·두릅회 등도 고추장 윤즙을 곁들이라고 되어 있다. 다른 조리서의 육회 조리법을 살펴보면 『반찬등속』(1913)에서는 고추장을 곁들이지 않고 양념에 포함시켰고, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에서는 진장이나 초고추장에 찍어 먹는다고 하였다. 이보다 뒤에 나온 『조선요리법朝鮮料理法』(1939)에서는 쇠고기를 간장과 설탕 등으로 양념한 후 겨자즙이나 초고추장을 곁들인다고 하였고, 궁중음식을 다룬 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』(1957)에는 간장이 들어가고 겨자초장과 함께 낸다고 하였다. 이렇게 육회는 쇠고기를 날로 먹는 음식이지만 다양한 양념을 사용하여 여러 맛을 내고, 조리법을 발전시켰다고 볼 수 있다.

육회 | 한식진흥원

특징 및 의의 육회는 여러 종류 육류의 살코기를 칼로 얇게 저며서 양념에 생으로 무친 회를 말한다. 특히 우리나라에서 발달한 회의 일종이다. 예부터 다양한 방법으로 육회를 먹었다. 쇠고기를 가늘게 채 썰어 양념에 무친 것 외에도 소의 내장으로 만든 갑회, 콩팥, 간, 처녑 등도 양념에 버무려 먹었다.

참고문헌 是議全書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

율무

정의 가뭄이나 척박한 땅에서도 잘 자라는 볏과에 속하는 일년생 작물.

내용 이시진李時珍의 『본초강목本草綱目』에는 해려海蠡, 기실芑實, 공미薏米, 간주薥珠, 감미椷米, 회회미回回米, 의주자薏珠子 등으로 나온다. 『향약구급방鄕藥救急方』에는 율무의 뿌리를 두공豆訟, 이을매伊乙梅 등으로 칭한다. 인도, 미얀마 등지가 원산지다. 우리나라에는 홍만선洪萬選의 『산림경제山林經濟』 '치약治藥'에 수록된 것으로 보아 300여 년 전부터 재배되어 온 것으로 보인

다. 『본초강목』 등에 의하면 율무는 음력 2~3월에 묵은 뿌리에서 싹이 나와 3~4자 정도 높이로 자란다. 붉고 흰 꽃이 피어나 음력 5~6월에 청백색의 열매를 맺고, 8월경 율무를 수확한다. 씹으면 치아에 달라붙을 정도로 접착성이 강하다. 율무는 천수답 간척지나 하천부지 등 척박한 땅에서도 잘 자라므로 쌀, 보리와 경쟁하지 않아 주곡 생산 증대에 이바지하였다.

율무에는 단백질과 필수아미노산이 풍부해서, 열매뿐만 아니라 뿌리·줄기·잎 등도 약이나 음식 재료로 쓰인다. 음식으로는 밥, 죽, 떡, 국수, 과자, 엿, 미숫가루, 술, 차 등 주식과 간식·영양식 등 용도가 다양하다. 특히 단백질 함량이 높아 병중이거나 병후 식사 대용으로 죽과 미숫가루를 만들어 애용한다. 『증류본초證類本草』에는 율무를 시루에 넣고 쪄서 뜸을 들인 후 햇볕에 말려 맷돌에 갈아 만든다고 적혀 있다. 이렇게 나오는 율무쌀[薏苡仁]은 엄밀하게는 율무[薏苡]와 다르지만 대체로 율무라고 하면 껍질을 제거한 율무쌀을 포함하는 넓은 의미로 사용한다.

한의학에서는 껍질 벗긴 씨알[仁]을 약으로 쓰므로 약명을 '의이인薏苡仁'으로 칭한다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질이 약간 차고 맛은 달며 독이 없다. 폐의 열로 진액이 소모되어 피모皮毛가 거칠고 위축되며 기침을 하고 숨이 차는 증상에 좋다. 수족이 저리고 아프거나 붓는 각기병脚氣病 증상에도 쓴다. 율무는 덥고 습한 지역의 풍토병인 장기瘴氣를 다스리고 폐肺의 기능을 도와준다. 뭉친 것을 풀어주고 체내 습기를 다스림으로써 몸을 보하고 소화 불량과 소변 통증, 중풍[風痺] 증상에도 효험이 있다. 오랫동안 사용하면 음식을 잘 먹게 되며 마음이 편안해진다. 깨물었을 때 이빨에 붙을 정도의 것이 사용하는 데 적당하다."라고 했다.

특징 및 의의 곡식이 절대 부족하던 시절에는 율무가 구황작물로 중시되었다. 기근이 들었을 때는 율무죽을 많이 끓여 먹었으므로 조선시대에는 율무를 '죽의 대명사'로 인식하기도 했다. 율무쌀을 잘게 찧은 다음 불을 때 밥을 짓기도 했다. 맛은 보리밥과 거의 같다. 율무쌀로 만든 죽이나 밥은 냉기冷氣를 다스리므로 춘궁기 건강을 지켜 내는 중요한 수단이기도 했다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 證類本草, 鄕藥救急方, 율무의 품성과 효능에 대한 문헌 연구(김종덕, 농업사연구11-1, 한국농업사학회, 2012).

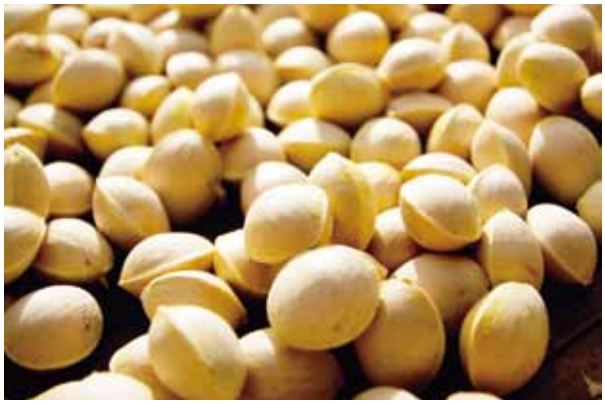
필자 박경용(朴敬庸)

은행
銀杏

정의 은행나무의 열매.

역사 은행나무는 지구상에서 가장 오래된 나무 중 하나로, 살아 있는 화석이라고 한다. 경기도 양평 용문사의 은행나무는 수령이 1,100년 이상으로 추정된다. 이로 보아 우리나라는 오래 전부터 은행銀杏을 상용했음을 짐작할 수 있다. 은행 명칭은 살구와 닮았다 하여 붙여진 이름이다. 또 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 "세속에서 행아라고 부른다. 또 은행을 백과라고 부른다. 또 압각이라고도 한다俗呼杏兒 又呼銀杏曰白果 又曰鴨脚."라고 그 명칭을 풀이하고 있다. 『농정회요農政會要』에는 효능, 독성 증상까지 수록하여 은행의 다양한 쓰임새를 짐작할 수 있게 한다.

내용 은행은 식용하거나 약용한다. 맛과 향이 좋은 은행은 갖가지 음식과 고명, 의례음식인 큰상과 제사상의 고임음식 등에 사용되는 귀한 식품이다. 대표 음식은 은행죽, 은행장조림, 은행호두조림, 은행단자와 마른구절판에 들어가는 은행볶음 등이다. 열구자탕이나 전골 등에는 고명으로 사용한다. 은행죽은 불린 쌀과 속껍질을 깐 은행을 곱게 갈아서 두꺼운 냄비에 넣고 주걱으로 고루 저어 가며 끓이다가 죽이 잘 어우러지면 소금으로 간을 한다. 은행장조림은 속껍질을 벗겨 익힌 은행을 간장, 물엿, 청주 등 양념장에 넣고 윤기가 나게 조려서 먹기 직전에 참기름을 조금 넣어 만든 반찬이다. 은행호도조림은 간장, 설탕, 물엿, 참기름 등의 양념장을 조리다가 익힌 은행과 속껍질을 벗긴 호두를 넣고 조리고, 양념장이 어느 정도 조려지고 윤기가 나면 참기름을 끼얹어 내는 밑반찬이다. 은행단자는 속껍질을 깐 생 은행을 곱게 갈아서 찹쌀가루와 섞어 찜통에 찐 다음 절구에 넣고 꽈리가 일도록 매우 친 뒤 꿀을 바른 도마에 쏟아



은행 | 국립민속박물관

붓고 편평하게 펼쳐서 꿀을 살짝 바른 후 5.0×4.5×0.8㎝ 크기로 잘라 내어 잣가루를 고루 묻힌 귀한 떡이다. 은행을 사용할 때는 속껍질은 벗겨야 한다. 이때 물에 살짝 불려서 벗기기도 하고 기름 두른 팬에 은행을 새파랗게 볶아 익힌 다음 뜨거울 때 마른행주로 고루 비벼 껍질을 벗겨 내기도 한다. 떡이나 죽에 사용할 때는 좋은 향과 맛을 위해 물에 불려 속껍질을 깐 생 은행을 사용하고, 조림·구절판·안주·전골·열구자탕에는 익힌 은행을 사용하여 음식의 색과 맛의 조화를 꾀하였다. 은행으로 고임을 할 경우 겉껍질을 제거하지 않은 통 은행은 색을 들이거나 글자를 새기며 고임을 하고, 속껍질을 까서 익힌 은행은 그냥 굄새를 한다. 『조선요리朝鮮料理』에는 은행단자가 실려 있고 『음식법飮食法』과 『이조궁중요리통고李朝宮中料理通攷』의 열구자탕 및 두부전골에는 은행이 고명으로 쓰였다. 갓 수확한 가을철에 나는 햇은행으로 죽을 쑤거나 떡을 하면 그 향과 푸르스름한 고운 빛깔은 음식의 맛을 한층 더한다.

특징 및 의의 은행은 부드러우면서도 쫄깃한 질감이 특성이다. 은행은 저열량·저지방 식품으로 다이어트에 좋고, 기력 회복에도 효과가 있다. 한방에서는 진해와 거담에 효과가 있어 해수·천식 치료약으로, 신약에서는 은행잎에 함유되어 있는 플라보노이드와 테르페노이드를 추출한 진액이 심장병·뇌혈관순환 개선 작용이 있어 건강식품으로 애용되고 있다. 그러나 은행에는 독성물질도 포함되어 있어 많이 먹으면 복통·구토·설사·발열 등의 증상이 나타날 수 있으며, 어린이의 경우 장기간에 걸쳐 섭취하거나 과다 섭취 시 심각한 중독 증상이 발생할 수 있으므로 특히 주의해야 한다.

참고문헌 農政會要, 飮食法, 訓蒙字會, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 한방식품재료학(이영은 외, 교문사, 2003).

필자 이춘자(李春子)

음복
飮福

정의 복을 받는다는 뜻으로 제사를 진행하는 중간이나 거행한 뒤 제사에 참여한 이들이 신의 뜻이 담긴 술과 제사음식을 나누어 먹는 절차.

역사 고례古禮에 제사에서 술을 올릴 때마다 제사 지낸 고기를 받는 수조受胙를 했기 때문에 중국 당나라의 『개원례開元禮』 및 『고려사高麗史』의 종묘 제향에는 헌작마다 바로 음복수조飮福受胙하는 예가 있었다. 그러나 명나라 때부터 삼헌을 마친 후 초헌관이 별도로 음복수조례를 행하였고, 조선시대 『국조오례의國朝五禮儀』에서 이를 따랐다. 『국조보감國朝寶鑑』에도 1488년(성종 19)에 종묘 제향을 지내면서 이미 복을 받고, 또 정침正寢에서 잔치하는 것은 뒤의 복을 받아 편안해지고자 하는 것이라 하여 음복례 이후 재차 음복연飮福宴을 행하였다. 『우복집愚伏集』에도 음복에 이르러 이미 신이 내려준 술과 고기를 초헌관이 삼헌을

종묘대제 음복수조례 | 한국문화재재단 **안동 풍산류씨 묘제** | 국립민속박물관

마친 후에 받았는데 오늘 제사를 지낸 이후 차례로 당중堂中에서 절하고 술 마시는 것도 또한 음복이라 하였다.

주자朱子의 『가례家禮』에 '음복'이라는 용어가 언급되어 있지는 않다. 그러나 집안 제사의 사시제四時祭와 같은 큰 제사의 경우 삼헌을 마친 후 주인이 대표로 술을 마시고 제사 지낸 고기를 받는 수조受胙, 제사에 참여한 사람들이 제사음식을 나누어 먹는 준餕, 제사에 참여하지 못한 사람에게 제물을 싸서 보내는 귀조歸胙를 통해서 제사음식을 먹었다. 즉 수조를 통해 주인이 대표로 신의 복을 받았다면 제사에 참가한 참례자들은 준을 통해 신의 복을 나누어 받고, '귀조'를 통해 참례자뿐만 아니라 이웃들도 제사음식을 나누어 먹음으로써 신의 복을 함께 받는 것이다. 그러나 기제忌祭의 경우 『사례편람四禮便覽』에 기일이 삼가는 날이기 때문에 술도 마시지 않고 고기도 먹지 않을 뿐만 아니라 남은 음식을 나누어 먹는 준 절차가 없다고 하여 음복이 없었다. 하지만 우리나라에서는 제사를 길례吉禮로 여겨 기제에도 관행으로 제사가 끝나면 음복을 했다. 그래서 『동춘당집同春堂集』 등 여러 문집에도 제사가 끝나면 준餕 절차와 같이 모여서 제사음식을 함께 먹는 것을 음복이라 하였다. 『총쇄록叢瑣錄』에도 치성致誠 후에 제사음식 먹는 것을 음복이라 하였다.

내용 오늘날에도 제사가 끝나면 술과 안주를 담은 음복상이 나온다. 이때 초헌관 등 헌관, 축 등의 제관과 집사, 제사에 참여한 사람들이 모두 음복상을 받는다. 제일 먼저 초헌관인 제주가 음복상의 술을 들고, 차례로 술을 마시며 안주를 먹는다. 이어서 밥, 떡, 과일 등을 먹는다. 최영년崔永年의 『해동죽지海東竹枝』에 우리나라에서는 제사를 지낸 나머지 음식으로 비빔밥을 만들어 먹는 풍습이 있다고 언급하였다. 오늘날에도 일부 지역에서는 제사음식으로 비빔밥을 만들어 먹는다. 식사가 끝나면 귀조歸胙의 의미로 제사에 참여한 사람 및 참여하지 못한 어른을 고려하여 고기, 떡, 과일 등 제사음식을 똑같이 나누어 보내는 '봉송', '봉게'를 하였다. 그리고 날이 밝으면 마을 사람들을 초대하여 식사를 하는 등 음복연飮福宴으로 이어지기도 하였다.

특징 및 의의 음복은 제물에 정성을 담아 조상에게 드리고, 조상은 이를 흠향한 다음 다시 제물에 복을 담아 후손들에게 돌려주는 과정이다. 음복은 원래 음복수조라 하여 제주가 대표로 하는 것이지만 제사가 끝나면 제사 참석자들과 음복을 함으로써 조상과 나의 관계를 확인하고, 같은 조상의 후손이라는 동질감을 느끼게 하는 의식이라 할 수 있다.

참고문헌 家禮, 家禮輯覽, 國朝五禮儀, 四禮便覽, 常變通考, 愚伏集, 海東竹枝, 한국의 제사(국립민속박물관, 2003), 한국의 예와 윤리(이희재, 한국학술정보, 2012).

필자 최순권(崔順權)

음식디미방

정의 정부인貞夫人 안동장씨安東張氏가 1670년경에 지은 고조리서.

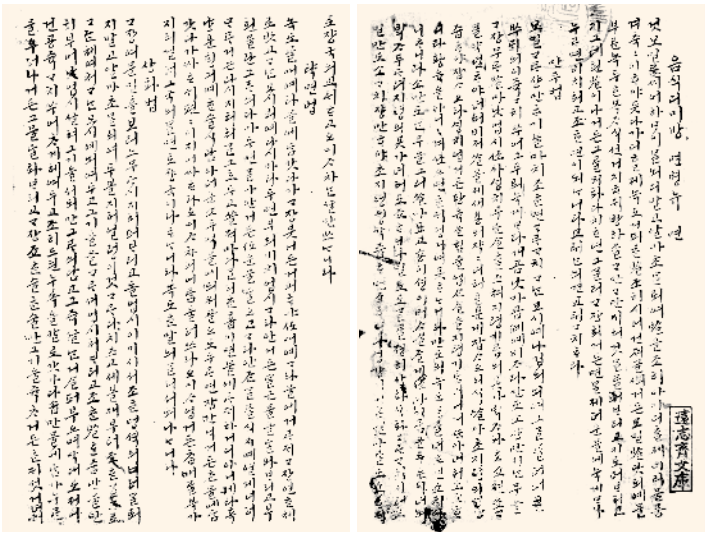
개관 조선을 지배한 성리학 명분론은 음식문화에도 영향을 미쳐서 아녀자들은 봉제사奉祭祀와 접빈객接賓客을 위한 준비가 일상이었다. 특히 음식을 조리하고, 술을 빚으며, 장을 담그는 등 살림살이 솜씨는 조선 여인의 최대 덕목이었다. 가문만의 독특한 살림살이법의 전수를 위해 기록은 매우 유용한 수단이었다. 아쉽게도 현재 전해지는 고조리서古調理書들 중 대부분은 저자나 저술 연대가 분명치 않은 경우가 허다하다. 『음식디미방』은 저술된 저자와 저술 연도, 출처가 분명한 점에서 가치가 더욱 높다. '음식디미방'은 '좋은 음식 맛을 내는 방문'이라는 뜻이다. 『음식디미방』의 표제는 '규곤시의방閨壼是議方'으로 따로 있다. 장씨 부인뿐만 아니라 학식이 높은 부군과 자손들에 의해 표제를 따로 붙여 그 격을 높이고자 한 것일 수 있다. 『음식디미방』을 지은 장씨 부인은 본인의 체득에 의한 하나하나를 기록하고, "이 책을 이리 눈이 어두운데 간신히 썼으니 이 뜻을 잘 알아 이대로 시행하고, 딸자식들은 각각 베껴 가되, 이 책을 가져 갈 생각일랑 마음도 먹지 말며, 부디 상하지 않게 간수하여 쉽게 떨어지게 하지 말라."고 저술 의도를 정확히 밝혔다.

내용 『음식디미방』은 직접 살림을 주관한 부녀자가 조리 작업을 통해 얻은 경험을 식품의 생산과 획득, 조리를 위한 전처리, 음식을 만들기 위한 재료와 분량, 조리 순서, 조리할 때의 유의할 점, 음식을 식기에 담는 법, 제철이 아닌 계절을 위한 식품 갈무리 방법 등을 상세히 서술하였다. 특히 조리가공 후의 완성량을 계량화하여 제시하고 있어 과학적이기까지 하다.

『음식디미방』은 면병류, 어육류, 주국방문의 세 부분으로 구성되어 있다. '면병류'에는 곡물을 이용한 면류 3항, 만두류 3항, 떡류 7항, 과정류 4항, 음청류 1항이 기록되어 있다. '어육류'에는 수조어육류를 이용한 찬물류 43항, 알을 이용한 찬물류 3항, 채소를 이용한 찬물류 12항, 과정류 4항, 떡 1항, 음료 3항, 식품보관법 8항이 실려 있다. 마지막 '주국방문'에는 술 빚는 법과 술을 만들기 위한 누룩을 디디고 띄우는 법 51항과 식초 제법 3항을 기록하였다.

특이점은 다른 조리서에서 간과하고 있는 곡물 가루내기, 떡을 만들기 위한 기주起酒 빚기, 수·조·육류의 손질법, 어패류의 건조법과 염장법, 누룩 디디기 등을 충실히 기술한 점이다. 조리 경험을 통한 식품가공품의 산출량, 조리 과정에 따른 맛과 색의 변화, 조리 시의 완성 분량 등을 정확히 제시하였다. 조리법의 이해를 돕기 위해 비유를 들고 그릇에 담는 방법을 제안하기도 하였다. 조리법으로는 끓이고 찌는 습열 조리가 건열 조리보다 비중이 많고, 느르미의 종류가 많다. 생강, 천초, 후추, 파 등 향신료를 자주 사용하였다. 식물성 식품으로 동아와 외, 동물성 식품으로 개고기와 꿩고기를 가장 많이 활용하였다. 조리에는 식품에 있는 약성藥性을 염두에 두어 건강 지향의 식치食治정신을 담고 있다.

『음식디미방』의 저자 장씨 부인은 경북 안동·영해·영양 일대에서 생애를 보냈다. 안동 서후면 금계리에서 태어나 석계 이시명에게 출가해서 영해의 인량리, 영양의 수비면과 석보면 등지에서 살았다. 『음식디미방』에 기록된 조리법 중에는 '맛질방문'이라는 표기가 있다. 총 17항의 '맛질방문'으로 맛질 지역의 조리 비법을 기록하였다. 맛질은 장씨 부인이 살던 마을 또는 장씨 부인의 외가가 있던 곳으로, 오늘날의 예천 지역으로 추정된다. 즉 『음식디미방』은 장씨 부인이 살던 1600년대 말 안동과 영양을 중심으로 한 경북 지역의 음식 문화를 엿볼 수 있는 귀한 자료이다.



음식디미방 | 경북대학교도서관

특징 및 의의 『음식디미방』에는 주식류主食類에서 밥과 죽 기록은 하나도 없고 국수와 만두 기록이 주를 이루고 있다. 만두나 상화를 만드는 법에서 율무죽, 콩죽, 팥죽의 예를 들어 설명하고 있어 죽이 상용화되었음을 추측할 수 있으나 구태여 그 조리법을 기록하지는 않았다. 반면 51종의 술빚기 중 삼해주와 이화주를 빚는 네 가지 방법을 세분하여 상세히 기술하였다. 석류탕, 해삼초무침, 외화채는 술안주로도 좋다고 하여 주조법과 접빈객을 위한 음식 전수에 주안점을 두었음을 알 수 있다.

참고문헌 음식디미방(안동장씨, 백두현 역, 경북대학교출판부, 2003), 음식디미방과 조선시대 음식문화(남권희 외, 경북대학교출판부, 2017).

필자 차경희(車京姬)

음식보
飮食譜

정의 1700년대 초·중기 석애선생石崖先生 부인인 진주정씨晋州鄭氏가 쓴 것으로 추정되는 한글 조리서.

내용 『음식보飮食譜』는 광주광역시 지역에서 발견된 한글 조리서이다. 책의 표지에는 '석애선생 부인石崖先生 夫人 숙부인(문무관 정3품 당상관의 아내에게 내린 작호) 진주정씨 수필淑夫人 晋州鄭氏 手筆, 주은공 부인酒隱公 夫人 숙부인 진원오씨 수필淑夫人 珍原吳氏 手筆'이라고 적혀 있다. 석애선생은 문신인 홍봉주洪鳳周(1725~1796)로 여겨지며, 그는 시문이 뛰어나 '호남의 소동파'라는 뜻으로 남파南坡라 불렸다. 『음식보』는 그의 부인인 숙부인 진주정씨가 쓴 것으로 보인다. 편찬 시기는 정확히 알 수 없으나 1700년대 초·중반으로 추정된다. 표지에는 '음식보飮食譜 오복제五服制 합부合部'라고 적혀 있다. 오복제는 상복의 종류와 입는 기간을 제도화한 것으로, 4개 장에 걸쳐 상례 관련 내용이 실려 있다. 음식 내용은 9장 분량의 음식보 항목에 실려 있다.

『음식보』의 음식 내용은 주류 12종, 찬물류 9종, 침채류 3종, 만두와 상화霜花 3종, 병과류 8종과 내용 해독이 전혀 불가능한 상태로 제목만 알 수 있는 것이 1종(자졈법) 등 모두 36종으로 구성되었다.

이 책의 음식 중에는 '교의상화'라 하여 밀가루로 반죽한 만두피에 꿩만두같이 소를 넣어 빚는 만두법도 소개하였다. 보통 교자餃子(만두를 이르는 말)에 해당하는 '교의'나 반죽을 발효시켜 소를 넣어 찐빵인 '상화'로 각각 불러 왔는데 합쳐진 음식명은 특이하다. 이것 외에도 '잡채병', '소범' 등 다른 고조리서에서 좀처럼 찾기 어려운 음식 용어가 등장한다.

『음식보』는 다른 조리서에서 보기 어려운 새로운 음식 용어가 등장하며, 『음식디미방』과 더불어 양반가 부인이 1700년대 한글로 쓴 조리서로서도 중요한 자료가 된다.

참고문헌 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 음식보의 조리에 관한 분석적 고찰(김귀영·이성우, 한국식생활문화학회지3-2, 한국식생활문화학회, 1988), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

응이

정의 곡물을 갈아서 앙금을 만들어 말려 두었다가 이것을 이용하여 쑨 죽.

내용 죽 중에서도 특히 마시기 쉽도록 분화된 묽은 죽에 속하는 응이는 본디 율무를 가리켰다. 율무를 곱게 갈아서 앙금으로 만들어 말려 두었다가 쑨 죽을 응이라고 하였다. 그러다가 어떤 곡물이든지 이 율무응이처럼 곤 죽을 모두 응이라고 부르게 되었다. 주로 오미자나 향미식품 즙액을 섞어서 충분하게 가열하여 걸쭉하게 만든 유동식으로, 의이薏苡라고도 한다.

의이말죽薏苡末粥은 율무가루에 쌀가루를 1:3 비율로 넣고 끓인 뒤 꿀을 탄다. 율무쌀(의이인薏苡仁)을 물에 담갔다가 갈아서 앙금을 말리거나 율무를 그대로 갈아서 가루로 만든 것을 저장해 두었다가 무리심과 섞어 끓인다. 응이를 끓일 때는 율무녹말을 물에 풀고 녹두녹말을 섞어 잘 풀어서 반투명 상태로 끓인다.

오미자응이는 녹두 녹말가루를 물에 풀어 걸쭉하게 끓인 것에 오미자국물을 탄 것이다. 진달래색으로 투명하게 만든 응이에 잣을 몇 알 띄워 대접한다.

연근응이는 연근의 껍질을 벗겨서 갈아 앙금을 가라앉힌 다음 웃물을 갈아 깨끗하게 되면 떠서 말려 가루로 만들어 저장한다. 여기에 녹두녹말을 섞어서 응이를 쑤어 꿀을 탄다. 마, 가시연밥, 마름도 이와 같은 방법으로 응이를 쑬 수 있다. 한자어로 우분죽이다.

우분죽藕粉粥은 연뿌리 가루에 녹두녹말이나 갈분을 섞고 끓인다.

서여죽薯蕷粥은 서여(마)의 앙금을 만들어 녹두녹말이나 갈분을 섞고 끓인다.

검인죽芡仁粥의 검인은 가시연밥 열매 속의 알맹이로, 검인가루와 쌀로 죽을 쑨다. 검인을 햇 것으로 따서 증숙한 후 말려 가루로 하여 쓴다.

능실죽菱實粥은 마름열매 가루와 심말이나 녹두녹말로 끓인다.

갈분죽葛粉粥은 갈분을 물에 풀어 걸쭉하게 끓인 응이이다. 갈분은 칡뿌리로 만든 녹말이다. 갈분이 없으면 녹두녹말로 하며 먹을 때 꿀을 탄다.

『시의전서是議全書』의 갈분의이는 갈분(칡가루)을 물에 타서 체에 거른 즙에 진한 생강즙과 물을 넣는다. 이것을 처음부터 저어 가며 약불에서 훌훌하게 쑨다고 하였다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 갈분의이는 갈분을 냉수에 풀어 놓고 냄비에 물을 팔팔 끓이다가 갈분 풀어 놓은 것을 주걱으로 빨리빨리 저으면서 천천히 부은 다음 잠깐 두고, 그릇에 담아서 설탕을 넣어 먹는다고 하였다.

수수의이는 남비에 물을 붓고 펄펄 끓이고, 냉수 반보시기에 수수가루를 풀어서 펄펄 끓는 물에 주걱으로 저으면서 천천히 부은 뒤 한참 끓여서 그릇에 담아 설탕을 넣어서 먹는다. 율무의이는 율무 껍질을 벗기고 물에 담갔다가 맷돌에 갈아서 녹말 앉히는 것처럼 가라앉혀 꿀을 따르고, 얇게 펴 말려서 냉수에 적당히 풀어 가지고 의이를 쑤어 설탕을 쳐서 먹는다고 하였다.

녹두응이는 녹두녹말로 묽게 응이를 쑤어 오미자즙을 가미하고 꿀을 탄다.

특징 및 의의 생강차, 결명자차, 구기자, 커피, 코코아, 포도즙으로도 오미자응이를 만드는 것과 같은 방법으로 응이를 만들 수 있다. 조선시대에는 대가족제도하에 노인 봉양을 대비하여 여러 가지를 준비해 두었음을 알 수 있다.

참고문헌 是議全書, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

의이인주
薏苡仁酒

정의 율무와 멥쌀을 함께 섞어 빚은 민속주.

내용 의이인은 우리말로 율무를 말한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 “율무는 비장을 튼튼하게 하고 위와 폐를 보하며, 해열에 좋다.”고 한다. 의이인주는 조선시대 문헌인 서유구의 『임원십육지林園十六志』(1827)에 풍風과 습濕을 제거하고, 근육과 골격을 강하게 하며, 비위를 튼튼하게 하는 효력이 있는 술로 소개되고 있다. 이는 의이인주가 보양주임을 입증하고 있는 것이다.

그중 횡성의이인주와 화순의이인주가 널리 알려져 있다. 횡성의이인주는 강원도 횡성 지역에서만 맛볼 수 있는 의이인주로, 인근의 치악산 국립공원을 찾던 사람들이 그 술 맛을 잊지 못해 다시금 찾게 되면서 전국으로 유명해졌다. 궁중에서 양반가로 전해진 200년 내력의 가양주로, 율무의 영양과 효능이 살아 있는 술로 알려져 있다. 의이인주 양조 기능 보유자인 정재교는 선친의 유언에 따라 안정된 서울 생활을 청산하고 부부가 함께 술을 빚으며 전통과 명맥을 이어 가고 있다. 그 부부의 남다른 효심에 ‘효자술’로 불리기도 한다.

의이인주 빚는 법은 다음과 같다. 멥쌀을 물에 불려 가루를 내고 끓는 물에 익반죽을 한다. 이는 쌀가루를 살짝 데치는 정도로 겉만 익히는 반증자법이다. 여기에 쌀의 양과 같은 비율로 누룩가루와 물을 섞고 항아리에 담아 10℃ 정도의 실내에서 약 1개월 정도 발효시킨다. 1차 덧술은 밑술과 같은 방법과 분량으로 준비하여 밑술과 잘 섞은 뒤 다시 약 1개월 정도 발효시킨다. 이때는 실내온도를 5℃ 정도 높여 준다. 2차 덧술은 덧술 빚을 때 주원료(쌀, 누룩, 물)의 세 배 양으로 준비한다. 이때 쌀 양의 10%에 해당하는 율무쌀을 쌀과 함께 섞어서 지에밥을 찌고 식혀서 누룩과 물을 혼합한 뒤 덧술 항아리에 담는다. 또 약 1개월 정도의 발효를 거친 뒤 10일 정도 제성하여 채주하면 독특한 향이 나는 맛있는 의이인주를 얻는다. 이 술은 약주이면서도 와인맛이 나며, 미황색의 술 빛깔 때문에 여성들에게 인기가 좋다. 횡성의이인주는 저온에서 제조기간을 길게 하여 빚는 술로, 마지막에 율무를 넣고 삼양주법으로 빚어 알코올 농도가 높고 저장성이 좋다.

화순의이인주는 전라남도 화순 북면 황순관이 빚어 오던 술을 그 아들 황용철이 대단위 율무농사를 시작하면서 집안의 가양주로 재현하였다. 화순의이인주는 누룩 만들기 때부터 율무를 사용한다. 밀 분량의 반 정도 양의 율무를 함께 넣어 누룩을 만든다. 술은 덧술 없이 한 번으로 빚는 단양주법으로 빚는다. 멥쌀

과 멥쌀 분량 1/3 정도의 율무쌀을 함께 물에 불려서 지에밥을 찐다. 이때 원재료의 3% 정도의 솔잎을 켜켜로 넣고 찐다. 지에밥이 식거든 원재료 반 분량의 누룩과 두 배 정도의 물을 함께 섞어 서늘한 곳에서 6~7일간 발효시킨다. 발효가 끝난 술은 중탕기에 넣고 증류시켜 45~55%의 증류주를 취한다. 이렇게 얻어진 화순의이인주는 다소 독한 술이면서도 무색 투명하고, 숙취가 없고 뒤끝이 깨끗하다.

특징 및 의의 율무는 차로도 많이 마시지만 한방에서는 의이인薏苡仁이라 하여 약재로 사용한다. 고혈압과 동맥경화에 효과가 있다. 이외에도 이뇨제, 강장제, 건위제로도 쓰인다. 기침에도 효험이 있다. 또한 의이인주와 같은 율무주를 올바르게 마시면 신경통과 각기병 예방에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

이강고
梨薑膏

정의 쌀과 보리를 원료로 약주를 빚어서 전통소주를 내린 후 또다시 내린 소주를 고아 50도 이상의 소주를 만들고, 여기에 배·생강·울금·계피를 넣어 38도 이상의 술로 제성하여 빚어지는 술.

내용 주도가 높은 고급 소주로서 상류층에서 즐겨 마신 우리나라 3대 명주의 하나로 기록되어 있다. 특별한 제법으로 주도 높은 소주를 주酒자 대신 고膏자라 고도 하였다. 이강주, 죽력고가 여기에 해당한다. 통밀을 거칠게 갈아 누룩을 만들어서 쌀과 보리를 원료로 하여 약주를 빚어 처음 35도 정도의 전통소주를 내리고, 다시 소주를 고아 50도 이상의 주도 높은 소주에 배·생강·울금·계피·꿀을 넣어 숙성 후 여과하여 마시던 고급 소주이다. 배, 생강의 한문 첫 자를 따서 조선 중엽부터 이강고梨薑膏라 이름 지어 빚어진 38도 이상의 주도 높은 전통 약소주이다. 지금의 분류 방법으로는 소주에 향약재가 많이 들어감으로 해서 혼성주인 리큐어liqueur로 분류된다.

문헌을 보면 봉산탈춤의 말뚝이 사설 부분에서 "자라병, 홍곡주, 이강고를 내어놓자…" 라는 대사가 나오듯 역사가 오래됐다. 조선 후기 철학자 유득공柳得恭(1749~1807)이 지은 『경도잡지京都雜志』, 정조 때 홍석모洪錫謨의 『동국세시기東國歲時記』에 그 쓰임이 소개되어 있다. 최남선崔南善(1980~1957)의 『조선상식문답朝鮮常識問答』에서는 우리나라 3대 명주 중 하나로 기록하고 있다. 그 후 『조선주조사』 및 유태종의 저서 『한국의 명주』와 조정형의 저서 『다시 찾아야 할 우리술』에서 제조 방법이 자세히 소개되었다. 또한 구한 말 고종 때 조미수호통상조약 체결 시 기록인 조미통상사에도 이강고가 대표 술로 동참되었다는 기록이 있다.

복잡한 제조 과정을 거쳐 특별한 가문에서 빚어내려온 술이다. 전라도 지방의 진상품이 배, 생강, 울금이라 한 것을 보면 빚어내려던 일반 전통소주에 진상품이 배·생강·울금을 넣어 더 좋은 술을 빚어 만들려는 선조의 지혜를 엿볼 수 있다. 이강주가 전라도 전주와 황해도 해주에서 빚어진 이유는 두 곳의 토질이 좋아서 배의 주산지였기 때문이다. 울금은 생강과에 속하는 향신료의 일종으로, 쿠쿠민curcumin 성분이 많이 있다. 이는 몸의 기능을 조절해 주고 혈압 조절 등 숙취에 미치는 영향이 크다. 이 울금이 전주에서 재배되어 조선 왕실 진상품으로 쓰였으며, 술에는 이때 처음 이용되었다.

특징 및 의의 이강고는 38도 이상의 고도주로, 오래 두고 마실 수 있는 소주류이다. 약주를 빚고 소주로 내려서 향약재를 넣어 숙성시키는 등 여러 단계의 제조 과정을 거쳐 만들어진다. 술의 색도는 옅은 노란색을 띠고, 향취가 강하다. 전통소주에 배의 시원한 맛과 생강의 알싸한 맛이 꿀과 더불어 조화되어 향을 낸다. 생강, 계피는 건위에 쓰이는 약재이다. 특히 울금은 정신안정제의 한약재로서 숙취를 보완하는 효과가 있어 뒤끝이 맑은 술로 정평이 나 있다. 지금은 전통식품명인 제9호와 향토문화재 제6호로 지정된 술이다. 안주는 삼합, 홍어회, 육회와 같은 맛이 강한 단백질 음식과 잘 어울린다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 朝鮮常識問答, 다시 찾아야 할 우리술(조정형, 서해문집, 2010), 조선주조사(배상면 역, 우곡출판사, 2007), 한국의명주(유태종, 중앙일보사, 1981).

필자 조정형(趙鼎衡)

이남박

정의 내면에 여러 줄로 고랑이 지도록 파서 만든 함지박.

내용 나무를 바가지 형태로 둥글게 판 후 내면에 여러 줄의 골이 패게 하여 쌀 등을 씻을 때 불순물을 골라내는 역할을 하는 바가지의 일종이다. 수분이 직접 닿는 부엌 용기 특성상 내구성을 위해 표면에 들기름 등을 발라 길을 들인 후 사용한다. 주로 원형 혹은 타원형으로 만들며, 크기는 일정하지 않다. 한자음을 빌려 치함지齒函只라고도 썼다.

용기 안쪽의 골이 진 부분에 쌀 등을 문질러 씻는다. 이는 골 부분과의 마찰력에 의해 곡식에 섞여 있는 돌이나 이물질 등을 골라내는 원리이다. 곡식뿐만 아니라 음식 재료의 불순물을 걸러내는 역할도 한다. 방신영의 『조선 음식 만드는 법』에서는 어리굴젓을 담글 때 굴의 껍질이 들어가지 않도록 이남박에 여러 번 일어서 잘 씻으라고 기록되어 있다.

1960년 11월 18일 『동아일보』 신품소개란에는 가볍고 깨지지 않아 간수하기 좋다는 알루미늄으로 만든 판이남박이 소개되고 있다. 도정 기술이 발달하고 다양한 소재가 개발되면서 과거 나무로 만들던 이남박은 알루미늄 용기에 돌기를 내거나 플라스틱 바가지 내면에 요철을 내어 간편하게 제작해서 사용하게 되었다.

이남박 | 지름 40.7 높이 10.5 | 광복 이후 | 국립민속박물관

특징 및 의의 이남박은 식재료와의 마찰력을 이용해 불순물을 걸러내는 도구로, 부엌살림의 과학성을 살펴볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 조선 음식 만드는 법(방신영, 대양공사, 1946), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 농기구(문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 권선영(權善榮)

이바지음식

정의 혼인을 전후하여 신부 쪽에서 신랑 쪽에 보내기 위해 예를 갖추고 정성을 들여 만든 음식.

개관 혼인 때 신랑 신부를 맞이하는 양가에서는 큰상을 차려 이들을 축하하고 상에 올린 음식을 사돈댁에 보내는 풍습이 있었다. 이를 상수床需라 하였다. 여기에는 '서로에게 도움이 되게 하다', '정성을 들여 음식을 보내다'라는 뜻이 담겨 있다. 근래에는 큰상의 차림새가 차츰 사라지면서 음식을 예물로 주고받는 이바지음식 풍속으로 이어지고 있다. 예나 지금이나 이바지음식은 두고 먹을 수 있는 식품들을 주로 장만한다.

내용 이바지음식은 사돈댁의 가풍과 솜씨를 가늠하는 척도가 되고, 서로 정을 주고받는 정표가 되므로 각별한 정성으로 마련한다. 주로 밥상과 다과상에 소용되는 떡, 전통과자류, 안주류, 찜과 구이, 전류, 여러 밑반찬과 과일, 술 등으로 형편에 맞게 하되 마음을 담은 음식들로 구성한다. 화합을 강조하는 찰떡인 각색인절미는 빠지지 않는 품목이다. 그 외 절편·송편·증편 등 떡류, 산자·강정·약과·매작과·엿강정·다식·대추초·밥초·생란·율란·조란 등 전통과자, 갈비찜·어패류찜·너비아니·북어 또는 더덕구이·각색전·편육·냉채·육포나 어포·장조림·호두조림·김자반·부각류·북어보푸래기·콩자반·더덕장아찌·깻잎장아찌·무장아찌·굴비장아찌·명란젓·어리굴젓·오징어젓·낙지젓·조개젓 등 밑반찬과 장아찌 및 젓갈류, 나

박지류, 제철 과실, 술 등 다양하다. 이바지음식은 사돈댁의 기호와 가족 구성원을 고려하여 장만하고, 가짓수가 많지는 않아도 예를 다하여 준비하는 것이 중요하다. 이바지 음식을 준비할 때는 그릇 선택과 포장에도 정성을 다한다. 전통으로 목판이나 석작(대나무로 만든 뚜껑이 있는 바구니)을 주로 사용하였으나 놋그릇, 도자기, 찬합 등 음식과의 조화를 고려하여 선택할 수 있다.

지역사례 예부터 이바지 풍습은 지방마다 차이가 있었다. 경상도 지역에서는 신랑 집에서 함을 보낼 때나 신랑 신부 양측에서 혼례 전날 또는 당일에 혼인 음식을 서로 주고받는데 예물 음식으로 백설기, 각색인절미, 절편, 조과, 전과, 과일, 전, 편육, 갈비, 돼지다리, 쇠고기, 건어물, 술 등이 일반 품목이다. 제주도 지역에서는 신부 측에서 사양한다는 특별한 연락이 없는 한 신랑 측에서 신부 댁 혼례에 소모될 물자를 보낸다. 돼지, 닭, 달걀, 두부나 두부콩, 쌀, 술 등으로 성의를 다한다. 개성 지역에서는 종류와 양을 넉넉하고 푸짐하게 장만한다. 주로 수수경단, 인절미, 달떡, 엿, 국수, 돼지 다리, 밑반찬, 과일, 약과 등이 있다.

특징 및 의의 혼인은 두 남녀가 사회 공인을 받는 의례이므로 성대한 잔치를 베푸는 것이 예부터의 통례이다. 그 의례의 한 과정으로 친정에서 예물로 보내는 이바지는 사돈댁에서 요긴하게 쓰일 수 있도록 준비하는 데 의의가 있다. 이바지음식의 맛과 간, 음식의 모양새 등을 보고 시어머니는 며느리 집안의 음식 솜씨를 가늠하기도 하고 새 며느리의 식성을 파악하여 앞으로 시댁에서 음식문화를 익히는 데 참고로 삼기도 한다. 그리고 이바지는 시댁 음식의 가풍과 기호에 서툰 신혼의 딸이 시댁 부엌살림에 익숙해질 때까지 이바지음식으로 상을 차리라는 친정어머니의 선물이기도 하다. 며느리는 친정어머니의 마음이 담긴 이바지음식으로 한동안 밥상과 다과상을 수월하게 차릴 수 있다.

참고문헌 三國史記, 혼례(한복려, 궁중음식연구원, 2009), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2014).

필자 이춘자(李春子)

이화주
梨花酒

정의 이화곡梨花麴이라는 전용 누룩으로 빚은 고급 탁주.

내용 고려 말기 문장가이자 시인이었던 이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 수록된 <한식날에 기다리는 이 오지 않고[寒食日待人不至]>라는 시詩 가운데 '이화주'가 등장한다. 이것으로 미루어 고려시대에도 마셨던 술임을 알 수 있다. 조선시대에 이르러서는 더욱 성행하여 고급 탁주를 이화주라고 부를 정도로 탁주의 대명사가 되었다. 조선시대 문헌에서는 "배꽃이 필 때 누룩을 빚는다." 또는 "한여름에 빚는다."라고도 하였다. 따라서 늦은 봄에서 한여름까지 빚어 마셨던 술로 판단된다. 문헌에 따라 '하절이화주夏節梨花酒'라는 이름도 등장하기 때문에 양주 시기를 단정하기가 어렵다.

이화주는 『산가요록山家要錄』(1450)을 비롯하여 『규합총서閨閤叢書』, 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『산림경제山林經濟』, 『수운잡방需雲雜方』, 『양주방釀酒方』, 『언서주찬방諺書酒饌方』, 『역주방문曆酒方文』, 『요록要錄』, 『음식디미방』, 『주방酒方』, 『주방문酒方文』, 『주찬酒饌』, 『증보산림경제(增補山林經濟』, 그리고 『조선무쌍신식요리제법』(1936)에 이르기까지 33종의 문헌에 50차례나 등장한다. 이는 우리나라 전통주 가운데 매우 높은 수록빈도를 보여주는 것이다. 처음에는 사대부나 부유층을 중심으로 빚어 마시다가 점차 일반으로 퍼져나갔고 대중화되었다는 사실을 증명한다.

이화주는 맑은 술이 아니라 된죽과 같고, 빛깔은 흰데 물을 타서 마셨다고 한 데서 그 특징과 용도, 목적을 엿볼 수 있다. 이화주를 빚는 전용 누룩인 이화곡은 멥쌀을 하루나 이틀간 불렸다가 가루 내어 물을 치지 않고 오리 알만한 크기로 단단히 뭉쳐서 볏짚이나 솔잎 속에 묻고, 7~10일 가량 누렇게 곰팡이를 띄운 후에, 햇볕에 바짝 말렸다가 고운 가루로 빻아 사용한다. 이화곡이 만들어지면 씻어 불린 멥쌀을 가루 내어 구멍떡[孔餠]이나 흰무리떡, 죽, 범벅으로 만들어 차게 식힌 후에 사용하는 방법이 주류를 이룬다. 이때 물

이화주 | 한국전통주연구소

을 사용하지 않는 것이 가장 큰 특징이다. 문헌에 따라 구무떡(구멍떡)·백설기·죽·범벅 등 다양하게 나타나지만, 대개 구멍떡으로 빚고 그 과정도 비슷하다. 31종의 문헌에 수록된 이화주 빚는 법을 분석하면, 『산가요록』을 비롯하여 『언서주찬방』, 『수운잡방』 등 29종의 문헌에서 32차례로 구멍떡을 만들어 사용하는 경우가 가장 높은 빈도를 나타난다. 그런데 여기서 분명한 사실은, '이화주'라는 명칭의 유래가 "배꽃 필 때 술을 빚는다."라는 데서 비롯되었는가, 아니면 "배꽃 필 때 누룩(이화곡)을 빚는다."라는 데서 비롯되었는가에 대한 정확한 이해가 전제되어야 한다는 것이다.

이화주 관련 33권의 고문헌 가운데 이화곡 제조 시기를 다루고 있는 문헌을 정리하여 보면, 이화곡은 음력 정월이나 음력 2월에 빚는 것임을 알 수 있고, 이화주는 배꽃 필 때나 여름철에 필요에 따라 빚는 술이라는 결론에 이른다. 이로써 이화주라는 명칭의 유래는 이화주를 빚는 데 사용되는 누룩, 곧 이화곡에서 비롯되었다는데 무게를 둘 수 있다는 점을 알 수 있다. 따라서 이화주는 이화곡을 사용하여 배꽃이 필 때 빚는 술이라고 규정할 수도 있겠다. 이렇게 하여 발효된 이화주는 농축 요구르트와 유사한 된죽 형태를 띠며, 그 빛깔은 엷은 미색이거나 흰색을 간직하고 있어 '백설향白雪香'이란 별명을 얻었다.

이화주는 일제강점기의 수탈과 전쟁 후 식량사정으로 거의 맥이 끊겼고, 안동 지방의 두 가문에서 맥을 이어오고 있을 뿐이다. 풍산류씨 가문의 안동송화주 기능보유자였던 이숙경에 의해서 '이화주'가 전승되어 온 것을 확인할 수 있었고, 영덕의 무안박씨務安朴氏 가문에서 안동의 광산김씨光山金氏 가문으로 출가한 박인락에 의해서 이화주의 별칭인 '가루술'이라는 이름으로 전통이 이어졌음을 목격할 수 있다.

특징 및 의의 이화주는 술의 형태나 빛깔이 희고 된죽과 같아 그냥 떠먹기도 하고, 한여름에 갈증이 나면 찬물에 타서 막걸리로 마시기도 한다. 과거에는 이화주가 부유층이나 사대부가에서 나이 많은 노인과 갓 젖을 뗀 어린 아이들의 간식으로 곧잘 애용되었다. 여느 술과는 달리 특별히 쌀로 만든 누룩인 이화곡을 사용하는데, 이것이 '이화주'라는 주품명을 얻게 된 또 하나의 배경이기도 하다. 이화주는 구멍떡이나 흰 무리를 만들어 술을 빚는 것이 특징으로, 누룩을 비롯하여 술 빚는 데 사용되는 쌀의 양이나 정성에 비해 그 양도 적고 알코올 도수가 낮기 때문에 일반 서민층에서는 쉽게 만들어 마시기가 어려웠을 것으로 생각된다.

참고문헌 山家要錄, 甘藷種植法, 攷事新書, 攷事十二集, 閨閤叢書, 金承旨宅廚方文, 農政會要, 東醫寶鑑, 山林經濟, 需雲雜方, 釀酒方, 諺書酒饌方, 曆酒方文, 醞酒法, 要錄, 飮食方文, 林園經濟志, 酒方, 酒方文, 酒饌, 增補山林經濟, 浸酒法, 海東農書, 술방, 음식디미방, 이씨음식법, 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)

인삼
人蔘

정의 두릅나뭇과 여러해살이풀인 약용식물.

내용 인삼은 60㎝ 내외로 자란다. 기본 형태는 뿌리에서 줄기가 한 개 나오고, 줄기 끝에 두 개에서 여섯

개까지 가지가 뻗어 나와 각 가지에 다섯 개의 잎이 붙는다. 줄기와 가지가 갈라지는 곳에서 한 개의 대가 위로 올라 그 끝에 타원형 열매를 여러 개 맺으며, 익으면 붉은색을 띤다. 약으로 쓰는 것은 주로 뿌리이지만 최근에는 붉은 열매를 쓰기도 한다.

통상 삼蔘은 인삼과 산삼을 통틀어 이르는 말이다. 고유어는 '심', '심', '삼'이다. 인삼人蔘은 뿌리가 사람 모습과 닮아 붙여진 말이었으나 점차 사람의 손을 거쳐 재배된 삼이라는 의미로 구분되었다. 그래서 오늘날 사람 손을 거쳐 재배된 인삼과 사람의 손을 거치지 않고 산속에서 자생하는 산삼으로 삼을 구분한다. 인삼은 『훈몽자회訓蒙字會』에서 소채蔬菜로 분류되며, '蔘(삼)'이란 단어에서 그 이름을 확인할 수 있다. 그 내용을 살펴보면 蔘(삼)은 '더덕심 俗呼沙- 山- 又人-藥名亦作葠'이다. 그런데 이 문헌에서 확인되는 '더덕심'과 '사삼沙蔘'은 더덕을 의미하는 것으로, 삼과 구분되는 약용식물이다. 그리고 '삼을 만들다.'라는 뜻인 '작삼作葠'에서 인삼과 산삼의 의미가 구분되기 시작하고 있다는 것을 알 수 있다. 한편 조선 후기에 편찬된 『임원경제지林園經濟志』에서는 약류藥類 식물로 '인삼'과 '더덕[沙蔘]'을 구분하고 있다.

인삼은 예나 지금이나 약으로 널리 쓰인다. 맛이 달고 쓰며, 한방에서 몸을 따뜻하게 하고 원기를 북돋우는데 효과가 있는 것으로 알려졌다. 그래서 인삼은 신체가 허약해서 피로를 쉽게 느끼거나 식욕이 부진할 때 주로 복용한다. 인삼은 상태에 따라 '수삼水蔘', '백삼白蔘', '홍삼紅蔘' 등으로 불린다. 수삼은 채취한 후 말리지 아니한 생삼生蔘이며, 백삼은 수삼을 장기간 저장하기 위해 뿌리의 잔털을 다듬어서 햇볕에 말린 삼이다. 홍삼은 수삼을 쪄서 말린 삼으로, 붉은빛을 띠기 때문에 이 이름이 붙었다.

인삼 | 국립민속박물관

특징 및 의의 민간에서 전하는 인삼과 관련한 속담이나 관용구는 맛과 효능에서 유래되었다. 인삼의 맛과 관련하여 '고비에 인삼'이라는 말은 '고비도 쓴데 더 쓴 인삼'이라는 뜻으로, 어려운 일이 계속되는 것을 비유하는 말이다. 인삼의 효능과 관련하여 '가을무는 인삼보다 좋다.'라는 말이 있는데, 무는 예부터 속이 더부룩할 때 소화가 잘되게 하는 소화제로 쓰이기도 했다. 이는 가을무가 겨울 김장용 또는 저장용으로 달고 단단해서 귀한 인삼만큼 좋다는 의미이다. 그리고 '인삼, 녹용도 배부른 뒤에야 약이 된다.'라는 말이 있다. 이는 좋은 약도 먹지 못하거나 소화하지 못한다면 약이 되지 않는다는 말로, 아무리 훌륭한 대책도 조건이 갖춰져야만 비로소 효과가 있다는 것을 비유하는 말이다. 한편 '인삼정과 없는 기생첩방'이란 말이 있다. 인삼정과는 수삼의 껍질을 벗기고 엇비슷하게 썰어서 꿀에 버무려서 약한 불에 조린 음식이다. 이 말은 남성의 양기를 북돋아 주는 음식에서 생겨난 말이다. 그 밖에 '인삼 먹고 목멘다.'라는 말이 있다. 이는 욕심을 부려서 남의 재물을 취해 마구 집어삼키다가 혼쭐이 나는 경우를 비유하는 말이다.

참고문헌 林園經濟志, 訓蒙字會, 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 우승하(禹承河)

인절미

정의 찹쌀이나 찹쌀가루를 쪄서 떡메로 많이 쳐서 고물을 묻힌 떡.

개관 인절미는 좋은 찹쌀을 불려 찐 다음 안반이나 절구에 떡메로 쳐서 고물을 묻힌 떡이다. 인절미는 잡아당겨 자르는 떡이라는 뜻이다. 인절병印切餠, 引切餠, 인절미引截米 등이라 했다. 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에는 『옹희잡지饔餼雜志』의 기록을 빌려 "「주례」

에 변인邊人이 변邊이라는 제기祭器에 차리는 음식은 구이糗餌와 분자粉餈이다. 서개徐鍇가 분자는 콩을 가루 내어 인절미 위에 뿌린 것이라고 하였다. 떡 중에서는 이것이 가장 오래 된 것이다."라고 하여 인절미가 떡 중 가장 오래된 떡임을 이야기하고 있다. 『동국세시기東國歲時記』 8월조에는 "찹쌀가루를 쪄서 떡을 만들어 볶은 검은콩 혹은 누런 콩가루나 참깨를 묻힌다. 이것을 인절미[引餠]라 한다. 시장에서는 이 인절미를 판다. 옛날에는 자고粢餻라고 했다. 한漢나라의 마병麻餠의 한 종류이다."라고 하여 그 역사의 유구함을 전하고 있다.

내용 인절미는 좋은 찹쌀을 깨끗하게 씻어 물에 담가 2시간 이상 불린다. 불린 찹쌀을 건져 물기를 빼고 뜨거운 김이 오르는 찜통에 안쳐서 푹 찐다. 이때 중간에 소금물을 뿌려 가며 위아래를 고루 섞어 찐다. 한 시간 이상 찌고, 뜸을 충분히 들인다. 찐 찰밥을 안반에 놓고 떡메로 매우 친다. 찰밥의 알이 없어질 때까지 고르게 쳐서 떡이 되면 편편하게 모양을 잡고 먹기 좋은 크기로 썬다. 떡이 뜨거울 때 고물을 묻힌다. 요즈음은 찹쌀을 가루 내어 쪄서 만드는데 찰밥을 쪄서 만드는 것이 더 쫄깃하고 노화도 천천히 된다. 인절미를 만들 때 찹쌀에 쑥이나 수리취 또는 대추를 넣어 쑥인절미, 수리취인절미, 대추인절미를 만들기도 한다. 또 고물은 대개 콩가루지만 참깨나 흑임자, 팥 등으로 고물을 묻히는 등 다양하게 즐길 수 있다. 찹쌀 외에 차조나 찰기장으로도 만든다. 조인절미는 차조만으로 하거나 찹쌀과 반반씩 섞어 만들고, 생동쌀로도 만든다. 잡곡 생산이 많은 이북지역에서 즐겼다.

『임원경제지』 정조지에 "인절미에 쓰는 찹쌀은 반은 찰지고 반은 찰지지 않은 것 혹은 멥쌀과 섞여 있는 것은 좋지 않다. 질이 좋은 찹쌀을 가려서 따뜻한 물을 붓고 하루에 한 번씩 물을 갈아 주면서 4~5일 담갔다 건져 시루에 무르도록 찐다. 찐 지에밥을 안반에 올려놓고 수백 번 쳐서 7~8촌(21~24㎝) 가량 크기로 썰어 콩가루를 묻힌다."고 하였다. 『부인필지婦人必知』에는 건시乾柿를 넣은 대추인절미 만드는 법이 자세히 기록되어 있다. 인절미는 큰 잔치나 제사에 떡을 높이 고일 때 웃기떡으로 사용되었는데, 『윤씨음식법』에는 인절미를 웃기떡으로 쓴다 하였고, 『시의전서是議全書』의 편 담는 법에 잔치 때 "증편은 합이나 대접시에 담고 웃기는 깨인절미를 쓴다."고 했다.

인절미 | 한국전통음식연구소

인절미 | 농촌진흥청

지역사례 예로부터 인절미는 황해도 연안 지역의 것을 최고로 쳤다. 미질米質이 좋기로 이름난 연백평야의 쌀이 임금님 수라상에도 오를 정도라 하니 그곳에서 생산된 찹쌀의 질이 으뜸인 것이었다. 『규합총서閨閤叢書』, 『임원경제지』 정조지, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서 인절미는 해서海西와 연안延安 지역의 것이 가장 맛있다고 하였다. 연안인절미는 혼인인절미라고도 부르는데 혼례 시 신부가 신랑집에 보내는 이바지음식이었기 때문이다.

특징 및 의의 현대인들 중 떡을 아침식사 대용을 이용하는 사람이 많다. 그런데 300년 전에도 이 방법이 있었다. 『음식디미방』, 『임원경제지』 정조지, 『조선무쌍신식요리제법』에는 "인절미 속에 엿을 한 치 길이만큼 꽂아 넣어 두고, 약한 불로 엿이 녹게 구워 아침으로 먹으라"했다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 윤씨음식법, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 차경희(車京姬)

임연수어
林延壽魚

정의 쏨뱅이목 쥐노래밋과에 속하는 바닷물고기.

내용 임연수어林延壽魚는 이름이 특이한 물고기다. 이 이름의 유래에 대해서는 서유구가 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서 "옛날에 임연수林延壽라는 사람이 있었는데 이 물고기를 잘 낚았다. 이로 말미암아 본토박이가 그런 이름을 붙였다."라고 설명한다. 또 다른 민간 전설에는 강원도(혹은 충청북도)의 한 천석꾼이 워낙 임연수어 껍질을 좋아해서 그것을 먹다가 가산을 탕진했다는 이야기가 있다. 그 사람 이름이 바로 임연수였다는 것이다. 무엇이 사실이건 간에 사람 이름 고유명사가 물고기 이름의 보통명사로 변한 것이 바로 임연수어이다.

우리나라에서 물고기 이름에 사람 이름이 붙은 생선은 임연수어 외에 '군평선이'라는 생선이 하나 더 있다. 군평선이의 유래 역시 전설 같은 이야기에서 비롯한다. 임진왜란 때 이순신 장군이 여수 감영을 순시했을 때 밥상에 올라온 생선이 워낙 맛이 있어 이름을 물어 보았다고 한다. 누구도 생선 이름을 대답하지 못했다. 그래서 장군이 음식상을 차려 온 관기의 이름을 물으니 '평선이'라는 대답이 돌아왔고, 장군은 "앞으로 이 생선 이름은 평선이로 불러라"고 하명하였다고 해서 그후 평선이라 불렀는데 구워 먹으면 더 맛있어서 '군평선이'로 불렸다는 것이다. 여수를 비롯한 전라남도 남해안에서는 이 생선을 '샛서방고기'라 부르기도 한다. 워낙 맛이 좋아서 본 서방에게는 안 주고 정분이 난 샛서방에게만 준다고 해서 붙여진 별칭이다. 딱돔이라 부르기도 한다.

임연수어는 흔히 이면수라고 부른다. 이는 임연수어에서 음이 변한 것이다. 강원도 북부 현지 어부들은 '새치'라고 부른다. 임연수어는 군집성이 강하고 한류를 좋아하는 어종이다. 우리나라에서는 동해 강릉 이북지역에서 겨울부터 봄까지 잡힌다. 임연수어는 주로 소금 간을 해서 구워 먹거나 조림으로 먹지만 이름의 유래 전설에서도 나오듯이 구워 먹으면 다른 쥐노래밋과 물고기와 마찬가지로 특히 껍질 부분이 맛있다. 임연수어가 많이 잡히는 강원도에서는 "임연수어 껍질 쌈밥만 먹다가 배까지 말아 먹는다", "임연수어 껍질 싸 먹다 천석꾼도 망했다."라는 말이 있을 정도다. 임연수어 껍질 쌈밥은 이면수를 노릇노릇 구워서 껍질 부분을 분리해 김밥 싸듯 밥에 껍질을 동그랗게 싸서 먹는 것이다. 또는 처음부터 따로 껍질을 분리해서 굽기도 한다. 남은 몸통 부분은 찌개나 조림으로 먹는다. 보통 임연수어는 자반고등어처럼 배를 갈라 굵은 소금을 친 상태에서 요리 하지만 소금기가 배어들면 물로 씻어 내고 꾸덕하게 말려서 보관하기도 한다. 이 상태로 구워 먹거나 조림해서 먹는다. 임연수어에는 지용성 비타민이 많고 아미노산과 미량 원소가 풍부한 고단백, 저칼로리 다이어트 식품이다.

특징 및 의의 임연수어는 국내산 외에 수입산도 국내 시장에 많이 유통된다. 수입산 임연수어는 몸통에 유독 뚜렷한 3~4개의 가로줄이 있다. 대개 국내산보다 체고가 높고, 크기도 크다. 수입산은 냉동한 것을 해동해서 유통하는 경우도 많기 때문에 구입할 때 주의해야 한다.

참고문헌 나는 낚시다(하응백, 휴먼앤북스, 2012), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977), 현산어보를 찾아서1(이태원, 청어람미디어, 2013).

필자 하응백(河應柏)

임연수어 | 국립민속박물관

입맷상

정의 큰 잔치를 치를 때 큰상을 차리기 전에 먼저 간단하게 차려 대접하거나 큰상을 받는 주인공이 먹을 수 있도록 앞에다 작게 차려 주는 음식상.

내용 혼례婚禮, 수연례壽宴禮, 회혼례回婚禮 같은 큰 잔

입맷상 | 시의전서 | 궁중음식연구원

치를 할 때 이를 맞이하는 주인공에게 축하의 뜻으로 경사스럽고 화려하게 큰상을 차려 준다. 이 상은 의례가 끝날 때까지 차려진 음식을 바라만 보는 망상望床이므로 잔치 당사자들이 의례를 치르는 동안 입맛을 다실 수 있도록 조금 먹어 보는 용도로 앞에 입맷상을 차려 준다. 예를 들면 혼례 때 대례大禮를 치르기 위해 신부집으로 간 신랑이 예식을 기다리는 동안 요기할 수 있도록 차려 주거나 대례가 끝난 신랑·신부가 간단히 먹을 수 있도록 차려 준다. 또한 대례를 치른 신부가 시댁으로 갔을 때 시부모가 새로 맞이한 며느리에 대한 환영과 감사의 표시로 큰상을 차려 주는 신부례新婦禮를 행할 때에도 신부 앞에 입맷상을 차려 준다.

입맷상은 흔히 장국상으로 간단하게 차린다. 주로 국수장국상(면상麵床)이다. 집안에 따라 함께 차리는 음식의 종류에 차이가 있다. 그러나 대개 입맷상에는 큰상에 오르는 조과·유과·생과 등을 골고루 조금씩 담고, 국수장국을 비롯한 전유어·편육·떡·화채 등을 놓는다. 조선시대 왕의 종친으로 서울 양반가 음식 문화 특징을 보여 주는 '맹현가孟峴家'에는 입맷상 음식 차림 품목을 적은 『음식발기』가 전해 온다. 이에 따르면 입맷상으로 면, 신선로, 찜, 전, 편육, 회, 생실과, 조과류, 떡, 화채 등 35종의 음식을 차려 준다. 이 또한 국수장국상이다. 국수로는 메밀국수와 밀국수를 쓰고, 온면 대신 냉면을 쓰는 경우도 있다. 지역에 따라서 차리는 음식에 차이가 있다. 경상남도 지역에서는 입맷상에 국수보다 떡국을 놓는 장국상을 차린다고 한다.

특징 및 의의 입맷상은 큰상을 받는 주인공들이 의례가 끝날 때까지 간단히 요기할 수 있도록 배려하는 데에 실질 의미가 있다. 그리고 주로 국수장국상을 차림으로써 잔치를 경하하고 길이가 긴 국수처럼 수복壽福이 길게 이어지기를 기원하는 상징성을 담았다. 즉 혼례시 입맷상의 국수는 수복과 더불어 혼인관계, 다시 말해 결연結緣이 오랫동안 잘 이어지기를 바라는 것이다. 회갑례의 경우는 장수長壽를 기원하는 것이다.

참고문헌 서울의 전통음식-북촌 맹현음식을 중심으로(이귀주, 고려대학교출판부, 2012), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1983).

필자 정현미(鄭賢美)

잉어

정의 머리에 수염이 있으며 비교적 수심이 깊은 하천이나 강에 서식하는 잉엇과 민물고기.

개관 예로부터 잉어는 장수, 출세, 명예 등 여러 상징성을 지닌 존재로 표현되었다. 그리하여 사람들은 그림을 통해 잉어를 재현하고 이를 소장하거나 감상하였다. 이처럼 잉어는 사람들의 소망이나 이상의 상징이 되기도 하고 또는 효행 구현의 희생으로 전래되어 왔다. 잉어를 식용으로 삼기 위해 양식한 기록은 무려 기원전 500년경에 이루어졌다. 곧 중국 도주공陶朱公이 『양어경養魚經』을 통하여 잉어 사육에 관한 기록을 남겨두었다. 이 외에 잉어와 관련된 기록이 『동의보감東醫寶鑑』, 『난호어목지蘭湖漁牧志』, 『전어지佃漁志』, 『장경』 등에서 전한다.

내용 잉어는 우리나라 하천이나 강의 수심이 깊은 곳에 분포하는 어종의 하나이다. 빛깔은 서식 환경에 따라 약간의 차이가 있으나 전체적으로 녹갈색을 띤다. 한자말로 부르는 말 중에 백리白鯉, 적리赤鯉가 있

는데 이는 잉어의 빛깔에 따른 이름이다. 다른 옛말이나 방언으로 니어鯉魚(또는 리어), 능에 등이 있다. 잉어의 외형은 머리와 몸통, 꼬리로 구분된다. 머리 부분에는 입과 수염, 코, 눈, 아가미가 있다. 몸통 부분에는 지느러미와 항문이 있고 꼬리 부분은 몸통의 끝과 접해 꼬리지느러미가 있다.

잉어는 환경에 대한 적응력이 뛰어나 우리나라 전국의 하천이나 강에 서식한다. 유속이 느리고 수심이 깊은 강 하류나 저수지에서 흔히 볼 수 있다. 식성은 잡식성으로 작은 물고기를 비롯해 물속의 곤충·미생물·수초 등을 먹는다. 수온이 떨어지는 겨울에는 수심이 깊은 곳에 머물며 활동성이 떨어진다. 봄이 되어 수온이 올라가면 활발하게 활동을 시작한다. 5월에 들어서면 암컷이 산란을 한다. 알은 수초의 줄기나 잎에 부착시키는데 그 수가 30만 개 전후이다. 수정된 알은 열흘 전후로 부화가 이루어진다. 성장속도가 빠르고 몸집이 크다. 서식 환경에 따라 다르겠으나 성체의 경우 1m가 넘는 것도 있다. 이에 비해 민첩성이 떨어지고 수초에 몸을 숨기는 습성이 있어 쉽사리 사람들의 포획대상이 된다. 그밖에 잉어는 약재로도 자주 등장한다. 특히 효자가 위병 중인 부모를 위해 한 겨울에 잉어를 구했다는 이야기가 전국에서 발견된다.

잉어와 관련된 민속놀이로 '두미강 잉어몰이'가 있다. 이 놀이는 경기도 하남 두미강 일대에서 행하던 겨울철 놀이로 알려져 있다. 겨울인 동지섣달에 두미강이 얼면 잉어몰이를 할 열두 곳을 정하고 각각의 장소에서 잉어몰이를 하였다. 놀이방식은 여러 사람이 나무토막으로 얼음 위를 치고 내려온다. 그러면 하부에 얼음을 깨고 드려 놓은 그물에 잉어가 걸리게 된다. 이러한 방식으로 열두 장소를 돌면서 잉어몰이를 하였다고 한다. 그런데 팔당댐이 조성된 이후 얼음이 얼지 않으면서 이 놀이는 중단되었다.

특징 및 의의 잉어는 장수·출세·다산 등의 상징성으로 인해 민화의 주된 소재 중 하나였다. 그림 속 잉어는 그 자체로 선조들의 희망이자 예술작품이었다. 잉어를 용왕의 가족으로 표현하는 설화도 전한다. 이처럼 잉어는 다른 물고기와 달리 고상하고 품격 있는 존재로 인식된다. 식품으로서의 잉어는 질 좋은 단백질과 높은 비율의 불포화지방산을 함유하고 있다. 따라서 육고기와 달리 성인병 유발 요인이 적은 것으로 알려져 있다. 이런 이유로 잉어는 예부터 자양식품이나 약용식품으로 귀하게 여겨왔다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 東醫寶鑑, 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

잉어찜

정의 손질한 잉어의 배 속에 갖은양념을 넣고 찐 음식.

역사 잉어 기록은 기원전 500년 전부터 나타난다. 중국에서는 이 무렵 잉어를 식용으로 삼기 위해 사육하였다. 이처럼 예부터 잉어는 칼슘, 비타민, 단백질이 풍부해 식용으로 삼아 왔다. 『산림경제山林經濟』에 의하면 "잉어는 겨울에 먹기 좋다."라고 하며, 『본초강목本草綱目』에 의하면 "잉어는 부종을 내리고 이뇨를 도와준다."라고 적고 있다. 이 외에 천식이나 기침을 멎게 하는데 좋으며, 산모의 젖을 풍부하게 해 준다고도 한다. 이 같은 이유로 옛 사람들은 잉어를 보양식뿐 아니라 건강식이나 약용으로 식용하였다.

내용 잉어찜 조리 방법은 지역에 따라 다양하다. 공통점은 잉어를 주재료로 하여 양념을 넣어 찐다는 것이다. 먼저 보편 사례 하나를 제시한다. 잉어의 비늘

잉어찜 | 농촌진흥청

을 긁어낸 뒤 배를 갈라 내장을 꺼낸다. 이후 잉어를 물에 씻어 도마 위에 올려놓고 어슷하게 칼집을 넣는다. 손질한 잉어의 물기를 뺀 뒤 팬에 기름을 둘러 살짝 찐다. 이렇게 하는 것은 잉어의 살이 부서지지 않게 하기 위함이다. 이어 냄비에 삶은 시래기, 무, 감자를 깔고 그 위에 잉어를 올려놓은 뒤 양념장과 채소를 얹고 30분가량 푹 찐다. 이렇게 쪄 낸 잉어에 지단 등 고명을 올려 장식한다.

그런데 지역이나 개인에 따라 조리법이 다름을 볼 수 있다. 내장 가운데 쓸개만 빼 내고 조리는 사례, 잉어의 잡내를 제거하기 위해 된장 물에 끓여 조리하는 사례 등을 볼 수 있다. 양념장이나 채소 사용에서도 마찬가지이다. 콩나물, 시래기, 감자, 미나리, 쑥갓, 양파채, 느타리 등 재료가 기호에 따라 취사선택되는 면을 볼 수 있다.

특징 및 의의 잉어에는 단백질, 불포화지방산, 칼슘, 비타민B_1 등이 풍부하다. 따라서 예부터 보양식이나 약재로 잉어가 자주 사용되었다. 『본초강목』에서도 볼 수 있듯 잉어는 부종을 내려 주고 이뇨를 도와준다고도 한다. 이런 이유로 부종이 있는 임산부가 잉어를 조리해서 섭취하는 등 사례도 나타난다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

자리

정의 농어목 자리돔과의 물고기.

내용 자리돔은 크기가 10㎝ 내외로, 몸은 난형이다. 주둥이는 짧고 약간 뾰족하며, 양턱의 길이는 비슷하다. 꼬리지느러미 뒤 가장자리는 안쪽으로 깊게 파였다. 몸 색깔은 담갈색, 황토색, 암갈색 등 변화가 심하다. 가슴지느러미 기부에 진한 청흑색 반점이 있다. 수심 20~30m의 산호초나 바위가 많은 지역에서 무리 지어 생활하면서 동물성 플랑크톤을 주로 먹는다. 산란기는 6~7월이다. 동해안과 제주도를 비롯한 남해, 일본 중부 이남, 동중국해에 분포한다. 주로 제주도 일대에서 식용으로 많이 이용한다.

예전 제주도 지역에서는 자리를 잡기 위해 들그물 형태인 부망敷網어법을 사용하였다. 먼저 원형 테에 그물을 두르고 거기에 길이가 같은 3~4가닥의 줄을 자루에 묶어 국자처럼 들어 올리는 형태이다. 갯가 암반의 자리돔이 자주 드는 곳에 설치하거나 테우를 타고 바다로 나가 그물을 내려서 무리 지은 자리가 그물 안으로 들어올 때까지 기다렸다 건져 올리는 식이다.

자리는 5~8월이 제철이며, 만져 봤을 때 살이 단단하고 눈의 색이 선명한 것이 좋다. 보리베기가 한창인 6월에서 장마철인 7월 중순 사이가 가장 맛있다. 7월 하순이 되면 대부분 산란하기 때문에 맛이 떨어진다. 지방·단백질·칼슘이 많고, 글루타민산 같은 아미노산 성분이 많다. 기름기가 적어서 소화에 좋고 고단백 어류여서 회복기 환자에게 좋다. 자리는 고등어만큼이나 성질이 급해서 잡히면 금세 죽는다.

제주도 모슬포 근처에서 잡히는 자리는 뼈가 강하지만 크기가 큰 편이어서 구워 먹어도 좋고, 서귀포 해역에서 잡히는 자리돔은 작은 편이지만 뼈가 부드러워 물회로 먹으면 좋다. 자리는 주로 물회, 구이와 젓갈 재료로 사용된다.

자리물회는 자리를 양념 생된장에 버무린 다음 냉수를 부은 음식이다. 자리는 비늘을 벗기고 머리와 내장을 제거한 다음 등쪽으로 가늘게 꼬리를 붙여 썰어서 먹을 때 뼈를 쉽게 씹히도록 한다. 양념된장은 생된장에 마늘, 식초를 혼합하여 만든다. 우선 양념된장을 썰어 둔 자리에 버무려서 잠시 놓아두었다가 자리의 뼈를 부드럽게 한 후 냉수를 부어 마무리한다.

자리 | 농촌진흥청

자리구이는 자리 중 큰 것을 소금에 살짝 절인 후 햇볕에 말렸다가 필요한 때마다 꺼내 구워 먹는다. 아궁이의 잔불에 굽기도 하며 밭일을 나갈 때 밥반찬으로 요긴하게 사용되었다.

자리젓은 자리를 소금에 절여 발효시킨 젓갈이다. 싱싱하고 크지 않은 자리를 통째로 소금에 버무려서 방망이로 살짝 두들겨 소금 간이 들게 한다. 작은 항아리에 물기 없이 차곡차곡 넣어 꾹꾹 누르고, 소금을 1㎝ 정도 덮는다. 시원하고 그늘진 곳에 항아리 아가리를 잘 밀봉하여 보관해 두었다가 가을부터 꺼내 먹는다.

특징 및 의의 자리는 5~8월이 가장 맛이 좋으며, 고단백 식품이다. 그 외에 아미노산 성분과 칼슘이 많다. 보통 물회, 구이, 젓갈로 이용된다.

참고문헌 맛있는 제주 수산물 요리와 함께하는 이야기 길(제주특별자치도, 2018), 제주도의 생산기술과 민속(고광민, 대원사, 2004), 제주의 음식문화(제주특별자치도·국립민속박물관, 2007), 한국어류대도감(김익수, 교학사, 2005).

필자 강권용(康權用)

자반

정의 밑반찬, 마른반찬, 절인 생선 등 간을 세게 하고 수분이 적어 오래 저장할 수 있는 밥반찬.

내용 자반은 한자로는 좌반佐飯, 佐盤이라 쓴다. 즉 밥 옆에 따른다. 식사를 돕는다는 의미로 밥과 함께 놓는 반찬을 의미한다. 또한 자반은 한 가지 특정한 조리법을 가리키는 것이 아니라 밥의 찬이 되는 밑반찬, 마른반찬, 부각, 튀각, 절인 생선 등을 두루 이른다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795) 수라상 찬품饌品에 좌반佐飯을 살펴보면 염민어·염송어와 같은 소금에 절인 생선, 쇠고기·꿩 등을 말린 포脯, 대구다식·전복다식이나 우설다식·황육다식·육병·육장·장볶이 등도 자반에 포함시키고 있다. 또한 『시의전서是議全書』(1800년대)의 자반 담는 법을 보면 "민어를 광어 포 적시듯이 하여 껍질을 벗겨 포같이 잘라 담고, 어란 같은 것은 위에 얹는다. 자반이 없으면 튀각으로 대신한다."고 하여 어포나 어란 등도 자반인 것을 알 수 있다.

자반은 고등어자반 같은 절인 생선을 이르는 경우가 많다. 『제민요술齊民要術』(1500년대)에 '자반 삭히는 법[作浥魚法]'과 『명물기략名物紀略』(1870)을 보면 좌반은 소금에 절인 생선이라 하고 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1936)과 『조선음식 만드는 법』(1946)에는 계절에 따라 각종 자반생선 만드는 법과 자반생선을 조리하는 법이 나온다. 생선을 소금에 짜게 절여 저장해 두었다가 쓰는 것을 자반이라 한다. 예를 들어 자반고등어, 자반조기, 자반가자미 등이 있다. 자반생선을 만드는 방법은 내장과 아가미 등을 떼어 내고 소금물로 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 아가미 안쪽과 몸에 소금을 많이 뿌려 항아리에 넣고 사이사이 소금을 뿌린다. 2~3일 절였다가 건져 꾸덕하게 말린 뒤 저장해 두고 쓴다. 저장 기간이 길수록 소금을 많이 쓴다. 자반생선을 조리하는 법으로는 구워 먹거나 토막을 쳐서 파, 마늘, 고춧가루 등 갖은양념을 넣고 찌거나 잘박하게 물을 붓고 뭉근한 불에 끓여 먹는 방법이 있다.

채소나 해조류를 기름에 볶는 조리법을 자반에 포함시키기도 한다. 『옹희잡지饔饎雜志』(1800년대) 유전채油煎菜 총론總論에는 "소식가素食家는 기름에 지지거나 볶는 요리법을 갖고 있으며 여기에 갖은양념을 넣어 먹으면 나름대로 각별한 맛이 있다. 이것은 산가山家에서 맑게 살고 있는 사람들로 하여금 건강하고 검소하게 살 수 있도록 해주는 것이다. 우리나라 사람들은 이것을 '좌반佐盤'이라 한다. 좌반이란 식사를 도와준다는 뜻이다."라고 쓰여 있다. 이렇듯 김자반, 미역자반처럼 기름에 볶아 양념을 하는 음식도 자반이라 한다. 『규합총서閨閤叢書』(1800년대)의 다시마에 찹쌀밥을 붙여 말려 튀기는 다시마자반(다ᄉᆞ마좌반)과 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)의 가늘게 끈처럼 썬 다시마에 잣을 넣고 매듭을 묶어 기름에 튀긴 매듭자반 같이 튀각이나 부각의 조리법을 자반이라고도 하였다. 『시의전서山家要錄』(1800년대)에서 김자반은 "김을 여러 장 합하여 진간장, 깨소금, 고춧가루, 기름을 합하여 적시고 채반에 말린 다음 반듯하게 썰어 쓴다."하였다. 『우리음식』(1948), 『이조궁정요

쇠미역자반 | 농촌진흥청

ㅈ 자배기

리통고』 등을 보면 양념하여 말린 김을 살짝 불에 구워 먹는다고 하였다. 『조선요리법朝鮮料理法』(1943)에서 김자반은 "양념한 찹쌀 풀을 김에 발라 말려 구워 먹는다." 하여 같은 김자반이라도 여러 조리법을 혼용하였다.

『산가요록山家要錄』(1450) 더덕자반[山參佐飯], 『수운잡방需雲雜方』(1540) 더덕자반[山蔘佐飯], 『주방문酒方文』(17세기 말) 더덕자반[沙參佐飯], 『박해통고博海通攷』(18세기 이후) 사삼길경좌반법沙蔘桔梗佐飯法(도라지, 더덕자반), 『규곤요람 주식방』(1795) 더덕ᄌᆞ반(더덕자반) 만드는 법을 보면 더덕 껍질을 벗겨 쓴맛을 빼고 쪄서 소금·기름·간장·후추 등으로 양념하여 재워 두었다가 말려 필요할 때 구워 먹는다 하여 자반의 조리방법이 구이이기도 한 것을 알 수 있다.

또한 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』(19세기) 석화자반은 굴에 양념하여 말린 포나 『조선음식 만드는 법』(1946)의 가늘게 채 썬 쇠고기를 간장, 기름, 꿀에 조린 똑똑이자반(장조림, 장똑똑이)도 자반에 속한다. 볶은고추장 또는 약고추장이나 콩자반과 같이 간을 세게 하여 물기 없이 바듯하게 조린 밑반찬도 자반이라 한다.

『원행을묘정리의궤』에는 수라상에 오르는 반찬 중 빠지지 않는 찬으로 육류, 어패류, 조류를 간하여 말리거나 새우 알을 말리고, 보풀려서 다식판에 박아 낸 다식 종류가 많이 등장한다.

특징 및 의의 자반은 넓은 의미로 밑반찬, 마른반찬, 소금에 절인 생선 등 다소 오래 두고 먹을 수 있는 반찬을 의미하였으나 현대에는 고등어자반 등과 같이 소금으로 조금 절인 생선을 의미하는 경우가 많다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통음식(황혜성·한복려·한복진, 교문사, 1991).

필자 정라나(丁라나)

자배기

정의 둥글넓적하고 아가리가 쩍 벌어진 형태의 옹기.

내용 대체로 단지류보다는 운두가 낮고 소래기류보다는 높아서 물을 담아 옮기거나 쌀을 씻는 등 기능이 다양한 운반과 조리 보조용 옹기이다. 형태상으로 보면 자배기의 운두는 단지류와 소래기류 중간 정도에 해당한다. 바닥 지름보다 운두가 더 높은 것이 단지류이고, 운두보다 바닥 지름이 더 넓은 것이 소래기류이다. 자배기류는 바닥 지름과 운두 높이가 대체로 거의 비슷하거나 바닥 지름이 조금 더 넓다. 아가리가 넓어서 물건을 담기가 좋고, 손잡이가 있어서 들고 이동하기에도 다소 편리하다.

쓰임새는 단지류나 소래기류보다 훨씬 다양하였다. 보리를 대끼거나 채소를 씻고 절일 때, 나물을 삶아 물에 불리거나 떡쌀을 담글 때, 설거지할 때, 농사철에 밥이나 참을 마련하여 들로 나갈 때, 물을 기르거나 많은 양의 국이나 찌개를 끓일 때 등 일상생활에서 아주 요긴하게 쓰였다. 자배기는 쓰임에 따라 크기 또한 다양하였다. 특별히 큰 것도 많았다. 한 예로

자배기 | 높이 26.3 지름 54.4 | 1941 | 국립민속박물관

강원도 강릉 지역에서는 아가리가 두 아름 정도나 되는 커다란 자배기가 있어 여기에다 바닷물을 떠다 담아 두었다가 두부를 만들기 위한 간수를 얻기도 하였다. 이 밖에 '개자배기'라고 불리는 대형 자배기에 도토리를 담가 우리기도 하였다. 그리고 경상북도 청송 지역에서는 '너르기'라고 하는 대형 버지기가 있었다. 곡식 종자를 물에 담가서 싹틔우기를 할 때, 많은 양의 메주콩을 씻거나 김장을 할 때, 아이들 목욕이나 이불 세탁을 할 때 많이 썼다. 울산 지역에서는 이와 같은 큰 자배기를 '버리'라고 한다.

이렇듯 자배기는 전통사회 부엌 용구로 다양하게 쓰였다. 그러나 근래에는 양자배기라고 하여 알루미늄 제품, 스테인리스나 플라스틱 등 대체 용기가 크기별로 많이 보급되어 있어 재래의 자배기는 거의 쓰이지 않고 있다.

참고문헌 청송 무형문화재 기록보고서(안동대박물관·청송군, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

잔 盞

정의 음료를 따라 마시는 데 쓰는 작은 그릇.

내용 잔은 술·차·물 등 음료를 마시는 데 쓰는 작은 그릇으로, 크기는 다양하다. 금·은·유기 등 금속, 옥, 동물의 뼈, 도자기, 나무, 유리 등 다양한 재료로 만든다. 형태에 따라 크게 통형, 보시기형, 바리기형, 상형, 이형 등으로도 구분한다. 손잡이와 받침이 있기도 하다. 잔과 관련해 한자어로 작爵, 잔盞, 잔棧, 잔琖, 배杯, 배盃, 가斝, 상觴 등이 있다.

잔은 크게 용도에 따라 일상용과 의례용으로 구분하며, 의례용 술잔의 명칭을 작爵이라 한다. 의례용 술잔은 동물의 뼈, 옥, 금·은 등 귀금속으로 만든다. 동물이나 꽃의 형상, 용·꽃 등 다양한 문양을 새기거나 형상을 본떠 만들기도 한다.

『훈몽자회訓蒙字會』에 잔과 관련된 한문으로 가斝 '잔 가, 소배우존명小杯又尊名 즉 작은 배로 존귀한 명칭' 배杯 '잔 빈', 상觴 '상 술잔, 주치총명酒巵總名 즉 술을 담는 그릇 전체를 이르는 명칭' 잔盞, '잔 잔, 소배역작잔작小杯亦作琖角爵 즉 작은 잔으로 잔琖, 작觶'이라고 했다. 즉, 조선 중기 무렵 상觴은 술잔을 통칭하고 배杯는 큰 잔, 가斝와 잔盞은 작은 잔으로 구분했다.

높이 5.5 지름 12

잔 | 조선 | 국립민속박물관

높이 5.8 지름 11.5

잔반 | 조선 | 국립민속박물관

일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서 "주기酒器를 보면 여러 가지 문양이나 빛깔을 고안해 만든 것이 많다."고 하면서 "잔盞에는 보통 잔대盞坮가 부속되어 있다. 조선의 풍속에서 회식을 할 경우 잔 하나를 돌려가며 차례대로 마시게 되어 있다. 잔대는 다른 말로 탁반托盤이라고도 한다."고 하였다. 그리고 "찻잔은 찻종[茶鍾]이라고도 하였는데 종鍾자가 붙는 그릇은 종 모양으로 된 작은 그릇을 의미한다."고 했다.

대체로 약주잔은 지름 4~5㎝이고, 소주잔은 이보다 작은 3㎝ 정도의 것이 많다. 탁주잔은 사발 모양의 큰 잔을 쓴다. 우리나라의 술잔은 보통 잔대가 받쳐져 있으며, 잔대 모양은 도자기의 경우 원형에 가깝지만 은제품은 매화 모양으로 만들어진 것이 많았다.

참고문헌 訓蒙字會, 우리의 부엌살림(윤숙자·박록담, 삶과 꿈, 1997), 한국 민속의 세계3(윤서석, 고려대학교 민족문화연구원, 고려대학교출판부, 2001), 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)

잔치

정의 기쁜 일이 있을 때 음식을 차려 놓고 여러 사람이 모여 즐기는 일.

내용 한국어 '잔치'는 '잔치'에서 유래했을 가능성이 짙다. 조선시대 초에 간행된 중국어 학습서 『박통사朴通事』(1677)에 의하면 한글 '치'는 한자어 '채菜'로, 음식을 뜻한다. 곧 잔치는 음식을 차리는 행위를 가리키는 말이었을 가능성이 많다. 북한 일부 지역 사람들은 잔칫날에 차리는 음식 자체를 '잔치'라고 부른다. 그래서 '잔치를 먹다.'라는 말이 사용되기도 한다. 잔치는 곧 풍성한 음식 자체를 의미하였다. 조선시대 문헌에는 잔칫날이 한자로 '연일筵日'이라고 적혀 있다. 여기에서의 '연筵'은 잔치에 참석한 많은 사람을 앉도록 하는 대자리를 일컫는다. 따라서 잔치라는 말에는 많은 사람이 참석해서 풍성한 음식을 함께 나누며 기쁜 일을 축하한다는 의미가 담겨 있다.

연향宴享은 조선시대 왕실 잔치를 일컫는 대표어이다. 잔치 규모에 따라 연향은 진연進宴·진찬進饌·진작進爵·진풍정進豊呈·풍정豊呈 등 다른 말로도 불렸다. 남녀유별의 유학 관념은 왕실 잔치에도 적용되어 대비·왕비·공주 등 내명부內命婦를 위한 내연內宴과 임금·대신大臣·사신使臣 등 남자를 위한 외연外宴으로 구분되었다. 만약 남녀가 함께 참석할 경우 여성은 서쪽에 천막을 치고 그 안에 별도로 앉았다. 또 잔치 목적에 따라 종친을 위한 종친진연宗親進宴, 설날이나 동지에 군신을 위로하기 위한 회례연會禮宴, 중국 사신을 맞거나 보낼 때의 사신연使臣宴, 임금이 노인들을 위해 베푸는 양로연養老宴 등이 있었다.

조선시대 왕실에서는 임금이나 대비를 위한 큰 잔치를 개최하기로 결정하면 먼저 시기와 장소를 정하고, 필요한 물품을 준비하였다. 개인별로 제공할 소반을 비롯하여 각종 그릇과 기물 등을 제작시켰다. 궁안에는 백 명 이상이 모일 수 있는 장소가 없었기 때문에 정전正殿, 대비전大妃殿, 내전內殿 등의 마루와 마당을 연결하는 가설 공사를 하였다. 대비나 임금은 전각 안에서 남쪽을 향하여 앉았다. 대비가 전각 안에 앉으면 임금은 동쪽 전각에 앉아서 남쪽을 향했다. 등을 동쪽으로 향하는 동벽東壁에는 문관, 서쪽으로 향하는 서벽西壁에는 무관이 각각 앉았다. 사옹원에서는 잔치에 올릴 각종 음식과 음료 내용 및 배설 규칙을 정하고, 별도의 임시 주방을 설치하였다. 장악원에서는 잔치 성격에 따라 당악唐樂과 향악鄕樂의 연례악宴禮樂, 정재呈才의 반주음악을 준비하였다.

1744년(영조 20)에 완성된 『국조속오례의國朝續五禮儀』에 의하면 진연·진찬 연회 순서는 크게 세 단계로 나누어졌다. 제1단계는 행사장에 막 도착한 주빈들을 위로하기 위해 마련된 헌주獻酒 순서이다. 연회 주인공이 등을 북쪽으로 향하는 북벽北壁에 마련된 자리에 앉으면 시중을 드는 여관女官이 먼저 식사 때 무릎에 올리는 휘건揮巾을 바쳤다. 이후 주인공과 가장 가까운 혈친 가운데 한 사람이 술을 바쳤다. 이 첫 번째 술을 올리는 행위를 '일헌一獻'이라고 불렀다. 일헌을 올린 다음에 곧장 안주가 되는 음식과 탕, 과자로 구성된 '초미初味'를 주인공 소반 앞에 차렸다. 다음에 두 번째 술인 '이헌二獻'을 또 다른 혈친이 올리면 이때도 안주가 되는 음식과 탕으로 구성된 '이미二味'를 소반에 차렸다. 세 번째 술인 '삼헌三獻'을 올리면 '삼미三味'라 불리는 음식을 소반에 차렸다.

제2단계는 잔치의 중심 행사로 '진작進爵'이라고 불렀다. 진작이란 말은 '헌주'와 마찬가지로 술잔을 올린다는 뜻이지만 본 행사라는 의미에서 이 말을 썼다. 주인공보다는 지위가 낮지만 참석자 중에서는 지위가 가장 높은 사람이 가장 먼저 주인공 앞으로 나와 축하의 말과 함께 술이나 음료를 올리고, 이어서 시중을 드는 여관이 음식을 올리는 과정으로 진행되었다. 술잔을 올리는 순서에 따라 일작一爵, 이작二爵, 삼작三爵, 사작四爵, 오작五爵, 육작六爵, 칠작七爵, 팔작八爵, 구작九爵까지 진행될 수 있었다. 이것은 고대 중국 주나라 때의 '열정제도列鼎制度'에 근거하여 술이나 음료를 올리는 횟수를 일컫는 말이다. 이 횟수에 따라 왕실 잔치 규모가 정해졌다. 매우 간소하게 할 경우 삼작, 보통 규모일 때는 오작, 약간 큰 규모일 때는 칠작으로 진행되었다. 구작의 경우 거의 열리지 않았다. 조선 왕실에서는 유학의 검소함을 중요하게 여겼기 때문이다.

제3단계는 잔치의 마무리로, 차와 별행과가 참석자에게 제공되었다. 주로 다식·정과·과실·유밀과와 함께 전복·꿩·문어를 말려서 만든 포脯가 별행과 상에 차려졌다. 이 단계에서 왕은 참석자와 잔치를 준비하고 진행하는 데 참여한 모든 관리와 일꾼에게 음식을 내리는 반사頒賜를 행하였다. 왕이 연회 자리를 떠

나면 잔치는 마무리되었다.

부유한 양반가에서도 왕실 연회를 본떠 잔치를 개최하는 경우도 있었다. 다만 가족이나 친척이 참석자이기 때문에 굳이 남녀를 나누어 별도로 잔치를 열지 않았다. 가령 혼인한 지 60돌 동안 부부가 해로偕老하여 열린 회혼례回婚禮 때는 부부가 북벽, 남성 자녀와 친척들이 동벽, 여성 자녀와 친척들이 서벽에 각각 앉았다. 장남과 맏며느리가 가장 먼저 부모에게 진작을 하였고, 그다음에 친척 순서에 따라 여러 차례 진작이 행해졌다.

조선시대는 물론 1970년대까지 일반 가정 잔치는 주로 집에서 열렸다. 갑자기 많은 사람이 모이기 때문에 식탁과 그릇·수저 등이 부족하여 같은 마을의 이웃이나 일가친척으로부터 빌렸다. 음식 장만을 위한 식재료나 술도 잔치를 연 가정 스스로 준비했지만 많은 경우 이웃과 친척들이 부조扶助한 것을 사용하였다. 떡, 과자, 육류, 생선, 술 등은 잔치를 잔치답게 만드는 음식이었다. 참석자는 연령이나 계층에 관계없이 골고루 음식과 음료를 나누면서 기쁜 일을 축하했고, 마지막에 참석자들이 함께 노래를 부르거나 춤을 추는 일도 잦았다.

신관도임연회도 중 부분 | 고려대학교박물관

기영회도 중 부분 | 국립중앙박물관

특징 및 의의 일제강점기 대도시의 부유층 가정에서는 결혼식 피로연을 요리옥에서 열기 시작하였다. 1950년대 후반부터 도시의 가정에서는 결혼식장 근처 음식점에서 피로연을 열었다. 1980년대 중반 이후 많은 가정에서는 뷔페 음식점에서 돌잔치나 회갑잔치를 하였다. 1990년대 이후 대부분의 한국 가정에서는 기쁜 일을 축하하기 위한 잔치를 집에서 열지 않고 음식점에서 하고 있다. 잔치 전문 음식점에서는 잔치의 모든 진행을 대행했다. 특히 돌잔치의 경우 아예 전문 음식점에서 행사 진행마저 맡는 등 잔치의례의 상업화가 급속하게 이루어지고 있다.

참고문헌 國朝續五禮儀, 朴通事, 그림 속의 음식, 음식 속의 역사(주영하, 사계절, 2005), 동성마을 잔치음식의 구성과 의미(박선미, 안동대학교 박사학위논문, 2017), 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한겨레음악대사전(도서출판 보고사, 2012), 한국의 음식생활문화사(김상보, 광문각, 1997), 한국인은 왜 이렇게 먹을까(주영하, 휴머니스트, 2018).

필자 주영하(周永河)

잔치국수

정의 잔치 때 긴 면발처럼 오래 잘 살라는 의미로 손님에게 대접하는 국수.

내용 잔치국수라는 이름은 '잔치 때 먹는 음식'이라는 뜻을 담고 있다. 우리나라에서 결혼식, 생일잔치, 환갑잔치에는 음식을 장만하여 손님을 대접하는 전통이 있다. 이때 대표하는 음식이 잔치국수로, 면발처럼 오래 잘 살라는 의미로 손님에게 대접한 것이다. 『규곤요람閨壺要覽』(1894)에 나오는 국수 조리법은 다음과 같다. "메밀가루를 더운 물에 되게 반죽해서 국수틀 밑 솥에 깨끗한 물을 끓여 소래기에 반죽한 것을 담고 오래 짓이기다가 절반을 떼어 깨끗한 물에 잠깐 헹궈 내어 다시 한데 짓이긴다. 끈기가 있게 하

잔치국수 | 국립민속박물관

되 여러 번을 하여 반죽이 자연히 엿가락 늘어나듯이 하면 그때 국수통에 넣어 베보자기로 덮는다. 또 그 가로도 보자기를 테두리를 하여 가로 두르고 채장을 눌러도 통 가로 반죽이 나오지 않고 밑의 구멍으로 잘 흐른다. 국숫발이 흘러 솥으로 날리거든 채 쪽을 옷을 슬슬 저으면 당장 익으니 베 자루로 솥에 담고 흔들흔들하면 국수가 그리로 들어간다. 건져 내어 냉수에 살짝 씻어 헹궈낸다."고 하였다.

잔치국수는 마을 잔치 때 모두가 어울려서 기쁨을 나누며 먹던 음식이다. 삶아 건진 국수에 맑은 장국을 부어 내는 국수요리는 값싸고 자주 먹는 음식이 되었지만 예전에는 귀한 음식 대접을 받았다. 이는 조선시대에 귀한 밀가루로 만들기 때문이기도 했다. 1680년경에 쓰인 저자 미상의 조리서 『요록要錄』에는 '태면'이 등장한다. 이는 국수와 비슷하다. 따라서 국수문화가 한창 꽃을 피우던 고려 말엽에서부터 조선시대에 걸쳐 있던 음식으로 추정된다. 잔치국수는 집에서는 양념간장이나 애호박볶음 정도를 올리지만 잔치음식으로 먹을 때는 고기볶음과 달걀지단, 석이채, 미나리 같은 고명을 색스럽게 얹어 먹는다.

잔치국수는 육수가 매우 중요하다. '장국수'라는 말이 있듯 원래는 고깃국물을 사용한다. '장국'은 잘게 썬 쇠고기를 볶다가 물을 부어 끓이는 것을 말한다. 요즘은 '멸치국수'를 많이 사용하기도 한다. 잔치국수는 술술 넘어가는 그 맛도 좋지만 육수의 시원하고 담백한 맛이 입맛을 당긴다. 오래전부터 장국에 말아낸 국수는 장터에서 국밥과 함께 가장 많이 먹는 간편식이기도 했다. 미리 삶아 타래를 지어 놓은 국수에 가마솥에서 끓여 낸 장국을 붓고 고명만 얹으면 많은 양의 국수를 손쉽게 만들 수 있었기 때문이다. 잔치국수에는 토렴이 중요하다. 이는 미리 삶은 국수를 그릇에 담고 뜨거운 국물을 부었다가 따라내는 것을 두세 번 반복하는 것을 말한다. 잔치국수를 맛있게 먹으려면 국수를 먹기 직전에 삶아 찬물에 충분히 헹구고 물기를 빼내야 국수가 매끄럽고 쫄깃하다. 많은 양의 국수를 대접해야 할 때는 먹기 직전에 한두 번 토렴을 해 주면 따뜻하게 먹을 수 있다. 고명은 호박 대신 오이를 채 썰어 올리거나 썬 김치를 얹어도 좋다. 지금은 우동이나 면을 취급하는 일반 식당에서도 잔치국수를 많이 팔고 있다. 시판하는 건조 면을 삶아서 찬물에 잘 씻어 건져 두고, 여기에 멸치다시마로 우린 육수를 부은 다음 잘게 썬 김치를 포함한 여러 가지 고명을 올린 형태가 가장 일반화됐다.

특징 및 의의 잔치국수는 결혼식이나 생일, 환갑잔치 등에 면발처럼 오래 잘 살라는 의미로 손님에게 대접하는 국수이다. 삶아 건진 국수사리에 고명을 얹고 장국을 부어 만든 음식으로, 현재 식당에서도 많이 팔리고 즐겨먹는 한국 대표 국수가 되었다.

참고문헌 閨壺要覽, 要錄, 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

잡곡밥

정의 멥쌀에 한 가지 이상의 잡곡(보리·기장·수수·조 등)과 콩류를 섞거나 쌀 없이 잡곡만으로 지은 밥.

내용 잡곡은 멥쌀 및 찹쌀을 제외한 모든 곡물을 이르는 말이다. 현미, 흑미, 보리, 메밀, 수수, 기장, 조 등이 여기에 속한다. 잡곡밥은 백미에 흑미, 보리, 조, 수수, 기장과 같은 다양한 곡류 중 한 가지 이상을 혼합하여 지은 밥으로 정의될 수 있다. 그러나 소비자들은 대부분 곡류뿐만 아니라 콩, 팥과 같은 두류 등을 혼합하여 지은 밥도 잡곡밥이라 부르고 있다.

『후한서後漢書』 동이전東夷專에 따르면 우리나라에서는 이미 부족국가 시대에 기장·피·보리·콩 등 잡곡이 재배되고 있었다고 한다. 잡곡 종류는 시대가 갈수록 증가됐다. 삼국시대에는 수수·조·팥 등이 새로이 재배되었다. 고려시대에는 귀리, 조선시대에는 완두·구맥瞿麥 등이 새롭게 증가되기에 이르렀다. 이처럼 시대가 갈수록 잡곡 종류가 증가된 것은 잡곡이 서민들 주식이었기 때문이다. 삼국시대부터 쌀농사가 일반화되었다고는 하지만 쌀을 주식으로 할 수 있는 것은 일부 귀족뿐이었다. 『해동역사海東繹史』 곡류조에 따르면 고려시대에는 상류층에 속하는 관리조차 쌀·보리·조 등을 녹으로 받아 주식으로 삼았다고 한다. 잡곡밥은 우리 민족의 생활 깊숙이 뿌리를 내리고 있었으며, 조선시대에 이르러서는 우리 고유의 명절 음식으로 발전되기에 이르렀다. 정월대보름날 오곡五穀으로 잡곡밥을 지어 이웃과 함께 나누어 먹는다는 『동국세시기東國歲時記』의 기록에도 볼 수 있으며, 밥의 종류가 매우 다양했고 밥 짓는 방법도 다양하다.

잡곡류를 이용하는 잡곡밥은 식감이 부드럽지 못하고, 맛·색·조직감과 같은 관능 면에서 만족도가 떨어지는 경향이 있다. 그러므로 잡곡밥에 혼합하는 잡곡 수가 많은 것보다 부드러운 식감의 잡곡밥을 지으려면 두세 가지로 각 10% 미만의 잡곡을 섞어 밥을 지으면 좋다. 잡곡밥을 갑자기 많이 먹으면 소화가 잘 안 되거나 장에서 가스가 생기는 등 불편감이 발생할 수 있으므로 소량씩 양을 늘리는 것이 좋다. 소화를 돕기 위해서는 천천히 꼭꼭 씹고, 잡곡밥은 식이섬유소가 많으므로 식사 시간 1시간 후에 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 잡곡밥을 맛있게 지으려면 쌀을 씻어 40분 정도 불려 주고, 조 또는 기장은 먼저 각각 씻어 놓고 팥이나 콩은 20분 정도 삶아 함께 섞어 센 불에서 끓이다가 밥물이 자작해지면 약불로 뜸을 들이면 된다.

특징 및 의의 잡곡밥은 곡류와 두류를 혼합함으로써 상호보충 효과를 통해 해결될 수 있다. 잡곡류의 우수한 영양성과 혈압 강하, 당뇨병 예방 등에 도움을 주는 다양한 생리활성물질이 포함된 기능성이 밝혀지면서 새로운 건강식품으로 이용 가치가 높아지고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 海東繹史, 잡곡밥의 섭취실태 및 식미향상을 위한곡류 혼합비 최적화(한규상, 서울대학교 박사학위논문, 2013), 한국식료품사(박용구, 정음사, 1974).

필자 윤인자(尹仁子)

잡채
雜菜

정의 삶거나 물에 불려 볶은 당면에 여러 가지 채소와 버섯·고기를 채 썰어 양념하여 각각 볶은 다음 잘 섞어서 간을 맞추고 배, 달걀지단, 실백 등을 고명으로 얹어 낸 음식.

내용 잡채雜菜는 당면을 넣은 잡채와 넣지 않는 잡채가 있다. 한글조리서인 『음식디미방』(1670년경)에 나오는 잡채에는 당면이 들어가지 않는다. 만드는 법은 "오이채, 무, 댓무, 참버섯, 석이, 표고, 송이, 숙주나물은 생으로 하고, 도라지, 거여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 승검초, 동아, 가지, 꿩은 삶아 찢는다. 생강, 후추, 참기름, 진간장, 밀가루 등 갖가지 재료를 가늘게 한 치씩 썰어 각각 기름간장에 볶아 섞어 즙과 천초, 후추, 생강을 뿌린다. 즙은 다진 꿩고기와 삼삼하게 거른 된장에 참기름과 밀가루를 넣어 끓여 만든다. 동아는 날 것을 물에 살짝 데치고 도라지와 맨드라미나 머루의 붉은 물을 들인다." 라고 쓰여 있다. 잡채라는 이름에 걸맞게 20여 가지 재료와 7가지 양념이 사용되었고, 동아에 물을 들이는 것과 밀가루즙을 끼얹는 것 등은 매우 특이한 방

잡채 | 한국의맛연구회

법이다. 『규곤요람閨壺要覽』(1896)에도 당면 없이 겨자에 무친 잡채가 기록되어 있다. 그러나 1930년대 이후부터 당면이 들어간 잡채가 나타난다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』은 "당면을 데쳐 넣는 것은 좋지 않다."라고 하였고, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 잡채 재료 중에서 당면이 주재료로 사용되었다. 또 『조선요리법朝鮮料理法』에는 당면을 넣은 잡채와 넣지 않은 두 가지 잡채가 나온다. 이후의 음식책에는 모두 당면을 넣은 잡채를 소개한다. 재료 면에서도 1930년대 잡채와 오늘날 잡채는 차이가 많다. 1930년대 잡채 재료는 도라지·숙주·황화채·미나리 등 채소와 배, 쇠고기, 돼지고기를 함께 사용한다. 또 전복·해삼을 자주 사용한다. 반면에 현대 잡채는 숙주를 사용하지 않고, 도라지·황화채·미나리·배는 아주 드물게 사용한다.

고기는 쇠고기와 돼지고기 중 하나만 사용하고, 전복·해삼은 전혀 사용하지 않는다. 오늘날 잡채는 밀가루즙이나 겨자즙 등 즙을 사용하지 않는다. 우리나라에서는 1919년 황해도 사리원에 처음 당면 국수 제조 공장이 설립되었는데 이 시기와 당면을 넣는 잡채는 서로 연관성이 있는 것으로 보인다.

지역사례 경상남도 진주 지역의 조선 잡채는 당면 없이 고사리, 거두절미한 콩나물, 죽순, 연근, 처녑 등을 조선간장과 겨자즙으로 무쳐낸 전통음식으로서 잡채의 옛 모습을 보여 주는 향토음식이다. 함경남도 원산 잡채는 삶은 당면을 간장과 참기름으로 무치고 문어, 홍어, 대합 등 해물을 끓는 물에 살짝 데친 후 여러 가지 채소를 섞어서 양념하여 기름에 볶은 향토음식이다.

특징 및 의의 여러 가지 채소를 섞어 만드는 잡채는 밥상·술상·잔칫상 등에 두루 쓰이며, 특히 생일상과 잔칫상에는 빠지지 않는 음식이다. 잡채는 여러 가지 재료를 사용하므로 열량이 높고, 단백질·지방·비타민·무기질 등이 충분한 영양식이다. 그리고 모든 재료를 기름에 볶기 때문에 고소하고 부드럽다. 잡채는 잔칫상을 차릴 때 가장 먼저 택하는 종목이다. 갖가지 채소의 향과 색, 버섯과 고기의 감칠맛이 어우러져 보기도 좋고 맛도 뛰어나 사람들이 매우 좋아하는 음식이다.

참고문헌 閨壺要覽, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 이춘자(李春子)

잡탕
雜湯

정의 쇠고기와 해삼, 전복, 채소 등 여러 재료를 넣고 끓인 국.

내용 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 기록에 의하면 별잡탕別雜湯이라고 하여 쇠고기 2냥, 숙육 2냥, 양 2냥, 곤자소니 2냥, 저포 2냥, 돼지고기 2냥, 숙저육 2냥, 두골 1/2부, 숭어 1/4마리, 묵은 닭 1각, 해삼 2마리, 달걀 2개, 전복 1개, 무 1개, 오이 1/2개, 박고지 1토리, 미나리 1/2단, 참기름 1홉, 간장 1홉, 녹말 5작, 표고버섯 5작, 잣 2작, 후춧가루 2작 등을 넣고 끓이는 탕이다. 19가지 재료를 넣고 양념은 4가지이니 정말 맛있는 탕이 아닐 수 없다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 잡탕은 "육개장이나 곰국이나 고기 넣는 것은 같으나 아무쪼록 여러 가지 넣는 것이 좋은데 그 외에도 건대구를 넣고 끓이다가 무나 파를 넣어 한데 끓여내어 모두 썰어 갖은 고명하여 다시 솥에 넣고 한소끔 끓인 후에 먹을 때 퍼 내어 각색 고명을 넣되 미나리 부친 것과 달걀 부친 것과 표고를 기름에 볶아 모두 골패쪽처럼 썰어 얹고 완자와 실백을 얹어 쓰나니라."고 하였다. 『수운잡방需雲雜方』 주찬의 잡탕은 쇠고기·닭고기·돼지고기·꿩고기 연한 것을 모두 솔잎처럼 썰어 그대로 지지고, 생선과 등골은 녹말이나 달걀을 입혀서 지지며, 전복과 해삼은 무르게 삶아 반듯하게 썰어서 지진다. 양파와 곤자소니도 솔잎처럼 썰어서 지지고, 무와 오이는 손가락처럼 썰고, 박고지·다시마·고비는 길이로 찢는다. 여러 재료가 모두 준비되면 장국물을 싱겁게 해서 기타 여러 고명을 얹고 얼마간 탕을 끓인 후 생선, 양, 오이 이 세 가지를 제외한 여러 재료를 모두 장국에 넣고 천천히 끓인다. 얼마간 익어서 떠오르기 시작할 때 미리 지져 둔 생선을 넣는다. 다음에는 양 지진 것, 마지막으로

오이 썬 것을 넣는다. 오이가 익어서 파란빛이 있을 때 쓰는 것이 좋다. 달걀 노른자와 흰자를 얇게 부쳐 썬 다음 그 위에 뿌려서 쓰면 좋다.

특징 및 의의 잡탕은 쇠고기·돼지고기·내장·숭어·닭·해삼·전복 등 몸에 이로운 재료와 무·오이·박고지·미나리·표고 등을 넣고 푹 곤 다음 건더기를 건져 썰어서 양념한 뒤 다시 끓인 국이다. 여러 가지 재료를 넣는다 하여 잡탕이라 불렀는데, 잡雜이라는 이름에는 '잡스럽다'는 뜻이 있으나 잡탕에는 아무것이나 넣는다는 뜻이 아니라 온갖 좋은 재료가 국거리로 사용되어 맛이 좋다는 뜻이다.

참고문헌 需雲雜方, 園幸乙卯整理儀軌, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 이효지(李孝枝)

잣

정의 잣나무의 열매.

역사 우리나라 명산품인 잣은 오래전부터 음식과 한방약으로 사용되어 왔다. 『향약집성방鄕藥集成方』에 나무 중 상품上品으로 송실松實이 소개되어 있다. 『산가요록山家要錄』의 백자죽柏子粥과 백자병柏子餠, 『증보산림경제增補山林經濟』의 해송자죽, 『시의전서是議全書』의 잣죽 등 여러 고문헌에 잣죽과 잣강정 등이 수록되어 있다. 잣의 한자는 실백實栢, 송백松柏처럼 '柏'과 '栢' 둘 다 쓰인다. 그러나 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 '柏'을 측백나무로 풀이하고 있으며, 『해동농서海東農書』에도 '柏'을 측백나무라고 했다. 보통 소나무와 잣나무는 모양이 비슷하여 구분이 쉽지 않은데 소나무는 솔잎이 두세 잎 붙어 있는 반면 잣나무는 다섯 잎이 한 묶음으로 붙어 있다. 그래서 오엽송五葉松이라 부르기도 한다. 잣나무는 고산지대에서 자라고 한랭한 기후를 좋아하는 수종이다. 우리나라의 주요 잣 생산지는 경기도의 가평·양평·포천, 강원도의 홍천·횡성 그리고 압록강 유역이다.

내용 껍질을 벗긴 잣은 식용하거나 약용한다. 맛이 고소하고 향이 좋으며, 기름기가 많아 기름을 짜기도 한다. 또 갖가지 음식 재료와 고명, 의례음식인 큰상의 고임음식 등에 사용되는 귀한 식품이다. 잣의 대표 음식은 잣죽이다. 불린 쌀과 손질한 잣을 각각 곱게 갈아 쑨 잣죽은 소화도 잘되는 보양식이다. 예나 지금이나 귀한 식품인 잣은 잣죽 외에도 여러 음식에 두루 쓰이며, 이용 방법도 다양하다. 잣은 고깔을 떼어 내고 마른 행주로 깨끗이 닦아 손질한 다음 세 가지 형태로 구분해서 음식에 사용한다. 통잣을 그대로 쓰는 방법, 잘 드는 칼을 사용해 잣을 길이로 반을 가른 비늘잣, 한지를 깐 도마 위에 잣을 놓은 다음 칼로 곱게 다져 잣기름이 종이에 밸 정도로 약간 보송보송하게 만든 잣가루(잣소금) 등이다. 이 잣의 형태는 음식, 음식의 고명, 고임음식 등으로 이용된다. 통잣은 잣죽, 약밥, 잣박산(잣엿강정), 잣엿(엿이 다 고아질 때쯤 잣을 넣어 굳힌 엿), 칠보편포(곱게 다진 고기를 양념하여 지름 3㎝ 정도로 둥글고 도톰하게 만든 후 그 위에 통잣을 7개 돌려 꽂은 다음 꾸덕꾸덕하게 말린 것), 쇠머리떡, 어만두, 규아상, 어선 등에 쓰인다. 음료인 화채·식혜·수정과 등과 열구자탕의 고명으로도 쓰인다. 특히 큰상에 빠지지 않고 오르는 통잣고임은 잣을 하나하나 실에 꿰어 굄새를 하는데 색을 들여 문양을 만들고 글자도 새겨 넣는 매우 화려한 고임 음식이다. 비늘잣은 육포, 약포, 백편, 석이편, 꿀편, 매화산자, 매화강정, 약과 등에 모양과 장식을 위해 쓰인다. 잣가루는 은행단자·색단자·밥단자·대추단자의 고물로 사용하고, 육회·잡누르미·구절판·육포·전복초·홍합초·초간장 등에 뿌리거나 잣즙으로 이용된다.

특징 및 의의 잣에는 필수지방산이 풍부하다. 잣에 함유된 올레인산·리놀레산·리놀렌산 등 불포화지방산은 혈압 강하 및 나쁜 콜레스테롤 저하, 동맥 경화 예방, 피부 노화 예방, 심장 질환 예방 및 기억력 향상, 변비 예방 등 효능이 있다. 그러나 불포화지방산이 많아 (보관할 때) 산패가 빠르고 냄새를 쉽게 흡수하기 때문에 저장할 때 각별한 관리가 필요하다. 또 열량이 높아 비만인 경우 주의해야 하며, 과다 섭취 시 설사

잣

를 일으킬 수 있다. 잣에 들어 있는 아밀라아제는 내열성이 있어 잣죽을 끓일 때 쉽게 삭는 원인이 된다.

참고문헌 山家要綠, 增補山林經濟, 鄕藥集成方, 海東農書, 訓蒙字會, 식품재료학(박혜원 외, 교문사, 2005).

필자 이춘자(李春子)

잣죽

정의 잣과 쌀을 각각 곱게 갈아 앙금을 낸 후 물을 부어 쑨 죽.

개관 잣은 오엽송五葉松인 잣나무의 열매이다. 잣은 한자로 해송자海松子, 송자松子, 실백實柏, 백자柏子 등이라 한다. 잣송이에 알알이 박혀 있는 잣을 털어내어 겉과 속껍데기를 벗긴 씨앗을 쓴다. 예부터 우리나라의 잣은 품질이 좋기로 유명하다. 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에 잣은 "맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장을 매끄럽게 하고, 배고프지 않게 한다(『개보본초開寶本草』). 신라新羅의 잣은 맛이 달고 좋으며 성질이 매우 따뜻하다. 풍에 효과가 있고 위장을 따뜻하게 한다. 계속 먹으면 몸이 가벼워지고 장수한다(『해약본초海藥本草』)."라고 하였다. 또한 잣기름[海松子油] 짜는 법은 "진자유榛子油와 같고, 반찬에 넣어서 먹으면 향기롭고 맛이 좋다(『행포지杏蒲志』)."고 하였다.

내용 잣죽을 쑤기 전 먼저 물의 양을 쌀 양의 5~6배로 계량해두고 그 물을 이용하여 잣과 쌀을 각각 곱게 갈아 앙금을 만들어 둔다. 옛 문헌에는 잣의 양이 쌀의 양보다 많았으나 요즈음 잣은 쌀 양의 절반 분량 정도 사용한다. 솥에 쌀 앙금의 웃물을 먼저 넣고 따뜻해지면 쌀 앙금을 넣어 천천히 저어 가며 끓인다. 흰 무리죽이 약한 불에서 충분히 끓어 잘 퍼지면 잣 앙금을 넣어 끓인다. 이때 잣 앙금을 넣는 속도가 빠르거나 죽을 너무 많이 저으면 죽이 삭아 묽어질 수 있으니 주의해야 한다. 죽이 다 쑤어지면 소금으로 간을 한다. 이때 소금을 중간에 넣어도 죽이 삭아 버리므로 반드시 먹기 직전에 하거나 소금을 따로 담아내는 것이 좋다.

『임원경제지』 정조지에 해송자죽海松子粥은 『증보산림경제增補山林經濟』의 기록을 빌려 "쌀을 물에 담갔다 맷돌에 갈아 가는체에 밭쳐 앙금이 가라앉으면 웃물은 버리고 앙금으로 죽을 쑨다. 잣을 볶아 사기그릇에 넣어 곱게 갈아서 죽에 넣고 골고루 섞은 다음 소금을 넣는다."고 하였다. 『주식시의酒食是儀』의 잣죽은 "잣을 깨어 물에 담갔다가 그저 (물을) 곧 갈지 말아라. 물에 가라(앉은) 쌀은 잣(의 양)보다 반이 못되게 무리를 내어 잣과 쌀무리를 합하여 (죽을) 쑤어 꿀과 함께 먹는다."고 한다. 『시의전서是議全書』의 잣죽[栢子粥]은 "찻되 한 되 쑤려면 백미 깨끗이 쓸어 물에 담가 불리고 실백자 찻되 칠 홉 쌀에 섞어 간다. 매우 많이 갈아 가는 체에 밭쳐 쑤되 풀 쑤듯 자주 저어야 눋지 않는다. 그릇에 담고 백청은 작은 그릇에 놓아라"고 한다. 『주식방문酒食方文』의 잣죽 쑤는 법은 "실백자 한 되면 백미 한 되를 담갔다가 붇거든 잣 한 되를 쑨다."고 하였다. 즉 잣죽은 모두 쌀을 곱게 갈아 무리죽 형태로 쑤었다. 잣과 쌀의 양은 1:0.5, 1:0.7, 1:1 로 다양하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 쌀이 세 숟가락이면 실백 네 숟가락과 물 두 보시기를 넣고 끓인다고 재료와 분량을 정확히 밝혔고, 이 죽은 대단히 기름지므로 속이 허한 노인이 먹으면 설사가 나기 쉽다고 하였다. 잣은 지방유 74%와 단백질 15%로 칼로리가 높고, 특히 비타민B군이 풍부하여 자양강장에 좋은 불로장생 식품으로 여겨져 왔다. 우리나라에서 잣죽은 보양식으로 즐겼으며, 잣단자나 잣박산 등 병과류의 주재료였다. 통잣, 비늘잣, 잣가루로 내어 음식의 부재료와 고명으로

율무잣죽 | 한국의맛연구회

널리 사용되고 있다. 특히 잣죽은 무리죽으로 쑤어 입안에서 부드럽게 넘어가고 소화가 잘되므로 어린이와 노인까지 즐길 수 있다. 『시의전서』, 『주식시의』, 『음식책飮食冊』 등의 '호두죽, 은행죽, 소자죽, 흑임자죽, 깨죽, 각색의이'를 소개하는 글에서는 "다 잣죽 쑤는 법으로 하되"라고 하여 잣죽이 무리죽의 기본이며 널리 이용되었음을 알 수 있다. 그러나 『온주법蘊酒法』에서는 잣죽 기록의 마지막 부분이 유실되어 전체 기록을 명확히 볼 수 없지만 "원미를 되게 쑤고 잣을 짓찧어 체에 술로 걸러라. 원미와 소금은 잣하고 맞게 타 놓고 ……"라고 하여 잣죽을 무리죽이 아닌 원미죽으로 쑤어 다른 문헌의 조리법과 상이하였다.

특징 및 의의 『본초강목本草綱目』에 "해송자海松子는 오장을 살찌우고 윤택하게 한다. 죽을 쑤어 늘 먹으면 좋다."고 하였다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 기록된 혜경궁惠慶宮 홍씨洪氏와 정조正祖가 받은 주다소반과晝茶小盤果에 백자죽柏子粥이 기록되어 있다. 궁중에서는 자릿조반이나 점심 다과상 죽에 잣을 이용하였다.

참고문헌 是議全書, 蘊酒法, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 酒食是儀, 음식책, 임원십육지-정조지(이효지 외 역, 교문사, 2007).

필자 차경희(車京姬)

장
醬

정의 음식의 맛을 내기 위한 조미료로, 콩으로 메주를 쑤어 띄워서 소금물에 담가 시간을 두고 숙성시킨 것.

내용 장醬의 좁은 의미는 액체 상태인 간장(감장甘醬)을 뜻하며, 넓은 의미로는 간장·된장(건장乾醬)·청국장·막장·고추장(고초장苦椒醬), 어장魚醬(어간장) 등을 모두 뜻한다.

우리나라의 장류는 대부분 콩이 주재료이고, 보리·밀·밀가루·멥쌀·찹쌀 등을 부재료로 하는 두장豆醬이다. 콩의 감칠맛, 곡물의 단맛, 소금의 짠맛에 물을 합하여 저장하면 발효되면서 독특한 향미가 나온다. 간장, 된장, 고추장이 기본 장이다. 이외에 계절에 따라 청국장, 담북장, 즙장汁醬 등 별미로 담그는 속성장이 있다.

재래간장(국간장)은 주로 국, 찌개에 간을 맞추므로 국간장이라고도 불린다. 그러나 요즈음은 국간장만으로 간을 하면 색이 진하게 보여 시각 면을 고려해서 국간장을 조금 넣고 소금으로 간을 맞추기도 한다. 반면 진간장은 색이 검고 단맛이 많으므로 조림간장으로 많이 쓰인다.

장의 역사는 농경과 함께 시작된 것으로 여겨진다. 초기 농경이 시작된 신석기시대 유적지에는 종종 뚜껑이 있는 항아리가 많이 출토되고 있으므로 이를 미루어 식품 보존에 뚜껑이 필요한 장류와 같은 발효식품이 가공되었을 것으로 본다. 또한 콩의 원산지로 알려진 만주 지역(현재 중국 동북3성)은 옛 맥족貊族의 발상지이자 고구려 땅으로, 콩 가공 장류의 기원을 짐작할 수 있다.

우리나라에서는 콩을 태太라 하며, 청동기시대 문화 유적인 경기도 팔당 수몰 지구에서 밑바닥에 콩의 압문壓紋이 있는 민무늬토기가 출토되어 우리나라 콩 재배 역사의 실물을 말하고 있다. 콩 재배 역사 등으로 보아 우리나라의 장 제조 시기는 기원전 4~5세기경에 그 기원을 두고 있다. 장의 가공 형태는 지금의 간장과 된장이 섞인 것과 같은 걸쭉한 간장된장 겸용의 장류를 담았을 것으로 추측된다.

장의 종류는 콩을 발효시킨 두장豆醬만이 아니라 육류로 만든 육장肉醬, 생선으로 만든 어장魚醬 등이 있다. 우리나라의 장은 대부분 두장에 속한다.

우리나라 장류에 관한 최초의 문헌은 중국의 『삼국지三國志』 위지魏志 동이전東夷傳 고구려高句麗조에 고구려 사람들이 발효식품을 잘 만든다고 '선장양善藏釀'이라 하였고, 쌀과 함께 어물과 소금을 멀리에서 날라다 공급하였다고 기술하고 있으므로 콩과 소금으로 콩을 전용으로 하는 장류를 개발한 것으로 짐작된다. 고구려의 안악 3호 고분벽화 중에는 우물가에 독이 많이 놓여 있는데 이런 독에다 발효식품인 장이나 술들을 담아 저장하였을 것으로 보인다.

『삼국사기三國史記』에는 683년(신라 신문왕 3)에 왕의 결혼에 납폐 품목으로 "쌀(미米), 술(주酒), 기름(유油), 꿀(밀蜜), 포脯, 혜醯와 함께 장醬, 시豉를 135수레 보냈다."고 하였다. 혼례 때 곡물과 더불어 장과 시가 쓰였음은 이것들이 당시 우리 조상들에게는 필수 식품이었음을 알려준다. 옛날 중국 문헌에는 우리 조상들이 만든 장의 시초인 시豉를 가리켜 '고려취高麗臭'라고 표현하였다. 이 또한 장을 처음 만든 나라가 우리 조상임을 알 수 있는 기록이다.

콩 단용의 메주 만드는 법이 처음으로 기록된 『산가요록山家要錄』(1450)에는 "콩을 삶아 찧어 덩어리로 만든 메주를 말장훈조末醬熏造라고 하였다. 메주는 1~2월에 만든다. 제조법은 콩을 불지 않게 삶아 찧어 덩어리로 만들어 말린 후 가마니에 담아 풀로 묶고 볏짚을 깔고 메주를 겹치지 않게 늘어놓거나 볏짚을 두껍게 덮어 7~15일간 훈증하여 하얗게 띄운 것을 반을 쪼개어 볕에 말린 후 다시 가마니에 담아 띄워 햇볕에 말렸다가 사용한다"라고 하여 콩 단용 메주를 사용했음을 알 수 있다.

그러나 『구황촬요救荒撮要』(1653)에는 "콩 1말을 무르게 끓이고 밀 5되를 볶아 함께 섞어 메주를 쑤어 더운 온돌에서 띄워 말려서 소금 6되를 넣고 뜨거운 물에 담근다"라고 하여 더운 물을 이용한 점, 콩과 밀을 2:1 비율로 섞어 쓴 점은 평범하지 않다. 구황시에 만든 장이므로 속성으로 장을 담그기 위한 특별한 방법이라고 할 수 있다.

『산가요록』에는 장 담그기를 먼저 더울 때 콩알을 띄우는 전시全豉와 정월에 노란 콩을 삶아 덩이로 만드는 메주 제조법인 말장훈조와 간장 제조법은 시豉를 소금물에 끓이는 법, 장을 말렸다가 증기에 쪄서 물을 내리는 법 등 다양한 방법이 제시되어 있다. 합장법合醬法과 간장艮醬, 난장卵醬, 기화청장基火淸醬, 태각장太殼醬, 청장淸醬, 청근장菁根醬, 상실장橡實醬 등 다양한 장이 소개되어 있다. 또한 선용장旋用醬(급히 사용하는 장), 천리장千里醬, 치장雉醬(꿩고기장), 치신장治辛醬(장맛 고치는 법)도 기록되어 그 당시에 술과 함께 장의 중요성을 알 수 있다.

『증보산림경제增補山林經濟』(1767)의 침장법沈醬法을 보면 물로 메주를 깨끗이 씻어 우선 항아리 속에 넣은 다음 소금물을 붓는다. 메주 한 말에 소금 6~7되와 물 한 통 비율로 한다. 가을과 겨울에는 소금을 적게 넣어도 무방하지만 봄과 여름에는 소금을 많이 넣어야 좋다. 소금물은 메주보다 약간 높게 부어 볕을 쪼이고, 그 물이 줄어드는 정도를 보아 가며 다시 소금물을 붓는다고 하였다. 이 책에는 장을 담그는 적기는 정월 2월이고, 가을철에는 입동 무렵이 좋다고 하였다. 장 담글 때 장 맛이 시다고 하여 신일辛日을 피하고, 장맛이 싱거워진다고 하여 수일水日을 피하고 하였다. 항아리는 7~8월에 완성한 것이 좋다. 물은 감천수를 끓여 식혀 쓰고, 소금은 간수가 빠진 다음에 쓰도록 하라고 하였다. 오늘날의 장 담그기와 유사한 비율이다.

오늘날 장 만드는 법을 보면 10월쯤에 잘 익은 콩을 가마솥에 삶아 메주로 빚는다. 늦가을 햇볕에 한 달 정도 말려서 돌덩이처럼 단단하게 되면 겨우내 상온(25~30℃)에서 띄운다. 음력 정월이 되면 띄운 메주를 흐르는 물에 깨끗이 씻는다. 항아리에 소금물을 붓고 메주를 넣는다. 이때 빨갛게 단 숯을 넣으면 지지직 소리를 내며 검게 변한다. 숯은 살균효과를 위해 넣는다. 망사로 봉해 뚜껑을 닫아 놓는다. 햇볕 좋은 날에는 뚜껑을 열어 놓고 밤이 되면 닫는다. 3월이 되면 불어난 메주를 건져서 손으로 치댄 다음 항아리에 담는다. 된장이다. 사흘에 한 번은 꼭 햇볕을 쪼여 주어야 한다. 8~9월이 되면 된장이 구수하게 익어 먹을 수 있게 된다. 메주를 건져 내고 난 소금물이 바로 간장이다. 보통 달여서 3분의 1로 양을 줄이지만 볕이 좋은 시골에서는 햇볕에서 오랫동안 졸인다. 빨리 먹

을 간장은 끓여서 달이고, 오래 두고 먹을 간장은 햇볕에서 졸이는 것이 좋다.

『도문대작屠門大爵』(1611)에는 초시椒豉가 나온다. 이것은 천초장川椒醬이다. 천초는 초피나무의 열매다. 고추가 들어오기 이전에는 매운 맛을 내는 향신료로 쓰였으며, 요즈음은 추어탕을 비롯한 민물고기요리에 넣는다. 이 책에서는 "황주에서 만든 초시가 맛이 좋다."고 하였다. 『도문대작』의 기록 시기가 16세기 전후이고 황주는 황해도에 위치한 고장이므로 우리나라로 고추가 들어 온 길이 중국을 거친 북쪽의 길도 있는 것으로 여겨진다. 그러나 황주의 초시가 고추장인지 된장에 박은 고추장아찌인지는 알 수 없다.

고추장은 메주를 빻아 가루를 내고 찹쌀가루나 밀가루, 보릿가루 등을 섞어 고춧가루와 소금을 넣고 버무려 만든다. 고추장은 날이 더워지기 전에 담갔으며, 한 해 전에 미리 고추장용 메주를 쑤어 준비해 둔다. 고추장용 메주는 된장과 달리 콩만으로 만들지 않고 처음부터 전분질을 함께 넣어 빚는 것이 특징이다.

고추장을 기록한 최초의 문헌은 『증보산림경제』이다. 고추장 만드는 법을 보면 "메줏가루 1말 당 고춧가루 3홉과 찹쌀가루 1되의 비율에 좋은 청장淸醬을 타서 잘 개어 걸쭉하게 만들어서 작은 항아리에 넣고 볕을 쪼인다. 다른 방법으로는 콩 1말로 두부를 만들어 물기를 제거하고 여러 재료들과 함께 버무려 숙성시키면 맛이 매우 좋다."고 하였다. 『증보산림경제』보다 50년 후에 나온 『소문사설謏聞事說』에 순창고추장 만드는 법을 보면 "대두콩을 하룻 밤 불려 무르게 삶아 물기를 빼고, 멥쌀가루에 소금을 넣고 체에 내리고 찐다. 이 둘을 절구에 찧어 계란 크기로 메주를 만들어 띄우고 햇볕에 말려 고운 가루로 한다. 엿기름물에 찹쌀가루를 넣어 죽을 쑤고, 고춧가루, 진간장, 소금을 넣고 버무려 항아리에 담아 익힌다. 홍합, 대하, 생강 저민 젓, 전복을 같이 넣어 삭힌다."라고 하여 풍부한 맛의 고추장인 것을 알 수 있다. 『규합총서閨閤叢書』(1816)에도 순창고추장이 지역 특산물로 나온다. 충청남도 지역에서는 보리고추장에 엿기름가루를 쓰지 않는 것이 특징이다.

조선시대에 중국으로부터 청국장이 전해졌다. 병자호란 당시 호군이 군량으로 들여와 운반하기 좋은

장 | 경기 양평 | 2015 | 국립민속박물관

장을 보고 이것을 청국장淸國醬 또는 전시에 만든 장이어서 전국장戰國醬이라 부르게 되었다. 『증보산림경제』에 전시장煎豉醬, 속칭 전국장이라 하여 "햇콩을 삶은 뒤 가마니에 재우고 따뜻한 곳에서 3일간 두어 실을 뽑게 되면 따로 콩 5되를 볶아 가루를 내고, 두 가지를 섞어서 절구에 찧어 햇볕에 말리고, 맛을 보아 소금을 가감하여 삼삼하게 담근다."고 하였다. 보통 장을 담그는 메주는 곰팡이 작용으로 발효가 이루어지지만 청국장은 세균에 의해 발효되기 때문에 짧은 시간에 발효가 이루어지는 속성 장이다. 콩을 낟알로 발효시키는 점은 시豉와 비슷하다.

막장은 간장을 뜨고 남은 건더기로 담는 된장과 달리 메주를 가루로 빻아 소금물로 질척하게 잘 풀어서 바로 먹을 수 있게 담근 된장의 일종으로, 막 담가 먹는다고 해서 붙여진 이름이다.

강희맹姜希孟(1423~1483)의 『사시찬요四時纂要』에는 장을 담글 때 더덕·도라지·게 등을 합장하고 있으며, 『증보산림경제』에 장을 담글 때 더덕과 도라지 가루를 베로 만든 자루에 담아 장 속에 함께 넣으면 맛이 좋다고 하였다. 생더덕과 도라지를 찧어서 물에 담가 쓴맛을 빼고 꼭 짜서 동그랗게 만들어 볕에 약간 말렸다가 함께 담기도 하였다. 또 게의 등 껍데기를 벗겨 누런 속을 빼서 따로 둔다. 몸체를 절구에 찧고 체로 걸러 내 남겨 둔 누런 속과 합쳐 푹 쪄내고, 자루에 넣어 장 속에 담가 두면 맛이 매우 좋다고 하였다.

소의 볼깃살과 두부를 물기를 제거하고 자루에 담아 담그기도 하였다.

특징 및 의의 『증보산림경제』에 "장은 장수將帥라는 뜻이니 온갖 맛 중의 장수가 된다. 그 집의 장맛이 좋지 않으면 아무리 좋은 채소와 양질의 고기가 있다 하더라도 조리할 수 없고, 이와 반대로 촌야村野에 사는 사람은 고기를 구하기가 쉽지 않지만 각종 잘 담근 장과 반찬이 있으면 근심할 게 없으니 집안의 어른은 우선 반드시 장 담그는 법에 유의하여 두고두고 쓸 수 있는 방도를 생각해야 한다."고 하여 장의 중요성을 기록하고 있다. 『삼국사기三國史記』 열전 김유신조에도 "급히 부름을 받은 장군이 집 근처에 가서…… 장수漿水를 떠오라하여 그 맛을 보고…… 우리집 물맛이 옛맛 그대로 있고나 하고 길을 떠나니"에서 보듯이 물에 간장을 탄 장수를 맛보고 집안이 편안하다고 판단한 점에서도 장 관리의 중요성도 알 수 있다.

<농가월령가農家月令歌> 3월령에도 "인간의 요긴한 일 장 담그는 정사로다. 소금을 미리 받아 법대로 담그리라. 고추장, 두부장도 맛맛으로 갖추하소"라고 하여 장 담그는 시기를 놓치지 말고 담그도록 하였다.

우리나라에서 장의 산업화가 시작된 것은 일제강점기인 1876년 강화도조약, 1884년 갑신정변 이후부터 일본인들이 거주하던 부산·인천·경성 지역에서 찾아 볼 수 있다. 일본인이 1886년 부산 신창동에 소규모 장류 공장을 설립하여 간장 및 된장을 생산한 것이 효시이다. 광복된 후에는 일본인들이 운영하던 공장을 우리나라 사람들이 인수하여 생산하였다. 오늘날 파는 일반 양조간장은 대부분 원료로 콩에다 보리나 밀가루에 누룩곰팡이를 배양하여 만든 종국種麴을 섞어서 콩 고지를 만들어 소금물에 담그기 때문에 재래 우리 간장 맛과는 다르다. 옛날부터 음식의 용도에 맞게 담그던 재래의 장이 주거 형태도 아파트로 변하면서 저장 공간과 관리가 어려워져 점차 가정에서 장을 담그는 경우가 줄어듦에 따라 우리 음식의 고유한 맛도 잃게 되었다. 그러나 요즈음은 각 지역 농업기술센터를 중심으로 재래 간장 담그기 체험교육을 실시하여 재래 간장을 보급시키고 있으며, 재래의 맛을 지닌 조선간장도 많은 식품 공장에서 생산하고 있다.

참고문헌 山家要錄, 三國史記, 增補山林經濟, 동아시아 속의 고대 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1992), 아시아 장류문화연구(윤덕인, 비교민속학34, 한국비교민속학회, 2007), 일본문화의 원류로서의 한국문화-음식(윤서석, 삼성출판사, 1981), 조선백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2012).

필자 윤덕인(尹德仁)

장김치

정의 무와 배추를 간장에 절인 다음 미나리, 갓 등을 섞어 간장을 탄 물에 꿀이나 설탕을 쳐서 담근 김치.

내용 주재료인 채소를 소금으로 절이고 소금이나 젓국으로 간을 맞추는 일반 김치와 달리 절임과 간을 모두 간장으로 하기 때문에 그 이름이 장김치가 되었다. 조선 후기 문헌에서는 장저醬菹, 장침채醬沈菜 등으로 기록되어 있다. 장김치에는 젓갈이나 소금, 고춧가루 등은 사용하지 않는다. 일반 김치가 소금과 채소가 발효되어 익은 맛이라면 간장국물과 채소가 합해져서 발효된 맛이라 김치 맛이 색다르다.

고려의 문인 이규보가 지은 『동국이상국집東國李相國集』의 <가포육영家圃六詠>이란 시에는 "청菁을 장에 담그면 여름 3개월 동안 먹기에 매우 마땅하고, 소금에 절이면 겨울 9개월을 능히 견딜 수 있네. 뿌리는 땅 밑에 휘감겨서 약간 통통한데, 서리가 내릴 때 칼로 자르면 가장 먹기 좋은데 그 모양이 배[梨]와 비슷하다."라고 했다. 여기서 청은 무를 가리키며, 무를 장에 담가 만든 여름철 김치는 장김치 형태라 할 수 있다. 이색李穡은 『목은고牧隱藁』에서 "개성 사람 유순이 우엉, 파, 무와 함께 침채장沈菜醬을 보내 왔다."라고 하였다. 여기에서의 침채장 역시 일종의 장김치이다. 조선후기 문헌인 『규합총서閨閤叢書』에서는 장짠지라 하여 여름에 어린 오이와 무, 배추를 간장에 절이고 전복과 청각·고추를 켜켜이 넣는다고 하였다. 『동국세시기東國歲時記』 11월 월내잡사月內雜事에도 무, 배추, 미나리, 생강, 고추로 장김치를 담가 먹었다는 기록이 있다. 아마도 여름 장김치에는 오이가 들어가고 겨울 장김치에는 오이가 들어가지 않는 차이만 있을 뿐 19

세기 때 장김치는 사시사철 언제나 먹었을 것으로 여겨진다. 그런데 『시의전서是議全書』에서는 무·배추·배를 간장에 절이고 여기에 마늘, 생강, 갓, 석이, 표고버섯 따위를 채 썰어서 담근다고 하였다. 『규합총서』와 『동국세시기』 기록과 달리 1890년대가 되면 고추가 들어가지 않는다. 20세기 이후에는 일본의 영향을 받아 조선간장에 비해 단맛이 강한 일본간장에 양파를 절여서 국물을 낸 장김치가 유행하기도 하였다.

장김치는 주로 겨울에 담그지만 여름에 먹기도 한다. 충청남도 논산의 파평윤씨 종가에서는 무와 배추를 간장에 절여 담그는 장김치는 가을부터 담가 먹기 시작하여 이듬해 봄까지 재료가 있을 때 항상 담가 먹는다. 중요한 행사가 있거나 귀한 손님이 온다고 하면 가장 먼저 장김치를 담갔다. 주안상에 반드시 올리는 김치이기 때문이다. 또 아이들이 떡을 먹을 때도 장김치를 함께 내면 맛의 궁합이 좋았다. 종가에서 담근 장김치는 고춧가루가 들어가 나박김치와 유사한 형태의 물김치류다. 장김치는 무와 알배추에 미나리와 풋마늘·밤·배 등을 썰어 넣고 종가에 전해 내려오는 씨간장으로 간을 맞춘 국물을 부어 담근다. 따로 숙성 기간을 거치지 않아 시원한 맛을 특징으로 한다. 부재료인 밤, 마늘, 생강 등을 결대로 곱게 채로 썰어 넣어 시각 효과도 높였다. 종가의 주변에는 밤나무가 많아서 장김치의 부재료로 생밤을 꼭 넣었고, 시원한 맛을 위해 배를 소 재료로 사용하였다. 그리고 홍고추와 고춧가루를 넣는 것도 이 종가 장김치의 특징이다. 장김치를 가을배추와 무로 담그는 것이 정석이지만 사철 배추와 무를 구할 수 있는 요즈음에는 한여름을 제외하면 특별히 계절을 구분하지 않고 필요할 때마다 조금씩 담가 먹는다. 겨울처럼 낮은 온도에서 서서히 익혀 제대로 발효된 김치를 기대하기 어려운 여름철에 간단하게 채소들을 썰어 넣고 물을 부어 만들어 먹을 수 있는 음식이 장김치이다.

장김치 | 한국전통음식연구소

특징 및 의의 귀한 재료를 많이 사용하는 장김치는 주로 생활에 여유가 있는 상류층에서 발달할 수밖에 없던 음식이었다. 장김치는 궁중과 근기近畿지역에 거주하던 관리 계급, 또는 이들과 문화 교류가 가능한 지방의 양반층에서 즐겨 먹던 김치였다. 궁중이나 양반가에서 떡을 안주로 올린 주안상이나 떡국상에 올렸다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 東國李相國集, 김치 한국인의 먹거리(주영하, 공간, 1994), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 한국세시풍속(임동권, 서문당, 1977), 한국 종가의 내림 발효음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015).

필자 조숙정(趙淑晶)

장떡

정의 밀가루나 쌀가루에 된장과 양념을 섞어 납작하게 빚은 다음 찌고 말려서 먹을 때 굽거나 기름에 지져서 먹는 음식.

내용 장떡은 각 지역의 향토음식 가운데 하나로, 넣은 재료에 차이가 있다. 형편에 따라 밀가루나 쌀가루·찹쌀가루를 쓰고, 주로 된장을 넣지만 고추장이나 고춧가루를 넣기도 한다. 된장을 넣은 영양가 높은 음식으로, 도시락 반찬 및 밑반찬으로 좋다. 장떡은 반죽할 때 고추장을 넣으면 고추장떡, 된장을 넣으면 된장떡이 된다. 간혹 반죽에 장을 넣지 않고 소금 간만 살짝 해서 쪄 낸 뒤 양념장에 버무려 먹거나 찍어 먹기도 한다. 때로는 부추나 방아잎, 풋고추, 참죽잎 등을 섞어서 만든다. 또한 호박잎이나 방아잎·콩잎 등 야들야들하고 넓은 잎을 젖은 천 위에 깔고 그 위에 반죽한 것을 올려서 찌기도 한다. 이 경우 장떡에 채소 잎 특유의 향이 배여서 한결 맛이 있다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)

가죽장떡

보리밥장떡

장떡 | 농촌진흥청

의 '장떡'은 "좋은 장에 찹쌀가루와 여러 가지 고명을 넣고, 물, 기름에 반죽하여 한 치쯤 모지게 하여 지짐질 뚜껑에 지져서 먹나니나. 된장도 이와 같이 하여 쪄서 구워먹나니 송도에서 만드니라."고 하여 개성(송도) 음식이라 하였다. 경기도 지역 '장떡'은 찹쌀가루나 된장, 다진 쇠고기, 파, 마늘, 후춧가루, 다진 풋고추, 통깨 등을 섞어 반죽하여 반대기를 지어서 찐 것을 볕에 말렸다가 얇게 썬 다음 참기름을 발라 석쇠에 구워서 먹는 찬이다. 충청남도 지역 장떡은 찹쌀가루에 된장과 다진 파·마늘을 고춧가루와 섞어 동글납작하게 빚어서 햇빛에 약간 말렸다가 찜통에 30분간 쪄내어 모양을 다시 햇빛에 말린다. 먹을 때는 장떡을 얇게 썰어 기름을 넉넉히 두른 팬에 지져서 먹는다.

한편 경상남도 지역 장떡은 방아잎과 들깻잎을 넣은 것이 특징이다. 된장에 곱게 다진 방아잎과 들깻잎, 으깬 두부를 밀가루와 함께 고루 반죽한다. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 반죽을 직경 4~5㎝ 크기로 납작하게 지진다. 두부와 된장을 함께 섭취하기 때문에 영양도 좋다. 초피장떡은 된장·고추장·물·밀가루를 섞어 반죽한 다음 초피, 어슷하게 썬 풋고추, 붉은 고추를 넣고 섞어서 식용유를 두른 팬에 둥글납작하게 지진 것이다. 제피장떡이라고도 한다. 방아잎장떡은 밀가루에 된장, 고추장, 물을 넣고 반죽한 후 방아잎을 넣어 식용유를 두른 팬에 둥글납작하게 지진 것이다. 방아잎·대파·고추를 잘게 썰어 국간장으로 간을 하고, 밀가루 반죽을 둥글납작하게 만들어 찌기도 한다. 경상북도 안동 지역에서는 밀가루에 고추장이나 된장을 넣고 반죽하여 쪄서 만들며, 예부터 장떡을 약수藥水의 안주로 여겼다. 단오나 백중 즈음이 되면 물맞이라는 풍속이 있었다. 아녀자나 남정네가 하루 일과를 일찌감치 끝내고 무리 지어 약수터로 놀러가 약수를 마시거나 몸에 뿌리면서 휴식 시간을 취하는 것이다. 이때 약수를 많이 마시기 위해 엿이나 강정, 콩조림 같은 음식을 가져간다. 이처럼 약수를 많이 마시려고 장떡을 꼭 챙겨 간다고 하여 이런 음식을 '약수 안주'라고 불렀다고 한다.

특징 및 의의 지역에 따라 다양한 장떡이 있다. 쓰이는 재료와 만드는 방법이 약간씩 다르지만 된장이나 고추장을 넣어서 동글납작하게 빚어 찌거나 기름에 지진다는 공통점이 있다. 밥반찬이 되기도 하고 간식으로 먹기도 한다. 주로 여름에 많이 만들어 먹는다. 애호박이나 부추, 파, 풋고추 등 신선한 제철 채소를 넣은 짭짤하고 구수한 장떡은 더위로 잃은 입맛을 찾아주는 음식 역할을 하였다.

참고문헌 婦人必知, 안동음식여행(안동시농업기술센터, 2002), 안동지역의 향토음식에 관한 고찰(윤숙경, 한국식생활문화학회지9, 한국생활문화학회, 1994), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

장똑똑이

정의 쇠고기를 채로 썰어 간장과 여러 가지 양념을 하여 조린 음식.

내용 채 썬 쇠고기를 간장으로 양념하여 짭짭하게 조린 밥반찬으로, 똑똑이자반 또는 똑또기자반이라고도 한다. 1900년대 이후의 음식책에 많이 나온다.

『부인필지婦人必知』(1913)의 '똑똑이좌반'은 "우둔을 얇게 저며 가늘게 썰어 또 가로로 썰어 번철에 볶으면 누른 즙이 다 빠진다. 좋은 장을 치고, 기름과 꿀을 넣어 다시 볶아 깨를 넣고, 후춧가루, 계핏가루를 함께 넣으면 맛이 희망하다."고 하였다. 『조선요리법』(1939)의 '똑도기자반'은 연한 쇠고기를 포 뜨듯이

도톰하게 저미고, 저민 치수와 같이 사방을 같은 치수로 잘게 썰어 물만 붓고 끓이다가 그 물을 따라 내고 파, 마늘을 곱게 다져 넣은 다음 여러 가지 양념을 해서 국물이 자작자작할 때까지 조린다. 『이조궁정요리통고』(1957)의 '장똑똑이'는 연하고 기름기 없는 쇠고기를 채로 썰어서 냄비에 담고, 생강·파·마늘을 곱게 다져 넣고, 후춧가루·설탕·실고추를 치고 간장을 부어서 조린다. 거의 조렸을 때 참기름과 깨소금을 넣어서 섞어 잠시 뜸을 들인 뒤 내려놓는다. 간장을 넉넉히 넣어서 다 조린 후에도 간장이 잘팍잘팍하게 남아 있도록 하는 것이 좋다고 하였다. 『한국의 맛』(1987)의 '장똑도기'는 채 썬 쇠고기를 일단 삶아서 양념장에 바싹 조린 밑반찬이다.

궁중의 반상은 수라상이라 하여 쟁첩에 12가지 찬을 담는다. 조리개로 홍합초, 장똑똑이, 삼합장과 등을 올렸다. 조선 왕조 말기에 왕족을 가까이서 모신 지밀상궁인 김명길이 지은 『낙선재 주변』에는 고종과 순종의 식성에 대하여 나온다. 고종은 수라상을 드시면서 재미있는 이야기도 하고 당직 주방나인을 불러 칭찬을 하기도 하였다. 순종은 치아와 위장이 튼튼하지 못하여 차돌조리개(차돌박이를 푹 고아서 경단처럼 뭉쳐 조린 것)나 황볶이탕(쇠고기를 채 썰고 고명하여 푹 끓인 국) 등 무르고 심심한 음식을 즐겼다고 한다. 장똑똑이는 궁중에서 상추쌈을 먹을 때 찬으로 이용하였다. 양념하여 볶은 쇠고기이므로 비빔밥, 볶음밥, 주먹밥, 김밥 등에 두루 활용할 수 있다.

특징 및 의의 장똑똑이는 채 썬 쇠고기로 만든 조림 찬물이다. 주재료는 쇠고기이다. 양념으로 파, 마늘, 생강, 간장, 설탕, 후춧가루, 참기름, 깨소금이 쓰인다. 만드는 방법은 쇠고기의 기름기가 없는 연한 부위를 결대로 얇게 저민 다음 곱게 채를 썰어서 간장, 설탕, 후춧가루로 양념한다. 파, 마늘, 생강은 곱게 채로 썬다. 냄비에 양념한 쇠고기를 넣고 볶아서 고기가 익으면 물을 자작하게 붓고, 채 썬 파·마늘·생강을 넣고 서서히 조린다. 물이 잦아들면서 거의 익으면 참기름, 깨소금, 후춧가루를 넣고 윤기가 나도록 뒤적인다.

장똑똑이 | 농촌진흥청

참고문헌 婦人必知, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선왕조 궁중음식(한복려 외, 궁중음식연구원, 1994), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

장성진고색주
長城眞古色酒

정의 조선시대 전주 감영에서 진고색眞古色 직책을 맡던 집안에서 담는 가양주.

내용 진고색주는 전라남도 장성 황룡면의 행주기씨幸州奇氏 집안의 가양주로 빚어 오던 술이었다. 당시 기기진奇騏鎭(1830~?)이라는 사람이 15세에 진사가 되고 명필로 이름을 얻었다. 난을 잘 치던 흥선대원군과 자연스럽게 친하게 되어 대원군이 전주 감영의 관찰사 밑에서 진고색이라는 직책을 맡도록 하였다고 한다. 전주는 조선 왕조의 본향인 관계로 전라도 관찰사는 53관官을 거느리는 지방장관으로서 그 권한과 녹봉이 막대하였다. 진고색에게는 녹봉이 없었지만, 전라도 53관의 세금을 비롯하여 각종 물품, 특히 진상용 특산품에 관한 재량권이 컸으므로 사람들이 각종 선물과 뇌물을 진고색에게 바쳤다. 그중에는 술도 있었다고 한다. 기기진이 뇌물로 받은 술을 대원군에게 바쳤고, 그 술을 맛본 대원군이 "진고색이란 직책처럼 여러 가지 약재가 들어가 향기와 맛이 좋다."라고 칭찬을 했다고 한다. 따라서 '없는 것이 없을 정도로 모든 것을 다 갖추었다'는 말을 빗대어 진고색이라고 했으며, 자연스럽게 술 이름도 진고색주로 불리게 되었다. 이를 계기로 진고색주 한 말은 비단 사백필과

맞바꿀 정도로 명성을 얻게 되었다고 한다.

진고색주는 조선시대 양주 관련 어떤 문헌이나 기록에서도 찾아볼 수 없다. 하지만 기기진의 손자인 기우경에 의해 다시 재현되어 세상에 알려졌다. 그러나 귀한 약재가 많이 쓰여 일반에 널리 보급되지는 못한다. 진고색주는 기우경이 가전 비법의 누룩에서 분리한 씨곰팡이와 효모를 직접 배양하여 술 빚기에 사용해 온 만큼 고도의 오랜 경험과 숙련된 기술이 요구된다. 진고색주를 빚는 법은 멥쌀 1말로 고두밥을 짓고 식으면 누룩곰팡이(종국)를 섞어 하룻밤 지낸 뒤 물 1되 5홉을 골고루 섞어 주고, 30~40℃의 온도를 유지하면서 다시 하룻밤을 재운다. 여기에 물 1말 2되와 흑검정(효모) 2g을 섞고 실내온도 15℃의 온도를 유지해서 하루동안 발효시켜 밑술(주모酒母)을 얻는다. 이때 밑술이 발효되면서 생성된 온도가 40℃를 넘지 않도록 하기 위해 얼음조각을 띄운다. 밑술이 완성되면 이튿날 멥쌀 2말로 고두밥을 짓고, 차게 식으면 물 2말 2되와 함께 밑술에 합하고, 따뜻하지도 차지도 않은 20~24℃에서 7일간 발효시킨다. 발효가 끝난 술은 소줏고리나 중탕기를 이용하여 소주 3말 정도를 얻는데, 이 소주 3말에 용안육을 비롯하여 계피, 산수유, 당귀, 천궁, 강활, 육종영, 황부자, 백복령 등 10가지 약재 각각 56g을 넣고 밀봉하여 30일간 숙성시키면 황갈색의 향취가 뛰어나고 맛이 부드러운 진고색주가 된다.

특징 및 의의 진고색주는 행주기씨 집안의 가전 비법으로 전해 오던 술로, 술 이름이나 술 빚는 법은 어디에서도 목격되지 않는다. 그 제조법 역시 유일한 방법이라고 할 수 있다. 진고색주의 특징은 행주기씨 집안 고유의 양주법으로 대물림되어 왔으며, 이미 70년 전부터 개인의 노력에 의해 발효균을 안정적이고 지속적으로 배양하기 위한 과학적인 방법을 도모하고 있다는 점에서 시사하는 바가 크다.

참고문헌 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

장아찌

정의 무, 오이, 고추, 깻잎, 마늘 따위의 채소를 된장·고추장·간장 속에 넣어 삭혀서 오래 두고 먹는 반찬.

내용 장아찌는 '장醬에 담근 지'라는 뜻으로 '쟝앳디히'에서 온 말이다. '디히'는 김치를 가리키는 '지'의 순우리말 고형이고, 오이지·짠지·섞박지·반지 등의 형태로 사용되고 있다. 우리나라에서 채소절임음식은 안 돼도 삼국시대부터 식용되었다. 삼국시대의 채소절임은 소금에만 절인 것, 소금과 쌀밥 또는 쌀죽을 섞어서 절인 것, 소금과 술지게미를 섞은 것, 장에 절인 것 등으로 구분할 수 있다. 이러한 채소절임류가 통일신라를 거쳐 고려에 이르는 동안 채소 재배 기술이 발달하면서 절임류와 김치류(침채형)로 분화되어 발달하였다. 조선시대에 이르면 고추와 젓갈을 사용한 김치가 더욱 발달하면서 소금과 식초에 절인 것, 장에 절인 것, 술지게미를 섞어서 절인 것 등은 장아찌로 분화되었다. 조선 후기 문헌인 『규합총서閨閤叢書』에는 가지·오이 등을 전처리한 다음 장에 절인 장가醬茄 및 장황과醬黃瓜와 가지·오이·마늘·생강 등을 각각 전처리하여 소금과 술지게미를 섞은 것에 절인 조가糟茄, 조황과糟黃瓜, 조산糟蒜, 조강糟薑 등이 기록되어 있다. 고려시대 문헌 『동국이상국집東國李相國集』의 <가포육영家圃六詠>에는 무를 장에 담가 만든 음식을 무장아찌로 해석하고 장류를 이용한 장아찌에 대한 첫 기록으로 보는 입장이 있다. 그러나 이를 여름철 장김치 형태로 해석하는 상반된 입장이 있어 논의의 한계가 있다.

장아찌는 조리법에 따라 절임장아찌와 숙장아찌로 분류한다. 절임장아찌는 재료를 소금에 절이거나 햇볕에 건조시키는 등 전처리를 해서 장류, 젓국, 식초, 술지게미를 이용하여 만든 일반 장아찌이다. 숙장아찌는 채소류 등을 절여서 볶거나 간장에 조려 만들며, 절임류 장아찌에 비해 저장 기간이 짧다. 장아찌를 한자로는 장과醬瓜라고도 한다. 불로 익혀서 만들었다고 해서 숙장과熟醬瓜, 갑자기 만들었다고 해서 갑장과라고도 한다. 오이, 무, 열무, 배추속대, 실파, 미

마늘장아찌

더덕장아찌

장아찌 | 농촌진흥청

나리 등으로 담근다. 대개는 쇠고기를 양념해서 함께 볶아 무친다.

장아찌의 매력은 짭조름한 맛과 아삭아삭 씹는 맛에 있다. 밥을 주식으로 하는 우리 음식문화에서 개운한 밑반찬 구실을 하는 중요한 식품이다. 워낙 짜므로 얇게 썰거나 채로 썰어 한 번 정도만 물에 헹구어서 짠맛을 빼고 참기름, 설탕, 깨소금 등을 넣어 고루 무쳐 먹는다. 많이 담그는 것으로는 마늘, 마늘종, 깻잎, 무, 오이, 풋고추, 더덕, 도라지, 고춧잎, 무말랭이, 무청, 배추속대 등이 있다. 지방에 따라 울외, 우엉, 참외, 감, 당근, 콩잎, 산초잎, 산초 열매, 풋감, 송이, 표고, 씀바귀 등으로도 담근다. 전라도 지역에서 특히 많이 만드는 찬이다. 채소 외에도 김·지누아리·미역·다시마 등 해초, 굴비·북어 등 해물, 두부, 도토리묵으로 담근다.

특징 및 의의 장아찌는 철따라 나오는 여러 가지 채소를 적절한 저장법으로 갈무리하여 일상 식생활에 부족함이 없도록 대비한 밑반찬이다. 각 가정에서는 비철을 위하여 채소를 저장하여 두는 것은 계절에 따라 기온 차가 심하고 생산품에 제한이 있는 우리나라의 경우 채소의 수시 공급을 위한 필수 대비였다. 예부터 장아찌는 채소가 부족한 겨울철에 김치와 더불어 비타민을 공급하는 중요한 식품의 하나일 뿐만 아니라 그 발효미는 입맛을 돋우어 주는 것으로, 김치와 더불어 우리나라 전통 발효음식이다. 오늘날 한국 사회의 경제 성장에 따른 생활 수준 향상에 힘입어 사계절 내내 신선한 채소 공급이 가능해지고 참살이에 대한 관심 증가로 짠 음식을 기피하는 현상 등이 발생해 저장음식으로서의 장아찌 기능과 소비가 약화되는 등 변화하고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 우리나라 전래 장아찌에 관한 연구(임희수, 산업기술연구11, 장안전문대학 산업기술연구소, 2002), 전주지역 장아찌의 종류와 이용, 그리고 변화(조숙정, 전주학연구10, 전주역사박물관, 2016), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000).

필자 조숙정(趙淑晶)

장어
長魚

정의 바다와 강에 서식하는 경골어류 뱀장어목과 원구류 동물.

내용 장어는 뱀장어·갯장어·붕장어 등 경골어류 뱀장어목에 속하는 어류와 칠성장어·먹장어 등 원구류가 있다. 어류에 속하는 뱀장어, 갯장어, 붕장어 중 강에서 자라 바다로 나가 산란하고 다시 민물로 돌아오는 장어는 뱀장어뿐이다. 그래서 민물장어라고도 한다. 강에서 충분히 자란 뱀장어는 반년에 걸쳐 태평양 깊은 바다까지 아무것도 먹지 않고 이동한다. 그리고 알을 낳고 최후를 맞는다. 연어와 다르게 바다에서 산란하고, 강에서 자란다. 부화한 새끼는 아주 작은 댓잎 모양이다. 그래서 '댓잎뱀장어'라고 부른다. 이 뱀장어는 어미와 반대로 1년에 걸쳐 약 3,000*km*를 이동해 어미가 머물러 있던 강으로 여행을 한다. 강어귀에 이르면 '실뱀장어'로 변한다. 기수역汽水域에서 실뱀장어를 포획해 양만장에서 길러 장어요리로 내놓는다.

실뱀장어가 많이 잡히는 곳은 영산강 하구, 금강 하구, 동진강과 만경강 하구였다. 하지만 이들 강은 모두 막혔다. 그 대신 신안의 섬과 섬 사이, 전라남도 고흥·보성·함평·영광 등 작은 지천이 흘러드는 해안이나 섬 주변에서 잡히고 있다. 특히 해안선이 길고 섬이 많은 전남 지역에서 국내 실뱀장어 절반이 잡히고 있다. 실뱀장어 어획량이 줄어든 중요한 원인은 댐이다. 어린 뱀장어가 강으로 올라갈 수도, 성체가 되

어 산란을 하기 위해 바다로 가려고 해도 댐이 물길을 가로막아 오갈 수 없기 때문이다.

전남 강진 탐진강, 전라북도 고창 인천강 등에서는 돌을 쌓아 자연산 뱀장어를 잡는 '장어독다물' 어법이 남아 있다. 특히 탐진강 하류에서는 장어독다물 100개가 남아 있고, 그중 일부는 실제로 장어잡이에 이용되고 있다. 뱀장어 요리는 구이와 탕으로 많이 이용한다. 고창 선운사 입구에 장어구이집이 많다.

갯장어는 여름철에 전어나 오징어 살을 미끼로 하여 낚시(장어주낙)로 잡는다. 『자산어보茲山魚譜』에는 "입은 돼지같이 길고 이빨은 개와 같다. 뼈가 세서 사람을 쉽게 물어뜯는다. 뱀이 변한 물고기라고도 한다. 보통 석굴 같은 데서 무리지어 뱀으로 변한다고 하나 아직 확인해보지는 못했다."라고 기록되어 있다. 하모라고 해서 여름철 보양식으로 많이 먹는다. 주둥이가 뾰족하고, 위아래 턱에 이빨이 발달했고, 날카로운 송곳니가 있다. 위 입이 더 길며, 눈 뒤에까지 입이 이어져 있다. 꼬리지느러미가 뾰족하며, 등지느러미와 연결되어 있다.

뱀장어는 『자산어보』에 "모양은 뱀과 같으며 크기는 짧고 빛깔은 거무스름하다. 땅에서도 잘 움직인다. 뱀처럼 머리를 자르지 않으면 죽지 않는다. 맛이 달콤하며 사람 몸에 이롭다. 오랫동안 설사를 하는 사람은 이것을 죽을 끓여 먹으면 이내 낫는다."라고 했다. 몸에 작은 비늘이 있고, 꼬리가 둥글다. 갯장어 잡이는 장어연승을 이용하며, 전남 고성·여수·고흥 등지에서 많이 잡는다. 여수에서는 여름철 끓는 육수에 저민 갯장어를 익혀 먹는 '장어데침(일명 하모)'이 유명하다.

붕장어는 체형이 뱀장어와 같다. 머리에서 꼬리까지 흰줄이 있는 것이 특징이다. 붕장어가 많이 잡히는 곳은 남해이다. 경상남도 통영, 거제와 남해 섬 주변의 바다에서 잡히는 양이 절반이 넘는다. 하지만 동해와 서해, 제주도에 이르기까지 모든 해역에서 두루 잡힌다. 붕장어는 바닷말이 많은 모래와 펄이 있는 곳을 좋아한다. 낮에는 모래나 펄에 몸을 숨기고 머리만 내놓은 채 기다리다가 밤이면 지나는 멸치, 까나리, 새우, 게 등을 습격한다. 그래서 '바다 갱gang'이라는 별명을 얻었다. 가을부터 이듬해 봄에 많이 잡힌다. 『한국수산지』에는 "남해바다에 많지만 일부러 잡지 않았다."고 했다. 『자산어보』에 '맛이 좋다'는 것으로 보아 팔지는 않았지만 어민들이 식용으로 이용한 것으로 보인다. 일본인이 즐겨 먹고 잡아 가면서 중요 먹거리로 등장하고 판매되기 시작한 것으로 보인다. 통영 인평동에는 장어배가 가득했고, 잡은 장어를 보관하는 '삐구통'이 줄지어 있었다. 통영의 시락국도 붕장어 머리와 뼈를 이용해 육수를 만들어 끓인 것에서 시작되었다. 통영 서호시장에 붕장어탕 전문집이 있다.

이들 경골어류와 달리 원구류에 속하는 먹장어는 남극과 북극을 제외하고 전 세계 모든 바다에서 서식한다. 깊은 바다에 살다 보니 눈이 멀어서 '먹장어'라 했다. 바다 밑에 작은 벌레나 죽은 물고기를 뜯어 먹어 '바다청소부'라는 별명이 있다. 경골어류와 달리 턱이 없고 입이 동그랗다 해서 어류가 아니라 '원구류'로 분류한다. 수컷 한 마리에 암컷 100여 마리 비율로 살기에 남자에게 좋은 음식으로 알려져 있다. 광복 후 부산자갈치 시장에서는 상인들이 가죽만 사용하고 버린 장어를 구워 팔면서 '먹장어구이'가 향토음식으로 자리를 잡았다. 소금구이와 양념구이로 조리한다.

바닷장어 | 국립민속박물관

장어데침 | 국립민속박물관

특징 및 의의 장어는 여름철 보양식으로 많이 섭취한다. 특히 장어구이, 장어탕, 장어데침을 즐겨 먹는다. 장어탕은 뱀장어로 요리하는 것이 보통이며, 장어데침은 갯장어를 이용한다. 특히 여름철에 잡히고 맛이 좋은 갯장어를 많이 먹는다.

참고문헌 蘭湖魚名考, 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행2(김준, 자연과생태, 2015).

필자 김준(金準)

장어탕
長魚湯

정의 장어를 푹 고아 채소를 넣고 양념하여 끓인 음식.

개관 장어는 우리나라뿐만 아니라 동서양을 통틀어 보신용 대표 식품이다. 뱀장어는 전 세계에 20여 종이 있다. 식용으로 하는 뱀장어는 민물장어, 갯장어, 붕장어, 먹장어 정도이다. 민물장어는 바닷물과 민물이 접하는 강에서 서식한다. 전라북도 고창 지역의 풍천장어가 특히 유명하다. 고창에는 풍천장어구이집이 즐비하다. 바다와 강이 만나는 강 하구를 풍천風川이라고 하는데 바다에서 밀물이 밀려들면서 바람이 불게 된다. 바람으로 물살이 생기고 급해지면 장어의 운동량이 많아지므로 육질이 단단하고 고소하게 된다. 갯장어는 우리나라 남해안에서 주로 여름철에 잡혀 더위를 이기는 보양식품으로 알려져 있다. 붕장어는 연안의 모래지역에 서식하는 바닷물고기로, 우리나라와 일본 전역에서 10월부터 이듬해 5월까지 잡힌다. 회나 구이로 먹으며, '아나고'라는 일본 이름으로 알려져 있다. 먹장어는 '꼼장어'라고도 하는 바닷물고기로, 주로 양념구이를 해서 먹는다. 장어는 이름 그대로 몸길이가 60~150㎝ 정도 되는 긴 물고기이다. 껍질과 살은 두껍다. 등 부분의 몸통은 암갈색이고, 배 부분은 은백색이다. 비늘이 없으며, 끈끈한 점액질이 온몸을 뒤덮고 있다.

내용 장어탕은 갯장어나 붕장어를 모두 쓴다. 장어는 눈동자가 맑고 선명하며, 몸통에 투명한 점액질이 둘러싸인 것이 신선한 것이다. 장어탕을 끓이는 방법은 두 가지이다. 장어를 통째로 푹 끓여 걸러서 채소를 넣는 법과 장어 대가리로 육수를 낸 후 장어 살과 채소를 넣어 끓이는 법이 있다. 장어를 통째로 넣어 끓이는 법은 내장을 제거한 장어를 푹 삶아서 체에 걸러 뼈와 가시를 제거한다. 장어를 거른 국물에 된장과 고춧가루를 풀어 국물을 다시 끓이면서 삶은 우거지나 숙주, 불린 토란대, 대파 등을 넣는다. 끓어서 푹 어우러지면 다진 마늘과 후춧가루를 넣고 부족한 간을 하면 된다. 장어 살을 넣는 법은 깨끗하게 손질한 장어 대가리는 푹 삶아 걸러서 국물을 낸다. 이 장어 국물에 장어 살과 숙주, 고사리, 대파, 고추 등을 썰어 넣고 끓이다가 다진 마늘을 넣는다. 양념으로 된장과 고춧가루를 풀어 간을 하고, 지역에 따라 방아잎이나 들깻가루를 넣기도 한다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 "장어를 해만리海鰻鱺라 하고, 속명은 장어라 한다. 큰 놈은 길이가 십여 자나 되고 모양은 뱀과 같으나 길이가 짧고 색은 거무스름하다. 대체로 물고기는 물에서 나오면 달리지 못하나 장어는 유독 뱀처럼 빠르게 잘 달린다. 대가리를 잘라야 다룰 수 있다. 맛이 달고 짙으며 사람에게 이롭다. 오랫동안 설사를 하는 사람은 장어로 죽을 끓여 먹으면 이내 낫는다."라고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에는 "만려어鰻鱺魚는 오미로 간을 하여 삶아서 국을 끓이면 오랜 병으로 인한 고질병을 고칠 수 있다."고 하였다.

지역사례 장어탕은 전라남도 여수 지역 향토음식이다. 돌산도·금오도 연안과 가막만 일대에서 잡히는 장어의 품질이 좋기 때문이다. 여수의 장어탕은 갯장어를 대가리째 푹 고아서 된장을 걸러 넣고 시래기나 채소를 많이 넣어 끓인 후 깻잎이나 방아잎, 들깻가루 등을 넣어 잡내를 없애고 먹는다.

특징 및 의의 예부터 장어는 자양강장滋養强壯을 돕는 영양식으로 알려져 있다. 생선 중 지방이 가장 많고, 양질의 단백질과 비타민A가 풍부하다. 장어의 지방은 다가불포화지방산인 EPA와 DHA로 지방의 양은 많지만 콜레스테롤 걱정을 하지 않아도 된다. 어린이 성장, 어른 성인병 예방, 노인 기력 회복에 모두 효과가 있다. 우리나라는 장어를 구이, 탕, 회, 찜, 튀김, 덮밥 등으로 다양하게 즐기고 있다. 한여름 복날의 더위를 이기기 위해서는 장어탕이 제격이다.

참고문헌 林園經濟志, 玆山魚譜, 디지털여수문화대전(yeosu.grandculture.net).

필자 차경희(車京姬)

장조림

정의 간장에 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 달걀 등 다양한 재료를 넣어서 조려 만든 음식.

내용 우리나라에서 육류를 이용한 장조림의 재료는 주로 쇠고기를 쓰고, 그 다음으로 닭고기가 많이 쓰였다. 그 밖으로는 생치(꿩), 돼지고기가 사용되었다. 조리서에 장조림이 본격 나타난 것은 『시의전서是議全書』(1800년대 말)이다. 이 문헌에 소개된 '장조림법'은 "쇠고기를 크게 덩이지게 자르고 진간장에 바짝 조리면 오래 두어도 맛이 변하지 않는다. 이것을 쭉쭉 찢어 쓰면 좋다. 쇠고기를 다지고 전골처럼 재운 다음 회오리밤만 하게 뭉치고 속에 후추와 잣을 한 개씩 넣는다. 석쇠에 종이를 깔고 얹어 불에 구운 다음 좋은 진간장에 조리되 백청을 많이 넣고 달게 조린다."라고 하였다. 조림에 이용된 쇠고기 부위는 후대로 오면서 음식 종류에 맞게 분화되어 기름기가 적은 홍두깨살이나 사태가 주로 쓰였다.

닭조림은 닭을 부위별로 따로 쓰지 않고 한 마리를 뼈째로 잘라 조리하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에서 닭조림에 대해 "여러 조림 중에 으뜸이며 겨울에 얼려먹으면 더운 조림보다 맛이 갑절 좋다."라고 하여 차갑게 먹는 것을 즐긴 것을 알 수 있다. '생치장조림'은 『시의전서』에 수록되어 "꿩을 잡아 토막을 내어 갖은양념에 주무르고 좋은 진간장에 조리되 쇠고기와 달걀 삶아 깐 것을 같이 넣고 조리면 좋다."라고 하였다. 제육조림의 경우 비계는 제거하고 살코기만 쓰였다. 『시의전서』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『우리나라 음식 만드는 법』(1957)에 각각 한 번씩 수록되어 빈도는 많지 않지만 오랜 세월에 걸쳐 꾸준히 나타나고 있음을 알 수 있다.

장조림의 부재료를 살펴보면 『시의전서』의 '장조림별법'에는 잣이 쓰였고 '생치장조림'에는 쇠고기와 달걀이 사용되었다. 그리고 『조선무쌍신식요리제법』의 '장조림'에 무, '제육조림'에는 콩나물이 사용되었다. 또한 『우리나라 음식 만드는 법』의 '닭조림'에는 양파, 죽순, 풋고추가 쓰여서 다양한 채소가 부재료로

장조림 | 농촌진흥청

사용된 것을 볼 수 있다. 현대 장조림에 부재료로 많이 쓰이는 삶은 달걀은 『시의전서』에만 나타나고 후대에는 보이지 않으며, 통마늘·고추 등은 문헌에 나타나지 않아서 부재료의 경우 현대와 상당한 차이를 볼 수 있다.

조림요리의 주양념인 간장은 『시의전서』에서 진장陳醬이었는데 『조선무쌍신식요리제법』에 역시 명칭은 같은 '진장'이라고 수록되어 있지만 일본장으로 생각된다. 단맛을 위한 양념으로 『시의전서』에는 꿀이 쓰였으며, 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』(1934)에 설탕이 나타나기 시작했다.

조림 국물의 양을 살펴보면 『시의전서』의 장조림은 '바짝 조린다'는 구절로 보아 국물이 거의 없는 상태로 여겨진다. 그런데 『조선요리법朝鮮料理法』에서는 "너무 바싹 조리면 재미없으니 자작하게 하십시오."라고 하여 차이를 보였다. 『이조궁정요리통고』에서도 완성된 우육 조리개를 "썰어서 조린간장을 부어서 낸다."라고 하였고, 『한국요리백과사전』에는 "고기가 겨우 잠길 만큼 간장이 남도록 조린다."라고 한 것으로 보아 후대로 오면서 점차 조림의 국물이 많아진 것으로 생각된다.

특징 및 의의 밥과 반찬으로 구성되는 한식 상차림에서 조림은 반찬의 기본이 되는 음식이며, 장조림은 장을 이용하여 다소 장기간 저장이 가능하도록 발달된 조리법이다. 육류조림은 현대로 오면서 구이 등 간편한 조리법이 널리 이용되고, 또한 냉장고와 같은 저장시설이 발달되면서 과거보다 종류가 줄고 간편화되는

경향을 보인다. 그러나 여전히 한식 상차림에서 기본 밑반찬으로 중요한 위치를 차지하고 있다.

참고문헌 是議全書, 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 육류조림의 조리모형 분석을 통한 조리법 변화 연구(이규진·조미숙, 한국식생활문화학회지24-5, 한국식생활문화학회, 2009), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 수학사, 1917), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 이규진(李揆珍)

장칼국수

정의 메밀가루나 밀가루로 반죽한 면에 고추장 또는 된장을 풀어 끓여서 맛을 낸 칼국수.

내용 장칼국수는 칼국수의 한 가지이다. 칼국수는 메밀가루나 밀가루를 반죽해서 만든 면을 칼로 가늘게 갈라서 만든 국수이다. 이런 칼국수에 고추장이나 된장 등으로 맛을 낸 강원도 지역 음식이 바로 '장칼국수'이다. 장칼국수를 만들 때 사용하는 면은 원래 메밀가루를 주로 썼지만 요즘에 와서 밀가루도 사용한다. 일부 지역에서는 칡뿌리를 찧어 앙금을 앉혀 말린 칡가루를 쓰기도 한다. 강원도 지역 가운데 바닷가에서 멀리 떨어진 산촌이나 농촌의 경우 소금을 구하기가 어려웠다. 소금을 구하기 위해서는 높은 고개를 넘어야 했다. 그래서 소금 대신 간장으로 간을 맞추어 먹었다. 또한 간장 대신 막장이나 된장, 고추장 등을 풀어서 구수하고 얼큰하게 끓여 먹기도 하였다.

장칼국수를 만들기 위해서는 먼저 메밀가루나 밀가루에 물과 소금을 섞어 반죽하고, 반죽은 일정 시간 자연 상태로 발효시킨다. 그리고 밀대로 반죽을 펴서 밀고, 칼로 썰어서 칼국수면을 만든다. 면이 서로 붙지 않게 하기 위해 메밀가루나 밀가루를 묻힌다. 한편 장칼국수를 만들 때 애호박, 양파, 버섯, 대파, 고추 등 각종 채소를 넣어 맛을 좋게 한다. 애호박과 양파는 채 썰고, 버섯은 손으로 찢어 놓는다. 대파와 고추는 어슷하게 썰어서 준비한다. 냄비에 물을 올려놓고, 물이 끓으면 멸치나 다시마를 넣어 육수를 우려내고 멸치와 다시마는 건져 낸다. 육수가 끓으면 막장이나 된장, 고추장 등을 기호에 맞게 푼다. 다시 끓으면 미리 준비해 둔 애호박, 양파, 면을 넣는다. 이어서 버섯과 고추, 대파 등을 넣고 한 번 더 끓인다. 간을 보아서 모자라면 소금이나 간장 등으로 맞춘다. 최근에는 그릇에 칼국수를 담아낸 뒤 김가루나 깨를 고명으로 얹어 먹기도 한다. 봄철에는 채소를 넣을 때 냉이를 함께 넣어 끓여 먹기도 하였다.

특징 및 의의 장칼국수는 강원도에서도 지역에 따라 부르는 이름이 다르다. 양양 일대에서는 홍합과 같은 해산물을 넣기에 '홍합칼국수'라고 부른다. 바닷가에서 일하는 어부들이 한 끼를 간단하게 해결하기 위해 먹었다. 영월 지역에서는 국수가닥이 꼴뚜기처럼 생겼으며 허기를 달래기 위해 '꼴두 보기 싫을 정도'로 많이 먹어서 '꼴두국수'라는 애칭으로도 부른다. 한편 정선 지역에서는 면이 쫄깃하고 탄력이 있어 먹으면서 콧등을 친다고 해 '콧등치기국수'라고도 한다. 또한 '눌러서 늘여 만든다'고 '느름국'이라 하기도 한다.

장칼국수를 만들 때 육수를 우려내는 데 사용하는 멸치에는 칼슘이 많아 뼈를 튼튼하게 해 주고 골다공증 예방에 좋다. 또한 메밀가루와 밀가루에는 섬유소질이 풍부해서 변비 예방에 도움이 되며, 칼륨은 사람 몸에 쌓인 나트륨을 배출하여 고혈압과 같은 성인병 예방에 좋다고 한다. 한편 장칼국수를 끓일 때 들어가는 각종 채소에는 비타민과 무기질이 풍부해서 면역력을 높여 준다. 현재 강원도 일대에는 장칼국수를 지역별로 대중화시켜 판매하는 식당이 곳곳에 산재해 있다.

참고문헌 강릉시사(강릉문화원, 1996), 강원인의 의식주(김의숙 외, 민속원, 2006), 대한민국 누들로드(김미영, 브레인스토어, 2011), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

재첩

정의 부족류(이매패류), 백합목 재첩과에 속하는 연체동물.

재첩 | 농촌진흥청

내용 우리나라에는 재첩, 참재첩, 콩재첩, 엷은재첩, 공주재첩, 점박이재첩 등 여섯 종이 있다. 수관(입수관과 출수관)이 발달하고, 껍데기가 딱딱하다. 각정殼頂 아래에 3개의 주치主齒가 있고, 앞뒤에 긴 측치側齒가 나 있다. 담수산과 함께 민물 및 바닷물이 섞이는 기수에 사는 종이 있고, 난생 또는 난태생을 한다. 껍질은 둥근 삼각형 모양에 가깝고, 성장선(생장선)이 뚜렷하며, 두 껍데기를 연결하는 인대靭帶가 발달하였다.

재첩은 갱조개, 가막조개, 재치 등으로 불린다. 상당히 맑은 강·연못·호수나 기수 등의 모래가 적당히 섞인 진흙 바닥에 산다. 낙동강과 섬진강 하구 유역에 많이 서식하였다. 낙동강 하구에는 제방이 축조된 이후부터 재첩이 거의 멸종 상태에 이르렀다. 지금은 섬진강 유역에서 가장 많이 난다.

껍데기는 불룩한 편이고, 황갈색 또는 흑색을 띠지만 색깔이나 크기는 서식처 환경에 따라 변이가 심하다. 껍데기의 안쪽은 옅은 붉은 보라색 바탕에 흰색인 것이 보통이다. 재첩은 식물성플랑크톤을 아가미에서 걸러 먹는 여과섭식濾過攝食을 하기 때문에 물을 정화시키지만 죽어서 내용물이 썩어 적잖게 물을 더럽히는 부작용도 있다.

전 세계에 널리 퍼진 종으로, 미국에도 널리 퍼졌다. 그곳으로 이민 간 중국인과 일본인들이 길러서 먹기 위해 미국에 들여간 것이다. 특히 콩재첩은 처음에 한국·중국·대만·일본 등지에만 분포하였으나 지금은 미국과 유럽에도 분포하고 있다고 한다.

재첩은 산란기인 5~7월엔 향이 짙고, 살이 올라 맛이 좋다. 담류자膽輪子, 피면자被面子의 유생 시기에는 물속을 부유하다가 진흙이 섞인 모래 속에 들어가 자란다. 추운 겨울에는 깊은 모래 속에서 지내고, 따뜻해지면 올라온다.

재첩은 영양가가 풍부할 뿐만 아니라 간장 해독, 숙취 해소, 황달에 효과가 있다고 한다. 재첩국은 재첩, 다진 마늘, 소금, 부추(실파), 표고가루 등을 넣어 푹 끓인 것이다. 국물이 뽀얗고 맛이 시원하다. 이런 맛에 재첩국은 숙취에 좋은 해장국으로 알아준다. 과거 부산광역시 지역에서는 아주머니들이 이른 새벽에 양철물동이에 담긴 재치국을 머리에 이고는 낭랑한 목소리로 '재치국 사이소!' 하고 골목골목을 외치고 다녔다. 재치국은 재첩해장국을 일컫는 부산 사투리이다.

특징 및 의의 재첩은 수제비나 숙회, 덮밥, 전(부침)으로 먹어도 그 맛이 일품이지만 재첩국을 술국(해장국) 대표로 여긴다. 필수아미노산인 메티오닌이 간장의 활동을 돕고, 타우린이 담즙 분비를 촉진시켜 해독 작용을 활발하게 하기 때문이다. 재첩에는 단백질 12.5%, 지방 1.9%, 탄수화물 5%, 무기질 2.3%가 들어 있다. 무기질(무기염류) 중에서도 칼슘과 철분이 많이 들었고, 비타민B_2도 풍부하다.

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)

재첩국

정의 재첩을 삶은 국물에 재첩 알맹이와 잘게 썬 부추를 넣어 끓인 국.

내용 재첩은 민물과 바닷물이 넘나드는 강의 진흙 바닥에서 자라는 조개이다. 껍데기는 삼각형 모양으로 표면에 광택이 있으며, 모래가 많은 곳에서는 황색 혹은 황갈색을 띠고 진흙이 많은 곳에서는 흑갈색을 띤다. 겨울철에는 강바닥 깊이 파고 들어가 월동을 하며, 봄철에 산란을 위해 강바닥 위로 올라온다. 백합

목 재첩과의 민물조개로, 강조개·갱조개·가막조개·개박조개 등으로 불린다. 낙동강과 섬진강 하류, 부산의 수영강 등지에서 많이 잡혔다. 특히 낙동강 지역은 엄궁, 하단, 명지, 구포, 삼락, 김해 등이 재첩의 주산지였다. 그러나 1970년대 들어와 부산과 인근 지역이 급속히 산업화되면서 공장폐수와 생활폐수가 낙동강으로 흘러들자 재첩 개체수가 급속히 줄었고, 1987년 낙동강 하굿둑이 완공되어 바닷물의 유입이 원천 차단된 후 낙동강에서 재첩은 완전히 흔적을 감추었다.

채취한 재첩은 그 속에 진흙과 모래를 품고 있으므로 반드시 하루 정도 해감하는 과정을 거쳐야 한다. 해감을 뺀 재첩은 깨끗이 씻은 다음 끓인다. 솥뚜껑이 들썩이며 끓어오르면 주걱으로 저어 준다. 이 과정에서 대개의 재첩은 알맹이가 껍데기에서 떨어진다. 재첩 알맹이는 따로 건져내 찬물에 헹군 뒤 보관한다. 국물에도 모래나 재첩 껍데기 등 찌꺼기가 남아 있을 수 있어 면포에 밭쳐 걸러낸다. 국물과 알맹이를 적당한 양으로 넣고 다시 끓이면서 마지막에 부추를 넣고 소금으로 간을 하면 재첩국이 완성된다. 부추는 재첩국에 부족한 비타민을 보충해 주면서 국물 맛을 더욱 좋게 해 주는 역할을 한다.

민간에서 재칩국 혹은 재치국으로 불리는 재첩국의 효능에 대한 인식은 매우 광범위하다. 통상 간에 좋다고 알려져 있어 간질환이나 황달에 걸린 사람이 많이 찾으며 숙취 해소에도 좋은 음식으로 평가된다. 또 비타민과 무기질이 풍부하고 식물성 스테롤이 많아 동맥경화에도 좋은 식품으로 알려져 있다. 이 외에도 재첩국은 눈을 맑게 하고 피로를 풀어준다고도 하며, 위장을 편안하게 하고 소변을 맑게 해 주며, 몸의 열을 내리고 활기를 북돋아 주는 데도 도움이 된다고 한다. 자양강장 음식으로 인식되기도 한다. 섬진강 주변 사람들의 구전에 의하면 재첩을 많이 먹으면 "첩을 여럿 거느리고 하룻밤 사이에 3대를 본다."라고 하여 재첩이라 이름 지었다고 한다.

현재 부산광역시와 경상남도 하동 지역에는 재첩국을 파는 식당이 곳곳에 있다. 재첩국을 시키면 밥과 반찬이 함께 나온다. 열무김치, 고등어조림, 배추김치, 깍두기 등이 기본 반찬이다. 과거에는 주로 재첩국에 밥을 말아 반찬과 함께 먹었으나 최근에는 콩나물, 열무김치, 고추장, 참기름, 깨소금 등을 뚝배기 그릇에 담아 거기에 밥을 비벼 재첩국과 함께 먹기도 한다. 재첩은 회무침과 전으로도 먹는다. 재첩회는 갖은 채소와 재첩 알맹이를 초장에 버무려 먹는 것이며, 재첩전은 밀가루에 부추와 재첩 알맹이를 반죽하여 전으로 부쳐 먹는 것이다.

특징 및 의의 재첩국은 일상음식 차원을 넘어 민간의 절대 신뢰를 받는 보양음식이라는 점에서 의의가 있다. 또 부산 사람들에게 재첩국은 맛과 함께 소리로도 고향을 상징하는 것으로 인식된다. 이른 새벽부터 부산 시내 골목골목을 돌아다니며 '재치국 사이소!'를 외치는 아낙네들의 소리를 들으며 자랐기 때문이다.

참고문헌 부산의 음식-생성과 변화(부산발전연구원, 2010), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 오세길(吳世吉)

재첩국 | 농촌진흥청

쟁반
錚盤

정의 운두가 얕고 동글납작하거나 네모난, 넓고 큰 그릇.

내용 쟁반은 운두가 얕고 보통 다리 없이 동글납작하거나 네모난, 넓고 큰 그릇이다. 물그릇이나 숭늉그릇, 휘건, 차와 술, 다과류 등을 받치는 데 사용한다.

한식에산소보레가는모양 | 기산풍속도(2002년 복제) | 국립민속박물관

한자는 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』, 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 등에서 쟁반錚盤으로 쓰여 있으나 『임원경제지林園經濟志』에서는 쟁반錚槃으로 되어 있다.

『임원경제지』에서 "놋쇠로 만들고, 모양이 징[鉦]과 비슷하기 때문에 민간에서는 쟁반錚槃이라 부른다. 크기는 일정하지 않아서 작은 쟁반과 큰 쟁반을 서로 끼워 다섯 개의 그릇을 포개 한 벌을 만들기도 한다. 용도는 일본 쟁반과 같다."고 하였다. 일본과 중국 쟁반에 대한 설명도 덧붙여서 "일본 쟁반[倭盤]은 몸통이 둥글고 다리가 없으며 작다. 옻칠을 하고, 금물[金泥]로 풀이나 화훼花卉의 꽃과 잎 모양을 그렸다. 여기에 차와 술, 과자 종류를 올릴 수 있다." 하고 "중국 쟁반[華槃]은 네모나고 작으며 네 가장자리가 둥글게 올라왔는데 옻칠, 주칠을 하고 꽃과 새를 그렸다고 하였다. 원래 중국에서는 찻잔을 받치기 위한 그릇인데 우리나라 사람들은 일본 쟁반과 같은 용도로 쓴다."고 하였다.

쟁반은 유기로 만들고, 모양이 징과 유사하여 붙여진 명칭이었다. 그러나 조선시대 일본과 중국의 영향으로 재료와 장식문양, 기형이 다양해졌다. 유기쟁반, 두석쟁반, 은쟁반 등 금속제 쟁반과 더불어 나무쟁반, 그리고 현대 플라스틱쟁반으로 재질이 다양해졌다.

쟁반은 그릇을 받치기 위한 넓은 그릇으로, 상대적으로 작은 다른 그릇이나 휘건을 받치는데 사용한다. 식사가 끝날 때는 숭늉 대접을 받치는 용도로, 차나 술 및 과자류를 받쳐서 음식을 이동하거나 손님 대접하는데 사용한다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 한국민속종합조사보고서19-식생활용구(문화공보부 문화재관리국, 1988).

필자 정희정(鄭熙靜)

쟁첩

정의 반상기 중 반찬을 담는 작은 접시.

내용 쟁첩은 반상에 사용하는 반찬그릇을 말하는 것으로, 반상의 첩수를 나타내는 기준이 되는 그릇이다. 쟁첩의 숫자가 많을수록 첩수가 높은 반상이 된다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '접楪'에 대응하는 한글을 '뎝시 뎝'이라 하고 '목접자접木楪瓷楪(나무접시와 자기접시)'이 있다고 했으며, 『물보物譜』에서는 '접楪'과 '접碟'을 '졉시'라 했다. 일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서 "반상기 중 접시는 밥상에서 주로 부식물을 담는 그릇으로 접시楪匙의 한자는 한글 접시의 차자借字이며, 달리 텹시[貼匙] 또는 접자接子 등으로도 쓴다."하고, 또한 "오래 전에는 이런 유의 것은 목기였던지 접楪, 목접木楪 등의 명칭이 있고 도자기로는 옹접甕楪이라는 이름이 있다."고 했다.

한 반상기에서 쟁첩의 크기와 모양은 모두 같다. 반상은 일인용 상차림으로 각각의 반찬을 그릇마다

쟁첩 | 높이 4.4 입지름 9.5 | 20세기 초 | 국립민속박물관

따로 담기 때문에 쟁첩의 크기는 대체로 작다. 뚜껑 유무는 재질과 시대에 따라 변화가 있었다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에서 은반상과 유기반상 구성 중 뚜껑이 있는 접시楪匙가 5~7개 있다. 『임원경제지林園經濟志』의 반상기 구성에서도 접시[楪]를 4개 갖추었다. 다만 자기 반상기 설명에는 "밥그릇[飯盂]과 국그릇[羹椀]에는 모두 뚜껑이 있다." 하고, 유기반상기 설명에서는 "유기 제도는 한결같지 않아서 발이 있는 그릇도 있고 발이 없는 그릇도 있으며, 밥그릇[飯盂] 국그릇[羹碗]에만 뚜껑이 있고 나머지는 모두 뚜껑이 없는 것도 있고 혹 쟁첩, 종지 모두 뚜껑이 있는 그릇도 있다." 하여 자기 반상기에는 보통 뚜껑이 없었고 유기 반상기에 뚜껑이 있는 경우도 있었다는 것을 알 수 있다.

그러나 광복 후 문헌에서는 대부분 반상기의 쟁첩을 뚜껑이 있는 그릇으로 설명하고 있어 시대가 내려오면서 모든 반상기 쟁첩이 뚜껑을 갖춘 것으로 보인다. 『서울잡학사전』에서는 뚜껑을 열고 덮는 것은 먹는 사람의 소임인데 반상을 받을 때 뚜껑이 덮여 있기 때문에 무슨 찬인지 모르다가 하나씩 뚜껑을 젖힐 적에 내용이 드러나는 것이 상 받는 사람에게 즐거움이라고 했다.

특징 및 의의 3첩이나 5첩 반상의 규정에 맞추어 음식을 만들고 반상기에 담아 보면 근대 영양학에서 성인 1인의 1일 기초 식기군별 권장량 1/3과 쟁첩에 담긴 음식의 분량이 어울린다.

참고문헌 物譜, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 訓蒙字會, 서울잡학사전(조풍연, 정동출판사, 1989), 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

전
煎

정의 육류, 어패류, 채소류를 얇게 썰어 밀가루를 묻혀서 기름에 지진 음식.

개관 전은 전유화煎油花, 전유어煎油魚, 저냐 또는 간납이라고 한다. 최근에는 전유어는 생선전만을 지칭하나 조선시대에는 전류를 통칭하는 말이었다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 수라상과 다소반과상에는 각색전유화各色煎油花가 자주 등장한다. 재료는 "숭어 5마리, 간 3근, 양 5근, 꿩 3마리, 메추리 10마리, 달걀 150개, 참기름 4되, 밀가루 2되, 녹말 2되, 메밀가루 2되, 소금 1되"로 숭어전, 간전, 양전, 꿩전, 메추라기전 등을 참기름으로 지져 만들었음을 알 수 있다.

내용 전의 재료는 육류, 어패류, 채소류 등을 다양하게 사용할 수 있다. 육류로는 쇠고기나 돼지고기 같은 살코기와 간, 양, 처녑이나 등골 같은 육류 부산물이 쓰였다. 어패류는 흰살생선, 굴, 오징어, 새우 등이 주로 쓰인다. 채소류로는 호박, 표고, 풋고추, 파, 부추, 연근, 깻잎 등이 사용된다. 전은 재료를 얇게 썰어 생것이나 살짝 익힌 후 밀가루와 달걀옷을 입혀 기름에 지진다. 또는 부추, 실파, 깻잎 같은 재료를 잘게 썰고 밀가루반죽에 섞어 얇고 넓게 부쳐 내기도 한다. 이 전은 부침개 또는 지짐개라고 한다. 감자가 수확되는 여름에는 감자를 갈아 감자전, 겨울에는 불린 녹두를 갈아 녹두전을 각각 즐겼다. 최근에는 생선전, 애호박전, 완자전이 가장 일반화된 전이다.

생선전은 민어, 대구, 명태같이 담백한 맛이 나는 흰살생선을 사용한다. 옛날에는 숭어를 이용하기도 했다. 생선살을 얇게 포를 떠서 소금과 후춧가루로 밑간을 하고, 밀가루와 달걀옷을 차례로 묻혀 기름을 두른 팬에서 앞뒤를 노릇노릇하게 굽는다. 고기전은 기름기가 없는 우둔이나 홍두깨살을 얇게 저며 양념하고, 밀가루나 달걀옷을 차례대로 묻혀 기름에 지진다. 또는 쇠고기나 돼지고기를 곱게 갈아 으깬 두부를 넣어 양념해서 동글납작하게 빚고 역시 밀가루와 달걀옷을 입혀 지지면 육원전 또는 완자전이 된다. 호박은 동글동글하게 썰고, 연근은 동글동글하게 썰어 끓는 물에 살짝 데치고, 마른 표고를 불려서 안에 양념한 고기를 채우고, 풋고추는 반을 갈라 씨를 빼고 양념한 고기를 채워서 각각 밀가루와 달걀옷을 입혀 지지면 된다. 어패류를 이용한 전은 새우나 패주의 경우 껍질을 벗기고 전을 부치면 혼례 때 이바지용으로도 보내

전 | 한국의맛연구회

는 고급 음식이 된다. 굴에 부추를 송송 썰어 넣고 달걀을 묻혀 부치는 굴전은 겨울철 별미이고, 바지락은 살을 까서 버섯이나 채소를 섞어 뜨거운 팬에 한 숟가락씩 놓아 부친다.

『시의전서是議全書』에는 제사와 잔치 때 간납을 곁들여 담는 법이 기록되어 있고, "전유어, 족편, 수육을 옆옆이 곁들여 쓰되, 제사와 큰상에는 해삼을 전유어 위에 얹는다."고 하였다. 간납이 무엇인지는 『명물기략名物機略』과 『아언각비雅言覺非』에 "젼유어煎油魚는 세속에서는 '전유(젠눠)'라 하고, 또 '간납肝南'이라고도 전한다. 간 구운 것 남쪽에 놓기 때문이다. 수자羞赭라고도 한다."고 하였다. 간전은 갓 잡은 소의 싱싱한 간을 쌀뜨물에 담가 누린내를 없애고 물기를 제거한 후 메밀가루를 묻혀 지진다. 『주식방문酒食方文』의 간 지지는 법은 "간을 얇게 저며 닭이나 생꿩고기나 소를 양념 가루를 넣어 볶는다. 어만두를 싸듯이 녹말을 묻혀 지져 쓴다."고 하여 고기소를 넣어 지지는 간전을 설명하고 있다. 『정일당잡지貞一堂雜識』와 『이씨음식법』의 게전은 "게를 두드려 거르고 게장과 계란을 양념 잘 하여 여러 가지를 한데 섞어 밤만치 기름에 지진다. 게 발 윗마디만 잘라 두셋씩 꽂아 내어 초간장에 쓴다."고 하였다. 『주식방문酒食方文』에는 술안주로 좋은 붕어전이 소개되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』의 전유어는 "달걀을 한 번 부쳐 내어 바로 지지면 초초하여 빛이 곱지 못하다. 달걀을 구멍을 작게 뚫어 흰자위를 죄 쏟은 후 툭 깨뜨려 노른자위를 각각 그릇에 쏟기를 여럿 쏟은 후, 생선을 넓게 저며 밀가루를 묻혀라. 번철을 닳게 하고 흰자위, 노른자위를 각각 기름 많이 쳐서 먼저 수저로 펴 고루고루 펴 지진다. 밑은 익고 위는 채 엉기지 않을 때 생선을 달걀에 담가 그 위에 놓으면 합하여 익을 것이니 뒤집어 또 그렇게 하면 황백이 유난히 빛나고 윤지다. 게를 검은 장만 모아 기름 섞고 달걀을 약간 섞어 꽤 젓고 번철에 전법대로 떠놓아 지진다. 게 누른 장은 계란에 섞어 생선이나 꿩 저민 데나 가루 위에 묻혀 번철의 것이 반만 익은 데 놓아 합하여 지지면 빛이 주황빛 같고 야들야들하다."고 하여 달걀옷을 먼저 팬에 놓고 생선을 올려 생선전과 게전의 표면이 매끈하게 나오게 하는 지혜를 발휘했다.

지역사례 메밀 생산이 많은 강원도 평창과 봉평 지역에서는 뜨거운 팬에 기름을 두르고 먼저 실파나 절인 배춧잎을 놓고 그 위로 묽은 메밀반죽을 돌려 얇게 메밀전을 부친다. 특별한 맛은 없지만 메밀의 담백하면서 구수함에 자꾸 손이 가게 된다. 부산의 동래 지역에서는 예로부터 파전이 유명하다. 금정산성 부근의 파밭에서 생산되는 실파에 밀가루와 찹쌀가루를 섞어 디포리(밴댕이의 사투리) 육수로 반죽하는데 여기에 홍합이나 조개, 굴 등을 듬뿍 섞어 올려 전을 부친다. 동래장은 이 파전을 먹으러 간다는 이야기가 있을 정도로 유명하며, 금정산성에서 만드는 탁주를 곁들이면 더욱 맛이 좋다.

특징 및 의의 오늘날은 콩기름이나 옥수수기름 같은 튀김용 기름이 많지만 조선시대에는 착유 기술이 발달하지 못해 콩으로부터 기름을 얻을 수가 없었다. 그러므로 우리나라 전통음식은 튀기는 음식보다 참기름을 이용하여 지지거나 부치는 전과 직접 불에 굽는 구이 조리법이 발달하였다. 기름을 이용한 전은 그만큼 귀한 음식이었다. 전을 부쳐 온 집안에 기름 냄새를

피우는 날은 명절이나 잔칫날 또는 제삿날처럼 특별한 날이었다. 제삿날 기름 냄새가 나야 조상님이 찾아와서 젯밥을 드시고 가신다는 말이 있을 정도이다.

참고문헌 閨閤叢書, 名物機略, 是議全書, 雅言覺非, 園幸乙卯整理儀軌.

필자 차경희(車京姬)

전갱이

정의 농어목 전갱잇과에 속하는 경골어류.

내용 전갱이는 방어, 부시리와 함께 농어목 전갱잇과에 속한다. 외양성인 만큼 남북으로 회유한다. 봄·여름에는 북상하고 가을·겨울에는 남하하며 이동한다. 산란 수온은 15~26℃로 고등어보다는 따뜻한 물을 좋아하는 난류성 어류이다. 주로 적도 부근에서 발달해 대만을 거쳐 한반도 연안으로 올라오는 쿠로시오 해류를 따라 회유하며, 한반도에서는 수온의 등락 폭이 큰 서해 중부 이북을 제외한 제주도 및 남해·동해·울릉도 해역에 분포한다. 전갱잇과 전갱이속 어류는 전 세계 온대와 열대 해역에 수백 종이 분포한다. 국내에서는 다소 찬 수온에 적응하는 전갱이를 비롯해 가라지, 갈전갱이, 노란점무늬유전갱이, 줄전갱이 유어, 무명갈전갱이 유어 등 28종이 보고되고 있다.

산란철은 4~7월로 위도에 따라 차이가 난다. 대체로 위도가 낮으면서 수온이 높은 해역은 산란 시기가 빠르고, 위도가 높으면서 수온이 낮은 해역은 산란 시기가 늦다. 어린 치어는 12~15℃의 다소 낮은 수온에도 적응해 한겨울에도 남해 및 제주 일대 연안에 무리지어 생활하다가 성어가 되면서 난류를 찾아 깊은 바다로 회유하는 습성이 있다. 현재까지 보고된 최대 성장 크기는 65㎝이며, 주로 어획되는 크기는 25~30㎝ 내외이다. 여명이 트거나 해질녘에 먹이 활동이 활발하며, 한밤에도 곧잘 낚시에 잡히는 것으로 보아 적어도 성어는 야행성에 가깝다고 볼 수 있다. 유어기 때는 작은 갑각류 및 동물성 플랑크톤을 잡아먹고 성어가 되면서 어린 물고기 및 요각류·갑각류·연체류 등을 사냥한다.

전갱이 | 김지민

전갱이는 고등어와 비슷하게 생겼지만 고등어에 나타나는 특유의 줄무늬는 없다. 고등어와 마찬가지로 방추형이며, 아가미뚜껑에 찍힌 선명한 검은 반점이 특징이다. 서식지 환경에 따라 등은 담황색에서 암청색으로 다양하게 나타나며, 배는 은백색으로 윤기가 난다. 꼬리지느러미 부근에는 '모비늘'이라 불리는 딱딱한 비늘이 발달했다. 모비늘은 식용할 수 없는 부위이므로 조리 시에는 도려낸다. 방패비늘로도 불리는 전갱이의 모비늘은 전갱잇과 전갱이속에 속한 거의 모든 어류에 있는 공통 특징이다.

지금은 고등어 인기에 눌려 전갱이 소비량이 많지 않지만 실은 꽤 오래전부터 우리 민족이 전갱이를 잡아 식용으로 즐긴 흔적을 발견할 수 있다. 정약전의 『자산어보茲山魚譜』에는 전갱이를 가짜 고등어라 했으며, 맛이 짙어 고등어보다 좋다고 기록돼 있다. 또한 조선 후기에 작성된 『우해이어보牛海異魚譜』에는 '미갈'이란 말이 등장한다. "빛깔은 담황색이고 맛은 산뜻하며 좋다. 본토박이들은 매갈梅渴이라고 하는데, 매년 고성 어촌의 여자가 작은 배에 젓갈을 싣고 와서 판매한다."라고 기록되었다. 이것으로 미루어 보았을 때 매갈이란 생선은 꽤 오래전부터 조상들이 식용한 생선이었고, 특히 어린 매갈은 젓갈로 즐겨 먹은 것으로 보인다. 여기서 매갈은 오늘날 경상도 지역에서 전갱이를 일컫는 사투리인 '메가리'로 통용되었고, 『우해이어보』에는 '매가리'라는 말로 기록했다.

매가리 혹은 메가리가 작은 전갱이를 뜻한다면 '아지'는 큰 전갱이를 일컫는 사투리이다. 경상도 일부와 전라남도 지역에서는 전갱이를 아지라 부른다.

이는 전갱이의 일본명인 '아지鯵, アジ'에서 유래된 말이기도 하다. 제주도 지역에서는 각재기란 말로 불리며, 된장과 배춧잎을 넣어 끓인 각재깃국이 별미이다.

전갱이는 원래 일본인이 즐겨 먹는 생선이었고 한국에서는 경상도를 중심으로 고등어 대용으로 소비되는 생선에 지나지 않았지만 최근 매스컴 영향과 고등어의 어획량 감소, 여기에 전갱이 어획량이 늘면서 전국 차원에서 유통량이 증가하고 있다. 이에 지금은 전갱이 맛을 아는 수도권 및 내륙 지역 일부 소비자들에게도 선택받고 있다. 제철은 산란 직후인 6~7월부터 가을까지 절정을 이루며, 초겨울에도 맛이 크게 떨어지지 않는다. 크고 신선한 것은 회와 초밥으로 이용한다. 제철에 지방이 한껏 오른 전갱이는 참치에 버금갈 정도로 고소한 맛을 자랑한다. 작은 것은 튀겨 먹고 중간 크기는 소금구이로 이용된다.

특징 및 의의 전갱이는 담백하면서 감칠맛이 뛰어난 생선이다. 고등어보다 열량이 낮고 비타민A·B·E를 비롯해 EPA와 칼슘·철분이 풍부해 다이어트 및 시력 보호, 혈압 강화와 동맥경화 예방에 효과가 있다.

참고문헌 牛海異魚譜, 玆山魚譜, 원색한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 우리 식탁 위의 수산물 안전합니까(김지민, 연두 m&b, 2015), 식품의약품안전처(mfds.go.kr).

필자 김지민(金志敏)

전골

정의 고기, 생선, 두부, 버섯, 채소 등 재료를 전골냄비에 색을 맞추어 담고 간을 한 육수를 부어 끓여 먹는 즉석 냄비요리.

내용 장지연張志淵의 『만물사물기원역사萬物事物基源歷史』에 따르면 전골은 군사들이 진중에서 머리에 쓰는 철관鐵冠에 고기나 생선을 넣어 끓여 먹던 데서 유래한 음식이다. 조자호趙慈鎬 등의 『세계의 가정요리』 '한국'에 "전골은 여러 가지 재료를 날로 쓰기도 하고 국물이 탁해질 재료나 익히는데 시간이 걸리는 것을 미리 처리하여 이들 가지가지 재료를 전골냄비에 색을 맞추어 담고 간을 한 육수를 넣어서 끓여 먹는 즉석 냄비요리이고 이것을 호화롭게 만든 것이 이른바 신선로이다."라고 했다. 이렇듯 전골은 찌개와 비슷하면서도 찌개는 미리 끓여서 내놓는데 반하여 전골은 식탁에서 불을 피워 즉석에서 요리하며 먹는 것이 특징이다. 또한 『동국세시기東國歲時記』(1849)에서 시월 시식時食으로 "화로에 숯불을 활활 피워 놓고 번철을 올려놓은 다음 쇠고기를 기름, 간장, 달걀, 파, 마늘, 고춧가루로 양념하여 구으면서 둘러앉아 먹는다. 이를 '난로회'라 한다. 또 섣달 납일臘日에 종묘사직에 큰 제사를 지내는데, 제사에 쓰고 난 산돼지나 토끼를 납육臘肉이라 하고 이로 만든 전골을 납평전골이라 한다."고 난로회와 전골 관련 설명이 적혀 있다. 이와 같이 전골은 즉석요리의 하나로서 불에 냄비 하나를 얹어 놓고 둘러앉아 여럿이 함께 먹는 음식으로, 추운 겨울철에 따뜻하고 정을 나누는 음식이었음을 알 수 있다.

전골이란 본디부터 냄비요리였을까? 『경도잡지京都雜誌』(1700년대)에 서울 지역 식생활 풍속을 소개하면서 "냄비이름에 전립투氈笠套라는 것이 있다. 벙거지 모양에서 이런 이름이 생긴 것이다. 채소는 그 가운데 움푹하게 들어간 부분에다 넣어서 데치고 변두리의 편편한 굽에 고기를 굽는다. 술안주나 반찬에 모두 좋다."라고 쓰여 있다. 이와 같이 전골은 본래 구이전골이었으나 개화기에 접어들면서 구이전골에서 냄비전골 또는 혼합형으로 바뀌게 된 것으로 추측된다. 요즘의 전골은 냄비에 여러 재료를 넣고 재료가 잠기도록 국물을 넉넉히 붓고 상에서 끓이면서 먹는 탕전골이 대부분이다.

전골 요리 종류는 사용하는 주재료에 따라 다양하다. 대표로 쇠고기전골, 닭고기전골, 낙지전골, 두부전골, 버섯전골, 각색전골 등이 있다. 전골에 쓰이는 채소는 주로 무, 콩나물, 숙주, 미나리, 파, 송이, 표고, 느타리, 석이, 도라지, 당근 등을 쓴다.

쇠고기전골은 쇠고기와 버섯을 주재료로 하여 무, 숙주, 표고 등 여러 가지 채소를 한데 넣어 만든 전골이다. 얇게 저민 쇠고기를 양념하여 전골냄비에 넣고 채소를 골고루 담아 육수를 부어 끓이면서 먹는 즉석

두부전골 | 농촌진흥청

버섯전골 | 한국의맛연구회

일품요리로, 가장 인기 있는 전골이기도 하다. 두부전골은 두부를 얇게 저며서 달걀 물을 씌워 기름에 지지고 두부 사이에 양념한 쇠고기를 재운 다음 미나리 줄기로 묶고, 여러 가지 채소들과 함께 끓여 먹는 담백한 맛의 전골이다. 낙지전골은 낙지를 매운맛으로 양념하고 쇠고기와 채소를 넣어 상에서 바로 볶아 먹는 전골로, 장국이 없다. 낙지는 지나치게 많이 익히면 질기고 맛이 없으므로 살짝 익혀서 바로 먹어야 좋다. 각색전골은 육류와 채소류, 버섯류 등 갖은 재료를 이용하여 만들어서 다양한 재료의 복합 맛을 내는 별미 전골이다. 도미면은 신선한 도미의 살을 저며서 전유어로 부치고 삶은 쇠고기와 채소·당면을 전골틀에 고르게 담은 뒤 육수를 부어 끓이는 전골로, 당면이 들어가 도미면이라 부른다. 맛이 좋고 호화로운 궁중전골로, 춤과 노래보다 낫다는 의미의 승기악탕勝技樂湯이라고 불리기도 했다. 대표 궁중음식인 신선로를 전골류로 분류하기도 한다.

특징 및 의의 전골은 불에 전골냄비를 얹어 놓고 즉석에서 조리하며 먹는 것으로, 주로 국물이 있는 것이 특징이다. 전골은 주재료에 따라 쇠고기전골·닭고기전골·두부전골·낙지전골·조개전골·내장전골·생치전골·송이전골·곱창전골·생굴전골·해물전골·각색전골 등이 있다. 부재료로는 다양한 버섯과 채소들이 쓰이는 등 다양하며 복합된, 담백한 맛을 내는 우리 민족 대표 전통음식이다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

전병
煎餠

정의 곡물 가루를 반죽해서 기름에 지진 떡류의 총칭.

내용 전병은 떡 중에서 가장 오래 되었을 것으로 추정된다. 곡식의 낟알 껍질을 벗기고 갈돌을 이용하여 분쇄한 것을 반죽해서 빚고, 갈판을 불에 달구어 뜨겁게 해서 사냥으로 잡은 짐승의 비계기름으로 지져 전병을 만들어 먹었을 것으로 추측된다.

계절에 따라서 진달래꽃, 장미꽃, 배꽃, 국화잎 등을 얹은 꽃전병(화전花煎)으로도 한다. 『동국세시기東國歲時記』에도 삼월 삼짇날 '화전놀이'라고 하여 들판으로 나가 즉석에서 이 떡을 지져 먹었다고 한다.

꽃을 이용한 떡류는 대부분 찹쌀이 주재료였다. 반면에 『음식디미방』의 전화법煎花法에서는 찹쌀가루에 거피한 메밀가루를 조금 넣고 만들었다. 진달래가 피는 봄철에 시식으로 만들던 화전은 묽게 푼 찹쌀 반죽에 진달래꽃을 듬뿍 넣고 섞어서 푸짐하게 지지고, 동그랗게 찍어 내 지지기도 하였다. 『주방문酒方文』(1600년대 말)의 꽃전(화전)은 "메밀가루와 찹쌀가루를 2:1 비율로 하여 물과 소금을 넣고 걸쭉하게 반죽해서 진달래꽃을 섞는다. 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 숟가락씩 떠 놓아 누릇하게 지져 더운 김에 꿀물에 담가 낸다."고 하였다.

겸절병兼節餠은 "밀가루 1되, 메밀가루 5홉, 녹두가루 2홉을 섞고 맛있는 고기로 상화 소 하듯이 하여 만두같이 빚어 기름에 지진다."고 하였다.

『규합총서閨閤叢書』(1816)에 나오는 송기떡(송기병松肌餠), 서여향병薯蕷香餠, 빙자(병자餠子), 대초조악, 꽃전 등이 모두 전병이다. 빙자는 녹두를 되게 갈고, 즉시 번철에 기름을 많이 붓고 녹두즙을 수저로 떠 놓고, 그 위에 밤소 꿀 버무린 것을 놓고 녹두즙을 위에 덮고 수저로 염정하여 눌러 가며 소를 꽃 전 모양 같이 만들고, 위에 잣 박고 대추를 사면으로 박아 지진다. 오늘날 알고 있는 녹두빈대떡과는 아주 다른 모습의 떡이다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』(1917)에 수수전병은 수수부꾸미라고도 한다. 수수가루를 익반죽하고 동

전병 | 2014 | 국립민속박물관

글납작하게 빚어 지진다. 전병이 익으면 팥소 또는 거피녹두소를 넣고 절반으로 접어 가장자리 부분이 붙도록 지진다. 수수전병은 수수지짐, 수수총떡이라고도 한다. 『조선무쌍신식요리제법』(1943)에는 '북꾀미'라고 하였다. 수수를 곱게 갈아서 앙금을 가라앉혀 말린 뒤 녹말을 해 두었다가 쓰기도 한다. 수수 대신 찹쌀을 이용해서 만들면 찹쌀부꾸미가 된다.

특징 및 의의 화전·부꾸미 외에도 전병에는 흰색주악, 대추주악, 은행주악, 산승, 토란병 등이 있다. 그중 빈대떡과 장떡은 술안주나 부식으로 많이 이용되었다. 녹두빈대떡은 녹두를 갈아 한 국자씩 떠서 번철에 펼친 다음 돼지고기·숙주·고사리 등을 얹어 지진 것으로, 술안주나 부식으로도 이용된다. 그러나 조선 중엽경의 빙자는 『음식디미방』, 『규합총서』의 기록을 보면 녹두를 갈아 번철에 한 국자씩 떠 놓은 다음에 팥소나 밤소를 얹고 그 위에 다시 녹두 간 것을 살짝 덮어 대추로 장식하여 지진 떡이었다.

우찌지는 웃기로 쓰이는 지진 떡이다. 찹쌀가루를 흰반죽과 쑥반죽을 따로 하여 밤톨만큼씩 떼어 내 번철에서 납작하게 지지면서 밤소를 넣고 반대기를 접어 모양을 만든 뒤 그 위에 다시 대추채·밤채·잣을 얹고, 떡에 조청이나 꿀을 바르면서 재워 놓는다. 웃기떡은 편을 높이 고일 때 위에다 장식으로 올려 놓는 떡으로, 화전·경단·주악·부꾸미·단자 등이 있다.

주악은 찹쌀가루를 익반죽하여 송편처럼 소를 넣고 양귀가 나게 빚어서 기름에 지져 내어 뜨거울 때 설탕을 뿌리거나 꿀에 재웠다가 편의 웃기로 쓰는 지진 떡이다. 『규합총서』의 대추주악은 "날반죽하여야 연하고 좋다. 익반죽하면 질기고 빛이 없다."고 하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 山家要錄, 酒方文, 음식디미방, 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식3·8-강원·경북(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

전복
全鰒

정의 복족류, 원시복족목 전복과의 연체동물.

내용 우리나라에는 전복, 말전복, 시볼트전복, 오분자기, 마대오분자기 등 다섯 종이 있다. 생전복을 생포生鮑 또는 전포全鮑, 찐 전복을 숙복熟鰒, 말린 것을 건복乾鰒 또는 명포明鮑라 한다. 서양인들은 전복이 귀를 닮았다 하여 'ear shell', 일본 사람들은 이패耳貝라 한다. 전복은 주로 남해에 많이 서식하고, 전라남도 진도·완도 등 지역에서 대규모로 인공 사육을 하고 있다.

전복과 오분자기 | 강권용

복족류인 고둥이나 달팽이는 원뿔 모양이지만 전복은 둥글납작하게 눌려진 꼴이다. 껍질에는 울툭불툭한 돌기가 나 있고, 생장선(나이테)은 나선형이다. 전복은 넓적하고 단단한 발로 바위 바닥에 찰싹 달라붙어서 스멀스멀 기며 이용한다. 또 미역, 다시마, 파래 등 해조류를 먹는 초식동물이다.

전복 껍데기에는 분화구처럼 도드라진 구멍이 여러 개 줄지어 난다. 발생 초기에는 구멍이 모두 22개이지만 막히고, 자라면서 새로 생긴다. 그것은 숨쉬는 호흡공呼吸孔이고, 배설물과 알·정자 따위를 배출한다. 전복과 말전복의 출수공은 3~4개, 오분자기는 7~8개이다.

전복은 자웅이체이다. 수컷 정소는 유백색이거나 노랗고, 암컷 난소는 녹색이거나 갈색이다. 7~8월에서 늦가을까지가 산란철이다. 수정란은 자라서 담류자膽輪子, trochophore, 피면자被面子, veliger의 유생 시기를 거친다.

전복은 바다농장에서 인공 사육도 한다. 암수 생식소를 섞어 수정시킨 다음 미리 배양된 규조류硅藻類를 먹여 6개월 남짓 기르고, 이것을 중간사육장에서 6개월을 더 기른 뒤 바다가두리로 옮겨 파래·미역·다시마 등을 먹여 2~3년을 길러서 내다판다.

예부터 전복은 '패류의 황제'로 불리고, 맛과 영양면에서 으뜸으로 쳤다. 특히 산모가 젖이 말랐을 때나 노약자, 병후 건강 회복에 으뜸이다. 전복에는 타우린, 아르기닌, 메티오닌, 시스테인 등 아미노산이 가득하기 때문이다. 싱싱한 회, 푹 끓인 죽, 짭조름한 구이, 고소한 찜은 천하 일미이다.

전복은 하나도 버릴 것이 없다. 진주 광택 나는 영롱한 껍데기는 자개, 나전, 세공, 단추 재료로 쓰인다. 또한 동그랗게 갈아서 인공 양식 진주 만드는 핵核으로 쓴다. 과거에는 전복에서 천연 진주를 캤다.

특징 및 의의 9~10월이 제철인 전복은 단백질 함량이 생선보다 훨씬 많아 특유한 맛을 낸다. 비타민B_1과 B_{12} 함량이 많고, 칼슘·인 등 무기염류(미네랄)가 풍부하다. 전복회, 전복조림, 전복죽, 전복삼계탕으로 먹는다. 전복 내장으로는 내장젓갈을 담는다. 껍데기는 나전칠기에 쓰고, 최고급 단추 재료로 사용된다.

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)

전복김치

정의 전복과 유자, 배로 담근 김치.

내용 전복은 우리나라 선사시대 패총에서 껍질이 출토되는 것으로 미루어 일찍부터 먹었음을 알 수 있다. 『세종실록世宗實錄』 지리지에도 경상도, 전라도, 강원도 등에서 전복을 공물로 바친 기록이 있다. '바다의 산삼'이라 불리는 전복은 고단백·저지방 식품으로서 회복기 환자나 노약자를 위한 보양식품으로 알려져 있다. 전복의 영양 성분은 타우린·아르기닌·메싸이오닌·시스테인 등 아미노산이 풍부하고, 비타민 A·B_1·B_2·C와 나이아신 등을 함유하고 있다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 종기 치료에 효과가 있다고 하였다.

전복으로 담그는 전복김치는 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『음식방문飮食方文』, 『부인필지婦人必知』, 『조선요리제법』, 『조선음식 만드는 법』 등에 수록되어 있다. 『증보산림경제』에서는 "유자 껍질과 배를 가늘게 채 썰고 전복은 물에 축여 촉촉할 때에 칼로 등을 갈라 주머니를 만든 뒤에 채 썰은 유자껍질과 배를 그 안에 채워 넣고 묽은 소금물에 담가 절임을 만든다. 익으면 먹는데 신선들이 즐기는 맛을 느낄 수 있다. 무동치미와 함께 담가도 그 맛이 기가 막히다."라고 만드는 법을 설명하고 있다.

특징 및 의의 전복김치 만드는 법은 1766년에 편찬된 『증보산림경제』부터 일제강점기에 편찬된 조리서들까지 만드는 법에 큰 변화가 없는 것이 특징이다. 1984년에 편찬된 『한국민속종합조사보고서』「향토음식」에서는 경상도와 제주도 지역에서 전복김치를 만들어 먹는 것으로 조사되었다. 2008년에 편찬된 『한국의 전통향토음식』에서도 경상남도 지역의 전복김치가 소개되고 있다. 이들 지역의 전복김치도 재료

전복김치 | 농촌진흥청

ㅈ

전복쌈

나 방법에서는 큰 변화가 없다. 다만 경상도 지역의 경우 전복을 주머니처럼 만들지 않고 저며서 만두피처럼 넓게 편 다음 유자와 배를 넣고 밀쌈처럼 말아 꼬치로 꽂아 만들고, 제주도 지역에서는 전복을 얇게 저민 다음 유자·배 등과 섞어서 담고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 婦人必知, 飮食方文, 增補山林經濟, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선음식 만드는 법(방신영, 대양공사, 1946), 한국민속자료종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통향토음식 7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 유애령(柳愛翎)

전복쌈

정의 마른 전복全鰒을 불려 얇게 저민 후 안에 잣을 넣어 만든 음식.

개관 『자산어보玆山魚譜』에는 "전복을 복어鰒魚라 하고, 맛이 달고 날로 먹거나 익혀서 먹으면 좋은데, 말려 포脯로 만들면 더 좋다."고 하였다. 전복은 조선시대에 제주도를 비롯한 남해안 연안지역에서 진상품으로 바쳐졌다. 교통 사정으로 인하여 생복生鰒으로 진상이 어렵던 조선에서는 전복을 말려 추복槌鰒, 조복條鰒, 인복引鰒 등으로 가공하여 100개씩 한 첩으로 묶어 진상되었다. 『도문대작屠門大嚼』에는 "대전복大鰒魚은 제주에서 나는 것이 가장 크다. 맛은 작은 것보다는 못하지만 중국 사람들이 매우 귀히 여긴다. 꽃전복[花鰒]은 경상북도 해변 사람들이 전복을 따서 꽃모양으로 썰어서 상을 장식하는데 이를 화복이라 한다."고 하였다. 전복은 '패류貝類의 황제' 또는 '바다의 산삼'으로 불린 만큼 예부터 보양식품으로 알려져 왔다. 특히 수유부에게 젖을 돌게 하고, 노인 또는 환자들의 기력 회복에 효능이 있는 것으로 전해진다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 전복껍질도 석결명石決明이라 하여 눈을 밝게 해 주는 한약재로 다루었다. 전복은 싱싱한 것은 회로도 먹고 보양식인 전복죽, 좋은 간장에 조려 밥반찬으로 먹는 전복초, 말려서 전복쌈이나 전복다식 등으로 애용되고 있다.

내용 전복은 깨끗하게 씻어서 채반에 늘어 앞뒤를 뒤집어 가며 말려두었다가 쓴다. 전복쌈은 마른 전복을 물에 불려서 젖은 헝겊에 싸 두어 꾸덕꾸덕하게 만든다. 이 전복을 얇게 포를 뜨고 포속에 잣을 몇 알 넣고 반을 접어 꼭꼭 누른다. 이때 물을 바르면 좀 더 잘 붙는다. 반원의 가장자리를 밀대로 눌러 붙으면 가위로 반달 모양이 되도록 오리면 된다. 투명한 전복 안에 잣이 보이고 한입에 먹기 알맞아야 한다. 전복을 충분히 불리지 않아 수분이 모자라거나 포의 두께가 두꺼우면 모양을 만들기 어렵다. 『도문대작屠門大嚼』에는 "전복 큰 것은 얇게 썰어 만두를 만드는데, 역시 좋다."고 하여 전복쌈을 만두라고 표현했다. 『음식법』에도 전복만두로 기록되어 있다. "전복을 무르게 불려서 안팎 껍질을 모두 벗겨라. 가를 도려내고 끝이 꼬부라진 곳을 베어 내라. 무른 망치로 두드려 빚어 잣을 넣으면 뛰어나다. 아니 두드린 것은 느른하게 두드려서 뭉친 곳이 없게 하여라. 만두를 쌀 때 조금 떼서 앞뒤로 잣을 놓아라. 곱게 두드려 반반하고 편편하면 잣가루를 소로 넣고 싸서 깨끗이 잘라 내면 층이 두툼하여서 곱지 아니하다. 다식판에 박아도 무방하다."고 하였다. 이 전복만두는 화복과 말린 오징어를 골패만큼 반듯반듯하게 벤 것과 전복, 문어를 꽃 모양으로 오린 것을 찬합에 넣는다고 하였다. 『시의전서是議全書』의 전복쌈 만드는 법은 "좋은 전복을 흠씬 불렸다가 건져서 베보자기에 싸서 물기를 없앤 후 얇게 저며 잣을 싼다. 작은 송편만 하게 하여 가장자리를 염접해서 쓴다."고 하였다. 이 전복쌈은 마른 광어, 대구, 산포, 어포, 꼬막, 오징어포, 꼴뚜기, 문어오림, 대하, 게포 등과 함께 찬합을 쌀 때 유지를 깔고 담으라고 기

록하고 있다. 『음식방문飮食方文』의 전복쌈은 "맛이 좋은 전복을 삶아 얇게 저며서 어만두에 소를 넣듯이 하여 실로 호아 매고 녹말을 묻혀 데쳐 쓰되 양념이 많아야 좋다."고 하여 생전복을 이용하여 익혀서 만드는 차이가 있었다. 궁중음식으로도 이용되었다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 권4 「찬품饌品」을 보면 수라상에 좌반으로 염민어鹽民魚, 불염민어不鹽民魚, 편포片脯, 염포鹽脯, 염송어鹽松魚, 건치乾雉, 전복쌈全鰒包, 장볶기醬卜只 등과 함께 여러 차례 올랐다.

특징 및 의의 전복쌈은 잘 차려진 주안상이나 혼례 시 폐백음식으로 건구절판을 꾸밀 때 이용되었다. 건구절판에는 숙실과류, 다식류, 정과류 같은 한과와 쇠고기나 생선으로 만든 포류, 전복쌈, 곶감쌈, 잣솔 등을 담는다. 『규합총서閨閤叢書』에는 "전복은 울산 것이 으뜸이니 흠씬 추기어 속까지 무른 후, 가늘게 저며 두드리라. 마른 때 얇게 깎아 널어 말리어 갈아서 수건에 싸서 다시 축여 다식판을 전복 모양으로 새겨 노인의 찬합에 쓴다."고 하였다.

참고문헌 屠門大嚼, 是議全書, 飮食方文, 음식법.

필자 차경희(車京姬)

전복죽
全鰒粥

정의 생전복의 육질과 내장을 따로 떼어내 살은 얇게 저며 썰고 내장은 다져서 넣어 쌀과 함께 쑨 연두색 또는 갈색의 죽.

역사 제주도 지역 서귀포층에 200만 년 전의 것으로 추정되는 전복 화석이 출토되었고, 제주 애월읍 곽지리에 있는 곽지패총에서도 전복과 전복반달칼이 발견되었다. 제주 선사인들이 용암동굴에 살면서 바다로 나아가 전복을 채취해서 단백질 자원으로 삼았다는 고고학 증거물인 셈이다. 고대 탐라는 주변국들과의 해상교역을 통해 경제를 유지한 섬나라였고, 교역품의 하나가 전복이었다. 일본 나라현 헤이조궁平城宮 유적에서 발굴된 목간에는 '탐라복육근耽羅鰒六斤'이라는 글씨가 나온다. '육근六斤'은 전복의 수량으로, 한 근은 현재 600g에 해당하므로 6근은 약 3.6kg(생전복 약 20kg)에 달하는 건조제품이다. 또한 목간 밑에는 일본 연호인 덴표天平 17년(서기 745년)이라고 쓰여 있다. 당나라가 있던 8세기경 탐라에서 해외 중요 교역품으로 전복이 사용되었다는 사실을 확인시켜 주는 기록이다. 그 외에도 '탐라포耽羅鮑'라는 전복의 또 다른 명칭도 일본 사료에서 발견된다. 10세기에 편찬된 고대 일본의 법령집 엔기시키延喜式에 보면 규슈, 오이타, 구마모토 등의 지역에서 내는 세금명세서인 주계식상主計式上에 '탐라포耽羅鮑'가 등재되어 있다. 당시 탐라에서 잡아 건조가공 처리된 전복[鮑]이 교역(무역) 형태로 일본에 전해져 유통된 것으로 보인다. 또한 조선시대에 제주의 전복 건조가공품은 매년 정기로 수차에 걸쳐 조정에 진상하는 중요 물품이었다. 조선 왕실에서는 제례상과 수라상에 전복이 두루 쓰였으며, 명明에 때를 맞추어 바치던 조공품의 하나이기도 했다.

구한말에는 일본인들이 잠수기선을 앞세워 제주 어장을 침탈하여 전복을 무차별 남획하였다. 더욱이 일제강점기에는 일본 통조림 제조업자들이 제주도에 대거 진출하여 군수용 전복통조림 생산에 매진하였다. 어선에 의한 무분별한 전복 어획으로 인해 20~30cm의 대형 전복이 자취를 감추었고, 어획량도 크게 줄어드는 등 생태계 변화를 초래했다. 제주 해안 마을에서 해녀들이 물질로 잡은 전복은 더 이상 주민들의 몫이 되지 못하고 일본의 것이 되고 말았다. 이처럼 고급 육질은 힘 있는 자의 먹거리 또는 일본 군인을 위한 전투식량으로 사용되었고, 가공 과정에서 부산물로 나온 내장(게웃) 정도가 서민들을 위한 전복죽으로 쓰였다.

내용 제주도 해녀들은 전복을 '비' 또는 '빗', 암전복을 '암빗' 수전복을 '수빗'이라고 각각 부른다. 암전복은 부드러워서 죽 쑤기에 알맞고, 수전복은 오독오독 씹히는 맛이 있어 회로 먹기 좋다. 생식선이 초록색이면 암컷이고 흰색이면 수컷이다. 전복은 썰물때의 수심 10~30m가 되는 용암에 붙어서 서식한다. 그래서 잠수 기량이 뛰어난 상군 해녀만이 전복을 따낼

수 있었다. 제주 해녀들은 산후조리에 전복죽을 먹는다. 해안마을 속담에 "줌년 애기 나뒁 사흘이민 물에 든다."(해녀는 아기 낳아서 사흘이 되면 바다에 들어간다.)라는 말이 있다. 산후 조리에 전복죽을 먹은 결과이다. 그리고 "줌녀 애긴 일뤠만에 것 멕인다."(해녀 아기는 출생 후 7일 만에 이유식 먹인다.)라는 말이 있어서 젖먹이를 놔두고 물질하러 갈 수밖에 없는 처지에 모유 대신 단백질 영양이 좋은 전복 미음 국물을 먹인다는 뜻이다. 또한 입맛이 떨어진 환자를 위한 보양음식으로 먹어 왔다. 지금도 부모가 병원에 입원하면 전복죽을 쑤어다가 드리는 관행이 지켜지고 있다. 육지 전복죽과 제주도 전복죽이 다른 점은 내장이 반드시 들어가고, 내장 특유의 색으로 인해 연둣빛이 진하다는 점이다.

특징 및 의의 전복죽의 영양성은 전복육질과 내장, 쌀과 참기름의 조합에 있다. 육질은 수분을 빼면 단백질 68%, 지방 6%, 당질 15%, 회분 11%로 구성되어 고단백·고무기질 저칼로리 식품에 속한다. 전복에 외부 자극을 가하면 점질성 액체를 다량 분비한다. 이는 복합당질로 이루어진 생리활성 물질로 알려졌다. 또한 내장에는 당질과 무기질 함량이 높고, 지용성 비타민과 비타민B_{12}가 풍부하다. 제주 전복은 바닷속의 용암에 부착하여 서식하는 해조류(감태, 미역, 톳, 모자반 등)를 먹고 자란다. 내장에는 이들 해조류의 성분이 소화 분해되어 농축 저장되어 있다. 전복죽은 전복의 우수한 단백질과 쌀 및 참기름의 조합으로 단백질의 상호 보충 효과 삼대 영양소의 균형성을 유지할 수 있다. 이와 함께 내장의 첨가로 비타민과 무기질 등 조절영양소의 우수한 급원이 된다. 특히 내장에는 항산화성 영양소(토코페롤, 카로테노이드, 셀레늄, 다당류, 타우린)가 풍부하다. 따라서 재료의 배합이 우수한 전복죽은 암을 비롯한 성인병 예방과 노화방지를 위해 권장할 만한 식품이다. 제주 해녀들이 고강도 무산소 물질 노동을 해낼 수 있는 것은 전복죽과 같은 영양이 우수한 식품이 있었기 때문이다.

참고문헌 제주향토음식식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015), 제주의 식문화유산(오영주, 감귤원예166, 제주감귤농업협동조합, 2007), 목간고(mokkanko.nabunken.go.jp).

필자 오영주(吳榮周)

전복초
全鰒炒

정의 전복에 간장 양념을 하여 볶은 음식.

개관 식재료에 양념한 간장을 넣어 윤기 나게 볶은 음식을 초炒라 한다. 『조선요리법朝鮮料理法』에는 초란 "조림과 같은 방법으로 요리하되 조림의 국물에 녹말가루를 풀어 넣어 익혀서 그것이 재료에 엉기도록 하는 음식이다. 전복초·홍합초 등이 있다."고 하였고, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 "국은 국물이 가장 많고, 지짐이는 국물이 바특하고, 초는 국물이 더 바특하여 찜보다 조금 국물이 있는 것이다."라며 국물의 정도를 구분하였다.

내용 전복초를 만드는 법은 먼저 전복을 솔로 문질러 깨끗하게 손질한 후 끓는 물에 살짝 데쳐서 내장이 터지지 않도록 살만 분리한다. 작은 것은 통째로 하고, 큰 것은 저민다. 양념한 쇠고기를 먼저 익히고, 여기에 전복을 넣어 갖은양념을 한 간장으로 조린다. 이때 간장은 담근 지 오래되어 단맛이 나는 진간장이 좋다. 조림국물이 줄어들면 물녹말을 몇 숟가락 넣어 뒤적여서 국물을 바특하게 하고, 마지막으로 참기름을 두른다. 물녹말이 들어가면 국물에 농도가 생기면서 윤기 내는 역할을 한다. 건전복을 불려서 오랫동안 부드럽게 조려 만들기도 한다. 『음식디미방』(1670년경)에는 "생포[生鰒] 간수법은 싱싱하고 간이 들지 않은 전복을 참기름을 발라 단지에 가득 넣고, 또 참기름 한 잔을 부어 두면, 오래 되어도 생것 같다."며 전복 간수법을 기록하고, 전복을 "아주 무르게 고아 썰어 말려 두고 해삼같이 쓰되 기름장국에 밀가루를 묽게 타 후추, 천초로 양념하여 쓰라"고 하여 명칭은 기록되어 있지 않지만 전복초를 만드는 법임을 알 수 있다.

1924년 『조선무쌍신식요리제법』에는 "마른 전복을 불려 얇게 저며서 진간장과 기름과 꿀을 넣고 아주 약한 불에서 조려 만든다. 전복초는 대궐 안에서 많이 만들었다. 전복이 작은 것은 통째로, 굵은 것은 어린아이 손가락만큼씩 썰어서 진간장과 기름과 꿀

전복초 | 농촌진흥청

과 고기를 잘게 다져 넣고, 파 다진 것과 깨소금과 후춧가루, 물을 조금 붓고 눋지 않게 아주 약한 불로 오랫동안 조리고 쓸 때에 잣가루를 뿌린다. 전복을 통째로 진간장에 끓여서 저며 먹어도 맛이 좋다. 작은 전복을 쓰는 것도 무방하다."고 하였다. 전복초는 궁중음식으로도 자주 애용되었다. 정조正祖 어머니 혜경궁 홍씨의 회갑잔치 기록인 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795) 윤 2월 14일 죽수라에 올린 조치助致는 골볶기[骨卜只]와 함께 전복초였다. 1902년 『진연의궤進宴儀軌』에는 전복초 한 그릇을 만드는데 재료로 전복 2접, 간장 3되, 꿀 2되, 소안심살 1/4부, 잣 5홉, 참기름 2되, 후춧가루 5돈이나 소요된다고 기록하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』에는 "건전복은 물이나 온수溫水에 담가서 푹 불려서 가장자리를 도리고 가운데 살을 될 수 있는 대로 엷게 저민다. 쇠고기는 납작납작 썰어서 간장, 설탕, 후춧가루, 깨소금 등으로 양념하여 물을 부어 끓인다. 여기에 저며 놓은 전복을 함께 넣고 조린다. 물이 거의 졸았을 때에 진간장과 설탕을 넣고 다시 끓인다. 빛깔이 거뭇거뭇해지면 녹말가루를 물에 풀어서 넣고 그 다음에 참기름을 넣는다. 빛깔이 까맣게 되고 졸깃졸깃하며 윤택이 나면 잘 된 것이다. 전복초를 잡느름적 또는 어산적과 어울려 담고 잣가루를 뿌린다. 생복으로 초를 만들 때에는 생복을 삶아서 약식원료를 조금 넣고 검은 빛을 내게 한다."고 하였다. 전복초는 전복숙, 전복숙장아찌 등 이름으로도 소개되어 있다.

『시의전서是議全書』에 기록된 전복숙全鰒熟은 "좋은 대전복을 삶되 처음 삶은 물을 퍼 버리고 황육과 해삼, 문어, 홍합 등을 넣어 무르게 고아 건져서 전복을 저미든지 통으로 열십자로 잘라서 잘게 베어 파, 마늘을 다져 넣고 후춧가루, 기름, 깨소금, 꿀을 넣어 삶은 물에 조려야 좋다. 만일 간장을 치면 짜서 맛이 마땅하지 못하고, 국을 푼 후에 잣가루를 많이 섞어 쓰고, 그릇에 담은 위에 잣가루 자욱이 뿌리라. 쇠고기는 건져내고 문어, 해삼을 잘라 넣고 홍합은 골 때 다 녹는다."고 하였다. 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장)에는 전복숙장아찌를 "전복과 해삼을 삶아서 썰기를 너비는 골패짝 너비 남짓 하고 길이는 골패짝 두 길이만 하게 썬다. 검은 간장에 물을 간 맞게 하여 전복 몸이 겨우 잠길 만하게 부어 끓인다. 물이 많이 닳거든 고기를 육회 재듯 갖은양념에 재워서 넣는다. 익을 만하거든 꿀 조금 하고 밀가루 조금 하고 참기름 조금을 물에 섞어서 한 접시쯤 부어서 지적지적하면 내 놓고 실고추를 썰어 넣는다. 지령장아찌를 한 대접쯤 하려면 꿀과 기름과 밀가루를 물에 섞어 한 접시쯤 쑤느니라."라고 하였다. 특히 『시의전서是議全書』에 '홍합초'를 '전복숙'같이 한다고 기록한 것으로 보아 당시 전복초의 명칭은 전복숙이었고, 그 명칭이 변화된 것으로 추측된다.

특징 및 의의 『조선요리제법』에는 "전복을 불려서 둘로 자른 후 가로 한 푼 두께로 썰어서 해삼초와 꼭 같이 만든다."고 하였다. 또한 『조선요리법』에는 "홍합초는 전복초 만드는 법과 같이 한다고 하였다."고 하였으니 해삼초, 홍합초, 전복초를 모두 같은 방법으로 하는 것임을 알 수 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 음식디미방, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939).

필자 차경희(車京姬)

전약
煎藥

정의 소의 가죽을 물이 되도록 고아서 꿀, 관계, 말린 생강, 정향, 후추, 대추육을 한데 섞어 끓인 뒤에 사기 그릇에 담아 굳힌 후 녹말편 같이 썰은 음식.

내용 전약이 겨울철 보양음식이라고는 하지만 왕실에서는 잔치 때도 이것을 올렸다. 1829년, 1848년, 1868년, 1877년, 1887년의 『진찬의궤進饌儀軌』에 등장한다. 『동국세시기東國歲時記』(1845)에서는 동짓달 시식으로 전약을 소개하면서 "내의원內醫院에서는 계피, 후추, 꿀과 함께 우피牛皮를 삶아 고膏 모양으로 만드는데 이것을 전약이라 한다."고 했다.

한편 1924년의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』 전약에는 "동지를 앞두고 약방에서 전약을 만들어 나라에 바치며, 의정부와 각 상사上司에서 만들어 대신과 여러 관원에게 선사한다."고 하였다. 이상의 내용으로 미루어 동짓날 내의원에서 전약을 만들어 나라에 바치는 일은 해마다 행해 온 행사로 보인다. 실제 잔치음식의 하나로 전약이 기록되어 있는 『진찬의궤』에는 다른 찬품과 달리 구체화된 재료와 분량이 없다. '전약 1완椀'으로만 기록되어 있을 뿐이다. 이는 내의원에서 진상했기 때문이다.

내의원에서의 전약 재료 분량은 『동의보감東醫寶鑑』(1613)의 "백청白淸 1말, 아교阿膠 1말 3되, 관계官桂(품질이 썩 좋은 계피) 6포, 건강乾薑(말린 생강) 1냥 4전, 후추 5전, 정향丁香 3전, 대추육大棗肉 8홉"으로 기록되어 있다. 소의 가죽을 고아 그 액체를 말린 것이 아교이다. 『동의보감』(1613)이 나오던 시절에 아교가 전약의 재료로 널리 쓰인 듯하다. 내의원에서도 소의 가죽을 오랫동안 고는 번거로움을 없애고자 아교를 재료로 했을 것으로 보인다. 아교를 재료로 하여 전약을 만드는 기록은 『시의전서是議全書』(1800년대 말)에서도 나타난다.

- 전약법煎藥法: 녹각교나 좋은 아교를 1/2말 붓고, 대추 1말을 고아서 섞는다. 건강, 후추 6돈, 정향 3돈을 가루로 만들어 꿀과 화합하여 살짝 끓여서 떠 보아 송진같이 엉기면 식혀 썰어 쓴다.

시대는 좀 더 내려와서 『조선무쌍신식요리제법』에는 소의 가죽을 재료로 한 '전약'이 기록되어 있다.

- 전약煎藥: 소의 가죽을 밤낮으로 고아 물이 되면 체에 밭쳐 놓는다. 가령 소가죽 곤 것이 1말 3되이면 좋은 꿀 1말과 건강가루 1냥 4전과, 관계가루 6전, 후춧가루 5전, 정향가루 3전, 씨를 빼어 짓이긴 대추육 10홉을 합한다. 솥에 담고 휘저어가며 끓인 다음 그릇에 담아 식힌다. 굳으면 녹말편 썰 듯이 썰어 접시에 담는다. 빛깔은 까맣고 맛은 기이하게 좋다.

특징 및 의의 동짓날에 먹는 겨울철 보양음식의 하나이다. 『동의보감』을 기준으로 한다면 아교 1말 3되에 백청 1말이 들어가는, 상당히 단 음식이다. 이렇듯 꿀[藥]을 많이 넣어 불에 달였기[煎] 때문에 전약이라 하였다. 조선시대에는 꿀을 약의 범주에 포함시켰다.

참고문헌 東國歲時記, 東醫寶鑑, 是議全書, 進饌儀軌, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

전어
錢魚

정의 청어목 청어과에 속하는 바닷물고기.

내용 전어는 한자 표기로 전어錢魚 또는 전어箭魚이다. 서유구는 『난호어목지蘭湖漁牧志』에 "살에 잔가시가 많지만 부드러워 목에 걸리지 않으며 씹으면 기름지고 맛이 좋다. 상인들이 소금에 절여 서울에다 파는데 귀천을 가릴 것 없이 모두 진귀하게 여긴다. 그 맛이 좋아서 사는 사람들이 가격을 따지지 않기 때문에 전어錢魚라고 한다."고 했다.

전어는 서해와 남해에서 많이 잡힌다. 가을에는 내만 항구에서 낚시로도 잘 잡히는 어종이다. 전어는 8월 정도부터 먹기 시작하며, 특히 가을에 전국 차원에서 많이 먹는 생선이 되었다. 전어는 어부들이 잡은 뒤 물 칸에 넣고 살려서 신속히 항구로 이동시키

전어 | 국립민속박물관

고, 항구에서는 연락을 기다리는 전국의 물차들이 대기한 상태에서 바로 싣고 소비지로 운반한다. 소비지에서는 수족관에 넣어 보관하기 때문에 도시지역 소비자들도 활어 상태의 전어를 쉽게 만날 수 있다. 이러한 시스템은 소도시 이상이면 전국에 완비되어 있다. 전어는 자연산인 경우 활어 상태에서 2, 3일 정도밖에 못 살기 때문에 가을 전어 수송은 군사작전을 방불케 한다. 양식 전어인 경우 좀 더 오래 산다.

전어는 회, 회무침, 구이, 회덮밥, 찜으로 먹는다. 회는 머리, 내장, 꼬리를 제거한 다음 비늘을 잘 벗겨내어 뼈째 써는 것이 특징이다. 통째 먹는 곳도 있고, 얇게 저미기도 하는데 취향이나 지방에 따라 그 두께는 조금씩 다르다. 초고추장보다는 보통 양념한 된장에 찍어 먹는다. 깻잎 등에 싸서 먹기도 한다. 회무침은 뼈째 얇게 썬 회에 갖은 채소를 넣고 초고추장에 버무린 것이다. 8월과 9월경의 전어는 뼈가 억세지 않아 회로 먹기에 적합하다. 가을이 깊어갈수록 뼈가 억세진다.

전어는 회로도 먹지만 구이로도 많이 먹는다. 구이는 비늘을 잘 긁어 내고 굵은 소금을 뿌려서 통째로 노릇노릇하게 구워 낸다. 고소한 맛이 있어서 "전어 머리에는 참깨가 서 말"이라는 말이 있을 정도이다. 싱싱한 전어로 구웠을 때는 머리부터 내장과 꼬리까지 다 먹을 수 있다. 작은 전어인 경우 뼈가 억세지 않아 통째 먹을 수 있고, 큰 전어는 몸통만 발라 먹어도 된다. 전어는 2000년경부터 서해안에서 양식에 성공하여 전국에 유통된다. 자연산과 양식산 구분하기 어렵지만 꼬리지느러미가 뭉툭하고 가지런하면 대개 양식이다. 꼬리쪽 색깔이 노란빛을 띠고 꼬리지느러미가 갈라져서 날카로워 보이면 자연산이다. 하지만 자연산과 양식의 맛 차이는 전문가도 구분하기 어렵다.

전어는 젓갈로도 담가 먹는다. 전어 새끼로 담근 것은 엽삭젓 혹은 뒈미젓이라 하고, 전어 내장 중에서도 위장만을 모아 담은 것을 돔배젓 혹은 전어밤젓이라 한다. 완두콩만 한 동글동글한 모양의 전어 위장 부분(전어밤)을 따로 모아 잘 씻어서 물기를 뺀 후 굵은 소금을 뿌려 삭힌 뒤 갖은양념을 하여 먹는 젓갈이다. 양이 적어 귀한 젓갈에 속한다.

전어는 8월부터 10월까지 전국 여러 곳에서 전어 축제가 벌어질 정도로 2000년경부터 가을을 대표하는 생선이 되었다. 전국 어느 곳이나 맛은 대동소이하다.

특징 및 의의 전어에는 칼슘을 비롯해 불포화지방산인 EPA, DHA와 뼈째로 먹을 경우 칼슘이 풍부하다. 각종 비타민도 많은 편이다. 특히 늦여름부터 가을까지 전어회와 전어구이는 수많은 사람이 찾는 가을철 대표 별미 생선에 해당한다.

참고문헌 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977), 현산어보를 찾아서3(이태원, 청어람미디어, 2013).

필자 하응백(河應柏)

전어밤젓

정의 전어가 많이 나는 철인 가을에 전어 내장 가운데 주머니 모양의 위만 모아서 담은 젓갈.

개관 '돔배젓'이라고도 한다. 전어가 많이 잡히는 전라남도 여수, 경상남도 하동 등 서남부지역에서 담근 젓갈이다. 전어는 연안에 서식하는 청어목 청어과에 속하는 바닷물고기로, 몸길이가 20~30㎝ 정도이다. 몸의 빛깔은 짙은 푸른색에 약간 누른빛을 띠고 있다. 배쪽은 은백색이고, 등쪽에는 갈색의 반점으로 된 세로 줄이 여러 개 있다. 비늘은 둥근 모양을 하고 있다. 이러한 전어는 가을에 많이 잡히므로 이 무렵에 젓갈도 함께 담근다. 전어밤이란 전어 내장 가운데도 주머니 모양이 완두콩 만한 크기인 위를 말한다. 이 위를 모아 젓갈을 담그므로 그 양이 많지 않아 귀한 젓갈에 속한다.

내용 전어에 관해서는 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』(1530) 권31에 하동 진교면 술상리와 양포리의 임금에게 올리는 진상품으로 기록되어 있다. 그리고 『동국여지지東國輿地誌』(1659~1674), 『여지도서輿地圖書』(1760년경), 『경기지京畿誌』(1842~1843), 『여도비지輿圖備志』(1851), 『경기읍지京畿邑誌』(1871), 『기전읍지畿

甸邑誌』(1894)에는 경기도 안산 지역의 바다에서 나는 물산으로 기록되어 있다. 이러한 기록 외에 『자산어보玆山魚譜』와 『임원경제지林園經濟志』에는 '기름이 많고 달콤하다', '가을 전어 대가리엔 참깨가 서 말'이라고 전어 맛을 세세하게 기록하고 있다. 그리고 예부터 '집 나간 며느리도 전어 굽는 냄새를 맡으면 집에 돌아온다', '봄 숭어, 가을 전어', '전어는 며느리 친정 간 사이 문 걸어 잠그고 먹는다' 등의 속담이 전하는 것을 보더라도 전어는 여느 생선 가운데 그 맛이 일품이었다고 할 수 있다.

가을철에 잡은 전어는 뼈째 썰어서 회로 먹거나 소금구이, 무침 등으로 다양하게 요리해서 먹는다. 그리고 전어로 젓갈을 담근다. 전어 새끼로 담근 것은 '엽삭젓' 혹은 '뒈미젓', 내장만을 모아 담근 것을 '전어속젓'이라 한다. 그리고 내장 중에서도 위만 모아 담근 것은 '전어밤젓'이라 한다. 이 전어밤젓은 전어의 속창인 전어밤을 꺼내 한데 모은 뒤에 굵은 소금을 뿌려 절여서 2~3개월 동안 서늘한 곳에 보관해 둔다. 꺼내 먹을 때 고춧가루, 참기름, 풋고추, 깨소금 등 갖은양념을 넣어서 무쳐 먹으면 그 맛이 배가 된다. 기름기가 적고 맛이 담백하여 장기간 저장하기 좋은 밑반찬으로서 소화가 잘 되고, 식욕이 없을 때 먹으면 식욕 돋우는데 효과가 크다고 한다.

특징 및 의의 젓갈은 어패류에 소금을 가하여 저장함으로써 어패류 자체의 효소작용으로 자가 소화 작용을 일으켜 독특한 풍미가 나는 우리나라 고유의 발효식품으로, 오늘날 젓갈의 과학성은 충분히 검증되고 있다. 특히 전어는 여느 어패류 못지않게 고유한 풍미가 있다. 여기에 더하여 전어밤을 젓갈로 발효시켜서 저장해 먹는 점은 음식에 담긴 맛 이외에도 삶의 지혜를 찾아볼 수 있다는 점에 의미가 크다.

참고문헌 관광 여수의 맛자랑(여수시농업기술센터, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국향토문화대전(grandculture.net).

필자 서해숙(徐海淑)

전유어
煎油魚

정의 생선·고기·채소 등을 얇게 썰거나 다져서 소금·후추로 간을 하고 밀가루와 달걀을 입혀서 번철에 기름을 두르고 지진 음식.

내용 전煎은 기름을 두른 번철에 밀가루를 묻혀서 지진 음식의 총칭이다. 전유어 또는 저냐라고도 한다. 전유어는 전 중에 특히 생선을 얇게 저며 썰어서 부친 것이 많아 부쳐진 이름이다. 전은 육류, 어패류, 채소류 등 각종 재료가 넓게 쓰인다. 반상 또는 잔칫상·주안상에 두루 잘 어울리는 음식이며, 초간장을 곁들여 먹는다. 조선시대 궁중 잔치 기록에는 전유화煎油花라고 나온다.

전유어를 간혹 간남, 또는 간납이라고도 하는데 그 유래는 여러 책에 나온다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말)의 제물부에 육어 각색 간랍, 일명 전유어라 하였다. 제수祭需로 전유어는 간적의 남쪽에 놓이므로 간남肝南이라 한다고 하였고, 『아언각비雅言覺非』(1819)에는 "간남이란 예전의 수자羞煮이다. 그 반찬이 놓이는 줄이 간구이肝炙의 남쪽에 있으므로 간남이라고 한다."고 하였다.

『조선무쌍신식요리제법』(1924)의 '전유어 만드는 법'에 생선, 골, 양, 처녑, 간, 조개, 호박, 고추, 대구, 잉어, 숭어, 민어, 도미, 밴댕이, 복어, 새우, 뱅어, 이리, 웅어, 고기, 제육, 굴, 선지, 배추, 버섯, 석이, 게, 비웃 등 30여 가지가 나온다. 특이한 것으로 비빔밥 전유어는 비빔밥을 만들어 동글납작하게 빚어서 계란을 입혀서 지진 전으로, 별미이다.

『조선요리법』(1924)에는 전을 '간납류'에 전유어 12가지 외에 족편, 누르미 누름적 5가지, 계란음식 네 가지(알쌈, 수란, 소금수란, 숙란) 등 21가지가 나온다. 이 가운데 독특한 것으로 뮈쌈은 마른 해삼을 불려서 배 속에 소를 채운 뒤 지지는 해삼전이고, 묵전유어는 흰색의 청포묵을 사방 2㎝ 정도 크기로 얇게 저며서 다진 쇠고기를 양념하여 배접한 뒤 샌드위치처럼 만들어 밀가루와 계란을 씌워서 번철에 부친다.

자충이전유어는 쪽파뿌리를 다진 고기와 섞어서 둥

전유어 | 국립무형유산원

글게 지진 전이다. 알쌈은 다진 쇠고기를 작은 완자로 만들어 계란 푼 것을 번철에 한 수저쯤 둥글게 놓고 가운데 고기완자를 놓은 다음 반달 모양으로 접어서 지진 것으로, 신선로나 전골, 비빔밥의 고명으로 쓰인다.

전감으로 많이 이용되는 재료로 생선류, 어패류, 육류, 채소류 등이 있다. 생선류는 민어·대구·명태·도미·가자미·광어·병어·동태 등 살이 희고 지방이 적은 담백한 종류와 어패류는 대합·굴·패주·오징어·낙지·게 등이 쓰인다. 육류는 소나 돼지의 살코기, 내장류는 간·양·처녑·부아·등골 등이 쓰인다. 채소류는 두부·애호박·가지·풋고추·연근·더덕·양파·배추·무·표고·느타리·파·부추 등이 쓰인다.

전은 재료를 단품으로 하는 것이고, 여러 가지 재료를 잘게 썰고 한데 섞어서 밀가루를 넣어 반죽한 뒤 번철에 기름을 두르고 넓게 부치는 지짐은 빈대떡, 지짐개, 부침개라고 한다. 호박이나 감자와 같은 채소는 잘게 썰어 다른 채소와 함께 밀가루와 달걀을 섞은 반죽에 넣고 팬에 앞뒤로 구워 준다. 강원도식 감자전은 감자를 갈아서 넓적하게 부친다. 해물전, 파전은 바지락·홍합 등 조개와 오징어·새우 등 해물을 파나 부추 등과 함께 밀가루즙에 넣어 섞어서 지진다.

특징 및 의의 한국음식의 찬물 중에는 원래 튀김이 없고 기름에 지지는 전이나 부침이 있다. 전은 재료를 고르게 빨리 익히려고 재료들의 두께를 얇게 저미고, 크기와 모양을 일정하게 하며, 밀가루와 달걀 푼 것을 입혀서 부치는 것이 특색이다. 전의 간은 약간 심심하게 하고, 대부분 초간장을 찍어 먹는다.

전유어 재료는 생선, 육류, 채소, 해산물 등 다양하다. 재료에 따라 어패류전은 각각의 생선 이름을 붙인 도미전·동태전 등이 있다. 해물전은 게전·대합전·굴전·오징어전 등이 있다. 육류전은 쇠고기전·육전·제육전·간전·등골전·내장전·부아전·처녑전·양전·완자전 등이 있다. 채소전은 가지전·감자전·애호박전·풋고추전·파전·부추전·김치전·양파전·연근전·표고전 등이 있다.

참고문헌 是議全書, 雅言覺非, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국요리문화사(이성우, 향문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

전주비빔밥

정의 여러 종류의 나물과 쇠고기 및 전주 콩나물, 청포묵을 밥에 얹어 고추장 양념으로 비빈 전라북도 전주 지역 음식.

내용 비빔밥은 밥과 반찬을 한 그릇에 담아서 양념에 비벼 먹는 간단한 음식으로, 손쉽게 만들 수 있고 간단히 먹을 수 있다는 장점 때문에 전국 어디서든 쉽게 접할 수 있는 일상음식이었다. 그러므로 지역별·재료별로 매우 다양한 비빔밥이 존재했을 가능성이 있다. 실제로 전주비빔밥 외에도 평양·해주·진주 등 비빔밥 등이 유명했다. 일제강점기에 전주 지역에서는 남부시장을 중심으로 간단한 한 끼 음식인 비빔밥이 큰 인기를 모았다. 전주가 고향인 시인 조병희는 『전주풍물기』라는 수필집에서 "음식점에 들르게 되면 건장한 일꾼이 커다란 양푼을 손에 받쳐들고 옥쥔 숟가락 두어 개로 비빔밥을 비벼대는데 흥이 나면 콧노래를 부르기도 하고, 빙빙 돌리던 양푼이 허공에 빙빙 돌다가 다시 손으로 받쳐들고 비벼대는 솜씨는 남밖장만이 가지고 있는 정경이랄까?"라고 하여 당시 남부시장 일대에서 비빔밥을 만들어 판매하던 정

경을 회고하였다. 이처럼 전주 남부시장식 비빔밥은 숟가락으로 빙빙 돌려 가며 밥을 비빈다 하여 '뱅뱅돌이 비빔밥'이라는 애칭이 붙기도 했다.

시장음식으로 출발한 전주비빔밥이 외식업에 본격 편입된 것은 1950년대 초에 이분례가 옛 전북도청 인근에서 장사를 시작하면서였다. 6·25전쟁 후 가족의 생계를 책임져야 한 이분례는 '한국떡집'이라는 떡집을 차렸다. 그러나 떡이 기대만큼 잘 팔리지 않자 인근 공무원과 회사원을 상대로 점심 장사를 시작했다. 이때 개발한 메뉴가 비빔밥이었다. 이 비빔밥은 남부시장식 '뱅뱅돌이 비빔밥'에서 착상했지만 시장비빔밥과의 차별화를 꾀하기 위해 도라지, 쑥부쟁이, 꽃버섯 같은 특별한 재료를 넣고 그 위에 쇠고기 육회를 올리는 방식으로 비빔밥을 좀 더 고급화했다. 이분례의 비빔밥이 큰 인기를 얻게 되자 주변 식당들이 메뉴에 비빔밥을 추가하기 시작했다. 이렇게 해서 1960~1970년대 옛 전북도청 인근에는 비빔밥 전문 식당이 늘어선 비빔밥 골목이 형성되기도 했다. 이들 식당 중에는 자신만의 고유한 조리법을 개발한 집들이 있었다. 어느 집은 고추장 양념에 밥·콩나물·참기름을 넣어 밥을 미리 볶은 후 그 위에 고명을 얹어내고 또 어떤 곳은 비빔밥에 잣·은행·밤·대추 같은 영양식 재료를 추가하기도 했다. 또 다른 식당은 아예 사골육수를 넣어 밥을 짓기도 했다. 이처럼 1960년대 전주 지역에서 큰 인기를 얻던 비빔밥은 1970년대 무렵 서울로 진출하게 된다. 당시 백화점은 매상을 올리기 위한 새로운 판매 전략으로 <팔도민속전>을 기획하면서 전주 지역 명물로 비빔밥을 소개하였다.

전주비빔밥 | 한국의맛연구회

그리고 이를 계기로 지역사회에서는 원래 '콩나물비빔밥'으로 불리던 비빔밥이 전주라는 지역명과 결합하여 '전주비빔밥'이 되었다.

특징 및 의의 시장음식이던 비빔밥이 전문음식점에서 판매하는 비빔밥 형태로 재구성된 것은 1950년대 초반 무렵이었다. 그리고 1960년대에는 여러 식당이 치열하게 경쟁하면서 형태 면에서의 완성을 이루게 되었다. 이 과정에서 식당마다 고유한 조리법을 보유하게 된다. 그러므로 전주비빔밥 조리법을 한 가지로 규정하기는 매우 어렵다. 그리고 바로 이 점이 전주비빔밥의 특징이라 할 것이다. 다만 쥐눈이콩으로 재배한 콩나물이나 청포묵(황포묵) 등과 같이 전주 지역 고유의 식재료를 활용했다는 점에서는 공통점이 있다.

참고문헌 난록기(최승범, 세운문화사, 1977), 전주비빔밥의 사회적 부각과 고급화 과정 연구(양미경, 한국민속학58, 한국민속학회, 2013), 전주풍물기(조병희, 전주문화원, 1988).

필자 양미경(梁渼景)

전주이강주
全州梨薑酒

정의 배와 생강으로 빚어져 이름 지어진 전통 약소주로, 쌀과 보리로 약주를 빚어 내린 전통소주에 배·생강·계피·울금을 넣어 숙성시킨 후 제조한 술.

내용 300년 전부터 빚은 3대 명주 중 하나이다. 30% 정도의 전통소주에 배와 생강이 들어간다 하여 이강주라 이름 지어져 내려왔다. 배와 생강 외에 울금, 계피, 꿀이 들어간다. 문헌으로 보면 『경도잡지京都雜志』, 『동국세시기東國歲時記』에 소개되어 있다. 『조선주조사』, 유태종의 『한국의 명주』, 조정형의 『다시 찾아야 할 우리술』에 제조 방법이 자세히 소개되었다. 옛 문헌에 조선 3대 명주는 이강주, 감홍로, 죽력고라 소개되어 있는 고급 약소주이다.

제조 과정을 자세히 소개하면 쌀·보리를 누룩과 섞어 15% 정도의 약주를 빚고, 이 약주를 가지고 전통 방식으로 소주를 내려 30% 정도 증류식 소주를

①

②

전주이강주 | 조정형

받는다. 여기에 배, 생강, 울금, 계피, 꿀을 넣어 숙성시켜서 여과한다. 오래 두고 마실 수 있는 술로, 여러 약재가 들어감으로써 뒤가 깨끗해 숙취가 없는 술로 알려져 있다. 특히 울금은 생강과에 속하는 향신료의 일종으로, 쿠쿠민curcumin 성분이 많이 들어 있다. 이는 몸의 기능을 조절해 주고 혈압 조절 등 숙취에 미치는 영향이 크다. 이 울금이 전라도 지역에서 재배되어 조선 왕실 진상품으로 쓰였으며, 이때 술에는 처음 이용되었다. 현재 향토문화재와 전통식품명인의 술로 지정된 전통소주이다.

특징 및 의의 전주이강주는 배의 알싸한 청량미, 건위健胃를 보완해 주는 생강과 계피, 한약에서 신경안정제로 쓰이는 울금이 술에 들어간다. 이는 숙취 보완 효과가 크다. 아까시나무(아카시아)꽃 꿀로 감미를 조절하며, 향이 강하고 숙취가 없는 술로 알려져 있다. 오래 두고 마실 수 있는 술로, 옛날이나 지금이나 한국의 대표 전통술로 자리매김하고 있다. 안주는 삼합, 홍어회, 육회와 같은 맛이 강한 단백질 음식과 잘 어울린다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 朝鮮常識問答, 다시 찾아야 할 우리술(조정형, 서해문집, 2010), 조선주조사(배상면 역, 우곡출판사, 2007), 한국의 명주(유태종, 중앙일보사, 1981).

필자 조정형(趙鼎衡)

절구

정의 벼, 조, 수수, 보리 따위의 곡식과 고추, 깨 등을 빻거나 찧으며 떡을 치는 기구.

내용 절구는 재료에 따라 나무절구, 돌절구, 쇠절구로 나눈다. 나무절구는 위아래의 굵기가 같은 것이 많지만, 남부지역에서는 허리가 장구처럼 잘록한 것을 쓴다. 이것은 가로로 뉘어 놓고 개상처럼 곡식 알갱이를 떨기도 한다. 중부지역에서는 바닥에 우툴두툴한 쇠판을 박아서 효율을 높였다. 나무의 결을 잘 살려서 깎은 것은 아름다운 분위기를 자아낸다.

나무절구 확은 알맞은 굵기와 길이의 소나무 둥치를 세우고 가운데에 숯불을 얹어서 한동안 태운 다음, 그 자리를 낫이나 자귀로 긁어 내고, 다시 불을 넣는 과정을 거듭해서 마련한다.

부잣집에서는 크고 작은 절구를 두루 갖추어 두며, 남부지역에서는 여러 개의 공이를 부엌 벽에 걸어 두고, 사람이나 찧는 곡식의 종류에 따라 알맞은 것을 골라 쓴다. 절구질을 혼자 할 때, 다른 사람이 나무 주걱으로 뒤집어 주는 일을 '께낌질'이라고 한다.

돌절구는 아래를 조붓하게 다듬고 여러 가지 무늬로 꾸민다. 무쇠로 만든 쇠절구는 깨소금, 고추 따위의 양념을 다지며, 양념절구라는 별명은 이에서 왔다. 나무절구 중에도 이와 같은 것이 있으며, 절구에 메주나 떡을 치기도 하였다. 이 밖에 상류 가옥에서는 약재를 찧는 약절구와 차를 찧는 차절구를 따로 두었다.

제주도의 남방애는 바닥이 함지박처럼 넓어서 여럿이 절구질을 해도 곡식이 밖으로 튀어나가지 않는다. 이와 대조적으로 가운데에 박은 돌확은 아주 작으며, 나무공이를 쓰는 것도 특징의 하나이다.

절굿공이도 재료에 따라 나무, 돌, 쇠의 세 가지가 있다. 나무공이는 참나무, 밤나무, 살구나무 따위의

손절구(돌) | 높이 10.3 지름 13.5 | 19세기 말 | 국립민속박물관

절구질하는 모양 | 기산풍속도(2002년 복제) | 국립민속박물관

단단한 것을 고르며, 손에 잡기 쉽도록 가운데를 잘록하게 깎는다. 곳에 따라 끝에 어른 주먹 크기의 돌을 박기도 한다. 돌공이는 대부분 'ㄱ'자 꼴이고, 쇠공이 중에도 같은 것이 있다. 나무공이와 나무절구로 벼 한 말을 찧는데 한 시간쯤 걸리지만, 돌공이는 이에 견주어 반밖에 시간이 걸리지 않지만 공이 자체가 무거워서 힘이 많이 든다.

절구질을 여럿이 오래할 때는 <절구질소리>를 불러서 고달픔을 덜고, 손도 맞춘다.

절구는 풍년의 상징이어서 섣달그믐날 밤, 멍석을 덮었다가 이튿날 걷어서 쌀이 들었으면 벼 풍년, 조가 있으면 조 풍년이 든다고 여긴다. 또 정월 열나흗날, 절굿공이로 밭 이곳저곳을 다지면서 '여기도 내 땅, 저기도 내 땅'이라고 외치고, 오줌을 누면 부자가 된다는 지역도 있다. 또 새해 첫 쥐날[子日] 자시子時에 '두더지 방아'를 찧어서 쥐와 두더지를 쫓기도 한다.

경상남도에서는 새해 첫 소날[丑日]에 절구질을 하면 소의 수명이 짧아진다고 하여 삼가며, 절구를 외양간에 두는 제주도에서는 불이 나면 소보다 절구를 먼저 들어낸다. 이렇게 해야 소가 따라 나오는 까닭이다. 전라남도에서는 돌림감기가 돌면, 밤에 여자들이 이웃마을의 공이 서너 개를 가져와서 마을 어귀에 세우거나, 공이를 태우고 남은 숯을 갈아 물에 타 마신다. 하루걸이도 공이를 거적에 싸서 새끼를 일곱 번 두르고 사람들이 자주 오가는 데에 묻어서 쫓는다.

돌림병은 문 앞에 매단 공이로 물리친다. 여성을 나타내는 병귀病鬼가 이를 보고 만족해서 물러간다는 것이다. 판소리 <변강쇠 타령>에도 "고초 찧던 절굿대인가 검붉기는 웬일인가?"하는 대목이 있다.

특징 및 의의 부엌 살림살이 가운데 절구처럼 여러 용도로 쓰는 것은 많지 않다. 더구나 전기가 없던 옛적에는 일상의 음식과 조미료 마련을 절구에 의존하였다. 근래 방앗간이 생기면서 의존도가 줄었으며, 지금은 각 가정에서 믹서를 쓰는 까닭에 절구는 거의 자취를 감추었다.

참고문헌 민중의 유산-예용해전집2(예용해, 대원사, 1997), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 김광언(金光彦)

절식
節食

정의 절일節日을 맞아 그 뜻을 기리면서 만들어 먹는 전통 음식.

내용 절일은 세시명절을 의미하므로 절식은 명절식名節食 또는 세시음식이라고도 한다. 우리나라에서는 다달이 세시풍속이 행해진다. 식생활 풍속의 하나인 절식 풍속 역시 세시풍속의 일환으로 행해져 달마다 있다.

전통사회에서 주생업은 농경이며, 세시풍속은 농경문화를 반영한다. 농사는 벼농사를 비롯하여 잡곡, 채소와 과일 농사 등 계절에 따라 다양하게 행해진다. 이는 식생활을 위한 것이지만 선조들은 하늘과 조상이 내린 축복으로 여겼다. 그래서 농사를 전후하여 하늘과 조상에게 감사하고 수확 후에는 으레 감사의 의례를 행했다. 천신제薦新祭는 그 대표 의례이다.

절식은 쌀과 잡곡을 기본 재료로 하는 떡이 중심이다. 계절의 기후와 생산에 맞추어 각기 다른 것을 만든다. 정월 초하루 설날 절식으로 떡국을 끓여 차례상에 올린다. 이 밖에도 만두, 인절미, 과줄, 전유어, 빈대떡, 식혜, 수정과, 술 등의 음식을 차린다. 대표 음식은 떡국과 찬술이다. 설날의 절식은 각별히 세찬歲饌이라 한다. 정월대보름의 상원上元 절식은 오곡밥과 묵은 나물, 부럼, 귀밝이술, 복쌈, 약식 등이다. 농경국가에서 보름달은 풍요를 상징하며, 한 해의 첫 보름날인 정월대보름은 한층 의미를 두어 절식도 풍부하다. 음력 2월 초하루의 중화中和 절식은 '나이떡'이라 일컫는 송편을 빚어 농사일을 위해 애쓸 노비들에게 나이 수대로 먹인다. 3월 삼짇날의 중삼重三 절식으로는 찹쌀가루에 진달래를 장식한 진달래화전花煎과 녹두가루를 섞어서 만든 화면花麵 및 수면水麵이 있다. 4월 초파일의 등석燈夕 절식은 느티떡과 콩볶음이다. 5월 단오 절식은 수리취떡, 그리고 궁중 절식으로 내의원內醫院에서 제호탕醍醐湯과 옥추단玉樞丹을 만들어 임금에게 바쳤다. 6월 유두 절식으로는 애호박을 섞어 부친 밀전병과 수단, 건단이 있다. 유두면流頭麵이 애초에는 부적과 같은 구실을 했으나 후대에 국수로 바뀌면서 유두 절식이 되었다. 7월 칠석 절식은 유두 때와 마찬가지로 밀전병이다. 유두와 칠석을 전후하여 참외, 수박 등 과일도 푸짐하여 절식으로 즐긴다. 삼복 절식으로 계삼탕鷄參湯과 보신탕으로 불리는 구탕拘湯, 민어탕이 있다. 8월 한가위의 중추 절식은 송편이다. 중부지역에서는 토란탕도 먹는다. 9월 중구에는 감국화를 재료로 빚는 국화주가 대표 절식이다. 10월 상달은 고사를 지내는 달로, 절식은 팥시루떡이다. 동짓달 절식은 팥죽이다. 섣달의 납일臘日에는 납향臘享을 했으며, 참새구이를 납향 절식으로 하였다. 납향제에는 산돼지고기와 산토끼고기를 제수祭需로 썼다.

특징 및 의의 절식은 지역에서 토착화한 전통음식으로, 보편화된 것도 있고 지역성을 띤 것도 있다. 또한 계절을 드러내면서 명절이라는 각별한 날의 표상이며, 의례음식이라는 신앙성을 띠고 있다. 가령 동짓날의 팥죽은 벽사辟邪를 위한 음식이기도 하다. 민속에서 붉은 색은 벽사기능을 한다고 믿는다. 고사를 지낼 때도 벽사가능이 있는 붉은 팥시루떡을 찐다. 반면에 조상 제사에서는 조상신을 좇는다 하여 붉은 팥을 쓰지 않는다. 정월대보름의 쌈밥은 복쌈으로, 풍농이라는 복을 들여온다는 의미를 담고 있다. 오곡밥 역시 풍농을 상징하며, 추위를 극복하는 열량 높은 건강식이기도 하다.

절식은 대체로 계절에 적절한 음식으로 건강을 보장하며, 단오의 수리취떡처럼 계절을 축하하는 의미도 있다. 여름철의 개장국도 애초에는 의례음식이었다. 건강식으로 보양을 할 뿐만 아니라 의례음식으로 몸과 마음을 정결하게 한다는 신앙의 의미가 있다.

절식은 통과의례 의미도 있다. 설날 떡국 한 그릇 먹으면 나이 한 살 더 먹은 것으로 여긴다. 동지 팥죽 속의 새알심을 나이 수대로 먹는다는 말도 있으며, 2월의 나이떡은 성인노비로 인정한다는 것으로 통과의례로서의 의의가 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 洌陽歲時記, 세시풍속을 통해본 시절식(김명자, 한국-동유럽·발칸의 의식주문화, 한국동유럽발칸학회·한국역사민속학회·동유럽발칸연구소, 2003), 한국민족문화대백과사전19(한국정신문화연구원, 1991), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978).

필자 김명자(金明子)

절육
截肉

정의 먹기 좋도록 작고 예쁜 모양으로 자른 포.

내용 포脯는 수·조류, 육류, 어패류를 소금에 절이거나 양념간장에 담갔다가 햇볕에 말린 것이다. 포에는 육포, 어포, 생치포, 문어포, 조개포 등이 있는데 절육截肉은 이런 포를 예쁜 모양으로 자른다. 말리는 방법에

따라 날것 그대로 말리면 소건법素乾法, 소금에 절여 말리는 것은 염건법鹽乾法, 간장·기름·설탕에 재웠다 말리는 것을 장건법醬乾法, 육류를 얇게 저며서 소금·천초 등으로 양념하여 시렁에 매달고 밑에서 불을 피워 연기를 쐬어 말리는 것을 배건법焙乾法이라고 한다.

조선시대 궁중 연회상에 차려진 절육은 각색절육, 연절육, 전복절, 문어절, 건치절 등이었다. 각색절육은 열두 차례의 잔치에 156회 차려졌다. 재료 수는 13, 14, 16, 17가지였다. 재료는 황대구, 백대구, 광어, 홍어, 황포, 어적어, 편포, 추복, 문어, 전복, 건치, 실백자, 다시마, 사어, 건대구, 강요주, 해태, 합대구, 건대하, 치포, 관포, 산포, 퇴복 등이었다. 각색 연절육은 네 차례의 잔치에 31회 차려졌다. 재료 수는 13, 14, 18가지였다. 재료는 편포, 황포, 오적어, 강요주(홍요주), 전복, 건치, 추복, 건대구(합대구), 광어, 황대구, 홍어, 다시마, 실백자, 사어, 백대구, 해태, 산포, 건연어 등이었다. 전복절은 여덟 차례의 잔치에 19회 차려졌고, 재료는 전복과 실백자였다. 문어절은 여덟 차례의 잔치에 15회 차려졌고, 재료는 문어 한 가지였다. 건치절은 세 차례의 잔치에 6회 차려졌고, 재료는 건치 한 가지였다.

특징 및 의의 절육은 수·조류, 육류, 어패류 등을 저장하여 먹을 수 있도록 소금에 절이거나 간장으로 양념하여 말려 두고 필요할 때 사용하는 단기 저장 가공식품이다. 그러나 반상차림, 죽상차림, 주안상차림에 꼭 필요한 음식이기도 하다. 우리나라는 사계절이 뚜렷해서 계절마다 생산되는 식품 재료가 달라 그 철에 있는 재료들을 한꺼번에 소비할 수 없으므로 저장해 두었다가 제철이 아닐 때도 이용하였다. 한편 유통 구조가 빈약하고 보관법이 취약해서 먹거리가 부족했기 때문에 마른 찬이 발달하기도 하였다.

참고문헌 우리나라 음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구(이효지, 수학사, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

절편

정의 멥쌀가루에 물을 뿌려 시루나 찜기에서 찐 다음 안반이나 절구에서 매우 쳐서 가래떡처럼 비벼 여러 가지 무늬의 떡살로 찍어 낸 떡.

내용 절편은 가래떡처럼 길게 빚어 떡살로 무늬를 찍기도 하고, 둥글게 빚어 동그란 떡살로 찍은 다음 기름을 바르기도 한다. 무늬 크기대로 잘라 내기 때문에 '절편', '절변'이라고도 한다. 설날에 해 먹은 흰떡을 쳐서 잘라 낸 떡이라는 뜻이다.

흰떡을 떡판에 놓고 굵게 비빈 다음 손을 세워 아래위로 움직이면서 5㎝ 정도 길이로 꼬리가 달리도록 새끼손가락으로 자르고, 그대로 떡살로 찍어 내면 절편이다.

떡살은 절편에 문양을 찍는 도구이다. 조선시대에는 각 가정에서도 떡살을 만들어 썼으므로 문양이 다양하고 자유롭다. 나름대로 만든 사람의 뜻과 정성이 담겨 있고, 문양을 보면 어느 집의 떡살인지 알 수 있었다. 둥근 모양, 긴 모양이 있다. 문양은 길한 글자, 새·거북 같은 길한 동물무늬, 꽃무늬, 줄무늬, 기하무늬 등 다양하다.

1721년에 쓰인 책으로 추정되는 『잡지』에는 토란병은 절편이 아님에도 떡살로 무늬를 찍어 만들었다고 적혀 있다. 즉 토란을 찌고 절구에서 찧어 반죽해서 떡살로 무늬를 박고 약과처럼 네모지게 썬 후 기름에 지졌다는 의미로, 절편 외에도 떡살의 쓰임을 보여준다. 절편의 웃기로 쓰는 꽃절편은 가운데에 세 가지 색으로 물들인 떡을 콩알만 하게 떼어 얹고 떡살을 박아 눌러 납작하게 하면서 동시에 무늬가 새겨지도록 한다. 웃기로 쓰는 절편은 잔절편이라고도 한다. 절편은 크게 만들어 본편으로 하고 웃기를 위에 얹는다. 상에 낼 때에는 서로 들러붙지 않도록 참기름을 발라 함지박 같은 나무그릇에 담아내고 꿀을 곁들인다.

수리취절편은 멥쌀을 가루로 만들고 물을 줘서 푹 찐 다음 절구에 넣고 찧다가 수리취족이를 넣고 다시 곱게 찧어 가래떡처럼 비벼 떡살로 찍어 낸 떡이다. 수리취족이는 수리취를 삶아 어레미에 밭쳐 건지를

절편 | 농촌진흥청

손으로 짠 것을 말한다. 수리취 대신 쑥, 모싯잎, 송기 등을 넣어 만들면 쑥절편, 모싯잎절편, 송기절편이 된다.

벙거지떡은 색떡을 웃기로 얹을 때 속에 담는 절편 가운데 하나이다. 이 떡을 절편틀에 박을 때 벙거지처럼 가운데가 우묵하고 전이 휘둥그레지게 만든다고 하여 벙거지떡이라는 이름이 붙었다고 한다. 옴자떡은 멥쌀가루를 쪄서 친 다음 장방형으로 넓적하게 썰어 범문梵文의 옴자를 새긴 떡살로 가운데를 찍은 절편 중 하나이다. 이 떡은 부처님 앞에 공양할 때 쓴다.

특징 및 의의 『시의전서是議全書』에는 쑥을 넣어 빚은 쑥절편, 송기를 넣은 송기절편이 수록되었다. 물들인 떡으로 빚은 모양에 따라 이름을 달리 부르기도 했다. 둥그렇게 빚으면 달떡, 용의 생김새를 본뜨면 용떡, 새나 꽃을 본뜨면 색떡, 고치를 본 떠 빚으면 고치떡이라고 부른다. 정월 초하루에 먹는 가래떡(흰떡)도 절편이라 할 수 있으며, 절편과 개피떡은 모두 흰떡을 기본으로 하여 빚는 것이다.

절편은 지방마다 부르는 이름이 다르기도 하다. 제주도에서는 반달 모양으로 만들어 반달떡·반착곤떡이라고 부르며, 강원도에서는 크게 만든 절편을 절떡, 함경도에서는 달떡이라고 부르기도 한다.

참고문헌 是議全書, 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 잡지-가가호호요리책(한복려, 나녹, 2016), 한국음식(황혜성, 민서출판사, 1987), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

점주
粘酒

정의 찹쌀로 빚어 달고 끈기가 있는 술이란 뜻에서 유래한 이름의 술.

내용 '한결같이 맛이 진하고 좋다.'라는 긍정 표현에서 유래한 말로 특히 찹쌀로 빚어 그 맛이 '달짝지근한 술' 또는 '달고 끈적끈적한 진미가 있는 술'이라는 의미를 담고 있는 술 가운데 하나가 점주粘酒이다. 점주는 1450년대 문헌 『산가요록山家要錄』을 비롯하여 『규중세화』, 『색경穡經(수문보록搜聞補錄)』, 『양주釀酒』, 『양주방釀酒方』, 『언서주찬방諺書酒饌方』, 『요록要錄』, 『음식디미방』, 『주방문酒方文』이란 10종의 옛 문헌에 11차례나 수록되어 있는 것을 볼 수 있다. 1600년대 말의 문헌 『주방문』보다 앞선 『산가요록』을 비롯하여 『언서주찬방』과 『음식디미방』의 점주 주방문을 보면 멥쌀 또는 찹쌀 1되를 가루 내어 구멍떡을 빚고 끓는 물에 삶아서 그 물에 풀거나 떡 삶던 물을 쳐가면서 차게 식혔다가 누룩가루를 섞어 밑술을 빚고, 발효되면 3~4일 후에 무르게 지은 찹쌀고두밥을 단독으로 사용하지만, 떡 삶은 물 또는 끓여 식힌 물을 합하여 덧술을 빚기도 한다. 물을 사용하면 짧게는 7일에서 21일 정도면 익는다고 되어 있다. 특히 시대가 가장 앞선 기록인 『산가요록』과 『언서주찬방』의 '점주'는 『임원십육지』와 『조선무쌍신식요리제법』에 수록된 '동정춘방洞庭春方'과 동일하다는 점에서 주목된다. 『주방문』을 비롯하여 『요록』의 경우, 밑술을 물송편이나 고두밥으로 빚는다는 것을 알 수 있다. 『양주방』과 『규중세화』의 경우에는 죽을 쑤어 사용하는 등 시대별로 밑술의 쌀 가공 방법에서 변화를 보이고 있다는 것을 확인할 수 있다. 점주는 가능한 물을 적게 사용하고 고온당화법을 이용하여 술에 잔당을 많이 남김으로써 상온에서 장기 저장이 가능하여 주로 노인들의 반주로 사용된 고급술이라는 점에서 그 특징을 찾을 수 있다.

하지만 같은 이름의 점주라 하더라도 시대에 따라, 문헌에 따라 술 빚는 법이 약간씩 다르게 나타나고 있음을 볼 수 있다. 특히 『음식디미방』이나 『양주방』의 술 빚기가 다른 형태로 변화된 까닭은, 술 빚는 방법의

편의성이나 수월성을 추구해서가 아니라 후대에 이르러 가능한 한 많은 양의 술을 얻기 위한 목적에서 변화되었음을 뜻하는 것이라고 볼 수 있다. 그 예로 유일하게 전라북도 장수 지역의 토속주로 전해 오고 있는 장수점주가 있다. 본디 구례의 남원양씨南原梁氏 가문 가양주였으나, 혼인관계에 의해 장수 산서면 일대에서 집성촌을 이루고 사는 안동권씨安東權氏 일가의 가양주로 뿌리 내리게 된 술이다. 장수점주의 술빚는 법을 보면, 멥쌀을 가루내어 아주 묽은 죽을 쑨 뒤, 누룩을 섞어 밑술을 빚고, 밑술에 사용되는 쌀 양 만큼의 찹쌀로 고두밥을 지어 누룩을 섞어 덧술을 해 넣는데, 다른 기록에 보이는 점주보다 덧술에 사용되는 쌀 양이 적게 사용되는 관계로 밑술을 걸러서 막걸리를 만들어 사용한다는 점이다. 이러한 방법은 누룩취를 줄이고 맑고 밝은 술빛깔을 얻기 위한 점에서 『음식디미방』과는 또 다른, 특히 술 빚기에 사용되는 총 쌀 양에 비해 용수의 양은 두 배나 되어 『음식디미방』보다 용수의 사용이 많음을 알 수 있다. 즉 장수점주는 밑술을 빚을 때 구멍떡이 아닌 죽을 사용하며, 덧술은 밑술을 걸러 사용하는 한편 두 차례에 걸쳐 밑술을 섞어 발효시키는 특이한 방법의 술빚기로 만들어지고 있음을 엿볼 수 있었다.

따라서 『주방문』, 『음식디미방』, 『요록』 등 밑술이나 덧술에서 물을 사용하는 경우에서도 다른 문헌의 점주보다 술의 끈기와 감미가 떨어지긴 하지만 찹쌀술 특유의 달고 부드러운 맛과 사과나 복숭아향 등 은은한 방향芳香을 간직하고 있어 점주의 특징을 찾을 수 있다.

특징 및 의의 점주는 밑술을 삶은 구멍떡으로 물 없이 빚는 방법이 주류를 이루며, 떡 삶은 물 등 소량의 물을 사용하되 찹쌀고두밥을 단독으로 사용하여 덧술을 한다. 이때 단맛을 추구할 목적으로 가능한 물을 적게 사용하고 높은 온도에서 단기간에 익히는, 고온당화법의 술이라는 데서 그 특징과 의미를 찾을 수 있다.

참고문헌 山家要錄, 穡經, 釀酒, 釀酒方, 諺書酒饌方, 要錄, 酒方文, 규중세화, 음식디미방, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

접시

정의 운두가 낮고 납작한 그릇.

내용 접시는 반찬이나 과일, 다과 등을 담는 얕고 납작한 식기를 말하며 '첩시'라고도 한다. 높이가 거의 없이 납작하고, 크기와 모양이 다양하다. 재질도 금, 은, 유기, 자기, 나무, 유리, 스테인리스스틸, 플라스틱 등으로 다양하다. 크기에 따라 대대접시, 대접시, 중접시, 소접시로 구분한다. 반상기에서 반찬을 담는 작은 접시는 별도로 쟁첩이라고 부른다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '접楪'에 대응하는 한글을 '뎝시 뎝'이라 하고 '목접자접木楪瓷楪(나무접시와 자기접시)'이 있다고 했다. 『물보物譜』에서는 '접楪'과 '접碟'을 '졉시'라 했다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에서 반상 구성 중 접시楪匙가 5~7개 있으며, 『임원경제지林園經濟志』의 반상기 구성에서도 접시[楪]는 4개를 갖추었다. 일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서도 "반상기 중 접시는 밥상에서 주로 부식물을 담는 그릇으로 접시楪匙의 한자는 한글 접시의 차자借字이며, 달리 텹시[貼匙] 또는 접자接子 등으로

분청사기 인화문 접시 | 높이 4.7 입지름 21.5 | 조선 | 국립중앙박물관

접시 | 높이 3 지름 24 | 광복 이후 | 국립민속박물관

도 쓴다.” 하고, “오래 전에는 이런 유의 것은 목기였던지 접楪, 목접木楪 등의 명칭이 있고 도자기로는 옹접甕楪이라는 이름이 있다.”고 했다.

『임원경제지』에서는 반상기 외 조선 후기 중국에서 수입되는 다양한 접시[楪]에 관해 설명하면서 “지름 0.7~0.8척이거나 1척 정도이며, 거기에는 옛사람의 시구詩句를 적어 놓거나 꽃과 새, 벌레와 물고기 등을 그려 넣기도 한다. 큰 접시[大楪] 하나를 본 적 있는데 그 형태는 직사각형으로 길이가 1척 남짓이고 네 가장자리가 둥글게 올라왔으며, 가운데 물풀 속에서 큰 잉어가 뛰어오르는 모습을 그려 넣었는데, 물고기 통찜을 담는 접시”라고 했고, 일본에서 수입되는 접시는 중국의 제도에 비해 더욱 세밀하고 아름답다고 했다. 조선시대 큰 접시는 술상이나 연회에 사용하기 위한 것이 많다. 한국의 도자기 접시는 굽이 있는 것이 대부분이지만 근래에는 서양의 영향을 받아 굽이 없는 것도 많이 사용한다.

참고문헌 物譜, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 訓蒙字會, 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)

젓갈

정의 주로 어패류를 소금 등에 절여서 염장한 발효식품.

내용 젓갈은 쌀을 전통 주식으로 하는 벼농사문화권에서 역사가 오래된 발효식품이다. 주로 어패류로 구성되는 주재료를 소금 등으로 염장하여 담근다. 숙성 과정에서 소금이 부패균 번식을 억제하고 효소가 육질을 분해시켜 짜면서도 독특한 감칠맛이 난다. 그 외 일본·중국 등 동아시아 지역과 베트남·캄보디아·라오스·태국·미얀마·방글라데시·말레이시아·인도네시아·필리핀 등 동남아시아에서도 젓갈은 오랜 전통 속에서 각국 음식문화에 영향을 미쳤다. 한국에서는 주로 밥반찬이나 김치 재료 등으로 활용된다. 우리나라는 삼면이 바다인 지리 환경 속에서 주로 어패류를 저장하여 오래 두고 먹기 위한 방법으로 젓갈을 만들었다. 젓갈은 대체로 상하기 쉬운 작은 어패류, 내장, 알 등을 대상물로 하여 생물 상태에서 고농도 소금을 가해 담갔다. 서해안과 남해안에 비해 소금이 귀한 동해안에서는 어패류 부패를 막기 위해 부족한 소금에 곡물을 첨가하여 젓갈을 담그고 이를 식해라 하였다.

젓갈 역사는 기원전 3~5세기로 거슬러 올라간다. 고대 중국 사전 『이아爾雅』에 ‘지鮨’가 기록되어 있다. 이는 ‘생선으로 만든 젓갈’을 의미한다. 고문헌에 젓갈을 의미하는 한자는 해醢, 자鮓·초酢, 지鮨, 혹酷 등이 있다. ‘해’는 어패류를 소금에 절인 젓갈, ‘자·초’는 곡물을 이용해서 유산발효시킨 식해, ‘지’는 일본식 식해로 ‘스시寿司’, ‘혹’은 돼지고기나 쇠고기를 청장에 절인 것을 지칭한다. 이 가운데 ‘해’가 넓은 의미의 젓갈을 총칭하기도 한다. 또 좁은 의미에서는 우리나라에서 어패류를 소금에 절인 젓갈이라는 뜻으로 많이 쓰인다.

우리나라 젓갈에 관한 최초의 문헌 기록은 『삼국사기三國史記』에 나타난다. 683년(신문왕 3) 신문왕神文王이 일길찬一吉飡 김흠운金欽運의 딸을 부인으로 맞아들일 때 쌀, 술, 기름, 장, 메주, 포와 함께 폐백음식으로 젓갈을 사용하였다. 이를 통해 7세기 말 신라의 왕가에서 주식인 쌀을 비롯해 젓갈, 술, 장 등 전통 발효식품이 이미 식용되고 있었음을 알 수 있다. 중국 문헌인 『제민요술齊民要術』에는 한무제漢武帝가 동이東夷를 따라 산둥반도에 도착했을 때 생선 내장으로 만든 젓갈을 보았다는 기록을 통해 한민족이 젓갈을 먹었다는 내용을 확인할 수 있다. 송나라 서긍徐兢이 1123년(인종 1)에 저술한 『고려도경高麗圖經』에는 그가 송의 사절로 고려에 이르는 과정에서 당시 고려인이 먹던 해산물에 대해 “입맛을 돋우어 주지만 그 냄새가 비리고 짜다.”라고 하였다. 이는 당시 외국인 입장에서 본 젓갈 맛의 특징을 표현한 것으로 유추할 수 있다. 13세기 의서 『향약구급방鄕藥救急方』에 청어식해[靑魚酢]가 있어 고려시대에 청어에 소금과 곡류를 혼합한 식해를 먹은 내용을 확인할 수 있다. 한편 젓갈은 제향의 기본 찬품으로도 기록되어 있다. 『고려사高麗史』 예지禮志 원구진설조圓丘陳設條와 『세종실록世宗實錄』 권128 제향찬품祭享饌品에 생선젓, 토끼젓, 사슴젓, 기러기젓 등이 기록되어 있다. 이는 왕가 중심으로 어

광천 젓갈토굴

광천 젓갈시장

젓갈 | 국립민속박물관

패류가 아니더라도 수조육류로 젓갈을 담가서 제사 음식에 사용했다는 사실을 알 수 있다.

조선시대에는 다양한 종류의 젓갈과 젓갈 담는 법에 관한 기록이 있다. 『세종실록지리지』와 『영조공선정례英祖貢膳定例』 등 관찬자료를 비롯해 『산림경제山林經濟』·『임원경제지林園經濟志』·『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』 등 각종 농서 및 백과서적, 『도문대작屠門大嚼』·『미암일기眉巖日記』·『쇄미록瑣尾錄』 등 일기 및 문집, 『규곤시의방閨壺是議方』·『규합총서閨閤叢書』 등 양반가 부녀자 생활기록 및 조리서, 『동국세시기東國歲時記』·<농가월령가農家月令歌> 등 민간 세시기 등에 다양한 형태로 기록되어 있다. 이 가운데 조선 전기 문헌은 대부분 관찬자료로서 진상품, 왕실 의례음식, 왕선음식, 연회음식, 대중국 진헌품으로 쓰인 젓갈이 기록되어 있다. 조선 전기 젓갈의 제조 기술은 어물과 육류를 소금과 누룩·술로 담근 어육장魚肉醬, 어패류 등에 소금만을 첨가하여 발효시킨 젓갈, 소금 외에 곡류, 양념을 더한 식해 등으로 정리할 수 있다. 어육장은 중국 영향을 받은 사례로, 주로 제향음식으로 쓰이다가 이후 이어지지 못한 것으로 보인다.

조선 중기 이후에는 더 다양한 형태의 젓갈들이 나타났다. 『쇄미록瑣尾錄』, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 젓갈의 액젓만을 분리하여 조미료로 이용하기도 했다. 굴젓의 액젓을 달여 굴 젓국을 만들고 청장처럼 사용하기도 하였다. 이 시기에는 양반가의 일기, 문집 등에도 젓갈이 등장한다. 조선 후기 이후에는 실학자들의 농서, 가정생활서 혹은 부녀자들의 조리서 등에 그 조리법과 활용까지 기록되다가 민간 풍속을 기록한 세시기 등에 김장 등 다양한 활용 사례가 소개되고 있다. 이를 종합하면 조선시대 젓갈은 주로 밥반찬으로 활용되었다. 또 음식 조미용, 제사 등 의례용, 민간요법으로까지 두루 쓰였다. 그 가운데 가장 많은 양으로 사용된 사례는 김장 재료였다. 조선 후기 어업기술과 유통이 발달하면서 대량 생산된 젓갈은 김장 재료로 쓰였다. 이로써 젓갈은 조선 후기 음식문화에서 중요한 위치를 차지하게 되었다. 특히 명태, 조기, 청어, 멸치, 젓새우 등이 대량으로 어획되어 건조시키거나 젓갈로 만들어서 전국에 유통·보급되었다. 18세기 이후 김치에 고추와 젓갈을 함께 사용하면서 김치에 소금 대신 젓갈을 많이 사용하게 되었다. 고추가 젓갈의 비린내를 줄이고 젓갈이 김치의 감칠맛과 유산발효를 도와 맛을 좋게 했기 때문이다. 『경도잡지京都雜誌』에는 서울풍속으로 보이는 막김장에 무·배추를 주재료로 하여 소라·전복·조기 등 어물과 새우젓국, 고추, 마늘로 양념을 한다고 기록되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』는 19세기 초 서울 지역 양반가에서 섞박지 및 동아섞박지를 만들 때 조기젓·준치젓·밴댕이젓·굴젓 등 젓갈에 청각, 파, 마늘, 고춧가루 양념을 사용한다고 적고 있다. 19세기 중엽 정학유丁學游의 <농가월령가>에는 10월조에 배추와 무에 고추, 마늘, 생강, 파, 젓국지로 김장김치를 양념하는 내용이 등장한다. 『동국세시기東國歲時記』 11월조에도 새우젓에 무, 배추, 마늘, 생강, 고추, 청각, 전복, 소라, 굴, 조개, 소금으로 막김치를 담근다는 기록이 있다. 19세기 말 서울 음식이 기록된 『시의전서是議全書』 '얼젓국지'에도 무와 배추에 고추·파·마늘·생강·젓국이 들어가고, '젓무'에도 무를 주재료로 하여 새우젓과 고춧가

루·파·마늘·새우젓을 다져서 넣으라는 기록이 있다.

현재는 어물에 소금을 첨가하여 발효시킨 젓갈과 소금 외에 곡물, 양념을 더한 식해가 젓갈의 대표 사례로 전승되고 있다. 가장 많이 사용하는 소금에 절이는 젓갈을 담그기 위해서는 먼저 어패류를 소금물에 씻고 생선은 내장을 뺀다. 단 멸치, 새우 등 작은 생선은 그대로 담근다. 소금은 대체로 어패류 무게의 20~30% 되는 양을 사용해야 재료가 상하지 않게 숙성시킬 수 있다. 어물을 소금과 골고루 혼합하여 젓갈을 담근 후에는 젓갈이 공기에 노출되지 않게 밀봉해서 어둡고 서늘한 곳에 숙성시키고, 물기가 들어가지 않도록 한다. 상온에서 2~3개월 발효되면 어물 형태가 유지된 젓갈, 6개월에서 1년 이상 지나면 겉모습이 뭉그러진 젓갈로 각각 숙성된다. 이를 여과하여 액젓을 담그는데 달여서 사용하기도 한다. 숙성되면서 젓갈은 자가분해효소와 미생물이 발효되어 생기는 유리아미노산 및 핵산 분해 산물이 어우러져 특유의 감칠맛이 난다. 특히 작은 생선의 뼈나 새우·갑각류의 껍데기 숙성 과정에서 연해져 좋은 칼슘 급원식품이 되기도 한다. 식해에는 10%의 소금에 엿기름과 밥 등 곡물에다 고춧가루·무를 섞어서 담그면 전분이 발효하면서 유산이 생기고, 신맛이 나면서 부패를 방지한다. 이외에도 간장게장처럼 간장에 담그는 젓갈, 채소와 양념을 더해서 김치와도 유사한 자하해 등 젓갈 담는 방법이 다양하게 존재한다. 간장게장은 끓여서 식힌 간장에 깨끗하게 손질한 게를 넣어 담근다. 꽃게장, 참게장 등이 있다.

현재 대표 젓갈로 새우젓, 조기젓, 황석어젓, 멸치젓, 까나리젓 등이 있다. 주로 김치를 담글 때 사용한다. 찌개나 국의 간을 맞출 때는 주로 새우젓이 사용되고, 액젓은 각종 음식의 간을 맞출 때 두루 쓰인다. 서해안지역에는 새우젓, 조기젓, 황석어젓 등이 대표 젓갈이다. 동해안지역에서는 명태의 알과 내장으로 담근 명란젓·창난젓, 대구아가미젓 등이 유명하다. 밥·엿기름·무채·고춧가루 등을 넣어 담그는 가자미식해, 동태식해는 강원도·경상도 지역 등을 중심으로 한 토속음식이다. 전라도 지역에서는 철 따라 잡히는 어패류로 게, 전어, 볼락, 도마, 조개, 낙지, 꼴뚜기, 갈치, 소라, 병어, 토하 등으로 담근 젓갈 종류가 다양하다. 내륙지역에는 참게젓, 토게젓을 담가 먹었다. 이밖에도 천수만의 서산어리굴젓, 제주도의 자리돔젓 등 지역 특색이 드러나는 젓갈이 있다. 반찬용으로는 조개젓, 어리굴젓, 명란젓, 창난젓, 오징어젓, 낙지젓, 꼴뚜기젓, 성게알젓, 갈치속젓 등 다양한 젓갈을 즐겨 먹고 있다. 전국의 주요 젓갈시장으로는 충청남도 논산의 강경과 홍성의 광천, 전북 부안의 곰소, 인천의 소래포구 등이 있다.

세계에도 다양한 젓갈이 존재한다. 고온다습한 동남아시아에도 어물이 쉽게 부패하여 젓갈이 발달하였다. 말레이시아의 벨라찬belacan, 인도네시아의 트라시terasi, 필리핀의 바고옹 알라망bagoong alamang과 바고옹 이스다bagoong isda는 모두 새우젓이다. 액젓으로는 인도네시아의 케첩 이칸kecap ikan, 말레이시아의 부두budu, 베트남의 느억맘nước mắm, 태국의 남쁠라nam pla, 필리핀의 파티스patis, 미얀마의 응아피ngapi 등이 있다. 일본에는 어패류의 살이나 내장, 알 등을 소금에 절인 시오가라鹽辛라는 젓갈이 있다. 오징어로 만든 이카노시오가라イカの鹽辛가 대표한다. 주로 술안주로 먹는다. 일본 아키타 해안 지역의 도루묵, 정어리로 만든 숏쓰루しょっつる라는 액젓도 있다. 이탈리아에는 지중해 멸치로 담근 젓갈인 안초비anchovy가 있다. 숙성된 후 올리브유와 함께 전채요리 소스로 이용한다.

특징 및 의의 젓갈은 주로 어패류를 소금 등에 절여 염장한 발효식품이다. 소금을 통해 부패균 번식은 억제하고 효소작용으로 육질은 분해시켜서 숙성된 후 짠맛이 가미된 독특한 감칠맛과 풍미로 밥반찬과 김치 재료 등으로 활용되고 있다. 젓갈은 쌀을 주식으로 하는 전통 벼농사문화권에서 역사가 오래된 발효식품

젓갈 | 한국의맛연구회

이다. 주로 어패류로 구성되는 주재료를 소금 등으로 염장하여 담근다. 우리나라는 삼면이 바다인 지리 환경 속에서 주로 어패류를 저장하여 오래 두고 먹기 위한 방법으로 젓갈을 만들었다. 한국에서는 주로 밥반찬이나 김치 재료 등으로 활용되었다. 특히 18세기 이후 고춧가루와 함께 김치에 쓰이기 시작하면서 현재 김장문화에 영향을 미쳤다.

참고문헌 高麗圖經, 高麗史, 閨閤叢書, 農家月令歌, 屠門大嚼, 東國歲時記, 眉巖日記, 三國史記, 瑣尾錄, 是議全書, 英祖貢膳定例, 五洲衍文長箋散稿, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 음식디미방, 아시아속의 한국어장문화에 관한 연구(이성우, 한국식생활문화학회지1-4, 한국식생활문화학회, 1986), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1974), 한국의 젓갈-그 원료와 제품(김영명·김동수, 도서출판 창조, 1981), 한국전래발효식품사 연구(장지현, 수학사, 1989).

필자 안정윤(安廷允)

젓국찌개

정의 새우젓 등 젓국으로 간을 맞추고 각종 주재료를 썰어서 넣어 끓인 맑은 찌개.

내용 젓국찌개는 소금이나 새우젓국을 넣고 간을 맞추어 끓인 담백한 맛의 찌개로, 주로 중부지역에서 즐기는 음식이다. 주재료는 무, 애호박, 두부, 명란젓, 쇠고기, 굴, 조개류 등이 사용된다. 젓국찌개를 끓일 때는 먼저 물에 새우젓이나 소금으로 간을 맞추고 끓이다가 재료를 넣어야 맛이 고루 든다. 젓국찌개는 국물이 맑게 되어야 잘된 것으로, 오래 끓이면 거품이 많이 생기고 지저분하므로 잠깐 끓여야 담백하고 시원한 맛이 난다. 새우젓은 잘 삭았으면서도 짜지 않은 햇새우젓이 좋으며, 새우가 제일 성숙할 6월에 잡은 육젓을 최고로 친다.

『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에는 '석화연포법石花軟泡法'으로 "백하젓국에 물을 타 끓을 때 두부와 생굴을 국물에 넣고 끓인 다음 생강즙을 곱게 다져 즙을 섞어 먹으면 맛이 일품이다."라고 하였다. 이는 오늘날의 굴두부젓국찌개를 소개한 것이다. 굴두부젓국찌개는 밥보다 죽에 어울리는 찌개이다. 또 『증보산림경제』의 '동아갱법[冬瓜羹法]'에 "새우젓에 물을 첨

두부젓국찌개 | 한국의맛연구회

가하여 간을 알맞게 맞추고, 중간 크기의 동아를 껍질과 속을 제거하고 동아를 밤톨 만하게 썰어 쇠고기와 같이 넣어 끓이면 매우 맛있다."라고 동아젓국찌개를 소개하고 있다.

『조선요리제법』의 '명란젓찌개' 만드는 법은 "고기를 잘게 썰어 넣고 파는 채 썰어 넣고 물을 붓는다. 명란을 도마에 놓고 칼로 네 토막을 내어 풀어지지 않도록 가만히 넣는다. 두부를 잘게 썰어 넣고 끓인다."라고 소개하고 있다. 새우젓으로 간을 하여 삼삼하게 뚝배기에 끓인 명란젓찌개는 국물이 시원하고 고소하다.

애호박젓국찌개는 쇠고기 대신 조갯살이나 굴을 넣어 끓여도 맛있다. 애호박을 넣고 너무 끓이면 애호박이 물러져서 풀어지니 조심해서 끓여야 한다. 암치젓국찌개는 암치와 무를 주재료로 하여 새우젓국을 넣고 끓인 찌개이다. 또 자반준치와 무를 주재료로 하여 새우젓국으로 간을 맞춘 준치젓국찌개도 있다. 새우젓국으로 간을 한 굴비젓국찌개는 그 맛이 담백하여 한여름 입맛을 돋운다.

특징 및 의의 과거 서울이나 중부지역에서는 젓국이나 소금으로 간을 한 맑은 찌개를 즐겨 먹었다. 예부터 굴두부젓국찌개, 동아젓국찌개, 명란젓찌개, 애호박젓국찌개, 암치젓국찌개, 준치젓국찌개, 닭고기젓국찌개, 두부젓국찌개, 굴젓국찌개, 무젓국찌개 등 다양한 재료로 젓국찌개를 조리하고 즐겨 먹었음을 알 수 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 김귀영(金貴榮)

정과
正果

정의 식물의 뿌리·줄기·열매를 꿀이나 조청 또는 설탕으로 조린 과정류.

내용 정과는 대체로 섬유소가 풍부하며, 단단한 식물의 뿌리나 열매를 이용하여 꿀 또는 조청으로 달착지근하게 조린 것이다. 전과煎果라고도 한다. 도라지정과, 연근정과, 생강정과, 동아정과, 유자정과, 배정과, 모과정과, 산사정과, 문동정과 등이 있다. 꿀이나 조청 등 단맛을 아무 때나 맛볼 수 없던 시절에 단맛의 정과는 귀한 음식이었다.

정과는 만드는 방법에 따라 두 가지로 나눌 수 있다. 당분이 남아 있는 진정과와 당분의 결정이 보이도록 마르게 만든 건정과가 있다. 잘 만든 정과는 속이 투명해지면서 쫀득한 질감이 생긴다. 그러기 위해서는 꿀, 조청, 설탕 등 당분이 섬유 조직에 흡수되기 위하여 한 번 데치거나 찐 후 조리게 된다. 보통 재료에 50~60% 당분을 넣어 조린다. 예전에는 꿀로 했으나 지금은 설탕이나 물엿을 섞어서 만든다. 이때 소금을 약간 넣으면 단맛이 더 살아난다.

『시의전서是議全書』의 '길경정과'는 "도랏정과는 좋은 도라지를 삶아 오래 우려 저며서 한 번 삶아 버리고 연근정과와 같이 조린다."고 하였다. 그러나 모든 재료를 데친 후 조리는 것은 아니다. 동아와 같이 조직이 연한 재료는 동아 껍질을 벗긴 후 꼬막을 태운 재에 버무려서 하루를 두었다가 씻어 낸 후 조청에 조려 낸다.

도라지·연근·무 정과 | 농촌진흥청

원재료와 다르게 아삭아삭한 맛이 일품이다.

고조리서에는 감자정과가 나온다. 『규합총서閨閤叢書』의 "감자정과는 감자도 껍질은 버리고, 속은 흰 껍질 죄 벗겨 제사에는 가로 썰어 씨를 없이 하고, 먹는 것은 쪽을 내어 껍질을 곱게 벗겨 백청을 녹여 부어 쓴다."라고 하여 감자가 아니고 감귤을 정과로 만든 것이다.

모과나 산사 같은 재료는 조직을 살려서 만들기도 하지만 거른정과라고 하여 삶아서 으깬 후 꿀을 넣고 조려서 만들기도 한다. 정과라고는 하지만 조리법으로는 과편과 비슷하다. 각 재료의 특성에 따라 다양한 방법으로 정과를 만든 것을 알 수 있다.

보통 다과상에 차와 함께 오르거나 잔칫상, 제사상 등에 정과가 올라간다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 진찬 때 자궁께 올리는 찬안에도 각색정과가 올라갔다. 사용된 재료는 생강 2말, 모과 15개, 연근 1묶음, 산사 5되, 두충 3되, 동아 1조각, 배 10개, 도라지 2단, 유자 8개, 감귤 8개, 연지 2주발, 치자 4냥, 산사고 3편, 꿀 8되이다. 생강정과, 모과정과, 연근정과, 산사정과, 동아정과, 두충정과, 배정과, 도라지정과, 유자정과, 귤정과, 산사고 등 11종류의 정과를 한 그릇에 7치(즉 21㎝) 정도로 담았다. 재료의 색을 살리기 위해 천연색소인 연지나 치자 등으로 재료에 섞어 정과에 붉은색이나 노란색을 낸다.

특징 및 의의 정과는 재료의 수분이 빠지면서 당분이 침투해 단맛을 줄 뿐만 아니라 저장성이 좋아서 냉장시설이 없던 시절에 유용한 저장 방법이기도 했다. 정과는 각 재료의 특징을 살려 조리해야 한다. 재료 속까지 당분이 잘 침투해야 잘 만든 정과로, 서서히 당분을 높여 가며 천천히 조려야만 부드러우면서 투명한 정과를 만들 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

제기
祭器

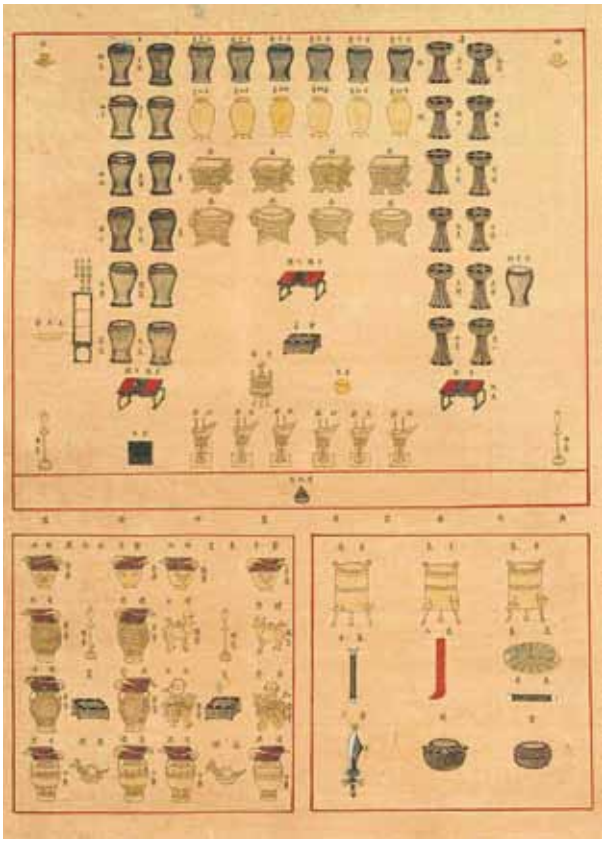
정의 제례祭禮에서 쓰는 모든 도구. 좁은 의미로는 제물을 담는데 쓰는 그릇.

내용 제기는 제사가 근본에 보답한다는 의미에서 처음에는 목기木器나 도기陶器 등 질박質朴한 제기를 썼고, 제기 형태나 문양은 대개 사물에서 취하거나 신체에서 취하여 의미를 부여하였다. 그러나 후대로 갈수록 제사가 왕실의 절대 권위를 상징하였기 때문에 제기를 놋쇠로 만들면서 용龍·봉황鳳凰 등 상상 속의 동물이나 산山 및 우레[雷] 같은 위엄이 있는 문양을 장식하여 그 의미를 부여하였다. 반면에 집안 제기는 종류와 생김새가 대개 단순하다. 오래 쓸 수 있는 놋쇠로 제기를 만들어 쓰기도 했지만 형편에 따라 자기, 목기, 종이 등으로 만들어 썼다. 사당에서는 대개 놋쇠나 자기로 만든 제기를 쓰고, 묘소에서는 가볍고 운반하기 쉬운 목기를 썼다.

『예기禮記』 곡례曲禮에서 군자는 가난할지라도 제기를 일상생활에 쓰지 말고, 남에게 빌려서 쓰지 말며, 제기를 먼저 마련하지 않고서는 일상생활에 쓰는 연기燕器를 장만하지 말라고 할 정도로 제기를 중요하게 여겼다. 이에 조선시대의 『국조오례의國朝五禮儀』 서례序例에 "주자朱子의 『석전의釋奠儀』에 모든 제기祭器와 제복祭服이 깨지거나 해어져서 고칠 수가 없는 것은 살펴서 딴 것으로 바꾸되, 그릇은 땅에 묻고 옷은 불에 태우는데, 이 일을 관원에게 맡겨 감시하게 한다."는 것을 명문으로 하였다.

종묘 등 국가제사에는 수시로 제기를 제작하였다. 의궤儀軌 등에는 제기 그림과 함께 형태·크기·중량 등을 적어 두었고, 보관을 위해 제기고祭器庫 이외에 제기장祭器欌을 만들어 제기를 간직하게 하였다. 종묘제기의 경우 제작한 연도를 새겨 넣거나 쓰는 연한을 정하여 목기木器는 3년, 유기鍮器는 10년, 철기鐵器는 5년으로 하여 정성껏 보관하게 하였다.

집안에서도 제기는 대부분 사당에 보관하게 하였다. 주자朱子의 『가례家禮』에 제기는 목적에 따라 따로따로 준비하고, 사당 밖에 주고廚庫를 세워 제물을 장만하는 신주神廚와 함께 의물衣物·유서遺書·제기를 각각 보관하며, 자물쇠를 채워 다른 목적에 쓰지 못하게 했다. 조선 중기의 『상례비요喪禮備要』에도 가난하여 집터가 좁을 경우 한 칸 사당 안의 서쪽에는 유서와 의물, 동쪽에는 제기를 각각 궤에 넣어 보관하게 했다. 또한 쓸 수 없는 제기는 땅에 파묻으며, 아무것이나 제기로 대용하지 못하게 했다. 하지만 가난하여 제기를 마련하지 못하였을 때는 연기로 대신해서 쓰게 했다.



오향친제설찬도 | 종묘친제규제도설병풍 | 19세기 후반 | 국립고궁박물관

제기 종류는 제사와 제물 종류에 따라 형태가 각각 다르다. 종묘와 같은 국가 제사의 경우 제찬을 올려놓는 제상祭床에는 '좌변우두左籩右豆'라 하여 변은 좌측(동편)에, 두는 우측(서편)에 위치한다. 대나무로 만든 변에는 대조大棗, 백병白餠, 녹포鹿脯 등 마른 음식을 담기 때문에 음으로 분류되어 좌측에 위치한다. 나무를 파서 만든 두는 녹해鹿醢, 청저靑菹 등 물기가 있는 음식을 담기 때문에 양으로 분류되어 우측에 위치한다.

제상의 중앙 남쪽에는 초헌, 아헌, 종헌의 술을 담아 올리는 작爵과 점坫이 위치한다. 작 다음에 향을 피

우는 향로香爐와 향합香盒이 위치한다. 그다음에 폐백幣帛을 담은 폐비幣篚, 좌우에 촛불을 밝히는 쓰는 촛대가 위치한다. 남쪽에서 북쪽으로 폐비 다음으로 소, 양, 돼지 등 희생을 올리는 조俎가 위치한다. 후대에 와서 조를 대신하여 소와 양의 삶은 내장과 돼지의 삶은 고기를 담는 생갑牲匣을 올렸다. 다음으로 반기飯器에 해당하는 보簠와 궤簋, 갱기羹器에 해당하는 등甒과 형鉶이 위치한다. 보는 네모난 형태의 제기로 쌀[稻]과 기장[粱]을 담고, 궤는 둥근 형태의 제기로 메기장[黍]과 피[稷]를 담는다. 등은 간을 하지 않은 고깃국을 담고, 형은 간을 한 고깃국을 담는다. 이 밖에 희생의 털과 피를 담아서 제사상에 올리는 모혈반毛血槃, 희생의 간肝과 기름을 담아서 제사상에 올리는 간료등肝膋甒, 모혈반과 간료등의 내용물과 서직, 쑥을 불사르는 번간로燔肝爐가 있다.

준소상尊所床에는 울창주鬱鬯酒, 현주玄酒, 명수明水, 예제醴齊, 앙제盎齊, 청주淸酒 등의 제주를 담는 이彝와 준尊이 있다. 이彝에는 봄과 여름 제사에 쓰는 계이鷄彝·조이鳥彝와 가을·겨울 제사에 쓰는 가이斝彝·황이黃彝가 있으며, 신관례晨祼禮 때 쓰는 울창주와 명수를 담는다. 준尊에는 봄·여름 제사에 쓰는 희준犧尊·상준象尊, 가을·겨울 제사에 쓰는 착준著尊·호준壺尊이 있으며, 초헌初獻·아헌亞獻 때 쓰는 예제醴齊와 앙제盎齊를 담는다. 반면에 사계절에 모두 쓰는 대준大尊과 산뢰山罍가 있는데 여기에는 현주玄酒와 종헌 때 쓰는 청주淸酒를 담는다. 그리고 신관례 때 울창주鬱鬯酒를 담아 관지통祼地桶에 따를 때 쓰는 용찬龍瓚과 희준 등의 제주祭酒를 떠서 작爵에 채우는 용작龍勺이 있다. 이 밖에 이와 준 등의 술통을 덮는데 쓰는 멱冪이 있다.

찬소饌所에는 채소와 희생을 삶는데 쓰는 부釜 및 확鑊이 있다. 삶은 희생을 담아 놓는 우정牛鼎, 양정羊鼎, 시정豕鼎도 있다. 그리고 희생을 베고 끊는 난도鸞刀, 정鼎을 드는데 쓰는 정경鼎扃, 정을 덮는데 쓰는 정멱鼎冪, 삶은 희생을 정鼎에서 들어올리는데 쓰는 정필鼎畢과 비匕가 있다.

관세위盥洗位에는 행례 때 제관이 손을 씻는데 쓰는 세뢰洗罍와 세洗, 왕을 위해 별도로 마련한 물을 대는 이匜가 있다. 제사가 끝나고 축문과 폐백을 태워 올리는 곳인 망료위望燎位에는 축문과 폐백을 올려놓는 망료기望燎器, 태울 때 집어 들어서 잘 타도록 하는 망료저望燎箸, 망료기와 망료저를 올려놓는 망료상望燎床이 있다.

집안의 제기는 『사례편람四禮便覽』「구제기具祭器 제구諸具」를 보면 제례祭禮에서 사용하는 각종 도구가 기재되어 있다. 좁은 의미로 제상에 올려놓는 제기는 술을 따라 올리는 술잔과 잔대[盞盤], 숟가락과 젓가락을 올려놓는 시저접匙筯楪 또는 시접匙楪 이외에 대접大楪이나 주발[椀]을 쓴다. 명칭은 메를 담는 반기飯器, 갱을 담는 갱기羹器, 초를 담은 초접醋楪, 과일을 담는 과기果器, 포를 담는 포기脯器, 젓갈을 담는 해기醢器, 나물을 담는 소채기蔬菜器, 적炙을 담는 적기炙器, 떡을 담아 올리는 병기餠器, 국수를 담아 올리는 면기麵器, 물고기나 고기를 담는 어육기魚肉器처럼 제기에 담는 제물의 내용에 따라 부여되어 있다. 다만 장을 담는 장기醬器만 종지[鍾子]를 쓴다. 반면에 『격몽요결擊蒙要訣』에 탕湯이 추가로 진설되면서 탕을 담는 탕기湯器가 추가되었다. 또 제물의 양이 많아지면서 떡은 떡틀, 병틀, 병대, 적은 적틀, 적대라 하여 낮은 굽이 달린 사각의 모판으로 변용하여 썼다.

제상 앞의 향상에는 향로와 향합이 있고, 술상에는 술병 또는 술주전자[酒注]와 현주병玄酒甁이 있다. 향상 아래에는 강신할 때 쓰는 모반茅盤 또는 모사기茅沙

제기도 | 가례집람 | 국립민속박물관

器가 있다. 그 밖에 적을 물리는 데 사용하는 철적기徹炙器, 수조할 때 쓰는 수조반受胙盤·수조시受胙匙·수조석受胙席 등이 있다. 또한 제물을 장만할 때 쓰는 제기로 가마솥, 시루, 동이, 소반, 칼, 화로, 석쇠 등이 있다. 『가례집람家禮輯覽』 제기도에는 길일을 점칠 때 쓰는 배교环珓와 차를 올릴 때 쓰는 다선茶筅 및 찻잔茶盞, 차탁茶托 등의 그림이 제시되어 있다.

특징 및 의의 제기는 조상을 위한 그릇이기 때문에 사당의 제기고祭器庫나 특별히 만든 나무 궤에 보관하였으며, 평상시 쓰는 그릇과 구분하기 위해 굽을 높게 하였다. 또한 남에게 제기를 빌려주거나 팔지 못하게 하였으며, 쓸 수 없는 제기는 땅에 파묻고 다른 용도로 쓰지 않았다.

참고문헌 家禮, 家禮輯覽, 國朝五禮儀, 四禮便覽, 喪禮備要, 역주 매사문(이전수, 이범직 외 역, 민속원 2017), 종묘제례(민속원, 2008), 한국의 제사(국립민속박물관, 2003).

필자 최순권(崔順權)

제물칼국수

정의 닭이나 멸치 혹은 바지락 등으로 우려 낸 육수에 칼로 밀가루 반죽을 얇게 썬 칼국수를 그대로 넣어 끓여 낸 국수.

내용 제물칼국수는 밀가루를 반죽하여 얇게 밀어서 칼로 썬 국수를 따로 끓는 물에 삶아내지 않고 그대로 제물에 넣어 삶았다는 뜻이다. 건진국수나 잔치국수에 비해 따로 국수를 삶아서 준비하는 과정이 생략되므로 더 간편하고 국물 맛도 깊은 맛이 나는 특징이 있다. 그러나 국수장국이 약간 걸쭉하고 색이 흐린 특징이 있다. 밀가루에 콩가루를 약간 섞으면 구수한 맛을 즐길 수 있다. 칼국수는 밀가루를 반죽하여 밀방망이로 얇게 밀어서 칼로 썬 데서 붙여진 이름이다. 제물칼국수는 지방마다 발달한 향토음식이다. 농촌에서는 주로 닭 육수에 애호박과 감자 등을 넣어 끓이고 산간지역에서는 멸치장국, 해안지역에서는 바지락장국으로 각각 칼국수를 끓인다. 내륙지역 칼국수는 사골 육수에 채 썰어 볶아낸 호박나물과 쇠고기 고명을 얹으며, 깔끔한 국물 맛이 특징이다. 남도지역 칼국수는 멸치에 마늘, 파 등을 썰어 넣어 끓인 국물에 고춧가루를 풀어 끓이기도 한다. 칼국수는 조선시대 최고最古의 한글조리서인 『음식디미방』에 '차면법着麵法 맛질 방문'으로 나온다.

제물칼국수 만드는 법은 다음과 같다. 밀가루에 달걀과 물을 넣고 반죽을 한다. 밀가루반죽을 얇게 밀어서 가늘게 채로 썰고 훌훌 털어 준비해 둔다. 장국은 쇠고기나 닭으로 준비한다. 쇠고기는 양념하여 볶다가 물을 부어 맑은 장국을 끓이고, 간장으로 간을 맞춘다. 애호박과 파는 채로 썰어 둔다. 준비한 장국이 끓을 때 준비해 둔 국수에 묻은 가루를 털어 내면서 국수가 서로 달라붙지 않게 해서 넣어 끓인다. 국수가 익어 떠오르기 시작하면 준비한 애호박을 넣고 잠시 더 끓인다. 대접에 국수를 담고 양념장과 함께 낸다. 간장, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 참기름을 넉넉히 다져 넣고 만든 다음 양념장을 준비하여 조금씩 넣으면서 먹으면 맛이 깔끔하다. 닭 육수로 장국을 끓여도 맛이 담백하다. 지역마다 국물 내는 방법이 달라 서울이나 경기도 지역에서는 주로 사골 국물에 가는 면발의 제물칼국수, 충청도 지역에서는 닭고기 국물을 우려 중간 면발의 건진칼국수, 해안지역에서는 해산물 국물에 굵은 면발의 칼국수를 각각 끓인다.

칼국수는 6·25전쟁 이후 미국의 구호품으로 밀가루가 들어오면서 서민음식으로 자리 잡기 시작했다. 뜨끈한 칼국수는 원래 여름 국수였다. 워낙 귀한 밀인지라 수확할 때나 한 번 먹을 수 있었다. 음력 6월 15일을 전후로 밀을 수확한 까닭에 예전에는 한여름에나 먹을 수 있던 별미가 칼국수였다. 칼국수에 감자와 애호박이 빠지지 않는 것도 그맘때 한창 맛이 드는 곡식이 감자와 애호박이었기 때문이다. 사골칼국수, 멸치칼국수, 닭칼국수가 3대 칼국수이다. 버섯칼국수, 바지락칼국수도 많은 사람이 즐겨 먹는다. 전라도 지역에서는 팥을 삶아 거른 국물에 칼국수를 만 팥칼국수를 많이 먹었다.

특징 및 의의 제물칼국수는 밀가루를 반죽해서 칼로 썰

어 준비한 다음 닭고기나 멸치, 해산물로 육수를 낸 물에 그대로 넣어 삶는다는 의미로 제물칼국수라고 한다. 지역마다 그 지역에서 나는 산물을 이용한 제물칼국수가 있다. 애호박 등을 넣어서 맛이 좋으며, 따뜻한 국물로 마음을 녹여 주는 한국 대표 국수라 할 수 있다.

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)

제상
祭床

정의 제례 때 신위 앞에 제기 및 제물을 올려 두는 상.

내용 제상은 『국조오례의國朝五禮儀』와 『가례嘉禮』에 '탁卓', 『종묘의궤宗廟儀軌』에 '상床'으로 각각 표기되어 있다. 『가례』에는 식상食牀, 『사례편람四禮便覽』에는 제상祭牀이라고도 하고 제탁祭卓이라고도 한다.

제상은 나무로 만든다. 종묘 제상은 『종묘의궤』에서 테두리에 흑칠黑漆을 하고 중앙은 주칠朱漆을 하게 했고, 대한제국기에는 황칠黃漆을 했다. 반면에 향교나 서원 및 집안 제사의 제상에는 흑칠을 했다. 사당에 있는 제상은 사당 안에 두고 쓰기 때문에 대부분 다리가 고정되어 있는 반면에 대청 등에서 기제에 쓰는 제상은 사당 안 제상보다 크며, 휴대하고 보관하기 편하게 다리를 접거나 조립할 수 있게 만들었다.

제상은 한 신위에 한 상을 쓰는 것을 기본으로 한다. 그래서 부부 내외를 함께 모셔 제사하는 경우에도 독상처럼 각 상을 차려서 모신다. 장소가 협소하거나 제물이 많을 경우에는 겸상과 같이 한 상에 각각의 잔, 반기, 갱기를 올리되 과일·나물·적·고기 등은 하나만 올리기도 한다.

제상은 신위를 봉안하는 교의交椅 앞에 놓인다. 마치 신위가 교의에 앉아서 제상 위의 제물을 바라보는 듯 진설을 하기 때문에 제상은 대개 교의와 높이가 같은 높이로 만들어 쓴다. 주자朱子의 『가례』「초조初祖」에 제상[食床]의 크기는 길이 5자(150㎝, 이하 영조척 1자=30㎝ 기준), 너비 3자(90㎝), 높이 1자 2치(36㎝)로 흑칠을 한다고 하였다. 『성호선생전집星湖先生全集』에는 이 제상이 낮기 때문에 제상의 길이를 조금 줄이고, 높이는 길이와 같게 하는 것이 어떠한 지를 논의하기도 했다. 실제로 『종묘의궤』의 제상 크기를 보면 길이 4자 5치 7푼(137.1㎝), 너비 2자 9치(87㎝), 높이 3자 1치(93㎝)로 일반 제상 높이와 비슷하다.

제상에 제물을 진설할 때는 대략 정해진 위치와 순서가 있다. 주자의 『가례』를 참조한 『사례편람』의 시제 진설도를 보면 신위神位를 북쪽으로 하여 그 앞쪽인 남쪽에 제상을 놓는다. 제상의 중앙에 있는 숟가락과 젓가락을 올려놓는 시접匙楪을 중심으로 서편에 잔반盞盤과 메[飯], 동편에 초접醋楪과 갱羹을 각각 놓는다. 다음 줄에는 한가운데 적炙을 놓고 서편에 육肉과 면麪, 동편에 어魚와 병餠을 놓는다. 『격몽요결擊蒙要訣』에는 한 줄을 추가하여 탕湯을 놓았다. 셋째 줄에는 서편에서부터 포脯, 나물[蔬], 장醬, 침채沈菜, 해醢, 어해魚醢 순으로 놓는다. 맨 끝줄에는 과일을 놓으며, 대체로 실과實果와 조과造果를 놓는다.

제상에 제물을 놓는 순서를 보면 과일·포·나물 등은 행사 전에 제상에 진설하고, 어·육·편·면·반·갱은 강신降神 후 진찬進饌 때 올린다. 그리고 헌작마다 술을 제상에 올리고, 안주의 의미로 초헌初獻에는 간적肝炙, 아헌亞獻에는 육적肉炙, 종헌終獻에는 다시 육적을 올린다. 대체로 초헌에는 육적, 아헌에는 계적鷄炙, 종헌에는 어적魚炙을 올리기도 한다. 그리고 진다에는 차茶 대신 숭늉의 의미로 갱을 물리고 숙수熟水를 올린다.

상 | 종묘의궤 | 서울대학교 규장각한국학연구원

불천위제례상 | 고산 윤선도 종가 | 국립무형유산원

하지만 집안에 따라서 진설의 편의를 위해 한꺼번에 제상에 제물을 올리기도 하며, 도적都炙처럼 육적·계적·어적을 한 적틀에 쌓아 올리기도 한다.

특징 및 의의 제상은 교의交椅와 같이 신을 존경하여 모시는 제기이다. 그래서 제상은 마치 신위가 교의에 앉아서 제상 위의 제물을 바라보는 것처럼 신위 앞에 차리는 상이기 때문에 대개 교의와 같은 높이로 만들어 쓴다.

참고문헌 家禮, 國朝五禮儀, 四禮便覽, 星湖先生全集, 宗廟儀軌, 역주 매사문(이전수, 이범직 외 역, 민속원 2017), 한국의 제사(국립민속박물관, 2003).

필자 최순권(崔順權)

제육볶음

정의 돼지고기를 양념해서 볶은 음식.

내용 제육볶음의 '제육'은 '저육猪肉'에서 유래된 것으로, 돼지고기를 뜻하는 말이다. 돼지고기의 색은 분홍색에 가까운 것이 신선하고, 지방은 희고 굳은 것이 좋다. 쇠고기에 비해 돼지고기는 지방 함량이 많아 누린내가 나기 때문에 특유의 냄새를 없애야 한다. 돼지고기 냄새는 조리하기 전에 청주, 다진 마늘, 생강즙, 후추 등을 이용해 밑간을 해서 제거할 수 있다.

오늘날의 제육볶음이 돼지고기를 넓적하게 저며서 고추장 중심의 양념으로 볶는 것과 달리 과거에는 돼지고기를 채 치고, 양념은 간장이나 새우젓국을 사용했다. 방신영方信榮의 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1934)에는 두 가지 제육볶음이 소개되어 있다. 하나는 "제육을 알맞게 채치고(고기볶음 썰 듯한다) 표고버섯을 물에 불려서 채치고 파도 채치고 생강은 잘게 이겨서 다 함께 냄비에 담고 간장 쳐서 간을 맞추어 만든다. 간장 대신 새우젓국에 볶으면 더 좋다. 식성대로 하면 된다."라고 하였다. 두 번째 방법 역시 "간장 대신 새우젓국으로 간을 맞추어 볶으면 매우 좋으며"라고 하여 두 가지 방법 모두 간장이나 새우젓국을 사용했음을 알 수 있다. 또한 김유복金遺服의 조리서 『사계의 조선요리』(1946)에서도 "돼지고기를 1푼 너비에 1치 길이로 알맞게 채를 친다. 표고와 버섯을 물에 불려서 채치고 파도 채치고 생강은 잘게 다져 모두 함께 냄비에 담고 간장으로 간을 맞추고 볶는다. 간장 대신 새우젓국을 넣고 볶아도 더욱 좋다."라고 하였다.

그런데 방신영의 『우리나라 음식 만드는 법』(1954)에서는 돼지고기는 얇게 저며서 납작납작 썰고, 양념은 간장에 고추장을 풀고 파·마늘·생강을 곱게 다져 넣어 만드는 방법이 소개되었다. 비고로 "간을 젓국으로만 맞추어 볶을 수도 있다. 맛을 보아서 새우젓국을 치고 다른 재료는 위의 것과 같이한다. 젓국으로 할 때에는 간장과 고추장만 빼고 그 외의 것은 모두 같게 한다."고 하여 제육볶음 양념의 변화를 볼 수 있다.

1961년 8월 22일 『경향신문』에 소개된 제육볶음 조리법도 "제육을 납작납작하게 썰고 간장에 고추장을 풀고 파 마늘 생강을 곱게 이겨 넣고" 볶는 것으로 되어 있어 현재 많이 이용되는 조리법과 유사하다. 『한국요리』(1976)에서는 "돼지고기는 얇게 저며 잔 칼질을 해둔다. 고추장에 간장과 물 1/2컵을 붓고 멍울이 없이 잘 푼 다음 파와 마늘 다진 것, 생강 다진 것을 넣는다. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶다가 적량의 양념 준비해 둔 것을 넣고 볶는다. 국물이 없게 볶아졌으면 후춧가루, 화학조미료 등을 넣어 맛을 돋우어 그릇에 담아낸다. 알지단을 부쳐 채썰기를 하여 윗고명으로 얹어낸다."라고 하였다. 그러므로 오늘날과 비슷한 제육볶음 형태는 1960~1970년대에 정착된 것으로 추측할 수 있다.

특징 및 의의 돼지고기에는 비타민B_1이 쇠고기보다 열 배나 더 있고 제육볶음은 돼지고기와 함께 각종 채소가 들어가 영양도 균형이 맞고, 적당한 가격으로 한 끼를 포만감 있게 먹을 수 있는 음식이다. 안주로도 적당할 뿐만 아니라 다소 짧은 시간에 만들 수 있기 때문에 음식을 대량으로 신속하게 만들어야 하는 대중식당의 주메뉴로도 인기가 많은 음식이다. 음식점에서는 돼지고기에 양념을 넣고 끓여서 간이 배도록 익혀 놓았다가 주문이 들어오면 덜어서 채소와 함께 바로 볶아내는데 돼지고기는 이미 충분히 익혀 놓았으므로 채

소가 살짝만 익도록 센 불에 재빨리 볶아 낸다.

참고문헌 백종원의 식당 조리비책(백종원, 한국외식정보, 1997), 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2011), 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1954), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1934), 한국요리(왕준연, 선문출판사, 1976), 돼지고기 맛있게 먹을 수 있다(동아일보,1981. 8. 17), 제육볶음(경향신문, 1961. 8. 22), 사계의 조선요리(koreantk.com).

필자 이규진(李揆珍)

제주
祭酒

정의 신에게 제사 지낼 때 신을 불러 모시기 위하여 땅에 붓거나 신에게 대접하는 술.

내용 자연스러운 알코올 발효에 의하여 고대인은 생긴 거품 물질이 사람을 취하게 하는 성질이 있는 것에 대하여 신비하게 생각하였고 이것에 주술 의의를 담았다. 제사 주재자가 술을 마시고 취한다는 것은 주재자의 몸에 신이 강림하는 것으로 생각하였고, 인간이 술을 마시고 황홀경에 빠지는 행위가 신과의 교통이듯 신도 술을 마시고 인간과 교통한다고 믿은 것이다. 이 치취성致醉性 음료는 신과 인간을 매개해 주는 신성한 술로 존재하였다. 술이 지니는 신성성은 제사든 연회든 회동會同 때 반드시 그 존장尊長이 술로 땅에 제사 지내는 의례를 만들었다. 이러한 행위를 '좨주[祭酒]'라 하였다.

마을마다 모시는 고유의 신이 다름에 따라 신격에 따른 제사 방법이나 제사음식도 각각 특징을 띤다. 사용되는 술은 곡주가 기본이다. 마을 사람들 가운데 덕망이 있고 나이 든 정인淨人 남자가 선택되어 제관이 되는 경우 강신降神을 위하여 집사자로부터 술잔을 받아 세 번으로 나누어 모사茅沙 그릇에 붓고, 초헌初獻·아헌亞獻·종헌終獻을 행하는 유교식 의례 절차를 행한다. 이때 사용되는 술은 주로 청주淸酒류이다. 대체로 마을에서 뽑힌 남자 제관이 주재자이면서도 무당이 참여하는 별신굿, 당굿, 도당굿 등 같은 대제大祭에서는 탁주를 사용한다.

엄격한 유교식 제례에서는 맑은 물인 명수明水와 현주玄酒를 포함하여 술의 발효 정도에 따라 술이 막 익어 찌꺼기가 뜰 때의 술인 범제泛齊, 술이 되고 나서 즙汁과 찌꺼기가 서로 섞여 있는 예제醴齊, 술이 익어 넘쳐서 아주 엷은 푸른빛을 띠는 앙제盎齊, 술이 익어 빛깔이 붉게 된 체제緹齊, 술이 무르익어 찌꺼기가 가라앉은 침제沈齊로 분류하여 쓰는 것이 원칙이다. 대개 충분히 익혀 웃물을 뜬 술을 청주淸酒라 하였다. 그만큼 침체가 가장 청주에 가깝다고 볼 수 있다. 그런데 청주는 사람이 마시는 술이기 때문에 신에게 바치는 술의 등급을 따지면 가장 하위의 술이다. 참으로 맑고 깨끗한 명수가 가장 귀한 술이다. 다음이 물인 현주, 다음이 범제이다. 그다음이 예제·앙제·체제·침제 순이고, 가장 등급이 낮은 술이 청주이다.

유교 형식의 마을제 때 올려지는 청주는 찹쌀, 누룩, 물로 빚는다. 겨울에 밑술을 빚어서 몇 차례 덧술을 행한 다음 백일 정도 발효시킨다. 이렇게 해서 빚은 청주가 감향주甘香酒나 백일주百日酒류이다. 이들 청주류와 제주로 쓰이는 청주의 다른 점은 술을 만들 때 재료에 신성성을 부여하느냐 부여하지 않느냐이다.

조선 왕조의 엄격한 유교 의례에서는 신을 강림하게 하기 위한 제주용으로 울창주鬱鬯酒를 썼다. 울창주는 청주에 울금을 넣어 끓여서 울금향이 나도록 빚은 일종의 가향주加香酒이다. 이 술은 곡주를 빚을 때 꽃·식물의 잎이나 생강즙·계피 등을 첨가하여 향이 나도록 빚은 술인 국화주, 송순주, 강주, 계강주, 도화주, 두견주, 매화주, 송령주, 송근주, 이화주, 백화주, 법주, 솔방울술, 송액주, 송엽주, 송절주, 송화주, 연엽주, 연화주, 오가피주, 이자주, 인진주, 정향주, 죽엽주, 초주, 창포주, 창출술, 청호주 등과 같은 가향주와

헌작 | 경기 파주 파평윤씨 종가 | 2001 | 국립민속박물관

약간 성격을 달리한다. 울창주는 음과 양의 법칙을 적용하여 울금 냄새와 색이 음신陰神을 맞이하는데 강한 양기陽氣가 있다고 보아 빚은 술이다.

유교에서 맑은 물 명수를 가장 귀하게 여기듯 별신굿 등을 할 때 마을 사람들은 젖줄에 해당하는, 마을에 물을 공급해 주는 천川이나 당샘[井]의 맑은 물에 가망신이 깃들어 있다고 믿었다. 이 때문에 이 물로 만든 술을 '조라', 즉 신주神酒라 하였다.

유교에서 명수明水에 신성성을 부여하듯 정화수井華水는 산제를 치르는 동안 제상에 올려지는 물이다. 명수와 정화수를 같은 성격으로 볼 수는 없지만 술이 없던 시절에 명수가 술 대용의 신의 음료였듯 정화수 역시 술이 없던 시절에 마을제 때 올려진 술의 대용이라 할 수 있다. 정화수는 이런 관점에서 보면 마을제 때 상에 오른 제주의 시조인 셈이다.

참고문헌 禮記, 마을신앙으로 보는 우리문화이야기(이필영, 웅진닷컴, 2000), 은산별신제(김상보, 무·굿과음식, 국립문화재연구소, 2005), 음식속담사전(송재선, 동문선, 1998), 음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식 문화(김상보, 수학사, 1995), 조선무속의 연구(심우성 역, 동문사, 1991), 한국의음식생활문화사(김상보, 광문각, 1997).

필자 김상보(金尙寶)

제주강술

정의 제주도 지역에서 생산되는 차조로 빚어 장기 발효시킨 술.

내용 보통 술은 쌀로 빚는데 제주도 강술은 좁쌀로 빚는다. 좁쌀이 없을 때는 보리로도 빚을 수 있으나 제주도 지역 농사 발전 단계를 고려하면 좁쌀이 보리보다 우선한다고 하겠다. 좁쌀은 차조와 메조로 나뉜다. 메조는 찰기가 없으며, 알이 굵고 노란색을 띤다. 반면에 차조는 메조보다 찰기가 있어 술을 만드는 재료로 적당하다. 게다가 제주도 기층문화는 한라산을 중심으로 목장일을 하게 되면서 이곳 사람들의 음식을 이동하는 삶의 방식에 맞게 변모시켰다. 제주 강술이 이러한 삶을 반영한 것이다. 다른 술처럼 집에 담가 두고 마시는 것이 아니라 이동하면서 만들어 먹을 수 있게 재탄생한 것이다. 제주 강술 빚는 법은 다음과 같다.

1. 차좁쌀을 물로 씻어 불순물을 제거한다. 좁쌀은 단단하니 물에 8~10시간 담가 불린다. 물기를 빼고 말린다. 이것을 맷돌 같은 도구를 활용하여 가루로 만든다.
2. 차조가루에 물을 조금씩 넣으면서 반죽을 한다. 반죽을 조금씩 뜯으며 도넛 같은 모양으로 떡을 만든다. 이는 표면적을 넓게 하여 고루 익게 하기 위한 과정이다. 이를 오메기떡이라 하기도 한다.
3. 이 떡을 물에 넣어 끓인다. 처음에는 가라앉아 있던 떡이 서서히 익으면서 떠오른다.
4. 떠오른 떡을 건져 큰 그릇에 담고 여기에 누룩가루를 넣어 물을 조금씩 넣으며 반죽을 한다. 떡이 머금은 물기 외에 물을 더 넣는 일은 없다.
5. 술독에 반죽한 것을 넣고 뚜껑을 덮는다. 서늘한 곳에 두고 120여 일 동안 발효시킨다.
6. 발효가 되면 반죽 위로 약간의 물이 덮이는데 마치 된장처럼 무른 상태로 남는다. 숟갈로 떠서 옮길 수 있다. 연잎이나 양하잎처럼 이파리가 넓은 것 안에 넣고 포장해서 다니며 필요할 때 물을 섞어 마신다.

이것은 물을 많이 섞지 않았기 때문에 독하고, 그래서 오래 보관할 수 있다. 강술은 독하다는 점을 고려하여 부르는 이름이다. 따라서 취향에 따라 물을 섞어서 강도를 연하게 하여 마시며, 물을 섞으면 반죽된 오메기떡이 풀리면서 탁주처럼 건더기로 남는다.

제주 강술은 낮은 온도에서 오랫동안 발효시킨다. 10월 하순 서리가 오기 시작하는 상강霜降이 지나 술을 빚기 시작한다는 점으로 볼 때 12~20℃가 적정 온도임을 알겠다.

특징 및 의의 물을 거의 섞지 않고 오랫동안 발효시킨 술이어서 장기간 보관도 가능하고, 독하다. 휴대하기 편하며, 목동들이 이동하다가 물을 섞어 마신다. 제주의 기층문화를 이루는 곡물은 조이며, 이것으로 만드는 제주강술은 제주도 지역 특성을 반영한다. 보리가 들어오면서부터는 보리를 재료로 쓰기도 하지만 주재료는 차조이다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 전통주 비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 제주도음식(김지순, 대원사, 1998), 제주전통음식(제주특별자치도농업기술원, 2007).

필자 현승환(玄丞桓)

제호탕
醍醐湯

정의 오매육烏梅肉, 사인砂仁, 초과草果, 백단향白檀香 등을 가루 내어 꿀과 섞어 끓인 뒤, 냉수에 타서 마시는 음료.

역사 제호탕醍醐湯은 1443년 편찬된 한의백과전서인 『의방유취醫方類聚』 권26 경험비방經驗秘方 '중서中暑', 권198 필용전서必用全書 '제품탕諸品湯'에 그 제조 및 복용방법, 보관방법 등이 자세히 기록되어 있는데, 이것이 제호탕을 기록한 가장 오래된 문헌이다.

우유를 정제하면 다섯 가지 제품등급이 나오는데, 이 중 최상 등급을 제호라고 칭한다. 또한 제호는 지혜를 뜻하는 불성佛性을 비유한 말과, 맛이 좋은 음료 두 가지의 의미를 지니고 있다.

내용 제호탕은 음력 5월 5일 단옷날에 궁중에서 먹던 계절 음료이다. 만드는 법은 오매육(매실 껍질을 벗긴 후 짚불 연기에 그을려 씨를 바르고 살을 말린 것)은 가루로 빻고 사인(축사밀의 씨), 백단향(단향과의 상록 교목), 초과(초두구의 일종)를 각각 간다. 그 다음 꿀에 재워 되직해질 때까지 장시간 중탕하여 항아리에 담아 두고 찬물에 타서 마시면 갈증이 해소되고 그 향기가 지속되어 여운이 오래간다고 한다. 여름내 얼음물에 타서 마시면 더위를 타지 않을 만큼 더 없이 좋은 음료였다. 최근 우리나라의 전통음료의 소재들이 면역 증진, 노화 억제, 영양 공급 등에 효능이 있음이 과학적으로 규명되는 등 기능성 식품으로서의 가치가 재조명되고 있다.

특징 및 의의 『의방유취』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『의림촬요醫臨撮要』, 『방약합편方藥合編』 등의 전문 의학서적에서 제호탕은 소화를 돕고, 더위를 풀어주며 갈증을 멈추게 하는 의약품으로 처방되었다고 기술되어있다. 또한 『동의보감』에는 설사를 그치게 하고 위를 보호하는 효능이 있다고 기록되어 있다. 『동국세시기東國歲時記』에는 단오에 임금이 제호탕을 기로소耆老所 신하를 위하여 내리는 하사품이라고 하였다. 더운 여름에 노인들의 기력을 회복하기 위해 마시기도 하였다.

참고문헌 고품격 한과와 음청류(정재홍 외, 형설출판사, 2003), 문헌 속 제호탕의 조리학적 분석 연구(지명순 외, 동아시아식생활학회지18-4, 동아시아식생활학회, 2008), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 제호탕의 문헌 고찰(지명순 외, 동아시아식생활학회지18-1, 동아시아식생활학회, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국식품연구원(kfri.re.kr).

필자 이해정(李海楨)

조

정의 고대 때부터 죽, 밥, 떡, 술 등 기층 음식문화를 형성해 온 일 년생 볏과의 잘고 둥근 낟알 곡물.

내용 조는 주로 강원도·경상북도·전라남도·제주도 지역에서 재배가 많고, 단위 수량도 많다. 조의 품종은 아밀로펙틴 함량에 따라 메조와 차조로 구분한다. 이삭 모양은 긴 원통형, 이삭의 끝이 굵게 자란 모양의 곤봉형, 끝이 갈라져 있는 끝분지형, 이삭의 중앙 부위가 굵은 방추형, 여러 갈래로 갈라져 있는 모양의 분지형, 끝으로 갈수록 가늘어지는 원추형 등이 있다. 이처럼 품종이 다양한 것은 오래전부터 풍토에 적합종이 정착되었음을 의미한다. 탐라의 개벽신화인 <삼성신화>에 사신이 말을 타고 세 처녀가 오곡의 씨와 우마를 데리고 왔다는 이야기가 나온다. 제주 <자청비신화>에서도 자청비가 하늘 옥황제로부터 '오곡종자'를 얻어 농경신인 '세경신'으로 좌정하는 내력담이 나온다.

『당서唐書』(7세기)에는 탐라와 관련하여 "오곡이 생산되고, 소를 사용하여 경작할 줄 모르고 쇠스랑으로 땅을 판다."라는 기록이 있다. 신화나 문헌기록에 나오는 오곡에 좁쌀이 포함되었을 것이다. 무속의례 가운데에는 조에 대한 행위가 구체화되어 나타난

다. 제주섬에 영등하르방과 영등할망이 영등달 음력 2월 1일 들어와 바다에 미역, 전복, 소라 등의 씨를 넣어 주고 15일에 떠난다. 이 기간 해녀마을에서는 해변으로 나아가 신을 위한 영등굿을 행하는데 제차 과정에서 좁씨가 상징으로 쓰인다. 그중 파종의례인 '씨드림'과 풍흉을 가늠해 보는 '씨점'이 있다. '씨드림'은 미역, 전복, 소라 등의 씨를 뿌린다 하여 좁씨를 바다 위 여기저기에 뿌린다. 그다음 제자리로 돌아와 돗자리에서 좁씨를 동서, 서동, 수직 등의 방향으로 뿌린 후 좁씨의 밀도를 보고 바닷가 지역 해산물의 풍흉을 '씨점'으로 알아본다. 제주도 지역에서 조는 밭농사의 중심이며, 또한 해녀들이 바다밭에서 수확하는 어획물의 종자와도 같은 존재임을 말해 준다. 무당굿놀이의 하나인 <세경놀이>에서도 조의 경작에서 수확까지 전 과정이 재현된다. 농사의 풍년을 빌기 위한 유감주술극에서 조 농경이 등장하는 것으로 보아 제주인의 식생활에서 면면히 전승되어 온 식량작물이라 하겠다.

특징 및 의의 밥과 죽 등 주식이나 술 및 떡을 만드는 재료로 이용할 뿐만 아니라 음청류, 민간요법음식 약재로도 사용되었다. 육지에서는 쌀로 식혜를 만들지만 쌀이 귀한 제주도 지역에서는 대신 좁쌀로 식혜 '골감주'를 만든다. 골감주는 각종 제례에 술과 함께 쓰였다. 또한 좁쌀 골감주를 고아 좁쌀엿을 만들었으며, 고을 때 여러 가지 동물성 재료(닭고기, 꿩고기, 병아리고기, 돼지고기) 또는 식물성 약재(하늘타리, 마늘, 익모초)를 함께 넣어 점조성의 엿을 만들어서 보신음식과 식이요법으로 사용하였다. 조를 도정한 후 부산물인 배유와 배유가루도 숯불에 서서히 태워 유리된 '조겨기름'을 모아 피부 및 두피질환의 환부에 바르는 약재로 사용했다. 『본초강목本草綱目』에서는 "차좁쌀은 폐병을 다스린다. 차조는 폐의 곡물이니 폐병환자가 마땅히 먹는다"고 하였다. 좁쌀 표면의 색소와 떫은맛 성분은 항산화활성이 강한 폴리페놀류이다. 전통으로 제주도 지역에서는 이 색소와 맛 성분 등 수용성 성분의 손실을 최소화하기 위해 밥을 지을 때 쌀을 씻지 않고 그대로 사용하는 관행이 지켜지고 있다. 그 밖에 쌀에 부족한 비타민 B군(B_1·B_6 니아신)과 무기질(칼슘, 철, 아연), 종피의 식이섬유질이 좁쌀에 풍부하다. 따라서 좁쌀은 현대인의 백반 위주 식생활에서 오는 영양 문제를 쌀과 혼식함으로써 최소화할 수 있다.

조 | 국립민속박물관

참고문헌 제주도무속자료사전(현용준, 도서출판 각, 2007), 제주향토음식식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

조개

정의 두 개의 껍데기가 몸을 감싸는 이매패류 연체동물.

내용 조개류는 크게 바닷물조개와 민물조개로 구분할 수 있다. 바닷물조개로는 펄갯벌에 서식하는 꼬막·새꼬막·피조개·돼지가리맛·가무락 등이 있고, 갯바위에 붙어 사는 지중해담치·홍합·굴 등이 있다. 모래갯벌에는 백합, 동죽, 맛조개, 대맛조개 등이 있다. 혼합갯벌에는 바지락이 대표 조개이다. 또 수심이 깊은 저층에 키조개, 개조개, 코끼리조개, 새조개 등이 서식한다. 민물조개로는 말조개, 펄조개, 칼조개, 대칭이, 두드럭조개, 재첩 등이 있다. 펄조개와 대칭이는 연못·늪 등 진흙이 많은 곳에 서식하며, 칼조개와 재첩은 모래가 많은 진흙에 서식한다. 두드럭조개는 수심이 깊은 모래바닥에 산다.

조개는 서식 장소와 갯벌의 종류에 따라 채취하는 방법도 다양하다. 꼬막만 해도 참꼬막은 널배를 타고 다니면서 갈퀴를 긁거나 손으로 휘저어 잡고, 새조개는 형망으로 긁어 잡는다. 돼지가리맛은 진흙 펄에서 눈(구멍)을 보고 팔을 깊이 집어넣어 잡고, 가리맛은

써개를 사용하거나 소금으로 잡기도 한다. 백합과 동죽은 그레를 이용해서 잡고, 개조개·키조개는 잠수부들이 들어가서 잡는다. 바지락은 호미를 이용해 갯벌을 파서 잡는다. 이때 호미도 바지락이 서식하는 갯벌 상태에 따라 폭과 날이 다양하다. 돌이 많은 곳에서는 호미 날이 좁고 길며, 물이 많고 모래가 많은 곳에서는 폭이 크고 넓적하다.

바닷물조개로 가장 많이 이용되는 조개는 바지락이다. 바지락은 젓갈, 칼국수, 탕, 죽, 육수용 등 다양한 조리에 이용된다. 서해·남해와 제주에 이르기까지 넓은 해역에서 서식하며, 어민들의 주요 소득원이기도 하다. 대규모 바지락어장으로는 전라북도 고창 곰소만 심원면의 하전마을과 만돌마을을 들 수 있다. 조개 중 으뜸이라는 백합은 인천광역시 옹진 장봉도·주문도·볼음도·아차도와 충청남도 서천 유부도 모래갯벌에서 서식한다. 전라남도 영광 백수해안과 신안 증도갯벌에서도 일부 서식하고 있다. 백합은 회, 탕, 구이, 죽 등으로 많이 이용한다. 대부분 조개는 건강한 갯벌에서 서식한다. 갯벌 상태에 따라 조개 채취량이 변동한다. 대표 사례로 전라북도 부안, 김제, 군산을 아우르는 새만금갯벌을 들 수 있다. 우리나라 백합의 대부분을 생산하던 이곳에 방조제가 쌓이면서 갯벌이 사라졌다. 이 때문에 한국에서 소비되는 많은 백합이 중국과 북한에서 수입되고 있다.

대체로 조개는 탕이나 된장국을 끓일 때 많이 사용하며, 코끼리조개처럼 큰 조개는 살짝 데쳐서 숙회로 먹기도 한다. 돼지가리맛과 가리맛 등은 찜이나 구이로 많이 이용한다. 돼지가리맛은 여름철 전남 보성벌교와 순천의 제철음식이다. 민물조개 중 식용으로 가장 널리 이용되는 조개는 재첩이다. 백합목 재첩과 민물조개로, 6월에서 8월 사이에 산란한다. 섬진강과 금강에 많이 서식한다. 주로 재첩국, 재첩비빔밥 재료로 이용된다. 재첩 채취는 손틀방류(일명 거랭이)를 이용해 잡는다. 섬진강 재첩잡이는 한때 3,000여 명에 이르렀지만 지금은 500여 명이 조업을 하고 있다.

조개 | 경기도 화성 궁평항 | 2016 | 국립민속박물관

특징 및 의의 바닷물조개는 갯벌의 매립과 간척, 연안 오염으로 서식지가 많이 파괴되어 채취량이 감소하고 있다. 민물조개로 두드럭조개과 대칭이 등은 멸종위기 야생동물 1급으로 지정되어 보호 중이다.

참고문헌 蘭湖魚名考, 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 갯벌나들이도감(보리, 2016), 바다맛기행2·3(김준, 자연과 생태, 2015·2018).

필자 김준(金準)

조개젓

정의 바지락, 백합, 모시조개, 대합 등 조갯살을 발라내고 소금에 절여서 만든 젓갈.

내용 조갯살을 소금에 버무려서 삭힌 것이다. 조갯살은 잘고 싱싱한 것으로 구하여 소금을 약간 뿌려 밭쳐서 국물을 받아 놓는다. 받아 놓은 국물은 끓이면서 불순물을 걷어내고 식혀 놓는다. 조갯살에 소금을 뿌려서 살살 섞어 항아리에 담고, 식혀 놓은 조갯국물을 붓는다. 2주에서 한 달 정도 삭힌 뒤 다진 청·홍고추, 고춧가루, 다진 파, 마늘, 깨소금 등 갖은양념으로 무쳐서 밥반찬으로 먹는다. 전국에서 먹으나 특히 전라북도 경상남도 지역에서 즐겨 먹는다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 합해蛤醢로 기록되어 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 조개젓은 전조개젓과 물조개젓이 있으며, 먹을 때 양념해서 먹는다고 소개되어 있다. 조개가 맛이 좋아지는 초여름에 담그며, 3주 정도 지나면 조개 특유의 감칠맛이 난다. 조갯살에 글리코겐과 호박산이 함유되어 있어 다른 젓갈보다 감칠맛이 더하다. 유사하게 패류를 이용한

젓갈로 군부젓이 있다. 제주도 사람들은 여름철 갯바위에 붙어 있는 군부를 젓갈로 담는다. 군부의 딱지를 뗀 다음 소금물에 씻어 소금을 뿌려 숙성시킨다. 먹을 때 양념으로 무쳐서 밥반찬으로 먹는다. 제주도 지역에 전복젓·오분자기젓·소라젓이 있으며, 충청도 지역 어리굴젓·바지락젓 등이 있다.

특징 및 의의 조개젓은 짭짤하고 감칠맛이 밥반찬으로 잘 어울린다. 초여름에 담가 짧은 기간 숙성시켜서 여름철 밥반찬으로 많이 이용된다. 조갯살의 글리코겐과 호박산이 감칠맛을 더한다. 여름철 저장식품으로 의미가 있다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 100가지(한복진, 현암사, 1998), 전통저장음식(전희정, 교문사, 2009), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 최영희(崔榮姬)

조개죽

정의 바지락, 백합, 대합, 홍합 등 조개류에 쌀을 넣어 끓인 죽.

내용 조개류는 어떻게 요리해서 먹었을까? 밥을 먹을 때 반찬으로 요리도 했겠지만 죽으로 요리할 때도 있다. 죽의 주요 재료는 쌀이다. 쌀은 논벼[水稻]와 밭벼[陸稻]로 구분한다. 제주도 지역처럼 논이 드문 경우는 밭벼를 주로 쓴다.

조개류는 살았을 때 껍데기를 굳게 닫고, 죽으면 껍데기를 연다. 조개를 식품으로 쓰기 위해서는 조개 껍데기가 깨끗하고 푸른빛을 띠는 것이 좋다. 조개류를 요리하기 위해서는 먼저 껍질을 깨끗이 손질하고, 조개류 안에 들어 있는 모래를 비롯한 찌꺼기를 토해내야 한다. 조개를 염도가 낮은 물에 넣어 두면 조개가 스스로 입을 벌려 배설물을 밖으로 내보낸다. 이렇게 한 후 요리를 해야 먹을 때 편하다.

조개류 중 대합은 백합과에 속하며, 대체로 크다. 길이가 10㎝ 정도이다. 입을 벌려 내부를 칼로 훔쳐내고, 내장인 검은 부분을 제거한다. 먼저 대합살을 부드럽게 다져서 냄비에 넣고 볶는다. 참기름을 약간 넣고 볶으면 눌어붙지 않는다. 이어서 불린 쌀을 넣고 저으며 볶다가 물을 붓고, 쌀알이 퍼지도록 오랫동안 쑨다. 쌀알이 먹을 만큼 익으면 소금이나 국간장으로 간을 한다.

홍합을 남해안에서는 열합·합자·담치, 동해안에서는 섭조개라 부른다. 『규합총서閨閤叢書』에서 "바다의 것이 모두 짜지만 홍합만 싱겁기에 담채淡菜라 한다."고 하였듯이 맑은 국물이 일품이다. 홍합죽을 끓이기 위해서는 쌀을 미리 씻어서 불렸다가 홍합 겉에 붙어 있는 해초 찌꺼기를 제거한 다음 적당량의 물을 넣고 쌀과 함께 끓인다. 홍합은 독특한 맛과 향이 강하므로 순수한 맛을 낼 뿐 참기름으로 볶는 과정이 없는 점이 다른 해산물 죽과 다르다.

바지락을 동해안 지역에서는 '빤지락', 경상남도 지역에서는 '반지래기', 전라도 지역에서는 '반지락'이라 부른다. 바지락은 모래나 펄이 섞인 곳에 서식하며, 이동을 거의 하지 않고 한 곳에 머물러 사는 특성이 있어 바지락 서식지 근처에서는 사람들이 거주하기 마련이다. 채집할 때는 간조 때 호미나 갈퀴로 바닥을 긁어 뒤집으면 모래나 펄 속에 숨어 있던 것들이 제 모습을 드러낸다. 이러한 작업은 주로 수심이 아주 얕은 곳에서 이루어지기 때문에 동해안보다 서남해안 갯벌이나 수심이 아주 얕은 곳에서 작업하는 모습을 많이 볼 수 있다.

백합을 요리할 때도 먼저 바닷물과 비슷하게 염도를 맞춘 물에 넣어 두어 해감을 뺀다. 그리고 껍데기를 까서 백합 살을 꺼낸다. 백합 살을 빼낼 때 나오는 해수와 물을 냄비에 넣은 다음 씻은 쌀과 손질한 백합을 넣어 끓인다. 백합에 염분이 들어 있어 죽이 완성된 후에 간을 맞추는 것이 좋다. 담석증과 간질환에 좋으며, 숙취 해소에도 좋다.

특징 및 의의 조개류는 주로 하천이나 파도가 밀려 들어오는 끝자락에서 주로 발견되므로 사람에게 식량 자원으로 중요한 역할을 한다. 더구나 『동의보감東醫寶鑑』에서는 조개와 초를 함께 먹지 말라는 등 조개류

와 관련된 약재가 설명되어 있다. 이것으로 보아 많은 사람이 조개류를 먹었으며, 약효를 높이기 위한 금기 사항까지 제시하면서 주의를 요하고 있다.

참고문헌 제주도음식(김지순, 대원사, 1998), 제주인의 지혜와 맛 전통향토음식(고양숙·김효선·강혜연, 제주특별자치도, 2012), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 현승환(玄丞桓)

조개탕

정의 모시조개, 대합조개, 재첩 등 조개류를 맹물에 맑게 끓여서 국물과 함께 먹는 국.

내용 해안이나 강변 등지에 살던 선사시대 사람들이 버린 조개·굴 등의 껍데기가 쌓여서 무덤처럼 이루어진 유적인 부산 동삼동, 제주도 곽지, 경상남도 고성 동외동 조개무지(패총貝塚) 등 많은 유적에서도 알 수 있듯이 조개는 예부터 우리나라의 중요한 식량원이었다. 『음식디미방』의 '모시조개탕과 가막조개탕'은 "껍질째 씻어서 맹물에 삶아 입이 벌어지면 그 물을 함께 떠서 드린다. 이름을 와각탕이라 한다."라고 기록되어 있고, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 "황합黃蛤(모시조개)을 2원에 생조개를 껍질째 솥에 넣고 8할가량 익혀 먹는데 조갯살이 절로 떨어지게 되면 맛이 좋지 않다. 그 국물은 기氣를 내리며 위장을 안정시키고 술안주에 아주 좋다."라고 제철 사용·효능·용도까지 설명하고 있다. 또 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 '와가탕'을 조개탕, 저합탕, 합탕이란 별칭과 함께 "모시조개를 깨끗이 씻어 맹물에 끓이고 입이 벌어지면 먹는다. 이 탕은 제사에 쓰고 드물게 먹으며, 맛은 비릿하고 감칠맛이 있다. 이 국은 별 뜻은 없으나 음식 중에서 제일 이상하다. 다른 건지와 간도, 고명도 없이 국물만 마시고 조갯살만 먹는다. 이렇게 순수한 음식은 희귀하다."라고 부언까지 되어 있다. 『임원십육지林園十六志』에도 합리蛤蜊(바지락), 문합文蛤(백합), 정蟶(가리맛), 담채淡菜(홍합) 등이 실려 있다. 조개류는 이 밖에 많은 문헌에 기록되어 있고, 현재도 많이 먹고 있는 음식이다.

조개탕은 모시조개, 대합조개, 바지락, 재첩, 홍합 등 여러 조개류가 다 사용된다. 한 가지 또는 두세 종류를 함께 섞어 끓이기도 한다. 먼저 조개를 껍질째 깨끗이 씻어서 연한 소금물에 담가 해감을 시킨 다음 물을 붓고 끓인다. 국물 맛이 우러나고 조개가 입을 벌리기 시작할 때까지 끓인다. 끓이는 도중에 생기는 거품은 걷어 내고, 오래 끓이지 않는 것이 좋다. 기호에 따라 채 썬 파나 부추, 붉은 고추, 마늘, 생강을 썰어 넣는다. 소금이나 다른 간을 하기도 한다. 조개가 많이 나는 곳에서는 제사에도 쓰이고, 술 마시는 사람들의 주독을 풀기 위한 가장 좋은 해장국으로 알려져 있다.

지역사례 충청도 지역의 조개탕은 이른 봄부터 서해 갯벌에서 많이 나는 모시조개로 끓인다. 경상도 지역에서는 재첩국이 유명하며, 대합탕은 전라남도 강진이 유명하다.

특징 및 의의 본래의 조개탕은 다른 부재료와 고명을 하지 않고 간도 하지 않으며, 오래 끓이지 않는 것이 특징이다. 조개는 우수한 단백질 급원 식품이다. 조갯국물의 독특한 맛과 시원한 맛은 조개가 함유하고 있는 영양소인 타우린, 베타인, 아미노산, 핵산류, 호박산 등이 어울린 것이다. 제철인 봄의 조개탕은 그 시원한 맛으로 입맛을 돋운다. 한방에서는 복령조개탕이 화가 많고 잘 붓는 사람의 숙취에 좋은 건강식이라고 한다.

조개탕 | 한국전통음식연구소

참고문헌 林園經濟志, 增補山林經濟, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

조기

정의 농어목 민어과에 속하는 바닷물고기의 총칭.

내용 조기는 참조기, 백조기, 수조기, 보구치, 부세, 흑조기 등 다양한 종류가 있지만 대체로 조기는 참조기를 의미한다. 한자로는 석수어石首魚라고 한다. 이는 민어과 물고기의 특징으로 머리속에 있는 내이內耳에 이석耳石이 있어서 그렇게 부르게 되었다. 『훈몽자회訓蒙字會』 상권 인개鱗介와 『여유당전서與猶堂全書』 아학편에는 '鰷 조긔 종'이라고 표기되어 있다. 이덕무의 『청장관전서靑莊館全書』 권57에는 "禽獸魚大小相類"라고 하여 '새·짐승·물고기 중에 몸의 크기는 다르지만 모양이 서로 비슷한 것'에 대하여 적은 부분이 있는데 "鱘민어則大而鯢조긔則小(민어[鱘]는 큰데 조기[鯢]는 작다)"라고 되어 있어 참조기를 조기로 부른 것을 확인할 수 있다.

『이재유고頤齋遺稿』에는 "又按我語石首魚。卽華語鰷魚也。鰷音宗종어之音急而訛爲조긔也"라고 적혀 있다. 이는 조기의 어원을 설명하고 있는 것인데 석수어의 중국어가 종어鰷漁인데 이를 빨리 발음하면 조기(조긔)가 된다하여 그 어원을 종어鰷漁에서 찾고 있다.

조기는 구이와 젓갈까지 다양한 방법으로 먹는다. 전라남도 영광 법성포에서는 기氣를 보충하기 위해 조기죽을 먹기도 한다. 싱싱한 조기의 꼬리를 실로 묶은 뒤 솥에 넣고 푹 끓인 다음 실을 건지면 살은 모두 떨어져 나가고 뼈만 올라온다. 큰 조기는 소금에 절이고 바람에 말리는 염건법鹽乾法으로 보관하는데 이렇게 만들어진 제품을 굴비라고 부르며 영광 법성포의 굴비가 전국에 유명하다. 작은 조기와 황석어들은 젓갈로 담그거나 찌개로 끓여 먹는다. 조기를 염장하는 방식은 크게 두 가지로 나누어진다. 첫 번째는 법성포에서 흔히 보는 방식으로, '귀소금'이라 하여 쉽게 상하는 아가미에 소금을 치고 입을 벌려서 내장에도 소금을 가득 채운 후 짚으로 엮어 걸대에 걸어 건조한다. 두 번째는 '옆치기'라 하여 조기의 옆면에 칼집을 낸 다음 내장을 빼고 염장하는 방법이다. 진도 조도에서 어릴 적부터 어업에 종사한 박정인(남, 1942년생)은 전라도 목포에서 온 업자에게 넘길 때는 귀소금, 경상도 삼천포에서 온 업자에게는 옆치기를 하여 넘겼다.

법성포를 비롯하여 조기가 많이 잡히는 지역에서는 그해 첫 조업 때 잡은 조기로 조상신에게 올렸다. 이를 조기심리(조구심리, 조기신산)라고 부른다. 법성포에서는 아직도 이러한 모습을 찾아볼 수 있다. 어업에 종사하지 않는 집안에서는 시장에서 구매한 큰 조기로 조기심리를 지낸다. 영광 청주한씨 문중에서는 문중 차원에서 조기심리를 지내고 있다. 1980년대에 중단되기도 했지만 1990년대부서 다시 시작했으며, 음력 삼월초하루에 법성면 신장리 추원재追遠齋에서 시제와 조기심리를 모신다. 문중과 별도로 한동권(남, 1936년생)의 부인 김연심(여, 1941년생)은 한동권이 잡아 온 첫 조기 중에 크고 좋은 것들을 따로 골라 간을 하고 건조시켜서 한 마리는 성주에 걸어 두고 남은 것들은 쪄서 성주상·조왕상·조상상·배서낭에 상을 차렸다. 김연심은 이러한 조기심리를 한동권이 배를 그만둘 때까지 계속하였다.

진도에서 조기를 잡기 시작해 칠산바다를 거쳐 연평도 앞바다까지 조기의 이동 경로를 따라 어선도 함께 이동한다. 바다에서의 작업은 어선과 상고선으로 분업화되었다. 어선은 바다에서 조기를 잡고, 충분히 잡으면 뱃기를 걸어 신호를 한다. 상고선은 뱃기가 걸

조기 | 국립민속박물관

린 어선에 가서 조기를 산 다음 항구로 들어와 이윤을 남기고 팔았다. 현재는 최첨단 장비를 갖춘 어선이 동중국해까지 나가 조기를 잡아서 냉장 시설에 보관한 채 항구로 들어온다.

특징 및 의의 조기는 전국 차원에서 소비하는 생선이다. 특히 염장하여 건조한 굴비가 대표 보관, 유통 방식으로 단백질이 많고 원기회복에 좋다고 알려져 있다. 조기는 다양한 어구를 이용해 주로 서해안과 남해안에서 잡았다. 또 조기는 제례에 쓰이는 생선인 동시에 조기 그 자체와 관련된 의례가 있어 문화 의미가 있는 생선이다.

참고문헌 與猶堂全書, 靑莊館全書, 頤齋遺稿, 訓蒙字會, 영광군 법성포(오창현·편성철, 국립민속박물관, 2011).

필자 편성철(片成哲)

조기젓

정의 조기 속에 소금을 채워서 항아리에 담고 끓여 식힌 소금물을 부어 삭힌 젓갈.

내용 조기는 『해동역사海東繹史』 물산지物産志에 따르면 통일신라시대 이전부터 식용되어 온 것으로 보인다. 조기가 많이 잡히면 보관하기 어려운 조기를 소금에 절여서 젓갈을 담근 것으로 추정된다. 만드는 방법은 소금물에 씻은 조기의 입과 아가미에 소금을 넣고 소금과 함께 켜켜로 항아리에 담고 그 위에 조기가 보이지 않을 정도로 소금을 넉넉히 뿌린다. 소독한 대나무를 얼기설기 얹은 뒤 끓여서 식힌 소금물을 붓고 밀봉하여 삭히거나 소금을 두껍게 뿌린 후 무거운 돌을 눌러 놓고 밀봉한다. 조선시대 이래 여러 용도로 사용하였다. 갖은양념으로 조미해서 밥반찬으로 오르기도 하고 석 달 이상 두고 충분히 삭으면 젓국은 그대로 쓰거나 달여서 식힌 다음 국이나 찌개의 맛을 내는 데 이용한다. 김치 담그는 데도 쓰인다. 『규합총서閨閤叢書』에 섞박지와 동과冬瓜섞박지를 담글 때 "조기젓과 준치, 밴댕이젓을 좋은 물에 많이 담가 하룻밤을 재운다.", "좋은 조기 젓국을 사용한다.", "좋은 조기 젓국을 가득히 붓고" 등 김치 담글 때 조기젓, 준치, 밴댕이젓 등을 사용한 것을 알 수 있다. 또 조기젓국으로 맛을 낸 것으로 보아 김치에 조기젓을 본격 사용한 것을 알 수 있다.

경기도 지역에서 김장김치에 조기젓을 많이 이용한다. 연평도에서 나는 조기로 5월 초순에서 6월 중순경 담근 조기젓이 으뜸이다. 10월부터 먹기 시작한다. 먹을 때 꼬들꼬들해진 조기젓의 살을 찢어서 다진 파, 마늘, 고춧가루, 식초로 양념하여 반찬으로 먹는다. 또 조기에 참기름을 발라 석쇠에 굽기도 하고 살만 발라내 식초와 고춧가루를 넣고 버무려 먹기도 한다. 『시의전서是議全書』에는 조기젓을 담그는 방법은 생략된 대신 반찬으로 먹는 방법이 설명되어 있다.

특징 및 의의 조기젓은 조기를 통째 담근 젓갈로, 조기젓의 살을 발라 양념해서 반찬으로 이용하기도 하고 구워서 먹기도 하는 젓갈이다. 조기젓국은 김치 담그는 데 사용한다. 특히 경기도 지역에서 이용된다. 멸치젓갈보다 담백하고 비리지 않아 김치맛이 개운하다.

참고문헌 閨閤叢書, 海東繹史, 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국식생활의 역사(이성우, 수학사, 1997), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 최영희(崔榮姬)

조기찜

정의 소금 간을 한 조기에 다진 마늘, 파, 고춧가루, 통깨 등 양념을 얹어 찐 음식.

내용 조기는 우리 선조들이 즐겨 먹던 생선으로, 궁중에 진상되는 공상품供上品의 하나였다. 조기는 흔히 서해를 대표하는 어류로 꼽히며, 예부터 우리나라 사람이 가장 좋아하는 생선이다. 찜뿐만 아니라 소금에 절여 만든 조기젓, 말린 굴비 형태도 귀한 반찬으로 이용되었다. 문헌을 보면 조선시대 궁중 연회 시 조기찜[秀魚蒸]이 자주 사용되었다. 찜이라는 조리법은 한글

조리서인 『음식미디방』(1670년경)에 처음으로 기록되었다. 조기로 만든 요리는 『수문사설謏聞事說』(1700년대)의 조기죽, 『규합총서閨閤叢書』(1815)의 조기탕, 『만가필비조선요리제법』(1917)의 조깃국, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 조깃국과 조기조림, 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』의 조깃국과 조기찌개, 『주부의 동무 조선요리제법』(1939)의 조깃국과 조기찌개 등 기록을 찾을 수 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에서 "자반조기는 참기름을 발라서 구우면 매우 좋으며 혹 물을 부어 파와 고추와 버섯을 넣고 쪄 먹기도 한다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서도 "조기는 봄에 나는 것이라 회를 치면 빛은 희고 좋으나 맛은 슴슴하여 신통할 것이 없다."고 하였다. 석수어石首魚는 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』 "태조 6년 4월 1일, 새로 난 석수어를 종묘에 천신하였다[以新石首魚薦宗廟]."라는 기록이 보이는 등 실록 전반에 걸쳐 빈번히 등장한다. 조선 이전의 시기부터 조기(석수어)라는 생선을 수증기를 이용한 조기찜 형태로 조리하였을 것이라고 충분히 생각할 수 있다. 고문헌에는 생선찜 형태로 기록되었다. 1420년 이후 문헌에는 10회 정도 기록되었다. 주로 물고기찜(『음식방문』), 생선찜방문(『김승지댁주방문』), 생선증(『진찬의궤』, 『진작의궤』), 생선찜(『조선무쌍신식요리제법』, 『이조궁정요리통고』) 등으로 표현되었다. 생선은 주로 도미, 민어, 조기 등 흰 살 생선이 많이 사용되었다. 생선찜 만드는 법은 녹말이나 밀가루와 계란을 씌워서 번철에 지져 다른 재료를 냄비 밑에 깔고, 지진 생선을 위에 얹어 끓여 내었다. 조기찜은 제대로 절이기부터 말리기, 찌기까지 복잡하지만 조리 과정은 간단하다. 절일 소금물의 농도를 적절히 맞추고 제대로 말려야 쫀득한 조기찜을 만들 수 있다.

조기찜 | 국립민속박물관

특징 및 의의 조기는 한자어로 '석수어石首魚'로, 머릿속에 돌 같은 이석耳石이 두 개 들어 있다고 해서 붙여진 이름이다. 기운을 북돋워 주는 효험이 있어 '조기助氣'라고도 한다. 조기는 제사상에 반드시 올라야 하는 절받는 고기로, 문화 측면에서도 중요하게 인식되고 있다. 제수용품으로 이용되던 조기는 보통 참조기이다. 조기는 단백질이 풍부하고, 비타민·칼슘·인·철분·나이아신 등 영양소가 골고루 들어 있다. 또한 해풍으로 건조한 굴비는 일반 방식으로 건조한 굴비에 비해 무기질 함량과 타우린, 글루탐산이 증가하여 맛도 더욱 더 좋아지고 비린내도 적다. 조기는 아미노산이 풍부하고 불포화지방산 함량이 높아 영양식이나 회복식으로 적당하며, 양질의 단백질은 어린이 발육에도 좋다.

참고문헌 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 국립농업과학원(naas.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미혜(金美惠)

조기탕

정의 맑은 장국이나 매콤한 장국에 토막 낸 조기와 실파, 쑥갓, 미나리 등의 채소를 넣어 끓인 탕.

내용 조기는 한국 사람이 선호하는 생선 중 하나로, 예부터 잔칫상이나 제사상에 꼭 올렸다. 조기는 역사가 깊은 생선이다. 중국 고대 문헌 『설문해자說文解字』에는 낙랑에서 조기가 난다고 쓰여 있다. 『임원경제지林園經濟志』에서는 조기를 석수어라 하여 맛이 달고, 성질은 평하고, 독이 없으며, 위를 열어 주고, 기운을 돋는 생선이라고 하였다.

조기탕은 조기를 손질해서 토막 내고 쇠고기 맑은 장국이 팔팔 끓을 때 넣어 실파, 미나리, 쑥갓 등을 넣고 끓인다. 싱싱한 조기는 주로 맑은 장국에 끓이지만 신선도가 떨어졌을 때는 고추장이나 고춧가루를 풀

어 끓이기도 한다. 그러나 생선 특유의 향을 느끼려면 맑은 장국에 끓이는 것이 더 좋다. 또한 미역국을 끓이다가 조기를 넣으면 국이 기름지고 맛이 좋으며, 생선국은 소금으로 간을 하여 끓이고 혹 생 유자 껍질을 조금 저며 넣으면 향기를 돕는다. 생선 맑은탕의 재료로는 담백하면서도 감칠맛이 있는 흰 살 생선이 적당하므로 조기를 이용하여 끓이면 맛이 더욱 좋다. 그러나 현재는 조기매운탕이라고 하여 국물이 찌개보다 묽고, 고추장·고춧가루·소금·국간장 등으로 간을 맞춰 무·고추·호박 등 채소를 넣고 시원한 맛이 나게 끓이기도 한다.

조기탕은 다음과 같은 여러 가지 방법으로 끓이기도 하였다. 조기백숙은 싱싱한 조기를 손질하여 소금을 뿌려 국물이 빠지게 한 다음 세 토막을 내 냄비에 물을 붓고 강한 불에서 시작하여 중불로 끓인다. 조기가 푹 끓어 익었을 때 쑥갓을 넣고 파랗게 익으면 떠내어 초고추장이나 겨자초장에 찍어 먹는다. 조기매운국은 조기를 손질하여 살만 발라내고 한입 크기로 잘라 소금을 뿌린 다음 실고추와 생강즙에 재워 놓은 후 남은 뼈와 머리를 고추장, 고춧가루, 간장, 마늘, 생강 등 양념을 넣고 푹 끓여 밭쳐 장국을 끓인다. 여기에 쇠고기를 곱게 다져 양념한 완자를 만들어 넣고, 쇠고기가 익으면 조기살 양념한 것을 넣고 마지막에 쑥갓을 넣어 끓인다. 그 밖에도 조기 살을 발라서 쇠고기 다진 것과 합하여 양념한 후 동그랗게 완자로 빚어 밀가루를 묻히고, 달걀을 씌워 끓는 장국에 넣어 조기완자탕을 끓이기도 한다.

특징 및 의의 조기탕은 음력 3월에 맛이 가장 좋고, 겨울 동안 허해진 사람의 원기를 도우며, 병이 났을 때는 조기국물을 마시면 회복이 빠르다고 하였다. 조기탕은 양질의 단백질이 많고 지방질이 적으며 비타민B_1과 B_2가 많은 조기를 사용하여 주로 맑게 끓이는 탕이므로 성장기 어린이나 소화가 안 되는 노인의 원기회복에 좋은 음식이다. 조기탕은 제례뿐만 아니라 주안상과 평상시의 반상에도 올려지는 탕으로, 담백하면서도 신선한 생선 특유의 향을 맛볼 수 있고 다양한 방법으로 끓여 낼 수 있는 대표적인 생선탕이다.

참고문헌 林園經濟志, 계절과 식탁(유계완, 삼화출판사, 1976), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 향문사, 1992).

필자 정낙원(鄭樂源)

조리
笊籬

정의 물에 씻은 쌀을 이는 데 쓰는 기구.

내용 조리는 물에 씻은 쌀을 이는데 쓰는 기구다. 언제부터 사용되었는지는 정확하게 알 수 없지만 『임원경제지林園經濟志』 등 문헌에는 '석미추'라고 나타난다. 이남박 등에 쌀을 씻을 때 바닥에 모래나 돌 등이 섞여 있기 때문에 그릇을 잘 흔들면서 조리를 이용해 돌이나 모래를 가려낸다. 물에 담근 쌀을 일정한 방향으로 일면 쌀알이 조리 안에 담기고, 돌은 바닥으로 가라앉는다.

조리는 주로 대나무나 싸리 등으로 만들었다. 형태는 국자와 같이 생겼으나 삼태기 모양으로 엮은 것이므로 대나무나 싸리 사이로 물이 잘 빠져나가 쌀을 이는 데 적합하다. 예전에는 꼭 필요한 부엌살림이었으나 근래에는 도정 기술 발달로 돌을 일어낼 필요가 적어짐에 따라 사용 빈도가 많이 축소되었다.

특징 및 의의 조리는 식생활에 필요한 도구이나 이것을 이용하여 돌을 걸러 내기 때문에 좋은 것을 가지고 나쁜 것을 걸러내기를 원하는 마음으로 복이 집안에 들어오기를 소원하는 신앙적인 도구로 의미가 변형되었다. 자기 집에 복이 들기를 기원하며 조리를 쌀으로 엇걸어 잡아매고, 한두 개 엽전이나 쌀과 엿 등을 담아 대청이나 안방 머리에 걸어 놓고 이것을 '복조리'라고 불렀다. 정월대보름이면 복조리를 들고 다니며 팔았고, 값을 깎지 않고 사서 1년 내내 걸어 두는 풍속이 있다. 그러나 조리에 쌀이 쌓이는 모습은 점차 부유해지는 모습이나 조리 안의 쌀을 솥에다 한 번에 쏟아 부을 때는 마치 빈털터리가 되는 셈이다. 오히려 새해에 조리를 거는 것은 조리의 무수한 구멍, 즉 눈이 잡귀와 부정으로부터 한 해 동안 집안을

조리 | 길이 35 | 국립민속박물관

아무 탈 없이 지켜 줄 것이라는 믿음 때문이다. 근래 조리 안에 성냥이나 지폐, 복주머니 등을 넣어 두는 것은 주인의 염원을 표현한 것이다.

참고문헌 문과 상징(정연학, 시월, 2009), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 정연학(鄭然鶴)

조리개

정의 육류, 어패류, 채소류에 간장 등을 넣고 약한 불에서 오랜 시간 익힌 조림.

내용 궁중에서는 조림을 '조리니'라 하였고, 이 용어가 '조리개'로 변화된 것으로 보인다. 우육 조리개는 쇠고기의 홍두깨살, 우둔, 사태와 같은 대체로 질긴 부위를 덩어리째 부드럽게 삶아서 국물을 약간 따라내고 간장 양념을 넣어 조린 음식이다. '육장' 또는 '장조리개'라고도 한다. 편육조리개는 쇠고기편육을 썰어서 간장 양념과 물을 넣어 조린 것이다. 한 번 삶은 고기이므로 오래 조리지 않아도 되며 감칠맛이 난다. 장똑똑이는 쇠고기 우둔살을 채로 썰어서 간장 양념에 조린 것으로, 똑똑 썬 고기를 장에 조렸다고 하여 장똑똑이로 명명되었다. 생치조리개는 뼈와 살코기를 토막 내 물을 붓고 끓인 후 국물을 따라내고 간장 양념을 넣어 조리며, 조리는 동안 자주 뒤집어서 간이 고루 배도록 해야 한다. 생치과전지는 꿩고기를 얇게 저며서 소금 양념을 하고, 오이는 얇게 썰어 소금에 절인 다음 꿩고기와 오이를 각각 기름에 볶아 식혀서 다시 합하여 무친 음식이다. 생치과전지는 이처럼 꿩[雉]에 오이[瓜]가 들어가서 붙여진 이름이며, 궁중에서 정월 초하루와 정월대보름날에 먹었다. 겨울에는 생오이 대신 짜게 절인 통오이를 물에 우려서 사용하였다. 생선조리개는 민어·조기·도미·청어를 손질하고 쇠고기는 다져서 양념하여 생선 위에 얹은 후 간장 양념을 하여 익힌 조림으로, 생강을 반드시 넣어야 맛이 있다고 하였다. 풋고추 조리개는 풋고추의 절반은 양념해서 삶고 나머지 절반은 반으로 잘라 씨를 빼내고, 다져서 양념한 쇠고기를 고추 속에 넣어 밀가루와 달걀을 입혀서 기름에 지진 다음 삶은 풋고추와 함께 조린 음식이다. 음식이 상하기 쉬운 여름철에 오래 두고 먹을 수 있는 반찬이다. 두부조리개는 두부를 네모 모양으로 썰어 녹말가루를 묻혀서 기름에 지지고, 양념한 쇠고기는 두부 위에 얹은 다음 간장 양념을 하여 조린 음식이다. 두부에 녹말가루를 묻히면 두부가 부서지지 않는다고 한다. 감자조리개는 감자를 손질하여 소금에 절이고, 양념한 쇠고기를 감자 위에 얹은 후 간장 양념을 하여 익힌 조림이다.

민가에서는 연한 햇닭을 기름에 지져서 간장 양념을 하여 익힌 닭조림을 먹었다. 여름철에 적합한 음식이다. 제육조림은 돼지의 다리 살에 고추장 양념 또는 새우젓 양념을 하였고, 고등어·방어 등 기름이 많은 붉은 살 생선은 고추장 양념을 하여 비린내를 제거하였다. 경상북도 안동 지역에서는 은어를 간장 양념하여 조린 은어장조림이 있다. 낙동강 유역에서는 은어가 많이 잡혔는데, 수박 향이 나고 비린내가 없어 임금에게 진상되던 품목이다. 그 외에 간고등어를 된장 양념한 간고등어 조림도 있다. 전라도 지역에서는 붕어가 조선시대 진상품목이었다. 붕어를 즐겨 먹었고 고추장 양념을 한 붕어조림이 발달되어 있다. 제주도는 섬 지역이어서 생선 섭취가 용이하고, 고등어, 갈치, 멸치, 붕장어, 상어, 복어 등 생선을 이용한 조림이 많다. 조림 반찬으로는 우럭콩 조림, 게콩 조림, 돼지고기고사리 조림, 무말랭이 조림 등이 있다.

특징 및 의의 조리개는 주재료를 간장으로 양념하여 담백한 맛을 내었고 채소류의 조리개는 쇠고기를 이용하여 맛과 영양의 조화를 이루었다. 생치조리개는 겨울이 제철인 꿩을 이용한 겨울철 음식이다. 조리개는 저장성이 있어서 오래 두고 먹을 수 있는 장점이 있다.

참고문헌 안동손맛(안동시, 도서출판형제, 2010), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식(윤서석, 수학사, 1980), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 전통향토음식7·10-전남·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경란(朴慶蘭)

조미료
調味料

정의 음식을 만들 때 주재료에 첨가하거나 음식을 먹을 때 기호에 맞게 첨가하여 음식의 맛을 돋우고 조절하는 양념 중 짠맛, 단맛, 신맛, 감칠맛을 내는 재료.

내용 요리할 때 주재료에 첨가하거나 음식을 먹을 때 기호에 맞게 첨가하여 음식마다의 특유한 맛을 내는 데 사용되는 부재료를 통틀어 양념이라고 한다. 양념은 보통 조미료調味料와 향신료香辛料로 나뉜다. 이 중 조미료는 짠맛·단맛·신맛·쓴맛의 네 가지 기본 맛 중 짠맛·단맛·신맛을 내는 재료와 다섯 번째 맛이라고 불리는 감칠맛을 내는 재료들을 일컫는다. 짠맛·단맛·신맛·감칠맛을 내는 조미료를 각각 함미료鹹味料, 감미료甘味料, 산미료酸味料, 지미료旨味料로 구분한다.

전통 조미료에는 짠맛을 내는 소금·장, 단맛을 내는 설탕·꿀·조청, 신맛을 내는 식초가 있다. 간장, 된장, 고추장과 같은 장류는 짠맛과 더불어 감칠맛을 내기도 한다. 음식에 따라 조미료를 적당히 혼합 사용하여 알맞은 맛을 낸다.

짠맛을 내는 조미료인 소금은 천일염인 호렴胡鹽과 정제염인 재제염再製鹽을 주로 사용해 왔다. 우리나라 조미료 중 가장 중요한 장류는 한국음식 맛의 기본을 이룬다. 조선시대 농서인 『증보산림경제增補山林經濟』에는 "장은 모든 음식 맛의 으뜸이 된다. 집안의 장맛이 좋지 않으면 좋은 채소와 맛있는 고기가 있은들 좋은 음식이라 할 수 없다."라고 할 정도로 장류는 한국음식 맛의 기본을 이룬다. 단맛을 내는 조미료인 설탕은 고려시대에 들어왔으나 귀하여 널리 쓰이지 못하고 꿀과 조청이 많이 쓰였다. 신맛을 내는 식초는 술을 항아리에 담아 두어 초산균이 들어가 자연 발효가 되도록 하여 만들어 썼다. 현대에는 곡류, 과일 등을 원료로 한 양조식초와 빙초산을 주원료로 한 합성식초 등을 사용한다. 감칠맛은 별도의 조미료를 사용하기보다 멸치, 다시마, 쇠고기, 조개 등을 이용한 육수로 맛을 냈다. 그러다가 현대에 와서는 다시마의 감칠맛 성분인 글루타민산나트륨MSG이 주재료인 인공조미료가 감칠맛 조미료로 활용되고 있다.

특징 및 의의 조미료는 음식의 주재료에 비해 사용량이 적지만 음식 맛을 결정하는 재료이기 때문에 어떤 종류의 조미료를 어떻게 혼합하여 쓰느냐에 따라 음식 맛이 달라진다. 우리 음식의 고유한 맛은 콩을 발효해 만든 장류에 그 기본이 있다. 한 가지 음식에 대여섯 가지 이상의 조미료를 사용하기 때문에 다른 나라 음식과 비교할 때 독특한 맛을 낸다. 콩으로 만드는 된장은 조미료뿐만 아니라 단백질 급원 식품 역할을 하였다.

독특한 풍미와 맛을 내기 위하여 조미료는 가정에서 오랜 시간을 들여 만들어 먹는 것이 전통이었으며, 조미료를 만드는 방법이 가문의 비기秘記처럼 대대로

음식을 맛잇게 하시랴면 이것을 치십시요 아지노모도 | 1930. 10. 25 | 동아일보

전수되기도 하였다. 그러나 현재는 공장에서 대량 생산된 것을 사용하는 경우가 많아서 집안마다 다른 독특한 맛의 차이를 느끼기는 어렵게 되었다.

참고문헌 增補山林經濟, 한국식생활사(강인희, 삼영사, 2000), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1993), 한국음식문화와 콘텐츠(한복진 외, 글누림, 2009), 황혜성의 조선왕조 궁중음식(황혜성, 궁중음식연구원, 2001).

필자 이영미(李英美)

조밥

정의 좁쌀로만 밥을 짓거나 쌀을 불린 후 조를 섞어 지은 밥.

내용 조는 기원전 2700년경 중국의 농경신 신농씨의 오곡 중에도 포함된 것으로 보아 중국에서 야생종을 순화하여 재배한 것으로 보이며, 중국·한반도·만주 등 동북아시아의 주요 곡물로서 재배 역사가 오래됐다. 조가 식용되기 시작한 것은 신석기시대이다. 이 시대 유적지인 북한의 평양 남경리南京里에서 탄화된 조가 발견되고 있다.

부족국가시대에 이르면 조는 피, 기장, 수수 등과 함께 오곡에 포함될 정도로 주식 자리를 굳히게 된다. 고려시대에는 곡류 중 생산량이 가장 많아 쌀에 버금가는 주식으로 꼽혔다. 우리나라 조는 품종 좋기로 유명하여 개화기에는 러시아에 수출되기도 하였다. 그 품종이 개발되어 조선 전기의 『금양잡록衿陽雜錄』에는 조의 품종이 무려 15종으로 기록되어 있다.

조에는 차조와 메조가 있다. 차조는 서숙 또는 청차조, 메조는 좁쌀이라고 한다. 밥, 죽, 엿, 떡, 경단, 소주 등의 원료로 이용되고 있다. 조밥을 지으려면 먼저 조를 미지근한 물로 깨끗이 씻어 살짝 삶고, 멥쌀도 30~40분 정도 물에 불려서 솥에 함께 섞어 넣어 밥을 지으면 된다. 조밥에는 멥쌀뿐만 아니라 팥을 삶아 섞기도 한다. 이렇게 하면 쌀이나 조에 부족한 단백질, 비타민B_1 등을 보충할 수 있다. 조밥은 쌀이 귀한 산간지역 주식이다. 북쪽지역에서는 쌀과 반반씩 섞어서 지은 밥은 '상반', 쌀·좁쌀·팥을 섞어서 지은 밥은 '세아리밥'이라고 하였다. 경상북도 지역은 불린 쌀과 조로 지은 조밥에 도토리묵과 김치를 올리고 양념장을 곁들인 비빔밥 형식으로 1900~1930년대에 사라진 토속음식 맛을 되살려서 이어 가기도 했다. 전라남도 지역 조밥은 조, 삶은 팥, 불린 찹쌀·멥쌀과 적당한 크기로 썬 고구마를 섞어서 솥에 안쳐 짓는다. 경북 지역에서는 불린 쌀을 끓이다가 조를 얹어 지은 밥이며, 쌀과 조를 처음부터 함께 넣고 짓기도 한다. 제주도 지역에서는 조밥을 메조밥·모인조밥이라고도 하며, 끓는 물에 메조를 넣어 끓인 다음 메밀가루를 넣고 질게 짓는다.

차조에 비하여 조는 알이 굵고 빛이 연노란색이어서 밥을 지으면 밥 색깔이 노르스름하여 맛있어 보인다. 그리고 조는 찰기가 없으므로 밥을 지으면 고슬고슬하고 밥의 식감이나 맛이 두드러지지 않아 남녀노소 누구나가 좋아하는 밥 중 하나이다.

특징 및 의의 조밥을 섭취하면 비타민B군이 풍부해 피로 해소와 성인병 예방에 효과가 있다. 또 칼슘이 많아 성장기 어린이나 골다공증 예방에 도움이 된다. 철분, 무기질, 칼륨 등도 풍부하고 식이섬유도 많이 함유되어 있어 밥 할 때 조금씩 넣어 조밥을 지어 먹으면 좋은 건강식이 될 수 있다.

참고문헌 자랑스런 민족음식(최필승, 한마당, 1989), 작물학개요(조재영 외, 향문사, 1983), 작물통계(농수산부, 1983), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1995), 한국식료품사 개정판(박용구, 정음사, 1996), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978).

필자 윤인자(尹仁子)

조선무쌍신식요리제법
朝鮮無雙新式料理製法

정의 1924년 이용기가 조선요리와 외국 요리의 조리법을 쓴 한국 최초의 컬러 도판 표지를 실은 요리책.

내용 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』은 1924년에 발간한 위관韋觀 이용기李用基가 쓴 요리책이다. 책명은 조선에 둘도 없는, 견줄 만한 것이 없을 정도로 뛰

어난 최신 요리책이란 뜻이다.

저자인 이용기는 한국사에서 잘 알려진 인물은 아니지만 구전되던 조선 가요 1,400여 편을 집대성한 『악부樂府』를 편찬한 지식인이었다. 날건달, 바람둥이라는 평가를 받기도 했지만 풍류를 좋아하고 미식에 대한 관심도 유별난 것으로 보인다. 그는 당시 최고 요리책으로 꼽히던, 방신영이 쓴 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1921년, 3판)의 서문을 쓰기도 했다.

이 책은 1924년 한흥서림韓興書林에서 출간된 이후 재판(1930년)을 거쳐 영창서관永昌書館으로 출판사를 옮겨서 1936년에 서양 요리와 일본 요리를 보충한 증보판이 나오고, 이후 1943년까지 4판이 나올 정도로 인기가 많았다.

『조선무쌍신식요리제법』의 초판본은 4×6판의 활자본이다. 서문은 따로 없다. 속표지, 목차, 판권, 출판사 책 광고를 포함하여 총 316쪽에 이른다. 표지 앞면은 컬러 도판으로 되어 있다. 신선로와 함께 배추, 오이, 죽순, 사과, 배, 게, 조개, 문어, 꿩, 달걀 등 여러 가지 식재료가 컬러로 그려져 있어 당시 식탁에 올라간 음식의 식재료를 엿볼 수 있다. 우리나라 최초로 책 표지에 그림을 그려 채색한 요리책이다.

권두에는 손님 대접하고 상 차리는 법, 상극이 되는 음식, 우유 먹는 법 등 5개 항이 나온다. 이를 조리법별로 나누어 밥 11종, 장 18종, 고추장 6종, 된장 2종, 식초 13종, 술 50종, 소주 9종, 국 59종, 창국(찬국) 3종, 누룩 5종, 김치 29종, 장아찌 20종, 떡 75종, 국수 10종, 만두 6종, 전유어 31종, 나물 32종, 생채 7종, 지짐이 13종, 찌개 22종, 찜 11종, 적 18종, 구이 17종, 회 21종, 편육 4종, 어채 5종, 백숙 9종, 묵 3종, 선 4종, 포 9종, 마른찬 17종, 자반 9종, 볶음 5종, 무침 6종, 쌈 8종, 젓갈 28종, 죽 17종, 미음 5종, 응이 3종, 암죽 2종, 차 13종, 청량음료 2종, 기름 8종, 타락 2종, 두부 4종, 화채 5종, 숙실과 4종, 유밀과 7종, 다식 7종, (과)편 4종, 당전과 1종, 사탕 1종, 면포(빵) 1종, 정과 13종, 점과(유과) 5종, 강정 10종, 미시(미숫가루) 1종, 엿 5종, 잡록 12종, 부록 22종, 양념 7종, 각종가루 4종, 소금 2종의 순서대로 등장한다. 마지막 부분에는 서양 요리 25종(증보판 20종 추가), 중국 요리 15종, 일본 요리 19종(증보판 3종 추가)을 만드는 법이 나온다. 68항목에 790여 종의 음식 조리법이 실려 있다.

잡록에는 떡국, 수제비, 떡볶이, 비빔밥, 수정과, 식혜, 식해, 향설고, 전약, 조청이 소개되었다. 부록에는 자반, 족편, 양즙, 전복초, 홍합초, 알쌈, 수란과 팽란, 미나리강회, 볶은 고추장, 장떡 등 앞부분에서 빠진 음식들을 실었다.

이 책은 『임원십육지林園十六志』의 정조지鼎俎志를 바탕으로 기록했으나 음식에 조예가 깊은 찬자가 음식의 유래를 설명하거나 다른 지역의 음식과 비교하고, 달라지고 있는 음식의 양상에 대한 자신의 견해를 분명히 밝히는 등 독자성을 가미한 부분 또한 존재한다.

상추쌈, 보쌈, 김쌈 등 쌈은 '복과福裹'라 하여 복을 싼다는 의미가 있다. 그래서 우리나라는 쌈 문화를 즐겼다. 그런데 이 책의 찬자는 쌈에 대해 비웃는 글을 남겼다. 쌈은 날것이라 비위생이고, 입을 크게 벌려서 땀 흘리고 쌈을 먹는 모습이 끔직하고 위태로워 보이는 등 거추장스럽고 창피한 음식이라 했다.

또 조선시대 잡채는 『음식디미방』에도 나와 있듯 여러 가지 채소를 볶아 된장을 푼 밀가루즙이나 겨자에 무쳐 먹는 음식이었다. 지금처럼 당면이 들어간 것은 1920년대 이후에 출간된 요리책에 많이 나타난다. 하지만 이 책에서는 잡채에 당면을 데쳐 넣는 것은 좋지 못하고 겨자나 초장을 곁들여 먹으라고 했다. 잡채 고유의 모습은 당면을 넣은 것이 아님을 시사한다. 그 밖에 빵이나 청량음료, 외국 요리 등을 소개한

조선무쌍신식요리제법 | 궁중음식연구원

이 책에는 조선에서 근대로 이어지는 식생활 변화상을 보여 준다.

특징 및 의의 『조선무쌍신식요리제법』은 근대 인쇄술이 도입되어 한국 최초 컬러 도판의 표지를 실은 요리책이다. 『임원십육지』의 정조지를 바탕으로 전통 조리법에 새로운 조리법을 보태어 쓰고 음식의 유래나 풍속, 외국인 관점에서 본 한국음식과 외국음식의 수용 등 근대로 접어든 우리 음식의 변화 양상을 살펴볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 다시 보고 배우는 조선무쌍신식요리제법(이용기, 옛음식연구회 역, 궁중음식연구원, 2001), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

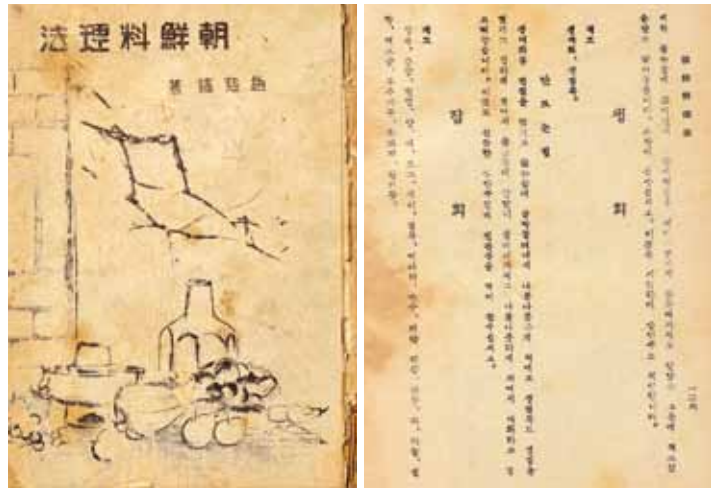
필자 이소영(李昭姈)

조선요리법
朝鮮料理法

정의 1939년에 양반가 여성 조자호가 우리 음식의 전통 조리법과 상차림을 중점으로 쓴 요리책.

내용 『조선요리법朝鮮料理法』은 1939년 조자호趙慈鎬(1912~1976)에 의해 양반가 음식의 전통 조리법을 서술한 책이다. 저자 조자호는 서울 양반 가문의 후손으로, 순종의 비인 순정왕후 윤씨와 이종사촌 자매간이다. 경성 가정여숙(현재 중앙여자고등학교) 교사로 전통음식을 가르쳤으며, 신문에 조선요리 및 시절음식 등을 연재했다. 1953년에는 국내 최초의 전통병과 전문점인 '호원당'을 설립하였다. 저자는 외국 문물 유입으로 변질되고 사라지는 우리 음식을 안타깝게 여기고 과거 집집마다 대물림처럼 전승되던 맛과 조리비법을 후대에 전하기 위해 이 책을 지었다고 서문에서 밝혔다.

1939년에 출간된 초판은 4×6배판, 총 297면으로 광한서림에서 발간하였다. 이후 1943년에 증보판이 출간되었다. 이 책은 35장으로 나누어 총 400여 종의 음식에 대하여 소상하게 설명하고 있다. 첫 장에는 고명과 양념류 9종, 메주와 장 담그는 법 6종, 가루



조선요리법 | 국립민속박물관

만드는 법 6종이 나온다. 주식류로는 죽 8종, 미음과 양즙 5종이다. 여기에 밥류는 수록하지 않았다. 찬물류 중에는 김장과 햇김치 20종, 맑은장국 18종, 토장국 9종, 창국(찬국) 4종, 조치류 9종, 전골류 12종, 구자와 찜류 10종, 나물 16종, 생채 8종, 쌈 3종, 간납(전유어)류 21종, 회 25종, 구이 23종, 잡채 6종, 조림 15종, 자반과 포 19종, 장아찌 10종, 젓갈 담그는 법 8종이 나온다. 병과와 음청류로는 약식과 갖은 편류 11종, 떡 26종, 정과류 9종, 화채류 16종, 생실과 웃기 4종을 수록하였다. 마지막 부분에는 음식을 곁들이는 법과 절기 음식, 미음상, 반상, 돌상, 계절별 어른 생신상 등 상차림의 식단을 예시하고 식사예법도 소개하였다.

『조선요리법』은 각 음식에 들어가는 재료와 분량을 세밀히 기술하고 만드는 법을 단계별로 나누어 설명하여 근대 조리서의 성격을 잘 보여 주며, 조선 말기의 양반가 음식 또는 궁중음식의 면모를 살펴볼 수 있는 자료이다.

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

필자 이소영(李昭姈)

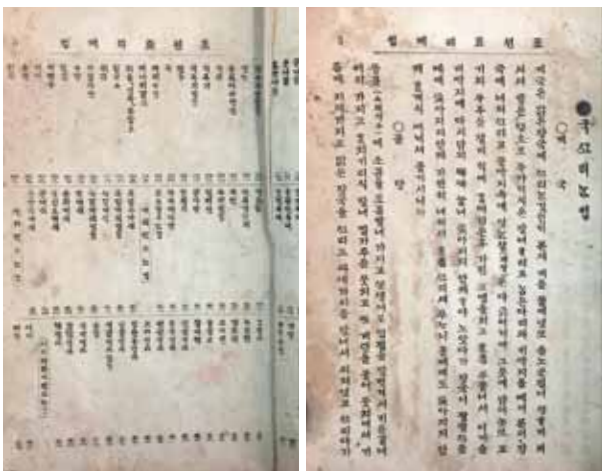
조선요리제법
朝鮮料理製法

정의 이화여자전문학교 가사과 교수 방신영이 우리 음식 조리법을 수록한 책으로, 1917년부터 수차례 개정되어 1952년 『우리나라 음식 만드는 법』으로 이어진 요리책.

내용 『조선요리제법朝鮮料理製法』은 방신영方信榮(1890~1977)이 우리 음식 조리법을 집대성하여 근대식 조리법 기술 형태로 쓴 요리책이다.

방신영은 경성 정신여학교를 졸업한 후 이화여자전문학교 가사과 교수로서 조선음식을 가르쳤다. 『고등가사교본』(금룡도서, 1955), 『동서양과자제조법』(봉문관, 1952) 등 가사 조리 관련 교과서와 외국 요리책도 저술하였다.

『조선요리제법』은 1917년 『만가필비萬家必備 조선요리제법朝鮮料理製法』(신문관)이라는 제목으로 처음 내놓았다. 초판에는 어머니께 배운 전통 음식을 바탕으로 조선요리와 외국요리 만드는 법을 수록했다고 설명했다. 1931년에 나온 5판부터 내용이 수정·보완되면서 『주부의 동무 조선요리제법』(한성도서, 1936), 『개정증보改正增補 조선요리제법朝鮮料理製法』(한성도서, 1942) 등 개정증보판이 여러 차례 간행되었다. 광복 이후에는 『우리나라 음식 만드는 법』(청구문화사, 1952)으로 제목이 변경되어 발간된 후 1958년에 재판, 1962년에 마지막 개정판이 나왔다.



조선요리제법 | 고려대학교도서관

여러 판본 중에서도 가장 널리 보급된 책은 『개정증보 조선요리제법』이다. 이 책은 가로 12.8㎝, 세로 18.4㎝ 크기의 총 499면으로 되어 있다. 한성도서에서 출간하였으며, 전체 60장으로 나뉘어 있다. 전반부에는 요리의 기초, 식품의 일반지식, 양념류를 다루었다. 메주·장 18종, 초 7종, 젓 5종, 포 5종, 김치 29종, 장아찌 18종, 자반 9종, 마른 것 13종을 수록하였다. 주식류는 밥 12종, 떡국 5종, 만두 4종, 국수 5종 등 26종이 실렸다. 유동식으로는 죽 16종, 의이(응이) 3종, 미음 4종, 암죽 4종이다. 찬물류로는 국 41종, 숩(수프) 10종, 찬국 3종, 즙 3종, 나물 23종, 전유어 15종, 찌개 13종, 지짐이 6종, 찜 10종, 쌈 8종, 적 10종, 구이 9종, 조림 8종, 무침 7종, 어채 2종, 편육 5종, 회 5종, 묵 4종, 두부 1종, 족편 1종, 볶음 10종이다. 잡록에는 16종이 실렸다. 병과·음청류로는 떡 46종, 유밀과 3종, 과편 4종, 정과 11종, 강정 11종, 엿 7종, 엿강정 7종, 숙실과 4종, 다식 9종, 화채 15종, 차 5종을 수록하였다. 후반부에는 상 차리는 법에 교자상 식단의 음식명과 반배도, 어린아이 젖·우유 먹이는 법을 수록하였다.

이 책은 한국음식 수백 종을 계량화한 조리법으로 정리함으로써 한식의 조리과학 발전과 대중화에 기여하였으며, 반세기를 아우르는 동안 시대 변천과 독자 대상에 맞추어 수정본을 거듭하며 만들어져 왔기에 우리나라 식생활사 연구에 귀중한 자료로 평가받고 있다.

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

필자 이소영(李昭姈)

조청
造淸

정의 전분 또는 전분을 함유한 원료를 엿기름으로 당화시킨 것으로, 묽게 고아 굳히지 않은 엿의 한 종류.

내용 꿀과 비슷하지만 꿀이 귀해서 서민들이 만들어 쓰던 조청은 묽게 고아 굳히지 않은 엿이다. 조청造淸

이란 용어에서 알 수 있듯 인공적으로 만든 꿀이라는 의미이다. 전분을 함유하고 있는 재료, 즉 곡류나 서류에 엿기름을 섞어 당화시킨 후 농축한 것이다. 쌀, 찹쌀, 조, 수수, 옥수수, 고구마 등으로 만들 수 있다. 주로 찹쌀이나 멥쌀로 만들었다. 조청을 만들 때는 찹쌀가루나 멥쌀가루를 물에 개어서 엿기름을 넣어 삭힌 다음 체에 밭쳐 솥에 붓고 걸쭉해 질때까지 3~4시간 정도 곤다. 끓을 때 넘지 않도록 불을 조절하고, 거품을 걷어 낸다. 조청을 고을 때 위에 막이 생길 때까지 좀 더 고면 엿이 된다. 조청은 수수가루나 옥수숫가루, 고구마 등으로 만들 수 있다. 쌀로 만든 것은 빛이 맑고 수수로 만든 것은 붉은 빛이 돈다.

『규합총서閨閤叢書』에는 "차수수를 쪄서 엿기름과 한데 섞어 항아리에 빚어 놓고 대추 씨 없이 진하게 고아 항아리에 담고 밀봉하여 땅에 묻는다. 이를 한 달만에 내면 품질 좋은 백청이 된다"고 설명하고 있으며, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 찰기장으로 흰색의 백청 만드는 방법이 설명되어 있다. 재료가 뭐든 각각 빛깔, 광택, 끈기는 차이가 있으나 단맛은 맥아당의 단맛으로 거의 같다. 칡즙에 호박과 엿기름을 더해 만든 칡조청(충청북도)이나 감을 끓여 걸어내어 엿기름에 삭혀 졸인 감조청은 칡과 감의 특별한 맛 및 향이 나서 기호성을 더 한다. 조청 만드는 과정에서 끓이는 과정이 가장 중요하다. 넘치거나 타기 쉽기 때문에 불 조절을 잘해서 아주 약한 불로 고아야 한다. 고는 과정에서 농도를 더하게 된다. 떡을 찍어 먹는 용도가 가장 묽기 때문에 일찍 떠내고, 좀 더 걸쭉하게 고아 강정이나 빈사과 바탕에 바르는 용도로 사용된다. 조청은 은은한 단맛과 끈기가 있어 조미료용으로 사용 되며, 밑반찬이나 조림에 단맛과 윤기를 더하는 용도로 쓰인다.

특징 및 의의 조청은 만든 꿀의 의미로, 꿀이 귀해 흔히 사용하기 어려워서 곡물을 당화시켜 만든 감미료이다. 조청을 만드는 과정에서 고는 시간에 따라 단순히 떡을 찍어 먹는 감미료의 용도 또는 과정류에 단맛을 더하는 용도로 이용되었다. 농축하여 엿으로 만들어 간식으로 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 최영희(崔榮姬)

조치
助致

정의 건지가 국보다는 많고 간은 센 편으로, 밥에 따르는 반찬으로서 반상 차림의 필수 음식.

내용 조치助致는 찌개, 지짐이, 감정이라고도 한다. 국물의 간을 맞춘 재료에 따라 토장(된장)조치와 고추장조치라 하고, 젓국으로 끓인 조치는 젓국조치라 한다. 또, 간장이나 젓국으로 간을 맞춘 것을 맑은 조치, 청국장으로 간을 맞추면 청국장조치라 한다. 맑은 조치나 젓국조치에 쓰이는 재료는 두부, 호박, 무, 명란젓, 생선, 쇠고기, 조개 등이다. 토장조치에는 호박, 두부, 풋고추, 쇠고기, 생선, 조개류 등이 이용된다. 궁중이나 상류층의 조치는 맑은조치이고, 서민의 조치는 토장조치이다. 그 밖에 진지 재료에 따라 호박조치, 버섯조치, 두부조치, 순두부조치, 달걀조치, 콩비지조치 등이 있다. 조치는 온갖 재료를 넣고 끓이는 아주 간단한 음식이지만 맛있게 끓이기는 생각처럼 쉽지 않다. 특히 토장조치(된장찌개)는 토장(된장) 맛과 불 조절로 맛의 차이가 나서 사람마다 솜씨가 다르다.

조치는 1797년(정조 21) 윤 2월 9일부터 16일까지 경기도 화성華城에서 베풀어진 정조의 자궁이신 혜경궁惠慶宮 홍씨洪氏의 회갑연을 기록한 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 처음 나온다. 여기에 볶기, 초, 탕, 찜, 만두, 포를 모두 조치라 했다. 볶기는 골볶기, 황육볶기, 생치볶기, 양볶기, 콩팥볶기, 죽합볶기, 진계볶기, 처녑볶기, 반건대구볶기 등이다. 초는 전복초, 저포초, 낙지초, 생복초, 죽합초, 황육초, 생합초 등이다. 탕은 골탕, 게탕, 생복 만두탕, 수잔지水盞脂곰 등이다. 찜은 숭어찜, 양숙, 생복찜, 곤자소니찜, 잡장전, 붕어잡장, 봉총찜, 건숭어찜, 수어장자, 숭어잡장, 숭어찜, 저포찜과 그 밖에 생치편포·양만두 등도 조치에 포함시켰다. 조리서에는 『시의전서是議全書』에 처

음 나온다. “각색 찌개의 이름이 조치이다.”라고 하고 골조치, 처녑조치, 생선조치, 양조치 등이 나온다.

특징 및 의의 조치라는 음식 이름은 궁중 용어에서 시작되었으나 요즈음은 찌개라는 용어가 더 흔하게 쓰인다. 조치(찌개)는 반상차림에서 꼭 빠지지 않고 차려지는 음식이다. 올릴 때에는 쌍조치라 하여 맑은조치와 토장조치 두 가지를 함께 올려야 한다. 7첩 반상을 차릴 때 쌍조치는 곁반에 놓는다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

조피볼락

정의 쏨뱅이목 양볼락과에 속하는 바닷물고기.

내용 조피볼락은 양볼락과 물고기이다. 우럭이라는 명칭으로 대중에게 더 잘 알려져 있다. 볼락과에는 조피볼락(우럭), 불볼락(열기), 황해볼락, 띠볼락 등 여러 물고기가 있다. 대개 낚시 대상 어종으로 인기가 높다. 볼락과 물고기는 대부분 바다의 해초밭, 여밭, 어초 등에 정착해서 사는 포식성 어류여서 그 맛이 뛰어나기 때문이다. 우럭은 서해, 남해, 동해 등 우리나라 전 연안에서 다 살지만 특히 서해 우럭이 잘 알려져 있다. 우럭은 수도권 낚시꾼들이 가장 좋아하는 낚시 대상이어서 인천에서 전라북도 격포항까지 수많은 낚싯배가 우럭 낚시를 전문으로 한다. 25㎝ 이하 크기는 포획이 금지돼 있다. 큰 우럭은 크기가 강아지만 하다고 해서 ‘개우럭’이라 부른다. 볼락류 중에서는 가장 크게 성장하는 어종으로, 최대 기록은 남해 고흥 앞바다에서 잡힌 73㎝이다. 우럭의 주요 생산지는 태안 앞바다에서 옹도·궁시도·격렬비열도 부근, 보령 앞바다의 외연열도 일대, 군산 앞바다의 고군산군도·십이동파도·어청도 일대, 격포 앞바다의 왕등도 일대, 신안 홍도·흑산도·가거도 일대 등이다. 남해의 청산도나 거문도를 비롯한 여러 도서 지역에서도 우럭이 서식하지만 다른 어종에 비해 중요도가 떨어지는 편이다.

우럭은 볼락과 마찬가지로 특이하게 난태생卵胎生이다. 처음에는 노란색 알을 품고 있다가 시간이 갈수록 이것이 검어지며, 체내에서 부화하여 아주 작은 치어들을 낳는다. 치어들은 연안 가까운 바위 혹은 항구의 내만으로 이동하여 성장한다.

우럭은 넙치(광어)와 함께 일찍이 양식에 성공하여 한국인이 가장 많이 먹는 대중 횟감이다. 우럭은 회로 먹을 때 졸깃한 식감을 좋아하는 한국인 입맛에 맞다. 질병에 강하고 성장 속도가 빨라 서해와 남해 연안 가두리에서 대규모 양식이 이루어진다. 자연산 우럭은 체색體色이 불규칙하며, 양식 우럭에 비해 회색에 가까운 편이다.

우럭은 횟감으로 가장 선호된다. 머리가 큰 편이라 회를 뜨면 전체 무게의 약 25~30%의 회가 나온다. 회를 뜨고 난 뒤의 머리와 등뼈 부분은 매운탕이나 맑은탕 재료로 활용된다. 이 탕의 국물 맛은 시원하면서도 기름져서 탕을 더 좋아하는 애호가도 많다.

우럭은 회나 탕 외에도 말려서 찜이나 젓국으로 먹기도 한다. 우럭을 말릴 때는 등따기(고등어자반의 경우 배를 갈라 펼치고, 우럭의 경우 등을 따서 내장을 제거해 펼친다. 이렇게 말렸을 경우 생선이 더 깨끗하고 보기가 좋아 상품성이 높다.)를 해서 물로 간을 하거나 굵은 소금을 뿌린다. 손질하고 간이 된 우럭은 바람이 통하는 곳에 잘 말려서 두고두고 반찬으로 먹는다. 충청남도에서는 지역 음식으로 우럭젓국이라는 것을 즐겨 먹기도 한다. 우럭젓국은 쌀뜨물에 우럭포를 넣고 끓여 새우젓으로 간을 한 일종의 말린 생선국이다. 담백하고 시원한 맛이 난다. 백령도나 대청도와 같이 서해 도서 지역에서는 포를 뜨고 남은 내장으로 내장볶음을 해 먹기도 한다. 쫄깃한 우럭 위胃의 식감이 뛰어나다.

특징 및 의의 우럭은 비린내가 적고 담백한 생선이어서 여러 형태의 요리가 가능하다. 강원도 강릉 지역에서는 우럭으로 미역국을 끓이기도 하는데 시원하고 담백하다. 큰 우럭은 뼈를 발라내고 닭백숙처럼 요리하기도 한다. 우럭은 저칼로리 고단백 식품으로 알려져

있다. 니아신과 비타민A 등 영양 성분도 풍부하게 함유하고 있다.

참고문헌 나는 낚시다(하응백, 휴먼앤북스, 2012), 멸치머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2013).

필자 하응백(河應柏)

족발

족발 | 국립민속박물관

정의 돼지 발목 아래의 발을 삶아 양념간장에 조린 음식.

내용 족발은 신체 부위를 가리키는 말인 '발'과 발을 뜻하는 한자인 '족足'을 합하여 만든 합성어이다. 돼지족의 털을 제거한 후 파, 마늘, 생강, 청주, 물을 넣고 살이 무르도록 푹 삶아 낸 후 간장·설탕·물을 넣어 다시 조린 음식이다. 족을 이용한 음식으로는 『시의전서是議全書』에 족을 무르게 삶아 뼈를 추리고 양념하여 굽는 '족구이', 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』의 우족과 생치를 한데 넣어 고아서 만든 족편 종류인 '용봉족장', 『진연의궤進宴儀軌』의 쇠족·사태육·양지 등을 고아서 녹으면 고명을 넣고 식혀서 응고시켜 묵처럼 썬 '족병足餠'이 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 '우두병牛豆餠·우족교牛足膠·교병膠餠·연육'은 족편의 동의어로, 쇠족과 생치나 닭을 사용하였다. 『조선무쌍신식요리제법』과 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 쇠족을 잘게 썰어 푹 곤 국물에 밀가루를 풀고 무를 썰어 넣어 죽처럼 끓인 '주저탕'이 있으며 『조선무쌍신식요리제법』의 '장족편'은 족편과 조금 달리 쇠족과 꿩을 넣어 익히는데 "건지가 있게 되직하게 만들어 진간장을 짭짤하게 사용해야 빛이 검고 맛이 좋다."라고 하여 익히는 정도에 따라 현재의 족발을 유추할 수 있다.

돼지족으로 한 음식으로는 물을 넣어 푹 곤 후 그대로 먹거나 국물용으로 만드는 제주도 향토음식인 돼지족탕이 있다. 제주도 지역에서는 새끼 돼지의 족을 아강발이라고 한다. 돼지족을 생강·마늘을 넣고 오래 삶아내어 간장·설탕·참기름·후춧가루로 양념하여 바짝 끓인 '돼지족찜', 돼지족을 물을 넣고 끓여 삶아 낸 뒤 생강·갱엿·소금·진간장을 넣고 조린 황해도 지역의 '강엿돼지족', 이와 유사하게 돼지족을 물과 갱엿·간장·소금에 넣어 조려서 뼈를 발라 내고 얇게 저며 내 새우젓국을 곁들여 먹는 '돼지족조림'이 있다. 검붉은 엿인 갱엿 혹은 강엿이 돼지고기 냄새도 없애주고 단맛과 윤기를 더해 주는 장점이 있다. 북한에서는 돼지족을 푹 끓여서 간장·설탕·파·마늘·술·후춧가루에 재웠다가 찜통에 찐 '돼지발쪽찜', 돼지족을 푹 끓여 내어 참기름을 바르고 통깨를 뿌려 초간장과 곁들여 먹는 '발쪽(돈족)백숙'이 있다. 돼지족은 예부터 산모의 젖을 많이 나오게 하는 민간요법으로 사용하였다. 통초(으름덩굴), 천궁, 천산갑, 포황, 감초 등과 함께 달인 통유탕通乳湯은 산모의 젖이 많이 나오게 하는 처방으로 『동의보감東醫寶鑑』에도 기록되어 있다.

족발이 현재와 같이 상업화된 것은 6·25전쟁 때 남하한 실향민이 이북에서 먹던 족발 요리를 응용해서 개발한 것을 1959년 서울 장충동 근처에서 평안도 족발이라는 상호를 내걸고 팔면서부터 족발 거리가 형성되었고, 차츰 족발을 지칭할 때는 돼지족을 간장양념에 조려 만든 것을 의미하게 되었다. 1975년대부터 족발 프랜차이즈업체가 생겨나 판매와 배달도 겸하고 있으며, 최근에는 족발을 식품공장에서 생산하여 냉동 혹은 냉장 형태로 대형마트나 편의점에서 판매하고 있다. 이러한 족발은 데우기의 간단한 조리 과정을 거치거나 즉시 섭취할 수 있는 간편식으로 개발되어 인기가 있으며, 매운 청양고추나 고춧가루

를 넣어 매운맛을 가미한 불족발도 개발되고 있다.

특징 및 의의 돼지족에는 콜라겐이 많아 특유의 물렁하면서도 쫄깃쫄깃거리는 식감이 일품이다. 뒷다리의 족은 크지만 살이 많아 퍽퍽한 질감이고, 앞다리의 족은 작고 굽은 모양이지만 연골과 젤라틴이 많아 부드러우면서도 쫄깃하여 선호도가 높다. 발톱 밑 살은 젤라틴이 더욱 많아 뜯어먹는 재미가 있다. 돼지족발은 피부 미용과 노화 방지에 효과가 있으며, 모유 분비를 촉진한다 하여 여성들이 관심을 두는 음식이다. 족발은 오랜 역사를 이어 왔어도 콜라겐이 많은 질긴 족 부위를 오랜 시간 끓여서 독특한 젤라틴 질감을 만드는 족발의 기본 조리법에는 큰 변화가 없다. 근래로 오면서 짭짤하면서도 달짝지근하게 만들었고, 새우젓과 상추쌈을 곁들여 다양한 맛과 영양상의 조화를 더해 최근에는 대표적인 야식이나 술안주로 인기가 많다.

참고문헌 東醫寶鑑, 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 자랑스런 민족음식-북한의 요리(최필승, 한마당, 1989), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선료리전집(조선료리협회, 외국문종합출판사, 1994), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1990), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1995), 한식재단(hansik.or.kr).

필자 손정우(孫禎佑)

족탕
足湯

정의 소나 돼지 등 가축의 발을 넣어 푹 끓인 국.

내용 족탕은 대개 소의 족과 사태를 넣고 푹 고아서 건더기를 건져 내고 식힌 국물에서 기름을 걷어 낸 후 양념한 건더기를 국물에 넣고 끓여 내는 탕을 말한다. 손질한 우족에 물을 부어 살이 흐물흐물해질 때까지 끓인 후 우족을 먹기 좋게 썰고 간장, 파, 후춧가루로 양념하여 국물에 다시 넣어 끓인 후 소금 간을 한다. 요즈음은 우족탕보다 돼지족탕이 대중음식으로 알려져 있다.

1600년대의 족탕은 꿩육수에 쇠족을 삶아 식혀 굳혀서 썰고 무·오이·표고 등 제철 채소를 썰어 넣어 끓인 탕으로, 맛과 모양이 좋고 영양이 풍부한 음식이다. 고조리서인 『음식디미방』(1670년경)에는 "쇠족을 털째 삶아 가죽이 무르거든 꺼내서 더운 김에 씻으면 하얗게 된다. 솥을 깨끗이 씻어 맑은 물을 부어 우뭇가사리처럼 고아서 식거든 강정 낱알만 하게 썰어라. 참무도 그리 썰고 푸른 외도 있는 때거든 그리 썰고 표고도 그리 썰어라. 꿩 육수에 간을 맞추고 채소와 버섯을 넣어 끓이고 밀가루를 동량의 물에 풀어 타고, 골파를 넣으면 가장 맛이 있다."라고 소개하고 있다. 또 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 "삶은 족을 털을 벗기고 발 사이를 짜개어 사태와 같이 넣고 다시 끓이되 물을 많이 붓고 흐물흐물하도록 삶아 건진다. 식거든 뼈째 굵게 저며 간장과 후춧가루와 계핏가루를 치고 사태도 썰어 넣고 주물러 국물에 간 맞추어 한소끔 다시 끓여 먹는다."고 소개하고 있는데, 이는 채소와 버섯을 넣지 않은 오늘날의 족탕과 비슷한 탕으로 보인다.

우족탕은 예부터 먹어 온 값진 영양음식인데 비하여 돼지족탕은 우족탕에 비하여 서민 음식이다. 돼지의 족은 잘 삶으면 육질이 잘 물러져서 부드럽고 쫄깃하며 달콤하여 맛이 좋다. 요즘 제주도에서 많이 기르는 흑돼지족탕은 특히 값싸고 맛이 좋아 대중 인기를 얻고 있다. 돼지족은 되도록 크고 살찐 것을 골라 깨끗이 씻고 세로로 칼집을 넣어 둔다. 그다음 끓는 물에 돼지족을 넣어 한 번 끓인다. 그 후 돼지족 삶은 물을 따라 버리고 다시 잠길 정도의 물을 충분히 붓고 파와 생강을 넣어 푹 삶는다. 돼지족은 껍질과 고기뿐만 아니라 힘줄과 연골도 맛이 있다.

특징 및 의의 족발은 고단백 식품으로 칼슘과 철의 함량도 높은, 영양이 풍부한 음식이다. 특히 쫄깃한 껍질과 힘줄에 많이 있는 젤라틴은 여성 피부미용에도 좋고 산모의 모유 분비를 촉진하는 것으로 널리 알려져 있다. 예부터 우리 조상들은 우족을 이용한 다양한 음식을 만들어 먹었다. 우족을 푹 삶아 국물과 고기와 건더기를 함께 먹는 족탕뿐만 아니라 장시간 고아 쇠족 주성분인 콜라겐을 젤라틴화하여 묵처럼 응고시킨 족편도 있다. 특히 약재를 넣어 만든 족편인 전

약은 예부터 겨울철 시절식이었다.

참고문헌 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 돼지머리·족발·꼬리의 영양학적 연구(류병호·김희숙, 한국식품영양과학회지13-2, 한국식품영양과학회, 1984), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

족편
足片

정의 우족을 푹 삶아 잘게 썰어서 다시 오랫동안 곤 후, 그릇에 담아 고명을 얹어 식혀서 묵처럼 굳힌 음식.

내용 『옹희잡지饔餼雜志』에서 말하는 족편 만드는 법은 다음과 같다. 우선 끓는 물에 우족을 넣어 뼈와 살이 떨어질 때까지 끓여 뼈를 추린다. 다진 닭고기를 양념하여 국물에 함께 넣어 끓인 후 그것을 그릇에 부어 식혀서 응고시킨다. 이것을 우족병牛足餠이라고 하였다. 족병은 썬 모양이 떡처럼 반듯하여 붙은 이름이다. 『규합총서閨閤叢書』에서는 우족을 끓일 때 기름을 제거하면 색이 묽고 곱지 않으므로 기름을 걷어내지 말라고 하였다. 그리고 족의 국물을 그릇에 담고 다진 꿩고기를 양념하여 얹은 후 그 위에 국물을 붓고 달걀지단, 후추, 잣가루를 뿌렸다. 『시의전서是議全書』에서는 우족 외에 가죽·꼬리·사태·꿩고기를 함께 푹 고아 기름을 걷어내고, 건더기는 다져서 양념하여 국물에 넣고 섞어서 그릇에 부은 후 달걀지단·석이·실고추·잣가루를 뿌려 굳혔다. 한편 『음식디미방』에서는 독특하게 말린 대구를 이용하였다. 건대구와 닭을 푹 삶아서 양념하고, 다시 곤 후 그릇에 붓고 식혀서 굳힌 것이다.

궁중에서는 잔칫상에 족편을 반드시 차렸다. 우족 외에 쇠머리, 쇠꼬리, 꿩, 묵은 닭, 숭어, 건대구, 건전복 등도 이용하였다. 이것을 족병이라고도 하였다. 소금 대신 간장으로 간을 하여 검은색의 족편을 만들기도 하였다. 이를 장족편 또는 족장과라고 하였다. 족편은 겨울철 음식으로 설날에 즐겨 먹었다. 삶은 족은 추운 겨울에 응고시키기 적합했을 것이다. 『한국의 전통향토음식』에 의하면 서울·경기도 지역에는 우족만으로 만든 족편이 있고, 전라북도 지역에는 우족에 꿩고기를 넣어 만든 용봉족편이 있으며, 경상북도 지역은 상어 껍질과 상어 고기를 이용한 상어피편이 향토음식으로 남아 있다.

족편과 유사한 음식으로 소 껍질로 만든 전약煎藥과 돼지 껍질로 만든 저피수정猪皮水晶이 있다. 전약은 소 껍질을 잘게 썰어 푹 삶은 후 체에 걸러서 여러 가지 약재를 첨가하여 굳힌 것이다. 이는 겨울 보양식이자 동지 절식이다. 동짓날 내의원에서 만들어 임금에게 진상하면 이를 다시 신하들에게 하사했다고 한다. 저피수정은 마치 맑은 수정 같다고 하여 붙은 이름이다. 돼지 껍질의 지방을 제거하여 물과 양념을 넣어 삶은 후 잘게 썰어서 다시 삶은 다음 걸러 굳힌 음식이다. 전약과 저피수정은 오늘날 보기 힘든 음식이 되었다.

특징 및 의의 족편은 콜라겐을 장시간 가열하면 젤라틴이 되는 원리를 이용한 과학적인 음식이다. 우족 외에 쇠머리, 쇠가죽, 쇠꼬리, 사태, 꿩고기, 닭고기 등을 이용하여 맛과 영양을 고루 갖추었다. 달걀지단채, 석이, 실고추 등을 고명으로 하여 색의 조화도 고려하였다. 연하고 부드러워 노인과 어린이에게 적합한 음식이다. 최근에는 우족보다 돼지족을 많이 이용한다. 돼지족은 삶아서 건더기는 편육으로 만들고 국물은 산모가 모유 촉진을 위해 마셨다고 한다. 그러나 돼지국물은 만들기가 어렵고 누린내가 나서 요즘 산모들은 족발을 즐겨 먹는다. 외식업이 발달하면서

족편 | 농촌진흥청

형성된 족발거리는 서울특별시 장충동에 있다. 6·25 전쟁 때 피란 온 이경순이 고향에서 먹던 족발과 중국의 오향장육五香醬肉을 응용하여 새로이 만든 족발이 그 시초이다. 실향민과 근처 체육관, 남산극장을 방문한 관람객 등이 몰리면서 유명해졌다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 饗饌雜志, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국의 전통향토음식2·6·8-서울·경기·전북·경북(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경란(朴慶蘭)

종지

정의 간장·초간장·고추장 등 장류를 담아서 상에 올리는, 종발보다 작은 그릇.

내용 종지는 간장, 초간장, 고추장 등 장류를 담아내는 그릇이다. '종자', '종주'라고도 부르는 작은 보시기형 그릇으로, 크기는 대체로 20~30cc 정도이다. 뚜껑이 달린 것이 대부분이지만 없는 것도 있다. 재료는 주로 도자기, 유기, 은, 나무 등이다.

일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서 "종자鐘子는 보시기보다 형태가 작고, 초장이나 간장 등을 담아 밥상에 놓는 것으로 '종주'라고도 한다. 또한 사발 모양의 작은 그릇으로 종자와 같은 용도로 올려지는 것으로 종발鐘鉢이 있다."고 했다.

조선 후기 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 반상에서 접시 수가 5개이거나 7개일 때 종자鐘子는 모두 3개를 구비하고 있고, 종지에 담은 장은 간장·초간장·초고추장뿐만 아니라 겨자장·호초장·즙장 등 다양한 장류를 담았다. 『임원경제지林園經濟志』에서는 반상기의 구성으로 밥그릇[飯盂], 나물국그릇[菜羹椀] 1개, 고깃국그릇[羹臛椀] 1개, 침채종지[菹菜鍾](즉 민간에서는 보시기 또는 보아甫兒)라 하는 그릇 1개, 포[腊]·육장[醢]·나물[菜]·구이[炙] 등을 담는 첩[楪]이 1개씩 즉 쟁첩 4개와 함께 장종지[醬鍾]와 초장종지[醋醬鍾]가 1개씩 있다고 했다. 『전통적 생활양식의 연구』 등 광복 후 문헌에서는 대체로 "종지의 수는 반상의 규모에

높이 4 지름 7

높이 5.5 지름 7

종지 | 국립민속박물관

따라 3첩에는 1개, 5첩에는 2개, 7첩에는 3개로 규정되어 있다. 즉 3첩에서는 간을 맞추기 위한 것으로 간장종지 1개, 5첩에서는 전요리에 맞추어 초간장용까지 2개, 7첩 이상에서는 회요리에 필요한 초간장용까지 합쳐 3개로 증가한다."고 하였다. 반상에서 첩 수와 종지 수와 종류의 규범은 조선 말기에 세워진 것으로 보인다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 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)

주걱

정의 음식을 저어 섞거나 그릇에 퍼 담을 때 사용하는 조리용구.

내용 음식을 저어 섞거나 그릇에 퍼 담을 때 사용하던 조리용구로, '주개'·'주벅'·'박죽'이라고도 부른다. 가족 수가 많을 때는 조석朝夕으로 밥을 지었고, 솥도 다양하여 밥을 푸는 주걱도 여러 가지 크기가 있었다. 유물로는 경주 금관총에서 4~5세기경의 솥과 함께 출토된 주걱이 있으며, 음식을 그릇에 떠 담을 때 사용한 것으로 보인다. 주로 나무 주걱이 사용되다가 고려시대에는 놋쇠로 된 제품이 쓰였다. 주걱은 음식을 젓거나 떠내는 넓적하고 둥그스름한 부분과 갸름한 손잡이 부분으로 구분된다.

주걱은 사용 범위가 넓으며, 크기·생김새·재질 등

주걱 | 길이 51 너비 13 | 광복이후 | 국립민속박물관

도 다양하다. 밥을 푸는 일 외에 죽을 끓이고 엿을 고을 때나 식재료를 부수고 으깨는 데도 사용한다. 솥에서 많은 양의 밥을 풀 때는 약간 크고 자루가 긴 주걱을 사용하고, 밥그릇에 밥을 담을 때는 작고 자루도 짧은 주걱을 쓴다. 또한 고추장을 담거나 깍두기를 버무릴 때, 죽을 쑬 때, 엿을 고을 때 쓰는 큰 주걱이 있다. 이 주걱은 바탕이 크고 자루가 길어서 많은 양의 음식을 섞거나 퍼낼 때 유용하다. 이외에 가축 사료인 여물을 뒤섞거나 여물박에 퍼 담는 데도 사용하였다. 이 주걱은 손잡이 부분이 길며, 타원형의 바탕으로 갈수록 두꺼워지는 형태이다.

오늘날 주걱은 부엌에서 주로 음식을 섞거나 푸는 데 사용하며, 타원형의 바탕에 짧은 자루가 달린 형태이다. 재료로는 스테인리스 스틸, 합성수지, 플라스틱이 쓰인다.

참고문헌 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국 민속의 세계3(고려대학교 민족문화연구원, 고려대학교출판부, 2001), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 김혜영(金惠映)

주과포
酒果脯

정의 제사의 가장 중요한 기본 제물인 술, 과일, 포.

역사 『삼국사기三國史記』에 초록된 가락국기駕洛國記에, 수로왕首露王의 17대 후손이 시조 제사를 지낼 때의 제물은 술, 감주, 떡, 밥, 차, 과라고 하였다. 포脯는 보이지 않으나 술, 과일과 평소의 음식으로 제사를 지냈다는 것을 알 수 있다.

내용 제사를 지낼 형편이 여의치 않을 경우 "주과포酒果脯라도 차려서 제사를 지낸다."라는 말처럼 주과포는 제물의 기본 요소이다. 오늘날의 정조차례正朝茶禮에서도 메와 갱 대신 떡국을 올리지만 주과포는 빠지지 않는다. 묘제와 추석 성묘에서도 마찬가지이다.

주과포 중 으뜸인 제물은 청주, 약주 등 술이다. 『의례儀禮』, 『가례家禮』, 『사례편람四禮便覽』에서 공통 술은 현주玄酒, 곧 물이다. 현주는 정화수井華水로, 술이 귀하던 시절 냉수를 올린 것에서 기인한다. 이후 그 전통을 이어받아 근본을 잊지 않는다는 의미에서 현주라는 명칭을 그대로 사용하는 것이다. 『의례』와 『예기禮記』 등 고례에는 예주醴酒도 자주 등장한, 이는 단술을 의미한다.

과일 역시 기본 제물에 속한다. 밤, 대추, 감, 배와 수박, 참외 등을 올린다. 진설은 일반 형태인 조율시이棗栗柿梨로 한다. 그 기원의 일설은 "대추는 씨가 하나이므로 임금, 밤은 한 송이에 세 개가 열리므로 삼정승三政丞, 감은 씨가 여섯 개이므로 육판서六判書, 배는 씨가 여덟 개이므로 팔도관찰사八道觀察使를 상징하여, 이러한 위계에 따라 조율시이의 순서대로 진설한다."라고 전해진다. 『격몽요결擊蒙要訣』에서도 서쪽부터 조율시이 순으로 놓는다. 복숭아는 귀신을 쫓기 때문에 제사상에 올리지 않는다.

포는 육포와 어포로 구분된다. 『의례』와 『예기』에는 소, 사슴, 노루, 토끼로 만든 육포가 주로 등장한다. 꿩고기포도 보인다. 향교나 서원에서는 육포를 제물로 올리고 있다. 어포로는 대구포, 북어포, 오징어포 등을 올린다.

지역사례 충청남도 논산 교촌마을의 파평윤씨 노종파 명재明齋 윤증尹拯 종가에서는 "우리 집은 소론少論이기에 과일 놓는 순서는 조율이시로 놓는다."라고 하며, 겨울 차례상에 미처 밤이 준비되지 않자 감자를 밤 대신 올리고 "감자도 종자고 밤도 종자이므로 직접 농사지은 것이면 된다."라고 하여 제사의 기본 정신을 보여준다. 경상북도 안동 지역에서는 대구포와

북어포를 주로 올리지만 불천위제사不遷位祭祀와 같이 규모가 큰 제사에서 대체로 대구포를 사용한다.

특징 및 의의 『가례고증家禮考證』에서는 "제주는 전주奠酒라 하여 땅에 붓지 않고 제사상에 올리는 것으로, 귀신이 스스로 마실 수 없으므로 제관들이 대신 마신다."라고 했다. 『의례』와 『예기』 같은 고례에 등장하는 과일은 대추와 밤뿐이다. 특히 『가례』와 『사례편람』 등 예서의 진설도에는 '과果'로 기록되어 있다. 이는 각색 과일로 해석한다.

참고문헌 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010), 종가이야기(이연자, 컬처라인, 2001).

필자 윤덕인(尹德仁)

주꾸미

정의 팔완목 문어과에 속하는 두족류의 연체동물.

내용 '꼬마 낙지'란 별명에 걸맞게 낙지와 비슷하게 생겼지만 낙지보다 다리가 짧고 몸집이 더 작다. 정약전의 『자산어보玆山魚譜』에 준어蹲魚라고 기록되어 있다. 속명은 죽금어竹今魚라고 한다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』와 『전어지佃漁志』에는 망조어望潮魚라고 하며, 우리말로 죽근이라고 기록하였다. 그 외에도 주깨미, 쭈게미, 쭈꾸미 등으로 불렀다. 또한 주꾸미를 포함한 이러한 것들을 비늘 있는 고기인 '인류鱗類'와 대조를 이루는 '무린류無鱗類'로 구분하였다. 넓은 의미에서 어류로 분류하고 있음을 알 수 있다.

크기는 10~12*cm* 전후이며, 몸통은 보통 회자색을 띤다. 머리 크기는 몸통보다 작지만 꽤 큰 부위를 차지한다. 다리는 거의 가지런하게 되어 있고, 여느 두족류처럼 제1다리가 가장 길다. 서해 연안에서 서식하며, 보통 바위 구멍이나 바위틈에 숨어서 생활한다. 산란기는 가을부터 이른 봄까지이며, 산란은 조개껍데기 안에 한다. 주꾸미 잡는 시기는 지역에 따라 조금씩 차이가 난다. 서해 남부 지역에서는 더운 여름이 지나고 찬바람이 일기 시작하는 9월 무렵이면 주꾸미

주꾸미 숙회 | 농촌진흥청

를 잡기 시작해 가을철이 한철이다. 서해 중부 지역에서는 주로 2월 하순부터 5월 하순에 조업을 한다. 한국, 중국, 일본 등의 연안에 분포하는데, 최근 간척 사업과 무분별한 남획으로 급감하고 있다.

다른 어류와 마찬가지로 주꾸미도 산란철에 가장 맛있다. 반면 산란철이라 하더라도 알이 꽉 찬 주꾸미는 오히려 맛이 떨어진다고 한다. 산란을 준비하기 위해 알에 영양분을 모두 주었기 때문에 살맛이 떨어진다는 것이다. 그래서 알이 반 정도 찬 것이 맛있다. 주꾸미 머리만 잘라서 살짝 데쳐 먹으면 찹쌀밥 맛이 난다고 해서 이 부위를 좋아하는 사람이 많다. 알이 꽉 찬 주꾸미의 경우 삶거나 쪄서 다리는 버리고 몸통만 먹기도 한다. 봄철 주꾸미가 더 크지만 맛은 가을철 주꾸미가 더 낫다. 주꾸미는 주로 주꾸미회, 주꾸미무침, 주꾸미조림 등으로 요리해서 먹는다. 발판이 잘 달라붙고 몸통 색이 선명한 것이 신선한 주꾸미다.

우리나라 사람들은 다양한 방법으로 주꾸미를 요리해서 먹는다. 1948년 손정규孫貞圭가 지은 『우리음식』에 어회魚鱠로 주꾸미를 먹었다는 기록이 있다. "오징어, 주꾸미, 낙지, 문어, 굴, 홍합, 전복, 소라 등도 가장 신선한 것을 택하여 회로 쓴다. 회를 찍어 먹기에는 초고추장이 제일 많이 쓰인다. 초장에 파를 잘게 썰어 넣은 것도 쓴다."라는 기록에서 보았듯이 어회, 즉 생회나 숙회로 많이 즐겼다. 그래서 주꾸미는 주로 생회와 맑은 국으로 즐겼다. 무침이나 구이로 먹기도 한다. 생회와 무침은 만드는 과정이 비슷하다. 먼저 주꾸미의 머리를 뒤집어서 먹통을 제거한다. 먹

통을 떼어 내고 이물질을 제거한 다음 끓는 물에 살짝 데친다. 그 상태에서 초고추장과 곁들이면 생회가 된다. 적당한 크기로 썰어서 각종 채소와 함께 무치면 주꾸미무침이 된다. 주꾸미조림은 손질한 주꾸미를 소금으로 주물러 씻은 뒤 곱게 다져 양념한 쇠고기를 주꾸미 머리 안에 넣고, 끓는 조림 간장에 주꾸미와 실고추를 넣어 윤기 나게 조린 것이다. 이외에도 주꾸미샤부샤부, 주꾸미오일파스타, 주꾸미삼겹살치즈볶음 등 다양한 퓨전 요리로도 사용된다.

특징 및 의의 주꾸미는 타우린과 다양한 영양소가 풍부하여 원기 회복에 좋다. 콜레스테롤 수치를 낮춰 주는 효과도 있어 많은 사람이 찾는 대표 건강 음식이다. 특히 돼지고기와 함께 요리하면 음식 궁합이 잘 맞는다. 하지만 우리나라 사람들이 주꾸미를 지금처럼 즐겨 먹은 지는 얼마 되지 않는다. 어업 기술과 유통망 발달에 힘입어 서남해 어촌 음식에서 전국 음식이 될 수 있었다. 그래서 지금처럼 주꾸미 어획량이 감소하지 않은 1970~1980년대에는 값싸고 맛있는 서민 음식이었다. 주꾸미는 부안, 당진, 인천, 여수, 태안, 통영 등 주로 서남해에서 많이 잡히기 때문에 해당 지역에서는 주꾸미 관련 축제를 많이 개최한다. 인천광역시 동구 만석동 일대에는 주꾸미거리가 형성되어 있다. 화수부두가 가까이에 있어 자연스럽게 형성된 음식거리이다.

참고문헌 권오길의 괴짜 생물 이야기(권오길, 을유문화사, 2012), 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국해양무척추동물도감(홍성윤, 아카데미서적, 2006), 네이버 지식백과(terms.naver.com), 컬쳐히어로(culturehero.net), 쿠켄(cookand.co.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 안일국(安一國)

주막
酒幕

정의 밥과 술을 판매하거나 잠을 잘 수 있는 전근대 시기의 술집 겸 음식점 혹은 이것을 겸한 숙소.

내용 전근대 시기 주막은 크게 두 가지 종류로 나눌 수 있다. 하나는 주사酒肆·주가酒家·주포酒舖 등으로 불리던 주막으로, 음식을 판매하면서 동시에 술과 안주를 제공한 곳이다. 이런 유형의 주막은 주로 서울, 개성, 평양 등 도시에 있었다. 또 다른 종류는 마을과 마을 사이의 길목에 위치하여 숙박을 목적으로 하면서 음식과 술을 제공한 곳이다. 이들 주막의 입구에는 깃발에 술 '주酒'자를 쓴 주기酒旗, 주패酒旆와 같은 표지판이 붙어 있었다.

조선 후기 서울의 주사, 주가, 주포 모습은 신윤복申潤福(1758~?)의 그림 〈주사거배酒肆擧盃〉를 통해 추정할 수 있다. 대청마루에 부뚜막을 만들고, 주모가 손님에게 술과 안주를 판매했다. 18~19세기 문인들의 글에 서울의 청계천 근처에 있던 주사, 주가, 주포 묘사가 많이 나오는 것으로 보아 당시 서울의 주막이 성업했음을 알 수 있다.

교통 요지에 있던 주막은 16세기 중반까지 공무로 여행하는 사람들에게 숙식을 제공하기 위하여 주요 도로의 원院에 세워진 숙박업소 겸 음식점이었다. 임진왜란과 병자호란 이후 원이 여점旅店, 야점夜店, 점막店幕, 여막旅幕, 주막 등으로 불리는 사설 숙박업소 겸 음식점으로 대체되었다. 김홍도金弘道(1745~?)의 <행려풍속도병行旅風俗圖屛> 중에 나오는 '반촌점飯村店'이란 그림에는 마을과 마을 사이 길목에 있던 '점촌店村'의 주막 모습이 그려져 있다.

18세기 이래 장시場市가 활발하게 열리면서 읍치 바깥이나 대로大路의 교차로에는 주막 거리가 형성되었다. 주막 거리에는 밥집과 술집, 그리고 각종 장인들의 작업장과 상인들의 임시 점포인 가가假家가 자리를 잡았다. 읍치 바깥에서 열린 장시 근처에는 술집, 밥집, 숙소를 겸한 주막이 있었다. 1799년 음력 10월부터 이듬해인 1800년 음력 2월까지 삼가현(현재 경상남도 합천 삼가면)의 읍치 바깥 주막에서 충군充軍 생활을 한 이옥李鈺(1760~1815)은 당시 주막 모습을 『봉성문여鳳城文餘』에 글로 남겼다. 당시 삼가의 주막에서는 밥·국·생선·김치 등에 각각 값을 매겨서 계산을 하였고, 쌀을 가지고 온 사람에게는 값을 깎아 주었다. 김려金鑢(1766~1821)는 경상도 진해현鎭海縣(현재 경남 창원 마산합포구 진동면)에 귀양 가서 쓴 『우해이어보牛海異魚譜』에서 읍치 남문 바깥에 기생이 있

주막 | 김홍도 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

주사거배 | 신윤복 | 조선 후기 | 간송미술문화재단

는 주막이 있었다고 했다.

1909년 12월 조선통감부 경시警視로 재직하고 있던 일본인 경찰 이마무라 도모에今村鞆(1870~1943)는 주막이 교통 요지, 시가지, 읍치, 선착장, 시장은 물론 산간벽지에도 있다고 밝혔다. 주막에서는 탁주, 밥, 반찬을 제공했다. 반드시 밥값과 술값은 받았지만 숙박료는 받지 않았다. 만약 손님이 음식이나 술을 먹지 않고 잠만 자겠다고 하면 공간이 있을 경우 무료로 재워 주었다.

주막 운영자는 주모酒母라고 불리던 부인이었다. 주사, 주가, 주포같이 술집 전문의 주막 주모는 주로 현직에서 물러난 늙은 기생이었다. 그러나 경제 사정의 어려움 때문에 양반가 부인이 안채에서 음식과 안주를 만들어 하인을 시켜 바깥채에 내보는 방식의 내외주점內外酒店도 있었다. 교통 요지인 점촌에 있던 주막의 주모 중 일부는 매춘 행위를 하기도 했다.

특징 및 의의 20세기 이후 도시에 있던 주사, 주가, 주포 등은 주점酒店으로 이름을 바꾸거나 음식점 또는 술집으로 변모하였다. 이에 비해 교통 요지에 있던 주막 중에는 1970년대 중반까지 영업을 한 곳도 있다. 1970년대까지 오일장이 열리는 장터 근처에는 '주막'이란 간판을 내건 술집이 있었다. 이로 인해 한국인에게 주막은 고향을 떠올리게 하는 낭만 가득한 장소이다.

참고문헌 鳳城文餘, 牛海異魚譜, 그림 속의 음식, 음식 속의 역사(주영하, 사계절, 2005), 음식인문학(주영하, 휴머니스트, 2011), 조선시대풍속화(국립중앙박물관, 2002), 한국교통건설의 변천과 발달에 관한 연구(김종헌, 고려대학교 박사학위논문, 1997), 한국의 미19-풍속화(중앙일보사, 1985), 朝鮮風俗集(今村鞆, ウツボヤ書籍店, 1919).

필자 주영하(周永河)

주먹밥

정의 밥에 소금, 참기름 등을 넣고 먹기 쉽게 주먹처럼 뭉친 음식.

내용 주먹밥의 기원이나 유래는 알려진 바가 없다. 다만 주먹밥은 손쉽게 만들 수 있고 휴대하기 간편하기 때문에 먼 길을 떠나는 사람을 위한 간편식으로, 혹은 많은 사람들의 식사를 한꺼번에 준비할 때 유용하게 사용된 것으로 보인다. 실제로 예전 농촌지역에서는 새참을 낼 때 주먹밥으로 대체하는 경우가 많았다고 한다. 주먹밥을 만드는 방식은 손으로 밥을 단단하게 뭉친 뒤 소금물, 참기름, 깨소금 섞은 물을 묻혀 꾹꾹 누르면 일꾼들의 간단한 한 끼 식사가 되었다. 새참으로 주먹밥을 내놓을 경우에는 다른 반찬이 필요하지 않아 음식 만드는 시간과 노력을 절약할 수 있었다. 또한 주먹밥은 홍수나 지진 같은 자연재해를 입거나 전시 상황에서도 유용한 먹을거리였다. 1950년 6·25전쟁 때 일선 병사들은 얼음이 언 한 덩이의

주먹밥을 입김으로 녹여 가며 먹었다는 기사가 다수 보인다. 후방에서는 병사들이 주먹밥이라도 먹을 수 있도록 위문품으로 쌀을 보내곤 했는데 "안남미 쌀로 밥을 지으면 뭉치 주먹밥을 만들 수가 없어 곤란하니 될 수 있는 대로 이는 후방에서 먹고 끈기 있는 쌀을 보내 달라."라는 부탁을 받기도 했다.

한편 주먹밥이 향토음식으로 발전한 경우도 있다. 옛날 전라북도 전주 지역 남밖장(현재 남부시장)에는 동트기 전 새벽마다 나무를 팔러 나온 나무꾼들로 북새통을 이뤘다고 한다. 그들은 대부분 전주 인근 지역에 사는 사람들로, 새벽에 남밖장에 도착하기 위해서는 이른 새벽에 길을 떠나야 했다. 나무를 판 나무꾼이 홀가분한 마음으로 시장에서 콩나물 국물을 판매하는 아주머니에게 집에서 챙겨 온 주먹밥을 내밀면 국물 가게 주인은 꽁꽁 언 주먹밥에 따뜻한 콩나물 국물을 부었다 따랐다 하는 방식으로 토렴하여 먹기 좋게끔 덥혀주었다. 이렇게 해서 탄생한 음식이 바로 남부시장식(혹은 토렴식) 전주 콩나물국밥이다.

1992년 이후에는 편의점에서 주먹밥을 간편식으로 판매하기 시작했다. 편의점은 24시간 영업이 가능하다는 시간상의 편리성 외에도 여러 종류의 음식점을 합쳐 놓은 것과 같은 다양한 품목을 구성하고 있다는 장점이 있었다. 그리고 1990년대 이후 여가 활동에 대한 요구가 늘어나면서 일반 가정에서도 도시락 음식으로 주먹밥을 적극 수용하게 되었다. 요즘 나오는 주먹밥은 재료부터 모양에 이르기까지 매우 다양하다. 하지만 시대가 변하고 재료와 모양이 달라지더라도 변하지 않는 것은 주먹밥의 특징인 간편성, 휴대성이라 할 것이다.

특징 및 의의 대개 주먹밥은 밥을 잘 차려 먹기 곤란한 상황에서 간단히 한 끼 때우기 위한 음식으로 출발하였다. 그러나 오늘날에는 다양한 주먹밥이 등장하면서 단순히 한 끼 때우기 위한 음식에서 개성 있는 음식으로 변모하고 있는 중이다.

참고문헌 전주풍물기(송영상, 전주문화원, 1988), 24시간 편의점 간편식품 판매 늘어(동아일보, 1992. 4. 25), 전진만 아는 국군장병 국민은 위문과 격려로 보답하자(동아일보, 1952. 10. 30), 침략자 오랑캐와 싸우는 일선장병을 위문하자!(동아일보, 1950. 12. 22).

필자 양미경(梁渼景)

주발
周鉢

정의 유기로 만든 밥그릇.

내용 주발은 놋쇠, 즉 유기로 만든 밥그릇을 지칭한다. 운두가 대체로 높고 직선을 이루는 남성용 밥그릇을 주발, 측면이 둥근 여성용 밥그릇을 바리로 구분하기도 한다. 때로는 밥그릇을 대표하는 그릇으로, 재료와 무관하게 밥그릇을 통칭하기도 한다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 은반상과 유기반상의 밥그릇은 남녀 구분 없이 주발周鉢로 적혀 있다. 『임원경제지林園經濟志』에는 "우리나라 민간에서 가장 귀한 그릇이 유기이다. 아침저녁으로 밥상에 올리는 그릇은 모두 놋쇠로 만든 제품을 쓴다. 유기 제도는 한결같지 않아서 발이 있는 그릇도 있고 발이 없는 그릇도 있으며, 밥그릇[飯盂] 국그릇[羹碗]에만 뚜껑이 있고 나머지는 모두 뚜껑이 없는 것도 있고 혹 쟁첩, 종지 모두 뚜껑이 있는 그릇도 있다. 예전에는 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. 예전에는 서울의 재산이 넉넉하고 세력이 있는 집안에서나 유기를 썼지만, 지금은 외딴 마을 집집마다 놋밥그릇[鍮盂]과 놋국그릇[鍮碗] 2~3벌 정도는 없는 데가 없다."고 하여 조선시대에 귀한 유기 밥그릇을 선호하였고, 점차 보편화된 것을 알 수 있다.

유기 산지로 『규합총서閨閤叢書』에서는 동래·덕평·안성, 『임원경제지林園經濟志』에서는 구례·송도를 각각 꼽고 있다. 그중 안성의 유기는 안성에다 유기를 주문하여 만든 것과 같이 튼튼하고 잘된 물건을 '안성맞춤'이라고 이르는 말이 생길 정도로 유명하였다. 두드려 만든 방짜유기는 품질이 좋고, 녹여서 주물로 만든 유기는 질이 조금 떨어진다. 일제강점기에 병기용으로 공출해 갈 때까지 우리나라 가정에서 널리 쓰였다.

광복 후 집필된 문헌에 남자용 유기밥그릇은 주발, 여성용은 바리라고 하였다. 『전통적 생활양식의 연구』에서 "반기·갱접·수저에는 남녀의 것이 유별하며, 남자용은 구경口徑에서 복경腹徑까지는 거의 직선

높이 11 입지름 12

높이 11 입지름 12

주발 | 조선 | 국립민속박물관

형인 주발 모양이고 여자용은 꼭지가 있는 둥근 뚜껑이 달리고 구경에 비하여 복경이 크고 고운 선의 둥근 바리 모양이고, 갱접과 수저는 같은 모양에 크기가 다르다."고 했다. 그 이유로 식기에까지 건곤乾坤 개념이 상징화된 것이라 했다. 형태에 따라 연엽주발, 오목주발이라 했다. 조선 후기에도 남녀 구분 없이 주발이라는 용어를 사용한 것으로 보아 조선시대 말기에 남녀용 다른 기형의 사용으로 분화된 것으로 보인다. 크기가 작은 주발은 중발中鉢이라고 한다.

참고문헌 閨閤叢書, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국 식생활사(강인희, 삼영사, 1978).

필자 정희정(鄭熙靜)

주방문
酒方文

정의 1700년대 초에 쓰인 것으로 추정되는 가운데 책 가격이 표시되어 있고, 술과 음식 조리 및 가공법을 소개한 한글 조리서.

내용 『주방문酒方文』은 술 만드는 법 외에도 음식 조리와 가공법을 소개한 조리서이다. 찬자와 편찬 연대는 확실히 알 수 없으나 이 책에 나오는 김치에 고추가 쓰이지 않은 점으로 미루어 보면 1600년대 말엽으로 보이고, 음운 변화를 분석한 연구에 따르면 1700년대 초기로 간주된다. 이 책의 뒷표지 안면에는 '正月 二七日 錢 一兩 河生員 酒方文 冊(정월 27일 전 1량 하생원 주방문 책)'이라 적혀 있다. 하씨 성의 선비 하생원을 책의 편찬자로 볼 수도 있지만 정월 27일에 1냥으로 이 책을 구입한 책의 소유주로 볼 수도 있다. 우리 고조리서 중 가격이 표시된 유일한 책이기도 하다.

이 책의 크기는 가로 13.3cm, 세로 23.3cm이다. 총 28장으로 되어 있으며, 한글로 적혀 있다. 앞부분의 이면에는 <상사별곡相思別曲>, <춘면곡春眠曲>, <시주별곡詩酒別曲>, <천주가天主歌> 등 가사와 한시가 적혀 있다. 이 문학 작품들은 본문의 음식 내용보다 훨씬 후대에 필사된 것으로 여겨진다.

『주방문』에는 술 관련 내용 28종, 음식 조리 및 저장가공법 46종 등 총 74종과 염색법 4종이 기록되어 있다. 과하주, 벽향주, 감주, 이화주, 소주 등 술 담그는 방법뿐만 아니라 누룩 만드는 법과 술맛이 변하지 않게 하거나 변한 술맛을 바로잡는 방법도 나와 있다.

음식 내용을 보면 면류 3종, 떡류 5종, 과자 및 당류 7종, 장류 5종, 식초류 4종, 찬물류 18종, 재료 저장법 4종이다. 찬물류는 식해, 회, 찜, 탕, 느르미, 김치, 전, 적, 선, 자반 등 주안상에 오르는 찬품 조리법들이다. 음식명이 한자와 한글로 병기되어 있다. 보통 두부를 이르는 말인 '조포造泡'가 이 책에서는 '느름(느리미)'의 한자어로 표기된 점이 특이하다. 유과의 한 종류인 강정은 한자의 음을 빌려 '강정羌淨'이라고 적었다.

『주방문』은 책 가격이 표시되었다는 점이 특별하며, 한글과 한자를 병기한 음식명을 통해 고유한 음식명이 한자로 어떻게 불리고 쓰였는지 알 수 있는 등 비슷한 시기의 한자로 쓴 조리서와 비교할 수 있는 자료가 된다.

주방문요람 | 1923 | 국립민속박물관

참고문헌 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 주방문(우리음식지킴이회 편, 교문사, 2013), 주방문의 조리에 관한 분석적 연구(이성우·김귀영, 한국식생활문화학회지1-4, 한국식생활문화학회, 1986), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

주세법
酒稅法

정의 1949년 10월 21일(법률 제60호) 주류酒類에 조세를 부과하기 위해 제정된 후 거의 매년 총 50여 차례의 개정을 거치면서 현재까지 시행되고 있는 법률.

내용 삼국시대 이래 조선 왕조까지 식량 정책의 일환으로 주조를 금지하는 일은 있었어도(금주정책) 주세를 부과하지는 않았고 자가용自家用 주조를 금지하는 일도 없었다. 이러한 술 문화에 대전환기가 찾아온 것은 1909년과 1916년이다. 일제에 의해 보호국으로 들어간 1909년 <주세법>, 일제강점기 이후인 1916년 <주세령酒稅令>이 각각 제정되었다. 이 두 개의 법령은 몇 가지 다른 점이 있다. 특히 자가용 주조에 대해 주세법에서는 일정액의 주세만 내면 무제한으로 허가되었다. 1909년 탁지부度支部는 '주세를 납부하는 백성이 명심해야 할 건' 이라고 하는 광고를 냈다. 이것은 이전에 없던 주세를 부가하면서 일반민중에게 등록과 납세를 호소하는 정부의 광고문으로, "재무서에서 표를 받지 않은 자는 금년부터 술을 만들 수 없게 되었기 때문에, 만일 표를 받지 않고 술을 만드는 자는 중죄를 받는다"라고 하였다. 처음으로 주세를 내야 하는 농민들에게 '중죄를 받는다'는 말로 새로운 제도를 잘 수용할 것을 요구한 것이다. 그 결과 자가용 주酒의 면허 수는 최대 358,112건(1918년)에 이르렀다. 이것은 약 9가구당 1개의 면허를 받은 셈이었다. 면허를 받지 않은 경우에도 대부분 무면허로 자가용 주조를 하고 있었다.

일제강점기 이후 조선총독부는 1916년 <주세령>을 제정하여 '자가용주'와 '판매주'를 엄격하게 분리했다. '조선주'라고 불리는 탁주, 약주와 조선의 재래식 소주 등에는 자가용 주조를 허가했지만 그 외 주류에 대해서는 자가용 주조를 금지했다. 그러나 이것은 '과도기' 조치로써 자가용주의 세율을 판매주보다 높게 설정했다. 즉 주세를 납부하고 자신의 집에서 술을 빚는 것보다 사는 쪽이 이득이라고 생각할 수 있게 한 것이다. 한편 무면허 주조는 본보기로 강력히 단속해서 자가용 주조를 줄여 갔다. 그 결과 자가용 주조 면허자는 1918년의 약 36만 건을 정점으로 급감하여 1920년 말에는 거의 소멸했다. 이제 자가용 주조는 '밀주'로만 존속하게 된 것이다. 자가용 주조의 면허를 줄여 가는 것과 동시에 주조업자의 통폐합이 이루어졌다. 1916년에는 약 9만 명이던 주조업자가 1930년까지 약 4,000명으로 통폐합되었다. 살아남은 주조업자의 생산성은 격증했고, 이것은 주세 증가로 이어져서 1934년에는 국세의 28.8%를 주세가 점하게 되었다. 총독부 식민 재정에서 주세는 매우 큰 비중을 차지하게 되었다.

광복 이후에도 주세는 유지되었다. 대한민국 정부는 1949년 10월 21일 <주세법>(법률 제60호)을 제정했다. 제정 이유는 "건국초기에 있어서 국가가 필요로 하는 재정확보를 위하여 주류에 세금을 과함으로써 일반국민에게 음주 자체를 절제함은 물론 국민보건의 향상을 기하려는 것"이었다. 법 내용은 주류의 정의 및 분류, 주류심의회, 주조사, 면허, 면허의 취소와 정지, 과세표준, 세율, 세액의 신고와 납부, 납세 담보, 검정, 주류업 단체 등에 관하여 규정하고 있다.

주세법상의 주류는 주정과 알코올성분 1% 이상의 음료를 가리킨다. 주류 종류는 ①주정 ②발효주류(탁주, 약주, 청주, 맥주, 과실주) ③증류주류(소주, 위스키, 브랜디, 일반증류주, 리큐어) ④기타주류로 구분하고 있다.(2013. 4. 5. 개정 법률 기준)

1949년에 제정된 주세법의 주세 과세 방식은 지금과 다른 종량세(석당 부과)였다. 1968년에 탁주·약주·주정을 제외한 주류가 종가세로 전환되었고, 1972년에 주정을 제외한 모든 주류가 종가세로 전환되었다. 에탄올 함유 비율에 대해 세금을 매기는 타 국가와 달리 한국은 주류 종류별로 세율이 다르다. 현재 주류별 세율은 발효주류 중 탁주 5%, 약주·과실주 30%, 청주 30%, 맥주 72%, 증류주류 72%, 기타주류는 종별로 10%, 30%, 72%로 차이가 있다. 여기에

주정, 청주, 탁주를 제외하고는 주세액의 10%(단 주세율이 70%를 초과하는 경우 30%)가 교육세로 부과된다. 물론 술에도 부가가치세 10%가 붙고, 수입 주류는 관세도 부과된다. 1968년 종가세로 처음 부과된 주종별 주세율은 소주 30%, 맥주 100%, 위스키 150%였다.

소주는 서민 주류로, 2000년까지 30%대의 낮은 세율이 적용되었다. 1960~1970년대 '쌀로 빚는 술 금지정책'에 힘입어 고구마 주정을 원료로 하는 희석식 소주가 높은 도수로 빨리 취하면서도 값이 싸다는 장점에 힘입어 도시화 과정에서 국민주가 되었다. 반면에 전통주, 가양주는 주세법상 재료 제한과 고세율로 명맥을 잃어 가다가 1980년대 이후 무형문화재로 민속주 지정 사업을 실시하면서 민속주 판매가 시작되었다. 그러나 현재까지도 주세법에 따른 과도한 규제는 전통주 개발과 보급에 걸림돌이 되고 있다. 한편 2000년 이전까지 맥주 세율이 높은 이유는 세율 제정 당시 맥주는 고급 주류이고, 따라서 이를 소비하는 사람들은 더 많은 과세를 부담할 형편이 되었다고 생각했기 때문이다. 맥주의 높은 세율과 다량의 음주문화는 대기업 브랜드의 획일화된 맥주 맛과 품질 저하의 요인이 되었다.

주세율은 2000년대 들어 큰 변화가 있었다. 1999년 세계무역기구WTO 판정에 따라 유럽연합EU과의 통상 마찰을 피하기 위해 위스키, 맥주의 주세율은 내리고 소주 세율은 올릴 수밖에 없었다. 소주와 맥주 모두 72% 세율로 통일되었고, 위스키 세율도 낮아졌다. 현재는 맥주와 전통주 품목에서 기존 종가세 방식을 종량세로 다시 전환해야 수입 주류에 대한 경쟁력을 높이고 품질 향상에도 도움이 된다는 주장이 제기되고 있다.

특징 및 의의 주세법은 일제강점기 주세령을 근간으로 광복 이후에도 제정되어 현재까지 시행되고 있는 법률이다. 주세법은 재정 확보와 국민 보건 향상이라는 목적으로 시행되고 있다. 그러나 한국의 주세는 타국과 비교해서 상당히 높은 편이다. 2014년 주세 인상이 담뱃세 인상과 같이 국민의 건강과 복지를 위한 것이라며 공론화됐다. 주세는 재정 확보라는 면에서는 효과가 매우 크지만 전통주 약화, 희석식 소주 확대, 맥주 품질 저하 등 한국 술 문화에 상당한 영향을 미쳤다.

참고문헌 일제하 주세제도의 시행 및 주조업의 집적 집중 과정에 대한 연구(정태헌, 국사관논총40, 국사편찬위원회, 1992), 조선주조사(조선주조협회, 1935), 국가법령정보센터(law.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이송순(李松順)

주식시의
酒食是義

정의 은진송씨恩津宋氏 동춘당同春堂 송준길宋浚吉가의 9세손 송영로宋永老의 부인 연안이씨延安李氏가 기록한 한글 필사본의 조리서.

내용 『주식시의酒食是義』는 은진송씨 동춘당 송준길(1606~1672)가에 전해지는 1책의 한글 필사본이다. 이 책의 제목인 주식시의酒食是義는 '마시는 것과 먹는 것의 바른 의례'라는 의미로, 공자의 시경詩經편에 나와 있는 문구에서 가져왔다.

송준길의 후손인 지돈녕부사 송영로(1803~1881)의 부인 연안이씨(1804~1860)가 처음 기록하였다. 1800년대 중·후반에 사어司馭(궁중의 말이나 가마 관련 업무를 맡은 관리) 이현응李顯應의 딸인 연안이씨는 시집와서 시댁 음식을 하나씩 익혀 가며 이 책을 기록한 것으로 보인다. 책에 남겨진 필체로 보아 적어도 세 사람이 기록한 것이기에 그 뒤 후손들이 전수받은 음식 솜씨를 이 책에 덧붙여 실었을 것으로 추측된다.

책의 크기는 가로 14.5㎝, 세로 25㎝이다. 전체 40장 분량이다. 이 책에는 음식을 만들고 재료를 다루는 법이 94종 기록되었다. 주식류는 죽 5종, 국수 3종, 만두 4종 등 모두 12종이다. 부식류는 총 43종이다. 그중 찜이 8종으로 가장 많고 김치 7종, 채소음식 7종, 탕과 전골 4종, 볶기와 초 4종, 어채 및 회 3종, 달걀음식 3종, 포 2종, 젓갈 1종, 어육류 음식 4종이다. 병과 및 음청류는 떡 14종, 과자 3종, 음청류 2종 등 총 19종이다. 장류는 4종이며, 고추장을 볶아서 이용하는 법과 장 담는 길일에 대한 기록이 있다. 가

양주 제조법은 7종이다. 삼합미음과 열구자탕의 경우 중복되어 나타난다.

조리법 외에도 게 오래 두는 법, 생선 씻는 법, 뼈 가는 법, 고깃국을 끓이거나 고기를 삶는 법, 상한 고기를 잘 삶는 법, 황구와 흑구를 가려 쓰는 방법 등 손질법이나 재료를 씻고 다루고 저장할 때 유의할 점을 기록하였다. 산모에게 필요한 민간요법, 염색법과 탈색법 등도 수록했다. 보통 고조리서에서 볼 수 있는 식초 제조법, 채소나 과일 저장법은 실리지 않았다.

『주식시의』는 충청도 지역을 기반으로 하는 사대부가 기록으로, 집안 대대로 내려오는 살림 비법과 함께 조선시대 여성의 삶을 문자로 기록하고 보존한 귀중한 자료이다.

참고문헌 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 주식시의와 우음제방속 음식과 조리법(정혜경, 조선 사대부가의 상차림, 대전역사박물관, 2012).

필자 이소영(李昭姈)

주악

정의 찹쌀가루에 석이, 대추, 은행 등을 다진 것을 섞어 반죽하고 작은 송편 모양으로 빚어 기름에 지진 떡.

개관 옛 문헌에는 조악전, 조각병이라 기록되었다. 『수문사설謏聞事說』에서 "조악전은 백미가루를 설탕물로 반죽하여 설탕소를 넣어 기름에 지진 것"이며, 『임원십육지林園十六志』에서는 "찹쌀가루를 반죽하여 얇은 껍질을 만들고 팥가루에 꿀을 넣고 볶아서 소로 하여 싸서 기름에 튀긴다. 송편은 양쪽이 좁고 중앙이 볼록하기 때문에 조각이라 한다. 찹쌀가루에 대추살을 섞으면 색이 붉어지고 쑥잎을 넣으면 초록색이 된다. 찹쌀가루만 쓰면 색이 희게 된다. 가장 귀한 손님의 접대나 제수에 반드시 올린다. 떡 중에서 으뜸이다."라고 하여 주악을 상품上品 떡류로 친 것을 알 수 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서도 주악을 "두 끝이 뾰족하기 때문에 조각糙角이라 한다. 이것은 제사에나 손님 대접할 때 떡 위에 놓는 것을 가장 숭상한다."라고 기록하고 있다.

내용 주악은 조약돌처럼 작고 천연재료로 물을 들여 색이 고운 데다 맛은 쫄깃하고 달콤해서 의례나 손님 접대에 으뜸으로 치던 떡이다. 찹쌀가루를 치자·맨드라미·쑥·대추가루 등으로 물을 들여 반죽하고, 다진 대추·유자·꿀·녹두 등 단맛이 나는 재료로 소를 넣어 송편과 같은 모양이지만 납작하게 빚는다. 찹쌀가루에 흑임자가루를 섞어 주악으로 만들면 흑임자주악이고, 승검초가루를 섞어 만들면 승검초주악이 된다. 18세기 『궁중음식연회고』와 『이조궁중음식연회고』의 각색주악은 찹쌀, 팥, 콩, 흑두, 감태, 깨, 밤, 잣, 은행, 쑥, 송고, 계피, 진유 등으로 만들었다. 대추주악은 『규합총서閨閤叢書』에서는 "날반죽하여야 연하고 좋으며, 익반죽하면 질기고 빛이 엷다."고 했으며, 『시의전서是議全書』에서는 대추를 가루같이 곱게 다져 생반죽하여 빚는다고 했다. 흰주악은 『시의전서』에서 찹쌀·잣·계피·꿀·기름으로 만들고, 치자주악은 황주악이라고도 하며 흰주악에 치자물을 들인 것이라고 했다. 궁중에서도 찹쌀가루를 익반죽하여 다진 대추를 소로 넣어가며 송편처럼 빚어서 기름에 튀겨내어 꿀에 집청한 주악을 웃기떡으로 썼다. 주악을 보통 고임떡 위에 놓아 모양을 내는 웃기로 빠지지 않고 사용한다. 웃기로 쓸 때는 괸 떡 위에 흰색 한지를 깔고 얹어야 떡이 미끄러지지 않는다.

지역사례 개성주악은 찹쌀가루와 멥쌀가루를 섞어 막걸리로 되직하게 반죽한 다음 둥글넓적하게 빚어서 기름에 지진 떡이다. 개성에서는 이 주악을 약과, 모약과 우메기 등과 함께 폐백음식이나 이바지음식으

주악 | 한국의맛연구회

로 쓴다. 개성의 향토음식인 우메기떡 또한 찹쌀가루와 멥쌀가루를 섞어 막걸리를 넣고 반죽한 다음 동글납작하게 빚어 기름에 지져서 집청꿀로 옷을 입힌 떡으로, 주악과 같은 방법으로 만든다. 『자랑스러운 민족음식 북한의 요리』에서도 찹쌀가루를 익반죽하여 동그랗게 빚은 다음 빨간 대추를 네모 반듯하게 썰어서 눌러박아 넣는다. 기름에 지진 떡 우메기의 맛은 아주 달고 고소하며, 개성지방에서 많이 해 먹는다고 하였다.

특징 및 의의 주악은 지지는 떡으로, 화전보다 기름을 많이 넣고 지져 꿀에 재워 먹는다. 지지는 떡인 만큼 쉽게 상하지 않아서 여름철에 즐겨 먹는다. 여러 종류의 주악을 함께 만들 때는 흰색 주악을 먼저 지져야 하며, 지질 때는 너무 여러 번 뒤집지 않는 것이 좋다.

참고문헌 자랑스런 민족음식 북한의 요리(한마당, 1989), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국음식대관6(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

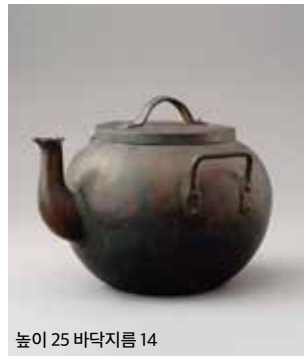
필자 허채옥(許採玉)

주전자
酒煎子

정의 물이나 술 따위를 데우거나 담아서 따르게 만든 용기.

내용 주전자는 물 또는 술을 데우거나 물, 술, 차 등 액체를 담아서 따르게 만든 용기로 귀때와 손잡이가 달려 있다.

조선 중기에 집필된 『훈몽자회訓蒙字會』에서 요銚를 '주젼자 됴'라 하였고, 조선 후기 『물보物譜』에서는 주주酒注·주자注子를 '쥬젼ᄌᆞ'라고 했다. 한편 조선 후기에 집필된 『임원경제지林園經濟志』에서는 "요銚는 『설문해자주說文解字注』에서 데우는 그릇이라고 하고, 명대 『정자통正字通』에서 솥 중 작고 자루와 귀때가 있는 그릇"이라고 했다. 그러나 『임원경제지』가 집필될 당시 "일본에서 수입되는 요銚는 자루와 귀때가 있는 것, 귀때와 자루는 없고 손잡이가 있는 것, 손잡이는 없지만 전이 있어 들 수 있는 것 등이다. 우리나라 사람들은 이 그릇을 '잔가비棧可飛'라 부른다."고 하면서 "구리나 쇠로 만드는데 매우 얇아 음식을 담아 불을 때면 쉽게 데워진다."고 하였다. 즉 기존의 주전자로 불리던 용기에서 모양을 달리하여 쟁개비로 분화한 것으로 보인다. 모양은 달리하여도 음식물을 데우는 용도로 만들어진 용기인 것은 동일하다.



높이 25 바닥지름 14

주전자 | 조선 | 국립민속박물관

폭 12 높이 15.5

은제과형주전자 | 18세기 | 국립고궁박물관

재질에 따라 유기·은·백동·청동·자기 주전자가 있다. 금속제 주전자는 술이나 물을 데우는데 쓴다. 일제강점기에 집필된 『조선도자명고』에는 주전자의 용도를 술 담는 것이라 하며, 술을 데우는 데는 금속제품이 적당하지만 도자기류 주전자는 소주와 같이 데우지 않고 마시는 것에 적당하다고 하였다. 한편 차를 담은 경우는 다관茶罐이라고 한다.

참고문헌 物譜, 林園經濟志, 訓蒙字會, 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)

죽
粥

정의 쌀, 보리, 조 등 곡물에 물을 6~7배 붓고, 오래 끓여서 쌀알의 전분이 완전 호화하게 한 유동식 상태 음식.

내용 죽粥은 대부분의 농업국에서 밥보다 먼저 시작된 곡물 조리법이다. 우리나라에서도 밥이나 떡보다

죽이 먼저 시작하였을 것으로 여겨진다. 신석기시대 초기 원시 농경시대에는 토기에 곡물을 넣고 물을 부어 죽처럼 끓이다가 채집한 나물을 넣고 조개류도 넣어서 끓였을 것이다. 그러다 시루와 솥이 사용되고, 곡물 산출량이 많아져 밥이 상용 주식이 된 이후 죽은 대용주식 또는 별미식이나 보양식·환자식·구황식으로 발전하였다. 아이들의 유아식, 간식으로도 이용된다.

죽은 재료에 따라 쌀만 이용한 죽, 쌀에 기타 곡류와 견과류를 섞어 쑨 죽, 육류를 섞어 쑨 죽, 어패류를 섞어 쑨 죽, 채소를 섞어 쑨 죽, 약재를 섞어 쑨 죽 등으로 구분된다. 기타 죽으로 유제품을 섞어 쑨 죽, 흰죽, 콩·팥·녹두 등의 두태죽, 장국죽, 어패류죽, 잣죽, 호두죽, 타락죽, 밤죽, 행인죽, 흑임자죽 등 비단죽도 있다. 흰죽에는 쌀을 통으로 쑤는 옹근죽, 동강나게 쑤는 원미죽, 갈아서 쑤는 무리죽이 있다.

죽 중에서 특히 마시기 쉽도록 분화된 묽은 죽에는 미음, 응이, 암죽이 있다. 미음은 보통 죽과 다르게 쌀이 껍질만 남도록 충분히 고아서 체에 밭친 것이다. 응이는 물에 녹말을 묽게 풀어서 쑤는 것으로, 의이薏苡라고도 한다. 갈분의이, 수수의이, 율무의이가 있다. 암죽은 곡식이나 밤 등의 가루를 밥물에 타서 끓인 것이며, 젖이 모자라는 어린이의 귀한 음식이다. 밤 암죽, 쌀 암죽, 식혜 암죽 등이 있다.

문헌에서 죽을 확인할 수 있는 것은 『고려도경高麗圖經』 권24 잡속에 "서울(당시 개성)에서는 대로의 양측으로 10칸 간격으로 천막을 쳐 그 안에 큰 독을 놓고 백미장白米漿을 준비하여…… 시수施水라 한다."고 하여 백미장이라는 미음 같은 묽은 죽 형태를 베풀었음을 알 수 있다. 고려시대는 미곡 식량의 수요·공급이 충분한 환경이었음도 알 수 있다.

조선시대 『국조오례의國朝五禮儀』에도 "상례 때는 슬픔에 지쳐서 밥을 먹을 수 없으니 죽을 먹어라."고 했으며, 『국조보감國朝寶鑑』「명종 3년(1548)」에는 "흉년이 들자 나라에서 동서에 진제장賑濟場을 설치하고, 상평창常平倉을 열어 굶주린 백성들에게 죽을 쑤어 먹였다."고 기록하였다. 또한 『산림경제山林經濟』에서는 "굶주려 죽게 된 사람에게는 먼저 장즙醬汁(간장)을 물에 타서 마시게 한 다음 식은 죽을 주고 그 다음에 점점 죽과 밥을 주어야 한다."고 했다. 이처럼 죽은 구황식으로도 쓰였다. 한편 궁중에서 죽은 평상시 초조반상에 올려지기도 했으나 국상이 나면 왕비나 왕족은 죽으로 연명하기도 하였다.

『성호사설星湖僿說』 권5에 "요즘 사람은 아침에 일찍 일어나면 흰죽을 먹는데, 이것을 조반早飯이라 한다. 점심은 많이 먹는다."라고 하였다. 조반으로는 흰죽만 먹은 것이 아니고 잣죽, 호두죽, 대추죽, 차조죽(청량죽), 의이가루죽, 연뿌리가루죽, 마로 만든 죽, 마름열매가루죽, 갈분죽, 양원죽養元粥, 육선죽六仙粥 등을 먹었다. 또 병후의 회복 혹은 평소의 보양에 이용되었다.

이러한 죽은 대체로 필요할 때 조금씩 쑤므로 필요한 양만큼 손쉽게 만들 수 있도록 무리심[心末](쌀무리)을 만들어 두었다. 무리심은 쌀을 물에 담가 불린 다음 맷돌에 곱게 갈아서 맑은 물을 부은 다음 앙금을 가라앉히고, 물을 하루에 두어 번 갈아서 앙금의 잡티를 제거한 뒤 물을 따르고 바싹 말려 바람이 통하는 한지봉지에 담아 보관하였다. 『규합총서閨閤叢書』(1816)에는 햇볕에 말리기 전의 것을 심말心末이라고 하였다. 멥쌀 미숫가루나 찹쌀 미숫가루도 쪄서 말려 가루로 하고, 율무·연뿌리·가시연밥·복령·행인 등 약재도 가루 상태로 저장하였다.

조선시대에는 죽이 보편화된 음식이었으나 여성에 의해 최초로 쓰인 『음식디미방』(1670년경)에 죽 조리법은 나오지 않지만 여러 가지 조리법의 설명 과정에서 '죽 쑤어'라는 표현이 등장하고 있어 죽은 이미 익숙한 조리법인 것을 알 수 있다.

특징 및 의의 현대 가정에서도 분쇄기 등과 함께 간편하게 죽을 자동으로 끓일 수 있는 '한경희 건강식마스터' 등도 보급되고 있다. 식품 가공업체 오뚜기에서는 즉석 조리식품으로 잣죽·검은깨죽·쇠고기죽 등, 전자레인지 가열이 가능한 통조림 형태로는 단호박죽·통단팥죽·새송이쇠고기죽·영양닭죽 등을 판매하고 있다. 동원 F&B에서도 영양 간식으로 양반 호박죽, 양반 밤 단팥죽, 양반 쇠고기죽, 양반 야채죽, 양반 참치죽, 양반 전복죽, 콩나물 바지락죽, 얼큰 짬뽕죽, 김치순두부죽 등을 판매하고 있다. 본죽을 비롯한

여러 프랜차이즈 업체에서도 버섯굴죽, 쇠고기죽, 삼계죽, 단호박죽 등을 성황리에 즉석 조리하여 판매하고 있어 죽의 종류와 이용도는 예전보다 훨씬 간편하고 많아진 듯하다.

참고문헌 閨閤叢書, 음식디미방, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 조선시대 궁중의 식생활문화(한복진, 서울대학교출판부, 2005), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식2-서울·경기(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국풍속지(양재연 외, 을유문화사, 1982).

필자 윤덕인(尹德仁)

죽력고
竹瀝膏

정의 멥쌀, 누룩, 죽력, 댓잎, 솔잎, 생강, 석창포, 계심으로 빚은 증류주.

내용 죽력고는 대나무로 유명한 전라도 지역의 약소주 일종으로, 푸른 대나무를 구워서 나온 진액인 죽력竹瀝으로 만든 전통술이다. 죽력竹瀝은 죽즙竹汁으로도 불리며, 대나무를 고온으로 가열하여 얻은 즙액을 고아 만들어져 주酒 대신 고膏가 붙었다. 즉 대나무 수액인 죽력을 섞어서 증류한 소주를 죽력고竹瀝膏라고 한다. 죽력고는 조선 말기 황현黃玹이 지은 야사野史『오하기문梧下奇聞』에 등장한다. 고문을 당한 전봉준이 지역 주민들이 가져다 준 죽력고 세 잔에 기력을 찾았다고 기록되어 있다. 이로써 죽력고는 몸을 보하는 명약주로 명성을 얻게 되었다. 실제 연구 실험에서도 죽력은 심장·혈압·해열·혈당에 미치는 효과가 검증되었고, 고혈압 및 당뇨병 치료에 적극 활용되고 있다. 죽력고의 원료인 대나무는 습하고 따뜻한 열대 및 아열대 지역에서 주로 자란다. 우리나라에서 자생하는 대나무는 13종으로 알려져 있다. 주된 산지는 전라남도 담양, 경상남도 진주 등이 유명하다. 대나무 죽순은 식용으로 이용한다. 사상의학에서는 죽력을 비롯하여 죽엽, 죽근, 죽실 등 대나무의 각 부위와 추출물을 치료에 활용한다.

죽력은 한의학에서 많이 사용하는 약재 중 하나이기도 하다.『동의보감東醫寶鑑』(1610)에서 죽력의 효능에 대하여 "갑자기 온 중풍, 가슴의 대열大熱을 다스리고 번민을 그치게 한다. 중풍으로 인한 실음불어失音不語, 담열痰熱로 인한 혼미 등을 치료한다. 소갈消渴을 그치게 하고 파상풍과 산후의 발열, 소아의 경간 등 일체의 위급한 질환을 치료한다."라고 설명하고 있다. 죽력고가 기록되어 있는 옛 문헌으로는『증보산림경제增補山林經濟』,『임원십육지林園十六志』가 있다.『증보산림경제』에는 "죽력과 좋은 꿀 및 중품의 노주를 가져다가 적당량을 섞어 병에 넣은 다음 솥에 중탕하여 꺼내어 쓴다. 혹 생강즙 조금을 첨가하여도 무방하다."라고 하였다.『경도잡지京都雜誌』에도 봄철에 빚는 술로 소곡小麴·도화桃花·두견杜鵑 등을 언급하고 지역별로 평양의 감홍로甘紅露, 황해도의 이강고梨薑膏,

죽력고 | 전북 정읍 | 태인합동주조장

호남의 죽력고竹瀝膏 등을 권할 만한 술로 꼽았다.

조선시대부터 유명한 호남지역의 죽력고는 최근 복원, 상품화되었다. 과거 밀주 단속이 심하여 죽력고도 거의 단절될 위기를 겪었으나 전북 정읍 태인면의 송명섭(1957년생)에 의해 복원되었다. 그는 양조장을 운영하던 그의 어머니(1917년생)에게서 죽력고 제조법을 배웠으며, 그의 어머니는 한약방을 하던 친정아버지로부터 배웠다고 한다. 죽력을 만들기 위해서는 먼저 대나무 선택이 중요하다. 대나무는 대개 3년 이상이 된 것이 좋다. 대나무를 마디마디 잘라 쪼개어서 항아리에 가득 채운다. 그런 다음 죽력을 받을 그릇 위에 항아리를 뒤집어 얹는다. 그리고 항아리 입구 사이를 한지로 메우고 황토를 항아리 전체에 바른다. 바닥에 콩대를 깔고 항아리를 올린 다음 불을 지피고, 무덤만큼 왕겨를 쌓아 항아리를 덮는다. 왕겨가 타면서 항아리 안에 있는 대나무가 데워져 그 안에 있는 수액이 흘러 나와 고이게 된다. 이렇게 내린 죽력과 솔잎, 생강, 계피, 죽엽, 석창포 등 약재를 소줏고리 덧술 위에 얹고 소주를 내리면 죽력고가 빚어진다. 보통 덧술 한 말이면 죽력고 5~6ℓ를 얻는다.

특징 및 의의 죽력고는 전라도 지역 전통주로, 대나무를 구워서 나온 진액인 죽력을 뽑아 소주를 내려 빚어서 대나무의 상쾌한 향과 부드러운 맛이 특징이다. 원료는 죽력, 멥쌀, 누룩, 댓잎, 솔잎, 생강, 석창포, 계심이다. 증류주법蒸溜酒法을 통해 빚은 술로, 알코올 도수 30~35%이다. 죽력은 심혈관 질환이나 기관지 천식, 중풍, 혈압 강하, 해열 작용, 살균제 등으로 사용되어 왔다. 생강즙이나 복령과 함께 복용하는 것을 권한다. 최근 죽력의 항염증, 항알레르기 및 천연살균제 기능이 있음도 밝혀져 죽력고는 약용주로서 재조명되고 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리술, 우리차(원융희, 정훈출판사, 1994), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한식진흥원(hansik.or.kr).

필자 김미혜(金美惠)

죽상
粥床

정의 죽을 주식으로 차린 상.

내용 죽(미음, 응이)은 유동식이므로 죽을 주식으로 상을 차릴 때에는 짜고, 맵고, 질긴 반찬은 함께 올리지 않는다. 죽상에는 젓국조치 또는 맑은조치, 동치미, 나박김치, 장김치 등 국물이 있는 김치를 올린다. 그리고 마른 찬(자반, 포), 간장, 소금, 꿀(설탕) 등을 차린다. 상에 공기를 놓으면 덜어서 먹도록 한다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 미음상에는 미음 1기(추모미음, 가을보리미음), 청량미음(차조미음), 백감미음(엿기름물에 끓인 미음), 고음 1기(진계, 우신, 전복, 양), 정과 1기(연근, 산사, 감자, 유자, 생리, 길경, 생강, 모과, 동과, 전약)였다.

『조선요리법朝鮮料理法』의 미음상에는 미음, 진간장, 설탕, 포, 김치, 정과, 빈 그릇을 함께 올렸다.

『원행을묘정리의궤』의 죽상은 자궁진어 죽상에 15기로 원반에 12기, 협반에 3기를 놓았다. 원반에 백죽 1기, 갱 1기(진계백숙), 조치 2기(곤자소니찜, 죽합초), 구이 1기(침수어), 좌반 1기[석어, 전복다식, 불염민어, 해의(김)], 연계찜 1기, 장과 1기, 게 해 1기, 녹두장음잡채(메추라기 전) 1기, 생치적 1기를 놓았다. 대전진어 죽상에는 7기로 백죽 1기, 갱(진계백숙) 1기, 조치 1기(죽합 초), 구이 1기(생복), 좌반 1기(석어, 전복 다식, 불염 민어, 해의), 순조 전 1기, 침채 1기, 장 2기(간장, 초장)를 올린다. 같은 책에서도 자궁진어 죽상에는 간장을 15기 속에 포함시키고, 대전진어 죽상에서는 간장을 7기 속에 포함시키지 않았다.

『조선요리법』의 죽상은 죽, 포, 장산적, 찌개, 김치, 진장, 빈 그릇이었다.

특징 및 의의 죽은 대용주식, 별미식, 보양식, 치료식, 환자식, 민속식, 구황식, 음료 등 여러 가지 구실을 하였다. 궁중에서는 아침에 기침하자마자 미음이나 고음이나 죽을 초조반으로 올린다. 『원행을묘정리의궤』에서는 미음으로 대추미음, 백감미음(식혜물로 끓인 미음), 백미음, 청량미음(차조미음), 황량미음(메조미

음), 추모미음(가을보리미음), 삼합미음 등이고 죽은 백미죽과 백자죽 등이었다.

죽은 곡물을 알곡 또는 갈아서 물을 넣고 끓여 완전히 호화시킨 것이고, 미음은 곡물을 알곡째 푹 고아서 체에 거른 것이다. 응이(의이)는 곡물의 전분을 물에 풀어서 끓인 것으로, 훌훌 마실 수 있을 정도로 묽다. 죽에는 곡물 이외에 채소류, 육류, 어패류, 견과류 등을 넣고 끓이기도 한다. 죽상을 차릴 때는 기호에 따라 죽을 선택한다.

『임원십육지林園十六志』에는 "매일 아침에 일어나서 죽 한 사발을 먹으면 배가 비어있고 위가 허한데 곡기가 들어가서 보의 효과가 있다. 또 매우 부드럽고 매끄러워 위장에 좋다."고 하였다. 이같이 죽은 아침에 대용 주식 역할을 하였다. 숙종대의 암행어사 박만정朴萬鼎의 『해서암행일기海西暗行日記』에는 극심한 흉년을 당한 식생활상을 말하는 가운데 "밥상이 들어 왔는데 초근草根을 넣고 쑨 죽이엇다.", "나물을 뜯는 사람들로 산야가 뒤덮여있으며 겨를 구해다 나물과 죽을 쑤어 배를 채웠다."는 말이 나온다. 한편 곡물에다 여러 가지 채소나 산채를 섞어서 쑨 죽에 약효를 기대하기도 하였다. 『국조오례의國朝五禮儀』에서는 상례 때는 슬픔에 지쳐서 밥을 먹을 수 없으니 죽을 먹게 하였고, 『미암일기초眉巖日記草』 4월조에 권득경의 장손 상을 당했을 때 죽을 쑤어 보냈다는 이야기가 나온다. 『요록要錄』에서는 콩죽을 두탕豆湯이라 하였다. 『영조실록英祖實錄』 영조 49년 12월조에 "왕은 선전관에 명하여 종루의 걸인을 선혜청에 모아 놓고 죽을 내렸다."는 기사가 있다. 이렇듯 죽은 구료식으로도 흔히 쓰였다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

죽순
竹荀

정의 대나무의 땅속줄기 마디에서 돋아나는 어린순.

내용 죽순은 봄철 대나무의 땅속 줄기에서 새로 돋아나는 어리고 연한 순이다. 대나무는 동양의 열대·아열대에서 자생하는 식물로, 우리나라에서는 기온이 높은 영·호남지역에서 잘 자란다. 우리나라 죽순의 주요 생산지는 전라남도 담양이다. 이곳에서는 매년 5월에 대나무 축제가 열린다. 이는 고려 초에 음력 5월 13일을 죽취일竹醉日 또는 죽술일竹述日로 정해서 매년 전 주민이 마을 주변이나 야산 등에 대나무를 심고 작업이 끝난 후 죽엽주 등을 마신 것으로부터 유래된다. 대나무는 볏과에 속하며, 품종으로는 죽순대(맹종죽)·솜대(분죽)·왕대(왕죽)가 있다. 맹종죽은 4월 중순경에 나와 원뿔형으로 자라며, 식감이 아삭거리고 육질이 단단하다. 솜대의 죽순은 5월 중순에서 6월경까지 나오며, 적갈색이다. 맛은 맹종죽보다 부드럽고, 데쳐 먹어도 맛이 좋다. 대나무 순을 죽순竹筍이라 하는 것은 어린 싹이 나와서 열흘(순)이면 대나무로 자라기 때문에 서두르지 않으면 못 먹게 된다고 하여 붙여진 이름이다.

예부터 죽순은 고급 식자재로 국, 나물, 부각, 찜, 장아찌, 김치, 전, 회무침, 정과 등 다양한 요리에 활용되었다. 『음식디미방』에는 죽순 용도로 "갓 돋은 순을 뜯어 잠깐 데쳐 물에 담가 두고 천어를 맹물에 오래 달여 단 간장을 타고 순을 넣어 한소끔 끓여서 초를 쳐 드리면 가장 좋다. 붕어를 넣어 순 갱을 만들면 비위가 약해서 음식이 내리지 않을 때 약이 된다. 또 순은 꿀로 정과를 해도 아주 좋다."라고 쓰여 있다. 조선 후기 문헌인 『규합총서閨閤叢書』에서 죽순나물은 "죽순을 얇게 저며 썰어 데쳐 담갔다가 (쇠)고기와 꿩고기 같은 것을 많이 두드려 넣고 표고, 석이붙이, 후추를 갖추어 양념하여 기름 많이 치고 밀가루 약간 넣

죽순 | 국립민속박물관

어 볶아 쓴다. 만일 먼데서 절여 온 죽순이거든 물 갈아가며 짠맛 우려내어 쓴다."라고 기록되어 있다. 19세기 말 『시의전서是議全書』에는 "죽순은 껍질을 벗기고 토막 내어 데쳐 말렸다가 쓸 때 쌀뜨물에 담그면 새것 같다."라고 죽순 손질법에 대한 설명이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 죽순 저장법에 관한 설명으로 "5월에 죽순 살 1백 근을 마련하여 작은 통의 물에 소금 5되를 타서 죽순을 잠깐 동안 절인 다음 건져내어 꼭꼭 짜서 물기를 제거하고 햇볕에 말린다. 아까 사용했던 소금물이 맑게 되었거든 그 물로 죽순을 삶아 익혔다가 꺼내 누른 다음 햇볕에 말린다."라고 기록되어 있다. 사찰에서도 죽순을 활용한 다양한 음식이 이용되고 있다. 죽순밥, 죽순전, 죽순장아찌, 죽순초회, 죽순채볶음 등이다.

특징 및 의의 죽순은 단백질의 함량이 높고, 비타민B_1과 B_2가 풍부하게 들어 있어 피로 해소 효능이 있다. 또한 식이섬유소 함량이 높고 열량이 낮아 다이어트 식품으로도 효과가 있다. 죽순은 수확한 후에도 성장을 계속하기 때문에 유통 과정이 길지 않은 죽순을 구입하는 것이 좋다. 죽순 껍질은 짙은 녹색에서 점차 어두운 갈색으로 변하기 때문에 생 죽순을 구입할 때는 수확한 지 얼마 지나지 않은 녹색을 띠는 죽순을 택하는 것이 좋다. 또한 껍질이 벗겨진 죽순은 수확한 지 오래된 것이므로 껍질이 단단하게 붙어 있는 것이 좋다. 죽순 크기는 수확 시기별, 종류별로 다양하다. 조리법에 따라 크기를 선택하되 30*cm* 이상으로 자란 것은 질길 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 삶아서 가공한 죽순은 속살이 뽀얀 것을 골라야 하며, 만졌을 때 조직이 부드러운 것이 좋다.

참고문헌 閨閤叢書. 是議全書, 十誦律, 增補山林經濟, 음식디미방, 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013).

필자 이심열(李心烈)

쥐치

정의 복어목 쥐칫과의 바닷물고기.

내용 쥐치는 『난호어묵지蘭湖漁牧志』에 서어鼠魚라 표기하고 한글로 쥐치라고 하였다. 쥐치는 지역에 따라 쥐치, 쥐고기, 객주리, 가치라고 불린다. 여러 종이 있지만 주로 잡히는 것은 쥐치와 말쥐치이다. 쥐치는 몸이 둥근 편이고, 말쥐치는 타원형으로 쥐치보다 대형 종이다. '쥐'라는 말이 붙은 것은 입 모양과 넓적하고 끝이 뾰족한 이빨이 쥐를 닮아서 붙여진 이름이다. 쥐치와 말쥐치 모두 날카로운 등가시가 있다.

서유구는 『난호어묵지』에서 "어부들이 잡으면 비린내가 나서 먹지 않고, 다만 그 껍질을 취하여 화살대를 문질러 갈아내는 데 사용한다"고 했다. 『우해이어보牛海異魚譜』에서는 "껍질과 내장, 머리와 꼬리는 버리고 살코기만 불에 구워 먹는다."고 했다. 이들 기록을 종합하면 쥐치는 맛있는 어류로 취급받지 못했다는 것이다. 현대에 와서도 쥐치는 어부들에게 환영받지 못하는 바닷물고기였다. 동해 어부들의 증언에 의하면 1970년대 이전에는 쥐치가 그물에 잡히면 밭에 거름으로 썼다고 한다.

쥐치가 일반인에게 널리 알려지게 된 것은 쥐치포 때문이다. 1970년대부터 쥐치는 삼천포를 비롯한 남해 항구 도시에서 쥐치포로 가공되었다. 처음에는 껍질과 내장과 머리를 제거하고 양쪽으로 포를 떠서 약간의 소금 간을 하여 말리던 것이었지만 가공 기법이 점점 진화되어 설탕을 비롯한 여러 조미료를 첨가해서 달짝지근한 맛으로 변화해 갔다. 또한 쥐치포 수요가 늘면서 작은 쥐치 여러 마리를 겹쳐 한 장의 쥐치포를 만드는 방식으로 가공 방법도 달라졌다. 과거와 같은 맛을 찾는 소비자를 위해서는 '옛날쥐포' 혹은 '알쥐포'라는 이름으로 소량 공급되고 있다. 하지만 가격은 일반 쥐치포에 비해 월등히 비싸다. 쥐치포 소비가 늘면서 국내 쥐치 자원이 점점 고갈되자 쥐치포 생산이나 가공은 국외, 특히 베트남으로 많이 옮겨 갔다.

2000년대 이후 쥐치는 고급 어종으로 취급 받는다. 회는 광어회와 비슷한 맛이지만 식감은 무르되 단맛이 돈다고 미식가들은 말한다. 작은 쥐치는 뼈회로 먹기도 한다. 제주도에서는 '객주리조림'이 별미음식으로 유명하다. 손질한 쥐치에 무 등을 넣고 매콤하게 조린 음식이다. 객주리는 쥐치의 제주 방언이다.

쥐치는 바다에 떠다니면서 많은 피해를 주는 해파

리 독에 내성이 있어 해파리를 먹이로 하는 습성이 있다. 이러한 천적 관계가 알려지면서 2010년대 이후에는 쥐치 방류 사업도 진행되고 있다. 특히 여름철 해수욕장에서 사람에게 피해를 주는 해파리를 퇴치하기 위해 부산, 창원, 군산 등 지역에서 많은 치어를 방류하고 있다. 물론 이 치어 방류 사업은 해파리 퇴치와 함께 어족 자원 증대에도 기여한다.

특징 및 의의 쥐치는 자연산과 함께 양식 쥐치도 소비자에게 횟감용으로 공급되고 있다. 맛 차이는 크게 나지 않는다고 한다. 쥐치는 열량이 낮은 고단백 식품이며, 쥐치로 가공한 쥐치포는 간식이나 술안주용으로 많이 소비되기 때문에 국내산으로 수요를 감당하기 어려워 베트남 등 동남아에서 수입하여 국내에서 가공하는 실정이다. 쥐치의 지질을 구성하는 불포화지방산에는 고혈압, 동맥경화 등을 예방할 수 있는 성분이 다량 함유되어 있다.

참고문헌 최초의 물고기 이야기(최현섭·박태성, 경성대학교출판부, 2017), 평역 난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

즙장
汁醬

정의 메줏가루에 가지·고추·무 등 절인 채소를 넣고 따뜻한 곳에 두어 발효시킨, 여름에 먹는 속성장.

내용 즙장 또는 집장은 여름철에 담그는 장이다. 삶은 콩에 보리를 섞어 찧어서 덩이로 만들어 뽕나무나 닥나무 잎을 덮어 띄워 옷을 입으면 햇볕에 내어 말린 것을 거름장 메주라 한다. 이것을 빻아 소금물로 된장을 담그고 오이나 가지를 박고 풀더미 속에 파묻어 그 발효열을 이용해서 익힌 장이 즙장이다.

『수운잡방需雲雜方』의 '즙저汁菹' 관련 기록을 보면 즙장은 가지나 오이를 지로 담그는 데만 쓴다고 하였고, 조즙造汁은 가지를 지로 만드는데 사용한다고 하였다. 『주방문廚房門』의 '즙디히[汁醬]'는 메주에 밀가루, 소금을 넣고 나물을 넣어 7일 후에 쓰는 것이다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 '하절즙장법夏節汁醬法'과 '조즙장국법造汁醬麴法', 『규합총서閨閤叢書』의 즙장汁醬, 『부인필지婦人必知』의 즙장법은 오이·동아·가지를 장과 밀기울에 섞어 마분이나 풀로 덮어 14일 지나 사용한다고 하였다. 또한 『시의전서是議全書』의 즙장법汁醬法은 7월에 콩 1말과 밀기울 5되로 메주를 쑤어 8월에 장을 담그며, 어린 고추와 오이·가지를 절여서 넣으면 좋다고 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 즙장汁醬 만드는 법은 총 일곱 가지가 소개되어 있다. 그 가운데 "전주지방에서는 모밀 1말과 볶은 콩가루 5되를 쌀뜨물로 반죽하여 띄워 말린 메주를 가루로 만들어 좋은 간장에 버무리고, 여기에 가지, 오이를 넣고 마분에 묻었다가 3일 만에 더운물을 그 위에 주다가 9일 만에 꺼내어 꿀을 조금 타 먹는다."라고 기록되어 있으며, 집장으로 표기하였다. 이와 같이 즙장 또는 집장은 채소를 절이는 장으로, 채소와 장을 함께 먹는 것으로 보인다.

집장 | 농촌진흥청

특징 및 의의 즙장 또는 집장은 지방마다 재료를 조금씩 다르긴 하지만 충청도, 전라도, 경상도 등 중부 이남 지역에서 담가 먹던 별미 장의 하나이다. 즙장메주는 보통 콩만으로 담그고, 통밀이나 보리쌀을 넣어 담그기도 한다. 보리나 밀이 없는 경우 표백되지 않은 밀가루를 사용하기도 한다. 담그는 시기는 보통 늦가을이나 초겨울에 끝물인 채소를 갈무리하면서 많이 담그고, 지역에 따라 여름이나 정월에도 담근다. 채소를 많이 넣었기 때문에 시간이 지나면 시큼해지고 맛도 변하므로 조금씩 담가서 바로바로 먹어야 한다. 즙장

에 들어가는 채소는 날것으로 그냥 넣으면 물러지기 쉬우므로 무·당근·오이·우엉 등 단단한 채소는 손가락 굵기로 갸름하게 썰어 소금에 절이거나 간장을 부어 절여서 사용하고, 가지·호박 등은 소금에 절이거나 오가리처럼 썰어 말리고, 풋고추·고춧잎·토란대 등의 날 것은 말리거나 소금이나 간장에 절여 수분을 뺀 후 사용한다. 장아찌는 그대로 써도 좋으며, 바싹 마른 것은 물에 불렸다가 꼭 짜서 사용한다. 쌈장, 반찬으로 그대로 먹거나 찌개처럼 끓여서 먹는다.

참고문헌 閨閤叢書, 婦人必知, 需雲雜方, 是議全書, 增補山林經濟, 廚房門, 아름다운 우리 향토음식(정재홍 외, 형설출판사, 2016), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 우리말조리어사전(윤숙경, 산광출판사, 1996), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 김은미(金恩美)

증편

정의 멥쌀가루를 막걸리로 부풀려 찐 떡.

내용 증편은 여름철 떡으로, 멥쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 발효시켜 찐 떡이다. 쉽게 변하지 않는 게 특징이다. 상화霜花도 증편류의 하나이다. 종묘제례에 쓰이던 이식酏食과 비슷한 형태였다. 기장떡, 기주떡, 쪽기정, 기증편, 순흥기주떡으로도 불린다.

『음식디미방』 증편법에 좋은 맛다니쌀이나 오려(올벼)쌀이나 낭경자쌀이나 축축한 쌀로 가루를 내어 보드라운 체로 치고 다시 체로 친다. 증편기주(증편을 만들 때 쌀가루를 부풀리게 하는데 넣는 술)는 증편을 한 말 하려면 쌀 한 되를 깨끗이 씻어서 밥을 무르게 지어 식힌다. 좋은 누룩을 깎아 물에 담갔다가 붇거든 그 물을 받아서 버리고 주물러 걸러서 흰 물이 한 사발쯤 되면 그 밥에 섞고 좋은 술 한 숟가락을 넣는다. 술이 고이면 쌀 세 홉으로 밥을 무르게 지어 식힌다. 그 술에 섞어 다시 고이면 이튿날 거품이 일어났거든 주대에 넣어 물을 느리게 받는다. 그 가루를 풀되 걸쭉한 콩죽같이 풀어 반 동이쯤 잡아 두었다가 동이의 칠 홉쯤 일어나거든 시루에 안쳐서 찌되 상화찌기같이 한다.

『규합총서閨閤叢書』의 증편(증병蒸餠)은 『음식디미방』의 증편과 같이 쌀가루로 만들며, 누룩과 술 대신 막걸리로 부풀리고, 꿀팥소·계피·건강·후춧가루를 넣어 소를 만들어서 차례로 벌려 놓고 수저로 즙을 떠 얹는다. 그 위에 대추·곶감 가늘게 썬 것, 통잣을 쪼개어 박는 점이 다르다. 또 푸르게 하고자 하면 승검초 가루를 처음 반죽할 때 섞으라고 하였다. 저자(시장) 막걸리가 시고 쓴 것은 떡 맛을 좋지 않게 하므로 맛이 달고 좋은 술을 시장에서 준비하도록 하였다.

강원도 지역에서 만드는 메밀증편은 메밀가루에 막걸리를 넣고 반죽해서 발효시키고, 강낭콩을 섞어 찐 것이다. 방울증편은 증편틀에 베보자기를 깔고 발효시킨 떡반죽을 한 겹 펴고, 그 위에 소를 놓고 다시 반죽을 소 위에 얹어 찐 것이다.

특징 및 의의 송편이 가을떡이라면 증편은 여름떡이라고 할 수 있다. 충청도 지역에서는 증편을 만들 때 콩물과 막걸리로 반죽한 쌀가루를 익반죽한 쌀가루와 함께 섞어 발효시켜 만든다. 요즘은 만들 때부터 작게 만드는 증편과 중간 크기로 자르거나 작게 잘라서 포장하는 증편 등 다양한 크기로 만들어 판매하고 있다.

옥수수술떡은 메옥수숫가루와 설탕을 넣고 중탕한 막걸리를 섞어 따뜻한 곳에 두어 발효시킨 다음 찜통에 발효시킨 반죽을 얹어 쪄낸 떡으로, 일종의 증편이다. 막걸리를 넣지 않고 그냥 찌기도 한다.

참고문헌 閨閤叢書, 음식디미방, 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

증편 | 농촌진흥청

증편 | 한국의맛연구회

진다례
進茶禮

정의 차를 준비해서 다례茶禮를 올리는 일.

역사 중국에서는 차를 일상으로 마셨기 때문에 의식 요소가 약했다. 우리나라에서도 일찍부터 다완茶碗 등이 발굴되어 차를 마시는 의식이 있었을 것으로 보인다. 신라 때는 충담사忠談師가 경주 남산의 삼화봉에 올라 미륵세존에게 차로 공양을 올렸다는 기록이 『삼국유사三國遺事』에 보인다.

고려시대가 되면 연등회燃燈會, 팔관회八關會와 같은 국가 행사에서 다례를 행했다는 기록이 있다. 또한 1159년(의종 13)에는 왕이 현화사玄化寺에 행차했을 때 차를 올리는 진다進茶의 예에 따라 스님들이 차 마시는 정자를 마련해서 차를 올렸다는 기록이 있다. 이에 따라 행차 때 차를 마실 수 있도록 다구를 준비하는 행로다담行爐茶擔 기록도 보인다.

조선시대가 되면 궁중의 각종 행사와 사신 접빈, 삼년상三年喪을 치를 때 조석전 사이에 행하는 주다례晝茶禮·별다례別茶禮 등 기록이 보인다. 그러나 조선시대 다례는 사신 영접을 제외하고 대부분이 술을 올리는 유교식 제사 형식을 따르고 있어 차를 공양하는 의례와 차이가 있었다.

내용 『조선왕조실록』에 진다례進茶禮라는 용어는 1471년(성종 2) 3월 4일과 1518년(중종 13) 1월 7일 등 두 번 나온다. 이때의 진다례는 하나의 단어이기보다 다례를 올렸다는 의미로 보는 것이 타당하다. 왜냐하면 별제를 올리고 숭은전崇恩殿에 가서 다례라는 제사를 지낸 것으로 보이기 때문이다. 1518년 1월 7일의 기록 역시 상전에 다례를 올리는 것을 진다례라고 했기에 조선시대의 진다례는 하나의 의식화된 의례라기보다 다례를 올리는 의식 정도로 보아야 한다. 가장 많이 쓰이는 용어가 행다례行茶禮라는 것으로, 이 역시 다례를 행하는 것을 의미하기에 용어이기보다는 행위로 봐야 한다.

『고려도경高麗圖經』에 기록된 팔관회에서 다례를 행하는 의식은 주과식선酒菓食膳을 올리기 전에 차를 마시게 하라고 명하면 임금을 모시는 신하가 왕에게 차를 올린다. 왕이 태자 이하 신하에게 차를 하사하면 태자 이하가 은혜에 감사하는 뜻으로 재배하고 나서 모두가 차를 마시고 읍하는 것으로 의식을 마친다.

『국조오례의國朝五禮儀』에는 빈례賓禮로서 다례를 언급하고 있다. 그중 중국 사신을 영접해서 잔치할 때 행하는 다례는 다음과 같은 의식 절차로 진행된다. 장소는 태평관이다. 왕은 서쪽, 사신은 동쪽에 마주하여 자리한다. 제조 등이 다병茶甁, 다종반茶鍾盤, 과반菓盤을 들고 왕과 사신 옆에 선다. 제조가 종지에 차를 받아 왕에게 올리면 왕이 정사, 부사에게 차례로 올린다. 차를 정사에게 올리면 정사는 이를 왕에게 올리고 자리에 앉아 차를 마신다. 이때 다과를 올린다. 이어 풍악을 울린 후 술을 올리는 의례를 진행한다. 왕세자의 접빈 다례 역시 동일하다.

왕이나 왕비의 삼년상을 치를 때 혼전魂殿이나 산릉山陵에서 낮에 지내는 주다례는 조석전과 조석상식 사이에 올리는 상식 정도로 볼 수 있다. 별다례 역시 이와 유사한 것이다. 즉 유교식 전奠 형식의 제사가 다례라는 형식으로 행해졌을 가능성이 있다.

특징 및 의의 1802년(순조 2) 8월 15일 숙종의 어진을 환안할 때의 다례를 보면 왕이 전정殿庭 판위版位에 올라 네 번 절한다. 올라가 관세위盥洗位에서 손을 씻고, 제1실에 나아가 향을 세 번 피우고, 술을 올린 뒤 고유문을 읽는다. 고유를 마치면 왕이 2실과 3실 역시 동일하게 하고, 마치면 사배례四拜禮를 하고 돌아오는 절차로 되어 있다. 그리고 『사례편람四禮便覽』에도 "우리나라에서는 차를 사용하지 않으므로 설다設茶, 점다點茶 등의 용어를 삭제하였다."라는 표현처럼 조선 후기가 되면 유교식 전통에 따라 의례에서 차와 관련된 요소와 다례 역시 극히 축소된 것으로 보인다. 따라서 명절에 지내는 차례茶禮 혹은 차사茶祀 역시 이와 같은 맥락에서 이해할 수 있을 것이다.

참고문헌 高麗圖經, 高麗史, 國朝五禮儀, 四禮便覽, 三國遺事, 朝鮮王朝實錄, 조상제사 어떻게 지낼 것인가(김시덕 외, 민속원, 2012), 차생활 문화대전(정동효 외, 홍익재, 2012), 한국의 차문화(정영선, 너럭바위, 1990).

필자 김시덕(金時德)

진도홍주
珍島紅酒

정의 전라남도 진도 지역에서 생산되는, 알코올 농도가 40~45% 이상인 붉은색의 증류주.

내용 진도홍주는 1994년 전라남도 무형문화재 제26호로 지정되었다. 진도전통홍주보존회에서 보존하고 있으며 기능보유자는 허화자이다. 진도홍주는 다른 전통 민속주가 약주와 탁주로 사용한 다음 증류과정을 거쳐 증류주로 만드는 것과 달리 본래 증류주를 제조할 목적으로 만들었다고 한다. 진도홍주는 진도 양천허씨陽川許氏의 시조인 허대許垈의 11대손인 허화자가 생계를 위해 문중에서 전해 내려오는 홍주를 만들어 오면서 유래되었다는 것에 무게가 실리지만 확실한 근거 자료는 없다. 진도 지역에서 생산되는 보리쌀, 멥쌀과 지초(지치)를 사용하였기 때문에 지리적 표시제로도 등록되어 있다. 전통 방법으로 빚어 왔기 때문에 그 가치가 유지된다고 할 수 있다. 진도에 지초가 사라져 가는 문제와 홍주의 색이 변하는 문제를 해결하는 것이 당면 과제이다.

진도홍주는 누룩과 지초가 품질에 영향을 미친다. 누룩은 밀이나 보리를 분쇄해서 공기가 들어가지 않도록 발로 밟아 모양을 만들고 짚으로 엮어서 1~2개월 정도 발효시켜 사용하는데 낮에는 햇볕을 쬐고 밤에는 이슬을 맞히는 과정을 2~3회 반복하여 냄새와 습기를 제거하는 것이 비법이다. 누룩은 벌레가 생기지 않도록 보관하며, 밑술을 담글 때 보리 고두밥을 지어 식힌 후 마쇄한 누룩과 혼합하여 발효시킨 뒤 물을 넣어 밑술을 담갔다. 2차 발효는 보리와 멥쌀을 혼합해서 고두밥을 지어 밑술에 넣은 다음 밑까지 저어 두었다. 술을 내릴 때는 새벽 4시부터 시작하였다. 가마솥에 밑술을 넣고 끓이면서 계속 밑술을 붓는다. 이때 알코올 도수를 높이기 위해 밑술을 농축하는 과정으로 추측된다. 밑술 색이 갈색이 된 두 시간 후에 고조리(소줏고리)를 올려놓고 가마솥과 고조리를 잘 맞춘 다음 찬물을 붓고, 변다구(재와 쌀겨를 이겨서 만듦)를 가마솥과 고조리 사이에 완전히 밀봉이 되도록 붙여서 증기가 새어 나가지 않게 한다. 고조리 귀때

진도홍주 | 국립민속박물관

(주둥이) 밑으로는 술을 받을 항아리를 놓는다. 항아리에는 깨끗한 광목으로 된 천을 깐 다음 그 위에 붙어있는 흙과 불순물을 깨끗이 씻어 말린 지초를 잘라 올리고, 술 방울이 떨어질 때 지초를 통과하도록 하여 붉은색의 홍주를 얻는다. 술 방울의 알코올 농도가 40도 이하로 낮아지면 멈춘다. 이렇게 만든 술 맛을 유지하기 위해 새로 증류한 것과 혼합하고, 햇빛이 들지 않는 곳에 보관해서 일정 기간이 지나야 색과 향과 맛이 어울린다고 한다. 진도홍주는 높은 알코올 도수에도 뒷맛이 깨끗하며 오미에 청량감과 감칠맛이 들어간 칠미가 있다고 한다.

특징 및 의의 진도홍주는 진도에서 생산되는 농산물과 진도의 상비약으로 사용하던 지초를 이용한, 지역성을 띠는 전통 민속주이다. 보리나 밀로 누룩을 만들어서 보리 고두밥을 밑술 원료로 하고 보리와 멥쌀 고두밥을 덧술 원료로 사용한 이양주이다. 알코올 도수가 40~45도 되도록 증류한 술에 지초의 색과 약효를 추출한 약용곡주이자 증류주이다.

참고문헌 전통주(박록담, 대원사, 2004), 진도홍주-전라남도 무형 문화재 제26호(국립민속박물관, 2011).

필자 신말식(申末湜)

진주냉면
晉州冷麪

정의 메밀로 만든 국수에 쇠고기 육전, 배추김치, 달걀지단, 배, 밤, 실고추 등을 고명으로 얹고 해물육수와 쇠고기육수를 혼합해서 먹는 음식.

내용 진주냉면의 역사나 유래는 명확하게 밝혀진 게 없다. 『동국세시기東國歲時記』에서는 냉면을 11월의 시절 음식으로 소개했다. 메밀국수를 무김치와 배추김치에 담가서 돼지고기를 넣은 것을 냉면이라 하며, 평안도 지역의 면을 가장 좋은 것으로 평하였다. 1980년대에 간행된 『한국민속종합조사보고서-향토음식』이나 『한국민속대관』은 진주비빔밥에 대해서는 언급하고 있으나 진주냉면 기록은 없다. 1994년 북한에서 발간된 『조선민속전통』에 "냉면 중에 제일로 여기는 것은 평양냉면과 진주냉면이다."라고 서술하고 있다.

경상남도 진주 지역민들의 증언에 따르면 일제강점기에 진주냉면은 일본인 관사나 진주권번 중심으로 번성하였다. 최고급 죽방렴 멸치와 쇠고기를 주재료로 만들어 당시 상류층들이 주로 먹던 음식이었으며, 냉면 한 그릇에 쌀 여섯 되에 해당하는 가격을 받았다고 한다. 그러다가 6·25전쟁 이후 진주냉면은 중앙시장 중심으로 명맥을 유지하였다. 그러던 중 1966년 진주 중앙시장이 화재로 소실되어 그 맥이 끊겼다고 한다. 현재 진주 지역 중심으로 전승되고 있는 진주냉면은 당시 중앙시장의 진주냉면 전문식당에서 일한 종업원과 진주냉면의 맛을 기억하고 있는 지역 원로들의 증언을 토대로 지역 방송국의 다큐멘터리 제작 과정에서 재현된 것이다.

진주냉면의 정형화된 요리법은 존재하지 않으며, 개인이나 손님 기호에 따라 다양하게 나타난다. 하지만 해물육수와 쇠고기육수를 섞어 사용한다는 점, 김치와 육전을 고명으로 올려 먹는다는 공통점이 있다. 국수의 면은 과거에 순메밀로만 만들다가 현재는 메밀에 고구마 전분이나 녹두 녹말을 일정 비율로 섞어 사용한다. 해물 육수 재료로는 멸치(디포리), 바지락, 홍합, 황태, 다시마 등이 들어간다. 가정이나 식당에 따라 육수 재료의 가짓수나 양은 달라진다. 쇠고기 육수는 이 지역에서 홍두깨살(홍두깨)이라 부르는 소 뒷다리 살을 사용한다. 국물이 잘 우러나도록 주로 얇게 채를 썰어 사용한다. 해물 육수를 먼저 내고 그것에 다시 채를 썬 홍두깨를 넣어 끓이기도 하고, 각각 육수를 내 혼합하기도 한다. 좀 더 깔끔한 맛을 내기 위해 해물 육수를 사용하지 않고 쇠고기육수만을 사용하는 경우도 있다. 육수의 간은 2년 이상 묵힌 국간장을 사용한다. 전쟁 후 중앙시장에서 진주냉면으로 이름을 날린 식당에서는 멸치육수의 비리고 떫은맛을 내는 지방산을 제거하기 위해 불에 달군 금속을 육수에 넣기도 하였다. 고명으로 올리는 육전의 재료는 주로 쇠고기이다. 쇠고기를 얇게 펴서 밀가루와 계란을 입혀 구운 뒤 일정한 크기로 잘라 고명과 함께 올린다. 가정에서는 돼지고기육전을 사용하기도 하였다. 곁들이는 고명으로는 묵은 배추김치·배·오이·실고추·계란지단 등을 얇게 채로 썰어 올리기도 하고, 여기에 밤, 잣, 깨 등을 더하기도 한다.

특징 및 의의 진주와 사천 등지에서는 예부터 해산물을 기본 육수로 삼는 음식문화가 발달하였다. 여기에 합천, 함양 등 지리산 인근 지역에서 많이 재배한 메밀이 진주시장으로 유입되어 해산물 육수에 메밀국수를 말아 다양한 고명과 함께 곁들여 먹는 음식문화가 형성되었다. 이것이 현대에 와서 더욱 고급화되어 쇠고기 육전을 사용하는 현재의 진주냉면을 탄생시킨 것으로 보인다. 영양 면에서 진주냉면은 탄수화물이 주성분인 메밀과 양질의 단백질인 쇠고기, 비타민과 무기질을 함유한 김치 등이 잘 어우러진 균형 잡힌 음식이다.

참고문헌 東國歲時記, 조선민속전통(평양과학백과사전종합출판사, 1994), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 오세길(吳世吉)

진주비빔밥

정의 여러 종류의 나물과 쇠고기 육회, 포탕국 국물

에 고추장 양념을 넣어 비빈 경상남도 진주 지역의 고유 음식.

개관 비빔밥이 언제, 어디서 유래했는지는 정확히 알 수 없다. 진주비빔밥의 기원 또한 진주성 전투에서 유래되었다는 설이 있지만 구전으로만 전할 뿐 고증하기는 어렵다. 다만 비빔밥의 유래를 설명하는 과정에서 지역의 특수한 역사 상황이 결합하는 경우가 종종 있다. 경상남도 진주 지역의 진주성 전투설과 전라북도 전주 지역의 동학농민설이 바로 그러한 예이다.

내용 비빔밥은 밥과 반찬을 한 그릇에 담아서 양념에 비벼 먹는 간단한 음식으로, 손쉽게 만들 수 있고 간단히 먹을 수 있다는 장점 때문에 전국 어디서든 쉽게 접할 수 있는 일상음식이었다. 이규경(1788~1863)은 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에서 평양비빔밥이 제일이라고 소개했지만 1920년대 무렵에는 진주비빔밥이 전국에서 유명하였다. 1925년 『개벽開闢』에 실린 「팔도대표의 팔도자랑」이라는 기사에서 경상도 대표로 진주비빔밥을 소개하고 있을 뿐만 아니라 1929년 12월 1일 발간된 『별건곤別乾坤』의 「팔도명식물예찬八道名食物禮讚」에서도 진주 지역의 명물로 진주비빔밥이 소개되었다. 『별건곤』에 실린 진주비빔밥 예찬을 일부 옮기면 다음과 같다. "하얀 쌀밥 위에 색을 조화시켜서 날아가는 듯한 새파란 채소 옆에는 고사리나물 또 옆에는 노르스름한 숙주나물 이러한 방법으로 가지각색의 나물을 둘러놓은 다음에 고기를 잘게 잘라 끓인 장국을 부어 비비기에 적당할 만큼 그 위에는 조각 같은 황청포 서너 사슬을 놓은 다음 옆에 육회를 곱게 썰어 놓고 입맛이 깔끔한 고추장을 조금 얹습니다." 이 내용에 의하면 1929년 당시 진주비빔밥은 오늘날 우리가 즐기는 비빔밥과 크게 다르지 않음을 알 수 있다.

그러나 조리법의 역사라는 측면에서 볼 때 진주비빔밥은 이전 단계의 비빔밥과 매우 다른 지점에 놓여 있다. 첫째, 비빔밥에 쇠고기육회가 들어간다는 점이다. 이는 비빔밥이란 이름의 음식이 최초로 기록된 『시의전서是議全書』(1800년대 말)나 방신영의 『조선요리제법朝鮮料理諸法』(1921)에서 쇠고기 육회 대신,

진주비빔밥 | 농촌진흥청

달걀을 씌워 부친 고기완자나 잘게 썬 누르미·산적·전유어를 넣었던 것과 비교된다. 이러한 변화는 진주 우시장과 관련이 깊은데, 우시장 설치로 대규모 도축이 시행되면서 쇠고기육회를 비교적 쉽게 구할 수 있었기 때문으로 보인다. 둘째, 비빔밥 양념으로 고추장을 사용하고 있다는 점이다. 대체로 제사를 모신 뒤 비빔밥 음복을 할 때는 주로 간장에 비벼 먹었다. 그리고 앞에서 언급한 방신영의 『조선요리제법』에서는 비빔밥 양념으로 고춧가루를 썼다. 그러므로 진주비빔밥의 고추장 양념은 당시로서는 매우 특이한 것이라 할 수 있다. 이는 진주비빔밥이 쇠고기육회를 사용하면서 생겨난 변화라고 할 수 있다. 즉 쇠고기육회에는 특유의 고기 비린내가 있고, 또 당시는 냉장고가 보급되지 않아서 신선한 육회를 사용할 수 없었기 때문에 이러한 문제점을 상쇄시킬 목적으로 고추장을 사용한 것이다. 셋째, 비비지 않은 흰색 쌀밥을 그대로 제공하여 손님이 직접 비벼 먹도록 했다는 점이다. 실제로 일제강점기에는 시장에서 비빔밥을 많이 판매했다. 그런데 시장식 비빔밥은 큰 그릇에 밥과 나물, 양념을 한꺼번에 넣어 비빈 후 한 그릇씩 퍼 주는 방식이었다. 그러므로 비비지 않은 채 제공되는 진주비빔밥은 당시 시장비빔밥에 비해 혁신이었다. 이런 변화가 생겨난 까닭은 진주비빔밥이 일찌감치 전문 음식점의 판매용 메뉴로 자리를 잡았기 때문이다. 실제로 『별건곤』에 소개된 비빔밥도 한 그릇에 10전에 판매되고 있었다.

특징 및 의의 진주비빔밥은 일제강점기에 근대 외식업 발달과 더불어 전국으로 유명해진 음식이다. 쇠고기육

회를 얹어서 비빔밥을 한층 고급화한 점, 비빔밥 양념으로 고추장을 사용한 점, 비비지 않은 흰 쌀밥 위에 고명을 얹어 제공한 점 등이 진주비빔밥의 특징이다.

참고문헌 是議全書, 조선요리제법(방신영, 광익서관, 1921), 음식인문학(주영하, 휴머니스트, 2011), 전주비빔밥의 사회적 부각과 고급화 과정 연구(양미경, 한국민속학58, 한국민속학회, 2013), 팔도대표의 팔도자랑(개벽61, 1925. 7. 1), 팔도명식물예찬(별건곤24, 1929. 12. 1).

필자 양미경(梁渼景)

질경이나물

정의 연한 질경이 이파리를 끓는 물에 살짝 데쳐, 입맛에 따라 국간장이나 된장 혹은 고추장 위주의 양념장을 만들어 나물 고유의 향과 어울리게 무친 반찬.

내용 약식동원藥食同源의 가르침은 동아시아뿐만 아니라 유럽에서도 확인된다. 길가 아무 데나 잘 자란다고 북한에서는 '길장구'라 불리며, 경상도에서는 잎 모양이 볼록한 개구리 배를 닮았다고 하여 배부장이 혹은 빼뿌쟁이라 불렸다. 질경이는 동서양을 막론하고 어디서나 쉽게 구할 수 있는 약초로 알려져 셰익스피어 희곡 '사랑의 헛수고'에는 도보 여행 중에 발바닥에 상처가 나면 질경이 이파리를 으깨서 바른다는 이야기가 나온다. 르네상스 시기 연금술과 관련해 최고 명성을 자랑하며 식물연구의 대가였던 오늘날의 스위스 출신 파라켈수스(1493~1541)는 '음식이 곧 약food as medicine'이며 알프스의 '모든 잡초는 신이 감추어 둔 약초'라고 말했다. 씹기도 힘들 만큼 질긴 풀 질경이가 바로 이에 해당할 것이다.

질경이나물 | 농촌진흥청

뿌리째 깨끗이 씻어서 갈아 마시거나 말렸다가 달여 먹는 질경이즙은 이뇨·해독·항암효과가 있고, 천식·백일해·위장병·축농증·두통·심장병을 가라앉히는 효과도 있어 만병통치약이라고 부를 만큼 활용 범위가 넓다. 질경이를 오래 먹으면 무병장수한다는 속설이 있을 만큼 서민들에게는 고마운 약초였다.

한편 무기질·단백질·섬유질·비타민이 풍부한 식자재로, 춘궁기에는 더 고마운 나물이기도 하였다. 일제강점기에 출간된 『조선의 구황식물』에는 "연한 잎을 국거리로 넣어 먹거나 나물로 데쳐서 먹고, 보릿가루나 메밀가루와 섞어 떡을 빚어 먹는다."고 기록되어 있다. 된장으로 양념해서 무쳐 먹거나 국을 끓여서 먹고, 삶은 걸 말려서 겨울 동안 먹을 묵나물로 준비해 두기도 하였다. 장아찌로 만들어 오래 두고 먹어도 별미이다. 질긴 식감 탓인지 나물반찬으로 환영받는 식재료라기보다는 구황의 용도로 강조되었다. 서유구는 『임원경제지林園經濟志』에 질경이를 구황 나물로 분류하며 "눈과 싹과 잎을 채취해 삶아 익히고, 물에 담가 거품을 빼 깨끗이 씻은 다음 기름과 소금으로 조리해 먹는다."고 서술했다. 『조선의 구황식물과 그 식용법』에 따르면 된장무침이나 맑은 장국에 넣어 먹고, 잎이나 뿌리를 데쳐 기장이나 고사리가루에 섞어서도 먹는다고 한다.

특징 및 의의 질경이는 만병통치에다 불로장생 효과로 정평이 난 약식동원藥食同源의 대명사 격인 나물인 만큼 조리법을 다양화시킬 수 있는 나물이다. 나물을 무치는 양념 혹은 함께 버무리는 재료들의 종류를 달리 하면 음식의 성격을 다양하게 바꿀 수도 있다. 알프스 지역 할머니들은 질경이를 종종 썰어 고깃국에 넉넉히 넣고, 만두의 속으로도 넣는다. 전국 도처에서 쉽게 구할 수 있는 흔한 재료이니 'food as medicine'의 섭생원리를 한식의 다양한 조리법으로 실현할 수 있다면 앞으로 '채식 한류'의 대표가 될 수 있을 것이다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 山林經濟, 林園經濟志, 增補山林經濟, 朝鮮の救荒植物(朝鮮農會, 1919), 救荒植物と其の食用法(林泰治, 朝鮮新書, 1944).

필자 김재희(金在姬)

짜장면

정의 춘장에 물과 전분을 섞고 고기와 채소 따위를 넣어 볶아 만든 양념을 국수에 비벼 먹는 한국식 중국 요리.

내용 장을 볶아서 면 위에 얹어 먹는 자장몐(작장면炸醬麵)이 짜장면의 원조격인 요리라 할 수 있다. 짜장면의 '작장炸醬'은 장을 볶았다는 뜻이다. 여기서 장은 첨면장甜面醬을 의미한다. 여기에 면에 비벼 먹는 것이 짜장면이다. 1948년 화교 왕송산王松山이 첨면장甜面醬에 캐러멜을 섞어 달콤하고 부드러운 맛이 나는, 지금 우리가 먹는 것과 비슷한 맛을 내는 한국식 춘장을 만들었다. 중국 산둥성에서는 찐 콩에 밀로 만든 누룩과 소금을 섞어 항아리나 나무통 안에 넣고 오랫동안 발효, 숙성시킨, 진한 갈색의 전통 장醬을 만들어 먹는다. 그런데 산둥성 사람들은 이 장에 대파를 주로 찍어 먹었고, 파(총葱)를 찍어 먹는 장이라 해서 '충장葱醬'이라고 불렀다. 그런데 '충장'이 '춘장'으로 발음이 변형된 것이다.

면의 주재료는 밀가루이다. 1950년대부터 식량난 해결을 위해 미국으로부터 많은 양의 밀가루를 원조받았고, 1970년대 혼분식장려운동으로 짜장면의 주재료인 밀가루 가격이 떨어지면서 짜장면이 국민음식으로 자리 잡게 되었다. 짜장면을 만들려면 먼저 밀가루 반죽에서 면을 뽑아 삶아야 한다. 그리고 춘장을 돼지고기와 양파 등과 함께 센 불에 볶아서 면에 얹어 낸다.

짜장면 | 국립민속박물관

짜장면은 한국인이 좋아하는 외식 메뉴 중 하나이다. 짜장면이 지금과 같은 인기를 얻게 된 데는 여러 이유가 있다. 우선 된장·고추장 등 '장 문화'에 익숙한 한국인들은 춘장에 별다른 거부감이 없었던 것이 첫 번째이다. 중국 내에서도 짜장면이 성행하는 지역은 장 문화가 발달한 곳이다. 물론 초기의 짜장면은 춘장을 기름에 튀겨서 그대로 면에 얹었기 때문에 그 맛이 느끼하여 한국인 입맛에는 좀처럼 맞지 않았다. 그래서 기름을 따라 버리고 볶은 춘장만 사용해서 느끼한 맛을 줄이고, 거기에 갖은 채소와 물녹말을 넣어 짜지 않으면서 구수하고 달짝지근하면서도 걸쭉한 짜장 소스로 현지화된 것이다. 또 짜장면 수요 증가는 배달문화와도 관련이 매우 깊다. 짜장면을 얘기하면서 빼놓을 수 없는 것이 '철가방'이다. 배달문화가 급속하게 발전하게 된 이유에는 1980년대부터 일반전화가 널리 보급되고 1999년부터 이동전화가 빠르게 확산되면서 집과 사무실, 심지어 야외에서도 음식 배달이 가능해진 덕이 크다. 굳이 중국음식점을 직접 가지 않더라도 간편하게 짜장면을 배달시켜 먹을 수 있게 된 것이 짜장면 소비 증가에 큰 영향을 미친 셈이다.

특징 및 의의 짜장면은 장에 국수를 비벼 먹는 것에서 시작하여 간짜장, 유니짜장, 삼선짜장, 쟁반짜장, 고추짜장, 유슬짜장 등 다양한 메뉴가 개발되었다. 또한 지역에 따라 짜장면에 계란 프라이나 오이채, 삶은 계란, 삶은 메추리알 등을 올려 주는 등 특색도 다양하다. 짜장면 인기에 힘입어 1970년대 후반부터는 식품 제조 업체에서 짜장라면을 출시하여 집에서 간편하게 끓여서 먹을 수 있게 되었다. 현재는 여러 업체에서 출시된 짜장라면이 서로 경쟁하고 있다. 또한 4월 14일을 '블랙데이'라 해서 밸런타인데이와 화이트데이에 선물을 받지 못한 사람들이 그 슬픔을 위로하기 위해 검은 옷을 입고 검은색의 짜장면을 먹는 날이라는 문화가 생기기도 하였다.

참고문헌 인천 차이나타운 청관(국립민속박물관, 2012), 화교문화를 통해 본 짜장면(인천문화재단, 2010).

필자 정연학(鄭然鶴)

짠지

정의 무·오이·배추 등 채소류를 겨우내 통으로 소금에 절여 두었다가 김장김치가 다 떨어진 이듬해 봄부터 여름까지 꺼내 먹는 김치류의 통칭.

역사 '지'는 김치의 옛 명칭인 '디히'의 변형(디히>지히>지)이므로 짠지는 소금鹽에 절인漬 '짠 김치'라는 뜻이다. 한편 『번역박통사』(16세기 초)에 따르면 소금이 아닌 장에(장앳) 넣어 절인 김치(디히)를 '쟝앳 디히[醬瓜兒]' 즉 '장아찌'라고 하는데 각종 향신채소와 고추 양념을 버무려서 담근 김치가 본격 만들어지기 시작한 17세기 이전까지 짠지와 장아찌, 그리고 아예 국물 취식이 주목적인 동치미가 겨울철 저장 절임채소의 주류였다.

이규보李奎報(1168~1241)의 <가포육영家圃六詠>이라는 시에서 무를 읊은 구절 중 "장을 곁들이면 한여름에 먹기 좋고[得醬尤宜三夏食] 소금에 절이면 긴 겨울을 넘긴다[漬鹽堪備九冬支]."는 표현이 있어 무를 소금과 장에 각각 절여 만든 고려시대 짠지와 장아찌의 존재를 확인할 수 있다. 김치에 여러 가지 양념을 넣어 만드는 양념형 김치는 조선시대에 이미 출현하였지만 재료를 충분히 갖춘 김치를 만든다는 건 그만큼 경제여건과 재료 확보 능력이 뒷받침되어야 한다. 20세기 초반 김치 분류는 고가高價의 젓갈까지 넣은 경우 젓국지, 젓갈을 넣지 않고 담근 김치는 염지鹽漬, 여러 해산물과 다양한 채소를 한 번에 모두 넣고 담근 경우는 섞박지로 분류하고 있다. 염지가 바로 짠지로, 초기 형태의 김치라고 할 수 있다.

내용 짠지는 다음 두 가지 목적에서 만들어졌다. 첫째는 갖은 재료를 구할 정도의 경제력이 안 되는 경우 최소한의 부재료만 넣어 짜게 담근 것이다. 향신채소와 젓갈이 비쌌기 때문이다. 둘째는 냉장 시설이 없던 시절 아주 짜게 절여두었다가 김치가 떨어진 봄철 이후 퇴렴하여 먹기 위한 방편이었다. 첫 번째 경우에는 짠지와 김치의 구분이 모호하다. 이를 입증하듯 20세기 후반까지도 계층과 지역에 따라 많은 양념이 필요한 김치보다 소금만으로 짠지를 담가 먹는 인구의 비중이 결코 낮지 않았다. 이처럼 상당 기간 김치와 짠지 문화가 동시에 공존해 왔기 때문에 김치 자체가 곧 짠지였다고 전하는 사례도 적지 않다. 마찬가지로 겨우내 김장김치를 먹다가 이 김장김치가 바닥난 봄·여름철에 먹으려고 별도로 양념은 적게 하고 소금을 많이 넣어 장기 보관 목적으로 짠지를 별도로 담는 가정도 많았다. 하우스 재배나 고랭지배추 품종 개량 등으로 사계절 김치 원료 공급이 원활해진 것은 1980년대 이후이다. 따라서 김장을 하면서 설이 지난 후까지 먹을 김치의 경우 파, 마늘 등의 양념이 많으면 금방 시어지기 때문에 소금을 많이 넣고 짠지를 담아두었다가 배추김치가 떨어진 후부터 여름이 될 때까지 먹었다.

방언 조사 연구 결과를 보면 1980년대까지 충청도, 강원도, 경상북도, 전라북도, 전라남도 등 넓은 지역에서 국어사전의 '김치'에 대응하는 말로 '짠지'가 쓰인 사실을 확인할 수 있다. 짠지문화권이라고 해도 과언이 아닐 정도로 충청도 지역에서는 여러 종류의 짠지를 만들어 먹고 있다는 사실이 현지조사 결과 등을 통해 확인되고 있다. 지금도 소금을 위주로 만든 짠지가 아닌 양념형 김치를 짠지라고 부르는 사례가 있으며, '짠지'의 주재료에 따라 '배차짠지(배추짠지)', '무수짠지(무짠지)'와 같이 분류한다. 언어학자의 경우 짠지에서 김치로의 명칭 변화를 표준어 영향에 의한 것으로 보고 있다. 20세기 초반 충청도 양반가의 조리서로 알려진 『반찬등속』을 보면 이러한 문화를 그대로 보여 주듯 배추짠지, 짠지, 무짠지, 무김치, 고춧잎짠지, 고춧잎김치 등 김치와 짠지 방문이 동시에 여러 가지 기록된 것을 확인할 수 있다. 2016년도 경기·충청 지역 민속조사에서도 여전히 짠지를 담아 먹는 60세 이상 제보자가 상당수 조사되었다. 이들은 소금과 더불어 고추씨를 넣는 사례가 많았다. 이 지역에서는 짠지를 담가두면 무의 색이 거무스름하게 변하기 때문에 꺼먹김치, 꺼먹지라고도 한다.

특징 및 의의 김치를 짠지 형태로 담는 경우와 김치가 귀해지는 시기에 먹기 위한 용도로 짠지를 담그는 경우가 각기 공존하면서 물자가 풍족하지 않거나 이른 봄

채소를 얻기 어려운 지역 위주로 김치보다 짠지문화가 더 발달하였다. 짠지 재료는 무, 배추 모두 가능하지만 무의 저장성이 더 좋기 때문에 무짠지가 보편화됐다. 워낙 짜게 절이기 때문에 저장성이 좋은 대신 먹을 때는 퇴렴한 후 채를 썰어 물에 타서 파, 마늘, 고춧가루를 띄어 먹든지 생채 무치듯 양념에 무쳐 먹는다. 배추짠지는 물에 헹구어서 찌개를 끓이거나 깨소금, 다진마늘, 들기름 등 양념을 넣어 무쳐 먹기도 한다.

참고문헌 김치-한민족의 흥과 한(세계김치연구소, 2016), 반찬등속에 나타난 식재료와 음식 어휘(박경래, 언어학연구46, 한국중원언어학회, 2018), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 한국민속종합조사보고서-경남·경북(문화공보부 문화재관리국, 1972·1974).

필자 박채린(朴彩麟)

짱뚱어탕

정의 짱뚱어를 시래기, 호박 등과 함께 끓인 탕.

내용 짱뚱어는 농어목 망둑엇과 바닷물고기이다. 눈은 작고 머리 꼭대기 옆에 있으며, 눈 사이는 좁다. 몸길이는 약 18㎝이다. 빛깔은 푸른색이나 배 쪽은 연한 갈색이며, 몸 쪽에는 흰색의 작은 점이 흩어져 있다. 꼬리지느러미에는 흰색 반점이 세로로 늘어서 있다. 뒷지느러미에는 반점이 없고, 몸과 지느러미의 반점은 하늘색이다. 우리나라 남부지방 갯벌에 많이 서식한다. 간조 때는 갯벌을 기어 다니면서 먹이를 먹고, 만조 때는 굴을 파고 숨는다. 공기호흡에 의하여 육지와 바다를 왔다 갔다 할 수 있다. 『자산어보玆山魚譜』에는 '철목어凸目魚'라 하면서 "빛깔은 검고 눈은 튀어나와 물에서 잘 헤엄치지 못한다. 즐겨 흙탕물 위에서 잘 뛰어 논다."라고 묘사하였다. 눈이 튀어나온 모양을 보고 붙인 이름으로 여겨진다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '탄도어彈塗魚'라 하고, 속명俗名으로 '장똥이'라 기록하고 있다. "조수가 물러갈 때마다 수천수백마리가 무리를 지어 등지느러미를 세우고 뛰어올라 진흙 속에 몸을 던지는 까닭에 탄도어彈塗魚라고 한다."라고 하여 그 명칭 유래에 대해 설명하고 있다. 또 "모양이 민물에서 사는 망둥어望瞳魚와 매우 비슷하다."라고 하였다. 실제 짱뚱어와 말뚝망둥어는 구별이 쉽지 않다. 그래서 말뚝망둥어를 짱뚱어라고 부르는 경우도 있다. 지역에 따라 '짱뚱어', '장등어', '대광어' 등으로 부른다.

짱뚱어는 회로 먹기도 하고 구워 먹기도 하지만 가장 흔한 것은 탕으로 끓이는 것이다. 전라남도 순천지역의 짱뚱어탕이 유명하다. 이 지역에서는 짱뚱어를 삶은 국물에 된장을 풀고 붉은 고추 간 것, 무청시래기, 애호박, 대파를 넣어 한소끔 끓인 다음 국간장과 다진 마늘·생강을 넣고 소금으로 간을 맞춘 다음 그릇에 담아 다진 풋고추를 고명으로 얹어 낸다. 이를 특별히 '순천짱뚱어탕'이라고 불러 다른 지역 것과 구별하기도 한다. 해남, 영암, 신안 등지에서도 즐겨 먹는다. 삶은 짱뚱어는 따로 건져 살과 뼈를 발라 사용하기도 하고, 내장만 손질한 짱뚱어를 통째로 넣고 끓이기도 한다. 이때 짱뚱어의 '애(간)'를 함께 넣고 끓여야 짱뚱어의 참맛을 맛볼 수 있다.

특징 및 의의 1871년(고종 8)에 간행된 것으로 추정되는 저자 미상의 의서醫書 『의휘宜彙』에는 짱뚱어에 대해 "오랫동안 먹으면 죽은 사람도 살린다. 기혈을 강하게 보하는 약제이다. 남성의 음허陰虛, 음위陰痿, 허로에 더욱 효과가 좋다. 살아있는 것을 구하지 못하면 신선한 것을 말려 가루내고 환으로 복용하여도 좋다."고 하여 짱뚱어의 효능을 설명해 놓았다. 짱뚱어는 해양 오염지표 종으로 이용될 만큼 청정 갯벌에서만 살면서도 오랫동안 공기에 노출되어 있어도 잘 견딘다. 이런 연유 때문인지 힘이 세고 생명력 강한 물고기로 여기면서 주로 여름철 보양식으로 즐겨 먹는다.

참고문헌 蘭湖魚牧志, 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 玆山魚譜, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 박종오(朴宗吾)

쫄면

쫄면 | 국립민속박물관

정의 차가운 면에 고추장과 여러 종류의 채소를 넣고 먹는 국수 요리의 한 종류.

내용 쫄면이라 부르는 면에 고추장과 채소를 넣고 비벼 먹는 면·요리를 의미한다. 면 그 자체를 지칭하는 동시에 비벼서 완성된 요리를 뜻한다. 많은 면 요리가 유래를 정확히 알 수 없거나 원조 논란이 있는 것에 비해 쫄면은 개발 시기, 지역이 명확한 음식이다.

1970년대 초 쫄면이 나오면서 처음에는 면발이 '고무줄 국수'라고 부를 정도로 질겨 반응이 좋지 않아 이것을 자극성 있는 매운 양념에 비벼 내놓게 된다. 이런 쫄면을 대중화시킨 이는 인천광역시 중구 신포동 신포시장 '우리집'(현재 신포우리만두)에서 만두를 팔던 박기남이다. 현재 신포우리만두는 '우리집'이 시작한 신포시장에 본점을 두고 있으며, 전국에 체인점을 두고 있다.

쫄면의 개발 시기와 지역에 관해서는 명확하게 밝혀져 있다. 반면 쫄면 개발자와 개발 동기에 관해서는 크게 두 가지로 나뉜다. 첫 번째는 광신제면을 운영하던 장보성 할머니의 실수에 의한 개발설이다. 이러한 말이 어디에서 시작되었는지는 정확하지 않으나 신문, 잡지와 같은 매체에 흔하게 언급되고 있다.

반면 실수가 아닌 의도된 상품이었다는 의견도 있다. 정돈시의 인터뷰 내용을 보면 "두껍고 질긴 면발을 개발하여 납품"하였다고 한다. 인천차이나타운에 짜장면의 면을 납품하던 정돈시는 거래처를 늘리고 생산 품목 다양화를 위해 면발을 다양하게 만들었는데 그중 하나가 쫄면이라는 것이다.

어느 설이 정확한 것인지는 알 수 없지만 쫄면은 인천에서 면을 납품하던 업체에 의해 만들어졌으며, 이것을 매운 양념에 비벼 먹게 되었다는 것을 확인할 수 있다. 지금도 인천광역시 중구 경동에는 광신제면이 명맥을 이어 가고 있다. 간판에는 '쫄면을 최초로 만든 곳'이라고 적혀 있다. 신포동 신포시장에서 시작된 신포우리만두에서는 쫄면을 처음 만들어 판 곳이라고 말한다. 광신제면의 쫄면은 면을 만들었다는 의미이고, 신포우리만두는 쫄면을 현재의 방식으로 비벼서 판매했다는 의미이다.

일부 지역에서 물쫄면, 쫄우동으로 육수와 함께 판매되는 것이 있지만 쫄면을 먹는 방법은 비빔면으로 먹는 것이 가장 흔하다. 면을 비빌 때 고추장, 식초, 설탕을 넣고 각종 야채와 삶은 계란을 넣는 것은 다른 비빔면들과 비교해 특별한 것은 없다. 쫄면에 있는 식감이 특유의 탱탱함 차이이다. 양념장에서 알 수 있듯 쫄면은 매운 맛, 신맛, 단맛이 기본이다. 앞에서 언급한 물쫄면, 쫄우동을 제외하고는 맛과 재료의 지역별 편차가 거의 없다. 이것은 쫄면이 보급된 경로가 학교 앞 분식점이라는 것과 연관이 있을 것이다. 쫄면은 고급 요리가 아닌 주로 학생들 대상으로 한 분식집에서 싼가격으로 판매되었고, 비빔면의 기본 요리법에서 변화를 줄 수 있는 것이 한계이다. 이는 1980년대 뉴스에 언급된 쫄면은 '불량식품' 이미지가 있다. 불량 재료, 유통기한이 지난 제품이 유통되고 있다는 기사들이다.

쫄면을 먹는 가장 보편화된 방법은 비빔면이지만 쫄면이 다른 요리의 부재료로 사용되기도 한다. 떡볶이, 닭갈비 등과 같은 요리에 부가 재료인 사리로도 많이 이용된다. 비빔면이 찬 음식이라면 사리로는 뜨거운 면으로 소비되고 있는 것이다.

앞에서 언급한 1980년대 쫄면의 부정적 이미지가 불량식품이었다면 긍정적 이미지는 여학생들이 좋아하는 음식, 싼 값에 배불리 먹을 수 있는 것이다. 1985년 삼양식품, 1992년 한국야쿠르트유업에서 쫄면을 제품화해서 유통하고 있다. 현재도 건면乾麵 형

태 제품이 있기는 하지만 쫄면 특유의 탱탱한 식감으로 인해 제품 대부분이 생면으로 냉장 유통되어 전국에서 판매되고 있다.

특징 및 의의 쫄면은 비빔면의 한 종류로 만들어졌으며 개발자, 개발 시기, 명칭 등이 명확한 음식이다. 한 지역에서 시작한 상품이지만 그것이 전국에서 소비되고 있으며, 밀가루를 이용한 면 요리 대중화에 기여하고 있으며 고추장으로 비벼먹는 면 요리의 하나이다.

참고문헌 박만두씨의 원조 쫄면 만들기(경향신문, 1998. 8. 31), 디지털인천남구문화대전(michuhol.grandculture.net), 인천광역시 중구청(icjg.go.kr).

필자 편성철(片成哲)

찌개

정의 채소, 어패류, 두부, 고기 등 재료를 썰어 넣어서 건더기가 많고 국물은 적게 해서 끓여 간을 세게 한 음식.

내용 찌개는 오늘날 국과 함께 우리나라 요리에서 차지하는 비중이 매우 높지만 문헌에서는 국과의 구분이 모호하다. 기원전 3세기경 중국 시집인 『초사楚辭』에서 갱羹은 채소가 섞인 국이라 하였으니 국의 건더기가 많고 국물이 적어지는 갱이 오늘날의 찌개와 비슷한 형태였을 것으로 짐작된다. 또 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)의 '동아갱법[冬瓜羹法]'에는 "새우젓에 물을 첨가하여 간을 알맞게 맞춘 뒤에 동아를 밤톨 만하게 썰어, 쇠고기와 같이 넣어 끓이면 매우 맛있다."고 동아젓국찌개를 소개하고 있다. 이 동아갱도 오늘날의 찌개 형태이다. 이후 '찌개'란 말의 기록은 『시의전서是議全書』 목록에 처음 나온다. 『시의전서』에서는 "좃치: 각색 찌개이름이 좃치라."하고 처녑조치, 양조치, 골조치, 생선조치를 소개하고 있다. 조치는 찌개의 궁중용어로 알려져 있다. 찌개는 국물이 위주인 국에 비해 국물이 적고, 건더기가 많으며, 여러 가지 재료를 배합하여 끓여서 맛이 다양하고 간이 센 편이다. 찌개 재료로는 채소·두부·고기·어패류 등 무엇이든지 될 수 있고, 소금·된장·고추장·새우젓국 등으로 간을 맞춘다. 조미하는 재료에 따라 소금이나 젓국으로 간을 한 맑은찌개, 고추장이나 된장을 풀어 넣어 간을 맞춘 토장찌개 등으로 나눈다.

예전에 궁중이나 서울의 양반가에서는 매운맛을 좋아하지 않아 젓국이나 소금으로 간을 한 맑은찌개를 즐겼다. 맑은찌개의 간은 소금이 기본이지만 동물성 단백질이 삭은 새우젓국이 더욱 감칠맛을 낸다. 서민 밥상에는 주로 토장찌개(된장찌개)가 올랐다. 된장찌개는 된장을 쌀뜨물에 개어서 걸러 넣고 건더기로 온갖 재료를 썰어서 넣고 끓이는 아주 간단한 음식이다. 된장찌개의 건더기로는 재료가 정해진 것이 아니므로 제철에 가장 흔한 재료 서너 가지를 넣고 끓이면 된다. 보통 애호박, 풋고추, 풋마늘, 달래, 각종 버섯, 두부, 조개류, 쇠고기 등을 썰어서 넣고 다진 파와 다진 마늘로 양념을 더한다. 국물 맛을 좋게 하기 위해 쇠고기나 멸치로 장국을 미리 끓이기도 한다. 건더기는 조금 넣고 된장을 진하게 끓이는 강된장찌개는 부재료를 넣지 않고 간이 세지 않은 된장을 넣어 바특하게 끓인 것으로, 주로 가난한 집 밥반찬으로 상에 올랐다. 요즈음은 맛있는 쌈장으로 쓰이기도 한다. 된장찌개는 역시 뚝배기에 안쳐서 밥솥에 찌거나 중탕해서 약한 불에 장시간 끓여야 제맛이 난다.

청국장찌개는 신김치, 두부를 건더기로 해서 뚝배기에 잘 띄운 청국장을 듬뿍 넣어 보글보글 끓인다. 보통 된장으로 끓인 찌개와 달리 건지도 많고 맵지도 짜지도 않고 영양이 우수하지만 특유의 청국장 냄새로 호불호가 갈리기도 한다. 순두부는 원래 따뜻할 때 양념장만 넣어서 먹던 음식이었다. 요즘은 순두부에 조갯살이나 굴 또는 돼지고기를 뚝배기에 넣고 맵게 끓인 매운 순두부찌개를 더 선호하고 있다. 콩비지찌개는 평안도 지역에서 많이 하던 향토음식으로, 콩을 되직하게 갈아 만들어서 되비지탕이라고도 하는 구수한 겨울철 별미이다. 겨울철이 되면 김치찌개를 즐겨 찾게 된다. 김치는 푹 삭아 신맛이 나는 묵은지가 맛있고, 김치를 그대로 넣으면 너무 짜고 물을 많이 부으면 국이 되고 만다. 김치의 양념 속을 털어내고 국물을 꼭 짜낸 다음 기름기가 적당한 돼지고기를 큼직하게 썰어 넣고 끓인 김치찌개는 한국인이면 누구나 좋아하는 음식이다. 민물고기에 고추장을 넣어

찌개를 끓이기도 한다. 이것을 '매운탕'이라고도 하고 '매운탕찌개'라고도 한다.

특징 및 의의 찌개와 비슷한 말에 조치, 감정 등이 있다. 모두 건더기가 국보다는 많고 간은 센 편으로, 밥에 따라 나오는 부식이다. 조치는 궁중에서 찌개를 이르는 말이고, 감정은 고추장으로 조미한 찌개를 일컫는다. 재료와 조리법이 비슷한 국, 탕, 갱, 찌개 등 용어는 건더기와 국물의 다소에 따라 구분하지만 때로는 뒤섞어서 쓰이기도 한다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2010), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 김귀영(金貴榮)

차
茶

정의 찻잎을 우린 녹차뿐만 아니라 뜨겁게 끓이거나 우려낸 모든 음료.

역사 『삼국사기』 흥덕왕 3년(828)조에 "당나라에 갔다가 돌아온 사신 대렴이 차씨를 가져오니 왕이 지리산에 심게 하였다. 차는 선덕여왕 때부터 있었지만 이에 이르러 성행되었다."라고 기록하고 있다. 즉 차는 7세기 전반인 신라 선덕여왕(632~647) 때부터 있었지만 차가 성행한 것은 왕명으로 지리산에 심은 이후이며, 그 이후 신라에서 차를 자급하기 시작한 것으로 추정된다. 고려시대에는 차 문화가 최전성기를 이루며 귀족과 서민 사회 모두에서 일반화되었다. 국가 차원의 대행사인 연등회와 팔관회를 위시하여 각종 제향祭享 및 연회에 진다례進茶禮가 행하여졌다. 조정이나 궁중의 여러 행사에서 차를 준비하여 올리고 베푸는 등 의례성 찻일을 맡아 진행하는 관청인 다방茶房이 태조 때부터 있었다. 왕실과 일반 관청, 사찰에서 생산·소비되는 차와 일반 백성들이 다점茶店에서 사서 마신 차를 생각하면 전체 유통량은 엄청난 분량이었을 것으로 보인다.

이와 같이 고려의 상류사회와 궁중, 사원에서 융성하던 다문화는 숭유억불의 조선조에 이르러서는 침체·쇠퇴 현상을 나타내어 한국의 다문화에서 가장 암흑기로 불리지만 다문화가 없어진 것은 아니었다. 일부 상류사회에서는 여전히 차를 즐기고 사랑하였으며, 사찰의 승려 혹은 유배지 생활을 한 문인들을 통해 다문화가 면면히 이어져 내려왔다. 동다송東茶頌을 쓴 초의, 범해 등 다승茶僧과 김종직·김시습·이목·정약용·김정희 등 차를 즐기는 문인들이 있었다.

한편 억불정책에 따라 차의 생산량이 미미해지고 다세 부과 등으로 차의 양이 절대적으로 부족해지자 대용차가 등장하게 된다. 『선조실록宣祖實錄』을 보면 국가 행사에도 차 대신 인삼차를 사용한 전례가 있다. 조선 중기를 거치면서 점차 순수한 다문화가 대용차로 이용되는 폭이 넓어지고, 이러한 대용차는 대중 차로 확산되어 茶란 글자가 녹차 계열 외에 넓게 사용된 것을 볼 수 있다.

내용 '茶'는 '차' 혹은 '다'라고 한다. 그 뜻은 차나무의 어린잎을 따서 만든 마실거리의 재료인 찻감이기도 하고, 찻감을 끓이거나 우려내거나 물에 타서 마실거리로 만든 찻물[茶湯]이기도 하다. 한편 차나무의 잎을 쓰지 않고 다른 재료로 만든 음료로서 넓은 의미의 차도 있어 이를 대용차라 하기도 한다. 『한국다문화』에서는 '茶'를 대용차와 구별하여 다茶, 다명茶茗, 고다苦茶, 고명苦茗, 작설차雀舌茶, 진다眞茶라고 차의 의미를 구별하고 있다. 『아언각비』에서도 "다茶란 겨울에 푸른 나무 육우陸羽이다. 본래 이것은 초목의 이름이지 마시는 청량음료수의 이름이 아니다."라고 하여 차를 대용차와 구별하고 있다. 그러나 이어서 "우리나라 사람들은 다茶 자를 탕환고湯丸膏처럼 마시는 따위로 인식하여 무릇 약물을 단조롭게 달이는 것은 다 이를 다茶라고 말하여 강다, 귤피다, 모과다, 상지다, 송절다, 오과다라고 하여 관습적으로 항상 쓰는 말로 삼는데, 이는 잘못이다."라고 기록하고 있어 대용차가 존재했음을 보여 주고 있다. 『조선시대의 다속일단』에서 "조선시대의 한국인들은 차의 생산량이 감소했다고 해서 다문화를 쇠퇴시키지 않았다. 차의 생산량이 감소한 만큼 대용차를 적극 개발하여 음

용함으로써 다문화를 계속 발전시켰다. 대용차가 조선시대에 이르러 발달한 사실이 이를 뒷받침한다."고 다문화의 변화를 설명하였다. 『한국음식의 맛과 멋』에서도 차를 각종 약재, 과일 등을 가루 내거나 말려서 또는 얇게 썰어서 꿀이나 설탕에 재웠다가 끓는 물에 타거나 직접 물에 넣어서 끓여 마시는 것이라 하여 차의 주원료를 잎차 이외에도 광범위하게 설명하고 있다. 그러므로 차는 찻잎으로 제조한 차 이외에도 재료의 범위를 넓혀 차가 발생한 것을 알 수 있다.

차는 제조 과정에서의 발효 여부에 의하여 녹차, 홍차, 우롱차로 나뉜다. 우리나라에서는 불발효차인 녹차를 사용해 왔다. 조선시대에 들어와 숭유주의 영향이 커지면서 차의 생산량이 감소하고, 이에 따라 대체재로서 잎차에 다른 향약이성 재료가 복방으로 쓰이기 시작했다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 기록된 차 중에서 잎차와 복방인 차는 기국차, 구기차, 강귤차 세 가지가 있다. 이들 차에서 재료 중 잎차를 사용한 비율은 동량에서 3분의 1 또는 2분의 1정도로 사용하고 있었다. 이들 잎차와 복방인 차들은 1900년대 중반부터 기록이 없어 거의 음용되지 않은 것으로 보인다.

『증보산림경제』에 비로소 기록된 단방의 대용차가 오히려 지속해서 사용되고, 시대를 거쳐 오면서 이를 응용하여 새로운 재료를 사용한 대용차가 발생된 것을 볼 수 있다. 대용차의 향약이성 재료로는 구기자, 감국, 귤홍, 생강 등이 잎차와 함께 쓰였다. 또 단방으로는 매화·감국 등의 꽃, 유자·포도·산사·오매 등의 열매, 이외에 죽력·생강·당귀·순채·형개·차조기·녹두 등 다양하게 사용되었다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 기국다, 귤강다에 작설을 복방으로 사용하고 있다. 구기다, 국화다, 포도다, 매화다, 귤화다, 보림다, 계화다, 오매다, 미삼다 등에서는 작설이 사용되지 않았다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 오미차, 국화차, 매화차, 포도차, 삼차가 기록되어 있으나 작설은 전혀 사용하지 않고 있다. 또 커피차, 틔차, 포스텀, 코코차와 같은 외래 차들을 차 만드는 법에 기록하고 있다. 틔차는 홍차를 말한다.

특징 및 의의 조선시대에는 차의 생산량이 감소하면서 차나무만을 이용한 음다풍습이 다소 약해졌다. 그 대신 감잎차, 구기자차, 모과차, 국화차 등 대용차가 적극 개발되었다. 약이성 효과가 있는 여러 향미성 음청류도 발달하였다. 대용차의 향약이성 재료로는 구기자, 감국, 귤홍, 생강 등이 잎차와 함께 복방으로 쓰였다. 단방으로는 매화, 감국, 유자, 포도, 산사, 오매 등의 꽃이나 열매, 그리고 죽력, 생강, 당귀, 순채, 형개, 차조기, 녹두 등을 다양하게 차의 재료로 사용하였다.

참고문헌 아언각비(정약용, 김종권 역, 일지사, 1979), 전통건강음료(한국의 맛 연구회, 대원사, 1996), 조선시대의 다속일단(전완길, 한국식문화학회지9-4, 한국식문화학회, 1994), 증보산림경제를 중심으로 조선시대 문헌에 나타난 녹차의 대체재로서의 대용차의 변화양상(허채옥, 한양여자대학교논문집33, 한양여자대학교, 2010), 한국다문화(정영선, 너럭바위, 1998), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 허채옥(許採玉)

찬장
饌欌

정의 음식과 식기류 등 일상생활과 의례에 필요한 기물들을 보관하는 가구.

내용 조선시대 대가는 부엌에 딸린 찬방을 마련하였고, 일반 가옥은 대청 등에 찬장饌欌과 찬탁饌卓을 놓고 소반과 함지박 등 부엌 세간살이를 얹거나 걸어 두었다. 의례에 따라 엄격하게 지정된 기물을 사용하는 왕실에서도 자연히 찬장을 사용하였다. 영조英祖(1694~1776)와 정순왕후定純王后(1745~1805) 가례에서 별공작이 주칠삼층식장朱漆三層食欌 1좌를 제작해 수라간에서 사용하도록 한 사례에서 찾아볼 수 있다.

찬장에 보관하는 식생활용 기물들은 금속, 사기, 나무 등을 재질로 하여 전체 무게가 가볍지 않았다. 특히 조선 후기에는 유기제품을 선호하였기 때문에 기물들은 내구성이 좋은 반면에 무게가 무거웠다. 장인은 찬장과 찬탁 제작에 견고한 목재를 선정해서 구조물의 굵기를 결정했다. 찬장은 쇠목과 동자, 기둥 등 골재를 굵직하게 짜서 결구한다. 이는 찬장이 보관물의 무게를 이겨 내도록 한 구조이며 눈에 띄는 특징으로, 아름다움보다 견고성과 실용성을 우선하고 있음을 잘 보여 주고 있다. 장석은 앞바탕, 경첩 등에 돌

찬장 | 높이 138 가로 103 | 일제 강점기 | 국립민속박물관

찬탁 | 높이 156 가로 84.5 | 광복 이후 | 국립민속박물관

짜귀 또는 동그레형·약과형 같은 튼튼하고 단순한 것을 필요한 곳에만 부착한다. 형태로는 단층에서 삼층까지 다양한 편이다. 전체로 볼 때 옷장 구조와 유사한 찬장과 다리를 길게 만든 찬장이 보편화된 형태이다. 전자는 골재와 판재가 두꺼워서 외관이 투박하고 튼튼해 보인다. 주로 찬방, 대청 등에 배치한다. 주부들은 집안의 대소사에 사용할 기물들을 보관하다가 필요한 당일 꺼내 사용한다. 후자는 일상으로 사용하는 식기류와 음식 등을 보관하며, 습기를 차단하고 원활한 통풍을 위해 기둥이 다리를 겸하도록 하였고, 바닥에서 찬장 아래 판까지 다소 높게 만들었다.

정형화된 찬장 이외에 뒤주찬장과 살찬장도 있다. 뒤주찬장은 위쪽에 뒤주, 아래쪽에 찬장을 배치하였다. 뒤주는 덮개를 여닫이로 하여 위로 젖혀서 개폐할 수 있으며, 찬장은 중앙에 여닫이문을 배치하여 앞으로 열도록 하였다. 살찬장은 나무로 가늘게 잘라서 살을 만들어 판 대신 대어 만든 찬장이다. 통풍이 잘 되어 식기 등이 빨리 마르며, 음식 냄새가 잘 배지 않고, 음식이 빨리 상하지 않았다. 또 찬장과 약간의 구조 차이를 보이는 찬탁이 있다. 찬탁은 사방이 개방된 2층이 3층 층널만으로 구성하거나 층널 중간 또는 하단에 수납장을 두어 여닫이 또는 미닫이 문짝을 배치한다. 개방 공간은 빈 그릇, 수납장은 음식물이 든 그릇을 각각 보관한다.

특징 및 의의 찬장은 식생활용품 등을 보관하는 가구로, 실용성과 견고성을 우선하여 튼튼하게 제작하였다. 필요한 부분에만 장식을 부착해서 외장의 아름다움을 억제하고 소박한 느낌을 주는 것이 찬장이 지니는 특징이다. 현대 가정에서도 찬장 또는 찬장 기능을 하는 실내가구가 유용하게 쓰이고 있다.

참고문헌 한국목가구의 전통양식(배만실, 이화여자대학교출판부, 1988), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

찬품단자
饌品單子

정의 국혼·출산·탄일·진찬·진상·제향 등 조선 왕실 행사에서 소요된 상차림 명칭, 받는 대상, 음식이나 재료 목록 등을 적은 두루마리 형태의 문서.

내용 조선 왕실의 국혼·명절·출산·탄일·진찬·진상·제향 등 의례행사에서 소용된 물품 목록을 적은 문서를 발기發記라고 한다. 한글로는 '불긔' 및 '발기'라 하고, 한자로는 '件記(건기)' 또는 '單子(단자)'로 표현했다. 현재 남아 있는 700여 점의 발기류는 음식 외에도 패물, 의복에 관한 목록, 궁녀에게 지급한 현물 목록, 왕실 소유 부동산 내역이 기록된 발기들도 있다.

그중에서도 음식과 관련된 내용을 수록한 발기 문서를 '음식발기' 또는 '단자'라 이른다. 특히 단자는 '찬품단자', '진상단자' 등이 있다. 이 가운데 반드시 받는 대상이 존재하여 타인에게 보낼 물품과 함께 동봉되는 문서인 경우가 많다.

윤비의 지밀상궁인 김명길 상궁의 증언에 따르면 궁녀들은 궁체 글씨를 배워 발기를 작성하며, 이러한 발기는 가례나 진연이 있을 때면 몇 두루마리씩 작성하고 빠짐없이 기록해 두었기에 가례 같은 행사가 있으면 선대에 써 둔 발기를 참고했다고 한다. 또 육순이나 설날에 차리는 음식을 한지에 쓴 찬품단자를 올려 허락을 받은 후에 음식을 마련했다고 한다.

현재 전해지는 음식발기류는 한국학중앙연구원 장서각 소장 217점, 경상대학교 소장 205점, 서울대학교 규장각 소장 22점, 풀무원김치박물관 및 궁중음식연구원 등 개인 소장 5점 등 총 449점이다.

조선 후기부터 일제강점기에 이르기까지 왕실의 출산·탄일·생신, 관례, 가례·간택, 진찬·진연, 상례·제사·다례, 접견·치하, 병회복, 진상 등 행사에 사용하기 위해 제작된 것이다. 이 같은 목적에 따라 발기에는 소용된 각종 상차림, 기물, 음식 목록 등이 기록되어 있다.

탄일 관련 발기는 20건이 남아 있다. 고종, 순종, 대왕대비 신정왕후 조씨, 귀비 엄씨, 영친왕 등 왕실 가족의 탄일을 축하하는 접대식을 기록했다. 왕족이 받는 진어상 외에도 고위관료에서 하급직에 이르기까지 인명과 받은 상차림의 규모가 적혀 있다.

「갑술 이월 십사일 초칠일 갱반하온 발기」, 「갑술 이월 이십일일 이칠일 약방 승후관 갱반 발기」, 「갑술 이월 삼칠일 갱반 소용 발기」의 3건 음식발기에는 1874년(고종 11) 순종이 태어난 지 7일, 14일, 21일째 각 전과 주변 친인척, 약방과 의관, 의녀, 내관, 군사들에게까지 갱반羹飯(국밥) 즉 흰밥과 미역국을 제공한 내용이 적혀 있다. 이 음식발기에는 아울러 갱반을 준비한 장소와 재료 목록도 수록하고 있어 안소주방[內燒廚房]과 밖소주방[外燒廚房]에서 쌀새우나 홍합을 넣어 끓인 미역국을 만들었음을 알 수 있다.

1882년壬午(고종 19) 1월 15일부터 2월 21일까지 이루어진 왕세자 순종純宗(1907~1910)의 초간택, 재간택, 삼간택, 관례, 가례에 이르기까지의 과정에서 마련된 음식을 적은 발기가 7건이 있다.

순종의 가례 관련 발기 중 「임오 정월 십오일 초간택시 진어상 빈상 처자상 발기」는 초간택이 실행되었을 때 왕실 가족과 내빈, 간택에 참석한 처자들에게 내린 상차림의 음식 내용이 적혀 있다. 그 중 '처자상處子床', 즉 간택에 참석한 26명의 처자들에게 차린 상은 소반보다 다리가 짧은 왜반기倭盤只에 차렸다. 음식은 '면신설로麵新設爐, 탕신설로湯新設爐, 정과正果, 화채花菜, 청淸, 개자芥子, 초장醋醬' 등 일곱 그릇이다.

재간택에 쓰인 음식 내용을 적은 「임오 정월 십팔일 재간택 진어상 빈상 처자상 발기」에는 초간택 때와 달리 아기씨[阿只氏]가 받은 주물상晝物床과 진지상進支床이 새롭게 등장한다. 아기씨의 주물상은 심지어 왕실 가족이 받은 진어상과 음식 구성이 똑같다. 초간택 때 처자 26명에서 재간택 때는 7명으로 줄었고, 이 발기에 보면 처자상은 6상으로 1상이 빠진 것이다. 빠진 한 상은 바로 아기씨, 즉 순종의 세자빈 순명효황후의 음식상이다. 최종 삼간택이 이루어지기 전에 이미 세자빈이 결정된 것이었다. 비妃가 될 사람은 초간택에서 이미 결정이 나서 웃어른의 말투도 다르고 하사품도 차이가 났다고 전한 김명길 상궁의 증언과도 일치한다.

「기미 음 시월 십일일 조석 상식 발기」는 1919년 음력 10월 11일에 장례를 마친 고종高宗(1852~1919)의 신위를 모신 효덕전孝德殿에 올린 아침과 저녁 상식上食에 차린 음식이 적혀 있다. 모두 19그릇으로, 두 종류의 수라(밥)가 올려졌다. 탕, 볶기, 초(볶음), 적, 전유어, 편육, 좌반, 채, 장과, 식해, 침채(김치) 2종류, 장 3종류가 차려졌다. 그리고 후식류에 해당하는 사과와 화채도 함께 올렸다. 상식의 예법은 돌아가신 분이 살아 계실 때와 마찬가지로 음식상을 차린다. 조선왕실에도 상식의 예를 행하였으며, 이에 관한 내용이 음식발기로 남아 있어 실제로 왕이나 왕실의 인물이 평소에 먹던 일상음식을 살필 수 있다.

특징 및 의의 찬품단자는 조선 후기부터 근대에 이르기까지 왕실 가족의 일상생활과 밀접한 관련이 있어 궁중의 생활 풍속과 궁중음식의 면모를 알 수 있는 귀중한 자료이다.

참고문헌 조선왕조 궁중음식 관련 고문헌 자료 소개(주영하, 장서각30, 한국학중앙연구원, 2013), 조선조 궁중 탄일상 발기의 분석적 연구(한복진·이성우, 한국식생활문화학회지4-1, 한국식생활문화학회, 1989), 조선조 궁중풍속 연구(김용숙, 일지사, 1987), 조선조의 궁중음식건기에 관한 고찰(이성우, 한국식생활문화학회지3-1, 한국식생활문화학회, 1988).

필자 이소영(李昭玲)

찬합
饌盒

정의 음식 등을 여러 층의 그릇에 담아 포개어 보관하거나 운반할 수 있게 만든 용기.

내용 찬합은 중국 및 일본과의 교류를 통해 조선에 유입된 용기이다. 조선은 중국, 일본과의 무역·진상 등 다양한 경로를 통해 찬합을 받아들였다. 1624년에 기록된 『조천항해록朝天航海錄』에는 사신 접대를 담당하던 회동관에서 찬합을 보내왔다는 기록이 있으며, 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』 1421년(세종 3)에는 일본의 규슈 총관이 사신을 보내 서신과 함께 식롱食籠 한 개를 바쳤다는 기록이 있다. 식롱은 찬합과 같이 포개는 형태의 용기이다.

조선 왕실 기록에서 찬합이 등장한 것은 1847년 『뎡미가례시일긔丁未嘉禮時日記』이며, 『헌종무신진찬의궤憲宗戊申進饌儀軌』에도 연행에 사층왜찬합四層倭饌盒이 사용된 것이 기록되어 있다.

높이 24 가로 13

높이 26 가로 17

찬합 | 국립민속박물관

중국, 일본과의 교류를 통해 받아들인 찬합은 조선시대 왕실 의례뿐만 아니라 휴대용으로도 활용되었다. 『임원경제지林園經濟志』 이운지怡雲志에는 명승지 여행을 할 때 필요한 행장을 기록한 내용 가운데 제합提盒(휴대용 찬합)에 대한 기록이 있다. 이러한 기록을 통해 찬합은 의례용, 휴대용, 보관용으로 사용되었음을 알 수 있다. 또한 고급 수요층에는 완상 역할을 하기도 했다

찬합은 목재 및 자기 등으로 제작된다. 목재의 경우 음식의 보관과 부패 방지를 위해 수분에 강하고 통풍이 잘되는 오동나무, 은행나무 등 수종을 이용했다. 나전, 흑칠, 주칠 등 고급 찬합과 내부에 옻칠이 되어 있지 않은 찬합 등도 있어 다양한 계층에서 사용했음을 알 수 있다.

찬합은 용기 위아래 층을 두고 포개는 형태로 만들거나 궤 안에 서랍식으로 넣는 형태로 제작되었다. 각 층에는 음식명 또는 단의 순서를 표기한 내용이 묵서되거나 음각되어 있기도 하다. 현재는 목기, 자기뿐만 아니라 플라스틱 등 재질을 사용하여 운반의 실용성을 높였다.

참고문헌 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 朝天航海錄, 憲宗戊申進饌儀軌, 뎡미가례시일긔, 조선후기~근대 목기·자기 찬합 연구(남소라, 이화여자대학교 석사학위논문, 2016).

필자 권선영(權善榮)

찰떡

정의 찹쌀가루로 찐 떡 또는 차진 곡식으로 찐 떡.

내용 찰편이라고도 한다. 찰떡의 대표적인 떡 인절미는 인절병引節餠이라고 하는데 차진 떡이라 잡아당겨서 끊는다는 뜻에서 이름이 붙여졌다. 찹쌀 고두밥을 시루에 쪄서 안반이나 절구에서 친 다음 먹기 좋은 크기로 갸름하거나 네모지게 썰어서 고물을 묻힌 떡이다. 찹쌀 밥 대신 찹쌀가루를 물을 내리고 쪄서 만들기도 한다. 고물이 쉬기 쉬운 여름에는 깨고물이나 콩고물을 묻히고, 그 밖의 계절에는 거피팥고물을 묻힌다.

예전 겨울철에는 고물을 묻히지 않고 썬 채로 그대로 굳혀 두었다가 석쇠에 굽거나 번철에 기름을 두르고 지져 조청에 찍어 먹으면 별미였다. 요즘도 고물 없이 찰떡만 냉동실에 두었다가 아침식사용으로 애용하는 경우가 많다.

떡을 만들 때 찹쌀에 같이 넣는 재료에 따라 수리취 인절미, 차조 수리취 인절미, 대추 인절미 등으로 부른다.

종묘대제에 올리는 제물 중 떡은 분자粉餈 삼식糝食, 구이糗餌, 이식酏食 흑병黑餠, 백병白餠을 준비하였다. 제물은 상고의 의미가 있으므로 이 떡들이 삼국시대의 떡이라고 추정할 수 있을 것이다. 이 중 분자는 찹쌀밥을 쪄서 길이 4치 6푼, 너비 1치 1푼의 사각형으로 만들어 콩가루를 묻힌 것이다. 오늘날의 인절미와 같다.

『산가요록山家要錄』에 잡과병은 찹쌀로 인절미를 만들어 꿀을 묻히고 여러 가지 과일 썬 것을 섞어 묻혀서 쓴다고 하였다. 『음식디미방』(1670)에는 인절미 굽는 법으로 인절미 속에 엿을 한 치만큼 꽂아 넣어 두었다가 만화로 엿이 녹게 구어서 아침으로 먹는다고 하였다. 또한 잡과편법으로는 찹쌀가루를 반죽하여 지지는 주악같이 썰어서 익게 삶아 꿀을 바르고 곶감, 삶은 밤, 대추와 백자 두드린 것을 묻혀서 쓰라고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』의 잡과편 만드는 법은 다음과 같다. 먼저 대추, 곶감을 얇게 저미고 살짝 말려 가늘게 썬다. 생률도 채 쳐서 한데 섞는다. 그다음 찹쌀가루로 구멍떡을 만들어 삶아 꿀물을 넣고, 황률은 삶아 꿀을 버무려 계피·후추를 섞은 소를 만든다. 그러곤 이것을 귀나게 만들어 얇게 싸고 위에 꿀을 바르고 실과 채 썬 것과 잣가루를 묻힌다고 하였다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 찰떡은 시루에 거피팥고물이나 녹두 고물을 놓고 찹쌀가루에 대추·밤을 섞어 안치고, 다시 그 위에 거피팥고물 또는 녹두 고물을 놓고 찐 것이다.

찰편은 설탕물 내린 찹쌀가루를 시루에 안치면서 거피팥고물을 켜켜로 얹어 가며 안쳐 찐 떡으로, 찔 때에는 시루 밑에 멥쌀가루를 한 켜 놓고 쪄야 잘 익는다. 다른 떡을 찔 때 맨 위에 찰편을 안쳐 찌면 쉽게 익고 모양도 얌전하다. 이 푸른 팥고물 대신에 녹두를 사용하여 만들면 '녹두찰편'이라 한다. 『시의전서是議全書』에는 찰편으로 녹두찰편, 팥찰편, 꿀찰편, 깨찰편 등이 기록되었다.

인절미

꼬장떡

찰떡 | 농촌진흥청

거피팥고물은 푸른 팥을 맷돌에 타서 물에 불렸다가 거피해서 잡물을 골라낸 뒤 찜 솥에 찐다. 다 익으면 양푼에 쏟아 소금을 넣고 찧어 어레미에 내려 만든다.

찰떡은 더운 김이 떡가루 사이로 잘 오르지 못하여 중간이 설게 되는 수가 있다. 따라서 찰떡을 찔 때에는 시루 밑 바로 위에 고물무거리를 두껍게 한 켜 깔고 메떡을 한 켜 안친 다음 찰떡을 안치면 잘 익는다.

콩찰편은 찹쌀가루에 콩을 얹어 가며 켜켜로 안쳐 찐 떡이다. 다 쪄진 떡의 콩이 굳지 않도록 밀을 바르는 것이 특징이다. 밀은 꿀을 빼고 남은 벌집에 물을 부어 삶아 뜨거울 때 베보자기에 꼭 짜면서 그 물을 찬물에 떨어뜨리면 기름이 찬물에서 굳는다. 이것을 걷어 뭉쳐 두었다가 필요할 때 참기름을 조금 부어 끓는 물에 중탕하여 녹인 것이다.

영양떡이라고도 하는 구름떡은 찹쌀가루에 밤, 호두, 대추, 설탕을 넣어 섞은 다음 찜통에다 푹 쪄서 식기 전에 주걱으로 잘게 등분하여 고물을 묻힌다. 이것을 다시 사각으로 된 그릇에 담아 떡 덩어리가 서로 붙

도록 눌러 겉에 팥가루를 뿌려 굳힌다. 떡을 자른 단면이 구름 같다고 하여 구름떡, 공주떡이라고 부른다.

찰떡은 주로 찹쌀가루만으로 만드나 도토리찰편과 같이 찹쌀가루·도토리가루·설탕을 섞고 밤·대추·잣을 넣고 버무려 찌기도 한다. 호박고지 찰시루떡, 감말랭이 찰편도 찹쌀가루에 말린 호박고지·감말랭이를 넣어 만든다.

곱장떡은 좁쌀가루를 익반죽하여 떡갈나무잎에 싸서 찐 떡이다. 쉽게 굳지 않아 예전에는 과거를 보러 갈 때, 먼 길을 갈 때 휴대하고 갔다고 한다. 요즘은 별미 찰떡으로 만들어 먹는다. 꼬장떡이라고도 한다. 함경도 지역에서 많이 먹다가 강원도 북부지역인 고성, 속초, 강릉 등으로 전파된 것으로 보인다.

특징 및 의의 예전부터 찰떡 중 인절미를 만들 때 찹쌀을 가루 내지 않고 고두밥을 쪄서 떡메로 치거나 절구에 넣어 찧어 만드는 것이 특징이다. 지금은 찹쌀가루, 찹쌀밥으로 인절미를 만들고 있다. 밥으로 만든 인절미가 씹는 촉감이 더 좋다.

삼신상은 아이를 출산하고 삼칠일이 되면 올리는 상차림이다. 이날 외할머니가 손주를 첫 대면할 때 시루떡, 찰떡, 누비포대기 등을 해 주는 풍습이 있었다.

혼례일 전에 신랑 집에서 보내오는 봉채함을 신부 집에서 받을 때 신부 집에서는 봉치시루를 준비한다. 봉치시루는 붉은 팥고물을 얹은 찰시루떡 두 켜만을 찐 것으로, 부부가 찰떡 궁합으로 살기를 바라는 마음이 담겨 있다. 또 붉은 팥고물은 액을 면하게 되기를 빈다는 의미를 담은 것이다.

참고문헌 山家要錄, 음식디미방, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

참게

정의 절지동물 십각목 바위겟과의 갑각류.

내용 한국·중국 등지에 분포하고, 바다에 가까운 하천이나 논두렁 등에서 서식한다. 가을에 바다로 내려가서 산란한다. 부화한 유생은 하천을 거슬러 올라와 자란다. 등껍질은 둥그스름한 사각형이며, 껍질 중간 부분은 약간 볼록하고 H자 모양의 홈이 새겨져 있다. 양 집게발은 크기가 같으며, 집게 사이는 두툼한 털로 덮여 있다.

참게는 예부터 산란하기 위해 하천 하구로 내려갈 때 잡았다. 『전어지佃漁志』와 『자산어보玆山魚譜』에 참게 잡는 법을 소개하고 있다.

『전어지』에는 참게가 산란을 위해 하천 하류로 내려올 때 수수 다발을 꺾어서 새끼줄로 꿰어 엮는다. 이것을 여울목에 늘어뜨려 놓으면 참게가 수수를 먹기 위해 몰려드는데 한밤중에 횃불을 들고 나가서 잡는다고 기록했다. 『자산어보』에는 참게를 천해川蟹로 표기하고 봄철에는 강을 거슬러 올라가 논두렁 사이에 새끼를 까고 가을이 되면 강물을 따라 내려간다고 소개하고 있다. 어부들이 얕은 여울가에 돌을 쌓아 담을 만들고 새끼로 집을 지어서 담 안에 넣어 두면 참게가 들어와서 은신한다. 밤에 횃불을 켜서 참게를 잡는다. 『동국여지승람東國輿地勝覽』에 참게는 강원도를 제외한 전국 각지의 토산물로 소개하고 있다.

특징 및 의의 참게는 주로 참게탕으로 먹고, 예부터 참게젓을 즐겨 먹었다. 『규합총서閨閤叢書』에는 게젓 담그는 법을 소개하고 있다. 검은빛이 도는 좋은 장을 항아리에 붓고, 쇠고기 큰 조각 두엇을 넣는다. 흙으로 항아리 밑을 발라 숯불에 달궈 단내가 나지 않게 한다. 게를 씻어 물기를 닦은 후 항아리에 넣고 달인 간장을 붓는다. 이틀 후 장국을 쏟아내고 다시 달인 간장을 붓는다. 이때 입을 다물고 있는 게는 독이 있으니 가려내고, 그 속에 씨를 뺀 천초를 넣고 익힌다. 게장에 꿀을 넣으면 맛이 더욱 좋고, 상하지 않고 오래 간다. 게와 꿀은 상극이니 조금만 넣는다. 게장에 불이 비치면 장이 삭고 곪기 쉬우니 등불을 멀리 한다고 했다.

참게는 게장과 매운탕으로 많이 먹는다. 예부터 한강 유역에 참게가 많았다. 지금도 경기도 파주의 임진강 주변에 참게 매운탕과 게장을 판매하는 음식점

이 밀집되어 있다. 참게 등딱지는 키토산이 많아 항균 및 항암 작용을 한다. 참게 살은 저지방 고단백으로 비만, 고혈압, 간장병이 있는 사람에게 좋은 것으로 알려져 있다. 반면에 참게를 숙주로 하여 폐디스토마 피낭유충이 기생하기 때문에 게장을 담가 먹을 때는 감염되지 않도록 주의해야 한다.

참고문헌 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992), 현산어보를 찾아서1(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

참깨

정의 참깻과의 한해살이풀.

내용 키는 1*m* 안팎으로 자란다. 기름을 얻기 위한 수단으로 재배하는 유료油料작물 중에서 역사가 가장 오래된 식물이다. 이집트와 인도가 원산지로 알려져 있다. 이집트 피라미드의 파피루스에 효능이 적혀 있고, 미라에도 발랐다. 히포크라테스도 우수한 식품이라고 했다는 기록이 있다. 품종은 씨알 색깔에 따라 검정깨·흰깨·갈색깨 등으로 구별되기도 하고, 꼬투리 모양에 따라 팔모깨·육모깨·네모깨 등이 있다. 익는 시기에 따라 올깨와 늦깨가 있다. 올깨를 경상도 지역에서는 끌깨라고도 한다. 그리고 재배 기간에 따라 40일깨, 50일깨, 60일깨 등으로 구분하기도 한다. 이 밖에 가지를 많이 버는 것을 가지깨라고 하는 경우도 있다.

기후 조건은 일평균 기온이 20℃ 이상의 덥고 건조한 상태에서 잘 자란다. '깨는 가물어야 풍년 든다.'는 옛말이 있을 정도로 가뭄에 강한 특성이 있다. 싹이 트는 데 필요한 물만 있으면 될 정도이다. 『농사직설農事直說』에서는 "(음력)4월 중 비가 온 뒤에 땅을 갈아서 씨를 뿌린다.四月間雨後 耕地撒種"라고 하였다. 그 대신 습기가 많은 곳이나 장마철 같은 계절에는 잘 자라지 못한다. 장마가 약간만 져도 비에 쉽게 짓무른다. 가뭄에 강한 만큼 장마에 약하다. 특히 씨 세울 때 장마 지면 피해가 크다. 씨 세운다는 것은 발아 후 성장을 위해 어린 상태의 특정 몇 포기를 골라 남겨 두는 농사법이다.

깨는 가뭄에 잘 견디고 장마에 약하기 때문에 파종 및 수확 시기를 잘 고려하는 것이 필요하다. 수확 시기가 장마철과 겹치게 되면 비 피해로 인해 소출이 크게 줄어든다. 그리고 장마철에는 병해도 많다. 이런 이유 때문에 농가에서는 5월 초순이면 파종이 가능하지만 장마를 만나면 피해가 크기 때문에 일부러 장마가 시작하는 무렵까지 미루었다가 파종하는 경우가 많다. 그러면 장마 덕분에 발아가 잘되고, 수확은 장마철 이후로 늦추어져서 좋다.

토양은 물 빠짐만 양호하면 별로 가리지 않는다. 박토에서도 잘된다. 다만 연작 피해가 심하므로 같은 땅에 이어짓기를 하지 않는 것이 좋다. 전국에서 널리 재배되지만 오늘날에는 경상북도 안동, 영주, 예천 등지의 참기름이 유명하여 주산지로 알려져 있다.

전통사회에서 참깨는 주로 깨소금이나 참기름 등의 조미료로 이용되었다. 이런 전통으로 인해 오늘날에도 각종 무침, 볶음, 찌개 등 반찬을 만들 때 참기름이나 깨소금 등이 빠지는 경우가 거의 없다. 이 밖에 시절음식으로 깨강정이나 깨송편을 만들어 먹기도 하며, 환자의 건강 회복이나 입맛이 없을 때 깨죽을 끓여 먹기도 한다. 특히 검은깨는 신장을 보하는 효과가 있어 발모에 효과가 크다고 한다.

특징 및 의의 참깨는 전통 식생활에서 조미료로 많이 이용되었다. 볶은 참깨와 소금을 섞어 깨소금을 만들어서 조미료로 이용하거나 참기름을 짜서 사용한다. 기름을 짜고 남은 깻묵은 좋은 사료나 비료가 되었다. 특히 참깨 알의 절반 이상은 식물성 지방질이며 불포화지방산이어서 건강과 미용에 뛰어난 효과를 발휘하고, 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 동맥경화 예방에 도움이 된다.

참고문헌 農事直說, 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-참깨(안완식, 도서출판 이유, 2009), 작물(서울대학교 농과대학 1종도서연구개발위원회, 대한교과서주식회사, 1979), 산골사람들의 물이용과 민속적 분류체계(김재호, 안동대학교 박사학위논문, 2006).

필자 김재호(金在浩)

참다랑어

정의 농어목 고등엇과에 속하는 경골어류.

내용 참다랑어는 고등엇과 어류 중 가장 크게 자라는 최상위 포식자이다. 외양성 회유 어류인 만큼 북태평양을 비롯해 남태평양, 대서양, 인도양 등 전 세계 대양에 고루 분포한다. 우리나라 옛 문헌에 참다랑어와 관련된 기술이 많지 않은 이유는 한정된 출몰 시기와 회유 경로, 여기에 빠르고 덩치 큰 물고기를 잡아낼 만한 어로 기술과 선박이 발달하지 못해서이다.

참다랑어는 다른 경골어류와 달리 부레가 작고 퇴화해 정지 상태에서 유영할 수 없다. 헤엄치면서 많은 양의 산소를 빨아들여야 하므로 태어나서 죽을 때까지 쉬지 않고 헤엄친다. 심지어 가수면 상태에서도 멈추지 않고 헤엄친다. 참다랑어의 속살이 유난히 붉은 것도 이와 관련이 있다. 다른 어류보다 왕성한 활동량과 산소 요구량으로 인해 적색 세포인 미오글로빈 함량이 매우 높은 편이다.

참다랑어는 평균 시속 60㎞, 최대 시속 160㎞로 헤엄치기 때문에 바다에서 가장 빠른 속도로 헤엄치는 돛새치와 비교되곤 한다. 다 자란 성체는 몸길이 약 3m, 몸무게 600㎏에 이른다. 수명은 최대 40년까지 보고된다.

참다랑어는 농어목 고등엇과 다랑어속 어류 중 가장 크게 자란다. 클수록 맛과 풍미도 으뜸이다. 지금은 일본을 비롯해 전 세계인이 초밥을 통해 참다랑어의 맛을 알아 가고 있어 남획과 멸종이 우려되고 있다. 우리나라에서는 참다랑어에 '眞(참 진)'자를 붙여서 주로 참치라 부르고 있다. 참치는 원래 참다랑어를 일컫는 강원도 지역 사투리이기도 하다. 또한 1980년대 초 원양회사의 상표 및 통조림 이름으로 알려지면서 우리 국민에게 친숙한 말이 되었다. 지금은 참치가 참다랑어를 비롯해 눈다랑어, 황다랑어 등 다랑어속 어류를 통칭하고 참치란 이름의 상업성을 의식해 청새치, 황새치 같은 새치류까지 잘못 쓰이고 있다.

참다랑어 | 김지민

참다랑어는 크게 '북방 참다랑어Thunnus orientalis'와 '남방 참다랑어Thunnus maccoyii'로 나뉜다. 이들 종은 단순히 서식지가 다를 뿐만 아니라 유전하는 종의 특성도 달라 이종으로 분류된다. 기존에는 '대서양 참다랑어Thunnus thynnus'와 북방 참다랑어가 같은 종으로 여겼으나 최근에는 아가미의 새파鰓耙 수가 다른 것(참다랑어 32~39, 대서양 참다랑어 34~43)과 배 속 근육의 모양, 가슴 지느러미 길이가 다른 점을 들어 아종 또는 이종으로 구별해야 한다는 의견에 힘이 실리고 있다. 최대 성장 크기는 대서양 참다랑어, 북방 참다랑어, 남방 참다랑어 순으로 대서양 참다랑어가 가장 크게 성장한다. 몸길이 458㎝, 체중 680㎏이 기록으로 남아 있다.

한반도로 회유하는 참다랑어는 동중국해에서 쿠로시오 해류를 따라 일본 열도를 지나는 북방 참다랑어이다. 찬바람이 부는 늦가을이면 본격 북상한다. 최근 지구 온난화로 인해 동중국해로 회유하던 참다랑어가 제주도 인근 해역에서 대량으로 잡힌 적이 있다. 평소에는 남해와 제주도, 동해 먼바다로 회유한다. 제철은 겨울로, 이 시기에 잡힌 참다랑어는 지방이 한껏 올라 부드럽고 고소한 맛이 난다.

참다랑어는 일본뿐만 아니라 한국, 중국, 홍콩 등 동아시아에서 매우 인기 있는 고급 횟감이다. 고부가가치 어종이며, 호주를 비롯해 지중해 및 멕시코 연안의 해상 가두리에서 양식 및 축양畜養한 뒤 일본을 비롯한 국내로 수입되고 있다. 최근에는 한국에서도 참다랑어 양식에 성공해 생참치 시대가 열렸다. 아직은 완전 양식이 아닌 일본으로부터 수입한 치어를 가두어 기른 것이지만 수입가 대비 열 배 높은 가격으로 출하가 이뤄지고 있어 참치 시장이 활기를 띠고 있다.

자연산 참치는 어획 직후 피와 내장을 제거해 영하 50℃ 이하에서 급속 냉동하며, 이를 해동해서 썰면

우리가 즐기는 참다랑어회가 된다. 보관 상태와 부위에 따라 지방 분포와 맛이 달라서 다양한 등급, 품질, 가격으로 나뉜다. 회와 초밥으로 이용된다. 그 부산물과 자투리 살은 조림, 구이, 스테이크로 이용된다.

특징 및 의의 참다랑어는 등 푸른 붉은 생선으로, DHA와 EPA 등 우리 몸에 이로운 불포화지방산이 많이 들어 있다. 몸집이 큰 만큼 부위와 용도가 세분된다. 대가리부터 꼬리까지 서로 다른 식감과 맛, 진한 풍미까지 느낄 수 있는 고급 어종이다.

참고문헌 원색 한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 海水魚ガイドブック(大方洋二, 永岡書店, 1997), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김지민(金志敏)

참돔

정의 농어목 도밋과에 속하는 경골어류.

내용 참돔은 전 세계에서 남중국해와 동중국해를 비롯한 극동 아시아 해역에만 서식하는 도밋과 어류이다. 호주 및 뉴질랜드에도 동종과 매우 흡사한 어류가 서식하지만 유전이 다른 종이다. 우리나라는 예부터 참돔 자원이 풍부하기로 유명해 조선시대에는 일본인들이 탐내어 잡으러 오곤 하였다. 조선시대에 편찬된 『경상도지리지慶尙道地理志』에는 오늘날 참돔으로 불리는 물고기를 '도미어道味魚', 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 '독미어禿尾魚', 『자산어보玆山魚譜』에서는 '강항어强項魚'로 기술하면서 도미에 관해 상세히 다루었다. 그만큼 우리 조상들이 참돔을 귀히 여겼고, 맛도 다른 물고기보다 으뜸으로 생각했다는 증거다. '어중왕魚中王'이나 '어두일미魚頭一味', '백어白魚의 왕'과 같은 말이 탄생한 배경도 참돔의 빼어난 맛과 무관하지 않다.

참돔으로 만들 수 있는 화려한 음식 중 '승기악탕勝妓樂湯'을 빼놓을 수 없다. 조선 성종 때 오랑캐로부터 백성을 보호하기 위해 파견된 허종을 환영하기 위해 만든 음식이다. 맛이 풍류와 기생보다 더 낫다고 생각하여 승기악탕이라 불렸고, 지금은 '도미면'이란 이름으로 전승되고 있다.

한반도에 서식하는 참돔은 겨우내 월동하기 위해 제주도 남쪽 바다로 이동해서 이듬해 봄이면 산란을 위해 다시 북상한다. 주로 남해와 서해로 북상하지만 동해로 회유하는 개체도 있다. 월동을 보낸 참돔은 이른 봄부터 먹이 활동을 왕성히 해서 살을 찌우기 시작한다. 지역마다 산란철에 차이가 있다. 대개 5~6월이면 산란기에 접어들며, 이때 그물로 많이 잡힌다. 참돔의 맛이 가장 좋은 시기도 월동을 보내고 난 후부터 산란을 위해 살을 찌우는 시기인 1~5월이다.

참돔은 성장 속도가 빨라 일찌감치 양식 대상어로 주목받았다. 지금은 한국을 비롯해 중국과 일본에서 양식 활어가 유통되고 있다. 자연산은 밝고 화사한 선홍빛에 푸른색 반점이 산재해 있고, 양눈 바로 위에는 파란색 아이섀도를 칠한 듯한 자국이 선명해 '바다의 미녀', '돔 중의 왕'이라는 수식어가 붙었다. 참돔은 수심 20~30m 이하의 깊은 바다에서 서식하지만 얕은 바다에서 길러지는 가두리 양식장 특성상 자외선에 지속해서 노출되는 문제로 인해 등이 검으며, 전반에 걸쳐 채색이 어두운 편이다. 또한 사육 밀집도가 높은 양식장에서 길러지다가 출하 이후 여러 유통 경로를 거치기 때문에 마찰로 인한 꼬리지느러미 손상 및 훼손 우려가 있다. 중국에서 양식된 참돔은 국산 양식 참돔보다 채색이 더욱 검고, 두 개의 콧구멍이 하나로 연결된 '비공격피결손증'이 나타난다. 이러한 특징이 자연산과 양식 참돔을 구별하는데 단서가 된다. 일본에서는 자연산과 비슷한 채색을 유지하기 위해 차광막을 씌우고 참돔의 주 먹잇감인 갑각류를 사료에 배합함으로써 갑각류로부터 합성할 수 있는

참돔 | 김지민

아스타크산틴astaxanthin을 자연스럽게 섭취해 야생에서 자란 참돔과 같은 채색을 유지할 수 있지만 이 역시 꼬리지느러미 모양으로 자연산과의 구별이 가능하다.

참돔의 최대 성장 크기는 110㎝, 수명은 20년으로 보고되었으나 30년 이상으로 보는 학자도 있다. 참돔은 유난히 긴 수명으로 인해 예부터 장수의 상징으로 여겼고, 일부일처제를 유지하는 습성 탓에 도덕성을 내포하기도 한다.

우리나라에는 참돔을 일컫는 지역별 방언이 다양했다. 지금은 참도미를 비롯해 어린 참돔을 지칭하는 배들래기, 상사리란 말이 주로 쓰인다. 유사 어종으로는 황돔, 붉돔, 감성돔, 청돔 등이 있다. 모두 참돔과 더불어 농어목 도밋과에 속하는 집단이다. 이 중 참돔은 도밋과를 대표하는 생선이자 돔의 원말인 '도미'로 통용된다. 여기서 돔과 도미는 날카로운 가시를 뜻하는 말로, '돔' 자가 들어간 어류는 모두 단단하고 날카로운 지느러미를 품고 있다.

특징 및 의의 참돔은 살이 희고 탄력감이 좋아 횟감으로 인기가 높다. 오방색을 표방하는 한식 및 궁중요리에 이용될 정도로 고급 식재료로 여긴다. 특히 귀빈을 모시는 혼례음식과 경조사, 차례상에 자주 이용된다. 신선한 것은 회와 초밥으로 이용된다. 찜과 맑은탕, 구이 등 어떤 조리법에도 좋은 맛을 낸다.

참고문헌 慶尙道地理志, 蘭湖漁牧志, 玆山魚譜, 우리 식탁 위의 수산물 안전합니까(김지민, 연두M&B, 2015), 한국민족문화대백과(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김지민(金志敏)

참외

정의 여름철에 즐겨 먹는 박목 박과의 한해살이 덩굴식물.

내용 참외는 인도 지역이 원산지이며, 우리나라에는 삼국시대에 중국 화북지역에서 도입되었다. 고온에서도 잘 자라며 단맛이 강하고 특유의 시원한 맛을

참외 | 1909 | 조선만화

높이 22.7 입지름 8.8

청자 참외모양 병 | 고려 | 국립중앙박물관

함유하고 있어서 여름철에 많이 재배되고 소비되는 과채류이다. 열매는 황록색을 띠고 있고 기후에 따라 품질에 차이가 있다. 우리나라에는 은천참외, 노랑참외, 성환참외 등 품종이 있다. 그중 은천참외가 주로 재배된다. 개구리참외로 잘 알려진, 성황참외와 같은 재래종은 특산물로 현재 명맥을 유지하고 있다. 타원형 모양이 단단하며 노란색이 선명하고 달콤한 향이 나는 것이 품질이 좋은 참외이다. 고려시대에는 씨가 많은 과일로 참외가 다산을 상징한다고 여겨 참외 모양의 청자를 만들기도 하였다.

참외는 5월에 파종하여 7~8월에 수확하는 여름 대표 과일이다. 유월유두쯤 참외 수확을 앞두고 풍년을 기원하거나 첫 수확한 열매로 참외제를 지냈다. 왕실에서도 천신제天神祭 때 참외를 진상하였다. 그래서 밭에 참외·오이·수박 등을 재배하는 사람을 노자奴子라 불렀으며, 각 관아에 반드시 존재하였다. 『성종실록成宗實錄』에 "사포서司圃署에서는 하눌타리[瓜蔞] 같고 열매가 익지 않은 참외를 진배하여 공상을 빠뜨리게 되자 어공에 대해 임무를 소홀히 한 관원들을 파직하기도 하였고, 그 시기를 지키지 못한 사포서 별제別提를 벌하기도 하였다."는 기록이 있다. 또 『영조실록英祖實錄』에는 산릉山陵의 제전祭奠을 위해 원두밭에서 참외나 수박을 기르기도 하였다고 기록되어 있다.

수확률이 좋은 참외는 여름에 식용으로 즐겨 먹었으며, 복날에는 수박과 함께 복달음을 하며 더위를 식혔다. 『조선만화』에서는 참외 식용에 관해 "조선인이 1년 중 가장 즐기고 폭식하는 것은 참외다.…… 참외는 계절 과일이라서 한꺼번에 쏟아져 나온다. 값도 싸

서 입과 배를 만족시키기 좋은 때이므로 식탐을 부려 양껏 먹는다.”라고 소개되어 있다.

‘참외는 잘 먹어야 본전’이라는 말이 있다. 이것은 과육이 갈변되거나 물이 차 있거나 배앓이가 잦은 사람이 과다 섭취했기 때문이다. 물찬 참외를 구분하기 위해서는 물에 띄워 보면 알 수 있다. 물통에 띄웠을 때 물에 뜨면 정상 참외, 물에 가라앉으면 물찬 참외라고 한다.

참외는 주로 생과 그대로도 먹지만 달콤함과 아삭한 식감을 활용해 화채, 깍두기, 장아찌, 냉국 등을 만들어 먹기도 한다.

특징 및 의의 참외는 90%가 수분으로 이루어져 있다. 비타민C와 칼륨 함유량이 높아 피로와 갈증을 해소시켜 준다. 그리고 이뇨작용뿐만 아니라 과채류 중에서도 엽산 함량이 높다. 『동의보감東醫寶鑑』에도 참외가 진해鎭咳·거담祛痰 작용을 하고, 풍담·황달·수종·이뇨에도 효과가 있다고 하였다.

참고문헌 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2018), 조선시대 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 조선왕조실록사전(encysillok.aks.ac.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 백민영(白旻永)

참죽나물

정의 봄에 올라오는 참죽나무의 어린잎 또는 그것을 살짝 데쳐서 양념에 무친 나물.

내용 참죽나무Cedrela sinensis A. Juss는 멀구슬과Meliaceae에 속하는 낙엽교목으로, 중국이 원산지이다. 우리나라에는 중부 이남의 마을 부근에 주로 분포한다. 봄철에 참죽나무에서 올라온 새순을 참죽, 연엽채楝葉菜, 또는 춘엽채椿葉菜라고 부른다. 참죽은 특유의 고기맛과 독특한 향이 나는 식재료로, 나물·장아찌·부각 등으로 식용되고 있다. 또한 생리활성 물질의 함량이 높고, 비타민·아미노산·무기질 등 영양소를 풍부하게 함유하고 있다. 참죽나물은 참죽을 살짝 데친 후 물기를 짜고 양념에 무친 것이다. 양념에 따라 된장·고춧가루·깨소금·참기름으로 무칠 수도 있고, 고추장·식초·설탕·마늘을 넣어 새콤달콤하게 무쳐 먹을 수도 있으며 간장, 고춧가루, 깨소금을 넣어 담백한 맛을 즐길 수도 있다.

참죽나무라는 이름은 나무의 새순이 마치 죽순처럼 자라서 붙여진 이름이라는 설과, 이 나무가 주로 절에 심어져 스님들이 자주 이용하여 한자로 “진승목眞僧木”, 한글로 “참중나무”라고 부른데서 유래되었다는 설이 있다. 살생을 금하여 채식을 하는 절에서는 고기 같은 감칠맛이 강한 참죽나물을 고기 대신으로 즐겨 먹었다. 절간에서는 참죽순을 데쳐서 그냥 먹기도 하고, 밀가루 반죽을 하여 전을 부쳐 먹거나, 찹쌀 풀을 앞뒤로 발라 말린 뒤 튀겨 튀각으로 먹기도 하며 참죽순을 데쳐 말린 뒤 양념에 무쳐 자반으로 먹기도 한다.

참죽나물을 가죽나물이라 부르기도 하는데 경상도 지역에서는 참죽나무를 가죽나무라 부르고 가죽나무를 개가죽나무라 불러서 참죽나물과 가죽나물이 혼동되는 경우가 많다. 그러나 참죽나무는 멀구슬나뭇과의 나무로서 잎을 식용할 수 있는 반면에 가죽나무는 소태나뭇과에 속하고 잎을 식용할 수 없다. 경상도 지역에서 가죽나물무침, 가죽나물이라고 부르며 식용하는 까닭은 참죽나무의 여린 잎을 가죽나물이라고도 부르기 때문이다. 이는 식용할 수 있는 참죽나물을 의미한다. 『해동농서海東農書』에서는 “참죽나무는 옻나무와 비슷하다. 잎이 떨어진 곳의 흔적이 눈[目]과 같이 생겼으므로 ‘대안동大眼桐’이라고도 부른다. 이 나무는 두 종류가 있다. 세간에는 진眞(참죽나무)과 가假(가죽나무)의 이름으로 부른다. 나무가 실

참죽나물 | 농촌진흥청

하고 잎이 향기로운 것을 참죽나무[眞樗]라 하고 나무가 엉성하고 잎에서 냄새가 나는 것을 가죽나무[假樗]라 한다."고 말한다.

특징 및 의의 한방에서 참죽나무의 어린잎을 춘엽椿葉이라 하며, 식용과 약용으로 사용하였다. 참죽나뭇잎에는 다양한 페놀성 화합물이 존재한다. 참죽나무에서 분리된 플라보놀 배당체는 암세포 증식억제 효과, 잎 추출물은 항산화효과가 있는 것으로 각각 보고된 바 있다. 경상도 지역에서 가죽나물이라고 부르기도 하지만 가죽나무의 잎은 식용이 불가능하므로 참죽나물이 맞는 표현이다.

참고문헌 우리 나무의 세계1(박상진, 김영사, 2011), 원색 대한식물도감(이창복, 향문사, 2003), 참죽나무 수집 및 특성조사(경상남도 농업기술원, 2008), 한국민속식물(최영전, 아카데미서적, 1992), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002).

필자 조미숙(趙美淑)

찹쌀

정의 투명한 멥쌀과 달리 불투명한 유백색을 띠며, 아밀로펙틴이 함유되어 익히면 찰진 성질을 띠는 쌀.

내용 쌀을 주성분인 전분의 아밀로오스와 아밀로펙틴 함량으로 나눌 때 아밀로펙틴만 함유한 쌀을 찹쌀이라 한다. 자포니카형과 인디카형이 있다. 우리나라에서 재배되는 찹쌀은 자포니카형으로, 중립종 및 단립종이다. 찹쌀에 함유된 전분 입자도 멥쌀과 같이 복합 전분립으로 되어 있다. 입자 크기는 비슷하지만 전분 입자의 아밀로오스가 채워져야 하는 공간에 물이 차 있다가 건조할 때 수분이 빠지면서 작은 공간이 많이 생기고, 이런 형태가 빛에 의해 난반사되면서 하얗게 보인다.

낟알 무게는 멥쌀보다 가벼우며, 수분 함량도 높고 수분 흡수력도 멥쌀보다 높은 특성이 있다. 찰 전분은 아밀로펙틴으로만 구성되어 찹쌀로 밥을 한 찰밥은 우리 국민이 좋아하는 찰진 질감을 준다. 물에 담근 백미찹쌀은 멥쌀보다 30~35% 많은 물을 흡수하여 수분을 약 40% 함유하기 때문에 따로 물을 더하지 않고 시루나 찜기에 찌는 조리법으로 찰밥을 짓는다. 멥쌀은 물을 더해서 솥을 사용하여 밥을 짓는다. 찹쌀가루로는 떡과 한과를 만들어 왔다. 특히 익은 찹쌀 반죽에 꽈리를 쳐서 공기를 함유하게 한 다음 건조시키고, 이를 기름에 튀기거나 구워 만드는 한과는 입에서 녹는 듯한 맛을 내는 독특한 질감을 갖는다.

찹쌀은 익으면(호화되면) 천천히 굳으며(노화), 굳어도 가열하면 새로 한 것과 같이 되는 열에 대해 가역 반응을 보인다. 또한 익은 찹쌀가루는 무정형 고분자로 인해 서로 엉겨 붙기 때문에 떡을 할 때 시루에 떡가루를 얇게 깔아야 한다. 이는 익어 가면서 쌀가루 간에 있던 공간을 메우기 때문에 증기가 통과할 수 없어 위에 있는 찹쌀가루를 익히지 못하기 때문이다. 또한 굳은 떡은 전자레인지로 본래의 떡으로 가열할 수 있지만 열을 많이 가하여 아주 풀어지는 상태로 되기 때문에 적당한 열을 가하는 것이 매우 중요하다. 멥쌀에 비해 찹쌀 유전자는 열성이어서 찰벼 씨방에 메 꽃가루가 날아와 수정되면 메의 성질을 나타내므로 시장에서 찹쌀을 구입할 때 하얀 찹쌀 중에 투명한 멥쌀이 많이 섞여 있는 것을 볼 수가 있다.

특징 및 의의 찹쌀은 우리 민족이 좋아하는 질감인 찰진 성질을 띠고 있는 쌀이다. 주성분인 전분에 아밀로펙틴만 들어 있으며, 백미는 낟알 상태에서 불투명한 유백색을 보여 멥쌀과 쉽게 구분 된다. 찹쌀은 전통떡, 한과, 전통주 등을 제조하는 원료로 사용하여 왔다. 찹쌀은 익은 다음 천천히 굳으며, 굳은 경우에 가열하면 새로 조리한 것과 같은 상태로 된다.

참고문헌 멥쌀은 투명, 찹쌀은 뽀얗다(최해춘, 농촌진흥청, 2004), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 신말식(申末湜)

찹쌀떡

정의 팥으로 만든 앙금을 찹쌀로 만든 떡으로 싼 일본식 과자.

찹쌀떡 | 국립민속박물관

내용 찹쌀떡은 일본의 다이후쿠모치大福餅에서 유래했고, 다이후쿠모치는 일본 에도시대江戸時代 초기에 즐겨 먹던 떡인 우즈라모치鶉餅(메추리떡)에서 출발하였다. 우즈라모치는 소금으로 간한 팥소를 가득 넣어 둥글게 부푼 모양이라서 배를 든든하게 하는 떡[腹太餅]이라고도 불렀다. 그러던 중 1771년(메이와 8) 팥소에 설탕을 넣고 작게 만든 것이 다이후쿠모치의 시작이라고 전한다. 처음에는 구운 것을 다이후쿠모치, 굽지 않은 것은 앙모치(생팥소떡) 또는 떡만주라고도 불렀다.

일제강점기의 잔재 중 하나로 일본의 다이후쿠모치가 하례 풍습으로 남게 되었다. 찹쌀을 사용해 만든다고 해서 '찹쌀떡'이라는 명칭이 되었으며, 일본어로 '떡'을 부르는 '모치餅, もち'를 따서 '모찌떡'이라고도 부른다. 찹쌀떡에 들어가는 팥앙금의 양은 떡과 동량 이상인 것이 많다. 재료 및 제조 공정 등 여타 문제 때문에 양산품과 수제품 사이의 차이가 크다.

우리나라 찹쌀떡은 입에 잘 달라붙기 때문에 대입 시험을 앞둔 수험생에게 합격 기원 선물로 각광받고 있다. 오늘날의 찹쌀떡 중에는 녹말가루(떡가루, 대부분 옥수수 녹말)를 입힌 것이 많다. 떡에 콩과 쑥을 더하거나, 소 대신 딸기 크림이나 커스터드 크림을 넣기도 한다.

참고문헌 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1999), 한국의 전통음식(윤숙자 외, 지구문화사, 1998), コトバンク(kotobank.jp).

필자 신길만(申吉萬)

창난젓

정의 명태의 창자 부위를 소금에 절여 발효시킨 젓갈.

내용 동해안에서 명태 어획량이 많아짐에 따라 명태 가공 과정에서 부산물로 생기는 알과 창자 부분을 모아 알은 명란젓, 창자는 창난젓을 담그게 되었다. 530~550년 중국의 농업종합서 『제민요술齊民要術』에 나오는 창난젓의 제조법은 "명태의 창자, 위, 알주머니를 깨끗하게 씻어 조금 짭짤할 정도로 소금을 뿌려 항아리에 넣고 밀봉하여 햇볕이 쬐는 곳에 둔다. 여름은 20일, 가을은 50일, 겨울은 100일 지나야 잘 익는다."라고 기록되어 있다. 원료의 세척 방법, 적당량의 가염 방법, 숙성 과정까지 오늘날의 창난젓 담그는 방법과 거의 같아 창난젓 역사가 1500년 가까이 된 것임을 증명해 주는 기록이라 할 수 있다. 우리나라는 삼국시대부터 젓갈과 장醬 등 발효식품 기록이 남아 있다. 고려시대와 조선시대를 거치면서 어패류를 소금으로만 절이는 젓갈과 절인 생선에 익힌 곡물, 채소 등을 한데 섞어 숙성시키는 식해로 제조 방법은 더욱 다양화되었다.

창난젓은 동해안(강원도 일대), 일부 인천, 경기도 해안지역과 부산 지역 중심으로 한 남해안 일대에서 주로 생산되었다. 전남 지역에서는 소량 생산되었다. 현대에 와서는 창난젓 가공 기술과 유통 시설 발달로 전국에서 즐겨 먹는 젓갈이 되었다. 지금도 지역에 따라 제조 방법에 약간의 차이가 있다. 강원도 강릉 지역 창난젓은 특유의 향, 쫄깃쫄깃한 조직감과 붉은 회색이 특징이다.

창난젓 제조 과정 중 가장 중요한 것은 명태에서 창자 부위가 손상되지 않도록 끄집어 낸 후 3% 정도의 식염으로 창자를 세척하고 내장의 이물질을 깨끗하게 제거해야만 창난의 깔끔한 풍미를 느낄 수 있기 때문이다. 이렇게 처리된 창난은 다시 3%의 식염에 24~48시간 정도 담갔다가 끄집어내 수분을 제거한다. 수분이 제거된 창난에 25% 정도의 식염을 첨가하여 밀봉한 후 3개월 정도 15℃의 음지에서 숙성시킨다. 『우리나라 음식 만드는 법』에서는 창난젓을 먹

을 때 조금씩 꺼내 무 깍두기에 섞어 익힌 후 먹거나 무를 채 썰어 소금으로 절였다가 꼭 짜서 여러 가지 양념을 한 후 창난젓에 섞어 덮어 두었다가 7~8일 지나 먹을 수 있다고 기록하고 있다.

현재 일반 제품은 창난 형태를 그대로 유지하고 있으나 최근에는 여러 가지 양념도 하면서 먹기 쉽게 2~3㎝ 크기로 절단한 제품도 유통되고 있다. 창난젓의 맛을 결정하는 가장 중요한 요인은 원료인 창난의 처리 방법에 따라 결정된다. 창난젓은 기계로 가공한 창난과 손으로 가공한 창난으로 구분하며, 사람 손으로 직접 가공한 창난젓의 품질이 우수하다.

특징 및 의의 명태는 버릴 것이 없는 수산물이다. 아가미는 서거리젓, 창자는 창난젓, 알은 명란젓을 담근다. 창난젓을 담글 때 동태 창자는 사용하지 않는 것이 좋으며, 생태 창자만으로 담그는 것이 질 좋은 젓갈이 된다. 창난젓은 내장에 함유된 여러 가지 단백질 분해효소를 비롯한 각종 효소가 숙성 중에 작용하여 특유한 맛을 낸다. 창난젓은 단백질 함량이 11.5%로 높으며, 발효 중 단백질이 분해되어 아미노산와 펩타이드가 생성되면서 특유의 맛을 내게 된다. 반면에 지질 함량이 2.2%로 낮지만 다른 젓갈에 비해 고도불포화지방산인 DHA(17.3%)와 EPA(15.5%)를 다량 함유하고 있다.

참고문헌 누구나 알아두면 좋을 우리생선이야기(김소미 외, 도서출판 효일, 2002), 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 식품성분표(국립농업과학원, 2016), 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 젓갈(이미화·공윤조, 김영사, 2004), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국의 젓갈-그 원료와 제품(한국식품개발연구원, 1990).

필자 한진숙(韓進淑)

창포주
菖蒲酒

정의 빚고자 하는 술의 고두밥·누룩에 창포뿌리를 짓찧어 만든 즙을 넣어 발효시키거나, 가늘게 썬 창포잎을 술동이나 잔에 띄운 술.

창포주 | 한국전통주연구소

내용 조상들의 음주풍속 가운데 풍류를 빼놓을 수 없다. 여인들이 그네를 뛰고 창포를 깎아 비녀로 꽂아 단오를 즐겼다면 남성들은 창포주를 즐겨 마셨다. 특히 대궐에서는 신하들이 대전과 중궁전에 창포주를 올리고 축수祝壽하는 풍속이 있었고, 왕이 친히 창포주를 내리는 선온宣醞 풍속이 있었다. 사대부와 시인묵객들이 단오 명절을 즐기기 위해 모인 현장은 대개 물가와 누정이었다. 삼삼오오 모인 자리에서 가져 온 술동이나 술잔에 창포잎을 머리칼처럼 가늘게 썰어서 띄워 주향酒香에 더하고, 그렇게 창포향菖蒲香을 감상하는 음주풍속을 단오음端午飮·창포음菖蒲飮 또는 창포주음菖蒲酒飮이라고 했다. 이는 옛사람들이 덥고 습한 여름철에 대비하면서 방향芳香으로써 잡귀를 쫓고자 한 벽사풍속辟邪風俗의 일종이었다.

창포잎을 손바닥에 놓고 비비면 독특한 향기가 시원함을 느끼게 해 준다. 그뿐만 아니라 창포뿌리에는 이질, 풍한, 습비를 다스리는 효능이 있다고 한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 "석창포뿌리 즙 다섯 말에 찹쌀 다섯 말을 넣고 삶은 후, 고운 누룩 다섯 근과 고루 섞는다. 술은 일반적인 방법대로 숙성시켜 가라앉힌다. 그 웃물을 오래 복용하면, 신명을 통하게 되고, 오래 살

게 된다."라고 하여 창포주의 효능을 설명한 것을 볼 수 있다. 또 『양주방釀酒方』에는 "하루 세 번 씩 너홉들이 잔으로 따뜻하게 데워 마시면 늙지 않고 튼튼하여지며, 정신이 좋아진다."라고 하였고, 『임원십육지林園十六志』에는 "풍으로 마비된 것을 풀어 주며 혈액순환을 돕고 뼈가 저린 것이 치료되며 눈과 귀를 맑게 한다."라고 하였다.

창포주는 『고사신서攷事新書』를 비롯하여 『고사십이집攷事十二集』, 『동의보감』, 『농정회요農政會要』, 『양주방』, 『임원십육지』, 『주찬酒饌』, 『학음잡록鶴陰雜錄』에 제조법이 수록되어 있다. 이 가운데 『고사신서』, 『고사십이집』, 『농정회요』, 『양주방』, 『학음잡록』에 실린 창포주 빚는 법이 동일하다. 단양주법으로 빚는 창포주는 고두밥과 누룩에 창포를 짓찧어 만든 창포즙을 섞어 발효시킨다. 『양주방』과 『주찬』에는 청주에 창포 뿌리를 담가서 우려 마시는 침지법과, 침지법으로 만든 창포주에 다시 고두밥을 지어 넣고 발효시키는 특이한 주방문도 볼 수 있다.

한편 이미 빚어 둔 부의주나 춘주, 막걸리 등에 창포잎을 띄워 마시는 방법도 선호되었다. 조선 전기 시인 소세양蘇世讓(1486~1562)의 <임자중오壬子重午>라는 시를 보면 "오늘이 바로 단오이니 소년들이 무리지어 즐겁게 노네. 거리마다 다투어 씨름을 하고 나무마다 그네를 뛰네. 잔에 창포를 띄워 따뜻하고 문에는 애호를 엮어 달았네. 노인 하는 일이 무엇인가, 밤새도록 책 덮고 잠자는 것이네."라고 하여 창포를 띄운 술을 단오에 즐겼다는 사실을 확인할 수 있다. 오도일吳道一(1645~1703)의 시 <대전 단오첩大殿端午帖>에서도 "창포를 오래 묵은 술에 띄울 제, 석류는 5월에 꽃피우네. 금화전에서는 부지런히 한낮에 강의하니, 시대의 운수가 형통하게 되었네."라고 읊은 것으로 미루어 궁에서도 단오에 창포주를 즐긴 '창포주음'의 현장과 즉흥성을 엿볼 수 있다.

특징 및 의의 창포주는 단오 무렵에 마시는 봄철 대표 세시주이다. 창포를 넣어 술을 빚기도 하지만 누정이나 물가에 나아가 야음을 하면서 물가의 창포를 뜯어 술에 띄워 마셨다. 창포 향기는 물론 단양端陽의 좋은 절기를 시詩와 함께 감상하고자 한 사대부와 선비, 시인 묵객들의 시주풍류詩酒風流에서 유래한 창포주는 초백주나 국화주와 더불어 현장성과 즉흥성을 수반하는 음주풍속의 산물이다.

참고문헌 攷事新書, 攷事十二集, 農政會要, 東醫寶鑑, 釀酒方, 林園經濟志, 酒饌, 鶴陰雜錄, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 박록담(朴碌潭)

채반

정의 싸리, 대나무, 버드나무 등으로 둥글넓적하게 결어서 만든 그릇.

내용 식품이나 식재료의 건조, 보관, 이동 등에 사용되는 그릇이다. '채반'이라는 명칭은 싸리채로 결었다고 해서 붙여진 것이라고 한다. 채반의 '채'는 껍질을 벗긴 싸리 또는 가는 나무오리를 말한다. 대나무가 흔한 고장에서는 대나무오리로도 채반을 만들었으므로 싸리채반, 대나무채반이 혼용되었다.

싸리를 베어다가 찍개, 칼, 낫 등으로 껍질을 훑어내고 채반을 만드는 데 쓴다. 싸리의 껍질을 훑는 시기는 7월이 적기이다. 이때가 지나면 싸리의 물기가

높이 20 입지름 50

높이 14 입지름 63

채반 | 광복 이후 | 국립민속박물관

말라서 껍질이 잘 훑어지지 않는다고 한다.

대개 통싸리를 사용하지만 작은 채반은 하얀 꽃이 피는 쪽싸리로도 만들었다고 한다. 쪽싸리로 만든 채반은 크기가 작지만 빛깔이 희고, 때가 잘 타지 않으며, 씻기도 좋아서 사용에 편리하였다.

채반 용도는 다양하다. 식품 또는 식재료의 물기를 제거하거나 건조, 보관, 이동 등에 쓰였다. 얼기설기 엮어진 표면이므로 공기가 잘 통하고 습기가 차지 않아 음식 변질도 어느 정도 막아 준다. 기름에 부친 전, 빈대떡, 누르미 등을 담는데 주로 쓴다. 이 밖에도 부각·나물 등을 말릴 때도 사용하고 미나리, 갓, 표고 등을 씻어 담아 물기를 빼기도 한다. 물기가 많은 채소를 널어 말리거나 음식을 널어 식히는 데도 사용한다. 국수를 건져 사리를 지어 놓고 물기를 빼기도 한다. 김장할 때는 소금에 절인 배추나 무를 씻어 담아 물기를 빼기도 하고, 갖은양념을 썰어 담기도 한다.

특징 및 의의 식재료의 건조, 식품의 이동·보관 등에 사용하는 다용도 용기이다. 오늘날 산업화시대의 플라스틱, 스테인리스강 등 다양한 용기 출현으로 사용이 줄어드는 추세이다.

참고문헌 민족생활어사전(이훈종, 한길사, 1997), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

책거리상

정의 학교에서 학생이 책 한 권을 다 익혔을 때 스승께 감사드리며 친구들에게 한턱을 내기 위해 차리는 음식상.

개관 책거리는 옛날 서당에서 학생이 책 한 권을 학습했을 때 행하던 의례로, 먼저 스승께 감사하고 친구들과 함께 자축하며 우의를 돈독히 하는 예禮를 말한다. 이때 떡과 국수장국으로 조촐한 축하음식상을 차려 낸다. 이를 책거리상이라고 한다. 서당에서는 초급과정인 『천자문千字文』, 『동몽선습童蒙先習』, 『격몽요결擊蒙要訣』, 『통감通鑑』, 『소학小學』 등으로 시작하여 학문이 점점 깊어지면서 어려운 책을 한 권 한 권 익히게 되면 그때마다 책례를 베풀었다. 책거리 풍습은 조선시대 서가書架나 문방구를 그린 병풍 등에서 찾아볼 수 있다. '巨里'란 이두식 한자 표기를 하여 책거리冊巨里라고 했다. 한편 조선시대 궁중에서는 왕비, 왕세자, 왕세손, 왕세제, 세자빈 등을 책봉하는 의식을 책례冊禮라고 했다. 이때는 책례도감이 설치되어 업무를 주관하였다. 이때의 책례는 책을 한 권 다 읽었다는 의미의 책례와 구분된다.

내용 책거리상은 오색송편, 매화송편, 경단, 국수장국이나 떡국, 전, 잡채, 나박김치, 초장, 과일, 과자 음료 등으로 소박하게 차린다. 음식 가짓수는 계절이나 형편에 따라 달라질 수 있으나 꼭 올리는 것은 속을 꽉 채운 송편과 속을 비운 송편이다. 송편의 소를 깨나 팥, 콩 등 고물로 가득히 채우는 것은 학문도 그렇게 꽉 채우라는 뜻으로 학문 정진을 상징한다. 속을 채우지 않고 비운 다음 송편 위를 떡꽃으로 장식한 매화송편은 학문의 뜻을 넓히고 편협한 마음을 비워서 다른 사람의 뜻과 학식을 받아들일 줄 아는, 마음이 넉넉한 사람이 되기를 기원하는 의미가 담겨 있다. 오색송편의 다섯 가지 색은 우주 만물을 형성하는 원기와 만물의 조화를 나타낸다. 또 여름에는 국수장국을 만들고 겨울에는 떡국을 끓이는 등 계절에 맞는 조촐한 책거리상을 마련한다. 책거리상은 스승과 부모에게 감사하고 학문에 정진할 것을 다짐하는 의례상이다.

특징 및 의의 책거리상은 단순히 책을 다 떼어서 지식을 쌓는 것만이 중요한 것이 아니라 스승과 부모께 인성을 배우고, 친구들과 우의를 다지며, 덕을 쌓는 것에 의미를 두었다. 특히 배움이 높고 학식이 풍부해지면 교만해질까 봐 이를 염려하여 송편의 속을 비운 매화송편에서 무언無言의 가르침을 엿볼 수 있다.

참고문헌 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국고전용어사전(sejongkorea.org), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이춘자(李春子)

첫국밥

정의 임신부가 출산 후에 처음으로 먹는 미역국과 쌀밥.

내용 미역국과 쌀밥은 먼저 삼신에게 제물로 바쳐서 정성을 바치고, 그것을 내려 받아 산모가 먹는 것이 원칙이다. 물론 후산後産까지 한 뒤에야 첫국밥을 먹는다. 이런 측면에서 보면 첫국밥은 삼신이 내린 복福 있는 음식이다. 일종의 음복飮福이라 할 수 있다. 산모는 첫국밥을 먹음으로써 삼신의 가호와 보살핌을 받을 수 있다.

산통産痛이 시작되어 산실産室을 꾸미려면 우선 짚자리를 들이고, 윗목에는 미역·쌀·간장 등으로 삼신상을 보아 둔다. 삼신에게 순산을 빌기 위함이다. 다행히 순산하면 산모는 삼신상의 미역과 쌀 등을 내려 마련한 첫국밥을 대접받는다. 첫국밥은 시어머니나 친정어머니 또는 산모를 구완하는 사람이 끓인다. 때로는 남편이 끓이기도 한다. 첫국밥은 산모가 먹기 전에 먼저 삼신에게 바쳐서 순산의 고마움을 표한다. 이렇게 한 뒤에 산모가 첫국밥을 먹는다. 삼신상에 올린 미역과 쌀 등을 내려서 첫국밥을 마련했지만 이를 다시 삼신에게 먼저 올린 다음 산모가 먹은 것이다. 즉 첫국밥은 삼신이 두 차례에 걸쳐 내려 준 복福 있는 음식인 셈이다.

첫국밥의 미역국에는 육류를 일절 넣지 말아야 한다. 다만 간장으로 간을 하여 소국(맹미역국)으로 끓여 낸다. 삼신은 맑은 신령이기에 비린 것을 넣지 말아야 한다. 만일 육류를 넣으면 부정을 탄다고 한다. 그러나 동해안 남부지역에서는 미역국에 명태나 옥돔 등을 넣기도 한다. 첫국밥의 미역은 줄기를 걷어내고 잎으로만 끓인다. 산모의 치아를 보호하기 위해서다. 그리고 미역을 볶으면 아기 얼굴에 부스럼이 난다고 하여 미역도 기름에 볶지 않는다. 물은 맑은 물만 쓰고, 쌀뜨물은 쓰지 않는다. 가정 형편이 좋은 집에서는 산모가 첫국밥을 먹기 전에 참기름을 뿌려 주기도 한다.

이러한 첫국밥은 단순한 미역국과 밥이 아니다. 삼신이 산모에게 내려 준 음식이기에 여기에는 여러 신비한 힘이 내재하여 있다. 첫국밥을 먹을 때 손 없는 방위를 가리는 것도 이 때문이다. 또한 첫국밥은 산모가 먹고 싶지 않아도 반드시 조금이라도 먹어야 할 음식이다. 출산의 고통으로 기진氣盡했다 해도 미역국을 몇 숟가락 정도라도 떠서 먹여야 한다. 그래야 삼신의 도움으로 기력을 회복하여 아기를 잘 기를 수 있다고 믿었다.

첫국밥은 육아에서 가장 중요한 젖의 다과多寡에 영향을 미친다. 첫국밥을 잘 먹어야 산모의 젖이 잘 돌기 시작하고, 아기도 무탈하게 자랄 수 있다. 이후의 젖 걱정을 덜려면 첫국밥을 먹기 전에 미역국의 국물을 유두乳頭에 대략 세 차례 바른다. 이는 젖꼭지에 직접 삼신이 내린 미역국을 접촉하는 상징 행위이다. 첫국밥에는 수태 능력도 있다. 불임 여성이 산가의 첫국밥을 얻어먹으려는 이유이다. 그러나 특별한 관계가 아니면 첫국밥 내주기를 꺼린다. 자칫 잘못하면 산모가 앞으로 임신이 어려울 수 있기 때문이다. 또 첫국밥에는 아기의 눈을 밝게 하는 힘이 있다고 한다. 그래서 산모는 미역국을 세 차례 떠먹은 다음 산모의 혀로 아기 눈을 세 번 핥아 준다. 아기에게 형제가 있으면 첫국밥을 먼저 형이나 언니에게 먹여야 새로 태어난 아기를 시샘하지 않는다고 한다. 즉 아우 타지 말라고 첫국밥을 형들에게 우선 먹이는 풍습이다. 첫국밥 다음의 두 번째 국밥부터는 그리 큰 의미가 없다. 그래서 이후로는 미역을 기름에 볶거나 고기를 넣어도 아무 상관이 없다. 그저 해산국밥일 뿐이다.

지역과 집안마다 차이는 있겠지만 1950~1960년대 이전만 하더라도 미역은 구하기 어려웠다. 가난한 집안에서는 산모에게 미역국을 끓여 주지 못하는 경우가 많았다. 미역국 대신 맑은장국, 뭇국, 감잣국, 시래깃국, 배춧국, 된장국, 호박죽, 수제비 등도 첫국밥으로 많이 먹었다. 제주도 지역에서는 메밀수제비나 옥돔·다금바리 등을 넣은 미역국, 경상북도 영덕지역에서는 김국을 첫국밥으로 흔히 먹었다.

산모가 홋배앓이를 한다면 첫국밥을 먹기 전에 차가운 꿀물을 먼저 먹는다. 따뜻한 꿀물을 먹으면 태가 올라붙는다 하여 삼갔다. 또 막걸리를 먹기도 했다.

특징 및 의의 첫국밥은 출산 후 산모가 먹는 첫 번째 음

식이라는 의미에 국한되지 않는다. 순산을 기원하기 위하여 삼신상에 올린 미역과 쌀은 이미 삼신이 흠향한 제물이다. 이 제물로 마련한 미역국과 쌀밥이 첫국밥이다. 이 첫국밥을 다시 삼신에게 바치고, 삼신이 먹은 첫국밥을 내려서 산모가 먹는다. 첫국밥에는 이미 두 차례에 걸친 삼신의 흠향이 있었다. 이를 산모가 취하는 것은 삼신의 가호를 받고 그의 능력을 전수받는 또 다른 의미의 음복이기도 하다. 따라서 첫국밥에는 삼신을 산모와 하나가 되게 함으로써 새 생명을 온전하게 길러 내려는 의지가 상징으로 표현되어 있다.

참고문헌 한국민속종합조사보고서(문화공보부 문화재관리국, 1969~1994), 한국의 가정신앙(국립문화재연구소, 2005~2008), 한국의 일생의례(국립문화재연구소, 2009~2011).

필자 이필영(李弼泳)

청각
青角

정의 얕은 바다의 바위에 붙어사는 해조류.

내용 청각은 사슴뿔을 닮아 녹각채鹿角菜로도 불린다. 『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 황해도와 경상·충청도에서 생산되는 것으로 나와 있다. 한편 허균은 『도문대작屠門大嚼』에서 서해의 모든 지역에서 나지만 해주와 옹진에서 생산되는 게 최고라고 했다. 『세조실록世祖實錄』에는 지역의 관찰사들이 흉년을 대비해 비축하던 구황작물 목록에 올라 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 성질이 차고 독이 없어 열기를 내리는 해열식품으로 쓰였으며, 담이나 신장의 결석을 해소하고, 물에 담가 우려내어 아침·저녁 반잔씩 마시면 야뇨증을 고칠 수 있다고도 했다. 정약전은 유배 중에 작성했던 『자산어보玆山魚譜』에서 청각의 감촉이 매끄럽고 빛깔은 검푸르며 맛은 담담해 김치 맛을 돋운다고 강조했다. 어릴 적부터 정약전과 각별한 친구였던 서유구는 흑산도 유배지에서 삶을 마감한 친구의 유품을 정리하며 중국 문헌에도 등장하지 않는 조선반도 고유의 다섯 가지의 해조류, 즉 톳·갱태·청각·매생이·우뭇가사리를 바다 나물로 따로 추려 『임원경제지林園經濟志』 관휴지에 정리했다.

청각의 독특한 향기는 젓갈·생선 비린내를 없애고 마늘냄새를 중화시켜 무엇보다 김치 담글 때면 동원되던 양념이었다. 끓는 소금물에 데친 후 찬물에 헹군 후 먹기 좋게 썰어서 된장에 찍어 먹기도 하고, 양념한 된장에 버무리고 냉수를 넣어 냉국을 만들거나 오이냉국에 넣어 먹기도 한다. 청각은 조리하기 전에 파래나 톳처럼 갯벌의 흙물이 다 빠져 맑은 물이 나올 때까지 치대며 헹궈 주어야 한다. 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 깨끗이 씻은 다음 꼭 짜서 고춧가루, 깨소금, 식초, 마늘, 조선간장으로 양념해서 밥반찬으로 먹기도 한다.

오래전부터 청각은 미역이나 김처럼 건조 형태로도 유통되었다. 마른 청각은 물에 불려서 데친 후 무치면 바다 향을 살릴 수 있어 해안 출신 사람들에게는 고향의 맛을 느끼게 하는 음식이다. 특히 여름철에는 잃었던 식욕을 돋우어 준다. 더 맛을 내려면 된장육수에 다진 마늘·참기름·식초를 섞은 양념에 가늘게 썬 양파와 함께 버무리거나, 양념에 잰 가는 쇠고기를 팬에 먼저 볶다 꼭 짜둔 청각을 넣어 함께 볶아도 좋다. 나물로 무칠 때는 바지락이나 새우를 넣고 육수를 만들어 젓국이나 소금으로 간을 하고, 다진 마늘과 들깻가루를 넉넉하게 넣어 기본양념을 마련한 후, 준비해 둔 청각을 꼭 짜서 무생채나 가늘게 썬 양파와 함께 잘 섞어 주면 된다. 청각을 살짝 볶아서 참기름에 무치고 설탕과 깨소금으로 맛을 내도 생미역이나 파래와 마찬가지로 칼슘과 요오드를 다량 함유한 훌륭한 반찬이 된다.

청각 볶음 | 농촌진흥청

특징 및 의의 청각은 무기질과 비타민이 풍부한 알칼리성 건강식품으로 육류와 스트레스 등으로 산성화된 현대인의 몸을 중화시켜 준다. 다이어트 식품으로도 관심을 받고 있다. 고추와 함께 김장에 빠질 수 없는 부재료로 쓰여 온 청각은 고추의 캡사이신과 함께 비타민C의 항산화 효과로 김치의 아삭아삭한 맛을 유지할 수 있게 한다. 빙허각 이씨가 편찬한 『규합총서閨閤叢書』에는 장짠지, 동지, 섞박지, 동치미, 어육김치 등의 김치 조리법이 기록되어 있으며, 청각을 양념으로 사용한 것으로 나온다. 이는 김치의 맛을 돋울 뿐만 아니라 김치가 시어지는 속도를 늦추는 효과도 있기 때문이다.

참고문헌 閨閤叢書, 屠門大嚼, 東醫寶鑑, 山林經濟, 林園十六志, 玆山魚譜, 增補山林經濟.

필자 김재희(金在姬)

청국장
清麴醬

정의 콩을 푹 삶아 더운 곳에서 2~3일 정도 발효시켜서 점질물의 실이 생기도록 띄워 만든 전통 장.

개관 청국장은 콩 발효식품 중 가장 빠르게 발효되는 속성 장이다. 청국장은 옛날 전쟁터에서 장기간 숙성시켜 만드는 장류의 대안으로 단기간에 콩을 발효시켜서 군인들의 식량으로 쓰던 장이라 하여 전국장이라고 부르게 되었다는 설이 있다. 『음식디미방』에는 '별탕(자라탕)'의 부재료로 '전국장'을 사용한 기록이 있고, 『증보산림경제增補山林經濟』에 '조전시장법造煎豉醬法, 속칭俗稱 전국장戰國醬'의 기록이 보인다. "첫서리가 내렸을 때 햇콩 한 말을 깨끗이 씻어 푹 삶은 뒤에 거적에 싸서, 온돌에서 3일간 띄워 실[絲]이 생기면 별도로 콩 다섯 되를 볶아 껍질을 벗겨 가루 내고 이 둘을 소금과 혼합하여 절구에 찧어 말리는데 맛을 보며 소금을 가감한다. 너무 짜면 다시 꺼내어 가지, 오이, 동아 썬 것과 무 등을 사이사이에 넣어 독에 넣고 입구를 봉하여 왕겨 불 속에 묻어서 일주일이 지나면 먹어도 된다."라고 하여 청국장과 즙장汁醬 모습을 동시에 보여 주는 독특한 제조법을 소개하였다. 그 외에도 고춧가루를 넣은 '청태전시장법青太煎豉醬法'과 일명 '각지 전국장이라' 한 '수시장법水豉醬法' 등이 수록되어 있는데 이 문헌에서 오늘날 청국장의 옛 모습을 살펴볼 수 있다. 『규합총서閨閤叢書』의 '청육장'과 『부인필지』의 '청국장'은 쇠고기, 무, 다시마, 고추를 넣고 끓인 국 또는 찌개 형태의 청국장이다. 명칭만 다를 뿐 내용은 청국장과 동일하다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 "여러 가지 고기와 내장, 전복, 해삼, 대구 등의 해산물과 채소 등을 넣어 끓여 두었다가 먹을 때마다 고춧가루를 쳐서 국수나 밥을 말아 먹는다."라고 하는데 마치 보양식 같은 '청국장[戰國醬]'이 국 끓이는 항목에 소개되어 있다. 『조선요리법朝鮮料理法』에도 보양식처럼 끓이는 '청국장'과 담북장이 함께 수록되어 있고, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 '급히 만드는 고추장이라고 한 담북장'이 수록되어 있다.

내용 청국장은 콩을 단기간에 발효시킨 된장의 한 종류이다. 현재는 계절에 구애 받지 않고 만들어 먹는, 겨울이 제철인 장이다. 청국장은 전통적으로 햇콩을 수확하는 가을철부터 이듬해 봄까지 만들어 먹는다. 청국장 제조법은 볶은 콩이나 물에 불린 콩을 푹 삶은 다음 베 보자기에 싼 후 짚으로 만든 그릇에 담아 더운 곳에서 2~3일 정도 띄워 놓는다. 점질물의 실이 많이 생기면 여기에 무, 고춧가루, 소금 등을 넣고 대충 찧어서 다시 숙성시킨 후 보관한다. 국이나 찌개를 끓이는 방법과 그대로 보관해서 생으로 먹기도 하고, 말리기도 하고 또 말린 것을 가루로 만들어 보관하며 먹기도 한다. 장류 중 점질물의 실이 나도록 발효시키는 유일한 청국장은 콩과 볏짚에 붙어 있는 고초균枯草菌, Bacillus Subtilis으로 발효시킨다. 고초균은 공기 중에도 있지만 볏짚에 많이 들어 있어 재래식으로 청국장을 띄울 때는 콩 사이사이에 볏짚을 넣어 띄우면 효과가 매우 좋다. 청국장균의 발아 최적 온도는 40℃ 전후이며, 볏짚이 지닌 균의 활성이 좋고 나쁨에 따라 청국장의 맛은 달라진다.

지역사례 퉁퉁장은 당진, 서산, 남원, 공주 등 충청도 지

청국장 | 국립민속박물관

역에서 많이 먹는 청국장이다. 청국장을 대충 찧어서 고기, 두부, 김치 등을 섞어 되직하게 찌개를 끓인다. 끓일 때 퉁퉁거리는 소리가 난다 하여 붙여진 이름이라고 한다. 경상도는 내륙지역에서 많이 만들며, 담북장이라고 한다. 잘 띄운 청국장에 굵은 고춧가루와 마늘·생강 등을 넣고 다시 숙성시킨 다음 보관하면서 찌개를 끓인다. 일종의 청국장 가공제품이다. 평안도 지역에서는 더풀장이라고 한다.

특징 및 의의 청국장의 장점은 생으로는 물론 건조하여 가루로 만들어서 장기 보관할 수 있는 건강식이라는 것이다. 주재료인 콩은 양질의 풍부한 단백질과 지방·비타민·무기질을 함유한 식품으로, 영양이 좋고 소화흡수율도 뛰어나다. 또 발효 과정 중의 미생물에 의해 생성된 약리성은 혈압 상승 억제, 항암 작용, 혈전 용해 작용 등 효능이 있어 건강기능성 식품으로 선호하는 식품이다. 청국장은 콩을 가장 유효하게 먹을 수 있는 방법이다. 또 된장과 달리 발효시킬 때 소금을 사용하지 않기 때문에 염분 과다 섭취에 대한 우려가 없다. 청국장 특유의 냄새는 우수한 배양균을 접종하여 깨끗한 환경에서 제조할 경우 냄새를 줄이는 것이 가능하다.

참고문헌 閨閤叢書, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국 전래 발효식품사 연구(장지현, 수학사, 1989).

필자 이춘자(李春子)

청국장찌개

정의 청국장에 고기, 신김치, 두부 등 건지를 넣고 바특하게 끓인 찌개.

내용 청국장찌개는 전국에서 먹지만 주로 충청북도·전라북도·경상북도 지역에서 즐겨 먹으며, 일반 된장으로 끓인 찌개보다 건지가 많다. 식성에 따라 쇠고기나 돼지고기와 신김치를 넣고 한소끔 끓인 후 두부·버섯·호박 등을 썰어 넣고, 간이 부족하면 소금으로 간을 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 전국장戰國醬을 보면 "청국장 띄운 것을 절구에 넣고 소금을 조금치고 짓찧어내어 간장 등과 등분하여 무슨 국이든지 넣어서 끓이면 맛이 달고 좋으니 시골 늙은 농부의 찬수에 맛이 좋고 달다. 그러나 토장국이나 젓국에는 못 넣는다."라고 하였다. 『한국음식대관』의 청국장찌개 만드는 법을 보면 "양념한 고기를 볶다가 속뜨물을 붓고 푹 끓여 송송 썬 배추김치와 청국장을 넣고 한번 끓이고, 두부, 마늘, 파를 넣어 맛이 들 때까지 끓인다."라고 하였다. 배추김치가 없을 때는 무를 대신 사용하기도 한다. 『전통향토음식 용어사전』의 전북 지역 청국장찌개는 청국장을 푼 멸치장국 국물에 김치와 양파를 넣고 끓이다가 두부, 풋고추, 다진 마늘 등을 넣고 끓인다. 충북과 경북 지역의 청국장찌개는 양념한 쇠고기와 김치에 쌀뜨물을 부어 끓이다가 청국장을 풀어 넣고, 풋고추·두부를 넣고 끓으면 고춧가루와 소금으로 간을 맞춘다고 하는 등 지역에 따라 사용하는 국물이 다른 것을 볼

청국장찌개 | 농촌진흥청

수 있다. 『조선요리법朝鮮料理法』의 청국장은 양지머리, 사태, 도가니, 곱창, 건대구, 전복, 해삼, 무, 통고추 등을 넣어 끓인다. 또 짜개청국장은 서울의 여유 있는 집안에서 끓여 먹던 것으로, 콩을 짜개어 띄운 것으로 끓여 먹던 찌개이다. 쇠족, 사태, 다시마, 북어를 넣고 끓인 곰국에 짜개청국장을 풀어서 먹었다고 하여 청국장찌개의 재료가 풍부함을 알 수 있다.

특징 및 의의 청국장은 가을부터 이듬해 봄까지 만들어 먹는다. 겨울철에 부족하기 쉬운 영양소를 보충해 주고 소화가 잘되는 식품으로, 발효에 의해 누룩곰팡이가 생기고 단백질 분해효소 및 당화효소 등 효소가 있어서 소화율이 매우 높은 편이다. 콩과 볏짚에 붙어 있는 bacillus subtilis를 이용하여 만들기 때문에 독특한 향과 감칠맛이 난다. 생청국장은 잘 익은 배추김치·백김치·상추 등에 싸서 먹거나 구운 김에 싸서 진간장에 살짝 찍어 먹기도 하고, 찌개를 끓이거나 나물을 무쳐 먹기도 하며, 양념장이나 샐러드 소스로 활용되기도 한다. 콩에서 유래한 단기 발효식품인 청국장·물두시·낫토 제품을 비교한 연구에서 청국장은 아미노태 질소와 암모니아태 질소 함량이 높았다. 인체 대장암세포(HT-29)를 이용한 실험에서는 청국장이 우월한 항돌연변이 및 항암 효능을 나타냈다. 끓이는 것보다 생으로 먹는 것이 몸에 좋으므로 청국장찌개를 끓일 때 다른 재료를 먼저 넣고 끓인 다음 마지막에 청국장을 풀어서 먹는 것이 좋다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 콩 발효 식품의 특성, In Vitro 항돌연변이 항암 효과(조흔 외, 한국식품영양과학회지46-10, 한국식품영양과학회, 2017), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 김은미(金恩美)

청명주
清明酒

정의 청명날 또는 청명날이 되기 백일 전에 술을 빚기 시작하여 청명 때부터 마시는 술.

내용 청명주清明酒의 유래를 찾아볼 수 있는 조선시대 문헌 자료로 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장)을 들 수 있다. 기록에 "청명淸明날이나 곡우穀雨 날이나 장류수를 길어다 술을 빚는다."라고 하였고, "술빛이 푸르스름하고 오래 진하되 맛이 지주 같고, 청명날에 밑술하였다가, 곡우날 덧술하되, 백화주 같이 하니라."라고 하여 청명주의 유래와 맛, 향기 등 특징을 잘 설명하고 있다. 그런데 청명주가 춘분에서 15일째 되는 청명날에 빚는 계절술이라는 문헌 기록과 달리, 전승 가양주인 충주청명주忠州淸明酒는 "청명일 백일 전에 밑술을 빚기 시작하여 청명일에 술이 익으므로, 청명 때부터 마시기 시작한다."라고 전해져 오고 있어 청명주의 의미를 두 가지로 생각해 볼 수 있다.

조선시대 중엽의 『주방문酒方文』을 비롯해 『김승지댁주방문金承旨宅酒方文』, 『술 만드는 법』, 『양주방釀酒方』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』, 『온주법蘊酒法』, 『우음제방禹飮諸方』, 『음식보飮食譜』, 『임원십육지林園十六志』, 『주방문초酒方文抄』, 『규곤요람』, 『홍씨주방문』과 근대 출판물인 『한국민속대관』에 이르기까지 16차례나 수록되어 있어 명성을 크게 떨친 술임을 알 수 있다. 청명주는 경상북도 김천 지역이 명산지로 알려져 왔으나 현재는 충청북도 충주시 가금면 창동리에서 가양주로 전승되어 온 충주청명주가 충청북도 지정 무형문화재로, 예의 맥을 잇고 있다. 위의 문헌에 수록된 청명주는 죽으로 빚는 방법 일곱 종, 범벅으로 빚는 방법 다섯 종 등 두 가지 방법이 주류를 이룬다. 시대가 가장 앞선 기록인 『주방문』을 보면 찹쌀가루와 물을 섞어 끓인 죽에 누룩과 밀가루를 한데 섞어 밑술을 빚고, 사흘 정도 발효시킨 후 찹쌀로 지은 고두밥을 단독으로 사용하여 덧술을 해서 이레 정도 발효시키는 속성 주법이다. 이러한 주방문은 가장 기본이면서 봄철 술 빚는 방법의 전형을 보여 준다. 이후 청명주의 밑술 제조법은 범벅으로 바뀌기도 하지만 『온주법』에는 구멍떡으로 빚고 이화곡梨花麴을 사용한다고 하여 밑술 방법이 이화주와 동일한 주방문을 보여 주고 있다는 점에서 매우 특별하다. 또한 『음식보』에는 주원료의 배합비율과 밀가루의 사용 여부에서 차이가 있고, 밀가루를 사용하지 않는 주방문에서는 밑술 발효 기간에 대해 "도화桃花가 필 때까지

가다렸다가 덧술 한다."고 하여 다른 문헌들과 차별화된다.

청명주는 대부분의 문헌에서 밑술의 발효기간이 '하루'라는 점에서 청명주의 공통점을 찾아볼 수 있다. 곧 덧술 간격이 하루로써 다른 주품들에 비해 매우 짧다는 사실은 덧술의 발효기간이 이레 또는 14~15일이라는 공식을 낳게 되는 결과를 엿볼 수 있다. 그런데 『임원십육지』와 『오주연문장전산고』의 주방문은 위와 상이하다. 『임원십육지』에는 찹쌀 두 되를 백세작말하여 물 두 되와 섞어 죽을 쑨 후 차게 식기를 기다려 좋은 누룩가루 한 되와 보리누룩 두 되를 섞어 밑술을 빚고, 이틀 후에 찹쌀 두 말로 지은 고두밥을 섞어 덧술을 빚은 후 익으면 끓여 식힌 물 두 말을 후수한다고 하였다. 그러나 『오주연문장전산고』에는 밑술에 찹쌀 두 말과 누룩가루 한 되, 끓는 물 두 말과 함께 보리누룩이 아닌 소맥말(밀가루) 2되가 사용된다. 또 덧술에 찹쌀 두 말을 불렸다가 조청에 담가 불린 후 고두밥을 지어 사용하고, 술이 익으면 끓여 식힌 물 두 말을 후수할 수 있다고 하여 주방문에서 많은 차이를 보여 주고 있다는 것을 확인할 수 있다. 또 『쥬식방문』의 「청명쥬방문」은 밑술은 멥쌀, 덧술은 찹쌀로 모두 고두밥을 사용하고 덧술에서는 양주 용수 없이 누룩과 밀가루도 두 차례나 사용하는 독특한 주방문도 엿볼 수 있다.

특징 및 의의 청명주는 술 빚는 시기가 청명일 전후 또는 곡우를 전후로 도화桃花 등 봄철 꽃이 필 무렵에 마시는 계절주季節酒라는 것을 알 수 있다. 지방이나 가문마다의 특성을 반영하고, 술 빚는 사람의 능력과 술 마시는 사람의 취향에 따라, 각기 다른 배합 비율과 비법을 동원하여 빚고, 다소 짧은 기간에 걸쳐 발효시키는 술이라는 점에서 그 특징과 의미를 찾을 수 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 禹飮諸方, 飮食譜, 林園十六志, 酒方文抄, 酒法, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

청양구기자주
青陽枸杞子酒

정의 충청남도 청양 지역에서 만드는 구기자 술.

내용 '구기주枸杞酒'는 『수운잡방需雲雜方』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『주찬酒饌』, 『산림경제山林經濟』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』, 『지봉유설芝峯類說』 등에 만드는 법이 있다. 구기자 다섯 되를 조청처럼 달여서 누룩가루 한 되, 찹쌀 다섯 되로 밥을 하여 섞어서 여름에는 7일, 봄과 겨울에는 10일 동안 익혀 먹는다고 하였다. 뿌리는 정월 첫 인일寅日에 캐서 말려 청주에 담가 새벽에 마시고, 잎은 4월 첫째 사일巳日에 따서 5월 첫째 오일午日에 술을 담그고, 꽃은 7월 첫째 신일申日에 따서 8월 첫째 유일酉日에 술을 담그고, 열매는 10월 첫째 해일亥日에 따서 12월 첫째 자일子日에 술을 담근다고 하였다.

이들 자료에 하서河西에 사는 백산보白山甫의 생질녀가 이 술을 먹고 390세인데도 늙지 않아 15살로 보였다고 하며, 하서에 갔던 사신이 배워서 13일을 먹자 몸이 가벼워지고 기氣가 성해지고 100일이 되자 얼굴에 화색이 충만하고 고와지고 백발이 검어지고 빠진 이가 돋아났다고 하는 얘기가 있다. 『동의보감』에도 구기자가 흰 머리를 검게 하고, 힘줄과 뼈를 튼튼히 하고, 젊어지게 하고, 몸을 가볍게 하고 장수하게 한다고 하였다. 구기자에는 고혈압을 억제하는 베타인과 루틴, 쿠코아민이 들어 있고, 콜레스테롤과 고지혈증을 억제하는 베타시토스테롤이 있다. 항암, 면역증진, 항산화 미용 효과도 있다고 한다.

구기자는 청양이 전국 생산량의 67%를 차지하는 주산지로 구기자 조합, 구기자 시험연구소, 구기자 약초시장이 있으며 매년 축제를 열어 구기자왕도 선발한다. 청양의 구기자 음식은 차·채소전·강된장쌈·솥밥 등이 있고 구기자잎나물은 고춧잎나물과 맛이 비슷하다. 그래서 구기자주가 유명하다. 청양구기자주 즉 '둔송구기주'는 하동정씨 종가에서 150여 년 전부터 담가 오고 있다. 10대 종부인 임영순이 1996년 4월 4일 농림축산식품부 식품명인 11호, 2000년 9월 충청남도 무형문화재 제30호로 지정받아 청양군 운

곡면 광암리에서 빚고 있다. 지금은 며느리인 최미옥이 비법을 전수받고 있는데 밀을 빻아 누룩을 만들고 찹쌀과 멥쌀 7:3의 비율로 고두밥을 지어서 누룩과 섞어 독에 담고 구기자 열매와 잎, 뿌리, 두충 등을 10시간 정도 삶아 독에 붓고 28℃에서 20일 정도 익혀서 용수로 거른 후 20일 정도 숙성시켜서 16도짜리 구기주(약주)를 만드는 데 구기자 3.5%, 기타 약재 20%, 백미 60.7%, 찹쌀 15.4%가 들어가며 375㎖들이와 750㎖들이가 있다.

특징 및 의의 구기자뿌리[地骨]로 담근 것은 '지골주地骨酒'라고 하며 『주찬』에서는 구기자나무뿌리·생지황·감국화를 삶아서 찹쌀로 담근다고 하였는데 '둔송구기주'는 『주찬』의 지골주와 유사하다. 현재 청양에서 담그는 구기자술로 대치면 방죽골에 있는 아리랑주조는 백미, 밀가루, 구기자 추출액으로 만든 11도 약주 고운홍구기주(1ℓ)와 구기자 생막걸리(800㎖)를 만들고, 목면 무술골에 있는 칠갑산주조는 백미, 밀, 전분당으로 만든 15도짜리 구기자 약주(375㎖)를 만들고, 운곡면의 운곡양조장은 1.7ℓ짜리 구기자 동동주를 만들고 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 需雲雜方, 酒饌, 增補山林經濟, 芝峯類說.

필자 안용근(安龍根)

청어
青魚

정의 청어목 청어과에 속하는 바닷물고기.

내용 청어는 조선시대 이전부터 우리나라의 주요한 수산 자원이었다. 『세종실록지리지』, 『신동국여지승람』, 『난호어목지蘭湖漁牧志』, 『자산어보玆山魚譜』 등 여러 고서에 청어 이야기가 나온다. 이순신 장군의 『난중일기亂中日記』에도 군사들이 청어를 잡아 군량으로 바꾸었다는 기록이 나올 정도다. 청어는 20세기에도 그렇지만 일정하게 많은 양이 잡힌 것은 아니고 어획량이 불규칙하게 증감增減을 되풀이한 것으로 보인다. 정약전은 『자산어보』에서 "청어는 국·구이·젓갈·포에 모두 좋다. 정월이 되면 알을 낳기 위해 해안 가까이 몰려드는데, 수억 마리가 떼를 지어 바다를 덮는다. 청어 떼는 석달 간의 산란을 마치면 물러가는데, 그 다음에는 길이 서너 치 정도의 새끼들이 그물에 잡힌다. 1750년 이후 10여 년 동안은 풍어였지만, 그 후 뜸해졌다가 1802년에 다시 대풍을 맞이했으며, 1805년 이후에는 또 다시 쇠퇴하기를 반복했다"고 하고 있다.

청어는 자원의 증감이 있긴 해도 예부터 값이 싼 생선이어서 소금에 절인 상태로 전국에 유통되어 서민들 밥반찬이 되었다. 청어는 조선조에 '비웃'이라는 다른 이름으로도 불렸다. 황필수(1842~1914)는 각종 사물 명칭을 고증한 『명물기략名物紀略』이란 책에서 비웃의 유래를 한자어로 비유어肥儒魚(선비를 살찌게 해 주는 물고기)에서 왔다고 하며, 청어가 값싸고 맛이 있어 가난한 선비들을 살찌게 해서 그런 이름이 붙었다고 설명한다. 사실과 상관없이 청어는 값싸고 맛이 있어 누구나 먹던 생선인 것으로 풀이된다.

청어는 회, 구이, 과메기, 찌개, 젓 등으로 많이 먹는다. 청어회나 청어회무침은 주로 동해안 산지에서 활어 상태로 많이 먹는다. 청어 제철인 겨울에 강원도나 경상북도 동해안 지역에서 주로 먹는다. 청어 음식 중 일반 형태는 청어구이다. 가시가 많은 것이 흠이기는 하지만 굵은 소금을 뿌려 노릇노릇 구워 내는 청어의 고소한 맛을 즐기는 사람이 많다. 꽁치와 함께 과메기로 가공된 청어 역시 찾는 사람이 많다. 드물기는 하지만 경상북도 지역에서는 청어를 찌개로 먹기도 한다. 청어의 비린 맛을 없애기 위해 된장을 듬뿍 풀어 보글보글 끓여 먹는다. 청어과메기는 꽁치과메기

청어 | 한국지역인문자원연구소

에 비해 기름기가 더 많고 비린 것으로 알려져 있지만 살이 두툼하고 기름기가 많아 더 고소한 맛이라 일부러 찾는 사람도 있다.

청어젓의 경우 드물지만 17세기 중엽 한글로 된 최초의 음식 조리서 『음식디미방』에는 "청어를 물에 씻으면 못쓰게 되니, 가져온 그대로 자연스럽게 닦아 버려라. 백 마리에 소금을 두 되씩 넣되, 날물기(끓이지 않은 물기)는 절대 금하고 독을 마르고 단단한 땅에 묻으면 제철이 돌아오도록 쓰느니라"라고 하고 있다. 청어알을 꺼내 담은 청어알젓은 요즘도 많이 먹는 젓갈 중 하나이다.

특징 및 의의 청어에는 뛰어난 영양 성분이 있다. 양질의 단백질과 필수아미노산을 고루 함유하고 있어 동맥경화와 심장병에 탁월한 효능이 있다. 특히 청어에 많은 메티오닌은 간 해독제로 이용된다고 한다. 비타민B_1, B_2도 많은 편이다.

참고문헌 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977), 현산어보를 찾아서3(이태원, 청어람미디어, 2003).

필자 하응백(河應柏)

청주
清酒

정의 앙금 없이 거른 맑은 술.

내용 청주는 맑은 술이라는 뜻으로 한자문화권인 중국, 한국, 일본에서 폭넓게 사용되어 온 개념이다. 술을 좋아하는 이들이 청탁을 가리지 않는다고 하는데 이때 청은 청주, 탁은 탁주를 말한다. 당나라 시인 이태백도 시에서 읊기를 "이미 듣기를 청주는 성인聖人에 견주고, 또 탁주는 현인賢人과 같다고 했네, 이미 탁주와 청주를 마셨으니, 어찌 신선되기를 바랄 필요가 있겠는가.[已聞淸比聖 復道濁如賢 聖賢旣已飮 何必求神仙]"라고 했다. 고려 시인 이규보도 백주시白酒詩에서 "내 옛날 벼슬 않고 떠돌 때는, 마시는 것이 오직 탁주여서, 어쩌다 청주를 만나면, 취하지 않을 수 없었네[我昔浪遊時 所飮惟賢耳 時或値聖者 無奈易昏醉]."라고 했다.

근대에 이르러 중국은 증류주 바이주가 발전하고 발효주로 황주가 명성을 얻으면서 청주의 존재는 약화되었다. 한국과 일본에서는 청주라는 개념이 폭넓게 사용되었지만 제법에서 차이가 있다. 그런데 일제강점기를 거치면서 일본 청주와 한국 청주 사이에 혼란이 생기고, 청주 개념어가 일본 청주 중심으로 편성되는 변화가 생겼다.

흔히 흐리고 탁한 술에 견주어 맑은 술을 청주라고 부른다. 한국 청주의 주요한 재료는 쌀, 밀누룩, 물이다. 청주는 주로 멥쌀을 쓰지만 좀 더 감칠맛 나게 하려고 찹쌀을 쓰는 경우도 많다. 제조 방법은 고두밥을 쪄서 식힌 뒤 누룩과 물을 섞어 버무려서 항아리에 담아 겨울철에는 따뜻한 방안, 여름철에는 그늘진 마루에 놓아 두면 스무날 정도 뒤에 술이 익는다. 술 위에 동동 떠 있는 쌀알까지 가라앉고 나면 대오리나 싸리로 만든 용수를 박아서 맑은 술을 떠낼 수 있다. 그게 바로 청주다. 때로 자루에 넣어서 거르거나 술을 다른 항아리로 옮겨 담는 방식으로 앙금을 제거하여 맑은 술을 얻기도 한다.

청주는 재료에 따라 빚는 방법이 다양하다. 주로 멥쌀과 찹쌀을 재료로 한다. 그러나 재료의 가공 과정에 따라 맛과 향이 달라진다. 가장 흔하게는 고두밥을 찐다. 백설기를 찌기도 하고 죽을 쑤는가 하면 구멍떡이나 물송편이나 범벅을 만들고, 때로 생쌀을 익반죽해서 술을 담기도 한다. 원료를 한 번에 섞어 술을 담는가 하면 밑술과 덧술로 나눠서 담기도 하고, 덧술을 두세 차례 추가하는 삼양주나 다양주 형태를 띠기도 한다.

문헌 속에 등장하는 청주들을보면 오래 발효시켜 맑게 여과한다. 대표하는 전통 청주로는 백일주, 삼해주, 삼오주, 경주교동법주, 진양주 등을 꼽을 수 있다. 백일주는 발효시키고 숙성시키는 기간이 백일가량 되어 붙여진 이름이다. 발효 기간이 길어 맛이 깊고 맑은 술을 얻기에 좋다. 음력 정월 첫 해일에 밑술을 빚고 12일 간격으로 돌아오는 해일에 덧술을 하는 삼해주나 정월 첫오일午日부터 두 번째 오일, 세 번째 오일에 걸쳐 빚는 삼오주도 대표 청주이다. 이런 술들은 대부분 겨울에 들어설 무렵이나 겨울에 빚어 3~4개월의 발효와 숙성 기간을 거쳐 맑게 만들어진다. 현재 문화재로 지정되어 계승되고 있는 술 가운데 약재

청주 | 한국전통주연구소

가 들어가지 않고 쌀과 누룩만으로 빚어지는 맑은 청주로는 경주교동법주와 해남진양주를 꼽을 수 있다.

그동안 한국에서는 청주와 약주를 같은 의미로 사용하여 왔다. 대개 청주에 약재가 함유되기 시작하면서 자연스럽게 약주라는 표현을 썼을 것으로 보이는 가운데 조선시대 금주령으로 술을 단속하던 시절에 술을 약이라고 둘러대서 청주를 약주라고 불렀다는 얘기도 전해온다. 그러다가 20세기 들어 일제강점기를 거치면서 약주와 청주 개념은 조금 다른 길로 접어들었다.

일제강점기에 청주는 국과 주모와 술덧의 3단으로 빚은 일본식 술을 지칭했다. 조선 청주는 조선 약주라고 부르면서 '갈색을 띠는 담황색 청주와 비슷한 투명한 것으로서 대개는 다소 혼탁되어 있으므로 일종의 방향芳香을 지녀, 청주보다 달콤하고 산미 또한 강하여 12~18%의 주정분을 함유하고 있는 것'으로 구분되었다. 한국 청주는 갈색의 밀누룩을 사용하기 때문에 황금색이 도는데 비해 일본 청주는 하얀 쌀누룩을 사용하기 때문에 물처럼 투명한 색깔을 띠고 한국 청주와는 맛과 향에서 차이가 있다.

일제강점기에 일본 청주 회사가 국내에 설립되었다. 마산의 대전정종大典正宗, 부산의 앵정종櫻正宗, 인천의 표정종瓢正宗 등의 상표가 생기면서 일본 청주 상표의 하나인 정종正宗이 청주의 대명사처럼 사용되었다. 이는 일본 청주의 유행을 반영한 것이기도 하지만 조선 청주와 일본 청주를 구분하는 표식이기도 했다.

현재 주세법에서 약주와 청주를 달리 규정하고 있다. 2002년 12월 이전까지는 크게 알코올 도수로 구분하여 약주는 13도 이하, 청주는 14도 이상 제품만 낼 수 있었다. 2008년 2월에 주세법 시행령이 개정되면서는 발효제 가운데 누룩 사용 비율을 청주는 원료 사용량의 1% 미만(이전까지는 2% 미만)을 사용하도록 했고, 약주는 원료 사용량의 1% 이상(이전까지는 2% 이상)을 사용하도록 했다. 이 규정의 근본 차이는 약주는 야생효소나 효모의 집합체인 전통 누룩을 사용하고, 청주는 분리 추출한 효소를 쌀알에 배양한 흩임누룩을 사용한다는 점이다. 이 때문에 현행 주세법에 규정하고 있는 청주는 일본 청주와 거의 비슷하고, 일제의 잔재를 지우지 못하고 있다는 평가를 받고 있다. 이의 개선을 위해 일본 청주를 사케라 부르고, 청주와 약주를 구분하여 약재가 들어가지 않는 맑은 술만을 청주라고 부르자는 주장이 있다.

특징 및 의의 청주는 사전적 의미로는 맑은 술이고, 역사의미로는 조선시대에 상층 계급에서 즐기던 귀한 발효주이며, 주세법으로는 일본 청주 방식으로 빚는 술로 규정되어 있다. 청주를 통해서 선비 문화를 살필 수 있고, 일제강점기의 굴절된 술 문화도 살필 수가 있다.

참고문헌 국세청기술연구소 일백년사(국세청기술연구소, 2009), 술·한국의 술문화(이상희, 도서출판 선, 2009), 조선주조사(배상면 역, 우곡출판사, 2007), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

청포묵

정의 녹두를 갈아 만든 녹말綠末로 풀을 쑤어 굳힌 묵.

개관 묵은 주성분이 전분인 식품으로 만들어 특유의 질감이 있다. 그대로 먹기도 하고, 채소와 함께 양념을 넣어 무쳐서도 먹는다. 녹두는 묵을 만드는 대표 식품이다. 녹두는 청포淸泡묵뿐만 아니라 녹두죽, 숙주나물, 녹두 빈대떡 등으로 활용되었다. 청포묵과 녹두빈대떡은 예로부터 잔칫날이면 빠지지 않던 음식이었다. 녹두의 원산지는 인도지만 우리나라를 비롯한 중국 등 아시아가 주산지이다. 우리나라에서는 백

제 유적지에서 탄화 녹두가 출토되어 삼국시대 이전에 이미 한반도로 유입되었을 것으로 추정된다. 녹두를 곱게 갈아 앙금을 가라앉혀 녹말綠末을 만든다. 이 녹말은 우리나라에 옥수수·고구마·감자 등이 유입되기 전까지 창면, 과편, 청포묵 등 우리 음식의 응고제로 활용되었다. 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『일일활용신영양요리법一日活用新營養料理法』 등에는 녹말을 내는 법이 자세히 기록되어 있어 그 활용 빈도를 추측할 수 있다.

내용 청포묵은 녹두묵을 이르는 말이다. 녹두는 껍질을 타개서 물을 부어 하룻밤 동안 담가 불린 후 손으로 비벼 껍질을 제거한다. 껍질을 제거한 노란 녹두를 곱게 갈아 고운체에 걸러 앙금을 가라앉힌다. 웃물을 따라 내고 다시 새 물을 부어 두었다가 웃물을 따라 내기를 여러 차례 하여 불순물이 없는 고운 앙금이 되면 한지에 널어 말려두고 쓴다. 묵을 쑬 때 먼저 녹말을 물에 풀어 솥에 붓는다. 주걱으로 저으며 바닥이 눋지 않도록 풀을 쑨다. 약한 불에서 오랫동안 저으며 끓이고, 말갛게 익은 후에도 뜸을 충분히 들여 풀을 쑤어야 묵이 탱탱하고 좋다. 풀을 적당한 그릇에 퍼 담아 식혀서 굳히면 묵이 된다. 탱탱하면서 야들야들하게 굳은 묵을 썰어 양념장에 찍어 먹거나 미나리·숙주·쇠고기 등에 간장과 식초로 간을 한 묵무침, 비빔밥의 재료로 이용되기도 한다. 묵은 실온에 보관하는 것이 좋다. 냉장고에 보관하던 묵은 사용하기 전 끓는 물에 살짝 데쳐서 사용하면 처음 쑨 것처럼 부드러운 상태가 된다. 녹말에 물을 부어 잘 엉기게 풀을 쑨 후 그대로 굳히면 청포묵, 녹말에 치자물을 들여 풀을 쑤어 색이 노랗게 된 것을 황포묵 또는 노랑묵이라 한다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』에서는 녹말 1홉에 물 4홉 반을 섞으면 된다. 노랑묵을 쑬 때 치자물은 물 한 종자에 치자 한 개를 깨뜨려 넣어 우려 쓰면 된다고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』에서는 녹말을 수비하는 과정에 생기는 묵물을 이용하여 묵물죽이나 알국을 만드는 법을 소개하였다. 청포묵은 얇게 썰어 기름에 지지는 묵전과 쇠고기를 함께 넣고 장국으로 끓이는 청포묵국으로 이용할 수도 있다. 『고사십이집攷事十二集』에는 "청포는 녹두로써 두부처럼 만든다. 그러나 자루에 넣고 누르는 것이 아니라 목기에 담아서 응고시키는 것이다. 가늘게 썰어 초장에 무쳐 나물로 한다."고 하였다. 청포묵을 쑤는 과정은 생략되어 있지만 묵을 먹는 법도 기록하였다. 『시의전서是議全書』 '제물묵 법'은 "청포는 녹말로 눅고 되기를 맞추어 쑨다. 치자물을 들여 쑤면 노랑물이 곱다. 녹말 간 것을 가는 체로 밭쳐 가라앉힌 후 물을 따르고 쑨다. 되면 딱딱하고 불면 눅으니 약한 불로 맞추어 쑨다. 소금, 기름, 깨소금, 고춧가루를 넣어 무쳐 담고 김을 부숴 얹어라" 라고 하여 묵을 쑬 때 불 조절의 중요성을 강조하였다.

황포묵은 전주비빔밥 재료로, 전주를 비롯한 전라북도 지역의 향토음식이다. 노란 황포묵은 완산팔미完山八味 중 하나로, 전주에서는 양념장으로 무친 황포묵무침도 즐겼다. 그 가운데 오목대 황포묵을 알아주었다.

특징 및 의의 『경도잡지京都雜志』에는 "탕평채蕩平菜는 청포묵[綠豆乳], 돼지고기, 미나리 싹을 실같이 썰어 초장에 버무린 음식으로, 매우 시원하여 봄밤에 먹기 좋다."고 하였다. 그러나 『시의전서是議全書』에는 "동지 때 팥죽, 전약, 인절미와 함께 청포를 네모 반듯이 베어 소금 기름에 무친 탕평채를 먹는다."고 하여 동지의 시식時食으로도 즐겼음을 알 수 있다.

참고문헌 攷事十二集, 閨閤叢書, 是議全書, 고문헌 및 근대문헌에 나타난 묵의 변천과 묵 쑤는 방법에 대한 고찰(차진아 외, 한국식생활문화학회지23-1, 한국식생활문화학회, 2008).

필자 차경희(車京姬)

청포묵 | 농촌진흥청

체

정의 곡식 가루를 치거나 술 따위의 액체를 거르는 기구.

내용 나무를 얇게 켜서 겹으로 끼운 두 개의 바퀴 사이에 말총이나 헝겊 또는 철사 등으로 바닥을 메웠다.

첫바퀴, 아들바퀴, 쳇불로 이루어졌다. 첫바퀴는 체의 몸으로 얇게 켠 나무를 둥글게 말고, 한쪽에서 솔뿌리나 실로 꿰맸다. 아들바퀴는 첫바퀴 안쪽으로 들어가는 바퀴이고, 쳇불은 첫바퀴에 메워서 액체나 가루를 걸러 내는 그물이다. 체는 이 구멍 크기에 따라 어레미, 도드미, 중거리, 가루체, 고운체 따위로 나눈다. 오늘날에는 건설공사 현장에서 쳇불을 철사로 짠 것으로 흙덩이를 고른다.

어레미의 쳇불 구멍은 약 3×3.8㎟이다. 떡고물이나 메밀가루 따위를 치며, 쳇불은 철사나 가는 대오리를 쓴다. 호남지역에서는 첫바퀴의 울이 깊지 않게 대를 서너 겹으로 둥글게 말고, 든든한 나무껍질이나 칡으로 쳇불을 메워서 곡식의 검불 등을 가리기도 한다. 도드미의 쳇불 구멍은 약 1.8×2㎟이며, 좁쌀이나 쌀의 뉘를 고를 때 쓴다. 쳇불은 흔히 철사로 엮는다. 중거리 쳇불 구멍은 약 1×1㎟이다. 떡가루를 치며, 시루편을 만들 때는 떡가루를 물에 섞어 비벼서 내린다. 곳에 따라 쳇불을 천으로 메우기도 한다. 가루체 쳇불 구멍은 약 0.6×0.6㎟이다. 쳇불은 본디 말총으로 메웠으나 근래에는 나일론 천으로 대신하며, 여기에 송편가루 따위를 내린다. 고운체의 쳇불 구멍은 세로 0.5㎜쯤이다. 가로는 이보다 좁고, 쳇불을 말총이다. 흔히 술을 거르는데 쓰인다. 수명 5년, 무게는 500g쯤이다.

체는 동이나 함지와 같은 그릇 위에 걸쳐 놓은 쳇다리에 탁탁 쳐야 내용물이 잘 빠진다. 가루를 내릴 때는 Y자처럼 뿔이 세 개 달린 나무를 많이 쓰지만 술 따위 액체는 소댕(솥뚜껑)처럼 나무를 둥글고 우묵하게 파고 가운데에 구멍을 뚫은 것을 이용한다. 체를 흔들어 곡식 가루를 내리는 모양을 본떠 머리를 흔들리는 병을 체머리라 하고, 변화 없이 반복되는 일상생활을

높이 16 지름 30

체 | 광복 이후 | 국립민속박물관

고춧가루 거르기 | 국립민속박물관

쳇바퀴 돌듯 한다고 이른다. 이웃에 체를 빌려주었다가 잃기도 한다. 전라남도 보성군 득량면 오봉리에서는 '주인 죵택, 앗겨 슬지어다. 만사 대길 재수 대통 하리라'고 적어두었다. '주인 죵택'은 체가 종가의 것이라는 뜻이다.

특징 및 의의 체는 살림살이 가운데 매우 중요한 기물인 까닭에 집집마다 갖추어 놓았다. 부잣집에서는 네댓 개를 부엌 벽에 걸어 두고 썼다. 이뿐만 아니라 이를 신령스럽게 여긴 나머지 주력呪力을 이용해 하늘에서 내려온 야광귀夜光鬼나 여러 병귀病鬼를 쫓는 풍속이 있다. 이는 다른 나라에서 찾아볼 수 없는 풍속이다.

참고문헌 동아시아의 부엌(김광언, 눌와, 2015), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 김광언(金光彦)

초계탕
醋鷄湯

정의 닭을 삶아 차게 식힌 후 찢은 닭살에 채소를 곁들이고 육수에 겨자와 식초로 간을 한 음식.

내용 초계탕은 조선조 궁중에서 대규모 행사나 경사스러운 일이 있을 때 치른 잔치를 기록한 조선왕조 궁중연회식 의궤와 조선왕조 음식 발기[件記]에 여러 번 소개된 음식이며, 1700년대 조리서인 『증보산림경제增補山林經濟』부터 현재까지 250여 년 동안 꾸준히 문헌에 소개되고 현재까지 빈번히 조리되는 전통음식이다.

초계탕이 처음 소개된 『증보산림경제』에는 총계탕방葱鷄湯方으로 기록되어 있으며, "살찐 암탉과 파 흰 부분을 솥에 넣고, 좋은 초와 청장과 참기름을 부은 뒤 센불과 약한 불로 푹 고아 닭 뼈가 발라질 수 있을 정도까지 이른 뒤에 달걀 6~7개를 국물에 풀어 먹으면 그 맛이 매우 좋다."고 했다. 또한 1795년 정조가 어머니 혜경궁 홍씨를 모시고 화성 현륭원에 행차한 기록인 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에도 나온다. 『원행을묘정리의궤』 기록 중 일상식 상차림에서 1795년 2월 10일 조수라와 1795년 2월 12일 조수라에 초계탕이 차려져 궁중에서 일상으로 이용된 탕이라는 것을 알 수 있다. 사용된 재료는 연계(연한 닭)·파·식초·참기름·녹말·후춧가루로, 『증보산림경제』의 총계탕 재료와 유사한 것을 알 수 있어 비슷한 조리법으로 만들었을 것으로 생각된다. 궁중 의궤에는 모두 초계탕의 한자로 기록되어 있다.

그러나 1940년대부터 초계탕의 재료와 조리법 모두 큰 변화가 있었다. 『우리나라 음식 만드는 법』에서 초계탕은 "여름 음식이니 음식상에 한 색채를 내는 음식이다."라고 소개한다. 조리법을 보면 "영계를 삶아 납작납작하게 썰어 갖은양념하고 깨는 거피하여 곱게 갈아 고운 체에 바쳐서 놓고 전복과 해삼을 삶아 무르게 하여 얄팍하게 썰고 오이는 골패쪽으로 썰어 소금을 뿌렸다가 꼭 짜가지고 살짝 볶고 표고는 오이와 같은 모양으로 썰어 기름에 살짝 볶아 놓고 계란은 황백으로 부쳐서 골패쪽으로 썰고 배도 썬다. 깻국을 소금으로 간을 맞추어가지고 준비해 놓았던 재료들을(전복, 해삼, 계란, 오이, 표고, 배 등) 다 한데 넣고 영계 준비한 것을 넣고 살짝 섞어서 그릇에 담고 실백을 띄우고 얼음을 넣어서 상에 놓으라."고 하였다. 이 시기 초계탕은 닭고기를 주재료로 하고 각종 재료에 깻국을 부어 먹는 차가운 탕이며, 여름철 대표 음식으로 대중에게 인식됐다.

초계탕은 1980년대 들어 조리법이 변한다. 1997년 동아일보 기사를 보면 초계탕은 전혀 다른 음식으로 소개된다. "통마늘 대파 통후추를 넣어 닭을 삶아 굵직하게 찢어놓고 육수는 가제에 걸러 차게 식힌다. 오이, 무, 당근, 배 등 야채는 5㎝ 길이로 납작하게 썬다. 식힌 육수에 식초 겨자 소금 간장 약간을 넣고 소스를 만들어 닭살 야채 위에 뿌린다." 초계탕에서 주요 재료로 사용된 깨가 빠지고 대신 식초·겨자·설탕으로 자극을 주는 맛을 내고 삶은 닭과 채소에 국수가 곁들여진 일품음식인 초계탕으로, 가정식보다 외식 메뉴로 변화되었다. 1980년대 이후 신문과 방송 등에서 다양한 맛집이 소개되면서 초계탕이 외식 메뉴로 자리 잡게 된다. 한식은 외식外食에서 발달한 것이 아니라 가정식으로부터 발달해 왔으며, 초계탕 역시 그렇다. 그러나 1980년대 들면서 여성의 사회 참여도가 높아지고 외식이 늘어나고, 각 가정에서 직접 음식을 만들어 먹는 것이 어려워지고 여가 시간이 늘어나면서 초계탕은 외식 대표 메뉴로 자리 잡게 되었다. 이때부터 초계탕이 상업화가 급속하게 진행되면서 식초와 겨자로 맛을 낸 여름철 대표 메뉴로 대중에게 알려지게 되고, 마케팅에 힘입어 가정요리보다는 상업화된 음식으로 자리매김하게 된다.

특징 및 의의 겨자와 식초가 들어간 초계탕은 여름보양식으로 제격이다. 주재료인 닭은 필수아미노산이 풍부하고 소화 흡수율이 좋은 단백질 공급원이기도 하다. 또한 초계탕의 닭 조리법은 닭을 푹 삶은 후 살만 바르고 국물은 차게 식혀 거르니 이 과정에서 지방은 낮아지고 콜라겐은 흡수가 잘되는 젤라틴화가 된다. 여기에 다양한 채소와 부재료를 곁들이니 무기질과 섬유소까지 더해져 입맛 살리는 별미 보양식이 된다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 초계탕의 시대적 변천에 대한 연구(장소영·한복려, 한국식생활문화학회지27-5, 한국식생활문화학회, 2012).

필자 장소영(張素寧)

초장
醋醬

정의 간장에 식초를 알맞게 넣어 잘 섞은 양념장.

역사 초장은 음식의 간을 맞추고 맛을 돋우는 역할을 하는 양념장으로, 대부분의 상차림에 오른다. 간장과 식초로 구성되는 초장은 오래전부터 사용해 왔다. 장의 재료인 콩의 원산지가 한반도이고, 우리나라의 콩 재배 흔적은 청동기시대 유적에서 찾아 볼 수 있다. 『삼국지三國志』 위지동이전 고구려조에 고구려인은 '자희선장양自喜善藏釀'이라 하였다. 이는 장, 술, 젓갈 등의 발효 기술이 뛰어났음을 보여 준다. 『삼국사기三國史記』 신라본기 683년(신문왕 3)에 왕이 부인에게 납채納采한 품목 중 쌀·술·기름·꿀·장·포·젓갈이 기록되어 있고, 『지봉유설芝峯類說』에는 "초는 일명 고주라 한다.[醋一名苦酒]"라 하여 초가 고주와 같은 말이었음을 짐작해 볼 때 삼국시대 이전부터 이미 장과 초를 만들었음을 알 수 있다. 조선 초기의 농서農書인 『산가요록山家要錄』에 메주 제조법을 비롯한 간장艮醬·청장淸醬 등과 대맥초大麥酢, 보리초, 창포초菖蒲酢 등의 초 빚기가 실려 있다. 『음식디미방』에도 장과 초 담는 법과 함께 '초지렁'이란 명칭이 나온다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 "장醬은 장수將帥이니 온갖 맛 중의 장수將帥가 된다.", "식초는 장에 버금가고 맛을 돋우는 역할을 하므로 집안에 없어서는 안 된다."라고 하는 등 여러 종류의 장과 초 빚기가 수록되어 있다. 이렇듯 일찍부터 기본 조미료인 장과 초가 있었으니 자연스럽게 초장을 만들었을 것으로 짐작된다. 『시의전서是議全書』에 "초장은 초를 밭쳐 진장을 타서 쓰되 잣가루를 뿌리고, 고춧가루는 음식에 따라 넣기도 한다."라는 만드는 법과 함께 그림으로 나타낸 구첩반상, 칠첩반상, 오첩반상과 입맷상, 술상 등에 모두 초장이 올려진 반상식도가 있다.

내용 초장은 밥상, 죽상, 면상, 교자상, 술상, 의례음식상 등 상차림에 올리는 전통 양념장이다. 기본 초장은 식초를 간장에 타서 고루 섞은 것이다. 또 간장의 짠맛과 식초의 신맛을 완화시키면서 부드러운 맛을 추구하기 위해 기본 초장에 맑은 육수나 생수를 적당히 타기도 하고 설탕을 넣어 단맛을 내는 연한 맛의 초장도 있다. 어느 초장에든지 찬의 구성에 따라 잣가루 또는 깨소금을 뿌리거나 고춧가루를 넣기도 한다. 그 밖에 초장에 마늘을 편으로 썰어 넣은 초장, 실파를 송송 썰어 넣은 초장도 있다. 초장은 만두·전·수육·찜 등을 찍어서 먹는 용도로 쓰이고, 탕평채나 냉채에는 무치는 양념장으로 이용된다. 『음식디미방』에서 초장(초지렁)이 외화채에는 무치는 양념장으로 쓰이고, 만두법·수교애(물만두법)·해삼다루는 법·누렁개 삶는 법에는 찍어서 먹는 양념장으로 사용되었다. 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 의하면 혜경궁 홍씨께 올린 윤 2월 9일의 조다소반과早茶小盤果에 의하면 초장 1기器의 재료 및 분량이 간장 2홉, 초 1홉, 잣 1작勺(한 홉의 10분의 1)으로 기록되어 있다. 동시에 잣가루초장도 보인다. 윤 2월 11일의 죽수라에도 초장 한 기가 올랐다.

특징 및 의의 신맛과 짠맛이 조화롭게 이루어진 초장은 각색전이나 수육, 쇠머리편육, 문어찜, 아롱사태찜 등에는 꼭 곁들여져 음식의 맛을 더했다. 상차림에서 초장은 종지에 담아 올리고, 올리는 위치는 밥상의 경우 음식을 초장에 찍어서 먹기 편하게 밥과 국의 앞자리 중앙에 놓는다. 초장은 유기산이 함유된 식초로 인해 식욕 증진 효과가 있다.

참고문헌 是議全書, 園行乙卯整理儀軌, 增補山林經濟, 음식디미방, 장(이춘자 외, 대원사, 2003), 한국 전래 발효식품사 연구(장지현, 수학사, 1989).

필자 이춘자(李春子)

초콜릿

정의 카카오 반죽에 버터, 설탕, 향료, 우유고형분 등을 섞어 굳힌 기호식품.

역사 초콜릿의 주된 원료는 카카오나무 열매인 카카오콩이다. 카카오나무 원산지는 적도 부근 아메리카다. 멕시코 남부 해안지대에 살던 원주민 올메크Olmec족이 카카오 씨앗을 볶고 갈아 음료를 만들어 먹었다. 이러한 풍습은 마야Maya, 아즈텍Aztec으로 이어져 종교의례를 할 때 사용되었다. 1502년 콜럼버스의 네 번째 항해에서 카카오콩이 유럽으로 전해졌다. 유럽인 사이에 선풍을 일으키며 인기를 끌면서 17세기 중반이 되면 유럽 전역으로 퍼져 나가 초콜릿 하우스가 유행했다. 유럽인들은 18세기까지 초콜릿을 음료로 마셨다. 카카오콩에 설탕, 계피, 정향, 아몬드, 헤이즐넛, 바닐라, 사향 등 향료를 섞은 음료였다. 고형화된 초콜릿이 발명된 것은 19세기였다. 1828년 네덜란드인 콘라드 반 호텐C. van Houten이 카카오콩에서 지방인 코코아버터와 코코아분말을 분리하는 방법을 개발했다. 카카오콩을 볶은 뒤 껍질을 까서 곱게 갈면 짙은 색의 걸쭉한 코코아매스cocoa mass, cocoa liquor가 되는데 이를 촘촘한 필터에 대고 압착하여 코코아분말과 코코아버터로 나누는 방법이었다. 1847년 영국의 조지프 프라이J. Fry는 코코아버터를 이용하여 고형 초콜릿 만드는 방법을 개발했다. 카카오콩과 설탕 페이스트에 코코아버터를 넣어 굳혔다. 1876년 스위스의 다니엘 페터D. Peter는 코코아버터에 건조 우유가루를 섞어 최초의 고형 밀크초콜릿을 만들었다. 오늘날 대부분의 초콜릿은 이 밀크초콜릿 형태다. 이렇게 초콜릿이 진화되면서 19세기 후반 영국의 캐드버리Cadbury와 미국의 허시Hershey 같은 회사에서는 고형 초콜릿을 공산품으로 대량 생산하기에 이르렀다. 초콜릿은 풍미가 뛰어나고 코코아분말과 코코아버터를 많이 함유하도록 적게 가공 처리한 콩으로 만들수록 품질이 뛰어나다. 1930년 무렵 코코아분말이 전혀 들어가지 않은 화이트 초콜릿이 발명되었다. 반면 대량 생산된 값싼 공산품 초콜릿 가운데는 코코아매스 대신 코코아 프리퍼레이션Cocoa Preparation을 쓰고, 코코아버터 대신 값싼 식물성 유지인 팜유를 사용하기도 한다. 이러한 대체품을 사용하면 품질이 크게 떨어져서 서구에서는 모조 초콜릿Imitation Chocolate으로 간주한다.

내용 한국에 공산품화된 초콜릿이 처음 들어온 때는 일제강점기였다. 일본 제과업체인 모리나가森永제과와 메이지明治제과에서 만든 초콜릿이었다. 1920년대부터 연말연시와 추석 같은 명절 때가 되면 최고급 선물로 판매되었다. 신문과 잡지에서는 메이지 초콜릿과 모리나가 밀크 초콜릿이 근대식 영양식품이라고 광고했다. 예를 들어 "아기들 발육에 필요한 모든 영양소를 완전히 보유"하고 있다든지 "맛있고, 자양이 풍부하고 노인도 아동도" 잘 먹는다든지 "겨울철 건강미"를 지켜 준다고 선전했다. 초콜릿은 일제강점기 때 상류층 '모던 보이'가 젊은 여성의 환심을 사기 위해 선물하는 "최고의 마음 표시"였다. 광복 이후 국내 제과회사가 처음 생산한 초콜릿은 1963년 해태제과의 '아모르 쵸코렡'이다. 뒤이어 1967년 '해태 쵸코렡'을 출시했다. 동양제과는 1968년 '넘버원 쪼코렡'을 선보였고, 1975년 롯데제과에서 '가나 쵸코렡'을 제조 시판했다. 대량 생산된 초콜릿은 설탕과 우유고형분을 최대량으로 넣어 맛이 순하지만 향미는 특별하지 않다. 더욱이 한국에서는 초콜릿에 들어가는 코코아매스에 대한 기준이 매우 느슨하고 카카오버터 함량 기준이 없어 저렴한 팜유를 사용하는 경우도 많다. 2000년대 들어서면 수제 초콜릿 장인인 쇼콜라티에chocolatier가 수제 초콜릿을 선보이면서 초콜릿 품질 변화가 일기 시작했다. 초콜릿 종류는 코코아 고형분 함량에 따라 다크 초콜릿과 밀크 초콜릿으로 나뉘고, 케이크나 과자 표면에 코팅할 때 쓰는 쿠베르튀르couverture 초콜릿과 코코아 입자가 들어가지 않은 화이트 초콜릿이 있다. 이 밖에도 여러 재료가 섞인 혼합물에 들어가 풍미와 기름진 맛 등을 더하고, 밀가루를 사용하지 않은 케이크인 초콜릿 무스를 만들 수도 있다. 초콜릿에는 심장병 발병 위험이 있는 포화지방이 풍부하지만 코코아버터에 들어 있는 포화지방의 대부분은 인체에서 즉각 불포화지방으로 전환하기 때문에 심장 문제를 일으킬 소지가 없다고 한다. 하지만 코코아 함량이 낮고 설탕을 다량 함유한 초콜릿은 비만과 충치 주범으로 본다. 더욱이 초콜릿은 향정신성 화학물질을 미량 함유하고 있어 탐닉 증상을 일으키기도 한다.

특징 및 의의 근대 이후 떫고 쓰고 밋밋한 풍미를 풍기는 카카오나무 씨앗을 여러 단계의 독특한 가공 공정을 개발하고, 여러 식재료와 결합하여 풍성한 복합 풍미를 띠는 기호식품으로 거듭났다. 초콜릿은 자동화 공정 속에서 값싼 공산품이 되기도 하고, 섬세한 수작업으로 값비싼 수공예품이 되기도 한다. 창의성과 다양성이 잘 발현된 기호식품이라 할 수 있다.

참고문헌 설탕 근대의 혁명(이은희, 지식산업사, 2018), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 이데아, 2017), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 이은희(李殷姬)

총각김치

정의 무청이 달린 알타리무(총각무)를 절였다가 젓갈과 고춧가루, 파, 마늘, 생강 등 양념을 넣고 버무려 만든 김치.

내용 무를 이용해 만든 김치는 적어도 고려시대까지 거슬러 올라가나 무청까지 재료로 사용하고 고추, 파, 마늘, 생강 등 양념과 젓갈까지 모두 들어가는 오늘날의 총각김치와 가장 근접한 형태를 띠고 있는 것은 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)의 「나복함저蘿蔔醎菹」에서 처음 확인된다.

화북의 작은 무 계통인 누루배기·쥐꼬리무·서울봄무 등으로부터 분화되어 뿌리가 작고 단단하여 끝에 알처럼 무가 열리는 품종을 '알달이', '알타리'라고 하였다. 이 무의 뿌리와 잎을 이용해 만든 것을 '알무김치' 또는 '알무깍두기'라고 불렀다. 알달이 또는 알타리무로 만든 김치가 총각김치로 불린 것은 1950년대 말 기록에서 확인된다. 손정규의 『우리음식』(1948)을 보면 "어리고 연한 청 달린 무를 정히 씻어 소금에 저려, 파·마늘·생강·막고춧가루·소금·새우젓(또는 메르치젓)에 버무렸다가 먹는 것으로 통무인 만큼 신선한 별미가 있다"는 기록이 있다. 내용으로 보아 분명 총각김치 조리법이지만 그 항목명은 '알무깍두기'로 되어 있다. 총각김치라는 명칭은 이후로도 한참동안 찾을 수 없다가 1955년에 창간된 우리나라

총각김치 | 한국전통음식연구소

최초 월간 여성 종합 잡지인 『여원女苑』 1959년 11월호에 "아주 서민적이고 애교 있는 김치로 한겨울에 손에 들고 어적어적 먹는 것"이라고 짧게 총각김치를 소개한 기록이 등장한다.

1961년 11월 18일자 『경향신문』의 <김장> 기사에는 '동치미'의 재료로 '총각김치무'를 쓰라는 내용이 적혀 있다. 같은 해인 1961년 『여원』 11월호에서는 '총각김치'를 '해마다 먹는 김치'라고 소개하면서 6~7㎝의 잔무로 잎사귀가 달린 무로 만들라고 되어 있어 1960년을 전후해 총각김치라는 호칭이 자리 잡기 시작했고, 별도의 품종 보급도 서서히 진행된 것으로 보인다. 즉 총각김치는 깍두기의 범주에 속해 있다가 담금법이 분화·고착되면서 별도의 품종과 호칭이 생겨난 것으로 이해할 수 있다. 1970년대부터는 김장김치의 필수품목으로 깍두기보다 총각김치 비중이 점차 높아지게 되었다.

특징 및 의의 뿌리인 무와 잎사귀인 무청까지 함께 담가 먹는 김치로, 뿔 모양의 무에 무청이 달린 모습이 마치 총각머리 같다 하여 총각김치라는 이름이 붙여진 것으로 알려져 있다. '총각'은 현재 '결혼하지 않은 성인 남자'를 뜻하는 단어로 사용되고 있지만 원래는 사람을 지칭하는 단어가 아니라 '총각하다'라는 동사로 사용되던 말이다. 한자로 '묶을 총總'과 '뿔 각角'자를 쓴다. 15세기에 간행된 『두시언해杜詩諺解』에는 '총각總角'이 어린 아이들이 머리를 묶어 두 개의 뿔 모양으로 만드는 것이라고 풀이하고 있다. 남자 아이들은 관례나 혼례를 치르면 상투를 틀어 올리게 되므로 총각은 미성년 혹은 미혼과 동의어로 굳어지게 되었다.

1970년대 이후 배추김치와 함께 김장 때 가장 많이 담는 김치로 자리매김하고 있다. 겨울을 지나 맛이 변하면 양념을 씻어내고 찌개 끓일 때 함께 넣어 지져 먹기도 한다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리음식(손정규, 삼중당 1948), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 한국 원예식품의 역사적 고찰(이미순·이성우, 한국식생활문화학회지1-1, 한국식생활문화학회, 1986).

필자 박채린(朴彩麟)

최씨음식법

정의 조선 중기의 문신이자 장흥부사를 지낸 맹세형孟世衡(1588~1656)의 정부인 해주최씨海州崔氏(1591~1660)가 기록한 한글조리서.

내용 「최씨음식법」은 신창맹씨新昌孟氏 가문 여인들의 한글 수적 34편을 모아 장정裝幀한 『자손보전子孫寶傳』이라는 서첩 속에 수록되어 있다. 17세기 초반 충청도 지역 양반가 음식문화를 추정할 수 있는 자료이지만, 앞부분이 소실되어 원래 조리서의 규모를 확인할 수 없으며, 총 스무 개의 방문만이 남아 있다. 총 스무 종의 음식조리법 중 조미당류 2종, 면병과류(정과 1종, 떡 4종, 만두 1종, 국수 1종) 7종, 발효음식류(김치 6종, 젓갈 1종), 찜류 4종이 소개되어 있다. 무김치에 할미꽃을 사용한 기록, 가지김치에 맨드라미꽃을 사용한 것 등은 현전 조리서의 초출 시기를 앞선 것이라는 의미가 있다. 동치미에 깨즙을 양념으로 첨가한 부분은 다른 조리서에서 좀처럼 찾기 어려운, 상당히 독창성 강한 방식이다.

최씨음식법 | 숙명여자대학교박물관

이 조리서는 기록자인 최씨 부인의 몰년이 1660년으로 『음식디미방』이 저자 장계향張桂香(1598~1680)의 노년에 집필된 것을 감안할 때 집필 시기가 약 10년 앞선 것으로 추정된다. 2017년 학계에 보고된 17세기 이전 조리서인 『주초침저방酒醋沉菹方』에 한글방문 다섯 개 항목이 있다. 그중 여성이 기록한 것으로는 이 『자손보전』 속의 「최씨음식법」이 시기가 가장 앞선 한글조리서이다. 현전 고조리서가 대부분 18세기 이후 것으로 편중되어 있는 가운데, 조선 중기의 중부권 음식문화를 파악할 수 있는 자료라는 점에서 의의가 있다. 또 18세기 이후 한글 조리서들이 흡사한 방식의 조리 구조로 되어 있거나 상호 필사한 흔적을 보이는 것과 달리 조리법 내용에 독자 경험이 반영되어 있어 한국음식의 제조 역사 연구에 사료로서의 가치가 있다.

참고문헌 신창 맹씨 종가 자손보전에 수록된 한글조리서 최씨 음식법의 내용과 가치(박채린, 한국식생활문화학회지30-2, 한국식생활문화학회, 2015), 조선여인의 삶과 생각(김일근, 숙명여자대학교박물관, 1994).

필자 박채린(朴彩麟)

추복탕
추鰍湯

정의 진계, 연계, 우내심육, 생육, 전복, 추복(건전복), 해삼, 곤자소니, 등골을 푹 삶아 건져낸 뒤 썰어 양념을 해서 청근·표고 등을 썰어 넣고 함께 끓인 국.

내용 추복탕은 주로 궁중에서 연회에 올린 탕이다. 예부터 귀한 식재료 중 하나인 추복을 넣어 끓인 탕이다. 『규합총서閨閤叢書』에 "생복生鰒은 일명 천리광千里光이니 껍질에 구멍 아홉 개 있는 것은 석결명石決明이라 하니 눈을 밝히는 약이요, 벽해수碧海水에 삶은 것은 숙복熟鰒이다."라고 하였다. 전복 말린 것은 건복乾鰒이라고 한다. 건복은 딱딱해서 그대로 사용할 수 없으므로 망치로 두드려서 부드럽게 한 것을 추복搥

鰒이라고 한다. 전복은 바다 밖에서도 오래 살기는 하지만 냉장 시설이 발달하지 않은 과거에는 주로 삶아서 말린 전복을 이용하였다.

귀한 식재료를 이용한 보양식인 만큼 추복탕은 의궤 자료에 여러 차례 등장한다. 1719년(숙종 45)부터 1902년(광무 6)까지 궁중에서 행하여진 4순·5순·6순·환갑·7순·8순 잔치의 내용을 기록한 『진연의궤進宴儀軌』(1901, 1902), 『진찬의궤進饌儀軌』(1829, 1892), 『진작의궤進爵儀軌』(1827, 1828)에 기록된 추복탕은 8회 잔치에 17회 차려졌다. 만들 때 필요한 재료 수는 5, 6, 8, 15, 17가지였다. 재료는 추복, 진계, 청근, 실백자, 계란, 연계, 수근, 표고, 우내심육, 생육, 전복, 해삼, 곤자소니, 등골 등을 사용하였다. 양념은 후춧가루, 간장, 깨소금, 참기름, 파, 밀가루 등을 사용하였다. 시대 따라 재료에 변화가 있다. 1827년, 1828년, 1829년, 1877년에는 재료 수가 5, 6, 7, 8가지였다. 그러다가 1892년에는 15가지, 1901년과 1902년에는 17가지로 늘어났다. 늘어난 재료는 우내심육, 표고, 곤자소니, 등골, 저각, 생육, 수근이다. 늘어난 양념은 진유(참기름), 진말(밀가루), 생총(파), 실임자말(깨소금)이다. 이로 보아 19세기까지는 추복을 주재료로 만드는 단순한 형태의 탕이었으나 20세기에 이르면 넣는 재료가 더 풍부해지고, 고명을 비롯한 양념도 더 다양해진 것을 알 수 있다. 요리법을 자세히 알 수는 없으나 해산물을 비롯한 육류와 버섯 등이 다양하게 들어간 호화로운 보양식으로 발달했음을 추정할 수 있다.

특징 및 의의 추복탕은 잡탕, 용봉탕, 금중탕 등과 함께 조선 궁중 연회에 자주 오른 호화로운 보양식의 하나이다. 자세한 요리법은 알 수 없지만 추복탕에 들어간 재료의 다양한 가짓수로 볼 때 여러 반찬을 탕 하나로 대신할 수 있을 정도로 영양소가 종합적으로 들어간 우수한 요리였을 것으로 추측된다.

참고문헌 進宴儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구(이효지, 수학사, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

추어탕
鰍魚湯

정의 미꾸라지를 넣고 얼큰하게 끓인 국.

내용 미꾸라지는 미꾸리라고도 부른다. 진흙 속에서 산다고 해서 이추泥鰍, 가을고기라고 해서 추어鰍魚라고도 한다. 추어탕은 미꾸라지국, 웅구락지국, 미꾸라지탕이라고도 부른다. 추어탕은 미꾸라지와 채소 등을 넣고 된장·고추장으로 간을 하여 오래 끓인 국으로, 보양음식의 하나이다. 여름철 보양식으로 알려져 있었으나 요즘은 미꾸라지 양식이 가능하여 사철 보양식으로 이용된다. 미꾸라지는 7월부터 11월경까지가 제철이며, 반드시 산 것으로 요리한다.

농촌에서는 추분이 지나고 찬 바람이 불기 시작하면 논에 물을 빼 주고 논 둘레에 도랑을 파는데 이것을 '도구 친다'고 한다. 도구 치면 진흙 속에서 겨울잠을 자려고 논바닥을 파고 들어간 살찐 미꾸라지를 잔뜩 잡을 수 있다. 이것으로 국을 끓여서 동네잔치를 연다. 이를 '갚은 턱' 또는 '상치常齒 마당'이라고 한다. 한 해 농사를 마치고 마을 어른들께 감사의 표시로 미꾸라지국을 대접하는 것이다.

고려시대 송나라 사신 서긍이 쓴 『고려도경高麗圖經』에 처음으로 미꾸라지가 나오지만 미꾸라지는 강이나 논에 흔하므로 서민들은 그 이전부터 먹어 왔을 것으로 짐작된다. 조선시대 서유구의 『난호어목지蘭湖漁牧志』와 『전어지佃漁志』에 보면 추어탕에 쓰인 재료로 미꾸리(이추泥鰍)가 소개되고 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에도 미꾸리에 대해 "성질은 따뜻하고 맛이달며 독이 없다. 속을 보하고 설사를 멎게 한다"라고 쓰여 있다.

조선 순조 때 실학자 이규경의 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』(1850년경)에 '두부추탕豆腐鰍湯'이 나온다. 날두부와 산 미꾸라지를 함께 끓이면 미꾸라지가 뜨거워서 찬 두부 속으로 기어들어 가 죽는다고 하였다. 조선 말기의 『해동죽지海東竹枝』(1925)에도 "추어[鰍]는 연안에서 많이 생산된다. 서리가 내릴 무렵에 두부를 만들어 이것이 미처 응고되기 전에 추어를 넣어서 다시 눌러서 굳게 하여 가늘게 자르고[細切] 생강, 천초가루를 섞어 삶으면 맛이 매우 감활甘滑하

다."고 하였다. 하지만 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 추탕과 함께 별추탕이 실려 있는데 실제로 끓여 보면 뜨거운 물 속에서 이미 죽어버려 두부 속으로 파고 들어가지는 못한다고 하였다.

추어탕 만드는 법을 보면 미꾸라지를 그릇에 담고 소금을 뿌린 다음 뚜껑을 덮어 잠시 두었다가 여러 번 헹구고 물기를 제거한다. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 끓으면 손질한 미꾸라지, 대파, 마늘, 생강을 넣고 뚜껑을 덮고 삶는다. 대파, 마늘, 생강은 건져 버리고 미꾸라지는 곱게 갈아 체에 내린다. 얼갈이배추는 데쳐서 된장·고추장으로 무쳐 놓고 풋고추, 붉은 고추, 마늘, 생강, 불려 놓은 들깨를 곱게 갈아 넣는다. 먹을 때 산초를 넣어 먹는다.

또 하나의 추어탕 만드는 법으로는 손질한 닭에 물을 충분히 부어 푹 곤 후 닭은 건져 살을 고르고, 국물은 밭친다. 미꾸라지 살도 푹 끓여서 거르고, 닭 국물과 섞은 뒤 간장·고추장·후춧가루로 간을 한다. 닭고기, 배추 데친 것과 갓·파를 넣고 다시 푹 끓인다. 두부를 조금 썰어 넣고 끓여도 좋다. 미꾸라지만 끓인 것보다는 영양이 더 좋고 맛도 좋다.

특징 및 의의 추어탕은 지역마다 끓이는 방법이 조금씩 다르다. 서울에서는 미리 곱창이나 사골을 삶아 낸 국물에 두부, 버섯, 호박, 파, 마늘 등을 넣어 끓이다가 고춧가루를 풀고 삶아 놓은 미꾸라지를 통째로 넣어 끓인다. 원주식 추어탕도 서울식 추어탕처럼 살아 있는 미꾸라지를 통째로 넣고 끓여서 맛이 칼칼하면서도 시원하다. 국물이 끓을 때 산 미꾸라지를 솥에 넣고 뚜껑을 닫는다. 고추장 국물을 육수로 쓰고, 감자·버섯·토란대·부추·대파·미나리 등 채소도 푸짐하게 넣는다. 전라도식은 산 미꾸라지를 그릇이나 소쿠리에 담아서 소금과 호박잎을 함께 넣고 뚜껑을 덮으면 미꾸라지들이 서로 부대끼다가 껍데기가 벗겨지며 죽는다. 이를 다시 소금 묻힌 호박잎으로 문지르고 물로 헹군 뒤 끓인다. 삶아 으깨고 된장과 들깨즙을 넣어 걸쭉하게 끓이다가 산초를 넣어 매운 맛을 낸다. 경상도식은 전라도식처럼 미꾸라지를 삶아 으깨고 데친 얼갈이배추, 고사리, 토란대, 숙주나물, 파, 마늘을 넣고 끓이다가 나중에 다홍고추·풋고추를 넣어 끓인 다음 방앗잎을 넣고 먹을 때 초핏가루(산초)를 넣는다.

추어탕 | 농촌진흥청

요즈음에는 종가집(대상) 등에서 종가반상 남도 추어탕이 제품으로 가공 판매되어 손질이 복잡하고 시간이 걸리던 추어탕을 저렴하고 간편하게 먹을 수 있다.

참고문헌 高麗圖經, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

춘천닭갈비

정의 강원도 춘천 지역 요리로, 닭고기를 적당한 크기로 토막 내어 돼지갈비처럼 도톰하고 넓게 편 후 숙성시킨 양념으로 12시간 이상 재운 닭갈비를 고구마·양배추·떡볶이 떡·깻잎 등과 함께 볶아 먹는 음식.

내용 춘천닭갈비는 1960년에 구입하기 어려운 돼지고기 대신 닭 두 마리를 사서 적당한 크기로 토막 내고 닭 뼈를 중심으로 돼지갈비처럼 발린 뒤 양념으로 12시간 정도 재워서 숯불에 구워 판매한 음식이다. 이 과정에서 춘천닭갈비가 처음 만들어졌고, 이후 발전을 거듭하여 춘천을 대표하는 음식이 되었다. '닭갈비'란 말은 원래 홍천에서 사용되었지만 홍천닭갈비는 냄비에 육수를 넣고 끓이는 '닭매운탕' 형태여서 춘천닭갈비와 조리 방법이 다르다.

춘천닭갈비가 만들어진 1960년대에는 선술집에서 돼지갈비 대용으로 닭갈비를 숯불에 구워서 술안주로 판매하였다. 이때 육계뿐만 아니라 산란 노폐계도 많이 이용되었다.

1971년 춘천에서 닭고기를 굽는 '닭갈비판'이 개발되면서 춘천닭갈비는 급속히 확산되었다. 춘천 시내 중심 상권으로 진출하여 군 생활 중 휴가나 외출 나온 군인들이 즐겨 먹었고, 값이 싸고 배불리 먹을 수 있었기에 춘천 시내 대학생들도 좋아하는 음식이 되었다.

이와 함께 춘천에서 양축업이 성행하였고, 도계장이 많았기에 닭갈비 공급 또한 원활하게 이루어졌다. 그 맛과 양에 비해 저렴한 가격에 즐길 수 있는 음식이어서 닭갈비집이 등장한 초창기에 그 별명이 '대학생 갈비·서민갈비'로 인식되었다는 점 또한 춘천닭갈비 확산에 기여하였다.

이후 춘천닭갈비는 원료육으로 뼈를 포함한 다리육을 사용하다가 1990년대 이후부터 서서히 뼈없는 닭갈비로 전환되어 변화된 소비자의 욕구를 만족시키고 급속히 성장하여 춘천을 대표하는 음식으로 자리 잡게 되었다. 이와 함께 닭갈비 상권 또한 확장되어 1975년 춘천 육림극장 부근을 중심으로 식당이 4개 있었으나, 1983년 7월 명동 닭갈비골목이 형성되면서 닭갈비 전문 식당이 대폭 늘어서 '계명회'라는 친목단체를 설립하여 오늘에 이르렀다.

춘천막국수와 함께 춘천닭갈비는 이제 지역 향토음식이라기보다 전국 체인망을 갖춘 대한민국 대표음식으로 발전하였다.

춘천닭갈비를 만드는 과정에서 중요한 요소는 닭갈비 양념과 닭갈비이다. 닭갈비 양념은 닭 뼈 육수를 비롯한 각종 재료(고춧가루, 고추장, 다진 파, 다진 마늘, 다진 생강, 양파즙, 배즙, 청주, 참기름, 설탕, 물엿, 간장, 사이다, 카레가루, 참깨, 후춧가루 적당량 등)를 이용하여 양념을 만든 후 김치냉장고에 김치 숙성하듯 1주일 이상 숙성시킨다. 양념에 과일 등이 들어가므로 상온에서 변질될 수 있기 때문에 김치냉장고에서 저온 숙성을 한다. 숙성을 오래할수록 맛있으며, 고춧가루 냄새가 없어질 때까지 숙성한다.

토막 낸 닭을 도톰하게 펴서 만든 닭갈비를 우유, 청주, 생강에 재워서 사용하거나 카레가루를 첨가하여 양념장을 만들면 닭고기 특유의 냄새를 없앨 수 있다고 한다. 숙성한 양념을 닭갈비 원료육과 1:2로 배합하여 12시간 이상 재워 양념이 닭갈비에 충분하게 배게 한다.

위와 같이 준비한 닭갈비는 철판에 고구마, 깻잎, 떡볶이용 떡 등을 올려 함께 볶아 먹은 후 취향에 따라 닭내장, 우동사리, 라면사리 등을 추가하여 먹을 수 있다. 밥을 추가하면 닭갈비 판에서 밥을 볶아 준다.

춘천닭갈비 판매 단위는 뼈 있는 닭갈비를 판매할 때 1대, 2대 등 '대' 기준이었으나 지금은 뼈 없는 닭갈비를 주로 판매하기 때문에 춘천 지역 닭갈비 업소에서는 1인분에 300g으로 통일되었다. 다른 지역에서는 1인분에 200g, 240g 등 다양한 계량 단위로 판매한다.

춘천닭갈비 | 김도현

특징 및 의의 춘천닭갈비에 앞서 냄비에 육수를 넣고 닭요리를 한 홍천닭갈비가 있었다. 이에 춘천닭갈비는 닭갈비판 제작, 뼈 없는 닭갈비, 우동이나 라면 사리, 닭내장 준비, 젊은 세대를 위한 치즈볶음밥, 건강을 위한 풍성한 채소 구비 등 고객들에게 다가가기 위한 끊임없는 노력을 하여 한국을 대표하는 춘천닭갈비로 자리 잡게 되었다. 이에 비해 홍천닭갈비는 현재 물닭갈비란 이름으로 태백과 도계 등 지역에서 또 다른 닭갈비 전통을 만들어 가고 있다. 춘천닭갈비와 비교하면 물닭갈비에 들어가는 채소와 사리 등은 유사하다. 그러나 전골 형태라는 점과 뼈 있는 닭갈비를 재료로 음식을 만든다는 점, 전골이기에 다양한 채소를 추가할 수 있다는 점 등이 춘천닭갈비와 다르다.

참고문헌 닭갈비와 막국수(이성기, 한국조리학회 하계세미나 발표 자료집, 2010), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 춘천 닭갈비의 다양화를 위한 양념 및 원료육 처리에 관한 연구(최원희, 강원대학교 석사학위논문, 2011), 현지 조사 자료(김도현, 강원 춘천, 2018).

필자 김도현(金道賢)

춘천막국수

정의 강원도 춘천, 평안도 평양 등의 지역에서 메밀의 겉껍질만 벗겨 낸 거친 메밀가루를 반죽하여 즉석에서 굵게 뽑아 만든 거무스름한 빛깔을 띤 국수.

내용 막국수는 춘천, 평양 지역을 중심으로 간식이나 긴 겨울밤의 야식으로 먹던 겨울음식이었다. 메밀가루에 전분을 섞어 반죽한 다음 메밀반죽 뭉치를 국수틀에 넣고 면발을 뽑아 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹궈 동치미 국물에 갓김치를 올려 먹던 음식이다. 막국수의 '막'은 '보편', '국수를 막 뽑아서 지금 바로 만든'이라는 의미로 막국수의 편리성과 대중성을 보여 주는 접두어이다.

'막국수'라는 단어를 인쇄 매체에서 확인할 수 있는 가장 앞선 시기의 기록은 1934년 7월 13일, 『매일신보』 4면에 "평양의 명물 냉면 먹고 1명 사망, 10명 중독, 원인은 상한 제육을 넣은 까닭"이란 제목 아래 실린 기사인 "평양[平壤] 부내 선교리府內 船橋里에서 소위 막국수[黑麵]를 먹고 8명이 중독中毒된 사건이 있다."를 통해 알 수 있다.

이 기사를 통해 당시 막국수를 판매하는 식당이 평양에 있었으며, '막국수'는 당시 민간에서 '냉면'의 다른 이름으로 사용되었음을 알 수 있다. 그리고 '막국수'를 '흑면黑麵'으로 병기한 것을 보면 막국수의 색깔이 검었고, 일반인이 인식하는 냉면 또는 메밀국수와 구분되는 막국수[黑麵]가 있었음을 알 수 있다.

춘천국민학교 졸업생 성기창成耆昌(1936. 3. 졸업)이 작성하였고, 여러 동문의 고증을 받았다고 기록된 1930년대 춘천의 일부분을 그린 약도에 '方氏막국수집'이란 상호가 보인다. 이와 함께 막국수에 대하여 "순메밀을 손으로 반죽한 후 나무틀로 눌러 뽑아 면발이 많이 물렀다. 그래서 올챙이국수처럼 뜨거운 육수와 합쳐 들이마시듯 먹었다."라는 설명을 부기하였다.

앞에서 언급한 1934년 평양의 막국수[黑麵] 기사와 춘천막국수 관련 기록을 보면 1930년대에는 '막국수'가 평양 및 춘천 지역에서 대중 음식으로 메밀국수 또는 냉면의 아류로 팔렸고, 그 명칭 역시 널리 알려졌다고 볼 수 있다.

춘천 지역 막국수와 관련하여 『한국일보』 1983년 8월 21일 8면에 춘천에서 영업 중인 막국수 전문식당 중 가장 오래된 '○○막국수(춘천 소양로2가에 위치)' 주인은 막국수를 "1. 지금 막 만들어 바로 먹어서, 2. 껍질째 막 빻아서, 3. 검기 때문"이라 하여 메밀국수와 구분된다고 하였다.

이에 더하여 막국수의 유래와 관련된 다음 이야기가 전해진다.

1. 조선 임진왜란 이후 국토가 황폐해져 연이어 흉년이 들었는데 기근으로 백성들이 초근목피로 끼니를 연명하자 나라에서 메밀 재배를 권장하여 호구책으로 삼았다는 이야기가 전해진다. 조선시대에는 메밀로 반죽을 만들어 구멍을 뚫은 바가지에 넣고 눌러서 빠져 나오는 국수발을 끓은 물에 받아 이를 굳혀 먹었다고 한다.
2. 화전민들이 메밀을 반죽하여 먹던 메밀수제비가 발달하여 유래했다는 설이 있다. 오늘날에는 여름에 많이 찾는 음식이지만 예전에는 긴 겨울 밤 야식으로 먹던 음식이었다고 한다. 그때는 메밀가루에 전분을 섞어 반죽한 다음 분틀로 국수발을 뽑아 끓는 물에 넣어 익혀 먹었다고 한다.

막국수의 기원에 대하여 1967년 『동아일보』에 실린 다음 기사는 이에 대하여 구체적으로 설명하고 있다.

춘천지방의 '순메밀막국수' 하면 어린애들까지도 모르는 사람이 없다. 순메밀만을 원료로 해서 만든 이 막국수는 평양냉면이나 함흥냉면처럼 질긴 것이 아니라, 젓가락으로 사리를 입에 넣어 씹을 때 흙·돌가루 같은 것이 한데 섞인 것처럼 찌걱찌걱하는 맛이 별미다. 전체 면적의 8할이 산이고 산중에서도 다른 어느 도道보다도 화전이 많은 강원도라 메밀의 특미가 없을 수 없다. 긴긴 겨울밤 널찍한 사랑방 다 깨진 화

롯불 곁에 둘러앉은 동네 사람들이 독한 엽초담배를 피워 가며 이 얘기 저 얘기 나누다 배가 출출해지면 당장에 메밀을 갈아 눌러 먹기 시작한 게 이 막국수의 기원이다. 깜박이는 아주까리 등불 앞에서 메밀을 맷돌에 막 갈아 체로 쳐서 반죽을 갠 다음 나무로 만든 분틀에 눌러 사리를 만들어 막김치를 숭숭 썰어서 국수 위에 얹어 먹는 것이 막국수다. 요즘의 좋은 냉면 그릇보다는 바가지에 담아 먹어야 제맛이 나며, 국물도 지금은 김칫국을 부어 먹지만 막간장에 비비는 것이 제맛이 난다.

위 기사와 막국수 유래담을 종합해 보면 막국수는 먹고 싶을 때 바로 메밀을 맷돌에 갈아 체로 쳐서 곧장 만들었기에 별로 곱지 않았으며, 메밀가루를 반죽하여 나무로 만든 분틀에 눌러 만들었음을 알 수 있다. 결국 '막국수'는 냉면과 같이 메밀국수의 한 종류이지만 순메밀만을 사용하며, 먹고 싶을 때 바로 가루를 만들어 반죽하고 분틀에 눌러 바로 만드는 것이 기본 특징이다. 그리고 이러한 특징은 메밀을 그냥 갈았기에 검은 겉껍질이 섞이고 집에서 나무틀로 누르기 때문에 면발이 차지지 않고 굵다는 특징도 수반하게 된다.

막국수를 만드는 여러 가지 방법 중 춘천 지방을 중심으로 발달한 막국수는 메밀가루를 반죽하여 즉석에서 틀에 넣어 국수를 뽑은 것이 올챙이묵과 같으며, 뽑은 국수를 물에 몇 번 헹궈 그릇에 담은 후 동치밋국이나 육수를 붓고, 오징어생채에 곁들인 갖은양념을 얹어 섞어 먹는 형태이다. 국수 삶은 걸쭉한 물에 간장을 타서 별미로 마신다.

특징 및 의의 막국수는 껍질을 대충 벗겨서 일반 메밀국수보다 식감이 조금 더 거칠 수밖에 없었다. 이로 인해 국수 면발의 색깔이 거뭇거뭇하고 면발에는 점이 찍힌 것처럼 티가 많다. 탈곡 또는 도정하는 기계 없이 발방아나 맷돌을 사용해 메밀가루를 만들던 시절에는 티 없이 깨끗한 메밀국수 면을 얻기 힘들었을 것이다. 또한 농사일이 바쁘다 보니 메밀 타작에 공을 들이기도 쉽지 않았다. 이와 같은 요인으로 인해 국수 앞에 '막'이라는 접두사를 붙인 것으로 볼 수 있다.

막국수는 원래 춘천 지방의 겨울 밤참으로 애용되어 긴 겨울밤의 허기를 메우는 겨울 음식이었으나 6·25전쟁 이후부터는 여름에 먹는 음식이 되었다. 1970년대부터는 사계절 음식으로 발전하여 오늘에 이르고 있다.

참고문헌 대를 잇는 춘천막국수(김복남·박미현, 강원도민일보·강원도문화원연합회, 2014), 메밀국수·막국수(김도현, 강원도 문화유산과 그 삶의 이야기, 문화재청, 2013), 음식명에 붙는 접두사 막-에 대하여(이병기, 어문연구45, 한국어문교육연구회, 2017), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 김도현(金道賢)

충무김밥

정의 흰 쌀밥을 작은 김에 말아서 무김치와 오징어무침 등을 곁들여 먹는 음식.

내용 할매김밥, 꼬치김밥이라고도 불리는 충무김밥은 대체로 광복 이후 만들어진 음식으로 보고 있다. 이것의 유래에 대해서는 두 가지 구전이 전해진다. 경상남도 통영의 옛 지명은 충무로, 이곳 사람들은 어업을 주된 생업으로 삼아 왔다. 어로작업 특성 상 정해진 시간에 끼니를 해결하기란 쉽지 않을 뿐만 아니라 격식을 갖추어 식사하기도 어렵다. 그래서 주로 간단히 끼니를 해결할 수 있는 음식을 준비하여 바다로 나갔다. 그중 하나가 김밥이었다. 그러나 여름철에는 밥과 반찬을 동시에 넣어 만드는 기존의 김밥은 상하여 먹지 못하는 일이 빈번하였다. 이를 해결하기 위해 김에 밥만 싸서 마련하고 무김치 등 반찬을 따로 준비하게 된 것이 현재 충무김밥의 유래가 되었다는 설명이다. 다른 하나는 통영의 지리 특성과 관련된다. 통영은 인근 도서 지역과 부산을 왕래하는 뱃길의 중심지였다. 그래서 옛 통영여객선터미널에는 사람들의 왕래가 끊이지 않았다. 이들 승객들에게 주전부리 혹은 끼니용으로 팔던 것이 충무김밥이라는 것이다. 이러한 두 가지 유래설은 여름철 김밥의 변질을 방지하기 위하여 김밥과 반찬을 분리해서 만들었다는 점이 공통점이다.

충무김밥 | 농촌진흥청

충무김밥의 조리법은 대체로 간단하다. 먼저 김을 여섯 등분하여 고슬고슬하게 지은 흰쌀밥을 싼다. 그리고 갑오징어를 데친 뒤 적당한 크기로 잘라 고춧가루, 간장, 다진 마늘·파, 깨소금, 소금, 설탕, 참기름, 후춧가루 등 양념으로 무쳐 낸다. 무김치는 어슷하게 썬 무를 소금에 절인 뒤 젓갈, 고춧가루, 다진 마늘, 다진 파 등 양념으로 버무린다.

충무김밥은 김밥에 곁들여서 먹는 반찬의 재료나 구성 변화를 겪어 왔다. 처음에는 인근 멸치어장에서 많이 잡히는 주꾸미·꼴뚜기·홍합 등을 양념하여 대나무 꼬챙이에 줄줄이 꿰어서 김밥, 무김치와 함께 팔았다고 한다. 현재는 무김치·갑오징어무침·어묵조림 등이 주된 반찬류이며, 국물로 시래깃국을 내고 있다. 충무김밥이 널리 알려진 계기는 1981년에 열린 '국풍 81'을 통해서이다. 이것은 서울특별시 여의도 광장에서 개최된 대규모 문화축제로 가요제와 전통 예술제 등으로 꾸며졌다. 그중 먹거리 경진대회에 충무김밥이 출품됐고, 이것이 언론을 통해 전국에 소개되었다. 현재 통영시 문화마당 근처 통영해안로를 중심으로 충무김밥거리가 형성되어 있어 수십 곳의 충무김밥전문점이 성업 중이다.

특징 및 의의 충무김밥은 기존의 음식을 바탕으로 삼아 그것을 현지 사정에 알맞게 재탄생시킨 것으로, 음식문화의 현재성과 지역 특성을 파악할 수 있는 좋은 예가 된다. 또 1970년대 통영 인근에서 많이 잡힌 갑오징어를 주요 식재료로 대체하였다는 점에서 지역의 생업 환경에 따른 음식 주재료의 변화 양상도 볼 수 있다. 현대의 음식문화가 지향하는 간편성과 편의성을 일찍이 추구하여 수요층의 기호에 적절히 대응했다는 점에서도 의의가 있다.

참고문헌 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 통영시지(통영시사편찬위원회, 2018).

필자 오세길(吳世吉)

충주청명주
忠州淸明酒

정의 청명淸明 백일 전에 빚어 청명날부터 마시는 술로, 충청북도 충주시 창동에서 전승되어 온 세시주.

내용 충주청명주는 청명일에 마시는 절기주이자 세시주이다. 청명일 백일 전에 밑술을 빚고 이레 후에 찹쌀고두밥으로 덧술을 한다. 술이 익기까지 백일이 걸려서, 날씨가 풀리고 남한강 뱃길이 열리는 청명일이면 마실 수 있다. 숙성된 충주청명주는 알코올 성분이 16%로, 매우 끈적거릴 정도의 진미와 약간의 산미가 있어 청량감이 뛰어나다. 전하는 말로 한양에 갔다가 돌아오던 경상도 선비들이 이곳에 이르러 청명주를 마시고 가노라면 문경새재 산마루에 다다라서야 술이 깼다고 할 정도로 오래도록 그 진미를 즐길 수 있는 술이다. 이 때문에 충주청명주는 오히려 서울 사람들과 경상도 사람들에게 널리 알려졌으며, 지금도 청명일을 상기시켜 주는 계절주로 유명하다.

청명주는 조선시대 『주방문酒方文』, 『김승지댁주방문金承旨宅酒方文』, 『술 만드는 법』, 『양주방釀酒方』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』, 『온주법蘊酒法』, 『우음제방禹飮諸方』, 『음식보飮食譜』, 『임원십육지林園十六志』, 『주방문초酒方文抄』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장), 『홍씨주방문』 등의 기록과는 다른 주방문으로 술을 빚는다. 가전 문헌인 『향전록鄕傳錄』에 근거한 충주청명주는 누룩에서부터 여느 술과 다름을 알 수 있다. 청명주에 사용되는 누룩은 밀을 빻아 기울을 제거한 다음 전에 빚던 청명주를 물 대신 섞고 버무려서 반죽하여 건조시킨 뒤 다시 빻고 하기를 세 차례 반복한다. 누룩 버무리기가 끝나면 무명베로 싸서 누룩틀

에 담아 발로 디뎌 성형을 한다. 이를 따뜻한 아랫목에서 2~3개월간 발효시켜 사용한다. 이러한 누룩 제조법은 청명주에서만 볼 수 있다.

술 빚는 법은 찹쌀 1말을 체로 쳐서 얻은 싸라기 반 되에 물 3홉을 부어 죽을 쑤고, 다시 물 1말을 넣어 묽은 죽을 만들어 누룩을 혼합하여 밑술을 빚는다. 이것을 동쪽으로 난 복숭아나뭇가지[東桃枝]로 방울이 일도록 젓고, 일주일 정도 발효시키면 끓어오르던 술 바탕이 가라앉고 발효가 끝난다. 덧술은 나머지 찹쌀을 깨끗이 씻고 한나절 담가 두었다가 고두밥을 짓고, 차갑게 식혀서 누룩과 섞어 밑술 항아리에 담고 잘 저어 준다. 덧술은 밑술과 달리 낮은 온도에서 1개월 가량 발효시켜 용수를 박아 채주한다. 이러한 충주청명주는 일제강점기에 접어들면서 맥이 끊겼다가 가전 기록인 『향전록』에 기록된 주방문을 바탕으로 하여 1986년 10월 10대에 걸친 가양주를 재현했다. 현재 충청북도 충주시 가금면 창동리에서 누대에 걸쳐 터를 닦고 살아 온 김영기를 1대 기능보유자로 지정(1993년 6월 충청북도 무형문화재 제2호)하였다가 현재는 아들 김영섭이 2대 보유자가 되었다. 『주방문』, 『양주방』, 『임원경제지』 등 여러 문헌 기록과는 다소 차이를 보이고 있지만 누룩 제조 과정 등에서 그 특징과 가치를 발견할 수 있다.

특징 및 의의 충주청명주의 특징은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 청명에 술을 빚기 시작하는 전통의 청명주와 달리 충주청명주는 청명일 백일 전, 그러니까 음력 정월에 술을 빚기 시작한다는 점에서 술 빚는 시기에서 충주청명주의 특징과 차별성을 찾을 수 있다. 둘째, 청명주에 사용하는 누룩은 밀가루에 완성된 청명주를 사용하여 반죽을 만들어서 띄운 고유의 누룩 청명주곡을 사용한다. 셋째, 남한강과 달천의 합수合水 머리에 위치한 강수江水를 양주용수로 사용한다. 넷째, 두 번에 걸쳐 찹쌀을 사용한다. 밑술은 찹쌀죽으로 하고 덧술은 찹쌀고두밥을 지어 술을 빚는다는 점이다.

참고문헌 閨壺要覽, 金承旨宅廚方文, 釀酒方, 五洲衍文長箋散稿, 蘊酒法, 禹飮諸方, 飮食譜, 林園十六志, 酒方文, 酒方文抄, 香傳錄, 술 만드는 법, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996년), 전통주(박록담, 대원사, 2004년), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007년), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

취나물

정의 국화과에 속하는 다년생 초본 식물로, 생 또는 말린 취를 불려서 양념에 무치거나 볶아 먹는 나물.

내용 맛과 향기가 뛰어난 취나물 종류는 전국의 산에서 자생하고 있는 것만 60여 가지 정도이고, 그중 24종이 식용 가능하다. 생잎을 무침나물로 가장 많이 먹는 참취, 향이 가장 강하고 잎이 곰발바닥처럼 넓적해서 쌈으로 먹기 좋은 곰취, 말려서 묵은 나물로 주로 이용하는 서덜취·미역취·개미취·각시취 등이 있다. 이 외에도 단오에 수리취떡을 해 먹는 떡취라고도 불리는 수리취, 곰취와 비슷하게 생긴 곤달비나 곤드레도 취나물과 같은 과에 속하는 산나물이다.

지역과 기온에 따라 차이가 나기는 하나 주로 4월 말과 5월 중순에 채취해 데쳐서 말리기도 하고, 생취를 나물로 이용하기도 한다. 취나물이 자라나면 칼이나 낫 등으로 밑동을 베어 수확한다. 보통 세 번 정도 수확이 가능하다. 그래도 맨 처음 수확할 때가 맛이 가장 좋고 향기도 진하다. 보드라운 잎은 수시로 뜯어 쌈으로 이용하기도 한다. 봄상추가 돋아나기 전에 취나물 잎을 뜯어 쌈으로 이용하면 별미를 느낄 수 있어 좋다. 6월이 되면 자라는 잎도 억세지고 향기도 점차 옅어진다.

『동국세시기東國歲時記』에는 정월대보름에 절식으로 "취나물을 볶고 김을 구워 취나물과 김으로 오곡밥을 싸서 먹는다."라는 기록이 있어 말려 둔 취나물을 이듬해 정월에 묵나물(진채)로 만들어 겨울 동안 부족한 비타민B_1과 B_2, 나이아신을 보충하고 다가올 봄을 준비한 지혜로운 음식의 하나였다.

취나물은 100g당 124㎎의 칼슘이 있으나 수산도 많아 칼슘과 불용성염을 만들어 칼슘의 흡수를 억제하기 때문에 생으로 먹는 것보다 데쳐서 나물이나 쌈을 하는 것이 영양상 더 유리하다. 끓는 물에 살짝 데

취나물 | 농촌진흥청

치기만 해도 수산이 제거되며, 데칠 때 소금 1~2%를 넣으면 비타민C 손실도 막을 수 있다. 또 짙은 녹색을 띠고 있어 비타민A가 풍부하며, 특히 눈 건강에 좋은 루테인과 제아잔틴 함량이 다른 녹색 잎채소에 비해 높다. 또한 칼륨이 풍부하여 짜게 먹었을 때 몸속의 나트륨을 몸 밖으로 배출해 주는 효과가 크다.

취나물을 볶을 때 들깨에 물을 붓고 갈아서 넣으면 단백질과 지방이 첨가되어 영양이 더 우수해진다. 참취는 폴리페놀과 플라보노이드 함량이 높아 항산화활성이 우수하여 고기가 탈 때 발생하는 벤조피렌을 80% 이상 억제하는 효과가 있기 때문에 고기 먹을 때 쌈을 싸서 먹으면 좋으며, 지방세포 증식 및 분화를 감소시키므로 비만 억제 효과가 우수한 것으로 보고되었다. 취나물은 한방에서는 성질이 따스한 것으로 혈액 순환을 촉진시키고 감기·인후염·두통을 위한 약재에 사용하기도 한다.

생취는 위생봉지에 넣어 냉장고에 두면 2~3일 보관할 수 있다. 좀 더 오래 보관하려면 데쳐서 물기를 꼭 짠 다음 냉동실에 넣어 두거나 말려서 보관한다. 말린 취는 따뜻한 물에 충분히 불렸다가 냄비에 물을 넉넉히 붓고 삶는다. 잎이 퍼지고 줄기도 부들부들해지면 건져서 찬물에 헹구어 사용한다.

특징 및 의의 취나물은 늦은 봄이나 초여름 입맛이 없을 때 먹는 맛과 향이 뛰어난 대표 산나물이다. 봄철에는 생으로 살짝 데쳐서 쓴맛을 없앤 후 된장과 갖은 양념에 무치거나 간장양념을 하여 볶아서 나물로 먹거나 쌈을 싸 먹기도 하고, 장아찌로 만들기도 한다. 말려 두었다가 1년 내내 묵나물로 사용하기도 한다.

참고문헌 東國歲時記, 텃밭백과(박원만, 들녘, 2007), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

치킨

정의 닭 혹은 닭고기를 뜻하는 영어지만 한국에서는 튀기거나 구운 닭 요리를 일컫는 말.

내용 원래 치킨은 닭고기를 조각 내 밀가루 등을 묻혀서 튀긴 요리, 즉 '프라이드 치킨'의 줄임말로 시작되었지만 조각을 내지 않고 튀기거나 오븐 또는 철판에 구운 닭 요리 또한 '치킨'이라고 부른다. 현재는 치킨과 통닭이라는 말을 혼용하기도 한다.

우리나라 치킨의 유래는 확실하지 않지만 대체로 1950년대 6·25전쟁 이후 주한미군을 통해 유입되었다는 설과 재래시장의 '시장 통닭'에서 시작되었다는 설이 유력하게 받아들여지고 있다.

1960년대에는 '전기구이 통닭'이라는 닭구이 요리가 등장하였다. 1960년 서울 명동에서 개업한 명동 영양센터가 최초로 전기구이 통닭을 팔면서 새로운 형태의 치킨이 퍼져 나갔다. 당시에는 식용유가 양산되기 전이어서 전기 오븐으로 여러 마리의 생닭을 통으로 꼬치에 꿰어서 빙글빙글 돌려 가며 구웠다. 영양센터의 전기구이 통닭은 서울 일부 지역으로 퍼져 나가 1970년대 중반까지 유행하다가 이후 쇠퇴 길을 걸었다. 당시 통닭집에서는 전기구이 통닭과 함께 생맥주를 팔았다.

1960년대 초 국내에 복합사료 공장이 들어서면서 사료의 대량 생산이 가능해지고, 닭의 종자 개량이 이루어지면서 대량 양계 시대가 열렸다. 그리고 1971년 해표식용유가 출시되면서 닭을 기름에 바삭하게 튀겨 먹는 문화가 자리 잡기 시작하였다. 또한 재래시장 중심으로 닭을 기름에 통째로 튀긴 '튀김 통닭' 인기도 높아졌다. 1960년대 말부터 1970년대의 경제 개발 5개년 계획을 통한 급속한 경제 성장과

국민 소득이 증가한 것도 치킨 소비를 늘리는 데 한몫하였다

1977년에는 국내 최초의 치킨 프랜차이즈 음식점인 림스치킨이 신세계백화점에 개업하였다. 림스치킨은 국내 최초로 닭을 여러 조각으로 내어 밀가루 등을 묻혀 고온의 기름에 담가 놓고 튀기는 딥 프라이 방식의 한국식 '후라이드 치킨'을 판매하기 시작하였다. 이어 1979년에는 햄버거 프랜차이즈인 롯데리아에서 조각 치킨을 판매하였다. 1980년대 초부터는 중소 규모의 후라이드 치킨집이 생겨났다.

1984년에는 미국의 패스트푸드 다국적 외식업체인 KFC가 한국에 진출하여 당시 번화가인 종로에 1호점을 개설하였다. 하지만 KFC가 한국에 상륙하기 이전에 이미 1970년대 말부터 1980년대 초반까지 치킨 집에서는 '켄터키치킨센터'라는 간판을 내걸고 한국식 프라이드 치킨을 팔고 있었다.

또한 1980년대의 새로운 변화는 '양념치킨' 등장이다. 1981년 페리카나 치킨이 물엿과 고추장을 기본으로 한, 양념 소스에 버무린 양념치킨을 판매하면서 치킨의 토착화 시대를 열었다. 이후 멕시칸 치킨(1986), 처갓집 양념통닭(1988), 이서방 양념통닭(1989), 스모프 양념통닭(1989), 멕시카나(1989) 등 다양한 국내 프랜차이즈 치킨 업체가 등장하면서 치킨은 대중이 많이 찾는 닭요리가 되었다.

특징 및 의의 1990년대 중반 국제통화기금IMF 관리 체제 이후 정리해고와 희망퇴직으로 직장을 잃은 가장들의 생계 수단으로 치킨집 창업 열풍이 일었다. 2002년 한·일 월드컵 때는 치킨과 맥주가 월드컵 특수를 맞았다. 이후 치킨과 맥주를 함께 먹는 '치맥' 문화가 유행하면서 각종 모임의 주된 음식으로 자리 잡았으며, 최근에는 치맥 페스티벌 등 치킨을 주제로 한 축제가 생겨나면서 치킨 소비량이 늘었다. 또한 치킨 프랜차이즈 업체들이 치킨을 배달하는 서비스를 시작하면서 치킨은 한국인의 야식이나 간식을 넘어 한국인의 국민 음식으로 정착하였으며, 한류를 이끌어 가는 음식이자 외국인이 한국에서 가장 맛보고 싶은 음식으로 자리 잡았다. 2000년대 중반 이후 치킨은 프랜차이즈 업체가 많아지면서 메뉴가 다양화되어 현재는 간장치킨, 파닭, 오븐구이 치킨, 마늘 소스 치킨, 뼈 있는 치킨, 순살 치킨, 닭 날개 치킨, 닭 봉 치킨 등이 인기를 끌고 있다.

치킨 | 국립민속박물관

참고문헌 대한민국 치킨전(정은정, 따비, 2014), 치슐랭 가이드(배달의민족, 2018).

필자 이기중(李起仲)

침주법
侵酒法

정의 1690년경에 편찬된 찬자 미상의 술 제조법이 기록된 한글 조리서.

내용 『침주법侵酒法』은 작자 미상의 한글 필사본으로, 술 담그는 법을 기록한 조리서이다. 이 책의 앞부분에는 중국 명나라 때 간행된 농서인 『치부기서致富奇書』, 일명 『오호신방五湖神方』이라 불리는 책 일부가 적혀 있다. 그 뒷장에 이어 '잡방雜方 침주법侵酒法'이라 써 있고, 삼일주三日酒를 시작으로 술 담그는 방법이 나온다. 종이 질이나 한문과 한글의 글씨 형태 등을 볼 때 1690년경에 쓰인 것으로 추정된다.

침주侵酒란 술을 담근다는 말의 이두식 표현이다. 이 시기에 흔히 '양주釀酒'나 '조주造酒'라는 단어를 썼음을 생각하면 조금 독특한 제목이라 할 수 있다.

이 책에는 주방문 49종과 누룩 1종 등 총 50종의 술 제조법이 한글로 적혀 있다. 술 이름은 한글과 한자를 병기하였고, 각 술 이름 옆에 빚는 쌀의 분량이

적혀 있다.

적선소주·소주·보리소주·홍소주 등 다양한 소주의 조리법이 나오며, 궁중술인 향온주의 제조법이 기록되어 있다. 1700년대 초기에 편찬된 한문으로 쓰인 『산림경제山林經濟』보다 많은 내용이 실렸지만 유사한 부분이 많다.

1400~1800년대 고조리서 대부분이 술 만드는 방법을 가장 먼저 소개한다. 『침주법』 외에도 『주방문酒方文』, 『술 만드는 법』, 『술 빚는 법』, 『주방酒方』, 『온주법蘊酒法』 등과 같이 술 제조 전문서가 있을 정도로 술 빚기가 중요했다는 뜻으로 해석할 수 있다. 1600년대 말에는 순 한글로 쓰인 책이 매우 드문 가운데 다양한 가양주 제조법을 한글로 전한 『침주법』은 주목할 만하다.

참고문헌 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

칼

정의 쇠붙이의 날을 세워 식재료를 썰거나 깎고 다지기 위해 사용하는 연장.

내용 선사시대부터 돌, 뼈, 청동, 무쇠 등으로 만들어 식품을 써는 데 칼을 사용하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 나타나는 '식도食刀(식칼)'와 '회도膾刀(회칼)'라는 표현을 통해 조선 후기에 이미 용도에 따라 다르게 만든 칼이 있었음을 알 수 있다. 20세기에는 유럽식 식습관이 도입되면서 고기를 한입 크기로 자르는 스테이크나이프steak knife나 우툴두툴한 톱날을 세워 마찰 면적을 줄인 브레드나이프bread knife가 대중화되었다. 제조 기술이 발달하면서 주방 습기에 강한 스테인리스강을 이용하거나, 카스텔라·케이크처럼 부드러운 빵을 자를 때 플라스틱 칼을 사용하는 등 다양한 재료를 사용한다.

식칼 중 큰 것을 보통 식칼이라 하여 육류·생선·채소를 다루는 데 사용하고, 작은 것을 창칼(또는 찬칼)이라 하여 채소·과일 등을 다루는 데 사용한다. 칼날로는 재료를 썰거나 다지고, 날카로운 앞끝으로는 재료의 일부를 도려내거나 떼어내는 등 부위에 따라 다양한 용도로 사용 가능하다. 묵직한 뒤끝으로는 감자 눈을 도려낼 때 사용할 수 있다. 단, 떡을 썰 때는 제 맛을 해치지 않기 위하여 금속이 아닌 나무로 만든 칼을 사용하고 '떡칼'이라고 불렀다. 그중 대나무로 만든 칼은 '죽도竹刀'라고도 한다. 떡칼은 개성 인근 지역에서 특히 많이 썼는데, 부엌세간뿐 아니라 장식품으로도 여기면서 윤기를 내 찬장에 10여 개씩 매달아 놓고 사용하였다. 주로 설에 조롱이떡을 자를 때 썼다.

부엌칼 | 길이37 | 조선

나무칼

칼 | 국립민속박물관

금속 칼은 세균에 오염되기 쉽기 때문에, 사용 후에는 반드시 세척하고 자주 열탕하여 소독해야 한다. 세척할 때는 녹을 방지하기 위해 행주로 수분을 완전히 닦으며, 장기간 사용하지 않을 때는 기름기 있는 종이 등에 싸서 보관한다. 신문지를 인쇄하는 잉크에 기름이 함유되어 있어 이때 사용하기 편하다.

참고문헌 增補山林經濟, 식칼과 도마(평화문제연구소, 조선향토대백과-민속, 2006), 조선왕조 궁중음식(정길자·한복려·황혜성, 궁중음식연구원, 2003), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 東京都福祉保健局(fukushihoken.metro.tokyo.jp).

필자 류건욱(柳建旭)

칼국수

정의 밀가루를 반죽해서 칼로 가늘게 썰어 만든 국수.

내용 칼국수는 밀가루나 메밀가루를 반죽해서 얇게 민 다음 칼로 얇게 썰어서 만들었다는 의미로 칼국수라고 부른다. 우리나라에서 언제부터 국수를 먹었는지는 정확히 알 수 없다. 그러나 문헌을 통해서 살펴보면 고려시대에야 국수를 뜻하는 글자가 등장한다. 그러나 어떤 국수인지는 알기가 어렵다. 그러다가 칼국수는 조선시대 최고最古의 한글 조리서 『음식디미방』에 '차면법着麵法 맛질 방문'으로 나온다. 내용을 보면 "메밀 껍질을 벗기고 속가루를 비단체에 다시 곱게 쳐라. 고운 밀가루나 세면細麵 가루를 섞어 면을 가늘게 썬다. 오미잣국에 잣으로 고명하면 여름 음식으로 가장 좋으니라."라고 나온다. 이 내용을 보면 '가늘게 썬다'라고 하여 칼국수의 원형으로 볼 수 있으나 명칭도 다르고, 현재의 조리법과도 다소 다르다. 그러나 썬다는 의미에서 절면의 원형으로 생각된다. 그리고 『주방문』에서는 메밀가루를 찹쌀 끓인 물로 반죽하였다. 이와 같이 조선시대의 국수는 주로 메밀가루를 사용하고 있는데 밀가루가 흔하지 않았기 때문이다. 이후 『주식시의』의 난면 조리법을 살펴보면 "밀가루를 깁체로 두어 번 쳐서 계란 흰자위는 쏟아버리고 노른자위만 반죽하여 오래오래 쳐서 백지장같이 얇게 밀어 가늘게 썬다. 꾸미를 맛있게 끓여서 표고버섯과 석이를 채로 쳐 갖은양념하여 잠깐 볶아 (국수) 위에 가득 뿌려도 쓴다. 혹 오미잣국에도 말아 먹는다." 라고 하고 있다. 그러니까 '난면' 조리법이 지금의 칼국수 조리법과 상당히 유사한 것을 알 수 있다. 이후 근대기의 1924년 이용기의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 "양밀가루를 물에 반죽할 때에 장을 조금 쳐서 주무르고 여러 번 친 뒤에 방망이로 얇게 밀어 잘게 썬다. 밀가루를 뿌려 한데 붙지 않도록 한 뒤에 끓는 물에 삶아내어 물을 다 빼버리고 그릇에 담은 뒤에 맑은장국을 끓여 붓고 국수장국에 얹는 고명을 얹는다."고 하였다. 그리고 이석만의 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』에서는 "밀가루에 소금을 조금 뿌려 물에 반죽하여 오랫동안 주무르고 쳐서 반죽을 극히 되게 한 뒤에 방망이로 얇게 밀어서 잘게 썰어서 끓는 물에 삶아 내어 냉수에 헹구어서 물을 다 빼서 버리고 그릇에 담는다. 맑은장국을 끓여서 붓고 국수장국에 얹는 고명을 얹는다."고 하였다.

①

②

③

칼국수 | 대구 서문시장 | 2018 | 국립민속박물관

이렇게 조리서를 통해 볼 때 칼국수는 주로 밀가루를 반죽해서 방망이로 얇게 민 다음 칼로 가늘게 썰어서 장국에 넣고 끓여 만드는 것을 알 수 있다. 칼국수의 국물은 다양한 재료를 사용하였다. 농촌에서는 닭, 해안지역에서는 바지락이나 굴, 산간지역에서는 주로 멸치로 각각 국물을 내서 끓여 먹은 것으로 보인다. 실제로 지금의 칼국수는 6·25전쟁 이후 미국의

원조로 밀가루가 우리나라에 들어와 값싸고 흔해지면서 서민음식으로 자리 잡았다. 원래 뜨거운 칼국수는 여름 국수로, 조선시대에 밀이 귀해서 수확할 때나 한 번 먹을 수 있는 귀한 음식이었다. 음력 6월을 전후로 밀을 수확한 까닭에 예전에는 한여름에나 먹을 수 있던 별미 칼국수였다. 칼국수에 감자와 애호박을 고명으로 올리는 것도 여름철 제철 식재료가 감자와 애호박이었기 때문이다. 칼국수 국물을 만드는 재료에 따라 사골칼국수, 멸치칼국수, 닭칼국수가 3대 칼국수이다. 이외에 버섯칼국수, 바지락칼국수도 많은 사람이 즐겨 먹는다. 전라도 지역에서는 팥을 삶아 거른 국물에 칼국수를 만 팥칼국수를 많이 먹었다.

특징 및 의의 칼국수는 밀가루를 반죽해서 칼로 가늘게 썰어 만든 국수를 말한다. 현재도 가장 많이 먹는 음식 가운데 하나이다. 칼국수는 조선시대 최고最古 조리서인 『음식디미방』에도 등장하는, 한국인들이 가장 즐기는 국수라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 천년한식견문록(정혜경, 파프리카, 2014).

필자 정혜경(鄭惠京)

커피

정의 커피나무 열매의 씨앗을 가공한 생두Green bean에 열을 가해서 볶으면 짙은 갈색의 원두Coffee bean가 만들어지는데 이를 분쇄기에 간 뒤 물을 붓고 추출한 음료.

개관 커피나무는 적도를 중심으로 남북위 25° 사이, 연간 강수량 1500㎜ 이상, 연평균 기온 20~25℃의 열대·아열대성 기후인 에티오피아·예멘·케냐·인도네시아·과테말라·자메이카·콜롬비아·베트남 등지에서 잘 자라며, 이 지역을 중심으로 커피벨트Coffee belt가 형성되어 있다. 커피의 종류는 아라비카Arabica, 로부스타Robusta, 리베리카Liberica 등이 대표적이다. 아라비카는 중남미와 아프리카 지역에서 주로 생산된다. 향미가 풍부하고 카페인 함유량이 적어 전체 생산량의 70%를 차지할 정도로 선호도가 높다. 그 다음으로 많이 생산되고 있는 로부스타는 대부분 아시아 지역에서 재배되며, 인스턴트커피나 블렌딩커피의 원재료로 이용된다.

커피 기원과 관련된 전설로는 6~7세기경 에티오피아의 염소 치는 목동인 칼디에 의해 커피가 발견되었다는 <칼디의 전설>과 13세기 이슬람의 사제 오마르가 병자를 치유하기 위해 사용하였다는 <오마르의 전설> 두 가지가 전해진다. 구전되는 이야기를 통해 커피 기원을 정확하게 고증할 수는 없지만 최초 원산지는 아프리카 북부 에티오피아이고, 아라비아반도의 예멘에서 커피가 처음 재배되어 지금 형태로 음용되기 시작하였다는 것이 정설로 굳어지고 있다. 16세기 이후 커피는 예멘을 점령한 오스만제국에 의해 대중화되었고, 17세기 초 네덜란드 상인들에 의해 유럽으로 전파되었다. 그 후 유럽 제국의 식민지 경영은 커피가 전 세계로 퍼져 나가는 계기가 됐다.

내용 한국에 커피가 도입된 경로나 시기는 명확하지 않으나 개항을 전후하여 한국을 방문한 외국인 여행자나 선교사에 의해 전래된 것으로 추정된다. 유길준은 『서유견문西遊見聞』에서 "서양인들은 빵, 버터, 생선, 고기류를 주식으로 삼고, 우리나라에서 숭늉 마시듯 차와 커피를 마신다."라고 기록하였으며, 19세기 말에 한국을 여행한 선교사 언더우드는 그의 저서 『Fifteen years among the top-knots』에 관북지역 사람들에게 커피를 포함한 서양요리를 대접했다고 적었을 정도로 당시 커피는 서양인들이 일상생활에서 즐겨 마시던 음료였기에 여행 중에도 가지고 다녔을 것으로 짐작할 수 있다.

커피Coffee는 한자음을 따서 '가배珈琲' 또는 '가비'라 표기하거나 색이 검고 쓴맛이 나는 것이 마치 서양의 탕국과 같다고 해서 '양탕국'이라고 불렸다. 처음 도입되었을 당시만 해도 커피는 왕실이나 귀족 등 특권 계층이 아니면 접하기 어려운 귀한 물건이었다. 특히 고종은 1896년 아관파천으로 러시아공사관에 머무는 동안 커피를 즐기게 되었으며, 훗날 역관 김홍륙

맥스웰하우스 커피믹스 | 1990년대 | 아리랑 아카이브

맥스웰하우스 커피 전단 | 1930 | 아리랑 아카이브

이 독을 탄 커피로 독살을 시도할 정도로 커피를 좋아했다고 한다. 그 후 커피를 파는 '다방'이 생겨나고 가정용 커피가 보급되면서 일반 서민들도 커피를 접하기 시작하였다. 일제강점기에는 신문에 '커피차를 끓이는 방법', '커피의 효력' 등 커피 제조법과 성분 관련 기사가 심심치 않게 등장하였다. 커피의 인기가 높아지자 '커피와 주름살, 너무 마시면 해로워요', '커피 많이 먹으면 자식이 귀해'와 같이 커피의 유해성을 경고하거나 그 대용품으로 치커리커피를 사용할 수 있다는 기사도 게재되었다.

광복과 6·25전쟁을 겪으며 혼란스럽던 사회가 점차 안정을 찾아갈 무렵 미군 부대에서 싼값에 흘러나온 '인스턴트커피'와 각종 원두커피 깡통이 보급되기 시작하였다. 근대기 '모던'의 상징으로서 인텔리들의 전유물이던 다방도 이제는 만남과 사교 공간으로 변모해 갔다. 커피 대중화가 시작되자 인스턴트커피를 직접 만들어 공급하는 회사도 생겨났다. 1970년 동서식품은 미국의 제너럴 푸드General Foods사 기술을 도입하여 인천에 커피 공장을 설립하고 '맥스웰 하우스'란 상표로 국내 1호 인스턴트 커피를 생산하였다. 1976년에는 커피, 크림, 설탕을 적절히 배합하여 방습 포장한 일회용 '커피믹스'가 개발되었고, '벽다방'이라 불리던 커피자판기가 전국 곳곳에 설치되면서 언제 어디서든 빠르고 간편하게 커피를 즐길 수 있게 되었다.

2000년대 들어서는 인스턴트커피가 아닌 원두커피를 선호하는 사람이 점차 늘어 갔으며, 새로운 형태 커피숍인 이른바 커피전문점이 생겨났다. 이들은 다양한 베리에이션 메뉴, 자유롭고 편안한 매장 분위기, 테이크아웃의 활성화, 셀프서비스 등 새로운 커피 문화를 도입하면서 '한 집 건너 커피숍'이라는 말이 생겨날 정도로 국내 커피 시장에 큰 부분을 차지하고 있다.

특징 및 의의 한 잔의 커피는 다양하고 복잡한 과정을 거쳐서 탄생한다. 커피 품종, 가공 방법, 보관 상태, 추출법 등에 의해 커피의 맛과 향이 결정된다. 첫 단계는 커피나무에서 빨갛게 익은 커피체리를 수확하는 것이다. 수확한 커피체리는 껍질과 과육을 벗기고 씨앗을 분리한다. 과육이 벗겨진 씨앗은 세척과 건조를 통해 옅은 녹색을 띠는 생두Green bean로 가공된다. 이렇게 가공한 생두를 고온에서 볶아 주면 짙은 갈색의 원두Coffee bean로 바뀐다. 이때 커피 특유의 향이 생기며, 이 작업을 로스팅Roasting이라고 한다. 향미를 머금은 원두를 분쇄기Grinder에 넣어 갈아 주고, 곱게 갈린 원두에 물을 부으면 커피를 추출할 수 있다. 커피를 추출하는 방법으로 핸드드립, 이브릭, 사이펀, 더치커피, 프렌치프레스, 모카포트, 에스프레소머신 등 여러 가지가 있다. 추출한 커피는 취향에 따라 얼음, 우유, 설탕, 시럽 등을 첨가하기도 한다.

참고문헌 서유견문(유길준, 교순사, 1895), 커피 바리스타 아카데미(윤상희·정두진, 양서원, 2013), 커피, 양탕국에서 커피믹스까지(인천광역시립박물관, 2011), 커피 인문학(박영순, 인물과사상사, 2017), All about Coffee(W. H. Ukers, The Tea and Coffee Trade Journal Company, 1922), Fifteen Years among the Top-Knots(L. H. Underwood, American Tract Society, 1904).

필자 김래영(金來永)

콩

정의 콩과의 한해살이풀 또는 그 열매.

내용 콩은 된장, 간장, 두부, 콩나물 등 전통식품의 주원료다. 콩의 원산지는 옛 고구려 땅인 남만주와 한반도를 연결하는 동북아시아 일대다. 농경이 본격화된 청동기시대에는 한반도를 비롯한 동북아시아에서 콩의 식용이 보편화된 것으로 추정된다. 고고학에서는 콩의 재배 연한을 지금으로부터 약 4천 년 전으로 보고 있다. 한반도에서는 함경북도 회령군 오동 등 청동기시대 전후의 유적지에서 팥, 조와 함께 탄화된 콩이 출토되었다. 『삼국사기三國史記』를 보면 신라 신문왕 3년(683)에 왕이 김흠운의 딸을 왕비로 맞아들일 때 폐백음식으로 쌀[米], 술[酒], 기름[油], 꿀[蜜], 육포[脯], 젓갈[醢]과 함께 장醬 및 메주[豉]를 보냈다는 기록이 있다. 삼국시대부터 시작된 콩 재배는 오랜 기간에 걸쳐 계속 확대되어 1930년대 남북한 전체의 콩 재배 면적이 두류豆類 총 재배 면적의 약 72%인 792,979*ha*에 달했다. 남한에서만 1968년에는 313,501*ha*, 245,257톤을 생산하는 등 최고에 이르렀다. 우리나라의 콩 생산은 1930년대까지만 해도 중국 다음으로 세계 제2위의 생산국이었으며, 1960년대까지 100% 자급도를 유지하였다. 그러나 식품 소비 구조의 변화, 산업 중심의 경제 구조 변화 등으로 콩의 생산량 및 자급률이 현저히 감소한 추세다. 현재 세계 콩 생산은 미국, 브라질, 아르헨티나 3개 국가가 전 세계 생산량의 80% 이상을 차지한다.

콩豆은 쌀[米], 보리[麥], 조[粟], 기장[黍]과 함께 오곡五穀의 하나로서 한국인들이 예로부터 중요하게 여겨온 곡식이다. 콩은 밭에서 나는 고기라 할 정도로 단백질과 지방이 풍부한 식품이다. 쌀을 주식으로 하고 채소 음식을 부식으로 하는 식생활을 영위해 온 우리 조상들에게 콩은 단백질과 지방의 중요한 공급원이었다. 또한 콩은 식량 사정이 어려울 때도 중요한 역할을 하였다. 임진왜란과 정유재란의 양란 때 쓰인 오희문의 『쇄미록瑣尾錄』을 보면 절량 상황에서 쌀밥 대용으로 태증太蒸, 자두煮豆, 태자太煮, 전태煎太 등 삶아 익힌 콩으로 요기하였다는 기록이 있다. 오늘날 콩의 생리 기능 가치가 알려지면서 콩을 비롯해 된장, 청국장, 두부와 같은 콩 관련 전통식품에 대한 사회 관심과 소비도 증가하는 추세다. 20세기 들어 콩은 동양뿐만 아니라 서양에서도 슈퍼푸드super food로 주목받는 식품이 되었다.

콩을 이용한 식품은 밥에서 국, 반찬과 양념인 장류에 이르기까지 그 사용 폭이 매우 넓다. 일상음식뿐만 아니라 떡이나 죽, 오곡밥 등 절식 및 의례음식에서도 콩은 빠질 수 없는 중요한 식재료다. 콩 자체를 가공하지 않고 이용하는 콩밥이나 콩자반은 콩을 이용한 가장 간편한 콩 식품일 것이다. 곡식인 콩을 발아시켜 채소로 만들어서 먹는 콩나물은 특히 한국인의 식단에서 국과 반찬으로 빠질 수 없는 식품이고, 전 세계를 통틀어 한국인만이 오랫동안 식용해 왔다. 콩나물과 함께 서민들의 소박한 밥상을 풍성하고 건강하게 해 준 또 하나의 콩 식품은 바로 두부다. 곡식과 채식 위주로 식생활을 영위해 온 한국인에게 두부는 매우 귀중한 식물성 단백질 공급 식품이다. 게다가 콩을 이용한 발효식품으로서 간장, 된장, 고추장, 청국장 등 장류는 콩의 영양에 대한 학문 차원의 보고가 있기 오래 전부터 한국인의 식생활에서 빠질 수 없는 중요한 식품으로 소비되어 왔다. 그뿐만 아니라 콩의 부산물인 콩잎을 이용해 콩잎김치와 콩잎장아찌 등도 담근다. 콩 식품은 식용뿐만 아니라 약용되기도 한다. 감기에 걸렸을 때 고춧가루를 푼 얼큰하고 뜨끈뜨끈한 콩나물국을 끓여 먹기도 한다. 베인 상처에 묵은 간장을 바르기도 하고, 벌에 쏘이거나 넘어져서 깨진 상처에 된장을 바르는 민간요법도 있었다. 건강식품

콩류 | 한국전통음식연구소

으로서 콩 및 콩 식품의 영양에 대한 학문 차원의 기능이 밝혀지면서 건강에 대한 관심이 뜨거운 현대사회에 살고 있는 우리는 콩 식품을 식약동원食藥同原 관점에서 더 주목하는 면이 있다.

콩 식품 중 콩나물 식용에 대해 주목해서 콩나물에 대한 우리나라 문헌상 최초 기록으로 13세기 고려 고종 때 간행된 『향약구급방鄕藥救急方』에 따르면 콩의 싹[大豆黃卷]이 나온 것을 건조하여 약용으로 쓰였다는 것이다. 두부 제조 이전에 콩나물 재배를 하였을 가능성이 있어 콩나물 재배가 삼국시대로 소급될 수도 있다. 현재 콩나물은 한국인이 일 년 내내 가장 즐겨 먹는 채소 중 하나이고, 중국 북방 길림성의 조선인들이 주로 먹는다. 일본이나 중국에서는 흔히 먹지 않는 음식으로 남아 있다. 한국인들이 콩나물을 식용한 역사도 매우 오래되었을 뿐만 아니라 콩나물은 한국 식품을 대표한다. 콩나물은 예부터 콩나물밥, 콩나물무침, 콩나물국 등으로 우리 밥상의 중요한 음식이었다. 콩나물볶음, 콩나물짠지, 콩나물김치, 콩나물잡채, 콩나물국밥, 콩나물죽, 콩나물지짐이다. 콩나물된장국·콩나물간장국·콩나물찌개 등 찌개나 국과 같이 다양한 음식으로 이용된다. 길러낸 콩나물은 비닐하우스에서 채소가 재배되기 이전까지 김치와 더불어 추운 겨울 동안 채소가 부족한 우리 식단에 비타민C를 공급하는 중요한 채소이기도 했다. 콩나물은 가격도 저렴해서 부담없이 먹을 수 있기 때문에 서민들의 소박한 밥상에서 가장 흔하게 올라오는 식품 중 하나이다. 전주 지역에서 전해지는 전주팔미 또는 전주십미에 콩나물이 포함되어 있는 등 콩나물은 전주 지역 음식 재료의 대명사처럼 일컬어진다.

특징 및 의의 아시아인들의 주요 식량자원으로 이용되어 온 콩이 20세기에는 미국을 비롯한 서구사회의 중요한 사료작물 또는 유지자원으로 사용되었으며, 21세기에는 세계인의 건강기능식품으로 주목받고 있다. 콩과 식물들은 세계의 많은 지역에서 최초로 재배된 작물에 속하며, 콩의 식품으로서의 중요성은 보리나 밀과 같은 곡물 바로 다음에 해당한다고 한다. 콩은 비타민과 미네랄도 상당히 함유하고 있을 뿐만 아니라 단백질 함량이 대체로 17~25%에 이른다. 특히 대두의 경우 38%에 이르는 단백질을 함유하고 있어 고기 단백질을 대체할 수 있는 식품으로 주목받고 있다.

참고문헌 三國史記, 瑣尾錄, 鄕藥救急方, 우리나라 콩 음식들(이효지·한국콩박물관건립추진위원회, 고려대학교출판부, 2004), 콩(한국콩박물관건립추진위원회, 고려대학교출판부, 2004), 콩에서 발견한 전북의 음식문화(조숙정, 국립민속박물관, 2008), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 조숙정(趙淑晶)

콩국

정의 나물에 날콩가루를 묻혀서 장국에 끓이거나 콩물에 채소를 넣고 양념하여 끓인 국.

내용 콩의 원산지는 만주다. 우리 민족은 일찍부터 단백질 급원으로 다양한 콩 음식을 먹어 왔으며, 콩을 이용한 발효식품인 장류뿐만 아니라 다양한 찬물을 발달시켰다. 그중 콩을 이용하여 국을 끓여서 반상차림을 하였다. 지역에 따라 날콩가루를 이용한 국과 콩을 불려 삶아 곱게 간 콩물에 국을 끓이는 방법이 있다. 콩물을 이용한 국은 충청북도 지역에서 '콩국'이란 이름으로 불리는 음식이 있다. 하룻밤 불린 콩의 껍질을 벗겨서 곱게 간 콩물에 삶은 콩나물, 당근, 감자를 넣고 끓이다가 콩국이 끓어오르면 두부·마늘·파를 넣고 거품을 제거해 가며 끓인 후 고춧가루와 소금으로 간을 한다.

날콩가루를 이용해서 국을 끓이는 음식은 주로 제주도와 경상북도 지역에서 많이 먹는다. 제주도 지역의 '날콩가루국'은 끓는 물에 갠 날콩가루를 넣고 끓이다가 배추와 무를 넣고 소금으로 간을 하여 끓인다. 멸치장국을 넣어 끓이기도 한다. 자리젓을 곁들여 먹으면 맛이 더 좋다.

경북 북부지역에서는 날콩가루를 이용한 음식을 많이 볼 수 있다. 콩가루칼국수도 그 가운데 하나이다. 특히 날콩가루를 이용하여 계절에 따라 나는 다양한 채소류와 버무려서 찌거나 끓이는 음식이 많다. 봄에는 콩가루냉잇국, 여름에는 콩가루상추국, 가을에는 콩가루팥잎국, 겨울에는 콩가루우거짓국 등으로

양반댁 반상차림의 국으로 자리를 차지하였다. 콩가루우거짓국은 늦가을에 타래로 엮어서 말려 놓은 무청우거지를 푹 삶아 물을 꼭 짜내고 썰어서 날콩가루를 무쳐 버무린다. 냄비에 멸치장국을 붓고 끓이다가 소금이나 된장으로 간을 한다. 콩가루 묻힌 우거지를 넣고 끓인다. 이때 무를 채 썰어서 함께 넣기도 한다. 한소끔 끓으면 약한 불로 뭉근하게 끓인다. 우거지다리미국이라고 부르기도 한다. 콩가루냉잇국은 멸치장국국물에 된장을 풀고 끓이다가 날콩가루에 버무린 냉이를 넣어 끓인 국이다. 소금으로 간을 하기도 한다. 콩가루상추국은 여름철 무성한 상추를 뜯어 날콩가루를 살짝 무친다. 멸치장국을 끓이다가 상추를 넣고 국간장으로 간을 한다. 쌉쌀하고 시원한 맛으로 여름철 입맛을 돋우는 국이다. 콩가루팥잎국은 팥잎을 푹 삶아 물기를 꼭 짜고 다져서 날콩가루에 버무린다. 멸치장국을 끓이다가 팥잎을 넣고 소금과 국간장으로 간을 한다. 팥잎국은 조밥과 함께 먹는다. 또한 묵나물콩가루국은 멸치장국에 국간장과 소금으로 간을 하여 끓이다가 날콩가루에 버무려 찐 묵나물과 콩나물을 넣고 끓인 국이다. 묵나물콩가루찜국, 산나물국이라고도 한다. 『조선요리제법』에는 '산나물국', 『조선무쌍신식요리제법』에는 '멧나물국'으로 각각 소개하고 있다.

특징 및 의의 제주도 지역의 날콩가루국은 콩가루를 물에 풀어 끓인 후 채소를 넣고 끓이는 조리법이다. 이에 비해 경북 지역의 날콩가루국은 제주도와 달리 다양한 채소와 묵나물에 날콩가루를 묻혀서 장국에 넣어 국을 끓이는 점이다. 이러한 조리법은 콩가루와 나물을 더 많이 맛있게 먹을 수 있는 조리법이기도 하다. 생선이 귀한 경북 북부지역에서 콩으로 단백질 섭취를 주로 하는 건강 유지법이 이러한 음식조리법으로 발전한 것으로 볼 수 있겠다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

콩국수

정의 콩을 갈아 만든 콩국에 국수를 넣어 말아 먹는 여름철 별미 국수.

내용 현재 콩국수는 여름철 시원한 별미국수로 자리잡아 많은 사람이 즐기는 음식이 되었다. 콩국수는 맛도 구수하고 좋을 뿐만 아니라 더운 여름을 견디게 힘을 주는 영양소 많은 국수이다. 그러나 우리나라에서 콩국수를 언제부터 먹었는지는 정확한 기록이 없다. 단지 콩국수의 주요 재료인 콩에 대한 기록은 조선시대 성호 이익의 『성호사설星湖僿說』에 보인다. 이에 따르면 "좋은 곡식으로 만든 맛있는 음식은 다 귀하고 현달한 자에게로 돌아가 버리고 가난한 백성이 얻어먹고 목숨을 잇는 것은 오직 이 콩뿐이다. 콩을 맷돌에 갈아 정액만 취해서 두부로 만들면 남은 찌끼도 얼마든지 많은데 끓여서 국을 만들면 구수한 맛이 먹음직하다."라며 콩이 얼마나 유익한 식재료인지를 설명하고 있다. 콩국수 만드는 법은 노가재공 김창업의 집안에 전해 내려오는 『주식방문』에 나온다. 이에 따르면 "밀가루 서 되를 가늘게 뇌고, 생콩 한 되를 가루로 만들어 한데 고루 섞는다 물을 데워 익게 말아 얇게 밀어 가늘게 썬다. 삶아서 장국에도 먹고 깻국에도 먹는다."고 하였다. 그리고 1800년대 말 조리서 『시의전서是議全書』에는 콩국수가 아닌 '콩국'으로 나온다. 이 조리법은 바로 콩국수 만드는 법이다. "콩을 물에 불려 살짝 데쳐서 가는 체에 밭쳐 소금으로 간을 맞춘 다음 밀국수를 말고, 웃기는 밀국수와 같이 한다."라고 하였다.

콩국수는 서민들이 여름철에 즐겨 먹었다고 하며, 양반들은 여름철에 깻국수를 즐겨 먹었다고 한다. 깻국수는 임자수탕荏子水湯이라고도 한다. 절에서는 중복에 콩과 들깨를 함께 갈아 만든 콩국수를 별식으로 먹기도 했다. 잣국물에 면을 말아 먹는 잣국수도 양반가 음식이었다. 보통 콩국수를 만들려면 먼저 콩을 물에 충분히 불려 껍질을 벗기고 끓는 물에 넣어 살짝 삶아서 건진다. 식으면 맷돌이나 블렌더에 조금씩 넣고 곱게 갈아서 소금으로 간을 맞추어 차게 둔다. 콩을 갈

콩국수 | 농촌진흥청

때 볶은 참깨나 잣을 조금 섞으면 더 고소하다. 한편으로 가는 밀국수를 삶아서 사리를 만들어 그릇에 담고 콩국을 부은 다음 위에 오이채를 얹어 낸다. 이때 열무김치를 곁들여 먹으면 더욱 맛이 좋다. 옥수수콩국수도 있다. 이는 옥수수가 많이 나는 강원도 향토음식으로, 옥수수로 국수를 만들어서 콩국에 말아 먹는 국수이다.

콩은 고단백질 저지방의 영양가 높은 식재료이다. 이 때문에 콩국수는 여름철에 부족하기 쉬운 단백질을 충분히 보충하면서 시원한 입맛까지 만족시킨다. 식물성 섬유도 풍부해 변비를 막아 준다. 콩 속에 있는 사포닌 성분은 비만과 노화를 개선하는 효능까지 있는 등 여러모로 좋다.

특징 및 의의 콩국수는 우리의 여름철 국수의 한 종류이다. 콩을 잘 갈아 밭쳐서 콩 국물을 준비하고, 미리 만들어 놓은 밀면을 넣어 차게 하여 먹는 음식이다. 콩의 고소한 맛을 즐길 수 있으며, 콩에는 콩 단백질이 많아서 영양도 우수하다. 고명으로 오이채가 잘 어울리며, 모양도 맛도 좋다. 한국을 대표하는 냉영양국수라 할 만하다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 星湖僿說, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국의 맛(강인희, 대한교과서주식회사, 1987).

필자 정혜경(鄭惠京)

콩나물

정의 바닥에 구멍 뚫린 그릇에 콩을 담아 빛을 차단하고 물을 뿌려서 키운 식재료 또는 이를 끓는 물에 데친 다음 다진 파와 마늘, 고춧가루, 국간장, 소금, 참기름, 깨소금 등을 넣고 버무린 반찬.

내용 위진남북조시대 서진西晉 출신의 관료였던 장화張華는 『박물지博物志』에서 만주 지역에서 나는 콩[豆]이 얼마나 기이하고 위험한 음식인지를 설파했다. 같은 지역 출신 진수陳壽는 『삼국지三國志』 위지동이전에서 간장과 된장을 담가먹는 부여와 고구려 사람들을 언급하였다. 이를 보아 콩의 원산지는 만주지방으로 추정되며, 콩나물도 역시 역사가 오래된 것으로 여겨진다.

우리 문헌 중 콩과 관련해 남아 있는 가장 오랜 기록은 고려시대 『향약구급방鄕藥救急方』에 열거된 약재 중 '대두황大豆黃'이란 이름으로 등장한다. 싹 틔운 콩, 즉 콩나물을 말려 청심환 재료로 사용한 기록이 350년 후 편찬된 『동의보감東醫寶鑑』에 '대두황권大豆黃卷'이란 이름으로 실려 있는데, 여기서 콩나물은 위장에 쌓인 적혈을 풀어 주는 약재로 묘사된다. 백여 년 후 편찬된 『산림경제山林經濟』에 '두아채豆芽菜'가 등장하지만 이는 숙주나물일 확률이 높다. 『임원경제지林園經濟志』의 관휴지에는 '황두아채黃豆芽菜'란 이름으로 소개되어 있으며, 식재와 약재 쓰임에 따라 콩나물의 호칭이 조금 달랐음을 알 수 있다.

전통적으로 마을의 시제나 집안의 기제사에 삼

콩나물 | 국립민속박물관

색 나물을 차리는데, 계절에 따라 도라지·고사리·시금치나물·무나물 등을 상에 올린다. 여기에 콩나물은 쓰면 안 된다는 지역이 제법 있는데 이유는 명확하지 않다. 하지만 유교 전통보다 오래되었음에 틀림없을 대보름 고사상, 삼신상, 집안의 평안과 풍작을 비는 성주상, 부엌의 조왕상, 풍어제 상차림에 오르는 나물에는 콩나물이 빠지지 않는 것으로 확인된다.

정월대보름의 아홉 가지 나물 대부분이 동절기를 대비해 보관한 묵나물인 반면, 콩나물은 일주일 정도면 재배해 사시사철 언제나 먹을 수 있는 신선 식품이다. 때문에 나박김치 같이 시원한 김치도 담고 바닷가 지역에서는 해파리와 함께 무쳐 먹기도 하였다. 푸성귀가 귀한 겨울이면 특히 비타민의 공급원이 되어 주었다. 실학의 태두로 꼽히는 이익은 콩을 직접 재배하고 수확해 콩죽과 콩나물과 된장으로 만들어 나눠 먹었던 공부 모임을 삼두회三豆會라고 이름 지었으며, 이를 가난을 슬기롭게 극복하는 구황의 방책의 하나로 『성호사설星湖僿說』에서 제안했다. 요즘은 전라도 전주와 진주를 비롯한 여러 지역의 비빔밥과 콩나물국밥, 경상도 마산 아귀찜에도 미더덕과 함께 빠질 수 없는 향토 별미가 되어 사랑받으며 그 영양학적 위상을 회복하고 있다.

특징 및 의의 단백질·비타민·무기질·탄수화물 등이 풍부한 영양식품으로 꼽히는데, 발아해 콩나물로 성장하는 동안 단백질과 지방의 함량은 줄어드는 반면 콩에는 없던 비타민C가 합성되고 섬유소 함량도 증가한다. 한편 콩나물의 아미노산 아스파라진은 알코올 섭취 시 생성되는 독성물질인 아세트알데히드를 분해시켜 숙취에 의한 해독의 효과가 탁월하다. 해장국에 콩나물이 들어가는 건 이런 경험의 결과일 것이다.

참고문헌 博物志, 山林經濟, 三國遺事, 星湖僿說, 是議全書, 林園十六志, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 가정신앙(국립문화재연구소, 2006), 한국민족문화대백과사전(encykorea.ask.ac.kr).

필자 김재희(金在姬)

콩나물국밥

정의 콩나물을 뚝배기에 끓여서 해장국으로 상품화된 국밥.

개관 한국은 콩나물을 반찬과 국으로 조리해서 다양한 음식으로 섭취하는 나라이다. 동아시아에서 콩나물을 선호하는 나라가 한국이다. 한국에서 콩나물국밥의 명성이 가장 높은 곳은 전라북도 전주다. 전주콩나물국밥의 발상지는 전주 남문밖 장터이다. 콩나물 맛은 물맛이 좌우한다. 남문밖 장터는 전주천변에 위치하였고, 전주천변은 고려시대에 옥류동玉流洞으로 불릴 정도로 물이 깨끗한 지역이었다.

내용 전주콩나물국밥의 역사는 1929년 12월 1일 발간된 『별건곤別乾坤』「천하팔도명식물예찬天下八道名食物禮讚」에 기술되어 있다. 여기에는 콩나물국밥이 '탁백이국'으로 소개되었다. "탁백이국은 원료가 단지 콩나물일 뿐이다. 콩나물을 솟헤 너코(시래기도 죠금 넛키도 한다) 그대로 푹푹 살머서 마눌 양넘이나 죠금 넛는 등 마는 둥 간장은 설넝탕과 한가지로 大禁物이요 소곰을 쳐서 휘휘 둘너 노흐면 그만이다. 元來 달은 채소도 그러하겠지만 콩나물이라는 것은 가진 양념을 만히 너어 맛잇는 장을 쳐서 잘 만들어 노아야 입맛이 나는 법인데 全州콩나물국인 탁백이국만은 그러치가 안타. 단지 재료라는 것은 콩나물과 소곰뿐이다. 이것은 분명 전주콩나물 그것이 달은 곳 것과 품질이 달은 관계이겠는데 그러타고 전주콩나물은 류산암모니아를 쥬어서 길으은 것도 아니요 역시 달은 곳과 물로 길을 따름이다. 다가치 물로 길으는데 맛이 그렇게 달으다면 결국 全州의 물이 죠다고 하지 않을 수 없다. 그런 것은 엇잿든 그처럼 맨콩나물을 푹신 살머서 소곰을 쳐가지고 휘휘 내져어 노흔 것이 그와같이 맛이 있다면 신통하기가 짝이 업는 것이다. 이 신통한 콩나물국밥을 먹는 법이 또한 운치가 있다. 아츰 식젼에 그러치 아니하면 子正후에 일즉 일어나서 쌀쌀한 찬 기운에 목을 웅숭커리고 탁백이집을 차져간다. 탁백이집이라는 것은 서울가트면

선술집이다."라고 하였다.

전주콩나물국밥의 특징은 솥에 콩나물을 넣고 마늘양념을 조금 넣는 둥 마는 둥 하고서 소금으로 간을 맞추는 것이 전부다. 콩나물국을 끓이는데 장醬은 금물이고 반드시 소금[鹽]으로 맛을 낸다. 맨 콩나물을 푹 삶아서 소금을 치는 일밖에 없는데 다른 곳과 맛이 다르다니 신통할 수밖에 없다고 하였다. 전주콩나물국밥의 맛은 물이 핵심이다. "다가치 물로 길으는데 맛이 그렇게 달으다면 결국 전주의 물이 죠다고 하지 않을 수 없다."라는 내용이 이를 말해 준다. 전주는 물이 좋은 곳이고 좋은 물로 기른 콩나물이 좋은 식재료였다. 그래서 전주콩나물로 끓여낸 국밥이 전주콩나물국밥의 명성을 얻게 되었다.

1920년대부터 전주콩나물국밥이 해장국이었다. 전주콩나물국밥은 아침 식전食前에 먹거나 자정子正 후 일찍 일어나 날씨가 쌀쌀한 기온에서 먹어야 제 맛이라고 밝히고 있다. 콩나물국밥을 먹을 수 있는 곳은 탁백이집이다. 탁백이집이 해장국집이다. 해장국집은 자정 이후나 아침 식전에 문을 여는 국밥집이다. 해장시간은 아침식사하기 이전의 시간, 해뜨기 이전의 시간을 가리킨다. 전주콩나물국밥은 자정 이후 아침 식전에 남문밖 장터에서 일을 하는 장꾼들이 탁백이집에 찾아가서 콩나물국밥을 먹었다는 이야기이다.

전주 남문밖 장은 삼남지방에서 가장 큰 규모의 장시가 조성된 곳이다. 허목許穆(1595~1682)은 『미수기언眉叟記言』에서 "전주는 강해도시로서 재화와 물품을 실어 나르는 길목이요 상거래가 활발한 곳[全州江海之都會 物貨之途 商賈之所]"이라 하였다. 이중환李重煥(1690~1756)은 『택리지擇里志』에 "(전주는) 재화가 많이 쌓여 경성과 다를 바 없는 큰 도시[貨財委積與京城無異城大都會也]"라고 밝히고 있다. 그 중심이 전주부성 남문밖 장이다. 전주 남문밖 장은 재화와 물자 유통이 활발하게 거래되는 곳이었다. 그래서 장시의 장꾼들은 새벽부터 물품 운반하는 일을 맡아 바쁘다. 1960년경에 제작된 전주 시내 상가지도에 남문밖 장에 수산물·청과물·농산물의 도매시장이 운영되고 있었다. 자정 넘어서 전주 남문밖 장까지 수산물과 청과물을 운반해 온 상인들, 남문밖 장터에서 물건을 운반하고 나르는 지게꾼과 손수레를 이끄는 장꾼들이 바쁘게

콩나물국밥 | 한국의맛연구회

움직이는 등 새벽 경매가 이뤄졌다. 경매가 끝날 즈음에 동이 튼다. 수산물·청과물·농산물을 운송·운반하고 난 뒤 구슬땀을 흘린 상인과 장꾼들은 출출한 배속을 따뜻한 국물과 막걸리 한잔으로 달래 주기 위하여 찾는 곳이 탁백이집이었다. 탁백이집은 선술집같다고 했으니 장터의 허름한 국밥집이었다.

특징 및 의의 전주천변 옥류동, 자만동의 맑고 좋은 샘물로 기른 콩나물이 한국 해장국의 대명사인 전주콩나물국밥의 명성을 얻었다. 전주콩나물국밥의 발상지는 남문밖 장터이다. 새벽 도매시장의 상인과 장꾼들이 찾아가던 탁백이집이 콩나물국밥집이다. 남문밖 장에서 상인과 장꾼들이 식전 해장을 위해 간이음식으로 먹었다. 장꾼들의 콩나물국밥이 술꾼들의 해장국으로 바뀐 것은 1970년대 나이트클럽이 흥행하면서부터의 일이다. 술꾼들이 찾던 콩나물국밥집의 자취는 전주 동문사거리(왱이집 일대)와 고사동(삼백집 일대)에서 찾을 수 있다.

참고문헌 眉叟記言, 擇里志, 해장국의 발생 배경과 변천과정(송화섭, 동아시아고대학47, 동아시아고대학회, 2017), 天下八道名食物禮讚(별건곤24, 1929.12.1).

필자 송화섭(宋華燮)

콩밥

정의 멥쌀과 콩을 섞어 지은 밥.

내용 동북아시아권에 속하는 우리나라는 콩 원산지이자 콩 문화권이어서 기원전 600~700년 전부터 청동기시대 이래 콩의 식용 및 생산이 활발하였다. 삼국시대에 이르러서도 콩은 벼 다음으로 중요한 작물이었다. 이처럼 콩은 고대로부터 오늘날까지 기본 작물로 재배되고 있다. 이런 환경에서 쌀과 잡곡에 콩이나 팥을 섞어 밥을 지었다. 중국 최고最古 농서류인 『제민요술齊民妖術』에 의하면 "황고려두黃高麗豆, 흑고려두黑高麗豆, 제비콩, 백편 등은 대두류이다."라고 했다. 지금까지 알려진 자료에는 삼국시대까지의 콩 종류는 황두, 흑두(검정콩), 백두(흰콩), 도두(작두콩)를 비롯하여 소두小豆(팥) 등이 있다. 중국 전설 속 제왕인 신농씨神農氏(기원전 2838년경) 시대부터 전해 내려오는 식품이나 약품을 정리해 둔 『신농본초경神農本草經』에 콩이 쌀, 보리, 밀, 조와 함께 5대 작물의 하나로 등장하고 있다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 콩밥 조리법에서는 "검정콩을 오래 불리지 말고 돌과 쭉정이를 없애고 깨끗이 인다. 솥바닥에 검정콩을 깔고 팥을 두어도 좋으므로 이 두 가지를 넣고 밥을 짓는다. 밥빛이 좋고 밥맛도 좋으니라."고 하였다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "멥쌀과 검은콩을 불려 콩을 쌀 밑에 뿌리고 조리한다."라고 하였다.

콩밥은 콩을 오랫동안 물에 담가서 충분히 불린 다음 씻어 불린 쌀과 한데 섞어 흰밥 짓듯이 하지만 콩을 10분 정도 삶은 뒤 불린 쌀과 섞어 밥을 지으면 콩이 잘 물러져서 맛 좋은 콩밥이 된다. 대개 콩밥을 지을 때는 검정콩을 쓰며, 추석을 전후한 때에는 청대콩을 그대로 쌀에 섞어 '청대콩밥'을 지어 먹는다. 이는 특히 추석날 절식이기도 하다.

밥에 들어간 콩의 종류나 가짓수는 아무래도 상관없지만 주로 한 가지 콩만 넣어서 짓는 경우가 많다. 주로 들어가는 콩은 완두콩, 강낭콩, 서리태, 동부콩, 쥐눈이콩이다. 땅콩은 쓰지 않는다고 생각하기 쉬운데 볶지 않은 생땅콩을 쌀과 넣어 땅콩밥을 지을 수 있다.

특징 및 의의 1980년대 중반까지는 교도소에서 죄수들에게 콩밥을 매 끼니로 줬기 때문에 오늘날에도 교도소에 수감된다는 뜻으로 '콩밥 먹는다'라는 표현을 쓰기도 하는 등 '콩밥'이 주는 이미지가 다소 좋지 않았다. 일제강점기에는 쌀이 부족해서 1936년 『조선중앙일보』에 실린 <콩밥>이라는 제목의 동시 내용을 보면 "콩밥을 보면 넌더리가 나요, 엄마, 나 콩밥 먹기 싫어, 쌀밥 지어, 응?"이라는 구절이 보이기도 한다. 이렇듯 과거에는 홀대 받았으나 요즘에는 항암성 및 여러 생리활성물질을 다량 함유하고 있으며, 쌀에는 필수아미노산인 메싸이오닌과 트립토판이 풍부하고 콩은 필수 아미노산인 이소류신과 라이신을 함유하고 있는 등 콩밥은 서로에 부족하기 쉬운 필수아미노산을 상호 보완해 줄 수 있는 웰빙식으로 각광받고 있다.

참고문헌 식품과 조리원리(박일화, 수학사, 1974), 조리과학(송태희 외, 교문사, 2018), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981), 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 윤인자(尹仁子)

콩잎김치

정의 소금물에 삭힌 콩잎을 몇 장씩 포개어 멸치액젓, 국간장, 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 생강, 통깨, 실고추 등으로 만든 양념을 발라 담근 김치.

내용 콩잎김치는 콩의 부산물인 콩잎을 서리 후 낙엽이 들 때 따서 식재료로 활용한 김치다. 콩잎은 가을철에 누렇게 단풍이 든다고 하여 단풍콩잎이라고도 일컫는다. 콩잎김치는 김장 때 간을 세게 해서 담가 잘 보관하면 이듬해 여름까지 먹을 수 있는 저장식품이다. 경상도 지역에서 많이 담가 먹는 밑반찬 김치다. 억센 콩잎이 소금물과 젓국에 삭아 연하게 되면 약간 질긴 듯한 조직감과 특유의 향이 일품인 별미 김치다. 하얀 콩꽃이 피기 전인 여름철에 콩이 더욱 많이 열릴 수 있도록 여린 콩잎들을 따 주는데 이때 솎아낸 여린 콩잎을 이용해 콩잎김치나 콩잎장아찌를 담그기도 한다.

콩이 우리나라 전역에서 보편화된 농작물이었기

콩잎물김치 | 농촌진흥청

때문에 그 부산물인 콩잎으로 만든 김치나 장아찌가 겨울철 저장식품 혹은 밑반찬으로 널리 이용된 것으로 보인다. 그러나 콩잎김치와 콩잎장아찌는 전라도 지역에서 많이 담가 먹는 깻잎김치, 깻잎장아찌와 비교되어 특히 경상도 지역 음식으로 알려져 있다. 경상북도 청도 지역에 전승되고 있는 삭힌 콩잎김치 담그는 법을 보면 주재료는 삭힌 콩잎이다. 양념 재료는 집집마다 약간의 차이가 있지만 멸치액젓, 국간장(재래식 간장), 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 생강, 통깨, 실고추 등을 주로 쓴다. 먼저 콩잎을 여러 장 묶어 다발을 만든 뒤 소금이나 맹물에 한 달 정도 삭힌다. 삭힌 콩잎은 뜨거운 물에 약간 데쳐 군맛을 없애기도 한다. 데쳐 낸 콩잎은 물기를 빼고 4~5장 단위로 양념을 발라 항아리에 차곡차곡 재운다. 소금물에 삭히는 것보다 맹물에 삭히면 콩잎 색깔이 더 선명하다.

특징 및 의의 서리 맞아 단풍이 든 콩잎을 활용해 담가서 겨울에 밑반찬으로 두고 먹는 콩잎김치는 제철 채소를 갈무리하여 최대한 이용하려는 알뜰한 생활의 지혜를 엿볼 수 있는 김치의 한 종류다. 콩잎은 콩에 비해 활용도가 낮지만 비타민과 식이섬유가 풍부해서 요즘 들어 참살이 식품으로 관심을 받기도 한다. 콩잎장아찌는 깻잎장아찌만큼은 아니어도 전라도 지역에서도 담가 먹어 온 것으로 나타난다. 콩잎김치는 경상도 지역에서만 담그는 별미의 향토 김치인 것으로 보인다. 경상도 지역의 김치는 고춧가루와 마늘을 많이 사용하고, 소금 대신 젓갈을 많이 사용하여 다른 지방과 달리 진한 젓갈 맛과 매운 맛을 특징으로 한다. 특히 기후가 따뜻하기 때문에 김치가 쉽게 시고 물러지므로 이를 방지하기 위해 소금 간을 짜게 하고, 국물이 없으면서 양념이 많은 편이다. 젓국으로는 멸치젓을 달여서 삼베로 걸러 국물만 쓰고, 갈치속젓을 넣어 맛을 내기도 한다.

참고문헌 김치·젓갈·장아찌-전라북도 부안군, 순창군의 민족생활어(조숙정, 글누림, 2008), 아름다운 우리 향토음식(정재홍, 형설출판사, 2008), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전주지역 장아찌의 종류와 이용, 그리고 변화(조숙정, 전주학연구10, 전주역사박물관, 2016), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 조숙정(趙淑晶)

콩조림

정의 마른 콩을 불려서 간장물에 조려 만든 반찬.

내용 콩조림은 콩장·콩자반·콩좌반이라고도 일컬으며, 어느 가정에서나 쉽게 해 먹을 수 있는 반찬이다. 콩자반은 콩좌반佐飯에서 비롯된 이름이다. 좌반이란 밥의 옆에 따른다는 의미로서 반찬의 의미가 있고, 특히 마른 찬과 같이 간이 세고 오래 두고 먹을 수 있는 반찬에 붙은 명칭이다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795) 양로연 찬품養老宴饌品에 흑태증黑太蒸이 기록되어 있으며, 『임원경제지林園經濟志』(1827) '자두방煮豆方'에는 검정콩에 소금을 넣어 삶아 익히는 것이 나온다. 1800년대 말에 나온 『시의전서是議全書』에는 '콩ᄌᆞ반'이라고 콩을 삶다가 간장으로 간을 하는 방법이 기록되어 있다. "콩을 푹 삶다가 콩 삶은 물에 진간장, 파, 생강, 기름,

콩조림 | 농촌진흥청

깨소금, 고춧가루, 꿀, 고기 다진 것을 넣고 조린다."라고 하였다. 그 후 조리서에도 '콩자반'이라는 명칭으로 많이 나온다. 『음식방문飮食方文』에는 '콩좌반'은 좋은 햇콩을 무르게 삶아 고기와 간장을 넣고 콩 껍질이 벗겨지지 않게 조리다가 기름과 꿀을 넣고 마지막으로 천초가루, 고춧가루, 생강가루, 계핏가루와 참깨·잣가루를 넣는다 하였다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1921)에서는 껍질 얇은 콩으로 만들라 하고, 콩을 볶아서 식기 전에 간장에 넣은 뒤 그릇과 함께 솥에 넣고 뚜껑 덮은 다음 천천히 익히는 별법도 소개하였다. 이러한 별법을 콩장이라 하기도 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1936)에는 한글로는 '콩자반'이라 하고 한자로는 '두좌반豆佐飯'이라 표기하였다. 검정콩과 함께 흰콩을 써도 된다 하였고, 다시마나 북어를 함께 넣기도 한다고 기록되어 있다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)에서는 콩자반을 "콩을 씻어서 물과 간장을 붓고 끓이다가 설탕, 기름, 깨소금, 파, 생강 등의 양념을 넣고 골고루 섞는다."고 하였다.

콩조림 재료로 모든 종류의 콩이 가능하지만 검정콩 종류의 한 가지인 서리태를 많이 쓴다. 생콩으로 조리기도 하지만 마른콩을 쓸 때는 물에 불렸다가 조리한다. 불리지 않은 마른콩을 조릴 때는 콩을 먼저 삶다가 양념을 넣는다. 콩조림에는 진간장을 많이 쓴다. 단맛 나는 설탕 등을 넣고 조리다가 마지막에 꿀·참기름을 넣어 윤기가 나도록 하고, 고명으로 깨를 뿌린다. 파·마늘·생강과 같은 갖은양념을 넣기도 하고, 고기·다시마 등을 콩과 함께 조려 풍미를 높이기도 한다.

특징 및 의의 콩조림은 오래 두고 먹을 수 있는 대표 밑반찬이다. 특히 콩 전체를 섭취할 수 있어 식물성 단백질뿐만 아니라 식이섬유 등 여러 가지 이로운 영양소를 함께 섭취할 수 있다. 단백질이 부족하던 과거에는 상에 올리는 필수 반찬이었다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 2005), 조선요리제법(방신영, 광익서관, 1921), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 정라나(丁라나)

콩죽

정의 콩을 삶아 간 것에 쌀을 섞어 끓인 죽.

내용 콩죽은 콩을 삶은 후 갈아서 쌀이나 쌀가루와 같이 쑨 죽을 말한다. 강원도에서는 콩갱이라고도 한다. 콩죽은 '밭에서 나는 고기'라고 불릴 정도로 영양분이 우수한 콩을 주재료로 만들기 때문에 양질의 단백질 공급 음식이다. 초기 청동기시대로 추정되는 경기도 양평군 양근리유적의 문화층에서는 콩의 흔적이 찍힌 무문토기 바닥이 출토되었다. 이를 통해 한강유역에서 이미 밭농사를 통해 콩을 재배하였음을 알 수 있으며, 이 시기에는 여기에 벼까지 함께 수확되고 있어 콩죽이 있었을 것으로 추정된다. 콩죽은 1900년대에 발간된 조리서 대부분에 등장하며, 이것으로 보아 꾸준히 상용되어 온 죽류임을 알 수 있다.

콩죽은 『증보산림경제增補山林經濟』에 청태죽靑太粥, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 콩죽, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 콩죽太粥으로 각각 소개되어 있다. 『조선요리제법』에서는 "좋은 흰콩을 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부어가지고 불을 때어 잠깐 삶는다. 그리고 그릇에 퍼놓고 손으로 한참 문질러 껍질을 벗긴다. 그런 후에 맷돌에 갈되 쌀은 콩의 삼분의 일쯤 불려서 섞어가지고 풀쌀 가는 것처럼 간다. 갈아서 한참 가라앉혔다가 윗물만 먼저 솥에 붓고 물을 맞추어 부은 후 불을 때어 끓인다. 한참 끓을 때에 가라앉혔던 것을 마저 붓고 주걱으로 쉬지 말고 저어가며 끓여서 소금을 조금 친다."고 기록되어 있다.

콩죽의 조리법은 다음과 같다. 흰 콩은 잘 씻어 일어서 5~6시간 불린 후 살짝 삶아 낸다. 삶은 콩은 건져서 껍질을 완전히 벗긴 후 물을 붓고 갈아 체에 밭친다. 쌀을 잘 씻어 일어서 건져 내어 밥을 짓듯이 안치고, 우르르 끓으면 콩 간 물을 붓고 나무주걱으로 저으면서 쑤다가 잘 퍼지면 불에서 내린 다음 뜨거운 김이 나간 뒤에 소금으로 간을 맞춘다.

강원도 지역에서는 콩죽을 콩갱이라고도 부르는 강원도 향토음식이다. 함경도 지역에서는 콩이 많이 나고 품질이 우수하여 이를 이용한 음식이 많았다. 특

히 추운 겨울에 콩을 불려서 얼렸다가 방아로 빻아 쌀과 함께 쑤어서 얼린 콩죽이 유명했다. 경남 지역에서는 콩죽을 봄의 시식으로서 다른 죽과 함께 죽과 더불어 먹기도 한다. 콩갱이의 조리법은 다음과 같다. 우선 메밀을 불려 놓고 콩은 불려서 맷돌이나 분쇄기에 물을 부어 가며 곱게 간다. 다음으로 갓김치와 백김치를 잘게 썰어 솥에 깔고 메밀과 물을 부어 끓인다. 메밀이 무르면 갈아 둔 콩을 국자로 떠서 위에 얹고 계속 끓인다. 진한 소금물을 드문드문 끼얹어 순두부처럼 엉기면 완성이다.

특징 및 의의 콩죽은 팥죽과 녹두죽에 비하여 이용 빈도가 적은 음식이지만 양질의 단백질 공급원으로서 식욕이 떨어지는 봄철에 많이 쑤어 먹었다.

참고문헌 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한림서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2000), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국 고대의 밭농사(이현혜, 진단학보, 진단학회, 1997).

필자 조미숙(趙美淑)

큰상

정의 혼례를 치른 신랑 신부를 축하하거나 회갑回甲, 칠순七旬, 팔순八旬, 혼인 60주년을 기념하는 회혼례回婚禮 등 큰 잔치 때 자손들이 부모의 장수를 비는 술잔을 올리기 위해 특별히 많은 음식을 높이 고여서 감사와 축하를 드리는 상.

개관 큰상은 과일, 떡과 전통과자, 사탕, 문어 봉황, 포, 편육, 적, 전 등 갖가지 음식을 15~60㎝ 정도 높이로 쌓는 특별 상차림이다. 큰상은 두 부분으로 구성되어 있다. 잔치가 끝날 때까지 먹지 않는 높이 고인 음식과 축하를 받는 주인공 앞에 차려서 주인공이 먹을 수 있도록 한 입맷상이다. 혼례와 달리 회갑이나 회혼례의 큰상 앞에는 자녀가 부모에게 술을 올리는 헌수상獻壽床이 마련된다. 큰상 기록은 정조正祖가 회갑을 맞은 어머니 혜경궁 홍씨께 올린 회갑상 내용이 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 상세히 기록되어 있고, 『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』에도 큰상이 수록되어 있다.

내용 잔칫상 규모는 형편에 따라, 가풍과 지역에 따라 큰상에 오르는 음식 가짓수와 괴는 높이가 다르지만 대체로 다음과 같다.

과일: 사과, 배, 귤, 감, 대추, 곶감 등 / 견과류: 생률, 호두, 은행, 잣 등 / 유밀과: 약과, 만두과, 모약과, 타래과(매작과) 등 / 산자와 강정: 매화산자, 밥풀산자, 세반강정, 계피강정, 잣강정, 매화강정 등 / 다식: 송화다식, 녹말다식, 흑임자다식, 밤다식, 오미자다식, 쌀다식, 콩다식 등 / 사탕류[당속糖屬(설탕을 조려 색을 들여 만든 것)]: 팔보당, 오화당, 옥춘당, 인삼당 등 / 전과와 숙실과: 연근전과, 생강전과, 동아전과, 도라지전과, 산사전과, 밤초, 대추초 등 / 건어물: 문어나 오징어 오림으로 만든 봉황, 어포, 육포 건전복 등 / 편육: 양지머리편육, 제육 등 / 적: 본적(닭적), 육적, 어적 등 / 각색전: 고기전, 생선전, 채소전 / 떡: 백편·승검초편·꿀편·석이편·대추편 등 갖은 편과 화전·주악·단자·산승 등 웃기떡

이 음식들 중에 가짓수를 정해서 큰상을 차린다. 큰상의 주인공이 받는 입맷상은 국수장국 또는 떡국 중심으로 신선로 또는 전골, 찜, 전, 나물, 편육, 회, 냉채, 잡채, 나박김치, 산자 또는 강정, 전과 또는 숙실과, 떡, 음료, 과일 등으로 차린다. 큰상의 양옆에는 상화床花를 놓아 장식한다. 민가에서는 떡으로 매화, 고추, 원앙새 등을 만들어 나뭇가지에 장식한 떡꽃나무를 놓는다. 궁중에서는 채색한 한지로 만든 목단화,

큰상 | 한국의맛연구회

수파련 등의 상화를 고임음식 위에 꽂았다. 혼례상을 제외한 큰상의 중앙에는 헌수상을 차린다. 상은 길이 2m 안팎의 직사각형을 사용하고, 음식 규모에 따라 개수를 정한다. 큰상의 음식들은 회갑연이 끝난 후 하나하나 헐어서 축하객들에게 고루 나누어 준다. 이를 봉송封送, 꾸러미, 반기살이라고 한다.

특징 및 의의 조선시대 때 의례를 정중하게 수행하던 관행은 우리 음식 문화를 더욱 발전시키는 계기가 되었다. 혼례 때는 큰상의 음식을 예물로 보냈으며, 이 음식을 보고 가풍이나 사람 됨됨이를 가늠하게 되므로 정성을 다해 좋은 음식을 만들었다. 이 과정에서 음식 솜씨도 발달하였고, 큰상 봉송을 통해 새로운 음식을 배우는 계기가 되기도 하였다. 또 큰상의 상차림은 고도로 숙련된 전문직 숙수를 등장시켰다. 큰상의 괭새를 위해 색상을 맞추고, 문양과 글자를 새기고, 문어를 조각하여 봉황을 만들고, 떡꽃으로 잔칫상을 꾸몄다. 이런 전통의 큰상차림에서 민족 고유의 장식 연출이나 식공간 연출의 기초를 확인할 수 있다.

참고문헌 園行乙卯整理儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984).

필자 이춘자(李春子)

키

정의 곡식 등을 까불러 쭉정이나 티끌을 걸러내는 도구.

내용 키는 대오리나 고리버들을 이용해 만들며, 둘레는 칡덩굴이나 소나무 뿌리로 단단히 돌려 감아 고정시킨다. 『해동농서海東農書』에서는 남쪽 지방에서는 대로 만든 키를 쓰고 북쪽에서는 고리버들로 만든 키를 쓴다고 기록되어 있는데 이를 통해 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 이용해 만들었음을 알 수 있다. 크기는 용도에 따라 다양하며, 대개 대나무로 만든 것이 고리버들로 만든 것보다 크다.

키는 앞은 넓고 편편하며 뒤는 좁고 우묵한 형태로 되어 있어 곡식을 담고 까부르면 가벼운 것은 날아가거나 앞에 남고 무거운 것은 뒤로 모이는 원리로 티끌을 골라낸다. 이러한 원리를 이용해 음식 재료를 손질할 때도 사용되었다. 『시의전서是議全書』에서 메밀묵을 만들기 위해 메밀을 손질할 때, 『규합총서閨閤叢書』에서 매화산자를 만들기 위해 벼의 겨를 제거할 때, 『조선요리법』에서 미숫가루를 만들기 위한 말린 밥을 손질할 때 키를 사용해서 음식 재료의 불순물을 제거하는 모습을 볼 수 있다. 이 외에 키는 충청도 지역에서는 신령을 위한 상으로도 사용하며, 부정한 것을 가려내는 의미를 담아 집안의 다양한 문제를 해결하는 주구呪具로도 이용된다.

『농사직설農事直說』이나 『증보산림경제』에는 '키[簸]', 『훈민정음訓民正音』에는 '키[箕]'로 각각 표기되어 있다.

키 | 길이 72 너비 65 | 광복 이후 | 국립민속박물관

특징 및 의의 키는 물질의 마찰력이나 비중과 같은 물리력 특성을 이용하여 곡물에 섞인 불순물을 가려내는, 과학 원리가 담긴 부엌살림의 하나이다. 부정한 것을 구별하는 의미를 담아 액을 가려내는 도구로도 사용되었다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 海東農書, 조선요리법(조자호, 정양완 역, 책미래, 2014), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 권선영(權善榮)

키조개

정의 부족류, 부족강(이매패강) 원새목 키조갯과의 연체동물.

내용 우리나라에는 키조개와 가시게두키조개 2종이 있다. 지역에 따라 게두, 도끼조개, 가래조개, 쳉이조개, 치조개 등으로 불린다. 전체 모양이 긴 삼각형에 가깝고, 껍데기는 얇아서 잘 부스러진다. 조개껍데기를 여닫이 하는 폐각근閉殼筋이 발달했다. 이를 패주貝柱라 한다. 키조개라는 이름은 마치 곡식을 까불러 고르는 키를 닮았다 해서 붙었다. 키는 앞쪽이 넓고 편편하고, 뒤쪽은 좁고 우긋하게 생겼다.

키조개는 우리나라 남서해안에서 나고, 조간대에서부터 30~50m 되는 깊은 모래 섞인 진흙 밭에 무리지어 서식한다. 주산지는 충청남도 보령 오천이다. 길이가 30cm에 달하는 대형 종이며, 자웅이체다. 7~8월 산란기의 암컷 생식소는 적갈색이고, 수컷 생식소는 노란색을 띤다. 조가비(껍데기)는 아주 얇으며, 겉면은 펑퍼짐하고 미끈거리는 것도 있지만 보통은 방사상의 도드라짐(방사륵)과 생장선이 뚜렷하다.

특히 가시게두키조개는 키조개보다 좀 작고, 꺼칠꺼칠한 가시돌기(비늘돌기)가 많이 난 것이 특징이다. 껍데기 겉은 사는 곳에 따라 청록색, 녹갈색 또는 황록색을 띤다. 껍데기 안은 검은색으로 진주 광택을 내며, 껍데기(패각)는 마르면 쩍쩍 금이 가고 쉽게 부스러진다.

그런데 조갯국을 먹을 때 조갯살을 빼먹고 보면 껍데기 안벽에 하얀 작은 살 두 점이 덧붙어 있다. 이것은 단단하고 질깃한 힘살인 폐각근이다. 그리고 맨손으로 살아있는 조개 입을 여는 것은 힘이 장사라도 어림없다. 조개껍데기 틈새에 날선 칼을 집어넣어 자르거나 굽고 삶아서 폐각근의 힘이 빠지지 않으면 절대로 열리지 않는다.

그리고 대합이나 바지락 같은 백합과 조개는 폐각근이 두 개로, 전폐각근과 후폐각근이 거의 같은 모양에다 비슷한 크기지만 가리비조개 전폐각근은 완전히 소실되고 커다란 후폐각근만 남아 패각 중앙에 큼직하게 붙어 있다.

그런가 하면 키조개는 아주 작아진 전폐각근이 조개 꼭대기의 도드라진 부위인 각정殼頂 가까이에 붙어 있고, 후폐각근은 탱탱하고 빵빵하게 아주 큰 것이 패각 가운데 원기둥꼴로 떡하니 자리 잡았다. 이것이 부드럽고 쫄깃한 속살(폐각근)로, 사람들이 즐겨 먹는 '패주'라는 것이다. '조개관자'라거나 일본말로 '가이바시(かいばし)'라고 일컫는다. 근래에는 오염과 남획 등으로 점차 자원이 줄고 있어 양식의 필요성이 커지고 있다고 한다.

특징 및 의의 패주는 대부분 소금에 절여 말리거나 냉동해서 판다. 하지만 싱싱한 생물은 꼬치·볶음·버터구이·무침·회·초밥·전·죽·탕·파스타 등으로 요리해 먹는, 부드럽고 맛있는 고급 식재료이다. 가리비의 조개관자로 미역국을 끓이면 맛과 궁합이 좋다고 하며, 타우린이 많아 콜레스테롤을 저하시킨다고 한다.

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)

타락죽
駝酪粥

정의 불린 쌀에 물을 붓고 블렌더나 맷돌에 간 뒤 고운체에 밭쳐 찌꺼기는 버리고 쌀 간 물을 끓여서 흰 죽이 어우러지게 쑨 후 우유를 넣고 더 끓인 죽.

내용 『조선왕조실록사전』에 의하면 "낙타, 물소, 소, 양, 말의 젖을 끓여서 버터인 소酥를 제거하고 발효시켜 만든 유장油漿. 또는 끓여 익힌 우유에 효酵를 넣고 발효시킨 일종의 발효유"를 '타락駝酪'이라고 한다. 죽을 끓일 때 넣는 보양식 재료이다. 죽은 곡물에 물을 많이 붓고 오래 쑤어서 곡식의 알갱이가 연하게 퍼지고 녹말이 충분히 호화되어 소화되기 쉬운 상태로 무르게 익은 유동식 음식의 총칭이다.

죽은 우리 선조들의 고운 심성을 반영한 음식이기도 하다. 가난한 살림살이에서 곡식이 귀할 때 곡식은 조금 넣고 물을 많이 부어서 죽을 쑤어 여럿이 나누어 먹을 수 있는 음식이었다. 또한 몸이 허한 사람에게는 보양음식으로, 노인을 공경하기 위해서는 아침식사 전 초조반初朝飯이라 하여 죽·미음·응이 등을 드시게 하며 몸을 보하고 식욕을 돋우는 등 음식을 통한 효孝

타락죽 | 농촌진흥청

의 미덕을 엿볼 수 있기도 했다.

궁중이나 상류층에서는 우유죽을 먹었다. 『산림경제山林經濟』나 『규합총서閨閤叢書』에는 내국법內局法을 소개하였다. 이것은 우유를 그대로 끓인 것이 아니라 쌀가루로 죽을 끓이고 우유를 넣어서 만화慢火로 끓인 것이다. 10월 초 하루부터 정월에 이르기까지 내의원內醫院에서는 타락죽을 끓여서 국왕에게 진상했다. 『삼국유사三國遺事』에 범의 젖, 유락乳酪 등이 나온다. 이것으로 삼국시대에 이미 우유가 일부 음용되었음을 알 수 있다. 고려시대에는 명종대 문신 이순우李純祐가 상소하기를 "팔관회에 쓸 우유죽에 농민의 소를 징발하여 짜낸 젖을 이용하니 농경에 쓸 소와 송아지가 다 같이 상하니 이를 금지시켜 달라."고 하였다는 것이다. 또 몽골의 지배하에 들어감에 따라 국가 상설기관인 유우소乳牛所에서 젖을 짜게 되었다. 또 이것으로 만든 우유제품을 왕에게 올리고 왕은 근신에게 보양식으로 나누어 주었다. 이 제도는 그대로 조선시대로 전해지고, 그 명칭은 타락색駝酪色으로 바뀌었다. 타락색은 동대문에서 동소문에 걸치는 동산 일대를 타락산, 약하여 낙산이라 하였다.

특징 및 의의 타락죽은 음력 10월에서 정월 사이에 임금에게 올린 죽이다. 양반이나 중인 사이에서는 귀한 선사품이었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 조선왕조실록사전(encysillok.aks.ac.kr).

필자 이효지(李孝枝)

탁주
濁酒

정의 빛깔이 탁하고 흐린 술.

내용 탁주는 빛깔이 탁하고 흐린 술이다. 탁주는 덜 가공되었기에 흐린 빛을 띤다. 언어적 의미의 흐린 술 탁주는 모든 민족, 모든 지역에 존재했다. 가장 덜 진화된 원시 형태라고 볼 수 있다.

옛 문헌을 통해 탁주의 유래를 찾아내기란 쉽지 않다. 『삼국유사三國遺事』에 막걸리와 단술을 뜻하는 요례醪醴라는 말이 나온 것으로 보아 탁주 형태의 술이 삼국시대에도 있는 것으로 보인다. 1123년 중국 송나라 사신으로 고려를 방문한 서긍徐兢이 쓴 『고려도경高麗圖經』에도 탁한 술이 나온다. "고려 사람들은 술을 즐긴다. 그러나 서민들은 양온서에서 빚은 좋은 술을 얻기가 어려워서 맛이 박하고 빛깔이 진한 것을 마신다."고 했다.

탁주라는 개념어는 청주에 상대되는 표현이다. 탁주를 용수나 여과포로 여과하거나 오래 기다려서 앙금을 가라앉힌 뒤에 떠내면 청주를 얻을 수 있다. 탁주와 청주를 구분할 때 통상 투명한 병에 술을 담고, 신문이나 작은 물체를 병 뒤쪽에 밀착했을 때 글씨를 판독하기 어렵거나 물체를 인식하기 어려운 정도로 혼탁할 때 탁주라고 부른다.

탁주라는 개념어는 한자 문화권에서 폭넓게 사용되어 왔다. 탁주는 색깔을 보아 흰색이 돈다 하여 백주白酒, 잿빛이 돈다 하여 회주灰酒라고도 불렀다. 형상을 보아 찌꺼기가 가라앉는다 하여 재주滓酒라고도 불렀다. 또 문학 표현으로 탁주를 현인賢人이라 불렀고, 탁주보다 더 맑은 청주를 성인聖人이라고 불렀다. 그래서 탁주를 마시면 현인을 만났고 청주를 마시면 성인을 만났다는 표현을 쓴다. 다만 백주白酒라는 표현은 한국에서 우유처럼 흰 술을 뜻해 탁주를 칭하는 말로 쓰였지만 중국에서는 투명한 증류주를 칭하는 말로 사용해 온 차이가 있다.

1909년 주세법이 생기면서 양성주로서 '탁쥬[濁酒]'항목이 규정되었고, 이후 양조장에서 면허를 내 제조하는 술 이름으로서 탁주 용어가 사용되게 되었다.

탁주 | 한국전통주연구소

탁주는 알코올 도수에 상관없이 탁하면 탁주다. 그러다가 1949년에 대한민국 법령으로 주세법이 생기면서 탁주는 8% 미만, 약주는 8% 이상이라야 한다는 경계가 생겼다.

현재도 탁주는 주세법에서 11종의 주류(주정, 탁주, 약주, 청주, 맥주, 과실주, 소주, 위스키, 브랜디, 일반증류주, 기타주류) 가운데 하나로 분류되어 있는 법정 명칭이다. 주세법에 규정된 탁주는 '곡류, 기타 전분이 함유된 물료 또는 전분당과 국麴 및 물을 원료로 하여 발효시킨 술덧을 여과하지 아니하고 혼탁하게 제성한 것, 또는 그 발효 제성과정에 대통령령이 정하는 물료를 첨가한 것'이라고 규정되어 있다. 좀 더 자세히 설명하면 탁주에는 전체 원료 중량 기준으로 곡류와 같은 전분을 함유한 원료(멥쌀, 찹쌀, 보리, 밀가루, 전분, 전분당 등)를 50% 이상 사용하여야 하고, 과실이나 채소류를 첨가할 경우 20%를 초과하여서는 안 된다. 탁주에는 전통주 보존 및 육성 목적으로 향료와 색소는 첨가할 수 없으며, 식품위생법에 허용된 식물 약재류는 첨가가 가능하다. 탁주 형태의 술에 향료·색소를 첨가할 경우 탁주가 아닌 기타 주류로 제조가 가능하며, 이때 탁주나 막걸리라는 명칭은 사용할 수 없다.

흔히 탁주와 막걸리를 동일한 개념으로 사용하고 있지만 두 개념어 사이에는 미묘한 차이가 있다. 탁주는 색깔을 보고 지어진 명칭, 막걸리는 거르는 방식이나 시간을 두고 지어진 명칭이다. 탁주는 주세법에 규정하고 있는 개념이다. 이에 비해 막걸리는 법정 개념은 아니지만 탁주 상표로 많이 사용되고 있다.

탁주를 오래 두면 앙금이 가라앉아서 위로 맑은 술이 뜨기 때문에 맑은 술 청주를 분리해 낼 수 있다. 반면에 막걸리는 체로 거칠게 걸러냈고, 걸러낼 때 물을 타기 때문에 도수가 낮은 술로 고정된다. 탁주는 도수가 높은 제품이 나오지만 막걸리는 대부분 도수가 낮다. 또 거르지 않았지만 혼탁하거나 죽처럼 되직해서 거를 수 없는 이화주는 탁주에 속하지만 막걸리에 속하지는 않는다. 이런 점에서 탁주는 막걸리보다 더 넓은 의미로 쓰이고 있다고 볼 수 있다.

예전에 집에서 술을 빚으면 청주를 먼저 떠내고 나서 그 밑에 지게미와 함께 남은 술을 체에 걸러 탁주를 만들었지만 지금의 양조장들은 청주를 걸러 내지 않고 탁주 전용 술을 빚는다. 즉 알코올 도수 15% 안팎이 되게 술을 빚어서 이를 거칠게 걸러 낸 뒤에 물을 부어 알코올 도수를 6%로 조정시킨 다음 병입하여 탁주를 출시한다.

상품화된 탁주는 1960년대 중반 이전까지 쌀을 주재료로 삼았지만 1966년부터 양곡정책이 본격 적용되어 밀가루, 보리, 옥수수가루를 주재료로 사용하게 되었다. 1990년에 술 재료 제한이 없어지면서 쌀로 된 탁주가 다시 등장하게 되었고, 2009년 이후에는 쌀 소비를 권장하는 국가 정책에 따라 쌀로 된 탁주가 급격히 늘게 되었다. 알코올 도수 제한도 없어져서 알코올 도수 1도 이상이면서 탁한 상태를 유지하면 탁주라고 칭할 수 있게 되었다.

특징 및 의의 탁주는 한반도에서 1988년까지 전체 술 소비량 1위를 차지한, 한민족의 대표적인 술이다. 알코올 도수가 6% 안팎된 저알코올 음료로, 1980년대 이후 병입된 막걸리가 유통되면서 탄산음료 성격도 갖추게 되었다. 맥주가 보리를 주재료로 만든 저알코올 탄산음료라면 막걸리는 쌀을 주재료로 만든 저알코올 음료다. 탁주는 흰색 또는 아이보리색을 띠는

음료로서 알코올 이외의 다른 성분이 많아 농주와 노동주로도 쓰이고, 술이 약한 사람도 쉽게 즐길 수 있는 특징이 있다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

탕평채
蕩平菜

정의 녹말綠末로 만든 청포묵에 쇠고기와 채소를 넣어 무친 묵무침.

개관 『명물기략名物紀略』에는 "여러 가지 채소와 함께 섞어 만든 음식이 '탕평채蕩平菜'인데, 이는 사색당파의 치우침 없는 탕평蕩平에서 음식명이 유래 되었다고 하였다."고 하였다. 조선시대 영조英祖는 재위할 당시 배 다른 형인 경종景宗을 지지한 소론少論 세력과 끊임없는 갈등에 시달려야 했다. 아들 사도세자를 죽음으로 내몬 당파싸움에 더 이상 휘말리지 않겠다는 의지에서 탕평책을 펼쳤다. '탕평蕩平'은 중국의 고전 『서경書經』, 즉 『상서尙書』 홍범조洪範條에 "무편무당無偏無黨 왕도탕탕王道蕩蕩 무당무편無黨無偏 왕도평평王道平平"에서 나온 말이다. 치우침이 없는 정치를 해야 한다는 데서 나온 말이다. 붕당정치로 고심하던 영조가 당파를 초월한 고른 인재의 등용과 조정의 평화를 위하여 북인北人·동인東人·서인西人·남인南人 등을 상징하는, 색이 고루 있는 음식에 탕평채를 붙인 것이다.

내용 탕평채는 청포묵을 채 썰고 쇠고기는 곱게 채 썰어 갖은양념을 하여 볶고, 숙주는 거두절미하고 삶아 물기를 제거한다. 미나리는 다듬어 줄기만 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 물기를 꼭 짠다. 달걀은 황백으로 나누어 지단을 부쳐 가늘게 썬다. 쇠고기·숙주·미나리를 섞고 간장과 식초 양념으로 살짝 무친 후 마른 김을 구워 부수어 넣고, 달걀지단을 넣으면 된다. 『송남잡지松南雜識』에는 "청포에다 쇠고기나 돼지고기를 섞어 만든 채를 탕평채라 하는데 이른바 골동채骨董菜이다."라고 하였다. 또 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장)에는 탕평채(녹두묵)를 "녹말묵을 잘게 치고 육회를 잘게 쳐서 차게 하여 볶는다. 미나리는 살짝 데쳐서 헹궈 비비고 마늘과 파를 갖은 고명에 미나리를 썰어 한데 무친다. 식초를 치고 담아 놓고 김을 가루로 비빈 것을 남겼다가 위에다 뿌리고 잣가루와 고춧가루를 뿌린다."고 하여 고춧가루를 넣는 것이 특이하다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 묵청포[蕩平菜 淸泡]는 "초나물과 같이 다하여 넣고 흰 묵이나 노랑묵을 꺼풀을 벗기고 홀족하고 길이는 닷푼이나 하게 척척 쳐서 넣고 김을 왼장 째 비비며 티를 뜯어서 그냥 구워 부스질러 넣고 모두 한데 까불러 먹나

탕평채 | 국립무형유산원

니라. (식)초가 으뜸이니 많이 칠 것이니라. 맛살이나 조갯살을 잠깐 데쳐 넣으면 좋으니라" 해서 육류 대신 조갯살을 넣어 묵을 무쳤다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』의 탕평채는 노랑묵을 이용하는데 "고기를 잘게 이겨서 간장과 여러 가지 양념을 넣고 볶아서 식혀 놓고, 숙주는 데쳐서 냉수에 즉시 식혀서 꼭 짜서 기름에 볶아놓고, 이것들이 다 식은 후에 그릇에 다 함께 담고, 고추와 파를 이겨서 넣고, 간장과 초와 깨소금을 넣고 섞은 후에 간을 잘 맞춘 후에 묵을 한치 길이로 잘 넣어서 새끼손가락 굵기만큼씩 썰어서 함께 넣고 김을 티 없이 정하게 한 후 그대로 약간만 볼에 쪼여서 두 손으로 비벼서 부스뜨려 까불러서 섞어 그릇에 담고 실고추를 대강 이겨서 조금만 뿌려 놓나니라."라고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志는 『경도잡지京都雜志』의 기록을 빌어 "탕평채蕩平菜는 녹두유綠豆乳 즉 청포묵에 돼지고기, 미나리 싹을 실같이 썰어 초장에 묻힌 것으로 매우 시원하여 봄밤에 먹기 좋다."고 하였다. 또 『동국세시기東國歲時記』 '3월조'에서도 "녹두포를 만들어 잘게 썰고 돼지고기, 미나리, 김을 섞고 초장으로 무쳐서 서늘한 봄날 저녁에 먹을 수 있게 만든 음식을 탕평채라고 한다."고 하여 쇠고기뿐만 아니라 돼지고기를 이용하였으며, 봄철의 절식으로 이용하였음을 알 수 있다. 그러나 『시의전서是議全書』에는 청포를 네모 반듯이 베어 소금 기름에 무친 탕평채를 동지절식으로 먹는다고 하여 겨울에도 즐겼음을 알 수 있다.

특징 및 의의 탕평채는 쇠고기의 붉은색, 김의 검은색, 청포묵과 숙주는 흰색, 미나리의 푸른색, 달걀지단의 노란색 등으로 음양오행사상에 맞춰 오방색을 고루 갖춰 조화롭다는 것이다. 즉 청靑·백白·적赤·흑黑·황黃의 오색이 모두 포함되어 있어 음양陰陽의 기운이 샘솟고, 그 기운은 하늘과 땅이 되고, 그 기운으로 화火·수水·목木·금金·토土의 오행을 생성했다는 것이다.

참고문헌 閨壺要覽, 東國歲時記, 是議全書, 명물기략(박재연 외 역, 학고방, 2016).

필자 차경희(車京姬)

토란
土卵

정의 천남성天南星과에 속하는 다년생 초본식물.

내용 토란이라는 명칭은 계란 모양의 덩이줄기가 땅에서 형성된 데서 연유한 것으로 여겨진다. 원산지는 인도 벵골만에 인접한 여러 곳, 히말라야의 고지, 말레이시아와 인도네시아 자바섬의 저지와 고지 등으로 추정된다. 대체로 고온다습한 지대로 보고 있다. 중국에는 기원전에 전래된 것으로 추측된다. 오늘날 열대에서 온대에 이르는, 대체로 강우량이 많은 지역에 널리 분포하고 있다. 태평양 지역에서는 중요한 식량으로 이용되고 있으며, 벼보다도 역사가 더 오랜 것으로 알려져 있다.

우리나라는 『향약구급방鄕藥救急方』(1236)에 기록된 것으로 미루어 고려시대 이전에 도입된 것으로 여겨지지만 확실한 연대는 알 수 없다. 허균許筠(1569~1618)의 『한정록閑情錄』에는 토란 재배법이 다소 상세하게 소개되어 있다. "종자용 토란은 길고 뾰족하며 흰 것을 택하며, 남쪽 처마 밑에 구덩이를 파고 고운 겨를 깐 다음 토란을 넣고 잡초 등으로 덮어두었다가 이듬해 3월에 꺼내어 비옥한 땅에 심는다. 3~4개의 잎이 나오는 것을 기다려 5월 중에 물에 가까운 땅에 옮겨 심되 모내기하는 것처럼 줄지어 심는다. 하천의 거름진 흙이나 똥재, 퇴비 등을 시용한다. 가물면 자주 물을 준다. 품종은 수우水芋와 한우旱芋가 있는데, 수우는 극히 비옥한 땅에 재배하여야 하고, 한우는 구덩이를 만들어 시비가 충분한 다음 파종하고 복토와 더불어 밟아 주며 물을 준다."고 하였다. 이외에 『신간구황촬요언해新刊救荒撮要諺解』(1554)에도 재배 방식이 소개되어 있다. 이렇듯 전통으로는 채소보다 구황작물로 더 요긴하게 이용한 것으로 보인다.

토란은 더운 기후와 다습한 토양에서 잘된다. 그래서 전통으로 농가에서는 물 주기가 좋거나 습기가 많은 텃밭에서 주로 재배하였다. 조생종은 5~6월에 수확하고, 만생종은 5월 중순에 심어 9~10월에 수확한다. 연작連作 피해가 크므로 해마다 경작지를 바꾸는 것이 좋다. 땅속에 녹말을 함유한 구경球莖을 형성

알토란

토란대

토란 | 농촌진흥청

한다. 구경은 타원형이며, 겉은 섬유로 덮여 있다. 흔히 속이 꽉 차서 실속이 있는 것을 일러 '알토란같다.'라고 하는데 이 알토란이 바로 구경에 해당한다.

대부분의 천남성과 식물들이 그렇듯 생토란 역시 독성이 있으므로 껍질을 깎을 때 맨 피부에 닿지 않는 것이 좋다. 독성을 없애기 위해서는 물에 담가 두었다가 팔팔 끓는 쌀뜨물에 소금을 넣고 삶으면 된다. 쌀뜨물에 삶으면 아린 맛과 미끈거리는 것이 제거된다. 그렇기 때문에 알토란은 주로 국으로 끓여 먹는다. 주로 서울과 경기도 지역의 추석 대표 음식이다. 이외 지역에서는 알토란 대신 토란줄기인 토란대의 껍질을 벗겨 말려 두었다가 육개장이나 각종 찌개류에 넣어서 먹기도 한다. 이런 점에서 토란의 식생활 이용 방식은 알토란을 먹는 지역과 줄기를 먹는 지역으로 대별되는 특징을 보인다.

특징 및 의의 알토란인 구경은 녹말을 함유하고 있어 식량이 부족하던 시절 구황작물로 이용됐다. 오늘날 알토란은 대개 국으로 끓여 먹고, 줄기는 말려서 국거리로 이용한다. 한의학에서는 소종消腫이나 해독 효능이 있어 약재로도 이용된다.

참고문헌 新刊救荒撮要諺解, 閑情錄, 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-토란(안완식, 도서출판 이유, 2009), 조선시대 농업과학기술사(김영진 외, 서울대학교출판부, 2000).

필자 김재호(金在浩)

토란국

정의 쇠고기와 다시마를 넣어 끓인 맑은장국에 살짝 삶아 손질한 토란을 넣어 끓인 국.

내용 토란국은 토란이 나는 가을철에 주로 먹는 것으로, 추석 절식이자 전통음식이다. 『동국이상국집東國李相國集』에 '토란국'을 끓였다는 기록이 나오는 것으로 보아 식용의 역사는 오래된 것으로 여겨진다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 '우芋(토란)'는 "속칭 토란土卵이며, 국을 끓이는 데 껍질 벗긴 토란뿌리를 기름 넣은 달군 솥에 급히 볶아 장물에 끓이면 쉽게 문드러지지 않고 닭요리로 알맞다."라고 했다. 『시의전서是議全書』의 '토란국'도 "닭을 넣으면 좋다."라고 했다. 『농가월령가農家月令歌』 8월령에 "북어쾌 젓조기로 추석명절 쇠어보세. 신도주·올벼송편·박나물·토란국을 선산에 제물하고 이웃집 나눠 먹세."라는 구절이 있어 토란은 (음력)8월이 제철이며, 추석 절식임을 보여 준다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 토란국을 '토란탕', '우탕'이라고 하면서 "토란을 토장국에 흔히 넣어 먹고 곰국이나 잡탕에도 넣어 먹는다고 하며, 볶은 토란으로 국을 끓인다."고 하였다. 토란은 땅에서 나는 알이란 뜻이다.

토란국을 끓이는 방법은 맑은장국으로 끓이는 법과 들깨즙을 넣고 끓이는 법이 있다. 명절음식과 차례상에도 오르는 일반형 토란국은 먼저 토란을 쌀뜨물에 살짝 삶아 두고 쇠고기를 썰어 양념하여 맑은장국을 끓이다가 다시마를 넣어 끓인다. 장국이 끓으면 다시마를 건져서 마름모꼴이나 골패 모양으로 썬 다음 장국에 다시 넣고 삶아 둔 토란을 넣고 한소끔 끓여 국간장으로 간을 하면서 기호에 맞게 파, 후춧가루 등을 넣는다.

토란된장국 | 농촌진흥청

지역사례 서울·경기 지역에서는 즐겨 해 먹는 토란탕을 추석 차례상에도 올린다. 전라도 지역에서는 삶은 토란을 물에 넣고 끓이다가 굴을 넣어 한소끔 끓이고, 들깨와 불린 쌀 간 것을 넣고 끓여서 걸쭉해지면 다진 마늘과 소금으로 간을 한다. 경남 지역에서는 새우 살, 조갯살을 넣는다. 경북 지역에서는 토란 뿌리보다 토란 줄기를 말려 두고 육개장·나물 등의 재료로 흔히 사용한다.

특징 및 의의 토란의 주성분은 전분이고, 식이섬유소가 풍부하며, 무기질로는 칼륨이 많다. 알카리성 식품이다. 토란 껍질을 벗겼을 때 끈적끈적한 점질물이 흘러나오는데 이것의 주성분은 갈락탄galactan으로, 살짝 삶으면 쉽게 껍질을 벗길 수 있다. 또 토란의 아린 맛은 호모겐티신산homogentisic acid이며, 식초물에 담그거나 쌀뜨물에 소금을 넣고 데친 후 찬물에 헹구어 내면 아린 맛이 없어진다.

참고문헌 是議全書, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국음식대관 2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999년), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

토하젓

정의 토하土蝦를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 토하는 논이나 저수지에서 잡히는 작은 민물새우이다. 다른 이름은 '새뱅이'이다. 전라도 지역에서는 '생이', '새비'라고 불린다. 토하젓은 민간에서 상비약처럼 쓰였다. 전라도 민간요법에서는 구강질환과 체증 치료에 쓰였다고 한다. 특히 체했을 때 먹으면 소화가 잘되어서 '소화젓'으로도 불렸다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 종기를 치료한다는 기록이 있고, 『본초강목本草綱目』에도 약효가 기록되어 있다. 현재는 성인병 예방 효과와 항암 성분 등이 과학으로 주목받고 있다. 토하젓은 문학 작품에도 등장한다. 조정래 작가가 전라남도 보성군 벌교를 배경으로 하여 쓴 대하소설 『태백산맥』이다. 빨치산 남편 대신 돈벌이를 위해 토하젓 장사에 나선 아내의 토하 잡는 장면이 인상 깊게 표현되어 있다.

토하젓은 오염되지 않은 강이나 논에서 서식하는 토하(새뱅이)를 원료로 하여 담근 젓갈이다. 토하젓을 담그기 위해서는 싱싱한 토하를 깨끗이 세척한 후 항아리에 넣고, 켜켜이 소금을 두텁게 뿌린 후 항아리를 밀봉한다. 그 후 햇빛이 들지 않는 서늘한 장소에서 한 달 이상 발효시키면 오래 두고 먹을 수 있다. 토하에 찹쌀밥과 소금, 고춧가루를 한데 넣고 찧거나 갈아서 속성으로 토하젓을 담가 먹기도 한다. 토하젓은 짠맛 속에 시원하고 깔끔한 단맛이 있고, 양념을 하면 칼칼한 매운맛이 더해져 입맛이 없을 때 좋은 반찬 역할을 한다. 그래서 육류와 함께 먹기도 하고 김치를 담글 때도 쓰인다. 고기와 먹을 때는 먹을 양만큼 풋고추와 다진 마늘, 파, 통깨, 참기름 등 갖은양념에 무친다. 전라도 지역에서는 김장할 때 무채, 갓, 쪽파, 미나리, 찹쌀풀, 고춧가루, 마늘, 생강, 청각 등을 재료로 김치 양념을 만든다. 여기에 토하젓이 들어간다.

토하젓은 풍미가 좋지만 양이 적어서 귀한 젓갈이었다. 그런 만큼 조선시대 왕실에 올리는 진상품이자 양반가의 찬물이었다. 전라남도 강진 옴천면 지역 토하젓은 진상품으로 쓰인 대표 사례다. 현재도 토하젓은 입맛을 돋우는 귀한 반찬으로 여겨진다. 오염 없는 지역의 논이나 강가에서 잡아 소규모로 담그기도 하지만 최근에는 대규모 생산이 된다. 전남 영암 금정면 금오마을에서는 1990년대부터 대규모 토하 양식장을 운영하며 '금정토하젓'을 생산하고 있다.

특징 및 의의 토하젓은 민물새우 새뱅이로 담근 젓갈이다. 시원하고 깔끔한 단맛에다 입맛 돋우는 밥반찬으로, 주로 찹쌀밥과 갈아서 양념에 버무려 먹었다. 육류와 함께 먹거나 김장김치 담그는 데도 사용되었다. 민간에서는 소화 효과가 있어 체했을 때 주로 먹었다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 新增東國輿地勝覽, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 안정윤(安廷允)

톳

정의 갈조류 모자반과에 속하는 해조류.

내용 톳은 『동의보감東醫寶鑑』이나 『자산어보玆山魚譜』와 같은 고서적에도 기록되어 있다. 한문으로 토의채土衣菜, 녹미채鹿尾菜라고 한문으로 표기하고 있다. 우리나라 남해안에 분포하고 있는 것으로 알려져 있으며, 제주도와 서남해안에서 많이 생산되는 갈조류의 모자반과에 속하는 바닷말의 일종이다. 그러나 타 지역에서는 다 자라도 50~60㎝ 정도로 자라지만 제주 근해에서는 1m 이상 자라기 때문에 성장 환경으로는 제주도 해안이 가장 좋은 것으로 보인다. 보통 1월 말에서 3월까지 찬 바다에서 채취하는 것이 상품성이 가장 좋다. 그래서 1980년대 이후 완도 등 전라남도 해안 일대에서 제주의 톳 모종을 채취하여 이를 배양, 양식에 성공하여 현재 대량으로 생산하고 있다. 파도가 거친 제주 및 바다에서 자란 자연산 톳과 양식 톳은 식감이 매우 다르다. 양식에 성공하면서 제주 자연산 톳은 양식 톳에 밀려 생산량이 급감하고 있다.

톳은 유성번식과 뿌리에서 새싹이 돋아나 번식한다. 자연산 톳은 제주도와 남해안의 만입한 완만한 조간대 갯바위 상층부에 모여서 자란다. 김이나 미역처럼 완전 양식에 이르지 못하고, 자연산 톳뿌리를 채취해 보관했다가 줄에 꿰어 양식을 한다. 전남 진도 조도면 관매도·관사도·혈도·완도 청산면 대모도와 소모도 일대가 양식 적지이다. 찬바람이 나면 어린 싹이 나와 겨울을 견딘 후 봄철에 성장 속도가 빨라지고, 여름철이면 채취할 수 있다. 육지로 말하면 성장 과정과 시기가 보리와 견줄 만하다. 6월이면 다 자라고, 이후 줄기가 녹아 없어진다. 양식산과 자연산 모두 대부분 '건톳'으로 판매되지만 관매도 등 조도면 일대 섬에서는 수온이 따뜻해 가을철에 한 차례 더 채취해서 '나물톳'으로 판매하기도 한다. 『자산어보』에는 '토의채'라 했으며, 한자로는 사슴꼬리를 닮아 '녹미채'라 했다. 제주에서는 '톨'이라 부른다.

갯바위에 붙은 톳은 갈색이지만 말리면 검은색, 요리를 위해 뜨거운 물에 데치면 푸른색을 띤다. 톳은 식이섬유가 녹채류보다 2, 3배 많으며, 생톳보다 말렸을 때 식이섬유질이 더 많아진다. 톳은 톳밥보다 무침으로 많이 먹었다. 국을 끓이거나 조미해서 밥에 올려 비벼 먹기도 한다. 최근에는 샐러드용까지 다양하게 이용하고 있다. 톳만으로 무쳐도 좋지만 무, 오이, 콩나물을 넣어 무치면 뭍과 바다 기운을 함께 섭취할 수 있다. 강원도에서는 고추장무침을 많이 하지만 제주도나 전라도 지역에서는 된장무침, 경남 지역에서는 멸치젓국을 넣어 무치기도 한다. 제주에서는 톨무침·톨밥이라 하지만 전라도에서는 톳나물, 충청도에서는 톳무침이라고도 한다. 소금물에 살짝 데친 톳을 두부와 함께 양념해서 버무리는 톳두부무침도 즐겨 먹는다. 톳은 무기질과 철분이 풍부하여 비만과 성인병에 좋다. 말린 톳은 찬물에 20~30분 잘 불린 후 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 요리를 한다. 톳밥은 밥을 지을 때 쌀 위에 올려서 물을 넉넉하게 잡은 후 밥을 한다. 톳밥은 양념장에 비벼 먹으면 더욱 좋다.

톳 | 2016 | 국립민속박물관

상태가 좋은 톳을 고르는 방법은 물톳은 광택이 있고 굵기가 일정한 것이 좋다지만 마른톳은 구별하기 쉽지 않다. 산지를 직접 방문해 보고 톳 양식을 하는 바다와 주민들을 만나 본 후 직거래하는 것이 가장 좋다.

특징 및 의의 어촌이나 섬마을에서 쌀이 떨어진 춘궁기 보릿고개에 톳을 넣어 밥을 짓는 톳밥(톨밥)을 먹기도 했다. 최근에는 건강식이나 웰빙식으로 톳밥을 메뉴로 개발한 식당이 있다. 한때 톳이 전량 일본으로 수출되어 어가 소득을 높이는 품목이었다. 톳은 무기질과 철분이 풍부하다.

참고문헌 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).
필자 김준(金準)

튀각

정의 채소나 해초를 크게 잘라서 높은 온도의 기름에 바삭하게 튀겨낸 반찬.

내용 튀각은 다시마, 참죽나뭇잎, 호두 등을 기름에 바싹 튀긴 것이다. 풀칠해서 말린 재료를 튀기는 부각과 다르게 옷을 입히지 않고 재료 그대로를 기름에 튀기기 때문에 제철이 아닐 때 별미로 먹을 수 있다. 또 자반 범주에 들어가기 때문에 다시마튀각을 다시마자반이라 지칭하기도 한다. 튀각 재료는 수분이 적은 것이 대부분이다.

튀각처럼 재료에 튀김옷을 입히지 않고 튀긴 음식은 『증보산림경제增補山林經濟』(1765)에 나오는 호도좌반법胡桃飯法에서 볼 수 있다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)에서는 호두튀각이라 하였고, "호두를 까 끓는 물에 담가서 속껍질을 벗기고 녹말가루를 씌워서 기름에 튀겨 다시마튀각이나 매듭자반 웃기로 얹는다"고 하였다.

튀각(투곽鬪藿)이란 말이 문헌에 처음 나타나는 것은 『고사십이집攷事十二集』(1787)이다. "해대海帶(다시마)를 유전油煎(기름으로 지진 것)한 것을 투곽鬪藿이라 하는데 이것은 소식素食(채식)의 찬이 된다."고 하였다. 『옹희잡지饔饎雜志』(1800년대 초)에도 다시마만을 기름에 지져 내는 해대전방海帶煎方이라는 것이 있고 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1934) 튀각, 『우리음식』(1948) 다시마(곤포昆布)튀각, 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957) 다시마튀각이 다시마만을 기름에 튀겨 낸 것으로 나온다.

다시마튀각 | 농촌진흥청

다시마튀각으로 부르는 음식의 경우 다시마에 찹쌀밥을 붙여 말려 튀겨서 부각과 같이 만들거나 밀을 함께 튀기는 경우도 있다. 『규합총서閨閤叢書』(1800년대 초)에 다시마튀각 또는 다시마자반은 다시마를 물에 불려 따로 반쯤 말린 후 된 찹쌀밥을 한 면에 붙여 말렸다가 기름에 튀겨 꿀과 잣가루를 붙여 쓴다고 하였다. 또한 『조선요리제법』(1921)에 튀각과 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1936)에 튀각(유해대油海帶)만드는 방법을 살펴보면 다시마를 썰어 놓고 기름을 끓인 후 밀을 넣고 다시마를 넣어 부풀어 오르면 꺼내 석쇠에 올려서 기름을 빼고 밀을 넣어야 다시마가 누그러지지 않는다고 하였다.

매듭자반 만드는 방법을 살려보면 다시마튀각의 또 다른 방법이라 할 수 있다. 『옹희잡지』 승초전방松椒煎方, 『조선요리제법』(1921) 미듭자반, 『조선요리제법』(1934) 매듭자반, 『조선무쌍신식요리제법』 매듭자반, 『이조궁정요리통고』 매듭자반은 다시마를 젖은 수건으로 닦아 부드러워지면 가늘게 끈처럼 썰어 매듭을 만들어서 튀긴 튀각이다. 매듭에 잣과 후추를 넣어 고소하고 매운 맛이 아주 일품이다.

『규합총서』에 파래감태를 보면 물에 불린 파래나 감태를 얇고 평편하게 만들어 말린 다음 가위로 알맞은 크기로 잘라 기름에 지진다고 하였다. 『우리음식』(1948)에는 김튀각이나 『조선음식 만드는 법』(1946)에는 김튀김을 보면 김에 양념한 찹쌀물이나 찹쌀풀을 김에 바르고 말려 두었다가 기름에 튀긴다 하여 김부각과 같다.

특징 및 의의 튀각은 쉽게 조리하여 눅눅해지지 않도록 보관하면 대체로 오래 두고 먹을 수 있는 반찬이기도 하다. 『시의전서是議全書』(1800년대) 비빔밥(골동반汨董飯, 부븸밥)을 보면 "밥을 잘 짓고 고기는 재웠다가 볶아 넣고 전도 부쳐 썰어 넣는다. 각색 나물도 볶아 넣고 좋은 다시마도 튀겨 부숴 넣는다."고 하여 다시마튀각이 고명으로도 쓰였으며, 제사에도 많이 쓰였다. 다시마는 눅눅하면 바삭하게 튀겨지지 않는다. 짠맛이 있으므로 설탕을 뿌려서 먹기도 한다.

튀각은 부각과 더불어 사찰 대표 음식으로, 채식 위주 식사에서 지방 보충에 중요한 역할을 한다. 또한 현대에는 김스낵, 다시마스낵이라 하여 편의 제품으로 상품화되어 수출도 하고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통음식(황혜성·한복려·한복진, 교문사, 1991).

필자 정라나(丁라나)

파

정의 독특한 향기와 맛을 지닌 백합과 다년생 초본식물.

내용 파는 중국 서부 원산의 재배 식물로, 우리나라를 비롯하여 동아시아 지역에서 재배되고 있다. 높이 50~70㎝가량까지 자라며 잎은 녹색으로 뾰족하다. 속은 빈 대롱 모양이며 줄기는 백색을 띠고, 엽초 여러 장이 서로 겹쳐져서 하나가 되는 형태이다. 우리나라는 고려시대 이전부터 재배되어온 것으로 전해지며 독특한 자극적 냄새와 매운맛을 나타내어 육류나 생선 등의 비린내를 없애고 음식의 맛을 돋우어 식욕을 증진시키는 대표적인 향신료로 이용되고 있다. 품종은 크게 한지형의 줄기파, 난지형의 잎파, 중간형의 겸용파로 나뉘며, 한지형은 추위에 강하며 식물체가 크고 주로 땅속에 있어 백색을 띠는 잎집부가 긴 형태이다. 난지형은 더위에 강하고 식물체가 가늘고 길며 잎질부가 짧아 잎파의 형태이고, 중간형은 양자의 중간 형태로서 추위와 더위에 강하며, 추운 지방에서는 봄에 종자를 뿌려서 여름에 생육하여 가을부터 초겨울에 수확하고, 더운 지방에서는 가을에 종자를 뿌려서 겨울에 생육하여 이듬해 봄에 수확한다.

파는 수분 91.4~94.3%, 단백질 1.2~1.8%, 지방 0.1~0.2% 및 탄수화물 3.2~6.7%로 구성되어있다. 일반 영양성분 이외에도 칼슘, 염분, 비타민, allicin, allylsulfide 등 황 화합물을 풍부하게 함유하고 있어 옛날부터 약용식물로 알려져 왔다. 파 특유의 냄새로 알려진 allicin은 비타민 B_1thiamine과 결합하여 allithiamine이라는 안정한 화합물을 생성하여 비타민B_1을 체내에 오래 머무르게 하고, 소화관에서 흡수가 잘 되게 함으로써 인체에 활력을 준다고 보고되었다. 또한, 파는 건위, 살균, 이뇨, 발한, 정장, 구충, 거담 등의 효과가 있는 것으로 알려져 있으며 파의 뿌리 부분은 한의학에서 총백蔥白이라 불리며 맵고 따뜻한 성질을 가져 감기를 치료하고 예방하는데 유용하게 이용되어 왔다.

파를 구입할 때에는 길이와 굵기가 비슷하며 잎은 끝부분 까지 탄력이 있어 보이고, 줄기는 흰색부분이

파 | 국립민속박물관

많고 깨끗하며 묶음뿌리 부근이 가지런한 것이 좋으며, 병·충해의 반점이 없고 꽃대가 올라오지 않은 것을 선택하는 것이 좋다. 또한, 파는 미역과 음식 궁합이 좋지 않다고 알려져 있는데 이는 파의 함유된 인과 유황성분이 미역의 칼슘흡수를 방해하기 때문이다. 따라서 음식 조리 및 섭취 시 파와 미역은 주의해야 한다.

특징 및 의의 파의 잎에는 독특한 냄새와 맛이 있어 조리 시 향신료로서 풍미를 내는 데 사용된다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 파의 흰뿌리 부분인 총백은 "상한으로 추웠다 열이 나는 것, 중풍, 얼굴과 눈이 붓는 것, 후비를 치료하고 태아를 편안하게 하며, 눈을 밝게 하고 간에 있는 사기를 없애고 오장을 고르게 한다."라고 기록되어 있다.

참고문헌 농식품백과사전(epis.or.kr), 농식품종합정보시스템(koreanfood.rda.go.kr), 한의학융합연구정보센터(kmcric.com).

필자 유미영(柳美英)

파김치

정의 파를 주재료로 하여 담근 김치.

내용 우리나라에서 파김치를 언제부터 먹기 시작하였는지 알 수 없으나, 1450년경 전순의全循義가 지은 『산가요록山家要錄』에 '생총침채生蔥沈菜'라는 이름으로 처음 나타나는 것으로 미루어 조선 이전부터 먹었을 것으로 여겨진다. 『산가요록』은 현존하는 음식 관련 문헌 중 가장 오래된 책으로, 파김치를 담그는 두 가지 방법이 수록되어 있다. 첫 번째 방법은 생파를 수염뿌리와 겉껍질이 있는 그대로 씻어서 물기를 없애고 잠시 말린 뒤, 파 한 켜에 소금 한 켜 비율(1:1)로 켜켜이 넣어 항아리에 담아 맑은 물을 가득 붓고, 매일 한 번씩 물이 맑아질 때까지 뒤집어 주는 것이다. 5~6월에 담그면 겨울이 지나도록 먹을 수 있다고 하였다. 두 번째 방법은 깨끗이 씻은 파를 나무통에 담고 소금을 쳐서 이틀 동안 절여 두었다가 파를 묶음지어 항아리에 담은 뒤 무겁게 눌러 두는 것이다. 1540년경 김유金綏(1491~1555)가 쓴 『수운잡방需雲雜方』에도 파김치 만드는 법이 수록되어 있다. 『산가요록』과 마찬가지로 파를 소금물에 절여서 익히고 있다. 1924년 이용기李用基가 지은 『조선무쌍신식요리제법』에는 시골 농가에서 아무 김치도 없을 때 만들어 먹는다고 하면서 맛이 좋지 않다고 평하였다.

파김치 | 한국전통음식연구소

파김치는 현재 전국에서 담가 먹는 김치이다. 1984년에 발간된 『한국민속종합조사보고서』 향토음식편에는 충청도 지역의 파짠지가 수록되었다. 이는 골파를 마늘, 고춧가루, 젓국을 넣고 버무린 파김치이다. 『한국의 전통향토음식』에서는 전라남도 지역에서 담그는 파김치가 소개되어 있다. 전남에서는 쪽파를 고춧가루, 멸치젓, 다진마늘, 다진생강 양념으로 버무려 담고 있다. 제주도 지역에서는 쪽파로 담근 김치를 패마농김치라고 한다.

특징 및 의의 파에는 비타민A·C와 철분 등 무기질이 많다. 마늘처럼 비타민B_1을 활성화하는 알린도 함유하고 있다. 민간에서는 거담제, 구충제, 이뇨제 등으로 쓴다.

참고문헌 山家要錄, 需雲雜方, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 제주 전통음식(제주특별자치도 농업기술원, 2007), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 유애령(柳愛翎)

파래

정의 갈파래과에 속하는 해조류.

내용 파래는 갈파래과에 딸린 바닷말을 통틀어 일컫는 말이다. 가시파래, 갈파래, 구멍갈파래, 모란갈파래, 초록갈파래, 납작파래, 창자파래, 격자파래, 잎파래, 매생이 등이 있다. 파래, 감태, 매생이, 김은 겨울철 조간대에서 자라는 해조류 4총사이다. 이 가운데 파래, 감태, 매생이는 녹조류이지만 김은 홍조류이다. 감태는 줄기가 매생이보다 굵고 파래보다 가늘다.

파래는 생명력과 적응력이 아주 강하다. 우리나라 뿐만 아니라 열대지역에서 극지대까지 자라지 않는 곳이 없다. 바닷물이 고인 곳이면 없는 곳이 없다. 『자산어보茲山魚譜』에는 '해태'라 했다. "뿌리가 돌에 붙어 있으며 가지가 없다. 돌 위에 가득 퍼져서 자란다. 빛깔이 푸르다."라고 설명했다. 해태라면 혹시 '김'을 잘못 적은 것이 아닐까 생각하는 사람이 있을 것이다. 그런데 사실 김은 '해의'라는 말을 쓴다. 김을 '해태'라는 사용한 것은 일본이다. 그것이 일제강점기 전후 우리나라도 들어온 것이다. 『동아일보』(1938. 3. 8) 기사를 보면 해태는 조선 고전에는 '해의'라고 쓰고 속명으로 '짐'이라 칭한다고 했다. 김은 홍조류로, 색깔이 자색이나 붉은색이다. 그러니까 『자산어보』에 '해태'를 두고 푸르다고 한 것을 보면 파래가 맞다.

이 중에서 통상 사람들이 파래라고 하는 것은 감태로 알려진 가시파래이다. 맛이 없어 사료용으로 쓰는 갈파래를 제외하고 모두 먹을 수 있다. 특히 감태와 매생이는 남도의 독특한 맛과 향으로 유명하다. 감태는 말리면 단맛이 더욱 강해진다. 『자산어보』에 "모양은 매산태를 닮았으나 다소 거칠고, 길이는 수 자 정도이다. 맛은 달다. 갯벌에서 초겨울에 나기 시작한다."라고 했다. 이끼처럼 생긴 것이 단맛이 난다 해서 붙여진 이름이다.

파래는 대개 민물이 들어오는 바다의 조용한 웅덩이 바위에 붙어 자란다. 종류에 따라 생육 시기가 다르지만 보통 늦가을에서 초여름까지 자란다. 감태와 매생이는 12월부터 2월까지 채취한다. 이 시기를 지나면 억세어지고 색이 변해 맛이 없다.

흔히 파래 종류를 채취할 때는 뜯는다고 하지만 감태와 매생이는 맨다고 한다. 호미로 밭을 매듯 갯벌을 맨손으로 헤집으며 채취하기 때문이다. 매생이도 양식을 하기 전에는 '맨다'는 말을 곧잘 사용했다. 파래, 매생이, 김은 대나무나 그물로 만든 발에 포자를 붙여 양식한다. 하지만 감태는 갯벌에 포자가 자리를 잡고 자라는 자연산이다.

우리나라 해조류 양식은 김과 미역에 편중된 탓에 과잉 생산, 품질 저하, 소비 감소와 같은 문제가 발생했다. 1990년대 후반부터 남해해양연구소는 이런 상황에 대처하기 위해 가시파래 양식을 도입해 보급하고 있다. 하지만 아직까지 대부분 파래는 갯벌에서 자연산을 채취한다. 김 양식이 활발하지 않은 완도, 신안, 무안, 함평 등 지역 어민에게 감태(가시파래)와 매생이는 '겨울 효자'로 불릴 정도로 짭짤한 소득원이 된다.

파래는 맨손으로 채취하고, 마을에 따라 공동 작업과 개별 작업으로 나뉜다. 공동 작업은 채취·판매를 모두 공동으로 하는 경우로, 완도의 고금도를 대표로 들 수 있다. 가공업자의 요구 물량을 미리 받아서 물때에 맞추어 마을 주민이 함께 채취하러 간다. 개별 작업은 마을 어장이나 인근 갯벌에서 개별 채취해 시장이나 공장으로 유통하는 것을 일컫는다. 파래는 채취한 후 세척 시간이 더 많이 걸린다. 그래서 개별 작업을 하는 지역에서도 일손이 있으면 다른 마을의 공동 어장으로 가서 작업을 하기도 한다. 파래는 무절임과 함께 조리하는 파래무침이 대표 음식이다. 이외에도 파래전, 파래냉채, 파래죽 등도 있다.

파래무침 | 농촌진흥청

특징 및 의의 파래는 단백질·무기염류·비타민 등을 함유하고 있으며, 체내의 콜레스테롤을 저하시키는 작용이 있어 건강식으로 즐겨 먹는다. 전복이나 소라가 먹고, 물고기들이 알을 낳는 해중림海中林의 하나이다.

참고문헌 玆山魚譜, 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018).

필자 김준(金準)

파전

정의 파를 주재료로 하여 물에 갠 밀가루 반죽에 달걀을 풀어서 둥글납작하게 지진 전.

내용 파전은 기름을 두르고 지지는 전류 가운데 하나다. 파가 주재료이며, 많은 사람이 일상에서 간식, 안주, 밑반찬으로 즐겨 먹는다. 궁중에서는 전煎을 전유화煎油花라고 쓰고 '전유어', '전유아'라고 읽었다. 민간에서는 전야, 전냐, 전, 부침개, 지짐 등으로 불렀다. 이 가운데서도 제물로 쓰는 전유어는 간납干納이라고 해서 소의 간이나 처녑, 어육 등으로 만든 저냐를 일컫는다. 1670년경 장계향이 쓴 『음식디미방』에는 '어전'이 기록되어 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 전유어의 종류와 만드는 법이 매우 다양하다는 사실과 함께 반죽의 층위가 달걀·녹말·양밀가루, 달걀·물·치자물·밀가루, 들기름·돼지발기름 등으로 나뉜다고 하였다. 이 밖에 『주찬酒饌』, 『이조궁중요리통고李朝宮中料理通攷』, 『부인필지婦人必知』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선음식 만드는 법』 등에 기록된 전의 주재료는 크게 해물류, 육류, 채소류로 구분된다. 해물전으로는 조개전유어·도미전유어, 청어전유어, 대구전유어, 새우전유어, 낙지전유어, 굴전유어, 게전유어 등이 있다. 육전으로는 선지전유어, 골전유어, 처녑전유어, 양전유어와 소의 위로 만든 전유어 등이 있다. 채소전으로는 버섯전유어, 배추전유어 등이 있다.

전은 혼례, 회갑례, 상례, 제례 등 의례를 비롯한 잔치에서 반드시 쓰인다. 안주로도 빠지지 않고, 밥상에 오르기까지 한다. 그만큼 전은 종류가 다양하고 활용도가 높아 누구나 즐겨 먹는 음식이다. 특히 파전은 실파, 밀가루, 달걀 정도만 있으면 가정에서 가장 손쉽게 만들 수 있는 전 가운데 하나이기 때문에 다른 전에 비해 자주 만들어 먹는다. 그 밖에 추가하는 재료와 조리법도 각양각색이다. 파 이외에 추가하는 재료로는 조갯살, 오징어, 새우, 굴 등이 많은 편이다. 조리법으로는 반죽에 재료를 섞어 부치기도 하고 기름을 두른 번철에 파와 재료를 올린 다음 반죽을 부어 굽기도 한다. 우선 밀가루와 달걀을 물에 잘 풀어 반죽을 만든다. 동래파전은 찹쌀가루나 멥쌀가루를 섞는다. 이때 반죽 물도 멸치 국물을 사용하면 더 낫다.

파전 | 한국의맛연구회

오늘날 부산광역시 동래 지역의 '동래파전'이 향토음식으로 잘 알려져 있을 정도로 별식으로서 인기가 많다. 음식점마다 메뉴에 파전이 있는 곳도 많고, 단독 메뉴에는 없더라도 반찬으로 자주 올라올 정도로 활용도가 높다. 그만큼 파전은 현재 많은 사람이 무난하게 즐겨 먹는 음식으로 자리매김하고 있다.

특징 및 의의 파전은 파, 밀가루, 달걀, 물만 있으면 기름에 둘러 지져낼 수 있어 누구나 쉽게 부쳐 먹을 수 있다. 파 이외에도 해물류나 육류를 추가하여 다양한 파전의 맛을 즐길 수 있다. 무엇보다 파전은 전통 잔치음식에서 빠지지 않았고, 안주상·밥상에도 자주 등장하는 활용도 높은 대중음식이다.

참고문헌 음식디미방, 동성마을 잔치음식의 구성과 의미(박선미, 안동대학교 박사학위논문, 2016), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국고전종합DB(db.itkc.or.kr), 한국전통지식포탈(koreantk.com).

필자 박선미(朴善美)

팥

팥 | 농촌진흥청

정의 콩과에 속하는 일년생 초본식물.

내용 여름에 노란색 꽃이 피고, 긴 원통형 꼬투리에 씨앗이 나란히 들어 있다. 여물어 감에 따라 적갈색, 흑색, 회백식, 담황색 등 다양한 색깔이 된다. 대표 색이 붉은 적갈색이다.

일본, 중국, 대만, 한국 등 일부 국가에서 주로 재배된다. 중국 남부가 원산지로 알려져 있으며, 대략 2000여 년 전부터 재배된 것으로 추측된다. 우리나라에는 원종原種인 새팥과 근연종近緣種인 좀들팥, 잡초형 팥 등 야생종 돌팥들이 자생하고 있다.

팥은 재배 역사가 오랜 작물로, 고농서古農書에도 자주 언급되어 있다. 대표로 『농사직설農事直說』(1429)에는 봄갈이팥[春小豆], 그루팥[根小豆], 저배부채밭[渚排夫蔡小豆], 먹팥[黑小豆], 오팥[早小豆], 새동팥[升伊應同小豆] 등 여섯 품종이 기록되어 있다. 흥미로운 점은 이들 팥의 고유한 우리말 이름을 더불어 병기하고 있어 농사에서 팥의 중요성을 가늠할 수 있다. 이와 같이 팥은 주로 모양이나 심는 시기, 쓰임새, 여무는 시기, 빛깔, 주요 생산지명 등을 따서 부르는 예가 많다.

농사 방법은 콩과 비슷하게 이어짓기보다는 돌려짓기를 하는 것이 좋다. 콩에 비해 늦심는 것이 좋아 뒷그루로 적당하며, 사이짓기 혹은 섞어짓기하는 것도 좋다. 물 빠짐이 좋은 땅에 잘 자라며, 저온에 약하므로 산간지역에서는 냉해나 서리 등 저온 장해에 주의해야 한다. 파종 시기는 만생종은 6월 중순, 조생종과 중생종은 6월 하순이 적당하다. 발아할 때 떡잎이 땅 위로 올라오지 않고 첫 잎이 바로 출현하는 것이 콩과 다르다. 꽃 형태는 콩꽃과 흡사하지만 황색이고, 줄기는 곧게 서는 것이 일반 형태이나 덩굴성인 것도 있다.

팥은 음식 조리에 사용하기 위해서는 미리 삶아야 한다. 특히 잘 삶기지 않기 때문에 팥 양의 6~7배 물을 붓고 오래 삶아야 한다. 팥을 이용해서 지은 밥으로는 붉은팥으로 지은 붉은팥밥, 맷돌에 타서 팥 껍질을 벗긴 다음 지은 거피팥밥, 여물기는 하였으나 마르지 않은 상태의 부둥부둥한 팥으로 지은 부둥팥밥 등이 있다.

밥을 짓는 것 이외에 전통으로 팥은 떡고물이나 소로도 이용되고, 끓여서 죽을 쑤기도 하였다. 특히 붉은 동지팥죽은 중요한 시절음식이었다. 『경도잡지京都雜志』에는 동지에 적두죽을 쑤어 대문에 뿌림으로써 사악한 것을 물리친다고 하였고, 『동국세시기東國歲時記』에는 상원上元·삼복三伏·동짓날에 적두죽을 쑤어 먹고, 10월 오일午日에는 팥떡을 마구간에 바치고 말의 건강을 비는 풍속이 있었다고 한다.

팥잎을 식재료로 이용하는 예는 흔치 않다. 새파랄 때 쪄서 쌈으로 먹기도 하고, 절여서 김치를 담그는 곳도 더러 있다.

특징 및 의의 매우 중요한 전통 잡곡 중 하나이며, 재래토종이 오늘날까지 많이 재배되고 있는 편이다. 오늘날 팥은 전통음식뿐만 아니라 빵이나 빙수 등에도 많이 사용된다. 팥의 효능으로는 해독작용, 이뇨작용 등이 있다. 부기를 빼 주고, 혈압 상승 억제에 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 農事直說, 식용작물학2-팥(박의호 외, 한국방송통신대학교출판부, 2006), 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-팥(안완식, 도서출판 이유, 2009).

필자 김재호(金在浩)

팥물밥

정의 붉은팥을 삶아서 나온 붉은빛의 팥물(적두수赤豆水)로 지은 밥.

내용 임금 수라상에는 팥물로 지은 쌀밥인 적두수화취赤豆水和炊를 올렸다. 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에서 자궁慈宮께 올리는 상에는 원반元盤에 열 그릇을 유기에 담고 협반挾盤에 세 그릇을 화기畵器에 담아 흑칠족반黑漆足盤에 차렸다. 대전大殿, 청연군주淸衍郡主, 청선군주淸璿郡主에게는 일곱 그릇을 유기에 담아 흑칠족반 한 상에 차렸다. 물론 밥은 모두 적두수화취였다. 삶은 팥을 넣지 않고 팥물로만 지어 팥물밥이고, 밥이 붉은색을 띠어 홍반紅飯이라고도 한다. 궁중의 『음식발기』에는 적두수라赤豆水喇로 쓰여 있다. 1924년에 이용기李用基가 쓴 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 중등밥[赤豆軟飯]으로 적혀 있고, "굵고 붉은 왼팥을 쌀의 반분쯤 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부은 후에 불을 때어 팥을 삶되 활짝 끓였다 불거든 모다 퍼내여 체에 으깨여 물을 쳐가며 다 질러서 그 물에 일등 흰쌀을 씻어 넣고 물을 맞춘 후에 밥을 짓나니 뜸드려 퍼내면 밥알이 무르고 빛이 좋고 맛이 밥 중에 제일되고 또 병든 사람과 늙은이는 먹기에 매우 합당하고 아무라도 평생을 먹어도 좋으나 혼자 먹는데 가하고 여럿이 먹는 데는 비용이 드는 고로 못되나니라 또는 왼팥을 삶다가 팥째 그냥 짓기도 하고 건져내고 걸으지 않고 그 물에만 밥을 지어도 좋거니와 건져낸 팥을 주체가 어려운 것이 여러 사람이 먹는 밥에 정기 빠진 팥을 넣어 먹으라는 것이 도덕상 아니할 것이라."고 하였다. 『부인필지婦人必知』에는 반죽제품(밥과 죽 여러 가지) 속에 팥물밥이라는 제목은 없이 붉은팥을 통째로 삶아서 팥은 건지고 그 물에 좋은 쌀로 밥을 지으면 빛과 맛이 좋다고 하였다.

특징 및 의의 팥물밥은 주로 궁중에서 수라상에 올렸다. 일반 가정에서는 잘 이용하지 않고 통팥을 쌀과 함께 지은 팥밥을 이용한다.

참고문헌 婦人必知, 園行乙卯整理儀軌, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 이효지(李孝枝)

팥죽

정의 팥물에 멥쌀을 넣고 끓인 죽.

역사 팥죽과 그와 관련된 풍습의 역사가 어느 시대까지 소급되는지 정확히 알 수는 없다. 현재까지는 고려 말 학자 이색李穡의 『목은집牧隱集』과 이제현李齊賢의 『익재집益齋集』에 나오는 두죽豆粥, 두탕豆湯 등이 가장 오래된 기록이다. 이에 의하면 동지는 음陰이 극도에 이르러 다시 양陽이 생기는 천지춘天之春이라 한다. 이때 팥죽을 먹어 오장五臟과 혈기血氣를 조화롭게 한다. 또한 팥죽으로 음사陰邪를 씻어내고 물리친다. 동지에 고려사람(동인東人)은 반드시 팥죽을 먹는다. 집집마다 서로 팥죽을 끓여 나누는 풍습이 있었다. 특히 노인을 공경하는 음식이기도 했다. 익재益齋 이제현 집안에서는 채색 옷을 입고 부모님께 헌수獻壽도 했다. 조선시대에도 동지팥죽으로 양귀禳鬼를 하고, 차례茶禮를 모시며 부모에게 공양하는 전통은 이어졌다. 관아官衙의 동짓날 망하례望賀禮에는 팥죽을 대접하고 나누어 주었다. 당대에는 팥죽이 복더위를 물리치거나 노인의 기력을 회복시키는 보양식이기도 했다. 팥죽을 대추와 함께 끓이기도 했고, 꿀을 타서 먹기도 했다. 이러한 팥죽 풍습은 일제강점기를 지나 지금까지 지속되고 있다. 그러나 동지팥죽을 집집마다 서로 나누거나 부모에게 헌수하는 등 풍습은 언젠가부터 사라졌다. 팥죽 풍습 지속과 변화를 자세히 밝히기는 어렵다.

중국 양梁나라의 종름宗懍이 6세기에 양자강 중류 초楚나라 세시에 대하여 찬술한 『형초세시기荊楚歲時記』(7세기 초엽 초楚의 두공섬杜公瞻이 증보 가주加注)에 보면 동지에 해 그림자를 재며, 또한 붉은 팥(적소두赤小豆)으로 죽을 쑤어 역귀疫鬼를 쫓는다고 소개되어 있다. 특히 그와 관련하여 동짓날에 죽은 공공씨共工氏의 아들이 돌림병을 전염시키는 역귀疫鬼가 되었다는 설화도 전하고 있다. 그런데 이 역귀가 붉은팥을 두려워하기에 동지에는 팥죽을 끓여 역귀를 막는다고 한다.

이 내용은 조선시대 중기에도 이미 널리 알려져

있는 듯하다. 당시 이식李植은 자신의 문집 『택당집澤堂集』에서 "조선의 동지팥죽 풍습이 중국 형초 지방에서 팥죽으로 역귀를 쫓는데서 답습되었다."라고 쓰고 있다. 이러한 인식은 그 후 홍석모洪錫模의 『동국세시기東國歲時記』에도 그대로 보인다. 그러나 동지팥죽 풍습은 옛 초나라가 있던 형초에서 전파된 것이 아니다. 동아시아 일원의 '동지와 붉은색 팥에 대한 공통된 관념'에서 비롯된 것으로 보인다.

내용 팥죽의 일반 조리법은 다음과 같다. 깨끗이 씻어서 물기를 뺀 팥에 물을 붓고 끓인다. 이때의 팥물은 쓴맛이 있으므로 버리고, 다시 물을 붓고 팥이 충분히 퍼지도록 푹 익힌다. 이렇게 삶아진 팥을 체에 넣고, 물을 부으며 주걱으로 으깨 가며 껍질을 제거하면서 팥물을 내린다. 다음에는 팥물의 웃물만 떠서 솥에 붓고 멥쌀을 넣고서 끓인다. 멥쌀이 어느 정도 퍼지면 여기에 팥물 아래 가라앉은 앙금을 넣고 골고루 섞어서 다시 한 번 끓인다. 이때 새알심을 넣는다. 잠시 후 새알심이 떠오르면 소금으로 간을 맞추고 조금 더 끓여서 팥죽을 완성한다. 새알심은 보통 찹쌀가루나 수수가루로 조그만 새알처럼 만든다.

팥죽은 동지에 먹는 대표 절식節食이다. 동지는 양력으로 12월 21일이나 22일이다. 이 날은 1년 중 밤이 가장 길고, 반대로 낮은 가장 짧다. 그러나 동지를 지나면 아주 조금씩이지만 밤은 짧아지고 낮이 길어진다. 어둠에서 밝음으로 우주의 대전환이 이루어진다. 한 해의 기운이 끝나고 다시 새로운 한 해의 기운이 시작되는 날이다. 그래서 동지를 작은설 또는 아세亞歲라고 부른다. 동지는 또 하나의 새해 첫날이다. 이 날 팥죽을 먹어야 진정 한 살을 더 먹는 것이다.

작은설에는 모든 액을 없애고 잡귀를 쫓으려고 팥죽을 쑤어 먹는다. 사실상 벽사辟邪 역할을 하는 것은 팥 자체가 아니라 그것이 띠는 붉은색 때문일 것이다. 이는 '생명과 죽음을 상징하는 피', '피의 붉은색', '땅의 피인 황토와 그것이 띠는 붉은색' 등과 일련의 상호 관련된 농경민족 대표 제액 상징물이다.

이러한 팥만 뿌려도 제액 효험은 있다. 가령 액막이나 해물리기 등에서 그러하다. 그러나 명절인 동지에는 팥을 뿌리는 것이 아니다. 팥죽을 끓여서 그것으로 먼저 제액하고, 시절음식으로도 쓰고, 조상과 가신家神을 위하기도 한다.

팥죽은 설날의 떡국과 대비된다. 아세가 설날보다 훨씬 고형古形이기에 제액을 상징하는 팥죽이 절식으로 되었을 것이다. 이에 비하여 음력 정월 초하루 설날의 떡국에는 제액 의미가 없다.

동지가 동짓달 중에서 열흘 안쪽에 닿으면 애동지라 한다. 애동지는 아이들에게 좋지 않다. 심지어 아이가 많이 죽는다. 애동지에 팥죽을 쑤면 아이들을 보살피는 삼신할머니도 신령이기에 꼼짝을 못하기 때문이다. 이때는 팥죽 대신 팥시루떡을 해 먹는다. 동지가 중순에 닿으면 중동지라 하고, 하순에 닿으면 노동지라 한다. 각각 중년과 노인이 불운하다. 이런 경우에는 모두 팥죽을 끓여서 먹는다.

동지에 팥죽을 쑤면 식구들이 먹기 전에 뜨거운 팥죽을 바가지에 담아 숟가락으로 뜨거나 솔가지에 묻혀서 부엌, 장광, 마루, 우물, 곳간, 측간, 울타리, 대

팥죽고사

팥죽 | 국립민속박물관

문 등지를 다니면서 조금씩 뿌린다. 이때에 "액을 물리자!" 또는 "잡귀야 물러가라!" 하고 반복해서 외친다. 팥죽은 집안 서쪽으로부터 동쪽으로 돌면서 뿌리면 더욱 효험이 있다. 특히 책력을 보아 동지 절입節入 시각, 곧 동지 시時에 맞추어 뿌리면 가장 좋다. 이렇게 하면 경쟁이(경객經客 또는 법사法師)를 불러 안택을 하는 것보다 훨씬 덕을 본다고 한다. 또한 집안의 조왕, 성주, 터주, 용단지, 측신, 문신 등을 모신 장소에 팥죽 한 그릇씩을 가져다 놓기도 한다. 이는 가내 평안을 빌기 위하여 팥죽으로 집안 신령들을 위하는 것이다. 이렇게 한 다음에야 비로소 식구들은 팥죽을 먹는다.

전라북도 무주·진안·장수 등 일부 지역에서는 마을에 서린 액과 잡귀를 쫓아내기 위하여 음력 정초에 팥죽제를 지낸다. 밤에 부녀자들이 풍장을 울리며 마을 고샅길 등지를 돌면서 이곳저곳에 팥죽을 뿌린다. 마을 어귀와 당수나무에는 반드시 뿌린다. 돌림병을 막기 위해서, 기우제의 일환으로 '디딜방아 뱅이'를 할 때도 마을 어귀에 Y자 모양으로 거꾸로 세워 놓은 디딜방아에 팥죽을 뿌리고 부녀자의 피 묻은 속곳을 건다.

가정에 따라서는 팥죽으로 동지차례를 모신다. 조상에게 시절 음식을 올리면서 작은설 인사를 하고, 하늘과 조상의 은덕을 기리는 제사를 지낸다. 불가佛家에서는 동지불공을 드린다. 불보살佛菩薩의 가피加被로 집안의 평안을 빌기 위하여 팥죽으로 불공을 드린다. 사찰에서는 팥죽을 인근 마을 사람들에게 나누기도 한다.

팥죽은 가장 일반화된 초상집 부조扶助의 하나였다. 동네에 초상이 나면 새알심을 넣지 않고 맑게 끓여 갔다. 팥죽으로 상례 기간 내내 문상객을 대접했다.

특징 및 의의 팥죽은 애초에 노약자 및 병자를 비롯한 일반인의 보양식으로 널리 애용되던 음식이었다. 그런데 역사상 어느 시기로부터 팥이나 팥죽이 띠는 붉은색으로 인하여 귀신을 쫓는데 주요한 상징물이 되었고, 이것이 다시 동지의 우주 변화 시각과 연계되면서 동지팥죽 풍습으로 형성·전개되었다. 동지 때문에 팥죽을 먹기 시작한 것이 아니다. 팥죽이 동지와 맞물리면서 그것이 크게 유행하는데 계기가 되었을 뿐이다. 역사 문헌에서는 동지팥죽이 고려시대 말기에 처음 보이지만 아마도 그 역사는 훨씬 이전으로 소급될 것이다.

참고문헌 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003), 조선의 동지팥죽과 그 사회성(최덕경, 역사민속학20, 한국역사민속학회, 2005).

필자 이필영(李弼泳)

팥칼국수

정의 전라도 지역에서 밀가루 반죽을 방망이로 얇게 민 다음 칼로 가늘게 썬 국수를 팥을 삶아 거른 국물에 넣고 걸쭉하게 끓여 먹는 여름철 별미 국수.

내용 팥은 액운을 막는다 하여 붉은 팥물에 새알심 넣어 동짓날 절식으로 팥죽을 먹는 것으로 알고 있지만 『동국세시기東國歲時記』에는 삼복三伏에 붉은팥으로 죽을 쑤어 먹는다는 기록이 있다. 팥은 성질이 차서 여름철에 더위를 물리치는 역할을 하기 때문이다. 전라도 지역에서는 예전부터 여름철에 더위를 타지 않고 병에 걸리지 않도록 퇴서피사退署避邪의 의미로 새알심 대신 밀 칼국수를 넣어 끓인 팥칼국수를 자주 먹었다. 더운 여름에 따뜻한 성질의 찹쌀보다는 시원한 성질의 밀가루로 더위를 조금이나마 식히려고 한 지혜가 담겨 있는 여름철 보양식이자 한 동네의 복달임 행사 음식이기도 했다. 밀칼국수는 밀가루가 워낙 귀했기 때문에 음력 6월 15일을 전후로 수확한 밀을 이용해 한여름에나 먹을 수 있었으며, 칠석이 지나면 선선해져서 밀가루 음식이 맛이 없어지기 때문에 여름철 별미로 즐겨 먹었다.

팥칼국수는 화순을 비롯한 전라남도와 전라북도, 경상남도 등 지역에서 향토음식으로 먹고 있는 것으로 알려져 있다. 전남 지역에서 팥죽은 팥물에 밀가루 반죽을 얇게 밀어 넣고 끓인 팥칼국수를 말하며, 동지팥죽은 새알심을 넣어 끓인다 하여 '새알죽'이라고도 부른다. 서울·경기도 지역에서는 팥칼국수를 면발 모양이 물결치듯 하고 부드러우며 꽃이 핀 듯 하다 하여

팥칼국수 | 농촌진흥청

물결 낭浪에 꽃 화花자를 써서 '낭화'라고 하기도 한다. 전북 지역에서는 전남과 달리 칼국수를 반죽할 때 밀가루에 소금을 넣고 팥물을 부어 반죽하며, 경남 지역에서는 밀가루와 콩가루에 소금을 넣고 반죽하는 것이 다르다. 끓인 후 소금으로만 간을 하는 경남 등 다른 지역과 달리 전남과 전북 지역에서는 소금과 설탕으로 간을 해서 먹는 특징이 있다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』과 『간편조선요리제법簡便朝鮮料理製法』에서는 칼국수를 빚을 때 오늘날과 같이 밀가루를 쓰고 있으나 국수를 찬물에 헹구어 건져서 국수장국을 부어 먹는 건진국수 형태로 조리법이 나타난다. 그러나 요즈음의 칼국수는 주로 장국에 넣어 그대로 끓여 먹는 제물국수 형태이다. 이것은 국물이 걸쭉하기는 하나 구수한 맛을 살릴 수 있으며, 팥칼국수는 제물칼국수 형태로 발달하였다.

팥물은 팥이 단단하기 때문에 깨끗하게 씻은 뒤 12시간 이상 물에 불린 후 삶아야 부드러워져 으깨서 팥물을 거르기 쉽다. 팥물을 좀 더 부드럽게 만들려면 맷돌이나 믹서로 간 팥을 체에 내려서 껍질을 제거해 주고 사용한다. 미리 소금이나 설탕으로 간을 하고, 오래 끓이면 팥물이 삭을 수 있으니 간은 먹기 직전에 하는 것이 좋다. 팥은 비타민B_1과 B_2가 풍부하여 탄수화물 대사를 도와 피로 해소 및 각기병 예방에 좋다. 그러나 이러한 팥의 효능을 보기 위해서는 설탕을 넣어 먹는 것은 되도록 자제하여야 하며, 소금으로만 간을 해서 먹는 것이 몸에 이롭다.

특징 및 의의 팥은 곡류와 함께 먹으면 좋다. 팥과 국수를 이렇게 함께 먹으면 비타민B_1이 풍부해 탄수화물 대사에 도움을 주며, 단백질이 풍부해서 특히 곡류에 부족한 라이신과 트립토판 아미노산을 보충해 주므로 영양이 보완된다.

참고문헌 東國歲時記, 酒方文, 음식디미방, 맛있고 재미있는 한식이야기(한식재단, 한국외식정보, 2013), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

편

정의 켜시루떡의 한 가지로, 쌀가루를 설탕물이나 꿀물로 비벼서 체에 내린 다음 고물과 쌀가루를 켜켜로 안쳐 찌는 떡.

개관 떡은 보통 멥쌀이나 찹쌀 또는 잡곡 등 곡물을 이용하여 물에 불려서 찌거나 삶거나 지져서 익힌 음식이다. 오랜 세월 동안 우리 생활에 밀착되어 온 뿌리 깊은 음식이다. 청동기에서 초기 철기시대를 거쳐 솥이 사용되고, 벼농사의 정착으로 쌀 위주 떡을 만들게 됨으로써 다양한 떡이 개발되었다. 농경사회에 와서 제천의식은 필연이어서 떡이 자연스럽게 의례용으로 중요한 위치를 차지하게 되었다. 삼국시대의 떡 형태를 살펴볼 때 치는 떡, 찌는 떡 등 떡이 보편화된 것으로 짐작된다. 『삼국유사三國遺事』 가락국기駕洛國記에 "조정朝廷의 뜻을 받아 그 밭을 주관하여 해마다 명절이면 술과 단술을 마련하고 떡과 밥, 차茶, 과실 등 여러 가지를 갖추고 제향祭享을 지냈다."는 기록에서 볼 수 있듯 수로왕묘의 제사음식에 떡이 나온다. 『삼국유사』의 효소왕 때에는 설병舌餠이란 떡의 기록이 있다. 이는 백설기일 것으로 짐작되며, 이 또한 의례에 필수음식이었을 것이다. 고려시대에는 권농정책에 따른 곡물의 증산으로 인하여 떡의 종류도 많아졌으며, 숭불정책으로 연등회·팔관회 등 각종 의례에 빈번히 떡이 사용되었다.

조선시대로 이어지면서 세시풍속의 정착과 시절

식 확대, 통과의례 행사 등에 떡이 사용되면서 떡의 종류와 맛이 한층 다양해졌다. 특히 궁중과 반가班家 중심으로 발달한 떡은 멥쌀가루나 찹쌀가루에 다른 곡물과의 배합뿐만 아니라 쑥, 승검초가루, 백복령, 대추, 감, 잣, 밤, 호박, 꿀, 송기, 석이 등 약재를 조화롭게 배합하여 약식동원藥食同源의 음식이 되기도 했다. 또한 의례식 발달로 떡은 고임상의 중요한 위치를 차지하게 된다. 특히 편은 혼례, 수연례, 제례 등에 높이 고이는 떡으로 사용되어 왔다.

내용 떡은 만드는 과정에 따라 종류가 많고 형태도 다양하지만 크게 나누면 다음과 같다. 곡물가루를 시루에 안쳐서 찌는 떡, 곡물을 알갱이 그대로 또는 가루 내어 찐 다음에 안반에 놓고 쳐서 만드는 친 떡, 가루를 반죽하여 모양을 빚어 삶은 후에 고물을 묻히는 삶은 떡, 곡물가루를 반죽한 다음 모양을 만들어 기름에 지지는 떡이 있다. 찐 떡은 시루에 쪄서 완성한 떡이다. 시루에 떡을 앉히는 방법에 따라서 설기떡, 시루떡, 편, 빚어 찐 떡 등으로 불린다. 편은 찐 떡에 해당한다. 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』에는 "편[餠]에는 여러 종류가 있다. 보통 갖은편, 물편, 편웃기 등을 말하는데, 갖은 편은 백편[白色], 꿀편[黃色], 승검초편[靑色]의 세 가지를 말하고, 물편은 송편이나 경단종류이고, 편웃기로는 각색주악과 단자 등이 있다."고 편의 범위를 떡으로 놓고 설명하고 있기도 하다. 허균이 쓴 『도문대작屠門大嚼』에도 석이병·쑥떡·두텁떡·느티떡 등 찌는 떡류를 포함하여 19종류의 떡, 『규곤시의방閨壺是議方』에는 석이편법·밤설기법·전화법 등, 『규합총서閨閤叢書』에는 석탄병, 『음식방문』에서는 막우설기와 꿀찰편·꿀편, 그리고 도토리가루를 섞어 찌는 도토리시루떡인 상실편 등 조선시대 각종 조리서에 기록된 편을 포함하여 다양한 찐 떡의 종류를 찾아볼 수 있다. 편은 잔치·제사 등에 떡을 높이 고이기 좋게 떡가루를 시루에 안칠 때 켜 사이사이에 백지를 깔고, 켜의 두께를 1~1.5㎝ 정도로 얇게 해서 떡을 고일 때 편을 직사각형으로 큼직하게 썰어 차곡차곡 높이 쌓은 다음 그 위에 화전이나 주악 및 여러 가지 고물을 묻힌 단자류를 웃기로 올린다. 이때는 편류 중간중간에 찰편을 한 켜씩 놓아 떡이 무너지지 않도록 한다. 의례 때 쓰는 편류는 '편틀'이라 부르는 직사각형 나무그릇에 담는다.

편(고임떡) | 농촌진흥청

특징 및 의의 떡은 재료를 배합할 때 약이성 효과를 고려하고, 향미 성분이나 맛 성분을 첨가할 때 다른 재료와의 조화를 꾀하는 특징을 보인다. 그리고 쌀가루를 단물로 비비는 과정과 체에 내리는 과정에서 각각 공기가 섞여 그 질감이 스펀지처럼 부드럽고 소화도 잘된다. 제례에 쓰는 편류 고물에는 붉은 팥을 사용하지 않으며, 그 대신 정성껏 손질한 거피팥이나 흑임자를 쓴다.

참고문헌 떡, 흰쌀로 소망을 빚다(한국의 맛 연구회, 다홍치마, 2011), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 허채옥(許採玉)

편수
片水

정의 밀가루를 반죽해서 정사각형으로 잘라 만든 만두피에 고기와 채소를 채 썰어 볶아 넣고, 네 귀를 모아 마주 붙이고 찌거나 삶아 시원한 장국에 띄워 먹는 만두.

내용 편수는 물 위에 조각이 떠 있는 모양이라고 하여 편수片水라 하고, 변씨가 만들어 먹었다 하여 변씨만두라고도 한다. 황해도 개성 지역에서는 개성만두라고 부른다. 편수는 『임원십육지林園十六志』에 "메밀

가루를 소금물로 반죽하여 밀대로 얇게 밀어 사방 1치(3㎝)로 껍질을 만들어서 두 개의 껍질로 하나의 소를 싼다. 소는 돼지고기, 미나리, 파, 천초 등으로 양념한다. 껍질 1개로 덮어 소를 싸서 가위로 삼각형으로 자른다. 변씨가 이 맛을 잘 내어 이름 붙여졌다."고 하였다. 이로 보아 변씨만두는 모양이 네모가 아니라 세모였음을 알 수 있다. 『시의전서是議全書』에 "밀가루를 냉수에 반죽하여 얇게 밀어 네모 반듯하게 자르되 크기는 작게 말고, 소는 만두소처럼 만들어 귀걸어 싸서 네모 반듯하게 하되, 이음을 꼭 붙게 하여 삶는다."고 하였다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서 "편수는 여름에 만들어 먹나니 다른 만두와 같이 만들되, 빚은 모양이 네모지고 납작하게 하고, 둥글게 보찜처럼 만들어 먹는다. 송도(개성)에서 흔히 만든다."고 하였다. 이로 보아 처음에는 메밀가루를 사용하여 삼각형 모양으로 만들었고, 차차 메밀가루 대신 밀가루를 사용하여 네모 모양으로 만들어 먹었음을 알 수 있다.

만두와 편수 차이를 보면 만두는 밀가루 반죽을 얇게 밀어 고기·두부·채소로 만든 소를 넣어 빚어서 육수에 끓인 것이고, 편수는 밀가루 반죽을 네모나게 빚고 고기와 채소를 각각 볶아서 만든 소를 싸서 찐 것이다. 만두는 겨울에 좋고 편수는 복중에 좋다.

편수를 만드는 방법은 우선 쇠고기로 육수를 만들어서 청장과 소금으로 간하여 차게 식혀 두고, 밀가루를 반죽하여 밀대로 얇게 밀어서 8~9㎝ 정사각형으로 잘라 만두피를 만든다. 속에 들어가는 애호박과 오이는 채 썰어 소금에 살짝 절여 아삭하게 볶고, 숙주는 끓는 물에 데쳐 식혀 잘게 썰어 양념한다. 쇠고기와 불린 표고는 채 썰어 간장으로 양념하여 볶아 식힌다. 애호박, 오이, 숙주, 쇠고기, 표고를 한데 넣고 섞어 소를 만든 다음 만두피 가운데에 넣고 잣을 2~3개씩 넣어 네 귀를 한데 모아 붙여서 네모지게 만든 후 찜기에 쪄 낸다. 그릇에 편수를 담고 미리 준비한 시원한 육수를 붓고, 황백지단을 지져서 마름모꼴로 썰어 고명으로 올린다. 편수는 쪄서 그대로 먹거나 따뜻한 장국에 띄워 먹기도 한다.

편수 | 한국전통음식연구소

특징 및 의의 편수는 여름철에 먹는 음식으로, 음력 6월 15일 유두절에 먹는 대표 시식의 하나이다. 여름철에 구하기 쉬운 오이나 호박을 재료를 사용하여 살짝 데치거나 볶아서 만들므로 질감도 아삭하고 여름철 식재료 맛도 느낄 수 있다.

참고문헌 是議全書, 林園經濟志 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리(윤서석, 수학사, 1979), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

편육
片肉

정의 양지머리, 쇠머리, 돼지머리, 돼지삼겹살 등을 푹 삶아서 덩어리째 눌러 굳힌 후 얇게 저민 음식.

내용 소의 양지머리·업진·사태, 돼지의 삼겹살을 이용한 살코기 편육은 고깃덩이를 끓는 물에 넣어 살이 무르도록 푹 삶아서 소금을 넣어 잠시 더 끓인 후 젖은 베보자기에 평평하게 싸고 반듯하게 누른 다음 얇게 썰어서 먹었다. 그래서 숙편熟片이라고도 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 "편육은 약을 달여 약은 버리고 찌꺼기만 먹는 것이니 좋은 고기 맛은 다 빠졌는데 무엇이 그리 맛이 있으며 자양滋養인들 되리오."라고 하여 편육을 좋지 않게 언급하였다. 그러나 편육은 임금의 수라상, 손님을 접대할 때 마련하는 면상, 주안상, 교자상에 반드시 차리는 고급 음식이다. 최근에는 돼지고기 편육에 절인 배추, 무생채 등을 함께 싸서 먹는 돼지고기 보쌈을 즐겨 먹는다.

쇠고기 편육에 이용되는 부위는 양지머리, 업진, 사태, 우설牛舌 등이다. 이 중 가장 좋은 부위는 양지머리이다. 특히 하얗고 윤이 나며 차돌이 박힌 것처럼 흰 점이 있어서 이름 붙은 차돌박이 부위가 기름이 적당하고 고기 맛이 좋다고 알려져 있다. 업진으로 만든 편육은 국수 위에 얹어서 먹거나 고기에 새우젓, 기름, 고춧가루를 넣어 함께 버무려 먹기도 하였다. 사태 편육은 쇠고기의 편육 중 가장 담백하고 젤라틴이 많아 식감이 쫄깃쫄깃하다. 우설 편육은 소의 혀로 만든 것이며, 우설 특유의 냄새가 나기 때문에 파·마늘·생강·통후추 등을 넣는다. 근육 부위와 다른 조직으로 인해 씹을 때의 촉감이 색다르다. 돼지고기 편육으로는 돼지머리와 돼지삼겹살이 이용된다. 돼지머리는 껍질, 귀, 코가 모두 맛이 좋아서 편육용으로 가장 적합하다고 한다. 돼지삼겹살 편육은 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』에 처음 등장하며, 1976년 『매일경제』에 왕준련의 구정 상차림 요리로 소개되었다. 『우리나라음식만드는법』에서는 삶은 돼지고기를 통김치로 싸서 먹었다. 오늘날 돼지보쌈과 비슷한 형태이다. 이러한 돼지보쌈은 1986년 수도요리학원과 대한양돈협회 주최로 열린 요리경연대회에 소개되었고, 같은 시기에 보쌈집이 유행하기 시작하였다. 돼지고기 편육은 돼지고기의 누린 냄새로 인해 향신 채소 외에 된장과 커피 등을 넣어 삶는다.

돼지머리편육 | 농촌진흥청

쇠머리, 돼지머리처럼 뼈가 있는 부위의 편육은 깨끗이 씻은 머리에 물을 붓고 푹 고운 후 뼈를 골라내고 고기만 보에 싸서 눌렀다가 얇게 저며 먹었다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 나오는 쇠머리 편육은 가정에서 만드는 것이 어렵기 때문에 삶은 것을 구입하여 다시 삶아서 먹었고, 1980년대 이후 조리서에는 기록되어 있지 않다. 반면 돼지머리 편육은 오늘날까지 이어지고 있다.

궁중에서는 돼지머리 편육을 만들 때 삶은 고기 위에 양념과 삶아서 으깬 달걀을 뿌린 후 베보에 싸서 굳혔고, 돼지삼겹살 편육은 고기를 삶아 굳혀서 얇게 썬 후 돼지곱창을 고명으로 올려서 일반 형태의 편육 조리법과 차이를 보이고 있다. 또 편육은 궁중의 연회식, 정월차례·사월초파일 절식으로도 이용되었다. 서울·경기도 지역은 쇠머리 편육과 우설 편육, 전라북도 지역은 돼지머리 편육이 각각 향토음식으로 보존되고 있다.

특징 및 의의 잔치음식 상차림에 필수인 편육은 고기의 질긴 부위를 푹 삶아서 국물은 국수장국, 건더기는 편육으로 하여 국수와 편육 두 가지 음식을 만들었다. 쇠고기 편육에는 초간장 또는 겨자장이 어울리고, 돼지고기 편육에는 식초와 고춧가루로 양념을 한 새

우젓을 곁들여 먹는다. 편육 조리 과정 중 굳히는 과정에서 시간이 걸리므로 추운 겨울인 정월에 만들기가 용이하였다. 그에 따라 정월 차례에 먹었을 것으로 보인다. 고기의 지방이 제거된 상태이므로 고담백·저열량 음식이어서 현대인이 추구하는 건강 음식이기도 하다.

참고문헌 식탁위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 우리나라음식만드는법(방신영, 장충도서출판사, 1960), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식2·7-서울·경기·전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경란(朴慶蘭)

평양냉면 | 국립민속박물관

평양냉면
平壤冷麵

정의 메밀가루을 익반죽하여 국수틀에 눌려 만든 사리와 돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 꿩고기 등을 삶은 육수에 동치미 국물을 붓고 고명을 올린 평양식 차가운 국수.

내용 '평양냉면'은 일제강점기에 서울로 진출한 평양 면옥 조리사들이 평양식 냉면을 만들어 판매하면서 유행시킨 말이다. 이미 조선시대 중기 이후 평안도와 황해도 사람들이 잘 만들어서 서울의 관리들 사이에 이름이 났다. 홍석모洪錫謨(1781~1857)는 『동국세시기東國歲時記』 11월편 월내에서 물냉면과 비빔냉면을 소개하면서 "관서關西의 국수가 가장 훌륭하다"고 했다. 여기에서 '관서'는 한반도의 북서부 지역인 평안도를 가리킨다. 18세기 후반에 제작된 것으로 추정되는 평양 지도 〈기성전도箕城全圖〉에는 대동강 주변의 즐비한 가옥 사이에 '향동 냉면가香洞冷麵家'라는 지명을 표시해 놓았을 정도로 이미 평양에 냉면을 판매하는 전문 음식점이 있었음을 알려준다.

유득공柳得恭(1748~1807)은 연도가 분명하지 않지만 윤3월 25일부터 4월 8일까지 평양을 유람하며 쓴 기행시 〈서경잡절西京雜絶〉에서 "냉면과 돼지고기 수육 값이 오르기 시작한다"라고 적었다. 평양 사람들이 4월 초파일까지 육식을 참고 있다가 초파일 등시燈市(초파일에 사용할 등을 파는 시장)까지 파한 이후 냉면과 돼지수육을 먹기 시작하여 가격이 오른 것이었다. 이면백李勉伯(1767~1830)은 1826년 음력 3월에 평안도 태천현泰川縣(현재 평안북도 태천군) 현감으로 있던 아들 이시원李是遠(1790~1866)을 방문하였다가 평양에 들러서 쓴 〈기성잡시箕城雜詩〉에서 "냉면은 사람을 얼게 하고 홍로주는 뜨겁게 하네."라는 시를 써서 당시 냉면 전문점의 정황을 적었다.

『동아일보』 1925년 1월 28일자에 의하면 당시 평양에 있던 냉면가冷麵家에서 일하던 사람은 대략 105명이었고, 이들이 '면옥노동조합'을 조직했다. 이로 미루어 평양에 꽤 많은 냉면집이 있은 것으로 추정된다. 1920년대 말 서울의 청계천 북쪽에는 냉면집이 40여 곳이나 있었다. 단층짜리 냉면집 입구에는 상호를 적은 간판이 붙어 있었고, 간판 옆에 긴 막대기를 하늘 높이 꽂아 두고 그 끝에 종이다발을 길게 늘어트려 흩날리도록 하여 냉면집임을 표시했다. 『매일신보』 1936년 7월 23일자에 의하면 서울에서 운영되던 냉면집은 대부분 평양에서 일류 기술자를 데리고 와 문을 연 음식점이라고 했다. 여름 한철 각 관청과 회사 직원들은 점심시간에 이들 서울의 평양냉면 전문점에 전화로 배달을 요청했다. 함경북도 회령에도 평양냉면집이 있었다.

현재 평양에는 옥류관(1960년 8월 개업), 청류관(1982년 4월 개업), 평양면옥(1992년 4월 개업) 등에서 평양냉면을 만들어 판매하고 있다. 일제강점기와 달리 메밀 생산량이 많지 않기 때문에 약간의 메밀

가루에 감자전분을 많이 섞어 '결정 탄산나트륨NaCO'을 푼 70℃의 물에 익반죽하여 만든 메밀국수를 사용한다. 쇠고기·돼지고기·닭고기를 삶아 식힌 다음 간장으로 맛을 내고, 동치미국물을 타서 간을 맞추어 차게 하여 만든 국물을 메밀국수에 붓는다. 북한의 냉면집에서는 국물의 맛을 버릴 수 있다고 생각하여 냉면에 얼음을 넣거나 국물을 냉동시키지 않는다. 고명으로는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 무김치, 배추김치, 오이, 배와 삶은 계란을 올린다. 양념은 다진 파와 마늘에 고춧가루, 소금, 참기름, 간장, 참깨로 만든다.

특징 및 의의 1910년대부터 여름에 얼음을 구할 수 있게 되면서 물냉면 위주의 평양냉면이 서울의 여름 별미로 자리를 잡았다. 1930년대 사리원 일대에서 경상북도 풍기로 이주한 사람들 중에 평양냉면 음식점을 개업한 사람이 있었다. 6·25전쟁 이후 평안도 일대에서 월남한 사람들이 이주하면서 서울에서부터 제주도에 이르기까지 평양냉면을 판매하는 음식점이 들어섰다. 2000년 6월 김대중 대통령의 평양 방문 이후 북한의 평양냉면이 남한에 소개되었고, 이후 평양냉면은 매우 다양한 형태로 진화되었다. 당시 북한 이탈 주민이 증가하면서 광복 이후 북한식 평양냉면집도 생겨났다.

참고문헌 箕城全圖, 箕城雜詩, 東國歲時記, 西京雜絶, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2018), 냉면-반죽하는 솜씨여하가 국수맛을 결정(매일신보, 1936. 7. 23), 면옥노동조합(동아일보, 1925. 1. 28), 조선요리(cooks.org.kp).

필자 주영하(周永河)

폐백음식
幣帛飮食

정의 혼인 후 신부가 처음으로 시댁 어른들께 큰절을 올리는 예禮를 갖추기 위해 마련하는 음식.

개관 혼인은 일생을 함께할 반려자를 선택하는 일이므로 개인 간 결합은 물론 집안 간에도 소중한 인연을 맺는 의례다. 이렇듯 신중에 신중을 기하는 예가 혼인이다 보니 자녀들이 평생 화목하고 행복한 삶을 유지하도록 부모는 애틋한 마음으로 온갖 정성을 기울인다. 이 지극한 정성과 예를 담아 음식을 차리는 것이 폐백이다. 『예기禮記』 권1 교특생郊特牲편에 "폐백은 반드시 정성스러워야 한다."라고 하였다. 『삼국사기三國史記』「신라본기」 683년(신문왕 3)에 왕이 부인에게 납채納采한 품목을 보면 폐백幣帛 15수레, 쌀, 술, 기름, 꿀, 간장, 된장, 포, 젓갈 135수레, 벼가 150수레였다고 기록되어 있다.

내용 폐백음식은 술, 대추고임, 편포나 육포 또는 닭찜이 일반 형태이다. 그 밖에 엿, 밤, 약과와 술안주인 구절판 등을 준비할 수 있으나 그리 많이 차리지는 않는다. 술은 청주와 약주를 주로 사용한다. 대추는 흠이 없는 좋은 것으로 골라 손질한 다음 둥글게 돌려 쌓는다. 소의 살코기를 곱게 다져 간장으로 양념한 다음 도톰하게 두덩이로 반대기를 지어 꾸덕꾸덕하게 말린 편포나 우둔살 또는 홍두깨살을 포로 떠서 간장으로 양념하여 말린 우포를 사용한다. 편포나 육포는 목판에 담고 청홍靑紅 띠를 두른다. 손질한 닭은 산닭처럼 형태를 유지하여 통째로 찐 후 오색 고명으로 치장을 한다. 대추고임과 고기폐백은 각각 금전지金箋紙(보자기의 네 귀나 끈에 다는 금종이 장식품)를 단 청홍 겹의 폐백보자기로 싼 다음 묶지 않고 근봉謹封이라고 쓴 간지를 둥글게 돌려 말아 모아 붙여 끼운다. 구절판은 마른구절판이나 진구절판 모두 무방하지만 잣솔, 율란, 조란, 호두튀김, 은행볶음, 칠보편포, 곶감쌈, 어란, 생률 등으로 채운 마른 구절판을 주로 준비한다. 폐백상을 차릴 때 대추는 시아버지 앞에, 고기포는 시어머니 앞에 놓는다. 『예기禮記』 권44 혼의昏義편에 변籩(대나무나 갈대로 만들어 청색 비단을 입힌 폐백상자)에 대추와 밤과 단수段脩(계피와 생강을 넣어 말린 고기)를 담은 폐백을 시부모께 드린다고 하고, 『향례합편鄕禮合編』 권3 사혼례士婚禮에도 같은 기록이 있다.

지역사례 서울 지역에서는 편포나 육포를 주로 사용한다. 전라도 지역에서는 색지로 장식한 꿩폐백, 오징어오림으로 장식한 닭폐백, 문어나 오징어를 오려 만

든 봉황폐백, 목판의 밑바닥에 밤을 놓고 그 위에 대추를 돌려 담은 대추고임, 각색 전과 떡·엿·과일 등을 사용한다. 경상도 지역에서는 닭폐백과 대추고임을 주로 하며, 엿이나 약과·주악을 올리기도 한다. 강원도 지역에서는 닭폐백과 찹쌀엿이나 수수엿이 대표 폐백이지만 형편에 따라 고기폐백이나 유과, 어물, 과실 등을 푸짐하게 마련한다. 개성 지역 폐백의 경우 크고 화려하며, 음식 가짓수도 많고 풍성하다. 남녀를 상징하여 두 개를 든다. 그릇은 지름이 60㎝ 이상으로 크기도 클 뿐만 아니라 화려한 모양을 갖추고 있다. 주로 모약과, 주악, 전류, 포, 밤·대추·사과·배 등 과일류, 당속류, 닭찜 등으로 만든다. 신부를 상징하는 것으로는 모약과·전류·포 등을 둥글게 쌓아 올리면서 위쪽에 삶은 달걀을 두르고, 맨 위에 입에 대추 물린 암탉을 얹는다. 신랑을 상징하는 것은 주로 과일을 쌓아 올린다. 이때 계절에 맞는 과일을 고이며, 그 안에 절육·전·포 등을 쌓고 맨 위에 밤을 입에 문 수탉을 얹는다. 이것을 홍홍紅紅 또는 청홍靑紅색의 보자기로 싼다.

특징 및 의의 혼인의례에 소용되는 물품과 음식에는 풍요, 자손 번창, 장수, 부부 금실, 복의 기원 등의 의미가 있다. 폐백음식을 근봉으로 두르는 것은 모든 일이 수월하게 풀리기를 바라는 뜻이다. 또 대추의 탐스러운 열매는 자손 번창을, 붉은색은 부부의 앞날이 평안하기를 기원하는 것이다. 시아버지께 대추를 올리는 것은 '부지런하고 조심스러운 마음으로 시집살이를 하겠습니다.'라는 의미가 담겨 있고, 시어머니께 올리는 고기포는 어른 공경과 포용을 약속하는 의미로 '정성을 다해서 모시겠습니다.'라는 뜻이 있다. 폐백 엿에는 시집살이를 하게 될 딸을 아끼는 친정어머니의 마음이 담겨 있다. 엿은 매우 단단해서 먹는 데 시간이 오래 걸리고, 입안에서 잘 붙는 성질 때문에 엿을 먹는 동안에는 잔소리를 할 겨를이 없다. 그래서 입에 잘 붙는 달콤한 폐백 엿을 시누이와 시어머니가 먹으면서 갓 시집온 새색시를 곱게 봐 주기를 바라는 마음이 반영되어 있다.

폐백음식 | 한국의맛연구회

참고문헌 三國史記, 육례이야기1-천(권광옥, 해돋이, 1994), 혼례(한복려, 궁중음식연구원, 2009), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2008).

필자 이춘자(李春子)

포
脯

정의 수조육류나 어패류를 날것 그대로 또는 얇게 살을 떠서 소금, 간장, 기름 등에 재웠다가 말린 것의 총칭.

내용 포脯는 역사가 오래된 가공식품으로, 산짐승이나 들짐승 또는 생선·조개류를 획득하여 우선 먹고 남은 것은 말려 두었을 것이므로 자연물 채집시대부터 포의 가공이 시작되었을 것으로 보인다. 문헌상 기록으로는 683년 신라 신문왕이 왕비를 맞이할 때의 폐백 품목에 포가 쓰여 있다. 그때의 포 가공법은 그대로 말린 것 또는 소금, 술 등에 절였다가 말린 것으로 추측된다. 포는 조선시대에 들어와 다양한 수산물과 육류가 사용됨에 따라 다양한 방법과 형태로 만들어져서 한국 식생활의 주요 찬물이 되었다. 조선시대에는 나라에 올린 진상 품목이나 각 고장의 산물 품목에 여러 가지 건어, 건복(전복 말린 것), 건새우, 꿩고기 포, 사슴고기 포, 노루고기 포 등이 명기되어 있었다. 이러한 식품들은 산지에서 가공하였다.

『음식디미방』에는 고기·참새·해삼·전복 말리는 법 등이 기록되어 있으며, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 주리포(잉어포), 건치乾雉 등이 기록되어 있다. 그 이후의 조리서에도 육포, 녹육포, 치육포, 돈육포, 해포(게육포), 건복(전복포), 암치(민어포), 건도미, 마른가자미, 마른가오리, 마른연어, 마른상어, 오징어

포, 건낙지, 북어포, 건대구, 뱅어포 등 다양한 종류의 포가 기록되어 있다.

『임원경제지林園經濟志』의 포석脯腊 부분에는 얇게 떠서 말린 것을 포라 하고, 생강과 천초 등을 뿌려서 말린 것을 하暇라 하며, 작은 것을 통째로 말린 것을 석腊이라고 한다는 기록이 있다. 포는 얇은 것을 말리는 것, 수脩는 말려서 오그라든 것, 석腊은 오래되었다는 뜻이며, 석昔은 오래되어 남은 고기이다. 포를 펴서 얇게 늘인 것을 정脡, 구운 것을 구胊, 뼈가 붙은 것을 자胏, 생선 말린 것을 수鱐, 꿩 말린 것을 거腒라고 하여 포에 대한 상세한 설명을 하고 있다.

육포는 쇠고기를 주로 이용하여 다양한 형태와 방법으로 만들었다. 그 밖에 노루고기, 꿩고기, 저육도 사용하였으나 닭고기로는 포를 만들지 않는다. 배포焙脯는 쇠고기나 돼지고기를 저며서 소금, 천초 등으로 양념하여 시렁에 매달아 불을 피워 말린 방법의 포이다. 어포로는 민어, 도미, 문어, 전복, 오징어, 북어 등을 주로 사용한다.

포는 각종 음식상에 여러 가지 포와 아울러서 놓을 수도 있고 반찬으로도 이용한다. 포는 봄볕에 말리는 것이 벌레가 꾀지 않아서 좋으며, 말릴 때는 자주 뒤집어서 골고루 말려야 고기가 채반에 붙지 않고 잘 떨어진다. 조선시대의 포는 일광, 배건, 훈연 등 건조 수단을 이용하였다. 소금에 절여 말린 것, 여러 가지 양념으로 조미하여 말린 것, 술에 담갔다 말린 것 등 방법도 다양하였다.

특징 및 의의 조선시대에 포는 왕실과 민간을 막론하고 제례 및 상례에서 빠지지 않고 상에 오르는 음식이었다. 혼례에서는 신부가 시어머니께 처음으로 인사드릴 때 바치는 폐백음식으로 중요시되었다. 일상음식에서도 장기간 저장 가능한 육류와 어류 식품으로서 아무나 먹을 수 없는 귀한 음식으로 여겨졌다. 이로 인해 포는 진상품과 하사품, 뇌물이나 선물 등으로 흔히 이용되었다. 포는 먹거리 비축을 위한 원초적인 저장보존법으로, 유목계 민족의 육식 습관과 삼면이 바다인 천혜의 어장에서 잡히는 각종 어패류 등으로 자연 건조 및 염장 가공 등 가공·저장 식품이 발달하는 계기가 되었다. 포는 저장 기간이 길고 부피가 작고 가벼워서 휴대하기 간편하며, 병중에 보양이 필요한 사람이나 나이 든 노인들에게 선물로 적합하였다. 이가 약한 노약자는 포를 그대로 씹어 먹을 수가 없으므로 포를 가루 내어 국에 타서 먹기도 하였다.

포는 보존성이 뛰어나고 맛이 짙어 일상식의 마른 찬으로도 두루 사용되어 왔으므로 식품학 차원에서 의의도 크다고 할 수 있다. 포와 같은 마른 찬의 마련은 이웃과 언제라도 음식을 함께 나눌 수 있는 공동체 의식과 먹거리가 부족할 때를 대비하는 준비성 및 일손이 부족할 때를 대비하기 위한 수단에서 비롯되었으며, 여기에서 우리 선조들의 삶의 지혜를 엿볼 수 있다.

참고문헌 林園經濟志, 增補山林經濟, 음식디미방, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 정낙원(鄭樂源)

포도
葡萄

정의 갈매나무목 포도과 포도나무의 열매.

내용 포도葡萄는 여름에 먹는 과일로 갈자색을 띤다. 포도는 기원전 114년 이전에 중앙아시아에서 중국으로 전래되었는데, 『제민요술齊民要術』(530~550)에 포도에 대해 기록된 점으로 볼 때 삼국시대에 우리나라로 전래된 것으로 추정되고, 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에도 기록이 나와 있다. 포도는 익기 전에는 단단하고 푸른색을 띠다가 익으면서 당분이 증가하면서 산이 감소하고 완전히 익으면 껍질색이 갈자색을 띠고 당분의 함량이 최대가 된다. 또한 포도에는 주석산과 사과산이 많은데 포도의 향과 맛에 영향을 준다. 포도를 고를 때는 가지가 싱싱하고 백분이 있는 것이 맛이 좋다. 포도껍질에 뿌옇게 있는 하얀 가루는 농약도 아니고 당분이 흘러나와 생긴 것도 아니며 포도껍질에 자생하는 효모균이다. 포도를 보관할 때는 보통 포도송이를 종이에 싸서 보관하는데 좀 더 오래 보관을 하려면 신문지로 덧 싸준 다음 비닐팩에

국립민속박물관

지운필 | 포도도 | 국립중앙박물관

포도

싸서 냉장보관하면 된다.

우리나라에서 가장 많이 재배되는 포도는 캠벨얼리라는 미국계 품종으로 포도 재배의 60%를 차지하며, 흑자색을 띠고 과피가 두껍다. 과육은 부드럽고 주로 단맛이 나며, 약간 새콤한 맛이 나기도 한다. 껍질과 씨에 영양이 풍부하므로 생으로 함께 씹어 먹는 것이 좋으나 치아가 튼튼하지 못하면 씨를 씹어 먹지 않는 것이 좋다. 포도를 먹을 때 포도씨를 삼켜도 체외로 배출되기 때문에 크게 문제가 되지 않는다. 또한 캠벨얼리 외에 많이 생산되는 거봉은 늦은 여름인 9월이 제철로, 다른 포도에 비해 알이 크고 맛이 좋다. 단맛이 강하고 육질이 연하며 과즙이 많으나, 껍질이 두꺼운 데다 씨가 크고 단단하여 껍질과 씨를 함께 씹어 먹기는 어렵다. 포도를 깨끗이 씻으려면 약간의 식초 물에 담가 놓거나 소금을 풀어 씻은 다음 흐르는 물에 헹구는 것이 좋다. 세계적으로 포도는 포도주, 주스, 건포도 등으로 가공하여 많이 소비되지만, 우리나라에서는 주로 생으로 즐겨 먹는다.

지역사례 우리나라는 경상북도가 재배면적이 가장 넓고, 그 다음으로는 충청북도, 경기도, 충청남도 순으로 포도의 재배가 이루어진다.

특징 및 의의 포도는 항산화력이 뛰어난 안토시아닌은 껍질에 많고 레스베라트롤은 씨에 많으며 하얀 알맹이 부분에는 카테킨이 함유되어 있어 건강에 좋다. 특히 안토시아닌이 야간 시력 향상에 도움이 되며 황반변성이나 백내장 등 노화와 관련된 안질환을 예방하고 스마트폰이나 컴퓨터 모니터, TV에서 나오는 청색광에 대한 보호 효과가 있다고 여러 연구에서 보고되고 있다. 포도의 항산화성분들은 산화적 스트레스로 인한 당뇨, 암, 심혈관계 질환, 퇴행성 관절염을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한, 기력이 없을 시 포도를 섭취하면 당분이 많아 피로해소에 좋고 비타민이 풍부해 신진대사에 도움이 된다. 당뇨병 등으로 당 조절을 하는 경우에는 섭취에 주의하도록 해야 한다.

또 포도씨에는 약 20%의 지질이 함유되어 있어 포도씨를 짜서 포도씨유로도 사용하기도 하며, 다른 기름에 비해 끓는점이 높아 튀김 요리에 적합하다.

참고문헌 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2004), 이해하기 쉬운 식품과 음식 재료(조경련 외, 파워북, 2013), 포도 수확 후 관리기술 최근 연구 동향(장성호 외, 원예과학기술지27-3, 한국원예학회, 2009), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이해정(李海楨)

포천이동막걸리

정의 경기도 포천 이동면에서 빚어지고 있는 막걸리로, 포천 막걸리의 명성을 이끌어 온 막걸리.

내용 대한민국에서 막걸리로 이름을 얻은 대표적인 지역이 포천이다. 그 포천 막걸리의 명성을 이끌어온 막걸리가 이동막걸리이다. 포천이동막걸리가 명성을 얻기까지는 포천의 지역적 특징, 군인들이 많이 주둔한 분단 현실, 그리고 양조업자의 노력이 반영되었기에 가능했다.

포천은 산이 높고 계곡이 깊어 물이 좋은 고장이다. 포천은 1천 미터 안팎의 광덕산, 백운산, 국망봉, 강씨봉, 청계산, 운악산이 있어서, 포천으로 들어오는 물은 없고, 포천에서 나가는 물만 있다고 한다. 포천은 오염원이 적어 물이 좋고, 물이 좋으니 술맛도 좋은 조건을 갖춘 고장이다.

포천이동막걸리 창업주인 하유천(1916~2001)은 포천이 물이 좋다는 얘기를 듣고, 1956년에 이동면

에 양조장을 차렸다. 포천 이동면 도평리, 현재의 이동면 화동로 2466의 터다.

포천 이동주조에서는 처음에는 탁주, 약주, 소주를 모두 만들었는데, 차츰 군인들에게 제공할 막걸리 하나에 집중하게 되었다. 냉장고도 없던 1960~1970년대까지만 하더라도 동네 가게에서 팔리던 어른들의 간식이 막걸리였다. 군부대 안에서는 군인들의 고된 훈련을 위로해 주던 인기 상품이 막걸리였다. 하유천은 문관복을 입고 군부대로 막걸리 납품을 다녔고, 연말이면 병사들을 위로한 공로로 표창장까지 받았다고 한다.

포천이동막걸리가 서울 사람들에게 인기를 얻게 된 것은 1971년에 포천 백운 계곡이 유원지로 개발되면서부터다. 포천 백운 계곡, 산정호수, 유황온천, 이동갈비가 명성을 얻게 되었고, 포천을 찾아온 서울 나들이객들이 꼭 한 잔씩 들이켜고, 돌아갈 때는 두어 통씩 사가는 것이 포천 이동막걸리였다.

이 무렵의 포천막걸리는 밀가루를 주재료로 삼고, 백국균을 파종한 밀가루 흩임누룩을 발효제로 삼아 빚은 시금털털한 막걸리였다. 백국균 때문에 구연산의 신맛이 돌고, 밀가루 때문에 텁텁하고 털털한 질감이 돌았다.

당시만 하더라도 막걸리는 제조장이 있는 군 단위의 지역을 벗어나 판매할 수 없었다. 그런데 1995년 살균막걸리의 판매 지역 규제가 해제되고, 2001년에 막걸리 판매 지역이 완전 해제되면서 이동막걸리를 포함한 포천막걸리들이 다른 지역의 막걸리보다도 앞서서 서울과 전국 시장을 공략하여 인지도를 넓혀 나갔다. 이 때문에 포천 양조장들의 시설 규모는 다른 지역 양조장들보다 크고, 생산량도 많고, 막걸리 종류도 다양하다.

이동막걸리는 1995년에 이동재팬 회사를 차려 일본 수출을 앞장서 추진하였고, 2009년부터 일기 시작한 일본 내 막걸리 붐을 이끌기도 했다. 이동막걸리는 포천에 규모 있는 막걸리 양조장들이 생겨날 수 있는 분위기를 조성했고, 포천을 막걸리 메카로 만드는데 기여했다.

특징 및 의의 포천이동막걸리는 하유천씨가 1956년경에 포천 이동면에 터를 잡고 시작한 이래, 군부대 납품, 백운계곡 관광 상품, 살균탁주 전국 유통, 일본 수출로 이어지는 마케팅 전략으로 오늘의 포천 막걸리 명성을 만들어낸 양조장이다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 풍경이 있는 우리술 기행(허시명, 예담, 2001).

필자 허시명(許時銘)

푼주

정의 입지름은 넓고 밑은 좁은 큰 사기그릇.

내용 푼주는 큰 대접 모양의 사기그릇으로, 입지름이 넓고 밑이 좁아서 음식을 버무리거나 다 된 음식을 담는데 사용한다. '분자', '푼자'라고도 부른다. 일제강점기에 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에 용기 중 "사기 제품으로 동이(분盆)에 해당하는 '푼주', '식소라', '전대야' 등이 있다. 모두 음식물을 담는 것이다."라고 하면서 푼주, 푼자에 해당하는 그릇으로 입지름이 넓은 사기그릇이 그려져 있다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '분盆'은 '딜동히분'이며, 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 부엌이나 찬방에 두고 쓰는 살림살이[廚中雜物]에 푼주[盆子]가 있다. 조선 후기 『임원경제지林園經濟志』에서 분盆을 설명하기를 "물 긷는 동이와 이름은 같고 제도는 다른 그릇이다. 이 그릇은 몸통이 납작하고 운두가 누워있으며, 밑은 좁으나 아가리는 넓고 귀는 없으나 전이 있다. 지금

푼주 | 높이 9 입지름 24 | 국립민속박물관

의 세숫대야와 같지만 크기가 이보다 배가 되기도 한다. 일체의 양조에 모두 이 그릇에 재료를 담아 나르니, 인가에서는 많이 갖춰둬야 할 그릇이다. 장독이 비와 이슬에 맞지 않게 할 때도 이 그릇으로 덮는다."고 했다. 한편 동분銅盆에 대한 설명으로 "놋쇠로 만들고, 모양은 물을 긷는 질그릇 물동이와 같다. 밥이나 죽, 국, 떡 등의 먹을거리를 담는데 담지 못하는 음식이 없다."고 하여 조리용이나 운반용으로 두루 사용한 그릇임을 알 수 있다.

푼주는 주로 옹기로 만들지만 백자, 유기로도 제작하였으며 조선 말기에는 청화백자로 만든 경우도 있다. 기형도 다양해져서 아가리가 밑바닥보다 넓게 벌어진 것, 밑바닥보다 넓지만 아가리가 살짝 안으로 오므라진 것, 약간 넙적한 전이 달려 있고 종발과 같은 형태에 약간 높은 굽이 달린 푼주도 있다.

참고문헌 林園經濟志, 增補山林經濟, 訓蒙字會, 우리의 부엌살림(윤숙자·박록담, 삶과꿈, 1997), 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)

풀떼기

정의 수수와 같은 잡곡의 가루로 풀처럼 쑨 죽의 일종.

내용 풀떼기는 풀떡, 수수푸레기(서울·경기), 수수풀떼(충북), 풀떼죽(경북), 푸리기(황해), 푸레죽(제주)이라고 불리는 죽의 일종이지만 죽보다 걸쭉한 음식이다. 죽은 그릇에 물과 곡물을 넣고 끓이면 되는 간단한 제조법 때문에 곡물로 만든 음식 가운데 가장 오래됐다. 『서경書經』에서는 "황제가 비로소 곡물을 삶아서[烹] 만들었다."라고 죽 만드는 방법을 기술하였다. 죽은 우리나라에서도 오래전부터 먹었다고 생각되지만 구체화된 기록은 조선시대에 나타난다. 우선 죽은 허약한 몸을 보하는 음식으로 많이 사용되었다. 유희춘柳希春이 1573년(선조 6) 선조에게 "새벽에 흰죽을 들면 위기胃氣가 부드러워져서 진액津液을 내게 되는데, 이것이 양생하는 경험방이다."라고 하며 자리조반으로 죽을 먹을 것을 권한 것도 일례이다. 죽은 농도로 종류를 구분하였다. 『예기禮記』에서는 "된[厚] 것은 전饘, 묽은[希] 것은 죽粥"이라고 구분하였다. 우리나라 18~19세기에 녹말로 만든 응이[薏苡]나 곡물을 체에 걸러 부드럽고 걸쭉한 미음米飮 등 여러 죽류의 음식이 기록에 나타나고 있다. 범벅도 일종의 죽이라고 할 수 있다. 1700년대의 『음식보飮食譜』에 "범벅같이"라는 말이 나오는 것으로 보아 꽤 오래전부터 먹어 온 음식임을 알 수 있다. 범벅이란 곡식 가루에 감자, 옥수수, 호박 같은 것을 섞어서 풀처럼 되게 쑨 것을 말한다. 강원도의 감자범벅·옥수수범벅, 경상도와 강원도의 호박범벅 등이 있다.

하지만 대체로 죽은 음식의 양을 늘려서 먹는 데 이용되었다. 쌀을 가루로 만들면 2배 내지 2.5배가 된다는 것은 조선시대의 일반 인식이었다. 1671년(현종 12)에 이단하李端夏는 2홉의 쌀을 가루로 만들면 다섯 홉이 된다고 하였고, 『구황촬요救荒撮要』에서는 "쌀 한 되로는 약 두 되 다섯 홉의 가루를 만들 수 있다"고 하였다. 일제강점기에도 방신영方信榮은 『조선요리제법朝鮮料理製法』에서 쌀 한 되를 가루로 만들면 약 두 되가 된다고 하였다. 이렇게 가루로 만들어진 곡식은 대부분 죽이나 수제비 등을 만들어 먹는데 사용되었으며, 양을 늘리기 위해 다른 재료들과 혼합되기도 하였다. 『충주구황절요忠州救荒切要』에서 안위는 "평소에 장정이 하루에 쌀을 두 되를 먹는데, 죽을 만들어 먹거나 풀을 가지고 나물죽을 만들어 먹으면 양이 세 배로 늘어나고, 게다가 한 끼를 거르면 다시 두 배가 된다. 이렇게 되면 한 사람이 한 달 먹을 식량으로 죽이나 나물죽을 먹으면 석 달을 먹을 수 있고, 하루 한 끼만 먹으면 여섯 달을 먹을 수 있다."라고 하였다.

특징 및 의의 구황서에는 '삼糝'이라고 해서 쌀이나 곡식 가루를 섞어 끓인 차지고 끈끈한 국을 만들어 먹는 방식이 나온다. 메밀꽃과 콩잎, 콩깍지를 가루로 만들어 곡식가루와 섞어 먹는 법과 곡식 뿌리를 가늘게 가루 내어 삼을 만드는 법이 있다. 풀떼기는 양을 늘려먹는 죽의 이용 형태가 확장되면서 삼糝을 먹는 방식이 되직하게 만들어진 것은 범벅, 묽게 만들어진

것은 풀떼기로 분화된 것으로 보인다. 오늘날의 풀떼기는 수수나 호박 등 주재료에다 팥이나 콩, 밤, 고구마 등을 더 넣어서 양을 늘려 먹는 형태로 발전한 음식이다.

참고문헌 救荒撮要, 忠州救荒切要, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 우리의 맛 찾기 경북향토음식(경상북도 농촌진흥원, 1997), 조선후기 구황식품의 활용에 대한 연구(김태완, 서울시립대학교 석사학위논문, 2002).

필자 김태완(金泰完)

풀빵

정의 물에 밀가루를 풀어서 풀처럼 반죽을 만들어 구워 만든 빵.

내용 풀빵은 일본의 국화빵, 도미빵에서 전래되었다. 도미빵이 일제강점기인 1930년대에 우리나라에 전해져 붕어빵이 된 것이다. 풀빵이 우리나라에서 큰 인기를 끈 것은 1960년대이다. 1960년대 후반에 미국으로부터 밀가루를 원조 받으면서, 밀가루를 물로 반죽하여 동그랗고 두껍게 성형해 구운 것이 시작이었다. 종류와 지역에 따라 가격이 달랐으므로, 그 지역의 물가를 대변하기도 했다. 옛날 가난했던 시절에는 시골에서 상경한 젊은이들이 밥 대신 풀빵 몇 조각으로 배를 채우기도 했다. 그 시절 유래된 말이 '눈물 젖은 풀빵'이다. 실제로 풀빵이 식거나 눅눅해지면 맛이 급격하게 떨어진다. 이러한 풀빵을 굽는 데는 발효 과정이 없다. 부드러운 박력분을 물로 반죽하여 틀에 부어넣고, 안에 팥앙금을 넣고 굽는다. 예전에는 연탄 화덕 위에 국화나 붕어 모양을 한 빵틀에 구워내기도 했다. 틀은 위판과 아래판으로 되어 있으며, 주로 손수레나 포장마차 등 노점이나 건물 틈새에서 즉석으로 만들어 판다. 풀빵은 군고구마, 오뎅과 함께 겨울철 길거리의 대표 음식이다. 추운 겨울에 길거리를 가다가 시장할 때 사 먹으면 그런대로 요기는 되는, 인정 어린 서민 빵이다.

오늘날의 풀빵은 틀 모양에 따라 국화 모양, 붕어 모양, 잉어 모양 등 다양하다. 틀에 부어 굽기 때문에

붕어빵 | 국립민속박물관

만드는 기술을 배우기 쉽고, 반죽과 단팥 등 재료도 구하기 쉽다. 그 때문에 소자본으로 창업하기 쉬운 소재이기도 하다. 최근 재료를 고급화하여 장인 정신을 내세우는 풀빵집도 있다. 이 경우 실내 점포를 열어 장사하는 경우도 적지 않다. 최근에는 붕어빵 재료의 배합을 바꾸고 앙금을 변화시켜 황금붕어빵, 특허 받은 붕어빵 등 특정 레시피를 이용해 프랜차이즈를 설립해 체인화되고 있다. 재료 배합이 되어 있는 반죽과 팥이 판매되고 있으며 자판기에서 파는 붕어빵 제품도 있다.

참고문헌 변경(이문열, 문학과 지성, 1998), 開店休業(吉本隆明, プレジデント社, 2013), たい焼の魚拓(宮嶋康彦, JTB, 2002), 東京のたい焼き-ほぼ百匹手帖(イワイサトシ, 立東舎, 2015), 東京たいやきめぐり(東京くいしんぼ倶楽部, バナナブックス, 2007), やったモン勝ち!(井上剛, 筑摩書房, 2002), 江戸のファーストフード　町人の食卓、将軍の食卓(大久保洋子, 講談社, 1998), 日本銘菓事典(山本候充, 東京堂出版, 2004).

필자 신길만(申吉萬)

풍로
風爐

정의 아래쪽에 바람의 양을 조절할 수 있는 구멍을 내고 연료를 넣어서 음식을 조리하거나 물을 끓이는 소형의 조리용 가열기구.

내용 당나라 때의 『다경茶經』에 "풍로는 구리나 쇠, 흙으로 만드는데, 솥[鼎]과 비슷하다."고 했다. 풍로風爐 역시 화로火爐의 일종이지만, 아래쪽에 바람의 양을 조절하는 구멍이 있어 풍로라고 한 것으로 보인다. 일제강점기부터 곤로[焜爐]라는 말이 등장하였다.

풍로는 우리나라 주생활 문화에서 취사 보조 도구나 차를 마실 때 물을 끓이는 용도로 많이 사용되었다. 화로는 여름에 많이 사용되었다. 여름에는 구들방에 불을 때지 않았기 때문에 반찬 등의 조리를 할 때 주로 사용되었다. 또한 가마솥 등을 보조하는 조리기구로 사용되었다. 특히 풍로는 이동이 편리하여 장소를 가리지 않고 사용되는 특징이 있다.

우리나라에서는 다양한 풍로가 발굴되어 풍로가 일상생활에서 다양하게 이용된 것으로 보인다. 특히 차를 끓이는 모습이 회화에서 많이 보인다. 또한 조선시대 문집에는 풍로에 물을 끓이거나 찻물을 끓이는 풍경을 묘사한 작품과 시가 많이 보이는 것도 풍로가 전통사회 일상생활에서 빈번하게 사용되었음을 알게 한다. 또한 제사를 지낼 때, 수라상을 올릴 때, 음식을 따뜻하게 올릴 때 화로와 함께 사용되었다.

풍로를 만드는 재료는 구리, 쇠, 흙, 돌 등 다양하다. 풍로 모양은 원통형을 비롯하여 다양하지만 흙으로 빚어 만든 풍로는 원추형이 많다. 흙으로 만든 풍로는 대량 생산품이어서 모양이 거의 동일하다. 그러나 석재, 구리, 쇠 등은 공예 가치가 있는 것도 있다.

전통사회에서 풍로에 사용하는 연료는 숯이나 재 등이었다. 근·현대로 이행하면서 풍로에 사용되는 연료는 연탄, 석유, 가스, 전기 등으로 다양해졌다. 1950년대 연탄이 난방은 물론 취사용으로 사용되면서 연탄화덕이 풍로 역할을 대신하면서 인기를 끌었다. 그러나 화력 조절, 가스 중독, 연탄재의 부피 등 문제가 많았다. 1960년대 일본에서 개발한, 등유燈油를 사용하는 석유곤로石油焜炉가 수입된다. 부피도 작고, 화력 조절이 가능하며, 사용하기도 편리한 취사도구로 자리하면서 1960~1980년대 부엌의 취사 보조 도구 대명사가 되었다. 이에 국내에서도 석유곤로가 개발되어 수입품과 경쟁하였다. 석유곤로는 '석유경제곤로'라는 제품명처럼 석유가 다른 연료보다 경제적이고, 편리하여 인기가 있었다. 또한 당시 자취생의 취사 기본 도구로서 각광을 받기도 하였다.

1960년대 석유곤로는 바닥에 장착한 기름통에 잠기게 만든 심지를 끌어올려 성냥 등으로 불을 붙이도록 하였는데, 심지의 삼투압 작용을 이용한 것이다. 불을 끌 때는 다시 심지를 내려 공기를 차단해서 소화시키는 원리를 사용한다. 그러나 불에 강한 유리섬유 심지를 사용하였지만 오래 사용하면 화력이 약해지고, 그을음이 생기며, 연기가 나는 등 불편한 점도 많았다. 또한 완전연소를 한다고는 하지만 냄새와 폭발 위험이 있었다. 자동점화 및 소화장치 등 안전장치도 함께 발전하였지만 화재의 위험이 있었기 때문에 전기, 프로판가스 등 다양한 연료를 사용하는 곤로가 등장하였다.

석유곤로가 일반화됨에도 주유소 등이 많지 않아 구멍가게나 쌀집 등에서도 등유를 판매하는 새로운 문화가 생기기도 하였다. 또한 석유곤로에 기름을 부을 때 흘리지 않도록 하는 깔때기를 사용하거나 호스를 사용하여 깔때기와 호스가 가정의 필수품이 되기도 하는 문화를 낳기도 하였다. 또한 심지를 교환해주는 사업자 역시 하나의 문화 현상이었다.

연료에 따라 풍로, 연탄풍로, 석유풍로, 석유곤로

석유 곤로 | 가로 35.5 세로 33 | 1980년대 | 국립민속박물관

등으로 사용됐다. 영어로는 스토브Stove와 포터블 스토브Portable Stove, 일본에서는 곤로コンロ, 焜炉라고 한다. 용도는 비슷하지만 석유 혹은 가스나 고체연료를 사용하는 야외용 버너Burner와는 구별된다. 가스나 전기가 일반 연료로 사용되면서 '가스레인지', '전기레인지', '인덕션', '전기오븐', '가스오븐' 등 화로 혹은 곤로라는 용어보다 외국어를 그대로 사용하는 경향이 강해져갔다.

특징 및 의의 1960년대 석유곤로가 인기를 끌면서 풍로의 대명사처럼 되었다. 이에 따라 숯 등을 사용하는 전통 방식은 화로나 풍로, 그 외의 연료를 사용하는 것은 곤로라는 관념이 생기기도 하였다.

참고문헌 朝鮮王朝實錄, 차생활 문화대전(정동효 외, 홍익재, 2012), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 경향신문, 동아일보, 매일경제.

필자 김시덕(金時德)

한산소곡주
韓山素麴酒

정의 찹쌀과 누룩을 주원료로 하여 들국화, 메주콩, 생강, 홍고추 등을 함께 넣어 100일간 숙성해서 빚는 전통주.

내용 한산소곡주는 충청남도 한산 지역의 전통주로, 1979년 충청남도 무형문화재 제3호로 지정되었다. 한산면 호암리의 김영신이 선조들로부터 제조 비법을 물려받아 명인이 되었다가 1997년 6월 별세 이후 며느리인 우희열이 대를 잇고 있다. 한산소곡주는 감미로운 향과 특유의 감칠맛 때문에 취하면 자리에서 일어설 줄 모른다고 하여 '앉은뱅이 술'이란 별명이 있다. 한산면에서 생산되는 술의 일종으로 1500여 년의 전통을 이어 오고 있다. 조선시대 문헌인 『산림경제山林經濟』나 『동국세시기東國歲時記』 등에 소곡주 기록이 보인다. 표기에서 알 수 있듯 '누룩을 적게 사용하여 빚은 술'이란 뜻에서 유래한 술 이름이다. 소곡주는 한자로 '소곡주小麴酒' 또는 '소국주小麴酒'라고 쓴다. 역사가 오래된 술로 전해 내려오고 있다. 『박씨전』에 "백제의 마의태자가 개골산에 들어가 나라를 잃은 설움을 술로 풀었는데, 그 맛이 소곡주와 같았다."고 하는 이야기가 전해 오고 있는 것으로 미루어 삼국시대부터 명성을 얻은 술로 추측된다. 백제 멸망 후 유민들이 주류성에서 나라를 잃은 슬픔을 달래기 위해 소곡주를 빚어 마셨다고도 전해진다. 조선시대에 과거 길에 오른 선비가 한산 지역의 주막에 들렀다가 소곡주의 맛과 향에 사로잡혀 한두 잔 마시다가 과거 날짜를 넘겼다는 일화도 전해진다. 그러나 그 어떤 사실 기록이나 뚜렷한 근거는 없다. 다만 소곡주를 빚는 과정에서 밑술을 백설기(흰무리) 상태로 하여 빚는 이양주라는 사실로 미루어 법주나 방문주와 같이 죽 형태로 빚는 술에 이어 빚었을 것이란 추론이 가능할 뿐이다. 어떻든 소곡주는 우리나라 대표 청주류의 한 가지로 자리매김하여 왔다. 현재는 여러 가지 다양한 제조법이 등장하고 있다.

소곡주를 소개하고 있는 옛 기록으로 『동국세시기東國歲時記』를 비롯하여 『요록澆綠』, 『규합총서閨閤叢書』, 『음식디미방飮食知味方』, 『임원십육지林園十六志』, 『역주방문歷酒方文』, 『시의전서是議全書』, 『경도잡지京都雜志』, 『양주방釀酒方』 등 많은 문헌이 있다. 만드는 법은 주로 이양주이고, 더러 삼양주로도 빚고 있음을 알 수 있다. 이양주로서 소곡주의 한 예를 보면 먼저 수곡을 만들어 밀기울을 제거한 후 흰무리를 지어 한데 섞어 밑술(술밑)을 빚고, 다시 고두밥을 지어 식기 전에 밑술과 고루 섞어 덧술을 빚어서 발효시키는 방법이다. 술 빚는 시기에 대하여는 "음력 정월 첫 해일亥日에 밑술을 담기 시작하여 3~4월 또는 덧술을 한 지 10일간 발효 숙성시켜 채주한다."고 소개하고 있다. 소곡주는 술 빚는 방법에서 몇 가지 특징을 발견할 수 있다. 첫째는 앞에서 언급한 바와 같이 누룩을 적게 사용한다는 점이다. 누룩을 적게 사용함으로써 술 빛깔이 맑고 깨끗하며, 아름다운 향기를 간직하게 된다. 둘째는 덧술을 할 때 고두밥에 온기를 남겨서 밑술과 합하고 1차 발효시킨 뒤 저온에서 오랜 기간 2차 발효·숙성시킨다는 점이다. 이와 같은 술 빚기는 감향주에서도 찾아볼 수 있다. 술 빚는 시기가 삼해주에서와 같이 정월 첫 해일이라는 점에서 특이하다. 따라서 소곡

주는 달고 향기로운 맛의 감향주 빚는 법과 같고, 맑고 깨끗한 술 빛깔을 얻기 위해 겨울철(저온발효)에 빚는 삼해주 방법을 혼용한 것으로도 추측된다. 아무튼 소곡주와 같이 백설기로 밑술을 고두밥으로 덧술을 해 넣는 술의 맛이 우리나라 사람들의 취향에 맞는 등 많은 사람이 선호하는 전통주이다.

특징 및 의의 한산소곡주는 충남 한산 지역에서 오랜 역사와 전통을 담아 전해 내려오는 찹쌀과 누룩을 주원료로 하고 들국화, 메주콩, 생강 등을 부재료로 하여 약 100일간 숙성시켜 빚어서 감미로운 향과 감칠맛이 특징인 청주이다. 1979년 충청남도 무형문화재 제3호로 지정된 우리나라 대표 전통주이다.

참고문헌 京都雜志, 閨閤叢書, 東國歲時記, 是議全書, 歷酒方文, 林園十六志, 음식디미방.

필자 정혜경(鄭惠京)

한정식
韓定食

정의 음식점에서 정해진 식단에 따라 여러 가지 한국음식을 제공하는 식사.

내용 한정식은 '한국음식 정식定食'의 줄임말이다. 정식은 음식점에서 일정한 값을 정해 놓고 여러 가지 음식을 상차림 방식에 따라 제공하는 배식 방식의 식사를 가리킨다. 주로 고급음식점에서 음식을 제공하는 방식이다. 유럽과 북미의 고급음식점에서는 샐러드salad와 수프soup, 주요리main dish, 후식dessert 등을 시간 흐름에 따라 차례대로 제공한다. 이에 비해 한정식은 대부분 한꺼번에 모든 음식을 제공하는 공간전개형 배식 방식을 채택하고 있다.

19세기 말 한반도에 서양음식점이 개업하면서 프랑스 음식의 '타블도트table d'Hôte' 식단이 제공되었다. 이때 이 말의 일본어 번역어인 '정식'이란 말이 대중용어로 쓰이기 시작했다. 일제강점기의 조선음식점에서는 그냥 '정식'이란 용어로 정해진 식단을 판매했다. '한정식'이란 용어는 광복 이후 '한국음식'을 '한식'이라고 줄여서 쓰기 시작하면서 생겨났다. 미군정 운수부 철도국은 1947년 11월 1일부터 서울역의 식당과 각 열차 식당에서 '조선요리한정식'을 판매했다.

6·25전쟁 이후 정부에서 규정한 한식의 행정 용어 분류는 한정식, 백반, 냉면, 비빔밥, 설렁탕, 떡국, 만둣국, 탕반, 대구탕 등이었다. 당시 한정식 가격은 45환으로 백반 23환에 비해 거의 두 배 가깝게 비쌌다. 다만 1960년대까지 요릿집이 유행했기 때문에 한정식이란 용어는 널리 쓰이지 않았다. 특히 1967년 9월 4일 서울시는 일본 관광객 유치를 위해 당시 한정식 간판을 달고 있던 음식점을 '요정'으로 바꾸도록 조치했다. 이때부터 대중 사이에서는 한정식 음식점과 요정을 동일하게 보는 경향이 생겨났다.

한정식 용어가 사회에 널리 쓰이기 시작한 시기는 1972년 12월 서울시가 행정명령으로 주도한 음식점의 표준식단제 실시 때였다. 이때 요릿집과 요정은 한정식 A급 음식점으로 분류되었다. 한정식 A급 음식점에서 표준식단제 실시 이전까지 34가지 반찬을 낼 수 있었지만 이때부터 기본 찬류 9가지와 부가 찬류 5가지 등 14가지로 줄이도록 규정되었다. 만약 손님이 14가지 외에 추가 반찬을 요구하면 값을 따로 받을 수 있었다. 이후 표준식단제는 1970년대 말까지 지속되었고, 이때 '한정식'이란 용어가 보통명사로 자리 잡았다. 그러나 1970년대 말까지도 한정식 음식점에서 간혹 여성접대부를 고용하여 접대했기 때문에 요정과 혼동되기도 했다.

1980년대 초반 서울올림픽대회 준비와 경제 성장으로 요정과 요릿집이 폐쇄되면서 한정식 음식점이 그 자리를 대신하였다. 1990년대 초반 한정식 음식점은 큰 인기를 끌었으며, 분점을 내는 등 전문 기업의 길을 걷는 곳도 생겨났다. 2000년대 이후 외식 경향이 확대되면서 주부를 위한 중저가 한정식 음식점이 대도시 주변에 다수 등장했다.

특징 및 의의 한정식은 여러 가지 한식을 배식하는 상차림의 식단이다. 1980년대 초반까지 한정식 음식점에서는 모든 음식을 한꺼번에 배식하는 공간전개형이었다. 1984년 서울의 한 한정식 음식점에서는 시간에 따라 배식하는 시간계열형을 채택하면서 한정

식의 고정된 상차림 방식에 변화가 일어났다. 그러나 오랫동안 공간전개형 상차림에서 식사를 해 온 한국인에게 시간계열형 배식 방식은 익숙지 않았기 때문에 다른 한정식 음식점에까지 영향을 미치지 못했다. 2000년대 이후 외국에서도 한정식이 인기를 끌면서 현지화된 배식 방식이 등장하였다. 따라서 한정식의 배식 방식은 공간전개형, 시간계열형, 절충형 등으로 다양해져 가고 있다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 서울역식당에서 한정식을 판매(경향신문, 1947. 11. 9), 요정업 대폭 늘려(동아일보, 1967. 9. 4), 표준식단제 마련(동아일보, 1972. 12. 12).

필자 주영하(周永河)

한치

정의 두족류 십완목十腕目에 속하는 연체동물의 총칭.

내용 꼴뚜깃과 대표 어종으로, 표준명은 '창오징어'이다. 제주도 해역에서 많이 잡혀 보통 '제주한치'라고 불리는 오징어이다. 길이는 보통 15~25㎝이며, 최대 40㎝까지 자란다. 몸의 형태는 가늘고 길며, 중앙 복부를 따라 육질선이 나타나 있다. 지느러미가 몸통의 70%를 차지하며, 다리가 짧은 것이 특징이다. '한치'라는 별명은 다리 길이가 한 치(일촌一寸)밖에 되지 않는다는 데서 유래한다. 표준명 '창오징어'는 몸통 지느러미 모양이 창을 닮았기 때문에 붙여진 이름이다. 수심 30~170m 연안에 서식하며, 봄과 여름에 연안 가까이로 이동하여 수심 30~40m의 모래바닥에 산란한다.

한치는 밝은 빛을 좋아하는 주광성走光性 어종으로, 낮 동안 깊은 바다에 머물다가 밤이 되면 얕은 곳으로 올라온다. 1960년대 이전 제주도 지역에서는 오동나무와 대나무 재질을 이용해 낚시를 만들었다. 오동나무 채낚시는 길이 10㎝, 너비 2.5㎝ 되는 오동나무 맨 아래에 낚시 바늘 세 개를 묶은 후 흰색 헝겊으로 나무를 싼 방식이다. 물속에서 한치가 흰색 헝겊을 먹이로 착각하고 달라붙게 된다.

대나무 채낚시는 길이 15㎝, 너비 2㎝ 되는 대나무 맨 아래에 낚시 바늘 세 개를 묶은 후 낚시가 가라앉을 수 있도록 30g 정도의 납을 대나무 위에 부착하고 미끼를 대나무에 묶는 방식이다. 미끼는 상어, 문어, 방어, 놀래기류 등을 자르거나 껍질만 살짝 벗겨 내 사용하였다. 지금은 어선에 집어등을 걸고 형광물질의 인공미끼를 물속에 드리워서 한치를 잡는다.

제주도에서는 한치를 '낚는다'고 하지 않고 '붙인다'고 한다. 이 말은 한치잡이 어법을 잘 표현해 주는 말로서 낚시에 미끼를 묶거나 꿰어 물속에 드리우고 기다리고 있으면 한치는 미끼에 와서 그것을 삼키는 것이 아니고 달라붙는다. 이렇게 낚시에 한치가 달라붙게 되면 손에는 묵직한 감이 전해지는데 이때 낚싯줄을 살며시 잡아 당겨 바다 위로 들어 올려 보면 그때까지도 한치는 미끼에 붙어 있다. 이때 족바지(뜰채)로 떠서 잡는다.

한치는 6~8월이 제철이다. 생물 한치는 몸통에 탄력이 있고 광택이 도는 것이 좋으며, 다리에 빨판이 온전한 것을 골라야 한다. 손질할 때 내장이 터지지 않게 떼어낸 후 껍질을 벗겨서 사용한다. 보관할 때도 껍질을 벗긴 후 물로 씻어 사용하기 좋은 크기로 썰어서 냉동보관을 해야 한다. 그래야 냉동 시에도 맛이 떨어지지 않는다.

제주도에서 한치는 그냥 썰어서 초장에 찍어 먹기도 하지만 물회로 가장 많이 먹는다. 제주도에서 물회는 된장이 주된 양념으로 쓰인다. 먼저 한치를 채로 썰어 준비해 둔다. 다음에 오이·양파·깻잎을 채로 썰고, 고추는 어슷하게 썰고, 부추는 송송 썬다. 그리고 된장, 다진 마늘, 식초, 참기름으로 양념된장을 만들어서 한치에 버무린 다음 준비해 둔 채소를 섞어 냉수를 부어 마무리한다.

특징 및 의의 한치는 제주도 지역에서 주로 잡히는 어종으로, 열량이 낮아서 다이어트에 좋다. 또 타우린, DHA, 비타민E 등 영양소가 혈액 순환을 원활하게 하여 심장질환과 근력 강화에 효과가 있다. 건조된 한치의 몸통 표면에 붙은 흰색 가루에 타우린이 많이 있다. 타우린은 시력 보호, 혈중 콜레스테롤 및 혈압 개선 효과도 있다. 보통 물회로 이용된다.

참고문헌 맛있는 제주 수산물 요리와 함께하는 이야기 길(제주특별자치도, 2018), 세계 유용 두족류 도감(국립수산과학원, 2006), 제주수산 60년사(제주특별자치도, 2007), 제주의 음식문화(제주특별자치도·국립민속박물관, 2007), 한국연근해 유용연체동물도감(구덕출판, 2000).

필자 강권용(康權用)

함양송순주
咸陽松筍酒

정의 경상남도 함양 하동정씨 집안에서 송순으로 빚어 전해 내려온 가양주.

내용 함양송순주咸陽松筍酒는 조선 중기 문헌공文獻公 일두一蠹 정여창鄭汝昌의 하동정씨河東鄭氏 문중에서 530년간 전해 내려오는 전통 가양주이다. 정여창은 도학道學을 개창한 인물로 평가된다. 도학이란 16세기 이후 사림파 지식인들이 자신들 학문의 정통성 확립 과정에서 지향하는 학문을 일컫는다. 함양송순주는 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에 기록될 정도로 역사가 오래된 명주로, 정여창의 16대손 정천상의 부인 박흥선이 농림수산식품부 전통식품 명인으로 지정되었으며, 특허까지 취득했다. 송순주의 주재료는 쌀과 솔순이다. 솔잎은 매년 4월 중순에서 5월 초 사이에 문중 선산인 마을 주변 산에서 채취한다. 함양송순주는 지리산의 맑은 물을 사용하며, 저온에서 천천히 오랜 숙성 시간을 거치기 때문에 부드러운 향과 맛이 특징이다. 우리나라 가양주는 원료와 제법에 따라 탁주, 약주, 속성주, 가향주, 혼양주 등으로 분류한다. 송순주는 가향주이다. 가향주는 순곡주의 재료와 각종 약초, 초근목피 등의 가향식물을 혼합하여 제조한 것이다. 그중에서 대개 솔잎을 사용한다. 소나무는 잎, 솔방울, 꽃가루, 송진, 껍질 등 모든 부위가 한방 또는 민간요법에서 고혈압·당뇨병·피부질환·신경통 등 성인병 치료 및 건강식품으로 이용되어 왔다. 실험 결과 소나무 새순인 솔순은 항산화력이 매우 높고, 항고혈압 효과가 높으며, 혈당 강하 기능이 있고, 주름 예방 효과도 있어 천연의 건강 및 미용 소재로써 활용도가 높은 것으로 판단되고 있다.

함양송순주는 조선 전기 함양 선비들의 주안상에는 물론 정여창의 불천위제사 제주祭酒로 활용되어 오던 술이다. 솔송주의 본래 명칭은 송순주였으나 주조허가를 받는 과정에서 송순주라는 명칭이 전라북도 김제의 송순주松筍酒로 이미 등록되어 있어 송순주를 한글로 풀어낸 명칭인 솔송주로 변경하였다. 전통주 제조 시 효소 당화에 쌀 처리가 술맛을 결정하는데 송순주는 찹쌀 죽에 누룩을 섞어 밑술을 만든다. 찹쌀 죽은 전분의 호화도가 높아 효소 당화와 발효 속도가 빠르다는 장점이 있다. 찹쌀 죽으로 익힌 밑술에 식힌 고두밥과 찐 솔잎, 송순을 섞어 만든 덧술을 섞어 보름가량 숙성시키면 솔송주가 완성된다.

①

②

송순주 | 한국전통주연구소

특징 및 의의 함양송순주는 다른 시·도 지정 무형문화재인 김제송순주, 대전송순주와는 주방문酒方文에 약간의 차이가 있다. 함양송순주는 밑술에 멥쌀로 된 죽을 쒀서 솔순을 넣고 발효시킨다는 것이다. 또 함양송순주는 솔순을 넣고 발효시킨 밑술에 찹쌀 고두밥, 누룩과 물을 섞어 덧술을 해 넣는 방식이다. 솔송주는 개평마을 인근에 위치한 양조장인 명가원名家園에서 제조되고 있으며, 알코올 농도 13%의 약용주와 40%의 증류주로 판매되고 있다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 솔잎 건강법(임웅규 외, 오성출판사, 1987), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 김미혜(金美惠)

함지박

정의 통나무를 쪼개 안을 파내서 만든 큰 그릇.

내용 함지박은 음식을 씻거나 버무리거나 반죽할 때 등에 주로 쓰이는 생활용기이다. 김장 소 또는 깍두기를 버무리거나 떡가루를 반죽하는 것 등을 예로 들 수 있다. 이뿐만 아니라 함지박은 떡이나 과줄 등을 담아서 다른 곳으로 운반할 때, 음식을 담아서 일정 기간 보관할 때 사용한다. 함지박은 용도가 다양한 만큼 형태와 크기 역시 매우 다양하다. 모양에 따라 귀함지, 도래함지, 주름함지, 민함지 등으로 불린다. 귀함지는 통나무를 장방형으로 파서 양쪽 가장자리를 넓적하게 전을 단 함지이다. 바닥은 대체로 안쪽으로 구부러진 둥근 형태를 띤다. 도래함지는 통나무 속을 둥글게 판 함지로, 위부분에 빙 둘러 전을 달았다. 벽면을 밖으로 구불지게 파서 바닥과의 각을 최대한 줄였다. 주름함지는 안쪽 벽면을 주름지게 파서 만든 함지이다. 민함지는 전 없이 바가지처럼 둥글거나 장방형으로 만든 함지이다. 중간 크기의 함지박에는 5~6㎝ 정도의 전을 둘레 전체에 붙인 반면에 좌우 양쪽에만 10㎝ 정도로 넓게 붙인 경우도 있다. 큰 함지박은 전을 붙이지 않는다. 전은 물건을 담은 함지박을 다른 곳으로 이동할 때 손잡이로도 사용된다.

함지박 | 가로 49 세로 47.8 | 조선 | 국립민속박물관

함지박을 이고 있는 여인 | 신윤복 | 저잣길 | 국립중앙박물관

함지박은 통나무를 오랫동안 흐르는 물에 담갔다가 건조시킨 후 다듬어서 만들기 때문에 뒤틀리거나 터지지 않는 장점이 있다. 장인들은 통목의 둘레를 깎아서 만들거나 통목을 자귀로 깎아서 만드는 등 모양과 크기를 다양하게 해서 만들었다. 자연목을 자귀나 끌로 깎아 내기 때문에 연장 자국이 그대로 남아 있는 함지박도 있다. 안팎으로 콩댐을 먹인 함지박은 윤이 나고 연장 자국도 선명하게 도드라지며, 방수 등이 가능해서 오래 사용할 수 있다. 나무함지박 이외에 종이함지박도 있다. 공정은 기존 한지에 배어 있는 땟국물과 풀기를 빼고 새로운 풀물이 한지에 고루 배도록 한 후 목함지 둘레에 부착해서 형태를 만들고 잘 말린다. 목함지에서 떼어내 손질과 콩댐을 하면 종이함지박이 된다. 이 함지는 물기 없는 음식을 다룰 때 사용하며, 가벼워서 다루기에 용이하다.

특징 및 의의 함지박은 둥글기도 하고 네모나기도 하며, 한 길이 넘기도 하며 두세 뼘에 불과하지만 주방 목기류 중에서 유용하게 쓰이는 기물의 하나이다. 함지박은 통나무로 만들어서 무겁고 튼튼하므로 대를 물

려 가며 사용하였다. 사용 목재로는 괴목, 소나무가 많다. 단풍나무, 가죽나무, 피나무, 고리실나무 등도 쓰였다.

참고문헌 한국목가구의 전통양식(배만실, 이화여자대학교출판부, 1988), 한국민속대사전(한국민속사전편찬위원회, 민족문화사, 1991), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

함흥냉면
咸興冷麵

정의 감자전분으로 만든 사리에 국물을 붓거나 양념으로 비빈 국수.

내용 조선 후기에 아메리카 대륙이 원산지인 감자가 중국 동북지역을 경유하여 함경도에 유입되면서 감자전분으로 만든 국수가 만들어졌다. 특히 1933년 9월 함경남도 함흥과 개마고원 입구인 부전호반까지 신흥선 철도가 개설되면서 함흥에는 개마고원의 감자농장에서 생산된 감자를 이용한 국수를 판매하는 음식점이 생겨났다. 감자를 갈아서 물에 담그기를 몇 차례 반복하면 고운 앙금을 추출할 수 있다. 이것을 말리면 감자전분이 된다. 감자전분을 익반죽해서 국수틀에 내리면 감자전분국수가 된다. 1932년 6월에 함남 함주의 철공소 주인 김규홍金圭弘이 쇠로 만든 냉면기계를 발명하면서 감자전분 사리 내리기가 수월해졌다.

함경도 사람들은 이것을 '농마국수'라고 부른다. 여기에서 '농마'는 녹말의 함경도 말로, 본래는 녹두전분인 녹말을 가리키는 말이었다. 농마국수는 매우 질기고 가늘기 때문에 메밀가루를 조금 넣어서 부드럽게 만들기도 한다. 일제강점기에 함흥 내에는 평양냉면을 모방한 냉면집이 여러 곳 있었다. 함흥의 농마국수는 감자전분국수에 고명을 올리고 고깃국물을 부어 내는 물냉면, 가자미회와 국수를 양념으로 버무린 비빔냉면이 있다. 그러나 함경도 사람들은 함흥냉면을 국수라고 부른다.

감자농마국수는 쇠고기와 돼지고기를 삶은 다음

함흥냉면 | 국립민속박물관

고기를 얇게 썰어 양념에 무치고, 국물에 간장과 소금으로 간을 맞춘다. 다진 파와 마늘에 고춧가루, 참기름, 깨소금, 국물, 간장을 넣어 양념장을 만든다. 감자전분에 '결정 탄산나트륨$NaCO$'을 푼 70℃의 물에 익반죽하여 국수틀에 눌러 사리를 만든다. 사리를 차갑게 한 다음 그릇에 담고 무김치나 배추김치, 고기와 오이를 꾸미로 놓고 실고추와 찐 계란을 고명으로 올리고 쇠고기나 돼지고기를 삶은 국물을 붓는다.

함경도에서 '회국수'라고 부르는 냉면이 비빔냉면이다. 감자전분으로 만든 사리를 참기름과 간장을 넣고 살짝 버무린다. 가자미나 명태 껍질을 벗겨 굵게 썰어서 식초에 재웠다가 간장, 설탕·소금, 고춧가루로 무친다. 미나리나 식초에 절인 무, 삶은 계란 등을 꾸미로 올린다.

'함흥냉면'이란 말은 일제강점기에 유행한 평양냉면에 대응하여 생겼다. 특히 6·25전쟁 이후 함경도 출신 월남인들이 서울의 필동·오장동 일대 일본인 가옥에 집중 거주하면서 '함흥냉면'이란 이름이 널리 알려졌다. 북한과 달리 남한에는 고구마가 많이 생산되어 서울의 함흥냉면집에서는 고구마 전분과 메밀가루를 섞어서 함흥냉면의 사리를 만든다.

특징 및 의의 남한 사람들은 평양냉면을 물냉면, 함흥냉면을 비빔냉면 혹은 회냉면이라고 오해한다. 그러나 남한의 함흥냉면에도 함경도처럼 물냉면과 회냉면이 있다. 남한의 함흥냉면집에서는 1970년대까지도 값이 싼 홍어회를 넣은 회냉면을 판매했다. 6·25전쟁 때 함흥에서 부산으로 이주한 함경도 출신들이 미국에서 무상으로 들어온 밀로 만든 밀가루에 고구마전분을 섞어 함흥식 물냉면과 비슷한 밀면을 개발했고, 2000년대 이후 전국에 알려졌다. 2000년대 이후 북한 이탈 주민이 증가하면서 광복 이후의 북한식 함흥냉면집도 생겨났다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 제면기계발명(동아일보, 1932. 6. 29), 조선요리(cooks.org.kp).

필자 주영하(周永河)

합환주
合歡酒

정의 전통 혼례에서 신랑·신부가 서로 잔을 바꾸어 마시는 술.

내용 합근례合巹禮에서 신랑과 신부는 서로 잔을 바꾸어 마시며 혼인 서약을 하고 백년해로할 것을 다짐한다. 이때 마시는 술을 '합근주' 또는 '합환주'라고 한다. 합환주는 '남녀가 함께 자기 전에 마시는 술'의 의미도 있어서 혼동할 우려가 있으므로 '합근주'라고 많이 쓴다. 합근례에서는 대개 술잔을 세 번 바꾸어 마신다. 셋째 잔은 한 쌍의 표주박잔을 사용한다.

합환주 | 국립민속박물관

한 쌍의 표주박잔은 조롱박이나 동근 박을 반으로 쪼개서 만든 것이다. 박은 예부터 다산多産 식물로서 대지大地의 생산력 상징, 새의 알과 같은 생명의 근원 상징, 신비한 능력이 있는 태양의 상징으로 보아 신성시했다. 신라의 시조 박혁거세朴赫居世가 알에서 나왔다 하여 박(표瓢)과 음이 같은 박朴을 성으로 한 것은 이러한 사유의 표현이다. 한 쌍의 표주박잔은 이처럼 신성의 의미가 있다. 그뿐만 아니라 표주박잔의 다른 짝은 이 세상에 하나밖에 없는 존재이다. 그러므로 신랑·신부가 표주박잔에 술을 따라 마시는 것은 세상에서 하나밖에 없는 배우자를 아끼고 사랑하며 살겠다는 뜻을 나타내는 것이라 하겠다.

신랑·신부가 마시는 술은 민간신앙에서 정화수井華水와 같은 의미가 있다. 물은 예부터 생명의 근원으로서 파괴破壞와 정화淨化의 큰 힘이 있어서 신성시되었다. 따라서 이 세상에서 다시 짝을 구할 수 없는 한 쌍의 표주박잔에 신성시하는 물(술)을 부어 서로 바꾸어 마시며 백년해로百年偕老할 것을 서약하고 다짐하는 합근례의 의식은 참으로 뜻있는 일이다. 대례상大禮床에는 병에 꽂은 소나무와 대나무 가지에 홍실과 청실을 걸친다. 합근례 때 신랑 쪽 시자侍者는 홍실, 신부 쪽 시자는 청실을 손목에 감는다. 이것은 어느 쪽 시자인지 구별하기 위해서이다. 실은 장수長壽, 인연因緣, 정절貞節의 의미를 지닌다. 음양陰陽으로 보면, 홍색은 양陽으로 남성, 청색은 음陰으로 여성을 각각 상징한다. 따라서 홍실과 청실은 남녀가 혼인으로 부부의 인연이 맺어졌음을 의미한다.

특징 및 의의 술은 예부터 제의祭儀에서 빼놓을 수 없는 것으로, 정화수와 함께 신성한 것으로 간주되었다. 혼례에서 합근주는 역시 신성한 것으로, 신랑과 신부가 백년해로할 것을 다짐하면서 그 다짐이 변하지 않도록 천지신명께 도움을 청하는 제의 성격을 띠고 있다.

참고문헌 우리의 생활예절(성균관, 1992), 한국문화상징사전2(동아출판사, 1995), 한국민속학개론(최운식 외, 민속원, 2004), 한국인의 삶과 문화(최운식, 보고사, 2006).

필자 최운식(崔雲植)

항아리

정의 단지 가운데 대체로 크기가 작은 것을 구분하여 일컬으며, 특히 호壺로 분류될 만한 크기의 단지.

내용 항아리에 대한 정의는 불명확하다. 대체로 '물건을 담아 저장하는 데 쓰는 질그릇', '한 말들이 질그릇', '아래위가 좁고, 배가 불룩 나온 오지그릇' 등 견해가 있다. 문제는 이러한 정의들이 단지와 분명하게 구분되지 않으며, 단지 가운데 크기가 다소 작은 단지를 지칭하는 것으로 이해할 수 있다.

따라서 항아리는 단지 중에서 키가 다소 작으며, 대체로 바닥이 좁고 배가 부른 형태의 작은 오지옹기나 질그릇 혹은 자기磁器라 할 수 있다. 이렇듯 항아리는 크기가 작은 편이기 때문에 담는 양이 그리 많지 않은 고추장이나 각종 지 등을 담을 때 사용되고, 소량의 쌀이나 잡곡 저장에도 쓰였다.

고추장을 담은 항아리는 대개 장독대의 맨 앞줄에 놓는다. 이는 햇빛이 잘 들게 하기 위해서다. 예부터 고추장맛은 항아리 자체에 의하여서도 좌우된다고 하여 좋은 항아리를 고르는데 신경을 많이 썼다. 질 좋은 항아리는 무엇보다 두드려 보아서 쇳소리와 같은 맑은 소리가 나야 좋은 것으로 간주하였다. 쇳소리가 나는 항아리일수록 고온에서 구운 것이고, 충분히 구운 항아리라야 맛이 변하지 않기 때문이다. 이외에 항아리에 작은 구멍이 나 있지는 않는가도 살펴보아야 했다. 이는 항아리를 땅에 엎어 놓고 볏짚 연기를 피워 연기가 새어 나오는가 그렇지 않는가를 통해 알 수 있었다.

모래질이 많이 함유된 흙을 이용해 항아리를 만들 경우 미세한 구멍이 생겨서 소금기가 있는 간물이 배어 나오는 경우가 간혹 있다. 이러한 현상을 일러 흔히 '항아리가 뿜는다.'라고 한다. 이런 경우 아주까리(피마자) 씨앗으로 항아리 안쪽 뿜는 곳을 중심으로 문질러서 구멍을 막기도 한다. 항아리는 주로 용도를 바꾸지 않고 처음 사용한 것과 동일하게 한 가지로만 사용한다. 이는 음식 맛이 항아리에 배기 때문이다.

간혹 옹기가 아닌 자기 항아리도 있으며, 굽이 있는 경우도 더러 있다. 대표 사례가 보물 제1437호로 지정된 '백자 달항아리'이다.

항아리 | 국립민속박물관

참고문헌 옹기 생산자 중심의 민속분류체계와 문화지도(김재호, 민족문화논총 42, 영남대학교 민족문화연구소, 2009), 청송 무형문화재 기록보고서(안동대학교박물관·청송군, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

해남진양주
海南眞釀酒

정의 전라남도 해남 계곡면 덕정리 일대에서 생산되는 찹쌀로 빚은 술.

내용 진양주는 해남 계곡면 덕정리 장흥임씨長興任氏 집안에 전해 내려오는 술이다. 덕정리는 영암방조제가 생기기 전까지는 목포를 왕래하는 배가 정박하던 마을이었지만 이제는 넓은 논밭으로 둘러싸여 있다. 월출산 산세와 이어진 흑석산이 북쪽으로 병풍처럼 둘러쳐 있고, 야트막한 산들이 멀리 문턱을 쌓고 있다. 마을 형세가 산에 둘러싸여 마치 솥 속에 들어있는 듯하여 큰 덕德자에 솥 정鼎자를 쓴 덕정리德鼎里라고 부른다. 마을에서는 솥에 구멍을 많이 뚫으면 안 된다는 풍수설을 믿어 마을 우물 하나를 두고 함께 이용하며 살았다. 진양주는 이 우물물로 빚어야 제 맛이 난다는 소문까지 얻었고, 10여 호가 술을 빚어 팔던 시절도 있었다.

진양주는 궁중에서 유래된 술로 알려져 있다. 조선 순조 때 과거에 급제한 광산김씨光山金氏 김권(1805~

1866)이 궁녀로 있다가 나이 들어 민가로 나온 이를 소실로 맞아들였다. 최씨 할머니라고 전해 오는 궁녀는 궁중에서 음식을 다뤘기에 술 빚는 솜씨가 좋았다. 그녀는 남편을 위해 술을 빚고, 집안에 술 빚는 법을 전해 주었다.

영암에 살던 김권의 손녀 김재희(1844~1906)는 해남 덕정리의 장흥임씨 집안으로 시집가게 되었다. 그 후 김재희는 친정을 갈 때면 덕정리 우물물로 빚은 진양주를 가져갔으며, 친정아버지가 그 술이 더 맛있다고 칭찬할 정도였다. 지금은 임종모가 진양주를 빚고 있다. 김재희가 임종모에게 증조할머니가 되니 진양주는 궁녀 최씨로부터 시작하여 광산 김씨를 거쳐 임씨 문중에 이르기까지 6대째 전해 오는 가양주이다.

진양주는 찹쌀과 누룩과 물로 빚는다. 진양주眞釀酒를 풀이하면 참 진眞자는 찹쌀이라는 뜻이어서 진양주는 찹쌀로 빚은 술이 된다. 진양주는 약재가 들어가지 않는, 현존하는 조선시대 청주인 셈이다.

진양주는 밑술과 덧술을 나눠 두 단계에 걸쳐 빚는다. 밑술을 담으려면 찹쌀을 깨끗이 씻어 2~3시간 물에 불려 둔 뒤 소쿠리에 담아 물기를 뺀다. 찹쌀 1되 분량에 물 5되를 부어 죽을 쑨다. 누룩은 찹쌀 분량의 2배를 넣는다. 밑술은 4~5일이 지나면 완성된다. 덧술은 찹쌀 고두밥 9되를 쪄서 식힌 뒤에 밑술과 물을 함께 섞어 넣는다. 덧술을 하고 나서 7일이 지나면 술이 익는다. 여기에 용수를 박고 2일이 지나면 맑은 술을 떠낼 수가 있다. 통상 15일이면 완성되기 때문에 보름술이라고도 불렀다. 전체로는 찹쌀 10되에 물 10되를 넣는다. 완성된 술은 찹쌀 한 되에 술이 한 되 정도 나오니 진양주를 마시는 것은 찹쌀을 그대로 마시는 격이다. 술 빛은 노란 기운이 가득한 보름달 같다. 술 맛은 진하고 달짝지근하다.

특징 및 의의 진양주는 1994년에 전라남도 무형문화재 제25호로 지정되었고, 기능보유자는 임종모의 부인 최옥림이다. 살던 집이 불이 나 새로 지었고, 2010년부터는 현대식 설비를 갖추어 진양주를 빚고 있다.

참고문헌 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 풍경이 있는 우리술기행(허시명, 웅진닷컴, 2001).

필자 허시명(許時銘)

해물찜

정의 새우, 오징어, 꽃게, 조개류 등 싱싱한 제철 해물에 콩나물·미나리 등 채소를 푸짐히 얹고 매운 양념장을 넣어 국물이 바특하게 흠씬 삶거나 쪄서 걸쭉하게 익힌 음식.

내용 해물찜은 다양한 해물을 채소와 함께 국물 없이 익힌 찜 요리이다. 삼면이 바다에다 계절 변화가 뚜렷한 우리나라는 그만큼 제철마다 풍부한 해산물을 먹을거리로 취할 수 있었다. 해산물 요리 방법으로는 찌개, 볶음, 국, 탕, 조림, 구이, 전 등이 있다. 그중에서도 찜 요리는 해산물의 중심 요리 방법이다. 찜은 『대동야승大東野乘』(1420~1488)과 『필원잡기筆苑雜記』(1487)에 '증계'로 기록되었고, 한글 조리서인 『음식디미방』(1670년경)에 처음 '찜'으로 기록되고 있다. 조선시대 기록에는 전복찜生鰒蒸, 全鰒蒸, 熟鰒蒸, 해삼찜海蔘蒸 등이 있다. 아귀찜은 『한국민속종합조사보고서』(1984)에 처음 등장하였다.

전통으로 찜은 귀한 음식으로 의례행사 때 빼놓을 수 없었고, 신선한 해산물을 그대로 증기로 찐 음식이었다. 전통 해물찜은 주로 문어찜, 소라찜, 북어찜, 대하찜, 해삼찜 등으로 구성되었다. 『규합총서閨閤叢書』(1815)에 "문어는 일명 팔초어八梢魚니 북도에서 나는 것이다. 돈같이 썰어 볶으면 그 맛이 깨끗하고 담담하며 그 알은 머리, 배 보혈에 귀한 약인 고로 토하고 설사하는 데 유익하다."라고 하였다. 『도문대작屠門大嚼』(1611)의 소라 관련 기록은 "서해에 많이 나나 황해도 옹진甕津 것이 가장 좋다."라고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』(1827)의 전어지佃漁志에 "생것을 명태明太, 건조한 것을 북어北魚라 한다."라고 하여 오늘날과 불리는 명칭이 같았음을 알 수 있다. 산란기 중에 잡힌 명태를 동결과 해동을 반복하여 만든 것을 더덕북어 또는 황태라 한다. 북어를 살짝 쪄서 양념장을 켜켜로 발라 그릇에 차곡차곡 담으면 북어가 딱딱하지 않고 부드럽다. 대하찜은 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』(1957)에 대하찜[大蝦]으로 소개되어 있으며, 해삼·대합·쇠고기·송이 등이 들어간다. "대하大

蝦와 해삼, 대합조개를 썰어서 파를 넣고 고깃국에 끓인다. 쇠고기와 송이는 납작납작 썰어서 양념하여 볶는다. 진간장에 참기름, 잣가루, 설탕, 후춧가루, 파, 마늘을 넣고 개어서 즙을 만든다. 이 즙에 대화, 해삼, 조개, 송이, 쇠고기 등을 함께 넣고 버무려서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다."라고 하였다. 『도문대작』에 해삼은 "옛말에 니泥라 하고 중국인이 이를 좋아한다."라고 하였다. 『음식디미방』에 "해삼을 칼로 따고 긁어서 깨끗하게 씻어 잘 무르게 고아 반은 그대로 말리고, 나머지는 썰어서 말려둔다. 급할 때 쓸 일이 있으면 물에 담가 원 크기대로 부른 것을 양념을 하는데, 꿩을 잘게 다진 것에 호초, 천초, 밀가루를 섞어 해삼 속에 넣고 실로 동여매서 닭 찌듯 쪄가지고 실을 풀어 썰어서 쓴다."라고 하였다.

1420년에서 1980년대 초반까지 출판된 한식 문헌 중심으로 기록된 찜의 종류는 해삼찜, 숭어찜, 게찜, 속대찜, 도미찜, 생선찜, 새우찜, 도미면, 부레찜, 대합찜, 비웃찜, 미더덕찜, 북어찜, 홍합찜, 석화증, 잉어찜, 감동젓찜, 마른가오리찜, 오분자기찜, 상어찜, 아귀찜, 홍어찜 등이다. 빈도는 생복찜 14회, 숭어찜 14회, 해삼찜 13회, 게찜 11회, 속대찜 10회, 도미찜 10회, 생선찜 10회 등이다. 하지만 '해물찜'이라는 용어는 조선시대 고문헌뿐만 아니라 근대 한식 문헌에도 기록되어 있지 않다. 다만 1984년 『한국민속종합보고서』에 상어찜, 아귀찜, 오분자기찜, 미더덕찜 등이 처음 등장하는 것으로 보아 해물찜도 그 이후 새롭게 등장한 음식이라고 볼 수 있다. 해물찜은 산업화 이후 경상남도 등 해안지역 중심으로 새롭게 발굴된 향토음식으로, 대도시 중심으로 보편화된 대표 사례라 할 수 있다.

해물찜 | 농촌진흥청

특징 및 의의 해물찜은 해산물을 찐 음식의 총칭이다. 계절과 지역에 따라 주재료와 양념류가 조금씩 차이가 있지만 가장 널리 상업화된 해물찜은 오징어, 게, 새우, 백합, 홍합 등 여러 가지 해산물을 채소와 함께 넣어 매운 양념장과 녹말을 얹어 찐 음식이다. 해물찜은 경남 거제, 창원, 마산, 진주, 삼천포(사천) 지역 향토음식으로 불린다. 이 지역에는 오징어와 같은 연체류와 조개류, 새우 등이 많이 생산된다. 처음에는 미더덕·아귀 등 단일 해산물을 채소와 함께 조리하여 먹었으나 점점 오징어·문어 등 연체류와 조개류가 추가되어 지금의 풍성한 해물찜이 완성된 것으로 보인다. 해물찜은 풍부한 해산물로 인하여 고단백질·타우린 등 고기능성 물질을 함유하고 칼슘·아연 등 고미네랄을 함유한 식품이다. 콩나물 등 채소 또한 풍성히 들어 있어 고비타민, 고섬유소, 저지방 음식이다.

참고문헌 규합총서(빙허각이씨, 정양완 역, 보진재, 2008), 다시 보고 배우는 음식디미방(안동장씨, 한복려 외 역, 궁중음식연구원, 1999), 한국민속종합조사보고서(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net), 한식진흥원(hansik.or.kr).

필자 김미혜(金美惠)

해물탕
海物湯

정의 꽃게·낙지·새우·모시조개·미더덕 등 각종 해산물과 무·미나리 등 채소에 고추장·고춧가루·마늘 등 양념으로 얼큰하고 시원한 국물 맛을 낸 음식.

내용 우리나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있고 해안선이 남북으로 길고 굴곡이 심하여 예부터 좋은 어장이 형성되어 수산자원이 풍부하였다. 조개류를 비롯한 갖가지 해산물은 계절과 지역에 따른 특성을 잘 살려 다양한 해물요리가 발달하였다. 15세기 문헌인 『산가요록山家要錄』에 '대구어피탕大口魚皮湯'이 보이고 16세기 초 『수운잡방需雲雜方』에는 '전어탕법煎魚湯

해물탕 | 농촌진흥청

法’, ‘삼색어아탕三色魚兒湯’과 『음식디미방』에 조개탕·해삼탕·전복탕 등 다양한 해산물 조리가 수록되어 있다. 또 19세기 초로 추정되는 『주찬酒饌』에는 해물탕에 많이 쓰이는 게로 만든 ‘게탕(해탕蟹湯)’, 숭어와 고기로 만든 ‘어만두탕’이 수록되어 있다.

해물탕은 꽃게·낙지·새우·모시조개 등 각종 해산물에 고추장 양념을 넣어 칼칼하고 시원한 국물 맛을 낸 음식으로, 싱싱하고 다양한 해산물 맛을 골고루 즐길 수 있다. 만드는 법은 꽃게는 솔로 문질러 씻어 다리 끝 날카로운 부분은 잘라 내고, 큰 다리는 두 토막 낸다. 게 등딱지를 떼어 두고, 몸통은 먹기 좋은 크기로 토막 친다. 낙지는 먹물이 터지지 않게 조심하면서 내장을 떼어낸 다음 소금이나 밀가루로 박박 문질러 씻는다. 오징어는 내장을 빼내고 껍질을 벗겨서 세로로 칼집을 넣어 먹기 좋게 자른다. 새우는 다리와 수염을 떼어 내고, 등 쪽의 내장을 꼬치로 떼어낸 다음 묽은 소금물에 씻어 물기를 거둔다. 모시조개는 바락바락 주물러 씻어서 소금물에 담가 해감시킨 다음 물을 붓고 끓여서 국물을 따로 걸러 둔다. 미더덕도 깨끗이 씻어 둔다. 껍질 벗긴 무는 네모 썰기 하고, 깨끗이 씻은 미나리는 4㎝ 길이로 썬다. 홍고추, 풋고추, 파는 어슷썰기를 한다. 냄비에 식용유를 살짝 두르고 고추장, 고춧가루, 다진 마늘, 무를 넣고 볶다가 쌀뜨물·모시조개 삶은 물을 붓고 끓이다가 무가 익으면 꽃게를 넣는다. 꽃게가 익으면 미더덕, 새우, 다진 생강을 넣어 한소끔 끓인 뒤 낙지와 손질한 채소를 넣어 잠깐 끓여 낸다.

지역사례 충청도 해물탕은 향토 수산물인 꽃게, 바지락, 주꾸미 등을 넣고 끓인다. 전라남도 해물탕은 오징어·꽃게·새우·모시조개·소라·미더덕과 양파, 당근, 콩나물, 미나리, 쑥갓, 붉은 고추, 대파에 멸치장국국물을 부어 고추 다진 양념을 얹고 끓인다. 경상남도 해물탕은 된장을 물에 풀어 거른 물을 사용해서 해물탕을 끓인다.

특징 및 의의 해산물이 함유하는 영양분을 대표하는 것은 단백질과 지방이다. 단백질은 필수아미노산이 다량 함유되어 있어 우수한 단백질 식품이며, 지방은 대개 1~10%의 지방을 함유하는데 불포화지방산이 많다. 육류보다 연하며, 소화도 잘된다. 해물탕의 주재료인 꽃게, 오징어, 낙지, 조개류에는 타우린이 풍부하여 고혈압·심장병·간장병 등 각종 성인병 예방에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 조개류에는 글리코겐과 글리신이 풍부해 특유의 감칠맛이 있어 시원한 국물 맛을 낸다.

참고문헌 山家要錄, 需雲雜方, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 주찬(윤숙경, 신광출판사, 1998), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

해삼
海蔘

정의 극피동물 해삼강에 속하는 해삼류의 총칭.

내용 『재물보才物譜』와 『물명고物名考』에서는 토육土肉이라 하며, 우리말로 뮈 또는 미라 하였다. 동의어로는 해삼海蔘, 해남자海南子, 흑충黑蟲이라 일컬었다. 온몸이 부드럽기 때문에 연체동물이라 생각하기 쉽지만 실제로는 성게나 불가사리와 마찬가지로 극피동물 중 하나이다. 극피동물은 보통 입이 아래쪽, 항문이 위쪽에 있어 몸의 축이 지표와 수직을 이룬다. 그런데 해삼만은 입이 앞쪽, 항문이 뒤쪽에 각각 있다. 해삼은 입 주위의 촉수로 해저의 모래나 펄을 입에 넣어 소화관으로 보낸다. 그리고 그 속의 유기물만을

해삼 | 강권용

소화 흡수한 다음 깨끗해진 모래나 펄을 항문으로 내보낸다.

해삼은 주로 해녀들이 잡는다. 색깔에 따라 홍해삼과 흑해삼으로 불린다. 제주도 지역에서 나오는 해삼은 배 부분이 붉은 색의 홍해삼이며, 한반도 해안에서 주로 잡히는 해삼은 검은색의 흑해삼이 주종을 이룬다. 홍해삼은 둥근 형태로 크고, 배 부분이 붉고 돌기가 커서 돌기해삼이라고도 한다. 흑해삼은 길쭉한 형태로, 돌기가 작고 어두운 색깔을 띤다. 홍해삼과 흑해삼의 영양 차이는 없으며, 서식지와 먹이에 따라 해삼의 몸 색깔이 다른 것으로 추정되고 있다.

해삼은 수온이 낮은 겨울부터 봄까지 활동하며, 수온이 25℃로 올라가는 여름엔 깊은 바다로 들어가 여름잠에 들어가기 때문에 근해에서 볼 수 없다. 이 때문에 해녀들은 6월 이후 수온이 올라 해삼이 보이지 않으면 해삼이 녹았다고 말한다.

대체로 해삼은 그냥 썰어서 초장에 찍어 먹지만 제주도 지역에선 오이·쑥갓·미나리 같은 채소에 된장, 식초, 고춧가루, 고추장으로 양념해서 물회로 먹기도 한다. 또한 해삼을 끓는 물에 데쳐 먹기도 한다. 이를 해삼토렴이라고 한다. 토렴은 해삼의 배를 갈라 내장을 꺼낸 후 끓는 물에 넣으면 부드러워지는데 이 해삼을 꺼낸 후 먹기 좋게 썰어 참기름과 깨를 뿌려 먹기도 하고 무쳐 먹기도 한다.

또 데친 후 먹기 좋게 썬 해삼을 된장과 약간의 식초를 쳐서 물회로 먹기도 한다. 이렇게 해삼을 데쳐 먹는 것은 이가 튼튼하지 않은 나이 든 어른이나 어린 아이들을 위한 것이지만 별미로 먹기도 한다. 해삼은 천식에 좋다고 하여 찹쌀가루를 찐 후 엿기름에 삭혀서 해삼과 함께 달여 먹기도 하였다. 해삼 내장은 따로 먹는다. 해삼 배를 가르면 노랗고 붉은 실처럼 내장이 나온다. 내장을 아무 양념 없이 씹어서 삼키면 달콤한 맛이 올라온다.

특징 및 의의 해삼은 바다 인삼으로 불리며 나이아신, 철분, 칼슘, 인, 무기질이 풍부하여 혈액 정화와 피부 미백 효과가 있다. 콘드로이틴 성분이 항염증·항암·위궤양·고혈압에 좋으며, 기력 회복에 좋아 몸보신으로 많이 먹는다. 말려서 한약 재료로 사용된다. 여자에게는 임신 전후로 몸을 보하고, 남자에겐 체력보강 식품으로 추천된다. 흔히 날로 먹으며, 데친 후 물회로 이용된다.

참고문헌 物名考, 才物譜, 맛있는 제주 수산물 요리와 함께하는 이야기 길(제주특별자치도, 2018), 제주의 음식문화(제주특별자치도·국립민속박물관, 2007), 제주해녀 음식문화(제주특별자치도, 2017), 해양생물대백과(한국해양연구원, 2004).

필자 강권용(康權用)

해장국

정의 술을 과음한 이튿날 아침에 숙취를 풀기 위하여 먹는 국밥.

개관 『국어대사전』에는 해장을 해정解酲으로 풀이하고 있다. 그러나 조선시대 전통 조리서에는 해장국뿐만 아니라 해정탕, 해정국도 일절 등장하지 않는다. 그렇다면 해장국은 근현대 사회 발전 과정에서 생겨난 명칭으로 보아야 한다.

내용 해장국은 대체로 해장에 먹는 국밥을 말한다. 해장은 아침 해 뜨기 이전인 '식전食前 시간'을 가리킨다. 즉 해장은 아침 식사 이전 시간을 가리키며, 해장에 간이식으로 요기하는 음식이 해장국이다. 해장국은 국물만을 가리키는 게 아니라 국물에 밥을 만 국밥이 기본이다. 국밥은 조선시대 주막에서 태동하였다. 지방의 장시가 5일장으로 정착하는 과정에서 주

막이 마을어귀, 고갯길, 나루터 등 이동교통로 곳곳에 조성되었다. 주막은 민간이 운영하는 숙식업소였다. 주막은 봇짐장사와 등짐장사하는 보부상들이 주 고객이었다. 김홍도金弘道(1745~1860)의 주막 풍속화는 조선 후기에 보부상들이 장시주막場市酒幕에서 국밥을 먹는 모습을 사실화 기법으로 묘사되어 있다. 5일장 발달은 장시주막의 국밥문화가 전국으로 확산되는 계기를 가져왔다.

1950년대 중반에 도매시장 법인들이 설립되고, 청과물·농산물·수산물을 도매로 판매하는 도매시장이 경향 각지 곳곳에 조성되었다. 도매시장에서는 이른 새벽에 수송된 다량의 농수산물과 청과물을 경매하여 소매상에게 판매하는 진풍경이 벌어진다. 생산지에서 출하된 농수산물과 청과물이 장터에 집하되면 새벽경매가 시작된다. 경매 전후로 물품의 운반, 운송을 담당하는 장꾼들의 움직임이 분주해진다. 경매 후 물품 정리가 끝나면 분주하던 장꾼들의 일이 끝난다. 장꾼들이 새벽일을 마치고 해 뜨기 전에 찾아가는 곳이 국밥집이었고, 해장에 간이식으로 먹는 국밥이 해장국이었다. 해장국은 자정 이후 물품 운반으로 밤새 열심히 땀흘린 장꾼들의 허기진 배를 달래는데 안성맞춤이었다.

새벽녘 장터에서 장꾼들이 먹던 해장국은 1960년대 말 도심 곳곳에 나이트클럽이 들어서면서 전환기를 맞게 된다. 당시에는 야간 통행이 금지되고 있었다. 자정에 이르러 나이트클럽으로 들어간 청춘남녀들은 밤을 새워 가며 음주가무를 즐겼다. 새벽 4시에 통행금지가 해제되면 술꾼들이 숙취를 풀고 허기진 배를 달래기 위하여 새벽에 해장국밥집을 찾게 되었고, 이러한 풍조가 유행하면서 나이트클럽과 유흥가 주변에 속풀이 해장국집이 들어선 것이다. 이와 같이 초창기의 해장국이 장시에서 새벽에 땀 흘려 가며 일을 하던 장꾼들의 국밥었다면 현재의 해장국은 술꾼들이 과음하고 난 이튿날 아침에 속풀이용으로 먹는 국밥이 된 것이다.

해장국이 숙취용으로 만들어진 특이한 국밥은 아니다. 평상시에 과음한 사람들이 해장에 아침식사 대용으로 국밥을 외식할 뿐이다. 한국인들은 아침식사를 집에서 가정식으로 하는 관습 때문에 해장국 이외 아침에 외식하는 일은 드물다. 해장국은 전날 저녁에 마신 숙취를 해소하고 술독을 풀어 준다는 효능은 비과학적이다. 다만 따뜻한 국물을 마시면 술독이 풀린다는 마음의 위안이 크고, 뜨거운 국물이 뱃속을 편안하게 해 주기 때문에 해장국을 선호하는 것으로 보인다. 그래서 해장국은 뚝배기에 뜨거운 국물을 담아 내놓는 국밥이라는 공통점이 있다. 해장국의 조리 방식은 크게 두 가지가 있다. 하나는 즉석 직화하여 뜨겁게 끓여 내놓는 주로식酒壚式과 다른 하나는 뚝배기에 찬밥을 넣고 따뜻한 국물로 말이하는 토렴식[退染式]이 있다. 해장국은 재료에 따라 우거지해장국, 콩나물해장국, 선지해장국, 북어해장국, 황태해장국, 시래기해장국, 다슬기해장국, 묵해장국, 뼈해장국 등이 있다. 해장국 국물 맛은 재료에 따라 다르지만 쇠뼈를 우려낸 국물 또는 콩나물국을 사용하는 해장국집이 많다.

특징 및 의의 한국의 해장국은 외국에는 없는 톡특한 음식문화이다. 과음 후 숙취를 해소할 수단으로 해장국을 먹는 나라가 없기 때문이다. 이웃 국가 중국과 일본, 미국에서도 해장국은 없다. 한국인이 해장국을 선호하는 동기는 과음하는 음주 습관이 직접 요인이겠지만 숙취를 유발하는 저급한 술이 문제일 수 있다. 해장국은 한국인이 즐기는 왜곡된 음주문화의 표상이기도 하다.

참고문헌 해장국의 발생 배경과 변천과정(송화섭, 동아시아고대학47, 동아시아고대학회, 2017), 현지조사자료(유민수, 전북 전주 완산1구, 2018.8.3).

필자 송화섭(宋華燮)

향신료
香辛料

정의 음식을 만들 때 주재료에 첨가하거나 음식을 먹을 때 기호에 맞게 첨가하여 음식의 맛을 돋우고 조절하는 양념 중 매운맛, 쓴맛, 고소한 맛이나 향기로운 풍미를 더해 주는 재료.

내용 요리할 때 주재료에 첨가하거나 음식을 먹을 때 기호에 맞게 첨가하여 음식 각각의 특유한 맛을 내는

데 사용되는 부재료를 통틀어 양념이라고 한다. 양념은 보통 조미료調味料와 향신료香辛料로 나뉜다. 향신료는 자체가 좋은 향기가 나거나 매운맛·쓴맛·고소한 맛 등을 내는 것으로, 보통 식물의 줄기·뿌리·잎·열매·씨앗 등을 원료로 한다. 우리 음식에 쓰이는 대표 향신료에는 고추, 후추, 파, 마늘, 생강, 겨자, 깨, 천초 등이 있다.

<단군신화>에는 마늘이 등장하여 우리 민족의 향신료 사용이 매우 오래되었음을 알 수 있다. 고려시대 문헌인 『향약구급방鄕藥救急方』에는 마늘, 파, 회향, 치자, 천초, 감초, 겨자, 박하, 생강 등 향신료로 분류할 수 있는 향미 식물이 약재로 기록되어 있다. 우리 음식의 필수 향신료 중 하나인 후추는 고려시대에 중국을 통해 도입된 이래 매운 맛을 내는 향신료로 쓰였다. 후추는 조선시대까지 귀중한 향신료로 취급되어 상류계급에 한해서만 이용됐다. 민간에서는 천초나 겨자로 매운 맛을 냈다. 1700년대에는 고추가 도입됐다. 고추는 이수광의 『지봉유설芝峯類說』에 '남만 후추[南蠻椒]'라는 이름으로 처음 등장하였다. 고추는 이후 우리 음식을 대표하는 향신료가 되었다. 겨자와 깨도 흔히 사용해 온 향신료이다. 겨잣가루는 갓의 씨를 가루낸 것으로, 더운물에 개어 매운맛을 내어 쓴다. 깨는 볶은 후 빻아서 쓰거나 통깨로 활용한다. 향신료의 일종인 참깨와 들깨로 짠 참기름과 들기름도 우리 음식 양념의 기본이다.

특징 및 의의 향신료는 식품에 있는 좋지 않은 냄새를 없애거나 감소시키고, 특유한 풍미로 음식의 맛을 더욱 좋게 하는 역할을 한다. 음식 부패 방지 효과도 있어 활용 범위가 넓다. 우리 음식은 양념을 세게 하는 편으로, 사용하는 향신료의 종류는 많지 않으나 사용량이 많다. 자극이 심하면서도 풍미의 조화를 이루는 향신료를 즐겨 사용되는 경향이 있다. 계피차, 생강차, 배숙의 후추 등 음료에 향신료를 활용하기도 한다.

참고문헌 芝峯類說, 鄕藥救急方, 한국식생활사(강인희, 삼영사, 2000), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1993), 한국음식문화와 콘텐츠(한복진 외, 글누림, 2009), 황혜성의 조선왕조 궁중음식(황혜성, 궁중음식연구원, 2001).

필자 이영미(李英美)

향어
香漁

정의 잉어목 잉엇과의 민물고기.

내용 유럽이 원산으로, 이스라엘 잉어라고 불렀다. 독일에서 오랫동안 개량한 품종이며, 이스라엘로 이식된 데서 붙여진 이름이다. 각종 개량 잉어 중 가장 우량한 품종이다. 개량잉어는 가죽잉어leather carp라고 부르는 것과 거울잉어mirror carp 두 종류가 있다. 이 가운데 가죽잉어를 향어라고 한다.

물의 흐름이 느리고, 바닥이 펄로 된 호수나 하천 등에서 산다. 잡식성으로, 작은 물고기·물벌레 같은 곤충이나 조개류 등을 먹는다. 풀씨, 부드러운 수초 잎사귀도 잘 먹는다. 이런 식성 때문에 '물돼지'라고도 불린다. 저서성이며, 무리를 지어 활동한다. 주위 환경 적응력이 뛰어나고, 토종 잉어보다 성장 속도가 빠르며, 같은 크기의 토종 잉어에 비해 무겁다. 이런 사연으로 이식되었지만 토종 어자원을 탐식하여 미국산 배스(민물농어)와 함께 민물 생태계를 교란하는 어종으로 낙인찍혔다. 토종 잉어와 마찬가지 방법으로 양식하며, 근래에는 낚시 대상의 대표 어종이 되었다.

우리나라에는 1973년에 이스라엘 농무성을 통해 치어 1,000여 마리를 들여왔다. 실험 양식에 성공하고, 1978년 전국의 대형 호수에서 대규모 양식이 시작되었다. 1983년경부터는 향어 가두리가 일찍 들어선 소양호, 장성호, 안동호를 중심으로 향어 낚시가 본격화되었다. 처음엔 '이스라엘 잉어'라고 불렸으나 양식업자들이 '향어'라는 이름을 사용하였다. 1990년대 후반까지 내수면 양식업의 대상으로 각광을 받았으나 1997년부터는 수질 보호를 위해 호수의 가두리 양식장이 사라지면서 현재는 공급이 거의 중단된 상태이다. 그러나 그동안 대형 호수나 저수지에 방류돼 자연 번식한 향어들이 명맥을 유지하고 있다.

특징 및 의의 향어는 민물 생선회로 한때 인기가 많았다. 매운탕·찜·구이·튀김 등 다양하게 요리되며, 지역에 따라 향어를 이용한 여러 음식이 전해지고 있다. 향어회는 경기도 가평의 향토음식이다. 향어비빔회는

충청북도 제천 지역에서 향어 살을 얇게 떠 초고추장에 비벼 먹는 향토음식이다. 향어백숙과 같이 푹 고아 보신용으로 먹기도 한다. 황기·오가피·엄나무·감자 등과 함께 푹 끓여 먹는 요리로, 강원도 정선의 향토음식이다. 황기향어찜은 황기와 오가피를 끓인 물에 손질한 향어와 황기를 넣고 간장 양념을 넣어 찜을 하여 생강채와 깻잎채를 곁들인다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

향온주
香醞酒

정의 백미·찹쌀로 지에밥을 찐 다음 밀에 녹두를 섞은 누룩, 물, 밑술을 넣고 버무려서 빚은 독한 술.

내용 향온주香醞酒에 관한 내용은 『음식디미방』, 『고사십이집攷事十二集』, 『임원십육지林園十六志』, 『역주방문歷酒方文』, 『요록要錄』, 『영접도감미면색의궤迎接都監米麵色儀軌』 등에 기록되어 있다. 재료 수는 멥쌀, 물, 찹쌀, 누룩, 밀가루 등 4~5가지이다.

백미 10말, 찹쌀 1말을 백세하여 쪄서 더운 물 15병을 섞어 그 물이 다 밥에 스며들면 차게 식힌 뒤 누룩 1말 5되에 밑술 1병을 섞어 빚는다고 하였다. 누룩은 밀을 갈아서 가루를 치지 말고 밀 1말에 빻은 녹두 1홉씩을 섞어서 만든다고 『음식디미방』에 기록되어 있다.

『임원십육지』에는 향온주방香醞酒方이라 하여 『고사촬요攷事撮要』를 인용하여 내국법內局法으로 누룩 빚는 법은 보리를 갈아 체에 쳐서 가루를 낸다. 둥근 누룩을 하나에 8할 정도로 담는데 밀 1말에 간 녹두 1홉을 넣고 잘 섞어서 누룩을 디딘다. 술 빚는 법은 멥쌀 10말, 찹쌀 1말을 여러 번 씻고 쪄서 끓는 물 15병을 넣어 물이 완전히 흡수되면 찐 밥을 멍석에 널어 그대로 식힌다. 그런 다음 누룩가루 1말 5되, 밑술 1병을 섞어 술을 빚어서 항아리에 넣는다고 하였다.

『요록』의 향온방香醞方은 백미 10말을 백 번 씻어서 하룻밤을 물에 담가 두었다가 건진 다음 쪄서 식힌다. 펄펄 끓는 물 15병에 위의 밥을 넣고 고루 섞어서 식기를 기다렸다가 누룩가루를 섞는다. 누룩가루가 좋으면 13되, 그렇지 못하면 15되를 좋은 밑술 1병과 함께 섞어서 항아리에 담아 놓으면 위에 맑은 술이 고일 것이다. 찹쌀 1말을 잘 씻어 쪄서 식힌 후에 좋은 청주 2병과 고루 섞고 누룩가루 5홉과 주본 1종지를 함께 섞어 항아리에 넣는다. 위에 맑은 술이 올라오거든 앞서의 향온에 섞는다고 하였다.

특징 및 의의 향온주는 누룩을 디딜 때 밀에 1/10의 녹두를 섞는 것이 특징이다. 또 멥쌀이나 찹쌀에 누룩물을 섞어 술을 빚는다. 이 술은 밑술 1병을 넣는다 하였으니 다른 술에 비해 더 독한 술이다. 『요록』의 빚는 법은 덧술을 하였다. 덧술에도 청주와 누룩가루, 주본을 넣었다고 하였다.

참고문헌 歷酒方文, 迎接都監米麵色儀軌, 要錄, 林園經濟志, 음식디미방, 한국의 전통 민속주(이효지, 한양대학교출판부, 1996).

필자 이효지(李孝枝)

향음주례
鄕飮酒禮

정의 향촌사회에서 술 마시는 예법을 통해 윤리와 도덕 질서를 바로잡기 위해 지역별로 행한 잔치 의례의 하나.

역사 향음주례鄕飮酒禮가 처음 시행된 것은 주周나라 시대였다. 『주례周禮』에 향학鄕學에서 학업을 닦은 인재를 뽑아 조정에 천거할 때 향촌을 떠나기 전에 그들을 손님의 예로 대우하여 잔치를 하는 송별연의 하나였다. 또한 『의례儀禮』에는 지역의 대부가 나라 안의 어진 사람을 대접하는 것을 향음주례라 하였다. 향음주례를 통해 어른을 존중하고 노인을 봉양하며 효도와 형제애, 술을 마시는 예의 등을 가르칠 목적으로 행하던 잔치 의례였다. 명나라 때가 되면 '향음주례조식鄕飮酒禮條式'을 제정하여 학교나 100호 단위의 이장里長이 계절마다 행하도록 했으며, 이는 청나

라까지 이어졌다.

우리나라에서는 1136년(인종 14)에 과거제도를 정비하면서 지방에서 재주가 뛰어난 선비를 뽑아 공천할 때 향음주례를 행하도록 하였다는 기록이 있다. 조선 초기에는 명나라 제도에 따라 향음주례를 행했다. 그러나 성리학에 바탕을 둔 예의정치를 실현하기 위해 『국조오례의國朝五禮儀』에서 이 의례를 규정하여 국가 오례 중 하나가 되었다.

이에 따라 성종과 중종 연간에는 전국에서 향음주례를 시행하도록 하고, 심지어 유향소留鄕所를 복원하여 시행하자는 의견이 나올 정도였다. 또한 각 지방에 향음주례와 향사례 등을 정기로 시행하도록 유시하였다. 그러나 1516년(중종11) 2월 20일 "세종조에 시행하려 했으나 지금까지 실행하지 못하고"라는 기사처럼 중종 때까지 실제로 얼마나 시행되었는지는 알 수 없다.

『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에서 김집金集(1574~1656)이 『의례儀禮』의 향음주례를 행하려는 이가 있다는 말을 듣고 "지금 교육이 해이해지고 시속도 야박하여 뿌리가 이미 없는 상태인데, 그 형식적인 것을 행한들 무슨 도움이 되겠느냐."고 한 것으로 보아 17세기쯤 향음주례가 유명무실해졌음을 알 수 있다.

이후 1693년(숙종 19)에 향음주례를 시행하여 지방의 인재를 뽑자는 의견이 있었으나 실행되지 않았다. 정조대에 역시 향음주례 시행을 건의하였으나 지역 사회에서의 실행 여부는 알 수 없다.

내용 조선시대 향음주례는 매년 맹동孟冬에 향촌의 유생儒生들이 향교나 서원에 모여 향약鄕約을 읽고 술을 마시면서 잔치하는 예절이었다. 어진 이를 존경하고, 노인을 부양하고, 인재를 뽑을 때는 향사례도 함께 하였다.

향음주례를 하는 시기는 『오례의주五禮儀註』에 따르면 매년 맹동에 날을 잡아 행했음을 알 수 있다. 향음주례 행례 방식은 다음과 같다. 행사 하루 전에 주인主人(주로 지방관)이 큰손님으로 모실 덕행이 있는 빈賓에게 알린다. 행사 당일 아침에 주인과 빈, 중빈, 일반인의 자리를 규정에 맞게 배열한다. 이어 주탁酒卓을 처마 앞에 마련한다. 빈과 그 이하의 손님이 도착하면 주인이 문 밖에 나가 맞이하면서 서로 읍하고 사양하며 자리로 간다. 빈과 주인이 서로 재배하여 인사한다. 악공樂工이 음악을 연주하여 마치면 탁자를 설치하고 술을 5회 교환한다. 이를 마치면 모두 북향하여 서서 "우러러 생각하옵건대, 국가에서 옛날의 제도를 따라 예교禮敎를 숭상하여, 지금 향음주례를 거행하게 되니, 오로지 음식飮食하기 위한 것만은 아닙니다. 무릇 우리들 어른과 어린이는 각자가 서로 권면勸勉하여 나라에 충성하고, 부모에게 효도하고, 안으로는 규문閨門에 화목하고, 밖으로는 향당鄕黨에 친밀親密하며, 서로 훈고訓告하고, 서로 교회敎誨하여, 혹시 과실과 나태懶怠함으로써 그 조상에게 욕됨이 없게 하시오."라고 계도하는 글을 읽는다. 이를 마치면 자리에서 서로 재배하고, 빈이 나가면 주인이 문 밖에서 배웅하는 것으로 의식을 마친다.

특징 및 의의 주나라에서의 향음주례는 지역사회에서 인재를 천거하는 빈흥賓興을 할 때 행하던 의례였으나 조선시대에 와서는 향촌 사회에서 덕이 있는 사람을 존경하고, 노인을 부양하며, 효도와 가족의 예를 배우도록 하려는 목적에서 행해졌다.

참고문헌 國朝五禮儀, 愼獨齋全書, 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 한국사회사연구(이태진, 지식산업사, 1986).

필자 김시덕(金時德)

허벅

정의 제주도 지역에서 사용한, 외반한 구연부口緣部에 목은 좁고 어깨가 팽만한 대병大甁 형태의 물 운반 용구.

내용 허벅은 제주도 지역에서 상수도에 의한 식수 공급이 일반화되기 이전에 물을 길어 나르는데 사용하던 용구이다. 허벅은 제주 지역 흙으로 빚은 제주 옹기甕器이며, '구덕'이라는 대나무로 만든 바구니에 넣고 등에 지고 다녔다. 허벅의 명칭은 제주도 전역에서 통용되던 일반 용어이지만 지역에 따라 '허베기', '헙데기'로도 불렸다.

물팡돌 위의 허벅

물 붓는 여인

허벅 | 국립민속박물관

허벅으로 물 긷는 풍속의 연원이 오래되었음은 여러 기록을 통해 알 수 있다. 『정헌영해처감록靖獻瀛海處坎錄』, 탐라잡영耽羅雜詠편에 "물 긷는 여자들은 큰 병[大甁]을 대바구니[竹筐]에 넣어 지고 다닌다."는 표현은 최근까지 허벅을 사용하던 모습과 같다. 『탐라지초본耽羅志草本』에는 등에 지고 다닌 이유를 길이 험하여 엎어지기 쉬운 까닭이라고 구체화하고 있다. 제주도는 화산 분출에 의한 현무암으로 이루어진 화산회토火山灰土 지형으로, 비가 오면 물이 땅속으로 스며들어 가마실 물을 구하는 것이 쉽지 않아서 물이 솟아나는 해안가 용천수湧泉水나 봉천수奉天水가 있는 곳까지 물을 길러 가야만 했다. 따라서 허벅은 물을 가득 담은 채 넘치지 않게 운반하기 위해서 견부肩部와 동체胴體는 부르고 구경은 좁게 만들어졌다. 돌이 많아 노면 상태가 좋지 않고 바람이 세게 불기 때문에 머리에 이지 않고 등짐 운반을 했다. 이렇게 길어 온 물은 허벅을 등에 진 채 질빵을 조절해 가며 옆으로 기울여서 큰항아리로 쏟아 옮겼고, 제주도엔 집집마다 허벅을 놓을 수 있는 '물팡돌'이 있었다.

허벅은 용도와 기능에 따라 다양한 크기 및 형태로 매우 많은 수량이 생산·소비되었다. 크기는 주문 생산했기 때문에 '맞춤허벅'이라고도 부른 가장 큰 '바릇허벅', 성인들이 지고 다닌 일반형 '허벅', 15~17세 소녀들이 물 길러 다닐 때 사용한 허벅보다 작은 '대배기(대바지)', 어린아이용인 가장 작은 애기대배기가 있다. 허벅과 크기는 같은데 구연부의 높고 낮음, 넓고 좁음의 형태 차이에 따라 부르는 명칭도 다르다. 목이 더 좁고 구연부에 단이 있어서 깔때기 모양과 비슷한 '허벅등덜기', 구연부가 조금 낮고 넓은 '허벅방춘이', 구연부가 가장 낮고 넓은 '허벅능생이'가 있다. 또 용도에 따라서 물허벅, 술허벅, 죽허벅, 씨허벅, 오줌허벅 등으로 불렀다. 한편 허벅은 우뚝하고 입이 작은 형태적 특징 때문에 악기로도 사용되었다. 구연부와 몸체를 두드리며 강약을 조절했다. 제주 고유의 소리를 담아 내고 있으며, 허벅 장단에 맞춰 추는 민속무용인 물허벅춤이 있다.

특징 및 의의 허벅의 도자(옹기)적 특징은 유약釉藥을 바르지 않는다는 것이다. 내륙에서는 잿물을 바른 그릇을 생산한 데 비해 제주도에서는 잿물을 바르지 않고 그대로 구워냈다. 화산회토인 제주토의 특성과 현무암으로 축조된 내화耐火 시설물인 돌가마(석요石窯)에서 고온번조高溫燔造되어 자연 발색에 의해 반질반질한 붉은 색감을 띠었다.

허벅은 상수도시설이 없던 시절, 제주 사람들에게 필수 용기였다. 대체 용품이 대량 생산되고 식수 공급 시설의 일반화로 허벅은 급속히 사라져서 현재 실생활에서는 사용되지 않고 상징의 의미로 남아 있다. 허벅으로 물을 운반하는 일은 생명을 지속시켜 나가는 행위였기에 허벅은 제주민의 삶과 함께해 온 소중한 생활용구라 할 수 있다.

참고문헌 新增東國輿地勝覽, 濟州邑誌, 靖獻瀛海處坎錄, 耽羅志, 耽羅志草本, 제주전통도예(강창언·이경효, 가시아히, 2000), 허벅과 제주질그릇(국립민속박물관, 2007), 허벅에 대한 일고찰(이경효, 한국민속학일본민속학4, 국립민속박물관, 2008).

필자 이경효(李京孝)

헛제삿밥

정의 경상북도 안동 지역 전통 제삿밥이 문화관광산업의 흐름을 타고 새로운 형식으로 만들어져 판매되는 제삿밥.

내용 헛제삿밥은 안동댐 수몰지역으로부터 이건한 고가옥 여러 채가 있는 안동민속촌에서 안동댐을 찾는 관광객에게 판매할 목적으로 1980~1981년에 개

발된 음식이다. 음식 개발자는 안동시내에서 식당을 운영하던 조계행이었다. 이름을 헛제삿밥으로 지은 까닭은 제사를 지내지 않는 사람을 포함하여 관광객이 음식을 사서 먹을 때 발생하는 거부감을 줄이기 위해서였다. 개발 초기에 헛제삿밥은 외지 사람들을 겨냥해 안동 지역의 유교문화와 제사문화를 알리는 음식으로서 상당히 잘 차려진 성찬이었고, 그래서 관광 상품으로서 적절하다고 인정되었다.

안동 지역에서 헛제삿밥의 문화적 뿌리는 다음 몇 가지로 파악된다. 첫째는 '헛신위밥'이다. 이것은 허신위虛神位밥이라는 말에서 온 것으로, 야간에 배가 고플 때 먹기 위해 제삿밥처럼 잘 차린 음식을 말한다. 둘째는 '허신지밥'으로, 이것은 '허신지虛神之밥', 즉 '허신의 밥'이라는 뜻이니 결국 '헛신위의 밥'이라는 의미다. 셋째는 '신지밥'이다. 이는 쌀밥을 거의 먹지 못하던 유생들이 거짓제사를 지내고 먹는 밥이다. 원래 이름은 '신지밥'이고, '헛밥'이라고도 했다고 한다. 넷째로는 안동에 종전부터 더러 전해오던 상품화된 제삿밥이 있었다. 20세기 전반 무렵 안동 시내에는 겨울철 야간에 제사음식처럼 갖추되 간소하게 차려서 팔러 다녔다고 한다. 이런 부류의 음식은 모두 제사음식에 근거하여 만들어진 것이다.

개발된 헛제삿밥은 안동 지역 제사음식 가운데 일부를 선택하여 차린 것이다. 제사음식의 모든 것을 다 차리면 가격이 너무 비싸지기 때문이었다. 그래서 헛제삿밥은 쌀밥, 산적(육류, 생선), 전, 탕, 삶은 달걀, 간장, 비빔용 나물 한 대접으로 차려졌다. 쌀밥과 비빔용 나물, 굽 높은 놋제기에 담은 산적·전과 삶은 달걀, 깨소금을 뿌린 간장으로 된 상차림에서 제사상 분위기를 느낄 수 있다. 떡, 과일류, 과자류, 술 등은 상차림에서 제외되었으며, 술은 추가 주문하면 제공되었다.

그런데 2000년경부터 관광객의 요구에 따라 헛제삿밥에 고추장과 김치가 추가되었고, 곧이어 식당 운영자는 안동식혜와 묵무침을 추가하였다. 그러자 제사음식이라는 이미지는 약화되고 특이한 비빔밥처럼 변했다. 더욱이 안동간고등어 정식과 안동찜닭이 2000년부터 큰 인기를 얻게 되면서 헛제삿밥의 위상이 하락하게 되자 2000년대 중반부터 기본형 헛제삿밥보다 품격을 높인 몇 가지 메뉴가 개발되기 시작하였다. 그리고 제사음식과 다른 형식으로 조리된 생선과 육류, 떡을 추가하여 고급화한 메뉴가 추가로 개발되었다.

헛제삿밥은 개발 당시의 기본형을 유지한 메뉴도 있지만, 관광객의 기대에 부응하기 위해서 제사음식과 다른 형식의 음식이 추가된 메뉴가 몇 가지 개발되면서 여러 갈래의 의미를 혼합적으로 전달하는 음식으로 변하고 있다. 조상을 생각하고 기리기 위해 정성껏 차리는 제사음식이라는 문화적 의미, 그리고 조상과 후손이 함께 먹는다는 상징적 의미는 명칭에만 남고, 사람들의 인식 속에서는 많이 약해지게 되었다. 헛제삿밥에 내재한 정성이 담긴 음식, 조상을 위한 음식이 관광지에서 어떤 지역의 역사와 문화적 표피로 포장된 하나의 상품과 같은 음식으로 바뀐 셈이다.

안동헛제삿밥 | 경북 안동 | 2016 | 국립민속박물관

특징 및 의의 헛제삿밥은 제삿밥 본래의 품격과 의미는 가능한 한 살리되, 관광음식으로 사람들에게 판매할 때 덜 어울리는 요소는 의도적으로 제외한 것이다. 제삿밥은 전통적으로 영양과 맛 측면에서도 좋은 음식이고 만족스러운 음식이다. 이념 측면에서도 조상숭배와 효행 실천이라는 의미를 지니고 있다. 헛제삿밥은 제사라는 문화 맥락에서 이탈한 상품이지만, 유교 문화를 중시한 안동의 지역정체성을 대변하는 음식이 되었고, 전국의 다른 지역에서 상품화되지 않은 희소가치와 고유 가치를 지닌 음식이라는 의미가 정립되었다.

참고문헌 안동 지역의 전통음식의 탈맥락화와 상품화(배영동, 사회와 역사66, 한국사회사학회, 2004), 안동 헛제삿밥으로 본 제사음식의 관광상품화와 의미 변화(배영동, 한국민속학67, 한국민속학회, 2018), 안동 헛제사밥을 통해 본 전통의 생산과 소비(황경순, 향토문화18, 대구향토문화연구소, 2003).

필자 배영동(裵永東)

호두

정의 호두나무의 열매.

역사 신석기 유적인 서울 강동구 암사동 주거지와 같은 신석기 유적인 경상남도 합천 영창리 유적에서 호두가 출토된 것을 보면 호두의 식용은 상당히 오래되었음을 알 수 있다. 조선 초기의 음식과 조리법을 알 수 있는 『수운잡방需雲雜方』의 호두주는 그 상세한 주조법과 함께 오로칠상五勞七傷을 치료하고 기를 보하는 효능이 있다고 기록되어 있다. 『산림경제山林經濟』(18세기)에는 '봉수탕鳳髓湯', 『증보산림경제增補山林經濟』에는 호두를 심을 때 땅을 판 곳에 기와조각을 깔고 심는 특이한 방법과 함께 밑반찬인 '호도좌반법胡桃佐飯法'·'호도주胡桃酒'·'봉수탕'이 보인다. 『규합총서閨閤叢書』에는 "호도를 까서 더운 물에 담갔다가 속껍질을 벗겨 갈아서 무리(불린 쌀을 물과 함께 간 후 체에 밭쳐 가라앉힌 앙금)에 잣죽 쑤듯 하면 매우 맛이 좋고 해소에 유익하다."라고 했고 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에도 호도죽이 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』과 『조선요리제법朝鮮料理製法』 등에는 호두잣엿강정, 호두엿과 함께 호두를 고명으로 사용한 예가 여럿 보인다. 『동국여지승람東國輿地勝覽』은 호두 생산지를 중남부 이남지방이라고 했다.

내용 예부터 호두는 음식과 한약 재료로 활용되는 귀한 식품이다. 호두는 그대로 먹기도 하고 다양하게 요리해서 먹기도 한다. 음식에 이용할 경우 호두를 식초를 탄 뜨거운 물에 잠깐 담갔다가 떫은맛이 강한 호두의 속껍질을 벗겨 낸 호두 살을 사용한다. 호두를 이용한 음식으로는 호두죽, 호두장아찌, 호두즙냉채, 호두엿, 호두튀김, 호두엿강정, 호두엿, 호두곶감쌈, 호두즙, 호두과자, 호두주, 호두기름, 큰상의 호두고임 등이 있다. 호두죽은 호두 살과 불린 쌀에 물을 붓고 곱게 간 다음 두꺼운 냄비에 넣고 고루 저어 주면서 끓이다가 죽이 잘 어우러지면 약한 불에서 뜸을 들인 후 소금이나 꿀을 곁들여 내는 전통 음식이다. 호두장아찌는 먼저 물과 간장, 물엿을 넣고 조림장을 만들어 끓이다가 여기에 쇠고기완자를 넣고 조리고, 완자가 어느 정도 익으면 호두 살을 넣어 윤기가 나도록 조린 밑반찬이다. 호두즙냉채는 호두살을 갈아서 맑은 닭 육수에 넣어 섞은 다음 삶은 닭가슴살, 오이·배·밤 등의 채소와 섞어 무친 잡채형 냉채이다. 호두엿강정은 대강 깨뜨려 놓은 호두 살을 녹인 엿에 넣어 버무려서 다시 호두처럼 만들어 굳힌 다음 콩가루를 묻힌 전통과자이다. 호두튀김은 호두 살을 설탕에 버무린 다음 기름에 살짝 튀겨 식힌 것으로, 구절판이나 술안주로 사용한다. 큰상과 제사상에 올리는 호두고임은 속껍질을 벗기지 않은 호두로 괭새를 한다.

지역사례 호두장아찌와 호두과자는 충청도 향토음식이다. 특히 호두과자는 1930년 초부터 만들기 시작한 충청남도 천안 지역 명물이다.

특징 및 의의 호두는 양질의 단백질과 소화 흡수가 잘되는 지방 성분을 다량 함유하고 있는 등 영양이 우수한 알칼리성 식품이다. 호두에 함유된 지방은 다가불포화지방산, 리놀레산, 리놀렌산 등으로 이루어져 있어 성인병 예방에 도움을 줄 뿐만 아니라 피부도 윤택하게 해 주는 효능이 있다. 그러나 호두의 불포화지방산은 공기 중에서 산화하기 쉬워 먹기 직전에 까서 먹는 것이 좋고, 호두 살을 보관할 때는 밀봉해서

호두 | 농촌진흥청

냉동 보관하는 것이 좋다. 또 세시풍속인 정월대보름날 아침에 호두, 잣, 땅콩, 날밤, 은행 등 견과류를 깨뜨려서 먹어야 한 해 동안 부스럼이 생기지 않는다고 하는 부럼 풍습은 호두·잣 등의 불포화지방산을 많이 섭취함으로써 부스럼과 피부병을 예방한다는 과학적 근거가 있는 지혜로운 풍습이다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 需雲雜方, 增補山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한방식품재료학(이영은 외, 교문사, 2003).

필자 이춘자(李春子)

호떡

정의 밀가루 반죽에 설탕을 넣고 기름에 지진 떡.

내용 호떡은 주로 겨울철에 많이 먹는 간식으로, 밀가루 반죽에 설탕을 넣고 누르개를 이용해 납작하게 지져낸 떡이다. 1882년 임오군란이 일어나자 청나라에서는 조선에 3천 명의 병사를 파견하고 자국의 상권 확보를 위해 상인들도 함께 건너온다. 이들은 청나라가 무너진 뒤에 귀국하지 않고 남게 되는데 자금이 있는 이들은 청요리집, 자금이 없는 이들은 호떡집을 운영하였다. 즉 1910년대에 우리나라에는 호떡집이 우후죽순 생겨난다. 이 때문에 어떤 이들은 청나라 사람, 즉 호인胡人들이 팔던 떡에서 호떡의 어원을 찾기도 한다. 그러나 이것은 민간어원설에 불과하다. 호떡 역사는 기원전 2세기 실크로드의 개척과 연관된다. 실크로드를 통해서 중국의 비단, 도자기 등이 서역에 소개되는 동시에 서역의 문화도 중국에 소개된다. '호풍胡風'이라 부를 정도로 서역의 이국 문화가 유행하면서 이때 들어온 음식 중 호떡[胡餠]이 있었다. 즉 호떡의 호는 청나라를 뜻하는 것이 아니라 중앙아시아와 아랍을 의미하는 것이다. 이러한 사실은 조선 후기에 백과사전식 지식을 담은 《송남잡지松南雜識》 호떡에도 언급된다. 당나라 현종이 호떡을 먹었다는 말과 함께 호인胡人들이 먹은 떡 또는 호마胡麻를 넣었기 때문이라 설명한다.

호떡 | 국립민속박물관

우리나라에서 호떡이 크게 유행한 것은 1920년대이다. 당시 우리나라에는 대형 건설 현장이 늘면서 쿠리苦力라 부르는 중국 노동자들이 대거 건너온다. 가난한 이들에게 호떡은 먹기 쉬우면서 값싼 대용식이었다. 중국인 노동자가 늘면서 호떡집도 함께 늘었다. 당시 1926년 신문기사에는 서울 서대문경찰서 관할에 소재한 900명의 청나라 사람 중에서 100명이 호떡집을 운영한다고 기재되어 있을 정도이다. 그런데 그 당시 호떡은 지금의 호떡과 다른 점이 있다. 기름에 지지는 것이 아니라 화덕에 구워 내는 방식이었다. 이러한 조리 방식의 변화는 1970년대에 식용유의 등장 이후로 생각된다.

현재는 각 지역에서 호떡 속을 설탕 외에도 채소, 당면, 씨앗 등 다양하게 채우고 있다. 반죽 역시 밀가루뿐만 아니라 찹쌀, 쌀가루, 녹차가루 등을 이용해 맛과 식감의 변화를 주고 있다.

특징 및 의의 호떡은 당나라 역사에도 등장할 정도로 기원이 오래되었다. 우리나라에서 호떡이 대중화된 것은 1920년대 청나라인에 의해서이며, 지금의 모습과 조금 달랐다. 지금처럼 기름에 지지듯 굽는 호떡은

1970년대 식용유가 대량 생산되면서이며, 이렇게 모양이 달라진 호떡은 겨울철 간식을 넘어 언제든 먹을 수 있는 대표 간식이 되었다. 또 지역별로 반죽과 속 재료의 다양화가 이루어지며 지역 상품이 되었다.

참고문헌 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국음식, 그 맛있는 탄생(김찬별, 로크미디어, 2008), 실크로드를 통해 전해진 서역의 음식(편성철, 문화재사랑158, 문화재청, 2018. 1).

필자 편성철(片成哲)

호랭이술

정의 강원도 정선 일대에서 '밀주密酒'를 지칭하던 은어隱語.

내용 호랭이술은 정선에서 누대에 걸쳐 터를 닦고 살아온 강릉최씨江陵崔氏 집안의 가양주로 전해오던 것이다. 그러다가 강릉최씨 집안 여인이 경기도 양평으로 출가하면서 양평 지역의 토속주로 뿌리내리게 되었다. 정선 일대에서 '호랭이'는 밀주를 단속하는 세무서원과 경찰을 가리키는 은어였으며, 밀주단속반원이 찾는 것이 술이었으므로 이후 호랭이술은 '호랑이가 찾는 술'이라는 밀주를 지칭하게 되었다. 호랭이술을 빚고 있는 최옥화에 따르면, "내가 어렸을 때 친정어머니께서 술 빚는 일을 보면서 자랐는데, 가끔 순사들이 들이닥치는 날이면 집안이 발칵 뒤집히곤 했다. 그 때마다 어머니와 할머니는 술독을 감추느라, 밭으로 논으로 냅다 달리기 일쑤였다. 순사들은 집에 들어와 옷장까지 다 뒤지고도 못 찾으면 쇠꼬챙이로 마당 구석구석을 들쑤시고 다녔다. 그래서 순사들을 호랑이보다 더 무섭게 여겼다. 한 번 들통이 나는 날이면 집안이 망하는 거나 다름없었기 때문이다. 그런 연유로 이 술을 '호랭이술'이라고 부르게 되었다."라고 한다.

호랭이술은 집안 형편이나 사용 목적에 따라 달리 만들었다. 하지만 재료로 대개 생솔잎 10㎏, 멥쌀 20㎏, 찹쌀 20㎏, 누룩 20㎏, 엿기름가루 10㎏, 양조 용수 100ℓ가 쓰인다. 평상시 농사일을 하면서 가용으로 쓰려면 멥쌀 20㎏을 깨끗이 씻어 불렸다가 고두밥을 지을 때 생솔잎 10㎏과 함께 시루떡을 안치듯 켜켜이 안쳐서 찐 다음 고두밥이 잘 익었으면 돗자리나 멍석 위에 덩어리진 것 없이 고루 펴서 얼음같이 차게 식힌다. 이어 누룩을 콩알 크기로 잘게 부숴서 고두밥과 양조 용수 100ℓ를 함께 섞어 고루 치댄 뒤 소독을 마친 술독에 안친다. 술독은 베보자기로 주둥이를 덮어 실내온도 25℃ 정도 되는 곳에서 여름철이면 4~5일, 겨울철이면 7~15일 정도 지나야 발효가 끝나 술이 익는다. 술이 익으면 바로 용수를 박고 떠서 마시거나 체를 이용해 걸러서 탁주로 쓰고, 집안 대사나 봉제사에 또는 귀한 손님 접대에 특별하게 쓰려면 덧술을 하여 약주를 만든다. 약주용 덧술은 엿기름가루 10㎏을 18ℓ의 물에 풀어서 식혜 만들 듯 끓여 엿물을 만들어 차게 식힌 후 찹쌀 20㎏으로 고두밥을 짓고 식으면 엿물과 함께 밑술에 쏟아 붓는다. 덧술은 밑술과 잘 섞이도록 고루 저어 준 뒤 밑술 발효에서와 같은 장소, 같은 온도에서 5~6일 지내면 술이 익는다. 발효가 끝난 술은 밥알이 동동 뜨고, 맑은 솔향기와 함께 밝은 담황색의 빛깔을 자랑한다.

특징 및 의의 우리나라에 '주세법酒稅法'이 제정된 것은 1909년이다. 이때부터 일제에 의해 그간 가양주家釀酒 형태로 전승되어 빚어 온 모든 술 빚기가 금지되고, 양조장釀造場 제조 제도로 바뀌게 되었다. 이 주세법은 주세 징수에 주안을 둔 만큼, "면허를 받지 아니하고 술을 제조한 자는 이천 원 이하의 벌금에 처한다.", "면허를 받지 아니하고 술빚기, 혹은 술 재료를 제조하거나 또는 판매하기 위하여 일본 누룩이나 조선 누룩을 제조한 자는 오백 원 이하의 벌금에 처한다."라고 하여 밀주 제조 단속이 표면화되었다. 이때부터 각 지역, 집안마다 전하는 독특한 술 빚기와 주류 제조 비법이 사라지게 되었다.

그러나 당시만 해도 집집마다 술 빚는 일이 집안 대사大事의 하나였고, 조상 대대로 대물림해 온 전통의 습속인 만큼 어떻게든 가양주의 맥을 이어야겠다는 전통 계승 의식으로서 밀주 제조가 성행하게 되었다. 이에 밀주 단속반원들의 눈과 귀를 속이기 위한 음어陰語가 하나 둘 생겨나게 되었다. '술 있느냐'라는

말은 '호랭이 있느냐', '벽 있느냐'라는 음어로 대신하게 되었다. 일제강점기 당시 밀주를 하다가 단속반원들에게 적발되면 많은 벌금을 물어야 했다. 1914년 1월에 제정된 '주세령'에 의하면 벌금이 '이천 원 이하'로 되어 있다. 이때의 이천 원은 어미 돼지 두 마리를 팔아도 부족했다는 증언이 있고 보면, 사실 서민 입장에서는 밀주단속반원들이 호랑이보다 무서웠을 법 하다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

호박

정의 박과에 속하는 덩굴성 1년생 채소로, 잎·어린 순·씨앗·열매 등 대부분 부위가 식용이 가용하나 애호박·늙은 호박·호박고지 등 주로 열매를 식용하는 과채.

내용 호박은 과채류 중에서 녹말 함량이 높아 오래전부터 구황식이나 대용식으로 활용되었다. 맛이 좋아 한국인의 밥상에서 빠지지 않는다. 주로 호박나물, 호박선, 호박전, 호박지짐, 호박찜, 호박김치, 호박찌개, 호박죽, 호박떡 등 다양한 음식으로 숙과熟果와 청과靑果 모두 애용되었다. 한해살이 쌍떡잎식물이며 박목에 속하는 호박은 원산지가 열대 및 남아메리카이다. 우리나라에는 임진왜란 무렵에 들어온 것으로 추정하고 있다. 호박 덩굴의 단면은 오각형이고, 털이 나 있다. 잎은 어긋나고, 잎자루가 길다. 열매는 매우 크며, 품종에 따라 크기·형태·색깔이 다르다. 호박 종류는 식물학상 동양계호박, 서양계호박, 페포계호박, 믹스타호박, 흑종호박 다섯 종으로 나뉜다. 특히 동양계 재래종 호박은 예부터 약리 효과를 기대하는 용도로 사용되어 왔다. 호박의 과육 부위는 과당, 포도당, 자당의 유리당으로 구성되어 있다. 또 아미노산 중 세린과 아스파라긴산 함량이 높아 위장이 약한 사람이나 회복기의 환자, 부종 완화 등 효과로 많이 사용되었다. 최근에는 호박에 항암 효과가 있는 베타카로틴 β-Carotene 함량이 많아 기능성 소재로서 관심을 끌고 있다. 그 외에도 비타민A와 전구물질인 카로티노이드류, 칼슘, 마그네슘, 인 등 무기질 및 섬유질을 다량 함유하고 있어 다양한 기능성이 있음이 확인되었다.

늙은 호박·단호박

애호박

호박 | 농촌진흥청

애호박은 주로 나물로 볶아 반찬이나 술안주를 한다. 『규합총서閨閤叢書』에는 다음과 같이 호박나물이 기록되어 있다. "주먹같이 어리고 연한 호박을 갓 따 두께를 알맞게 썬다. 돼지고기는 얇게 저미고, 쇠고기는 곱게 두드려 많이 넣고, 파, 고추, 석이를 넣는다. 기름을 많이 부은 후 호박과 고기를 넣어 재게 볶아 고운 깨소금 뿌려 쓰고, 안주 하려면 찰전병을 돈짝만큼씩 지져 섞어서 볶아 쓴다." 늙은 호박은 보관이 용이하여 주로 겨울철에 호박김치, 호박죽, 호박떡 등으로 많이 활용된다. 『부인필지婦人必知』에는 "동화와 호박은 더운 방에 두면 겨울에 상치 아니ᄒᆞᄂᆞ니라"라고 기록되었다. 늙은 호박은 쉽게 상하지 않고 장기 보관이 가능한 이점이 있어 겨울철 상비 식품으로도 가치가 우수하다.

호박은 우리나라 전역에 걸쳐 애용되면서 지역 특산품과 조합을 이루며 독특한 향토음식을 낳기도 하였다. 충청남도 서산 향토음식인 호박 게국지는 살아 있는 능쟁이와 민물새우를 껍질째 그대로 넣어 버무려서 담근 김치이다. 서해안의 싱싱한 해산물과 함께 늙은 호박을 사용하며, 품질이 떨어지는 푸른 고갱이 배추를 사용한다. 충청도 사람들은 또한 늙은 호박을 이용하여 음식 만드는 것을 좋아해 호박죽이나 꿀단지, 호박범벅, 호박떡, 늙은 호박찌개 등 다양한 요리를 만들어 먹었다. 누렁호박전은 충청북도 향토음식으로, 늙은 호박의 껍질과 속을 긁어 강판에 갈고 체에 거른 후 여기에 찹쌀가루를 넣어 걸쭉하게 반죽하여 달군 번철에 한 국자씩 얹어 실백을 넣고 동그랗게 부쳐 초장과 함께 상에 낸다. 호박섞박지는 늙은 호박을 크게 썰어 소금에 절인 다음 배추, 무청을 넣고 고춧가루로 버무린 충청도 김치이다. 경상북도 칠곡 지역에서는 섣달그믐날에 호박으로 죽을 끓여 먹는 풍속이 있다고 한다. 울릉도 향토음식으로는 호박 오가리엿이 유명하다. 청명한 가을에 잘 익은 늙은 호박의 껍질을 깎아 내고 돌려깎아 햇볕에 말려 호박오가리를 만들어 놓은 후 불려서 사용한다. 쌀을 끓이다가 늙은 호박을 넣고 죽을 쑨 후 엿기름을 넣고 삭히고 조청을 만든 다음 호박오가리를 넣고 함께 조리다가 건져내 가지런히 펴서 모양을 바로잡고 볶은깨, 쌀튀밥가루 등을 묻혀 내 완성한다. 강원도 인제 지역에서는 설날이나 정월대보름에 주로 먹는 음식이 호박고지탕이었다. 물에 불려 놓은 마른 호박고지를 들깨와 불린 멥쌀에 물을 약간 붓고 절구에 빻아 체에 거른 후 양념장과 볶은 호박고지를 모두 냄비에 넣고 푹 끓여 낸다. 호박을 이용한 경기도 지역 대표 향토음식으로 호박식혜가 있다. 호박식혜는 찐 찹쌀에 엿기름물과 삶은 호박을 넣고 삭힌 다음 밥알은 건져 냉수에 헹구고, 차게 식힌 후 밥알을 띄워 먹는 음료이다.

특징 및 의의 호박은 버릴 것이 없는 좋은 열매채소이면서 잎채소이기도 하다. 애호박은 주먹만 해질 때 조기에 수확하여 먹다가 가을이 되면 늙은 호박을 이용한다. 호박잎은 찌거나 삶아서 쌈으로 이용한다. 늙은 호박씨는 견과류와 같이 강정 등으로 이용되며, 맛이 고소하고 영양가도 높다. 호박은 비타민 전구체인 베타카로틴 함량이 매우 많으며, 특히 늙은 호박에는 황색을 나타내는 천연색소인 카로티노이드계 화합물이 다량 존재하여 높은 항산화 기능이 있다. 호박씨는 단백질과 불포화지방산 함량이 많아 맛이 고소할 뿐만 아니라 심혈관질환 및 대사성질환 예방에도 효과가 있다. 호박은 소화 흡수도 잘되기 때문에 소화기능이 약하거나 회복기 환자에게도 좋은 식품이다.

참고문헌 閨閤叢書, 婦人必知, 경상북도 세시풍속(국립문화재연구소, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 텃밭백과(박원만, 들녘, 2007).

필자 김미혜(金美惠)

호박국

정의 애호박이나 늙은 호박을 주재료로 하여 끓인 국.

내용 호박은 아메리카 대륙의 열대 지방이 원산지로, 우리나라에는 임진왜란 무렵에 들어온 것으로 보고 있다. 처음에는 사찰에서 승려들이 많이 심어 먹었으므로 승소僧蔬라 불렸다. 버릴 부분이 없는 식품으로, 조선시대 말기부터 다양한 서민음식의 주재료와 부재료로 사랑받고 있다.

호박은 과채류이지만 늙은 호박, 애호박, 호박잎, 덩굴, 꽃맺이까지 안 먹는 부분이 없을 정도이다. 애호박으로 할 수 있는 음식에는 호박국, 호박찌개, 호박나물, 호박전 등 다양하다. 요즈음도 된장찌개에 건

호박국 | 농촌진흥청

더기로 자주 넣는 것이 애호박이다. 누렇게 늙은 호박으로는 호박죽, 호박범벅, 늙은 호박국, 호박김치 등 다양한 음식을 할 수 있다.

애호박국은 여름철에 가장 흔히 해 먹는 반찬이다. 멸치육수에 고추장이나 된장을 풀어서 토장국으로 끓이기도 하지만, 새우젓으로 간을 하여 맑게 끓이면 더 담백하고 맛있다. 애호박국은 호박을 썰어 넣고 살짝 한소끔만 끓여야지 오래 끓이면 호박이 물러져서 볼품이 없어진다.

제주도 바다에서 갓 잡아 올린 싱싱한 갈치와 늙은 호박을 넣어 끓인 갈치호박국이 별미이다. 조리법은 다음과 같다. 먼저 가을철 살이 오른 갈치를 손질하여 10㎝ 정도 길이로 토막 내어 준비한다. 또한 가을철 누렇게 익은 늙은 호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 뒤 얄팍하게 적당한 크기로 썰어 둔다. 멸치장국이 끓기 시작하면 갈치를 넣어 한소끔 끓인 후 호박을 넣고 다시 끓인다. 그다음 풋고추, 붉은고추, 대파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다. 호박과 갈치는 잘 어울리는 식품이며, 여름철에는 호박 대신 어린 배추를 넣어도 맛있다. 갈치호박국 맛에 가장 중요한 점은 갈치의 신선도이므로 갈치가 잡히는 곳에서만 맛볼 수 있는 음식이다. 요즈음 담백하고 시원한 맛이 일품인 갈치호박국은 외지인이 많이 찾는 제주도 최고 향토음식으로 꼽히고 있다.

특징 및 의의 호박보다 더 일찍부터 우리나라 백성들이 즐겨 먹던 과채류로 박이 있다. 어린 박으로는 나물을 하고, 바가지를 만들고 남은 여문 박은 속을 긁어 국을 끓여 먹었다. 고려 말 학자 이규보의 『동국이상국집東國李相國集』 권4 <가포육영家圃六詠>에서도 박나물을 노래하고 있다. 1800년대 말 『시의전서是議全書』에서는 "굳지 않은 어린 박의 껍질을 벗겨 내고 두 손가락 너비만치 오려 얇게 썰어 황육을 다져 넣고 표고버섯, 석이, 고추, 파를 채 쳐서 진장에 함담 맞추어 볶아 기름, 깨소금 넣어 무치라."고 박나물을 소개하고 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 채소의 인문학(정혜경, 따비, 2017), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

호박범벅

정의 청둥호박과 붉은팥, 밤, 풋콩, 고구마 등을 곡식가루에 버무려서 풀처럼 되게 쑤어 만든 음식.

내용 우리나라에 호박이 전래된 것은 임진왜란 이후 일본과 교류가 잦아지면서 일본을 통해 1605~1609년 모샤타종이 소개되었다는 추정이 있었으나 홍만선洪萬選(1664~1715)의 『산림경제山林經濟』에 호박이라는 채소가 기술되어 있지 않다는 사실과 한국의 재래호박이 같은 모샤타종에 속하면서도 일본 호박류와는 다소 차이가 있고 중국의 전통 호박과 유사하다는 점을 볼 때 임진왜란 이후 병자호란(1636~1637)을 겪으면서 1644년 명나라 멸망과 함께 당시 청국에 억류되어 있던 사신들의 환국과 함께 전해진 것으로 확실시 된다. 호박이라는 명칭은 열매가 박과 같이 생긴 작물이 오랑캐족(두만강 근처의 여진족)들로부터 전래되어 호胡박으로 불려졌다는 설이 있다. 중국 전통 남과南瓜와 유사하다는 점에서 중국 남만에서 유래되었을 가능성을 시사한다.

호박은 척박한 토양에서도 잘 자라고, 시기와 상관없이 수확할 수 있으며, 저장성이 뛰어나다. 문헌에 나오는 호박의 효능과 우수한 영양적 가치 때문에 현재까지도 지역별로 다양하게 조리되어 향토음식이자 대중음식으로 자리하였다.

박과에 속하는 늙은 호박은 맷돌호박·숙과용호박이라고도 하며, 호박범벅·호박꿀단지·호박죽 등으로 많이 이용된다. 호박범벅은 지역별로 조리 방법이 조금씩 상이하다 서울·경기·강원·경상남도 지역에서는 껍질을 벗기고 속을 긁어낸 늙은 호박을 두툼하게 썰어 설탕과 물을 넣어 푹 삶아서 건더기를 건져 낸 다음 삶은 팥·고구마·밤을 넣어 무르게 익히고, 찹쌀가루를 넣고 국물이 걸쭉해지면 삶아 둔 호박 건더기를 넣고 약한 불에서 끓인다. 이는 마치 호박죽과 같다. 충청북도와 경상북도 지역은 늙은 호박을 삶아 으깬 것에 팥, 콩, 옥수수, 잘게 썬 밤과 살짝 삶은 고구마를 넣고 끓기 시작하면 찹쌀가루와 새알심을 넣고 끓인다. 충청도 지역 호박범벅은 씨를 긁어낸 늙은 호박

을 냄비에 엎어 놓고 팥, 강낭콩과 함께 물을 부어 끓이다가 호박이 익으면 꺼내 호박살만 긁어내어 다시 넣고 찹쌀가루와 차조가루를 넣어 끓인다. 경북 지역은 죽과 떡의 중간인 고형 상태가 되도록 멥쌀가루, 밀가루, 찰수수가루를 이용하여 호박범벅을 만든 뒤 한 김 나간 후부터 그대로 먹기도 하고 한 숟가락씩 떠서 콩고물 또는 팥고물을 묻혀 먹기도 하는 것이 특징이다. 이처럼 호박범벅은 예전부터 농가에서 잘 자라는 특성과 좋은 영양 성분을 가진 호박으로 만들어 먹던 음식이다. 들어가는 부재료 또한 정해져 있지 않아 여러 지역에서 다양한 형태로 발달된 별식 중 하나이다.

특징 및 의의 호박은 잘 익을수록 당분이 늘어나 단맛이 증대된다. 늙은 호박의 당분은 소화 흡수가 잘되어 위장이 약한 사람이나 회복기 환자에게 유익하다. 비타민 A를 비롯하여 비타민 B_1·B_2·C, 칼슘도 적절히 배합되어 있다. 철분·인 등 무기질도 균형 있게 들어 있어 점막을 튼튼하게 하고, 몸을 따뜻하게 하며, 이뇨작용 및 부기에 좋은 효과가 있다. 냉증 및 담석증에 걸린 사람의 증세를 완화시키고, 감기나 야맹증 예방에 효과가 있으며, 산후 보양식이나 회복식·이유식 및 비만에도 좋다.

참고문헌 아름다운 우리 향토음식(김옥선 외, 형설출판사, 2008), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진 외, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김세경(金世京)

호박엿

정의 늙은 호박을 넣고 쑨 죽에 엿기름을 넣어 삭혀서 고아 만든 엿.

내용 불린 쌀을 끓이다가 늙은 호박을 넣고 푹 끓인 뒤 엿기름 물을 넣고 삭혀서 걸러낸 물을 조려 만든 엿이다. 호박은 전분이 부족하여 엿이 되지 않는다. 엿을 만들고 부재료로 호박을 넣어 맛을 냈다. 원래부터 호박을 넣은 것이 아니었다. 경상북도 울릉도에서 자생하던 후박나무껍질을 벗겨 달인 물을 조청에 섞어 만들던 것이 후박나무가 귀해지자 호박으로 대체된 것이다. 호박엿에 사용하는 호박은 노란색의 늙은 호박으로, 구수하고 들큼한 단맛이 있어 호박엿으로 만들 때 좋은 재료이다. 현재 만들어지는 울릉도 호박엿은 이 지역에서 생산한 순수호박 30%, 옥수수물엿 70%를 배합하여 상품을 만들고 있다. 호박엿은 호박가락엿, 호박판엿, 호박잼, 호박조청 등으로 가공 생산되고 있다. 울릉도 호박엿의 구전은 1982년 개척 당시 늙은 아버지를 모시고 있는 혼기 놓친 처녀가 육지로 시집갈 날을 받아 놓고 호박범벅을 끓이다가 혼자 살아갈 아버지를 생각하며 울면서 호박범벅이 끓다가 졸아들어 굳어진 것이 호박엿의 유례로 전해지기도 한다. 경북 지역에서는 호박을 만드는 과정에서 호박오가리(말린 호박)를 넣어 만드는 호박오가리엿이 있다. 다른 엿에 비해 덜 끈적거리고, 치아에 달라붙지 않으며, 단맛이 강하지 않고, 뒷맛이 고소한 호박엿은 우리나라에서 엿의 대명사이다. 수능을 비롯한 다양한 시험을 치는 수험생에게 꼭 합격하라고 선물하며, 추석·설명절 행사장에 꼭 있으며, 울릉도의 관광상품으로 빠지지 않는다.

특징 및 의의 다른 엿 종류에 비해 끈적거림이 적어 이에 달라붙지 않고 단맛이 강하지 않은 것이 특징이다. 호박을 이용하여 엿으로 만드는 과정이 영양의 우수성을 잘 살리면서 가공기술이 잘 발달한 것을 알 수 있다.

참고문헌 울릉군지(울릉군지편찬위원회, 2007), 난 오늘 울릉도로 간다2(경향신문, 2004. 4. 21), 신라 미실도 설탕에 푹 빠졌을까(프레시안, 2010. 4. 15), 화제 울릉도 호박엿 기호식품으로 각광(연합뉴스, 1999. 8. 11).

필자 최영희(崔榮姬)

호박전

정의 호박을 모양대로 얇고 둥글게 썰어서 밀가루와 달걀을 입혀 부친 요리.

내용 호박전은 남과전南瓜煎, 애호박전, 애호박전병, 호박전유어, 애호박적 등으로도 불린다. 호박은 여러 종류가 있으나 우리나라에서는 크게 애호박과 늙은 호박(겨울호박)을 이용한다. 호박전을 만드는 호박은 주로 애호박을 이용한다. 애호박에 밀가루와 달걀을 씌우고 기름으로 부친 호박전은 여름철에 무더위로 지쳐 있을 때 좋은 에너지원이 될 수 있는 음식이다. 즉 애호박전은 예부터 유월유두, 칠월칠석과 같은 여름철 절식으로 즐겨 온 식품이다.

호박전을 만드는 방법은 크게 네 가지가 있다. 한 가지 방법은 애호박을 둥글게 썰어서 밀가루를 입히고 달걀을 씌워 부치는 것이다. 이러한 조리법은 『시의전서是議全書』(1800년대 말), 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1917), 『할팽연구割烹硏究』(1939), 『우리음식』(1948), 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1939) 등에 기록되어 있다. 두 번째 방법은 호박에 고기소를 넣어 부치는 것이다. 고소하고 감칠맛이 있어 더욱 맛이 좋은 방법이다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)의 남과전南瓜煎, 『한국요리백과』에서는 쇠고기 대신 새우 살을 넣은 호박전이 있다. 세 번째는 밀가루 반죽에 호박을 넣고 버무려서 기름에 지지거나 채로 썰어 밀가루 반죽에 넣어 기름에 지지는 방법이다. 『한국음식』, 『사찰음식』에 기록되어 있다. 호박 외에도 당근, 양파, 깻잎 등 여러 가지 채소를 함께 섞어 만들기도 한다. 네 번째는 아무것도 씌우지 않은 맨 호박을 지지는 방법이다. 이렇게 지진 맨 전의 맛이 자별하다고 『시의전서』에 기록되어 있다.

또한 늦가을에 수확하는 늙은 호박으로도 호박전을 만든다. 호박의 과육만을 사용하여 채를 썰어 밀가루나 부침가루로 반죽해서 기름에 지져 내는 것이 있다.

호박도래적 | 농촌진흥청

특징 및 의의 제철 음식인 호박을 이용하여 기름으로 지져 낸 호박전은 열량이 높아서 무더운 여름을 잘 날 수 있는 절식으로 예부터 많이 애용해 온 음식이다.

참고문헌 새로 쓴 식품학 및 조리원리(윤계순 외, 수학사, 2014), 한국음식(윤서석, 수학사, 1988), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한식아카이브(archive.hansik.org).

필자 최영진(崔榮辰)

호박죽

정의 늙은 호박을 푹 삶아 살을 으깨어서 찹쌀가루를 넣고 끓인 죽.

내용 호박은 박과에 속하는 한해살이 덩굴식물의 열매로, 식용한다. 어린잎이나 순도 먹는다. 호박은 중앙아프리카의 열대 지역이 원산지이다. 대체로 고온에서 잘 자란다. 전 세계에서 소비량이 많지 않은 작물이지만 우리나라에서는 오래전부터 죽, 튀김, 전, 나물을 비롯해 다른 재료와 찌개나 국 등의 식재료로 다양하게 이용되어 온 과채류이다.

호박은 크게 동양계, 서양계, 페포계로 나눌 수 있다. 우리나라같이 고온 다습한 지역에서 잘 자라는 품종은 동양계 호박으로, 애호박과 늙은 호박이 있다. 단호박은 서양계 호박, 주키니는 페포계 호박에 속한다. 우리나라에는 일본과 중국에서 선조 때 임진왜란 이후에 들어왔다. 승려가 먹었으므로 승소僧蔬라고도 하다가 그 이후 널리 퍼지게 되어 서민의 부식으로 자리를 굳혔고, 구황식품으로 한몫하기도 하였다.

문헌상 호박죽과 호박범벅의 용어는 혼용되고 있다. 호박범벅은 "호박을 찜통에 쪄서 긁어 낸 다음 밤, 대추, 팥, 찹쌀 경단을 넣어 찐 음식."이라고 기록돼 있어 만드는 방법은 호박죽과 같으나 농도가 죽보다 더 되게 한 음식이다. 또한 호박죽에 첨가하는 곡류를 보

호박죽 | 농촌진흥청

면 호박에 밀가루와 강낭콩을 첨가하거나 찹쌀가루와 팥을 첨가하는 등 문헌과 지역에 따라 차이가 있다.

호박죽이라 하면 통상 늙은 호박으로 끓인 죽이다. 늙은 호박을 반으로 갈라 씨를 제거한 후 적당한 크기로 썬 다음 단단한 껍질을 벗기고 얄팍하게 썰어 재료가 잠길 정도로 물을 붓고, 처음에는 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 불을 약하게 하여 뚜껑을 덮고 은근히 무르도록 푹 삶는다. 호박이 푹 삶아졌을 때 찹쌀가루를 풀 호박물을 덜어 내고 삶은 호박은 어레미에 내리거나 믹서에 곱게 갈아 다시 냄비에 넣고 끓인다. 덜어 놓은 호박물에 찹쌀가루를 개어서 삶은 호박에 조금씩 넣어 가며 덩어리가 생기지 않도록 나무주걱으로 풀어 준다. 죽이 걸죽해지면 소금과 설탕을 넣어 간을 맞추도록 한다. 호박죽에는 삶은 콩이나 풋콩을 부재료로 넣어 끓일 수도 있다. 애호박죽은 여름철 별미인 애호박을 넣고 쑨 죽이다. 바지락, 닭이나 쇠고기를 곱게 다져서 참기름에 볶다가 쌀뜨물을 붓고 불린 쌀을 넣어 처음에는 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 불을 약하게 하여 쌀알이 다 퍼지도록 끓인 후 간장으로 간을 맞춘다. 죽을 불에서 내리기 전에 채 썬 호박을 넣고 파랗게 익으면 그릇에 담아낸다. 애호박은 새우젓과 궁합이 잘 맞아 간장 대신 새우젓으로 간을 하면 고소한 맛을 더할 수 있다.

특징 및 의의 호박죽은 우리나라 대표 전통 죽으로 호박의 성숙도에 따라 영양 성분도 크게 달라진다. 잘 익은 호박으로 끓인 호박죽은 베타카로틴β-carotene 함량이 높고 맛이 부드러우며 당분 함량이 높아 위장이 약하고 마른 사람, 회복기 환자, 유아 및 노인식으로 특히 좋다. 늙은 호박에는 황색을 나타내는 천연색소인 카로틴계, 리코펜, 루테인 등의 카로틴계 화합물이 다량 존재하며 베타카로틴은 체내에서 비타민A로 전환된다. 그 이외에도 항암 효과가 있으며, 저칼로리 식품으로 만복감을 주고, 배설을 촉진하며, 혈중 콜레스테롤을 낮춰서 지방 축적을 막아 주는 등 다이어트에도 효과가 있는 식품이다. 호박에 있는 이뇨 성분이 부기를 빼는 효능이 있어 전신이 자주 붓는 사람이나 산모가 호박을 삶아 먹으면 부기가 쉽게 빠지면서 회복이 빨라진다. 예부터 '동짓날 호박을 먹으면 중풍에 걸리지 않는다.'는 말이 있다. 이는 호박 속에 많이 들어 있는 비타민A·C·B_2 효과 때문인 것으로 짐작된다. 늙은 호박은 저장성이 좋아 겨울 내내 두고 먹었을 수 있어 겨울에 부족하기 쉬운 비타민A의 좋은 공급원이 되는 식품이다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2014), 내 몸을 살리는 식물영양소(한국영양학회, 들녘, 2013), 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 신동의보감(안덕균, 열린책들, 1999), 스마트 식품학(황인경 외, 수학사, 2018), 쌀가루 종류 및 첨가 비율에 따른 호박죽의 품질특성(이철규, 경희대학교 석사학위논문, 2015), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1990), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국의 맛(강인희, 대한교과서주식회사, 1987), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사 1991). 호박의 혼합비율을 달리하여 제조한 호박양갱의 품질특성(최은미, 여수대학교 석사학위논문, 2004), 호박죽의 재료 변화와 배합비에 따른 기호도 연구(조혜정, 숙명여자대학교 석사학위논문, 1992).

필자 한진숙(韓進淑)

호산춘
壺山春

정의 맛과 향이 뛰어난 '춘주春酒'의 대명사로, 삼양주법으로 빚은 전통 명주銘酒.

개관 흔히 좋은 술을 가리켜 '명주'라 하고, 맛과 향취가 특히 좋은 고급술을 가리켜 '춘주'라 한다. 춘주는 술빚기가 세 번에 걸쳐 이뤄지는 삼양주三釀酒를 가리키는 말로, 통상 두 번 빚는 이양주二釀酒에 비해 술맛이 뛰어나고 향도 풍부하며 술 빛깔도 더 맑은 것이 특징이다. 술 이름에 춘春 자를 붙이게 된 것은 중국 당나라 때부터 생겨난 풍습이다. 이 풍습이 우리나라

에도 전해져 고려시대 때부터 춘주가 등장했음을 기록에서 찾아볼 수 있다. 서울의 '약산춘', 대전의 '노산춘', 경기의 '동정춘'·'벽향춘'·'옥지춘' 등 다양한 춘주류가 생겨나기 시작했다. 지금의 전라북도 익산 여산면에 있는 주산主山을 예전에 '호산壺山'이라고 불렀으며, 이 지역에서 빚은 술이 특주로 명성을 얻었기 때문에 주산의 옛 이름을 따서 호산춘壺山春이라고 지칭하게 되었다. 여산 지역 호산춘이 얼마나 유명했는지 '여산춘'이라고 불리기도 했다.

내용 익산 여산礪山 지역 특주로, 여산의 별호가 '호산壺山'이라는 데서 붙은 이름이다. 이 술의 특징은 밑술을 두 번 담그고 다시 덧술을 하는 삼양주라는 것이다. 조선 중엽 이후 문헌인 『산림경제山林經濟』(18세기), 『임원십육지林園十六志』(1827), 『양주방釀酒方』(1837)뿐만 아니라 많은 문헌에 기록되어 있다. 최초로 호산춘을 소개하고 있는 『산림경제』에는 "초하룻날 흰쌀 1말 가웃을 매 씻어 곱게 가루를 만들어 냉수 7되로 고루 버무린다. 다시 끓는 물 1말 8되를 흠뻑 뿌려 젓고 섞으면 쌀이 끈적거릴 것이니 싸늘하게 식거든 누룩가루 2되, 밀가루 2되를 고루 섞어 독에 넣어 빚는다. 13일째가 되면 또 흰쌀 2말 가웃을 매 씻어 고운 가루로 만들어 넓은 그릇에 담고 끓는 물 2말 가웃을 고루 섞어 식힌다. 누룩가루를 넣지 말고 앞서 빚은 술밑과 고루 섞어 제2차 술밑으로 삼는다. 또 13일째가 되거든 흰쌀 5되를 매 씻어 찌고 여기에 끓는 물 5말을 부어 물이 골고루 먹게 한다. 이것을 대자리에 펴서 식힌 뒤에 누룩가루 2되, 밀가루 1되를 2차 술밑과 섞어 독에 넣고 차지도 덥지도 않은 곳에 내놓는다. 덮지 않으면 술맛이 변하지 않아 두어 달 지나도 먹을 만하다."고 하였다. 첫 밑술과 1차 덧술의 쌀가루를 끓는 물로 익히는 반생 반숙법을 사용하고, 2차 덧술은 멥쌀을 쪄서 끓는 물을 한데 섞어 만든 진 지에밥으로 하며, 매번 13일 간격으로 술을 빚는 특징을 보인다. 호산춘은 술 빛이 맑고, 술맛은 감향주와 같은 단맛과 과실향이 나며 시원하면서도 톡 쏘는 맛과 깊은 향이 특징이라 할 수 있다.

『산림경제』와 『임원십육지』에서 소개하는 호산춘 양조 방법은 삼양주법으로 같으나 『산림경제』에서는 밀가루를 사용하여 발효를 도운 것으로 보이며, 『양주방』의 양조 방법에서는 이양주법으로 발효 기간이 짧아지는 것을 볼 수 있다. 이는 누룩 제조 기술이 발전하였고, 찹쌀 증산으로 인하여 미질이 좋은 찹쌀을 사용함으로써 이양주법으로도 삼양주법의 호산춘과 유사한 술을 얻을 수 있게 되었기 때문일 것이다. 또한 현재 경상북도 지정 무형문화재인 문경 지역 호산춘湖山春 역시도 이양주라는 사실을 보면 조선 후기로 넘어오면서 가정마다의 술 빚기가 더 간소화되었을 것으로 추측할 수 있다.

특징 및 의의 호산춘은 삼양주법으로 빚은 고급술의 한 종류이나 조선시대 후기로 접어들면서 삼양주가 아닌 이양주로 간소화되는 경향을 보였다. 조선 중엽 이후 문헌인 『산림경제보』와 『임원십육지』 등의 기록을 보면 삼양주로서의 호산춘이 등장하고, 『양주방』을 비롯한 후대 문헌 대부분에 소개된 호산춘은 이양주법으로 빚어졌다.

참고문헌 山林經濟, 釀酒方, 林園經濟志, 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984), 한국의 전통주 주방문3(박록담, 바롬, 2015).

필자 김귀영(金貴榮)

혼돈주
混沌酒

정의 거르지도 않고 짜지도 않고 그대로 떠서 마시는 혼탁한 술.

내용 혼돈주는 거르지 않고 그냥 떠내서 마신 흐린 술을 칭한다. 혼돈주를 빚어 마신 인물로 조선시대 문인 정희량(1469~1502)이 있다. 그는 조선 성종 때에 생원시에 장원급제하고, 연산군 때 별시문과에 급제한 인물이다. 그는 귀양살이를 한 뒤로 술을 집에서 손수 빚어 마셨는데, 거르지 않고 짜지도 않고 그대로 마셔 술 이름을 혼돈주라 하였다. 그는 옛법을 숭상하기 때문에 혼돈주를 마신다고 했다. 그는 취하면 문득 소리내어, "내 빚은 탁한 술 내 마시고/ 내 천성을 내 보전하네/ 내가 스승 삼는 술은/ 성인도

아니고 현자도 아니네”라고 노래했다. 그는 “대개 그 즐거움을 누리는 자는 마음으로 즐기니, 늙음이 오려는 것도 알지 못한다. 누가 이 술을 즐기는 나의 뜻을 알 것인가”라고 했다. 옛 사람들은 청주를 성인이라 부르고, 탁주를 현자라고 불렀는데, 정희량은 혼돈주를 성인과 현자가 구분없는 경지로 보았다.

이행李荇(1478~1534)은 시 <단풍나무 표주박[楓瓢]>에서 혼돈주는 정희량이 지은 이름이라고 했다. “귀양살이 비록 적막하지만/ 말술을 마련할 수 있도다/ 항아리에 혼돈주가 담겼으니/ 이 이름은 우리 벗이 지은 것이지” 여기서 우리 벗은 정희량이며, 혼돈주는 항아리에서 그냥 떠낸 술을 말한다.

혼돈주를 즐겨 마신 이로 18세기에 박지원, 홍대용, 유득공 등과 함께 활동한 실학파 정철조(1730~1781)가 있다. 정철조는 술을 좋아하여 ‘꼭지가 돌도록 크게 취하여 너니 내니도 잊어버리다가, 마구 토하고 머리가 짜개지며 위가 뒤집어지고 어찔어찔하여 거의 죽게 되어서야’ 그만둘 정도였다고 박지원이 『연암집燕巖集』에 기록하고 있다. 정철조는 소주가 한 병 생기면 막걸리를 받아와 섞은 뒤 혼돈주라 부르면서 즐겨 마셨다고 했다.

정희량은 술을 거르지 않은 채 마신 것이고, 정철조는 소주에 막걸리를 섞은 조선판 폭탄주 격이라 그 범주가 다르다.

혼돈주의 제조법에 대해서 이용기가 쓴 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에 나온다. 이 제조법은 정철조의 혼돈주를 닮았다. “혼돈주는 막걸리에 소주를 타서 먹는 것이니 좋은 합주를 반 사발쯤 하여 좋은 소주 한 잔을 합주에다가 가만히 한 옆으로 일 분 동안 따르면 소주가 속으로 들어가지 않고 위로 말갛게 떠오르나니 그제야 마시면 다 마시기까지 합주와 소주가 같이 들어오나니. 합주는 차고 소주는 더워야 좋고 소주는 홍소주를 타면 빛이 곱게 되나니라. 맛은 매우 좋으나 아무리 대주객이라도 이렇게 다섯 잔을 마실 것이 아니니 다른 술보다 매우 취하나니라”고 했다.

특징 및 의의 혼돈주는 청주를 따로 걸러내지 않고 항아리에서 그대로 떠낸 탁한 술로, 청주와 도수는 같지만, 탁주처럼 흐린 술이다. 이를 정희량이 혼돈주라 이름하여 마셨고, 정희량이 쓴 시 <혼돈주가>가 명성이 높아 허균은 『성소부부고惺所覆瓿藁』에서 그 시가 매우 훌륭하여 소동파와 흡사하다고 했다.

참고문헌 동문선(양주동 역, 한국고전번역원, 1969), 술의 여행(허시명, 예담, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 한국고전종합DB-연암집(db.itkc.or.kr).

필자 허시명(許時銘)

혼분식장려운동
混粉食奬勵運動

정의 1950년대부터 쌀 부족에 대처하기 위해 밀가루와 보리 소비를 촉진하는 사회운동으로 시작되어 국가 주도로 절미와 식생활 개선을 목표로 1976년 말까지 시행된 국민동원운동.

내용 혼분식장려운동混粉食奬勵運動은 1950년대부터 1970년대까지 식량 부족에 대처하는 절미운동節米運動과 식생활개선운동이 결합된 국가 주도 국민동원운동이다.

먼저 절미운동은 일제강점기 말 전시 체제 아래에서 전개되기 시작했지만 광복 후에도 일상이 된 쌀 부족 상태를 벗어나지 못함에 따라 계속되었다. 1950년 1월 서울시장이 ‘절미에 협력하라’는 내용의 특별담화를 발표했고, 1956년에는 농림부·내무부·재무부가 합의하여 “1년 동안 50만 석에 달하는 쌀을 절약하기 위한” 절미운동을 전개했다. 절미운동은 5·16군사정변 이후 본격 전개되어 ‘절미통’, ‘절미주머니’를 만들어 저축하자는 식의 운동이 전개되었다. 1970년대는 새마을운동 일환으로 절미운동을 추진하였다. 1971년 박정희 대통령은 “식량의 자급자족을 위해 증산도 중요하지만 절미가 무엇보다 중요하다”라고 강조하면서 “한끼라도 분식을 하자”고 호소했다. 1960년대 초·중반에 진행되어 1970년대 더욱 박차를 가한 혼분식 장려운동의 본질은 사실상 절미운동이었다.

다음으로 혼분식장려운동은 식생활 개선운동 이

혼분식장려 포스터 | 국립민속박물관

름으로 전개되었다. 식생활 개선 논의는 일제강점기부터 있었다. 한국음식은 낭비가 심하고, 비효율적이며, 요리법이 복잡하다는 등 지적이 있었다. 이것이 혼분식 장려와 결합되기 시작한 것은 1950년대 후반부터로, "쌀·보리의 입식粒食보다 영양이 높고 경제적인 분식粉食을 보급시키려는" 의도였다. 이 시기에 분식 장려가 시작된 것은 미국의 잉여농산물 원조에 의한 밀 도입이 급증한 것과 관련이 있다. 이러한 경향은 박정희 정권기에 훨씬 강화되어 혼분식장려를 식생활 개선과 동일시하는 경향이 생겨났다. 혼분식장려는 "쌀을 아끼고 식생활을 개선하기 위한"것으로 설명되었다.

그러나 혼분식장려운동은 식생활 개선 운동과 동일한 것은 아니었다. 혼분식장려운동이 식생활 개선 운동이 되기 위해서는 부식이나 반찬 등 고려해야 할 사항이 많았다. 당시 정부는 계속되는 식량부족 문제를 미국의 잉여농산물 원조로 대량 도입된 밀가루와 국내 생산량이 많은 보리 소비를 촉진하여 해결하고자 했다. "모자라는 것은 덜 먹게 하고 남는 것은 더 먹게 하라."라는 것이 혼분식장려운동의 핵심이었다.

박정희 정권이 주도한 혼분식장려 정책은 크게 네 단계로 나눌 수 있다. 1기는 1963년부터 1965년의 3년간으로, 부녀회 조직을 활용하여 분식 먹기를 정책으로 내세운 때이다. 2기는 1966년부터 1968년의 3년간으로, 분식장려와 혼식장려가 시작된 때다. 3기는 1969년부터 1975년의 6년간으로, 정부에 의해 거의 법률 집행처럼 강력하게 행해진 때다. 4기는 1976년 이후로, '통일벼' 개발과 보급이 이루어진 때다.

혼분식장려운동은 5·16군사정변 이후 1962년에 식생활 개선 방향으로 공식 채택되어 재건국민운동본부 산하 식생활개선추진위원회가 업무를 담당하다가 1966년 이후 농림부 양정국 양정과에서 주도, 1973년부터는 농림부 식량국 식생활개선과에서 주도하게 되었다.

박정희 정권은 국민들의 일상 식생활까지 법령과 각종 행정명령을 통해 통제를 강제했다. 정부는 당시 <양곡관리법糧穀管理法> 제17조와 제18조에 근거하여 혼분식과 관련한 각종 행정명령을 내렸다. 1969년 1월 23일 고시한 행정명령은 혼분식장려운동 전체 과정 중 매우 중요한 것이었다. 이 행정명령은 1971년, 1973년, 1974년을 거치면서 더 강화되다가 1977년 1월 1일자로 해제되었다. 그 내용은 모든 음식점은 밥에 보리쌀이나 면류를 25% 이상 혼합하여 판매해야만 했고, 매주 이틀[無米日]은 낮시간에 밥을 팔지 못하게 하였다. 또 엿 제조에 고구마·감자류와 그 전분, 옥수수 외 잡곡은 사용하지 못하게 했다. 이러한 행정명령을 강제하기 위해 수시로 공무원을 동원하여 음식점을 단속했다.

또 '혼분식장려'에 학교를 적극 활용했다. 학교에서는 도시락 검사를 통해 가정에서도 혼분식을 하도록 유도하였다. 학교에서의 도시락 검사는 교육청 등에서 지시했고, 공문의 지시 사항은 매일 아침 조회와 직원회의를 통해 담임교사에게 전달되었다. 혼분식 실천 카드를 기록하게 하여 점심뿐만 아니라 가족들의 모든 식사까지도 혼분식 여부를 기록하게 했다. 이외에 글짓기대회, 포스터그리기대회, 표어모집, 혼분식노래 보급 등을 통해 학생들에게 혼분식을 장려했다. 또 대한부인회, 새마을부녀회 등 각종 관변단체를 조직하여 선전 계몽활동을 전개했다. 대한부인회는 1971년 8월 혼분식으로 식생활을 개선하자는 전국주부궐기대회를 개최했고, 새마을부녀회는 농촌진흥청 산하 조리실습실과 차량을 이용하여 농민교육을 실시했다. 1975년부터는 각 도 및 시·군·구 단위로

민관합동위원으로 구성된 '혼분식실천강화협의회'를 만들어 각종 계몽 선전 사업을 시행했다.

이처럼 정부에 의해 강제로 진행된 만큼 이 운동의 효과로 쌀 소비량이 줄면서 쌀 가격은 안정을 찾게 되었다. 쌀의 자급자족이 가능해지면서 1980년대 이후에는 강제된 혼분식장려도 서서히 사라졌다.

특징 및 의의 혼분식장려운동은 국가가 국민들의 일상 식생활까지 통제하는 관제 국민 동원 운동이었다. 일제강점기 이후 전쟁과 사회 불안정 등으로 식량, 특히 쌀 부족 상황이 지속되면서 이에 대처하기 위한 절미운동 차원에서 진행된 것이다. 이와 함께 원조 물자로 대량 공급되기 시작한 밀가루 소비라는 목적을 위해 '식생활개선'이라는 명분을 내세웠고, 그것은 결국 한국인의 식생활이 쌀과 밀의 서구화 패턴으로 바뀌게 되는 중요한 계기의 하나가 되었다.

참고문헌 국가동원체제 시기 혼분식장려운동과 식생활의 변화(공제욱, 경제와 사회77, 비판사회학회, 2008), 한국인 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 이송순(李松順)

홍어
洪魚

정의 가오릿과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라에서 홍어洪魚를 잡는 곳은 인천 대청도와 전라남도 흑산도 해역이다. 흑산도는 1985년까지만 하더라도 홍어잡이 어선이 26척에 이를 정도로 흑산도 인근에서 홍어를 많이 잡았다. 홍어잡이 배는 주로 겨울철에 조업하기 때문에 겨울철 파도가 세서 작은 어선으로는 홍어를 잡을 수 없다. 흑산도에서는 겨울철이면 유일하게 홍어만 잡았다고 한다.

현재 대청도와 흑산도에서 홍어는 생물이나 냉동으로 인근 도시인 인천·목포 등지로 판매하며, 회나 무침으로 먹는다. 홍어무침은 인천·경기 지역 잔치에서 빠져서는 안 되는 음식이다. 전라도 지역에서는 제사음식으로 쓸 정도로 귀하게 여긴다. 그리고 전남 나주 영산포에서는 과거 7척의 어선이 홍어를 잡았으며, 흑산도 홍어가 목포에서 강을 따라 영산포로 들어오기도 하였다. 현재 영산포는 과거 홍어 명성에 힘입어 칠레, 아르헨티나, 우루과이 등 수입산 홍어를 삭혀 전국으로 판매한다. 홍어 삭힘 가공공장은 과거 10여 곳이었으나 현재는 40여 곳으로 늘어났다. 이곳에서 삭힌 홍어는 택배가 90%, 현지 소비 10% 정도로 외지 판매 위주이다. 영산포에는 홍어 음식점이 즐비하며, 2001년 5월 1회 홍어축제를 시작해 지금까지 이어지고 있다.

냉동홍어는 해동 작업과 숙성 과정을 통해 상품화된다. 홍어 숙성은 1, 2차로 나누어진다. 1차 숙성은 5~7℃에서 1주일 정도 한다. 그러면 홍어의 수분이 빠져나가 홍어가 찰지면서 맛이 좋게 된다. 2차 숙성은 1차 숙성한 것으로 3~4℃에서 20일 이상 한다. 그러면 몸 안의 요소가 나와서 저절로 숙성된다. 2차 숙성이 끝나고 만약 거래처가 없어 홍어가 남는 경우에는 온도를 0℃로 낮추어 더 이상 숙성되지 않게 한다. 홍어를 숙성시키는 것은 김치와 유사하다. 숙성된 홍어는 껍질을 벗긴 후 한 입 크기(5㎝)로 절단해서 상자에 담아 판매한다. 홍어 숙성 과정에서 수분을 빼는 것을 "홍어 물 뺀다."라고 한다. 이때 홍어 내장을 모두 제거한다. 영산포의 홍어 숙성은 항아리를 이용한다. 항아리 바닥에 돌을 깔고 홍어를 재우면서 중간중간 짚을 깐다. 돌은 홍어 층이 무너지는 것을 막는 역할을 하며, 짚은 홍어가 숙성되는 과정에서 나오는 즙을 빨아들이는 역할을 한다. 그리고 암모니아는 세균을 막아 주는 역할을 한다. 홍어는 숙성시키면서 5~7일 사이에 뒤집어 준다. 이는 공기 순환과 홍어에서 나온 즙(붉은색)을 제거하기 위함이다. 그렇지 않으면 홍어가 물러지게 된다.

홍어내장은 과거 젓갈용으로 먹었다. 홍어껍질은 어묵용으로 사용하였다. 최근에는 치매 예방에 효과가 좋다고 하여 무침을 해서 먹기도 한다. 애는 적고 귀하여 식당에서 판매한다. 한때 홍어내장은 배나무 거름으로 활용하였다고 하나 현재는 모두 음식물쓰레기로 버린다. 홍어뼈는 별도로 요리해서 먹기도 한다.

삭힌 홍어는 나주·광주 지역에서는 잔치, 제사음식에 빠져서는 안 되는 중요한 음식이다. 잔칫집에 홍

어가 없으면 “이놈의 집은 상놈의 집인가. 홍어도 없네.”라는 소리를 들을 정도이다. 제사음식은 조기, 죽상어(흰색) 돔배기와 함께 껍질을 벗긴 흰 살로 꼬치를 만들어 홍어찜을 올린다. 그러나 홍어를 제물로 쓰는 집에서는 “홍어 냄새에 지치고, 치워도 냄새가 사라지지 않는다.”라고 하며, 홍어 냄새 때문에 조상이 집을 찾아온다고 여기기도 한다.

삭힌 홍어는 식당에서 부위별로 판매한다. 가령 홍어애, 가슴살, 성기, 코, 볼 등으로 구분한다. 코 부위는 빨리 삭으며, 삭힌 홍어는 열을 가할수록 암모니아 성분이 더욱 강하게 느껴진다. 홍어는 회뿐만 아니라 홍어 껍질 무침, 튀김, 삼합 등 형태로 먹는다. 홍어간은 참기름 소금에 찍어서 먹고, 아가미는 젓갈을 담가 먹는데 냄새가 나지 않는다. 홍어를 이용한 식해와 김치 등이 최근 개발되고 있다.

특징 및 의의 물고기 가운데 홍어와 상어는 삭을망정 썩지 않아 얼음 등 냉동 시설이 발달하지 않았을 때 내륙지역에서도 먹을 수 있는 바닷물고기이다. 홍어의 암모니아는 강한 살균력과 허파의 진균을 소독, 살균 효과가 있다.

홍어는 다른 물고기와 달리 겨울철에 잡는다. 따라서 11~2월에 홍어는 살이 찌고, 맛도 담백하며 고소하다. “여름에는 굴비 생각 겨울에는 홍어 생각”이라는 말도 생겼다. 그리고 홍어는 여름에는 더워서 숙성이 되지도 않으며, 여름철에는 산란기로 금어기이다.

홍어와 가오리는 처음에 구별하지 못하였으나 나중에 구분되면서 홍어라는 명칭이 생겨났다. 홍어는 가오리보다 크며, 코가 길다. 홍어의 암수 구분은 꼬리 부분을 보면 알 수 있다. 암컷은 꼬리만 있고, 수컷은 가운데 꼬리 좌우에 생식기가 한 개씩 있다. 홍어 날개에도 수컷의 경우 가시가 있어 암수를 구별할 수 있다. 홍어는 암컷이 수컷보다 3배 정도 비싸게 팔린다. 그래서 상인들은 수컷 생식기를 절단하여 암컷으로 속여 팔았다고 한다. 여기서 자신을 우습게 여긴다고 여길 때 “만만한 게 홍어좆”이라는 말이 나왔다고 한다.

홍어 | 국립민속박물관

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한일해양민속지(국립민속박물관, 2018).

필자 정연학(鄭然鶴)

홍어찜

정의 홍어를 양념장에 재웠다 찌거나 찐 홍어에 양념장을 끼얹어 먹는 요리.

내용 홍어찜은 (생 혹은 말린)홍어를 양념장에 재운 후 통깨와 고명 등을 얹어 쪄 내거나 찐 (생 혹은 말린)홍어에 양념장을 끼얹어 먹는 요리를 말한다. 주로 찐 홍어에 양념장을 곁들여 먹는 경우가 많다. 홍어는 홍어목 가오릿과 연골어류軟骨魚類의 일종이다. 모양이 연잎을 닮았다 하여 ‘하어荷魚’, 생식이 괴이하다 하여 ‘해음어海淫魚’ 등으로 부른다. 지역에 따라 ‘고동무치’, ‘물개미’, ‘홍에’ 등으로도 부른다. 모양이 비슷한 가오리와 구별하지 않고 ‘간재미’라고 부르는 곳도 있다. 『자산어보玆山魚譜』에는 “동지 후에 비로소 잡히나 입춘 전후에는 살이 찌고 제 맛이 난다. 2~4월이 되면 몸이 쇠약해져 맛이 떨어진다. 회, 구이, 포 등에 모두 적합하다.”고 하였다. 그러면서 “나주 가까운 고을에 사는 사람들은 즐겨 삭힌 홍어를 먹는다.”라고 하였다. 즉 전라도 지역에서는 삭힌 홍어를 즐겨 먹었음을 보여 준다. 전라도 지역에서는 잔치음식에 삭힌 홍어가 거의 빠지지 않는다. 대체로 염분 많은 바닷물 속에서 물고기가 살아남으려면 체내 수분이 바닷물로 빠져나가는 삼투현상을 막아야 한다. 그

러기 위해서는 체내에 여러 가지 화합물이 충분히 녹아 있어야 한다. 홍어는 삼투압 조절에 필요한 요소를 몸속에 다량 함유하고 있다. 이 요소는 발효가 되면서 암모니아로 변하게 된다. 암모니아는 세균 증식을 억제하고, 살균 작용을 한다. 따라서 홍어는 삭히는 과정에서 살균이 이루어지기 때문에 먹어도 탈이 없는 것이다.

삭힌 홍어로 만든 홍어찜은 특유의 냄새와 맛이 있다. 홍어찜은 지역마다 만드는 방법에 약간씩 차이가 있다. 전라북도 지역에서는 칼집을 넣고 소금과 청주로 밑간을 하여 찐 홍어에 데친 콩나물·미나리, 풋고추채, 붉은 고추채, 황백지단채, 석이채를 고명으로 얹어 양념장(간장, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 다진 파·마늘)을 곁들인다. 홍어에 양념장을 끼얹어 채소와 함께 쪄 내기도 한다. 전라남도 지역에서는 손질하여 칼집을 넣은 홍어를 4~5㎝ 길이로 썰어 찌고, 접시에 데친 미나리를 깔고 그 위에 찐 홍어를 담은 다음 양념장(간장, 고춧가루, 다진 마늘, 생강즙, 어슷하게 썬 대파·풋고추, 통깨)을 끼얹어 먹는다. 충청남도 지역에서는 찜통에 짚을 한 켜 깔고 홍어 토막을 얹은 다음 파채·마늘채·실고추를 고루 뿌리고, 그 위를 짚으로 다시 덮어 센 불에서 쪄 낸 뒤 양념장이나 초고추장을 곁들인다. 홍어의 껍질을 벗겨 꾸덕꾸덕하게 말린 다음 양념을 발라 짚 사이에 넣고 찌는 음식으로, 비린내가 없고 담백한 것이 특징이다. 이렇게 만들어 먹는 것을 '홍어어시육'이라고 부른다.

특징 및 의의 전라도 지역에서는 제사 때 사용하기 위해 홍어를 말려두었다가 찜을 해 먹기도 하였다. 숙취를 풀어 주고 거담 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 이와 함께 홍어 속에는 칼슘, 황산콘드로이틴 등 성분이 많이 들어 있어 뼈·관절 등의 건강에 좋은 것으로 알려져 있다. 전라도 지역에서는 일찍부터 삭힌 홍어를 이용한 다양한 음식문화가 발달하였고, 그 음식문화가 현재에도 다양한 방식으로 전승되고 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 玆山魚譜, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 홍어(윤형숙 외, 민속원, 2009).

필자 박종오(朴宗吾)

홍어탕
洪漁湯

정의 홍어와 홍어 부산물인 애(간), 뼈, 껍질 등을 육수에 넣고 미나리 등 채소와 함께 끓인 탕.

내용 홍어살과 부산물 등을 미나리 등 채소와 함께 육수에 넣고 고춧가루 등을 곁들여서 얼큰하게 끓인 탕을 말한다. 홍어목 가오릿과 연골어류軟骨魚類의 일종으로 태양어部陽魚, 하어荷魚, 해음어海淫魚, 분어擧魚 등으로 기록되어 있다. 지역에 따라 '간재미', '가부리', '나무가부리', '홍에', '고동무치', '물개미' 등으로 불린다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '홍어洪魚'라 표기하고 속명을 '무럼'이라 하였다. 『자산어보玆山魚譜』에는 "모양은 연잎과 같고, 빛은 검붉고, 코는 머리 부분에 자리하고 있으며, 그 기부基部는 크고 끝이 뾰족하다."고 홍어의 모양에 대해 기록하고 있다. 『난호어목지』에는 "살이 무르고 부드러우며 뼈와 가시가 없다. 어부들이 잡는 때는 매년 3월인데, 탕으로 끓여도 되고 구워도 모두 좋다."고 하였고, 『증보산림경제增補山林經濟』에 보면 "봄철에 진달래꽃이 필 때에 먹을 수 있다. 끓는 물에 씻어 미끈거리는 것을 없애고, 칼로 납작하게 썰어 조각을 만들고, 된장 물에 삶아 먹는다. 하얀 알은 한데 모아 국물을 섞어 먹으면 맛있다."고 하였다.

전라도 지역에서는 삭힌 홍어회와 함께 홍어탕을 즐겨 먹는다.

홍어탕을 끓일 때는 대개 생 홍어보다 삭힌 홍어를 사용한다. 보통 홍어탕이라 하면 물에 무를 넣어 끓이다가 고춧가루와 된장을 넣고, 끓어오르면 홍어와 고추장을 넣어 익으면 양파·미나리·대파·고추·다진 마늘·생강을 넣고 한소끔 더 끓여 국간장으로 간한 것을 말한다. 홍어의 '애(간)'와 함께 '보리 싹'을 넣어 끓인 '홍어애보리국'은 숙취 해소에 최고로 쳐준다. 홍어·양파·대파·마늘·물을 넣고 끓여 만든 육수에 된장을 풀고 다진 마늘·생강·고춧가루·소금을 넣고 간을 한 다음 홍어애(내장)를 넣고 한소끔 끓으면 보리싹·대파·고추를 넣고 걸쭉해질 때까지 푹 끓인 것이다. 흑산도에서 많이 먹는'홍어애탕국'은 홍어

내장과 불린 톳을 깨끗이 씻어 된장으로 버무려서 물을 붓고 끓인 후 다진 파·마늘을 넣고 국간장으로 간한 다음 마지막에 참기름을 넣어 만든 국을 말한다.

특징 및 의의 『자산어보』에 보면 "배에 복결병腹結病이 있는 사람은 삭힌 홍어로 국을 끓여 먹으면 더러운 것이 제거된다. 이 국은 또 주기酒氣를 없애주는데 매우 효과가 있다"고 기록하고 있다. 출간연도나 작자 미상의 『의본醫本』에는 "두창을 앓지 않는 아이에게 홍어의 배판을 달여 목욕을 시키면" 두창을 예방할 수 있다는 기록이 보이고, 1871년(고종 8)에 간행된 것으로 추정되는 저자 미상의 의서醫書 『의휘宜彙』에는 "홍어쓸개에 백반, 연지, 달걀 껍데기 등을 고루 섞은 다음, 대롱에 약간 넣고 귓속에 불어넣으면 귀 고름이 즉시 낫는다."고 하였다. 이처럼 홍어 속에는 칼슘, 황산콘드로이틴 등의 성분이 많이 들어있어 뼈, 관절 등의 건강에 좋은 것으로 알려져 있다. 특히 술 해독에도 좋은 홍어는 회, 탕 등 다양한 방법으로 소비되고 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 玆山魚譜, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 홍어(윤형숙 외, 민속원, 2009).

필자 박종오(朴宗吾)

홍합
紅蛤

정의 부족류, 부족강(이매패강) 원새목 홍합과의 연체동물.

내용 우리나라 홍합과 패류(조개)는 27종이 되지만 몸집이 큰 홍합, 동해홍합, 진주담치만 식용한다. 지방에 따라 홍합을 담채, 동해부인, 섭, 열합, 합자, 강섭이라 부른다.

홍합紅蛤은 살이 붉은빛을 띠기에 홍합(붉은 조개)이라 하고, 일명 참담치라 부른다. 조간대 아래 수심 10m 근방의 암초에 떼 지어 붙어산다. 껍데기가 무척 두껍고, 거무스름하면서 옅은 보라색이며, 안쪽은 옅은 진주색을 띤다. 각장 8cm, 각고 14cm, 각폭 5.5cm나 되는 대형 종이다. 전체로 볼 때 길쭉한 삼각형에 가깝고, 겉에는 해초 따위가 들러붙어 있어 지저분한 편이다. 생 홍합을 꼬챙이에 줄줄이 꿰어 햇볕에 바싹 말린 것을 합자蛤子라 한다. 사육되지 않고, 양이 많지 않을 뿐만 아니라 깊은 물에 들어가서 따야 하기 때문에 귀하고 비싼 조개 축에 든다. 뽀얗고 시원한 국물과 쫀득하고 고소한 살이 일품이다.

동해홍합은 홍합에 비해 타원형에 가깝고, 각정殼頂이 매부리처럼 아래로 심하게 굽었으며, 등쪽 중앙부가 솟았다. 동해안에만 산다.

진주담치는 요즘 주로 포장마차나 해물칼국수 집에서 흔히 먹는 홍합을 말한다. 물이 깊은 곳이 아닌 바닷가 방파제나 어망에 붙어산다. 껍질은 매끈한 것이 검은 보라색이고, 광택을 내며 매우 얇다. 껍데기 아래는 직선에 가깝고, 껍데기 안은 보라색이면서 영롱한 진주 광택을 낸다. 유럽이 원산지로, 1950년대에 유입되었다. 근래는 바다에 굵은 밧줄을 일부러 내려서 저절로 붙어 자란 것을 잡는다. 진주담치는 유패幼貝가 배 바닥에 붙거나 유생幼生이 선박의 무게중심을 유지하게 하는 선박평형수에 묻어 들어왔다.

홍합 무리는 하나같이 족사足絲라는 질긴 섬유질로 된 실을 돌이나 바위, 해초들에 딱 달라 붙이는 것이 큰 특징이다. 홍합의 섬유 조직 연구는 실을 쓰지 않는 외과용 접합제나 본드(화학제품접착제)를 만드는데 독성이 없을 뿐만 아니라 수중에서도 강력하게 접착되는 이점이 있다. 족사는 사람의 힘줄보다 5배나 질기고, 16배나 잘 늘어나는 자연 신소재이기도 하다.

김준

국립민속박물관

홍합

그리고 홍합에는 보통 4월 말에서 6월 말까지 독성 강한 패류독이 생기는 수가 있다. 패류독은 조개가 섭취한 유독성 편모조류鞭毛藻類 때문으로, 홍합 그 자체가 독성의 물질을 만드는 것은 아니다.

특징 및 의의 홍합은 국이나 찌갯감으로 쓰고, 홍합미역국이나 제사용 탕국에 넣으며, 홍합젓·홍합죽·홍합백숙으로도 먹는다. 홍합수제비, 홍합오징어찌개, 홍합콩나물, 홍합떡볶이에도 쓰인다. 홍합이나 진주담치에는 타우린·칼슘·인·철분이 풍부하게 들어 있어서 간과 콩팥을 돕고, 피를 맑게 한다. 껍질이 녹색인 뉴질랜드의 '초록입홍합'은 관절에 좋다 해서 인기를 얻고 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)

홍합초
紅蛤炒

정의 홍합에 간장 양념을 하여 볶은 음식.

개관 식재료에 양념한 간장을 넣어 윤기 나게 볶은 음식을 초炒라 한다. 『조선요리법朝鮮料理法』에는 초란 "조림과 같은 방법으로 요리하되 조림의 국물에 녹말가루를 풀어 넣어 익혀서 그것이 재료에 엉기도록 하는 음식이다."라고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』「탕액편湯液篇」에 "홍합은 각채殼菜라고도 하고, 동해부인東海夫人이라고도 한다. 모양은 우아하지 않지만 사람을 크게 보한다. 삶아 먹으면 좋다."고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』(1815)와 『보감록寶鑑錄』(1900년대 말)에는 홍합을 "해산물이 다 짜지만 홀로 싱거운 까닭에 담채淡菜라 하고, 동해부인이고도 부른다. 살이 붉은 것은 암컷이니 맛이 좋고, 흰 것은 수컷이니 맛이 좋지 않다. 동해 것은 잘고 검지만 보익하기에 으뜸이고 북해 것은 크고 살이 쪘으나 맛있지 않다."고 하였다.

내용 홍합초는 생홍합과 마른 홍합을 모두 이용할 수 있다. 먼저 생홍합은 수염을 제거하고 소금물에 흔들어 씻은 후 끓는 물에 살짝 데친다. 담근 지 오래되어 단맛이 나는 진간장에 설탕과 물을 부어 끓이다가 데친 홍합을 넣는다. 이때 양념한 쇠고기를 함께 넣어 조리거나 작은 토막으로 자른 파, 마늘, 생강을 넣으면 더 좋다. 국물이 졸아들고 홍합 색깔이 거무스름해지면 물녹말을 풀어 조림액을 바특하게 한다. 마지막에 참기름을 두른다. 마른 홍합은 물에 담가 불린 다음 같은 방법으로 하는데 색이 더 진하게 나고, 오래 조릴 수 있다.

『시의전서是議全書』의 홍합초紅蛤炒는 "홍합을 물에 담가 불린 후에 깨끗이 빨고, 쇠고기를 다져서 넣고, 양념을 갖추어 전복숙 같이 볶아 담고 위에는 잣가루를 뿌려라."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 "홍합은 잠깐만 불려도 쓸 수 있다. 속에 있는 똥을 빼고 물에 조금 삶아서 물이 졸면 전복초와 같은 방법으로 한다. 홍합초는 몸보신에는 좋으나 국물(탕)로 만든 것보다 맛이 좋지 않고 전복과 해삼만 못하다. 전복초, 해삼초, 홍합초를 함께 담아서 잣가루를 뿌려 쓴다."고 하였다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "해삼과 전복과 홍합을 물에 담가 불려서 전복은 얇게 저미고 해삼은 둘로 쪼개서 또 둘로 자르고 홍합은 그 속에 있는 똥만 빼고 그대로 따로따로 물에 넣고 오랫동안 삶는다. 기름, 깨소금, 후춧가루, 파 이긴 것과 고기 썬 것을 넣고 진한 간장을 부은 후 설탕을 조금 넣고 물 조금 쳐서 오랫동안 조린다. 접시에 색 맞추어 담고 잣가루를 뿌린다. 홍합은 너무 불리지

홍합초 | 농촌진흥청

말라."고 하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』의 홍합초는 "홍합을 물에 푹 불려가지고 간장과 물을 부어서 끓인다. 빛깔이 붉으스레해지면 설탕, 참기름, 깨소금을 치고 약한 불에 조린다. 홍합초에는 녹말가루를 넣지 않고 제상祭床에 놓는 것이다"고 했다.

특징 및 의의 『자산어보玆山魚譜』에는 "홍합은 앞면이 둥글고 뒤는 날카롭게 생겼다. 큰 것은 길이가 한 자나 되고, 폭은 그 반 정도이다. 예봉銳峯 밑에 털이 나 있어 수백마리씩 무리지어 암초에 달라붙어 있다. 바닷물이 밀려오면 입을 열고 밀려가면 입을 다물어 가며 성장한다. 껍질은 검고 안쪽은 흑자색으로 광택이 난다. 살은 붉은 것과 흰 것이 있다."고 기록되어 있다. 이 홍합은 생것이나 말린 것으로 죽, 밥, 탕, 초 등을 만들었다. 옛날 궁에서는 화양적을 담을 때 가운데 홍합초를 곁들였다.

참고문헌 是議全書, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939).

필자 차경희(車京姬)

화로
火爐

정의 숯불을 담아서 난방과 취사를 보조하는 도구.

내용 화로火爐는 숯불을 담아 놓는 그릇(도구)으로, 백동·청동·무쇠·진흙·곱돌·돌 등으로 만든다. 여기에 불씨가 담기면 화로로서의 기능을 한다. 대개 상류층에서는 문양이나 은입사 등으로 장식된 백동화로를 사용하였고 서민층에서는 철화로나 질화로를 사용하였다. 화로 부속품으로는 부삽, 부젓가락 등이 있다. 이들 부속품은 불씨를 옮기거나 재를 정리하고, 불씨를 살리는 데 사용하였다.

예부터 화로에 담긴 불씨는 가문의 번창과 관련 있다고 믿어 시어머니에서 며느리로 대를 이어 가며 불씨 보전을 위해 정성을 다하였다. 이런 관념은 <대대로 내려온 불씨설화>에 잘 반영되어 있다. 다만 일년 중 한식날에는 오랫동안 사용해 온 불씨[舊火]를 끄고 새로이 불씨[改火]를 피우는 관습이 있다.

백동화로 | 높이 23 입지름 27 | 조선 | 국립민속박물관

야연 | 성협 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

이밖에도 음식물을 굽거나 끓이는 조리기구로 화로를 요긴하게 사용하였다. 화로를 사용하여 음식을 해 먹을 때는 밤, 감자 등을 불에 넣고 구워 먹었다. 또한 석쇠나 전립투氈笠套를 화로 위에 올려 고기를 구워 먹고, 전골을 끓여 먹었다. 화로 위에 석쇠를 올려 고기를 구워 먹는 것은 『임원경제지林園經濟志』에 "지금은 철망을 써서 꼬챙이가 필요 없어졌다."라는 기록으로 보아 이미 19세기 초 이전에 사용된 것으로 보인다. 화로 위에 전립투를 올려 전골을 끓여 먹던 모습은 19세기 화가 성협成夾의 <야연野宴>에서 찾아볼 수 있다.

한편 겨울에는 화로를 방 안에 두어 난방기구로 사용하였으며, 손님이나 어른에게 화로 가까운 자리

를 양보하거나 화로를 가까이 가져다주었다. 또한 화로 안에 인두를 넣어 두고 달구어서 옷을 손질하고 주름을 펴는 데에도 사용하였다.

특징 및 의의 화로는 조리와 난방 및 옷 손질 등에 사용하던 중요한 살림살이 용품으로, 우리 민속에서 의식주 생활 연구에 중요한 유형문화유산이다. 이와 함께 불씨를 소중하게 여기던 전통사회의 관념을 볼 수 있는 자료이기도 하다.

참고문헌 대대로 내려온 불씨담의 성격과 불 기원신화적 면모(권태효, 구비문학연구26, 한국구비문학회, 2008), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 엄정웅(嚴正雄)

화면
花麵

정의 화채의 일종으로, 진달래꽃과 녹말가루를 반죽하여 익힌 후 가늘게 썰어 꿀을 섞은 오미자五味子 국물에 잣이나 실백 등과 함께 띄운 전통 음료.

내용 화면花麵은 배화채, 수단 등과 유사한 화채의 한 종류이며, 착면·청면 또는 창면이라고도 한다. 화면은 보통 녹말가루를 이용하나 강원도에서는 그 지역에서 많이 생산되는 칡이나 감자가루를 이용하여 만들기도 하였다. 화채는 주로 봄에서 가을 사이에 많이 마셨으며 겨울철에는 식혜와 수정과를 많이 마셨다. 특히 봄에 주변에서 쉽게 구할 수 있는 진달래꽃을 화면에 많이 이용했음이 『열양세시기洌陽歲時記』 등에 기록되어 있다.

화면은 진달래 꽃술을 물에 씻은 뒤에 녹말가루를 묻혀 끓는 물에 데쳐낸 뒤 차가운 물에 헹구어 물기를 제거한다. 그리고 준비해 놓은 오미자 국물에 설탕을 탄 뒤, 녹말가루를 묻힌 꽃을 넣고 잣을 띄우면 된다.

특징 및 의의 화면을 언제부터 먹기 시작했는지에 대한 정확한 기록은 알 수 없지만 조선 후기의 자료들인 『음식디미방』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『진작의궤進爵儀軌』와 『시의전서是議全書』등에 화면의 조리방법에 대해 상세하게 기록되어 있는 것으로 보아 조선 후기에는 화면을 많이 만들어 먹었을 것으로 추정된다. 다만 화면 역시 대중적인 음식은 아니었고 궁중 등 일부 부유계층 사이에서만 음용되었을 것으로 보인다.

화면에서 나는 신맛은 구연산·주석산과 같은 성분이 우러나오기 때문이다. 『무신진찬의궤』(1848)에 기록된 화면에서는 두견화를 사용되었으나, 『계유 진작의궤』(1873)의 화면에는 두견화에 대한 기록이 없다.

창면 | 한국전통음식연구소

참고문헌 전통 과일 음청류의 역사적 고찰과 제조법의 표준화(오재복 외, 식품과학과 산업38-4, 한국식품과학회, 2005), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 이해정(李海楨)

화양적
花陽炙

정의 길이로 썰어 양념해서 익힌 도라지, 쇠고기, 버섯 등을 꼬챙이에 꿴 것 혹은 꼬챙이에다 꿴 것에 밀

가루즙과 달걀로 옷을 입혀서 지져 내어 꼬챙이 끝에 삼색사지三色絲紙를 감은 음식.

내용 화양적은 조선 왕실에서 잔치에 올리는 음식이다. 화양적이란 명칭은 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)에서부터 등장하여 『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』(1827), 『진작의궤進爵儀軌』(1828·1873), 『진찬의궤進饌儀軌』(1829·1848·1868·1877·1887·1892), 『진연의궤進宴儀軌』(1901·1902)까지 꾸준히 오른다.

1795년 이전에는 화양적을 어음적於音炙이라 했다. 어음적은 밀가루즙 또는 녹말즙으로 옷을 입혀 만든 것이다. 『진연의궤』(1719)에 생복어음적·낙지어음적·계란어음적·처녑어음적·양어음적, 『수작의궤受爵儀軌』(1765)에 황육어음적이 각각 기록되어 있다. 이후 궁중잔치에서 영원히 사라진다. 어음적이 화양적으로 된 배경은 음식명을 좀 더 아름답게 하고자 하는 당시의 실학사상 결과로 필자는 보고 있다.

궁중잔치 때 오른 화양적은 1719년 어음적부터 1829년 화양적까지는 밀가루즙 또는 녹말즙을 입혔으나 1873년 화양적부터는 밀가루즙을 입히지 않았다. 생복화양적生鰒花陽炙으로 예를 들면 1829년은 대생복 25개, 계란 3개, 표고 2홉, 밀가루 8홉, 참기름 1홉, 간장 2홉, 후춧가루 2작, 삼색지 각각 1/2장이다. 1892년의 경우는 대생복 50개, 우둔육 1부, 양 5냥, 곤자소니 5부, 등골 2개, 돼지사태육 1/2, 전복 10개, 해삼 30개, 계란 50개, 표고 3홉, 도라지 4말, 파 10단, 녹말 5작, 참기름 5되, 간장 2되, 소금 1되, 후춧가루 2냥, 깨소금 1되, 잣 5작이다.

화양적 | 한국전통음식연구소

1829년은 주재료가 생복과 표고으로, 이것을 길이로 썰어 양념한 뒤 꼬챙이에 꿰서 밀가루즙을 입히고 참기름에 지져낸 다음 꼬챙이 끝에 삼색사지를 감은 것이다. 1892년은 생복, 우둔, 양, 곤자소니, 등골, 돼지사태육, 해삼, 계란, 표고, 도라지, 파 11종이 주재료이다. 이 주재료를 길이로 썰어 각각에 맞는 양념을 해서 참기름 두른 번철에 지져 낸 다음 꼬챙이에 꽂은 것이다.

왕실에서 보여 주는 두 종류의 화양적법은 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에도 나타난다.

- 누름적(누름이, 화양적1): 연한 고기를 2푼 두께로 저며서, 넓이 2푼, 길이 2치씩 되게 한다. 도라지를 삶아 불려서 고기와 같은 크기로 썬다. 배추 데친 것과 박오가리도 고기와 같은 크기로 썬다. 여기에 간장, 깨소금, 참기름, 후춧가루, 다진 파를 넣어서 주무른 다음, 꼬챙이에 여러 가지를 색맞추어 끼운다. 이것을 도마 위에 올려 놓고 칼로 두드린 후 너불너불한 것은 잘라 없앤다. 밀가루와 달걀을 씌워 기름에 지진다.
- 누름적(누름이, 화양적2): 혼인과 큰 잔치 때 쓰이는 것은 지짐질을 하지 않고 너비도 좁고 길이도 짧게 하되, 도라지, 미나리, 고기, 파만 꼬챙이에 꿰어 쓴다. 고명으로 석이채와 달걀지단채를 얹는다.

화양적1은 왕실의 1829년 것과 같은, 밀가루즙과 달걀을 입혀 지져 낸 것이다. 화양적2는 왕실의 1892년 것과 같은, 옷을 입히지 않고 재료 각각을 조리한 다음 꼬챙이에 꿴 것이다.

특징 및 의의 화양적은 경사스러운 왕실 잔치음식의 하나이다. 두 종류의 화양적이 있었다. 밀가루즙을 입혀 지져 낸 화양적은 어음적을 계승한 것이며, 밀가루즙을 입히지 않고 재료 각각을 조리한 다음 꼬챙이에 꿴 화양적은 1800년대 후반부터 왕실 음식으로 등장한다.

참고문헌 受爵儀軌, 園幸乙卯整理儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 進宴儀軌, 進饌儀軌, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

화전
花煎

정의 찹쌀가루를 익반죽해서 둥글납작하게 빚어 계절에 따라 진달래꽃, 장미꽃, 국화꽃 등을 붙여 기름에 지진 떡.

내용 화전은 꽃잎을 장식해서 지진 떡이라는 뜻이다. 번철에 기름을 두른 후 무르게 반죽한 찹쌀가루를 얇게 펴 놓고 그 위에 꽃잎으로 장식하여 지진다. 봄에는 진달래꽃, 여름에는 장미꽃, 가을에는 황국화꽃으로 장식한다. 이 때문에 이들 전을 진달래화전, 장미화전, 국화전이라 일컫는다.

진달래화전은 음력 3월 3일 삼짇날의 절식으로 두견화전杜鵑花煎이라고도 하며, 화전을 대표하기도 한다. 이외에 봄에는 이화전梨花煎도 있다. 꽃이 없을 때는 미나리잎, 쑥잎, 석이, 대추 등으로 꽃 모양을 만들어 붙여 화전을 만든다.

삼짇날에 들에서 화전을 지져 먹으며 논다고 하여 화전놀이라는 말도 생겨났다. 꽃달임이라는 말도 있다. 이 말은 화전花煎을 직역한 말, 곧 꽃을 달이다(전煎)는 뜻이라할 수 있는데 화전놀이를 의미하기도 한다.

『동국세시기東國歲時記』에는 "여자들끼리 야외에 나가 화전놀이를 한다. 진달래꽃을 따다가 찹쌀가루에 갈아 붙여 둥근 떡을 만든 다음 참기름에 지진 것을 화전이라 하는데, 이는 옛날의 지짐이떡(오병熬餠)으로 기름에 지진 중국 음식의 하나인 한구寒具와 같은 것이다."라는 기록이 있다. 화전에 대한 기록은 『경도잡지京都雜志』에도 등장한다. 이는 모두 조선시대 기록이지만 화전은 이전 시기에 생겨난 것으로 추정된다.

화전놀이의 원류는 삼국시대로 거슬러 보기도 하지만 화전이라는 꽃지짐이가 언제부터 시작되었는지는 알 수 없다. 고려시대 답청踏靑 행사에서 나온 풍속으로 보기도 한다. 조선시대에는 화전놀이가 성행했으니 화전을 먹는 풍속 역시 당연히 성행했을 것으로 여겨진다.

조선시대 궁중에서는 삼짇날 중전을 모시고 비원에 나가 옥류천가에서 찹쌀가루를 반죽하여 진달래

진달래화전

국화화전

화전 | 한국전통음식연구소

꽃을 얹은 화전을 만들어 먹으면서 화전놀이를 하였다고 한다.

화전을 만드는 방법은 크게 두 가지 있다. 첫째 찹쌀에 소금을 넣고 곱게 빻아서 약간 반죽하여 밤알만큼씩 떼어 둥글납작하게 빚어 번철에 놓고 지지면서 꽃잎을 예쁘게 붙여 완전히 익힌 뒤 꿀에 담그거나 설탕을 뿌리는 방법이다. 둘째 고운 찹쌀가루를 되게 반죽하여 5㎜ 두께로 밀어 꽃을 얹고 꼭꼭 눌러서 지름 5㎝ 되는 화전통으로 찍어 내어 푹 잠길 정도의 기름에서 지져 내는 방법이다. 이는 주로 궁중의 소주방에서 하던 것이다.

화전은 시루떡 위에 얹는 웃기떡으로도 많이 이용된다.

특징 및 의의 화전은 삼짇날과 같은 명절에 세시풍속의 일환으로 먹는 절식이다. 세시음식, 곧 절식은 계절을 드러내면서 명절이라는 각별한 날의 표상이자 의례음식이라는 신앙의 의미를 담고 있다. 특히 삼짇날 화전을 먹으며 놀던 화전놀이가 여성들에게는 일 년에 모처럼 맞이하는 공식 집단 나들이라는 문화 의미가 있다. 화전놀이를 하며 여성들이 지은 <화전가花煎歌>

는 놀이의 흥을 돋운다. 그러기에 화전은 여성 풍류이기도 했다.

참고문헌 東國歲時記, 三國遺事, 한국민족문화대백과사전25(한국정신문화연구원, 1991), 한국민속예술사전-민속놀이(국립민속박물관, 2016), 한국세시풍속사전-봄(국립민속박물관, 2005).

필자 김명자(金明子)

화채
花菜

정의 오미잣국이나 꿀물에 과일·꽃잎 등을 넣은 여름 음료.

내용 화채花菜는 차게 해서 마시는 여름 전통음료라 할 수 있다. 대체로 제철에 나는 계절감 있는 꽃·잎·열매·과일 등으로 만들어 먹었다. 또한 예전에는 중구절에 조상에게 바치는 과일로 화채를 만들어 제사를 지낸 뒤 이웃들과 나누어 먹었다고도 한다. 화채의 종류는 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째는 오미자 국물을 이용하여 신맛이 나는 진달래화채·가련화채·산딸기화채·배화채·복숭아화채·밀감화채 등이고, 두 번째는 꿀물 또는 설탕물을 이용하여 단맛이 나는 떡수단·원소병·유자화채·앵두화채 등이다. 보통 신맛이 나는 화채에는 꽃잎, 복숭아, 산딸기, 배등 시지 않은 건더기를 사용하고, 단맛이 나는 화채에는 신맛을 지닌 유자, 앵두 등과 같은 건더기를 사용한다. 가련화채는 어린 연잎에 녹두녹말을 묻혀 오미자 국물에 건지로 띄운 것으로 향긋한 연잎의 맛을 느낄 수 있는 음료이다. 어린 연잎을 줄기째 따서 끓는 물에 데친 다음 차가운 물에 4시간 정도 담가 쓴맛을 우려낸다. 연잎은 잠시만 손에 닿아도 체온으로 인해 동그랗게 말린 것이 펴지므로 딴 즉시 물에 데쳐야 한다. 그 후 연잎의 줄기를 자르고 동그랗게 말린 연잎을 반으로 잘라 각각 녹두녹말을 묻히고 다시 살짝 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 건져낸다. 준비해 놓은 오미자 국물에 연잎과 잣을 띄워 먹으면 된다. 오미자 국물은 살짝 씻어서 생수 또는 끓인 뒤에 식힌 미지근한 물에 24시간 정도 우리는 것이 좋다. 뜨거운 물에 불릴 경우 신맛과 떫은맛이 증가하므로 피하는 것이 좋다.

수박화채 | 한국전통음식연구소

유자화채 | 농촌진흥청

화채

화채는 맛은 물론 영양가도 높은 귀중한 몸보신 약이라고 볼 수 있다. 맛은 시고 성질이 따뜻한 석류, 기를 보호하는 잣, 소화촉진작용, 영양증진작용에 도움을 주는 꿀 등 약리효과를 지니고 있는 재료들을 모두 이용하여 만들 수 있는 음료이기 때문이다. 요즘에는 수박 등 과일을 깍두기처럼 썰어 시원한 사이다 또는 찬물 등에 넣어서 여름에 먹는 음식이다. 개인 취향에 따라 다양한 음료에 좋아하는 과일을 썰어서 넣어 먹기도 한다.

특징 및 의의 『진작의궤進爵儀軌』에 석류·오미자·배 등으로 만든 화채가 나와 있고, 『시의전서是議全書』에도 여러 종류의 화채가 기록된 것으로 보아 조선 후기에도 서민들이 즐겨 마셨던 것으로 짐작할 수 있다.

참고문헌 1600~1940년대 조리서에 등장한 화채류의 종류 및 조리법 특성(양지혜 외, 한국식품조리과학회지32-6, 한국식품조리과학회, 2016), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 몸보신에 좋은 화채(정민성, 새가정428-10, 새가정사, 1992), 우리나라의 전통음료 화채 만드는 몇가지 방법(이춘자, 중등우리교육29-7, 우리교육, 1992), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 이해정(李海楨)

확

정의 고추·마늘·소금 등 양념이나 보리 등 곡식, 생선 뼈 등을 통째로 가는 기구.

내용 확은 절구, 디딜방아, 물방아, 물레방아처럼 땅에 박아 두고 곡식을 찧거나 빻는 우묵한 돌이라는 뜻이다. 호남지역에서는 '확독'이라고도 한다.

확은 돌을 우묵하게 파서 만든 돌확, 옹기로 구은 옹기확 두 종류가 있다. 돌확은 주로 호남지역에서 쓰며, 일부 경상도와 충청도 지역에서도 이용한다. 특히 보리는 절구나 디딜방아로 찧어서 말리고 쓿은 뒤 같은 양의 물을 붓고 어른 주먹 크기 돌(풋돌, 전라도)로 으깨듯이 비비면 껍질이 벗겨져 희게 변하고, 알곡도 훨씬 부드러워진다. 확이 없으면 절구로 대신한다.

주로 전라남도 해안지역에 퍼진 옹기확은 자배기를 닮은 오지그릇 바닥에 우툴두툴한 돌기를 붙여 구운 것으로, 위아래 양쪽이 우툴두툴하고 가운데가 잘록해서 한 손에 쥐기 쉽다. 옹기확은 부엌 한쪽의 축대나 안마당에 붙박아 두고 쓰는 돌확보다 이곳저곳으로 들고 다니며 이용할 수 있어 더욱 편리하다.

특징 및 의의 확은 필요한 때 필요한 만큼의 양념이나 곡식을 가는 덕분에 밥맛뿐만 아니라 음식 맛도 살리는 데 중요한 기물이다.

확독·확돌 | 높이 14 입지름 45 | 광복 이후 | 국립민속박물관

참고문헌 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969), 한국의 부엌(김광언, 대원사, 1997), 할머니의 부엌을 열다(광주광역시립민속박물관, 2015).

필자 김광언(金光彦)

회
膾

정의 육류나 어패류 등을 날로 먹거나 살짝 데쳐서 썬 다음 초고추장, 겨자장 같은 양념장에 찍어서 먹는 음식.

내용 회는 크게 생회生膾와 숙회熟膾로 나눌 수 있다. 생회는 날것, 숙회는 살짝 데친 것을 말한다. 생회에는 각종 생선회와 쇠고기로 만든 육회, 처녑·양·간·콩팥 등 소의 내장으로 만든 갑회가 있다. 숙회에는 흰살생선을 녹말에 묻혀서 끓는 물에 데친 어채와 오징어·문어 등의 해물 숙채, 파·미나리·두릅 등 야채류를 데쳐 상투 모양으로 감은 강회가 있다. 회는 고려 말에 육식을 되찾았을 때부터 먹기 시작한 것으로 보이지만 중국의 역사서인 『수서隋書』「백제전」에 "백제인들이 화식하지 않았다."라고 한 것으로 미루어 백제인들이 회를 생식하였을 가능성이 있다. 이후 조선시대에는 회를 즐겨 먹었다. 이는 공자가 회를 좋아하였으므로 숭유주의 사조에 따라 별 저항감 없이 육류나 어패류의 회를 먹었을 것이라는 견해도 있다. 요즘에는 회膾 하면 대개 신선한 생선이나 멍게·해삼·굴 등을 손질한 것으로, 주로 초고추장에 찍어 먹는다. 그러나 냉장 시설이 발달하기 이전에 내륙지역에서는 신선한 생선을 구하기가 어려워 먹기가 쉽지 않았다. 우리나라 사람은 생선 외에도 육류를 날로 먹는 것을 좋아하여 소를 도살해서 싱싱한 쇠고기나 내장을 주로 회로 많이 먹었다. 중국의 사전 『석명釋名』에서 회膾란 '모을 회會' 자라 하였으며, 우리나라의 『옹희잡지饔餼雜志』에서는 "고기를 잘게 썬 것을 회膾라 한다. 회는 끊을 회劊 또는 할割을 뜻한다."고 하였다. 조선 후기의 『송남잡식』에서는 "생선의 회는 회鱠, 고기의 회는 회膾로 표기한다."고 하여 생선회와 육회를 구별하여 썼다.

어회

육회

회 | 농촌진흥청

전 세계로 유목민을 제외하고 날고기를 즐기는 나라는 드물다. 생선회는 일본 사람이 가장 즐겨 먹고 생선회 치는 기술도 능숙하다. 중국 사람은 육류건 생선이건 회를 즐겨 먹지 않는다. 1600년대 이수광의 『지봉유설芝峰類說』에서는 "중국 사람은 회를 먹지 않는다. 말린 생고기도 반드시 익혀서 먹으며, 회를 먹는 우리나라 사람을 비웃는다."고 하였다. 같은 시기의 『어우야담於于野譚』은 다음과 같은 이야기를 전한다. "임진왜란 때 명나라 군사 십만 명이 우리나라에 주둔했을 때 우리나라 사람이 회를 먹는 것을 보고 더럽다고 모두 침을 뱉었다. 이를 본 한 선비가 말하기를 '『논어論語』에 보면 공자께서도 일찍이 회를 좋아하였는데 그대들의 말은 매우 지나치다.'고 꾸짖자 중국 사람이 되묻기를 '소의 밥통인 처녑, 양 같은 것은 모두 더러운 것을 싼 것이다. 중국 사람은 잘 익은 고기가 아니면 먹지 않는다. 이것은 오랑캐 음식이다.' 하며 바닥에 내동댕이치면서 욕을 했다. 선비가 다시 대답하기를 '회나 구운 음식이나 모두 옛사람들이 좋아하던 것이다. 고서에도 많이 나오는데 어찌 탓할 수 있겠는가.' 하였다." 그러나 사실 중국에서도 공자 시대에는 육회를 먹었다고 하는데 언제부터인가 전혀 먹지 않게 되었다. 시기는 확실치 않으나 11세기 송나라 때 대역질이 유행했는데 그 원인이 회에 있다고 보아 그때부터 안 먹게 되었다고 한다. 그런데 마침 그 무렵 중국에 석탄이 널리 보급되어 불에 익히거나 튀기는 요리가 빠르게 발달하면서 날것을 먹는 일이 거의 없어졌다고 한다. 그러나 우리나라에서는 예부터 회를 즐겨 먹어 다양한 회요리가 발달한 것을 알 수 있다.

특징 및 의의 회는 특히 우리나라 사람들이 즐겨 먹는 음식으로, 육회와 어패류 회를 많이 먹는다. 회는 무엇보다 재료의 신선도가 가장 중요하기 때문에 특별히 조리에 신경 써야 한다. 그리고 재료 본연의 맛을 즐기는 음식이다. 현재는 일본의 생선회가 전 세계에서 유명하지만 우리나라도 이에 못지않게 여러 가지 재료로 만든 다양한 회를 즐겨 먹는 한국 대표음식이라고 할 수 있다.

참고문헌 是議全書, 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

회갑상
回甲床

정의 사람이 세상에 태어나서 60년이 되는 해, 우리 나이로 61세 생일에 자녀들이 부모님 생신을 축하하고 만수무강을 기원하기 위해 갖가지 음식을 높이 고여 차린 잔칫상.

개관 나이가 예순한 살이 되는 생일을 회갑·환갑·갑연甲宴·주갑週甲·화갑華甲이라 하며, 이 회갑 날의 생일상은 큰상으로 차린다. 자녀들은 길러 준 은혜에 감사의 인사를 드리며, 장수와 복을 비는 뜻에서 헌수상獻壽床의 술잔을 부모께 올리며, 친척과 이웃을 모시고 경사스러운 잔치를 베푼다. 큰상은 여러 가지 음

회갑기념사진 | 국립민속박물관

식을 원통형 모양으로 높게 괴어 올리고 말린 문어나 오징어로 꽃·봉황의 모양을 오려 장식하는 등 상을 성대하게 꾸민다. 큰상은 잔치가 끝날 때까지 먹지 않는, 큰상의 앞줄부터 1열과 2열(잔치 규모가 클 때는 3열)까지의 고임음식과 축하를 받는 주인공 바로 앞에 주인공이 먹을 수 있게 차린 입맷상으로 구성되어 있다. 큰상의 기록은 정조正祖가 회갑을 맞은 어머니 혜경궁 홍씨에게 올린 내용이 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 자세히 나와 있다.

내용 회갑상에 괴는 갖가지 음식의 가짓수와 고임 높이는 집안 형편에 맞게 차리며, 지역 풍습이나 가풍에 따라 잔칫상에 올린다. 이들 음식의 굄새는 호두·은행·잣의 경우 접시 크기에 맞게 원통형圓筒形 봉투를 만들고, 그 속을 쌀이나 겨로 가득 채워서 봉투 윗부분을 붙인 다음 접시에 고정시킨다. 접시 밑바닥부터 호두를 하나하나 붙여 가며 쌓아 올린다. 은행과 실을 꿴 잣도 같은 방법으로 쌓는다. 모두 축祝, 복福, 수壽 등 글자와 문양을 넣어 가면서 고임을 한다. 과일과 다식 등 나머지 음식은 규모에 따라 선택한 다음 둥근 접시 위에 한 층씩 쌓아 올린다. 이때 층마다 격지隔紙를 끼워 가며 쌓는다. 고임을 끝낸 음식은 색상과 줄을 맞추어 배열하고, 같은 줄의 음식은 같은 높이로 쌓아 올려야 한다. 문어 봉황은 1열, 과일과 떡은 주로 2열에 배치한다. 2열은 1열보다 조금 더 높게 고인다. 입맷상은 국수장국이나 떡국 중심으로 전골, 찜, 전, 나물, 편육, 회, 냉채, 잡채, 나박김치, 과자, 떡, 음료 등으로 차린다. 큰상의 중앙에는 헌수상을 차리고, 양옆에는 상화床花를 장식한다. 민가에서는 떡으로 매화, 고추, 원앙새 등을 만들어 나뭇가지에 장식한 떡꽃나무를 큰상 옆에 놓는다. 궁중에서는 채색한 한지로 만든 목단화, 수파련 등의 상화를 고임음식 위에 꽂았다. 전통으로 음식을 높이 괴어 올리는 것을 굄새라고 했다. 굄새의 높이와 접시 크기는 형편에 따라, 음식의 가짓수와 높이에 따라 정한다. 큰상의 음식들은 회갑연이 끝난 후 하나하나 헐어서 여러 사람에게 고루 나누어 준다. 이를 봉송封送, 꾸러미, 반기살이라고 한다.

특징 및 의의 회갑상차림은 부모를 지극히 공경하는 효孝 정신에서 기인하였다. 부모가 회갑이 되었을 때 큰상을 차림으로써 그동안의 부모 사랑을 재확인하고, 그 고마움을 표현하면서 부모의 앞날을 축복하는 의례이다. 또 큰상의 음식을 이웃과 나눔으로써 공동체의 삶을 더욱 풍요롭게 하였다. 한편 잔치가 다 끝날 때까지 큰상의 고임이 무너지면 안 되기 때문에 큰상의 굄새는 이를 전문으로 하는 숙수가 담당하였다.

참고문헌 園行乙卯整理儀軌, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984).

필자 이춘자(李春子)

회무침

정의 날로 먹을 수 있는 어패류를 알맞은 크기로 자른 후 채소나 해초 따위에 갖은양념을 하여 버무린 음식.

내용 회膾는 육류, 어패류 등을 날로 혹은 살짝 익혀서 먹는 음식을 말한다. 생선을 살짝 익혀 만든 요리를 숙회熟膾, 미나리나 파를 데쳐서 상투 모양으로 잡아 초고추장에 찍어 먹는 요리를 강회康膾라고 한다. 『송남잡지松南雜識』에서는 생선의 회를 '鱠', 고기의 회를 '膾'

로 표기하여 구분하고 있다. 1771년(영조 47) 서명응徐命膺(1716~1787)이 엮은 『고사신서攷事新書』에 보면 '회초膾醋'라고 하여 회무침과 관련된 기록이 보인다. "구운 파 네 뿌리, 생강 두 냥, 유인장楡仁漿 반 잔, 후춧가루 두 전을 같이 짓이긴다. 식초에 소금과 설탕을 첨가하여 회를 버무린다. 또는 생강을 반 냥 덜어내고 후춧가루 한 전을 더 넣기도 한다."라고 하였다.

회무침은 날로 먹을 수 있는 어패류를 깨끗하게 손질한 후 먹기 좋은 크기로 자르고, 채소나 해초 따위와 함께 고추장·고춧가루 등 갖은양념을 넣고 함께 버무려서 새콤달콤하게 무친 음식을 말한다. 보통은 생선이나 조개류 등의 날 것을 양념에 묻힌 것은 '회무침'이라 하고, 생선이나 조개류 등을 뜨거운 물에 살짝 데친 후 갖은 채소와 함께 매콤한 양념에 무친 것은 '초무침'이라 한다. 이 둘을 따로 구분하여 부르기도 하고, '회무침'으로 통칭하여 부르기도 한다.

문어회무침은 물에 무를 넣고 끓으면 문어를 넣어 데친 다음 문어를 얇게 편으로 썰어 양념장(간장, 설탕, 다진파·마늘, 참기름, 깨소금, 생강즙, 후춧가루)을 넣고 무친 것이다. 오이, 식초, 고추장을 넣기도 한다. 문어를 데칠 때 무를 넣으면 질겨지는 것을 막을 수 있다. 전어회무침은 비늘을 긁어 머리·내장·지느러미를 제거한 전어를 얇게 포를 떠서 채 썬 전어에 굵게 채 썬 무·배, 어슷하게 썬 풋고추·붉은 고추·쪽파를 넣어 초고추장(고추장, 고춧가루, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름)으로 버무린 것이다. 간재미회는 얇게 저며 썬 간재미를 막걸리에 담가 주물러서 물기를 뺀 다음 당근·양파·풋고추와 함께 초고추장(고추장, 식초, 다진마늘, 설탕, 깨소금)으로 버무린 것으로, '간재미무침'이라고도 한다. 서대회(무침)는 포를 떠서 얇게 저민 서대를 막걸리에 주물러 놓고 나박썰기 하여 소금에 절인 무를 초고추장(고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 다진마늘·파·생강 등)으로 무친 다음 서대, 대파, 풋고추, 붉은 고추를 넣고 버무린 것이다. 바지락회무침은 채 썬 애호박·당근, 어슷하게 썬 오이, 데친 미나리, 쪽파를 초고추장(고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 다진마늘 등)으로 무친 다음 데친 바지락 살을 넣어 버무린 것이다. 소라회무침은 잘게 썬 소라 살, 미나리, 채 썬 깻잎, 무채, 오이채를 초고추장(고추장, 고춧가루, 다진마늘, 식초, 설탕, 생강즙, 참기름)으로 무친 것이다. 충청남도 지역에서는 '소라회'라고도 한다. 이 외에도 오징어무침, 우렁이무침, 재첩회(무침), 주꾸미무침, 학꽁치무침, 한치회(무침), 홍어회무침, 굴무침, 꼬막무침, 꽃게무침 등 다양한 식재료를 이용한 각종 회무침이 있다.

특징 및 의의 회무침은 날로 먹을 수 있는 신선한 어류나 패류를 야채 등과 함께 각종 양념을 첨가하여 무친 것이다. 생선과 야채, 갖은 양념이 어우러져 씹는 식감과 새콤달콤한 맛을 만들어 내기 때문에 날것을 먹기 어려워하는 사람들도 쉽게 먹을 수 있는 음식이라 할 수 있다.

참고문헌 攷事新書, 松南雜識, 갯벌을 가다(김준, 한얼미디어, 2004), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(수협중앙회, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

후추

정의 조미료, 향신료, 약으로 쓰이는 후추나무의 열매.

내용 후추나무 열매는 가장 오래된 향신료의 하나이다. 향신 성분 외에 방부 효과와 식욕 증진 효과 등이 있다.

후추는 고대부터 근세까지 동서교역의 주요 상품이었다. 로마시대 유럽에서 후추는 시나몬과 함께 가장 값진 것으로 취급되어 동량의 은銀과 같은 가격이었다. 14~15세기에 이르자 후추는 유럽인에게 빠질 수 없는 조미료와 방역제로 자리 잡았다. 식생활에 향미 제공은 물론 천연두, 흑사병, 콜레라, 장티푸스를 없애기 위해 지극히 자극 강한 후추가 가장 좋은 방역제라고 믿고 있었다. 이러한 후추 소비 열풍으로 찾아 나선 것이 15세기에 시작된 대항해시대 역사이다. 후추로 인해 유럽 열강의 동방 진출이 이루어졌고, 식민지 쟁취를 위한 전쟁이 일어나 세계사를 흔들어 놓았다.

맨 처음 중국으로 전래된 후추는 인도산이었다.

중앙아시아 통상로를 경유하였으므로 호胡의 초椒라고 불리게 되었다. 그 시기는 실크로드가 개발된 전한前漢시대가 아닐까 한다.

송대宋代가 되자 특히 13세기 초부터 대도시에서 현저한 인구 집중이 일어나고, 시민의 소비생활이 향상되었다. 이에 따라 식생활도 윤택해져 인도네시아(자바)로부터 많은 양의 후추 수입이 이루어졌다. 중국에서의 후추 용도는 향신료뿐만 아니라 약으로도 많이 이용되었다. 이 결과 중국 통화인 동전이 후추 값으로 해외에 대량 유출되어 통화 기근이 생길 정도였다.

자바에서는 중국에 보낸 후추 수출 때문에 자연산 후추로는 수요를 충족시킬 길이 없게 되었고, 드디어 재배하기 시작하였다. 중국에서의 연간 후추 수입량은 유럽 전체보다 많았다.

한반도의 후추 전래는 전한前漢문화가 영향을 미치던 낙랑시대일 것으로 추측되지만 현재까지 증명할 만한 자료는 없다. 그러나 후추를 많이 사용한 송대에 해당되는 시기의 고려에서는 빈번한 송나라 사신들의 입국 혹은 무역 거래를 통하여 당연히 중국으로부터 후추 유입이 있었을 것으로 보인다.

향신료로서 최초의 기록은 김수金綏가 지은 『수운잡방需雲雜方』 '산삼자반'이다.

• 산삼자반: 산삼(더덕)의 겉껍질을 벗겨서 두드린 다음 흐르는 물에 담가 두거나 물을 여러 번 갈아 주어 쓴맛을 없앤다. 증기에 쪄서 소금, 간장, 참기름으로 양념하여 자기그릇에 담아 하룻밤 재운다. 햇볕에 말린 다음 후춧가루를 조금 뿌려서 다시 담아 둔다. 또 말린다. 쓸 때 구워서 올린다. 여름철이 더욱 좋다.山蔘去麤皮搗之流水浸之無水流數改水令無苦味熟蒸鹽淸醬香油交合盛瓷器中山蔘浸一宿陽乾再浸下胡椒末小許又乾用時炙而進之夏節尤好

김수의 생존 연대가 1481년에서 1552년까지이기 때문에 『수운잡방』의 조리법과 재료 등의 쓰임은 고려 때부터 이어져 온 것으로 볼 수 있다. 후추가 중국 송대로부터 고려에 유입되어 민가에서도 널리 조미료로 활용된 증거이다. 그러나 조선 왕조 초기에도 여전히 귀했기 때문에 후추는 중국 사신이나 일본 사신이 조선 왕실에 선물로 가져오는 중요 품목의 하나였다.

『음식디미방』에서도 후추는 보편화된 향신료로 등장한다. 이후 조선 왕실에서나 민중의 조미료로서 꾸준히 구한말까지 이어졌고, 오늘에 이르고 있다.

특징 및 의의 맵고 향기로운 특이한 풍미風味가 있어 조미료 및 향신료로 쓰인다. 위한胃寒, 구토嘔吐, 심복통心腹痛, 곽란癨亂, 진통, 해열 등의 약으로도 쓰인다.

참고문헌 世宗實錄, 需雲雜方. 飮食知味方, 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사 1995), 한국의음식생활문화사(김상보, 광문각, 1997).

필자 김상보(金尙寶)

흰죽

정의 흰쌀을 볶다가 물을 붓고 오래 끓여 쑨 죽.

내용 흰죽은 쌀알 그대로 쑤는 옹근죽, 쌀을 굵게 갈아 쑨 원미죽, 쌀을 갈아 쑨 무리죽으로 구분되지만 모든 죽의 기본이다.

『산가요록山家要錄』(1450년경)의 백죽白粥은 멥쌀을 잠깐 씻어서 물을 빼고 다시 씻은 뒤 그 쌀뜨물과 쌀을 함께 솥에 붓고 끓인다. 이때 뚜껑을 열어서 끓어 넘치지 않게 한다. 다 끓으면 불을 끄고 익은 뒤에 먹는데 맛이 매우 좋다고 하였다.

『음식디미방』(1670년경)의 삼해주三亥酒 만드는 법에 "백미 두되를 깨끗이 씻어 물 일곱 주발로 흰죽을 쑤어"라고 하여 흰죽의 존재를 알 수 있게 한다. 이처럼 『음식디미방』에 밥과 죽에 대한 기록이 없는 것은 너무 평범한 것이어서 새삼스럽게 언급할 필요가 없다고 생각했기 때문일 것이다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 흰죽 쑤는 법을 보면 "쌀을 정하게 씻어서 일어 물에 담가 불려서 질그릇에 담고 방망이로 으깨 갈아서 체에 밭쳐서 한참 가라앉혀서 웃물만 솥에 넣고 끓이다가 주걱으로 저으면서 가라앉혔던 것을 붓고 다시 더 끓인다. 갈아가지고 체에 밭치지 말고 그냥 끓이기도 하고, 왼쌀을 넣어서 끓이기도 하나, 갈아서 체에 밭쳐 하는 것은 병자를

위하여 좋으니라. 참기름을 넉넉히 넣고 갈아서 쑤면 풀 내가 나지 않고 매우 좋다."고 하여 왼죽으로 쑤기도 하고 갈아서 원미죽으로 하기도 했다.

흰죽을 쑬 때 옹근죽은 쌀을 씻어 물에 충분히 불린 뒤 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. 두꺼운 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 주걱으로 저으면서 볶다가 물을 붓고 끓인다. 끓어 오르면 불을 약하게 줄이고, 쌀알이 완전히 퍼져서 밥알이 투명해질 때까지 서서히 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다. 흰죽을 쑬 때 보통 쌀알을 물에 불린 다음 그대로 물을 많이 붓고 끓이지만 유동 상태로 하려면 쌀을 불려서 맷돌이나 돌확에서 참기름 한 방울을 떨어뜨리고 간 뒤에 끓인다. 무리죽이다. 원미죽은 동강나게 굵게 갈아서 쑤는 것이다.

특징 및 의의 쌀을 갈아서 끓일 때에 참기름을 섞어 가면서 가는 것이 좋다. 이는 죽의 풀 같은 미끄러운 맛을 없애고 향기롭게 하기 위한 것이다. 죽을 쑤면서 자주 젓지 말고, 죽이 넘치지 않도록 약한 불에서 오래 끓인 것이 좋다고 하였다.

참고문헌 山家要錄, 음식디미방, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선 백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1993).

필자 윤덕인(尹德仁)

부록

Ⅰ. 색인　　Ⅱ. 필자

색인

I

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

ㄴ은

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

ㄷ ㄱ

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

ㅋ음

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

티읕

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

피읖

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

히읗

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

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

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 金學䄅 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

필자

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
흔돈주 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)