Encyclopedia of
Korean Culture of Basic Necessities

FOOD

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ



국립민속박물관

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ

국립민속박물관
National Folk Museum of Korea

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

한국의식주생활사전

식생활 ❶

Encyclopedia of
Korean Culture of Basic Necessities

FOOD

발행일
2018년 12월 14일

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

발행인
윤성용

총괄
이관호

기획
강경표

편수원
백민영, 은현정, 김혜영, 류건욱

윤문·교열
한국어문기자협회

디자인·제작
(주)디자인인트로 / www.gointro.com

발간등록번호
11-1371036-000297-01

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

94380
9 788928 902095

한국 의식주 생활 사전

식생활

ㄱㄴㄷㄹㅁㅂ

국립민속박물관
National Folk Museum of Korea

발간사

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

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

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

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

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

2018년 12월 14일

국립민속박물관장 **윤성용**

발간개요

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

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

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

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

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

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

일러두기

사전의 전체 구성

<한국의식주생활사전 : 식생활 편>은 두 권으로 구성되어 있다.

표제어 선정 및 범주

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

표제어 배열 및 목차

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

가표제어

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

표기방법

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

사진과 자료

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

색인

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

필자

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

사진제공

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

자문위원과 감수위원

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

가나다순

차례

한국의식주생활사전
식생활

기역 ㄱ

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

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

니은 ㄴ

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

누룽지 208
누름적 209
느티떡 210

디귿 ㄷ

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

리을 ㄹ

라면 303

미음

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

비읍

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

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

시옷 ㅅ

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

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

쑥부쟁이나물 676
씀바귀김치 677
씀바귀나물 678

ㅇ응

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

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

지읒 ㅈ

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

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

치읓 ㅊ

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

키읔 ㅋ

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

콩죽 945
큰상 946
키 947
키조개 947

티읕 ㅌ

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

피읖 ㅍ

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

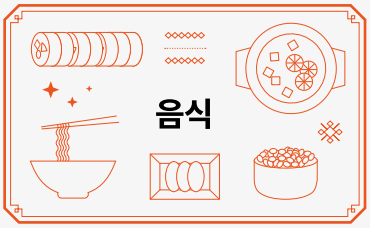
히읗 ㅎ

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

분야별

차례

한국의식주생활사전
식생활



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

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

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

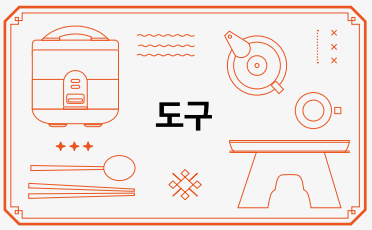
어죽 710
어채 711
어탕국수 712
어포 713
연엽주 715
연잎밥 716
연포탕 717
연화주 718
열구자탕(신선로) 663
열무김치 719
염소탕 721
엿 722
엿강정 723
엿탁주 724
영광토종주 725
오가피나물 726
오곡밥 727
오메기떡 729
오메기술 731
오이지 733
오정주 734
오징어국 736
오징어순대 737
오징어젓 738
옥수수밥 739
옥수수빵 740
옥수수술 741
올방개묵 742
올챙이국수(올챙이묵) 743
올챙이묵 743
옹근죽 744
완자 745
완자탕 746
용봉탕 749
우동 751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

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



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

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



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

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



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



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

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

가공식품
加工食品

정의 식재료를 인공 처리하여 보존과 조리가 간편하도록 만든 공장제 식품.

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

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

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

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

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

필자 주영하(周永河)

가래떡

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

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

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


가래떡 | 궁중음식연구원


떡국 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

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

필자 윤덕인(尹德仁)

가물치

정의 농어목 가물칫과에 속하는 민물고기.

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

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

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

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

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



가물치 | 한식진흥원

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

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

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

필자 권삼문(權三文)

가물치곰탕

정의 민물고기인 가물치를 진하게 푹 고아 끓인 국.

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



가물치곰탕 | 농촌진흥청

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

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

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

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

필자 김귀영(金貴榮)

가배주
嘉俳酒

정의 추석을 맞아 그해 수확한 햅쌀로 빚은 술.

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

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

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

필자 박록담(朴碌潭)

가야곡왕주
可也谷王酒

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

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

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

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

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

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

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

필자 강성복(姜成福)

가오리

정의 홍어목에 속하는 바닷물고기.

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



가오리 | 농촌진흥청

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

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

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

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

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

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

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

필자 정연학(鄭然鶴)

가오리찜

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

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

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

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

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

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

필자 박종오(朴宗吾)

가자미

정의 가자미목 가자밋과에 속하는 물고기의 총칭.

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

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

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

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

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



가자미 | 국립민속박물관

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

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

필자 하응백(河應柏)

가지

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

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

부딪치는 바람에 도둑이 놀라 훔쳐 가던 가마솥을 버리고 달아났다고 한다.

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

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



가지 | 농촌진흥청

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

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

필자 박경용(朴敬庸)

가지나물

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

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




가지나물 | 한국의맛연구회

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

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

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

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

필자 박경용(朴敬庸)

가향주
加香酒

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 박록담(朴碌潭)

각색편

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

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

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



갖은편 | 한국의맛연구회

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

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

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

필자 허채옥(許採玉)

간장

정의 음식의 간을 맞추는 데 쓰는 짠맛 나는 갈색 액체.

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

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

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

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

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

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

그대로 두기도 하고 달여서 거품을 걷어낸 다음 식혀서 붓기도 한다.

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

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

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

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

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



국간장 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

필자 윤덕인(尹德仁)

간편조선요리제법
簡便朝鮮料理製法

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 이소영(李昭姈)

갈비찜

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

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

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



갈비찜 | 한식진흥원

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

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

필자 박경란(朴慶蘭)

갈비탕

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

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

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

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

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

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

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

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



갈비탕 | 한식진흥원

었다.

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

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

필자 김상보(金尙寶)

갈치

정의 농어목 갈칫과에 속하는 경골어류.

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

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

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

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

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



갈치 | 국립민속박물관

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

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

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

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

필자 김지민(金志敏)

갈치속젓

정의 갈치 내장을 소금에 절여서 숙성시킨 발효식품.

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

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

숙성된 젓갈은 용기에서 꺼내 페이스트 상으로 곱

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

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

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

필자 오영주(吳榮周)

갈치젓

정의 잔 갈치를 통째 소금에 버무려 삭힌 젓갈.

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

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

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

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

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

필자 오영주(吳榮周)

갈치호박국

정의 은갈치와 함께 늙은 호박 또는 배추를 넣어 끓인 생선국.

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

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

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

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



갈치호박국 | 농촌진흥청

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

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

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

필자 허남춘(許南春)

감

정의 한국의 전통 4대 과실나무 중 하나인 감나무의 열매.

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

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

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

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

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

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

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

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





감 | 국립민속박물관

떨어지기를 기다린다.'는 등의 말도 있다.

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

필자 김시덕(金時德)

감귤
柑橘

정의 운향과 감귤柑橘속의 과수果樹 또는 이 과수 열매의 총칭.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


감자


당유자

감귤 | 서귀포감귤박물관

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

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

필자 김성욱(金城煜)

감미료
甘味料

정의 음식에 단맛을 내기 위해 첨가하는 조미료調味料의 일종.

내용 음식에 맛을 돋우기 위해 첨가하는 여러 재료를 조

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

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

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

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

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

필자 이영미(李英美)

감자

정의 쌍떡잎식물 통화나물목 가지과의 여러해살이풀.

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

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



감자 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

필자 김세경(金世京)

감자만두

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

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

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

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






감자만두 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 김도현(金道賢)



감자밥 | 한국의맛연구회

감자밥

ㄱ

감자밥

정의 멥쌀이나 보리쌀에 껍질 벗긴 감자를 넣고 지은 밥.

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

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

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

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

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

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

필자 윤인자(尹仁子)

감자범벅

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

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

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

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



감자붕생이 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

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

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

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

필자 김세경(金世京)

감자송편

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

눌러 찌는 떡.

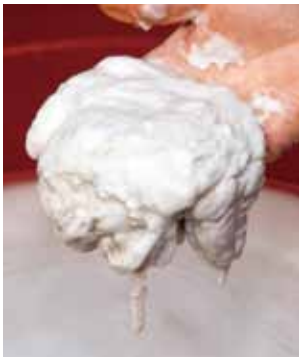
내용 감자송편은 감자가 많이 재배되는 강원도 지역 향토음식으로, 감자송편·감자전분송편·감자떡 등으로 불린다. 『한국의 떡과 과줄』에서 "감자녹말을 익반죽하여 팥소나 풋강낭콩을 넣고 송편처럼 빚어 찐 떡으로 강릉에서는 이 떡을 빚을 때 네모지게 손자국을 내어 한층 소박한 멋을 내기도 하며, 언 감자를 녹여 만들기도 한다."고 하였다. 따라서 감자송편은 감자앙금과 건지를 넣고 반죽을 하거나 감자녹말만을 이용하여 떡반죽으로 사용하여 왔다.

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

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

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


감자전분





감자송편 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

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

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

필자 윤숙자(尹淑子)

감자수제비

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

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

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

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

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

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

필자 김세경(金世京)

감자옹심이

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

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



감자옹심이 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

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

필자 김세경(金世京)

감자전

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

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

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



감자전 | 강원 | 2013 | 국립민속박물관

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

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

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

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

필자 최영진(崔榮辰)

감자탕

정의 돼지 등뼈와 감자, 각종 채소와 양념을 넣고 푹 끓인 탕.

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

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

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

감자탕의 식재료는 쉽게 구할 수 있고 비싸지 않



감자탕 | 농촌진흥청

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

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

필자 장대자(張大子)

감홍로
甘紅露

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

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

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

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

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

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

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

필자 박록담(朴碌潭)

갑회
甲膾

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

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

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



갑회 | 한국의맛연구회

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

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

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

필자 정혜경(鄭惠京)

갓김치

정의 갓을 주재료로 하여 담근 김치.

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

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



갓김치 | 농촌진흥청

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

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

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

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

필자 유애령(柳愛翎)

강정
强精

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

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

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

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

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



강정 | 장소영

대기에 고물을 묻힌 것이 아니니 깨엿강정·땅콩엿강정이라고 해야 한다.

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

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

필자 장소영(張素寧)


미나리강회


파강회

강회 | 농촌진흥청

강회

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

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

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

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

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

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

필자 정혜경(鄭惠京)



개떡 | 농촌진흥청

개떡

정의 쌀가루, 보릿가루 등을 반죽하여 찌거나 구운 떡.

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

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

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

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

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

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

필자 안일국(安一國)

개수통

정의 그릇을 씻을 때 사용하는 통.

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



높이 29 길이 90 | 일제강점기 | 떡박물관

높이 25 지름 37 | 광복 이후 | 국립민속박물관

개수통

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

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

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

필자 은현정(殷賢貞)

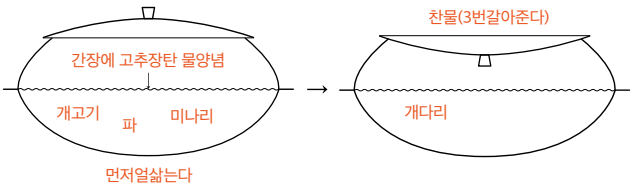
개장국

정의 개고기를 된장 푼 물에 삶은 국.

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

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

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



개장 | 규합총서



개장국 | 안용근

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

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

필자 안용근(安龍根)

개피떡

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



개피떡 | 한국의맛연구회

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 정낙원(鄭樂源)

건어물
乾魚物

정의 물고기를 말려서 오래 저장할 수 있게 한 제품.

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

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

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





건어물 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 이재완(李在浣)

건진국수

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

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

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



건진국수 | 경북 안동 | 2018 | 국립민속박물관

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

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

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

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

필자 정혜경(鄭惠京)

겉절이

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

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



봄동겉절이 | 농촌진흥청



배추겉절이 | 한식진흥원

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

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

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

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

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

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

필자 조숙정(趙淑晶)

게국지김치

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

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

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

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

특징 및 의의 게국지김치는 서해안 일부 지역에서 김장

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

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

필자 유애령(柳愛翎)


간장게장


양념게장

게장 | 한국의맛연구회

게장

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 최영희(崔榮姬)

게탕

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

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

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

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

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

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

필자 전정원(田貞源)

겨자

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 김상보(金尙寶)

겨자채

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

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



겨자채 | 한국전통음식연구소

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

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

필자 이춘자(李春子)

겨장

정의 콩으로 만든 된장류 발효식품.

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

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

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



겨장 | 농촌진흥청

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

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

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

필자 안일국(安一國)

겸상
兼床

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

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

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

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

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

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

필자 이춘자(李春子)

경단
瓊團

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

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


각색경단


꿀물경단

경단 | 한국전통음식연구소

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

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

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

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

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

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

필자 윤숙자(尹淑子)

경양식
輕洋食

정의 정식 양식의 가짓수를 줄인 단품 중심의 간이 양식.

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

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

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

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


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

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



1970년대 경양식집 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

필자 김시덕(金時德)



교동법주 | 1998 | 국립무형유산원

경주교동법주
慶州校洞法酒

정의 경상북도 경주 지역의 최씨 집안에 전승되어 온 가양주.

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

본디 법주는 조선 후기 『임원십육지林園十六志』의

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

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

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

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

필자 박록담(朴碌潭)

계룡백일주
鷄龍百日酒

정의 충청남도 공주 지역에 전래된 백 일 동안 담그는 술.

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

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

만드는 방법은 공주 지역에서 생산된 찹쌀과 통밀

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

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

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

필자 안용근(安龍根)

계명주
鷄鳴酒

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 윤숙자(尹淑子)

고구마

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

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



고구마 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

필자 김태완(金泰完)

고구마밥

정의 차조, 보리, 메밀 등 곡물에 고구마를 넣고 지은 밥.

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



고구마밥 | 허남춘

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

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

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

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

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

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

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

필자 허남춘(許南春)

고구마순나물

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

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

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

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



고구마순나물 | 농촌진흥청

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

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

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

필자 김재희(金在姬)

고기국수

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

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

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



고기국수 | 허남춘

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

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

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

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

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

필자 허남춘(許南春)

고들빼기김치

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

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



고들빼기김치 | 농촌진흥청

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

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

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

필자 박선미(朴善美)

고등어

정의 농어목 고등엇과에 속하는 등 푸른 생선.

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

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



고등어 | 국립민속박물관

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

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

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

건강식품으로도 인식되어 있다.

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

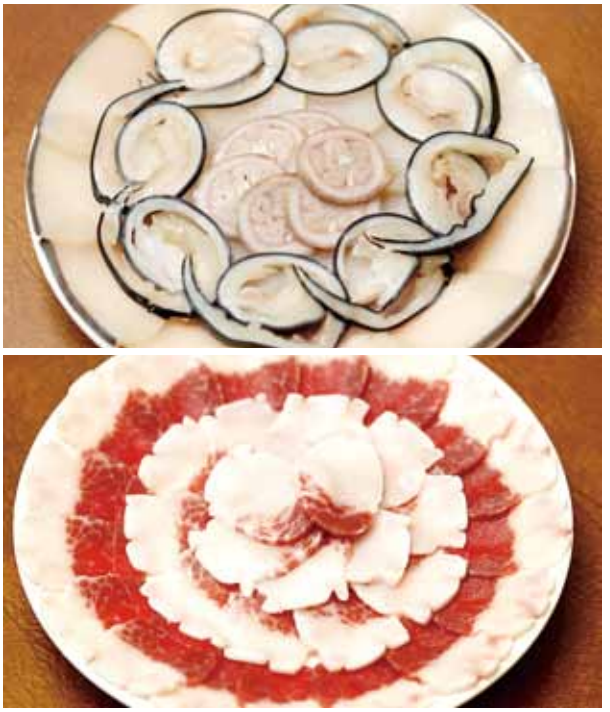
필자 하응백(河應柏)

고래고기

정의 고래의 살코기, 껍질, 내장, 혀, 잇몸 등 식용 부위.

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

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



고래고기 | 울산 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

필자 허영란(許英蘭)

고리

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

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



고리짝 | 높이 18 길이 33 | 20세기 초 | 국립민속박물관

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

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

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

필자 김재호(金在浩)

고명

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



영계길경탕 | 농촌진흥청



국수 | 농촌진흥청

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

필자 윤숙자(尹淑子)

고물


녹두편


약편

고물 | 한국의맛연구회

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

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

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

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

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

녹두고물은 녹두를 사용하며, 거피팥고물과 만드는 방법이 동일하다.

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 윤숙자(尹淑子)

고사떡

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

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

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

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

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


시월상달 고사떡


성주상 고사떡

고사떡 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 이필영(李弼泳)

고사리

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

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



고사리 | 국립민속박물관

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

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

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

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

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

필자 박경용(朴敬庸)

고사리나물

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

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

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



고사리나물 | 한국의맛연구회

과 깨소금을 넣고 골고루 배게 다시 한 번 더 무쳐 완성한다.

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

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

필자 박경용(朴敬庸)

고소리술

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

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

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

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

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

멥쌀이나 모힌조(메좁쌀)로 고두밥을 해서 식히다



고소리술 | 제주 | 허남춘

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

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

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

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

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

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

필자 허남춘(許南春)

고수

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

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

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

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

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

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

필자 김재희(金在姬)

고추

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

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

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

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

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

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

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



고추 | 농촌진흥청

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

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

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

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

필자 안정윤(安廷允)

고추김치

정의 소금물에 삭힌 풋고추로 담근 김치.

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

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



고추김치 | 농촌진흥청

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

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

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

필자 조숙정(趙淑晶)

고추장

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

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

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

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



고추장 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

쳐서 서너 차례로 나누어 넣어 간을 맞춘다.

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 김귀영(金貴榮)

골무떡

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

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

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

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

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



골무떡 | 농촌진흥청

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

필자 정낙원(鄭樂源)

곰탕

정의 고기를 고아서 끓인 국.

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

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

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

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

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

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



가게 앞에 놓인 소머리뼈 | 1909 | 조선만화

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

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

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

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

필자 김상보(金尙寶)

곱창구이

정의 소나 돼지의 소장을 구운 음식.

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

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

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

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

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

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

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

필자 이규진(李揆珍)

곶감

정의 떫은 감의 껍질을 얇게 벗겨 내고 말린 전통 저장 과일.

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

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

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

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



곶감 | 경북 안동 | 1987 | 국립민속박물관

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

필자 이춘자(李春子)

과메기

정의 청어나 꽁치를 겨울철 바닷바람에 건조해서 먹는 반가공 생선.

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

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

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

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



과메기 | 한국지역인문자원연구소



과메기 | 농촌진흥청

원의 명성을 얻게 된 것은 1990년대 중반 이후이다.

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

철 별미 음식임에는 분명하다.

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

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

필자 하응백(河應柏)

과실주
果實酒

정의 과실을 발효시켜 빚은 술.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 허시명(許時銘)



과자 광고 | 1930. 12. 14 | 동아일보

과자
菓子

정의 각종 식재료를 혼합해서 인위로 단맛을 내는 기호식품.

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

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

다. 과자는 1990년대 이후 한층 고급화·다양화되었다.

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

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

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

필자 이은희(李殷姬)

과편
果片

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

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

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

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

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



과편 | 한국전통음식연구소

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

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

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

필자 장소영(張素寧)

과하주
過夏酒

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

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

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

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

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

그러나 과하주 중에는 소주를 넣지 않고 제조하는



과하주 | 한국전통주연구소

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

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

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

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

필자 김재호(金在鎬)

광주리

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

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

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



광주리 | 높이20 가로51 | 광복 이후 | 국립민속박물관



부샹도부하는 모양 | 기산풍속도 (2002년 복제) | 국립민속박물관

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

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

郡邑에서 바친다."는 기사가 있다.

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

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

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

필자 김광언(金光彦)

교자상
交子床

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

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

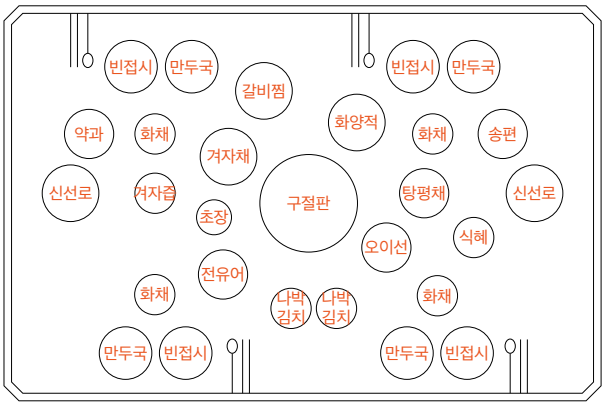
『요리제법料理製法』의 교자상 찬품은 다음과 같다.

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

현대의 11품 교자상 차림은 다음과 같다.



교자상 | 가로 74 세로 90 | 광복 이후 | 국립민속박물관



교자상 반배도

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

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

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

필자 이효지(李孝枝)

구기자주
枸杞子酒

정의 찹쌀과 누룩으로 술을 빚을 때 구기자를 넣는 약용주.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 정낙원(鄭樂源)

구절판
九折板

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

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

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

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



구절판 | 궁중음식연구원

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

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

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

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

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

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

필자 한복진(韓福眞)

구황작물
救荒作物

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

필자 김태완(金泰完)

국

정의 채소, 생선, 고기 등에 물을 많이 부어 끓인 음식.

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

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

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

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

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



국 | 농촌진흥청

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

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

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

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

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

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

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

필자 김귀영(金貴榮)

국밥

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

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

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

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



주막 | 김홍도 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

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

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

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

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

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

필자 송화섭(宋華燮)

국수

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

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

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


메밀국수


칼국수

국수 | 국립민속박물관

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

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

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

첫째, 국수의 가공 방법에 따라 나눌 수 있다.

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

2. 압착면壓搾麵: 메밀가루와 녹말을 반죽하여 잘 치

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

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

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

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

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

셋째, 국수 조리 방법에 따라 다음과 같이 나눌 수 있다.

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

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

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

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

필자 이효지(李孝枝)

국수장국

정의 국수를 더운 장국에 말아서 위에 고명을 얹어 먹는 음식.

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

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

『음식디미방』에 난면법이라고 해서 국수는 밀가



국수장국 | 한국의맛연구회

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

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

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

필자 이효지(李孝枝)

국수틀

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

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

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

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

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

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

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



국수 내리기 | 1997 | 국립민속박물관



국수틀 | 높이 35 가로 83 | 1960년대 | 국립민속박물관

지금도 틀에 눌러 먹는다.

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

필자 김광언(金光彦)

국자

정의 국물이나 유동식을 뜰 때 사용하는 용구.

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

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



나무국자 | 낙랑



청동국자 | 고려



대나무 국자

국자 | 국립중앙박물관

한 잔가량 되는 분량이 나온다.

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

필자 류건욱(柳建旭)

국화주
菊花酒

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

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



국화주 | 한국전통주연구소

어 매우 대중화된 술임을 알 수 있다.

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

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

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

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

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

필자 박록담(朴碌潭)

굴

정의 바위에 붙어 자라는, 굴과에 속하는 조개의 한 종류.

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

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



굴 | 국립민속박물관

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

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

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

특징 및 의의 굴은 패총에서도 그 식용을 확인할 수 있을

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

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

필자 편성철(片成哲)

굴김치

정의 굴을 넣어 담근 김치.

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

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

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



굴김치 | 한국의맛연구회

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

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

필자 유애령(柳愛翎)

굴린만두

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

내용 굴린만두는 보통 밀가루로 만드는 만두피를 만들지 않고 만두의 소만으로 완자를 빚어서 밀가루에 굴려 밀가루막을 만들어 장에 넣어 끓이는 만두다. 보통 굴린만두는 만두피가 없어서 맛이 부드럽고, 만들기가 편하다. 그러나 일일이 만두피를 만들어 빚은 것처럼 형태는 제각각이고 아름답지 못한 편이다. 그러나 자유스러운 모양이고, 오히려 부드러운 데다 맛과 영양 면에서는 손색이 없는 만두이다. 굴린만두를 만드는 법은 먼저 돼지고기와 쇠고기를 곱게 다진 다음 데친 숙주, 두부, 송송 썬 배추김치 등을 물기를 꼭 짜서 섞은 다음 갖은양념을 하여 만두소를 만든다. 만두소는 직경 3㎝ 정도의 완자 모양으로 단단하게 빚어서 밀가루에 굴리고 찬물에 담갔다가 건지고, 다시 밀가루에 굴리기를 3~4회 반복한다. 이것을 꼭꼭 다시 만져서 팔팔 끓는 맑은 장국에 한 개씩 넣어 끓이면 익어서 위로 떠오르는데 이때 한소끔 더 끓여서 대접에 담고, 고기 고명과 달걀지단을 고명으로 올린다. 만두에 밀가루를 묻힐 때는 손으로 꼭꼭 다져 가면서 묻히지 않으면 국에다 만두를 넣었을 때 밀가루가 국물에 풀어져서 국물이 맑지 않으므로 주의한다. 이것을 쇠고기를 삶아 만든 육수에 넣어 끓이면 된다. 그리고 비슷한 형태로 준치만두가 있다. 준치만두는 준치를 쪄서 가시를 모두 발라내고 살만 양념하여 빚은 소에 녹말가루를 묻혀 찌는 어만두이다. 준치만두는 원래 궁중에서 즐겨 먹던 만두로, 일종의 굴린만두로도 볼 수 있다. 이러한 만두피 없이 만드는 만두법을 평안도 지역에서는 평안도식 만두로 개발하여 향토음식으로도 자리 잡은 것으로 알려졌다.

우리나라에서 만두는 기록상 고려시대 이후 고려가요인 <쌍화점雙花店>에서부터 나타나고 있다. 조선시대에는 각종 조리서에 그 조리법이 등장한다. 또한 만두는 조선 왕조의 의궤음식으로 기록되어 있다. 그러나 만두의 종류와 형태가 워낙 다양해서 정확한 기원을 예측하기가 쉽지 않다. 1670년 『음식디미방』에서 1957년 『이조궁정요리통고』에 이르기까지 문헌들에 수록된 만두는 모두 78종이었다. 종류별로 분류하여 보면 가루반죽을 만두피로 이용한 만두가 18종, 육류를 이용한 만두가 8종, 생선을 이용한 만두가 20종, 편수가 17종, 호두만두·지진만두·보만두 등 기타 만두가 15종이었다. 세계 다른 나라보다 우리나라 만두 문화가 더 발달했다고 주장할 수 있다. 즉 대개 밀가루나 호밀가루 등 곡물 재료를 만두피로 이용해서 만두를 만든 다른 나라와 달리 한국은 생선, 채소류 등 다양한 재료를 만두피로 사용하여 새로운 형태의 만두 음식을 창조한 것이 아닌가 한다. 굴린만두도 그러한 만두의 일종으로도 볼 수 있다.

특징 및 의의 굴린만두는 일반 만두와 달리 만두피가 없는 만두로, 만두소를 완자 모양으로 빚어서 밀가루에 굴린 만두를 말한다. 만두소를 완자로 빚어서 밀가루에 굴린 후 끓는 육수에 넣고 끓이기 때문에 밀가루로 만든 만두피와 달리 만두 맛이 부드러운 것이 특징이다.

참고문헌 要錄, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 전통향토음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 정혜경(鄭惠京)

굴비

정의 조기를 염장한 후 건조한 가공품.

내용 굴비는 조기를 염장, 건조하여 말린 것이다. 쉽게 상하는 생선을 보관하는 방법은 건조, 염장 방법이 주로 쓰인다. 염장은 젓갈이나 간고등어, 건조는 북어·포脯가 대표 방법이다. 조기는 염장을 하고 다시 건조해서 보관한다. 이를 굴비라고 한다. 영광 법성포에는 조기의 배를 갈라 말린 것을 가조기, 통으로 말린 것을 굴비라고 구분한다.

굴비 어원에 관해서는 <이자겸 설화>가 가장 널리 알려져 있다. 법성포의 향토학자 신명희가 수기로 남

긴 『법호견문기』에는 “1126년 2월 고려 이자겸이 척준경과 함께 뜻을 이루지 못하고(왕위를 넘겨다 봄) 역적으로 몰려 영광에서 귀양살이를 하고 있지만 결코 비굴非屈한 생활을 하고 있지는 않다는 뜻을 담아 진공進貢進上하면 비굴을 굴비라고 하였다 한다. 이자겸의 진상으로 처음 먹어 본 인종仁宗은 매우 좋아하며 매일 진상토록 하라 하여 영광굴비는 일약 명물이 되고, 명나라와 청나라에까지 진상했다고 한다.”라고 적혀 있다. 굴비를 임금에게 올리는 것은 자신의 잘못을 용서받기 위해 아부하는 것이 아니며 자신의 뜻을 굽히지[屈] 않겠다[非]는 의미에서 굴비라고 명명했다고 해석하고 있지만 이는 민간어원설이다. 그러나 굴비의 어원은 명확하지 않기 때문에 이자겸 이야기는 법성포에서도 흔히 퍼져 있으며, 영광군청 홈페이지·굴비홍보물·영광굴비홍보전시관에서도 인용하고 있다.

『여지도서』에서는 진상품으로 올린 굴비의 명칭을 확인할 수 있다. 전라도와 충청도 일대에서 진상품으로 올린 굴비의 명칭을 보면 ‘석수어 구을비石首魚 仇乙非’, ‘구을비 석어仇乙非 石魚’, ‘석수어 굴비石首魚 屈非’, ‘세린 석수어 구을비洗鱗 石首魚 仇乙非’, ‘세린 석수어 구구비洗鱗 石首魚 仇仇非’, ‘석어 구을비石魚 仇乙非’, ‘세린 석수어 구산비洗鱗 石首魚 仇山非’ 등으로 표기되어 있다. 굴비屈非라는 글자는 영광현과 고부군(현재 정읍)에서만 표기되어 있고 구을비仇乙非라는 굴비의 이두식 표기가 더 많은 것으로 보아 이자겸 굴비어원설은 후대에 만들어진 민간어원설로 생각된다.

냉장 시설이 없던 시절의 전통 굴비는 소금간을 많이 하고, 건조 기간이 길었다. 그러나 소비자의 입맛 변화, 냉장 시설과 교통 수단 발전은 굴비 가공에도 변화를 가져왔다. 현재는 염장한 조기를 세척하고 하루 정도 말린 상태에서 냉장 시설에 보관한다. 물론 냉장 시설에서도 건조는 일어나지만 바깥에서 말리는 것과 비교되지 않는다. 1970년대에는 이러한 굴비를 ‘물굴비’라고 하여 전통 방법의 굴비와 구별하였지만 현재는 굴비라고 부르고 있다. 기존의 바짝 말린 굴비는 ‘마른굴비’, ‘보리굴비’라 하고 있다. 보리굴비는 굴비의 가공 방법이 아닌 보관 방법의 하나였다. 마른 굴비에서도 시간이 지나면 기름이 나오고 군내가 나기도 한다. 이때 보리독 속에 굴비는 집어넣으면 보리의 차가운 성질과 함께 보리가 기름을 흡수하여 굴비의 신선도가 유지되는 것이다. 현재 굴비의 가공 과정은 해동-선별-염장-엮걸이-건조-포장·배송의 6단계로 요약할 수 있다. 냉장 시설이 발달하면서 봄철 조기를 냉동 보관했다가 필요할 때마다 꺼내 해동하고, 같은 크기로 선별해서 염장하고 엮어 건조한다. 2010년 법성포에서 관찰한 결과 해동에서 건조까지 과정은 사흘의 시간이 소요되었다. 이후 완성된 굴비를 냉동 보관하면서 수요가 있을 때마다 꺼내 판매한다.



굴비 | 국립민속박물관

특징 및 의의 굴비는 대표 염건품으로 우리나라 전역에서 소비되는 생선 가공품으로 단백질과 비타민이 풍부하다고 알려져 있다. 혼례·상례·제례에 널리 쓰이고 있다. 대표 생산지는 전라남도 영광 법성포이다. 냉장 시설과 소비자 입맛이 변화하면서 굴비 또한 과거처럼 바짝 말리지 않지만 여전히 전국민이 소비하는 주요 수산물이다. 이러한 점에서 굴비에 대해서는 식품으로의 접근과 동시에 문화로서의 접근이 필요하다.

참고문헌 法湖見聞記, 영광군 법성포(국립민속박물관, 2011), 영광군청(yeonggwang.go.kr).

필자 편성철(片成哲)

굴젓

정의 굴에 소금을 넣고 절인 젓갈의 한 종류.

내용 굴은 강원도를 제외한 한반도 전역에서 생산되는 조개류이다. 그것을 섭취하는 방법은 생굴로 먹거나 밥, 전, 국 등 다양하게 활용되고 있다. 김장철이 되면 수요가 가장 많이 발생한다. 이러한 다양한 쓰임새에 비해 굴은 채취를 하면 보관 기간이 매우 짧다. 그렇기 때문에 냉장 시설이 없던 시절에는 굴을 보관하기 위해 젓갈을 담갔다.

굴로 젓갈을 담는 방법은 매우 간단하다. 지역에 따라 고춧가루, 마늘, 파 등 여러 부속 재료들을 넣기도 하지만 기본은 깨끗하게 씻은 굴에 소금을 넣고 삭히면 된다. 굴은 다른 조개류에 비해 살이 연해서 씻을 때 조심해야 한다. 『산림경제山林經濟』에도 굴젓을 담그는 방법이 다음과 같이 나와 있다. "사월에 작약꽃이 만발할 때 석화젓을 담는다. 이때엔 바닷물로 말갛게 씻고, 다른 민물 들이지 말아야지, 그렇지 않으면 벌레가 생긴다. 석화를 따서 발 위에 놓고 물기가 다 빠지면 항아리에 담고 침채沈菜를 담근다. 또 굴젓 담근 것은 7~8월 이전에는 절대로 휘젓지 않아야 벌레가 안 생긴다."라고 하였다. 『요리백과사전』에도 굴젓 담그는 법이 나온다. 늦은 봄 생국을 먹지 못하게 되었을 때 조금 아리하여도 소금으로 짜게 담그면 일년 후 노랗게 익는다고 되어 있다. 소금의 양은 굴 양의 15% 정도를 넣는다. 빨리 먹기 위해서는 10% 정도만 넣으라고 되어 있다. 전라남도 고흥 굴젓은 소금이 아닌 진간장에 담가 일 년을 삭힌 후 먹는다. 까만 고약처럼 찐득하게 되면 술안주로 먹는다.

경기도 화성 제부리 박래옥(여, 1938년생)은 '진달래 필 때쯤' 굴젓을 담근다. 이듬해 1월쯤 되면 먹을 수 있다. 굴젓 그 자체보다는 소라젓갈과 함께 양파, 파, 마늘, 참기름, 고춧가루, 식초를 넣어 밥반찬으로 먹는다. 굴젓만 먹으면 너무 무르기 때문에 소라젓갈과 함께 먹는다. 제부도에서는 굴젓과 소라젓을 섞는 것을 흔하게 접할 수 있다. 굴젓을 먼저 담그고 6월쯤 소라젓을 담가서 젓갈이 익으면 섞는다. 이것을 제부도에는 '구젓'이라고 부른다.

굴은 그 자체로 수분이 많아서 젓갈로 담그면 젓국이 나온다. 이것을 한지만 면포에 받쳐서 내리면 굴젓국이 된다. 굴젓국은 김치를 담글 때 이용하기도 한다. 박래옥은 직접 이용한 적이 없지만 굴젓국을 간장 대용으로 사용한다는 것을 들은 적은 있다. 이러한 방법은 조선시대 음식 문헌인 『규합총서閨閤叢書』에도 등장한다. 섞박지를 담글 때 젓국을 이용한다. "굴젓국은 맛은 좋으나 많이 타면 김칫국이 흐리니" 3분의 1만 사용하고 3분의 2는 조기젓국을 이용한다.

특징 및 의의 전통 저장 음식의 하나로, 굴과 소금만으로 쉽게 만들 수 있다. 냉장 시설이 없던 시절에 쉽게 상하는 굴을 오랫동안 보관하기 위해 젓갈을 담가 그것 그대로 먹거나 양념을 첨가해서 먹었다. 또한 젓국을 내려 김치에 넣기도 했다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 현지조사자료(박래옥, 경기 화성, 2011.1.14).

필자 편성철(片成哲)

궁중음식
宮中飮食

정의 일상식, 제례식, 가례식, 연향식, 영접식을 전부 포함하는 조선 왕실의 음식 문화.

내용 고려 왕실의 궁중음식을 계승한 조선 왕실의 음식은 일상식日常食, 제례식祭禮食, 가례식嘉禮食, 연향식宴享食, 영접식迎接食으로 나누어져서 존재하였다. 조선 개국 이후부터로만 보더라도 그 역사는 500년의 장구한 시간 속에 놓여 있던 문화이다.

원래 음식 문화란 지극히 강고한 보수성을 특징으로 한다. 따라서 그 습관이 변하기 위해서는 내외로부터 강한 충격이 필요하다. 500년 역사 속에서 그에 상응하는 강력한 충격으로는 임진왜란과 병자호란, 구한말의 격변기를 들 수 있을 것이다. 특히 이러한 격변기의 영향을 가장 많이 받은 궁중음식은 일상음식과 연향음식이다.

1598년(선조 31) 11월에 7년 동안의 왜란이 끝난 후 1607년(선조 40) 일본에 보낸 회답사回答使를 시초로 하여 1617년(광해군 9), 1624년(인조 2), 1636년(인조 14), 1643년(인조 21), 1655년(효종 6), 1682

년(숙종 8), 1711년(숙종 37), 1719년(숙종 45), 1748(영조 24), 1764년(영조 40), 1811년(순조 11)의 약 200년 동안 12차례 조선통신사가 일본에 다녀오게 되고 일본과의 공무역도 활발하게 진행되었다.

우리나라에 사탕砂糖·옥춘당玉春糖·수옥당水玉糖·어과자御菓子 등 소위 각색왜당各色倭糖과 용안·여지·왜감자·왜찬합·왜된장·고구마·후추 등이 들어온 배경에는 조선통신사의 활동이 컸다. 후추, 사탕, 귤, 국수 등은 조선 전기 때 일본 사신 내왕에 의하여 이미 유입되어 있던 물자였지만 임진왜란 이후에는 대량 유입되는 물자 중 하나가 되고 있었다. 후추·사탕·용안·여지는 일본이 중국의 복건福建 및 유구琉球 등과의 무역으로 얻은 물자로, 1600년대 초부터 이러한 물자들은 일본에서 이미 흔한 것이었다.

한편 병자호란(1637) 이후 계속된 청나라와의 연행燕行으로 관무역과 사무역이 성행하고, 조선과 청나라 간 국경에서는 와시瓦市가 형성되어 번성하였다. 조선에서는 소금, 해태, 차, 인삼 등을 위시한 국내 생활필수품을 청나라로 보냈다. 이에 반해 청나라로부터 들여오는 것은 고급 사치품이었다.

매년 행해진 연행을 통한 청나라 문물 도입은 조선 왕조 문화에도 큰 영향을 미쳤다. 청나라는 강희康熙(1662~1722), 건륭乾隆(1735~1795) 연간의 영명한 통치로 황금시대를 구가하고 있었다. 이때 조선에서는 청나라의 앞선 문물제도 및 생활양식을 받아들일 것을 내세운 북학北學이라는 학풍이 생겨났다.

북학 등장은 실학實學시대가 본격화됐음을 알리는 서막이었다. 우리에게 잘 알려진 신설로新設爐도 이때 중국으로부터 유입된 그릇이고, 이 그릇을 이용한 열구자탕悅口子湯이 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)에 등장한다. 경사스러운 각종 잔치음식에 등장하는 밀조蜜棗, 팔보당八寶糖, 금전병金箋餠, 이포梨脯, 추이당推耳糖, 진자당榛子糖, 청매당靑梅糖, 인삼당人蔘糖 오화당五花糖, 빙당氷糖, 설당雪糖, 건포도乾葡萄 등 소위 각색당당各色唐糖이라 부르는 이것들은 이때 중국으로부터 들여온 수입품이다.

임진왜란과 병자호란을 치르고 학문의 실제 효용성에 대한 자각으로부터 출발한 실학사상은 효종·현종·숙종·경종·영조 대의 맹아기를 거쳐 영조·정조·순조·현종 대에 이르러 전성기를 맞는다.

그러나 이후 전개되는 격동의 역사, 특히 1876년(고종 13) 일본과의 병자수호조약을 필두로 열강과 체결된 각종 통상조약으로 인하여 외래 상품과 문화가 물밀 듯이 들어오게 되고 조선 왕조의 음식 문화에도 많은 영향을 미치며 좀 더 화려하게 변하였다.

잇달아 청일전쟁에서 승리한 일본은 갑오개혁(1894)을 주도하여 왕실사무를 국정에서 분리시키는 등 왕실 조직 개편을 단행하였다. 이 조직 개편에서 왕실의 어선을 담당하던 관청인 사옹원은 규모가 축소되고 1895년(고종 32) 전선사典膳司로 고쳐졌다. 이에 따라서 많은 숙수熟手가 밖으로 내몰리게 된다. 급격히 진행된 격변은 1897년(광무 원년) 황제 즉위식이 거행되고 국호를 대한으로 고쳤으나 1910년 한일병합으로 조선 왕실은 종말을 맞았다.

그러면 임진왜란 이후 전개된 이상과 같은 역사의 소용돌이가 왕실의 궁중음식에 어떠한 영향을 미쳤는가를 몇 가지 사례로 들어본다.

1. 1700년대

1795년의 『원행을묘정리의궤』에는 열구자탕과 전철이 연회음식으로 오르고, 용안·여지 등 중국 과일이 본격 등장하며, 일상음식에서 고추장이 오른다. 또한 음청飮淸류가 다양해지고, 음청을 만드는 재료의 다양화에 따라 화려해진다. 이뿐만 아니라 어음적於音炙이 화양적花陽炙으로 명칭이 바뀌고, 어음탕이 화양탕으로 된다.

『원행을묘정리의궤』에는 연향음식의 하나로 밀조, 팔보당, 청매당, 인삼당, 오화당, 빙당, 건포도, 옥춘당, 어과자, 사탕, 귤병, 민강 등이 등장한다. 『진찬의궤進饌儀軌』(1848)부터 『진연의궤進宴儀軌』(1902)까지 호도당, 진자당, 과포, 문동당, 고현당, 건포도, 청매당, 당밀, 이포, 빙당, 금전당, 금전병, 추이당, 수옥당, 설당 등이 꾸준히 오른다.

또한 밀가루를 재료로 한 산자, 중박계, 마조, 망구소 등 유밀과가 퇴색하면서 찹쌀가루를 재료로 한 강정·연사과·빙사과·감사과 등이 등장한다.

2. 1800년대

『자경전진작정례의궤慈慶殿進爵整禮儀軌』(1827)에는 갑회甲膾가 등장한다. 소의 양, 소의 안심육, 소의 콩

팥, 소의 처녑, 생합, 생복을 갑회 범주에 넣어 고추·파·실백자를 곁들여 먹도록 한다.

『진찬의궤』(1848)에는 승기아탕勝只雅湯이 궁중음식으로 등장하고, 왜토장倭吐醬을 이 탕의 조미료로 넣는다.

『진찬의궤』(1892)에 감화부甘花富라는 화려한 찬품이 등장한다. 이 찬품은 『진연의궤』(1901, 1905)로 이어진다. 감화부는 일본 음식 가마보코의 영향을 받은 음식이다.

1873년의 『진작의궤進爵儀軌』에 왜찬합이 등장한다. 왜찬합에는 다식과, 만두과, 각색다식, 각색절육, 각색당, 조란, 강란을 담았다.

한편 찬품饌品마다 시대별로 재료 구성을 달리한다. 열구자탕을 예로 들어보자. 열구자탕은 1795년 이후 궁중 연회에 등장하면서 1827년, 1829년, 1848년, 1868년, 1877년, 1892년, 1901년, 1902년 연향에 꾸준히 오른다. 약 100년 동안 꾸준히 오른 열구자탕은 시대별로 재료 구성이 다르다. 1795년부터 1902년까지 채택하고 있는 공통 재료는 쇠고기, 곤자소니, 양, 달걀, 숭어, 전복, 미나리, 잣, 녹말, 참기름, 파, 간장뿐이다. 닭, 등골, 우설, 간, 콩팥, 처녑, 두골, 부아, 돼지고기, 돼지아기집, 추복, 해삼, 홍합, 게의 알, 무, 오이, 표고, 고사리, 박고지, 도라지, 황률, 대추, 은행, 호두, 소금, 젓액, 후춧가루, 참깨, 생강, 밀가루는 시대에 따라 선별 채택한다. 즉 같은 찬품이라 해도 시대가 내려오면서 재료를 달리한 것이다.

특징 및 의의 조선 왕실의 궁중음식은 일상식, 제례식, 가례식, 연향식, 영접식을 포함하는 광범위한 500년 음식 문화이다. 엄격한 의례를 동반하는 제례식과 가례식은 대체로 보수성을 유지한 반면에 일상식과 연향식 등은 임진왜란, 병자호란, 갑오개혁을 겪으면서 변화되는 과정을 겪었다 그러므로 임진왜란을 전후로 하여 일상식과 연향식은 시대별로 다르며, 각 찬품의 재료 구성 또한 다르다.

참고문헌 進宴儀軌, 園幸乙卯整理儀軌, 受爵儀軌, 慈慶殿進爵整禮儀軌, 進爵儀軌, 進饌儀軌, 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 조선왕조궁중의궤음식문화(김상보, 수학사, 1995).

필자 김상보(金尙寶)

귀밝이술

정의 정월대보름날 해가 뜨기 전에 귀가 밝아진다고 믿어 마시던 술.

내용 정월대보름에는 기복성 주술 풍습이 많다. 음력을 생활력으로 사용해 온 우리 민족은 그해 첫 보름날 둥근 첫 보름달이 주술력을 가졌다고 믿어 온 까닭에 앞으로 1년간의 건강과 안녕, 풍요와 다산 등을 비는 뜻에서 여러 가지 주술 풍습이 생긴 것이다. 귀밝이술 역시 이러한 풍습의 하나로 지금까지도 전국에 전승되고 있는 대보름 민속 중 하나이다.

귀밝이술의 기록은 조선조 3대 세시기에서 확인할 수 있다. 유득공柳得恭(1748~1807)의 『경도잡지京都雜志』에서는 "소주 한 잔을 마시면서 귀를 밝게 해달라고 한다. 내 생각에는 섭정규葉廷珪가 쓴 『해록쇄사海錄碎事』에 '사일社日에 치롱주治聾酒를 마신다.'고 했는데, 지금 이 풍속이 보름으로 옮겨진 것 같다."고 하고, 김매순金邁淳(1776~1840)의 『열양세시기洌陽歲時記』에서는 "이날 날이 밝아올 때 술을 한 잔 마시는데, 이것을 귀밝이술[明耳酒]이라 한다."고 하였다. 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』에서는 "청주淸酒 한 잔을 데우지 않고 마시면 귀가 밝아진다고 하는데 이 술을 귀밝이술[牖聾酒]이라고 한다. 내 생각에는 송나라 사람 섭정규가 쓴 『해록쇄사』에 '사일社日에 귓병을 낫게 하는 치롱술을 마신다.'고 하였는데, 지금 풍속에는 이를 보름날이라 한다."고 했다. 정학유丁學游(1786~1855)의 <농가월령가農家月令歌> 정월령正月令에서도 귀밝히는 약술이라는 말이 나오고 있다.

유득공과 홍석모는 귀밝이술이 중국에서 유래한 것으로 보았다. 송나라 때 섭정규의 기록에 의하면 입춘이 지난 뒤 다섯 번째 오는 무일戊日에 귀를 치료한다는 치롱주治聾酒를 마셨다고 하는데 이러한 유래가 한국에 와서 대보름의 풍속으로 안착되었다는 것이다. 대부분의 풍속이 중국에서 유래되었다고 본 조선조 유학자들의 관견이라 견강부회일 수도 있지만 확인은 어렵다. 다만 귀밝이술의 이칭인 이명주耳明酒, 명이주明耳酒, 총이주聰耳酒, 치롱주治聾酒, 청이주聽耳酒, 유



귀밝이술 | 이억영 | 국립민속박물관

롱주牖聾酒, 편총주鞭聰酒 중에서 중국의 고문헌에서 찾아지는 명칭은 단지 치롱주治聾酒뿐이다. 다양한 명칭은 풍속의 번성에서 기인한다고 볼 수도 있어 중국의 영향이라기보다 문화의 개체발생 기원도 얼마든지 가능할 수 있어 중국과는 다른 우리 고유의 풍속으로 보아도 무방하지 않을까 싶다.

특징 및 의의 귀밝이술은 대보름날 해가 뜨기 전에 마셔야 한다고 한다. 그것도 맑은 술, 즉 청주나 소주를 마셔야 한다고 한다. 또 데우지 않고 찬 상태에서 마셔야 한다. 귀를 밝게 하기 위해서는 탁한 술보다 맑은 술이 효험이 있을 것이며, 해가 뜨기 전 새벽의 맑은 기운이 살아 있을 때 마셔야 효과가 있을 것으로 믿었기 때문일 것이다. 또 데우지 않고 찬 상태로 마시는 까닭도 맑고 밝은 기운을 북돋는 데 유리하다고 믿어서일 것이다.

나이가 들면 귀가 어두워진다. 그래서 귀가 어두워지는 것을 막고자 하는 방액 성격을 띠기도 하지만, 다른 한편에서는 귀로 소리를 잘 듣는 것만을 의미하는 것은 아니다. 지방에 따라서는 아이들이 어른의 말씀을 잘 듣도록 하기 위해 귀밝이술을 어린이들부터 마시게 했다는 사례도 있고, 좋은 소리만 골라 듣도록 하자는 뜻도 있으며, 기쁜 소식과 좋은 말만 듣자고 한다는 뜻도 함께 있어서 단지 귀밝이술이 귀를 밝게 하는 의미 이외에도 확대된 해석이 가해지면서 전승되고 있는 대보름의 대표 민속이다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 列陽歲時記, 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003).

필자 나경수(羅景洙)

규합총서
閨閤叢書

정의 1809년 빙허각 이씨憑虛閣李氏가 지은 가정살림 및 음식 조리법에 관한 가정생활백과서.

내용 『규합총서』는 언제 누가 지었는지도 모르는 채 필사본 또는 목판본으로 전해져 내려오다가 1939년에 발견된 『빙허각전서憑虛閣全書』를 통해 이 책이 1809년(순조 9) 빙허각이씨憑虛閣李氏(1759~1824)가 쓴 것이라는 게 알려졌다.

『규합총서』는 3부 11책으로 구성된 『빙허각전서』의 일부다. 『빙허각전서』는 『규합총서』, 『청규박물지淸閨博物誌』, 『빙허각고憑虛閣稿』의 세 부로 된 책이다. '규합閨閤'은 아녀자들이 거처하는 공간인 규방閨房을 말한다. 가정에서 부녀자들이 알아야 할 항목들이 상세하고 풍부하게 기록한 책이다.

빙허각 이씨는 명망 있는 소론 가문에서 아버지 이창수李昌壽, 어머니 문화 류씨文化 柳氏 사이의 막내딸로 태어나 서울에서 자란 뒤 15세에 서유본徐有本(1762~1822)과 혼인하였다. 남편인 서유본의 집안 역시 유교 학문을 바탕에 두고 실용을 중시하는 실학자 가문이었다. 시아버지 서호수徐浩修(1736~1799)는 『해동농서海東農書』 등을 저술한 학자이고, 조선 후기 최고의 실용서로 알려진 『임원경제지林園經濟志』를 쓴



규합총서 | 1809 | 국립중앙도서관

서유구徐有榘(1764~1845)는 서유본의 동생이다.

이 책은 음식 조리법을 수록한 '주사의酒食議', 길쌈·염색·바느질 관련 '봉임칙縫紉則', 재배 및 가축 사육 관련 '산가락山家樂', 육아·구급 관련 '청낭결靑囊訣', 집방향 길흉·택일·부적 관련 '술수략術數略'의 5권으로 나뉘어 기록되었다.

음식 내용은 '주사의'에 장 담그는 법, 술 빚는 법, 밥·떡·찬품 조리법이 기록되어 있다. 빙허각 이씨의 살림살이 경험뿐만 아니라 『본초강목本草綱目』, 『예기禮記』, 『산림경제山林經濟』, 『동의보감東醫寶鑑』 등 여러 가지 책을 인용하였다. 인용한 책 이름은 작은 글씨로 따로 표기하였고, 자신의 의견과 경험 및 결과도 부가하며 자세하게 서술하였다.

'주사의'에는 390여 종에 달하는 음식이 나온다. 예기팔진禮記八珍(천자가 먹는 귀한 음식) 8종, 후세팔진後世八珍 8종, 중국 명절 음식명[中原四時名節所食之名], 음식명 9종, 별미 13종, 사대부의 식시오관, 먹지 말 것[不食] 14종, 여러 나라 술 이름[諸國酒名] 11종, 옛 후비가后妃家에서 만든 술 이름 6종, 술에 관한 사소한 역사 기록[酒小史] 29종, 술잔명 14종, 음론飮論 2종, 약주제품 30종, 장 10종, 초 2종, 밥·죽제품 11종, 다품 7종, 치선 11종, 어품류 40종, 육품제수 18종, 치계(꿩, 닭)류 11종, 전유어 1종, 달걀요리 1종, 채소류 8종, 병과류 78종, 실과수장법 11종, 채소(제채) 수장법 11종, 기름 내는(수제유) 법 11종, 부방(덧붙임) 5종, 보유(빠진 것 보탬) 8종이다.

『규합총서』는 비슷한 시기를 산 종가 며느리가 쓴 조리서들과 비교된다. 서로 유사하거나 심지어 똑같이 쓴 내용도 발견된다. 부녀자의 세상살이와 살림 지혜 및 슬기를 배울 수 있는 이 책을 여성 독자들이 많이 읽었을 것으로 짐작된다. 1869년(고종 6)에는 한글 필사본인 『규합총서』의 음식과 염색 부분 내용을 간추려 친화실에서 목판본으로 인쇄한 『규합총서』(간본刊本)가 발간되었다.

음식이 기록된 '주사의' 부분에서도 중요하고 자주 활용되는 것들을 가려 뽑은 것으로 보인다. 약주제조법은 술 빚는 길일, 연엽주, 화향입주법, 두견주, 일년주, 약주, 과하주, 소주법, 술 신맛 구하는 법 등 9종이 나온다. 장·초법은 장 담그는 길일, 장 담그는 법, 두부장, 집메주콩, 초 빚는 길일, 초법의 9종을 수록했다. 찬품·병과는 섞박지, 동아섞박지, 설하멱적, 석이병, 송편, 증편, 잡과편, 빙자떡, 강정, 빙사과, 매화산자, 밥풀산자, 묘화산자, 약과법, 중계법, 앵도편, 향설고, 계강과, 건시단자, 약식, 동과증, 도랏병, 식혜법 등 23종이 나온다.

특징 및 의의 『규합총서』는 양반가 여성이 가정살림에 필요한 정보를 수록한 책이다. 서울의 양반가 음식을 눈여겨볼 수 있는 자료이며, 1800년대 양반가 며느리가 쓴 조리서들에 많은 영향을 미쳤다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 정양완 역, 보진재, 2006), 규합총서에 수록된 부식류의 조리법에 관한 고찰(김업식·한명주, 한국식생활문화학회지23-4, 한국식생활문화학회, 2008), 빙허각 이씨의 규합총서에 대한 문헌학적 연구(박옥주, 한국고전여성문학연구1, 한국고전여성문학회, 2000), 음식고전(한복려·한복진·이소영, 현암사, 2016), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981).

필자 이소영(李昭姈)

금산인삼주
錦山人蔘酒

정의 인삼과 누룩, 쌀을 저온 발효시켜서 생산하는 충청남도 금산 지역 대표 전통주.

내용 인삼주가 처방에 처음 등장한 것은 중국의 『천금방千金方』이며, 우리나라에서는 『임원십육지林園十六志』에 처음 기록되어 있다. 그 당시 인삼주는 술이라기보다 약으로 인식되어 주로 부유층에서 빚었다. 이후 인삼 재배 기술이 발달하여 일반 가정에서도 인삼에 소주를 부어 빚는 것이 보편화되었다.

그러나 금산인삼주는 품질이 가장 뛰어나다는 5년근 이상의 인삼만을 사용하고 국내산 쌀, 누룩 등 원료를 가미하여 제조한다. 또한 술맛을 좌우하는 물은 물맛 좋기로 유명한 금성면 물탕골의 천연암반수를 사용해 한층 더 인삼 향을 살렸다. 옛 조상들이 즐긴 그 맛 그대로를 재현하기 위한 제조를 위해서는 오랜 시간이 소요된다.

금산인삼주에는 유기산, 무기질, 비타민, 젖산 등 좋은 성분이 다량 함유되어 있다. 연한 황갈색의 술

빛깔을 띠고 있으며, 인삼 향이 물씬 올라온다. 입 안에 넣으면 단맛보다 산미가 많이 느껴지고, 목 넘김은 매우 가볍다. 술을 마시고 난 후 입 안에 남는 미세한 쓴맛이 음식맛을 돋운다.

금산인삼주는 백제 때부터 빚었다고 구전되고 있으나 조선시대 함길도 관찰사와 공조판서를 지내면서 단종 복위 모의에 가담했다가 사육신과 함께 살해된 김문기의 가문에서 대대로 전승되고 있다. 현재 16대 손 김창수는 할머니, 어머니로부터 익힌 술 빚는 법과 집안에서 내려오는 문헌인 『주향녹단酒向錄單』 및 『잡록』을 토대로 제조법을 재현하여 금산인삼주 맛과 품질을 계승하고 있다.

1994년에 농림축산식품부에서 지정하는 식품명인 제2호, 1996년에 충청남도 무형문화재 제19호로 지정되었다.

특징 및 의의 일반 가정에서 인삼에 소주를 부어 우려내는 침출 방식이 아니라 쌀과 누룩에 인삼을 분쇄해서 넣고 저온 발효시켜 만드는 발효주이다.

참고문헌 林園經濟志, 다시 찾아야 할 우리의 술(조정형, 서해문집, 1991), 금산인삼주(insamwine.com), 한국콘텐츠진흥원(kocca.kr).

필자 김재호(金在鎬)

금주령
禁酒令

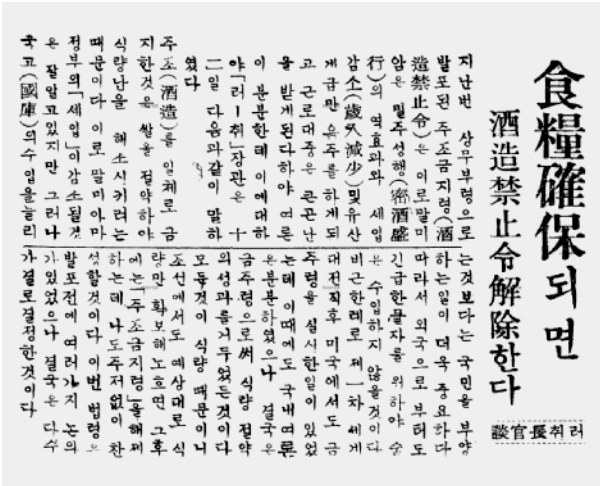
정의 큰 가뭄이 들거나 흉작·기근이 있는 경우 국가에서 술의 제조, 판매, 소비를 금한 명령.

내용 전 세계적으로 환경, 종교, 식량 등의 문제로 금주禁酒 관련 율령 및 도덕이 존재해 왔다. 아시아권에서 금주령은 대개 식량 보존과 절약을 위해 시행되었다. 자연재해, 식량 부족으로 인한 기근이 들면 금주령이 시행되었다. 아시아권 국가들의 전통주는 거의 전부가 쌀이나 밀 같은 곡물을 원료로 하는 곡주여서 술을 빚는 만큼 식량으로 사용할 곡물이 줄어들기 때문이었다.

한국사에서 금주 관련 기록은 『삼국사기三國史記』 백제본기百濟本記에 "다루왕 11년(38) 가을에 곡식이 잘 익지 않았기 때문에 백성들이 사사로이 술 빚는 것을 금하였다."는 것이 최초이다. 고려시대에도 『고려사高麗史』 형법지刑法志에 "현종 원년(1010) 승려와 노비가 서로 다투는 것을 금지하고, 또 비구나 비구니가 술을 빚는 것을 금지하였다."는 기록이 있다.

조선시대는 기근이 들었을 때 식량 절약 차원에서 종종 금주령이 내려졌다. 전통주는 쌀이나 밀로 빚는 곡주가 많았기 때문이다. 또 흉년이나 기근이 든 기간에 근신 절제함으로써 하늘의 노여움을 풀고, 굶주린 백성들을 위로하며, 식량과 비용을 절약할 목적도 있었다. 금주령은 주로 가뭄이 심한 봄·여름에 반포되어 추수가 끝나는 가을에 해제되는 것이 보통이었으나 때로는 10~12월에도 시행되는 경우가 있었다. 보통은 중앙정부에서 결정하여 발표하지만 경우에 따라서는 지방관찰사 건의로 시행되기도 하였다. 이 법령이 반포된 기간에도 음주나 양조가 허용되는 예외가 있었다. 그것은 국가 제향, 사신 접대, 상왕上王에 대한 공상貢上, 백성들 혼인·제사 및 노병자 약용으로 쓰이는 경우였다. 또 술을 팔아 생계를 이어 가는 빈민들의 양조 행위는 묵인되었다.

1392년 조선 개국 직후 흉작으로 인해 금주령을 내린 것을 비롯하여 여러 대에 걸쳐 빈번히 시행되었다. 특히 태종 대에는 거의 매년 금주령이 내려졌고, 성종과 중종 대에도 자주 행해졌다. 조선 후기에는 전국에 걸친 금주령이 자주 내려지지 않다가 영조 대에 거의 재위 기간 내내 금주령이 내려져서 매우 엄격하게 시행되었다. 1731년(영조 7) 사간원에서 "곡식과 재물을 소모하는 것은 술의 피해가 가장 심한데 근래에는 금주禁酒가 해이해졌으니 청컨대 단속하소서."라고 하니 영조는 "법이 사대부士大夫에게는 행해지지 않는데 반드시 상천常賤에게만 행하려고 하니, 나는 실로 가슴 아프게 생각한다. 간관이 일찍이 세력 있는 자는 적발하지 못하고 범연히 엄하게 금지할 것을 청하니, 가히 근본은 버려두고 말단만 다스리는 것이라 하겠다."라고 꾸짖었다. 이후에도 금주령은 계속 시행되면서 1756년(영조 32)에 "임금이 금주禁酒한 이후에도 술 빚는 것을 금하는 것을 어기는 일이 계속된다 하여, 지금부터 이후로는 술을 빚다 잡힌 자는 엄



食糧確保되면
酒造禁止令解除한다
談官長취러

지난번 상무부령으로 발포된 주조금지령(酒造禁止令)은 이로말미암은 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

주조(酒造)를 일체로 금지한것은 쌀을 절약하야 식량난을 해소시키려는 때문이다 이로말미암아 밀주성행(密酒盛行)의 역효과와 세입감소(歲入減少)및유산미곡만을 하게되고 근로대중은 곤곤난 이 문문한데 이때에 야「러ㅣ취」장관은 十二일 다음과같이 말하였다

식량확보되면 주조금지령해제한다 | 1946. 11. 13 | 경향신문

하게 형신刑訊하여 그 사서 마신 자를 캐묻되, 술을 빚은 자는 형刑을 면제하여 단지 도배島配만 시키고, 사서 마신 자는 엄하게 형신하여 영원히 잔읍殘邑의 노비로 소속시킬 것이며, 선비(양반)는 이름을 청금靑衿에서 지우고 엄하게 3차례 형신하여 멀리 귀양보내고, 중서中庶(중인)는 엄하게 형신하여 햇수를 한정하지 말고 수군水軍에 충정充定시키도록 하라."고 명하였다. 1758년(영조 34) 왕이 홍화문弘化門에 나가 직접 백성들에게 금주윤음禁酒綸音을 발표하였다.

일제강점기 때 식민 통치에 필요한 재정 확보를 위해 조선총독부는 1916년 「주세령」을 제정하여 주조에 대해 면허제를 실시하고 신고하지 않은 술은 밀주로 단속했다. 조선 왕조는 식량 정책의 일환으로 주조를 금지하는 일은 있었어도(금주정책) 주세를 부과하지는 않았고, 일반 자가용 주조를 금지하는 일도 없었다. 주조가 농가에 널리 퍼진 것은 농사와 제사 등 일상의 사회 행위와 관련된 것이었기 때문이다. 일제의 단속과 세금 부과에 대응하여 한국인들은 밀주조를 이어 갈 수밖에 없었다. 충청남도 당진과 아산 지역 농민들 가운데 일부는 두툼한 짚가리 속에 술을 숨겼다. 그런데 짚가리 속에서 익은 술맛이 의외로 좋아 계속 담가 마셨다고 한다. 이것이 바로 '짚가리술'이다.

광복 이후에도 식량 부족은 계속되었고, 주세법도 유지되었다. 5·16 군사정변으로 집권한 박정희 정권 초기인 1962년 벼농사는 대흉작이었고, 1963년 봄보리마저 흉작이었다. 군사정부는 이를 보완하기 위해 미국에서 대량의 밀을 도입하고자 했으나 미국은 원조 중단을 공포했다. 미국의 원조 불가 방침으로 정부는 막걸리를 비롯하여 술 제조에 쌀 사용을 제한하는 조치를 취했다. 정부에서는 1963년 3월 1일부터 같은 해 12월 31일까지 '탁주제조자에 대한 원료미곡의 사용금지 조치'를 내렸다. 쌀로 막걸리를 빚지 못하도록 한 것이다. 1965년 3월 29일자 재무부 고시 제377호에서는 더욱 자세하게 주세법에 의거한 술 재료의 제한을 담았다. 판매하는 막걸리의 재료는 멥쌀 20% 이하, 잡곡 60% 이상, 고구마 전분이 20% 이상이 들어가도록 했다. 하지만 1966년 8월 28일 이후 정부는 멥쌀 사용을 전면 금지시키고 그 대신 밀가루로만 막걸리를 담그도록 했다. 100% 밀막걸리가 이때부터 만들어졌다. 밀막걸리는 단맛을 내기 위해 완전 발효가 되지 않은 술을 판매했다. 그러나 완전히 발효되지 않은 채 유통되는 밀막걸리 내에서 탄산이 생겨 톡 쏘는 식감의 새로운 술맛이 나타났다.

고구마를 원료로 한 희석식 소주의 생산 역시 이 시기에 들어 꽃을 피웠다. 1964년 12월 21일 정부에서 주정과 소주 제조에 백미와 잡곡을 사용하지 못하도록 한 조치를 내렸다. 특히 이 시기 급증한 도시 노동자들은 고된 노동을 잊기 위해 희석식 소주를 찾았다. 도시화 및 산업화와 함께 희석식 소주 전성시대가 열린 것이다.

1976년에 이르러 쌀 생산량이 확대되면서 식량 자급에 성공하고, 풍년이 계속되어 1977년에는 쌀 생산량이 4,000만석을 돌파해 명실상부한 세계 최고 다수확 국가 반열에 오르게 되었다. 쌀이 남아돌자 쌀막걸리 제조 금지 14년 만인 1977년 12월에 쌀막걸리 제조가 허가되었다. 이것은 보릿고개와 이별했음을 알리는 대사건이었다.

특징 및 의의 금주령은 농경문화를 근본으로 하는 한국에서 삼국시대부터 식량의 안정 공급을 위해 주식과 같은 원료를 사용하는 곡물주 제조 및 소비에 대해 국가 차원에서 금지명령 내지 법률을 제정한 것이었다. 한국사에서 금주령은 조선 영조 대에 가장 광범위하고 강력하게 시행되었고, 근대 이후에는 일제강점기에 재정 확보 차원에서 주세 부가와 주조 면허제도가 시

행됐다. 광복 이후에도 식량 부족으로 1960~1970년대 쌀 및 식량작물을 원료로 하는 막걸리, 약주, 전통주(증류 소주)에 대해 제조 금지 조치를 내렸다. 이러한 과정에서 한국인의 음주 문화는 막걸리, 청주, 전통주 대신 희석식 소주와 맥주 중심으로 변화되었다.

참고문헌 高麗史, 三國史記, 朝鮮王朝實錄, 한국인 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이송순(李松順)

금중탕
錦中湯

정의 쇠고기, 닭고기, 전복, 해삼, 다시마, 무, 박고지를 넣어서 푹 삶은 다음 건더기를 꺼내 썰고 양념하여 다시 끓인 국.

내용 금중탕錦中湯은 궁중 연회음식이지만 궁중 일상식에도 꼭 오르는 탕이다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 나오는 금중탕의 재료를 보면 쇠고기 5냥, 묵은 닭 2각, 무 2개, 다시마 1립, 박고지 1토리, 참기름 1홉, 간장 1홉, 후춧가루 1작이다. 1719년(숙종 45)부터 1902년(광무 6)까지 궁중에서 행해진 사순·오순·육순·환갑·칠순·팔순 잔치의 내용을 기록한 『진연의궤進宴儀軌』, 『진찬의궤進饌儀軌』, 『진작의궤進爵儀軌』에 기록된 금중탕은 9회 잔치에 33회나 차려진 탕이었다. 재료 수는 9, 10, 13, 14, 17가지였다. 재료는 진계(묵은 닭), 해삼, 달걀, 표고, 박고지, 청근, 실백자, 연계, 진이, 우내심육, 석이, 전복, 청과, 두골, 곤자소니, 수근, 배골 등이다. 양념은 간장, 호초말, 진말, 진유, 생총 등이다. 『수운잡방需雲雜方』「주찬酒饌」에는 묵은 닭을 푹 삶아서 박고지, 토란, 무를 손가락처럼 썰어 넣고 함께 지진 다음 장을 넣고 간을 맞춘다고 하였다.

특징 및 의의 금중탕은 주로 궁중에서 먹던 국이다. 시대에 따라 재료 변화가 있지만 닭, 쇠고기, 내장, 두골, 곤자소니, 배골, 해삼, 전복, 청과, 수근, 청근, 박고지, 진이 등 고급 재료가 사용됐다. 양념도 간장, 호초말, 진말, 진유, 생총 등이 사용되었다. 궁중음식은 재료와 분량은 정확하게 기록되었으나 조리법이 하나도 기록되지 않아서 안타깝다. 다만 그 재료를 보고 아마도 이렇게 하지 않았나 하고 추측할 뿐이다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구(이효지, 수학사, 1985).

필자 이효지(李孝枝)

급식
給食

정의 학교·병원·산업체 등 가정 밖의 특정 시설에서 특정 다수인을 대상으로 정기 식사를 제공하는 일 또는 이들에게 제공되는 정기 식사.

내용 급식給食이란 가정 밖의 특정 시설에서 특정 다수인에게 정기 식사를 제공하는 행위나 이들에게 제공되는 정기 식사를 일컫는 말이다. 식품위생법상 1회 50명 이상에게 식사를 제공할 경우 '집단급식'이라고 한다. 식품위생법 제2조에 따르면 '집단급식소란 영리를 목적으로 하지 아니하면서 특정 다수인에게 계속하여 음식물을 공급하는 급식시설'이다. 기숙사, 학


전국國校 97년 완전급식
학부모참여 推進委구성
부대시설비용 50%부담
在美교포소유 아파트처분
학자금위장 不法송금

전국 국교 97년 완전 급식 | 1992. 3. 17 | 동아일보

교, 병원, 사회복지시설, 산업체, 국가·지방자치단체 및 공공기관, 후생기관 등이 여기에 속한다. 각 시설에 따라 급식 방법이나 내용은 서로 다르나 모든 급식은 대상자의 영양 요구에 맞는 양질의 식사를 제공함으로써 급식 만족도를 높이고, 급식 대상자의 정신 및 육체 건강을 증진시킴으로써 조직의 목적 달성을 지원하는 데 궁극의 목적이 있다. 1962년에는 식품위생법이 제정되면서 영양사 면허제도가 함께 명시되어 급식에서의 전문 영양사 역할이 중요시되었다.

우리나라에서 근대 의미의 급식은 6·25전쟁 직후인 1953년 유니세프에서 구호급식 개념으로 각 학교에 탈지분유를 무상 제공한 것이 시작이다. 1963년에는 부산을 시작으로 제빵 급식으로 변환하였다. 1967년에는 문교부가 급식 시범학교를 선정하여 그동안의 구호급식에서 영양급식으로 개선하고 빵, 우유, 수프로 구성된 메뉴를 제공하였다. 1973년에는 외국의 원조가 종료되었으며, 1977년에는 급식 빵으로 인한 식중독으로 아동이 숨지는 사건이 발생하면서 빵 급식이 전면 폐지되었다. 1981년에는 학교급식법이 제정되어 학교급식의 제도 기반이 마련되었으며, 1992년에는 교육급식으로 방향 전환이 이루어졌다. 1990년대 초에는 전국의 10% 정도 학교에서만 급식을 제공하였으나 2017년 기준 1만 1,000개가 넘는 전국의 초·중·고등학교에서 전면 급식을 실시하고 있으며, 급식 학생수는 1일 평균 593만 명에 이른다.

병원급식은 19세기 말엽 근대식 병원이 생기면서 입원환자의 식생활이 병원에서 이루어지게 되면서 시작되었다. 병원급식은 1958년에 국립 중앙의료원 최초로 영양과가 설치되어 환자를 위한 급식이 실시되면서부터 본격 시작됐다. 환자를 대상으로 한 병원급식은 일반식과 치료식으로 나뉘어 제공된다. 산업체 급식이란 공장, 기업체의 사무실 및 부속시설·기숙사 등에서 제공되는 급식을 말한다. 우리나라의 산업체 급식은 20세기 초 작업장이 생기면서 자취 형식의 공동식사를 한 것에서 시작되었다. 식당과 주방을 갖춘 현대식 산업체급식이 시작된 것은 1960년대 초 경성방직에서 3,000명의 종업원 급식을 직영방식으로 운영하기 시작하면서부터이다.

급식에는 그 밖에도 어린이집과 유치원에서 제공하는 영유아시설급식, 대학급식, 아동복지시설이나 노인복지시설 등에서 제공하는 사회복지시설급식, 군대급식, 교정시설급식 등이 있다. 1990년대 이후에는 사회제도 변화 및 환경 변화에 의해 직영으로 운영하는 급식보다 위탁급식이 확대되고 있는 실정이다.

특징 및 의의 우리나라 국민 식생활에서 급식 역할은 점차 그 중요성이 커지고 있다. 우리나라에서 하루 한 끼 이상을 급식으로 섭취하는 인구는 1,300만 명이 넘는 것으로 추산되고 있다. 이는 국민 4명 중 1명꼴에 해당한다. 이 중 약 600만 명이 초·중·고등학생으로, 학교급식은 1953년에 시작된 이래 그 중요성이 꾸준히 증가하고 있다. 많은 연구에서 학교급식이 학생의 영양 상태, 학습 태도, 인성 발달에 긍정 영향을 미친 것으로 평가되고 있다. 한편 우리나라에서 제공되는 급식은 전통 식습관에 의거하여 주식과 부식으로 구성된 반상차림이 일반형이다.

참고문헌 2016년도 학교급식 실시현황 보고(교육부, 2017), 급식경영(윤지현 외, 파워북, 2018), 한국인의 식생활 100년 평가2(명춘옥, 신광출판사, 1998), 국가법령정보센터-식품위생법(law.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이영미(李英美)

기름틀

정의 콩·깨 같은 곡물을 넣어 기름을 짜는 기구.

내용 기름틀(유착油榨)은 보통 나무로 만들지만 돌로 된 것도 있다. 나무 기름틀은 두 갈래의 받침틀과 누름틀로 구성되고 머리 쪽에 지주대를 받치고 있다. 널쪽 위에 볶은 깨가 담긴 '떡밥'을 올려놓고 두터운 널인 '기름챗날'을 지렛대의 힘으로 누르면 기름이 흘러 내린다. 떡밥은 '기름떡(유병油餠)'이라고도 하며, 콩이나 깨를 방아에 찧어 시루에 쪄서 기름을 짤 보자기에 싼 덩어리이다. 보통 식기 전에 기름을 짜야 한다. 떡밥을 올려놓는 판은 '떡판'이라고 하였다. 받침틀의 한 부분으로, 움푹 파여 있으며 기름이 흘러내리도록 되어 있



기름틀 | 20세기 후반 | 국립민속박물관

다. 누름틀은 사람의 힘을 이용하기도 하지만 무거운 돌을 올려놓고 자연스럽게 기름이 짜지도록 한다. 보통 하루에 한 말 정도의 기름을 짤 수 있다.

돌 기름틀의 형태는 나무 것과 유사하지만 받침틀과 누름틀이 모두 돌로 이루어져 있다. 홈 부분에 떡밥을 넣고 누름틀을 여러 사람이 위에서 누르면 기름이 쌓여 밑으로 나와 받친 그릇에 고이게 된다. 결국 돌 기름틀은 돌 자체의 무게로 떡밥에 더 큰 압력을 가할 수 있기 때문에 많은 기름을 짤 수 있고, 돌의 무게도 배가 될 수 있도록 고안한 것이다.

특징 및 의의 기름틀은 국수틀, 두부틀, 약틀과 같은 압착기의 한 가지이다. 디딜방아처럼 지렛대 원리를 이용한 기구이다. 과거 가정마다 기름틀을 한 채씩 가지고 있었으나 기계를 이용한 동력 기름틀이 등장하면서 이젠 박물관에서나 볼 수 있다.

참고문헌 민족생활어사전(이훈종, 한길사, 1993), 한국민속종합조사보고서19-식생활용구(국립문화재연구소, 2012), 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969).

필자 정연학(鄭然鶴)

기장

정의 일년생 볏과에 속하는 오곡 중 하나로, 좁쌀보다 조금 크고 둥근 노란색의 낟알 곡물.

내용 상고시대부터 조와 함께 식량작물로 재배되어 왔다. 당서唐書(7세기)에 제주도와 관련하여 '오곡이 생산되고, 소를 사용하여 경작할 줄 모르고 쇠스랑으로 땅을 판다'라는 기록이 있다. 제주도 토지신제에서는 도稻, 양粱, 서黍, 직稷 등 네 개의 메가 차려진다. 제물은 오랜 내력을 갖는 것으로, 쉽게 바뀌지 않는다. 그런 점에서 기장의 이력은 유구하다고 할 수 있다. 신화나 문헌 기록에 나오는 오곡에 기장쌀이 포함되었을 것이다. 제주 삼성신화에도 우마와 오곡종자가 등장한다. 제주 무속신화 <문전본풀이>에서는 여산부인이 무곡貿穀 장사를 떠난 남편을 찾아 오동나라에 이르렀을 때 '지장밭(서전黍田)'에서 기장을 쪼아 먹는 새를 쫓는 아이들을 만나는 이야기가 나온다. 새뿐만 아니라 우마도 기장을 좋아한다. 중국 북방지역 내몽골에서 우마의 먹이로 기장을 많이 재배한다. 또한 몽골인들은 기장을 볶아 가축의 젖에 타서 먹는 전통 식사법이 전래되고 있다. 고려말 충렬왕 때 원제국은 탐라에 몽골 국립목장을 설치하고 오축을 놓아 방목하였다. 말을 이용한 조와 기장의 파종법은 당시에 유입된 것이다. 『세종실록世宗實錄』 지리지地理志, 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 김상헌金尙憲의 『남사록南槎錄』, 이원진李元鎭의 『탐라지耽羅志』 등의 제주목 토산조에 피[稷]·조[粟]와 함께 기장[黍]이 등장한다.

1900년대 기록으로 나타나는 제주도 재배작물 중에 잡곡으로 기장이 나타난다. 1913년의 경우 재배면적 15.8*ha*, 수확량 79석 등 통계 수치가 기재되어 있어 오래 전부터 재배되어 온 것으로 보인다. 당시 기장의 재배 면적은 조의 1천분의 1로 미미한 수준이다. 그후 1930년대 통계에는 나타나지 않는 것으로 보아 조에 비해 단위면적당 수확량이 조의 3분의 1 수준으로 매우 적고 맛이 덜해 고구마 등 다른 환금작물로 전환된 것으로 여겨진다. 그러나 최근에는 기장이 잡곡으로서의 희소가치 때문에 건강 잡곡으로 인



기장 | 농촌진흥청

기를 누리고 있다. 이러한 추이에 부응하여 제주도의 2015년 현재 기장의 생산량은 2,106톤이다. 이는 조 생산량의 30배에 달하는 양이다.

특징 및 의의 기장의 주성분은 당질이다. 쌀과 대비하여 무기질, 비타민B군, 식이섬유질이 풍부하여 신진대사 활성화에 도움을 준다. 기장밥 짓기는 멥쌀을 먼저 솥에 넣고 끓이다가 기장쌀을 넣어 지으면 된다. 기장은 떡으로 만들면 별미가 있고, 소주의 원료로도 이용할 있다. 수확량은 적지만 생육 기간이 짧고 가뭄에 강하여 주로 화산회토에서 재배됐다. 열매는 둥글고 4~5*mm* 정도이며, 황백색이나 황갈색 또는 적갈색이지만 정백하면 모두 노란색을 띤다. 열매는 9~10월에 익으며, 도정하면 조와 비슷하나 조보다는 굵다. 기장은 메기장과 찰기장이 있다. 노란색의 기장은 찰기장이다. 최근에는 잡곡으로서의 희소가치 때문에 건강 잡곡으로 판매되고 있다.

참고문헌 농축산식품현황(제주특별자치도, 2016), 제주군세(전라남도제주군, 1914), 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

기장밥

정의 멥쌀에 기장쌀을 섞거나 기장만을 사용하여 지은 밥.

내용 기장은 볏과에 속하는 일년생 초본식물 한해살이풀로, 가을에 담황색으로 익으면 이삭을 잘라 말려서 턴 다음 찧어서 껍데기를 벗겨 식용한다. 꽃은 원추화서圓錐花序로서 줄기 끝에 달리며, 고개를 숙인다. 씨는 둥글고, 4~5*mm* 정도다. 황백색, 황갈색, 적갈색 등을 띤다. 한자로 황백색은 기芑, 황갈색은 거秬, 적갈색은 미糜라고 표기한다. 수확량은 적지만 생육 기간이 짧고 가뭄에 잘 견디는 성질이 있어 일찍부터 재배된 작물이다.

우리 민족이 기장쌀을 먹기 시작한 것은 석기시대로, 황해도 봉산군 문정면 지탑리 신석기시대 유적에서는 불에 탄 기장이 나온 바 있다. 함경북도 회령읍 오동의 청동기시대 유적에서도 기장이 출토되었다. 또한 『산해경山海經』의 "부여에서는 기장을 먹는다."라는 기록, 『맹자孟子』의 "맥貊에는 오곡이 나지 않고 다만 기장이 난다."라는 기록 등으로 보아 부족국가시대로 오면서 기장이 벌써 오곡의 하나로 자리 잡았음을 알 수 있다.

기장은 메기장과 찰기장이 있다. 주요 성분은 주로 탄수화물이다. 단백질, 지질, 비타민, 나이아신 등 영양소가 풍부하여 멥쌀에 기장쌀을 섞은 밥을 먹으면 비타민을 보충할 수 있다. 메기장은 정백하여 쌀·조·피 등과 섞어서 밥이나 죽으로 해 먹고, 찰기장은 쪄서 떡·엿·술의 원료로 쓴다. 기장밥을 지을 때는 기장을 5분 정도 살짝 삶아 불린 멥쌀과 함께 섞어서 밥을 지으면 된다. 그런데 그 맛이 약간 쌉쌀하므로 팥을 조금 섞으면 좋은 맛을 낼 수가 있다.

특징 및 의의 조선시대에는 네 종류의 기장이 있었고, 빛



기장밥 | 한국의맛연구회

깔에 따라 다르게 불렸다고 한다. 『명의별록名醫別錄』에 따르면 “황기장은 속을 고르게 하고 설사를 그치게 하며, 청기장은 소갈(당뇨병)을 다스리고 속을 보한다. 장수하려면 기장으로 죽을 쑤어 먹는다.”라고 했다. 『식료본초食療本草』에는 “위병과 구토에는 생강과 백기장을 함께 먹으면 좋다.”라고 했으며, 『의학입문醫學入門』에는 “메기장은 단丹·흑·적 3종이 있는데, 이들은 허파의 곡물이므로 폐병에 먹으면 좋다.”라고 했다. 『본초강목本草綱目』에도 “황기장은 곽란과 설사를 다스리고 번열煩熱을 없앤다. 백기장으로 밥을 지어 먹으면 속을 편안하게 하고 번갈煩渴을 없앤다.”라는 기록이 있다. 이로 보아 기장밥은 전통 약용식품으로도 많이 쓰였음을 알 수 있다.

참고문헌 고려이전한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1978), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1996), 한방식료사전(심상룡, 창조사, 1976), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 윤인자(尹仁子)

기호식품
嗜好食品

정의 맛과 향을 즐기기 위하여 먹거나 마시는 식품으로, 인체에 필요한 직접 영양소는 아니지만 특유의 향미香味가 있어 기호를 만족시켜 주는 식품.

내용 우리가 섭취하는 식품 중 곡류, 육류, 채소류 등은 에너지와 각종 영양소를 이용하고자 하는 것이 주목적이기 때문에 생명 유지를 위해서는 이러한 식품의 섭취가 필수이다. 그러나 인체에 필요한 직접 영양소는 아니지만 생리·심리 욕구를 만족시키기 위해 에너지나 영양소 유무와 관계없이 향기나 맛을 즐기는 식품을 기호식품이라고 한다. 기호식품의 종류는 매우 다양하다. 대표 기호식품으로는 술, 차, 커피, 청량음료 등이 있다. 넓게는 과자류, 감미료, 향신료 등도 기호식품에 포함된다.

기호식품 중 음료는 알코올음료와 비알코올음료로 나눌 수 있다. 전통 알코올음료에는 곡류·과일 등을 원료로 만든 탁주·약주·가향주와 이를 증류한 소주 등이 있다. 탁주는 고두밥에 누룩을 섞어 빚은 후 맑은 술을 떠내지 않고 그대로 걸러낸 술이다. 맑은 술인 청주는 약주라고도 하며, 독특한 향을 내기 위해 꽃이나 열매 등을 넣어 빚은 약주는 가향주라 한다. 우리나라는 상고시대부터 양조법이 발달하였다. 고려 후기에는 원으로부터 소주법이 전래되어 증류주가 유행하였고, 술에 각종 꽃이나 약제를 섞어 술의 종류가 다양해졌다. 비알코올음료는 알코올 이외 특수 성분을 함유하고 있어 기분을 상쾌하게 해 주는 음료이다. 차와 커피, 사이다·콜라와 같은 청량음료 등이 있다. 생강차, 구기자차, 인삼차 같은 차 종류도 우리 고유의 기호음료이다. 차는 차나무의 어린잎이나 순을 따서 만드는 음료로, 우리나라에는 신라 선덕여왕 때 전래되었다. 삼국시대에는 일부 계층에서만 차를 즐겼으나 통일신라시대에는 차가 더욱 성행하였고, 불교를 국교로 한 고려시대에 크게 발달하였다. 그 후 조선시대에는 숭유억불 정책에 따라 차를 마시는 습관이 거의 사라지면서 각종 약재를 가루 내어 물에 타거나 끓여서 마시기도 하고, 과일을 꿀에 재어 두었다가 물에 타서 마시는 것을 차라고 부르게 되었다. 커피는 임오군란 이후 전해졌다. 1902년에는 독일인 통역사 손탁이 서양식 호텔을 개업하고 이곳에서 처음으로 커피를 팔았다. 당시에는 서양에서 들어온 탕이라는 뜻으로 ‘양탕국’ 등으로 불렸다.

기호식품 중 과자류는 통일신라시대에 불교의 제물로 사용하기 시작한 유밀과油蜜果가 고려시대에 이르러 크게 유행하였다. 전통 과자류에는 이 밖에도 다식, 강정, 빈사과 등이 있다. 개화기 이후에는 양식 전래와 함께 양과자가 전해졌다. 1960년대 이후에는 기호식품 산업이 대두하여 사이다·콜라 등 청량음료와 소주·탁주·청주·맥주 등 알코올음료가 대량 생산되었으며, 음료류와 더불어 과자류 등 기호식품의 생산 및 소비는 매년 증가하는 추세이다.

특징 및 의의 기호식품에는 대체로 자극성·마취성·방향성芳香性이 있는 물질이 포함되어 있어 쾌감을 주고, 식욕을 증진시키며, 식생활을 윤택하게 해 주는 역할을 한다. 기호식품의 종류는 민족과 문화에 따라 다양하다. 특히 술은 민족이나 나라마다 특색 있는 전통주가

정착·발전되어 국적과 민족성이 뚜렷한 기호식품에 속한다.

참고문헌 한국식생활사(강인희, 삼영사, 2000), 한국식품사연구(윤서석, 신광출판사, 1993), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이영미(李英美)

김

정의 홍조류로, 우리나라 식용 대표 해조류.

내용 김은 자채紫菜, 해태海苔, 해채海菜로 기록하고 있다. 『본초강목本草綱目』에는 김을 자련慈憐, 『자산어보玆山魚譜』에는 자채紫菜로 각각 기록하였다. 뿌리가 돌 위에 붙어 있고, 가지 없이 돌 위에 퍼져 서식하며, 빛깔은 정청색正青色이지만 채취하여 말리면 보라색으로 변하고, 맛이 달다고 했다. 해의海衣라고도 한다. 종이나 옷과 같이 말리는 김 제조 과정에서 비롯된 용어이다. 전라도 방언으로 해우 또는 짐朕이라고도 한다. 해태海苔라는 말은 일본식 표기다. '태苔'라는 것은 이끼류를 일컫는 단어이다. 김 양식이 확산되기 전에는 바위에 붙어 있는 김을 채취해 '석태'라고도 불렀다.

김 양식은 크게 지주식과 부류식으로 나눈다. 대나무나 나무기둥을 세워 김발을 매다느냐 부표를 띄워서 매다느냐의 차이다. 어떤 방식을 택할 것인가는 수심과 조류 세기, 양식 규모에 따라 결정된다. 무엇보다 중요한 것은 수심이다. 조간대나 수심 10m 내외의 바다에서는 지주식을 많이 한다. 특히 갯벌이 발달하고 갯골이 많은 신안·서천·고창·완도, 멀리는 옹진군 섬 주변 연안에서도 이루어지고 있다. 부산의 낙동강 하구 진우도 일대, 해남과 진도 사이 만호바다, 부안 고군산군도 해역 조류가 빠르고 수심이 깊은 곳에서 부류식 김 양식이 이루어지고 있다. 지주식이나 부류식도 각각 양식 방법이 진화하고 있다. 우선 바다에서 김 포자를 부착하는 자연 채묘에서 육상에서 인공포자를 김발에 붙이는 방식으로 바뀌었다. 채취 방식과 가공 방식도 바뀌었다. 직접 손으로 채취해 김을 떠서 말리는 방식에서 기계로 채취해 수매한 후 공장에서 가공하는 방식으로 작업 과정이 바뀌었다. 지주식 이전에는 섶양식이라는 양식법도 있었다. 섬진강 하구에서 이루어진 기록이 있다. 싸리나무나 대나무 가지들을 다발로 묶어 갯벌에 꽂아서 김이 붙어 자라게 하는 양식법이다.

김 양식의 시원설로는 전라남도 광양 태인도의 '김여익 시식설', 완도 고금도의 '정시원 시식설', 완도 조약도의 '김유봉 시식설' 등이 있다. 김과 관련된 기록을 보면 김이 본격 생산된 시기는 600년 전인 조선시대 초기로 보고 있다. 1425년에 편찬된 『경상도지리지慶尙道地理志』에 토산품으로 해의라는 명칭이 처음 등장하며, 1429년 『세종실록世宗實錄』에 중국 명나라에 보내는 진상품으로 '해의'가 기록되어 있다. 1456년 『세조실록世祖實錄』에도 무역품으로 기록되었다. 1478년에 편찬된 『동국여지승람東國輿地勝覽』에는 김 주요 생산지로 전라도, 경상도, 충청도 일원의 21개 군·현을 기록하고 있다.

지금은 대부분 채취한 물김을 가공공장에서 김으로 가공하지만 옛날에는 집에서 가공했다. 김을 채취한 후 잘게 자르고 큰 통에 넣어 깨끗하게 씻는다. 띠



김포자 | 전남 무안 | 김준



김구이

를 잘라 엮은 발장에 김발 틀을 놓고 김과 물을 1:10 정도 비율로 떠서 김발에 붓는다. 건조장에 김발을 널어 건조시킨다. 건조한 김을 100장씩 묶어 한 톳으로 유통한다. 김을 이용한 음식으로는 김구이, 조미김, 김부각, 김떡, 김볶음, 김무침 등이 있다.

특징 및 의의 김은 무기질과 미네랄이 풍부한 알칼리성 식품으로, 동맥경화와 고혈압 예방에 효능이 있다. 칼로리가 거의 없는 고단백질 식품으로, 다이어트 효과도 있다. 완도에서는 김 양식이 잘되기를 바라는 갯제나 풍어제를 지내기도 한다. 완도에서는 2011년부터 정월대보름을 '김의 날'로 정해 기념하고 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).
필자 김준(金準)

김밥

정의 김밥은 김 위에 밥을 펴 놓고 여러 가지 반찬으로 소를 넣은 다음 돌돌 말아서 일정한 크기로 썰어 먹는 음식.

개관 김으로 만든 음식이 등장한 시기는 김의 양식법이 보급되기 시작한 조선시대 병자호란 이후이다. 김의 양식법은 병자호란 때 의병장이던 전라도 광양에 사는 김여익金汝翼이 해변에 표류해 온 참나무 가지에 '김'이 붙은 것을 보고 양식을 시작했다고 전해진다. 이후 김밥 등 '김'을 활용한 음식이 문헌에 나온다. 『동국세시기東國歲時記』나 『열양세시기洌陽歲時記』에는 '김'에 밥이나 다른 재료들을 싸서 '김쌈' 또는 '복쌈'이라는 주머니 모양의 쌈 형태로 먹는 기록이 있다. 김의 양식법이 발달한 일본도 현재 우리나라의 김밥 모양과 유사한 '노리마키(밥에 길쭉하게 썬 소를 넣고 대발을 이용해 김으로 감싸서 만든 김초밥)'가 있다.

김밥 형태나 모양은 현대사회의 다양한 조리 기구, 식재료를 사용하면서 종류가 헤아리기 어려울 정도로 많아졌다. 또 다양한 브랜드로 출시되어 외식 산업과


김밥 | 한식진흥원

야외, 레저 음식으로 발전을 거듭하게 되었다. 이유는 밥과 반찬을 중심으로 하는 한국인의 식문화와 함께 맛과 영양 균형을 겸비하면서도 간편성이 있기 때문이다.

내용 김밥을 만들 때는 먼저 밥을 잘 짓는 것이 중요하다. 밥은 질지 않으면서도 잘 퍼지게 지어 쌀알 형태가 유지되도록 한다. 다음으로 밥에 참기름과 소금을 약간 섞는다. 소로 들어가는 재료로는 단무지·햄·맛살·달걀지단·오이·시금치 등 가정에서 손쉽게 구할 수 있는 몇 가지 재료들을 색 맞추어 준비하고, 각 재료는 물기가 없도록 꼭 짜서 이용한다. 재료 준비가 다 되면 밥을 김에 얇게 펴 놓고 준비한 재료는 넣어 손으로 말기도 하고 김밥용 발을 이용하여 말기도 한다.

최근에는 김밥 전형인 줄김밥 이외에도 충무김밥, 삼각김밥, 꼬마김밥, 누드김밥 등 다양한 형태로 진화하고 있다. 기본 재료에 특색 있는 재료를 더하여 불고기김밥, 참치김밥, 돈가스김밥, 치즈김밥 등 종류도 다양해지고 있다.

특징 및 의의 김밥은 개인 취향에 따라 원하는 재료를 선택할 수 있으며, 별도의 반찬 없이 간편하게 먹을 수 있다는 장점 때문에 남녀노소 불문하고 도시락이나 소풍·여행용 간편식으로 애용되고 있다. 김밥의 열량은 한 줄 200*g* 기준 대략 320*kcal*, 탄수화물 57*g*, 단백질 7*g*, 지방 6*g* 정도이지만 추가 재료에 따라 열량과 영양소는 크게 달라질 수 있다. 김밥은 우리나라 국민들의 사랑받은 음식 중 하나로, 과거에는 나들이 갈 때

집에서 만들어서 먹던 음식에서 지금은 주로 분식집이나 김밥 전문 프랜차이점에서 판매하는 것을 더 많이 이용하고 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 외식 음식 영양성분(식품의약품안전청, 2012), 우리 쌀의 영양학적 우수성(하태열 외, 식품저장과가공산업9-2, 한국식품저장유통학회, 2010), 농식품종합정보시스템(koreanfood.rda.go.kr).

필자 장대자(張大子)

김장

정의 매년 11월을 전후하여 한겨울 동안 먹을 김치를 한꺼번에 장만하는 일.

역사 김치문화는 채소 구하기 어려운 겨울에 먹기 위해 소금이나 장에 절여서 보관하던 것에서 출발한다. 따라서 김치 역사 출발점은 김장과 같다. 고려시대 이규보李奎報(1168~1241)의 <가포육영家圃六詠>에 따르면 "무는 장을 곁들이면 여름철 석 달간 먹기 좋고得醬尤宜三夏食 소금에 절여 아홉 달 겨울을 대비한다漬鹽堪備九冬支."라는 내용을 통해 제철 무를 저장해 두고 먹던 김장 풍속의 존재를 확인할 수 있다. 또한 이보다 앞선 삼국시대 김장의 흔적을 짐작할 수 있는 유물이 충청북도 일대에 있다. 속리산 법주사에는 2000년에 충청북도 유형문화재 제204호로 지정된 석옹石甕이 있다. 이 석옹은 720년(성덕왕 19)에 설치되어 3,000여 명의 승려들이 겨울철 김장을 위해 사용하던 김칫독이라는 전설이 있다. 이 전설과 유사한 내용이 조선시대 문인 노진盧禛(1518~1578)의 『옥계집玉溪集』에도 나온다. 지금은 소실되어 터만 남아 있는 덕유산 장수사長水寺에 김칫독(침채옹沈菜甕)으로 사용한 바위가 있다는 기록이다. 장수사는 487년(소지왕 9) 신라 승려 각연覺然이 덕유산에 창건한 사찰이며, 현재는 장수사의 부속 암자이던 용추사만 경상남도 함양 지역에 남아 있다. 문집 저자인 노진은 1558년 장수사를 방문한 후 남긴 기행문에 "장수사에는 1치 깊이로 오목[凹]하게 입을 벌린 동그란 바위가 있는데 각연이 여기에 김치를 담가 먹었다고 하여 이를 김치바위[沈菜甕]라 한


①


②


③


④

김장 | 세종 | 2015 | 국립민속박물관

다."라며 법주사 석옹의 전설과 유사한 내용을 기록해 두었다.

조선 후기 이래 배추로 만든 김치가 김장의 주종이 되면서 배추절임, 김칫소 준비, 버무리기 과정까지 준비가 복잡해지고 더 많은 노동력을 필요로 하게 되었다. 정학유丁學游(1786~1855)가 쓴 <농가월령가農家月令歌>(1843)의 10월령을 보면 "무우 배추 캐어 들여 김장을 하오리라 앞 냇물에 정히 씻어 염담을 맞게 하소 고추 마늘 생강 파에 젓국지 장아찌라 독 곁에 중두리요 바탕이 항아리라 양지에 가가 짓고 짚에 까 깊이 묻고 박이 무우 알암말도 얼잖게 간수하소."라고 하여 재료 수확부터 배추절임 및 퇴렴, 양념 전처리, 항아리 준비, 독 묻기까지 조선 후기 반결구성 배추가 유입된 후 많은 절차가 추가된 김장 작업 내용이 자세하게 묘사되어 있다.

김장을 하기 위해서는 해당 계절에만 구할 수 있는 재료를 미리 장만해야 한다. 봄철이면 각 가정은 새우·멸치 등 해산물을 소금에 절여 발효시킨다. 여름에는 2~3년 동안 저장할 천일염을 구입하여 쓴맛이 빠져나가게 한다. 늦여름에는 빨간 고추를 말려서 가루로 빻아 둔다. 늦가을에 주부들은 날씨를 고려하여 김장에 알맞은 날짜를 정한다. 빙허각憑虛閣 이씨李氏(1759~1824)가 지은 『규합총서閨閤叢書』(1809)의 '어육김치법'에는 대구·북어·민어·조기류의 대가리와 껍질을 모아 두었다가 "서리 처음으로 내리고 날이 차 짐장할 때" 사용하라 하였고, 김장이 끝난 후 잎이 없는 무로 동지(동치미)를 담가 설 지난 뒤 먹으라는 내용이 쓰여 있다. 이는 김장이 준비에서 완성까지 한 해에 걸쳐 체계화해 이루어지는 작업임을 보여 준다.

내용 • 용어 변천

1409년(태종 9) 궁중에 고려시대 요물고料物庫와 같은 성격의 침장고沈藏庫를 두었다는 기록이 있다. 김장은 바로 이 침장沈藏이 팀장, 딤장을 거쳐 김장으로 변하였을 것으로 보는 것이 통설이다. 1920년 조선총독부에서 간행한 『조선어사전朝鮮語辭典』에 "김장[沈藏](침장)の轉"이라고 정의한 것에서 통설이 자리 잡게 된 배경을 이해할 수 있다. 하지만 대량의 김치를 한꺼번에 만드는 일을 '침장'이라고 표현한 용례는 그리 많지 않다. 순조 대의 『물명고物名考』에는 '장채藏菜'를 "채소의 월동을 위하여 소금절이한 것"이라고 설명하고 있으며, 조선시대 문집에는 동저冬菹·축채蓄菜·지축旨蓄 등을 겨울김장 김치 혹은 김장행사를 뜻하는 말로 사용하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)과 『해동죽지海東竹枝』(1925)에서는 진장珍藏, 『조선요리학』(1940)에서는 진장陳藏이라는 표현을 하기도 하였다.





김장 | 세종 | 2015 | 국립민속박물관

• 노동량과 품앗이, 공동체문화

김장은 배추를 절였다가 씻어서 물기 빼기, 부재료인 채소와 양념을 썰거나 찧기, 젓갈과 양념에 버무려서 배추 속에 넣은 뒤 저장용기에 담기까지 세 단계로 이루어진다. 김장의 양과 참여 인원에 따라 걸리는 시간은 다소 다르지만 최소 이틀은 걸리는 대작업이다. 그에 따라 가족과 이웃들이 돌아가며 일손을 거들게 된다. 이때 김장 노동에 참여한 사람들에게 식사를 제공하고 담근 김치를 나누어 주는 것은 풍습으로 정착됐다. 많은 가정에서 절인 배추에 김칫소를 버무려 넣는 날 돼지고기를 삶아 갓 담은 김장김치와 함께 김장

에 참여한 사람들과 나누어 먹는 것은 하나의 관행처럼 자리 잡았다.

소금이 귀한 시절에는 배추를 절인 소금물을 다음 김장을 할 집에서 물려받아 쓰기도 하였고, 바닷가 지역에서는 바닷물에 배추를 절여 김치를 담그기도 하였다. 배추 절이기는 가장 많은 시간과 노하우를 필요로 하며, 한꺼번에 많은 양의 음식물 쓰레기를 발생시키다 보니 뒤처리가 문제다. 맛있게 만드는 노하우도 한두 번의 참여로 가능한 것이 아니다. 여러 차례 반복을 통해 경험이 축적되어야 한다. 그런데 서양식의 유입이나 외식산업 및 대체식품 발달, 식구 감소 등으로 김치 소비량이 줄다 보니 김장양도 줄어들고 있다. 그로 인해 김치 제조 노하우 부족, 노동 참여자 부족, 체험과의 병행 욕구들이 어우러져 새로운 김장 풍속이 생겨나고 있다.

현재는 김치 브랜드 상품을 사 먹거나 절임배추만을 구입하는 사람이 점차 많아지고 있으며, 김장을 체험관광 상품으로 즐기면서 김장도 해결하는 추세가 커지고 있다. 많은 노동량을 감당하기 위해 김장품앗이문화가 생겨나는 등 급속히 개인화·도시화되어 가는 현대 사회에서 김장문화가 지속되기 어려운 요인이기도 하다. 젊은 세대가 빠져나간 농촌에서는 가족 단위가 아닌 마을 단위 김장을 하게 되고, 도시에서는 이웃이 아니라 멀리 살더라도 식구들만 모여 김장을 해서 나눈다. 김장공동체 내에서 이루어지던 이웃의 소통, 레시피의 전승과 교환은 어려워지고 있다.

• 김장 날짜

서리가 내리기 전 배추와 무를 거두고 땅이 얼어붙기 전에 김장독을 묻어야 하는데 김장 날짜를 잘못 잡아 자칫 기온이 높다 싶으면 김치가 빨리 시어지기 때문에 적정 시기를 찾는 것이 큰 걱정일 수밖에 없다. 전통시대에는 입동을 전후하여 담그는 것이 보통이었다. 그러다가 근대화로 인해 인구가 도시로 이동하고 급여 노동자가 늘다 보니 김장 원료를 구매하기 위한 김장공설 시장이 개설되고, 월급으로 재료 구매 비용을 충당하게 되면서 김장 시기가 회사의 월급날이나 김장보너스 지급일에 맞춰지기도 하였다.

김치를 담가 시원하고 안정된 조건에서 저장하여 최고 맛을 얻으려면 적절한 온도가 중요하다. 김장 담그는 시기가 외기 온도에 따라 지역별로 다를 수밖에 없다 보니 김장 일기예보가 제공되는 독특한 문화 현상도 생겨났다. 오늘날에는 재료 구입이나 외기 온도에 과거처럼 크게 구애를 받지는 않게 되면서 가족들이 모일 수 있는 날짜에 맞추어 김장 날을 잡기도 한다. 분가한 자녀들이 김장에 참여하기 위해 본가로 이동하느라 김장 시즌에 교통량이 증가하기도 하고, 김장김치를 택배로 보내 주는 사례가 많아지다 보니 김장철 택배 특수가 명절에 버금가는 새로운 현상이 생겨나기도 하였다.

과거에는 원료 수급과 완성 김치의 보관성 문제로 김장 시기가 제한됐기 때문에 김장을 하기 전에 김치가 떨어졌을 경우 김장김치를 담글 때까지 먹을 수 있도록 미리 담는 일도 있었다. 이때 담는 김치를 지레김치라 한다. 설 전에 먹을 김치는 익히는 데 시간이 많이 걸리지 않으므로 양념 양도 많고 굴, 생새우, 낙지 등 지역에서 구할 수 있는 싱싱한 해산물을 넣어 담근다. 설 이후에 헐어서 먹을 김치는 늦김치라 하여 양념 양을 조금만 하고, 다소 간을 짜게 해서 오래 두고 먹어도 맛이 변하지 않도록 구분하여 만들었다.

• 보관과 저장

지역에 따라 김치광처럼 별도의 공간에 보관하는 곳, 땅에 묻는 곳, 묻은 뒤 김치움을 짓는 곳도 있다. 1980년대 이후 주거 형태가 아파트 문화로 바뀌면서 김치를 보관할 장소가 마땅치 않게 되자 스티로폼으로 항아리를 둘러싸 보관하기도 하였다. 국내 가전회사에서 김장독 원리에 착안한 김치 전용 냉장고 개발에 성공하여 크게 보급됨으로써 많은 양의 김치를 보관하지 못해 사라질 뻔한 김장 문화가 이어질 수 있게 되었다. 땅속에 묻은 김장독의 저장 원리를 응용한 김치냉장고는 냉장 보관 효과가 높아 김치 외 다양한 부식물을 싱싱하게 저장할 수 있다는 쓰임새를 인정받으면서 점차 필수 가전으로 자리매김하고 있다.

• 유네스코 인류무형문화유산 대표목록 선정과 국가무형유산 등재 의의

2013년 12월 '김치와 김장문화Kimjang, making and sharing kimchi'가 유네스코인류무형문화유산 대표목록으로 선정되었고, 2017년 11월 15일 '김치담그기'가 국가무형문화재 제133호로 지정되었다. 김치담그기

가 지역·사회·경제 차이를 넘어 우리나라 전역에 걸쳐 가족의 일상 속에서 여러 세대에 전승되며 반복해서 행해지고 있는 생활관습이라는 점을 인정받은 것이다. 지역마다 다른 자연 재료를 창의로 이용해 공동으로 만드는 행위를 통해 가족 간 협력과 소통이 이루어지고, 한국인으로서의 정체성도 체감하게 된다. 도시화, 서구화, 상업화 시대에도 한국인들이 가정에서 직접 김치를 담그거나 친척들이 정기 제공을 해 주는 김치를 먹고 있다는 점은 김장이 현대사회에서 가족 공동체를 결속시키는 중요한 계기가 되고 있음을 보여 준다.

과거 김장공동체끼리 김치를 나누던 미풍을 살려 오늘날에는 김장철마다 지역사회, 자원봉사 단체, 기타 집단이 참여하는 대규모 김장 행사가 이루어지고 있다. 여기에서 담근 김치는 사회 약자층에게 기증된다. 이러한 행사는 확장된 형태의 김장공동체 문화라 할 수 있다. 2015년에는 북한의 김장문화도 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되면서 김치가 분단된 한 민족의 동질성을 확인할 수 있는 음식문화라는 점을 복기시켜 주었다.

지역사례 김장은 배추김치, 무김치, 물김치를 한 종씩 담그는 것이 기본이다. 먹을 시기와 용도에 따라 김치 유형을 달리하여 담그는 경우가 있으므로 이때 배추김치로 통김치, 보쌈김치와 함께 썰어 담근 막김치나 섞박지 같은 것이 가감되기도 한다. 무김치는 크기, 양념 정도, 무 품종에 따라 통무김치·총각김치·깍두기 등을 담근다. 물김치는 동치미가 대표적이다. 배추를 이용해 백김치를 담그기도 한다. 그 밖에도 지역이나 집안 내력에 따라 김치 종류와 양념 및 담금법은 매우 다양하다.

겨울에 기온이 높고 채소를 구하기 어렵지 않은 제주도 지역의 경우 김장이라는 것이 별도로 존재하지 않았다. 음력정월에 밭에 남겨 둔 연한 배추꽃대인 동지를 소금물에 절였다가 멸치젓, 마늘, 고춧가루로만 담근 동지김치가 이 지역 대표 겨울김치이다. 결구가 되지 않아 잎이 퍼진 퍼데기배추를 소금에 절이는 대신 바닷물에 사흘 동안 담가 두었다가 퍼데기김치로 담가 먹었다고 한다.

특징 및 의의 김장은 농경문화 전통에서 탄생한 것이기에 21세기 고도 산업화 시대에 접어든 지금의 세태에 그대로 유지될 수 없는 부분이 많다. 김장을 실내에서 하는 가정이 많아져서 추운 날씨 걱정을 할 필요가 없어졌고, 재료가 냉해를 입을까 걱정하는 것은 산지·유통업체의 몫이므로 김장 날짜를 정하는 데 제약 요인은 날씨와 작황이 아니라 오히려 김장에 동원 가능한 가족 구성원이 많이 모일 수 있는 날이 언제인지가 되었다. 부모·친척으로부터 김장김치를 공수해 와야 하는 목적이 분명하다 보니 제사나 명절보다 실리 위주 가족행사가 된 셈이다.

김장 범위가 가족 단위에서 벗어나 확장되는 경향도 점차 생겨나고 있다. 집에서 김치를 담그지 않는 사람도 회사의 김장 담그기 행사에 참여하기도 하며, 담그는 방법을 모르거나 재료 준비가 어려운 가정에서는 인근 지역에서 개최되는 김장 담그기 행사에 참여해 배워 가며 김장을 담그기도 한다. 여러 대안이 많아진 만큼 김장 담그기가 주는 스트레스 형태는 조금 변화하였을 것이지만 여전히 존재하며, 김장 담그기가 주는 기쁨도 그 강도와 내용은 변화하였을 것이지만 계속 존재하고 있다. 김치 소비량이 줄면서 김장 양도 감소하였으나 여전히 된장, 간장, 고추장에 비해 김치의 자가 제조율이 높은 이유는 아직까지 집안의 가장과 주부들이 집집마다 모두 다른 '엄마 김치'에 대한 기억과 향수를 간직하고 있기 때문으로 보인다. 어린 시절부터 단체급식을 통해 표준화된 상품김치를 접해 온 다음 세대들이 성인이 될 경우 김장문화는 또 다른 변화를 겪게 될 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 김치와 김장문화의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2013), 김치-한민족의 흥과 한(세계김치연구소, 2016), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 박채린(朴彩麟)

김제송순주
金提松筍酒

정의 전라북도 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주로, 잘 숙성된 덧술에 별도로 빚은 소주

를 합한 혼합주.

내용 김제송순주는 약 400년 동안 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주이다. 김제시 요촌동 경주김씨 가문에 구전口傳돼 오다 1987년 지방 무형문화재로 지정되었다. 김제송순주 양조법은 다음과 같다. 4월 중순부터 5월 중순 사이에 소나무 새순만을 뜯어다가 찐 뒤 햇볕에 하루 동안 말린다. 누룩은 밀을 곱게 갈아 쳐서 밀기울을 제거하여 만든 백곡白麴을 쓰며, 멥쌀을 씻어 하룻밤 물에 불린 뒤 건져내어 쌀가루를 만들고 누룩과 혼합한다. 여기에 물을 섞어 엿새 동안 숙성시켜 밑술을 만든다. 덧술은 찹쌀로 고두밥을 쪄서 한 김 식힌 후 황곡黃麴을 넣고 물에 불린 송순과 밑술을 넣어 혼합해서 술독에 넣는다. 13일 정도 숙성시키면 알코올 농도 18도 내외의 덧술이 완성된다. 김제송순주는 잘 숙성된 덧술에 별도로 만든 소주를 만들어서 합한 혼합주이다. 소주는 멥쌀로 찐 고두밥과 누룩으로 발효시켜 만든다. 청주를 소줏고리에 넣고 40도 내외의 독주로 내린 것이다. 잘 발효된 18도 청주와 40도 소주를 혼합한 뒤 70일 정도 더 발효시키면 알코올 농도 30도의 김제송순주가 완성된다.

『규합총서閨閤叢書』에도 송순주松筍酒 제조법이 기록되어 있다. "한 말 하려면 멥쌀 두 되를 옥같이 쓸어 씻고 또 씻어 담갔다가 이튿날 가루로 빻아 곱게 쳐 좋은 누룩가루 한 되를 섞는다. 누룩가루 섞은 멥쌀가루로 의이만치 쑤어 누룩을 합하여 넣어둔다. 사오일 만에 찹쌀 한 말을 깨끗이 쓸어 지에를 쪄 얼음같이 차게 식힌다. 그 전에 솔순 한 말 수염 없이 한 것을 살짝 삶아 역시 차게 식힌 후 술밑을 고운체에 걸러 밥을 고루고루 섞어 알맞은 항아리에 한 켜씩 밥과 솔순을 떡 안치듯 차례로 연하여 넣고 단단히 매어 차지도 덥지도 않은 곳에 두었다가 한이레 후 독한 백소주 삽십 복자를 부어 익은 후 쓴다. 솔순을 깨끗이 씻고 또 씻되 살짝 삶아 솔향내가 가시지 말게 하고, 밥과 솔순은 얼음같이 식은 뒤에 넣어라. 여러 말 하려면 쌀, 누룩, 솔순, 소주를 배로 써라."라고 되어 있다.

요촌동 경주김씨 가문에는 술 만드는 비법만 전수되는 것이 아니라 송순주가 그 집안으로 들어오게 된 내력까지도 구전되고 있다. 경주김씨 가문에는 조선 선조 때 병조정랑까지 지낸 태사공파太師公派 16세손 김탁金鐸이라는 사람이 있었다. 그는 평소 위장 질환과 신경통증을 앓고 있었는데 부인 완산 이씨가 남편의 병을 고치기 위해 백방으로 수소문하던 중 어느 날 산사 스님으로부터 소나무 순으로 빚은 송순주가 병세에 좋다는 말을 들었다. 양조법을 배운 완산 이씨는 김탁에게 송순주를 장기 복용시켰고, 이로써 병이 호전되었다고 한다. 그 후 김씨 가문에서 송순주는 숙취로 인한 두통이 없고 위장병, 신경통, 강정제로 효과가 뛰어나서 술보다 약으로 먹어 왔다고 한다.

특징 및 의의 김제송순주는 김제 지역에 전해 내려오는 경주김씨 가문의 가양주다. 혈액 순환과 위장병 치료 효과가 뛰어나며, 높은 도수에도 숙취에 의한 두통이 없는 편이다. 또 손발 저림과 같은 노인성 질환에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 김제송순주는 특히 향이 좋기로 유명하다. 이는 덧술을 발효시킨 후에 발효시켜 얻은 소주를 붓고 후숙시키는 혼양주이며, 테르펜과 비타민이 풍부한 이른 봄 자연의 기운이 가장 왕성하게 뻗치는 때에 좋은 송순을 채취하여 오랜 제조 기간을 거쳐 까다롭게 빚은 술이기 때문이다.

참고문헌 閨閤叢書, 우리 땅에서 익은 우리 술(조정형, 서해문집, 2003), 한국의 전통 민속주(박록담, 효일문화사, 1996), 김제시청(gimje.go.kr), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김미혜(金美惠)

김천과하주
金泉過夏酒

정의 경상북도 김천 지역의 '과하천' 물로 빚은 술로, 여름을 날 수 있고 맛이 좋다 하여 예부터 전해 내려오는 전통 명주.

내용 경상북도 김천 남산동에 있는 '과하천過夏泉'(경상북도 문화재자료 제228호) 물로 술을 빚으면 술맛이 좋고 향기가 좋다고 예부터 전해져 내려오고 있다. 그 샘물을 '금지천金之川' 또는 '주천酒川'이라 불러 왔으며,

김천은 이 샘으로부터 연유된 이름이라고도 한다. 임진왜란 때 명의 원병장 이여송李如松이 이곳을 지나면서 그 샘물을 맛보고 중국 금릉의 과하천 물맛과 같다고 칭송하였다. 이때부터 이 샘을 '과하천'이라 부르게 되었고, 그 샘물로 빚은 술을 '과하주'라 하였다. 『금릉승람金陵勝覽』(1702)에 따르면 과하주는 여산驪山 호산주壺山酒와 더불어 전국에서 이름난 명주였다. 일제강점기 때는 일본에까지 널리 알려진 이 지방 특산물이었으나 광복 후 잊혀졌다. 그러다 제2대 김천문화원장을 지낸 송재성에 의해 다시금 세상에 알려지게 되었다. 김천주조회사에서 일하던 당시 송재성은 과하주 기능보유자 조무성과 함께 숱한 시행착오를 거치다 1986년 마침내 재현에 성공하였다. 이는 1987년 경상북도 무형문화재 제11호로 지정되었다. 1991년 과하주 생산 제조 면허를 취득하고, 김천 대항면 향천리 791-1에 제조장을 건립하였다. 현재는 고인의 2남 송강호가 후계자로 지정되어 과하주의 기능 전수와 김천 지역 특산 민속명주로서 명맥을 유지하고 있다.

전통 양조방법은 술을 빚는 시기는 우수와 경칩 사이가 가장 적합하다고 한다. 찹쌀 두 말을 과하천 물로 불리고, 또 누룩가루 두 말을 과하천 물 두 말에 담가 하룻밤 지난 후 누룩물을 취한다. 그다음 불려서 찐 찹쌀을 안반에 올리고 누룩물을 발라 가면서 떡메로 쳐 인절미처럼 만든다. 이를 술독에 넣은 뒤 남은 누룩물을 잘 섞는다. 그 위에 누룩물을 자박자박하게 더 붓고 서늘한 곳에 두어 술밑을 만든다. 초양한 후 8~10일쯤, 찹쌀 지에밥과 누룩물을 술밑과 같은 방법으로 준비하여 덧술 한 후 한지로 밀봉하여 서늘한 곳에 40~45일 정도 발효시키면 16%의 청주를 얻을 수 있다.

김천과하주는 밝고 투명한 황갈색을 띠며 순 찹쌀 곡주 특유의 향기와 감미·산미가 있어 부드럽고 숙취 또한 없다. 또한 갈증을 없애 주고 혈액 순환을 원활하게 해 주는 효과가 있다. 특히 손에 묻으면 끈적거릴 정도로 진하여 시간이 지날수록 술이 숙성되는 성질이 있다. 여름에도 술맛이 변하지 않을 정도로 저장성이 우수해 과하주라는 이름에 걸맞다.

특징 및 의의 과하주過夏酒는 이름 그대로 여름을 날 수 있는 술이란 뜻에서 나온 말이다. 원래 여름철 저장성을 높이기 위하여 청주에 소주를 섞어 숙성시킨 술로 전해져 왔다. 『음식디미방』(1670년경)과 『증보산림경제增補山林經濟』의 과하주 제법에서는 누룩가루에 끓였다가 식힌 물을 붓고 하룻밤 불려 찌꺼기를 거른 뒤 누룩물을 취한다고 되어 있다. 이 누룩물을 지에밥과 섞어 술을 빚고 소주를 부어 두면 술이 독하고 여름을 지나도 맛이 변하지 않는다고 한다. 그러나 김천과하주는 김천의 과하천 물로 술을 빚은 질 좋은 청주를 가리킨다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984), 한국의 전통주 주방문5(박록담, 바롬, 2015), 향토사-김천시 금릉군(김천문화원, 1969), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

김치

정의 배추·무·오이·파 등 주재료를 소금에 절여 물기를 뺀 후 파, 마늘, 생강, 고추, 젓갈 등의 양념에 버무려 섞은 뒤 숙성시켜 만든 음식.

역사 • 탄생 배경과 독자성

곡물을 주식으로 하는 농경사회에서 겨울 동안 채소를 저장해 두고 먹기 위한 목적에서 담갔다. 중국의 시경에 오이를 절여 김치를 담갔다는 구절이 있는데 저菹가 음식이 절여지면서 흐물거리는 모양을 형상화한 글자로, 초기 형태의 김치를 지칭하는 것으로 받아들여지고 있다. 이렇듯 절임채소를 지칭하는 최초 문자 기록은 중국 문헌을 통해 알 수 있지만 잉여생산물을 저장하기 위한 가공은 범인류 현상이기 때문에 환경이 유사한 지역이라면 자연스럽게 발생하였을 것이다. 중국 역사서인 『삼국지三國志』 위지魏志 동이전東夷傳에 고구려인이 발효 음식 제조에 탁월한 기술을 지녔다는 기록이 있어 한반도의 발효음식문화가 삼국시대에 이미 상당한 수준에 도달했음을 짐작할 수 있다.

하지만 기원 문제보다 중요한 것은 한반도의 절임채소류가 일찍이 중국과 계통이 다른 독자 발효 기

술을 정착시켜 왔으며, 독특한 형태의 김치문화로 발전시켜 왔다는 점이다. 무엇보다 국물까지 먹는 국물형 김치가 고려시대에 완성되었고, 조선시대에 1차 소금 절임 후 양념을 가미하여 2차 발효를 유도하는 양념형 김치문화로 발전하였는데 이는 세계에서 유례를 찾아보기 어려운 독창성 강한 형태를 구축하였다.

• 김치 용어: 저와 지, 딤채와 침채 그리고 기무치

김치는 담그다는 의미의 딤채 발음이 와전된 것으로, '담그다'는 표현에서 이미 동북아시아 절임채소류와 결을 달리한다. 딤채는 한글로 중세고어의 음이 그대로 반영되어 딤채-짐채로, 다시 과도 교정되면서 김치로 변한 것으로 밝혀져 있다. 한편 '沈菜(중세어 발음 팀치)'는 조선시대식 한자 조어造語인 까닭에 중국이나 일본 기록에서는 찾을 수 없으며, 김치를 표기하는 한글어 딤채와 함께 쓰였다. 김치라는 음가의 존재는 1886년 『日本料理獨案內-西洋·朝鮮·支那』라는 책에 소개된 조선음식 중 「沈菹」라는 항목에 'キムチ(기무치)'라고 된 일본어 표기가 확인된다.

• 김치 역사의 변천

한국 기록에 나오는 김치 관련 최고 기록은 『동국이상국집東國李相國集』으로, 무로 담근 김치 내용이 실려 있다. 현전 최고最古 조리서인 『산가요록山家要錄』을 보면 소금을 담금원으로 한 물김치류와 간장이나 겨잣가루를 넣어 만든 단기 저장 김치 방문이 주류이다. 향신 채소로 마늘, 생강, 산초, 형개, 여뀌 등을 사용해서 줄어든 염도를 대체하여 부패를 방지하기 위한 용도로 썼다.

1600년대 이전 조리서인 『주초침저방酒醋沉菹方』에는 새우젓으로 만든 오이김치인 감동저甘動菹와 동아새우젓섞박지[冬苽白蝦醢交沉菹] 방문이 실려 있어 고추를 김치 양념으로 사용하기 전부터 젓갈이 김치 원재료로 쓰였음을 확인할 수 있다. 고추가 김치 원료로 사용되었다는 단서는 임진왜란 이후인 1600년대에 생존한 문인들이 남긴 글에서 확인되지만 조리서에 기록된 것은 1700년대 이후이다. 1766년 『증보산림경제增補山林經濟』의 오이소박이[黃瓜淡菹]에는 고춧가루[蠻椒末], 오이김치[黃瓜醎菹]에는 실고추, 통무김치[沉蘿蔔醎菹]에는 고추열매·줄기·잎이 모두 사용되었다. 1700년대 소문사설의 무김치[菁醢]는 새우젓과 고춧가루가 들어갔다. 19세기 접어들어 배추와 여러 가지 채소·젓갈·해물·고추까지 어우러진 섞박지형김치가 유행하였고, 20세기 전후 반결구종인 조선배추와 개성배추가 우리 땅에서 재배되어 김치재료로 쓰이면서 섞박지용 김치 양념소를 잎 사이사이에 채워 넣게 되면서 통배추김치와 보쌈김치가 탄생하게 되었다.



김치 | 한국의맛연구회

내용 김치는 채소류를 장기 보관하기 위해 소금·장·향신양념 등에 담그고, 저장 기간에 발효가 일어나 맛과 향·성분·물성에 변화가 일어난 절임채소류의 총칭이다. 주재료의 비중, 국물 및 양념 유형, 재료를 써는 방식에 따라 분화된다. 넓게는 소금이나 장에 절인 장아찌와 짠지까지 포함된다. 하위 유형이 많다는 것은 그만큼 다양하게 향유되고 있다는 의미가 된다. 우리나라의 김치 종류는 200종 이상이 된다고 보고된 바 있지만 분류 방식에 따라 달라지며, 추가되는 부재료나 젓갈 종류에 따라 계속 명칭이 분화될 수 있다. 또 새로 유입되는 채소가 계속 늘고 있기 때문에 실제 숫자를 완벽하게 가늠하기는 어렵다. 절임채소류의 제조 기술이 점차 발달·분화하면서 오늘날에는 채소를 절여 파, 마늘, 생강, 고추 등 양념으로 버무린 양념김치와 국물을 부어 만든 물김치류를 지칭하는 것으로 한정되었다.

김치 지역성과 개별성에 영향을 미치는 요인은 재료 종류, 전처리 방식, 양념 비율, 젓갈의 유무와 종류, 가공 방법 등이다. 인근에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 활용하게 되고 기후나 재료 유통 환경, 제조 지식 습득 경로 등에 의해 영향을 받기 마련이다. 겨울이 빨리 시작되고 기온이 낮은 이북지역은 김치 담금 초기에 최대한 맛있는 발효가 이루어지도록 유도해야 하기 때문에 슴슴하고 국물이 자작한 형태의 김치가 발달하였고, 배추를 절이는 데 오랜 시간을 들이는 게 특징이다. 남쪽지역은 기온이 높아 김치가 너무 쉽게 물러지지 않도록 양념 양이 많으면서 국물 대신 곡물죽을 쑤어 되직한 형태의 김치를 만들어 먹었다. 아무래도 기온이 높아질수록 자극 강한 맛을 선호하게 되기 때문에 이러한 조건과도 맞아떨어진 것이다.

김치 맛에 가장 중요한 영향을 미치는 젓갈은 특히 기후와 인근 바다에서 어떤 종의 생선을 얻을 수 있는지에 따라 달라지면서 지역 특징을 구분해 주었다. 젓갈 문화가 발달하지 않은 동해안지역에서는 생선 아가미 등 부산물을 김치에 활용하였다. 충청도 이북 서해안지역은 조기젓, 황석어젓, 새우젓 등을 이용했다. 전라도와 남해안지역은 멸치젓, 갈치젓 등 지방함량이 많은 어종의 젓갈을 써서 김치 맛도 진하다.

서울을 비롯한 경기지역 김치는 짜지도 않고 싱겁지도 않다. 젓갈은 서해에서 공급받을 수 있는 새우젓, 조기젓, 황석어젓 등 담백한 젓국을 즐겨 쓴다. 개성이나 한양과 같이 왕조의 수도가 있었기 때문에 모든 문화가 집중된 지역답게 보쌈김치, 장김치 등과 같이 배·밤·석이를 통째 넣은 화려한 모양의 김치와 해물섞박지처럼 다채로운 재료를 한꺼번에 넣은 김치가 유명하다. 간이나 김칫국물 양은 중간 정도이다. 황해도 지역에는 고수와 분디라는 향신료를 넣은 독특한 김치도 있다.

동해안지역은 해산물을 소금에 절여 저장하는 젓갈 대신 가자미, 명태 등을 곡물밥과 엿기름에 버무린 식해문화가 발달하였다. 따라서 김치에 젓갈 대신 명태, 북어, 가자미 등을 토막 내거나 통으로 넣어 김치 양념과 버무려서 김치를 담갔다. 강원도 지역은 동해안의 싱싱한 오징어로 담근 오징어통김치, 명태아가미로 담근 서거리깍두기, 창난젓 깍두기, 대구깍두기 등이 유명하다. 함경도 지역은 단단한 무를 큼지막하게 썰어 담근 채칼깍두기와 미나리 닮은 영채나물로 담근 영채김치가 독특하다.

평안도는 서해를 접하고 있어 해산물이 풍부하기도 하지만 간단한 양념과 넉넉한 국물이 특징이다. 예부터 물맛이 좋아 평안도의 시원한 김치 맛은 국물에서 난다고 했다. 가지김치, 동치미, 백김치, 평안도식 무청김치 등이 유명하다. 주로 배추와 무를 함께 통으로 담그고 국물을 많이 잡아 슴슴하게 간을 하여 익히는 게 특징이다.

충청도는 서해에 접하고 있어 쉽게 구할 수 있는 조기젓, 황석어젓, 새우젓 등을 많이 쓴다. 산간지역은 더 소박한 김치를 담근다. 미나리, 청각, 삭힌 풋고추 등을 잘 사용한다. 나박김치, 비늘김치, 호박김치, 박김치, 굴깍두기, 고춧잎김치 등이 유명하다.

경상도 지역은 마늘과 고춧가루를 특히 많이 사용해서 맵고 자극 강한 것이 특징이다. 더운 날씨와 척박한 재배 환경으로 인해 소금이 많이 들어가고, 모양새가 투박하며, 멸치젓과 생갈치를 많이 사용하고, 생강은 적게 들어간다. 멸치젓섞박지, 고추김치, 우엉김치, 부추김치, 비지미 등이 별미 김치이다.

전라도 지역 김치는 맵고 짭짤하고 진한 맛과 감칠맛 나는 것이 특징이다. 특히 고춧가루보다 마른 고

추를 물에 다시 불려서 갈아 걸쭉하게 만든 젓국을 많이 사용한다. 젓국으로는 새우젓, 조기젓, 멸치젓을 쓰지만 멸치젓을 더 많이 쓴다. 다른 지역에 비해 통깨도 듬뿍 넣는다. 씁쓸한 맛의 고들빼기김치와 갓김치, 배추동치미와 비슷한 반지가 이색이다.

따뜻한 날씨 탓에 김장문화가 발달하지 않은 제주도의 경우 배추김치보다 계절마다 나는 채소로 담그는 김치가 발달했다. 봄에는 배추꽃대인 동지를 소금물에 절였다가 김치를 담그며, 여름에는 열무김치인 초마기김치를 많이 담가 먹는다. 그 외에 토종갓으로 담근 갯나물김치, 부추로 담근 새우리김치가 있다.

특징 및 의의 김치는 밥을 주식으로 하는 우리 민족이 지위·성별·연령을 불문하고 누구나 매 끼니 먹는 필수 반찬으로, 우리 식생활에서 큰 비중을 차지하고 있다. 과학이 발달한 지금도 메커니즘을 다 규명해 낼 수 없을 정도로 변화무쌍한 맛을 내는 데다 집안마다 담그는 방법도 다르고 동일한 사람이 만들어도 항상 똑같지 않다 보니 입맛이 형성되는 어린 시절에 먹던 김치 맛은 한국인에게 독특한 향수를 제공한다. 발효음식 특성상 중독성도 있어 외국에 나가면 더 생각나는 음식이면서 동일한 김치를 먹는 사람들끼리 연대감을 형성하게 한다. 그로 인해 민족 동질감을 공유하고 정체성을 확인하는 연결고리가 되기도 한다. 교포들이 거주하는 곳이면 김치 문화와 시장이 형성되었고, 분단 이후 이질화돼 간 북한 주민들과 동질성을 회복하는 데 가장 큰 매개 역할을 하는 것도 김치일 것이다.

- 김치의 기능성

김치는 원재료 자체가 이미 기능성 물질을 함유하고 있다. 발효되는 과정에서 영양 성분과 기능성 물질이 증가되며, 잘 숙성된 김치는 요구르트보다 유산균 함량이 많다. 채소를 주원료로 하는 식품으로써 식이섬유의 급원이 된다. 원료 채소에 있는 영양 성분뿐만 아니라 김치가 숙성되는 과정 중에 만들어지는 다양한 기능성 물질과 유산균들은 대장의 정장 작용, 면역 조절, 항비만, 항암 기능에 기여하는 것으로 연구·보고되고 있다. 국제 비즈니스 신문인 『파이낸셜타임스』는 2017년 2월 기사에서 의학 저널 『랜싯』의 연구 결과를 바탕으로 최장수 국가인 한국인의 장수 비결을 김치로 꼽은 바 있다.

국가출연연구기관인 세계김치연구소는 2010년에 설립된 이래 김치의 건강 기능성에 관해 집중 연구를 수행하고 있다. 급성호흡기질환을 유발하는 인플루엔자 바이러스 억제에 효과가 있다는 사실과 근육량 증가에 도움되는 히카HICA라는 물질이 김치발효대사 산물로 생성된다는 것을 밝혀 내기도 했다. 건강·웰빙·채식 식단에 대한 선호가 세계 추세인 만큼 한국전통식품이라는 지위를 넘어 글로벌 식품으로 폭을 넓힐 가능성도 기대된다.

참고문헌 東國李相國集, 山家要錄, 增補山林經濟, 김치-한민족의 흥과 한(세계김치연구소편, 2016), 김치에 대한 인지, 정서 그리고 변화(세계김치연구소, 2015), 김치와 김장문화의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2013), 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40, 한국문화인류학회, 2007), 김치의 인문학적 이해(세계김치연구소, 2015), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)

김치광

정의 겨울철 김장김치를 저장하기 위해 만든 움집 형태의 광.

내용 김치광은 주로 경기도 지역에서 이용한 김장김치 저장 시설로 알려져 있다. 갓 담근 김치를 눈, 비, 바람으로부터 막아 맛이 변하지 않고 신선도를 오래 유지시켜 줄 목적으로 지은 구조물이다. 지역에 따라 '김치각' 또는 '김치움'이라 부르기도 한다. 충청도·전라도 등 지역에서는 김장김치를 땅에 묻는 방식이 대동소이하지만 따로 김치광을 설치하는 사례는 찾아보기 어렵다. 그 대신 김치가 얼지 않도록 짚으로 엮은 덮개를 덮어 주었다.

김장김치는 저장 기간이 길고, 0°C 이하에서 보관하면 얼어서 맛이 떨어진다. 통상 가장 맛있게 보존할 수 있는 온도는 5~10°C이다. 따라서 겨우내 김치를 저장하는 동안 일정한 온도를 유지할 수 있는 작은 지하 움이 필요하다. 이것이 바로 김치광이다. 이를 위해 김칫독을 땅속에 묻은 다음 드나들기에 용이하도

록 움집 형태로 집을 짓고 한쪽에 출입문을 낸다.

김치광은 보통 부엌 뒤에 만드는 것이 일반 형태이다. 빗물이 스며들지 않도록 지대가 약간 높은 곳에 김칫독을 묻는다. 이때 항아리들은 드나들기에 편하고 주변의 흙이 무너져서 항아리 안으로 들어가지 않도록 듬성듬성 사이를 띄운다. 그 위에 움집을 세우는데 세 개의 장대를 삼각형으로 맞대어 세운 다음 작은 서까래를 걸쳐 대고 이엉을 엮어 두른다. 출입구는 측면에 설치하며, 찬바람이 직접 들지 않게 밖에서 안을 바로 볼 수 없을 정도로 만든다.

특징 및 의의 김칫독을 땅에 묻는 저장법이 언제 시작되었는지는 분명치 않다. 다만 신라 성덕왕 때 승려 3천여 명의 김장을 위해 김칫독으로 사용되었다는 법주사 석옹石甕이나 신라의 승려 각연覺然이 김치를 담가 먹었다는 장수사 김칫독바위(침채옹沈菜甕)에 얽힌 전설은 김장문화의 오랜 전통을 짐작케 한다. 그런 점에서 김치광은 지난날 김장문화의 지역 특색을 엿볼 수 있는 하나의 지표이다. 그러나 주택 구조가 양옥이나 아파트로 바뀌고, 땅에 묻는 김칫독 원리를 과학에 적용해 발전시킨 김치냉장고가 보급되면서 전통 방식의 김치광은 사실상 자취를 감추었다.



김치광 | 충북 보은 | 1996 | 국립민속박물관

참고문헌 김치와 김장문화의 인문학적 이해(김광억 외, 민속원, 2013), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시·전라북도음식문화관광진흥원, 2016), 한국의 살림집(신영훈, 열화당, 1983).

필자 강성복(姜成福)

김치냉장고

정의 김치를 보관하고 일정한 맛을 유지시키기 위해 만들어진 냉장고.

내용 김치냉장고는 산업화·도시화에 따른 거주 형태의 변화 등 한국인의 생활양식 변화에 따라 등장하게 되었다. 전체 인구의 91.8%가 도시에 거주하고, 아파트 등의 공동주택 거주 비율이 70%를 넘어서는 도시 환경에서 김치냉장고가 시골집 뒷마당 땅속 김칫독의 역할을 대신하게 된 것이다.

김치냉장고가 처음으로 만들어진 시기는 1984~1985년이다. 이 당시에는 18~45ℓ급 소형 김치 전용 냉장고의 형태가 주를 이루었다. 이후 1995년에 이르러 100ℓ급 이상의 제품이 출시되며 대중들에게 좀 더 알려지기 시작하였다. 일반 냉장고 보급률이 100%이던 상황에서 다른 음식에 김치 냄새가 배지 않도록 분리·저장 한다는 면과 온도를 관리하여 김치 맛을 유지한다는 점이 소비자들에게 인기를 끌게 된 원인이었다. 1995년에 출시한 D김치냉장고는 첫해 4천 대가 판매되었으며, 다음 해에는 2만 대가 팔렸다. 이후 꾸준히 그 수요가 증가하여 2018년 현재는 김치냉장고의 시장규모가 연간 110만 대 이상, 보급률은 90%를 상회하고 있으며 TV, 냉장고, 전기밥솥 등과 함께 필수 혼수품이 되었다.

김치냉장고의 기능적 핵심은 크게 두 가지이다. 첫째는 냉장고 안의 온도를 통제하여 김치의 맛을 관리한다는 점이다. 저장 공간을 직접 냉각하는 방법, 수납공간을 특화 설계하여 냉기를 빠져나가지 않게 하는 방법 등 냉기 단속을 통해 김치가 일정한 맛을 오


김치냉장고

年初 잇달아 市販…機先잡기 한겨울 불꽃접전

김치냉장고 | 1993. 1. 31 | 동아일보

랫동안 유지할 수 있도록 하는 김치 전용 냉장고의 기능이다. 이는 단순 온도 유지에 그치지 않고, 이를 통제하여 묵은지를 만드는 등 김치의 숙성도에 따른 맛을 조절할 수도 있다.

둘째는 주방의 다용도 숙성고로서의 역할이다. 맞춤보관이라고도 할 수 있는데, 요즘 생산되는 김치냉장고는 과일, 채소, 곡류, 육류, 주류, 장류 등을 저장하고 맛을 관리할 수 있는 기능이 탑재되어 있다. 이 역시 온도 통제를 통한 것으로 사용자가 쉽게 선택할 수 있도록 고기 숙성, 주류 관리, 장 관리 등 맞춤 보관 모드를 지원한다.

김치 보관 및 맛 관리라는 본연의 기능에 더하여 다용도 숙성고로서도 기능하는 김치냉장고는 그 활용도가 지속적으로 높아져 일반 냉장고 구입과 마찬가지로 700ℓ 이상 급의 판매가 늘어나고 있다. 온도 통제를 통한 숙성도 관리라는 기능적 측면의 적극적 적용을 통해 새로운 생활양식과 수요를 만들어 내고 있는 것이다.

특징 및 의의 김치냉장고는 변화한 한국사회의 생활양식을 보여주는 동시에 지속될 한국 김치문화의 앞날을 보여준다. 김치를 직접 담가먹지 않고 받아먹고 사먹더라도, 잘 숙성되어 아삭하고 맛 좋은 김치를 먹을 수 있다면 기꺼이 고가의 김치냉장고를 구입하는 선택은 지속될 것으로 보인다. 더욱이 기능의 다각화로 '쓸모 있는 물건'으로 인식되고 있는 작금의 상황이 김치 소비에도 긍정적인 영향을 줄 것이다. 쌀 소비량의 감소와 함께 1인당 김치 소비량도 줄어들고는 있지만 별미김치, 저염김치 등 시대의 변화에 맞춘 김치가 지속적으로 등장할 것이며 김치냉장고로 대표되는 기술의 발달이 이를 견인할 것으로 보인다.

참고문헌 김치냉장고 구매 의사결정 속성과 마케팅 전략 수립에 대한 연구(김민경, 고려대학교 석사학위논문, 2008), 김치에 대한 인지, 정서 그리고 변화(박채린 외, 세계김치연구소, 2015), 35살 김치냉장고 필수가전 등극(전자신문, 2018.9.26.), 국가통계포탈(kobis.kr), e-나라지표(index.go.kr).

필자 강경표(姜炅杓)

김치전

정의 김치를 밀가루와 반죽해서 팬에 기름을 두르고 지져 만드는 전.

내용 김치전은 김치와 밀가루만 있으면 쉽게 만들 수 있는 음식이다. 대부분의 집에는 김치가 있기 때문에 누구나 만들고자 하면 쉽게 만들고 즐길 수 있는 대중 음식이다. 하지만 맛있게 만들기는 어려운 음식이 또 김치전이기도 하다. 김치전을 맛있게 만들기 위해서는 주재료인 김치의 익은 정도, 김치와 밀가루의 양, 반죽의 농도, 부칠 때 기름의 양과 온도 등 유의해야 할 사항이 적지 않다. 모든 사람의 입맛이 똑같지는 않기 때문에 객관화할 수는 없겠지만, 김치전에 사용하는 김치는 좀 과하게 익어 신맛 강한 김치가 적당하다. 김치와 밀가루는 1~2:1 분량으로 하고, 반죽 정도는



김치전 | 한국의맛연구회

너무 묽지 않고 걸쭉하게 하여 기름을 넉넉히 두른 가운데 센 불에서 겉이 바싹하도록 지져 내는 것이 맛있게 만드는 방법이라 할 수 있다. 이때 밀가루 대신 튀김가루나 부침가루를 넣으면 전분이 들어 있어 김치전을 바삭하게 지질 수 있다. 『우리나라 음식 만드는 법』, 『한국요리백과』에서 약간 신 김장김치로 해 먹으면 별미로 먹을 수 있는 겨울철 식품이라고 한 것을 보면 김치전은 사시사철 가릴 것 없이 먹는 음식이지만 특히 겨울철에 어울리는 음식으로 보인다.

김치와 어울리는 다른 재료를 넣으면 또 다른 김치전을 만들 수 있다. 돼지고기가 가장 잘 어울린다. 오징어나 새우 등을 넣으면 해물김치전을 만들 수 있다. 부추나 당근, 각종 채소를 함께 넣어도 좋다. 고추장을 넣으면 '김치장떡'이라 한다. 장을 사용하면 구수하고 달달한 맛이 나지만 맛이 텁텁해지기도 한다. 최근에는 피자치즈를 올려 치즈김치전과 같은 퓨전음식으로 만들어 먹기도 한다. 이러한 김치전은 식사 때 전채로 먹거나 간식, 술안주 혹은 반찬으로 먹는다.

김치전 만드는 법은 1900년대 이후 문헌에 나타나고 있어 근대에 들어와서야 먹기 시작한 음식임을 알 수 있다. 『우리나라 음식 만드는 법』(1952)에서는 통김치를 죽죽 쪼개 놓고 밀가루에 달걀을 풀어서 쪼개 놓은 김치를 넣고 무친 뒤 번철에 기름을 두르고 조금씩 집어서 지지는 것이었다. 『한국요리백과사전』(1976)의 김치전은 김치잎을 밀가루, 달걀 반죽을 입혀서 지지는 것이었다. 한편 김치적이라고도 기록되어 있다. 『이조궁정요리통고』(1957)에서는 김치를 꼬치에 꿰어 밀가루, 계란을 씌워서 지져 만드는 것을 김치적이라고 하였다. 『한국음식-역사와 조리』(1983)에서는 통김치, 쇠고기, 파 등을 같은 크기로 썰어 꼬치에 꿰고 밀가루 푼 것을 묻혀 지지거나 밀가루와 달걀옷을 입혀서 지진 것을 '김치적'이라고 하였다.

1999년 『한국음식대관』에서는 통김치를 길이로 죽죽 찢거나 줄기 부분을 길이로 썰어서 양념을 털고 밀가루, 달걀을 씌운 다음 긴 것은 접어서 한쪽에 풋고추와 다홍고추 얇게 썬 것 또는 파를 쏭쏭 썰어 넣고 팬에 지지는 것이라 했다. 김치를 참기름으로 양념하기도 한다고 하였다. 『한국음식-역사와조리』, 『한국의 음식용어』에서는 통김치, 쇠고기, 파 등을 크기가 같게 썰어서 꼬챙이에 골고루 꿰고 밀가루 푼 것을 묻혀 지지거나 밀가루와 달걀을 씌워 지진 것을 '김치적'이라고 했다. 이것도 김치전에 속하는 것이라 할 수 있다.

김치는 한국을 대표하는 민족음식이고 건강한 음식이지만 밥과 함께 먹어야 하는 음식이기도 하다. 김치전으로 만들면 식사대용이나 간식으로도 먹을 수 있어 외국인도 좋아하는 음식이 된다.

특징 및 의의 김치는 한국 대표 음식이며, 이를 주재료로 하여 만든 김치전은 누구나 좋아하는 대중 전이다. 최근 음식 한류화와 함께 전 세계인이 좋아하는 음식으로 도약하고 있는 음식이기도 하다.

참고문헌 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국음식대관(조창숙 외, 한국문화재보호재단, 1999), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1983).

필자 최영진(崔榮辰)

김치죽

정의 김치를 잘게 썰어 불린 쌀을 섞어 쑨 죽.

내용 김치죽은 불린 쌀과 잘게 썬 김치에 육수 등을 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인 후 소금, 간장으로 간을 맞춘 죽을 말한다. 지역에 따라 갱시기, 갱죽이라고도 한다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "김치를 채 썰고 고기를 잘게 채 치고 기름과 파 이긴 것과 깨소금을 솥에 넣고 불린 쌀을 그 위에 넣고 물을 적당하게 치고 죽을 쑨다. 간을 맞추고 고춧가루를 쳐서 먹는다."라고 기록되어 있다. 『조선음식 만드는 법』에도 이와 유사하게 재료와 조리법이 소개되어 있다.

김치는 한국 식생활에서 빼놓을 수 없는 식품이며, 특히 채소 공급이 어려웠던 추운 겨울을 대비하여 미리 담가놓았던 김치는 든든한 식량원이었다. 김치는 식이섬유, 비타민, 무기질, 유산균 등 건강에 이로운 성분을 많이 함유하고 있어서 영양소 섭취가 부족할 수 있는 겨울에 매우 중요한 식품이었다. 이러한 김치

를 이용한 음식 중 김치죽은 겨울철이나 춘궁기에 식량이 부족하고 추울 때 뜨겁게 먹을 수 있는 음식이다. 밥은 적고 식구가 많을 때 음식의 양을 늘리기 위해 만든 김치죽은 특히 겨울철에 많이 해먹었다.

김치죽은 갱죽·갱식·갱시기·밥국죽 등으로도 불리며, 갱식과 갱죽을 함께 혼용하기도 한다. 갱죽은 밥과 김치 등을 넣고 끓여 죽처럼 만든 충청남도와 경상북도 향토음식으로, 나물과 밥을 넣고 끓인 국밥 또는 죽을 의미하기도 한다. 갱죽의 재료로는 나물 이외에 고구마 등을 함께 넣기도 한다. 갱죽은 경북 지역에서 콩나물을 넣으며, 안동 지역에서는 콩나물이나 기타 나물을 넣고 끓인다. 충북 지역에서는 고구마, 감자 등을 넣고 수제비를 떼어 넣기도 한다.

특히 갱시기는 김치죽을 김천 방언으로 '개양죽' 또는 '개양시기'라고 한 것이 변해서 불린 것으로 보인다. 갱시기는 예로부터 가난한 시절에 추운 겨울을 날 수 있도록 돕는 구황 음식으로 경상도 김천 지역 향토음식으로 전해져 오고 있다. 이것은 제상에 올리는 채소와 고기를 넣어 오래 끓인 국인 갱羹에서 유래한 것으로 보인다.

콩나물김치죽(콩나물갱죽)은 불린 쌀에 콩나물과 함께 김치를 썰어 넣고 물을 붓고 끓여 쌀알이 퍼질 때까지 쑨 죽이다. 김치죽의 조리법은 먼저 통김치를 속에 있는 양념만 떨어내 잘게 채 쳐서 놓고, 고기는 가늘게 채 쳐서 갖은양념을 한다. 다음으로 고기와 김치를 섞어 볶다가 물을 넣고 여기다 쌀을 넣어 끓여서 죽을 쑨다. 그리고 간장으로 간을 맞추어 그릇에 담고, 고춧가루를 조금 뿌려 놓는다.



갱죽 | 농촌진흥청

특징 및 의의 김치죽은 육수에 잘게 썬 김치와 쌀을 넣어 끓인 죽을 의미한다. 춘궁기에 굶주림을 이겨 내기 위한 음식인 만큼 채소 등 다양한 재료들이 함께 들어갈 수 있다.

참고문헌 김천향토음식(윤옥현, 김천시 농업기술센터, 1999), 안동지역의 향토음식에 관한 고찰(윤숙경, 한국식생활문화학회지9-1, 한국식생활문화학회, 1994), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선음식 만드는 법(방신영, 1946), 한국민속종합조사보고서15-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 조미숙(趙美淑)

김치찌개

정의 신 배추김치를 돼지고기, 두부 등과 함께 끓인 찌개.

내용 찌개는 오늘날 우리나라 음식에서 차지하는 비중이 매우 크다. 하지만 조선시대의 조리서에 찌개라는 말이 보이지 않다가 조선 말기에 편찬된 『시의전서是議全書』에 조치란 이름으로 비로소 등장하는 것으로 보아 이 음식 이름이 이 무렵에야 국에서 분화되어 나온 것으로 짐작된다. 조치는 찌개를 뜻하는 궁중용어로 알려져 있으며 김치찌개는 김치조치라고 하였다. 김치조치 조리법을 보면, 김치를 썰어서 뚝배기에 담고, 쇠고기와 편육은 채로 썰어서 깨소금·후춧가루·참기름 등으로 양념하여 뚝배기에 담고 물을 부어서 장조림간장으로 간을 맞춘다. 파를 썰어서 위에 뿌리고 밥솥이나 중탕해서 쪄가지고 먹을 때에 다시 한 번 잠깐만 끓여서 상에 놓는다고 하였다.

김치조치의 조리법에는 찌개에 이용된 김치의 숙성도에 대한 언급이 없지만, 오늘날 김치찌개는 신 배추김치를 활용해 만든 국물 음식이다. 이때 신김치는 대개 김장김치를 말한다. 1977년에 발행된 『여성동아』 12월호의 별책 김장백과에는 신김치로 만드는 음식 12종을 소개하고 있다. 그중 하나가 김치찌개다. 만드는 법은 다음과 같다. 먼저 신김치는 물에 한 번 살짝 씻은 다음 4~5㎝ 길이로 썰어서 냄비에 담는다. 돼지고기도 얄팍썰기를 하여 신김치와 함께 기름

을 두른 냄비에서 볶는다. 여기에 표고, 찐 어묵 썬 것, 파, 다진 마늘을 함께 넣어 볶다가 물을 조금 붓고 간을 맞춘 후 뚜껑을 덮어 익힌다. 푹 익힌 다음 뜨거울 때 상에 올리면 맛깔스러운 김치찌개가 된다. 생강을 넣어서 끓이면 더욱 맛이 좋아진다고 하였다.

최근 몇 년 사이 선풍을 일으키며 인기를 모으고 있는 김치찌개가 있다. 바로 묵은지 김치찌개다. 보통 6개월 이상 저온에서 김치가 숙성되면 신맛은 적고 특유의 발효된 맛이 강한 묵은지가 만들어진다. 여기에 돼지고기 살점을 두툼하게 썰어 넣거나 꽁치, 고등어 등 생선을 푸짐하게 넣어서 끓이면 밥 한 공기를 언제 먹었는지 모르게 만드는 밥도둑이 완성된다. 김치찌개는 동치미무나 깍두기 또는 먹다 남은 김치에 된장과 고추장을 풀면 구수한 맛이 나고, 멸치 대신 돼지고기나 돼지갈비를 넣고 끓이면 한겨울 추위를 잊게 하는 영양식이 된다. 김치찌개는 처음부터 물을 붓고 끓이면 김치가 물러 버려 맛이 덜하다. 기름을 조금 넣고 먼저 센 불에서 볶는 것이 비법이다. 김치가 부드러워지면 그때 물을 붓고 불을 줄여서 김치가 푹 무르도록 끓인다. 간은 김칫국물로 해야 국물 맛이 더욱 깊어진다.

특징 및 의의 김치찌개는 된장찌개 다음으로 한국 사람들이 일상음식으로 즐겨먹는 대표 찌개류다. 김치는 한국의 대표 저장식품이자 발효식품으로, 한국 사람들이 끼니마다 반찬으로 먹는 음식이다. 김치찌개는 김치와 연관된 한국인의 입맛을 보여 준다. 김치찌개는 먹고 남은 김치나 신김치도 버리지 않고 다른 음식으로 활용해서 먹는 생활의 지혜를 엿볼 수 있는 음식이다. 영양면에서 보면 한국 사람들의 식생활이 곡물과 채식 중심이었음을 고려할 때 김치찌개는 김치에 돼지고기, 두부 등 단백질 식품을 함께 조리함으로써 영양소를 보충할 수 있는 역할도 하였다.

참고문헌 是議全書, 김치백과사전(김치사전 편집위원회, 유한문화사, 2004), 맛있고 재미있는 한식이야기(한식진흥원 한국외식정보, 2013), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 김장백과(여성동아, 1977.12).

필자 조숙정(趙淑晶)

까나리젓

정의 까나리를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 까나리는 몸이 가늘고 긴 원통형 생선이다. 등은 푸른색, 몸 옆과 배는 은백색이다. 우리나라 근해에서 많이 잡힌다. 강원도 동해안 지역에서는 양미리라 부르며, 서해에서 나는 것보다 크기가 훨씬 크기 때문에 구이용으로 이용된다. 전라도 흑산도 일대에서는 솔멸이라고 부른다. 『자산어보玆山魚譜』에서 저자 정약전丁若銓은 까나리를 멸치의 한 종류로 설명하고 있다. 멸치 종류에 해당하는 생선으로 멸치·정어리·밴댕이·까나리 등이 있으며, 어획해서 국에 넣거나 젓갈로 만들고 말려서 포로 만든다고 기록되어 있다. 『자산어보』가 쓰인 1800년대에 이미 멸치의 한 종류인 까나리를 어획해서 젓갈로 담근 것으로 추정된다. 실제 흑산도의 멸치잡이는 음력 3~4월에 까나리를 어획하는 것으로 시작한다. 현재 우리나라에서 만들어지는 까나리젓갈은 5~6월 충청남도 보령 지역과 인천광역시 백령도 인근에서 잡히는 것으로 담근다. 신선한 까나리를 골라 깨끗이 씻어서 항아리에 담고, 굵은 소금을 켜켜이 뿌려 쌓아 올린다. 맨 위층은 까나리가 보이지 않을 정도로 굵은 소금을 두껍게 깔고, 항아리 입구는 밀봉하여 6개월 정도 발효시킨다. 까나리젓은 김치 담글 때 사용한다. 깔끔한 맛을 내는 서울식 김치에 견줘 전라도식 김치에 젓갈을 많이 사용하면서 갈치속젓, 멸치젓과 함께 까나리젓으로 진한 맛을 낸다. 이러한 멸치 종류의 젓갈이 김치에 이용된 것은 해물, 젓갈, 어육침출수 등을 동시에 사용한 문헌 기록인 빙허각 이씨의 『규합총서閨閤叢書』에서 보인다. 까나리액젓은 젓갈과 같이 소금을 넣어 숙성 발효시키는 원리이지만 숙성 기간이 약 3년으로 젓갈보다 길다. 충분히 분해된 것을 창호지나 체에 그대로 거르는 방법이 있고, 발효한 젓갈을 달인 후 걸러서 맑은 국물을 얻는 방법이 있다. 진하고 맑은 국물이 좋은 액젓이며, 상큼하고 비린내가 없어야 한다. 까나리액젓은 멸치액젓에 비해 비리지 않고 담백한 맛이 나서 배추김치뿐만 아니라 파김치, 무김치, 섞박지에 사용된다. 충남 연안 지

역에서는 까나리액젓으로 마늘쫑 장아찌를 담그기도 한다. 김치 종류 이외 나물 무침, 생채나물, 겉절이, 국, 찌개, 조림에 간장 대신 조미료로 다양하게 사용된다. 젊은 주부들이 멸치액젓보다 까나리액젓을 선호하는 추세이다.

특징 및 의의 까나리젓갈은 장기간 숙성시키는 젓갈로, 쌈밥에 육젓으로 사용되기도 하지만 액젓으로 가공하여 사용하는 경우가 많다. 까나리액젓은 풍부한 단백질과 필수아미노산으로 감칠맛이 좋고 담백해서 여러 가지 김치에 사용될 뿐만 아니라 나물을 비롯하여 국, 찌개, 조림 등 조미료 용도로 많이 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 玆山魚譜, 경기민속지(경기도박물관, 2003), 어촌민속지(국립민속박물관, 1996), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 100가지(한복진, 현암사, 1998), 남도 김치에는 왜 젓갈이 들어갈까? (전남일보, 2017.12.29).

필자 최영희(崔榮姬)

깍두기

정의 2~3㎝ 크기의 정육면체 모양으로 자른 무를 절인 후 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 새우젓 등과 버무려 만든 김치.

내용 무를 재료로 하는 김치는 배추에 비해 역사가 오래되었다. 무의 크기, 무청의 사용 여부, 양념의 형태, 국물의 정도에 따라 달라진다. 깍두기의 가장 큰 특징은 무를 네모지게 썰어서 젓갈 및 양념과 버무렸다는 것이다. 무를 소금에 절여 젓갈과 버무려 만든 젓무김치에 관한 기록은 18세기 『소문사설謏聞事說』의 '청해菁醢'까지 거슬러 올라간다. 여기서는 깍두기를 "끓여서 거른 새우젓에 조각낸 무, 고춧가루를 넣고 버무려 담근 형태"라고 한다. 1800년대 말 조리서인 『시의전서是議全書』에는 새우젓, 고춧가루, 파, 마늘로 양념한 '졋무' 담금법이 나온다. 여기에는 무 이외에 오이지, 배추속대도 부재료로 포함되어 있다. 깍두기라는 명칭이 처음 출현하는 기록은 1700년대 판소리인 <『춘향가春香歌』> 중 "어사또 상을 보니 어찌 아니 통분하랴. 모 떨어진 개상판에 닥채 저붐 콩나물 깍대기 막걸리 한 사발 놓았구나."라는 대목이다.





깍두기 | 한국의맛연구회

깍두기를 담글 때는 배추김치에 비해 갖춰야 할 재료 종류나 방법이 까다롭지 않아 예부터 계절에 구애받지 않고 수시로 담가 먹었다. 지금으로선 깍두기를 깍둑썰기한 무로 담근 무김치로 분류하고 있으나, 20세기 초까지만 해도 당시 조리서를 보면 깍두기에 배추를 섞어 만드는 경우가 많았다. 하지만 무보다 배추 가격이 훨씬 비쌌기 때문에 경제 여유가 있는 가정에 국한된 조리법일 가능성이 있다. 대전 동춘당 송준길 종가에 전해져 오는 깍두기를 보면, 배추와 무의 비율이 5:5 정도로 그 흔적이 남아 있다. 또, 오늘날 깍두기 무의 크기는 대개 손가락 한 마디(2.5㎝)에서 두 마디(4.5㎝) 정도이지만, 20세기 전반의 깍두기 담금법을 보면 무를 가능한 한 굵직하게 썰도록 제안하고 있다. 채깍두기, 두쪽깍두기, 통깍두기, 알무깍두기 등과 같이 현재 기준으로는 무김치라고 불릴 만한 것까지 깍두기로 통칭해 부르기도 하였다. 젓갈은 새우젓을 이용하는 것이 일반 형태지만 지역이나 집안에

따라 다른 젓갈을 쓰기도 한다.

20세기 들어서는 무가 지닌 아삭한 질감을 살리면서 특유의 아린 쓴맛을 없애고 맛을 좋게 하려는 목적으로 깍두기에 설탕 등 감미료가 사용되기 시작하였다. 설탕이 분해되어 만들어진 덱스트린이 김치 국물의 점도를 높여 줘서 무 표면에 양념이 잘 점착되게 함으로써 한층 더 먹음직스러워 보이는 효과도 있다. 무만으로 만든 큼직한 깍두기는 배추김치에 비해 담그기도 쉽고 탕국물과도 잘 어울려 20세기 초반 서울 지역 외식 문화를 주도한 설렁탕집의 기본 찬으로 굳어졌고, 대다수 한국인들도 국물이나 찌개와 어울리는 김치로 깍두기를 꼽는다.

지역사례 들어가는 젓갈이나 해산물 종류에 따라 굴깍두기, 새우젓깍두기, 창난젓깍두기 등 다양한 깍두기가 만들어지고 있다. 동일한 재료를 칭하는 토속어가 다르다보니 명태아가미를 넣은 깍두기 하나도 강원도 지역에서는 서거리깍두기, 전라북도 지역에서는 구세미지라 한다. 무를 자른 모양에 따라서 달리 부르기도 하였다. 전라도 지역에서는 무를 쪼개 만들었다 하여 쪼각지, 함경도 지역에서는 무가 단단하여 육각형으로 썰기 어렵다 보니 길이로만 썰어 채(칼)깍두기라 하였다. 궁중에서는 입을 크게 벌리지 않고 먹을 수 있도록 작고 정갈한 모양으로 송송 썰어 만든 깍두기를 '송송이'라 불렀다. 경기도 여주 지역에서만 나는 게걸무를 이용해 만든 게걸무깍두기도 많이 알려져 있다.

특징 및 의의 흔히 김치를 지칭할 때 깍두기를 붙여 '김치 깍두기'라 할 정도로 깍두기는 배추김치와 함께 김치 대표 항목으로 꼽힌다. 배추김치에 비해 만드는 데 드는 비용과 노동력이 적어 어느 집에서나 매 끼니 때 먹는 반찬이다 보니 아무 데나 끼어드는 신세를 비유해서 표현하는 말이 되기도 하였다. 아이들이 편을 갈라 놀이할 때 어느 한 편에만 속하지 않고 여기저기 다 끼어들 수 있는 사람을 깍두기라고 한다.

참고문헌 謏聞事說, 是議全書, 春香傳, 김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 우리가 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 종가의 내림발효음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015), 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 박채린(朴彩麟)

깨죽

정의 깨와 쌀을 곱게 갈아 쑨 죽.

개관 깨죽은 참깨로 쑤는 무리죽이다. 참깨에는 흰깨와 검은깨가 있다. 한자로는 '호마胡麻' 또는 '임자荏子'라 한다. 깨는 특유의 방향 성분 때문에 죽·떡·과자의 재료로 쓰이고, 통깨나 깨소금·참기름 등 향신료로 널리 활용되어 왔다. 『물명고物名考』에서는 "호마는 종자가 검어 검은깨라 하고, 거승巨勝이라고도 한다. 지마脂麻는 흰 참깨로 유마油麻 또는 지마芝麻 등으로도 불린다."라고 하였다. 『명물기략名物紀略』에서는 "유마油麻가 바로 호마胡麻로 흑백 2종이 있다."고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』과 『별초단방別抄單方』에 호마胡麻는 오장을 윤택하게 하여 밥을 짓거나 가루를 내어 늘 먹는 것이 좋은데 가장 좋은 것이 흑임자黑荏子라고 하였다. 흑임자는 검정깨를 이르며 깨죽은 주로 이 흑임자로 한다. 흑임자는 예로부터 불로장생의 식품으로 여겨져 왔고, 흑임자죽은 즐겨 먹으면 늙어도 풍이 없고[一去] 흰머리가 검게 되고[二去] 근심을 없애준다[三去]하여 '삼거지덕'三去之德으로 인정받아 왔다.

내용 흑임자는 모래가 없이 깨끗이 씻어 비벼서 껍질을 제거한 후 곱게 갈아 고운체에 걸러서 찌꺼기는 버린다. 불린 쌀도 곱게 갈아 앙금을 안친다. 이때 흑임자는 쌀 분량의 절반 정도로 한다. 먼저 솥에 쌀 윗물과 앙금을 부어 흰 무리죽을 쑤다가 흑임자 간 것을 조금씩 넣어 가며 멍울이 지지 않도록 저으면서 쑨다. 약한 불에서 죽이 잘 어우러질 때까지 서서히 끓인다.


들깨죽


흑임자죽

깨죽 | 한국의맛연구회

죽이 다 쑤어지면 죽에 간을 하지 않고, 먹기 전에 소금과 설탕을 따로 담아낸다. 흑임자죽은 전라도 지역에서 주로 이용한다. 『주식시의酒食是儀』에서 흑임자죽은 "흑임자를 담가 불려내고, 흰쌀은 물에 담가 불려 내어 돌 없게 하여 맷돌에 갈아 잣죽 쑤듯 하여 먹는다. 꿀도 쓰고 소금도 쓴다."고 하였다. 『시의전서是議全書』에서 흑임자죽黑荏子粥은 "잣죽 쑤듯이 깨를 깨끗이 일어 쌀과 같이 담가 갈아 쑨다."고 하였고, 대소상이나 제사에는 밥을 하지 않고 죽을 하여도 해롭지 안다고 하여 죽의 쓰임도 이야기하였다. 『음식책飮食冊』에서는 "녹말을 가라앉혀 잣죽, 깨죽, 각색 의이로 점심이나 밤참으로 이용한다." 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 흑임자죽을 "검은깨를 구증구포九蒸九曝하여 두었다가 매번 두 홉씩 더운물에 담갔다가 베보에 싸서 비벼 껍질을 버리고 다시 물에 담가 즙을 짜서 달여 먹되 멥쌀과 섞어 죽을 쑤어 먹으면 오장에 좋고 기력을 보충해 주며 근골을 굳게 하나니라. 또는 흑임자 두 보시기에 쌀 한 보시기쯤 하는데, 먼저 이것을 각각 씻어 물에 불려 놓고 맷돌에 쌀 한 술 넣고 갈다가 깨 한 술 넣고 번갈아 가며 갈아서 체에 걸러 솥에 붓고 끓여서 꿀이나 설탕에 먹나니 공효는 이 위에 말하였노라." 하였다.

특징 및 의의 흑임자죽은 잣죽과 함께 대표 보양식으로 알려져 있다. 깨를 구성하는 불포화지방산은 콜레스테롤을 저하시켜 풍을 예방하고, 케라틴 성분은 두피에 영양을 공급하여 탈모 예방과 함께 머리카락에 윤기를 부여한다. 또 안토시아닌의 항산화 성분은 눈의 피로를 덜어 주는 효과가 있는 것으로 전해진다.

참고문헌 名物紀略, 是議全書, 飮食冊, 酒食是儀, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한식아카이브(archive.hansik.org), 한의학고전DB(mediclassics.kr).

필자 차경희(車京姬)

깻잎

정의 꿀풀목 꿀풀과 들깨속 식물에 속하는 1년생 초본 식물의 잎사귀.

내용 깻잎은 주로 기름을 짜기 위해 유지작물로 재배되는 들깨가 생육하는 동안 부드러운 잎을 수확하여 먹는데 이것이 깻잎(또는 들깻잎)이다. 원산지는 한반도를 포함한 동부아시아 고원지대로 추정된다. 인도, 한국, 중국 등 아시아 지역에서 재배되었으나 깻잎을 식용으로 먹는 것은 우리나라가 거의 유일하다. 일본은 깻잎과 비슷하게 생긴 소엽을 즐겨 먹는다. 소엽은 깻잎과 또 다른 향이 있어 생선회와 함께 먹거나 튀겨서 먹기도 한다. 들깨는 『농상집요農桑輯要』에 처음 기록되었고, 참깨보다도 재배 역사가 길다. 고서에는 임荏, 임자荏子, 수임水荏, 수소水蘇, 유마油麻 등으로 불렸다. 우리 민족 전통식품으로서 들기름, 들깻묵, 들깻잎 등은 우리 건강을 지켜 왔다. 독특한 향미를 주는 깻잎은 우리 민족이 가장 즐겨 애용하는 대표 식품이며, 세계에 내놓고 자랑할 수 있는 훌륭한 기능성 식품이라 할 수 있다.

식생활 수준 향상, 외식 문화 발달, 육류 소비 증가로 최근에는 신선엽 채소의 이용 개발과 더불어 재배와 이용이 점점 증가하고 있다. 특히 깻잎은 맛과 향이 진하고 고소해서 누린내, 비린내 강한 생선이나 고기와 궁합이 잘 맞아 『본초강목本草綱目』에는 "깻잎은 고기와 생선의 온갖 독을 해독한다."라고 쓰여 있다.

깻잎의 독특한 방향 성분은 페릴라알데히드, 리모넨, 페릴라케톤 등으로 깻잎을 찧었을 때 개운한 맛이 있어 육류의 누린내와 생선의 비린내를 없애 주는 특성이 있다. 따라서 고기나 생선회를 먹을 때 쌈 채소, 회 무침처럼 양념이 강한 음식이나 생선 매운탕의 비



깻잎 | 농촌진흥청

린내를 제거하여 맛을 깔끔하게 해 주는 향신채소로 각각 잘 어울린다. 가정의 식탁에서는 흔한 밑반찬으로 간장이나 된장에 절이는 깻잎장아찌, 깻잎김치나 깻잎나물로 많이 오른다. 깻잎나물을 할 때에는 쓴맛이 적은 어린 줄기에 달린 작은 잎을 데쳐서 이용하면 부드러운 식감과 깻잎 특유의 향을 즐길 수 있으면서 칼슘 함량(100g당 296mg)이 높아 칼슘이 부족한 노인에게 적극 추천하는 음식이다.

특징 및 의의 깻잎은 비타민A와 C가 풍부하고 칼슘 함량이 많아 육류, 생선 등의 동물성 식품에 곁들여 먹는 중요한 식물성 식품이다. 항산화·항노화 성분이자 항암 성분인 베타카로틴도 100g당 7.6mg을 함유하고 있다. 깻잎은 베타카로틴 외에도 카페인산·루테올린·퀘르세틴·로즈마린산 등 안토시아닌 계열 색소 및 플라보노이드 계열 성분이 다량 함유되어 소염, 항 알레르기, 항 돌연변이성, 항산화 활성 등 다양한 생리활성을 띤다. 또한 간 독성에 대한 보호 효과, 항 고지혈증 및 항 동맥경화 활성, 항 만활성, 암 세포 활성 억제와 관련한 다양한 기능과 건강기능성 식품 소재 개발이 이루어지고 있다. 깻잎 특유의 향을 내는 정유 성분은 소스, 과자, 치약 등 향료로도 이용된다. 강한 방부력이 있어 항 곰팡이 제재로도 이용되고 있다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2014), 기능성 들깻잎 추출물을 이용한 간보호 건강기능식품 소재 등록 및 제품화 기술 개발(농림수산식품부, 2014), 깻잎 줄기세포와 깻잎 추출물이 피부세포 내 DNA 손상 복구에 미치는 영향(이현아, 한남대학교 석사학위논문, 2017), 들깻잎 유래 주요성분인 caffeic acid와 rosmarinic acid의 세포내 산화손상과 간 독성에 대한 화학적 예방효과 및 그 조절기작 연구(이광원, 교육과학기술부, 2013), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 식품성분표(국립농업과학원, 2016), 이해하기 쉬운 식품재료학(조경련 외, 파워북, 2017).

필자 한진숙(韓進淑)

깻잎김치

정의 소금물에 삭히거나 찐 깻잎 또는 씻어서 물기를 뺀 생깻잎에 젓국, 간장, 고춧가루, 마늘, 생강 등 김치 양념을 발라 담근 김치.

내용 깻잎은 쌈채소로 먹는 것이 기본이고, 육류를 이용한 탕이나 생선회 등의 비린내를 없애고 특유의 향취를 발산하기 때문에 다양한 음식에 부재료로 이용된다. 그뿐만 아니라 한국인의 식문화에서 깻잎은 중요한 밑반찬인 김치와 장아찌 등 절임음식을 만드는 주재료로도 훌륭한 식재료다. 깻잎김치는 깻잎 특유의 향긋함과 씹히는 맛이 있는 별미 김치이다. 열무김치, 풋배추겉절이 등과 함께 여름철 입맛을 돋워 주는 풍미 있는 김치 종류다. 깻잎김치는 주로 충청도, 전라도, 경상도 지역에서 즐겨 담갔다.

일반 깻잎김치는 깻잎을 소금물에 삭혀서 담근다. 소금물에 하루 정도 담가 삭은 깻잎을 씻어서 물기를 제거한 후 3~4장씩 겹쳐 놓는다. 무, 밤, 마늘, 생강을 곱게 채로 썰어 멸치젓국과 고춧가루를 넣어 양념을 만든다. 겹쳐 놓은 깻잎 위에 양념을 켜켜로 놓고 항아리에 담아 익힌다. 김치가 누릇누릇하게 익은 후에 꺼내 놓으면 먹음직스러우며, 맛도 일품이다. 깻잎 향이 진하고 쓴맛이 있으므로 간은 멸치젓국으로 한다.

그러나 전라도 지역에서는 깻잎을 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 김치를 담근다. 전라북도 정읍의 도강김씨 문중에서 여름에 깻잎김치를 담그는 법을 보면 깻잎을 흐르는 물에 씻어서 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 찹쌀풀을 묽게 쑤어 식힌 뒤 송송 썬 부추와 쪽파, 고춧가루, 다진 마늘과 생강, 통깨, 멸치액젓을 넣어 찹쌀풀 양념을 만들어서 이를 깻잎 한 장 한 장에 바른다고 하였다. 깻잎김치에 부추를 넣는 것이 특징이다. 깻잎김치는 짜지 않게 간을 해야 하며, 깻잎 향을 살리기 위해 생강은 조금만 넣는다. 간장과 젓국에 고춧가루 넣어 만든 양념을 물기를 제거한 깻잎에 발라 담



깻잎김치 | 농촌진흥청

그는 것도 일반 형 태이다.

한편 깻잎을 쪄서 말린 후 김치를 담그는 경우도 있다. 경상북도 안동의 의성김씨 종가에서는 깻잎을 쪄서 물기를 짜내고 햇볕에 살짝 말린 후 굵은 고춧가루와 진간장, 마늘, 통깨를 넣은 양념장을 얹어서 숙성시킨다. 가을에 깻잎김치를 담그며 바로 먹기도 하고 5~6개월 정도 숙성시켜 먹기도 한다. 냉장고가 없던 시절에는 여름철 더운 날씨에 깻잎이 금방 삭았기 때문에 주로 겨울에 담가 두었다 먹곤 하였다. 본래 종가의 내림법에서는 실고추와 석이채, 밤채, 마늘채를 넣어 화려하게 즐겼지만 요즘은 실고추를 굵은 고춧가루로 대체하는 등 간소하게 만든다. 양념장의 매콤하면서도 달콤한 맛과 쌉쌀한 깻잎의 향이 어우러져 입맛을 돋우는 데다 저장성도 좋아 여전히 종가에서 즐겨 담그는 김치류이다.

특징 및 의의 깻잎김치는 여름철 깻잎이 흔할 때 담가 늦은 가을까지 먹을 수 있는 별미 김치이다. 요즘에는 사계절 담가 먹을 수 있고, 어느 곳에서나 담글 수 있게 되었다. 간장, 된장, 멸치젓 등에 박아 장아찌를 담그면 사철 입맛을 돋워 주는 부식으로도 이용할 수 있다.

참고문헌 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국 종가의 내림 발효 음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015).

필자 조숙정(趙淑晶)

꼬막

정의 부족류, 부족강(이매패강) 원새목 꼬막조갯과 연체동물.

내용 우리나라에는 꼬막·새꼬막이 있고, 피조개도 이와 비슷한 종이다. 꼬막은 지역에 따라 고막, 피조개, 새조개, 살조개로 불린다. 꼬막 하면 전라남도 보성 벌교를 알아준다. "벌교에 가거든 주먹 자랑 하지 마라."는 말이 있으니 이는 아마도 벌교 사람들이 꼬막을 많이 먹어서 힘이 세다는 뜻일 터다. 또한 흔히 조막만한 어린아이 손을 이르는 '꼬막손'도 이 꼬막조개에 어원이 있을 듯하다. 무등산 '꼬막재'도 작은 재(고갯마루)란 뜻일 것이다.



꼬막 | 국립민속박물관

꼬막조개의 껍데기 겉면은 부챗살처럼 도드라진 방사륵放射肋(부챗살마루)이 줄줄이 나 있다. 다시 말해서 꼬막 껍데기(패각)는 매끈매끈하고 반들반들한 다른 조개들과 딴판으로 야물기 그지없고, 푹 들어간 골과 오돌토돌 솟은 두둑돌기가 또렷하다. 또 인대靭帶는 널따란 것이 검고 모가 나며, 패각근이 조개를 닫게 한다면 인대는 반대로 두 패각을 열어 벌리게 한다.

꼬막, 새꼬막, 피조개 셋이 혼동될 수 있지만 다음과 같이 서로 다르다. 각장 길이는 꼬막 5.2㎝, 새꼬막 7.5㎝, 피조개 12㎝ 순이다. 두둑(줄기)인 방사륵은 꼬막 17~18줄, 새꼬막 30~32줄, 피조개 42~43줄이다. 꼬막은 껍데기에 털이 없고, 새꼬막은 조금 나며, 피조개는 털이 더부룩하게 많다. 또한 방사륵 위에 생기는 오돌토돌하고 자잘한 과립(알갱이)이 서로 다르다. 꼬막은 양 껍데기에 다 나고, 새꼬막은 왼쪽껍데기(좌각)에만 있고 우각에는 없으며, 피조개는 양쪽 모두 없이 밋밋하다. 셋 가운데 피조개는 아주 크고, 살이 붉으며, 거친 털이 많이 난다.

꼬막은 조간대에서 수심 10m까지의 개펄에 산다. 주로 연안에서 바다 양식을 하지만 바구니(채롱)에 넣어 바다 밑에 내려기르기(수하식)도 한다. 찬 바람이 부는 11월부터 5월까지가 꼬막 철이며, 그때는 알을 품는다.

꼬막 속에는 감칠맛 나는 불그스레하고 졸깃졸깃

한 조갯살과 함께 입맛을 돋우는 간간한 조개국물이 한가득 고여 있다. 그런데 보통 연체동물에는 산소 결합력이 떨어지는 헤모시아닌hemocyanin이란 호흡 색소가 있지만 이들은 드물게도 척추동물 혈색소인 헤모글로빈hemoglobin이 있어서 살이 붉은색을 띠고, 껍데기 안에도 핏물이 돈다. 이렇게 이들은 산소가 부족한 깊은 바다나 갯벌에 살기에 헤모시아닌보다 산소 결합력이 훨씬 뛰어난 헤모글로빈을 갖게끔 진화(변화)한 것이다.

특징 및 의의 주로 살짝 익혀 초고추장에 찍어 먹지만 꼬막파전, 꼬막튀김, 꼬막찜을 하기도 한다. 꼬막에는 고급단백질과 비타민, 무기염류가 골고루 들어 있어 어린이 성장 발육을 돕는다. 또 유기물인 타우린과 철분이 많아 피로 해소, 당뇨병 예방, 시력 회복, 빈혈 치료에 좋다고 한다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990), 표준원색도감전집3-패(波部忠重, 일본 보육사, 1967).

필자 권오길(權伍吉)

꼬막무침

정의 해감한 꼬막을 끓는 물에 살짝 데쳐서 껍데기 한쪽만 제거한 뒤 간장 양념장이나 초고추장 양념으로 무친 전라남도 향토음식.

내용 꼬막은 싹싹 비벼서 깨끗이 씻고, 3% 정도의 묽은 소금물에서 충분히 해감시킨다. 꼬막을 끓는 물에 삶다가 거품이 올라오기 시작하면 한쪽으로 저어 주면서 2분간 삶다가 찬물 1컵을 넣고 2분 더 삶으면 맛있게 삶을 수 있으며, 꼬막 살을 쉽게 발라낼 수 있다. 간장양념을 할 경우 간장에 고춧가루, 다진 파·마늘, 설탕, 참기름, 깨소금 등 갖은양념과 함께 다진 풋고추 및 붉은 고추를 넣어 양념장을 만든다. 접시에 꼬막을 가지런히 담은 후 준비된 양념간장을 조금씩 끼얹어 낸다. 이때 꼬막의 살이 붙은 쪽은 남기고 반대쪽 껍데기를 뗀다. 꼬막찜이라고도 하며, 전라북도 지역에서는 꼬막회라고 불린다. 초고추장(고추장, 식초, 설탕과 파·마늘 다진 것)으로 양념할 경우 미나리·양파 등 향채를 넣고 함께 무치며, 살만 발라 무쳐 먹는 게 일반 형태다.



꼬막무침 | 국립민속박물관

꼬막은 껍질이 반질반질한 조개와 달리 표면에 굵은 골이 파여 있어 『우해이어보牛海異魚譜』에서는 이 골의 모양새가 기왓골을 닮았다 하여 '와농자瓦壟子'라 하였다. 『재물보才物譜』 등 문헌에서는 '고막'이라고 쓰여 있다. 1980년대 조정래의 소설 <태백산맥>에서는 '꼬막'으로 소개, 소설의 인기에 힘입어 친근한 단어로 퍼져 나가기 시작했다. 꼬막은 고려시대 이전부터 관북지역(특히 함경남도) 특산물로 꼬챙이에 꿰어 말린 것을 강오쥬(또는 강오주)라 하여 술안주로 만드는데 품질이 뛰어나다고 『난호어명고蘭湖魚名考』에 기록되어 있다. 고려시대에는 원나라에 공물로 바쳤기 때문에 국내에서는 먹을 수 없는 귀한 식품이었다고 허균許筠은 『도문대작屠門大嚼』에서 소개하고 있다. 정약전丁若銓의 『자산어보玆山魚譜』에는 살이 노랗고 맛이 달다고 기록되어 있다. 『동국여지승람』에는 전라도의 장흥도, 해남현, 보성군, 흥양현 토산물로 기록되어 있다. 꼬막무침은 예부터 연안 어민 반찬으로 많이 이용되어 왔을 것으로 추정되지만 조리법이 기록된 고조리서는 없다.

특징 및 의의 겨울철이 제철인 꼬막은 겨울철 입맛을 깨우는 별미다. 철분과 아미노산이 풍부하여 어린이 성장 발육과 빈혈 예방에 도움을 준다. 꼬막무침은 파, 마늘 다진 것을 넣은 간장 양념장이나 초고추장 양념

으로 무치며, 반찬으로 먹기도 한다. 초고추장에 무친 꼬막무침은 꼬막비빔밥 고명으로 이용하기도 한다. 마늘의 알리신이나 미나리 등의 향은 조개의 비릿한 향을 감소시켜 맛을 좋게 한다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 이영은(李英恩)

꼬맹이술

정의 성인으로 대접 받기 위해 동리 사람들에게 한턱 내는 술.

내용 다 자라지 못한 어린아이를 가리키는 속어가 꼬맹이이다. 과거 농경사회에서는 관계례冠笄禮나 혼례婚禮 등 통과의례를 치름으로써 성인으로 인정받을 수 있었다. 그런데 서민층에서는 나이가 서른이 넘은 사람이라도 이 통과의례를 치르지 못하면 사회에서 어린아이 대접을 받는 등 손해 보는 일이 많았다. 특히 농경사회에서 품앗이는 생산 활동 또는 경제 활동과 같은 생계와 직결됐다. 그러나 집안이 가난해서 관례도 치르지 못한 서민층 총각들은 아무리 일을 해도 성인의 품삯을 받지 못하고 어린아이 품삯을 받아야만 했다. 이 때문에 성인식을 치르지 못한 서민층 총각들 사이에서는 불평불만과 함께 억울함을 감당해야만 했다.

이에 당사자의 부모나 동리 어른들이 나서서 일종의 집단 합의를 모색했다. 일종의 성인 신고식을 치르게 하는 것이다. 이때 노총각 부모들은 막걸리 같은 박주薄酒라도 정성껏 빚어 대접함으로써 동리 사람들에게 성인으로 대접받는 인정을 얻어냈다. 이를 꼬맹이가 내는 술이라고 해서 꼬맹이술이라고 했다. 꼬맹이술을 얻어 마신 후에는 품갚 등을 성인으로 대접하여 쳐 준 것이다. 따라서 꼬맹이술은 무엇보다 사회의 인정과 합의가 담긴 술이라 할 수 있다. 『한국민족문화대백과사전』에 "나이 어린 농부들이 성인이 되었음을 인정받기 위하여 어른 농부들에게 내는 술"이라고 한 것에서 볼 수 있듯 꼬맹이술은 술 빚는 법이 별도로 있는 것이 아니라 어떤 술이 특수한 목적에 의해 사용될 때 이름 붙여진 경우이다. 먹고사는 수준이나 형편에 따라 쌀로 빚은 청주를 비롯하여 탁주가 될 수 있지만 주로 가난한 사람들 사이에서 이루어지는 의식인 만큼 향기와 맛이 좋은 술이었다고는 할 수 없다. 심지어 옥수수, 조, 수수 등으로 빚은 술의 주박을 얻어다가 물을 쳐서 주물러 짠 싱거운 막걸리라도 꼬맹이술이 될 수 있었다.

특징 및 의의 꼬맹이술은 일종의 성인식인 관례를 대신하는 술이었다. 술의 종류나 품질과는 상관없이 정성껏 대접하고 나누어 마시는 것으로서 성인으로 대접받는다는 것이었다. 인생의 관문 통과를 상징하는 의식을 통해서 공통체의 결속을 다지고 상호 화합을 도모하는 미풍양속의 반영이라고 할 수 있다.

참고문헌 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박록담(朴碌潭)

꼴뚜기

정의 오징어와 유사하게 생긴 화살오징엇과 연체동물.

내용 꼴뚜기는 우리나라, 중국, 일본 등지에 분포한다. 몸은 좌우 대칭이고, 흰색 바탕에 자줏빛 반점이 있다. 몸통은 길쭉해서 길이가 폭의 세 배 정도이다. 뼈는 얇고 투명하며, 각질角質로 되어 있다. 다리 길이는 몸통의 절반 정도이다. 수명은 1년이다. 연안에 많이 서식하고, 이동을 많이 하지 않아 근육이 덜 발달되기 때문에 오징어보다 훨씬 연하고 부드럽다. 방언으로 '고록', '꼬록', '호래기', '꼴띠', '한치' 등으로 불린다. 『자산어보玆山魚譜』에는 '유어柔魚'로 기록하고 속명을 '고록어高祿魚'라고 기록하고 있다. 그 내용을 보면 "형상은 오징어와 유사하지만 몸통은 더 길면서 좁다"고 하면서 "3~4월에 잡아서 젓갈을 담근다."고 하였다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '유어柔魚'라고

하면서 “전라도 사람들은 ‘호독이’라고 부르고, 황해도 사람들은 ‘꼴독이’라고 부른다.”고 기록하고 있다. 물살이 빠른 곳에서 그물을 물살에 흘러가지 않게 고정해 놓고 그 물살에 의해 그물로 들어가게 하는 안강망鮟鱇網으로 잡거나 밤에 그물을 수중에다 펼쳐 놓은 후 집어등을 켜서 그물 위로 꼴뚜기를 모아 그물을 들어올리는 ‘들망’ 등을 사용해 잡는다.

전국 차원에서 꼴뚜기를 이용해 많이 먹는 것은 꼴뚜기젓이다. 켜켜이 쌓은 꼴뚜기 사이사이에 소금을 뿌려 가며 항아리에 담아 석 달 정도 삭힌다. 삭힌 꼴뚜기를 건져서 씻은 후 다진 파·마늘·생강을 넣고 무쳐서 항아리에 담아 두었다가 먹을 때 꺼내 씻어서 고춧가루, 깨소금, 참기름 등에 무친 것이다. 이용기李用基(1870~1933?)가 1924년 지은 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 ‘꼴둑이젓’이라고 소개되어 있다. 전라도 지역에서는 ‘고록무김치(꼴뚜기무김치)’를 만들어 먹는다. 고록김치는 소금에 절여 잘게 썬 꼴뚜기와 나박썰기 해서 소금에 절인 무를 고춧가루로 버무리고 채 썬 양파·풋고추·붉은고추, 다진 파·마늘, 통깨, 실고추를 넣어 잘 버무려서 3~4일간 숙성시킨 것이다. 경상도 지역에서는 ‘꼴뚜기무생채’를 만들어 먹는다. 절였다가 고춧가루로 버무린 무채와 소금으로 씻어 채 썬 꼴뚜기를 양념(고추장, 설탕, 식초, 참기름, 다진 파·마늘, 깨소금, 소금)으로 무친 것이 꼴뚜기무생채이다. 지역에 따라서는 고추장과 고춧가루를 넣지 않고 먹는 곳도 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 ‘꼴둑이백숙’이라 하여 “꼴뚜기를 씻어 두 토막을 내고 끓는 물에 아주 잠깐 넣었다 꺼낸다. 초장에 먹으면 맛이 좋고 낙지와 조개보다 훨씬 더 연하다.”고 소개한다. 이처럼 신선한 꼴뚜기는 회로 먹거나 데쳐서 초장에 찍어 먹기도 하고, 각종 양념에 꼴뚜기와 무채를 넣어 함께 무쳐 먹기도 한다. 말린 꼴뚜기는 멸치나 오징어처럼 물엿과 함께 간장조림이나 고추장조림을 해서 밑반찬으로 먹기도 한다.

특징 및 의의 주로 서해와 남해에서 많이 잡히는 꼴뚜기는 오징어와 비슷하게 생겼지만 크기가 훨씬 작다. 그런 연유로 볼품없고 가치 적은 물고기로 인식되기도 한다. 하지만 지방질과 당질이 적은 반면에 단백질이 풍부하고, 콜레스테롤 수치를 감소시켜 주는 타우린도 풍부하게 함유되어 있다. 그래서 항간에서는 오징어나 꼴뚜기가 동맥경화증을 비롯한 성인병에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 오징어에 비해 육질이 부드러워 소화가 더 잘되기 때문에 소화기능이 약한 어린이와 노년층을 위한 건강식으로 추천되기도 한다.

참고문헌 玆山魚譜, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

꼼치

정의 쏨뱅이목 꼼칫과의 바닷물고기.

내용 우리나라 서해와 남해, 홋카이도 남부만 포함한 일본 전 해역, 동중국해에 서식한다. 수심 20~120*m*의 바닥에 서식하고, 새우류와 작은 어류를 잡아먹는다. 깊은 바다에 살다가 12~2월에 산란하기 위해 연안으로 몰려온다. 알은 덩어리진 침성란이다. 수명은 1~2년 정도이고, 전장은 50~60*cm* 정도이다. 배를 제외한 몸은 갈색, 황갈색 바탕에 부정형의 검은색 무늬가 있다. 일반에서는 ‘물메기’ 혹은 ‘곰치’로 더 널리 알려져 있다. 남해안 지역에서는 커다란 머리와 길고 넓적한 몸뚱이가 메기를 닮아서 ‘물메기’로 부르고, 강원도 동해안 지역에서는 둔해 보이는 몸짓이 곰 같다 하여 ‘곰치’라 한다.

꼼칫과 어류는 전 세계에 195종이 알려져 있고, 우리나라에는 여덟 종이 서식하고 있다. 꼼치 외 꼼칫과 대표 어류로 아기씨물메기, 물메기, 미거지가 있다. 모두 동해에서 잡힌다. 아기씨물메기는 수심 100*m* 내외 바닥에 서식하고, 전장은 40*cm* 정도이다. 물메기는 수심 270*m* 이내의 모래 바닥이나 개펄 바닥에 서식한다. 전장은 35*cm*로 다른 꼼치과에 비해 작은 편이다. 미거지는 주로 수심 50~600*m*의 저층에서 서식하고, 전장 70~90*cm* 정도로 대형이다.

꼼치를 『자산어보茲山魚譜』에는 해점어海鮎魚라 하였고, 속명으로 미역어迷役魚라 하여 쓸모없는 물고기로 여겼다. 선원들도 다른 물고기와 함께 꼼치가 그물에 걸려 올라오면 생김새가 흉측하고 먹지 않는 물고기라 하여 바다로 되던졌다. 이때 텀벙거리는 소리를 흉내 내어 '물텀벙이'라고도 했다. 선원들은 꼼치류 외에도 아귀, 삼세기 등도 같은 이유로 '물텀벙이'라 불렀다.

특징 및 의의 꼼치는 과거에 쓸모없는 물고기로 인식되었으나 지금은 겨울 별미로 각광 받고 있다. 꼼치는 주로 탕으로 먹으며, 겨울철 해장국으로 인기가 높다. 『자산어보』에도 "고깃살은 매우 연하고, 뼈도 무르다. 맛은 싱겁고 곧잘 술병을 고친다."고 하였다.

이 외에도 건조하여 쪄서 먹거나 구워서 술안주로 먹기도 한다. 12~2월 산란기에 잡힌 꼼치가 맛있다. 동해안 지역에서는 김치와 고춧가루 등을 넣어서 먹고, 남해와 서해안 지역에서는 주로 맑은 탕을 해서 먹는다. 물메기탕은 육질이 부드러워서 살이 풀어지기 때문에 숟가락으로 떠먹는다. 물메기탕이라고 하면 동해 일대에서는 주로 미거지탕을 말한다. 물론 아기씨물메기, 물메기도 구분하지 않고 물메기탕 재료로 쓰인다. 서해와 남해안 지역에서 물메기탕은 꼼치탕을 말한다.

참고문헌 茲山魚譜, 낚시꾼을 위한 우리바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016).

필자 김창일(金昌一)

꽁치

정의 동갈치목 꽁칫과에 속하는 바닷물고기.

내용 꽁치는 젓갈, 구이, 조림, 찌개, 국, 과메기, 통조림 등으로 해서 많이 먹는 대중 생선이다. 꽁치라는 이름의 유래는 정약용丁若鏞의 저서 『아언각비雅言覺非』에 기록되어 있다. 아가미 근처에 침을 놓은 듯한 구멍이 있어 공치라 했다 한다. 여기에 공이 된소리가 되면서 꽁이 되었다. 『임원경제지林園經濟志』에는 공어貢魚, 공치어貢侈魚, 추도어秋刀魚, 추광어秋光魚 등으로 표기되어 있다.

꽁치는 난류성 어종으로, 1945년 광복 이후부터 많이 잡히기 시작해서 1970년대 중반에 어획량이 가장 많았다. 1980년대 이후에는 꾸준히 감소 추세이지만 해마다 들쭉날쭉한 어획량을 기록하고 있다. 냉동 상태로 대만에서 수입하기도 하며, 원양어업을 통해 국내 수요를 감당한다. 꽁치는 서리가 내리는 가을철인 10월에서 11월에 지방 성분이 20% 정도가 되어 가장 기름지고 맛있다고 알려져 있다. 과메기도 원래는 이때의 꽁치를 말리는 것이지만 요즘은 원양에서 잡은 냉동 꽁치도 많이 사용한다.

일반에 많이 알려져 있는 꽁치 요리법은 구이와 조림, 김치를 넣은 찌개다. 특히 통조림 꽁치와 묵은지를 넣은 꽁치 김치찌개는 전문 식당이 있을 정도로 잘 알려진 대중 요리다. 꽁치가 많이 잡히는 동해안에서는 봄철에 잡히는 알밴 꽁치로 젓을 만들어 먹기도 한다. 꽁치를 통째로 소금에 버무린 꽁치젓은 빨리 삭는 편이라 한 달 정도가 지나면 '마리젓'으로 통째 꺼내 살을 찢어서 밥반찬으로 먹기도 한다. 다 삭으면 액젓 상태로 되어 간장 대신 사용하고, 김장 등에 활용한다.

경상북도 포항 지역에서는 꽁치를 국으로도 끓여 먹는다. 꽁치국은 싱싱한 생꽁치를 다지거나 갈아서 다진 파와 섞어 밀가루로 버무려 완자를 만들거나 수제비처럼 떠 넣고 여기에 우거지나 고사리, 토란대나 부추 등 각종 채소를 넣어 육개장식으로 끓여 먹는 경북 해안지역 향토음식이다.



꽁치 | 국립민속박물관

울릉도에서는 봄 산란철에 손으로 꽁치를 잡는 '손꽁치잡이'가 이루어진다. 5월에서 8월 산란철이 되면 꽁치는 해초 같은 부유물에 몸을 비비는 습성이 있다. 이와 같은 꽁치 습성을 이용하는 어법漁法이다. 가마니에 해조류를 주렁주렁 매달아 바다에 띄워 놓은 뒤 손을 가마니 아래로 집어넣고 손가락을 벌리면 꽁치가 손가락 사이에 들어와서 몸을 비빈다. 이때 꽁치를 움켜쥐는 것이 바로 손꽁치잡이이다. 숙련된 어부는 상당한 양의 꽁치를 잡는다. 이렇게 어획한 싱싱한 꽁치로 울릉도에서는 꽁치 물회를 만들기도 한다. 꽁치 물회는 꽁치회와 각종 채소, 초고추장을 넣어 물을 부은 것이다. 꽁치회가 들어간 것을 제외하면 다른 물회와 비슷하다.

특징 및 의의 꽁치는 등푸른 생선으로서 불포화지방산과 오메가-3 지방산, 항산화 작용으로 노화 방지에 효과가 있는 비타민E, 야맹증에 효과가 있는 비타민A 등이 많이 함유된 건강식품이다. 과메기나 통조림으로 가공해서도 많이 먹는다.

참고문헌 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2013), 신라왕이 몰래 간 맛집(김남일 외, 휴먼앤북스, 2017), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

꽃게

정의 절지동물문 갑각강 십각목 꽃겟과의 게.

내용 꽃겟과에는 꽃게와 민꽃게가 있다. 꽃게는 우리나라 서해, 남해에서 서식하는 종이다. 꽃게는 수심 20~30*m* 내외의 서해와 남해에 서식하며, 낮에는 모래 속에 숨어 있다가 밤에 먹이 활동을 한다. 먹이는 갯지렁이, 조개, 새우, 작은 물고기 등이다. 서식 수온은 4~30℃, 성장 최적 수온은 25~28℃로 알려져 있다. 여름에 산란하고, 늦가을에 서해 남쪽으로 내려가서 월동한다.

등딱지는 푸른빛을 띤다. 몸통은 마름모꼴이고, 양쪽 끝에 날카로운 가시가 있다. 집게발은 크고, 네 쌍



꽃게 | 국립민속박물관

의 다리는 걸을 때 사용한다. 가장 아래쪽의 한 쌍은 넓적하고 편평해서 헤엄칠 때 유용하게 사용한다.

꽃게 어획은 봄어기와 가을어기이다. 7~8월은 산란기이다. 4~6월에는 주로 알이 찬 암꽃게를 잡고, 9~11월에는 여름에 산란하여 살이 없는 암꽃게보다 살이 차고 쫄깃한 수꽃게가 주 어획 대상이다. 배딱지는 암꽃게가 둥글고, 수꽃게는 뾰족한 모양이다. 알을 밴 암꽃게는 배딱지 부분이 붉은색을 띠고, 양 옆구리의 곳이라 불리는 가시 주변에는 붉은색이 돈다. 알과 살이 꽉 찬 꽃게는 그렇지 않은 꽃게에 비해 묵직하고, 배딱지를 눌렀을 때 단단한 느낌이 든다.

꽃게는 닻자망 어법, 안강망 어법, 통발 등으로 어획한다. 닻자망으로는 꽃게를 대량 어획하여 곧바로 냉동시켜서 유통한다. 반면 통발로 어획한 꽃게는 대부분 활어 상태로 유통한다. 도시인들이 꽃게를 본격 먹기 시작한 것은 그리 오래되지 않았다. 1960~1970년대만 하더라도 냉동시설 부족, 교통과 유통망 미발달로 꽃게가 대량 어획되면 거름으로 사용하거나 버리는 경우가 많았다. 꽃게 어획으로 유명한 인천광역시 연평도만 하더라도 상업용 꽃게 어획은 1980년대 들어 본격 시작되었다.

민꽃게도 꽃겟과에 속한다. 우리나라 모든 해역에 분포하며, 얕은 바다의 돌 밑이나 바위틈에서 쉽게 볼 수 있는 종이다. 민꽃게는 6~8월에 산란하고, 3년 정도 산다. 인천 등 지역에서는 '박하지', 남해와 전라남도 여수 등 지역에서는 '돌게', 전라북도 부안·김제·군산 지역에서는 '방칼게', 영광·무안·목포 지역에서

는 '벌떡게' 혹은 '독게' 등으로 불리고 있다.

민꽃게는 꽃게와 닮았지만 꽃게에 비해 작은 편이다. 꽃게보다 딱지가 두껍고 딱딱하다. 등딱지는 밤색 바탕에 얼룩무늬가 있다. 고둥이나 조개를 잡아서 집게발로 딱지를 부수고 속살을 먹는다. 민꽃게는 통발로 잡기도 하고, 야간에 전등불을 밝혀서 돌을 들춰 가며 맨손으로 잡기도 한다. 『자산어보茲山魚譜』에 "맛은 달콤하며 항상 돌 틈에 사는데 조수가 밀려가면 잡힌다."라고 했다. 민꽃게 역시 배딱지를 보고 구분한다. 암꽃게는 배딱지가 둥글고, 수꽃게는 뾰족한 모양이다. 민꽃게는 게장으로 담가 먹거나 여름에 낳은 알을 따로 모아 젓갈을 담기도 한다. 꽃게에 비해 살이 많지 않고 딱지가 단단해서 찜요리는 선호되지 않는다.

서해와 남해에 꽃게가 있다면 동해안 일대에서는 대게가 유명하다. 대게는 갑각류 십각목 물맞이겟과에 속한다. 대게는 다리 모양이 대나무처럼 생겼다고 해서 붙은 이름이다. 대게는 경상북도 영덕이 유명하지만 울진, 포항, 울산 등지의 해역에서도 잡힌다. 과거 교통이 불편할 때 동해안의 여러 포구에서 잡은 대게를 전국으로 보내기 위한 집하장이 영덕에 있었기 때문이다. 대게 중에서 살이 꽉 찬 것을 '박달게'라 한다. 박달나무처럼 살이 단단하다 하여 붙여진 별칭이다. 대부분 쪄서 먹는다.

특징 및 의의 꽃게는 주로 꽃게찜, 꽃게탕, 간장게장, 양념꽃게장 등으로 해서 먹는다. 꽃게찜은 꽃게, 미더덕, 콩나물 등을 넣고 고추장 양념을 하여 찐다. 꽃게탕은 꽃게, 해물, 무, 콩나물 등을 넣고 고춧가루와 고추장으로 끓인다. 간장게장은 꽃게를 손질해서 간장과 물을 넣어 끓인다. 이때 한약재를 넣어 끓인 물을 넣기도 한다. 사흘 동안 냉장 숙성하고, 다시 이틀 동안 냉장 보관한 뒤 꺼내서 소스만 한 번 더 끓여 식힌 다음 꽃게에 부어 하루를 더 뒀다가 먹는다. 양념꽃게장은 간장에 절인 꽃게에 풋고추, 홍고추, 실파 등을 썰어서 고춧가루 양념과 버무려 먹는다.

꽃게는 단백질을 비롯해 각종 영양 성분을 풍부하게 함유하고 있다. 게의 단백질에는 로이신, 아르기닌 등 필수 아미노산이 많이 들어 있다. 지방 함유율이 낮으며, 살에 포함된 철분은 흡수율이 아주 높다.

참고문헌 牛海異魚譜, 慈山魚譜, 갯벌 나들이도감(보리, 2016), 물고기를 찾아가는 강화 여행(황선도, 도서출판 콘티고, 2010), 바다생물 이름 풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바다맛 기행3(김준, 자연과 생태, 2018), 바닷물고기 나들이 도감(명정구, 보리, 2016), 우리바다(수협중앙회, 2007), 잡어의 어장고 인천어보(국립민속박물관, 2018), 조기의 섬에서 꽃게의 섬으로 연평도(국립민속박물관, 2018).

필자 김창일(金昌一)

꿀

정의 벌이 꽃의 꿀샘에서 화밀을 채집하여 저장해 둔 액체.

내용 벌이 초목의 꿀을 모아서 벌집에 모아 둔 것이다. 성분이 대부분 포도당과 과당이어서 단맛이 있고, 밀원蜜源에 따라 독특한 향기와 색이 있다. 향기와 색이 있으면서 단맛이 강하므로 그대로 물에 탄 밀수蜜水를 이용하였다. 밀수蜜水를 음청류로 사용된 기록은 이미 삼국시대 이전부터이며, 오늘날까지 이르고 있다. 차 문화가 쇠퇴한 조선시대에 밀수가 미수, 식혜 등과 함께 널리 이용되었다. 특히 여러 가지 향약을 이용한 음청류가 양생음료養生飮料로 발전하였다. 『임원십육지林園十六志』와 『증보산림경제增補山林經濟』에 향약을 달여서 꿀에 타 먹거나 재료를 전처리하여 꿀에 재웠다가 꿀물에 타서 마시는 것이 기록되어 있다. 한 예로 『임원십육지』에 '봉수탕방鳳髓湯方'은 "잣 1냥, 껍질 벗긴 호두 2냥을 가루로 갈아 꿀 반냥을 넣고 잘 섞는다. 식후 2전 정도를 끓는 물에 타서 마시면 폐기능이 좋아지고 해소병이 낫는다."라고 만드는 방법과 효능이 기록되어 있어 꿀이 약처럼 이용된 것을 알 수 있다.

이와 같이 약처럼 사용된 예는 <농가십이월속시農家十二月俗詩>에 "약밥을 밀반蜜飯이라 하는데, 꿀은 약에 통한다."고 한 것과 의미가 같다. 과정류로 유밀과, 다식, 강정, 밀전과蜜煎菓, 숙실과 등을 만드는 데 사용되었다. 『증보산림경제』에 건율다식법乾栗茶食法, 송화다식법松花茶食法, 참깨다식법[胡麻茶食法], 잡과다식법雜果茶食法, 살구전법[杏煎法], 복숭아전법[桃煎法], 조란법棗爛法, 율란법栗爛法 등 다양한 과정류 만드는 방법에 꿀이 사용된 것이 기록되어 있다. 또 찌는 떡 중 떡가루에 꿀물로 내려 꿀편을 만들기도 하였고, 이외 다양한


양봉통


꿀과 꿀벌

꿀 | 국립민속박물관

떡에도 첨가되었다. 너비아니구이와 같이 육류요리에 단맛과 부드러움을 주기 위해 사용되었으며, 약고추장과 같이 양념에 첨가되기도 했다.

조선 왕조 궁중잔치와 제례상에 올라가는 음식 품목에 한과류, 떡류, 음청류 등에 거의 꿀을 사용하는 등 궁중에서는 광범위하게 사용하였다. 그러나 평민 음식에는 조청과 같이 곡식으로 만든 감미료를 사용하였으며, 꿀은 귀한 약재로 인식되어 귀중하게 사용하였다.

밀원蜜源이 되는 꽃의 종류에 따라 아까시나무(아까시아)꽃꿀, 싸리꿀, 유채꿀, 밤꿀, 메밀꿀 등으로 불리며 빛깔과 맛이 다르다. 아까시꿀은 연한 향기와 고급스러운 단맛이 나고, 맛은 부드럽다. 밤꿀은 쓴맛이 나고 빛깔이 검다. 유채꿀은 잡화꿀 만드는데 많이 쓰인다. 젖빛을 띠며, 풀냄새가 나는 특징이 있다. 메밀꿀은 색이 검고, 독특한 냄새와 쓴맛이 나며, 주로 가공용으로 이용된다.

특징 및 의의 꿀은 단맛이 강하면서 밀원에 따라 독특한 향기가 있는 감미료로서 향기와 단맛을 더하기 위한 목적으로 이용됐다. 한약재나 귀한 종실류에 섞어 약처럼 이용되기도 하였다. 또한 단맛이 강하므로 음청류에 많이 이용되었을 뿐만 아니라 불고기나 약고추장과 같이 요리에도 이용되는 등 단맛과 향기를 주는 재료로 사용되었다.

참고문헌 農家十二月俗詩, 林園十六志, 增補山林經濟, 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 식생활문화(윤서석, 신광출판사, 2008).

필자 최영희(崔榮姬)

꿀꿀이죽

정의 6·25전쟁 직후 주둔한 미군 부대에서 나온 남은 음식 가운데 먹을 만한 재료를 건져 끓여 만든 죽.

내용 꿀꿀이죽은 원래 돼지에게 주는 음식 찌꺼기를 말하지만 6·25전쟁 직후인 1950년대에는 미군 부대에서 가져온 잔반을 끓여 먹는 '꿀꿀이죽'이라는 음식이 있었다. 이는 돼지나 먹을 것이라는 뜻에서 붙은 이름이다. 1957년 7월 27일자 『경향신문』에서 '꿀꿀이죽'을 동부 이촌동에서는 '유엔탕'으로 부른다고 하였고, 1964년 3월 11일자 『동아일보』에서는 '양죽'이라는 표현이 나온다. 이를 통해 보면 '꿀꿀이죽'이 만들어진 1950년대에 다양한 명칭으로 불린 것을 알 수 있다. 꿀꿀이죽 내용물은 각양각색이다. 햄, 소시지, 감자튀김, 스팸, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기와 여러 가지 수프·빵 등을 뒤범벅으로 만든 음식이다. 여기에서는 휴지, 비닐, 담배꽁초와 씹던 껌이 나오기도 하였다. 하지만 이 죽은 값이 싸서 주머니가 가벼운 피란민들에게는 아주 훌륭한 끼니이자 영양식이었다.

1964년 5월 20일자 『경향신문』에 <허기진 군상>이란 제목으로 드럼통에 담긴 꿀꿀이죽을 사 가는 사람들의 사진과 기사가 실렸다. "먹는 것이 죄일 수는 없다. 먹는 것이 죄라면 삶은 천벌이기 때문이다. 하지만 돼지먹이로 사람이 연명을 한다면 식욕의 본능을 욕하기에 앞서 삶을 저주해야 옳단 말인가?" 그러면서 30원어치면 8식구가 먹을 수 있다는 가정주부의 인터뷰가 있다. "쌀 30원어치로 죽을 끓여 8식구

가 풀칠하면 점심때 식은땀이 쏟아진다.…… 담배꽁초, 휴지(무엇에 썼는지도 모름) 등 별의별 물건이 마구 섞여 형언할 수 없는 고약한 냄새를 풍기는 이 반액체를 갈구해야만 하는 이 대열!"이라고 서술하였다. 이 죽은 재료의 공급부터 문제가 될 수 있었기에 1964년 6월 23일 동부 이촌동에서 일가족 다섯 명이 꿀꿀이죽을 먹은 뒤 식중독에 걸려 어린 딸과 어머니가 중태에 빠진 사건이 기사화되었다.

비슷한 시기에 만들어진 음식으로 부대찌개가 있다. 하지만 꿀꿀이죽은 부대찌개와 다른 음식이다. 1960년대 말에는 미군부대의 잔반에서 먹을 만한 것만 골라 끓여서 뚝배기나 양푼에 1인분씩 담아 파는 형태로 발전했다. 1970년부터 꿀꿀이죽이라는 말은 사라지고 부대찌개라는 말이 사용되었다. 처음에는 미군부대에서 나온 음식물 찌꺼기 가운데 소시지 햄 등 고기류만 따로 골라 김치를 섞어 끓여 팔기 시작했다. 그러다가 후에 라면 사리 또는 가래떡 등을 넣어 맛을 내었다. 일설에는 최명신 장군이 베트남전에서 김치통조림을 미군에 요구해서 배급받게 되었고, 그 K-레이션의 김치통조림과 미국 C-레이션의 햄 및 소시지의 합작품이 부대찌개 기원이라고도 한다. 그 후 1980년대 국산 햄과 소시지가 나오면서 부대찌개는 전국적인 음식이 되었고, 1998년에는 의정부에 부대찌개골목이 생겼다.


서울의 春窮地帶
西部二村洞
꿀꿀이죽·지게미로 延命
돈없어 쌀配給도못타고

서울의 춘궁지대 | 1964. 3. 11 | 동아일보

특징 및 의의 경상도와 충청도 일대에 '갱죽', '갱식', '갱시기', '김치죽'이라고 하는 음식이 있다. 양식이 부족하던 시기에 식량을 조금이나마 절약하기 위해 남은 밥 등에다 김치나 콩나물 등 기타 채소류를 듬뿍 넣고 물을 많이 부어 멀겋게 끓여서 먹었다. 갱시기는 밥도 아니고 국도 아니면서 급하게 해 먹을 수 있는 편리한 음식이었고, 이러한 음식조리법이 미군 부대의 잔반과 만나면서 또 다른 형태의 변용된 것이 꿀꿀이죽이고 부대찌개이다.

참고문헌 전쟁이 요리한 음식의 역사(도현신, 시대의 창, 2011), 부글부글 부대찌개 널 오해했구나(황교익, 시사IN217, 2011.11.18), 한국전쟁이 낳은 퓨전음식 부대찌개 인문학(이춘호, 월간문화재사랑163, 문화재청, 2018.5.31), 허기진 군상(신영각, 경향신문 1964.5.20).

필자 김태완(金泰完)

꿩고기

정의 꿩과에 속하는 새의 고기.

내용 꿩은 닭과 비슷한 크기의 새로, 알락달락한 검은 점이 많고 꼬리가 길다. 수컷인 장끼는 외모가 화려하다. 수컷은 목이 푸른색이고, 그 위에 흰 줄이 있으며 암컷보다 크다. 암컷인 까투리는 몸통이 수컷보다 작고, 갈색에 검은색 얼룩무늬가 있다. 5~6월에 6~10개의 알을 낳는다. 꿩은 한자어로 치雉라 하고, 화충華蟲·개조介鳥·야계野鷄·산계山鷄라고도 한다. 학명은 Phasianus colchicus karpowi이다. 꿩과에는 세계에 190종이 있으며, 우리나라의 꿩은 아시아 동남부에서 중국 동북지역에 걸쳐 서식하고 있다. 우리나라에서는 본토와 제주도를 비롯하여 육지와 4*km* 이상 떨어지지 않은 큰 섬에는 두루 분포되어 있으나 울릉도 및 원격 도서지역에는 없다.

'꿩 구워 먹은 소식', '꿩 대신 닭'이라는 속담이 전해 내려온 것처럼 예부터 맛난 고기로 꿩을 꼽았음을 알 수 있다. 지금은 꿩 사냥이 일부 허가된 지역에서 일정 기간에만 잡을 수 있지만, 요즘은 사육하는 농장이 많이 있어 꿩고기 구하기가 어렵지는 않다.

『동의보감東醫寶鑑』(1610)에서 꿩은 맛이 시고 무독 또는 미독하여 몸에 좋으며, 설사를 그치게 한다고 하였다. 그리고 꿩은 귀한 음식이나 미독이 있어서 상식하여서는 안 되며, 9~12월에 먹으면 괜찮다고 하였다. 또 누창漏瘡(잔고름이 나는 병)을 고친다고 하였다. 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』(1850)에서는 꿩고기를 회로 먹으면 담벽痰癖을 고치고, 어린아이의 회충에 꿩을 구워 먹으면 즉효라고 하였다.

조선시대 궁중에 지방 특산물을 올릴 때 경기·전라·경상·강원·함경 지역에서는 날꿩生雉이나 어린 꿩兒雉을 정초·동지·탄일에 올리면서 따로 말린 꿩[乾雉]을 올리기도 했다. 꿩고기를 포를 떠서 말린 것을 치포, 치육포라 한다. 궁중음식 중 '생치다식'이 있다. 꿩고기포를 다져서 양념하여 다식판에 박아낸 마른 찬물이다.

옛날에는 야생 꿩이 많았기 때문에 옛 음식책에도 꿩으로 만든 음식이 많이 나온다. 『규합총서閨閤叢書』(1815)에는 "꿩[生雉]은 한漢 여후女后의 이름이 치雉이기 때문에 그때부터 들닭[野鷄]이라 하였다. 8월부터 2월까지 먹을 수 있고, 나머지 달은 유독하고 맛이 없다. 어린 꿩[兒雉]은 7월에 먹되 뼈가 목에 걸리면 고칠 약이 없다."고 하였다.

『규합총서』에 꿩 굽는 법은 "깨끗한 백지에 물을 적셔 틈 없이 고기를 싸서 구워 반 정도 익으면 종이를 벗기고 기름장을 발라 쓰라."고 하였다. 『시의전서是議全書』(1800년대 말)의 '생치구이'는 "생치를 불에 그을려 털을 뽑고 각을 떠서 가슴 쪽의 가는 살은 두세 쪽으로 저미고, 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 다진 마늘, 깨소금, 기름, 후춧가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추고 주물러서 물을 적신 백지에 싸서 굽는다. 별법으로는 양념에 주무르기 전에 맨살 껍질에 물을 발라 가며 구워 반숙이 되면 껍질을 벗기고 유장을 발라서 굽는다."고 하였다.

『규합총서』에 나오는 '봉총찜[鳳葱蒸]'은 꿩다리찜으로, "꿩의 털을 뽑을 때는 껍질이 상하지 않도록 곱게 뜯어 사각을 떠, 다리 껍질을 자루처럼 잘 벗겨 제친다. 다리뼈는 아랫마디만 두고 윗마디는 찍고, 살을 긁어내고 꿩의 다른 살에 쇠고기를 조금 섞어 곱게 다져 힘줄 하나 없이 하고, 파 흰 뿌리와 생강을 곱게 두드리고 후춧가루를 섞어 고기와 화합하여 기름장간 맞추어 주물러 소반 위에 펴놓고, 큰 꿩다리 모양을 만든 후, 벗겨 놓은 껍질을 도로 씌워 모양을 마음대로 만든다. 이렇게 여럿을 하여 나물과 온갖 양념을 넣어 밀가루를 풀어 찜하고, 구우려면 종이 위에 놓아 반만 익혀 기름장을 발라 구워쓰라."고 하니 다리 껍질에 살을 채워 넣는 공을 많이 든 음식이다.

『음식디미방』(1640년경)의 '생치침채沈菜'는 "간이 든 오이김치의 껍질을 벗기고 속은 도려내어 가늘게 한 치 길이만큼 도독도독하게 썰어 물에 우려 둔다. 꿩은 삶아 오이지와 같이 썰어 따뜻한 물에 소금을 알맞게 넣어 나박김치같이 담가 삭혀서 먹는다."고 하였으니 일종의 물김치이다. 『음식디미방』과 『주찬酒饌』(1800년대)에 '침채' 또는 '지히'라는 꿩 음식이 나오는데 오이를 볶아서 만든 짠지 같은 것이다.

특징 및 의의 꿩고기는 주로 겨울철에 많이 쓰인다. 옛 음식책에 따르면 꿩고기로 만든 구이, 국, 찜, 전, 조림, 포, 만두 등 다양한 음식을 만들었다. 요즘은 겨울철에 꿩만두를 만드는 정도이고, 거의 먹지 않는다. 예전에는 꿩이나 참새, 메추리 음식도 흔히 먹었지만 요즘에는 닭이나 오리 고기 이외에 다른 조류는 거의 먹지 않고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東醫寶鑑, 是議全書, 五洲衍文長箋散稿, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 한복진(韓福眞)

꿩김치

정의 김치에 꿩고기를 넣어 익힌 김치.

내용 조선시대 어육류로 담그는 김치는 『규합총서閨閤叢書』와 『시의전서是議全書』에 생선과 쇠고기를 넣어 담



꿩김치 | 농촌진흥청

그는 '어육김치[魚肉沈菜]', 『산림경제山林經濟』·『고사십이집攷事十二集』·『증보산림경제增補山林經濟』·『고사신서攷事新書』·『임원십육지林園十六志』에는 '굴김치', 『증보산림경제』·『임원십육지』·『규합총서』에는 '전복김치'가 있다.

『수운잡방需雲雜方』에서의 '꿩김치[雉葅]'는 오이를 볶아서 꿩 삶은 물에 꿩고기와 함께 넣어 먹는다. 『주찬酒饌』의 '꿩김치[生雉醎葅]'는 꿩고기를 볶아서 끓은 장국물에 익혀 볶은 오이를 넣고 생강, 후춧가루, 잣가루를 쳐서 먹는다. 『음식디미방[閨壺是議方]』의 '꿩짠지生雉(짠지)'도 껍질 벗긴 오이지와 꿩고기를 가늘게 썰고 간장과 기름에 볶아 천초와 후추로 양념하여 먹는다. 『음식디미방』의 '꿩지[生雉](지히)'는 속을 도려낸 오이지를 물에 빨고 같은 크기로 썬 꿩고기를 간장과 기름에 볶아 쓴다. 『규합총서』와 『주찬』의 '꿩김치[生雉沈菜]'는 꿩을 백숙으로 하여 기름기를 없애고 찢어서 찬 동치미에 넣어 먹는다. 여기에 국수와 무, 오이, 배, 유자, 후추, 잣 등을 넣으면 냉면이 된다. 『조선요리법』의 '꿩김치(관전자)'는 배추통김치에 꿩고기를 넣어 먹는 요리, 『조선음식만드는 법』의 '꿩김치(생치과전지)'는 통김치에 꿩고기를 넣어 먹는 요리이다. 발효식으로 담그는 꿩김치는 『음식디미방』의 '꿩김치[生雉沈菜法]'뿐으로 오이지를 물에 우려 삶은 꿩을 같은 크기로 썰어 나박김치와 같은 방법으로 따뜻한 소금물에 넣어서 삭힌다.

근대에 들어 꿩 대신 닭을 사용한다. 『조선요리제법』·『조선무쌍신식요리제법』·『간편조선요리제법』·『매일신보』의 닭김치는 닭고기를 오이깍두기에 버무리고, 『동아일보』의 닭김치는 동치미에 넣어 먹고, 『조선요리법』과 『동아일보』의 닭김치는 열무김치에 넣어 먹고, 『조선음식 만드는 법』의 닭김치(영계과전지)는 통김치에 넣어 먹고, 『이조궁정요리통고』의 닭김치는 햇김치에 넣어 먹는다.

특징 및 의의 조선시대의 꿩김치는 대부분 꿩고기와 김치를 섞은 요리이고, 『음식디미방』의 꿩김치만 꿩고기를 나박김치에 넣어 담그는 발효 방식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 需雲雜方, 酒饌, 음식디미방, 전통김치(안용근, 교문사, 2008).

필자 안용근(安龍根)

나문재나물

정의 해안가 습지에 자라는 짭조름한 나물 나문재(염봉鹽蓬)의 싹과 잎을 끓는 물에 살짝 데쳤다가 찬물에 담가 짠맛을 빼낸 다음 참기름과 다진 마늘로 버무린 반찬.

내용 나문재는 평안도에서 전라도까지의 서해안 갯벌이나 도서지역, 남해안, 간척지 등 해안사구, 내륙 염지, 폐염전 등지에 자생하는 한해살이풀이다. 톳나물과도 비슷해 보이나 나문재는 소금기를 품고 있는 염생식물Halophyte이란 점에서 차이가 있다. 나문재는 잎이 솔잎처럼 가늘다는 의미에서 '갯솔나물'로도 불린다. 줄기에서 많은 가지가 갈라지고 가지나 줄기에는 도톰한 바늘 모양 잎이 빽빽하게 난 모양새를 하고 있다. 솔잎보다는 가문비나무 잎과 더 닮은꼴이지만 선인장 열매인 백년초 같은 붉은 빛깔이 살짝 돈다. 가을이면 온몸이 붉은빛으로 물들기도 한다.

서유구徐有榘는 이를 『임원경제지林園經濟志』 중 인제지仁濟志에 구황식물의 하나로 분류하면서 "나문재[鹽蓬]는 물가의 낮은 습지에서 자라는데, 줄기는 남가새[蒺藜]와도 비슷하고 모난 선이 있으며 이파리는 쑥과 비슷한데 훨씬 통통하고 단단하다. 줄기와 이파리



나문재나물 | 농촌진흥청

사이에 아주 작은 열매들이 맺힌다. 맛이 짭조름하므로, 싹[苗]과 잎[葉]을 채취해 물에 데쳐서 짠맛을 제거한 후 깨끗이 씻어 기름과 장으로 맛을 내서 먹는다."라고 서술했다.

나문재는 일제강점기에 출간된 『구황지남救荒指南』과 『조선의 구황식물』, 『조선의 구황식물과 그 식용법』 등에 흉년 시기 굶주림을 해결할 야생나물 중 하나로 빠짐없이 소개되었다. 이에 따르면 어린잎과 줄기를 여름과 가을철에 데쳐서 나물로 먹거나 밥 또는 떡에 섞어 넣어 먹으면 흉년 양식으로 충분하다고 한다. 해안가와 염전 일대에서는 이를 수시로 뽑아야 하는 귀찮은 잡초로 여겼다. 그러나 이제는 탁월한 영양가치에 더해 고혈압을 내리며 소화를 돕고 해열 효과와 해독작용도 갖는 약재로 주목받게 되었다. 이런 흐름에 따라 약효가 제일 좋다는 단오 무렵 채취해 물에 데쳐 말려 두었다가 겨울에 꺼내 먹는 묵나물로도 활용할 정도로 수요가 늘고 있다.

특징 및 의의 나문재는 순조 때 『만기요람萬機要覽』에 나오는 중궁전 진설 물목에 포함될 정도로 아삭아삭한 식감이 훌륭한 미식 재료로도 꼽힌 흔적이 있다. 나문재라는 이름에는 가난한 어촌에서 아무리 먹어도 밥상에 남고 아무리 뽑아도 해안에 계속 남는다는 원망이 담겨 있다. 그러나 단백질, 불포화지방, 칼슘, 인, 철, 나트륨 등 무기질과 비타민 등을 함유한 건강식으로 인정받으며 이제 약선藥膳의 식자재로서 종전 위상과는 크게 달라졌다.

참고문헌 救荒指南, 萬機要覽, 林園經濟志, 조선의 구황식물(조선농회, 1919), 救荒植物と其の食用法(林泰治, 東都書籍, 1944).

필자 김재희(金在姬)

나물

정의 식물성 식재료로, 삶거나 볶거나 날것 상태로 양념해서 버무린 밥반찬으로서의 음식.

내용 수렵과 채집에 의존해 살던 시절, 온갖 풀 중에 특정 종種은 사람 손에 선택되어 거주지 근처에서 재배되거나 자연상태로 번성하는 야생 나물이 되었다. 중세국어에서 'ᄂᆞᄆᆞᆯ'은 본디 식용식물이란 뜻이었으나 밥과 함께 먹는 반찬이라는 2차 뜻이 추가되었다. 우리 말 '나물' 관련 흔적 중 가장 오래된 것은 고려 말 작성되어 조선 초기 사역원에서 간행한 『노걸대老乞大』에 기록된 'ᄂᆞᄆᆞ새'이다. 연근, 오이, 파, 마늘, 가지, 부추, 무, 동아, 박, 겨자, 순무, 시금치, 다시마 등을 그 사례로 꼽는 것으로 보아 재배한 채소를 일컫고 있음을 알 수 있다. 이의 직접 변형인 '남새'가 북한에서는 심어서 가꾸는 나물 또는 푸성귀에 해당하는 표준어로 '남새국, 남새닭알말이, 남새말이빵, 남새볶음, 남새전골, 남새지짐'에서 확인할 수 있듯 무, 배추, 미나리 같은 채소菜蔬를 말한다. 남한에서도 '남새'는 강원도 방언으로 쓰이지만 이는 조리해서 접시에 담은 '반찬'이라는 의미소가 빠진다는 점에서 '나물'과 의미가 분화된다.

한국의 나물에 대한 외국 기록으로 네덜란드 암스테르담 시장이던 니콜라스 위트센N. Witsen이 1705년 출간한 『북쪽과 동쪽의 오랑캐들Noord en Oost Tartarye』을 꼽을 수 있다. 이는 1653년(효종 4) 제주도에 표착해서 1666년(현종 7)까지 하멜과 함께 조선에 체류한 마퇴스 에이보컨M. Eibokken이 143개의 조선말 목록에 올린 전라도와 제주 방언으로, 각각 '나멀'과 '나말'이다. '나모'는 나무의 뜻이라고 기록되어 있다. 조선시대 조리서의 나물은 대개 '숙채熟菜'이고, '생채生菜'는 드물다. 당시는 재배한 나물보다 산나물과 들

나물이 훨씬 많은 데다 재배한 나물들도 품질이 야생에 가까워서 쓰고 떫고 아린 맛을 빼내려고 삶거나 데쳤기 때문으로 추정된다. 서유구는 재배와 활용 양식에 따라 『임원경제지林園經濟志』 관휴지灌畦志에 128종의 나물을 정리하였고, 인제지灌畦志에는 야생 나물의 식용 부위를 싹·이파리·눈·꽃·줄기·뿌리로 구분해서 구황식으로 활용할 수 있는 19세기 조선 나물들을 추렸다. 방신영의 『조선요리제법』(1917)에 따르면 우리 나물의 조리법은 "뜨거운 물에 데쳐서 쓴맛을 뺀 후(대개 기름과 소금으로 맛을 내는 중국 조리법과는 달리) 초醋와 청장淸醬, 다진 마늘과 겨자"로 맛을 냈다.

동절기를 대비해서 틈틈이 푸성귀를 채집하고 뜨거운 물에 데쳐서 햇볕에 말려 보관하기도 하였다. 이를 다시 물에 불려 조리하는 '말린나물'은 북반구 전역에서 확인되는 식문화 전통이다. 겨우내 묵은 나물 '진채陣菜' 아홉 가지를 오곡밥과 함께 먹으면 1년 동안 질병을 예방한다는 속설이 있으며, 이들은 '나물명절'이라 불리는 정월대보름 절식으로도 꼽힌다. 본디 나물은 고기와 비할 수 없이 볼품없고 누추한 반찬으로 여겨졌으나 봄철이면 독특한 맛과 향기로 겨울철 잃은 입맛을 돋게 하는 반가운 음식이다. 또 보릿고개나 기근 때는 더 고맙고 각별한 구황식품이었다. 요즘은 피를 맑게 해 현대병을 예방하고 치료하는 귀한 식량이며, 약초로 주목받게 되었다. 이렇듯 여러 방식으로 활용되던 나물은 산업화 이후 대량 생산 및 슈퍼마켓식 유통에 최적화된 식재료들로 활용 범위가 대폭 줄었으나 21세기 채식주의 운동으로 활용 종수가 다시 늘어나는 세계 추세이다.



나물 | 국립민속박물관

특징 및 의의 식용식물인 나물은 조리법에 따라 반찬으로서의 나물도 되고 김치도 된다. '나물'은 한국 식문화 전통의 고유하고 독특한 집약이기도 한 '김치'처럼 문화 배경이 다른 언어로는 번역이 어려운 고유명사다. 이는 건강식에서 나아가 미식美食으로 그 위상이 달라지고 있다. 또한 인류가 당면한 생태상의 재난 대비 및 생명공학의 원료가 될 수 있고, 생명 다양성 및 지식재산권이 달린 연구 소재로 더 각별한 가치를 갖게 되었다.

참고문헌 老乞大, 東國歲時記, 歲時雜詠, 林園經濟志, 增補山林經濟, 海東竹枝, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 김재희(金在姬)

나물밥

정의 쌀을 비롯한 곡물에 우리 땅에서 나는 온갖 종류의 나물을 함께 넣어서 지은 밥.

내용 나물밥은 우리나라에서 밥을 지을 때 여러 종류의 나물을 함께 넣어서 짓는 독특한 밥이라고 볼 수 있다. 나물밥은 쌀이 귀하던 과거에 밥 양을 불리기 위해 주로 지어 먹던 여러 가지 나물을 재료로 하여 밥을 지어서 양념장을 넣어 비벼 먹는, 한국의 중요한 밥이다. 원래 나물밥은 과거 쌀이 귀하던 시대에 밥 양을 늘려서 주린 배를 채워 주는 구황식 역할을 주로 한 밥이지만 양반가에서는 나물의 향을 즐기기 위한 풍류의 밥이기도 했다. 그러나 지금은 건강과 맛을 위해 많이 지어 먹는 밥이 되었다. 나물밥 종류로는 곤드레밥, 시래기밥, 취나물밥, 콩나물밥, 쑥밥 등이 있다. 나물류가 흔한 강원도 지역에서 주로 많이 먹었으나 거의 모든 지역에서 먹던 채소로 지은 밥이다. 특히 쌀이 부족하던 시기에 산지가 많은 강원도에서는 주변에서 쉽게 찾아 볼 수 있는 고산식물인 더덕, 고사리, 신선초 등을 이용해 나물밥을 해 먹었다. 현재 강원도에서

는 이 산채나물밥을 지역의 향토 별미식으로 먹고, 외부인들도 즐겨 먹는다. 나물밥은 질지 않고 고슬고슬하게 지어야 맛이 좋다. 서로 맛이 잘 어울리는 채소를 선택하여 잘 양념하고 무친 다음 고추장이나 양념장을 곁들여 시원한 국과 함께 먹는다. 나물밥을 지을 때는 나물이 많이 들어갈수록 맛이 좋고 나물을 볶을 때는 식물성 기름을 조금만 넣는 것이 좋다. 참기름은 맨 나중에 넣어 맛을 돋운다. 나물밥에는 맑은 장국을 곁들이는 것이 좋다. 쇠고기뭇국이나 콩나물국, 북엇국도 나물밥과 함께 먹으면 좋다.

나물밥은 종류가 다양하다. 시래기밥은 양념한 시래기를 넣어 지은 밥으로, 경기도와 충청북도 지역에서 즐겨 먹는 음식이다. 만드는 방법은 지역에 따라 조금씩 다르다. 경기도 지역에서는 양념한 시래기를 올려 밥을 지은 뒤 그대로 찬과 함께 먹으며, 충북 지역에서는 시래기를 올려 밥을 지은 뒤 간장 양념이나 된장에 비벼 먹는다. 말린 무청을 뜻하는 시래기는 나물이나 죽으로 만들어 먹으면 특유의 구수하고 부드러운 맛을 즐길 수 있고, 국이나 찌개에 넣으면 국물의 맛이 깊어진다. 사계절 나물밥을 즐기려면 나물을 살짝 데친 후 냉동 보관하여 두면 오래 두고 먹을 수 있다. 곤드레 향이 좋은 곤드레밥은 데친 곤드레나물을 썰어서 들기름·소금으로 양념하고, 불린 쌀로 밥을 하다가 뜸 들기 직전에 곤드레 나물을 얹어 뜸을 들인 것이다. 그리고 곤드레나물을 양념해 솥 밑에 깔고 밥을 짓기도 한다. 그러면 밥 색깔이 푸르스름해진다. 그리고 취나물밥은 취나물을 이용하여 지은 밥이며, 콩나물밥은 콩나물을 이용하여 지은 밥을 말한다. 또한 쑥을 데쳐서 밥을 지을 때 올려서 짓기도 한다. 이 밥은 쑥밥이라고 한다. 이렇게 과거에는 밥 양을 늘리기 위하여 나물을 섞어서 밥을 지었지만 현대에는 나물밥이 별미식, 건강식으로 대우받고 있다. 고열량에 시달리고 채소 섭취가 부족하여 만성질환에 시달리는 현대인에게 섬유소가 풍부한 나물을 곁들여 지은 나물밥은 건강에 매우 좋은 음식이기 때문이다.


곤드레나물밥



콩나물밥

나물밥 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 나물밥은 채소와 나물을 많이 먹는 한국인에게 중요한 밥이었다. 쌀이 귀하던 시절에는 구황식 역할을 하였고, 향긋한 나물의 향을 즐기는 풍류를 위한 밥이기도 하였다. 우리 민족의 생명을 이어 준 나물밥은 맛과 향과 건강에도 좋은, 한국인이 즐기는 독특한 밥이라고 할 수 있다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통향토음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 정혜경(鄭惠京)

나박김치

정의 납작하고 네모지게 썬 배추와 무를 소금에 살짝 절였다가, 채로 썬 마늘과 파, 생강, 미나리를 넣고 고춧가루로 물들인 소금물에 절여 담근 김치.

내용 무로 만든 국물김치이기 때문에 무의 한자어인 나복蘿蔔이 바뀌어 나박김치가 되었다는 의견도 있으나, 나박김치 형태가 무를 얇게 썰어 만든 물김치를 지칭하고 있기 때문에 무蘿를 얇게薄 썰어 만든 김치라는 의미로 나박蘿薄에서 유래했을 가능성이 더 짙다.

1400년대 어의 전순의가 집필한 『산가요록山家要錄』의 '나박蘿薄'이라는 항목에 나박김치의 원형으로 보이는 김치 담금법이 '무를 깨끗이 씻어 납작하고 잘게 썰어 바로 항아리에 담되 바람이 들지 않게 담가야 김치 맛이 좋다.'라고 기록되어 있다. 『산가요록』 특성상 들어가는 재료나 조리 과정이 대폭 생략되어 있어 자세한 제조법은 알 수 없고 이 김치의 가장 큰 특징이 "무蘿를 얇게薄 썰어 만든 김치"라는 것만 강조해 둔 것이다. 18세기 『증보산림경제增補山林經濟』의 나복황아저蘿蔔黃芽菹는 얇게 썬 무와 파로 만든 물김치, 고춧가루가 들어가지 않은 나박김치 형태를 볼 수 있다. 『증보산림경제』의 만청저蔓菁菹법에는 "순무를 취해 얇게 썰어 싱건지를 담는데 한때만 먹을 수 있고 겨울 나는 반찬이 될 수는 없다"고 하여 저장기간이 길지 않은 나박김치의 특징을 알려주고 있다. 특별히 지역성이 있는 김치는 아니지만 차례상, 제사상에 올릴 때 만드는 물김치이다 보니 양반가에서 용도가 많았다. 또, 대체로 국물 양이 많은 김치를 주로 담가 먹는 충청도 이북지역에서 많이 만들어 먹었다.

현재 전해지는 가장 오래된 15세기 조리서 『산가요록』에 기록되어 있는 만큼 나박김치는 적어도 고려시대부터 있었던 김치로 추정된다. 국물 취식이 목적이라는 점에서 장아찌 계통의 절임채소류 문화권으로부터 분리되어 기술이 진일보됐음을 시사한다. 동치미가 겨울철에만 담가 먹을 수 있는 김치인 데 반해 계절에 구애받지 않고 숙성에 걸리는 시간도 짧아 시대를 불문하고 널리 만들어 먹는 김치이다. 특히 국물 대용으로 먹을 수 있어 불을 지펴 국을 끓이기 번거로운 여름철에 활용도가 높다. 고추가 한반도에 유입된 이후 19세기 조리서인 『시의전서是議全書』에는 "무우를 골피 모양으로 얄게 쓰흐려 나빅김치 담아 쓰되 파 고초 마늘 싱강 다 쳐 너허 닉히라."라고 하여 고추는 다져서 넣는 형태로 기록되어 있다. 겨울김치가 떨어진 때쯤 속성으로 만들어 먹는 김치라 사과, 배 등 과일을 넣어 만들기도 한다.

무로 만든 물김치로 무를 썰지 않고 통으로 담그는 동치미도 있다. 주로 겨울철에 만들어 오랫동안 먹을 수 있는 김치이다. 반면에 나박김치는 재료를 얇게 저며서 속성 발효시킨 후 3~4일 안에 먹는 사계절



나박김치 | 한국의맛연구회

용 김치이다. 나박김치는 유교가 생활 양식 전반에 영향을 미치고 있는 한국 사회에서 꼭 필요한 김치이다. 동치미가 다 떨어질 때쯤인 음력 설 차례상과 떡국상에 반드시 올렸다. 또 제사 상차림에 유교식 의례절차에 따라 침채沈菜, 숙채熟菜, 생채生菜를 진설해야 했다. 이때 침채로 물김치인 나박김치를 올렸다. 조상을 위한 제사에 각별히 예와 정성을 다하려는 뜻에서 먹던 김치보다 제사를 위해 새로 담근 김치를 올리고자 하는 욕구가 컸을 것이기에 만드는 것도 번거롭지 않고 익히는 데 2~3일이면 충분하다는 점에서 나박김치만한 것이 없었다. 게다가 원래 제사상 차림에 청저青菹, 근저芹菹, 구저韭菹, 순저筍菹를 올리는 것이 고대의 예법이었으니 무로 만든 나박김치는 청저青菹의 전통을 이어받은 것이었다. 게다가 계절에 구애받지 않고 만들 수 있다는 점에서 더할 나위 없었다. 다만 조상신이 드셔야 할 제사음식에 벽사辟邪 의미가 있는 붉은색 고추를 피해야 한다는 민간 속설의 영향으로 고추를 넣지 않은 하얀 나박김치를 담그는 사례가 많다.

특징 및 의의 나박김치를 담글 때의 특징은, 고춧가루를 김치국물에 바로 풀지 않고 베보자기에 싸서 붉은 고

참고문헌 山家要錄, 是議全書, 增補山林經濟, 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 한국 종가의 내림발효음식(세계김치연구소, 쿠켄, 2015).

필자 박채린(朴彩麟)

낙지

정의 연안의 조간대 진흙 속에 굴을 파고 사는 문어과 연체동물.

내용 낙지는 얕은 바다의 돌 틈이나 진흙 속에 숨어 사는 연체동물이다. 우리나라 서남해 해안과 중국, 일본의 연해에 분포한다. 얕은 바다 돌 틈과 진흙 속에 숨어 산다. 큰 놈은 몸길이가 70㎝에 달하기도 한다. 몸은 몸통, 머리, 팔로 되어 있다. 머리처럼 보이는 몸통은 달걀 모양이며, 심장 등 장기와 생식기가 들어 있다. 바위 사이나 진흙에 있는 굴 안에 있다가 팔을 밖으로 내어 먹이를 잡아먹는다. 간의 뒤쪽에는 먹물주머니가 있어 쫓기거나 위급할 때 먹물을 뿜어 주위를 검게 물들여서 자신을 적으로부터 보호한다. 방언으로는 '낙자', '낙짜', '낙쭈', '낙찌', '낙치' 등으로 부른다. 『자산어보玆山魚譜』에는 "석거石距"라고 기록하고 있다. 내용을 보면 "모양은 문어[章魚]를 닮았는데, 발이 더 길다."고 하면서 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며 회나 국, 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다."라고 하였다. 『난호어목지蘭湖魚牧志』「어명고魚名攷」에는 '석거石距'라고 하면서 속명俗名은 '낙지'라고 기록하였다. 『우해이어보牛海異魚譜』에서도 "세간에서는 소팔초어小八稍魚라고 하고, 낙제絡蹄라고도 한다."라고 그 이름을 전한다. 낙지는 맨손으로 잡기도 하지만 통발, 주낙 등을 이용해 잡기도 한다. 낙지는 수명이 보통 1년 정도로, 이른 봄 산란을 마치면 대개 죽음을 맞는다. 겨울잠에서 깨어나 산란을 준비하는 낙지를 '묵은 낙지'라 부르고, 묵은 낙지가 산란하여 태어난 어린 새끼들은 몸집이 작고 발이 가늘다 해서 '세발낙지'라 부른다.

낙지 요리는 낙지회, 낙지볶음, 낙지구이(낙지호롱), 연포탕 등 다양한 것들이 있다. 낙지회는 낙지를 데쳐서 초고추장에 버무리는 숙회熟鱠와 생으로 먹는 생회生鱠가 있다. 생회는 산 낙지를 참기름이나 마늘을 다진 소금에 찍어 먹는다. 다리가 가는 세발細낙지는 나무젓가락에 감아 통째로 먹는다. 낙지연포탕은 멸치장국국물에 낙지를 삶아 건진 다음 썰어서 다시 넣고 쪽파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 소금으로 간을 해서 더 끓인 국이다. 전라남도 지역에서는 미나리와 다진 고추를 더 넣은 다음 국물의 색이 빨갛게 될 때까지 끓인다. 낙지연포탕 만드는 법은 육수나 양념, 채소 등 재료와 조리법이 집집마다 조금씩 다르다. 지역에 따라 유명한 낙지 요리가 있다. 무안의 기절낙지, 태안의 박속낙지, 화성의 불낙지볶음 등이 그것이다.



낙지 | 국립민속박물관

특징 및 의의 봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라는 의미로 '봄 조개, 가을 낙지'란 말이 있다. 한여름 먹이를 충분히 먹어서 몸속에 맛과 영양분을 듬뿍 담은 가을 낙지를 최고로 친다. 1687년(숙종 13) 신만申曼(1620~1669)이 지은 의서醫書『주촌신방舟寸新方』에 "낙지는 성질이 평하고 맛이 달다. 혈액을 보충하고 기를 돋운다."라고 그 효능이 기록되어 있다.『자산어보』에도 "말라빠진 소에게 낙지 서너 마리를 먹이면 곧 강한 힘을 갖게 된다."고 기록하고 있다. 우리나라의 청정 갯벌에서 자란 낙지는 맛이 달콤하여 회, 국, 포 등 다양한 방법으로 요리되고 있다.

참고문헌 玆山魚譜, 舟寸新方, 갯벌을 가다(김준, 한얼미디어, 2004), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 박종오(朴宗吾)

낙지젓

정의 낙지를 소금에 절여 담근 젓갈.

내용 낙지는 문어과의 연체동물로, 주로 서해안과 남해안 갯벌에서 많이 잡힌다. 갯벌이 있는 곳에서 낙지호미, 낙지삽 등을 이용해 낙지를 잡을 수 있다. 배를 타고 바다로 나가 낙지주낙을 이용해 잡기도 한다. 숙련자는 별다른 도구 없이 손만 이용해 잡기도 한다. 낙지는 진흙 갯벌이 있는 바닷가 어디에나 있으며 금어기를 제외하고는 연중 포획할 수 있다. 낙지 금어기는 지역에 따라 조정되지만 기본은 6월 한 달 동안이다.

낙지를 의미하는 한자어는 낙제어絡蹄魚, 해초자海梢子, 소팔초어小八梢魚, 석거石距 등이다.『자산어보玆山魚譜』에는 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며, 회나 국 및 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다. 말라빠진 소에게 낙지 서너 마리를 먹이면 곧 강한 힘을 갖게 된다."라고 적혀 있다. 이는 낙지의 영양가를 말하는 동시에 오래전부터 낙지를 생으로 먹었음을 알려준다.

전라남도 지역에서는 낙지호롱이라 하여 낙지를 짚에 감아 구워 먹기도 한다. 이렇게 낙지에 대한 언급이 많은 반면 낙지젓에 대한 언급은 찾아보기 힘들다. 실제로 낙지가 많이 잡히는 경기도 화성 지역에서는 낙지를 다양하게 먹지만 젓갈을 담그지 않는다.『자산어보』에도 소금에 절여 구워 먹는 것을 언급했지 젓갈로 먹는다고는 하지 않았다.

국립국어원에서는 낙지젓을 "낙지에 소금을 많이 넣고 짜게 담근 젓갈"이라고 정의하고 있지만 실제 판매되고 있는 낙지젓은 소금에 절인 후 양념으로 무친 양념젓갈에 속한다. 곰소 젓갈단지 보고서에는 소금을 많이 넣은 고염젓갈이 아니라 적게 넣는 저염젓갈로 소개되고 있다.

전라북도 일대에서도 생물로 소비했다. 염장을 하지 않았으며, 젓갈을 담근 것은 수입낙지가 들어온 이후로 설명한다. 강원도 속초어시장에서 판매되는 낙지젓 역시 저염 처리하여 보름 정도 숙성한 후 양념에 무쳐 판매하고 있다. 이러한 점을 고려하면 낙지젓을 담근 것은 그 역사가 길지 않아 보인다.

현재 국내산 낙지는 마리당 거래되는 비싼 해산물에 속한다. 가격은 지역별로 시세가 다르다. 낙지젓에 사용되는 낙지는 모두 외국산이다. 산낙지는 중국과 일본에서 수입되고 있으며, 냉동낙지는 중국·베트남·인도네시아·태국에서 수입된다.

낙지젓은 명란젓, 창난젓과 함께 미국 교민들에게 보내는 주요 젓갈 중 하나이다. 이 때문에 판매량이 높은 편이다.

특징 및 의의 낙지는 서해안과 남해안에서 많이 잡히며, 도수어업 혹은 낚시어업으로 잡을 수 있다. 일 년 내내 채취가 가능하며, 다양한 요리로 먹을 수 있다. 젓갈로 만들어져 한국 식문화의 다양성에 기여하고 있다.

참고문헌 玆山魚譜, 김치, 젓갈, 장아찌(조숙정, 글누림, 2008), 한국어구도감(국립수산과학원, 2002), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 편성철(片成哲)

낙지탕탕이

정의 먹기 알맞은 크기로 잘게 자른 산낙지.

내용 살아 있는 낙지를 거의 다진 정도로 아주 잘게 잘라서 다진 마늘, 참기름, 통깨를 골고루 뿌려 먹는 것을 '낙지탕탕이'라고 한다. 연체동물문 문어목 문어과에 속하는 낙지는 갯벌이나 조간대에 서식한다. 한국, 중국, 일본 등 주로 동아시아 연해에 분포한다. 우리나라에서는 서해안, 특히 전라도 해안에서 많이 잡힌다. 낙지의 몸빛은 보통 회색이지만 외부로부터 자극을 받으면 검붉게 변한다. 야행성이기 때문에 해안의 바위 사이나 개펄에 몸을 숨기고 있다가 밤이 되면 기어 나와 사냥을 한다. 낙지는 주낙, 통발, 맨손어업 등 방식으로 잡는다. 이 가운데 맨손으로 갯벌에서 잡는 낙지를 최고로 친다. 『자산어보茲山魚譜』에 보면 "빛깔은 하얗고 맛은 감미로우며 회나 국, 포에 좋다. 이를 먹으면 사람의 원기를 돋운다."라고 하였다. 이로 보아 예부터 우리 민족은 낙지를 즐기면서 다양한 요리를 개발한 듯하다. 낙지를 회로 먹는 방법으로는 낙지를 데쳐서 초고추장에 버무리는 숙회熟膾가 있고, 생으로 먹는 생회生膾가 있다. 1476년(성종 7)에 수록된 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』의 기사를 보면 '생선회[魚膾]를 먹고 싶다는 아버지를 위해 겨울에 물고기를 잡아 회를 떠드린 효자' 이야기가 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 「생선회 뜨는 법膾生魚法」이 나와 있다. 이를 볼 때 우리나라에서 물고기를 생으로 먹는 요리가 오래 전부터 발달되어 있음을 알 수 있다.

낙지를 생으로 먹는 방법으로는 낙지를 통째 먹거나 잘라 먹는 방법이 있다. 크기가 작아 '뻘낙지', '꽃낙지' 등으로 부르는 세발낙지를 통째로 입안에 넣고 씹어 먹는 방법이다. 한 손으로 낙지 몸통을 잡고 나머지 손으로 다리를 훑어가면서 입안으로 빨아들이듯 먹어야 한다. 다리가 가는 '세細발낙지'는 크기도 작고 부드러워서 생으로 먹기에 무리가 없다. 반면에 어느 정도 크기가 큰 낙지는 한입에 먹기에 무리가 있다. 그래서 전남 무안 등지에는 '기절낙지'라고 하는 요리가 있다. 낙지의 미끌미끌한 점액질을 민물로 씻어낸 뒤 몸통에서 다리를 떼어내 양념에 찍어 먹는 것이다. 세발낙지보다 움직임이 덜해 먹기에 조금 수월하다. 낙지 몸통에서 내장을 제거하고 적당한 크기로 썰어서 소금을 약간 뿌린 후 다진 마늘, 참기름, 통깨를 골고루 뿌린 낙지탕탕이로 먹기도 한다. 크기가 작고 움직임이 적기 때문에 통으로 먹는 것에 비하면 먹기 수월하다. 요즘은 잘게 썬(다진) 생낙지와 잘게 썬(다진) 한우韓牛 생고기를 함께 섞어 먹는 쇠고기탕탕이(한우탕탕이)를 먹기도 한다. 잘라 놓은 낙지라고는 하지만 살아 있어 움직이기 때문에 나무젓가락을 사용하는 것이 쇠젓가락보다 집기에 수월하다.

특징 및 의의 낙지는 우리나라 서해안에서 많이 잡히는 어종이다. 어육魚肉이 연하고 맛이 담백한 것이 특징이다. 회로도 먹고, 탕이나 포 등 다양한 요리로 해서 먹는다. 크기가 작은 세발낙지는 통째로 먹지만 크기가 큰 것은 통째 먹기에 부담스럽다. 낙지를 먹기 좋은 크기로 잘라 한우 등과 함께 먹는 '낙지탕탕이'는 생으로 낙지를 먹을 수 있는 부담스럽지 않은 방법의 하나인 셈이다.

참고문헌 茲山魚譜, 朝鮮王朝實錄, 增補山林經濟, 김준의 갯벌이야기(김준, 도서출판 이후, 2009), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제원연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

낙지호롱구이

정의 낙지를 볏짚이나 나무젓가락 등에 말아 양념장을 발라 굽거나 쪄서 만든 음식.

내용 낙지를 젓가락이나 볏짚에 감은 후 양념장을 발라 살짝 굽거나 쪄 먹는 음식을 낙지호롱구이라 한다. 낙지는 연안의 조간대에서 심해 또는 얕은 바다의 돌틈이나 진흙 속에 숨어 사는 연체동물이다. 한자어로는 석거石距라고 하며, 장어章魚·낙제絡蹄라고도 쓴다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 낙지를 '소팔초어小八梢魚'라 하고, 그 특성에 관해 "성질이 평平하고 맛이 달며[甘] 독



낙지호롱구이 | 농촌진흥청

이 없다."라고 하였다. 특히 『신농본초경神農本草經』의 내용을 인용하여 "오징어보다 크고 맛이 좋다."라고 평하였다. 이처럼 오징어보다 맛이 좋은 것으로 평가되는 낙지는 생으로도 먹지만 약간 데쳐서 초고추장에 버무려 먹는 방법도 있다. 조선 말기에 편찬된 저자 미상의 조리서 『시의전서是議全書』에 낙지를 요리하는 방법이 기록되어 있다. "낙지치" 부분을 보면 "셩ᄒᆞᆫ 낙지를 물 ᄉᆞᆯ혀 데쳐 겁질 벼겨 ᄒᆞᆫ치식 ᄭᅳᆫ허 실갓치 쎠흐러 초지령에 빅ᄌᆞ가로 셩강 파 호초갈늘 어허 쓰라(신선한 낙지를 물을 끓여 데쳐 껍질을 벗기고 1치씩 끊어 실같이 썬다. 초간장에 잣가루와 생강, 파, 후춧가루를 넣어 써라.)"고 되어 있다. 이는 낙지를 데쳐서 요리하는 숙회熟鱠에 관한 내용이다.

이처럼 낙지를 익혀 먹는 요리로는 낙지호롱구이, 낙지볶음, 연포탕 등이 있다. 이 가운데 낙지호롱구이를 만들기 위해서는 낙지 몸통 속에 있는 내장을 꺼내고 먹물을 제거한 후 소금으로 주물러 깨끗이 씻어 놓아야 한다. 낙지는 흡반 속에 있는 진흙을 제거하기 위해서 소금으로 가볍게 문질러 씻는 것이 좋다. 손질한 낙지는 우선 낙지 머리를 볏짚에 끼워 다리를 가지런히 말아 내린다. 이후 짚불 위에 석쇠를 놓고 낙지를 올려 애벌구이한 다음 낙지를 뒤집으면서 구운 뒤 양념장(간장, 다진 파·마늘, 참기름, 통깨)을 발라 가며 구워 내면 된다. 혹은 양념(참기름, 다진 붉은 고추·대파·마늘, 통깨)한 낙지의 머리를 볏짚에 끼운 뒤 다리로 짚을 감아 찜통에 쪄내어 실고추, 참기름, 통깨를 뿌리기도 한다. 전라남도 해남 해남읍 연동리 해남윤씨 녹우당에 소장된 문서 중에는 시신을 땅에 묻고 뫼를 쓰는 산역山役과 관련되어 금품이나 물품의 출납을 정리한 <해남윤씨 녹우당 치부海南尹氏 綠雨堂 置簿>가 있다. 이 가운데 제사용으로 추정되는 상차림을 보면 '낙지찜'이 기록되어 있다. 이 지역에서 낙지찜을 제사음식으로 사용하였다는 것을 확인해 볼 수 있는 기록이다. 이처럼 전라남도 무안, 해남 등지에서는 가정제사나 마을제의에 낙지를 올린다. 영산강 유역 마을 중에서는 당제를 지낼 때 낙지호롱구이를 올리는 곳도 있다. 다만 제사음식으로 낙지호롱구이를 쓸 때는 양념을 하지 않는다.

특징 및 의의 낙지호롱구이는 전라도 지역에서 제사상에 오르는 귀한 음식이다. 또 손이 많이 가는 음식이기도 하다. 짚을 한 묶음씩 엮은 후 낙지를 감아 구우면 비린내가 나지 않는다. 요즘은 볏짚을 구하기도 어려운데다 농약이 꺼림칙하다고 해서 나무젓가락을 사용하기도 한다. 나무젓가락에 낙지를 말아 찜통에 찌거나 석쇠에 1차로 구워낸 후 기호에 따라 양념간장이나 양념고추장으로 발라 다시 구우면 속까지 고루 잘 익고, 양념도 타지 않는다. 제사음식으로 사용되던 낙지호롱구이가 현대 요리 방식을 더해 생활음식으로 자리 잡아 가고 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 是議全書, 갯벌을 가다(김준, 한얼미디어, 2004), 고문서집성3(한국정신문화연구원, 1983), 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제원연구원북스, 2015).

필자 박종오(朴宗吾)

난로회
煖爐會

정의 음력 10월, 숯불을 지핀 화로에 번철을 놓고 양

념한 쇠고기와 여러 가지 재료를 담아 구우면서 둘러앉아 먹던 풍속.

내용 『동국세시기東國歲時記』에는 10월 서울 풍속에 숯불을 화로 가운데 활활 피워 놓고 번철을 올려놓은 다음 쇠고기를 기름, 간장, 달걀, 파, 마늘, 고춧가루에 조리하여 구우면서 화롯가에 둘러앉아 먹는다. 이것을 난로회라 한다. 이달부터 추위를 막는 시절음식으로 먹으며, 이것이 곧 옛날의 난란회煖暖會이다. 또 쇠고기나 돼지고기에 무, 외, 훈채, 달걀을 섞어 잡탕을 만드는데 이는 열구자신선로悅口子神仙爐라는 명칭이 있다고 하였다. 『세시잡기歲時雜記』에 "북경 사람은 10월 초하루에 술을 걸러놓고 고기를 화로에 구워먹는데 이것을 난로煖爐라 한다."고 한 것으로 보아 옛날부터 있던 중국의 시절식 풍습이 우리나라에 전해진 것으로 보인다. 같은 시기에 이덕무의 시구 가운데 남국과홍南國鍋紅이 나오는데 주석에서 냄비의 모양이 갓과 같다. 이것으로 고기를 구워 난로회를 여는데 이 풍속은 일본에서 온 것이라고 하였다.

옛날의 돌전골틀은 높이가 낮고 전이 따로 달려 있지 않은 움푹한 돌판 형태였으므로 예전에는 탕전골이 아니라 국물이 없는 구이전골 형태가 많은 것으로 짐작된다.

조선시대의 난로회 풍속은 여러 가지 글귀와 그림에서도 볼 수 있다. 정조 대의 문신 신광하申光夏는 두만강 일대를 탐방하며 지은 시에 화로 위에 전골을 지지는 철판을 놓고 둘러앉아 쇠고기를 구워 먹는 내용이 나온다. 이는 추운 겨울에 먹는 멋이 있고 또 고기를 먹은 뒤에는 꼭 채소를 곁들여 먹었다는 내용이 있는 것으로 보아 요즈음의 전골 요리나 채소 쌈을 함께 먹는 것과 비슷하다. 박지원朴趾源의 『만휴당기晩休當記』에는 "눈 내리는 어느 날 화로를 마주하고 고기를 볶아 먹으면서 이야기한 적이 있었다. 세상에서는 이런 음식을 전골이라고 한다."라고 하였다. 1781년(정조 5) 겨울에는 정조가 밤늦게 일하는 규장각, 승정원, 홍문관의 유생들을 불러 난로회를 열었다는 기록도 있다. 또한 19세기 난로회의 장면을 마치 증명이라도 하듯 잔설이 내리는 음력 10월에 뜻이 맞는 사람끼리 둘러앉아 육적과 노주를 곁들이니 살을 에는



설후야연 | 전 김홍도(2004년 복제) | 국립민속박물관

추위도 부러운 듯 잦아든다고 한 작자 미상의 <야연野宴>이라는 그림에서도 권세가들의 난로회 풍경을 엿볼 수 있다.

특징 및 의의 전골은 난로회에서 유래하였다. 날씨가 추워지는 시기부터 먹는, 추위를 막는 시절음식의 하나이다. 즉 숯불에 석쇠나 전골틀을 올려놓고 여럿이 둘러앉아 양념에 잰 고기를 구워 먹는 난로회의 풍속에서 쇠고기 전골이 유래되었다. 난로회는 가족과 이웃들이 함께 정을 나누면서 공동체 의식을 다지고, 추운 계절에 몸을 녹여 주는 따뜻한 음식이 그리울 때 더 뜻깊은 풍속이자 음식이다.

참고문헌 東國歲時記, 그림 속의 음식, 음식 속의 역사(주영하, 사계절, 2005), 연암 산문선(박지원, 거송미디어, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국세시풍속사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

난면
卵麪

정의 달걀을 넣은 밀가루를 반죽한 뒤 얇게 썰어서 만든 국수를 국물에 부어 먹는 국수.

내용 난면卵麪은 일반 국수와 달리 밀가루를 반죽할 때 물을 넣지 않고 달걀만 넣어 반죽한 면을 말한다. 따

라서 달걀을 넣어 밀가루를 반죽하므로 국수가 부드럽고 쫄깃하며 약간 노란색을 띠는 것이 특징이다. 조선시대 조리서에 난면 조리법이 많이 나온다. 『음식디미방』, 『음식법飮食法』, 『규합총서閨閤叢書』, 『주식시의』, 『시의전서是議全書』 등에 소개되어 있다. 『음식디미방』의 난면법(맛질방문)에 의하면 "흰 계란을 모아서 가루를 반죽하여 썰거나 면본에 누르거나, 보통 국수같이 삶아 내어 기름진 꿩고기 삶은 국에 말아서 쓰라. 고명은 보통의 국수처럼 한다."고 하였다. 『음식법』에는 "햇진가루(밀가루)를 두어 순 가늘게(곱게) 내어 달걀의 흰자위를 빼고 노른자위만 가려 받아 물 치지 말고 반죽하여 얇게 밀어 가늘게 썰어 오미잣국이나 깻국이나 쓰되 종시 꾸미 많이 넣고 장국에 생선 지짐 표고, 송이, 오이 가늘게 쳐 넣고 계란 부쳐 채 쳐서 뿌리고 후춧가루, 왼잣 넣어 먹는 맛 좋으니 깻국에 하려거든 닭백숙국에 깨를 걸러라."라고 나온다. 『규합총서』의 난면 조리법에서는 "밀가루를 깁체에 치고 또 쳐, 계란 흰자위는 쏟고 노른자위만 섞어 반죽한다. 꽤 쳐서 얇게 밀어 머리털같이 썰어 삶아 오미잣국에 쓰라."라고 되어 있다. 그리고 『시의전서』에는 "밀가루 계란 황청(노른자위)에 반죽하여 얇게 밀어 머리털처럼 썰어 삶아 건져 오미자잣국에 쓰면 이름이 난면이라 하나니라. 찻되로 너 되 반죽하려면 밀가루 가는 체에 곱게 쳐서 달걀 8~9개 깨어 섞어 반죽할 때 물은 보아가며 쳐서 반죽을 눅도 되도 아니 하게 하여 매우 주물러 얇게 밀어 접을 때 가로 싸서 실같이 썰어 삶을 때 물이 팔팔 끓을 때 술술 털어 넣고 조리 자루를 곱게 가만히 저어 솥뚜껑 잠깐 덮었다가 물이 너무 적거든 열고 냉수를 술술 쳐서 건져 냉수에 두세 번 씻어 사리는 주먹만치 쥐어 놓나니라. 닭국을 끓이되 백숙 고아 뼈 추리고 고기 찢어 파나 부추나 넣어 양념하고 간 맞추어 잘 끓여 밀국수를 말고 위에는 오이와 호박 채 쳐 볶는 것과 계란 얇게 부치고 석이 고추 다 채 쳐 얹어 쓰라. 국수 반죽을 물은 말고 계란에만 하면 좋으니라. 혹 날콩가루 곱게 쳐서 한데 반죽하되 많이 들어가면 냄새나서 좋지 못하니라."고 하였다.

이렇게 난면은 밀가루에 달걀을 넣어 반죽하는 것으로, 이는 국수의 부드럽고 쫄깃한 맛을 살려 만든 우리의 전통 국수라 할 수 있다. 밀가루에 달걀을 풀어 넣고 잘 반죽하여 젖은 보에 싸 놓고 밀가루 반죽을 얇게 밀어 가늘게 채 썰어서 붙지 않게 펼쳐 놓는다. 국수를 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 뒤 사리를 만든다. 그릇에 국수를 담고 위에다 삶은 편육, 볶은 호박, 석이, 달걀지단, 실고추 등을 고명으로 얹은 다음 장국을 부어 만드는데 맛이 매우 좋다. 난면은 쇠고기 장국 대신 꿩고기 국물에 말아 먹기도 하였다. 그런데 호박볶음이나 석이, 황백지단을 고명으로 올려 먹는 것이 난면 일반 조리법이다.

특징 및 의의 난면은 일반 국수와 달리 국수를 반죽할 때 물을 전혀 넣지 않고 달걀만 넣어 반죽하는 것이 특징으로, 『음식디미방』(1670년경)에 처음 등장한다. 달걀을 넣어 국수를 만들기 때문에 부드럽고 쫄깃하며, 약간 노란색이 나는 독특한 우리의 국수음식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 세시풍속과 우리 음식(조후종, 한림출판사, 2002), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

남한산성소주
南漢山城燒酒

정의 경기도 광주 남한산성南漢山城 인근 마을의 부유층이 빚어 마시던 가양주.

내용 예부터 외국 침략에 대비해 축조한 성城 안에 들어앉은 마을에는 꼭 명주名酒가 있었다. 멀리는 북제주군 성읍민속마을의 오메기술을 비롯해 부산의 금정산성막걸리, 담양 금성산성의 제세팔선주(추성주), 청주 상당산성마을의 대추술, 순천 낙안민속마을의 사삼주 등 다양하다. 그중 조선시대 남한산성의 명물로 이름 떨친 산성소주山城燒酒는 그 유래를 명확히 밝힌 문헌이 없다.

『세종실록지리지世宗實錄地理志』의 기록을 근거로 선조(1568~1608) 때 왕명에 의해 축성된 남한산성은 전쟁에 대비해 왕의 피란처로 쓸 목적으로 조성됐다. 행궁行宮과 유수도流水道가 있어 옛날부터 성내에

1,000여 호가 소도시를 이루었으므로 '작은 서울'이라고 불렸다. 산수가 수려하고 물이 맑아 부자가 많이 살았기 때문에 일상생활이 풍요롭고 수준 높은 문화생활을 누렸으며, 여러 가지 궁중음식을 본떠 만든 독특한 음식이 많아 다른 지방으로 널리 퍼져 나갔다. 그 가운데 부잣집에서 빚어 마시던 가양주인 소주와 막걸리는 산성의 명물로 전국에 이름을 날렸다. 이곳에 조상 대대로 터전을 이루고 살아온 이종숙李宗肅은 일제로부터 허가를 얻어 산성소주를 빚어오다 서울 송파구로 주거를 옮겨 송파양조장을 경영하면서 백제소주라는 이름으로 그 맥을 이어 왔다. 이종숙은 80살이 넘도록 양조업을 계속해 왔다. 그때 경기도 광주 실촌면의 강신만이 산성소주 제조 비법을 터득하고, 이후 강신만이 아들 석필에게 비법을 전수하여 1994년 경기도 무형문화재로 지정받기에 이르렀다.

남한산성소주는 전용 누룩을 만들어 사용하는데 그 방법이 매우 이채롭다. 깨끗이 씻은 토종밀을 거친 가루로 빻은 뒤 흰밀가루를 3할 가량 제거한 후 이어 탕수湯水와 재래식 조청을 통밀가루 100%에 대하여 20~25% 비율로 섞고 반죽하여 누룩을 디딘다. 이러한 방법의 누룩은 남한산성소주가 유일한 것으로, 따뜻한 방에 밀짚이나 보릿집·쑥을 깔고 그 위에 성형한 누룩을 놓고 다시 보릿짚을 덮어 1주일간 1차 띄웠다가 선반 위에 얹어 둔다. 이때의 실내온도는 20℃ 정도를 유지하면서 15~20일 정도 2차 띄우기를 계속한다. 방을 밀폐시켜서 실내습도를 일정하게 유지해 준다. 잘 뜬 누룩은 엷은 노란색을 띠며 누룩 특유의 향기가 난다. 이 누룩을 바람이 잘 통하는 곳에서 10일간 건조시킨 뒤 저장해 두고 분쇄하여 사용한다.

남한산성소주 제조법은 전통주 가운데 유일하다고 할 수 있다. 멥쌀로 고두밥을 짓고 익으면 퍼서 싸늘하게 식힌 뒤 멥쌀로 만든 조청과 물을 섞어 밑술을 빚는다는 점에서 다른 술과 차별화된다. 밑술에 엿물을 사용함으로써 알코올 발효에 따른 효모 증식이 왕성해지고, 더불어 잡균 증식을 효과 높게 억제할 수가 있어 산패 등 이상발효를 막을 수 있다는 사실을 경험으로 터득하게 된 방법인 것이다. 덧술은 밑술에서와 같이 준비한 고두밥과 조청을 섞어 만든 엿물을 밑술과 고루 섞어 술독에 안치고 삼베로 독주둥이를 씌운 뒤 뚜껑을 덮어 20~25℃ 되는 방 안에서 열흘 정도 발효시킨다. 발효가 끝난 술은 증류하여 소주를 만든다. 술덧의 양에 대하여 용수를 1:1 비율로 혼합하여 가마솥에 나눠 담고, 그 위에 재래식 소줏고리를 얹어 불을 지펴 남한산성소주를 얻는다. 처음에는 주정도가 매우 높지만 차차 떨어져서 나중에는 밍밍한 맹물이 나오는데 처음에 얻은 술과 나중의 것을 적당한 비율로 섞어 주정도(알코올 함량) 40%를 만들고, 저장용 술독에 담아 밀봉한 후 4~5개월간 숙성시켜 마신다.

특징 및 의의 남한산성소주는 다른 술에서 찾아볼 수 없는 양조용 재료로서 재래식으로 만든 조청을 누룩과 밑술 제조에 사용한다는 것이 특징이다. 이러한 특징으로 산성소주의 독특한 맛을 낸다. 증류하기 전의 곡주, 곧 청주로 마시더라도 죽엽색竹葉色의 아름다운 빛깔과 함께 그윽한 향기가 뛰어난 술이다. 산성소주는 주정도가 40%에도 담백하며, 맛이 부드럽고 향기가 대단히 좋다. 특히 오래 저장할수록 술맛이 무르익어 주질은 더욱 부드럽고 향기가 일품이다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1994).

필자 박록담(朴碌潭)

내림음식

정의 부모나 조상으로부터 집안에 전해져 내려오는 음식을 총칭.

내용 내림음식은 집안에 전해져 내려오는 음식을 뜻하지만 현 시점에서 본다면 각 집안의 내림음식은 거의 찾아보기가 어렵다. 내림음식은 종가음식을 포함하되 반드시 종가의 음식이 아니고 명가나 음식이 발달한 집안에서 전해져 오는 음식으로 규정할 수 있다. 그런데 명가의 기준이나 내림음식의 정의나 의미 그리고 무엇보다 객관적인 선정기준이 정확하다고 보기 어렵다. 현재 내림음식이라고 주장하는 경우도 있

지만 이의 선정기준이 명확하지 않고 자료축적이 거의 없다. 따라서 현 수준에서 기준을 설정한다면 아무래도 종가의 내림음식으로 규정하는 것이 객관성이 담보된다고 본다. 한편, 종가음식이라는 개념이 있다. 이는 말 그대로 종가에서 내려오는 음식이라는 의미이다. 종가에서 내려 오는 음식은 현재 내림음식이라는 개념으로 쓰인다. 따라서 종가, 종가음식 그리고 내림음식의 선장기준을 제시하기 위해 종가의 특징을 규명할 필요가 있다. 종가의 특징은 ①직계 종손 ②제사(1순위: 불천위제사, 2순위: 4대 봉사, 시제, 묘제, 차례 등) ③종택 ④10대(300년) 이상 ⑤중시조 인물 ⑥종손, 종부의 생존과 종택 거주 여부(1순위: 종부가 생존해 있으며, 종택에 거주하는 경우, 2순위: 내림음식의 조리법을 알고 재현할 수 있는 종부가 생존해 있으며, 종택에 거주하지 않고 왕래하는 경우, 3순위: 맏며느리 종부가 아닌 경우, 종가의 전통을 일정기간 학습했다면 종부로 인정, 4순위: 오랜 외국 생활 또는 외국인 종부의 경우, 종부의 부재 시, 차기 종부가 거주해야 함) ⑦내림음식 보유: 내림음식 선정 기준에 부합하는 음식을 보유한 종가를 기준으로 설정하였다. 그리고 종가의 선정 기준 ①~⑦ 모두 해당하는 경우로 보았다. 명가의 선정 기준은 ⑥, ⑦ 모두 해당하면서 ①~⑤에 부분적으로 해당하는 경우로 정의하였다.

이러한 종가 기준에 입각하여 내림음식의 선정 기준은 ①종부를 통해 2세대 이상 전승된 음식 ②한국의 식재료를 중심으로 한 음식[외래 식재료(100년 미만), 조리법을 활용한 퓨전음식 등은 제외] ③가문의 이야기가 담긴 음식 ④지역 특산품을 이용해 조리한 음식 ⑤해당 가문에서 특별한 명칭(사투리)으로 부르는 일반 음식 ⑥고古 조리서에 기록된 음식과 비교 가능한 음식(조리법)에 해당하는 음식 등으로 규정할 수 있다.

최근 종가음식과 문화에 대중의 관심이 높아지면서 종가음식과 내림음식의 역사 배경, 조리법 변천 과정에 대한 정보 요구가 증가하고 있다. 종가음식은 조선시대 유교의 영향으로 다양한 제례음식 발달이 가장 큰 특성이지만 가가례家家禮라고 할 정도로 가문마다, 지역마다 약간씩 특색을 띠면서 발전·변모되어 오늘날에 이르고 있다. 인간은 거주하는 공간이 처한 자연환경 및 그곳에서 생산되는 먹을거리의 종류와 밀접한 관련이 있기 때문에 소비하는 음식 재료는 대체로 자연환경에서 구하기 쉬운 자연 생산물에 의해 결정되는 경우가 많다. 우리나라는 평야지역, 산간지역, 해안지역으로 나뉘어 다양한 식재료를 이용한 향토음식이 발달하였다. 이에 제수祭需도 지역별 특성이 많은 것으로 조사되었다 특히 종가宗家는 지역사회와의 연계 속에서 존재했다. 지역의 지주로서 토지를 기반으로 한 재지사족은 지역에서 생산되는 먹을거리를 근거로 하여 종가음식을 만들어냈다.

농촌진흥청은 2010~2013년에 종가·명가 32가문의 내림음식 320종을 발굴했으며, 그리고 2014년과 2016년에 이를 확대해서 전국 종가·명가 발굴 조사 및 데이터베이스화DB 체계를 구축하였다. 이 결과를 토대로 전국의 종가와 명가의 내림음식을 소개한다. 종가 중심의 공동체 문화에서 발달한 종가음식은 노동집약형이며, 계량화가 어렵고, 현재 맥을 잇고 있는 종부들의 고령화로 생전에 재료와 조리법 등 자료 발굴과 보존이 시급하다. 종가는 종택, 음식, 가양주, 역사와 인물 이야기 등 독특하게 결합된 복합 문화이다. 관광업과 소셜 네트워크 등 다양한 매체를 활용하면 고급 복합 문화로 상품화 가능성이 높다. 종가·명가음식은 종부의 솜씨가 가문 대대로 계승되어 온 전통성과 더불어 지역의 자연환경에 기인해서 발생된 향토성이 결합되어 독특한 식문화 자원으로 여겨진다. 조사 가문과 내림음식 발굴은 100가문 1,601종이고 조리법 과학화(재현 실험조리)는 67가문 120종이었다. 이 경우 문화 보존의 필요성이 있다. 종가·명가에서 발굴된 음식 목록 현황은 '내림음식의 선정 평가 기준'에 따라 총 67개 종가·명가의 120가지 음식이 발굴되었다. 농진청의 조사 연구에서는 발굴된 내림음식 중심으로 내림음식의 유형, 음식의 주요 식재료 비율을 분석하였더니 조사된 음식의 80%가 부식류였다. 부식류 중에서도 국·탕·찌개류 33%, 구이·전·적류 21%, 볶음·무침·나물류 15%, 김치·장류 13%, 기타류 8%, 찜·전골·조림류 7%, 젓갈·장아찌류 3% 순으로 조사되었다. 종가·명가음식 가운데 음식명, 조리제법, 음식 쓰임의 계통상 변화 과정을

추적할 필요가 있는 음식 26종을 선정하여 종가·명가음식과 고 조리서에 수록된 음식을 비교 분석한 결과 대체로 19세기 이후 조리서들과 유사한 양식을 보였다. 조사된 음식과 고조리서 음식 간 재료 혹은 조리법이 조금씩 차이를 보인 이유는 지역 고유의 음식문화 유입, 종부의 친정가문 조리법과의 결합 등이 원인이 되어 현재의 조리법을 보이는 것으로 사료된다.

기존의 고조리서에 기록된 음식으로 각 종가나 명가(22가문)에서 발굴된 음식 총 26가지는 다음과 같았다. 행주기씨 노사 기정진 종가(전남 장성)에서는 닭떡국, 선산유씨 미암 유희춘 종가(전남 담양)에서는 홍어찜, 장흥고씨 제봉 고경명 종가(광주시)에서는 찹쌀녹두닭죽, 밀양박씨 청재 박심문 종가(전남 나주)에서는 곰국, 서도장씨 진안공파 종가(전북 김제)에서는 대추주악, 언양김씨 장무공 김준 종가(전북 정읍)에서는 콩나물잡채와 호박즙나물, 풍천노씨 노진 종가(전북 남원)에서는 돼지불고기와 북어전, 연안김씨 직강공파 가문(명가)(전남 영광)에서는 오이초선, 장흥고씨 학봉 고인후 종가(전남 담양)에서는 죽순나물, 제주고씨 고회종가(전북 부안)에서는 머위대장아찌, 해주오씨 퇴전당 오정방 종가(경기 안성)에서는 갈비찜과 장김치, 고령신씨 보한재 신숙주 종가(경기 평택)에서는 녹두나물, 장수황씨 방촌 황희 종가(경기 파주)에서는 미쌈, 광산김씨 사계 김장생 종가(충남 논산)에서는 홍합쌈, 의령남씨 성은 남이흥 종가(충남 당진)에서는 염교강회, 안동김씨 청음공파 가문(서울시)에서는 준치완자탕, 한산이씨 아계 이산해 종가(충남 예산)에서는 맑은참조기탕과 배약산적구이, 안동권씨 양평권감 종가(경기 시흥)에서는 연근조림, 진성이씨 온계 이해 종가(경북 영주)에서는 가지전, 안동장씨 경당 장흥효 종가(경북 안동)에서는 쇠고기사태장조림, 한산이씨 대산 이상정 종가(경북 안동)에서는 안동송편 등이 각각 발굴되었다. 이 중 『음식디미방』 저자 장계향의 친정인 경당 장흥 효 종가의 쇠고기사태장조림은 1800년대 말의 『시의전서』에는 증조림법, 1815년경의 규합총서에는 진쥬좌반(진주장조림), 1934년의 『조선요리제법』에는 장조림, 1957년 『이조궁정요리통고』에는 장똑똑이 등 계속해서 고조리서에 등장하는 것을 볼 수 있다.

특징 및 의의 현재 전국에 있는 종가와 명가에서 조상대대로 전해져 내려오는 내림음식은 중요한 무형문화유산이다. 또한 전국에 있는 종가·명가 음식은 가문 안에서 계승되어 온 전통성과 지역의 향토성을 띠고 있는 국가 차원의 우수한 식문화 자원이다. 따라서 내림음식의 유용한 전통한식 조리 기술 발견 및 고찰로 한식의 다양한 문화 요소를 계승하고, 스토리텔링을 활용한 역사적 의미가 있는 내림음식 발굴로 한식 홍보 및 이미지 제고에 기여해야 한다. 향토음식, 종가음식, 반가음식 등의 중심에 있는 내림음식은 우리 한식을 대표하는 중요한 음식이다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 안동 지역의 불천위제례와 제수(윤숙경, 한국식생활문화학회지11-2, 한국식생활문화학회, 1996), 종가의 과정류에 과한 탐색적 연구(권용석 등, 한국식생활문화학회지27-6, 한국식생활문화학회, 2012), 종가의 손님맞이 음식에 대한 탐색적 연구(권용석 등, 한국식생활문화학회지28-1, 한국식생활문화학회, 2013), 종가 제례음식의 편에 관한 연구(이창현 등, 한국식생활문화학회지30-5, 한국식생활문화학회, 2015), 지역별 종가명가 내림음식 조사 발굴(농촌진흥청, 2017), 한국음식대관(윤서석, 한림출판사, 2002).

필자 정혜경(鄭惠京)

냄비

정의 음식을 끓이거나 삶을 때 사용하는 조리용구.

내용 냄비는 식품을 끓이고, 삶고, 튀기고, 볶는 데 쓰이는 조리용구로 '쟁가비' 또는 '쟁개비'라고도 한다. 삼국시대와 고려시대에는 쟁가비를 '초두鐎斗'라고 하였다. 보통 솥보다 운두가 낮고 손잡이가 고정되어 있으며, 바닥이 평평하다. 솥에 비해 이동이 편리하고 솥보다 적은 양의 음식을 할 때 사용한다. 고고학 사전에 초두는 "액체를 데우는 데 사용하였던 용기의 일종으로, 주전자 형태의 몸통에 다리가 셋이 달리고 손잡이가 붙어 있는 형태."라고 하였다. 이처럼 초두는 술이나 음식·약 등을 끓이거나 데울 때 사용하였으며, 한쪽에 긴 손잡이가 달려 있는 형태이다. 냄비는 삼국시대부터 청동 또는 철로 만들어져 사용되었다. 조선시대에는 놋쇠냄비가 사용되기도 하였고, 가운데가 뚫린 전골냄비가 사용되기도 하였다.

냄비는 주로 찌개, 조림, 지짐을 할 때 화덕이나 조리기구에 직접 올려놓고 사용한다. 큰냄비는 많은 분량의 육수를 끓이거나 찜요리를 할 때 쓰인다. 재질이 두껍고 깊으며 둘레가 좁은 것이 오랫동안 가열하는 동안에 증발량이 적어서 좋다. 일반조리에 가장 많이 쓰이는 중간 크기의 냄비 종류에는 양쪽에 손잡이가 있는 것과 한쪽에 손잡이가 있는 것이 있다. 찜냄비는 증기로 음식을 찔 때 이용한다.

전골냄비는 전골을 끓일 때 쓰는 냄비로 전립을 젖혀 놓은 것과 같다 하여 '전립과'라고도 한다. 무쇠로 만들었고 가운데가 움푹 파여서 국물이 끓을 수 있도록 되어 있다. 주변은 넓적하게 넓은 전이 둘러져 있어 여기에서 고기가 익을 수 있도록 만들었다. 오지냄비는 작은 솥 모양을 가진 오지그릇이며, 찌개·조림·지짐을 끓이는 용구이다. 새로 산 것을 길들일 땐 달걀흰자에 백반가루를 개어 바르고 뭉근한 불에서 두세 번 물을 끓여 낸 다음에 사용한다. 오늘날에는 그 재질과 쓰임이 다양하게 발달하여 전골냄비, 오지냄비 외에도 양은냄비, 법랑냄비, 알루미늄 냄비 등이 나오게 되었다.



전골냄비 | 높이 9 지름 27 | 조선



양은냄비 | 높이 9 너비 23 | 1970년대

냄비 | 국립민속박물관

참고문헌 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국민속종합조사보고서19-식생활용구(문화공보부 문화재관리국, 1988), 한국식생활사(강인희, 삼영사, 1978), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 김혜영(金譓映)

냉국

정의 오이, 미역 등 채소와 해조류 등을 원료로 하여 냉수에 간장·식초로 간을 하고 고춧가루·깨소금·참기름·파 등을 넣어 차게 만들어서 주로 여름철에 먹는 국.

내용 여름철에 입맛이 없을 때 더위를 식혀 주는 찬 음식으로, 우리말로는 '찬국'이라 한다. 옛 조리서에서는 '창국'이라 했다. 냉국의 건지로는 미역, 김, 오이, 파, 우뭇가사리, 톳, 다시마, 가지, 콩나물 등을 쓴다. 조자호의 『조선요리법』(1939)에는 창국 하는 법으로 미역창국, 김창국, 오이창국, 파창국을 소개하고 있다. 또 이용기의 『조선무쌍신식요리제법』(1942)에는 창국 만드는 법(찬국[冷湯])으로 김창국[海衣冷湯], 외창국[瓜冷湯], 메역창국[藿冷湯]을 소개하고 있다. 『조선요리법』의 오이창국은 "어린 오이를 둥글게 썰어서 간장, 초를 알맞게 간 치고 고춧가루와 깨소금을 약간 치고 실파 잎을 잘게 썰어 넣어 뒤적여 간을 들여 물을 적당히 부어 김치같이 놓는다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』의 외창국에서는 "외를 속이 들지 않은 것으로 얇게 채 쳐 초에다 갖은 고명하여 절인 후 먹을 때 물을 붓는다. 이것은 국이 아니고 김치와 같이 쓰기도 한다."고 소개하였다. 오늘날 흔히 먹는 오이냉국은 차고 산뜻한 맛의 여름철 국이지만 예전에는 시원한 여름철 물김치이기도 하였다.

오이냉국 이외에도 즐겨 먹는 냉국을 몇 가지 소개하면 다음과 같다. 미역냉국은 마른 미역을 부드럽게 불려서 그냥 넣거나 기름기 없이 미역을 살짝 볶아서 넣기도 하며, 기름기 없는 쇠고기살을 다지고 양념하여 볶아서 넣기도 한다. 곱게 채 썬 오이를 함께 넣으면 오이 향과 미역의 맛이 어우러져 더 좋다. 콩나물냉국은 콩나물국을 끓여서 차게 식혀 먹는다. 또는 콩나물을 다듬어 소금물에 살짝 삶아 데치고, 파·마



오이냉국 | 한식진흥원

늘·생강은 곱게 채 썰어 콩나물을 무쳐서 냉수에 식초와 설탕 탄 국물을 부어 먹기도 한다. 톳냉국은 물에 불린 톳에 여러 가지 양념으로 간을 하여 만든 냉국으로, 톨냉국이라고도 일컫는 제주도 향토음식이다. 톳을 잘 씻어 끓는 물에 데쳐서 된장, 다진 마늘, 고춧가루, 설탕, 깨소금 등 갖은양념으로 무친다. 양념한 톳을 그릇에 담고 풋고추와 파를 채 썰어 넣는다. 냉수를 부어 기호에 따라 식초를 넣는다. 우무냉국은 여름철에만 쓸 수 있는 재료로, 우무묵을 식혀 채 썰거나 틀에 눌러서 국수처럼 뺀 다음 식초로 맞춘 국물에 넣고 콩가루를 뿌려 먹는다. 우무는 영양가는 없지만 비만 예방과 미용식으로 권장하는 식품이다. 김냉국은 간장과 식초를 탄 물에 살짝 구운 김을 잘게 부수어 넣고, 채 썬 파를 얹은 다음 고춧가루·깨소금을 뿌려놓는다.

색다른 냉국으로는 상추찬국, 쑥갓찬국, 가지찬국, 파찬국, 부추찬국 등이 있다. 상추와 쑥갓은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 다음 물기를 짜고 송송 썰어서 간장, 고춧가루, 식초에 재웠다가 물을 붓는다. 가지찬국은 여린 가지를 쪄서 젓가락으로 찔러 가늘게 가른 다음 찬물에 재빨리 헹구어 내고 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 식초 등으로 무쳐서 간을 맞춘 장국을 붓는다.

여름철에 특별히 해 먹는 보신음식으로 임자수탕(깻국탕)이라는 냉국이 있다. 닭을 삶아서 살은 따로 찢어 놓고 차게 식힌 국물에 볶은 흰깨를 갈아서 간을 맞춘 다음 닭살과 고기 완자, 오이, 표고 등을 건지로 넣은 깻국이다. 삶은 전복이나 불린 해삼을 얇게 저며서 넣기도 한다.

특징 및 의의 냉국에는 식초를 넣으므로 미역이나 푸른 채소는 색이 변한다. 따라서 먹기 바로 전에 만들어야 한다. 무엇보다도 시원해야 제맛이 나므로 냉장고에 건지와 국물을 따로 넣어 두었다가 먹을 때 합해서 먹으면 된다. 냉국에 사용하는 원료는 대개 식이섬유가 많고 비타민과 무기질이 풍부한 식품 재료로, 지치기 쉬운 여름철에 원기를 회복시키는 건강식이다.

참고문헌 간편조선요리제법(이석만, 삼문사, 1934), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

냉면
冷麵

정의 메밀가루·감자전분·칡전분·밀가루 등으로 내린 사리에 차가운 국물을 붓거나 여러 가지 양념으로 비벼 낸 국수.

내용 찬 '냉冷', 국수 '면麵'에서 알 수 있듯 냉면은 차가운 국수이다. 조선시대 문헌에는 여름에 국물을 식혀서 먹는 국수를 '냉도冷淘'라고 적었다. 조선시대 경기도, 황해도, 경상북도 일부 지역 사람들은 겨울밀이 수확되는 음력 6월 15일 유두절에 국수를 차가운 계곡물에 식혀서 '냉도'를 만들어 먹었다.

조선 후기에 평안도와 황해도 일대에서 유행한 냉면은 겨울에 먹는 메밀국수였다. 겨울에 주로 먹은 메밀냉면은 여름에 파종해서 늦가을에 수확한 메밀가루에 전분을 섞어 익반죽한 뒤 국수틀에 내려 익혀 만들어졌다. 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』 11월편 월내에 의하면 메밀국수를 무절임이나 배추절임에 말고, 돼지고기를 넣은 것을 냉면이라고 불렀다. 메밀국수에 여러 가지 채소와 배·밤, 쇠고기·돼지고기 편육, 기름장을 넣고 섞은 것은 골동면骨董麵이라고 불렀다.

물냉면의 국물은 동치밋국, 동치미에 돼지고기나 쇠고기 수육을 넣고 익힌 국, 돼지고기·쇠고기·닭고기·꿩고기 따위를 삶은 국 등이 쓰인다. 꿩고기를 삶은 국물에 국수를 넣고 꿩고기 수육을 고명으로 올린 냉면은 '꿩냉면'이라고 불렀다.

19세기 말에 쓰인 요리책으로 추정되는 대전의 은진송씨 집안의 『주식시의酒食是儀』에서는 '냉면'의 국물로 '동치머리', 즉 '동치미'를 쓴다고 했다. 1896년에 쓰인 것으로 추정되는 한글 조리서 『규곤요람閨壺要覽』에서는 "싱거운 무김칫국에다 꿀을 넣어서" 국물을 만든다고 했다. 냉면에 올리는 고명에 대해 『주식시의』에서는 돼지고기와 함께 무, 유자, 달걀, 후춧가루, 잣을 올린다고 했다. 『규곤요람』에서는 "돼지고기를 잘 삶아 썰어놓고 배와 밤과 복숭아를 얇게 저며 넣고 잣 덩어리 띄우나니라"고 적었다. 이와 같이 물냉면의 국물과 고명은 지역과 집안마다 약간씩 달랐다.

비빔냉면에 들어가는 재료 역시 차이가 있었다. 19세기 말에 쓰인 것으로 추정되는 한글 요리책 『시의전서是議全書』, 『음식방문飮食方文』에는 '골동면'을 한글로 '부븸국슈'라 적고 "황육黃肉(쇠고기) 다져 재서 볶고 숙주·미나리 삶아 묵 무쳐 양념 갖춰 넣어 국수를 비비어 그릇에 담고 위에는 고기 볶은 것과 고춧가루·깨소금 뿌려 쓰되 상에 장국 놓으라"고 했다.

강원도 일부 지역 사람들은 늦가을에 메밀을 수확하여 전분을 섞어 익반죽한 다음 바로 국수틀에 내려 익힌 사리를 즉시 먹는다고 하여 이름 붙어진 '막국수'를 먹었다. 1960년대 정부에서 화전민을 강제로 이주시키면서 춘천 일대 음식점에서 막국수를 판매하기 시작했다.

함경도 산간 지역 사람들은 18세기 이후 감자가 들어오자 감자 가루를 여러 차례 물에 담가 전분을 추출해서 이것을 익반죽하여 국수틀에 내린 사리를 많이 먹었다. 감자전분으로 만들었다고 하여 함경도 사람들은 이 국수를 '농마(녹말)국수'라고 불렀다. 또 강원도 산간 지역 사람들은 칡의 전분을 추출하여 칡국수를 만들어 먹었다. 6·25전쟁 이후 부산으로 월남한 함경도 사람들은 밀국수로 만든 물냉면인 밀면을 만들어 판매하였다.



냉면 | 국립민속박물관

냉면이 여름음식으로 유행한 때는 1910년대이다. 이때쯤 서울과 평양의 음식점에서는 여름이 되면 겨울에 서울의 한강이나 평양의 대동강에서 채취하여 전기냉동창고에 보관해 둔 얼음을 물냉면의 국물에 넣어 차갑게 만들었다. 여름에 수확한 메밀의 양이 적기 때문에 메밀 약간에 고구마나 감자 전분을 많이 섞어 국수로 만들었다. 여름에 무가 생산되지 않아 동치미를 만들 수 없었기 때문에 고기를 삶은 국물에 '엠에스지MSG'를 넣어서 감칠맛 나는 육수를 만들었다.

1920년대가 되면 서울냉면, 평양냉면, 함흥냉면, 해주냉면 등이 여름 별미로 하여 서울·평양·함흥·해주 등지 음식점에서 판매되었다. 특히 당시 서울에는 '모던보이modern boy'들이 저녁에 종로의 영화관에서 영화를 보고 나와 낙원동 일대 갈빗집에서 술과 갈비구이를 먹은 다음 물냉면을 먹는 풍속이 유행했다. 평양이나 해주 사람들은 해장국 대용으로 물냉면을 먹었다.

특징 및 의의 6·25전쟁 이후 월남한 평안도와 함경도 사람들이 남한의 도시에서 '면옥'이란 이름을 붙인 음식

점을 개업하였고, 그 영향으로 1980년대 이후 냉면은 남한의 대표 여름 절기음식이 되었다. 그러나 메밀 생산량이 소비량을 따라잡지 못하자 메밀국수에는 적은 메밀에 고구마나 감자전분이 다량 들어가게 되었다. 더욱이 냉면의 면발이 탱탱해야 한다고 믿는 사람들이 증가하면서 음식점에서는 '결정 탄산나트륨NaCO'을 푼 70℃의 물에 메밀과 고구마·감자 전분을 익반죽했다. 이로 인해 냉면집에서는 반드시 식食 가위를 비치해 두고 종업원이 잘라 주든지 손님들이 직접 냉면 국수를 잘라 먹도록 유도했다.

참고문헌 閨壺要覽, 東國歲時記, 是議全書, 飮食方文, 酒食是儀, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019).

필자 주영하(周永河)

냉이

정의 전초와 뿌리, 열매 등이 음식과 약으로 사용되는 십자화과의 한해 또는 두해살이풀.

내용 지역에 따라서는 나상구, 나생이, 나숭개, 나시, 나잉개, 애이 등으로 일컫는다. 전국에 걸쳐 분포하는 자생식물이다. 전체에 털이 나 있고, 뿌리는 곧고 백색이다. 잎은 지면으로 퍼져서 길이 5~10*cm* 정도이며, 우산 모양으로 갈라진다. 달래와 함께 봄의 전령사로 알려져 있다. 이른 봄에 채취해서 어린순과 뿌리는 나물 혹은 겉절이로 하거나 데쳐서 죽, 밥에 넣거나 된장국에 넣어 끓여 먹기도 한다. 조선시대 <농가월령가農家月令歌> 중 2월의 노래에는 "산채는 일렀으니 봄나물 캐어 먹세/ 고들빼기 씀바귀며 소루쟁이 물쑥이라/ 달래김치 냉잇국은 비위를 깨치나니/ 본초를 상고하여 약재를 캐 오리라."라고 되어 있다. 냉잇국의 향기가 청정하여 예부터 맛있는 냉잇국을 즐겼는데 여기에 씀바귀를 넣으면 맛을 완전히 버리듯이 좋은 분위기를 나쁜 사람 하나 때문에 망쳤다는 의미로 "냉이는 씀바귀 섞이듯 한다."라는 격언도 전해진다. 홍만선洪萬選이 지은 『산림경제山林經濟』에는 중국 송나라 학자 채원정蔡元定(1135~1198)이 살림이 어려워 산에 들어가 냉이를 먹으며 주린 배를 달래가면서 높은 학문을 성취했다고 전하는 등 구황식물 성격도 띤다.

냉이는 나물이지만 국, 죽, 된장찌개, 전, 김치 등으로 식용된다. 뿌리, 잎, 줄기, 씨앗은 약으로도 쓰인다. 한약명은 '제채薺菜'로, 소화기능을 돕는다. 이뇨, 부종, 지혈, 월경불순, 자궁출혈 등에 좋다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 "성질이 따뜻하고 맛은 달며 독이 없다. 냉이로 죽을 쑤어먹으면 약 기운이 피가 되어 간으로 들어가 눈이 밝아진다."고 했다. 이 때문에 냉이는 '인삼보다 명약'이라고 회자된다. 냉이 씨앗은 '석멱자石覓子'로 일컬으며 오장의 기운을 돕고, 바람에 의해서 생기는 질병과 몸속의 나쁜 기운을 없애며, 눈을 밝게 해 준다. 냉이 줄기나 잎은 말렸다가 태운 가루로 혈변血便 증상에 쓴다. 꽃이 핀 냉이를 뿌리째 캐서 그늘에 말려 두었다가 약으로는 주로 산제散劑로 쓰고, 탕湯 또는 환제丸劑로도 사용한다.

특징 및 의의 냉이는 봄이 되면 지천에 널릴 정도로 주변에 흔하다. 누구든 마음만 먹으면 채취해서 음식과 약으로 사용할 수 있다. 대체로 봄의 향미를 맛보기 위해 나물이나 국, 찌개 등의 음식재료로 애용한다. 냉이는 농학이나 한의학 관련 고문헌에 의하면 양생과 치병을 위한 여러 가지 약성을 함유하고 있다. '식약동원食藥同原'이라는 말처럼 일상의 음식이 곧 약이 된다. 야생의 식물로부터 질병을 다스리는 신약 물질을 추출하거나 치료용 식단 개발로 만성·난치성 질환을 다스리기 위한 연구가 필요하다.



냉이 | 농촌진흥청

참고문헌 農家月令歌, 東醫寶鑑, 山林經濟, 나물과 약초의 민속지(박경용, 경북의 민속문화2, 경상북도·국립민속박물관, 2009), 우리집 음식 동의보감(정지천, 중앙생활사, 2001).

필자 박경용(朴敬庸)

냉이나물

정의 이른 봄에 채취한 냉이의 어린순과 뿌리를 데친 후 된장, 간장, 깨소금 등 양념으로 무치거나 볶은 나물.

내용 냉이는 봄기운과 함께 가장 먼저 피어나는 식물로 '봄의 전령사'라고 부른다. 쌉싸래하고 향긋한 맛이 입맛을 돋우고, 춘곤증을 이기게 해준다. 이른 봄에 채취한 냉이는 나물이나 국, 찌개, 볶음 외에도 생채·전·김치 등 다양한 음식으로 활용된다. 어린순은 죽에 넣어 먹는다. 『동의보감東醫寶鑑』이나 『본초강목本草綱目』에는 냉이의 따스한 성질로 인해 죽으로 먹으면 오장이 편안해져서 혈액순환을 원활하게 하고 입맛을 돋운다고 한다. 냉이는 국이나 찌개로 이용하는 빈도가 가장 높고, 그다음 나물로 애용된다. 국이나 찌개는 멸치다시마국물이나 된장을 이용하여 요리한다. 냉잇국에는 콩가루나 조갯살 등을 넣어서 맛을 더할 수도 있다.

지역에 따라 난시무침, 냉이무침 등으로도 칭해지는 냉이나물은 봄이 되면 어느 집이든 한두 번쯤 밥상에 오를 정도로 친숙하다. 냉이는 생채보다 숙채가 일반 형태이다. 숙채는 불에 볶거나 끓는 물에 데쳐서 양념에 무쳐낸 나물이다. 나물용 냉이는 이른 봄 뿌리째 캐내 흙과 잔털을 제거하며, 여러 번 깨끗이 씻는다. 그 다음 냉이를 끓는 물에 10~15초 골고루 데친 후 약간의 식초나 소금을 푼 찬물에 헹군 후 물기를 짠다. 식초나 소금물은 냉이 전초에 묻어 있는 나쁜 성분을 제거하고, 고유의 싱싱한 색깔을 유지시켜 준다. 데쳐 낸 냉이의 숨을 죽이면서 간을 맞추기 위해 때로는 굵은 소금에 재여 놓기도 한다. 데쳐 낸 냉이는 너무 길면 적당하게 자르고, 양념장에 넣고 골고루 섞어 무치면서 마무리한다. 냉이나물용 양념장의 재료는 된장, 간장, 다진 마늘, 다진 파, 깨소금, 참기름 등이다. 냉이가 자라 뿌리와 잎이 뻣뻣해지면서 꽃이 피게 될 즈음이면 꽃대만 잘라 동일한 방법으로 냉이꽃대나물을 만들어 먹기도 한다.



냉이나물 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 한국식품연구원은 최근 쥐 대상으로 냉이의 세포 실험을 통해 지방간 억제 효과를 밝혀냈다. 이는 과학 연구를 통해 처음으로 밝혀진 학술 성과로, 냉잇국이나 냉이무침 나물을 꾸준히 섭취하면 비알코올성 지방간과 콜레스테롤을 낮추는 효과를 기대할 수 있게 해준다. 냉이는 채소 중 단백질 함량이 가장 많고 비타민A·C와 칼슘이 풍부한 건강식품으로, 국이나 무침나물 등으로 자주 사용된다는 점에서 국민 보건을 향상시키는 효자 식물이다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 서울의 전통음식(이귀주, 고려대학교출판부, 2012), 약초사진으로 보는 동의보감(신용욱·신전휘, 도서출판 백초, 2013), 대표적인 봄나물 냉이의 지방간 예방 효과가 확인됐다(이데일리, 2018.3.8).

필자 박경용(朴敬庸)

너비아니

정의 얇게 저민 쇠고기의 등심이나 안심을 양념한 뒤 석쇠에 구워 잣가루를 뿌린 한국인의 대표 고기구이.

내용 너비아니는 쇠고기를 얇고 넓게 저며서 양념장에 재워 석쇠에 구운 음식이다. 너비아니라고 하는 이

유는 고기를 너붓너붓 썰었다는 데서 유래한 것으로 보인다. 너비아니란 불에 구운 고기를 가리키는 서울 지역 사투리가 특정 요리의 명칭으로 퍼진 것으로 보기도 하고, 서울 지역 양반집에서 쓰던 말로 고기를 넓게 저몄다는 뜻의 명칭이다. 『서울말연구』라는 학술지에서는 '너비아니'와 '너비하니'를 서울 지역 사투리의 하나로 보고 있다. 너비아니에 대한 기록은 1800년대 말 『시의전서是議全書』에 최초로 등장한다. 너비아니는 "연한 쇠고기는 얇게 저미고, 잔칼질로 자근자근 연하게 하여 갖은양념에 재웠다가 굽는다."고 기록되어 있다. 『조선요리제법』(1917)에는 "등심이나 안심살 또는 대접살을 잘 씻어서 얇게 저며서 그릇에 담고 한참을 주물러 섞은 다음 고기 조각을 다시 펴 놓고 깨소금을 치고 석쇠에 놓아 숯불에 구워 낸 다음 네모지게 썰어 먹는다."고 하였다. 1957년에 나온 궁중음식을 주로 소개한 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에서는 "안심이나 등심 등의 연한 고기를 될 수 있는 대로 얇게 저며서 칼로 자근자근 다져서 간장과 설탕, 후춧가루, 참기름, 깨소금, 파, 마늘을 넣고 고루 주물러서 재워두었다가 식사하기 직전에 구어서 더운 것을 낸다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에도 '너뷔안이' 또는 '쟁인고기'로 소개되고 있다. 『시의전서是議全書』가 경상도 지역 사투리로 표기한 문장이 눈에 띄게 많은 것으로 보아 『시의전서』가 편찬된 조선 후기 이후 경상도 지역에도 사용되기 시작한 것으로 보고 있다.

한편 너비아니는 우리나라 전통 고기구이인 맥적貊炙에서 유래된 것으로 보기도 한다. 맥은 옛 고구려를 가리키고, 맥적은 고구려 사람들의 고기구이를 뜻한다. 중국에까지 널리 알려진 맥적은 고려시대에 들면서 불교 영향으로 고기조리법이 쇠퇴하였으나 고려 말 원나라의 영향으로 옛 고기조리법을 되찾게 되었다. 이는 개성에서 설하멱雪下覓이라는 이름으로 되살아나고, 이것이 오늘날의 너비아니로 이어지고 있다고 보기도 한다. 설하멱은 『규합총서閨閤叢書』(1809)에도 나온다. 이에 따르면 "등심살을 넓고 길게 저며 전골 고기보다 훨씬 두껍게 하여 칼로 자근자근 두드려 잔금을 내어 꼬치에 꿰어 기름장에 주무른다. 숯불을 싸게 피워 위에 재를 얇게 덮고 굽되, 고기가 막 끓



너비아니 | 한국전통음식연구소

거든 냉수에 담가 다시 굽기를 이처럼 세 번을 한 후, 다시 기름장, 파, 생강 다진 것과 후추만 발라 구워야 연하다."고 하고 있어 너비아니와 비슷한 조리법이라고 볼 수도 있다. 너비아니는 다음과 같이 만든다. 쇠고기는 안심과 등심을 잘라 낸다. 자를 때는 쇠고기를 결 반대 방향으로 썰어야 한다. 그 후 칼집을 내거나 두드려서 고기를 부드럽게 한다. 그리고 배즙과 설탕을 섞은 액에 고기를 넣어 재워 둔 다음 다진 파, 다진

마늘, 간장, 설탕, 후추, 깨소금, 배즙을 섞은 양념장에 고기를 넣어 버무린 뒤 재워 둔다. 그리고 달군 석쇠에 고기를 놓고 한 장씩 가지런히 얹어서 타지 않도록 구워 낸다. 많은 양을 한꺼번에 넣고 볶듯이 구우면 맛과 색감이 떨어지게 된다. 다 구워진 고기를 그릇에 담아 잣가루를 뿌린다. 요즘은 양념하여 재운 갈비나 불고기보다 양념을 전혀 하지 않은 생고기나 생갈비가 오히려 인기가 있다. 단 생고기나 생갈비는 양념에 재우는 고기보다 육질이 더 좋아야 한다. 날고기를 구워서 소금을 찍어 먹는 것을 '등심구이'라고 하는데 『조선무쌍신식요리제법』에서는 이를 '방자구이'라 하여 "연한 고기를 얇게 저며 씻지 말고 그냥 석쇠에 놓고 소금만 쳐서 구워 먹으면 고명한 것보다 더 맛있고 영양가도 높다."고 하였다.

특징 및 의의 너비아니는 쇠고기의 등심이나 안심을 넓적하게 저며서 간장 위주로 양념하여 불에 구워 내는 고기구이 요리이다. 외국에도 잘 알려진 우리의 불고기 맥을 잇는 음식으로 생각할 수 있으며, 근대 조리서에 등장하는 음식으로 서울 지역의 양반가에서 주로 먹던 고기구이다. 한국을 대표하는 전통 고기요리라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 정혜경(鄭惠京)

넙치

정의 가자미목 넙칫과에 속하는 경골어류.

내용 중국 문헌에는 꽤 이른 시기부터 우리나라를 '접역'으로 묘사했다. '접'은 가자미를 의미하는 '접鰈'으로, 그만큼 우리나라에는 가자미목에 속한 어류가 많이 잡혔다고 볼 수 있다. 우리 스스로 가자미 나라라고 지칭한 것은 신라 최치원崔致遠의 글에서 볼 수 있다. 조선 후기 실학자 한치윤韓致奫의 『해동역사海東繹史』에는 "동방에 비목어가 있으니, 나란히 짝을 이루지 못하면 가지 못한다."고 했다. 여기서 '비목어比目魚'나 '접어鰈魚'는 모두 가자미목 어류를 말한다. 양 눈이 서로 떨어지지 않고 나란히 붙어 있어 비목어라 부르기도 했다. 지금은 넓을 '광廣'을 써서 광어라고 부르는데 현재는 이 말이 넙치보다 더 많이 사용된다.

넙치는 유어기 때 양 눈이 떨어져 있다는 점에서 일반 물고기와 다르지 않지만 부화 후 22일이 지나면 오른쪽 눈이 몸의 왼쪽으로 이동하게 된다. 같은 가자미목 어류라 해도 가자미와 도다리는 반대 현상이 일어나면서 양 눈은 몸의 오른쪽으로 치우치게 된다. 즉 양 눈이 왼쪽에 치우친 넙치는 '좌광'이고, 오른쪽에 치우친 가자미나 도다리는 '우도'이다. '좌광우도'란 말이 생겨난 것도 넙치와 가자미 또는 도다리와의 구별을 쉽게 하기 위함이다. 간혹 예외인 경우가 있다. 가자미과 어류 중 '강도다리'는 넙치와 같은 눈 방향이므로 좌광우도 법칙이 무색하다.

우리나라에 서식하는 넙칫과 어류는 넙치를 비롯해 별넙치와 점넙치가 보고되고 있다. 이 중에서 넙치는 개체 수가 풍족하고 가장 크게 성장해 경제성과 상업성을 두루두루 갖춘 어종이다. 여기에 성장 속도가 빠르고 병해에도 강해 우리나라에서는 일찌감치 양식 어종으로 주목받았다. 양식 넙치는 최대 4*kg*까지 길러서 출하하며, 횟감을 위한 활어 유통이 기본이다. 자연산 넙치는 최대 몸길이 110*cm*, 무게 17*kg*까지 자란 것으로 보고된다.

넙치는 우리나라 동·서·남해와 제주도에 이르기까지 폭넓게 서식한다. 주요 양식 산지로는 전라남도 완도와 제주도를 꼽는다. 넙치의 제철은 본격 살을 찌



넙치(광어) | 국립민속박물관

우기 시작하는 늦가을부터 산란 전인 겨울까지로 알려졌다. 그러나 양식 넙치는 먹이를 일 년 내내 공급받기 때문에 계절에 따른 맛의 차이가 크지 않은 편이다. 광어는 기본으로 바닥에 배를 붙이고 사는 저서성 어류다. 어렸을 때는 주로 갑각류나 베이트피시를 먹고 자라다가 점차 몸집을 불리면서 작은 어류와 두족류에 이르기까지 가리지 않고 먹어치운다. 그 포악성이 두드러져 가자미와 달리 큰 입과 날카로운 이빨이 발달한 것이다.

봄부터 여름 사이 산란기에 접어든 넙치는 알을 낳기 위해 수심 얕은 앞바다로 들어온다. 이때 그물로 대량 어획이 이뤄진다. 주요 산지는 충청남도 서천을 비롯한 서해 일대이다. 특히 5~6월에 잡힌 자연산 넙치는 가격이 저렴한 편이어서 횟감으로 인기가 높다. 다른 어류보다 몸집이 크고 두꺼운 데 비해 대가리는 작아 실수율에 이득을 보는 횟감이다. 일식 업계에서 선호하는 횟감으로, 적당히 숙성해서 얇게 썰어 먹으면 특유의 차진 식감과 고소함을 느낄 수 있는 한국 대표 흰살생선이다.

특징 및 의의 넙치는 우리나라 국민이 가장 선호하는 생선회 중 하나로, 생산량과 소비량이 가장 높은 횟감이다. 저지방 고단백질 식품으로서 우수하며, 비린내가 적고 맛이 담백해 생선회뿐만 아니라 찜·탕·튀김 등으로 이용된다.

참고문헌 海東繹史, 우리 식탁 위의 수산물 안전합니까(김지민, 연두M&B, 2015), 원색 한국어류대도감(김익수, 교학사, 2005), 식품의약품안전처(mfds.go.kr).

필자 김지민(金志敏)

노비송편

정의 음력 2월 1일을 머슴날[奴婢日]이라 하면서 이날 송편을 빚어 머슴 또는 노비奴婢의 나이 수만큼 먹인 데서 유래한 떡.

내용 음력 2월 1일은 예부터 농사가 시작하는 날로 여겨왔다. 농사를 짓는 데 큰 도움이 되는 사람이 머슴이기 때문에 이날을 머슴날(예전에는 노비일이라고 불렀다.)이라고도 하여 머슴을 위하는 풍속이 전국적으로 있었다. 지역에 따라 머슴을 위하는 방법은 다르다. 특히 경기·강원·충청 등 중부지역에서는 이날 떡을 해서 머슴을 대접했다. 이날 만드는 떡으로는 송편이 많았다. 음력 2월에 먹는다고 해서 이월떡, 노비(머슴)에게 먹인다고 해서 노비송편(또는 머슴송편), 머슴의 나이 수만큼 먹도록 했다고 해서 나이떡, 또는 나이송편이라고도 불렀다.

현재 확인 가능한 자료를 통해 보면 송편과 관련된 최초 기록은 김수온金守溫(1410~1481)의 시(『식우집拭疣集』 권지사卷之四 「시류詩類」 '희증진관주지학전戱贈津寬住持學專')에 나온다. 그러나 이 시에는 김수온이 송편을 대접받은 내용만 나올 뿐 날짜가 언제인지는 나오지 않는다. 송편이 처음으로 명절 음식으로 기록된 것은 이문건李文健(1494~1567)의 일기에서로 3월 3일(삼짇날)의 명절 음식으로 기록하고 있다. 그러나 조선조의 여러 기록을 통해서 보면 송편은 명절음식만 아니고, 사당이나 종묘 등에 제사를 지낼 때 제병祭餠으로도 만들어 진설했으며, 평소에도 만들어 먹고 다른 사람도 대접하는 음식이었던 것으로 보인다.

2월 초하룻날 송편을 쪄서 노비에게 주었다는 기록은 18세기에 와서 비로소 확인된다. 유득공柳得恭(1748~1807)의 『경도잡지京都雜志』에서는 "정월보름날 세운 볏가릿대[禾竿]를 풀어내려 솔잎을 깔아 찐 떡을 나이 수대로 노비들에게 먹인다. 세속에서는 이날을 노비일이라고 하는데 농사일이 이날부터 시작되므로 먹이는 것이라고 한다."고 하고, 김매순金邁淳(1776~1840)의 『열양세시기列陽歲時記』에서는 "우리 풍속에 2월 초하루는 노비날이라고 한다. 쌀가루로 만두 모양의 떡을 만들고 껍질을 벗긴 팥을 소[餡]로 넣고 솔잎을 깐 시루에 넣어 찐다. 이것을 송편이라고 하며 노비들에게 나이 수대로 두루 먹인다."라고 하였으며, 홍석모洪錫謨(1781~1857)의 『동국세시기東國歲時記』에는 "정월보름날 세워 두었던 볏가릿대[禾竿]에서 벼이삭을 떨어서 흰떡을 만드는데, 크기는 큰 것은 손바닥만 하게, 작은 것은 계란만 하게 하며, 모두 반달 옥 같은 모양을 낸다. 콩을 불려 만든 떡소[餡]를 떡



노비송편 | 한국의맛연구회

안에 넣고 그것들 사이에 솔잎을 겹겹이 켜를 지어 넣어 시루에 찐다. 푹 익으면 꺼내어 물로 씻은 다음 참기름을 바른다. 이것을 송편[松餠]이라고 한다. 이 송편을 노비들에게 나이 수대로 먹인다. 그래서 이날을 속칭 노비날[奴婢日]이라고 한다."라고 하였다.

특징 및 의의 남부지역에서는 머슴날 머슴에게 휴가를 주거나 옷을 해 주기도 하고, 하루를 머슴들끼리 모여 놀도록 술과 음식을 장만해 주기도 한다. 그러나 중부지역에서는 송편을 해서 머슴을 대접한 풍속이 있었다. 머슴날에 머슴의 나이만큼 소를 꽉 채운 송편을 만들어 먹였다면, 그리고 그것이 농가에서 농사가 시작되는 날로 간주하는 2월 초하루의 일이라면 그 형태와 머슴과 농업 사이의 연결소는 금방 찾아진다. 머슴이야 항상 배가 고픈 사람이다. 송편의 볼록한 모습처럼 머슴이 배가 부르면 일을 잘할 것이다. 그리고 머슴이 일을 잘하면 농사가 잘되어 오곡백과의 결실이 역시 송편처럼 볼록한 모습이 되어 풍년을 구가할 수 있을 것이다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 列陽歲時記, 대표적인 세시절식의 주술적 의미(나경수, 한국민속학67, 한국민속학회, 2018), 세시풍속(국립문화재연구소, 2001~2003).

필자 나경수(羅景洙)

녹두
綠豆

정의 콩의 한 종류로, 대두에 비해 전분의 함량이 높은 한해살이 콩과 식물의 열매.

내용 녹두는 우리나라를 비롯하여 중국, 인도 등 동아시아 지역에서 약재와 음식 재료로 이용되어 왔다. 껍질이 두껍기 때문에 거피하거나 절반으로 쪼개어 이용된다.

녹말綠末은 녹두의 전분이다. 지금은 모든 곡류의 전분을 녹말이라고 할 정도로 녹두는 전분의 원료가 되는 대표 식품이다. 또한, 녹두는 빈대떡(녹두전), 녹두죽, 녹두묵(청포묵), 창면(착면), 떡고물(소) 등의 재료로 이용된다. 또 녹두전분·당면 등 가공식품, 싹을 틔운 숙주나물 등으로 다양하게 활용된다.

녹두빈대떡은 녹두를 맷돌에 갈아 돼지고기, 김치, 나물 등을 넣어 팬에 지져서 만드는 전 종류의 음식이다. '빈자떡', '녹두부침개', '녹두전병', '녹두지짐이', '녹두전'이라고도 한다.

빈대떡은 『음식디미방』(1670)에 '빈자법'으로 기록되어 있는데, 거피한 녹두를 충분히 물에 불린 후 곱게 갈아서 팬에 올리고 그 위에 팥소를 놓아 지져 만든, 기름에 지진 떡의 일종으로, 요즘의 빈대떡과는 다르다. 『요록要錄』(1680)에는 '빙자氷煮(수자水煮)', 『규합총서閨閤叢書』(1815)에는 '빙자[餠子]'라고 기록되어 있다. 이후 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 녹두를 갈고 거기에 계란, 고기, 각종 채소를 넣어 부친 것을 '빈대떡(빈자병)'이라고 하고 가난한 자가 먹는다 하여 빈자병이라 부른다고 기록되어 있다. 이를 보면 빈대떡은 처음에는 지진 떡의 일종이었다가 1900년대에 들어서면서 지금의 전 형태로 조리법이 바뀌었음을 알 수 있다. 빈대떡이라는 이름에 대해 다양한 설이 있다. 『조선상식문답朝鮮常識問答』(1946)에



녹두 | 농촌진흥청

의하면 제사상에 생선이나 고기를 쌓는 받침대로 사용되던 부침개를 제사를 지낸 후 하인이나 종들이 집어 먹었으며, 그 뒤 가난한 사람을 위한 요리가 되어 빈자貧者떡이 되었다는 설, 서울 덕수궁 뒤쪽이 빈대가 많아서 '빈대골'로 불렸는데 이곳 사람 중에 부침개 장사가 많아 이름이 빈대떡이 되었다는 설이 있다. 『명물기략名物機略』(1870)에 의하면 중국의 콩가루떡인 '알병'의 '알' 자가 빈대를 뜻하는 '갈蝎'로 와전되어 빈대떡이 되었다고 기록되어 있다.

'녹두묵'은 녹두의 전분을 쑤어 만든다. 흰색은 청포묵, 치자물로 노랗게 색을 낸 것은 황포묵이라 한다. 녹두묵은 무침이나 비빔밥 재료로 사용된다. 황포묵은 전주비빔밥, 청포묵은 탕평채의 주요 재료이다.

'녹두로 만든 국수'가 『음식디미방』, 『시의전서是議全書』에 기록되어 있다. 녹두전분과 물을 섞어 밑이 납작한 그릇에 얇게 부어서 끓는 물에 익힌 다음 건져서 찬물에 냉각시킨 후 썰어 만드는 국수이다. 이것을 깻국에 넣으면 토장 녹두나화가 되고 오미자국에 넣으면 전통음료인 착면 또는 창면昌麵이 된다.

'떡고물'은 떡의 켜 사이에 깔거나 떡의 겉에 묻히는 곡물가루를 의미한다. 떡고물의 재료는 겨울에는 녹두와 팥, 여름에는 깨·콩 등을 이용한다. 녹두고물(소)은 녹두를 잘 삶아서 소금과 함께 으깬 후 체에 내려 만든다.

특징 및 의의 녹두는 콩과 식물답게 단백질 함량과 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민B 복합체 등 무기질 및 비타민 함량이 높은 우수한 영양 식품이다. 또한 예부터 약재로도 많이 활용되어 왔다. 한의학에서는 열 해열, 해독 작용을 한다. 소화 흡수가 잘되어 병후 회복을 위해 녹두죽으로 많이 이용되고 있다.

참고문헌 음식디미방, 새로 쓴 식품학 및 조리원리(윤계순 외, 수학사, 2014), 시의전서(이효지 역 외, 신광출판사, 2014), 한식아카이브(archive.hansik.org).

필자 최영진(崔榮辰)

녹두전
綠豆煎

정의 녹두를 갈아 돼지고기와 김치를 넣어 둥글납작하게 부친 전.

개관 녹두전은 빈대떡 또는 녹두빈대떡이라고 한다. 『음식디미방』(1670)에는 빈자법, 『요록要錄』(1680)에는 빙자氷煮로 각각 기록되어 있다. 조선시대 사역원司譯院에서 간행한 중국말 교본인 『박통사언해朴通事諺解』(1677)에는 '병저'의 중국식 발음 '빙져', 18세기 중국어 어휘사전인 『역어유해譯語類解』에서는 '빈자떡'을 중국 떡의 일종으로 병자餠者에서 각각 왔다고 했다. 각종 사물의 명칭을 고증한 『명물기략名物紀略』(1870)에서는 병저[餠餚]는 녹두가루[菉豆粉]를 지져서 만든 것이다. 수병餚餠 또는 알병餲餠이라고도 한다. 갈병蝎餠이라는 것은 잘못된 것이다. 빈대떡이라고도 한다." 라고 기록되어 있다. 『조선상식朝鮮常識』에서도 빈자떡의 어원이 중국음의 빙자[餠飣]에서 온 듯하다고 하였다. 이 병자병餠子餠이 세월이 흐르는 동안에 빈자떡이 되고 다시 빈대떡으로 불리게 된 것으로 추정된다.

내용 녹두전은 녹두를 껍질을 제거하고 충분히 갈아서 고기와 김치, 채소 등을 넣어 지진 전이다. 녹두를 불릴 때는 맷돌이나 블렌더에 타서 개어 물에 불리는 방법과 통녹두를 그냥 불리는 방법이 있다. 녹두에 물을 부어 불려서 껍질이 완전히 제거될 때까지 손으로 비빈다. 이때 녹두 불린 물을 버리지 말고 반복해서 써야 녹두전의 질감이 버석하지 않다. 깨끗하게 손질된 녹두는 되직하도록 곱게 갈고 양념한 돼지고기, 데친 숙주와 고사리, 배추김치를 넣고 소금과 후춧가루를 넣어 간을 한다. 이때 부재료를 녹두와 한데 섞기도 하고, 팬에 간 녹두를 한 국자 올린 후 위에 고명처럼 올리기도 한다. 팬이 뜨거워지면 식용유를 넉넉히 두르고, 녹두 간 것을 한 국자 올려 둥글납작하게 지지면 된다. 다른 전보다 두툼하게 하고, 너무 크면 뒤집기가 어려우니 알맞게 한다. 녹두의 전분이 완전히 익어야 하니 중불에서 겉은 바삭하게, 안은 부드럽게 충분히 익히는 것이 좋다.



녹두전 | 농촌진흥청

『음식디미방』의 빈자법은 간 녹두에 꿀팥소를 넣어 유지油紙빛이 나도록 구워서 만들고, 『규합총서閨閤叢書』의 빈자는 불려서 간 녹두에 밤소 꿀 버무린 것으로 소를 넣고 녹두 즙으로 위를 덮어 꽃전 모양같이 만들어서 위에 잣 박고 대추를 사면으로 박아 만들었다. 『음식책飮食冊』에는 빈대떡 단자를 춘절 떡에 올리는 웃기떡으로 설명하였다. 그러나 일제강점기 문헌인 『조선요리제법朝鮮料理製法』(1921)에서는 '빈자떡'을 "녹두를 물에 하룻밤 불려서 껍질이 없도록 여러 번 씻어서 모래 없이 일어 맷돌에 되직하게 간다. 미나리를 한 치 길이씩 썰어 넣고 소금을 간 맞게 넣은 후 번철에 기름을 바르고 작은 접시만하게 얄팍하게 부친다. 또 녹두를 이와 같이 갈아서 배추김치를 채 썰어 넣고 섞어서 번철에 기름을 바르고 부친다."고 하여 김치를 넣은 빈대떡이 나타난다.

지역사례 평안도의 전통향토음식으로, 평안도 지역에서는 전을 크고 두툼하게 부쳐서 잔치나 제사 및 명절음식상에 꼭 올렸다. 또 묽게 녹두를 달걀지단처럼 얇게 부친 후 곱게 채를 썰어 평양온반 위에 듬뿍 올리기도 한다. 녹두는 죽, 전, 묵, 나물 등으로 다양하게 활용한다. 이북지역에서는 갈아서 전으로, 영남지역에서는 싹을 키워 숙주나물로, 호남지역에서는 가루를 내어 청포묵으로 각각 애용하고 있다.

특징 및 의의 『음식디미방』, 『요록要錄』, 『규합총서閨閤叢書』 등의 기록을 보면 녹두전은 오늘날과 같은 찬물饌物이 아닌 지진떡에 가깝다. 그러나 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 빈대떡은 달걀·해삼·전복·잣·밤·대추·고춧가루까지 다양한 재료가 들어가고, 초장에 찍어먹는다고 하여 반찬으로 활용되었음을 알 수 있다. 1800년대 초반 기록까지 지진 떡 형태였으나 1800년대 후반부터 변모된 것으로 추정된다.

참고문헌 閨閤叢書, 名物紀略, 譯語類解, 要錄, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1921).

필자 차경희(車京姬)

녹두죽
綠豆粥

정의 녹두를 푹 삶아 체에 걸러 쌀과 함께 끓인 죽.

내용 녹두죽은 녹두를 삶아 으깨어 체에 거른 것에 불린 멥쌀을 넣어 쑨 죽이다. 제주도 지역에서는 '녹디죽'이라고도 한다. 조선조 영조 때 녹두죽菉豆鬻이 왕의 수라로 제공되었다는 기록이 있다. 녹두는 대두나 강낭콩에 비해 비타민과 무기질, 필수 아미노산이 풍부하게 함유되어 있다. 그 외에 플라보노이드와 페놀성 화합물, 바이텍신 등 생리활성 물질도 존재한다고 보고되고 있다. 녹두죽의 주성분은 전분이며, 단백질이 함유되어 있다. 또한 향미가 좋고 담백한 맛을 낸다. 『동의보감』에서 "녹두는 열을 내린다. 삶아 먹을 수도 있고 죽을 쑤어 먹어도 좋다."고 하였다. 녹두의 열을 내리는 효능으로 인해 녹두죽은 열이 많은 사람이나 회복기 환자의 보양식으로도 좋다.



녹두죽 | 농촌진흥청

『조선요리제법朝鮮料理製法』과 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 녹두죽 조리법이 소개되어 있다. 『조선요리제법』에서는 "녹두를 씻어 솥에 넣고 물을 많이 부은 후에 불을 때어 삶는다. 그리고 녹두와 물을 그릇에 퍼 놓고 손으로 한참 으깨어서 굵은 체로 거른 후에 잠깐 동안 가라앉혀서 웃물만 먼저 솥에 붓는다. 또 쌀을 녹두의 절반쯤 씻어 넣고 불을 때어 한참 끓이다가 녹두 가라앉혔던 것을 마저 붓고 주걱으로 쉬지 않고 저으며 끓인다. 혹 새알심을 넣으려면 찹쌀가루를 반죽하여 은행 알만큼씩 빚어 놓았다가 죽이 끓을 때에 1개씩 서로 붙지 않게 넣어 끓인다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서도 녹두죽 조리법을 소개하면서 "이 죽은 식혀서 먹는다. 여름에 먹기에 마땅하지만 너무 많이 먹지는 말아야 한다."고 하였다.

녹두죽은 전국 음식이지만 특히 제주도 지역에서 즐겨 먹는다. 또한 충청도 향토음식이기도 하며, 경상남도 지역에서는 빈소에 팥죽 대신 녹두죽을 내어놓는 집도 있다. 『윤씨음식법』에서 "대상이나 소상 등 제사에 팥죽을 주로 만드나 반드시 그럴 필요 없이 녹두죽, 청태죽, 미음, 검은깨죽 등도 무난하다."고 녹두죽이 소개되어 있다.

녹두죽을 만드는 법은 다음과 같다. 우선 쌀을 씻어 물에 담가 불려 놓는다. 녹두를 씻어서 물을 넉넉히 붓고 푹 끓여서 매우 무르게 한다. 녹두와 물을 그릇에 퍼 놓고 손으로 으깨며 체에 걸러서 가라앉혀 윗물과 앙금을 분리한다. 분리되면 윗물만 솥에 붓고 쌀을 넣고 끓인다. 끓이다가 쌀이 다 퍼지면 녹두 앙금을 넣고 주걱으로 저어가며 끓인다. 한참을 끓인 후 쌀이 다 퍼지면 소금으로 간을 맞춘다.

특징 및 의의 녹두는 소화가 잘되며 몸의 열을 내려주는 효능이 있다고 하여 과거 백성들이 허약하거나 큰 병을 치른 환자에게 회복기 음식으로 녹두죽을 먹였다. 또한 더위를 먹어 갈증을 크게 느끼는 증상인 서갈暑渴에 녹두죽이 처방되기도 하였다.

참고문헌 東醫寶鑑, 食療纂要, 醫學入門, 윤씨음식법, 반응표면분석법을 이용한 최적 비율의 뽕잎과 오디분말 첨가 기능성 녹두죽의 품질특성(김민주 외, 한국식품과학회지49-6, 한국식품과학회, 2017), 우리 음식의 맛을 만나다(한복진, 서울대학교출판문화원, 2009), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 조미숙(趙美淑)

녹말
綠末

정의 탄수화물의 일종으로, 다량의 전분을 함유하고 있는 식물을 갈아서 나온 앙금을 말린 가루.

내용 녹말의 시작은 중국 문헌인 『제민요술齊民要術』에 녹두녹말로 국수 만드는 법이 기록된 것에서 찾을 수 있다. 우리나라는 같은 시기인 삼국시대에 국수를 만들 때 녹말을 사용했을 것으로 유추된다. 고려시대 『향약구급방鄕藥救急方』에 사찰 승려들이 막국수를 만들어 팔았다는 기록으로 보아 국수 무리가 다양해지면서 녹말 종류도 많아진 것으로 여겨진다. 또한 조선 성종 때 사신으로 다녀간 명나라 사신 동월董越이 쓴 『조선부朝鮮賦』에 "다식은 밀이나 메밀, 녹두가루를 꿀에 재워 둥글게 만든다."라고 하였으니 녹말이 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

녹말은 재료에 따라 녹두, 감자, 고구마, 수수, 생강, 연근, 율무, 도토리 등 종류가 다양하다. 녹말가루를 만드는 방법은 재료마다 조금씩 차이는 있으나 과정은 똑같다. 먼저 물에 불린 재료를 갈아 체에 밭쳐서 사紗주머니에 넣고 주무르며 짠다. 맑은 물이 나올 때까지 물을 붓고 짜기를 여러 번 하여 앙금을 가라앉힌다. 앙금을 가라앉힐 때는 윗물을 여러 번 갈아 주어야 녹말 빛이 깨끗하다. 앙금의 색이 하얗게 되면 물을 따라 낸 뒤 물기가 빠지도록 깨끗한 보자기를 접어서 그 위에 올린다. 남은 물기는 재를 담은 주머니를 올려두어 재에 흡수시킨다. 물기가 가신 앙금은 채반에 한지를 깔고 잘 펴서 말린다. 거의 말랐을 때 덩이를 부수어 체에 쳐서 고운 가루로 만든다. 녹말가루는 한지로 만든 주머니에 담아 사용하는 것이 좋다. 이렇게 만들어진 녹말은 국수·응이·묵·단자·과편(녹말편, 녹말병)·당면 등에 이용되고, 초·선·어채·저냐 등 각종 부식류에 윤기를 더해 주는 용도나 음식이 빨

리 식지 않게 하는 등의 재료로도 쓰인다. 응이에는 녹두·연근·갈근 등의 녹말, 묵에는 메밀·녹두·도토리의 녹말, 녹말편에는 생강·녹두의 녹말 등이 쓰인다. 감자녹말은 떡과 옹심이, 튀김옷 등 다양하게 사용된다. 녹말은 풀로도 이용된다. 『규합총서閨閤叢書』에서 율무녹말로 쑨 풀은 접합성이 강하여 창호지를 바르면 바람에도 잘 견디므로 바다에서 선창을 바를 때 이 풀을 사용하는 기록으로 보아 예부터 녹말은 식용뿐만 아니라 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 녹말은 무미·무취에 흰색 가루로 찬물에는 녹지 않으나 뜨거운 물을 붓거나 물을 부어 가열하면 녹말 입자가 팽창하여 점성이 강한 젤 형태로 녹아 풀이 된다. 이런 현상을 알파화 또는 호화糊化라고 한다. 녹말은 원료에 따라 고구마·감자·밀·옥수수(콘스타치) 녹말 등으로 나뉜다. 특히 고구마녹말은 산 또는 효소로 가수분해하여 물엿·포도당을 만들어 과자·잼·술 등의 원료로 사용된다. 녹말은 각기 그 특성을 이용하여 직물, 풀, 식품, 의약품 등에 사용된다.

참고문헌 高麗史, 齊民要術, 朝鮮賦, 鄕藥救急方, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987).

필자 김세경(金世京)

녹차
綠茶

정의 발효시키지 않은 찻잎을 사용해서 만든 차.

개관 차가 성행한 것은 신라 흥덕왕 대인 828년 대렴大廉이 당나라에서 차 종자를 가져다 왕명으로 지리산에 심은 이후의 일이다. 고려시대에는 음다의 풍이 왕실·귀족·사원 등에 더욱 넓게 퍼져 연등회, 팔관회 등 국가 행사에 진다의식이 행해졌으며, 고려청자의 발달에 영향을 미치기도 하였다. 숭유억불의 조선조에 이르러서는 침체·쇠퇴 현상을 나타내게 되지만 세종실록과 지리지에서는 공물의 토공, 토의, 특산, 약재의 용도였다고 하여 조선시대 초기에도 국가에서 작설차를 사용한 것을 알 수 있다.

내용 차나무는 상록관엽수로서 보통 높이는 60~90㎝이다. 잎은 길게 둥글고 질기며, 겉면은 평평하고 미끄럽고 광택이 난다. 차는 이 차나무의 어린잎을 이른 봄에 따서 불에 잘 덖거나 쪄서 말린 후 탕수에 우려 마시는 것이다. 특히 잘게 눈이 터져 나온 차나무의 새싹을 따서 만든 차를 찻잎의 모양이 마치 참새 혀와 같다고 하여 작설차雀舌茶라고 한다. 『도문대작屠門大嚼』에서 차에 대하여 "작설차는 순천順天에서 생산된 것이 가장 아름답고 변산邊山 것이 그다음이다."라고 했다. 『지봉유설芝峯類說』에도 차에 대한 기록이 있어 조선 왕조가 숭유억불을 국책의 하나로 삼았으나 이것은 원칙적인 것이고 조선 초기에는 고려시대와 큰 차이가 없이 차의 음용이 이어져 왔다는 것을 알 수 있다.

차 농사는 봄철이 가장 바쁘며, 잎은 5월부터 9월까지 연중 네 번 딴다. 5월 초에 딴 첫물이 가장 비싸고, 수확기가 늦을수록 값이 떨어진다. 『농정신편農政新編』에서 차茶는 잎이 아주 훌륭하다. 잎을 일찍 따는 것을 다茶라 하고, 늦게 따는 것을 명茗이라 한다. 또 우전차雨前茶와 우후차雨後茶란 곡우 전후에 잎을 딴 차의 명칭이다. 청명 전에 잎을 딴 것은 상등품이 된다고 하였다.

불발효차인 녹차를 만들 때는 찻잎을 찌거나 덖어서 산화효소를 파괴하고, 빨리 건조시켜서 엽록소 분해를 막아 녹색을 유지시킨다. 덖은 찻잎을 멍석에서 두 손으로 비틀어 비벼 말린다. 이것은 찻잎의 즙액을 세포 밖으로 짜내어 건조와 성분의 변화를 돕고, 더운



녹차밭 | 전남 보성 | 국립민속박물관

물과 융합할 때 차의 성분이 빨리 우러나도록 하며, 부피를 줄여서 저장과 운반에 편리하게 하기 위한 것이다. 발효차인 홍차는 발효하는 동안 산화효소에 의하여 타닌이 산화 및 중합되어 홍차 특유의 맛과 빛깔을 갖추게 된다. 우롱차[烏龍茶]는 중국의 부분발효차의 하나이며, 발효도는 약 70%이다. 녹차와 홍차는 원료는 같으나 가공법이 다른 것이다.

녹차를 우릴 물은 좋은 샘물이어야 제맛이 나며, 충분히 끓인 후에 이를 적당한 온도까지 식혀서 쓴다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 "점다點茶라 하는 것은 무슨 차든지 끓는 물을 무슨 그릇에 따라서 조금 끓는 기운이 지날 만하거든 차를 넣으면 우러날 것이니 따라 마시면 또 더운물을 부어서 마시기를 두세 번 한다. 만일에 끓는 물을 곧 들어붓고 차를 넣으면 한 번에 다 우러나서 맛도 쓰고 다시는 물을 부어도 차가 되지 못하므로 딴 그릇에 잠깐 따랐다가 차 우리는 데 붓고 차를 넣었다가 찻종에 따른다."고 차 달이는 법을 일러 주고 있다. 차의 색은 맑고 푸르러야 가장 좋은 물빛이 되고 여린 쪽빛에 하얀 빛이 도는 것은 아름다우며, 차의 맛은 보드레하고 향기가 그윽하며 묵직한 느낌을 주고 목 안에 매끄럽게 삼켜지는 맛이 있어야 좋은 차라 할 수 있다.

특징 및 의의 『동의보감東醫寶鑑』에서는 고차苦茶(작설차)에 대하여 "차는 머리를 맑게 하고 눈을 밝게 하며 이변의 효과가 있으며, 잠을 쫓고 독을 풀어 준다."고 하였다. 우리 조상들은 차를 기호음료로만 음용한 것이 아니고 약식동원 개념을 적용한 것으로 보인다. 또 차의 맛이 진하고 성질이 차기 때문에 이를 완화시키고자 꿀로 반죽하여 만드는 유밀과와 다식 등이 만들어진 것으로 보인다. 이처럼 녹차에서 조상들의 지혜가 담긴 과학성을 엿볼 수 있다. 차에는 카테킨, 비타민C, 비타민B_1, 루틴, 다당류 및 무기질 등이 함유되어 있어 성인병 예방 효과뿐만 아니라 살균작용 및 항바이러스 작용 효과와 해독·항노화 작용 효과를 보인다.

참고문헌 農政新編, 녹차의 과학(신미경, 한국식생활문화학회 추계학술심포지움, 1994), 다도철학(정영선, 너럭바위, 2000), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 차생활문화대전(정동효, 홍익재, 2012).

필자 허채옥(許採玉)

논우렁이

정의 복족류 복족강 중복족목 논우렁잇과에 속하는 연체동물.

내용 논우렁이는 '논에서 나는 우렁이'란 뜻으로, 우리나라에는 1속 2종이 서식한다. 일명 전라, 토라, 귀안청, 논고둥이라 부른다. 논이나 강가·늪지·호수에 살고, 예부터 식용했다. 지금은 논에 제초제와 농약을 뿌려서 논우렁이를 거의 볼 수 없다. 그 대신 외국에서 들여온 '섬사과우렁이'를 먹는다.

패각은 매끈하고 약한 광택을 띠며, 큰 것은 직경이 7㎝ 이상인 것도 있다. 입(각구)은 난형이고, 케라틴으로 된 반들거리는 뚜껑이 입구를 막으며, 촉각 아래에 눈이 있다. 암수딴몸으로 난태생한다. 겉껍데기만 보고는 암수를 구별하지 못한다. 하지만 암놈은 두 더듬이(촉각)가 모두 곧게 뻗는 데 반해 수컷은 오른쪽 것이 작고 굽었다. 그것이 음경陰莖으로 작용한다.

논우렁이 암컷 한 마리가 보통 30~100여 개의 어린새끼(유패幼貝)를 지니고 있다. 암놈 자궁(보육낭) 속에는 미수정란부터 배출 직전의 것들이 있기에 생물 발생 실험 재료로 적합하다. 실제로 논우렁이(논고둥)를 삶아 속살을 뽑아 보면 암컷 자궁에 새끼(유패)가 한가득 든 것을 볼 수 있고, 어린 치패稚貝는 모가 나서 수판알 모양을 하고 있다.

재래시장이나 수협, 마트를 가 보면 깐 우렁이가 산더미처럼 쌓여 있다. 물론 그 일부는 연못이나 호수, 습지 등 자연 상태에서 잡은 것도 있겠지만 거의가 사료를 먹여 기른 사육우렁이(섬사과우렁이)이다. 둘은 맛이 크게 다르지 않다.

그런데 섬사과우렁이를 무논에 뿌려 두면 논의 잡초를 알뜰살뜰 먹어 치워서 이 우렁이를 제초제 대신으로 쓰니 '우렁이영농법'이다. 그러나 우리나라 남부지역에서는 이들이 자연 상태에서도 겨울 월동을 한다고 보고되고 있는 것으로 보아 자연 생태계를 혼란시킬 수 있는 여지가 있다.

가을걷이를 한 논에서 논우렁이를 잡는다. 천천히 논바닥을 보면서 걷다가 금(틈)이 난 곳에 손가락을

쑤셔 넣으면 매끈한 논우렁이가 만져진다. 이렇게 논우렁이는 마른 논에서 겨울나기를 한다.

논우렁이는 된장국에 넣어 끓여 먹을 뿐만 아니라 논우렁이무침을 하여 초장에 찍어 먹기도 하고, 버터에 고루고루 버무려서 지지고 볶아 먹기도 한다. 비릿하지 않고 졸깃졸깃한 것이 감칠맛 난다. 이렇게 논우렁이는 단맛, 구수한 맛과 함께 단백질이 풍부해서 메뚜기·미꾸라지 등과 함께 단백질을 보충해 주던 음식 중 하나였다.

특징 및 의의 논우렁이 살은 쫄깃한 식감과 감칠맛이 뛰어난다. 된장찌개에 넣거나 초고추장에 버무려서 먹는다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 대소변을 잘 통하게 하고, 배 속의 열을 다스리며, 술을 깨게 해 준다고 기술하고 있다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

농어

정의 농어목 농엇과에 속하는 경골어류의 일종.

내용 농어는 한자어로 '노어鱸魚'라 적고 '농어'로 불렀다. 서유구徐有榘의 『전어지佃漁志』에서는 "노鱸는 흑黑이다. 그 색이 검어서 글자가 노鱸자를 따른 것이다."고 하였는데 후일에는 농어 노鱸자를 쓴 농어가 음차만 같을 뿐 실제로는 바닷물고기인 농어가 아닌 강에서 나는 꺽정이였음이 밝혀졌다. 정약용의 『아언각비雅言覺非』에서는 "농어農魚라고 부르는 것이 농어鱸魚라는 것은 전혀 옛날의 근거가 없다."라며 오늘날 우리가 알고 있는 바닷물고기는 '농어農魚'이며, 꺽정이의 또 다른 말인 '농어鱸魚'와는 다른 종임을 고증했다.

우리나라에 서식하는 농어는 농어와 점농어, 넙치농어 등 세 종류로 분류된다. 이 중에서 농어는 우리나라 삼면에 고루 분포한다. 점농어는 중국과 대만·베트남·남중국해 등 따듯한 해역에 서식하는데 한반도에는 서해와 서남해에서만 출현한다는 특징이 있다. 중국에서 양식으로 들어오는 농어가 대부분 점농어라는 점도 이러한 서식지 특성이 반영된 것으로 풀이된다. 점농어의 분포지와 정반대 양상으로 보이는 종이 넙치농어이다. 우리나라에서는 제주도 남쪽 해역과 부산 앞바다에만 한시 출현하는 난류성 어류로, 일본 남부 해역에 더 많은 개체가 서식한다.

농어와 점농어는 염분 적응력이 다소 강해 민물이 오가는 기수역을 선호한다. 유어기 때는 강까지 거슬러 올라가기도 하며, 주로 작은 갑각류를 먹고 자란다. 성어가 되면 깊은 바다로 나가 월동하고, 이듬해 봄이면 얕은 바다로 들어와 먹이 활동을 한다. 주로 멸치 같은 소형 어류를 즐겨 먹는다. 봄부터 여름까지는 월동하고 올라온 농어가 먹이 활동을 왕성히 하다가 잡히고, 농어 제철이 여름인 것도 어획량과 일정 부분 관련 있지만 실제로는 산란 직전인 가을부터 초겨울 사이가 살이 오르고 지방을 찌우기 때문에 이 시기가 제철이라 할 수 있다.

농어는 성장 크기에 따라 이름을 달리 불리는 출세어이다. 서해안 일대를 비롯해 전라도 지역에서는 어린 농어를 '깔따구'라 부르고, 경상도 지역에서는 '까지메기'라 부른다. 농어라는 말은 몸길이 50*cm*를 넘어서야 붙는다. 농어 낚시를 즐기는 낚시인들은 80*cm*가 넘어가는 대형 개체를 '따오기'로 부르는 경향이 있다. 일본에서도 어린 농어는 크기에 따라 '세이고'와 '훗코'로 나뉘는데 우리나라와 마찬가지로 몸길이 50*cm*가 넘어서야 제 이름인 '스즈키'란 말이 붙는다. 스즈키는 우리나라의 '김이박'처럼 일본을 대표



농어 | 김지민

하는 성씨다. 그만큼 농어는 한국뿐만 아니라 일본에서도 흔한 생선이란 의미이다.

농어는 공격 성향이 강한 육식성 어류로, 봄이면 연안의 얕은 바다로 들어와 멸치 떼를 쫓는다. 이러한 습성을 이용해 낚시인들은 베이트피시를 닮은 인조미끼(미노, 바이브레이션)를 던져 농어를 유혹하며, 특유의 강렬한 손맛과 역동감 넘치는 바늘털이로 인기를 얻고 있다. 국내에서 농어 최대어는 1972년 제주항에서 잡힌 122㎝로, 이것이 지금까지 알려진 한계 성장 크기이다.

자연산 농어 어획량은 해마다 감소 추세에 있다. 우리가 주로 먹는 농어는 90%가량이 양식으로, 대부분 중국산이다. 횟감으로 이용하기 때문에 활어 유통이 기본이다. 농어는 클수록 살이 두툼해서 씹히는 식감이 좋고 맛은 달다. 우리나라에서는 넙치, 조피볼락, 참돔 다음으로 소비량이 많은 횟감이다. 경기도 북부 일부 도서 지역에서는 농어를 말려서 뽀얗게 우린 건탕을 해 먹기도 하며, 소금 복사열을 이용한 통구이 맛도 일품이다. 큰 것은 살집이 두툼하여 스테이크용으로 적합하고, 신선한 생물은 찜으로 이용된다.

특징 및 의의 『본초경소本草經疏』에 기술된 농어는 "맛이 달고 연하며, 기氣가 평하여 비위에 좋다."라고 하였다. 농어는 오래전부터 약재로 사용될 정도로 한방으로서 가치가 높은 어종이다. 특히 말려서 가루를 빻아 복용하면 속을 편하게 하고, 소화 흡수를 돕는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 本草經疏, 雅言覺非, 佃漁志, 원색한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 국립생물자원관(nibr.go.kr).

필자 김지민(金志敏)

누룩

정의 곡물에 곰팡이를 번식시켜 당화 효소가 생성된 발효제.

내용 누룩은 술을 만들 때 사용하는 발효제로, 곡물에 누룩 곰팡이를 번식시켜서 만든다. 누룩은 국麴, 麵, 국자麴子, 麵子, 곡자曲子, 국얼麴糵, 주매酒媒, 은국銀麴으로도 불린다. 국麴, 麵이 추상 개념이라면 국자麴子, 麵子는 물질이나 단위로서의 누룩을 의미한다. 누룩을 곡자曲子라고 부르는 것은 국麵의 약어가 곡曲이기 때문이다. 그래서 누룩회사들을 곡자曲子회사라고도 불려 왔다. 얼糵은 곡식에서 싹이 자란 엿기름의 뜻과 곡식에 곰팡이가 자란 누룩의 뜻을 함께 갖고 있다. 주매酒媒는 술을 매개하는 발효제란 뜻이 있다. 은국銀麵은 누룩색깔이 은과 같아서 붙여진 이름이다. 조선시대에 누룩을 팔던 가게를 은국전銀麵廛이라 불렀고, 운종가(종로)에 은국전이 있었다.

전통 누룩은 날 곡류를 분쇄해서 물에 개어 둥글게 또는 네모나게 형태를 잡아 단단하게 뭉쳐 만든다. 단단하게 뭉쳤기 때문에 떡누룩, 병국餠麴이라고 부른다. 이 뭉친 누룩 속에는 번식한 곰팡이가 만든 효소들이 들어 있고, 알코올 발효에 필요한 효모가 들어 있다.

누룩은 재료에 따라, 계절에 따라, 지역에 따라 명칭이나 형태가 다르다. 재료에 따라 밀누룩, 보리누룩, 쌀누룩, 녹두누룩, 약초가 들어간 초국으로 크게 분류된다. 밀을 원료로 할 때 밀기울의 유무에 따라 거친 조곡粗曲과 분곡粉曲으로 나뉜다. 분곡은 희다 하여 백곡白曲이라고도 한다. 조곡은 민가에서 널리 쓰이고, 분곡은 맑은 고급술을 빚을 때 사용되었다. 한약재(쑥, 여귀, 녹두, 도꼬마리, 천초, 생강, 연꽃, 매화꽃 등) 첨가에 따라 초국으로 분류한다. 한방에서 사용하는 누룩은 신국神麴이라고 불린다. 계절에 따라 봄누룩 춘곡, 여름누룩 하곡, 가을누룩 추곡, 겨울누룩 동곡으로 나뉜다. 형태에 따라 단단하게 뭉친 누룩을 떡누룩 또는 병국餠麴, 낟알이나 곡물가루로 만든 것을 흩임누룩 또는 산국散麴이라 부른다. 누룩이나 누룩균사 색깔에 따라 황국, 백국, 흑국, 홍국이라고 나뉜다. 누룩은 둥글거나 네모난 형태로 되어 있다. 일반 누룩은 성인 남자의 발 크기(260㎝)보다 작다. 금정산성 누룩은 두께가 얇은 대신 성인의 발 크기보다 더 크다. 제주 누룩은 손바닥만 하여 형태가 작다.

술이 발전하면서 전용 누룩도 생겨났다. 이화주를 빚는데 쓰는 이화곡, 보리가 들어간 추모곡, 밀과 녹두가 들어간 향온곡과 백수환동곡 등이 있다. 풀이나



누룩 | 전북 정읍 | 태인합동주조장

약재가 들어간 연화곡, 만전향주곡, 동양주곡 등도 있다.

누룩은 가정에서 7~8월 삼복 더위 때 만들어 사용해 왔다. 삼복 때는 30℃를 오르내릴 정도로 온도가 높고 습도도 높아 곰팡이가 잘 피어 누룩 만들기에 좋다. 제사가 많고 손님이 많이 찾아오는 집안에서는 이때를 이용하여 한 해 농사 짓듯 누룩을 만들어 두었다가 바짝 말려 1년 내내 사용했다. 집에서 술을 빚지 못하게 하던 시절에는 누룩도 단속 대상이 되었다.

일제강점기에 양조산업을 육성하면서 상업 목적으로 누룩을 만드는 누룩 제조장도 생겨났다. 누룩 제조장이 많았을 때는 1919년 25,907개, 1925년 36,273개가 있었다. 당시는 운송 수단이 발달하지 않아 근거리 양조장이나 자가 제조장에 공급되겠지만 누룩이 얼마나 광범위하게 판매되고 있었는지 알 수 있다. 이후 주류 정책 변화로 누룩 제조장이 급격히 줄어들어 1929년 1,373개, 1930년 483개가 되었다. 현재 이 계보 속에 있는 누룩 제조장으로 진주곡자와 송학곡자 정도를 꼽을 수 있다.

전통 누룩에서 가장 많이 사용된 곡물은 밀이다. 밀누룩을 제조하려면 먼저 재료 선별이 중요하다. 밀 알갱이가 굵고 꽉 찬 것을 사용하며, 분쇄하기 전에 선별기로 돌멩이를 분리해 낸다. 물에 담가 씻어서 사용하는 것이 좋다. 이때는 씻은 후 물 빼기를 잘해야 한다. 원료의 건조 상태에 따라 약간씩 차이가 있으나 대체로 건조된 밀 분량의 20% 정도 물이 흡수된 상태에서 뭉치는 게 좋다.

맑은 술을 얻으려면 누룩을 곱게 빻아서 만들어야 한다. 탁주나 소주용으로 쓸 때는 거칠게 빻아서 사용하여도 된다. 물을 섞어 반죽한 뒤에 곧바로 누룩을 만들 수 있지만 수분이 골고루 흡수되도록 1~2시간 덮어 두었다가 반죽하기도 한다. 이때는 수분의 증발량을 잘 감안해야 한다. 대략 반죽한 밀 1㎏ 정도를 누룩틀 깔아놓은 천 위에 올려놓고 잘 감싼 뒤 단단하게 밟아서 모양을 잡는다. 가운데가 파이도록 하면 열의 중앙 집중을 피할 수 있다. 디딘 누룩은 마른 짚이나 쑥·갈대를 깔아놓은 상자나 누룩방으로 옮긴다. 누룩을 층층이 만든 시렁 위에 한 장씩 올려놓으면 좁은 공간에서 효율 높게 띄울 수 있다. 발효 초기인 일주일 동안 35~40℃를 유지한 채로 누룩을 2~3일에 한 번 뒤집어 준다. 짚이나 쑥 사이에 여러 장을 포개 놓을 때는 2~3일 간격으로 위아래를 바꿔 준다. 발효 중기인 두 번째 일주일에 들어서면 온도를 조금 낮춰 30~35℃를 유지하며, 여러 개가 포개진 누룩은 2~3일 간격으로 갈아 쌓는다. 발효 후기인 2주째로 접어들면 온도가 30℃ 정도 유지되는 건조실에서 천천히 건조시킨다. 15일 정도 건조시켜 단단해지면 2~3개월 동안 습기가 적은 그늘에서 숙성시킨 뒤에 사용한다.

누룩의 단면은 황회색 또는 회백색으로, 균사가 충분히 파고 들어간 것이 좋다. 발색 부분이 많은 것은 수분 과다에 고온 경과를 계속한 것이어서 좋지 않다. 전반에 걸쳐 얇게 제조된 누룩은 짧은 시간에 숙성되어 색상은 좋지만 외측 수분이 빨리 증발되어 당화력(효소나 산 따위가 다당류를 단당류나 이당류로 변화하게 하는 능력)이 나빠질 수 있고, 향미가 깊지 않고 술지게미가 많이 생긴다. 따라서 온·습도 조절을 할 수 있는 누룩 발효실에서 띄우면 더 품질 좋은 누룩을 얻을 수 있다.

두껍게 만든 누룩은 내부의 수분 발산이 어려워서 품온이 높아질 수 있고, 고온에서 잘 생육하는 나쁜 미생물이 자랄 수 있다. 바깥면의 수분은 공기 중으로 쉽게 날아가지만 내부는 수분 발산이 어려워 중심부가 썩어 들어가기 쉽다. 성형할 때 단단히 밟지 않으면 발효될 때 부풀어 오르고, 그 틈으로 나쁜 미생물이 번식해서 부패하기 쉽다.

누룩에는 여러 종류의 미생물이 존재한다. 리조푸스rhizopus, 아스페르길루스aspergillus, 아브시디아absidia, 무

코르mucor 등 곰팡이와 사카로미세스saccharomyces 속의 효모 고초균·젖산균 등이 생육한다. 이들 미생물은 특별히 접종한 것이 아니며 원료나 제조 과정에서 들어간 야생균주들이다. 따라서 누룩은 제조 지역이나 제조 방법에 따라 미생물상이 각기 달라질 수 있으며, 이로써 독특한 누룩을 만들 수 있다. 같은 지역이라 해도 제조하는 시기에 따라 미생물 분포가 달라서 누룩의 특징이 달라지기도 한다. 특히 관여하는 누룩곰팡이에 따라 누룩 색상이 달라지기도 한다.

좋은 술을 빚기 위해서나 차별화한 술을 빚기 위해서는 누룩 관리를 잘해야 한다. 직접 누룩을 만들어 쓰거나 좋은 누룩을 구해서 사용해야 한다. 이때 누룩의 양을 얼마나 사용하느냐, 누룩을 어떻게 법제해서 사용하느냐에 따라 술맛이 크게 달라진다.

현재 막걸리 양조장에서는 통밀을 빻아 만든 밀누룩이 많이 배제되거나 누룩 향기를 얻기 위한 첨가제 수준으로 밀려나 있다. 소주 제조장에서는 이미 1920년대에 전통 밀누룩에서 흑국균을 쓰는 흩임누룩으로 대체되었고, 막걸리 제조장에서는 1960년대에 백국균을 쓰는 흩임누룩으로 대체되었다. 찐 밀가루나 고두밥에 누룩 종균인 백국균을 뿌려 배양하는 흩임누룩은 만 이틀이면 만들 수 있고, 하나의 균주를 사용하기 때문에 일정한 맛을 내기에 좋다. 밀가루 흩임누룩, 쌀 흩임누룩, 당화력이 높아진 개량누룩·조효소제·정제효소 들이 등장하면서 전통 밀누룩 쓰임은 줄어들었지만 누룩의 영역은 확장되었다. 1990년대에 민속주 등장, 2009년 이후 수제 프리미엄 막걸리 등장으로 전통 밀누룩을 사용하는 제품이 생산되면서 전통 누룩이 다시 주목받는 상황이 되었다.

특징 및 의의 누룩에는 다양한 효소와 효모가 들어 있어서 술의 모체 역할을 한다. 나라마다 지역마다 주도하는 발효제의 형태가 다르다. 이를 통해 지역 문화와 발효과학의 차별화된 양상을 살필 수 있다. 다양한 발효제의 개발과 유입으로 인해 누룩 개념도 확장되고 있다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술 보물창고(김용택 외, 농업기술실용화재단, 2011), 향기로운 한식, 우리술산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

누룽지

정의 밥솥 밑바닥에 눌어붙은 밥.

내용 밥솥에 밥을 지을 때 밥솥 밑바닥에 눌어붙어서 된 것으로 바삭하고 고소한 맛을 특징으로 한다. 가마치 또는 누룽지, 눌은밥이라고도 한다. 우리나라 전통 방식의 밥짓기는 일정한 물과 쌀을 솥에 붓고 여분의 물이 없어지도록 열을 가하여 만든다. 가마솥에 수분이 남아 있는 동안에는 아무리 가열하여도 100℃ 이상 올라가지 않지만 뜸들이는 과정에서 솥바닥은 수분이 없어져서 온도가 거의 200℃ 이상 올라가게 된다. 이 온도에서 쌀전분이 분해되고 색이 갈색으로 변하면서 고소한 냄새와 질긴 질감이 생기게 된다. 특히 무쇠솥에 장작불을 지펴서 만든 누룽지는 밥을 떠내고 잔열로 수분이 증발하면 바삭한 질감에다 고소한 맛과 함께 약간의 단맛이 있어 간식으로 이용되었으며, 멀리 길 떠날 때 휴대식으로도 이용됐다. 더 나아가 허준의 『동의보감東醫寶鑑』에는 취건반炊乾飯이라 하여 음식을 잘 먹지 못하는 병에 누룽지로 치료한다는



누룽지 | 한식진흥원

기록이 있는 것으로 보아 환자 치료식으로도 이용된 듯하다.

누룽지에 물을 붓고 푹 끓이면 구수하고 부드러운 숭늉이 된다. 값비싼 차를 마실 수 없던 평민들의 토속 음료 숭늉은 우리나라에만 있는 것이다. 서유구의 『임원십육지林園十六志』에서는 숭늉을 '숙수熟水'라고 했다. 우리의 제대로 된 식사법은 밥을 다 먹고 마지막으로 밥 한 술을 숭늉에 말아서 먹는 것으로 마무리를 하며, 제사 때도 술과 제수를 올리는데 마지막에 탕을 물리고 숭늉을 올린다. 우리나라에서는 독특하게도 밥을 먹고 숭늉을 마시는 것으로 식사의 순서가 끝나는 식문화가 형성되었다. 우리나라 식사 풍습에 숭늉이 있어서 일본과 중국에서 일상으로 마시는 차 문화가 크게 발달하지 못했다. 현재는 무쇠솥이 없어지고 전기밥솥의 보급으로 누룽지를 만들 수 없게 되자 숭늉 대신 보리차를 끓여 마시는 습관이 생겼다.

특징 및 의의 누룽지는 밥을 지은 후 부산물로 생긴다. 밥과는 다른 바삭한 질감에 구수한 맛이 있어 간식 등으로 이용된 누룽지는 물을 붓고 끓여서 숭늉을 만들어 마심으로써 식사를 마무리하는 역할을 했다.

참고문헌 東醫寶鑑, 林園經濟志, 한국식품문화사(이성우, 교문사, 1984).

필자 최영희(崔榮姬)

누름적

정의 길이로 썬 고기나 도라지 등을 꽂이에 꿰어서 양념한 다음 밀가루와 달걀을 씌워 기름 두른 번철에서 지져 낸 음식.

내용 누름적은 느름이에서 파생된 말이다. 『음식디미방』(1670년경)에는 밀가루에다 물을 섞어 개어서 끈적끈적하게 익혀 만든 상태의 즙을 끼얹는 음식과 누름적 형태의 음식 양쪽 모두를 느름이라 했다. 『음식디미방』에 소개된 느름이는 다음과 같다.

- 개장국느름이: 개를 삶아 뼈를 발라 버리고 고기를 깨끗하게 씻는다. 다시 솥에 넣고 참깨를 볶아 찧어 넣은 다음 간장을 넣고 삶는다. 이 고기를 어슷어슷하게 썰어 즙을 하는데, 밀가루에 기름과 간장을 넣고 한소끔 끓여 파를 두들겨 넣어서 즙을 만든다. 즙이 되지 않도록 만든다. 후추와 천초를 넣고 대접에 푼다.
- 가지느름이: 가지를 설하멱처럼 단간장, 기름, 밀가루를 얹어 굽는다. 아주 단 간장국에 파, 기름, 밀가루를 타서 즙을 맛있게 하여 가지적을 어슷어슷하게 썰어 뒤적거려 구워 쓴다.

'개장국느름이'에서는 밀가루즙이 끼얹어 먹는 소스 역할을 하였고, '가지느름이'에서는 밀가루즙이 불에 구울 때 접착제 역할을 하였다. '가지느름이'에서 보여 주는, 접착제로 이용하는 조리 형태는 『산림경제山林經濟』(1700년대 초) '산대적법蒜臺炙法'에서도 나타난다. 끓는 물에 데쳐 낸 마늘종을 꽂이에 꿰어 직화로 구울 때 밀가루 즙을 발라 굽는 것이다.

하생원河生員이 쓴 『주방문酒方文』(1600년대 말)에는 '석화느름', '동화느름'이라 적고 그 옆에 한자로 '石花造泡', '東花納音'이라 하였다. 굴·두부·토란을 꽂이에 꿰서 굽고 밀가루 즙을 끼얹은 것이 '석화느



누름적 | 한국의맛연구회



송이느르미 | 농촌진흥청

름'이고, 동아에 소를 넣고 둘둘 말아 꽂이에 꿰서 녹말과 달걀로 옷을 입혀 지져낸 다음 밀가루즙을 끼얹은 것이 '동화느름'이다.

밀가루로 만든 걸쭉한 즙을 끼얹는 것을 조포造泡라고 한다면 『음식디미방』의 '개장국느름이'는 조포에 속한 것이며, 납음納音은 누름적 형태와 소스형 누르미를 동시에 한 조리법 형태이다. 시대는 내려와서 『주찬酒饌』(1800년대 초)에서도 『주방문酒方文』의 '동화납음'을 계승하여 소개하고 있다.

• 동화납음冬花納音: 늙어 세어진 동아 껍질을 벗기고 종이처럼 얇게 썰어 간장에 재워 둔다. 정육이나 다른 고기를 만두소처럼 다져서 여러 가지 양념을 섞어 유장으로 고르게 주물러 이겨서 볶아낸 후 동아 썬 것으로 싸서 꽂이에 4개씩 꿴다. 먼저 녹말을 묻혀서 달걀을 씌워 지져낸 다음 밀가루에 여러 양념이 들어간 장국을 넣고 풀어 소쿠라지게 끓여서 이미 4개씩 꿰어 지진 것에 탕을 끼얹어 먹는다.(『주찬』)

1924년의 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』 '잡누름적'은 도라지, 미나리, 쇠고기에 걸쭉한 밀가루즙을 끼얹어 볶는 것으로, "요사이는 밀가루즙을 넣지 않고 그냥 볶아쓴다."고 하였다. 번철이 보급됨에 따라 직화구이 대신 볶는 방법을 채택한 것이다. 『산림경제』 '산대적법'의 흔적이다.

한편 『조선무쌍신식요리제법』에는 누름적을 누름이·화양적이라 적고 길이로 썬 쇠고기, 도라지, 배추, 박오가리를 양념하여 꽂이에 꿰서 밀가루와 달걀을 씌워 지져 낸다 하였다. 번철이 보급되면서 누르미에 굽는다는 뜻의 적炙자가 붙여져 현재의 누름적으로 고착화된 것이다.

특징 및 의의 느름이—누르미—누름적의 변화 과정을 겪었다. 즉 밀가루 즙을 끼얹어 먹는 음식에서 출발하여 번철이 보급되면서 현재의 누름적이 된다.

참고문헌 山林經濟, 酒方文, 酒饌, 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 우리음식문화이야기(김상보, 북마루지, 2013).

필자 김상보(金尙寶)

느티떡

정의 느티잎을 쌀가루와 섞어 거피팥고물을 얹어 찐 떡.

내용 느티떡은 느티나무의 어린잎을 골라 끝부분에 붙은 검은 것과 억센 줄기는 떼어 내고 씻은 후 멥쌀가루에 섞어 찜기에 베보자기를 깔고 거피팥고물, 느티잎 섞은 멥쌀가루, 거피팥고물 순으로 안쳐 쪄 낸 메시루떡으로 유엽병楡葉餠이라고도 한다. 사월초파일 무렵 느티나무에 새싹이 돋으면 그 싹으로 느티떡을 만들어 그 향과 색을 즐기며 먹은 떡이다. 느티나무는 3~4월에 어린새싹이 나온다. 독이 없고 향이 좋아 떡에 섞어 찌면 느티나무잎 향기가 집 안에 가득하게 한다. 주로 사월초파일 전후에 느티떡을 해 먹는 이유는 이때가 가장 맛있기 때문이다.

김형수의 <농가십이월속시農家十二月俗詩>에는 "느릅나무 잎으로 시루떡을 찌고 검은콩 삶아서 나눠 먹는 좋은 풍습 궁벽한 마을에도 있네."라는 구절이 있다. 서울 지역 중심으로 불리던 <떡타령>에는 '사월초파일 느티떡'으로 불려 왔으며, 유득공柳得恭의 『동경잡기東京雜記』에는 사월초파일 풍습에 느티떡을 해 먹는다고 하였다. 느티떡은 사월초파일에 연등을 하며 축하하였다는 기록은 고려시대부터 나오고 있으나 이날 먹는 음식 관련 기록은 조선시대 후기의 『경도잡지京都雜志』부터 기록되어 있다. <농가월령가農家月令歌> 사월령에도 "파일八日 현등함은 산촌에 불긴하니 느티떡 콩찐이는 제때의 별미로다."라고 하며 초파일



느티떡 | 한국의맛연구회

절식에 대하여 노래하고 있다.

『열양시세기洌陽歲時記』에는 석탄일에 느티떡을 차려 놓고 관등놀이를 한다. 물을 내려 체에 친 쌀가루와 어린 느티싹을 한데 섞어 켜마다 거피팥고물을 뿌려 시루에 찐다고 하였다. 느티떡은 이 밖에도 『도문대작屠門大嚼』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 소개되어 있다.

특징 및 의의 느티나무의 어린잎은 사월초파일 절식으로 떡·국수·전에 혼합하여 구황식품으로 이용되었다. 느티잎은 민간요법으로 고혈압, 치질, 지혈, 강장, 부종, 이뇨 등에 약으로 사용되었다. 식생활 서구화와 각종 스트레스 질환 및 성인병 등을 예방할 수 있는 전통식품의 소재로 이용하기 위한 연구에서 느티떡은 노화를 억제할 수 있는 항산화 작용이 뛰어나고 항암 작용이 있는 것으로 나타났다. 또한 떡의 상품 가치를 저하시키는 노화 문제를 느티잎을 첨가함으로써 효과를 볼 수 있는 것으로 나타나 조상들이 사월초파일 절식으로 애용해 오던 느티떡을 현대에는 건강기능성 떡으로 활용할 수 있는, 가치 있는 떡이다.

참고문헌 京都雜志, 洌陽歲時記, 느티잎의 생리활성 및 느티잎 첨가량에 따른 느티떡의 품질특성(손정인 외, 한국식품조리과학회지22-4, 한국식품조리과학회, 2006), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 정낙원(鄭樂源)

다과상
茶菓床

정의 식사 때가 아닌 시간에 손님을 대접할 때나 간단한 모임에서 간식용으로 차나 음청류·한과류·떡류를 차리는 상.

내용 다과상茶菓床은 다담상茶談床이라고도 한다. 차나 음청류를 마시기 위해 차리는 상이다. 이때 각종 차, 화채, 식혜, 수정과 외에 유밀과(약과, 매작과, 만두과), 각색다식, 각색유과(강정, 산자, 빈사과), 숙실과(대추초, 밤초, 조란, 율란, 생란), 생실과 등을 함께 곁들인다.


경기 고양 한산이씨 종가


경북 예천 예천권씨 종가

다과상 | 농촌진흥청

『조선요리』에서는 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절의 예를 들었는데, 홍차·우유차·코코아 등 차와 수박, 진과, 이금증, 증과 등 낯선 음식이 있다.

『한국음식』의 다과상 차림 예는 다음과 같다.

- 봄: 타래과, 잣박산, 두텁경단, 송편, 꿀, 진달래화채, 귤화채, 생과일
- 여름: 당근전과, 연근전과, 생강전과, 증편, 꿀, 얼음수박, 보리수단, 생과일
- 가을: 율란, 대추초, 백편, 승검초편, 꿀, 생률, 배화채
- 겨울: 약과, 곶감쌈, 잣강정, 밤초, 식혜, 생과일

특징 및 의의 다과상에는 차나 음청류를 주로 차리므로 정해진 것은 없고 다양하게 차린다. 여름에는 차가운 차로 얼음을 띄우고 겨울철에는 따뜻한 차를 대접하는 것이 좋다. 차만 대접하는 것이 너무 간단하다고 생

각되면 과일, 떡, 과정류 등을 곁들인다. 요즈음은 음식이 세계화되어 차 대신 커피나 각종 과일주스·스무디 등을 올리기도 하고, 한과류나 떡류 대신 쿠키·케이크 등을 올리는 등 점차 서구화되어 가고 있다.

참고문헌 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)



초원시명도 | 김홍도 | 조선 후기 | 간송미술문화재단

다기
茶器

정의 차를 달여 마시는 데 쓰는 여러 기물.

개관 우리 선조 다인들은 손수 물을 길어 삼매경三昧境에서 차 끓이는 일을 즐기었다. 또 차맷돌, 차 끓이는 쇠주전자, 찻잔 등 다구를 선비들 간에 선물로 주고받으며 그 멋을 예찬하고 감상하는 것을 낙으로 삼았다. 이규보李奎報는 남인南人이 보낸 쇠주전자에 손수 차를 끓이며 몹시 즐거워하였다. 고려 말 이색李穡은 이우량李友諒으로부터 선물 받은 한 쌍의 다종에 대해 "다종을 보니 아담하여 나쁜 기운이 없네."라고 하였다. 신라의 찻잔으로 문헌에 전해지는 것은 구甌(의례용이거나 소중한 찻잔)이다. 지장의 "차를 달여 잔[甌] 속에서 꽃놀이 하는 것도 그만두리."라는 시와 최치원의 글에서도 옥구玉甌가 나오며, 충담스님이 경덕왕께 바친 차도 구에 담았다. 한편 일반 백성들이 거친 차를 약이나 탕으로 끓여서 뜨겁게 마실 때 쓰던 당시의 토기 찻잔도 흔하게 있던 것으로 짐작된다.

고려시대에는 팔관회, 연등회, 책봉의식 등 중대한 국가 행사 때 의례로서 차를 올렸기 때문에 그에 따르는 제반 다구는 어떤 그릇보다도 중요하였다. 따라서 고려시대의 다구는 최고의 품질과 멋이 있었고, 귀족의 풍모를 떴으며, 몹시 아름다웠다. 화려하고 품격이 갖추어진 차도구를 썼으며, 아울러 찻그릇을 만드는 기술이 고려 청자의 발달에 촉매 역할을 했을 것으로 생각한다. 『고려도경高麗圖經』에 의하면 고려인들은 도자기의 색깔이 푸른 것을 비색翡色이라 했다. 조정의 연회 때 쓰는 그릇은 대부분 금칠한 것을 썼으며, 혹은으로 된 것도 있으나 푸른색 도기를 귀하게 여겼다고 한 것으로 보아 청자를 매우 귀중하게 여겼음을 알 수 있다.

조선시대에는 말차가 쇠퇴하고 잎차와 떡차를 끓인 다탕을 즐겨 마시게 됨에 따라 다구도 소담한 멋과 단아한 기품을 지니게 된다. 고려의 청자는 퇴조한 반면에 조선조부터 16세기 중엽까지 분청자가 등장하였다. 이는 청자의 바탕흙에 흰 흙으로 분을 바른 것이다.

내용 차를 끓이려면 알맞은 찻그릇이 필요하다. 찻그릇은 다인들의 멋을 담아내는 도구이다. 차 생활을 하는 데 쓰고 있는 기물들을 지칭할 때 차를 마시는 사람들에 따라 차도구와 다구, 다기라는 호칭을 혼용하기도 하고 달리하기도 한다. 제다에 필요한 용구를 포함해서 차와 관련된 모든 도구와 기물을 가리켜 통합의 의미로 차도구라 하고, 차를 우려내고 마시는 데 쓰이는 그릇과 그것을 갈무리하고 찻자리를 장식하는 모든 기물을 다구라 한다. 또 차를 담고, 우려내고, 우린 차를 부어 마시는 데 쓰이는 그릇들은 다기라 한다.

다기는 다구에 포함되어 있지만 좁은 의미로 보면 쓰임새가 구분된다. 다기는 대부분 물이나 차를 직접 담거나 마시는 기능을 하는 그릇이다. 다기의 종류를 보면 잎차를 우리는 다관, 우린 차를 따르는 찻잔, 식힘그릇, 버림그릇, 찻잔받침, 가루차를 저어 마시는 찻사발 등이 있다. 끓인 물과 찻잎을 띄워 차의 맛과 성분을 우려내기 위한 그릇을 다관茶罐이라 한다. 다관은

청자 및 백자 등의 자기로 된 것, 은이나 놋쇠 등으로 만든 것이 있다. 찻잔[茶盞]은 차를 따라 마시는 작은 잔으로, 크기가 다양하다. 형태에 따라 잔[盃], 주발[碗], 종지[鍾] 등으로 구분한다. 찻잔은 찻물의 색을 선명하게 해 주는 백자나 흰색의 잔이 좋다. 찻잔받침은 차탁[茶托]이라고도 하며, 찻잔을 받치는 접시를 말한다. 숙우熟盂는 귓대사발이라고도 하며, 탕관에서 끓인 물을 옮겨 차를 우려 내기에 적당한 온도로 식히기 위해 사용하는 잎차용 식힘그릇이다. 찻숟가락[茶匙]은 차통의 차를 다관이나 다완茶碗에 옮기는 숟가락으로, 차칙[茶則]이라고도 한다. 차선[茶筅]은 말차를 마실 때 찻가루를 찻사발에 담고 탕수를 부어 휘젓는 데 사용하는 작은 솔이다. 차전[茶筌]이라고도 한다.

특징 및 의의 좋은 찻사발의 조건은 조형미가 있어야 하고, 차를 편하게 마실 수 있도록 손으로 잡았을 때 안정감이 있어야 하며, 촉감이 좋아야 한다. 또 적당한 크기로 무겁지 않아야 하고, 아름다운 색상에 유약이 잘 녹아 있어야 하며, 감상할 수 있는 포인트가 여러 곳에 있어야 한다.

참고문헌 차도구(신수길, 이른아침, 2012), 한국다문화(정영선, 너럭바위, 1998), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국차생활총서(감승희, 서울출판, 1994).

필자 허채옥(許採玉)

다방
茶房

정의 일정한 크기의 실내공간에 테이블과 의자를 두고 차와 커피 등 여러 종류의 음료수를 사서 마실 수 있도록 꾸민 상점.

내용 차를 마시는 공간으로서 다방茶房 또는 다실茶室이 처음 등장한 것은 고려시대다. 불교를 숭상한 고려는 불교 의식과 관련하여 차에 관심이 많았기 때문에 차와 과일 등에 관한 일을 맡아 보는 국가기관으로 다방을 왕실에 두었다. 다방에서는 주로 궁중에서 쓰이는 약을 조제하여 바치거나 궁중의 다례茶禮에 해당하는 업무를 관장하였다. 국가 기관으로서의 다방은 조선시대에도 유지되었으나 임진왜란을 전후하여 차 문화가 점차 쇠퇴해 가면서 폐지된 것으로 보인다.

개항 후 외국인들에 의해 커피 문화가 유입되면서 그들이 머물던 호텔에 서양식 '커피숍coffee shop'이 생겨났다. 독일계 러시아인 손탁[孫澤], A. Sontag은 1902년 정동에 문을 연 손탁호텔에 우리나라 최초의 호텔 커피숍을 두었고, 1914년에 개업한 조선호텔 커피숍은 일제강점기 최고급 커피 판매점으로 유명했다. 1923년을 전후해서 일본인이 경영하는 근대 의미의 다방이 생겨나기 시작했다. 그중 명동의 '후타미二見'는 다방을 전업으로 하는 최초의 근대 다방으로 볼 수 있다. 조선인이 운영한 최초의 다방은 1927년 영화감독 이경손李慶孫이 관훈동에 문을 연 '카카듀'이다. 그 후 '멕시코다방', '낙랑파라', '제비' 등 조선인이 경영한 다방이 조선인 거리 종로 일대를 중심으로 속속 개업하기 시작했다. 당시 다방 사장들은 주로 화가·음악가·문인 등 예술가였으며, 다방은 예술가들의 사교장이자 낭만 넘치는 공간으로 자리 잡았다.

1960년대에 이루어진 급속한 경제 성장은 중소기업인들로 하여금 다방을 비즈니스 공간으로 활용


아침부터 出入頻繁
茶房은 安息處
『커피』와 『주스』의 다방 (茶房)
다방

다방 | 1947. 11. 23 | 동아일보

하게 하였다. 전화가 많지 않던 시절에 소규모 상공인들은 다방을 사무실 삼아 업무를 보았으며, 그 때문에 주로 대도시의 번화가에 분포해 있던 다방은 관공서와 사무실 주변으로 확산되어 갔다. 이러한 양상은 영업 형태에도 변화를 가져왔다. 지식인 계층 사장이 직접 차를 끓이고 손님을 맞던 것에서 마담, 레지, 카운터, 주방 등 종업원을 두고 각자의 역할을 부여하는 기업화된 운영 형태를 보이기 시작했다. 홀에서 서빙과 손님 말동무 역할을 하던 레지들은 인근 사무실이나 상점으로 배달을 다니기도 했다. 이전 문화공간 역할을 수행하던 다방의 형태도 한동안 지속되었다. 특히 DJ를 두고 클래식음악을 전문으로 틀어 주는 음악다방이 유행하기도 했다. 하지만 1970년대 들어와 인스턴트 커피가 보급되고 1980년대 커피 자판기가 생겨나면서 문을 닫는 다방이 늘어나게 되면서 다방 문화는 점차 변질되어 갔다.

1980년대 통행금지가 해제되면서 기차역과 터미널 주변으로 심야 영업을 하는 다방이 생겨났고, 배달 문화가 변질되어 레지들에게 매춘 행위를 시키는 속칭 '티켓 다방'이 유행처럼 번져 가기도 했다. 다방이 범죄의 온상이자 사회 문제로 대두되자 기존 다방의 분위기를 일신한 프랜차이즈 다방과 대학가 중심으로 소규모 '카페'가 등장했다. 이들은 '다방'이란 이름을 쓰지 않으면서 기존의 다방과 차별화를 시도했고, 깨끗하고 밝은 실내 인테리어에 저렴한 가격으로 대학생 등 젊은층의 인기를 끌었다. 2000년대 들어서는 외국계 커피 프랜차이즈 기업이 운영하는 커피 전문점이 한국에 분점을 개설하면서 우리나라 다방 문화에 큰 변화를 가져왔다. 세련되고 편안한 매장 분위기와 테이크아웃take-out이 가능한 주문 방식에 더하여 대용량의 아메리카노americano 커피가 젊은층 중심으로 유행하면서 다양한 종류의 커피숍이 전국으로 퍼져 나갔다. 이와 함께 2010년대 들어와 바리스타barista 자격증을 획득한 개인이 직접 운영하는 소규모 커피숍도 거리마다 생겨났다. 지금 우리나라의 다방 문화는 고전 형태 다방, 대형 프랜차이즈 커피숍 개인이 운영하는 소규모 커피 전문점이 혼재되어 있다.

특징 및 의의 1902년 손탁호텔의 커피숍에서 시작된 우리나라의 다방 문화는 100여 년의 시간이 흐르는 동안 다양한 모습으로 변화해 왔다. 다방은 나라 잃은 지식인들의 울분을 토로하는 장소로, 가난한 예술가들의 활동무대로, 기업인들의 업무 공간으로 비록 시대에 따라 모습과 이름을 바꿔 왔지만 사람들이 음료를 마시며 담소를 나누는 본연의 모습은 변하지 않은 채 지금껏 그 명맥을 유지하고 있다.

참고문헌 고종 스타벅스에 가다(강준만·오두진, 인물과 사상, 2009), 다방과 카페, 모던보이의 아지트(장유정, 살림, 2008), 다방기행문(유성용, 책읽는수요일, 2011), 도시와 예술의 풍속화 다방(김윤식, 한겨레출판, 2012), Coffee-양탕국에서 커피믹스까지(인천시립박물관, 2011).

필자 배성수(裵晟洙)

다슬기

정의 복족류, 복족강 중복족목 다슬깃과에 속하는 연체동물.

내용 다슬기는 전국의 강에서 난다. 향어鄕語로 소래고동, 갈고동, 민물고동, 고딩이, 대사리, 물비틀이, 달팽이, 올갱이, 배드리, 골뱅이 등으로 쓴다. 일례로 다슬기해장국을 강원도 춘천 지역에서는 '달팽이해장국', 충청도 등지에서는 '올갱이해장국'으로 부른다.

다슬기는 촉각(더듬이)이 길고, 촉각 밑에 눈이 붙었다. 껍데기(각피)는 여러 층으로 꼬였다. 입(각구)은 난형에 키틴질 뚜껑으로 덮였다. 암수딴몸(자웅이체)이고, 난생 또는 난태생하며, 폐흡충(폐디스토마)의 제1중간숙주이다.

우리나라에는 여덟 종의 다슬기가 있다. 다슬기, 곳체다슬기, 주름다슬기, 좀주름다슬기, 참다슬기, 염주알다슬기, 구슬알다슬기, 주머니알다슬기이다. 앞의 다섯 종은 길쭉하고, 껍질에 오돌토돌한 과립상돌기가 나 있다. 뒤에 ○○알다슬기가 붙는 세 종은 둥글고 매끈하다. 앞의 것들이 물이 천천히 흐르는 곳에 사는 데 비해 뒤의 세 종은 물살이 빠른 여울에 살며, 염주나 구슬을 닮아 물살에 떠내려가지 않는다. 또 앞의 다섯 종은 암컷 몸 안에서 수정란이 발생하여 태어


국립민속박물관


농촌진흥청

다슬기

날 때 이미 어린 새끼가 되어 나오는 난태생卵胎生인데 반해 뒤의 것들은 알을 낳는 난생卵生이다.

다슬기는 볕을 꺼리는 탓에 햇볕이 쨍쨍 내리쬐면 돌 밑으로 슬금슬금 숨어 버린다. 다슬기는 암수딴몸으로 겉으로 보아서는 암수 구별이 되지 않지만 껍질을 깨 보아 안에 어린 새끼 다슬기가 들어 있으면 그것은 암컷이다. 그리고 다슬기를 먹었을 때 입에서 모래 같은 것이 씹히면 다름 아닌 암컷다슬기가 품고 있는 어린 새끼이고, 먹고 난 그릇바닥의 까뭇까뭇한 그것 또한 앳된 다슬기 새끼들이다.

삶은 다슬기 먹는 방법도 가지가지이다. 자그마한 것은 통째로 아작아작 바스러뜨려 먹지만 좀 큰 것은 입의 반대쪽을 펜치로 잘라 입을 대고 세게 쪽쪽 빨면 살이 쑥 빠져나온다. 그런데 이때 이 사이에 끼이거나 씹히는, 검은 갈색인 둥글넓적한 것이 있다. 바로 다슬기가 위험하다 싶으면 입을 꽉 막는 뚜껑이다.

그리고 삶은 다슬기 앞머리에 굵은 바늘이나 탱자나무 가시 끝으로 콕 찔러 껍질을 뱅그르르 한 바퀴 돌리면서 배배 꼬인 살점을 뽑아낸다. 그것을 우거지와 된장을 풀어 넣고 뭉근히 국을 끓이면 달착지근하고 쌉싸래한 맛이 난다. 이 다슬깃국은 간에 이롭고, 술 해장에 좋다.

특징 및 의의 다슬기는 강가 패총(조개무지)에서 발견되는 것으로 보아 선사시대부터 식품으로 사용하였음을 알 수 있다. 그리고 시력을 보호하고, 숙취 해소를 돕는다. 특히 다슬기를 오래 달인 다슬기진액(즙·엑기스)은 아미노산이 풍부해 간 기능을 돕는다 하여 애용된다. 다슬기 속살은 국이나 초장에 무침해서 먹는다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길·민덕기 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 표준원색도감전집3-패(波部忠重, 일본 보육사, 1967), 한국동식물도감 32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

다슬깃국

정의 패각을 벗겨낸 다슬기의 속살과 부추, 미나리, 콩나물, 시금치, 된장 등을 함께 넣고 갖은양념을 쳐서 끓인 국 혹은 탕.

내용 복족류에 속한 다슬기는 우리나라의 하천에 두루 서식하는 연체동물이다. 민물에서 자라는 다슬기는 원추형의 패각이 있으며, 흑갈색 또는 황갈색을 띤다. 단단한 껍데기는 외부 충격으로부터 몸을 안전하게 보호할 뿐만 아니라 수분 증발을 막아 환경에 잘 적응할 수 있게 한다. 현재 민물에서 서식하고 있는 다슬기는 3속 7종으로, 다슬기·참다슬기·곳체다슬기·주름다슬기·좀주름다슬기·염주알다슬기·띠구다슬기가 보고된 바 있다.

다슬기는 수질이 깨끗하고 유속이 빠른 하천의 중·상류 지역에 주로 서식한다. 우리나라에서 대표 서식처는 전라북도와 전라남도를 곡류하는 섬진강 중·상류를 비롯해 전라북도·충청북도·충청남도를 관통하는 금강 상류, 남한강을 형성하는 달천강·달래강·괴강 상류의 계곡 등지이다. 다슬기는 지역별로 다양한 호칭으로 불린다. 섬진강 일원의 호남 지역에서는 대사리, 금강 유역에서는 고뎅이·도실비·올갱이, 남한강 일대에서는 올뱅이라고 한다. 또한 수도권에서는 올갱이, 강원도에서는 꼴팽이, 경상도에서는 고디라고 한다. 이러한 지역 특색이 반영된 다슬깃국의 명칭은 올갱잇국, 고댕잇국, 대살이탕, 올뱅이해장국, 다슬기탕 등으로 호칭된다.

다슬깃국은 숙취에 탁월한 효능이 있고, 간과 위를 보하는 음식으로 널리 알려져 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "반위, 위통 및 소화불량을 치료한다."는 기록이 전한다. 다슬기국은 요리 방식에 따라 지역 특



올갱이국 | 한국의맛연구회

색이 녹아 있다. 가령 다슬기로 유명한 섬진강 일대에서는 흔히 '다슬기탕'이라 한다. 특히 전남 곡성 지역의 다슬기탕은 부추만 듬뿍 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인 국물이 시원하고 담백한 것이 특징이다. 또한 남한강과 달천강에서 채취하는 다슬기를 식재료로 사용하는 충주 지역의 올뱅이해장국은 끓는 물에 15분 정도 삶아서 껍데기를 깐다. 그리고 다슬기를 삶은 물에 된장과 고추장을 풀고 아욱을 넣어 끓인다. 여기에 부추, 대파, 마늘을 넣고 다슬기에 전분을 묻혀 국에 넣은 뒤 국물을 뜨기 전에 청양고추 다진 것을 넣는다. 충청도 지역의 올갱이해장국은 대개 이와 유사하다. 다슬기를 삶은 국물에 된장, 고추장, 파, 마늘, 아욱, 부추 등을 넣고 끓여서 밀가루 반죽을 입힌 다슬기살을 넣는다. 경상도 지역에서는 여기에 들깨나 찹쌀을 갈아 넣어 다소 걸쭉하고 고소한 맛을 더한다.

특징 및 의의 다슬깃국은 영양이 풍부한 고단백 저칼로리 식품이다. 특히 비타민·칼슘·헤모글로빈·철분이 다량 함유되어 있어 임산부·노약자·어린이에게 좋은 보양식품으로 알려져 있다. 이뿐만 아니라 성인병 예방, 간 기능 활성화, 숙취 해소, 시력 보호, 빈혈 예방에 효능이 있다. 다슬기를 활용한 음식은 다슬깃국 외에도 다슬기수제비, 다슬기무침, 다슬기조림, 다슬기해장국, 다슬기엑기스 등 특색이 다양한 향토음식으로 발달하였다.

참고문헌 섬진강 유역의 전래어업과 어로기술·어로유산(강성복, 무형유산4, 국립무형유산원, 2018), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국향토문화전자대전(grandculture.net), 황교익의 팔도식후경(blog.naver.com/foodi2).

필자 강성복(姜成福)

다시마

정의 갈조식물 다시마목 다시맛과에 속하는 큰 바닷말.

내용 다시마는 해조류 중에서도 큰 해조류로, 길이가 1.5~40m에 이르는 큰 바닷말이다. 줄기, 잎, 뿌리가 구분된다. 줄기는 원기둥 모양으로 짧고, 뿌리는 바위 등에 붙는다. 동해, 서해, 남해에 분포한다. 2~4년생인 엽체는 포자세대로 잎, 줄기, 뿌리가 구분되어 있다. 잎은 황갈색 및 흑갈색 띠 모양으로 자라며, 두껍고, 표면은 미끄럽다. 줄기는 곧게 서며, 원기둥 모양이다. 뿌리는 얽혀 있어 바위를 단단하게 붙잡을 수 있도록 발달했다.

가을이면 엽체 표면에 무성포자가 만들어져 밖으로 방출되면 물속에서 헤엄쳐 다니다가 바위 등에 붙는다. 그리고 실 모양의 암수 배우체가 형성되고 수정된다. 여러해살이이지만 잎은 녹아 없어지고 해마다 새 잎으로 바뀐다. 양식은 2년생 이상이어야 채취할 수 있다. 참다시마와 애기다시마가 있다. 다시마는 미역, 톳, 모자반 등과 함께 줄에 뿌리나 포자를 붙여서 양식한다.

다시마 주요 생산지는 전라남도 완도 금일읍 평일도 일대, 생일도·고금도·약산도 일대 섬이다. 이들 지역에서 생산되는 다시마가 우리나라 전체 생산량의 50% 이상을 차지한다. 특히 평일도를 중심으로 소랑도 등 주변의 작은 섬에서는 다시마 양식이 주업이다. 인근 생일도에서도 다시마가 주요 산업으로 확대되고 있다. 다시마는 조미용이나 국물용 외에 다시마튀김,



다시마 | 국립민속박물관

다시마부각, 쌈 다시마, 김밥용 등 다양한 먹을거리로 진화하고 있다. 이뿐만 아니라 젤리 등 간식 재료나 가공식품에도 원료로 사용되고 있다.

최근에는 다시마에 포함된 '푸코이단fucoidan'이 인기이다. 미역에도 있는 미끌미끌한 점질물에 포함된 다당류를 말한다. 이것은 생리 작용 활성화로 종양을 억제하고, 바이러스 면역체계를 향상시키며, 콜레스테롤을 감소시키는 효과가 뛰어나다. 완도는 푸코이단을 추출해 농축액을 만들어 음료 등 기능성식품, 캡슐 과립 드링크 등 건강보조식품, 샴푸·비누·화장품 소재 등 기능성화장품을 만들고 있다. 다시마는 윤기가 있고, 도톰하며, 바다 냄새가 나고, 표면에 흰 분이 묻어 있는 것이 좋다. 다시마는 식용 외에도 전복 양식을 위한 먹이로 이용되고 있다.

특징 및 의의 다시마는 수분 16%, 단백질 7%, 지방 1.5%, 탄수화물 49%, 무기염류 26.5%로 구성돼 있다. 탄수화물은 섬유소가 20%이며, 나머지는 알긴산과 라마나린 등 다당류이다. 특히 요오드, 칼륨, 칼슘 등 무기염류가 많이 들어 있다.

다시마는 칼로리가 매우 낮고 섬유질이 많아 적은 양으로도 포만감을 느낄 수 있고, 장 운동을 활발하게 하기 때문에 변비와 비만을 한꺼번에 해결하는 다이어트 식품으로 알려져 있다. 이것은 다시마 성분의 20~30%에 해당하는 알긴산alginic acid 때문이다. 이외에도 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등 50여 종의 미네랄이 포함되어 있어 피부 노화를 억제하기도 하는 완전식품이다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김준(金準)

다식
茶食

정의 곡물가루·한약재가루·종실 등을 날로 먹을 수 있는 것은 그대로, 날로 먹을 수 없는 것은 볶아서 가루로 만들어 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 박아 낸 한과.

내용 다식茶食은 불교 영향으로 신라·고려시대에 성행한 차를 마시는 풍습과 함께 발달되어 왔다. 다식은 삼국시대에 찻잎 가루로 다식을 만들어서 차례상에 올린 데서부터 시작되었다. 『음식디미방[飮食知味方]』에 "밀가루를 볶아서 꿀, 참기름, 청주에 반죽하여 다식판에 박아 모양을 내어 숫기와 위에 깨끗한 모래를 깔고 위에 깨끗한 종이를 덮고 그위에 다식을 나란히 놓고 암기와로 덮어 달군 숯을 올려 익힌다"고 하였다. 『아언각비雅言覺非』에 "다식을 세상에서는 인단印團이라고 하였는데, 밤, 참깨, 송화가루를 꿀과 반죽하여 다식판에 넣어 꽃잎, 물고기, 나비모양으로 박아 낸 것이다."라고 하였다.

『증보산림경제增補山林經濟』에 건율다식법, 송화다식법, 참깨다식법, 잡과다식법 등이 기록되어 있어 있다. 이 중 참깨다식법은 "검은 참깨를 아홉 번 찌고 말려서 껍질을 문질러 제거하면 색은 청백색이고 향기가 좋다. 이것을 찧어 체에 내려 가루로 만든다."고 되어 있어 특히 정성을 들인 것으로 보인다.

다식의 재료는 곡물가루로 만든 다식, 한약재 가루로 만든 다식, 견과류로 만든 다식, 종실로 만든 다식, 꽃가루로 만든 다식, 동물성 재료로 만든 다식 등 여러 가지 다식이 있다.

송화다식 만드는 방법은 소나무의 꽃가루에 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 박아 낸다. 송화다식은 잣이 많이 나오는 경기도 가평 지역의 향토음식으로, 가평송화다식이라고도 한다. 흑임자다식은 흑임자를 볶아 가루를 내어 체에 내린 후 찜기에 살짝 쪄서 곱게 찧어 꿀을 넣고 반죽한 다음 다식판에 눌러 박아낸다. 콩다식은 노란색과 파란색의 콩을 볶아서 가루로



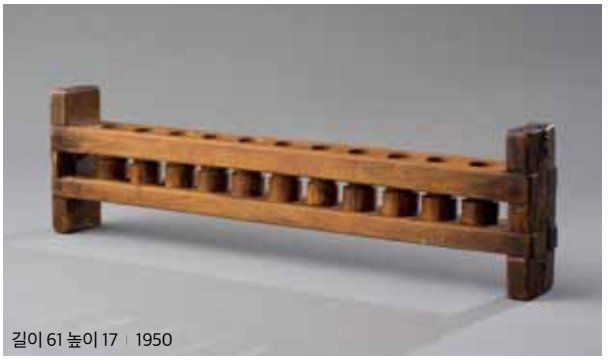
다식 | 농촌진흥청

내어 분량의 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 박아 낸다. 녹말다식은 녹두녹말을 절반으로 나누어 한 가지는 오미자 우린 물과 꿀을 넣어 반죽하고, 나머지 흰색은 꿀을 넣고 반죽하여 각각 다식판에 눌러 박아 낸다. 각색다식은 흑임자 가루, 노란색·파란색 콩가루, 녹두녹말을 흰색·분홍색으로 물을 들여 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 눌러 만든다. 오색다식이라고도 한다.

특징 및 의의 다식은 부처님 오신 날이나 연등회, 팔관회 등 불교의식儀式에 높이 쌓아 고임으로 사용되었다. 이외에도 혼례상, 회갑상, 제사상 등 큰 잔치나 의례상에 반드시 올랐다. 예전에는 한과 전문 기술이 있는 사람과 고임새가 뛰어난 사람들이 초빙되어 그 일을 담당하기도 하였다. 다식판에 새겨진 글씨나 문양은 '수복강녕壽福康寧', '부귀다남富貴多男' 등 복과 가정의 평안을 비는 글귀를 비롯해 꽃, 짐승, 수레바퀴, 태극 문양에 이르기까지 매우 다양하다.

참고문헌 增補山林經濟, 음식디미방, 떡·한과·식혜·수정과(황혜성, 주부생활, 1992), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)



길이 61 높이 17 | 1950



길이 49 너비 22 | 조선



가로 34 세로 7

다식판 | 국립민속박물관

다식판
茶食板

정의 다식에 다양한 문양을 아름답게 박아내는 틀.

내용 다식은 쌀·콩 등을 볶은 가루나 승검초, 황률黃栗(밤), 검은 깨, 송홧가루 등을 꿀이나 조청 등으로 반죽해서 만든 과자이다. 『성호사설星湖僿說』 거여밀이粔籹蜜餌에는 "점다點茶 대신에 곡물에 꿀을 섞어서 반죽하여, 다병茶餠을 만들 듯이 다식판에 박아 내어서 제수로 쓰게 되었다. 이름만 다식으로 남았고 실물은 바뀌었다."고 기술하였다. 이로써 현재 보이는 다식은 우리나라에서 고유화된 과자임을 알 수 있다. 다식은 판 위에 버무린 재료를 올려놓고 그 위에 짝이 되는 판을 덮어서 꽃, 물고기, 격자무늬 등 여러 무늬를 찍어낸다. 다식은 어떤 재료로 만드는가에 따라 밤·찹쌀·참깨·검은깨·콩·송화·팥 다식 등으로 나뉜다.

『목은집牧隱集』에는 팔관회에서 쓴 다식의 맛이 연하고 좋았다고 묘사한 시가 실려 있다. 이를 통해 고려시대에 다식을 이미 연례용으로 사용하였음을 알 수 있다. 조선시대에 들어서도 다식은 왕실의례에서 꾸준히 마련해 올린 음식이다. 그만큼 다식을 아름답게 꾸미는 다식판도 중요하게 여겨졌다. 영조英祖(1694~1776)와 정순왕후貞純王后(1745~1805)의 가례를 주관한 가례도감嘉禮都監에서는 다식을 만들기 위해 다식판을 새로 제작하였다. 다식판 하나는 길이 세 척, 너비 세 촌의 자작판自作板 한 편으로 만들었다. 일반가정에서 사용한 다식판은 길이가 대체로 약 30~60㎝로 한 쪽 또는 상하 두 쪽으로 되어 있다. 두

쪽으로 이루어진 다식판의 상하는 수틀과 암틀로도 불린다. 위틀을 올려 괴고 난 후 구멍에 반죽을 넣어 찍으면 표면에 여러 문양이 새겨진 둥글납작한 다식이 완성된다. 이때 아래틀 양 끝부분에 나무를 세워서 다식을 박아 낼 때 위판을 고정시켜 움직이지 않도록 하기도 하였고, 손잡이를 만들어 한쪽 다식판은 한 손으로 잡고 다른 한 손으로 틀에 재료를 넣기도 하였다.

다식은 단지 음식에 불과하지 않았다. 과거에 관혼상제, 회갑연 등 집안 행사에는 반드시 다식을 만들어서 사용하였다. 지금도 제상이나 잔치용 큰상을 괼 때에는 다양한 색 다식으로 글자와 나선 문양을 만들면서 괴어 담는다. 제례에는 검은깨다식, 송화다식, 쌀다식 등을 쓴다. 혼례 때는 큰상에 송화다식, 콩다식, 쌀다식, 검은깨다식, 녹말다식을 섞어 화려하게 괴었다. 이는 모든 집안에서 다식판을 필수로 갖추어야 할 생활용품일 뿐만 아니라 대를 이어서 사용한 이유이기도 하다. 다식판은 하나에 한 줄을 새기는 것이 대부분이지만 두 줄이나 세 줄까지 만들어서 한 번에 다량의 다식을 찍어 내기도 하였다. 두 줄 다식판의 아래틀은 글자문, 卍자문, 각종 화문, 과실문 등 유의미한 문양을 도드라지게 새긴 반면에 한 줄 다식판은 움푹 파면서 문양을 새겼다. 과실문은 석류·포도·연밥 등, 화문은 국화, 글자문은 壽·福·康·寧과 壽자 변형문·기하문 등을 주로 활용하였다. 문양이 갖는 궁극의 의미는 가정화목을 표현한다. 이는 다시 자손번창, 입신양명, 무병장수로 세분할 수 있다. 평상시에는 다식판 끝에 끈을 달아서 벽 등에 걸어서 보관하였다.

특징 및 의의 다식은 왕실에서 민가에 이르기까지 관혼상제, 회갑에 들어가는 필수 음식이다. 따라서 매우 다양한 종류와 문양을 찍어 사용하였다. 이런 연유로 다식판은 대부분 집안에서 반드시 갖추어야 할 생활용품이며, 대를 이어서 사용하였다. 다식에 다양한 문양을 정확하게 표현하기 위해서는 다식판 제작자의 세공기술과 정성을 필요로 한다.

참고문헌 한국문화대사전(한국문화대사전 간행위원회, 진한엠앤비, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

단자
團資

정의 찹쌀가루에 대추·은행·석이 등을 넣고 반죽하여 삶아서 치거나 찹쌀가루에 물을 주어 쪄서 친 후 동그랗게 빚어서 밤·대추 등의 소를 넣고 고물을 묻히든가 소를 넣지 않고 거피팥고물이나 대추·밤·석이·잣 등의 고물을 묻힌 떡.

내용 단자團資는 귀한 재료가 들어가고 만드는 방법이 특별해서 예부터 궁중이나 양반가에서 많이 이용한 떡이다. 단자는 찹쌀가루에 부재료가 들어가고 반죽도 축축하게 하여 찜기에 쪄서 꽈리가 나도록 친 후 안반에 놓고 긴 원통 모양으로 만들어 손바닥에 조금씩 떼어 펴서 가운데 소를 박고 접어 고물을 묻히는 것이다.

『동국세시기東國歲時記』에 "쑥단자는 찹쌀·콩·쑥·꿀로 만들어 8월과 10월의 음식으로 먹었다."고 하였다. <농가월령가農家月令歌> '시월령十月令'에도 "풀 꺾어 단자하고"라는 구절이 보이는 것으로 미루어 단자는 시속음식으로 많이 쓰였음을 알 수 있다. 『임원십육지林園十六志』에서 "신감초단자는 찹쌀·신감초·팥·밤·잣·꿀로 만들며, 찹쌀가루를 반죽하여 손바닥크기의 조각으로 만들어 구멍을 내어 익혀서 방망이로 쳐서 죽과 같은 농도로 하여 반죽에 팥가루나 밤가루에 꿀을 넣고 빚어 다시 삶아 내어 꿀에 담갔다가 팥가루나 잣가루를 뿌린다. 당귀잎가루(신감초가루)와 찹쌀가루를 쓰면 색이 푸르고 맛이 향기로워 신감초단자라고 한다."고 하였다.

단자는 인절미와 달리 크기가 작으며, 찹쌀가루를 쪄서 만든다. 원래 단독으로 쓰는 떡이 아니고 각색편의 웃기로 쓰였다. 경단보다 부재료를 다양하게 쓰면서 고물도 매우 호화롭다. 또 겉에 묻히는 고물이 꼭 있어야 한다. 쑥에는 팥고물, 밤에는 밤고물, 석이에는 잣고물, 대추에는 밤·대추채, 은행에는 잣고물 등 쌀가루에 섞는 재료와 고물의 맛이 서로 어울리는 것을 쓴다. 찹쌀가루에 섞는 재료에 따라 대추단자, 밤단자, 은행단자, 석이단자, 감단자, 율무단자, 쑥구리단자, 유자단자, 토란단자, 색단자 등으로 불린다.

단자를 만드는 방법은 찹쌀을 깨끗이 씻어 8~12시간 정도 물에 담갔다가 소금을 넣고 가루로 빻아 각각의 재료를 넣고, 끓는 물로 익반죽하여 삶아 치거나 각각의 재료를 넣은 찹쌀가루에 물을 주어 찜기에 찐 후 쳐서 네모로 썰어 팥·동부·대추·유자청·계피가루 등에 꿀이나 조청을 섞어 소를 넣은 다음 팥고물, 밤·대추·석이고물, 잣고물 등을 묻혀 낸다. 떡반죽을 할 때 찹쌀가루에 함께 넣는 부재료나 묻히는 고물에 따라서 단자 이름이 다르게 정해진다.

대추단자는 찹쌀가루에 소금·대추고를 넣고 반죽하여 쪄서 친 다음 꿀을 발라 평편하게 편 후 네모로 썰어 잣가루를 묻힌다. 생강단자는 찹쌀가루에 소금, 생강즙, 계핏가루를 넣고 반죽하여 찐 다음 꿀을 발라 평편하게 편 후 네모로 썰어 잣가루를 묻힌다. 오색단자는 쑥단자, 석이단자, 대추단자, 밤단자, 건시단자 등 다섯 가지 색을 낸 단자이다.

특징 및 의의 단자는 만드는 과정에 공이 많이 들어가므로 한 번에 많이 만들지 않고 조금씩 만들어서 각색편 위에 아름답게 장식하는 웃기떡으로 사용하거나 다과상에 차와 함께 내기에 적당하다. 특히 각색단자는 조선조 궁중의궤에서 일곱 차례나 잔치에 올려질 정도로 기품 있는 고급 떡이다. 흔히 단자와 경단이 삶는 떡으로 혼용할 수 있으나 단자는 삶아서 치는 떡, 경단은 삶는 떡으로 분류된다.


모듬단자(녹두, 유자, 대추)


각색단자(은행, 대추)

단자 | 한국전통음식연구소

참고문헌 農家月令歌, 東國歲時記, 林園經濟志, 고려 이전의 한국식생활사 연구(이성우, 향문사, 1978), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤숙자(尹淑子)

단지

정의 물이나 음식 등을 담거나 보관·저장하기 위한 용구로, 목이 짧고 전이 있으며 배가 부른 형태의 옹기류.

내용 단지는 오늘날 옹기류가 주류를 이룬다. 술독보다는 크기가 작으나 주로 된장·고추장·간장·김치 등을 담는 용기로 사용하고, 물이나 술 등을 담거나 보관하는 등 다양한 용도로 사용한다. 크기는 작게는 몇 홉 정도의 양념을 담아 두는 양념단지에서부터 한 되 정도의 꿀을 담는 꿀단지, 한 말 정도의 감주를 담는 감주단지, 그 외 열 닷 말 정도의 크기에 이르기까지 이름을 모두 헤아릴 수도 없이 많은 다양한 단지가 있다. 술독의 경우 스물다섯 말짜리도 있다. 제주도의 경우 합단지, 조막단지, 작은조막단지, 촐래단지, 뜸단지, 코단지, 설단지 등이 있다. 이 중에서 합단지가 기본을 이룬다. 주로 가정에서 많이 사용하는 단지는 크기가 너무 크거나 작은 것보다 두서너 말 정도의 중간 크기이다. 따라서 이러한 단지들은 쓰임이 많아서 지역에 따라, 사용자에 따라 이름이 다양하다.

그리고 지역에 따라 단지 형태나 모양 또한 특징이 있다. 경기도 지역의 것은 주로 단지의 아래위 크기가 큰 차이가 없는 배부름이 약한 일자형이고, 경상도 지역의 것은 계란을 세워 놓은 것과 같은 중간형이며, 전라도 지역의 것은 배부름이 심한 형이고 문양도 다양하다.

단지는 반드시 질그릇이나 오지옹기인 도기陶器만 있는 것이 아니다. 도기에 비해 비싼 고급 자기磁器도



양념단지 | 높이 16 너비 19 | 조선 | 국립민속박물관



촛단지 | 높이 20 너비 24 | 광복 이후 | 떡박물관

있고, 때로는 한지韓紙를 이용해 만든 것도 있다. 그리고 의약 도구인 부항단지나 어민들이 문어를 잡을 때 사용하는 문어단지 등 특수한 기능의 단지도 있다.

참고문헌 옹기와 모둠살이-외고산 옹기마을(국립문화재연구소, 2011), 우리나라 옹기(송재선, 동문선, 2004), 제주의 옹기(국립민속박물관, 2007), 청송 무형문화재 기록보고서(안동대박물관·청송군, 2010).

필자 김재호(金在浩)

단팥빵

정의 팥앙금을 충전하여 만든 빵.

개관 단팥빵은 일본에서 개발한 빵이며, 과자빵 반죽에 팥앙금을 충전하여 만드는 과자빵의 일종이다. 단팥빵 출현의 배경에는 메이지유신明治維新이 있다. 메이지유신 이후 서구 문화가 일본에 밀려들어 가 유럽 각국, 프랑스, 영국, 러시아 등의 빵이 일본에 소개되었다. 쌀을 주식으로 소비하던 당시 일본인에게 빵은 주식이라기보다 간식인 과자의 일종으로 친숙해졌다. 단팥빵은 그러한 시대 배경에서 생겨난 일본 특유의 앙금빵이다.

내용 단팥빵은 1875년에 기무라 야스베木村安兵衛가 주종酒種 반죽 제법을 이용하여 처음 개발하였다. 단팥빵은 유럽식 전통 빵과 다르게 밀가루에 효모를 넣지 않고 주정을 넣어 발효시켰으며, 아시아인에게 친숙한 팥을 이용해 만들었다. 그래서 유럽 빵에 익숙하지 않은 아시아인의 입맛에 맞도록 개발한 것이다. 현재 우리나라 제빵계에서 가장 친숙한 품목은 단팥빵, 크림빵, 소보로빵이다. 다른 둘과 마찬가지로 단팥빵의 제법도 일본을 통해 우리나라에 전래되었으며, 1920년에 개업한 전라북도 군산의 이성당 등에서 만들어 판매되었다. 빵의 반죽이 구웠을 때 촉촉한 것이 특징이며, 단팥을 소로 넣어 떡처럼 찌지 않고 오븐에 굽는다.

부드러운 단팥빵은 빵 속에 듬뿍 들어 있는 팥앙금이 맛을 좌우한다. 팥을 부드럽게 으깨 팥 알갱이가 달달함도 적당한 편이어서 질리지 않고 먹을 수 있다. 팥앙금에 다른 견과류를 넣지 않고 오로지 팥맛으로 승부하는 것이 단팥빵이다. 단팥빵의 모양도 윗면 중앙이 움푹 들어가게 구운 것, 윗쪽까지 둥글둥글하게 구워 깨 등을 뿌린 것 두 가지 형태가 있다. 위면에 깨를 뿌리는 것은 안의 내용물을 확인하기 쉽고 고소한 맛을 내기 위해서이다. 단팥 대신 고구마, 밤, 완두, 밤, 참깨 등을 앙금으로 넣은 빵도 있다.

지난 1950~1970년대 데이트 장소는 주로 제과점이었다. 남녀 데이트 장면은 대체로 테이블에 단팥빵이 한가득 쌓여 있는 모습으로, 현대의 카페에서 디저트와 비슷한 역할을 하였다. 따라서 단팥빵은 일제강점기에 들어와 중·노년층에겐 추억이고 젊은 사람들에게도 꾸준하게 사랑받는 음식이다. 우리나라에서는 단팥빵이 없는 제과점을 찾기 어려울 정도로 대중화되어 있다. 단팥빵으로 유명한 제과점은 군산 이성당, 서울 쟝블랑제리, 서울 행복의집 등 세 곳을 들 수 있다.

특징 및 의의 일본에서 독특한 과자빵의 원형으로 만들어진 단팥(앙금)빵의 제법은 일제강점기를 통해 우리

나라에 전래되었다. 오늘날 단팥빵은 한국에서도 가장 사랑받고 제과점에서 가장 인기 있는 빵이다. 또한 군산 이성당 등 유명한 제과점의 주력품으로 이어졌으며, 서울의 길거리 음식으로도 인기를 누리고 있다. 최근에는 단팥에 생크림을 추가하여 만든 단팥 크림빵도 인기가 있다. 파리바게뜨와 샤니가 제빵왕 김탁구 시리즈 제품을 만들면서 함께 상품화해 히트 친 상품이다.

참고문헌 고등학교 제과제빵(교육자원부·중앙교육진흥연구소, 2002), 빵·과자 백과사전(장상원, 민문사, 1992), 제과·제빵재료학(신길만, 교문사, 2004), 화과자대계(박근성, 비앤씨월드, 1994).

필자 신길만(申吉萬)

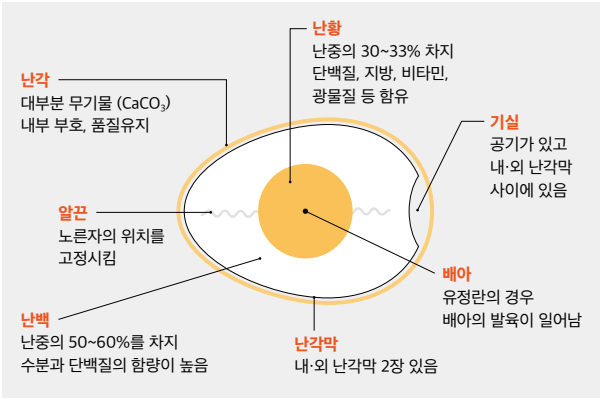
달걀

정의 닭이 낳은 알.

개관 달걀은 둥근 모양이 우주를 닮고, 난황과 난백은 땅과 하늘을 상징한다고 하여 신이 주신 선물로 여겨져 왔다. 달걀은 인체에 필요한 영양 성분이 풍부하여 완전식품으로 불리고 있다. 우리나라에서는 박혁거세朴赫居世·김알지金閼智·석탈해昔脫解·수로왕首露王·고주몽高朱蒙 등 신라·고구려·가야에 난생신화가 있고, 과거 중국인들은 신라를 가르켜 계림鷄林이라고 한 것으로 보아 한반도에서는 역사시대 이전부터 닭을 사육해 온 것으로 보인다. 1973년 천마총 유적에서는 세계에서 가장 오래된 달걀 화석이 발견되었다.

내용 달걀은 한쪽은 둥글고 다른 한쪽은 대체로 뾰족한 타원형이다. 난각의 색은 닭의 품종에 따라 흰색과 갈색이 있다. 난각은 0.3㎜ 정도로 미세한 기공이 있어 내부의 수분이나 이산화탄소가 유출되고, 외부의 미생물이 침투될 수 있다. 난각막은 두 겹으로 되어 있다. 산란이 된 후 오래되면 난각막에 공기가 들어차면서 공기집이 생기고, 오래될수록 점차 커져서 달걀을 삶으면 찌그러진 모양이 된다.

전체 달걀 중 난각이 약 10%, 난백이 60%, 난황이 30% 정도를 차지한다. 난백은 다소 된 난백인 농후난백과 묽은 수양난백으로 구성되어 있다. 산란 후 농후난백은 수양화되어 점차 수양난백의 양이 많아진다. 난황은 난황막에 싸여 있다. 산란 후 시간이 오래 지나면 난황막의 탄력이 떨어진다. 알끈은 난황을 달걀의 세로축에 연결해 중앙에 위치하도록 하고, 외부로부터의 이물질이나 미생물 침입으로부터 보호하는 역할을 한다.



달걀 구조

달걀 하나의 무게는 평균 50~60g이다. 달걀은 크기와 무게에 따라 왕란(68g 이상), 특란(60~67g), 대란(52~59g), 중란(44~51g), 소란(43g 이하) 다섯 가지로 구분된다. 일반 소비자들이 구매하게 되는 달걀은 대개 특란이다. 축산물품질판정원에서는 달걀의 외관 상태, 난황 퍼짐 정도, 이물질 등을 평가하여 1^{+} 등급, 1등급, 2등급, 3등급으로 구분한다. 달걀은 난각이 깨끗하고 균일이 없으며 전반에 걸쳐 반점과 주름이 적은 것을 고르는 것이 좋고, 난각에 적혀 있는 등급 판정 일자가 최신 날짜일수록 신선하므로 좋다. 투광검란기에 달걀을 비춰 보면 난황이 달걀의 중앙에 위치하고 이물질 흔적이 없는 것이 신선하다. 달걀을 깨뜨렸을 때 신선란의 경우 난황이 봉긋하고 난황막의 탄력이 높아 잘 깨지지 않는다. 또 신선한 난백은 농후 난백의 양이 많고 묽은 수양난백의 양이 적어 난백의 직경이 짧다.

달걀은 필수아미노산이 골고루 들어 있어 단일 식품으로는 가장 뛰어난 완전식품으로 알려져 있다. 난백은 수분 88.9%, 단백질 10.2%, 지방 0.1%, 소량의 무기질과 비타민B군이 함유되어 있다. 난백의 색

은 리보플라빈 때문이다. 난황은 수분 49.4%, 단백질 16.2%, 지방 32.6%, 무기질 중 철분과 황이 들어 있고, 비타민A가 있다. 난황의 색은 카로티노이드 색소에 의해 좌우되는데 녹황색 채소를 많이 먹는 여름철에 더 진해진다. 즉 닭이 먹은 사료에 따라 난황의 색이 바뀐다. 난백에는 알부민, 난황에는 비텔린 등을 위시해서 생명합성의 기본물질이 되는 양질의 단백질이 들어 있다. 난황은 지방이 32.6%나 들어 있는데 소화흡수가 잘되어 98%의 소화율을 나타내며, 레시틴이 많아 간에 쌓이기 쉬운 지방을 제거해 주기도 한다.

달걀은 열응고성, 유화성, 기포성의 조리 기능성을 띠고 있다. 난백은 62~65℃에서 유동성을 잃고, 70℃에서 완전히 응고된다. 그에 비해 난황은 65~70℃에서 응고된다. 소화율은 반숙란이 96%인 데 반해 날것은 50~70%에 불과하여 반숙으로 먹는 것이 소화율을 높일 수 있다. 달걀은 난황에 있는 인지질 성분으로 인해 유화력이 있어 기름과 잘 섞인다. 마요네즈는 이 원리를 활용하여 만든다. 또 난백은 힘차게 저으면 난백단백질이 변성되어 공기를 포집하여 기포를 형성하게 된다. 이것은 가루제품을 만들 때 팽창제나 국 또는 커피를 끓일 때 청징제로 활용된다.

특징 및 의의 달걀은 축산물위생관리법상 표시대상 축산물로 분류되어 생산자와 영업자가 달걀껍질에 생산시·도와 생산자를 표시하도록 규정하고 있다. 지자체별로 부여된 두 자리 고유번호로 달걀이 생산된 시·도를 나타내고, 생산자는 일반란의 경우 축주명 또는 농장명을 한글이나 영문약자로 표시된다. 등급란의 경우 생산자 번호 세 자리와 계군번호 두 자리까지 총 다섯 자리 숫자로 표시하고 집하장 코드, 등급판정일자(연월일)를 표시하도록 하고 있다. 달걀은 액란, 냉동란, 건조분말란 등으로 가공되어 유통되고 있다.

참고문헌 식품과 조리원리(이주희 외, 교문사, 2014), 조선조 계란의 문화적 의미와 조리법 분석(차경희 외, 한국식생활문화학회지28-6, 한국식생활문화학회, 2013), 축산물품질평가원(ekape.or.kr).

필자 차경희(車京姬)

달래

정의 백합목 백합과의 여러해살이풀로, 땅속 알뿌리(비늘줄기)와 줄기를 식용하는 봄철 나물.

내용 냉이와 함께 이른 봄부터 들이나 밭두렁 등에 5~12㎝ 높이로 여러 개가 뭉쳐나는 대표 봄나물로, 맛이 매콤하고 향긋하다. 이른 봄에 들에서 나는 달래가 제철로서 매운맛이 강하고 향이 좋다. 그러나 최근에는 하우스 재배로 연중 맛볼 수 있다. 달래를 1년 더 기른 후 수확하는 은달래는 일반 달래와 달리 하얀색을 띠며, 향과 맛이 더욱 좋다. '달래'는 달랑달랑 매달린 동그란 모양의 알뿌리(비늘줄기)에서 유래된 우리말이다.

줄기가 진한 녹색이고 비늘줄기는 매끄럽고 윤기가 나는 것이 좋은 달래이다. 비늘줄기가 둥글어야 하고 큰 것일수록 매운맛이 강하지만 너무 커도 식감이 질기므로 적당한 크기가 좋으며, 특유의 향이 강한 것이 좋다.

달래는 시간이 지날수록 매운맛이 약해지고 줄기와 알뿌리가 쉽게 무를 수 있어 가능하면 빨리 먹도록 하는 것이 좋다. 보관할 때는 달래에 물을 살짝 뿌려 준 뒤 키친타월이나 신문지 등으로 감싸서 비닐 팩에 넣은 후 냉장고에 보관한다.

달래는 한방에서 성질이 따뜻하고 매운 맛이 있어 '작은 마늘'이라 하여 '소산小蒜'으로 불린다. 달래의 매운맛은 효소 작용에 의해 알리인alliin이 알리신allicin으로 변하면서 나타나며, 봄의 미각을 자극할 뿐만 아니라 혈액순환을 촉진시켜 자양강장 효과가 좋은 것으로 알려져 있다. 불가에서는 이 강장 효과 때문에 수양에 방해가 된다고 하여 '오신채五辛菜'에 속하는 파, 마늘, 부추, 무릇 등과 함께 금하기도 하였다.

달래의 줄기에는 비타민A·B_1·B_2, 나이아신, 비타민C 등 비타민이 다량 함유되어 있어 신진대사를 촉진하여 식욕 부진이나 춘곤증에 좋다. 또 입술 터짐, 잇몸병 등 피로를 해소시켜 주는 전통 건강식품으로 여겼다. 칼슘과 칼륨 등 무기질도 다량 함유되어 있으며, 특히 철분이 다량 함유되어 있어 빈혈 예방과 완



달래 | 국립민속박물관

화에 도움을 준다. 비타민C는 멜라닌 색소 생성을 억제하여 주근깨와 다크서클을 예방하기도 한다. 알뿌리에는 많은 종류의 아미노산과 당이 함유되어 있다.

최근 <단군신화>에 나오는 마늘이 지금의 마늘이 아니라 북쪽 백두산과 만주 지역, 추운 지방에서 자생하는 달래였을 개연성이 높은 것으로 알려지고 있다. 산蒜은 마늘만을 뜻하는 것이 아니라 달래, 파, 부추 등 모든 Allium 식물을 이르는 한자이다. 재배종 마늘은 몽골에서 11~12세기에 전래된 것으로 알려져 있으며, 조선시대에 마늘은 蒜(산)이라기보다 葫(호) 또는 大蒜(대산)이라고 하여 『삼국유사』가 쓰여진 고려시대에도 그렇게 불렀을 가능성이 짙기 때문이다.

중국의 농서 『제민요술齊民要術』에는 호근소산저법胡芹小蒜菹法이라 하여 달래를 셀러리와 함께 소금과 식초에 절인 절임을 만들어 먹었다. 우리나라의 경우 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선요리법朝鮮料理法』, 『조선음식 만드는 법』, 『우리나라 음식 만드는 법』 등에서는 달래간장을 달래장아찌라 하여 달래를 기름에 볶아서 달래기름을 만들어 양념장에 담가 먹었다. 달래 특유의 매운 맛을 살리려면 마늘과 파는 넣지 않고 조리하는 것이 좋다.

특징 및 의의 달래는 이른 봄에 난 것이 가장 맛이 좋으며, 독특한 향미가 있는 향신채이다. 충청남도 서산·당진·태안, 충청북도 청주, 전라북도 정읍 등이 주산지이다. 주로 봄에 나물로 무쳐 먹으며, 달래간장을 만들어 먹는다. 된장찌개에 맨 마지막에 넣어서 먹으면 향긋한 봄의 맛을 즐길 수 있다.

참고문헌 강원의 산나물밥1·2(동트는 강원95·96, 강원도청, 2016·2017), 셰프가 추천하는 54가지 향신료 수첩(최수근·최혜진, 우듬지, 2011), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

닭강정

정의 튀긴 닭고기에 양념을 넣고 간장, 물엿 등으로 조려내거나 볶아낸 뒤 견과류 등 고명을 얹은 음식.

내용 전통시대 닭 요리는 삼계탕·백숙과 같이 삶거나 찌는 요리 위주였으나 6·25전쟁 당시 미군을 통해 닭튀김, 즉 프라이드 치킨fried chicken이 우리나라에 전해졌다. 그러나 닭을 튀기기 위해서는 많은 기름이 필요했고, 양계산업이 발달하지 못한 탓에 일반화되지 못했다. 1960년대 식용유의 대량 생산이 가능해짐에 따라 튀기는 음식이 대중화되었고, 이에 맞춰 양계산업이 발달하면서 치킨이 본격 대중에게 공급되었다. 치킨의 시작은 시장 통닭으로 불리는 것으로, 닭을 통째로 튀기거나 닭 한 마리를 4~6조각으로 조각내어 커다란 가마솥에 튀기는 것이었다. 1977년 림스치킨을 시작으로 기업에서 운영하는 프랜차이즈 치킨이 시장을 잠식해 갔다. 1985년에는 대구 계성통닭(이후 멕시칸치킨)과 대전 페리카나에서 우리 입맛에 맞는 매콤한 맛의 양념 통닭을 개발하였다.

그러나 튀김옷에 양념이 스며들게 되고, 이것이 식으면 튀김이 눅눅해지는 단점이 있었다. 이를 보완하기 위해 전통 강정 제조 방식을 양념 통닭에 대입하여 개발한 요리가 닭강정이다. 강정은 찹쌀 반죽을 기름에 두 번 튀겨 낸 다음 꿀이 섞인 물엿을 입히고, 여기에 여러 가지 고물을 묻혀 낸 전통 한과이다. 찹쌀반죽을 기름에 튀겨 냈지만 식어도 눅눅해지지 않는 이유가 표면을 덮은 물엿 때문이라는 점에 착안하여 튀긴 닭에 양념을 두른 후 물엿을 발라 식은 후에도 바삭한 식감을 유지하는 닭강정이 개발되었다. 닭강정은 이전부터 일부 가정에서도 만들어 먹던 요리였지

만 가게에서 대량으로 판매되는 음식은 아니었다. 가정식 요리인 닭강정을 상품화한 것은 1990년대 초로, 인천 신포시장의 신포닭강정과 강원도 속초 중앙동의 만석닭강정이 유명하다. 두 상점은 모두 1980년대 초 프라이드와 양념 통닭을 판매하는 일반 통닭집으로 문을 열었으나 가정식 닭강정을 응용하여 각기 자신만의 제조법으로 큰 인기를 끌고 있다. 신포닭강정이 크게 썬 닭고기에 고추기름을 넣은 양념으로 매콤한 맛이 난다면 만석닭강정은 먹기 좋은 크기로 썬 다음 물엿만 둘러 달콤한 맛이 나는 것이 특징이다.

특징 및 의의 미국식 닭요리인 프라이드 치킨이 유입된 후 우리 입맛에 맞게 매콤함이 가미된 양념 통닭이 개발되었다. 식으면 눅눅해진다는 양념 통닭의 단점을 보완하기 위해 만들어진 음식이 닭강정이다. 튀김요리의 바삭한 식감을 유지하면서 매콤하고 달콤한 맛을 즐길 수 있다는 장점 때문에 특히 젊은층에게 인기가 많은 음식이다.

참고문헌 대한민국 치킨전(정은정, 따비, 2014), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1983).

필자 배성수(裵晟洙)

닭개장

정의 닭고기를 주재료로 하여 개장국 조리법으로 만든 음식.

내용 닭개장의 이름은 닭고기를 주재료로 하여 개장국처럼 끓였기 때문에 생겼다. 개장국을 싫어한 사람들이 육개장을 먹었다. 19세기 말에 쓰였을 것으로 추정되는 『시의전서是議全書』, 『음식방문飮食方文』에서는 쇠고기와 소의 각종 내장 부위를 삶아서 찢거나 마름모 모양으로 썰고, 살짝 데친 파와 미나리에 갖은양념을 넣어 간을 맞추며 끓여서 육개장을 만든다고 했다. 이 조리법은 개고기를 주재료로 만드는 개장국의 변형이다. 개고기 혹은 쇠고기 대신 닭고기를 넣고 만든



닭개장 | 농촌진흥청

음식이 닭개장이다.

1988년 8월 1일자 『동아일보』에는 "양파와 청주를 넣고 닭은 삶아내 닭살을 살만 찢고 국물은 거즈에 거른다. 대파는 8㎝ 길이로 잘라 소금물에 넣어 데치고 토란대와 고사리를 삶아 8㎝ 길이로 자른다. 팬에 콩기름을 두르고 고춧가루를 넣은 뒤 닭살·토란대·대파·고사리·후추·참기름을 넣고 볶는다. 닭국물을 끓인 뒤 준비한 재료를 넣고 다시 끓여 소금으로 간한다."는 닭개장 조리법이 소개되었다. 이를 통해 닭개장은 개장국이나 육개장 조리법에 개고기, 쇠고기 대신 닭고기를 넣었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 육개장이 조선 후기에 경상도 북부지역에서 개발되었듯 닭개장 역시 1960년대 경북 지역의 가정과 음식점에서 만들어진 음식으로 알려진다. 닭 내장을 제거하고 깨끗이 씻은 다음 물을 붓고 푹 삶아 건진 후 뼈를 발라내고 닭살을 찢는다. 6~7㎝ 길이로 썬 배추시래기를 양념에 무친다. 냄비에 닭살 및 배추시래기와 물을 넣고 끓이다가 잘게 썬 대파를 넣고 소금으로 간을 하여 다시 한 번 끓인다. 닭개장 관련 기록은 1960년대 이후 등장한다. 양계업이 성황을 이루면서 값싼 닭고기로 개장국이나 육개장을 대신하는 닭개장이 생겼다. 특히 1980년대 이후 서울의 저가 한식음식점에서 닭개장을 주요 식단으로 판매했다.

참고문헌 是議全書, 飮食方文, 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 오늘의 식단-닭개장(동아일보, 1988.8.1).

필자 주영하(周永河)

닭고기

정의 닭의 살코기를 말하며 대표적인 백색육.

내용 『고려사高麗史』에 의하면 충렬왕忠烈王 때 포계捕鷄를 금하였다는 기록이 있고, 1325년(충숙왕 12)에 금령禁令을 내려 "이제부터 닭·돼지·거위·오리를 길러서 빈제용賓祭用에 준비하거나, 소·말을 재살宰殺하는 자者는 과죄科罪한다."라는 기록이 있는 것으로 보아 이미 그 이전부터 닭이 식용되어 온 것을 알 수 있다.

닭은 약 3000~4000년 전에 조류 중에서 가장 먼저 가축화된 대표 가금류家禽類에 속하며, 인도 북부와 중국 남부 일대에서 서식하던 야계野鷄의 후손들이다. 현재 말레이시아, 미얀마 등 동남아시아 일대에는 아직까지 적색야계, 녹색야계 등이 서식하고 있다.

우리나라의 최대 명절인 추석에는 송편, 신도주, 토란탕, 햇과일, 닭찜, 느르미적, 화양적, 햇밤, 토란단자, 밤초, 시루떡, 율란, 조란, 밤단자, 인절미 등을 만들며, 폐백음식의 대표적인 것으로 대추, 밤, 육포와 통닭찜이 있다.

닭고기는 20% 정도의 지방을 함유하고 있지만 90%의 지방이 닭 껍질에 포함되어 있으며, 껍질과 근육은 쉽게 분리된다. 닭 껍질이 분리된 닭고기는 지방 함량이 낮은 고단백질의 식유자원이다. 순수한 살코기로 많이 이용되는 외국의 경우와 달리 소형 닭을 주로 사용하는 우리나라에서는 삼계탕, 닭볶음탕, 치킨과 같이 뼈와 함께 통닭으로 요리해서 먹는 경우가 많다. 닭고기의 부위는 크게 가슴, 안심, 날개, 다리로 나뉜다. 그중 안심과 가슴은 활동량이 많은 다리와 날개에 비해 백색을 띤다. 닭고기는 돼지고기와 쇠고기에 비하여 지방 함량이 낮으며, 근육별로 쉽게 분리할 수 있다.

가슴살은 닭 날개 앞부분과 부리 아래쪽에 있으며, 닭고기 부위 중 살코기 양이 가장 많고 뼈를 포함하지 않는 부위이다. 도계 후 가슴살의 pH를 측정하였을 때 pH가 5.7 이하이면 육색이 창백하고pale, 조직감이 무르고soft, 삼출물이 많은exudation PSE육이 발현한다. pH 6.4 이상인 경우 육색이 어둡고dark, 조직이 단단하며firm, 표면이 건조한dry DFD육이다. 그러나 닭고기의 PSE와 DFD육은 쇠고기, 돼지고기와 다르게 품질을 결정하는 요인으로 작용하지 않는다. 가슴살은 백색근섬유로 이루어져 백색을 띠며 일정한 방향으로 근육이 뻗어 있어 부드럽다. 지방 함량이 낮은 가슴살은 오래 가열하면 퍼석퍼석해지고 껍질이 쉽게 분리되지만 적절한 요리를 통하면 담백하며, 운동하는 사람들에게 고단백질을 보충해 줄 수 있는 부위이다. 가슴살은 튀김이나 구이, 샐러드, 단백질 보충제 등 많은 용도로 사용되고 있다. 닭 가슴살 안쪽 부위인 안심살은 가슴살과 비슷하게 백색근섬유로 이루어져 있다. 가늘고 길게 붙어 있으며, 가슴살에서 한 조각씩 두 조각이 나온다. 식육의 보수력이 약해 육즙이 산출되기 쉬워서 보관과 가열에 주의해야 한다.

날갯살은 날개 몸통과 끝으로 이루어지며, 살점은 적지만 콜라겐 함량이 높기 때문에 우려서 나오는 육수에 감칠맛이 우수하다. 또 '닭 날개를 먹으면 바람을 피운다.'라는 말은 날개에 있는 풍부한 콜라겐을 먹게 되면 피부가 좋아져서 새로운 사람을 만나 떠난다는 이야기로부터 나온 말이라고 한다. 날개에 풍부하게 함유되어 있는 콜라겐 성분은 가열하면 젤라틴 상태가 되어 쫄깃하고 맛이 좋아 인기가 많은 부위이다. 부분 육으로도 유통되며, 다른 부위에 비해 껍질 비율이 높아 고소해서 조림이나 튀김으로 많이 조리한다.

다릿살은 아래 다릿살 또는 '북채'Drumstick라고도 불린다. 활동량이 많은 근육으로 이루어져 탄력이 있고, 다른 부위에 비해 철분 함량이 높아 붉은색을 띤다. 가슴살과 달리 지방과 단백질이 조화롭게 분포해 있어서 맛이 좋을 뿐만 아니라 조직감과 보수력이 우수하여 육즙이 풍부하다. 살코기의 색이 붉은 만큼 고기의 탄력성springiness과 다즙성juiciness이 좋으며, 생긴 모양이 뼈와 함께 조리하기에 알맞다. 닭다릿살은 튀김, 스테이크, 볶음 등 어떤 요리에 이용해도 부족함이 없다.

닭발에서 발톱이 있는 발끝을 절단하고 남은 부위로 뼈를 제거해서 뼈 없는 닭발로도 유통된다. 닭발은 닭 발목 아래에 해당하는 부위로, 뼈가 얇은 연골 형태이기 때문에 쉽게 씹힌다. 껍질은 콜라겐과 엘라

스틴과 같은 결합조직 단백질이 붙어 있어 쫀득쫀득한 식감이 난다. 닭발은 주로 양념볶음 요리에 이용한다. 정조 때 실학자 이덕무李德懋가 쓴 『청장관전서靑莊館全書』에는 산해진미로 곰발바닥, 닭발바닥, 제비넓적다리, 성성이(오랑우탄)입술 등이 있다고 적혀 있다. 이를 보면 닭발은 백성들이 단백질을 보충하려고 먹던 싸구려 음식이 아니라 왕들이 먹던 요리라는 것을 알 수 있다. 닭발은 오래 두면 누린내가 나서 구입 후 바로 조리하는 것이 좋고, 양념에 재워 채소와 볶아 먹는다.

특징 및 의의 닭고기의 백색육은 양질의 단백질 함량이 높고, 적색육인 돼지고기나 쇠고기와 달리 불포화지방산이 많이 포함되어 있다. 식단을 조절하는 사람들이 많이 찾는 식육이며, 이에 맞게 다이어트 제품이 많이 개발되어 있다. 닭은 6주 동안 4㎏의 사료를 급여하여 2㎏으로 성장하기 때문에 다른 축종에 비해 사료 효율이 굉장히 뛰어나며, 단기간에 성장하기 때문에 육질이 매우 연하다. 현재는 동물 복지가 대두되면서 '방사' 닭이 유통되고 있다. 닭고기는 건강상 이유로 가슴살의 소비자 요구가 증진되고 있어 가슴살 부분육의 유통이 증가하고 있는 실정이다.

참고문헌 건강을 위한 식품 선택(박원기, 고려의학, 2002), 계란과 닭고기 과학(이성기, 유한문화사, 1999), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 백년후, 2011), 이해하기 쉬운 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 정육 상품화 매뉴얼(장영수, 한수협출판부, 2002).

필자 김학연(金學䂓)

닭발

정의 닭의 발에서 발톱 부위를 절단한 후 익혀서 고추장 양념을 넣어 무치거나 굽거나 볶아 만든 음식.

내용 『삼국지三國志』 위지동이전魏志東夷傳에는 한韓에 꼬리가 긴 닭이 있다는 기록과 송나라 『본초도경本草圖經』에 인삼과 함께 닭도 조선의 것을 써야 한다고 기록되어 있으며, 신석기시대 유적지에서 닭의 뼈가 발견된 바와 같이 우리나라 닭의 이용은 역사가 유구하고 식용과 약용으로 애용되어 왔다. 『음식디미방』, 『규합총서閨閤叢書』, 『시의전서是議全書』 등에 연계찜·칠향계·승기악탕·닭구이·닭적[鷄炙]·닭조림 등 닭을 이용한 기록은 많이 있으나 닭발에 관해서는 『규합총서』에서 승기악탕勝妓樂湯을 설명할 때 나오는 "묵은 닭의 두발을 잘라버린다."라는 구절과 『일일활용신영양요리법』에 실린 '닭발'이라는 단어만 있을 뿐 그 이용에 관해 기록된 바는 근대까지 찾아보기 어렵다. 닭발은 뼈, 건腱(힘줄), 가죽으로 구성되어 있다. 가죽에는 콜라겐이 다량 함유되어 있기 때문에 콜라겐을 주성분으로 하는 족편과 후식용 젤리, 육수를 만들 때 이용하기도 한다.

우리나라에서 1960년대 양계 산업이 본격화되고 육계 이용이 급속히 증가하면서, 그 부산물인 닭발을 값싸게 구입할 수 있게 되었다. 1970년대 산업화가 가속화되자 노동자계층 대상으로 급증한 포장마차에서 값싼 닭발을 이용한 닭발볶음, 닭발구이 등이 술안주로 개발되었다. 닭발 요리는 주로 포장마차에서만 볼 수 있는 음식이었으나 1990년대 포장마차가 환경개선 사업의 일환으로 단속 대상이 되면서 점차 실내 포장마차와 식당 메뉴로 이어지게 되었다. 요즘에는 닭발 전문프랜차이즈, 대형마트, 편의점에서도 간편식으로 쉽게 구입할 수 있다. 최근에는 편리성을 위해 닭발의 뼈를 제거한 뼈 없는 닭발인 무뼈닭발도 판매되고 있다.

닭발은 신선도 우려와 특유의 냄새가 있어 보통 맵게 조리한다. 조리법은 닭발의 발톱 부분을 잘라내고 밀가루를 넣은 다음 겉면의 이물질을 주물러 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 대파·마늘 등 향신채소와 함께 데쳐 내어 고추장·고춧가루·간장·설탕·물엿·마늘·생강·후춧가루 등의 양념을 버무려 무치면 닭발무침, 양념을 버무려서 팬에 기름을 두르고 볶으면 닭발볶음, 석쇠에 구우면 닭발구이가 된다. 양파, 당근, 파 등 채소를 넣고 육수를 부어 끓인 국물닭발, 튀김옷을 입혀 튀긴 닭발튀김도 있다. 여기에 매운 청양고추를 다져 넣거나 고춧가루를 많이 넣으면 매운맛이 더욱 강해지는 데 이를 매운닭발, 불닭발이라고 한다. 신선한 닭발을 양념에 무쳐서 생닭발무침으로 먹기도 한다. 닭발을 생강·마늘·청주 등을 넣어 충분히 끓여낸 육

수는 진한 맛이 있어 초계탕, 삼계탕, 용봉탕, 냉면, 찌개, 전골 등에 단독 혹은 혼합 육수로 사용할 수 있다.

닭발로 만들 수 있는 음식 중에는 편육도 있다. 닭발편육을 만들기 위해서는 먼저 닭발을 깨끗이 씻어 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 내고, 찬물에 대파·마늘·생강·통후추 등을 넣고 무르도록 푹 끓여 체에 거른다. 닭발은 뼈만 발라서 버리고 간장, 마늘, 참기름 등으로 양념하여 우려낸 닭발 육수와 함께 사각형 그릇에 편편하게 담아 냉장고에 굳혀서 썰어 양념간장이나 초간장과 곁들이면 닭발 모양을 꺼리는 사람들이 먹기에 좋다. 또 오이, 당근, 양파 등 여러 채소와 함께 양념간장이나 겨자장에 버무리면 닭발편육냉채로 즐길 수 있다.

특징 및 의의 닭발은 조리를 해도 비늘 같은 껍질과 발 형태가 그대로 있어 혐오감이 들 수 있으므로 개인의 호불호가 분명한 음식이다. 가죽만 있어 먹을 것은 없지만 콜라겐이 많아서 피부미용에 좋고 쫄깃하고 오독오독한 식감, 발라먹는 재미, 매운맛이 특징이다. 주로 술안주 음식으로 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 음식디미방, 일일활용신영양요리법(이석만, 1935), 닭발 젤라틴 첨가가 재구성 닭고기 육포의 이화학적 및 관능특성에 미치는 영향(김학연 외, 한국가금학회지42-4, 한국가금학회, 2015), 한국식품문화사(이성우, 수학사, 1984), 한국요리해법(봉하원, 효일, 2000).

필자 손정우(孫禎佑)

닭볶음탕

정의 먹기 좋은 크기로 토막 낸 닭고기에 감자, 양파, 당근 등 채소와 양념을 넣고 버무린 후 바특하게 끓인 음식.

내용 닭볶음탕은 뼈째 여러 조각으로 토막 낸 닭고기와 큼직하게 썬 감자·당근·양파 등 각종 채소에 고추장·고춧가루 등으로 만든 매운 양념장을 넣고 물을 부어 끓이거나 양념장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓여서 국물이 바특하도록 만든 한국의 전통음식이다. 볶음과 탕의 성격을 모두 갖추고 있다 하여 '볶음탕'이라고 하지만 국물이 많은 탕과 국물이 거의 없는 찜의 중간 형태로, 오히려 조림에 더 가깝다.

조선시대 닭고기 음식 중 닭볶음탕에 해당하는 것으로는 『산림경제山林經濟』에 '초계炒鷄'가 소개되어 있다. 이후 일제강점기에 쓰인 문헌 중 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 '닭볶음', 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 '닭복금[鷄炒]'등이 소개되어 있다. 이때까지의 조리법은 고추장 양념을 쓰지 않고 간장과 후춧가루 등으로 양념하여 끓여 내도록 하였다. 『전통향토음식용어사전』에는 닭볶음으로 소개되어 있으며, "토막 내어 데친 닭고기, 감자, 당근에 고추장 양념(고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 다진 파·마늘·생강, 후춧가루)을 넣고 물을 부어 끓이다가 양파와 풋고추, 붉은 고추를 넣고 한소끔 더 끓인" 음식으로 설명하고 있다.

닭볶음탕은 '닭매운찜' 또는 '닭도리탕'이라고도 불리는 가운데 닭도리탕이 닭볶음탕을 일컫는 일반명칭이었다. 닭도리탕의 어원에 대해서는 여러 의견이 있으나 아직까지 확실하게 밝혀진 건 없다. 국립국어원은 닭도리탕의 '도리'가 일본어 '새(とり)'에서 온 것이라 하여 잘못된 표현으로 규정하고 순화어로 닭볶음탕이라는 말을 쓰도록 하였다. 그러나 닭도리탕의 '도리'가 '조리調理'라는 한자어의 고어인 '됴리'에서 유래되었다는 주장이 있으며, '잘라내다'라는 뜻의 '도려내다'에서 유래되었다는 주장도 있다. 1920년대 문헌에도 도리탕이 등장한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에서는 '닭복금(계초鷄炒)'을 설명하면서 "송도에서는 도리탕이라고 하



닭볶음탕 | 한식진흥원

여 파, 후춧가루, 기름, 깨소금, 마늘 등의 양념을 넣어 만든다."고 하였다. 1925년에 발행된 『해동죽지海東竹枝』에도 한자로 '도리탕桃李湯'이라고 쓴 음식이 나온다. "도리탕은 계확鷄臛으로 평양이 유명하다. 닭 뼈를 가늘게 잘라 버섯과 양념을 섞어서 반나절을 삶아 익히면 맛이 부드러운데 세상에서는 대동강의 특산물이라고 한다."고 기록되어 있다. 여기서 '확'은 탕과 달리 국물이 별로 없는 음식을 말한다. 1920년대 문헌에 등장하는 도리탕은 고추장이나 고춧가루를 이용한 양념을 하지 않았으나 1946년에 발간된 『조선음식 만드는 법』에 수록된 '닭볶음'에는 붉은 고추를 넣어 조리하도록 하였다. 오늘날의 닭볶음탕은 고추장이나 고춧가루로 양념하여 조리하는 것이 일반 형태다.

특징 및 의의 닭볶음탕은 지역에 따라 조리법이 조금씩 다르다. 경상북도 안동에서 유래한 안동찜닭도 닭볶음탕의 일종이라고 할 수 있다.

참고문헌 山林經濟, 海東竹枝, 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 청구문화사, 1952), 장모님은 왜 씨암탉을 잡아주실까(윤덕노, 청보리, 2010), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr), 한국전통지식포탈(koreantk.com).

필자 이영미(李英美)

닭죽

정의 닭을 고아 받친 국물에 닭고기와 쌀을 넣어 쑨 죽.

내용 닭죽은 쌀과 육류를 섞어 쑨 죽 중의 하나로, 제주도 지역에서는 돍죽이라고도 한다. 닭 육수를 끓여 기름을 걷어내고 불린 멥쌀 또는 찹쌀을 넣어 끓인 후 찢은 닭살을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓여낸 죽이다. 인삼이나 마늘을 함께 넣어 끓이기도 하고, 제주도 지역에서는 참기름을 넣기도 한다. 한방에서 닭은 허약한 체력을 보강하고 양기를 보하며 냉기冷氣를 다스린다 하여 여름철 보양식으로 즐겨 먹었다. 죽을 쑬 때 곡물로만 죽을 쑤는 것보다 고기류도 함께 넣어서 쑤면 맛도 풍부해지고 영양학적으로도 우수해지기 때문에 죽을 쑬 때 고기 등을 함께 넣었다. 그중에서도 닭은 백성들 사이에서 소·돼지 등 다른 육류보다 가장 접하기 쉬웠기 때문에 예전부터 죽에 자주 사용되었다. 닭죽은 또한 궁중이나 민간에서 별미식別味食으로 사용되었다. 특히 여름철 절식으로, 더위를 이겨내기 위한 별미이자 보양식으로 즐겨 먹었다.



닭죽 | 농촌진흥청

닭죽은 『산림경제山林經濟』에는 계죽鷄粥, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 닭죽[鷄粥]으로 각각 기록되어 있다. 『산림경제』에서는 "닭죽은 살찌고 묵은 암탉을 폭 고아 뼈를 발라내고 체에 밭친 후 기름기를 걷어낸다. 간 맞춘 멥쌀을 충분히 익힌 뒤 닭고기를 넣고 달걀 몇 알을 타서 한소끔 끓인다."고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서도 "살찌고 묵은(노계) 암탉을 고기가 풀어지도록 고아서 어레미(굵은 체)에 거른다. 그 후에 기름은 부어 버리고 옥 같은 멥쌀로 양을 맞추어 넣고 장으로 간을 맞추고 기름과 파와 후춧가루를 치고 다시 삶아 쌀알이 풀어지도록 익힌다. 그런 후에 달걀 두어 개를 풀어 넣고 한번 끓여 먹는다."고 소개하였다. 이렇게 다양한 고조리서에 소개된 것처럼 닭죽은 우리나라에서 과거부터 오랫동안 먹어 온 전통음식이자 전라도, 평안도, 제주도의 향토음식이다. 평안도 대동강가의 어죽놀이가 유명한 가운데 냇가나 강가에 천렵(물에서 고기를 잡으며 즐기는 놀이)을 가서 잡은 물고기로 죽을 쑤어 먹는데 물고기 대신 닭을 가지고 가서 죽을 끓여 먹기도 하였다고 한다.

닭죽 조리법은 다음과 같다. 씻은 쌀은 두 시간 이상 물에 충분히 불린 후 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.

닭은 배를 갈라서 안쪽까지 깨끗하게 씻은 다음 닭살이 물러져 매우 부드러워질 때까지 끓인다. 삶을 때 마늘, 파 등 향신채를 넣으며, 기름은 걷어내도록 한다. 닭이 다 삶아지면 건져서 살만 가늘게 찢어 놓는다. 닭 육수에 불려둔 쌀을 넣고 밥알이 푹 퍼질 때까지 나무 주걱으로 저어가면서 쑨다. 죽이 잘 쑤어지면 찢어놓았던 닭살코기만 섞고 소금으로 간을 약하게 맞춘다. 부족한 간은 기호에 따라 소금과 후춧가루를 넣어 먹도록 한다.

특징 및 의의 닭죽은 맛이 연하고 담백하며 우수한 영양 음식이며, 보신에 좋은 여름철 절식으로 알려져 있어 여전히 사람들이 보양식으로 즐겨 찾는 음식이다. 특히 소화가 잘돼 수험생이나 어린이, 노약자에게 좋은 음식이다.

참고문헌 山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002).

필자 조미숙(趙美淑)

닭찜

정의 토막을 친 닭을 채소와 섞어 주로 간장으로 조미해서 오랫동안 익힌 찬물.

내용 조선시대 옛 음식책에는 닭으로 만든 음식으로 닭찜·닭적·닭탕 등이 많이 나온다. 『음식디미방』(1670년경)에는 어린 닭을 찜 한 '연계증軟鷄蒸'은 "연계를 저녁에 잡아 거꾸로 매달아 두었다가 이튿날 아침에 잔털을 뽑아 내장을 빼고 핏기 없이 씻어 놓는다. 아주 단 된장을 체에 걸러 기름을 많이 넣고 차조기·파·부추를 잘게 썰어 생강·후추·천초 등 갖은양념을 하고, 밀가루로 개면 즙이 된다. 간장으로 간을 해서 다시 개어 닭 배 속에 넣고 밥보로 싸서 사기그릇에 담아 솥에 물을 붓고 중탕한다. 뼈가 빠지게 익으면 꺼낸다."고 하였다. 또 다른 방법은 즙을 눅게 하는 것으로, "된장과 갖은양념을 넣고 밀가루즙을 눅지게 하여 즙 속에 닭을 넣고 찐다."고 하였다. 두 가지 모두 된장과 밀가루즙을 사용하는 것이 이채롭다. 『주방문酒方文』(1600년대 말)의 '연계찜'은 "연계 속에 양념을 넣고 솥에 나무다리를 질러 올려놓고 간장물로 쪄내면 간장물에 즙이 떨어져 맛이 난다. 그러면 나물과 함께 단지에 넣어 중탕하여 국을 끓인다."고 하였다. 그러나 탕인지 찜인지 분명치가 않다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)의 '연계증'은 "연계 배 속에 여러 가지 고명과 향신료를 채우고 백숙한 후 유장油醬을 넣고 다시 삶아 낸다."고 하였고, 『음식방문飮食方文』(1880)의 '닭찜'은 "닭 속에 양념을 넣고 간장물에 밀가루즙·파를 넣고 그릇째 담가 즙국에 중탕하여 찌면 좋다."고 하였다. 『규합총서閨閤叢書』(1815) 등 옛 음식책에는 '칠향계七香鷄'라는 중탕한 닭찜이 빠지지 않고 나온다. "살찌고 묵은 암탉을 깨끗이 튀하여 아래로 구멍을 내고 내장을 빼어 속을 깨끗이 씻는다. 삶은 도라지 한 사발, 생강 네댓 쪽, 파 한 줌, 천초 한 줌, 간장(진간장) 한 종지, 기름 한 종지, 초 반 종지의 일곱 가지를 닭 속에 넣고 남은 양념을 한데 섞어 오지항아리에 넣는다. 유지로 부리를 동이고 사기접시를 덮어 솥에 넣고 중탕한다."고 하였으니 한방 닭찜의 원조라 하겠다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)의 '연계찜'은 연계를 삶아서 살을 잘게 뜯어서 국물에 밀가루를 푼 다음 닭살을 넣고, 간을 맞추고, 고명을 얹는 방법이다. 또 이 책에 닭볶음은 닭은 뼈째 자잘하게 토막 쳐서 내장과 함께 썰어 넣고, 물을 자질자질하게 붓고, 새우젓국을 조금 간간하게 맞추고, 파의 흰 부분을 많이 채 쳐 넣고, 깨소금과 후춧가루를 넉넉히 쳐서 뭉근한 불로 익힌 음식이다. 이를 송도松都, 개성에서는 '도리탕'이라 하였다. 『조선요리법朝鮮料理法』(1939)에는 닭찜이 세 가지 나온다. 첫째, 어린 닭을 토막 내 전을 지지고, 쇠고기는 잘게 썰어 양념하여 표고·석이·고추 등과 함께 맑은 장국에 넣고 끓여서 데친 쑥갓을 합에 담은 다음 위에 건지를 담고 국물을 붓는다. 둘째, 묵은 닭은 토막 내 물을 붓고 무르게 삶아서 소금, 후추로 간을 하여 부친 뒤 도로 국물에 넣어 끓인다. 셋째, 중닭을 관절을 잘라서 소금·후춧가루를 뿌리고, 도라지·숙주·버섯은 잘게 찢어서 양념해 볶

는다. 닭을 전을 부쳐서 볶은 재료를 펴고, 위에 닭은 엎어 놓은 모양으로 담고 고명을 얹은 뒤 고기 장국을 붓고 푹 무르게 끓인 다음 넓은 합에 데친 쑥갓을 깔고 닭찜을 옮겨 담아서 위에 잣가루를 뿌린다. 세 가지 모두 전을 부쳐서 찜을 한 것이 특색이다.

『이조궁정요리통고李朝宮中料理通攷』의 궁중닭찜은 삶은 닭살을 버섯과 함께 밀가루와 달걀을 풀어 걸쭉하게 끓인 국물이 많은 탕으로, 기름기가 없어 담백하고 부드러운 맛이 특징이다. 만드는 법은 손질한 닭에 물을 부어 끓인 후 닭이 무르게 되면 건져서 살을 발라낸 다음 소금, 다진 파·마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루로 양념해 두고 기름기를 걷어낸 국물에 소금·후춧가루로 간을 맞춘 뒤 표고와 목이를 넣어 끓이다가 밀가루 물을 풀어 부어 걸쭉해지면 양념한 닭살을 넣고 달걀을 풀어 넣어 석이를 얹는다.

특징 및 의의 옛 음식책에 나오는 닭찜인 연계증·칠향계 등은 배 속에 향신료와 파·부추 등을 넣고 중탕을 하거나 푹 무르게 삶고, 대개 밀가루즙을 하였다. 그런데 요즘의 닭찜은 토막 친 닭은 양파, 당근, 감자 등 채소와 함께 간장 간으로 바특하게 끓인다. 경상도식 닭북어찜은 토막 낸 닭을 기름에 지져서 불린 다시마와 북어 토막을 넣고 엿을 녹여 간장양념에 합하여 맛를 낸다. 엿을 넣어 닭 냄새도 없고, 윤기가 나며 별미이다. 특히 근래에는 '닭도리탕'이라 하여 토막 친 닭을 감자나 다른 채소를 넣고 아주 매운맛으로 한 찜을 젊은이들이 특히 좋아한다.

참고문헌 閨閤叢書, 飮食方文, 酒方文, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

닭칼국수

정의 밀가루 등의 반죽을 방망이로 얇게 밀어서 칼로 가늘게 썰어 만든 것을 닭국물에 넣어 끓이거나 말아 낸 국수.

역사 『동국세시기東國歲時記』 음력 6월 월내 시식편의 '밀국수'는 "국수를 만들어 청채靑菜와 닭고기를 섞고 백마자탕白麻子湯에 말아먹는다거나, 미역국에다 닭고기를 섞고 국수를 넣고 물을 약간 쳐 익혀 먹는다."라고 하여 닭을 쓰는 밀국수를 기록하고 있다. 조리 재료로 『음식디미방』에서는 꿩, 『임원십육지林園十六志』에서는 꿩·닭 등, 『동국세시기』에서는 닭을 쓰는 등 꿩이나 닭을 많이 쓰고 있다. 특히 꿩은 겨울에 좋은 식재료이며, 여름에는 꿩 대신 닭을 사용하기에 여름에는 주로 닭칼국수를 먹는 시식 전통이 생긴 것으로 보인다.

내용 닭칼국수는 밀가루 반죽을 얇게 밀어 번가루를 뿌려 접어서 칼로 썰어 만든 칼국수를 끓는 닭국물에 넣고 끓이다가 애호박 채, 파를 넣어 조리한다. 국수를 따로 끓이지 않고 직접 끓여 먹는 '제물칼국수' 형태이다. 한편 삶은 국수를 건져서 닭국물에 말아 내는 '건진국수'로도 먹는다. 칼국수 반죽은 밀이나 메밀 등 곡물 단독 또는 녹두나 찹쌀, 콩 등 다른 곡물을 섞어서도 만든다. 『음식디미방』에는 메밀가루에 밀가루, 경상도·충청도 지역에서는 밀가루에 콩가루를 섞기도 한다. 국수를 낼 때는 삶은 닭고기를 발라서 양념장에 무쳐 만든 닭고기고명과 호박채볶음, 황백지단 등을 고명으로 얹어 낸다. 외식업에서는 1960년대 중반부터 닭육수 기반의 '닭칼국수' 전문식당, 1990년대 중반부터는 직접 식탁 위에서 닭칼국수를 조리하는 '닭한마리칼국수' 전문식당이 등장해서 외식 다양화를 꾀했다. 최근 1인 가구 증가 등 사회 변화로 '닭반마리칼국수'도 등장하고 있다.

지역사례 서울 지역의 '닭칼국수'는 닭육수에 칼국수를 넣고 끓여서 양념한 닭살과 삭힌 고추·간장을 얹어내고, 경상북도 지역의 '닭칼국수'는 끓는 닭육수에 칼국수를 넣고 끓이다가 들깨와 참깨를 갈아 넣고 삶아 찢은 닭살을 얹어 낸다. 경북 경산 지역의 '손닭국수'는 밀가루에 생콩가루·소금·달걀흰자를 넣고 만든 칼국수를 삶아 건져 찬물에 헹군 다음 그릇에 담아 영계



닭칼국수 | 농촌진흥청

육수를 붓고 부추무침, 무장아찌, 황백지단, 닭고기, 애호박채 볶음, 구운 김, 석이, 실고추 등을 얹어 낸다. 경북 안동 지역의 '안동국시'는 가늘게 썰어 모양이 아주 곱다. 밀가루와 생콩가루에 소금물을 넣고 반죽한 칼국수를 삶아서 닭국물을 붓고 양념에 무친 닭살, 황백지단, 실고추, 김을 얹어낸 것이다. '안동손국수', '안동칼국수'라고도 한다. 제주도 지역의 '닭메밀칼국수'는 닭국물에 채 썬 무와 물을 넣고 끓이다가 메밀칼국수를 넣고 끓이면서 다진 파, 김가루, 깨소금, 소금을 넣고 달걀을 푼 뒤 찢은 닭살을 얹어 낸다. 'ᄆᆞᆯ칼국수'라고도 한다.

특징 및 의의 닭칼국수는 유월유두나 삼복의 세시음식이며, 여름철에 입맛을 돋우어 주는 별미이자 시식이고, 한여름철 보양식이다. 『동국세시기』 음력 6월 월내 시식에 '밀국수'는 "여름철의 시절음식으로 참되고 조촐한 별식"이라 하였다. 민간에서는 '복伏 중에 이열치열以熱治熱로 더위를 달래 주는 여름철 보양식'으로 여긴다. 제철인 햇밀, 애호박, 감자 등과 보양에 좋은 닭으로 만든 '닭칼국수'가 자연스럽게 여름철 시식이 된 셈이다. 더구나 다양한 재료를 섞어 쓰고, '약식동원' 사상이 반영된 다양한 식재료를 고명으로 씀으로써 영양이 우수하며 건강에 이롭고, 보기에도 좋은 멋을 더한 음식이다.

참고문헌 동아시아의 면류 문화(윤덕인, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1999), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 정현미(鄭賢美)

담금주

정의 증류주에 약재나 과일을 담가 놓고 좋은 성분을 추출하여 마시는 술.

내용 담금주는 증류주에 약재나 과일을 담가서 일정 기간 보관하여 좋은 성분을 추출한 뒤에 마시는 술로 총칭된다. 금주령이 내려 민가에서 술을 담글 수 없는 시절에도 빚을 수 있던 술이 담금주였다. 담금주는 시중에서 판매되는 증류주를 사다가 그 안에 시장에서 구매하거나 집에서 재배한 재료를 넣어 빚었다. 이때 알코올 발효를 하지 않고 매입한 알코올에 약재나 과일을 넣기 때문에 양조 행위에 해당되지 않아 가정에서 폭넓게 보급되었다. 민가에 가장 많이 보급된 담금주로는 인삼주, 매실주, 포도주, 복분자주를 꼽을 수 있다.

담금주를 담으려면 증류주, 즉 소주가 필요하다. 증류주란 미생물에 의해 발효된 술에 열을 가해서 증류해 낸 술이다. 소주, 위스키, 브랜디, 보드카, 마오타이, 데킬라 등 알코올 도수 높은 술들이 이 범주에 속한다. 증류주가 담금주의 바탕이 되는 이유는 높은 알코올 도수가 삼투압 작용으로 재료 성분을 잘 추출해 내기 때문이다. 또한 알코올 도수 25%가 넘으면 살균 효과가 있어 미생물이나 세균이 살 수 없기 때문에 술을 오래 보관할 수 있는 장점도 있다.

술은 크게 양조주, 증류주, 혼성주로 나눈다. 담금주는 혼성주에 속한다. 발효시킨 양조주에 증류주를 섞거나 양조주 또는 증류주에 꽃·잎·뿌리·열매 등을 담가 식물의 향·맛·색을 침출시키고, 때로 당이나 색소를 첨가하여 만드는 술을 혼성주라 부른다. 혼성주는 재차 가공했다 하여 재제주再製酒라고도 부른다. 혼성주를 주세법으로 분류하였을 때는 리큐어liqueur에 속하게 된다. 그러므로 담금주는 혼성주, 재제주, 리큐어와 같은 범주의 술이라 할 수 있다.

리큐어liqueur의 이름은 라틴어인 리케파세르liquefacere(녹는다, 녹이다) 또는 리쿼liquor(액체)에서 유래되었다고 한다. 우리나라 주세법에서 리큐어와 일반증류주의 경계는 술 속에 포함된 엑스분(술을 증

발시켰을 때 증발하지 않고 남아 있는 성분)이 2% 이상은 리큐어, 2% 미만은 일반증류주로 분류된다. 그래서 같은 인삼주라 하더라도 엑스분 2%의 경계에 따라 리큐어 인삼주와 일반증류주 인삼주로 나뉘게 된다.

증류주에 과실이 담겨 있으면 과실 담금주가 된다. 이때 과실 담금주는 과실 발효주와 구분된다. 과실 발효주는 포도나 그 즙액을 발효하여 만든 알코올 음료를 말한다. 모든 과일이 증류주에 들어갈 수 있기 때문에 과실 담금주는 과일 숫자만큼이나 다양하다. 그중 대표 과실 담금주는 매실주, 모과주, 포도주, 앵두주, 무화과주, 딸기주, 산사자주, 밀감주, 유자주, 석류주 등이다. 외국의 경우 오렌지, 레몬, 체리, 사과, 멜론, 바나나 등 재료를 사용하여 맛과 향과 빛깔이 다양한 담금 과실주를 만든다.

담금주의 품질을 결정하는 조건들이 있다. 첫 번째는 좋은 약재나 신선한 과일을 선별하여 담그는 것이다. 두 번째는 좋은 증류주를 선택하는 것이다. 과실주용 담금 소주는 대체로 알코올 25%, 30%, 35% 등이 있다. 알코올 도수가 높은 제품이 보관성이 좋고, 침출 능력도 좋다. 세 번째는 담가둔 약재를 적절한 시기에 분리해 내는 것이다. 시각 효과를 보기 위해 약재나 과실을 담가 두는 것이 아니라면 통상 과실은 한 달 정도, 단단한 약재는 석 달 정도 지나면 알코올에 의해 좋은 성분이 추출되기 때문에 분리해 내는 것이 좋다.

특징 및 의의 담금주는 시판되는 증류주에 약재나 과실을 담가 빚기 때문에 가정에서 쉽게 빚을 수 있는 술이다. 금주령이 내려 알코올 발효를 직접 할 수 없던 시절에는 담금주가 집에서 담글 수 있는 유일한 술이기도 했다.

참고문헌 우리술 보물창고(김용택 외, 농업기술실용화재단, 2011), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

당근

정의 미나리과(산형과)의 한·두해살이 초본으로, 카로틴 성분을 함유한 원뿔 모양의 근채류.

내용 한자로는 호나복胡蘿蔔, 홍나복紅蘿蔔, 당나복唐蘿蔔이라고 하였다. 원산지는 중앙아시아 아프가니스탄으로 알려졌다. 학명 'Daucus carota'의 'carota'는 '붉다'라는 라틴어이며, 'carrot'과 영양소 'carotenoid'의 어원이다. 당근은 13세기 몽골제국의 실크로드를 통해 동·서양으로 전파되었다. 동양계 당근은 아프가니스탄에서 13~14세기경 원나라(중국)로 전파되었다. 원대의 황실 식이요법서 『음선정요飮膳正要』에는 '호나복胡蘿蔔'으로 기록되었다. 호胡는 서방이라는 뜻이고 나복蘿蔔은 '대근大根'이라는 의미로, 즉 '서쪽에서 온 뿌리'라는 뜻이다. 한편 서양계 당근은 아프가니스탄에서 12~13세기경 터키를 경유하여 유럽으로 전파되었다. 우리나라에는 원대 이후 '중국(화북지방)에서 들어온 뿌리'라 해서 당근唐根이라 한 것으로 여겨진다. 문헌상으로는 김육金堉(1580~1658)의 『조경일록朝京日錄』에 "사정嗄程으로 쌀, 저육, 붉은무紅蘿蔔 등의 물건을 보내왔다."라는 기록에서 처음 확인된다. 신유(1689~1665)의 『죽당집竹堂集』에 당근唐根이라는 용어가 보인다. 김창집金昌集의 『연행일기燕行日記』(1712)에 북경에서 "당근은 빛깔이 붉어 붉은 무 같다. 호나복은 우리나라에서 이른바 당근唐根이라 부르는 것인데, 빛깔이 붉어서 홍나복과 구별이 없다."고 하였다. 일본은 우리나라를 통해 16세기에 전파됐다. 일부에서는 당근을 인삼人蔘이라고 부른다. 이는 약용 인삼 뿌리와 유사하여 붙여진 이름이다.

과거에 동양계 당근은 사람들이 별로 즐기지 않아 보편화되지 못했다. 20세기 서양계의 주황색 당근이 도입된 후 지금은 외식산업 발달과 더불어 각종 요리에 곁들이는 주요 식재료이다. 계절에 따라 겨울에는 제주도, 여름에는 경상남도, 가을에는 강원도 평창 등의 고랭지에서 주로 생산된다.

지역사례 제주도 지역에 당근이 도입된 것은 20세기 이

후의 일로, 1960년대까지만 해도 도내 당근 재배면적은 몇 *ha*에 불과했다. 1970년대 후반 국민소득이 1천 달러에 달하면서 식품의 건강에 대한 관심이 크게 증대하였다. 당시 시력이 나빠지면 비타민A가 풍부한 돼지간을 먹으면 좋다는 말이 유행했다. 그에 대한 대안으로 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 풍부한 당근이 떠올랐다. 이러한 추이에 부응한 식품가공업체에서 당근 음료와 라면용 건조수프의 제조용으로 다량 소비되면서 당근 재배 면적이 크게 넓어졌다. 제주 당근은 전국 생산량의 70%를 점유하고 있다. 주 생산지는 제주 구좌읍으로, 총 물량의 약 40%를 차지한다. 구좌 지역은 당근 재배에 유리한 기후 조건으로 월동 재배·출하가 가능하고, 뿌리내리기에 적합한 흑색 화산회토의 사질토양이다. 특히 한겨울의 지표 온도는 차가운 반면에 땅속 기온은 따뜻하여 추위에 잎으로 갈 영양분이 뿌리식물인 당근으로 몰리게 됨으로써 색상·향·당도 등 품질이 우수하다.

특징 및 의의 당근은 불용성 식이섬유질과 베타카로틴 함량이 매우 높아 녹황색 채소 중 으뜸이다. 특히 근채류 중에는 유일한, 베타카로틴을 다량 함유한 녹황색채소에 속한다. 피부나 점막(상피세포)을 튼튼히 하고, 시각·면역·항암 기능을 높여 준다. 당근은 기름과 함께 조리하면 카로틴 흡수율이 35% 이상으로 증가한다. 당근에 포함된 효소(아스코르비나제)는 다른 채소와 함께 섞이면 비타민C를 분해하지만 식초나 레몬즙을 더하면 분해력이 저하되어 문제가 없다.

참고문헌 飮膳正要, 제주향토음식 식재료도감(오영주, 제주특별자치도, 2015).

필자 오영주(吳榮周)

당정옥로주
堂井玉露酒

정의 통밀과 율무로 디딘 누룩과 백미, 소맥, 율무를 원료로 하여 빚은 증류식소주.

내용 옥로주는 민속주의 하나로 증류식 소주이다. 옥로주는 1880년경부터 충청남도에 살던 서산유씨 유성근柳盛根이 그의 부친을 따라 전라북도 남원 산동으로 이사하여 최초로 옥로 소주를 빚게 되었다. 그 후 1947년 초에 경상남도 하동의 양조장에서 유양기가 알코올 농도 30% 소주를 생산하면서 '옥로주'라는 상표를 붙였다. 술을 증류할 때 증기가 액화되어 마치 옥구슬 같은 이슬방울이 떨어지는 것을 보고 옥로주라는 이름을 붙였다고 한다. 그래서 옥로주는 따로 옛 문헌에 등장하지 않는다.

옥로주는 좋은 질의 지하수와 우리나라 재래종인 백미白米 및 소맥小麥에 특이하게 율무를 사용한다. 누룩도 일반 누룩과 달리 통밀과 율무를 사용한다. 분쇄한 밀 두 말과 분쇄한 율무를 일곱 되를 끓여서 식힌 용수에 반죽하여 약 3~5시간 두었다가 여기에 마른 약쑥을 첨가하여 다시 반죽해서 성형하고 띄운다. 백미와 율무로 만든 고두밥 한 되에 끓여서 식힌 양조용수 한 사발과 누룩가루 네 홉의 비율로 밑술을 빚는다. 그리고 50% 도정한 백미 한 말과 율무 한 말을 각각 시루에 쪄서 만든 고두밥에 밑술 일곱 되와 양조용수 두 말을 배합하여 덧술을 담근다. 덧술 온도는 20~30℃로 유지하며, 약 열흘 동안 발효시킨다. 발효 숙성이 끝나면 소줏고리를 사용하여 증류한다. 처음 증류한 것은 85% 이상이고 나중 것은 점차 도수가 낮아지므로 이를 합하여 40~45%가 되도록 조절한다. 원료 닷 말을 담금하여 증류하면 40% 소주 약 두 말이 나온다. 술의 도수가 높기 때문에 완전하게 봉해 놓으면 영구히 저장할 수 있을 뿐만 아니라 오래 저장할수록 술이 익어 더욱 좋다. 군포당정옥로주는 술 향이 독특하고 술맛이 부드러워 조금만 마셔도 빨리 취하고, 숙취가 없이 깨끗하게 깬다. 율무와 약쑥은 약리 효과도 준다.

군포당정옥로주라는 명칭은 당초 기능 보유자 유양기가 지정 당시 군포 당정동 양조장에서 술을 제조하며 붙여진 이름이다. 1993년 10월 경기도 무형문화재 제12호로 지정됐다. 1996년 4월에는 국가지정 전통식품 명인 제10호로 지정되었다. 그의 사후에 큰딸 유민자가 제조 비법을 전수받아 양산화하였다. 현재 양조장은 경기도 안산 단원구(대부도)에 있으며, 예도주가란 이름으로 아들인 정재식과 손자인 정도영

이 함께 술을 빚고 있다. 정재식은 술과 거리가 먼 삶을 살고 있었다. 프랑스 유학을 마치고 귀국해 1998년부터 대학 강단에서 학생들을 가르쳤다. 한국미술협회 판화분과 위원장직을 맡을 정도로 미술계에서 확고한 자리를 잡은 상태였다. 그러다가 2013년 학교를 떠나 지금의 예도주가를 설립했다.

옥로주는 1996년 제1회 우리농수산물 대축제에서 대상을 수상했고, 1999년 경기도 명주선정품평회에서 증류주 부문 최고의 경기명주로 선정됐다.

특징 및 의의 군포당정옥로주는 전통주 중 흔치 않게 율무를 사용하는 것이 특징이며, 술 향이 독특하고 술맛이 부드럽다. 원료 중 하나인 율무는 『본초강목本草綱目』에 따르면 "비장을 강화하고 위와 폐를 보하며 해열작용, 이뇨, 청혈, 강장 기능 등을 한다."라고 되어 있다.

참고문헌 허시명의 술기행(허시명, 주간동아, 2001), 문화재청(cha.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在鎬)

대구
大口

정의 대구목 대구과에 속하는 경골어류.

내용 대구는 대구목 대구과에 속한 한류성 어류이다. 같은 대구과 어류로는 명태가 있다. 이러한 대구과 어류는 일반 농어목 어류와 달리 등지느러미 세 장, 뒷지느러미 두 장인 것이 특징이다. 한반도에서는 신석기시대 유적에서 대구 뼈가 다량 출토된 것으로 보아 적어도 수천 년 전부터 어획이 이루어진 것으로 추정된다. 국내 문헌에 최초로 대구가 확인된 것은 『세종실록지리지世宗實錄地理』(1425)이며, 이후 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』과 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에서 '대구어大口魚'란 말이 등장한다. 대구란 말의 유래 또한 입이 큰 생선이라는 뜻인 대구어에서 비롯되었다. 입이 큰 만큼 식성도 좋아 무엇이든 가리지 않고 먹어치운다.

빙허각憑虛閣 이씨李氏가 엮은 『규합총서閨閤叢書』에는 "대구어는 동해에서 나고 중국에는 없기 때문에"라는 구절이 있다. 이는 대구가 남해에서 부화하여 한류를 따라 동해와 오호츠크해를 거쳐 알래스카 연안까지 갔다가 산란기가 되면 태어난 곳으로 되돌아오는 회귀 습성과 밀접한 연관이 있다. 대구의 수명은 약 30년 정도로 추정되며, 성장 속도가 빨라서 3~4년이면 산란 기능을 갖춘 성어로 자란다. 대구는 한때 남획에 의한 개체 수 급감에다 해마다 조업량이 줄면서 대구 주산지인 경상남도 일대 어민들이 심각한 타격을 받았다. 이에 관계 당국은 대구 산란철인 1월 한 달을 금어기로 지정하고 치어를 지속 방류함에 따라 회귀율을 높였다. 지금은 대구 자원이 회복되면서 해마다 11~12월이면 북태평양을 횡단하고 내려온 대구가 파시를 맞는다.

주산지는 부산광역시 가덕도를 비롯해 진해만과 경상북도 포항 영일만이다. 산란기는 12월에서 1월경으로, 이 시기에 잡힌 대구가 가장 맛있다. 대구는 암컷보다 수컷이 조금 더 비싼 편이다. 산란이 임박한 대구는 정소가 가득 들었다. 우리가 '곤이'로 잘못 부르는 구불구불한 모양의 생식소는 정소 또는 이리가 바른말로, 그 크기와 양이 명태의 그것을 압도해 동태탕에 자주 이용된다. 한편 서해에 서식하는 대구도 북태평양을 회유하는 대구와 같은 종이나 서식지 환경 및 수온 영향으로 크게 자라지 못해 '왜대구'로 불린다. 보통의 대구라면 다 자랐을 때 1*m*가 넘고 체중은 20*kg*에 이르는 것으로 알려졌다.

대구는 지방이 적고 비린내가 나지 않는 흰살생선이다. 1776년 정조正祖가 편찬한 『공선정례貢膳定例』에 의하면 각종 공선貢膳 진상품의 물품 및 진상 방법을 적은 책으로 건대구를 비롯해 대구어란해(알젓), 대구



대구 | 김지민

고지해(이리젓) 등이 포함돼 있다. 궁궐에 들어간 대구는 주로 왕과 왕비를 비롯한 왕실 사람들의 찬거리로 사용됐고, 호궤犒饋를 통해 군사들에게도 지급되었다. 그러나 주로 명태가 배급된 군졸과 달리 대구는 장교 이상에게만 지급된 것으로 알려졌다. 그만큼 대구는 예부터 귀하고 맛이 좋으며, 값비싼 생선임을 말해 준다.

오늘날 대구는 버릴 것이 없는 흰살생선으로, 다양한 요리에 사용되고 있다. 커다란 머리에는 쫀득한 살점이 많아서 경상도를 중심으로 대구뽈찜 및 탕이 발달하였다. 곤이(알)는 명란젓, 창자는 창난젓, 간에서 추출한 간유는 의약품을 만들 때 각각 쓰인다. 수컷의 정소는 주로 탕에 사용된다. 가덕 대구가 유명하다. 겨울 해풍에 말린 대구는 응축된 아미노산이 맛을 진하게 해 뽀얗고 구수한 국물을 얻을 수 있고, 살짝 말린 대구는 얇게 썰어 회로 먹기도 한다. 생물 대구는 생선회, 생선전, 찜으로 이용된다. 대구는 산란 직전 알과 이리가 꽉 차는 한겨울이 제철이지만 최근 개체 수 및 어장 보호의 일환으로 매년 3월 금어기가 실시되고 있다.(부산을 비롯한 경상남도는 1월 한 달이 금어 기간이다.) 매년 12월에는 경남 거제 외 경북 포항에서 '대구 축제'가 열리기도 한다. 축제 기간에는 다소 저렴한 가격으로 다양한 대구 요리를 즐길 수 있다.

특징 및 의의 대구는 스태미나 식품으로 기운을 북돋고 숙취 해소에 이롭다. 다른 생선보다 지방 함량이 적고 단백질 함량이 많은 흰살생선으로, 맛이 순하고 담백해 생선 비린내를 싫어하는 이들에게도 인기가 있다.

참고문헌 貢膳定例, 閨閤叢書, 世宗實錄地理, 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 원색 한국어류대도감(김익수, 교문사, 2005), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김지민(金志敏)

대구탕
大口湯

정의 고추장과 된장을 푼 장국을 끓이다가 콩나물·무 등 채소와 토막 낸 대구를 넣고 뭉근하게 끓인 후 어슷하게 썬 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인 음식.

내용 『증보산림경제增補山林經濟』에 "대구알과 백란白卵의 젓갈이 맛있다. 생선살은 담백하여 먹을 만한데 겨울에 반쯤 말린 것이 아주 좋다."라고 기록돼 있다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 대구의 살, 대가리, 알이나 이리에 고추장과 된장을 풀어 붓고 꼬리를 제거한 콩나물을 넣고 끓인 대구탕大口湯이 소개되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 대구는 동해에서만 나고 중국에는 없기 때문에 이름이 없지만 중국 사람들은 진미珍味라 하였다. 또한 대구大口라는 이름은 말 그대로 입이 커서 붙여졌으며, 비린 맛이 없는 담백한 맛으로 예부터 특히 겨울철 진미로 알려져 왔다. 특히 대구는 북도北道, 명천明川의 건대구가 유명하다고 기록되어 있다. 『간편조리요리제법簡便朝鮮料理製法』에는 "토막 친 대구를 고추장과 된장을 풀어 끓인 것"과 "대구를 밀가루와 알(달걀)을 씌워서 전을 부친 다음 맑은 장국에 끓인 대구국"을 소개하고 있으며, 겨울음식이라고 되어 있다. 또 『조리요리법朝鮮料理法』은 대구와 정육(살코기), 무, 파를 넣어 끓인 대굿국이 보인다.

대구탕은 얼큰하게 끓인 매운탕과 맑게 끓인 탕이 있다. 대구매운탕 만드는 법은 대개 싱싱한 대구의 비늘을 긁어내고 깨끗이 씻은 다음 5㎝ 길이로 토막을 낸다. 무는 나박썰기하고 배추와 파는 굵게 길이로 썬다. 콩나물은 거두절미하고 깨끗이 씻어 놓는다. 냄비에 된장과 고추장을 푼 물을 담고, 썰어 놓은 무를 넣어 끓인다. 무가 어느 정도 익으면 배추를 넣고 끓이다가 손질한 대구를 넣는다. 대구가 익으면 마늘과 생강, 콩나물과 대파를 넣어 한소끔 끓여 국간장으로 간을 맞추면서 얼큰하게 끓인다. 맑은 대구탕(백숙)은 토막 낸 대구를 멸치장국에 된장을 약간 풀고, 미나리·콩나물·대파를 넣어 끓인다. 마지막에 쑥갓을 넣는다. 또 대구의 알과 곤이를 넣고 끓일 때는 알이나 곤이는 통으로 넣어 끓이고, 국그릇에 담을 때는 뚝뚝 잘라서 담는다.

지역사례 예부터 부산 가덕도의 대구탕이 유명하며, 대구머리로 끓인 뽈국은 부산 대표 명물음식이다. 대구

광역시의 대구탕大邱湯은 대구大口로 끓인 것이 아니라 육수에 삶은 토란대, 쇠고기, 무, 고춧가루 등을 넣어 끓인 대구육개장을 말한다.

특징 및 의의 대구탕 주재료인 대구는 흰살생선이어서 비린내가 적고 단백질이 풍부한 반면에 지방이 다소 적어 담백하며, 시원하고 구수한 맛이 일품인 겨울철 음식이다. 술상에 잘 어울리며, 숙취 해소에도 좋아 해장국으로도 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 增補山林經濟, 간편조선요리제법(이석만, 삼문사, 1934), 식품보감(유태종, 서우출판, 1995), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

대례상
大禮床

정의 혼인 예식을 행하기 위해 신부 집 안마당이나 대청에 차리는 전통 혼례 상차림.

개관 남녀가 만나 부부가 되는 의식은 생애 중 가장 큰 의례다. 이를 기념하기 위해 신랑신부는 혼례복을 입고 대례상을 차려 혼례식을 거행하는데 그 의식과 절차는 지극한 예를 갖춘다. 전통사회에서는 신랑이 신부 집으로 와서 혼례를 행한다. 혼인하는 날 신부 집에서는 마당에 천막을 치고 전안청奠雁廳(혼인 때 신랑이 신부 집에 기러기를 가지고 가서 상 위에 놓고 절하는 곳)을 차려서 모란꽃을 그리거나 수놓은 병풍을 치고, 대례상을 남향으로 놓아 혼례 치를 준비를 한다. 신랑이 당도하면 먼저 전안청에 목기러기를 올려놓고 절한 후 교배례交拜禮을 행한다. 대례상을 가운데 두고 신랑은 동편, 신부는 서편에 마주서서 의식을 행함으로써 백년가약을 맺는다. 대례상에는 새 가정을 이루는 신랑신부의 앞날을 축하하고 복을 기원하는 음식과 물품을 올린다. 조선 사회에서는 신랑이 신부집에 가서 신부를 데리고 와 본가에서 혼례식을 올리는 방식인 친영례親迎禮를 추구하였으나 민가에서는 잘 받아들여지지 않았다. 동뢰연은 『여유당전서與猶堂全書』의 사혼례에 "당시의 풍속을 참작하여 동뢰연상차림을 규범으로 제시하였다."라고 기록되어 있다.



대례상 | 국립민속박물관



회혼례도 중 부분 | 조선 후기 | 국립중앙박물관

내용 대례 상차림에 오르는 물품과 음식은 지역에 따라 약간씩 차이가 있지만 굳은 절개를 지킨다는 의미의 소나무와 대나무, 장수와 다남多男을 뜻하는 밤과 대추는 대부분의 지역에서 상에 올린다. 대례상의 좌우에는 청홍색의 굵은 초, 홍실타래를 걸친 소나무와 청실타래를 걸친 대나무 꽃병을 놓고 청홍보자기에 싼 닭 한 쌍은 남북으로 갈라놓는다. 상 안쪽에는 흠이 없고 좋은 밤·대추 등 과일을 두 그릇씩, 쌀·콩·팥 등 곡식과 용떡이나 달떡 등의 떡류도 각각 두 그릇씩 준비하고 술잔과 술병도 준비하여 예를 행한다. 이 품목과 음식에는 장수, 건강, 자손 번창, 부부금슬, 복 등을 기원하는 의미가 있다. 대례상의 그릇은 둥근 사기나 목기를 사용하고, 때로는 제기를 사용하기도 한다. 상은 다리가 높은 고족상高足床을 사용한다.

대례 상차림에 올리는 물품과 음식은 전국이 거의

비슷하나 지역에 따라 약간씩 다른 특징이 있다. 쌀, 콩, 팥, 밤, 대추, 감, 안주, 술, 청홍실을 걸친 소나무와 대나무 등이 기본 대례상차림이다. 서울 지역에서는 표주박 한 쌍, 모사그릇을 더한다. 경상도 지역에서는 상의 좌우에 청홍보자기로 싼 닭 한 쌍과 용떡, 산자를 올린다. 경상남도의 진양과 함양 지역에서는 마른 명태 한 쌍을 올린다. 전라도 지역에서는 사철나무나 동백나무를 올리기도 하며, 신랑 것은 밤을 물리고 신부 것은 대추 물린 숭어찜 한 쌍을 올리는 것이 특징이다. 강원도 지역에서는 보자기에 싼 닭 한 쌍과 용떡을 더하고, 제주도 지역에서는 닭 한 쌍과 달떡을 올린다.

특징 및 의의 대례는 의식과 절차를 지극정성으로 행하였다. 이때 마당에 천막을 친다. 여기에는 하늘 아래서 성복盛服(잘 차려 입은 옷)을 하고 예를 치를 수 없다는 겸양의 뜻이 담겨 있다. 기러기는 새끼를 많이 낳고 배우자를 다시 구하지 않는 습성이 있는데 이는 신랑이 기러기처럼 살겠다고 다짐하는 상징을 의미한다. 청홍색은 일심동체 및 부부 금슬을 상징한다. 소나무와 대나무는 굳은 절개와 지조를 나타내는 것으로, 이를 본받아 평생 행복하게 해로偕老하라는 뜻이 있다. 쌀과 닭은 자손 번창, 용떡은 부귀, 대추와 밤은 장수와 자손 번창을 각각 상징한다.

참고문헌 國朝五禮儀, 육례이야기1-천(권광옥, 해돋이, 1994), 혼례(한복려, 궁중음식연구원, 2009), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2008).

필자 이춘자(李春子)

대접

정의 위가 넓적하고 운두가 낮으며 뚜껑이 없는 그릇.

내용 대접은 위가 넓고 운두가 낮으며 뚜껑이 없는 그릇으로, 국·숭늉·면류 등을 담는데 사용한다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』 기용器用에 한 부로 구성되는 반상盤床 가운데 국을 담는 탕기湯器와 별도로 대접大楪이 있지만, 서유구徐有榘의 『임원경제지林園經濟志』



높이 6 지름 16 | 조선



대접 | 국립민속박물관

반상기 구성에는 국을 담는 그릇은 뚜껑이 있는 갱완羹椀이며, 대접은 없다.

일제강점기에 집필된 『조선도자명고』에서는 "사발보다 큰 형태로 국·면류 등을 담는 그릇으로 대접大接이 있는데 대첩大貼으로도 쓴다. 대개 높이 9.1㎝, 입지름 18.2㎝의 비교적 큰 그릇이다. 평상시에는 밥을 다 먹은 뒤에 마시는 숭늉을 담는다."고 하였다. 광복 후 집필된 『한국식생활풍속』 등에서 국그릇인 탕기와 대접이 반상기의 구성인 경우도 있지만, 점차 대접이 탕기를 대체하여 국그릇으로 사용되는 변화가 있다. 곧 반상에서는 식사 마지막에 숭늉을 담아 대접에 올려서 내는 그릇이었으나 점차 탕기를 대신하여 밥그릇과 한 벌을 이루는 국그릇이 된 것으로 보인다.

대접은 사발보다 크며, 대체로 기형은 입지름이 넓고 바닥지름이 좁아 높이 대 입지름 비율이 1:2 이상으로 넓게 퍼진 형태이다. 또 놋대접 가운데 보통 대접의 입지름보다 넓은 연잎대접[蓮葉大楪]은 대개 가장家長의 국그릇으로 쓰인다. 재질로는 유기와 사기뿐만 아니라 나무·은을 비롯해 근래 스테인리스 스틸, 플라스틱 등으로 다양하다.

특징 및 의의 근래 밥그릇과 한 벌을 이루는 국그릇으로 중요도가 높아졌지만, 그릇의 용도 구분이 약화되면서 국·숭늉·면류·죽 등을 담는 범용 그릇으로 사용된다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 국립중앙박물관 전시용어-미술사(국립중앙박물관, 2006), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

대추

정의 대추나무의 열매.

내용 대추는 대추나무의 열매로, 조棗 또는 목밀木蜜이라 한다. 익으면 붉은색으로 변한다고 해서 홍조紅棗라고 하기도 한다. 대추의 붉은색은 길함과 자손번창의 뜻을 담고 있어 관혼상제에서 빠지지 않고 차려지는 필수 과일이다. 대추 원산지는 중국이다. 우리나라에 전래된 시기는 명확하지 않으나 1188년(명종 18)에 뽕나무, 옻나무, 닥나무, 배나무, 밤나무 등과 함께 재배하도록 권장했다는 기록이 나타난다. 우리나라에서는 충청북도 보은, 경상북도 경산 등이 대추 주산지로 알려져 있다.

대추는 생으로 섭취하거나 말린 상태인 건과乾果로 사용하기도 한다. 한방에서는 강장제, 강정제, 이뇨제 등으로 많이 쓰인다. 가정에서는 인삼이나 다른 약제와 함께 섞어 달여서 차로 음용한다. 음식의 고명으로


대추나무


대추 고임

대추 | 국립민속박물관

얹기도 하고 떡이나 과자 등에도 많이 활용된다. 한편 『동국세시기東國歲時記』에 따르면 단옷날 정오에 대추나무를 시집보내는 풍속이 등장한다. 나무줄기가 둘로 갈라지는 곳에 돌을 끼워 놓거나 도끼나 낫으로 줄기를 이리 저리 쳐서 상처를 주는 것으로, 이를 통해 대추 농사가 풍작이 된다고 믿었다.

대추는 한국인의 식생활에서 활용도가 높은 식재료 가운데 하나이다. 그래서 『산림경제山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』, 『임원경제지林園經濟志』 등에도 대추 저장법이나 활용법에 대한 기록이 적지 않게 나타난다. 『산림경제山林經濟』에 따르면 "큰 항아리를 깨끗이 씻어서 행주로 훔쳐내고 지에밥(고두밥)으로 빚은 식초로 항아리 속을 다시 깨끗하게 부셔내어 말린 다음, 참기름[香油]으로 항아리 주둥이를 고루 문지른다. 그런 다음 항아리 바닥에 밤을 깔고 볏짚이나 풀잎 한 켜에 대추 한 켜를 놓는 방식으로 층층이 쌓고 그 둘레에 풀잎을 사이사이 끼워놓되, 무겁게 덮지 않으면 오래 두어도 벌레가 생기지 않는다."라고 기술되어 있다. 대추는 생으로 보관하는 것 외에도 햇볕에 말려 건과로 만들기도 하고, 잘게 쪼개서 말리거나 삶아서 즙을 내고, 또 대추를 쪄서 아교처럼 찧은 다음 햇볕에 말려서 사용하기도 했다. 『규합총서』에서는 조악제조 방법이 실려 있다. 『임원경제지』에는 대추고, 대추기름, 대추사향차, 대추식초, 대추정과, 대추죽 등과 같은 다양한 조리 방법이 실려 있다.

대추는 관혼상제 등 의례에서도 중요한 식재료로 활용되어 왔다. 환갑상이나 혼례상에는 대추고임을 반드시 올린다. 환갑을 맞이한 사람의 장수를 기원하는 의미가 있으며, 혼례의 폐백 후에 웃어른이 던져주는 대추를 치마폭으로 받는 것은 자손 번창을 바라는 뜻을 담고 있다. 또한 대추는 밤이나 감과 더불어 제례에 사용된 삼실과三實果 가운데 하나이기도 하다. 『가례家禮』와 『사례편람四禮便覽』을 비롯한 기타 예서의 기록이나 진설도에서는 '과果'로만 그려져 있을 뿐 과실의 명칭이 기재되어 있지 않다. 하지만 민간에 널리 알려져 있는 '조율이시棗栗梨柿'나 '조동율서棗東栗西'와 같은 진설 방식에 바탕하여 대추를 반드시 차린다.

특징 및 의의 대추는 약효가 뛰어나 약재로서뿐만 아니라

단맛도 있어서 각종 음식의 부재료로 널리 활용되어 왔다. 또한 대추 열매가 주렁주렁 달린다고 해서 자손 번창과 집안 번영을 상징하는 의미도 있어서 이런 이유로 관혼상제의 필수 과일로 인식되고 있기도 하다.

참고문헌 閨閣叢書, 東國歲時記, 四禮便覽, 山林經濟, 林園經濟志, 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010).

필자 김미영(金美榮)



대추죽 | 한국의맛연구회

대추죽

ㄷ

대추죽

정의 대추와 쌀을 넣어 쑨 죽.

내용 대추고大棗膏나 씨를 바른 대추를 푹 무르게 삶은 후 고운 쌀가루를 넣어 쑤거나 불린 쌀을 푹 무르게 흰죽을 끓이다가 대추를 넣어 어우러지게 한 후 고운 체에 걸러서 쑨 무리죽이다. 대추죽은 대추의 은근한 단맛이 특히 좋다. 곡물 외 팥이나 황률을 함께 넣기도 한다. 대추는 충청도 보은이 명산지이다. 『도문대작屠門大爵』에 대추[大棗]는 "보은報恩에서 나는 것이 가장 좋다. 크고 씨가 적다. 붉고 물기가 많아 달다. 그 밖에는 모두 이만 못하다."고 하여 그 역사가 오래되었음을 알 수 있다. 노가재공댁 소장 『주식방문酒食方文』의 대추죽 쑤는 법은 "대추 서 되와 팥 서 되를 한데 고아 거른다. 밥을 넣어 달여 쓴다."고 하였고, 국립중앙도서관 소장 『쥬식방문』의 대추죽법에는 "대추 석 되, 붉은팥 석 되를 한 곳에 고아 걸러서 심을 넣어 끓이되 심은 찹쌀가루로 만들어 하면 좋다."고 하였다. 쌀을 밥으로 지어 죽을 쑤기도 하였고, 찹쌀가루로 새알심을 빚어 넣어 다양한 방법으로 대추죽을 쑨 것으로 추측된다.

『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志에는 생대추는 맛이 달고 매우며 성질은 뜨겁고 독이 없고, 마른 대추는 음양을 조화롭게 하고 신체의 순환을 도우며 진액을 만든다고 하였다. 대추로 죽을 쓰는 법은 "대추를 삶아 문드러지게 익힌다. 곡물을 대충 찧어 겨만 제거하고 대추고膏와 잘 섞어서 햇볕에 70~80% 정도 마르면 맷돌에 갈아 다시 햇볕에 바짝 말려 저장한다. 사용할 때 맷돌로 곱게 갈아서 죽을 쑤어 점심에 먹으면 좋다. 순곡純穀, 기장, 피, 탁출濁秫, 밀가루도 이와 같이 할 수 있다. (『군방보羣芳譜』) 오늘날의 대추죽 쑤는 법은 마른 대추 1되, 찹쌀 3홉을 노구에 같이 넣고 볶고, 물을 부어 달여 체에 걸러 대추씨를 제거한다. (『옹희잡지饔餼雜志』)"고 하였다. 즉 대추죽을 쑤기 위한 가루를 말려 두고 필요할 때 그때그때 죽을 쑤어 이용하였으며 쌀 외 다양한 곡식을 활용하여 대추죽을 즐긴 것으로 추정된다. 또 산대추죽[酸棗仁粥]은 "열이 나는 것을 치료하고, 기氣를 돕는다."고 하여 환자를 위한 약용으로 활용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 대추죽은 먹을 때 소금이나 설탕으로 간을 한다. 대추는 대추나무 열매로, 우리나라에서는 가을에 열매가 열리면 생과生果로 이용하기도 하지만 대개는 말려서 건과乾果로 일 년 내내 애용했다. 건대추의 영양 성분으로 탄수화물이 주를 이루는데 특히 과당의 함량이 많아 당도가 높다. 우리나라에서는 관혼상제에 빠져서는 안 되는 과실로, 자손을 의미한다. 대추는 대추죽, 대추인절미와 대추단자, 대추초, 조란 대추차, 대추초 등으로 식용했다. 한방에서는 약용으로도 널이 쓰이고 있다.

참고문헌 屠門大爵, 酒食方文, 쥬식방문, 임원십육지-정조지(서유구, 조신호·정낙원 역, 교문사, 2007), 한의학고전DB(mediclassics.kr).

필자 차경희(車京姬)

대통밥

정의 3년 이상 자란 왕대의 대통을 잘라 그 안에 쌀을 넣고 지은 밥.

내용 대통밥에 대한 분명한 기원과 내력, 한국 기원을 언급하고 있는 자료는 발견되지 않는다. 다소 기원을 기술한 단서가 된다고 생각하는 자료는 『한국 식생활 문화의 역사』에서 "태국, 라오스, 미얀마, 자바 일대에서는 찹쌀로 대나무 통반을 만든다."라고 하는 관련 기술이 있다. 중국 서적에는 리족, 와족, 누족은 밥을 만드는 데 대나무 대롱을 사용한다고 하였다. 그 내용상 쌀이나 옥수수를 물과 함께 대롱으로 채우고, 바쇼와 다른 나뭇잎으로 입을 꽉 막고 불 위에 두고 구워서 완성되면 대나무를 쪼개 먹었다.

전라남도 담양은 토양과 기후가 대나무가 자라기에 적합하기 때문에 우리나라에서 가장 많은 대나무가 서식하고 있다. 죽순도 맛이 담백하고 향이 좋아 예부터 여러 요리에 이용되고 있다. 대통밥은 담양 지역 향토음식으로 유명하다. 1990년대부터 시작되었다. 대통밥은 멥쌀·찹쌀·흑미·검정콩 등을 깨끗하게 씻어서 물에 충분히 불려 대통 안에 넣고, 한지로 덮고 종이끈으로 묶은 후 압력솥에 넣고 찐 밥이다. 대나무 마디 부분에는 1~10㎜ 두께로 황토를 칠한 후 찹쌀, 대추, 죽염, 은행, 서목태, 홍화씨, 쑥, 유근피와 대나무 혼합물을 달인 물을 넣는다. 대통은 밀가루 반죽으로 밀봉하여 숯불 속에 묻어 40분 이상 구운 후 들기름을 첨가하여 뜸을 들여 만든다.



대통밥 | 농촌진흥청

특징 및 의의 완성된 대통밥에는 대나무 향이 스며 향긋하다. 이때 대통은 3년 이상 자란 왕대를 잘라 사용한다. 대나무의 죽력과 죽황이 밥에 배어들면 인체의 화와 열을 식히는 역할을 하여 기력 회복과 스트레스를 낮춰 주기 때문에 대표 건강식 중 하나이기도 하다.

참고문헌 한국식생활문화(윤서석, 신광출판사, 2009), 日本古代食事典(永山久夫, 東洋書林, 1998), 中国の食文化研究(横田文良, 辻学園調理製菓専門学校, 2009), 中国食文化事典(木村春子, 角川書店, 1988), 中国食物事典(田中静一, 柴田書店, 1991), 中国コメ紀行すしの故郷と稲の道(松本紘宇, 現代書館, 2009), 竹づくし文化考(上田弘一郎, 京都新聞社, 1986), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 신길만(申吉萬)

더덕

정의 도라지처럼 생긴 굵은 뿌리를 음식과 약으로 사용하는 초롱꽃과의 다년생 덩굴 초본식물.

내용 더덕은 우리나라에서 인지도가 가장 높은 식용식물이다. 식용 빈도 면에서도 고사리, 도라지, 달래 다음으로 네 번째에 이른다. 식용 방법은 장아찌로 담거나 술에 담가서 약주로 활용하는 빈도가 산채 중 으뜸이다. 생채로 양념에 무쳐 먹거나(3위) 튀김, 전(4위)으로도 즐겨 사용한다. 데치거나 볶아서 숙채로 먹고, 김치·떡·경단 등 다양한 용도로 식용한다. 대표 조리 음식으로 구이가 있다. 먼저 뿌리의 껍질을 벗긴 후 방망이로 두들겨서 납작하게 만든다. 이것을 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸다. 그런 다음 고추장을 발라 구워 먹는다. 생뿌리를 반 정도 말린 뒤 서너 달 동안 고추장 속에 박아 두었다가 장아찌로 만들어 먹기도 한다. 병조림 또는 장아찌로 저장하는 것이 보편화된 방법이다. 데쳐서 말리거나 소금에 절여 보관하기도 한다. 동아시아와 인도에 약 40종이 있다. 우리나라에는 더덕, 푸른더덕, 만삼, 애기더덕, 소경불알 등 다섯 품종이 있다. 한약명으로는 사삼沙蔘·양유羊乳라고 일컬으며, 일반에서는 잔대·층층잔대·당잔대 등으로도 부른



더덕 | 국립민속박물관

다. 지역에 따라서는 태삼, 삼엽채, 구두삼, 산호라복, 사엽삼, 백망육, 유두서, 유부인 등으로 달리 부른다.

한국산 더덕속屬은 코마로프V. L. Komarov(1869~1945)가 1901~1907년 『만주식물지滿洲植物誌』에 더덕, 만삼, 소경불알 등 세 종을 소개한 것이 처음이다. 1915년경에는 소경불알과 유사하지만 꽃과 잎 크기가 1/2쯤 정도로 작은 애기더덕이 제주도 한라산 해발 1,000*m* 지점에서 발견되었다. 1936년경에는 더덕의 화관花冠에 갈자색 반점이 없는 푸른 더덕이 보고되었다. 뿌리는 도라지처럼 굵고, 줄기를 자르면 흰색의 즙액이 나온다. 잎은 어긋나게 돋으며, 짧은 가지 끝에서는 서로 모이므로 바소꼴 또는 긴 타원형을 이뤘다. 잎 가장자리는 밋밋하다. 앞면은 녹색, 뒷면은 흰색이다. 8~9월경에 종 모양의 자주색 꽃이 밑을 향해 달린다.

특징 및 의의 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질이 약간 차고 맛이 쓰지만 독은 없다. 폐열을 없애고 진해鎭咳, 거담去痰 작용이 있어 폐에 열이 있고 입 안이 자주 마르며 기침과 가래, 토혈吐血 등에 좋다."고 한다. 민간요법으로는 강장 강정약으로도 쓴다. 음력 2월과 8월에 뿌리를 캐서 햇볕에 말렸다가 약으로 쓴다.

참고문헌 東醫寶鑑, 산채류의 이용 실태에 대한 조사(조은자, 한국식생활문화과학회지15-1, 한국식생활문화과학회, 2000), 한국산 더덕속 식물의 분류학적 연구(유기억·이우철, 식물분류학회지15, 식물분류학회, 1989), Flora Manshuriae(Komarov, V. L., Act. Hort. Kor. 6-2, 1901~1907).

필자 박경용(朴敬庸)

더덕구이

정의 더덕을 두들겨서 얇게 편 후 양념장을 발라 간이 배게 하여 구운 음식.

내용 더덕은 특유의 향기가 있으며, 쌉싸름하면서 단맛이 나는 뿌리 식물이다. 도라지나 인삼과 비슷하며, 자르면 하얀 진액이 나온다. 이것은 사포닌 성분이다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 사포닌은 쓴맛의 성분이지만 위와 폐 기능을 좋게 하며, 기침·가래를 줄이는 효과가 있다고 하였다. 이 외에도 콜레스테롤 함량을 줄이고 혈압을 낮춰 주기도 하며 이눌린 함량도 풍부하여 당뇨 예방에 도움이 된다. 이러한 효능 때문에 인삼 못지않은 약효가 있다고 하여 예부터 사삼沙蔘이라 불려 왔다. 중국에서는 주로 약재로 이용하고 있는 작물이지만 우리나라에서는 구이, 무침, 장아찌, 정과 등 다양한 음식으로도 활용되고 있어 '약식동원藥食同源'의 대표 사례이기도 하다.

더덕은 껍질을 벗기면 끈적한 진액이 나오고, 또 고유한 쓴맛이 있기 때문에 조리에 이용하려면 적당히 손질해야 한다. 뜨거운 물에 살짝 데치거나 냉동실에 넣었다가 세로로 칼집을 낸 후 돌려 가며 까면 쉽게 껍질을 벗길 수 있다. 더덕의 쓴맛을 없애기 위해서는 물이나 소금물에 우려낸 후 이용한다.

더덕에 풍부한 섬유질이 고기 씹는 맛을 주기 때문에 '산에서 나는 고기'라고 한다. 『시의전서是議全書』에 사삼적沙蔘炙이라는 이름으로 더덕구이 조리법이 소개되어 있다. 더덕을 물에 불려서 껍질을 벗긴



더덕구이 | 농촌진흥청

후 칼로 자근자근 두드려 편 다음 유장(참기름:간장=3:1)을 발라 석쇠에 굽는다. 이후 양념장(다진 파, 깨소금, 기름, 꿀, 고춧가루)을 바르고 양념장이 타지 않도록 주의하며 구워 내는 것이다. 양념이 타지 않으려면 석쇠를 상하좌우로 돌려 가며 굽거나 약한 불에 서서히 모양을 유지하면서 굽는다. 『한국인의 보양식』에서는 더덕을 절반으로 갈라 두들긴 다음 밀가루, 달걀을 씌워 지진 것을 '더덕저냐', 더덕을 손질해서 참기름에 무친 후 양념하고 쇠고기도 양념하여 두 가지를 꼬챙이에 꿰어 타지 않게 구운 것을 '더덕산적구이'라 하였다. 조자호의 『조선요리법』에 더덕을 보들보들하게 손질해서 간장에 갖은 양념을 바르고, 다른 한쪽에는 고기를 곱게 다져 갖은양념을 하여 얄팍하게 무쳐서 굽는 방법이 소개되어 있다. 『우리음식』에는 손질한 더덕을 고추장에 박아 두었다가 먹을 때 기름에 묻혀 굽는 방법도 있으며, 경상남도 지역에서는 유장을 바르지 않고 굽기도 하고 더덕양념구이라고도 하는(『전통향토음식 용어사전』) 등 다양한 더덕구이 법이 있다.

특징 및 의의 더덕은 향이 독특하고 섬유질이 풍부하여 '산에서 나는 고기'로 불리는 뿌리 식물이다. 껍질을 벗기고 물에 우려서 쓴맛을 제거한 후 저미고, 두들겨서 얇게 만든 후 유장으로 애벌구이한 후 갖은양념을 하여 발라 구워 내면 특유의 향과 씹히는 맛이 훌륭한 채소구이가 된다.

참고문헌 시의전서(이효지 외, 신광출판사, 2004), 우리 산에 자라는 약용식물 도감(국립산림품종관리센터, 2014), 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939).

필자 최영진(崔榮辰)

더덕생채

정의 더덕의 껍질을 벗기고 물에 담가 쓴맛을 뺀 다음 반으로 갈라 두들겨서 가늘게 찢은 뒤 양념을 넣어 무친 나물류.

내용 더덕생채는 더덕무침이라고도 한다. 껍질을 벗겨서 소금물에 담가 쓴맛을 제거한 더덕 뿌리를 칼등으로 두들겨 가늘게 찢은 뒤 양념(고춧가루, 식초, 설탕, 다진 파·마늘, 깨소금 등)으로 무쳐 만든다. 고춧가루 또는 고추장을 이용하여 무치기도 하고 소금 또는 간장에 무치기도 한다. 더덕은 독특한 향과 맛으로 인해 오래전부터 약용과 식용으로 사용되어 왔다. 한방에서는 폐 기운을 돋워 주고 가래를 없애주며 강장·해열·거담 등 질병 치료에 사용된다. 다른 산채에 비해 더덕에는 단백질과 탄수화물이 많이 함유되어 있을 뿐만 아니라 칼슘·인·철분 등 무기질과 비타민B_1, 비타민B_2가 풍부한 것으로 알려져 있다. 또 사포닌·이눌린·폴리페놀 성분 등을 많이 함유하고 있어 항산화 효과, 혈청 지질 감소 효과 등 여러 가지 생리 활성 기능이 있는 것으로 보고되어 있다.

1943년에 쓰여진 요리서 『조선요리법朝鮮料理法』에 더덕생채 재료로 더덕, 고춧가루, 간장, 참기름, 초, 설탕, 마늘, 파, 깨소금이 기록되어 있으며, 만드는 법은 "더덕은 껍질을 벗겨 당겼다가 저며서 모두 망치로 나른히 두들겨 잘게 찢어가지고 여러 가지 양념을 합니다. 초맛과 설탕맛이 있도록 무치십시오."라고 기록되어 있다. 이를 통해 더덕생채는 고춧가루를 사용해서 만든 새콤달콤한 음식임을 알 수 있다. 『조선음식 만드는 법』과 『우리나라 음식 만드는 법』에는 위와 같은 재료와 비슷한 조리법이 기록되어 있으며, 더덕생채가 봄철 음식임이 기록되어 있다.

더덕은 껍질이 억세고 주름이 많다. 좋은 더덕은 짙은 향이 나고, 껍질을 벗기면 섬유결이 보풀보풀하다. 그래서 겨울철에 잘 얼리면서 말린 북어를 더덕북



더덕생채 | 한국의맛연구회

어라고도 한다. 더덕으로 음식을 만들려면 우선 창칼로 껍질을 말끔히 벗겨 낸 다음 물에 잠시 담가 두어서 쓴맛을 우려내야 한다. 생채를 하려면 더덕을 반으로 갈라 펴서 방망이로 자근자근 두들겨 넓게 편 후 다시 손으로 가늘게 채처럼 살살 뜯어서 사용해야 한다. 너무 세게 두드리면 짓이겨져서 가늘게 찢을 수 없으므로 가볍게 고루 두드려서 길고 가늘게 찢도록 한다.

특징 및 의의 더덕은 사삼沙蔘이라고도 하며, 강원도 인제·철원 등지에서 많이 생산된다. 더덕뿌리는 인삼, 도라지와 마찬가지로 사포닌이 많이 들어 있어 약용효과를 기대할 수 있다. 『동의보감東醫寶鑑』, 『향약집성방鄕藥集成方』 등 한의서에 의하면 더덕은 그 성미가 달고 쓰며 약간 차다고 기록되어 있다. 또 치열, 거담 및 폐열 제거 작용이 있어 자양강장과 해독·가래·기침 등에 약효가 있다고 기록되어 있다. 더덕 고유의 향이 강하고 맛이 진하면서 쌉쌀한 맛이 특징인 더덕생채는 맛과 건강을 함께 살린 좋은 음식이라 할 수 있다.

참고문헌 더덕을 이용한 음식의 전통레시피 개발과 내·외국인의 선호도(장서영 외, 식생활문화학회지29-1, 식생활문화학회, 2014), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식대관2-주식·양념·고물·찬물(윤서석, 한림출판사, 2002), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 조미숙(趙美淑)

도가니탕

정의 소의 무릎뼈를 푹 고아 만든 음식.

개관 도가니는 소의 무릎뼈와 발목의 연골 주변을 감싸고 있는 특수한 부위로, 도가니뼈와 도가니살을 함께 이르는 말이다. 도가니뼈는 색이 투명한 것이 신선하다. 도가니살은 소의 뒷다리 위쪽 무릎 뼈에서부터 넓적다리뼈를 감싸고 있는 대퇴 네 갈래 근육을 말한다. 도가니살은 지방이 거의 없는 것이 특징이고, 물렁뼈를 포함한 연골로 구성되어 있다. 모양은 둥근 공처럼 생겼다. 운동량이 많은 부위이기 때문에 근육의 색이 짙고, 다른 부위에 비해 고기의 결이 거칠다. 고기 향을 진하게 내는 단백질의 함량이 높다. 소에서 나오는 도가니는 전체 양에 비해 적어 비싼 편이다.

내용 도가니탕은 먼저 도가니뼈를 물에 한 번 씻어 잠길 정도의 물을 부어 핏물을 뺀다. 1~2시간 정도 지나 피가 흘러나와 물이 지저분해지면 다시 새로운 물을 부어 핏물을 완전히 제거한다. 큰 솥에 도가니와 도가니가 잠길 정도의 물을 부어 팔팔 끓어오르면 물을 따라 버리고, 도가니는 흐르는 물에 깨끗하게 씻는다. 다시 솥에 담아 새 물을 넉넉하게 부어 끓인다. 한 번 끓어오르면 불을 줄여 중불에서 뭉근히 3시간 이상 끓인다. 끓이는 도중에 기름과 거품을 걷어낸다. 뽀얀 국물이 우러나면 초벌국물을 따라내고 다시 새 물을 부어 세 시간 정도 끓여서 도가니뼈와 살을 건져 뼈와 살을 분리하고, 국물은 체에 밭쳐 초벌국물과 합하여 식힌 후 기름을 걷어 낸다. 대개 사골과 함께 끓이거나 고기를 더 먹기 위해 사태를 더 넣어 끓인다. 먹을 때 뼈를 바른 살을 넣고 국물을 뜨겁게 데운 후 그릇에 담고 송송 썬 대파를 올리고, 소금과 후춧가루로 간을 한다. 겨자가 들어간 초간장을 곁들여 고기를 찍어 먹기도 한다.

정조正祖는 어머니 혜경궁 홍씨를 모시고 가는 원행에서 기력이 쇠잔해질 것을 염려하여 미음상을 올렸다. 이때 미음상에는 반드시 고음膏飮과 정과正果를 함께 차렸다. 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에 기록된 고음의 재료는 소의 양胖, 도가니[都干伊], 묵은 닭[陳鷄], 전복 등이었다. 고음은 이들 재료를 오랫동안



도가니탕 | 한식진흥원

푹 고아 국물을 마시도록 하는 것으로, 오늘날 곰탕 또는 곰국의 어원이라 할 수 있다. 『시의전서是議全書』에는 곰국에 '膏飮'이라는 한자어를 병기했다. 한자를 그대로 풀면 기름진 음식이라는 뜻이지만 몸에 이로운 영양을 담은 음식이라는 의미이다. 그 조리법은 "다리뼈, 사태, 도가니, 흘떼기, 꼬리, 양, 곤자소니, 전복, 해삼을 갖추어 큰솥에 넣어 물을 많이 붓고 은근한 불로 푹 고아야 국이 진하고 뽀얗다."고 하였다.

특징 및 의의 도가니탕은 물렁하고 미끈한 특유의 질감으로 술안주로도 인기가 높다. 도가니뼈로만 국을 끓이기도 하지만 설렁탕을 끓일 때 쇠머리, 내장, 뼈다귀, 발과 함께 도가니를 넣어 푹 끓이기도 한다. 도가니는 콜라겐과 칼슘 같은 영양이 풍부해 탕으로 끓이면 국물이 진하다. 여성들의 피부 미용에 좋고, 골다공증과 관절염에 효과가 있다. 또 소화가 용이하여 기력을 보충해야 하는 환자나 노인의 보양식으로 좋다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 축산물유통종합정보센터(ekapepia.com).

필자 차경희(車京姬)

도라지

정의 식용 및 약용으로 널리 사용되는 초롱꽃과 뿌리채소.

내용 도라지는 중국과 일본을 비롯하여 아시아에 국한되어 생산되며, 우리나라에는 전국에 서식한다. 특히 우리 민요에 <도라지타령>이 있을 정도로 예부터 서민과 함께해 온 자생식물이다. 지역에 따라 도랏, 길경채, 백약, 산도라지, 경초, 도랍기 등으로 칭한다.

국내에서는 3년 이하로 재배해서 출하하는 채소용과 5~21년 재배해서 약용으로 출하하는 장생도라지로 구분된다. 뿌리는 굵고 길게 자라며, 자르면 흰색 즙액이 나온다. 높이는 40~60㎝이다. 잎은 긴 달걀모양이며, 가장자리에 톱니가 있다. 잎의 끝은 날카롭고, 밑부분이 넓다. 7~8월경에는 끝이 펼쳐진 종 모양의 하늘색이나 흰색 꽃이 핀다. 한의학에서는 가을이나 봄철에 도라지의 뿌리 껍질을 벗기거나 그대로 말린 것을 '길경'이라 하여 다양하게 사용한다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질은 약간 따뜻하고 맛은 매우면서 쓰고 독이 약간 있다. 도라지는 모든 약의 기운을 위로 올라가게 함으로써 인체 내 기혈氣血을 북돋운다. 도라지는 폐의 기능을 도와 숨이 찬 것과 기침을 낮게 한다. 목구멍이 아픈 것과 가슴의 답답증을 낮게 하며 독충의 독을 풀어주기도 한다."라고 기록되어 있다.



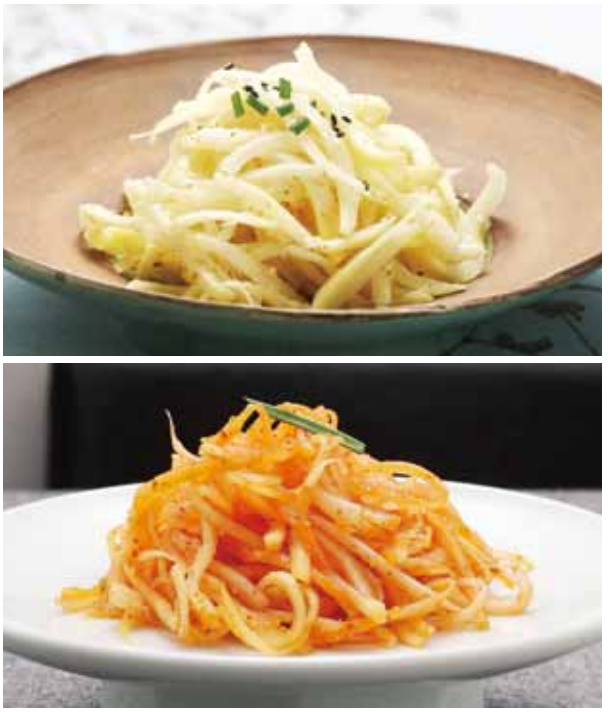
도라지 | 농촌진흥청

도라지는 고사리 다음으로 식용 빈도가 높다. 도라지의 뿌리에는 다량의 식이섬유와 미네랄이 함유되어 있으므로 예로부터 구황작물로도 활용되었다. 담백한 맛뿐만 아니라 깨끗한 환경에서 자라 신성한 기운을 지닌다고 해서 제사음식으로도 사용되어 왔다. 16세기 중엽의 『구황촬요救荒撮要』에는 쑥이나 솔잎, 율무 등과 함께 도라지를 음식으로 만드는 방법이 기록되어 있어 오래전부터 식용해 온 것으로 추측된다. 18세기 중엽 『증보산림경제增補山林經濟』에는 도라지에 양념을 발라서 굽는 요리법이 소개되어 있다. 19세기 말엽의 『시의전서是議全書』에서도 도라지를 이용한 나물 조리법이 '도랏나물' 명칭으로 소개되어 있다. 밥에 넣어서 먹거나 국·찌개·나물을 비롯하여 볶음, 튀김, 전, 장아찌, 김치, 술 담그기 등 용도가 다양하다. 생채를 식용으로 쓸 때는 반드시 물에 우려내 독성을 제거해야 한다.

특징 및 의의 현재까지 국내에 등록된 도라지 품종은 강산, 동촌, 량품, 산내들, 산천, 산천백아시아길경, 애기, 으뜸, 으뜸백, 장백, 제일, 청농명, 청산, 초롱자으뜸백 등이다. 최근 소비자들의 기능성 건강식품에 대한 관심 증대로 국내에서 재배된 토종 다년생 도라지의 수요가 증대되고 있다. 기능성식품 외에 비누, 화장품, 음료 등 다양한 가공품으도 개발되고 있다. 일부 업체에서는 다년생 뿌리를 이용한 도라지 가공품을 수출하고 있다.

참고문헌 救荒撮要, 東醫寶鑑, 是議全書, 增補山林經濟, 국내의 도라지 생산 현황과 경남의 전망(이신우 외, 한국국제농업개발학회지26-1, 한국국제농업개발학회, 2014), 약초사진으로 보는 동의보감(신용욱·신전휘, 도서출판 백초, 2013).

필자 박경용(朴敬庸)



도라지나물 | 한국의맛연구회

도라지나물

정의 도라지를 가늘게 갈라서 삶은 다음 양념하여 볶아 만들거나 익히지 않고 생것을 그대로 양념에 무친 나물.

내용 도라지나물은 도라지 날것을 가늘게 3~4쪽으로 갈라서 익혀 만든 숙채와 익히지 않고 쓴맛을 뺀 후 그대로 양념한 생채를 통칭한다. 도라지에는 단백질·지질·당류·철·무기질 등이 많이 함유되어 있어 식품으로서의 가치가 높을 뿐만 아니라 다량의 사포닌이 함유되어 있어 용혈·진해·거담·해열 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 특히 예로부터 식용으로 많이 사용해 온 도라지는 섬유질이 많고 칼슘과 철이 풍부한 알칼리성 식품이다. 비타민과 무기질 공급원인 도라지는 주로 봄부터 가을에 걸쳐 수확한다. 날 것을 그대로 먹기도 하고 말려서 저장하여 수시로 먹기도 한다.

『시의전서是議全書』(1800년대 말)에 도라지나물의 조리법이 설명되어 있다. 도라지를 요리하려면 미리 1~2일간 물에 담가 쓴맛을 우려내고, 섬유질을 부드럽게 해야 한다고 하였다. 『조선요리법朝鮮料理法』 기록에 의하면 "도라지를 한나절만 쌀뜨물에 담근 후 삶고 이틀 동안 물을 자주 갈아 부으면서 담가 우려낸다"고 되어 있다. 이처럼 도라지나물은 생채보다 주로 말려서 보관하였다가 필요할 때 불려서 사용하였음을 알 수 있다. 또한 도라지는 우리나라 전통 풍습으로 대보름날 진채식陣菜食이라 하여 말려둔 아홉 가지 이상의 나물들을 마련해서 먹는 풍습에서 아홉 가지의 나물 중 하나로 포함되어 있고, 구황식품으로도 유용하게 사용되어 왔다.

도라지나물을 만드는 방법은 다음과 같다. 먼저 도라지숙채의 조리법은 마른 도라지를 삶은 다음 다진 파와 마늘, 소금을 넣고 기름을 넣어 볶는다. 또는 생도라지에 기름을 넣고 볶다가 파, 마늘, 깨소금, 참기름으로 양념하여 만든다. 생도라지는 조리하기 전에 소금을 뿌리고 주물러서 숨을 죽이면 도라지의 쓴맛이 우러나오는데 조리 시에는 이 과정을 거쳐 쓴맛을 빼고 만들어야 한다. 쇠고기를 넣고 함께 볶기도 한다. 도라지생채 조리법은 생도라지 껍질을 벗겨 얇게 썰어서 소금으로 문질러 여러 번 헹구어 쓴맛을 우려내고, 물기를 꼭 짠다. 준비된 도라지에 고춧가루를 넣고 주물러서 물을 들이고, 양념을 넣어 고루 주물러

무친다. 식초는 맨 나중에 넣는다. 도라지생채는 도라지만으로 만들기도 하지만 오이를 어슷하게 썬 다음 절여서 함께 섞어 만들기도 한다. 초고추장 양념을 만들어 넣어도 좋다.

특징 및 의의 도라지는 쓴맛이 강하기 때문에 조리하기 전에 반드시 쓴맛을 빼준다. 도라지는 또한 사포닌 성분으로 인해 예부터 한방에서 거담, 기관지염, 천식, 배농, 소염, 보혈, 양혈 등에 효험이 인정되어 약용 및 식용으로 광범위하게 사용되어 왔다. 생약재로도 우수한 평가를 받고 있으며, 제사나 생일에 삼색나물의 하나로 상에 오르기도 한다.

참고문헌 是議全書, 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국음식(염초애 외, 효일문화사, 1999), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989).

필자 조미숙(趙美淑)

도루묵

정의 비늘이 없는 한류성 어류로 산란기인 11~12월 중 동해안에서 포획되어 도루묵구이, 두루묵찜, 도루묵 조림 등으로 조리되는 생선.

내용 도루묵은 생태 특징 때문에 목어木魚·목어目魚 또는 은어銀魚로 불렸고, 도로목어를 뜻하는 환목어還木魚·환목어還目魚·회목어回目魚로 표기되었다. 이와 관련한 내용을 담은 <도루묵설화>는 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611), 이식이 쓴 『환목어還目魚』에 소개되어 있다. 허균의 『도문대작』에 소개된 <도루묵설화>는 다음과 같다. "동해에서 난다. 처음 이름은 '목어木魚'였는데, 전 왕조에서 그것을 좋아하는 임금이 계셔서 '은어銀魚'로 고쳐 불렀고, 많이 드셔 싫증나자 다시 고쳐 '환목어還木魚'라고 불렀다."

도루묵과 관련한 위의 이야기는 함경도 사람들의 처지를 대변하여 다음과 같이 전한다. 이성계를 도와 조선 왕조를 창업하는데 기여한 함경도 사람들은 조선 개국 이후 목어가 은어로 변신하듯 우대받았지만 1467년(세조 13) 함경도에서 일어난 이시애의 난 이후 다시 변방 백성으로 멸시받게 된 자신들의 처지를 도루묵에 빗대어 '말짱 도루묵'이라 자조하였다. 이 표현은 17세기 후반에도 널리 유행되었다.

서유구徐有榘의 『난호어목지蘭湖漁牧志』(1820년경)에서 도루묵의 생태 특징을 설명하면서 '은어'로 불리게 된 유래를 "관동의 북쪽 바다에서 잡히는데 비늘이 없는 작은 물고기이다. 길이는 세 치(대략 10㎝)가 안 된다. 복부는 불룩하면서 둥글지만 꼬리 근처는 깎여 있다. 입은 크고, 꼬리는 좁고, 등골은 조금 검다. 배와 옆구리는 운모가루를 발라놓은 듯 빛나며 하얘서 토박이들은 '은어銀魚'라고 부른다. 매년 9~10월에 그물을 쳐서 잡는데, 남쪽으로 가서 팔면 이익을 많이 얻는다."라고 소개하였다. 위와 같이 조선시대 기록에 소개된 도루묵은 조선 전기부터 '은어銀魚'란 이름으로 각종 지리지에 수록되었으며, 조선 후기까지 10월 종묘천신에 올려졌다.

한국 동해안 연안에서 부화한 도루묵은 일본 돗토리현으로 이동해 약 2~3년간 성장한 후, 산란 시기가 되면 다시 한국 동해안 수심 2~10m의 연안 암초지대로 떼 지어 몰려와서 모자반과 같은 해조류에 탁구공만 한 둥근 알 덩어리를 붙인다. 이때 몸길이는 20㎝ 내외이며, 등에는 흑갈색 물결무늬가 있다. 옆구리와 배는 환한 은백색이며, 껍질은 얇고 투명하여 나뭇결처럼 촘촘한 빗살무늬 살결이 훤히 보인다. 회유한 도루묵은 11월 중순 이후부터 12월 중순까지 산란을 하기에 12월 하순이 되면 대부분의 암컷이 방출한 상태이고, 1월 초순에는 전혀 산란이 이루어지지 않는다. 이에 우리나라 동해안에서 도루묵 포획을 위한 자망



도루묵 | 국립민속박물관

어업은 주로 산란 시기에 연안으로 회유하는 특성을 이용하여 연안에서 조업하고, 기선저인망어업과 트롤어업은 근해에서 조업을 한다.

도루묵이 잡히는 11월부터 이듬해 1월까지 도루묵구이, 도루묵찜, 도루묵 조림 등으로 조리하여 먹는다.

특징 및 의의 도루묵은 담백한 생선으로, 많은 양념을 하지 않아도 맛을 낼 수 있다. 조림 이외에도 소금구이·찜·찌개 등으로 조리된다. 다른 생선에 비해 크기는 작으나 비늘이 없고 비린내가 거의 없다. 알이 입안에서 터지는 경쾌한 소리와 맛으로 겨울철 최고의 별미로 조리되는 생선이다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 惺所覆瓿藁, 도루묵의 어원(조항범, 국어국문학연구145, 국어국문학회, 2007), 삼척시 동지역 민속지(김도현, 삼척문화원, 2011), 임연수어·도루묵·명태의 구전설화에 대한 고증(김양섭, 민속학연구38, 국립민속박물관, 2016), 자연 그대로 강원도 음식 31선(송청락·김은실, 강원도문화원연합회, 2015), 한국 동해안 도루묵의 자원생물학적 연구(이해원, 부경대학교 박사학위논문, 2007).

필자 김도현(金道賢)



도리뱅뱅이 | 농촌진흥청

도리뱅뱅이

정의 통째로 먹을 수 있는 피라미, 빙어 등 작은 민물고기를 팬에 동그랗게 돌려 담아 튀겨 낸 후 양념장을 바르거나 조린 음식.

내용 도리는 목조 건축물의 골격을 이루는 가구재 중에서 지붕의 서까래를 받치는 기다란 나무를 뜻하며, 뱅뱅이는 뱅뱅 도는 물건 또는 놀이기구를 지칭한다. 도리뱅뱅이란 작은 민물고기인 피라미 또는 빙어를 냄비에 동그랗게 돌려 담은 모양새가 한옥 서까래를 받치는 도리처럼 가지런히 그릇에 빙 둘러 담아 뱅뱅이처럼 보인다고 해서 붙여진 이름이다. 도리뱅뱅이는 충청북도 제천 의림지와 대청댐 주변, 충청남도 금산, 전라북도 무주 일대 하천, 충북 옥천·진천·청원·충주 등 주로 내륙을 흐르는 지방 강 상류에 속한 지역의 향토음식이다. 주재료는 맑은 하천 중·상류의 모래나 자갈이 깔린 바닥에 서식하는 빙어, 피라미, 모래무지, 참마자, 참붕어, 쉬리 등 작은 민물고기들이다. 뼈까지 바삭하게 튀겨진 민물고기의 기름기를 쏙 빼고 마늘, 생강, 청양고추 등으로 매콤하게 양념하여 깻잎·부추 등 향신채와 함께 즐기기도 한다. 강 상류 지역에서 잡아 만든 도리뱅뱅이는 뼈째 먹는 음식으로, 맛이 좋아 다양한 축제 때 관광객들이 주로 찾는 메뉴이며 여성들에게도 인기가 좋다. 도리뱅뱅이는 민물매운탕과 어죽, 붕어찜 등과 함께 강 상류 지역 별미로 꼽힌다.

도리뱅뱅이는 피라미의 내장을 빼고 깨끗이 손질하여 둥근 프라이팬에 나란히 도리처럼 담아 기름을 두른 다음 바삭하게 튀긴 후에 기름을 따라낸다. 고추장과 갖은양념을 섞어 튀긴 피라미에 얹어 조린 다음 마늘 편, 붉은 고추, 참깨 등으로 장식하고 가운데는 부추·깻잎 등을 넣어 함께 먹는 음식이다. 겨울철에는 피라미 대신 빙어로 조리한다. 오래전부터 피라미를 이용한 음식이었으나 피라미 구하기가 점점 어려워지자 현재에 이르러서는 강 상류에서 서식하는 빙어를 주재료로 하여 도리뱅뱅이를 만들어 먹고 있다. 특히 봄철 산란기에 잡히는 빙어가 맛있어 이를 잘 저장해 두었다가 사시사철 도리뱅뱅이를 먹을 수 있도록 하고 있다.

특징 및 의의 산과 계곡으로 이루어진 지역은 하천이 많아서 여름이면 천렵川獵으로 더위를 이겨 냈다. 이때 허기진 배를 채워 주는 별식으로 민물고기를 이용한 민물매운탕과 어죽, 붕어찜, 도리뱅뱅이 등을 텃밭에서 채취한 채소와 장류 등 양념을 준비하여 즐겼다. 도리뱅뱅이는 갓 잡아 싱싱한 작은 물고기를 통째로 튀겨서 섭취하기 때문에 비린내가 거의 나지 않고, 맛이 담백하며 바삭한 식감이 일품이다. 작은 생선을 고온의 기름에 단시간 튀기는 것은 영양소 손실이 가장 적은 조리 방법이다. 튀길 때 수분이 증발하면서 기름을 흡착한 향미를 부여하고 필수지방산과 지용성 비타민을 공급한다. 도리뱅뱅이는 칼슘, 필수아미노산, 불포화지방산이 풍부하여 각종 대사성 질환을 예방할 뿐만 아니라 몸속의 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다.

참고문헌 국토종단 여행(한상훈, 푸른영토, 2016), 식객, 팔도를 간다7-충청(허영만, 김영사, 2017), 국립농업과학원(naas.go.kr).

필자 김미혜(金美惠)



높이 13 지름 43 | 20세기 후반



도마와 부엌칼 | 2008

도마 | 국립민속박물관

도마

정의 음식의 식재료가 되는 여러 가지 식품을 칼로 썰거나 다질 때 받침용으로 사용하는 도구.

내용 우리나라 음식은 다양한 식재료를 활용한 조리법이 발달되어 있어 재료를 썰고, 다지거나 완성된 음식을 먹기 좋기 좋은 크기로 자를 때 받침대로 사용하는 도마는 꼭 필요한 조리 도구 중 하나이다.

도마는 두꺼운 나무판을 사각형으로 만든 것이 일반 형태이지만 간혹 둥글게 만들기도 하였다. 재질은 은행나무, 버드나무 등이 단단하여 좋다. 주로 무쇠로 만든 칼의 사용이 많아 도마가 두꺼웠으며, 나무 원목 자체를 잘라 만들었기 때문에 무거웠다. 그래서 편육이나 두부를 만들 때 누름용으로 사용되기도 하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮中料理通攷』(1957)에서 "돼지고기 삼겹살을 삶아서 보자기에 싸고 도마 같은 것으로 눌러 단단하게 만든 후 얇게 썰어 초장, 겨장, 새우젓과 곁들여 먹는다."라는 기록도 있다.

현재는 나무 도마 이외에 플라스틱류 합성소재나 실리콘으로 만든 도마도 널리 이용하고 있다. 두께도 과거에 비해 많이 얇아져서 이동과 보관도 편리해졌다. 위생을 생각해서 도마를 사용하기 위해서는 용도에 따라 여러 개의 도마로 나누어 쓰는 것이 좋다. 도마를 살균하기 위해서는 뜨거운 물로 헹구거나 햇볕에 말리는 방법이 있다. 소독한 도마는 받침대(거치대)에 세워 잘 말려 보관한다. 도마의 크기와 모양이 다양해지면서 손질 도구로의 용도뿐만 아니라 치즈, 빵, 고기 등을 담는 그릇으로도 이용되는 등 쓰임이 많아지고 있다.

도마는 기본적인 식품의 재료를 손질하기 위해 가장 먼저 올려놓는 기본 용구여서 어떤 사물이 비판 대상이 되는 경우를 일컬어 '도마에 오른 고기', '도마 위에 오르다', '도마 위에 올려놓다'라고 하기도 한다.

참고문헌 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 백민영(白旻永)

도소주
屠蘇酒

정의 설날에 차례를 지낸 후 온 가족이 함께 약주藥酒로 마시는 세주歲酒.

내용 도소주는 중국 전설 명의 '화타'가 개발하였다고 알려진 술이다. 초주椒酒, 초백주椒栢酒 또는 초화주椒花酒라고도 한다. 새해 첫날에 이 술을 마심으로써 나쁜 기운과 질병을 이기고, 한 해의 건강을 기원하였다.

고려시대 이규보의 『동국이상국집東國李相國集』에서 도소주의 '도소'는 술을 담는 그릇에서 나온 것이라 하였고, 도소주屠蘇酒의 한자를 해체하면 돌아가신尸 분者을 위하여 나물草과 생선魚을 밥禾과 함께 차려 두고 모여 앉아 마시는 술酒이라는 뜻도 있다. 『열양세시기洌陽歲時記』(1829), 『동국세시기東國歲時記』(1849)에서는 '죽일 또는 잡을' 도屠, '사악한 기운' 소蘇, '술' 주酒라는 뜻대로 사악한 기운 또는 사귀邪鬼를 몰아내는 술이라고 하였다. 『한국의 음식용어』(1991)에서 '도소'는 풀의 이름으로, 집을 지을 때 천장에 이 풀을 붙이면 좋다 하고 이러한 도소를 그려 붙인 집에서 만든 술을 '도소주'라고 하는 등 다양한 해석이 있다. 그러나 일반적으로 '도소주'는 통상 도소屠蘇가 들어 있는 술로, 새해 첫날 온 가족이 모여 건강과 무사한 한 해를 기원하면서 마시는 것으로 여겨지고 있다.

'도소'는 시대별로 차이는 있지만 대개 길경桔梗, 육계肉桂, 방풍防風, 산초山椒, 백출白朮, 오두烏頭, 대황大黃, 적두赤豆 등 약재를 가리킨다. 이러한 약재를 섣달 그믐날 밤에 우물 속에 담갔다가 정월 초하루 아침에 꺼내 미리 빚어 둔 청주에 넣고 잠깐 끓여서 빚는다. 『동의보감東醫寶鑑』(1610)에서는 도소음屠蘇飮이라 하여 "백출, 대황, 도라지, 천초, 계심, 호장근, 천오를 손질하여 베주머니에 넣어서 섣달 그믐날에 우물에 넣었다가 1월 1일 이른 새벽에 꺼내어 청주 두 병에 넣어 두어 번 끓인 후, 남녀노소 할 것 없이 동쪽을 향하여 한 잔씩 마시고 그 찌꺼기는 우물 속에 넣어 두고 늘 그 물을 퍼서 음용한다."고 하였다. 『주찬酒饌』(1800년대 초)에서는 백출, 대황, 천초, 지모, 도라지, 호장근, 껍질 벗긴 오두를 잘게 썰어서 빨간 비단 주머니에 넣고 섣달 그믐날 우물 바닥까지 닿도록 드리워 놓았다가 정월 초하룻날 아침에 내어서 술을 넣고 잠깐 끓여 낸 후 동쪽을 향해 마신다. 마실 때는 젊은 사람이 먼저 마시고 늙은 사람은 나중에 마신다. 한 사람이 마시면 한 집에 병이 없고, 한 집이 마시면 한 마을에 병이 없다고 하였다. 『임원경제지林園經濟志』(1798)에서도 질병을 치료하고 연년익수에 도움이 되는 약술 빚는 법에 도소주와 초백주가 기록되어 있다. 초백주는 천초와 잣나무 잎을 넣어 만든 약주이다. 설날 아침에 마시면 전염성 강한 질병 예방에 효과가 있는 것으로, 섣달 그믐날 산초[椒] 3~7알과 동쪽을 향한 백엽百葉 7잎을 따서 술병에 넣었다 마시는 것이다. '초백주'는 초주椒酒 또는 초화주椒花酒라고도 한다. 『동국이상국집』에서 초주椒酒는 산초山椒와 여러 가지를 함께 넣어 만든 것으로, 정월 초하루에 임금이나 어버이께 세배 드릴 때 장수하시라는 뜻으로 드린 것이라 하였다.

서민층에서는 일반 술도 '도소주'라고 외치면서 마시는가 하면 섣달에 마시기 시작하여 정월 한 달 내내 도소주와 초백주를 마시게 되었다고 한다.

특징 및 의의 도소주는 설날에 한 해의 행운과 건강을 기원하며 마시는 술이다. 도소주의 주재료는 적출, 천초 등 붉은 색으로 '잡귀와 질병을 물리칠 수 있다.'라는 주술적 의미가 있다. 또 잣나무와 계피 등의 특유한 냄새가 나쁜 것과 부정한 것을 물리치는 힘이 있다고 해서 새해를 시작하는 날 온 가족이 모인 자리에서 한 해의 건강을 기원하며 함께 마신, 벽사闢邪의 풍속에서 유래한 관습으로 마시는 술이라고 할 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 임원십육지(서유구, 조신호·정낙원 역, 교문사, 2007), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1995), 도소주와 초백주(한국농정신문, 2012.12.24), 한식 포털(archive.hansik.or.kr).

필자 최영진(崔榮辰)

도시락

정의 점심밥을 넣어서 들고 다니는 그릇 또는 점심밥의 통칭.

내용 도시락은 원래 순수 우리말로, 어원은 '도슭'이다. 1728년(영조 4) 김천택金天澤이 지은 『청구영언靑丘永言』에는 고된 노동을 마친 이가 샘을 찾아 점심 도시락을 먹고 곰방대로 담배 피우는 모습이 나타난다.('새암을 찾아가서 점심 도슭 부시고 곰방대를 톡톡 떨어 닢담배 퓌여 물고') 도시락을 옛 문헌에서 행찬行饌, 행주行廚, 행주반行廚飯이라 해서 이동 가능한 휴대형 식사를 가리킨다. 즉 휴대하기 편하게 만든 용기에 반찬을 곁들인 밥을 일컫는다. 도시락은 학생보다 관원, 일반인을 위한 것이었다. 『승정원일기承政院日記』 1721년(경종 1) 기사에는 관원의 점심으로 도시락 지참을 명하고 있으며, 1900년대 황제를 수행하는 수행원들은 도시락을 먹었다. 찬합은 나들이용 도시락이며, 야외로 풍류를 즐기러 나온 선비들이 주로 이용하였다. 조선 숙종 때 『연행록燕行錄』에 보면 삼월삼짇날이나 유월유두에 세시음식을 담는 나들이 도시락에 '찬합'을 이용하고 있다. 조선 후기 화가 유숙劉淑이 그린 풍속화인 <대쾌도>나 김홍도의 <군현도>에도 술병과 찬합이 있다. 전자의 그림에는 단층 찬합, 후자에는 손잡이가 있는 4층 찬합이 각각 묘사되어 있다. 이는 당시 찬합의 형태와 크기가 다양했음을 말해 준다.

도시락은 이동, 운반, 휴대를 용이하게 하기 위해 뚜껑이 있는 그릇 형태로 되어 있다. 이동성을 위해 도시락을 담을 주머니나 망태기가 필요하고, 찬합에 손잡이를 달았다. 서민층이 많이 사용한 동고리와 찬합이 바로 그것들이다. 동고리는 고리버들이나 대오리로 길고 둥글게 엮은 타원형의 작은 고리짝을 말한다. 대개 위짝을 아래짝 깊숙이 덮어씌우는 '고리짝' 형태를 하고 있다. 동고리를 만드는 재질에 따라 버드나무로 만들면 버들고리[柳器], 대나무로 만들면 대나무고리[竹盒]라고 하였다. 흔히 밥을 담기 때문에 '밥고리', '밥동고리'라고 부른다. 찬을 담는 경우 '버들찬합'이라고 한다. 우리의 동고리나 찬합은 1900년대 초 알루미늄 도시락이 등장하면서 점차 도시락 자리를 내주었고, 근래에 와서는 합성수지 또는 플라스틱으로도 도시락을 만들고 있다. 나무나 플라스틱으로 만든 일회용 도시락도 유행하였다. 그러나 1998년 이후 학교 급식이 전국 모든 초등학교에서 실시하게 되면서 점차 도시락은 학생과 관련성이 없는 점심밥이 되었다.



찬합 | 유숙 | 대쾌도 중 부분 | 서울대학교박물관



도시락 | 길이 27 너비 15 | 광복 이후 | 국립민속박물관

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 정연학(鄭然鶴)

도토리

정의 곡실穀實 혹은 괵실이라 불리는 떡갈나무의 열매.

내용 상수리나무 열매는 상실橡實, 졸참나무 열매를 굴밤이라고 부른다. 이름은 다르지만 모두 구황식품으로, 같은 방법으로 이용되었다. 도토리는 신석기시대부터 먹어 온 식품으로, 우리 조상도 일찍부터 먹어 왔을 것으로 추정된다. 예부터 가뭄이나 흉작으로 먹을 것이 귀해졌을 때 쌀과 보리 등 주식을 대체하거나 보조할 구황을 위한 대표 양식으로 도토리가 많이 사용되었다.

중요한 구황식품이라는 근거는 여러 문헌을 통해 알 수 있다. 옛날 수령들은 고을에 부임하면 맨 먼저 떡갈나무를 심어 기근에 대비하였다고 한다. 『고려사高麗史』에는 충선왕이 흉년이 들자 백성을 생각하여 반찬 수를 줄이고 도토리를 맛보았다는 기록이 있다. 또한 고려시대 『동문선東文選』에 나오는 윤여형尹汝衡의 <상실가像實歌>에는 도토리에 얽힌 서민의 애환이 표현되어 있다. 『산림경제山林經濟』에는 "도토리 껍질을 벗겨 쪄 먹으면 흉년에도 굶주리지 않는다."라고 하였다. 『목민심서牧民心書』 등에도 도토리는 한결같이 구황식품의 하나로 소개되고 있다. 『본초강목本草綱目』에 흉년이 들면 산사람들이 밥을 해 먹거나 찧어서 가루로 먹었다고 기록하고 있다.

『동의보감東醫寶鑑』에 "도토리는 성질이 따뜻하고 맛은 쓰고 떫으며 독이 없다. 설사와 이질 등을 낫게 하고 장과 위를 두껍게 하여 살찌우고, 튼튼하게 하며, 장을 수렴시켜 설사를 멎게 하고 배고픈 것을 채우며, 흉년에 대비할 수 있게 한다."라고 기록되어 있다. 도토리에는 단백질 4.4%, 탄수화물 44.5%, 유지 3%, 타닌 10~20%가 있다. 또 아콘산 및 무기질 성분이 풍부하다. 중금속 배출, 콜레스테롤 배출, 노화 방지, 알코올 분해, 위장 보호, 지혈, 다이어트 등에도 도움이 된다. 그러나 많이 먹으면 타닌과 폴리페놀 성분이 있어 오히려 변비나 소화불량이 될 수 있다. 도토리를 식용할 때는 반드시 여러 번 물을 갈아 주어 떫은맛인 타닌을 적당히 제거해야 한다. 우려낸 도토리의 앙금을 말려서 가루로 만들어 다양한 요리에 활용한다. 대중이 이용하는 음식은 도토리묵으로 만드는 방법은 물과 섞어 풀을 쑤듯 끓이다가 걸쭉한 농도가 되면 틀에 부어 식혀 굳힌다. 밀가루나 쌀가루 등과 함께 반죽해서 도토리죽, 도토리수제비, 도토리국수, 도토리전, 도토리떡 등을 해 먹기도 한다.

특징 및 의의 도토리는 떡, 국수, 묵 등 다양한 음식으로의 활용도가 좋다. 도토리 음식을 적절히 먹으면 중금속 및 콜레스테롤 배출, 다이어트, 노화 방지, 알코올 분해, 위장 보호, 지혈 작용 등에 도움이 된다.

참고문헌 高麗史, 牧民心書, 本草綱目, 山林經濟, 동의보감(허준, 윤석희 외 역, 동의보감출판사, 2005), 약이 되는 자연식(심상용, 창조사판, 1983), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998).

필자 김복남(金福男)

도토리묵

정의 도토리 녹말을 물에 풀어 끓인 다음 틀에 굳힌 음식.

내용 도토리는 예부터 구황식물로 이용되었다. 특히 쌀이 부족한 산악지대에서는 귀하게 여긴 식품으로, 주로 묵으로 이용하였다. 『옹희잡지饔餼雜志』에는 도토리묵 쑤는 법이 나온다. "흉년에 산속의 유민들이 도토리를 가루 내어 맑게 걸러 청포처럼 묵을 쑤는데 자색紫色을 띠고 맛도 담담하지만 배고픔을 달랠 수 있다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 도토리묵을 '상수리[橡實乳]'로 표현하였고, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 도토리묵 만드는 법이 소개되어 있다.

도토리묵은 과거에는 구황식이었으나 지금은 별식으로 널리 이용되고 있다. 도토리묵은 떫은맛이 나는데 이는 타닌 성분 때문이다. 타닌 성분을 제거 하는 정도에 따라 도토리묵의 맛이 달라지므로 적절하게 제거할 필요가 있다. 도토리묵은 칼로리가 낮아 건강식품으로 알려지면서 간식과 부식거리로 이용되고 있다.

도토리는 껍질을 까서 잘 말린 후 빻아 가루 내어 물에 담근 뒤 떫은맛이 없어질 때까지 사흘 정도 자주 물을 갈아 가며 우려낸다. 앙금과 물이 분리되면 앙금을 잘 말려서 가루로 만든다. 그런 다음 가루를 물에



도토리묵 | 세종 | 2016 | 국립민속박물관

풀어 두꺼운 솥에 붓고 주걱으로 저어 가며 끓여서 농도가 걸쭉해지면 틀에 부어 식혀 굳힌다. 경상북도 지역에서는 '꿀밤묵'이라고도 한다.

굳힌 묵은 적당한 크기로 썰어서 양념장을 위에 뿌려 먹는다. 양념장은 간장, 참기름, 당근, 양파, 마늘, 고춧가루, 깨소금 등을 섞어 만든다. 도토리묵은 다양한 요리 재료가 되기도 한다. 대개는 '도토리묵무침'으로 이용된다. '도토리묵사발' 및 '도토리묵밥'도 대중음식이다. '도토리묵무침'은 오이·풋고추·미나리 등 채소를 넣고 간장, 고춧가루, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금 등 양념장으로 무쳐 만든다. 충청남도 지역에서는 데친 굴을 넣어 '도토리묵굴무침'을 만들기도 한다.

충청도 지역에서는 과거를 보러 가던 박달도령에게 금봉낭자가 도토리묵을 싸 주었다는 전설이 있다. 이는 도토리묵이 저장성이 있었다는 의미이기도 하다. 경북과 충남 지역에서는 도토리묵을 말린 다음 국간장에 담가 숙성시켜서 '도토리묵장아찌'를 만들어 먹을 때 다진 파, 마늘, 참기름, 통깨 등 갖은양념으로 무쳐 낸다. 경북 지역에서는 도토리묵을 납작하게 썰어서 식용유에 지진 후 풋고추, 붉은 고추, 백색지단을 고명으로 올리고 초고추장을 곁들인다. 백색지단 대신 무를 곱게 다져 올려 '도토리묵전'을 만들어 먹기도 한다. 또한 채 썰어 말린 도토리묵을 식용유에 튀겨 초고추장을 곁들여 내는 '도토리묵튀김'을 만들어 먹는다. 강원도 지역에서는 마른 도토리묵을 물에 불린 다음 간장, 다진 파, 다진 마늘, 물엿, 통깨를 넣고 조리다가 실고추를 얹어 '도토리묵나물(도토리묵조림)'을 만든다.

특징 및 의의 도토리묵은 과거 구황식품으로 다양한 음식 재료가 되었다. 다른 묵들에 비해 장기간 보관할 수 있기 때문에 다양한 음식으로의 활용도가 높다.

참고문헌 饗照雜誌, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김복남(金福男)

도토리밥

정의 도토리를 삶아 말려서 방아에 찧은 흰 녹말.

내용 도토리의 주성분은 녹말이며 떫은맛을 내는 타닌이 들어 있다. 도토리밥은 타닌을 제거한 녹말가루를 이용해 만든 음식이다. 도토리는 일찍부터 구황식으로 각광을 받았다. 고려 충선왕은 즉위년에 흉년이 들자 백성을 생각하여 반찬 수를 줄이고, 도토리를 맛보면서 굶주리는 백성들의 노고를 체험하였다.

조선시대 법령인 『속육전續六典』(1415)과 『경국대전經國大典』에는 도토리는 솔잎, 소나무껍질, 콩잎 등과 함께 구황작물로 규정하였다. 조선시대 전 시기에 걸쳐 도토리[橡實]가 굶주리는 백성들의 대표적인 구황작물로 이용되었고, 백성들은 흉년과 상관없이 도토리를 비축하였다. 세종은 1424년 흉년에 대비해 "대호大戶에는 60석, 중호中戶에는 40석, 소호小戶에는 20석, 잔호殘戶에는 10석" 등 일정량의 도토리[橡實]를 예비하도록 정하였다. 또한 1437년(세종 19)에 충청도 순문사 안순은 "흉년 구제로 도토리가 제일이고, 도토리

나무가 없는 곳은 심어서 키우자.” 라고 진휼 대책을 올리기도 하였다.

껍질을 벗긴 도토리를 물에 담가 충분히 불린 후 솥에 물을 붓고 끓인다. 이때 가마솥 가운데에 용수나 다래끼를 설치하여 그곳으로 모인 떫은맛을 내는 붉은빛의 물을 퍼내고 다시 새 물을 붓는 과정을 반복한다. 새 물을 15번 정도 부어 용수나 다래끼 안에 고이는 물이 맑아지면 물을 졸여 수분을 제거한다. 보송보송해진 도토리는 방아로 찧어 가루로 만들고, 그것을 큰 항아리에 저장해 두었다가 필요할 때 양식으로 썼다. 이것을 도토리밥 혹은 도토리쌀이라고 하였다. 도토리밥은 잘 변하지 않고 겨울철 음식으로 먹고 나면 포만감이 생긴다. 보통 도토리밥은 삶은 콩이나 팥·감자 등에 뿌려서 먹으며, 그 맛은 고소하다. 근래에는 별식으로 삶은 도토리와 팥을 함께 방아로 찧어서 설탕을 넣어 먹기도 한다.

특징 및 의의 도토리는 1960~1970년대에도 흉년 시 중요한 구황작물로 이용되었다. 언론보도에서도 도토리로 끼니를 때우는 참상과 도토리도 연명이 어려운 상황을 나타내기도 하였다. 속담에 ‘도토리는 산에서 들을 내다보면서 열매를 맺는다.’라는 말이 있다. 즉 흉년이 들 것 같으면 열매를 많이 맺어 굶주린 사람을 구한다는 기대의 표현이다. 그러나 ‘개밥의 도토리’라는 말처럼 풍년이 들면 개조차도 거들떠보지 않는 음식이 되고 만다. 이처럼 도토리는 농사의 풍흉을 나타내는 하나의 지표로 인식하였다.

참고문헌 經國大典, 高麗史, 續六典, 산촌(국립민속박물관, 2003), 도토리도 연명이 어려운 상황(마산일보, 1960.10.17), 도토리로 끼니를 때우는 참상(경남매일신문, 1967.10.5), 디지털강릉문화대전(gangneung.grandculture.net), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr).

필자 정연학(鄭然鶴)

도화주
桃花酒

정의 만개한 복숭아꽃을 넣어 술을 빚고, 술독에 꽃가지를 꽂아 두고 술이 익기를 기다렸다가 마시는 술.

내용 도화주桃花酒는 복숭아꽃이 필 때 빚는 계절주이면서 복숭아꽃이 피는 봄의 정취를 한껏 느낄 수 있는 가향주佳香酒이다. 따라서 일명 ‘복사꽃술’이라고도 불렀으며, 주로 사대부와 선비들 사이에서 즐겼다. 조선시대 문신이자 시인으로 유명한 이경석李景奭(1595~1671)의 『백헌선생집白軒先生集』 추습록追拾錄에 <4월에 유여해柳汝晦가 도화주를 가지고 왔다>라는 시詩에서 “처음으로 도화주 맛을 알았으니, 죽엽주만 자랑하지 말게나. 가지가 비도록 좋은 술에 들어가, 봄이 다하니 꽃잎만 뜨네. 잠시 어여쁜 빛깔을 먼저 보고, 처음으로 가장 아름다운 이름을 알았네. 슬픈 생각은 차차 풀어질 수 있겠네. 그대와 다시 술을 기울이고 있으니”라고 하여 도화주의 맛과 색에 대한 칭송을 엿볼 수 있다. 또 신유한申維翰(1681~1752)의 시문집 『청천집靑泉集』에 수록된 시詩 <경오년(1750) 설날庚午元日>에서도 “벽도화碧桃花 아래 놓인 술동이에서는 향기 진하구나”라고 하여 설날 아침에 쓸쓸히 책(도덕경)을 읽으면서도 마음은 먼저 도화원에서 거문고를 뜯으며 술잔에 꽃잎 띄워 마시던 홍취를 상상하고 있다.

이렇듯 시인 묵객들 사이에서 창작과 감상의 대상으로까지 자리 잡았던 도화주요, 대처의 주막에서까지 단골메뉴로 이름 높던 술이다. 조선시대 문헌으로 『감저종식법甘藷種植法』을 비롯하여 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장), 『고사신서攷事新書』, 『고사촬요故事撮要』, 『군학회등群學會謄』, 『규합총서閨閤叢書』, 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『산림경제山林經濟』, 『산림경제촬요山林經濟撮要』, 『시의전서是議全書』, 『양주방釀酒方』, 『주찬酒饌』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『치생요람治生要覽』, 『해동농서海東農書』, 『홍씨주방문』 등 25권의 문헌에 43차례나 수록되어 있는 것으로 미루어 우리나라 전통주가 가양주로 뿌리 내리게 된 시기인 조선 중기에 도화주가 대표 계절주의 하나로 자리매김해 왔을 것으로 추측된다.

『고사촬요』에 “정월에 깨끗이 쓴 멥쌀粳米 두 말 다섯 되를 매 씻어서 가루로 만들고, 흐르는 물活水 2말 5되를 비탕으로 끓여 고루 섞어 식힌 뒤에 누룩가루·밀가루 각 1되씩 독에 넣고, 복숭아꽃이 흐드러지게 필 때가 되면 멥쌀·찹쌀 각 3말씩을 매 씻어 하룻밤 물에

독

불려 쪄서 흐르는 물 6말 팔팔 끓여 식힌 뒤 고루 섞는다. 밥이 완전히 식거든 복숭아꽃 2되를 따 먼저 독 바닥에 깔고, 먼저 빚은 술밑과 함께 넣고, 복숭아꽃 두어 가지를 그 가운데 꽂아 놓았다가 익은 뒤에 술통에 뜬다. 방문이 비록 이와 같으나, 처음 빚는 술밑에 물 5되를 감하고 첨가할 때 또 3~4되를 감하면 맛이 더욱 좋다. 항상 싸늘한 곳에 두어 익기를 기다린다."고 하였다. 그런데 『고사촬요』를 비롯해 이들 문헌 가운데 많은 한문 기록에 수록된 도화주의 주방문이 동일하다. 그리고 『부인필지婦人必知』, 『양주방』, 『홍씨주방문』 등 주로 한글본 문헌에 수록된 도화주의 주방문은 한문 기록과 사뭇 다르고, 한글본 문헌과도 상이하다. 한글본의 경우 대개가 부녀자들에 의해 쓰여졌고 자신의 경험을 토대로 하여 작성된 주방문인 만큼 개인의 경험과 견해가 주방문에 반영됨으로써 각기 다른 도화주의 탄생 배경이 되었을 것으로 판단된다. 그리고 도화주에서만 유일하게 "동도지東桃枝를 두세 개 꺾어다 술독 한가운데에 꽂아 둔다."고 하였는데, 이와 같은 방법이 벽사辟邪의 의미 외에 다른 이유가 있는지에 대해서는 알 수 없다.

특징 및 의의 도화주는 이양주이면서 정월에 밑술을 범벅으로 하여 누룩과 밀가루를 섞어 빚으며, 복숭아꽃이 필 때 덧술을 한다는 특징이 있다. 덧술 하는 방법은 크게 세 가지로 나눈다. 끓는 물과 고두밥을 섞은 후에 식혀서 밑술과 혼화하는 방법과 물을 끓여서 식힌 후 고두밥과 합하고 고두밥이 물을 다 먹은 후에 고두밥을 차게 식혀서 덧술을 빚는 방법, 고두밥만을 식혀서 하는 방법이다. 덧술에는 복숭아나무의 꽃과 꽃가지를 꺾어다 함께 넣음으로써 한국 정서를 반영한다. 물을 적게 쓸수록 그 맛과 향이 좋아진다. 옛날에는 주막에서 시절주時節酒로 여행객들에게 인기가 높았으나 지금은 사라지고 맥이 끊긴 술이 되고 말았다.

참고문헌 甘藷種植法, 攷事新書, 故事撮要, 群學會騰, 閨閤叢書, 金承旨宅廚方文, 山林經濟, 山林經濟撮要, 是議全書, 釀酒方, 酒饌, 增補山林經濟, 治生要覽, 海東農書, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

정의 운두가 높고 배가 부르며 전이 달린 옹기.

내용 독은 지역에 따라 형태가 다양하다. 경상도 지역은 배가 크게 부른 대신 입이 작으며, 전라도 지역은 어깨가 매우 넓고 입은 조붓하다. 중부 및 이북 지역의 독은 홀쭉한 몸에 견주어 입이 크다. 빚는 흙에 따라 경상도는 황갈색, 전라도는 회백색, 중부는 적황색을 띤다.

독의 크기는 중독, 작은 독, 춘대, 젓독 따위로 나뉜다. 담는 내용물에 따라서는 쌀독, 간장독, 물독, 술독이라고 한다. 독과 항아리를 뚜렷하게 구분하지 않지만 독은 항아리보다 몸이 홀쭉하다.

큰독은 벽에 화초무늬를 장식하는 것 외에 서너 줄의 띠를 두르거나 물방울 모양의 요철凹凸을 새겨서 기벽이 단단하다. 이 밖에 용龍, 호虎, 귀龜 따위의 길상문을 넣어서 부귀도 기원하였다.

곡물독은 헛간이나 곳간에 두지만 다른 독이나 항아리는 양지바른 곳에 쌓은 낮은 돌단에 모아 놓는다. 이곳을 중부에서는 장독대, 북부에서는 장독걸이, 남부에서는 장독간, 제주도에서는 장항굽이라 이른다. 특히 호남의 상류 가옥에서는 낮은 담을 두르고 출입문을 따로 단다. 이를 장광이라 부른다.

중부지역에서는 장독에 버선본을 거꾸로 붙이면서 '꿀독'이라 외쳤고, 며느리에게 맛이 좋아진다고 일렀다. 바로 말하면 믿지 않을 것이기 때문이다. 버



장독



독 | 국립민속박물관

선을 붙이는 것은 빛을 싫어하는 지네나 노래기 따위의 다족류多足類 해충을 쫓기 위함이다. 정성이 더욱 더 큰 집에서는 버선본을 여러 개 매단 줄을 걸어 두기도 하였다. 이 밖에 왼새끼 줄에 고추와 숯을 꽂아서 독에 두른 것은 물론 산에서 꺾어 온 솔가지를 놓고 "장맛이 나게 도와 줍소서."라고 읊조렸다.

오지나 질그릇을 나르기 어려운 산간지대에서는 굵은 피나무 속을 파내어 독으로 썼다. 알맞은 길이로 자른 굵은 피나무 속을 파서 두께 5㎝쯤의 원통을 만든 다음 함지처럼 깎은 소나무 받침을 끼우고 굽에 괭이풀을 이겨 발라서 김칫독으로 쓴 것이다.

질독은 공기가 통하는 독특한 성질 덕분에 곡식뿐만 아니라 김치 따위의 음식물도 오래 두고 신선하게 먹을 수 있어 편리하다. 또 집지킴이 가운데 첫손에 꼽는 성주의 신체를 독에 넣어 받들고 이를 성주독이라고 부른 것도 우리만의 풍속이다.

특징 및 의의 예부터 주부의 부지런함을 장독대의 청결 상태를 잣대로 삼은 까닭에 얼굴 닦듯 매일 청소를 하는 외에 치레에도 지극정성을 쏟았다. 또 이곳을 제단 삼아 물그릇을 올려놓고 아이를 빌거나 집안의 무사태평을 축원하였고, 처녀들은 바느질 솜씨가 늘어나게 해 달라고 기원하였다.

참고문헌 한국 민속의 현장(배도식, 집문당, 1992), 한국식생활풍속(강인희·김경복, 삼영사, 1984), 한국의 부엌(김광언, 대원사, 1997).

필자 김광언(金光彦)

독상
獨床

정의 한 사람만을 위해 차린 음식 상차림.

개관 음식문화가 과학적 합리성을 갖추면서 음식법이나 상차림 양식이 고유한 모습으로 정립되는 조선시대를 한국음식문화의 완성기라고 한다. 특히 조선은 유교를 통치 이념으로 삼으면서 엄격한 신분제도와 가부장 중심 대가족제도가 사회 근간을 이루었고, 효孝 사상에 의한 연공서열年功序列, 장유유서長幼有序 등



회혼례도 중 부분 | 18세기 | 국립중앙박물관

수직 구조와 좌식坐食문화는 식생활에 큰 영향을 미쳤다. 이런 문화에서 독상 문화와 공간 전개형 상차림은 조선사회 식생활문화 규범이 되었고, 사대부가만이 아니라 왕실에서도 독상을 기본 상차림으로 차렸다. 『원행을묘정리의궤園行乙卯整理儀軌』에 의하면 왕궁을 떠나 수원으로 행하는 8박 9일 여정임에도 정조를 비롯해 자궁慈宮, 내빈內賓에게 올려진 일상식과 잔칫상은 모두 독상으로 차려진 것으로 보인다. 독상과 겸상, 공동식 모습은 외빈外賓의 경우에만 보인다. 또 『시의전서是議全書』에도 독상으로 차려진 상차림이 그려져 있다. 정신세계를 중요시하고 가난을 미덕으로 여기는 선비의 됨됨이를 그 집 부엌에 걸린, 손님 접대를 위한 상床의 수를 보고 가늠한다는 옛말이 있다. 높은 벼슬을 지낸 사대부의 일생을 형상화한 평생도平生圖의 돌, 혼인식, 회혼례 등에도 축하객들이 각각 독상을 받고 있는 모습을 쉽게 찾아 볼 수 있다. 『조선요리법朝鮮料理法』에도 "갑오 이전의 진짓상은 다 외상이다."라고 기록하고 있다.

이렇듯 독상문화는 중인층과 사대부에 이르기까지 계층을 가리지 않았으며, 일상식은 물론 잔치 및 상사喪事 시에도 각기 독상으로 접대하는 문화가 일반 형태였다. 다만 서민계층의 상차림은 여럿이 어울려 먹는 두리반이 대부분이었다.

내용 외상外床이라고도 불리는 독상 차림은 밥·죽·국수 등 주식과 국이나 찌개·김치류·장류 외에 나물, 구이, 조림, 전, 마른 찬, 젓갈 및 장아찌류, 찜 등 부식으

로 구성돼 격식을 갖추어 차린다. 먹는 사람 기준으로 상의 앞줄에는 밥이 왼쪽, 국이 오른쪽에 놓인다. 밥과 국 사이의 둘째 줄에는 장류가 놓인다. 그다음 줄에는 구이, 마른 찬, 나물 등 반찬이 놓인다. 제일 뒤쪽에는 김치류가 놓인다. 뜨거운 음식과 국물이 많은 음식은 상의 오른편에 오도록 배려하고, 채소류와 차거나 마른 음식은 왼편에 차린다. 또 찜이나 찌개는 국의 뒤쪽인 상의 오른쪽 중간에 놓는다. 수저 한 벌은 손에 잡기 편하게 상의 오른쪽에 놓으며, 젓가락은 숟가락 뒤쪽에 붙여 상의 밖으로 2~3㎝ 나가도록 걸쳐 놓는다. 독상에서 밥, 국(갱), 몇 가지 찬물, 장, 김치 등으로 차려진 소박한 보통 밥상일 때는 하나의 상으로 차려지지만 찬의 가짓수가 많은 생신상이나 손님접대상일 때는 겹상을 두어 한 사람에게 두 개 독상이 차려진다.

『원행을묘정리의궤』는 (독)상차림에서 장과 꿀을 제외한 모든 음식의 가짓수를 기器라 표현하였다. 『시의전서』와 『조선요리朝鮮料理』에서는 밥과 국(갱), 장류, 김치, 조치(찌개)를 제외한 찬물의 가짓수만을 헤아려 3첩·5첩·7첩·9첩·12첩으로 나타내고 있어 그 표현 방식에 차이가 있다. 따라서 오늘날 반찬 종류만으로 첩 수를 말하는 반상의 규범은 19세기 이후부터라고 추정할 수 있다.

독상 종류는 반상, 죽상, 국수나 만두로 차리는 장국상 등이 있다. 교자상, 주안상, 다과상 등은 독상 또는 겸상으로 차릴 수 있다. 독상에 쓰이는 상床은 소반이나 장방형의 사각상인 책상반이 주로 쓰이지만 책상반이 더 적합하다. 독상에 올라가는 그릇의 재질은 동일하다. 여름에는 사기, 겨울에는 놋그릇을 주로 사용한다.

지역사례 서울·경기 지역 독상의 김치는 개성 향토음식인 쌈(보褓)김치가 흔히 이용된다. 한 보시기 1인분씩 담는 쌈김치는 독상에 안성맞춤이다.

특징 및 의의 독상은 식품 재료와 조리법이 중복되지 않게 구성되어 있어 기호도를 만족시킬 수 있고, 다양한 식품 활용은 동물성 식품과 식물성 식품의 균형 맞춘 배합이 돋보여 영양이 고루 충족되는 훌륭한 한국형 식사 형태를 보여 주고 있다. 독상은 한 상에 음식을 펼쳐 놓게 되므로 밥과 국, 찬의 조화로움을 극대화시키는 특성이 있다. 또 독상은 1인분의 적정량으로 담아내기 때문에 감식減食 미덕과 과식過食 위험성이 배재되어 있다. 무엇보다 독상은 나만을 위한 음식상이므로 대접받는 느낌과 함께 심리적으로 안정감을 갖추고 편안하게 식사할 수 있도록 하는 상차림이다. 우리 식생활문화에서 독상 등 상차림의 규범, 테이블 스타일이 일찍부터 존재했다는 것은 큰 의의가 있다.

참고문헌 是議全書, 園行乙卯整理儀軌, 우리나라 식생활문화의 역사(윤서석, 신광출판사, 1999), 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 한국문화는 중국문화의 아류인가(최준식 외, 소나무, 2010).

필자 이춘자(李春子)

돈가스

정의 돼지고기를 썰어 간을 한 뒤 밀가루, 빵가루, 달걀 등의 튀김옷을 입혀 튀긴 요리.

내용 돈가스의 유래는 슈니첼Schnitzel로 이야기되는데, 이는 18세기부터 오스트리아에서 먹던 송아지 튀김요리이며, 이것이 유럽 전역에 널리 알려져 대중적으로 즐겨 먹는 음식이 되었다. 프랑스에서는 코트렛트cotelette, pork cutlet라는 이름의 음식이었는데 이것이 일본의 메이지시대明治時代인 1872년경에 일본에 전파되었고, 1959년 '포크가쓰레쓰カツレツ'라는 이름으로 불리다가 1929년에 도쿄의 한 식당에서 돈가쓰豚カツ라는 이름을 사용하기 시작하였다. 돼지를 뜻하는 '포



경양식 돈가스 | 국립민속박물관

크'는 돼지 돈豚자로, '커틀릿'은 일본식 발음으로 가쓰레쓰[カツレツ]로 불리다가, 부르기 쉽게 돈가쓰[豚かつ]라 부르게 되었다.

우리나라에 돈가스가 처음 들어온 것은 1930~1940년대이지만, 본격적으로 알려지기 시작한 것은 1960년대 경양식집이 생기기 시작한 때로 보는 것이 맞다. 한국의 돈가스는 일본과 달리 잘려 있지 않고, 고기를 두드려 넓게 편 '왕돈가스'의 형태로 푸짐해 보이는 효과가 있었다. 여기에 밥, 수프, 김치, 국, 고추, 단무지, 샐러드 등을 곁들이는 방식으로 한국의 돈가스가 만들어졌다.

1970~1990년대 전국에 걸쳐 성행한 경양식집은 돈가스가 당대의 대표 외식메뉴로 자리매김하는데 큰 역할을 했다. 특별한 날에 가족들과 함께 먹는 음식, 데이트할 때 큰맘 먹고 가서 근사하게 먹는 음식 등의 이미지로 돈가스는 대중적 사랑을 받았다. 이후 2000년대에 들어 여러 타국의 음식들이 한국에 들어오며 '서양식'이라는 거의 독점적인 지위를 가지고 있던 경양식집은 쇠퇴해 갔다. 이 시기부터 돈가스도 기사식당, 분식점 등으로 자리를 옮기며 저렴하고 양 많은 대중적 음식으로 인식되기 시작했다.

현재(2018)의 돈가스 형태는 크게 세 가지로 나눌 수 있는데 첫째는 일본식 돈가스로 '정통'을 강조하는 방식의 외래음식이다. 둘째는 경양식 스타일로 든든하고 맛있는 한국식 돈가스이다. 이는 과거의 향수를 느끼기 위한 사람들이 많이 찾는다. 셋째는 기사식당, 분식집, 뷔페의 돈가스로 저렴하지만 인기가 많다.

특징 및 의의 유럽에서 일본을 거쳐 한국에 전파된 음식인 돈가스는 서양음식이며 일본음식이며 한국의 음식이기도 하다. 음식을 비롯한 문화는 전파가 되며 변용되어 현지화 되어가기 마련이다. 쇠고기 요리인 슈니첼이 돼지고기 튀김인 포크 커틀릿이 되고, 이것이 고기를 먹지 않던 일본인들이 거부감 없이 고기를 먹기 위해 튀김이라는 조리법을 택하며 포크 가쓰레쓰가 되었다가, 한국에 와서는 김치와 함께 먹는 돈가스가 되었다. 돈가스의 유래와 역사를 통해 문화 전파의 일면을 보게 된다.

참고문헌 돈가스의 탄생(岡田哲, 정순분 역, 뿌리와이파리, 2006), 한국과 일본의 외래음식 수용과정 연구(정수현, 동북아문화연구45, 동북아시아문화학회, 2015), 돈가스의 유래와 역사(뉴스1, 2018.9.3), 포크커틀릿은 어떻게 돈가스가 됐나(아시아경제, 2017.6.11).

필자 강경표(姜炅杓)

돌나물

정의 장미목 돌나물과의 여러해살이풀로, 봄철 대표 나물류.

내용 돌나물속Sedum 식물은 전 세계에 470여 종이 있다. 주로 북반구에 분포하고, 일부가 남반구의 아프리카와 남아메리카에 분포한다. 그 가운데 현재 약으로 사용되는 것은 46종에 달한다. 약간 습한 곳에 무성하게 자라며 다년생 다육식물로서 잎의 마디마디에서 뿌리가 내리며 돌에 붙어 자라며 번진다 하여 돌나물(석상채石上菜)이란 이름으로 불린다. 돈나물이라고도 하며, 수근초라고 불리기도 한다.

말려서 약재로 사용하며, 중약명으로 수분초垂盆草라 한다. 수분초의 최초 기록은 청나라 때 『본초강목습유本草綱目拾遺』에 수록된 서아반지鼠牙半枝가 최초이다. 『중국약전中國藥典』에서는 이 종을 중약 수분초의 법정기원식물 내원종으로 수록하였다.

돌나물은 봄철 대표 채소로서 비타민C, 인산, 리보플라빈, 나이아신이 풍부해 새콤한 신맛이 있다. 포도당, 과당, 자당, 세도헵툴로오스sedoheptulose 등 당류를 함유하고 있어 특유의 단맛도 있어 식욕을 촉진하며 피로 해소에 좋다. 이소플라본 성분은 여성의 에스트로겐 감소로 인한 갱년기 증상, 골다공증 및 골격 내 콜라겐 감소를 완화하고 예방하는 데 도움이 된다. 특히 풍부하게 함유된 각종 비타민과 무기질은 성인병 예방에도 효과가 커 나른한 봄철 건강을 지켜 주는 제철 채소로 손색이 없다.

돌나물은 생채, 김치, 볶음 등으로 먹는다. 칼슘이 특히 많은 우수한 식품으로, 어린 줄기와 잎은 봄철에 물김치를 담가 먹으면 향미가 있고 시원함이 일품이다. 연중 겉절이 무침으로도 먹을 수 있다. 돌나물



돌나물 | 농촌진흥청

은 옛날부터 물김치를 담가 먹었다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선음식 만드는 법』, 『우리나라 음식 만드는 법』 등 조리서에는 돌나물로 봄철 물김치 담그는 법이 기록되어 있다. 돌나물의 풋내가 나지 않도록 밀가루 풀을 쑤어 식힌 후 붓고 잘 덮어서 하루 밤낮을 익히면 아주 맛이 있다고 하였다. 연한 순은 생채 또는 볶아서 나물로도 먹는다. 잎이 연해서 풋내가 나기 쉬우므로 체에 담아 흐르는 물에서 살살 흔들어 씻는 정도로 손질한다.

특징 및 의의 4~5월에 가장 맛있는 봄나물은 돌나물, 두릅, 참나물이다. 돌나물은 재배 기술 발달로 1년 내내 구할 수 있지만 봄철에 가장 맛있다. 봄철에는 특별히 양념을 첨가해서 무치거나 하지 않고 깨끗하게 씻은 돌나물에 양념장만을 곁들여 생채식으로 먹는 경우가 많다. 돌나물은 줄기가 도톰하고 머리 쪽 잎이 큰 것을 골라야 특유의 단맛과 향이 좋다.

참고문헌 세계약용식물백과사전2(趙中振·蕭培根, 성락선·하헌용 역, 한국학술정보, 2016), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 이영은(李英恩)

돌상

정의 아기가 태어난 지 일 년이 되는 날을 맞아 아기의 첫 생일을 축하하기 위해 차린 음식상.

개관 돌상은 아기의 첫 생일을 맞이하여 가까운 일가친척과 지인들을 모시고 음식을 마련하여 아기를 축하하는 잔칫상이다. 주로 복과 무병장수 등의 의미가 담긴 백설기, 수수팥경단 등의 간단한 차림새이다. 또 이 음식상과 함께 아기의 장래를 예측해 보는 돌잡이상도 함께 차린다. 이 돌상은 아주 오래된 풍습이다. 『국조보감國朝寶鑑』에 의하면 원자元子의 돌잔치에 음식을 나누며 함께 기뻐하였다고 하였고, 『조선상식朝鮮常識』에도 돌잡이 풍속이 보인다. 또 곽주郭澍의 서간문(1725)에 자녀가 돌잔치에 무엇을 잡았는지 궁금해하는 내용이 담겨 있다. 한편 『지봉유설芝峯類說』에는 일 년이 된 아기에게 새 옷을 입히는 풍속이 기록되어 있다.

내용 아기의 건강한 성장과 복되고 영화로운 삶을 기원하며 차리는 돌상의 음식들은 떡과 과일이 주가 된다. 복과 무병장수와 기원이 담긴 음식으로는 쌀밥, 미역국, 긴 국수, 백설기, 수수팥경단, 오색송편, 무지개떡, 인절미, 쌀, 미나리 홍실묶음, 대추를 포함한 제철과일 등을 올린다. 지역과 가풍에 따라 돌상차림새가 다를 수 있지만 백설기와 수수팥경단은 반드시 차리는 음식이다. 백설기는 신성함과 정결, 수수팥경단은 덕을 쌓으라는 뜻과 함께 액을 예방하고 무병하기를 바라는 의미, 인절미는 끈기와 단단한 마음, 송편의 오색은 만물의 조화, 무지개떡은 아기의 꿈이 찬란한 무지개처럼 이루어지라는 의미이다. 생명력과 번식력이 강한 미나리는 장수와 자손 번창, 대추도 자손 번창의 뜻을 나타낸다. 돌잡이용 물품으로는 쌀, 돈, 책, 종이, 필기구, 굵은 실타래, 활과 화살, 바느질도구 등을 올린다. 전통 풍습에서는 성별에 따라 품목을 달리하여 여자아기는 바느질도구, 남자아기는 활과 화살을 올렸다. 그러나 다양한 직업 분포와 정보사회, 4차 산업혁명을 지향하는 현 사회에서는 부모가 아기에게 바라는 염원을 담은 품목을 선택하여 올린다. 쌀과 돈은 부귀, 실타래는 장수, 책과 필기구는 훌륭한 학자, 활과 화살은 뛰어난 무예武藝, 바느질도구는 뛰어난 손재주를 각각 상징한다. 모두 좋은 뜻만을 나타내는 물품들로 가득한 이날의 돌잡이 행사는 부모와 친지들이 아기가 무엇을 잡는지를 흥미롭게 지켜보며 아기

의 적성과 인성을 가늠해서 장차 아기의 교육에 도움을 얻고자 하는 지혜가 깃든 행사라고도 할 수 있다. 돌상은 모가 나지 않는 둥근 상을 사용한다. 여기에는 이제 걸음마를 시작한 아기를 보호하려는 조심스러운 마음이 드러나 있고, 모나지 않는 성품으로 자라길 바라는 뜻이 있다. 그릇에 음식을 담을 때는 소복하게 담고, 큰상의 굄새처럼 높이 고이지는 않는다. 축하를 위해 참석한 친척과 지인들을 대접하기 위한 음식은 국수장국, 각색 전, 잡채, 김치, 돌떡 등을 차려 낸다. 돌떡은 되도록 많은 이웃집에 돌린다. 돌떡을 받은 이웃은 아기의 장래를 축복하며, 형편에 맞게 타래실·쌀·돈 등을 선물하는 풍습이 있다.

지역사례 백설기와 수수팥경단, 과일은 거의 모든 지역에서 돌상에 올리지만 지역과 가풍에 따라 차이가 있다. 서울 지역에서는 미나리를 홍실에 묶어 올린다. 경상도 지역에서는 아기를 받은 할머니를 잘 대접하는 풍습이 있다. 충청도 지역에서는 아기에게 수양부모를 정해 주기도 한다.

특징 및 의의 돌잔치의 의미는 한 고비를 무사히 넘겨 잘 자란 아기를 친인척과 이웃에게 공개하는 행사로서 아기가 한 사회의 일원이 되었음을 알리는 데 돌잔치의 의미가 있다. 의술이 발달하지 못한 옛날에는 영유아 사망률이 높았기 때문에 신생아가 자라서 돌맞이를 하는 것은 대단히 경사스러운 일이다. 전통 돌상은 대체로 조촐한 상차림이다. 돌잔치에 소용되는 음식



돌상 | 돌기념 사진 | 국립민속박물관

도 일상에서 쉽게 구할 수 있는 흔한 재료이며, 돌을 차리는 상과 돌잡이용 물품도 이웃끼리 서로 돌려 가며 사용한다. 이렇게 돌상을 차리는 데에는 많은 재화가 소용되지 않아 누구라도 쉽게 차릴 수 있는 평범한 상차림이다.

참고문헌 國朝寶鑑, 芝峯類說, 玄風郭氏諺簡, 조선상식-풍속(최남선, 동명사, 1948), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984).

필자 이춘자(李春子)

돌솥밥

정의 곱돌로 만든 작은 솥에 쌀, 보리 등 곡식을 넣어 지은 밥.

내용 돌솥밥은 즉석에서 소량으로 밥을 지을 수 있고, 곱돌 특성상 온도가 고르게 유지되므로 식사를 마칠 때까지 따뜻한 밥을 먹을 수 있다는 장점이 있다. 이뿐만 아니라 별도의 그릇에 밥을 퍼낸 뒤 솥에 물을 부으면 눌은밥과 숭늉을 더불어 즐길 수도 있다. 조선 중기의 문인 최립崔岦(1539~1612)은 『간이집簡易集』에서 돌솥으로 "차도 끓여 먹고 약도 겸해서 달여 먹고, 떫은 쇠나 비린 구리 그런 솥에 비할쏜가"라는 기록을 남겼다. 또한 18세기 이후에 쓰여진 『박해통고博海通攷』·『규합총서閨閤叢書』·『임원경제지林園經濟志』 등에도 밥과 죽은 돌솥을 사용하는 것이 제일 좋고, 무쇠솥·구리솥 순이라고 적고 있다. 이것으로 볼 때 그 당시 곱돌솥은 무쇠솥이나 구리솥에 비해 상품上品으로 인식되었음을 알 수 있다.

이처럼 귀한 용기에 지은 돌솥밥이 일반 음식판매점에서 사용되기 시작한 것은 1960년대 말~1970년대 무렵인 것으로 보인다. 전라북도 전주의 경우에는 중앙회관이라고 하는 비빔밥 전문식당에서 돌솥비빔밥을 처음 개발하였다. 이 식당 주인은 다른 비빔밥 전문점과의 차별화 전략을 마련하는 과정에서 고객들이 비빔밥을 따뜻하게 오래 먹을 수 있도록 그릇을 개발



영양돌솥밥 | 한식진흥원

하기 시작했다. 몇 번의 실패 끝에 1969년에 드디어 전국 최초로 곱돌그릇 개발에 성공하였고, 아예 '전주 곱돌비빔밥'을 상표등록 하였다. 이 비빔밥은 일명 돌솥비빔밥으로 불렸다. 기존 비빔밥이 채소와 고기류를 넣어 비빈 것이라면 전주 중앙회관의 비빔밥은 여기에 은행, 잣, 밤, 대추 같은 영양식 재료를 추가하였다. 이는 기존 비빔밥을 한층 고급화한 것으로, 1970년대 초반에는 전주 지역을 넘어 서울 지역에까지 선풍을 일으키며 인기를 얻게 되었다.

그러나 1970년대 초반까지만 해도 돌솥밥 혹은 돌솥비빔밥은 사치스러운 음식으로 인식된 듯하다. 당시 대한요식업중앙회는 혼분식 정책을 자율 이행하기 위한 실천 사항으로 즉석 돌솥밥 판매를 일체 폐지하였고, 이를 3회 이상 어길 시에는 당국에 고발하겠다고 엄포를 놓았다. 돌솥밥이 사치스러운 음식이라는 낙인을 걷어내게 된 것은 1980년대에 이르러서였다. 이 무렵 우리나라 쌀 자급률은 90%를 웃돌게 되었고, 많은 사람들이 먹고 사는 문제에서 드디어 해방되었다. 그리하여 1980년대 종로 뒷골목에 있던 종각식당에서는 점심시간에 150여 명의 손님들이 줄을 서서 차례를 기다리는 진풍경이 벌어졌다. 이 식당이 대중의 인기를 끈 것은 단순한 돌솥밥이 아닌 대추·밤·잣과 함께 육류·해산물·채소류 등 재료를 넣어 영양분을 듬뿍 담았기 때문이었다.

특징 및 의의 돌솥밥은 1~2인용의 작은 곱돌솥에 곡류를 넣어 지은 밥으로, 맛과 영양 면에서 뛰어나다. 돌솥밥이 진화하는 과정에서 은행, 잣, 밤, 대추 등과 같은 영양식 재료를 추가한 영양돌솥밥과 돌솥비빔밥 등이 파생되었다.

참고문헌 簡易集, 난록기(최승범, 세운문화사, 1977), 전주비빔밥의 사회적 부각과 고급화 과정 연구(양미경, 한국민속학58, 한국민속학회, 2013), 3회 이상 위반은 고발(매일경제, 1971.7.21), 돌솥밥 전문식당 종로 뒷골목 종각(경향신문, 1983.6.14).

필자 양미경(梁渼景)

동동주

정의 술이 발효될 때 술 표면에 '하얀 밥알이 동동 떠 있다'는 뜻에서 붙인 술 이름으로, 부의주浮蟻酒의 이명異名.

내용 동동주는 찹쌀과 누룩, 물로 한 차례 빚는 단양주이다. 술을 빚어 두면 발효를 시작한 지 사흘째부터 술이 다 익기까지 술 표면에 쌀알이 떠오른다. 그 모습이 막 알에서 깨어난 개미 유충과 모양이 비슷하다. 특히 찹쌀로 고두밥을 짓고 물과 누룩을 골고루 섞어 항아리에 담아 안쳐서 보름 정도 익히면 약간 붉은 빛깔이 도는, 여느 전통주에 비해 시원한 맛이 나는 술이 된다. 이러한 동동주 제조 과정은 모든 술의 기본으로, 덧술을 할 수도 있고 약재를 가미해 약주를 만들기도 한다. 술지게미를 가지고 막걸리를 만들 수도 있고, 아울러 증류 과정을 거쳐 소주를 만들 수도 있다는 점에서 매우 중요한 술로 간주된다.

동동주가 언제부터 빚어졌는지 살필 수 있는 문헌이나 기록은 찾을 수 없다. 다만 술을 빚는 과정이나 원료의 배합 비율 등을 고려할 때 조선시대 문헌인 『언서주찬방諺書酒饌方』을 비롯하여 『고사촬요攷事撮要』, 『양주방釀酒方』, 『임원십육지林園十六志』 등 26종의 문헌에 32차례나 등장하는 부의주浮蟻酒의 이명異名으로 추측된다는 것이 정설이다. 술이 다 익어갈 무렵이면 술 표면에 하얀 밥알이 떠오르는데 이를 생동감 있게 '동동 떠 있다'라고 표현하던 수식어가 술이름이 되었다고 보는 견해다. 이러한 추론을 뒷받침할 수 있는 기록으로, 고려 말 문신 이색의 『목은집牧隱集』에 수록된 시詩 가운데 "개미[浮蟻]가 '동동' 뜬 술"이라고 표현된



동동주 | 국립민속박물관

시구가 있는데 이를 두고 동동주에 대한 최초의 기록으로 인식하게 되었을 것이라는 주장이다. 술 빚는 사람의 대부분이 과거에 한자 공부를 할 기회를 갖지 못했던 여인들이어서 한자 표기의 부의주浮蟻酒라는 이름 대신 발효과정에서 고두밥이 '동동' 떠오르는 현상을 두고 동동주라는 이름을 붙이게 되었을 것이라는 견해다.

용인민속촌의 동동주 제조법은 '찹쌀 5되, 누룩 1.5되, 물 6되'이지만 민간의 동동주 제조법은 '찹쌀 3~5되, 누룩 1되, 엿기름 2홉, 물 1말'로 쌀의 양은 현저히 줄고 물과 누룩의 양은 늘었다는 것을 확인할 수 있다. 또 가양주법에서는 수곡水麴(물누룩)을 만드는 대신 엿기름물을 만들어 술을 빚는 등 점차 후대로 내려오면서 경제성 추구와 편의성 위주의 술 빚기로 변화되고 있음을 엿볼 수 있다. 특히 시중에서는 탁주도 막걸리도 아닌, 그렇다고 청주는 더더욱 아닌 중간 형태에 밥알이 섞여 있는 출처 불명의 동동주가 부의주 행세를 하고 있다. 밀가루나 옥수수 전분을 이용한 저급 탁주에 식혜밥을 띄운, 이름뿐인 동동주들까지 등장해 동동주의 이미지를 흐려 놓고 있다.

특징 및 의의 동동주와 같은 발효주는 발효와 숙성이란 과정을 거치는 동안 떠올라 있던 밥알은 다시 가라앉게 된다. 이 때문에 동동주는 탁주나 막걸리 형태의 뿌연 술이 아닌 정통 청주라는 것을 알 수 있다. 또 이렇게 스스로 고두밥이 가라앉은 동동주라야 많이 마셔도 숙취가 일절 없고, 특히 누룩 냄새가 아닌 사과나 포도향기와 같은 방향芳香이 특징이다.

참고문헌 牧隱集, 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

동래파전

정의 기름을 두른 번철에 조선쪽파를 올리고 갖가지 해물 재료를 반죽하여 얹은 다음 찹쌀가루, 멥쌀가루, 고춧가루 등을 섞은 반죽물을 두르고 달걀을 터트려서 지진 전.

내용 동래파전은 반죽의 주재료로 찹쌀가루와 멥쌀가루를 쓰고, 해물이 풍성하게 들어간다는 점에서 일반 파전과 차별성을 지닌 부산광역시 동래 지역 향토음식이다. 채소류로는 쪽파·미나리, 육류로는 쇠고기·달걀, 해물로는 대합·홍합·조갯살·굴·새우 등을 사용하여 '해물파전'이라고도 불린다. 파전을 굽다가 마지막에 달걀을 풀어 얹어 충분히 익을 때 파와 해물의 향기가 날아가지 못하도록 냄비 뚜껑을 덮는 것이 동래파전 조리법의 특색이다. 파전을 먹을 때는 간장이 아닌 초장에 찍어 먹는 것도 남다르다.

동래파전의 유래에 관한 기록은 전혀 남아 있지 않고, '조선시대 동래부사가 삼월삼짇날 임금님께 진상한 음식', '숙종 때 산성의 중성中城 출성 부역꾼의 새참으로 먹은 음식'이라는 내용이 구전으로 전해지고 있다. 따라서 동래파전은 재료의 종류나 질의 측면에서는 다소 차이가 있었을 것이지만 상층과 하층의 사람들이 모두 즐겨 먹었던 음식이었을 것으로 짐작할 수 있다. 초창기 동래파전은 고급 음식점이나 양반가에서도 만들어 먹었고, 동래장터에 등장한 동래파전은 고급 음식점에서 파는 것보다 간소하게 만들어진 것으로 보인다. 광복 전까지만 해도 동래파전은 인근 고을에서 "파전 먹는 재미로 동래장에 간다."라고 할 정도로 민중이 즐겨 찾던 음식이었다.

동래파전은 1930년대 일제강점기 말에 상품화되면서 명성을 확보하였다. 당시 고급 음식점 및 동래장터에서 재료와 가격이 천차만별인 동래파전을 판매하

였다. 그중에서 '동래할매파전'은 동래시장 동문 입구에서 상호도 없이 장사를 시작하여 며느리들에게 대물림하며 그 명맥을 지금까지 이어 오고 있다. 1970년대 말 전통문화, 향토문화 보존 측면에서 문화재관리국은 전국 향토음식조사를 실시했다. 이러한 사회 흐름 속에서 동래파전은 활황을 맞이했다. 1980년대 급속히 전개된 경제 개발과 더불어 식생활 수준이 향상되면서 동래파전 전승도 난항을 겪는가 했지만 1990년대 지방자치제 시행으로 시·군별 전통·향토문화 발굴 과정에서 동래파전은 다시 한 번 전성기를 맞이했다. 1999년 '부산시 향토음식 1호'로 동래파전이 지정되었고, 2004년에는 '동래파전연구회'가 발족되어 여러 전문가가 동래파전을 전승하기 위한 노력을 하고 있다. 2008년 동래구청은 '동래고을파전', '동래주막파전' 등 동래파전과 관련한 상표권을 열한 가지 등록하였다.

특징 및 의의 동래파전은 일반 파전과 달리 해물을 풍성하게 쓸 뿐만 아니라 파와 해물의 향과 맛을 살리기 위해 냄비 뚜껑을 활용하여 찜처럼 지져 내는 것이 특징이다. 부산 동래지역 향토음식으로 지정되어 남녀노소 누구나 사계절 모두 즐겨 먹을 수 있다. 특히 막걸리나 동동주 안주로 잘 어울린다.

참고문헌 부산 동래파전의 유명세 확보와 확산과정(이지은, 2009년 한국민속학자대회 대학생 현상 공모 수상 논문, 국립민속박물관, 2009), 한국민속종합조사보고서(문화공보부 문화재관리국, 1987), 동래 해물 파 향기와 해물의 조화(경향신문, 1994.10.21).

필자 박선미(朴善美)

동의보감
東醫寶鑑

정의 허준許浚이 지은 한의학 의서醫書.

내용 『동의보감東醫寶鑑』은 허준이 1596년(선조 29) 왕명을 받고 편찬을 시작하여 1610년(광해군 2)에 완성하고 1613년 내의원에서 간행된 의학 서적이다. 총 25권 중 목차 2권, 의학 내용 23권으로 이루어져 있다. 의학 내용은 「내경內景」, 「외형外形」, 「잡병雜病」, 「탕액湯液」, 「침구鍼灸」로 되어 있다. 「내경」, 「외형」, 「잡병」에서는 질병 치료는 물론 건강 증진과 관련된 많은 한약재가 기재되어 있다. 특히 「탕액」에서는 약 1,400종의 한약재가 수록되어 있다. 이는 당시 우리나라에서 흔히 쓰이고 있던 각종 약재를 수부水部·곡부穀部·금부禽部·수부獸部·어부魚部·충부蟲部·과부果部·채부菜部·초부草部·목부木部·옥부玉部·석부石部·금부金部로 나누고, 각 약재의 효능, 적응증, 채취법, 가공 방법, 산지, 민간 이름 등을 기재한 것이다. 한의학에서 약과 음식은 근원이 같다하여(약식동원藥食同源) 『동의보감』에 기재된 약재 중 상당수는 식재료로도 사용한다. 예를 들어 밥으로 활용한 식재료에는 갱미粳米(멥쌀), 대맥大麥(보리), 호마胡麻(검은 참깨), 속미粟米(좁쌀), 서미黍米(기장쌀), 직미稷米(피쌀), 연실蓮實(연밥) 등이 있다. 갱미, 나미糯米(찹쌀), 의이인薏苡仁(율무), 교맥蕎麥(메밀), 녹두, 마인麻仁(삼씨), 검인芡仁(가시연밥), 해송자海松子(잣), 임자荏子(들깨), 유백피楡白皮(느릅나무 속껍질) 등은 죽의 재료로도 활용하였다. 꿩과 암탉은 만두, 오골계·집오리·양고기·고양이·살쾡이·여우 등과 붕어·잉어·가물치·토란·쇠비름·차조기·다시마·





동의보감 | 국립중앙도서관

배추·머위 등은 국으로, 아욱잎·가지·두릅·소리쟁이 잎·원추리 뿌리 등은 나물로, 배추·동아·갓·부추·미나리·목이 등은 김치 재료로 활용할 수 있다. 동의보감에는 음식을 이용하여 건강 장수하게 하는 다양한 방법이 소개되어 있는데, 예를 들어 오래 살게 해 주는 약선藥膳으로는 송지松脂·구기자·연실·하수오何首烏·해송자·호마 등이 있으며, 소마죽(소자, 마자)·삼인죽(도인, 해송자, 욱리인) 등은 노인성 변비에 효과가 있는 것으로 기록되어 있다.

특징 및 의의 『동의보감』은 몸과 질병에 대한 의학이론, 처방, 약물, 침구 등 한의학의 핵심 내용을 담고 있는 의학 서적이다. 편집과 구성이 치밀하고 한의학 이론을 논리 정연하게 전개하고 있다. 당대까지의 중국 의서를 인용한 것 외에도 『향약집성방鄕藥集成方』·『의방유취醫方類聚』 등에 나타난 우리나라 전통 의학을 계승하고, 「탕액」의 약초 중 우리나라 향약은 한글 이름으로 표기하는 등 우리 의학의 독창성을 추구하였다. 『동의보감』은 우리나라를 대표하는 의학 서적일 뿐만 아니라 국제 의서로도 인정받았다. 2009년에는 세계문화유산으로 등재되었다. 한편 『동의보감』에 수록된 한약재 중 상당수는 식재료로도 사용한다. 각 재료의 효능과 활용 형태는 『동의보감』에 기록되어 있어, 일상식은 물론 건강기능 음식, 약선 음식 등 식이요법으로 병을 치료하고 건강을 증진시키는 데 다양하게 활용할 수 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 동의보감에 나타난 식재료와 이용방법(조미숙, 율촌재단, 2012), 한권으로 읽는 동의보감(김남일·신동원·여인석, 들녘, 1999), 허준의 동의보감 25권의 비밀(김주영, 미래M&B, 1999).

필자 박종현(朴鍾鉉)

동이

정의 장독이나 김칫독에 비해 크기는 다소 작고 아가리는 넓으며, 주로 물과 같은 액체를 담아 운반할 때 사용하는 옹기.



동이 | 높이 29.5 너비 40.2 | 광복 이후 | 국립민속박물관



물동이 | 일제강점기 | 국립민속박물관

내용 대표 동이로는 물을 길어 나르는 물동이가 있다. 크기는 대두大斗 한 말들이 정도가 일반 형태이다. 이 용량은 성인 한 사람이 충분히 들거나 머리에 일 수 있는 수준이다. 그리고 예전에 남의 집 큰일에 부조로 술이나 팥죽을 보낼 때도 그 양을 동이로 셈하였으며, 술집에서도 술의 양을 동이로 가늠하였다.

동이의 공통 형태는 대체로 밑바닥이나 높이에 비해 아가리가 다른 단지에 비해 넓은 것이 특징이다. 이는 바가지를 이용해 내용물을 퍼 담거나 퍼내는 일을 쉽게 하기 위해서이다. 그리고 일정한 곳에 고정시켜 두고 사용하는 것은 그렇지 않으나 수시로 들고 옮기거나 하는 물동이 같은 경우는 몸통에 손잡이가 있다. 특히 넓은 꼭지를 달아 동이를 들고 내리는데 손이 아프거나 불편하지 않도록 했다.

동이는 만드는 재료나 용도에 따라 다양한 이름이 붙는다. 통상 옹기로 만들기 때문에 별도로 옹기동이라고 굳이 부르지는 않지만 놋쇠로 만든 경우는 놋동

이라 하고, 양은(알루미늄)으로 만든 것은 양동이라고 한다. 강원도는 옹기흙 대신 질흙으로 빚은 질그릇 동이를 주로 사용한다. 이 때문에 강원도에는 이런 동이를 질동이라고 한다. 속담에 '질동이 깨뜨리고 놋동이 얻었다.'는 말이 있는데 이는 대단찮은 것을 잃고 그보다 더 나은 것을 가지게 되었다는 뜻이다. 그리고 물을 담는 동이면 물동이, 술을 담으면 술동이, 젓갈을 담으면 젓동이가 된다. 젓갈 장수들은 이 젓동이에 젓갈을 담아 지게에 지고 팔러 다녔다. 농가에서는 귀때동이라 하여 전 한쪽에 귀때를 붙여 액체를 쏟기에 편리하도록 만든 것이 있다. 주로 소변을 담아서 여기저기 밭고랑을 옮겨 다니면서 거름을 줄 때 사용하는 농기구이다.

동이에 내용물을 담아 이동할 때는 안에 든 내용물이 출렁거려 튀거나 넘치는 경우가 많은데 이런 점을 막기 위해 주로 물동이에는 바가지를 엎어 놓아 내용물의 흔들림을 최소화하였다.

참고문헌 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1969), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

동치미

정의 무를 소금물에 담가 익히는 김치.

내용 동치미는 겨울에 담가 먹는다고 하여 '동침冬沈'이라고도 하며, 『증보산림경제增補山林經濟』·『임원십육지林園十六志』·『농정회요農政會要』에서는 '나복동침저蘿蔔冬沉菹', 『주찬酒饌』에서는 '동침저童沈菹', 『규합총서閨閤叢書』에서는 '동침저冬沈菹', 『시의전서是議全書』에서는 '동침이冬枕伊'라고 하였다. 1890~1950년대의 명칭으로는 '동침이'가 가장 많고 그다음이 '동치미'이다. 『산가요록山家要錄』(1450년경)과 『요록要錄』(1689)에는 '참무동치미[土邑沈菜]'와 '순무동치미[凍沈]'가 있다. 다른 기록은 모두 무로만 담그는 방법이다. 『산가요록』의 순무동치미는 물로만 담그고 『요록』의 참무동치미는 물이나 쌀뜨물, 끓여 식힌 소금물로 담갔다. 다른 자료는 모두 소금물로 담근다. 『산가요록』의 '순무동치미'는 얼려 담고, 『요록』의 '동치미'는 맹물로 담가서, 먹을 때 소금을 넣고, 사흘 절여 담근다고 하였다. 대부분 무나 작은 무를 쓰는데 『산가요록』과 『수운잡방』의 '참무동치미'는 큰 무는 쪼개 담그고 『규합총서』의 '동치미[冬菹]'는 잎 달린 무를 썼다. 조선 초기의 『산가요록』·『요록』·『수운잡방需雲雜方』은 부재료를 넣지 않고, 『증보산림경제』·『임원십육지』·『농정회요』·『규합총서』·『주찬·『시의전서』는 오이, 가지, 생강, 파, 고추 등 부재료를 넣는다.

1900~1950년대에는 대부분 무를 사용해 동치미를 담갔지만 『동아일보』와 『여성』 잡지에서는 배추를 사용한 '배채 동침이'를 소개한 바 있다. 그 외에 『동아일보』와 『조선요리학』에서 소개한 무와 배추를 함께 사용하는 방법도 있다. 『조선요리제법』의 '동침이 별법'·『간편조선요리제법』의 '동침이 특별법'은 오이지, 『조선음식만드는 법』의 '동치미'는 가지와 오이를 넣는다. 『조선요리』에도 무와 다른 채소를 넣는 방법이 있다. 부재료로는 대부분 배, 유자, 파, 파뿌리, 생강, 고추, 꿀, 마늘, 귤, 청각, 고추씨 등을 넣는다. 육류로는 『조선무쌍신식요리제법』의 '동침이'는 연어 알, 『동아일보』의 '배채 동침이'는 쇠고기, 『여성』의 '전라도 배추 동침'은 살코기, 『동아일보』·『조선요리학』·『조선음식만드는 법』은 준치젓을 넣는다. 『조선무쌍신식요리제법』의 '동침이'는 맨드라미꽃을 넣어서 색을 빨갛게 물들인다. 대부분 소금에 절이지만 『동아일보』의 '동침이'는 설탕과 소금을 섞어 절인다. 담금은 대부분 소금물을 사용하지만 『동아일보』의 '동침이'는 멸치젓국, 『여성』의 '전라도 배추 동침', 『조선음식만드는법』의 '동치미 별법'은 젓국, 『조선요리학』의 '동침이 특별법'은 담금액에 조기젓을 넣는다. 『조선요리』와 『우리음식』의 '동치미'는 담금액에 설탕을 넣고, 『동아일보』의 '동치미'는 면 삶은 물을 넣는다.

특징 및 의의 『연원직지燕轅直指』와 『북원록北轅錄』에 당시 청나라 연경燕京에도 동치미[冬沈菹]가 있는데 병자호란 때 포로로 잡혀 온 조선 사람들이 남긴 방법이라고 하였다. 조선 초기 기록에는 부재료를 넣지 않는 동치미



동치미 | 한식진흥원



동치미 담그는 법 | 조선요리제법 | 국립민속박물관

도 많았으나 근대에 이르러는 부재료와 양념을 많이 넣는 방법이 많다. 먹고 살 것이 없던 시절에는 동치미를 무와 무청만으로 담그는 경우가 많았으나 지금은 기호에 따라 파, 마늘, 생강, 고추, 유자, 배, 잣 등을 넣기도 한다. 추운 지방에서는 싱겁게, 따뜻한 지방에서는 짜게 담가서 발효 정도를 조절한다.

동치미는 유산균이 만드는 신맛과 유산발효로 생성되는 탄산가스의 쏘는 맛이 어우러져 시원한 맛을 더한다. 그러나 온도가 높으면 탄산가스가 배출되어 시원한 맛을 떨어뜨리므로 동치미는 찬 상태로 유지시켜야 한다. 동치미 국물은 국수나 냉면 국물로 맛있어서 시중 냉면은 육수로 동치밋국을 사용하는 것이 많다.

참고문헌 閨閤叢書, 山家要錄, 需雲雜方, 林園經濟志, 增補山林經濟, 전통김치(안용근, 교문사, 2008).

필자 안용근(安龍根)

동태찌개

정의 토막 낸 동태에 무, 미나리, 두부, 쑥갓 등을 넣고 고춧가루와 고추장 등을 풀어서 얼큰하게 끓인 찌개.

내용 우리나라 동해에서 가장 많이 잡히는 어류인 명태는 겨울철에 잡힌다. 명태는 얼리거나 영하 40℃ 이하에서 급속 냉동시킨 것을 동태 또는 동명태凍明太, 그냥 말린 것은 북어北魚, 한겨울에 명태를 일교차가 큰 덕장에 걸어서 차가운 바람을 맞으며 얼고 녹기를 반복해 얼려서 말린 것은 황태黃太, 명태새끼는 노가리라고 한다. 명태의 명칭에 대해 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』은 '무태어無泰魚'라 하고 경성鏡城과 명천明川 토산물이라 하였다. 『송남잡식松南雜識』에는 "원산도元山島에서 나고 명천사람 태太씨가 북해北海에서 낚시로 낚았다. 크고 살찌고 맛이 좋았으며 명태明太라 이름 지었다."라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 고기, 파, 두부와 함께 고추장을 풀어서 끓이는 것과 간장에 후춧가루 친 '북어찌개', 토막 친 명태에 달걀물을 입혀 넣어 끓인 명태국明太湯, 北魚湯, 북어전유어北魚煎油魚, 명태조림 등 다양한 명태음식이 실려 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』은 "북어 대가리를 자르고 속에 뼈를 꺼내고 한 치 길이씩 잘라서 뚝배기에 넣고 고기와 파를 썰어 넣고 물에 고추장이나 간장을 간맞게 풀어 붓고 두부를 잘게 썰어 넣고 끓이나니라." 하면서 북어찌개와 명태국이 나온다. 『조선요리법朝鮮料理法』에도 고기를 썰어 넣고 끓인 찌개인 '명태조치'가 나온다.

동태찌개 만드는 법은 보통 비늘을 긁어내고 지느러미를 잘라 내는 등 손질된 동태를 서너 토막 내고, 무는 나박썰기 한다. 파와 미나리는 씻어서 5㎝ 길이로 썰고, 양파·두부·홍고추·쑥갓도 썰어 둔다. 냄비에 육수와 무를 넣고 끓이다가 된장, 고추장을 풀어 한소끔 끓인다. 토막 낸 동태와 다진 마늘·생강·고춧가루·콩나물·양파·두부를 넣고 끓으면 먹기 직전에 미나리·쑥갓과 붉은 고추를 얹어 낸다. 동태찌개는 얼큰하고 시원한 맛을 내도록 끓인다. 찌개 국물은 지역에 따라 맹물이나 육수, 멸치장국을 사용한다. 간은 주로



동태찌개 | 농촌진흥청

된장이나 고추장으로 한다. 담백하고 시원한 맛을 내기 위해서는 콩나물을 넣고 소금과 젓국으로만 간을 한 동태맑은찌개를 끓이기도 한다.

지역사례 서울·경기도 지역에서는 잘게 썰어 양념한 쇠고기를 볶다가 물을 부어 육수로 사용하고, 동태가 많이 잡히는 동해에 접해 있는 강원도와 경상북도 지역에서는 쌀뜨물이나 멸치장국으로 동태찌개를 끓인다.

특징 및 의의 단백질이 풍부한 흰살생선이며, 비린내가 거의 없는 동태 특성으로 동태찌개는 담백하고 시원한 맛을 낸다. 또 영양가가 좋아 해장[解酲]으로 즐겨 이용되며, 겨울이 제철인 음식이다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1939), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

돼지갈비

정의 돼지의 갈비 또는 돼지의 갈비로 만든 음식.

내용 돼지갈비는 돼지 제1 갈비뼈에서 제4 또는 제5 갈비뼈까지의 부위를 분리하여 정형한 것으로, 쫄깃한 씹는 느낌이 있고 고소한 맛이 난다. 돼지갈비는 쇠갈비보다 육질이 더 부드럽고 육색이 더 밝은 선홍색을 띤다. 3개월 정도 된 암퇘지의 갈비가 가장 연하고 맛있으며, 고기 결이 매끈하고 탄력이 있다. 돼지갈비는 기름이 많지 않은 것이 좋다. 갈비는 질긴 근막이 곁을 감싸고 있는데 조리를 위해서는 이것을 제거해야 한다. 또한 표면에 붙어 있는 기름을 얄팍하게 저며서 떼어내고, 찬물에 담가서 핏물을 뺀 다음 생강즙과 청주에 1시간 정도 재워 요리에 이용한다.

1960년대 일간 신문에 보도된 돼지갈비 조리법을 보면 '튀김'(『동아일보』 1960.3.31, 1962.12.12), '조림'(『경향신문』 1963.9.3), '전골'(『경향신문』 1969.3.17) 등으로 다양하였다. 하지만 오늘날 구이로 많이 먹는 것에 비해, 과거 조리서에서는 돼지갈비를 주로 찜용으로 많이 소개하였다. 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』(1957)의 돼지고기 요리를 보면 '돼지가리(갈비)'는 찜의 재료로 소개하였고, 구이로는 '돼지족'이 수록되어 있다. 『한국음식』(1988)에서는 "돼지갈비는 연하므로 손쉽게 요리할 수 있고 고소한 얕은 맛이 있어 여름철 음식으로 적합하다."고 하고 돼지갈비찜 요리 과정을 다음과 같이 소개하고 있다. 돼지갈비를 3*cm* 정도로 자르고 기름기를 제거한 뒤 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 후춧가루, 설탕을 갈비에 골고루 조미하여 잠깐 볶다가 물을 붓고 끓인다. 고기가 익은 후 풋고추를 넣고, 국물이 거의 다 조려진 뒤에 남은 양념을 넣은 다음 뜸을 들여 윤기를 낸다. 이 외에도 이 조리서에서는 돼지갈비를 이용하는 음식으로 '돼지갈비튀김찜'이 기록되어 있다. 한편 구이용 돼지고기 부위로는 갈비보다 '등심, 방앗살, 뒷다리'를 추천하였다.

돼지갈비구이의 경우 쇠갈비와 달리 질기지 않고 육질이 연해 맛이 있으며, 구우면 윤기가 도는 갈색의 요리가 식욕을 자극한다. 『한국의 요리』(1983)에서 소개한 돼지갈비구이 요리 과정은 다음과 같다. 토막 낸 갈비에 칼집을 많이 넣은 다음 간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 깨소금, 참기름, 청주, 후춧가루로 만든 양념장을 붓고 고루 배도록 주무른다. 그리고 뜨겁게 달군 석쇠에 얹어 잘 굽는다.

특징 및 의의 1950년대 중반에 서울 마포구 일대에서 당



돼지갈비찜 | 농촌진흥청

시로는 생소했던 돼지갈비를 미군이 쓰던 드럼통 위에서 고기를 구워 파는 식당이 생겨나기 시작했다. 그 후 돼지갈비구이는 외식 메뉴로 점차 인기를 얻었다. 1997년 4월 4일자 『경향신문』 기사를 보면 1990년대 후반에 신촌 그레이스 백화점 맞은편에 있는 신촌 첫 골목이 돼지갈비 타운으로 바뀌었다며 직장인들이 숯불구이 철판에 둘러앉아 돼지갈비를 구워 먹는 모습을 보도하고 있다. 또한 서양식 돼지갈비구이인 '바비큐 립'을 대표 메뉴로 하는 패밀리 레스토랑이 1995년 압구정점 개업을 시작으로 우리나라에 들어와 색다른 돼지갈비구이를 선보이기도 했다. 이처럼 돼지갈비 조리법이 찜 위주에서 구이로 보편화되는 과정은 외식 산업 발달과 맞물려 있다.

참고문헌 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 한국민중구술열전-최한채 1935년1월21일생(서현정, 눈빛, 2005), 한국음식(윤서석, 수학사, 1988), 한국의 요리(황혜성, 대학당, 1993).

필자 이규진(李揆珍)

돼지고기

정의 돈육豚肉이라고도 하며, 식용食用으로 하는 돼지의 고기.

내용 서기 1세기 중국 후한後漢의 왕충王充은 『논형論衡』에서 부여의 건국신화에 따르면 "옛날 북방에 탁리국橐離國에서 왕의 시녀가 아이를 낳았는데, 왕이 아이를 죽이려고 돼지우리에 버렸으나, 돼지가 입김을 불어넣어 죽지 않았다."라고 전한다. 여기서 돼지가 살려 준 아이가 부여를 건국한 동명東明이며, 고구려 건국신화에도 부역국 돼지가 등장하곤 한다. 부여에는 마가馬加, 우가牛加, 구가狗加, 저가猪加의 관명官名이 있었다. 이는 말, 소, 개, 돼지에서 유래한다. 돼지고기는 한자어로 저육猪肉 혹은 돈육豚肉이라 한다. 멧돼지를 가축화한 것이 돼지이다. 처음 식용으로 이용한 곳은 중국으로, 중국요리에서 러우[肉]라는 단어가 붙은 것은 돼지고기를 가리킨다. 한국에서 돼지 사육 역사는 소나 말과 마찬가지로 대단히 오래되었고, 식육 공급원의 주를 이루고 있다. 돼지는 기후 풍토 적응성이 강한 특징이 있다. 새끼가 자라나서 도살될 때까지는 약 6개월이 걸리며 체중이 하루 평균 600g씩 증가하므로 사료 효율성이 좋고, 도체율도 다른 가축에 비해 높다. 1년에 두 번 정도, 보통 한 번에 열 마리 이상 새끼를 낳는 등 번식력이 왕성한 동물이다.

돼지 도살 적기는 생후 6개월이며, 생체중 90~110kg, 지육 중량은 40~70kg 정도이다. 육질은 부드러우며 결이 가늘다. 육색은 다른 축육과 비교하여 대체로 희미하고 선홍색을 띠고 있지만 잘 움직이는 근육 부위나 넓적다리는 약간 짙은 색을 보인다. 특히 피하·신장 주위에 두꺼운 지방층을 형성하며, 지방이 침착되기 쉽다. 돼지고기 지방은 쇠고기와 비교하여 융점이 낮기 때문에 소시지sausage 제조에 이용한다. 근섬유가 가늘고 부드러우며, 다른 육류에 비하여 지방이 많다. 지방 성질은 돼지고기 육질에 큰 영향을 미친다. 지방이 희고 단단하며, 방향을 띠고 있는 것이 좋은 고기이다. 돼지고기에는 지방 함량이 매우 높으며, 삼겹살에는 44%나 들어 있다. 지방은 칼로리가 높아 에너지원으로 우수할 뿐만 아니라 뇌의 인지활동에도 없어서는 안 되는 중요한 요소이다. 반면에 지방이 많으면 변질이 빠르다. 한방에서 여름철 돼지고기는 본전 찾기가 어렵다는 말이나 돼지고기를 금기시하는 경향은 이 때문에 비롯된 것으로 보인다. 그러나 오늘날에는 냉동·냉장 유통 시설의 발달로 그러한 염려는 없는 것으로 보아야 할 것이다.

돼지고기는 다른 어느 식육보다 지방 함량이 많다. 이에 따라서 단백질과 수분 함량이 적으며, 부위에 따른 조성 차이가 심하다. 돼지고기의 일반 성

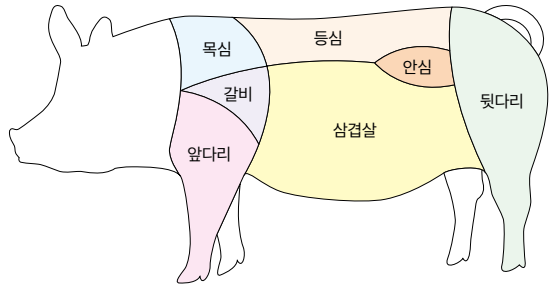
분 역시 부위별로 심한 차이를 보인다. 단백질 함량은 15~17%, 지방은 10~44%이다. 돼지고기의 지방에는 필수지방산인 리놀산이 약 20%나 함유되어 있어 다른 축육에 비해 우수하다. 또한 돼지고기의 비타민 B_1은 쇠고기의 8~10배에 이른다. 단백질의 아미노산 조성은 쇠고기나 양고기와 비슷하며, 소화율은 95~96%이다. 돼지고기는 근육섬유가 섬세하여 부드럽고 융점은 쇠고기보다 낮아 입안에서 대체로 잘 녹는다. 무기질은 고기의 보수성과 관계가 있다. 고기에 식염이나 인산염을 적당히 가하면 보수성과 결착성이 커진다.

돼지고기 품질은 삼겹살 상태, 고기 빛깔, 지방 침착 정도 등에 따라 결정되기 때문에 소비자는 육질 등급을 보고 선택하는 것이 중요하다.

『규합총서閨閤叢書』에 보면 '애저탕' 요리에 관한 것이 있다. 원래는 어미돼지의 자궁에 들어 있는 새끼돼지를 양념하여 통째로 찐 것으로, 맛이 그지없이 아름답다고 하였다. 그러나 얻기가 어렵고 일부러 어미돼지를 잡는 것은 숨은 덕 쌓기가 좋지 않으므로 연한 돼지를 튀겨 이용하는 것이 좋다고 한다. 이 외에도 돼지 껍질을 이용한 요리인 '돼지가죽 수정회법'이 있다. 이것은 광주광역시 지역 명물로, 지금도 이어져 오고 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에서 돼지는 수水에 속하는 가축으로 맛이 감미로우면서 짜고 약간 찬 성질이 있어서 열을 풀어 주며, 맛은 쓰고 약간의 독이 있다고 한다. 또한 돼지고기 효능에는 열로 혈액이 막힌 것을 치료할 수 있다고 한다. 하지만 근골을 약하게 하고, 기육을 무르게 하며, 약 기운을 죽이고, 풍을 동하게 하여 오래 먹으면 안 된다고 하였다.

제주도는 사면이 바다로 둘러싸여 있어 육지와 다르게 수산물, 산채, 돼지고기를 활용한 요리가 있다. 제주도 지역에서만 잡히는 바닷물고기로 만든 자리돔회, 자리젓갈, 옥돔구이, 옥돔죽이 있다. 특히 돼지고기를 이용한 수육 형태 돔베고기, 돼지뼈로 육수를 우려낸 고기국수와 몸국이 있다. 또한 돼지새끼죽, 돼지새끼회, 돼지족탕 등이 있다. 함경도의 가릿국돼지고기는 맛이 고소하고, 돼지순대·가자미식해 등은 고구려의 기개가 남아 있는 음식이다.

돼지고기 요리 중 족발은 고기보다 연골·인대 등



돼지고기 부위

결합조직체로 이루어져 있으며, 콜라겐 및 엘라스틴과 같은 단백질을 많이 함유하고 있다. 따라서 돼지의 다른 부위 중 지방이 가장 적고, 장시간 가열하면 콜라겐이 젤라틴화되어 쫄깃쫄깃하고 맛이 좋다. 근래에는 여성들이 피부 미용과 노화 방지를 위해 많이 찾는다. 족발에 있는 생리 활성화 물질인 '콘드로이틴'이라는 성분이 들어 있어 도움이 된다. 또한 돼지발에 들어 있는 많은 단백질이 모유의 질을 높여 주기 때문에 산모들의 모유 분비를 촉진시킨다.

돼지고기는 pH5.3 이하에서 표면색이 창백하고pale 조직감이 무르고soft, 표면에 삼출물이 많이 발생하는exudation PSE육이 발생되며 품질을 결정하는 중요한 지표가 된다. 돼지고기는 쇠고기보다 저장 기간이 짧다. -1.5~0℃에서 쇠고기는 4~5주지만 돼지고기는 1~2주 저장할 수 있다. 가정의 냉장고에서는 얇게 썬 고기는 2~3일, 두꺼운 덩이는 1주일이 가장 오랜 저장 기간이다. 돼지고기는 육류 중에서 가공품으로 이용도가 높다. 햄ham, 베이컨bacon, 소시지, 순대 등을 들 수 있다. 내장은 대부분 유통되고 있으며, 기생충 우려가 있으므로 반드시 중심부까지 가열해야 한다. 쇠고기 스테이크beef steak에서는 두껍게 하여 가열해도 좋지만 돼지고기는 커틀릿cutlet(소·돼지고기에 달걀과 빵가루를 입혀 기름에 튀겨낸 요리), 소테soute(버터를 바른 고기를 화이트소스로 조린 서양요리) 등 건식 가열의 경우 1*cm* 정도로 한다. 단 로스roast(소·돼지 등의 안심이나 등심 등 질이 좋고 연한 살코기)처럼 단백질이 많은 부분은 너무 오랫동안 가열하면 풍미가 떨어지므로 유의해야 한다.

특징 및 의의 돼지고기는 도살 후 사나흘 지난 것이 가장

맛있다고 한다. 빛깔은 쇠고기보다 연한 선홍빛으로, 쇠고기에 비해 지방 함량이 많고 지방이 희고 견고하다. 돼지고기는 단백질 함량이 많으며, 비타민B_1 함량이 쇠고기보다 열 배나 많다. 100g당 열량은 125$kcal$이다. 돼지고기는 제육을 양념하여 구이나 볶음을 하고, 갈비나 족으로는 찜을 하며, 머리는 삶아 돼지머리 편육으로 요리한다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 윤숙자 역, 백산출판사, 2014), 내 손안에 동의보감(한국한의학연구원, 수퍼노바, 2017), 식육과학(한국식육과학연구회, 선진문화사, 2018), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 식품재료학(조경련, 파워북, 2015), 한국식품사전(박원기, 신광출판사, 2000), 한국음식오디세이(정혜경, 생각의 나무, 2007), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김학연(金學䂓)

돼지국밥

정의 돼지뼈를 고아 우려낸 육수에 돼지고기 편육과 밥을 넣어 먹는 탕반.

개관 돼지국밥의 유래는 고려시대에 왕이 백성들에게 돼지고기와 개고기를 나눠 준 것에서 비롯된 것과 6·25전쟁 때 피란민들이 돼지로 설렁탕을 만든 것에서 비롯되었다는 설이 있다. 특히 6·25전쟁으로 미군이 주둔하면서 미군부대에서 나오는 각종 육류의 부산물과 재료를 이용한 국밥집이 들어서기 시작했다. 1960년대 초까지만 해도 돼지국밥은 거의 없었다. 돼지국밥은 6·25전쟁 때의 미군부대에서 여러 가지 고기류를 넣고 만들어 먹던 국밥을 말한다. 원래는 가리국밥 같은 북한 음식이었지만 월남하여 부산으로 피란 온 북한 사람들이 정착하면서 경상도 고유의 음식이 된 것으로 보는 것이 타당하다. 이를 뒷받침하는 것으로 서울·경기·충청 등지에서는 순대국밥이나 쇠머리국밥은 많지만 돼지국밥은 거의 없고, 부산·밀양·대구를 중심으로 한 경상도 지역에서는 흔히 볼 수 있는 음식이기 때문이다.

내용 돼지국밥은 부산·마산·밀양·대구 등 경상도 지역에서만 맛볼 수 있는 지역성 강한 향토음식으로, 정확한 유래를 찾기는 어렵지만 오랜 세월 이어져 온 탕반 문화에서 시작된 것으로 추론할 수 있다. 1950~1960년대에 급속히 확산된 돼지국밥은 6·25전쟁 중 피란민들이 쇠뼈 대신 구하기 쉬운 돼지 부산물로 설렁탕을 만든 데서 뿌리 내린 것이다. 돼지뼈로 우려낸 육수에 고기를 넣고 밥을 말아 먹는 방법은 부산을 비롯한 경상도 일대에만 퍼져 있는 음식이며, 사골육수에 밥을 말아 먹는 전통 방식의 탕반 문화와 전쟁과 피란을 배경으로 탄생하여 부산의 역사와 함께 계승된 음식이라 할 수 있다. 돼지뼈와 내장·수육 등을 이용하므로 맛이 깊고 진하며 쇠고기보다 돼지고기 소비가 많아 돼지고기 수급이 원활하고, 고기를 먹고 난 부산물인 뼈를 이용하므로 가격이 저렴한 경제성 음식이다. 영양이 우수한 칼슘, 단백질 등 다양한 영양소가 많이 함유되어 있어 서민들의 쓰라린 속을 시원하게 풀어 주는 해장음식과 한 끼 식사로 든든한 서민음식으로 자리 잡게 되었다.

돼지국밥은 향신료와 내장을 다소 많이 넣는 '대구식', 설렁탕을 연상시키는 뽀얀 색깔의 국물로 대표되는 '밀양식', 곰탕식의 맑은 국물로 대표되는 '부산식' 등으로 구분되어 만들어지고 있다. 넓은 의미에서 돼지국밥의 종류에는 돼지국밥, 내장국밥, 순대국밥이 있다. 돼지국밥에는 수육만, 내장국밥에는 내장만, 순대국밥에는 순대와 수육을 함께 넣는 좁은 의미의 돼지국밥은 수육과 내장이 섞인 섞어국밥이지만 수육, 순대, 내장이 다 들어가는 국밥도 있다. 돼지국밥의 조리 과정은 대부분 뚝배기에 밥을 먼저 담고 삶아 놓은 수육을 넣어 육수로 토렴하지만 따로국밥은 삶



돼지국밥 | 국립민속박물관

아 놓은 수육을 그릇에 담아 육수로 토렴하고 밥은 따로 제공한다. 돼지국밥의 주재료는 도살 직후의 돼지 사골(갈비뼈, 등뼈) 및 돼지고기, 내장 등을 부위별로 구입하여 이용한다. 주로 80~100㎏의 암퇘지를 이용하고 있다.

돼지 특유의 냄새를 없애는 방법으로는 소주를 수시로 넣고, 된장이나 생강을 함께 넣기도 한다. 이와 같이 육수에 된장, 간장, 생강 등을 이용하면 돼지 냄새를 억제하는 동시에 독특한 맛을 내기도 한다. 육수는 대부분 생生돼지의 사골을 이용하며, 때로는 냉장 사골을 이용하기도 한다. 냉동사골은 건조되어 있어 육수의 질이 저하되므로 거의 사용하지 않는 것이 정설이다. 사골육수의 색은 맑은 우윳빛을 나타내고 고기 비율이 많아질수록 육수 색은 우윳빛이 약해지고 맑아진다.

특징 및 의의 돼지국밥 한 그릇의 열량은 480㎉ 정도로, 함께 나오는 반찬들을 포함하여 한 끼 약 500㎉이다. 열량은 높지 않은 반면에 고기의 단백질, 육수의 칼슘, 밥의 탄수화물과 반찬에 비타민과 무기질 등이 포함되어 있어 기초식품군을 고루 갖춘 건강식이다.

참고문헌 부산의 음식 생성과 변화(이언오, 부산발전연구원, 2010), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009).

필자 박경태(朴慶泰)

된장

정의 간장을 담근 뒤 장물을 떠내고 남은 메주를 잘 치대어서 소금을 넣어 만든 장.

내용 된장은 덩어리지고 되직하다 하여 된장이라 불리고, 흙빛이 난다고 하여 토장土醬이라고도 한다. 장류 중에서도 특히 된장은 우수한 단백질 공급원이다. '밭에서 나는 고기'라고 불릴 정도로 주원료인 콩에 단백질과 지방이 풍부하기 때문이다.

우리의 전통 장 담그기는 간장과 된장이 한 번에 나오지만 그렇게 하면 맛있는 성분이 간장으로 다 빠져나가고 된장은 맛이 그리 좋지 않아서 점차 간장과 된장을 나누어 따로 담는 경우가 많아졌다. 장의 발효를 촉진시키고 단맛을 더 많이 나게 하기 위해 아예 메주를 만들 때 밀, 멥쌀, 보리 등을 섞어서 빚기도 한다. 된장은 간장 뺀 메주를 건져내 큰 그릇에 넣고 찹쌀 죽이나 다른 곡물 죽을 푹 고아 식힌 뒤에 함께 넣는다. 남긴 메주 한 덩이는 빻아서 2~3일 바람을 쐬어 말리면서 냄새를 없앤 뒤 소금을 섞어 충분히 치댄다. 된장 항아리에 넣고 꼭꼭 눌러서 담은 다음 위에 소금을 하얗게 덮어 두면 빛이 곱고 맛이 있다.

된장은 크게 재래된장과 개량된장으로 구분할 수 있다. 재래된장 중에는 간장을 얻고 난 건더기로 만든 전통 형태의 된장이 있고, 된장만을 목적으로 담근 막장·청국장 등의 속성된장이 있다. 재래된장은 콩만으로 메주를 쑤고, 이것을 띄워 소금물에 담근다. 간장을 걸러 내고 메줏덩이를 으깬 후 소금을 더 넣어 항아리에 담는다. 개량된장은 유익한 미생물만 배양하여 장을 담그므로 효소작용이 왕성하고, 제조기간이 빠르며, 잡균이 섞일 우려가 없어 위생상 안전하다는 장점이 있다. 우리나라 된장 역사 또한 농경과 함께 시작된 것으로 여겨진다. 신석기시대 유적에서 장경호莊頸壺가 발굴돼 술이나 간장 같은 발효식품의 존재를 추측할 수 있다. 콩 재배 역사로 보아 우리나라의 장 제조 시기는 기원전 4~5세기경에 기원을 두고 있다. 장의 가공 형태는 지금의 간장과 된장이 섞인 것과 같은 걸쭉한 간장된장 겸용의 장류를 담갔을 것으로 보인다. 막장은 간장을 빼지 않고 담그는 원초형 장 담그는 습속이 남아 있는 것으로 여겨진다.

간장을 뜨고 남은 메줏덩이를 으깨어 담그는 된장과는 달리 막장은 메주를 가루로 빻아 소금물로 농도를 조절해서 바로 먹을 수 있게 담근 된장이다. 고춧가루가 귀한 지역에서는 고추장 대신 막장을 고추장 대용으로 쓰기도 했다. 지역에 따라 고춧가루를 많이 넣기도 하고 조금 넣기도 한다. 막장용 메주는 장 담글 때 쓰는 보통 메주를 쓰기도 하지만 메주콩에 보리 등의 곡식가루를 섞어서 막장 전용 메주를 만들어 띄워 쓰기도 한다. 막장은 된장보다 단맛이 강해 1년간 저장하면서 그대로 먹기도 하고 쌈장으로 먹기도 한다. 된장을 맛있게 먹으려면 볕 쐬기와 통풍을 잘 조



된장 | 충남 부여 | 2009 | 국립민속박물관

절해야 한다.

『주방문酒方文』(1600년대 말)의 왜장(완장椀醬)은 된장으로 콩 한 말을 무르게 쑤어서 절구에 곱게 찧고 누룩가루와 소금을 섞어 다시 찧어 그릇에 담아 더운 방에 두었다가 21일 후에 쓴다. 먹을 때는 물을 타서 눅게 하여 찐다. 콩 한 말에 누룩가루 서 되, 소금 서 되 반의 비율로 만든다. 현재에는 콩 한 말(8㎏)로 메줏덩이 다섯 개를 만드는데 그 메주를 바짝 말리면 5.5㎏이다. 또한 동서同書의 육장肉醬은 메줏가루 서 말에 삶아서 말린 쇠고기를 찧어 다섯 되, 누룩가루 서 되가량을 한데 섞고 소금과 물은 보통 햇장을 담글 때처럼 하되 깨 다섯 되를 볶아 찧어 밑에 넣는다고 하였다. 이 역시 별미된장의 하나인 것으로 보인다.

충남의 별미장인 지레장(찌엄장)은 햇장을 담그기 전까지 먹기 위해 담그는 재래된장이다. 새로운 된장을 먹기 전에 지레(미리)먹는 장이라고 하여 지레장이라 부른다. 지름장, 찌엄장, 무장이라고도 한다. 배추김치 국물에 메줏가루와 고춧가루를 섞고 소금으로 간을 한다. 항아리에 담아 밖에서 한 달 정도 익혀서 쌈장이나 찌개로 끓여 먹는다. 보릿가루를 엿기름물에 삭혀 끓여서 함께 담그면 맛과 저장성이 좋아진다.

등겨장(딩겨장)은 8~9월에 호밀을 갈아서 보리등겨와 혼합하여 물을 섞어 시루에 찐다. 이것을 작은 덩어리로 빚어 소쿠리에 담아 띄워서 햇볕에 말려 가루로 빻아 둔다. 보리쌀을 갈아서 물을 섞어 시루에 찐 후 이틀 동안 띄운다. 엿기름물에 소금을 넣고 호밀, 등겨 말린 것, 보리쌀 띄운 것과 고춧가루를 넣어 고루 섞은 후 항아리에 담아 한 달 동안 숙성시킨다. 10월경에 완성된다.

겨장(담뿍장)은 메주를 절구에서 빻고 따뜻한 물을 부어 하루 정도 삭힌다. 여기에 고춧가루, 다진 마늘, 다진 생강, 소금을 넣고 섞어 1주일 동안 발효시킨 뒤 시원한 곳에 보관한다. 조자호의 『조선요리법』(1939)의 담뿍장은 메주를 곱게 빻아서 고춧가루만 알맞게 섞어서 하룻밤 재운 뒤 간장을 조금만 치고 소금으로 간을 맞춘다고 하였다. 손정규의 『우리음식』(1948)에서는 담뿍장에 대해 "메줏가루에 간장과 물을 섞어서 약 20일 삭힌 후에 먹는데, 이른 봄이나 늦은 가을에 담그는 것으로 고기와 파를 넣고 끓이면 좋은 찬이 된다고 하였다. 두부물이나 순두부물을 사용하면 맛이 더 좋으며 겨울에는 설 전후로 담가 겨우내 밖에 두고 먹었다."라고 하였다.

강된장은 된장을 푼 멸치장국을 끓이다가 잘게 썬 양파, 표고, 대파, 풋고추, 붉은 고추, 다진 마늘을 넣어 국물이 거의 없게 끓인다. 서울·경기도 지역에서는 채 썰어 양념한 쇠고기에 된장, 참기름, 꿀, 고추장을 섞고 채 썬 표고와 풋고추를 함께 넣어 육수를 부어 찌거나 살짝 끓인다. 호박잎 쌈 등에 쌈장처럼 먹고, 된장을 기본으로 하여 그밖의 넣는 재료에 따라 다양한 맛을 즐기며 먹을 수 있다.

조선시대 말 고종과 순종은 매운맛과 짠 것을 싫어하였다. 1년에 한두 차례 '절미된장조치'라 하여 맛

깔스러운 된장찌개를 먹었다고 한다. 궁의 된장은 수라상에 쓰이기보다는 궁에 사는 사람들이 먹기 위해 담그는 것으로 정월에는 물 한 말에 소금 두 되면 된다. 날이 더워질수록 소금의 양을 늘리면 된다. 독에 소금물을 붓고 메주를 넣어 40일쯤 되면 장이 맛있게 우러난다. 이때 메주를 건져 으깨면 노랗고 맛있는 된장을 얻을 수 있다.

특징 및 의의 장을 담그고 보통 40~60일 숙성 기간이 지나면 메주와 즙액을 분리한다. 정월장은 70~80일, 2월장은 50~60일, 3월장은 40~50일 지나면 장을 뜬다. 날이 따뜻할수록 발효 기간이 짧다. 또 그해에 장을 가르지 않는 경우에는 8월에 볕을 더 쬐지 말고 메줏덩이 위에 소금을 하얗게 더 얹어서 겨울을 지낸다. 그리고 이듬해 봄 일 년 만에 간장과 된장을 가른다. 이 방법은 더 맛있는 간장을 얻기 위해서이다.

참고문헌 아시아 장류문화 연구(윤덕인, 비교민속학34, 비교민속학회, 2007), 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 한국의 맛(강인희, 대한교과서, 1987), 한국의 전통향토음식5-충남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2012).

필자 윤덕인(尹德仁)

된장국

정의 고기류나 어패류를 끓인 장국에 제철 채소를 넣고 된장을 풀어서 끓인 국.

내용 된장국은 토장土醬국이라고도 하며, 넣는 건지는 철에 따라 달라진다. 된장국 국물은 주로 마른 멸치와 쇠고기가 많이 쓰인다. 채소는 제철에 나는 채소로, 아욱·냉이·시금치·근대 등과 말린 무청이나 배춧잎을 불려서 쓴다. 봄철에는 냉이·소루쟁이·달래 등에 산나물을 조개와 함께 넣어서 끓인다. 여름에는 솎음배추·근대·시금치 등, 가을에는 아욱·배추·무 등, 겨울에는 주로 시래기와 배추속대 등이 쓰인다. 특히 서리 전에 먹는 아욱은 유난히 맛이 좋아 '도미 대가리와 가을 아욱국은 마누라를 내쫓고 먹는다.', '싸리문을 닫고 아욱국 먹는다.'는 말까지 있다. '시래기'를 흔히 '우거지'라고도 하는데 우리말 사전에 우거지는 '푸성귀를 다듬을 때 골라 놓은 겉대나 떡잎'이고, 시래기는 '배춧잎이나 무청을 말린 것으로, 흔히 푸른 무청을 새끼 따위로 엮어 말린 것'으로 구별하고 있다.

된장국이나 된장찌개를 맛있게 끓이는 요령은 첫째, 된장 선택이 중요하다. 메주로 장기간 발효시킨 전통된장을 국에 풀어서 오랫동안 끓여야 제맛이 나고, 시판되는 단기 숙성된장은 단시간 끓여야 맛이 있다. 둘째, 된장국에 고춧가루나 고추장을 약간 넣으면 맛이 칼칼해진다. 이때 단맛이 나는 고추장을 넣으면 맛이 들척지근해진다. 셋째, 국물 맛을 내는 재료는 그때그때 형편에 맞게 준비한다. 마른 멸치, 마른 새우, 북어포로 낸 국물은 담백한 맛이 난다. 보통 쇠고기를 넣고 끓이지만 소의 사골이나 갈비, 도가니 등을 푹 곤 곰국으로 끓이면 깊은 맛이 난다. 한편 철에 따라 국물의 재료를 다르게 한다. 봄철 조개로 모시조개나 재첩·바지락·대합 등을 넣어 끓이고, 마른 보리새우나 홍합을 넣어 맛을 내기도 한다. 넷째, 잎채소를 건지로 넣을 때는 일단 끓는 소금물에 데쳤다가 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜서 넣는다. 푸른 잎채소를 바로 넣으면 풋내가 나고 색깔도 검어진다. 다섯째, 향이 나는 재료를 넣는다. 봄철에는 달래·냉이 등을 넣거나 여름철에는 방아잎이나 산초잎 또는 가루를 넣어도 독특한 맛이 난다. 경상도 지역에서는 채소에 날콩가루를 묻혀서 넣으면 된장국 맛이 구수하고, 들깻가루를 넣으면 독특한 향이 별미이다.

『조선요리법』(1939)의 된장국으로 승검초국, 냉잇국, 오이지짐이, 콩나물 지짐이가 나온다. 냉잇국은 냉이를 다듬어 삶아서 양념하여 된장과 고추장을 푼 고기장국에 넣어 오래 끓이라고 하였고, 콩나물지짐이는 다듬은 콩나물과 무를 어슷비슷하게 썰어서 끓였다. 아욱된장국을 끓일 때는 아욱의 줄기는 꺾어서 껍질을 벗기고, 잎은 주물러서 풋기를 뺀다. 작은 보리새우를 마른 팬에 기름을 두르지 않고 볶은 다음 마른 행주에 싸서 비벼 체에 친 뒤 수염과 다리의 부스러기를 없애야 깔끔하다. 국물에 된장을 풀고, 보리새우를 넣어 맛이 들면 으깬 아욱을 넣은 다음 다진 마늘과 어슷하게 썬 파를 넣고 끓인다. 산나물이나 민물

생선으로 국이나 어죽을 끓일 때 국물에 된장과 함께 고추장이나 고춧가루를 넣어 매운맛을 보탠다. 산채의 강한 향이나 생선 비린내가 고추장이나 고춧가루 때문에 약하게 느껴진다. 제주도 지역에서 톳냉국이나 자리물회 등은 된장을 푼 찬국에 만다.

특징 및 의의 된장국은 국물에 된장을 풀고, 채소를 넣어 끓인 국이다. 단백질이 풍부한 된장과 섬유소·비타민이 풍부한 채소가 들어간 일상음식으로, 우리 조상들의 건강을 지켜왔다. 된장국은 거의 매일 밥상에 올라가는 국으로, 일 년 사시사철 국물의 재료와 건지의 재료에 변화를 줄 수 있어 자주 먹어도 질리지 않는다. 푸른 잎채소와 무청, 시래기 등 말린 채소들은 열량은 없으면서 비타민과 무기질 및 식물성 섬유가 많이 들어 있어 신체의 생리 조절 기능을 돕는다. 된장국과 된장찌개는 한국인이 좋아하는 음식으로, 최근에는 편의 식품으로 된장찌개용 양념과 건지가 함께 포장된 완제품이 나와서 가정에서도 활용하고, 건조시킨 즉석 된장국은 여행 중 편리하게 이용할 수 있게 되었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한흥서림, 1917), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 한복진(韓福眞)

된장찌개

정의 장국에 된장을 풀고, 건지로 버섯·두부·풋고추 등을 넣고 끓인 국물 음식.

내용 우리의 반상 차림에는 국이나 찌개가 꼭 놓이고, 그중 대부분이 된장찌개를 가장 선호하는 편이다. 그런데 너무나 일상 반찬이어서 오히려 옛 음식책에는 잘 나오지 않는다.

찌개는 『시의전서是議全書』(1900년대 말)에 "각색 찌개의 이름이 조치이다."라며 처음 등장하고, 처녑조치·생선조치 등이 나온다. 간장(진간장)으로 간한 것은 맑은 조치, 고추장이나 된장을 풀어 넣은 것은 토장조치라 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)의 '찌개 만드는 법'에는 "대체 국보다 지짐이가 맛이 좋고, 지짐이보다 찌개가 맛이 좋은 것은 적게 만들고, 양념을 잘 하는 까닭이라 작은 냄비나 뚝술이에 무슨 찌개든 만들어 먼저 밥에 쪄내어 모닥불에 다시 끓여 밧트러지게 끓은 후에 그릇째 밭여서 소반에 놓고 먹나니. 만일에 큰 냄비나 큰 뚝술이에 끓여서 보시기에 여러 군데 떠내어 먹는 것은 찌개라 할 수 없고 지짐이라 할 것이다."라고 하며, 찌개는 작은 뚝배기에 오래 끓여서 그릇째 상에 놓고 먹는 것을 제일로 치고 있다. 이어서 된장찌개는 "된장은 가시나기 쉬우니 눈 밝고, 꼼꼼한 부인이 알알이 헤쳐가며, 튀도 고르고 가시도 조심하여 본 후에 체에 거르는 법도 좋거니와 그냥 하는 것도 좋으니라. 이 찌개에 드는 것이 많은데, 기름과 고기가 많아야 좋고, 그 다음에 송이나 표고나 버섯은 한 가지 넣고, 파도 많이 넣고, 생강을 잘게 이겨 조금 넣고, 그 외에 풋고추는 어슷 썰어 넣고 붉은 고추는 이겨 넣고 끓이되 실백도 넣고, 북어토막 쳐서 넣나니라. 찌개는 국수리(뚝배기)에 끓이는 것이 좋으니라."고 하며 벌레 난 된장을 가려서 쓰고, 반드시 뚝배기에 끓이라고 당부하고 있다.

된장은 보통 전통된장 이외에 지방에 따라 청국장, 담북장, 보리된장 등이 있다. 거의 대부분 찌개를 끓이는 데 쓰인다. 청국장은 담북장, 떼장(평안도), 퉁퉁장(충청도) 등으로 불린다. 청국장과 담북장은 전혀 다른 것으로 분류되기도 한다.

강된장찌개는 된장 맛을 강조한 찌개로, 부재료를 거의 넣지 않고 된장과 양념만 넣고 바특하게 끓인다. 맛있는 된장에 쇠고기와 속뜨물을 붓고, 뚝배기에 담아 밥솥에 쪘다가 풋고추를 넣어 잠시 더 끓인다. 장을 넣는다. 담북장찌개는 장국에 담북장을 풀고, 채소·쇠고기·두부·붕어 등을 넣고 끓인다.

청국장찌개는 된장찌개와 달리 건지도 많고 맵지도 짜지도 않다. 원래 서울과 충청도 지역에서 즐겨 먹었으나 지금은 전국 어디서나 잘 먹는 음식이다. 청국장찌개는 청국장을 되직하게 풀고, 신맛이 나는 김치·두부 등을 넣어서 걸쭉하게 끓인다. 청국장은 콩을 그대로 삶아서 띄우지만 예전의 서울 짜개청국장은 전혀 달랐다고 한다. 서울의 여유 있는 집에서는 짜개



된장찌개 | 한식진흥원

청국장을 많이 만들어 추운 곳에 내놓고 얼렸다가 필요할 때 퍼내어 끓여 먹었다. 먼저 쇠족, 사태, 다시마를 넣어 푹 끓이다가 북어 토막을 넣고 곰국을 한 동이 끓인 후에 짜개청국장을 풀어서 끓인다. 찌개라기보다 곰국같이 먹을 수 있다. 청국장의 구수한 맛과 고기 곰국 맛이 섞여서 맛이 독특하다.

특징 및 의의 된장찌개는 가장 일상화된 반찬으로, 제철에 가장 흔한 재료 채소나 두부를 넣는다. 된장찌개의 건지는 보통 두부와 표고 등 버섯, 풋고추·달래·파 등과 풋배추, 열무, 배추나 시래기, 무, 삭힌 고추 등의 채소를 넣는다. 요즘은 감자나 양파를 넣기도 한다. 국물 맛을 좋게 하려고 쇠고기나 멸치 또는 조개나 마른새우 등으로 장국을 미리 만들기도 한다.

한말 궁중 수라상에 오른 찬물 중에 '절미된장조치'가 있다. 궁중에서 간장을 중히 여기고 된장을 쓰는 음식은 거의 없는데 고종은 특히 절미된장조치를 즐겨 먹었다고 한다. 뚝배기에 양념한 표고채와 쇠고기를 담고, 물에 거른 된장과 참기름·꿀·파를 넣어 밥솥이나 중탕하여 찌고, 다시 화로에 놓고 끓였다.

참고문헌 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 영창서관, 1924), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 한복진(韓福眞)

두견주
杜鵑酒

정의 진달래를 넣고 빚어 신분의 구별 없이 널리 마셨던 봄철 가향주.

내용 '두견주杜鵑酒'는 충청남도 당진이 명산지로 알려져 있으나, 지방에 따라 가전 비법에 따라 약간씩 차이가 있다. 조선시대 문헌 『규합총서閨閤叢書』를 비롯해 『김승지댁주방문金承旨宅廚方文』, 『보감록寶鑑錄』, 『술 만드는 법』, 『술방문』, 『술 빚는 법』, 『시의전서是議全書』, 『양주방釀酒方』, 『우음제방禹飮諸方』, 『음식방문』, 『이씨음식법』, 『주정酒政』, 『주찬酒饌』, 『홍씨주방문』 등 22종의 문헌에 25차례나 등장하는 것으로 미루어 상당히 대중화된 술임을 알 수 있다.

시대가 가장 앞선 기록인 1700년대 말엽의 『술 만드는 법』과 『홍씨주방문』, 『술방문』의 주방문을 기초로 하여 양주 경향과 기법 변화를 살펴봄으로써, 두견주에 대한 올바른 이해와 앞으로의 방법을 모색해 보고자 한다. 『홍씨주방문』과 동일한 주방문을 『규합총서刊本閨閤叢書』(간본), 『술 빚는 법』에서는 "여덟 말 빚으려면, 백미 2말 백세 작말하여 물 2말 끓여 그릇에 담고 같이 퍼부어 풀 젓는 것처럼 개어 서늘하게 차거든, 국말 되 3홉, 진말 1되 버무려 항에 넣어 찬방에 두었다가, 두견화 핀 후 점미, 백미 각 3말씩 백세하여 익게 데쳐 물 닷말 가웃 끓여 차게 식히고 밥도 차게 식힌 후 또 국말 되 3홉 술밑과 한데 버무려 넣으되, 두견화 여의없이 떠러 버리고, 독 밑에 한 치 남짓사 깔고 버무린 것 넣었다가, 세니레 된 후 떠 쓰면 지주 되나니라."고 하였다. 『홍씨주방문』의 두견주 방문은 밑술의 멥쌀 양이 2말로 『술 만드는 법』보다 누룩과 밀가루, 물의 양이 모두 줄었다. 덧술은 찹쌀 3말과 멥쌀 3말로 동일하지만 5말 5되를 끓여 각각 차게 식혀서 사용하며, 덧술에도 누룩이 밑술과 같은 양이 사용된다. 다른 문헌에서는 '지주旨酒(맛좋은 술) 빚는 법'이라 하여 밑술의 물과 덧술의 물을 5되씩 줄이라고 한 것을 볼 수 있다.

『술방문』의 '두견주杜鵑酒' 주방문은 "한 제劑 하려면 정월 첫 휘일에 백미 2말 5되를 백세하여 담가 하

룻밤 지내어 작말하여 탕수 2말 5되에 고루 섞어 된 범벅같이 두었다가, 온기 없이 누룩가루 1되 3홉, 진말 1되를 고루 섞어 넣어 밖에 두었다가, 두견화 피거든 점미 3말을 백세하여 담가서 하룻밤 지낸 후, 무르게 쪄서 탕수 5말 5되와 고루 섞고 술밥이 온기 없이 잘 식거든, 진말 3홉과 누룩가루 3홉, 두견화(말)를 한데 넣어 버무려서 밖에 두었다가, 21일 만에 먹는다. 전국 뜨고 물 끓여 내어 식은 후 부어서 먹는다."고 하였다. 『술방문』의 두견주는 『술 만드는 법』보다 밑술의 누룩 양이 많이 줄었으며, 덧술은 찹쌀 3말을 사용할 뿐 멥쌀이 빠져 있는데도 끓여 식힌 물의 양은 5말 5되나 된다. 『봉접요람』, 『시의전서』, 『이씨음식법』, 『홍씨주방문』의 '추후별방문 3말 5되빚이'와 '추후별방문 7말 5되빚이'에서 유사한 과정을 목격할 수 있다. 『술 만드는 법』과 동일한 주방문을 『규합총서』를 비롯해 『규합총서』(이본異本, 고려대 소장), 『김승지댁 주방문』, 『부인필지』, 『양주방』, 『우음제방』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『주식시의酒食是儀』, 『주찬』, 『한국민속대관韓國民俗大觀』에서 볼 수 있다. 이들 책에서 배합 비율과 양주 과정에 약간씩 차이가 있다는 것을 알 수 있다.





두견주 | 한국전통주연구소

한편 민간에 전승된 두견주로는 충남 당진의 면천두견주가 유명하다. 국가지정 중요무형문화재이기도 한 면천두견주는 찹쌀로만 두 차례 술을 빚는 이양주법으로 빚는다. 덧술을 할 때 찹쌀고두밥에 밑술과 누룩, 물, 건조시킨 진달래꽃을 함께 버무려서 넣고 발효시키는 방법으로, 문헌 기록의 두견주와는 차이를 나타내고 있다. 민간에서는 두견주를 식전·식후와 취침 전에 소주잔으로 1~2잔씩 장기간 즐겨 마시면, 혈액순환 개선과 혈압 강하, 피로 해소에 약용 효과가 있다고 생각하였다. 그뿐 아니라 가래를 삭혀 천식에 좋고 신경통을 줄이며, 부인냉증을 비롯한 요통과 류머티즘 치료 등에 효과가 있다고 한다. 이 때문에 두견주는 화향花香 첨가의 가향주佳香酒 혹은 향료주香醪酒로서 가치와 특징을 띠는 봄철 술의 대표이다. 특히 감미甘味, 지미旨味 등 풍미風味가 뛰어난 술이라 할 수 있다.

특징 및 의의 두견주는 다양한 방법에도 반생반숙半生半熟의 '범벅'을 사용하여 밑술을 빚고, 덧술은 멥쌀과 찹쌀을 같은 양으로 하여 고두밥을 짓되 멥쌀고두밥은 쪄낸 후 끓여서 식힌 물과 섞어 만든 진고두밥을 사용하고, 찹쌀고두밥은 차게 식혀서 사용한다는 공통점을 찾을 수 있다. 이러한 두견주는 끈적거릴 정도로 단맛과 도수가 높고 진달래꽃 빛깔이 그대로 술에 녹아들어 진한 담황색을 자랑하며, 독특한 향취를 간직하고 있어 가향주加香酒의 특징을 가장 잘 반영하고 있는 봄철의 대표적인 국민주였다.

참고문헌 閨閤叢書, 閨閤叢書(異本), 金承旨宅廚方文, 寶鑑錄, 是議全書, 釀酒方, 禹飮諸方, 酒政, 酒饌, 이씨음식법, 술 만드는 법, 술방문, 술 빚는 법, 음식방문, 홍씨음식법, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 효일문화사, 1995).

필자 박록담(朴碌潭)

두루치기

정의 돼지고기나 쇠고기, 오징어, 두부 등 주재료와 여

러 가지 채소를 볶아 자작하게 국물이 있도록 만든 음식.

내용 두루치기는 냄비에 돼지고기, 오징어, 두부 등을 썰어 넣고 각종 채소와 함께 볶다가 물을 조금 부어 자작하게 끓인 음식이다. 일반 조리법상 볶음에 속하며, 국물의 양은 찌개와 볶음 중간쯤이다. 그러나 2008년에 나온 『한국의 전통향토음식-경북』에서는 쇠고기, 콩나물, 버섯, 박고지 등을 이용하는 '두루치기국'이라는 음식도 볼 수 있다.

두루치기라는 용어가 언제 어떻게 생겨났는지에 대해서는 여러 주장이 있다. 우선 "두루치기의 원뜻은 한 가지 물건을 여기저기 두루 쓰는 것을 의미하니 두루치기 음식이란 두루두루 누구에게나 구미에 맞으리라는 뜻"이라는 주장이 있다. 또는 음식점에서 시작된 이름이라는 주장도 있다. 충청도 지역에서 '두루치기'라는 음식 용어를 보편화시킨 식당으로 대전의 '진로집'을 꼽는다. 1969년에 문을 연 이 식당에서 손님들이 술안주로 만들어 준 두부 요리를 좋아해 "'두부를 맛있게 매쳐라, 때려라, 매때려라, 두루쳐 내와 봐라'라고 주문하다가 '두부두루치기'라는 이름을 붙이게 돼 이 말이 일반화된 것"이라고도 한다.

사전을 살펴보면 1966년판 『국어대사전』에 수록된 두루치기의 뜻은 "조개, 낙지 같은 것을 슬쩍 데쳐서 양념을 한 음식"이라고 하였다. 이후에 발간된 국어사전에도 비슷한 뜻이었다가 1994년판 『새국어사전』에는 "돼지고기, 조갯살, 낙지 따위를 슬쩍 데쳐서 갖은양념을 한 음식"이라고 하여 '돼지고기'가 등장한다. 하지만 '슬쩍 데친' 음식이라는 점에서 현재의 두루치기와 다르며, 구체화된 설명이 없어 어떤 음식이었는지 정확히 알 수가 없다.

두루치기는 지역마다 나름대로의 색깔을 띠며 전해진다. 충청도 지역에서는 1990년대 중반 두부두루치기가 대전 지역 중심으로 인기를 모았다. 1994년 8월 26일 『경향신문』에서는 "대전의 명물로 꼽히는 음식이 두루치기. 두부두루치기는 두부와 쇠고기, 쇠간, 무, 배추속대, 버섯, 호박고지 등을 함께 볶는 모둠요리이다. 고춧가루 등 갖은양념을 듬뿍 넣고 볶기 때문에 매콤하고 담백한 맛이 일품"이라고 하였다. 한편 전라도 지역에선 쇠고기·내장 등을 재료로 해 화려한 고명을 얹어 만드는 음식이었다. 그리고 경상북도 안동의 양반가에서 유래되었다는 경상도식 두루치기는 갑작스레 방문한 손님을 위해 각종 채소와 채로 썬 쇠고기를 넣어 센 불에 전골 방식으로 재빨리 끓여 내는, 약간의 국물이 있는 음식이다. 그러나 시대 흐름에 따라 돼지고기와 김치, 콩나물 등을 넣고 끓여 만든 음식으로 변형되었다고도 한다. 1972년 2월 4일 『동아일보』 기사에서는 경상도식 두루치기를 "김치를 빤 뒤 세겹살의 돼지고기를 제육 하듯 넓적넓적하게 썰어 고추장, 마늘, 생강을 넣은 양념장과 함께 팬에 볶는다."라고 하였다. 그런데 1976년 조리서 『한국요리』의 '경상도 두루치기'는 또 다른 조리법을 소개하고 있다. 돼지고기 대신 쇠고기·처녑·간 등을 곱게 채 썰고 볶은 다음 콩나물·무·버섯·배추·박고지 등과 함께 모두 섞어 실고추, 후추, 깨, 설탕 등으로 양념하여 버무린 다음 밀가루를 푼 국물을 조금 붓고 걸쭉하게 끓인다고 하였다.

일반에 알려진 돼지고기두루치기 만드는 법은 돼지고기를 비계 포함하여 깍둑썰기를 하고 익은 김치를 썰어서 함께 넣어 김칫국물을 자작하게 부어 끓인 다음 고기와 김치가 거의 익으면 마늘과 파를 썰어 넣고 설탕을 살짝 넣어 볶아 국물이 자작하게 될 때까지 졸인다. 그리고 두부두루치기 조리법은 두부는 1cm 두께로 썰고, 돼지고기는 납작하게 썬다. 고추장, 고춧가루, 간장, 다진 파, 생강, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 양념 푼 육수를 넣고 끓이면서 표고, 대파, 청홍고추를 넣는다. 주재료에 따라 돼지두루치기나 두부두루치기, 삼겹살두루치기, 오징어두루치기, 닭두루치기 등으로 다양하게 불린다.

특징 및 의의 두루치기는 육류와 채소류를 함께 볶아 먹는 음식으로, 자작한 국물이 있어서 밥반찬이나 술안주로도 적당한 음식이다. 돼지두루치기는 돼지고기를 채소와 함께 볶다가 양념을 넣어 조린 음식으로, 고기를 양념으로 재운 다음에 굽는 돼지불고기나 제육볶음에 비하면 원재료의 맛을 더 느낄 수 있다. 고기와 채소 등 가능한 재료를 두루두루 넣어 양념하여 하나의 음식이 되도록 쉽게 만드는 볶음에 가까운 음식이다.

참고문헌 국어대사전(이희승, 민중서관, 1966), 새국어사전(동아출판사편집부, 동아출판사, 1994), 한국요리(왕준연, 선문출판사, 1976), 한국의 전통향토음식 8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 겨울철 별미(동아일보, 1977.12.13), 돼지고기 두루치기(아시아타임즈, 2017.11.14), 제맛 잃어가는 묵은지(동아일보, 1972.2.4).

필자 이규진(李揆珍)

두릅

정의 새순과 나무껍질·뿌리를 각각 식료, 약으로 쓰는 두릅나무과 낙엽 관목 식물.

내용 두릅 종류에는 땅두릅, 개두릅, 참두릅 등이 있다. 땅두릅은 초본류로, 한약명은 독활獨活이다. 4~5월경 새순을 땅을 파서 잘라낸 것으로, 강원도와 충청북도 일대에서 많이 재배된다. 성숙한 줄기의 직경은 2.0~2.5㎝로, 굵고 뻣뻣하다. 땅두릅을 제외한 나머지 두릅은 엄밀하게는 두릅나무의 새순을 뜻한다. 개두릅은 엄나무의 새순이다. 쌉싸래한 맛에 향이 강하고 약효가 좋아 두릅 중에서도 최고로 친다. 참두릅은 두릅나무에 달리는 새순으로, 나무두릅이라고도 부른다. 자연산 나무두릅은 산이 많은 강원도 쪽에서 나지만 채취 가능 시기가 짧고, 채취량도 적은 편이다. 산기슭의 양지나 골짜기에서 자라고, 높이는 3~4m다. 줄기에 가시가 많다. 잎은 5~12㎝ 길이로 자라며, 타원형이다. 8~9월에 가지 끝에서 30~45㎝의 백색 꽃이 핀다. 4~5월경의 어린순은 데쳐서 나물로 먹고, 나무껍질은 말려서 '총목피楤木皮'라는 생약으로 쓴다. 한의학에서는 총목피·목두채木頭菜 외에 조불숙鳥不宿, 자룡아刺龍牙, 노호자老虎刺 자로아刺老鴉 등으로 부른다. '목두채' 명칭은 '나무 머리 위의 채소'라는 의미로, 나뭇가지 끝에서 새순이 자라나는 특성을 반영하고 있다. 지역에 따라 참드릅, 땃두릅, 들곱낭, 들굽낭, 두릅나무 등이라고 일컫는다.

두릅은 새순을 데쳐서 주로 나물과 강회로 식용하고, 전이나 튀김·장아찌·김치 등으로도 활용한다. 조선 말기 조리서인 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 "생두릅을 무르지 않게 잠깐 삶아 약에 감초 쓰듯 어슷하게 썰어놓고 소금과 깨를 뿌리고 기름을 홍건하도록 쳐서 주무르면 풋나물 중 극상등이요, 싫어하는 사람이 없다. 많이 먹으면 설사가 나므로 조금만 먹는 것이 좋다."라고 했다. 『동의보감東醫寶鑑』에는 "성질이 미지근하고 독이 없다. 약으로 쓰기 위해서는 봄철에 채취하여 가시는 제거하고 햇볕에 말렸다."라고 되어 있다. 열매와 뿌리는 해수咳嗽, 위암, 당뇨병, 소화불량에 사용한다. 민간요법에서는 두릅나무 부위에 따라 처방이 달라서 잎으로는 위장병을 다스리고, 나무껍질이나 뿌리는 달여 당뇨 약으로 사용해 왔다. 일본에서도 두릅나무 뿌리 달인 것을 '총근탕楤根湯'이라 하여 당뇨병의 묘약으로 여겼다.



두릅 | 국립민속박물관

특징 및 의의 두릅나무 새순은 옛날부터 춘궁기나 흉년 등에 구황식물로 활용했지만 최근에는 봄철 건강 별식으로 애용된다. 쌉싸래한 맛과 약간의 신맛은 사포닌saponin 성분 때문이다. 단백질 외에 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민B_1·B_2·C 등의 영양소도 풍부하다.

참고문헌 東醫寶鑑, 두릅나무의 동의학적 활용방안(김선희·권철한, 동서의학 19-4, 대구한의대학교 제한동의학술원, 1994), 일월산 산나물(영양군, 2008), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 다음백과(100.daum.net).

필자 박경용(朴敬庸)

두릅나물

정의 소금물에 데친 두릅을 다진파·마늘, 참기름, 간장, 고추장, 식초 등 양념으로 무친 나물.

내용 두릅은 강회나 두릅전으로 먹는 것이 전통이지만, 초고추장·양념간장·된장 등 양념에 무쳐 무침나물로도 먹는다. 두릅나물은 어리고 연한 두릅을 골라 껍질째 묽은 소금물에 데쳐 먹는다. 데친 후에는 얼른 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. 이때 소금은 생채의 독성을 제거하고 두릅 본래의 밝은 초록색을 유지시켜 미감을 자극하는 역할을 한다. 너무 많이 삶으면 아삭아삭한 맛이 덜하므로 1~2분 정도가 알맞다. 찬물에 헹굴 때도 오래 헹구면 맛과 향이 줄어든다. 물기를 꽉 짜면 향미가 줄어들기 때문에 체에 밭쳐 두어서 스스로 빠져나가도록 한다. 삶은 두릅은 대공 위쪽을 잘라내고 껍질을 벗긴다. 마지막으로 가늘게 가른 두릅을 초고추장에 넣고 버무려 무친다. 먹는 기호에 따라서는 초고추장 대신 양념간장에 무쳐 내기도 한다. 식초를 가미하면 푸른 색깔이 빠르게 변하면서 신선미가 떨어지므로 초고추장을 따로 준비하여 강회로 먹는다. 두릅된장무침은 데쳐 헹군 두릅을 5㎝ 크기로 자른 후 된장, 참기름, 파, 다진 마늘, 통깨 등을 한꺼번에 넣고 손으로 무쳐 완성한다.

두릅은 나물이나 강회 외에 튀김, 전, 장아찌, 볶음, 김치, 국이나 찌개, 초밥 등으로도 애용한다. 두릅전을 만들기 위해서는 나물 무침용의 기본양념 외에 쇠고기, 달걀, 밀가루, 식용유, 잣가루, 소금 등이 필요하다. 쇠고기는 1㎝ 두께의, 두릅과 같은 길이로 썰어 양념하여 팬에서 지진다. 달걀은 잘 풀어 놓는다. 두릅과 쇠고기를 꼬치에 번갈아 가며 끼워 밀가루를 묻히고 달걀물을 입힌다. 가열한 팬에 식용유를 두르고 지진 다음 잣가루를 뿌려 완성한다. 쇠고기 없이 두릅만으로 두릅전을 지지기도 하고 초간장을 곁들인다.



두릅나물 | 한국의 맛 연구회

특징 및 의의 두릅은 더덕, 도라지, 고사리, 쑥, 달래 등과 함께 인지도가 높은 산채이다. 식용 빈도 면에서도 고사리, 도라지, 달래, 더덕, 쑥, 고들빼기 다음으로 높다. 조리방법 면에서는 뜨거운 물에 데쳐 나물로 무치거나 강회로 먹는 것이 가장 보편화된 방법이다. 튀김이나 전으로도 애용한다. 밥에 넣어 먹거나 국, 찌개, 장아찌, 김치, 떡이나 경단 등으로도 만들어 먹는다. 두릅은 데친 후 말리거나 소금에 절이거나 장아찌로 저장한다. 두릅장아찌는 다시마육수, 식초, 설탕, 간장 비율을 동일하게 해서 펄펄 끓인 다음 두릅을 담그고 보름가량 보관하면 완성된다.

참고문헌 산채류의 이용 실태에 대한 조사(조은자, 한국식생활문화과학회지15-1, 한국식생활문화과학회, 2000), 손맛으로 만드는 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 한국음식-역사와 조리법(윤서석, 수학사, 2002), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

두리반

정의 여러 명의 사람들이 함께 식사할 때 주로 사용하는 둥글고 큰 상.

내용 전통 상차림은 대개 외상(한 사람 몫으로 차린 음식상)이다. 진찬進饌, 진연進宴, 초례醮禮, 계회契會 등에서 사례를 찾아볼 수 있다. 두리반은 흔히 소반과 비교된다. 소반 역사의 연원은 고구려 벽화에서 찾을 수 있지만 두리반은 일제강점기 때부터 주로 사용하기 시작한 것으로 알려져 있다. 두리반은 대가족제하에서 여러 식솔이 둘러앉아서 받던 상이다. 어른은 두리반에서 식사하지 않는 것을 원칙으로 하였다. 주로 부녀자와 어린이들이 둘러앉아서 식사를 하였다. 때로는 집안일을 돌보는 머슴들도 두리반에 둘러앉아서 식사를 하였다.

두리반은 실용성 중심 살림살이로, 간결하면서도 소박함 그 자체이다. 마감은 판과 다리에 화려한 문양을 시문하지 않고 칠을 한다. 구조는 판, 운각, 다리로 구성된다. 판의 크기는 소반과 비교해서 크다. 판에는



원반 | 높이 25 지름 60.5 | 조선 | 국립민속박물관

변죽을 별도로 배치하지 않아서 평이한 느낌을 준다. 두리반은 통으로 판을 만들지만 둥근 판을 한 번에 얻을 수 없는 경우 몇 쪽의 판을 켜고 붙여서 하나의 원판을 만들기도 한다. 다리는 개폐식이 대부분을 차지하며, 호족형과 직립형 등 형태를 띠고 있다. 이 방식은 사용하지 않을 때 안으로 접어서 틈새에도 보관하고, 뉘어서 그 위에 다른 물건을 올려놓는 등 공간을 적게 차지하고 공간 활용도를 높이는 편리한 점이다. 개방된 공간에 보관할 때 사람이 옆을 지나가도 다리에 쉽게 걸리지 않는다.

두리반은 판이 크고 원형이어서 간혹 조선시대 왕실의례용 원반圓盤과 비교되곤 한다. 이와 달리 왕실과 양반가에서 사용했다는 두리반은 주칠, 흑칠, 자개 등으로 화려하게 꾸민다. 왕실용 대원반은 어전에 올리는 상으로 1인용이며, 여러 가지 음식이 차려진다. 중원반, 소원반, 소소원반 역시 대원반처럼 일인용이다. 수라간은 원반 크기에 적합하고, 정해진 음식을 차려낸다. 양반가에서도 두리반 크기의 반을 제작해 사용하였다. 여기에는 주칠, 흑칠과 자개로 모란 당초문 등을 시문하기도 하였다. 다리는 12각으로, '貴(귀할 귀)' 등의 글자무늬와 연꽃무늬를 투각하거나 통각으로 처리하였다. 이러한 양반가의 원반은 왕실에서 사용한 원반의 영향을 받은 것으로 보인다.

특징 및 의의 두리반은 한 번의 상차림으로 여러 명이 식사를 마칠 수 있어서 효율성이 매우 높은 가구이다. 변죽이 없고 다리를 안으로 접고 펼 수 있어서 보관하기 편리하다는 점이 구조 특징이다. 대부분의 두리반은 다양한 문양이나 화려한 칠이 없어서 소박함 그 자체일 뿐만 아니라 실용성을 중심으로 하는 세간이다. 두리반의 활용은 핵가족화와 식탁 활용으로 현저히 줄었지만 연중 가정 행사에 모인 가족들은 두리반에 음식을 차려서 식사를 하기도 한다.

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종민(朴鍾珉)

두부
豆腐

정의 콩을 물에 담가 불린 뒤 갈아서 거른 두유에 응고제를 첨가하여 굳힌 식품.

내용 두부豆腐는 콩 제품 가운데 가장 대중적인 가공식품으로써 누구나 즐겨 먹는 서민들의 찬물 재료이다. '밭에는 나는 쇠고기'인 콩으로 만든 두부는 식물성 단백질과 식물성 지방이 풍부히 들어 있다. 콩은 예부터 채식하는 승려나 인도의 채식주의자들이 가장 의존하는 영양 식품이다. 우리는 예부터 두부를 자주 만들어 먹었고, 잔치나 제사 등 관혼상제 때도 빠짐없이 상에 올렸다.

두부 만드는 법은 물에 12시간 정도 불려 둔 콩을 맷돌이나 분쇄기에 간다. 그다음에 콩의 10배 정도 되는 물을 넣고 5~10분 끓인 다음 자루에 넣고 짠 것이 두유豆乳이다. 70~80℃ 온도의 두유에 염화칼슘, 염화마그네슘, 황산칼슘 등 응고제를 첨가하면 콩단백질이 응고된다. 두부 성형 틀에 천을 깔고 응고된 건지를 고르게 담고 맨 위를 천으로 덮은 다음, 판을 덮어서 무거운 것으로 눌러 탈수시킨다. 두부가 굳으면 적당한 크기로 자른다. 부드럽게 응고된 것을 순두부라 하고, 이것에 양념을 넣어 먹거나 찌개에 넣는다.

콩은 단백질을 약 40% 함유하고 있어서 영양이 우수하지만 소화율은 익혀서 먹을 경우에도 50~70%에 지나지 않는다. 이에 비해 두부는 콩에 들어 있는 단백질의 93% 이상, 탄수화물의 85% 이상, 지방의

95% 이상, 비타민의 50~60% 이상을 함유하면서 소화율이 95%나 되는 우수한 단백질 식품이다.

두부의 기원을 『명물기략名物紀略』, 『재물보才物譜』 등에는 기원전 2세기경 전한前漢의 회남왕淮南王 유안劉安이 발명하였다고 기록하고 있다. 그러나 당나라 말기의 중국문헌에 처음 나타나므로 한대 이후에 만들어졌다는 견해도 있다.

두부의 '부腐'는 썩다란 뜻이 아니고 뇌수腦髓처럼 연하고 물렁물렁하다는 뜻이다. 우리나라에서는 '포泡'라고 한다. 『아언각비雅言覺非』(1819)에서는 "두부의 이름은 본래 백아순白雅馴인데 우리나라 사람들이 방언이라 생각하여 따로 '포'라 하였다. 여러 능원陵園에는 각각 승원僧園이 있어 여기서 두부를 만들어 바치게 하였는데 이 승원을 조포사造泡寺라고 하였다. 그러나 공사 문서에 '포'라고 하는 것은 잘못된 것이다. 포泡란 물거품이라 음식 이름으로는 부적당하다."고 하였다. 이처럼 고려 때부터 산릉을 모시면 조포사를 두어 제수를 준비하게 하였다. 그래서 이름난 것이 연도사衍度寺와 봉선사奉先寺의 두부이다.

두부의 전래 시기는 분명하지 않다. 우리 문헌에서 고려 말기에 처음 나오는 것으로 보아 기원은 중국이고, 교류가 가장 활발하던 고려 말기에 원元에서 전래되었을 가능성이 짙다. 두부가 우리 문헌에 처음 나오는 것은 고려 말기 이색李穡의 『목은집牧隱集』(1404) <대사구두부내향大舍求豆腐來餉>이라는 시詩에 "나물죽도 오래 먹으니 맛이 없는데, 두부가 새로운 맛을 돋우어 주어 늙은 몸이 양생하기 더없이 좋다."라는 구절이다.

조선시대에는 우리나라의 두부 만드는 솜씨가 뛰어나서 중국과 일본에 그 기술을 모두 전해 주었다고 한다. 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611)에는 "서울 창의문 밖 사람이 두부를 잘 만들며 그 연하고 매끄러운 맛이 이루 말할 수 없다."고 하였다.

『세종실록世宗實錄』 16년(1434) 섣달에 명나라에 사신으로 갔다가 돌아온 박신생朴信生이 세종대왕에게 중국 천자의 칙서를 전했다. 그 칙서에는 일전에 보낸 찬모들이 모두 음식을 조화調和하는 것이 정하고 아름답고, 제조하는 것이 빠르고 민첩하고, 두부를 만드는 것이 더욱 정묘하다고 칭찬하면서 영리한 여자 10여



두부 | 인천 강화 | 2017 | 국립민속박물관

명을 뽑아서 반찬·음식·두부 등을 만드는 것을 숙달하도록 익혀서 다음 사신이 올 때 딸려서 보내도록 하라고 하였다.

최남선은 『조선상식문답』에서 일본에는 임진왜란 때 전해졌다고 하면서 당시 병량 조달 책임자 오카베 지로岡部治郎 병위가 조선에서 배워 간 것이 시초라고 하는 설과 진주성 함락 때 경주성 장수인 박호인朴好仁이 포로로 잡혀 가 일본 고치高知에 살면서 퍼뜨린 것이 시초라는 설이 있다고 하였다.

두부 재료는 콩, 물, 간수의 세 가지로 아주 간단하지만 만들기는 쉽지 않다. 불린 콩을 갈아서 그대로 가열한 다음 비지를 분리한 두유를 응고시키는 방법과 콩 간 것은 먼저 비지를 걸러내고 생두유만을 가

열한 후 응고시키는 방법이 있다. 두부는 만드는 과정 중에 가열 시간과 응고제, 굳힐 때 누른 힘에 따라 다양한 종류를 만들 수 있다. 두유가 엉긴 것을 바로 건진 순두부, 응고물을 누르지 않고 굳힌 부드러운 연두부, 응고물을 베에 싸서 굳힌 베두부, 콩물을 무명 자루에 넣고 짜서 굳힌 결이 거친 무명두부, 명주 주머니에 짜서 굳힌 결이 고운 비단두부가 있다.

두부는 맛과 향기가 좋고, 광택이 나며, 모양이 반듯하고, 먹기에 간편하여 음식의 오미五味를 갖춘 식품이라고 한다. 조리법도 50여 가지나 된다. 두부를 만들 때 생기는 두유는 그대로 음료로 마실 수 있다. 중국 사람들은 대개 아침 식사로 뜨거운 두유 한 대접을 즐겨 마신다. 비지는 채소와 양념을 넣어 찌개를 끓인다. 순두부는 따뜻할 때 양념장을 쳐서 먹으면 고소하며, 해물이나 돼지고기를 넣고 찌개도 끓인다. 두툼하게 저며서 번철에 기름을 두르고 노릇하게 지져도 맛있다.

특징 및 의의 두부는 서민들이 가장 많이 찾는 식품으로, 일상의 찬물 재료로 널리 쓰인다. 두부는 생두부로 먹거나 국, 찌개, 부침 등의 여러 가지 형태로 조리한다. 찌꺼기인 비지는 찌개를 만들거나 발효시켜서 비지장을 만들어 먹는다. 두부는 일본이나 중국에서는 가공법에 따라 보통두부, 순두부, 건조두부, 자루두부, 연두부, 얼린두부, 튀김두부, 압착두부, 유바yuba 등으로 구분한다. 그러나 우리나라는 연두부, 모두부, 유부 정도로 다양하지 않다. 우리 음식 중 두부로 만든 음식으로는 두붓국, 두부찌개, 두부새우젓찌개, 두부고추장찌개, 두부선, 두부전, 두부회, 두부조림, 두부찜, 두부생채, 두부전골, 두부만두 등이 있다.

참고문헌 名物紀略, 牧隱集, 才物譜, 농산가공학(김재욱, 향문사, 1973), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선상식문답(최남선, 동명사, 1946), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985).

필자 한복진(韓福眞)

두부전
豆腐煎

정의 두부를 넓적하게 저며서 소금을 뿌려 기름에 지진 음식.

내용 두부전豆腐煎은 두부를 크고 도톰하게 썰어서 소금을 뿌리고 물기를 제거한 다음 기름을 두르고 달군 팬에 지져낸 음식으로, 주로 제사상에 올린다. 두부적, 두부구이, 두부부침이라고도 한다.

두부는 '밭에서 나는 쇠고기'로 불리는 콩[大豆]으로 만든 대표적인 가공식품으로, 콜레스테롤 걱정 없는 단백질 공급원이면서 소화도 잘되며 열량도 적은 건강식품으로 꼽힌다. 두부는 중국에서 유래되어 한국, 일본을 거쳐 동아시아에 고루 퍼져 있으며, 전 세계에도 널리 알려져 있다. 우리나라에서는 고려시대 불교를 중심으로 하여 발달한 소선素膳 음식 중 하나인 사찰음식으로 발달하였다. 조선시대에서도 왕릉에서 제사를 모시면 두부를 만드는 절인 조포사造泡寺를 두어 제수를 준비하였고, 집안 제사와 행사 때 두부를 제조해서 손님을 접대하는 등 두부는 관혼상제와 같은 의례나 제사음식으로 빠짐없이 이용되었다.

두부를 만드는 법은 허균의 『도문대작屠門大嚼』(1611), 『주방문酒方文』(1600년대 말), 홍만선의 『산림경제山林經濟』(1700년대)에 기록되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1767)에서는 두부를 넓적하게 저며서 기름에 지진 것을 '두부적'이라 하였고, 『한국인의 보양식』에서는 '두부저냐'라고 하고 있다. 두부로 만든 적을 소적素炙이라고 하며 제사에 쓴다. 소적이란 두부를 꼬챙이에 꿰어 구운 음식이다. 보통 적炙은 생선, 고기, 채소 등 식품 재료를 꼬치에 꿰어서 양념하여 굽거나 팬에 지진 음식이다. 전煎은 재료를 얄팍하게 만들어 밀가루와 달걀물을 씌운 다음 팬에 기름을



두부전 | 국립민속박물관

두르고 지진 음식으로, 부침·부침개 등으로 부른다. 전과 적은 언제부터인가 구분하지 않고 혼동하여 사용되고 있다.

제사상에 올리는 육적肉炙, 봉적鳳炙, 어적魚炙, 소적素炙, 채소적菜蔬炙의 오적五炙 가운데 소적이 두부전이다. 보통의 제사상에는 육적, 어적, 소적의 3적을 올린다. 이처럼 두부전은 3적에 속할 정도로 제사상에 꼭 올라가는 귀한 음식임을 알 수 있다.

두부전을 만드는 또 다른 방법으로 두부의 겉면에 녹말을 묻힌 후 번철에 기름을 두르고 뜨거워지면 노릇노릇하게 지지는 방법, 돼지고기를 다져서 양념하여 두부 조각마다 얇고 고르게 펴 바른 후 기름 두른 팬에 지지는 방법, 저며 놓은 두부에 밀가루와 달걀을 씌워서 지지는 방법, 두부를 으깬 후 각종 채소와 섞어 동그랗게 지져 내는 법 등이 있다.

특징 및 의의 두부전은 고기를 많이 먹을 수 없던 시기의 귀한 음식이다 가정에서 손쉽게 해 먹을 수 있는 것으로, 부드럽고 영양도 풍부하여 노인 식사에 좋다.

참고문헌 음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화(김상보, 수학사, 1996), 조선왕조 궁중의궤 음식문화(김상보, 수학사, 1995), 종가의 제례와 음식(김상보, 월인, 2005), 한국민속종합조사보고서-전남(문화공보부 문화재관리국, 1969), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1995).

필자 최영진(崔榮辰)

두부찌개

정의 두부와 채소·고기 등을 넣고 고추장이나 된장, 젓국 등으로 맛을 낸 음식.

내용 밭의 고기라고도 하는 콩을 원료로 한 두부는 예부터 가정에서도 두부를 자주 만들어 먹었고 관혼상제 때에도 빠짐없이 상에 올리는, 한국인의 대중식품이다. 콩의 원산지가 한반도이며 콩 발효식품이 이미 상고시대부터 있었으나 우리나라에서 두부를 언제부터 만들기 시작하였는지는 정확히 알 수 없다. 『목은집牧隱集』 중의 <대사구두부래향大舍求豆腐來餉>이라는 시에 '두부' 명칭이 보이고, 『소문사설謏文事說』에는 '두부피豆腐皮'에 관한 설명이 있다. 『도문대작屠門大嚼』과 『세종실록世宗實錄』에도 '두부'가 나온다. 17세기의 문헌인 『주방문酒方文』에는 '석화조포石花造泡'와 '동화느름', 『음식디미방』의 '석류탕'에는 두부가 부재료로 이용되었다. 『동국세시기東國歲時記』 10월 시식時食으로 두부로 끓인 '연포탕軟泡湯'이 나오고, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 두부 만드는 법과 종류 및 두부 요리가 다양하게 기록되어 있다.

두부찌개는 고추장으로 맛을 내는 두부고추장찌개, 된장을 넣고 끓이는 두부된장찌개, 젓국으로 간을 하는 두부젓국찌개(조치)가 있다. 두부고추장찌개는 두부를 3×2×0.5㎤ 크기로 썰고, 쇠고기나 돼지고기는 적당하게 썰어서 갖은양념을 한다. 느타리는 굵게 찢어 놓고, 홍고추·풋고추는 어슷썰기를 한다. 양파와 파도 썰어 둔다. 냄비에 양념한 고기를 넣고 볶다가 쌀뜨물을 붓고, 고추장과 고춧가루를 넣어 끓이면서 양파와 느타리버섯을 넣고 끓이다가 두부·고추·파를 넣고 한소끔 끓여 낸다. 두부된장찌개는 쌀뜨물에 된장을 풀어 넣고 끓이다가 양념한 고기를 채소, 두부와 함께 넣어 끓인다. 두부젓국찌개는 뚝배기에 육수나 맹물을 붓고 끓이다가 두부, 곱게 채 썬 홍고추, 실파, 도톰하게 썬 두부를 넣고 새우젓으로 간을 하여 한소끔 끓여 낸다.

지역사례 서울 지역에는 두부와 생굴을 넣고 새우젓국으로 간한 두부젓국조치가 있다. 경상남도 지역에서는 냄비에 납세미라고 부르는 가자미와 기름에 지진 두부를 넣고 고춧가루·고추장과 다진 마늘·생강 등



두부찌개 | 농촌진흥청

갖은양념과 함께 물을 넣어 끓이다가 양파, 풋고추, 붉은 고추, 대파를 넣고 소금 간을 하여 한소끔 끓여 낸 납세미두부찌개가 유명하다.

특징 및 의의 두부찌개의 주재료인 콩은 약 40%의 단백질을 함유하고 있어서 영양이 우수하지만 소화율이 좋지 않은 데 비해 두부는 소화율이 95%나 되는 우수한 단백질 식품이다. 또 두부 단백질은 육류 단백질보다 값이 훨씬 싸므로 두부찌개는 단백질 공급원으로서 경제성 측면에서도 유리하다. 두부찌개는 얼큰하면서도 구수한 맛이 특징인 음식으로, 밥과 함께 먹기에 적합한 찌개이면서 술상에도 잘 어울리고 숙취 해소에도 좋은 음식이다.

참고문헌 補山林經濟, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 주방문 정일당잡지 주해(백두현, 글누림출판사, 2013), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

두텁단자

정의 찹쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여 동그랗게 떼어서 밤과 호두·잣·대추·유자청건지를 소로 넣고 둥글게 빚어 끓는 물에 삶은 다음 팥가루고물을 묻힌 떡.

내용 두텁단자는 찹쌀가루에 여러 가지 견과류와 유자청건지를 잘게 썰어 소로 넣고, 빚어서 삶아 낸 후 팥 앙금을 볶아서 묻힌 떡이다. 『한국의 떡과 과줄』에서 두텁단자는 "찹쌀가루를 익반죽하여 여러 가지 소를 넣고 둥글게 빚어 삶아, 볶은 팥고물을 묻힌 떡이다."라고 하였다. 전통 단자류는 찹쌀가루에 물을 넣고 섞어서 찌거나 삶아서 치는 떡으로 분류되어 있으나 두텁단자는 찹쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여 삶는 떡으로 경단과 만드는 방법이 같다. 반죽을 둥글게 빚어 물에 삶아 만든 떡으로는 율무가루에 찹쌀가루를 섞어 만든 율무 단자 등이 있다. 두텁단자는 경단보다 크고 밤과 호두·잣·대추·유자청건지 등으로 소를 넣은 것이 소를 넣지 않고 만드는 경단과 차이가 있다. 두텁단자는 떡 반죽을 둥근 모양으로 떼어 소를 넣고 두텁게 만들어서 고물을 묻혔기 때문에 두텁단자라고 한 것으로 보인다. 또한 약식을 쪄서 조금 떼어 밤이나 귤껍질을 소로 넣고 동그랗게 빚어 잣가루나 팥고물을 묻히는 약식단자도 있다.

두텁단자 만드는 방법은 다음과 같다. 찹쌀을 깨끗이 씻어 8~12시간 정도 물에 담갔다가 체에 건져 물기를 빼고, 소금을 넣고 가루로 빻아 체에 내려서 설탕물을 끓여 넣고 익반죽하여 반죽을 만든다. 두텁단자의 고물은 붉은팥을 푹 삶아 면주머니에 넣고 주물러 짜서 앙금을 낸 것에 소금·설탕을 넣고 골고루 섞어 팬에 볶아서 수분을 날려 팥가루를 만든다. 두텁단자의 소는 밤 껍질을 벗긴 다음 굵게 다져 설탕물에 졸이고, 호두는 뜨거운 물에 담가 껍질을 벗겨 굵게 다진다. 잣은 고깔을 뗀다. 대추는 돌려깎기하여 씨를 빼낸 뒤 굵게 다지고, 유자청건지도 다진다. 밤과 호두·잣·대추·유자청건지 등을 섞어 소를 만든다. 떡반죽은 경단보다 조금 크게 떼어 가운데 소를 넣고 오므려서 공기를 빼고 빚는다. 빚은 떡반죽은 끓는 물에 넣고 삶아서 떠오르면 잠시 두었다가 건진 다음 찬물에 넣고 식힌다. 떡이 식으면 건져서 물기를 뺀 다음 팥가루 고물 그릇에 하나씩 떨어지게 놓고 그릇째 흔들어 고물을 묻히면 모양이 예쁘게 된다.

특징 및 의의 두텁단자는 소를 넣고 팥앙금을 가루로 볶아서 묻히는 과정이 경단보다 번거롭기는 하지만 소로 들어가는 유자청건지의 은은한 향과 고급스러운 견과류가 조화를 이룬다. 특히 팥앙금 가루를 고물로



두텁단자 | 한국전통음식연구소

사용하였기 때문에 잘 굳지 않는다. 두텁단자는 궁중의 떡인 두텁떡과 이름은 비슷하지만 경단류와 같이 삶은 떡으로 분류된다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국음식대관3(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2000).

필자 윤숙자(尹淑子)

두텁떡

정의 진간장·꿀을 넣고 비빈 찹쌀가루에 잘게 다진 밤·대추·호두·잣·유자청건지를 합쳐 완자 소를 만들어 넣고, 거피팥고물을 얹어 봉우리 모양으로 찐 떡.

내용 조선시대 궁중에서 잔치 때에 만들던 떡으로, 합병盒餠·후병厚餠 또는 봉우리떡이라고도 하였다. 봉우리떡이라는 이름은 보통 시루떡처럼 고물과 떡가루를 평평하게 안치지 않고 떡을 작은 보시기 크기로 하나씩 떠낼 수 있도록 소복소복 안치므로 그렇게 붙였다. 『도문대작屠門大爵』(1611)에는 서울의 시절음식으로 기록되었다.

두텁떡을 만들 때는 찹쌀가루, 진간장, 꿀을 함께 섞어 비벼 체에 내린 뒤 푸른 팥을 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 시루에 찐 후 어레미 체에 내린다. 두꺼운 솥이나 냄비에 식용유를 조금 두르고 체에 내린 거피팥고물에 진간장, 황설탕을 넣고 보슬보슬하게 볶아 거피팥고물을 만든다. 소는 작게 썬 밤, 대추, 호두, 잣, 유자청건지를 다져 넣고 함께 섞어 완자 모양으로 만든다. 시루에 팥고물을 깔고 떡이 잘 익도록 멥쌀가루를 한 켜 놓은 뒤 볶은 거피팥고물을 충분히 얹고 물 내린 찹쌀가루를 한 수저씩 붙지 않게 떠놓는다. 그 위에 완자 모양의 소를 놓은 다음 찹쌀가루를 얹어 소가 보이지 않게 덮고, 다시 볶은 거피팥고물을 충분히 놓는다. 봉우리 사이로 3~4켜 안쳐서 찐다. 다 쪄지면 한 김이 나간 후 주걱으로 떡을 하나씩 꺼내면서 모양을 다듬어 그릇에 담는다.

또 다른 방법으로는 찹쌀가루를 익반죽해서 송편



두텁떡 | 한국의맛연구회

만큼씩 떼어 꿀과 계핏가루를 넣은 소를 넣은 뒤 실백을 서너 개 박고 대추 썬 것을 위에 놓아 모양을 만든다. 시루 밑에 팥고물을 깔고, 빚어 놓은 떡을 드문드문 놓고, 다시 팥고물을 듬뿍 뿌리는 방법으로 몇 켜를 안쳐 찌기도 한다. 찹쌀가루를 송편처럼 반죽해서 두텁떡을 만들면 잘 안 익을 수가 있어 번거롭더라도 찹쌀가루를 떠 놓아야 잘 익는다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 "두텁떡은 원래 찹쌀가루로 만드는 것인데"라면서 백미가루에 설탕, 잘게 썬 밤·대추 소를 넣고 볶은 녹두고물 위에 쌀가루를 한 수저씩 떠 놓은 뒤 소를 넣고 녹두고물을 덮는 방법을 기록하고 있다.

두텁편은 찹쌀가루를 팥고물과 대추·밤 채 등을

켜켜로 얹어 가며 시루에 안쳐 찐 떡이다. 떡이 많을 때는 잘 익도록 멥쌀가루를 맨 밑과 중간쯤 한 켜 더 놓는다. 두텁멥쌀편은 다른 멥쌀편보다 얇게 만든다. 얇게 저민 생밤과 잣가루를 섞은 멥쌀가루에 거피 볶은 팥고물을 얹어 가며 켜켜로 안쳐 쪄 먹는다.

현재 시중에서 두텁떡이라고 판매하는 동그란 형태의 떡은 두텁단자로 만드는 법을 보면 찹쌀가루를 익반죽하여 잘게 썬 밤·대추·호두와 다진 유자청건지를 섞어서 만든 소를 넣고 둥글게 빚어 삶은 다음 팥고물을 묻힌 떡이다. 고물을 묻힐 때는 쟁반에 팥가루 고물을 펼쳐 놓고 가장자리부터 묻히기 시작한다.

특징 및 의의 원래 궁중에서 전해 내려온 떡이어서 가정집 떡과는 만드는 재료도 다르다. 임금 탄신일에 만들던 것으로 『정례의궤整禮儀軌』, 『진찬의궤進饌儀軌』 등에 만드는 법이 기록되어 있다. 19세기에 쓰여진 『온주법蘊酒法』, 『규합총서閨閤叢書』, 『음식법飮食法』, 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법』 등 여러 책에 만드는 법이 나온다. 기록을 보면 두텁떡은 찹쌀, 거피팥, 꿀, 밤, 대추, 후춧가루, 계핏가루 등을 재료로 쓴다.

『음식법』에는 정월 웃기떡으로 두텁떡을 비롯하여 대추조악·당귀조악·석이단자·고명쑥단자 등을 올리고, 절기에 따라 잡과편·송편·증편·소꿀찰떡 등을 사용한다고 하였다.

참고문헌 閨閤叢書, 屠門大爵, 飮食法, 궁중음식과 서울음식(한복려, 대원사, 2000), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

뒤주

정의 쌀이나 곡식 따위를 보관하는 나무로 만든 궤 혹은 시설.

내용 뒤주는 가정에서 쌀, 벼, 보리, 콩, 팥 등 곡물을 갈무리하는 저장궤貯藏櫃이다. 지역에 따라 두지, 뒤지, 두태통, 둑집 등으로 부르기도 한다. 규모가 큰 것은



뒤주 | 높이 88 가로 92 | 20세기 중반 | 국립민속박물관

광이나 고방과 흡사하게 독립된 구조물 형태를 띤다. 용도에 따라 쌀뒤주, 나락뒤주, 잡곡뒤주 등으로 구분한다. 이 가운데 나락뒤주는 보리나 잡곡의 갈무리를 겸하는 것이 보통이다. 뒤주의 일반 형태는 네모반듯한 상자형으로, 곡물의 무게를 지탱할 수 있도록 두꺼운 궤짝처럼 견고하게 제작된다. 쥐나 해충으로부터의 피해를 막기 위해 네 귀퉁이에 짧은 다리가 달려 있고, 뚜껑은 위에서 젖혀서 열고 닫을 수 있는 위닫이 형태이다. 이곳에 장석을 달아 자물쇠를 채운다. 통나무 속을 파내어 만든 뒤주는 밑동과 머리에 따로 널빤지를 대어 막고, 한쪽에 뚜껑을 달아 곡물을 넣거나 퍼낼 수 있도록 되어 있다.

이와 같이 일반 형태의 뒤주와 달리 지역에 따라서는 '둑집형'도 종종 볼 수 있다. 호남 지역 대농가에서는 속칭 '나락탑'이라 부르는 작은 창고 형태의 뒤주가 있다. 살림집 인근에 판자로 너비 2×2㎡, 높이 2㎡쯤 되는 네모난 방을 만들고 지면에서 30~50㎝ 높이로 마룻바닥을 깔았다. 마루를 지면에서 띄워 공간을 확보하는 까닭은 통풍을 유도하여 습기가 차는 것을 차단하기 위함이다. 사방은 널벽으로 처리하고, 지붕은 물이 새지 않도록 초가처럼 이엉을 두르거나 기와를 올렸다. 그리고 어느 한 면의 설주에 홈을 파고 여러 개의 쪽널을 위에서 아래로 차곡차곡 끼워 문으로 삼는다. 이 쪽널을 하나씩 빼거나 끼워서 곡식을 꺼내고 넣을 수 있도록 고안되었다. 그런가 하면 싸리

나무나 대나무를 잘게 쪼개 큰 독 모양으로 엮어서 만든 뒤주도 있다. 대쪽의 틈새는 곡식이 새지 않도록 진흙을 발라 마감하고, 옆구리에는 나락탑과 같이 곡식을 꺼내는 쪽문을 설치하여 여러 쪽의 판자를 끼웠다. 뒤주에 곡식을 채운 다음 서까래를 걸고 짚으로 주저리 형태의 이엉을 엮어 지붕을 덮었다.

뒤주 크기는 농가에 따라 매우 다양하다. 쌀뒤주의 경우 보통 쌀 한두 가마를 담을 수 있지만 잡곡을 보관하는 뒤주는 이보다 작은 서너 말들이가 대부분이다. 반면에 곡창지대에서 대지주들이 사용한 뒤주는 수십 가마의 쌀이나 벼를 저장할 수 있는 초대형도 있다. 전라북도 김제시 장화동에 있는 쌀뒤주(전라북도 민속자료 제11호)는 1864년(고종 1) 구례군수를 지낸 만석꾼 정준섭鄭峻燮이 제작한 둑집형으로, 백미를 가득 채웠을 경우 70가마가 들어간다고 한다.

특징 및 의의 지난날 뒤주는 농경문화를 상징하는 한 지표이자 부의 척도를 가늠하는 도구이기도 했다. 이에 따라서 뒤주는 단지 기능상 목적으로 제작된 궤가 아니라 곡령穀靈이 좌정한 공간으로서 재복, 여성, 풍요와 긴밀한 상관성을 띤다. 호남 지역을 비롯한 각 지역의 지신밟기에 뒤주굿(두지굿·노적굿)이 연행되는 이유이다.

참고문헌 김제시사(김제시사편찬위원회, 1995), 농악(정병호, 열화당, 1990), 집의 사회사(강영환, 웅진출판, 1992), 한국의 농기구(박호석·안승모, 어문각, 2001), 한국의 살림집(신영훈, 열화당, 1983), 한국의 주거민속지(감광언, 민음사, 1988).

필자 강성복(姜成福)

들깨

정의 꿀풀과에 속하는 한해살이 초본식물.

내용 들깨는 주로 기름을 짜기 위한 유료油料작물로 재배되었다. 오늘날에는 잎채소인 엽채葉菜작물로도 많이 이용된다. 들깨의 원산지는 인도 고지대나 히말라야, 중국 남부 등 동부 아시아 지방으로 알려져 있다. 등화용 기름을 내기 위해 동양의 여러 나라에서 재배하여 왔다. 우리나라에는 통일신라시대에 참깨와 함께 재배해 온 것으로 알려져 있다. 특히 들깨를 식용으로 하는 민족은 우리나라가 거의 유일한 것으로 알려져 있다.

들깨는 줄기나 씨앗의 색깔 혹은 수확 시기 등에 따라 검정들깨, 돌깨, 물깨, 백색들깨, 올깨, 올들깨, 잎들깨, 흰들깨, 흰올들깨 등으로 품종이 나뉜다. 오늘날 전국 각 지역에서는 많은 토종이 재배되고 있다. 재배 환경은 온대 기후에 적당하며, 다소 건조한 곳에서도 잘 자라는 편이다. 토양은 배수가 잘되고, 유기질이 풍부한 참흙이나 모래참흙이 좋으나 거름 흡수력이 강해 땅을 거의 가리지 않는 편이다. 들깨는 독특한 향기가 있어서 다른 작물들과 사이짓기를 하거나 둘러짓기를 하며, 병충해를 약화시키는 작용을 하기도 한다.

들깨 용도는 매우 다양하다. 식용으로 할 때와 씨앗으로는 들기름, 들깨죽, 들깨차, 들깨강정, 들깻가루, 조미료로 이용한다. 잎으로는 볶음, 장아찌, 튀김, 통조림, 비린내를 제거하는 생채소, 깻잎전, 육류의 쌈용 등으로 널리 이용한다. 들깨 부각을 만들어 먹기도 한다. 열매가 익기 전에 꼬투리째 쪄서 말린 후 찹쌀풀을 발라 건조시킨 다음 기름에 튀겨 만든다. 그리고 들깻잎김치를 담그기도 한다. 깻잎 상태에 따라 크게 두 가지가 있다. 푸른 잎 상태의 겉절이형 김치, 가을철 잎이 노란색으로 변하는 수확 시기에 잎을 따서 담그는 김장용 김치가 있다. 전자는 겉절이 방식으로 살짝 찌거나 데친 뒤 양념간장에 저며서 밑반찬으로 하는 것이며, 후자는 가을철에 다소 억센 깻잎을 따서



들깨 | 농촌진흥청

소금물에 삭혔다가 우려내 김장을 담그는 것이다. 깻잎은 향이 강하고 억세기 때문에 데치거나 삭혀야만 김치를 담글 수 있다.

씨앗에서 추출한 들기름은 묵나물 무침이나 볶음에 많이 사용한다. 오메가3 지방산인 알파리놀렌산이 많이 들어 있어 혈중 콜레스테롤 저하 효과를 통한 각종 심장 및 혈관계 질환의 예방에 좋은 것으로 알려져 있다. 오메가3 지방산은 고등어나 연어 등 생선에서 얻을 수 있는 영양소이다. 이에 따라서 들기름이나 들깻가루는 채식을 주로 하는 사람들에게 자칫 부족할 수 있는 오메가3 지방산의 주요한 공급원이 된다. 다만 들기름은 끓은 점이 낮기 때문에 무침용으로 사용하는 것이 좋고, 오래 보관해 두면 찌든 내가 나서 사용하기 어려운 단점이 있다. 들기름은 식용 이외에 칠감 원료로도 쓰이고, 잉크 원료로도 쓰인다.

특징 및 의의 씨앗만을 식용으로 이용하는 참깨와 달리 잎채소와 씨앗 모두 유용해서 그 쓰임이 특히 큰 것이 들깨이다. 고유한 진한 향기로 인해 잎은 다양한 양념 및 식재료로 이용되며, 씨앗에서 추출된 들기름과 들깻가루는 다른 식물에서 얻기 어려운 오메가3 지방산인 알파리놀렌산이 있는 식품이자 식재료가 된다.

참고문헌 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-참깨(안완식, 도서출판 이유, 2009), 작물(서울대학교 농과대학 1종도서연구개발위원회, 대한교과서주식회사, 1979).

필자 김재호(金在浩)

들깨탕

정의 들깻가루나 곱게 간 들깨즙을 채소, 해조류, 고기 등 각각의 재료에 넣어 걸쭉하게 끓여 낸 보양음식.

내용 우리나라에는 통일신라시대에 참깨와 함께 들깨를 재배한 기록이 있어 옛날부터 들깨가 이용된 것으로 보인다. 임자荏子라고도 불리는 들깨는 척박한 땅에서도 잘 자라기 때문에 우리나라 전 지역에 널리 재배되고 있으며, 고소한 맛과 향을 지닌 특성으로 인해



머위들깨탕 | 농촌진흥청

들깨를 이용하여 만든 음식은 종류가 매우 다양하다. 또 기름으로 짠 들기름은 각종 요리에 흔하게 사용한다. 17세기 초의 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 "들깨는 성질이 따뜻하고 독이 없으며 맛은 시고 기氣를 내려준다."고 하였다. 또한 "간肝을 윤택하게 하며, 씨는 죽을 끓여 먹으면 혈액을 깨끗이 해 준다."고 했다. 들깨탕을 만들기 위한 들깨는 물에 씻은 들깨를 그대로 곱게 간 생들깨즙, 불린 쌀과 함께 곱게 간 들깨즙, 들깨 껍질을 벗겨 내고 곱게 간 거피들깨즙, 물에 씻은 들깨를 그늘에 말려서 곱게 빻은 들깻가루, 말린 들깨를 볶아서 가루로 낸 볶은 들깻가루 등이 있다. 들깨는 음식의 특성에 따라 달리 사용한다. 대표 들깨탕으로는 머위들깨탕, 미역들깨탕, 들깨버섯탕, 토란들깨탕, 닭들깨탕 등이 있다. 머위들깨탕은 데쳐서 껍질을 벗긴 머윗대를 식용유로 볶다가 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 다음 국간장으로 간을 한다. 지역에 따라 마른 새우나 바지락, 마늘 등을 넣어 끓인다. 버섯들깨탕은 쌀뜨물과 다시마 우린 물을 붓고 끓이다가 끓으면 불려서 채 썬 표고, 밑동 자른 팽이, 굵게 찢어 둔 느타리를 넣고 한소끔 끓인 다음 들깻가루나 들깨즙을 넣고 끓인다. 토란들깨탕은 장국에 삶은 토란과 굴을 넣어 한소끔 끓이다가 들깨와 불린 쌀 간 것을 넣고 끓여서 걸쭉해지면 다진 마늘과 소금으로 간을 한다. 미역들깨탕은 미역국을 끓이다가 들깻가루를 넣은 것이다. 닭깻국탕은 차게 식혀 기름을 거둔 맑은 닭육수에 거피去皮한 들깨를 갈아 넣고 잘게 찢은 닭고기와 오이 등을 넣어 만든 여름철 보양식이자 냉국이다.

지역사례 충청남도 지역의 머위들깨탕은 머위를 기름에 볶아서 전분물과 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 다음 바지락살을 넣고 소금 간을 하여 끓인다. 전라도 지역의 머위들깨탕은 머위와 마른 새우를 기름에 볶다가 쌀 간 것과 들깨즙, 물을 넣어 걸쭉하게 끓이고 쪽파와 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다. 경상남도 지역의 머위들깨탕은 멸치 육수에 머위와 들깻가루를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 하거나 조갯살이나 새우살을 참기름에 볶다가 삶은 머위를 넣고 끓여 곱게 간 쌀과 곱게 갈아 거른 들깨즙을 함께 넣어 끓이면서 국간장으로 간을 한다.

특징 및 의의 들깨의 종실에는 40~50% 지방이 들어 있다. 이 지방은 리놀렌산linolenic acid 등의 불포화지방산이므로 콜레스테롤 수치를 낮추어 주며, 혈관의 노화를 방지하고 동맥경화를 예방할 뿐만 아니라 들깨에는 비타민E가 풍부하여 피부 개선 및 노화 방지에 도움이 된다. 영양이 풍부한 들깨탕은 성장기 어린이와 노인식, 환자식으로 활용이 가능한 보양음식이다. 그러나 들깨의 불포화지방산은 산패가 빠르므로 보관 시 주의가 필요하다.

참고문헌 식품보감(유태종, 서우, 1989), 전통보양음식(전정원, 교문사, 2010), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 전정원(田貞源)

딸기

정의 장미목 장미과에 속하는 여러해살이 풀의 열매.

개관 딸기는 5~6월에 흰꽃이 피는 여러해살이 풀의 열매로, '꽃턱'이 육질화된 것이다. 붉은색으로 익으며, 표면에 씨가 있다. 18세기 말 유럽 중부가 원산지인 원예개량종으로, 우리나라 재래종인 야생산딸기에 대응하여 양딸기·화란딸기로 불렸다. 20세기 초 일본으로부터 도입된 것으로 보고 있다. 1960년대에는 서울의 한남동, 불광동, 구파발, 태릉과 경기도 수원 딸기가 유명하였다. 현재 경상남도·충청남도·전라남도가 대표 재배지이며, 밀양·진주·논산·담양이 주산지이다. 국산 품종은 1965년 최초로 '대학1호'가 수원에서 재배되었으며, 2005년 이래 보급률이 크게 늘었다. '노지露地딸기'는 '하우스딸기'로 대체되고, 1990년대 이후 사계성딸기 등장으로 1년 내내 먹을 수 있다.

내용 딸기는 주로 날것으로 먹고, 딸기화채·딸기잼·딸기술 등을 만들거나 제과제빵에 쓰이는 등 다양하다. '딸기화채'는 1930년대에는 설탕이나 꿀에 잰 딸기에 끓여서 식힌 설탕물 또는 꿀물이나 오미잣국을 부어 낸다. 1950년대부터 우유, 1970년대부터는 유산음료·요구르트 등, 1980년대에는 사이다를 넣어 다양하게 만들 수 있게 됐다. '딸기잼'은 딸기에 70~90%의 설탕을 넣고 졸이며, '딸기술'은 딸기에 설탕과 소주를 넣어 만든다. 『시의전서是議全書』에는 딸기를 삶아 체에 걸러 꿀, 생강즙, 녹말을 넣어 만든 '딸기편'이 나온다. 밭딸기는 5~6월에 수확하므로 '초여름[初夏]의 맛'으로 '여름철 시식'이었으나 2월 출하 '하우스딸기'가 많아지면서 '봄의 천사' 또는 '매혹하는 봄의 미각'이 되어 1980년대부터 유명 호텔 등에서는 '봄' 요리축제로 '딸기잔치'나 '딸기페스티벌'을 개최한다. 딸기철이면 딸기밭으로 나들이 가던 '딸기놀이' 풍속은 1960~1970년대에 수원의 '푸른지대' 같은 딸기밭에서 성행하였다. '딸기요리강습회'가 열리거나 대학생들의 딸기밭 미팅인 '딸기팅'도 이루어지고, 주말레저 붐이 될 정도였다. 1980년대부터는 전국 딸기 농가로 '딸기농장체험'을 하거나 1990년대



딸기 | 국립민속박물관

이후 지역딸기축제 참여 등 신풍속을 만들기도 했다.

지역사례 딸기는 전국에서 재배되지만 특히 경남·충남·전남이 대표 재배 지역이다. 1960년대에는 수원의 노지딸기가 지역토산물로 유명하였으나 1980년대에는 그 인기가 쇠락하였다. 1960년대 후반부터 경남 밀양 삼랑진 등에서 하우스재배 딸기가 생산되고, 1980년대부터 하우스재배 기술이 확산되면서 전남 담양의 딸기는 현재 농산물 지리적표시 제70호에 등록되어 있다. 충남 논산딸기는 현재 최대 딸기 주산지가 되었다. 논산청정딸기, 밀양딸기, 진주딸기, 담양죽향딸기 등이 지역 브랜드로 판매된다. 1990년대 말부터 딸기철이면 논산, 밀양 등 산지에서 딸기축제를 열고 있다. 강원도 삼척·평창·강릉, 전북 무주 등지에서는 '고랭지 여름딸기'가 출하된다. 해안 지역 생산 딸기는 '해풍딸기'라고 한다. 경북 울진에서는 대게껍질 추출 키토산을 쓴 '울진키토산딸기'를 출하하면서 지역색을 가미하고 있다.

특징 및 의의 '동지 때 개딸기'는 '얻을 수 없는 것을 억지로 구하려 한다,'는 뜻이다. 충북 단양 신맹경 효자각과 경기도 용인의 '목원달 효자 정문' 일화, 인천광역시 강화군의 구전설화와 <여우귀신> 설화는 <병든 모친을 위해 겨울에 딸기를 구해 드린 효자> 이야기이다. '달리다 딸기 따 먹듯'이란 말은 '음식이 양에 차지 않는다.'는 뜻이며, '딸기코'는 '빨갛게 된 코'를 말한다. 충청도 지역에서는 오톨도톨한 모양 때문에 칠석날 딸기를 먹으면 부스럼난다고 여긴다. 공예에 딸기 모양을 본떠 만든 '딸기매듭'도 있고, 딸기 문양의 딸기씨와 덩굴은 자손 번영을 뜻한다. 딸기는 비타민C, 안토시아닌 등을 함유하고 있어 피로 해소, 시력 개선 등에도 좋다.

참고문헌 한국의 딸기 품종 육성 현황과 발전방안(김태일 외, 종자과학과산업1-2, 한국종자연구회, 2005), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1995), 국가생물종지식자원시스템(nature.go.kr), 국가통계포털(kosis.kr), 농업기술포털(nongsaro.go.kr), 문화포털(culture.go.kr), 향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 정현미(鄭賢美)

땅콩

정의 콩과에 속하는 1년생 초본식물.

내용 콩은 콩인데 다른 콩과 달리 땅속에서 생기는 콩이라 하여 땅콩이고, 꽃이 떨어진 후 씨방 밑부분이 길게 자라 땅속으로 들어가서 콩을 맺기 때문에 낙화생이라 한다. 오늘날은 기호작물로 더 많이 이용되나 예전에는 유료油料작물로 많이 재배되었다.

원산지는 남아메리카 브라질과 페루 중심으로 한 열대 지역이다. 중국에는 18세기경에 전래되었고, 일본에는 19세기 후반에 미국으로부터 전래되었다고 한다. 우리나라의 도입 시기는 분명치 않으나 18세기 후반에 중국으로부터 도입된 것으로 추측된다. 이렇듯 땅콩은 재배 역사가 길지 않으며, 자화수정 작물이어서 그 변이도 많지 않다. 전체 10여 종에 그치는 것으로 알려져 있다.

토양은 배수가 잘되고 흙살이 부드러우며, 칼슘이나 유기질이 풍부하게 들어 있는 사질 양토가 알맞다. 우리나라에는 하천 주변의 사질토에서 주로 재배되었다. 특히 땅콩은 장마나 홍수 등으로 인한 침수에도 대체로 강해서 큰물에 쓸려 가지만 않으면 며칠씩 침수되었다가도 물이 빠진 다음 성장이 가능하므로 여름철 홍수와 침수가 잦은 하천 주변의 모래땅에서 많이 경작됐다.

성장에 알맞은 기후는 25~27℃이며, 1년 중 서리가 내리지 않는 날이 170일 이상 되는 것이 좋다. 이에 따라서 우리나라에서는 주로 남부지역이 재배에 유리하다. 품종은 자라는 모양에 따라 직립형·포복형·중간형의 구별이 있고, 씨알 크기에 따라 소립종小粒種과 대립종大粒種으로 크게 구분된다. 남부지역에서는 대립종, 중부지역에서는 소립종을 주로 재배한다.

재배 방식은 연작連作 피해가 크므로 같은 땅에 이어짓기를 하지 않는 것이 좋다. 파종 방법은 꼬투리째 저장·보관하였다가 심기 직전에 꼬투리를 깐 후 씨알을 가려서 심는다. 파종 적기는 남부지역 4월 하순에서 5월 상순, 중부지역 5월 상순에서 중순이다. 콩 파종과 흡사하게 두둑을 지어 점파點播하고, 싹이 나온


땅콩 | 국립민속박물관


땅콩의 속껍질 | 농촌진흥청

다음 결주決株가 있으면 보식補植을 한다. 개화가 되기 전에 가볍게 사이갈이를 하며, 개화 후에는 북을 충분히 주어서 씨방자루가 땅속에 잘 들어가도록 해야 한다. 그렇게 해야 열매가 잘 맺혀 수확이 좋다. 거름은 콩보다 더 많이 필요하며, 일조량이 많고 온도가 높을수록 생육 기간이 짧아져서 조기 수확이 가능하고 씨알의 기름 함유량도 높아진다. 수확은 서리가 오기 전에 끝내야 한다. 먼저 몇 그루를 시험으로 파 봐서 꼬투리 표면에 그물 모양의 무늬가 뚜렷하면 충분히 여문 것이다. 괭이나 쇠스랑 등으로 포기를 파내어 햇볕에 말린 다음 꼬투리째 따서 다시 말려야 한다.

땅콩은 주로 간식용으로 이용한다. 수확한 후 속알이 마르기 전에 껍질째 삶아서 까먹든가 충분히 말린 후 보관하였다가 볶아서 간식 및 술안주용으로 많이 이용한다. 소화가 잘되지 않거나 쇠약한 사람은 땅콩죽을 쑤어서 먹어도 좋다. 속껍질째 씻어서 절구에 찧어 멥쌀과 함께 죽을 쑤어 먹는다. 이 밖에 설 등 겨울철 간식으로 땅콩강정을 만들어 먹기도 하고, 볶아 두었다가 수정과 같은 전통차에 넣어 먹어도 좋다. 조림 반찬으로도 많이 이용한다.

특징 및 의의 땅콩의 주성분은 40~50%가 지방질이다. 단백질 함량도 20~30% 된다. 비타민B의 함량도 많아 영양가가 높고, 볶았을 때 특히 풍미가 있다. 한방에서는 땅콩이 기침을 멈추고, 혈액을 만들어 주며, 젖이 나오도록 하고, 비장을 건실하게 하며, 위를 튼튼하게 하고, 폐를 윤기 있게 해 주며, 고혈압을 예방한다고 한다. 특히 만성기관지염에 땅콩 껍질을 달여서 설탕을 조금 섞어 마시면 효과가 있다고 한다. 오늘날 볶아서 간식용으로 많이 사용하지만 버터나 과자 재료로도 사용한다. 기름은 식용기름이나 마가린 원료로 이용된다. 공업용으로는 비누 원료, 기계유, 윤활유 등에 쓰인다.

참고문헌 식용작물학2-땅콩(박의호 외, 한국방송통신대학교출판부, 2006), 우리 땅, 우리 종자 한국토종작물자원도감-땅콩(안완식, 도서출판 이유, 2009), 작물(서울대학교 농과대학 1종도서연구개발위원회, 대한교과서주식회사, 1979).

필자 김재호(金在浩)

떡

정의 곡식가루를 시루에 안쳐서 찌거나, 쪄서 치거나, 물에 삶아서, 혹은 기름에 지져서 익힌 음식.

역사 우리나라에서 언제부터 떡을 만들어 먹기 시작했는지는 확실하지 않으나 기장과 수수 등 잡곡을 재배하던 원시농경기에 갈돌을 이용하여 곡식을 가루로 만들어서 반죽하여 빚은 다음 불에 달군 갈판에 올려놓고 짐승 비계기름으로 지져서 전병煎餠을 만들고, 수수가루를 물이나 술로 반죽하여 나뭇잎으로 싼 다음 모닥불에 파묻어 구워서 개떡을 만들었을 것이다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 「견병법犬餠法」을 보면 "메밀가루에 꿀물을 넣고 죽을 쑤어 잿불 속에 떨어뜨리면서 익혀 재를 털어버린 것이다."라고 하여 우리 떡의 초기 모습을 연상할 수 있다. 이는 한국 떡 문화의 뿌리라고 할 수 있다.

이렇게 시작한 잡곡 떡은 벼농사가 도입되고 쌀이 주곡으로 자리 잡을 때까지 주요 음식이었다. 벼농사가 도입 전파되면서 쌀로 떡을 만들기 시작했고, 벼농사가 발달하면서 떡도 발달하여 현재와 같은 한국 고유의 떡 문화를 형성하게 되었다.

한국의 벼농사는 기원전 1000년경 유적인 평양 근처의 남경 유적과 경기도 여주 흔암리 유적에서 탄화미가 보리, 기장, 콩, 팥과 함께 발견됐다. 충청남도 부여군 송국리 유적에서는 상당한 분량의 탄화미가 발견되었다. 한편 함경북도 나진 초도 패총 등 청동기시대 유적에서 시루가 발견되었고, 이어 철기시대 유적에서도 시루가 발견되었다. 이러한 사실로 미루어

보아 그 시기에 이르면 쌀가루에 잡곡 등을 섞어 팥시루떡, 콩시루떡을 만드는 법이 이미 널리 보급되었음을 보여 준다.

문헌상 삼국시대의 떡에 대한 기록으로는 『삼국사기三國史記』 권48 「백결선생」에 "떡방아 소리를 거문고로 대신하였다. 그 곡이 대악이라는 명곡이다."라고 하여 설날의 흰떡 만드는 풍속을 알 수 있다. 또 『삼국유사三國遺事』 권2 가락국기에 "법민왕 19년에 수로왕 17대손에게 선조의 제사를 지내도록 좋은 논을 하사했는데, 해마다 술, 감주, 떡, 쌀밥, 차, 과로 제사를 지냈다."라고 하여 설음식으로 떡을 만들고 제물로 바쳤음도 알 수 있다.

『삼국유사』 효소왕(692~703) 때 "죽지랑이 득오를 찾아 갈 때 설병舌餠 한 합과 술 한 병을 가지고" 하여 떡은 선물을 할 때도 중심이 되는 음식이었음도 알 수 있다. 설병을 이두음대로 생각하면 '설기떡'으로 해석할 수 있고, 설舌자 모양으로 해석하면 넓적하게 만든 절편이나 인절미일 수도 있다. 또한 『삼국사기』 신라본」 유리이사금儒理尼師今조에 "떡을 물어 유리의 잇금이 많은지라 유리를 임금으로 받들어 모시."하였다. 잇자국을 셀 수 있는 떡이라면 절편이나 인절미 같은 친 떡이었을 것이다.

고려시대에 이르면 미곡 증산과 숭불 사회 때문에 떡이 행사음식, 명절음식으로 확실하게 자리 잡는다. 미곡이 풍성하고 육식을 절제하고 대형 불사佛事가 빈번한 환경 아래 곡물로 만드는 떡이 행사음식으로 많이 쓰이면서 발전하여 한국 떡 문화의 틀이 성립되었다.

『지봉유설芝峯類說』 제19 「송사宋史」에 "고려는 상사일上巳日에 청애병靑艾餠을 으뜸 가는 음식으로 삼는다."고 하였다. 청애병은 쑥설기이다.

우리의 설기떡은 곱게 빻은 쌀가루에 꿀물이나 설탕물을 내려 다시 고운 체에 쳐서 수분과 공기 혼합을 균질하게 한 다음 쪄서 익히는 떡이다. 쌀가루는 끈기가 없으므로 이와 같은 방법으로 하여 탄력성을 조절함으로써 연하고 맛있는 떡이 되게 한다. 또한 꿀물이나 설탕물을 넣으므로 떡이 식은 뒤에 더디 굳는다. 이러한 조리법의 과학성이 고려시대에 일반화되었음을 『해동역사海東繹史』 권26 「고려율고高麗栗餻」에서 확인할 수 있다. "밤을 그늘에서 말려 껍질을 제거하고 가루로 한다. 멥쌀을 물에 담갔다가 가루로 빻는다. 밤가루 2에 쌀가루 1의 비율로 고루 섞어서 꿀물을 적시고 시루에 안쳐 찐다. 백설탕이면 더욱 맛이 좋다."하였다. 즉 말린 밤가루와 멥쌀가루를 꿀물에 적셔서 설기떡으로 찐 것으로, 바로 밤설기떡이다. 고려시대에 꿀은 일반 감미료이고 백설탕은 송나라에서 수입한 외래 식품으로 귀한 것이었다.

원나라의 『거가필용사류전집居家必用事類全集』에 기록된 우리 음식의 하나인 시고柿糕 만드는 법을 보면 "찹쌀 1말, 큰 곶감 50개를 함께 빻아 가루로 하여 대추고와 섞어 말총체에 내려 시루에 찐다. 잣, 호두를 섞어 다시 쪄서 단자로 할 수도 있다."고 하여 감설기떡과 감단자인 것을 알 수 있다.

고려가요 <쌍화점>은 떡이 상품으로 음식점에서 팔리는 모습을 처음 기록하고 있다. 상화霜花는 고려 때 중국에서 들어온 것으로, 밀가루를 술로 반죽하여 팽화시켜 찐 증편의 한 종류이다. 후대에 밀가루 대신 멥쌀가루에 막걸리를 넣고 발효시키는 방법으로 변한다. 이때는 밀가루가 귀한 재료였기 때문에 쌀가루로 대체된 것으로 보인다. 이색은 『목은집牧隱集』 권26 <점서粘黍>에서 "그 뉘가 떡의 향기를 알던가. 황금빛이 면모에 넘치며 팥으로 속을 박았으니…… 포식하면 촉상하기 쉬운데 최옹의 비위脾胃는 건강도 하다."고 하여 전병인 차수수떡을 기록하였다. 또한 권18 <유두일삼영流頭日三詠>에서 노래한 단자병團子餠은 유두일에 만든 오미잣국에 넣은 떡수단으로 여겨진다. 그리고 권10, 권11에 "팥죽은 맑은 새벽같이 몸을 평온하게 하고 정신을 맑게 하고 기를 돋우어 기상을 바르게 한다."고 하였다. 차수수떡 '점서'는 모양이나 맛이 현재까지도 그대로 이어지고 있다.

조선시대 한양 사람들은 떡을 사 먹었음이 『동국세시기東國歲時記』에 "설날에 먹는 떡국을 당시 한양사람들 중에서는 떡집에서 사는 경우도 많았다. 가래떡 만들기가 여간 번거로운 것이 아니었기 때문이다. 멥쌀가루를 쪄서 안반 위에 놓고 떡메로 무수히 쳐서 손으로 길게 늘려 만드는 가래떡은 부잣집이 아니면 사서 먹는 편이 더 수월했다. 설날차례에도 올리고 손님 대접도 해야 하니 아예 떡집에서 사는 경우가 많았다. 풍속에 설날에 떡국을 먹으며 몇 살 먹었느냐 묻기 때



떡 | 한국의맛연구회

문이기도 했다."고 기록되었다.

홍석모의 『동국세시기東國歲時記』에 한양 속담 가운데 '남주북병南酒北餠'이란 것이 있다고 하였다. 남산 아래 마을에서는 술을 잘 빚었고, 청계천 북쪽 마을에서는 맛 좋은 떡을 만들어서 팔았기 때문에 생긴 말이었다.

1953년 조자호가 종로에 개설한 전통 병과류 전문점 호원당이 문을 열었다. 백편, 꿀편, 신검초편, 주악, 단자병, 찰부꾸미 등 가정에서만 전래되던 떡이 상품성을 띠고 격조 있게 판매되었다. 특히 국왕 탄신일에 먹던 궁중떡인 두텁떡이 유명하다.

지금도 떡집이 즐비한 서울특별시 종로구 낙원동 일대를 흔히 떡 골목이라 한다. 조선 왕조가 패망하면서 수라간에서 음식을 담당하던 사람들이 나와 낙원동 일대에 떡집을 차린 것이 낙원동 떡 골목의 유래라고 한다. 예전 떡집에서 주문 떡은 큰 목판에 보기 좋게 담아 모시조각보나 베조각보로 덮고 다시 비단보로 싸서 포장했다. 요즈음에는 낱개로 포장해서 먹기 좋게 전시 판매되고 있다.

현재의 '낙원떡집'은 1914년에 김사순이 낙원동에 자리 잡고 시작한 이후로 90년의 역사가 흘렀다. 지금은 창업자의 증손자가 경영하고 있다. 70년 전 홍간난 할머니로부터 시작된 낙원동의 '비원떡집'도 기계를 이용한 대량생산이 아닌 손으로 빚는 방법으로 떡을 만들고 있다.

그 밖에도 여러 떡집에 프랜차이즈 경영이 도입되어 대형 업체들이 브랜드를 내걸고 전문 떡집을 운영하고 있으며, 서울뿐만 아니라 지역마다 유서 깊은 떡집들이 대를 이어 명물 떡을 만들고 있어 5000년 역사의 떡문화를 계승 발전시키고 있다.

내용 전병, 개떡, 시루떡 등 우리 떡을 최종 조리법 기준으로 구분하면 찐떡, 친떡, 지진떡, 삶은떡으로 분류된다. 찐떡은 곡물을 가루로 하여 시루에 쪄서 완성한 떡, 친떡은 곡물을 곡립 상태나 가루로 하여 시루에 쪄서 익힌 다음 절구나 안반에 쳐서 조직을 치밀하게 만든 떡이다. 지진떡은 곡물가루를 반죽하여 모양을 만들어서 기름에 지진 떡으로, 최초의 떡 모습이다. 그리고 끓는 물에 삶아 건진 삶은떡이 있다. 끓이는 용구가 구비되었을 때부터 삶은 떡류를 만들었을 것으로 생각되므로 떡 중 늦게 발달된 떡으로 추정된다.

찐떡은 백설기, 쑥설기와 같이 켜를 만들지 않고 찐 설기떡류, 팥시루떡·콩시루떡이나 여러 가지 편과 같이 켜를 짓고 켜와 켜 사이에 고물을 얹어 찐 시루떡류, 멥쌀가루에 술을 넣어 부풀려서 찐 증편(일명 기주떡)과 이외에 송편, 두텁떡 등이 있다. 친떡은 멥쌀가루를 찐 다음 이것을 쳐서 만든 흰떡·절편·개피떡 등 찹쌀을 지에밥 또는 찹쌀가루로 쪄서 친 인절미, 찹쌀가루를 쪄서 친 다음 모양을 빚어 만든 단자 등이다.

지진떡은 찹쌀가루를 익반죽하여 기름에 지지는 전병, 화전, 주악 등이고, 삶은떡은 찹쌀가루를 반죽하여 모양을 만들어서 삶아 건져 고물을 묻힌 경단 등이다.

이처럼 떡은 밥짓기가 일반화된 시기까지는 상용음식의 하나였으나 밥의 상용화가 정착된 이후 떡은 연회, 통과의례, 명절, 선물용 등 의례음식화된 것으로 추정된다. 떡의 주재료는 멥쌀이나 찹쌀이었다. 찹쌀로 만드는 떡이 더 귀하게 취급되었고, 멥쌀로 만든 떡 중 가래떡, 절편은 많이 쳐서 찹쌀을 재료로 한 듯한 쫄깃한 촉감을 내고자 하였다. 계절마다 나는 열매나 채소, 약초가 부재료로도 쓰였다. 계절이 바뀔 때

마다 나는 재료로 떡을 만들어 먹는 재미는 조선시대 한양 사람이나 시골 사람이나 가릴 것 없이 가장 큰 즐거움이었다. 특히 명절이 되면 떡이 풍성해졌다.

종묘대제에 올리는 제물 중에는 불에 익히는 화식火食을 알기 이전을 상고하여 잡곡과 고기는 날것대로 쓰고, 떡은 분자粉餈·삼식糝食·구이糗餌·이식酏食·흑병黑餠·백병白餠을 준비하였다. 제물은 상고 의미가 있으므로 이 떡들이 삼국시대의 떡이라고 추정할 수 있을 것이다. 분자는 찹쌀밥을 쪄서 길이 4치 6푼, 너비 1치 1푼의 사각형으로 만들어 콩가루를 묻힌다. 오늘날의 인절미와 같다. 삼식은 멥쌀가루를 익혀서 쇠고기, 양고기, 돼지고기를 섞어 지진다. 구이는 멥쌀가루를 물에 반죽하여 둥글게 빚은 다음 삶아 건져내 콩가루를 무친 경단이다. 이식은 멥쌀가루를 술로 반죽하여 쪄서 그릇 뚜껑 모양으로 만든 증편이다. 쌀가루와 낭촉고를 반죽하여 만든 떡이라 할 수 있다. 흑병은 검은 떡으로, 『국조오례의國朝五禮儀』에 따르면 메밀가루로 만들었다. 현재는 수수가루를 반죽하여 삶아서 사각형으로 썰어 만든 수수경단의 일종이다. 백병은 멥쌀가루를 물로 반죽하여 삶아서 사각형으로 썬 흰떡으로, 『국조오례의』에 따르면 흰 밀가루로 만들었다가 후에 쌀가루로 만들었다고 하였다. 현재는 백설기로 대신한다.

세시가 뚜렷한 우리나라의 옛 풍습에서는 명절 때마다 해 먹는 음식이 다르고, 춘하추동 계절에 따라 그 시기에 새로 나오는 음식을 즐겼다. 명절에는 정월 설날에 '메(밥)' 대신 가래떡으로 끓인 떡국을 올리고, 절편을 크게 만들어서 편틀에 올려 차례를 지낸다. 2월 초하루 중화절에는 일꾼들에게 크게 빚은 송편을 대접한다. 노비송편이라고도 한다. 3월 삼짇날에는 두견화전, 4월 초파일에는 석남石南의 잎을 넣은 증편과 느티떡을 쪄 대접한다.

한식은 동지에서 105일째 되는 날로 음식으로는 한식면寒食麵이라 하여 메밀국수를 먹고, 떡으로는 쑥떡을 만들어 조상님께 먼저 올렸다. 쑥떡은 멥쌀가루에 섞어 버무려 찐 것이다.

5월 단오에는 수리취절편을 만든다. 떡살의 모양이 수레바퀴 형태라 하여 차륜병車輪餠이라고도 한다. 떡을 파는 집에서는 시절음식으로 수리취절편을 팔았다. 그 밖에 쑥을 넣고 버무리, 절편, 인절미를 만들었다. 수단水團과 건단乾團도 찹쌀가루로 만들었다. 6월 유두에 떡수단과 떡으로는 상화병과 밀전병을 만든다. 떡수단은 가래떡처럼 만들어 염주알만큼 둥글게 빚어 오미자즙에 넣고 꿀을 타고 얼음을 넣고 실백을 띄운 시원한 음료이다. 7월 칠석에 밀전병과 수단, 8월 추석에는 대표적인 추석음식으로 올벼로 빚은 오려송편을 만들었다. 송편이라는 이름은 솔잎을 켜마다 깔고 찌기 때문에 붙여진 것이다. 소편 소로는 햇녹두, 청대콩, 깨 등을 소로 넣는다. 9월 중구절에는 국화전을 각각 만들었다. 10월 상달에는 무시루떡, 호박고지시루떡으로 가택 고사를 지내는 것 등이 일반 관행이었다. 동짓날에는 특별히 떡을 만드는 풍속은 없으나 새알심이라 하여 찹쌀가루를 끓는 팥물로 익반죽하여 둥글게 빚어 팥죽 속에 넣어 먹는 풍속이 전해지고 있다.

종묘와 사직社稷에 큰 제祭를 지내는 납월의 절식으로는 골동반(비빔밥), 장김치, 그리고 골무떡이 전래되고 있다. 멥쌀가루를 시루에 쪄 꽈리가 일도록 쳐서 팥소를 넣고 골무 모양으로 빚은 떡이다.

시식時食으로는 봄철에는 떡집에서 쑥색과 흰색으로 만든 개피떡과 찹쌀에 대추, 밤을 섞어 찐 대추찹쌀 시루떡이 별미떡이고, 여름철의 떡으로는 쌀가루를 술에 반죽하고, 석이·대추·밤을 채 썰어 실백을 함께 떡 위에 얹어 찐 증편이 쉽게 쉬지 않아 여름철에 적당한 떡의 하나이다. 밀가루를 술로 반죽하여 팥소, 채소, 고기볶음 등을 소로 넣은 상화도 여름철 떡이다. 가을과 겨울철에는 떡볶이, 무시루떡, 여러 가지 삶은 떡류를 시식으로 한다.

조선 중기 이후에는 남아존중·장자상속·출가외인 등 가족제도와 유교예절을 따른 관혼상제의 규범이 엄격해지면서 조상 봉제사, 가족의 생일, 혼례, 수연壽宴 등 여러 잔치와 명절 등의 행사음식이 의례화됐다. 이때 중심 품목은 떡이었다.

어린아이 백일의 백설기는 흰쌀로만 만든다. 이는 아이의 순진무구함과 신성함을 상징한다. 반드시 팥고물 묻힌 수수경단을 놓는데 이는 붉은색 팥이 잡귀를 몰아내고 아이의 액을 물리친다고 보았기 때문이다. 첫돌에는 오색 송편을 빚어 오행을 갖춘 성인이

되기를 염원했다.

책례의식에는 백일이나 돌 때와 같은 작은 모양의 오색송편을 만들어 어려운 책을 끝냈음을 축하하고 격려하였다.

혼례의례 중 납폐納幣의식에 함진아비가 함을 지고 도착하면 신부 집에서는 마루에 상을 놓고 홍보를 펴서 봉치떡을 시루째 올려놓는다. 봉치떡은 찹쌀과 붉은 팥 두 켜만을 시루에 안친 찹쌀 시루떡이다. 위에는 대추를 얹는다. 함을 잠시 시루에 얹어 놓았다가 내려놓는다. 봉치떡은 부부의 화합을 축복하고, 붉은 팥고물로 액을 없애기를 기원하였다. 혼례를 행하는 의례상인 동뢰상同牢床에 놓는 떡에는 둥글게 빚은 흰 절편인 달떡 두 그릇과 여러 가지 색물을 들여 만든 절편인 색편을 놓는다. 신부가 받는 큰상(고임상)에 올라가는 편으로 백편·꿀편·신감초편의 삼색편을 놓고, 그 위에 웃기로 조란·율란·화전·주악·석이단자 등을 얹는다. 또한 메떡, 찰떡 위에 두텁떡을 웃기로 덮거나 두텁떡만 따로 놓기도 한다.

회갑연을 위해 마련되는 상차림은 큰상이라고 하여 여러 가지 음식을 높이 고여서 담아 놓으며, 한국의 상차림 중 가장 화려하고 성대하다. 여러 음식 중에서도 떡은 특별히 중요시되어 흔히 갖은편이라 하는 백편, 꿀편, 승검초편을 만든다. 만든 편은 직사각형으로 크게 썰어 직사각형의 편틀에다 차곡차곡 높이 괸 다음 그 위에 화전이나 잘게 빚어 지진 주악, 각종 고물을 묻힌 단자 등을 웃기로 얹는다. 또한 인절미 등도 만들어 층층이 높이 괸 다음 주악, 부꾸미, 단자 등을 웃기로 얹어 아름답게 꾸민다. 이 밖에도 절편에 물감을 입혀 빚어 나무에 꽃이 핀 모양으로 만든 모조화인 색떡을 만들어 장식하기도 했다. 한편 큰상에 높이 괴었던 푸짐한 떡들은 잔치가 끝난 다음에 서로 나누어 먹는다.

제례에 올리는 떡은 편이라 하며, 가가례家家禮에 따라 차렸다. 제상에 올리는 떡인 편은 거피팥을 쪄서 어레미에 내려 팥고물을 내어 편을 찐다. 주로 백편, 승검초편, 꿀편, 깨찰떡(깨찰시루편), 녹두찰편(녹두찰시루떡)을 주로 놓는데 켜가 얇다. 편을 쌓아 담은 위에 웃기로 흰주악, 쑥주악, 대추주악 등 삼색주악을 놓았다. 제례에 진설하는 떡은 지방에 따라 약간 차이가 있다. 강원도에서는 시루떡이나 절편을 하고, 충청도에서는 떡을 고일 때 밑에서부터 시루떡, 흰떡, 인절미, 증편, 화전, 주악의 순서로 쌓아 올린다. 또한 제주도에서는 떡과 조과를 섞어 가며 괴어 올리는데, 그 순서는 시루떡, 솔변(소를 넣지 않고 반달 모양으로 빚어 솔잎을 깔고 찐 떡), 은절미(멥쌀가루를 익반죽하여 정방향으로 잘라 솔잎을 얹어 찐 떡), 중박과, 약과, 절변 등이다.

대표적인 향토떡으로는 경기도의 개성우메기, 개성경단, 개성주악, 여주산병, 우찌지 등이 있으며, 강원도 지방에는 감자송편·감자경단·찰옥수수시루떡·메밀총떡·방울증편·언감자떡 등이 있다. 충청도 지방에는 쇠머리떡·호박떡·곤떡·막편·장떡 등이, 전라도 지방에는 감단자·감인절미·감고지떡·꽃송편 등이, 경상도 지방에는 모듬백이·쑥굴레·잣구리·망개떡 등이, 제주도 지방에는 조침떡·오메기떡·빙떡 등이 지역의 산출 곡물에 따라 다양하게 만들어졌다.

특징 및 의의 우리나라의 떡은 잡곡을 원료로 하다가 쌀로 만드는 떡으로 바뀌었다. 그 뒤 쌀과 잡곡의 혼합물이 많아졌다. 또 곡물의 낟알을 쪄서 치는 인절미 같은 것보다 오히려 쌀가루를 찌는 시루떡류가 많아졌다. 현대에는 단호박떡 케이크처럼 떡 케이크 형태, 앙금을 이용한 앙금떡 케이크 등이 축하용으로 만들어져 판매되고 있다. 찰시루떡이 다양한 모양으로 관공서와 같은 공공기관의 기념 행사용 떡으로도 만들어지고 있다.

인절미와 앙금떡 등이 굳지 않는 떡은 농촌진흥청(2010년 기술특허)으로부터 기술 이전을 받고 만들어지고 있다. 첨가물이나 화학처리 없이 낮은 온도에서 떡메로 치는 '저온 펀칭' 기술을 이용해 떡의 수분함량을 높인 것으로 실온은 이틀, 냉장상태로는 최대 7일까지 쫄깃한 식감을 유지한다.

참고문헌 閨閤叢書, 三國史記, 三國遺事, 需雲雜方, 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 조선 백성의 밥상(한식재단, 한림출판사, 2014), 종묘제례(국립문화재연구소, 민속원, 2008), 한국과 일본 떡류의 변천 발달에 관한 연구(윤덕인, 중앙대학교 박사학위논문, 1987), 한국음식문화(윤서석, 교문사, 2015), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

떡갈비

정의 갈빗살을 곱게 다져서 양념한 후 갈비뼈에 떡 모양으로 도톰하게 붙여서 양념장을 발라 가며 구워 먹는 음식.

내용 떡갈비는 전라남도 담양, 해남, 강진 등지에서 개발된 향토음식의 일종이다. 예부터 전해 내려오는 전통음식으로 보기는 어렵다. 떡갈비라는 이름은 만드는 방법이 떡 치듯이 쳐서 만들었다 하여 떡갈비라 부르기도 하고 떡 모양으로 만든다고 해서 이렇게 부르기도 한다. 또는 인절미처럼 네모지게 만들었다 해서 '떡'이 붙고, 갈빗살을 사용해 '갈비'가 합쳐져서 된 것으로 보기도 한다. 떡갈비는 갈빗살을 떡 모양으로 뭉쳐 숯불에 구운 것으로, 부드러워서 먹기 편할 뿐만 아니라 맛도 좋다. 떡갈비는 고기를 다져서 부드럽게 하여 만드는 우리의 전통 섭산적 원리를 응용, 발전시킨 것으로도 보인다. 떡갈비는 곱게 다진 갈빗살을 간장, 다진 파, 마늘, 참기름, 설탕으로 양념하여 둥글게 모양을 만든 뒤 갈비뼈에 붙여 재운 다음 참숯불에 구워서 숯 향이 은은하게 배어야 그 맛이 좋다. 떡갈비는 혼합하는 재료에 따라 요리의 색다른 맛을 제공해 주며, 육질을 곱게 다져서 노인이나 치아가 약한 환자들도 먹기 편하기 때문에 단기간에 인기 있는 음식이 되었다. 요즘은 이런 장점 때문에 널리 알려져서 떡갈비를 파는 식당이 많아졌다. 또한 식품회사의 인스턴트 식품으로도 개발되어 많이 시판되는 전국 음식이 되었다. 떡갈비의 맛과 간편한 조리 방법으로 인해 아이들 간식과 도시락 반찬으로도 많이 쓰인다.



떡갈비 | 농촌진흥청

특히 전국에서 전남의 떡갈비가 유명한데, 그 가운데 담양떡갈비와 송정떡갈비가 유명하다. 담양떡갈비는 유배 온 양반들에 의해 전해졌다는 설이 있다. 담양떡갈비는 잡고기는 섞지 않고 갈빗대에서 떼어낸 고기만 다져서 만든 떡갈비로, 참숯에 구워 향이 좋고 맛도 좋다. 그리고 광주광역시 근처 송정 지역에는 쇠고기와 돼지고기를 반반씩 섞어 만든 떡갈비골목이 조성되어 있다. 1950년대 이곳에서 한 할머니가 떡갈비와 비빔밥을 팔면서부터 송정 떡갈비 역사는 시작되었다고 전해진다. 송정시장에 우시장과 도축장이 있어 고기를 구하기가 쉬웠기 때문이라고 한다. 떡갈비를 만드는 법은 살을 발라낸 갈비뼈에 밀가루를 조금 바른 뒤 다져서 양념한 갈빗살을 갈비뼈에 도톰하게 붙인다. 양념장은 간장, 배즙, 양파 다진 것, 청주, 설탕, 참기름 등을 넣고 끓인 후 고운체에 걸러 만든다. 뜨겁게 달군 석쇠에 떡갈비를 올려 애벌구이를 한 다음 기름솔로 양념장을 앞뒤로 발라 가며 타지 않게 굽는다. 경기도에서 유명한 의정부 떡갈비는 돼지갈비로 만든다. 뼈에 붙은 살은 대부분 떼어 낸다. 갈비에 붙은 각질 부분은 칼로 저민 후 생강 물에 살짝 절여 놓는다. 그리고 먼저 떼어 낸 살을 먹기 좋게 다져서 청주와 생강즙을 넣고 버무려 둔다. 버무려 둔 고기에 참기름, 마늘, 파, 후춧가루, 간장, 설탕 등 양념을 고루 섞어 무친 다음 양념한 고기를 빈대떡 모양으로 떼어서 갈비뼈에 두툼하게 붙인다. 마지막으로 모양을 잘 만들어서 먼저 석쇠에 구운 후 달구어진 놋쇠판에 담아 내놓는다.

특징 및 의의 떡갈비는 전통으로 내려오는 음식은 아니다. 갈빗살을 발라서 먹기 좋도록 부드럽게 다져서 떡 모양으로 만들어 갈비뼈에 붙인 형태로 구워 낸다. 주로 전라도 지역의 담양이나 광주 송정리 지역의 향토음식으로 자리 잡은 한국의 구이 음식이라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 要錄, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 정혜경(鄭惠京)

떡국

정의 쌀가루를 쪄서 절구에 친 후 가래를 지은 흰떡을 타원형으로 어슷하고 얇게 썰어서 국물에 넣어 끓인 음식.

내용 흰떡은 백병白餠 또는 거모擧摸라 하였다. 1950년대만 해도 세밑에 집집마다 불린 쌀을 머리에 이고 방앗간으로 가래떡을 하러 가고, 줄을 서서 뜨거운 김이 나는 가래떡을 뽑아 왔다. 며칠 지나 꾸덕꾸덕해진 가래떡을 집에서 얇고 어슷하게 썰어서 떡국거리로 준비하였다.

떡국은 쇠고기 또는 닭고기 국물에 넣어서 끓이지만 원래는 꿩고기 국에 끓였다. 그러나 꿩을 잡기가 용이한 일이 아니고 닭은 사육하기 때문에 꿩 대신 닭을 쓰고, 닭도 없을 때 쇠고기를 사용했다. 속담에 '꿩 대신 닭'이라는 말은 여기서 나왔다. 흰떡을 썰어 물에 담가 두었다가 손님이 오면 흰 떡국을 대접하는 것이 예의로 되어 있었다.

떡국[餠湯]의 역사를 문헌으로 확인하기는 어려우나 벼농사를 짓고 시루와 돌확을 사용하던 때가 기원전 4~5세기경으로 밝혀져 있으므로 이때부터 흰떡이 만들어졌을 것으로 추정할 수 있다.

떡국을 끓일 때 국물로는 사골을 고아서 하기도 하고, 미리 고기장국을 끓여 놓기도 한다. 국물이 맛있게 우러나는 양지머리를 고아서 덩어리는 편육으로 이용하고, 양념한 장국을 끓이다가 준비한 흰떡을 냉수에 씻고 넣어서 한소끔 끓어 떡이 떠오르면 그릇에 담아 웃기를 얹는다. 웃기로는 따로 살코기를 다져 볶은 것과 황백지단을 쓴다. 혹은 살코기와 움파를 꼬치에 꿴 산적을 한두 개 얹기도 한다.

『시의전서是議全書』의 떡국은 꿩을 절반으로 토막 내어 내장과 기름기를 제거하고 깨끗이 물로 씻어 양념한 뒤 냄비에 넣고 장국을 끓인다. 어슷하게 썬 흰떡을 꿩국물에 넣어 얼른 데쳐 둔다. 쇠고기는 양념하여 약산적을 만든다. 꿩고기를 잘게 찢어 양념하여 볶다가 장국물을 넣고 끓인다. 국물이 끓으면 흰떡을 넣고 끓인다. 떡국을 그릇에 담은 뒤 약산적을 올리고 후춧가루를 뿌린다. 『시의전서』의 떡국처럼 예전에는 떡국을 끓일 때 국물 재료로 꿩고기를 사용하였으나 지금은 쇠고기나 닭고기를 사용하고, 지역에 따라 굴·멸치 등 해산물을 이용하기도 한다. 웃고명으로는 고기 볶은 것, 달걀지단, 파 등을 얹는다. 북한 개성 지역에서는 떡을 조랭이떡으로 빚어서 조랭이떡국을 끓인다. 충청도 지역에서는 생떡국, 이북지역에서는 만둣국을 끓이기도 한다.



떡국 | 농촌진흥청

조랭이떡국은 쌀을 충분히 불려 물기를 뺀 후 가루를 내어 찐다. 흰떡을 가늘게 빚어 굳기 전에 도마 위에 놓고 나무칼로 비빈 다음 잘라서 누에고치 모양으로 만든다. 사골육수가 끓으면 다진 마늘을 넣고 조랭이떡을 물에 씻어 넣어 떠오르면 어슷 썬 대파를 넣고 끓인 후 그릇에 담아 지진 꼬치와 달걀지단을 얹는다. 조랭이떡국의 유래는 조롱에서 나왔다고 한다. 조롱이란 예전에 어린아이들의 주머니끈이나 옷끈에 액막이로 차는 것으로, 나쁜 액을 막는다는 의미가 있었다. 개성에서 정초의 뜻을 기리기 위하여 깨끗한 흰떡을 누에고치 모양으로 본떠 떡국을 끓였다. 이는 누에고치의 길함을 뜻한다. 또한 조랭이떡국은 조선이 들어서자 고려의 수도이던 개성 지역에서 사무친 원한을 풀고자 가래떡 끝을 비비 틀어서 만들기 시작한 데서 유래되었다고 전해지기도 한다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 떡국은 "산적이나 섭산적을 만들어 육푼길이 너푼 넓이로 썰고, 맑은장국을 맛있게 끓이고 국이 펄펄 끓을 때 흰떡을 한푼 두께되게 비슷비슷 썰어서 넣고 잠깐 더 끓여 달걀을 한 개 깨트려 넣고 휘휘 저어서 대접에 담고 산적 썬 것을 맨

위에 얹어서 먹는다."고 하여 황백지단, 산적을 고명으로 얹지 않고 달걀을 풀고 산적을 얹었다. 생떡국은 "쌀가루로 반죽할 때에 달걀 한 개 넣고 물에 반죽해서 도토리만큼씩 만들어 놓고, 고기로 맑은 장국을 끓이고 펄펄 끓을 때 빚어 놓은 생떡을 넣고 동동 뜨기까지 끓여 달걀 한 개를 깨트려 넣고 휘휘저어서 그릇에 담고 혹 산적은 얹어서 먹는다. 끓이는 법은 떡국과 같은 방법으로 끓인다."라고 기록하고 있다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 생떡국을 생병탕生餠湯이라고 하였다. 쌀가루에 물과 소금을 넣어 반죽해서 지름 3㎝ 정도로 길쭉하게 만든 다음 동그랗게 썰어 생떡을 만들고, 닭은 다시마와 물을 붓고 푹 삶아 고기는 찢어 놓고 국물은 따로 준비해 둔다. 무는 나박하게 썰고, 토란은 반달썰기를 한다. 국물에 무와 토란을 넣고 끓으면 썰어 놓은 생떡을 넣어 더 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다. 오늘날 충청도 지역에서 끓이는 생떡국은 쌀가루에 물과 소금을 넣고 되직하게 반죽한 다음 가래떡 모양으로 만들어 어슷 썰어 놓고, 끓는 물(또는 육수)에 생떡을 넣은 다음 한 번 더 끓인다. 끓는 떡국에 손질한 굴과 어슷 썬 파, 다진 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인 후 소금간을 한다.

지역사례 경주최씨慶州崔氏 백불암파百弗庵派 최흥원 종가에서는 조상에게 올릴 떡국거리만은 시대가 바뀌어도 방앗간에서 썰어 오지 않는다. 가래떡 모양을 둥근 태양 모양으로 썰어야 하는 종가 풍습도 있지만 종부의 손끝으로 빚는 정성이 있어야 하기 때문이라고 한다. 노종부는 떡국을 먹으면 나이 한 살 더 먹는다는 이야기가 바로 이 해를 닮은 가래떡 모양에서 유래된 것이라고 여긴다. 어려운 시절 수백 명의 떡국을 끓이려면 사골국물·멸칫국물도 준비하기 어렵고, 맹물에 끓여도 가래떡을 사흘 걸려 정성스럽게 만들기 때문에 떡국떡이 쫄깃쫄깃하다고 한다. 특히 간장 맛이 좋아야 한다. 여기에 다진 고기를 볶아 올리고, 골패 모양으로 썰어 둔 달걀지단과 김도 부수어 올린다. 차례상에 올린 떡국은 퍼져서 맛이 없어지는데 종가에서는 이 떡국을 여러 사람이 먹을 떡국에 함께 넣어 끓인다. 조상이 흠향한 음식이어서 음복하는 의미도 되고 불은 떡국을 처리하기에도 좋다는 지혜를 일러 준다. 떡국 한 그릇을 만드는 데 여러 의미가 담겨 있다고 여겨진다.

특징 및 의의 1월은 새로운 1년이 시작되는 때로, 설날은 새해 첫날이 시작된다는 의미로 떡국은 차례상에도 오르지만 설날 아침에는 꼭 먹는 것으로 되어 있었다. 그래서 떡국을 먹으면 나이를 한 살 더 먹었다고 한다.

떡국도 요즈음에는 간편식이나 레토르트 등으로 판매되고 있으며, 분식점 등에서도 많이 판매되고 있어서 설 명절뿐만 아니라 언제나 용이하게 떡국을 즐길 수 있다.

참고문헌 명문 종가이야기(이연자, 컬쳐라인, 2003), 세시풍속과 우리음식(조후종, 한림출판사, 2002), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식1·2-상용음식, 서울·경기(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국풍속지(양재연 외, 을유문화사, 1982).

필자 윤덕인(尹德仁)

떡메

정의 흰떡, 인절미 같은 찰떡을 만들 때 사용하는 공이 또는 나무망치.

내용 떡을 치는 나무망치로, 떡과 망치를 말하는 '메'의 합성어이다. 치는 떡(도병搗餠)을 만들 때 사용하는 나무망치 또는 공이를 말한다. 쌀 또는 찹쌀을 찐 후 그 반죽을 차지게 하기 위해 메로 친다. 이 메를 떡메라고 부른다. 받침으로 쓰이는 안반과 짝을 이룬다. 안반 대신 절구가 사용되기도 하였다. 떡메는 무겁고 단단한 나무로 만든다. 주로 대추나무, 참나무, 느티나무, 떡갈나무 등이다. 대개 통나무인 머리 부분에 자루를 박아서 만든다. 떡을 치는 떡메를 공이라고도 하며, 둥글고 넓적한 통나무 가운데에 긴 자루를 박아서 만든다. 메의 양옆에 끈을 매달아 이를 들었다가 내리치도록 만든 것도 있다.

찹쌀을 쪄서 찰떡을 만들 때 안반(떡판)에 찐 찹쌀을 놓고 떡메로 두들겨 찰떡을 만든다. 혹은 절구나 판판한 댓돌·나무 위에 올려 두고 떡메로 두들겨서



떡메 | 길이 92 지름 18.5 | 1800년대 | 국립민속박물관



떡 찧기 | 이억영 | 경직도 중 부분 | 국립민속박물관

찰떡을 만들기도 한다. 치는 떡(도병搗餠)은 주재료에 따라 찹쌀도병과 멥쌀도병으로 구분된다.

떡을 빚을 때는 물론 찹쌀고추장을 빚을 때도 찐 찹쌀을 떡메로 쳐서 재료를 준비하고, 차조떡을 빚을 때도 찐 차조를 떡메로 치고, 옥수수인절미를 빚을 때도 찐 찰옥수수를 떡메로 친다.

떡메와 관련된 속담으로 해 줄 사람은 생각지도 않는데 미리부터 다 된 일로 알고 행동한다는 뜻인 '앞집 떡 치는 소리 듣고 김칫국부터 마신다.'가 있다.

특징 및 의의 조선시대의 가정에는 떡메와 안반이 상비되어 있었다. 요즘에도 떡을 빚을 때 사용하지만 방앗간에서 기계로 떡을 빚으면서부터 거의 사용하지 않게 되었다.

참고문헌 한국의 농기구(박호석, 어문각, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

떡볶이

정의 가래떡에 쇠고기와 각종 채소를 간장 양념과 기름에 볶은 음식 또는 어묵, 채소를 고추장 양념에 끓여 먹는 음식.

내용 떡볶이는 가래떡에 쇠고기 또는 해물, 버섯과 각종 채소를 간장 양념과 기름에 볶은 음식이었다. 그러다가 1950년대 이후 밀가루 떡에 어묵과 채소를 고추장 양념에 끓여 먹는 음식으로 변화하면서 1970년대 이후 현대인에게 추억을 자극하는 '국민 간식'이 되었다. 떡볶이라는 명칭이 문헌에 등장한 것은 19세기 말엽이다. 『규곤요람閨壺要覽』(연세대 소장), 『시의전서是議全書』 등에 기록되어 있다. 1896년에 쓰인 『규곤요람』에는 "전복, 해삼을 무르게 삶아 썰어 남비에 담고 흰무리떡을 한치 기장으로 썰어 넣고 녹말과 후춧가루 기름 석이채 제종을 장물 풀어 남비에 볶느니라 볶을 때 너무 되게 볶지 말고 자연 지적지적하게 볶느니라."라고 기록되어 있다. 19세기 말 경상북도 상주 지역의 양반가 음식 조리서인 『시의전서』에서는 "다른 찜과 같이 하되 잘된 흰떡을 탕무처럼 썰어 잠깐 볶아 쓰되 찜 재료 다 들되 가루즙만 아니 하나니라."라고 전한다. 20세기 초에 쓰여진 『부인필지婦人必知』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 떡볶이 기록이 있다. 『부인필지』는 빙허각 이씨 원저 『규합총서閨閤叢書』가 『간본刊本 규합총서』로 편찬된 이후 1915년에 필사된 것으로 전해지는 책이다. 여기에는 "흰떡을 썰어 숙육과 양깃머리, 등심살을 풀잎같이 저민다. 유장을 맞추고 파, 표고, 석이를 가늘게 썰어 달군 솥에 볶다가 익을 만하거든 떡과 양념을 넣는다. 유장을 더 넣어 다시 볶아 흠씬 익힌 후 펴서 잣, 소금, 후춧가루 등 온갖 것을 많이 넣는다."라고 기록되어 있다.

간장으로 양념한 떡볶이 기록은 1960년대까지 이어지고 있다. 방신영方信榮이 저술한 『조선요리제법』(1917)에도 역시 양념에 재운 쇠고기를 볶다가 흰떡 삶은 것과 볶은 채소를 함께 버무려 볶은 것을 떡볶이라고 하였다. 한편 떡볶이와 거의 유사한 형태로 떡찜에 대한 기록도 있다. 조자호趙慈鎬가 지은 『조선요

리법朝鮮料理法』(1939)에서 소개한 바에 따르면 떡찜은 고기 재운 것과 호박고지와 표고를 볶다가 흰떡을 넣고 버무린 다음 살짝 데친 무, 당근을 넣고 육수를 부어 무르게 익힌 찜이라고 하였다. 고명으로 미나리 초대, 황백 알지단 채 친 것, 석이채, 완자, 실백, 은행을 얹는다고 하였다. 조선 왕실 궁중음식 기능보유자 한희순韓熙順(1889~1971)은 조선의 마지막 주방 상궁으로서 황혜성黃慧性과 함께 궁중음식에 관한 문헌을 정리해서 펴낸 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通考』(1957)에서 궁궐에서 먹던 떡볶이 내용을 정리하여 기록한 바 있다. 1958년 『동아일보』에는 "후라이판에 기름을 넉넉히 두르고 고명해논 고기를 볶아서 거의 다 익었을 때 밤, 대추, 은행, 표고, 석이를 넣고 볶고 다음에는 흰떡을 넣어서 골고루 고명을 무쳐 볶는데 간이 싱거울 때에 간장과 기름과 물 세 숟가락을 넣고 설탕 두 큰 숟가락을 넣어 달게 한 후 눗지 않도록 볶아서 접이에 담아 놓는다. 이상의 떡볶이는 어린이들과 단 것을 좋아하는 분과 술안주로 알맞다."라는 조숙임의 기사가 있다. 같은 신문에 1960년에도 비슷한 기사가 있다. 한정임은 썰어서 데쳐 놓은 흰떡에 파, 마늘, 설탕, 참기름, 후춧가루, 설탕이 들어간 간장 양념에 쇠고기·미나리·표고·목이를 볶아서 달걀지단과 석이채·실고추·실백으로 장식한 음식으로 떡볶이 조리법을 소개하고 있다.

이처럼 1960년대 무렵까지만 해도 떡볶이 개념은 가래떡에 주로 쇠고기를 넣고 버섯을 비롯한 각종 채소에 간장 양념을 기본으로 기름에 볶은 것으로, 궁중 및 양반가에서 설을 쇠고 먹던 귀한 별식이었다. 떡볶이 주재료인 떡과 쇠고기가 귀한 재료였다. 설 명절을 위해 장만한 가래떡과 쇠고기가 있었기에 가능한 음식이었지만 고명까지 올려서 먹는 귀한 음식이었기에 '궁중떡볶이'라는 별칭이 후세에 붙여진 것으로 보인다. 2003년 MBC드라마 대장금에 소개된 이후부터 '대장금떡볶이'로 더 유명해졌다. 서울특별시 종로구 통인시장에는 '기름떡볶이'라는 간식거리가 있다. 가래떡을 간장양념에 재워서 철판에 기름을 두르고 볶아 만든다. 쇠고기와 채소가 빠진 전통 떡볶이 모습이다. 6·25전쟁 이후 궁핍한 환경 속에 궁궐과 그 주변에서 먹던 떡볶이가 시장음식으로 변화된 것으로 보


떡볶이


궁중떡볶이

떡볶이 | 한식진흥원

인다.

한편 현대 '국민간식'인 고추장떡볶이는 20세기 이후 산물이다. 떡볶이의 주요 양념인 고추장에 대한 문헌 기록은 18세기 후반 1766년(영조 42) 유중임柳重臨의 『증보산림경제增補山林經濟』에 처음 등장한다. 그러나 고추장 등장에서 고추장떡볶이 탄생까지는 시간차이가 있다. 고추장떡볶이 시작은 서울시 중구 신당동의 '마복림 할머니 떡볶이집'으로 보고 있다. 6·25전쟁 직후인 1953년 마복림(1921~2011)은 신당동에 좌판을 벌여 떡볶이를 팔기 시작했다. 6·25전쟁이 끝난 후 손님을 대접하기 위해 찾아간 중국음식점에서 짜장면 그릇에 떨어뜨린 떡을 먹으며 고추장을 넣은 떡볶이를 착상했다고 한다. 이 이야기가 언론에 전해지면서 유명해졌고, 1970년대 이후 신당동에 '떡볶이 골목'이 조성되었다. 이후 떡볶이 가게에 DJ가 생기기 시작하면서 학생 문화 공간이 되었다. 당시 신당동떡볶이는 전골형 즉석떡볶이였다. 냄비에 밀가루떡, 어묵, 양배추 등 채소와 라면이나 쫄면 등을 고추장과 춘장을 섞은 양념에 조리면서 먹는 음식이다. 미군 원조로 흔한 밀가루떡, 공장제로 대량 생산된 고추장·어묵을 재료로 저렴한 단가를 형성하면서 대중 간

식으로 인기를 끌게 되었다.

이후 고추장떡볶이는 지역과 세대에 따라 그 모습을 조금씩 달리하며 변화·발전하고 있다. 경제 위기이던 1990년대 후반 국제통화기금IMF 관리체제 이후 사회 스트레스가 반영된 현상으로 매운맛을 내세우는 떡볶이 브랜드가 생겨났다. 학교 앞마다 그 학교 문화를 반영하는 학생들 아지트가 되기도 하고, 전통시장의 대표 명물이 되기도 하며, 퓨전떡볶이 전문점이 생기는가 하면 한류 영향으로 외국인 입맛에 맞는 떡볶이 가게도 성행하고 있다. 즉석떡볶이는 피자처럼 토핑 재료를 선택하여 치즈, 쇠고기, 해물, 어묵, 김말이, 군만두, 삶은 달걀, 라면, 쫄면 등 취향에 맞게 선택해서 남은 국물에 밥을 넣어 볶아 먹기도 한다. 대형 사각형 냄비에 고추장을 듬뿍 넣고 가래떡과 어묵, 대파를 넣어 빨갛게 조려서 한 접시씩 판매하는 시장형 떡볶이는 순대·어묵과 함께 누구나 즐겨 먹는 '국민간식'이 되었다.

특징 및 의의 떡볶이는 설날 궁궐과 양반가에서 먹던 특별한 음식이 한 사람의 아이디어와 시대 상황이 상승효과를 내면서 대중 '국민간식'으로 변화하는 사례를 보여 주는 음식이다. '간장떡볶이'에서 '고추장떡볶이'로의 변화는 단순한 재료 변화일 뿐만 아니라 사회경제 상황, 음식을 먹는 사람들의 사고 변화까지 반영했다. 지금도 떡볶이 변화는 지속되고 있으며, 남녀노소를 불문한 '국민간식'으로서의 자리를 확고히 하고 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 婦人必知, 是議全書, 增補山林經濟, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국식경대전(이성우, 향문사, 1981), 과세용떡볶이(동아일보, 1958.12.27), 떡볶이(동아일보, 1960.2.4).

필자 안정윤(安廷允)

떡살

정의 '떡에 살을 박는다.'는 뜻으로, 곡물로 만든 떡을 눌러 모양과 무늬를 찍어 내는 조리용구.

개관 떡살이라는 말과 함께 '떡손'이라는 명칭도 나타난다. 이는 원형 무늬에 손잡이가 대체로 양 가장자리에 있는 것을 가리킨다. 또한 지역에 따라 '도장'이라는 명칭도 사용한다. 이는 떡살무늬를 절편에 눌러 박는다는 의미에서 불린 것으로 보인다. 이 외에도 유물의 명문에 의하면 떡판, 병판餠板, 성황판城皇板, 화병판畵餠板, 花餠板, 수복판壽福板 등의 명칭으로도 불린다.

떡살은 가래떡과 같이 길고 둥근 형태의 절편에 모양을 내기 위해서 사용된다. 절편이 떡살을 이용하여 무늬를 박았음을 감안할 때 떡살은 절편의 등장 시기와 궤를 함께하여 사용된 것으로 추측된다. 절편 관련 문헌기록은 조선시대에 편찬된 일기류 혹은 조리서나 의례서 등에 비로소 나타난다. 조선 중기의 생활상이 잘 나타나는 『묵제일기默齋日記』 1547년 1월 3일 기록을 보면 정초에 노비를 보내 문안인사를 하는 과정에서 절편을 선물하였다는 내용이 최초로 보인다. 떡살 기록은 아니지만 절편 기록을 통해 적어도 16세기에는 떡살이 사용됐음을 추측할 수 있다.

내용 떡살은 무늬를 새긴 틀판, 틀판을 포함하고 있는 틀, 손잡이로 구성되어 있다. 떡살의 분류는 재질과 틀판 형태를 기준으로 하고 있다. 재질에 의한 분류는 목제와 도자로 나누어진다. 드물게는 무나 감자를 이용하여 떡살을 만들기도 한다. 이는 강원도 산간지역에서 볼 수 있는 형태로, 미리 제작해 둔 떡살이 없을 때 일회용으로 제작해서 사용되었다.

틀판에 의한 떡살의 형태 분류는 원형, 화형, 장방형 등으로 구분할 수 있다. 원형과 화형 틀판은 도자 떡살에서 많이 볼 수 있다. 무늬가 다소 정교하게 새겨져 있고, 대개 단일무늬로 구성됐다는 특징이 있다. 방형과 장방형은 목제 떡살에서 많이 볼 수 있다. 무늬가 다소 거칠게 새겨져 있으며, 복합 문양으로 구성되어 있다. 틀과 손잡이는 틀판에 새겨진 무늬를 절편에 찍어 내기 용이하도록 물리력을 가하기에 편리하게 되어 있다.

다식판과 떡살은 무늬의 소재 측면에서 유사한 것들을 사용한다. 그러나 그 조리법이 다르기 때문에 무늬를 새기는 방법에서 차이를 보인다. 다식판은 조리법상 곡물 가루를 내어 뭉쳐서 다식판에 눌러 형태를

잡는 방식으로 무늬를 바로 볼 수 있게 정상으로 형상을 새기는 반면에 떡살은 도장과 같이 그 무늬를 역상으로 새김으로써 떡에 눌러 박을 때 정상으로 볼 수 있게 하는 차이점을 보인다.

떡살무늬는 같은 유형의 소재를 묶어서 분류하는 것이 일반 형태이다. 예컨대 기하문, 동물문, 식물문, 문자문 등으로 나누어 볼 수 있다. 같은 유형의 소재라 해도 무늬에 있는 상징성과 의미는 다양하게 중첩되어 나타난다. 이를테면 기하문에 속하는 직선으로 표현된 무늬는 '길다'라는 암시 구도 내지는 끊어지지 않고 이어지는 '연속됐다'라는 관념으로 인해 장수를 상징한다. 같은 기하문에 속하는 삼각무늬는 '삼三'에 대해 완벽하다는 관념이 깊은 우리 민족에게 길상의 의미를 담고 있어 풍요와 다산을 상징한다.

떡살무늬는 단순히 심미 관점에서 비롯된 것이 아니라 현세의 욕구 표현으로 인간의 다양한 소망과 기원을 담아내고 있다. 이러한 소망은 장수, 풍요다산, 벽사, 부귀, 초복 등 다섯 가지의 큰 범주 속에 포함될 수 있다. 이를 기준으로 떡살 무늬를 분류해 볼 수도 있다.





떡살 | 국립민속박물관

특징 및 의의 '보기 좋은 떡이 먹기에도 좋다.'라는 속담이 있다. 이는 먹는 음식에도 시각미를 추구하여 그 맛을 더하게 한다는 의미일 것이다. 나아가 떡살의 무늬는 시각의 아름다움을 보여 줄 뿐만 아니라 인간의 소망과 염원을 상징하고 있다. 무늬는 인간이 시각으로 경험한 모든 사물 또는 관념으로 형성된 상상물 등 다양한 형태로 나타난다. 사실 및 설명 형태라기보다는 추상의 도안화된 형태로서 각각의 무늬마다 고유한 가치 및 의미가 있다.

참고문헌 默齋日記, 다식과 떡살 문양(김길성, 태양사, 1989), 떡살의 이용 양상과 문양의 의미(장상교, 안동대학교 석사학위논문, 2001), 한국문양사(임영주, 미진사, 1983), 한국문화상징사전1·2(한국문화상징사전편찬위원회, 1992·1995), 한국민속대관2(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1980).

필자 장상교(張庠敎)

뚝배기

정의 적은 양의 음식을 지지거나 끓여서 그릇째 음식상에 내는 토기土器의 하나.

내용 뚝배기는 유약을 바른 오지그릇과 그렇지 않은 질그릇으로 된 것이 있다. 오지뚝배기는 옹기류의 한 종류다. 다흑색茶黑色의 잿물을 입혀 구운 것으로, 검붉은 윤이 난다. 하지만 불에 올려서 요리하다가 고열을 견디지 못하고 표면이 터지는 경우가 있을 수 있다. 반면에 질그릇 뚝배기는 오늘날 거의 보기 어렵다. 잿물을 입히지 않은 것으로, 번조燔造 화도가 낮아 겉면이 태석태석하고 윤기가 없는 것이 특징이다. 하지만 고온에서도 견디는 힘이 좋아 터지는 예가 거의 없다.

뚝배기는 주로 찌개나 음식을 끓일 때, 설렁탕·육개장·삼계탕과 같은 것을 개인별로 담을 때 쓰는 토기土器그릇이다. 오늘날 작은 냄비와 흡사하다. 크기는 개인용에서 네댓 사람이 사용할 수 있는 것까지 다양하다. 작은 것은 손 안에 들어갈 정도의 크기로, 달걀을 쪄서 그대로 상에 올리는 알뚝배기도 있다. 생김새는 주로 단순하고 볼품이 별로 없다. 그래서 '뚝배기보다 장맛'이라는 말이 있기도 하다. 뚝배기는 볼품이


높이 5 지름 11 | 조선


광복 이후

뚝배기 | 국립민속박물관

없지만 거기에다 넣고 끓인 장맛이 좋다는 것이다. 이 말은 겉보기보다 속이 알찬 사람이나 특정 물건을 가리킬 때 은유 표현으로도 많이 사용한다.

뚝배기는 그릇 자체에 열을 가하여 음식을 조리할 수 있고, 그렇게 조리한 음식을 뜨거운 상태로 밥상에 차려 낸다. 뚝배기는 보온력이 뛰어나 담긴 음식이 쉽게 식지 않는 특징이 있다. 따라서 식으면 맛이 없어지는 기름기 있는 음식이나 된장 등을 끓이기에 좋다. 그리고 바로 끓여서 바로 먹는 음식들을 조리하기에 좋다. 뚝배기는 뜨거운 상태에서 옮겨야 하기 때문에 작은 손잡이가 있거나 쉽게 들 수 있는 것이 달려 있는 게 일반 형태이다.

참고문헌 청송 무형문화재 기록보고서(안동대학교박물관·청송군, 2010), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김재호(金在浩)

라면

정의 국수(면麵)를 증숙시킨 뒤 기름에 튀겨 만든 유탕면에 분말 또는 액상수프를 별첨하여 만든 즉석식품.

역사 공장에서 생산되는 라면은 일본인 안도 모모후쿠安藤百福가 1958년에 처음으로 발명하였다. 그는 술집에서 튀김요리 과정을 유심히 관찰하던 중 라면 제조법을 생각해 내었다. 밀가루를 국수로 만들어서 기름에 튀기면 국수 속의 수분은 증발하고 국수는 익으면서 속에 작은 기공이 생기는데 이 상태로 건조시켰다가 뜨거운 물을 부으면 기공에 물이 들어가 본래 상태로 풀어지게 된다는 것을 알아내고 이 원리를 이용한 것이다. 1959년 에스코크, 1960년 명성식품이 치킨라면을 출시하면서 라면이 본격 시판되기 시작하였다. 그 당시는 면 자체에 양념을 가한 것이어서 시일이 경과되면 쉽게 변질되는 단점이 있어 1961년 명성식품에서 현재와 같은 수프를 분말화하여 별첨한 형태의 라면을 생산하게 되면서 오늘에 이르게 되었다. 일본의 라면은 손으로 가늘고 길게 늘인 '데노베 라면'으로, 흔히 '납면拉麵'으로 불렸다. 이것이 일본어 '라멘'의 어원으로 알려져 있다.

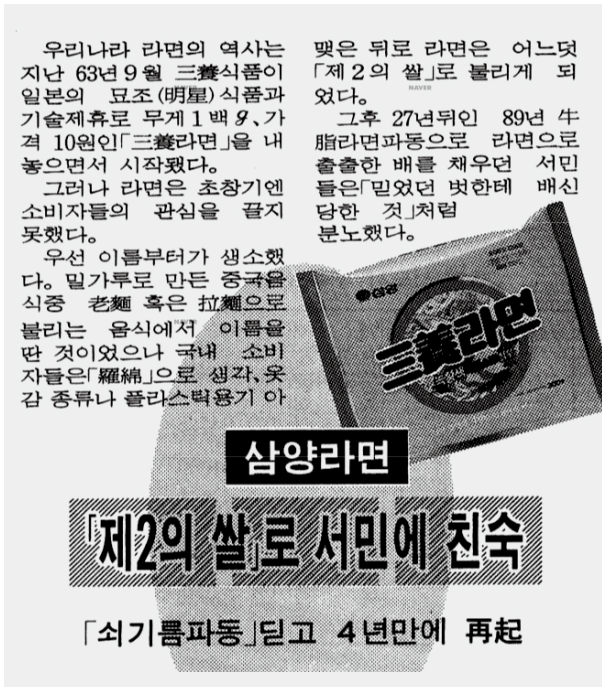
우리나라의 경우 1960년 이후에는 미국의 밀가루 지원과 우리나라 정부의 쌀 소비 절약을 위한 분식장려 정책에 따라 대중화가 시작되었으며, 기호성·편의성·실용성이 부각됨에 따라 점차 소비가 증가하여 2018년 현재 라면 소비량 전 세계 1위국이 되었다.

우리나라 라면 역사는 삼양식품이 일본에서 기계를 도입하여 1963년 9월 삼양라면을 대량 생산하게 된 이후라고 할 수 있다. 이후 1965년 롯데, 1975년 농심, 1983년 한국야쿠르트, 1987년 오뚜기 등이 5대 생산업체로 합류했다. 이 밖에 풀무원, 제일제당 등에서도 라면이 생산되고 있다. 1970년대 중반에 라면의 국내 연간 생산량이 10억 개를 돌파하였으며, 2000년대에는 20억 개에 달하게 되었다. 1980년대에 들어와서는 이전의 3분간 끓여 먹는 제품에서 착안해 더운 물만 부으면 그대로 먹을 수 있는 즉석라면 및 컵라면 등이 제조되어 즉석식품의 주역이 되었다.

또한 1970년대 말부터 미국, 일본, 중국, 대만, 호주 등으로 수출도 하게 되어 2017년 기준 3억 달러 이상의 수출액을 기록하였다. 이처럼 우리나라는 우수한 라면 제조 독자 기술을 통해 세계 1위의 라면 수출국 및 소비국이 되었다.

특징 및 의의 라면은 100*g*당 약 430*kcal*의 열량을 내고 탄수화물 65*g*, 단백질 9*g*, 지방 14*g* 정도가 함유되어 있어 한 끼 식사에서 공급되어야 할 영양을 대부분 공급할 수 있다. 다만 일부 비타민과 식이섬유가 부족하기 때문에 이를 보충해 줄 수 있는 김치와 함께 먹거나 단백질이 풍부한 달걀을 넣어 조리하면 영양이 균형 잡힌 한 끼 식사가 될 수 있다. 라면의 가장 큰 특징은 꼬불꼬불한 면이라고 할 수 있다. 이는 국수처럼 일직선으로 만든 면이 유통 과정 중 부서지거나 다루기 불편한 단점을 보완해 준다. 또한 꼬불꼬불한 면으로 인해 공간이 생기고, 조리 시 그 공간으로 뜨거운 물이 들어가 라면이 익는 시간을 좀 더 짧게 해 주는 장점도 있다

비록 라면은 경제 사정이 풍족하지 못한 시기에 쌀을 대체할 수 있는 식량으로 시작되었지만 현재는 저렴한 가격과 간편한 조리법 등으로 대중의 사랑을 크게 받는 음식이 되었다. 또 우리나라 라면에 있는 특유의 맛으로 세계인의 입맛까지 사로잡고 있다는 점에서 감히 라면은 한국을 대표할 수 있는 음식 중 하나라고 할 수 있을 것이다.


삼양라면

「제2의 쌀」로 서민에 친숙

「쇠기름파동」딛고 4년만에 再起

우리나라 라면의 역사는 지난 63년 9월 三養식품이 일본의 묘조(明星)식품과 기술제휴로 무게 1백g, 가격 10원인「三養라면」을 내놓으면서 시작됐다.

그러나 라면은 초창기엔 소비자들의 관심을 끌지 못했다.

우선 이름부터가 생소했다. 밀가루로 만든 중국음식중 老麵 혹은 拉麵으로 불리는 음식에서 이름을 딴 것이었으나 국내 소비자들은「羅綿」으로 생각, 옷감 종류나 플라스틱용기 아

맺은 뒤로 라면은 어느덧「제2의 쌀」로 불리게 되었다.

그후 27년뒤인 89년 牛脂라면파동으로 라면으로 출출한 배를 채우던 서민들은「믿었던 벗한테 배신당한 것」처럼 분노했다.

삼양라면, 「제2의 쌀」로 서민에 친숙 | 1994. 2. 7 | 동아일보

참고문헌 라면의 생산과 소비(이정근, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 라면의 역사(노완섭, 동아시아식생활학회 학술발표대회논문집, 동아시아식생활학회, 2006), 우리 밀의 종합적 활용을 위한 가공공정 기술의 개발(김종태 외, 농림수산부·한국식품개발연구원, 1996).

필자 장대자(張大子)

마

정의 구황식물이자 약용식물인 마과 덩굴성 여러해살이풀.

내용 마는 1*m* 내외로 자라며, 줄기는 길게 뻗어 나가면서 다른 식물을 감기도 하고 땅바닥에 퍼지기도 한다. 잎은 마주나거나 어긋나며, 심장 모양의 긴 타원형이다. 마는『훈몽자회訓蒙字會』에서 소채蔬菜로 분류되며, '薯(서)'와 '薥(여)'라는 단어에서 그 이름을 확인할 수 있다. 그 내용을 살펴보면 薯(서)는 '마셔', 薥(여)는 '마여, 薯- 俗呼山藥'이다. 이를 통해 볼 때 '마'는 고유어이며, 민간에서 '산약山藥'으로 불렀음을 알 수 있다. 한편 마는 '산 감자'를 의미하는 '산우山芋', '산저山藷' 또는 '옥연玉延'이라고 하기도 한다.

마는 우리나라 산과 들에서 저절로 나거나 재배되었다. 우리나라 최초의 4구체 향가인 <서동요薯童謠>의 배경 설화에서 확인될 정도로 오래되었다.『삼국유사三國遺事』에 의하면 <서동요>는 백제 무왕의 어릴 때 이름인 서동薯童이 신라 진평왕의 셋째 딸 선화공주善花公主를 얻는 과정에서 여러 아이를 꼬드겨 부르게 한 노래로 전해진다. 여기서 서동은 노래를 부를 아이들과 친해지기 위해 먹인 음식이 바로 '마'이다. <서동요>는 당시 백제와 신라의 관계에 따라 부정하는 견해도 있으나 그 배경 설화에 언급될 정도로 마가 우리나라에서 자생한 지 오래된 식물임을 말해 준다.『세종실록지리지世宗實錄地理志』에 의하면 마 뿌리인 산약



마 | 국립민속박물관

은 경기도, 충청도, 강원도, 전라도를 비롯하여 제주목과 함길도까지 각 지역에서 나는 약재 또는 공물로 확인된다. 이를 통해 마가 우리나라 전역에서 자라는 것을 알 수 있다. 한편 홍만선洪萬選은 『산림경제山林經濟』에서 『거가필용居家必用』, 『산거사요山居四要』 등을 인용하여 마 재배방법을 다양하게 소개했다. 오늘날 마는 구황이나 약용으로 사용되진 않지만 건강을 보조하는 산약차, 마즙, 마죽 등 식품으로 널리 쓰인다.

특징 및 의의 마 뿌리인 산약은 맛이 달고 성질이 평이해서 구황救荒으로 쓸 때는 날것으로 먹거나 쪄서 먹고, 약용으로 쓸 때는 주로 가을에 수확한 것을 찌고 말려 쓴다. 특히, 한방에서 마는 강장제로서 원기와 비위脾胃를 북돋우고, 설사를 멎게 하며, 진액을 생기게 하는 데 효과가 있는 것으로 알려졌다. 『선조실록宣祖實錄』에 따르면 '생마죽[生薯蕷粥]'이 원기를 돕는 데 효과가 있고, 『의림촬요醫林撮要』에서는 상한傷寒으로 인해 기맥氣脈이 순조롭지 못하거나 더위를 먹었을 때 또는 큰 병을 치른 후 조리를 잘못하여 병이 생겼을 때 효과가 있는 것으로 소개하고 있다.

민간에서 전하는 마와 관련한 속담으로 '귀먹은 중 마 캐듯'이란 말이 있다. 이 말은 남이 무슨 말을 하거나 말거나 알아듣지 못한 척하면서 자기 하던 일만 하는 것을 비유한 것으로, '귀머거리 솔뿌리 캐듯'이란 속담과 상통한다. 그리고 '남의 것을 마 베어 먹듯 한다.'라는 말은 남의 재물을 마구 훔치거나 빼앗아 가는 것을 비유하는 말이다.

참고문헌 三國遺事, 醫林撮要, 朝鮮王朝實錄, 訓蒙字會, 한의학대사전(한의학대사전 편찬위원회, 2001), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr).

필자 우승하(禹承河)

마늘

정의 백합과 파속에 속하는 다년생 비늘줄기 채소로 구근은 독특한 냄새와 매운맛이 나는 대여섯 쪽의 작은 비늘눈으로 이루어진 작물.

내용 마늘은 고조선의 건국과 관련된 <단군신화>뿐만 아니라 『삼국사기三國史記』에도 기록되어 있을 정도로 오랜 기간 우리나라에서 사용된 채소로 한 가지 해로움인 강한 향 외에 100가지 이로움을 준다 하여 '일해백리日害百利'라고 불렸다. 마늘은 일반적으로 깐마늘 형태 혹은 다진 상태로 조리에 이용되거나 분말, 절임, 추출액 또는 과립형으로 가공되어 식품의 중간소재로 널리 이용되고 있다. 마늘의 원산지는 중앙아시아와 지중해 연안지역으로 추정되며, 주요 재배지는 우리나라와 중국, 인도, 미국 및 남부 유럽 지역 등이다. 우리나라에서 재배되는 마늘은 생태형에 따라 크게 난지형과 한지형으로 구분되며 난지형은 제주도, 경상남도 남해, 전라남도 해남·무안 등지가 주산지이며, 한지형은 다소 추운 내륙지방인 경상북도 의성, 충청남도 서산, 강원도 삼척 등에서 재배된다. 난지형 마늘은 한지형 마늘에 비하여 매운맛이 적고 저장성이 약하므로 저온 저장에 적합하며, 한지형 마늘은 해동기부터 움이 성장하며, 쪽수는 6~8쪽으로 저장성이 난지형 마늘보다 좋은 것으로 보고되고 있다.

마늘은 수분 함량 57.9~65.3%로 일반 채소에 비하여 낮고, 탄수화물 26.2~32.2%, 단백질 7.0~8.6%, 지방 0.1~0.2%로 구성되어 있다. 당질 대부분은 프럭토스의 중합체인 프럭탄과 이눌린으로 알려져 있다. 이 외에도 유기 황 화합물 및 알릴유도체를 함유하고 있으며, 칼슘·셀레늄·포타슘 등의 미량원소 및 사포닌, 니아신, 티아민, 리보플래빈, 비타민A·C 등을 비롯한 다양한 생리 활성 물질을 함유하고 있다. 또한



마늘 | 국립민속박물관

마늘은 원활한 인체의 에너지 대사, 강력한 살균작용 및 면역력 강화에 도움을 주며, 피로해소 및 근육통증을 감소시키는 데 도움을 준다고 알려져 있다. 마늘의 대표 유기 황 화합물인 알리신은 마늘의 매운맛과 특유의 향미에 가장 큰 비중을 차지하는 성분이며, 마늘을 빻거나 자르는 조리과정에서 마늘 조직의 파괴로 조직 내 존재하는 알리나제 효소가 알린을 분해하며 생성된다. 마늘을 가열할 경우에는 알리나제가 불활성화됨으로써 알리신을 생성하지 못하게 되어 마늘의 매운맛과 향미가 감소하게 된다.

마늘 구입 시에는 싹이 돋거나 썩은 부분이 없는 것, 마늘 쪽 사이가 뚜렷하고 단단하며 무게가 느껴지는 것, 속껍질이 연한 자주색을 띠며 잘 말라 있는 것, 수염뿌리가 붙어 있으며 가늘어 보이는 것을 선택하는 것이 좋다. 저장 중의 마늘은 휴면기가 끝나면 발아, 부패 및 심한 중량 감소로 인하여 품질이 저하되기 때문에 장기 보관이 어려운 채소이다. 또한, 건조 등의 가공 과정에서 본래의 맛과 향의 소실, 갈변 및 함유성분의 화학적 변화가 일어나므로 유의해야 한다.

특징 및 의의 마늘은 특유의 매운맛과 향미를 지닌 뿌리채소로서 가열하면 매운맛과 향미가 감소한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 마늘은 "냉과 풍증을 없애고 비장을 튼튼하게 오장을 따뜻하게 한다."라고 되어 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), Garlic-the science and therapeutic application of Allium sativum L. and related species(Koch, H. P., & Lawson, L. D., Williams & Wilkins, 1996), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 유미영(柳美英)

마산아귀찜

정의 건아귀와 채소에 갖은양념을 하여 국물을 자작하게 넣고 삶거나 쪄서 만든 음식.

내용 아귀찜의 탄생 배경은 어느 겨울날 경상남도 마산의 한 어부가 어획한 아귀에 얽혀 있다. 어부는 그 아귀를 장어국 파는 할머니에게 요리를 부탁했지만 할머니는 흉측한 모양 때문에 버렸다. 그 버려진 아귀가 겨우내 얼었다 녹았다 하면서 건조되자 할머니가 그것을 북어찜을 요리하는 방식으로 찜을 한 것이 마산아귀찜이다.

마산아귀찜은 아귀뼈 분말조미료를 사용한다. 아귀의 건조 및 보관 과정에서 선도 저하에 따른 냄새를 방지하기 위하여 된장을 이용하고 아귀뼈 분말과 맛국물을 이용하므로 칼슘의 보급 및 건아귀를 물에 불리는 과정에서 용출되어 맛 성분을 보완한 아귀찜이다.

마산아귀찜의 아귀는 12월 초부터 2월 말까지 잡아서 15일 정도 말린다. 덕장은 꼭 바다 근처일 필요는 없고 바람 많고 햇빛 잘 들며 기온이 15℃ 이하인 곳이어야 한다. 비가 오면 걷어 줘야 한다. 그렇지 않으면 나중에 먹을 때 살이 푸석해진다고 한다. 말린 아귀를 요리에 이용하려면 2~3일 정도 물에 불린다. 그래야만 딱딱함이 사라지고 뜯어먹는 쫄깃함이 살아난다. 건아귀를 찜으로 조리하기 전에 푹 삶아야 한다. 이때 된장을 함께 넣는다. 된장은 건아귀 못지않게 중요한 재료이며, 된장 맛이 어떠냐에 따라 건아귀찜 맛이 좌우된다고 한다.

마산아귀찜은 내장과 기타 해물은 사용하지 않고 콩나물, 미나리를 이용하여 만든다. 조리 방법은 다음과 같다. 건아귀를 적당한 크기로 토막 내 물에 불려 준비하고, 콩나물은 거두절미하며, 미나리는 깨끗이 씻어 준비한다. 된장에 물을 붓고 잘 저어 체에 내린다. 된장국물에 불은 아귀를 넣고 그 위에 콩나물, 대파를 얹은 뒤 뚜껑을 닫고 익힌다. 갖은양념(들깨, 찹쌀가루, 고춧가루, 마늘, 소금)을 하고, 한 번 더 끓인 후 뜨거울 때 미나리를 고명으로 얹어 마무리한다.

특징 및 의의 마산아귀찜은 건아귀를 사용하는 것으로, 11~2월 추운 눈바람에 건조시켜야 아귀의 풍미와 구수한 냄새가 좋아지기 때문에 1년분을 한꺼번에 건조시켜 냉동실에 보관해야 제맛이 난다. 미더덕을 첨가하여 독특한 맛과 향으로 아귀의 비린내를 깨끗이 없애 준다. 아귀보다 콩나물이 더 많이 들어간다.

참고문헌 경남향토음식(황필생, 경상남도 농촌진흥원, 1994), 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한연구(김상애, 한국식품영양과학회지 31-6, 한국식품영양과학회, 2002), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004), 마산 건아귀찜의 비밀(경남도민일보, 2015.2.13).

필자 박경태(朴慶泰)

막걸리

정의 민가에서 빚던 막 거른 술.

내용 막걸리는 막 거른 술로, 술 빚기의 마지막 단계인 여과의 특징을 형상화한 표현이다. 막걸리는 민가에서 빚던 탁한 술들을 지칭하며, 법 개념 규정이 따로 없다.

막걸리는 탁배기, 탁백이濁白伊, 탁주배기, 탁바리라고도 불렸다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』(1924)에는 "탁주라 하는 것은 막걸리라 하기도 하고 탁백이라 하기도 하고, 막자라 하기도 하고, 큰술이라 하기도 하나니."라고 했다. 막자라는 말은 요사이 사용되지 않지만 큰술은 큰 술잔과 연관되어 쓰인 별칭으로 보인다. 막걸리는 특별한 안주도 없이 큰 술잔에 마시는 습성이 있어서 대폿술이라고도 부른다. 대폿술의 대포大匏는 큰 바가지라는 뜻이다. 이를 더 강조하여 막걸리를 왕대포라고도 부른다. 그래서 '대포 한 잔 할까?' 하는 말은 '막걸리 한 잔 할까?'와 같은 말로 쓰인다.

막걸리는 다 익은 술의 윗부분을 청주로 떠내고 난 뒤 그 밑에 가라앉은 지게미를 체에 걸러 얻는다. 이때 지게미에 의해 체가 막히면 물을 부어 가면서 손으로 걸러낸다. 그러면 지게미에 물이 섞여 도수가 낮아지고, 미세한 앙금들이 생겨 탁하지만 영양가 풍부한 술이 된다. 도수가 낮아 쉽게 취하지 않고, 마시면 속이 든든하여 농사지을 때 새참으로 마시던 농주이기도 했다.

막걸리는 지역에 따라 쉽게 구할 수 있는 재료로 빚었다. 쌀농사를 많이 짓는 곳에서는 멥쌀이나 찹쌀, 평안도나 함경도에서는 좁쌀이나 수수, 강원도 산간지역에서는 옥수수, 남쪽 섬 지역에서는 보리나 고구마로 각각 막걸리를 빚었다. 지역마다 재료 차이는 있지만 곡물로 디뎌 만든 누룩을 발효제로 사용한 점은 동일하다.

1934년부터 1995년까지 집에서 술을 빚지 못하게 하는 법률이 시행되면서 민가에서 술 빚는 행위는 불법이 되었고, 민가의 다양한 막걸리도 자취를 감췄다. 상품화된 탁주는 포천막걸리, 양주막걸리, 파주막걸리처럼 지역명과 함께 막걸리라는 이름을 사용하게 되어 탁주와 막걸리는 동일한 개념으로 사용되고 있다. 막걸리가 서민 술이어서 법으로는 탁주라는 공식어가 있지만 한글 표현인 막걸리가 상표로 더 편하고 친근하게 쓰이고 있는 셈이다.

2009년 이후 막걸리가 인기를 얻으면서 수출품이 되고, 다양한 도수와 농도의 막걸리가 등장하게 되었다. 막걸리의 외국어 표기도 막걸리 수출 진흥 업무를 수행하는 농림부의 주도로 통일돼 영어로 'makgeolli', 일본어로 'マッコリ'로 쓰이고 있다.

특징 및 의의 막걸리는 한민족이 수천 년 동안 즐겨 마셔온 대표 술이다. 서민의 술이자 노동의 술로 집집마다 쉽게 빚어서 즐겨 왔다. 금주령이 내린 뒤로는 상업화된 탁주로 제조·소비되어 왔다. 막걸리는 주로 쌀로 빚으며, 도수가 낮고 부드럽고 영양가가 풍부하여 농



막걸리 | 국립민속박물관

경민족인 한민족의 정서를 잘 담아 내고 있는 기호식품이다. 막걸리를 통해 한국문화를 잘 소개할 수 있어서 한국인의 중요한 문화 콘텐츠이기도 하다.

참고문헌 막걸리, 넌 누구냐?(허시명, 위즈덤하우스, 2010), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995), 향기로운 한식, 우리술 산책(허시명 외, 푸디, 2018).

필자 허시명(許時銘)

막장

정의 메줏가루에 밀·멥쌀·보리 등 전분질을 넣고 소금과 고춧가루 또는 고추씨가루를 넣어 숙성시켜 먹는 속성 된장으로, 간장을 떠내지 않은 된장.

내용 막장은 강원도를 비롯해 충청도, 전라도, 경상도 등 주로 보리 생산이 많은 남부지역에서 먹었다. 경상도 지역에서는 '빰장', 충청도 지역에서는 '빠개장'이라 하였다. 메줏덩이로 간장을 만드는 과정을 거치지 않고 그대로 사용하는 것이 특징이다. 메주는 장을 담글 때 쓰는 보통 메주나 여러 곡류를 넣어 찐 후 띄운 막장 전용 메주를 사용한다. 쌈장, 수육이나 편육을 찍어 먹는 양념장, 생선회로 물회를 만들 때의 양념, 국이나 찌개를 끓이는 데 사용한다. 막장의 원형으로 보이는 『증보산림경제增補山林經濟』에 기록된 담수장淡水醬은 가을에서 겨울 사이에 만든 메주를 둥글둥글하게 덩이로 뭉쳐서 초봄에 깨뜨려 3~4되씩 더운물과 소금물을 섞어 따뜻한 방에 두거나 햇볕에 6~7일 익혀 햇나물과 함께 먹으면 맛이 새롭다 하였다. 『우리나라 음식 만드는 법』에 소개된 막장은 봄·가을철에 만든다. 재료는 메줏가루 5홉, 찹쌀 2홉, 물 6홉, 소금 1홉이다. 만드는 방법은 "찹쌀 4공기에 메줏가루를 섞어서 덮어 1일 동안 지낸 후 물에다가 소금이나 간장을 섞어서 반죽한 것에 섞어서 잘 덮어 주면 한 10여일 후부터 익기 시작할 것이다."라고 기록되어 있다. 『한국음식대관』에 막장 만드는 법을 보면 재료는 막장가루 1㎏, 물 1.5ℓ, 소금 250g이다. 만드는 방법은 "물을 끓인 후 완전히 식혀 소금과 고춧가루 약간, 물엿 약간을 넣은 후 버무려두면 3주 후면 맛이 든다."라고 하였다. 조선시대에 된장 대용으로 사용한 일종의 속성 된장이다. 그 원류는 가을과 겨울 사이에 빚은 메주를 봄에 잘 말려 6~7일간 따듯한 온도에서 숙성시켜 해채소와 함께 먹는 형태로 발전하였다. 현재는 곱게 분쇄한 보리에 엿기름으로 죽을 쑨 후 고춧가루나 고추씨가루, 소금, 메줏가루를 혼합하여 30~40일간 따뜻한 곳에서 숙성시킨다.



막장 | 농촌진흥청

특징 및 의의 막장은 일반 메줏가루로 만들기도 하지만 콩에 밀, 멥쌀, 보리 등 전분질을 섞어서 막장용 메주를 만들어 장을 담그기 때문에 콩으로만 메주를 쑨 재래식 된장과 달리 소금을 조금만 넣고 오래 숙성시키지 않아도 된다. 메주에 밀, 멥쌀, 보리 등 전분질이 들어가면서 당분이 분해되어 발효가 빨리 진행되기 때문에 다른 된장에 비해 단맛이 나는 것이 특징이다. 필수지방산인 리놀레산linoleic acid이 지방산 총량 대비 약 37.7~46.7%를 차지하고 있다. 막장 재료인 메주, 보리, 고추씨 등이 포함되어 있어 항산화·항암·항고혈압 등 효과를 보인다.

참고문헌 增補山林經濟, 강원도 시판 막장제품의 이화학적 품질특성 및 생리활성 조사(김병목 외, 한국식품영양과학회지44-6, 한국식품영양과학회, 2015), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 우리나라 음식만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 우리말조리어사전(윤숙경, 산광출판사, 1996), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 김은미(金恩美)

막창구이

정의 소의 네 번째 위를 구운 음식 또는 돼지 창자 마지막 부분을 구운 음식.

내용 막창은 보통 소막창과 돼지막창을 함께 지칭하는데 둘의 부위가 다르다. 소의 경우 마지막 네 번째 위를 의미하고 돼지는 창자 끝부분인 항문까지의 직장 부위를 말한다. 소 막창은 색깔에 붉은 기운이 있어 '홍창'이라고 부르며, 마지막 위라는 뜻으로 '막위'라고 부르기도 한다. 막창은 소 한 마리에서 200~400g 정도로 소량 생산되며 고단백 저콜레스테롤 식품이다. 소의 네 번째 위에서는 소화 효소가 분비되므로 분해 작용이 뛰어나 위벽 보호, 알코올 분해, 소화 촉진에 도움을 준다. 또한 막창은 칼슘 함량(100g당 112mg)이 일반 쇠고기(100g당 19mg)보다 훨씬 높다. 내장 부위이고 특유의 냄새가 있기 때문에 조리 시 깨끗이 손질하는 과정이 특히 중요하다. 굳은 기름을 떼어 내고 밀가루와 소금을 뿌려 주물러 씻은 뒤 흐르는 물에서 훑어 내리면서 여러 번 헹군 뒤 조리에 이용한다. 구매할 때는 지방이 많지 않고, 냄새가 심하지 않으며, 싱싱한 것을 고르는 게 좋다.

돼지 내장은 횡격막을 중심으로 상단 부위에 위치하는 심장·허파·간과 같은 장기류인 적내장과 하단 부위에 있는 위·소창·대창·십이지장과 같은 소화기관인 백내장으로 구분된다. 돼지 백내장 중 창자는 소장, 대장(대창), 막창 순서로 이루어져 있다. 돼지막창 역시 마리당 약 250~300g으로 소량 생산되며, 구이용으로 많이 이용한다. 칼슘 함량이 쇠고기보다 월등하게 높은 것이 특징이다. 돼지막창도 냄새가 심하기 때문에 깨끗하게 세척한 후 요리에 이용해야 한다. 밀가루로 문질러 씻은 후 밀가루 물이나 우유에 한동안 담가 둔 다음 요리에 이용하는 것이 좋다. 삶을 때 물에 된장과 양파·한약재 등을 첨가하고 파인애플·키위·사과·배 등 과일과 잡곡을 첨가해 숙성시키기도 한다. '저장 온도에 따른 돼지막창의 품질'을 연구한 논문에 따르면 막창을 10℃에서 냉장 유통할 경우 6일 이내의 유통 기간 설정이 바람직하며, 대장균군 사멸을 위해서는 막창을 100℃에서 20분 동안 가열해야 한다.



돼지막창구이 | 국립민속박물관

특징 및 의의 막창구이가 유명한 대구광역시 지역에는 막창단지가 조성되어 있다. 1969년 대구 달서구 두류동 성당못 옆에 도축장이 생기면서 부산물이 많이 나오게 되었고, 내장을 활용한 요리를 선보이기 시작했다. 내장을 활용한 순대, 막창탕 등이 관심을 모으다 1970년대 초부터 연탄불로 구운 막창구이가 등장했다. 대구 남구 옛 미도극장 옆에서 남산초등학교로 이어지는 골목에 막창구이집이 생겨나기 시작해 대구 전역으로 확산되었다. 현재 중구 로데오거리, 내당네거리, 달서구 대구호텔 옆, 남구 안지랑시장과 서부정류장 옆, 북구 복현오거리와 원대동 복개천 일대, 수성구 지산동과 두산동 등지에 막창골목이 형성되어 있다. '대구 막창골목'은 2012년 문화체육관광부 주관 전국 5대 음식 테마거리 중 하나로 지정되기도 했다. 내장류는 영양가가 우수하고, 소화 흡수가 쉬우며, 독특한 맛이 있다. 그러나 특이한 냄새를 제거해야만 하고 연육 효과를 위해 처리도 필요하다. 섭취할 때는 막창의 잡내를 제거하기 위해서 기름이 많은 속까지 충분히 구워야 하며, 맛이 강한 양념장을 이용하여 많이 먹는 편이다. 막창과 잘 어울리는 양념장으로는 고추장, 막장, 소금 등이 있다. 대구 지역에서는 간장 또는 된장에 청양고추와 마늘을 섞어 만든 '맵고 짠 소스'에 찍어 먹기도 한다. 또한 콩가루와 함께 먹으면 고소한 맛이 독특하고, 김에 싸서도 먹는 등 다양한 방법으로 섭취하고 있다.

참고문헌 고기수첩(주선태, 우듬지, 2012), 저장 온도에 따른 돼지 막창의 품질(오남궁 외, 한국식품영양학회지26-3, 한국식품영양학회, 2013), 맛 향토음식의 산업화-막창구이(매일신문, 2009.12.19), 축산유통종합정보센터(ekapepia.com).

필자 이규진(李揆珍)

막편

정의 멥쌀가루에 막걸리와 설탕을 섞어서 체에 내려 밤이나 대추 등을 넣고 찌거나 거피팥고물을 고물로 얹어 가며 켜켜이 시루에 안쳐 찐 떡.

내용 시루에 거피팥고물을 깐 다음 멥쌀가루에 막걸리와 설탕을 섞어 체에 내린 쌀가루를 2㎝ 두께로 놓고 다시 거피팥고물을 얹는다. 같은 방법으로 켜켜로 안쳐 찌는데 거피팥고물 대신 풋동부고물을 얹어 찌기도 한다. 막걸리의 양에 따라 찔 때 켜의 부푸는 정도가 다르므로 막걸리는 쌀가루의 상태, 날씨 등의 상황에 맞게 양을 조절해야 한다. 그리고 막걸리를 넣을 때는 고루 섞이도록 잘 흔들어서 넣도록 한다. 막편의 '막'은 막국수(겉껍질만 벗겨 낸 거친 메밀가루로 굵게 뽑아 만든 거무스름한 빛깔의 국수)와 막장(허드레로 먹기 위하여 간단하게 담근 된장) 등의 '막'이 뜻하는 것처럼 허드레로 만들거나 바로 만들어 먹는다는 뜻이다. 이런 맥락에서 찌는 떡 중 막우설기가 막편으로 변형된 것으로 판단된다. 막우설기는 1800년대 중엽에 쓰인 작자 미상의 『음식방문』에서 "백미 정히 쓰러 떡가루를 가는체에 쳐서 꿀물 진히 타서 버무리되, 삶은 밤과 대추씨 발라 넣어 버무려 쓰라."고 기록하고 있고, 1800년대 말엽에 쓰인 『시의전서是議全書』에서도 같은 내용으로 기록되어 있다. 이 떡은 밤과 대추를 섞어 찐 무리떡의 일종인 것으로, 시간이 흐르면서 꿀물 대신 막걸리로 반죽하고 무리떡이던 것이 편으로 변형된 것이 막편일 것으로 추정된다.


막편


콩설기

막편 | 한국의맛연구회

지역사례 충청도는 충남·충북 모두 곡창지대를 끼고 있어 곡류가 풍부한 편이므로 곡류 중심의 떡이 발달해 왔다. 또한 산악지대를 중심으로 양질의 칡, 버섯, 도토리 등이 풍부하게 생산되고 있어 이런 것들을 이용한 떡도 발달하였다. 이 지역 사람들은 순박하고 온유한 편이어서 식생활 또한 검소해 음식차림은 호화롭지 않으며 꾸밈없이 요리한 것으로 그곳 인심을 잘 나타내고 있다. 막편은 이러한 환경에서 만들어진 충청도 향토떡이다.

특징 및 의의 막걸리가 들어간 떡이어서 살아 있는 효모의 발효작용에 의해 떡의 질감이 부드럽고 잘 굳지 않으며, 하루가 지나면 더 맛있다. 잘 쉬지도 않아 여름철에 찌는 대표 떡이다.

참고문헌 是議全書, 飮食方文, 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전래음식(이말순 외, 한국전래음식연구회, 2018).

필자 허채옥(許採玉)

만두
饅頭

정의 메밀가루 또는 밀가루를 반죽하거나 생선의 살

로 만든 피에 소를 넣고 모양을 빚은 다음 뜨거운 물에 삶거나 시루에서 찐 음식.

내용 오늘날 중국인들은 소를 넣지 않고 쪄낸 음식을 '만두饅頭'라고 부른다. 고대의 만두에는 소가 들어 있었다. 북송 때인 12세기 이후 밀가루 반죽을 발효시키는 기술이 좋아지면서 소가 들어간 만두와 소가 들어가지 않는 만두로 분화되었고, 13세기까지도 두 가지 모두를 만두라고 불렀다. 고려시대에 중국으로부터 만두가 유입되었다. 고려 충렬왕 때 지어진 〈쌍화점雙花店〉의 '쌍화병雙花餠'은 원나라 때 한반도로 유입된, 소가 들어가지 않은 만두의 한 가지이다.

고려 말과 조선시대 문헌에 나오는 '상화雙花, 霜花'는 소를 넣지 않고 발효시켜 만든 것과 소를 넣은 것 두 가지가 있다. 장계향張桂香(1598~1680)의 한글 조리서 『음식디미방』에 소개된 '상화'는 세 번이나 찧어 거른 매우 고운 밀가루와 쌀 한 줌, 누룩 5홉, 밀기울 1되를 가지고 만든다. 먼저 쌀죽을 덩어리가 지지 않게 끓인 뒤 그릇에 담아 식힌다. 여기에 밀기울을 넣는다. 누룩 5홉을 물에 담고 누런 물이 우러나면 물을 따라 버린 뒤 불린 누룩 한 숟가락을 밀기울 넣은 쌀죽에 섞어 넣는다. 서늘하지도 덥지도 않은 적당한 곳에 두었다가 이튿날 다시 밀기울로 죽을 쑤어 섞어 넣는다. 사흘째 되는 날 새벽이면 이 쌀죽은 술이 된다. 이 술을 명주자루에 넣어 술지게미를 걸러낸 뒤 술에다 밀가루를 넣어 말랑말랑하게 반죽한다. 베에 가루를 뿌리고 반죽한 것을 알맞은 크기로 떼어 두면 시간이 지나면서 부풀어 오른다. 이것을 시루에 안쳐서 찌기 전에 발효시킨 반죽에 소를 넣는다. 오이나 박을 화채 썰 듯 썰어 무르게 삶고, 석이나 표고 또는 참버섯을 가늘게 찢어서 간장·기름에 볶은 다음 잣과 후춧가루로 양념하여 소를 만든다. 여름에 빨리 만들려면 껍질을 벗긴 팥을 쪄서 으깬 다음 꿀과 반죽하여 소로 쓸 수도 있지만 팥이 쉽게 상할 수 있기 때문에 조심해야 한다는 말도 적혀 있다.

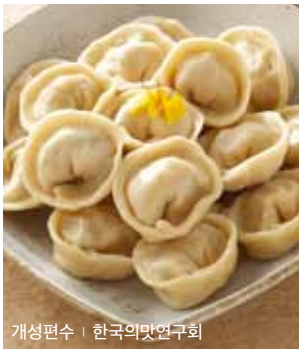
조선시대 문헌에 나오는 만두는 메밀가루 또는 밀가루를 반죽하거나 생선의 살로 만든 피에 소를 넣은 음식을 가리켰다. 중국에서는 반드시 밀가루를 익반죽한 만두피를 만드는 데 비해 한반도에는 밀이 많이 생산되지 않았기 때문에 조선시대 사람들은 메밀가루에 녹두전분을 넣어 익반죽해서 만두피를 만들었다. 『음식디미방』의 '만두법'이 바로 이것이다. 메밀가루를 가는 모시나 비단에 여러 번 쳐서 그 가루를 덜어 풀을 쑤되 율무죽같이 쑤어 그 풀을 무르게 반죽하여 개암열매 크기로 떼어 빚는다. 만두의 소는 무를 가장 무르게 삶아 덩어리 없이 쪼고, 생치生雉(꿩고기) 무른 살을 다져서 간장·기름에 볶아 잣·후추·천초가루로 양념하여 넣어 빚고, 삶을 때 새용沙龍(무쇠솥)에 적당히 넣어 한 명이 먹을 만큼씩 삶아 초간장에 생강즙하여 상에 내놓는다. 만약 꿩고기를 구할 수 없으면 쇠고기를 쓸 수도 있다. 힘줄 없는 쇠고기의 살을 익혀 다져서 간장기름에 넣는다. 만약 쇠고기를 익히지 않고서 다지면 한데 엉기기 때문에 만두소로 쓰기에 마땅치 않다. 또 만두를 작게 만들 때는 소에 고기를 넣지 않고 무와 함께 표고·송이·석이 등 버섯을 잘게 다져 기름을 두르고, 잣을 잘게 두드려서 넣은 다음 간장에 볶아 쓴다. 만두를 찍어 먹는 양념장으로는 초간장에 생강즙을 넣은 것이 좋다. 만약 생강이 없으면 마늘도 괜찮지만 냄새가 나서 생강만 못하다고 했다.

상화와 메밀만두 외에도 『음식디미방』에는 어만두, 숭어만두와 함께 만둣국에 해당하는 석류탕의 조리법도 나온다. 어만두는 생선살을 가장 얇게 저며서 석이, 표고, 송이, 꿩고기, 잣을 한데 짓두드려 기름장에 볶은 소를 넣고 모양을 만든 다음 녹두가루를 살짝 묻혀 만두같이 삶는다고 했다. 숭어만두는 신선한 숭어를 얇게 저며서 소금 간을 잠깐 하여 피로 쓴다. 기름지고 연한 쇠고기를 익혀 잘게 두드려서 두부·생강·후추를 섞어 기름장에 많이 볶아 소를 만든 다음 숭어 살로 만든 피에 싸서 단단히 말아 허리 굽은 만두 형상으로 만든다. 녹두가루를 온몸에 두루 묻혀서 새우젓국을 조금 넣은 탕에 넣어 삶는다. 대접에는 여섯 개쯤 담고, 파를 넣어 잔칫상에 올린다고 했다. 석류탕은 생김새가 석류를 닮아서 붙어진 이름으로, 엄밀하게 말하면 '석류 모양 만둣국'이다. 꿩고기 또는 닭고기나 기름진 고기를 썰어서 다지고, 무 또는 미나리나 파와 함께 두부·표고·석이를 한데 다진 다음 기름장에 후춧가루를 넣고 볶아 소를 만든다. 밀가루를 곱게 쳐서 익반죽하여 엷게 피를 만든다. 소를 피에


상화병 | 한국의맛연구회


어만두 | 농촌진흥청


편수 | 농촌진흥청


개성편수 | 한국의맛연구회

만두

넣고 작은 석류같이 둥그렇게 빚는다. 맑은 장국을 끓여 넣고 삶은 뒤 한 그릇에 서너 개씩 떠서 술안주로 쓴다고 했다.

특징 및 의의 메밀만두, 어만두, 석류탕 같은 만두는 조선시대 왕실 연회에서 반드시 쓰인 고급 음식이었다. 허균許筠(1569~1618)은 『도문대작屠門大嚼』에서 의주 사람들이 중국 사람처럼 대만두大饅頭를 잘 만든다고 했다. 17세기 중반까지 민간에서는 설 차례에 만두탕饅頭湯을 명절음식으로 소비했다. 서울에 산 이식李植(1584~1647)의 집에서는 설 차례에 떡국과 만두탕을 동시에 올렸다. 그러나 지금의 충청남도 예산에 살던 조극선趙克善(1595~1658)은 설날 시식이 주로 만두탕이었다. 17세기 중반 이후 서울 민간 풍습 영향으로 설날 명절음식은 만두탕에서 떡국으로 대체되었다. 그러나 평안도와 황해도 사람들은 설날 명절음식으로 만두를 빚어 먹었다.

광복 이후 평안도와 황해도에서 월남한 사람들이 운영한 면옥에서도 개성의 편수片水나 만두가 중요한 식단이었다. 편수는 밀가루를 익반죽하여 만든 피에 두부와 데친 숙주나물을 넣고 모나게 빚어 찐 만두이다. 개성편수는 밀가루로 만든 피에 쇠고기, 돼지고기, 닭고기와 채소로 소를 만들어서 넣고 둥글게 만들었다. 1929년 12월 1일자 잡지 『별건곤』(제24호)에 의하면 개성편수의 소는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생굴, 잣 버섯, 숙주나물, 두부 등과 양념으로 만든다고 했다. 특히 숙주나물과 두부를 합친 분량이 전체 소의 3분의 1을 넘기면 안 된다고 했다. 개성편수는 일제강점기에 개성은 물론 서울의 면옥麵屋에서 판매되었다. 1990년대 말까지도 북한에서 월남한 이산가족 가정에서는 설날에 만두를 빚어 먹었다.

1882년 임오군란 때 조선에 온 중국인들은 인천의 당인가唐人家(차이나타운)에서 중국식 교자餃子, 포자包子, 혼돈餛飩 수교자水餃子 등을 만들어 팔았다. 중국의 산둥山東 출신이 대부분인 한국의 화교는 설 전날 저녁에 온가족이 모여서 밤새도록 포자를 만들어 설 명절음식으로 먹었다. 한국인들은 중국식 혼돈과 수교자를 물만두, 나머지를 만두라고 불렀다. 1980년대 서울의 강남 지역이 개발되기 전까지 중구 북창동 일대에는 화교들의 물만두 전문음식점이 여럿 있었다.

참고문헌 高麗史, 屠門大嚼, 樂章歌詞, 澤堂集, 1609~1623년 충청도 덕산현 사대부가의 세시음식(주영하, 장서각38, 한국학중앙연구원, 2017), 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019), 馒头·包子与蒸饼(曾维华, 文史知识2016-1, 2016).

필자 주영하(周永河)

만두과
饅頭菓

정의 밀가루를 꿀과 참기름으로 반죽해서 소를 넣어 만두 모양으로 빚은 후 기름에 지진 한과.

내용 만두과는 유밀과의 일종이다. 유밀과는 밀가루에 기름(유油)과 꿀(밀蜜)로 반죽하여 기름에 지져 낸 뒤 꿀이나 조청에 즙청한 과자를 말한다. 만두과뿐만 아니라 약과, 다식과, 매작과, 중박계 등이 모두 유밀과의 일종이다. 만두과는 약과 반죽을 약간 질게 해서 대추 등을 넣고 만두 모양으로 만들어 지진 것으로, 만두 모양 약과라고 볼 수 있다. 만두과는 통과의례상에

올라가는 찬품이며 보통 약과를 괴고 그 위에 장식하는 웃기로 쓴다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 만두과는 "반죽할 때는 약과와 꼭 같이한다. 이렇게 반죽을 해가지고 조란에 계핏가루를 넉넉히 섞어서 소를 넣고 만두처럼 빚는다. 밤톨만큼씩 빚어서 과줄처럼 끓는 기름에 띄워 지진다."라고 하였다. 약과 반죽처럼 하되 약간 질게 만드는 것이 좋고, 대추나 곶감 등 수분이 적고 변하지 않는 재료가 소로 들어간다. 만드는 크기에 따라 대만두과, 소만두과라고 부른다.

만두과는 궁중잔치나 다과상에도 자주 올라간 음식이다. 『진연의궤進宴儀軌』에 만두과는 밀가루, 꿀, 참기름, 대추, 밤가루, 곶감, 깐잣, 계핏가루, 후춧가루, 생강가루, 사탕이 재료로 들어간다. 밀가루, 꿀, 참기름 등 재료로 보아 소에 들어가는 재료가 다양하지만 『조선요리제법』의 만두과 만드는 방법과 비슷하다.

만두과나 약과 등 유밀과는 고려시대에 불교가 호국신앙이 되면서 연등·팔관회의 연회, 공사 연회와 재연齋宴, 왕의 행차 등에 널리 쓰이게 되었다. 불교 영향으로 육식이 절제됨에 따라 차를 마시는 풍속과 함께 한층 더 발달하게 된 것이다. 밀가루, 참기름, 꿀 등 귀한 재료로 만들다 보니 물가가 오르고 민생이 어려워지게 되자 금지령까지 내려지기도 했다. 『고려사高麗史』「형법지刑法志」 금령禁令에 보면 1192년(명종 22)에 "유밀과를 지나치게 과용하여 마치 곡속穀粟을 이사泥砂와 같이 허비한다. 금후로는 공연 사연을 막론하고 호사스럽지 않도록 하고 유밀과를 소연에는 3그릇으로, 중연에는 5그릇으로, 대연에는 7그릇으로 제한하고 그 대신에 목실木實(과일)을 쓰도록 하라."고 하였다. 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에도 1553년(명종 8)에는 양반가에서 제사에 유밀과를 많이 올려 7그릇으로 사용을 제한해야 한다는 기록이 보인다. 약과가 귀한 음식이다 보니 조선 왕조 법전의 종합체로 일컬어지는 『대전회통大典會通』에 이르기를 "헌수, 혼인, 제향 이외에 조과를 사용하는 사람은 곤장을 맞도록 규정한다."고 하였다.

특징 및 의의 조선시대에 오면 만두과 등 유밀과는 임금이 받는 어상은 물론 한 개인의 통과의례를 위한 상차림의 필수품이 되었다. 보통 통과의례 상차림에서 만두과, 약과, 강정, 다식, 떡 등 병과를 높이 괴어서 큰 상에 올린다. 잔치 후 큰상의 고임 음식을 나누어 먹는 풍습은 한국 식문화를 향상시키는 계기가 되었으며, 과자 제조 기술 발전에도 한몫했다.

참고문헌 高麗史, 進宴儀軌, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통병과(정길자 외, 교문사, 2010).

필자 장소영(張素寧)

만둣국

정의 메밀가루나 밀가루에 물을 붓고 반죽해서 얇게 편 만두피에 소를 넣고 빚은 만두를 장국에 넣어 끓여 국물과 함께 먹는 음식.

내용 만둣국은 떡국이나 국수장국과 같이 간단한 주식으로, 별식이다. 만두는 만두피와 만두소로 구별한다. 만두피에 만두소를 넣고 빚어서 찌면 찐만두, 장국물에 끓여서 국물과 함께 먹으면 만둣국이라 한다.

만두피는 보통 밀가루, 메밀가루 또는 밀가루나 메밀가루에 쌀가루, 전분 가루를 섞기도 한다. 피의 재료에 따라 메밀만두, 밀만두, 어만두, 처녑만두, 동아만두라 한다. 만두피의 모양은 둥근 것, 네모진 것(편수), 세모진 것(변씨만두)에 따라 빚은 모양이 다르다. 해삼 모양은 규아상, 골무처럼 작게 빚은 골무만두, 석류 모양으로 빚은 석류만두, 큼직하게 빚은 대만두, 작게 빚은 소만두 등이 있다. 만두소는 쇠고기·돼지고기·꿩고기·채소 등으로 하며, 소의 재료에 따라 고기만두·채소만두·배추만두·제육만두·김치만두라고 한다. 또 만두피에 소를 싸지 않고 소에 녹말을 여러 번 무쳐서 두꺼운 껍질을 형성시킨 것을 굴림만두라 부르며, 준치만두·꿩만두 등이 있다. 이렇듯 종류가 많은 만두를 빚어 장국물에 넣고 끓이면 만둣국이다.

만두라는 말은 『영접도감의궤迎接都監儀軌』(1643)에 처음 나온다. 중국에서 온 사신을 대접하기 위하여 특별히 만들었고, 그 후 궁중잔치에도 종종 차렸다고





만둣국

한다. 『음식디미방』의 만두는 "모밀가루를 눅직하게 반죽하여 가얌 알 만큼씩 떼어 빚는다. 만두소는 무를 아주 무르게 삶아 덩어리 없이 으깨고 꿩의 연한 살을 다져 간장 기름에 볶아 백자, 후추, 천초가루로 양념하여 넣는다. 삶을 때 새옹에다 착착 넣어 한 사람씩 먹을 만큼 삶아 초간장에 생강즙을 하여 먹도록 한다."고 하였다.

『옹희잡지饔饎雜志』의 '숭채만두방菘菜饅頭方'은 "배추김치의 경엽을 난도하여 두부나 고기를 섞어 소로 삼고 밀가루나 메밀가루를 물로 반죽하여 잔盞같이 만들되 구口를 크게 하고 피皮를 얇게 하여 소를 싸고 조각병造角餠처럼 만들어 장탕醬湯에다 유초油椒 등의 물료를 넣고 삶는다."고 하였다. 『동국세시기東國歲時記』의 만두도 이와 비슷하다. 『음식방문飮食方文』의 생합만두는 "좋은 생합을 잘 골라 만두소처럼 만들어 넣고 녹말을 무쳐서 데쳐 초간장에 먹는다."고 하였으니 굴림만두이다. 또 밀가루를 반죽하여 둥글게 만들고 소는 꿩, 닭, 쇠고기 안심, 돼지고기, 돼지갈비, 어린 닭, 달걀, 잣 등을 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 빚어서 장국에 넣어 끓인 만둣국을 '병시餠匙'라 하였다.

특징 및 의의 꿩만두[生雉饅頭], 어만두魚饅頭, 수어만두秀魚饅頭 등이 조선시대의 여러 조리서에 보이지만 오늘날의 것과 비슷하다. 또 궁중연회식에 골만두骨饅頭, 동아만두[冬瓜饅頭], 양만두羊饅頭, 생치만두生雉饅頭, 생복만두生鰒饅頭, 생합만두生蛤饅頭, 진계만두陳鷄饅頭 등 만두가 다채롭게 등장하고 있다. 『이순록二旬錄』에는 인조가 전복만두를 좋아했는데 생일에 왕자가 왕세자빈과 함께 동궁에서 직접 만두를 빚어 새벽에 문안을 올렸다는 기록이 있다.

참고문헌 迎接都監儀軌, 饔餼雜志, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

말고기

정의 식용하는 말의 고기.

내용 우리나라에서 말을 사육한 시기는 정확히 알 수 없지만 경상남도 김해 패총을 비롯하여 북한 평양 미림리유적, 서울특별시 강동구 암사동, 경상북도 점촌유적 등에서 발견된 말의 치아로 석기시대부터 말이 존재했음을 알 수 있다. 신라 천마총의 천마도를 비롯하여 삼국시대 고분에서 다양한 마구와 말 장식품이 출토되었고, 고구려 고분 벽화에도 말을 타고 사냥하는 그림과 말이 수레를 끄는 그림이 있는 것으로 미루어 적어도 삼국시대에는 말이 사육되었음을 알 수 있다. 문헌 기록으로는 『삼국유사三國遺事』 위만조선조衛滿朝鮮朝(권1 기이1)에서 "원봉 2년…… 우거가 항복을 청하고 태자를 보내어 말馬을 바치겠다고 하였다[元封二年…… 右渠請降 遣太子獻馬]."라는 기록이 있다. 고려·조선시대에도 말을 기르는 목장이 있었고, 특히 조선시대에는 전국에 말 목장이 200여 곳 있었다. 그러나 말은 전쟁이나 운송에서 중요한 수단이었기에 말고기의 식용은 극히 제한됐을 것으로 추정된다.

말고기 관련 내용은 조선시대 문헌에 등장한다. 『해동농서海東農書』에는 중국 문헌인 『거가필용居家必用』을 인용하여 말고기 삶는 법을 기록하였다. 이에 의하면 "솥에 냉수를 붓고 말고기를 넣고 술을 붓고 솥의 덮개를 덮지 않고 삶는다."라고 하였다. 『임원십육지林園十六志』에서도 『구선신은서臞仙神隱書』를 인용하여 "당나귀와 말의 창자를 삶을 때는 더러운 냄새가 안 나게 깨끗이 씻고 반쯤 익으면 건져내어 참기름과 파, 산초[椒]를 함께 동이에 넣고 섞은 다음 호두 세

알을 넣고 물을 바꿔 고기가 부드러워질 정도로 삶는다."라고 하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 말고기를 먹고 중독되었을 때 해독하는 방법이 수록되어 있다.

현재도 말고기는 널리 식용되고 있지 않다. 다만 제주도 지역은 1273년(원종 14) 원나라가 탐라를 침공한 뒤 약 100년간 직영 목장을 두고 몽고말을 사육하였고, 조선 후기까지 말을 공물로 바친 기록이 있다. 이러한 전통으로 제주도 중산간 마을에서는 다른 지역보다 손쉽게 말고기를 접할 수 있었다고 한다. 특히 말고기는 다리 아픈 데 효과가 있다는 말이 있어 말고기육회를 약용으로 먹었다고 한다. 말고기육회 만드는 법은 먼저 말고기를 결 반대로 곱게 채 썰고 간장, 다진 마늘, 다진 생강, 깨소금, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 주물러 재웠다가 곱게 채 썬 양파 및 배와 함께 먹는다. 이 밖에 제주도 지역에서는 일부 식당에서 관광객을 대상으로 말고기로 만든 회, 초밥, 구이, 찜, 샤브샤브 등 다양한 음식을 판매하고 있다.

특징 및 의의 말고기는 쇠고기에 비해 기름기가 적고, 칼로리와 지방 함량이 낮다. 미오글로빈이 많기 때문에 고기가 암적색이나 적갈색을 띤다. 글리코겐을 많이 함유하고 있으며 감미가 있다. 근육 중에 함유되어 있는 지방에는 고급 불포화지방산이 많이 함유되어 있다.

참고문헌 林園經濟誌, 增補山林經濟, 海東農書, 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2004), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 유애령(柳愛翎)

맛

정의 음식을 먹을 때 느끼는 입안의 감각.

내용 한국인이 오랫동안 음식의 맛을 설명하는 표현은 오미五味이다. 고대 중국 문헌에서는 오행설五行說에 근거하여 오미를 신맛[酸味](목木), 쓴맛[苦味](화火), 단맛[甘味](토土), 매운맛[辛味](금金), 짠맛[塩味, 鹹味](수水)으로 파악했다. 『서경書經』「홍범洪範」에서는 "물은 짠맛을 만들고, 불은 쓴맛을 만들고, 나무는 신맛을 만들고, 쇠는 매운맛을 만들고, 곡식을 생산하는 흙은 단맛을 만든다."고 했다. 오행설에 근거한 오미에 대한 인식은 조선시대 유학자들 사이에서 널리 퍼져 있었다.

한자로 집필된 요리책에서의 맛에 대한 표현은 한글과 달리 단순한 편이다. 가장 많이 등장하는 표현은 "맛이 매우 좋다[味甚佳/味極好/最美]"이다. 신선로의 맛을 두고 "입을 즐겁게 한다[熱口子]"는 표현도 있다. 조선시대 한시나 산문에는 비유 표현이 많이 나온다. 가령 이색李穡(1328~1396)은 수박 맛을 "하얀 속살은 얼음처럼 시원하다[瓣白氷爲質]."고 묘사했다. 이옥李鈺(1760~1815)은 고기를 겨자즙에 찍어 먹고서 "맛이 매우 좋았을 뿐만 아니라 가슴이 시원스럽게 뚫리는 듯하였다.[味亦甚佳, 胸膈爲洞]"고 그 맛을 설명했다.

국어는 맛에 대한 표현을 매우 다양하게 하는 언어이다. 신맛에 대한 표현으로는 '새금하다', '새콤하다', '시금하다' 등이 있다. 쓴맛에 대한 표현에는 '쌉싸래하다', '쌉쌀하다', '씁쓰레하다' 등이 있다. 단맛에 대해서는 '들큰하다'와 '꿀 같이 달다' 같은 표현이 있다. 신맛과 단맛이 결합된 '달콤쌉쌉', '달꼼쌉쌉', '비틀달콤'과 같은 표현도 있다. 한글의 '맵다'라는 표현은 음식의 맛이 매울 때도 사용하지만 술맛이 독한 경우에도 쓰였다.

한국인이 20세기까지 좋아한 맛은 감칠맛이다. 김려金鑢(1766~1821)는 감성돔식해를 맛보고 "잘 익기를 기다렸다가 꺼내 먹으면 맛이 달다.[待極熟出食甘美]"고 했다. 여기에서 '맛이 달다'는 표현은 감칠맛이다. 감성돔식해는 감성돔의 살에 쌀밥, 누룩, 엿기름을 넣어서 숙성시킨 음식이다. 숙성되면서 발생된 효소가 감성돔의 살을 분해시켜 많은 아미노산amino acid을 생성시킨다. 이 아미노산에서 나오는 맛이 바로 구수한 감칠맛이다.

감칠맛은 상추쌈을 먹을 때도 느꼈다. 이옥이 묘사한 상추쌈에는 흰밥에 밴댕이회·겨자장·미나리·시금치·파·갓 등을 올렸고, 마지막에 볶은 붉은 고추장을 조금 발랐다. 이옥은 이렇게 먹은 상추쌈의 맛을 "달고 상큼하다."고 했다. 전분덩이인 밥을 입안에 넣고 오랫동안 씹으면 침 속에 들어 있는 효소인 아밀라아

제amylase가 활성화된다. 특히 아밀라아제의 프티알린ptyalin이 밥 속의 전분을 가수분해해서 당으로 바꾸어 준다. 밥을 씹으면 단맛이 나는 것은 이 때문이다. 여기에 밴댕이회의 동물성 단백질 속에 들어 있는 유리아미노산이 감칠맛을 낸 것이다.

20세기 이후 감칠맛은 인공 '글루타민산'을 통해 확보되었다. 인공 글루타민산은 일본의 화학자 이케다 기쿠나에池田菊苗(1864~1936)가 1908년에 발명한 것이다. 사람들은 이것을 '화학조미료'라고 불렀다. 그는 이 발명품을 '아지노모토' 회사에 팔았고, 그 이후 상품으로 시장에 나왔다. 아지노모토가 조선에 소개되기 시작한 때는 1915년경이다. 1920년대 말 아지노모토는 조선 전국에 영업망을 확대하였다. 아지노모토의 조선 판매를 독점한 스즈키상점鈴木商店은 『사계四季의 조선요리朝鮮料理』(1935)라는 요리책을 한글판으로 펴내면서 아지노모토 선전에 열을 올렸다. 이 책에는 96가지 조선음식, 한 가지 김치 맛있게 하는 법, 카레라이스와 오무라이스를 비롯한 서양요리 11가지 모두에 아지노모토 사용량을 적은 요리법이 적혀 있다. 광복 이후 국내에서도 화학조미료를 생산하는 소규모 공장이 들어섰고, 1960년대가 되면 두 개 대기업에 의해 화학조미료 시장이 양분되면서 엠에스지MSG는 한국음식에 반드시 넣어야 하는 조미료가 되었다. 1990년대 이후 음식 소비에 대한 각종 사회운동이 일어나면서 화학조미료에 대한 반발이 크게 일어났고, 한식에 들어가는 엠에스지의 양도 점차 줄어들었다.

6·25전쟁 이후 정부는 여러 차례 고추의 품종 개량을 주도하여 생산량을 늘리고 판매가를 낮추었다. 1960년대부터 고춧가루는 물론 고추장 소비량이 늘어났다. 1970년대 말부터 1980년대 초에 한 육종회사에서 고추의 최대 주산지인 경상북도 청송·영양 지역에서 품종을 개량하여 청양고추를 개발했다. 1990년대 이후 이 청양고추가 인기를 끌었다. 2000년대 말부터 세계에 유행을 일으킨 매운 맛이 한식에도 영향을 미쳐 요리 과정에서 캡사이신capsaicin 액을 넣는 음식점도 생겨났다.

특징 및 의의 음식을 만들 때 손으로 직접 만들면서 나오는 음식의 맛을 뜻하는 '손맛'은 한국음식의 맛 표현에서 독특한 말이다. '손맛'은 김치나 나물과 같이 손으로 버무려서 만드는 음식이 많은 한국음식에서 나온 표현이다. 주로 경험 많은 부인들이 만든 음식이 맛있을 때 이 말을 쓴다. 오랫동안 몸으로 익힌 요리기술로 나온 그들의 맛있는 음식 솜씨를 명확하게 표현하기 어려울 때도 이 말을 사용한다. 2016년 한 방송국에서 제작한 '손맛'에 관한 다큐멘터리에서 확인된 바에 따르면 음식을 만드는 사람이 요리하는 과정에서 식재료를 다루는 숙달도의 정도에 따라 '손맛' 차이가 나타났다. 최근 직접 손으로 만드는 한국음식이 줄면서 '손맛'이라는 표현도 줄고 있다.

참고문헌 牧隱詩稿, 白雲筆, 牛海異魚譜, 식탁 위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 전통 음식조리서에 나타난 한국어 음식맛 표현의 연구(백두현, 국어사연구24, 국어사학회, 2017), 조선의 미식가들(주영하, 휴머니스트, 2019), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017), 한국인은 왜 이렇게 먹을까(주영하, 휴머니스트, 2018).

필자 주영하(周永河)

망개떡

정의 찹쌀가루를 쪄서 치댄 뒤 거피팥소를 넣어 빚고 두 장의 청미래잎(망개잎) 사이에 넣어 찐 떡.

내용 경상도 지역에서는 청미래나무를 망개나무라고 하기 때문에 '망개떡'이라고 한다. 청미래나무는 청다래덩굴로 불리며, 백합과에 속하는 덩굴성 관목이다. 어린순은 무쳐 먹고, 연한 잎은 쌈을 싸서 먹기도 한



망개떡 | 농촌진흥청

다. 망개떡, 거창송편이라고도 한다.

망개떡에는 여러 유래가 있다. 임진왜란 당시 산속으로 피해 다닐 때 끼니 대신 먹던 떡으로, 망개잎으로 싸서 떡에 흙이나 먼지가 묻지 않도록 하면서 쉽게 상하지 않아 그렇게 먹었다고 한다. 또 가야의 신부들이 백제로 시집갈 때 싸 간 음식이라고도 하고, 신선이 먹는 음식이라 하여 선유량仙遺糧으로 불리기도 했다고 한다.

망개떡 만드는 법은 다음과 같다. 찹쌀가루를 쪄서 절구에 넣고 차지게 될 때까지 찧는다. 이 떡을 도마 위에 놓고 방망이로 얇게 밀어서 팥소를 넣고 반달이나 사각 모양으로 빚는다. 청미래잎 두 장 사이에 빚은 떡을 한 개씩 넣어 김이 오르는 찜 솥에서 찐다.

또는 찹쌀과 멥쌀을 3:2 비율로 섞어 물에 불려서 소금을 약간 넣고 빻아 가루로 만든 다음 끓는 물로 익반죽한다. 팥을 푹 삶아 고운체에 내려서 팥앙금을 만든 후 설탕을 넣고 조려서 팥소를 만든다. 쌀반죽을 떼어 팥소를 넣고 송편 모양으로 빚는다. 참기름을 바르고 망개잎으로 싸서 찐다.

거창송편은 보통 송편을 빚는 것과 같이 멥쌀가루를 익반죽해 소를 넣고 빚어서 솔잎 대신 망개잎을 깔고 송편을 쪄 낸 것이다.

특징 및 의의 망개떡은 청미래잎의 향이 떡에 배어 상큼한 맛이 나며, 여름에도 잘 상하지 않는 특징이 있다. 충청남도 지역에서는 망개잎떡, 멍가잎떡이라고도 한다. 경상남도 지역에서는 망게떡이라고 부르며, 의령에서는 이를 상품화하여 온라인 등에서도 판매하고 있다. 냉동제품으로 새롭게 개발되어 장기간 유통이 가능하며, 수출도 하고 있다.

참고문헌 한국의 전통향토음식5·9-충남·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤덕인(尹德仁)

매생이

정의 가지가 없이 가늘고 긴 매생이속 해조류.



매생이 | 김준

내용 매생이가 많이 나는 곳은 전라남도 강진 마량, 장흥 신리, 완도 고금과 약산이 만나는 바다 및 갯벌이다. 조선시대 완도가 군으로 독립되지 않은 시기 '강진현'에 속해 있던 지역이다. 『세종실록지리世宗實錄地理志』「전라도」에 특산물로 '매산'이 김·미역·감태 등 해조류로 함께 등장한다. 『동국여지승람東國輿地勝覽』에는 전라도 관찰사에게 "좋은 매산을 가려 많이 올리라."고도 했다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에는 강진, 해남, 장흥, 진도의 토산조에 '매산'이 올라와 있다. 완도 고금도와 약산도가 당시 강진현에 포함되었다.

매생이는 수온도 중요하지만 무엇보다 조류가 거칠지 않고 소통이 잘되어야 한다. 그리고 청정한 갯벌과 바다가 어우러진 자리여야 한다. 이런 곳을 찾기가 쉽지 않다. 옛날 지주식 김 농사를 짓던 자리가 가장 좋다. 그런 곳은 매립되어 사라졌거나 오염되어 매생이가 머물지 않는다. 주민들은 해조류 중에서도 기르기가 까다롭기로 소문이 나 양식장 근처에서 '염산'의 '산' 소리도 금기시한다. 소리만 들어도 매생이가 사라진다고 한다. 정약전丁若銓도 『자산어보玆山魚譜』에 매생이가 '자채'보다 위쪽에 자란다고 했다. 자채는 김을 일컫는다.

매생이 한 덩이 주먹만 한 것을 '재기'라고 부른다. 바다가 주는 채소들이 그렇듯 매생이 요리는 간결하다. 매생이 외에 참기름과 소금만 있으면 못할 요리가 없다. 국을 끓일 때는 참기름으로 볶고, 소금으로 간을 해서 끓인다. 전라도 매생이는 걸죽하다. 국이지만

국이 아니다. 국물이 적고 찰진 매생이덩이이다. 매생이 요리로는 매생이떡국, 매생이전, 매생이굴국 정도가 전부였다. 요즘 매생이칼국수는 말할 것도 없고 라면, 호떡, 냉면, 과자, 막걸리도 선보이고 있다.

참기름을 듬뿍 넣은 찰진 매생잇국은 다른 국에 비해 더 뜨겁고 착 달라붙는다. 함부로 허겁지겁 한 술 퍼서 입안에 넣었다가는 입안이 홀랑 벗겨진다. 그래서 '미운 사위에게 매생이국 준다.'는 옛말이 있다. 김 양식이 지금처럼 기계로 채취하고 가공하기 전에는 매생이처럼 손으로 했다. 그 일이 너무 힘들어서 바닷가 사람들은 딸을 김 농사짓는 곳에 보내지 않으려 했다. 그런데 일본으로 수출되고 김 값도 좋아 그 시절 먹고살 만한 곳은 김 양식을 하는 곳밖에 없었다. 곱게 기른 딸을 엄동설한 바닷가에 내놓아야 하니 부모 마음이 오죽했을까. 김과 매생이처럼 사위와 장모 관계가 그랬다. '미운 사위 놈 매생이국'이라는 말도 전혀 근거가 없지는 않다.

특징 및 의의 매생이는 먹을 만큼 작은 크기로 나누어 냉동 보관해 두면 일 년 내내 먹을 수 있다. 전라도 지역에서는 걸쭉하게 매생이를 많이 넣어서 국을 끓인다. 굴과 함께 요리하면 좋다. 저칼로리·저지방 식품으로 다이어트에 좋고, 칼슘이 풍부해 무기질을 보충해 준다. 여성 빈혈과 골다공증에도 좋다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).

필자 김준(金準)

매실
梅實

정의 장미과·벚나무 속 자두아과에 속하는 매실나무의 열매.

내용 매실梅實은 원산지인 중국에서 약 3천 년 전부터 기능성 원료로 사용되었으며 우리나라에는 삼국~고려 초에 전해졌다고 전해진다. 삼국시대에는 정원수로 활용되다가 한의학이 도입된 고려시대 이후 식품이나 약재로 이용범위가 넓어졌다고 전해진다. 매실나무의 '매梅' 는 예전에 지금과 달리 두 가지 한자로 표기하였는데, 매呆자는 열매가 나무에 달려 있는 모양을 뜻하는 경우 사용했고, 매媒자는 다양한 맛을 합쳐놓았다는 뜻으로 사용할 때 표기했다.


매실나무


청매실

매실 | 국립민속박물관

'매실'의 수확 시기는 5월 말부터 6월 중순으로 짧으나, 이 짧은 기간에도 여러 방법으로 가공하여 섭취하였다. 6월 초에 수확된 매실은 유기산이 풍부해 매실액으로 이용되고, 그 이후 6월 초에서 중순 사이에 수확된 매실은 과당함량이 높아져 매실주로 이용되며, 6월 중순과 말경에 수확된 매실은 장아찌로 이용한다. 덜 익은 매실은 청매, 노랗게 잘 익은 매실은 황매, 청매를 찐 후 말린 것을 금매라고 한다. 『한의학대사전』에서는 매실이 한약 재료로 쓰였기 때문에 오매烏梅라고 말한다. 오매는 청매의 껍질을 벗겨 짚불 연기에 훈증시킨 것을 말한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 따르면 오매는 구토와 복통을 낳게 하고 간 기능을 보호해준다고 한다. 또한 『명의별록名醫別錄』, 『본초강목本草綱目』, 『신농본초경神農本草經』 등의 한의서에는 매실이 갈증, 만성설사, 혈변, 만성기침 등을 치료하는 데 도움이 된다고 기록되어 있다.

지역사례 우리나라는 전라남도의 재배면적이 가장 넓고, 그다음으로는 경상남도, 전라북도 순으로 매실의 재배가 많이 이루어진다.

특징 및 의의 매실은 당분, 칼슘, 철분, 무기질, 식이섬유 등의 영양소뿐만 아니라 유기산과 시트르산이 함유되

어 있는 알칼리성 식품으로 체질 개선에 좋은 식품이다. 매실에 함유되어 있는 유기산은 위장 활동을 촉진시켜 식욕을 높이고 피로 해소에 효과적이다. 매실에 들어 있는 아미그달린은 독성을 띠고 있기 때문에 생것으로 많이 먹을 경우에는 위험하므로, 매실주로 담거나 농축액, 주스 등으로 만들어 먹는 것이 좋다. 최근에는 이 외에도 식초, 진액, 잼, 간장, 차 등의 여러 형태로 이용되며 매실로 장아찌를 담그는 등 다양하게 이용되고 있다.

참고문헌 매실의 가공 및 유통 현황(임성자 외, 식품과학과산업45-2, 한국식품과학회, 2012), 매실의 건강 기능성(황자영, 식품과학과산업38-2, 한국식품과학회, 2005), 파워푸드 슈퍼푸드(박명윤 외, 푸른행복, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국문화콘텐츠콜렉션-전통먹거리(food1.krpia.co.kr).

필자 이해정(李海楨)

매운탕

정의 어패류를 주재료로 버섯류, 채소류를 더하고 고춧가루, 고추장으로 조미하여 만든 매운맛이 강한 찌개.

내용 매운탕은 생선과 여러 가지 채소와 함께 넣고 끓이며, 고추장·고춧가루 등으로 조미한 찌개이다. 맵고 자극 강한 맛이 특징이다. 주재료인 생선은 민물고기와 바닷고기를 모두 사용한다. 주로 민물고기는 메기, 붕어, 쏘가리, 꺽저기를 으뜸으로 친다. 바닷물고기로는 명태, 민어, 조기, 대구, 도미, 우럭 등을 이용한다. 각종 버섯류와 미나리, 쑥갓, 양파, 무, 풋고추, 호박 등 제철채소가 들어간다. 마늘·생강·파·깻잎·방앗잎 등 향채를 많이 넣어 비린내를 없애고, 고추장이나 고춧가루로 매운맛을 내고 소금으로 간을 맞추어야 개운하다. 국물은 맹물보다 쌀뜨물이나 멸치육수를 쓰면 맛이 더 좋다.

우리나라는 사시사철 나는 제철 바닷물고기와 민물고기로 매운탕을 끓인다. 명태는 예전에 겨울철 동해안에서 많이 잡히던 생선이다. 이것으로 만든 생태탕, 동태탕, 명태알탕, 명태내장탕 등은 겨울철 최고의 국민 매운탕이다. 겨울철 남해에서 많이 잡히는 대구는 맑은탕으로도 좋지만 겨울 무를 큼직하게 썰어 넣고 끓인 얼큰하고 시원한 대구매운탕은 여전히 겨울철 최고 별미이다. 여름철 보양식품인 큰 민어로는 횟감을 뜨고 남은 것을 넣고 애호박을 썰어 넣고 보리고추장을 풀어서 민어매운탕을 끓인다. 그 맛은 일품이다. 민어매운탕은 여름 시작 전에 먹어야 더위를 잘 이길 수 있다는 시절식이기도 하다.

예전에는 여름철 물 맑은 하천에서 천렵한 다양한 민물고기로 매운탕을 끓여 먹었다. 그런데 요즈음은 유명 하천변에 전문 매운탕집이 즐비, 지역 특색의 향토음식으로 식도락 여행객을 맞고 있다. 대표 민물고기 매운탕으로 붕어매운탕, 쏘가리매운탕, 메기매운탕, 꺽저기매운탕 등이 있다. 하천이나 호수에서 직접 잡아 끓여 내는 매운탕 음식점에서는 잡고기를 섞어 잡어매운탕도 끓이며, 계절과 지역에 따라 별미이다.

붕어는 우리나라에서는 전역의 강이나 호수에 분포하는 민물고기이다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "즉어는 일명 부어인데 여러 물고기 중에서 가장 먹을 만하다."고 찬미하였다. 이와 같이 붕어는 일찍이 약이나 건강식품으로도 유명하였다. 오늘날에도 붕어매운탕은 사람들이 가장 선호하는 매운탕이지만 무분별한 남획과 수질 오염으로 옛날에 비하여 많이 줄고 있는 실정이다.

『규합총서閨閤叢書』에 따르면 쏘가리는 천자가 먹었기 때문에 '천자어天子魚'라고도 한다. 효자가 오뉴월에 이것으로 매운탕을 끓여 노부모를 봉양한다고 하여 '효자탕'이란 별명도 있다. 쏘가리는 동에서 서로 흐르는 강물에서 많이 살며, 초여름에 가장 맛이 좋다. 쏘가리매운탕은 남한강변, 한탄강, 충청북도 영동, 전라남도 화순, 강원도 춘천 지역이 유명하다. 강원도 춘천호, 의암호, 소양호 등 호반에서 많이 볼 수 있는 쏘가리매운탕은 주로 잉어·붕어·메기 등 잡어를 섞어 끓이기도 한다.

메기는 단백질과 철분 함유량이 높고 지방분이 낮아 보혈강장 및 보양강장 식품으로 으뜸이다. 메기는 매운탕이나 찜으로 인기가 많다. 여름철 보양음식으로 인기 있다. 특히 충청북도, 경상도 지역에서 즐겨 먹는다. 『규합총서』에서는 메기를 끓일 때 "물을 끓여

담갔다가 빼면 검고 미끄러운 것이 없어진다. 좋은 고추장에 꿀을 조금 섞어 끓이면 좋다."고 하였다. 좋은 고추장과 꿀을 넣어 맛을 더하라 하였다. 그러나 사실 민물고기는 무르도록 오래 끓이면 저절로 단맛이 난다. 메기는 흙냄새가 나므로 하루 정도 맑은 물에 넣어 진흙 맛을 빼고 조리하는 것이 좋다.

꺽저기는 13㎝ 내외인, 대체로 작은 소형 물고기다. 탐진강, 보성강, 지석천, 구산천, 삼산천 등 서해 남부와 남해안으로 흘러드는 일부 하천 수역에만 볼 수 있는 육식성 민물고기이기도 하다. 꺽저기매운탕은 꾹저구탕·뚜거리탕이라고도 한다. 소금을 뿌려 꺽저기를 덮어 두었다가 주물러서 진액을 제거한 후 끓는 물에 담갔다가 손질한다. 냄비에 물을 붓고 끓으면 손질한 꺽저기를 넣고 푹 익힌 다음 고추장을 풀고 풋고추와 양념을 한다. 한소끔 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.

특징 및 의의 바닷물고기와 민물고기 매운탕은 맛있게 끓이는 방법이 약간 다르다. 바닷물고기 매운탕은 고추장을 푼 국물을 펄펄 끓이다가 생선 토막을 넣고 익을 정도로만 끓인다. 너무 오래 끓이면 살이 뼈에서 떨어져 나와 부서져 맛이 없다. 장국물이 펄펄 끓을 때 생선 토막을 넣어 한소끔 끓인 후 생강, 미나리, 쑥갓 등 향내 나는 채소를 넣는다. 향내 나는 채소는 생선이 익은 후에 넣어야 비린내가 안 난다. 반면 민물생선은 살이 뭉그러지도록 오래 푹 끓일수록 맛이 있으며, 끓이면 끓일수록 국물이 진해지면서 걸쭉하게 되어 제맛이 난다. 민물고기 매운탕은 고춧가루나 고추장만으로는 비린내를 제거할 수 없다. 후춧가루나 생강을 넣어야 비린내가 없어진다. 간도 간장 대신 소금으로 맞추어야 맛이 시원하고 산뜻하다. 민물고기 매운탕을 먹고 난 후 국수나 수제비를 넣어 끓여 먹는 어죽도 일품요리로 인기가 있다.



쏘가리매운탕 | 농촌진흥청

참고문헌 閨閤叢書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김귀영(金貴榮)

매작과
梅雀菓

정의 밀가루에 생강즙을 넣고 반죽하여 얇게 밀어 썬 다음 칼집을 넣어 뒤집어서 기름에 튀긴 후 꿀이나 설탕물에 묻혀서 잣가루를 뿌린 한과.

내용 매작과梅雀菓는 유밀과油蜜菓 종류의 하나로, 그 모양이 '매화나무에 참새가 앉은 모습과 같다' 하여 한자로 매작과梅雀菓라고 한다. 매잣과, 매잡과梅雜菓, 매엽과梅葉菓, 타래과 등 여러 이름으로도 불린다.

『음식법飮食法』(1854)에 타래과라 하여 "밀가루를 소금물에도 반죽하고 꿀물에도 반죽하여 홍두깨로 백지장처럼 밀어 길이를 작은 골패만 하게 길죽하게 똑같이 썰어 서넛씩 포개어 놓고 칼로 가운데를 넣어 뒤집으면 위아래가 다르니, 하나씩 그 모양대로 떼어 모두 넣어 기름에 잠깐 지져 꿀에 담갔다가 양념 뿌려 쓰되 강즙이나 잣가루는 아니다."라고 정의하였다. 『시의전서是議全書』에 "진말 냉수에 반죽하여 얇게 밀어 너비 구 푼, 길이 두 치하여 베어 가운데로 간격이 고르게 세 줄로 째되 그중 가운데 줄을 길게 베어 한 끝을 가운데 구멍으로 뒤집어 반듯하게 만져 지져내어 즙청汁淸하고 계핏가루와 잣가루 부려 쓰라."고 하였으나 시대가 근대로 내려오면서 길이가 두 치, 넓이가 닷 푼쯤으로 크기가 점점 작아지고 있다. 한 치는 3㎝ 정도이고 한 푼은 0.3㎝이므로 길이 6㎝, 넓이 1.5㎝ 정도이다. 또 현대로 오면서 수삼매작과와 파래매작과 등 여러 가지 식재료를 넣어 맛과 색을 다르



매작과 | 한국전통음식연구소

게 만들고 있다. 매작과는 본래 약과나 강정 등과 같이 소담스럽게 고이는 데 쓰이는 조과가 아니므로 모양을 조그맣게 만들어서 다과상에 대접하며, 잣가루를 뿌려 손님상에 내면 품위 또한 일품이라고 하였다. 『한국음식대관』에서 "매작과는 1900년 이전에는 별로 기록되지 않았으나 1940년 이후에는 대부분의 문헌에 기록되었고 궁중의궤에는 1828년에 『진작의궤進爵儀軌』에서 매엽과라는 이름으로 한 번 기록된 것으로 보아 궁중보다는 반가의 음식으로 생각된다."고 하였다.

매작과 만드는 방법은 밀가루에 소금을 넣고 고운 체에 내려 생강즙과 물을 넣어 반죽해서 잠시 숙성시킨 후 밀대로 얇게 밀어 세로 5㎝, 가로 2㎝ 정도로 자른다. 그런 뒤 가운데에 '내 천川' 자 모양으로 칼집을 세 개 넣고, 가운데 칼집 사이로 한쪽 끝을 집어넣어 뒤집어서 타래 모양을 만든다. 기름에 모양이 일그러지지 않도록 튀겨 내 건져서 기름을 뺀 다음 계핏가루를 넣은 설탕시럽이나 꿀에 즙청하여 그릇에 담은 후 잣가루를 뿌린다. 밀가루에 여러 가지 자연 색소를 넣어서 물을 들여 오색의 매작과를 만들기도 한다.

특징 및 의의 매작과는 생강즙과 계핏가루를 넣어 향이 잘 어우러지며, 잣가루를 뿌려서 품위가 있는 한과이다. 어린이 간식용이나 어른들 손님 접대용 다과상에 차와 함께 내면 잘 어울리는 과자이다.

참고문헌 是議全書, 飮食法, 떡·한과·식혜·수정과(황혜성, 주부생활, 1992), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국음식대관1~6(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997~2002), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998).

필자 윤숙자(尹淑子)

맥주
麥酒

정의 보리, 홉, 효모, 물을 주원료로 하여 만든 발효주.

내용 우리나라에서 맥주麥酒가 처음 등장한 것은 구한말이었다. 1896년 개항 이후 초기에는 '삿포로맥주', 그 후 1890년을 전후로 '에비스맥주'와 '기린맥주'가 들어왔다. 그러다가 1933년 일본의 대일본맥주 주식회사가 '조선맥주 주식회사', 이어 같은 해 일본의 기린 맥주주식회사가 '쇼와기린맥주 주식회사'를 각각 설립하였다. 두 회사는 광복 후 미국 군정의 관리를 받다가 1951년 민간에게 매각되면서 현재의 '조선맥주'(현재 하이트진로)와 '동양맥주'(현재 OB맥주)가 되었다. 조선맥주 주식회사는 대표 브랜드명을 조선맥주에서 '크라운맥주'로 바꾸었으며, 동양맥주 주식회



맥주 제조 공장 | 1957 | 국가기록원

사는 'Oriental Brewery'의 약자로 이름을 붙인 'OB맥주'를 대표 브랜드명으로 삼았다.

하지만 1970년대 말까지는 막걸리와 소주가 국내 술 소비량의 많은 부분을 차지하였기 때문에 맥주 비중은 그리 높지 않았다. 그러다가 1980년 들어와 맥주 소비량이 늘기 시작하였다. 특히 1981년 동양맥주가 생맥주를 생산하면서 'OB베어스'라는 브랜드로 우리나라 최초 생맥주 프랜차이즈를 만들어 호황을 누렸으며, 2002년 한일 월드컵을 계기로 생맥주 시장은 더욱 확대되었다.

한편 조선맥주는 1993년 크라운맥주를 대신해 '천연 암반수에서 끌어올린 맥주'라는 광고 문구와 함께 신제품 '하이트맥주'를 출시해 선풍을 일으키며 인기를 끌었으며, 출시 3년 만에 국내 맥주시장 점유율 1위에 오르면서 한동안 국내 대표 브랜드로 자리 잡았다. 동양맥주는 1995년 사명을 'OB맥주'로 변경하였다. 그리고 1999년 진로회사와 미국의 쿠어스회사가 합작해 만든 진로쿠어스를 인수, 쿠어스 이름을 반영한 '카스맥주'를 생산하면서 조선맥주와 함께 국내 양대 맥주회사로 성장하였다. 하지만 IMF 외환위기 이후 소유주인 두산그룹이 구조조정을 실시하면서 외국회사 손에 넘어갔다. 이 두 맥주 회사는 2014 롯데 주식회사가 '클라우드맥주'로 맥주 시장에 뛰어들기까지 약 80년 동안 우리나라 맥주 시장을 독점해 왔다.

맥주는 보리, 홉, 효모, 물로 만들어지며, 발효 방식에 따라 크게 라거lager와 에일ale 맥주로 나뉜다. 국내 대규모 맥주회사에서 생산되는 맥주는 거의 대부분 라거맥주이다. 2010년대 초부터 미국, 일본, 유럽 등에서 다양한 맥주가 다종다량으로 수입되어 소비자들은 대기업이 만드는 천편일률의 '라거 스타일' 맥주에서 벗어나 진정한 의미의 맥주를 즐길 수 있게 되었다. 특히 여성들의 주류 소비가 늘어나고 젊은층 중심으로 다양한 맥주를 즐기려는 맥주 애호가가 늘면서 수입 맥주 종류는 몇 년 만에 폭증했다. 이와 더불어 가정에서 간단한 맥주 제조 장비를 갖추고 직접 맥주를 만드는 홈브루잉 문화도 확산되어 갔다. 또 다른 변화는 2014년 주세법이 개정되면서 대기업이 아닌 소규모 양조장도 맥주를 만들고 유통시킬 수 있는 구조가 만들어졌다는 것이다. 이러한 변화에 힘입어 최근 전국 각지에서 소규모 맥주 양조장이 생겨나 고유 브랜드의 '크래프트맥주(수제맥주)'를 만들기 시작하면서 맥주 문화가 더욱 다양화되고 있다.

특징 및 의의 맥주의 역사는 다른 술에 비해 비교적 짧다고 볼 수 있으나 빠른 속도로 다양화, 다각화되고 있다. 앞으로 우리나라 맥주 시장은 3대 기업이 만드는 라거 위주 저가 맥주, 외국 각지에서 들어오는 다양한 수입 맥주, 국내 소규모 맥주 양조장에서 생산하는 맥주들로 구성될 것이다. 그리고 그 지형에 따라 우리나라의 맥주 역사가 새롭게 쓰일 것이다.

참고문헌 맥주수첩(이기중, 우듬지, 2010), 유럽맥주견문록(이기중, 즐거운 상상, 2009).

필자 이기중(李起仲)

맷돌

정의 상하의 두 돌이 접촉을 통해 곡식의 껍질을 벗기거나 가루를 내는 도구.

내용 맷돌은 위아래 두 짝으로 구성되며 위짝의 구멍으로 곡식을 집어넣고, 아래짝에는 곡물이 잘 갈리도록 홈이나 구멍을 판다. 아래짝은 '숫맷돌', 위짝은 '암맷돌'이라고 불러 한 쌍을 이루도록 했다.

맷돌은 크기에 따라 맷돌을 돌리는 방식이 다르다.

작은 맷돌은 앉아서 손으로만 돌리기에 '손맷돌'이라 부르고, 가정마다 한 틀씩은 가지고 있었다. 지름이 60㎝ 정도 되는 중형 맷돌은 사람이 앉아서 손으로 돌리기에 불편하여 서서 작업을 했다. 암맷돌에는 곡식을 집어 넣는 구멍 이외에 한쪽이나 가장자리에 구멍이 있다. 그 구멍에 두 가닥으로 뻗은 가지 채를 구멍에 끼우고 손으로 양쪽 가지 끝을 잡고 밀고 잡아당기면서 맷돌을 돌리는 것이다. 이러한 맷돌은 두부를 만드는 공장에서 사용한다. 맷돌 가장자리에 두 개 또는 네 개의 구멍을 비스듬히 낸 맷돌은 구멍과 구멍 사이에 끈을 달고 그 사이를 나뭇가지로 연결해 바깥쪽으로 벋은 나뭇가지를 사람이 밀어 회전하면서 돌리는 맷돌이다. 이러한 맷돌은 밭농사를 중심으로 생활하는 지역에서 많이 사용한다. 맷돌 가운데 대형 맷돌은 가장자리에 구멍이 네 개가 있으며, 구멍과 구멍 사이를 끈과 나무를 이용해 가축이 끌 수 있도록 장치를 마련한다. 대형 맷돌은 사람이 많이 오는 절간에서 많이 사용하였다.

사람이 아닌 소나 말이 돌리는 맷돌을 사람들은 '연자방아'라고 하곤 한다. 그러나 맷돌과 방아는 원리가 다르다. 즉 맷돌은 마찰에 의한 것이고 방아는 공이의 상하 운동에 의해 이루어진다. 따라서 연자방아는 연자매라고 부르는 것이 옳다. 연자매는 우리나라에서 언제부터 쓰였는지 알 수 없으나 박지원朴趾源의 지적에 따르면 18세기까지 거의 보급되지 않았음을 알 수 있다. 연자매가 많이 쓰이지 않은 것은 경제 사정과 밀접한 관련이 있다. 찧거나 가루 내는 연장 중 가장 크고 무거운 연장을 돌리기 위해서는 사람보다 기운이 센 가축의 힘이 필요하다. 그러나 그 대표 격인 소나 말은 당시 부잣집이 아니면 가질 수 없는 귀중한 노동력으로서 일반 농가에서는 소유할 수 없는 실정이었다. 마을 전체가 공동으로 한 틀의 연자매를 소유한 것도 그 때문이다. 따라서 연자매가 있는 집은 부잣집을 상징하기도 했다. 그래서 개인 소유의 연자매를 이용할 때 주인에게 소와 방아를 사용한 대가로 보통 이틀 품삯을 지불한다. 친척집 방아를 이용하는 경우에는 달리 품삯을 지불하지 않으나 방앗간을 수리하거나 방아를 쫄 때 도와준다.

소가 끄는 연자매는 개인 또는 마을 공동 소유로 구분되며, 마을 공동 소유의 연자매인 경우 계를 조직하여 관리하고 운영한다. 계원이 아닌 사람이 방아를 찧을 때에는 사용료를 받아 방아 수리비에 썼으며, 계원 간에는 상을 당하거나 집을 짓거나 묘소를 수리하는 등 어려운 일이 있으면 서로 돕고 지냈다. 제주도 애월읍에서는 방아계의 좌목座目을 만들어 기본금을 모아 이자를 놓았다. 상을 당하였을 때 곡식을 부조하면서 방아 일이 바쁠 때에는 선착순으로 찧고, 방아를 고치는 일에 게으른 사람들은 출자금을 돌려주지 않은 채 축출시켰다. 마을에서 불린 이자는 연말에 소를 잡아 자축하는 모임을 열 때 쓰기도 했다.

맷돌과 방아는 쓰이는 용도에서 차이를 보인다. 맷돌은 두부를 만들 때 사용하고 연자매는 무거운 돌의 힘을 이용해 곡식의 껍질을 벗기는 데 사용한다. 하지만 중간중간에 곡식을 거둬들여야만 곡식이 가루가 되지 않는다.

특징 및 의의 맷돌은 사용하지 않을 때 위짝과 아래짝을 바꾸어서 보관한다. 맷돌이 곡물을 가는 것이기에 원래대로 놓으면 그 집안의 곡물을 다 갈아서 가난하게 살게 될 것이라고 여기기 때문이라고 한다. 또 그렇게 보관하여야만 맷돌 손잡이인 어처구니 등이 부러질 염려도 적다.

연자매는 맷돌 종류 가운데 가장 크다. 연자매를 처음 설치할 때는 간단한 음식을 차리고 고사를 지낸다. 제주도 지역에서는 연자매가 잘 돌아 집에 재수를 일으키고 모든 소원을 이루며, 가정이 내내 아무 탈이 없도록 빈다. 경기도 이천 어느 농가에서는 연자매 방앗간에 재물을 관장하는 '족제비 업'에게 정기 고사를 지내고, 연자매가 잘 돌아가고 집안이 부자 되기를 빌



높이 16 지름 30.5 | 1952



맷돌질 | 일제강점기

맷돌 | 국립민속박물관

기도 한다.

참고문헌 동아시아 농기구 연구6(김광언, 생활문물연구6, 국립민속박물관, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 정연학(鄭然鶴)

머위



머위 | 2015 | 국립민속박물관



머윗대 | 농촌진흥청

정의 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 전초全草를 식용 또는 약용하는 국화과 다년생 자생식물.

내용 머위는 전국에 걸쳐 평지와 고산을 가리지 않고 습하고 약간 그늘진 곳이면 어디든지 무리지어 잘 자라는 식물이다. 지역에 따라 곰치, 머으, 머구, 머우, 머귀, 머윗대, 머웃대, 모굿대 등으로 일컫는다. 굵은 땅속줄기가 옆으로 뻗으면서 번식한다. 잎은 사람의 신장腎臟 모양이며, 가장자리에는 톱니가 있고 고부라진 털이 나 있다. 꽃은 잎보다 앞서 4~5월에 핀다. 암꽃은 백색, 수꽃은 황백색을 띤다. 꽃이 진 뒤에 나오는 줄기는 40~60㎝이고, 잎은 지름이 20~30㎝다. 줄기를 자르고 나면 다시 자라나므로 연간 2~3회 채취할 수 있다.

머위는 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 모두를 음식이나 약으로 사용할 수 있다. 늦여름부터 늦가을까지 뿌리를 캐서 껍질을 벗기고 말린 것을 한약명으로 '봉두채蜂斗菜'라고 일컬으며, 이를 약으로 사용한다. 기침이나 가래를 멎게 하는 진해제鎭咳濟로 사용된다. 고혈압, 당뇨, 해열, 소화 장애, 위통을 다스리는 데도 효과가 있다. 머위는 해독 작용이 뛰어나 인후염을 비롯한 기관지 질환이나 벌레 물린 데도 사용한다.

머위와 비슷한 종으로서 크기가 작고 가을에 꽃이 피는 털머위가 있다. 털머위꽃 말린 것을 한의학에서는 '관동화款冬花'라고 하며, 생잎은 '관동엽款冬葉'이라 한다. 『동의보감東醫寶鑑』에 의하면 성질이 따스하고, 맛은 맵고 달며, 독이 없다. 꽃으로는 나물, 장아찌, 튀김으로 먹거나 차 또는 술 재료로도 쓰인다. 입맛이 없을 때 식욕을 돋우거나 열을 내리고 위를 튼튼하게 하는 약으로도 쓰인다. 폐를 부드럽게 하고, 담痰을 삭이며, 기침을 멈추게 한다.

특징 및 의의 머위는 울타리, 흙담, 시냇가 등 어디서든 무리지어 자란다. 쌉싸래한 맛 때문에 소나 토끼들도 입을 대지 않는다. 번식은 뿌리를 나누는 분주分株 혹은 씨앗 심기 방식이 적당하며, 봄과 가을에 두 차례 가능하다. 『산림경제山林經濟』에는 "머위는 음력 3월경 비옥한 땅을 골라 종자를 듬성듬성 뿌린다. 싹이 세 치쯤 자라면 이랑 안쪽에 줄을 내어 이식하고 물을 대준다. 뿌리를 내리고 잎이 일어서면 즉시 거름을 준다. 이후 40일이 지나면 먹을 수 있다."라고 한다.

참고문헌 東醫寶鑑, 山林經濟, 산야초의 슬기로운 이용법4(정찬조, 자생식물12, 한국자생식물보존회, 1989), 일월산 산나물(영양군, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

머위나물

정의 머윗대의 껍질을 벗겨낸 줄기 또는 어린잎을 이용하여 삶고 데치거나 볶는 방법으로 여러 가지 양념을 가미해서 요리한 나물.

내용 머위는 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 모두를 음식이나 약으로 사용할 수 있다. 이른 봄에 채취한 잎으로는 녹즙, 샐러드, 볶음, 조림, 된장 무침, 회, 조림, 쌈, 정과

등 다양한 방식으로 먹을 수 있다. 어린잎을 더운물에 데친 후 쌈이나 나물로 이용하면 약간 쌉쌀하지만 독특한 향취를 느낄 수 있다. 줄기는 껍질을 벗겨내고 하루쯤 물에 담가 두었다가 참기름, 마늘, 참깨, 들깻가루, 된장, 고추장, 간장 등 양념을 쳐서 나물로 이용한다. 머위줄기로는 된장을 풀어 넣거나 들깻가루를 가미해서 된장국으로도 요리하고, 삶아서 초장에 찍어 먹기도 한다. 꽃은 생것을 덩어리째 된장 속에 박거나 장에 담가 장아찌로 만들면 독특한 맛이 난다. 말려서 차를 끓이거나 술에 담가 약술을 만들기도 한다.

머위나물을 만들기 위해서는 머위 200g 기준으로 된장 1큰술, 참기름 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 다진 파 1큰술, 깨소금 1작은술 등의 양념장 재료가 필요하다. 머위는 다듬어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 그런 다음 양념장에 골고루 무친다. 머위줄기는 들깻가루를 가미한 볶음나물로도 만든다. 필요한 재료는 머윗대 300g에 양파 80g(1/2개), 들깻가루 2큰술, 식용유 1작은술, 소금 1/2작은술 등이다. 우선 머윗대를 작은 숟가락 1/2의 소금을 푼 끓는 물에 넣고 삶아 껍질을 벗겨낸 다음 7~8cm 길이로 자른다. 양파는 0.5cm 너비로 채를 썬다. 가열한 팬에 식용유를 두르고 삶은 머윗대와 양파를 볶다가 들깻가루와 1작은술 분량의 소금을 넣고 살짝 더 볶는다. 이때 다진 고기를 넣거나 국간장으로 간을 맞추기도 한다.

특징 및 의의 머위나물은 줄기와 잎을 주로 이용한다. 모두 삶거나 데치므로 숙채에 해당한다. 줄기는 볶음나물이고, 잎은 무침나물이다. 볶을 때는 조미료가 알맞게 배어 향취가 살아날 수 있도록 팬의 뚜껑을 잠깐 동안 덮어 둔다. 무칠 때는 조미료를 넣고 적당하게 주물러 양념이 골고루 배어들게 한다. 젓가락으로 양념을 섞으면 조미료가 사이사이에 제대로 묻지 않고, 지나치게 무치면 채소의 신선한 맛이 감소한다. 쌉싸래한 떫은맛을 없애려면 삶거나 데친 다음 하루쯤 물에 담가둔다.

참고문헌 산야초의 슬기로운 이용법4(정찬조, 자생식물12, 한국자생식물보존회, 1989), 손맛으로 만드는 나물요리(윤혜신, 하서출판사, 2012), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 박경용(朴敬庸)

멍게

정의 척삭동물 멍겟과에 속하는 미삭동물.

내용 멍게는 우렁쉥이의 경상도 지역 말이다. 입에서 입으로 멍게가 널리 알려지자 우렁쉥이와 함께 표준말로 인정되었다. 경상남도 통영 지역에서 양식하는 멍게가 우리나라 생산량의 70%를 차지한다. 통영 앞바다 중에서도 한산대첩 격전지인 한산도, 화도, 방화섬 일대가 주요 양식지이다. 멍게 양식은 바닷물 속에 줄을 드리워 하는 수하식 양식이다. 양식 전까지 얕은 바다의 암초와 해초에 붙어 자라는 것을 해녀와 잠수부가 채취했다.

생김새는 타원형의 큰 달걀 모양이며, 겉에 돌기가 있다. 입수공과 출수공을 통해 물을 빨아들이고 내뿜으면서 산소로 호흡하고, 플랑크톤을 걸러 먹는다. 이 때문에 영어권에서는 '바다 물총sea squirt'이라 한다. 위기를 느끼거나 손으로 만지면 돌출한 구멍을 닫고 몸을 수축시킨다.

멍게가 속하는 척삭동물문은 척추 이전 단계의 몸을 지탱하는 유연한 줄기(심지)가 있는 동물을 말한다. 이 동물문에는 척추동물, 미삭동물, 두삭동물 세 개의 아문이 있다. 척삭이 척추로 발전한 인간과 달리 멍게는 유생기 척삭이 성체까지 이어진다. 유생기 꼬리에 척삭이 있어 미삭동물이라 하며, 성체가 되어 고착생활을 하면서 척삭은 퇴화되어 없어진다. 미더덕과 멍게가 미삭동물에 속한다.



멍게 | 김준

식용 멍게는 우렁쉥이, 비단멍게, 돌멍게 등이 있다. 비단멍게는 돌기가 없이 미끈하며, 붉은색을 띤다. 돌멍게는 짙은 진한 갈색이며 겉이 오돌토돌하다. 돌멍게는 양식을 하지 않으며, 해녀들이 물질을 해서 잡는다. 멍게는 동해와 남해 연안 수심 20m 내외의 바닷속 암석이나 해초 또는 조개에 붙어 생활한다. 독립된 개체나 서로 엉킨 군체로 서식한다. 몸에 출수공과 입수공이 있어 바닷물을 빨아들이고 내뿜어 물과 함께 들어온 플랑크톤을 먹고 산다. 자웅동체로, 아가미를 꺼내 보면 흰 것이 정자이고 검은 것이 난자이다. 무성생식만 하는 게 아니라 출수공으로 알과 정자를 내보내 수정하는 유성생식도 한다. 산란과 수정은 보통 10월에 이루어진다. 그 후 1년 정도 자라면 성인의 손톱 크기, 2년째는 가운뎃손가락 크기, 3년이 되면 손 크기로 자란다. 이때가 맛과 향과 크기가 으뜸이다. 그런데 2년이 지나 상품성이 최고일 때 물렁병이 발생하곤 해서 양식민들 고민이 많다. 한때 세계 멍게 생산량의 60% 정도를 차지한 일본은 2011년 동일본 대지진으로 아오모리현, 이와테현, 미야기현 등 주산지의 양식 시설이 소실되었다. 당시 일본산 멍게의 주요 수입국은 우리나라였다.

산란과 수정은 10월경에 이루어진다. 올챙이 모양의 유생이 바다에 떠다니다가 일정한 시기에 암초나 해초에 붙어 자란다. 멍게는 5월부터 8월까지가 제철이다. 특히 5월 멍게가 좋다. 양식하기 전 멍게밭은 노다지라 불렀다.

멍게가 요리의 중심으로 자리 잡은 것은 통영에서 시작된 '멍게비빕밥' 이후부터이다. 그 전에 멍게는 회나 요리를 주문한 손님들이 기다리는 동안 내놓는 곁들임 안주였다. 채소에 김 가루를 넣고 참기름을 두르고 비벼 먹던 멍게비빕밥을 톳, 세모가사리, 김 등 해초에 오방색을 찾아내 새롭게 멍게비빕밥을 만들어냈다. 이 외에도 멍게젓갈, 멍게된장국, 멍게비빔국수도 만들어지고 있다. 최근에는 멍게컵밥도 만들어 대중화에 나서고 있다.

특징 및 의의 지방질이 거의 없는 저칼로리 수산물이다. 좋은 멍게는 껍데기 색이 붉고 단단하다. 물컹한 멍게는 피하는 것이 좋다. 오래 보관할 수 없으며, 하루 이틀 사이에 먹는 것이 좋다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김준(金準)

메기

정의 메깃과에 속하는 민물고기.

내용 메기는 예부터 여러 가지 이름으로 표현되었다. 『향약집성방鄕藥集成方』에서는 메기를 '이어鮧魚'라 하고, 향명을 '미유기未由弃'라 하였다. 하지만 메기와 미유기를 다른 종으로 보기도 한다. 『훈몽자회訓蒙字會』에서는 속칭 점어鮎魚라 한다고 하였다. 『성호사설星湖僿說』에서는 메기를 제鯷라 하고, 일명 점鮎 또는 언鰋이라 한다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 점鮎이라 하면서 몸이 미끄러우므로 점이라 한다고 하였다. 읍지邑誌들의 토산土産조에는 메기가 점어鮎魚 또는 언어鰋魚라는 이름으로 실려 있다.

우리나라 도처의 하천과 호소湖沼에 서식하며, 중국·일본·타이완 등지에도 분포한다. 물의 흐름이 느린 곳이나 연못의 모래·진흙 바닥에 살며, 진흙 속을 좋아한다. 낮에는 물 밑에 숨어 있다가 주로 밤에 나와 활동하면서 새우·게 등 갑각류, 물에 사는 곤충, 작은 동물 등을 잡아먹는다. 몸이 길고, 머리는 종편縱扁하여 넓적하고, 몸의 뒤쪽은 측편側扁하여 얄팍하다. 눈은 작고 입은 크다. 아래턱이 위턱보다 길고, 이빨



논메기 | 농촌진흥청

이 예리하다. 입수염이 두 쌍 있다. 등지느러미는 작고, 뒷지느러미는 길어서 꼬리지느러미 하엽下葉과 연결되어 있다. 가슴지느러미에는 굵은 가시가 있다. 등과 옆구리는 암갈색 또는 황갈색이고, 구름 모양의 불규칙한 반문이 있다. 그러나 이 무늬가 전혀 없는 경우도 있다. 산란기는 5~6월이다.

고서를 보면 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 맛이 매우 좋으며, 감장즙甘醬汁에 넣어 삶는다고 하였다. 『난호어목지』에서는 식용을 언급하면서 회나 구이로는 부적합하고 다만 고아서 끓여 먹을 만하다고 하였다. 그러나 비늘이 없는 물고기는 대체로 유독有毒하므로 많이 먹어서는 안 된다고 하였다. 따라서 예부터 메기가 흔한 물고기여서 식용하기 쉬웠음을 알 수 있다.

한말의 한 조사에 의하면 당시 메기가 낙동강·영산강·금강·한강·임진강·대동강의 상류에 특히 많았다고 하며, 이를 낚시로 잡기도 하고 낮에 하천이나 개골창에 숨어 있는 것을 손으로 잡기도 하였다고 한다.

특징 및 의의 메기는 회로 먹지 않고 주로 매운탕·찜으로 식용한다. 식품으로서뿐만 아니라 약용으로도 쓰인다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 그 약효에 대하여 부종浮腫에 물[水]을 내리고 소변을 잘 통하게 한다고 하였다. 메기매운탕은 오늘날에도 인기 있는 식품이지만, 메기 개체 수 감소로 공급이 어려워지면서 양식으로 수요를 충족하고 있다.

참고문헌 민물고기를 찾아서(최기철, 한길사, 1991), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 권삼문(權三文)

메밀

정의 마디풀과에 속하는 한해살이풀의 열매이자 의사곡물pseudocereal인 분식용 식재료.

역사 메밀의 기원지는 DNA 마커 등에 의한 분석과 더불어 야생종 발견으로 미루어 중국 티베트 고원에서 발원된 삼강三江(살윈강·메콩강·양쯔강)과 평행하게 흐르는 지역인 윈난성 북부(티베트 자치구 및 누장 리수족 자치주)의 광활한 지역으로 추정하고 있다. 재배된 메밀은 중국(북중국, 만주)에서 한반도를 거쳐 제주도로 전파된 것으로 보인다. 백제 유적지에서 탄화 메밀이 출토되고 있는 것으로 보아 당시 백제와 교역이 빈번한 탐라에는 5세기 전후로 도래·재배되어 식량으로 이용되어 왔을 것으로 추측된다. 고고학적 증거와는 달리 우리나라 문헌에는 고려시대인 1024년(현종 15) 불국사 무구정광탑 중수 공사 과정의 물자출납 문서에 '메밀'을 시주하여 보를 만들었다는 기록이 처음이다. 그 후 고려 고종 대 『향약구급방鄕藥救急方』에 '목맥木麥(메밀)'이라는 기록도 나타난다. 따라서 메밀이 고려시대에 사찰음식으로 쓰였을 뿐만 아니라 약용으로도 사용된 것으로 비춰 고려사회에서 중요한 곡물로 사용됐음을 알 수 있다. 한편 제주도 지역의 메밀 관련 기록으로 『세종실록지리지世宗實錄地理志』와 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』 제주목 토산조에 밭벼, 기장, 보리와 함께 '메밀(교맥蕎麥)'이 있다.

내용 제주 무가 <세경본풀이>는 농경신 '세경'의 내력을 구연하는 신화 속에 메밀의 근원을 담고 있다. 본풀이의 여주인공 '자청비'는 하늘나라에서 큰 난리를 평정하자 그 공로로 나라(땅과 물)를 분봉해 주겠다는 옥황상제의 보상을 사절한다. 그 대신 가을철에 거둬들이는 '오곡열두시만곡[五穀十二新萬穀]'의 씨앗들을 선물로 받고 남편 문도령과 함께 7월 보름날 인간세상으로 내려온다. 그런데 지상으로 내려와 씨앗 주머니를 보니 잊은 씨앗 하나가 생각나서 급히 다시 옥황으로 올라가 메밀씨앗을 겨드랑이에 끼고 세경의 땅으로 내려왔다. 이미 다른 씨앗을 다 뿌리고 새싹이 돋아난 뒤의 일이었다. 그래서 메밀은 처서가 지나서 맨 나중에 파종하게 되었다고 한다. 메밀의 농경신 자청비 덕택에 태풍 피해가 심한 시기 농작물이 망쳤을 때 대체작물로 심어 기근을 해결하는 효자 먹거리가 되었다. 한편 자청비는 겨드랑이에서 메밀씨를 꺼내며 말하기를, 경황이 없어 씨앗을 소중이(삼각형 모양의 해녀 물옷) 속에 싸고 오느라 삼각형이 되었고, 각진 껍



메밀 | 국립민속박물관

질은 맷돌에 잘 벗겨져 먹기 좋다고 했다. 그리고 주식이 다 떨어져 배고플 때 밭으로 나아가 하얗게 핀 메밀꽃을 보면 허기가 사라진다고도 하였다.

고려 말 탐라는 쿠빌라이 칸이 세운 대원제국의 한 국가로 편입되어 100여 년(1274~1374) 동안 지배 받은 적이 있다. 당시를 배경으로 한 메밀의 야사가 구전으로 전해 온다. 몽골 군인과 관인들이 무리지어 탐라로 들어왔으며, 그때 북방의 메밀도 함께 가져왔다는 이야기다. 메밀에는 약성과 독성이 함께 있어 매일 주식으로 상식할 경우 양기를 말리는 성질이 있다고 한다. 그들은 탐라 남성들의 힘을 약하게 하고 몽골 씨족을 늘리기 위한 계략으로 광활한 중산간 오름 일대에 메밀밭을 만들게 하였다. 그러나 탐라인들은 이를 알아차리고 메밀밭 옆에 월동 무를 심었다. 무에는 해독 효과가 뛰어난 성분이 있어 다른 식품과 궁합을 맞춰 먹으면 오히려 몸에 이롭다는 것을 알고 있었기 때문이다. 그래서 지금도 제주도 지역에선 메밀요리(빙떡, 수제비, 칼국)에 반드시 무와 함께 요리해서 먹는 관행이 지켜지고 있다.

지역사례 메밀은 싹에서 껍질까지 버릴 게 하나도 없는 작물이다. 특히 제주도 지역에서는 메밀밭에 촘촘하게 돋아난 여린 싹은 솎아 나물로 먹는다. 수확 후 메밀 줄기는 우마의 먹이로 쓰였으며, 낟알은 곡물로 사용하고, 껍질은 베개의 속으로 채웠다. 탈곡한 낟알은 맷돌질(ㄱ레질)하여 껍질을 벗겨낸다. 맷돌질과 체질을 몇 차례 반복하면 온전한 것, 부서진 싸래기쌀, 분리된 씨눈인 나깨 등으로 분리된다. 온전한 메밀쌀은 밥과 죽으로 먹고, 쪼개진 낟알은 가루음식을 만드는데 사용하고, 나깨는 범벅을 만들었다. 그 쓰임새도 일상음식, 별미음식, 의례음식, 치료음식 등 다양했다.

산모를 위한 산후조리 음식으로 본토에서는 미역국을 먹지만 제주도 지역에서는 메밀가루음식을 먹는 전통이 있다. 그중 메밀수제비는 미역국처럼 산모의 엉킨 피를 삭혀서 맑게 해 준다는 믿음 때문에 반드시 먹는다. 가정에서 병원으로 분만 장소가 옮겨졌을 때도 이러한 관행은 전승되어 수제비를 만들어 가져간다. 또한 모유가 잘 나오도록 메밀가루를 생 또는 볶아서 뜨거운 물에 타 먹이기도 한다. 그래서 며느리가 임신해서 해산기가 다가오면 먼저 메밀가루부터 준비한다. 이 일은 온전히 시어머니 몫이다.

특징 및 의의 메밀의 여신 '자청비'의 내력을 담은 메밀신화는 잊혀 가는 메밀의 식문화를 세계로 알리는 문화콘텐츠 자원으로서 가치와 의의가 있다. 제주도 지역에서 메밀음식(57종)은 용도의 다양성뿐만 아니라 조리 방법의 보편성과 함께 지역 특수성을 반영한다. 특히 잡곡문화권에 속하는 제주가 분식 문화가 두드러진 까닭은 메밀음식이 풍부하기 때문이다. 최근 메밀은 잊힌 곡물에서 슈퍼곡물로 재평가되고 있다. 이는 밀가루와 달리 글루텐이 없고, 현대인에게 결핍되기 쉬운 비타민B군, 무기질, 식이섬유, 생리활성물질(루틴 등 폴리페놀성분)이 풍부하기 때문이다.

참고문헌 新增東國輿地勝覽, 朝鮮王朝實錄, 생활문화로 본 제주 분식문화(오영주, 제주도연구43, 제주학회, 2015), 제주도무속자료사전(현용준, 도서출판 각, 2007), 제주음식생활문화사(오영주, 제주특별자치도, 2017).

필자 오영주(吳榮周)

메밀국수

정의 메밀을 주재료로 메밀국수, 메밀막국수, 올창묵, 느른국, 콧등치기국수 등 다양한 형태로 만든 국수.

내용 강원도 평창 지역에서 삼베를 수확한 후 메밀을 심었다. 주로 말복이 지난 후 메밀씨를 뿌렸고, 감자나

옥수수를 수확한 후에도 메밀씨를 뿌렸다고 한다. 이에 구황작물로 많이 재배되었으며, 산간지역에서 쉽게 재배할 수 있는 작물이었다.

메밀국수와 관련하여 조선시대 조리서인 『음식디미방』과 『주방문酒方文』에는 메밀가루로 만든 국수를 그냥 면麵이라 기록하고 있어 널리 먹던 음식임을 알 수 있다. 궁중에서도 메밀국수를 으뜸으로 쳐서 온면이나 냉면으로 말아 점심식사로 먹었다고 한다.

메밀로 국수를 만드는 방법은 먼저 메밀을 맷돌에 타서 껍질을 날려 보낸 뒤 하얗게 남은 알곡을 맷돌에 조금씩 넣고 갈아 고운체로 거른다. 그다음 이 가루를 더운물로 반죽하여 국수틀에 넣고 압착하여 국수를 뽑아낸다. 뽑아낸 국수를 끓는 물에 삶아서 찬물에 헹군 다음 꿩이나 양지머리를 삶은 맑은 장국에 말아서 고명을 보기 좋게 얹으면 된다. 이 외에도 메밀국수는 만드는 방법과 형태, 재료의 배합 비율에 따라 매우 다양하게 만들어진다.

반죽해서 면을 끓는 물에 넣어 익힐 때 빠르게 조리하는 것이 좋다. 반죽이 물을 빠르게 머금어 금방 수면 위에 떠오를 뿐만 아니라 면발이 쉽게 풀어져 뭉쳐지기 때문이다. 메밀 반죽이 잘되어 메밀국수가 잘 익었다면 혀끝에서의 느낌이 약간 까칠하며, 안 익으면 오히려 부드러운 느낌이 든다고 한다. 그리고 메밀국수를 삶을 때 틀에서 가마솥 속 뜨거운 물로 두 번 내리고, 올라오면 다 삶긴 것으로 여긴다.

위에서 소개한 메밀국수 외에도 올창묵, 느른국, 콧등치기국수, 분틀국수, 가수기, 메밀칼국수도 메밀국수에 속한다고 볼 수 있다. 소개하면 다음과 같다. 메밀올창묵은 메밀묵이 적당한 농도로 짙어진 상태에 이르면 내용물을 바가지에 떠서 구멍이 뚫린 틀에 부어내려 만든다. 이때 찬물로 채운 큰 대야에 국수 형태가 아닌 똑똑 방울지듯이 물속으로 들어간다. 이를 건져 그릇에 담고 갓김치를 올리면 메밀올창묵이 완성된다. 그 형태는 옥수수로 만든 올창묵과 같다.

느른국 만드는 방법은 다음과 같다. 메밀 반죽을 여러 번 치댄 후 평평한 송판에 이를 올려 홍두깨를 이용해 바깥쪽부터 반죽을 계속 눌러 준다. 이때 반죽 안에 포함된 기포가 모두 빠지면서 끈기가 생긴다. 그 다음 감자 전분을 간간이 뿌려 넓게 편 반죽을 다시 여러 겹이 되게 접고 칼로 썰어 칼국수 형태로 만든다. 메밀가루는 다른 곡물가루보다 전분 함량이 낮기에 끈기가 적다. 이 때문에 면발을 상대적으로 두껍고 투박하게 만든다. '느른국'이라는 명칭에 대해서는 반죽을 눌러서 만들기 때문이라는 주장도 있고 여러 사람이 나눠 먹기 위해 양을 늘렸다는 데서 유래했다고도 한다. 또한 삶은 국수를 찬물에 헹구지 않아 국물에 메밀 향과 맛이 느릿하게 배어든다는 의미도 담고 있다. 한편 강원도 지역 느른국에서 빼놓을 수 없는 것은 바로 강원도 토속 김치인 갓김치이다.

그리고 메밀로 만든 콧등치기국수가 있다. 느른국은 면을 삶은 물을 버리지 않고 그대로 국수와 함께 담아 먹는다. 이에 반해 콧등치기는 면을 삶는 것까지는 동일하지만 삶아진 면을 건져 내 찬물에 헹궈 냄으로써 면발에 탄력을 주었다. 이로 인해 면을 후루룩



메밀국수 | 강원 | 김도현

빨아들일 때 그 끄트머리가 탄력 있게 흔들리면서 콧등을 치고 입안으로 들어온다 하여 콧등치기국수라고 하였다.

분틀국수는 다양한 전분을 반죽하여 국수틀에서 내려 국수를 뽑는데 메밀 반죽을 국수틀로 내린 국수 또한 분틀국수라고 한다.

다양한 전분에 콩가루를 가미한 것을 가수기라고 한다. 메밀가루에 콩가루를 섞어 만든 가수기 또한 메밀국수의 하나로 볼 수 있다. 가수기는 메밀칼국수 형태 국수지만 재료는 메밀가루와 콩가루 또는 메밀과 녹두가루 등 다양하게 만들 수 있다.

메밀칼국수는 메밀가루로 만든 칼국수이다. 메밀가루를 익반죽하여 치댄 후 홍두깨로 얇게 펴고 이를 여러 겹으로 접어 칼로 썬다. 이렇게 만든 국수를 쇠고기장국이나 꿩국물, 닭국물에 넣어서 끓인다. 이에 더하여 메밀냉면도 메밀국수의 한 종류로 볼 수 있다. 차게 식힌 양지머리 국물에 메밀국수(고구마 전분 등을 넣어 좀 더 쫄깃하게 만든 면발)를 말아 편육, 무채, 양념장 등 여러 가지 고명을 얹어 먹는 국수이다.

메밀국수를 만들 때 면으로 뽑기 위해 반드시 필요한 도구는 국수틀이다. 틀 자체를 가마솥 위에 올려놓은 뒤 분통에 반죽을 넣고 누르면 아래로 떨어지는 국수가 미리 끓인 물로 채워진 솥 안으로 들어가 삶아진다. 메밀국수를 만들어 먹던 대부분의 집에 갖추어져 있었다. 보통 1~2명이 누를 수 있는 크기로 직접 제작하여 설치·사용하였다고 한다.

특징 및 의의 메밀국수는 강원도를 비롯하여 함경도, 평안도 등 메밀이 생산되는 지역에서 흔히 해 먹던 음식이다. 메밀로 만든 국수는 메밀국수 또는 막국수라고 한다. 대체로 같은 형태의 음식으로 여겨지지만 만드는 방법이나 인식에서 차이가 있다. 메밀국수는 조선시대에 사례四禮 중 하나인 관례冠禮가 끝난 뒤 주인과 빈賓(관례 때 주례를 맡은 사람), 손님들이 간단한 주찬을 들 때 별식으로 먹던 음식이기도 하다. <농가월령가>에는 10월의 음식으로 기록되어 있어 약간 찬 기운이 도는 계절에 먹었음을 알 수 있다.

평안도와 강원도는 메밀이 많이 생산되는 지역으로 메밀을 이용한 냉면과 메밀국수, 막국수가 지역음식으로 유명하다. 함경도 지역에도 뜨거운 된장국과 찬 김칫국물에 말아 먹는 메밀국수가 유명하다. 메밀은 국수장국 이외에 칼국수로 만들어 먹기도 한다.

일본 소바와 우리나라 메밀국수는 만드는 방법에서 차이가 있다. 일본 소바는 메밀가루를 반죽하고 이를 많이 치대서 우리나라에서 국수를 만드는 형태로 얇고 넓게 펴서 이를 국숫발로 가늘게 잘라 낸다. 이에 비해 우리나라는 메밀을 반죽하여 이를 국수틀에 넣은 후 눌러서 국숫발이 곧장 가마솥 끓는 물에 내리게 하여 메밀국수를 만들기에 매우 부드럽고 연하다.

참고문헌 東國歲時記, 대를 잇는 춘천막국수(김복남·박미현, 강원도민일보·강원도문화원연합회, 2014), 메밀국수·막국수(김도현, 강원도 문화유산과 그 삶의 이야기, 문화재청, 2013), 정선의 의식주(백선기·진용선, 정선문화원, 2008), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012).

필자 김도현(金道賢)

메밀만두

정의 채소나 고기 등으로 만두소를 만들어 메밀가루를 반죽한 껍질에 싸서 빚어서 찌거나 장국에 넣어 익힌 음식.

내용 만두의 기원은 송나라 때 『사물기원事物紀原』에 의하면 "삼국시대 촉나라의 제갈공명이 맹획孟獲을 정복하고 돌아오는 길에 여수瀘水의 풍랑이 심하여 건널 수 없으니, 신하가 수신을 위로하기 위해서는 만지蠻地의 풍습에 따라 사람 머리를 제단에 바칠 것을 권하니, 제갈공명은 개선도상에 한 명이라도 더 죽인다는 것은 견딜 수 없는 노릇이라 하고, 양과 돼지고기를 밀가루 반죽에 싸서 사람 머리처럼 만들어 바쳤다고 한다. 『망수유고亡修類稿』에 그 명칭에 대하여 본디 만인蠻人의 머리를 본뜬 것이기에 만두蠻頭라 하였으니 만蠻과 만饅의 음이 같아 만두饅頭가 되었다."고 한다.

조선시대에는 밀가루가 귀하고 오히려 메밀가루가 흔해서 국수나 만두 원료로 메밀가루가 많이 쓰였으며, 잔칫상이나 제사상의 음식으로 쓰이거나 겨울철 시식時食으로 애용되었다. 메밀은 한반도 북부지역

과 강원도 지역에서 많이 재배되었고, 만두는 주로 평안도나 함경도 지역에서 발달하였다. 『식료본초食療本草』에서 메밀은 장과 위를 튼튼하게 하고, 기력을 늘리며, 정신을 맑게 하고, 오장의 부패물을 제거한다고 하였다.

메밀은 메마른 땅에도 잘 적응하고, 병충해도 적고, 생육 기간이 열흘 정도여서 구황작물로 재배되었다. 마디풀과 한해살이풀로, 여름에 흰색 꽃이 핀다. 세모난 모양의 열매는 가루로 내어 주로 묵, 국수, 부침 등을 만든다. 메밀은 수분 13.5%, 당질 66%, 단백질 13.8%, 지방 4% 정도로 탄수화물이 풍부하다. 또한 철분을 비롯해 니아신, 티아민, 리보플라빈 등 비타민B 복합체가 많이 들어 있다. 메밀 열매는 삼각뿔 모양으로, 잘 여물면 껍질이 검은 갈색을 띤다. 씨에는 약 70%의 녹말이 들어 있다. 대개는 거피하여 가루로 만들어서 음식에 이용한다.

메밀 중에 포함되어 있는 루틴rutin은 모세혈관을 강화시키는 작용을 한다. 동맥경화·고혈압 등 성인병 예방에 효과가 있는 것으로 알려진 메밀은 건강식품으로서 특히 근래에 관심이 많아졌다. 그리고 성분 중에 효소인 아밀라아제, 말타아제가 많아 소화가 잘 된다. 메밀쌀은 그대로 밥을 지을 때 쓰이기도 하지만 가루로 만들어서 메밀묵, 메밀국수, 냉면, 만두, 부침 등의 원료로 쓰인다.

메밀가루에는 글루텐 성분이 없어서 물로 반죽하여도 끈기가 나지 않아 얇게 밀 수가 없기 때문에 국수나 만두를 빚을 때는 밀가루를 섞거나 더운물로 익반죽하거나 풀을 쑤어서 반죽해야 한다. 가장 오래된 한글조리서인 『음식디미방』(1640년경)의 만두는 메밀가루에 묽은 풀을 쑤어 반죽하였다. 만두는 "메밀가루 장만하기를 마치 좋은 밀가루같이 가는 모시나 깁에 받쳐 그 가루를 덜어서 율무죽 같이 풀을 쑨다. 그 풀로 눅게 반죽하여 개암만큼씩 떼어 빚는다. 만두소 장만은 무를 아주 무르게 삶아 멍울 없이 다지고 연한 꿩고기를 두들겨 간장 기름에 볶아 잣, 후추, 천초 가루로 양념해 만두소로 넣어 빚는다. 삶을 때는 새옹에다 착착 넣어 한 사람 먹을 만큼 삶아 초간장에 생강즙을 타 잡숫도록 한다. 생치가 없을 때는 쇠고기의 힘줄 없는 살을 간장 기름에 익혀 다져 넣어도 좋다. 쇠고기를 안 익혀서 다지면 한데 엉기어 버린다. 만두에 녹두가루를 넣으면 좋지 않다. 소만두는 무를 삶고 표고, 송이와 석이를 잘게 다져서 기름을 두른 냄비에 잣을 다져 넣고 간장에 볶아도 좋다."고 하였다.

특징 및 의의 조선시대에는 메밀이 밀가루보다 흔해서 국수와 만두의 원료로 많이 쓰였다. 정월 떡국에는 만두를 곁들였으며, 만두 먹는 풍습은 대체로 중부 이북지역에서 성행하였다. 서울 지역의 메밀만두는 반죽을 둥글게 빚어서 껍질이 얇게 되도록 우물지게 하고 그 안에 소를 넣고 마치 배 모양으로 양편을 맞붙인다. 이때 양쪽에 귀를 조금 남겨야 국물이 스며들어 만두가 촉촉하고 연해진다. 제주도 지역에는 메밀음식으로 빙떡, 메밀저배기, 메밀만두 등이 있다. 메밀만두는 껍질은 메밀가루를 끓는 물로 익반죽하여 둥근 모양으로 얇게 밀고, 소는 곱게 썬 무채와 불린 표고를 채 썰어 양념해서 합하여 넣는다. 만두피가 끈기가 없어 터지기 쉬우니 소를 넣고 절반으로 접어서 아무린 다음 끓는 물에 간을 맞추어 넣고 끓인다.

참고문헌 食療本草, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전래생활(윤서석, 수학사, 1983).

필자 한복진(韓福眞)

메밀묵

정의 메밀의 앙금을 되직하게 쑤어 굳힌 음식.

내용 메밀묵 기록은 이화여자전문학교 가사과 교수 방신영(1890~1977)이 1913년에 저술한 『조선요리제법』에 처음으로 나타난다. 이후 1924년에 간행된 『조선무쌍신식요리제법』에 "녹말을 가는체로 받아 물에 가라앉힌 후 물만 따라 버리고 쑤되 되면 딱딱하고 불이 세면 눌어붙으므로 뭉근한 불로 쑨다. 소금, 기름, 깨소금, 고춧가루를 넣고 무쳐 담을 때 김을 부수어 뿌린다."라고 소개되어 있다. 그러나 유득공柳得恭

(1749~1807)의 저술인 『경도잡지京都雜志』에 청포묵이 등장하고 1870년대 문헌인 『명물기략名物紀略』 음식부에 녹두묵 기록이 있으며, 1800년대 말에 편찬된 것으로 보이는 『시의전서是議全書』에서 녹두묵에 고기 볶음·숙주·미나리·파 등을 섞어 만든 탕평채가 삼짇날 시절음식으로 소개된 점 등으로 볼 때 메밀묵의 역사도 최소한 이들과 유사할 것으로 보인다.

메밀묵을 만드는 방법은 다른 묵과 크게 다르지 않다. 단 메밀묵을 만들기 위해서는 먼저 메밀을 통째로 물에 담가 특유의 떫은맛을 우려내야 한다. 그런 후 메밀을 건져내 통째로 맷돌에 간 뒤 갈린 메밀을 체에 넣고 물을 부어가며 껍질이나 찌꺼기를 걸러낸다. 걸러진 물의 웃물을 따라내고 밑에 남은 앙금을 솥에 넣고 죽을 쑤듯이 끓인다. 이때 주걱으로 계속 저어 주면서 눌어붙지 않게 한다. 되직하게 묵이 완성되면 그릇이나 묵 틀에 담아 식힌다. 메밀묵은 특별한 맛은 없지만 매끄러운 질감과 특유의 향이 있다. 주로 채소와 양념을 더해 묵무침 형태로 먹으며, 겨울철에는 배추김치를 썰어 함께 무쳐 먹기도 한다. 이러한 메밀묵에는 루틴rutin 성분이 함유되어 있다. 이것이 혈관의 투과성을 억제하고 모세혈관을 강화시켜 뇌출혈을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또 혈중 콜레스테롤과 혈당을 낮추며, 효소가 많아 소화를 용이하게 해 주므로 위에 부담을 주지 않는 대표 음식으로 통한다.

메밀묵은 도깨비와 관련된 민간신앙 제의에서 반드시 갖추어야 할 제물이다. 민간에서 도깨비는 재물의 신, 풍어의 신, 화재의 신, 역병의 신 등 이중 성격의 남성 신격으로 인식된다. 도깨비를 위하거나 반대로 그를 물리치기 위한 제의가 마을신앙이나 개인고사 등의 형태로 행해져 왔다. 이때 메밀은 도깨비가 가장 좋아하는 음식이라 하여 도깨비를 대상으로 하는 제의에서 메밀음식은 준비해야 할 필수 제물로 여겨진다. 대표 사례가 충청남도 지역의 가정신앙에서 나타난다. 이 지역에서는 도깨비가 잘 나오는 집이나 특정 장소를 '도깨비터'라 불렀다. 안택고사를 지내면서 집안에 도깨비터가 있다고 여겨지면 도깨비터에 메밀묵을 올렸다. 도깨비가 좋아하는 메밀묵을 바쳐 그를 달래려는 이유에서이다. 또 집터의 기운이 센 곳에 집을 지을 때도 집터 사방의 네 귀퉁이에 덩이째로 메밀묵을 갖다 놓았다. 이는 돌처럼 단단해 보이는 메밀묵덩이가 도깨비터의 기운을 눌러 준다는 믿음 때문이다.



메밀묵 | 강원 정선 | 2013 | 국립민속박물관

또 서해안과 남해안 지역에서는 도깨비를 주로 '참봉'이라 하여 높여 부르는 등 멸치나 갈치 등을 몰아 주는 풍어의 신으로 여겼다. 그래서 풍어와 뱃길의 안전을 기원하는 서해안 지역의 뱃고사에서는 메밀범벅을 제물로 사용한다. 뱃고사가 끝나고 제물을 뿌리는 과정에서 "물 위 참봉, 물 아래 참봉, 이것 드시고 고기 많이 잡게 해 줍사"라는 식으로 축원을 한다. 부산광역시 기장 지역에서는 섣달 그믐날 저녁에 복을 주는 도깨비를 집안으로 들이기 위해 메밀을 볶아서 마당에 뿌리기도 한다.

특징 및 의의 메밀은 기상 조건에 크게 구애받지 않고 추위에도 강하며 토질이 척박한 산간지역에서도 잘 자라 민간에서 벼의 대체 작물로 많이 재배되었다. 이러한 메밀을 주재료로 한 메밀묵은 민중의 대표 별식으로서의 의의를 지닌다. 또 현세적인 궁핍을 도깨비의 힘을 빌려 벗어나려 한 민중이 자신들이 주로 먹던 메

밀 음식을 그대로 제물로 바쳤다는 점에서 그들의 소박한 종교심을 상징하는 것으로도 의미가 크다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 오세길(吳世吉)

메밀범벅

정의 메밀가루에 고구마·무 또는 톳 등을 넣어 익힌 제주도 지역 향토음식.

내용 범벅이란 메밀·감자·옥수수·호박·콩 등과 같은 재료에 곡식 가루를 섞은 죽의 한 무리로, 풀처럼 되직하게 쑨 음식이다. 지역에 따라 묽은 정도의 차이는 있으나 대부분 반고형 상태 음식을 말한다.

메밀은 동아시아 북부 및 중앙아시아를 시작으로 현재 강원도 봉평, 제주도, 경상북도 봉화 등지에서 주로 재배되고 있다. 그러나 메밀을 활용한 전통음식 조사에 따르면 제주도에서 메밀은 음식 대부분에 사용될 정도로 높은 비중을 차지하고 있다고 하였다. 고려 말 서귀포 지역에 메밀 농사가 성행하면서 메밀음식을 만들어 먹기 시작한 것으로 보인다. 먹거리가 궁핍하던 시기에 고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 느릅나무 껍질, 게 등을 이용해 부피를 늘리고 배부르게 먹을 수 있는 범벅이 다양하게 조리되었는데 이때 사용된 대부분의 곡물 가루는 제주도 지역에서 쉽게 구하는 메밀가루였다. 메밀가루를 이용한 범벅들로는 모믈범벅(메밀가루+고구마 등), 본속범벅(떡쑥+메밀가루), 놈삐범벅(무+메밀가루), 느쟁이범벅(메밀가루 찌꺼기+무 혹은 고구마), 호박범벅(호박+메밀가루), ᄑᆞ래범벅(파래+메밀가루), 톨범벅(톳+메밀가루) 등으로 다양했다. 그러나 지금은 먹거리가 풍부하고 다양해지면서 구황 범벅들은 거의 만들어 먹지 않고 별미 음식으로 고구마를 넣은 '메밀범벅'이나 바닷가 작은 게를 넣은 '깅이범벅'을 먹는 정도이다. '톨범벅'은 이른 봄 생톳이나 말린 톳을 메밀가루와 함께 지은 범벅이다.

제주도 향토음식인 메밀고구마범벅은 물에 고구마를 큼지막하게 뚝뚝 썰어 넣고 익힌 다음 메밀가루를 넣어 보슬보슬하게 익힌 음식으로, 손으로 집어 먹을 수 있는 반고형 상태로 조리된다. 제주도에서 나는 물고구마로 만들면 단맛이 강해 맛이 더욱 좋다. 메밀고구마범벅은 감제범벅, 는쟁이범벅이라고도 불린다. 또한 메밀쌀을 맷돌로 거피하는 과정에서 나온 부산물인 메밀 씨눈과 찌꺼기가 섞인 혼합물인 '는쟁이'로도 범벅을 만들었다. 경북 향토음식인 메밀범벅은 제주의 메밀범벅과 조금 다른 죽 형태로, 메밀을 빻아 물을 넣고 치대어 거른 뒤 가라앉은 앙금(전분)에 물을 부어 걸쭉하게 끓여서 소금으로 간을 맞춘 것이다. 이는 응이에 가깝다고 할 수 있다.

특징 및 의의 범벅은 조리 시간이 매우 짧다는 장점이 있고 쉽고 빠르게 만들어 먹을 수 있기 때문에 서민들에게 실용 음식이었다. 특히 메밀범벅의 주재료인 메밀은 성질이 찬 음식으로, 체내에 열을 내려 주고 염증을 가라앉히며 배변을 용이하게 해 준다. 또한 다른 곡식에 비해 단백질이 많이 들어 있으며, 비타민B_1·B_2·니코틴산이 들어 있어 영양이 우수한 반면에 칼로리는 낮다. 루틴rutin이라는 성분은 당뇨병이나 성인병에 좋다고 하여 메밀로 만든 메밀막국수, 메밀부침, 메밀묵, 메밀국수, 메밀차 등 음식 재료로 사용되면서 혈관 등 순환기 계통의 기능을 높이는 약재로도 활용된다. 현재 메밀은 제분 비중이 가장 크고, 제면과 제차가 소규모로 이루어지고 있지만 메밀의 가치 발굴 관련 사업이 지속해서 활성화되고 있다.

참고문헌 남국의 향토음식(진성기, 제주민속연구소, 1987), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김세경(金世京)

메밀수제비

정의 메밀가루를 반죽하여 숟가락으로 떠서 국물에 넣고 끓인 음식.

내용 메밀은 늦게 갈아도 수확할 수 있는 대표 구황식품이다. 제주도 지역 토양은 비가 고이지 않고 거친 편이지만 메밀은 '뜬땅'(척박하고 토심이 깊지 않은 토질)에서도 잘되고, 조를 갈다 치운 곳에도 메밀을 갈아 먹었다. 메밀은 보리나 조 농사를 망쳤거나 보리·조 추수를 한 후 늦게 파종하기 때문에 아기를 늦게 낳으면 "메밀 농사로 늦어서 낳았다."고 말한다.

제주도 지역에서는 '모멀ᄌᆞ베기'라고 한다. '모멀'은 메밀의 제주어이다. 얇게 밀어서 만든 수제비와 달리 두툼하며, 모양이 일정하지 않다. 이 음식은 옛날에 육수를 따로 내어 만들지 않았기 때문에 물과 소금, 수제비만 넣어 만들었다. 근대로 넘어오면서 장국을 따로 만들기도 하고 간장을 넣어 감칠맛을 살리기도 하였다. 솥에 물을 넣고 끓이다가 채 썬 무를 넣어 적당히 익으면 메밀반죽을 숟가락으로 떠 넣는다. 반죽을 숟가락으로 떠서 넣으면 ᄌᆞ베기, 손으로 뜯어 넣으면 수제비라 구분하기도 한다. 간장 혹은 굵은 소금으로 간을 하고, 미역을 넣은 뒤 무와 메밀이 충분히 익을 때까지 끓인다. 메밀음식은 보통 무를 함께 넣어서 먹었다. 메밀의 독성으로 소화가 어렵기 때문에 무를 넣어 소화를 돕고 독성을 극복했다고 한다. 제주도 지역의 유명한 메밀 음식인 빙떡에도 무를 채 쳐서 익혀 소로 넣는다.

제주 사람들은 메밀을 먹으면 엉킨 피가 잘 빠진다고 믿어서 산후조리 음식으로 메밀을 먹었다. 산후조리 음식으로 만든 메밀 음식은 특별히 이름을 붙이지 않고 '모멀가루' 또는 'ᄀᆞ루 칸 거'라고 부르기도 했다. 메밀가루를 묽게 반죽해서 죽처럼 끓이거나 익반죽하여 조배기 모양으로 부드럽게 끓인다. 엉킨 피를 맑게 하고 산후 통증을 누그러뜨리는 효과가 있다고 믿어 왔다. 힘든 해산 과정을 거친 산모의 치아를 보호하기 위해 먹인다고도 한다. 산후 첫 음식은 대개 시어머니가 며느리를 위해 마련하지만 사정에 따라서는 친정어머니가 준비한다. 출산 뒤에 먹는 음식이므로 미역도 함께 넣는다.

메밀 양이 많을 때는 연자방아에 갈고, 양이 적을 때는 맷돌에 갈아서 썼다. 고운 가루 외에 채 갈리지 않은 거친 가루는 '는쟁이(느쟁이, 낙깨)'라고 한다. 고운 가루는 주로 국수나 조베기를 만들고, 거친 가루는 메밀범벅을 해 먹는다. 메밀조배기(메밀수제비)는 메밀가루가 많이 들어가기 때문에 아이 낳은 산모나 조배기를 해 먹지 일반인인 경우 함부로 먹지 못한다고 말한다. 보리쌀이나 밀 조배기는 세게(되게) 반죽하여 뜯어 넣고, 메밀조배기는 따듯한 물로 개어서 묽게 반죽하여 숟가락으로 떠 넣는다. 되게 반죽하면 딱딱해서 먹지 못한다. 조배기에 무나 미역을 함께 넣어 먹기도 한다.

메밀국수도 해 먹었지만 자주 먹지는 않은 듯하다. 요즘 꿩 요리를 하는 집에서 꿩 샤브샤브를 먹고 꿩 뼈를 우려낸 국물에 메밀국수를 끓여 주는데 별도로 이 꿩 메밀국수를 파는 집도 있다.

메밀은 중산간지대(해발 200~600m)에서는 다소 쉽게 구할 수 있는 재료였다. 제주도 서귀포 표선면 성읍리 지역에서는 추운 겨울에 처녀들이 부모 몰래 메밀가루를 조금씩 가지고 모여서 메밀범벅이나 ᄌᆞ베기 등을 별미로 만들어 먹으면서 놀았다고 한다. 메밀 파종을 하는 날 아침에 농부는 식사로 반드시 메밀수제비를 먹어야만 그 메밀이 수제비만큼 크게 달린다는 속설이 전해지고 있다.

특징 및 의의 제주도에서는 산모가 출산 후 처음으로 먹는 음식이 메밀수제비이다. 메밀수제비는 메밀가루를 더운물에 묽게 반죽해서 숟가락으로 떠 놓고 익히면 완성된다. 산모가 메밀수제비를 먹으면 피가 맑아져서 좋다고 한다. 출산 후 적어도 일주일 정도는 메밀가루 음식을 먹었다. 메밀수제비를 먹으면서도 생선미역국을 먹었다고 한다.

참고문헌 섬 사람들의 음식 연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주어사전(제주특별자치도, 2009), 제주음식문화의 이해(오영주, 제주한라대학, 2007), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

메밀전병

정의 메밀가루를 묽게 반죽해서 번철에 얇게 떠 놓고 김치나 배추를 넣고 기름에 부친 먹을거리.

내용 메밀은 예부터 꽃은 백색, 잎은 녹색, 줄기는 적색, 열매는 흑색, 뿌리는 황색으로 오색을 갖춘 오방지영물五方之靈物이라 하여 귀히 여겼다.

메밀이 중국으로부터 언제 우리나라에 전해졌는지 정확한 기록은 없으나 문헌으로는 고려 고종(재위 1213~1259) 때의 『향약구급방鄕藥救急方』에 기재된 것이 처음이다. 그러나 메밀은 척박한 땅(한전旱田)에서 재배되던 작물이었으므로 예전부터 재배된 것으로 여겨진다. 우리 전통 국수 역사에서도 밀국수보다 메밀국수가 앞선 것으로 보고 있으므로 메밀 이용은 역사가 오래되었다고 볼 수 있다.

메밀로 만든 음식이 등장하는 것은 문헌상 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 '견병법犬餠法'이다. '메밀가루를 꿀물에 섞어 죽을 쑨 것을 잿불 속에 떨어뜨려 익힌 후 재를 털어버린다'고 하였다. 이름이 개떡이지만 오늘날 우리가 알고 있는 개떡은 찐 떡이다. 메밀전병은 메밀가루를 묽게 반죽해서 배추, 김치 등을 넣고 지진 것을 말한다. 무채, 갓김치 등을 양념하여 소로 넣고 돌돌 말아 지진 메밀전병을 메밀총떡이라고도 한다. 특히 강원도 지역에서는 겨우내 소금에 절여 저장해 둔 갓김치(돌산갓과는 종류가 다른 토종 갓)를 물에 담가 소금기를 빼고 다시 양념해서 소로 넣는데 톡 쏘는 갓김치 소의 맛이 별미이다. 요즈음 소로는 주로 무채를 고춧가루 등으로 양념하여 넣는다.

제주도 지역에서는 메밀전병을 빙떡, 멍석떡, 쟁기떡, 전기떡이라고 한다. 메밀가루를 미지근한 물로 아주 묽게 소금 간을 한 뒤 반죽하고, 무는 굵게 채 썰어서 삶아 물기를 짜고, 쪽파는 송송 썬다. 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 무쳐서 소로 한다. 메밀반죽을 크고 얇게 지지고 소를 한쪽에 놓고 김밥 마는 것처럼 돌돌 말아서 양끝을 손으로 꾹 누른다. 소를 넣고 말아서 지진 떡이므로 멍석떡이라고도 한다.

『부인필지婦人必知』(1915)의 메밀전병은 메밀가루에 밀가루를 3:1 비율로 섞어서 익반죽하고, 석이를 볶아서 잣가루·후춧가루를 넣은 소를 넣어 기름에 지지면 맛이 좋다고 하였다.

특징 및 의의 메밀은 생육 특성상 척박한 곳에서 잘 자라므로 강원도와 제주도 지역에서 이용도가 높다. 제주도에서는 메밀가루를 이용하면 메밀빙떡, 수수가루를 이용하면 수수빙떡, 멥쌀가루로 만들면 흰돌래, 좁쌀이면 조돌래, 보리이면 보리돌래라고 한다. 옛날에 삭망이나 상여꾼 접대용, 제사장에 갈 때 이 빙떡을 제물로 한 소쿠리씩 지져서 가지고 갔다. 무 채소 대신 팥소를 넣기도 하였다. 빙떡의 소로 무나물이나 호박나물을 많이 넣는다. 나물이 들어간 것은 초장에 찍어 먹지만 팥고물이나 깨고물을 소로 넣으면 떡이나 과자 대신으로 먹을 수 있다.

참고문헌 婦人必知, 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 전통향토음식3·8·10-강원·경북·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)



메밀전병 | 국립민속박물관

메밀죽

정의 메밀쌀에 밥을 지을 때보다 물을 많이 부어 낟알이 풀어지도록 걸쭉하게 끓인 유동식 음식.

내용 메밀은 보리, 조 등 농사가 망쳤을 때 늦게 파종하여 거두는 구황식물이다. 즉 일차 수확 대상이 아니

라 보리, 조가 여름 태풍이나 홍수에 망쳤을 때 심어서 거두거나 밭의 자투리 여백이 있을 경우 파종했다. 제주도 <세경본풀이>라는 무속신화에는 자청비가 하늘나라의 오곡종자를 가지고 지상에 내려왔는데 잊고 온 것이 있어 다시 하늘나라에 올라가 가져온 것이 메밀씨라 한다. 늦게 가져온 씨앗이어서 늦게 파종한다는 연유담이 전해지고 있다.

메밀은 중산간지대 중심으로 재배하였기 때문에 해안보다 중산간(해발 200~600m) 마을에서 메밀 음식이 발달하였다. 메밀밥, 메밀죽, 메밀수제비(ᄌᆞ베기), 능쟁이범벅 외에 특별히 메밀로 만든 떡의 종류도 많다.

메밀은 도정해서 고운 쌀은 밥을 짓고, 낟알이 쪼개지거나 거친 가루가 섞인 것은 죽이나 범벅을 만들어 먹었다. 거친 가루가 섞인 메밀로 쑨 메밀죽은 보리죽과 함께 배고픈 시절에 먹던 음식이었다. 흉년이 들어 기근이 심할 때 굶주림을 해결하기 위해 메밀죽에 산채류나 해조류를 함께 넣어 먹기도 했다. 겨울철 입맛이 없을 때 담백하고 부드러워서 별미로 먹기도 했다. 반면 제주도 서귀포 표선면 성읍리에서는 메밀쌀로 죽을 쑤어 집안 남자 어른의 숙취 해소용으로 대접하였다고 한다. 솥에 물을 넣고 끓이다가 메밀쌀을 넣어서 익을 때까지 다시 끓이면 된다. 별다른 양념은 없다.

메밀죽은 의례에서 원미상에 올리기도 하였다. 사람이 죽으면 상례를 치르기 전에 원미상을 차린다. 또 상여가 나갈 때 올레에서 원미를 숟가락으로 떠서 뿌린다. 원미상은 죽은 영혼에게 대접하는 원미가 놓인 상으로 무속의례에서도 차린다. 원미는 형편에 따라 흰죽을 쑤어 올리기도 하였다. 지금은 흰쌀로 죽을 쑤어 올린다.

메밀쌀의 6~7배에 상응하는 물을 붓고, 처음에는 센 불에 끓이다가 끓기 시작하면 뚜껑을 열고 약한 불에서 저어 가며 뭉근히 끓인 다음 소금이나 간장으로 간을 한다. 물을 열 배 이상 붓고 죽보다 묽은 미음 형태로 만든 것이 환자 음식에 쓰였고, 환자의 임종이 임박했을 때 방문 앞에 향불을 피워 원미상에 올리는 의례음식에 쓰이기도 했다. 무당을 빌어 비념하거나 상을 당해 망자를 떠나보낼 때 숟가락으로 떠서 뿌리는 의례 절차에 이 메밀 미음이 쓰이기도 했다.

특징 및 의의 제주의 중산간 마을에서는 일상음식이기도 했고, 특히 흉년에 많이 먹어 구황음식이기도 했다. 미음 형태로 만들어 환자 음식으로도 쓰였고, 무속에서 의례음식으로도 쓰였다. 일부에서는 별미로도 먹었고, 숙취 해소용으로 먹기도 했다. 제주도 지역 사람들에게는 친숙한 음식이다.

참고문헌 섬 사람들의 음식 연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도 음식문화(김지순, 제주문화, 2001), 제주어사전(제주특별자치도, 2009), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 허남춘(許南春)

메밀콧등치기

정의 메밀가루 반죽을 넓게 펴고 칼로 잘라 만든 면발을 익혀 먹는 음식으로, 투박한 면 때문에 먹을 때 콧등을 치는 데서 명칭이 유래된 국수.

내용 메밀콧등치기는 메밀가루를 반죽하여 만든 국수이다. 면발이 굵고 짧아서 그 탄성 때문에 먹을 때 국수 끝자락이 콧등을 스친다고 하여 '콧등치기'라는 이름이 붙었다. 강원도 지역에서 먹는 이 메밀국수는 '눌러서 늘인다.'라는 과정을 거치기 때문에, '느른국'이라고도 부른다. 먹거리가 부족했던 시절 여러 사람이 나눠먹기 위해 양을 늘렸다는 데서 유래했다. 메밀가루로 빚은 반죽을 홍두깨로 밀어서 면적을 최대한 크게 넓혀 국수로 만들어 먹기 때문이다. 그런데 얇은 메밀면을 삶으면 끓는 육수 속에서 면이 풀어져 국수의 모양을 잃기 쉽다. 그래서 메밀가루를 손반죽하여 만드는 면은 어느 정도 두께를 갖춰야 육수 안에서 익히기 전의 모습을 유지할 수 있다. 결국 '느른국'이라 불리는 메밀국수를 보통 국수처럼 면을 빨아들여 먹기 위해서는, 면발의 굵기 때문에 콧등을 치는 상황이 벌어진다.

메밀가루 반죽은 찬물을 조금씩 부어 가면서 한다. 밀가루에 비해 찰기가 적기 때문에 시간이 더 많이 소요된다. 미리 반죽을 해 두면 딱딱해지기 때문에, 음식을 만들기 시작할 때 바로 반죽을 해야 한다.



메밀콧등치기 | 강원 정선 | 2013 | 국립민속박물관

반죽을 누를 때는 평평한 판에 반죽을 올리고, 홍두깨를 이용해 바깥쪽부터 돌려 가며 면적을 넓힌다. 눌리면서 반죽 안에 있던 기포들이 밀려나기 때문에 반죽에 점점 더 끈기가 생긴다. 반죽 모양이 둥글넓적해지면 홍두깨에 말아 굴리면서 계속 얇고 넓게 늘린다. 그러다 적당한 두께가 되면 접어서 칼로 썰어 국수 모양으로 만든다. 면을 장만한 다음 멸치·다시마 등으로 육수를 만들고, 육수가 끓으면 국수를 서로 들러붙지 않도록 돌려 가며 넣는다. 이때 감자옹심이나 전분을 추가하면 더욱 찰지고 식감도 좋아진다. 마지막 간은 '막장'이라고 불리는 집된장으로 한다. 이렇듯 메밀콧등치기는 따뜻하게 먹던 음식인데, 최근에 들어서는 또 다른 조리 과정이 생겨났다. 물에 삶은 면을 건져 찬물에 헹구고, 물기를 뺀 후 식혀 놓은 육수를 부어 먹는 것이다. 막국수나 냉면과 비슷한 과정을 거치는 것이다. 찬물에 헹궈냈기 때문에 면의 탄성이 증대한다. 따라서 먹을 때 콧등을 치기도 쉬워진다. 그래서 지금은 메밀콧등치기 면에 찬 육수를 부어먹는 경우가 더 많다. 여러 가지 상황에 적응하며 새로운 음식으로 탄생한 것이다.

특징 및 의의 우리나라의 토양은 밀 재배에 적당하지 않다. 그래서 6·25전쟁 이후 미국의 밀가루 보급이 이루어지기 전에는 국수 재료로 메밀이 가장 많이 사용되었다. 메밀은 끈기가 없어 반죽이 쉽지 않지만, 우리나라 전역 어디에서나 재배할 수 있다. 또한 파종 후 별다른 관리가 없어도 2~3개월 안에 수확할 수 있다. 이런 특성을 지닌 메밀은 다양한 음식의 재료로 사용되었고, 특히 산지가 많아 논이 적은 강원도 지역에서는 메밀이 끼니를 만드는 데 중요한 역할을 하였다. 메밀콧등치기는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 흔한 재료인 메밀과 먹는 과정에서 발생하는 특이한 상황이 어우러져 생겨난 음식이다. 메밀을 주식으로 삼은 사람들이 찰기가 적은 메밀의 탄성을 최대화하여 국수로 만들었고, 많은 사람이 한 번 듣고 기억할 수 있는 이름을 붙여 강원도 향토음식으로서 명맥을 이어가고 있다.

참고문헌 강원도 산간 지역의 땟거리(국립민속박물관, 2014), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

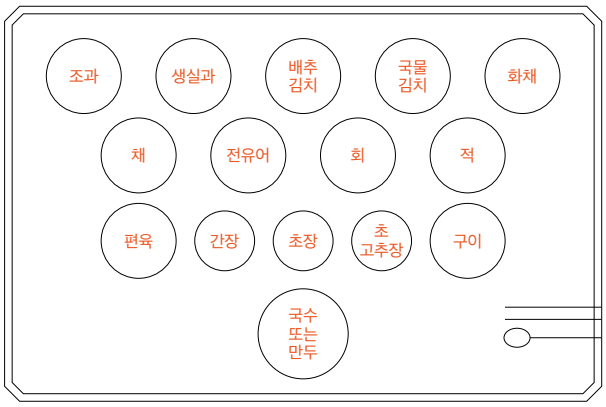
필자 박선주(朴宣注)

면상
麵床

정의 국수를 주식으로 하여 차린 상.

내용 면상의 주식으로는 온면(국수장국), 냉면, 골동면(비빔국수) 등이 오른다. 냉면은 날씨가 추운 북부지역에서 즐겨 먹던 음식이다. 메밀가루를 반죽하여 국수틀에 넣어 뽑고, 국수틀 아래에 펄펄 끓는 물솥 속으로 떨어지면서 삶아낸 국수를 찬 육수나 동치밋국에 말아 먹는다. 비빔국수는 국수에 국물 없이 생선회를 고명으로 얹어 맵게 비벼서 뜨거운 육수를 마셔 가며 먹는다. 온면은 메밀국수 국물로 뜨거운 육수를 붓고 고명을 얹는다. 국수장국은 마른 밀국수를 끓는 물에 삶아 건져서 뜨거운 장국으로 여러 번 토렴해 낸 다음 장국을 붓고 고명을 얹은 국수이다. 육수를 쓰지 않고 멸치로 국물을 내서 사용한다. 잔치에 주로 사용하는 국수장국이지만 언제부터인지 잔치국수라고 부른다.

면상을 차릴 때 부식으로는 1. 배추김치, 나박김



면상 반배도

치, 2. 생채, 3. 잡채, 4. 전, 5. 편육, 6. 찜, 7. 회, 8. 청장·초장·새우젓국, 9. 각종 떡류, 10. 식혜·수정과·화채, 11. 과일 등을 함께 올린다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』의 자궁진어상에는 12기의 음식이 놓였다. 야다소반과夜茶小盤果의 면상을 보면 다음과 같이 차렸다. 1. 각색 인절미 병 1기(5촌), 2. 면 1기, 3. 다식과 1기(5촌), 4. 각색 당1기(4촌), 5. 조란·율란 1기(4촌), 6. 생리 1기, 7. 각색정과 1기(2촌), 8. 수정과 1기, 9. 별잡탕 1기, 10. 금중탕 1기, 11. 각색전유화 1기, 12. 연저증 1기, 13. 청 1기, 14. 초장 1기, 상화 6개를 올렸다.

『시의전서是議全書』의 입맷상에는 1. 국수, 2. 숙육, 3. 전유어, 4. 찜, 5. 수란, 6. 탕평채, 7. 정과, 8. 생실과, 9. 숙실과, 10. 장김치, 11. 초장을 올린 것으로 나타난다. 신설노상에는 1. 신설노(신선로), 2. 장국, 3. 사시였다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』의 국수상은 봄철에는 1. 국수, 2. 나박김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 송편, 7. 갖은 편, 8. 경단이 차려졌다. 여름철에는 1. 냉면, 2.김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 증편, 7. 갖은편, 8. 경단이 올려졌다. 가을철에는 1. 국수장국, 2. 김치, 3. 편육, 4. 전유어, 5. 잡채, 6. 유밀과, 7. 갖은편, 8. 약식을 올렸다.

『조선요리朝鮮料理』의 여름철 국수상은 1. 냉면, 2. 소주온미燒酒溫米 3. 전복회, 4. 어만두, 5. 겨자채, 6. 마른안주(육포, 오징어포, 실백), 7. 약주, 8. 오이소박이, 9. 양배추·도마도, 10. 슈크림, 11. 홍차, 12. 과일(포도, 참외) 등이었다.

특징 및 의의 시대에 따라, 신분에 따라 면상의 규모가 다르다. 차림도 다양하다. 1940년대에 들어서면 면상에 양배추·토마토·슈크림·홍차 등을 올린 것으로 보아 서양 외래 음식이 유입되었으며, 이에 따라 올리는 찬품도 그때그때 달랐음을 알 수 있다.

참고문헌 園幸乙卯整理儀軌, 조선요리(손정규, 일한서방, 1940), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

면천두견주
沔川杜鵑酒

정의 충청남도 당진의 면천면의 아미산 진달래꽃을 넣어 빚는 지역 토속주이자 대표적인 봄철 가향주.

내용 진달래술, 곧 두견주杜鵑酒는 도화주와 더불어 봄철을 대표하는 절기주이자 화류놀이의 상징이었다. 면천두견주는 진달래꽃의 '아지라인' 성분으로 인해 항산화 효과가 있다. 또 각종 유기산과 비타민, 미네랄 등 여러 가지 영양소가 다량 함유되어 있어 혈액순환 촉진과 피로 해소에 특별한 효과를 나타낸다고 한다. 조선시대 문헌『규합총서閨閤叢書』등 여러 문헌에 등장하는 두견주는 멥쌀가루를 이용한 범벅으로 밑술을 빚고 덧술은 멥쌀과 찹쌀고두밥을 각각 찐 후 끓는 물을 부어 진고두밥을 만들어 사용하고, 진달래꽃은 술독에 먼저 안치거나 고두밥과 함께 켜켜로 안치는 공통점을 찾을 수 있다. 하지만 면천두견주는 문헌 기록의 두견주와는 원료의 종류, 가공 방법 및 제조법 등에서 많은 차이를 나타내고 있다. 이는 특히 오랜 세월 세대를 거치면서 일어날 수 있는 자연스러운 변화로 이해해야 한다.

면천두견주처럼 사계절 술을 빚어야 하는 경우, 밑술을 고두밥으로 하여 술을 빚게 되면 우선 알코올 도수가 높은 술을 얻을 수 있어 유리한 점이 많다. 지금과 같이 냉장고나 저온창고 같은 시설과 설비가 없던 시절에 저장과 보관에 유리한 도수 높은 술을 필요로 했을 것이고, 그 방법으로서 고두밥으로 밑술을 빚고 덧술에도 고두밥과 누룩을 사용하게 되었을 것으

로 여겨진다. 이는 과거 두견주법과 같이 밑술 제조에서 범벅으로 할 경우 자칫 실패율이 높다는 것을 경험으로 터득하게 되었고, 좀 더 간편한 방법을 강구하게 되었을 것이라는 추측을 할 수 있다. 면천두견주는 드물게 두 차례에 걸쳐 찹쌀을 사용한다. 알코올 도수가 높은 술에 있는 단점, 곧 거칠고 쓴맛을 줄이고 부드러운 맛을 부여하기 위한 방법인 것이다.

두견주나 도화주 등 대개의 가향주加香酒 제조 과정에서 보듯 부재료인 꽃은 주머니에 담아 술 위에 띄우거나 술밑과 함께 켜켜로 안치는 것을 기본으로 한다. 그러나 면천두견주는 꽃을 직접 버무려 넣는 법을 도모함으로써 약효도 높이고 있다는 점에서 매우 합리타당한 양주법을 빌려 오고 있다. 면천두견주는 박승규를 1대 기능보유자로 하여 국가무형문화재 제86호로 지정하였으나, 박승규의 갑작스러운 사망으로 현재는 마을 단위의 면천두견주보존회가 설립되어 그 기능을 보유, 전승 보존 활동과 함께 상품화되어 인기를 끌고 있다.

특징 및 의의 면천두견주는 천 년 넘게 이 지방의 토속주로 전승되어 왔다는 사실에서 무엇보다 큰 의미를 찾을 수 있다. 특히 면천두견주의 복원 과정에서 전래 설화와 관련한 복지겸卜智謙이라는 인물은 물론 특히 안샘과 아미산 진달래, 은행나무가 현재까지도 실존한다는 사실로서 면천두견주만큼 완벽한 스토리를 갖춘 술도 드물다는 점에서 의미가 있다 하겠다.

참고문헌 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 면천두견주(국립문화재연구소, 2005), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982), 한국의 전통민속주(박록담, 코리아쇼케이스, 2007).

필자 박록담(朴碌潭)

멸치

정의 청어목 멸칫과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라 전 해역과 태평양·대서양·인도양의 대륙붕에서 두루 서식한다. 멸치는 전 세계에 여덟 종류가 있다. 한국 연안에서 잡히는 멸치는 태평양산 멸치라 하여 퍼시픽 앤초비Pacific anchovy이다. 우리나라에서 잡히는 퍼시픽 앤초비는 겨울에 일본, 중국 등 먼 바다에 머물다가 봄에 연안으로 몰려온다.

멸치는 연안과 외양의 표층에 무리 지어 다니면서 아침에는 5*m*층 내외, 낮에는 10*m*층 내외, 밤에는 거의 표층에서 생활한다. 부화한 지 1년이면 어미가 된다. 수명은 2년 정도이며, 최대 18*cm*까지 자란다. 알은 타원형의 분리 부성란이며, 플랑크톤을 먹이로 한다. 멸치는 먹이사슬에서 중간자 역할을 하며, 해양생태계에서 매우 중요한 위치를 차지한다.

『자산어보玆山魚譜』는 멸치를 추어鰍魚, 멸어蔑魚라 하였다. '업신여길 멸蔑' 자에서 알 수 있듯 과거에는 변변찮은 물고기로 여겼다. 국이나 젓갈을 담고, 말려서 각종 양념으로도 사용하고, 물고기 미끼로 사용한다. 선물용으로는 천한 물고기라 기록하고 있다. 이러한 기록으로 보아 조선시대에 멸치젓갈을 만들었음을 알 수 있다. 말려서 각종 양념을 만들었다고 했으니 오래전부터 멸치를 국물용으로 이용했을 가능성이 있다. 『우해이어보牛海異魚譜』는 멸아鱴兒, 말자어末子魚로 기록하고 "일부는 생선으로 먹고, 일부는 말려서 먹는다."라고 하고 있어 조선시대에 건멸치를 먹었음을 알 수 있다.

멸치는 주로 남해안에서 대량으로 어획한다. 대형선단을 이뤄서 잡는 권현망 어업이 우리나라 멸치 어획량의 절반 이상을 차지한다. 권현망 어선은 주로 남해안 경상남도 지역에서 조업을 하며, 잡는 즉시 가공선으로 옮겨 선상에서 삶아 육지로 이동하는 기업형 어업이다. 이 외에 그물망을 둥글게 감싸서 포획하는 양조망 어업, 멸치 어군을 함정으로 유인하여 잡는 정치망 어업, 큰 멸치가 그물망에 꽂히도록 하여 잡는 유자망, 물살이 센 곳에 대나무로 가두리를 설치하여 물살에 떠밀려 들어오는 멸치를 잡는 죽방렴 어법 등 30여 가지의 다양한 어업 형태로 어획하고 있다.

『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에는 한 그물로 만선하는데 어민이 멸치를 즉시 말리지 못하면 썩으므로 이를 거름으로 사용한다고 하였고, 건멸치는 날마다 먹는 반찬으로 삼는다고 하였다. 회로 먹을 수





멸치 | 국립민속박물관

도 있고 구워 먹을 수도 있고 말릴 수도 있으며, 기름을 짜기도 한다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』 역시 멸치는 모래톱에서 건조시켜 판매하는데 우천으로 미처 말리지 못하여 부패할 때는 거름으로 사용한다고 했다.

멸치는 보통 대멸(7.7㎝ 이상), 중멸(4.6~7.6㎝), 소멸(3.1~4.5㎝), 자멸(1.6~3.0㎝), 세멸(1.5㎝ 이하)로 구분한다. 지역에 따라 더 세분하거나 단순화하여 분류하기도 한다. 대멸은 국물용, 젓갈, 액젓, 회, 조림, 튀김, 소금구이 등으로 먹는다. 유자망으로 어획한 대멸은 곧장 살만 발라내어 초고추장, 미나리 등 각종 채소와 함께 버무려서 멸치회로 먹는다. 멸치회는 부산광역시 대변항과 경상남도 남해의 미조항이 유명하다. 중멸은 고추장용·국물용으로 많이 이용되고, 가장 싼 멸치이다. 소멸·자멸·세멸은 볶거나 조려서 식탁에 오른다. 그중에서 세멸이 가장 비싸다.

특징 및 의의 멸치뼈는 인산칼슘으로 이루어져 있다. 이 화합물은 비타민D의 도움을 받아야 체내 흡수가 잘 된다. 비타민D는 생선내장에 많이 함유되어 있으므로 내장과 뼈를 함께 먹으면 칼슘 흡수율이 좋아진다. 머리부터 꼬리, 내장과 뼈까지 통째로 먹는 멸치는 건강음식으로 무엇과 비교해도 손색이 없다. 밑반찬에서 빠질 수 없는 멸치볶음과 젓갈, 국물용 육수, 김치의 감칠맛을 더해 주는 액젓 등 숨은 역할까지 생각하면 우리 식탁에서 멸치의 위상을 넘어서는 생선을 찾기 어렵다.

참고문헌 가거도 멸치잡이노래(나승만, 한국민속문학사전-민요, 국립민속박물관, 2011), 근대의 멸치, 제국의 멸치(김수희, 아카넷, 2015), 낚시꾼을 위한 우리 바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 남해의 보석 물건마을(국립민속박물관, 2013), 멸치 머리엔 블랙박스가 있다(황선도, 부키, 2017), 물고기가 왜?(김준, 웃는돌고래, 2016), 바다생물 이름풀이사전(박수현, 지성사, 2008), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 우해이어보(김려, 도서출판 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992).

필자 김창일(金昌一)

멸치젓

정의 멸치를 소금에 절여 삭힌 젓갈.

내용 멸치는 우리나라 전 연안에 서식하며, 봄에 연안에 들어왔다가 가을에 남쪽 바다로 이동하여 겨울을 보내는 작은 어종이다. 『임원경제지林園經濟志』에는 이추鱴鰍, 『자산어보玆山魚譜』에는 멸어蔑魚라고 하였다. 멸치는 19세기 초부터 우리나라 연안에서 대량으로 어획되면서 건멸치로 만들어지기 시작했고, 젓갈로도 담갔다. 멸치에는 단백질과 칼슘이 풍부하여 골다공증을 예방하고 어린이 성장 발육에도 좋다. 또한 멸치에 들어 있는 단백질과 칼슘이 소금을 만나 숙성 발효된 멸치젓갈에는 필수 아미노산인 라이신과 트레오닌이 들어 있으며, 곡류에 부족한 영양을 보충해 준다. 멸치젓은 새우젓과 더불어 우리나라에서 가장 많이 이용하는 젓갈이다. 특히 전라남도 목포 근처의 추자도 해역에서 나는 멸치젓이 유명하다.

멸치젓은 남해안 지방에서 많이 담근다. 봄에 잡히는 멸치는 주로 액젓을 만들고, 가을 멸치는 굵기 때문에 육젓으로 활용된다. 멸치젓을 담그려면 먼저 멸치를 물에 씻어서 물기를 뺀 후 소금을 고루 묻혀야 한다. 그다음 항아리에 멸치를 한 켜 놓은 뒤 소금을 뿌리고 다시 멸치를 넣고 소금 뿌리는 것을 여러 번 반복한다. 전체 소금량은 멸치양의 30% 정도면 적당하다. 맨 위에는 소금을 하얗게 얹어 멸치가 보이지 않도록 하고, 공기와 접촉하지 못하게 잘 밀봉한다. 젓갈 항아리의 뚜껑을 잘 덮어 시원한 곳에 두어야 하며, 멸치젓이 삭는 기간은 보통 여섯 달 정도가 알맞다. 완전히 잘 숙성된 멸치젓갈은 비린내도 없고



멸치젓 | 국립민속박물관

감칠맛이 난다. 이것을 멸치육젓이라 한다. 또 멸치젓갈을 오래 두면 위에 고이는 말간 젓국은 멸치액젓이라 한다. 주로 김치 담글 때 많이 넣는다. 진한 색과 비린내가 싫으면 잘 삭은 멸치젓을 냄비에 담고 물을 보태어 달인 뒤 면포에 밭아 맑은 젓국을 만들어 넣기도 한다. 특히 경상남도 남해안지역에서는 아직 덜 숙성된 멸치육젓의 건더기를 건져 뼈를 제거하고 양념한 것을 밥반찬으로 먹거나 잘게 다져서 풋고추, 파, 마늘을 다져 넣고 쌈장을 만들어 여름철 별미로 먹기도 한다.

제주도 지역에서는 멸치를 방언으로 '멜'이라 하며, 멸치젓갈을 '멜젓'이라 부른다. 예부터 봄철 서귀포 지역 앞바다에서는 대멸치 무리가 대량으로 잡혔고, 이것으로 젓갈로 만들어 일 년 내내 먹었다. 잔멸치 젓갈과는 맛과 먹는 방법이 다르다. 여름에는 콩잎에 넣어 쌈을 싸 먹고, 겨울에는 익혀서 데친 배추에 찍어 먹는다. 돼지고기 삼겹살 구이에 익힌 멜젓을 넣고 쌈을 싸 먹는 맛은 일품이다.

농경지가 부족하여 콩 농사를 짓기 어려운 전라도 도서지역에서는 봄에 멸치젓을 담갔다. 가을이 되면 말간 젓국은 따로 떠내고 건더기와 흐린 젓국을 솥에 퍼 담아 물과 소금을 넣고 펄펄 끓인 뒤 젓국을 천천히 걸러서 썼다. 이것이 '멸장'이다. 이것으로 육지의 콩으로 만든 간장 대신 나물을 무치고 국의 간을 맞추었다. 이 멸장을 멸간장, 어장魚醬이라고도 한다.

특징 및 의의 서울·경기 등 중부지역에서는 김치를 담글 때 담백한 맛의 새우젓을 주로 쓰지만 반면에 전라도와 경상도 일대 남부지역에서는 진한 맛의 멸치젓을 많이 쓴다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1(한복진, 교문사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김귀영(金貴榮)

명란젓

정의 명태의 알(명란)을 소금에 절인 염장품.

내용 명란을 먹기 시작한 것은 우리나라 대표 수산물인 명태가 많이 잡히기 시작하면서부터라고 할 수 있다. 명란은 명태의 알이며, 명태라는 이름은 1741년(영조 17) 『비변사등록備邊司謄錄』에 처음 등장한다. 『송남잡식松南雜識』에 "함경도 명천 사람 태 아무개가 북해에서 낚시로 잡았다. 크고 살찌고 맛이 좋아 명태라고 지었다."고 전한다. 명천의 명明과 태씨의 태太를 따서 명태로 이름을 붙였다. 명태는 황태·코다리·동태·생태 상태로 식용하며, 담백하고 고소한 맛이 일품이다. 알은 명란젓, 창자는 창난젓으로 가공되므로 버리는 것이 없는 생선이다. 조선 말 명태 어획량이 단연 수위를 차지하는 중요한 어업으로 성장하면서 명란젓이 등장하게 되었다. 명란젓이 문헌에 기록되기는 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에서부터이고 제조법은 1800년대 말에 간행된 것으로 추정되는 『시의전서是議全書』에 기록되어 있지만 어느 정도 분량의 소금을 넣어 만드는지는 구체화되지 않았다. 명태는 동해에서 잡히는 대표 생선으로, 당연히 동해안 지역에는 명란젓이나 창난젓 생산지로 유명한 곳이 많다.

『난호어목지蘭湖漁牧志』에 "명태의 알젓을 명란이라고 한다. 날것은 맛이 거칠고 담담하다."라고 하여 명란젓 유래가 소개되어 있다. 명란은 연근해에서 잡은 명태인 지방태와 북태평양 등 원양에서 잡은 명태인 원양태에서 채취한다. 원양태 명란의 경우 냉동과 해동을 거치면서 품질이 저하되지만 지방태 명란은 선어 상태의 명태에서 채취해서 냉장 상태로 공급하기

때문에 품질이 다소 우수하다.

최근에는 명태 생산량이 현격하게 줄면서 지방태로 명란젓을 담그는 경우는 매우 드물며, 대부분 원양태를 이용해서 담근다. 또한 러시아, 중국, 북한 등지에서 직접 가공된 명란을 수입하여 젓갈로 담근다. 명란젓을 만드는 전통 방법은 터지지 않은 싱싱한 명란을 골라 소금물에 씻어 채반에 건져 물기를 뺀다. 다진 마늘, 고춧가루, 소금을 혼합하여 양념장을 만든다. 이 양념장을 준비한 명란에 고루 발라서 항아리에 차곡차곡 담는다. 항아리 맨 윗부분의 명란이 보이지 않을 정도로 양념을 넉넉히 얹은 다음 뚜껑을 덮어서 이주일 정도 익히는 것이다.

명란젓은 오늘날 우리 밥상에 가장 자주 오르고, 다양한 음식에 적용되는 고급스러운 젓갈의 하나이다. 따뜻한 밥과 참기름을 넣은 명란젓이야말로 멋진 음식궁합이라 할 수 있다. 또한 젓국찌개로 끓여 먹기도 하며 다양한 음식의 고명으로, 최근에는 빵이나 파스타와 같은 서양요리 재료로도 이용되고 있다. 한국의 캐비아라 할 수 있는 명란젓은 1949년에 '멘타이코明太子'라는 이름으로 소개 되었다. 한국음식이지만 일본에서 다양한 형태로 제조되어 대중 반찬으로 이용되고 있다. 일본에서도 특히 후쿠오카가 지역 특산품으로 유명하다.

특징 및 의의 명란젓은 특유의 알 씹히는 식감에 적당히 씁쓸하고 짭조름하면서도 감칠맛이 도는 등 매우 맛있다. 명란은 단백질과 비타민E가 다량 함유되어 있어 건강에도 유익하다. 지방산 조성을 살펴보면 포화지방산이 26.3%로 낮고 불포화지방산 중 오메가3 계열의 고도불포화지방산 비율이 41.9%로 다른 젓갈보다 높아 시력 보호는 물론 점막 보호와 피부 건강에 효과가 좋다. 명란젓은 염 농도가 7~10%로 타 젓갈보다 낮기 때문에 저장성이 좋지 않지만 웰빙 식단을 추구하는 시대 흐름에 맞추어 지속해서 식염량을 줄이면서 소비자 기호에 맞고 저장성도 갖춘 저염 명란젓을 개발하여 상품화하고 있다.



명란젓 | 국립민속박물관

참고문헌 3대가 쓴 한국전통음식(황혜성 외, 교문사, 2014), 면역활성 유산균과 유자추출물을 이용한 기능성 저염명란젓갈의 개발연구(연세대학교, 농림축산식품부, 2013), 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 식품동의보감(유태종, 아카데미북, 2001), 우리음식문화이야기(김상보, 북마루지, 2013), 젓갈(이미화·공윤조, 김영사, 2004), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015).

필자 한진숙(韓進淑)

명태
明太

정의 대구과의 바닷물고기로, 한국인이 가장 즐겨 먹는 물고기의 하나.

내용 명태明太는 얼린 것은 동태凍太, 말린 것은 북어北魚, 싱싱한 생물은 생태生太, 꾸들꾸들하게 반쯤 말린 것은 코다리, 얼렸다 녹였다를 반복해서 노랗게 말린 것은 황태黃太, 명태의 새끼를 '노가리'라고 한다. 그러나 명태를 부르는 명칭은 잡는 시기와 방법, 장소, 건조, 가공, 크기, 포장에 따라 다양하게 부가되어 그 수가 백 가지에 이를 정도라고 한다.

명태 한 마리는 버릴 것이 없는 생선이다. 그만큼 명태의 부위별 해체는 매우 중요한 작업이다. 명태 중에서도 가장 귀한 대접을 받는 것이 명란(명태의 알)과 창난(명태의 창자)이다. 명태 가공법에는 몸통을 가공하는 건조법과 알 및 내장을 저장·가공하는 염장법이 있다. 먼저 건조법은 잡아온 명태를 할복하여 명태 코를 걸어 덕장에 말리는 것을 말한다. 이때 말리는 방법에 따라 명태는 황태, 먹태, 깡태, 코다리 등 여러 종류로 나누어지게 된다. 염장법은 장기간 변질되지 않게 하기 위해 소금에 절여서 저장하는 주 방식으로 하여 내장과 알을 가공하였다. 그 밖에 소금, 밥, 엿기름과 함께 식해食醢를 만들어 저장하였다.

젓갈이 물고기와 소금만 첨가한 것이라면 식해는


생태


황태


나무에 건 북어

명태 | 국립민속박물관

물고기와 소금, 밥을 함께 넣은 보존식품이다. 식해는 주로 명태를 잡은 동해안의 함경도, 강원도, 경상도에서 발달했다. 강원도의 식해는 6·25전쟁 이후 널리 알려지게 되었다. 그중 명태밥식해는 잘 말린 명태살에 밥이나 찰밥을 섞어 양념을 해서 만든 것이고, 명태포식해는 명태포에 채 썬 무와 엿기름 및 쌀밥을 함께 넣고 고춧가루, 설탕, 소금 등 양념을 하여 만든 것이다. 이때 날명태나 다른 생선을 넣어 버무리기도 한다. 강원 지역 김장은 명태를 김치에 넣어 시원한 맛을 내기도 한다. 명태를 이용한 김치 종류에는 생태김치, 명태속대김치, 명태아가미깍두기, 창란젓깍두기가 있다. 그 외 동태살만두, 명태죽(이유식), 명태순대, 명태알밥, 명태보풀자반 등 명태를 활용한 다양한 음식이 있다. 명태로 만드는 다양한 음식을 정리하면 다음과 같다.

명태를 이용한 음식

젓갈	명란젓, 창난젓, 명태모젓, 명태대가리젓, 명태아가미젓, 명태고지젓, 명태눈젓
식해	명태식해, 명태포식해, 노가리식해, 동태식해, 북어식해, 명태대가리식해, 명태눈식해, 명태알식해, 마른명태식해, 명태아가미식해
김치	생태김치, 명태속대김치, 명태아가미깍두기, 창난젓깍두기
국·찌개	명태국, 명태매운탕, 명태지리. 명태무왁찌개, 명태완자탕, 생태모듬찌개 , 명태알탕, 명태전골, 명태두부탕, 명태시래찌개, 명태김치찌개, 풋배추명태찌개, 두부명태알찌개, 명태대가리 김치찌개, 마른명태 가두배추찌개, 마른명태 두부찌개, 마른명태 더덕찌개, 마른명태조개찌개, 명태고지두릅지개, 절인 명태풋배추찌개, 명태통졸임찌개, 감자명란젓찌개, 명태알찌개, 명태풋고추장찌개, 마른명태장찌개, 명태고지젓파찌개, 명태두부장찌개
포	명태포
무침	북어채무침, 명태알무침
회	명태회, 명태데친회
구이	황태구이, 북어양념구이, 명태양념장구이, 명태기름구이
찜	황태콩나물찜, 명태알찜, 명태양배추찜, 명태찜, 명태풋고추찜, 명태찹쌀완자찜
전	명태전, 명태표고전, 명태완자, 명태꽃전, 명태김전, 명태삼색전
튀김	명태김말이, 명태튀김, 명태탕수, 명태깨묻힘튀기, 명태땅콩묻힘튀기, 닭알명태쌈튀기, 명태완자튀기,
조림	명태조림, 명태토란조림, 명태약산적조림, 명태두부주머니조림, 튀김명태조림, 마른명태조림, 마른명태풋고추조림, 명태고추소박이조림, 명태장과
볶음	마른명태볶음, 마른명태조개볶음, 튀긴명태버섯볶음, 튀긴명태두부볶음. 명태완자두부볶음, 명태고추볶음, 명태닭알볶음
기타	동태살만두, 명태죽(이유식), 명태순대, 명태알밥, 명태보풀자반

특징 및 의의 명태는 예부터 한국인이 즐겨 먹은 물고기이다. 서유구는 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서 "명태는 청어와 함께 우리나라 해산물 가운데 가장 많이 유통되었는데, 그 이유는 명태가 달고 독이 없어서 속을 따뜻하게 만들고 원기를 북돋아준다."라고 하였다. 또한 그는 「북쪽 바다 어종에 대한 기록」이란 글에서는 명태 쓰임을 "깊은 산속 험한 골짜기나, 궁벽하고 후미진 시골이라도 손님을 대접하거나 조상에게 제사 지낼 때 꼭 명태를 쓴다. 시원하게 뚫린 큰 도로나, 울타리가 빽빽한 골목일지라도 술안주나 반찬으로 꼭 명태를 마련해 둔다. 서울과 시골, 빈부와 귀천 등에 관

계없이 명태를 쓰지 않음이 없다."라고 밝혔다. 이런 이유에서 '맛이 있기로는 청어가 으뜸이고, 많이 먹기로는 명태가 으뜸이다'라는 옛말이 생겨났다.

서해 조기, 남해 멸치, 동해 명태라는 말이 있듯 명태는 우리 민족이 가장 즐겨 먹고 많이 잡은 생선 중 하나이다. 19세기 말경 명태는 이미 한국 제1의 생산량과 어획량을 올린 생선으로, 동제, 고사, 제사, 굿, 안택제, 혼례, 장례, 상량식 등 다양한 의례 필수 품목으로도 이용되고 있다. 누구나 손쉽게 구할 수 있는 보편화된 대중 물고기이기에 각종 의례에도 사용된 것이다. 즉 일상의 물고기가 제례에서는 신성한 제물로 승화된 것이다. 이런 전통은 이미 조선시대에서 시작하여 오늘날까지 전승되고 있는 셈이다. 명태가 가난한 집에서도 제수용으로 사용할 수 있었던 것은 당시 명태가 전국으로 대중화되었기 때문이다.

명태는 10년 전부터 지구온난화와 무분별한 어획으로 인해 개체 수가 급격하게 줄어 현재 남한의 동해안에서는 명태가 사라졌다. 명태는 이제 백성의 물고기가 아니다. 현재 우리가 먹고 있는 명태는 대부분 러시아산으로, 우리 바다 명태는 거의 존재하지 않는다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 강원도의 민속과 음식(윤덕인, 비교민속학31, 비교민속학회, 2006), 명태식해의 제조방법과 숙성조건에 관한 연구(신승미, 동아시아식생활학회지14-6, 동아시아식생활학회, 2004), 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 문과 상징(정연학, 시월, 2009), 종가의 제례와 음식2~16(국립문화재연구소, 2003~2008).

필자 정연학(鄭然鶴)

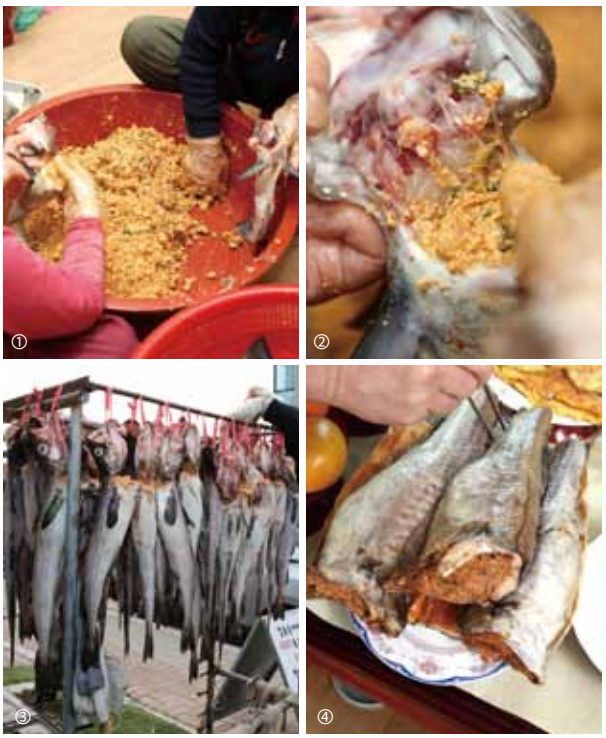
명태순대

정의 명태의 배를 가르지 않은 상태로 뼈와 내장을 들어내고 각종 재료를 섞은 소를 찌거나 구워 낸 동해안 북부지역 겨울 절식.

내용 순대란 본디 소나 돼지 창자에 각종 재료의 소를 넣어 익힌 음식을 말하지만 비슷한 형태로 만들어지는 음식의 통칭으로 사용되는 경향이 있다. 명태순대 역시 창자 대신 명태를 사용하는 것 외에는 같은 방법으로 만들어진다.

깨끗이 씻은 명태는 아가미를 벌려 내장과 등뼈를 발라 꺼낸 뒤 소금을 뿌려 둔다. 소의 재료는 경우에 따라 다르다. 데쳐서 썬 숙주와 배추, 다진 돼지고기, 물기를 빼 으깬 두부, 잘게 썬 김치, 다진 파와 마늘, 소금, 후추 등을 버무려 만든다. 경우에 따라 게살을 발라 섞거나 명태 내장을 익혀 다져 넣기도 한다. 완성된 소를 명태 속에 눌러 넣고 끈을 달아 집 밖에 널어 두면 겨울 추위에 얼었다 녹았다를 반복하면서 명태 살 속으로 소의 양념이 배어들게 된다. 명태순대를 먹을 때는 솥에 넣어 찌거나 약한 불에 타지 않도록 구운 뒤 적당한 크기로 썰어 양념장을 곁들인다.

오늘날 동해안 지역 명태는 거의 사라졌으나 과거에는 우리나라 동해안 해역에서 흔히 잡히던 어종이었으므로 명태 자체가 비싼 식재료는 아니었을 것이다. 그러나 속에 채워 넣는 소의 재료들은 평상시에 흔히 먹을 수 있는 것들이 아니었기에 명태순대는 역시 귀한 대접을 받은 음식이었다. 강원도 속초 청호동에 거주하는 함경도 출신 실향민들의 기억에 의하면 명태순대는 추운 겨울날 정성스레 만들어 덕장에 걸어 두었다가 설날 차례상에 먼저 올린 후에야 맛볼 수 있었던 음식이었다고 한다.



명태순대 | 강원 속초 | 2014 | 국립민속박물관

겨울철 음식인 만큼 만들어 놓은 명태순대의 보관도 그리 어려운 일이 아니었지만, 소를 만들 때 명태 내장을 섞은 경우 맛이 쉽게 변할 수 있다. 특히 명태의 간은 기름진 부위로, 소를 만들 때 함께 넣으면 감칠맛을 내지만 보관 기간이 길어지면 기름기가 산화하여 맛과 향을 변질시키는 경향이 있다.

특징 및 의의 명태순대는 동해안 북부지역 출신 실향민들에 의해 휴전선 이남의 동해안 지역에 정착된 음식이다. 한때 이 지역 식당에서 어렵지 않게 찾아볼 수 있었지만 동해안 명태 어획량의 급감과 함께 만드는 횟수도, 만들 수 있는 사람도 줄어들었다. 현재는 고성과 속초 등지의 몇몇 음식점에서 맛볼 수 있는 정도이다. 원래 북쪽 음식인 만큼 북한에서는 여전히 명맥이 유지되고 있으며, 고급 요리로 대접받기도 한다. 평양시 보통강구역에 위치한 고급 음식점 안산식당의 차림표에도 '조선명료리'로 '명태순대찜'을 소개하고 있다.

참고문헌 모래위에 세운 터전, 속초시 청호동(국립민속박물관, 2014), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김창호(金昌鎬)

모싯잎송편

정의 불린 멥쌀에 삶은 모싯잎을 넣고 가루로 빻은 뒤 익반죽하여 떡반죽 속에 소를 넣고 오므려서 송편 모양으로 빚어 찌는 떡.

내용 모싯잎송편은 경상도와 전라도 지역 향토음식이다. 『한국음식대관』에 "모시잎을 삶아 찧은 것을 섞어 반죽한 멥쌀가루에 밤·깨 등의 소를 넣고 송편으로 빚어 찐 것이다. 모시의 초록색 물이 송편에 물들어 색이 아름답고 질감도 좋다."고 하였다. 『한국의 전통향토음식』에 "전라도 지방에서는 노비송편에 모시잎을 넣고 노비송편을 만들어 모시잎송편이라고도 하였다. 이는 농사일을 시작하기 전 한해 동안 농사일을 잘 해 달라는 의미로 노비들을 위로하고 격려하기 위함이었다. 옛날에는 2월 초하루 중화절을 노비일奴婢日(머슴날)이라 하여 집안에서 부리는 노비들에게 흰쌀로 만든 노비송편을 나이 수대로 먹였다. 경상남도에서는 콩고물·양대콩·밤·대추를 소로 사용하여 쪄내어 참기름을 바르고 감잎에 싸서 내놓고 이를 모시송편이라고 한다."고 하였다. 모시풀은 저마苧麻라고도 한다. 우리나라에서는 고려시대 때부터 재배되어 왔으며, 7~9월에 나오는 모싯잎으로 모싯잎송편을 해 먹는다. 『동의학사전』에서는 "모시잎은 우리나라 남부지방에서 자라며 간경·폐경·비경에 작용한다. 열을 내리고 독을 풀며 피를 멈추고 어혈과 염증을 없앤다."고 기록되어 있다.



모싯잎송편 | 농촌진흥청

모싯잎송편 만드는 방법은 다음과 같다. 먼저 쌀을 깨끗이 씻어서 8~12시간 물에 불린다. 이것은 예부터 쌀은 '하룻밤을 담갔다가 떡을 하라'는 말을 따르는 것이며, 8시간 수침한 쌀이 떡의 품질 특성에 가장 좋다는 실험 결과도 이를 증명한다. 모싯잎은 끓는 물에 소금을 넣고 파랗게 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 짠다. 불린 쌀에 데친 모싯잎을 넣고 곱게 빻아 체에 내린 다음 끓는 물을 넣고 익반죽을 한다. 반죽을 많이 치대야 쫄깃쫄깃하고 맛이 있다. 거피팥이나 팥고물에 꿀을 넣고 소를 만들어 떡반죽 속에 넣고, 송편 모양으로 빚어 찜통에 쪄낸 후 찬물에 헹구어 참기름을 바른다. 모싯잎송편을 쪄낸 후 찬물에 헹구어 참기름을 바르면 쫄깃하고 떡이 쉽게 굳지 않는다. 모싯잎이 들어가서 색도 곱고, 쉽게 상하지 않는다. 소로 사용되는 재료는 거피팥고물이나 팥고물을 주로 사용하지만 밤, 깨, 콩, 대추 등을 사용하기도 한다.

특징 및 의의 모싯잎송편은 먹을 것이 없던 옛날에 볼품없는 떡이었으나 건강식에 대한 관심이 날로 증대해 가고 있는 요즈음에는 섬유질이 많아 배변 활동을 도와서 변비를 예방하고, 칼슘·마그네슘·칼륨이 풍부하여 뼈와 치아에 좋고 골다공증 예방에도 도움을 주는 등 건강식으로 이용되고 있다.

참고문헌 동의학사전(과학백과사전종합출판사, 1990), 수리취절편의 조리과학적 특성(김명희, 단국대학교 석사학위논문, 1993), 한국음식대관1(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 1998), 한국의 전통향토음식7-전남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤숙자(尹淑子)

몸국

정의 바다에서 채취한 식용으로 쓰는 몸(모자반)을 돼지고기 삶은 국물에 넣어 만드는 요리.

내용 제주도 지역 향토음식으로 대표할 만한 음식 중 하나가 몸국(모자반국)이다. 몸은 녹조류로, 섬이라는 특성상 제주도 어디에서든 바닷가에 가면 얻을 수 있다.

바다에서 채취한 몸은 바닷가 현무암 위에 걸쳐 말린다. 염분이 흡수되어 있으므로 오랫동안 말리더라도 상하지 않는다. 이것을 보관하였다가 집안에 대사가 생기면 꺼내 민물에 담가 둔다. 그러면 서서히 염분이 빠지면서 부피도 늘어난다. 만약 몸의 염분을 제대로 제거하지 않으면 바닷물로 간을 맞춘 듯이 몸국 국물이 짜면서 쓰다.

몸국을 끓일 때 더욱 맛있게 하려면 돼지내장 일부와 미역의 대가리 부분인 미역귀를 잘게 썰어 넣는다. 그러면 국물만 먹는 것이 아니기에 식감이 있다. 국물이 너무 맑다고 생각되면 메밀가루를 풀어 넣기도 한다. 대개 국물을 연하게 하여 먹는 것이 보통이지만 취향에 따라 걸쭉하게 만들어 먹는다. 이런 주변 재료가 들어가는 이유는 돼지고기 국물이 짙어 느끼하기 때문이다. 지방을 자주 섭취하지 못하던 과거 제주도 지역 사람들은 기름기가 뜬 국물을 그대로 먹었으나 요즘은 기름기를 빼고 신김치나 시래기를 넣어



몸국 | 농촌진흥청

먹기도 한다.

혼례나 상례를 치르기 위해서는 돼지를 도살한다. 돼지 도살은 아무나 할 수 있지만 죽은 돼지를 분해하는 일은 경험 있는 자가 맡는다. 돼지를 분해해서 큰 솥에 넣고 불을 넣어 삶는다. 그 사이에 남자들은 돼지간과 내장을 안주로 술을 나눠 마시며 대사에 협조할 계획을 세우기도 한다. 그동안 내장을 활용하여 순대를 만들고, 완성된 순대를 솥에 함께 넣어 삶는다. 돼지의 선지를 넣기도 한다.

이렇게 도살한 돼지의 뼈와 고기, 내장, 순대를 함께 넣어 삶으니 그 국물은 짙을 수밖에 없다. 고기가 적당히 익으면 건져내고, 뼈는 오래도록 삶는다. 그러니 돼지기름이 두껍게 뜬 국물은 다른 요리를 할 때 육수로 사용할 수 있지만 바로 먹기에는 느끼하여 비위가 상하기 마련이다. 이를 조화시키기 위해 넣는 채소에 해당하는 것이 몸이다. 미리 민물에 염분을 뺀 몸을 돼지고기를 삶은 솥에 넣어 끓이면 완성된다. 몸은 돼지고기 지방 흡수를 지연시켜 주는 기능을 한다. 돼지기름의 느끼함을 제거하기 위해 배추, 쪽파, 무, 양파, 풋고추, 마늘, 생강 등을 넣어 먹기도 한다.

해조류와 돼지기름이 섞인 국물은 조금 부드러워진다. 제주도 사람들은 단백질과 지방을 섭취할 수 있는 기회가 부족하기 때문에 돼지를 삶은 국물도 버리지 않고 음식으로 재생산하여 활용하였다. 햇몸을 돼지고기 삶은 육수에 넣어 갖은양념을 하면 몸국의 맛이 돼지기름과 해조류가 어울려 맛이 있다. 제주도 사람들은 이 맛을 '배지근하다'고 표현하며, 가장 맛있는 몸국이라는 의미로 '참몸국'이라 한다.

특징 및 의의 몸국은 바다에서 채취한 식용으로 쓰는 몸을 돼지를 삶은 국물에 넣어 만드는 요리로, 일상음식은 아니다. 제주도 지역에서 돼지를 삶는다는 것은 집안에 대사를 치른다는 의미이기 때문이다. 대사는 혼례나 상례처럼 집에 많은 사람이 찾아오는 일이 생겼다는 것을 의미한다. 손님이 찾아와서 그를 대접하기 위한 음식이니 특별한 음식이라 할 만하다.

참고문헌 섬사람들의 음식연구(문순덕, 학고방, 2010), 제주도음식(김지순, 대원사, 1998), 제주전통음식(제주특별자치도농업기술원, 2007), 한국의 전통향토음식10-제주(농업과학기술원, 교문사, 2008), 할망 하르방이 들려주는 제주음식이야기(허남춘 외, 이야기섬, 2015), 향토음식교재(제주도여성회관, 재승종합인쇄사, 1987).

필자 현승환(玄丞桓)

무

정의 김치·나물·국·조림 등 한국에서 가장 많이 사용하는 4대 채소 중 하나인 십자화과 초본식물.

개관 무의 한자 표기는 '노파蘆葩—내복萊菔—나복蘿蔔'으로 변해 왔다. 한글 표기로는 '댓무ᄉᆞ—댄무우—단무우—무우' 등의 표기를 거쳐 현재 '무'로 사용되고 있다. 순무는 '쉿무우—숫무우—순무우'에서 순무로 변화하였다. 오늘날 무라 하면 통상 나복을 뜻한다. 조선시대 음식에 활용된 무는 댓무, 순무, 당나복, 참무(진나복) 등이 있으나 용도를 달리하여 구분해 쓴 것으로 보이지는 않는다. 무는 배추, 고추, 마늘과 함께 한국인들이 가장 즐겨 먹는 채소 중 하나이다. 겨울철에도 노지 재배가 가능해 예부터 먹거리가 귀한 겨울을 날 수 있게 도와주는 중요한 채소 역할을 해 왔다. 가을에 수확한 무는 겨우내 움에 저장해 두고 먹었다.

내용 무의 원산지로는 지중해 연안, 중국, 중앙아시아, 인도, 서남아시아 등 여러 후보지가 주장되고 있다. 그만큼 무는 오래전부터 세계 각지에서 식용하는 채소류이다. 우리나라에서 식용하는 무로는 크게 순무(쉿무) 또는 무청蕪菁이라고도 하는 만청蔓菁과 댓무라고 하는 나복蘿蔔이 있다. 순무는 배추·유채와 기원이 같은 식물이며, 무와 같은 십자화과지만 조금 거리가 있다. 배추와 순무·댓무는 지역에 따라 달리 불리고 모양도 유사해서 중국, 일본, 우리나라 고농서 등에서 이를 구분하는 방법을 제시하곤 하였다. 중국 북위北魏의 문헌인 『제민요술齊民要術』에서는, "배추와 무[蘆菔]를 심는 방법은 순무[蕪菁]와 동일하다. 배추[菘菜]는 순무와 비슷하지만 털이 없고 크기가 크다. 방언方言에 순무이면서 자색꽃을 피는 것을 노복蘆菔(무)이라고 한다. 그러나 노복의 뿌리와 열매는 크다. 그리고 각角과 뿌리 잎을 모두 생식할 수 있으므로 노복이 순무는 아니다."라고 하여 순무와 무를 구별하였으며, 나복을 댓무라고 불렀다.

『동의보감東醫寶鑑』(1613)에 의하면 "무는 우리나라 곳곳에서 심을 수 있으며, 항상 식용이 가능한 채소이다."라고 할 정도로 무는 우리에게 매우 친근한 채소이다. 성현成俔의 『용재총화慵齋叢話』를 보면 지금의 동대문 밖 왕십리[往審坪]는 순무, 무, 배추 등을 심기에 알맞다고 하였다. 그래서인지 예부터 왕십리·뚝섬 등지는 배추와 무 밭으로 유명하였다. 우리나라에서 가장 유명한 무 산지는 전라남도 나주이다. 허균許筠(1569~1618)의 『성소부부고惺所覆瓿藁』(1611)에는 "나주에서 나오는 무가 배[梨]와 같이 달고 물이 많다."라고 하였고, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』는 우리나라의 이름난 물산을 소개하면서 나주의 무를 꼽았을 정도였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에 "나복은 댓무, 채복菜菔(노복蘆菔)이라 일컫는데 나주종자[羅州種] 무는 아주 크고 연하며 물이 많아 김치에는 적합하나 삶아 먹는 데는 적합하지 않다."라고 되어 있다.

우리나라에서는 주로 중국 화북 계통의 무가 오랫동안 재배되어 오면서 교잡이 용이했고, 그에 따라 다양하게 분화되어 왔다. 김치용 재래종으로는 서울무, 중국 청피무, 백양사무 등이 있었다. 뿌리가 작고 단단한 알타리무가 분화되어 총각김치용으로 사용되었다. 우리나라에서 사용하는 무는 크게 월동무·봄무·총각무·열무·일본무로 유형을 구분할 수 있으며, 여러 가지 품종이 재배되고 있다. 충청도 지역에서는 무수, 전라남도와 경상남도 지역에서는 무시, 경상북도 지역에서는 무꾸, 제주도 지역에서는 남삐라고 부른다. 경기도 이천 지역에는 게걸무, 인천 강화도 지역


무


조선무


순무

무 | 농촌진흥청

에는 순무가 지역특산 품종이다. 총각무와 이보다 크기가 조금 큰 초롱무 등은 품종 개량을 통해 새로이 식재료로 활용되는 품종들이다.

특징 및 의의 무는 김치, 국, 찌개, 나물, 찜, 생채, 숙채 등 거의 모든 음식의 재료로 활용되어 왔다. 아밀라아제와 디아스타아제를 포함하고 있어 민간에서는 소화제로 두부나 밀가루를 먹고 체했을 때 풀어 주는 용도로 흔히 사용되어 왔다. 또 무에 있는 효소가 당화작용을 해 주기 때문에 엿기름(보리싹)을 대신해 식혜와 엿을 만들 때도 쓰였다. 씨에서는 기름을 짜서 쓰기도 하였다. 『증보산림경제』에서는 날로 먹으면 기운을 내리고, 두부나 밀가루의 독을 억제하고, 연기에 중독되어 죽는 것을 치료한다고 하였다. 『농정회요農政會要』에는 평상시에 늘 먹으면 속을 통하게 해 주고, 마음이 편안하게 되며, 소갈증이 그치며, 심장과 배의 냉증을 없애고, 밀가루의 독을 풀어 준다고 기록되어 있다. 민간에서는 무가 갈증을 없애 주고, 즙으로 만들어 먹으면 기침과 지혈·소독·해열 작용을 하며, 삶거나 구워 먹으면 담증을 없애 주고, 토혈·천식을 고칠 수 있다고 해서 널리 이용해 왔다.

참고문헌 農政會要, 東醫寶鑑, 惺所覆瓿藁, 成形圖說, 五洲衍文長箋散稿, 倭韓三才圖會, 增補山林經濟, 한국언어지도(이익섭 외, 태학사, 2008).

필자 박채린(朴彩麟)

무김치

정의 무를 절였다가 물기를 뺀 다음 파, 마늘, 고추, 생강, 젓갈 등 김치 양념을 넣고 버무려서 숙성시킨 김치.

역사 무를 식재료로 활용한 역사가 오래된 만큼 이를 소금에 절인 짠지, 장에 절인 장아찌 형태로 오래전부터 식용해 왔을 것으로 추정된다. 김치에 관한 가장 오래된 기록인 이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 <가포육영家圃六詠>에도 무를 이용한 김치 내용이 기록되어 있다. 동절기에는 소금을 넣어 활용하고, 하절기에는 장을 활용한 김치였다. 현전 최고最古 조리서인 『산가요록山家要錄』에 무를 이용한 물김치가 나와 있다. 적어도 고려시대부터 물김치 형태의 무김치가 존재하였을 것이라는 추정이 가능하다. 파, 마늘 등 향신채소를 넣어 변패를 막은 여름철 나박김치와 겨울철 동치미는 현재까지도 만들어 먹고 있다. 우리나라 김치 변천사를 확인할 수 있는 주인공이다.

양념으로 버무린 무김치는 『소문사설謏聞事說』의 「청해菁醢」에서 처음 볼 수 있다. 크게 조각 낸 무에 달인 새우젓과 고춧가루를 넣어 만든 것으로, 깍두기의 원형에 가깝다. 무김치는 배추김치보다 더 오래전부터 먹어 왔고 배추에 비해 쉽게 구할 수 있으면서 절였다가 퇴렴하여 물기를 빼는 과정이 없기 때문에 김치로 만들기도 다소 쉽다. 또 양념을 거의 하지 않고 짠지 형태로 만들면 오랜 기간 두고 먹을 수 있기 때문에 서민과 하층민에게 더 친숙한 김치였다 할 수 있다.

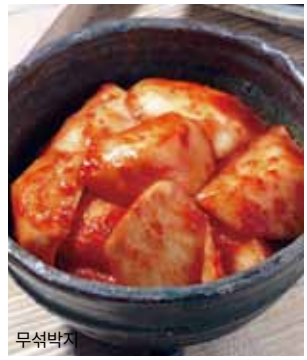
내용 무김치라 하면 통상 통무를 크게 썰어 만든 양념김치를 일컫는 말로 사용한다. 별도로 담그기보다 김장을 하면서 배추통김치 사이사이에 격지로 박아 두었다가 먹었다. 이때 무를 크게 썰어 넣으면 간을 조절하는 역할도 하고 무를 절였다가 양념을 굳이 따로 버무리는 수고를 하지 않아도 되기에 일거양득의 효과를 거둘 수 있게 된다.

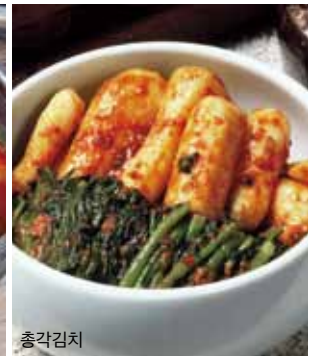
무가 김치 원료로 널리 쓰이다 보니 만드는 방법도, 부르는 이름도 다양해졌다. 자그마한 송송이, 깍두기부터 통무를 절단하지 않고 그대로 담근 통무김치까지 모두가 무김치로 불리므로 무김치는 사실상 주재료가 무엇인지를 나타내는 하나의 대분류 유형이라 할 수 있다. 즉 무김치는 주재료를 구분의 기준으로 붙여진 이름일 뿐 무의 품종 및 크기와 무청의 사용 여부나 국물 및 양념 유형, 무를 써는 방식에 따라 부르는 이름이 분화되어 있다. 무김치는 다음과 같이 하위 유형 사례를 몇까지 꼽아 볼 수 있다.

- 국물 취식이 주목적인 경우: 동치미(싱건지), 나박김치, 물김치/짠지
- 무를 건조시킨 경우: 무말랭이김치(골곰짠지)
- 무청까지 첨가한 경우: 무청김치, 검들김치, 총각김치(달랑무김치)
- 무를 자르는 형태와 크기가 다른 경우: 통무김치, 깍두기(알무깍두기, 채깍두기), 비지미, 무섞박지, 나박지, 비늘김치, 알무김치, 빠개지, 채(칼)김치
- 무 품종별 경우: 알타리무김치(총각김치), 초롱무김치, 게걸무김치, 순무김치, 열무김치

여기에 더하여 배추김치와 마찬가지로 무슨 젓갈로 담갔느냐에 따라 똑같은 김치의 이름이 다시 굴깍두기, 곤쟁이젓무김치, 순무밴댕이젓김치 등과 같이 세분화된다.

무김치는 김장배추김치 사이에 박아 두었다가 먹는 곁다리 김치이기 때문에 쪽박지 또는 섞박지무라는 별칭이 있는 만큼 개별 조리법이 따로 존재하지는 않는다. 다만 무를 이용한 김치제법이 지역마다 집안마다 매우 다르다. 이북지역의 경우 무가 단단해서 잘게 썰 수 없다 보니 큼지막하게 채를 쳐서 채김치를 만들어 먹었다. 강원도 지역의 경우 무와 오징어를 채쳐서 채김치를 만들며, 깍두기 형태로 만들 때는 서거리(명태아가미)를 넣어 만든다.


무섞박지


총각김치

무김치 | 한국의맛연구회

경기도 이천 지역에서는 게걸무라는 특산무로 무김치를 만든다. 게걸무는 육질이 단단해서 몇 년이 지나도 무르지 않는다. 특히 입맛이 없는 여름철에 입맛을 돋워 준다. 소금에 절여서 땅에 묻었다가 겨울을 지난 후에 먹을 수 있다. 겨울이 지난 후에 꺼내 먹으면 맛이 시원하고 상큼하다. 매운맛이 강하기 때문에 김치를 담갔을 때 오래 삭혀서 먹는 것이 좋다. 짠지를 담가 여름에 먹기도 한다. 이천게걸무김치는 김장이 끝난 뒤 담가 먹는 장아찌에 가까운 김치로, 게거리김치라고도 한다. 강화도는 수분이 적은 순무에 밴댕이나 황석어젓갈을 넣어 순무김치를 담그면 큰 무를 길이로 절단해서 만든다고 하여 빠개지로 부르는 경우도 있다. 제주도 지역에서는 무를 남삐라 하며 무청까지 달린 채로 남삐김치를 담근다. 경상도 지역에는 무를 이용한 김치가 많다. 도마에서 썰지 않고 무를 손에 쥐고 바로 그릇 위에서 돌려가며 비져 썰었다고 해서 비지미(삐지미)라고 부른다. 모양이 들쭉날쭉하고, 크기도 크다. 무만으로 김치를 담그는 경우가 많지 않다 보니 다른 부재료 없이 무나 배추 한 가지만으로 담근 김치를 홀아비김치라 부른다. 비지미가 대표 홀아비김치에 속한다.

특징 및 의의 무김치는 소금만 넣어 절인 짠지부터 비늘형태로 소를 넣어 만든 고급 김치까지, 때로는 물김치나 양념김치로 각자 경제 사정과 용도에 따라 다양한 만듦새가 가능하고 쉽게 구할 수도 있고 저장 기간도 길어서 김치 중에 가장 오랫동안 사랑받아 온 김치라 할 수 있다. 과거에는 만드는 방식에 따라 다양한 형태

의 무김치가 있었고, 용도가 다양하고 활용도가 높다 보니 특정 음식과 어울리는 무김치가 별도로 발달하기도 하였다. 통영의 충무김밥은 오징어무침과 함께 딸려 나오는 무김치(삐지미)로 유명해졌다. 설렁탕집에서는 커다란 무김치, 냉면집에서는 새콤한 식초가 가미된 얇은 무김치가 반드시 곁들여져 나온다.

참고문헌 謏聞事說, 增補山林經濟, 도사리와 말모이-우리말의 모든 것(장승욱, 하늘연못, 2010), 무김치에 대한 역사적 고찰(조우균, 한국식생활문화학회지25-4, 한국식생활문화학회, 2010), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 여름철 떨어진 입맛 돋우는 이천 게걸무(농촌여성신문, 2015.2.27).

필자 박채린(朴彩麟)

무나물

정의 무를 가늘게 채 친 다음 생채인 경우 고춧가루·다진 파·마늘·소금·식초 등으로 버무리고, 숙채인 경우 들기름을 두르고 볶음 팬에 볶다가 물을 조금 붓고 소금으로 간을 한 반찬.

내용 무는 워낙 종류가 많고 맛도 다양하다. 『농정회요農政會要』에서는 『산림경제山林經濟』를 인용해 무(나복蘿蔔)는 어디나 있으며 북쪽 땅에 더 많이 난다면서 상이한 종류의 무를 설명한다. 하지만 나물을 만드는 무는 채를 칠 수 있을 정도로 몸집이 좋은 조선무여야 한다. 생채와 숙채 외에 시래기로도 불리는 무청나물은 숙채 무나물과 함께 정월대보름 나물 목록에도 오른다. 또한 함경도에서 제주도까지 한반도 전역의 제사와 고사, 잔칫상에 삼색 혹은 오색나물 등 나물 접시의 기본이 되는 필수 품목이기도 하다. 전국 각 지역에서는 비빔밥 고명으로 오르는 대표 나물로 꼽힌다. 한편 채 썬 쇠고기와 정갈하게 볶은 무나물은 왕실과 양반가 밥상에 자주 오르던 반찬이기도 했다.

이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 시詩 <가포육영家圃六詠>에 집에서 기르는 여섯 가지 채소 중 하나인 무로 만든 무김치와 무장아찌가 등장하니 아마도 무나물 역시 고려시대 밥상에 오르던 반찬이었을 가능성이 있다. 『향약구급방鄕藥救急方』도 같은 무렵 간행된 것으로, 여기 수록된 무[蘿蔔]는 "오장의 나쁜 기운을 씻어 체기를 가라앉히고 속을 따뜻하게 하여 설사도 다스리는 고마운 약재라, 약선藥膳 재료로도 꼽힌다. 『본초강목本草綱目』에도 무의 생즙은 소화를 촉진하며 매운맛은 열을 내려 속을 가라앉히고 해독 작용으로 독성을 풀며 숙취를 해소하는 효과가 있다."라고 기록되었다.


무생채 | 농촌진흥청


무숙채 | 국립민속박물관

무나물

김장을 앞두고 거둬들인 무는 더욱 달고 시원하다. 다산 정약용의 작은 아들 정학유는 한글로 작성한 <농가월령가農家月令歌>에서 음력 9월 가을 추수 정경과 함께 '새우젓 계란찌개 상찬으로 차려 놓고, 배춧국 무나물에 고춧잎장아찌'가 얼마나 입맛을 돋우는지 노래했다. 이를 보아 이 무렵까지의 무나물은 대개 들기름으로 볶다가 약간의 물을 더해 구수한 향이 도는 숙채 나물인 듯하다. 무 고유의 시원한 맛을 살려서 겨자, 식초와 약간의 고춧가루 양념으로 무친 생채 나물은 이후에 개발된 것으로 보인다.

특징 및 의의 무는 아시아를 넘어 유럽과 남·북미 대륙에서도 흔히 구할 수 있는 채소가 되었다. 한국인에게는 김치의 원조 재료로 겨울 내내 밥상에 오른다. 채 친 무를 넣고 함께 밥을 짓는 무밥은 겨울철에 가장 간단히 한 끼를 해결하는 훌륭한 식사이기도 하다. 숙채 무나물은 조리법에 차이가 있어도 중식에서는 오랫동안 먹어 왔다. 한식에서는 가늘게 썬 고기와 함께 볶거나 들깻가루를 섞어서 무쳐 별미로 먹기도 한다. 또 생채로 무칠 때 채 친 당근을 함께 섞으면 샐러드와도 유사해 보인다. 한식 세계화라는 주제와 관련해 일상의

약선藥膳에 해당하는 무나물은 비빔밥 고명으로도 그 위상을 새롭게 할 수 있을 것이다.

참고문헌 農政會要, 東國李相國集, 山林經濟, 鄕藥救急方, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리법(조자호, 광한서림, 1939), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1987).

필자 김재희(金在姬)



무말랭이김치 | 농촌진흥청

무말랭이김치

정의 바짝 잘 말린 무를 물에 불려서 물기를 짠 다음 찹쌀풀, 멸치젓, 고춧가루, 실파, 마늘, 생강, 조청, 소금 등으로 양념하여 담근 김치.

내용 무말랭이김치는 바람이 들지 않은 가을무를 납작하게 썰거나 채를 썰어 꼬들꼬들하게 잘 말려두었다가 담근 김장김치로, 겨울철 주요 밑반찬이다. 무를 말려 먹는 전통은 오래된 것으로 보인다. 1835년경 서유구가 쓴 『임원십육지林園十六志』에는 중국 문헌인 『거가필용居家必用』의 내용을 인용하여 "무를 골패모양 조각으로 잘라 소금에 하룻밤 재우고 한낮의 햇볕에 말린다. 채 썬 생강, 귤껍질, 소회향, 회향을 골고루 섞어 평소 사용하고 있는 식초와 같이 끓여 무에 뿌려서 자기그릇에 담아 햇볕에 바싹 말려 저장한다."라고 기록되어 있다. 이 밖에도 조선시대 문헌에는 무말랭이를 간장에 절이는 장아찌 형태가 주를 이루었다. 1800년대 말엽 저자 미상의 조리서인 『시의전서是議全書』에는 "무를 썰어 말려 시들면 진간장을 부었다가 따라내어 달이기를 3~4번 한다. 봄과 여름 반찬으로 좋다. 먹을 때 고춧잎장아찌를 곁들이고 깨소금과 고춧가루를 뿌려 낸다."라고 하였다. 1900년대 초 한글로 쓴 조리서인 『반찬등속』에도 "무말랭이짠지는 무를 골패짝만큼 썰어 바싹 말린다. 소금물에 촉촉하게 하여 진간장에 짠지를 담그는데, 꿀을 조금 넣는다. 간장은 많이 붓지 말아라."라고 하는 등 말린 무를 간장에 절여서 장아찌 형태로 담가 먹었다. 이후 발견된 조리서인 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에서도 말린 무를 간장에 절였다. 이때 말린 배추속대, 생강, 고추, 파, 마늘 등을 채 쳐서 넣고 꼭 봉해두었다가 이듬해에 먹을 때 기름과 깨소금을 쳐서 먹는다고 되어 있다. 이처럼 고문헌에 기록된 무말랭이김치는 명칭도 대개 '무말랭이장아찌', '무짠지'라 하였고, 기본은 간장에 절인 다음 고춧가루·기름·깨소금 등으로 무쳐 먹는 형태였다. 고춧가루 사용이 일반화되면서 오늘날 무말랭이김치처럼 고춧가루를 듬뿍 넣은 김치 형태가 되었다.

경상도 지역에서는 겨울 김장철이 되면 배추김치와 함께 무말랭이김치도 함께 담근다. 무말랭이김치를 '골곰짠지'라고도 일컫는데 무를 골패 모양 또는 골패만큼 잘라서 말린다 하여 붙여졌다. 무말랭이김치에는 무 말린 것 외에도 배추속잎, 고춧잎, 오징어 등을 기호에 따라 취사선택하여 넣기도 한다. 배추속잎, 고춧잎, 오징어도 먹기 좋은 크기로 잘라 잘 말려두었다가 물에 살짝 불린 다음 양념에 함께 버무린다. 양념을 할 때는 찹쌀풀에 고춧가루를 불리고 다진 마늘과 생강, 액젓이나 멸치젓, 조청 등을 섞는다. 멸치젓이나 액젓 대신 간장을 쓰기도 한다. 고춧가루는 배추김치 양념보다 더 고운 것을 쓰고, 조청도 충분히 넣어 단지에서 푹 삭힌다. 무말랭이김치는 옹기독에서 충분히 삭혀야 무 냄새가 덜 난다. 이렇게 만든 무말랭이김치는 무를 씹는 식감이 살아 있고, 무와 양념의 단맛과 매운맛이 어우러져서 밥반찬으로 인기가 있다.

특징 및 의의 무말랭이김치는 김장철에 담갔다가 이듬해까지 요긴하게 먹을 수 있는 저장형 대표 밑반찬이다.

무를 씹는 식감과 양념의 감칠맛이 잘 어우러져 입맛을 돋우는 데 탁월하다. 전국적으로 많이 담가 먹는 김치 가운데 하나이다. 특히 경상도 지역에서 김장철에 많이 담가 두었다가 먹는다.

참고문헌 居家必用, 林園經濟志, 是議全書, 반찬등속, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1987), 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 1989).

필자 박선미(朴善美)

무술주
戊戌酒

정의 황구黃狗(누런 개)를 충분히 삶은 뒤 그 즙에 누룩과 쌀을 버무려 넣어 빚은 약술.

내용 음양오행설에 의하면 무戊는 중앙 토土로 노란색[黃色]을 의미하고 술戌은 개를 뜻하므로 '무술주戊戌酒'는 황구黃狗를 이용하여 만든 술이라 할 수 있다. '무술주'는 퇴계 이황이 양생서養生書로 애독하던 『활인심방活人心方』에 의한 것으로, 원기를 보하고(피로 해소), 양기를 돋우며, 보양과 정기 강화 효과가 있는 전통 보신주補身酒의 하나이다. 우리 조상들이 삼복더위에 마신 매우 독특한 술이었다.

'무술주'를 만드는 법은 『동의보감東醫寶鑑』(1610), 『산림경제山林經濟』(1700년대 초), 『민천집설民天集說』(1752), 『고사신서攷事新書』(1771), 『고사십이집攷事十二集』(1787), 『주찬酒饌』(1800년대 초), 『임원경제지』 등에 기록되어 있다. 무술주를 빚는 방법은 "개의 껍질과 내장을 제거하여 하룻밤 이상 충분히 곤 후 문드러지게 찧어 놓고, 찹쌀로 만든 지에밥과 누룩을 섞어 버무려 항아리에 넣어 빚은 후 14일 이후 익으면 마시는 것이다."라고 한다.

무술주를 빈 속(공심空心)에 한 잔씩 마시면 보통 술을 마시는 것보다 훨씬 나으며, 한 병이면 원기를 보양補養할 수 있는데 노인에게 더욱 좋다고 하여 약술로 이용한 술임을 알 수 있다. 이 술은 특히 노인에게 좋다면서 세 마리 분의 무술주를 마시면 온갖 병이 다 없어지고 기운을 극히 보한다고 한다.

특징 및 의의 무술주를 빚을 때는 몸집이 크지 않은 황구가 적합하다. 주의해야 할 것은 개를 잡을 때 피를 씻지 말아야 하며, 술 빚던 날을 적어두었다가 1년째 되는 날 꺼내야 한다는 것이다.

참고문헌 고사십이집3(농촌진흥청, 진한엠엔비, 2014), 임원십육지(서유구, 이효지 외 역, 교문사, 2007), 주찬(윤숙경, 신광출판사, 1998), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 최영진(崔榮辰)

무왁저지

정의 무를 굵직하게 썰어 육수에 넣어 끓인 뒤 양념장을 넣고 조린 음식.

내용 무왁저지는 무를 굵직하게 썰어 양념장에 조린 음식이다. 전라북도 지역에서는 무조림·무시왁저기, 전라남도 지역에서는 무왁대기, 경상남도 지역에서는 무왁자로도 불린다. '왁저지'의 조리법으로 『우리음식』에는 "무를 큼직큼직하게 썰어 고기와 함께 물을 조금 치고 끓이다가 반쯤 무르면 갖은양념을 하여 푹 끓인다."라고 되어 있다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』 지짐이 편에는 무왁저지의 다른 이름인 '왁적이'가 기록되어 있고, 조리법으로 "무를 닷푼 길이로 잘라서 서푼 넓이와 서푼 윤두로 썰어 놓고 간장, 깨소금 넣고 파 채 쳐 넣고 고추는 대강 이겨 넣고 고기를 얇게 저며 넣고 간장과 물을 치고 끓이나니라."라고 하였다. 강원도 향토음식인 '무지짐이'는 무왁저지와 조리법이 유사하나 조리 시 콩나물과 북어가 추가된다. 무왁저지의 일반 조리 방법은 무를 크고 납작하게 썰어서 간장·고춧가루에 버무려 두었다가 갖은양념으로 버무려서 멸치, 북어, 고기 등으로 만든 육수에 넣고 조리는 것이다.

사찰에서의 무왁저지 조리법은 일반 민가와 다르다. 사찰에서는 무를 굵직하게 썰어 기름 두른 팬에 표고버섯과 함께 볶은 후 고춧가루, 간장, 채수를 넣

고 약한 불에서 은근하게 조린다. 무왁저지는 두세 시간 이상 조려야 맛이 좋고 풍미가 깊어지므로 약한 불에서 은근하게 조리하는 것이 무엇보다 중요하다. 전남 영암 망월사 무왁저지 조리법은 조선무를 서너 등분 굵직하게 잘라 들기름 듬뿍 두른 가마솥에 그득히 채워 넣고, 다시마 몇 조각 곁들여 볶으면서 고춧물을 발갛게 들인 후 조선간장을 간간하게 푼 양념물을 넉넉하게 넣어 은근하게 조리는 것이다.

특징 및 의의 구전으로 전해져 오는 사찰음식 조리법을 정리한 『채공요리법菜供料理法』에는 무왁저지가 찌개류에 분류되어 있으며, 무를 기름에 볶다가 양념을 하고 채수나 쌀뜨물을 부어 장시간 익혀 주는 것으로 기록되어 있다. 무는 겨울철에도 노지 재배가 가능하여 예부터 먹거리가 귀한 겨울을 날 수 있게 도와주는 중요한 채소 중 하나이다. 스님들이 많이 거주하는 사찰 선방에서는 무왁저지 한 토막이 반찬의 전부이던 때도 있었다. 사찰에서는 두부와 함께 배추와 무를 일컬어 '삼보양생三寶養生 식품'이라 하여 불佛, 법法, 승僧인 삼보를 두루 이롭게 할 정도로 영양가가 풍부한 먹거리라 하여 상용하였다.

참고문헌 三國史記, 菜供料理法, 우리음식(손정규, 삼중당, 1948), 이야기를 담은 사찰밥상(이경애, 아름다운 인연, 2015), 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 이심열(李心烈)

무장

정의 가을에 메주를 빻아 소금물이나 동치미국물에 버무려 두었다가 익으면 동치미무, 배, 편육, 채 썬 파, 고춧가루 등을 넣어 먹는 음식.

내용 9~10월에 담그는 장으로, 햇장을 담기 전에 지레 먹는 장이라는 의미로 장메주를 쑬 때 주먹만 하게 작게 빚거나 깨뜨린 메주를 소금물이나 동치밋국물을 넣어 익은 뒤에 간장을 뜨거나 달이지 않고 고춧가루와 파 채 친 것을 넣고 그냥 먹는 장이다. 쌈장, 밥반찬, 찌개 등으로 먹는다.

『조선요리법朝鮮料理法』의 무장은 10월에 장메주를 쑬 때 조금 작게 만들어서 띄운 뒤 깨끗이 씻어 바싹 말려서 조각을 낸다. 메주 조각 5홉에 물 2되를 부어 항아리에 넣어 두고 2~3일 후 물이 우러나고 동동 뜨면 소금으로 간을 맞추어 3~4일간 익힌다. 다 익으면 동치미 무와 배·편육을 납작 썰기로 썰어 너무 작지 않은 보시기에 무장국물과 섞어 담고, 고춧가루를 조금만 뿌린다. 동치미가 맛있거든 동치밋국으로 무장을 담가도 좋다. 『우리나라 음식 만드는 법』에 무장의 재료는 사발덩이만 한 메주 1덩이, 물 1되, 소금 4큰사시, 두부 1모, 통고추 5개, 고춧가루 2큰사시, 배 2개, 초이다. 만드는 방법은 "메주를 만들 때 특별히 잘 찧어서 잘게 빚어서 메주를 띄워 말려두고 가끔 무장을 담그면 편리할 것이니 이렇게 만든 좋은 메주를 먼지를 정하게 떨어가지고 잘게 깨뜨려 항아리에 담고 물을 붓고 통고추를 띄우고 두부를 대강 썰어 넣어 2~3일 동안 두었다가 2~3일 후에 열고 소금으로 간을 맞추어서 두고 먹을 때마다 고춧가루를 치고 배를 썰어 넣고 파잎을 채 쳐서 넣고 초를 쳐서 놓으라. 김치보시기에 이 국물을 떠 놓고 초와 파잎채를 넣고 배를 썰어 상에 놓으라. 혹은 동치미를 골패쪽처럼 얇게 썰어서 넣고 파채와 고춧가루를 띄워놓기도 한다."라고 했다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』의 무장(담수장淡水醬, 물장)은 좋은 콩으로 속을 썩지 않게 잘 띄우고 잘게 만든 메주를 3개월 안에 띄워서 바싹 마르거든 4~5개 쪼개어 물에 담가 솔로 겉을 깨끗이 씻고 볕에 바싹 말려서 돌덩이와 같이 되거든 다시 물에 한 번 씻어서 좋은 냉수에 담그되 물이 1사발이면 메주는 적은 주먹만 한 것을 3분의 2쯤 되게 넣는다. 물이 너무 많으면 묽어져 맛이 없다. 다 넣은 후 통고추를 물 1사발에 2개쯤 꼭지 따고 삭혀서 씨를 깨끗이 털어 내고 넣은 후에 얼지 않을 곳에 놓고 입구를 봉하여 겨울은 7일, 봄은 3~4일이면 익으니 뚜껑을 열어 보아 메줏덩이가 떠올라야 다 익은 것이다. 여기에 간수 빠진 소금으로 슴슴하게 간을 맞추고, 떠먹을 때 고춧가루를 쳐서 먹는다. 두부를 넣었다가 수일 후 메줏덩이와 합쳐 떠서 먹으면 고소한 맛이 나며, 채 친 파와 좋은 초를 조금 쳐서 먹는다. 이 무장

은 한꺼번에 많이 담그지 말고 작은 항아리에 자주 담가 먹는 것이 좋다. 속히 담글 때는 더운물에 소금을 넣고 담가서 더운 방이나 햇볕에 놓아 익히거나 먼저 더운물에 담근 후에 소금을 치는 것도 무방하다. 먹을 때 풋나물 등을 넣어 먹으면 맛이 좋다.

특징 및 의의 어른 밥상에 무장이 오르면 대개 국물만 숟가락으로 떠먹고 메줏덩이는 먹지 않는 약간 사치스러운 음식으로, 달래가 나올 무렵에 식탁에 자주 오르던 찬이다. 아랫사람들은 남은 메주를 버리기가 아까워 거기에다 달래 등 건지를 넣고 간을 맞추어서 된장찌개로 끓여 먹었다. 궁중에서는 음력 12월 마지막 날 새벽에 왕과 왕비를 비롯하여 나인들까지 무장의 국물을 마시는 풍속이 있었다. 이는 묵은해를 보내고 새해를 맞이하기에 앞서 액운을 몰아내기 위하여 마신 것이었다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 2005), 우리나라 음식 만드는 법(방신영, 장충도서출판사, 1957), 우리말조리어사전(윤숙경, 산광출판사, 1996), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김은미(金恩美)

무전

정의 찐 무에 묽은 밀가루 반죽을 묻혀서 기름에 지진 음식.

내용 무전은 우리나라 향토음식으로, 지역마다 불리는 명칭이 다르다. 충청북도 지역에서는 무적·무왁적, 충청남도 지역에서는 무부침, 전라북도 지역에서는 무부치개라고 한다. 무전을 만드는 방법도 지역마다 약간씩 차이를 보인다. 충청도와 전라북도 지역에서는 얇게 원형으로 썬 무를 소금물에 살짝 익힌 후 묽은 밀가루, 달걀 반죽을 묻히고 기름 두른 팬에 부친다. 무는 수분 함량이 많아 전을 부칠 경우 무에서 물이 많이 나와서 밀가루 반죽이 질어지고 벗겨지기 쉽



무전 | 한국의맛연구회

기 때문에 미리 무를 찌거나 살짝 익힌 후 전을 부치는 것이 좋다. 이때 무 삶은 물을 이용하여 밀가루 반죽을 하면 맛이 더욱 좋다. 경상북도 지역에서는 무전을 부칠 때 밀가루를 소금과 물로 반죽하고, 무를 채썰어 풋고추를 넣고 반죽과 섞은 후 동글납작하게 부친다. 경상남도 지역에서는 소금 간을 하여 찐 무에 밀가루, 밀가루 반죽(밀가루, 소금, 물) 순서로 묻혀 기름 두른 팬에 부친다. 경북 안동 지역의 무전이 유명하다. 진성이씨眞城李氏 온계溫溪 이해李瀣 종가에서는 무홍합전을 정성 들여 부쳐서 제례음식과 접빈음식에 사용하였다. 이 음식은 가을·겨울철 맛있는 무를 이용한 제철 음식으로, 종택에 숙박한 손님들께 내놓은 아침 상차림의 찬으로 인기가 좋다고 한다. 조리법으로는 건홍합을 삶은 후 다지고 둥글게 썬 무를 홍합 삶은 물에 데친 후 밀가루 반죽을 묻혀 팬에 지진다. 이때 다진 홍합을 가운데 올려 양면을 고루 지져 낸다.

무는 우리나라 전역에서 사용하는 주요 식재료로, 밥이나 시루떡에 넣거나 무국·무찜·조림·전·장아찌 등으로 다양하게 이용되는 식품이다. 호냉성 채소로, 고랭지의 서늘한 기후에서 가장 잘 자란다. 수확 시기에 따라 봄무, 여름무, 가을무로 구분한다. 봄무는 즙이 많아 싱거우면서 매운맛이 강하고, 겨울무는 당분이 많고 조직이 단단해서 어떤 요리를 해도 풍부한 맛을 낸다. 무는 사계절 내내 맛볼 수 있는 채소이지만 가을무가 가장 맛이 좋아 '가을무는 배보다 맛있다.'라는 말이 있다. 무는 땅 밖으로 나온 초록 부분과 땅속에 묻힌 흰 부분으로 나뉘는데, 흰 부분은 매운맛이 강해서 익혀 먹으면 좋고, 초록 부분은 단맛이 좋아

날로 무쳐 먹기에 좋다. 따라서 무전을 부칠 때에는 가을무의 흰 부분을 이용하는 것이 좋다.

특징 및 의의 속이 꽉 찬 가을무를 이용하여 무전을 만들며, 노릇하게 지져서 초장을 곁들여 낸다. 무전은 뜨겁게 먹어야 무 특유의 담백한 맛이 살아나므로 먹기 직전에 부쳐서 상에 올리는 것이 좋다.

참고문헌 淡庵逸集, 世祖實錄, 이해하기 쉬운 식품과 음식재료(조경련 외, 파워북, 2013), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 이심열(李心烈)

무지개떡

정의 멥쌀가루에 치자물, 쑥물, 오미잣물 등 오색물을 들여서 시루에 켜가 없이 색색으로 겹쳐 찐 무리떡.

내용 무지개떡은 쌀가루에 치자를 으깨서 우려낸 물로 황색, 쑥으로 청색, 오미자나 연지를 우려낸 물로 분홍색, 대추즙으로 자주색, 팥앙금으로 물을 들여 쪄낸 색편이다. 천연색소를 이용하여 보통 다섯 가지 색을 띠도록 만든 모양이 마치 무지개 같아서 무지개떡이라고 부른다. 그런데 이 떡은 떡가루에 켜를 만들지 않으며, 설기떡과 같이 한 덩어리가 되게 찌는 무리떡이다. 한편 이 떡을 찐 후 썰었을 때 무지개처럼 각 색의 높이가 같아야 하므로 떡을 안칠 때 세심한 정성이 필요하다. 각색의 켜의 높이를 고르게 하기 위해서는 쌀가루를 원하는 색의 수대로 나누어 그릇에 담고, 각각 물을 들이면서 설탕 섞은 물을 내려야 한다. 천연색소를 사용하므로 화려하면서도 은은한 색을 띠게 되는데 이러한 자연색의 조화로움은 천지만물과의 조화를 상징하는 것으로, 사람들은 이 떡을 먹으며 오색무지개가 건네 준 희망도 함께 먹는다고 여긴다.

무지개떡은 돌상에도 올라 첫돌맞이 아이에게도 같은 의미를 부여한다. 태어나 첫 번째 생일인 돌 이전까지는 순수함을 뜻하는 흰옷만 입히지만 돌이 돌아오면 장수와 복된 삶을 기원하며 색동저고리로 갈아입히고, 떡과 과일로 돌상을 차린다. 돌잔치에 마련하는 떡으로는 백설기, 수수팥경단, 오색송편, 인절미를 올리며 무지개떡도 함께 올린다. 돌상에 진설하는 음식은 각각 의미가 있다. 백설기는 신성함과 정결을 뜻하고, 수수팥경단은 덕을 쌓으라는 뜻과 함께 귀신이 붉은색을 싫어한다고 하여 액을 예방하고 무병하기를 바라는 의미를 갖는다. 무지개떡의 오색은 오색송편과 더불어 만물의 조화를 의미하고, 찬란한 무지개처럼 아기의 꿈이 이루어지라는 의미가 있다. 설기떡에 대추, 밤 등을 섞어 찐 백과병과 무지개떡을 함께 올린다.

특징 및 의의 무지개떡이라 부르는 만큼 색편은 자연에서 재료를 얻어다가 쌀가루를 황색(치자, 꿀), 녹색(승검초, 쑥, 시금치), 적색(오미자, 대추), 검은색(석이)으로 곱게 물들여 떡 하나에 오방색을 모두 담아낸다. 요즘에는 이러한 자연색 외에도 코코아, 달걀, 식용색소 등으로 손쉽게 물을 들여 만들기도 한다. 떡의 부재료로 들어가는 쑥은 오장을 편안하게 하고 몸을 덥게 하는 등 식이섬유 섭취 측면에서 맛과 질감이 뛰어난 기능성 건강식품이다. 대추는 속을 편안하게 하고 오장을 보하며 장의 변을 조절하고 약을 중화시키는 작용을 한다. 오미자는 기관지를 보하며, 가래 기침 해소 및 혈압 강하와 피로 해소 등의 약리효과를 지닌다.

참고문헌 떡, 흰쌀로 소망을 빚다(한국의맛연구회, 다홍치마, 2011), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국의 떡·한과·음청류(윤숙자, 지구문화사, 2002), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 허채옥(許採玉)



무지개떡 | 한국의맛연구회

무청김치

정의 절인 무청에 젓갈, 고춧가루, 다진 마늘, 생강 등 양념을 넣고 버무려 만든 김치.

내용 무김치, 무짠지, 동치미 등을 담글 때 잎사귀를 일부 솎아 내거나 아예 제거하고 담그게 되는데 이때 남은 무청만을 모아 별도로 담근 김치이다. 비싼 배추로 김치를 많이 담글 수 없었기 때문에 버려진 무청의 겉 부분은 매달아 말려서 시래기로 만들고, 속대의 부드러운 부분은 무청김치의 재료가 되었다.

과거 서울 지역에는 뚝섬에 배추밭과 무밭이 많았다. 김장철에 원재료를 캐면서 버려진 배추와 무 잎사귀는 인근 주민들에게 좋은 김장거리가 되었다. 배추와 무가 귀하고 비싸던 어린 시절에 뚝섬의 무밭에서 무를 뽑아 주는 일을 하고 무청을 얻어와 무청김치를 담가 겨울 양식으로 삼던 것을 기억하고 있는 이들도 있다. 전라북도 남원 지역에서는 이 무청김치를 '무속대김치'라고 불렀다. 김장김치를 담그고 남은 양념과 버려진 무잎사귀로 대충 버무린 것이다. 이는 서민들이나 아녀자들 차지였다고 한다.

전라도 지역은 무청만 따로 담그기도 하지만 무김치에 잎사귀를 단 채 담그는 방식이 더 일반화돼 있다. 무 뿌리에 붙은 잎사귀가 건들건들거린다 하여 '건들지'나 '검들지'라는 이름이 붙었다. 김치의 양을 늘리면서 부족한 재료를 충당하기 위해 만든 것이므로, 주로 농사지으러 온 일꾼들이 들에서 먹던 김치라 하여 무청까지 달린 무김치를 전북 지역에서는 머슴김치라 부르기도 하였다. 얼핏 총각김치와 유사해 보이지만 별도의 품종으로 제대로 된 양념을 사용한 총각김치와는 쓰임새와 만드는 정성에서 차이가 있었다.

특징 및 의의 무청은 배춧잎에 비해 섬유질이 많고 더 질겨서 장기 저장이 용이하다. 무청으로 김치를 담글 때는 양념이 많이 필요하지 않기 때문에 그야말로 서민을 위한 김치라 할 수 있다. 부족한 반찬거리를 거들기 위해 만들어진 것이기 때문에 양념이나 만드는 방법에 특별한 격식은 없다.

참고문헌 전라북도 김치이야기(전라북도음식문화관광진흥원, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016).

필자 박채린(朴彩麟)





무청김치 | 농촌진흥청

묵

정의 해초, 곡식, 열매 또는 뿌리의 앙금 및 생선 껍질에 물을 붓고 끓여서 되직하게 쑤어 굳힌 음식.

내용 옛 문헌에 묵에 대한 기록을 살펴보면 『명물기략名物紀略』에는 "녹두가루를 쑤어서 얻은 것을 삭索이라 하는데 속간俗間에서는 묵纆이라고도 한다." 또한 '포泡'란 단어와 '탕평채蕩平菜'가 기록되어 있다. 『사류박해事類博解』에는 묵을 '녹두부綠豆腐'라 하였다. 『시의전서是議全書』에는 메밀묵 만드는 법이 나온다. 『음식디미방』의 면병류편에는 녹두녹말로 국수를 만들어 오미자 국물에 만 '책면(청면)'과 깻국에 만 '토장녹두나화'의 녹말국수가 기록되어 있다. 이는 두께를 얇게


도토리묵과 청포묵 한식진흥원


황포묵 | 농촌진흥청

묵

만든 것으로, 녹두묵 제조 원리와 같다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '록두묵菉豆乳(제물묵), 록말묵菉末乳(록말), 메물묵蕎麥乳(모밀), 도토리묵橡實乳(상수리), 우무' 만드는 법이 나오며, 창면은 "묵의 조리 방법처럼 하라."는 표현이 나온다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 『조선무쌍신식요리제법』에 나오는 묵 만드는 법이 기록되어 있으나 우무는 빠져 있다.

묵은 대개 구황식품이거나 생선 껍질처럼 버려지는 식품을 활용해 지혜롭게 만든 음식이다. 녹두, 메밀, 동부, 도토리, 밤, 옥수수, 고구마, 고사리, 올방개 등으로 만든 묵은 주성분이 전분이다. 이들 묵에는 포만감과 건강에 도움을 주는 기능성 성분이 있다. 그러나 해초로 만든 묵이나 생선 껍질로 만든 묵에 비해선 칼로리가 높은 식품이다. 해초인 우뭇가사리로 만든 우무는 주성분이 복합 다당류인 카라기난과 알긴산이다. 이들 성분은 열량을 낼 수 없어 초저칼로리 식품으로 비만, 당뇨, 고혈압 등에 도움이 된다. 박대·홍어·장어 등 생선 껍질로 만든 묵은 주성분이 단백질의 일종인 콜라겐으로, 식물성으로 만든 묵과는 구별된다. 묵은 매끄럽고 찰랑찰랑한 질감으로 독특한 식감을 느끼게 하며, 특별한 맛이 나지 않아 채소 등 다른 식재료와의 어울림이 좋아 맛·향·식감을 더할 수 있다. 묵무침, 묵밥 또는 묵사발, 묵볶음, 묵장아찌, 묵전, 묵조림, 묵튀김, 묵음료 등 음식으로의 활용도가 높다.

고서에 의하면 계절에 따라 묵의 종류를 달리하여 이용했다. 봄철엔 봄채소와 함께 녹두묵, 여름과 가을에는 제철 식품을 이용했다. 여름엔 옥수수를 이용한 올챙이묵, 가을에는 도토리묵, 겨울엔 비축한 곡식인 메밀을 이용해 메밀묵을 쑤어 먹는다고 한다.

녹두묵(청포묵)은 말갛게 비치며, 촉감이 부드럽다. 묵을 쑬 때 녹두 간 물을 넣으면 노르스름한 '제물묵'이 된다. 흰 녹두묵은 '청포', 치자 물을 넣어서 황색을 낸 묵은 '황포'라 한다. 올챙이묵은 옥수수죽을 쑤어 구멍 뚫린 용기에 부어서 찬물에 떨어지게 하여 올챙이 모양으로 굳힌 묵으로, 치아로 씹지 않아도 될 정도로 매우 무르다. 특별한 부재료 없이 간장 양념을 넣어 먹는다. 도토리묵은 타닌 성분 때문에 떫은맛이 나므로 물에 여러 번 우려낸 뒤 묵을 만든다. 제주도 지역에서는 메밀묵을 '청묵'이라 부른다. 겨울에는 '메밀묵'을 외치며 이동식으로 판매하는 메밀묵을 야식으로 이용하기도 하였다.

특징 및 의의 묵은 해초·곡식·열매 또는 뿌리의 앙금 및 생선 껍질을 추출해서 물을 붓고 끓여 되직하게 쑤어서 굳힌 것으로, 포만감을 주어 다이어트 식품으로 이용된다. 특히 해초로 만든 묵이나 생선 껍질로 만든 묵은 칼로리가 낮아 비만, 당뇨, 고혈압 등 건강에 도움을 주는 음식이다. 특별한 맛도 나지 않아 채소 등 다른 식재료와의 어울림이 좋아 맛, 향, 식감을 더할 수 있어 다양한 음식을 만들어 낼 수 있다.

참고문헌 名物紀略, 事類博解, 음식디미방, 우리가 정말 알아야할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김복남(金福男)

묵나물

정의 제철 나물을 갈무리해 두었다가 필요할 때마다 조리해서 먹는 나물의 총칭이며, 정월대보름의 시절식.

내용 예전에 푸성귀가 나지 않는 겨울을 대비해 봄부터 가을까지 나는 산나물, 들나물, 재배 채소 등 온갖 나물을 생으로 말리거나 끓는 물에 데쳐서 갈무리하여 나물거리로 장만했다. <농가월령가農家月令歌>의 정월조에 "움파와 미나리를 두엄에 곁들이면 보기에 신선하여 오신채五辛菜를 부러하랴. 보름날 약밥 제도 신라적 풍속이라. 묵은 산채 삶아 내니 육미肉味와 바꿀쏘냐."라고 묵나물 먹는 풍습을 노래하고 있다. 대부분의 나물은 장기간 저장이 불가능하다. 요즘처럼 보관법이 발달하지 않은 시절에 여러 가지 저장 기술을 개발해 사철 나물을 즐기고자 생각해 낸 방법이 묵나물이다. 나물은 그 성질에 따라 말리는 방법이 다르다. 고춧잎·무말랭이처럼 생으로 말리는 방법, 고사리나 취나물처럼 끓는 물에 데쳐서 말리는 방법, 늙은호박이나 박처럼 오가리를 만들어 말리는 방법, 깻잎·고추처럼 부각을 만들어 말리는 방법 등이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 21종의 채소 저장하는 방법이 실려 있다. 『규합총서閨閤叢書』에는 무와 순무·고사리·소루쟁이·송이 등 15종의 나물을 움 속에 저장하기, 진흙에 넣어 저장하기, 데쳐서 말리기, 재灰를 묻혀 말리기 등 여러 갈무리 법이 수록되어 있다. 나물을 말려 저장할 경우 하룻볕에 바짝 말려야 영양 손실도 적고, 색·향기·맛이 좋다. 대표 묵나물로는 호박, 늙은호박, 무, 가지, 곰취, 무시래기, 배추시래기, 곤드레, 토란대, 고구마순, 박, 고춧잎, 죽순, 다래순, 고사리, 고비, 도라지, 삼나물, 부지깽이, 전호나물, 각종 버섯 등이 있다. 이러한 나물들은 말리는 과정에 수분이 빠지면서 세포액의 농도가 짙어지고 미생물의 원형질이 분리되어 번식이 억제됨으로써 저장성이 좋아진다. 묵나물은 조리 시 볶거나 무치는 방법이 있다. 볶을 경우 묵나물을 물이나 쌀뜨물에 담가 두었다가 그 물에 그대로 삶는다. 나물의 질감을 살릴 수 있을 정도로 알맞게 삶아 그대로 식혀서 찬물에 여러 번 헹구어 건진다. 이



농촌진흥청



국립민속박물관

묵나물

때 나물의 빳빳한 나물 줄기는 잘라 내고, 쓴맛이 있는 나물은 물에 더 담가 우려낸다. 삶은 나물을 다듬어서 물기를 뺀 다음 국간장, 다진 파·마늘을 넣고 버무려 양념을 한 후 들기름이나 참기름 또는 들깨즙을 넣어 볶는다. 이때 맑은 육수를 부어가며 볶으면 묵나물이 더욱 촉촉하고 부드러워진다. 나물이 무르면 깨소금을 넣는다. 또 무칠 때는 볶을 때와 같이 삶은 묵나물을 국간장이나 소금, 다진 파·마늘 등으로 갖은양념을 한 후 맨 나중에 들기름이나 참기름과 깨소금을 넣어 무친다. 때로는 들깨즙을 넣어 무치기도 한다. 양념하여 무친 묵나물은 나물밥의 재료가 되기도 한다.

특징 및 의의 묵나물은 현대인이 선호하는 건강식이다. 묵나물에 함유되어 있는 식이섬유소는 포만감은 주면서도 상대적으로 열량이 적은 편이어서 비만을 예방하기도 하며, 장에서 담즙산과 결합하여 담즙산의 재흡수를 저해하면서 콜레스테롤 배설량을 증가시켜 혈청 콜레스테롤을 감소시킨다. 한편 묵나물은 조리할 때 사용하는 들기름이나 들깻가루 등에 함유된 불포

화지방산은 성인병 예방에 도움을 준다. 한편 『동국세시기東國歲時記』에 정월대보름날 아홉 가지 묵나물을 먹으면 여름에 더위를 타지 않고 한 해를 무사히 지내게 된다고 기록되어 있다. '9'는 숫자 중에서 가장 큰 수이므로 한 해 농사의 풍성한 수확을 바라는 의미라는 속설이 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 農家月令歌, 東國歲時記, 增補山林經濟, 한국의 나물(한국의맛연구회, 북폴리오, 2004).

필자 이춘자(李春子)

묵무침

정의 묵에 미나리, 숙주 등을 넣고 참기름·깨소금 등 갖은양념으로 무친 음식.

내용 묵은 주성분이 탄수화물로 그 자체로는 특별한 맛이 나지 않지만 미나리·숙주 등 부재료와 갖은양념으로 무치면 향과 맛을 더할 수 있고, 묵에 부족한 비타민과 무기질 등 영양소를 보충할 수 있는 음식이다. 예전엔 묵무침이라 함은 녹두묵을 봄나물과 함께 식초로 양념한 탕평채蕩平菜를 일컫는 용어였지만 근래에는 도토리묵무침, 메밀묵무침이 더 많이 대중에게 이용되고 있다.

탕평채는 청포채 또는 묵청포, 탄평채, 묵초나물이라고도 한다. 탕평채에 대한 기록은 『명물기략名物紀略』, 『동국세시기東國歲時記』, 『송남잡식松南雜識』, 『시의전서是議全書』에 나온다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '생채 만드는 법'에 '묵청포[蕩平菜, 淸泡]', 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 생채편에 '탄평채(묵초나물)'로 기록되어 있다. 옛 음식 관련 기록에서 탕평채 조리 방법은 각각 차이가 있지만 돼지고기 또는 쇠고기와 같은 육류를 사용하며, 봄나물과 함께 식초로 새콤하게 양념해서 봄철 계절음식으로 이용해 왔다.



도토리묵무침 | 농촌진흥청

탕평채 이외의 묵무침에 대한 기록은 『조선무쌍신식요리제법』에 "우무를 묵청포 치듯이 하여 초와 장을 치고, 고춧가루를 쳐 먹거나 콩국에 얼음을 넣어 먹으면 여름에 선득선득하여 먹기가 좋다."라고 기록되어 있다.

기타 묵무침에 대해서는 근대 조리서에서 볼 수 없다가 1970년대 향토음식 조사가 이루어지면서 도토리묵무침, 메밀묵무침 기록이 보인다. 이때의 묵무침들은 주로 김치를 썰어 참기름 정도에 무쳐 내는 것으로 음식 관련 문헌자료에서는 묵무침의 부재료가 단순하게 나오지만 대중은 여러 가지 채소 등 부재료를 다양하게 이용하였다. 2010년대 자료에는 오이, 풋고추, 미나리, 구운 김 등을 부재료로 사용한 기록을 볼 수 있다.

통상 묵무침에 사용하는 묵은 도토리묵, 메밀묵, 우무, 올방개묵 등이 있다. 부재료로는 배추김치·상추·당근·오이·양파·쑥갓 등 채소와 오징어·조개·새우 등 해산물을 사용한다. 양념으로는 고춧가루, 참기름, 통깨, 마늘, 간장 또는 소금을 사용한다. 최근에는 식재료의 다양화에 따라 견과류, 과일(말린 과일), 해산물, 육류, 가금류 등 부재료의 사용이 매우 다양하고 양념도 다양해져서 들깻가루, 과일, 발효음식, 젓갈 등을 활용한 개성 있는 맛으로 묵무침을 만들어 먹는 추세이다. 심지어 외국의 식자재를 활용해 샐러드의 개념으로 묵무침을 활용하기도 한다.

특징 및 의의 묵무침은 부재료와 양념에 따라 맛과 색감을 다양하게 활용할 수 있으며, 묵에 부족한 영양소를 보충할 수 있는 음식이다.

참고문헌 東國歲時記, 名物紀略, 전통지식 기술 모음집-생활(농촌진흥청, 1997), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식-역사와 조리(윤서석, 수학사, 1980), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김복남(金福男)

묵밥



메밀묵밥 | 국립민속박물관

정의 묵에 밥과 고명을 얹고 장국을 부어 먹는 음식.

내용 산악지대는 논농사가 어려워서 메밀을 많이 경작하고, 도토리 등 열매 채취가 쉬워서 이들과 관련된 음식이 발달되어 있다. 묵밥은 이들 산간지역에서 별식으로 많이 해 먹던 음식이다. 주로 메밀묵이나 도토리묵을 사용하며 묵사발에 밥을 함께 말면 묵밥이 된다. 채 썬 묵에 고명과 양념을 올리고 장국을 부은 음식을 묵사발이라 한다. 채묵, 묵국수, 묵채국수 등으로 부르기도 한다. 장국으로는 고기육수, 멸치장국 등을 사용한다. 장국은 따뜻하게 하기도 하고 차게도 한다. 고명과 양념에 따라 다양한 맛의 묵사발을 만들 수 있다. 더운 날 시원하게 먹기도 하고 추운 날 따뜻하게 먹기도 하지만 추운 날 따뜻한 아랫목에서 차가운 묵사발이나 묵밥을 먹는 것이 별미이다.

강원도 지역은 사골육수에 들깻가루를 넣고 끓여서 식힌 후 굵게 채 썬 도토리묵에 육수를 부어 밥과 함께 낸다. 메밀묵밥은 메밀묵을 가늘게 채로 썰고 잘게 썬 배추김치, 김가루, 갖은양념을 넣은 다음 찬 육수를 부어 메밀 냉국을 만들어서 묵사발로 이용한다. 한편 메밀묵은 도토리묵에 비해 무르기 때문에 냉국을 이용하면 메밀묵의 식감을 다소 단단하게 할 수 있다. 경상북도 지역에서는 밥 위에 채 썬 메밀묵, 김치, 오이, 김가루를 얹고 멸치장국을 부어 풋고추·고춧가루·깨소금·참기름으로 만든 양념장을 함께 곁들인 메밀묵밥을 낸다. 조밥을 함께 말아 내기도 한다. 조는 곡식 중 단백질도 많이 함유한 편이어서 조밥을 곁들인 묵밥은 영양도 훌륭한 음식이라 할 수 있다. 충청북도 지역은 도토리묵을 굵게 채 썰어 담고, 간을 한 육수를 부은 다음 고명으로 잘 익은 배추김치, 황백지단채, 통깨, 김가루 등을 올리고 밥을 함께 내어 묵밥을 만든다. 양념해서 볶은 돼지고기, 고춧가루 등을 첨가하기도 한다. 충청남도 지역에서는 도토리묵밥을 '구즉도토리묵밥'이라고도 한다. 구황식품으로 이용한 음식이라는 의미이지만 최근에는 오히려 건강식품으로 애용되고 있다. 도토리묵을 굵게 채 썰어 담고 국간장(조선간장) 양념으로 무쳐서 그릇에 담아 육수에 말아 낸다. 배추김치를 송송 썰고 삭힌 고추를 얹은 다음 김과 통깨를 올린다. 된장으로 간을 하기도 한다. 여기에 밥을 넣어 묵밥을 만든다.

경북 지역에서는 국물과 함께하는 음식으로 묵밥과 비교되는, 전골처럼 먹는 '태평추'라는 묵요리가 있다. '묵두루치기'라고도 부른다. '태평추'는 궁중음식인 탕평채가 지역으로 전해지면서 변화되었다고 한다. 메밀묵이나 도토리묵을 모두 이용하나 주로 메밀묵을 이용한다. 양념에 재운 채 썬 돼지고기를 전골냄비에 넣고 참기름으로 볶다가 김치·대파를 넣고 육수를 부어 끓인 다음 메밀묵, 대파, 당근, 황백지단을 돌려 담아 더 끓여서 국간장으로 간을 하고 김가루를 올린다. 또는 고춧가루·파·마늘 등으로 갖은양념을 한 다음 김치 육수를 자작하게 붓고 익히다가 미나리채, 메밀묵채 또는 도토리묵채를 올린 후 김·지단채를 올려 내는데 불에 끓이면서 먹기도 한다.

특징 및 의의 묵밥은 묵을 채로 썰어 밥을 함께 장국에 말아 먹으므로 국수처럼 먹을 수 있다. 국수는 삶은 뒤 시간이 경과하면 불어서 먹기 어렵게 되지만 묵밥은 이러한 단점을 해결해 준다. 또한 계절에 따라 시원하게 또는 따뜻하게 먹을 수 있고, 장국과 부재료를 다양

하게 사용함으로써 묵에 부족한 영양소 및 맛과 식감을 보충할 수도 있는 음식이다.

참고문헌 전통지식 기술 모음집-생활(농촌진흥청, 1997), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 김복남(金福男)

문경호산춘
聞慶湖山春

정의 경상북도 문경에 세거하는 장수황씨長水黃氏 사정공파를 중심으로 전승되어 온 전통 가양주.

개관 문경호산춘聞慶湖山春은 장수황씨 사정공파 집안에 내려오던 가양주로, 조선 명재상 황희 정승도 즐겼다고 전해지는 유명한 술이다.

호산춘壺山春은 전라도 여산礪山이 일명 호산壺山이라 불렸다는 데서 유래된 이름으로 알려져 있다. 문경호산춘도 '호산춘壺山春'을 사용하기도 하였으나 예부터 문경은 산자수명했고, 풍류를 즐기던 선조들이 물과 산과 봄을 느끼고 연상하게 하는 술이라 하여 '호산춘湖山春'이라 불렀다. 낭만과 풍류가 상당하며, 문경에서 정착한 지 오래된 술이라는 주체성도 있어 '호산춘湖山春'으로 구전되어 오고 있다. 또한 문경에 대대로 살던 종가의 종부들에 의해 담그는 법과 지역 특색이 전해지고 문경 지역 농산물로 만들어졌다 하여 1990년 문경호산춘 한자 표기를 '호湖'로 변경하여 그 후 호산춘湖山春으로 사용하고 있다.

내용 문경호산춘은 1990년 6월 12일 민속주로 면허를 취득하였으며, 경상북도 무형문화재 제18호로 지정을 받았다. 기능보유자 권숙자 별세 후 며느리인 송일지가 전승하였다. 호산춘이 전승되어 온 종가의 종택은 경북 민속문화재 제163호이며, 정원에 있는 수령 400년이 넘는 탱자나무는 경북 보호수 제135호이다. 또 종가에서 유일하게 보존하고 있는 황방촌유물은 유형문화재 제123호, 사당이 있던 자리의 반송은 천연기념물 제426호로 지정되어 있을 정도로 유서 깊은 전통과 역사가 살아 숨쉬는 곳이다. 구전에 의하면 문경호산춘을 빚기 시작한 것은 넉넉히 500년 전쯤이라 한다. 지금도 방촌 황희 정승의 영정을 사당에 모시고 매년 음력 2월 10일 선조의 생신 다례행사를 올리고 있으며, 제주로 호산춘을 쓰고 있다. 호산춘 제조장 역시 종택 인근에 위치하여 그 전통과 명맥을 이어 가고 있다.

양조 방법은 다음과 같다. 먼저 멥쌀을 물에 불려 가루로 찧고 백설기를 찐다. 그다음 누룩가루와 골고루 잘 섞은 뒤 끓여 식힌 물을 첨가해서 반죽하여 사발만 한 덩어리로 만들고 독에 넣어 밑술을 빚는다. 2주 후 토종 솔잎을 찹쌀에 넣고 지에밥을 쪄서 식힌 다음 끓여 식힌 물과 누룩가루를 함께 넣어 버무린 후 밑술과 섞어 덧술한다. 서늘한 곳에서 60일쯤 지나면 미묘한 노르스름한 빛깔과 은은한 솔잎 향기가 전해지는, 맛과 향이 일품인 알코올 18%의 청주를 취할 수 있다.

특징 및 의의 문경호산춘의 양조 방법은 삼양주인 『산림경제山林經濟』(1715) 양조법과 이양주인 『양주방釀酒方』(1837)의 호산춘 제조 방법 중간 단계로 볼 수 있는 이양주법이다. 문경호산춘은 양조 방법의 발달 과정에서 지역 특색과 부합되었으며, 1800년대 중엽 이후 더욱 간소화되어 전승된 것으로 보인다. 문경호산춘은 솔잎과 문경 지역에서 디딘 누룩의 특성이 잘 나타나 특유의 맛과 향이 일품인 술이 되었다.

참고문헌 山林經濟, 釀酒方, 한국의 전통주 주방문3(박록담, 바롬, 2015), 한국식품사회사(이성우, 교문사, 1984).

필자 김귀영(金貴榮)

문배주

정의 메조와 차수수를 주원료로 하고 대동강 물로 빚은 평양 지역의 술.

내용 충청남도 당진의 면천두견주, 경상북도 경주의 교동법주와 함께 소위 '국주國酒'로 지칭되는 서울 문



문배주 | 경기 김포 문배주양조원 | 2018 | 국립민속박물관

배주는 알코올도수 40도의 증류식소주이다. 본래 평양 지역에서 전해지던 술이지만, 평양에서 양조장 가업을 이어받은 이경찬이 서울에 자리잡고 비법을 지켜오던 중 국가무형문화재 제86호가 되었다.

어떤 고서나 음식 관련 옛 문헌에서도 이 문배주의 이름이나 제조법을 찾을 수 없다. 이는 문배주가 바로 가양주임을 증명하는 사례라고 하겠다. 다만 문배주와 관련한 설화가 전해오고 있어, 어렴풋하게나마 문배주의 역사와 유래를 짐작하게 한다. 얘기인즉, 고려 중엽 문인인 김기원金琦源은 당대에 꽤나 알려진 시인이었는데, 어느 날 대동강변 연광정練光亭에서 친구들과 어울려 문배주를 놓고 시주풍류를 즐겼다고 한다. 김기원이 문배주로 흥을 돋우다가 "대동강 동쪽으로는 끝없는 산이 이어지고 성 한쪽으로는 강물이 질펀하게 흘러가는데[野東頭點點山 長城一面溶溶水]"라고 운필하였는데, 옆에 앉은 기생에게 문배주를 따를 것을 명하였지만 동석한 친구들이 다투어 문배주를 다 마셔버려서 이미 술이 다 떨어졌다고 한다. 이에 김기원은 "술이 떨어지고 없으니 시흥도 일어나지 않는다."라면서 붓을 던지고 말았다. 이러한 연유로 이 시가 결국 결구가 없는 미완성의 시로 남게 되었다는 이야기가 전한다.

쌀을 비롯하여 보리, 조, 수수, 기장 등 곡식을 주재료로 하여 빚은 술을 가리켜 순곡주라고 한다. 멥쌀이나 찹쌀의 경우에는 단독으로 사용하거나 둘을 섞어 사용하는 것이 기본으로 되어 있고, 더러 두 가지 이상의 곡물을 섞어 쓰기도 한다. 하지만 현재 문배주에서와 같이 조와 수수를 섞어 쓰는 전통주는 거의 없으며, 잡곡으로만 빚는 삼양주법의 소주는 문배주가 유일하다. 게다가 문배주는 잡곡으로 빚는 삼양주이면서도 증류한 소주라는 점에서 그 가치가 깊다. 문배주는 '술에서 문배 향기가 난다.'라고 해서 붙은 명칭이기 때문이다. 그 빚는 법을 보면, 먼저 밑술을 빚는데 깨끗이 씻어 불린 메조로 고두밥을 짓고, 차게 식힌 다음 누룩물을 섞어 독에 안친 다음 5일 동안 발효시킨다. 이어 물에 깨끗하게 씻어 불린 차수수로 고두밥을 짓고 고루 펼쳐서 차게 식힌 뒤, 밑술에 넣고 고루 저어 술밑을 빚는다. 다음 날 같은 재료로 같은 양의 고두밥을 지어 식혔다가 덧술과 섞어 2차 덧술을 빚는다. 이 2차 덧술을 깨끗한 술항아리에 담아 10여 일 발효시켜 청주淸酒 문배주를 얻는다. 가마솥에 발효가 끝난 청주 문배주의 술덧을 쏟아 붓고 소줏고리를 얹어 장작으로 약하게 불을 피워 서서히 증류시키면 소주 문배주를 얻게 된다. 증류를 끝낸 문배주는 술독에 담아 어두운 곳에서 6~12개월가량 숙성시켜야 제맛과 향이 난다. 제조과정이 길고 복잡한 만큼 그 맛이 뛰어나 국주로 사랑받고 있으며, 고르바초프M. Gorbachev의 방한 때 정상회담에서 건배주로 사용되면서 더욱 명성을 얻었다. 현재 문배주는 전주이씨全州李氏 평장사공파平章事公派 가문의 비주秘酒로, 또 가양주로 전해 내려오게 되었으며, 기능보유자 이기춘과 장남 이승용에 의해 그 전통의 맥을 이어가고 있다.

특징 및 의의 문배주는 우리나라 전통주의 향기가 곡자향이 아니라 과실 향이 나는 방향주芳香酒임을 입증하는 술이다. 문배주는 '술에서 문배 향기가 난다.'라고 해서 붙여진 명칭이기 때문이다. 문배는 우리나라에서 자생하는 토종 돌배(문배)이다. 어른 주먹만큼 크고 조직이 매우 단단한 것이 특징이다. 일반 배와 비교하여 상큼한 맛과 함께 독특한 향기를 자랑하는데, 문배

술은 잡곡(메조, 차수수)과 물, 누룩, 이 세 가지 기본 원료로만 빚는 술인데도 이런 과일 향기가 난다.

참고문헌 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 문배주(국립문화재연구소, 2004), 전통주(박록담, 대원사, 2004).

필자 박록담(朴碌潭)

문어
文魚

정의 다리가 여덟 개인 문어과 연체동물.

역사 문어를 언제부터 잡아서 식용하였는지는 정확하지 않으나 『동국여지승람東國輿地勝覽』(1481)에 경상도·전라도·강원도·함경도 지방의 37개 고을 토산물 중 하나가 문어라고 하였다. 『전어지佃漁志』(1820년경)에는 문어단지 어업을 소개하기도 하였다. 또한 문어는 중국 등에서 요구하는 진상품의 하나여서 그 역사는 오래되었음을 알 수 있다. 한해성 동물인 문어는 우리나라, 일본, 알래스카, 북아메리카, 미국 캘리포니아 등 태평양 북부 해역에 널리 분포한다.

내용 문어는 한자로 팔초어八梢魚, 망조望潮, 팔대어八帶魚, 장위章魚라 한다. 우리는 문어文魚라 하였다. 문어는 지역에 따라 물꾸럭(제주도), 피문어(여수, 고흥, 장흥, 보성), 문에(양양, 강릉)라 하였다. 일본에서는 미즈타코(水たこ)라고 해서 왜문어, 돌문어, 참문어 등으로도 불린다. 학명은 Paroctopus dofleini이다. 낙지류처럼 문어는 네 쌍의 다리가 있고, 빨판이 배열되어 있다. 주로 수심 100~200*m*에서 서식한다. 약 30*kg*, 3*m* 정도까지 자란다.

문어는 삶아서 먹기도 하고, 다리는 말려서 먹는다. 건문어는 진상품이기도 하다. 『성호사설星湖僿說』에 중국 황제는 문어갱文魚羹을 먹지 않는다고 하였다. 건문어를 봉황·용 등의 모양으로 오려 잔칫상 등을 장식하였는데, 이를 '문어오림' 혹은 '어물새김'이라고 한다.

『규합총서閨閤叢書』에서는 문어 요리 조리법과 약효를 "돈같이 썰어 볶으면 그 맛이 깨끗하고 담담하며, 그 알은 머리·배·보혈에 좋은 약으로 토하고 설사하는 데 유익하다. 쇠고기 먹고 체한 데는 문어대가리를 고아 먹으면 낫는다."고 하였다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 "성이 평平하고 맛이 달고 독이 없으며 먹어도 특별한 공功이 없다."고 하였다. 『산림경제山林經濟』에서는 "산후에 발열發熱할 때에는 문어文魚를 가루로 만들어 콩잎국[藿羹]에 타서 먹인다."고 하여 약용으로 사용되었다.

특히 경상북도 안동은 문어 소비량이 전국에서 30%나 차지할 정도이다. 이는 문어를 경조사에 없어서는 안 되는 음식으로 여겼고, 제상에도 올렸기에 나타난 현상이다. 안동 지역에서 문어숙회가 발달한 것은 유통 과정과 연관이 있다. 동해에서 신선도를 유지하며 안동까지 운반이 가능하도록 문어를 뜨거운 물에 데쳐서 운반한 것에서 유래한다. 그러던 것이 요즘에는 냉장으로 운반이 가능하기에 안동에서 직접 생물을 데쳐서 회로 먹는 문어숙회가 발달하게 되었다.





도적 | 농촌진흥청

문어

문어는 발 여덟 개를 의미하는 octa에서 octopus라고 부르지만 문어가 장단기 기억력이 있다고 하여 그 영특함에 1988년 과학잡지 디스커버Discover에서도 주목하였다. 실제 남아프리카공화국월드컵에서 문어가 스페인의 우승을 예지하여 '도사 문어'라는 별명이 붙기도 했다.

문어는 자신의 촉수를 먹는데, 종교에서는 그 촉수가 재생한다는 속신 때문에 수전노守錢奴의 상징으로 본다. 또한 근접하는 물고기를 유인해서 잡기 때문에 배반자나 악마와 동일시해서 'devilfish'라고 하여 서양의 문학이나 예술작품에서 괴물로 여기기도 하고, 촉수 형태 때문에 호색의 상징으로 묘사되기도 한다.

특징 및 의의 문어는 3~4년이면 짝짓기를 한다. 수컷은 그 후 바로 죽고 암컷은 알이 부화할 때까지 먹지 않고 지키다가 죽는다고 하여 유교의 대를 잇는 문화와 연결시키기도 한다. 그래서 이름에 글월 문文이 들어갔고, 깊은 바다에 몸을 숨기는 습성이 있어 선비의 덕목과 겸양을 나타낸다 하여 양반 선비에게 사랑 받은 해산물이다. 그에 따라 유교의 본고장인 안동을 비롯한 영남지역 제사상이나 잔칫상에 문어가 빠지지 않는 것도 이러한 전통에서 비롯된 것이다. 뼈 없는 생선을 제사상에 올리지 않는다는 속설의 다른 지역과 차이가 있다.

참고문헌 東國輿地勝覽, 東醫寶鑑, 山林經濟, 惺所覆瓿藁, 佃漁志, 조상제사 어떻게 지낼 것인가(김시덕 외, 민속원, 2012), 종교학대사전(사전연구사, 1998).

필자 김시덕(金時德)

물김치

정의 소금에 절인 무, 배추 등 주재료가 되는 다양한 채소에 국물을 부어 담근 김치.

내용 물김치는 대개 건더기보다 국물이 많아서 건더기와 김칫국을 함께 먹는 김치 종류를 통칭한다. 물김치는 김치의 주재료에 따라 종류가 매우 다양하다. 나박김치, 열무물김치, 박김치, 동아김치, 죽순물김치, 미나리물김치, 산수유물김치, 산초물김치, 상추물김치, 갓물김치, 곰취물김치, 돌나물물김치, 더덕물김치, 전복물김치, 고수물김치, 구기자물김치, 시금치물김치, 오이물김치, 과일물김치, 인삼물김치, 귤물김치, 빨간무(비트)물김치, 장김치, 동치미 따위의 여러 종류가 있다. 생활이 윤택해짐에 따라 김치 종류도 변화가 있어 채소 배합에 따른 물김치 종류도 더 많아지고 있다.



갓물김치 | 한국의맛연구회

옛날부터 지금까지 나박김치가 출현도도 높고 식탁에서 중요한 부식 중 하나로 여겨져 왔다. 나박김치는 무, 배추를 주재료로 해서 국물이 흥건하면서도 맵지 않고 삼삼하게 담가 먹는 김치이다. 어느 계절에나 먹을 수 있으며, 젓갈을 쓰지 않는 것이 원칙이다. 김칫국은 고춧가루를 그대로 소금물에 풀면 국물이 탁해지고 고춧가루가 가라앉으므로 면포에 싸서 붉은 물을 내어 쓰면 좋다. 김칫국을 끓인 뒤 미지근하게 식혀서 붓고, 설탕을 2큰술쯤 넣으면 빨리 익혀 먹을 수 있다. 제주도 지역에서는 따뜻한 기후 탓으로 동치미의 시원한 맛이 덜하기 때문에 나박김치를 많이 담가 먹으며, 겨울에도 무가 얼지 않으므로 수시로 담근다.

여름에 담가 먹는 열무물김치도 빼놓을 수 없다. 열무는 여름 김치의 중요한 재료이다. 간 할 때 열무가 연하기 때문에 너무 오래 절이지 않는다. 멸치·다시마·양파·파 등을 넣어서 육수를 끓이고, 찹쌀죽을 쑨다. 찹쌀죽을 쑬 때 육수를 이용하면 맛이 더욱 좋다. 육수와 찹쌀풀을 식혀서 물김치의 국물을 준비한다. 간 절인 열무에 썰어 놓은 갖은 채소와 간 물고추

의 김치 양념 및 찹쌀죽을 섞어서 초벌 버무리기를 한다. 준비된 육수를 붓고 소금으로 간을 맞춘다. 예전엔 베 같은 천에 준비된 김치 양념을 밭쳐서 국물을 짰다. 남는 건더기를 버리고 밭친 국물만 열무에 부어 물김치를 담그기도 한다. 예전 돌확에 고추 등을 갈아서 김치를 담글 때는 양념 재료들이 곱게 갈아지지 않기 때문에 점잖게 김치를 담그려면 재료를 밭쳐 찌꺼기를 버리고 그 국물만으로 김치를 담갔다. 요즘은 믹서 등 기계를 이용해 곱게 갈 수 있기 때문에 굳이 천에 양념을 거르지 않아도 된다. 젓국을 쓰지 않고 고춧물로 국물을 넉넉히 잡아 담근 뒤 차게 두었다가 먹으므로 담백하고 시원하다.

물김치를 동치미와 구분하기도 한다. 동치미가 겨울에 담가 오래 두고 먹는 물김치 종류라면 물김치는 그때그때 담가서 바로 먹을 수 있는 국물 김치를 말한다. 나박김치, 열무물김치와 같이 주로 봄과 여름에 담가 먹는 물김치는 시원한 청량감으로 입맛을 잃기 쉬운 계절에 식욕을 돋워 준다. 빨리 익혀서 먹으려면 소금물을 끓여 미지근하게 식혀서 붓는다. 여름에는 금방 익으므로 조금씩 자주 담가 먹고, 냉장고에 보관한다.

특징 및 의의 노인이 되면 치아가 좋지 않아서 물김치류를 선호하기 마련이다. 그래서 전북 부안의 부안김씨扶安金氏 종가에서는 예전부터 어른 상에는 물김치류를 빠뜨리지 않고 올려놓는다고 한다. 물김치는 곡물이 주식인 한국 식단에서 목넘김을 용이하게 하고 입맛을 돋아 주는 역할도 한다. 겨울 야식으로 고구마를 쪄서 먹을 때면 살얼음이 언 동치미를 퍼다가 함께 먹고, 한여름에는 맛있게 익은 시원한 열무물김치에 국수를 말아 먹거나 보리밥에 넣어 고추장으로 비벼 먹는다. 나박김치는 주로 떡상·비빔밥상에 내며, 환자들의 죽상이나 미음상에 놓아 입맛을 돋우게 한다.

참고문헌 김치·젓갈·장아찌-전라북도 부안군, 순창군의 민족생활어(조숙정, 글누림, 2008), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 조숙정(趙淑晶)

물지게

정의 물 담은 옹기나 통을 어깨로 져 나르는 기구.

내용 길이 2m, 지름 5cm쯤 되는 작대기 가운데에 기름하고 넓적한 등판을 붙이고 양쪽 끝에 쇠고리를 달았다. 등판에는 어깨가 배기지 않도록 두툼한 방석을 걸었다. 물은 오지장군, 나무통, 생철통 따위에 담는다. 장군은 새끼줄을 바닥에서부터 감아서 주둥이로 모은 다음 고리에 걸고, 나무통이나 물통은 위에 가로 건 막대기 가운데에 파놓은 홈을 이용하였다. 물을 나를 때는 그릇이 흔들리지 않도록 고리에 연결된 줄을 손으로 잡았다.

나무통은 둥글게 세운 쪽나무 위아래 두 곳에 테를 둘러서 메운 탓에 시간이 지나면 헐거워지고, 여름에는 나무가 마르면서 풀어지기도 하였다. 생철통은 가벼운 것이 장점이지만 19세기 말에 미국에서 석유를 담아 온 석유초롱(10ℓ)으로 만들어서 값이 비싼 데다 몹시 약해서 바닥에 쪽나무를 십자꼴로 받치고 통 양쪽에도 막대기를 덧댔다.

수도 시설이 부족하던 20세기 초에는 도회지에 물지게로 물을 나르는 물장수가 따로 있었다. 이들은 10~20가구와 단골을 맺고 한 달에 한 번 물 값과 삯을 받았다. 물을 대는 집이 많으면 끼니도 해결되었으며, 이들이 밥상의 반찬을 깡그리 먹은 탓에 '물장수 상'이라는 말까지 나왔다. 또 밥도 고봉으로 담아서 '물장수 밥'이라는 말도 생겼다.

서울에 상수도가 1908년에 시설되었지만 1912년에도 보급률이 32.1%에 지나지 않았고, 나머지는 우물물(53.4%)이나 강물(14.4%)을 먹은 탓에 스스로 물을 긷지 못하는 집은 물장수에게 기댈 수밖에 없었다. 서울 지역 물장수는 함경북도 북청 출신이 대부분이었다. 이들은 '물방'이라는 조직을 갖추고 합숙을 하는 외에 밤에는 공부도 하였다. 1908년에 이들이 벌인 노동야학 운동은 농민야학으로 번졌고, 이는 뒤에 일어난 농촌계몽운동에 큰 영향을 미쳤다.

특징 및 의의 물지게는 적지 않은 양의 물을 다소 쉽고 편



물지게 | 높이 48.5 너비 121.5 | 광복 이후 | 한국도량형박물관



물지게꾼 | 1900 | 국립민속박물관

리하게 집집으로 나를 수 있어서 20세기 중반 무렵까지 일반 가정생활에 큰 도움을 주었다.

참고문헌 동아시아의 우물(김광언, 민속원, 2018), 지게연구(김광언, 민속원, 2003).

필자 김광언(金光彦)

물회

정의 광어, 도미, 어패류 등의 살을 떠서 곱게 썰어 양념하고 그 위에 장을 얹어 비빈 후 찬물을 부어 먹는 회 요리.

내용 바다와 인접한 지역에서는 싱싱한 해산물을 쉽게 구할 수 있고, 회를 맛보는 방법이 다양하게 발달하였다. 물회에 사용되는 해산물은 오징어, 한치, 해삼, 멍게, 전복, 도미, 자리돔, 광어, 농어, 노래미, 가자미, 우럭 등 지역별로 조금씩 다르며 다양하다.

오징어물회는 오징어가 특산품인 강원도 지역에서 주로 먹는 물회로, 양식이 어려운 오징어 특성상 7~11월 동해 연안에서 저렴하고 풍부하게 먹을 수 있는 귀한 제철 식재료이다. 오징어와 비슷하게 생긴 한치는 동해안 뱃사람들이 술 마신 이튿날 국수처럼 썰어서 해장으로 많이 먹었다고 한다. '한치가 쌀밥이라면 오징어는 보리밥이고, 한치가 인절미라면 오징어는 개떡이다.'라는 제주도 속담처럼 오징어보다 귀한 대접을 받는 한치물회는 강원도 주문진과 제주도 향토음식으로, 살이 부드럽고 담백하여 즐겨 먹는 사람이 많아졌다.

강원도와 경상북도 지역에서는 고추장을 기본 양념으로 사용하며, 강원도 물회에는 식초가 첨가되어 새콤하고 달콤한 이색적인 맛을 즐긴다. 경상남도와 제주도 지역에서는 된장의 담백한 양념을 기본으로 사용하되 특히 제주도 물회는 육지에서 즐기는 물회와 사뭇 다르다. 싱싱한 생선과 채소를 썰어 넣은 후 물을 붓고 생된장을 풀어 만드는 물회로, 국의 일종으로 본다. 자리(자리돔)물회, 한치물회, 해삼물회, 소라물회, 옥돔물회, 어랭이물회 등의 물회는 제주도 지역 음식 문화의 자랑거리로 꼽힌다. 특히 제주도에서만 어획할 수 있는 자리돔으로 만든 '자리물회'는 뼈째 잘게 썰어서 식초에 버무려 뼈가 말랑말랑해지면 된장이나 고추장을 풀어 넣은 다음 갖은양념에다 냉수를 붓고 얼음을 띄워 먹는다. 그 맛은 오독오독 씹는 맛과 '제피섶'이라는 산초잎이 더해져 독특하다.

경북 포항 지역도 물회가 유명하다. 채 썬 배와 부추·생미역·당근·오이·양파 위에 얇게 뜬 생선살·실파·김을 얹고 고추장이나 된장, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 설탕 등 양념장으로 버무려서 취향에 따라 밥 또는 국수를 넣어 비벼 먹거나 찬물을 부어 먹는다.

물회에 사용되는 어패류는 대부분 고단백 저지방 식품으로 영양가가 높고 소화도 잘된다. 타우린taurine이 많은 오징어와 한치는 쫄깃쫄깃한 씹는 맛도 일품이지만 피로 해소나 스태미나 증강에 좋다고 하여 약품으로 사용하기도 한다. 비타민과 무기질은 쇠고기의 여덟 배이며, 구리 성분도 많이 들어 있어 영양 가

치도 높은 식품이다.

특징 및 의의 물회는 만들기가 다소 간단한 여름철 별미 음식이다. 일이 바쁜 어부들이 선상에서 간단하게 한 끼를 해결하기 위한 냉국 대용으로, 곱게 썬 생선살에 채소를 더하고 장을 넣어 버무린 뒤 찬물을 부어 마시듯이 먹던 것에서 유래하였다. 이러한 물회는 1960년대부터 판매되기 시작하여 현재는 여러 지역에서 맛볼 수 있는 별미의 대중 향토음식으로 자리 잡았다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주도의 식생활(제주민속자연사박물관, 1995), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1999), 한국음식문화(윤서석 외, 교문사, 2015), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 김세경(金世京)

뭇국

정의 무를 주재료로 하여 끓인 국.

내용 제철의 무는 생으로 섭취하면 아삭한 식감과 단맛이 나며, 국물을 내는 재료로 사용하면 시원하고 깊은 맛을 내 한국인 식생활에서 주요 식재료의 하나로 자리매김해 왔다. 무는 고려 때 중국으로부터 들어와서 널리 퍼진 것으로 알려져 있다. 고려시대 문인 이규보는 <가포육영家圃六詠>이란 시에서 채마밭에 있는 여섯 가지 채소인 외, 가지, 순무, 파, 아욱, 박에 대하여 읊었다. 그 가운데 "순무[菁]를 담근 장아찌 여름철에 먹기 좋고, 소금에 절인 김치 겨울 내내 반찬 되네. 뿌리는 땅속에서 자꾸만 커져 서리 맞은 것 칼로 베어 먹으니 마치 배와 같은 맛이지."라는 내용을 볼 때 무를 이용하여 김치를 담가 먹었음을 짐작할 수 있다. 김치 외에도 무가 들어간 음식에는 무생채, 무나물 등을 비롯해 육류나 생선에 무를 첨가하여 만든 찜 등 매우 다양하다.

한편 무를 고아서 육수를 내면 시원한 맛이 나기 때문에 주로 국물 요리에 사용되어 왔다. 무를 주재료로 넣은 국을 뭇국이라 한다. 뭇국은 맑은장국 형태를



뭇국 | 농촌진흥청

띤다. 또 뭇국에 첨가하는 식재료에 따라 쇠고기뭇국, 오징어뭇국, 들깨뭇국 등으로 구분하여 부르기도 한다. 한편 경상도 지역에서는 맑은장국의 뭇국에 고춧가루를 첨가하여 끓인다. 얼큰하고 칼칼한 맛이 특징이다.

무는 저장성이 뛰어나기 때문에 뭇국이야말로 계절과 상관없이 우리 밥상에서 자주 접하게 되는 국 가운데 하나이다. 뭇국의 대표 형태는 무와 쇠고기를 함께 넣은 쇠고기뭇국이다. 나박하게 썰어 둔 무를 쇠고기와 섞어 간장, 마늘, 참기름 등으로 밑간을 해서 볶아 낸 후 물과 다시마 등을 넣어 맛이 우러나면 국간장이나 소금으로 간을 맞춘 국이다. 이 국의 별칭으로는 무맑은장국, 쇠고기맑은장국 등이다. '무황볶기탕'이라고도 한다. 이는 쇠고기를 황육黃肉이라고 하는 데서 붙여진 이름이다. 이 외에도 무와 다시마를 통째로 끓이다가 무가 익어갈 무렵 다시마를 건져 네모나게 썰어서 다시 넣고, 여기에 파를 첨가하여 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담는 방법도 있다. 뭇국은 겨울철에 잘 여문 무로 끓이면 맛이 좋다. 특히 가을철의 햇무를 이용하면 감칠맛이 더해진다. 뭇국은 함께 넣는 재료에 따라 모양을 달리해서 썰기도 한다. 일반 형태는 네모난 모양의 나박 썰기지만 오랜 시간 국을 끓일 때는 연필 깎듯 써는 방법이 좋다. 들깨뭇국의 경우에는 가늘고 긴 모양의 채치기가 적합하다. 또 쇠고기뭇국을 끓일 때는 양지머리를 덩어리째 넣고 끓이다가 중간에 큰 토막으로 자른 무를 첨가하여 서서히 끓여 내면 국물이 맑고 시원한 맛을 더해 준다. 이때 양지머리 건더기는 익은 후에 건져서 작게 썰어 낸다.

특징 및 의의 무를 주재료로 이용해 국물을 내기 때문에 맛을 내기 간편하고, 쇠고기나 오징어·들깨·고춧가루 등과도 어우러짐이 뛰어나 다양한 변용이 가능해서 대중 음식으로 널리 활용되고 있다.

참고문헌 3대가 쓴 한국의 전통음식(황혜성 외, 교문사, 2010), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미영(金美榮)

미꾸라지

정의 논이나 농수로 등 진흙이 깔린 곳에 사는 잉어목 기름종갯과의 민물고기.

내용 미꾸라지는 한자어로 '추鰍' 또는 '추鰌'라고 한다. 미꾸라지 생김새는 가늘고 길며, 앞부분이 옆으로 약간 납작하다. 머리와 배 부분을 제외한 몸에는 선명하지 않은 작은 흑점이 있다. 주로 밤에 먹이를 먹는다. 진흙 바닥에 붙어 있는 조류나 유기물 등이 먹이다. 때로는 식물의 싹이나 열매, 해캄(수온이 높은 계절에 호수나 늪, 흐르는 물가 바위에 붙어 있는 짙은 녹색의 머리카락 모양 식물) 등을 먹기도 한다. 산란기는 초여름이다. 비가 내려 물이 불어날 무렵에 짝짓기를 하며, 수컷이 암컷의 몸을 감아 알을 낳도록 유도해서 수정한다. 낳은 알은 물풀 등에 붙인다. 한편 장호흡腸呼吸을 하는 특성이 있다. 우리나라 서부·남부 지역을 중심으로 전국에 분포한다. 주로 강의 하류 또는 연못가, 논두렁, 도랑, 수로 등 물 흐름이 느리거나 물이 고여 있는 곳에 산다. 온도가 낮아지거나 가뭄이 들면 진흙 속으로 들어가 휴면을 취하기도 한다.

미꾸라지는 봄과 여름 사이 비가 내리는 날 촘촘한 그물을 이용해 잡을 수 있다. 날씨가 추워지면 진흙 속으로 들어가므로 이때는 삽으로 땅을 파서 잡기도 한다. 단백질과 비타민A 함량이 높아 오래전부터 영양식으로 이용하였다. 추어탕 재료로 유명하며, 튀김으로 만들어 먹기도 한다. 요리 재료로 쓸 때는 며칠 동안 물속에 넣어 냄새를 제거하거나 소금을 뿌려서 해감한다. 농촌에서는 추분이 지나고 찬바람이 불기 시작하면 논에서 물을 빼고 논 둘레에 도랑을 판다. 그러면 진흙 속에서 겨울잠을 자려고 논바닥으로 파고들어간 살찐 미꾸라지를 잡을 수 있다.

특징 및 의의 미꾸라지는 '보양식' 또는 '강장식'으로 알려져 있다. 『본초강목本草綱目』에는 "양기陽氣에 좋고, 백발을 흑발로 변하게 하며, 초롱의 등심燈心에 익힌 것이 제일 맛있고, 양사陽事에 좋다."고 하였다. 특히 예전부터 여름철 더위와 일에 지친 농촌 사람들에게는 주요한 동물성 단백질 공급원이었다. 무기질과 비타민도 풍부하다. 단백질 중 필수아미노산이 절반 정도 되고, 성장기 어린이나 노인에게 중요한 라이신이 풍부하다. 또 타우린taurine이 들어 있어 간장을 보호하고 혈압을 내리며, 시력을 보호하는 작용도 한다. 미꾸라지에 들어 있는 지방은 불포화지방산 비율이 높아서 성인병 예방에 도움이 된다.

미꾸라지는 오염된 물에서도 잘 자라기 때문에 수질 정화에 이용되기도 한다. 버려진 습지에 미꾸라지와 미나리를 함께 기르면 폐·하수의 오염물질을 효과 높게 줄일 수 있다. 최근에는 미꾸라지를 유기농법에 이용하기도 한다. 논에 미꾸라지를 풀어 놓으면 진흙을 파고들어가는 습성 때문에 벼 뿌리에 산소 공급이 원활해지면서 벼 줄기가 튼튼해진다. 또한 미꾸라지가 잡초의 어린싹을 뜯어먹기 때문에 제초제를 뿌리지 않아도 잡초를 제거할 수 있다.

참고문헌 그 강에는 물고기가 산다(김익수, 다른 세상, 2013), 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

미나리

정의 봄철에 연한 줄기를 식용하기도 하며, 9~10월 지상부를 그늘에서 말려 약재로도 사용하는 미나릿과 식물.



미나리 | 농촌진흥청

내용 미나리는 우리나라 자생식물로 오래전부터 이용하던 잎줄기 채소이다. 고려 때는 근저芹菹라 하여 미나리김치를 종묘제사상에 올렸으며, 『고려사高麗史』 열전 「반역임연」에 근전芹田이라 하여 미나리전을 먹은 기록이 있을 정도로 미나리는 오래전부터 식용됐다. 『수세비결壽世祕訣』에는 미나리죽(근채죽芹菜粥)이 잠복해 있는 열을 제거하고 대장과 소장을 좋게 한다고 하여 약용으로 미나리를 이용하였음을 보여 준다. 수영水英, 수근채水芹菜, 초규楚葵라고도 한다. 생약명은 수근水芹이다.

식탁에 흔하게 오르는 미나리는 재배 미나리로, 개울가나 논두렁에서 자라는 돌미나리나 산간 계곡의 습한 곳에서 자라는 멧미나리보다 향취와 맛이 덜하고 약효도 덜하다.

『농정회요農政會要』에 미나리는 4월에 연한 줄기를 따다가 끓는 물에 데쳐 내고, 자르지 않고 사용한다고 기록돼 있다. 미나리는 예부터 우리 민속에서 수명을 상징하는 채소로, 어린이의 첫돌 상차림에 아기 수명이 오래 이어지라는 의미에서 자르지 않고 길게 데쳐 놓기도 하였다. 미나리는 나물, 쌈, 생채, 강회 등으로 이용할 뿐만 아니라 전골이나 생선류 탕에는 필수 재료다. 『농정회요』에는 미나리를 고춧가루(만초蠻椒)와 간장을 첨가하여 나물로 무쳐 먹거나 도미·광어·숭어를 넣고 함께 삶아 미나리국(근갱芹羹)을 만들어 먹으면 맛이 좋다고 하였으며, 쪄서 먹어도 된다고 하였다.

미나리의 향미 성분은 이소람네틴isorhamnetin·알파피넨α-pinen·미르센myrcene 등으로, 생선요리에 넣으면 비린내를 가려 준다. 특히 해독 작용이 뛰어나서 복어탕에는 미나리를 듬뿍 넣어 준다. 미나리의 페르시카린persicarin 성분은 간에 쌓인 노폐물을 해소시키고 알코올 분해를 도와 간 기능을 개선하며, 갈증과 숙취를 해소시키기 때문에 과음한 이튿날 미나리를 섭취하면 좋다. 미나리에는 항산화 물질인 캠페롤kaempferol 성분이 들어 있어 세포의 노화를 방지한다. 또 이소람네틴은 항염증 작용이 있어 미나리 섭취를 지속할 경우 심혈관 질환을 예방하고 혈관 노화를 늦출 수 있다. 섬유질이 풍부한 미나리는 장운동을 촉진하여 체내 노폐물과 유해물질은 배출시키고, 장내 유익균 증식을 돕는다.

미나리는 줄기의 길이가 일정하고, 녹색이 선명하며, 굵기가 가늘수록 싱싱하고 좋은 것이다. 미나리에는 가끔 거머리가 붙어 있어서 예전에는 놋수저와 함께 물에 담가 두면 거머리가 빠져나와 물에 가라앉으므로 쉽게 제거하였다.

특징 및 의의 미나리는 봄철 향채로 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 풍부하고 비타민B_1·B_2·C 외에 칼슘·칼륨과 철이 풍부하며 섬유질이 다량 함유되어 있는 등 간에 좋은 채소로 알려져 있다. 『동의보감東醫寶鑑』에 미나리는 성질이 차가워서 몸의 열을 내려 주는 역할을 하며 황달, 부인병, 음주 후 두통이나 구토에 효과가 탁월하다고 하였다.

참고문헌 農政會要, 東醫寶鑑, 壽世祕訣, 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

미나리나물

정의 미나리를 끓는 물에 데치거나 소금에 절여서 무쳐 먹거나 볶아 먹는 나물.

내용 미나리나물은 미나리를 다듬어서 끓는 물에 데치거나 소금에 절인 뒤 찬물에 헹궈 물기를 짠 다음

국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금 등 양념으로 무치거나 기름에 볶거나 고추장·식초와 설탕을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 한다.

귀양살이하던 허균이 『도문대작屠門大嚼』에 소개할 정도로 미나리나물은 봄철 별미로 입맛을 돋워 준다. 『산림경제山林經濟』에 고추장에 무친 미나리나물(근芹)이 기록되어 있다. 『시의전서是議全書』에는 소금, 간장, 기름, 깨소금, 고춧가루를 넣고 미나리와 함께 볶은 여물나물과 미나리를 삶아 식초에 무친 미나리나물이 소개되어 있다. 『농정회요農政會要』에는 미나리를 만초蠻椒(고춧가루)와 간장을 첨가해서 무쳐 먹는다고 하였다. 1920년대 이전에는 미나리를 살짝 데치거나 소금에 절여서 양념에 무치는 무침 나물을 주로 만들었는 데 비해 1920년대 이후 발간된 조리서인 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조상무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』, 『조선음식 만드는 법』 등에는 미나리를 기름에 볶아서 만드는 볶음 나물이 주로 소개되고 있다. 미나리볶음 나물은 미나리를 한 치 길이씩 썰어 소금에 잠깐 절인 후 물기를 꼭 짜서 버리고 기름에 볶아 접시에 담은 다음 그 위에 깨소금을 쳐서 만든다.

1900년대 조리서인 『가정요리家庭料理』에는 식초와 설탕 맛이 세도록 소금으로 간을 맞춰서 식초국물을 만들고, 무채 및 편육 썬 것과 미나리를 섞어서 식초 국물에 버무려 실고추로 색을 낸 다음 산뜻한 유리그릇이나 접시에 담아낸다고 하였다. 조선시대 궁중요리를 전수한 한희순 주방상궁의 기억을 바탕으로 저술한 『이조궁정요리통고李朝宮廷料理通攷』에서는 미나리를 살짝 데친 다음 꼭 짜서 물기를 없앤 뒤 간장, 설탕, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 파, 마늘로 양념하여 볶은 쇠고기와 함께 고루 무친 후 실고추를 뿌려서 내는 궁중 미나리나물을 선보이고 있다. 이와 같이 미나리나물은 주로 식물성 재료로 만드는 나물에 동물성 재료를 섞어 나물로 만드는 독특한 나물이기도 하다.

특징 및 의의 미나리나물은 봄철 식욕을 돋워 주는 별미나물이다. 만드는 법은 다양해서 고추장에 무치거나 소금·간장으로 무쳐 먹었으며, 볶아 먹기도 하였다. 식초와 설탕을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 하였다. 예부터 궁중이나 양반가에서는 편육을 넣고 초나물로 무쳐 먹기도 하였으며, 쇠고기를 볶아 넣고 볶아먹기도 하여 채소요리인 나물에 동물성 식품을 배합하여 먹기에 적절하였다. 최근에는 오징어를 배합하여 초나물을 해 먹기도 한다.



미나리나물 | 한국의맛연구회

참고문헌 家庭料理, 農政會要, 屠門大嚼, 山林經濟, 是議全書, 이조궁정요리통고(황혜성 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 이영은(李英恩)

미더덕

정의 착색동물 미더덕과에 속하는 미삭동물.

내용 경상도 지역에서는 오만디라 한다. 미더덕과에는 미더덕, 주름미더덕, 오만둥이 등이 있다. 주산지는 남해안 연안이지만 동해와 서해 연안 조하대 바닥이나 바위, 어망, 밧줄 등에 붙어 산다. 우리나라뿐만 아니라 태평양 연안 오호츠크, 일본, 북중국 해변에서 서식한다. 최근 호주, 뉴질랜드, 유럽 일대에서도 확인되고 있어 선체에 붙어 옮겨지면서 확산된 것으로 추정된다.

미더덕은 선박이나 양식시설에 붙어 자라는 탓에 어민들로부터 미움을 받았다. 늦게까지 양식 허가가 나지 않은 이유이다. 현재 미더덕 주생산지는 진동만(경상남도 창원 마산합포구)이다. 이곳은 조선 후기 문인 김려金鑢가 유배생활을 한 곳이다. 그가 남긴 우리나라 최초의 어보 『우해이어보牛海異魚譜』에 미더덕

에 대한 소개는 없다. 미더덕을 주목하지 않았는지 당시 그 바다에 서식하지 않았는지는 알 수 없다. 하지만 흑산도로 유배된 정약전丁若銓이 쓴 『자산어보玆山魚譜』에는 음충, 속어로 오만둥이라 하고 꼬리가 긴 것과 호두를 닮은 것 두 종류가 있다고 했다. 진동만 고현마을 주민들은 미더덕을 참미더덕, 오만둥이를 배미더덕이라 한다. 꼬리를 부착해서 자라는 것과 달리 몸(배)을 붙이고 자라기 때문이다.

미는 '물'의 옛말로, 물에 사는 더덕이어서 미더덕이라 했다. 미더덕은 입수공과 출수공이 있어서 물속에 플랑크톤이나 영양분을 걸러 먹는다. 1990년부터 양식이 시작되었지만 2010년 인공채묘에 성공하면서 양식이 크게 확대되었다. 미더덕은 4~5월에 맛이 가장 좋다. 된장국이나 국물을 시원하게 하는 보조 식재료에서 최근에는 미더덕 회무침, 미더덕덮밥, 미더덕찜 등 메인요리가 개발되고 있다. 미더덕은 바닷속 바위에 부착하여 거꾸로 매달려서 자란다.

미더덕과 헷갈리기 쉬운 생물이 오만둥이다. 주름미더덕이라고도 한다. 오만디, 오만득이, 만데기라고도 한다. 오만곳에 붙어 자라서 '오만둥이'라고 했다는 설이 있다. 그만큼 잘 자란다. 미더덕보다 성장 속도도 빨라서 2~3개월이면 다 자란다. 늦겨울과 봄에 맛보는 미더덕과 달리 사계절 먹을 수 있다. 껍질을 벗겨야 하는 미더덕에 비해 번거롭지 않고, 미더덕보다 싸서 대체재로 인기이다. 차이라면 오만둥이는 껍질을 먹지만 미더덕은 껍질을 벗기고 요리한다. 오만둥이에 비해 미더덕은 향도 좋고 식감도 있다.

된장국이나 콩나물국을 끓일 때 넣어서 끓이면 시원하다. 찜 요리를 할 때 많이 사용된다. 우리나라에서 수확하는 미더덕의 70%는 마산합포구 해역에서 생산된다. 진동만의 송도와 양도 인근 바다가 주요 양식장이다.



오만둥이와 미더덕 | 김준

특징 및 의의 미더덕은 열량과 콜레스테롤 함유량이 낮고 철분 불포화지방산이 많아 인기이다. 미더덕을 바로 먹지 않고 보관하려면 막을 터뜨려서 물기를 뺀 다음 비닐팩에 보관한다. 마산합포구 진동면에서 생산된 진동 미더덕은 지리표시제 수산물 분야 제16호이다. 이곳에서는 매년 '창원 진동 미더덕 축제'를 개최한다.

참고문헌 바다맛기행3(김준, 자연과생태, 2018), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김준(金準)

미숫가루

정의 찹쌀, 멥쌀, 보리, 율무, 콩 등을 쪄서 말리고 볶은 다음 곱게 내 놓은 가루.

개관 『삼국유사三國遺事』에 "쌀 20두를 쪄 말린 것으로 양식을 삼았다."는 기록이 있다. 이것으로 보아 이미 미숫가루가 구황식, 저장식, 여행식, 주식으로 이용되었다고 추정할 수 있다. 『구황촬요救荒撮要』, 『치생요람治生要覽』 등에는 곡식가루나 송엽松葉, 콩 등의 가루를 기근 때 대체 식량으로 사용했다는 기록이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에는 '천금초방千金麨方', '대맥초방', '곡식가루 취하는 법', '삼糝 만드는 법' 네 가지 등 구황식으로 사용하는 미숫가루에 대한 상세한 기록이 나와 있다. '천금초방'으로는 "초麨(미숫가루)는 즉 죽 같은 종류이다. 밀가루 6근, 꿀 2근, 향유香油 2근, 백봉령 4냥, 생강 껍질 벗긴 것 4냥, 말린 생강[乾薑]구운 것 4냥, 감초 2냥, 이상의 고운 가루를 섞어서 고루 찧어 덩어리를 만든 다음 쪄서 그늘에 말려 가루를 만든다. 한 수저씩 냉수에 섞어서 먹으면 백일 동안 배고프지 않아 비단 자루에 담아 놓으면 10년을 둘 수

있다."라고 기록하고 있으며, 곡식가루 취하는 법에서는 "쌀 1되는 가루 2되 5홉이 나오며, 25인이 먹을 수 있어서 1인에게 주면 4개월 동안 먹을 수 있다."고 구황식으로서의 미숫가루를 외형 효과로 설명하고 있다. 그리고 메밀 줄기와 잎, 콩잎, 콩깍지, 뽕잎 등을 말려서 가루 내어 곡식가루에 섞어서 나물죽같이 만드는 삼 만드는 방법도 기록하고 있다. 이와 같이 옛날에는 미숫가루가 주식 대용이나 저장식 및 구황식으로 널리 쓰였으며, 이것이 지금까지 상용되어 오고 있다.

내용 『임원십육지林園十六志』 등에서 곡물 등을 볶아 가루로 만든 것을 구糗 또는 초麨라 하고, 쪄서 말린 것을 비糒라고 했다. 또 여러 작구법作糗法 외에 "찹쌀을 볶아 가루를 내어 꿀물에 탄 나미초糯米麨(찹쌀 미숫가루)를 여름철 음료로 복용하면 배고픔과 갈증을 그치게 한다."고 설명하고 있다. 이와 같이 미숫가루는 냉수나 꿀물에 타서 먹는다. 이것을 미수 또는 미시라고 한다. 『동의보감東醫寶鑑』과 『규합총서閨閤叢書』에는 여덟 가지 약재를 넣어 떡을 만든 뒤 건조시켜 가루를 내 저장하면서 필요할 때 꿀물에 타 먹는 구선왕도고九仙王道糕 미수에 대한 설명이 나온다. 이 음료를 먹고 자라면 잔병을 앓지 않는다고 했는데 이는 더 발달된 가공법이라 하겠다. 『조선무쌍신식요리제법』의 미시 만드는 법에서 미시를 미식糜食이라고도 표기하면서 초가 곧 미시라 하고, 찹쌀미시를 설명하고 있다. 또 『조선요리제법』에서는 여러 곡물을 이용하여 만든 미숫가루를 꿀물에 탄 것을 미수라고 했으며, 여름철 음식이라고 하였다.

특징 및 의의 미숫가루를 먹을 때는 냉수나 꿀물에 타서 먹었으며, 여름철 음료로 자리매김하게 되었다. 미수에는 찹쌀미수가 대표한다. 그 밖에 보리, 율무, 검정콩, 검정깨, 차수수, 도토리 등이 쓰인다. 이것들을 각각 볶아서 가루를 내 미숫가루를 만들어서 기호에 맞게 섞어 사용하면 좋다.

참고문헌 규합총서(빙허각이씨, 정양완 역, 보진제, 1975), 전통건강음료(한국의 맛연구회, 대원사, 1996), 증보산림경제(농촌진흥청, 2003), 한국의 음청류(김혜영, 도서출판 효일, 2001).

필자 허채옥(許採玉)

미역

정의 갈조류 미역과의 해조류 일종.

내용 바닷속 바위에 붙어 자란다. 우리나라 전 해역에서 자라지만 특히 동해안, 남해안, 제주도 앞바다에서 많이 채취된다. 가을부터 봄까지 자라고, 여름에는 녹아 없어진다. 미역·다시마 등 해조류는 암수 구별 없이 포자를 통해 홀로 번식한다. 포자는 봄과 여름 사이에 '포자엽' 혹은 '실엽'이라고 하는 생식기관이 생긴다. 보통은 '미역귀'라고 한다.

돌미역은 두 가지 종류가 있다. 잎이 넓적한 미역을 동해안 지역에서는 '펄미역'이라 하고 서해안 지역에서는 '떡미역'이라 한다. 반대로 잎이 적고 줄기가 발달한 미역을 동해안 지역에서는 '쫄쫄이미역', 서해안 지역에서는 '가새미역'이라 한다. 종류는 같으나 생장 환경에 따라 잎이 발달하기도 하고 줄기가 발달하기도 한다.

물살이 세고 수심이 얕아서 햇볕을 많이 받고, 미역바위에 포자가 촘촘히 붙어서 줄기 위주로 자라면 쫄쫄이미역이 된다. 쫄쫄이미역으로 자랄 수 있도록 동해안의 남쪽에 위치한 울산, 부산 기장, 경주, 포항 등지에서는 미역바위 대청소 작업을 한다. 이를 지역에 따라 기세작업, 돌깎기, 돌메기, 개닦이, 바당풀캐기 등으로 부른다. 동해안 일대에서는 입동을 전후로 해녀들이 호미를 들고 잠수하여 미역바위를 깨끗이 긁어낸다. 포자가 늦가을부터 나와서 겨울에 붙기 시작하기 때문에 추운 계절에도 기세작업을 한다. 미역바위에 붙어 있는 패류貝類나 잡조류雜藻類를 없애는 작업이다. 일종의 미역바위 김매기라 할 수 있다. 이렇게 바위를 긁어내면 미역 포자가 바위에 잘 안착하고, 자라면서 파도에 떨어져 나가지 않는다. 제주도와 흑산도 등 지역에서도 미역바위 청소를 하지만 물 밖에서 장대를 이용하여 긁어내는 정도로 동해안 지역처럼 대규모로 이뤄지지는 않는다. 반대로 수심이 깊고, 조류가 세지 않으며, 포자가 듬성듬성 안착되면 잎이 발달한 펄미역이 된다. 쫄쫄이미역과 펄미역의 가격은 몇 배 차이가 날 정도로 크다.

돌미역은 전통으로 울산미역이 유명했다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』 권22 「울산군」에는 임금의 수라상에 오른 미역으로 기록되어 있고, 『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서 숙종의 갑자 3월 17일 기록에 울산 곽전미역은 진상하는 미역이라 기록되어 있다. 『만기요람萬機要覽』 재용 편3 해세수세식에서는 울산의 미역 품질이 좋으므로 높은 가격이 책정됨을 기록하고 있다. 또한 울산의 판지마을에는 천 년 동안 미역을 채취해 오던 유서 깊은 곽암藿巖이 있다. 이 곽암은 거무스름한 바위 봉우리가 파도의 일렁거림으로 살짝 드러나기도 하지만 대부분이 수면 아래에 있어서 보이지 않는다. 이 미역바위를 판지마을에서는 곽암 혹은 양반돌, 박윤웅돌이라고 부른다. 판지마을 곽암은 2001년에 울산광역시기념물 제38호로 지정되었다. 『흥려승람興麗勝覽』에 의하면 박윤웅朴允雄은 울산박씨蔚山朴氏 시조로서 나말여초 때 울산 지역 토호였으며, 왕건이 고려를 세우고 지방의 호족세력을 정비할 때 협조한 인물이었다. 이로 인해 박윤웅은 곽암 12구를 하사 받아 미역채취권을 가지게 됐다. 그 후 조선 영조 때 어사 박문수가 주민들의 호소를 듣고 울산박씨 문중 후손이 대대로 소유해 온 12구의 바위를 나라에 환수시켰는데 환수 후 3년 내내 미역 흉작이 들자 그 중 1구를 다시 박씨 문중에 주어 일제강점기까지 소유권이 이어졌다고 기록하고 있다.

1960년대 이후 양식미역이 전파되고 1970년대 확산됨에 따라 자연산 돌미역 비중은 낮아졌다. 부산 기장 앞바다에서 1970년대 미역 양식을 대규모로 시작하면서 기장미역이 전국에서 가장 유명하게 되었다.

특징 및 의의 미역은 주로 건조시켜서 국으로 끓여 먹는다. 특히 산모에게 끓여 주는 풍속이 있다. 미역은 예부터 피를 맑게 하고 젖을 잘 나오게 하는 것으로 인식되었다. 산모가 먹는 미역을 '해산미역' 혹은 '산모곽'이라 하는데 이를 구입할 때는 값을 깎지 않았다. 산모가 미역국 먹는 풍속은 지금까지 이어지고 있다. 실제로 미역은 칼슘 함량이 높고 흡수율이 좋으며, 아이오딘 함량도 높아서 젖을 내는 데도 도움을 준다. 이 밖에도 각종 무기물이 다량으로 들어 있어서 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고, 섬유질 함량이 높아



미역 | 국립민속박물관

변비가 생기기 쉬운 산모에게 좋은 식품이다. 미역국을 끓일 때 지역에 따라 쇠고기, 홍합, 광어, 가자미 등을 넣기도 한다. 이 외에도 생미역을 초장에 찍어 먹기도 하고, 살짝 데치거나 볶아서 먹기도 한다. 여름에는 얼음과 오이를 띄운 미역냉국, 간장과 참기름을 넣은 무침, 미역쌈, 미역자반, 미역지짐, 미역김치 등으로 만들어서 먹는다.

참고문헌 갯벌 나들이도감(보리, 2016), 동해안 돌미역 작업 방식의 다양성 연구(김창일, 한국민속학자대회 발표논문집, 2017), 물고기가 왜?(김준, 웃는돌고래, 2017), 미역바위 가꾸며 살아가는 울산 구유동 제전마을(국립민속박물관, 2017), 우해이어보(김려, 박준원 역 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역 지식산업사, 1992), 큰섬이 지켜주는 삼척갈남마을(국립민속박물관, 2014), 현산어보를 찾아서1(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

미역국

정의 미역을 넣고 끓인 국.

내용 미역은 한자로 해대海帶, 해채海菜, 분곽粉藿이라고 한다. 나는 철에 따라 올미역을 조곽早藿, 여름에 나는 제철 미역을 감곽甘藿이라고 했다. 미역 형태에 따라 새초미역[中藿], 실미역[絲藿], 곽이藿耳(미역귀)라고 적었다. 한글로는 '메역'이라고도 불렀다. 미역으로 끓인 국은 한자로 '곽갱藿羹', 한글로 '미역국'이라고 썼다.

1921년에 편찬된 『조선요리제법朝鮮料理製法』에서는 '메역국'이라 표기하고 겨울이나 봄·가을 음식이라





미역국 | 한국의맛연구회

했다. 미역을 물에 담가 충분히 불려서 깨끗하게 빤 다음 간장과 기름을 치고 쇠고기를 익혀서 한데 넣어 한참 주무른 뒤 솥에 넣고 불을 약하게 하여 한참 볶다가 물을 붓고 간을 맞추어 다시 한참 끓인다고 했다. 홍합이나 물치다래의 살을 오이 모양으로 뭉쳐서 말린 강고도리를 넣어 끓이면 맛이 매우 좋다는 말도 덧붙였다.

보통 쇠고기를 쓰지만 해안에 접한 지역에서는 생선을 많이 썼다. 경상남도 거제도 어촌에서는 비늘과 내장을 제거한 가자미를 씻어 5~6*cm* 크기로 토막 낸 다음 냄비에 참기름을 두르고 씻어서 잘라 둔 미역을 볶다가 물을 붓고, 끓으면 가자미를 넣어 약한 불에서 끓인 후 조선간장으로 간을 한 가자미미역국을 많이 먹는다. 가자미 대신 도다리를 넣기도 한다. 제주도 지역 어촌에서는 옥돔, 동해안 지역 어촌에서는 북어를 각각 넣어 미역국을 끓인다.

경기도 지역 가정에서는 새알심미역국을 끓이기도 한다. 미역을 물에 불린 후 여러 번 씻고 건져서 작게 자른 다음 마늘과 함께 들기름을 넣고 볶는다. 미역이 볶아지면 장국 국물을 넣고 팔팔 끓인다. 찹쌀가루에 소금과 생강즙을 넣고 뜨거운 물을 부어 가며 익반죽한 뒤 동그랗게 빚어 전분을 묻힌다. 미역을 넣은 장국 국물이 끓으면 새알심을 넣고 한 번 더 끓인다. 새알심이 떠오르면 조선간장으로 간을 맞춘다.

미역국은 오래전부터 아기를 낳은 산모의 몸을 보양하는 데 좋은 음식으로 알려졌다. 이익李瀷(1681~1763)은 『성호사설星湖僿說』「본초本草」에서 "미역[海藿]이 산부産婦의 선약이 된다는 것은 동방의 풍속에서 중요한 처방"이라고 밝히고 『본초강목本草綱目』에 이런 사실이 나오지 않는 이유로 중국에서 미역의 효능을 몰라서 그렇다고 보았다.

이규경李圭景(1788~1856)의 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』「산부계곽변증설産婦雞藿辨證說」에 의하면 자신의 조부 이덕무李德懋(1741~1793)가 1778년(정조 2) 음력 3월에 서장관 심염조沈念祖(1734~1783)의 군관軍官이 되어 중국 북경에 갔을 때 건미역을 현지인들에게 보여 주었지만 모두가 어디에 쓰는 물건인지를 알지 못했다고 한다. 왜냐하면 중국에서는 건미역을 먹지 않았기 때문이다. 그래서 이덕무는 조선에서의 미역은 산후 보양에 쓰는, 효력이 매우 좋은 약이라고 말해 주었다는 것이다.

이규경은 같은 글에서 우리나라에서만 산모에게 미역을 먹도록 하는 이유에 대해 전해지는 이야기를 다음과 같이 소개했다. 바닷가의 한 사람이 헤엄을 치다가 갓 새끼를 낳은 어미 고래가 숨을 들이쉴 때 고래 배 속으로 들어가게 되었다. 그는 고래 뱃속에 미역이 가득 붙어 있고 장부臟腑의 좋지 않은 피가 녹아서 물이 되고 있음을 보았다. 간신히 고래 배 속에서 나와 고래가 미역으로 산후의 보양 삼음을 세상 사람들에게 알렸다. 사람들도 비로소 그 좋은 효험을 알아 이후 산후에 미역국을 먹게 되었다는 것이다.

이능화李能和(1869~1943)는 『조선여속고朝鮮女俗考』에서 조선시대 민가에서 짚자리, 기저귀, 쌀, 미역을 장만해 놓고 임신부가 해산하면 미역국을 끓여 먹였다고 적었다. 먼저 방의 서남쪽 구석을 정갈히 하



삼신상 | 국립민속박물관

고, 상에 미역국과 쌀밥 세 그릇씩을 차려 삼신께 제사한 뒤 산모가 먹도록 했다는 것이다.

일제강점기 한의학자 조헌영趙憲泳(1900~1988)은 1934년의 『통속한의학원론通俗韓醫學原論』에서 "조선에서는 산부에게 미역국[藿羹]을 될 수 있는 대로 다량으로 섭취시킨다. 본초학적 설명을 한다면 곽藿은 감미甘味와 담미淡味와 미약한 산미酸味를 가졌고 색은 흑색과 청색과 황색을 대帶하여 미味로나 색으로나 족삼음足三陰 즉 신경腎經·간경肝經·비경脾經을 배양 조정하는 약이다. 하여간 실제에 좋은 것만은 부인할 수 없는데 현대 의학상으로는 해조海藻는 대개 옥도沃度(요오드)를 함유했으며 특히 곽이 옥도의 함유량이 많다고 한다. 그런데 옥도는 다음과 같은 작용을 하여 산부에게는 가장 적당한 식물이 될 수 있다. 1. 신진대사를 활발하게 한다. 2. 병적 세포 내지 세균의 파괴 살멸. 3. 체내 독소의 중화 및 배출."이라고 하였다.

특징 및 의의 산부에게 미역국을 먹도록 한 풍속은 조선시대 일기류에 잘 나타나지 않지만 그 이전부터 일부 지방과 가문에서 행한 것으로 추정된다. 조선시대 후기부터 전국에 퍼졌고, 경제력이나 식재료 확보 사정에 따라 다양한 미역국 조리법이 생겨난 것으로 보인다. 20세기 이후 미역국은 더욱 유행하면서 생일상에 올리는 음식이 되었다. '시험에 낙방하거나 탈락하다.' 혹은 '벼슬에서 물러나다.'라는 뜻으로 '미역국 먹다.'라는 말이 쓰인다. 이 말의 어원에 대해서는 1907년 8월 조선군대가 일본통감부에 의해 강제로 '해산解散'되면서 아기를 낳는 '해산解産'과 발음이 똑같아 '미역국 먹다' 라는 말이 생겼다는 주장이 있다. 일제강점기 신문, 잡지, 소설 등에서 이와 같은 뜻으로 '미역국 먹었다'라는 말이 쓰이는 것으로 보아 이 주장은 어느 정도 근거가 있는 것으로 추정된다. 다만 미역 자체가 미끌미끌하기 때문에 그 모양에서 이 말이 생겼다는 주장도 있다.

참고문헌 星湖僿說, 五洲衍文長箋散稿, 朝鮮女俗考, 通俗韓醫學原論, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 전통향토음식2·9·10-서울·경기·경남·제주(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 주영하(周永河)

미음
米飮

정의 곡류에 열 배 이상 물을 많이 붓고 푹 고아서 체에 밭쳐 국물만 마시는 유동식.

내용 죽의 역사는 원시농경 때부터로 여겨지고, 곡물을 도정하고 분쇄하는 갈돌과 갈판은 이미 잡곡농사를 시작하던 때부터 있었으므로 이들 도구를 이용하여 특히 마시기 쉽도록 분화된 묽은 죽인 미음·응이·암죽·즙을 만드는 것이 가능하였을 것이다. 미음은 보통 죽과 달리 쌀이 껍질만 남도록 충분히 고아서 체에 밭친 것으로, 마시는 음료에 가까운 음식이다. 씹을 것이 없기 때문에 노약자나 환자가 소화시키기에도 좋다.

죽粥이라는 글자는 미음이라고도 풀이한다. 또 미죽糜粥이라는 것은 죽 또는 미음을 말한다. 미는 원래 싸래기의 뜻이지만 죽으로 통한다.

『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』(1795)의 미음상에는 대추미음, 백감미음白甘米飮, 백미음白米飮, 생동쌀미음, 가을보리미음, 삼합미음蔘蛤米飮, 메조미음(황량黃粱) 등이 올랐다고 기록되어 있다. 궁중에서는 초조반상 등에 미음을 주로 많이 이용하였다.

『이조궁정요리통고』에는 "메조와 멥쌀로 조미음을 만들어 소금 간을 하고 식기 전에 설탕과 생강즙을 타서 먹는다. 반면 차조, 대추, 황률, 찹쌀로는 차조미음을 만들어 소금으로 간을 하여 먹는다."고 했다.

『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 쌀미음, 송미음, 좁쌀미음 등이 기록되었다. 쌀미음은 쌀을 깨끗이 씻어 냄비에 넣고 불에 올려놓고 물을 부어 끓여서 두 찻잔쯤 되거든 체에 걸러 소금이나 진간장을 쳐서 먹으며, 송미음은 대추와 황률과 차좁쌀을 정하게 씻은 후 솥에 넣은 뒤 인삼을 잘게 썰어 넣고 꿀을 부어서 완화로 끓여 한보시가 되도록 졸인 다음 체에 밭쳐서 먹는다. 다른 방법의 송미음은 찹쌀과 대추를 씻어 뚝배기에 담고 물을 부어 불에 올려 만화로 끓이다가 한보시기쯤 되거든 체에 걸러 먹는다. 좁쌀미음은 백미와 좁쌀을 정하게 씻어 뚝배기에 넣어 끓여서 좁쌀이 다 물러지거든 체에 밭쳐서 먹는다.

『규합총서閨閤叢書』와 『시의전서是議全書』에는 북해

삼, 홍합, 쇠고기와 찹쌀로 만든 삼합미음三合米飮이 나오는데 "미음을 밭쳐 삼년 묵은 검은 장을 타 먹으면, 노인과 어린이의 원기를 크게 보하고 병든 사람에게 유익하다."고 하였다. 삼합미음의 삼합 재료는 임의로 조정할 수 있겠으나 대체로 견과류와 인삼, 해삼, 전복류로 만든다. 그러므로 삼합으로 만든 미음은 영양가 높은 농축성 유동식이라 할 수 있다. 『시의전서』의 삼합미음은 찹쌀을 불려 물기를 빼고, 불린 해삼의 검은 껍질을 칼로 벗기고, 홍합은 깨끗이 씻는다. 쇠고기는 찬물에 담가 피를 뺀다. 두꺼운 솥에 해삼, 홍합, 쇠고기를 넣고 물을 부어 약한 불에서 끓이다가 불린 찹쌀을 넣고 나무주걱으로 저으면서 약한 불로 푹 퍼지도록 끓인다. 체에 밭쳐 내린 미음을 사발에 담고 국간장을 함께 낸다고 하였다. 삼합미음은 지금은 잘 해 먹지 않지만 입맛 없는 여름철에 몸을 보하는 음식으로, 특히 술을 마시고 난 이튿날 불편한 속 달래기에 좋은 음식이다. 건해삼은 4~5일 끓였다가 그 물에 불리기를 반복해서 충분히 불린 후 내장 없이 깨끗하게 씻어 작게 자른다. 건홍합은 깨끗이 씻어 절구로 찧은 뒤 물을 부어 불린다. 큰 솥에 해삼, 홍합, 기름기를 제거한 쇠고기를 넣고 푹 곤다. 재료가 충분히 무르면 불린 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼지도록 끓인다. 체에 한 번 걸러 그릇에 담고, 간장과 함께 낸다.

특징 및 의의 『조선요리제법』의 미음상 차림을 보면, 미음을 덜어 먹을 수 있는 빈 그릇과 함께 놓는다. 미음, 진간장, 설탕, 포, 김치, 정과 등을 함께 놓는다.

참고문헌 閨閤叢書, 是議全書, 조선시대의 음식문화(김상보, 가람기획, 2006), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국음식(윤서석, 수학사, 2002), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 전통향토음식1-상용음식(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 윤덕인(尹德仁)

민어
民魚

정의 농어목 민어과에 속하는 바닷물고기.

내용 서유구의 『난호어명고蘭湖魚名考』에 민어는 민어民魚·민어鰵魚·면어鮸魚 등으로 표기하고 있으며, "대체로 바다고기 중에 많은 수요가 있는 것 중에서 이 물고기만큼 요긴한 것이 없다."고 기록되었을 정도로 중요한 생선이었다. 그도 그럴 것이 중요한 식재료였을 뿐만 아니라 민어 부레는 "나라 안의 장인들이 사용하는 아교가 모두 이 물고기의 부레"라고 할 정도로 쓰임새가 많았다. 또한 "머리와 꼬리를 잘라내고 사방으로 내다 팔면 손님접대나 제삿날에 쓰는 반찬이 된다."고 하였다. 이처럼 민어는 어획량도 많고 수요도 많은 대형 어종이었다. 큰 민어는 1*m*에 이르며, 무게도 25*kg* 이상 나가는 개체도 있다.

민어는 버릴 것이 없는 생선이다. 예부터 회와 탕, 전, 찜, 조림, 포 등 여러 요리 재료로 다양하게 활용했다. "복더위에 민어찜은 일품, 도미찜은 이품, 보신탕은 삼품"이라는 말이 있을 정도로 인기가 좋았다. 서울 지역에서는 삼복더위에 민엇국으로 복달임을 했다. 정약전도 『자산어보玆山魚譜』에서 "입과 비늘이 크며 맛이 달다. 익히거나 회로 먹는다. 말린 것은 더더욱 몸에 좋다."고 했다.

민어는 제주도 근해에서 월동한 뒤 봄이 되면 서·남해안으로 이동하여 서서히 북상하며, 연안에서 산란하는 것으로 알려져 있다. 민어 최대 산지는 전라남도 임자도 부근으로, 해마다 6월에서 10월까지는 민어 파시가 형성될 정도로 어획량이 많았지만 남획으로 인하여 1970년대 이후 개체 수가 급감하였다.

여름 장마가 끝날 무렵부터 찬 바람이 부는 9월 중순까지 많이 먹는 여름철 대표 생선이 민어이기도 하다. 민어는 두툼하게 썰어 회를 먹고, 살점은 일부러 남겨서 전을 부치기도 한다. 예부터 민어전은 생선전 중에서 최고라는 평가가 있어 왔다. 하지만 식도락가들이 민어 각 부위에서 최고로 치는 부분은 바로 부레다. 다른 어종과 달리 민어 부레는 하얗고 길쭉한 것이 양도 상당할 뿐만 아니라 생으로 기름장에 찍어 먹으면 쫀득쫀득한 식감과 함께 그 고소함이 유별나다는 평가가 있다. 살과 부레를 뺀 나머지 부위는 탕 재료다. 민어탕은 시원, 담백한 맛으로 여름철 보양음식의 하나로 각광받는다. 민어포의 경우 임금의 수라상에도 오르고 중국 황제에게 진상할 정도로 이름난 것

이었다. 구워서 먹기도 하고 쪄서 살을 고추장에 찍어 먹기도 한다. 이 밖에도 배를 갈라 소금에 절여 말린 암민어를 암치라 하는데 얇게 저며서 다른 마른 반찬과 함께 먹기도 하고 찌개로 끓여 먹기도 한다. 민어 알 역시 소금을 뿌린 뒤 건조해서 여러 음식의 재료로 사용한다.

특징 및 의의 민어는 흰살생선으로, 지방이 적고 단백질이 풍부하다. 비타민A·B 등 여러 영양소도 고루 갖추고 있다. 여름철 보양식으로 식도락가의 사랑을 받는 생선이다. 전남 임자도나 목포 등지에서는 민어 무게가 7㎏ 이상은 되어야 민어 본연의 맛이 난다고 한다.

참고문헌 임자도민어잡이(문화콘텐츠닷컴, 한국콘텐츠진흥원, 2004), 평역난호어명고(서유구, 이두순 역, 수산경제연구원북스, 2015), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

민어찌개

정의 민어를 토막 내어 쇠고기, 애호박, 미나리, 파 등을 넣고 고추장으로 간을 하여 국물을 적게 잡아 끓인 찌개.

내용 민어는 옛날부터 우리 민족이 좋아하는 생선이다. 우리나라 서해와 남해에서 주로 잡히며, 여름철인 6~8월에 잡힌 것이 가장 맛있다. 민어는 『세종실록지리지世宗實錄地理志』와 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』의 토산조에 '민어民魚'라는 이름으로 기록되어 있고 『자산어보玆山魚譜』에는 '면어鮸魚'라고 하고 그 속명을 '민어民魚'라고 하였다. 『산림경제山林經濟』에서는 '민어'를 '회어鮰魚'라 하여 탕이나 구이·적이 다 맛있으며, 살로는 회를 하거나 소금 간을 해서 말리면 좋고, 알도 소금을 뿌려 먹으면 좋다고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '토막 친 민어에 고기와 파를 넣고 장이나 고추장이나 젓국으로 끓인 생선찌개'가 있고, 『조선요리법朝鮮料理法』에는 '토막 친 민어에 애호박, 파를 넣고 참기름과 고추장으로 끓인 민어조치'가 수록되어 있다.

민어찌개는 고춧가루와 고추장을 풀어 얼큰하게 끓이는 것과 국간장으로 간을 한 맑은 찌개가 있다. 민어는 비늘을 벗겨 내고 내장을 손질한 뒤 깨끗이 씻어서 5㎝ 길이로 토막을 낸 다음 양념을 넣어 밑간을 한다. 애호박은 반으로 가른 뒤 0.5㎝ 두께로 반달썰기를 하고, 무는 사방 4×1(㎠) 두께로 썬다. 대파와 청·홍고추는 어슷 썰고, 고추는 씨를 털어낸다. 냄비에 물을 넣고 팔팔 끓으면 고추장과 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인 후 민어와 무를 넣는다. 민어가 거의 익으면 애호박과 대파, 청·홍고추를 넣고 끓인 뒤 다진 마늘과 소금으로 간을 한다. 쑥갓을 얹어 내기도 한다. 민어맑은찌개는 고추장 대신 국간장으로 간을 해서 담백한 맛을 낸다. 된장을 풀어 끓이기도 한다. 민어의 제철인 6월부터는 애호박도 맛이 좋은 제철이므로 민어찌개에는 애호박을 많이 넣는다. 또 고추장을 풀어서 끓인 민어찌개를 상추쌈이나 취쌈에 곁들여 먹으면 더욱 제맛을 즐길 수 있다.

민어는 찌개나 탕뿐만 아니라 찜, 회, 어채, 전, 조림, 구이 등으로 많이 이용된다. 민어 껍질로는 숙회, 민어 부레는 삶아서 그냥 먹기도 한다. 또 『시의전서是議全書』에 의하면 민어 부레로 어교순대까지 만들고 있다. 따라서 민어는 생선살뿐만 아니라 내장까지도 이용하는, 버릴 게 없는 귀한 생선이며 보양식품이다. 예부터 민어 부레는 천연 접착제로 이용되었으며, 잘게 썰어서 볶아 아교구阿膠球라는 보약의 재료로도 이용되었다.

특징 및 의의 민어찌개는 주재료인 민어가 체내 지방이 적고 단백질 함량이 풍부할 뿐만 아니라 비타민A·B 및 무기질도 함유하고 있어 영양이 뛰어난 보양음식이다. 여름철 제철인 음식으로 경기도와 전라도 지역에서는 복중伏中 음식으로 민어찌개를 해 먹는다.

참고문헌 山林經濟, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 조선요리법(조자호, 책미래, 2014), 한국음식대관2(한국문화재보호재단, 한림출판사 1999년), 한국전통음식(홍진숙, 예문사, 1997).

필자 전정원(田貞源)

밀

정의 곡류에 속하며, 가루로 빻아서 빵·국수·과자 등을 만들어 먹는 화본과 작물.

내용 밀은 보리·호밀·귀리와 함께 맥류에 속하며, 한국에서 재배하는 밀은 볏과 밀속에 속하는 보통밀 Triticum aestivum이다. 소맥小麥이라고도 하며 낟알로 가루를 내 사용한다. 단백질 함량에 따라 경질밀과 연질밀, 색에 따라 적밀과 백밀, 재배 시기에 따라 봄밀과 겨울밀로 분류한다. 밀은 옥수수 다음으로 생산량이 많은 곡물이라서 옥수수, 쌀과 함께 세계 3대 작물로 꼽힌다. 밀을 주식으로 사용하는 나라는 주로 빵으로 만들지만 그 외에 국수, 만두, 과자 등 다양한 가공 제품으로 만들 수 있다. 따라서 아직까지 수요가 감소하지 않고 있지만 기후 변화로 인한 공급 감소를 고려하여야 할 것이다.

밀은 석기시대인 기원전 1만 5000~1만 년에 유럽과 중국에서 재배되었다. 우리나라에는 기원전 100~200년경의 것으로 추정된 밀이 평안남도 대동군 미림리에서 발견되어 그 시대에 재배하고 있었음을 알 수 있다. 밀 재배는 고온 환경에서 어려우며, 품질은 강우량 영향을 받는다. 단백질 함량이 많은 경질밀은 강우량이 적은 대륙성기후에서 주로 생산되고 연질밀은 기후가 온화하고 강우량이 많은 해양성기후에서 생산되기 때문에 밀 종류에 따라 생산 지역이 구분된다. 세계에서 생산되는 대부분의 밀은 보통밀이다. 이 외에 파스타의 원료로 사용되는 가루인 세몰리나를 만드는 듀럼밀이 유럽 지중해 연안에서 생산된다. 보통 밀에는 단백질 함량 차이가 있는 경질밀과 연질밀이 있으며, 듀럼밀은 단백질 함량이 더 많다. 밀은 주로 배유·배아·밀기울층으로 이루어져 있으며, 낟알 상태가 아닌 밀가루로 섭취한다. 제분 초기 과정은 배유 중심에 있는 전분이 많은 가루부터 나오고, 점차 단백질 함량이 많은 부분이 가루로 된다. 이를 적절히 혼합해서 목적에 맞는 밀가루를 제조한다. 원료 밀의 특성에 의해 밀가루 성질이 달라지므로 새로운 품종의 밀을 보급하기란 쉽지 않다.

우리나라에 도입된 수입 밀은 1950년 6·25전쟁 이후부터 무상 원조 형태로 들어왔고, 무상 원조가 끝난 후에 미국산 밀의 수입이 허용되어 값싼 미국 밀이 대량으로 들어오게 되었다. 값싼 수입 밀에 밀려 우리 밀 가격은 계속 하락하면서 밀의 재배가 줄어들기 시작하였다. 국내 밀은 과거에 다우지의 이모작과 벼농사가 어려운 소우지의 단모작을 통해 많은 밀을 생산하여 1970년대까지 밀 자급률이 15%였지만 정부 개입으로 수매가 폐지되면서 2007년까지 0.5%를 넘지 못했다.

국내에서 생산되는 밀은 환경 조건에 따라 연질밀에 속하며, 벼를 수확한 후에 재배하므로 대부분 겨울밀에 속한다. 우리나라에서 생산되는 밀로는 주로 국수를 만들었으며, 밀이 수입되면서 생산량은 점차 감소하였다. 최근 국내산 밀 생산량을 증가시키기 위해 노력하고 있으며, 용도를 다양화하기 위해 제빵용의 금강밀과 탑동밀을 육성하였다. 품질 개선을 위해 과자용과 국수용도 새로운 품종을 육성하고 있다. 하지만 재배되는 품종과 사용하려는 밀가루의 특성이 일치해야 소비가 될 수 있기 때문에 국내밀 소비를 증가시키기 위해서는 소비자가 원하는 용도에 맞는 품종을 재배하거나 우리나라 환경에서 재배가 가능한 밀의 성질에 맞는 용도로 활용하는 것이 필요하다. 우리나라의 주식용 작물은 쌀이므로 밀도 보리처럼 쌀과 이모작을 할 수 있어야 하는데 재배 기간이 다르고 기후도 적합하지 않아 생산 증대는 어려운 실정이다.

특징 및 의의 밀은 한반도에 오래전부터 재배되어 온 작물로, 국내 밀이 연질밀인 점을 고려하여 사용하였기 때문에 국수·편수·한과·전 등에 사용되어 왔다. 수입 밀이 국내에 들어오면서 밀가루를 이용한 제과·제빵 제품과 라면이나 국수 등을 수입 밀로 사용하다 보니 국내 밀의 활용도가 줄어들면서 가격이 떨어지거나 재배가 감소하였다. 그러나 한편 점차 생산량을 증대시키려 하고 있다. 국내 밀은 재배 조건도 고려하여 밀 품종의 특성에 맞는 용도로 차별화하는 등 자급률을 높여야 할 것이다.

참고문헌 사라진 밀밭에서 얻은 교훈(구정화 외, 통계 속의 재미있는 세상 이야기, 휴먼컬처아리랑, 2014), 지역생산·지역소비 전략의 국산 밀 생산자조직 및 사업체의 현재와 발전과제(권승구 외, 농업실용연구총서7, 대산농촌재단, 2016).

필자 신말식(申末湜)

밀가루

정의 밀을 빻아 낸 가루.

내용 밀은 우리나라에서 출토된 곡물이나 토기를 통해 삼국시대 이전부터 재배된 것으로 추측되고 있다. 기원전 200~100년 전의 밀이 발견된 평안남도 대동미림리 유적지와 경상북도 경주 반월 성지, 탄화립이 나온 충청남도 부여 부여읍 부소산의 백제 군량고 등이 관련 유적지다. 밀은 고대에 유럽에서 중국으로 전파되었고, 우리나라에도 몽골을 경유하여 일찍이 들어왔을 것으로 추정된다. 그러나 밀 이용에 관한 고대의 문헌 기록은 많지 않다. 백제 때 밀로 만든 누룩을 쌀밥과 버무려서 대량으로 술을 제조하였으며, 그 주조 기술을 일본에 전승했다는 기록이 있을 뿐이다. 그 후 고려를 방문한 중국 사절단은 고려에는 밀 생산량이 적어 중국 산둥 지역에서 수입하기 때문에 밀가루가 귀중품이고 고가高價라고 기록하였다. 밀로 밀가루를 만들었다는 기록은 없으나 배유가 쉽게 부서지기 때문에 갈아서 가루로 사용했을 것이다. 밀가루로 만든 음식으로는 고려 문신 이규보가 지은 『동국이상국전집東國李相國全集』 6권에 '탕병湯餠'이라는 국수 이야기가 나오며, 『고려도경高麗圖經』에도 면麵에 관한 기록이 있다. 『고려사高麗史』에도 제사에 사용하거나 사원에서 만들어 팔았다는 기록이 있다.

조선시대에도 밀가루는 귀한 재료로 특별한 날에 사용되었다. 이 시기 음식으로는 칼국수가 있었지만 밀가루를 얻기 어려운 당시에는 양반가에서나 먹을 수 있던 귀한 음식이었다. 2003~2004년에 방영한 MBC 드라마 <대장금>에서도 어선 경연에 쓰기 위해 구해 둔 밀가루를 잃어버리자 다시 구하지 못해 배춧잎을 사용한 이야기가 나온다. 그래서인지 조선시대 대표 조리서인 『음식디미방』에 소개된 칼국수는 밀가루가 아닌 구하기 쉬운 메밀가루를 주재료로 하고 있다. 이때 메밀가루에는 찰기가 없기 때문에 밀가루, 감자녹말, 찹쌀풀 따위를 섞어 반죽했다고 한다. 또 같은 책에 등장하는 꿩다리 요리나 대구 껍질을 이용한 요리 마지막 과정에는 밀가루를 풀어서 쑨 풀을 끼얹는다.



곰표 밀가루

창수상품

곰표 밀가루 어렵던 시절 서민의 식량

"많이 나온다"중국집서 애용

대한제분의 곰표밀가루는 식량사정이 어렵던 지난52년 처음 등장했다.

당시 미국의 무상원조로 지급되던 밀가루를 의식, 신문에 「우산소맥분의 왕자」라는 광고를 내 시선을 끌기도 했으며 식용은 물론 지금은 사료용으로 쓰이는 저급밀가루도 당시엔 불티나게 팔렸다고 한다.

곰표밀가루는 수분흡수량이 많아 자장면의 점우 밀가루 1포대 반쯤이 다른 회사 제품보다 2~3그릇 더 나오고해 중국요리집에서 특히 대용됐다는 것이 이 회사쪽 계자의 얘기.

시판초기에는 22kg 단일규격으로 생산됐으나 지금은 사용하기 편리하게 가정용은 1kg과 3kg등 2종, 업소용은 10여종으로 포장을 다양화해 생산하고 있다.

지난해 이 제품의 판매량은 15만t정도, 이는 우리나라 국민 한사람이 연간 8.3kg의 밀가루를 섭취한 양에 해당한다.

원래 「곰표」는 가정용밀가루에만 붙이던 상표. 빵이나 과자등을 만드는 업소용 밀가루는 현재 「코끼리」상표로 출하되고 있으나 50,60대 소비자들에선 밀가루하면 으레 곰표로 알고 있을만큼 곰표는 이제 밀가루의 대명사가 되어 있다.

대한제분의 지난해 매출액 1천2백억원중 곰표밀가루가 4백50억원을 차지했으며 이중 가정용만 2백억원에 달하고 있다.

요즘은 다양한 가공식품의 등장으로 식생활이 편리해짐에 따라 가정주 밀가루의 소비가 줄어들고 대신 제빵 제면 제과용등 업소용밀가루의 소비가 늘어나는 추세.

(李康雪)

작년 1인당 3.3kg꼴 소비

곰표 밀가루, 어렵던 시절 서민의 식량 | 1994. 3. 28 | 동아일보

밀가루는 밀 종류에 따라 가공특성이 달라진다. 불용성단백질인 글루텐 함량에 따라 목적을 나누어 제빵용의 강력분, 중력분(다목적), 케이크용인 박력분으로 판매되고 있다. 최근까지도 국내 밀의 자급률은 2%가 되지 않기 때문에 대부분 미국, 캐나다, 호주 등에서 밀을 수입하여 국내의 제분업체에서 제분하여 밀가루를 생산하고 있다. 호주산은 주로 라면·국수용의 중력분이며, 경질밀은 미국과 캐나다 산을 주로 사용한다. 밀가루 등급은 회분 함량에 따라 나눈다. 1등급은 0.6% 이하, 2등급은 0.9% 이하, 3등급은 1.6% 이하이다. 기타는 2.0% 이하로, 회분이 적을수록 밀가루가 더 희다.

밀가루의 제분 수율을 높이기 위해 밀에 충분한 수분을 공급하여 일정 온도로 48시간 유지하는 템퍼링 과정을 거친다. 템퍼링은 밀 낟알의 밀기울 층 여섯 겹의 섬유소를 수화시켜 질겨서 잘 부서지지 않도록 할 뿐만 아니라 배유 층 세포를 헐겁게 하여 밀가루 분리가 용이하도록 한다. 이런 과정을 통해 제분된 밀가루는 3종류의 입자로 구성되어 있다. 세포가 함께 붙어 있는 분획, 전분 입자가 유리된 분획, 부스러기나 작은 전분 입자가 함유된 분획으로 나눌 수 있다. 이런 입자크기 분포가 빵을 제조하는 데 중요한 역할을 한다. 강력분보다 중력분, 박력분으로 갈수

록 유리된 전분 입자 분획 비율이 증가하는 경향을 보인다. 모든 밀가루는 최종으로 120메쉬 체(입자 크기 125μm 이하)를 통과한다.

밀가루는 다른 곡류처럼 낟알을 사용하지 않고 가루를 사용하여 주식으로 이용하기 때문에 다양한 식품으로 만들어져 왔다. 간단하게는 죽을 쑨다거나 물을 넣고 반죽하여 굽거나 튀기거나 하는 등의 조리 가공이다. 밀가루에 함유된 단백질로 물을 첨가하여 만드는 반죽을 통해 형성된 글루텐은 점탄성과 신장성을 띠고 있고, 그물망 구조를 이루기 때문에 빵을 부풀게 하는 등 다양한 방법의 가공 기술을 발달시켰다.

쌀을 주식으로 하는 우리나라에서는 백미를 얻기 위해 단단한 쌀알을 가진 벼를 방아와 절구에 찧고 껍질을 벗겼다. 그러나 쌀이나 보리와 달리 밀은 배유가 연해서 잘 부서지는 곡물이었다. 이 때문에 밀알을 부순 후 체로 쳐서 밀가루를 모아야만 이용할 수 있었다. 밀가루로 제분하기가 어려웠을 뿐만 아니라 부서진 껍질이 섞여 있어 만들어진 음식의 질감도 좋지 않았을 것이기 때문에 밀을 이용한 음식 만들기는 쉽지 않았을 것이다.

우리나라에 밀가루 소비량이 늘어나게 된 것은 수입 밀이 들어온 이후이다. 식량 부족 사태로 인해 쌀밥을 먹지 못하고 한 끼를 분식으로 하는 장려정책을 추진하면서 1965년에 11.4kg이던 밀가루 연간 소비량이 1970년 28.8kg으로 2배 이상 증가하는 변화가 왔다. 교통·통신의 발달, 인터넷, 여행이 자유로워지면서 1인당 1일 밀가루 소비는 30g 이상을 섭취하게 되었다. 2017년 기준 연간 쌀 소비량이 60.8kg인데 밀가루는 32kg 이상을 섭취하고 있어 하루에 한 끼 식사를 밀가루를 이용한 식품을 섭취하고 있으니 밀가루 소비는 지속 증가할 것으로 전망된다.

특징 및 의의 밀가루는 밀을 제분하여 체질을 하고 용도에 맞게 제조한 가루이다. 우리나라에도 밀이 도입된 역사가 오래되었지만 쌀을 주식으로 하여 왔기 때문에 제분을 제대로 못하여 특별한 경우에만 사용하여 왔다. 최근 연간 쌀 소비량이 지속 감소하는데 밀가루 소비량은 꾸준한 증가, 하루 세끼 중 한 끼를 밀가루 음식으로 섭취하는 것으로 나타나 우리나라에도 매우 중요한 식량자원이 되었다.

참고문헌 밀의 식문화적 고찰과 국산 밀 품종의 용도(김완수, 녹색산업연구18-2, 호남대학교 산업기술연구소, 2012), 식품 및 식품첨가물공전 제4 식품 별 기준 및 규격(식품의약품안전처 ·농촌진흥청, 2004).

필자 신말식(申末湜)

밀면

정의 밀가루를 익반죽한 후 압착해서 가늘게 뽑아 만든 생면 또는 그것으로 만든 국수.

개관 밀면은 밀을 수확하는 시기에 밀을 갈아 소금물로 반죽한 후 가마솥에 기계를 걸어 놓고 막 눌러 먹던 막국수에서 유래되었다고 한다. 6·25전쟁 이후 이 밀 막국수의 명칭이 밀면으로 바뀌었다는 설이다. 또는 경상도 지역에서 이전부터 먹어 온 밀국수 냉면에 꿩고기 육수를 쓴 이북의 냉면이 접목되었으나 원래 면을 말아 바지락 육수, 사골이나 기타 쇠뼈 등을 이용한 육수로 바뀌면서 밀국수 냉면이 냉면에 흡수되어 밀면으로 명칭이 바뀌었다고 한다.

6·25전쟁 이후 피란민의 향수를 달래기 위해 이북에서 먹던 냉면을 재현하려고 했으나 남한에서는 냉면의 원료 곡물인 메밀을 구하기 어려워 밀가루로 대체해서 밀면을 만들게 되었다고 한다. 따라서 밀면의 탄생은 밀국수가 모태이며, 육수나 고명의 식재료와 맛 및 먹는 시기 등은 『동국세시기東國歲時記』에 기록되어 있음을 알 수 있다.

밀면의 면발은 반죽을 압착에 의하여 뽑아 이용하고 있으며, 『음식디미방』과 『주방문』에서 녹두·메밀·밀국수를 압착면으로 만드는 법이 기록돼 있다. 오늘날처럼 국수틀을 이용한 것은 아니고 바가지를 이용했다. 즉 "바가지 바닥에 구멍을 뚫어 녹말풀을 담아 끓는 물위에 아주 높이 들고 박을 두드리면 밑으로 흘러내린다. 끓여서 익힌 후에 건져내면 모시실 같으니 사면絲麵이다. 또한 반죽할 때 풀이 되거나 너무 질어서도 안 된다."라고 기록되어 있다.



밀면 | 부산 | 2018 | 국립민속박물관

내용 밀면은 밀가루만을 이용하여 만들므로 국수의 성형 자체는 어렵지 않다. 하지만 녹말가루로 만든 것보다 쫄깃한 질감이 떨어지는 것을 보완하기 위하여 압착식으로 면발을 뽑아 끓는 물에 삶아 내고, 이것을 건져 냉수에 여러 번 비벼 씻는 과정을 거친다. 이 과정에서 표면 전분의 끈끈한 부분을 제거하고 삶은 후 여열로 면 내부의 호화가 진행되어 물을 빨아들이므로 끈기가 약해지고 잘 퍼지게 되므로 호화의 진행을 막아 국숫발이 질기고 쫄깃한 질감의 밀면으로 태어나게 된다.

밀면 맛에 영향을 미치는 세 가지 요소는 면(발), 육수, 양념이다. 고명으로는 오이, 무, 달걀, 배 등을 이용한다. 오이는 어슷썰기나 납작 썰기 또는 채썰기를 하여 소금에 절였다가 물기를 짠 오이절임, 생것을 이용한 오이생채 등으로 이용하고 있다. 무는 주로 동치미 무를 반달 모양으로 얄팍하게 썰어서 고춧가루·설탕·식초로 버무려 무침으로 하거나 무를 굵게 채썰기로 썰어서 설탕·소금·고춧가루·마늘·생강을 넣어 만든 무김치로 이용한다. 무김치 대신 배추김치를 이용한 경우도 있다. 달걀은 완숙 난을 반으로 잘라 이용한 것이 대부분이며, 배는 대개 납작 썰기 또는 채썰기로 이용하고 있다. 편육은 쇠고기양지머리·사태육으로 육수를 내고, 살코기를 이용한 경우가 대부분이다.

밀면 육수의 맛은 신맛, 단맛, 매운맛 등 세 가지 맛이 조화된 것이다. 신맛과 상쾌함을 주는 맛은 문헌이나 요리서의 경우 동치미국물, 물김치국물, 오미잣국에서 얻고 있다. 밀면이 냉冷육수를 이용하고 있는 것은 여름철 별미 음식임을 알 수 있다. 또 밀면은 냉면처럼 오방색을 갖춘(오이-녹색, 무-흰색, 편육-흑색, 달걀-황색, 양념-적색) 우리 전통음식의 하나이며, 영양으로 볼 때 냉면과 동질의 것이다. 현재 밀면 조리에 쓰이는 육수와 고명의 식재료는 저렴한 것으로 대체하고, 조리법은 간편하며 육수는 미리 만들어 두어도 맛에 영향을 미치지 않고 균일화된 맛을 제공할 수 있도록 표준화되었다. 따라서 밀면은 저렴한 식재료를 쓰기 때문에 가격이 저렴하고, 썰어서 절이거나 버무리는 단순한 조리법이므로 간편하고 짧은 시간에 요리가 완성되므로 신속하게 제공되는 대중음식이다.

특징 및 의의 밀면의 육수는 양지육, 사태육을 이용한 냉면 육수가 모태이지만, 소·돼지·닭 등의 뼈를 이용하여 만든 육수는 저렴한 가격의 식품으로 대체하여 영양 손실이 없다. 또 갖은양념은 곁들이지 않고 고명으로 얹어 낸다.

참고문헌 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 한국음식(윤서석, 수학사, 1998).

필자 박경태(朴慶泰)

밀쌈

정의 밀가루를 익반죽하여 얇게 지진 다음 재료를 넣고 돌돌 말아서 만든 음식.

내용 밀쌈은 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 『동국세시기東國歲時記』에 소개된 '연병連餠'으로, 음력 6월 15일 유두절에 먹던 명절음식이다. "맷돌에 간 밀가루를 익반죽하여 기름에 지진 다음 오이를 소로 넣어 싸거나 콩과 깨에 꿀을 섞은 소를 넣어 싼다. 여러 가지 모양으로 오므려 만드는데 연병連餠이라고 부른다. 또 나뭇잎 모양으로 주름을 잡아 오이로 만든 소를 넣고 채롱에 쪄서 초장에 찍어 먹기도 한다. 모두 유두날의 명절음식이며, 제사에 올리기도 한다."고 했다. 그러나 조선시대 조리서에는 연병 조리법이 거의 나오지 않기 때문에 서울의 일부 집안에서만 만든 음식으로 추정된다.

둘째, 밀가루를 덩어리 없이 개어서 번철에 기름을 두른 뒤 밀가루 갠 것을 얄팍하게 펴 놓는다. 깨끗하게 씻은 감국잎과 봉선화를 보기 좋게 펴 놓고 타지 않게 부친 다음 깨소금·꿀·설탕을 넣어 소를 만들어서 돌돌 만 다음 양쪽 끝을 꼭꼭 눌러 소가 나오지 않도록 부친 음식이다. 1921년에 간행된 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 이와 비슷한 '밀쌈' 조리법이 나온다. 전병을 만든 다음 "식기 전에 깨를 칠하고 계핏가루를 섞어서 꿀에 반죽한 것을 소를 박아 둘로 접어 부치고 가위로 모양 있게 돌려 베어서 떡 그릇 위에나 혹은 접시에 따로 담아 놓는다."고 했다. 조선시대 문헌에 이와 같은 '밀쌈'이 나오지 않는 것으로 보아 1880년대 중국의 산둥성山東省 사람들이 한반도로 이주하면서 퍼뜨린 '전병煎餠'에서 유래한 음식으로 추정된다. '전병'은 산둥성 사람들이 잘 만드는 음식이다. 일제강점기의 조리서에는 이런 방식의 밀쌈 조리법이 빠지지 않고 나오기 때문에 이 시기에 이미 조선음식으로 인식된 것으로 여겨진다.

셋째, 1960년대 이후 서울 지역 요릿집에서 유행한, 구절판에서 파생된 밀쌈이다. 밀가루에 달걀 흰자, 물, 소금을 넣어 끈기가 잘 나도록 반죽한 후 직경 6*cm* 크기로 팬에 얇게 부쳐서 전병을 만든다. 황백지단을 부쳐서 식힌 다음 곱게 채로 썬다. 마른 표고를 물에 불려서 가늘게 채 썬 다음 참기름과 간장을 알맞게 넣고 볶는다. 채 썬 쇠고기를 양념에 무쳐 볶는다. 당근과 오이를 채 썰어 소금에 넣었다가 볶는다. 미나리를 살짝 데친 다음 채 썬다. 전병을 깨끗한 보자기 위에 놓고 준비해 둔 재료를 줄지어 놓은 다음 단단하게 말아서 먹기 좋게 썬다.

특징 및 의의 조선 후기의 '연병'은 유두절 전후에 수확된 겨울밀로 만든 것이었다. 20세기 이후 중국 동북지역에서 생산된 밀을 수입하면서 산둥식 전병이 만들어졌다. 6·25전쟁 이후 미국에서 무상으로 수입된 밀로 제분한 밀가루가 많아졌지만 전병 만드는 일이 쉽지 않았기 때문에 주로 고급 요릿집에서 소비되었다. 1990년대 이후 한정식 음식점이 많이 생기면서 여러 가지 재료를 넣어 돌돌 만 밀쌈이 유행하고 있다.

참고문헌 東國歲時記, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국전통음식(문화관광부, 창조문화, 2000).

필자 주영하(周永河)



밀쌈 | 농촌진흥청

밑반찬

정의 육류·해산물·채소 등을 조림, 볶음, 부각, 자반, 포 등으로 만들어서 언제나 손쉽게 내어 먹을 수 있는 (단기) 저장음식.

내용 마른 찬이라고도 불리는 밑반찬은 대부분의 상차림에 한두 가지가 오를 정도로 종류와 쓰임새가 다양한 가정 상비 음식이다. 식품 저장법이 발달하지 못한 시절에 상하기 쉬운 식품을 장기간 보존하기 위해 염장을 했다. 이를 자반이라 하고, 한자어로는 좌반佐飯이라 한다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 "자반이라는 것은 밥을 먹도록 도와준다 하여 좌반이라 하고 어느 집이든지 젓갈이나 자반은 저축하여야 하는데 두 가지가 모두 소금에만 만든 물건이라 여러 찬수에 없어서는 안 되는 것이다."라고 되어 있다. 자반은 그 말의 어원이 좌반에서 비롯되었듯이 넓은 뜻으로는 밥에 곁들이는 음식의 총칭이며, 좁은 뜻으로는 생선을 소금에 절인 반찬감이다. 자반은 또 생선을 소금에 절인 것 이외에 채소나 해산물을 고추장이나 찹쌀풀을 발라 말려서 튀기거나 짭짤하게 조리거나 무친 것, 볶은 것 등 종류가 다양하다. 자반에는 매듭자반이나 미역자반처럼 기름에 튀겨서 간을 한 것도 있고 호두튀각, 다시마튀각처럼 식용유에 튀긴 후 설탕을 뿌리는 것도 있다. 가장 널리 쓰이는 생선자반은 고등어자반, 준치자반, 조기자반, 비웃(청어자반), 갈치자반, 뱅어자반, 밴댕이자반, 전어자반 등 종류가 매우 많다.

부각과 튀각은 제철에 나는 재료를 그때그때 갈무리해 두는 방법으로 널리 이용되었다. 감자부각, 김부각, 참죽부각, 아카시아꽃부각, 동백잎부각, 깻잎부각, 들깨송이부각, 메뚜기부각, 국화잎부각, 풋고추부각, 두릅부각 등 다양하다.

장아찌는 장과醬瓜라고도 한다. 더덕·무·오이·마늘·생선 등을 간장이나 된장·고추장·막장·식초 속에 넣어 삭힌 다음 그냥 또는 양념하여 먹는 것으로, 상차림에 대비하여 준비해 두는 밑반찬(묵혀 두고 먹는 반찬)이다. 감장아찌, 두부장아찌, 가지장아찌, 달래장아찌, 깻잎장아찌, 천초장아찌, 산초장아찌, 굴비장아찌, 전복장아찌 등 많은 종류가 있다. 이것은 초기 김치의 한 원형에서 비롯된 것으로, 채소류 대부분이 다양하게 장아찌로 쓰이고 있으며 보수성 강하게 전해 내려오는 전통음식이다. 그 밖에 장산적, 장똑똑이, 섭산적, 전복쌈, 어란魚卵, 북어무침(북어보푸라기), 멸치볶음, 코다리조림, 콩자반, 오징어채무침, 암치, 건대구, 고추장볶음(약고추장) 등도 있다. 이렇게 다양한 종류의 포, 자반, 부각, 튀각, 조림, 볶음, 장아찌 등 밑반찬은 보존성이 뛰어나고 깊은 맛이 있어 상차림에 두루 쓰였다. 특히 생선자반은 교통이 발달하지 못했고 냉동·냉장 시설이 없던 시절에 장꾼들이 산간오지까지 생선을 공급할 수 있어 자반 중 으뜸으로 취급받았다. 우리 조상들은 사계절이 뚜렷한 자연환경 속에서 먹거리가 부족한 겨울에 포나 자반, 부각, 장아찌 등을 이용하여 제철이 아닌 때와 비상시에도 요긴하게 먹을 수 있도록 저장식품을 미리 장만해 두곤 하였다.



밑반찬 | 농촌진흥청

특징 및 의의 밑반찬은 소금·간장 등으로 간을 짙게 한 음식이어서 부패와 변질이 잘되지 않아 저장성이 뛰어나다. 또 보관 기간에 품질의 변화가 거의 없고, 재가열 등 조리 조작이 필요하지 않는 장점이 있다.

참고문헌 건강밑반찬(한국의맛연구회, 동아일보사, 2004), 밑반찬(이춘자 외, 대원사, 2009), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1930), 한국음식대관 2(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1999).

필자 전정원(田貞源)

바가지

정의 물·장醬을 푸거나 곡식 등을 담는 데 사용하는 용기.

내용 바가지는 박과에 속하는 한해살이 덩굴풀 열매인 박을 두 쪽으로 쪼개어 만든 용기이다. 용도 및 형태에 따라 쌀바가지, 물바가지, 장바가지, 쇠죽바가지 등 다양하게 사용된다.

『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀 박혁거세의 탄생 신화에 "처음에 큰 알이 마치 박(호瓠)과 같았던 까닭에 박을 성으로 삼았다.辰人謂瓠爲朴 以初大卵如瓠 故以朴爲姓"라는 기록과 『삼국유사三國遺事』 원효조의 바가지를 두드려 악기로 썼다는 기록을 통해 삼국시대부터 바가지가 존재했음을 알 수 있다. 또한 판소리 흥부가의 "박은 타서 박 속은 끓여 먹고, 바가지는 부잣집에 팔아 목숨을 보명保命하자."라는 대목을 통해 판매가 될 정도로 바가지가 일상생활에서 사용되고 있었음을 알 수 있다.

바가지는 주로 박 속을 판 후 삶아서 다시 안팎을 깨끗이 긁어낸 뒤 말려 사용한다. 용량이 큰 것은 물바가지, 조롱박은 장바가지로 사용하기에 적합하다. 『임원경제지林園經濟志』에 박이 열리지 않은 해에는 목바가지로 대용한다는 기록이 있어 나무를 파서 만든 바가지도 있음을 알 수 있다.

『농정회요農政會要』와 『조선무쌍신식요리제법』에는 바가지에 송곳 모양으로 구멍을 뚫어 국수를 만드는 모습, 『산림경제山林經濟』에서는 뜨거운 소 밥통을 바가지에 넣고 흔들어 식히는 모습이 보인다. 또한 『음식디미방』에서는 강정에 깨를 묻힐 때 바가지 두 개를 이용해 서로 흔들면서 묻히면 잘 묻는다는 기록이 있다. 이러한 기록을 통해 바가지는 어떤 것을 푸거나 담는 용도 외에도 음식을 만들 때 다양하게 사용되었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 바가지는 실생활에서 도구 성격뿐만 아니라 민속 측면에서 주술이나 금기 대상이 되기도 하였다. 혼인 때 신부 가마가 신랑집 문 앞에 다다르면 박을 통째로 가져다 깨뜨렸고, 액을 쫓는 굿이나 고사에도 사용되었다.



박 바가지



나무 바가지 | 길이 25 너비 10 / 길이 29 너비 10 | 20세기 후반

바가지 | 국립민속박물관

참고문헌 農政會要, 山林經濟, 三國史記, 三國遺事, 林園經濟志, 음식디미방, 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 권선영(權善榮)

바구니

정의 대나무나 싸리나무 또는 버드나무를 가늘게 쪼개 결어서 광주리보다 속을 깊숙하게 만든 그릇.

내용 테두리에 대나무를 서너 겹 둘러 손잡이가 달린 형태도 있고, 뚜껑을 달 수도 있으며, 끈을 달아서 맬 수도 있다.

『훈몽자회訓蒙字會』(1527)에는 '바고니', 『한한청문감韓漢淸文鑑』(1779)에는 '바구레'라 하였다. 서유구의 『임원경제지林園經濟志』(1827)에는 '바군이'라 하면서

다음과 같은 설명을 달았다. "오늘날 서울의 시장에서 오가는 이들은 타원형의 소롱小籠(바군이)을 지녔는데 무릇 생선이나 채소를 여기에 담는다. 여자들은 왼쪽 겨드랑이에 끼고 남자들은 새끼줄을 달아가지고 다닌다. 한강 북쪽에서는 대가 나지 않아 싸리껍질을 벗겨 짜 만든다." 바구니를 작은 대바구니, 즉 소롱小籠이라고 하였다. 남녀에 따라 드는 방법이 다르다. 여성들은 겨드랑이에 끼고, 남성들은 끈을 달아서 매고 다님을 알 수 있다. 그리고 지역에 따라 주요 재료가 다르다. 한강 이북지역에서는 싸리바구니, 한강 이남의 남부지역에서는 대바구니를 주로 이용한다고 하였다.

대오리나 싸리 이외에 버들고리로 바구니를 만들기도 하고, 종이를 꼬아서 만든 지승바구니도 종종 확인된다. 그리고 담는 내용물에 따라 나물을 담으면 나물바구니, 빨래를 담으면 빨래바구니, 시장 갈 때 사용하면 장바구니 등이 있다. 꽃을 담거나 채색 무늬를 넣은 꽃바구니 등도 있다.



높이 27 너비 27 | 광복 이후



바구니 | 국립민속박물관

바구니는 대오리나 싸리 혹은 버들고리 등으로 결어서 만들기 때문에 가볍고, 파손 위험이 적으며, 공기가 잘 통해 각종 농산물이나 생활용품 혹은 옷가지들을 담아서 운반하거나 갈무리할 때 혹은 건조할 때 아주 유용하다. 이 때문에 전통사회에서는 가정마다 바구니를 여러 개 갖춰 놓고 사용하였다. 하지만 오늘날은 플라스틱이나 금속 대체 용기가 많이 생산되고 외국산 수입품도 많아 예전의 바구니들은 그 쓰임새가 현격히 줄었다.

참고문헌 한국의 농기구(김광언, 문화공보부 문화재관리국, 1986), 한국의 농기구(박호석·안승모, 어문각, 2001).

필자 김재호(金在浩)

바지락

정의 부족류 부족강(이매패강) 원새목 백합과에 속하는 연체동물.

내용 우리나라에는 바지락과 애기바지락 두 종이 있다. 수심 깊은 동해안을 제외하고 간만의 차가 심한 남서해안 조간대의 모래나 진흙이 섞인 곳에 산다. 우리가 소비하는 패류(조개와 고둥) 중에서 굴 다음으로 많다. 개발·반지락·소합·빤지락·바지라기 등 지역어가 있고, '바지라기'가 줄어서 '바지락'이 되었다 한다.

봄 조개, 가을 낙지란 말이 있듯 3~4월의 봄 바지락이 맛있으니 산란 직전이라 알이나 영양소가 꽉 찬 탓이다. 그러나 마비성 패류 독소가 생기는 산란기인 7~8월에는 먹는 것을 삼가는 편이 좋다. 바지락은 요리하기 전에 해감을 시켜야 한다. 옅은 소금물에 1~2시간 정도 담가 두면 모래, 개흙 등을 게워 낸다.

바지락은 자연산을 채취하지만 요즘엔 양식장에다 종패種貝를 씨앗 뿌리듯 듬성듬성 뿌려 줘서 얼마큼 크면 캐기도 한다. 2~3년생이면 다 자라서 큰 것은 길이 4*cm*, 높이 3*cm*로 씨알이 꽤 굵은 편이다.

껍데기는 반달꼴이며, 무척 야물고 거칠다. 표면에는 방사상 무늬가 있고, 크기·색깔·무늬·형태는 서식



바지락 | 국립민속박물관

지에 따라 다양하다. 양쪽 껍데기에 각각 세 개의 주치主齒가 있다. 껍데기 색은 백색·황색·담갈색이며, 껍데기 안쪽은 흰색 바탕에 옅은 귤색이거나 자색이다.

바지락은 개체변이가 하도 심해서 무늬가 같은 것을 찾기 어렵다. 그리고 오른쪽과 왼쪽의 껍데기 무늬를 비교해 보면 하나같이 두 쪽이 똑같은 좌우대칭이다. 양각의 무늬가 다르다면 일종의 돌연변이이다.

썰물에 물이 잦아들면서 촉촉한 개펄 바닥에 자잘한 구멍들이 빠끔빠끔 생긴다. 이를 "바지락 눈 떴다."라고 한다. 그 구멍은 다름 아닌 숨구멍 자리로, 거기에 바지락이 숨어 있다.

곰삭은 짭짤한 조개젓은 입맛을 돋워 일명 '밥 잡아먹는 도둑'이라고 한다. 조갯살을 소금에 절여서 독에 넣고 묵히면 짭조름한 젓갈이 된다. 짠 곳에서만 사는 특수 유산균과 효모가 조개 단백질을 아미노산, 유기산으로 발효하기 때문이다.

바지락은 주로 국물을 내는 데 사용된다. 바지락국물은 쓸개즙 분비를 촉진하고, 간 기능을 활발하게 하는 작용이 있어서 예부터 황달에 바지락 끓인 물을 먹였다. 이뿐만 아니라 피로 해소, 숙취 제거, 조혈 작용도 한다. 최근에는 바지락통조림을 많이 수출하고 있다고 한다.

특징 및 의의 바지락조갯국이 특유의 감칠맛을 내는 것은 타우린, 베타인, 호박산 등이 들어 있기 때문에 바지락쑥국, 바지락미역국, 바지락칼국수, 찌개, 탕, 찜, 부침개로 먹는다. 조개젓도 담는다. 또 바지락 껍데기를 통째 가루로 내어 닭 사료에 넣는다. 이는 탄산칼슘$CaCO_3$이 많기 때문이다.

참고문헌 신원색한국패류도감(권오길 외, 도서출판 한글, 2001), 원색한국패류도감(권오길, 아카데미서적, 1993), 원색한국패류도감(유종생, 일지사, 1976), 한국동식물도감32-연체동물(권오길, 교육부, 1990).

필자 권오길(權伍吉)

바지락칼국수

정의 밀가루 등의 반죽을 방망이로 얇게 밀어서 칼로 가늘게 썰어 만든 칼국수와 바지락조개를 넣어 조리한 국수.

개관 바지락칼국수는 바지락조개를 넣어 만든 '밀칼국수'이며, 제물에 끓인 '제물국수'이다. 1950년대 이후 밀가루 보급 증가 및 '혼분식장려운동' 등으로 '밀칼국수' 소비가 활성화되면서 바지락이 많이 생산되던 해안지역에서 먹기 시작한 향토음식의 하나이다. 1980년대 후반 바지락칼국수 전문식당이 경기도 안산 대부도 지역에 처음 등장하였고, 1990년대 후반에 지역 관광 자원과 상권 개발이 활발히 이루어지면서 '바지락 즉석손칼국수'를 주메뉴로 하는 프랜차이즈 음식점이 등장하게 되었다. 이렇게 향토음식이던 바지락칼국수가 유명해지면서 전국에서 찾아볼 수 있는 별미음식이 되었다. 2000년대부터 경기도 화성, 충청남도 당진, 전라북도 고창 등 지역에서 바지락축제까지 개최되는 등 식체험의 대표 음식이 됐다. 그러다가 최근 바지락 생산량 감소와 가격 인상 등으로 '해물칼국수'나 '전복칼국수' 등 다른 수산물로 만든 칼국수도 등장하고 있다.

내용 바지락Amygdala Philippinarum은 바지라기, 바지랑이, 빤지락, 반지래기, 빤지래이(경상남도), 반지락(인천 및 전라도), 소합(경남 창원·진해), 방어조개(황해도), 바스레기(북한)라고도 한다. 전 연안에 분포하지만 특히 인천 선재도, 충남 안면도, 전북 줄포만, 전라남도 강진만, 경남 사천만 등지가 산지로 유명하다. 1801년에 쓰인 정약전의 『자산어보玆山魚譜』에는 바

지락을 '천합淺蛤'이라고 하여 "살도 풍부하며 맛이 좋다."고 하였다. 바지락칼국수는 '제물국수'이기에 국물이 구수하고 걸쭉하지만 바지락의 아미노산, 핵산류와 호박 산이 어우러져 시원한 맛이 난다.

바지락칼국수는 안산, 충남, 전남 지역 향토음식으로 보고되어 있다. 안산에서는 멸치·다시마 육수에 바지락을 넣고 끓이다 조개는 따로 건져서 살을 발라내고 국물을 걸러 바지락육수를 만든다. 밀가루에 날콩가루를 섞고 달걀·물·소금을 넣어 만든 칼국수를 육수에 넣고 끓이다가 준비해 둔 조개와 납작하게 썬 호박, 굵게 채 썬 양파, 실파 등을 넣고 끓이다가 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다. 시원한 국물에 탱글탱글한 조갯살이 얹어진 칼국수이다. 충남·전남 지역에서는 북어·양파·대파·다시마 육수에 바지락, 채 썬 애호박, 당근을 넣고 끓이다가 밀칼국수를 넣고 소금간을 하고 양념장을 곁들인다.

특징 및 의의 바지락칼국수는 6·25전쟁 후 해안 지역 주민들이 가정에서 구호품 밀가루로 만든 밀칼국수에 부족한 음식량을 늘리려고 바지락을 함께 넣어 끓여 먹은 것으로 보고 있다. 많은 사람이 쉽고 빠르게 먹을 수 있기에 경기만 지역 염전 염부들을 위한 점심 식단으로 등장하였다가 1980년대 후반 대부도 방조제 부근에 바지락칼국수 음식점이 생긴 것이 바지락칼국수 전문식당의 시작으로 보고 있다.

'봄 조개, 가을 낙지'란 말처럼 바지락은 3~4월 봄이 제철이다. 산란기인 늦봄부터 초여름까지는 독성이 있어 채집하지 않는다. '오뉴월 땡볕의 바지락 풍년'이라는 속담은 오뉴월에 바지락이 커서 잘 자란 것처럼 보이지만 조갯살은 제대로 자라지 않은 데다 독성이 있어 먹지 못하는 것을 빗대 실속이 없음을 뜻한다. 바지락은 저지방 고단백 식품으로 간의 해독을 돕는 타우린이나 비타민, 무기질이 풍부한 건강식품이다. 민간에서 간肝을 보補한다고 하여 황달이 생기면 바지락 끓인 물을 먹이기도 하였다.



바지락칼국수 | 한식진흥원

참고문헌 갯벌 소실에 따른 해양생물자원과 해안 음식문화 보전의 위기(제종길, 도서문화40, 국립목포대학교 도서문화연구원, 2012), 생명과학대사전(강영희, 여초, 2014), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 정현미(鄭賢美)

박나물

정의 박을 반으로 갈라 껍질을 벗기고 속을 긁어낸 후 얇게 저미거나 굵게 채 쳐서 양념에 무치면 생채, 끓는 물에 데쳐서 무치거나 번철에 볶으면 숙채, 말렸다 물에 불려 오가리로 만들어서 먹는 나물 반찬.

내용 제비가 '흥부'에게 물어다 준 씨앗이 싹을 틔워 열매 맺은 박을 가르면 원래는 상당한 양의 박 속이 나와 잠시라도 주린 배들을 채워야 했다. 요즘은 흔하지 않고 다루기도 쉽지 않아 생소한 음식이 되었지만 흥부처럼 가난한 서민 입장에서는 당장 먹을 수 있을 정도로 달콤하고 고소한 음식이었을 뿐만 아니라 잘 익은 박으로 한 해 동안 쓸 바가지도 만들 수 있는 친숙한 살림 밑천이었다. 더욱이 우리 문헌상에는 『삼국사기三國史記』에서부터 박[瓠]처럼 생긴 알에서 신라 왕조 시조 혁거세赫居世가 나와 세상을 놀라게 하였다는 일화가 있다. 또한 이규보李奎報(1168~1241)의 『동국이상국집東國李相國集』에 실린 시詩 <가포육영家圃六詠>에서 언급한 '집에서 기르는 여섯 채소' 중 하나이니 박나물은 삼국시대 이전에도 즐겨 먹던 음식이었을 가능성이 상당하다.

정학유의 <농가월령가農家月令歌>에서는 가을 초입인 음력 7월에는 푸성귀가 귀한 동절기를 대비해 박과 호박은 썰어서 말려 두고 오이와 가지는 장아찌로



박나물 | 한국의맛연구회

절여 두라고 노래한다. 7월 보름, 즉 백중날에는 백 가지 나물을 먹는 풍속이 있지만 백 가지 대신 백색의 박나물이나 가지나물을 먹으면 간단하게 해결된다는 말도 있다. 즉 음력 7월은 박의 수확이 넉넉해서 박으로 김치도 담그고, 시원하고 담백한 나물도 무쳐 먹고, 죽도 끓여 먹을 수 있는 계절이다. 초가지붕과 돌담 위로 보름달처럼 환하고 둥근 박이 열릴 것을 기대하며 이른 봄 잊지 말고 씨앗을 심고 잘 가꿔야 한다며 『산림경제山林經濟』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『농정회요農政會要』 등에서는 『본초강목本草綱目』, 『왕정농서王禎農書』, 『범승지서氾勝之書』를 꾸준히 인용하며 그 요령들을 설명한다.

한편 정월대보름에는 호박고지, 박고지, 무말랭이 등 말려 둔 묵나물을 물에 불려 삶아 먹는 풍속이 있다. 이때 아홉 가지 나물을 먹으면 여름 더위를 이긴다는 덕담과 함께 나눠 먹는다. 그중에도 말려 둔 박나물, 박오가리는 고소한 들기름으로 볶으면 오독거리는 식감과 입안의 녹는 맛이 호박오가리보다 훨씬 더 부드럽다. 강원도 지역에서는 옥색 빛깔의 박오가리와 향기가 빼어난 송이를 함께 볶은 나물을 최고로 꼽아 제사상에 정성스레 올린다고 한다.

특징 및 의의 박은 종류가 워낙 다양하지만 아시아는 물론 유럽과 아프리카, 남미와 북미에서도 오래전부터 익숙한 식물이다. 지역에 따라서 음식 재료로 다양하게 활용된다. 박고지는 맛과 영양이 탁월하지만 준비가 번거롭고 손이 많이 가다 보니 점차 잊힌 음식이 되어 가는 추세이다. 전통을 유지하는 방법으로 정월대보름 나물 품목 외에 예컨대 『이조궁정요리통고李朝宮庭料理通考』에 음력 8월 절식으로 소개된 "박을 삶아 양념하고 쇠고기와 느타리를 꼬챙이에 번갈아 꿰어 달걀 옷을 입혀 번철에 지진 박누르미."처럼 추석음식 품목으로 주목해 명맥을 유지하는 방법도 있을 것이다.

참고문헌 東國李相國集, 山林經濟, 三國史記, 是議全書, 林園經濟志, 增補山林經濟, 이조궁정요리통고(한희순 외, 학총사, 1957), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속종합조사보고서-향토음식(국립문화재연구소, 2012).

필자 김재희(金在姬)

반기
頒器

정의 잔치나 의례를 치른 뒤 친족과 이웃들에게 나누어 주던 음식.

내용 반기는 잔치나 의례를 치르고 나서 친족과 이웃에게 나누어 주기 위해 나무판이나 그릇에 담아 놓은 음식을 일컫는다. 지역에 따라 '봉개' 혹은 '봉성'이라고도 한다. '시루떡 반기'와 같이 해당 음식을 직접 지칭하는 방식으로 부르기도 한다. 이때 반기를 담아서 운반하는 상을 '반짓반盤'이라고 한다. 또 반기를 나누는 것을 '반기살이'라고 한다. 이에 근거하여 반기 나누기를 공평하게 했을 때 "반기살이를 잘한다."라고 표현한다. 반기 습속은 잔치나 제사 등과 같이 가정 단위 의례를 비롯하여 향교와 서원 등에서 행해지는 지역공동체 의례에서도 나타난다.

잔치에서는 참석한 손님들에게 음식을 대접하고 그 손님들이 집으로 돌아갈 때도 빈손으로 보내지 않고 음식을 싸서 건네주었다. 제사의 경우에는 제사에 올린 술과 음식을 제관들이 나눠 먹는 절차(음복)가 있다. 여기서도 역시 제관들이 집으로 돌아갈 때 떡이나 과일 등의 제물을 싸서 보낸다. 예전에는 기름종이나 창호지에 음식을 싸서 주었으나 최근에는 비닐봉투로 대체되었다. 제사를 지낸 이튿날 아침에는 제사에 참석하지 못한 친척과 이웃들에게 인편으로 제물

을 보냈다. 이를 '봉송(봉개) 보낸다.'라고 한다. 이처럼 제사를 지내고 나서 제물로 올린 술과 음식을 제관이나 이웃들과 나누어 먹는 행위를 음복飮福이라고 한다. 조상이 드신 음식을 나눠 먹음으로써 복을 탄다는 의미가 있다. 이와 마찬가지로 반기 습속에서도 잔치나 의례에 사용한 음식을 나눠 줌으로써 조상의 복덕을 함께 공유한다는 인식이 자리하고 있다.

향교와 서원에서는 향사가 끝난 후 일정 역할을 담당한 제관들에게 음복상을 차려 준다. 제주祭酒로 올린 술을 비롯하여 제물로 사용한 기장과 백미, 대추와 땅콩 등이다. 제관들은 술은 즉석에서 마시고 기장, 백미, 대추 등을 싸서 갖고 간다. 특히 향교와 서원에는 학문이 뛰어난 업적을 남긴 유학자들이 모셔져 있는 까닭에 제물로 사용된 쌀과 기장으로 지은 밥을 자녀나 손자들에게 먹이면 학업이 향상된다는 담론이 전하기도 한다. 그런가 하면 퇴계 이황을 모신 경상북도 안동의 도산서원에서는 향사에 참여한 제관들에게 퇴계 선생이 그려진 천 원짜리 지폐를 반기와 함께 건네준다. 이를 학생들이 몸에 지니고 있으면 학업 향상에 도움이 된다고 한다.

전통사회에서는 잔치나 제사를 거행할 때 평소 접하기 어려운 떡이나 고기 등 음식을 먹을 수 있었기 때문에 반기를 통해 이들 음식을 골고루 나누고자 했다. 대체로 떡, 한과류, 고기, 마른 음식 등이 나누어졌다. 헌관獻官이나 유사有司와 같이 의례의 중요한 역할을 담당한 사람에게는 더 많은 양의 반기를 싸서 주거나 포脯 등과 같이 귀한 제물을 넣는 등 일정 부분 차등을 두기도 했다. 그런가 하면 오늘날에는 물질이 풍족해지고 식습관 등이 변화함에 따라 반기 습속이 점차 사라지고 있는 실정이다.



반기 | 경북 성주 회연서원 | 2003 | 국립민속박물관

특징 및 의의 반기 풍속은 잔치나 제례와 같은 가정 단위의 의례뿐만 아니라 향교와 서원 등과 같은 지역공동체 의례에서도 행해지고 있다. 그리고 조상과 선현이 내려주는 복福을 함께 나눠 가진다는 의미와 함께 평소 접하기 어려운 귀한 음식을 공동체 성원들과 나눠 먹는다는 대동의식에 기반을 두고 있다. 즉 음식을 나눠 먹는 행위를 통해 공동체 결속을 더욱 공고히 하는 것이다. 이처럼 반기 풍속은 가정 단위에서 시작하여 지역공동체로 확장될 뿐만 아니라 자손과 조상, 인간과 신을 잇는 중요한 매개체 의미를 담고 있다.

참고문헌 한국민속신앙사전-마을신앙(국립민속박물관, 2009), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 김미영(金美榮)

반상기
飯床器

정의 격식을 갖춘 밥상을 차리도록 만든 한 벌의 그릇.

내용 가정의 웃어른께 드리는 진짓상을 '반상'이라 하고, 이를 차리기 위한 한 벌의 그릇을 반상기라 한다. 밥그릇, 국그릇, 조치기, 보시기, 쟁첩, 종지, 대접, 쟁반을 기본 구성으로 하여 쟁첩의 수에 따라 구분한다. 반상은 보통 3첩[楪], 5첩, 7첩을 사용한다. 대가大家나 궁중에서는 9첩 또는 12첩을 사용했다. 기본은 한 사람분이며 밥그릇과 국그릇을 제외한 그릇의 크기는 작은 편이다.

반상 또는 반상기에 해당하는 한자로는 반상盤床이 주로 사용되었으나 반상飯床, 반상기槃牀器와 혼용하다가 근래 반상기飯床器를 사용하고 있다. 『임원경제지林園經濟志』에서 "우리나라 민간에서 아침저녁으로 올리는 밥그릇과 반찬그릇을 반상기라 한다."고 하면서 "밥그릇[飯盂] 1개, 나물국그릇[菜羹椀] 1개, 고깃국그릇[羹臛椀] 1개, 저채종지[菹菜鍾](민간에서는 보시기 즉 보

아甫兒) 1개, 장종지[醬鍾] 1개, 초장종지[醋醬鍾] 1개, 포[腊]·육장[醢]·나물[菜]·구이[炙] 등을 담는 쟁첩[楪] 각 1개, 이렇게 갖가지 구색을 갖춘 그릇을 전부반상기명全部槃牀器皿이라 하는데 밥그릇[飯盂]과 국그릇[羹椀]에는 모두 뚜껑이 있다."라고 하였다. 이보다 조금 앞선 『원행을묘정리의궤園幸乙卯整理儀軌』에서 대전大殿과 자전慈殿을 위한 반상盤床은 주발周鉢, 탕기湯器, 대접大楪, 조치기助致器 2좌坐, 보아甫兒, 접시楪匙 5~7좌, 종지[鐘子] 3좌, 쟁반錚盤으로 구성되고 쟁반 외 모든 그릇은 뚜껑을 갖췄다. 19세기 말 『시의전서是議全書』「반상식도」에는 구첩, 칠첩, 오첩반상이 그려져 있다. 그중 오첩반상은 "반, 갱, 구이, 수육, 나물, 좌반, 젓갈, 김치, 조치, 지렁(간장), 초장"으로 구성돼 기명 밥그릇, 국그릇, 쟁첩 5좌, 김치보시기, 조치보, 종지 2좌에 해당한다.

광복 후 『전통적 생활양식의 연구』에서는 밥그릇[飯器], 국그릇[羹楪], 김치보시기, 찌개보시기 1~2개, 종지 1~3개, 쟁첩 3~15개, 수저로 구성된다고 하였다. 서울 풍속을 적은 『서울 잡학 사전』에서 반상기는 "9첩·7첩·5첩의 3종류가 있는데 7첩이 표준인 셈이다. 반상기에는 모두 뚜껑이 덮여 있고 이것 밖에 국·김치·찌개 그릇과 간장·초장의 종지는 첩 수에 들지 않는다."고 하였다. 곧 조선시대부터 현대까지 밥그릇, 국그릇, 김치보시기, 조치기, 쟁첩, 종지 등 기본 구성은 동일하다. 그러나 쟁첩과 조치기의 수, 대접과 쟁반의 유무에 차이가 있다. 뚜껑도 민간에서는 밥그릇과 국그릇만 있던 것이 모두 뚜껑을 갖춘 왕실의 반상기를 닮아 뚜껑을 갖추게 된 것으로 보인다.

반상기의 재질은 은·유기·사기·나무 등이 있으며 근래 스테인리스 스틸, 플라스틱 재질까지 다양해졌다. 『임원경제지』에서는 "여름에 자기를 쓰고 겨울에 유기를 썼는데, 유기를 쓴 이유는 담은 음식이 쉽게 식지 않았기 때문이다. 지금은 겨울이건 여름이건 모두 놋밥그릇[鍮盂]에 밥을 담는다."면서 "예전에는 서울의 재산이 넉넉하고 세력이 있는 집안에서나 유기를 썼지만, 지금은 외딴 마을 집집마다 놋밥그릇과 놋국그릇[鍮碗] 2~3벌 정도는 없는 데가 없다."고 하였다. 광복 후 문헌들에서도 "여름에는 사기 반상기를 쓰며, 겨울에는 놋 반상기를 주로 썼다."는 기록들이 있다. 근래 민속 조사에서도 놋그릇은 주로 형편이 좋은 가정에서 사용했다고 하여 형편이 여유가 있으면 두 가지 재질의 반상기를 마련해 사용한 것으로 보인다. 강인희는 "일제시대 공출해 갈 때까지 우리나라 가정에서 많이 썼다."고 기록하고, 조풍연은 "태평양전쟁으로 일본이 놋그릇 공출을 강요하게 되자 대개의 놋 반상기가 공출돼 사라졌다. 그런 뒤 광복이 되어 가족 개념이 달라지고 식사 양식이 달라지면서 그것은 소생하지 못하였다."라고 하여 계절에 따라 반상기를 달리 사용하던 풍속이 일제강점기 말기와 6·25전쟁 후 사라지게 된 것을 알 수 있다.

반상기에 관한 풍속으로 돌을 맞을 때 아이에게 맞는 밥그릇·국그릇·수저로 돌반상기를 마련해 주기도 하며, 성인이 되어 혼례를 치를 때 신부 측에서 신랑·신부의 밥그릇·대접·수저를 필수 혼수로 준비하



청화백자 반상기 | 조선 | 이화여자대학교박물관



스테인리스 스틸 반상기 | 광복 이후 | 국립민속박물관

지만 두었다가 살림 날 적에 썼다고 한다. 즉 반상을 받는 신분은 한 집의 가장家長이 됐다는 증거였다.

특징 및 의의 반상기는 주식과 부식 구분이 뚜렷한 한식의 특징이 잘 반영된 그릇 한 벌이다. 반상기를 활용한 차림에서 기본 규범은 식품을 골고루 배합하고 조리법을 다양하게 하여 여러 가지 맛의 조화를 한 상의 밥상에서 얻을 수 있도록 하는 것이다.

참고문헌 是議全書, 園幸乙卯整理儀軌, 林園經濟志, 서울잡학사전(조풍연, 정동출판사, 1989), 전통적 생활양식의 연구(윤서석, 한국정신문화연구원, 1982), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984).

필자 정희정(鄭熙靜)

반지

정의 배추, 무에 김칫소를 채워 넣고 젓국이나 육수로 만든 국물을 부어 담근 김치.

내용 반지는 김장할 때 주로 담가서 겨울에 먹는 전라도 지역 향토 김치이다. 갖은 속 양념이 듬뿍 들어간 고급 김치다. 반지란 말은 국물이 많은 동치미도 아니고 그렇다고 젓국과 고춧가루를 많이 넣지도 않은 중간 정도의 김치라는 뜻이다. 국물이 하얀 김치라고 해서 백지라고도 하고, 전라도 지역에서 담가 먹는 김치라고 해서 전라반지라고도 한다. 반지의 '지'는 김치를 뜻하는 전라도 방언이다.

반지는 주재료와 담그는 방법에 따라 크게 두 종류로 구분될 수 있다. 하나는 주재료로 무와 배추를 쓰고, 고춧가루를 넣지 않아 국물이 하얀 김치이다. 이것은 나주 지방의 향토 김치로 소개된 것이다. 무, 배추를 소금에 절인 다음 무는 끝을 붙인 채 우물 정井자로 쪼갠다. 배추는 씻어 건져 놓는다. 무채, 파, 마늘, 배, 생강, 밤, 꿀, 실고추, 얼간 숭어, 간조기, 석화 등을 섞어 무와 배추의 사이사이에 끼워 싸맨 다음 항아리에 담고 멸치젓국을 꿀이나 설탕 탄 것을 부어 익힌다. 또 하나는 주재료인 배추를 고운 고춧가루로 버무린 김칫소를 채워 넣어 담근 김치이다. 국물이 연붉은색을 띤다. 전라도 지역에서 조사된 반지는 대부분이 종류이다. 넓은 그릇에 채 썬 무·배·밤·대추를 담고, 실고추와 고운 고춧가루를 뿌려서 고루 비벼 옅게 붉은색이 들게 한다. 미나리, 갓, 쪽파와 채 썬 마늘, 생강, 석이, 표고 등 소의 재료와 양지머리 썬 것을 모두 함께 넣어 살살 버무려서 새우젓과 젓국을 넣고 모자라는 간을 더하여 소를 버무린다. 절인 배추에 준비한 소를 배춧잎 사이사이에 채워 넣고 큰 겉잎으로 소가 빠지지 않게 잘 버무려서 항아리에 차곡차곡 담는다. 양지머리를 삶아 식힌 물에 소금을 타서 삼삼한 간이 되게 하여 김치 위를 돌로 누른 다음 국물을 붓는다.



반지 | 농촌진흥청

반지는 김칫국을 먹는 백김치나 동치미와 비교되곤 한다. 김칫국을 흥건하게 부어 담그는 동치미와 달리 반지는 국물을 자박자박하게 부어 담갔다. 백김치처럼 배추를 주재료로 하고 국물이 자박자박한 김치라는 점에서는 같지만 백김치와 달리 고춧가루를 사용하여 붉은 국물이라는 점에서 구분된다. 그래서 전라도 지역에서는 김칫국 정도로 김치 종류를 구분할 때 동치미처럼 김칫국을 흥건하게 담그는 물김치와 구별하여 백김치나 전라반지처럼 국물이 자박자박한 물김치를 반지라고도 통칭한다.

특징 및 의의 반지는 경제 사정이 부유한 집에서 담가 먹던 고급 김치이다. 과거 전라도는 너른 평야를 배경으로 물산이 풍부하던 지역이라는 지리적 여건과 경제력을 특징으로 하여 갖은 채소와 젓갈, 생선, 육고기 등을 이용한 반지가 향토 김치로 발달할 수 있었을 것이

다. 최근에는 담그는 방법이 복잡하여 거의 사라졌다.

참고문헌 김치와 문화적 지식(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 우리가 정말 알아야 할 우리 김치 백가지(한복려, 현암사, 1999), 전라북도 김치이야기 전통을 이은 맛(함한희 외, 전주시, 2016), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국, 1984).

필자 조숙정(趙淑晶)

반찬등속

ㅂ

반찬등속

정의 1900년대 초에 저술된 충청북도 청주 지역의 한글 조리서.

내용 20세기 초 충청도 지역의 식생활 문화를 알려주는 한글 문헌이다. 표지 서명은 『반ᄎᆞᆫ등속[饌饍繕冊]』, 권두 서명은 『반ᄎᆞᆫ등속』이다. 표지 우측에 '계축납월이십ᄉᆞ일셩'이라는 문구를 통해 음력 12월 24일 엮었음을 알 수 있다. 뒤표지 내면에는 '청주서강내일상신리淸州西江內壹上新里(현 청주 흥덕구 강서2동)'라는 지명이 적혀 있어 지역 배경도 확인할 수 있다. 어문표기법과 지명으로 보아 계축년은 1913년임을 유추할 수 있다. 저술자의 서명은 보이지 않지만, 당시 상신리가 진주강씨晉州姜氏 집성촌이었다는 점을 통해 진주강씨 문중의 며느리가 저술한 것으로 유추할 수 있다.

『반ᄎᆞᆫ등속』은 표지 2장, 내지 30장으로 구성되어 있다. 크기는 가로 19.3㎝, 세로 20.5㎝이다. 면당 9~11행의 글자가 적혀 있고, 한 행의 자수는 11~16자이다.

내용은 크게 조리법과 문자책으로 구별된다. 조리법은 46가지가 기술되어 있고, 그 가운데 25개에 해당하는 것이 부식류이다. 서술되어 있는 음식은 무김치·깍두기·오이김치 등 김치류, 무짠지·배추짠지·북어짠지 등 짠지류, 가물치회, 오리고기, 고추장 맛있게 먹는 법 등이다. 의례음식 또는 간식으로 이용되는 과자와 떡 종류인 산자, 중박기, 박고지, 화병, 염주떡 등과 식혜·수정과·연잎술 등 음료도 기술되어 있다.

문자책은 음식 재료뿐만 아니라 혼례용품, 장신구, 가구, 주거 공간, 식생활 용구, 사자성어 등이 적혀 있어 당시의 생활상을 유추해 볼 수 있다.



반찬등속 | 1913 | 국립민속박물관

특징 및 의의 『반ᄎᆞᆫ등속』은 시기와 지역이 명확한 한글 조리서로, 다른 조리서와 비교해 시대별·지역별 음식문화의 특징을 연구할 수 있다. 또한 문자책에 기록된 단어를 통해 당시 청주 지역의 생활상을 유추해 볼 수 있다. 이 밖에 국어학 측면으로는 20세기 초의 표기법을 살펴볼 수 있고, 경제학 입장에서는 식재료의 유통 등을 살펴볼 수 있는 자료이다.

참고문헌 반ᄎᆞᆫ등속, 100년 전 충북의 옛 모습-진천군(충북개발연구원 충북학연구소, 2004), 한국충청북도일반-1909년(충북개발연구원, 1996).

필자 권선영(權善榮)

발효식품

醱酵食品

정의 식품에 곰팡이·세균·효모 등 미생물이나 균류의 작용에 의해 새로운 형태와 성분으로 변하는 작용을 이용해서 만든 음식.

내용 발효는 농산물·수산물·축산물·임산물 식품들이 재료로 쓰인다. 이들 식품 특유의 성분이 미생물의 작용으로 분해되고 새로운 성분이 합성됨으로써 영양가가 향상되고 기호성과 저장성이 우수해진다. 발효는 미생물이 자신이 가지고 있는 효소를 이용해 유기물을 분해시키는 과정을 일컫는다. 발효반응과 부패반응은 비슷한 과정에 의해 진행된다. 결과물이 인간에

게 유용한 물질이 만들어지면 발효, 악취가 나거나 유해한 물질이 만들어지면 부패라고 한다. 인간이 발효현상을 발견하여 식품으로 이용하게 된 것은 인류 역사와 기원을 함께한다. 전통 발효식품은 대부분 자연발효를 식품으로 이용한다. 인공발효법을 식품으로 이용하기 시작한 것은 학술상으로 미생물의 존재가 확인된 1800년대 파스퇴르 이후이므로 약 200년 전부터이다.

발효는 당질이 미생물에 의해 무산소 분해되는 현상으로, 미생물이 탄수화물을 에너지원으로 할 때 그 탄소 결합을 끊어서 알코올·유기산·탄산가스 등이 생성되는 현상을 말한다. 발효의 유용한 현상은 예부터 장류, 알코올음료, 식초, 빵 및 그 밖의 유제품 제조에 이용해 왔다. 발효 형식은 미생물의 종류나 환경에 따라 다양하다. 전형으로는 효모의 알코올발효, 글리세롤발효, 젖산균의 젖산발효, 메탄세균의 메탄발효, 대장균 등에서 볼 수 있는 혼합유기산발효가 있다. 식품이나 음식에 유익균종이 먼저 자라면 유해균종의 생성 및 증식이 방지되어 보관 기간이 늘어나고, 유산균의 생리 활동 결과로 소화가 쉽게 되고, 향기가 맛이 좋아지고, 건강 증진에 도움이 되는 물질이 생성되는 등 여러 효과가 있다.

한국의 발효음식은 크게 장류, 주류, 식초류, 김치류, 젓갈류로 나눌 수 있다. 아시아 지역에는 이와 유사한 발효 음식들이 있고, 서양과 유즙을 이용하는 목축 문화권에서는 발효시킨 빵과 유즙 가공식품인 요쿠르트·치즈 등이 일상식품이다. 동아시아의 농경문화권인 한국과 중국, 일본은 공통 발효음식이 많다. 콩 발효식품인 된장·간장이 있고, 곡물을 알코올발효시켜서 만들어진 주류와 식초 등 유사한 발효식품들이 있다.

술은 당이 효모에 의하여 알코올과 이산화탄소로 분해되어 만들어진다. 효모는 천연에 많이 분포되어 있고, 당분이 많은 과일·벌꿀 등에 생육한다. 과일이나 벌꿀이 무한으로 있는 것이 아니어서 농경이 발달함에 따라 곡물이 술의 원료로 쓰이게 되었다. 우선 곡물의 녹말이 당화되어 당이 되고, 당은 효모에 의하여 다시 알코올과 이산화탄소로 분해된다. 곡물로 만든 술은 우선 곡물을 당화하는 데 맥아를 쓰거나 곰팡이를 번식시킨 누룩의 아밀라아제amylase와 효모를 이용한다. 누룩은 동아시아에만 있다. 포도주는 포도에 있는 천연효모가 과당을 발효시켜서 만든 와인, 맥아를 이용하여 만든 맥주가 있다. 우리나라 고구려 <주몽신화>에서 만취한 유화와 해모수 사이에 태어난 주몽이 고구려 시조가 되었다는, 술에 대한 전설이 처음 나온다.

조선시대에는 제사와 손님 접대를 위해 집집마다 가양주를 담가 두었다가 그때그때 쓰임에 대비하는 것도 주부의 막중한 책임 중 하나였다. 그러나 1909년 일본에 의해 주세법酒稅法이 제정되어 집에서 술을 빚는 것이 금지되면서 가양주 문화는 급속히 쇠퇴하게 된다. 쌀이 부족할 때는 쌀로 만든 술을 금하였지만 현재의 전통주는 쌀과 기타 곡물에 특이 약재와 버섯, 과실을 넣은 다양한 술이 개발되었다.

중국에서는 시대에 따라 장醬의 의미가 다르다. 『주례周禮』에 나오는 혜醯는 고기에 곡물을 섞은 것이 육장肉醬이고, 물고기와 곡물을 섞은 해醢는 어장魚醬이다. 그 이후 6세기부터는 콩에 다른 곡물을 섞은 장이 주가 되었다.

우리의 발효식품 중에 일상에서 가장 많이 쓰이는 식품은 콩으로 만든 장류이다. 콩이 문헌에 처음 등장한 것은 최초 시집인 『시경詩經』(기원전 6~7세기)에 숙菽으로 나온다. 콩은 원산지와 관련해 여러 가지 설이 있으나 대체로 만주 남부지역에서 야생종인 들콩을 작물화하여 재배하기 시작했다는 설이 유력하다. 당시 이 지역은 우리 조상인 맥貊족의 발상지인 옛 고구려의 땅이다. 기원전 1세기경부터 콩을 두豆라 했다. 이는 콩꼬투리가 마치 제기인 두豆를 닮았기 때문이다. 삼국시대에는 콩으로 만든 장으로 '시豉'와 '말장末醬'이 나온다. 시는 683년(신문왕 3)에 나오고, 발해의 수도인 책성柵城이 시의 명산지라 하였다.

'시'는 중국 농서인 『제민요술齊民要術』(540년경)에 처음 나온다. 콩을 삶아 익혀서 그대로 어두운 방에 재우면 콩의 낟알에 흰옷이 덮이고, 다시 사흘쯤 지나면 노란 옷(누룩곰팡이 균사aspergillus)을 입는다. 이를 씻어서 짚 속에 묻어 두면 콩단백질이 더욱 분해된다. 이를 햇볕에 말린 것이 담시淡豉이고, 소금 간을 한 것이 염시鹽豉이다. 현재 중국에서는 더우츠豆豉로 우리

거나 다져서 조미료로 이용하고 있지만 한국에서는 아예 없어지고, 일본에서는 일부 절에 남아 있다.

조선시대의 옛 음식책에 장에 대한 기록은 많은데 현존하는 가장 오래된 조리서인 『산가요록山家要錄』(1450년경)에는 전시全豉를 비롯하여 19종의 장이 나오고, 『임원십육지林園十六志』(1835)에는 장 20여 종과 시 12종이 소개되어 있다.

'말장'은 콩을 삶아 찧어서 덩어리를 만들어 발효시킨 것으로, 오늘날의 메주이다. 메주는 소금물에 담가 숙성시켜서 건더기는 된장, 즙액은 간장으로 각각 이용하고 있다. 우리나라는 거미줄 곰팡이와 세균들이 번식하는 막누룩 및 막메주를 사용하고 일본은 장과 술 등 모든 발효식품에 누룩곰팡이가 주로 번식된 쌀코지를 이용하고 있어 맛이 서로 다르다.

우리나라를 대표하는 장은 간장, 된장, 고추장이다. 간장과 된장은 콩으로 만든 메주를 소금물에 담가서 한 번에 얻을 수 있다. 메주는 보통 음력 10~12월에 콩을 삶아서 네모지게 만들어 잘 띄운 뒤 이듬해 입춘 전인 이른 봄 소금물에 담근다. 깨끗이 씻어 말린 메주를 항아리에 소금물과 함께 넣어 40일 정도 햇빛을 쬐면서 숙성시키면 콩의 수용성 성분이 소금물에 우러나와 즙액이 맛이 들고, 메주는 불어나서 부드러워진다. 불은 메주는 건져서 소금이나 간장으로 간을 맞추어 버무려서 항아리에 꼭꼭 눌러 담아 된장으로 숙성시키고, 남은 즙액은 따로 항아리에 담아 숙성시킨다. 장은 담근 지 1년쯤 되면 먹을 수 있다. 간장은 담근 햇수에 따라 청장淸醬, 중장中醬, 진장陳醬으로 구분하여 음식에 맞춰 구별하여 쓴다. 청장은 맑은 국이나 미역국에 쓰고, 중장은 보통 음식에 쓰고, 진장은 진한 색을 내는 조림이나 약식에 쓰인다. 조선시대 중기에는 삶은 콩으로 2~3일 발효시켜서 바로 먹을 수 있는 속성된장인 청국장淸國醬이 병자호란(1636) 무렵에 중국에서 전해졌다. 문헌에 처음 등장한 것은 『산림경제山林經濟』(1715)로, 이 책에서는 '전국장戰國醬'이라 하였다.

매운맛의 고추장 역사는 신대륙 원산의 고추가 전래된 이후이므로 300년이 되지 않는다. 우리나라에 고추는 임진왜란(1592) 무렵에 들어와 전국에서 고추를 음식에 쓰이게 된 것은 17세기 후반이다. 고추장의 맨 처음 기록은 『증보산림경제增補山林經濟』(1767)에 만초장蠻椒醬이고, 『월여농가月餘農歌』에는 번초장蕃椒醬이라 하였다. 그 후 널리 퍼져서 지금은 한국음식의 맛을 대표하는 조미료가 되었다.

젓갈이 『제민요술齊民要術』에는 축이鯞鮧로 나온다. 북부지역에서는 '축이'라 하지만 남부지역에서는 함어鹹魚, 산둥반도에서는 어장魚醬이라 한다. 그러나 현재 중국에는 젓갈이 거의 없다. 우리나라에서는 젓갈을 해醢라 하고, 함경도와 강원도 지역에서는 각각 가재미 식해 및 북어식해 등으로 전해진다.

채소를 절여서 발효시킨 절임류는 동서양에 많이 있다. 농경이 발달하여 곡물을 주식으로 먹게 되면서 무기질이나 비타민이 풍부한 채소류의 섭취가 생리현상으로 요구된다. 채소의 좋은 맛과 향기를 생성시키고 영양소를 그대로 지니고 있는 채소염장식품인 김치류가 생겼다. 김치는 최초로 중국의 시집인 『시경詩經』에 저菹로 나온다. 우리나라 상고시대에 채소와 소금으로 만든 김치가 있었을 것으로 짐작되는 가운데 기록에는 남아 있지 않는다. 그러나 고려시대 이규보의 문집 『동국이상국집東國李相國集』의 시 <가포육영家圃六詠>에는 순무를 소금에 절이고, 장에 박아 여름철에 먹는다고 하는 김치와 장아찌의 모습이 나타난다. 조선시대에 김치의 재료가 다양해지고 1900년대에 배추가 흔해지면서 지금은 배추가 김치의 주재료가 되었다. 우리 김치는 우수한 발효식품으로 세계에서 인정을 받았고, 겨울 동안 저장식품으로 이웃이 어울려서 담그는 김장문화가 유네스코 인류무형문화유산으로 2012년에 등재되었다.

특징 및 의의 중국 『삼국지三國志』 위지魏志 고구려조에는 "고구려 사람은 선장양善藏釀한다"고 하였다. '장양'이란 술 빚기, 장 담그기, 채소 절임과 같은 발효식품의 총칭으로 해석된다. 우리 문헌으로는 『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀 기록에서 확인할 수 있다. 683년(신문왕 3)에 김흠운의 딸을 왕비로 간택하여 혼인할 때 납채 품목으로 쌀, 술, 기름, 꿀, 포, 혜醯와 함께 장과 시豉를 수레 135대에 실어 보냈다는 기록이 있다. 당시에 이미 우리 조상들에게는 필수 식품이었음을 알 수 있다.

우리나라의 기후는 농사를 지을 수 없는 겨울철이 길어서 추운 겨울 동안에 먹을 식품을 장기간 보존하는 것이 중요하였다. 한국의 주요 발효식품으로는 전통 장류인 간장·된장·고추장·청국장 등과 채소류 발효식품이 있다. 김치·절임류, 수산물 발효식품인 젓갈, 주류와 식초 등이 주종을 이루고 있다. 한국인들도 발효식품을 개발하였고, 다양하고 조화된 향을 오랫동안 즐겨왔다. 그중 장 담그기와 김장은 1년간에 가장 중요한 가사에서 매우 중요한 비중을 차지하는 일이었다.

우리의 전통 발효음식들은 오늘날 현대인들에게 많은 영양소를 공급함으로써 건강에 큰 도움을 주고 있다. 콩이 주재료인 장류에 있는 필수지방산인 리놀렌산은 피부병 예방 및 혈관질환에 도움이 된다. 콩에 들어 있는 레시틴은 기억력, 학습능력, 집중력 향상 등을 돕고, 식물성 섬유소는 장운동을 활성화시켜 준다. 장류 중에서 숙성 기간이 가장 짧은 청국장은 생리활성 물질도 많고, 영양학적으로도 아주 우수하다. 김치는 채소 이외에 젓갈과 다양한 재료를 넣어 담그기 때문에 영양 면에서 비타민과 단백질에 좋은 공급원이며, 식이성섬유로 인해 강장 효과도 가져온다. 발효되면서 생긴 유산균은 식욕을 증진시키고, 소화 작용도 돕는다.

참고문헌 山林經濟, 齊民要術, 고대 한국식생활사연구(이성우, 향문사, 1992), 고추장의 과학과 가공기술(신동화 외, 보건에듀, 2011), 발효식품(이한창, 신광출판사, 1991), 장 역사와 문화와 공업(이한창, 신광출판사, 1999), 한국인의 장(한복려·한복진, 교문사, 2013).

필자 한복진(韓福眞)

밤

정의 밤나무의 열매.

내용 밤은 밤나무 열매로, 8월 하순에서 10월 중순 사이에 수확한다. 생으로 먹기도 하지만 대체로 굽거나 삶아 먹는다. 밤은 풍부한 영양분을 함유하고 있는 까닭에 예부터 구황식량으로 널리 활용되어 왔으며, 떡이나 한과의 부재료로 사용되기도 한다. 또한 대추와 짝을 이루어 관혼상제에서 차려지는 필수 과일로 인식되어 왔다.

기록에 의하면 우리나라에서 생산되는 밤은 유난히 크다는 사실을 알 수 있다. 『삼국지三國志』 위서魏書 동이전東夷傳에서는 마한에서 재배되는 밤은 배에 버금갈 정도로 크게 열린다고 했다. 『후한서後漢書』와 『수서隋書』 등에서도 마한과 백제에서는 큰 밤이 재배되고 있다고 했다. 1188년(명종 8)에는 뽕나무, 옻나무, 닥나무, 배나무, 대추나무 등과 함께 밤을 식재하도록 권장했다는 기록이 나타난다. 조선시대 『속경국대전續經國大典』에는 밤을 재배하는 농민들에게 부역을 면제한다는 내용이 실려 있다.

『산림경제山林經濟』, 『산가요록山家要錄』, 『군학회등群學會謄』, 『임원십육지林園十六志』 등 문헌에서는 밤나무 재배 방식을 비롯해 저장법·건조법·가공법이 상세히 나와 있다. 『군학회등』에 따르면 "서리가 내린 후 밤을 수확하여 물에 담가둔다. 이때 물 위에 뜬 것은 건져내고 가라앉은 것을 골라서 물기를 잘 닦는다. 모래를 볶아서 식힌 다음 항아리에 볶은 모래를 한층 깔고 그 위에 밤을 얹는 방식으로 층층이 담되 9푼 정도로 채운 뒤 건초로 덮고 대나무 껍질로 고정시켜둔다."고 되어 있다. 또 소금물에 하루 이틀 밤을 담근 후에 건진 다음 햇볕에 말리거나 참깨 두 섬을 섞어서 소쿠리에 담아 두면 상하지 않는다고도 한다. 『임원십육지』에서는 "구덩이에 밤을 묻어두었다가 햇볕에 말리면 껍질이 쉽게 벗겨지고 맛도 달고 좋다."고 했으며, 햇볕에 그대로 말리는 것보다 자루에 넣어서 매달아 두면 최상의 상태로 보관할 수 있다고 했다.

밤은 일상식에서 자주 활용되어 왔다. 『군학회등』·『임원십육지』·『음식디미방』 등에 따르면 밤죽, 밤조악, 황률다식, 밤떡, 밤국수, 밤 볶는 법과 같은 조리법이 기술되어 있다. 혼례와 같은 잔치에서도 밤고임을 반드시 올렸다. 특히 폐백례가 끝나면 시부모가 며느리에게 밤이나 대추를 던져 준다. 밤은 자손 번창을 의미하기 때문이다. 제례에서도 밤은 주요 제물로 간주되고 있다. 다른 식물들은 나무를 길러낸 첫 씨앗이 땅속에서 썩어 버리지만 밤나무는 땅속에 묻힌 씨밤이 뿌리에 매달려 있다가 나무가 자라서 씨앗을 맺




밤 | 국립민속박물관

은 후에 씨밤이 썩기 시작한다. 그래서 밤을 조상과 후손의 영원한 연결고리로 인식한 것이다. 밤의 이런 속성 때문에 밤나무로 조상을 상징하는 신주를 만들기도 한다. 또한 명문화된 진설 방식은 아니지만 조율시이棗栗柿梨에 바탕을 두고 대추, 밤, 감, 배를 순서대로 차리는데 여기에는 씨와 관련된 담론이 회자되고 있다. 대추는 씨가 하나이므로 임금, 밤은 한 송이에 열매가 세 개 열리므로 3정승, 감은 씨가 여섯 개이므로 6판서, 배는 씨가 여덟 개이므로 팔도관찰사를 각각 상징한다면서 이러한 위계질서에 입각하여 이들 과일을 진설하는 것이다.

특징 및 의의 밤은 뛰어난 구황식품의 하나로, 일상에서 매우 중요하게 인식되어 온 식재료이다. 이런 이유로 조선시대에는 밤나무 재배가 적극 권장되었다. 밤을 생산하는 농민은 부역이 면제되기도 했다. 밤은 대추와 함께 조상제례에서도 주요 제물로 차려졌다. 왜냐하면 밤은 씨밤이 생밤인 채로 있다가 나무가 자라서 씨앗을 맺어야만 씨밤이 썩는데 밤의 이러한 속성을 조상과 후손의 연결고리로 인식했기 때문이다.

참고문헌 群學會騰, 山家要錄, 山林經濟, 林園經濟志, 유교의례의 전통과 상징(김미영, 민속원, 2010).

필자 김미영(金美榮)

밥

정의 쌀 등 곡식을 씻어 물을 붓고 끓여 익혀서 끼니로 먹는 음식.

내용 『임원십육지林園十六志』 정조지 중 밥의 총론에서 밥이란 것은 『설문해자說文解字』에 "밥이 음식이다."라고 하였고, 『주서周書』에서는 "황제가 처음으로 곡물로 밥을 지었다."고 하면서 밥 명칭까지 기록하였다. 『옹희잡지饔饎雜志』를 이용하여 밥의 상태에 따라 찐 밥을 분饙, 뜸을 들여서 찐 밥을 류餾, 여러 가지 곡물을 섞어서 익힌 밥을 뉴飿, 물에 만 밥을 손飧, 국에 만 밥을 찬饌, 도가道家에서 약초를 넣은 밥을 신飺이라 하였다. 한국적인 바이오리듬을 형성시킨 요인이 바로 쌀이다. 『설문해자說文解字』에 쌀 미米자는 곡물 알갱이들이 곡물 줄기의 상하좌우에 매달려 있는 그림 글씨라고 하지만 우리 조상들은 八十八을 합친 글씨로 풀이했다. 이것은 한반도에서의 쌀농사는 볍씨를 뿌려 그것이 밥이 되어 입에 들어갈 때까지 속칭 88번 사람의 손을 거쳐야만 한다 하여 쌀 미가 되었다는 것이다.

한국 사람의 한해살이 리듬도 쌀농사와 밀접하다. 세시민속에서 한 달에 한 번은 명절이 꼭 끼어 있다. 1·3·5·7·9의 홀수 달에는 1월 1일, 3월 3일, 5월 5일, 7월 7일, 9월 9일처럼 홀수가 겹친 달이 명절이다. 2·4·6·8·10의 짝수 달에는 보름날을 명절로 삼고 있다. 이것은 바로 벼농사의 주기에서 그 날짜의 의미가 중요하기 때문이다. 3월 3일에 못자리를 시작하고 5월 5일에 모심기, 6월 유두에 김매기를 하고 7월 칠석에 농사 손을 쉬었다가 8월 추석에 신곡을 거두어 조상에게 제사 지낸다는 쌀 문화를 축으로 한 해살이와 바이오리듬이 이루어진 것이다. 쌀은 우리의 생명, 한민족의 젖줄, 식량의 무기로 변한다.

곡물을 호화시키기 위하여 처음은 토기에 곡물과 물을 넣고 가열하였을 것이다. 그러면 죽이 된다. 이때 죽이 될 정도로 장시간에 걸쳐 가열하면 토기에서 흙냄새가 죽에 옮겨져서 맛이 나쁘다. 그래서 시루가 생김에 따라 곡물을 시루에 찌게 된다.

고구려 고분벽화(4세기)에도 밥을 찌고 있는 모습

을 볼 수 있다. 그러다가 철로 만든 솥이 보급됨에 따라 밥 짓는다는 뜻의 취炊가 되었다. 삶아서 수분이 줄고, 뚜껑을 덮고 솥 속에 수증기가 가득하여 뜸을 들이고, 솥 밑바닥의 곡물은 약간 타기까지 하여야 밥이 제맛이 된다. 청대淸代의 장영張英은 『반유십이합설飯有十二合說』에서 "조선 사람들은 밥 짓기를 잘 한다. 밥알에 윤기가 있고 부드러우며 향긋하다. 그리고 솥 속의 밥이 고루 익어 기름지다. 밥 짓는 불은 약한 것이 좋고 물은 적어야 한다는 것이 이치에 맞는다. 아무렇게나 밥을 짓는다는 것은 하늘이 내려주신 물건을 낭비하는 결과가 된다."고 하였다. 『옹희잡지饔餼雜志』에서는 "우리나라 밥 짓기는 천하에 이름난 것이다. 밥 짓는 것이란 쌀을 정히 씻어 뜨물을 말끔히 따라 버리고 솥에 넣어 새 물을 붓되 물이 쌀 위에 한 손바닥 두께쯤 오르게 붓고 불을 때어 익을 때 불을 꺼내고 1~2경 만화慢火로 뗄 지니라."고 하였다. 그리고 "남쪽사람은 멥쌀밥을 잘 짓고 북쪽사람은 좁쌀밥을 잘 짓는다."고 하였다. 『임원십육지』에서는 "솥뚜껑이 비틀어져 있으면 김이 새 나와서 밥맛도 없고 땔감도 많이 들며 밥이 반은 익고 반은 설게 된다. 익을 때 불을 꺼내고 1~2경 두어서 뜸을 들이고 다시 불을 땐다."고 하여 밥 짓는 요령을 설명하였다. 좋은 밥이란 좋은 쌀, 좋은 물, 좋은 솥, 좋은 솜씨를 요구하게 되는 것이다. 김용숙은 궁중의 밥 짓기에 대해 "수라 짓는 솥은 새옹이라는 활석제滑石製의 조그마한 곱돌솥에 쌀밥과 팥밥을 각각 꼭 한 그릇씩만 지었다. 이때 화로에 숯불[白炭]을 담아 그 위에 놓고 은근히 뜸을 들여 짓는다."고 하였다. 여름철에 밥이 쉽게 상하는 것을 방지하기 위하여 『산림경제山林經濟』에서는 비름 잎을 밥 위에 덮어 두고 『임원십육지』에서는 연잎[荷葉]으로 밥을 싸는 방법을 소개하였다.

밥맛은 쌀의 품종과 성숙도, 물의 pH, 연료 및 솥의 종류 등에 따라 결정된다. 쌀은 햅쌀로 지은 밥맛이 뛰어나며, 물의 pH는 약알카리성일 때 호화도와 점성이 높아 맛이 좋다. 쌀을 박박 씻지 말고 움켜쥐듯 주무르며 씻는 것이 좋다. 쌀을 씻어 낸 첫 물은 쌀겨 냄새가 배지 않도록 빨리 헹군다. 씻은 뒤 오래 불리면 쌀겨 냄새가 나고 밥알 모양도 뭉개져서 밥맛이 떨어진다. 쌀을 불리는 시간은 여름철 30분, 가을철 한 시간, 겨울철 두 시간, 밥 짓기 한 시간 전에 소쿠리에 밭쳐 물기를 뺀 뒤 밥을 짓는다. 햅쌀은 손가락 한 마디(쌀 1: 물 1), 묵은쌀은 손등(쌀 1: 물 1.2~1.5)까지 물을 조절한다. 물의 양은 압력솥–무쇠솥–옹기솥–냄비 순으로 많다. 밥은 센 불에서 8~10분 정도 끓여서 밥물이 잦아들게 하고, 약한 불로 5~10분 뜸을 들인다. 뜸 들이기가 끝나면 뚜껑을 재빨리 연다. 밥솥 안에 있던 수증기가 물이 되어 밥 위로 떨어지면 밥에 물기가 생겨 나쁘다. 쌀에는 100여 가지 휘발성 성분이 있어서 밥을 지으면 독특한 향이 나는데 묵은 쌀밥은 지방산이 분해되어 군내가 나서 맛이 떨어진다. 가마솥은 솥 안의 온도를 105℃로 유지시키고, 무거운 뚜껑은 증기가 밖으로 나가는 것을 막고 수증기의 압력을 높여 밥이 잘 익게 해 준다. 또 솥 아래 부분이 화덕 안으로 들어가므로 열전도율이 높은 쇠솥에 고르게 열이 전달된다. 맛있는 밥은 쌀이 흡수하는 물의 비율, 쌀이 밥이 되면서 늘어난 부피, 온도, 향기 성분이다. 입안에서 느끼는 밥의 차진 정도, 단단함, 씹히는 맛, 혀에 닿는 감촉으로 밥맛이 결정된다. 가장 맛있게 먹을 수 있는 밥의 온도는 65℃로, 놋그릇은 이 온도를 유지해 주므로 맛이 좋게 느껴진다. 『규합총서閨閤叢書』에 "밥과 죽은 돌솥이 으뜸이오. 오지탕관이 그다음이다."라고 적혀 있어 이미 오지탕관이나 돌솥이 무쇠솥과 함께 사용되었음을 알 수 있다.

우리나라 밥솥의 밑이 두꺼운 이유는 솥 밑바닥의 밥을 누렇게 갈변시키기 위해서이다. 그래야 구수한 밥 냄새가 나고, 누룽지가 생긴다. 구수한 냄새는 한국인의 고유한 후각이다. 60~70대 어른들은 어릴 적에 군것질거리라고는 오로지 누룽지밖에 없었기에 젊은 세대가 이해할 수 없는 누룽지 향수가 있다. 고종황제도 새옹에 수라를 짓고 솥바닥의 누룽지를 즐겼다고 한다. 죽음의 길을 떠날 때도 노잣돈으로 지전紙錢을 상여 앞에 들고 가는데 지전이 없는 가난한 사람들은 관 속에 누룽지를 대신 넣었다고 한다.

밥의 역사가 오래된 만큼 밥의 종류도 다양하다. 분류를 하면 다음과 같다.

1. 쌀과 잡곡으로 짓는 밥: 강낭콩밥, 강조밥, 강피밥, 거피팥밥, 기장밥, 피맥밥(메밀밥), 메밥(흰밥, 옥식, 백반, 혼밥), 모밥, 보리밥(맥반), 부등팥밥, 비지밥, 세

아리밥, 수수밥, 오곡밥, 오려쌀밥, 율무밥(의이인반), 제밥(꼬두밥), 조밥(속반, 황량반), 차수수밥, 차조밥(청량반), 찰밥, 콩밥(두반), 팥밥(적두반, 적반), 피밥, 중등반(팥물밥), 잡곡밥.

2. 채소를 넣어 짓는 밥: 감자밥, 고구마밥, 마밥, 김치밥, 나물밥, 무밥(청근밥), 서미밥, 송이밥, 옥정밥, 죽순밥, 진잎밥, 콩나물밥, 곤드레밥, 쑥밥.

3. 해산물을 넣어 짓는 밥: 생굴밥(석화반), 연어밥, 조개밥(합반), 톳밥.

4. 견과류를 넣어 짓는 밥: 밤밥(율반), 별밥(대추, 밤, 콩, 찹쌀, 멥쌀), 상수리밥, 약밥, 혼돈반(찹쌀, 멥쌀, 팥, 대추, 밤, 곶감), 은행밥.

5. 탕반류: 갱식(김치국밥), 대구탕반(대구식장국밥), 온반(닭고기국밥), 장국밥, 콩나물국밥, 콩탕밥(콩국에 말은 밥), 소머리국밥, 선짓국밥, 순대국밥, 효종갱曉鐘羹밥, 곰탕밥, 설렁탕밥.

6. 밥을 지은 후 여러 재료를 섞는 밥: 닭비빔밥, 골동반, 비빔회덮밥, 산나물밥, 비빔밥(전주비빔밥, 진주비빔밥, 해주비빔밥, 통영비빔밥, 안동헛제삿밥), 짠지버무리.

7. 기타: 감자주먹밥, 달걀밥, 금반金飯, 청정반, 반도반, 오반, 뉴반, 조고반凋菰飯, 저반藷飯, 죽실반, 쌈밥, 나물밥, 김밥, 유부초밥, 생선초밥, 볶음밥, 오므라이스, 카레라이스, 하이라이스, 즉석밥, 컵밥.

8. 『임원십육지』에는 쌀에다 산도山挑, 줄풀 열매, 국경菊莖과 국화, 연뿌리와 연밥을 섞어 밥 짓는 법을 소개하였다. 고구마를 죽실, 건율말(말린 밤가루), 건시설乾柿屑과 섞은 밥 짓기도 설명하였다. 구황반救荒飯으로 볼 수 있다.

9. 물에 만 밥(수반水飯): 밥을 물에 말아서 먹는 경우도 있다. 조선시대 조리서에는 나타나지 않으나 지금도 여름철이면 보리밥을 찬물에 말아서 풋고추를 된장에 찍어 먹는 풍류가 있다. 밥을 물에 마는 것은 풍류미도 있겠지만 연료 절약, 식량 절약과 번거로움을 피하자는 뜻도 있었을 것이다. 『세종실록世宗實錄』에도 성종 원년 5월(1470)에 극심한 한발 때문에 궁중 각전各殿의 낮밥으로서 수반을 올렸다는 기록이 있다.

특징 및 의의 통과의례에서도 중요할 때마다 밥을 지었다. 산모 출산이 임박하면 쌀, 미역, 정화수로 삼신상三神床을 차려 놓았다가 순산 후에 그 쌀로 밥을 짓고 미역국을 끓여 산모에게 첫국밥을 주었다. 아기 돌상에는 흰쌀이 필수품이며, 쌀로 찐 백설기가 꼭 올라간다. 생일이면 흰쌀밥을 먹는 것이 중요한 통과의례의 하나였으며, 혼인 잔치나 회갑 잔치에 올리는 큰 상에도 쌀을 올리거나 쌀로 만든 떡 등 음식을 올린다. 상을 당하면 망자를 위하여 사자상을 올리는데 사잣밥에는 찬이 없고 밥 세 그릇에 짚신 세 켤레, 동전 세 닢을 작은 상이나 채반에 담아 문밖 또는 담 옆에 놓아두었다가 발인할 때 치운다. 또 제상에는 젯메, 장례 후 소상까지 조석상식에도 흰쌀밥을 올렸다.

'우리 삶의 원동력은 '밥심에 있다. 우리 민족은 밥


흑미밥


굴밥


갱식

밥 | 한국의맛연구회

심으로 살아왔다.'라는 말이 있다. 이 말처럼 밥은 우리 생활에서 생존을 위하여 먹는 '주식' 이상의 의미가 있다. 밥은 기본이 주식으로 먹는 곡물로 지은 음식을 지칭하지만 이 의미를 넘어 여러 의미를 내포하고 있다. 겉으로는 옷을 잘 차려 입고 점잖은 척하는 사람 입에서 거친 말이 나오고 예의 없는 행동을 하면 '밥술깨나 먹으면서 그렇게밖에 행동하지 못하나?'라는 핀잔을 듣는다. 이때 밥은 그 사람의 사는 형편을 나타내는 것이다. 또 길에서 동네 어른을 만나면 '진지 드셨습니까?'라고 인사를 하기도 한다. 이 말은 정말 식사를 했냐는 물음이라기보다 그것을 물으며 그 사람이 편안한지를 알아보는 것이다. 또 아픈 사람이 죽을 먹다가 밥을 먹으면 건강이 좋아졌음을 뜻하고, '오늘은 밥값을 제대로 했다.'라고 하면 자기 할 일을 충분히 했다고 하는 뜻이고, '저 사람은 어려운 일도 밥 먹듯 잘한다.'라고 하면 일을 해내는 능력이 있다는 말이다. '거짓말을 밥 먹듯 한다.'는 속담도 있다. 밥을 먹는 것처럼 자주 한다는 뜻이다. 이같이 밥은 음식에 그치지 않고 넓은 의미로 사용된다. 밥은 우리나라의 식생활에서 농경사회가 본격화되던 시기부터 오늘날까지 상용 주식의 위치를 차지하는 기본 음식이다. 또한 일상에서 밥이 차지하는 의미는 더 넓고 깊다.

참고문헌 飯有十二合設, 饗饌雜志, 林園經濟志, 說文解字, 周書, 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005), 한국의 음식문화(이효지, 신광출판사, 1998).

필자 이효지(李孝枝)

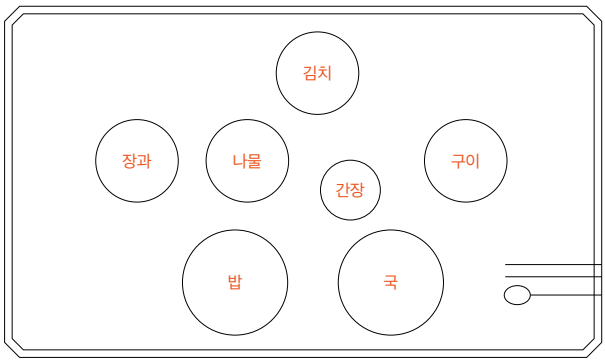
밥상

정의 밥을 주식으로 차리고 국과 반찬, 김치류, 장류를 담은 반상기飯床器를 올려놓아 차린 상.

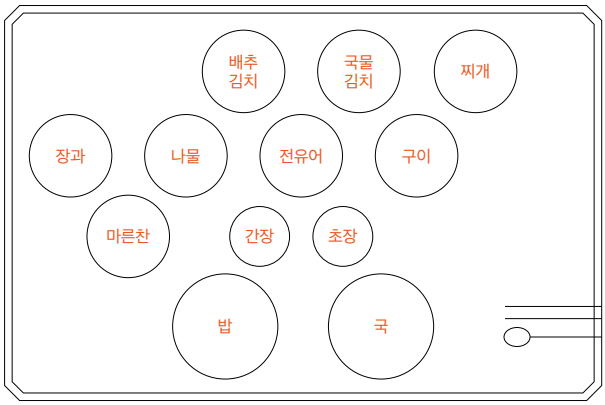
내용 반상기飯床器는 반기飯器, 갱첩羹楪, 김치보시기, 조치보, 쟁첩錚楪, 종지, 숭늉대접, 수저 등으로 구성된다. 반상기의 크기는 모두 개인용 각 상차림을 기준으로 한 것이다. 개수는 반기와 갱첩이 각 1벌, 종지 1~3개, 김치보시기 1~3개, 조치보(찌개그릇) 1~2, 쟁첩 3~15개, 숭늉그릇 1개, 수저 1벌로 구성된다. 반상기는 겨울용으로 유기鍮器와 은기銀器, 여름용으로는 사기沙器와 도자기陶瓷器를 사용한다. 반기, 갱첩, 수저는 가족 전원이 각기 개인용을 사용한다. 그래서 어린이의 첫돌에는 반드시 돌 주발·대접·수저를 준비하여 돌상을 차리고, 결혼할 때 혼수에도 빠져서는 안 되는 것이 반상기와 수저이다. 반상기 형태는 원형으로 뚜껑이 있으며, 그릇 크기는 1인분을 기준으로 하고, 문양과 재질은 같은 것으로 구분하였다. 밥은 주발(남자)·발이(여자)·합(노인, 어린이), 국은 갱첩이나 탕기, 조치는 조치보, 반찬은 쟁첩, 김치는 보시기, 장은 종지, 숭늉은 대접, 숟가락, 젓가락을 사용하였다. 서민은 놋수저, 왕실에서는 은수저를 사용하여 장식 효과와 음식의 독성 여부를 확인하였다.

반상차림은 삼국시대, 고려시대, 조선시대를 거치면서 시대 배경의 변화에 따라 변모를 거듭해 왔다. 삼국시대 상차림은 6세기의 무용총 고분 벽화에 그려진 <접견도接見圖>에서 짐작할 수 있다. 고려시대 상차림은 "식탁 위에 종이로 덮었는데 청결하고, 그릇은 모두 금이나 은을 도금한 것이며 청자도 귀한 그릇이다."라고 기록한 『고려도경高麗圖經』을 통하여 알 수 있다. 조선시대는 유교 숭상의 정통성을 살린 한식 상차림이 형성되었으며, 현재의 상차림과 먹는 예절은 조선조 유교의 식사 예절을 의례화하였다. 유교에 입각하여 장유유서사상과 남존여비사상이 상차림에 반영되었으며, 음양오행사상을 기본으로 하는 가치관이 상차림에 깃들어 있다.

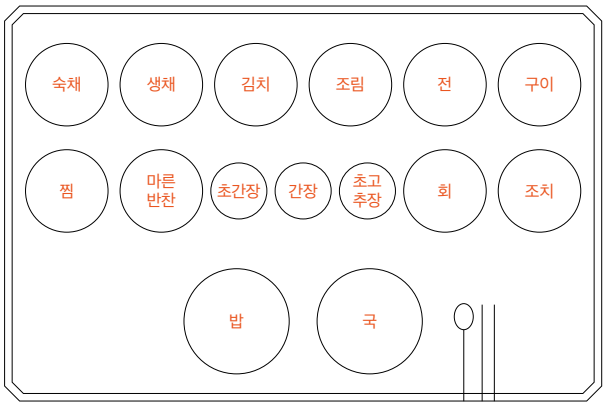
한국인의 일상식은 밥과 반찬으로 구성되는 주·부식 분리형 일상식 양식이 삼국시대 이후로 이어오는 하루 세끼 정규 식사의 기본형으로 정착되어 왔다. 때로는 점심에 국수장국으로 차린 면상麵床이나 비빔밥, 장국밥 같은 일품요리로 식사를 할 때가 있으나 이것은 하나의 별식別食차림이다. 밥상에는 밥이 주격 음식이고 반찬은 부격 음식이어서 반찬은 밥에 맞추어 선정된다. 반상차림에는 9첩 반상이 있고, 조선시대 궁중에서는 임금께 12첩 반상을 차려 올렸다. 반상차림에서 한 상 위에는 같은 식품과 조리법이 중복되지 않도록 한다. 가장 간단한 3첩 반상은 밥·국·김치 외에 나물류와 생채, 조림이나 구이를 차린다. 3첩반상



3첩 반배도



5첩 반배도



7첩 반배도

은 가장 간단한 것이지만 곡물음식, 생채음식, 숙채음식, 발효음식, 육류, 어패류 등이 골고루 배합되어 있다. 첩 수가 많아지면 식품의 맛, 색상의 배합이 더욱 다양해진다. 찌개는 조치라고도 한다. 7첩 이상인 때는 쌍조치雙助致가 온다. 쌍조치는 된장찌개 1, 새우젓찌개 1로 하거나 찌개 1, 찜 1로 하거나 찜 1, 전골 1로 하기도 한다.

일반서민의 반상차림은 1800년대의 『시의전서是議全書』에 5첩반상, 7첩반상, 9첩반상, 신선로상, 입맷상, 술상, 곁상의 반배도가 그려져 있어서 귀한 자료가 된다. 『시의전서』의 5첩반상, 7첩반상, 9첩반상 상차림은 다음과 같다.

- 5첩반상: 밥, 갱, 구이, 숙육, 나물, 좌반, 젓갈, 김치, 조치, 지렁, 초장
- 7첩반상: 밥, 갱, 김치, 조치 2(토장 조치, 맑은 조치), 젓갈, 구이, 숙육, 나물, 좌반, 회, 쌈, 겨자, 지렁
- 9첩반상: 밥, 갱, 김치, 조치 3(양 조치, 생선 조치, 맑은 조치), 지렁, 초장, 겨자, 젓갈, 좌반, 편육, 숙육, 회, 나물, 쌈, 구이 2(생선 구이, 육 구이)

그리고 그 실례는 다음과 같다.

- 5첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 초장, 간장
- 7첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 동태고추장조치, 어채, 깻잎쌈, 초장, 겨자, 간장
- 9첩반상: 흰밥, 완자탕, 명란젓, 조기구이, 양지머리편육, 호박나물, 김자반, 배추통김치, 처녑조치, 동태고추장조치, 어채, 깻잎쌈, 전유어, 가리구이, 양조치, 초장, 겨자, 간장

특징 및 의의 상차림은 외상과 겸상이 다르다. 접대 규범이 엄했고 반상차림과 식사예절교육도 엄해서 상 차리는 법, 상 드리는 법, 상 받는 법, 어른 진지 잡수실 때 시중드는 법, 식사 전의 예법, 식사 중의 예법, 식사 후의 예법, 남과 식사할 때의 예법들을 엄히 교육시켰다.

상床은 일반가정에서는 나무로 깎아 만든 상에 들기름·호두기름·동백기름 등 식물성기름을 발라 나뭇결이 살아 있는 소반을 사용하여 나무 기둥을 사용한 한옥과 조화를 이루고, 칠을 입히지 않은 자연 상태 나무 바탕 그대로의 소반을 백반白盤 또는 백골소반白骨小盤이라 하여 주로 상중喪中에 쓰였다. 궁중에서는 주칠朱漆이나 흑칠黑漆을 하여 오색으로 단청한 궁궐 건축과 조화를 이루었다. 주로 독상獨床을 차리기 위한 크기로 제작되어 바닥에 놓았을 때 높이가 허리 이상을 올라가지 않고, 너비가 양 무릎 폭을 넘지 않는다. 전통으로 상의 재료는 단풍나무, 은행나무, 느티나무 등이 가벼우면서도 질이 좋아 많이 사용되었다. 소반

은 좌식 생활을 하는 우리 주거 환경에 맞추어 발달한 식탁이면서 주방과 거실이 분리된 생활공간에서 음식을 그릇에 담아 나르는 운반 기능을 겸한 생활용구이다. 전통 밥상차림은 1인 1반이지만 왕을 비롯한 특수 신분층에서는 한 사람 앞에 두세 개의 소반이 진설되었다.

참고문헌 高麗圖經, 是議全書, 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 조선의 소반(아사카와 다쿠미, 심우성 역, 학고재, 1989), 한국음식의 맛과 멋(이효지, 신광출판사, 2005).

필자 이효지(李孝枝)

밥솥

정의 밥을 짓는 취사 용구.

내용 우리나라의 경우 1960년대 이전까지는 무쇠로 된 가마솥에서 밥을 짓는 것이 일반적이었다. 가마솥은 불을 피우는 조리과정과 관리가 쉽지 않아 이후 등장한 압력솥에 의해 대체되었다. 한국사회는 경제개발 5개년 계획을 진행하던 1960~1970년대를 거치며 급격한 물질적 근대화를 이루었다. 이 과정에서 자연스럽게 주방이 입식 구조로 바뀌게 되면서 다양한 조리 가전제품 출시가 늘기 시작했다. 일본에서 이미 1955년에 상용화된 전기밥솥과 1965년에 개발한 보온밥솥의 영향을 받아, 1965년에 국내산 전기밥솥이 출시되었다. 이후 1970~1980년대를 거치며 일반 가정에 폭넓게 보급되었다. 이때는 밥을 짓는 밥솥과 보온기능만 있는 밥통이 나누어져 있어 전기밥솥으로 밥을 한 뒤, 이를 보온밥통으로 옮겨 담아 보관하는 방식이었다. 그러나 이때는 기술이 부족해 밥맛을 잘 내지 못했고, 보온밥통도 밥의 색이 쉽게 변하고 냄새가 난다는 불만이 빈번했다. 그렇지만 이 당시 전기밥솥의 출시는 실내에서 쉽게 밥을 지을 수 있고, 언제든 따뜻한 밥을 먹을 수 있게 되었다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다.

이후 전기밥솥 생산 기술은 나날이 발전하여 최근에는 내솥 전체를 가열하는 방식의 전기압력밥솥까지 출시되었으며 내솥의 재질도 유행에 따라 무쇠, 황동, 금까지 사용되고 있다. 또한 새로운 기능까지 대거 추가되었는데 9분 쾌속취사, 예약취사 등과 빵, 삼계탕, 갈비찜 등 각종 찜과 요리를 만들 수 있는 기능이 탑재되어 있다. 2018년 한국의 전기밥솥은 생필품이자, 혼수품이며 요리 보조도구로서 활용되고 있다.

특징 및 의의 전기밥솥의 발명과 발전은 밥을 주식으로 하는 동아시아 지역의 사람들에게 큰 혁신을 가져다주었다. 노동력과 시간이 많이 소요되는 작업이던 밥 짓기와 관리가 이전과 비교할 수 없을 정도로 간편해진 것이다.

참고문헌 1970~1990년대 밥솥 디자인에 영향을 끼친 사회·문화적 요인 연구(이채은·오창섭, Archives of Design Research29-3 한국디자인학회, 2016), 70년대 전기밥솥의 디자인과 광고(김엘리아나, 한국디자인학회, 2015), 전기밥솥 산업의 특성과 성장(미래한국, 2018.2.19).

필자 강경표(姜炅杓)



압력밥솥



전기밥솥 | 높이 27 너비 36 | 1986

밥솥 | 국립민속박물관

방문주
方文酒

정의 술을 빚는 방문方文대로 빚는 술로서 우리 고유 술 빚는 법의 기본을 상징하는 술.

내용 과거 약방藥房에서 의원들이 법제法製·포제炮製하는 법에 근거하여 한약 짓는 법을 '약방문藥方文'이라고 하듯, '술 빚는 방법'을 주방문酒方文·양주법釀酒法·조주법造酒法이라고 한다. 술 빚는 법을 뜻하는 주방문酒方文을 역으로 해석하면 방문주方文酒가 되기 때문이다. 방문주는 조선시대 문헌 및 가전 비법에 따라 약간씩 차이가 있다. 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장)를 비롯하여 『민천집설民天集說』, 『술 만드는 법』, 『술 빚는 법』, 『시의전서是議全書』, 『양주방』, 『우음제방禹飮諸方』, 『조선무쌍신식요리제법』, 『주정酒政』, 『주찬酒饌』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『한국민속대관』 등 12종의 문헌에 17차례나 등장하는 것으로 미루어, '방문주方文酒'가 상당히 보편화된 주품이라는 사실을 확인할 수 있다.

방문주는 주로 봄, 가을철에 빚는 술로 알려져 있다. 특히 조선시대에는 주막 등 대처에서 일찍이 상품화가 이뤄진 술로 여겨진다. 『춘향전春香傳』을 비롯하여 여러 문집에 주막에서 방문주를 사 마셨다는 대목을 읽을 수 있듯 조선시대에는 백화주나 도화주와 함께 주막의 단골메뉴로 등장할 정도의 주품이었다. 방문주를 빚는 방법은 여러 가지로 나타난다. 시대가 가장 앞선 기록인 『민천집설』과 『술 만드는 법』「별법別法」에서는 멥쌀가루로 죽粥을 쑨 후 누룩과 밀가루를 합하여 빚은 후, 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하였다가 식으면 재차 누룩과 함께 밑술을 섞어 빚는 제주 전형의 방법을 볼 수 있다. 고려대학교에서 소장 중인 『규합총서』 이본과 『술 만드는 법』, 『증보산림경제』, 『한국민속대관』에서 보듯 밑술을 쌀가루를 끓는 물로 익혀서 범벅[痰, 泥]을 쑨 후 누룩과 함께 섞어 밑술을 빚고, 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하였다가 식으면 밑술을 섞어 빚는 방법이다. 조선시대에 대중으로부터 가장 큰 인기를 끈 방법이라고 할 수 있다. 『술 빚는 법』과 『양주방』 및 『주정』은 백설기[白餠](흰무리떡)를 쪄서 사용하거나, 백설기에 끓는 물을 섞어 다시 죽 형태로 만들어서 누룩과 섞어 밑술을 빚기도 하고, 고두밥에 끓는 물이나 냉수를 합하여 식힌 후 밑술과 합하여 덧술을 빚는 방법도 생겨난 것을 볼 수 있다. 『양주방』의 「별법」과 『시의전서』, 『우음제방』에서와 같이 밑술을 범벅이나 백설기를 만든 후, 누룩을 섞어 빚은 밑술에 고두밥과 끓는 물을 합하고 식으면 밀가루를 섞어 덧술을 하는 방법도 있다. 『우음제방』을 비롯해 『주찬』, 『증보산림경제』에서는 덧술을 찹쌀로 빚는다. 특히 『주정』에서는 덧술에서 멥쌀과 찹쌀을 반반씩 섞어 사용하는 경우 등 다양한 변화를 나타내고 있다.

따라서 이와 같은 방법의 술 빚기 형태를 근간으로 한 양주법이 누룩의 다양화와 발달로 이어지면서 술 빚는 법(주방문)이 체계화되었다. 전통의 술 빚는 법은 여섯 가지 기본 원칙과 절차가 있다. 첫째, 주원료인 쌀을 비롯하여 누룩과 물 등 기본 원료의 처리와 가공, 용기 등에 따른 소위 '육재六材의 준비'가 기본이다. 둘째, 단양주를 기본으로 하여 덧술 과정을 한두 차례 더 거치게 되면 이양주二釀酒 또는 삼양주三釀酒 등 중양주重釀酒가 되면서 알코올 도수는 높아지고, 맛은 부드러워지며, 좋은 향취를 얻을 수 있다. 셋째, 중양주의 경우 밑술의 원료는 호화도를 높게 하고, 덧술 원료는 호화도를 낮추어야 알코올 도수가 높으면서 부드러운 맛의 술을 얻을 수 있다. 넷째, 밑술에 누룩을 한 번만 넣되 소량을 사용하더라도 밑술의 발효를 통해서 효모균의 증식을 유도, 안정된 발효를 도모한다. 특별한 목적이나 의도가 아니면 밑술에 한 차례 사용하는 것이 기본이나, 덧술이나 2차 덧술에도 누룩을 사용한다. 특별한 목적이나 의도가 아니면 밑술에 한 차례 사용하는 것이 기본이다. 다섯째, 술을 빚는 작업에 이어 주발효와 냉각, 후발효·숙성에 이르기까지 온도를 일정하게 유지·관리하는 일이다. 여섯째, 전통주는 분명한 '목적과 용도'에 맞춰서 빚어진다. 목적과 용도가 정해지면 그에 맞춰 주방문을 선택하게 되고, 또 같은 주방문이라도 기간이나 양 및 술의 형태를 달리할 수 있기 때문이다. 따라서 전통주는 원료 처리 방법이 다양하면서도 일정한 형식과 절차를 갖게 된 주방문의 전형으로 뿌리를 내리게 되었고, 이

러한 방법이 확산되면서 방문주란 주품명으로까지 인식하게 된 것이라 할 수 있다.

방문주 빚는 법은 전라남도 진도 지역의 청주한씨淸州韓氏 가문에서 백설기와 고두밥으로 빚는 진도방문주와 경상남도 밀양의 밀성손씨密城孫氏 집안에 죽과 고두밥으로 빚는 밀양방문주가 전승되고 있어 알 수 있다. 특히 이들 방문주는 덧술을 안치는 과정이나 숙성 후에 술의 도수, 곧 알코올 함량 정도를 조절할 수도 있다. 즉 술이 단맛이 나게 하려면 덧술에 누룩을 소승小升 1되 정도 넣고, 좀 독하게 마시고 싶으면 대승大升 1되 정도 더 넣는다. 이런 방법은 전남 지역의 백일주와 경북 고령 지역의 스무주, 경주의 교동법주 등 여러 술에서도 나타나고 있다.

특징 및 의의 방문주는 두 번 빚는 이양주이다. 밑술 재료인 쌀가루를 다양하게 가공하여 빚는 만큼 목적과 용도에 따라 감칠맛이 좋은 술을 빚을 수도 있고, 강한 향기와 함께 독한 술을 빚을 수도 있으며, 지극히 부드럽고 감미로운 술을 빚을 수도 있다. 이를테면 쌀가루를 백설기 형태로 찔 것인지 설익힌 범벅 형태로 할 것인지 죽으로 할 것인지에 따라 술의 발효 기간, 맛, 향기가 다른 술로의 변화와 응용을 달리할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 民天集說, 是議全書, 釀酒方, 禹飮諸方, 酒政, 酒饌, 增補山林經濟, 술 만드는 법, 술 빚는 법, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

방앗간

정의 연자매나 방아로 곡물을 가공하는 장소의 시설물.

내용 전통 방앗간은 연자매, 디딜방아, 물레방아, 통방아 등이 설치된 곳에 건물을 지어 도구와 곡물을 보호하고 작업 능률을 높이기 위해 만든 곳이다. 디딜방아는 사람 힘으로, 연자매는 가축 힘으로, 통방아와 물레방아는 물 힘으로 각각 다루게 되어 있으므로 그 기능에 따라 방앗간도 달리 짓는다. 인력이나 가축을 이용하는 방앗간의 경우 세 면을 막고 한 면에 출입구를 만드는 것이 일반형이다. 간혹 기둥만 세우고 지붕을 씌우는 경우도 있다. 그런데 지붕은 아무리 부자라 하더라도 기와 대신 짚으로 하여야만 한다. 그것은 방아를 짓는 소리에 기왓장이 떨어지기 때문이다.

물을 동력으로 하는 물레방앗간과 통방앗간은 집 밖에 설치된다. 물레방아와 통방아는 외부에 노출되어 있고, 방아채와 공이만 방앗간 내부에 설치한다. 물레방아의 경우 보통 널빤지로 판벽을 설치하여 물이 튀는 것을 막고, 지붕에는 이엉·새·굴피·너와를 이는 것이 보통이다. 통방앗간 경우 방앗간은 서까래 23개를 가지고 원뿔형으로 틀을 만들어서 다래줄로 고정하고, 그 위에 굴피를 씌운다. 방앗간 굴피는 3년마다 바꾸어 주며, 굴피는 처서 7주 전에 굴피나무 껍질을 벗겨 뒤집은 뒤 돌 등으로 눌러 똑바로 펴지게 한 후 며칠 간 건조를 시킨다. 굴피를 지붕에 올릴 때는 나무 속이 위로 올라오게 한다. 그래야만 빗물이 잘 미끄러진다. 만약 껍질 위를 하늘로 향하게 하면 오돌토돌해서 물 빠짐이 원활하게 이루어지지 않는다. 방앗간 맨 윗부분은 굴피로 막을 수 없기 때문에 억새로 주저리를 틀어 비가 들어가지 않도록 한다.

방앗간 한쪽은 문을 달아 출입구로 사용한다. 방앗



디딜방아 찧기 | 경직도 중 부분 | 조선 후기 | 국립민속박물관

간 안쪽 가장자리에는 돌을 둘러 물이 안쪽으로 들어오지 못하게 하고, 서까래가 안쪽으로 몰리는 것도 막는다. 서까래는 땅에 박으면 쉽게 썩기 때문에 지면에 노출되게 한다. 그런데 물레방앗간과 통방앗간은 수량이 풍부한 지역에서만 설치가 가능하다.

방앗간 작업 인력은 대상에 따라 약간 차이를 보인다. 두 갈래로 갈라진 디딜방아의 경우는 두 사람이 각각 발로 밟고, 방아 공이 쪽 사람은 공이 밖으로 나온 곡식을 께끼거나 빗자루를 사용해 공이 안으로 쓸어 담는다. 물레방아나 통방아는 방아채가 물의 힘으로 움직이기 때문에 한 사람이 곡물을 갈아 주면 된다. 일손이 바쁜 경우 그대로 둔 채 일을 보아도 무방하다.

전통 방앗간은 기계 동력을 이용한 정미소가 등장하면서 차츰 자취를 감추었다. 정미소는 벼·보리 등 곡물의 껍질을 벗겨 내는 도정 작업을 하는 장소로, 그 기계를 '현미기'라고 하였다. 그리고 곡류를 갈아 주는 기계 방앗간이 등장하면서 맷돌 사용도 감소하였다.

특징 및 의의 방앗간을 처음 걸 때는 고사를 지낸다. 돼지머리·대구포·팥시루떡·삼색과일·막걸리 등을 차려놓고 '한 해 열 두 달 걱정 없이 여느 사고 없이 잘해 달라'고 비손을 할 정도로 중시하였다. 정미소도 연초에 발동기 등에 막걸리 등을 부으면서 방앗간 기계가 잘 작동되기를 바란다.

디딜방아도 신이 지켜 준다고 본다. 우리나라 방아에는 '경신년 경신월 경신일 경신시 강태공 조작庚申年庚申月庚申日庚申時姜太公造作'이라고 쓴 상량문이 보인다. 때론 '강태공 조작姜太公造作' 대신 '강태공 하마처姜太公下馬處'란 명문이 보이는데 민간에서는 '동티' 나지 말라고 명문을 적는다고 한다. 디딜방아에 상량문을 써 넣는 것은 집을 짓는 것만큼 중요하게 여긴 것이며, 상량문에 경신庚申과 강태공姜太公이 등장하는 것은 중국의 도교와 관련이 깊다.

참고문헌 디딜방아 연구(김광언, 지식산업사, 2001), 한국의 농기구고(김광언, 백산자료원, 1986).

필자 정연학(鄭然鶴)

방어
鮊魚

정의 농어목 전갱잇과의 바닷물고기.

내용 동해, 제주도를 포함한 남해, 서해 남부, 북태평양 서부 등에 서식한다. 해안의 수심 6~20*m*인 중·하층에서 유영 생활을 하며, 계절에 따라 회유한다. 보통 가을에서 겨울철에 남하하고, 봄부터 여름철에 북상한다. 산란기는 2~6월경이다. 부화 후 1년이 지나면 전장 약 30*cm*, 2년이면 50*cm*, 4년이면 80*cm*, 6년이면 1*m* 정도 된다. 방어 수명은 6년 정도로 알려져 있다. 경상북도 영덕 지역에서는 크기에 따라 이름을 달리 한다. 10*cm* 내외는 '떡메레미', 30*cm* 내외는 '메레미' 혹은 '피미', 60*cm* 이상은 '방어'라고 부른다. 전갱이, 정어리, 오징어 등을 먹이로 삼는다. 남해안 일대에서는 주로 정치망으로 어획한다. 부산 일대에서는 선망旋網, 제주도 해역에서는 연안채낚기 혹은 대낚시로 잡는다.

방어와 부시리는 생김새가 유사해서 어시장 상인과 횟집 상인들도 구분하지 못하는 경우가 있다. 부시리는 방어와 동일한 전갱잇과이다. 동해, 제주도를 포함한 남해와 서해 남부, 세계의 온대와 아열대 해역에서 서식한다. 연안 암초 지역의 중·저층에서 주로 서식하며, 회유성 어류이다. 산란기는 4~6월경이고, 알은 물에 뜨는 부성란이다. 최대 12년까지 살고, 2*m* 정도까지 자라는 초대형 어류이다. 수명과 최대 크기가 방어의 두 배 정도 된다.

방어와 부시리는 위턱 모서리의 모양과 가슴지느러미, 배지느러미의 위치 등으로 구분한다. 방어의 위



방어 | 국립민속박물관

턱 모서리는 뾰족하게 각지고, 부시리는 모서리가 약간 둥글다. 방어는 가슴지느러미와 배지느러미 끝부분을 이었을 때 수직이고, 부시리는 배지느러미가 길어서 대각선이 된다.

특징 및 의의 방어는 몸에 기름이 올라 있는 겨울이 제철이다. 방어는 클수록 지방층이 많아서 맛이 좋다. 방어는 무게에 따라 2㎏ 미만 소방어, 2~4㎏ 중방어, 4㎏ 이상 대방어로 구분한다. 소·중방어에 비해 대방어 가격은 수직 상승한다. 대방어는 뱃살, 속살, 지느러미 부근의 담기골살, 꼬리살 등 부위별로 회 맛을 볼 수 있기 때문이다. 방어는 회, 소금구이, 조림, 탕 등으로 먹는다. 맛이 좋을 때는 11~2월이고, 여름철에는 기생충이 있어 회로는 먹지 않는다.

방어는 체내에서 칼슘과 인의 흡수를 돕는 비타민D가 풍부하다. 따라서 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중 등 순환기 계통 질환에 좋은 것으로 알려져 있다. 또한 DHA 같은 불포화지방산이 많고, 불포화지방산의 산화를 방지하는 비타민E와 나이아신이 들어 있어 피부 활성화 효과가 있다.

부시리의 살은 담홍색이며, 탄력이 매우 커서 여름철에는 방어보다 맛이 더 좋다. 방어와 마찬가지로 회, 소금구이, 조림, 탕 등으로 먹는다.

참고문헌 낚시꾼을 위한 우리바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 남해의 보석 물건마을(국립민속박물관, 2013), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리가 사랑한 비린내(황선도, 서해문집, 2017), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 우해이어보(김려, 박준원 역, 다운샘, 2004), 자산어보(정약전, 정문기 역, 지식산업사, 1992), 주강현의 관해기1(주강현, 웅진지식하우스, 2014), 현산어보를 찾아서(이태원, 청어람미디어, 2015).

필자 김창일(金昌一)

방풍나물

정의 이른 봄 추운 땅을 뚫고 올라온 방풍나물의 싹이나 연한 잎을 끓는 소금물에 살짝 데치고 된장과 고추장으로 양념장을 만들어서 방풍 고유의 맛과 어울리게 무친 반찬.



방풍나물 | 한국의맛연구회

내용 방풍은 한반도를 비롯해 중국 북부와 동북부, 몽골에 분포하며 산과 들에 자생하는 나물이다. 『세종실록지리지世宗實錄地理志』에는 경상북도 포항과 영덕 등지에서 생산되는 토산물로 나와 있다. 무엇보다 이는 식재가 아닌 약재로, 더 앞선 시기에 편찬된 『향약집성방鄕藥集成方』에는 당귀와 백작약 등 다른 약재와 혼합해서 풍사로 인한 질병 치료 배합 사례가 나온다. 『본초강목本草綱目』에서는 방풍의 묵은 뿌리가 감기 몸살이나 각종 전염병을 치료하고 몸을 보하는 약재란 점을 강조하며, 순·잎·줄기·꽃·씨도 관절염과 파상풍 등에 좋다는 기록이 있다. 감기와 해열, 진통과 항균 약재로도 쓰고 나물 반찬의 식재로도 활용하다 보니 예전에는 텃밭 한편에서 흔히 재배되는 식물이었다.

한편 1541년 충청북도 충주 지역에서 출간된 『구황촬요救荒撮要』에는 설날 아침 차례를 지낸 후에 마시면 일 년 내내 나쁜 기운을 물리치는 힘이 있다는 '도소주屠蘇酒'에 도라지, 산초, 육계, 방풍을 넣어 술을 담그는 내용이 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 잣을 방풍잎에 싸 두면 오래 보관할 수 있다고 했고, 『해동농서海東農書』에는 음력 2월과 10월 방풍 뿌리를 캐서 말려 두고 잎으로 나물반찬을 하면 맛이 시원하고 중풍을 예방한다고 실려 있다.

허균은 1610년 전라북도 익산 함열로 유배를 떠나 이듬해 작성한, 전국의 별미를 기록한 『도문대작屠門大嚼』에 강원도 강릉 지역에서 해뜨기 전 이슬을 맞고 처음 돋아난 방풍의 싹으로 방풍죽을 끓여 먹으면 달콤한 향기가 사흘 동안 입에서 가시지 않았다며 외갓집에서 먹던 방풍죽 맛을 회고한다. 해안 모래땅에

서 자라는 갯방풍의 어린순은 더욱 부드럽고 독특한 향기와 풍미가 각별해 『임원경제지林園經濟志』에도 눈, 싹, 잎을 삶아 나물을 만들면 입안이 상쾌하다는 설명이 있을 정도로 각별한 맛이 나는 별식이었다. 한편 18세기 출판된 『산림경제山林經濟』에는 추위와 구황을 이기는 필수 음식으로 소개되었다.

향기를 잔뜩 품은 싹의 경우 국간장과 된장에 파와 마늘을 조금 섞은 양념으로 식재료의 독특한 맛을 살리는 게 중요하다. 그 향이 거의 남아 있지 않은 잎을 쓸 경우 된장에 고추장을 조금 풀고 들기름, 다진 마늘, 매실발효액 등 향을 보탠 양념으로 양념하고, 당근이나 양파 채 혹은 얇게 썬 문어와 함께 무치면 서로 맛과 향이 잘 어울린다.

특징 및 의의 조선시대 최고의 미식가로 꼽히는 허균이 최고 나물로 칭송한 방풍의 독특한 풍미는, 줄기 아래에 붉은빛이 도는 어린순에서 나는 향기 때문이다. 방신영의 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 갓 올라온 방풍의 싹을 잘라서 빨리 데치고 양념해 먹으면 풍風을 방지한다고 강조했다. 각별한 향과 맛의 방풍나물은 한식 나물 중 최고 약선藥膳으로 손색이 없을 것이다.

참고문헌 本草綱目, 世宗實錄地理志, 忠州版 救荒撮要, 東醫寶鑑, 屠門大嚼, 增補山林經濟, 海東農書, 林園經濟志, 鄕藥集成方, 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942).

필자 김재희(金在姬)

배

정의 장미과 배나무속pyrus 열매.

내용 배나무는 세계적으로 과수재배 면적이 크다고 알려져 있다. 배의 종류는 서양배, 중국배, 남방형 동양배 등이 있는데 우리나라에서 주로 재배되는 배는 남방형 동양배이다. 서양배는 동그랗기보다는 약간 길쭉하며, 중국배는 작고 단단하다. 남방형 동양배는 우리나라 외에도 일본에서 많이 재배되고 있다. 우리나라에서는 삼한시대에 재배해서 먹었다는 기록이 있으며 1906년부터 배의 개량 작업과 본격적인 재배가 시작되었다. 구한말에는 황실배, 청실배 등이 널리 재배된 것으로 기록되고 있으나 일제강점기부터 황갈색 배인 '장십랑', '신고' 등이 주로 생산되고 있으며 현재 이들 품종이 전체 배 생산량의 대부분을 차지하고 있다. 또한 물렁한 느낌의 외국 배와는 다르게 단단할 뿐만 아니라 많은 과즙과 달콤하고 아삭한 식감으로 해외에서 인기 있는 과실로 인정되고 있다. 배는 주로 생과로 먹으나 통조림·잼·주스·술·건과뿐만 아니라, 배숙과 배화채 등 전통음료를 만들어 먹는 데도 이용되고 있다.

지역사례 우리나라 배의 주산지는 전라남도 나주, 경기도 안성·평택·남양주, 경상북도 상주, 충청남도 천안·아산 등이다. 북한에서도 사과 다음으로 많은 면적에서 배가 재배되고 있으며 자강도, 함경북도 등에서 많이 생산되고 있다.

특징 및 의의 배는 약 87%의 수분으로 이루어져 있고 탄수화물, 당분, 섬유소, 비타민, 유기산 등이 포함되어 있다. 예로부터 한방에서는 이뇨, 숙취, 해열, 변비, 가래, 기침 치료에 배를 사용하였다. 또한 폴리페놀이 많기 때문에 항암, 항염, 항산화 등의 기능성도 가지고 있다. 다른 과일과 비교했을 때 식이섬유가 많으며, 배의 알부틴arbutin과 같은 페놀성 성분은 미백 효과가 있다. 더욱이 배의 과육은 배를 먹을 때 오돌토돌하게 씹히는 석세포로 이루어져 있는데, 이 석세포는 리그닌과 펙토산 성분이 어우러져 형성된 것이다. 석세포는 변비에도 도움을 준다. 배는 고기를 연하게 만드는 데



배 | 국립민속박물관

에도 많이 사용되는데, 이는 배에 단백질을 분해하는 효소가 있기 때문이다. 배를 고온에 보관하면 생리장해로 인한 흑변 현상이 나타나며, 껍질을 벗기면 산화효소로 인한 갈변현상이 생길 수 있다. 그러므로 껍질을 제거한 뒤 바로 섭취하거나, 설탕물이나 소금물에 담가 두어야만 제 색깔을 유지할 수 있다.

참고문헌 배의 기능성 성분 및 생리활성(은종방 외, 식품과학과산업45-1, 한국식품과학회 2012), 배 품종 및 부위별 항산화 활성(진영욱·송원섭, 한국자원식물학회지25-4, 한국자원식물학회, 2012), 우리나라에서 배에 대한 생장조절제의 연구동향 및 실용화 전망(윤익구, 원예과학기술지19-10, 한국원예학회, 2001), 이해하기 쉬운 식품과 음식 재료(조경련 외, 파워북, 2013), 조생종 고품질 녹백색 배 슈퍼골드(강삼석 외, 원예과학기술지29-6, 한국원예학회, 2011), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 이해정(李海楨)

배숙

정의 배를 통째로 또는 적당한 크기(약 4~8등분)로 잘라 각각의 배 조각에 통후추를 박은 후 생강, 설탕, 꿀 등을 넣고 끓여서 식힌 음료.

내용 우리나라에서는 가야 때 차가 전래되었다는 설이 있을 정도로 오래전부터 차를 즐겨 마심에 따라 다른 음료의 개발 및 대중화가 이루어지기 어려웠다. 우리나라에 차 이외의 음료에 대한 관심이 커진 것이 조선시대로, 불교의 퇴화로 차에 대한 관심이 떨어졌기 때문으로 알려지고 있다. 배숙도 조선시대에 개발되었는데 배나 꿀 등이 그 당시 귀했기 때문에 주로 궁중에서만 만들어졌다고 한다. 배숙 중에서 크기가 작은 배의 껍질을 벗겨낸 후 통째로 사용하여 만든 것을 '향설고'라고 하는데 향설고를 만들기 가장 적합한 품종은 '문배'이다. 문배는 신맛이 좀 많이 나서 그냥 먹기에는 좋지 않으나, 보통 배보다 크기가 작으며 향기가 매우 좋아 통째로 배숙을 만들기에 적합한 품종이다. 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』이나 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 배숙을 만드는 조리법에 대해 상세히 기록되어 있는데 배의 껍질을 벗긴 후 통째로 또는 굵게 저며서(작은 배는 네 쪽으로 자르고, 큰 배는 여섯 쪽으로 잘라서) 배의 바깥쪽에 통후추를



배숙 | 한국전통음식연구소

박은 후 배를 먼저 맹물에 익히고 설탕이나 꿀물을 넣거나 아예 꿀과 생강을 넣은 물에 끓이는 것으로 설명하고 있다. 이 외에도 잣을 같이 넣고 끓이기도 한다. 요즈음에도 배숙은 한정식 요리에 후식으로 많이 사용되고 있다.

특징 및 의의 예로부터 배는 감기나 기관지염에 좋다고 알려져 있다. 여기에 항염효과가 있는 활성 페놀 성분이 함유된 후추와 칼로리 보충 효과가 있는 꿀을 첨가하면 피로 해소 효과가 있다. 그렇기 때문에 배숙을 먹으면 피곤이 덜해지고 기침과 감기를 예방할 수 있으며 천식에도 좋다. 또한 배는 단백질의 소화를 돕고, 변비에 좋으며 이뇨작용을 하고 해열제 역할도 한다. 해독작용도 있어 술을 마시고 발생하는 숙취 해소에도 도움이 된다.

참고문헌 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 한국민속대백과사전(folkency.nfm.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 이해정(李海楨)

배추

정의 주로 김치 만드는 데 사용하는 채소로, 중국 화북지역에서 한반도로 전파된 십자화과 식물.

역사 배추는 순무·유채꽃과 기원지가 같다. 지중해 연안에서 자생한 잡초성 평지가 아프가니스탄 지역을

중심으로 순무로 분화하였고, 서기 300년대에는 배추가 순무에서 분화·육종된 것으로 보고 있다. 중국에서 배추가 일반화된 시기는 북위北魏(530~550) 때이다. 중국 북부가 원산지인 배추는 오늘날과 같이 고갱이가 들어 있는 결구형 배추가 아니었다. 우리나라 문헌상으로는 고려 후기에 발간된 『향약구급방鄕藥救急方』(1236)에 '숭菘'으로 처음 등장하며, 성현成俔(1439~1504)의 『해동잡록海東雜錄』에는 "우리나라 사람들이 숭채를 배추라 하여 한양 성문 밖에 많이 심어 이익을 본다.", 『용재총화慵齋叢話』에는 "지금 동대문 밖 왕십리에는 순무, 무, 배추 등을 심는다."라는 기록이 있어 배추를 근교원예로 많이 재배하였다는 것을 알 수 있다. 『삼재도회三才圖會』(1607)의 그림을 통해 그 당시 배추라고 불리던 숭채는 실상 순무와 더 가까운 비결구성 배추였음을 확인할 수 있다. 또 조리서에서 이용이 거의 없던 것으로 보아 일반 식재료보다 약재로서 쓰임새가 컸던 것으로 파악된다.



배추 | 국립민속박물관



김장 준비 | 한국의맛연구회

배추

내용 배추는 재배 시기에 따라 봄배추, 여름배추, 가을배추, 겨울배추로 구분한다. 재배 기간, 지역, 결구(잎이 여러 겹으로 겹쳐서 속이 드는 모양) 형태 등에 따라서도 분류된다. 배추는 국, 무침 등에도 활용되지만 김치로 활용되는 비율이 가장 높다. 김치가 식생활에서 차지하는 비중이 큰 만큼 전체 채소 재배 면적에서 차지하는 비율도 높다.

18세기 후반에는 중국의 반결구성 배추를 국내로 들여와 재배하려는 노력을 하였으며, 한양 일부에서 성공하여 훈련원이 있던 혜화동 근방의 배추가 유명했다. 조선시대 실학자 박제가朴齊家(1750~1815)의 『북학의北學議』를 보면 "배추 종자를 서울 사람들은 해마다 연경에서 받아온다. 그러므로 맛이 매우 좋다. 그러나 이것도 3년 동안만 씨앗을 바꾸지 않으면 순무[蘿蔔]로 변해 버린다. 더구나 시골에서 심은 것은 당년에도 서울 것에 미치지 못한다. 그것은 토질土質이 달라서 그런 것이 아니고 서울만큼 거름을 주지 못한 까닭이다."라고 하였다. 이는 당시 조선에서 배추 재배 기술이 완전하지 못하였다는 것을 시사한다. 1800년 중반 즈음에는 조선 땅에서 결구성배추인 조선배추와 개성배추가 육종에 성공하였고, 1800년대 말에는 한반도에서 재배 면적이 확산된 것으로 추정된다. 일본인이 쓴 『韓国ニ於ケル果樹蔬菜栽培調査』라는 보고서에는 개성배추라는 품종명이 등장한다. 이 배추는 일본이나 중국배추보다 우수하여 인천·경성·대구 등 한국 도처에서 재배되고 있으며, 가을배추로서 독무대를 이룬다고 한 기록이 있다. 늦어도 1906년에는 서울의 여러 지역에서 꽤 품종이 우수한 결구성結球性 배추가 식용으로 이용된 것으로 보고되고 있다.

1970년대 초반까지는 채소 경작 전체 면적의 30%를 차지하였으나, 식생활 변화로 쌀과 김치 소비량이 줄자 배추 생산량도 감소하면서 1999년에는 약 10% 수준에 이르렀다. 김치용 배추로 가장 인기 있는 것은 통배추김치를 만들어 먹을 수 있는 가을배추이다. 여름철에 통배추 재배가 이루어진 것은 1970년대 말 이후로, 강원도 고랭지 재배에 성공하면서 김치 문화에도 큰 변화를 가져다주었다. 여름철엔 주로 열무김치와 겨울에 심어 늦겨울이나 초봄에 먹는 얼갈이(봄동)배추로 담근 막김치가 주를 이루었다. 고랭지

배추의 생산·유통이 전국 규모로 가능해진 이후 한여름에도 속이 꽉 찬 통배추김치를 먹을 수 있었고, 통배추김치를 이용한 김치찌개·김치전 등 요리도 전천후로 가능해졌다.

특징 및 의의 배추는 다른 엽채류와 달리 뿌리에서 뻗어 나온 흰줄기가 잎에 연결되어 있어(이하 경엽부) 푸른 잎만 지닌 채소에서 느낄 수 없는 새로운 맛을 체험하게 해 준다. 경엽부 비중이 큰 결구성배추 재배가 본격 확산되자 새로운 문제가 발생하게 된다. 단단한 경엽부에 양념이 잘 배어들도록 하기 위해, 소금물에 절여서 숨을 죽인 후 양념을 침투시키는 과정이 필요하게 된 것이다. 절임배추를 세척하는 공정이 필요해진 것이다. 지금도 김치 제조에서 가장 어렵고 부담스러운 부분이 바로 이 배추절임 단계이다. 그에 따라 현대사회에서도 절임배추 시장 규모가 작지 않다는 점을 감안할 때 결구성배추 출현은 민속 현상 변화에 주요 변수가 아닐 수 없다. 결구성배추의 탄생 덕분에 보쌈김치라는 화려한 고급 김치가 만들어질 수 있었으며, 한해 내내 배추김치를 먹고 싶다는 욕망은 고랭지배추 생산 기술을 발달시킴으로써 김치 식문화에도 큰 변화를 가져다주었다.

참고문헌 北學議, 도시 사람을 위한 주말농사 텃밭 가꾸기(안철환 외, 도서출판 들녘, 2010), 배추의 어원 연구(김종덕·이은희, 사상체질의학회지19-3, 사상체질의학회, 2007), 우수 식재료 디렉토리(한국농수산식품유통공사, 2017), 조선시대 김치의 탄생(박채린, 민속원, 2013), 통김치탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013), 韓国ニ於ケル果樹蔬菜栽培調査(銀田鐵彌, 朝鮮總督府, 1906).

필자 박채린(朴彩麟)

배추김치

정의 배추를 소금에 절여 물기를 뺀 뒤, 배춧잎 사이사이에 김치 양념을 켜켜이 넣거나 썰어서 양념과 한꺼번에 버무려 만든 김치.

역사 배추를 김치 재료로 활용된 사례는 『산가요록山家要錄』의 '침백채', 『증보산림경제增補山林經濟』의 '겨자배추김치' 등이 있다. 『규합총서閨閤叢書』의 '섞박지', '동김치' 등에는 주재료로 배추를 사용한 비중이 높아진다. 배춧잎 사이사이에 김칫소를 넣고 겉잎으로 한 번 감싼 현재 형태는 결구성배추(반결구종, 결구종)가 재배되기 시작한 이후 완성된 모양새이다. 배추김치에 들어가는 재료는 집안의 가풍, 기호, 지리, 경제 여건에 따라 재료에 큰 차이가 난다. 특히 이 편차가 큰 20세기 중반 이전의 배추김치는 가장 기본인 소금만 넣은 짠지부터 파, 마늘, 생강, 고추 같은 향신채소와 젓갈이 들어간 기본형 김치 외에 각종 해산물·육류까지 첨가된 김치도 있다. 담근 지 3~4일 만에 간국물을 만들어 붓는 것이 경기 이북지역의 일반 방식이었다. 간국물은 발효를 돕는 역할을 한다.

1900년대 이후에 집필된 최초의 근대 조리서인 『조선요리제법』 1918년 판본을 보면 배추김치는 1치(약 3㎝) 길이로 배추·미나리·갓 등을 썰어 넣은 막김치 형태이며, 통김치는 잎사귀를 깊숙이 김칫소로 박아 만든 모양이다. 1937년 판본에는 보통 때 김치와 김장김치로 분류하여 소개하였다. 막김치 형태의 배추김치는 사라지고 김장용 김치로 통김치만 나와 있다. 그 외에 무와 같은 크기로 썰어서 양념과 버무려 만든 막김치가 있다. 마구 버무렸다, 막 담갔다는 뜻에서 붙여진 이름이다. 북한에서는 재료를 이것저것 썰어서 담갔다 하여 써레(기)김치라고 부른다.

내용 오늘날 배추김치라고 하면 배추를 절인 후 사등분하고 김칫소를 켜켜이 넣어 담근 포기김치를 지칭하는 말로 쓰이지만 배추김치는 주재료를 기준으로 붙여진 이름이고 배추의 품종과 국물 및 양념 유형, 배추를 써는 방식에 따라 부르는 이름이 다음과 같이 분화되어 있다.

- 국물 양이 많은 경우: 배추동치미(반지), 백김치
- 자르는 형태나 완성된 모양에 따라: 통김치(통배추김치, 포기김치, 두루마리김치, 치마김치), 막김치(써레김치, 덤불김치)
- 배추 품종에 따라: 얼갈이김치, 중거걸이김치, 경종배추김치, 봄동배추김치
- 숙성 정도에 따라: 겉절이(생김치), 묵은지
- 담그는 시기에 따라: 풋김치 또는 햇김치(봄에 새



배추김치 | 농촌진흥청

로 난 배추나 무 따위로 담근 김치), 늦김치(봄철까지 먹을 수 있도록 젓갈을 넣지 않고 담근 김치), 지레김치(김장김치가 익기 전에 먹기 위해 담근 김치), 벼락김치(급하게 담가 바로 먹는 김치)

배추가 김치 재료로 적극 쓰인 것은 조선 후기부터다. 특히 섞박지형 김치가 유행하였다. 결구성배추가 나와 이파리가 많아지자 섞박지용 양념을 배추잎 사이사이에 마치 오이소박이김치에 소를 박아 넣듯 만든 것이다. 통배추김치 만드는 법은 주재료에 양념을 켜켜이 넣는 방식의 제풍이 새로이 개발된 주재료 품종에 적용된 것이라 할 수 있다. 고랭지배추가 재배되기 전에는 배추김치가 곧 김장김치를 의미하는 것이었지만 계절에 구애받지 않고 담가 먹고, 상품화된 배추김치를 연중 구매할 수 있게 되면서 인식이 전환되었다.

배추김치는 통으로 담근 통김치와 한입 크기로 썰어 만든 막김치가 있다. 막김치는 배추 사이사이에 일일이 김칫소를 넣지 않아도 되므로 배추 구하기 어려운 여름철에 간편하게 담가 먹을 수 있다. 20세기 초반에는 섞박지, 깍두기를 담글 때 배추를 잘게 썰어 함께 담갔기 때문에 이 잔재가 남은 것이다. 김치제조업체에서 '맛김치'라는 상표명을 붙이면서 잘게 썰어 담근 김치가 맛김치로 자리 잡기도 하였다. 막김치는 재료를 썰어서 담그다 보니 통김치에 비해 맛과 향 성분의 노출 면적이 넓어 맛이 떨어지기 때문에 고랭지 배추 공급으로 여름에도 통김치를 담가 먹는 식습관이 지속되면서 사라진 측면이 강하다. 한편, 반결구종인 서울배추, 개성배추는 뿌리 부분이 순무처럼 크고 길어서 주먹 만한 크기까지 자란 것도 있었다. 이것만을 모아 배추꼬랑이(꼬랭이)김치를 담가 먹기도 하였다.

김치 맛에 가장 큰 영향을 미치는 것이 젓갈의 유무와 종류이다. 동해안지역은 젓갈문화권이 아니기 때문에 생선을 손질하고 남은 부속물이 활용된 것이 특징이다. 북쪽지역일수록 양념 비율이 적어 슴슴하며, 초기 발효가 잘 이루어지도록 하기 위해 국물을 붓는 것이 특징이다. 국물을 많이 넣어 만드는 북한의 경우 한겨울에 여기에서 우러나온 김칫국에 옥수수로 만든 국수를 말아 김치말이국수를 만들어 먹는다. 남도지역의 경우 간 자체가 강한 것을 선호하기도 하지만 겨울철 기온이 대체로 높기 때문에 양념 비율이 높고 국물이 거의 나오지 않도록 만든다. 찹쌀풀에 고추와 양념을 잘 개어서 듬뿍 발라 발효를 지연시켰다. 걸쭉한 양념을 넣고 빨리 시어지지 않도록 보관하는 문화 배경으로 인해 묵은지라는 문화도 탄생시켰다.

제주도 지역에서는 속이 꽉 찬 통배추는 흔치 않았기 때문에 속이 차지 않은 비결구성배추로 김치를 담그곤 하였다. 배추 모양이 손바닥처럼 퍼진 형태여서 배추김치를 퍼데기김치라고 불렀다. 퍼데기배추는 현지인들이 우엉팟(우영밭)이라 부르는 집 울타리나 노지 밭에서 추위를 이겨낸 것으로, 배추보다 질기고 색도 진하다. 수분 함유량이 높아 절인 후 물을 빼는데 시간이 오래 걸리며, 배추에서 우러나는 국물이 많아 무생채를 거의 쓰지 않는다고 한다. 퍼데기배추를 손으로 뜯어 절인 후 양념으로 버무리는데 좁쌀죽을 쑤어 넣기도 한다. 북한 지역의 경우 역시 결구가 잘되지 않은 조선배추로 김치를 담그는 경우가 많은데 속이 차지 않아 배추이파리가 치마처럼 너풀거린다 하여 치마김치라고 부르기도 한다.

지역별로 젓갈 종류가 달라 김치의 지역색을 파악할 수 있는 지표가 되기도 한다. 그리고 김칫독은 저장고 역할을 대신하기도 했기 때문에 육류, 가금류, 생선을 넣어 담가 먹기도 하였다. 20세기 전반까지만 하더라도 배추김치에 청각을 사용하는 것이 일반 형태였으나 현재는 거의 사라졌으며, 실고추를 사용하다가 점차 고춧가루로 바뀌면서 사용량도 급증 추세를 보이고 있다.

특징 및 의의 배추김치는 김치의 대명사로 쓰인다. 배추가 주는 특유의 아삭한 질감과 고소함, 양념과 어우러졌을 때 나는 감칠맛이 하얀 쌀밥과 잘 어우러지기 때문에 한국인이 가장 선호하는 김치로 자리 잡았다. 만든 직후부터 전부 먹을 때까지 계속 숙성되면서 맛이 변하는 특징 때문에 초기에는 겉절이나 생김치로 먹을 수 있고, 과숙된 이후에는 찌개, 전, 만두, 볶음밥, 김밥, 쌈 등 다양한 음식의 부재료로 활용할 수 있어 실용성이 크다는 점도 급속도로 비중을 높이는 데 기여하였다.

참고문헌 김치의 매운맛 양념 사용 변화에 대한 1920년~2010년대 연대별 문헌 고찰(서모란, 숙명여자대학교 석사학위논문, 2015), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 바람이 키운 김치, 바다가 낳은 액젓…섬 김치에 숨은 비밀(한겨레신문, 2011.11.17).

필자 박채린(朴彩麟)

배추전

정의 배추를 밀가루 반죽에 묻혀 기름에 부쳐 낸 전煎의 일종.

내용 배추전은 배춧잎에 밀가루반죽을 묻혀 기름에 지져낸 전의 일종이다. 지역에 따라 배추적, 배차적 등으로 불리기도 한다. 배추전은 경상도 지역에서 주로 나타나는 향토음식이다. 특히 안동을 중심으로 한 경북 북부지역에서는 관혼상제례를 비롯한 집안 잔치나 일상의 밥상에서 가장 빈번하게 차려지고 있다. 경북 북부지역은 산간 내륙에 있는 까닭에 콩, 무, 배추 등을 이용한 음식이 발달해 왔다. 이는 밭을 중심으로 한 잡곡 재배 문화가 주를 이뤄 왔기 때문으로 보인다.



배추전 | 한국의맛연구회

배추전을 부칠 때는 밀가루 반죽에 소금으로 밑간을 해 두지만 간이 부족할 경우 간장과 식초를 섞은 초간장 등을 곁들여 먹기도 한다. 배추전을 부치는 방법은 다음과 같다. 우선 밀가루와 약간의 소금, 물을 섞어 반죽한다. 배추에 반죽을 입혔을 때 흘러내릴 정도의 농도이다. 반죽 농도와 조리 시간에 따라 배추전의 바삭한 식감이 결정된다. 배춧잎 가운데 줄기 부분이 두꺼울 경우 칼등으로 두드려 주면 전을 부칠 때 골고루 익힐 수 있으며, 식감도 부드러워진다. 배춧잎과 반죽이 준비되면 충분히 달군 팬에 기름을 두르고 반죽 입힌 배춧잎을 크기에 따라 한 장이나 두 장 정도 겹쳐서 지져 낸다. 만약 배춧잎이 편편하지 않고 굽어 있을 때는 뒤집개로 눌러 주면 고르게 부칠 수 있다.

특징 및 의의 배추전은 경상도 대표 향토음식이다. 배춧잎 한 장을 그대로 지져 낸다는 점에서 강원도 향토음식인 메밀전과 유사하지만 메밀전은 주재료가 김치이고, 또 밀가루가 아니라 메밀반죽을 사용한다는 점이 다르다.

참고문헌 조상제사를 둘러싼 이론과 실제(김미영, 지방사와 지방문화9-1, 역사문화학회, 2006), 디지털안동문화대전(andong.grandculture.net).

필자 김미영(金美榮)

백김치

정의 배추를 소금물에 절여 물기를 뺀 후 무채, 밤, 배, 대추, 석이, 잣, 실고추 등으로 섞어 만든 김칫소를 배춧잎 사이사이에 넣고 양지머리 육수를 부어 익힌 김치.

내용 고춧가루를 사용하지 않아 멀건 색이 나는 김치를 통틀어 넓은 의미의 백김치라고 할 수 있으나 대체

로 김치양념소를 고춧가루로 버무리지 않고 국물을 자작하게 부어 담근 배추김치를 의미한다. 기온이 낮고 물맛 좋기로 유명한 평안도 지역 대표김치로 알려져 있지만 20세기 전반까지 서울·경기 지역의 통김치 담금법도 이와 크게 다르지 않다. 반결구종인 서울배추와 개성배추로 김치를 만들게 되면서 배춧잎 사이사이에 속고명(김칫소)을 넣고 겉잎으로 감싸 항아리에 넣은 뒤 3~4일 만에 소금물이나 달인 쇠고기 육수를 자박하게 부어 익혀서 완성한다. 이때 김칫소는 마늘, 생강, 미나리, 고추, 청각, 젓갈이 기본이다. 여기에 형편에 따라 낙지·전복 등 해산물이나 버섯, 대추, 잣, 배, 밤 등이 추가되었다. 특징은 고추를 가루 형태가 아닌 실고추 형태로 사용한다는 것이다.

20세기 전반까지만 하더라도 백김치와 통배추김치의 경계가 뚜렷하지 않았다가 6·25전쟁 후 이북과 문화 측면에서 단절된 이후 점차 이남 지역 통배추김치에 넣는 고춧가루 함량이 높아지고 김칫국을 넣지 않게 되면서 고춧가루를 사용하지 않고 국물이 자작한 배추김치를 '백김치'로 확연하게 구별되었다. 1900년대 초반 이래 실고추 대신 고춧가루가 들어가면서 사용 함량도 점차 높아지는 것이 확인된다. 원래 통배추김치의 원형이 백김치이며, 통배추김치에 사용하는 고춧가루의 비중이 높아지면서 통배추김치와 백김치가 각각 분화·고착되어 간 것이라 할 수 있다. 20세기 전반까지 백김치라는 명칭이나 형태, 만드는 법에 대한 정보를 쉽게 찾을 수 없다는 점도 이를 방증한다. 『조선일보』 <장래 주부의 김장>(1924. 11. 9.) 기사 내용에서 "김장 담그는 방법을 소개하랴면 통김치를 위시하야 셕박지, 싹두기, 백김치, 동침이 등 여러 가지 종류가 잇겟지마는……"이라고 하여 백김치라는 명칭을 처음 확인할 수 있고, 형태나 만드는 법에 대한 정보는 1960년대 이후 기록에서야 나온다.

백김치를 담글 때 배추는 소금에 절여 물기를 뺀다. 김칫소로는 무채와 파, 마늘, 생강, 밤, 배, 대추, 석이, 잣, 실고추를 넣는다. 대추, 석이, 잣, 실고추는 별도의 웃고명으로 얹기도 한다. 1970년대 이후 남한 지역에서는 배추김치에 실고추보다 고춧가루를 이용하는 비중이 높아졌다. 이는 마당이 없는 주거 형태 확산, 기후 환경 및 기호의 변화, 고추 분쇄 산업의 발



백김치 | 한국전통음식연구소

달 등 여러 가지 요인이 맞물려 있다. 또, 1970년대 이후 담금법 안내에는 젓갈을 사용하지 않고 소금물로만 만들라는 지침이 종종 등장한다. 백김치의 형성 과정으로 볼 때 원래 백김치에 젓갈을 사용하지 않는 것이 원칙인 것은 아니라, 남북 분단 이후 실향민들에 의해 평안도식 백김치가 전파되는 과정에서 일부의 사례를 일반화한 것이다. 전라도 지역에서는 김치를 담근 후 국물을 따로 넣지 않기 때문에 서울식 배추김치와 구별하기 위해 백김치를 '배추동침이'라고 하였다.

특징 및 의의 국물이 많고 고춧가루 함량이 적은 김치의 경우 유산균에 의한 발효가 빨리 진행되기 때문에 기온이 높은 지역에서 발달하기 어렵다. 냉장고 보급률이 낮은 상황에서 백김치 형태의 통김치를 담가 먹을 수 있는 곳은 서울·경기 이북 지역이었다. 그래서인지 남한 사회에서 백김치는 일반 배추김치와 구별해서 별도로 담그는 평안도식 김치로 자리매김하고 있다.

참고문헌 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원, 2013).

필자 박채린(朴彩麟)

백설기

정의 곱게 빻은 멥쌀가루를 설탕물로 내려서 찐 설기떡.

내용 백설기는 일명 백설고·백시리·흰무리라고도 하며, 시루떡의 가장 기본이 되는 떡이다. 후대로 내려오면서 멥쌀가루에 찹쌀가루를 섞어 만들기도 한다. 보통은 멥쌀가루에 찹쌀가루를 섞어야 백설기가 촉촉하고 부서지지 않는다고 하지만 『조선요리제법朝鮮料理製法』에는 찹쌀을 섞으면 떡이 굳은 후에 딱딱해서 좋지 못하다 하였다. 멥쌀로만 하더라도 그늘에서 찧어야 하며, 찧을 때마다 소금물을 치고, 지극히 가는체에 내려 떡을 만들면 떡이 안 익는 법도 없어 좋다고 하였다. 찹쌀이 귀할 때 멥쌀만으로도 정성 들여 만들면 맛좋은 백설기를 만들 수 있음을 강조하고 있다.

『규합총서閨閤叢書』의 백설기·흰무리는 쌀가루를 깁체로 쳐서 반죽하지 말고 안치라고 하였으며, 빛이 흰 눈과 같고 윤기 있고 몹시 무더운 때도 날포 두어도 상하지 않는다고 하였다. 또한 동서同書의 백설고白雪糕는 깨끗하게 씻은 멥쌀 한 되, 찹쌀 한 되, 산약초, 연육, 검인 각 넉 냥을 곱게 가루로 만들고 사탕가루 한 근 반을 한데 섞어 찌면 극히 아름답고 보익補益하다고 하였다. 백설기를 만들 때 설탕과 함께 꿀을 조금 넣으면 떡의 색이 좋아지고 꿀 향이 은은하여 떡의 맛도 좋아진다.

이 떡은 빛이 희기 때문에 예부터 티 없이 깨끗하여 신성한 음식이라는 뜻에서 어린이의 삼칠일, 백일, 첫돌에 만드는 대표 음식이다. 사찰에서 제를 올릴 때 또는 산신제, 용왕제 등 토속 의례에도 쓰인다.

어린아이 삼칠일상에는 흰쌀밥, 미역국을 올리고 떡으로는 백설기만을 준비한다. 백설기에는 신성의 의미가 담겨져 있다. 삼칠일의 백설기는 아기와 산모를 속인俗人의 세계와 섞지 않고 산신産神의 보호 아래 둔다는 의미에서 집안에 모인 가족끼리만 나누어 먹고 대문 밖으로는 내보내지 않는 풍습이 있다. 백일상에는 흰밥·미역국·푸른색의 나물이 오르고, 떡으로는 백설기·붉은 팥고물 찰수수경단·오색송편을 놓는다. 백설기에는 삼칠일의 백설기와 같은 신성을 상징하는 의미가 담겨 있는데, 그동안 산신産神의 보호 아래 두었던 아기를 백일을 기점으로 속계俗界로 돌아가게 한다는 뜻도 있다. 그래서 백일 떡은 백집과 나누어 먹어야 아기가 무병장수하고, 또 큰 복도 받게 된다는 풍습이 있다. 돌날에도 백일 때와 마찬가지로 백설기,



백설기 | 한국의맛연구회

붉은 팥고물 찰수수경단, 오색송편을 준비한다.

특징 및 의의 백百이란 완전함을 뜻하는 숫자, '모든', '다'의 의미를 지닌 축복의 숫자다. 흰색의 백설기, 흰 쌀밥, 백날까지 아이에게 입히는 흰옷이 상징하는 신성과 청정의 백白과 백날의 백百이 갖는 의미가 모두 무관하지 않을 것이다. 어린아이가 모유가 부족할 때 백설기를 얇게 저며서 말려 두었다가 필요할 때 암죽으로 끓여 먹였다. 요즈음에는 백설기를 활용하여 떡샌드위치 등을 만들어 아침식사용으로 판매하고 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 궁중음식(황혜성, 민서출판사, 1987), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국음식-역사와 조리법(윤서석, 수학사, 1992), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 윤덕인(尹德仁)

백숙
白熟

정의 고기나 생선을 양념 없이 끓이거나 삶는 요리.

내용 백숙은 한자로 흰 백白에 익힐 숙熟으로, '고기나 생선 따위를 양념을 하지 않고 맹물에 푹 삶아 익힘, 또는 그렇게 만든 음식'이라는 뜻이다. 가금류뿐 아니라 육류, 물고기 등 모든 고기로 백숙을 조리할 수 있다. 그러나 맑게 끓이는 육류로는 닭이 가장 맛있어 흔히 닭으로 백숙을 만들다 보니 백숙 하면 닭백숙을 떠올리게 되었다.



백숙 | 국립민속박물관

닭백숙은 닭을 푹 고아서 그 국물에 찹쌀과 마늘을 듬뿍 넣고 끓인 죽이다. 닭을 오래 끓여 낸 국물로 만들었기 때문에 닭의 영양소가 고스란히 녹아 있어 맛이 좋고 영양가가 많다. 닭백숙이라는 말을 삼계탕과 혼용해서 쓰기도 한다. 그러나 삼계탕은 닭과 함께 황기·밤·은행 등 몸에 좋은 다양한 식재료를 넣고 끓인 음식이며, 닭백숙은 다양한 재료를 넣지 않고 닭에 물만 넣고 끓인 음식이다.

요즈음 건강에 관심이 높아지면서 한약재인 황기나 대추, 밤 등을 넣은 한방백숙과 누룽지백숙이 인기를 끌고 있다. 백숙은 원래 고기를 먹고 나서 찹쌀을 넣어 죽을 끓여 먹는 것이다. 그러나 아예 물에 불린 찹쌀을 압력솥 밑바닥에 깔고 닭고기를 얹어 삶아 낸 것을 누룽지백숙이라 한다. 닭 국물이 밴 누룽지는 쫀득하면서도 고소해서 찹쌀죽보다 맛있는 별미로 통한다.

닭백숙에 송이를 넣어 만든 송이백숙은 우수한 보양식으로, 송이가 많이 나는 가을철에 송이 주산지 향토음식으로 인기가 많다. 송이松栮는 소나무 숲에서 자라는 담자균류 식용버섯이다. 한국에서는 태백산맥과 소백산맥 중심으로 많이 채취하고 있다. 추석 전후가 제철이다. 예부터 왕의 진상품으로 쓰일 정도로 귀한 식재료였으며, 향이 독특하고 맛이 좋아 송이구이 등 음식도 인기 있다. 송이백숙과 같이 국물에 넣어 조리하면 풍미가 더욱 깊어진다.

오리백숙은 손질한 오리에 한약재를 넣고 끓인 백숙 요리이다. 오리고기는 단백질과 불포화지방산이 풍부하여 기력 회복과 피부 건강에 좋다는 것이 알려지면서 건강식품으로 요즈음 더욱 각광받고 있다. 오리백숙은 더위에 지친 여름철 보양식으로 인기가 있다. 오랫동안 끓이면 국물 맛이 깊고, 고기는 담백하면서 쫄깃하다. 오리고기는 고르게 선홍빛을 띠면서 표면에 탄력이 있는 것을 고르도록 한다. 오리를 통으로 깨끗이 손질하여 끓는 물에 넣고 한 번 데쳐 내어 준비한다. 그다음 인삼·황기 등 약재를 미리 푹 달여 놓은 물에 준비한 오리와 통마늘, 대추, 밤을 넣고 한 시간 이상 푹 끓이면 특유의 맛 좋은 오리백숙이 완성된다.

특징 및 의의 백숙은 주재료를 물에 넣어 오래 끓이는 조리 특성상 다양한 약재를 함께 넣고 끓였을 때 약효를 기대할 수 있다. 그래서 약선음식으로 응용이 수월하여 보양식이나 환자식으로 인기가 있다. 백숙이라 하면 요즈음은 흔히 닭·오리·오골계·꿩 등 가금류를 이용한 백숙이 일반 형태이지만 예전에는 민물에서 흔하게 구할 수 있는 붕어·메기·잉어 등으로 만든 백숙을 보양음식으로 더 많이 이용하였다. 백숙 재료로 가장 많이 이용하는 닭고기는 다른 육류에 비해 칼로리가 낮고 우수한 단백질 공급원이다. 육질섬유가 섬세하고 연하며, 껍질이나 배 부위에 많은 지방은 제거하기 쉽고, 근육에는 지방이 적고 불포화지방산이 많다. 소화흡수율도 대단히 높아서 소화기 계통이 약한 사람에게 좋은 식품이다. 특히 여름 삼복더위에 지친 기력을 회복시키는 영계백숙은 어린 닭 속에 찹쌀과 약재를 넣어 끓인 것으로, 소화기가 허약한 노인의 보양식으로 널리 알려져 있다.

참고문헌 맛있고 재미있는 한식이야기(한식진흥원, 2013), 한국식품사회사(이성우, 수학사, 1984), 두산백과사전(doopedia.co.kr).

필자 김귀영(金貴榮)

백일상
百日床

정의 아기가 태어난 지 백일이 되는 날을 축하하기 위해 차린 음식상.

개관 오래전 의학이 발달하지 못한 때에는 영아 사망률이 매우 높았다. 신생아가 출생 후 백일이 될 때까지는 마음을 놓을 수 없는 아주 조심스러운 기간이다. 이 고비를 무사히 넘겨 아기가 백일을 맞으면 부모는 이를 대견하게 여기어 아기를 축복하고 앞으로의 무병장수를 바라는 마음에 친척과 이웃에게 아기를 보여주며 조촐한 잔치를 벌여서 축하하였다. 이 풍습이 오늘날까지 이어져 온 것이 백일상이다. 삼칠일 의례는 산모와 신생아 모두를 위한 것이지만 백일은 순전히 아기만을 위한 생애 첫 경축행사이다. 풍습에는 이때 여태껏 입혀 온 흰옷을 벗기고 빛깔 있는 옷을 처음으로 입힌다. 그러나 지역과 집안에 따라 첫돌까지 흰 옷을 입히기도 한다.

내용 백일상은 흰쌀밥, 미역국, 백설기(흰무리, 백설고白雪糕), 수수팥경단, 오색송편, 색떡(무지개떡) 등 음식을 둥근 소반에 차린다. 이 중 백설기와 수수팥경단은 빠뜨리지 않는다. 백설기의 순백색은 티 없이 맑음과 신성함을 나타내고, 수수경단의 붉은색에는 액과 부정을 막는다는 주술 의미가 담겨 있기 때문이다. 이날 아침에는 정화수·미역국·흰쌀밥으로 삼신상을 차려서 아기 점지點指, 출산, 아기 수명과 복록을 관장하는 삼신께 먼저 감사의 치성을 드린다. 『조선여속고朝鮮女俗考』에는 삼신은 태胎를 안치하고 출산을 돕는다고 기록하고 있다. 이 삼신상에 차린 미역국과 밥은 산모가 먹는다. 백일잔치는 친척과 이웃을 초대하여 떡과 음식을 대접한다. 떡은 백 사람에게 나누어 주어야 아기의 명命이 길다고 하여 되도록 많은 이웃과 함께 나누어 먹는다. 또한 떡을 시루에서 떼어 나눌 때는 절대로 칼을 사용하지 않고 주걱으로 떼어서 나누는 것이 관례였다. 산실용의 것은 미역이든 떡이든 칼로 자르지 않았다. 칼로 자르는 행위를 성장하는 아이의 장래를 자를 수도 있다는 불길한 뜻으로 받아들였기 때문이다. 한편 백일떡을 받은 이웃은 형편에 맞게 실, 돈, 쌀 등을 답례로 떡 그릇에 담아 보낸다. 이것은 아기의 장래를 축복한다는 뜻이다.

지역사례 백설기와 수수팥경단으로 백일상을 차리는 것은 모든 지역에서 동일하지만 습속에서 차이가 약간 있다. 서울 지역에서는 아기가 아프면 백일잔치를 하지 않는다. 경기도 지역에서는 백 집을 돌면서 얻은 쌀로 떡을 만들어 백 사람이 먹으면 아기가 장수하고 출세한다고 한다. 충청도 지역에서는 액막이로 수수팥경단을 열 살까지 해 주며, 백 조각의 헝겊으로 옷을 해 입히면 장수한다는 속설이 있다. 경상도 지역에서는 떡을 백 개 만들어서 길 가는 사람에게 나누어 주고, 이웃으로부터 받은 실타래를 아기 목에 걸어 주면 장수한다고 믿었다.



백일상 | 한국의맛연구회

특징 및 의의 곰이 쑥 한 줌과 마늘 스무 개를 먹고 백 일 동안 햇빛을 보지 않아 사람이 된 단군신화의 백百과 출생 후 백일의 백은 '성숙', '완전함', '모든', '다'의 의미를 담은 축복 숫자이다. 백설기, 흰쌀밥, 흰옷이 상징하는 백白은 신성과 순수를 의미한다. 백百과 백白이 상징하는 의미가 담긴 백일상에는 아기가 무탈하게 자라길 바라는 부모의 애틋한 사랑과 공동체에서 정을 주고받는 나눔이 배어 있다. 백일상을 차리는 쌀, 수수, 팥, 미역 등 재료는 특별히 구하기 어려운 것들이 아니라 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 흔한 재료여서 가계에 큰 부담이 되지 않는다. 또 백일잔치는 크게 떠벌이지 않고 간단히 차려야 귀신의 시샘을 받지 않는다는 속설이 전해진다. 이렇듯 백일상은 가문의 높고 낮음이나 빈부격차의 영향을 받지 않는 매우 소탈

한 상차림이다. 백일상은 모든 신생아를 차별 없이 축복하는 평등의식과 생명에 대한 경외심으로 차리는 상이다.

참고문헌 三國遺事, 서울민속대관4-통과의례(서울특별시문화재위원회, 1993), 조선여속고(이능화, 동양서원, 1927), 통과의례음식(이춘자 외, 대원사, 1997), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002).

필자 이춘자(李春子)

백일주
百日酒

정의 술을 빚어 둔 지 백일이 지나 익거나 백일에 걸쳐 빚는 술.

내용 백일주의 기록은 『술 빚는 법』을 비롯하여 『양주방釀酒方』, 『양주집釀酒集』, 『주방酒方』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장), 『주정酒政』, 『홍씨주방문』 등 아홉 가지 문헌에 14차례 수록되어 있는 것이 전부이지만 조선시대 명주로 알려진 삼해주·소곡주·호산춘 등 다수의 술이 백일주로 불렸다. 백일주라는 술 이름에 담긴 의미는 첫째, 겨울철에 빚는 계절주季節酒라는 사실이다. 술을 백일간 발효시키기 위해서는 온도가 낮아야 하기 때문에 주로 추운 계절인 겨울철에 빚게 된다. 둘째, 대부분의 백일주는 저온 장기 발효주로, 이양주와 삼양주가 주류를 이룬다. 밑술과 덧술 또는 2차 덧술의 발효 기간을 각각 1개월(36일)로 하여 3개월(100일)간 발효시키거나 밑술에 12일 간격으로 덧술을 두 번에 걸쳐 빚고, 숙성 기간을 60~70일간 걸쳐 빚는 경우가 많다.

밑술을 빚어 서늘한 곳에 두어 술을 장기간 익히게 되면 자칫 발효가 잘 일어나지 않아 감패되기 쉽고 발효 온도를 높이게 되면 산패가 일어나기 싶다. 더욱이 36일간이라는 발효 기간은 전통주로서 매우 긴 발효 기간으로, 특히 잡균 번식에 의한 이상 발효와 함께 적정 산도를 유지하기 어렵기 때문에 잡균 번식에 의한 이상 발효를 예방하기 위한 조치로서 분곡粉麴을 사용하거나 조곡粗麴과 함께 밀가루를 사용하는 방법은 큰 의미가 있다. 그리고 밑술이나 덧술을 범벅(담)으로 하고, 덧술과 2차 덧술은 고두밥에 끓는 물을 합하여 고두밥이 끓는 물을 다 먹은 후에 식혀서 사용하는, 진고두밥 형태의 술 빚기가 이양주법과 삼양주법의 백일주에서 나타나는 공통 현상을 볼 수 있다. 이러한 경우는 누룩의 사용 양 또는 횟수와 관련이 깊다.

『양주집』에서는 백일주의 밑술과 덧술을 범벅으로 하고 2차 덧술을 고두밥으로 한다. 『홍씨주방문』에는 밑술을 죽으로 하고 덧술을 범벅, 2차 덧술을 고두밥으로 하는 방법이 나온다. 『우음제방禹飮諸方』에는 밑술을 범벅으로 하고 덧술은 흰무리떡, 2차 덧술은 고두밥으로 한다. 삼양주법 백일주는 밑술에 반드시 밀가루를 사용하는 것으로 되어 있다. 한편 이양주법의 백일주는 밑술을 범벅으로 하고 덧술을 갓 쪄낸 고두밥에 끓는 물을 합하여 차게 식기를 기다렸다가 사용하는 경우가 주류를 이룬다. 또, 밑술을 구멍떡으로 하고 덧술을 갓 쪄낸 고두밥에 끓는 물을 합하여 차게 식기를 기다렸다가 사용하는 경우도 있다.

백일주의 종류에는 계룡백일주를 비롯하여 고흥백일주, 상주백일주, 순창삼해백일약주 등 토속주가 널리 알려져 있다. 고흥백일주는 전라남도 고흥 포두면 길두리 영광정씨靈光丁氏 가문에 이백 년 가까이 전해지고 있는 가양주로, 물과 누룩을 적게 넣고 빚은 까닭에 '백일 두어도 맛이 변하지 않는다.'라고 해서 백일주라고 부른다. 누룩은 술 빚을 찹쌀 1말에 1되가 쓰인다. 밑술은 찹쌀 1되를 가루로 빻아 물 9되와 섞어서 묽은 죽을 쑤고, 식으면 누룩가루 7홉 5작을 넣고 2~3일간 발효시킨 후, 찹쌀 9되로 고두밥을 찐다. 이것이 또 차게 식으면 누룩가루 2홉 5작과 함께 밑술과 섞어 술독에 안치고 물 1되로 술을 버무린 그릇과 항아리 주둥이를 깨끗이 씻어서 넣는다. 술항아리는 한지나 종이로 덮어씌우고, 이불로 싸매서 밑술에서와 같은 온도에서 1차 9~10일간 발효시킨 다음 80일간을 숙성시킨다.

상주백일주는 경상북도 상주의 상산김씨商山金氏 집안 가양주로 전해 오던 것이다. 후일 이 집안의 딸(점남)이 상주 낙동면 성곡리의 봉화금씨 가문으로 출가하면서 친정의 가양주를 시댁에 전하게 된 것이다. 상주백일주는 누룩을 물에 담가 수곡을 만든 다음 찌꺼기를 거른 맑은 누룩물과 멥쌀고두밥을 섞어 밑술

을 빚어서 술독에 담아 안치고, 술독을 싸서 3~4일간 발효시킨 뒤 밑술에 물을 섞어 가면서 걸러 막걸리를 만든다. 이어 밑술에 들어간 쌀 양의 1.6배 되는 찹쌀로 고두밥을 지어서 차게 식으면 함께 버무려 덧술을 빚고, 밑술과 같은 방법으로 물누룩을 더 넣는다. 덧술 술독은 땅을 파고 묻어서 백일간 발효시키는데 술이 다 익으면 밥알째 떠먹기도 하고 밥알이 다 가라앉기를 기다렸다가 청주를 떠내 제사와 반주 손님 접대에 사용하기도 한다. 상주백일주는 밑술과 덧술에 누룩을 두 차례 사용하기는 하나, 누룩찌꺼기를 제거했으므로 누룩취가 적다. 그리고 백일간 발효시킨 까닭에 술이 부드럽고 감칠맛이 뛰어나다.

순창 삼해백일약주는 삼양주이다. 어떤 문헌이나 기록에서 찾을 수는 없지만, 전라북도 순창 풍산면 일대 조씨 집안을 비롯하여 사대부가와 부호들 집안에서 빚던 가양주이다. 손님 접대와 반주로 애용되었다고 한다. 음력 10월 해일亥日(돼지날)부터 돌아오는 해일마다 세 차례 술을 빚기 시작하여 넉 달(백일) 후인 이듬해 2월에 술을 뜨는 까닭에 삼해백일약주라고 부르게 된 것이다. 술 빚는 법을 보면 전체 쌀 양을 3등분한 후 세 차례에 걸쳐 술을 빚는다. 밑술을 빚을 때 찹쌀고두밥에 물과 누룩은 다 사용하고, 열흘 간격으로 덧술과 2차 덧술을 해 넣는다. 이때는 고두밥만 사용한다.

특징 및 의의 백일주의 특징은 술빚는 과정에서 찾을 수 있다. 특히 『술 빚는 법』을 비롯하여 『양주방』, 『주정』, 『홍씨주방문』의 삼양주법에서 보듯 밑술을 구멍떡으로 하고 덧술은 흰무리떡, 2차 덧술은 고두밥으로 하는 방법이 주류를 이룬다. 또 백일주는 밑술에 한 번 누룩을 넣는다는 특징이 공통으로 나타난다. 이는 누룩을 적게 사용한다는 의미다. 누룩의 사용 횟수가 늘면 발효는 원활하게 끌고 갈 수 있지만, 좋은 향취를 기대할 수는 없기 때문이다. 백일주처럼 오랜 발효와 숙성 시간을 거치는 술로 '삼해주', '호산춘'을 대표로 들 수 있다. 술 빚는 방법이나 요령으로 볼 때 이양주법보다 삼양주법 백일주의 맛과 향이 더 복잡한 고급술이라고 할 수 있다.

참고문헌 閨壺要覽, 釀酒方, 釀酒集, 酒方, 酒政, 술 빚는 법, 홍씨주방문, 명가명주(박록담, 효일문화사, 1999), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박록담(朴碌潭)

백화주
百花酒

정의 곡물을 주재료로 빚되 부재료로 백 가지 꽃이 들어가는 술.

내용 백화주百花酒는 백 가지 꽃이 들어가는 술이다. 『동의보감東醫寶鑑』,『증보산림경제增補山林經濟』, 『임원십육지林園十六志』에 등장한다. 빙허각 이씨가 1810년경에 쓴 『규합총서閨閤叢書』에도 백화주 빚는 법이 상세하게 나와 있다. 『규합총서』의 한 대목을 보면 "겨울에 매화, 동백으로부터 이듬해 가을 국화까지 꽃을 모으되, 송이째 꽃술 없이 하지 말고 그늘에 말려 각각 봉지를 지었다가 중양절(음력 9월 9일)에 국화가 흐드러지게 피기에 이르러 술을 빚으라. 다른 꽃은 비록 향기 많다가도 마르면 향내가 가시나, 국화는 마른 후 더욱 향기로우니 주장을 삼고 복사, 살구, 매화, 연꽃 등과 초화草花에는 구기, 냉이꽃 등 성미가 유익한 것은 돈수를 넉넉히 하고 다른 꽃은 각 한 돈씩 하되, 왜철쭉, 옥잠화, 싸리꽃은 지독하니 넣지 말라."고 했다. 『임원십육지』에서는 『동의보감』을 인용하여 백화주를 "모든 병을 치료하고 장수하는 효력이 있다"고 했다.

『수운잡방需雲雜方』이나 『음식디미방』에 백화주가 나온다. 이 백화주는 꽃이 들어가지 않고 멥쌀, 누룩, 밀가루로 빚는 술이다. 한자 이름이 달라 백자를 쓰는 백화주白花酒로, 백화주百花酒와는 다른 술이다.

현재 백화주는 전라북도 김제에 있는 학성강당에서 전해 오고 있다. 이 술의 유래는 김종회의 12대조인 김호까지 거슬러 올라간다. 12대조는 유훈으로 "어떠한 일이 있어도 학문을 끊지 말 것이며, 높은 벼슬에 오르지 말 것이며, 큰 부자가 되지 말 것이며, 문집을 만들지 말 것이며, 매년 섣달에 백화주, 백초주, 백초화주 중 한 가지를 빚어 제사와 손님 받들기를 소홀히 하지 말라."고 『가승보家乘譜』와 『경주김씨세보』





백화주 | 한국전통주연구소

에 남겨 놓았다.

김제백화주를 빚으려면 찹쌀 서 되와 누룩 서 되 분량으로 밑술을 만든다. 밑술에 찹쌀 고두밥 일곱 말과 잘 빻은 누룩 다섯 말을 잘 비벼서 1차 겹술(덧술과 같은 뜻)을 한다. 1차 겹술을 담고 20일 동안 발효시키고 난 뒤 용수를 박아서 술을 다른 항아리로 떠낸다. 그러고 나서 2차 겹술을 한다. 1차 겹술에 찹쌀 고두밥 두 말과 누룩 두 되를 비벼 넣는다. 2차 겹술을 20일 동안 발효시키고 나서 찹쌀 고두밥 두 말과 누룩 두 되로 3차 겹술을 한다. 이 술 또한 20일을 발효시킨 뒤 마지막 작업으로 백 가지 꽃을 술덧 위에 뿌려 서서히 잠기게 한다.

꽃은 이른 봄 매화에서부터 늦가을 감국까지 김제 일대 들판에서 자라는 풀꽃과 꽃나무에서 채취하여 말린 것을 사용한다. 술빛은 짙은 갈색을 띠지만 탁하진 않다. 술은 15도 안팎이지만 도수에 비해 진하고 쓰다. 꽃에서 오는 꿀 향기가 돌고 알코올 기운도 느껴져서 술이면서도 탕약 같기도 하다.

특징 및 의의 백화주는 실제 백 가지 꽃이 들어가기도 하고, 백 가지는 아니지만 많은 꽃이 들어가서 식물의 향기와 기능성을 살린 술이다. 전통술의 화려한 기품을 보여 준다.

참고문헌 규합총서(빙허각 이씨, 정양완 역, 보진재, 2008), 다시 보고 배우는 음식디미방(안동장씨, 궁중음식연구원, 1999), 비주-숨겨진 우리술을 찾아서(허시명, 웅진닷컴, 2004).

필자 허시명(許時銘)

밴댕이

정의 청어목 청어과에 속하는 바닷물고기.

내용 우리나라 서·남해 일대와 일본 홋카이도 이남, 남중국해, 타이완 등지 해역에서 서식한다. 내만성 어류이며, 연안과 강 하구 모랫바닥에 무리 지어 다닌다. 밴댕이는 따뜻한 물을 좋아하여 봄부터 가을까지 물이 얕은 만이나 강어귀에 서식하다가 깊은 물속으로 들어가서 월동을 한다. 식물성 플랑크톤, 작은 새우, 갯지렁이 등을 주로 먹는다. 봄에 남해안에서 멸치를 잡을 때 함께 어획된다.

인천광역시 강화도 지역에서 밴댕이로 불리는 어종은 실제로 밴댕이가 아니라 '반지', '풀반지', '풀반댕이'다. 일반명에 따른 실제 밴댕이는 청어과에 속하며, 남해안 일대에서 흔히 뒤포리 혹은 디포리라 불리는 어종이다. 강화도 방언으로 밴댕이라 불리는 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 멸칫과에 속한다. 이 세 가지 어종을 강화도에서는 통칭하여 '자구리'라고도 한다. 밴댕이와 생김새가 비슷하여 강화도 지역에서 통칭하여 밴댕이라 부른다. 강화도 현지인뿐만 아니라 일반인들도 '밴댕이'와 '반지', '풀반지', '풀밴댕이'를 구분하지 못하여 혼란이 가중되고 있다. 이들 어종의 분류와 특징을 살펴보면 다음과 같다.

밴댕이는 분류상 청어목 청어과Clupeidae에 속한다. 남해안에서는 뒤포리, 띠포리, 디포리, 뒤파리, 반댕이, 빈지어, 순뎅이, 누수퍼리, 납시구, 빈지매, 반전어, 자구리, 순정이, 반담이 등 지역에 따라 다양한 이

름으로 불린다. 형태 특징은 아래턱이 위턱보다 길다. 등은 청록색, 배는 은색을 띤다. 배 정중앙선 위로 날카로운 모비늘이 발달했다. 크기는 10~15㎝ 정도이다. 주로 건조시켜서 국물용으로 이용하거나 젓갈을 담근다.

강화도 지역에서 밴댕이라 불리는 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 '밴댕이'에 비해 큰 편이다. 밴댕이는 청어과이다. 나머지 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 멸칫과에 속한다.

'반지'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과Engraulidae에 속하고, 강화도 방언으로 밴댕이라 한다. 형태 특징은 위턱이 아래턱보다 길다. 등은 회청록색, 배는 은백색을 각각 띤다. 가슴지느러미의 가장 윗줄기가 실처럼 길다. 크기는 15~20㎝ 정도로 밴댕이에 비해 크다.

'풀반지'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과에 속한다. 약 25㎝까지 자란다. 얕은 바다에서 어군을 형성하여 다닌다. 5~8월에 하구 근처에서 먹이 활동을 하는 계절성 회유종이다. 배의 정중앙선에 예리한 인판이 있다. 등 부위는 연한 암갈색이고, 배는 노란색을 띤다.

'풀반댕이'는 분류상 척삭동물문 조기강 청어목 멸칫과에 속한다. 약 20㎝까지 자란다. 치어는 가을에 하구에서 보낸다. 위턱의 아랫면에는 톱니모양 돌기인 거치가 있다. 등은 연한 노란색, 배는 은백색을 띤다.

특징 및 의의 『난호어목지蘭湖漁牧志』에서는 '반지'를 소어蘇魚라 하고, 한글로 반당이라고 하였다. 『자산어보玆山魚譜』에서는 해도어海魛魚, 소어蘇魚, 반당어라고 하였다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 반당어가 "탕과 구이 모두 맛이 있고 회로 먹으면 준치보다 낫다."고 하여 조선시대에도 반지를 회로 먹었음을 알 수 있다.

'반지', '풀반지', '풀반댕이'는 주로 서해 일대에서 봄과 여름 사이에 어획한다. 잡자마자 죽기 때문에 활어회 대신 선어회로 먹는다. 또는 구워 먹거나 젓갈로 담가서 먹고, 밴댕이와 달리 건조하지 않는다. 조선시대에는 주로 젓갈로 이용되었다. 『규합총서閨閤叢書』에는 반당어젓을 넣은 김치를 소개하고 있다. 반당어젓은 "뼈까지 삭히고 그 녹아난 맛이 향기롭다."고 적혀 있다.

'밴댕이'와 '반지', '풀반지', '풀반댕이'는 먹는 방식이 다르다. 밴댕이는 주로 삶아서 말린 건어물을 조림으로 만들어 먹거나 국물을 내는 데 이용한다. 소금구이나 조림으로 먹을 때는 잔가시가 많아서 식초에 담가 두었다가 먹으면 좋다. 젓갈로 담가서 먹기도 하지만 회로는 먹지 않는다.

참고문헌 근대의 멸치, 제국의 멸치(김수희, 아카넷, 2015), 낚시꾼을 위한 우리 바다 어류도감(장호일, 21세기사, 2014), 물고기를 찾아가는 강화 여행(황선도, 도서출판 콘티고, 2010), 바닷물고기 나들이도감(명정구, 보리, 2016), 식용 바닷물고기(최윤, 교학사, 2007), 우리바다 어류도감(명정구, 예조원, 2016), 잡어의 어장고 인천어보(국립민속박물관, 2018).

필자 김창일(金昌一)



밴댕이 | 농촌진흥청

밴댕이젓

정의 밴댕이와 천일염을 고루 섞어 항아리에 넣고 6개월 이상 숙성시킨 젓갈.

내용 은백색의 육질이 연한 밴댕이와 소금을 섞어 6개월 이상 숙성시킨 젓갈이다. 밴댕이젓은 3~4월에 살이 많기 때문에 봄철에 젓갈로 많이 담근다. 몸통 두께가 얇아 통째로 젓갈을 담근다. 밴댕이 1㎏에 소금 200~300g으로 골고루 섞고 항아리에 담아 웃소금을 1㎝ 두께로 덮는다. 항아리는 밀봉하여 어두운 그늘에서 6개월 동안 숙성시킨다. 밴댕이젓은 문헌에 기록되기 전부터 식용된 것으로 여겨지지만 문헌으로는 조선 초부터 확인할 수 있다.

『세종실록世宗實錄』, 『세종실록지리지世宗實錄地理志』,

『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 『여지도서輿地圖書』 등에서 진상품 또는 토산물로 바치는 공물로 소개되어 있다. 『증보산림경제增補山林經濟』에서는 밴댕이를 단오가 지난 후 염장하여 젓갈로 만들어서 겨울에 식초와 곁들여 먹으면 맛있다고 하였다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에는 우리나라 서남해안에 밴댕이가 많으며, 음력 5월에 어부들이 발을 설치하여 잡는데 특히 강화와 인천 해역에서 많이 난다고 하였다. 강화도 특산물인 순무를 이용하여 김치를 담글 때 밴댕이젓으로 담그기도 한다.

평안도 지역에서는 반댕이젓, 전라도 지역에서는 송애젓·소어젓이라고 한다. 특히 전라북도 고창 지역에서는 단팽이젓, 부안 지역에서는 등피리젓이라고 한다. 등피리는 밴댕이의 전라도 지역 사투리이다. 밴댕이는 비늘이 많아서 오래 묵을수록 좋으며, 3년쯤 묵어야 맛있다. 비늘을 긁어내고 양념해서 찬으로 먹거나 김치 담글 때 넣는다. 전라남도와 충청도 지역에서 먹을 때 잘 삭은 젓갈을 조금씩 꺼내 잘게 썰어서 그대로 혹은 고춧가루와 다진 풋고추, 다진 마늘, 통깨로 양념하여 이용한다. 또한 밴댕이젓을 김장철 김장용으로 쓰기도 하는데 그해 김장으로 쓰기도 하나 다음해 김장철에 쓰면 더 맛있다.

특징 및 의의 밴댕이젓은 육젓으로 양념하여 밥반찬으로 이용할 수 있다. 또한 3년 이상 오래 발효시킨 밴댕이젓은 김장김치에 사용되며, 진하고 감칠맛이 난다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 世宗實錄地理志, 新增東國輿地勝覽, 輿地圖書, 朝鮮王朝實錄, 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010).

필자 최영희(崔榮姬)

버무리떡

정의 무리떡(설기떡)에 콩·대추·밤 또는 쑥·느티잎 등을 섞어서 찌는 떡.

내용 버무리떡이 문헌에 기록된 것은 『도문대작屠門大爵』(1611)의 애고艾糕로, 지금의 쑥버무리와 유사한 것이다. 『조선요리제법朝鮮料理製法』에도 쑥버무리떡이 기록되어 있다. 그러나 예전부터 무리떡이나 설기떡으로 불리며 해 먹던 떡이다.

쑥버무리는 이른 봄에 새로 돋아난 새 쑥, 곧 어린 쑥을 뜯어서 날것 그대로 멥쌀가루에 훌훌 섞어 찌는 떡이다. 향긋한 쑥 향기 때문에 봄이 왔음을 알려주는 떡이다. 봄철 시식의 하나로, 쑥설기라고도 한다. 쑥설기 만드는 다른 방법으로는 어린 쑥을 생으로 쌀가루와 섞어 찌며, 쌀가루를 빻을 때 쑥을 넣어 빻아서 쑥가루로 만들어 찌기도 한다. 쑥설기는 쑥은 씻어서 물기를 빼놓고, 멥쌀은 소금을 넣고 쑥과 함께 빻아 고운체에 내린다. 여기에 설탕을 넣고 고루 섞는다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 체에 친 가루를 넣어서 편편하게 한 다음 찐다. 쑥버무리와 달리 쑥설기는 멥쌀과 쑥을 섞어 쑥가루로 만들어 찌는 것이다. 그러나 문헌에 나타난 쑥버무리와 쑥설기는 특별한 구분이 없이 혼용되기도 하여 같은 뜻으로 쓰이는 듯하다. 쑥 털털이는 쑥을 씻어서 물기를 빼지 않은 상태로 두고, 밀가루와 소금을 섞은 다음 쑥을 넣고 밀가루가 붙을 정도로 버무린다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 버무린 것을 올려 놓고 찐다. 콩가루를 함께 넣기도 한다.

버무리떡의 하나인 잡과병의 경우 멥쌀가루에 쑥을 제외한 재료들은 가을 이후에 수확되는 저장성 과일들을 이용한다. 『증보산림경제增補山林經濟』의 잡과병은 멥쌀가루에 밤, 대추, 곶감을 섞어 버무려 찐 설기떡이다. 초기에는 '잡과편', '잡과고雜果糕' 등으로 불리다가 후대로 내려오면서 '잡과병'이라고 불리게 되었다. 즉 여러 가지 과일을 섞는다는 뜻에서 잡과雜果라는 이름이 붙게 된 것이다. 이 잡과병은 설탕물을 내린 멥쌀가루에 밤, 대추, 곶감, 잣가루 등 여러 가지 재료를 섞어 시루에 쪄서 만든다. 예전에는 귤병이나 청매를 잘게 썰어 넣기도 하였다.

볍씨쑥버무리는 이른 봄 모판에 뿌리고 남은 볍씨를 쌀가루로 빻아 해쑥과 버무려 소금 간을 해서 찐 설기떡이다. 강원도 강릉 창녕조씨 명숙공 종가에서는 모내기를 마치고 곳간채 큰 독에 남겨 둔 볍씨를 꺼내 쌀을 찧고 빻아 쌀가루에 해쑥, 호박오가리, 밤 싸라기, 대추와 곶감 말릴 때 부스러기로 남은 쪼가리


쑥버무리


호박버무리

버무리떡 | 농촌진흥청

감 등을 넣고 '씨종지떡'을 만든다.

감자버무리는 감자를 쪄서 껍질을 벗기고 팥은 잘 무르도록 삶아 이것을 섞어 절구에 찧어서 적당한 크기로 뭉쳐 놓은 떡이다. 버무리라는 조리 방법이 그대로 붙은 경우이다. 제주도 지역의 감제떡은 고구마 녹말에 날고구마를 얇게 썰어서 함께 버무려 찐 떡이다. 경상북도 지역의 호박북심이는 강낭콩은 씻어 물에 불려 놓고, 콩은 삶는다. 멥쌀가루에 채 썬 늙은호박, 강낭콩, 콩, 소금을 넣고 버무린다. 김이 오른 찜통에 면포를 깔고 버무린 재료를 넣어서 찐다.

특징 및 의의 버무리떡은 켜가 없는 설기떡의 한 종류로, 백설기 만들 듯이 준비한 멥쌀가루에 다른 재료를 섞어 잘 어울리게 버무려서 시루에 안쳐 찐 떡이다. 물 내리기만 잘 맞추면 맛도 있고 만들기도 쉬운 떡이다.

참고문헌 떡과 과자(한복려, 대원사, 1989), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991).

필자 윤덕인(尹德仁)

버섯

정의 그늘지고 습한 낙엽 밑이나 나무 등에서 기생해 돋아나는 일종의 곰팡이덩어리로, 진균류眞菌類의 자실체子實體.

내용 버섯은 특유한 맛, 향과 쫄깃한 식감으로 널리 사랑받고 있는 식품이다. 『삼국사기三國史記』, 『고려도경高麗圖經』, 『동국이상국집東國李相國集』 등에서 기록하고 있듯이 우리나라에서 아주 오래전부터 식용하였음을 알 수 있다. 다양한 식용 버섯이 있으나 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에서는 첫째가 표고, 둘째가 송이, 셋째가 능이, 넷째가 느타리, 다섯째가 목이라고 하였다. 표고는 순한 흙 맛이 나고 향미가 좋다. 말리는 과정에서 감칠맛 성분인 구아닐산나트륨 생성이 많아 감칠맛이 강해진다. 물에 담그면 복원력이 좋고 더욱 쫄깃해져서 고기 식감을 낸다. 송이는 적송의 잔뿌리에서 자라나서 향이 뛰어나고, 식감이 우수하여 예부터 귀한 식품으로 꼽혔다. 능이는 9월 하순부터 10월 초순 사이에 활엽수림의 부식이 많은 산지에서 자란다. 15~20㎝ 깔때기 모양을 이루고 있는 대형 버섯으로, 민간요법으로 육류를 먹고 체하였을 때 약으로 사용되어 왔다. 이는 능이 중에 단백질 분해효소가 많이 함유되어 있기 때문이다. 느타리는 맛이 굴과 유사하여 서구에서 굴버섯으로 불린다. 육질이 유연하며, 백색이다. 수분이 90.9%인 가운데 나머지는 단백질, 지방, 무기질, 탄수화물이 차지한다. 목이는 활엽수 고목에 무리지어 부생한다. 모양이 사람의 귀 모양, 종 모양 등 생김새가 다양하다. 맥상의 주름이 있으며, 표면은 적갈색을 띤다. 털이 없으며, 때로는 주변의 무리와 융합하여 불규칙한 모양의 덩어리를 형성하기도 한다. 건조하면 수축해서 검은색 또는 흑갈색의 단단한 연골질로 되지만 물을 먹으면 다시 원형으로 복원된다.

버섯은 향과 맛이 좋을 뿐만 아니라 영양도 우수하며, 최근 실험에서 버섯은 항종양 억제율이 높은 것으로 보고되고 있다. 조선시대 대부분의 조리서에 버섯을 이용한 다양한 음식이 기록되어 있는 등 버섯은



버섯 | 국립민속박물관

우리 민족에게 흔하게 채취해서 이용하는 보편 식재료라 할 수 있다. 『수문사설搜聞事說』의 송이찜은 "연한 송이버섯을 닭고기, 꿩고기, 기름, 장, 여러 가지 버섯 재료와 함께 간격을 두고 항아리에 가득 채워 넣고, 항아리 겉에 흙을 바르고 은근한 불 속에 넣고 구워 익힌다."라고 되었다. 『규합총서閨合叢書』에도 송이찜이 있다. 『군학회등群學會謄』의 버섯국 만드는 법은 "독이 없는 버섯을 취하여 기름을 많이 넣고 볶은 후 기름장을 넣어 간을 하고 국물을 넣고 끓인다."고 하였다. 『시의전서是議全書』의 열구자탕에도 애참버섯, 표고, 석이 등 다양한 버섯이 이용되었다. 『임원십육지林園十六志』 정조지鼎俎志와 『산림경제보山林經濟補』에 귀리 석이떡이 기록되어 있다. 그 외 다진 석이를 섞은 찹쌀가루를 쪄서 절구에 친 다음 네모나게 썰어 잣가루를 묻힌 떡인 석이단자는 『음식법』, 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『조선무쌍신식요리제법』에 소개되어 있다. 버섯은 오랜 시간 고기 식감과 좋은 향으로 전국에서 별미음식으로 애용되었다. 특히 숲이 울창한 내륙 산간지역의 향토음식으로 발달하였다. 경상도 지역의 표고·느타리와 구수한 토장국에 밀가루 반죽을 떼어서 끓여 먹는 버섯장국수제비, 전라북도 무주의 청정한 덕유산 자락 소나무 숲에서 자연 그대로 자란 표고·팽이 등을 이용한 표고국밥과 표고·느타리 볶음 등의 산나물로 만든 산채비빔밥, 경기도 용인 지역의 표고구이, 경상남도 산청의 지리산 자락 표고·느타리 등, 강원도 정선 지역의 황기·오가피 등 다양한 약재로 만든 버섯장아찌, 충청북도 지역의 송이산적 등이 잘 알려진 향토음식이다.

특징 및 의의 버섯은 예부터 식용되고 약리 작용이 뛰어나 우수한 약재로도 사용되었다. 다만 독성 있는 버섯이 많아 식용버섯 감별법은 오랜 경험에 의존해 기록되었다. 유독한 버섯은 대개 빛깔이 선명하고 아름다우며(광대버섯, 예외 덕다리버섯), 버섯자루가 세로로 찢어지기 어렵고 부서지기 쉬우며(파리버섯·알광대버섯, 예외 들버섯·우산버섯), 턱받기나 자루주머니가 있다(우산버섯·달걀버섯, 예외 들버섯·가시버섯). 그리고 쓴맛·매운맛과 나쁜 냄새가 나고(큰붉은젖버섯, 예외 굴뚝버섯), 끈적끈적한 액체가 있거나 공기 속에서 말리면 변색하며(예외 젖버섯·팽나무버섯·젖버섯아제비), 은수저를 검게 변색시키는(예외 부패한 버섯은 유독하지 않은 것도 검게 변색시킨다) 특색이 있다. 버섯은 수분 함량이 80~90%로 높고, 식이섬유소가 풍부하며, 지방 함량은 낮아 칼로리가 매우 낮은 기능성 식품이다. 특히 버섯에는 비타민B_2와 비타민D를 만드는 에르고스테롤이 많이 들어 있어 면역력 증강과 뼈 건강에 좋은 식품이다. 버섯은 감칠맛 성분의 보고이다. 이는 아미노산, 구아닐산, 당, 당알코올 등 때문이다. 버섯에는 철, 아연, 비타민이 기본으로 풍부하여 성장기 어린이에게 도움이 되며, 식이섬유가 다량 함유되어 있어 칼로리가 낮은데도 쉽게 포만감을 주어 체중 조절 시 도움이 된다. 이 밖에 감기나 변비, 체내 여러 대사 작용에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

참고문헌 버섯백과(김양섭, 푸른행복, 2017), 버섯요리특선(한춘섭, 푸른행복, 2016), 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지2(한복진, 현암사, 2011), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국콘텐츠진흥원(culturecontent.com), 향토문화전자대전(grandculture.net).

필자 김미혜(金美惠)

번철
燔鐵

정의 지짐을 부칠 때 쓰는 둥글넓적한 조리 기구.

내용 번철은 지짐을 부치거나 볶음 요리를 하기 위해 무쇠로 만든 둥글넓적한 원판 형태의 조리 기구로 적자炙子 또는 전철煎鐵이라고도 한다. 지름은 보통 30~40㎝이다. 화로 등에 올려놓고 음식을 조리할 수 있도록 아래쪽은 평평하지만 약간의 기름이 고일 수 있게 무게 중심이 아래쪽으로 내려가도록 만든다. 밑면에 발이 달리거나 양옆에 손잡이가 달린 형태도 있지만 따로 발이 없거나 손잡이가 없는 형태도 많다. 번철의 모양은 가마솥의 뚜껑을 뒤집어 놓은 것과 유사하기 때문에 번철을 따로 구비하는 경우도 있지만 최근까지도 솥뚜껑을 번철로 이용하는 경우가 많았다. 이로 보아 대략 무쇠솥이 만들어지기 시작한 삼국시대부터 지짐을 부칠 때 사용되었을 것으로 추정된다.

번철에다 지짐을 부칠 때는 불로 달구기 전에 반드시 단단한 질감의 채소를 나박하게 썰어서 기름을 묻혀 두르거나 고기 비계 등 기름 많은 부위를 표면에 문지른 뒤에 써야 한다. 그래야 지짐이 잘 눌러 붙지 않는다. 사용한 후에도 음식물을 깨끗이 닦아내고, 여기에 다시 기름칠을 한 뒤 유산지에 싸서 보관해야 녹이 슬지 않는다.

요즘에는 음식을 부칠 때 무쇠로 만든 번철 대신 스테인리스 스틸 재질로 만든 번철을 사용하거나 가정에서는 표면이 코팅된 프라이팬을 사용한다. 번철과 비슷한 생김새로 바닥에 자동으로 온도가 조절되는 발열체를 붙인 전기 번철도 있다. 전기 번철은 전을 대량으로 부치기 용이하기 때문에 음식점에서 쓰거나 제사음식을 준비할 때 이용한다.



번철 | 지름 43 | 1950년대 | 국립민속박물관

참고문헌 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 한민족역사문화도감-식생활(국립민속박물관, 2007).

필자 은현정(殷賢貞)

범벅

정의 곡식 가루에 감자, 옥수수, 팥, 고구마, 호박, 콩과 같은 것들을 섞어서 풀처럼 되직하게 쑤거나 푹 삶아서 곡식 가루를 섞어 쑨 음식.

내용 범벅은 죽의 일종으로 볼 수 있다. 1700년대의 『음식보飮食譜』에 '범벅같이'라는 말이 나오는 것으로 보아 꽤 오래전부터 만들어 먹었음을 알 수 있다. 범벅이란 곡식 가루에 감자, 옥수수, 콩, 고구마, 호박 같은 것을 섞어 풀처럼 되직하게 쑨 것을 말한다. 강원도 지역의 감자·옥수수범벅, 경기도·충청도·경상도 지역의 호박범벅, 제주도 지역의 메밀(고구마)범벅 등이 대표 향토음식으로 많이 알려져 있다. 지역마다 특산물을 이용한 범벅이 추억의 음식쯤으로 여겨지지만 범벅은 제철 식재료를 활용해 최대한 양을 늘려야 하는 조리식품이었다. 1960년대 이전까지 지방자치단체의 음식 문화는 열악한 수준으로, 일상음식과 구황음식에서 별반 차이가 없었다. 범벅은 주식인 잡곡과 서류를 사용하여 만든 전분질 음식으로, 먹어서 에너지를 내는 열량 급원으로서의 중요성뿐만 아니라 밥을 대신하여 포만감을 주는 중요한 먹거리였다.

경기도·충청도·경상도 등 지역에서 만들어 먹는 호박범벅은 팥이나 콩을 푹 삶고, 껍질 벗긴 호박을 큼직하게 썰어서 푹 삶아 으깬 다음 한데 섞어 끓이면서 밀가루를 물에 풀어 넣고 다시 되직하게 끓여 준다. 이는 마치 되직한 죽 형태를 갖는다. 호박은 껍질이 단단해서 저장성이 좋아 사철 쓸 수 있는 식재료이다. 맛이 달고 구수하며 소화가 잘되는 채소로, 영양


옥수수범벅


호박범벅

범벅 | 농촌진흥청

가치 또한 높다. 강원도 지역 대표 범벅인 옥수수범벅은 마른 옥수수를 절구에 넣고 물을 뿌려 껍질이 벗겨지게 찧은 다음 씻어서 솥에 물을 많이 붓고 옥수수가 툭툭 터질 때까지 삶은 뒤 팥을 넣고 계속 끓이다 보면 옥수수에서 나온 전분에 점성이 생기면서 옥수수와 팥이 고루 잘 어우러진다. 소금과 설탕으로 간을 맞춘다. 쫀득한 강원도 찰옥수수를 이용해 만든 강원 찰옥수수범벅은 그 맛과 식감이 별미로, 가공 상품화하여 판매되고 있다.

제주도 메밀(고구마)범벅도 깍두기처럼 썰어서 소금을 뿌린 고구마와 푹 삶은 팥, 쌀가루, 메밀가루 등을 섞어 설탕과 소금으로 간을 하여 되직하게 끓이거나 찐 음식이다. 특히 제주도 지역에는 모믈범벅(메밀가루+고구마 등), 본속범벅(떡쑥+메밀가루), 느쟁이범벅(메밀가루찌꺼기+ 무 또는 고구마), 전분쑤시범벅(고구마찌꺼기) 등 종류가 다양하다. 그 이유는 제주도가 화산섬이어서 토양이 척박하고 물의 침투성이 강하여 논농사가 어렵고 밭농사가 발달되었으며, 쌀은 '곤밥'이라 하여 1970년대 초반까지도 특별음식으로 생일·혼례·상례·기제사 때나 먹을 수 있는 음식이었다. 그래서 일상음식이나 춘궁기에 식량을 절약하기 위해 잡곡을 이용한 가루음식이 유난히 많이 발달될 수밖에 없었다. 이처럼 범벅은 곡식가루와 서류 사용으로 향토색을 띠면서 지역마다 다양하게 발달되었다.

특징 및 의의 곡식가루는 조리과학 측면에서 물리성을 이용하여 다양한 음식을 만들 수 있는 식재료이다. 수제비, 면, 떡, 전, 미숫가루, 술 등을 예로 들 수 있다. 범벅과 비슷한 음식으로 황해도 지역의 수제비떡과 함경도 지역의 오그랑떡이 있다. 이 둘은 물에 팥을 충분히 넣고 삶다가 물이 자작해지면 반죽해 놓은 곡류를 넣어 익히는 것이다. 오그랑떡은 쌀가루 반죽을 넣고 수제비떡은 밀가루 반죽을 하여 넣는데 차이가 있을 뿐이다. 이렇게 볼 때 범벅은 떡과 죽이 변형된 것으로 여겨진다. 범벅은 주로 간식 또는 식사 대용으로 만들어 먹는 별식이 되었다.

참고문헌 飮食譜, 궁중음식 향토음식(황혜성, 홍보문화사, 1980), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지(한복진, 현암사, 1998), 제주의 음식문화(국립민속박물관, 2007).

필자 김세경(金世京)

법주
法酒

정의 예로부터 전해 내려오는 '술빚는 법', '고려시대부터 사찰과 그 주변에서 이뤄진 술 빚는 법칙' 또는 경상북도 경주 지역 최씨 가문의 가양주.

내용 1982년 고려대학교 민족문화연구소에서 출간한 『한국민속대관』에서는 법주法酒에 관해 "이 술은 언제 어떻게 이름 붙여졌는지 확실하지 않다. 이름 있는 절간 주변에서 빚어지고 있는 술을 모두 법주라고 불러왔다. 그중에서도 신라 고도인 경주의 법주가 특히 유명한 것이었다. 법주를 '법식法式대로 만든 술'로 보는 사람도 있다. 경주 지역에서 전해지고 있는 법주의 유래는 다음과 같다. 조선 중기 중종 대에 궁중과 조정의 문무백관이나, 외국 사신들만이 즐겨 마실 수 있도록 제한하는 특별주라는 것이다. 그 제조법 역시 구구해서 알기 어려우나,"라고 하여 현재 국가무형문화재로 지정되어 전승되고 있는 경주 교동법주校洞法酒의 유래를 언급하고 있다. 그런데 궁중의 법주 제조법이 유실되면서 그 진위를 알기 어렵고, 조선시대 여러 양주 관련 문헌과 기록에서도 법주라는 주품명의 제조법을 찾아볼 수 없다.

조선시대 문헌과 기록에 나타나는 전통주는 이양주二釀酒가 주류를 이루고, 탁주濁酒나 증류주蒸溜酒보

다는 청주淸酒가 압도하는 비율로 나타나고 있다. 특히 향기와 맛이 좋은 술을 얻기 위한 방법으로 밑술과 덧술을 빚는 데 따르는 어떤 원칙이 존재한다는 사실을 추측할 수 있다. 이를 두고 '주방문酒方文'이라고 하였다. 여러 문헌의 주방문에 기초한 술 빚는 법칙에서, 술의 주원료는 쌀·누룩·물을 기본으로 하되 안전하고 원활한 발효를 위해 쌀의 '백세百洗'와 '침지沈漬', '방냉放冷'을 육자비법六字秘法이라 하였다. 여기서 적은 양의 쌀과 누룩을 사용하여 밑술을 빚고 효모를 배양함으로써 누룩취를 줄이는 한편, 술의 향기를 살리려는 과학적이고 합리적인 양주법을 찾을 수 있기 때문이다. 이러한 예는 조선시대 가장 널리 유행한 소곡주와 삼해주, 벽향주, 호산춘, 이화주, 석탄향 등 명주들의 주방문에서도 공통적으로 나타나고 있음을 볼 수 있다.

한편 경주 지역에서 빚는 교동법주의 유래는 "조선 중종대中宗代에 궁중과 조정의 문무백관이나, 외국 사신들만이 즐겨 마실 수 있도록 제한하였던 특별주였는데, '궁중의 술빚는 법(법온法醞)'이라는 뜻이 있고, 현재 교동법주를 빚고 있는 최경의 선대 최국선 공께서 궁중의 사옹원司饔院에 몸담았던 관계로, 최씨 집안의 가양주로 전승하게 된 것"이라고 한다. 따라서 주방문에 의한 '법주法酒'는 그 흔적을 찾기가 쉽지 않다. 조선 후기의 『임원십육지林園十六志』「법주방法酒方」을 찾을 수 있을 뿐이다. 이는 중국 문헌 『제민요술齊民要術』의 「우법주방又法酒方」을 전제한 것이다. 『제민요술』에는 「서미법주방黍米法酒方」을 기본으로 한 당랑법주, 주재료를 멥쌀로 빚는 갱미법주와 식경법주, 서미법주의 변형인 우법주방又法酒方이 수록되어 있다. 『임원십육지』에서는 이를 인용해 '법주방法酒方'으로 기록하였다는 사실을 확인할 수 있다. 또, 대한제국 말기의 『조선무쌍신식요리제법』에 수록된 법주는 『임원십육지』의 기록을 전제한 것에 불과하다.

특징 및 의의 법주는 주품명이라기보다는 '궁중이나 절간에서 술을 빚는 법식'이라는 의미를 내포한다고 할 것이다. 따라서 과거 고려시대부터 대량 생산하여 온 사찰에서 하듯 '법식대로 빚는 술'이라는 뜻이 더 강하다. 서미법주를 비롯한 중국의 양주 기법이 고려에 도입된 것은 사실이지만, 이미 고려시대 때부터 사찰 중심으로 민간에서도 술 빚는 법이 체계를 이루기 시작했다. 그렇기 때문에 이 시기에 이미 중국식 양주 기법에서 벗어난 우리나라만의 양주 기술이 정착되었다는 것을 살필 수 있는 중요한 단서가 된다.

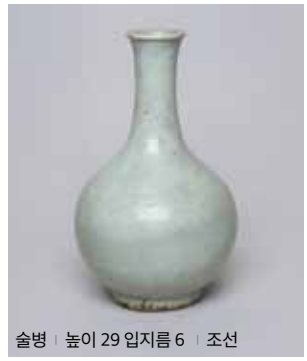
참고문헌 林園經濟志, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국민속대관(고려대학교 민족문화연구소, 고려대학교출판부, 1982).

필자 박록담(朴碌潭)

병 甁

정의 액체를 보관하거나 운반하는 용도로 만든 목이 좁은 그릇.

내용 병甁은 목이 길고 배가 불룩한 것이 전형인 그릇이다. 한국의 병은 중국의 문물을 적극적으로 받아들인 7세기경부터 본격적으로 등장하였다. 출토유물의 시대 분포상, 신라 중대(654~780) 이후로 장경호長頸


술병 | 높이 29 입지름 6 | 조선


식초병 | 높이 31.5 입지름 95 | 1900년대


기름병 | 높이 16.2 입지름 6.9 | 조선


호리병 | 높이 13 입지름 1 | 20세기 초

병 | 국립민속박물관

壺(긴목항아리)의 출토량이 줄어들면서 중국식 병 모양 그릇과 뚜껑 있는 항아리인 유개호有蓋壺가 활발하게 나타난다. 이 시기에는 당조唐朝를 중심으로 한 국제 무역이 성행하였는데, 경상북도 경주 황남대총에서도 4세기 말~5세기 후반에 제작된 로만글라스로 추측되는 봉수형鳳首形 유리병이 발굴되었다. 이로써 실크로드 무역이 한반도에도 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

현재 병은 나무, 도자기, 유리, 플라스틱 등 다양한 재료로 만들며, 안의 내용물과 용도에 따라 물병, 술병, 기름병, 꽃병 등으로 불린다. 이 같은 용례에서 미루었을 때, 언뜻 병의 재료에는 제약이 없는 것처럼 보인다. 그러나 집에서 식초를 만들던 시절에는 발효를 촉진시키기 위하여 촛병을 반드시 오지그릇으로 제작하였다. 또 특기할 만한 병의 재료로는 호리병[胡蘆甁]이 있다. 호리병은 호리병박이라는 허리가 잘록하게 들어간 박의 일종으로 만든다. 호리병박의 속은 파내고 껍질만 쪄서 말린 후에 만드는 것인데, 호리병박이 번영과 다산의 상징이 되면서 청자, 백자, 나무 등을 이용해 공예품으로도 만들어졌다. 그리고 무엇을 보관한다는 특성은 깊은 심성과 통찰력과 연결되어서, '병에 찬 물은 저어도 소리가 나지 않는다.'라는 속담으로도 사용한다. 이는 교양 있고 지식 있는 사람일수록 겸손하여 남 앞에 자신을 내세우지 않는다는 뜻이다.

참고문헌 삼국시대 토기 기종조합과 사회집단의 교류양상(김옥순, 야외고고학11-11, 한국문화재조사연구기관협회, 2011), 국립국어원 표준국어대사전(stdweb2.korean.go.kr), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 류건욱(柳建旭)

병어

정의 농어목 병엇과에 속하는 바닷물고기.

내용 병어는 덕대와 함께 경골어류 병어목 병엇과에 속한다. 몸은 높이가 높고 좌우로 납작한 마름모꼴이다. 등지느러미와 뒷지느러미는 낫 모양으로 생겼고, 꼬리지느러미는 두 가닥으로 갈라져 있다. 등이 청색을 띠지만 전체로는 은백색이다. 생선 중에 병어만큼 입이 작은 생선은 드물다. 표면에는 잔 비늘이 있다. 고려나 조선시대 문헌에는 '축항어縮項魚', 축경편縮頸鯿이라고 적혀 있다. 목이 짧은 고기라는 뜻이다. 머리가 작아 목덜미가 없거나 움츠러 든 것처럼 보인다. 생김새를 보면 이해가 가는 말이다.

『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에 경기도와 전라도 연안의 몇몇 지역 토산물로 병어兵魚가 기록되어 있다. 『난호어목지蘭湖漁牧志』에도 서남해, 특히 호서 도리해桃里海에서 많이 난다고 했다. 『자산어보玆山魚譜』에도 '편어扁魚 속명 병어甁魚'라는 것이 실려 있다. 맛이 좋고 뼈가 연하여 회, 구이, 국에 좋다고 했다. 정약전이 『자산어보』에 소개한 병어는 다음과 같다.

"큰 놈은 두자 정도이다. 머리가 작고 목덜미가 움츠러들어 있다. 꼬리는 짤막하다. 등이 툭 튀어 나오고 배도 튀어 나와 그 모양이 사방으로 뾰족하고, 길이와 높이가 거의 비슷하다. 입이 매우 작다. 몸 빛깔은 청백색이다. 맛은 달고 뼈가 연하여 회나 구이, 국에 모두 좋다. 흑산도에서 가끔 잡힐 때가 있다."

병어는 곤쟁이 등 작은 새우나 동물성 플랑크톤 해파리를 먹고 자란다. 우리나라 서해와 남해, 동지나해, 오사카 등 일본 남쪽 깊은 바다에 산다. 5월부터 8월경에 내해나 하구로 들어와 산란하고, 가을이면 바다로 돌아간다. 병어는 부산에서 인천까지 연근해에서 잡히며, 즉시 냉동해서 유통된다. 흑산도에서 가끔 가을에 병어가 잡히는 것은 이런 이유 때문이다. 유사한 어종으로 덕대가 있다. 모양새가 병어와 비슷하다. 다른 점은 병어는 파도형 주름이 뒤쪽으로 길게 이어



병어 | 농촌진흥청

지지만 덕대는 측선이 시작되는 부위에 한정된다. 조선시대에는 어전魚箭이나 중선망中船網, 일제강점기에는 유자망流刺網·안강망·정치망 등으로 많이 잡았다. 요즘에도 어법에는 큰 차이가 없다. 근해 안강망과 대형 기선저인망에 많이 잡힌다.

병어의 대중 요리는 뼈째 썰어서 된장에 찍어 먹는 '병어회'이다. 이때 초장보다는 된장이 좋다. 특별하게 준비할 필요도 없이 막된장이 좋다. 병어는 지질이 많아 맛이 담백하다. 생선회 외에도 조림, 구이, 찜, 튀김, 매운탕 등이 있다. 병어조림은 냄비에 무를 깔고 물을 부어 간장, 다진마늘, 생강, 청주, 설탕, 고춧가루, 후춧가루 등으로 만든 양념장을 약간 풀어 끓인다. 무가 반쯤 익으면 소금에 절인 병어를 넣고 양념장을 끼얹어 끓인다. 그 후 대파 등을 넣고 국물을 끼얹어 가며 조린다. 병어매운탕은 냄비에 물을 붓고 고추장과 고춧가루를 푼 다음 무를 넣고 끓인다. 무가 반쯤 익으면 손질한 병어를 넣은 다음 마늘, 생강즙, 대파, 고추를 넣고 소금으로 간을 한다. 병어찜은 제사상에 오른다.

특징 및 의의 최근 우리나라 병어를 찾는 중국인이 증가하고 있다. 병어 어획량 감소와 중국 중산층의 수산물 소비가 증가하면서 제철에 산지에서도 병어 값이 떨어지지 않고 거래되고 있다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 新增東國輿地勝覽, 玆山魚譜, 바다맛기행1(김준, 자연과생태, 2012).

필자 김준(金準)

병천순대

정의 충청남도 천안 병천 지역에서 생산되는 순대로, 돼지의 소창에 양파·양배추·당면·선지·파·마늘·생강 등을 넣고 한쪽 끝을 실로 묶어서 찐 향토음식.

내용 병천순대는 일명 '아우내순대'라고도 한다. 천안 병천은 유관순 열사가 3·1독립만세를 외친 아우내장터(병천장)가 위치한 곳이다. 아우내장은 천안삼거리로 통하는 길목에 자리하고 있어 오일장이 서면 길손 발길이 끊이지 않았다. 병천순대 역사는 1960년대 초로 거슬러 올라간다. 장터 인근에 돼지고기를 취급하는 가공공장이 들어서면서 부산물 활용도를 높이기 위해 돼지창자 속에 채소와 선지가 많이 들어가는 순대를 만들어 먹었다. 당시 아우내장날 순대를 파는 가게가 생겨 장꾼들의 허기진 배를 달래 주었다. 그 원조는 청화집으로 알려져 있다. 1960년대 후반까지 장이 열리는 날만 국밥을 팔다가 1968년 처음 간판을 내걸었다. 이를 시작으로 충남집, 돼지네 등 순댓국 전문 음식점이 차례로 문을 열었다. 이후 병천순대는 입소문을 타고 유명해져 순대골목을 형성하기 시작했고, 지금까지 2~3대를 이어오는 가게가 적지 않다. 병천순대는 1998년부터 천안의 특색음식으로 지정되었다.

병천순대는 돼지소창을 이용해서 만든다. 돼지창자를 뒤집어 소금과 밀가루로 깨끗이 씻은 다음 다시 뒤집어서 양파, 양배추, 다진 파·마늘·생강, 소금으로 양념한 선지, 당면 등으로 속을 채워 넣고 삶아 낸 것이다. 담백함을 더하기 위해 찹쌀과 들깨를 갈아 넣기도 한다. 물론 순대를 만드는 방법은 집집마다 다소 차이가 있다. 가령 당면의 양을 줄이거나 아예 넣지 않는 대신 선지와 찹쌀의 양을 늘리기도 한다. 여기에 마늘, 부추, 생강 등을 넣어 비린내를 제거한다.

지난날 병천순대는 술안주로 내는 경우도 있지만 대개는 국밥을 끓여 먹었다. 따라서 가게마다 국물을 우려내는 방법 역시 다양하다. 냄새를 없애기 위해 생강과 대파를 넣고 사골국물을 우려내는가 하면 각종 한약재를 섞어 특별한 맛과 향을 내기도 한다. 그러나 과거처럼 돼지창자를 소금으로 씻고 사람이 직접 다진 소를 넣는 일은 찾아보기 어렵게 되었다. 전국에 체인점이 개설되어 손수 순대를 만드는 방식으로는 물량을 감당할 수 없기 때문이다. 오늘날 산업화된 병천순대는 공장에서 대량 생산되어 각 음식점으로 공급되고 있다.

특징 및 의의 병천순대가 다른 지역 순대와 다른 특징은 돼지창자 중에 가장 가늘고 부드러운 소창을 식재료

로 써서 누린내를 없앤 점이다. 이와 함께 기름기를 걷어 낸 돼지뼈 국물에 순대를 넣어 끓인 순댓국이 별미이다. 진하게 우려낸 국물은 병천순대 특유의 담백하고 깊은 맛을 더해 준다. 장터음식으로 출발하여 장꾼들의 주린 배를 채워 주던 병천순대는 호두과자와 더불어 천안을 대표하는 향토음식으로 뿌리 내렸다.

참고문헌 아우내장 순대(아우내문화원, 1998), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사 2010).

필자 강성복(姜成福)

보리

정의 1m 크기로 자라며, 5월에 꽃이 피고, 이삭의 까끄라기가 긴 낟알작물.

역사 보리는 대맥大麥이나 모맥牟麥이라고도 부르며, 중동 지방과 인도 북부지역에서 분화되어 발달하였다. 우리나라에서 보리에 관해 기록한 『구삼국사舊三國史』를 인용한 동명왕편에 따르면 유화는 동부여를 떠나는 아들 주몽에게 오곡의 종자를 싸서 보내려고 하였다. 그러나 주몽은 어머니와의 이별에 마음이 팔려 종자 챙기는 걸 잊어버린다. 동부여를 떠난 주몽이 나무 밑에서 쉬고 있을 때 비둘기 한 쌍이 날아오자 주몽은 '신모神母가 보리 종자를 보낸 것'이라 하면서 활을 쏘아 떨어뜨린다. 주몽은 비둘기의 목에서 종자를 얻고 물을 뿜어 다시 비둘기를 살려 보냈다. 이 이야기를 근거로 보면 우리나라는 중국에서 기원전 1세기경에 전래된 것으로 추측된다.

내용 보리는 볏과의 두해살이풀이다. 줄기는 높이가 1m 정도이고, 곧고 속이 비었으며, 마디가 길다. 잎은 어긋나고, 긴 선 모양으로 겉이 매끄러우며, 잎맥이 나란히맥이다. 꽃은 5월에 핀다. 이삭에는 까끄라기가 있다. 보리 알곡은 보리밥·맥주·된장·빵 등에 사용되며, 섬유질이 다량 함유되어 배변에 좋다. 줄기는 여름 모자, 공예품, 제지용, 퇴비 따위에 쓴다. 알곡이 껍질에서 잘 떨어지는지에 따라 쌀보리와 겉보리로, 파종 시기에 따라 가을보리와 봄보리로 나눈다. 춘·추파성 및 내한성 정도에 따라 가을보리가 대부분이다. 봄보리는 겨울이 지나치게 추워서 가을보리 재배가 어려운 경기 북부, 강원도 및 중부 산간지대 일부에서 재배한다. 벼농사를 직파로 할 때는 보리쌀 이모작(그루갈이)이 발달하기 어려웠다. 하지만 모내기가 발달하면서 모내기 이전까지 논을 놀릴 수 있게 되었고, 물을 채우지 않은 논에 보리를 뿌려서 보리에서 쌀로 이어지는 제한된 이모작이 본격 가능해졌다. 다만 쌀이 떨어지는 시기와 보리 수확기 사이에 차이가 있기 때문에 봄철에 먹을 수 있는 곡식이 없는 보릿고개라는 말이 생겨났다.



익은 보리 | 국립민속박물관



도정한 보리 | 농촌진흥청

보리

『농사직설農事直說』에서 보리는 밀과 더불어 "새 곡식과 묵은 곡식을 연결하는 가장 시급한 식량[大小麥 新舊穀聞 接食 農家最急]"이라고 하였다. 이러한 인식은 조선 후기까지도 변하지 않았기에 『증보문헌비고增補文獻備考』에서도 "보리와 밀이 가장 확실한 농촌 식량[兩麥最切於農食]"이라고 하였다. 이처럼 보리는 밀과 함께 농촌의 양식으로 매우 중요한 작물이었기에 양맥兩麥으로 불렸다. 하지만 고온에 약한 밀은 우리나라에서

잘 자라기 어려웠기 때문에 보리가 훨씬 중요한 작물이었다. 또 척박한 환경과 건조한 토양에서도 잘 자라기 때문에 관개가 어려운 밭이나 가뭄이 들어 말라죽은 벼 대신 심는 대체작물로도 쓰인다. 삼국시대의 재배 방법은 『삼국사기三國史記』 신라본기新羅本紀에 "3월에 우박이 내려 보리싹이 상하였다. 4월에 홍수가 났다[春三月雨雹麥苗傷, 夏四月大水]."라고 했고, "7월에 서리가 내려 콩을 죽였다秋七月隕霜殺菽."라고 한 것으로 미루어 가을에 보리를 파종하여 이듬해 여름에 수확하고 다시 콩을 파종하여 가을에 수확하는 이모작으로 재배했음을 알 수 있다. 그 이후 밭이 아닌 논에 보리를 심는 형태로 기술이 발전하고 보리 재배 면적이 늘면서 더욱 중요한 작물이 되었다. 『수서隋書』에 의하면 신라에서는 수륙겸종水陸兼種을 한다고 하였다. 즉 가을에 벼를 수확한 후 그 자리에 보리를 심었다는 것이다. 7세기 초경으로 추정된다. 이때에 이미 논에서 벼, 보리 이모작 재배 기술이 개발되었다는 것이다. 논 이모작에 관한 첫 기록은 『한정록閑情錄』에 나온다.

보리는 종류가 다양해서 사용할 용도와 각 특성에 맞게 고르는 것이 중요하다. 유전자 차이로 이삭에 달린 씨알의 줄 수에 따라 여섯줄보리(육조종六條種)와 두줄보리(이조종二條種)로 나누고, 여섯줄보리는 이삭 횡단면 모양에 따라서 육모보리와 네모보리(늘보리)로 나눈다. 또 자방벽에서 분비되는 점액 물질의 유무에 따라 껍질이 분리되지 않는 겉보리(껍질보리[皮麥])와 껍질이 분리되는 쌀보리[稞麥, 裸麥]로 구분하기도 한다. 우리나라에서 많이 심는 종류는 크게 겉보리와 쌀보리이다. 쌀보리는 주식으로 삼아 밥에 많이 사용하며, 주로 평야지대 논에서 이모작으로 많이 생산된다. 겉보리에 비해 추위에 견디는 힘이 약하다. 겉보리는 고추장이나 엿기름, 보리차 등에 사용되기도 하지만 주로 사료나 맥주 재료로 많이 사용된다. 논보다는 밭에서 주로 재배된다. 겉보리는 주로 영남, 쌀보리는 주로 호남지역에서 많이 재배된다.

쌀보리와 더불어 밥에 가장 많이 활용되는 찰보리는 밥에 활용하기 위해 1978년 겉보리의 일종인 강보리와 찰기가 있는 쌀보리인 마산과맥을 교잡하여 육성한 품종이다. 밥에 활용할 때 보리는 익는 시간이 길어 다른 곡류와 함께 밥을 했을 때 덜 익기 때문에 미리 물에 담가 불리거나 미리 삶아야 했기에 불편했다. 또 쌀보다 낟알이 굵어서 씹기 부담스럽고, 빛깔이 검기 때문에 먹음직스러워 보이지 않는 단점이 있다. 이를 보완한 것이 가공해서 보리쌀이 익는 시간을 단축시킨 것이 압맥과 할맥이다. 납작보리라고도 하는 압맥壓麥은 쌀보리에 적당한 수분과 열을 가해 납작하게 눌러 가공한 것이다. 1884년 귀리 가공을 위해 서양에서 압맥기가 발명되고, 보리에도 활용된 것으로 보인다. 할맥割麥은 보리를 1차로 도정한 뒤 홈줄을 따라 보리 낟알을 세로로 둘로 쪼개어 잘 다듬고 수증기에 쪄서 건조한 다음 2차로 도정하는 과정을 거쳐 가공된 것이다. 백맥白麥 또는 절단맥이라 하며, 압맥보다 많이 소비된다.

특징 및 의의 어린아이들 놀이 중 '쌀보리놀이'에서 보리의 위상을 살펴볼 수 있다. 특히 보리는 주식으로도 사용되면서 싹을 틔워 말린 엿기름은 엿, 식혜, 맥주, 위스키, 고추장 등의 필수 재료로 사용된다. 그뿐만 아니라 가축 사료와 미생물 배지에도 사용될 정도로 활용범위가 넓다.

참고문헌 衿陽雜錄, 農事直說, 林園經濟志, 전작(조재영 외, 향문사, 1980), 조선시대 농업과학기술사(김영진·이은웅, 서울대학교출판부, 2000).

필자 김태완(金泰完)

보리밥

정의 보리 혹은 보리에 쌀을 섞어 지은 밥.

내용 한반도에서 자라는 보리는 껍질이 분리되지 않는 겉보리covered barley, 皮麥와 껍질이 분리되는 쌀보리naked barley, 稞麥, 裸麥로 구분된다. '쌀보리'는 일종의 민속용어로, 쌀을 대체할 수 있는 보리라는 뜻이다. 그래서 보리밥의 주재료는 쌀보리이다. 쌀보리로만 지은 밥을 '꽁보리밥'이라고도 부른다. 조선시대 문헌에서는 보리밥을 한자로 '맥반麥飯'이라고 했다. 『사가집四佳集』에서는 막 지은 보리밥의 맛이 달콤하다고 했고,



보리밥 | 농촌진흥청

『동문선東文選』에서는 광주리에 담긴 보리밥의 향내를 읊조렸다. 영조(1694~1776)는 여름이면 보리밥에 반찬 몇 가지만 놓인 수라상 받기를 좋아했다. 그만큼 보리밥은 조선시대 계층과 상관없이 여름이면 많이 먹은 주식이었다.

정약용(1762~1836)은 『다산시문집茶山詩文集』의 <보리밥>이란 시에서 여름이면 상추에 보리밥을 둘둘 싸서 먹는다고 했다. 그러나 사람들은 보리밥이 단단하기 때문에 쌀밥을 더 좋아했다. 서유구徐有榘(1764~1845)는 『임원경제지林園經濟志』 정조지鼎俎志의 취맥이숙법炊麥易熟法에서 보리를 쉽게 익히는 방법을 자신의 책 『옹희잡지饔饎雜志』를 인용하여 소개했다. "쌀보리는 딱딱하고 꺼칠꺼칠하여 밥을 지을 때 익히기가 쉽지 않다. 반드시 먼저 하루 혹은 반나절 깨끗한 물에 불려 보리쌀의 알을 안팎으로 충분히 불린 후 다시 건져 일어서 밥을 짓는다. 이렇게 하면 밥이 매우 부드럽고 맛있으며, 땔감도 아낄 수 있다."고 적었다.

18세기 이후 아메리카 대륙이 원산지인 감자가 북부와 남부 지역에 널리 퍼지면서 보리에 감자를 섞어 지은 보리감자밥을 먹는 사람들이 생겼다. 보리쌀을 물에 씻어서 5~6시간 불린다. 감자를 씻어 껍질을 벗긴다. 불린 보리쌀을 맨 밑에 깔고 그 위에 감자를 얹어서 밥을 짓는다. 강원도 영월에 있는 단종 묘인 장릉張陵 근처 음식점에서 많이 판매하여 '영월장릉보리밥'이라고 불렸다.

1960년대까지도 제주도 지역 주식은 보리밥이었다. 특히 보리의 초록 이삭만을 따서 짓는 '풋보리밥'이 널리 식용되었다. 풋보리는 아직 익지 않은 보리를 가리킨다. 보통 춘궁기에 먹을 것이 다 떨어지고 보리조차 덜 익었을 때 풋보리를 따서 끓는 물에 삶아 햇볕에 말린 뒤 손으로 비벼 초록색의 풋보리쌀을 얻었다. 풋보리쌀에 물을 두 배 정도 부어 밥을 짓는다.

특징 및 의의 보리밥은 적어도 1960년대까지 한국인의 여름 주식이었다. 그래서 1950~1960년대 한국 정부가 강조한 주식 정책인 '혼식'은 쌀과 보리 혹은 보리와 기타 잡곡을 섞은 보리밥 소비 증가가 목표였다. 1971년 통일벼가 보급되면서 보리 경작지가 줄어들기 시작했고, 1977년부터 벼농사 위주로 변화해서 보리 생산량이 급격하게 줄어들었다. 이에 따라 1980년대 이후 한국의 일반가정에서는 특별한 경우를 제외하면 평소에 짓지 않는 밥이 되었다.

참고문헌 茶山詩文集, 東文選, 四佳集, 承政院日記, 林園經濟志, 강원 향토의 맛(강원도농촌진흥원, 1993), 장수한 영조의 식생활(주영하, 한국학중앙연구원출판부, 2014), 제주도의 식생활(제주도민속자연사박물관, 1995), 한국의 전통향토음식8-경북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국인, 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 주영하(周永河)

보리죽

정의 보리를 갈아서 끓인 죽.

내용 보리죽은 보리를 갈아서 풀처럼 쑨 죽을 말한다. 죽은 곡식을 주재료로 하여 물을 많이 넣고 오랫동안 쑤어서 재료가 충분히 퍼지고 곡식의 성분인 녹말이 끈적하게 되어 연하고 부드럽게 익은 유동식 음식을 말한다. 보리는 탄수화물 함량이 높은 데다 단백질, 섬유소도 다량 함유하고 있으며 비타민B, 칼슘, 인, 철분 등의 다양한 미량 영양소까지 풍부하게 함유하고 있는 식품이다. 특히 보리에는 기능성 성분인 베타글루칸이 함유되어 있는데, 이 성분은 당뇨 완화 효과와 혈중 콜레스테롤 저하가 보고된 고분자 수용성 식이섬유이다. 보리를 이용한 죽류는 주로 서민용 음식으로서 계절상 초여름에 생산되므로 이른 여름에 쌀이 모

자랄 때 이용된 음식이었다. 또한 보리를 가을에 씨를 뿌려서 이듬해 여름에 수확하므로 사계절의 정기가 있는 식품이라 하여 민간에서 그 약이성을 강조한 식품이기도 했다.

보리죽은 『증보산림경제增補山林經濟』에 맥죽麥粥, 『조선요리제법朝鮮料理製法』에 보리죽, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 보리죽麥粥으로 소개되어 있다. 『증보산림경제』에서는 "낟알이 여문 푸른 보리靑麥를 가져다가 절구에 넣고 물을 부어 물렁하게 찧은 다음 쌀로 만든 새알심과 함께 죽을 만들고 소금으로 간을 맞추어 먹으면 그 맛이 새롭고 좋다."고 하였다. 『조선요리제법』에서는 "좋은 보리를 갈아서 죽을 쑤어 먹으면 매우 좋다고 하였으며 서양보리로 죽을 쑤는 것도 좋다고 하였다. 분량은 보리 한 잔, 소금 조금, 물 두 잔 반이고, 냉수에 보리를 넣고 저어가면서 끓여서 다 익은 후에 소금을 조금 쳐서 섞어 그릇에 담고 설탕을 뿌리고 크림을 넣어서 먹는다."고 소개하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 "무슨 보리든지 깨끗하게 잘 찧은 것을 갈아서 죽을 쑤면 빛도 좋고 열 있는 사람에게는 제일이다."라고 기록되어 있다.

보리만을 사용한 죽 외에도 다른 부재료를 넣어 만든 다양한 죽이 있다. 보리나물죽은 강원도 향토음식으로, 막장을 물에 풀고 보리를 간 것과 산나물·감자를 넣어 끓이다가 감자전분으로 익반죽한 수제비를 뜯어 넣고 소금으로 간한 죽이다. 보리콩죽은 충청남도 향토음식으로, 만드는 법은 다음과 같다. 먼저 불린 쌀과 동부(강두), 검은콩에 물을 붓고 끓인다. 쌀이 퍼지면 굵게 빻은 보리쌀가루와 갈아 놓은 콩국을 넣고 더 끓여 완성한다.

특징 및 의의 보리는 밀보다 당질이 적으면서 섬유소나 무기질을 풍부하게 함유하고 있고, 생리활성 기능성이 재조명되면서 보리를 이용한 다양한 가공 식품 개발이 활발하게 이뤄지고 있다. 또한 『조선무쌍신식요리제법』에서의 기록처럼 보리죽은 열 있는 사람에게 제일이라고 하였으며, 이러한 효능 때문에 열병에도 먹고 전장戰場에서 군사의 열 치료에 하루 한 번 먹인다고 한다. 이런 특성 때문에 사람들이 보리죽을 "열병에 먹는다." 하고 흉한 것으로 알지만 쑤어 먹을 만한 죽이라고 기록되어 있다.

참고문헌 朝鮮料理製法, 朝鮮無雙新式料理製法, 增補山林經濟, 전통향토음식용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 죽류 이용에 관한 시대적 고찰과 식문화적 의미(김갑영, 백제문화18-19, 공주대학교 백제문화연구소, 1989), 한국의 전통향토음식3-강원(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 조미숙(趙美淑)

보릿고개

정의 보리가 여물지 않은 상태에서 지난가을에 수확한 양식이 바닥나 굶주리던 5~6월 무렵 시기.

내용 보리는 『농사직설農事直說』에서 "보리와 밀은 새 곡식과 묵은 곡식을 연결하는 가장 시급한 식량大小麥新舊穀間 接食 農家最急"이라고 하였다. 이러한 인식은 조선시대 후기까지도 변하지 않았기에 『증보문헌비고』에서도 "보리와 밀이 가장 확실한 농촌 식량[兩麥最切於農食]"이라고 하였다. 이처럼 보리는 밀과 함께 농촌의 양식으로 매우 중요한 작물이었기에 양맥兩麥으로 불렸다. 하지만 고온에 약한 밀은 우리나라에서 잘 자라기 어려워서 보리가 훨씬 중요한 작물이었다. 농민들은 벼를 추수한 뒤 소작료, 세금 및 각종 비용 등을 지급하고 남은 쌀로 보리가 익을 때까지 견디지 못했다. 사람들은 어려운 상황을 극복하기 위해 여러 가지 방법을 강구했고, 자라지도 못한 곡식들을 베다가 먹기도 하였다. 이 시기를 보릿고개, 다른 말로 맥령麥嶺·춘황春荒 또는 춘궁기春窮期라고 불렀다.

특히 보릿고개를 지내면서 먹을 것이 떨어지면 다 익지 않은 보리를 베어 먹는 일도 예사로 일어났다. 이렇게 덜 익은 보리를 베어 먹는 것을 '청살靑殺'이라고 하였다. 익지도 않은 푸른 것을 먹는다는 뜻이다. 이마저도 어렵게 되면 결국 풀뿌리와 나무껍질[草根木皮] 등으로 끼니를 잇고, 걸식이나 빚 등으로 연명할 수밖에 없었다. 심한 경우에는 백토를 먹기도 하였다. 다행히 봄철에 자라기 시작한 새싹 등이 부드럽기에 여러 가지 종류를 먹을 수 있었고, 참나리처럼 뿌리가 큰 나물의 풀뿌리를 즐겨 먹었다. 나무껍질로는 우리나라

에서 가장 흔한 소나무의 속껍질[松肌]을 벗겨 먹었다. 이때 소나무 속껍질을 잘게 찢어 물에 우려낸 뒤 담배 줄기 태운 재나 명화明花 태운 재를 넣고 푹 삶았다. 그리고 다시 맑은 물에 2~3일 물을 자주 갈아 주면서 담가 두어 잿물을 뺀 뒤 물기를 꼭 짠 다음 나른하게 찧어 그대로 먹거나 그늘에 말려 가루로 만들어 먹었다. 따라서 보릿고개가 길어지면 변비로 고생하였다. 속담 중에 "똥구멍이 찢어지게 가난하다."라는 말이 있는데 이는 먹을 것이 없어 솔잎 등 초근목피를 먹어서 심한 변비에 걸린 경우를 가리키는 말이다.

이 시기에 식량이 궁핍한 사람을 춘궁민春窮民 또는 춘곤민春困民이라 하였다. 이 사람들은 초근목피와 같은 거친 음식을 먹었기에 부황浮黃(오래 굶어 살가죽이 들떠서 붓고 누렇게 되는 현상)에 걸렸다. 조선시대에는 이처럼 부황이 들어 누렇게 뜬 것을 '얼굴은 마치 언 배 색깔'이라고도 표현하기도 하고, 풀을 먹고 부황이 들었다는 뜻으로 "채색菜色이 들었다."라고도 하였다. 이렇게 부황이 든 사람들에게는 붉나무 껍질로 즙을 내서 죽을 쑤어 먹이면 부황 치료가 되었다. 아니면 붉나무 껍질즙으로 술을 만들어 먹어도 부황이 치료되었다. 붉나무에는 소금과 비슷한 맛이 나는 사과산칼슘 성분을 통해 염기를 섭취한 것과 같은 효과를 주려는 것으로 보인다. 이는 조선시대 후기 굶주린 사람들에게 무상으로 곡물을 나눠 줄 때[白給] 소금을 나눠 주던 것, 구황서에 급하게 장을 만드는 법이 기록된 것과 같은 내용이었다.

특징 및 의의 보릿고개가 정착되어 이를 연례행사처럼 겪게 된 것은 일제강점기이다. 일제강점기에는 소나무 속껍질[松肌] 1㎏가량(250문)을 가루로 만들면 1.8ℓ를 얻는다고 실험까지 하였다. 1960년대 후반 경제개발 5개년계획이 실시되면서 단기 계획으로 미국 등에서 식량을 대량 수입하여 식량 부족을 해결하였다. 장기로는 통일벼 등 품종 개량과 비료·농약 공급 확대 등으로 식량 증산이 이루어지면서 보릿고개도 서서히 사라져 갔다.

참고문헌 보릿고개가 없어지기까지-승리한 보릿고개 작전(차균희, 지방행정 16-162, 1967), 일제하의 국민생활수준(유봉철, 일제하의 민족생활사, 현음사, 1982), 조선후기 구황식품의 활용에 대한 연구(김태완, 서울시립대학교 석사학위논문, 2002).

필자 김태완(金泰完)

보성강하주
寶城薑荷酒

정의 전라남도 보성 지역에서 전해 내려오는 술.

내용 강하주는 율포해수욕장이 있는 바닷가 마을인 전남 보성 회천면 율포리에 전해 내려오는 술이다. 강하주를 빚는 이는 다섯 가구쯤 된다. 그중에서 솜씨가 좋은 도화자가 농림부로부터 농민주 추천을 받아 술을 빚었고, 2009년에 강하주가 전라남도 무형문화재 제45호로 지정되었다.

보성강하주는 조선시대 때 널리 빚어진 과하주의 지역화된 이름으로 보인다. 과하주過夏酒는 여름을 넘긴다는 술로, 여름에도 변하지 않게 하기 위해 약주와 소주를 섞어 만든다. 약주와 소주를 섞되 술덧 발효가 한창 진행되고 있을 때 소주를 부어서 덜 발효된 당을 남겨 단맛을 내는 술이다.

강하주는 멥쌀, 찹쌀, 보리, 밀 등 다양한 곡물이 재료로 들어간다. 이는 곡물이 풍부하게 재배되는 남도 지역의 특징을 보여 주는 요소이기도 하다. 강하주가 완성되려면 맑은 술 약주와 증류주 두 종류의 술이 필요하다.

먼저 발효 약주를 빚어야 한다. 찹쌀 고두밥과 누룩을 섞어 밑술을 담그고, 이틀 뒤 찹쌀 고두밥으로 덧술을 한다. 이때 대추, 생강, 계피, 감초, 강활, 용안육 따위의 약재가 들어간다. 그리고 30시간이 지난 뒤에 내려 둔 보리소주를 붓고, 보름 뒤에 용수를 박아 술을 떠낸다.

첨가되는 보리소주를 만들기 위해서는 먼저 보리 발효주를 빚어야 한다. 보리 발효주를 빚을 때 사용하는 누룩이 독특하다. 밀누룩을 디뎌서 쓰는 것은 일반 전통주와 다름없다. 빻은 밀누룩을 찐 보리밥과 섞어서 상자에 담아 일주일가량 띄운다. 마치 막걸리 양조장에서 찐 밀가루에 백국균을 뿌리듯 찐 보리쌀알에 누룩가루를 뿌려 띄운다. 이 방식은 진도홍주를 빚

는 양조장에서도 전해 내려오는 방식이다. 전통 누룩 띄우는 방식과 양조장의 흩임누룩 만드는 방식이 혼용된 것으로 여겨진다. 누룩 띄우는 시간은 열흘 정도 걸린다.

그렇게 띄운 보리누룩에 보리 고두밥과 멥쌀고두밥을 넣어 발효시키고, 이를 가마솥에 넣고 소줏고리를 얹어 소주를 내린다. 재료 비율은 보리가 20㎏, 누룩이 3㎏, 멥쌀이 10㎏이다. 이처럼 멥쌀이 들어간 보리소주이다 보니 보리향이 강하게 배어있다.

강하주는 도수가 세고, 향이 풍부하면서도 약주 향이 풍기는 고운 술이다. 두 종류의 술이 결합되는 형태라서 손이 많이 가고, 술 빚기가 까다롭다. 도화자가 상품화시킨 강하주는 알코올 도수 15%의 술이었다. 2013년 도화자가 갑자기 작고한 뒤로 술 생산이 중단되었고, 집안에서 대를 이어 술 빚을 준비를 하고 있다.

특징 및 의의 과하주는 조선시대 문헌에도 종종 등장하는 술이고, 경상북도 김천 지역에서 현재 빚어지고 있는 술이다. 강하주는 과하주에서 갈래를 쳐 지역에 존재하는 술로, 이를 통해 술 문화가 지역에 전파되면서 다양성을 획득해 갔다는 것을 알 수 있다.

참고문헌 술의 여행(허시명, 위즈덤하우스, 2007), 우리술사전(정동효, 중앙대학교출판부, 1995).

필자 허시명(許時銘)

보시기

정의 김치나 조치 따위를 담는 작은 사발 모양의 반찬 그릇.

내용 보시기는 모양이 사발과 같으나 크기가 작은 그릇이다. 반상기에서는 김치나 조치 등을 담는다. 용도에 따라 김치보, 조치보, 차보시기로 부르며 뚜껑이 있는 경우 합보시기라고 한다.

『훈몽자회訓蒙字會』에서 '구甌'에 대응하는 용어를



지름 9 높이 7 | 1920년대



지름 12 높이 7

보시기 | 국립민속박물관

'보ᄉᆞ'라 하였다. 그 설명으로는 완지소자盌之小者, 즉 사발 중 작은 것이라고 했다. 『물보物譜』에서는 '구아甌兒'를 '보ᄋᆞ, 탕귀죵ᄌᆞ'라 했다. 『임원경제지林園經濟志』의 반상기 설명 중 "저채종지[菹菜鍾]를 속칭 보아甫兒"라고 하였다. 물기가 있는 절임채소 반찬을 담는 작은 그릇을 민간에서 보아라고 부른다는 의미이다.

일제강점기 집필된 『조선도자명고朝鮮陶磁名考』에서는 "보시기는 보 또는 보아라 부르기도 하며 보아甫兒라는 차자借字가 보통 사용되고 있다. 크기는 사발과 종자의 중간이며, 주둥이 부위와 아래 부위가 거의 같은 크기이다. 보시기에 상당하는 한자는 구甌로서 완지소자위구盌之小者爲甌 또는 완심자위구碗深者爲甌로 기록되어 있다. 용도는 밥상에 김치를 담아서 올려놓는 데 쓰인다."고 하였다. 광복 후 집성된 『한국고고학개정용어집』에서는 보시기의 지름을 5~10㎝라고 했다.

곧 보시기는 사발보다 작고 종지보다 크며 반상에서 물기 있는 음식인 김치나 찌개를 담을 수 있도록 깊고 오목한 작은 사발 모양의 지름 5~10㎝ 안팎 크기 그릇이다.

『조선왕조실록朝鮮王朝實錄』에서 보시기는 죽이나 미음을 담는 용도, 술이나 차·탕약을 마시는 용도로

빈번히 등장한다. 담기는 음식 명칭 앞에 붙여 약보아, 차보아, 타락보아, 침채보아, 조치보아라고도 하였다.

특징 및 의의 사발과 종지의 중간 크기 그릇이다. 이들 세 가지 그릇 모두 기형은 비슷하다. 광복 후 독상의 반상차림이 감퇴하고 식생활 변화로 주요 용도인 김치보시기의 사용이 줄어들면서 근대 용어 사용도 함께 감소하였다.

참고문헌 物譜, 林園經濟志, 朝鮮王朝實錄, 訓蒙字會, 한국고고학개정용어집(한국고고미술연구소, 1984), 朝鮮陶磁名考(淺川巧, 東京 公政會出版部, 1931).

필자 정희정(鄭熙靜)

보쌈김치



보쌈김치 | 한국의맛연구회

정의 무와 배추를 정방형으로 나박 썬 후 과일, 해물 등과 함께 김치양념에 버무린 뒤 긴 배춧잎으로 감싸 만든 김치.

내용 보쌈김치는 결구성 배추를 이용해 만들기 때문에 반결구종인 개성배추와 서울배추가 한국 땅에서 재배된 1800년대 말엽 이후에 탄생한 것으로 보인다. 개성배추가 서울배추보다 길이가 길고 허리가 잘록하면서 잎이 넓어 보쌈김치에는 더 적합하다고 한다. 일반 김치보다 귀하고 값비싼 재료가 다양하게 들어가기 때문에 궁궐이나 부유한 집에서나 먹을 수 있었으며, 개성배추의 원산지이자 부유한 상인층이 많았던 황해도 개성 지역의 대표 명물 김치이다. 조리서 중에서는 1934년 방신영의 『조선요리제법朝鮮料理製法』 증보판에 '쌈김치'라는 항목으로 처음으로 소개되는데 일제강점기 일간지에서 그보다 앞선 기록을 찾을 수 있다. <보찜김치는 어떤 것>이라는 『조선일보』 기사에 명월관 사장이었던 안순환이 궁중의 보쌈김치 만드는 법을 소개하는 내용이 실려 있는데 이것이 현재 쌈김치에 관한 가장 오래된 기록이다.

나박 썰어 절인 무와 배추에 미나리, 갓, 쪽파, 배, 밤, 석이, 표고, 낙지, 전복, 대추, 잣 등의 부재료와 양념(고춧가루, 젓갈, 다진 마늘·생강 등)을 버무려 소를 만든 다음 넓은 보시기에 절인 배춧잎을 2~3장 깔고 소를 넣는다. 이때 절인 배추를 세로로 세워 꽃봉오리 모양의 틀을 만든 뒤 그 사이에 양념소를 박아 넣는다. 배추는 모양이 일정한 줄기부분만 세우는 용도로 쓸 수 있기 때문에 나머지 자투리는 김칫소에 함께 버무려 둔다. 대추 잣, 석이채, 실고추, 밤채 등의 웃고명을 얹은 뒤 배춧잎을 오므려 싸서 항아리에 하나씩 담고 조기젓국을 부어 익힌다. 먹을 때 위에 덮힌 배춧잎을 옆으로 제쳐 벌려 두고 먹는다.

서계西溪 박세당朴世堂 종가에서는 절인 배추와 무를 세로로 세우기 쉽도록 보쌈김치용 보시기를 별도로 마련해 두고 있다. 세워진 배추와 무 사이에 김치양념소와 해물을 끼워 넣어 장미꽃 모양을 내고, 그 위에는 무 석류김치를 얹은 뒤 웃고명을 뿌려 쌈김치를 만든다. 무 석류김치는 격자무늬로 칼집을 낸 뒤 그 사이에 김치양념소를 끼워 넣어 만든다. 개성에서 인삼재배로 큰 부를 축적했던 박씨 집안의 외손녀인 박경임(1933년생)은 어린 시절 먹던 보쌈김치에 대한 기억이 남다르다. 해물과 양념이 많이 들어가고 진

한 양념을 하지 않기 때문에 맛있게 먹을 수 있는 기간도 길지 않은데 조그만 항아리에 하나씩 담아 김치광 안에 선반을 만들어 올려두었다가 집안 어르신이나 손님이 오실 때만 하나씩 헐어서 먹었다고 한다. 남자 어른들 진짓상에만 항아리를 하나씩 헐어서 올렸고 어머니는 광에서 항아리 닦는 게 일이었다고 기억한다. 지금도 월남하기 전 고향에서 먹던 보쌈김치를 해마다 담가먹고 있다.

특징 및 의의 귀한 재료를 일일이 썰어 양념에 버무리고 하나씩 모양을 만들기 때문에 일손도 적잖이 필요하고 비용도 많이 드는 고급김치이다. 재료와 담금법의 특성상 한번 공기가 들어가면 맛이 떨어지기 때문에 전용 항아리에 하나씩 보관해야 했다. 만드는 것뿐만 아니라 보관을 위한 수고와 비용도 만만치 않았던 것이다. 그마저도 장기저장이 안되기 때문에 기온이 낮은 지역에서만 겨울철에 아주 잠깐 동안 만들어 먹을 수 있었다. 그만큼 보쌈김치는 만들어 먹을 수 있는 계층적 한계와 지역적 제약이 뚜렷한 김치였기에 이 김치를 경험해본 사람은 황해도와 서울·경기 및 충북의 양반·세력가와 부호층에 한정되어 있다.

1980년대 후반 수육을 김치에 싸서 먹는 '고기 보쌈' 식당이 수육에 곁들이는 아삭하고 달콤한 김치 덕분에 크게 인기몰이를 하자 1990년대부터 프랜차이즈 형태로 급속히 퍼지게 되었다. 고기보쌈집에 나오는 보쌈용 김치는 무채를 굵게 썰어 아삭하고 달콤한 맛이 돌아 대중의 입맛을 사로잡았는데 삶은 고기를 이 김치로 보처럼 쌈해서 먹는다 하여 보쌈김치라 부르다 보니 고급이라 좀처럼 접하기 힘든 원래 보쌈김치보다 수육이나 족발집에서 볼 수 있는 이 김치를 보쌈김치로 알고 있는 사람들이 많은 실정이다.

참고문헌 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1934), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 통김치 탄생의 역사(박채린, 민속원 2013), 보쌈김치는 어떤 것(조선일보, 1924.11.9).

필자 박채린(朴彩麟)

보양음식
補陽飮食

정의 몸의 기혈과 음양이 부족한 것을 보충하고 자양하기 위해 먹는 음식.

내용 보양음식 개념은 한의학의 식치食治에서 나왔다. 식치는 음식을 통해 질병을 예방하거나 치료하는 것을 말한다. 조선시대 후기 왕실에서 식치를 위해 왕에게 제공된 음식은 타락죽, 녹두죽, 연자죽蓮子粥(수련과에 딸린 다년생 수생식물의 열매인 연자를 넣은 죽), 청량미죽靑粱米粥(회색빛이 도는 차조를 넣은 죽), 율무죽, 부추죽, 흑임자죽, 행인죽杏仁粥(은행을 넣은 죽), 양죽(소의 양을 넣은 죽), 잡수라자즙雜水刺煮汁(잡곡밥을 물에 끓여 낸 숭늉), 잡곡밥, 두수라豆水刺(팥밥), 보리밥, 구선왕도고九仙王道糕(연육·백복령·산약초·의의인·맥아초·능인·백변두·시상·사당·설탕과 쌀가루를 한데 섞어 찐 떡), 붕어찜, 붕어구이, 쇠족찜, 황자계혼돈黃雌鷄餛飩(누런 암탉 고기를 소로 넣은 만두) 등이었다.

조선시대 민간에서는 삼복三伏 때 개고기를 파와 함께 푹 삶은 개장[狗醬]을 먹고 땀을 흘리면 더위를 물리치고 보신이 된다고 생각했다. 개장은 일제강점기 말부터 '보신탕補身湯'이라는 이름으로 불리기 시작했다. 광복 후 두 용어가 동시에 쓰이다가 6·25전쟁 이후 점차 보신탕이 더 많이 쓰였다. 1994년 월간 『식품과 위생』이 조사한 자료에 의하면 조사 대상자 1,200명의 40.6%가 '몸보신을 위해서' 개고기를 먹는다고 밝혔다. 그러나 1988년 이후 한국의 개고기 식용에 대한 국제 논쟁이 일어났고, 2000년대 이후 반려견이 증가하면서 개장을 보양음식으로 먹는 한국인 숫자는 날로 줄고 있다.

한국 사회의 보양음식에 대한 대중 인식은 1970년대에 들어와 본격화되었다. 약학박사 홍문화洪文和(1916~2007)는 1971년부터 조선시대 문헌을 조사하였고, 『경향신문』 1974년 5월 14일자에서부터 〈신동의보감新東醫寶鑑〉이란 연재를 통해 『동의보감』의 음식 효능을 대중화시켰다. 식품학자 유태종劉太鍾은 『동아일보』 1975년 10월 15일자에서부터 〈식품카르테〉라는 연재를 통해 한국인이 즐겨 먹는 식재료의 품종, 영

양성분, 약리작용 등에 대한 대중의 이해 폭을 넓혔다.

한국에서의 보양음식 관념이 사회에 유행한 때는 1980년대이다. 일부 학자들이 한국음식의 특징을 설명하면서 약식동원藥食同源, 의식동원醫食同源, 식약동원食藥同源, 약식일여藥食一如와 같은 개념을 도입했다. 이 가운데 식약동원은 일본의 요리연구가이면서 의학박사인 아라이 히로히사新居裕久(1929~2008)가 1972년 일본의 NHK에서 출간한 《오늘의 요리(きょうの料理)》 9월호에 실린 글에서 만들어 낸 조어이다. 식약동원이 일본사회에서 대중화된 이후 한국사회에도 소개되었다. 1992년 조리학자 강인희는 『한국인의 보양식』이란 책에서 보기식품補氣食品, 보혈식품補血食品, 보양식품補養食品, 보음식품補陰食品 등 보양음식을 다루었다.

특징 및 의의 한국음식이 보양음식이라는 인식은 1990년대 이후 본격 주장되었다. 특히 이 시기에 외식산업이 성업하면서 음식점에서는 자신들이 판매하는 음식의 효능이나 약효를 홍문화·유태종 혹은 『동의보감東醫寶鑑』의 지식을 이용하기 시작했다. 한국의 많은 음식점에는 판매 음식의 건강 효능을 적은 글과 사진이 벽에 붙어 있다. 외식업체의 판매 전략에서 나온 이러한 현상은 한국인의 보양음식에 대한 선호를 강화시키는 계기가 되었다. 특히 사회 현상으로 보양음식 유행은 1990년대 해외여행 자유화 이후 외국에서 한국 남성의 과도한 보양음식 선호가 좋지 않은 화젯거리가 된 적도 있다.

참고문헌 京都雜志, 東國歲時記, 신동의보감(홍문화, 한국메디칼인덱스사, 1982), 식품카르테(유태종, 박영사, 1982), 음식전쟁 문화전쟁(주영하, 사계절, 2000), 장수한 영조의 식생활(주영하, 한국학중앙연구원출판부, 2014), 조선의 식치 전통과 왕실의 식치 음식(김호, 조선시대사학보45, 조선시대사학회, 2008), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1992), 近代日本における食養論の展開(並松信久, 京都産業大学日本文化研究所紀要 第20号, 2015).

필자 주영하(周永河)

보은송로주
報恩松露酒

정의 생률처럼 깎은 소나무 옹이(관솔)로 빚은 약주를 증류한 소주.

내용 송순주를 비롯해 송엽주, 송화주와 함께 소나무를 주원료로 한 전통주 가운데 비교적 널리 알려진 주품이 송절주松節酒이다. 송절은 해를 넘긴 소나무의 어린 가지를 가리키는데, 이 송절을 이용한 송절주는 『규합총서閨閤叢書』(이본異本, 고려대 소장)를 비롯하여 『고사십이집攷事十二集』, 『규합총서閨閤叢書』, 『동의보감東醫寶鑑』, 『술 빚는 법』, 『이씨음식법』, 『임원십육지林園十六志』, 『주찬酒饌』 등 여러 문헌에서 목격되는데, 민간의 전승가양주로는 서울시무형문화재 제2호로 지정된 서울송절주가 있다. 보은송로주 또한 충청북도 무형문화재 제3호로 지정된 토속주인데, 술빚기에 사용되는 주원료가 이 송절의 일종인 '옹이'로서, 이 옹이에 함유된 여러 가지 성분과 효능을 얻고자 한 것이 양주釀酒 목적이므로 결국 질병예방과 치료 목적으로 빚는 약용증류주의 한 가지라는 결론에 이른다. 『동의보감』에 송절(옹이)은 "역절풍歷節風을 치료한다."라고 하였고, 『임원십육지』에서는 "냉풍과 허약함을 치료하고 근육과 골격의 마비, 각기병을 완화한다."라고 한 것을 볼 수 있다.

송절주의 주방문 중에서는 『고사십이집』에 실린 것이 가장 앞선 기록이다. "송절을 삶아 그 달인 즙액을 같은 양의 누룩과 쌀로 술을 빚어 마신다. 송엽을 달여서 만든 즙으로도 가능하다."라고 하였다. 『이씨음식법』에서는 멥쌀 1말로 지은 고두밥에 누룩 4되와 물 3말, 송절 2말을 한데 섞고, 고루 버무려 술밑을 빚는데, 멀겋게 익기를 기다렸다가 소주를 고으되, 냉각수를 갈지 말고 장작을 때서 증류한다는 것으로 미루어 보은송로주는 『이씨음식법』을 출전으로 한 약용증류주라는 것을 알 수 있다.

『규합총서』에는 "가을이거든 국화를 위에 넣고, 봄이거든 진달래를 넣고, 겨울이거든 유자 껍질을 잠그지 말고 위에 달아 익히면, 꽃향기와 솔향기가 입에 가득하여 맛이 기이하고, 풍담을 없이 하고 원기를 보익하여 팔다리를 못 쓰던 사람도 신기한 효험을 본다."라고 하여, 보은송로주 역시 필요에 따라 주재료를 달리하는 가양주였음을 엿볼 수 있다. 보은송로주를 빚기 위해서는 통밀 가루 낸 것에 맷돌에 간 녹두물을 섞어 누룩을 만들고, 삼잎과 도꼬마리 잎에 싸서 그늘진 곳에 40~50일간 띄운 누룩을 이용하여 삼

해주를 빚는다. 백일 동안 익힌 삼해주의 청주를 떠내고 남은 지게미로 보은송로주의 밑술을 삼는다. 이어 솔옹이(관솔)를 밤 깎듯이 깎고, 멥쌀 1말로 고두밥을 지어 식으면 섭누룩 4되, 물 3말과 함께 지게미에 섞어 술을 빚는다. 여름이면 7일, 겨울이면 15일이면 술이 익는다. 이 술을 체로 밭쳐 거른 탁주를 소줏고리에 넣고 증류하여 만든다.

송절주를 수록하고 있는 『고사십이집』을 비롯한 대부분의 문헌이 조선 중기 이후의 기록들이라는 사실에서 보은송로주의 등장시기를 짐작할 수 있으며, 필요에 따라 주원료의 배합비율과 술빚는 횟수를 달리하기도 하지만, 송절을 사용하는 방법에서는 공통점을 보인다는 점에서 보은송로주의 특징을 찾을 수 있다.

특징 및 의의 『이씨음식법』에 실린 송절주에 관한 기록에 따르면, 솔잎을 비롯해 소나무에서 얻어지는 재료는 장복하면 장수할 수 있다는 속설이 있으며, 관절염과 신경통에 특효가 있다고 한다. 보은 지역에서는 이 송절주를 바탕으로 관솔 특유의 강한 향과 담백한 맛을 얻고자 가양주를 빚었으며, 그것이 증류한 소주인 까닭에 송로주가 되었다. 따라서 보은송로주는 우리나라 술의 발달과 변천과정 등 가양주의 유형을 살필 수 있는 중요한 자료이다.

참고문헌 閨閤叢書, 閨閤叢書(異本), 攷事十二集, 東醫寶鑑, 林園經濟志, 酒饌, 술 빚는 법, 이씨음식법.

필자 박록담(朴碌潭)

복국

정의 복어와 콩나물, 무, 미나리 등을 넣어 맑게 끓인 국.

내용 부산광역시 강서구에 있는 '수가리 조개무지'는 약 5,000년 전 신석기시대에 형성된 유적이다. 이곳에서 복어의 일종인 졸복의 뼈가 출토되어 우리나라에서 복어가 선사시대부터 식용되었음을 알 수 있다. 1960년대 이전까지 경상남도 창원 마산만은 청정해



복국 | 농촌진흥청

역 지역으로서 복어 서식지였다. 따라서 마산어시장은 복어 집하장으로서 복요리가 개발되고 전수되어 전국의 유명 음식 시장으로 자리 잡게 되었다. 초기에 복어 요리는 일본의 영향을 많이 받아 주로 회나 국으로 먹었다. 하지만 최근에는 우리나라에서도 새로운 요리 기법을 많이 개발하여 튀김, 불고기, 찜, 탕수육 등 다양한 메뉴로 요리한다.

복국은 복어뼈나 근육, 대파, 콩나물, 미나리, 무, 당근, 표고, 마늘 등 채소류와 양념장(진간장, 깨소금, 고춧가루, 다진 마늘, 다진 파) 등 기초 식품군이 고루 배합된 음식이다. 복국을 끓이는 방법은 다음과 같다. 복어는 소금으로 문질러 씻어서 껍질을 벗기고, 머리는 잘라 내고 내장은 터지지 않게 꺼내 깨끗이 손질한다. 콩나물은 거두절미하고 다듬어서 씻어 두고, 무는 어슷하게 썬다. 대파와 미나리는 3~4cm 길이로 썬다. 냄비에 물을 붓고 콩나물, 무, 손질한 복어를 넣고 끓인다. 대파, 미나리, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 하여 한소끔 더 끓인다. 먹기 전에 식초를 약간 넣어 먹는다.

특징 및 의의 복국은 간장 해독이 뛰어나고 숙취 제거 및 알코올 중독 예방 효과가 있다. 해장국으로도 좋고, 비만·당뇨병을 앓고 있는 사람에게 좋은 식품이다.

참고문헌 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 전통향토음식사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 맛(조용상, 경향신문사, 2004), 한국의 전통향토음식9-경남(농업과학기술원, 교문사, 2010), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

복분자
覆盆子

정의 한반도 남부지역에 자생하는 딸기의 일종.

내용 본래 복분자딸기는 식물명, 복분자는 한약재의 명칭이다. 그러나 지금은 대개 복분자라는 명칭을 쓰고 있다. 복분자는 가시가 많은 장미과에 속하는 여러해살이 낙엽관목에서 열리는 열매이며, 복분자나무는 한반도 남부지역에 야생으로 자생하여 왔다. 높이는 대략 3m까지 자라며, 5~6월경에 꽃이 피어서 7~8월경에 붉은색으로 열매가 맺혔다가 나중에 익으면 흑색으로 변한다. 그러나 현대에 와서는 전라북도 고창·정읍·순창 등지에서 특용작물로 재배하면서 농가의 소득작물로 각광받고 있으며, 수확시기도 앞당겨지고 있다. 일반 산딸기와는 달리 익으면 검을 색을 띠기 때문에 먹딸기라고도 불린다. 신맛이 없고 당도가 높아 그냥 따먹기에도 알맞지만 씨가 굵은 편이어서 날로 먹는 것을 기피하는 사람도 있다. 한약재로 사용할 때는 덜 익은 열매를 사용한다.

복분자는 이름과 관련한 속설로도 유명하다. 마치 열매 형태가 항아리를 엎어놓은 형상이라는 데서 그 이름이 생겼다고 하지만 오히려 '뒤집힐 복覆', '동이 분盆'이라는 말에서 비롯되어 남자의 정력제로 알려져 있다. 복분자와 관련하여 내려오는 전설이 있다. 예전에 어떤 신혼부부가 살고 있었는데 어느 날 남편이 다른 마을에 일을 보러 갔다가 돌아오는 길에 날이 어두워 길을 잃었다. 배도 고프고 목도 마른 터라 정신없이 복분자를 따먹다가 가까스로 집에 돌아온 남편이 이튿날 아침 일어나서 소변을 보는데 소변줄기가 너무 세서 그만 요강이 뒤집어지고 말았다. 이 소식을 소문으로 들은 사람들은 너나없이 앞다투어 복분자를 따 먹게 되었으며, 특히 남자의 정력제로 알려지게 되었다고 한다. 한편 한의학 서적에는 다른 해석이 나온다. 『동의보감東醫寶鑑』에서는 복분자가 신장 기능을 강화시켜서 빈뇨증頻尿症을 없애 주기 때문에 요강이 필요 없게 되어 요강을 그냥 엎어 둔다는 뜻으로 해석하고 있고, 『본초강목本草綱目』에서는 소변이 전혀 새지 않을 정도로 신정腎精을 강화시켜서 소변이 요강을 엎을 정도가 된다고 해서 복분자라는 이름을 얻게 되었다고 한다.



복분자 | 국립민속박물관

복분자는 이러한 속설들뿐 아니라, 비타민A·C와 각종 미네랄 성분이 풍부하게 함유되어 있어서 약용 및 건강보조식품으로 널리 애용되고 있는 편이다. 복분자를 이용하여 술을 담그거나 즙을 내어 먹는 것이 일반 형태이지만 지금은 여러 가지 복분자를 이용한 상품들이 개발되고 있다. 주스, 와인, 드레싱, 소스, 효소, 떡, 빵, 젤리 등 다양한 상품이 시중에 판매되고 있다. 복분자씨를 이용하여 식용유를 만들기도 한다. 또 이화학이나 생의학 측면에서 많은 연구가 되고 있다. 항산화 활성 대표 과일로 알려져 있을 뿐만 아니라 안토시아닌, 칼륨, 비타민, 미네랄 등이 풍부해 노화 방지나 미용 전반에 걸쳐 좋은 효과를 내는 것으로 결론이 모아지고 있다.

특징 및 의의 명칭이나 명칭 유래 전설에서 비롯하여 마치 파옥초破屋草나 야관문夜關門처럼 어떤 특별한 실제 효능이 있는 것으로 알려진 대표 사례의 하나이다. 그 형태에서 비롯된 이름이지만 전설을 통해 형태가 아닌 현상으로 설명되면서 마치 오줌발이 세서 요강을 엎을 정도라는 해석이 가해져 남성의 정력제로 사랑을 받아 왔으며, 상품화에 성공한 대표 사례라 하겠다. 현재 지리적표시제에 따라 고창 복분자주(3호)와 고창 복분자(35호)가 등록되어 있다.

참고문헌 東醫寶鑑, 本草綱目, 숙성에 따른 토종 복분자 딸기의 특성(김지명·신말식, 한국식품과학회지43-3, 한국식품과학회, 2011).

필자 나경수(羅景洙)

복분자주
覆盆子酒

정의 복분자覆盆子 열매를 발효시켜서 빚은 과실주.

내용 복분자는 장미과에 속하는 낙엽 활엽성 관목으로, 대체로 한국의 중부 이남 지방과 일본·중국에서 야생하고 있다. 다년생 식물이며, 복분자 열매는 식용 및 약용으로 널리 사용되고 있다. 식용으로는 음료와 차 등으로 이용되고 있으며, 최근에는 복분자주 원료로 사용량이 크게 증가하였다.

복분자 재배는 전라북도 고창 선운산 일대에서 시작하여 이후 인접 지역인 정읍·순창에서도 재배하고 있는 실정이다. 그 외 전라남도 장성·함평, 강원도 횡성, 제주도 등지에서도 복분자를 재배하는 등 여러 지역에서 재배되고 있다.

복분자주에 대한 문헌이나 기록은 없지만 전북 일대 야생 계곡 개울가에서 자생하는 산딸기(복분자)를 채취하여 옹기에 잘 밀봉해서 2~3년을 숙성시켜 마셨다. 술 빛깔은 아침에 함초롬히 핀 해당화처럼 맑고 빨갛게 물들어 있어 일찍부터 정력제로 각광받아 왔다. 복분자 열매를 따고 술을 빚는 작업을 할 때는 금남 구역으로 통제된 상태에서 부녀자들만의 정성으로 이루어져야 했으며, 음양 이치에 따라 남정네에게 보양되었다는 말이 전해 내려온다. 또한 1960년대 선운산 부근에 사는 주민들이 산에서 자생하던 야생 복분자를 밭에 옮겨 심은 뒤 열매를 따서 술을 담가 먹은 것이 복분자주의 유래가 되었다고 한다.

현재의 고창복분자주는 복분자 열매를 발효시켜서 빚은 과실주이다. 복분자 열매의 떫은맛을 제거하기 위하여 파쇄기에 갈아서 씨앗을 분리한 다음 약 1개월 동안 발효시킨 뒤 여과하여 6개월 정도 숙성 기간을 거쳐 제조한다.

고창복분자주 본격 상품화는 1993년 복분자를 재배하던 주민들이 작목반을 결성하고 1994년 고창 명산 복분자주영농조합법인을 설립하면서 시작해 1995년 고창복분자주라는 이름으로 제품을 출시함으로써 지역 대표 특산품이 되었다. 1998년 현대그룹 정주영 회장이 소떼를 몰고 방북하여 김정일 국방위원장 등 북측 인사들에게 선운산 복분자주를 선물하면서 세상의 주목을 받기 시작하였다. 2004년에는 정부로부터 지리표시 등록을 보성녹차, 하동녹차에 이어 세 번째로 취득하였다.

특징 및 의의 복분자 열매를 발효시켜서 빚은 과실주로, 고창 선운산의 풍천장어와 음식 궁합이 좋고 보양식으로도 각광 받고 있는 지역 특산품이다.

참고문헌 다시 찾아야 할 우리의 술(조정형, 서해문집, 1991), 산지 별 복분자와 시판 복분자주의 이화학적 특성 분석(이승주, 한국식품과학회지45-4, 한국식품과학회, 2013), 고창군(gochang.go.kr), 두산백과사전(doopedia.co.kr), 한국학중앙연구원(aks.ac.kr).

필자 김재호(金在鎬)

복숭아

정의 복숭아 나무의 열매.

내용 복숭아는 원산지가 중국인 과일로, 동아시아 문화권에서는 그 식용의 역사가 매우 오래되었다. 남북조시대의 시인인 도연명의 <도화원기桃花源記>에도 복숭아가 중요한 소재로 등장하며, 도교의 신화에서도 영생을 얻을 수 있는 신비한 복숭아가 나타나기도 한다. 중국과 교류가 활발하던 우리나라에서 복숭아 재배가 정확하게 언제, 어떻게 시작되었는지는 알 수 없다. 『삼국사기三國史記』 백제본기 온조왕 3년 동시월조에 "겨울에 우레가 일어나고 복숭아와 오얏꽃이 피었다."는 문구가 보이는데 기원전 16년의 일이므로 이로 미루어 재배 역사가 최소한 2천 년이 넘는 것으로 추측된다. 또 경상남도 밀양 금천리에서 3천 년 전의 복숭아 핵이 출토된 것으로 보아 재배 역사가 매우 오래된 것으로 보인다. 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』에서는 복숭아가 고려 말에서 이조 개국 초 과일 중 하나로 소개됐다. 『도문대작屠門大爵』에는 자도紫桃·황도黃桃 등 5품종, 『해동농서海東農書』에는 모도毛桃 등 9품종이 각각 기록된 것으로 보아 과거에도 벌써 다양한 복숭아 재래종이 존재하였음을 알 수 있다. 현재에



복숭아 | 농촌진흥청

도 백도와 황도, 껍질에 털이 없는 천도복숭아 등 품종이 널리 재배되고 있는 등 당도가 높고 즙이 많아 사과·귤·배 등과 더불어 인기가 많은 과일이다.

복숭아는 주로 생으로 먹는 과일이었으며, 과육이 무르고 당도가 높아 벌레가 많이 꼬이는 등 저장성이 떨어지기 때문에 오래 저장이 가능하게 만든 정과나 과편 등으로 만들어 먹었다. 이 밖에도 복숭아즙으로 떡을 만들거나, 말려서 건과 형태로 저장하거나, 화채를 만들기도 하였고, 발효시켜서 식초로 만들기도 하였다. 또한 복숭아 꽃을 이용하여 술을 담그는 법 등이 고조리서 및 농서에 다양하게 등장한다. 저장시설이 다각도로 발달한 지금도 잘 무르는 특성 때문에 통조림이나 병조림, 잼 등으로 만들어 보관하여 먹는다.

복숭아는 같은 질량의 사과나 귤, 포도 등에 비해 아스파트산을 훨씬 많이 함유하고 있기 때문에 만성피로 증후군이나 간 해독에 뛰어난 효과를 보인다. 펙틴, 폴리페놀, 칼륨 함량도 높아 여름철에 먹으면 땀을 흘려서 빠져나가는 무기질을 보충하고 면역력을 키워 주는 효과가 있다. 껍질째 먹는 것이 좋지만 털에 알레르기가 있는 사람이 많기 때문에 주의하여야 한다.

특징 및 의의 조선시대에는 복숭아 나뭇가지에 축귀逐鬼와 벽사초복의 힘이 있다고 믿었다. 『세종실록世宗實錄』을 보면 전염병[癘疫]을 치료하기 위해 매달 보름 복숭아 나뭇가지를 잘게 썰어 넣고 끓인 물로 목욕하는 방법이 있다는 기록도 있다. 이런 힘을 이용하여 식초와 술을 빚을 때도 이용하였다. 『수운잡방需雲雜方』을 보면 술이나 식초를 담근 뒤에 음식이 변하는 것을 막기 위해 복숭아 나뭇가지로 저어 두라는 언급이 등장한다. 이렇듯 복숭아는 귀신 쫓는 과일로 여겨지기 때문에 제사상에는 절대 올리지 않는다.

참고문헌 三國史記, 한국문화상징사전(한국문화상징사전 편찬위원회, 동아출판사, 1992).

필자 은현정(殷賢貞)

복쌈

정의 정월대보름에 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는 음식.

내용 복쌈은 음력 1월 15일 정월대보름에 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는 음식으로, 복을 쌌다는 의미에서 생긴 이름이다. 홍석모洪錫謨(1781~1850)는 『동국세시기東國歲時記』의 '상원上元'에서 "박·오이·표고 등 여러 가지 채소 말린 것과 콩나물·순무·무를 묵은 나물[陳菜]이라 부르는데, 이날 반드시 이 나물을 만들어 먹는다. 오이꼭지·가지껍질·순무잎도 모두 버리지 않고 말려 두었다가 역시 삶아서 먹는다. 이렇게 하면 여름에 더위를 타지 않는다고 한다. 채소 잎이나 김으로 밥을 싸서 먹는데 이것을 복과福裹라고 부른다."고 했다. 여기에서의 '복과'는 한글로 복쌈이다.

김매순金邁淳(1776~1840)은 『열양세시기洌陽歲時記』의 '상원'에서 "이날 김과 취나물 따위에 밥을 싸서 먹는다. 많이 먹으면 귀하다고 하여 박섬縛苫이라고 부른다. 역시 풍년을 기원한다는 뜻이다."라고 했다. 경기도 김포 고촌면 은행정마을, 충청남도 공주 우성면 도천리, 천안 병산면 병천리, 부여 은산면 장벌리 장재울 등지 사람들은 김에 밥을 싼 음식을 '볏섬'이라고 부른다. '박섬'의 다른 말이다. 전라북도 전주 완산구 풍남동 3가, 고창 고창읍 성두리, 전라남도 장성 북하면 약수리 가인마을 등지 사람들은 '노적' 혹은 '노적쌓기'라는 말로 '박섬'을 부른다. '박섬'을 '볏섬', '볏섬쌓기', '노적', '노적쌓기' 등으로 부른 이유는 다





복쌈 | 국립민속박물관

음과 같다. 김이나 취나물 따위로 밥을 싸서 마치 볏섬 쌓듯 쌓아 놓고 먹으면 그해 가을 추수 때 풍년이 들며, 볏섬 또한 이렇게 쌓이기를 기원하는 뜻이 담겨 있다. 전라도 일부 지역에서는 김을 '해우'라고 부르기 때문에 김으로 싼 복쌈을 '해우쌈'이라고 부른다.

특징 및 의의 1938년 1월 5일자 『동아일보』에는 정월대보름의 갖가지 풍속을 소개하면서 "복나물[陳菜]이며 복쌈[福裹]에 오곡의 잡밥을 먹는다. 복나물은 고사리·도라지·호박·외·순무[菁葉]·무 등을 삶아 무친 나물이오, 복쌈은 김이나 나물로 밥을 쌈을 이름이다. 복나물은 더위를 아니 타고 복쌈은 추위를 막는다고. 더욱이 아홉 번을 먹으면 좋다 하여 사람들은 돌아다니며 서로 나누어 먹기에 짧은 하루를 보낸다."고 했다. 이런 풍속은 지역에 따라 1970년대까지도 어느 정도 지속되었다. 그러나 1980년대 이후 산업화와 도시화가 급속하게 진행되면서 음력 1월 15일에 도시 주민들은 묵은 나물을 시장에서 구입하여 오곡밥과 함께 먹었다. 1990년대 이후 벼농사의 기계화로 인해 농촌에서도 복쌈 풍속을 보기 어렵게 되었다.

참고문헌 東國歲時記, 洌陽歲時記, 전라남도 세시풍속(국립문화재연구소, 2003), 전라북도 세시풍속(국립문화재연구소, 2003), 초등학교 사회교과서와 아동도서에 나타난 명절음식의 서술내용 분석(주영하, 실천민속학연구19, 실천민속학회, 2012), 충청남도 세시풍속(국립문화재연구소, 2002), 한국민속종합조사보고서-전남(문화공보부 문화재관리국, 1969), 사라져가는 정월대보름 민속(경향신문, 1981.2.18).

필자 주영하(周永河)

복어

정의 척추동물 경골어강 진골상목 복어목 복어아목에 속하는 바닷물고기.

내용 영어에서는 복어가 배를 부풀린 모습이 두꺼비를 닮았다 하여 '두꺼비 생선toadfish'이라고도 부른다. 중국의 전국시대에 알려진 『산해경山海經』에는 복어를 먹으면 사람이 죽는다고 하여 오래전부터 식용한 것으로 추정되며, 북송北宋의 유명한 시인 소동파蘇東坡는 복어를 먹고 죽을 정도로 맛있다고 하였다. 열대 및 온대지역의 따뜻한 해역에 분포하고 있는 복어는 고단백 식품으로 영양이 우수하며, 식미가 좋다. 복어는 우리나라 및 일본 연근해에 40여 종이 서식하고 있다. 주로 식품으로 이용되는 복어류는 참복, 검복, 자주복, 황복, 까치복, 밀복, 복섬, 은복, 졸복 등이다.

복어 중에서는 참복이 가장 맛이 좋아 비싸고 인기가 높다. 참복으로 불리는 종류로는 검복과 자주복이 있다. 두 종류는 비슷하지만 검복이 자주복에는 없는 진한 황색 띠를 몸 중앙에 두르고 있다는 것과 뒷지느러미의 색깔이 검복은 노란색, 자주복은 흰색이며 피부는 자주복이 까칠까칠한 데 비해 검복은 매끄



복어

럽다는 점이 차이가 있다. 이것을 구별하는 가장 간단한 방법은 가슴지느러미 위쪽에 있는 검은 반점이다. 자주복의 반점이 크며, 반점 주위에는 흰 테두리가 둘러져 있어서 테두리가 없는 검복과 쉽게 구별된다.

복어의 손질법은 먼저 지느러미를 꼬리 쪽에서 등과 배에 칼집을 넣어 머리 쪽으로 껍질을 벗겨낸다. 그다음 머리를 자르고 내장을 제거하고, 몸을 등골 중심으로 세 쪽 가른다. 많은 물을 사용하여 충분히 씻는다. 복어 중 가장 많이 식용되며 최고급인 자주복은 독성이 아주 강하기 때문에 산란기를 전후해서는 먹지 않는 것이 좋다. 자주복 외에도 까치복, 검복 등이 요리에 많이 사용된다. 복어는 지방이 적고 맛이 담백하여 횟감, 탕, 훈제 등으로 이용되며, 또 다양한 아미노산이 함유되어 감미가 좋고 지방 함량이 1% 미만이라 다이어트식으로 이용하기에 적합하며, 비타민과 무기질이 우수한 건강식품이다.

특징 및 의의 복어독(테트로도톡신)은 복어의 난소와 간에 가장 높은 농도로 존재하고, 장과 껍질 등에도 분포되어 있는 천연 독소이다. 복어의 독성은 청산나트륨의 약 1,250배에 달한다. 무색, 무취, 무미인 데다 끓여도 파괴되지 않으므로 위험하다.

참고문헌 복어 중 테트로도톡신 분석법에 관한 연구(강영 외, 한국식품위생안전성학회, 2012), 부산의 향토음식(부산광역시, 2009), 식품재료학(김덕숙 외, 형설출판사, 2002), 표고버섯 첨가가 복어육수의 항산화 활성에 미치는 영향(김계영·박인식·김성훈, 한국식품영양학회, 2017), 현산어보를 찾아서2(이태원, 청어람미디어, 2002).

필자 박경태(朴慶泰)

볼락

정의 쏨뱅이목 양볼락과에 속하는 바닷물고기.

내용 볼락은 양볼락과 바닷물고기다. 양볼락과에는 조피볼락(우럭), 불볼락(열기), 황해볼락, 띠볼락 등 여러 물고기가 있다. 대개 낚시 대상 어종으로 인기가 높다. 그 이유는 볼락과 물고기는 대부분 정착성 어류인 데다 바다의 해초밭·여밭·어초 등에 사는 포식성 어류여서 맛도 뛰어나기 때문이다. 볼락은 남해와 동해 남부 암초지대나 수초지대에 무리지어 서식한다. 볼락은 한 마리가 미끼를 물면 주변에 있는 여러 마리가 함께 따라 미끼를 무는 습성이 있어 낚시꾼은 바늘이 여러 개 달린 낚시채비로 볼락을 잡는다. 여러 마리가 한꺼번에 잡혔을 때 낚시꾼들은 "볼락꽃이 피었다."라고 말한다. 어부가 잡는 양보다 낚시꾼이 잡는 양이 더 많다고 알려진 생선이다. 주간보다는 야간에 먹이 활동을 활발하게 하는 야행성 어류이며, 눈이 크다. 큰 개체라 해도 30*cm* 미만이다. 조피볼락(우럭)과 마찬가지로 배 안에서 알을 부화시킨 후 새끼를 낳는다.

김려金鑢의 『우해이어보海異魚譜』에서는 볼락을 '보라어甫羅魚'라 했다. 볼락은 크기가 작은 것은 젓볼락이라 하여 젓갈로 담가 먹는다. 『우해이어보』에서도 "거제도 사람들이 볼락젓을 담가 수백 항아리씩 배에 실고 와서 부두에서 판다. 그리고 생마生麻와 바꾸어 가는데 대개 거제에서는 볼락이 많이 생산되지만 삼이나 모시가 귀한 때문이다. 젓갈의 맛은 짭짤하지만 그 단맛이 마치 쌀엿같이 달다."고 소개하고 있다. 김려의 말대로 요즘도 볼락의 주산지는 경상남도 거제도를 비롯한 남해 동부권이며, 통영·사천 등 지역에서 가장 인기 있는 생선이다. 주산지에서 거의 다 소비되기 때문에 수도권에서는 구경하기조차 어렵다. 통영 지역에서는 자연산 볼락 수요를 감당하기 어려워 양식도 이루어지고 있다. 동해 북부에 서식하는 볼락은 체색體色이 다르다.

볼락은 젓, 구이, 탕, 회 등으로 먹는다. 작은 볼락은 뼈째 회를 치는 뼈회로도 먹지만 볼락에 칼집을 내고 굵은 소금을 뿌려서 숯불 등에 구워 먹는 볼락구이가 인기다. 통영 지역에서는 볼락을 배추김치에 넣기도 하며, 특히 별미 음식으로 볼락무김치를 즐겨 먹는다. 소금에 절인 무를 충무김밥의 무처럼 어슷하게 썰고, 볼락을 적당하게 토막 낸 다음 갖은양념에 버무렸다가 숙성하면 먹는다.

볼락젓은 가을에 작은 볼락을 소금물에 씻어 물기를 뺀 다음 볼락과 소금을 버무려 항아리에 담는 데서부터 젓 담그기가 시작된다. 보름 정도가 지나면 국물을 따라 내 끓인 다음 그 국물을 다시 항아리에 붓

는다. 이런 방식으로 세 번을 되풀이한 다음 항아리를 밀봉하여 통풍이 잘되는 그늘에 두고 숙성시킨다. 이렇게 담근 볼락젓은 이듬해 모내기철이면 먹기 좋은 밥반찬이 된다고 한다. 김려가 맛보았다는 볼락젓도 이러한 방식으로 만든 것이 분명하다.

특징 및 의의 볼락은 불포화지방산과 섬유소가 풍부하며, 저칼로리 고단백 식품이다. 통영이나 사천 등 남해 동부권에서는 젓갈, 구이, 김치 등 식재료로 사용되는 매우 인기 높은 어종이다.

참고문헌 나는 낚시다(하응백, 휴먼앤북스, 2012), 최초의 물고기 이야기(최현섭·박태성, 경성대학교출판부, 2017), 한국어도보(정문기, 일지사, 1977).

필자 하응백(河應柏)

봉치떡

정의 납폐納幣 절차 중 함函을 보내는 의식 가운데 신랑과 신부 집에서 각각 축복의 뜻에서 마련하는 붉은팥찰시루떡.

개관 봉치떡은 부부의 금실이 찰떡처럼 잘 화합하고 화는 피하고 자손이 번창하기를 기원하는 의미에서 찹쌀과 팥에 대추와 밤을 웃기로 얹어 만들며, 부부 한 쌍을 상징하여 두 켜로 안쳐 시루에 찐 붉은팥찰시루떡이다. 옛 전통은 혼례 전날에 보내는 것이 상례지만 그날의 길흉이나 양가 형편에 따라 봉칫날을 따로 정해서 신랑과 신부 집에서 각각 준비한다. 신랑 집에서는 함을 봉치떡시루 위에 올렸다가 신부 집으로 보내고, 신부 집에서는 함이 도착하면 자리를 깔고 병풍을 둘러친 후 홍색 보자기를 덮은 상 위에 봉치시루를 놓고 그 위에 함을 올려놓는다. 함은 신부의 부모가 받고, 함을 열 때는 신부의 어머니가 열어서 친지들에게 내용물을 보여 준다. 때로는 오복五福을 두루 갖춘 사람이 열면 부부에게 온전한 복이 온다 하여 다복한 친지를 모셔서 함을 열기도 한다. 『사례편람四禮便覽』에는 예물의 경우 적어도 두 가지는 하되 열 가지를 넘어서는 안 되고, 정성으로 할 것을 당부하고 있다.



봉치떡 | 한국의맛연구회

내용 봉치떡은 찹쌀 3되, 붉은팥 1되, 대추 7알, 밤 3톨을 재료로 하여 만든 켜 시루떡이다. 잘 불린 찹쌀을 소금 간 하여 가루로 빻아서 꿀이나 설탕, 약간의 물을 넣은 후 손으로 쌀가루를 잘 비벼 가며 체에 내린 다음 두 켜 분량만큼 나눈다. 팥은 무르게 삶아 역시 소금으로 간을 한 다음 대충 찧어 고물을 만들어 두 켜 분량으로 나눈다. 봉치시루에 시루 밑을 깐 다음 맨 아래는 붉은팥고물을 펴서 놓고 그 위에 찹쌀가루를 고루 펴서 안친다. 다시 그 위에 같은 순서로 팥고물과 남은 찹쌀가루를 두 켜로 반복하여 안친 다음 맨 위에 남은 팥고물을 고루 펴서 안친다. 떡시루 맨 위 중앙에 밤을 놓고 그 둘레에 흠이 없고 실한 대추를 7개 돌려 얹어 찐다. 김이 오르고 떡이 잘 쪄지면 뜸을 들여 완성한 봉치떡을 상에 올려놓고 함을 받는다.

특징 및 의의 찰떡을 두 켜로 안치는 것은 한 쌍의 부부를, 찹쌀은 부부의 금실이 찰떡처럼 화합하여 잘 살기를, 붉은팥과 대추는 액을 피하길 바라는 의미이다. 대추와 밤은 자손 번창을 상징하고, 찹쌀 3되와 대추 7알의 숫자는 완전함과 길함을 뜻한다. 또 3은 하늘天, 땅地, 사람人으로 만물의 조화를 나타낸다. 봉치떡의 대추와 밤은 따로 떠 놓았다가 신부에게 주었고, 이 떡은 그날 다 먹어야 하며 집밖으로는 내보내지 않았다. 이것을 다른 사람과 나누면 신랑 신부에게 들어오는 복이 온전하지 못하고 반복半福이 되어 새어 나갈까 봐 염려하여 나누지 않는다는 속설이 있다.

참고문헌 四禮便覽, 우리의 전통예절(김득중 외, 한국문화재보호재단, 1999), 육례이야기1-천(권광옥, 해돋이, 1994), 한국식생활풍속(강인희 외, 삼영사, 1984), 한국음식대관5(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2002), 혼례음식(이춘자 외, 대원사, 2008).

필자 이춘자(李春子)

부각

정의 잎이 얇은 잎채소나 뿌리채소 등을 그대로 말리거나 찹쌀풀을 발라 말렸다가 기름에 부풀어 오르도록 튀긴 음식.

내용 부각은 제철에 많이 나는 채소나 해조류를 깨끗이 손질하여 그대로 말리거나 찹쌀풀이나 밀가루를 묻혀서 볕이 좋을 때 정성 들여 말려 두었다가 식물성 기름에 튀긴 것을 말한다. 기름에 튀긴 부각은 찹쌀 풀로 인하여 부풀어 올라 바삭하고 매우 고소하다.

부각은 한국음식 중 몇 안 되는, 기름에 튀기는 음식이다. 그러나 부각은 일본 튀김처럼 재료에 밀가루와 달걀물 등을 입혀 튀기거나 중국 튀김처럼 녹말즙을 묻혀 기름에 튀기는 것과 다르게 마른 것을 그대로 튀긴다. 『증보산림경제增補山林經濟』(1766)에 부각을 설명하는 '전천초방煎川椒方'을 보면 "찹쌀가루를 청장에 반죽하여 이것을 시루에 쪄서 천초가루를 섞어 떡가래 모양으로 만든 것을 썰어서 건조시킨 다음 향유香油에 전煎하면 부풀어 올라 씹으면 아삭아삭하다."고 하였다. 또한 19세기 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』의 「진춘순전真春筍煎」을 보면 "봄에 참죽나무 순을 많이 따서 적당히 쪄서 찹쌀가루 풀에 담근 후, 하나하나 바싹 말려 기름으로 튀겨 반찬 혹은 술안주로 먹을 수 있다"고 하였다.

부각은 재료가 풍성할 때 만들어 두었다가 필요할 때 튀겨 반찬으로 먹거나 마른안주로 만들어 귀한 손님상이나 주안상에도 올렸다. 특히 사찰음식으로 많이 발달하였다. 부각은 식물성 기름을 많이 섭취할 수 있고, 열량을 보충하기에 좋기 때문이다. 사찰에서는 들깨 꽃송이와 깻잎 비슷한 차조기 꽃송이로도 부각을 만든다. 열매가 여물기 전에 송이를 따서 찹쌀풀을 발라 말린다.


가죽·김부각


풋고추부각

부각 | 농촌진흥청

부각은 습하지 않고 화창한 날을 골라 만드는 것이 좋다. 날이 좋지 않으면 잘 마르지 않고, 쉬거나 곰팡이가 생기기 쉽다. 부각 재료 말린 것을 보관할 때는 종이상자에 담아 건조한 곳에 보관하거나 습기가 들어가지 않도록 밀폐된 용기에 넣어 둔다. 부각의 찹쌀풀은 물에 찹쌀가루를 풀어 나무 주걱으로 계속 저으면서 끈기가 나도록 하여 조금 되직하게 쑤어 식혀 쓴다. 찹쌀풀을 쑬 때 삭힌 찹쌀가루를 쓰면 부각을 튀겼을 때 더 잘 부풀어 오른다. 부각을 튀길 때는 넉넉한 기름에 튀기기도 하고, 번철이나 프라이팬에 살짝 기름을 두르고 앞뒤를 뒤집어 가며 굽듯이 조리하기도 한다.

부각은 수분이 적고 향이 좋은 채소와 해조류의 잎이나 꽃, 뿌리 등이 좋다. 재료는 김, 깻잎, 깨송이, 참죽나뭇잎, 감자, 고추 등을 많이 쓴다. 김부각은 김에 찹쌀풀을 고루 바르고, 김 한 장을 겹쳐 놓은 다음 위에 다시 풀을 바르고 김을 얹어서 그 위에 다시 풀을 바른 뒤 고명으로 깨나 고춧가루를 뿌린다. 바싹 말려 두었다가 기름에 튀기는 마른 찬이다. 깻잎부각은 깻잎에 찹쌀풀을 발라서 말려 두었다가 기름에 튀

기는 부각으로, 향이 좋다. 김이나 깻잎은 얇으므로 풀을 바른 뒤 두 겹 또는 세 겹으로 겹쳐서 말라야 튀겼을 때 켜가 있고 부풀어 올라 부피감이 있다. 들깨의 꽃송이가 나올 무렵에는 피지 않은 꽃송이에 풀을 발라서 말린 깨송이부각은 향이 진하고 고소하다. 참죽부각은 4~6월경에 참죽의 연한 잎은 가지를 붙인 채로 데치거나 쪄서 고추장으로 간을 맞춘 찹쌀풀을 발라 말린 부각으로, 독특한 향이 난다. 부각은 찹쌀풀을 바르는 방법이 많이 쓰이지만 예외도 있다. 송광사에서 만드는 감자부각은 감자가 단단하고 전분이 많아 따로 찹쌀풀은 발라 말리지 않고 굵은 감자를 얇게 썰어 색이 변하기 전에 소금물에 살짝 데쳐 말려 두었다가 튀긴다. 고추부각은 맵지 않은 조그마한 풋고추에 찹쌀가루나 밀가루를 묻혀 찜통에 쪄서 말려 저장하였다가 먹을 때 기름에 튀겨 낸다. 다른 방법으로 삭힌 찹쌀풀과 고추를 함께 빻아 간장을 넣고 반죽한 후 물에 삶아 건져 얇게 펴 말린 다음 기름에 튀기는 방법도 있다. 다시마부각은 두꺼운 다시마에 되직하게 지은 찰밥을 한 면에만 붙여 말린 부각으로, 다시마튀각과는 맛과 모양이 색다르다.

특징 및 의의 부각은 채소나 해조류에 찹쌀풀을 쑤어 풀칠해서 바싹 말려 두었다가 필요할 때 튀겨서 먹는 음식이다. 튀김음식이 많지 않은 한국음식 중에 식물성 지방을 가장 많이 섭취할 수 있는 음식으로, 제철이 아닐 때 별미로 먹을 수 있다.

참고문헌 增補山林經濟, 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지1·2(한복진, 현암사, 1998), 채소의 인문학(정혜경, 따비, 2017), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1991), 한국의 전통음식(황혜성·한복려·한복진, 교문사, 1991).

필자 정라나(丁라나)

부대찌개

정의 햄, 소시지, 치즈, 미국식 콩 통조림 등에 김치·고추장 등을 섞어 오래 끓여서 여러 가지 재료가 함께 어울려 얼큰한 맛을 내는 진한 한국식 국물 음식.

내용 부대찌개는 문자 그대로 '군부대의 찌개'란 뜻이지만 6·25전쟁 당시 군부대에서 군인들이 즐겨 먹던 음식이 아니라 미군 부대 주변에 살던 사람들이 미군 부대에서 쓰고 남은 햄, 소시지, 치즈 등 잉여 음식을 이용하여 끓여 먹은 찌개이다. 미군 부대 주변에서 먹기 시작한 음식은 조금씩 확산되면서 당시 미국 대통령 존슨L. B. Johnson의 성을 따 '존슨탕'이라고 부르기도 하였다. 당시 미군 부대 근처에서는 일명 '부대고기'라고 불리는 소시지와 햄을 쉽게 구할 수 있었다. 여기에 고추장을 풀고 김치를 넣어서 끓이면 느끼한 맛이 사라져 햄과 소시지를 처음 접한 사람들도 얼큰하게 즐길 수 있었다. 6·25전쟁 직후 모든 물자 공급이 어려웠지만 미군부대는 자국 군인들을 위해 본국에서 보내온 음식이 대체로 풍족했다. 이에 미군과 관련된 일을 하던 한국 사람들이 경기도 동두천·양주·의정부·송탄 등지에 주둔해 있던 미군부대의 소시지나 깡통에 든 햄을 이용하여 고추장과 함께 찌개를 만들었다. 초기에는 미군이 먹다 남거나 미군 보급품을 몰래 빼낸 음식을 재료로 사용하였다. 이 때문에 부대찌개라는 명칭으로 불렸다. 지역은 미군 부대기지가 많이 들어서 있던 의정부·송탄·동두천 등을 중심으로 부대찌개가 유명했다.

미군 부대 근처에서부터 시작된 부대찌개는 1960~1970년대 공장 노동자들이 저렴한 비용으로 외식이나 회식을 할 때 즐겨 찾는 음식이 되었다. 부대찌개 만드는 법은 여러 종류의 햄과 소시지를 큼직하고 썰고 통조림 콩, 잘 익은 김치, 양념 돼지고기, 고추, 애호박, 팽이버섯, 파 등을 썰어 준비한 후 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기를 달달 볶는다. 사골육수나 닭육수를 부어 끓이다가 돼지고기가 익으면 다진 김치, 콘, 소시지, 스팸, 프랑크소시지, 애호박, 두부 등을 넣어 끓인다. 여기에 라면이나 국수사리, 흰떡 등을 푸짐하게 넣어 즉석에서 보글보글 끓이면 건더기가 풍성한 한 끼 식사로 훌륭하다. 부대찌개 재료에서 빠질 수 없는 것이 바로 스팸이다. 미국 식품회사의 대표 통조림 상표로, 돼지고기 넓적다리로 햄을 만들고 남은 부산물인 어깨살을 이용하여 소금, 물, 감자전분 등을 첨가해서 보존제를 넣어 만들었다. 2차 세계대전 동안에 널리 판매된 이후 전 세계에서 인기



부대찌개 | 한식진흥원

를 얻었으며, 6·25전쟁 동안 미군을 통해 국내에 널리 퍼졌다. 이 과정에서 스팸을 여러 가지 음식에 활용해 왔으며, 부대찌개에서 주재료로 사용되기도 한다. 부대찌개의 재료가 되는 소시지는 대체로 햄보다 단백질이 적은 반면 지방질이 많고 열량이 높다. 소시지와 햄은 돼지고기를 이용한 가장 특색 있는 가공품 중 하나이다. 고추장은 햄, 소시지 등 가공육의 기름과 어우러져 얼큰하며 진한 국물 맛인 특유의 부대찌개 맛을 낸다.

특징 및 의의 6·25전쟁 후 생활이 피폐해져서 고기 구하기가 어려워지자 미군부대가 주둔해 있던 경기도 등지에서 미군들이 먹다 남은 소시지, 햄 등을 넣어 만든 부대찌개는 전쟁이 끝난 지 반백년이 훌쩍 지난 지금도 많은 사랑을 받는 우리 음식이 되었다. 동서양 식문화의 조합으로 탄생한 부대찌개는 6·25전쟁 당시에 생겨 음식 역사는 다소 짧지만 퓨전 요리의 하나로 부대찌개 전문점까지 등장했다. 최근엔 중국 베이징이나 일본 도쿄까지 진출하는 등 세계인에게도 맛보이고 있다. 이제는 당당히 국어사전에도 등재될 정도로 우리 음식이 된 부대찌개는 외국인도 즐겨 찾는 한국 음식 중 하나가 되었다.

참고문헌 맛있고 재미있는 한식이야기(한식재단, 한국외식정보, 2013), 식객 14-김치찌개 맛있게 만들기(허영만, 김영사, 2007), 한국음식대관1(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2008), 한식비전(서정옥, 현암사, 2006), 농수산물유통공사(mcst.go.kr), 한식진흥원(hansik.or.kr).

필자 김미혜(金美惠)

부엌

정의 부뚜막 등의 시설을 갖추고 음식을 마련하며, 아궁이에 불을 넣어 난방을 하는 공간.

내용 평안도, 황해도, 경기도, 충청도, 전라도, 제주도 등 지역에서는 부엌이라 부르지만, 함경도·강원도·경상도 등지에서는 정지라고 부른다.

이 낱말은 1481년에 나온 『두시언해杜詩諺解』에 처음 보이며, 이보다 60년쯤 뒤에 선보인 『역어유해譯語類解』에서 '부억'으로 바뀌었다가 오늘날의 '부엌'으로 굳어졌다. 부엌의 '부'는 '불'에서 왔고 '엌'은 장소를 일컫는 접미사이다.

정주는 16세기 중반의 『신증류합新增類合』에 '졍듀'로 올랐다. 이는 함경도 겹집의 중심공간인 정주 또는 정주방에서 왔다. 식구들이 음식을 먹고 잠을 잘 뿐 아니라 제사를 지내고 혼인식도 치르며 손님도 맞는다. '정지'는 중국 흑룡강성黑龍江省의 오로촌족이 아낙의 자리를 '정지뒤'라고 부르는 점과 연관이 있을 터이다. 우리말 '마루'도 주인 자리를 가리키는 말루에서 왔다고 한다.

부엌에 대한 첫 기록은 3세기 중국사서 『삼국지三國志』 '변진'의 "부엌이 모두 집 서쪽에 있다.竈皆在西戶"는 기사이다. '서쪽'은 남향집을 전제로 한 것이다. 『증보산림경제增補山林經濟』에도 "부엌은 서남쪽에 있어야 좋다."고 하였고, 거의 모든 살림집 부엌도 이곳에 있었다. 근래까지도 밥을 풀 때 '들이 푼다'고 하여 주걱 끝이 북쪽으로 가야 복을 받는다고 여겼고, 반대면 '내 푼다'고 하여 몹시 꺼렸다.

황해도에 있는 안악 3호 무덤의 벽화는 4세기 무렵 부엌의 모습을 알려 주는 귀중한 자료이다. 부뚜막 시루 앞의 아낙은 오른손에 떡칼을 쥔 채 왼손의 긴 젓가락으로 떡을 찔러서 잘 익었는지 살피고, 다른 이는 아궁이 앞에 쪼그려 앉아 불땀을 고르며, 또 한 사람은 갈퀫발이 달린 상에 그릇을 차곡차곡 쌓는다. 부엌이 세 칸 독채에 푸줏간이 딸린 점도 눈을 끈다. 부뚜막은 긴네모꼴이며 한 끝에 오리 입을 닮은 굴뚝을 붙였다. 또 지붕마루 오른쪽에 앉은 불의 신이자 솥의

신이기도 한 까마귀는 이곳이 신령스러운 공간임을 나타낸다.

예부터 궁궐이나 부잣집에서는 조리를 위한 반빗간을 따로 세웠다. 음식 먹을 인원이 많은 데다 화재 염려가 높고 냄새가 끼치는 것을 막기 위해서이다. 『현종실록顯宗實錄』에서도 부엌 여종을 '반비飯婢'라 불렀으며, 1828년(순조 28)에 지은 창덕궁 연경당延慶堂에도 한 채가 남아 있다. 한편 경복궁에서는 소주방燒廚房이라고 부르면서 임금의 수라를 마련하는 내소주방內燒廚房, 잔치음식이나 제물을 준비하는 외소주방, 후식과 별식을 다루는 생물방을 두었다.

이와 달리 일반 살림집에서는 부엌 가까운 곳에 작은 부뚜막을 마련하고 이를 한데부엌, 딴솥, 헛부엌 따위로 불렀다. 무더운 여름철에는 아궁이에 불을 넣기 어렵기도 했지만 상례나 혼인 따위에 모이는 많은 손님을 치르기 위해서도 필요했다.

우리 부엌의 가장 큰 특징은 부뚜막 시설이다. 이곳에 걸어 놓은 솥에 음식을 끓이는 일 외에 아궁이에 불을 지펴서 난방도 한 것이다. 중국은 물론 일본에도 없는 우리네 독특한 방식으로, 『신당서新唐書』에도 "고구려 백성들은 겨울에 구들을 놓고 따듯하게 지낸다."는 기사가 있다. 솥의 수는 집 형편에 따라 달랐다. 상류 가옥에서는 용가마, 가마솥, 중솥, 옹솥 따위를 걸지만 서민들은 중솥과 옹솥 둘에다 밥 및 국을 끓였다. 중부지역에서는 부엌 서쪽에 반 칸을 이어 붙이고 땔 나무를 갈무리하는 공간을 나뭇간이라 불렀으며, 상류 가옥에서는 헛간에 두었다.

부뚜막은 흙과 돌로 쌓고 황토를 두 번 바른 뒤 가늘고 고운 매흙을 여러 번 덧칠한다. 이로써 흙이 마르면 기름을 바른 듯 번들거린다. '맥질 잘한 부뚜막 얼굴은 열일곱 살 아가씨 살결보다 곱다'는 말은 여기에서 왔다. 한 가지 흠은 지면보다 낮아서 주부가 허리를 굽히고 일하는 외에 아궁이에 불을 넣을 때도 쪼그려 앉고, 상도 높이 들고 문턱을 넘어가야 하는 점이다. 아궁이에서 구들을 통해 들어간 연기는 부엌 북쪽에 세운 굴뚝으로 빠져나간다. 한편 겨울에도 기온이 그다지 내려가지 않는 제주도 지역에서는 어린아이 머리만 한 돌 셋을 세모꼴로 놓은 삼덕에 솥을 얹어서 부뚜막으로 삼았으며, 밥도 그 앞에 놓인 짚방석



부엌 | 안악3호분 | 고구려



부엌 | 한국의맛연구회

에 앉아서 먹었다. 따라서 방석 수는 곧 식구 수와 같았다. 이곳에서 구들을 놓고 난방을 한 것은 100여 년에 지나지 않는다.

정월 열나흗날 저녁에는 '복토福土 훔치기'라 하여 부잣집 흙을 몰래 가져와서 부뚜막에 덧바르거나 마당에 뿌린다. 이로써 그 집의 복을 옮겨 왔다고 여긴 것이다. 『경도잡지京都雜志』와 『동국세시기東國歲時記』에도 "서울 종각 네거리의 흙을 파다가 집 네 귀퉁이에 뿌리거나 부뚜막에 바른다."는 기사가 보인다. 한편 부잣집에서는 남이 흙을 가져가면 복이 줄어든다고 하여 밤새 지켰다.

이뿐만 아니라 대보름날에 찰밥, 시월상달에 떡을 바쳤다. 동지에는 팥죽을 발랐다. 누에를 먹이는 집은 정월 첫 소날[丑日]에 흰 닭을 올려서 잘 자라기를 바랐고, 대보름날 아침에 소금 한 움큼을 놓고 '산 애기 간질한다'고 중얼거리면 여름에 노래기가 꾀지 않는다고 믿었다.

또 섣달그믐날 부뚜막에다 불을 밝히고 정화수와 쌀이 담긴 함지를 놓고 절을 올리면서 "떠들어온다, 떠들어온다, 무량대복無量大福이 떠들어온다, 천석石, 만석이 떠들어온다."고 외치며 풍년 들기를 바랐다.

어린 아기를 부뚜막이라 부르면 건강하고, 배냇머리를 아궁이에 넣으면 장수하며, 두드러기 난 어린이를 부뚜막에 세우고 몽당비로 쓸면서 '중도 고기 먹나? 중도 고기를 먹나?' 읊조리면 낫는다는 풍속도 있었다. 『산림경제山林經濟』 권3 「구급」에도 '난산 때, 임산부 옷을 부뚜막과 아궁이에 씌우면 아기가 곧 나오지만, 산모가 알면 효험이 없다.'는 내용이 보인다.

부뚜막 앞에서 옷 벗고 노래하며 욕하고, 글씨 쓴 종이와 닭털 및 짐승 뼈를 태우고, 칼과 도끼를 놓고, 생강·파·마늘을 썰면 악운이 닥친다고 하여 삼갔다.

아궁이는 음식을 끓이는 일반형, 구들에 불만 넣는 함실아궁이 두 종류가 있다. 이를 '군불아궁이'라고도 불렀다. 불을 땐 뒤에는 불돌로 입구를 막아서 온기가 새지 않도록 하며, 큰 집에서는 쇠문을 따로 달았다. 1960년대에는 정부에서 땔감을 줄이기 위해 '산림녹화'라는 글을 돋을새김한 쇠문을 보급하였다.

상류 가옥에서는 부엌 뒷벽에 찬장을 붙이고 식기나 반찬 따위를 갈무리하였으며, 일반가정에서는 살강이라 하여 서너 개의 선반으로 대신하였다. 개수대를 놓고 설거지를 한 것은 근래의 일이다.

부엌세간 중에 솥에 버금가는 살림살이는 물을 담아 두고 쓰는 부뚜막 옆의 물두멍이다. 입이 너른 항아리가 대부분이지만 상류 가옥에서는 무쇠 제품을 썼으며, 더러 독을 묻기도 하였다. 또 여기에 용녀가 깃든 까닭에 물이 마르면 재앙이 닥친다며 언제나 가득 채웠다. 경상북도 안동 지역에서는 눈에 다래끼가 났을 때 물두멍을 들여다보고 깜빡이면 다래끼가 그 안으로 빠진다고 일렀다.

부뚜막 벽에 걸어 놓고 쓰는 조리도 복의 상징이었다. '조리로 인다.'는 말의 '인다'는 일어난다는 뜻으로, 복이 늘어나서 부자가 되는 것을 이른다. 정월 초하루에 한 쌍을 사서 다홍실로 엮은 뒤 대청이나 안방 머리에 엇걸어 두는 것을 복조리, 그 안에 넣는 엽전을 복돈이라고 부른 까닭이 이것이다. 값을 깎으면 복이 그만큼 줄어든다며 부르는 대로 내는 것이 관례였다. 못 쓰는 조리를 버리지 않고 한쪽에 오랫동안 걸어 두는 풍습도 마찬가지이다.

부엌의 조왕신은 부뚜막 뒤에 모시고 종지에 담은 물을 신체로 삼았다. 이는 중국에서 신상神像을 받드는 것과 대조를 보인다. 그리고 중국에서 조군竈君 또는 사명조군司命竈君이라 하여 주로 남성으로 다루었지만 우리는 조왕각씨·조왕할망이라 하여 여성으로 섬겼다. 주인 아낙은 아침마다 물을 새로 갈아 부으며 그날 하루 온 식구의 평안을 빌었다. 또 군대에 간 아들이나 집 떠난 식구를 위해 끼니마다 겨울에는 놋주발, 여름에는 흰 사기주발에 밥을 퍼서 조왕에게 올렸다. 밥그릇이 예 있으니 굶지 말고 잘 있다가 돌아오라는 뜻이다.

신체는 곳에 따라 다르다. 경기도에서는 바가지에 담은 삼베조각, 강원도에서는 네모로 접은 종이에 덧걸어 놓은 명태를 섬겼다. 신체가 따로 없는 경북 지역에서는 뒤집어 놓는 소댕에다 제물을 차린다. 한편 절집에서는 중국처럼 조왕신상[幀畵]으로 대신하였다.

조왕신이 해마다 12월 25일 하늘에 올라가 그 집에서 한 해 동안 일어난 일을 알리면 옥황상제가 내용에 따라 알맞은 복을 내린다고 하여 잘못을 저질렀다고 생각하는 집에서는 전날 아궁이에 엿을 발라 두어

서 조왕의 입을 봉하였다.

특징 및 의의 우리네 부엌은 온 식구의 건강을 지켜 주는 가장 중요한 공간이다. 아무리 가난해도 반드시 갖춘 까닭이 이것이다. 또 여성의 성역이기도 하여 남성은 가까이 가지 못하였으며, 모든 집안 살림살이는 주관자인 주부가 맡아서 처리하였다.

물러나는 시어머니가 새 며느리에게 주걱을 넘겨준 것도 부엌이 주부권의 상징임을 나타낸다. 경상도 지역에서는 이날 일가와 마을의 노부인이 모인 자리에서 건네며, 작은 잔치도 베풀었다. 이와 달리 일본에서는 곳간열쇠를 맡긴다. 열쇠가 주걱보다 커 보이지만 배를 불리려면 주부가 밥을 많이 담아야 하는 점에서 주걱이 더 현실성이 있다.

우리나라 부뚜막은 일본으로 건너갔다. 에쿠안 겐지榮久庵憲司는 "부뚜막이 (조선)반도에서 들어오기까지 땅을 파고 만든 화덕爐을 썼다"라고 적었고, 가노 도시쓰구狩野敏次도 "부뚜막은 5세기쯤 조선반도에서 들어왔으며, 조선에서 솥[釜]을 가마kama라 부르는 것으로 미루어 '가마'도 본디 조선어였을 것이다"라고 하였다. 그리고 『이와나미 고어사전岩波古語辭典』에도 가마竈釜의 뿌리는 조선어 'kama'라고 적혀 있다.

실제로 일본에서는 한데 부엌을 가라카마도[韓竈]라고 부르며, 굴뚝을 가리키는 '구도久度'도 우리말 굴뚝에서 왔다. 우리가 17세기까지 이를 굴·ㅅ·독으로 적은 것이 그 증거이다. 그리고 일본 곳곳에 있는 한조신사韓竈神社도 빼놓을 수 없다.

참고문헌 동아시아의 부엌(김광언, 눌와, 2015), 한국식생활풍속(강인희·이경복, 삼영사, 1984), かまど(狩野敏次, 法政大學出版局, 2004), 台所の歷史(榮久庵憲司, 柴田書店, 1976).

필자 김광언(金光彦)

부의주
浮蟻酒

정의 술이 익는 과정에서 고두밥이 술 표면에 동동 떠 있는 모양이 '술 위에 개미[蟻] 유충 같은 밥알이 떠 있는[浮] 것 같다.'라고 하여 붙은 술 이름.

내용 찹쌀로 지은 고두밥과 물에 누룩을 발효제로 하여 빚는 술의 경우, 술 익는 과정에서 쌀 중심의 녹말이 효소에 의해 당(포도당)으로 바뀌고 고두밥은 껍질만 남는다. 이때 효모가 당을 분해하여 알코올을 만드는 과정에서 부산물인 이산화탄소를 발생시키고, 이산화탄소는 공기 중으로 분출되면서 가벼워진 고두밥을 위로 밀어 올려서 술 위로 떠오르게 된다. 부의주는 술 위로 떠오른[浮] 밥알이 마치 개미[蟻] 유충처럼 희다고 하여 부의주라고 부르게 되었다. 이 밥알은 따로 건져 두었다가 맑게 뜬 청주에 띄워 마신다. 이 방법은 운치 있을 뿐만 아니라 음주자의 흥취를 한껏 돋울 수 있어 우리만의 풍류風流이자 아름다운 음주문화라 할 수 있을 것이다. 민간에서는 본디 술 이름보다 동동주로 더 많이 알려져 있으며, 화성 지역의 경기부의주가 경기도 무형문화재 제2호로 지정된 바 있지만 지금은 맥이 끊겼다.

조선시대 문헌인 『목은집牧隱集』을 비롯하여 『산가요록山家要錄』, 『고사촬요故事撮要』, 『산림경제山林經濟』, 『술 만드는 법』, 『양주방釀酒方』, 『언서주찬방諺書酒饌方』, 『음식디미방』, 『임원십육지林園十六志』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『홍씨주방문』 등 26종의 문헌에 수록된 것으로 미루어 대중 술로 깊은 뿌리를 내렸음을 짐작할 수 있다. 가장 앞선 문헌인 1450년경에 간행된 『산가요록』을 보면 '쌀 5되빚이[米五升]'라고 하고 "멥쌀 5되를 푹 찐 다음 식으면 좋은 누룩가루 1되와 잣 1되 반을 함께 찧어 술을 빚는다. 6~7일 되어 술이 익으면 좋은 청주 두 병을 붓고 2~3일 동안 둔다. 익은 뒤에 술동이에 나누어 담아서 임의로 먹는데, 넉넉하게 먹을 수 있다."라고 하여 위의 부의주와는 다른 방문을 엿볼 수 있다. 고두밥과 누룩 외 잣[栢子]을 함께 짓찧어 넣어 발효시킨 후 청주를 부어 숙성시키는 독특한 방법을 엿볼 수 있다.

한편 1500년대 『언서주찬방』과 후대의 『양주방』, 『정일당잡지貞一堂雜識』에는 찹쌀을 사용하고 있다는 점에서 차이가 있다. 또 『언서주찬방』에는 '또 한 방문'이라 하여 "백미 한 말을 백번 씻어 익게 쪄 그릇에 헤쳐 차게 하고, 끓여서 식힌 물 세병에 누룩 한 되를 먼저 풀어넣고 동당이쳐 밥에 섞어 독에 넣어 사흘 후에 익거든 위에 뜬 건지랑 떠내어 그릇에 두었다가



부의주 | 한국전통주연구소

떠낸 술을 띄워 내면 개미 뜬 형상같이 하여 쓰라. 맛이 달고 쓰니 하절에 쓰기 좋으니라."라고 하여 부의주법 전형인 물누룩[水麴]을 사용해서 여름철에 빚는 부의주 주방문이 처음 등장한다. 이후 『고사신서攷事新書』, 『김승지댁주방문金承旨宅酒方文』, 『술 만드는 법』, 『규곤요람閨壺要覽』(이본, 고려대 소장), 『주찬酒饌』, 『치생요람治生要覽』, 『침주법浸酒法』, 『홍씨주방문』 등 13종의 문헌에서도 『언서주찬방』과 동일한 주방문을 찾아볼 수 있다. 따라서 부의주는 『산가요록』과 『언서주찬방』의 '부의주 또 한 방문'을 원형으로 생각할 수 있다. 이후 『고사촬요』를 비롯해 『고사십이집攷事十二集』, 『농정회요農政會要』, 『민천집설民天集說』, 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『해동농서海東農書』 등에서와 같이 수곡을 체에 걸러 누룩찌꺼기를 제거함으로써 술의 색깔을 더 맑고 깨끗하게 만드는 방법으로 한 단계 발전된 주방문을 엿볼 수 있다.

한편 『음식디미방』을 비롯하여 『의방합편醫方合編』, 『민천집설』의 우법에서는 쌀과 물의 양이 달라지는 변화를 볼 수 있다. 특히 『양주방』의 '부의주 별방'은 백설기와 끓는 물을 합하여 죽을 만들어 밑술을 빚고, 덧술은 밀가루를 사용하며, 술독을 찬물에 담가서 발효시키는 '하월수중양법夏月水中釀法'을 동원하는 등 이양주법異釀酒法으로 바뀐 경우도 있어 부의주 역시도 다양한 시도가 이루어졌다는 것을 알 수 있다. 이러한 부의주가 일반에서 가장 널리 빚어졌던 이유는 술빚기가 한 번에 그치기 때문에 손쉽게 청주를 얻을 수 있어 중요한 의식에 사용할 수 있으며, 특히 이양주법에 비해 수율이 높아 경제성이 있다는 이유가 깔려 있다. 경기부의주도 제조 과정은 같지만 주원료의 비율이 '찹쌀 5되, 누룩 1.5되, 물 6되'로 많은 변화가 있었음을 알 수 있다.

특징 및 의의 부의주는 전통 양주법의 기본이자 특히 여름철 술 빚는 법을 살필 수 있다는 점에서 특히 중요하다. 한 번 빚는 단양주이면서도 청주를 얻을 수 있어 가정사에 긴요하게 쓸 수 있고, 감칠맛이 나면서 상쾌한 맛을 함께 느낄 수 있다. 부의주는 문헌에 따라 다르다. 술 빚을 물을 끓여서 누룩과 섞어 만든 물누룩을 사용해 술을 빚는다. 이 과정에서 발효 과정에서 발생할 수 있는 산패와 잡균에 의한 오염을 예방하는 지혜가 녹아 있다.

참고문헌 攷事新書, 攷事十二集, 故事撮要, 閨壺要覽, 金承旨宅酒方文, 農政會要, 東醫寶鑑, 民天集說, 山家要錄, 山林經濟, 需雲雜方, 釀酒方, 諺書酒饌方, 醫方合編, 林園經濟志, 酒方文, 增補山林經濟, 酒饌, 治生要覽, 浸酒法, 술 만드는 법, 음식디미방, 홍씨주방문, 다시 쓰는 주방문(박록담, 코리아쇼케이스, 2006), 명가명주(박록담, 효일문화사, 1996), 전통주(박록담, 대원사, 2004), 전통주비법 211가지(박록담, 코리아쇼케이스, 2007), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924).

필자 박록담(朴碌潭)

부추



부추 | 국립민속박물관

정의 백합목 백합과의 여러해살이풀.

내용 중국의 서부 또는 북부지역이 원산으로, 기후 적응성이 좋아 우리나라 전역에서 봄부터 가을까지 수확되는 연중 채소다. 중국 전한대의 의학서 『황제내경黃帝內經』에는 부추에 대해 "채소 중 가장 몸을 따뜻하게 하는 작용이 강하고 인체를 유익하게 한다. 항상 이것을 먹는 것이 좋다."는 기록이 있다. 우리나라에는 삼국시대에 도입되었을 것으로 추측하고 있으나 기록은 고려 때에 편찬한 『향약구급방鄕藥救急方』에 처음 기재되어 있다. 경상도 지역에서는 부부간의 정을 오래 유지시켜 준다는 뜻으로 '정구지精久持'라 부르고 전라도 지역에서는 '솔'이라 부르기도 한다. 또한 부추는 정력에 좋은 채소라 하여 남자의 양기를 세우는 풀이라는 기양초起陽草, 장복하면 오줌 줄기가 벽을 뚫는다는 파벽초破壁草, 과부 집 담을 넘을 정도로 힘이 세 진다는 월담초 등 다양하게 불린다. 우리나라에 부추는 10여 종이 알려져 있다. 조선부추(일반부추), 호부추, 영양부추가 있다. 조선부추는 김치나 겉절이, 무침 등을 만드는 데 쓰인다. 호부추에 비하여 잎의 폭이 가늘고 끝이 뾰족하고, 영양부추에 비하여는 길이가 길고 잎의 폭이 굵다. 품종이 따로 있는 것은 아니다. 호부추는 수확할 때 땅속의 흰색 비늘줄기가 길게 자라도록 유도하여 흰색의 비늘줄기까지 채취한 것을 말한다. 부추잡채 등 중국요리의 볶음이나 튀김에 주로 쓰인다고 하여 붙여진 이름으로, 중국부추라고도 한다. 영양부추는 실부추 또는 솔부추라고도 하며, 주로 샐러드용으로 쓰인다.

부추는 알리신allicin과 같은 유황화합물을 함유하고 있어 독특한 향미가 있다. 속명 알리움Allium은 '향'을 의미하는 alere 또는 halium이라는 고대 라틴어에서 유래하였으며, 라틴어로 '마늘'을 의미한다. 한방에서는 배가 항상 냉하고, 설사를 자주 할 때 부추로 죽을 쑤어 먹거나 생즙을 내어 마신다. 장복하면 정력이 증강되고 허리가 튼튼해지며 숙면을 취할 수 있고, 야간 빈뇨증을 개선할 수 있다. 또한 부추씨는 한방에서 구자苟子라 하여 훌륭한 강장약이다. 불교 경전에는 부추, 달래, 마늘, 파, 무릇(흥거)과 같이 유황화합물을 함유하고 있는 채소를 '오신채五辛菜'라 하여 마음을 차분하게 하는 데 해가 된다고 하여 이들 식품의 섭취를 금하는 내용이 들어 있다.

부추에는 비타민A·B_1·C가 풍부하며 건조중량당 35% 정도의 높은 식이섬유를 함유하고 있어 영양학에서도 높이 평가되고 있다. 특히 항산화 작용을 하는 베타카로틴을 다량 함유하고 있어 노화의 원인인 활성산소를 억제한다. 그 외 기능성 성분인 캠페롤kaempherol과 같은 플라보노이드도 함유하고 있다. 부추는 혈중 콜레스테롤 농도를 감소시키는 등 체내 지질 축적 저해 기능이 있으며, 플라보노이드 등 여러 생리활성 물질은 비만과 관련하여 혈청 지질 조성 개선 효과가 있다. 또한 항암·항균·항산화 기능이 있는 것으로 보고되어 있다.

『고려사高麗史』 예지편에는 부추김치에 대한 기록이 있으며, 『임원십육지林園十六志』에는 김치 무리에서 부추가 주재료로 이용되었다는 기록이 있다. 『산림경제山林經濟』와 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』 등에는 부추 잎, 꽃, 열매 등으로 장아찌를 담그는 엄구채법淹韭菜法 또는 엄구화법醃韭花法 등이 소개되어 있다. 『규합총서閨閤叢書』와 『조선무쌍신식요리법朝鮮無雙新式料理法』에도 부추장아찌가 소개되어 있다.

부추는 키가 20㎝ 이상이 되면 필요한 만큼 베어 이용하고, 여러 번 수확이 가능하다. 부추는 싱싱하고 줄기가 너무 크거나 두껍지 않은 것이 좋으며, 꽃봉오리가 피기 전이 부드럽고 맛있다. 부추는 또 길이가 짧

고 부드러우며, 녹색이 짙고 윤기가 있는 것이 좋다.

특징 및 의의 부추는 독특한 향미로 인해 기호도가 높은 향신채소로서 무침, 떡, 잡채, 김치, 전, 죽 등 다양한 음식의 주재료로 사용되어 왔을 뿐만 아니라 약용으로도 이용된다.

참고문헌 閨閤叢書, 山林經濟, 食療纂要, 五洲衍文長箋散稿, 林園經濟志, 조선무쌍신식요리법(이용기, 한흥서림, 1924), 한식을 말하다(권대영 외, 한국식품연구원, 2017).

필자 이영은(李英恩)

부추김치

정의 씻어 물기를 뺀 생 부추 또는 소금에 살짝 절인 부추를 멸치젓국, 고춧가루, 파, 마늘 등 김치 양념으로 버무려 담근 김치.

내용 부추김치는 지역에 따라 이름의 차이가 큰 대표 김치다. 경기도에서는 부추김치, 경상도에서는 정구지김치 또는 전구지田韮漬김치, 전라도에서는 솔김치 또는 솔지, 제주도에서는 쉐우리짐치 또는 새우리김치라고 부른다. 이는 부추를 지시하는 지역 방언의 차이에 따른 것이다. 부추를 일컫는 지역 방언은 크게 네 가지로 구분된다. 경기도와 강원도 지역 중심으로 사용되는 부추, 전라남·북도 중심으로 충청남도와 경상남도 일원에서 사용되는 솔, 경남 일부 지역을 제외하고 경상도 전역에서 사용되는 정구지, 마지막으로 제주도 지역에서만 사용되는 세우리가 그것이다.



부추김치 | 한국의맛연구회

부추는 옛날부터 김치에 많이 이용된 채소이다. 『세종실록世宗實錄』에 구저韭菹, 『증보산림경제增補山林經濟』에는 엄구채법淹韭菜法, 『고사이십집攷事二十集』에는 구초침채韭草沈菜라는 기록이 각각 있다. 부추김치는 고서에 의하면 부추를 잠깐 말려서 켜켜로 소금을 뿌려 절인 김치이다. 그러나 오늘날에는 소금에 절이지 않고 손질하여 씻어서 젓국에 버무려 담그는 것이 일반 방법이다. 부추는 봄부터 늦가을까지 손쉽게 어디에서나 구할 수 있는 재료로, 멸치젓국과 고춧가루에 버무려 생것일 때부터 익어서 신맛이 날 때까지 먹을 수 있는 것이 특색이다. 부추에 함유되어 있는 성분 때문에 파, 마늘을 넣지 않고 김치를 담가도 맛이 있다. 부추김치는 전국에서 먹으나 특히 경상도, 제주도 지역에서 즐겨 먹는다.

『한국민속종합조사보고서』에 기록된 경상도 지방의 부추김치 담그는 법을 보면 다음과 같다. 부추는 다듬어 씻어서 길이를 반으로 잘라 소금을 조금 뿌려 절인다. 멸치젓은 물을 더 부어서 함께 끓여 체에 밭인다. 절인 부추를 씻어서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. 큰 그릇에 부추를 담고 생강, 다진 마늘, 고춧가루와 멸치젓국, 설탕을 넣어 고루 버무린다. 경상도식 부추김치는 부추를 멸치젓으로 절여서 고춧가루를 넉넉히 넣어 담근다. 멸치젓으로 절여서 맵게 버무리면 칼칼하고 개운하기 때문에 담가서 바로 먹는 여름철 별미 반찬이다.

특징 및 의의 부추김치는 육류나 생선 등 지방질이 많은 음식과 함께 먹으면 서로 상승하는 효과가 있어 더욱 맛을 좋게 한다. 우리나라 문헌에 처음 부추가 등장하는 것은 고려 때의 『향약구급방鄕藥救急方』으로, 약재로 나온다. 부추는 위장을 튼튼하게 해서 강장 효과가 있으며, 혈액 순환을 촉진하고 보온 효과도 있어 냉한 체질에 좋아 약용으로 많이 쓰인다. 부추는 겨울에도 죽지 않는 왕성한 생명력 때문에 남자의 양기를 돋우어 주는 풀이라고 해서 기양초起陽草라고도 한다.

참고문헌 攷事二十集, 世宗實錄, 增補山林經濟, 김치와 문화적 지식-전라도 김치의 명칭과 구분법에 대한 인지인류학적 접근(조숙정, 한국문화인류학40-1, 한국문화인류학회, 2007), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사,

2010), 한국민속종합조사보고서-향토음식(문화공보부 문화재관리국 1984), 한국음식대관4(한국문화재보호재단, 한림출판사, 2001).

필자 조숙정(趙淑晶)

부추전

정의 밀가루 갠 것에 부추, 오징어, 조갯살 등 해산물이나 다른 부재료를 함께 섞어서 얇게 기름에 지진 요리.

내용 부추는 경상도 지역에서는 '정구지' 또는 '솔', 충청도 지역에서는 '솔' 또는 '소불', 전라도 지역에서는 '솔', 제주도 지역에서는 '새우리'라고 한다. '정구지'라는 단어는 정월부터 9월까지 먹으면 약이 된다(정구지正九芝), 꾸준히 먹으면 구순까지 산다(정구지正九芝), 부부간의 정을 오래 유지하게 해 준다(정구지精久持[精固持]) 등의 뜻이 있다고 여겨지고 있으며, 그만큼 영양가 높은 식품으로 여기고 있다. 부추는 '밭에서 나는 정력제'로 알려져 있다. 장을 따뜻하게 하고 양기를 북돋는 온신고정溫腎固精, 남자의 양기를 세우는 기양초氣陽草를 비롯해 월담초·파옥초破屋草·파벽초破壁草 등으로 불린다. 또한 수양에 방해가 될 정도로 강장 효과가 뛰어나 불교에서도 오신채(부추, 달래, 파, 마늘, 생강)의 하나로 정하여 금기식품으로 여기기도 하였다. 한방에서는 부추가 성질이 따뜻하고 매워서 오장에 모두 효험이 있어 간 기능 강화, 허약 체질 개선, 냉병, 빈혈, 변비, 성인병 예방 효과와 강장·미용 효과가 있다고 한다.

부추는 특유의 향기가 있어 육류 냄새를 없애 주는 향신채소로 많이 활용된다. 또 부추김치, 부추무침, 오이소박이의 소김치로 만들거나 전 또는 부침개로 지져 먹는다. 특히 경상도 지역에서는 '정구지찌짐'이라 하여 파전보다 더 일상음식으로 먹는다.

부추전은 부추와 함께 넣을 채소(양파, 당근 등)를 채 썰고 밀가루 또는 부침가루로 반죽하여 섞은 다음 팬에 한 국자씩 놓아 얇게 부쳐 내면 된다. 맛있게 부치려면 밀가루와 물 비율은 1:1 정도가 좋고, 반죽은 채소가 골고루 묻혀질 정도면 적당하다. 팬을 달군 후에 기름을 두르고 센 불에서 노릇하게 익으면 약불로 줄여서 익혀야 바삭한 전을 만들 수 있다.

특징 및 의의 부추전은 '천연 정력제'라는 부추를 이용하여 만든 건강 음식이다. 오징어·굴·조갯살 등 해산물과 잘 어울리며, 냉장고에 있는 갖은 채소를 활용할 수 있기도 하다. 경상도 지역에서는 파전보다 더 일상에서 해 먹는 향토음식이다.

참고문헌 생각이 필요한 식품재료학(노봉수 외, 수학사, 2017), 한국인의 보양식(강인희, 대한교과서, 1992), 한국의 음식용어(윤서석, 민음사, 1981).

필자 최영진(崔榮辰)

북어
北魚

정의 동해 연안 또는 러시아 원양에서 잡아 내장을 제거하고 말린 명태.

내용 북어는 명태明太의 내장과 알을 제거하고 말린 명태를 말한다. 따라서 다른 이름으로 명태, 건명태乾明太, 마른명태 등이 있다. 국내에서 명태가 잡히던 2000년대 이전, 11월 말부터 2월 중순까지 겨울철에 생산이 이루어졌다. 명태가 어획되던 강원도 고성·속초·강릉 등 동해안 해변에 덕장을 설치하고, 2~3주간 해풍에 건조를 하여 생산하였다. 국내산 명태가 잡히지 않는 2000년대 이후는 수입한 원양명태를 건조하여 북어를 생산하고 있다. 현재는 전통식대로 해안가



북어 | 국립민속박물관

에서 건조하기도 하지만 실내 건조시설에서 생산되는 북어의 양이 더 많다. 건조 시간을 줄여 반 건조한 북어는 '코다리'라고 부른다. 말린 명태인 북어는 비린내가 나지 않고 단백질이 풍부하며, 칼슘과 철분 비타민 A, B_1, B_2도 다량 함유되어 있다. 이 때문에 피부미용에 좋으며, 피로 해소와 해독을 도와준다. 또한 북어의 칼륨 성분은 불필요한 나트륨을 체외로 배출시켜주며, 콜레스테롤과 혈압의 수치를 낮추어주어 심혈관 질환에 도움이 된다.

북어는 북엇국, 북어찜, 북어조림 등 요리에 활용된다. 경기도, 경상도 등 다양한 지역에서 집안의 평화와 풍요를 상징하는 의미로 제사상에 올리는 대표 생선포 가운데 하나이다. 동상례東床禮에서 신랑의 발바닥을 때리는 도구로 활용되기도 했다.

특징 및 의의 명태가 기록된 고서古書인 이만영의 『재물보才物譜』에서는 명태라고 불리기 이전 북北쪽 바다에서 잡히는 생선[魚]이라는 뜻으로 북어라고 불렀다는 기록이 나온다. 북어가 명태와 구분되어 불리기 시작한 것은 서유구의 『난호어목지蘭湖魚牧志』에 첫 기록으로 나타나고 있다. 현재 북어는 명태의 대명사로 쓰이며, 건조한 명태를 부르는 이름으로도 쓰인다. 명태를 건조한 황태黃太도 있지만 황태는 건조 방법, 조리법 등에서 북어와 차이가 있어 구분하여 사용해야 한다.

참고문헌 蘭湖魚牧志, 山林經濟, 才物譜, 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 명태의 명칭의 기원과 전파(부경해양문화재연구소·국학자료원, 2009).

필자 손정수(孫正洙)

북어보푸라기

정의 말린 명태인 북어의 살을 숟가락으로 긁거나 강판에 갈아 보푸라기를 만든 후 간장이나 고춧가루, 소금 등으로 양념한 반찬.

내용 북어는 명태를 일컫는 명칭 가운데 하나다. 북쪽 바다에서 많이 잡혔기 때문에 북어라고 했다. 그러나



북어보푸라기 | 한국의맛연구회

지금은 말린 명태를 가리키는 일반 용어가 되었다. 명태 혹은 북어라는 명칭은 조선 초기까지도 나타나지 않다가 『승정원일기承政院日記』 1652년(효종 3)의 기록에 최초로 등장한다. 한편 19세기에 작성된 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』의 "명태를 말린 건제품이 전국에 유통되고 있는데, 매일의 반찬으로 삼고 여염뿐만 아니라 유가儒家에서도 이를 제사에 올리고 있다."라는 내용을 볼 때 북어는 이미 조선 후기부터 일상음식 및 의례음식으로 널리 사용되고 있었음을 짐작할 수 있다.

북어는 보관이 용이했기 때문에 각 가정에서 상비해 두면서 일상반찬이나 손님을 맞이하는 접빈음식으로 활용해 왔다. 그중에서도 북어보푸라기는 식감이 부드러워 치아가 약한 노인들의 단골 반찬이었다. 양념에 따라 여러 색감을 낼 수 있어 손님을 접대하는 주안상에도 자주 차려졌다. 북어보푸라기의 별칭으로는 북어보프레기, 북어무침, 명태보푸림, 황태보푸라기 등이 있다. 북어보푸라기의 주재료인 명태는 조업, 덕장, 가공 등의 과정에 따라 다양한 명칭으로 불린다. 생물 상태인 명태는 생태, 얼린 것은 동태로 칭해진다. 이를 건조시키면 북어, 반쯤 말린 것은 코다리

라고 한다. 명태를 건조시킨 북어 가운데 얼리고 녹이는 일을 반복하여 누렇게 말려진 것을 황태라고 하며, 얼리는 과정에서 더덕과 같은 모양을 취한다고 해서 더덕북어라고 부르기도 한다.

북어보푸라기를 만들 때는 주로 황태를 사용한다. 그 이유는 바짝 마른 북어보다 다소 눅눅한 상태의 황태가 솜처럼 곱게 부풀려지기 때문이다. 북어보푸라기를 만드는 방법은 다음과 같다. 마른 북어를 물에 담가 충분히 부풀린 후 방망이로 몸통을 두드려서 머리 부분을 떼어내고 껍질과 가시를 제거한다. 그런 다음 숟가락을 이용해 몸통을 긁어내거나 강판에 갈아서 보푸라기를 만든다. 이를 다시 3등분하여 소금양념(설탕, 소금, 참기름, 깨소금), 간장양념(설탕, 간장, 참기름, 깨소금), 고춧가루양념(설탕, 고춧가루, 참기름, 깨소금)을 첨가하여 흰색·노란색·붉은색 등 삼색의 보푸라기를 완성한다.

북어나 황태 외에도 문어포, 육포 등 마른 포를 활용하여 다양한 형태의 보푸라기를 만들 수 있다. 이들 보푸라기에 꿀과 참기름 등을 섞어서 반죽한 뒤 다식판에 찍어 낸 포다식을 만들기도 한다. 곡물로 만든 다식은 다과상에 주로 차려지지만 어포나 육포로 만든 포다식은 안주용으로 많이 사용된다.

특징 및 의의 북어는 식재료의 공급을 오직 자연환경에만 의존한 상황에서 건조 상태로 보관이 용이한 까닭에 널리 이용되어 왔다. 특히 북어보푸라기는 번거롭고 까다로운 조리 방법을 거치기 때문에 고급 반찬으로서의 인식이 강했다. 이런 이유로 집안 어른의 밥상이나 손님을 접대하는 주안상에 주로 차려졌다.

참고문헌 명태와 황태덕장(국립민속박물관, 2017), 한국민속신앙사전-가정신앙(국립민속박물관, 2011), 황태덕장 고찰(김의숙, 강원도민속학28, 강원도민속학회, 2014).

필자 김미영(金美榮)

북엇국

정의 북어北魚를 주재료로 하여 끓인 국.



북엇국 | 농촌진흥청

내용 북엇국은 북어채로 끓인 국을 말한다. 북어탕北魚湯이라고도 불린다. 북어는 강원도 고성, 속초 등 동해안 해변지역에서 추운 겨울 해풍에 건조하여 생산한다. 이를 이용해 만든 북엇국은 강원도 해안지역뿐만 아니라 경상도, 경기도 등 전국적으로 즐겨 먹는 음식이다. 지역에 따라 쇠고기를 넣어 장국으로 끓이기도 하지만, 대체로 달걀을 넣고 휘저어서 곁들인다. 육수 없이 끓일 때는 북어채를 먼저 볶아 끓이기도 한다. 이 경우 국물이 곰탕처럼 흰색을 띠는 것이 특징이다. 북엇국은 숙취를 푸는 데 효과가 좋으며, 주로 술을 마신 이튿날 해장국으로 많이 먹는다. 기호에 따라 콩나물이나 두부를 썰어 넣고 끓이기도 한다. 현재 일반가정에서는 일상식 또는 해장식으로 널리 만들어 먹는다.

북엇국을 언제부터 먹었는지 정확하게 알 수 없으나, 『임원십육지林園十六志』 정조지鼎俎志에 북어에 관한 음식 기록이 있다. 『조선무쌍신식요리제법』에도 북엇국의 조리법이 기록되어 있다. 북엇국과 비슷한 음식으로 황태해장국이 있다. 황태가 생산되는 강원도 평창·인제 등지에서는 북엇국과 비슷한 방식으로 만든 황태해장국이 발달하였다. 명태에서 건조되어 만들어진 북어와 황태는 비슷한 형태를 보이지만 여러 가지 면에서 다르다. 황태해장국과 북엇국 또한 재료의 건조 방법, 수분 함량, 조리법이 달라 맛과 영양 면에서 차이가 나타난다.

특징 및 의의 북엇국은 다량의 단백질과 비타민A·B를 포함하고 있어 피부미용에 좋다. 칼슘과 철분 또한 다량으로 함유되어 피로 해소와 다이어트에 도움을 준다.

북엇국의 칼륨 성분은 체내 나트륨을 배출시켜서 심혈관 질환에 도움을 주기도 한다.

참고문헌 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국요리문화사(이성우, 교문사, 1985), 한국요리백과사전(황혜성, 삼중당, 1976).

필자 손정수(孫正洙)

분식
粉食

정의 라면·국수·빵 등 가루로 만든 음식[粉食]을 지칭하는 말이었으나 현재는 떡볶이, 김밥같이 간단한 일품식 요리로 분식점 등에서 많이 조리·판매되는 음식을 일컫는 말.

내용 한국인의 주곡은 쌀이지만 쌀과 함께 기후 및 환경에 따라 중남부지역은 보리, 관서지역은 조와 메밀, 관북지역은 귀리와 감자 등 다양한 곡물을 주식으로 섭취했다. 쌀은 그 자체로 밥을 짓기에 좋지만 가루로 만들어서 면이나 빵을 만들기에는 적절하지 않다. 전 세계에서 유통되고 있는 면의 주재료는 밀이다. 한반도는 밀보다는 쌀 재배에 알맞은 기후 환경이기 때문에 '쌀 위주의 다양한 잡곡을 섞은 밥 문화'가 발달했다. 전통시대 밀가루는 아무나 먹을 수 없고 아무 때나 먹을 수 없는 귀한 가루로, '진眞가루'라 불리기도 했다. 따라서 한국인의 전통 식생활에서 분식은 일상 주식이 아닌 별식이었다.

이러한 분식이 한국인의 식생활에 주요한 부분을 차지하고, 나아가 주식 위치에 오르게 된 것은 광복 이후 미국의 원조 밀가루 도입에 의해서다. 미국은 1945년부터 1961년까지 상호방위원조법MDA과 상호안전보장법MSA에 의해 식량(잉여농산물)을 한국에 원조했다. 1956년부터 미국 정부는 PL480이란 미국 국내법에 의해 해외에 잉여농산물을 지원했다. 이 법에는 원조국의 빈곤층 원조, 재해 구제 원조, 학교 급식 무상 제공이 내용으로 포함되었다. 1955년 이후 '국민학교'에 식빵과 밀가루가 무상 공급되었다.

1950년대 중반만 해도 전문가들은 밀가루로 만든 국수, 수제비, 빵, 과자를 주식인 쌀과 보리를 대체할 음식으로 여기지 않고 단지 간식 정도로 생각했다. 당시 영양학자 중에는 빵을 먹으면 효모가 글루텐 단백질을 분해시켜 주기 때문에 소화도 잘되고 영양가도 높다는 주장을 펼치는 사람도 있었다. 그러나 빵을 끼니로 하자는 주장은 많은 사람을 설득시키지 못했다. 다른 부식이 제공되지 않는 상황에서 빵만 먹을 수 없었기 때문이다.

빵에 대한 이러한 인식과 달리 밀국수 소비는 늘어났다. 간장으로 국물을 만들고, 여기에 마른 국수를 삶아 호박이나 김치를 넣은 밀국수는 직장에서 점심 식사로 제공되는 경우가 많았다. 이런 수요에 맞추어 전국의 도시에는 마른 국수(건면)를 만드는 소규모 가내공장이 속속 들어섰다. 밀가루로 만든 마른 국수는 오랫동안 보관할 수 있어 구매하는 사람이 점차 늘어갔다.

한국인의 식생활에서 분식의 보급은 1960~1970년대 혼분식장려운동의 영향이 크다. 혼분식 장려운동은 '혼식 장려'와 '분식 장려'로 나누어 살펴볼 필요가 있다. 1966년부터 1968년까지는 혼식 장려 중심으로 실행되었다. 1966년 식량증산정책으로 보리 생산이 증대하면서 보리밥 먹기를 적극 장려했다. 그러나 정책 의도와 달리 국민들은 여전히 쌀밥을 보리밥보다 즐겨 먹었다. 이에 따라 1968년부터 혼분식장려정책은 분식 장려로 옮겨 가기 시작했다. 1968년 1월 농림부는 강력밀가루를 대량 생산하는 방향으로 정책을 바꾸었다. 강력밀가루는 단백질 함유량이 12%로, 고급 국수나 과자를 만드는 데 사용했다. 특히 인스턴트 라면의 품질을 개선해야 분식 소비가 늘어날 것이



분식 | 국립민속박물관

기 때문에 강력밀가루의 대량 생산은 급선무였다. 먼저 일반음식점 대상으로 더욱 강화된 분식 정책을 펼쳤다. 1968년 8월 26일자 보건사회부의 분식장려안에는 설렁탕·곰탕·육개장 등과 같은 탕류를 판매하는 음식점에서는 백미 50%, 잡곡 25%, 면류 25%를 반드시 혼합해서 판매하도록 지시했다. 혼분식장려정책으로 분식점이 유행처럼 생겨나 1972년에는 "서울시내 분식점은 지난해보다 150여개 소가 많은 320여개소에 이르고 있다."고 했다. 1970년대 들어 분식 시대가 본격 시작되어 한국인들은 칼국수, 냄비우동, 쫄면, 만두, 밀떡볶이와 같은 밀가루로 만든 갖가지 음식을 분식집에서 즐겼다.

한편 인스턴트 라면 등장은 분식 확대에 일등공신 역할을 했다. 1963년 삼양식품공업이 최초의 인스턴트 라면 제품을 출시한 이후 점차 한국인의 식생활에서 중요한 식품으로 자리 잡게 되었다. 1970년 삼양라면은 '라면은 제2의 쌀입니다!'라는 광고를 통해 분식장려운동에 앞장섰다. 빵의 주식화는 실패했지만 밥과 결합된 인스턴트 라면은 주식으로 되는 데 성공했다.

광복과 함께 들이닥친 미국식 생활 방식은 한국 상류층으로 퍼져 나갔다. 일제강점기 때 일본인 빵집에서 일하던 한국인 점원이나 일본에서 귀국한 사람들 중 몇 명이 빵집을 열기 시작했다. 1960년대 정부가 혼분식을 장려하자 그 바람을 타고 고려당, 태극당, 독일제과 등 제과점이 급증했다. 1966년 '삼립산업제빵공사'를 시작으로 공장에서 빵을 대량 생산하기 시작했다. 이후 1970년대 삼립식품, 샤니, 기린 등 제빵공장 제품이 대량 공급되었다. 1980년대는 전문 제과점의 전성기였고, 2000년대 이후 프랜차이즈 빵집이 주류를 이루고 있다. 그러나 빵은 여전히 한국인의 식생활에서 간식용이나 축하용 케이크를 구입하는 수준이다.

또 다른 분식의 대명사인 '짜장면'은 1960년대 중반부터 중국 음식점이 전국 대도시는 물론 읍·면 소재지까지 생겨나면서 서민의 대표 음식으로 자리 잡았다. 짜장면과 우동·짬뽕 같은 중국 음식점의 식단이 서민들에게 인기가 있자 정부는 물가 통제 대상에 짜장면을 포함시켰고, 서민 물가의 바로미터가 되었다. 1980년대 이후 대도시 아파트 단지마다 중국 음식점이 들어서면서 배달음식의 대명사가 되었다. 이후 외식 문화 확산, 1인 가구 증가, '혼밥'이라 불리는 1인 외식이 많아지면서 분식 외 다양한 패스트푸드(치킨, 피자, 햄버거 등)가 선호되고 있다. 그럼에도 2016년 농림축산식품부의 '외식소비행태분석 조사'에 따르면 배달음식 1위는 치킨이지만 짜장면과 짬뽕이 여전히 2위, 3위를 각각 차지하였다.

식량 부족에 대처하고 무상원조 물자인 밀가루의 소비를 촉진하기 위한 혼분식 장려로 분식은 1970년대 이후 한국인 식탁의 주요 식단이 되었고, 외식 산업 대명사가 되면서 한국인의 주식 지위에 올랐다.

특징 및 의의 한국의 전통 주식은 쌀과 보리로 지은 밥인 입식粒食이었지만 광복 이후 미국 문화 유입과 원조 밀가루 공급은 한국인 식생활을 쌀과 밀의 서구화 패턴으로 바꾸었다. 이제 라면, 국수, 칼국수, 떡볶이 등 면류와 다양한 종류의 빵을 포함하는 분식粉食이 한국인의 입맛을 사로잡아 쌀 소비를 능가하는 주식 지위를 차지하고 있다.

참고문헌 국가동원체제 시기 혼분식 장려운동과 식생활의 변화(공제욱, 경제와사회77, 비판사회학회, 2008), 식탁위의 한국사(주영하, 휴머니스트, 2013), 한국인 무엇을 먹고 살았나(주영하·김혜숙·양미경, 한국학중앙연구원출판부, 2017).

필자 이송순(李松順)

불고기

정의 쇠고기 등을 얇게 저며서 갖은양념에 재웠다가 불에 구워 먹는 한국의 대표 고기구이.

내용 불고기는 갈비구이와 함께 한국인이 가장 좋아하는 고기구이이다. 또한 외국인도 가장 좋아하는 고기구이로, 코리안 바비큐로 불리기도 한다. 그러나 문헌에는 1950년대에야 '불고기'가 처음 등장한다. 이때까지만 해도 문헌에 주로 나오는 것은 '너비아니'로, 이를 불고기의 원조로 보기도 하나 만드는 법에

서 약간 차이가 난다. 즉 불고기는 한국 전통 육류구이의 맥을 잇는 대표 음식이지만 옛 문헌에서는 찾아볼 수 없다. 문헌에 가장 먼저 등장하는 것은 '불고기'란 단어가 표제어로 제시된 첫 사전인 한글학회의 『큰사전』(제3권, 1950)이다. 1958년 이후 사전부터 너비아니와 불고기가 공존하다가 불고기가 더 우세해진 것으로 보인다. 1968년 사전에는 너비아니가 사라지고 불고기만 나타났다. 그 후 1977년 사전에 너비아니가 재등장하고, 현재까지 너비아니와 불고기가 공존하고 있다. 그리고 조리서상에 불고기라는 단어가 등장하는 것은 1958년 방신영의 『고등요리실습』이다. 너비아니의 속칭으로 불고기를 규정하였다. 이 시기 국어사전에서 너비아니는 쇠고기를 얇게 저미어서 양념하여 구운 음식, 불고기는 구워서 먹는 짐승의 고기로 의미가 서로 다르게 규정됐다. 그 후 1967년 『한국요리』와 1970년 『가정요리』까지도 너비아니와 불고기를 동일하게 본 음식으로 추정할 수 있다. 비로소 불고기가 독립된 명칭으로 등장한 것은 1972년 『생활요리, 동양요리』였다. 이렇게 불고기가 늦게 등장한 이유는 불고기라는 단어가 너비아니의 속칭이며, 상스러운 이름으로 여겨졌기 때문이라고 보았다. 불고기가 완전히 대중화된 1972년이 되어서야 독립된 명칭으로 조리서에 등장한 것으로 보인다. 또 다른 견해로는 불고기는 광복 이전에 평안도 사투리에서 쓰인 단어이다가 1945년 광복 이후 평안도에서 피란민과 함께 서울에 내려온 것이라고 한다. 이의 근거로 김기림 시인이 1947년 잡지인 『학풍』(2권 5호)에 발표한 '새말의 이모저모'란 글 중에 "불고기라는 말이 한 번 평양에서 올라오자마자 얼마나 삽시간에 널리 퍼지고 말았는가." 하고 광복 이후에 서울에서 불고기가 널리 퍼진 사실을 증언하였다. 일부에서는 일본의 야키니쿠의 번안어로 보기도 한다.

그러나 이렇게 현대에 불고기라는 이름이 등장하지만 불고기의 역사를 거슬러 올라가면 우리나라의 전통 고기구이는 맥적貊炙에서 유래했다고 보기도 한다. 맥은 지금의 중국 동북지역을 가리키는 말로, 옛날에는 고구려를 지칭하는 말이었다. 고구려는 유라시아 대륙에서 유목 생활을 하던 한 부족이 동쪽으로 이동하여 만주 남부지역의 토착민과 함께 맥貊족을 형


뚝배기 불고기


전골 불고기

불고기

성하여 우리 조상이 된 것으로 전해진다. 유목민이어서 가축 요리 기술이 뛰어났으며, 주변에 야생하던 마늘이나 부추 등 채소를 장에 섞어 고기의 양념으로 이용한 것이라고 추측된다. 중국에서는 고구려족을 맥족이라 불렀고, 이들이 먹는 고기구이를 '맥적'이라 하였다. 중국 진晉나라에서 쓰인 3세기경의 『수신기搜神記』에 의하면 "맥적은 본래 북쪽 오랑캐의 음식인데 옛날부터 중국에서 귀중히 여겨 중요한 잔치에 먼저 내놓는다."고 나온다. 여기서 북쪽 오랑캐는 고구려인을 뜻하며, 맥적은 이들의 고기구이를 뜻한다. 맥적은 중국인의 고기 굽는 법과는 달리 미리 장醬에 부추나 마늘 등을 섞어 고기를 구웠기 때문에 맛이 달라서 이것을 귀하게 여긴 것으로 보인다. 그러나 이러한 고기요리 전통은 이후 약해진다. 왜냐하면 삼국시대와 고려시대에는 불교를 숭상하여 육식을 금했기 때문이다. 고려시대에는 채식을 주로 하였다가 고려 말 원나라의 침입으로 다시 육식을 즐기게 되었다. 특히 고려의 수도 개성에는 '설하멱雪下覓'이라는 고기구이가 명물로 전해져 내려왔다. 이는 이후 조선시대에도

많이 먹는 고기요리가 되었다. 조선시대 농서인 『산림경제』(1715년경)의 '치선治膳'편에 보면 '설하멱적雪下覓炙'이 나온다. "쇠고기를 저며 칼등으로 두들겨 연하게 한 뒤, 대나무 꼬챙이에 꿰어서 기름과 소금을 바른다. 충분히 스며들면 뭉근한 불에 구워 물에 담갔다가 곧 꺼내어 다시 굽는다. 이렇게 세 차례 하고 참기름을 발라 다시 구우면 아주 연하고 맛이 좋다."고 하였다. 일제강점기 때인 1925년의 『해동죽지』에서는 "설야적雪夜炙이란 개성부開城府에서 예부터 전해 오는 명물로, 갈비나 염통을 기름과 훈채로 조미하여 굽다가 반쯤 익으면 냉수에 잠깐 담갔다가 센 숯불에 다시 굽는다. 눈 오는 겨울 밤 술안주로 좋고, 고기가 몹시 연하여 그 맛이 좋다."고 기록되어 있어 설야적이 개성의 명물 고기요리임을 밝히고 있다. 또한 조선 후기의 조재삼의 『송남잡식宋南雜識』에서는 '설야멱雪夜覓'은 '눈 내리는 밤雪夜에 찾는다覓'는 뜻인데 중국의 송나라 태조가 설야에 진晉을 찾아가니 숯불에다 고기를 굽고 있었다는 이야기에서 유래했다고 쓰여 있다. 이후 1800년대 말의 『시의전서是議全書』에서는 정육을 잘게 저며 양념한 다음 불에 직접 굽는 것을 '너비아니'라 한다고 하였다. 또한 1939년 방신영의 『조선요리제법』에 '우육구이(너비아니)' 만드는 법이 나오는데 "고기를 얇게 저며서 그릇에 담고 간장(진간장)과 파 다진 것, 깨소금, 후추, 설탕을 넣고 잘 섞어서 불에 굽는다."고 하고 있다.

불고기는 이렇게 오래된 맥적의 맥을 이어 현대에 재창조된 고기요리라고도 볼 수 있지만 확실한 것은 알기 어렵다. 불고기는 얇게 썬 쇠고기를 양념장에 무쳐서 석쇠에 구워 먹는 음식이다. 고기를 소스에 재웠다가 구워 먹는 음식은 중국에도 비슷한 음식이 있지만 미리 양념에 재우지는 않고 굽거나 갈아서 양념에 무쳐 구워 먹는다. 불고기는 진간장, 꿀, 다진 파, 다진 마늘, 후춧가루로 만든 양념장에 고기를 재웠다가 굽는데 달착지근한 맛이 난다. 과거 특별한 날이나 모임이 있을 때면 불고기를 많이 먹었다.

최근 불고기는 과거 쇠고기를 주로 사용하던 방식에서 벗어나 다양한 재료로 만드는 불고기가 등장하고 있다. 예를 들어 염소를 양념하여 재웠다가 불에 굽는 염소불고기, 오리를 이용한 오리불고기, 닭을 이용한 닭불고기가 있다. 한국인들이 좋아하는 삼겹살과 오징어도 식재료로 응용된 오삼불고기도 등장하였다. 불고기는 주물로 만드는 불고기판에 주로 굽지만 석쇠에 이용해서 굽는 경우 석쇠불고기라고 특별히 부르기도 한다. 이 외에도 연탄에 직접 굽는 연탄불고기도 있다. 그리고 최근에는 뚝불고기 혹은 뚝배기불고기라는 음식이 식당에 나왔다. 이는 불고기가 뜨거워야 맛있으므로 먹는 내내 뜨겁게 하기 위해 뚝배기에 불고기를 담아서 파는 새로운 형태의 불고기 요리이다. 뚝배기에 불고기를 담고 육수를 넉넉하게 부어 끓여 낸 음식으로, 고기의 빡빡한 맛이 없고 육즙에 양념이 더해진 감칠맛이 난다. 뚝배기는 불 위에 직접 올려놓고 음식을 끓여도 깨지지 않아 뜨거운 상태 그대로 밥상에 올릴 수 있으며, 한 번 뜨겁게 데워지면 잘 식지 않아서 식사가 끝날 때까지 음식 온도를 따뜻하게 유지할 수 있다는 장점이 있다. 불과 20~30년 전까지만 해도 불고기는 전골 형태로 많이 먹었다. 불고기판의 우묵한 곳에 채소를 담았고, 가장자리에 양념한 고기를 얹어 익혀 먹었다. 그런데 세월이 지나면서 사람들은 국물에 밥을 비벼 먹는 대신 고기만 먹는 형태를 선호하였다. 하지만 양념이 제대로 밴 불고기 국물 맛을 잊지 못하는 사람들이 뚝배기에 불고기를 끓여서 국물 맛까지 즐기는 형태로 발전한 것으로 보인다.

특징 및 의의 불고기는 1970년 이후 대중화된 음식이지만 우리 민족을 대표하는 고기요리이다. 고기를 미리 양념하여 불에 구워 먹는 바비큐 요리로, 현재는 외국인도 사랑하는 한국의 대표 음식이다. 조리법도 불에 직접 굽는 조리법에서 이후 육수가 첨가되는 육수불고기, 그리고 뚝배기불고기도 등장하는 등 계속 진화할 것으로 보인다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 是議全書, 要錄, 海東竹枝, 고등요리실습(방신영, 장충도서출판사, 1958), 문헌에 나타난 불고기의 개념과 의미변화(이규진, 한국식생활문화학회지25-5, 한국식생활문화학회, 2010), 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지2(한복진, 현암사, 1998).

필자 정혜경(鄭惠京)

붕어

정의 잉엇과에 속하는 민물고기.

역사 붕어에 대한 기록은 조선시대 여러 문헌에 등장한다. 먼저 명칭과 관련하여 『난호어목지蘭湖漁牧志』에는 부鮒라 적고 '붕어'라 한다고 기록되어 있다. 이어서 "강천江川에 사는 것은 빛깔이 누렇고 맛이 좋다. 지택池澤에 사는 것은 검고 맛이 덜하다."라고 하였다. 허균許筠은 "붕어가 우리나라 전국에 있다."라고 하면서 "강릉부 경포는 해파海波가 통하므로 맛이 좋고 흙냄새가 없다."라고 그의 『성소부부고惺所覆瓿藁』에 적었다.

『향약집성방鄕藥集成方』, 『동의보감東醫寶鑑』 등에도 붕어에 관한 기록이 보인다. 전자에는 붕어가 "부스럼을 다스리며 순채蓴菜와 함께 국을 끓여 먹으면 위를 편하게 한다."고 적혀 있다. 후자에서는 "즉어를 붕어라 한다. 여러 물고기 중 가장 먹을 만하다."고 하였다. 이 외에도 『신증동국여지승람新增東國輿地勝覽』, 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』 등 여러 문헌에서도 붕어에 대한 기록을 전한다.

내용 붕어는 우리나라 전국의 하천에 분포하는 대표 어종의 하나이다. 몸은 납작하고 전반에 걸쳐 황갈색의 빛깔을 띤다. 붕어의 외형은 크게 머리, 몸통, 꼬리 부분으로 나뉜다. 머리에는 입, 코, 눈, 아가미가 있다. 입은 작으며 입술은 두툼한데, 잉어와 달리 수염이 없다.

붕어는 우리나라 하천 어디에서나 볼 수 있다. 유속이 느리고 수초가 무성한 곳에서 사는 붕어는 봄철인 4·5월경부터 산란을 한다. 이 무렵이 되면 갓 태어난 어린 붕어들이 떼를 지어 수초 사이를 유영한다. 너른 시냇가의 수초, 시골의 개울과 도랑 등 어느 곳에서나 어린 붕어를 볼 수 있다. 이들 붕어는 왕성하게 먹이활동을 하는 까닭에 불과 몇 달이 지나지 않아 5㎝ 안팎으로 자란다. 그리고 가을엔 이보다 곱절이 자란 성체가 된다.

지금처럼 하천이 오염되지 않았던 1970년대 전후만 하더라도 전국의 하천에 붕어가 넘쳐났다. 이 무렵엔 먹을 것이 부족하였던바, 민물고기가 단백질 공급원 중 하나였다. 많은 사람들이 시내에 나가 붕어를 잡았고, 이것으로 탕을 끓이거나 조림을 하여 허기를 때웠다. 곧 가족의 밥반찬이나 주막거리의 막걸리 안주로 붕어 매운탕과 조림이 상위에 올랐다. 오늘날에도 붕어는 전국 어느 하천에서나 볼 수 있다. 특히 저수지와 같은 담수시설이 늘면서 이러한 곳에 다년에 걸쳐 성장한 붕어가 흩어져 산다. 따라서 식재료가 되는 붕어도 예전보다 몸집이 크고 실하다.

특징 및 의의 붕어는 예부터 우리나라 하천에 서식하던 토착 민물고기이다. 생명력이 강해 전국의 어느 하천에서나 볼 수 있다. 붕어는 단백질과 불포화지방산이 풍부해 고혈압이나 동맥경화 등에 효능이 있다. 또한 소화를 돕고, 뇌신경에 필요한 에너지를 공급하며, 구강염·설염을 예방해 주는 비타민B_1·B_2가 많다. 이 외에 칼슘이 풍부해 골다공증을 예방하는 데 도움이 된다.

참고문헌 蘭湖漁牧志, 東醫寶鑑, 惺所覆瓿藁, 新增東國輿地勝覽, 五洲衍文長箋散稿, 鄕藥集成方, 한권으로 읽는 동의보감(김남일·신동원·여인석, 들녘, 2012), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

붕어찜

정의 손질한 붕어를 주재료로 삼아 채소와 양념을 넣고 찐 음식.

역사 붕어찜[鮒魚蒸]에 관한 기록은 조선 후기 여러 문헌에 등장한다. 이규경李圭景(1788~1856)은 『오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿』에 "호서 제천현堤川縣 의림지義林池의 붕어는 먹으면 비린 맛이 없고 맛이 뛰어나다. 호남 전주부全州府 삼례역參禮驛의 붕어찜[鮒魚蒸]이 유명하다. 또 관서의 평양부平壤府 붕어찜과 의주부義州府 붕어 반찬이 전국에서 으뜸이다."라고 하였다. 이 외에도 『대동야승大東野乘』, 『음식디미방』, 『증보산림경제增補山林經濟』, 『규합총서閨閤叢書』 등에 붕어찜에 관한 기록이 전한다.



붕어찜 | 농촌진흥청

내용 붕어찜은 말 그대로 붕어를 재료로 삼아 양념하고 이를 쪄 낸 음식이다. 붕어는 우리나라 전역에서 나는 물고기이기 때문에 붕어찜 요리 역시 전국적으로 다양하다. 붕어를 주재료로 하는 점에서 같지만 배 속에 넣는 채소나 양념에서 차이를 보인다. 그 사례 몇 가지를 아래에 옮긴다.

1. 붕어의 비늘을 긁고 칼로 등마루를 짼 뒤 내장을 긁어낸다. 양념을 어만두 소처럼 만들어 배 속에 넣고 좋은 초 두 술을 붓는다. 고기 입 가운데 조그만 백반 조각을 넣는다. 생선에 칼질을 한 뒤 구멍 난 데에 녹말을 묻히고 실로 동여맨다. 노구爐口에 물을 조금 붓고 기름장, 밀가루, 달걀을 풀어 넣는다. 세지 않은 불로 끓인다.(『시의전서是議全書』)

2. 붕어의 비늘을 긁어내고 등지느러미 부분에 칼집을 깊게 넣어 내장을 빼낸다. 곱게 다진 쇠고기, 으깬 두부, 채 썬 표고를 합하여 양념한다. 붕어의 배 속에 식초 두 술을 뿌리고 준비한 양념을 가득 채운 뒤 실로 동여맨다. 큰 냄비에 붕어를 넣고 물, 간장, 기름을 섞어 부은 뒤 뭉근한 불로 끓인다. 붕어가 익을 무렵 밀가루즙을 넣어 걸쭉하게 익힌다.(『규합총서』)

3. 붕어를 주재료로 무, 고춧가루, 고추장, 고추, 마늘종, 늙은호박, 죽순을 적당량을 준비한다. 붕어의 내장을 빼내고 씻은 뒤 통째로 냄비에 넣는다. 여기에 조리용 술과 식초를 약간 넣은 물을 붓고 한소끔 끓인 다음 물을 따라 낸다. 다른 냄비에 적당하게 썬 늙은 호박, 마늘종 등을 깔고 간장, 다진 생강, 다진 마늘, 고추장, 고춧가루 등으로 만든 양념장을 뿌린다. 그 위에 손질한 붕어를 올린 다음 물과 양념장을 자작하게 붓고 붕어의 뼈가 물러지도록 뭉근하게 졸인다. 이후 어슷하게 썬 파와 팽이 등을 올려 상에 차려 낸다.(『향토문화전자대전』)

이 외에도 지역에 따라 다양한 붕어찜이 전한다. 냄새를 잡기 위해 천초川椒를 넣기도 하고 무나 시래기를 바닥에 깔아 냄새를 잡기도 한다. 엄나무, 황기, 인삼 등의 한약재를 이용해 육수를 만들어 사용하는 지역도 있다. 밀가루 대신 콩가루를 사용하는 사례도 있고 제철에 나는 쑥갓·미나리 등을 올려 풍미를 돕기도 한다.

지역사례 충청북도 지역의 경우 검은콩과 표고를 넣거나 엄나무나 황기로 육수를 내 끓이기도 한다. 붕어찜을 완성한 뒤 밤채나 대추채를 고명으로 얹는다. 충청남도 지역에서는 사골을 끓여 육수로 사용하는 사례가 있다. 인삼이나 콩나무, 들깻가루를 넣는 사례도 있다.

전라남도 지역에서는 오징어나 돼지고기를 채 썰어 양념한 뒤 붕어의 배 속에 가득 채운다. 육수로는 멸치장국 국물을 사용한다. 경상남도 지역에서는 날콩가루를 넣는다. 붕어의 뼈를 연하게 하기 위해 손질한 붕어를 식초나 청주에 10분 정도 담가 놓았다가 조리하는 사례도 있다.

특징 및 의의 붕어찜은 예로부터 전승되는 보양음식으로 선조들이 즐겨 먹었다. 오늘날에도 많은 사람들이 건강식으로 붕어찜을 즐긴다. 칼슘, 철분, 단백질이 풍부해 빈혈이 있는 사람이나 어린이에게 좋은 음식으로 알려져 있다. 고단백질 음식이므로 소갈증이 있는 사람에게 도움이 된다고 한다.

참고문헌 閨閣叢書, 大東野乘, 五洲衍文長箋散稿, 增補山林經濟, 음식디미방, 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국음식대관(한국문화재보호재단, 한림출판사, 1997), 한국의 전통향토음식6-전북(농업과학기술원, 교문사, 2008), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 박종익(朴鍾翼)

비늘김치

정의 무를 절반으로 자른 뒤 비늘 모양으로 칼집을 내고 그 사이에 김칫소를 박아 넣어 만든 김치.

내용 무를 재료로 하여 김치양념소를 버무려 만든 양념형 무김치로, 크게 양념무김치 범주에 포함된다. 모양새가 가지소박이나 오이소박이와 유사하기 때문에 오래전부터 만들어져왔을 것으로 짐작된다. 그러나 비늘김치의 형태와 용도를 확인할 수 있는 첫 기록은 1917년에 간행된 방신영方信榮(1890~1977)의 『조선요리제법』이다. 『조선요리제법』의 1918년 판본을 보면 통김치 만드는 법에 "무우를 졍ᄒᆞ게씨서셔 칼로 이리져리 비슷비슷 어여셔 맛치 비늘박힌 모양으로 어여셔, 쇼곰에 져렷다가 고명을 그 어인 쇽마다 너허셔 다ᄒᆞᆫ 후 독에 넛ᄂᆞ니."라고 하여 비늘김치 만드는 법이 언급되어 있다. 내용으로 보아 독립 형태로 담갔다기보다 김장 때 통김치를 만들면서 배추 포기 사이에 넣던 격지용 무김치의 변형이다.

『우리나라음식 만드는법』에도 여전히 비늘김치가 독립 항목으로 설명된 것은 없고 통김치 소 넣는 법으로 "절인 무를 칼로 이리저리 비늘처럼 어여서 틈틈에 속을 넣어서 소금에 절인 배추잎으로 싸서 놓고…… "라고 되어 있을 뿐이다. 다만 조리법 말미에 "이것을 비늘김치라고 함."이라고 부기하여 '비늘김치'라는 명칭을 노출하고 있다. 이처럼 조리서 기록에서 비늘김치를 단독 항목으로 소개한 사례는 찾기 어렵다. 그러나 집집마다 지역마다 김장 풍속이 다르다 보니 집안 내력에 따라 만들어 먹는 가정들이 있었고, 그에 의해 면면히 전해져 온 것으로 보인다.

1969년 11월 22일자 『동아일보』 기사에서는 비늘김치를 충청도 지역의 이색김치로 언급하면서 "비늘김치는 재래종 무우를 너무 크거나 적지 않은 중간으로 골라 깨끗이 씻은 다음 잘 드는 칼로 무우의 표면을 솔방울처럼 어슷하게 칼자국을 낸다. 그리고 파와 마늘·생강·고추를 잘 다듬어서 양념을 만들고 조기젓국을 섞어 솔방울처럼 칼자국을 낸 데다가 골고루 비벼 넣는다. 양념을 넣은 다음에는 다른 김치와 같이 독에 넣어 두었다가 적당히 익은 다음 꺼내 먹으면 되는데 비늘김치는 총각김치나 동치미와 다른 각별한 맛을 갖고 있어 忠南 서부지역에서는 빼놓을 수 없는 겨울철 부식으로 알려져 있다."라고 만드는 법을 소개하였다.



비늘김치 | 농촌진흥청

특징 및 의의 무를 잘게 자르지 않고 둥근 표면 부분에 칼집을 내어 소를 박아 넣은 형태라는 점에서 오이소박이나 가지소박이와 같은 소박이형 김치로 볼 수 있다. 잘라서 버무린 김치에 비해 맛과 향미 성분이 외부로 빠져나가지 않고 품새도 단정하기 때문에 예의와 격식을 차려야 하는 상차림에 어울리는 김치이다.

참고문헌 우리나라음식 만드는법(방신영, 청구문화사, 1954), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 지역토속김치종합조사보고서-서울·경기·강원(세계김치연구소, 2016), 지역토속김치종합조사보고서-충청·전라·제주(세계김치연구소, 2016), 내 고장 김치 맛(동아일보, 1969.11.22).

필자 박채린(朴彩麟)

비빔국수

정의 메밀이나 밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 음식.

내용 비빔국수는 여러 가지 재료를 넣고 비빈 음식으로 '국수비빔'이라고 하기도 하며 '골동면骨董麵'이라고도 한다. 골동에는 뒤섞는다는 의미가 있기 때문이며, 비빔밥을 골동밥이라고 하는 것과 비슷하다. 이 음식은 『동국세시기東國歲時記』, 『시의전서是議全書』, 『부인필지婦人必知』 등에 기록되어 있다. 현재는 일반 가정에서도 자주 만들어 먹는 음식이다. 과거에는 주로 메밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 국수로, 비빔면이라고도 하였다. 그런데 예전에는 고기와 여러 가지 채소류를 섞어 간장 양념에 비볐으나 요즘은 고추장 양념으로 맵게 하는 것이 일반화되어 있다.

조선시대 풍속지인 『동국세시기』에 의하면 11월 「월내」에 "메밀국수에 잡채, 배, 밤, 쇠고기, 돼지고기, 참기름, 간장 등을 넣어 섞은 것을 골동면이라 한다. 생각건대 나부영羅浮穎이라는 노인이 여러 가지 식품을 섞어서 만든 갱羹을 골동갱이라 하였는데 골동이란 뒤섞는다는 뜻이다. 지금의 잡면은 이러한 것이다."라고 하여 시절음식으로 비빔국수를 소개하고 있다. 이후 『시의전서』(1800년대 말)의 면부에는 "비빔국수는 황육(쇠고기)을 다져 재워서 볶고 숙주와 미나리를 삶아 묵을 무쳐 양념을 갖춰 넣은 다음 국수를 비벼 그릇에 담는다. 그리고 위에는 고기 볶은 것과 고춧가루, 깨소금을 뿌리고 상에는 장국을 함께 놓는다."라고 하였다. 한편 1915년에 필사된 조리서 『부인필지』의 반죽飯粥 제품편에는 비빔국수가 나오며, "발 가늘고 질긴 국수를 삶아서 그릇에 한 켜 놓고 수육과 삶은 제육, 해삼을 저며 놓고 배추, 생강, 표고, 파를 다 채 쳐 볶는다. 정육을 다져 속에 통잣을 넣고 완자를 만들어 삶은 미나리와 앞의 모든 재료를 합하여 잣, 깨소금, 후춧가루를 뿌려 국수에 넣어 비비되 좋은 초장을 부으면 희한하다."라고 하였다. 비빔국수를 만드는 법은 다진 쇠고기는 양념하여 볶고, 채 친 오이는 소금을 뿌려서 절였다가 헹구어 꼭 짠 다음 센 불에서 참기름에 볶고, 불려 놓은 표고도 채 쳐 간장과 참기름에 볶아 놓는다. 마른 국수를 삶아 건져 물기를 뺀 다음 준비한 재료들을 섞어 간장, 참기름, 깨소금 등을 넣고 비빈 다음 그릇에 담고 위에 달걀지단 등 고명을 얹는다. 이는 비빔국수 전통 조리법이고 요즘에는 고추장을 사용한 비빔국수가 더 일반화됐다.



비빔국수 | 한식진흥원

밀국수를 요즘은 주로 이용하지만 예전에는 메밀국수를 많이 사용하였다. 비비는 재료도 계절과 기호에 따라 다르다. 겨울철에는 순 메밀국수에 김장김치를 썰어 넣고 섞어서 비비기도 한다. 국수를 비비지 않고 대접에 담아 위에 여러 가지 재료를 색색으로 얹어서 상에 올리는 방법도 있다. 비빔국수는 동짓달에 먹는 시절음식으로, 점심 때 손님 대접을 할 경우 알맞은 음식으로 맑게 끓인 완자탕이나 맑은 장국을 곁들이고 국물 많은 동치미나 나박김치와 함께 낸다. 예를 들어 함흥 회냉면도 비빔국수의 일종으로 볼 수 있다. 이는 감자녹말로 국수를 만들어 국수가 질기고, 육회나 생선회 등을 고명으로 얹어 얼큰하게 비벼 낸 것이 특징이다. 이렇게 국수에 넣는 여러 가지 재료가 각 계절이나 지역에 따라 다양하게 이용되었다. 그러므로 골동면은 동짓달의 시식으로만 먹은 것이 아니다. 그리고 면도 메밀국수와 밀국수가 함께 이용되었다. 비빔국수는 각종 국수류를 장국에 말지 않고 제철 채소류와 버섯류·육류·해물까지도 이용해서 비벼 먹는 일품요리로, 한 그릇에 영양과 맛을 함께 담아 간장이나 고추장으로 밑간을 하는 음식이다. 요즘에는 접대 음식이나 단체 급식에도 많이 활용된다.

특징 및 의의 비빔국수는 메밀이나 밀국수에 여러 가지 재료를 넣어 양념장으로 고루 비벼서 먹는 음식을 말한다. 이 음식은 『동국세시기』, 『시의전서』, 『부인필지』 등에 기록되어 있다. 현재 일반 가정에서도 자주 만들고 있는 우리 대표 국수라 할 수 있다.

참고문헌 閨閤叢書, 東國歲時記, 婦人必知, 是議全書, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지1(한복진, 현암사, 1998), 천년한식견문록(정혜경, 파프리카, 2014).

필자 정혜경(鄭惠京)

비빔밥

정의 곡물로 지은 밥에 채소·나물·반찬·고기·양념 등을 넣고 비빈 밥.

내용 비빔밥은 한반도에 산 사람들이 곡물로 지은 밥을 주식으로 먹으면서 밥에 여러 가지 반찬을 넣고 비벼 먹은 데서 시작되었을 것으로 추정된다. 쌀밥, 보리밥, 조밥 등을 주식으로 먹을 경우 밥을 맛있게 먹기 위해서는 반드시 짠맛의 여러 가지 반찬을 함께 먹어야 한다. 밥과 반찬을 각각 입에 넣어 씹어 먹기보다 아예 밥그릇에 이들 음식을 넣고 한꺼번에 비벼서 먹는 음식이 비빔밥이다. 문중 제사, 마을 제사, 야외에서의 잔치나 장례, 노동 등과 같이 많은 사람이 한꺼번에 끼니를 해결해야 할 때 비빔밥은 빨리 준비해서 간편하게 식사하는 데 적합한 음식이었다.

비빔밥의 조리법은 19세기 말쯤에 쓰인 한글 필사본 『시의전서是議全書』에서 처음으로 나온다. 이 책에서는 비빔밥을 한자로 '골동반骨董飯', 한글로 '부븸밥'이라 적었다. 먼저 밥을 짓는다. 밥 위에 올릴 고기를 양념에 재워서 볶고, 소의 간이나 생선살을 지진 간납을 부쳐서 썬다. 여러 가지 나물도 볶아 놓고, 좋은 다시마로 튀각을 튀겨서 부숴 놓는다. 밥에 고기 볶은 것, 간납, 여러 가지 나물, 튀각 부숴 놓은 것을 모두 섞고 깨소금과 참기름을 많이 넣어 비벼서 그릇에 담는다. 그 위에 부친 달걀을 골패 짝만큼씩 썰어 얹는다. 고기를 곱게 다져 잘 재워서 구슬만큼씩 빚은 다음 밀가루를 약간 묻혀 달걀을 씌워 부친 완자도 위에 얹는다. 비빔밥을 상에 낼 때 잡탕국을 끓여서 함께 내놓는다.

20세기 이후 현대인쇄술로 제작된 대부분의 조리서에는 비빔밥 조리법이 실려 있다. 1921년판 『조선요리제법』에서는 비빔밥을 '부빔밥'이라고 표기했다. 무나물, 콩나물, 숙주나물, 도라지나물, 미나리나물, 고사리나물 등을 만든다. 밥을 되직하게 지어 큰 그릇에 퍼 놓는다. 무나물과 콩나물을 큰 그릇 아래 깔고 그 위에 밥아 담고 불을 조금씩 때 덥게 한다. 누르미·산적·전유어를 잘게 쓸어 넣고, 여러 가지 나물들을 다 넣은 후 참기름과 깨소금을 치고 젓가락으로 슬슬 저어 비빈 다음 여러 개의 밥그릇에 퍼 담는다. 비빔밥이 담긴 각각의 밥그릇 위에 누르미·산적·전유어 잘게 쓴 것을 가장자리로 돌려 얹고, 그 위에 튀각을 부스러뜨리고 익힌 계란을 잘게 해서 얹는다. 마지막으로 잣, 고춧가루, 깨소금을 뿌린다. 그러나 이렇게 만든 비빔밥은 겨울이나 봄에 먹는 것이다. 여름에는 호박과 외를 잘게 쳐서 기름에 볶아 위에 얹어 만들기도 한다고 했다.

1948년에 출판된 『우리음식』에서는 한글로 '비빔밥', 한자로 '골동반'이라고 표기했다. 비빔밥의 재료는 쌀, 쇠고기, 콩나물, 숙주, 고사리, 오이(또는 미나리), 간장, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 설탕, 다진 파, 마늘, 고춧가루이다. 쇠고기를 이기고, 장·참기름·깨소금·후춧가루·설탕과 다진 파와 마늘을 모두 조금씩 넣어서 볶아 둔다. 다른 채소는 각각 데쳐서 물기를 뺀 후 조미료를 섞어 무쳐 둔다. 고사리만은 데친 것을 조미료를 함께 한 번 볶는 것이 좋다. 오이는 얇게 잘라 소금에 절였다가 짜서 기름에 살짝 볶는다. 밥은 좀 고슬고슬하게 짓는다. 특히 밥알이 뭉그러지지 않게 살살 피어 가며 밥그릇에 담고, 여러 가지 고명을 얹는다. 고춧가루는 맛을 보아서 싱거우면 다른 고명을 더 넣는다. 다시마 튀긴 것을 넣으면 더 좋으나 일부러 만들 필요는 없고, 튀긴 것이 있으면 넣어도 좋다. 그릇에 담을 때는 위에다 고기와 채소를 보기 좋게 늘어놓고, 달걀을 얇게 부쳐서 가늘게 썰어 놓는다.

『시의전서』와 『조선요리제법』에서 비빔밥은 여러 가지 재료를 밥과 함께 비빈 다음 개인 밥그릇에 담



비빔밥

고, 그 위에 고명을 올리는 방식으로 만들어졌다. 이에 비해 『우리음식』에서는 밥 위에 여러 가지 재료를 올려서 먹는 사람이 직접 비벼 먹도록 차려졌다. 다만 이 책의 비빔밥 조리법 마지막에 "보통 집안에서 해 먹을 때는, 재료를 모두 밥과 함께 비비기 때문에 별도의 고명이 없어도 된다."고 한 점으로 보아 당시 가정에서는 『시의전서』와 『조선요리제법』에서처럼 모든 재료를 미리 비벼서 그릇에 담은 것으로 보인다.

비빔밥 조리법의 이러한 두 가지 양상은 20세기 이후 도시에 음식점이 많이 생겨났고, 비빔밥이 주요한 메뉴가 되면서 나타난 것이다. 이러한 상황을 알 수 있는 문헌 자료는 1929년 12월 1일자 잡지 『별건곤別乾坤』(제24호)에 실린 〈경상도명물慶尙道名物 진주晋州 비빔밥〉이다. 이 글에 의하면 진주비빔밥은 하얀 쌀밥 위에 새파란 채소, 고사리나물, 노르스름한 숙주나물 등을 둘러놓은 그 가운데에 잘게 잘라 구운 고기를 놓는다. 다시 그 위에 황색 청포 서너 사슬을 놓은 다음 옆에 육회를 곱게 썰어 놓고 고추장을 조금 얹는다고 했다. 당시 서울의 음식점 비빔밥은 큰 고깃점을 그냥 놓고, 콩나물을 많이 넣어준 데 비해 진주비빔밥은 잘게 잘라 구운 고기에 쓴 쇠고기 육회를 밥 위에 올려서 손님상에 내놓았다. 특히 『시의전서』, 『조선요리제법』, 『우리음식』의 비빔밥 조리법에 등장하지 않은 고추장이 진주비빔밥에서 등장했다.

일제강점기에 출판된 조리서에 실린 조리법과 달리 이 잡지의 진주비빔밥은 그릇에 담기 전에 밥과 재료를 미리 비비지도 않을 뿐만 아니라 고추장을 올려서 손님이 직접 비비도록 했다. 집에서 많은 양의 비빔밥을 한꺼번에 준비하기 위해서는 미리 밥과 재료를 비벼서 간을 맞추어 담고, 고명을 위에 올리는 방식이 좋다. 그러나 밥을 비빈 후 오래 두면 불어서 맛이 없어지기 때문에 손님을 맞이해야 하는 음식점에서는 미리 비빈 비빔밥을 팔기가 어려웠다. 따라서 그릇에 담기 전에 비비는 비빔밥은 가정식이고, 그릇에 밥을 담고 그 위에 재료를 놓는 방식의 비빔밥은 음식점 판매용이다.

이러한 구분은 현대식 도시가 증가하던 1920년대에 나타났다. 이 과정에서 가정식 비빔밥에서 간을 맞추는 데 쓰인 간장 대신 음식점의 비빔밥에 고추장이 쓰이게 되었다. 특히 음식점에서 판매한 육회비빔밥에는 육회의 제균制菌과 살균殺菌은 물론 비빔밥의 값어치를 올리기 위해 고추장이 양념으로 쓰였다. 그러나 1980년대 중반 이후 음식점의 메뉴가 된 안동의 헛제사밥에는 가정식 비빔밥의 간을 맞추는 데 쓰인 조선간장이 나온다. 1960년대 중반부터 미국에서 수입된 싼값의 밀가루와 생산량이 증가해서 값이 싸진 고춧가루로 만든 상품 고추장이 시중에 나왔다. 이때부터 가정에서도 비빔밥의 간을 맞출 때 음식점에서처럼 고추장을 사용하기 시작했다. 마침내 1977년에 출판된 『한국요리』에서는 "양념한 고추장을 나물과 함께 얹어 내기도 하고 따로 준비하여 식성에 맞도록 먹게 해도 좋다."는 비빔밥 조리법이 등장했다.

특징 및 의의 1980년대 이후 전주비빔밥은 비빔밥의 대명사가 되었다. 전라북도 전주 지역의 비빔밥은 1930년대 남문시장 일대의 간이식당에서 판매한 데서 유래한다. 광복 이후에 '옴팍집'이란 상호의 비빔밥집이 전주 사람들 사이에서 유명했다. 1960년에 전주의 한 음식점에서 놋그릇에 비빔밥을 담아 불을 뜨겁게 해서 판매했고, 1980년에 서울의 한 백화점에 분

점이 들어섰다. 또 1969년 '전주곱돌비빔밥'이 전주의 한 음식점에서 판매되다가 1981년 서울로 진출했다. 해외에서도 전주비빔밥의 이름이 알려지기 시작했고, 1990년 대한항공에서 기내식으로 비빔밥을 제공하기 시작했다. 1970년대 이후 비빔밥은 돌솥비빔밥, 산채비빔밥, 열무비빔밥, 낙지볶음비빔밥, 해물비빔밥, 꽃비빔밥, 멍게비빔밥 등 종류가 매우 다양해지고 있다. 비빔밥 한 그릇에는 한반도에서 오랫동안 영위해 온 '밥+반찬'의 모든 것이 들어 있다. 특히 흰색의 쌀밥과 여러 가지 색의 나물, 육회와 볶은 쇠고기, 고추장이 한데 어우러진 비빔밥은 한식 상차림의 축소판이다. 이 때문에 비빔밥의 조화된 맛은 한국인의 정신으로 상징되기도 한다.

참고문헌 是議全書, 경상도 명물 진주비빔밥(별건곤24, 1929.12.1), 음식인문학(주영하, 휴머니스트, 2011), 조선요리제법(방신영, 광익서관, 1921), 한국음식(손정규, 삼중당, 1948).

필자 주영하(周永河)

비지떡

정의 콩이나 밀 찌꺼기에 멥쌀가루를 넣고 버무려서 시루에 찐 떡.

내용 비지가 콩비지면 '콩비지떡', 밀비지면 '밀비지떡'이라 한다. 콩비지떡은 두부를 하고 남은 비지에 멥쌀가루를 넣고 버무려서 시루에 찐 떡이다. 지금은 멥쌀가루 외에 메밀가루나 옥수숫가루를 동일한 분량으로 섞고, 무는 썰어서 소금을 살짝 뿌려두었다가 섞인 가루에 이 무를 넣어서 버무린다. 그러고 나서 시루에 젖은 면보를 깔고 얹어 쪄낸다. 이 콩비지떡은 단백질·비타민·무기질 등 영양 성분이 그대로 함유되어 있는 건강떡으로 알려져 있고, 별미음식으로 각광받고 있다. 그러나 먹을 것이 귀하던 과거 가난한 시절에는 콩비지·밀비지와 같은 찌꺼기까지도 먹을거리로 만들어서 먹던 것으로, 그만큼 좋은 음식이 아니었음을 의미한다. 그래서 값이 싼 물건은 그만큼 품질도 나쁘다는 뜻인 '싼 게 비지떡'이라는 속담이 전해 오기도 한다.

특징 및 의의 비지떡은 우리 민족이 가난하던 그 시절에 어떠한 음식을 만들어서 먹었는지를 살필 수 있는 음식이며, 찌꺼기조차도 함부로 버리지 않고 떡으로 만들어 먹었다는 점에서 우리 민족의 생활 지혜를 확인할 수 있다.

참고문헌 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 한국의 전통향토음식3·8-강원·경남(농업과학기술원, 교문사, 2008).

필자 서해숙(徐海淑)

비지찌개

정의 두부를 만들 때 콩물(두유豆乳)을 짜고 남은 고형물인 비지나 불린 콩을 되직하게 간 되비지에 고기, 김치 등을 넣고 바특하게 끓인 찌개.

내용 우리나라는 예부터 두부, 비지, 콩나물, 간장, 된장 등 콩 이용 가공식품이 다양하게 발달해 왔다. 특히 비지는 찌개, 두부는 국이나 찌개·구이·조림·전 등으로 우리 식생활에서 활용도가 매우 높은 식품이다. 비지는 두부를 만들고 남은 부산물(찌꺼기)을 말하며, 되비지는 콩을 물에 불려서 맷돌에 물을 조금씩 부어 가며 되직하게 간 다음 콩물을 빼내지 않은 것을 말한다.

『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에는 '둥글게 반대기를 지은 비지'의 모습과 함께 씻지 않고 먹는 '비지'가 시중에서 판매할 때의 위생 문제를 언급하고 있어 흔하게 '비지'가 사용됐음을 보여 주고 있으며, '되두부 만드는 법'에서는 콩을 갈아서 죽같이 만드는데 호박순을 잘라 넣고 끓인다고 하여 비지와 되비지를 구분하여 기록했다.

비지찌개는 대체로 두부를 만드는 과정에서 얻어지는 부산물인 비지로 만든다. 뚝배기나 냄비에 송송 썬 김치나 배추와 돼지고기를 먼저 볶은 다음 장국 또는 물을 붓고 바특하게 끓여서 새우젓으로 간을 하거나 양념장을 곁들인 것으로, 조리법이 매우 간단하고



비지찌개 | 농촌진흥청

구수한 맛을 내는 대중 음식이다.

되비지찌개는 콩을 물에 불린 후 껍질을 모두 제거한 다음 같은 양의 물을 넣고 곱게 갈아 되비지를 만들고, 무와 배추김치도 썰어 둔다. 토막 친 돼지갈비에 잔 칼집을 넣은 후 다진 파, 마늘, 생강, 국간장, 참기름 등 양념으로 고루 버무린다. 두꺼운 냄비에 기름을 두르고 양념한 돼지갈비를 볶고, 겉이 익어 기름이 돌면 배추김치를 넣고 한데 볶다가 무채를 넣고 끓이면서 되비지를 조심스레 쏟아 부어 중불에서 서서히 끓인 다음 새우젓국으로 간을 한다. 따로 양념장을 곁들여 내기도 한다. 비지찌개는 끓일 때 적당히 익은 김칫국을 넣어 주면 비지가 잘 풀리고 맛도 좋아진다.

지역사례 서울 지역의 비지찌개는 두부를 만들고 남은 부산물인 비지로 만든다. 황해도와 평안도 등 이북의 전 지역에서 즐겨 먹는 비지찌개는 반드시 콩을 갈아서 만든 되비지로 만든다. 한편 경상도 지역의 비지찌개는 두부를 만들고 남은 부산물인 비지를 꼭 짜서 무명자루에 담아 하루 한나절 동안 따뜻한 곳에 두어 띄운 다음 뚝배기에 멸치장을 붓고 돼지고기, 배추김치 등을 넣어서 끓인다. 띄운 비지를 사용하므로 특유한 풍미와 함께 구수하고 부드러운 맛을 내는 것이 특징이다. 비지장이라고도 한다.

특징 및 의의 비지찌개는 비지의 부피감으로 인해 포만감을 느끼게 해 줄 뿐만 아니라 식이섬유소가 매우 풍부하여 저열량 음식이면서 다이어트 음식으로의 활용도가 높다. 비지찌개 주재료인 비지는 씻거나 썰거나 하는 재료의 전처리가 필요하지 않는 장점이 있어 조리법이 수월하고 매우 간단한 것이 특징이다. 비지찌개는 쉽게 끓어 넘치는 수가 있으므로 불 조절에 유의해야 한다. 비지찌개는 향토성이 강한 음식이며, 겨울철에 즐겨 먹는다.

참고문헌 식품보감(유태종, 서우, 1993), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 한국전통음식(홍진숙, 예문사 1997).

필자 전정원(田貞源)

빈사과

정의 반죽은 강정과 같고 모양은 팥알만큼 썰어 기름에 지진 다음 조청에 버무려서 네모난 틀에 부어 굳힌 뒤 다시 작은 네모로 썬 과자.

내용 찹쌀가루에 술을 넣고 반죽한 다음 이를 쪄서 자른 뒤 말린 후 기름에 튀겨서 엿으로 버무린 과자이다. 유밀과의 일종이다. 즉 기름에 튀기는 과줄 종류의 하나로, 강정이나 산자 만들다 남은 것을 썰어 말려서 튀긴 다음 흰엿과 섞어서 굳힌 후 네모로 썬 것이다. 반죽에 각색의 물을 들여 만들기도 한다. 이와 비슷한 연사과는 찹쌀 반죽을 쪄서 얇게 밀어 네모반듯하게 썬 다음 기름에 튀긴 뒤 백·홍·황색의 옷을 입힌 것이다. 여름철보다 겨울철에 많이 만들어서 차례상, 연회상, 다과상에 오르던 음식이다. 이러한 유밀과 종류는 여름철에는 덥고 습기가 많아서 강정 바탕이 쉬 눅고 엿이 늘어져서 만들기 어려워 겨울철, 특히 설을 앞두고 많이 만든다.

다식이나 약과와는 달리 만드는 데 시간이 많이 걸린다. 우선 찹쌀을 보름 정도 삭힌다. 이것을 가루로 내서 찌고 절구에 친다. 이때 꽈리가 생길 정도로 오랜 친다. 이 반죽을 얇게 펴서 산자나 강정용으로 썰어 두고 나머지는 팥알 크기로 썰어서 빈사과용으로 쓴다. 찹쌀반죽에 콩물과 술을 넣으면 더 바삭거린다. 이 반죽을 말려서 튀긴다. 열을 받은 바탕이 크게 부푼다. 빈사과는 튀겨진 것을 다시 엿으로 버무려서



빈사과 | 한국전통음식연구소

사각틀에 굳히고, 굳으면 약과 크기로 자른 것이다. 이러한 여러 단계를 거쳐 만들기 때문에 집에서 만들기 쉽지 않았다. 바삭거리면서 입안에서 부드럽게 녹는 질감에다 단맛이 나는 과자류로 남녀노소 모두 좋아하는 과자류이다. 『산가요록山家要錄』, 『음식디미방』, 『시의전서是議全書』, 『조선요리제법朝鮮料理製法』, 『조선무쌍신식요리제법朝鮮無雙新式料理製法』에 만드는 법이 기록되어 있다. 『음식디미방』에는 박산이라고 설명된 것이 빈사과로, 다음과 같이 만드는 법이 기록되어 있다. "찹쌀가루를 찧어서 좋은 청주로 반죽해 찐다. 쪄진 찹쌀 반죽을 팥알만 하게 썰어서 말려 기름에 지지고 졸인 꿀을 묻히고 이를 굳혀 약과 크기로 썬다. 희고 맑은 꿀이 없으면 엿을 희게 고아 꿀처럼 졸인 후에 굳혀서 약과 크기로 썬다."라고 하였다.

빈사과를 비롯한 유밀과는 고려 때부터 잔치나 제사, 특히 세배상에 반드시 오르는 과자로 기록돼 남아 있다. 『동국세시기東國歲時記』에 설날과 봄철에 제물 및 세찬으로 손님 대접하는 중요한 음식으로, 『열왕세시기』에 제사음식으로 중요하게 기록되어 있다. 혼인 잔치 때 이바지에도 빠지지 않는다.

특징 및 의의 빈사과는 강정을 만드는 과정과 같다. 팥알만큼 작은 것을 튀겨서 다시 엿으로 버무려 굳혀 만든 과자이다. 바삭한 질감과 단맛이 어우러진 과자로, 남녀노소 좋아하는 한국 전통 과자이다. 만드는 과정에서 정성과 시간이 많이 들어가는 빈사과는 차례상·연회상·다과상에 사용되었으며, 찹쌀을 이용한 제조 방법이 잘 발달했다.

참고문헌 山家要錄, 是議全書, 음식디미방, 우리가 정말 알아야 할 우리음식 100가지(한복진, 현암사, 1998), 조선무쌍신식요리제법(이용기, 한흥서림, 1924), 조선요리제법(방신영, 한성도서, 1942), 한국의 떡과 과줄(강인희, 대한교과서, 1997).

필자 최영희(崔榮姬)

빙수
氷水

정의 얼음을 잘게 갈아서 설탕이나 시럽과 같은 감미료를 넣고 취향에 따라 팥, 곡물, 과일, 유제품 등 각종 식재료를 얹어 먹는 기호식품.

역사 빙수의 유래에 대하여 기원전 3000년경 중국에서 눈이나 얼음에 꿀과 과일즙을 넣은 것이라는 견해도 있고 기원전 300년경 마케도니아의 알렉산더 대왕이 페르시아를 점령할 때 먹었다는 설도 있다. 『삼국사기三國史記』에 따르면 신라 지증왕 때부터 겨울에 얼음을 채취해서 여름이면 얼음 위에 음식을 놓아둔다는 기록이 있다. 조선시대에도 한강과 강화도에서 얼음을 채취하여 동빙고와 서빙고 두 개의 얼음창고에 보관했다가 여름에 열리는 국가 의례 때 음식 선도 유지에 사용했다. 하지만 얼음에 꿀이나 엿 같은 감미료를 넣어 먹었다는 기록은 없다. 개항한 뒤 조선에 들어온 일본 장사꾼을 통해 빙수가 도입되었다.

내용 일본에서는 상류 특권층이 여름에 작은 칼로 깎은 얼음을 먹었으며, 1882년 얼음을 깎는 빙삭기氷削機가 개발되면서 빙수가 널리 보급되었다. 1897년 경 조선으로 이주한 일본인 장사꾼이 '어름물'(빙수)을 선보였다. 처음에 판매한 것은 칡가루와 생강을 넣어 우려낸 물에 설탕이나 사카린을 넣어 만든 냉차로 여겨진다. 조선인은 이를 '일본식 감주甘酒'라든가 '사탕탕砂糖湯'이라고 불렀다. 1900년대에는 냉차가 아니라 빙삭기로 얼음을 갈아 만든 빙수가 선보였다. 일본에서 빙수를 개발하면서 곱게 간 얼음 위에 설탕을 버무린 단팥을 얹어 먹는 팥빙수가 대표 빙수로 자리매김하였다. 빙수에는 단팥과 함께 노랑·빨강·주황색 같이 고운 빛이 나는 인공 착색료라든가 딸기향, 오렌지향, 포도향 같은 인공향료 같은 화학 첨가물을 넣었다.

하지만 조선총독부가 유해유독 화학물질을 규제하지 않고 방치했기에 빙수장수는 마음대로 각종 첨가물을 사용했다. 빙수는 일본인만이 아니라 조선인 사이에서 크게 인기를 끌었다. 1915년 서울에만 빙수장수가 442명이었다. 일본인 빙수장수는 서울 본정本町(현재 충무로 일대)을 중심으로 팔았고, 조선인 빙수장수는 서울 종로에서 활동했다. 빙수가게는 5월 중순부터 9월 말까지 영업했으며, 빙수가게 수는 그해 일기에 따라 크게 달라졌다. 일본인이 하든지 조선인이 하든지 빙수가게는 일본식으로 꾸몄다. 가게 앞에 빨간색으로 얼음 빙氷자를 쓴 깃발을 높게 달아 놓고 입구에 유리구슬로 된 주렴이나 발을 쳤다. 빙수에 쓰는 얼음은 처음에 천연빙이었으나 차츰 인공빙도 사용했다. 천연빙이든 인공빙이든 빙수를 만들려면 얼음이 있어야 했기에 빙수가게는 천연빙 얼음저장소나 인공제빙소가 있는 대도시에서만 세워졌다. 1932년까지 제빙소가 있거나 얼음저장소가 있는 지역은 서울, 평양, 인천, 부산, 마산, 대구, 영일, 대전, 원산, 함흥, 청진같이 일본인이 많이 거주하던 대도시였다. 그러다 1930년대에 소형 동력기가 보급되고 얼음에 감미료, 색소를 넣어 얼린 '아이스케키'가 대유행하면서 빙수 인기가 한풀 꺾였다. 하지만 빙수는 소규모 자본금과 낮은 기술력으로 진입할 수 있는 장사였기에 대도시 중심으로 계속 이어졌다. 광복 후 대규모 제과회사에서 파는 빙과와 달리 빙수는 제과점, 과자점, 다방, 호텔 커피숍 등에서 여름철 기호식품으로 판매하였다. 1990년대가 되면 가정용 빙수기와 단팥 통조림, 과일 칵테일 통조림, 떡, 젤리 등 각종 빙수 재료로 가정에서도 쉽게 빙수를 만들어 먹을 수 있는 대중 디저트가 되었다. 1999년에는 스타벅스를 필두로 커피 전문점이 우후죽순 생겨났다. 이러한 커피 전문점에서 커피뿐 아니라 빙수를 여름철 메뉴로 판매하면서 다양해지고 고급화되기 시작했다. 특히 빙수를 새롭게 재해석하게 된 것은 2010년 퓨전 떡 카페인 '시루'에서 기존보다 훨씬 곱게 간 얼음 위에 콩가루와 인절미를 얹은 '인절미설빙'을 선보이면서부터였다. 인절미설빙이 대인기를 끌자 잇달아 각종 곡물, 과일, 과자, 초콜릿, 치즈, 커피 같은 새로운 식재료와 어우러지는 새로운 메뉴를 출시했다. 창의력이 발휘된 빙수가 선풍을 일으키자 2013년 아예 빙수를 전문으로 파는 디저트 카페 '설빙'이 문을 열었고, 프랜차이즈로 전국에서 성업을 이루고 있다. 제과점, 커피 전문점, 호텔 커피숍들도 이에 크게 자극을 받아 빙수 메뉴 고급화 경쟁에 나섰다. 바야흐로 빙수가 여름철 기호식품이 아니라 사계절 즐기는 기호식품이 되었고, 고가의 디저트로 탈바꿈했다.



빙수기 | 높이 68 너비 49 | 광복 이후 | 국립민속박물관

특징 및 의의 개항 이전에는 얼음을 음식의 신선도 유지를 위해 사용했다. 개항 이후 곱게 간 얼음에 단맛을 내는 설탕, 동아시아인이 선호하는 팥, 화학제품인 착색료와 향료를 넣은 여름철 기호식품이 되었다. 오늘날에는 창의력이 발휘된 혁신 개발을 통해 빙수가 다양한 식재료와 결합하여 사시사철 즐기는 디저트가 되었다.

참고문헌 설탕 근대의 혁명(이은희, 지식산업사, 2018), 음식과 요리(H. McGee, 이희건 역, 이데아, 2017), 조선사회경제사(백남운, 동문선, 2004), 설빙(sulbing.com), 스타벅스 코리아(istarbucks.co.kr).

필자 이은희(李殷姬)

빙어
氷漁

정의 공어, 뱅어, 동어 등으로 불리며, 맑고 차가운 물에서만 서식하는 바다빙어목 바다빙엇과의 어류.

내용 빙어는 이름이 다양한 어종 가운데 하나다. '빙어'라는 이름은 조선 말 실학자인 서유구(1764~1845)의 『전어지佃漁志』에 "동지가 지난 뒤 얼음에 구멍을 내어 그물이나 낚시로 잡고, 입추가 지나면 푸른색이 점점 사라지기 시작하다가 얼음이 녹으면 잘 보이지 않는다."라고 하여 얼음 '빙氷'에 물고기 '어魚'자를 써서 '빙어氷魚'라 불렀다고 한다. 그 외에도 지역에 따라 공어, 뱅어, 동어凍魚 등으로도 불린다. 가장 널리 불리는 것이 '빙어'와 '공어'이다. 우리나라 동북지역과 일본 알류샨열도, 사할린 등지의 연해·하천·호수에 많이 분포한다. 빙어는 몸길이가 10~15㎝ 정도이며, 가늘고 긴 편이다. 등 부분은 옅은 흑색이고, 배 부분은 백색이다. 속이 훤히 들여다보이며, 등지느러미가 한 개다. 등지느러미와 꼬리지느러미 사이에는 기름지느러미가 있다.

수온이 높은 여름철에는 호수나 늪의 깊은 곳에서 살다가 수온이 낮아지는 11월 무렵이면 수심이 얕은 곳으로 이동한다. 주로 동물성 플랑크톤을 먹고 살며, 다시 수온이 올라가는 4~5월 무렵에 호수나 늪으로 유입되는 하천의 얕은 물에 알을 낳고 죽는다. 현재 우리나라 호수와 연못 등에 살고 있는 빙어는 대부분 인위로 방류한 것들이다. 바다에서 서식하다가 알을 낳기 위해 하천으로 거슬러 올라가는 개체군을 잡아서 방류한 것이 세대를 거듭해서 살게 된 것이다. 우리나라에서 빙어 서식지로 소양호, 춘천호, 합천호, 담양호, 천장호, 의림지, 장흥지 등이 유명하다. 의림지에서는 '공어'라고 불러서 차별화한다.

특징 및 의의 빙어는 가을부터 봄까지 잡는다. 빙어가 수온이 낮아지면 수심이 얕은 곳으로 이동하기 때문이다. 겨울철 호수나 연못 낚시로 인기가 있다. 호수가 두껍게 얼면 얼음을 동그랗게 깨고 주로 견지대나 소형낚시를 이용해 잡는다. 일부 지역에서는 그물을 이용해 잡기도 한다. 빙어는 살아 있는 신선한 것을 통째로 요리하기 때문에 육질이 연하고 비린내가 거의 나지 않는다. 맛이 담백하다. 깨끗한 물에 씻어서 통째로 초고추장에 찍어 먹는 빙어회로 가장 많이 먹는다. 튀김, 구이, 무침 등으로 먹기도 한다. 빙어튀김은 빙어에 튀김옷(전분, 밀가루, 달걀, 소금, 물)을 입혀 기름에 튀긴 것이다. 경상남도 지역에서는 빙어를 꾸덕꾸덕하게 말려 두었다가 튀기기도 한다. 빙어구이는 기름장이나 양념장을 발라서 구워 먹는 것이다. 빙어무침은 오이·당근·양파·상추 등 각종 채소와 함께 무친 음식으로, 빙어의 살과 채소의 식감이 매콤한 양념과 조화를 이룬다. 한편 강원도 지역에서는 빙어를 소금으로 버무려 항아리에 넣고 일 년 정도 숙성시켜 젓갈로 이용한다. 빙어가 삭혀지면 김치를 담글 때 함께 넣거나 갖은양념을 하여 입맛이 없는 봄철에 먹는다. 빙어는 단백질이 풍부하면서 칼로리가 낮아 근육 형성, 체중 조절에 도움이 된다. 또한 칼슘과 비타민이 풍부하여 성장기 어린이는 물론 성인의 골다공증 예방에도 효과가 있다. 피로 해소, 피부 개선에도 좋다.

참고문헌 식품과학기술대사전(한국식품과학회, 광일문화사, 2008), 전통향토음식 용어사전(국립농업과학원, 교문사, 2010), 조리용어사전(김진 외, 광문각, 2007), 한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr).

필자 최명환(崔明煥)

빵

정의 밀가루를 반죽하고 성형하여 높은 온도(약 200℃)에서 굽거나 튀기거나 찐 음식.

개관 빵은 메소포타미아 문명에서 탄생하고 이집트로 전래되어 발효빵이 되었다. 현존하는 빵 중 세계에서 제일 오래된 빵은 '갈레트galette'이며, 직경 17㎝, 무게 250g의 윗부분이 둥글게 부풀어 오른 형태의 빵이다. 이후 빵은 그리스로 전래되어 주식으로서의 빵과 과일을 첨가한 기호품으로서의 빵으로 분화되어 발전하였다. 그리고 지중해의 풍부한 과실과 해상 무역을 통해 유입된 다양한 식재료를 통해 기원전 1000년경에

는 과실류, 우유, 꿀, 치즈, 올리브 등이 첨가된 빵이 만들어졌다.

빵이 만들어진 것은 기원전 4000년경의 일이다. 당시 사람들은 곡물과 나무 열매를 돌로 부숴 얻은 거친 가루를, 물과 섞어서 죽 상태로 먹거나 뜨거운 돌 위에 구워 먹었다. 그 후, 물의 양을 줄여 수분 65~85% 정도의 딱딱한 빵이 만들어졌다. 이것은 발효 과정이 없어서 납작한 빵이었는데, 빵의 시초로서 동양으로 전해졌다. 현재 서남아시아와 북아프리카 등지의 이슬람권의 주식인 '난'과 비슷한 빵이다. 지금처럼 부푸는 발효빵은 기원전 3500년경, 이집트에서 만들어졌다는 설이 가장 유명하다. 발효빵을 발전시킨 사람들은 이집트인들이며, 지금까지 피라미드에서 발견된 빵 유물의 형태는 세모, 네모, 원형, 동물, 물고기 모양 등 200종이 넘는다.

내용 빵의 주재료는 밀가루, 효모(이스트), 소금, 물이다. 경우에 따라 당류, 유지류, 달걀, 유제품, 효모식품, 유화제, 견과류, 몰트시럽 등 부재료를 첨가하기도 한다. 밀가루로는 대체로 단백질 함량이 많은 강력분을 사용하며, 여기에 소금을 넣어 글루텐 형성을 보조하게끔 한다. 이때 사용량은 전체의 2% 이하이며, 양이 많으면 반죽의 발효를 늦춘다.

고대 로마에는 대량의 발효액을 첨가한 빵 반죽과 포도주를 건조하여 첨가한 건조 발효액이 생겨났다. 제빵이 상업화되고 길드(제빵사 조합)가 생겨났으며, 254개의 제빵소에서 엄격하게 빵의 품질이 관리되었다. 국영 제빵소에서는 대형 오븐으로 빵을 구워 로마인 36만 명이 무료로 빵을 배급받았다. 라틴어로 'panis'라고 하던 빵은 유럽 전역으로 퍼져 나가면서 영어로는 'bread', 스페인어로 'pan', 프랑스어 'pain', 네덜란드어 'brood', 독일어 'Brot' 등으로 변화하였다. 그중 포르투갈에서 빵을 부르는 'pão'라는 단어가 일본을 거치면서 'パン'이 되었고, 이것이 한국에서 '빵'이라는 이름으로 굳은 것이다.

빵을 주식으로 삼는 문화권에서는 빵 만드는 기술이 중요하게 취급되었다. 17세기에는 맥주 효모를 이용한 빵이 만들어졌고, 1693년에 현미경이 만들어지면서 '미생물학의 아버지'라고 불리는 네덜란드 과학자, 레이우엔훅A. P. van Leeuwenhoek이 술 효모를 발견하였다. 1859년 프랑스의 루이 파스퇴르L. Pasteur가 빵 반죽을 팽창시키는 원인이 맥주나 술의 움직임이라는 것을 발견하여 소르본대학에서 발표하였다. 이때 알려진 것이 효소가 식물처럼 발아하고 증식하며 탄수화물을 먹고, 설탕, 알코올과 그 외 유기화합물을 분해하여 탄산가스를 방출하는 점이다. 그와 동시에, 빵 반죽이 부풀어 오르는 것은 알코올 발효 때에 생기는 알코올이 아니라 바로 이 탄산가스 때문이라는 사실을 알게 되었다. 18세기 산업혁명 때 증기기관이 나타나면서 제분공장이 출현하였고, 19세기 프랑스에서는 기계식 반죽기와 석유와 가스를 이용한 오븐 등이 발명되었다. 그리고 1883년, 에밀 한센E. C. Hansen이 순수효모 배양에 성공하면서 효모 공장이 만들어져 제빵의 산업화에 기여하였다.

일설에 따르면, 우리나라의 빵과 과자는 구한말인 1890년에 처음 나타났다. 비밀리에 입국한 선교사(신부)들이 처음으로 전래하였다고 하지만 문헌으로 남은 기록은 없다. 선교사들이 숯불을 피워 구워서 빵을 만들었는데, 그 모습이 우랑牛囊(쇠불알)과 비슷하여 우랑떡이라 불렀다고 한다. 기록상으로는 1884년 조러수호통상조약 체결 후 첫 러시아 공사인 베베르K. I. Weber의 처제, 손탁A. Sontag 부인이 공관 정동구락부를 개설하고 우리나라 최초의 빵을 선보였다고 한다. 이때는 중국식 이름을 따서 '면포麵包'라고 불렀다. 이후 을사늑약을 전후하여 일본인 제빵기술자에 의해 제빵업소가 만들어졌으며, 1942년에는 전국에 40여 개의 제빵업소가 있었다고 한다. 한국의 제빵 역사를 정리하면 1910년의 을사늑약까지를 태동기라고 볼 수 있으며, 1945년 광복까지를 유년기, 2차 경제개발 5개년 계획이 끝난 1971년까지를 소년기, 1972년부터 1988년까지를 성장기, 1988년 이후에서 현재를 안정기라고 할 수 있다.

특징 및 의의 빵은 열량이 높아 주식의 역할을 하는 식품이다. 빵의 평가 항목은 외부 평가와 내부 평가로 나눈다. 외부 평가 기준은 외부 특성인 부피, 색, 균형, 굽기의 균일함, 껍질의 성질(터짐과 찢어짐) 등이다. 내부의 평가는 제품을 갈라서 내부에 나타나는 여러 가지

특성을 평가한다. 기공, 조직, 속 색깔, 맛, 입안에서 느끼는 촉촉함, 풍미 등이다. 그에 따라 오븐 안에서 반죽의 중심 온도가 96℃ 이상이어야 좋은 빵이 나온다. 전분이 호화(알파화)되어 부드럽고 소화하기 쉬우며, 노화가 늦어 향미·색깔이 좋으며, 아무리 먹어도 질리지 않는 것을 좋은 빵이라 한다.

참고문헌 고등학교 제과제빵(교육자원부·중앙교육진흥연구소, 2002), 빵·과자 백과사전(장상원, 민문사, 1992), 제과·제빵재료학(신길만, 교문사, 2004), 제빵 이론실기(신길만, 신광출판사, 2004).

필자 신길만(申吉萬)

뼈해장국

정의 소의 뼈(사골뼈, 잡뼈, 등뼈)를 오랫동안 푹 곤 진한 국물에, 선지와 배추 시래기, 쇠고기 살이 붙은 등뼈를 넣어서 만든 탕.

개관 뼈해장국은 소의 부산물 가운데 사골, 잡뼈, 등뼈를 푹 고아서 우려낸 국물로 만든다. 뼈해장국의 등장은 쇠고기 수요가 많은 서울 지역에서 시작되었다. 서울은 전국에서 쇠고기 수요가 가장 높은 지역이었다. 조선시대 한양의 사대부들은 쇠고기를 선호하였으며, 일반 가정에서 사골뼈를 몸 보양식으로 고아서 먹는 습관이 있었다. 쇠뼈를 고는 식습관은 광복 이후 6·25전쟁을 거치는 과정에서 생계형 식당이 등장하게 되었고, 쇠뼈를 우려내 외식 상품화한 국밥 가운데 하나가 뼈해장국이었다. 쇠뼈를 푹 고아서 만든 국밥으로 뼈다귀탕이라고 부르다가 아침 식전食前에 먹게 되면서 뼈해장국으로 불려졌다.

내용 뼈해장국은 소의 부산물을 기본으로 하여 만드는 국이다. 소의 부산물로 음식화하는 것은 쇠고기 소비가 많은 지역에서 태동할 수밖에 없다. 서울은 대도시로서 조선시대 사대부 양반 가문이 많던 곳이기에 쇠고기 소비가 많았고, 그만큼 소의 부산물도 많이 나왔다. 소의 부산물 가운데 사골뼈·잡뼈·등뼈 등을 푹 고와서 만드는 설렁탕, 곰탕, 우족탕, 뼈다귀탕 등이



뼈다귀감자탕 | 농촌진흥청

있었다. 뼈다귀탕은 사골뼈와 잡뼈를 고아 진한 국물을 우려내다가 쇠고기살이 붙은 등뼈를 넣고서 다시 끓여 낸다.

서울에서 뼈해장국집은 용산구 용문시장, 종로구 청진동, 중구 서소문, 성동구 왕십리 땡땡이거리 등지에 집중 분포하고 있었다. 서울 지역 해장국집은 1945년 광복 이후 도매시장 중심으로 생계형 식당이 생겨나면서 출현하였다. 초창기 해장국집은 농산물 및 청과물 도매시장에서 상인과 장꾼 대상으로 선짓국밥을 만들어 팔았다. 선지국밥은 소의 피를 응고시켜 만든 선지를 넣은 국밥으로, 소의 피도 소뼈와 동일한 소의 부산물이었다. 선지국밥은 소뼈를 우려낸 국물에 선지와 배추시래기를 넣고 고춧가루를 풀어 빨갛게 끓여 낸 국물과 밥을 별도로 내놓는 따로국밥 방식이다. 사골뼈로 푹 고아 낸 소의 피와 소의 등뼈를 넣어서 끓여 낸 국이 뼈다귀탕으로 불렸다. 뼈다귀탕과 뼈해장국은 기본이 같고, 선지와 고기 살이 붙은 등뼈와 배추시래기가 뚝배기에 담겨져 나오는 특징이 있다. 뼈다귀탕을 만드는 사골뼈, 등뼈, 잡뼈, 선지 등 소뼈 일체는 서울 마장동과 독산동의 도축장에서 공급했다.

뼈다귀탕이 뼈해장국으로 바뀐 것은 1960년대 후반이다. 1960년대 서울 도심에 호텔이 건립되면서 나이트클럽을 부속시설로 조성하였고, 크고 작은 호텔마다 나이트클럽을 운영하는 게 유행이었다. 청춘 남녀들이 밤마다 나이트클럽에서 술과 함께 고고춤, 블루스춤 등을 추면서 유흥을 즐기는 밤문화가 성행했다. 당시에는 자정부터 야간통행금지가 있었기에 새

벽 4시 통금 해제 때까지는 나이트클럽에서 술 마시고 춤을 추며 놀았다. 술에 취하고 흥에 겨운 유흥객들이 통금 해제와 함께 해장국집을 찾았다. 서울의 해장국집은 주변에 호텔 나이트클럽이 밀집하고 있었다. 종로구 청진동 해장국집이 대표 사례이다.

용산구 용문동 일대에서도 해장국집이 성업하였다. 용문동 해장국집은 호텔 나이트클럽의 취흥객과 용산청과물도매시장의 상인 및 장꾼들이 주로 찾았다. 통금 해제가 오전 4시에 풀리고, 청과물도매시장 경매가 5시경에 끝나면 취객, 상인, 장꾼들이 해장국집을 찾았다. 이러한 생업 여건상 용문동 해장국밥집은 새벽4시에 문을 열면 오전 8시에 문을 닫았다. 밤새 고아낸 쇠뼈국물(70~80인분)이 떨어지면 문을 닫았다. 이와 같이 아침 식전 해장에 영업을 하면서 뼈다귀탕이 뼈해장국으로 바뀌게 되었다. 지금은 생업 환경이 바뀌어 오전 6시에 문을 열고 오후 2시에는 문을 닫거나 연장 영업을 하지만 뼈해장국 전통은 그대로 유지해 오고 있다.

특징 및 의의 뼈해장국은 한국인들이 쇠고기를 얼마나 선호하였는지를 단면으로 보여준다. 뼈해장국을 만드는 재료인 사골뼈, 등뼈, 잡뼈와 피는 모두 소의 부산물이다. 소의 부산물은 쇠고기 소비에 비례하여 서울 중심의 수도권에서 발달하였다. 그래서 뼈해장국은 서울식 해장국이라 할 수 있다. 해장국은 본래 농산물·청과물 도매시장과 함께 상인·장꾼들을 위한 장시음식場市飮食으로 태동하였다가 1960년대 서양의 나이트클럽 문화와 결합하면서 술꾼들의 해장국으로 변모하였다. 뼈해장국은 최근에 대중 서민음식으로 정착하면서 전국으로 확산되었다.

참고문헌 해장국의 발생 배경과 변천과정-전주콩나물국밥의 사례를 중심으로(송화섭, 동아시아고대학47, 동아시아고대학회, 2017), 현지조사자료(김행순, 서울 용산, 2018.8.10).

필자 송화섭(宋華燮)

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

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.



사과 | 국립민속박물관



사과 진설 | 농촌진흥청

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)

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興蕖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.

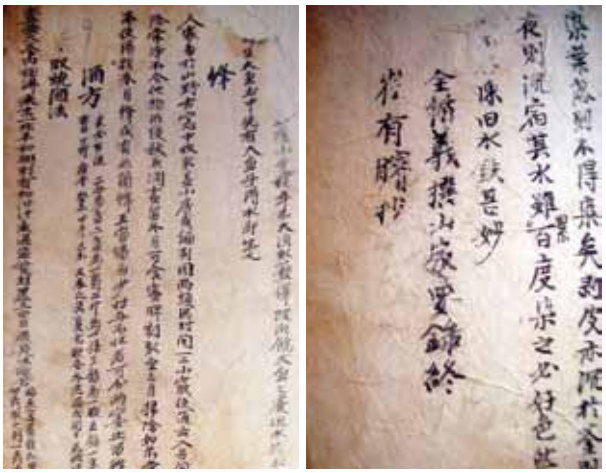
주식류로는 죽 6종, 국수 6종, 만두 2종, 수제비 1종을 엮었다. 병과류로는 떡 10종, 조과류 10종이 소개되었다. 찬물류로는 탕 7종, 자반[佐飯] 4종, 식해食醢 7종, 달걀·닭·쇠머리를 삶는 법 3종, 순두부 1종이다.

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 토막


송이산적


파산적

산적 | 궁중음식연구원

이나 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.

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.


밤 대추 감

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), 한국문화음식(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 웃제 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.


보라성게


성게알

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. 한산모시를 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
瑣聞事說

정의 조선 숙종·경종 때 어의를 지낸 이시필이 임금에게 올린 음식과 중국, 일본에서 맛보거나 전해 들은 음식의 조리법을 적어 1720년경에 편찬한 책.

내용 『소문사설瑣聞事說』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 멥쌀 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

ㅅ

솥

『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)

ㅅ

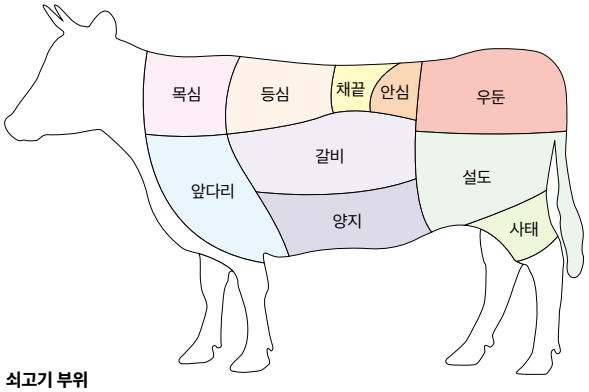
쇠고기

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 문 밖과 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.

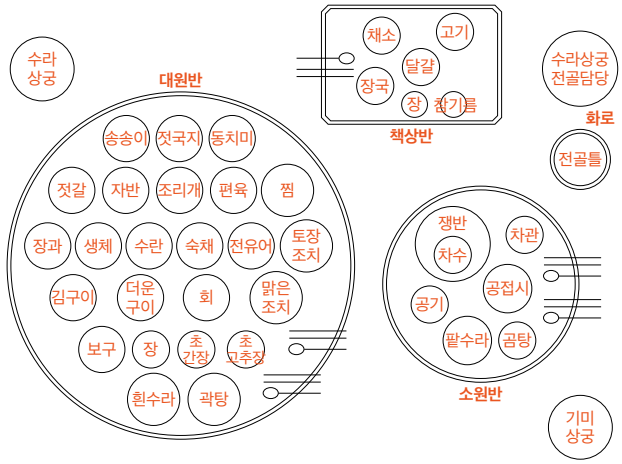
참고문헌 萬機要覽, 조선왕실의풍정연향(김상보, 민속원, 2016).

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 낱알이 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 얻어 먹어서 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)

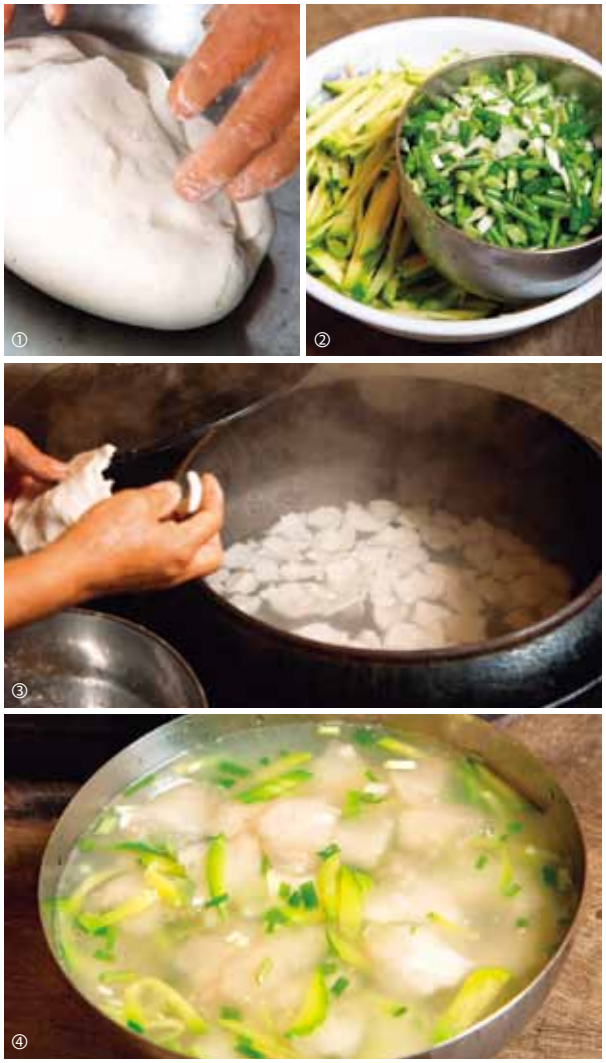
수제비

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 매운맛에 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麰米酒·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蘿蔔蔓菁根收藏法'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)

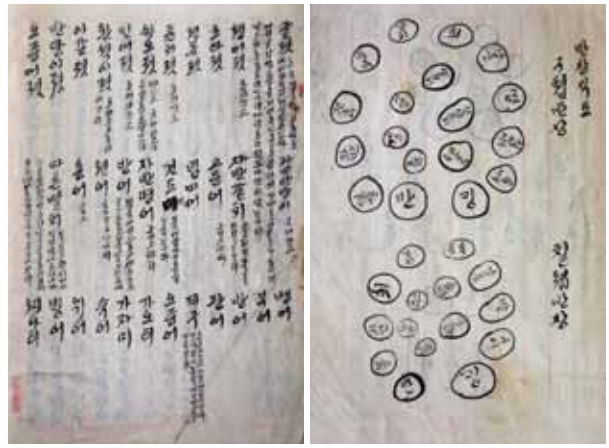
시의전서
是議全書

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.



시의전서 | 1800년대 | 궁중음식연구원

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.



식료찬요 | 1460 | 한국국학진흥원

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)

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)







가자미식해 | 경북 포항 | 2015 | 국립민속박물관

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 소의 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

식혜
食醯

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攘醢, 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)

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 | 한식진흥원



메 | 경북 안동 | 2011 | 국립민속박물관

ㅅ

쌀밥

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.

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 돌려깎기 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 밥에 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 정부고시가격에 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 곡가안정책으로 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錆球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 술


지평 양조장 | 경기양평


양촌 양조장 국실 | 충남 논산


신평 양조장 사입실 | 충남 당진

양조장 | 2018 | 국립민속박물관

만을 전문적으로 생산하는 공장 형태의 시설은 별도로 존재하지 않았었다.

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 부엌살림(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 종요로운 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 떫은맛도 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.

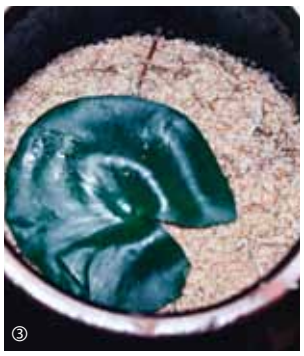
내용 전통주 중에는 연을 주재료로 하는 술이 많다. 연꽃을 비롯하여 연잎, 연자蓮子, 연근蓮根 등 각 부위가 다 이용될 정도로 쓰임새가 다양하다. 연엽주는 여러 가향재佳香材 중에서 특이하게 한여름에 피는 연잎을 술에 넣어 빚는 가양주家釀酒이자 계절주이다.

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 방수효과가 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玆山魚譜』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

염소탕

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(金學曄)

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)

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 띠어 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 전통한국음식3-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.

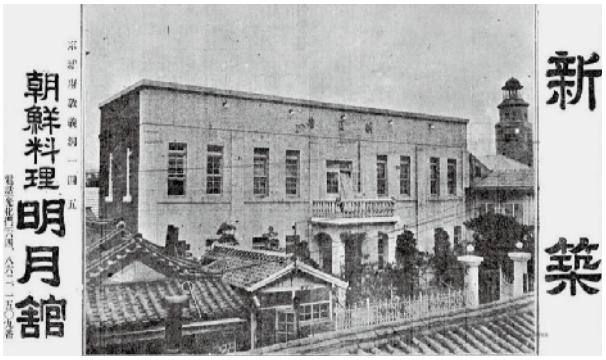


요록 | 고려대학교도서관

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 새큼한 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



월과채 | 한국의맛연구회

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.

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㏊(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㎍/100g)과 비타민K(223.32㎍/100g) 등 지용성 비타민, 비타민C(44.3㎎/100g) 및 엽산(299㎍/100g) 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薏蠡, 기실芑實, 공미薏米, 간주薏珠, 감미薏米, 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).

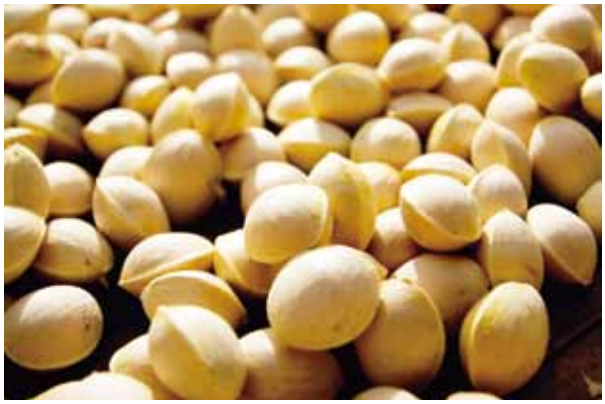
필자 박경용(朴敬庸)

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.

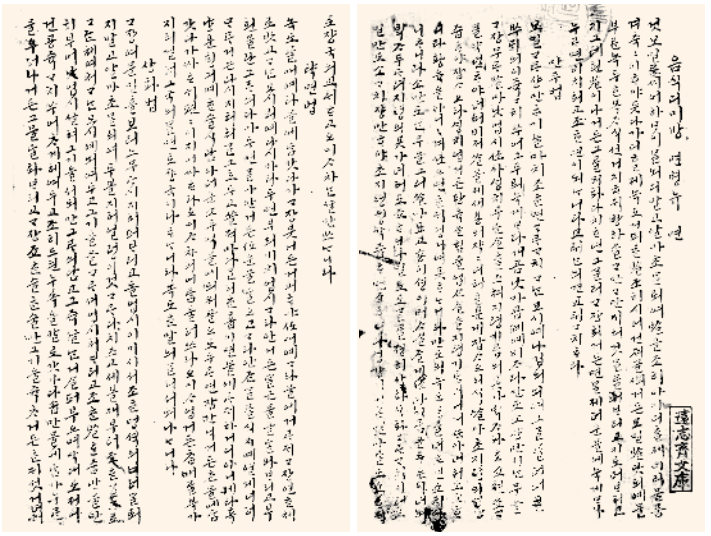
개관 조선을 지배한 성리학 명분론은 음식문화에도 영향을 미쳐서 아녀자들은 봉제사奉祭祀와 접빈객接賓客을 위한 준비가 일상이었다. 특히 음식을 조리하고, 술을 빚으며, 장을 담그는 등 살림살이 솜씨는 조선 여인의 최대 덕목이었다. 가문만의 독특한 살림살이법의 전수를 위해 기록은 매우 유용한 수단이었다. 아쉽게도 현재 전해지는 고조리서古調理書들 중 대부분은 저자나 저술 연대가 분명치 않은 경우가 허다하다. 『음식디미방』은 저술된 저자와 저술 연도, 출처가 분명한 점에서 가치가 더욱 높다. '음식디미방'은 '좋은 음식 맛을 내는 방문'이라는 뜻이다. 『음식디미방』의 표제는 '규곤시의방閨壺是議方'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饔餼雜志』(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

장 醬



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)

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㎞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(젠뉘)'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

전병
煎餠


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)

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 사기그릇에 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




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

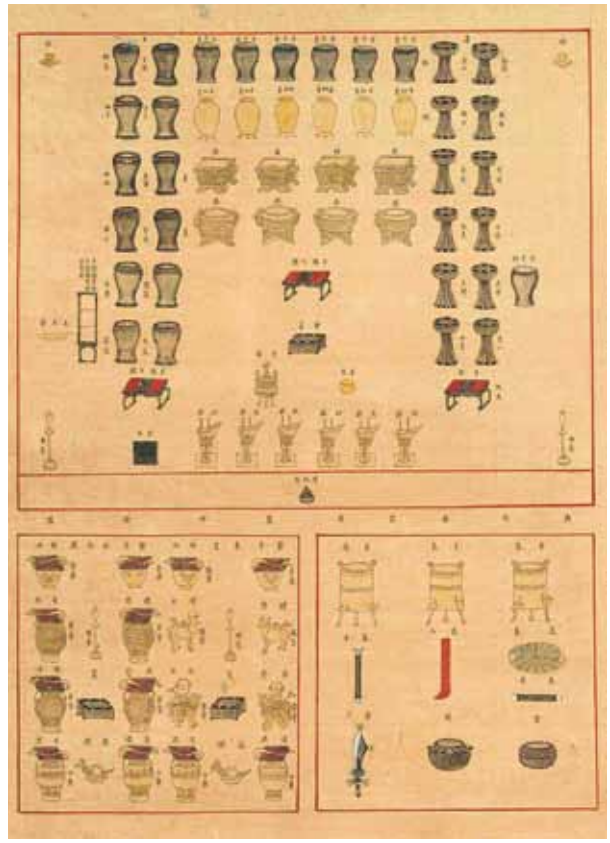
정의 제례祭禮에서 쓰는 모든 도구. 좁은 의미로는 제물을 담는데 쓰는 그릇.

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.

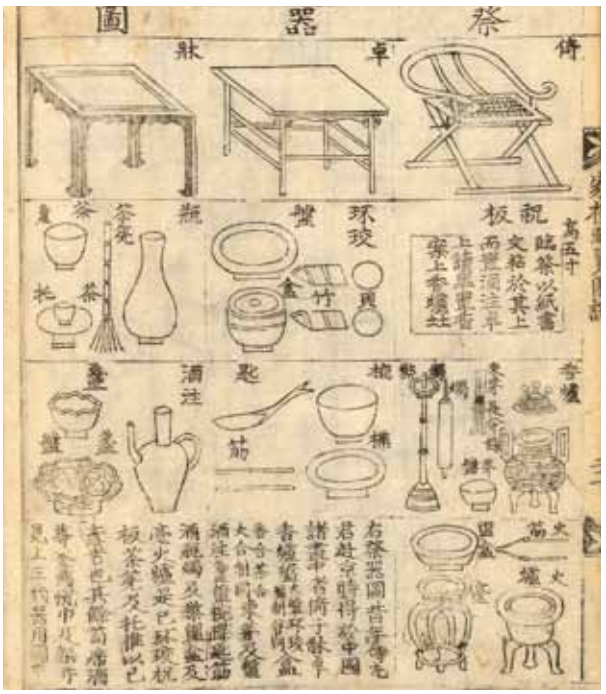
준소상尊所床에는 울창주鬱鬯酒, 현주玄酒, 명수明水, 예제醴齊, 앙제盎齊, 청주淸酒 등의 제주를 담는 이彝와 준尊이 있다. 이彝에는 봄과 여름 제사에 쓰는 계이鷄彝·조이鳥彝와 가을·겨울 제사에 쓰는 가이斝彝·황이黃彝가 있으며, 신관례晨祼禮 때 쓰는 울창주와 명수를 담는다. 준尊에는 봄·여름 제사에 쓰는 희준犧尊·상준象尊, 가을·겨울 제사에 쓰는 착준著尊·호준壺尊이 있으며, 초헌初獻·아헌亞獻 때 쓰는 예제醴齊와 앙제盎齊를 담는다. 반면에 사계절에 모두 쓰는 대준大尊과 산뢰山罍가 있는데 여기에는 현주玄酒와 종헌 때 쓰는 청주淸酒를 담는다. 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 잔칼질을 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鯉(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

ㅈ

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)

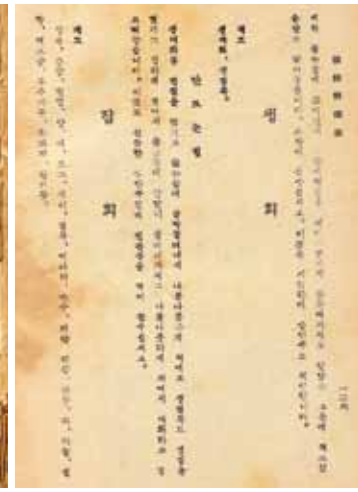
조선요리법
朝鮮料理法

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. 맑은조치나 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 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.





종지 | 국립민속박물관

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㎝ 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 타국가와 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).

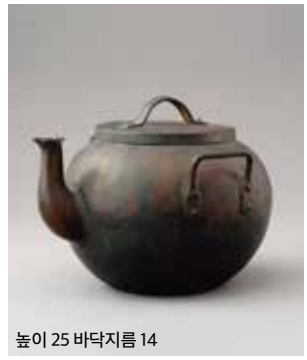
필자 허채옥(許採玉)

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 '쟝앳디히[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

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.



쫄면 | 국립민속박물관

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 '붇긔' 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. 조선 왕실에도 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*km*, 최대 시속 160*km*로 헤엄치기 때문에 바다에서 가장 빠른 속도로 헤엄치는 돛새치와 비교되곤 한다. 다 자란 성체는 몸길이 약 3*m*, 몸무게 600*kg*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*cm*, 체중 680*kg*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*cm*, 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



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 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.


높이 16 지름 30

체 | 광복 이후 | 국립민속박물관



고춧가루 거르기 | 국립민속박물관

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鰍鰒湯

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 형태



키 | 길이 72 너비 65 | 광복 이후 | 국립민속박물관

로 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.

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)

ㅌ

토란

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饔餼雜志』(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, 채식위주 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 묶



파김치 | 한국전통음식연구소

음지어 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.

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. 우리나라뿐만 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

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.



팥 | 농촌진흥청

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.

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)



편(고임떡) | 농촌진흥청

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.

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.



돼지머리편육 | 농촌진흥청

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.



항아리 | 국립민속박물관

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.

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 빚은 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 옮겨 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)

ㅎ

혼분식장려운동

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.



창면 | 한국전통음식연구소

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.

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 궁중 잔치에서 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

나은

나문재나물 177
나물 178, 195, 246, 258, 278, 324, 358, 369, 574, 633, 761
나물류 243
나물밥 179, 358
나박김치 180, 348, 364
낙지 182, 184
낙지연포탕 182, 718
낙지젓 183, 833
낙지탕탕이 184
낙지호롱구이 184
난로회 185, 580, 812
난면 186
날콩가루국 939
남새 178
남한산성소주 187
남해안 577, 779
납면 126, 303
납육 626
낫토 912
낭화 965
내림음식 188
내장 635
내장국밥 270
냄비 190, 812
냄비우동 751
냉국 121, 191
냉도 192
냉면 126, 192, 266, 337, 927
냉이 194
냉이나물 195
너비아니 195, 458
넙치 197
노가리 266, 342
노각 733
노구솥 611
노루고기 765
노비송편 198, 345
노적 440
녹두 199, 632, 916
녹두묵 199, 357, 917
녹두빈대떡 200
녹두전 199, 200
녹두죽 201
녹말 199, 202, 953
녹말국수 124
녹차 203, 892
논우렁이 204
놋그릇 703
놋대 238
농마국수 983
농서 545
농어 205
농주 307
누룩 206, 338, 639, 978
누룽지 208, 642
누르미 822
누름적 209, 549, 1015
누름틀 143
눌은밥 208
느른국 336

느름국 805
느름이 209
느타리 421
느티떡 210, 827
늙은호박 999
능이 421

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

키읔

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

ㅎ

한과 217, 312, 320, 759, 760
한산소곡주 590, 978
한의학 264
한정식 979
한천 753
한치 980
할매김밥 928
함미료 853
함양송순주 981
함지박 982
함흥냉면 193, 983
합근례 984
합환주 984
항아리 255, 426, 985
해남진양주 985
해녀 817, 989
해물찜 986
해물탕 987
해물파전 262
해산물 988
해삼 988
해삼찜 986
해삼초 819, 1012
해우쌈 441
해장국 437, 473, 583, 806, 847, 941, 942, 989
해장식 455
해조류 147, 216, 317, 372, 909, 955, 959
해주냉면 193
해초 752, 753
해태 147
햄 269
향신료 100, 569, 853, 990, 1021
향어 991
향온주 061, 933, 992
향음주례 992
향토음식 055, 057, 063, 072, 073, 090, 190, 241, 262, 270, 296, 333, 337, 346, 367, 386, 411, 427, 431, 624, 703, 706, 708, 736, 737, 739, 743, 762, 763, 1000
허벅 993
헛제삿밥 994
호두 956, 996
호두과자 996
호떡 997
호랭이술 998
호리병 426
호박 999, 1001
호박국 1000
호박범벅 1001, 1003
호박엿 1002
호박전 1002
호박죽 1003
호산춘 1004
호서지역 682
호유자 100
호족반 598
혼돈주 1005
혼례 775, 779
혼분식장려운동 886, 1006
혼성주 232
혼식 430
혼인 774
혼합주 153
홍로주 061
홍삼 777
홍어 1008
홍어찜 1009
홍어탕 1010
홍조류 753
홍차 204, 892
홍천닭갈비 926
홍합 846, 1011
홍합초 818, 1012
홍합칼국수 805
화로 423, 977, 1013

화면	827, 1014
화순의이인주	772
화양적	549, 1013, 1014
화전	827, 1016
화전놀이	813
화전민	927
화채	616, 1014, 1017
확	120, 1018
활어회	573
황골엿	725
황도	440
황복	441
황볶이탕	799
황석어젓	833
황태	266, 342, 455
황태해장국	455
황포묵	917
회	1018
회갑상	1019
회국수	983
회냉면	984
회덮밥	573
회무침	573, 577, 821, 1020
효모	392
후추	991, 1021
훈제육	765
휴대용	565
흑산도	1008
흰떡	297
흰무리	413
흰밥	669
흰죽	1022

필자

II

강경표 姜炅杓 국립민속박물관

김치냉장고 158
돈가스 257
밥솥 401

강권용 康權用 제주해녀박물관

성게 586
자리 782
한치 980
해삼 988

강성복 姜成福 충남민속문화연구소

가야곡왕주 32
김치광 157
다슬깃국 215
뒤주 286
병천순대 427
아산연엽주 682
연엽주 715

권삼문 權三文 영남대학교

가물치 29
떡메 298
메기 326
송어 606
쏘가리 672
안반 688
움 755
채반 906
향어 991

권선영 權善榮 국립민속박물관

바가지 384
반찬등속 392
이남박 774
찬합 895
키 947

권오길 權伍吉 강원대학교

꼬막 167
논우렁이 204
다슬기 214
바지락 385
소라 593
재첩 805
전복 814
키조개 947
홍합 1011

김광언 金光彦 인하대학교

광주리 115
국수틀 128
독 255
물지게 365
부엌 446
솥 610
수저 627
절구 825
체 918
확 1018

김귀영 金貴榮 경북대학교

가물치곰탕 30
고추장 104
국 120
김천과하주 153
냉국 191
매운탕 319
멸치젓 340
문경호산춘 361
백숙 413
사찰음식 543
선짓국 582
설렁탕 584
연포탕 717
육개장 762
의이인주 772
전골 812
젓국찌개 834
족탕 861
찌개 890
콩국 938
호박국 1000
호산춘 1004

김도현 金道賢 강원도교육청

감자만두 52
도루묵 247
메밀국수 328
삼척불술 556
수수부꾸미 622
옥수수빵 740
춘천닭갈비 925
춘천막국수 927

김래영 金來永 인천광역시 문화시설기획단

커피 935

김명자 金明子 안동대학교

시식 654
유두면 762
절식 828
화전 1018

김미영 金美榮 한국국학진흥원

대추 239
뭇국 367
반기 388
밤 395
배추전 411
북어보푸라기 454
송엽주 607
송화주 609
안동송화주 685

김미혜 金美惠 호서대학교

김제송순주 152
도리뱅뱅이 248
버섯 421
부대찌개 445
생선조림 571
조기찜 849
죽력고 875
함양송순주 981
해물찜 986
호박 999

김복남 金福男 한림성심대학교

도토리 251
도토리묵 252
묵 356
묵무침 359
묵밥 360
올방개묵 742
우무 752
우뭇가사리 753

김상보 金尙寶 대전보건대학교

갈비탕 43
겨자 77
곰탕 107
궁중음식 135
누름적 209
사옹원 541
사탕 544
삼색나물 554
서여병 577
소만두 594
수라간 616
수유치 625
숙회 634
신선로 663
어만두 706
어복쟁반 708
어채 711
완자탕 746
전약 819
제주 841
화양적 1014
후추 1021

김성욱 金城煜 서귀포감귤박물관

감귤 49

김세경 金世京 가톨릭관동대학교

감자 51
감자범벅 55
감자수제비 56
감자옹심이 57
녹말 202
메밀범벅 333
물회 366
범벅 423
옥수수 738
호박범벅 1001

김승유 金承猷 국립민속박물관

양조장 700

김시덕 金時德 대한민국역사박물관

감 48
경양식 82
문어 363
진다례 881
풍로 977
향음주례 992

김은미 金恩美 김포대학교

막장 308
무장 353
즙장 879
청국장찌개 911

김재호 金在浩 안동대학교

고리 93
단지 220
동이 264
들깨 287
땅콩 290
뚝배기 302
바구니 384
새옹 565
소쿠리 603
오이 732
자배기 784
참깨 898
토란 952
팥 961
항아리 985

김재호 金在鎬 한국식품연구원

과하주 114
금산인삼주 139
당정옥로주 234
복분자주 439

김재희 金在姬 서울예술대학교

고구마순나물 88
고수 100
나문재나물 177
나물 178
무나물 350
박나물 387
방풍나물 405
숙주나물 632
쑥부쟁이나물 676
씀바귀나물 678
아욱 683
양하나물 703
오가피나물 726
우엉 753
원추리나물 757
질경이나물 885
청각 909
콩나물 940

김준 金準 광주전남연구원

김 147
다시마 216
매생이 317
멍게 325
미더덕 370
병어 426
새우 566
장어 801
조개 844
톳 955
파래 959

김지민 金志敏 칼럼니스트

갈치 44
넙치 197
농어 205
대구 235
전갱이 811
참다랑어 899
참돔 900

김창일 金昌一 국립민속박물관

꼼치 170
꽃게 172
멸치 339
미역 372
방어 404
밴댕이 418
숭어 643
참게 897

김창호 金昌鎬 국립민속박물관

명태순대 344
아바이순대 681

김태완 金泰完 서울시립대학교

고구마 86
구황작물 119
꿀꿀이죽 174
보리 428
보릿고개 431
수수 620
풀떼기 975

김학연 金學䂓 공주대학교

닭고기 226
돼지고기 268
쇠고기 612
염소고기 720
오리고기 729

김혜영 金謙映 국립민속박물관

냄비 190
사과 540
애호박나물 691
주걱 863

나경수 羅景洙 전남대학교

귀밝이술 137
노비송편 198
복분자 438
영광토종주 725

류건욱 柳建旭 국립민속박물관

국자 129
병 425
수박 619
칼 933

박경란 朴慶蘭 장안대학교

갈비찜 41
수육 626
조리개 852
족편 862
편육 968

박경용 朴敬庸 대구대학교

가지 35
가지나물 36
고사리 97
고사리나물 98
냉이 194
냉이나물 195
더덕 241
도라지 245
두릅 278
두릅나물 278
머위 324
머위나물 324
시장 654
쑥 673
율무 766

박경태 朴慶泰 가야대학교

돼지국밥	270
마산아귀찜	306
밀면	380
복국	437
복어	441
아귀	679
아귀찜	680
아귀탕	680

박록담 朴碌潭 (사)한국전통주연구소

가배주	31
가향주	37
감홍로	61
경주교동법주	83
국화주	129
꼬맹이술	169
남한산성소주	187
도화주	254
동동주	261
두견주	275
면천두견주	338
문배주	361
방문주	402
백일주	416
법주	424
보은송로주	436
부의주	449
소주	599
송로주	605
술	638
스무주	645
신선주	664
엿탁주	724
옥수수술	741
이화주	775
장성진고색주	799
점주	829
창포주	905
청명주	912
충주청명주	929
호랭이술	998

박선미 朴善美 안동대학교

고들빼기김치	90
동래파전	262
무말랭이김치	351
파전	960

박선주 朴宣注 국립민속박물관

메밀콧등치기	336
올챙이묵	743

박종민 朴鍾珉 국립산악박물관

다식판	218
두리반	279
소반	598
용수	750
찬장	892
함지박	982

박종오 朴宗吾 목포대학교

가오리찜	33
꼴뚜기	169
낙지	182
낙지탕탕이	184
낙지호롱구이	184
짱뚱어탕	888
홍어찜	1009
홍어탕	1010
회무침	1020

박종익 朴鍾翼 충남대학교

붕어	460
붕어찜	460
어죽	710
어탕국수	712
잉어	780
잉어찜	781

박종현 朴鍾鉉 대구한의대학교

동의보감	263
신간구황촬요	662
약탕기	696

박채린 朴彩麟 세계김치연구소

김장	149
김치	154
깍두기	163
나박김치	180
무	347
무김치	348
무청김치	356
배추	407
배추김치	409
백김치	411
보쌈김치	434
비늘김치	462
숙김치	630
순무김치	636
양배추	698
양배추김치	699
열무김치	719
짠지	887
총각김치	922
최씨음식법	923

배성수 裵晟洙 인천도시역사관

다방	213
닭강정	224

배영동 裵永東 안동대학교

상어	562
소줏고리	602
안동소주	684
안동식혜	686
안동찜닭	687
오곡밥	727
헛제삿밥	994

백민영 白旻永 국립민속박물관

도마	249
석쇠	579
시래기	647
참외	901

서해숙 徐海淑 전남대학교

비지떡	466
수리취떡	618
전어밤젓	821

손정수 孫正洙 국립민속박물관

북어	453
북엇국	455

손정우 孫禎佑 배화여자대학교

닭발	227
순대	635
오징어순대	737
족발	860

송화섭 宋華燮 중앙대학교

국밥	122
뼈해장국	472
소머리국밥	595
콩나물국밥	941
해장국	989

신길만 申吉萬 김포대학교

단팥빵	221
대통밥	241
빵	470
찹쌀떡	903
풀빵	976

신말식 申末湜 전남대학교

밀	378
밀가루	379
쌀	665
쌀밥	668
진도홍주	882
찹쌀	903

안용근 安龍根 충청대학교

개장국	68
계룡백일주	84
꿩김치	176
동치미	265
식초	659
청양구기자주	913

안일국 安一國 한식진흥원

개떡	66
겨장	79
주꾸미	865

안정윤 安廷允 국립민속박물관

고추	101
떡볶이	299
새우젓	567
젓갈	831
토하젓	954

양미경 梁渼景 한국전통문화대학교

돌솥밥	260
전주비빔밥	823
주먹밥	867
진주비빔밥	883

엄정웅 嚴正雄 한식진흥원

새참	568
화로	1013

오세길 吳世吉 동의과학대학교

메밀묵	331
재첩국	806
진주냉면	883
충무김밥	928

오영주 吳榮周 제주한라대학교

갈치속젓	45
갈치젓	46
기장	144
당근	233
메밀	327
세발나물	588
오메기떡	729
오메기술	731
유채나물	761
전복죽	817
조	843

우승하 禹承河 국립민속박물관

마	304
산초	551
인삼	776

유미영 柳美英 한국식품연구원

마늘	305
생강	569
양파	702
파	957

유애령 柳愛翎 한국학중앙연구원

갓김치 63
게국지김치 74
굴김치 132
말고기 314
섞박지 580
전복김치 815
파김치 958

윤덕인 尹德仁 가톨릭관동대학교

가래떡 28
간장 39
된장 271
두텁떡 285
떡 291
떡국 297
망개떡 316
메밀전병 335
미음 375
백설기 412
버무리떡 420
삼실과 555
상화병 564
설기떡 583
시루떡 650
식해 660
암죽 690
옹근죽 744
용봉탕 749
원미죽 756
응이 771
장 793
전병 813
절편 828
주과포 864
죽 873
증편 880
찰떡 895
추어탕 924
흰죽 1022

윤숙자 尹淑子 (사)한국전통음식연구소

감자송편 55
경단 80
계명주 85
고명 94
고물 95
다식 217
단자 219
두텁단자 284
매작과 320
모싯잎송편 345
산자 548
송편 608
수수경단 621
쑥굴리 674
유밀과 760
편수 966

윤인자 尹仁子 고려직업전문학교

감자밥 54
기장밥 145
잡곡밥 788
조밥 854
콩밥 942

은현정 殷賢貞 국립민속박물관

개수통 67
번철 423
복숭아 439

이경효 李京孝 국립중앙박물관

허벅 993

이규진 李揆珍 경남대학교

곱창구이 108
돼지갈비 267
두루치기 276
막창구이 309
삼겹살 552
소갈비 588
우유 754
장조림 804
제육볶음 840

이기중 李起仲 전남대학교

맥주 321
치킨 931

이소영 李昭姈 (사)궁중음식연구원

간편조선요리제법 41
규합총서 138
산가요록 545
소문사설 596
수운잡방 623
시의전서 653
식료찬요 656
요록 747
음식보 770
조선무쌍신식요리제법 854
조선요리법 856
조선요리제법 857
주방문 869
주식시의 871
찬품단자 893
침주법 932

이송순 李松順 고려대학교 한국사연구소

금주령 140
분식 456
양곡관리법 697
어묵 707
주세법 870
혼분식장려운동 1006

이심열 李心烈 동국대학교

무왁저지 352
무전 354
연근 714
연잎밥 716
죽순 877

이영미 李英美 명지대학교

감미료 50
급식 142
기호식품 146
닭볶음탕 228
조미료 853
향신료 990

이영은 李英恩 원광대학교

꼬막무침 168
달래 223
돌나물 258
미나리 368
미나리나물 369
부추 451
상추 563
취나물 930
팥칼국수 964

이은희 李殷姬 가천대학교 문화유산역사연구소

과자 112
빙수 468
설탕 585
초콜릿 920

이재완 李在浣 예천군청

건어물 70
오징어 735
오징어국 736

이춘자 李春子 한국의맛연구회

겨자채 78
겸상 79
곶감 109
대례상 237
독상 256
돌상 259
묵나물 358
백일상 414
봉치떡 443
산나물 547
상물림 560
생채 574
숙채 633
월과채 758
은행 767
이바지음식 774
잡채 789
잣 791
책거리상 907
청국장 910
초장 920
큰상 946
폐백음식 970
호두 996
회갑상 1019

이필영 李弼泳 한남대학교

고사떡 96
첫국밥 908
팥죽 962

이해정 李海楨 가천대학교

매실 318
배 406
배숙 407
수단 616
식혜 661
엿기름 724
오미자 732
제호탕 843
포도 972
화면 1014
화채 1017

이효지 李孝枝 한양대학교

교자상 116
국수 124
국수장국 127
금중탕 142
다과상 211
만둣국 313
면상 337
밥 396
밥상 399
서울송절주 578
송절주 608
수라상 617
수정과 628
술상 641
승기악탕 646
안주 688
어알탕 709
잡탕 790
절육 827
조치 858
죽상 876
추복탕 923
타락죽 948
팥물밥 961
향온주 992

장대자 張大子 한국식품연구원

감자탕 60
김밥 148
라면 303
우동 751

장상교 張庠敎 국립민속박물관

떡살 301
시루 648

장소영 張素寧 경민대학교

강정 64
과편 113
만두과 312
숙실과 631
약과 692
유과 759
정과 835
초계탕 919

전정원 田貞源 혜전대학교

게탕 76
대구탕 236
동태찌개 266
두부찌개 283
들깨탕 288
민어찌개 377
밑반찬 382
비지찌개 466
식사예절 656
알탕 689
조개탕 847
토란국 953
해물탕 987

정낙원 鄭樂源 배화여자대학교

개피떡 69
골무떡 106
구기자주 117
난로회 185
느티떡 210
쑥국 674
쑥떡 675
약대구 693
어란 704
어포 713
육포 764
조기탕 850
포 971

정라나 丁라나 경희대학교

부각 444
자반 783
콩조림 944
튀각 956

정연학 鄭然鶴 국립민속박물관

가오리 32
기름틀 143
도시락 251
도토리밥 253
맷돌 322
명태 342
방앗간 403
소금 591
조리 851
짜장면 886
홍어 1008

정현미 鄭賢美 국립민속박물관

닭칼국수 231
딸기 289
바지락칼국수 386
입맷상 779

정혜경 鄭惠京 호서대학교

갑회 62
강회 65
건진국수 72
굴린만두 133
나물밥 179
난면 186
내림음식 188
너비아니 195
떡갈비 296
불고기 457
비빔국수 463
생선구이 570
생선회 573
육회 765
잔치국수 787
제물칼국수 838
칼국수 934
콩국수 939
한산소곡주 978
회 1018

정희정 鄭熙靜 한국미술연구소

대접 238
반상기 389
보시기 433
사발 540
양푼 703
잔 785
쟁반 807
쟁첩 808
접시 830
종지 863
주발 868
주전자 873
푼주 974

조미숙 趙美淑 이화여자대학교

김치죽 160
녹두죽 201
닭죽 229
더덕생채 243
도라지나물 246
보리죽 430
시금치 646
쌈장 671
약밥 694
어육장 709
참죽나물 902
콩죽 945

조숙정 趙淑晶 서울대학교

겉절이 73
고추김치 103
김치찌개 161
깻잎김치 166
물김치 364
반지 391
부추김치 452
석류김치 578
소박이 597
씀바귀김치 677
애저찜 691
오이지 733
장김치 796
장아찌 800
콩 937
콩잎김치 943

조정형 趙鼎衡 전주이강고

이강고 773
전주이강주 824

주영하 周永河 한국학중앙연구원

가공식품 28
냉면 192
닭개장 225
만두 310
맛 315
미역국 373
밀쌈 382
보리밥 429
보양음식 435
복쌈 440
비빔밥 464
삼계탕 553
수교위 615
식당 655
쌈 669
쌈밥 670
요릿집 748
잔치 785
주막 866
평양냉면 969
한정식 979
함흥냉면 983

차경희 車京姬 전주대학교

깨죽 164
녹두전 200
달걀 222
대추죽 240
도가니탕 244
선 581
쇠고기죽 614
염소탕 721
완자 745
육전 763
음식디미방 769
인절미 777
잣죽 792
장어탕 803
전 809
전복쌈 816
전복초 818
청포묵 916
탕평채 951
홍합초 1012

최명환 崔明煥 한국외국어대학교

미꾸라지 368
빙어 470
옥수수밥 739
장칼국수 805

최순권 崔順權 국립민속박물관

음복 768
제기 836
제상 839

최영진 崔榮辰 가톨릭관동대학교

감자전 59
김치전 159
녹두 199
더덕구이 242
도소주 250
두부전 282
무술주 352
부추전 453
속성주 603
수원갈비 624
식용유 658
호박전 1002

최영희 崔榮姬 백석문화대학교

게장 75
까나리젓 162
꿀 173
누룽지 208
밴댕이젓 419
빈사과 467
엿 722
엿강정 723
오징어젓 738
조개젓 845
조기젓 849
조청 857
호박엿 1002

최운식 崔雲植 한국교원대학교

사자상 542
합환주 984

편성철 片成哲 지역문화연구소

굴 131
굴비 133
굴젓 134
낙지젓 183
어리굴젓 705
조기 848
쭐면 889
호떡 997

하응백 河應柏 (사)한국지역인문자원연구소

가자미 34
고등어 91
과메기 110
꽁치 171
민어 376
볼락 442
삼치 557
서대 576
임연수어 778
전어 820
조피볼락 859
쥐치 878
청어 914

한복진 韓福眞 청강문화산업대학교

구절판 118
꿩고기 175
닭찜 230
된장국 273
된장찌개 274
두부 280
메밀만두 330
발효식품 392
산적 549
삼합장과 558
생치만두 575
수제비 629
순창고추장 637
장떡 797
장똑똑이 798
전유어 822

한진숙 韓進淑 동의과학대학교

깻잎 165
명란젓 341
서거리젓 576
창난젓 904
호박죽 1003

허남춘 許南春 제주대학교

갈치호박국 47
고구마밥 87
고기국수 89
고소리술 99
메밀수제비 334
메밀죽 335

허시명 許時銘 막걸리학교

과실주 111
누룩 206
담금주 232
막걸리 307
백화주 417
보성강하주 432
산성막걸리 548
삼해주 559
소곡주 590
약주 695
연화주 718
오정주 734
청주 915
탁주 949
포천이동막걸리 973
해남진양주 985
혼돈주 1005

허영란 許英蘭 울산대학교

고래고기 92

허채옥 許採玉 한양여자대학교

각색편 38
녹차 203
다기 212
막편 310
무지개떡 355
미숫가루 371
숭늉 642
주악 872
차 891
편 965

현승환 玄丞桓 제주대학교

몸국 346
상식 561
제주강술 842
조개죽 846

관내자문

권선영
안정윤
장장식
정연학
정현미
최순권

관외자문

김명자(안동대학교)
김시덕(대한민국역사박물관)
박록담(한국전통주연구소)
박채린(세계김치연구소)
안명수(성신여자대학교)
윤덕인(가톨릭관동대학교)
윤서석(중앙대학교)
윤숙자(한국전통음식연구소)
이필영(한남대학교)
이효지(한양대학교)
정정기(임원경제연구소)
정혜경(호서대학교)
조후종(한국의맛연구회)
주영하(한국학중앙연구원)
한복진(청강문화산업대학교)

감수위원

안명수(성신여자대학교)
이효지(한양대학교)
조후종(한국의맛연구회)
주영하(한국학중앙연구원)
한복려(궁중음식연구원)