

# 「閨壺是議方」의 調理學의 考察

A Study on the Book 「Gwugonsiuebang」

한양대학교 사범대학 가정학과

조교수 이 호 지

College of Teacher's Hanyang University

Assitant Prof.; Hyo Gee Lee

## <목 차>

- |                |             |
|----------------|-------------|
| I. 서 론         | 3. 계량단위     |
| II. 구곤시의방의 해제  | 4. 조리조작     |
| III. 구곤시의방의 내용 | 5. 맛의 표현    |
| 1. 음식의 분류와 재료  | IV. 결론 및 고찰 |
| 2. 식기 및 조리용구   | V. 참고문헌     |

## <Abstract>

The Gwugonsiuebang is a book of Korean woman's life in the Yi dynasty which published in 1653 by Mme. Jang. I have studied the food habits of the Yi dynasty that wrote in Gwugonsiuebang as following.

The staple foods are Guksu (wheat vemicell as like western noodles) 5, Mandu (bun stuffed with seasoned meat and vegetables) 6 kinds in this book.

The side dishes are Guk (soup) 8, J'im (steamed meat or fish) 6, chae6, Nooruemi 5, Hyae (sliced raw fish) 3, Jockpyun (jellied beef soup) 3, Jockgall (salted sea food) 2, Kimchi 2, Jock (skewer or broach) 2, Jihee 2, Sun (Steaming of stuffed vegetable) 1, Bockuem (saute) 1, Jon (pan fried fish) 1, Gui (meat or fish grilled with seasoning) 1, and the other 13 kinds. The desserts are D'ock (Korean rice cake) 11, Jabgwa 8, Beverages 5 kinds and Junggwa 1 kind.

The alcohol and fruits wine are 51 kinds.

The seasonings are Soybean sauce, oil, Sesamol oil, pepper, Ginger, Garlic, Vinegar, Wine, Salt, Bean paste etc.

Raw materials of Guksu, Mandu, D'ock, Jabgwa, Beverage, Wine, Vinegar are all carbohydrates.

It shows that a tendency of Korean people too much take a carbohydrates.

Now and then, there are no special difference of winter over pass for vegetables, fruits, dried beef, dried fish and salt fishes.

In Yi dynasty, there are 62 kinds of table ware and cooking kitchen utensils, but many of them come to uselessness. 19 kinds of measuring unit are very non-scientific because that is not by weight but by bulk or volume. There are many food making terms which are 198 kinds of prepared cooking term, 11 kinds of cutting term and 20 kinds of boiling term. And 10 kinds of expression of taste can see this book.

## I. 서론

옛부터 「食者萬物之始, 人之所本者也.」라고 하니 만큼 인간의 역사중에서 식생활의 역사는 가장 중요하다. 그러나 우리나라의 역사연구 가운데서 식생활에 대한 연구는 극히 드물다.

식생활에 대한 연구가 뒤떨어진 것은 食經의 부족뿐만 아니라 옛학자들이 조리와 가공에 대하여 이야기하는 것을 꺼렸기 때문이라고도 할 수 있다.

옛글 가운데에 음식에 관한 언급이 극히 적었고 詩文集·紀行文·典則등에 산발적으로 조리관계 기록이 나타나 있을 뿐이다.

또 식품이름·조리·가공용어 등이 시대와 지역에 따라 변하였기 때문에 명칭과 실물을 결부시키는 것이 매우 어렵고 조리와 가공품이나 영양상태를 말해주는 고고학적 유물마저 남아있지 않다.

우리나라 음식에 관한 것을 기록한 고서로는 高麗圖經(徐兢, 1124) 菽荒撮要(1554) 屠門大噉(許筠, 1605) 飲食知味方(安東張氏, 1653) 活生要覽(1691) 酒方文(저자미상, 1700년 전후) 山林經濟(洪萬選 1715) 增補山林經濟(1766) 京都雜志(柳得恭 1747~1800) 洌陽歲時記(金邁淳 1777~1800) 東國歲時記(洪錫謨 1801~1834) 閨閣叢書(憑虛閣李氏, 1759~1824) 林園十六志(徐有渠, 1840) 婦人必知(저자미상, 1855?) 등이 있다.

이 책들은 거의 한문으로 기록되어 있고 飲食知味方, 酒方文, 閨閣叢書, 婦人必知등은 한글의 고식표기법으로 기록되어 있다.

調理書는 역시 조리를 직접 담당하고 있는 여자의 손에 의해서 쉽게 읽을 수 있도록 쓰여지는 것이 바람직하다.

필자는 「閨壺是議方」을 해체하여 조리법을 재분류하고 각 그룹별로 재료를 분석하였으며 식기 및 조리용구, 계량단위, 조리조작법, 맛의 표현등을 통계적인 방법으로 검토하여 우리나라 17세기의 조리학의 정체를 밝혀 보고자 한다.

## II. 閨壺是議方의 解題

閨壺是議方은 이 돈(李墩)의 13대조인 식계(石

溪) 이시명(李時明)의 재취 안동장씨(安東張氏)가 쓴 책이다.

안동장씨는 효종때의 한학자인 존재(存齋)와 갈암(葛菴)의 자당으로 선조 31년에서 숙종 6년까지(1598~1680) 생존하였으며 안동에서 출생하여 영양으로 출가하였다.

규곤시의방은 4×6배판 크기이며 표지에는 「閨壺是議方」이라 써 있고 내용 첫머리에는 「음식저미방」이라고 표기되어 있다. 글은 고문(古文)이고 궁체(宮體)로 필사하였다. 원본은 慶北 英陽郡 石保面 院里洞 李葛菴家에 소장되어 있다. 1960년 1월에 경북대학교에서 간행한 「瀛西 高秉幹 博士 頌壽紀念論叢」에 처음으로 金思擘 博士가 資料를 提供하였다. 1966년에는 이 자료를 이용하여 孫正子가 淑明女大 亞細亞女性問題研究所에서 발행하는 亞細亞女性研究 第十五輯에 解説을 썼다.

몇년 전에 載寧李氏宅 第十三代 宗孫인 李墩이 影印本을 제작하였고 성균관대학교 黃慧性교수가 1980년 6월 해설편을 냈다.

## III. 규곤시의방의 내용

### 1. 음식의 분류와 재료

규곤시의방에 나오는 모든 음식은 주식류·부식류·후식류·술종류·양념류·저장식품등으로 분류했다.

#### ① 주식류의 분류와 재료

주식류는 면·만두이다. 면은 5종류에 16가지 재료, 만두는 6종류에 22가지 재료가 이용되었으며 그 종류와 재료·빈도는 <Table 1>과 같다.

#### ② 부식류의 분류와 재료

부식류는 탕, 찜, 선, 것갈, 칠채, 적, 채, 볶음, 구이, 전, 회, 누르미, 죽편, 지히 기타로 분류했다.

탕은 8종류에 22가지 재료가 이용되었고 선, 볶음, 구이, 전등은 1가지 종류이다.

부식류의 종류, 재료, 빈도는 <Table 2>와 같다.

#### ③ 후식류의 분류와 재료

후식류는 떡류, 잡과류, 음청류, 정과등으로 분

Table 1. Kinds. Material. Frequency of the Stable Food

음식 분류 (food classification)	음식명 (food name)	재료(material)	빈도 (frequency)
Guksu	5	음 식 명	{면(메밀국수), 녹말국수, 면, 난면첩(밀국수), 시미면(녹말국수)}
	16	재료·빈도	{오미자국→5회, 녹두→4회, 백자(갯), 녹두가루, 밀가루→3회, 걸메밀(메밀가루), 평, 무우→2회, 황육(쇠고기), 표고, 송이 석이, 밀, 상화가루, 녹말, 꿀→1회}
Mandu	6	음 식 명	{만두, 노만두, 메밀만두, 석류당(만두류), 송어만두(秀魚饅頭), 수교이법}
	22	재료·빈도	{기름, 갯(백자), 후추, 토장가루(녹말)→3회, 달걀, 간장, 표고, 석이, 초장, 밀가루, 두부, 파→2회, 송어, 생강, 새우젓국, 조, 생치, 닭, 무우, 미나리, 오이, 오미자→1회}

Table 2. Kinds. Material. Frequency of the Sidedish

food classification	food name.	Material.	frequency
Gnk	8 { food name	족탕(足湯), 계란탕법, 쪽탕, 순탕(蓴湯), 순경, 외각탕(鰓角湯), 별탕(鰓湯) 난탕법(卵湯法).	
	22 { Material frequency	파(골파), 간장(간장국)→5회, 달걀→3회, 기름→2회, 자라, 오리알, 식초, 허죽, 참부, 푸른외, 표고버섯, 생치즙, 새우젓국, 쪽, 평, 청어, 술, 천어, 붕어, 꿀, 모시조개, 가막조개→1회	
Jim	6 { food name	붕어찜, 연계찜, 개장찜, 수증계, 가지찜, 외이찜	
	21 { Material frequency	기름→4회, 연계(닭), 염고(부추), 생강(생강즙), 후추, 된장, 밀가루(진가루)→2회, 차조기(紫蘇葉), 파, 붕어, 가리, 부아(허파), 간, 토란, 순무, 간장, 동아, 외, 가는파, 가지, 천초→1회	
Chae	5 { food name	연근채, 동아돈채, 잡채, 대구접질채, 외화채	
	37 { Material frequency	간장→5회, 밀가루(즙), 조, 생치, 골파, 후추→3회, 동아, 기름간장, 생강, 참기름, 천초, 된장, 도라지, 오이→2회, 연근, 동아, 겨자, 깨소금, 초간장, 무우, 냉무우(나복무우), 참버섯, 석이, 표고, 송이, 녹두길즙, 계육, (기여)목숙(首蓿), 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 시금치, 가지, 맨드라미, 머루물, 녹두가루, 초장, 녹말→1회	
Noorumi	5 { food name	가지누르미, 개장고지누르미, 동아누르미, 대구누르미, 개장누르미	
	19 { Material frequency	밀가루, 간장→4회, 개, 간장, 기름, 파→3회, 후추, 조, 겨자, 생치즙(평) 참깨, 가지, 동아, 무우, 석이, 표고, 참버섯, 천초, 초장→1회.	
Hyae	3 { food name	어만두, 회, 대합회	
	11 { Material frequency	생선→3회, 석미, 표고, 송이, 평, 맥자, 간장, 기름, 녹말가루, 대합, 초장→1회	
Jock Pyun	3 { food name	족편, 양숙, 양숙편	
	13 { Material frequency	후추→7회, 진간장, 참기름, 생강, 천초→4회, 암닭, 후추, 쇠양→2회, 대구, 고기, 초장, 기름, 달걀→1회	
Jock gall	2 { food name	약계젓, 계젓	
	2 { Material frequency	계→2회, 소금→1회	

Kimchi	2 {	food name	생치침채, 산갓침채
	4 {	Material frequency	산갓(山芥), 오이, 썩, 소금→1회
Jock	2 {	food name	동아적, 연근적
	6 {	Material frequency	간장기름, 초→2회, 동아, 마늘, 생강, 연근→1회
Jihee	2 {	food name	생치지리, 생치잔지리
	5 {	Material frequency	오이지, 썩, 간장기름→2회, 청초, 후추→1회
Sun	1 {	food name	동아선
	5 {	Material frequency	간장→2회, 동아, 기름, 생강, 초→1회
Bockuern	1 {	food name	양볶이
	2 {	Material frequency	양, 기름→1회
Gui	1 {	food name	닭구이
	3 {	Material frequency	닭, 썩→1회, 기름간장→2회
Jon	1 {	food name	어전법(魚煎法)
	3 {	Material frequency	송어, 간장기름, 밀가루→1회
The others	13 {	food name	해삼과전복, 연어란(鱈魚卵), 참새, 고기 삶는법, 질긴고기, 삶는법개장국에 타는것, 쇠고기 삶는법, 웡장(熊掌), 야제육(野豚肉), 가제육(家豚肉), 누른개삶는법, 개장 갖는법, 인절미끓는법
	32 {	Material frequency	생복, 석이, 표고, 참버섯, 송이, 대합, 모시조개, 가막조개, 연어알, 참새, 갈잎, 참깨, 앵두나무, 뽕나무, 산돼지, 돼지고기, 인절미, 엿→1회, 간장기름초→4회, 후추→5회, 파(골파), 참기름, 닭(황제)→3회, 밀가루, 기름, 해삼, 고기, 된장, 살구씨, 간장국(청장), 개(누른개)→2회

Table 3. Kinds. Material. Frequency of the Desserts

food classification	food name. Material. frequency		
D'ock	11 {	food name	상화, 상화편, 석이편, 팔시루편, 증편, 인절미, 섭산삼, 전화법, 빈자법, 잡과편, 밥설기
	35 {	Material frequency	쌀(잇다니쌀, 울벼쌀, 낭겨자쌀, 축축한쌀)→8회, 찹쌀, 칭밀→5회, 팥, 기름→4회, 백자, 기름→3회, 누룩, 술, 석이, 칭밀, 녹두, 밥→2회, 밀, 밀가루, 상화가루, 반가루, 오이, 박, 무우, 표고, 참버섯, 단간장, 후추, 시루번, 엿, 더덕, 메밀가루, 두견화, 장미화, 출단화, 뉘, 팥, 꽃감, 대추→1회

Jab gwa	8 {	food name	연약과, 다식, 박산, 앵도편, 약과, 중배기, 빙사과, 강정
	16 {	Material frequency	기름→8회, 청주→7회, 꿀→6회, 찹쌀→회밀→4회, 밀가루, 참기름, 찹쌀(찹쌀가루)→3회, 엿, 쌀가루→2회, 들기름, 백청, 앵도, 술, 증청, 분가루, 깨→1회
Bever- age	5 {	food name	토장법 누두나화, 착면, 책면, 차면, 별착면법
	11 {	Material frequency	밀가루→3회, 찹깨, 오미자국→2회 누두, 쇠면가루, 평, 토장가루, 깻국, 모밀, 초, 파→1회
Jung gwa	1 {	food name	순경과
	2 {	Material frequency	순 꿀→1회

Table 4. Kinds. Material. Frequency of the Wine

food classification	Name of wine. Material. frequency
Wine	<p>Name of wine {</p> <p>주곡방문(酒麴方文), 순향주법(醇香酒法), 삼해주(20말비지), 삼해주(10말비지) 삼해주(6말비지), 삼해주(三亥酒), 삼오주(三午酒), 삼오주(15말비지), 이화주누룩법, 이화주법(1말비지), 이화주(5말비지), 이화주(2말비지), 이화주법(여름술), 정감청주, 감향주, 송화주, 죽엽주, 유화주, 향온주, 하절삼일주, 사시주, 소곡주, 일일주, 백화주, 동양주, 적주, 벽향주, 남성주, 녹타주, 칠일주, 벽향주, 두강주, 절주(節酒), 별주, 행화춘주, 하절주, 시급주(時急酒), 과하주(過夏酒), 점감주, 하향주, 부의주(浮蟻酒), 약산춘(藥山春), 황금주(黃金酒), 칠일주(七日酒), 오가피주(五加皮酒), 차주법, 소주(麴酒), 밀소주, 찹쌀소주, 소주.</p> <p>Material frequency {</p> <p>찹쌀→70회, 누룩→42회, 국말(가루누룩)→29회, 술→17회, 진말(밀가루)→16회, 밀술(서김)→7회, 담(술거리)→6회, 송화, 밤→3회, 밀, 청주, 맥, 구멍떡, 죽→2회, 오가피, 대추, 실백자, 후추, 꿀, 계피, 락주, 소주, 녹두, 시루떡→1회</p>

Table 5. Kinds. Material. Frequency of the Vinegar

Seasoning classification	Name of vinegar, material. frequency
Vinegar	<p>vinegar name {</p> <p>초법①②, 매자초(梅子醋)</p> <p>material frequency {</p> <p>밀→3회, 쌀 누룩, 오매(烏梅)→1회</p>

류했다.

맥류는 11가지 종류에 35가지 재료, 잡과류는 8가지 종류에 16가지 재료, 음청류는 5가지 종류에 11가지, 정과는 1가지에 2가지 종류의 재료가 이용되었다.

후식류의 종류, 재료, 빈도는 <Table 3>과 같다,

④ 술의 종류와 재료

술은 51종류로 25가지의 재료가 이용되었으며 찹쌀이 70회로 술원료의 주재료로 이용되었음을

알 수 있다.

술의 종류, 재료, 빈도는 <Table 4>와 같다.

⑤ 양념의 종류와 재료

양념은 장(간장, 전국장, 초간장, 전지령) 기름 참기름, 후추, 천초, 생강, 마늘, 염초, 간장기름 식초, 된장, 술, 소금등이 이용되었으나 초만이 담그는 법이 소개되었다. 초의 종류는 3가지로 4가지 재료가 이용되었다.

초의 종류, 재료, 빈도는 <Table 5>와 같다.

Table 6. Kinds. Material of the Storage Food

저장 식품의 분류	Name of storage food. material. frequency
Vegetable	{ Vegetable name 수박, 동화 간 솟는 법, 동화(冬瓜) 담는법 가지 간손는 법, 고사리 담는법 마늘 담는법, 비시(非時) 나물쓰는법, 전강법
	{ material frequency 소금→3회, 동아·가지·마늘→2회 수박, 쌀겨, 쉬엄퀴(승점초) 산갓·파· 누룩기울·생강·밀납·고사리·천초·고기→1회
Fruit	{ fruit name 복숭아간솟는법
	{ material frequency 밀가루, 소금, 복숭아→1회
meat	{ meat name 고기말리는 법, 고기 말려서 오래 두는 법
	{ material frequency 고기→2회 술재강이, 장, 간장기름, 밀가루즙
Sea food	{ name 생선 말리는 법, 천어염장법, 방어염장법, 생복간수
	{ material frequency 소금→3회 파, 참기름→2회 청어, 병어 생선, 해삼, 대합, 모시조개, 가막조 개 새복→1회

Thale 7. Kinds. Frequency of the Table Ware and Cooking Utensils

Number	Kind of table ware and cooking utensil	frequency
1	독	39
2	체(김체 총체 어레미)	22
3	술	19
4	단지	14
5	항아리·그릇	11
6	유지(식지·종이) 칼	9
7	밥보·시루	6
8	새옹·대접	5
9	안반, 양푼, 숟가락, 실(주사·○糸), 동이(놋동이)	4
10	바가지, 병, 노구, 모시, 주대(○袋) 명주자루	3
11	젓가락, 접시, 석쇠, 사발, 주머니, 광주리, 노지(남비), 노끈, 국수틀 (면본), 놋그릇, 매, 수건, 짚방석(고석·공석)	2
12	홍두깨, 사기그릇, 생삼, 가위, 가는베, 샷자리, 기외장, 주걱준(樽) 깔대기, 술그릇, 상, 소박, 국자, 베보, 발, 뚜껑, 쟁반, 단질그릇, 채반, 멩석, 막대, 형겘, 번철, 소래	1

## ⑥ 저장식품의 종류와 재료

저장식품에는 고기, 과일, 채소, 해산물(생선, 전복)등이 소개되었다.

저장식품의 종류와 재료는 <Table 6>과 같다.

## 2. 식기 및 조리용구

식기 및 조리용구는 62종류나 되며 그중 독을 사용한 경우가 39회로 가장 많았다.

Table 8. Unit and a Number of Time of the Measure

Number	Measuring Unit	A Number of Time	Quantity an a Number of Time
1	mal	119	1말 ㉔ 1말 2되 5홉 ① 1말 5되 ① 2말 ⑰ 2말 5되 ⑤ 3말 ⑭ 3말 5되 ④ 4말 ⑦ 4말 5되 ① 5말 ⑩ 6말 ③ 7말 5되 ② 7말 7되 ① 10말 ④ 13 말 ①
2	doe	117	반되 ① 1되 ㉔ 1되 2홉 ① 1되 5홉 ③ 1되 7홉 ① 1되 8홉 ① 2되 ㉔ 2되 5홉 ② 2되 6홉 ② 3되 (서되) ⑭ 4되 ⑥ 5되 ⑭ 5되 4홉 ① 6되 ④ 7되 ⑤ 3말 5되 ② 1홉 ⑦ 1홉반 ① 3홉 ⑥ 4홉 ① 5홉 ⑦ 7홉 ③ 8홉 ① 반동이 ② 1동이 ③ 1동이 가웃 ① 2동이 ③ 4동이 8동이 ①
3	hab	26	② 1홉 ⑦ 1홉반 ① 3홉 ⑥ 4홉 ① 5홉 ⑦ 7홉 ③ 8홉 ①
4	jar small earthen ware	11	① 반동이 ② 1동이 ③ 1동이 가웃 ① 2동이 ③ 4동이 8동이 ①
5	china bowl	9	1사발 ③ 2사발 ② 3사발 ① 9사발 ② 12사발 ①
6	bottle	7	1병 ③ 3병 ① 5병 ① 15병 ① 20병 ①
7	a cnp used for meauring oil	5	1복자 ① 14복자 ① 16복자 ① 18복자 ① 40복자 ①
8	ladle, small bowl, washbasin	2	2국자 ① 5국자 ① 반종지 ① 1종지 ① 4대야 ① 15대야 ① 한술 ② 반동이 ② 한냥 ② 한잔 ② 한줌 ②
9	don, small brass, bowl, keun scoop	1	한돈 ① 7 중발 ① 1근 ① 1두레 ①

Table 9. Prepared Cooking Term and Frequency

Number	term	frequency
1	넣는다. (집어)	145
2	씻는다. (백세하다)	99
3	섞는다.	87
4	식히다.	55
5	작말하다.	32
6	붓는다.	29
7	달리다. (널어)	28
8	치다. (두손으로, 방울없이, 파리지게, 치면다)	27
9	백세 작말하다. (가루내다. 가루만들다)	22
10	담는다.	21
11	졸다. (물에)	19
12	담그다.	18
13	반죽하다. (죽직 하계). 덮는다(뒤집어). 백세작말하다.	17
14	찜는다. (방아)	16
15	젓는다. 묻히다.	15
16	담가두다. (물에 담근다) 걸르다. 체에치다.	13

17	놓는다(놓아둔다) 물에타다. 발르다. 진지다.	12
18	구멍 뚫 만들다.	11
19	달이다. 두드리다. (깃두드리다)	10
20	말다. (오미자국, 간장국, 물에 녹게) 잘다(두접게, 종이재) 앉히다.	9
21	짜다. 받치다. (모시형질). 뜯다. (월). 없는다.	8
22	개다. 빛는다. 백을 발리다. 싸매다(입을) 우려내다. (물에)	7
23	거피하다. 굽다. 꺼내다. 널다. 띄우다(물에) 밀다(얇게), 뿌린다. 벗기다. 빨다)물에 젖는다. 갈다. (되직하게, 매여)	6
24	누르다(돌로, 국수를, 녹게말아). 따라 버리다. 묻다. 줍을하다.	5
25	절질 벗기다. 거피하다. 꿰다(꼬치에) 녹는다(녹이다). 따다(등을). 담을개다 떠 놓는다. 봉하다. 붓는다. 퍼내다. 지지른다.	4
26	갈아 앉히다. 간을 하다. (간맞추다). 까부르다. 까넣다 (까다). 가루를 풀다. 떠내다. 달아매다(거꾸로) 꿰다. (빼어버리다) 매다(돌려) 버무린다. 불리다. 양념하다. 짜버리다. 채에바치다. 혼들다. 행구다. 교합하다(합하다). 떠담는다 (퍼두다. 퍼놓는다) 물을 빼다 (물을 뽑는다)	3
27	피어오르다. 걸어버리다 (재를). 기름두르다. 녹게하다. 떠오르다. 뒤적거리다. 뒤스르다. 동여매다. 뒤집는다. 뜨다. 물을 뿌리다. 밀가루 줍을타다. 으깨다. 비늘없이하다. 스며들다. 씨를 발리다. 쏘는다. 쓸다. 절이다. 짜다. 주무르다. 교합하다. 토렴(退鹽)하다. 푸다. 퍼다. 퍼붓는다. 켜를 깔다. (켜놓는다), 즉 촉촉하게 하다. 관에 박는다. (틀에 박는다).	2
28	깎는다. 꼭짜다. 걸다. 끼우다. 갈르다. 쫓는다. 갈아붓는다. 진저넣다. 김이나 가다. 끼얹는다. 갈아붓는다. 진저넣다. 김이나가다. 끼얹는다. 거두어놓는다. 구멍을 뚫다. 가려내다. 꿀을탄다. 걸러놓는다. 꽃아넣는다. 내어버리다 (눈· 주둥이, 발, 창자) 내장을 빼다. 다듬다. 들이쳐두다. 덩어리를 푼다. 뒤집다. 덜다. 떠보다. 푹푹 떠놓는다. 대끼다. 디딘다. 들레를 두르다. 삭인다. 엉긴다. 아무린다. 이기다. 쓴다 .소를넣는다. 일는다. 오므리다. 옷물을 버리다. 떠붓는다. 모시에치다. 말다(돌돌) 맛나게하다. 물로 늘룬다. 뭉개다. 마르다. 마더를 쥐 다. 묶는다. 불이다. 바래다. 뺨다. 부서내다 .비비다. 박는다 .밟는다. 실을 뽑는다. 삼삼하게하다. 술빚다. 살같이흐르다. 쉰다. 실을푼다. 앓아버리다. 없는다. 없어두다. 집어내다. 찌그러지다. 재가뻘다. 죽에푼다. 적시다. 졸라맨다. 줍을타다. 썰다. 잡아둔다. 재운다. 축이다. 채워놓는다. 채워식히다. 초치다. 치켜들다. 초하다. (캐다.) 풀어놓다. 편평하게하다. 퍼들내다. 회계쓸다. 흙치다.	1

조리용구의 종류와 사용빈도는 <Table 7>과 같다.

### 3. 계량단위

계량단위는 19종류이고 그 중 말을 사용한 경우가 119회로 가장 많았고 다음이 되가 117회인 것으로 보아 그 시대는 되·말이 계량단위의 기본이

였음을 알 수 있으며 동이·사발·병·국자·종지·복자등 그릇의 들이를 기준으로 계량하였음을 알 수 있다.

한편 길이의 표시는 한치만큼 ⑥ 한치 남짓 ① 등 치로 나타냈고 숫자로 대여섯 ① 스물 ① 설 혼 ① 둘 ① 다섯 ① 몇개 ① 서너개 ① 여남은 개 ① 등 정확하지 않은 것을 알 수 있다.



크기의 표시는 가알 낱알만큼씩 ① 팔알만큼씩 ② 약과만큼 ③ 강정알만큼씩 ④ 주먹만큼 ⑤ 수단만큼씩 ⑥ 배나무잎만큼 ⑦ 화채감처럼 ⑧ 두부느르미만큼 ⑨ 등으로 실물의 크기로 나타내었다.

계량에 쓰인 단위와 횟수는 <Table 8>과 같다.

4. 조리조작

조리조작은 준비과정·씨는과정·익히는 과정으로 분류하였다.

① 준비과정의 용어

준비과정의 용어는, 198종류나 되도록 많다. 그 중 넣는다 145회, 씻는다 99회, 섞는다 87회, 식히다 55회등이다.

준비과정의 용어와 빈도는 <Table 9>와 같다.

② 씨는 과정의 용어

씨는 과정의 용어는 11가지이고 그 중 썬다가 47회로 가장 많다. 썬다의 표현 용어로는 가늘고 잘게 썬다, 납작하게 썬다. 얇게 썬다. 도둑도둑 썬다. 편으로 썬다. 길쭉하게 썬다. 번듯하게 썬다. 잘게 썬다. 어슷 썬다. 송송 썬다. 편편히 겹쳐 썬다. 가늘게 썬다등으로 [다양하다. 그 밖의 씨는 용어는 <Table 10>과 같다.

Table 10. Cutting Term and Frequency

Number	Term	frequency
1	썬다 (가늘고길게, 납작하게, 얇게, 도둑도둑, 편으로, 길쭉하게, 번듯하게, 작게, 어슷, 송송, 가늘게, 편편히, 겹쳐)	47
2	다지다.	17
3	저미다. (얇게)	9
4	자르다.	4
5	도려내다 (속을)	3
6	베다 (머리틀), 채썬다. 얇게 뜨다(편을)	2
7	뜯다. (사지틀), 오려내다, 작작애이다.	1

③ 익히는 과정의 용어

익히는 과정의 용어는 20가지이고 그중 찌다가

73회로 가장 많고 끓이다 48회, 삶는다 47회이다. 볶는다(23회) 굽는다(12회) 지진다(11회)등의 요리방법보다 적다. 끓이다. 삶는다가 많다.

그 밖의 용어와 빈도는 <Table 11>과 같다.

Table 11. Boiling Term and Frequency

번호	용어	번호
1	찌다.	73
2	끓이다. (소삼소삼, 고부라지계, 필필, 한소름)	48
3	삶는다. (슬쩍)	47
4	볶는다.	23
5	익히다. (뼈가 빠지게), 죽을 쭈다.	18
6	고으다. (우무가사리처럼, 뼈가 녹도록)	15
7	굽는다.	12
8	지진다.	11
9	증탕하랴.	10
10	데치다.	7
11	밥을짓다. (무르게)	5
12	그슬리다. 메우다. 풀쭈다.	3
13	달군다. 무른다. 졸인다.	2
14	부치다. 털을 뒤흘다.	1

5. 맛의 표현

맛의 표현 용어는 10가지이다. 맛이 없다는 표현을 못 쓴다. 좋지 않다. 맛이 쓰다등으로 다양하게 표현했다.

맛의 표현 용어와 빈도는 <Table 12>와 같다.

Table 12. Expression of Taste and Frequency

Term	frequency
못쓴다. 좋지않다. 맛이쓰다. 잘익어서	1
알맞다. 간이짜다. 간이뜨다(싱겁다).	
함담(鹹淡)이 맞다. 맛이 맵고 달다. 맛이 혼열하다. 달고 고추하다.	

#### IV. 결론 및 고찰

「규곤시의방」을 중심으로 16세기의 음식의 분류 그 음식에 이용된 재료와 사용빈도, 식기 및 조리 용구, 계량단위, 조리조작, 맛의 표현등을 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

① 주식류는 면·만두등이다.

면은 5종류에 16가지 재료, 만두는 6종류에 22가지 재료가 각각 이용되었다.

② 부식류는 탕, 찜, 채, 누르미, 회, 족편, 젓갈, 칩채, 적, 지히, 선, 볶음, 구이, 전, 기타등이다.

탕은 8종류에 22가지 재료, 찜은 6종류에 21가지 재료, 채는 5종류에 37가지 재료, 누르미는 5종류에 19가지 재료, 회는 3종류에 11가지 재료; 족편은 3종류에 13가지 재료; 젓갈은 2종류에 2가지 재료, 칩채는 2종류에 4가지 재료, 적은 2종류에 6가지 재료, 지히는 2종류에 5가지 재료, 선은 1종류에 5가지 재료, 볶음은 1종류에 2가지 재료, 전·구이는 1종류에 3가지 재료, 기타 13종류에 32가지 재료가 각각 이용되었다.

③ 후식류는 떡·잡과류·음청류·정과등이다.

떡은 11종류에 35가지 재료, 잡과류는 8종류에 16가지 재료, 음청류는 5종류에 11가지 재료, 정과는 1종류에 2가지 재료가 각각 이용되었다.

④ 술은 51종류로 25가지의 재료가 이용되었다.

⑤ 양념은 장, 기름, 참기름, 후추, 천초, 생강, 마늘, 염초, 간장기름, 식초, 된장, 술, 소금 등이 이용되었으나 초담그는 법 3종류에 4가지 재료가 이용된 것이 소개되었다.

이상의 음식에 이용된 재료 중에서 면·만두·떡·잡과·음청류·술·폭물초등의 주재료는 모두 탄수화물로써 우리 음식의 탄수화물 과잉 섭취의 경향을 증명해주고 있다.

⑥ 저장식품은 채소, 과일, 고기말리기, 생선말

리기, 생선 염장법, 전복 간수법등으로 현재와 별 차이가 있다.

⑦ 음식을 만드는 과정에서 필요한 식기와 조리 용구는 62종류나 되며 그 중에는 요즈음은 거의 이용되지 않는 것이 많다.

⑧ 계량단위는 19종류이고 이들은 중량에 의한 것이 아니고, 거의 모두 들이에 의한 것이고 들이도 그릇에 의한 것이어서 그릇의 크기에 따라 큰 차이가 나므로 한국음식의 전수에서 문제되고 있는 계량단위의 문제점이 나타나고 있다.

또한 크기의 표시도 가얏달알, 팔알, 약과, 강정알, 주먹, 수단, 배나무잎, 화채감, 두부느르미만큼등으로 실물의 크기로 나타냈으므로 비과학적이다.

계량단위는 무게를 기준으로 하는 중량법으로 바뀌는 것이 바람직 하다.

⑨ 조리조작은 준비과정, 썰는과정, 익히는 과정으로 분류했다.

준비과정의 용어는 198종류, 썰는 과정의 용어는 11종류, 익히는과정의 용어는 20종류이다.

익히는과정중 식품의 영양손실이 많은 한국요리의 단점을 나타내주고 있다. 특히 튀김요리등이 없으므로 우리 식생활중에 지방의 부족현상이 나타나므로 튀김요리를 권장해야 하겠다.

⑩ 맛의 표현 용어는 10가지이다.

#### 참 고 문 헌

1. 안동장씨 : 閩壺是議方(영인본)
2. 황혜성; 규곤시의방해설, 한국언어출판사, 1980
3. 손정자; 飲食知味方, 「아세아 여성 연구 제15집」, 숙명 여자대학교, 1966
4. 고대민족문화연구원; 한국 논저 해제(역사학편) 1973
5. 이효지; 「규합총서·주식의」의 조리과학적 고찰, 「한양대논문집」 1980