

「규곤요람」의 조리학적 고찰
(「閨壺要覽」의 調理學的 考察)
(고려대본과 연세대본과의 비교연구)
高麗大本과 延世大本과의 比較研究

이효기(李孝枝)
(한양대학교 사범대학 부교수)

<목차>

- | | |
|--------------------|---------------------|
| I. 서론 | 4. 조리조작 |
| II. 규곤요람(閨壺要覽)의 해제 | 5. 조리과정 표현과 맛의 표현용어 |
| III. 규곤요람의 내용 | 6. 교자상 꾸미는 법 |
| 1. 음식의 분류와 재료 | IV. 결론 및 고찰 |
| 2. 식기 및 조리용구 | ※ 참고문헌 |
| 3. 계량단위 | |

I. 서론

옛부터 「식자만물지시,(食者萬物之始) 인지소본자야(人之所本者也)」라고 하리만큼 인간의 역사 중에서 식생활의 역사는 가장 중요한 것인데도 불구하고 우리 나라의 역사 연구 가운데서 식생활에 대한 연구는 극히 드물다.

이와 같이 식생활에 대한 연구가 뒤떨어진 것은 식경(食經)의 부족뿐만 아니라 옛 학자들이 조리와 가공에 대하여 이야기하는 것을 꺼렸기 때문이라고 할 수 있다.

옛 글 가운데서 음식에 관한 언급이 극히 적었을 뿐만 아니라, 식품이름, 조리, 가공용어 등이 시대와 지역에 따라 변하였기 때문에 명칭과 실물을 결부시키기가 매우 어렵다. 또 조리와 가공품이나 영양상태를 말해 주는 고고학적 유물마저 남아 있지 않다.

우리 나라에서는 실학이 싹틔음에 따라 조리전문서가 나오기 시작하였는데 그 이전은 여러 시문집(詩文集), 기행문(紀行文), 전칙(典則) 등에 산발적으로 조리관계 기록이 나와 있다.

한편 정부에서는 농서(農書)나 의서(醫書)를 정책상 고려시대부터 간행하였는데 이 속에 조리관계 기록이 산견된다. 의서(醫書)는 왕(王) 자신이나 국민(國民)의 치병(治病)과 양생(養生)을 위하여 국가에서 직접 편찬 간행하였고, 농서(農書)는 국가재정을 위한 농경법(農耕法)의 보급을 위하여 국가 자체에서 간행하였다. 그러나 조리는 개인이나 가정의 것이라 보았고, 각 가정에서는 조리법을 적어 놓은 책자가 있기는 하였으나 국가에

서 직접 간행한 적도 없고 도서목록에도 공적으로 실을 수 없을 정도로 경시되었다. 그러나 사대부 집에서는 자기집 조리법을 적어서 며느리를 통하여 계승시켰고, 또 조리법을 필사하여 책자로 만들어서 판매하기도 했다.

조리서는 직접 조리를 담당하는 여자의 손에 의해서 쓰여지는 것이 바람직하고, 또 읽을 대상도 그 글을 읽고 음식을 만들 수 있는 여자이어야 함은 말할 나위도 없다. 남자의 손에 의해서 한문체인 농촌가정백과전서(農村家庭百科全書)속의 조리에서 벗어나서 집안의 풍부한 조리 경험자인 주부의 손에 의해서 조금씩 소개되기 시작하였다.

한국식물사(食物史)를 연구하고 있는 이성우(李盛雨) 교수의 한국조리서 계통도를 보면 <표 1>과 같다.¹⁾

이와 같이 우리 나라의 조리서는 1554년에 쓰여진 고사촬요(攷事撮要)를 비롯해서 해방 전까지 60여 권에 달하며 그 중 우리말로 표기된 책이 20여 권이고 나머지는 한문체로 쓰여져 있다.

필자는 한국조리서에 관한 연구가 필요하다고 생각되어 「규합총서(閩閩叢書)·주식의(酒食議)」 「규곤시의방(閩壺是議方)」 「시의전서(是議全書)」 「규곤요람(연세대본)(閩壺要覽, 延世大本)」 에 이어 「규곤요람(고려대본)(閩壺要覽, 高麗大本)」 을 해제하여 조리법을 재 분류하고 각 조리법 별로 재료를 분석하고 식기 및 조리용구, 계량단위, 조리조작법, 맛의 표현 등을 통계적인 방법으로 검토하여 보았다. 그 중 건강(乾降)60年(1795)의 고려대본 규곤요람(高麗大本 閩壺要覽)과 건양원년(建陽元年)(1896)의 연세대본 규곤요람(延世大本 閩壺要覽)이 책이름은 같으나 내용에 많은 차이가 있으므로 두 책을 비교하여 검토하고자 한다.

II. 규곤요람(閩壺要覽)의 해제

고려대본(高麗大本):

이 고려대본 규곤요람은 1795년에 쓰여진 책으로 찬자(撰者)는 미상(未詳)이고 지금은 고려대학교(高麗大學校) 신암문고(薪菴文庫)에 소장되어 있다. 책의 크기는 한글 사본(寫本) 1책(冊)으로서 31.1x18.4cm 이다.

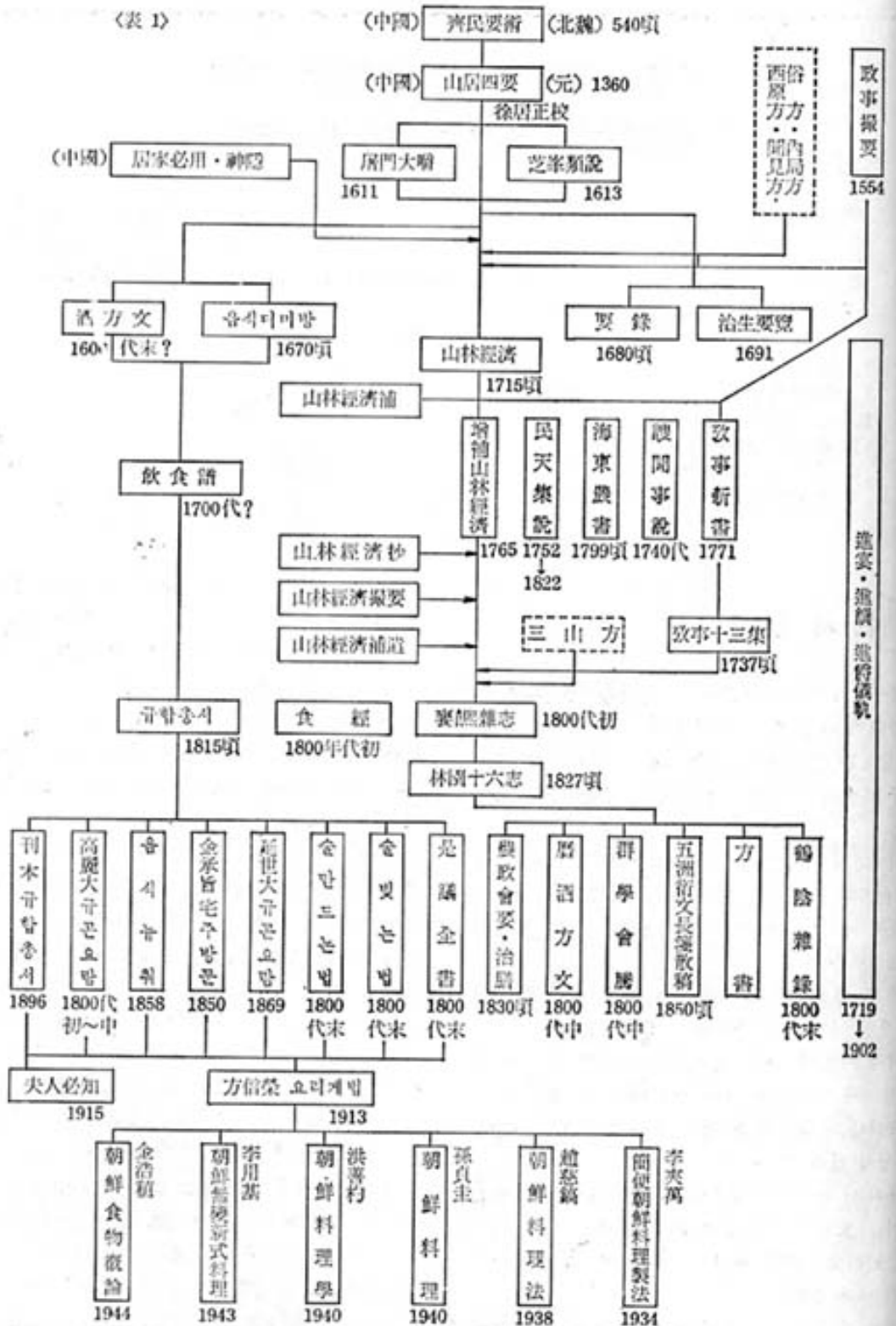
고문서(古文書)를 뒤집은 반고지(反古紙)에 기록하였으며 앞·뒤 몇 매(枚)가 탈락(脫落)되어 전(全)18매(枚)로 되어 있다. 앞·뒤로 탈락(脫落)된 장수가 몇 장인지는 확실치 않으나 앞부분에는 이백이십삼(二二三), 삼백삼십일(三三一), 삼백삼십사(三三四) 등 숫자를 32개 열거하고 그 숫자 밑에 토정비결을 썼으니 예를 들면 사백삼십삼(四一三), 공이 있어도 덕이 없는 괘 등이다. 이것으로 미루어 보아 음식을 소개한 것이 탈락되지는 않았음을 알 수 있다.

필체(筆體)는 매우 흘려서 썼으며 고문서(古文書) 속에 건강(乾降)60年(1795) 8月 日 이란 년기(年紀)가 있다.

규곤요람은 소개된 음식의 종류가 빈약한 책이다. 다른 요리책에 소개되어 있는 주식

註 1) 李盛雨：朝鮮朝의 古調理書 研究, 傳統科學 Vol. 2 . 1981.

〈表 1〉



1. 한국 요리서 계통도

〈표 1〉

류는 언급되어 있지 않고, 부식류도 7가지로 적으며, 후식류는 증편 1가지가 나오나 증편에 이용되는 재료나 분량, 만드는 법은 언급되지 않고 다만 이 책의 부제목으로 「주식방」이라 적혀 있는 것을 실증해 준다고 볼 수 있다.

연세대본(延世大本):

이 연세대본 규곤요람은 건양원년(建陽元年)(1896)의 것으로 찬자(撰者) 미상(未詳)으로 연세대학교(延世大學校) 도서관에 소장되어 있다.

한글로 된 사본(寫本) 1책(冊)으로 크기는 25x17.5cm 유패(有野)(적색, 赤色), 사주쌍변(四周雙邊), 반엽광곽(半葉匡郭) 20x14.5cm, 10행(行)으로 행당(行當) 자수(字數)는 부정(不定)하다.

연기(年紀)는 표지(表紙)에 「규곤요람」 단(單) 병신(1896) 5월 일이라 적혀 있다.

본문(本文) 첫 면(面)에는 「음식하여 먹는 방법」 병신(1896) 오월 일, 건양원년(建陽元年)(1896) 오월초육일, 광서(光緒) 병신(1896)정월 일이라 적혀 있다. 난(欄) 밖에 천일주법(千日酒法)·목맥작법(木麥作法) 등의 고무인(印)을 찍어 놓은 것이 이색적이다. 고무인(印)을 사용한 것은 당시의 의서(醫書)에서도 볼 수 있다.

Ⅲ. 규곤요람의 내용

1. 음식의 분류와 재료

규곤요람에 나오는 모든 음식은 주식류·부식류·후식류·술 종류·저장 식품 등으로 분류하였다.

① 주식류의 분류와 재료

고려대본(高麗大本)에는 주식류는 언급되어 있지 않고, 연세대본(延世大本)에는 면·밥·만두 등이다.

면은 3종류에 11가지 재료, 밥은 1종류에 4가지 재료, 만두는 1종류 4가지 재료가 이용되었으며, 그 종류, 재료, 빈도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 주식류의 종류·재료·빈도

음식분류	음식명·재료·빈도	
면	3 음식명	국수(면국수법, 麵局水法)·숙면법(熟麵法)·냉면법(冷麵法)
	11 재료 빈도	국수·고기·장물→2회, 메밀가루·후추가루·무우김치국·제육·배·밤·복숭아·잣→1회
밥	1 음식명	장국밥(醬局飯)
	4 재료·빈도	밥·고기·장·장물→1회
만두	1 음식명	만두법(饅頭法)
	4 재료·빈도	배추김치·고기·녹말·장국물→1회

② 부식류의 분류와 재료

고려대본(高麗大本)은 부식류가 찜·전·장·자반·김치 등이다. 부식류의 종류, 재료, 그 빈도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 부식류의 종류 · 재료 · 빈도

음식분류	음식명 · 재료 · 빈도	
찜	3 음식명	붕어찜 · 초계법 · 칠황계법
	16 재료 · 빈도	파→4회, 춘초 · 생강→3회, 간장 · 후추 · 닭(진계)→2회, 붕어 · 표고 · 참버섯 · 계란 · 갈증 · 진유 · 마늘 · 소금 · 술 · 도라지→1회
전	1 음식명	육전
	4 재료 · 빈도	고기 · 생강 · 후추가루 · 깨소금→1회
장	1 음식명	두부장
	5 재료 · 빈도	두부 · 깨소금 · 고추가루 · 생강가루 · 된장→1회
자반	1 음식명	더덕자반
	4 재료 · 빈도	더덕 · 도라지 · 기름 · 고추가루→1회
김치	1 음식명	가지김치
	12 재료 · 빈도	간장(유장)→3회, 생강 · 기름 · 소금 · 술→2회, 가지 · 고추가루 · 후추가루 · 파 · 깨 · 초 · 고기→1회

연세대본(延世大本)은 부식류가 장아찌 · 회 · 찜 · 탄평채 · 누르미 · 잡채 · 구자탕 · 볶음 · 탕 등이다. 부식류의 종류, 재료, 그 빈도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 부식류의 종류 · 재료 · 빈도

음식분류	음식명 · 재료 · 빈도	
장아찌	1 음식명	전복숙장아찌(生腹熟醬法)
	8 재료 · 빈도	꿀 · 밀가루 · 참기름→2회, 전복 · 해삼 · 지렁 · 고기 · 실고추→1회
회	3 음식명	강회(康膾) · 어채(魚采) · 회(膾)
	28 재료 · 빈도	녹말가루→5회, 파 · 조기 · 고추 · 잣→2회, 미나리 · 계란 · 낙지 · 제육 · 오징어 · 수어 · 민어 · 도미 · 해삼 · 고기 · 표고 · 전복 · 석이 · 국화잎 · 콩팥 · 천엽 · 양 · 간 · 마늘 · 기름 · 소금 · 후추가루 · 꿀→1회
찜	1 음식명	수어찜(壽魚計法)
	12 재료 · 빈도	계란→4회, 숙주 · 미나리 · 표고 · 석이 · 고기→2회, 수어 · 육회 · 밀가루 · 고추 · 파 · 잣→1회
채	2 음식명	탄평채(靑두묵 · 炭平采默法) · 잡채(雜采)
	14 재료 · 빈도	잣가루 · 육회 · 파 · 미나리→2회, 녹말 · 마늘 · 마늘 · 초 · 고추가루 · 숙주 · 곤자손이 · 양 · 계란 · 겨자→1회
누르미	1 음식명	잡누르미
	9 재료 · 빈도	계란→2회, 도라지 · 전복 · 해삼 · 표고 · 석이 · 고기 · 파 · 밀가루→1회
신선로	1 음식명	구장탕(魚肉物具仔湯法)
	22 재료 · 빈도	계란 · 등심(고기)→4회, 잣→3회, 전복 · 천엽 · 기름 · 호도 · 은행 · 가루→2회, 곱창 · 곤자손이 · 해삼 · 양 · 간 · 콩팥 · 생선 · 미나리 · 등골 · 파 · 표고 · 석이 · 고추→1회
국	1 음식명	육개장
	5 재료 · 빈도	고기 · 장물 · 파 · 후추가루 · 밥→1회
볶음	1 음식명	떡볶기(餅炙法)
	8 재료 · 빈도	전복 · 해삼 · 흰무리떡 · 녹말 · 후추가루 · 기름 · 석이 · 장물→1회

③ 후식류의 분류와 재료

고려대본(高麗大本)에는 후식류가 떡 종류인 증편하나만 소개되었는데 증편에 이용되는 재료, 분량, 만드는 법은 언급되지 않고 다만 증편 옷기는 대추·석이·곶감·잣으로 고명을 한다고만 소개되어 있다

연세대본(延世大本)의 후식류는 떡류·음청류·정과 등으로 분류했다. 후식류의 종류, 재료, 그 빈도는 <표 5>와 같다.

<표 5> 후식류의 종류·재료·빈도

음식분류	음식명·재료·빈도	
떡	4 음식명	생강편(生薑餅法)·곶창떡(餅法)·봄에 쓰는 떡 백설기(白雪餅法)·약밥
	10 재료·빈도	꿀→4회, 잣(잣가루)·멥쌀(멥쌀가루)→2회, 생강·콩가루·참깨·참쌀·대추·곶감·팥→1회
음료	4 음식명	봄화채·배숙(梨熟法)·식혜법(食혜法)·수정과법(水精果法)
	12 재료·빈도	잣→4회, 꿀→2회, 오미자·녹말가루·기름·진달래꽃·배·후추·생강·옛기름가루·밥·주시→1회
정과	6 음식명	모과정과·산사정과·생강정과·연근정과·향린정과·청매정과
	7 재료·빈도	꿀→5회, 모과·산사·새강·연근·향린(살구씨)·청매(매실)→1회

④ 술의 종류와 재료

고려대본(高麗大本)의 술 종류는 27종류로 23가지의 재료가 이용되었으며, 누룩·멥쌀·참쌀이 가장 많이 이용되었음을 알 수 있다. 술 종류와 술에 이용된 재료와 빈도는 <표 6>과 같다.

<표 6> 술의 종류·재료·빈도

분류	술의 이름·재료·빈도	
술	27 술이름	소국주법, 과하주법·백일주법·부의주법·부립주·소주 많이 나는 법·보리술법·일일주법·국화주·송국주법·청주법·백화주·호산춘·삼해주·삼칠일주·삼대적법·소자주·사절주·연엽주·칠일주법·벽향주·벽향주법·칠일주·별향주·노산춘·과하주·감향주
	22 재료·빈도	누룩가루→31회, 백미(쌀)→28회, 참쌀(점미)→23회, 진말·소주→7회, 밥·장류수→3회, 국화꽃·백비당→2회, 탁주·보리쌀·장국·송엽·밀술·금은화·송화·매화·차조기치·청주·연잎·설푸역나무·옛기름→각 1회

연세대본(延世大本)에는 술이 1종류만 소개되었고 마른안주가 1종류 소개되었다. 술의 종류, 재료, 빈도는 <표 7>과 같다.

<표 7> 술의 종류·재료·빈도

분류	술의 이름·재료·빈도	
술	1 술이름	천일주법(千日酒法)
	5 재료·빈도	밀술→4회, 쌀→3회, 참쌀·간수·술기울→1회
안주	1 술이름	마른안주(乾酒餅法)
	4 재료·빈도	전복→2회, 건대구·팽어·잣→1회

⑤저장식품의 종류와 재료

고려대본(高麗大本)에는 저장식품에 관한 것은 전혀 없었고, 연세대본(延世大本)에는 저장식품으로 가루 만들기과 고추장이 소개되었다. 저장식품의 종류와 재료, 빈도는 <표 8>과 같다.

<표 8> 저장식품의 종류와 재료·빈도

음식분류	음식명·재료·빈도	
녹말가루	2 음식법	녹말법(綠豆末法)·베밀말법(大麥作末法)
	2 재료·빈도	녹두·베밀→1회
고추장	1 음식명	고추장
	4 재료·빈도	고춧가루→2회, 보리쌀·쌀가루·장→1회

2. 식기 및 조리용구

고려대본(高麗大本)의 식기 및 조리용구는 16종류이고, 그중 향아리가 21회, 독이 8회로 많은 것은 이 책에 소개된 술이 27종류이므로 그 시대에 술을 향아리나 독에 빚었음을 알 수 있다. 식기와 조리용구의 종류와 사용 빈도는 <표 9>와 같다.

<표 9> 식기 및 조리용구의 종류와 사용 빈도

번호	식기 및 조리용구의 종류	사용빈도
1	향아리	21
2	독	8
3	시루	6
4	모시주머니	5
5	술·갈베형깊	4
6	체	3
7	그릇·방망이·유지·동이	2
8	단복자·절구·짚·식기·사기접시	1

연세대본(延世大本)에는 식기 및 조리용구는 24종류이고 그 중 남비를 사용한 경우가 10회로 가장 많았다. 조리용구의 종류와 사용 빈도는 <표 10>과 같다.

<표 10> 식기 및 조리용구의 종류와 사용 빈도

번호	식기와 조리용구의 종류	빈도
1	남비	10
2	체	9
3	접시	5
4	메(멧돌)	4
5	향아리·용수·술·시루	3
6	유지·종이(백지)·숟가락·국수틀·베 보자기	2
7	성냥·주발·병·두트리 방석·질그릇·대접·구리양푼·소라·꼬챙이·방망이·종직	1

3. 계량단위

고려대본(高麗大本)의 계량단위는 모두 17종류이고, 그중 말을 사용한 경우가 52회로 가장 많다. 계량에 쓰인 단위와 그 회수는 <표 11>과 같다.

<표 11> 계량에 쓰인 단위와 그 회수

번호	계량단위	회수	수량과 회수
1	말	52	1말③, 1말2홉①, 1말4홉④, 1말5되①, 2말⑤, 2말5되①, 3말⑤, 4말⑥, 5말③, 6말③, 8말①, 10말①, 20말①
2	되	42	1되②, 1되5홉②, 2되⑨, 3되④, 4되③, 5되③, 8되①
3	홉	14	3홉③, 4홉①, 5홉④, 6홉①, 7홉⑤
4	복자	7	한복자①, 6복자①, 15복자①, 20복자④
5	병·양	6	1병①, 2병②, 3병①, 4병①, 15병①, 반양②, 2양①, 3양①, 4양①, 5양①
6	사발	4	한사발②, 3사발②
7	동이	4	한동이②, 2동이①, 4동이①
8	좁·숟가락	2	한좁②, 한숟가락①, 3숟가락①
9	종지·식기·섬·모·치·푼	1	반종지①, 6~7식기①, 한섬①, 2모①, 한치①, 7푼①

연세대본(延世大本)에는 계량단위가 5종류이다. 되·말·잔 등 들이를 기준으로 계량하였고, 길이의 표시는 치·푼·골폐쪽두길이 등으로 나타냈다. 넓이는 골폐쪽넓이, 깃가락넓이, 손가락너비로, 크기는 새알만큼씩, 콩알만큼씩으로, 두께는 장지두께만하게, 백지종이장 같이 얇게 등으로 표현되었다. 계량에 쓰인 단위와 회수는 <표 12>와 같다.

<표 12> 계량에 쓰인 회수와 단위

번호	계량단위	회수	수량과 회수
1	되	2	1되①, 3되①
2	말	2	1말②
3	잔	1	1잔①
4	치	3	한치③
5	푼	13	돈두푼①, 두푼①, 서푼①, 너푼①, 닳푼①, 육푼②, 칠푼⑤

4. 조리조작

조리조작은 준비과정·쓰는 과정·익히는 과정으로 분류하였다. 고려대본(高麗大本)에는 준비과정의 용어가 69종류, 쓰는 과정의 용어가 5종류, 익히는 과정의 용어가 13종류이고, 연세대본(延世大本)에는 준비과정 용어가 107종류, 쓰는 과정의 용어가 11종류, 익히는 과정의 용어가 9가지이다.

① 준비과정의 용어

고려대본(高麗大本)의 준비과정 용어는 69종류로 그 중 넣는다가 53회로 가장 많다. 그 밖의 용어는 <표 13>과 같다.

<표 13> 준비과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	넣는다	53
2	씻는다(백세하다)	34
3	섞는다	23
4	버무리다	20
5	가루로 만들다(작말하다)	19
6	봉한다	15
7	빚는다	14
8	담그다(물에) (침수하다) · 놓는다	13
9	식히다	11
10	답는다 · 붓는다	10
11	쓸다 · 싸맨다	8
12	말리다	6
13	둔다	5
14	두들기다 · 술빚는다(술담그다) · 주무르다	4
15	건지다 · 교합하다 · 바르다 · 짓는다 · 혼합하다 · 이기다(짓이 기다)	3
16	꺼낸다 · 체에 걸르다 · 깔아둔다 · 덮는다 · 묻는다 · 물을갈다 · 켜놓는다	2
17	구멍뚫는다 · 깨다 · 걸다 · 걸르다 · 떠내다 · 들르다 · 들어붓다 · 띄우다 · 뜨다 · 따다 · 닭는다 · 놀르다 · 무치다 · 물기없이하다 · 물에타다 · 메달다 · 물길다 · 모으다 · 만들다(구메떡) · 스쳐내다 · 쏟는다 · 뺏는다 · 불때다 · 빼발리다 · 박는다 · 받는다 · 별절이다 · 뿌리다 · 반죽하다 · 우려내다 · 일구다 · 짜내다 · 채우다 · 푸다 · 띄놓는다 · 체에치다 · 타다	1

연세대본(延世大本)의 준비과정 용어는 107종류나 되도록 많다. 그 중 넣는다가 28회로 가장 많다. 그 밖의 용어는 <표 14>와 같다.

<표 14> 준비과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	넣는다	28
2	답는다	18
3	붓는다	10
4	양념에 재다	9
5	졸이다 · 체에치다 · 뿌리다 · 띄우다	8
6	담그다 · 놓는다 · 반죽하다 · 띄우다	7
7	메에타다 · 무쳐내다	6
8	말다 · 버리다 · 조합하다	5
9	쓸다 · 정거내다 · 작말하다 · 빚는다 · 벗기다 · 건지다 · 둔다	4
10	거피하다(겉질벗기다) · 갈다 · 거두절미하다 · 남기다 · 풀다 · (물)뜨다 · 말리다 · 뺏는다 · 섞는다 · 짓이기다 · 짓는다 · 안치다 · 체에 받치다	3
11	건져내다 · 깨트리다(깨다) · 꼬챙이에 꿰다(끼우다) · (물을)되다 · 만들다 · 박는다 · 비비다 · 밥짓다 · 덮는다 · 딸으다 · 떠내다 · 다듬다 · 두들기다 · 두르다 · 떼다 · 띄놓는다 · 식히다 · 씻는다 · 스쳐내다 · 짜다 · 일다 · 양념에 무치다 · 체에 걸르다 · 썰다 · 주물르다	2
12	깔다 · 까불르다 · 간맞추다 · 감다 · 꺼내다 · 골르다 · 기운만하다 · 까다 · 널다 · 내어놓다 · 놀르다 · 들이밀다 · 도청하다 · 뜯는다 · 도련하다 · 물치다 · 묻는다 · 물축이다 · 밀다 · 물빼다 · 불을켜다 · 봉하다 · 버무리다 · 바르다 · 쏟는다 · 씨빼다 · 수합하다 · 싸다 · 색염들이다 · 소넣는다 · 엮는다 · 올리다 · 올려나다 · 초치다 · 쥐다 · 적시다 · 집어넣다 · 집어내다 · 찜는다 · 휘휘돌르다 · 휘어내다 · 화청하다 · 테두리하다 · 토렴하다 · 풀수다	1

② 씨는 과정의 용어

고려대본(高麗大本)의 씨는 과정의 용어는 5가지이고, 그 용어와 빈도는 <표 15>와 같다.

<표 15> 씨는 과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	벗기다(가죽, 껍질)	4
2	썰다	2
3	채썰다· 잘라버리다· 재다(열십자로)	1

연세대본(延世大本)의 씨는 과정 용어는 11가지이고, 그 중 썰다가 27회로 가장 많다. 씨는 과정의 용어와 그 빈도는 <표 16>과 같다.

<표 16> 씨는 과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	썰다(완자로)	27
2	채썰다(채치다)	15
3	난도하다(다지다)	7
4	베다	4
5	저미다	3
6	오리다· 속발리다(속파다)· 회치다	2
7	잘르다· 네조각내다· 포뜨다	1

③ 익히는 과정의 용어

고려대본(高麗大本)의 익히는 과정의 용어는 13가지이고, 그 중 찢다가 22회로 가장 많고, 그 밖의 용어와 빈도는 <표 17>과 같다.

<표 17> 익히는 과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	찢다	22
2	끓이다	9
3	죽썬다	8
4	밥짓다	5
5	익힌다· 볶는다· 고으다	4
6	풀썬다· 지지다	2
7	삶는다· 중탕하다· 달이다· 김을리다	1

연세대본(延世大本)의 익히는 과정의 용어는 9가지이고, 그 중 삶는다가 14회로 가장 많다. 그 밖의 용어와 빈도는 <표 18>과 같다.

<표 18> 익히는 과정의 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	삶는다(설삶는다)	14
2	볶는다(설볶는다)	10
3	찌다	9
4	부치다	8
5	끓이다	6
6	데치다	5
7	지지다· 익히다	3
8	달이다	1

5. 조리과정 표현과 맛의 표현 용어

고려대본(高麗大本)의 맛의 표현 용어는 17가지이다. 맛이 좋다는 표현도 맛이 더 좋다, 맵다, 달고 맵다, 특이하다, 달고 향기롭다, 달다 등 그 표현이 여러 가지이다. 맛의 표현용어와 그 빈도 <표 19>와 같다.

<표 19> 맛의 표현 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	맛이 쓰고 맵다·맛과 색깔이 특이하다	2
2	맛이 달고 맵다·맛이 상품이다·맛이 더 좋다·단 냄새가 나다·맛이 온순하다·맛이 맵다·색이 곱고 향기롭다·향기가 각별하다·색이 푸르스름하고 맛이 좋다·맛이 달고 향기롭다·향기가 좋고 보신도 된다·맛이 기특하다·맛이 독하고 변하지 않는다·맛이 극히 달다·맛이 좋고 변미되지 않는다	1

연세대본(延世大本)의 조리과정 표현과 맛의 표현 용어는 15가지이다. 표현 용어와 빈도는 <표 20>과 같다.

<표 20> 맛의 표현 용어와 그 빈도

번호	용어	빈도
1	몸이 진득 진득하다	3
2	술빛이 더 맑아진다	2
3	술빛이 맑고 맛이 좋다·맛이 변하지 않는다·맛이 싱겁다·술빛이 좋다·지적지적하다·서속밥 같이 난도하다·백지장 같이 익히다·꿀물건하게 타다·끈기있게하다·옛같이 늘어나게 하다·오슬오슬 저으다·송편 빛듯이 하다·지적지적하게 볶는다	1

6. 교자상 꾸미는 법

연세대본(延世大本)에는 다른 요리책에서는 볼 수 없는 교자상 꾸미는 법에 대한 설명이 있는 것이 특색이라고 볼 수 있다. 교자상 차림의 주식은 만두이고, 부식과 후식이 소개되었다. 특히 화채는 계절에 맞는 화채의 종류를 소개했다. 교자상 꾸미는 법은 <표 21>과 같다.

<표 21> 교자상의 식단

용어	식단
주식	만두
부식	신선료, 회, 잡느르미, 잡채, 양지머리, 전유어, 찜
후식	실과, 정과, 숙실과, 배숙, 편, 약밥, 화채[수정과(1~2월), 참꽃 화채(2~3월), 영도화채(4~5월), 복사화채(6~7월), 식혜(8~9월), 배숙(11~12월)]

IV. 결론 및 고찰

건강(乾降)60年(1795)의 고려대본(高麗大本) 「규곤요람(閩壺要覽)」과 건양원년(建陽

元年)(1896)의 연세대본(延世大本) 「규곤요람(闡壺要覽)」을 중심으로 그 시대의 음식의 종류, 그 음식에 이용된 음식의 재료와 사용빈도, 식기 및 조리용구, 계량단위, 조리조작, 맛의 표현 등을 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

① 연세대본의 주식류는 면·밥·만두 등이다. 면은 3종류에 11가지 재료, 밥은 1종류에 4가지 재료, 만두는 1종류에 4가지 재료가 각각 이용되었다.

고려대본은 음식의 종류가 빈약한 편으로 주식류에 대하여는 언급되어 있지 않다.

② 연세대본의 부식류는 장아찌·회·찜·채·누르미·신선로·국·볶음 등이다. 장아찌는 1종류에 8가지 재료, 회는 3종류에 28가지 재료, 찜은 1종류에 12가지 재료, 채는 2종류에 14가지 재료, 누르미는 1종류에 9가지 재료, 신선로는 1종류에 22가지 재료, 국은 1종류에 5가지 재료, 볶음은 1종류에 8가지 재료가 각각 이용되었다.

고려대본의 부식류는 찜·전·장·자반·김치 등이다. 찜은 3종류에 16가지 재료, 전은 1종류에 4가지 재료, 장은 1종류에 5가지 재료, 자반은 1종류에 4가지 재료, 김치는 1종류에 12가지 재료가 각각 이용되었다.

③ 연세대본의 후식류는 떡류·음청류·정과 등이다. 떡은 4종류에 10가지 재료, 음청류는 4종류에 12가지 재료, 정과는 6종류에 7가지 재료가 각각 이용되었다.

고려대본의 후식류는 떡종류로 증편하나가 나오는데 증편에 이용되는 재료나 만드는 법은 언급되지 않고, 대추·석이·꽃감·잣으로 고명하는 법만이 소개되어 있다.

④ 연세대본의 술은 1종류에 7가지 재료가 이용되었다. 다른 책에 비해서 술이 1종류일 뿐이고, 술에 따른 마른 안주법이 있는 것이 특색이다.

고려대본의 술은 27종류로 23가지 재료가 이용되었고, 누룩·땃쌀·참쌀 등이 많이 이용되었음을 알 수 있다. 이같이 술 종류가 다양한 것은 우리 민족이 예로부터 가양주를 담그는 법이 전수되었고, 또 술을 즐겨 마셨음을 알 수 있다. 술에 이용된 재료는 주로 탄수화물로 우리 음식의 탄수화물 과잉 섭취의 경향을 증명해 주고 있다.

⑤ 연세대본의 저장식품은 가루만들기와 고추장이다. 가루만들기는 녹두와 메밀로 가루를 만들었고, 고추장에는 보리쌀과 쌀가루가 이용되었음을 알 수 있다.

고려대본에는 저장식품에 대해서는 언급하지 않았다.

⑥ 연세대본의 음식을 만드는 과정에 필요한 식기와 조리용구는 남비·채·접시·땃들·항아리·용수·숯·시루·유지·종이·숟가락·국수틀·베보자기·성냥·주발·병·두트리방석·질그릇·대접·구리양푼·소라·꼬챙이·방망이·종지 등 24종류이다.

고려대본에는 항아리·독·시루·모시주머니·숯·갈베형겉·채·그릇·방망이·유지·동이·단복자·절구·짚·식기·사기접시 등 16종류이다. 그 중 항아리와 독이 많은 것은 이 책에 소개된 술 종류가 27종류인데 그 시대에 술을 항아리나 독에 빚었음을 알 수 있다.

⑦ 연세대본의 계량단위는 되·말·잔 등 들이를 기준으로 계량하였고, 길이는 치·푼·골빼쪽길이 등으로, 넓이는 골빼쪽넓이·젓가락짜너비·손가락너비 등으로, 크기는 새알만큼씩·콩알만큼씩으로, 두께는 장지두께·백지장두께 등으로 표시하였음을 알 수 있다.

고려대본의 계량단위는 말·되·홉·복자·병·양·사발·동이·줌·숟가락·종지·식기·섬·모 등 들이를 기준으로 계량하였고, 길이는 치·푼으로 표시하였음을 알 수 있다. 두 책 다 계량이 중량에 의한 것이 아니고, 거의 모두 들이에 의한 단위이며, 그

들이도 그릇에 의한 것이어서, 그릇의 크기에 따라 큰 차이가 나므로 한국음식의 전수에서 가장 문제되고 있는 계량단위의 문제점이 대두되고 있음을 알 수 있다.

⑧ 조리조작은 준비과정·썰는 과정·익히는 과정으로 분류했다. 연세대본의 준비과정용어는 107가지, 썰는 과정의 용어는 11가지, 익히는 과정의 용어는 9가지였다.

고려대본의 준비과정 용어는 69가지, 썰는 과정의 용어는 5가지, 익히는 과정의 용어는 13가지였다.

조리조작 중 영양소의 파괴는 익히는 과정에서 일어나는데 물을 사용하지 않는 건열 조리방법이 영양소의 손실이 적으나 익히는 과정의 용어는 삶는다·끓이다·데치다·고르다·달이다 등 모두 물을 사용하는 습열 조리방법이므로 영양손실이 많은 한국음식의 단점을 나타내 주고 있다.

⑨ 연세대본의 조리과정 표현과 맛의 표현 용어는 15가지이고, 고려대본의 맛의 표현 용어는 17가지이다. 이것으로 우리말의 다양함을 알 수 있고, 맛이 좋다는 표현도 맛이 더 좋다·맛이 맵다·맛이 달고 맵다·맛이 특이하다·맛이 달고 향기롭다·맛이 달다 등 그 표현이 여러 가지임을 알 수 있다.

⑩ 연세대본에는 교자상의 식단이 소개된 것이 특색이다. 특히 화채는 계절에 따라 변화있는 화채의 종류가 소개되었다.

※ 참고문헌

1. 찬자(撰者) 미상(未詳) : 규곤요람(閩壺要覽)(음식하여 먹는 방법), 영인본, 연세대도서관 소장
2. 찬자(撰者) 미상(未詳) : 규곤요람(閩壺要覽)(듀식방), 영인본, 고려대도서관 소장
3. 이성우(李盛雨) : 한국식경(韓國食經)에 관(關)한 연구(研究), 향문사(鄕文社), 1981
4. 이성우(李盛雨) : 조선조(朝鮮朝)의 고조리서연구(古調理書研究), 전통과학(傳統科學), Vol.2, 1981
5. 이효기(李孝枝) : 「규합총서(閩閩叢書)·주식의(酒食議)」의 조리과학적(調理科學的) 고찰(考察) 한양대사대논문집(漢陽大師大論文集) Vol.1, 1981
6. 이효기(李孝枝) : 「규곤시의방(閩壺是議方)」의 조리학적(調理學的) 고찰(考察), 대한가정학회지(大韓家政學會誌) Vol.19, No.2, 1981
7. 이효기(李孝枝) : 「시의전서(是議全書)」의 조리학적(調理學的) 고찰(考察), 대한가정학회지(大韓家政學會誌) Vol.19, No.3, 1981
8. 이효기(李孝枝) : 「규곤요람(閩壺要覽)」(연세대, 延世大)의 조리학적(調理學的) 고찰(考察), 한국영양식량학회지(韓國營養食糧學會誌), Vol.11, No. 3, 1982