

## 文獻속에 나타난 粥의 分析的 考察

신혜승 · 조은자

성신여자대학교 생활과학대학 식품영양학과  
(1996년 8월 5일 접수)

## Analytical Study of Jook(Korean gruel) Appeared in the Books

Eun Ja Cho and Hye Seung Shin

Department of Food & Nutrition, College of Human Ecology, Sungshin Women's University

(Received August 5, 1996)

### Abstract

In this study, the alteration of Jook was studied by analyzing and comparing ingredients of Jook appeared in the reference of cookbooks from 1611 to 1958. 121 kinds of Jooks were mentioned 371 times. The Jooks made only with grains, mostly Hin Jook (white Gruel) made of rice, were recorded 31 times in 10 kinds. Rice or processed rice appeared most (194 times) as main ingredients in Jooks other than Hin Jook. As for condiments, honey and sugar were mentioned 37 times, accounting for one third of the condiments recorded as used for Jooks. The basic ingredient of Jooks were rice, but mostly the Jooks were named after the subsidiary materials. Chinese medicinal ingredients were most among the subsidiary materials; 35 kinds of them were mentioned 73 times. As regards the ingredients of the Jook, the other ingredients were added to the grain ingredients between the 17th century and the 19th century whereas only grains were put into Jook during the 20th century.

### I. 서 론

죽(粥)이란, 쌀, 보리, 조등의 곡류에 6~7배 가량의 물을 붓고, 오래 끓여서 알갱이가 부서지고, 녹말이 완전히 호화 상태로까지 무르게 만든 유동상태의 음식을 말한다<sup>1)</sup>. 죽의 역사가 밥보다 오래된 것은 그 조리법이 단순하고 원시적이기 때문이라 생각된다. 이후 죽은 역사와 더불어 계속 개발되었다<sup>2)</sup>.

우리나라 문헌 속의 죽을 살펴보면, 고려 이전의 문헌에는 죽에 관한 단어가 몇몇만 보일 뿐이나 조선 시대에는 주자가훈(朱子家訓)을 준봉함에 따라 사친효양(事親孝養)을 인간의 근본 도덕으로 삼는 풍습 아래 노인 영양학이 일어나 1620년(광해군 12년) 이창정의 「수친총서류집」이란 노인영양서를 비롯, 「치생요람」, 「산림경제」, 「증보산림경제」, 「임원16지」, 「죽교편람」, 「동의보감」, 「제중신편」 등에서도 양로문(養老門)을 독립시켜 노인음식, 약이(藥餌) 등 장생술(長生術)을 자세히 설명하고 있어 사친효양을 위한 노인식으로서의 죽의 비중이 적지 않았으며<sup>3)</sup>, 「국조오례의」에서는 “상례 때는 슬픔에 지쳐서 밥을 먹을 수 없으니 죽을 먹

어라” 하였고, 「영조실록」에서는 영조49년 12월에 “왕은 선전관에 명하여 종루의 걸인을 선혜청에 모아 놓고 죽을 내렸다”는 기록으로 구료식으로 쓰였음을 알 수 있다<sup>4)</sup>.

「산림경제」 구황조에는 심히 주려서 금방 죽어 가는 사람에게는 우선 장국물을 물에 타서 마시게 하고, 그 다음에 묽은 죽을 차갑게 해서 마시게 하라고 했다. 이렇게 해도 부기가 가시지 않을 때는 천금목피를 끓여 즙을 내어 죽을 섞어 먹인다고 하였으며, 「목민심서」 진황육조에는 마른 새우는 값이 싸기 때문에 많이 준비해 두었다가 죽을 섞어 먹는 것이 좋다고 하였다.

한편, 「임원16지」에는 떨어진 매화꽃잎을 눈 녹인 물에 삶아 흰죽에 넣고 끓이는 매죽(梅粥)의 기록도 있다. 이 죽은 매화의 청고한 향취를 즐기는 풍류성죽이라 할 수 있다.

우유죽(牛乳粥), 행인죽(杏仁粥) 등은 임금님의 평소의 점심으로 했다는 기록도 있으며, 또 불교에서는 죽반(粥飯)이라 하여 아침에는 죽, 낮에는 밥을 먹는 것이 오랜 관습으로 되어 있다. 즉, 「죽십리(粥十利)」라고 하여 아침에 죽을 먹으면 10가지 이로움(자색(資色),

증력(增力), 익수(益壽), 안락(安樂), 제풍(除風), 제기(除穢), 소갈(消渴) 등) 이 있다는 것이다. 특히 임금의 병에는 약방에서 낙죽(酪粥)을 올렸으며 근신, 대신의 병에 왕의 명으로 우유를 특사 하여 죽용(粥用)에 쓰도록 하였다고 한다<sup>5)</sup>.

「미암일기초」 4월에는 권득향 장손의 상사에 죽을 쑤어 보냈다는 이야기가 나오는데, 이 때의 죽은 오히려 음료라 볼 수 있겠다. 따라서 죽을 탕(湯)으로 표기하는 일도 있어<sup>6)</sup>, 「요록」에서는 콩죽을 두탕(豆湯)이라 하였다.

죽의 기본은 곡물이지만 여기에 다른 여러 가지 식품을 섞어서 쓴 많은 종류의 죽이 조선시대 조리서에 다채롭다<sup>6-23)</sup>. 죽은 주식의 대용식, 기호식, 보양식, 치료식, 환자식, 민속식, 구황식, 음료 등의 구실을 한다.

문헌 속의 죽들은 대부분이 영양식에 속하며, 구황식, 연명식으로서의 죽의 기록이나 언급은 부족하였다. 이것을 강<sup>5)</sup>은 구황죽은 비상시의 응급 식품이라서, 조리법이 따로 없이 손쉽게 구할 수 있는 것이라면 무엇이든 동원하여 끓일 수 있고, 비천한 음식을 기록으로 남기는 것을 기피하기 때문으로 해석하고 구황죽 연구의 어려움을 논문에 적고 있다.

우리나라 죽에 대한 연구로는 소수의 문헌연구<sup>5,26)</sup>와, 영양학적 연구<sup>27,28)</sup>가 있을 뿐 매우 제한적이다.

본 연구는 1600년대에서 1900년대까지의 조리서 및 조리관련서와 노인영양서 중의 죽의 종류와 양념을 고찰한 것이다.

## II. 죽의 재료와 양념

### 1. 주재료와 양념

죽은 곡물에 물을 부어 오래 끓여서 알이 부서지고 녹말이 완전 호화상태로까지 무르익게 만든 유동식 상태의 음식이다<sup>1)</sup>.

곡류를 기본으로 하고 다른재료를 섞어서 죽을 쓴다고 하는 관점에서 곡류(쌀, 찹쌀 등)를 주재료로 분류하여 표 1에 나타내었다(문헌에 재료가 명시된 죽에 한해서 기록하였다).

죽의 가장 기본은 흰죽으로<sup>1)</sup>, 총 문헌 중 재료가 기록된 흰죽은 표 1에서와 같이 9회 출현하였으며 주재료는 모두 쌀이었다. 「동의보감」, 「농정회요」에서는 백죽(白粥)이라 하였고, 「임원16지」에서는 갱미죽(糠米粥)이라 하고, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 백죽과 갱미죽 둘 다 쓰였다. 흰죽이외의 곡류만의 죽은 ‘보리죽, 울무죽’이었다. 흰죽이외의 죽의 주재료는 총 216 종류중 194종류가 쌀, 멥쌀, 멥쌀가루, 멥쌀심, 흰쌀, 백미, 쌀가루, 찹쌀가루, 원미, 흰죽, 좁쌀, 무리, 청량미,

도(稻), 벼쌀, 진말(眞末)로 나타나 죽의 기본재료는 쌀임을 확인할 수 있었다.

죽을 다 끓여서 먹을 때의 양념재료가 기록된 죽은 총 121회로 그 중 ‘꿀, 설탕’이 37회, ‘소금, 간장’이 71회, ‘기름, 파’ 등이 16회 나타났다. 양념은 ‘소금, 간장’이 가장 기본이 되고 있었으며, 찜미죽(搗味粥)이 전체죽의 1/3이나 차지하고 있음을 알 수 있었다.

### 2. 부재료별 분류

문헌 속에 사용된 죽의 부재료를 표 2와 같이 분류하여 나타내었다.

1611년부터 1958년까지 총 32문헌에 나타난 죽의 출현빈도수는 371회 127종으로 죽의 종류와 빈도를 표 2와 같이 나타내었다. 다른 음식 종류에 비해서 이렇게 종류가 많은 것은 죽의 주된 재료는 대체로 곡류와 물이지만, 다른 어떤 식품도 죽의 부재료가 될 수 있어 변화의 폭이 크다는 점을 들 수 있다. 즉, 곡류외의 재료로 식용 가능한 것은 초근목피(草根木皮)로부터 수조(獸鳥), 어류와 열매, 과일류, 약이성재료에 이르기까지 어떤 재료와도 잘 어울릴 수 있기 때문으로 생각된다.

곡류만으로 끓인 죽은 전체적으로 10종 31회로 주로 쌀이 많았으며, 곡류에 두류를 넣은 죽은 9종 42회로 나타났다.

곡류에 채소류를 넣은 죽은 22종 47회로, 문헌 중 「임원16지(1827)」에 15종의 죽이 출현하여 가장 다양한 채소가 사용되었으며, 「임원16지」에서는 「본초강목」을 인용하여 무우, 당근, 쇠비름, 근대, 시금치, 냉이, 미나리, 아욱죽 등을 그 효능과 같이 설명하고 있어 채소죽에서 약효를 기대하기도 하였다<sup>29)</sup>. ‘우분죽’은 「군학회동(1800년대 중엽)」 이전까지는 각 문헌에 필수적으로 출현하였으나, 「군학회동」의 기록을 끝으로 그 이후의 문헌에서는 전혀 나타나지 않았다. 1900년대 문헌에서는 ‘아욱, 우거지, 콩나물, 부추, 김치, 시금치’ 등이 재료로 사용되고 있어 1900년대 이전과 비교해 볼 때, 채소의 종류가 많이 변화하였다.

곡류에 수조육류 및 유류를 넣은 죽은 ‘우유죽’이 20회로 가장 많았으며, ‘닭 및 닭간, 닭즙죽’이 11회 출현으로 다음 순이었고, ‘장국죽’은 「시의전서(1800년대 말엽)」를 시작으로 1900년대 문헌에 거의 필수적으로 기록되어 9회 출현하였다. 한편, 「임원16지」와 「농정회요」에서는 ‘양신죽(羊腎粥), 양즙죽(羊汁粥), 양육죽(羊肉粥), 양간죽(羊肝粥)’ 등의 양고기 쓴 죽이 사용되어 특이한데, 이는 중국문헌의 인용이 많았기 때문으로 생각된다.

곡류에 어패류를 넣은 죽은 10종 24회로 「증보산림

표 1. 문헌속의 죽에 사용된 재료

죽이름	연대	책이름	주재료	부재료	양념	
갈분죽	1767	증보산림경제	멥쌀	갈분가루	꿀	
	1827	임원16지	멥쌀가루	갈분가루		
감자죽	1830경	농정회요	쌀	사탕수수		
강분죽	1827	임원16지		생강가루		
개암죽	1799	제중신편	쌀	개암		
	1815	규합총서	쌀	개암		
	1827	임원16지	멥쌀가루	개암		
진술죽	1800말	시의전서	쌀	개암		
	1767	증보산림경제	*	밤	꿀	
	1800중	군학회등	멥쌀	밤		
검인죽	1827	임원16지	멥쌀	계두(鷄頭)		
교록기죽	1740	수문사설	쌀미음국물	석수어		
구기자죽	1752	민천집설	쌀	구기자즙	꿀	
	1771	고사신서	쌀	구기자즙	꿀	
	1827	임원16지	멥쌀	구기자	파,된장,소금	
구선왕도 고의의	1800초	고려대규합총서	쌀	연육,백복령,산약초,의이인, 맥아초,감,백변두,시상,설탕		
귀리죽	1935	일일활용신영양조리법		귀리		
김치죽	1942	조선요리제법	쌀	김치,고기	기름,깨소금,간장	
	1950	조선요리대략	쌀	김치,고기	간장	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	김치,고기	간장,호추가루, 깨소금, 기름	
깨 죽	1800말	시의전서	쌀	흑임자		
	1827	임원16지	멥쌀	흑임자		
	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	흑임자	꿀이나 설탕	
	1934	간편조선요리제법	쌀	흑임자	꿀, 설탕	
	1939	조선요리법II	멥쌀	흑임자	소금,설탕	
	1942	조선요리제법	쌀	옥임자		
	1948	우리음식	쌀	참깨	소금, 꿀	
	1950	조선요리대략	쌀	흑임자	설탕	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	흑임자	소금	
녹각죽	1611	동의보감	쌀	녹각	흰소금, 상분	
	녹두죽	1827	임원16지	멥쌀	생강,백밀,녹두,참쌀가루	
		1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	녹두	
		1934	간편조선요리제법	쌀	녹두	
		1942	조선요리제법	쌀	녹두	
		1950	조선요리대략	멥쌀	녹두,참쌀	
1958		우리나라음식만드는법	쌀	녹두, 참쌀가루	참쌀가루, 소금	
녹신죽	1830경	농정회요	쌀	사슴신장	소금	
능실죽	1827	임원 16지	쌀	능각		
닭 죽	1715	산림경제	멥쌀	닭,계란		
	1767	증보산림경제	멥쌀심	암닭,계란		
	1771	고사신서	멥쌀	암닭,계란		
	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀	암닭,계란	기름,파,후추가루,장	
	1767	증보산림경제	쌀	홍합	소금 또는 간장	
담채죽	1827	임원16지	멥쌀	홍합	소금 또는 간장	
	1827	임원16지	*	도미화		
도미죽	1827	임원16지		도미화		
랍오오두죽	1827	임원16지	도(稻)	기장,과(果),콩		
랍팔죽	1827	임원16지	쌀	콩,과실		

표 1. 계속

죽이름	연대	책이름	주재료	부재료	양념
도진말죽	1691	치생요람	진말	복숭아	소금
매화죽	1827	임원16지	흰쌀	매화	
모과죽	1799	제중신편	좁쌀,쌀	모과가루	생강즙,꿀
묵물죽	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	묵물	소금
	1934	간편조선요리제법	쌀	묵물	소금
	1942	조선요리제법	쌀	묵물	
	1948	우리음식	쌀	묵물	소금
	1950	조선요리대략	쌀	녹두,묵물	소금
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	묵물	
박죽	1767	증보 산림경제	쌀	박,돼지고기,굴	소금
밤죽	1715	산림경제	멥쌀	밤	
	1752	민천집설	멥쌀	밤	
	1771	고사신서	멥쌀	밤가루	
	1827	임원16지	멥쌀	밤살	
	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀	밤	
	1942	조선요리제법	쌀	밤	
	1950	조선요리대략	멥쌀	밤	설탕,꿀
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	밤	소금
방풍죽	1715	산림경제	멥쌀	방풍나물	
	1767	증보산림경제	멥쌀	방풍나물	
	1771	고사신서	쌀	방풍나물	
묵물죽	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	묵물	소금
	1934	간편조선요리제법	쌀	묵물	소금
	1942	조선요리제법	쌀	묵물	
	1948	우리음식	쌀	묵물	소금
	1950	조선요리대략	쌀	녹두,묵물	소금
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	묵물	
박죽	1767	증보산림경제	쌀	박,돼지고기,굴	소금
밤죽	1715	산림경제	멥쌀	밤	
	1752	민천집설	멥쌀	밤	
	1771	고사신서	멥쌀	밤가루	
	1827	임원16지	멥쌀	밤살	
	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀	밤	
	1942	조선요리제법	쌀	밤	
	1950	조선요리대략	멥쌀	밤	설탕,꿀
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	밤	소금
방풍죽	1715	산림경제	멥쌀	방풍나물	
	1767	증보산림경제	멥쌀	방풍나물	
	1771	고사신서	쌀	방풍나물	
백시죽	1799	제중신편	쌀,곶감	황률	꿀
백합죽	1715	산림경제	*	생백합	꿀
	1771	고사신서	*	생백합	꿀
	1827	임원16지	*	생백합	꿀
보리죽	1767	증보산림경제	쌀	보리	
	1924	조선무쌍신식요리제법	*	보리	
	1942	조선요리제법	*	보리	소금
복령죽	1827	임원16지	*	복령	
부추죽	1948	우리음식	백미	부추	간장
붕어죽	1740	수문사설	쌀	붕어	

표 1. 계속

죽이름	연대	책이름	주재료	부재료	양념
산사죽	1767	증보산림경제	멥쌀	붕어	산초, 생강
	1767	증보산림경제	찰쌀가루	산사나무열매, 계피가루	꿀
산우죽	1799	재중신편	쌀가루	신사육, 계피가루	꿀
	1611	동의보감	흰죽	산우, 우유	꿀
삼미죽	1715	산림경제	흰죽	산서, 우유	꿀
	1771	고사신서	쌀	산우	꿀, 우유
	1827	임원16지	쌀가루	산약죽, 백반말	백밀물
	1827	임원16지	멥쌀, 멥쌀	울무미, 연뿌리, 구기자, 율황,	파, 소금, 花椒末 부추, 산약, 돼지위
삼선죽	1924	조선무쌍신식요리제법	좁쌀, 멥쌀	연밥, 늙은조, 부추, 산약, 돼지콩팥	파, 소금, 천초가루
	1799	재중신편	멥쌀	갓, 복숭아씨, 옥리인	
삼인죽	1611	동의보감	쌀	복숭아씨, 갓, 옥리인	
	1799	재중신편	쌀가루	복숭아씨, 갓, 옥리인	
상자죽	1827	임원16지	*	도토리	
석화죽	1767	증보산림경제	*	생굴	기름, 두부, 계란
	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	생굴	장 또는 소금
소마죽	1611	동의보감	쌀가루	차조기씨, 삼씨	
	1799	재중신편	쌀가루	차조기씨, 삼씨	
소임죽	1799	재중신편	쌀가루	좁쌀, 흰깨	
소행죽	1799	재중신편	쌀	차조, 참깨, 살구	
시금치죽	1950	조선요리대략	쌀	시금치, 고기	간장 또는 된장
아욱죽	1924	조선무쌍신식요리제법	*	아욱, 고기가루, 새우, 곱창 또는 넉치	된장
	1934	간편조선요리제법	쌀	아욱, 고기	
	1942	조선요리제법	쌀	아욱, 고기	파, 간장
	1948	우리음식	쌀	아욱	된장
	1950	조선요리대략	쌀	아욱, 우육	간장 또는 된장
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	아욱	간장, 파, 쇠고기, 호추가루
	1830경	농정회요	쌀	약청자	
	1827	임원16지	찰쌀, 멥쌀		꿀
양죽	1830경	농정회요	멥쌀	양고기, 인삼가루, 백복령가루, 대추	소금
	1767	증보산림경제	멥쌀	양	
	1800중	균학회등	멥쌀	양	소금
어머죽	1830경	농정회요	멥쌀	양	소금
	1827	임원16지	*	양귀비열매, 죽력	
연자죽	1767	증보산림경제	쌀가루		꿀
	1827	임원16지	쌀가루	연씨	
우거지죽	1924	조선무쌍신식요리제법	흰쌀	배추나무줄거리, 고기	장, 기름, 파
우분죽	1749	수문사설	*	연뿌리가루	설탕
	1767	증보산림경제	*	연뿌리, 갈분 또는 녹말	꿀
	1800초	고려대규합총서	*	연근	
우유죽	1611	동의보감	쌀	우유	
	1715	산림경제	쌀	소, 우유	
	1752	민천집설	쌀	우유	
	1767	증보산림경제	쌀가루	우유, 심말	소금
	1771	고사신서	쌀	우유	
1787	고사12집	쌀가루	우유	소금	

표 1. 계속

죽이름	연대	책이름	주재료	부재료	양념
	1799	제증신편	멥쌀가루	우유	
	1815	규합총서	무리	생우유, 무리	
	1915	부인필지	쌀	생우유	
	1934	간편조선요리제법	쌀	무리, 생유	
	1934	조선요리법II	쌀가루	생우유	소금, 꿀 또는 설탕
	1942	조선요리제법	쌀	우유	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	우유	설탕, 소금
육선죽	1827	임원16지	*	산약, 복령, 연자, 감인, 능각, 건울	백밀
울무죽	1827	임원16지	*	울무	
옹이죽	1767	중보산림경제	멥쌀		
잡화죽	1827	임원16지	쌀	적두, 대추, 밤	
갓죽	1767	중보산림경제	백미	갓	소금
	1800중	역주방문	원미		갓씨
	1800말	시의전서	백미	갓피	
	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀	실백	
	1934	간편조선요리제법	쌀	갓	
	1934	조선요리법I	쌀	갓	소금
	1939	조선요리법II	멥쌀	실백	설탕 또는 꿀
	1942	조선요리제법	쌀	실백	
	1948	우리음식	백미	실백	소금, 꿀
	1950	조선요리대략	쌀	실백	소금
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	실백	소금
장국죽	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	고기, 표고	
	1934	간편조선요리제법	쌀	고기, 표고	간장
	1934	조선요리법II	멥쌀	정육, 표고, 석이	간장, 파, 후추가루, 깨소금, 참기름
	1942	조선요리제법	쌀	고기	표고, 호초, 파, 간장기름, 실백
	1948	우리음식	백미	쇠고기	파, 장
	1950	조선요리대략	쌀	우육, 표고	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	우육	간장, 파, 표고, 후추가루, 기름, 실백
재강죽	1924	조선무쌍신식요리제법	흰쌀	술재강	
	1942	조선요리제법	쌀	재강	설탕
전복죽	1767	중보산림경제	쌀	전복	소금 또는 간장
조죽	1942	조선요리제법	백미	청조, 고기	
	1950	조선요리대략	쌀	메조 또는 차조, 우육	간장
조미죽	1767	중보산림경제	찰쌀	대추	소금, 꿀
	1827	임원16지	쌀	대추, 서직, 수수, 보리가루	
조죽	1942	조선요리제법	백미	고기	간장
지황죽	1827	임원16지	백미	지황, 연우	꿀, 향유
진군죽	1827	임원16지	*	살구(씨뺀것)	
청량죽	1827	임원16지	청량미		꿀, 생강즙
청맥죽	1827	임원16지	멥쌀가루	청맥,	
청모죽	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀가루	쌀보리	소금
청태죽	1767	중보산림경제	백미	청태	
콩나물죽	1934	조선요리법II	멥쌀	콩나물, 고기	표고, 두부, 간장, 파, 깨소금, 참기름, 후추가루, 마늘

표 1. 계속

죽이름	연대	책이름	주재료	부재료	양념	
콩죽	1948	우리음식	백미	콩나물,쇠고기	장	
	1950	조선요리대략	쌀	콩나물,고기	간장 또는 된장	
	1924	조선무쌍신식요리제법	쌀	콩	소금	
	1934	간편조선요리제법	쌀	콩	소금	
	1942	조선요리제법	쌀	콩	소금	
팥죽	1948	우리음식	쌀	흰콩	소금	
	1950	조선요리대략	멥쌀	흰콩	소금	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	흰콩	소금	
	1815	규합총서	팥		대추	
	1827	임원16지	멥쌀	적두,참쌀가루	꿀	
	1915	부인필지	팥	팥	대추	
	1924	조선무쌍신식요리제법	멥쌀	붉은팥	꿀	
	1934	간편조선요리제법	쌀	팥		
하추죽	1942	조선요리제법	쌀	팥	소금	
	1948	우리음식	쌀	팥	소금	
해바라기죽	1827	임원16지	쌀	마른생선	간장,호초가루	
행도죽	1767	증보산림경제	멥쌀	해바라기 줄기와 잎, 쇠고기		
	1799	제중신편	쌀가루	살구,복숭아씨		
	행인죽	1827	임원16지	쌀가루	살구씨	
		1934	간편조선요리제법	쌀	행인	소금,꿀 또는 설탕
	1934	조선요리법II	멥쌀	행인	설탕	
	1942	조선요리제법	쌀	살구씨	설탕,꿀	
	1950	조선요리대략	쌀	살구씨	설탕,꿀	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀	행인	소금,설탕,꿀	
	호도죽	1827	임원16지	멥쌀가루	호도살	
	호콩죽	1948	우리음식	백미	호콩	소금
홍시죽	1799	제중신편	쌀	홍시		
황정죽	1827	임원16지	*	황정근		
흰죽	1611	동의보감	쌀			
	1767	증보산림경제	쌀			
	1924	조선무쌍신식요리제법	백미			
	1934	간편조선요리제법	쌀	기름		
	1934	조선요리법II	멥쌀		참기름,장산적,소금	
	1942	조선요리제법	쌀		기름,소금	
	1948	우리음식	백미	소금		
	1950	조선요리대략	쌀		기름,소금,진간장,장산적	
	1958	우리나라음식만드는법	쌀		기름,소금	

경제», 「임원16지», 「농정회요», 「군학회 등」의 문헌에 공히 ‘담채죽’을 필수로 포함하여 4, 5종씩 기록되었다. 한편, 「해동죽지(1925)」의 기록을 끝으로 그 이후의 문헌에는 곡류에 어패류를 넣은 죽은 전혀 기록되지 않았다.

곡류에 견과류를 넣은 죽은, 문헌별로 보면 「임원16지」에 8종이 기록되어 가장 많았으며, 전체문헌을 통

하여 ‘잣죽’이 18회 기록으로 가장 많았고, ‘밤죽’도 15회 기록되었다. 곡류에 종실류를 넣은 죽은 6종 21회 출현으로 다른 부재료보다 가장 적게 나타났다. 역시 「임원16지」에서 5종의 종실죽이 기록되어 문헌 중 가장 빈도가 높았다. 곡류에 종실류를 넣은 죽 중에서 ‘깨죽’의 빈도가 12회로 가장 높았으며, 1900년대 문헌에는 거의 필수적으로 ‘깨죽’이 기록되고 있었고, 대부분이

표 2. 문헌 속의 죽의 부재료 별 분류

분류	죽	곡류	곡류 + 두류	곡류 + 채소류	곡류 + 수조유류, 유류	곡류 + 어패류	곡류 + 견과류	곡류 + 콩실류	곡류 + 약이성재료	곡류 + 기타재료
채이름	동 의보감(1611)	현죽			곡류 + 우유죽		자죽, 호도죽		녹각죽, 산우죽	
	도문대작(1611)				우유죽	석화죽			삼인죽, 소마죽	두울죽
	요 록(1680경)	콩죽			우유죽				방풍죽	
	치생요람(1691)				닭죽, 우유죽		밤죽		복숭아씨죽	백합죽
	산림경제(1715)				닭죽, 우유죽	교륙기죽, 병어죽, 조기죽			방풍죽	
	수문사설(1740)			우분죽	우유죽		밤죽		녹각죽, 구기자죽	
민친집설(1752)					우유죽				갈분죽, 능실죽, 산사죽, 산우죽, 방풍죽	
증보산림경제(1767)	보리죽, 울무죽, 흰죽	청태죽		박죽, 우분죽	닭죽, 양죽, 우유죽, 우육죽	담채죽, 병어죽, 석화죽, 전복죽	건울죽, 검은죽, 연자죽		산우죽, 구기자죽, 방풍죽	해바라기죽
고사신서(1771)					닭죽, 우유죽		밤죽		산우죽, 구기자죽, 방풍죽	백합죽
고사12집(1787)	울무죽	녹두죽, 팥죽		맹미죽, 무우죽, 부추죽, 토란죽	우유죽	담채죽	밤죽, 상지죽, 깨죽, 연자죽		산우죽, 구기자죽, 방풍죽	백합죽
해동농서(1799)					닭죽, 우유죽		자죽		구기자죽	
제중신편(1799)					우유죽		밤죽		방풍죽	백시죽, 홍시죽
					우유죽		개암죽, 밤죽	행도죽	산사죽, 삼인죽, 소마죽, 삼선죽, 소행죽, 모과죽, 소임죽	
빈도수(종수)	5(4)	4(4)	7(6)	15(4)	9(6)	15(8)	4(3)	27(14)	7(5)	



표 2. 계속

분류	곡류	곡류 + 두류	곡류 + 채소류	곡류 + 수조육류, 유류	곡류 + 어패류	곡류 + 견과류	곡류 + 종실류	곡류 + 약이성재료	곡류 + 기타재료
책이름									
규합총서(1815경)	팔죽	팔죽	우분죽	우유죽	개암죽, 호도죽	개암죽, 잣죽, 호도죽	구선왕도고의이		
고려대규합총서(1800초)	팔죽	팔죽	우분죽	우유죽	개암죽, 잣죽, 호도죽	개암죽, 잣죽, 호도죽	구선왕도고의이		
임원 16지(1827)	양원죽, 울무죽, 청광죽, 청매죽, 청모죽, 흰죽	람오두죽, 팔죽, 녹두죽, 구수죽	군달체죽, 냉이죽, 당근죽, 도미죽, 무우죽, 미나리죽, 부추국, 삼미죽, 쇠비름죽, 우분죽, 유채죽, 죽염탕죽, 토란죽, 파능체죽, 파죽	담간죽, 담죽, 담즙죽, 돼지위죽, 락밀죽, 양신죽, 양즙죽, 오리즙죽, 우유죽	담채죽, 봉어죽, 잉어즙죽, 추어죽, 허추죽	개암죽, 검은죽, 밤죽, 상지죽, 잣죽, 조미죽, 행인죽, 호도죽	개죽, 람미죽, 어미죽, 연자죽, 진군죽	갈분죽, 감실분죽, 강분죽, 구기자죽, 녹각죽, 능실죽, 복령죽, 산우죽, 소자죽, 수유죽, 양간죽, 옥선죽, 지황죽, 해백죽, 호초죽, 화초죽, 회향죽, 향정죽, 방풍죽	합팔죽, 매화죽, 백합죽, 해바라기죽, 잡화죽
농정회요(1830)	보리죽, 사곡미죽, 흰죽	편두죽, 청태죽	감지죽, 무우죽, 우분죽	녹신죽, 담죽, 양신죽, 양육죽, 양죽, 우육죽, 육말죽, 우유죽	담채죽, 봉어죽, 석화죽, 전복죽	진을죽, 검은죽, 산수유죽, 잣죽	개죽, 연자죽	갈분죽, 구묘죽, 구기자죽, 녹각죽, 능실죽, 기엽죽, 문동죽, 복령죽, 산우죽, 소미죽, 약정죽, 저신죽, 죽력죽, 지황죽, 자소죽, 방풍죽	매화죽, 백합죽, 해바라기죽
군학회동(1800중)	울무죽, 흰죽	팔죽, 청태죽	박죽, 우분죽	담죽, 양죽, 우유죽	담채죽, 봉어죽, 석화죽, 전복죽	진을죽, 검은죽, 잣죽	연자죽	갈분죽, 구기자죽, 녹각죽, 능실죽, 복령죽, 산우죽, 방풍죽	발각죽, 백합죽
학음잡록(1800중)			담죽, 우유죽		밤죽	잣죽	방풍죽, 산우죽	배합죽	
역주방문(1800중)			장국죽		개암죽, 잣죽, 행인죽	개암죽, 잣죽, 행인죽	깨죽		
시의전서(1800말)									
빈도수(총수)	12(8)	10(6)	22(17)	25(15)	13(7)	25(10)	9(5)	45(27)	11(6)

표 2. 계속

책이름	분류	곡류	곡류+두류	곡류+채소류	곡류+수조류,유류	곡류+어패류	곡류+건과류	곡류+종실류	곡류+약이성재료	곡류+기타재료
부인필지(1915)			팔죽	우유죽						
조선부쌍신식 요리제법(1924)	보리죽, 청모죽, 흰죽	녹두죽,묵물죽,콩죽,팥죽	삼미죽,아욱죽,우거지죽	담죽,장국죽	석화죽	밤죽,갓죽	깨죽			채강죽
해동죽지(1925)				이죽						
간편조선요리 제법(1934)	흰죽	녹두죽,묵물죽,콩죽,팥죽	아욱죽	장국죽,우유죽		갓죽,행인죽	깨죽			
조선요리법(1939)	흰죽		콩나물죽	장국죽,우유죽		갓죽	깨죽			
일일활용신영양 조리법(1935)	귀리죽									
조선요리(1940)	흰죽	묵물죽,콩죽,팥죽	부추죽,콩나물죽	장국죽		갓죽	깨죽			
조선요리법(1942)	보리죽, 조죽,흰죽	녹두죽,묵물죽,콩죽,팥죽	김치죽,아욱죽	장국죽,우유죽		밤죽,갓죽,행인죽	깨죽			채강죽
우리음식(1947)	흰죽	묵물죽,콩죽,팥죽,호콩죽	부추죽,아욱죽,콩나물죽	장국죽		갓죽	깨죽			
조선요리대략(1950)	조죽,흰죽	녹두죽,묵물죽,콩죽,팥죽	김치죽,시금치죽,아욱죽,콩나물죽	장국죽		밤죽,갓죽,행인죽	깨죽			채강죽
우리나라음식 만드는 법(1958)	흰죽	녹두죽,묵물죽,콩죽,팥죽	김치죽,아욱죽	장국죽,우유죽		밤죽,갓죽,행인죽	깨죽			
빈도수 (종수)	14(5)	28(5)	18(7)	14(4)	2(2)	18(3)	8(1)	1(1)	3(1)	
총 계	31(10)	42(9)	47(22)	54(15)	24(10)	58(10)	21(6)	73(35)	21(10)	

흑임자를 쓰고 있었다.

곡류에 약이성 재료를 넣은 죽은 35종 73회 출현으로 모든 죽 중 가장 많았으며, 「임원16지」와 「농정회요」에서 각각 19종, 16종이 기록되어 가장 많았다. 또, 약이성 재료의 죽은 1600년대에서 1800년대 문헌 중에 꾸준히 나타나다가, 「학음잡록(1800중엽)」을 끝으로 이후의 문헌에는 거의 나타나지 않았다. 중국에서도 1800년대는 죽문화가 발달하여 명·청대(明·清代)의 식경들에는 밥의 일종으로서가 아니고 죽이라는 하나의 항목으로 기재되어 있어 죽이 많이 먹어지고 있었음을 추측할 수 있으며, 당시의 중국 음식중에서 죽의 독립성과 지위가 높았음을 평가할 수 있다. 이 시대에의 식경들중 죽의 공통적인 특징은 의식동원(醫食同源)의 색채가 현저하다는 것이다. '식(食)은 생명이다, 매번의 식사는 건강식이다'라는 중국인의 식에 대한 기본 사상과, 죽이라고 하는 요리가 가장 간단하고, 경제적인 죽에 용도에 따라 부재료를 가해서 「죽보(1881)」에 기록된 것과 같이 한방적 효능을 가미(加味)하게 된 것이다<sup>30)</sup>. 이러한 중국의 여러문헌(「거가필용」, 「신은서」, 「제민요술」)의 영향을 크게 받은 이 시대의 우리의 문헌에도 약이성 재료죽(약죽)의 종류가 크게 많아진 것 같다.

곡류에 기타 재료를 넣은 죽은 10종 21회로 나타났는데, '두울죽(豆乙粥)'과 '녹각죽'은 죽명(粥名)만 나타나 있어 재료를 확실하게 알 수 없었고, '매화죽, 백시죽, 백합죽, 해바라기죽, 홍시죽'은 재료가 각각 '매화, 꽃감, 백합의 뿌리줄기, 해바라기의 줄기와 잎새, 홍시'로 분류 항목의 어느 곳에도 속하지 않아서 기타 재료에 분류하였다. 또, '랍꿀죽'과 '잠화죽'은 각종 견과류와 과일류, 두류 등의 여러가지 재료가 섞이어 분류가 불가능해 기타 재료에 분류하였다. 1900년대 문헌에만 나타났던 '재강죽'은 약주 재강(술찌끼)으로 만든 죽으로 구황죽에 속하는데, 이에 대한 언급은 많지 않았다.

### III. 결 론

1611년부터 1958년까지 출간된 조리서 및 조리 관련 서와 노인 영양서중에 기록된 죽의 종류, 재료를 세밀하게 분석하고, 고찰하여 다음과 같이 요약하였다.

1. 총 32문헌에 나타난 죽의 출현 빈도수는 371회 127종이었다.

2. 곡류만으로 끓인 죽은 10종 31회 기록되었으며, 주로 쌀로 끓인 흰죽이었다. 흰죽이외의 죽의 주재료는 쌀 및 쌀 가공품이 194회 출현하여 가장 많았으며, 죽을

먹을 때 양념으로는 소금과 간장이 71회로 기록된 죽의 반이상이었으며, 꿀과 설탕이 37회 출현하여 양념이 기록된 죽(121회)의 약 1/3을 차지하였다.

3. 죽의 부재료는 약이성 재료가 35종 73회 출현하여 가장 많았으며, 「임원16지」, 「농정회요」에서 가장 많이 출현하였고, 「학음잡록(1800 중엽)」 이후의 문헌에는 거의 나타나지 않았다.

### 참고문헌

1. 신기철, 신용철 編著. 새 우리말 큰사전, 삼성이데아(주), 1981.
2. 한국민족문화대백과사전, 한국정신문화대백과사전 편찬부, 한국정신문화 연구원, 20.
3. 이성우. 한국식생활의 역사, 수확사, 1993.
4. 이성우. 한국 요리 문화사, 교문사.
5. 강인희. 한국죽의 역사적 고찰, 명지대 논문집 12집, 12, 69, 1980.
6. 허 준. 東醫寶鑑, 1611.
7. 허 준. 屠門大嚼, 1611.
8. 저자미상, 要錄, 1680경.
9. 강 와. 治生要覽, 1691.
10. 홍만선. 山林經濟, 1715.
11. 이 표. 諛聞事說(食治方), 1740.
12. 두 광. 民天集說, 1752-1822.
13. 유중림. 增補 山林經濟, 1767.
14. 서명응. 攷事新書, 1771.
15. 서명응撰, 서유구輯, 攷事12集, 1787.
16. 서호수. 海東農書, 1799.
17. 강명길. 齊衆新編, 1799.
18. 방허각 이씨. 閨閣叢書, 1815경.
19. 저자미상, 고려대 達閣叢書, 1800년대 초엽.
20. 서유구. 林園16志(鼎組志), 1827.
21. 최한기. 農政會要, 1830.
22. 저자미상, 群學會廳, 1800년대 중엽.
23. 저자미상, 鶴陰雜錄, 1800년대 중엽.
24. 저자미상, 歷酒方文, 1800년대 중엽.
25. 저자미상, 是議全書, 1800년대 말엽.
26. 안명수. 밥·죽의 문화, 한국식문화학회지 7권 2호, 1992.
27. 박승애. 한국고유죽류의 조리학적 연구, 세종대 논문집, 16: 33, 1989.
28. 이현옥, 김을상, 장명숙. 조리과정에 따른 콩죽의 영양성분과 기호에 관한 연구, 한국조리과학회지 7권 4호, 1991.
29. 이성우. 朝鮮時代 調理書의 分析的 研究, 한국정신문화연구원, 1982.
30. 歩田書店, 粥譜(中國ガゆの本), 1981.