

## 열구자탕(悅口子湯)의 문헌적 고찰

이효지 · 송혜림

한양대학교 생활과학대학 식품영양학과  
(2003년 5월 20일 접수)

### A bibliographical study of Yeolgujatang

Hyo-Gee Lee and Hae-Lim Song

Dept. of Food and Nutrition, college of Human ecology, Hanyang University

(Received May 20, 2003)

#### Abstract

Yeolgujatang is traditional casserole with meat, fish and vegetables in special pot. Name of Yeolgujatang was in 1800s, as *yeolgujatang*, *yeolgujatangbang*, *yeolguja*, in 1900s, Yeolgujatang, royal feast food in Yi Dynasty was *yeolgujatang*, *Meon-sinseolro*, *tangsineolro*. Yeolgujatang frame has legs and a lid, and a cylinder that can contain charcoal at the center of its rounded pot. with this charcoal, food can be cooked. Its material has changed from brazier to brassware, stainless steel, and silver.

Nowdays electric *sinseolro* was also launched, which uses electric power instead of charcoal.

Materials in *yeolgujatang* are beef, intestines, pork, chicken, pheasant, fish, sea bream, abalone, shrimps, vegetables, mushroom, ddock, guksu, cooked rice, seasening and garnish. Nutrition of Yeolgujatang per capita contains 221.5kal of calory, 17.3g of protein, 16.5g of fat, 6.1g of carbobydrates, 2g of fiber, 57.6mg of calcium, 208mg of phosphorus, 4.3mg of ferrum, 2177 $\mu$ gRE of vitaminA, 1.58mg of vitamin B<sub>1</sub>, 0.3mg vitamin B<sub>2</sub>, 6.6mg of vitaminC and 5.26mgNE of niacin.

Yeolgujatang is excellent in nutrition, except for calcium and vitaminC.

**Key Words** : yeolgujatang, sinseolro, Meon-sinseolro, tangsinseolro, yeolguja

#### I. 서론

한 나라의 고유한 식생활 풍습은 그 민족이 거쳐 온 정치, 경제, 사회적 역정과 함께 시대적 배경의 영향을 받으면서 형성되어 지는 것이다. 특히 상용식품이나 기호형성에 나타나 있는 고유성은 지리, 풍토 등 자연배경이 기본요인이 되어 이루어 진다. 또한 한 민족의 식생활에 담겨진 문화성은 그 민족생활의 유적이요, 아울러 민족 문화의 척도가 된다.<sup>주1)</sup>

한국인의 일상식은 밥과 반찬으로 구성되는 주, 부식 분리형 일상식 양식이 삼국시대 이후로 이어 오는 하루 세끼의 정규식사의 기본형으로 정착되어 왔다. 밥상에서는 밥이 주격음식이요, 반찬은 부격음식이어서 반찬은 밥에 맞추어 선정된다. 반상차림은 식품의 배합, 간의 농담, 음식의 냉·온, 색상의 배합 등 여러 면에서 합리성과 조합성을 이루고 있다.

반상차림은 3첩, 5첩, 7첩, 9첩반상, 조선시대 궁중에서는 임금님께 12첩 반상을 차렸다. 반상차림은

한 상위에는 같은 식품과 같은 조리법이 중복되지 않도록 한다. 7첩반상 일때는 쌍조치가 나온다. 쌍조치는 된장찌개나 고추장찌개 1, 젓국찌개 1로 하거나 찜 1, 전골1 로 하기도 하였다.<sup>주2)</sup> 이와 같이 전골은 반상차림에서 중요한 위치를 차지한다.

전골은 모듬냄비인 까닭에 일정하게 정해진 재료가 없으며 기호에 따라 여러 가지 재료를 적당하게 배합할 수 있어 만들기 쉬운 요리이다. 전골을 보다 호화롭게 만든 것이 열구자탕이다.<sup>주2)</sup> 열구자탕은 산해진미를 모두 차곡차곡 담은 후, 육수를 부어 익히므로 한 그릇으로 여러 가지 맛과 영양소를 함께 섭취할 수 있다.<sup>주3)</sup> 열구자탕은 간, 천엽, 생선, 알지단, 표고, 석이, 미나리 등을 전을 부쳐 신선로 틀에 맞춰 썰고 신선로틀에 쇠고기를 썰어서 양념한 것과 각종 전의 부스러기를 밑에 깔고, 여러 가지 전 유어를 색맞추어 돌려 담은 후, 그 위에 호도, 은행, 잣, 쇠고기 완자 등을 고명으로 얹고, 육수를 부어 즉석에서 익혀 먹는다.<sup>주4)</sup> 이와 같은 열구자탕은 신선로틀의 화통에 숯불을 피워 보글보글 끓이는 풍류를 즐길 수 있고 재료의 다채로움과 호화로움으로 잔치상의 꽃이다.<sup>주5)</sup>

신선로는 입을 즐겁게 하는 탕이라는 뜻으로 열구자탕(悅口子湯)이라고도 하는데 구자탕, 구자, 열구자, 탕구자로 표현되기도 하였다. 또 탕류에 속한다고도 하였다.<sup>주6)</sup>

이러한 열구자탕은 전골류의 대표적인 음식으로 조리서에 가장 많이 기록되었으며 조선시대 궁중연회음식을 기록한 의궤에서는 열구자탕, 면신선로, 탕신선로로 기록되었다.

본 논문에서는 열구자탕이 기록된 조리서와 조선시대 궁중연회음식을 기록한 의궤를 중심으로 열구자탕의 명칭, 유래, 종류, 빈도, 재료, 영양, 신선로틀, 조리법 등을 연구함으로써 한국의 음식문화를 연구하는데 보탬이 되는 자료로 제공하고자 하는데 목적이 있다.

## II. 열구자탕의 명칭과 유래

열구자탕의 명칭변화는 <표 1>과 같고, 열구자탕의 유래는 <표 2>와 같다.

열구자탕은 「규합총서」, 「고려대 규합총서」, 「시

<표 1> 열구자탕의 명칭변화

년 대	서 명	명 칭
1800년대	송남잡식	열구지(悅口旨)
1815	규합총서	열구자탕
1827	진작의궤	열구자탕
1829	진찬의궤	열구자탕
1835	임원십육지	열구자탕방
1848	진찬의궤	열구자탕
1849	동국세시기	열구자, 신선로
1800년대 초엽	고려대 규합총서	열구자탕
1868	진찬의궤	열구자탕, 면신선로, 탕신선로
1877	진찬의궤	열구자탕
1887	진찬위궤	열구자탕
1892	진찬의궤	열구자탕
1896	연세대 규곤요람	열구자
1800년대 말엽	시의전서	열구자탕
1901	진찬의궤	열구자탕
1902	진찬의궤	열구자탕
1915	부인필지	열구자탕(신선로)
1917	조선요리제법	신선로(탕구자, 탕구자)
1924	간편조선요리제법	신선로(탕구자, 열구자)
1925	해동죽지	신선로
1932	조선고유색사전	열구자, 탕구자, 구자탕
1939	조선요리학	구자
1942	조선요리제법	신선로(탕구자, 열구자)
1943	조선부쌍신식 요리제법	선로(탕구자, 열구자, 신선열구자(神仙悅口子))
1946	사계의 조선요리	구자(신선로)
1950	조선요리대략	구자(신선로)
1957	이조궁정요리통고	구자(신선로)
1969	한국요리	신선로
1971	현대여성백과사전	신선로
1980	궁중음식, 향토음식	신선로
1980	한국민속대관	신선로
1981	세계의 가정요리 II	신선로
1988	한국음식 (역사와조리법)	신선로
1989	자랑스런 민족음식 -북한의 요리	신선로
1991	나의 주방생활 50년	신선로
1992	한국의 맛	신선로
1998	한국조리	신선로
1999	한국음식대관	신선로
2000	한국인의 밥상문화	신선로
2001	쉽게 배우는 특급 호텔의 최고요리	신선로

〈표 2〉 열구자탕의 유래

책이름	유래
동국세시기	쇠고기나 돼지고기에 무, 외, 훈채, 계란을 섞어 장탕(醬湯)을 만든다. 이것을 열구자 또는 신선로라 하는데 중국의 난로회에서 온 것이다. 그러나 난로회는 구이전골이나 설야먹에 가까운 것이니 신선로와 중국의 난로회를 결부시키는 것은 잘못된 것 같다.
송남잡식	나부영(羅浮穎)노인이 여러음식을 잡탕(雜烹)한 것을 골동갱(骨董羹)이라 하였고, 산동인은 고기를 밥 속에 묻은 것을 반응매(飯糵埋)의 무리라 하였는데 육도사(陸道士)의 시에는 투요골동갱화내(投醪骨董羹鍋內) 골고 반유반완중(掘窰盤遊飯盤中)이라 하였다. 이것이 지금의 신선로이다. 그리고 이 냄비를 화호(火壺) 또는 신선로라 한다. 이것은 영고에서 나온 것으로 오후청(五侯鯖)의 종류이다.
해동죽지	허암(虛庵) 정희량(鄭希良)이 일찍이 수화기제(水化既濟)의 리(理)로서 이 로(爐)를 창작하고 소채(蔬菜)를 넣어 익혀 조석반시(朝夕飯時)에 다만 이 화로하나뿐이었는데 그후 선생이 선거(仙去)하매 세인이 신선로(神仙爐)라 일컬었다 한다.
조선요리학	연산군시대에 정희량(鄭希良)은 시문(時文)에 능하고 음양학(陰陽學)에 밝아 스스로의 운명과 수명을 점쳐서 알고 일찍이 둔세할 뜻이 있더니 무오사화(戊午士禍)로 의주로 귀양갔다가 몇 년후 돌아와서는 이번 사회보다 더 심한 사회가 있을 것이니 깊은 산중에 들어가서 중이 되겠다 하면서 길을 나가 산수로 방랑하면서 이름을 이천년(李千年)이라 하였다. 그는 선인의 생활을 했는데 수화기제(水化既濟)의 이치로써 화로를 만들어 이것 하나만 가지고 다니면서 거기에다 여러 가지 채소를 한데 넣어 익혀 먹었다는 것이다. 후에 그가 선인이 되어 간 뒤에 세상사람들이 그 화로를 신선로라 부르게 되었다고 한다.
조선고유색사전	悅口子. 湯口子. 口子湯. 悅口라는 것은 입을 즐겁게 한다는 것이고 음식물의 맛이 입에 맞다는 것이다. 悅口子는 湯口子, 口子湯이라고도 하고 신선로에 끓인 맛있는 어육, 조육, 수육, 채소류를 칭한다.
한국인의 밥상문화	신선로야 말로 가장 발달한 잡취(雜炊) 용기이며, 그 다양한 재료는 어떤 요리와도 비교할 수 없을 정도이다. 더 붙여 둘러 앉아 오색십색(五色十色)의 갖가지 다른 음식을 화합시킨 것을 한 냄비에 나누어 먹으므로써 각기 다른 생각이나, 의견, 주장, 정치색을 화합시키고, 또 앞으로 있을 약속이나 계약을 다지는 음식이 신선로인 것이다.

의전서]에는 열구자탕, 「임원십육지」에는 열구자탕방, 「연세대 규곤요람」에는 구자탕 「부인필지」에는 열구자탕(신선로), 「조선요리제법(1917)」에서는 신선로(열구즈, 탕구즈)로, 「간편조선요리제법」에는 신선로(탕구자, 혹은 열구자), 「조선요리학」에는 구자, 「조선요리제법」에는 신선로(탕구자, 열구자), 「조선무쌍신식요리제법」에는 선로(탕구자, 열구자, 신선열구자(神仙悅口子)), 「사계의 조선요리」, 「이조궁정요리통고」, 「조선요리대략」에서는 구자(신선로), 「한국요리」, 「현대여성백과사전」, 「궁중음식·향토음식」, 「한국민속대관」, 「세계의 가정요리 II」, 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」, 「한국음식(역사와 조리법)」, 「나의 주방생활 50년」, 「한국의 맛」, 「한국조리」, 「한국음식대관」, 「쉽게배우는 특급 호텔의 최고요리」에는 신선로라고 기록되었다.

즉, 1800년대에 쓰여진 조리서에는 열구자탕, 열구자탕방, 열구자로 표기되었고, 1900년대 초에는 신선로, 선로, 열구자탕, 열구자, 탕구자, 구자 등이 함께 표기되다가 1900년대 중반 이후부터는 신선로로 표기되었다.

### III. 열구자탕의 재료

#### 1. 열구자탕

##### 1) 열구자탕의 주재료

열구자탕의 주재료는 〈표 3〉과 같다. 주재료는 열구자탕을 꾸밀 때 3층에 둘러 담은 재료로 분류하였다.

열구자탕의 주재료수는 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19가지였다. 주재료는 쇠고기, 콩팥, 간, 천엽, 양, 부아, 곤자손, 곱창, 등골, 제육, 닭, 생치, 생선(생선전), 해삼, 전복, 대하, 파, 양파, 도라지, 고추, 부추, 배추, 미나리, 청과, 당근, 무, 버섯, 표고, 느타리, 목이, 석이, 송이, 참대순, 주악, 흰떡, 국수, 전병 등이었다. 이 중 10회 이상 표기된 주재료로는 쇠고기, 간, 천엽, 양, 생선(생선전), 해삼, 전복, 미나리, 당근, 표고, 석이 등이었다. 미나리와 표고는 1815년부터 현대에 이르기까지 모든 조리서에 표기되었다. 주악은 3회, 흰떡은 2회, 국수는 4회, 전병은 1회로 찹쌀주악, 가는 국수·면으로도 표현되었으며 「부인필지」까지는 열구자탕에 말아먹었으며 그 이



후 조리서에서는 부재료로서 기호에 따라서만 사용되었다. 부추, 배추, 청과는 「임원십육지」에만 표기되었다. 주재료로 쓰인 쇠고기는 황유, 너비아니, 고기로도 표기되었으며, 주로 반듯하게 저며 지지거나 완자를 만드는데 사용되었으나 「쉽게 배우는 특급호텔의 최고 요리」에서는 전을 부치기도 하였다. 콩팥은 「연세대 규곤요람」에서만 표기되었으며 계란에 부쳤다. 간은 회간으로 표기되었으며 계란에 부쳤다. 천엽은 기름에 지지거나 전을 부치거나 육수를 만드는데 넣은 후 건져서 전을 부쳤다. 양은 기름에 지지거나 전을 부치거나 삶아서 갖은 양념하였다. 부아와 제육은 기름에 지져냈으며 「부인필지」에 마지막으로 표기되었다. 곤자손은 기름에 지져내거나 무르게 삶았다. 곱창은 「연세대 규곤요람」에만 표기되었으며 무르게 삶아 썰었다. 등골은 기름에 지져내거나 전을 부쳤다. 닭은 기름을 쳐서 지져내었다. 생치는 기름을 쳐서 지지거나 생치주약에 넣는 소로 쓰였으며 「부인필지」에 마지막으로 표기되었다. 생선은 붕어, 송어, 민어, 대구, 명태, 흰살생선, 광어살 등으로도 표기되었으며 전유어로 하였다. 전복과 해삼은 기름을 쳐서 지지거나 무르게 삶거나 고기를 끼워 전유어로 하였다. 대하는 왕새우로도 표현되었으며 기름에 지져서 사용되었고 「부인필지」에 마지막으로 표기되었다. 파는 기름을 쳐서 지지거나, 초대를 하였으며 「사계의 조선요리」에 마지막으로 표기되었다. 도라지는 기름을 쳐서 지져서 사용되었으며 「부인필지」에 마지막으로 표기되었다. 고추는 「연세대 규곤요람」에만 표기되었으며 기름에 살짝 볶았다. 미나리는 기름을 쳐서 지지거나 초대를 하였다. 당근은 삶아서 얇게 저며 담거나 가늘게 채를 쳐서 밀가루와 달걀을 입혀 전을 부쳤다. 무는 부재료로 쓰였는데 「쉽게 배우는 특급호텔의 최고요리」에서만 기록되었으며 삶아서 담았다. 표고는 기름에 지지거나 양념하거나 썰어 담았다. 목이는 기름에 볶았으며 「조선요리제법」에 처음 표기되어 「사계의 조선요리」에 마지막으로 표기되었다. 석이는 기름에 잠깐 볶거나 흰자와 함께 지단을 부쳤다. 송이는 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」에만 표기되었으며 갖은 양념하여 볶았다. 참대순은 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」에만 표기되었으며 쇠고기와 함께 양념하여 볶았다.

## 2) 열구자탕의 부재료

열구자탕의 부재료는 <표 4>와 같다. 부재료로 쓰인 재료의 수는 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11가지였으며, 부재료는 쇠고기, 육수, 계란, 기름, 가루, 양파, 파, 순무, 두부, 장국, 장류, 국수, 떡볶기, 밥, 당면이었고 기타로는 고기 볶은 즙, 만두, 오색물, 표고 불린 물, 전복 삶은 물, 삶은 국거리 고기, 곰탕거리 등이 있었다. 부재료 중 10회이상 표기된 것은 쇠고기, 계란, 기름, 가루, 순무(무)였다. 부재료로 쓰인 쇠고기는 등심고기, 고기, 뼈악갈비, 사태, 편육으로 표현되었으며 양념하여 열구자탕 밑에 깔거나 육수를 만드는데 쓰였다. 육수는 돼지고기 삶은 물, 닭뼈 국물로도 표기되었다. 육수는 수육류가 사용되었으나 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」에서만 조육류가 사용되었다. 계란과 기름은 주로 전을 부치는데 사용되었다. 가루는 가루, 밀가루, 메밀가루, 찰가루, 녹말가루로도 표기되었다. 「연세대 규곤요람」에서는 가루가 무슨 가루인지는 기록되어 있지 않았다. 가루, 밀가루, 메밀가루, 녹말가루는 전을 부치는데 사용되었으며 찰가루는 주약을 만드는데 사용되었다. 양파는 소금 뿌려 열구자탕 밑에 깔았으며 「한국조리」에만 표기되었다. 파는 굵게 채쳐 열구자탕 밑에 깔았다. 순무는 무, 달걀무로도 표기되었으며 열구자탕 밑에 까는 재료로 쓰였다. 「부인필지」까지는 순무가 쓰였고, 그 이후에는 무가 쓰였다. 두부는 완자를 만드는데 쓰였다. 장국은 맑은장국, 토장국물, 연간장물로도 표기되었다. 장류는 게검은장이나 검은장으로 표기되었으며 지단의 빛깔을 곱게 하는데 사용되었다. 국수, 떡볶기, 밥, 당면, 만두는 열구자탕에 말아 먹는데 쓰였다. 고기 볶은 즙, 표고 불린 물, 전복 삶은 물, 삶은 국거리고기, 곰탕거리, 등은 국물 맛을 좋게 하는데 쓰였다. 오색물은 「부인필지」에는 “생치, 닭, 해삼, 전복, 양, 천엽, 부아, 곤자손이, 제육, 순무, 미나리, 도라지, 파, 표고, 대하, 황유를 다 잘게 썰어 볶아 오색물 들여 그릇에 쟁여놓고”라 기록되었는데 오색물이 무엇인지는 정확하게 기록되어 있지 않았으나 적, 황, 청, 백, 흑의 오방색이라고 생각된다.

## 3) 열구자탕의 양념

열구자탕의 양념은 <표 5>와 같다.



〈표 5〉 열구자탕의 양념

연대	책이름	양념													
		재료수	간장	파	마늘	후추	깨소금	소금	참기름	천초	생강	설탕	조미료	청장	갖은양념
1815	규합총서	1				○									
1835	임원십육지	4	○			○				○	○				
1800년대 초엽	고려대 규합총서	1				○									
1896	연세대 규곤요람	0													
1800년대 말엽	시의전서	0													
1915	부인필지	2				○				○					
1917	조선요리제법	0													
1924	간편조선요리제법	0													
1942	조선요리제법	1	○												
1943	조선무쌍 신식요리제법	0													
1946	세계의 조선요리	4	○			○	○						아지 노모도		
1950	조선요리대략	0													
1957	이조궁정요리통고	6	○	○	○	○	○				○				
1969	한국요리	2		○					○						
1971	현대여성백과사전	8	○	○	○	○	○	○	○		○				
1980	궁중음식, 향토음식	5	○	○	○	○			○						
1980	한국민속대관	5	○	○	○	○			○						
1981	세계의 가정요리 II	2						○							○
1988	한국음식 (역사와 조리법)	2							○						
1989	자랑스런 민족음식 -북한의 요리	9	○	○	○	○	○	○	○		사탕 가루	맛내 기			
1991	나의 주방생활 50년	1													○
1992	한국의 맛	9	맑은집 간장, ○	○	○	○	○	○	○		○				
1998	한국조리	7	○	○	○	○	○		○			○			
1999	한국음식대관			○	○	○			○					○	
2001	쉽게배우는 특급 호텔의 최고요리	8	○, 진간장			후추가루 흰후추 가루		○						○	

열구자탕의 양념은 기록되지 않은 책도 있었으며 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9가지였으며 간장, 파, 마늘, 후추, 깨소금, 소금, 청장, 참기름, 천초, 생강, 설탕, 조미료였다. 「세계의 가정요리」와 「나의 주방생활 50년」에서는 갖은양념이라 표기되었다. 열구자탕의 양념은 육수에 간을 맞추는 간장 정도였으며 나머지는 쇠고기의 육회나 완자를 양념하는데 쓰였다.

#### 4) 열구자탕의 고명

열구자탕의 고명은 〈표 6〉과 같다.

고명은 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 가지로 알지단, 알쌈, 미나리, 실고추, 석이, 고추, 파, 은행, 실백, 호두, 완자,

배, 밤, 굴, 당근 이었으며 갖은고명이라고도 기록되었다. 고추는 붉은 것, 다홍고추, 실백은 잿알로도 표현되었다. 「간편조선요리제법」과 「조선무쌍신식요리제법」에는 신선로 별법이 표기되었다. 미나리는 「부인필지」까지는 기름에 볶아서 담았으나 그 이후부터 초대를 만들어 고명으로 었었다. 당근은 주로 얇게 썰었으나 「자랑스런 민족음식(북한음식)」에서는 채썰어 전을 부쳤다. 「자랑스런 민족음식(북한음식)」에서는 고명으로 꽃담알을 만들어 었기도 한다고 하였다. 「부인필지」에서는 고명으로 배, 밤, 굴을 었은 것이 특이하였다.

〈표 6〉 열구자탕의 고명

연대	책이름	고 명																	
		재료 수	알지 단	알잠	미나리 조대	실고 추	석이	고추	파	은행	실백	대추	호두	갓은 고명	완지	배	밤	꿀	당근
1815	규합총서	4	○							○	○								
1835	임원십육지	3	○								해송자	○							
1800년대 초엽	고려대 규합총서	3	○							○									
1896	연세대 규곤요람	6	○				○			○	○		○						
1800년대 말엽	시의전서	5	○							○	○		○						
1915	부인필지	6	○		○					○					○	○	○		
1917	조선요리제법	6	○		○					○			○	○	○				
1924	간편조선 요리제법	8	○	○	○					○	○		○	○					
1942	조선요리제법	7	○	○	○		○			○	○		○						
1943	조선무쌍 신식요리제법	8	○		○		○		채친 것	○	○		○		○				
1946	사계의 조선요리	8	○	○	○		○			○	○		○		○				
1950	조선요리대략	4	○		○					○			○						
1957	이조궁정 요리통고	9	○		○	○	○			○	○		○		○				○
1969	한국요리	9	○		○		○	볶은것		○	○		○		○				○
1971	현대여성 백과사전	7	○		○		○			○	○		○		○				
1980	궁중음식, 향토음식	7	○		○		○			○	○		○		○				
1980	한국민속대관	8	○		○		○	볶은것		○	○		○		○				
1981	세계의 가정요리 II	6	○		○		○			○	○		○						○
1988	한국음식 (역사와 조리법)	9	○		○		○	볶은 것	○	○		○	○					○	
1989	자랑스런 민족음식 -북한의 요리	4	○, 꽃담 알			○				○	갓알		○						
1991	나의 주방 생활 50년	8	○		○		○			○	○		○		○				
1992	한국의 맛	8	○		○		○			○	○		○		○				
1998	한국조리	7	○							○			○		○				○
1999	한국음식대관	9	○		○		○	다홍 고추		○	○		○		○				○
2001	쉽게 배우는 특급호텔의 최고요리	7	○		○		○			○	○		○		○				

2. 신선로 별법

신선로 별법의 주재료수는 18, 19가지였으며 재료로는 황육, 천엽, 양, 부아, 곤자손, 재육, 닭, 생치, 해

삼, 전복, 대하, 파, 순무, 도라지, 미나리, 표고, 주악, 흰떡, 면 등 이었다. 신선로 별법은 별법이 표기된 두 조리서에서 주재료는 거의 비슷하였으며, 부아의 유무에만 차이가 있었다. 부재료는 3가지로 기름, 감



은장, 고기 볶은 즈이었다. 양념은 1가지로 후추였으며, 고명은 1, 2가지로 알지단과 미나리초대였다.

### 3. 신선로 옛법

신선로 옛법의 재료수는 9가지였으며 재료로는 소의 가슴아랑고기, 천엽, 곱창, 제육, 도야지삭기집(돼지새끼집), 닭, 생치, 해삼, 전복이었다. 양념은 후추, 천초였고, 고명은 알지단, 대추, 실백 등이었다.

### 4. 면신선로

면신선로의 재료는 9가지로 쇠고기, 해삼, 새우, 조개, 실파, 미나리, 죽순, 썩갓, 밀국수였다. 양념은 6가지였으며 소금, 청장, 파, 마늘, 후추, 참기름이었다.

## IV. 만드는 법의 변화

열구자탕의 재료와 조리법은 시대에 따라 조금씩 변화해 왔으나 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」를 제외하면 재료와 조리법이 비슷한 3단계로 구분되었다.

1단계는 1815년 「규합총서」에서부터 1915년 「부인필지」까지로 재료들은 기름에 지져 사용하였다. 이때의 열구자탕에는 갖가지 나무새를 그저 지져낸다고 표현되었는데 나무새의 종류는 무엇인지 알 수 없다. 양, 처넵, 부아, 곤자손, 골 등의 소의 부산물이 재료로 사용되었다. 또한 국수, 밥, 조약, 전병 등을 넣어서 함께 먹었다. 양념은 후추 외에는 기록되지 않았다. 1단계에서는 전유어를 지진다고 표현하였으나 가루를 무치지 않고 달걀만 무쳐서 지졌다. 밀가루는 중국에서 수입되는 귀한 것이었으므로 사용하지 못했던 것으로 생각된다. 찹쌀가루로 주악을 빚을 때 소로 꿩고기를 넣은 것이 특이하다. 양념한

소를 넣는다는 표현은 있지만 양념은 기록되지 않아 알 수 없고 다면 국물에 후추를 넣는다고만 기록되었다. 2단계는 1917년 「조선요리제법」부터 1950년 「조선요리대략」까지로 1단계와 3단계의 과도기라 할 수 있다. 2단계에서부터 각 재료는 가루에 무치고 달걀에 무친 전유어를 하여 넣기 시작하였다. 그러나 가루라고 기록된 것으로 보아 밀가루는 아니고 메밀가루였다고 생각된다. 이때부터 소의 부산물 중 천엽과 곤자손, 조육류(생치, 닭), 대하도 쓰지 않았다. 또 열구자탕에 넣어 함께 먹었던 국수, 밥, 조약, 전병은 기호에 따라서만 사용되었다. 3단계는 1957년 「이조궁정요리통고」부터 현재까지 쓰인 조리서까지였으며 주재료와 조리법은 2단계와 비슷하였으나 2단계보다 쇠고기 육회나 완자의 양념의 가짓수의 기록이 많아졌고 고명도 다양해졌다. 또 국수를 넣은 신선로는 면신선로로 분리 시켰다. 「자랑스런 민족음식-북한의 요리」에서는 재료와 조리법이 1단계와 비슷했으며 재료의 용어도 남한에서 쓰이는 용어와 차이가 있었다. 즉, 계란은 닭알, 죽순은 참대순, 양파는 둥글파, 설탕은 사탕가루 등으로 표현되었다.

### 1. 의궤에 기록된 열구자탕

궁중연회에는 열구자탕, 면신선로, 탕신선로로 기록되었다.

궁중연회에 차려진 열구자탕의 종류와 빈도는 <표 7>과 같다.

궁중연회에서는 모두 열구자탕만 차려졌으나 1868년에만 열구자탕 이외에 면신선로, 탕신선로 등 3가지가 기록되어 있다.

#### 1) 열구자탕

의궤에 기록된 열구자탕의 재료와 분량은 <표 8>과 같다. 열구자탕은 각 의궤 마다 1번씩 표기되었으나 1868년 진찬의궤에서만은 10회 표기되었으며,

<표 7> 의궤에 기록된 열구자탕의 종류와 빈도

번호	신선로	빈도	진작의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤	진찬의궤
			1827	1829	1848	1868	1877	1887	1892	1901(5)	1902(4)
1	열구자탕	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	면신선로	1				○					
3	탕신선로	1				○					

〈표 8〉 궁중연회에서 신선로의 재료와 분량

연대	재료 수	생 치	진 계	수 어	곤자 수	채 대	우내 제대	지 우	속 우	우 소	양 간	진 부	침 과	히 심	길 경	수 근	두 클	누 터	침 업	청 근	지 각	홍 함	추 복	부 화	표 고	메 목	세 육	해 린	반 고지	개 린	실 배자	실 행	실 호도							
1827	15	2수	2수	2미	2부	2부	2부		4부	반부	4개	2개	2안	2안	2안	2안												20개	2홉											
1829	20	반수	반수	반미	1부		황옥 1근	반부	8양 1/4	1부 1/4	1개	1개	5개	5개	2단	반부						2홉			8양 1/4	2도	15개	2자												
1848	20	반수		반미	반부	1/4부	1/4부		1부 1/10	1부 1/10	5개	2개	5개	반단	반단	1부				2개	1/8	7개	3조						15개	2자										
19	19	반수	1/4	1/4	반부	반부	1쌍		1부 1/15	1부 1/15	1개		4개	4개	1수	반부			2개	1/8					5염			10개	3자	5자	5자	1홉								
18	18	반수	반수	1/4	반부	반부	1쌍		1부 1/20	1부 1/20	1개		4개	4개	1수				1개	1/16					4염			10개	3자	5자	5자	1홉								
19	19	1/5	1/5	1/10	1/7	1/5	1/5		1/10	1/60	반개		2개	2개	반반 수	반반 부			1개	1/16					2염			2개		1식	5자	2자	1홉							
19	19	반수	반수	1/4	반부	반부	1쌍	반부		1/20	1개		4개	4개	1수				1개	1/16					4염	골 반부	10개		1홉	5자	2자	1홉								
18	18	반수		1/4	반부	반부	1쌍		반부 1/20	반부 1/20	1개		4개	4개	1수				1개	1/5					4염			10개	3자	5자	5자	1홉								
17	17	반수	반수	반미	반부	반부	1쌍		1부 1/20	1부 1/20	1개		4개	4개	1수				1개	1/8					4염			10개	3자	5자	5자	1홉								
19	19	1/5	1/10	1/10	1/5	1/5	1/5		반반 부	반반 부	반개		2개	2개	반반 수	반반 부			반개	1/8					2염			5개		1식	5리	2자	1홉							
15	15	1/10		1/10	1/4			1/13		1/30	반개		2개	2개	반반 수				2개	1/16					2염			2개		1자		5자	5자							
19	19	반수	반수	반미	반부	반부	1쌍		반반 1/20	반반 1/20	1개		4개	4개	1수	반부			반개	1/8					4염			10개	3자	5자	5자	1홉								
19	19	반수	반수	반미	반부	반부	1쌍		반반 1/20	반반 1/20	1개		4개	4개	1수	반반 부			반개	1/16					4염			10개	3자	5자	5자	1홉								
1877	15			반미	1부		반부		1부 1/10	1부 1/10	2개		5개	5개	2단			2	2개						1홉			15개	5자	1홉										
1887	15	반수		반미	1부		반부		1/10	1/10	1개		5개	5개	2단				2개					1/4	1홉			15개	5자	1홉										
1892	19	1자	1자	1/4	2부	반부	1/4부		5양	5양	2개		7개	7개	4				5개						5자	1/6자	1양	20개	3자	5자	5자	1홉								
1901(5)	16	1자	1자	1/4미	1부		반부				2개		5개	5개	5수				5개					1/10	3홉	1부	20개	1홉	5자	1홉										
1902(4)	18			1/4	2부	반부	1/4부			5양	2개		7개	7개	4수				5개						5자	2부	1/6자	1양	20개	3자	5자	5자	1홉							

1868

〈표 9〉 의궤에 기록된 열구자탕의 양념과 분량

연대	음식이름	양념									
		재료수	호초말	녹말	간장	진유	생충	실입자	생강	진말	염
1827	열구자탕	7	1작	1병	1병	1병	○	6홉	4전		
1829	열구자탕	5	2작	5홉	2홉	5홉			2작		
1848	열구자탕	4	2작	5홉	3홉	1병					
1868	열구자탕	6	5작		5홉	1병	1단	입자5작		5작	1작
		6	3작		3홉	2홉	반단			5작	5리
		6	1작1리		2홉	2홉	반반단			5리	2리
		6	3작		3홉	2홉8작	반단			5작	5리
		7	3작		4홉	4홉8작	반단	입자5작		1홉	5리
		7	2작		4홉	5홉	1단	입자5작		5작	5리
		7	1작		2홉	2홉	반반단	입자1작		1작	2홉
		6	1작		1홉	1홉	반반단	입자1작		9작	
		6	3작		4홉	5홉	반반단			5작	5리
7	5작		4홉	5홉	반반단	입자5작		5작	5리		
1877	열구자탕	6	3작	1홉	1홉	1병	1단			5홉	
1887	열구자탕	6	1작	1홉	1홉	1되	1단			3홉	
1892	열구자탕	5		5작	3홉	1병	반단			3홉	
1901(5)	열구자탕	7	5전	5홉	3홉	5홉	5분	2홉		3홉	
1902(4)	열구자탕	5	5전	5작	3홉	1병	반단				

표기된 열구자탕의 재료와 분량도 각각 달랐다. 궁중연회에서 차려진 열구자탕의 재료의 수는 15, 16, 17, 18, 19, 20가지였으며 생치(평), 진계(묵은 닭), 수어(秀魚), 곤자손, 제태(猪胎), 우내심육(牛內心肉), 제내심육(猪內心肉), 저포(猪胞), 숙육(熟肉), 우요골(牛要骨), 양, 간, 전복, 청과, 해삼, 길경(도라지), 수근(미나리), 두골(頭骨), 두태(頭胎), 천엽, 청근(靑根), 저각(猪脚), 홍합, 추복, 부화(臍化), 표고, 배골(背骨), 제육, 해란(蟹卵), 박고지, 계란, 실백자, 실은행, 실호도 였다. 생치는 1887년과 1902년 4월 잔치를 제외하고 모든 열구자탕의 재료로 사용되었다. 1827년 잔치에는 열구자탕 한그릇에 2마리(2수)의 생치가 들어갔으나 점차 반마리, 1/5, 1/10등 양이 줄어들었다가 1892년, 1901년 5월의 잔치에는 다리만 사용되었다. 진계는 1827년에는 2수가 사용되었으나 점차 반마리, 1/4, 1/5, 1/10이 쓰이고 1892년에는 다리만 사용되었다. 의궤에 기록된 열구자탕의 양념과 분량은 〈표 9〉와 같다. 열구자탕의 양념의 수는 4, 5, 6, 7가지였으며 양념과 단위는 호초말(작, 리, 전), 녹말(홉, 작), 간장(병, 홉), 진유(병, 홉, 작), 생충(단, 분), 실입자(홉, 작), 생강(전, 각), 진말, 염(작, 리, 홉)이었다.

2) 면신선로

면신선로는 1868년 진찬의궤에 8회 기록되었으며 명칭이 麵神仙爐, 麵神仙爐로 “면”자의 표기가 달랐고 각각 재료와 분량도 다르게 기록되었다. 면신선로의 재료와 양념은 〈표 10〉과 같다. 면신선로의 재료는 3, 4가지로 목면, 도간리(도가니), 진계, 계란, 우비였다. 양념은 2가지로 호초말과 간장으로 8회였으며 단위는 각각 “석”, “작”, “리”, “홉” 이었다.

3) 탕신선로

탕신선로는 1868년 진찬의궤에 1회 기록되었으며 재료와 양념은 〈표 11〉과 같다. 재료수는 16가지로 우비, 양, 곤자손, 우두골, 저각, 생치, 수어, 해삼, 계란, 청근, 전복, 표고, 수근, 실백자, 실은행, 실호도였고 양념은 4가지로 생충(단), 진말(작), 호초말(작), 입자(작)였다.

2. 열구자탕의 영양

열구자탕의 재료가 기록된 25권의 조리서에 기록된 열구자탕의 재료와 분량을 고찰하여 10권 이상에 기록된 재료를 기준으로 레시피를 작성한 후 실

〈표 10〉 면신선로의 재료와 양념

연대	재 료							양 념		
	재료수	복면	도간리	전계	계란	우비	우내심유	재료수	호초말	간장
1868	4	20사리	1/4	1/4	5개			2	1석	1흙
	4	15사리		1/20	1개	1/4		2	5석	5석
	4	20사리	1/4	1/4	5개			2	1석	1흙
	4	20사리	1/4	반반수	5개			2	1작	1흙
	4	20사리		반반수	4개		반쌍	2	1작	1흙
	3	20사리	1/7	1/20	1개			2	5리	1석
	4	20사리		반반수	5개	1/8		2	1석	1흙
	4	20사리		반반수	2개	1/8		2	1작	1흙

〈표 11〉 탕신선로의 재료와 양념

연대	재 료														양 념							
	재료수	우비	양	곤자손	우두골	저각	생치	수어	해삼	계란	청근	전복	표고	수근	실백자	실은행	실호도	재료수	생총	진말	호초말	입자
1868	16	1/13	1/30	1/4	반반부	1/16	1/10	1/10	2개	2개	2개	반개	2입	반반수	1작	5작	5작	4	반반단	1작	1작	1작

제로 재료를 구입해서 만들고 영양분석표를 기준으로 영양가를 산출하였다.

재료(한들분, 지름20cm×깊이8cm, 5인분): 쇠고기 우둔살 80g(한우, 1224원), 간 100g(한우, 350원), 동태살100g(동해산, 800원), 해삼 100g(필리핀산, 5,400원), 전복 80g(제주산, 30,000원), 미나리 50g(하남시, 2,000원), 불린표고 100g(부여산, 850원), 석이 10g(부여, 30원) 계란 4개(영동, 250원), 잣 5g(가평, 350원), 호두 10g(중국산, 225원), 은행 15g(375원), 밀가루 8T, 기름 6T

육수 4C 분량: 사태 30g(한우, 1520원), 무 30g(하남시, 80원), 당근 30g(제주산 30원), 천엽50g(한우, 170원), 양30g(한우, 250원), 물6C, 간장 1T, 소금1ts, 후추 약간

양념: 간장 10ml, 설탕5g, 다진파, 다진마늘 각 7.25g, 참기름 2.5ml, 후추, 소금 약간

※만드는 법

- ① 쇠고기의 사태는 물 6C을 붓고 덩어리째 무, 당근, 양, 천엽과 함께 삶는다.
- ② 물이 4C분량으로 줄어들면 건더기는 도중에 건져내고 국물을 걸러낸 후 후추로 양념한다.
- ③ 쇠고기 우둔살 30g은 얇게 썰어 설탕, 간장, 파, 마늘, 참기름, 후추로 양념한다.
- ④ 나머지 50g은 다져서 양념하여 지름 1.2cm 정도

의 완자로 빻어 밀가루, 달걀을 섞워 지진다.

- ⑤ 달걀 2개는 황·백으로 나눈다. 흰자는 다시 반으로 나누어 한 쪽에 다진 석이(10g)를 넣어 흰색, 검정색, 황색의 지단을 부친다.
  - ⑥ 미나리는 잎을 떼고 다듬어 초대를 부친다.
  - ⑦ 흰살생선은 포를 떼서 소금, 후추를 뿌려 전을 부친다.
  - ⑧ 국물에서 건진 천엽은 한 장씩 떼어 손질하여 잔칼집을 넣고 소금, 후추를 뿌려 전을 부친다.
  - ⑨ 표고는 물에 불려 밀가루, 달걀 섞워 전을 부친다.
  - ⑩ 간, 해삼, 전복은 손질하여 밀가루, 달걀을 섞워 지진다.
  - ⑪ 준비한 각각의 재료를 가로5cm×세로 2.5cm로 신선로틀에 맞추어 썬다.
  - ⑫ 잣은 마른행주로 닦아 놓고 호두는 속껍질까지 까서 준비하고, 은행은 기름에 살짝 볶아 놓는다.
  - ⑬ 신선로 틀에 양념한 고기와 전을 썰고 남은 부스러기를 깔고 그위에 가로5cm×세로 2.5cm로 썬 재료들을 색맞추어 돌려 담는다. 그 위에 호두, 잣, 은행, 완자, 알지단으로 장식한다.
  - ⑭ 국물을 붓고, 가운데 화통에 숯을 넣어 상에 낸다. 국물은 수시로 보충할 수 있다.
- 신선로 아래에 간 재료는 우둔살 30g, 사태30g, 양30g, 무 30g 신선로에 돌려 담은 재료는 완자 50g, 간전 50g, 천엽전 50g, 동태전 100g, 해삼전 80g, 전

복전 80g, 미나리 초대 50g, 표고 100g, 석이전 10g, 당근 30g, 잣 5g, 호두 15g, 은행 15g 이었으며 부스러기는 약 100g 이었으며 열구자탕 한 틀(5인분)에 들어간 금액은 44,260(1인분에 약8850원)원 이었다.

※ 열구자탕 꾸미는 법<sup>주7)</sup>

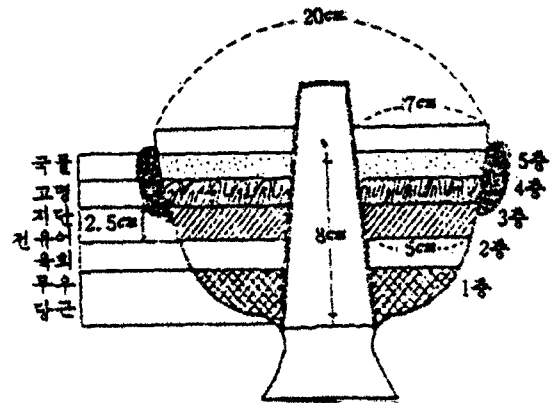
8센티 깊이에 위로 2센티는 국물이 담길 여유를 남기고 담는다. 제일 밑바닥에는 무와 당근 조각과 전유어 지단 부스러기로 채우고 2층에는 육회를 편다. 3층에는 지단과 전유어, 버섯 등을 골패형으로 썰어 골고루 색을 맞추어 돌려 담는다. 4층에는 고펅을 돌려놓는다. 골패쪽 모양의 크기는 세로 5센티, 가로 2.5센티 넓이로 한다. 국물을 끓여서 붓고 뚜껑을 덮은 후에 화통에 불을 잘 피워서 담는다. 육수는 따로 주전자에 준비하여 식사 도중에 보충하여 붓는다.

주의할 일은 너무 재료를 꽉 채워 담으면 국물이 안들어 가고 또 끓어 넘게 되어 지저분하다. 재료가 많으면 따로 접시에 담아서 내 놓고 먹는 도중에 손수 보충하여 먹도록 한다. 불이 과할 경우에는 작은

접시에 물을 담아서 화통에 올려 놓으면 약해진다.

열구자탕 한 틀에 들어간 영양소와 분량은 <표 12>와 같았다.

열구자탕 한 틀분의 영양소를 식품영양가표를 보고 계산한 결과 열구자탕 1인분의 영양소는 열량



<그림 1> 열구자탕 꾸미는 법<sup>주7)</sup>

<표 12> 열구자탕 한틀분의 영양소

재료	양(g)	영양소												
		열량 (Kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	당질 (g)	조성유 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	비타민A (μgRE)	비타민 B <sub>1</sub> (mg)	비타민 B <sub>2</sub> (mg)	비타민 C(mg)	나이아신 (mg NE)
우둔	80	107.2	17.04	3.76	0.08	0	6.4	164	2.24	19.2	0.072	0.16	1.6	4.8
사태	30	40.5	7.32	19.02	0.03	0	2.4	60.6	0.69	16.8	0.057	0.06	0.6	5.3
양	30	18.3	2.97	0.6	0.03	0	4.2	20.1	0.9	1.2	0.015	0.048	0	0.45
간	50	65.5	9.5	2.3	1.1	7	3	114	4	9471.7	0.135	1.115	10	7.35
천엽	50	25.5	5.15	0.35	0.05	0	8	51.5	1.75	24	0.025	0.125	0	0.7
해삼	80	12	2	0.08	0.64	0	99.2	26.4	0.24	0	0.016	0.016	2.4	0.16
전복	80	39.5	6.45	0.35	2.35	0	11.5	61.5	0.95	7	0.095	0.055	0	0.7
동태	100	73	15.9	0.5	0.1	0	48	200	0.2	18	0.1	0.07	0	1.1
당근	30	10.2	0.3	0.06	2.34	0.24	11.4	11.1	0.21	754.10	0.018	0.012	1.8	0.24
무	30	5.4	0.24	0.03	1.14	0.18	7.8	6.9	0.21	4.701	0.009	0.006	4.5	0.12
미나리	50	8	0.75	0.05	1.65	0.5	12	22.5	1	249.91	0.06	0.06	5	0.75
석이	10	27.9	0.44	0.18	7.08	0.66	7.8	5.7	5.46	0	0.01	0.001	0	0.16
표고	100	38	2	0.3	5.5	0.7	4	25	1.2	0	0.05	0.21	5	3.8
달걀	200	158	12.7	11	1	0	47	168	1.8	312	0	0	0	0.1
호두	15	97.8	2.31	10	1.47	0.42	13.8	49.8	0.33	1.1505	0.036	0.0135	0	0.165
은행	15	27.5	0.8	0.26	5.52	0.09	0.75	23.4	0.17	4.55	0.06	0.006	2.1	0.24
잣	5	33.25	0.74	3.41	0.53	0.05	0.9	28	0.29	0	0.028	0.009	0	0.18
식용유	30	270		30										
계	985	1,057.55	86.61	82.25	30.61	9.84	288.15	1,038.5	21.64	10,884.31	7.929	1.9635	33	26,315
1인분	137	211.51	17.3	16.45	6.1	2	57.63	208	4.328	2177	1.586	0.393	6.6	5.26

211.51kcal, 단백질 17.3g, 지방 16.45g, 당질 6.1g, 조섬유 2g, 칼슘 57.63mg, 인 208mg, 철 4.328mg, 비타민A 2177 $\mu$ gRE, 비타민B<sub>1</sub> 1.586mg, 비타민B<sub>2</sub> 0.393mg, 비타민C 6.6mg, 나이아신 5.26mg NE으로 한국인의 한끼 영양소 필요량과 비교할 때 신선로 1인분에 함유되어 있는 영양소가 필요량의 대부분을 차지하고 있어 영양학적으로 우수하였으나 칼슘과 비타민 C는 부족한 편이었다. 따라서 칼슘과 비타민 C만 보강한다면 열구자탕 한가지만으로 고른 영양소를 섭취할 수 있다.

### V. 요약 및 결론

열구자탕이 기록된 조리서와 의궤를 중심으로 열구자탕의 명칭, 유래, 신선로를, 재료, 만드는 법 등을 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 열구자탕의 명칭은 1800년대에는 열구자탕, 열구자탕방, 열구자로 기록되었고, 1900년대에는 신선로, 선로, 열구자탕, 열구자, 탕구자, 구자 등이 함께 기록되다가 1900년대 중반 이후부터는 신선로로 기록되었다. 조선시대 궁중연회음식을 기록한 의궤에서는 열구자탕, 면신선로, 당신선로로 기록되었다. 명칭의 빈도는 신선로로서 조리서에 가장 많이 표기되었으며 신선로 별법, 신선로 옛법, 면신선로로도 표기되었다.

2. 열구자탕의 유래는 정희량이 속세를 버리고 산속에서 지낼 때 화로를 만들어 채소를 넣고 익혀 먹으며 지내다 별세한 후, 사람들이 그 그릇을 신선로가 되어간 분의 화로라는 뜻에서 신선로라 부른데서 유래되었다.

3. 신선로틀의 모양은 굽이 달려 있고, 뚜껑이 있으며 원형냄비 가운데에는 솥을 넣는 원통이 있어 여기에 솥불을 피워 넣어서 음식이 익도록 된 구조이다. 재질은 놋쇠에서 유기, 스텐레스 스틸, 은기로 변화하였다. 요즘은 원통에 솥을 넣는 대신 전기를 사용하므로 편리하게 사용할 수 있는 전기 신선로도 나왔다.

4. 재료는 주재료, 부재료, 양념, 고명으로 분류하였다.

주재료-쇠고기, 콩·팥, 간, 천엽, 양, 부아, 곤자손, 곰창, 등골, 제육, 닭, 생치, 생선(전), 해삼, 전복, 대하, 파, 양파, 도라지, 고추, 부추, 배추, 미나리,

청과, 당근, 무, 버섯, 표고, 느타리, 목이, 석이, 송이, 참대순, 주약, 흰떡, 국수, 전병

부재료- 쇠고기, 육수, 계란, 기름, 밀가루, 메밀가루, 찰가루, 녹말가루, 양파, 파, 순무, 두부, 장국, 장류, 국수, 떡볶이, 밥, 당면, 고기볶은즙, 만두, 오색물, 표고불린물, 전복삶은물, 삶은국거리고기, 곰탕거리

양념- 간장, 파, 마늘, 후추, 깨소금, 참기름, 천초, 생강, 설탕, 조미료

고명-알지단, 알쌈, 미나리, 실고추, 석이, 고추, 파, 은행, 실백, 호두, 완자, 배, 밤, 꿀, 당근이었다.

5. 열구자탕의 만드는 법은 시대에 따라 조금씩 변화하였는데, 3단계로 구분할 수 있다. 1단계는 1815년부터 1915년까지로 재료를 기름에 지져서 사용하였다. 나무새가 사용되었으며 양, 처넛, 부아, 곤자손, 꿀 등의 소의 부산물이 사용되고 국수, 밥, 조약, 전병 등을 넣어서 함께 먹었다. 2단계는 1917년부터 1950년까지로 재료를 가루에 무치고 달걀에 무친 전을 부쳐서 사용하였다. 가루는 밀가루가 아니고 메밀가루라고 생각된다. 쇠고기 부산물, 생치, 닭, 대하의 사용이 없어졌고, 국수, 밥, 조약, 전병도 기호에 따라서만 사용하였다. 3단계는 1957년부터 현재까지로 2단계보다 쇠고기 육회, 완자의 양념의 가짓수가 많아지고 고명도 다양해졌다. 국수를 넣은 것은 면신선로라고 불렀다.

6. 열구자탕 1인분의 식품영양가표에 의한 영양은 열량 211.5kcal, 단백질 17.3g, 지방 16.5g, 당질 6.1g, 조섬유 2g, 칼슘 57.6mg, 인 208mg, 철 4.3mg, 비타민A 2177 $\mu$ gRE, 비타민B<sub>1</sub> 1.58mg, 비타민 B<sub>2</sub> 0.39mg, 비타민C 6.6mg, 나이아신 5.26mg NE로 한국인의 한끼 영양소 필요량과 비교할 때 열구자탕 1인분에 함유되어 있는 영양소가 필요량의 대부분을 차지하고 있어 영양학적으로 우수하였으나 칼슘과 비타민C는 부족한 편이었다. 따라서 칼슘과 비타민C만 보강한다면 신선로 한가지만으로 고른 영양소를 섭취할 수 있다.

우리의 전통음식인 열구자탕이 후손에게 올바르게 전수되어 맥을 이어갈 수 있었으면 하는 바람이다.

### ■ 주

- 1) 이영자, 이효지, 습열조리법에 의한 찬물류의 분석적 고찰, 한국생활과학연구(한양대학교) 제 5-6, 1987-1988.
- 2) 이효지, 한국의 음식문화, 신광출판사, 205-206, 1998.

- 3) 윤서석, 한국음식(역사와 조리법), 수학사, 232, 2002.
- 4) 전희정, 이효지, 한영실, 한국전통음식, 문화관광부, 57, 2000.
- 5) 김영호, 나의 주방생활 오십년, 재단법인 중산육영회, 24, 1991.
- 6) 한복진, 전통음식, 대원사, 49, 1989.
- 7) 김병설, 황혜성, 현대여성백과사전, 1971, 삼중당.

### ■ 참고문헌

- 강인희 외 공저, 「한국의 상차림」 효일문화사, 1999.
- \_\_\_\_\_, 「한국의 맛」 대한 교과서 주식회사, 1992.
- 김병설, 황혜성, 「생활요리」 삼중당, 1968.
- \_\_\_\_\_, 「현대여성백과사전」 삼중당, 1971.
- 鈴木商店, 「사계의 조선요리」 味の素本舗鈴木商店内外料理出版部, 1946.
- 김영호, 「나의 주방생활 오십년」 재단법인 중산육영회, 1991.
- 김제옥, 「가정요리백과」 삼중당, 1965.
- 방신영, 「조선요리제법」 신문관, 1917.
- 北川左人編, 「조선고유색사전」 민속원, 1984.
- 방허각 이씨, 「규합총서」 1815, 정양완 역주, 보진제, 1975.
- \_\_\_\_\_, 「부인필지(영인본)」 1915.
- 서봉순 외, 「한국조리」 지구문화사, 1998.
- 서유구, 「임원십육지(영인본)」 1835년 경.
- 염초애, 장명숙, 윤숙자, 「한국음식」 효일문화사, 1993.
- 윤숙경, 「우리말 조리어 사전」 신광출판사, 1996.
- 조창숙 외 19명, 「한국음식대관」 제2권, (주)한림출판사, 1999.
- 전희정, 이효지, 한영실, 「한국전통음식」 문화관광부, 2000.
- 정순자, 「한국의 요리」 동화출판공사, 1975.
- 찬자미상, 「고려대 규합총서 이본(영인본)」 1800년대 초엽.
- 찬자미상, 「시의전서(영인본)」 1800년대 말엽.
- 찬자미상, 「연세대 규근요람(영인본)」 1896.
- 찬자미상, 「진작의괘(영인본)」 1827.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1829.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1848.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1868.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1877.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1887.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1892.
- 찬자미상, 「진찬의괘(영인본)」 1901(5).
- 찬자미상, 「진연의괘(영인본)」 1902(4).
- 최필승, 「자랑스런 민족음식(북한음식)」 한마당, 1989.
- 윤서석, 「한국요리」 학원사, 1969.
- \_\_\_\_\_, 「한국음식(역사와 조리법)」 수학사, 2002.
- \_\_\_\_\_, 「한국의 음식용어」 민음사, 1991.
- 이규태, 「한국인의 밥상문화」 신원문화사, 2000.
- 이석만, 「간편조선요리제법」 삼문사, 1934.
- 이성우, 「조선시대 조리서의 분석적 연구」 한국정신문화연구원, 1982.
- \_\_\_\_\_, 「한국요리문화사」 교문사, 1985.
- \_\_\_\_\_, 조준하, 「수문사설」 한국생활과학연구소(한양대학교) 제2권, 1984.
- 이용기, 「조선무쌍신식요리제법」 영창서관, 1943.
- 이효지, 「조선왕조 궁중연회음식의 분석적 고찰」 수학사, 1985.
- \_\_\_\_\_, 「한국의 음식문화」 신광출판사, 1998.
- 조자호, 「조선요리법」 광한서림, 1939.
- \_\_\_\_\_, 조창숙, 염초애, 이효지, 「세계의 가정요리」 삼성출판사, 1981.
- 「한국민속대관」 제2권, 고대민족문화연구소 출판부, 1980.
- KCC(한국 총주방장모임), 「쉽게 배우는 특급호텔의 최고요리」 (주)시공사, 2001.
- 한복진, 「우리가 정말 알아야 할 우리음식백가지」 현암사, 1998.
- 한희순, 황혜성, 이해경, 「이조궁정요리통고」 학총사, 1957.
- 황혜성, 「궁중음식」 홍보문화사, 1980.
- \_\_\_\_\_, 「조선요리대략」 숙명여자대학 가사과, 1950.
- \_\_\_\_\_, 「한국음식」 민서출판사, 1980.
- \_\_\_\_\_, 「한국요리백과사전」 삼중당, 1976.
- Lee Hyo Gee, Yoon Seo Seok: An analytical studies on side dishes in the Royal parties of Yidynasty, Korean J. dietary culture, vol. 1, No. 2, 1986.
- Lee young Ja, Lee Hyo Gee: A bibliographical study of moist cooking method of Korean side dishes, Korean Living Science research Institute Hanyang University, No. 5, 1987.