

『증보산림경제』의 식초(食醋) 조리 가공에 관한 연구

권 순 형[†]

한양여자대학 식품영양과

A Study on the Manufacture of Vinegar as Described in "Jeungbosallimyeongjae"

Soon-Hyung Kwon[†]

Dept. of Food and Nutrition, Hanyang Womans College, Seoul 133-793, Korea

Abstract

The text of "Jeungbosallimyeongjae" was reviewed to study the manufacture of vinegar and to investigate the changes made to the manufacturing process over time, other works such as "Eumsgidimibang(1670s)", "Sallimyeongjae(1715)", "Gyuhapchongseo(1815)", "Juchan(1800년대경)" and "Chosun-mussangsinsikyorijaebop(1930)", "Chosun-eumsikmandeneubeop (1946)" were compared. In both "Eumsgidimibang", and "Sallimyeongjae" there are only three statements on vinegar manufacturing theory. For "Sallimyeongjae" these statements are recorded specifically in the 'Chison' section. This book contains the following topics: the proper number of days for vinegar fermentation vinegar storage theory, how to maintain the vinegar in the pot, and nine vinegar manufacturing theories. "Gyuhapchongseo" discusses the proper or improper number of days to ferment vinegar, and offers four general theories on vinegar manufacture. "Ju-Chan" is a book of recipes from the latter era of the Chosun Dynasty. There are three statements on "yangchobang" recorded in this book. "Chosun-mussangsinsikyorijaebop" contains a general summary on vinegar that includes the theory of vinegar production, the right number of days for fermenting vinegar, clues for maintaining the vinegar in the pot, the method for making vinegar from spoiled alcohol, and finally, how to keep vinegar from molding. The book also includes 11 statements on the theory of vinegar manufacture. In "Chosun-eumsikmandeneubeop", there are two statements on vinegar manufacturing theory recorded. To study the use of vinegar in cooking as well as the change in manufacturing theories over time, we selected "Eumsgidimibang", "Sallimyeongjae", "Gyuhapchongseo", "Chosun-mussangsinsikyorijaebop" for a comparative analysis with the book "Jeungbosallimyeongjae". From this comparison of the texts we were able to learn the scientific nature of traditional foods. In addition, current vinegar manufacturing practices are changing the originally enjoyed flavors that are found with traditional vinegars. By the investigation of historic recipe book "Ju-Chan," and given the regular use of vinegar on cooking, we have found the means to reproduce the relished tastes of the past.

Key words : Venegar, manufacturing theory.

서 론

식초는 전통적으로 동·서양을 막론하고 오랜 역사를 지닌 발효 식품으로 간장·된장과 함께 우리 식생활과 밀접한 관련을 맺고 있으며 중요한 조미료의 하나이다. 식초는 술에서 만들어지므로 술을 만들면서부터 오랜 세월 동안 식초의 신맛을 즐겼고, 이를 통하여 음식 문화를 발전시켜 왔다. 영어인 Vinegar도 "신 포도주"란 뜻이다. B.C. 5000년 경 바빌로니아에는 식초가 있었으며 B.C. 3000년 경에는 맥주, 양조의 부산물로서 식초의 상업적 생산이 행해졌다(김상보 1997)고 하였다.

‘초(醋)’라는 말은 조치한다는 말인 조(措)와 같은 뜻으로

5가지 맛을 조절하여 알맞게 한다는 뜻이고 보통 쌀로 만들며, 신맛과 함께 쓴맛을 지니고 있기 때문에 민간에서는 이를 고주(苦酒)라고도 부른다고 하였다(이성우 1992a). 식초는 용종(癰腫)을 삭히고 어지럼증을 낮게 하며 가슴앓이, 목구멍이 아픈 것 등을 치료한다고 하고, 또한 고기나 채소의 독을 없애며, 너무 많이 먹으면 살, 오장, 뼈가 상할 수 있다(신 등 1999)고 서술하였다.

조선무쌍신식요리제법에서는 초(醋)라는 것은 감(酸)이며 산(酸)으로, 옛날에는 초(酢)자를 이르고 지금은 이 초(醋)자를 쓰고 있으며(이용기 1924) 속명으로 고주(苦酒)라고도 한다. 연단가(煉丹家)는 화지(華池)라고 하니 모두 맛을 돕는 물건으로 이름을 붙인 것이다. 옛 사람은 다만 매실(梅實)로만 만들었으나 후세에 와서 쌀과 보리, 겨와 재강(술을 걸러내고 남은 찌끼, 술찌끼), 과일 등으로도 만들었다고 하였다.

[†] Corresponding author : Soon-Hyung Kwon, Tel : +82-2-2290-2187, Fax : +82-2-2290-2199, E-mail : shkson@yahoo.co.kr

초는 장(醬) 다음으로 맛을 돕는 것이 많으니 집안에 없어서는 안 될 가장 중요한 것 중의 하나라고 하였으며(이용기 1924) 초는 예나 지금이나 가정사에 있어 이미 약리적 효과가 인정되어온 매우 중요한 식품 중의 하나이다.

최근 초는 건강 식품으로 관심이 고조되고 있다. 유명 인사들의 초 음용법이 언론을 통해 소개되면서 새롭게 초의 건강 식품으로서의 가능성이 부각되고 초 음료의 상품화가 이루어지고 있는 실정이다. 이러한 시점에서 본고에서는 고문헌인 증보산림경제 중 식초의 조리 가공에 대하여 고찰하여 다양한 식초 가공법 및 음용법을 분석하여 재현 가능성을 제시하고자 한다. 또한 초의 시대적 변천을 가늠해 보기 위하여 음식디미방(1670년대), 산림경제(1715년), 규합총서(1815년경), 조선무쌍신식요리제법(1930년), 조선음식만드는법(1946)을 선택하여 증보산림경제와 비교 분석하였다. 이를 통해 우리 선조들이 우리에게 남긴 전통 식품의 과학성을 찾고, 나아가 현재 확립적으로 사용되고 있는 식초 조리 가공 방법으로 인해 전통적인 맛이 달라지고 있어, 고문헌의 연구를 통해 옛 맛을 재현할 수 있는 자료가 되고자 한다.

서 지(書誌)

증보산림경제는 영조 42년(1766) 유중립(柳重臨)에 의해 편찬된 한문 필사본으로 조선시대의 식생활 문화를 가늠해 볼 수 있는 귀중한 고식품서(古食品書)이다(이성우 1981). 영남대본, 규장각본 A, B, 서울대본, 경북대본, 성균관본, 일본 東洋文庫本, 국립중앙도서관본, 연세대본, 일본 京都大學 富士川本 등이 있다. 영남대본은 사본 15권 12책으로서 31×20cm, 半葉 매면 11행 행당 19자이며, 규장각A, 서울대본, 경북대본은 각 16권 8책으로 구성되어 있으며, 규장각본 B와 일본 東洋文庫本은 16권 12책으로, 성균관대본은 14권 8책으로 되어 있다. 또 국립중앙도서관본, 연세대본, 일본 京都大學 富士川本은 16권 11책이다(Kim & Lee 2004).

내 용

본고의 초 만드는 법(造醋法)은 초 빚는 좋은 날(吉日)과 꺼리는 날(忌日)을 비롯하여 총론으로는 초 향아리를 잘 두는 법(安醋甕法), 초의 맛이 변했을 때 되살리는 법(治醋味乘法), 초 뜨는 법(收醋法) 등의 3항과 초의 종류로는 곡물초인 쌀초(米醋法), 밀초1, 2(小麥醋法 1, 2), 보리초(大麥醋法), 가을 보리초(秋麴醋法), 과채초인 감초(柿醋法), 대추초(大棗醋法), 창포초(菖蒲醋法), 도라지초(桔梗醋法), 천리초(千里醋法)와 민간에서 초 만드는 법 1, 2(俗醋法 1, 2) 등 전부 10항목 12종류이다.

조리가공학적 분석 및 고찰

1. 초 빚는 날 및 총론

1) 초 빚는 좋은날(吉日)과 꺼리는 날(忌日) 선택법

초 빚는 좋은 날은 신미(辛未), 경자(庚子), 을미(乙未)일 및 제(除), 만(滿), 개(開), 성(成)일을 꼽고 있으며, 봄에는 저(氏), 기(箕), 여름에는 항(亢), 가을에는 규(奎), 겨울에는 위(危)일에 만들어야 하고, 가을 보리초를 만들 때에는 5월 5일과 7월 7일에 해야 하며, 또 다른 길일은 누룩 만드는 날과 같다고 하였다.

꺼리는 날은 무자(戊子), 갑진(甲辰), 정미(丁未)일이다. 초 빚는 일을 날짜뿐만 아니라 계절 구분까지 한 것이 특징적이며, 특히 가을 보리초는 특정 날짜를 고정한 것도 매우 이색적이라 할 수 있다. 이렇게 초 담는 일에 날짜와 계절을 중요시한 이유는 초가 미생물에 의해 만들어지는 발효 식품이기 때문이다. 초를 빚기 위해서는 미생물이 관여하고 미생물은 자연의 힘에 의해 그 맛이 좌우되므로, 옛날에는 초 빚는데 온갖 정성을 기울였고 따라서 빚는 날까지 신경을 써서 초 맛을 좋게 하고자 하였던 것으로 사료된다. 이는 초 담그는 일이 그만큼 중요하게 여겼기 때문으로 정성을 다하여 초를 담구었던 것이다.

2) 초의 총론

초 향아리 보관법(安醋甕法)은 향아리 밑에 벽돌을 피어 습기를 차단해야 하며, 맨손으로 손을 여러 번 넣으면 짠기가 닿아 부패하기가 쉽다라고 기록하고 있다.

잃은 초 맛을 되살리는 법(治醋味乘法)은 임신부로 인한 경우에는 수레바퀴가 지나간 자리의 흙 한 움큼을 향아리 안에 넣으면 곧 좋은 초가 되며, 또 측간 가까이 두면 본래의 맛을 회복하며, 뜨거운 술을 부으면 곧 맛을 잃고, 혹 볶은 소금을 넣으면 그 맛이 돌아온다고 기록하고 있다.

표 1. 醋 빚는 날

	吉日	忌日
日字	辛未, 庚子, 乙未日 및 除, 滿, 開, 成日	戊子, 甲辰, 丁未
봄	氏, 箕	
여름	亢	
가을	奎	
겨울	危	
季節別 特性	가을보리 : 5월 5일과 7월 7일 또 다른 길일은 누룩 만드는 날과 같다.	

초를 뜨는 법(收醋法)은 반드시 가장 먼저 떠낸 것을 단지에 넣고 숯 한 덩어리를 집어넣은 다음 다시 볶은 밀 한 주먹을 섞어 대껍질로 봉하고 진흙을 빈틈없이 바른다고 하였다.

2. 增補山林經濟의 食醋 種類와 調理加工方法

미초·소맥초 1,2·대맥초, 추모초의 곡물초 5종류, 감초·대초초·창포초·도라지초·천리초 등 과채초 5종류, 속초법 1, 2등 12종류의 초에 대한 조리가공학적 분석은 표 2에 제시하였다.

米醋는 묵은 쌀 5되를 일지 않고 물을 갈면서 맑은 물에 담가둔 후 밥을 해서 항아리에 넣고 밀봉하여 2일째 뒤집고 7일째 열고 또 뒤집어 정화수를 넣고 다시 봉한다. 7일 지나 저어 다시 봉하고, 14일째 다시 젓고 21일이 지나면 좋은 초가 되는 방법이다. 이 초의 경우, 묵은 쌀을 사용하는 것이 특징이며, 재료의 분량은 묵은 쌀 5되만 기록되어 있고 누룩 등 나머지 부재료는 제시되지 않고 있어 이 초의 재현은 실험을 거쳐야 가능하다고 생각된다.

小麥醋 1은 밀의 양은 임의대로하여 일어서 맑은 물에 담갔다가 말린다. 그 후 폭 썬서 따뜻한 명석 위에 퍼 놓고 닥나무 잎으로 덮어두면(뽕잎도 괜찮다) 곰팡이가 핀다. 잎을 제거하여 벌에 말려 까불어 독에 넣고, 물에 반죽하여 윗면이 한 주먹 높이의 물이 남아 있을 때 봉해 두면 숙성된다. 이 초는 재료의 분량이 정확하지 않으며 발효원으로는 닥나무 잎 또는 뽕잎을 이용하였다.

小麥醋 2는 밀 1말에 물을 넣고 삶아서 날알이 퍼지도록 하고, 불기를 없앤 후 펼쳐서 식히고, 삶은 물도 따로 식혀 생수에 닿지 않게 한다. 삶은 밀 10사발에 누룩 5사발을 넣고 반죽하여 항아리에 넣은 뒤에 삶고 난 물을 붓는데, 밀의 양을 살피서 붓는다. 동쪽으로 뻗은 복숭아나무 가지로 세게 저은 다음, 푸른 베로 항아리 주둥이를 싸서 가장 먼저 양지가 드는 곳에 두는데, 벗길 덮개를 하여 두면 된다. 도중에 맛이 변하면 윗면에 떠 있는 흰 거품과 부서진 누룩을 합쳐 큰 조각을 만든 다음 검게 구워 항아리 안에 두면 좋다. 만일 초가 다 떨어졌을 경우, 청주를 첨가하면(소주나 담주도 괜찮다) 맛이 다시 처음과 같아지며 이 방법은 사계절에 모두 공통적으로 쓸 수 있다. 이 밀초는 밀 1말에 대한 부재료의 분량이 삶은 밀 10사발, 누룩 5사발 등으로 소상히 기록되어 있다. 또 누룩을 구워 이용한 방법이 특이하다.

大麥醋는 보리 2말을 누렇게 볶아 물에 담갔다가 삶고, 메밀가루 6근과 함께 반죽해서 깨끗한 방에 골고루 펼쳐두고, 닥나무 잎으로 덮고 곰팡이가 피면 벌에 쪼여 말린다. 또 보리를 누렇게 볶아 하룻밤 담근 뒤에 삶고, 따뜻한 곳에 퍼놓았다가 함께 황자를 섞어 항아리 안에 눌러 담고, 물 6말을 넣어 골고루 저은 다음 밀봉하여 두면 숙성된다. 보리초의 경우, 재료와 분량이 잘 제시되어 있고 특히 물의 분량까지

기록되어 있으며, 보리를 볶아서 만드는 독특한 초법이다. 발효원으로는 닥나무 잎을 이용하였고 누룩까지도 보리누룩을 사용한 것이 특징적이다.

秋麴醋는 단오나 칠석날에 거칠게 짚은 가을보리 1말을 폭 삶아 잘게 부순 누룩과 섞은 다음, 동류수(東流水) 5되 끓인 물과 섞어 독에 담고, 기름종이로 주둥이를 봉한 뒤에 청색 보자기로 그 위에 올려놓고 속을 엮어 덮어 두면 쓸 수 있다. 한 잔을 사용할 때마다 다시 좋은 술 한 잔을 더 넣는데, 옛날에는 창포뿌리를 가늘게 썰어 깨끗이 말린 것을 섞어 넣어도 역시 좋다. 가을보리를 선택한 특별한 초이며 재료와 분량이 상세히 기록되어 있다.

이상의 곡물초는 농경 문화권인 우리 식문화에서 일찍부터 발달된 보편적인 초법이지만, 현재 쌀초만이 상품화되어 있을 뿐 밀초, 보리초, 가을보리초 등은 그 명맥이 유지되지 않고 있는 실정이다.

柿醋는 감이 홍시가 되려 할 적에 따서 꼭지를 따고 독 안에 오래도록 담가두어 곰팡이가 피면 맑은 술을 붓고, 따로 불에 구운 누룩을 담가두면 좋은 초가 된다. 초가 다 떨어지면 다시 술을 붓고 구운 누룩을 담그면 몇 년이 지나도록 다시 감을 넣지 않아도 맛이 매우 달고 시다. 감식초는 현재 산업화된 가공식품으로 현존하는 초이다.

大棗醋는 반쯤 익은 대추의 꼭지를 따서 하는 방법으로 가공 방법이 시초법과 동일하다. 신맛과 단맛이 함께 느껴지는 초이며 색상도 고운 초이다. 대추는 성질이 따뜻하고 위를 편안하게 하는 효능이 있어 한방에서는 건위, 완화강장제 등으로 이용되는 중요한 생약 중의 하나이므로 개발 가능성이 있는 초이다.

菖蒲醋는 창포의 뿌리를 썰어 초를 만드는 것으로 시초법과 가공 방법이 동일하다. 창포뿌리는 한방에서 종창·치통·치풍 개선 치료 및 건위제·진정제·보익제 등으로 쓰이고 줄기에서 나오는 잎은 향료로 사용하는 등의 효능이 있으므로 식초 음료로 응용하게 되면 약리 효능의 시너지 효과를 기대할 수 있을 것이라 사료된다.

桔梗醋는 도라지뿌리를 껍질을 벗기고 잘게 으깨어 벌에 바짝 말린 뒤에 단지에 넣고 좋은 청주를 부으면 초가 완성된다. 도라지의 사포닌은 기관지의 분비를 높여 가래를 삭이고 기침을 멈추는 작용 등 폐기를 잘 통하게 하며, 맛은 맵고 쓰며 평하고 고름을 빼는 효능도 있다.

千里醋는 씨 뻗 오매(烏梅 : 껍질을 벗기고 쪼물연기에 그 슬리어 말린 매실)에 진한 초를 부어 두었다가 벌에 말리고, 여러 번 초를 넣어 담갔다가 벌에 말려 초가 다 떨어질 때까지 한 다음, 가루로 뺀 초에 담가 떡 모양으로 썬 환(丸)을 만들어 식사할 때에 탕 속에 1~2알 넣어 먹으면 좋은 초 역할을 한다. 이 초법은 매우 특이한 법으로 오매를 초에 절여 또 건조와 절임을 반복하여 환을 만들어 복용하기 간편한 가

표 2. 醋의 材料別 特性

區分	名稱	材料	分量	保管方法 및 담금 特性	熟成期間	備考
穀物醋	米醋	陳倉米 水	5斗	甕, 封閉	21일	
	小麥醋 1	小麥 水 楮葉(桑葉)	不久多少	甕	49일	
	小麥醋 2	小麥 水 燕麥 麩 밀 삶은 물 淸酒(燒酒)	1斗 10椀 5椀 (多少視麥)	甕, 用桃東向枝滾轉 以青布裹缸口 置受初日處 取葉艾作蓋	14일	소맥에 물 붓고 삶아 그 삶은 물 10사발에 누룩 5사발 부어 청주나 소주 첨가
	大麥醋	大麥 水 白麩(메밀가루) 楮葉 黃子(보리누룩) 水	2斗 6斤 6斗	甕	1차 7일 21일	대맥 1斗 + 백면 → 楮葉 → 7일간 숙성 후 +대맥 1斗+물 6斗
	秋麩醋	추모미 碎麩 東流水 or 정화수	1斗 5升 1盆	油紙로 봉합	21일	단오, 칠석에 거칠게 찼은 추모 사용. 사용만큼의 청주나 소주 첨가. 창포근 첨가하면 더욱 좋음
	柿醋	柿 淸酒麩	1塊	甕		홍시되기 전의 감. 감→곰팡이 생+청주+누룩 * 누룩을 구워서 사용
	大棗醋	大棗 淸酒 麩	1塊	甕		
果菜醋	菖蒲醋	菖蒲根 淸酒 麩	1塊	甕		
	桔梗醋	桔梗根 淸酒	不久多少	甕		도라지 껍질 벗겨 잘게 으깨어別に 건조 후 사용
	千里醋	烏梅 醱醋	1斤 5升			* 丸으로 만들어 사용
	俗醋 1	粘粟米 or 靑梁米 白米 水 麩末	2升 1升 3升 1升	砂缸內, 深納前缸中 味酸及用而醋盡		
俗醋 2 (꿀초)	白沸湯 蜜 말린 대추	몇 홑	甕		따뜻한 곳	

공법으로 어디서도 찾아보기 힘든 제조법이다. 이 가공법을 보다 심층적으로 연구하여 편이성 초, 건강 식초로 개발 가능성이 매우 풍부한 초라고 생각되어진다.

이상의 과채초는 주 재료가 모두 약리적 효능이 있는 재료이며, 특히 과실의 독특한 향과 맛, 다양한 색상은 음식조리 시 양념뿐만 아니라 다양한 소스 개발, 음료로의 개발 등 상품화의 필요성이 절실하다고 사료된다. 특히 창포초, 길경초, 천리초는 서양의 발사믹 식초처럼 개발이 가능하며 고부가가치의 상품성이 인정되는 초가 될 수 있다.

俗醋法 1은 차조 혹은 생동쌀(차조 종류, 청량미, 청정미)과 쌀로 밥을 짓고, 물을 끓여 식힌 다음 누룩가루를 그 물에 타서 밥에다 섞고, 약간 따뜻한 상태로 단지 안에 넣어 농익기를 기다린다. 별도로 작은 주먹만 한 누룩 덩어리를 볼 속에서 길 표면이 검게 그을면 재를 떨어내어 앞의 단지 속에 깊이 넣어두면 맛이 시어져 마침내 쓸 수 있다. 초가 다 떨어지면 좋은 청주나 소주(뒷술도 좋다)로 적당량 부으면 맛이 예전과 같아진다. 초가 떨어졌을 때에는 일반적으로 술을 붓고 누룩을 구워 담그는 법을 쓰지만, 만일 초를 오래도록 써서 신맛이 없어지면 오히려 술맛만 남게 되니 비록 구운 누룩을 넣었다 하더라도 나중에 반드시 누렇게 볶은 밀을 뜨거운 상태로 단지 안에 넣어야 한다.

俗醋法 2는 꿀초이다. 끓는 물에 꿀을 타서 뜨거운 상태로 병 안에 넣고 병 입구를 꼭 막아 따뜻한 곳에 두면 초가 만들어지며 또, 백비당을 병에 넣고 말린 대추를 넣고 병 입구를 꼭 막아 따뜻한 곳에 두면 역시 제대로 초맛이 난다고 하였다.

민간초법은 가정에서 누구나 쉽게 만들 수 있는 방법이며, 특히 꿀초는 대추와 함께 혼합하여 조화된 초맛을 얻을 수 있는 잇점이 있으므로 권장할만한 초법이다.

식초의 섭취는 대부분 식품 조리 시 첨가하는 경우가 대부분인데, 이 경우 식초 사용 음식과 또 그 양이 한정되어 있으므로 상시 섭취가 어렵다. 따라서 우리 전통 식품인 곡물초와 과채초 등을 고문헌에 근거하여 연구 개발하여 다양한 건강 식초 상품화가 바람직하다고 하겠다. 또한 감식초처럼 우리의 전통 식초를 음료로도 개발하여 식초를 상시 복용할 수 있게 개발이 되어져야 할 것이다.

3. 增補山林經濟와 他 文獻과의 調理加工 特性 考察

조선시대의 古調理書 중 시대적인 식초의 변천을 가늠해 보기 위해 증보산림경제(1766년)를 중심으로 음식디미방(1670년대), 산림경제(1715년), 규합총서(1815년경), 주찬(1800년대초), 조선무쌍신식요리제법(1930), 조선음식만드는법(1946) 등을 선택하여 비교 분석하였다.

음식디미방에는 초 제조법이 3항 수록되어 있고, 산림경제는 초 빚기 3항(초 담그는 길일, 초저장법, 초항아리 보관법)과 초 9종류로 구성되어 있다. 규합총서는 초 빚는 길일

과 기일(忌日), 일반 초 제조법 4항으로 구성되었고, 주찬은 3항의 양초방이 기록되어 있다. 근대인 조리서인 조선무쌍신식요리제법은 총론(초의 일반론, 길일, 초항아리 보관법, 상한 술로 초 만드는 법, 곰팡이 피지 않게 하는 법)과 11항의 17종류의 초제조법이, 조선음식만드는법에 2종류의 초 제조법이 수록되어 있다. 이들 비교 문헌을 증보산림경제의 식초류를 중심으로 하여 고찰한 결과는 표 3과 같다.

1) 초 빚는 좋은날(吉日)과 꺼리는 날(忌日)선택법

증보산림경제의 초 빚는 좋은 날, 꺼리는 날은 산림경제, 규합총서, 조선무쌍신식요리제법 등이 모두 동일한 내용으로 소개되어 있다. 그러나 규합총서는 부정 탄 사람과 낯선 사람은 피해야 됴를 추가하였고, 조선무쌍신식요리제법에서는 임신한 부인과 더러운 사람, 부정한 물건을 기피함을 추가한 내용이 있어 그 차이를 나타내고 있다. 음식디미방과 주찬, 조선음식만드는법의 경우 빚는 날에 대한 언급이 전혀 없다.

2) 초의 총론

초의 총론은 증보산림경제와 대부분의 비교 문헌에서 유사하게 수록하고 있다.

초항아리 보관법은 산림경제와 조선무쌍신식요리제법은 동일하나 조선무쌍신식요리제법에서는 서투른 사람의 손은 피하라는 내용이 추가되어 있다.

맑은 초맛 되살리는 법은 규합총서, 조선무쌍신식요리제법과 동일한 내용이다. 산림경제는 임신부로 인해 맛이 변한 경우, 수레바퀴 지나간 자리의 흙 한 움큼을 항아리에 넣는다고 한 부분만 동일하고 다른 부분은 언급이 없다. 마찬가지로 음식디미방과 주찬, 조선음식만드는법은 이에 대한 언급이 전혀 없다.

초 뜨는 법은 산림경제, 규합총서, 조선무쌍신식요리제법과 동일한 내용이며 조선무쌍신식요리제법에서는 익지 않은 초는 숯불 한 덩이를 넣으면 좋다고 추가로 기록되어 있다.

초 빚는 날과 총론의 경우, 비교 문헌 중 산림경제, 규합총서, 조선무쌍신식요리제법은 약간의 추가 내용에서만 차이가 있을 뿐 거의 동일하고 음식디미방과 주찬은 내용 언급이 없다.

3) 醋의 種類와 調理加工方法 比較

米醋의 경우, 주찬을 제외한 모든 비교 문헌에 수록되어 있는 초이다. 다만 증보산림경제의 주재료는 묵은 쌀 5되이며 기타 부재료의 언급이 없으나 비교 문헌에서는 묵은 쌀 1말로 동일하게 나타나 증보산림경제보다 2배의 양으로 제조한 특성이 있다. 부재료의 분량은 음식디미방은 밀 4되, 물 1동이, 굵은 누룩 1로 제조되고, 밀을 함께 쓰며 가공할 때

새벽에 길어온 물을 이용하며 생삼실로 싸매는 방법이 특이하고 누룩 1되에 대한 언급만 있을 뿐이다. 산림경제는 볶은 보리 한줌, 밀 2되, 물 3말, 굵은 누룩 20냥으로 제조하는데 다른 문헌에서는 찾아 볼 수 없는 볶은 보리를 사용하는 점과 분량이 자세하게 기록된 점이 특징적이다. 규합총서는 누룩 4되만 기록되어 있다. 조선무쌍신식요리제법은 쌀초 1, 2, 3법이 수록되어 있는데, 1법은 멥쌀 3말, 섬누룩(막누룩=품질이 낮은 누룩) 17장, 물 12동이, 숙성기간 1달이며, 2법은 묵은 쌀 1말, 여기에 묵은 쌀 2말 첨가하며 물의 분량은 독에 가득 채워 21일 숙성 기간 거친다. 또 쌀초 제조 시 천초와 황백을 사용한 것이 타 문헌과의 차이점이다. 쌀초의 경우, 주재료로 묵은 쌀 사용이 비교 문헌과 거의 일치하며, 가장 많이 수록된 초이다. 따라서 전래성과 보편성이 매우 강하며 현존하는 보편적인 초의 특성이 있음을 알 수 있다.

小麥醋 1은 비교 문헌 중 음식디미방, 산림경제, 조선무쌍신식요리제법과 내용이 유사하며 분량 제시도 적당량으로 되어 있는 점이 동일하다.

小麥醋 2는 조선무쌍신식요리제법에 그 제조법이 보이나 재료를 비교해 보면 차이점이 비교적 크다. 증보산림경제의 주 재료인 밀 1말은 조선무쌍신식요리제법과 같지만 기타 누룩 사용과 물의 사용에서는 많은 차이를 보이며 제조법도 변화가 있다. 음식디미방과 산림경제의 밀의 양은 임의대로하여 가공하며, 따라서 밀초는 시대의 변천에 따라 변화된 제조법의 모습을 보여주고 있으며 현재 전래되지도 않는 초이다.

大棗醋는 비교 문헌 중 산림경제와 조선무쌍신식요리제법(2종류)에만 보이는 초이며 재료와 분량이 똑같이 전해져온 유일한 초이다.

秋麴醋는 산림경제에는 재료와 분량이 동일하며, 주찬에서는 釀醋法이라고 명칭을 하여 증보산림경제의 재료에 대추 10여개와 오매를 추가하여 만드는 초로 곡물과 과실을 함께 재료로 한 점이 특이하다.

柿醋는 비교 문헌 중 산림경제, 주찬, 조선무쌍신식요리제법과 분량 제시와 내용이 동일하다.

大棗醋는 비교 문헌 중 산림경제와 주찬과 내용과 분량이 동일하며, 규합총서에서는 대추의 양이 표시되어 있고 누룩덩이라도 분량을 제시하고 있다.

菴蒲醋는 산림경제와 분량과 내용이 동일하다.

桔梗醋는 증보산림경제 외에는 비교 문헌 중에는 보이지 않았다.

千里醋는 음식디미방에서 매자초라고 하였으며 산림경제와는 재료와 분량이 동일한데, 조선무쌍신식요리제법에는 오매를 1말을 사용하였다.

俗醋法 1은 조선무쌍신식요리제법과 재료와 분량이 동일하고, 다른 문헌에서는 기록되어 있지 않았다.

俗醋法 2은 꿀초로 증보산림경제에만 기록되어 있는 유일한 초이다.

산림경제에서만 보이는 초로 삼황초와 糟醋가 있다. 삼황초의 경우, 명칭만 쌀초와 다를 뿐 사실은 쌀초이다. 묵은쌀 3말로 빚는 이 초는 다복죽을 이용하여 독특하게 제조되는 초이며 재현 필요성이 있는 초라고 사료된다. 속방에서 인용한 糟醋는 납조(臘糟), 물에 불린 굵은 겨, 보리기울(麥麩) 등의 재료로 여느 법대로 빚는다고 기록하였는데 증보를 비롯하여 다른 문헌에서는 언급되지 않은 방법이다.

조선무쌍신식요리제법에서만 보이는 초법 중 초본방은 규합총서와 동일하며 3월 초순에 멥쌀과 섬누룩 가루로 가공하는 초별방과 묵은 매즙쌀로 가공하는 매즙쌀초, 밀을 무른 밥을 지어 가공하는 밀초, 여름에 술맛이 변한 것에 쌀과 누룩과 물을 등분하여 버무려 독에 넣고 단단한 숯불 피운 것을 넣었다가 곧 집어내고 급히 봉하여 한 달을 숙성하는 초, 다 쓴 후에 맛이 변한 술을 부어 가며 먹으면 좋은 초가 되는 가장 편리한 방법인 만년초, 丙日 새벽에 정화수를 누룩가루와 조생종 기장쌀을 볶아 물과 함께 버무려 항아리에 봉해 놓고, 午日 새벽에 찹쌀을 찌서 곧 누룩물에 넣고 복숭아가 지로 고무 저어 두껍게 봉하여 별드는 데 둔 사절초가 특징적이다. 그리고 증보산림경제의 천리초와 흡사한 초이나 오매 익은 것을 따서 복사초(복숭아초)처럼 만드는 것으로 누렇게 익은 오매를 물에 담구어 쓴 즙이 나올 때 피내어 소금을 뿌리고 돌로 눌러 놓아 두면 매초가 되는데 증보산림경제와는 소금대신 진한 초에 담군 방법에서 차이가 난다.

조선음식만드는법은 초법 1, 2항으로 그 내용이 사뭇 다르다. 초법 1은 누룩가루, 찹쌀, 밀, 대추, 도라지 등의 재료로 찹쌀로 지어밥을 지어 누룩 물 항아리에 넣고, 별 잘 드는 곳에 두고 신 냄새가 나면 밀을 삶아서 항아리에 넣고, 누룩을 노랑게 구어 넣고, 대추도 바짝 구어 넣고, 도라지를 타지 않게 구어 넣고 봉해서 별에 놓아두고 쓰며, 가끔씩 약주를 부어서 초가 떨어지지 않게 하고 도라지도 종종 조금씩 구어서 넣고 쓰면 십년동안이라도 변하지 않고 쓰게 된다고 하여 곡식 외에도 대추, 도라지 등이 함께 가공되었음을 알 수 있다. 초법 2도 기장, 백미, 누룩가루, 대추, 도라지를 재료로 가공 방법은 초법 1과 큰 차이는 없었다.

이상 증보산림경제와 비교 문헌과의 초의 종류와 재료, 특성을 비교 고찰해 본 결과 초의 종류는 증보산림경제 12종류에 비해 조선무쌍신식요리제법이 17종류로 가장 많다. 초의 재료는 곡물로는 묵은쌀, 멥쌀, 찹쌀, 밀, 보리, 기장, 추모미, 청랑미가 이용되었다. 과채로는 감, 대추, 창포뿌리, 도라지, 오매 등이 사용되었으며 그 밖에 꿀이 있다. 누룩의 경우 보리누룩, 굵은 누룩, 누룩, 누룩 물, 누룩 가루, 섬누룩 등 형태와 누룩 재료의 쓰임새가 동일한 것도 있지만 다르게 나타나기도 하였다. 물의 경우도 水, 동류수, 정화수, 백비탕 등 초

표 3. 他 文 獻 속 의 醋 의 種 類 및 材 料 別 特 性 比 較

區分	種 類		음식디미방 1670년경	산림경제 1715년	증보 산림경제 1766년	규합총서 1815년경	주찬 1800초	조선무쌍신식 요리제법 1930년	조선음식 만드는법 1946년
	名稱	材 料							
米醋		진창미 (묵은 쌀)	1말	1말	5되	1말		1말	두 되 반
		볶은 보리 밀	4되	한줌 2되				(미초1,2,3법)	5되
		맑은 누룩	한 동이	3말		4되		4되	2되 대추 두 홉 도라지 열개
三黃醋		묵은 쌀 다복쑥 황자		3말					기장 2되 백미 1되 누룩가루 3되 도라지 10개 대추 20개 물 3되
小麥醋 1		소맥 水 楮葉(桑葉)	양이 없다	불구다소	불구다소			적당량	
小麥醋 2		소맥 水			1斗			1말 한 동이	
		蕎麥 麵 밀 삶은 물 청주(소주)			10사발 5사발 (多少視麥)			반말	
穀物醋		대맥 水		2斗	2斗			2말	
		백면 (메밀가루) 楮葉 黃子 (보리누룩)		6斤	6斤			6되	(보리초1,2법)
		물		6斗	6斗			6말	
秋麴醋		추모미 碎麴 東流水 or 정화수		1斗 5升 1盆	1斗 5升 1盆			양초법(釀醋法) 1말 5되 한 동이 대추10여개 또는 오매	
萬年醋		쌀 누룩 물						똑같이 등분	
四節醋, 四節丙午 醋		정화수 누룩가루						큰동이두말 3되	
		기장쌀 참쌀 누룩물						1말	

표 3. 계속

種 類		음식디미방	산림경제	증보	규합총서	주찬	조선무쌍신식	조선음식
區分	名稱	1670년경	1715년	산림경제	1815년경	1800초	요리제법	만드는법
	材 料			1766년			1930년	1946년
	柿醋	柿 청주 누룩	1塊	1塊		1塊	1塊	
	大棗醋	대추 청주 누룩	1塊	1塊	수십 개 누룩덩이	1塊		
果菜醋	菖蒲醋	창포근 청주 누룩	1塊	1塊				
	桔梗醋	길경근 청주		불구다소				
	千里醋	오매	1되	1근			1말	
	梅子醋	업초	5되	5되				
民間 醋法	俗醋 1	粘粟米 or 청량미		二 升			2되	
		白米		一 升			1되	
		水		三 升			3되	
		麩末		一 升			1되	
	俗醋 2	백비탕 蜜 말린 대추		몇 홑				

에 따라 물도 달리한 가공법을 보여준다. 초 제조에 사용한 술은 청주, 소주, 담주, 약주 등이고, 진한 한 초도 사용되었다. 발효원으로는 다편마 잎, 뽕잎, 다복쑥, 도꼬마리 잎 등이 이용되었다.

증보산림경제의 초를 비교 문헌 6서책과 고찰할 때 쌀초는 주찬을 제외한 5서책에 등장하여 가장 보편성을 지닌 초임이 입증되었다. 밀초 1은 음식디미방, 조선무쌍신식요리제법에, 밀초 2는 산림경제, 조선무쌍신식요리제법에 산림경제, 조선무쌍신식요리제법에 등장한다. 대맥초는 산림경제, 조선무쌍신식요리제법에 제조 방법이 동일하게 수록되어 있다. 추모초는 산림경제, 주찬에 기록되어 있다. 시초는 산림경제, 주찬, 조선무쌍신식요리제법에, 대추초는 산림경제, 규합총서, 주찬에, 창포초는 산림경제에만, 길경초는 비교문헌 어디에도 보이지 않는다. 속초법 1, 2는 조선무쌍신식요리제법과 조선요리제법에 보이지만 그 제조법과 재료는 약간의 차이점을 보인다.

따라서 본고의 초법 중 현존하는 초는 쌀초와 시초만이 전통초로 전래되어 명맥이 유지되고 있고, 나머지 초는 그 흔적을 찾아보기가 어렵다.

매자초는 증보산림경제의 천리초와 가공 방법이 같다. 산림경제에만 기록된 三黃醋는 일종의 쌀초로 삼복중에 다편마 잎이나 도꼬마리(蒼耳)·다복쑥, 黃子(곰팡이를 낸 쌀)·말린 밥 등으로 가공하였는데, 도꼬마리나 황자를 사용한 방법이 증보와 다른 점이다. 그 외의 소맥초, 대맥초, 추모초, 감초, 대추초, 천리초는 증보와 내용이 동일하다. 규합총서는 4항의 초제조법으로, 그 중 두 가지의 초본방 가공법은 丙日에 정화수에 누룩가루를, 丁日에 찹쌀, 복숭아 가지와 백설기 덩어 찢 종이, 누룩덩이, 대추를 재료로 특이한 초가 되는 방법으로, 조선무쌍신식요리제법과 내용이 동일하다.

요약 및 결론

증보산림경제는 조선시대의 식생활 문화를 가늠해 볼 수 있는 귀중한 古食品書이다. 본 연구는 증보산림경제의 식초 가공에 대하여 연구하고, 나아가 시대적 변천을 가늠해 보기 위하여 음식디미방(1670년대), 산림경제(1715년), 규합총서(1815년경), 조선무쌍신식요리제법(1930년), 조선음식만드는법(1946)을 선택하여 증보산림경제와 비교 고찰하였다.

이 책속의 초 종류는 조초법(造醋法)에는 미초법(米醋法), 소맥초법(小麥醋法)^{1,2}, 대맥초법(大麥醋法), 추모초법(秋麩醋法), 시초법(柿醋法), 대조초법(大棗醋法), 창포초법(菖蒲醋法), 길경초법(桔梗醋法), 천리초법(千里醋法), 속초법(俗醋法)^{1,2} 등 12종류의 초가 있으며, 초 만드는 데 필요한 일로 길일(吉日) 선택과 초 향아리를 잘 두는 법(安醋攪法), 초의 맛이 변했을 때 되돌리는 법(治醋味乘法), 초를 뜨는 법(收醋法) 등이 기록되어 있다.

초·빚는 좋은 날은 증보와 산림경제, 규합총서, 조선무쌍신식요리제법 등의 문헌에서 신미(辛未), 경자(庚子), 을미일(乙未日) 및 제(除), 만(滿), 개(開), 성일(成日)이라 하고, 봄, 여름, 가을, 겨울의 길일도 동일하며, 가을보리는 5월 5일과 7월 7일이고, 또 다른 길일은 누룩 만드는 날과 같다고 한 내용도 동일하다.

꺼리는 날은 증보산림경제와 규합총서, 조선무쌍신식요리제법에서 무자(戊子), 갑진(甲辰), 정미일(丁未日)이고, 규합총서는 부정 탄 사람과 낮선 사람은 피해야 됨을 추가하였고, 조선무쌍신식요리제법에서는 임신한 부인과 더러운 사람, 부정한 물건을 기피한다고 추가하였다.

초향아리 보관법은 향아리 밑에 벽돌을 놓아 습기 차단은 증보, 산림경제와 조선신식요리제법무쌍에서 동일하고, 손의 잔기 주의와 손이 들고 나게 되면 부패가 쉬워진다고 증보산림경제와 조선무쌍신식요리제법에서 기록되어 있으며, 조선무쌍신식요리제법에서는 서투른 사람의 손이 추가되어 있다.

얇은 초맛 되살리는 법은 임신부로 인한 경우에 수레바퀴 지나간 자리의 흙 한 움큼을 향아리에 넣는다고 하였고, 측간 근처에 두면 되는 경우는 증보와 규합총서, 조선무쌍이 내용이 동일하고 산림경제는 임신부로 인한 경우만 동일한 것으로 나타났다.

초 뜨는 법은 가장 먼저 뜬 초를 단지에 놓고 숯 한 덩어리를 넣은 후, 볶은 밀 한줌을 섞고 대껍질로 봉하고 진흙으로 바른다 하여 증보산림경제와 산림경제, 조선무쌍신식요리제법이 동일하게 기록되어 있고, 조선무쌍신식요리제법은 익지 않은 초는 숯불 한 덩어리를 넣는다고 추가로 기록되어 있다.

문헌상 나타난 식초의 종류로는 쌀초, 삼황초, 밀초, 보리초, 가을보리초(양초법), 감초, 대추초, 창포초, 도라지초, 천리초(매자초), 속초방, 조초, 초본방, 초별방, 메좁쌀초, 만년초, 사절초 등이 기록되어 있다.

결론적으로 전통적인 식초 가공 방법에 현대의 과학적 방법을 접목시켜서 한국인의 체질과 기호에 맞는 약리적 효능이 있는 식초의 개발이 필요하다고 사료된다. 특히 고문헌에 나타난 식초의 종류 중 감초초의 경우는 현재 음료로 개발되어 사용되고 있는데, 없어진 식초 중 진해, 거담에 효능이 있는 도라지초, 이뇨, 강장, 진정, 건위, 자양 등의 약재로 한방

에서 사조인이라 하는 대추초, 매실의 효능은 구연산을 포함한 각종 유기산과 풍부한 비타민, 무기질. 최근 그 효과와 효능이 과학적으로 증명되어 음료로 개발되어 사용되는 매실초, 진정, 진통, 진해, 거담 등 효험이 있는 창포초 등은 반드시 재현해야 할 것이라고 사료된다.

감사의 글

이 논문은 2004년도 제1기 한양여자대학 교내연구비에 의해 연구되었으며, 이에 감사드립니다.

문헌

- 김상보 (1997) 한국의 음식생활문화사. 광문각, 서울. p 231.
 민족문화추진위원회 (1967) 홍만선 원저(1715) 국역 산림경제. 민문고, 서울. pp 238-240.
 方信榮 (1946) 조선음식만드는법. 장충도서관출판사, 서울. pp 16-17(부록).
 신동원, 김남일, 여인석 (1999) 한권으로 읽는 동의보감. 들녘, 서울. p 812-813.
 옛음식연구회 (2001) 이용기 원저(1930) 다시 보고 배우는 조선무쌍신식요리제법. 궁중음식연구원. p 66-71.
 윤서석 (1993) 개정증보 한국식품사연구. 신광출판사, 서울. p 250-251.
 윤숙경 편역 (1800년대초) 주찬. 신광출판사, 서울. p 262-264.
 이강자 외 역주 (2003) 유중립 원저. 국역 증보산림경제. 신광출판사, 서울. p 200-211.
 이성우 (1981) 식경대전. 향문사, 서울. p 41.
 이성우 (1992) 강희맹찬 사시찬요초, 성종대(1469~1494). 한국고식문헌집성 고조리서(I). 수학사, 서울. p 188.
 이성우 (1992) 서명응 찬 (1737) 고사십이집. 한국고식문헌집성 고조리서(I). 수학사, 서울. p 352.
 이성우 (1992) 서유구 찬(1827년경) 임원십육지. 한국고식문헌집성 고조리서(II). 수학사, 서울. p 642.
 이용기 (1924) 조선무쌍신식요리제법. 영창서관, pp 26-28.
 정량완 역주 (1975) 빙허각 이씨. 규합총서(1815년경), 보진재, 서울. p 40-41.
 한복려 · 한복선 · 한복진 엮음 (2000) 安東張氏 부인 원저. 다시 보고 배우는 음식디미방(1670년대) 궁중음식연구원, 서울. p 115.
 Kim SM, Lee CJ (2004) A study on manufacturing of Korean sauce described in "Jeungbosallimgyeongje". *J East Asian Soc Dietary Life* 14: 176.
 (2006년 9월 6일 접수, 2006년 12월 8일 채택)