

조선시대 밥류의 종류와 조리방법에 대한 문헌적 고찰 (1400년대~1900년대까지)

복혜자

고려대학교 사범대학 가정교육과 강사

The Literary Investigation On Types and Cooking Method of Bap (Boiled Rice) During Joseon Dynasty(1400's~1900's)

Hye-Ja Bok

Instructor Department of Home Economics Education, College of Education, Korea University

Abstract

1. For the types of boiled rice, there were 1 type of bap, 1 type of jebap cooked with glutinous rice, 13 types of boiled rice cooked by mixing grains and nuts such as daemakban, somakban, jobap, cheongryangmiban, jobap, gijangbap, yulmubap, hyeonmibap, boribap and patmulbap as well as patbap, congabap, byeolbap and bambap etc as ogokbap. Also, there were 12 types of bap cooked by mixing herb medicinal ingredients such as cheongjeong, oban, boksungabap, gumeunsaekbap, hwanggukgamchobap, yeongeunbap, okjeongbap, gogumabap, dububap, samssibap, dorajibap, gamjabap, songibap and jukshilbap. There were 7 types bap cooked as unique one bowl dish at the present as bapby mixing fish, meat, shellfish and milk as ingredients are hwangtang, gyejanggukbap, janggukbap, gulbap, kimchibap, chusaban and bibimbap, etc and the types of bap that have been analyzed are 34 total.
2. For the food ingredients used in bap types 23 types of miscellaneous grains, 5 types of nuts and 11 types of meat, 6 types of fish, 35 types of vegetables, 2 types of fruit including pears or peaches were used. Garlic wasn't used perhaps because of it being boiled rice
3. Types of Bap by Cooking Methods. ① The ssalbab was cooked by first boiling water, putting in rice grains and boiling hard to be cooked as overcooked bap (rice). ② The japgokbap (boiled cereals) has used buckwheat, barley job's tear, etc to be boiled down by soaking the ones with large grains (beans) first in advance to be boiled down or cooked by crushing into fine pieces. The red bean, etc was boiled down in advance or placed at the bottom of pot by cutting into two pieces while jujube or nut was cut into three pieces to cook the bap by pouring a lot of water and mixing other ingredients. ③ The gukbap (soup boiled rice), etc were cooked by squeezing out the yellow chrysanthemum that has dried chrysanthemum to cook the boiled rice by putting in rice and gukbap, meat or bones, etc were boiled down for a long time and decorated with meat or wild greens by mixing the bap in the meat juice. For gulbap (oyster boiled rice), etc, it was cooked as ingredients were stir fried in advance or washed and put in when the bap was about half cooked. ④ For bibimbap (mixed boiled rice), after the bap was overcooked first with rice, the wild greens were mixed lightly with bap beforehand, then the wild greens, decorations and garnishings were laid above rice and red pepper powder was sprinkled. ⑤ Namchok leaves, etc were boiled to cook the boiled rice with rice after being cooled while namchok stem and leaves were pounded to make juice and cooked the bap with rice. The peach, lotus root and yams were cut into fine pieces to be put in together when rice was about half done. The bellflower was soaked in water to be boiled down for a long time while potatoes and pine mushrooms, etc were cut into fine pieces to cook the bap (boiled rice) with rice.

Key Words : Main Dishes, Bap, ssalbab , japgokbap , gukbap (soup boiled rice), bibimbap (mixed boiled rice).

1. 서론

접빈객의 대접문화를 제일 순으로 생각하며 살았던 유교 문화권의 조선시대에는 자신은 굶더라도 집에 찾아온 손님

에게 물에 밥을 말아서라도 극진하게 대접하였던 일화가 「쇄미록」¹⁾에 기록되어 있었다.

인간의 1차적 욕구는 식욕이다. 식욕을 채우기 위해 우리는 매일 하루세끼의 밥을 먹는다. 밥은 또한 먹는 사람의

* Corresponding Author : Bok hye-Ja, Instructor Dept. of Home Economics education, Korea University, Seoul 136-701, Korea
Tel. 011-249-2845 E-mail : jebkja@hanmail.co.kr

지위에 따라 명칭이 다르게 통용된다. 왕조시대에는 임금의 밥을 '수리'라 하였다. 어른들의 밥은 '진지'라 하며 젓상에 올리는 밥을 '메'라고 한다. 또한 밥은 인관관계를 연결해주는 만남을 위한 매개체가 되기도 한다. 최근 모 일간지에 사람들이 인사치레로 하는 제1순위가 '언제 만나서 밥 한번 먹자'라는 설문조사 보도내용이 있었다. 또 속담에 '금강산도 식후경'이란 말도 있다 아무리 아름다운 경치가 눈앞에 펼쳐진다고 하여도 밥을 먹어야 아름다운 경치를 볼 수 있다는 속담이다. 이렇게 우리의 정서에는 밥에 대한 삶의 편린들이 들어 있다(최준식 2004). 밥은 쌀을 중심으로 기타 곡류에 물을 가하여 끓여서 죽보다 되게 조리한 음식이다. 밥의 주재료는 쌀이 기본이므로 쌀밥만을 가리키기도 하는데 다른 곡식을 섞을 때는 혼합물의 이름을 붙여서 보리밥, 콩밥, 팥밥, 잡곡밥 등으로 부른다. 우리나라를 비롯한 주변 아시아민족의 대부분이 밥을 주식으로 섭취 칼로리의 대부분과 영양분의 일부를 이에 의존한다. 조선시대 전후에 우리나라는 지역적 특성으로 중부 이남지방에서는 보리를, 중부 이북지방에서는 조를 많이 섞은 잡곡밥을 매일 먹었다. 그러나 명절 제사 생일 같은 때는 서민층에서도 쌀밥을 먹었다. 쌀밥은 조리법이 간단하고 조미(調味)를 하지 않아도 맛이 좋아서 매일 먹어도 물리지 않고 소화 흡수도 좋으며, 필요한 영양소를 거의 다 함유하고 있는 밀보다 완전식품에 가깝다. 그러나 백미는 비타민B₁ 등 무기염류가 부족하여 기타 부족분을 잡곡을 섞거나 현미밥을 조리해 먹어야 영양적으로 우수한 효과를 얻을 수 있다(김과조 2007a). 우리나라의 주식이 쌀이 된 이유로는 쌀의 종자인 벼는 단위면적당 파종량에 비해 수확량이 20~30배에 달했으나 밀은 파종량에 비해 수확량이 5~6배에 그쳤다. 또 밀농사는 중세유럽에서도 삼포제 농업으로 3년마다 한번씩 경작해야 하였지만 벼농사는 기후조건이 맞으면 삼모작까지 가능하며 토지이용률도 높았다 특히 우리나라는 적당한 습기와 일조량이 풍부해 벼농사에 적합한 토질을 갖추고 있었다(이해준 등 2006a). 농경문화였던 우리나라는 정월초 하루 행사로 농기구정리가 중요한 행사중하나이며 「경도잡지」에 1월이 되면 궁중의 임금께서도 곡식의 씨를 태워 주머니에 넣어 재신들에게 나누어 줌으로써 한해의 풍년을 기원하는 중요한 행사를 하였다한다. 민가에서의 중화절 행사에는 오희종자를 비단주머니에 넣어 장대에 매달아두었다가 그것으로 송편을 만들어 노비들에게 주면서 1년 농사를 잘지어 보자고 노비를 위로한 노비송편은 다만 보리 고개에 음식을 나누어주는 행사라고만 생각할 수 없었다.

지탑리 유적에서 발견된 도토리과 피의 난알과 다른 유적에서 발견된 곡류 등의 탄화미는 신석기시대에도 이미 벼농사와 밭농사를 지어 생활한 것으로 추정되며 구근

류인 마 등을 채취하여 먹었던 흔적과 평안도나 함경도의 추운 지역에선 꿩이나 야생닭, 오리 등의 뼈가 출토되었다고 한다(강인희 1979a). 농경이 본격화되기 시작한 삼국시대를 전후하여 철기문화의 전파와 함께 농경기구의 발달로 농업 기술이 본격화 되면서 벼농사와 밭농사가 발달되었고 곡식류의 주식문화인 쌀밥문화가 발달하기 시작하였는데 기타 부식재료인 야채류가 함께 발달 보급되어 부식의 다양화가 이루어지기 시작하였고 삼국시대 말경부터 주식과 부식의 기본구조가 갖추어지기 시작한 것으로 추정된다(강인희 1979b). 이러한 역사는 조선시대에는 초기부터 중농정책으로 농서인「고사집요」, 「농사직설」등의 간행으로 전문화 되었으며 경작기술의 개발과 품종개량 등은 다양한 식품생산을 가져왔고 「동국여지승람」의 간행은 전국 농산물의 산출 상황을 한눈에 파악할 수 있어 효율적인 정책으로 국민들의 생활과 식생활문화에 풍부함을 가져왔다(윤서석 1974). 그럼에도 불구하고 조선시대의 백성들은 자연재해 등을 피할 수가 없었다. 조정은 새로 전래되었던 고추와 호박, 고구마, 감자 등으로 백성들에게 풍부한 먹거리를 제공하고자 하였으며 월양어업과 식품의 생산, 가공의 상품보급과 화폐의 수단을 바꾸는 등 사회경제적으로 많은 변화를 가져왔다. 하지만 농지개량인 이양법의 실시와 외래식품의 도입에도 불구하고 조선시대 전반적인 식생활은 상류층을 제외하고 겉으로 비친 상황과는 다르게 서민과 일반인들은 기근과 식량난에 허덕이었고 인구의 증가를 가져오지 못한 결과로 (Kim & Kim 1987a; 정연식 1997a)의 연구에서 당시 사회 상황을 입증할 연구들과, 본 연구 문헌의 고찰결과 당시 일반인들은 보리밥과 잡곡밥, 초근목피로 주식을 해결하였으며 궁핍한 생활의결과 인구의 증가를 가져오지 못해 나라의 발전에 저해를 가져왔다. 그러한 원인의 근거를 자연재해의 무방비와, 주변 국가들의 침략과 내외외환의 민란, 종교탄압 등으로 보았으며 더 중요한 원인은 주식과 부식의 뚜렷한 식사구조의 원인을 주장하였다(Kim & Kim 1987b). 이렇게 주식류중 밥은 상류층으로부터 고급음식으로 인식되어져온 쌀밥의 식습관으로 여러 가지 식품재료가 유입되었고 곡식류의 다른 대체식품이 있었지만 구황식량으로 잠시 대체되었을 뿐 중국이나 이웃나라처럼 주식으로 활용되지 못하였다.

조선후기로 접어들어 찬물류의 섬세한 조리기법이 다양한 변화로 발달되었으며 서구음식문화가 유입되었다. 조선시대 제도화된 유교문화권의 전반에 걸친 양반과 상민등 사회정치적인 구조의 문제와 지주와 소작농과의 관계는 농업경제 발전을 저해하는 원인이 되어 언제나 농민들은 곤궁한 생활이었다. 더구나 일제의 국토 침탈과 유린된 40년간의 긴 시간동안 일제는 전국토를 유린하였고 쌀을 수탈

¹⁾ 쇠미록: 임진왜란 기간 동안 오휘문이 피난살이를 하면서 자신의 생활과 농촌경제, 농민, 상민, 노비등의 생활과 정치경제 주변상황을 소상하게 기록한 7년 동안의 일기형식의 기록서로 당시의 생활상과 일본의 만행을 소상하게 알수있는 중요한 일기형식의 역사기록서로 상편과 하편으로 되어있다.

하여갔다.

불행한 역사 36년이 끝나면서 우리나라민들은 또다시 민족적 이념의 소용돌이에서 6.25전쟁을 일으켰다. 전쟁직 후 우리나라는 많은 인명을 잃은 이유로 베이비붐시대를 출현시켜 더욱더 피폐한 삶을 살수밖에 없었다. 새로운 정부는 국민들을 먹여 살리는 것이 최우선이였다. 정부의 주도하에 1965년부터 1971년에 품종개량을 시도하여 통일벼를 개발하였는데 품기가 부족하고 맛이 없었지만 이전 수확량의 3배가 되었다. 이때부터 우리나라는 쌀 부족을 면하게 되었고 하루 세끼의 밥을 먹을 수 있었다 이른바 녹색

혁명이라고 하였다(김과조 2007b).

한편 고려시대부터 유행하던 향약(약선)음식문화는 궁중이나 사대부, 일반인들에 의해 유지 전파되었는데 분석문헌인「식료찬요」, 「산가요록」, 「규합총서」, 「동의보감」, 「임원십육지」등에 수록되어 있었다. 이러한 향약음식문화는 왕가나 사대부 일반인들이 치료식으로 보양 장수식품으로 즐겼으며 현재까지 계승되고 있는데 우리 조상들은 우리 땅에서 나는 다양한 식품들의 기능성과 영양양행 사상체질에 맞추어 편중됨 없이 이용하였다(Han 1996). 조선시대 사람들이나 21세기를 살고 있는 현대의 사람들도 수명연장

<Table 1> 연구 대상 고조리서

저자	편찬연대	고조리서	출판사(연대)	번역자(원본소장지)
전순의	1450년대	山家要錄	농촌진흥청 (2003년)	농촌진흥청(농촌진흥청)
전순의	1460년대	食療纂要	농촌진흥청 (2003년)	김종덕(농촌진흥청)
성현	1500년대	용재총화	술출판사(1997년)	민족문화추진위(서울대가람문고)
김수	1530년대	需雲雜方	신광출판사(1998)	윤숙경,(김영택 소장)
유희춘	1567~1577	眉巖日記 1집~5집	담양향토문화연구회	이해섭(담양 향토문화연구원)
오휘문	1539~1613	鎖尾錄 上,下	경인일보사(1990)	이민수(오 휘문 종씨가문)
백두현 번역	1602~1624	현풍곽씨언간주해	태학사(2003)	백두현(한국무속 발물관)
허준	1611년대	東醫寶鑑 1권~5 권	푸른사상사(2003)	최창록(중앙국립도서관)
허균	1611년대	屠門大嚼	민족문화추진위 (2003)	민족문화추진위 (규장각)
작자미상	1660년대	新刊救荒撮要	태학사(원본1886)	한문 고어혼용(서울대 가람문고)
안동장씨부인	1670년대	음식디미방	경북대학교출판부(2003)	백두현(경북대학교)
하생원	1680년대	酒方文	원본 복사본(1680)	고어(서울대학교 규장각)
작자미상	1685년대	澆綠	원본복사본(1685)	한문 고어 혼용(고려대학교)
작자미상	1700년대	술만드는법	원본 복사본	고어(고려대학교)
홍만선	1718년대	山林經濟	민족문화추진위	민족문화추진위
유증림	1766년대	增補山林經濟	농촌진흥청	농촌진흥청(농촌진흥청)
작자미상	1790년대	음식보	교학사	고어(서울대학교)
미상	1795년대	園行乙卯整理儀軌	수원시청	수원시청(수원시청)
유득공	1800년대	京都雜志	동문선(1991)	김석호(규장각)
빙허각이씨	1815년대	閨閣叢書	보진재(1975)	정양원(정양완본, 서울대규장각본)
빙허각이씨	1815년대	(술방문)고대규합총서	원본(1815)	고어 (고려대학교 대학원도서관)
김매순	1819년대	烈陽歲時記	동문선(1991)	김석호(규장각)
서유구	1840년대	林園十六志	원본(1840)	한문본(규장각)
작자미상	1845년대	春香傳	서울출판사(1974)	이민수(고려대학교)
작자미상	1845년대	興夫傳	문헌사(1957)	손낙범(고려대학교)
홍석모	1849년대	東國歲時記	동문선(1991)	김석호(규장각)
작자미상	1850년대	酒方	교학사(2003)	한글본(규장각)
작자미상	1854년대	尹氏飲食法	교학사(2003)	고어(윤서석소장)
작자미상	1856년대	정일당잡식	교학사(2003)	한글본(규장각)
작자미상	1860년대	음식방문	원본복사본(1860)	고어(고려대학교도서관)
작자미상	1854년대	연대규곤요람	원본복사본(1854)	고어(연세대학교도서관)
작자미상	1880년대	술빛는법	원본복사본(1880)	고어(고려대학교도서관)
작자미상	1890년대	是議全書	원본복사본(1890)	고어(이효지 소장)
작자미상	1890년대	이씨음식법	원본복사본(1890)	고어(규장각)
빙허각이씨	1915년대	(婦人必知)	원본복사본(1915)	고어(규장각)
방신영	1917년대	(萬家必秘朝鮮料理製法)	원본복사본(1917)	고어(고려대학교도서관)
이용기	1920년대	朝鮮無雙新式料理製法	원본복사본(1920)	고어(고려대보건과학도서관)
이석만	1934년대	(簡便朝鮮料理製法)	원본복사본(1934)	한글(고려대학교도서관)
이석만	1935년대	新榮養料理法	원본복사본(1935)	한글(고려대학교도서관)
조자호	1938년대	朝鮮料理法	원본복사본(1935)	한글(고려대학교도서관)
방신영	1938년대	(主婦의동무)朝鮮料理製法	원본복사본(1938)	한글(고려대학교도서관)

과 장수하고자 하는 염원은 동일하였던 것으로 생각된다. 이렇게 주식류인 밥에 대한 역사적 기원과 유래가 오래되었으며 밥은 우리 삶의 일부임에도 불구하고 밥에 대한 구체적이고 다양한 연구는 부족한 실정이다. 한국농업의 역사와 발전에 관한 연구로 (이춘녕 1989a)있으며 밥 죽 의 문화에 대한연구(Ahn 1992a)가 있다. 최초의 대량취사에 관한 연구(Rhee 1970a)는 대량취사 조리방법에 대한 연구로 당시의 사회상황과 대량조리방법의 변천과정을 파악할 수 있었다. 또 잡곡밥의 섭취실태와 성분에 관한연구(Kim & Lee 2006a)와 현미의 식미특성에 관한 연구(Kim 등 1995a) 등이 있으며 잡곡밥조리과정중 이화학적 변화(Kim 1985a)의 연구는 성분분석이나 이화학적실험과 취반조건, 섭취실태의 연구였다. 그러나 우리나라조상들이 유사 이래 어떠한

식품재료로 주식류인 밥을 어떻게 조리해 먹었는가의 조리 방법에 대한 연구나 문헌고찰은 매우 부족한 실정이다. 이에 고문헌과 고조리서 속 조선시대 밥류에 대한 문헌고찰을 통하여 밥류의 종류와 식품재료를 파악 고찰하였으며 다양한 밥류의 조리방법을 분석하였다. 이러한 연구는 국민들이 실생활에 적용하여 다양한 밥을 조리해 이용한다면 건강에 유익한 도움이 될 것이며, 문헌고찰과 조리방법의 연구는 조선시대 주식류의 또 다른 시각에서의 다음 연구자들에게 기초 자료로 제공되어 음식문화와 학문의 발전에 기여할 수 있을 것이다. 그리고 주식류의 편의식품화의 제품개발을 시도하고 있는 식품회사들에게 유익하고 새로운 정보제공이 될 것이며 외식음식메뉴개발에도 많은 도움이 될 것을 기대하며 연구의 목적으로 하였다.

<Table 2> 조선시대 고문헌과 고조리서속 주식류인 밥의 분석(1400년대~1900년대)

밥	1400~1500년대 문헌	밥	1600년대 문헌	밥	1700년대 문헌	밥	1800년대 문헌	밥	1900년대 문헌
목매반	산가요록	보리밥, 잡곡밥	현풍 광씨언간			개장국밥	경도잡지	팔물밥	부인필지
밀밥		대맥반				팔물밥	규합총서	별밥, 보리밥, 비빔밥, 잡곡밥, 제밥, 증등밥, 흰밥, 증등밥, 송이밥, 팔밥, 조밥, 콩밥, 보리밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥, 별밥.	(만가 필비) 조선 요리제법
청량미밥		호미반	동의 보감	햇밥	증보 산림경제	오곡밥	임원 심육지	보리밥, 비빔밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥, 별밥.	
속미	식료찬요	속미반		잡곡밥		뉴반		송이밥, 팔밥, 조밥, 콩밥, 보리밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥, 별밥.	
멤쌀밥		서미반		보리밥		혼돈반		조밥, 콩밥, 보리밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥, 별밥.	조선무쌍 신식 요리제법
울무밥		진창미반				반도반		별밥, 보리밥, 비빔밥, 잡곡밥, 제밥, 증등밥	
		죽실반	신간 구황촬요			조고반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
						금반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
						옥정반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
						저반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
						죽실반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
						추사반		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
기장밥		토사자반				오곡밥	동국 세시기	별밥, 보리밥, 비빔밥, 잡곡밥, 제밥, 증등밥	간편 요리제법
백미반	용재총화	도라지밥			원행을 묘정리의괘	비빔밥		흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
현미밥		삼씨밥						흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
제밥								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
빙침반								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
황탕	수운잡방			백반		장국밥	연대 규곤요람	흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	(주부의 동무) 조선 요리제법
				팔물밥				흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
송엽							시의전서	흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
비빔밥,	미암일기							흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
두부반								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
보리밥								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
수반	쇄미록							흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	
김치국밥								흰밥, 팔밥, 김치밥, 증등밥,	

II. 연구의 방법 및 내용

1. 연구대상 고 조리서

본 연구에서 조사한 고조리서 41권 9책은 <Table 1>과 같다.

2. 연구방법

문헌의 분석방법은 조선시대 주식류 중 밥류의 종류와, 식품재료, 조리방법을 분석하였고, 의서, 식이요법서, 고조리서, 고문헌, 일기류, 연간문에서 밥류조리에 해당하는 음식을 발췌하여 조리방법과 조리에 사용된 식품재료 재료의 특성과 한의학적 성질을 한의학서인 「동의보감」과 「식료찬요」 「본초학도감」 등을 참고하였다. 또한 고문헌과 고 조리서의 모든 밥류는 앞의 내용처럼 기능성과 고유성질을 파악하여 섭취했을 때의 치료와 적응식이음식 등을 한의학서를 인용하여 설명하고자 하였다. 주식조리에 사용된 식품재료를 분석하였으며 우리나라 밥류의 변천과정과 시대상황을 추적하였고 밥류 조리방법의 변천과정을 추적하였으며 조리방법을 여러 고조리서와 비교하면서 분석하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 조선시대 고문헌과 고 조리서에 나타난 밥류의 시대별 분류

1) 조선시대 1400~1500년대 밥류의 분류

조선시대 1400~1500년대 고문헌과 고조리서속 밥류의 분류는 <Table 2>와 같다.

「산가요록」의 목떡반은 메밀밥이며, 「식료찬요」에는 밀밥, 청량미밥, 좁쌀밥, 맵쌀밥, 피밥, 울무밥 등이 수록되어 있으며 「용재총화」에는 백미반, 조밥, 현미밥, 제밥, 빙침반 등이 수록되어 있었는데 빙침반은 밥에 콩가루를 넣어 얼음 넣고 비빔밥이다. 「수운잡방」의 황탕(黃湯)은 국밥으로 노란색밥(황반黃飯)을 지어놓고 갈빗살을 편으로 떠 맹물에 끓인다 하였다(윤숙경편역 1998). 노란색 밥은 국화꽃을 우려내 조리한 것으로 추정되는데 동 문헌「수운잡방」에 황국으로 술을 담근 ‘황국화주’의 조리방법이 수록되어 있어 ‘황탕’에도 황국(국화)를 사용한 것으로 추정해도 무리가 없을듯하다 또한 쇠고기를 ‘황육’이라고도 하였으나 문헌에서는 노란색국밥(황탕黃湯)이라고 표현한 것으로 추측이 된다. 「임원십육지」의 금반도 황국과 감초를 우려내 노란색물로 밥을 한 것으로 황국을 사용하였다. 「미암일기」에는 송엽비빔밥, 두부반, 조반 등의 밥이 수록되어 있었고, 「쇄미록」에서는 수반, 김치국밥, 보리밥 등이 수록되어 있었다. 임진왜란당시의 생활로 수반은 물에 밥을 만 것으로 점빈객의 대접 문화가 일상으로 굳어져있던 조선사회에서 궁핍한 생활이었던 당시 집에 찾아온 손님에

게 물만밥을 대접하거나 자신도 대접받았던 기록들이 문헌에 기록되어 있었다. 「현풍 객씨 언간」에는 보리밥, 잡곡밥이 수록되어 있었다. 「동의보감」에는 대맥반, 호마반, 속미반, 서미반, 진창미반, 죽실반 등이 수록되어 있었는데 병증과 식이요법 음식으로서 설명되어 있었으며 구황음식을 기록한 「신간구황촬요」에는 토사자반, 도라지밥, 삼씨밥 등이 수록되어 있었다. 「중보산림경제」에는 햇밥, 잡곡밥, 보리밥 등이 수록되어 있었다. 「원행음요정리의괘」에는 백반과 팔물밥이 보이며 세시풍속을 기록한 「경도잡지」에는 여름복날 특별하게 먹었던 개장국밥이 수록되어 있었다. 「규합총서」에는 팔물밥과 오곡밥이 보이며 「임원십육지」에는 약선음식인 청정반, 오반, 뉴반, 혼돈반, 반도반, 조고반, 금반, 옥정반, 저반, 죽실반, 추사반 등이 수록되어 있었다. 「동국세시기」에는 오곡밥, 메밀밥, 비빔밥 등이었고, 「연대구근요람」에는 장국밥이 수록되어 있었으며 「시의전서」에도 장국밥과 비빔밥만 수록되어 있었다. 1900년대 「부인필지」에는 팔물밥과 만가필비 「조선요리제법」에는 별밥, 보리밥, 비빔밥, 잡곡밥, 제밥, 중등밥 등이 수록되어 있었다. 「조선무쌍신신요리제법」에는 흰밥, 중등밥, 송이밥, 팔밥, 조밥, 콩밥, 보리밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥, 별밥이 있었고 「간편조선요리제법」에서는 별밥, 보리밥, 비빔밥, 잡곡밥, 제밥, 중등밥이 수록되었다. 주부의동무 「조선요리제법」에서는 흰밥, 팔밥, 김치밥, 중등밥, 콩밥, 조밥, 보리밥, 밤밥, 감자밥, 별밥, 비빔밥, 잡곡밥이 수록되어 있었다. 전체 분석한 문헌중 밥의 종류로는 34종류의 밥이 분석되었고 75회 문헌에 출현하였다.

2) 조선시대 고문헌과 고조리서상 주식류 밥의 취급현황과 변화추이

주식류의 취급현황과 변화추이를 시대별로 분석한 결과는 <Table 3>과 같다.

(1) 주식류 밥의 시대별 취급을 변화추이

주식류 밥의 시대별 취급을 변화추이를 살펴보면 1500

<Table 3> 조선시대 고문헌과 고조리서상 주식류 취급현황 분석

시대별 \ 밥류 취급률	밥류	
1400년대~1500년대	취급종류	17
	취급율(%)	18.5
1600년대	취급종류	11
	취급율(%)	9.7
1700년대	취급종류	4
	취급율(%)	6.6
1800년대	취급종류	17
	취급율(%)	18.5
1900년대	취급종류	16
	취급율(%)	15.4
총취급종류	취급종류	32
	취급율(%)	12.7

년대의 밥류 취급율은 18.5%(17종)으로 가장 높았고, 1600년대는 9.7%(11종), 1700년대는 6.6%(4종)으로 급격히 감소하다가 1800년대에 18.5%(17종)증가하였다. 1900년대에는 15.4%(16종)으로 다소 증가하였다. 내용상으로 보면 1500년대의 밥으로 잡곡밥인 메밀로 조리한 묵백반과 조밥, 기장밥 등 이었고 황탕이 1종 이었는데 이러한 원인은 아직까지 조선초기에는 벼농사의 대량수확이 없었으며 쌀 등이 풍부하지 않았던 시기이고 임진란 등으로 나라의 사정이 힘들었던 시기로 추측된다.

또한 1600년대와, 1700년대 유사하게 동의보감과 증보산림경제 문헌에서만 밥이 보이고 다른 문헌들에서는 보리밥과 잡곡밥 구황식인 토사자반과 도라지 밥 등으로 보아 나라의 사정이 좋지 않았던 시기로 추측된다. 그러나 1800년대에서는 1500년대의 밥 취급율과 동일한 추세로 상승하였지만 초기의 잡곡밥인 조밥등과는 다른 팔밥과 오크밥, 약선음식인 금반, 청정반 등 고급의 식품재료로 조리한 밥으로 변화되었고 18C의 외식음식문화의 발달을 예견하는 장국밥과 비빔밥 등이 등장하여 정치 경제 문화와 함께 음식문화의 전성기였던 시기를 추측할 수도 있었다. 1900년대에는 나라의 모든 문화가 개방되었던 시기이며, 일제의 강점기인 시기로 밥의 종류가 다양하게 발달 변화되었으나, 또 한편으로 구황식과 잡곡밥 보리밥이 일부 문헌에 나타나는데 일부 고급화된 밥의 종류와 변화 추이가 당시 조선시대 백성들 전체가 취했던 주식생활이라고 단정할 수는 없으며 위의 시대별로 변화된 밥의 취급율 추이도 같은 맥락으로 보아야 할 것으로 생각된다. 그러한 이유는 Kim & Kim 1987c; 정연식1997b의 연구에서처럼 조선시대 전기와 중기, 후기, 모두에서 자연재해, 기근, 외세침략, 민란, 종교탄압 등으로 인하여 경제적 상황은 한때 피폐 하였으며 인구의 증가 또한 정체기였고 양반과 상민 노비제도는 평생을 일해도 상승할 수 없었던 곤궁한 시대였기 때문이다. 그러한 시대적 상황은 구황음식을 발달하게

하였는데 구황음식은 당시 유일하게 일반백성들의 주식이었다. 문화가 찬란하였던 조선초기와 18C를 거치는 동안 조선시대는 농지의 계량화 등 끊임없는 태동의 발전을 추구하였다. 그러나 조선시대의 주식이었던 쌀의 부족으로 일반인들은 구황식품으로 연명하여 생활하였던 시대의 우울한 단면을 얼마동안의 기간이라고 단정할 수는 없다. 그것은 내우외환과 자연재해 때문이었지만 생존과 역사의식, 자신이 태어난 뿌리의 근원을 목숨처럼 생각하고 생활하였던 선조들의 숨겨진 고통이었으며 구황음식은 우리나라의 음식문화 발달중 한가지이다(Kim & Lee 1992).

2. 조선시대 주식류의 조리에 사용된 식품재료 분석

조사대상 고문헌 1400~1900년대 주식조리에 사용된 식품재료를 분석한 결과

주식류에 사용된 식품재료별 사용은 <Table 4>와 같다.

1) 밥류 조리에 사용된 식품재료

쌀등 잡곡류는 23종류, 견과류는5종류이며, 육류는11종류가 사용되었는데 생선은6종류를 사용하였다. 채소류는 35종류이고 과일류는2종류를 사용하였다. 알류는3종류 사용하였다, 양념류는9종류를 사용하였다. 그러나 밥이기 때문인지 마늘의 독특한 냄새 때문인지 마늘은 사용되지 않았다. 유류는 우유와 연유가 사용되었고 한약재료는 송피, 모시잎, 삼씨, 감초, 국화, 송엽이 사용되었다. 수조육류의 사용은 1500년대 황탕에서 갈비를 사용했고 1800년대에서는 다양한 육류, 소고기, 돼지고기, 오리고기, 양 등이 사용되었다. 기능성재료인 한약 재료의 사용은 1500년대 황국과 감초로 국밥을 조리하였으며 1600년대에는 죽실이와 새삼씨로 밥을 하였고, 1700년대에서 1800년대까지 죽실이와 남쪽목잎, 감초, 황국 등 약재를 사용하였다. 1900년대에는 약재를 사용하지 않았고 식품재료와 양념류만 사용하여 밥을 조리하였다. 양념류인 고춧가루는 1800년대부

<Table 4> 주식류 중 밥류에 사용된 식품재료

재료	식품종류	개수	%
잡곡류	참쌀, 햅쌀, 쌀, 검은콩, 통팥, 보리, 차조, 불콩, 수수, 흰콩, 기장, 푸른콩, 갱미, 청량미, 기장, 조, 현미, 서미, 찰수수, 밀, 피, 울무, 고	23	22.5
견과류	잣, 대추, 밤, 마른밤, 개암	5	4.9
육류	우둔, 양지, 간략, 쇠고기, 산적, 완자, 닭, 우양, 포, 구운쇠고기, 개고기	11	10.8
생선, 어패류	생선전유어, 굴, 붕어, 전복, 홍합, 회	6	5.9
채소류	오이, 호박, 미나리, 고사리, 도라지, 무, 콩나물, 숙주, 다시마튀각, 김치, 송이, 감자, 아욱, 송피, 나물, 박피, 두울, 방풍, 파뿌리, 표고, 송엽, 부추, 토란, 백피, 마, 가시연밥, 마름, 쑥, 도라지, 죽실, 남쪽목잎, 연근, 두부, 총백	35	34.3
과일류	배, 복숭아	2	2.0
알류	팽란, 알고명, 계란	3	2.9
양념류	소금, 간장, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 파, 생강, 꿀	9	8.8
유류	우유, 연유	2	2.0
한약재	송피, 모시잎, 삼씨, 감초, 국화, 송엽	6	5.9
계		102	100

터 사용하였고 조선후기에 비빔밥등 특별식에 다양한 채소류가 사용되었던 것으로 보인다. 식품재료의 사용 율을 살펴보면 채소류가 34.3%로 가장 많이 사용되었고, 잡곡류는 22.5%, 육류10.8%, 양념류8.8%, 생선어패류5.9%, 한약재5.9%, 견과류4.9%, 알류2.9%, 유류2.0%, 과일류 2.0% 순으로 사용되었음이 파악되었다.

3. 조선시대 고문헌과 고 조리서에 수록된 밥류의 조리방법

조선시대의 생활 중에는 기본이 하루 두끼의 식사이었으며 특히 기근이나 전쟁등 가뭄 농한기에는 하루 두끼로 농번기에는 하루 세끼를 먹었다고 조선시대「목제일기」와 「조선시대의 끼니」에서 주장하는데 대신 중간에 간식으로 떡이나 감자, 고구마, 구근류, 과일 등으로 해결하였으며 조선후기에는 참외를 점심으로 먹었다고 한다. 세시풍속과 농경생활을 기록한 「농가십이월속시」에서도 9월 행사로 '가을점심상' 이 있다 농번기에 점심을 먹는데 술과 닭고기, 계장, 절인새우, 찻잎장아찌, 순무 배추김치로 특별하게 차린 하루 중 점심상차림음식이였다. 그러나 농한기에는 점심을 먹었다는 기록이 없었다.

1) 쌀과 찰쌀만을 사용한 밥 조리방법

쌀과 찰쌀 을 재료로 조리한 밥은 <Table 5>와 같다.

① 쌀밥

쌀밥은 쌀 자체의 무미, 무취, 부드러운 성질로 다른 찬물류인 부식과 함께 주식음식으로 우리나라 사람들의 입맛에 길들여져 유사 이래 식생활에 정착되어져 왔다(Ahn 1992b). 문헌「식료찬요」에는 갱미(粳米)로 지은밥이 수록되어 있었는데 늦가을에 완전히 여물어 완숙된 딱딱한 쌀로 밥을 지어 먹으면 이질이 치료된다고 하였으며, 「용제

총화」에는 백미반이 나오는데 쌀밥이고, 진창미(陳倉米)반은 창고에 오랫동안 묵힌쌀로 위를 소화시키고 설사를 그치게 하며 오장을 편안하게 한다「동의보감」. 「원행을묘정리의궤」의 석수라상에 백반을 올렸으며, 「조선무쌍신식요리제법」에서 흰밥의 맛을 극상등하다고 격찬하였는데 옥수물에 조리한 것으로 우둔이나 양지를 푹 삶아 국물을 체에 밭여 백지를 덮은 후 기름기를 제거하여 맑게 식힌 다음 쌀을 씻어 옥수를 붓고 푹 무르게 끓인 후 잠깐 뜸들인 조리법으로 기본적인 쌀밥이라고 하기엔 무리가 있었다. 「주부의동무 조선요리제법」에서는 산사나 잔칫날 대량으로 조리한 것으로 조리방법으로 보통 밥조리 법은 쌀과 물을 한꺼번에 넣고 끓이는데(유영상 1974a), 문헌에서는 물을 먼저 펄펄 끓이다가 쌀을 넣고, 주걱으로 뒤집은 뒤 위를 평평히 하고 가운데는 소복하게 올라오게 만들어 밥을 짓는 것으로 쌀 전체에 뜨거운 열기로 인해 충분한 열과 수분 전달로 밥이 골고루 익고 뜸이 잘 들어 맛있는 밥이 되게 하기위한 대량 취반법 이었으며 재료의양도 많았다. 최초의 대량취사에 관한 연구논문(Rhee 1970b) 많은 양의 밥짓기에 대한 실태조사 연구에서 대량취사업소를 조사분석 하였는데 한업소는 밥이 끓을때 위아래를 고루 섞어주어 내부온도를 균일하게 하여 조리하였으며 물의비율은 씻은쌀을 기준으로 0.79정도의 비율로 강한화력 10분정도, 중간화력 10분정도, 약한 화력 10분정도, 불을 끄고 뜸을 들이는 시간 10분정도가 소요되는 것으로 조사되어 주부의동무「조선요리제법」조리방법과 유사하거나 동일하였으나 다른 업체에서는 쌀을 끓이다가 위물 미음을 따라버리고 조리하여 권장할만한 조리방법이 안되었다고 조사연구 되어있어 시대상황과 열원 조리기구 등이 아직 발달되지 않았던 초기 산업사회의 시대상황을 알 수 있었던 의미 있는 연구조사였다.

<Table 5> 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 쌀과 찰쌀밥 조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
粳米飯 (갱미반)	멧쌀	딱딱한 쌀을 된밥으로 조리하다.		식료찬요
白米飯 (백미반)	백미	멧쌀로 조리한 밥		용제총화
陳倉米飯 (진창미반)	진창미	창고에 오랫동안 묵혀둔 쌀로 밥을 조리하다.		동의보감
白飯 (백반)	멧쌀	쌀로 밥을 조리하다.	쌀밥	원행을묘정리의궤
흰밥 (玉食)	쇠고기(우둔 혹은 양지머리) 국물, 백미	우둔과 양지를 푹 삶다, 국물을 체에 밭이다 백지 덮어 기름 제거후 맑게 식히다, 쌀씻어 옥수 붓고 밥 조리하다, 푹무르게 끓인후 잠깐 뜸들여 푸다.		조선무쌍신식요리제법
흰밥	백미두되(3,200g), 물 두되네흙(2,800g)	술에 물 붓고 펄펄 끓임, 씻은 쌀 넣다, 주걱으로 뒤집다, 위를 평평히 하고 가운데를 우묵하게, 한후 뚜껑을 덮고 오분간 끓인후 약 이십분간 약한불로 뜸 들인다		주부의 동무 (조선요리제법)
제밥	찰쌀, 물	찰쌀로 밥을 조리하다		용제총화
제밥	찰쌀, 물	찰쌀을 씻어 물에 불린후 시루에 안쳐 찐다.	제밥	만가필비(조선요리제법)
제밥	찰쌀, 물	찰쌀을 씻어 약 8시간 물에 불려 시루에 안쳐 찐다.		간편조선요리제법

② 찹쌀밥

찹쌀로 지은 밥은 3개문헌 모두 젓밥으로 표현되어 있었다. 찹쌀의 주성분은 amylopectin 이 100% 이며 그밖에 dextrin 1%, 糖 0.5%, pentosan 1%, 섬유소 0.3% 정도이다(유영상 1974b). 찹쌀은 나미(糯米)라고도 하는데 성질로는 약간 차며 서늘(涼)하고 맛이 달고 독이 없어 속을 보호하고 기를 더하며 곱란을 멈추게도 하나 사람의 열을 많이 나게 하여 대변이 굳어지게도 한다「동의보감」. 「용재총화」의 제반은 찹밥이며, 「만가필비 조선요리제법」의 젓밥도 좋은 찹쌀을 씻어서 물에 불려 시루에 안쳐 찐다고 하였고, 「간편조선요리제법」은 반나절 불려서 찐다고 하였는데, 「간편조선요리제법」은 반나절 불려서 찐다고 하였는데 당시는 현재처럼 다양한 열원과 조리기구가 발달되지 않았던 시대로 많은 양의 찹쌀을 짓기 위해서는 내부의 열원이 위아래를 순환시켜 찹쌀을 완전하게 호화시키는 질그릇인 시루에 찌서 조리한 것으로 추측된다.

2) 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 잡곡밥 조리방법
 잡곡류를 주재료로 사용하여 조리한 밥의 분석은 <Table 6>, <Table 7>과 같으며 밥의 구체적인 조리법에 대한 설명은 다음과 같다.

① 목맥반(木麥飯)

목맥반(木麥飯)은 메밀로 지은 밥으로 메밀을 여러번 절구에 빵아 물에 씻어 말린후 오랫동안 물에 담가 메밀쌀이 축축해지면 꺼내 깨끗한 자리위에 펼쳐놓고 위에 기름종이를 펴고 벌에 조여 쌀이 뜨거울때 절구질하여 굵은 것은 골라 버리고 고운가루만으로 밥을 지어 꿀과 함께 먹었다고 하였다.

② 보리밥

보리밥은 대맥반, 보리밥으로 명칭되어 있었는데 보리의 성질로는 따뜻하며(溫) 맛이 짜고 독이 없어 기를 더하고 속을 조절해 설사를 그치게 하며 오장을 실하게 한다「동의보감」고 수록되어 있었으며 문헌속 대맥반도 보리로 지은 보리밥인데 「중보산림경제」의 보리밥과 동일한 조리명칭이나 「중보산림경제」의 보리밥은 낱알이 여물되 아질 누렇게 되기 전에 베어다가 햇볕에 말린후 보리쌀을 만들어 멧쌀과 섞어서 밥을 지으면 그 맛이 매우 좋아하여 햇보리로 지은 보리밥이다. 「현풍곽씨연간주해」속의 보리밥은 임진왜란 후 피폐해진 상황으로 쌀이 없어 보리밥을 해먹은 것이나 구체적인 조리법은 없었다. 「조선무쌍신식요리제법」은 위의 조리법과 동일한 조리법으로 쉬무르고 맛이 좋다고 한 반면 만가필비「조선요리제법」과 「조선무쌍신식요리

<Table 6> 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 잡곡밥 조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
木麥飯 (목맥반)	메밀	메밀 짙어 물에 담금, 햇볕에 말린다, 절구에 빵다, 굵은것 버리고 밥 조리하다	메밀밥	산가요록
보리밥	보리	보리로 밥을 해먹다.		쇄미록
보리밥	보리	-조리법 없음-		현풍곽씨연간 주해
대맥반	보리	보리로 밥을 조리하다.		동의보감
보리밥	보리, 멧쌀	푸른빛 보리 베어 말린후 밥짓다.		중보산림경제
보리밥	보리	보리 씻어 솥에 넣고 물 맞춰 뚜껑 덮어 한참 끓거든 불끈다, 다시 물 조금 뿌리고 잠깐 더끓여 뜸들인다	보리밥	(만가필비) 조선요리제법
보리밥	멧쌀, 보리, 통팥	보리 삶을때 통팥 넣고 함께 삶는다 물 버리고 쌀 씻어 함께 담는다 물 붓고 끓여 뜸 오래 들였다 푼다.		조선무쌍신식요리제법
보리밥	쌀, 보리	쌀을 섞다 보리를 삶다 물을 퍼버리다 쌀 씻어 함께 안친후 끓이다.		간편요리제법
보리밥	보리한홉(180g) 쌀 5 홉(800g)	보리를 한홉 씻어 삶아 건져 솥에 넣다, 쌀 오홉을 보리위에 얹고 물을 맞춰 붓고 보리밥 조리하다.		(주부의동무) 조선요리제법
小麥(소맥)	밀	밀로 밥조리 해 먹는다(소갈 치료)	밀밥	식료찬요
靑梁米飯 (청량미반)	차조	차조로 밥을 조리해 먹는다(소갈 치료)		식료찬요
粟米(속미)	메좁쌀	메조로 밥을 조리해 먹는다.		
조밥	조	조를 솥에 넣고 쌀을 위에 얹거나 쌀과 함께 섞어 조리한다.	조밥	(주부의동무) 조선요리제법
조밥	멧쌀, 조	찐 조를 물에 하룻밤 담갔다 조리해 먹는다(뽕 냄새가 없어짐)		조선무쌍 신식요리제법
기장밥	기장, 쌀	밥을 조리한다.		용재총화
서미반,	기장, 쌀	밥을 조리한다(빼에 좋다)	기장밥	동의보감
피밥	피쌀	피쌀로 밥을 조리해먹는다(위에 좋다)		식료찬요
울무밥	울무	잘게 찢어 불려서 밥을 조리한다.	울무밥	
현미밥	현미	현미로 밥을 조리한다.	현미밥	용재총화

<Table 7> 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 잡곡밥 조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현법 명칭	문헌
잡곡밥	팥, 쌀, 보리	재료를 섞어 밥 조리하다.		현풍곽씨 인간주해
잡곡밥	좁쌀(3300g), 기장(3380g) 각2되, 멥쌀2되(3200g), 청량미5홉(800g), 팥7홉(990g),검정콩1홉(160g)	재료를 섞어 밥을 조리하다.		증보산림경제
紐飯 (뉴반)	조 2 되(3300g),피 2 되(1600g), 쌀 2 되(3200g),차조 5 홉(800g), 팥 7 홉(990g),검은콩 1 홉(160g)	재료를 섞어 밥 짓다.		임원십육지
오곡밥	참쌀(3200g), 찰수수(3600g), 팥, 각2되(3300g),차조1되(1600g), 불콩5홉(800g),대추1되(700g)	재료를 섞어 밥 조리하다.	잡곡밥	규합총서
오곡밥	오곡	오곡밥을 조리해 먹다.		동국세시기
잡곡밥	멥쌀, 찰쌀, 팥, 검정콩, 차조 (잡곡은 쌀의 1/3)	팥과 콩을 먼저 넣고 물을 많이 붓고 끓인후, 모두 섞어 다시 끓인다.		(만가필비) 조선요리제법
잡곡밥	멥쌀, 찰쌀, 팥, 검정콩, 차조	팥과 콩 씻어 물 붓고 끓이다가 섞어 넣고 물 맞춘 후 다시 끓인다.		간편요리제법
잡곡밥	멥쌀, 찰쌀, 팥, 콩, 조, 보리	잡곡밥은 별밥과 비슷하게 짓고 분량을 맞춘다.		(주부의동무) 조선요리제법
팔물밥	팥, 쌀	팥 삶아 팥은 건지고 밥 조리하다.		원행을묘정리의궤
팔물밥	팥, 쌀	붉은 팥 삶다 팥 건지고 쌀로 밥 조리하다.		규합총서
팔물밥	팥, 쌀	팥 삶다 건지고 팥물에 밥 조리하다		부인필지
중등밥	팥, 쌀	팥 삶아 건지고 팥물에 밥 조리하다		(만가필비) 조선요리제법
중등밥	팥, 쌀	팥은 쌀의 반분쯤 씻어 솥에 물 많이 붓고 삶아 체에 으깨 물쳐 가며 거른후 섞어 밥 조리하다	팔물밥	조선무쌍요리제법
팔밥	팥, 쌀	팥 삶아 팥은 건지고 팥물에 밥 조리하다.		(주부의 동무) 조선요리제법
팔밥	멥쌀, 팥	멧돌에 두쪽 나게 타다 솔바닥에 펴고 쌀넣어 흰밥보다 물많이 붓고 밥 조리해 뜸 들인다.	팔밥	조선무쌍신식 요리제법
팔밥	붉은팥2홉(320g) 백미한되(1600g) 물한되두홉(2400g)	팥 씻어 물 붓고 펄펄 끓이다가 쌀넣고 다시 끓여 뜸들인다.		(주부의 동무) 조선요리제법
콩밥	멥쌀, 검정콩팥	솔바닥에 팥 콩 섞어 깔고 밥 조리하다.		조선무쌍신식 요리제법
콩밥	멥쌀, 검은콩,	콩 불려 쌀 밑에 뿌리고 밥 조리하다.	콩밥	(주부의 동무) 조선요리제법

제법], 「간편조선요리제법」등의 보리밥 조리법은 보리를 씻어 솥에 넣고 한참 끓거든 불을 끄고 잠깐 있다가 다시 물을 뿌려 뜸을 들이는데 순 보리로만 조리하는 보리밥 조리방법이며 곱쌀미 라고 한다. 만일 쌀을 넣으려면 먼저 보리를 삶아서 물을 버린 후 쌀을 함께 섞어 조리를 하였는데 딱딱한 보리쌀의 전처리 조리방법으로 사용하였으나 비타민의 손실이 예상되어 권장할만한 조리방법은 아닌 것 같다「조선무쌍신식요리제법」. 요즘에는 별식과 맛으로 여름에 열무김치를 넣고 고추장에 비벼서 먹는데 보리의 서늘한 성질과 고추장의 더운 성질이 조화롭게 되어 섭취하면 평(平)이 되며 영양 또한 참기름까지 넣어 비비면 5군 식품이 모두 들어가는 별식이다. 또한 보리는 한방에서나 양방 모두에서 당뇨식으로 식이요법처방에 많이 이용되고 있는

주식재료이며 예로부터 민간요법에서 보리는 으레히 당뇨병에 식이요법음식으로 제일 많이 사용되어져 왔는데 그러한 이유는 보리는 쌀밥보다 혈당량에 큰변화를 가져오지 않기 때문이다. 그러나 문헌의 분석결과 1900년대 모든 문헌에서 보리밥 조리방법을 다루고 있어 당시 조선시대의 주식이 보리밥 이었다고 착각할 수 있으나 나라의 사정은 일제 강점기로 일본은 우리나라의 쌀을 모두 수탈해갔는데 1894년 외국인 비숍의 눈에 비친 일본으로 가져가기위해 쌓아둔 제물포 선착장의 쌀터미는 마치 바벨탑을 세워둔 것 같은 형상이었다 하는데 외세의 침략으로 인한 당시 조선사회의 일반인들은 보리밥이 주식으로 대체되어 생활할 수밖에 없었을 것이다, 그러나 우리나라의 주식중 첫번째 순위는 쌀밥 이었다 (이해준2006b; 정연식1997c; 이춘영

1989b; 장인희1979c).

③ 밀밥

소맥(小麥)은 밀쌀로 밀의 성질은 미한(微寒)하고 맛은 달며 독이 없어 번열을 없애고 잠을 적게 한다. 또한 목마름을 그치게 한다「동의보감」(최창록 2003a).

이러한 성질을 이용하여 민간요법으로 사용되어졌던 「식료찬요」의 소맥(小麥)밥은 가루내지 않고 그냥 밥을 하였는데 소갈로 입이 마를 때 밥을 조리해 먹으면 소갈이 해소되며 가루내기전 보리쌀 비슷한 통밀로 밥을 지어 먹으면 소갈 치료내지는 완화작용이 있다고 기록되어 있었다. 그러나 밀을 가루낸 밀가루는 통밀과 성질이 반대로 따뜻한 기운과 속을 보호하고 기를 더하며 장위를 두텁게 하며 오장을 튼튼하게 하나 밀가루는 독이 있어 많이 먹으면 풍을 일으킬 수도 있다. 밀가루는 당질이 주성분이며 12%내외의 단백질을 함유하고 있는데 80~90%가 점착력을 가지는 gluten으로 국수나 만두피 빵 등을 조리하는데 유용하게 사용되고 있는 식품재료이다(유영상 1986c).

④ 조밥

조밥은 좁쌀밥으로 조의 성질로는 약간 차고 맛이 짜며 독이 없고 신기(腎氣)를 양생(養)하고 비위(脾胃)의 열(熱)을 제거하여 소변을 원활하게 한다「동의보감」(최창록 2003b). 또한 (Soh 등 2002a)등의 지방질과 지방산 조성에 관한 분리동정 실험결과 조에서 중성지방이 72.4%, 당지질이18.8%, 인지질이8.8%나 동정 분리 되어 쌀을 대신해 대체 시킬 수 있는 곡식이지만 쌀처럼 부드럽지는 못하다. 조의 품종별로는 메조와 차조로 구별할 수 있는데 멥쌀과 찰쌀로 구별되는 것과 동일한 이치이며 청량미는 생동쌀이라고도 하며 조와 같은 종류인 차조로 청색조, 황색조, 백색조의 세종류가 있다. 이삭에 긴 가시랭이가 있고 알이 푸르며 크기가 잘다. 이러한 성질을 이용하여 식이치료로 문헌에서는 소갈(消渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 좁쌀로 밥을 만들어 먹는다한다 「식료찬요」. 또 청량미로 밥을 해먹으면 위경련과 속을 다스린다고 되어있었다 「동의보감」. 설사를 다스리기도 하며 소변을 잘나가게 하는데 「향약집성방」에서는 생동쌀이라고 표현하였다. 「식료찬요」에 속미(粟米)는 메좁쌀로 수록되어 있었고 신장의 기운을 북돋우기 위해서 좁쌀로 밥을 해먹으면 효과 있다고 하였는데, 메조와 차조의 증상 식이가 다르지만 식이요법 음식으로 사용되며 밥의 조리는 평상시 해먹는 조리법과 동일하였다. 주부의동무「조선요리제법」의 조밥은 조를 먼저 솥에 넣고 쌀을 위에 얹어 짓거나 쌀과 함께 조리하였으며 「조선무쌍신식요리제법」의 조밥은 속반(粟飯)이라 표현되어 있고, 주부의동무「조선요리제법」에서는 차조는 분량이 불지 않지만 메조는 분량이 불어 메조로 밥을 조리 할 때는 쌀의 4분의1의 양만 섞어 해야 한다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 찐 메조를 하루밤 물에 담갔다 밥을 해야 뜬 냄새가 안나 먹기에 좋으며 값이 경제적이고

구수함을 더해 좋다고 하였다. 조선초기에는 조가 식이요법음식으로 이용되기도 하였고 북쪽의 지형적 지리적 위치와 논농사의 적합지로 조등의 잡곡류가 많이 발달되었었다. 그러나 1600년대 말 임진란과 정유재란 등을 겪으면서 주식의 사정이 변화되었고, 1700년대와 1800년대를 거쳐 회복되는듯하였으나 일제의 강점기인 1900년대에 다시 문헌에 조밥 등이 많이 등장된 것으로 보아 당시의 시대적인 상황으로 조밥 등을 많이 조리해 먹었던 것으로 추측할 수 있었다.

⑤ 기장밥

기장밥은 서미밥, 피밥으로 음식명이 각각 다르게 문헌에 기록되어 있었는데 기장은 조와 비슷하나 조는 아닌 곡류이며 또한 피와 기장은 한 종류이면서 2종으로 차진 것은 서(黍)기장이 되고 차지지 않은 것은 직(稷피)기장 즉 메기장이 되는데 기장의 성질은 따뜻하며, 맛이 달고 독이 없으며, 기를 더하고 속을 보호하나 오래 먹으면 사람으로 하여금 번열이 많게 한다. 효능으로는 기력을 북돋아 주고 속을 편안하게 하며, 부족한 것을 보충하고 위를 편하게 한다. (소한섭 등 2002b) 등의 기장에 대한 연구에서 지방질과 지방산을 동정 실험한 결과 중성지방은69.2%, 당지질은 21.2%, 인지질은 9.6%로 단백질도 쌀보다 높았으며 대체식품으로서도 손색이 없었다. 「용재총화」의 기장밥은 기장과 쌀을 섞어서 지은 밥이며, 「동의보감」의 서미반도 기장과 쌀을 섞어 지은 밥으로 서미반(黍米飯)으로 명칭 되어 있었고, 피밥은 위를 이롭게 하고, 비(脾)를 올바르게 하여 피속의 혈구를 조절하여 몸의 상태를 편안케 한다고 하며 몸의 기운중 비위의 부족한 것을 보충하려면 피쌀로 밥을 지어 먹는다 하는데 「식료찬요」의 피밥은 비위를 올바르게 하려면 피쌀로 밥을 해먹으면 좋지만 열이 많은 사람은 오래 먹으면 번민이 많아지므로 적당한 섭취를 권장하였다.

⑥ 울무밥

울무는 의이인(薏苡仁)이라 하며 성질이 미한하고 맛이 달고 독이 없으며 고름피를 토하고 기침하는 증세를 주치하며 몸속의 습을 제거하는 기능이 있다「동의보감」(최창록 2003c). 오래복용하면 식욕이 좋아지며 몸이 가벼워진다. 또한 울무는 냉기를 치료하고 오랜 풍습으로 인한 손발 저림을 치료 한다. 이러한 효능으로 문헌에는 냉기를 치료하려면 울무(薏苡仁)로 밥을 만들어 먹는데 보리밥 비슷하게 지어야 잘된 밥짓기라 하며 울무를 잘게 찧어서 밥을 하였다「식료찬요」. 특히 울무는 몸이 건강하고 살찐 체형의 태음인에게 잘 어울리는 식품으로 사상체질의학을 완성시킨 동무 이제마의 처방을 인용한 연구로 울무는 호흡하고 발산하는 특징이 있으며 울무는 뭉쳐진 습기를 풀어주어 기운을 돌게 하고 막힌 위기를 열어 소화를 돕게 하며 울무는 살찐 사람들에게 다이어트식품으로 좋은 곡식류이다(Kim 2004).

⑦ 현미밥

쌀밥을 주식으로 하는 우리나라 사람들에게는 비타민 B 군의 결핍현상이 많이 나타나 여러 가지 식품을 골고루 섭취하거나 다른 식품으로 대체하여 비타민을 섭취해야 하는데 멥쌀과, 현미, 7분도미를 조리 했을 때 비타민 손실량을 측정한 연구(유영상 1974d)에 의하면 백미는 비타민이 0(제로)이었고, 7분도미는 23%, 현미는 30%이었다 하는데 현미로 조리 했을 때 현미밥 전체 비타민중 손실량이 30%밖에 되지 않으므로 현미밥의 섭취는 중요하나 문헌에서는 현미밥에 대해 구체적으로 다루지 않았으며 용재총화의 수필 글에서만 언급하였다. 본 연구에서는 분석대상에서 제외하였던 분석문헌의 동 저자 방신영의 1954년에 기록한 「우리나라 음식만드는법」에서만 현미밥이 나오는데 조리방법으로는 6시간쯤 물에 담갔다가 펄펄 끓는 물에 동량의 현미 쌀을 넣고 끓인 다음 밥이 다되면 20분간 뜸을 들여야 한다 하여 충분한 수침과 뜸들이기를 강조하여 현미로 밥짓기의 중요성을 강조하였다. 현미는 부드럽지 못해 찰진밥과 부드러움을 좋아하는 우리나라 사람들의 식성으로 영양이 우수한 현미밥을 조리하여먹기 위해서는 압력솥에 조리하는 것이 훨씬 밥맛이 좋다 현미밥의 취반특성을 연구한(Kim 등 1995b)의 연구에서도 현미는 찰 현미나 메 현미 모두 압력솥에 취반하여 섭취한 후 관능검사의 결과 전체적인 선호도가 모두 높게 나타났다.

⑧ 잡곡밥

잡곡밥은 뉴반방(紐飯方)과, 오곡밥으로 문헌에 각기 음식명이 다르게 표현되어 있었는데 문헌마다 잡곡밥재료가 상이하였으며 재료의 양도 각각 달랐다. 잡곡밥은 오곡밥으로 표현되기도 하며 우리나라 절식음식으로 잘 알려진 보름음식으로 조리해 먹기도 한다. Im(1986)의 연구에 의하면 정월대보름 음식 중 잡곡밥과 묵은 나물은 강원도의 도시나 농촌지역모두 잡곡밥은 95% 이상 묵은 나물은 70%이상의 사람들이 절식음식으로 보름날 조리해먹는 것으로 나타났다(Yoon & Choi 2005)의 연구에서도 98.23%의 사람들이 잡곡밥을 먹은 것으로 조사되었다. Kim(1985b)가 연구한 잡곡밥 조리과정중 이화학적 변화를 보면 잡곡밥에 잡곡을 많이 넣을수록 단백질함량은 증가되었으며 칼로리량도 증가 되었으나, 지방함량은 쌀밥보다 잡곡을 많이 첨가할수록 감소되는 것으로 나타났다. 문헌별 조리방법으로는 「증보산림경제」에는 음식 명칭이 구체적으로 기술되어 있지 않으나 잡곡밥으로 추정되며, 조리방법으로는 좁쌀과 기장 각 2되, 멥쌀 2되, 청량미 5홉, 붉은팥 7홉, 검정콩 1홉을 서로 섞어서 밥을 지으면 매우 달고 향기로우며 승능도 맛있다고 하였다. 그러나 「규합총서」와 「동국세시기」에만 오곡밥으로 되어 있었는데 규합총서에서는 찰수수를 사용했으며 대추를 넣고 조리 하였는데 찰쌀, 찰수수, 팥, 각 두되, 차조 한 되, 검정콩 다섯, 대추 한되 섞어 밥 지으면 달고 향긋하다고 하였다. 또한 우리 풍속 역사를 다룬 세시기에서는 정월대보름날에 오곡으로

잡곡밥을 지어 먹으며 이것을 나누어 주는데 영남지방의 풍속도 동일하며, 종일 오곡밥을 먹는데 제삿밥을 나누어 주는 옛 풍속을 답습한 것이라 하였다. 다른 문헌의 잡곡밥 중 만가필비「조선요리제법」과, 「간편조선요리제법」에서는 음식 명칭이 잡곡밥으로 되어 있었고, 멥쌀, 찰쌀, 팥, 검정콩, 차조를 씻어 팥과 콩을 먼저 넣고 물을 많이 붓고 끓이다 한참 끓거든 한데 섞어 넣고 물을 맞춘 후 다시 끓인 다음 딱딱한 팔이나 콩에 먼저 물을 많이 붓고 끓여 다른 재료를 넣어 밥을 조리하였다. 반면, 주부의 동무「조선요리제법」에서는 똑같은 저자인데도 멥쌀, 찰쌀, 팥, 콩, 조, 보리 모두 분량을 맞추어 밥을 조리한 것으로 잡곡은 쌀의 삼분의 일씩 넣고 하는 것이 별밥과 같다고 되어 있었으며, 별밥 조리법에서 콩은 불려서 조리하였다. 이러한 잡곡밥의 이용실태를 연구한 (Kim & Lee 2006b)의 연구결과 서울 및 강원 경기지역 성인 315명을 설문을 통해 조사하였는데 조사대상 84.8%가 잡곡밥을 섭취하고 있었으며 79.4%가 잡곡밥의 섭취결과 효능을 인지하고 있었는데 잡곡밥에 사용되는 잡곡의 종류로는 서리태첨가가 80.1%, 현미, 흑미, 찰쌀 첨가가 각각 73.4%, 72.2%, 61.0% 순으로 섞어 먹는 것으로 조사되었다. 그러나 잡곡밥을 먹지 않는 군의 이유에서는 부드럽지 못해서, 색깔이 이상해서, 조직감이 안좋아서 등으로 나타났다.

위의 분석문헌 고조리서속의 잡곡밥 조리방법은 성분분석과 조리과학적인 연구가 되기 이전으로 팔은 사포닌이라는 성분이 소화율을 떨어뜨리기 때문에 밥에 넣고 조리 할 때는 불을 세게 하여 미리 한번 끓여 물을 그 즉시 따라버리고 다시 물을 부어 적당하게 삶아 밥을 하면 부드럽고 구수하며 콩도 미리 물에 담가 독소를 제거한 후 깨끗하게 씻어 밥을 하면 소화흡수가 용이하다.

⑨ 팔물밥

팔물밥은 중등밥 팔밥으로 문헌마다 음식 명칭이 다르게 표현되어 있었는데 팔의성질은 차갑기도 하고 따뜻하기도 하며 맛이 달고 시며 독이 없다 옹종의 피고름을 내리게 하며 소갈을 치료하나 오래먹으면 사람을 야위게 하고 얼굴을 검게 한다「동의보감」(최창록 2003d). 콩과 팥, 녹두 등에 함유된 생리활성물질인 이소플라본 함량을 분리동정 실험한 결과 팔과 녹두에서는 daidzein이 검출되지 않았고 genistein은 건조중량 1 kg당 40.7 mg과 27.8mg이 들어 있었다. 또한 팔과 녹두의 생리활성물질인 이소플라본 함량을 분리동정 실험한 결과 팔과 녹두에서 daidzein이 검출되지 않았고, genistein은 건조중량 1 kg 당 40.7 mg 과 27.8 mg이 들어 있었다. 또한 팔은 전자공여능력이 녹두의 84.6% 보다 높았으며 혈전용해능력은 100도에서 10분간 열처리한 결과 낮은 온도에서의 열처리보다 높았다(Oh 등 2003). 본 연구자로 분석문헌에는 팔의 구수한 맛을 이용한 팔밥으로 수록하였는데 팔물밥은 팔을 삶아 건져내고 그 물에 멥쌀로 밥을 지은 것으로 「원행을묘정리의궤」에 혜경

궁홍씨에게 수원 행차시 지어 올린 밥으로 수록되어 있었으나 조리방법은 없었다. 「규합총서」에는 팔을 삶아 팔은 건지고 팥물에 쌀로 밥을 지으면 맛이 별스럽게도 좋다고 하였다. 규합총서의 이본(異本)인 「부인필지」에도 동일한 팥물밥 조리법이 나와 있었으며, 「만가필비조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」과 「간편조선요리제법」, 「주부의동무 조선요리제법」에서는 음식 명칭이 중등밥 이라고 되어 있었지만, 밥짓는 조리법은 동일하였는데 팔 삶은 물을 건져내고 그 물에 밥을 지은 반면 「조선무쌍신식요리제법」에서만 팔을 삶아 으깨어 조리하였는데 팔을 버리는 낭비를 줄이기 위함도 있겠지만 구수한맛을 내기위해서 팔을 으갠듯하다.

⑩ 팔밥

팥과 멥쌀만으로 지은 밥으로 주부의동무「조선요리제법」의 팔밥조리법은 팔을 씻어 물을 붓고 펄펄 끓이다 쌀을 넣고 다시 끓여 뜸을 들인다고 하였으며 「조선무쌍신식요리제법」의 팔밥 조리법에서는 팔을 맷돌에 타 솔바닥에 펴고 쌀을 넣어 흰밥보다 물을 넉넉히 부어 뜸을 오래 들인다 하여 딱딱한 팔을 삶지 않고 밥을 짓기 때문에 맷돌에 타지 않았나 추측된다.

⑪ 콩밥

「조선무쌍신식요리제법」의 콩밥 조리법에서는 검정콩의 쪽정이나 돌을 골라 깨끗이 일어 솔바닥에 깔고 팔을 두면 밥빛이 좋고 밥맛도 좋다고 하였다. 콩은 여성대체 호르몬인 에스트로겐성분인 이소플라본의 영양소가 많아 여성에게 좋으며 장수자들이 평소 콩을 많이 먹은 것으로 조사되었다는 신문보도는 한 예이다.

3) 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 견과류, 잡곡류 밥 조리방법

견과류와, 잡곡류를 사용하여 조리한 밥은 <Table 8>과 같다.

① 별밥

혼돈반방(渾沌飯方) 별밥으로 문헌마다 각기 다르게 음식명이 되어 있었고, 「임원십육지」 혼돈반방(渾沌飯方)은 멥쌀과 팥 대추 밤의 재료가 이용되며, 팔은 삶고 대추는 씨를 제거하여 밤껍질을까 함께 버무려 시루에 푹 찐다고 하였다. 「간편조선요리제법」의 조리법으로 대추를 씻어 씨를 뺀후 쪄개놓고 밤 껍질 벗겨 돌로 쪄개 햅쌀과 검정콩을 씻고 통팥을 삶아 팔은 건지고 팔 삶은 물에 위의 재료를 안쳐 밥을 조리한후 뜸을 들였으며, 「만가필비 조선요리제법」과, 「주부의동무 조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」의 조리법이 모두 동일하나 재료만 달랐다.

② 밤밥

쌀에 밤을 섞어 조리한 밥으로 밤은 과일 중에서 제일 유익한 과실로 알려져 있는데 밤의 성질은 따뜻하고(溫) 맛이 짜며(鹹) 독이 없으며 기를 더하고 장위를 두텁게 하며 신기를 보호하여 배고픔을 견디게 한다. 또한 밤송이에는 세 톨이 있는데 그중 가운데 밤알이 기둥으로 근골을 키우고 몸속 나쁜 가시나 기운을 나가게 하는 작용을 하므로 제일 좋다「동의보감」(최창록 2003e). 밤은 우리나라 전국 어디에서나 도처에서 많이 산출되고 있는데, 상주에서 나는 밤은 작지만 껍질이 저절로 벗겨서 곱밤이라 하며, 밀양에서 나는 밤이 크고 맛이 가장 좋으며, 지리산에서도 주먹만 한 큰 밤이 난다「도문대작」고 하여 허균은 문헌에 밤의 지역적 특성을 수록하였으나 구체적인 밤밥 조리방법은 없었는데, 「주부의동무 조선요리제법」의 밤밥 조리방법으로는 밤껍질을 벗겨 셋에 썰고 쌀 씻어 섞어 솥에 넣고 손가락 두 마디 올라오게 붓고 끓인 반면, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 멥쌀로 흰밥 지을 때 햇밤이나 묵은 밤의 속

<Table 8> 조선시대 고문헌과 고조리서에 수록된 견과류, 잡곡류 밥 조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
渾沌飯 (혼돈반)	멥쌀, 팥, 대추, 밤	팔을 삶다, 재료 섞어 밥조리하다		임원십육지
별밥	쌀오홉(800g) 검은콩반홉(80g) 대추 한홉(70g)밤한홉(200g)	팔 삶아 건지다, 대추 밤 세쪽 썰다 검은콩 불려 섞어 솥에 넣다, 물 붓고 끓인후, 뜸들여 푼다.		(만가필비) 조선요리제법
별밥	대추, 밤, 햅쌀, 검정콩, 통팥	팔삶아 건지다, 대추 밤 두쪽 쪄개다. 햅쌀 검정콩 씻어 넣고 모두 섞어 밥 조리하다.	별밥	간편요리제법
별밥	대추, 밤, 쌀, 검정콩, 통팥	팔삶아 팔은 건지다 대추 밤 돌로 쪄개다 쌀 검정콩 씻어 넣고 섞어 밥 조리하다.		(주부의동무) 조선요리제법
별밥	대추, 밤, 찹쌀(멥쌀),검정콩, 팥	팔 삶아 건지다 대추 밤 두쪽 쪄개다 찹쌀 검정콩 씻어 섞어 밥짓다		조선무쌍신식 요리제법
밤밥	쌀 세홉(480g) 밤 한홉(200g)	밤 껍질 벗겨 셋쪽 썰다 쌀 씻어 밤과 섞어 솥에 넣고 물 손가락 두마디 만큼 올라오게 붓고 끓인다.	밤밥	(주부의동무) 조선요리제법
밤밥	멥쌀, 밤	밤 속껍질 벗기고 밥에 섞어 조리하다. 햇밤이 더 좋으며 구워 넣는 것이 좋다.		조선무쌍신식 요리제법

껍질을 벗기고 두어 먹으면 매우 좋다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 햇밤을 구워 밥에 넣었는데 밤의 진이 나오도록 살짝 구워 밥을 해야 밤의 성분을 충분히 살릴 수 있는 효과를 볼 수 있다고 하였다. 또한 밤은 유일하게 과일 중 껍질이 저절로 터지는 발산작용이 있어 이것을 사람이 섭취했을 때는 식품성분의 성질로 인해 음식물의 소화가 잘되는데, 명절이나 제사를 지내고 어른들께서 생밤을 집어주며 먼저 먹어보라고 하는 것을 조상들에 대한 은덕이나 자손, 번창 등의 깊은 뜻도 있겠지만 우선 속을 편안히 하게 열어 주려는 뜻에서 생밤을 먹어주는 것이다 「동의보감」. 이러한 밤의 성질을 이용한 밤밥조리방법에서 「조선무쌍신식요리제법」에 햇밤이나 구운밤을 밥에 넣어 먹으면 더욱 좋다고 한 것도 같은 이치에서이다. 또한 어린이 이유식에 밤을 사용하는 것도 성장발육에 좋기 때문인데 특히 평소 소화기 안되거나 몸이 비대하고 습이 많은 사람에게 좋으므로 식후 밤으로 후식을 사용하여도 좋으나 마른 사람이 많이 먹는 것은 좋지 않다.

(4) 수조육류 어패류 우유등으로 조리한 한 그릇의 밥
수조육류 어패류 우유등으로 조리한 한그릇의 밥은 <Table 9>, <Table 10>이다.

① 국밥

소의 뼈나 고기를 넣고 푹 끓인 육수에 채소류를 넣고 끓여 밥을 말아낸 한 그릇의 밥으로 문헌마다 각기 음식명이 다르게 표현되어 있었는데 황탕, 장국밥, 탕반(湯飯)으로 되어 있었고 개고기를 넣어 조리한 음식은 개장국밥으로 표현되어 있었다. 장국밥은 현재의 국밥과 동일한 음식

으로 최초의 외식음식인 탕반으로 추정되는데 한 그릇용의 일품 밥으로 장국밥, 비빔밥 등과 같이 한 그릇의 밥에 육수와 부식을 함께 담아 조리하여 먹었던 음식이다. 「수운잡방」에는 국밥 음식명이 '황탕'으로 되어 있었으며 조리 방법으로는 노랗게 우린 물에 밥을 조리해놓고 갈비살을 푹 삶아 곱게 다진 후 건져 파, 후춧가루와 고루 섞어 새알처럼 완자를 빚어 녹두가루 입혀 뜨거운 물에 삶아 낸 후 생강, 실백, 개암, 완자를 육수에 다시 넣고 황국 우린 물로 지어놓은 밥을 말아 여섯 가지 맛을 내어 먹었던 음식으로 노란물은 황국(국화)로 추정하였는데 그 이유는 「임원십육지」의 '금반방'이란 밥조리 방법이 황국 넣어 쌀과 함께 밥을 지으면 금색인 노란색으로 되어 금밥 짓는 방법이라고 하여 황국 우린 물로 추정하였으며 「수운잡방」인 동문헌에 황국주가 나오는 것으로 보아 황국으로 추정하였다. 또 다른 문헌의 「연대규곤요람」의 장국밥은 사태 삶은 육수에 밥을 넣고 말아 기름진 고기를 쥘여 국물만 붓고 웃기로 엮는다 하였으며 「시의전서」의 장국밥은 푹 삶은 고기 육수에 무를 넣고 끓여 밥을 훌훌하게 말아 그릇에 푸고 그 위에 나물과 약산적을 만들어 웃기로 엮고 고춧가루를 뿌렸다. 「경도잡지」의 개장국밥도 개고기를 사용하여 조리하였는데, 개를 푹 삶아 고기를 뜯어 넣고 파를 길게 썰어 넣은 후 흰쌀밥을 말아 위에 고춧가루를 뿌려먹으면 한여름의 더위를 거뜬하게 보낼 수 있다고 수록된 문헌의 내용은 한여름을 보내기 위한 조상들의 여름철식으로 황탕이나 국밥과는 구별되나 한 그릇용의 국밥으로 조상들이 복날에 먹었던 특별음식으로 현재까지 전해 오고 있는 음식이며 동국세시기나 경도잡지등 세시기문헌에 빠지지 않고 수록

<Table 9> 수조육류 어패류를 주재료로 조리한 한그릇용의 밥조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
황탕	쌀, 황국, 갈비살, 파, 후추, 녹말, 생강, 잣, 개암	황국 우려내 밥조리하다 갈비살 편으므로 물에 끓인다, 고기 다져 양념 넣고 완자 만들어 녹말 물여 끓는 물에 데쳐 낸후 육수에 넣어 밥말다, 생강 팔 크기로 썰어 잣, 개암과함께 육수에넣다.	황탕	수운잡방
개장국밥	개고기국, 고춧가루, 파, 마늘	개를 푹 삶다 고기를 뜯다 흰쌀밥 말다 고춧가루 풀다 파넣어 간맞춰 먹는다.	개장국	경도잡지
장국밥	양지, 사태, 산적 파, 마늘, 간장, 지단, 고명	사태 삶은 육수에 밥을 넣어 말아 기름진 고기산적으로 장에 조려 지단 꾸미로 엮고 국물만 붓다.		연대 규곤요람
湯飯 (탕반)	멥쌀, 장국, 무나물, 약산적, 후추 가루, 고춧가루	멥쌀을 씻어 밥 짓다 육수에 무 넣어 끓인다, 국물에 밥을 훌훌하게 말다, 나물을 갖추어 엮다 약산적 만들어 밥위에 엮고 후춧가루와 고춧가루를 뿌린다.	국밥	시의전서
굴밥	굴, 쌀	굴을 불리지 말고 씻어 물 뺀 후 밥이 끓을 때 휘저어 익힌 후 퍼내 소금 쳐 먹으면 배틀하다.	굴밥	조선무쌍 신식요리제법
김치밥	김치, 고기, 쌀	김치 꼭 짜 썰다 고기 채쳐 약념에 주물러 김치위에 놓고 쌀을 얹어 물 부어 밥 조리하다.	김치밥	조선무쌍 신식요리제법
秋社飯 (추사반)	돼지, 양, 유방(妳房, 동물의 가슴) · 위장, 허파 · 오리, 오이 생강	돼지와 양, 유방, 위장, 허파, 오리, 생강, 오이 등의 종류를 바둑알만한 조각으로 썰어 볶아 밥위에 엮는다.	고기 덥밥	임원십육지

<Table 10> 수조육류 어패류를 주재료로 조리한 한 그릇용의 밥 조리방법

음식명	재료	조리방법	현법명칭	문헌
松葉骨董飯 (송엽골동반)	송엽 밥	송엽을 삶아 밥에 비비다.(구황식)		미암일기
반유밥	고기, 쌀, 야채	밥을 조리해 여러 가지 넣어 비비다.		동국세시기
비빔밥	쌀, 고기, 간략 다시마, 고추가루, 채소, 달걀	밥짓다 고기볶고 간략 부쳐 썰다, 각색채소 볶다 다시마튀각 고추가루 깨소금 기름 넣어 비벼 그릇에 담다 지단 골패 모양 썰고 고기완자 만들어 비빔밥위에 얹다 장국을 잡탕국으로 함께 내다.		시의전서
비빔밥	무나물, 콩나물, 숙주, 도라지나물, 미나리나물, 고사리나물(여름은, 호박나물)	무나물 콩나물 함께 솥에 넣고 밥을 쏟아 넣고 중불로 뜨겁게 한다, 누루미 산적 전유어 잘게 썰다, 각색 나물 넣고 기름, 깨소금 치고 젓가락으로 슬슬 비비다, 그릇에 담고 누루미, 산적, 전유어 얹다 튀각 삶은달걀, 알고명 얹다 고추가루, 깨소금 뿌리다.		(만가필비) 조선요리제법
비빔밥	무나물, 콩나물, 숙주, 도라지나물, 미나리나물, 고사리나물(여름 호박오이)	밥 무나물, 콩나물 솥에 넣고 밥 넣고 불때 덥게 한다 누루미 산적 전유어 잘게 썰다 각색 나물들 넣다 기름, 깨소금 치고 슬슬 비비다 그릇에 퍼담고 누루미, 산적, 전유어 썰어 얹다, 튀각 팽만 알고명을 잘게 썰어 얹다, 고추가루 깨소금 뿌려 낸다.	비빔밥	간편조선요리제법
비빔밥	쌀한되, 고기반근, 무, 다시마조금, 콩나물한사발, 계란, 숙주, 간장, 미나리한사발, 기름, 깨소금, 고추가루 배, 소금	고기채쳐 파 간장기름, 깨소금, 후추 섞어 볶고 십산적 두조각, 무채쳐 나물볶고, 콩나물, 숙주, 미나리 볶다, 다시마튀각 황백지단채 배저며 채치다. 밥고슬하게 짓다 대접에 반담고 여러가지 밥위에 올린다, 지단, 십산적 얹고 고추가루 뿌린다.		(주부의동무) 조선요리제법
비빔밥	멥쌀, 무나물, 콩나물, 숙주나물, 도라지, 미나리, 고사리, 나물, 느르미, 산적, 전유어, 기름, 깨소금, 튀각 계란, 실백, 고추가루	밥 되직하게 짓다 무나물과 콩나물 솥에 넣고 밥 쏟아 넣고 불때 덥게 하다. 각색나물 기름 많이 붓고 깨소금 넣고 젓가락으로 슬슬 비벼 그릇에 담다, 누루미, 산적, 전유어를 잘게 썰어 가장자리로 얹다 튀각 넣고 삶은 계란 썰어 얹다 실백과 고추가루 뿌리다 알고명 너덧푼 두께로 얹다. 풋김치 대강 썰고 기름과 깨소금 많이 넣고 비비다.		조선무쌍 신식요리제법

되어 있었다. Kim(1989)의 연구에 의하면 1776년대「증보산림경제」부터 이후 10개의 고문헌과 고조리서에서 개장국을 다루고 있으며 동시대에 쓰여진 「홍부전」에서도 늘부네 집에서 쫓겨나 쌀이 없어 끼니 거르기를 밥먹듯이 하였는데 홍부의 식솔(아들)이 배가 고파 옛 시절을 그리워하며 어미에게 “개장국밥에 흰쌀밥을 말아 고춧가루 뿌려 먹으면 좋겠네” 하고 조르는 대목이 나오는 것으로 보아 당시에 즐겨 먹었던 풍속음식이며 21세기인 현재에까지 여름복날 즐겨먹는 우리나라의 음식문화중 하나이다.

② 굴밥과 김치밥

「조선무쌍요리제법」의 굴밥은 굴을 불리지 말고 씻어 물 뺀 후, 밥이 끓을 때 휘저어 익힌 후 퍼내 소금 넣어 먹으면 배틀하다. 김치밥은 주부의 동무「조선요리제법」김치밥 조리법은 김치를 꼭 짜 썰고 고기를 채쳐 양념에 주물러 김치위에 놓고 쌀을 얹어 물 부어 밥을 짓는다.

③ 추사반(秋社飯)

「임원십육지」절식지류에 수록된 음식이지만 현재는 사라진 음식으로 8월 추사(秋社), 입추(立秋) 후 다섯 번째의 무일(戊日)에 각기 사고(社糕), 추사에 먹는 떡과 사주(社

酒), 추사에 먹는 술로 귀척(貴戚)의 궁실에 보내주는데 돼지와 양의 유방(妳房), 동물의 가슴, 위장, 허파, 압병(鴨餅오리), 오이와 생강의 종류를 썰어서 바둑알만한 조각으로 만들어 고루 섞은 후 밥 위를 덮는데, 이를 사반(社飯)이라 하며 현재의 고기덮밥으로 추정된다.

④ 비빔밥

<Table 10>의「미암일기」에 부인이 저녁에 송엽골동반(松葉骨董飯)을 나와 먹었는데 배가 아프다는 기록이 있으나 조리법은 나와 있지 않는데 최초의 비빔밥의 시작으로 보여진다. 비빔밥의 유래는 「동국세시기」에 반유밥(비빔밥)으로 중국의 나부영이란 사람이 젓, 포, 회, 구운고기 등 여러 가지를 한꺼번에 넣고 잘비빈다 하여 골동은 뒤섞는다는 뜻으로 비빔밥은 골동반으로 전해지고 있다. 「동국세시기」에서는 선달그믐 저녁에 남은 해를 넘기지 않기 위해 남은 모든 음식을 함께 비벼 먹었다는 유래가 있는데, 원래는 제삿날에 친지들이 모여 제사 지내고 남은 음식을 비벼 먹었다는 유래도 있다(강인희 1984; Lee 2001). 전주비빔밥은 쇠머리를 고은 국물에 밥을 하여 입실에서 나는 콩나물을 밥되기 중간쯤에 넣어 비빔밥의 독특한 맛을

살리고 있으며, 쇠고기 회와 생계란 노른자를 맨위에 장식하여 전주비빔밥의 특징적인 조리기법을 표현하고 있다. 주부의 동무「조선요리제법」에서는 밥짓기를 고슬고슬하게 지어야 된다고 표현하였으며, 나물의 일부를 깨소금과 참기름으로 슬쩍 비벼 담은후 각종 나물과 전을 색스럽게 담는다고 표현되었다. 「조선무쌍신식요리제법」에서만 밥에 불을 떼어 덥게 한 후 나물을 엷는다하여 지금의 돌솥비빔밥의 원조로 추정해 본다. 「시의전서」에서는 비빔밥과 장국을 함께 놓았으며, 밥을 비비는 양념으로는 지금의 고추장 대신 고춧가루와, 참기름, 깨소금을 전체 문헌에서 모두 사용하였다. 팽란(삶은계란)은 「만가필비 간편조선요리제법」과 「간편조선 요리제법」 「조선무쌍 신식요리제법」에서 잘게 썰어 위에 엷는다고 하였다 「시의전서」와 「주부의동무 조선요리제법」에서만 지금의 비빔밥 조리기법인 고기를 채쳐 볶아서 위에 웃기 내지 고명으로 엷는 형식을 취하였고, 다른 문헌에서는 전이나 섭산적, 산적, 누르미 형태로 고기를 사용한 것으로 분석되었다. 특히「조선무쌍 신식요리제법」에서는 여러 가지 비빔밥 중에서도 풋김치를 대강 썰고 기름과 깨소금을 많이 넣고 비벼먹으면 맛이 아주 좋다하였다. 비빔밥은 영양 면에서 손색이 없는 음식이며, 가추가추 색스럽게 밥위에 나물을 올려 담는다고 조리 표현된 「주부의동무 조선요리제법」에 수록된 내용처럼 재료의 색상을 이용하여 시각적인 효과도 얻을 수 있다.

5) 식물의 줄기, 꽃, 과일류, 구근류 등을 이용한 밥 조리방법
 식물줄기, 꽃, 과일류, 구근류 등을 재료로 조리한 밥은 <Table 11>과 같다.

① 청정반방(靑精飯方)

「임원십육지」의 청정반은 남촉목잎을 재료로 하여 조리

한 밥으로 남촉목을 남천이라고도 하며 남천 죽자(南天竹子)라 한다. 매자나무과의 상록관목으로 높이는 3미터 정도이며, 잎은 딱딱하고 깃모양 겹잎이다. 6~7월에 작고 흰 꽃이 피고 가을에 둥근 열매가 빨강게 익는다. 줄기 열매 잎은 약으로 쓰이는데, 남천 잎은 감기, 기침, 백일해에 쓰이고 안구 충혈에도 유효하며, 약리성은 중추신경의 마취작용을 가져오기도 하는데, 토끼의 심장에는 직접 마비 증세를 일으키고, 평활근에 작용하여 장관(腸管)과 자궁의 긴장도를 상승시키며, 기타 횡문근에도 마비증상을 가져온다. 남천 죽자는 오래된 해수 천식 백일해 감기 등에 쓰이며 남천의 열매를 뜻하며, 남천죽근은 뿌리로 감기로 인한 두통을 치료한다「본초학도감」. 남천목 잎을 이용하여 조리한 청정반방의 조리방법은 쌀 12말에 남촉목잎 5근이 소요되는데, 쌀에 남촉목 잎을 넣고 삶다가 냉각한 후 밥을 한다고 되어 있었으며, 밥의 색이 처음엔 홍색이었다가 감색으로 변한 후 청색으로 되는데 9월부터 이듬해 3월까지의 잎을 사용하며 밥맛이 향긋하다고 하였다. 그러나 재료량이 쌀12말이 소요된 것을 볼 때 평상시 일반인들이 해먹던 밥은 아닌 듯하며 궁중에서나 관청에서 관공들을 상대로 혹은 절에서 많은 사람들을 상대로 해먹던 밥으로 사료된다.

② 오반법

검은색 밥짓는 방법을 오반법(烏飯法)이라 하여 검은색이란 뜻으로 「임원십육지」의 오반 조리방법은 쌀과 남촉잎과 남촉줄기로 지은 밥인데 색이 검게 변한다 하며, 조리방법으로는 구침구중구폭(九侵九蒸九爆)은 9번 담갔다, 9번 찌고, 9번 사른다고 하는데 쌀알이 오그라져 작아지며 검게 변하는 것이다. 재료로는 쌀과 남촉잎과 줄기가 들어갔는데 위의 청정반방에서도 밥의 색이 변하였으나 오반법에서는 검게 변하며 또한 방법으로는 음식명칭은 오반인데

<Table 11> 식물의 씨, 줄기, 꽃, 과일류 등을 재료로 조리한 밥

문헌음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
靑精飯 (청정반)	쌀12말 (192,000g) 남촉목잎5근	쌀에 남촉잎 넣고 삶다 냉각 후 밥을 조리하다 (홍, 감색, 청색)	청색밥	
烏飯 (오반)	쌀, 남촉줄기, 잎	남촉줄기 잎 찢어 즙내다 쌀과 섞어 밥짓다 9번 찌고 9번말리다 오그라져 검은 구슬 처럼 된다	오반	
蟠挑飯 (반도반)	복숭아, 쌀	쌀뜨물로 밥을 조리하다, 쌀이 끓으면 복숭아를 잘게 썰어 넣고 뜸들이다.	복숭아밥	
凋菰飯 (조고반)	쌀, 고열매	고 의 열매를 말렸다 밥 짓는다.	검은색밥	임원십육지
金飯 (금반)	조, 감초탕, 감국	조에 감초탕 황국을 넣고 밥을 한다.	황국 감초밥	
玉井飯 (옥정반)	쌀, 연근, 연밥	쌀을 씻고 연근은 껍질 벗겨 잘게 썰다 연밥을 넣고 밥을 짓다.	연근밥	
藟飯 (저반)	쌀, 고구마	고구마를 썰어서 말려두었다 쌀과 함께 밥을 짓는다, 또 다른 방법은 취반도중에 고구마를 넣는다.	고구마밥	
豆腐飯 (두부반)	쌀, 두부	쌀에 두부를 넣고 조리하다	두부밥	미암일기

감나무 잎과 백양목잎 10장을 삶아 그물로 밥을 하는 것으로 색이 질게 변한다고 기록되어 있었으며, 초파일에 절에서 부처님오신날을 기념하기 위해 해먹던 밥이라 한다. 동문헌「임원십육지」의 '절식지류'에 초파일에 검은 흑대두를 삶아 나누어 먹었던 풍속이 있어 초파일에는 검은색밥과 검은콩 등 검은색음식을 해 먹었던 풍속이 일부 있었다고 하는데 유사한 음식풍속으로 추측된다. 「동국세시기」등 우리나라 세시기에 초파일날 검은콩을 삶아 먹는 풍속이 기록되어 있었다.

③ 반도반방

복숭아밥을 반도반(蟠桃飯)이라고 하였는데 복숭아는 성질이 뜨겁고 맛이 시며 먹으면 안색을 좋아지게 하나 독이 조금 있고 많이 먹으면 발열케 한다 복숭아를 이용하여 조리한 밥으로 산복숭아를 쌀뜨물로 삶아 밥이 끓을 때 넣어 밥을 짓는다고 되어 있었다「임원십육지」.

④ 조고반방

고(菰)는 즐풀나무 열매로 성질은 차갑고 맛이 달며 독이 없다. 장위의 고열을 주치하고 소갈을 그치게 하며 눈이 노랗게 되는 것을 없애주며 대소변을 원활하게 하는데 많이 먹으면 어지러워 좋지 않다. 물속에서 나며 오래된 뿌리는 서리고 두터운데 여름에는 버섯(菌)이 퍼 나물로 먹으며 3년 이상이 되면 중심에 백대(白臺)나 연뿌리 같아 회고 연하여 먹기에 좋아 고수(菰首)라 하고 가을에는 열매를 맺어 줄의 열매를 조호미(彫胡米)라 하는데 밥을 지을 수 있다고 문헌에 수록되어 있었으며 문헌연구(Kim 1998)에도 즐풀의 열매로 연구되었다. 즐풀의 열매는 맛이 마의 맛과 비슷하며 치료약의 식이요법음식으로 사용했던 것으로 추측되어진다. 조고반방의 조리방법은 쌀로 밥짓는 것이 아니라 고의 열매를 말렸다가 밥짓는 것으로 고의 열매는 검은 쌀처럼 생겨 밥을 지으면 밥의 색이 검은색으로 되어 검은색 밥이라고도 한다「임원십육지」. 중국의 문헌「제민요술」에도 동일한 밥 조리방법으로 고의열매를 가죽주머니에

넣어 널판위에 비벼 쌀을 취한 후 밥을 하였다.

⑤ 금반방

금밥짓는 방법(金飯方)이라고 표현되어 있었으며 재료로는 황국, 감초, 조 가 사용되는데 황국은 식용이 가능한 노란색의 작은 국화로 성질로는 신경을 써서 일어나는 고혈압으로 머리가 팽창되는 듯하며 아픈 증상을 완화하고, 간 기능을 활성화시켜 눈이 충혈 되고, 아픈 증상을 해소시키는 작용이 있어 자주 마시면 신경을 안정시킬 수 있으며, 감초는 성질이 편하고 맛이 달며 독이 없어 백약(百藥)의 독을 풀고 9토(九土)의 정이 되며 72종의 석재와 1,200종의 초재를 편안하게 조화시키고 모든 약을 조화시켜 공효 있게 하기 때문에 국노(國老)라고 부른다. 이러한 재료의 특성을 이용하여 조리한 금반방은 조와 감초를 끓여 우려낸 물에 황국을 우려내고 그물에 쌀과 함께 밥을 지으면 금색인 노란색밥이 되는데 이밥을 금밥짓는 방법이란 명칭을 사용한 듯 사료되며 이렇게 밥을 조리해먹으면 익목(益目) 즉 목에 유익하며, 익수(益壽) 수명에 좋으니 오래 산다는 뜻으로 사료된다「임원십육지」.

⑥ 옥정반방

쌀에 연근과 연밥을 넣어 조리한 것으로 옥정반(玉井飯)이라고 표현되어 있었는데 연근과 연밥은 연꽃의 뿌리와 열매로 연근의 성질은 달고 독이 없으며 토혈을 그치게 하고 어혈을 풀어주며, 연밥은 맛이 쓰며 과탄을 다스리게 하는데, 이러한 식품재료의 성질을 이용하여 조리한 옥정반은 쌀과 연근, 연밥이 사용되었으며, 쌀을 씻고 연근은 껍질 벗겨 잘게 썰어 놓은 후 연밥을 넣고 밥을 조리하였다「임원십육지」.

⑦ 저반방

쌀에 고구마를 썰어 넣고 조리한 밥을 저반방(藷飯方)이라고 문헌에 수록되어 있었는데 고구마는 뽀어나가려는 발산력이 있어 호산지기가 강하며 섬유질이 많아 변비에 좋는데 고구마를 먹을 때 식초와 같이 먹으면 고구마의 성질

<Table 12> 식물의 뿌리 씨앗 구근류 등을 재료로 사용하여 조리한 밥

음식명	재료	조리방법	현밥 명칭	문헌
새삼찌밥	삼씨, 쌀	새삼씨로 쌀과 섞어 밥 조리하다 (풍증치료)	삼씨밥	신간구황촬요
도라지밥	도라지, 쌀	도라지 씻어 무르게 삶다 자루에 담아 물에 담가 빨아 쓴맛 우리다 짓이겨 쌀에 섞어 조리하다.	도라지밥	신간구황촬요
감자밥	감자, 쌀	감자 껍질 벗겨 도토리만큼 썰어 쌀에 섞어 솥에 넣고 물은 손가락 두마디 까지 올라오게 붓고 끓인다.	감자밥	조선요리제법
감자밥	복감자, 멧쌀, 물	멧쌀이 반쯤 익을 때 감자를 넣고 함께 찌 뜬 들인다 감자가 너무 무르면 물러진다.		조선무쌍 신식요리제법
송이밥	멧쌀, 송이버섯, 소금	송이버섯 깨끗하게 씻다 대강 풀잎처럼 찌다. 흰밥이 끓으면 썰었던 송이를 밥에 삼분일쯤 넣고 섞은 뒤 뜬 들인다 밥에 소금 타 끓인다	송이밥	조선무쌍 신식요리제법
竹實飯 (죽실반)	죽실, 쌀	쌀과 죽실을 섞어 밥 조리하다	죽실밥	동의보감
竹實飯 (죽실반)	죽실, 밤가루, 꽃감, 쌀	쌀과 섞어 조리하다 팔미차와 함께 먹는다		임원십육지

을 식초가 눌러 효과가 없으니 같이 먹으면 안된다. 이러한 고구마의 성질을 이용하여 여러 가지 음식이 발달하였는데 고구마를 이용한 밥조리 방법으로는 쌀과 고구마가 재료로 사용되며, 고구마를 썰어 말려 두었다가 쌀과 함께 밥을 짓는다고 하였고, 또 다른 방법은 취반도중에 고구마를 넣어 조리한다고 하였다「임원십육지」.

⑧ 두부반(豆腐飯)

「미암일기」에 두부반이 나오는데, 외고의 제삿날 절에 가서 제사 지내고 두부반을 먹었다 하는데 절에서만 먹을 수 있는 두부 밥으로 쌀로 밥을 하다가 두부를 넣어 함께 조리하지 하지 않았나 추측해본다.

6) 식물의 뿌리, 씨앗류, 꽃, 과일류, 구근류 등을 이용한 밥 조리방법

식물의 씨앗 뿌리 등을 이용한 죽 조리법은<Table 12>과 같다.

① 삼씨밥

삼씨를 마자(麻子)라고도 하는데 이른 봄에 심는 것을 춘마자라 하고 늦은 봄에 심는 것을 추마자라 한다. 삼씨는 기능적인 성질로 씨와 잎등 식용이 가능한 것을 이용해 다양하게 개발되어지고 있는데 삼씨의 성질로는 평하고 차가우며 맛이 달고 독이 없다. 허로를 보호하고 오장을 윤기 있게 하며 풍기를 소통시켜 대장의 풍열이 맺히고 막히는 것을 치료하고 대소변을 원활하게 한다. 이러한 삼씨의 기능적인 성분을 이용하여 조리한 밥으로 새삼씨를 밥지어 먹으면 풍증을 고치고 배고프지 않는다고 하였다「신간구황촬요」.

② 도라지밥

흉년이나 기근이 들었을 시 도라지 밥을 해먹은 것으로 도라지를 길경(桔梗)이라 하는데 성질이 따뜻하며, 맛은 쓰고 매우며 독이 조금 있다. 폐기로 숨이 찬 것을 치료하고 일체의 기를 내리며 목구멍의 통증 및 옆구리의 모든 통증을 낮게 하고 고독을 내린다고 하였으나, 또한 도라지는 모든 약을 실어 내려 가라앉지 않게 하고, 하침(下沈)과 기혈을 끌어 올리게 하니 배와 노의 역할을 한다고 하여 수태음

인경(手太陰引經)의 약이라 한다 「동의보감」(최창록 2003f). 구황시에는 주식으로도 먹었던 사례가 있으며 곡식이 없을 때 도라지만 먹어도 좋다고 하였는데 도라지밥의 조리방법으로는 도라지를 깨끗이 씻어 무르게 삶아 자루에 넣어 물에 담근 후 빨아 쓴맛을 우려내어 짓이겨 밥에 섞어 먹었다「신간구황촬요」.

③ 감자밥

감자는 구황시에 주식으로 사용되었던 식품재료로 쌀 보탬으로 쓰였는데 먹으면 맛이 달고 또 오래 배부르고 시장하지 않다. 멍쌀이 반쯤 익을 때에 감자를 넣고 함께 찌서 뜸을 들이는 감자밥 조리방법으로 주부의 동무「조선요리제법」의 감자밥 조리방법은 감자 껍질 벗겨 도토리만큼 썰어 쌀에 섞고 솥에 넣어 물은 손가락 두 마디까지 부어 끓였으며, 「조선무쌍신식요리제법」에는 감자껍질을 벗겨 바삭 말린 것을 찌어 멍쌀이 반쯤 익을 때 감자를 넣고 함께 찌 뜸을 들인다 하였고, 북감자는 껍질벗겨 밥을 조리 할때 넣고 함께 끓여 퍼내 으깨든지 마음대로 먹는다.

④ 송이밥

「조선무쌍신식요리제법」에 송이밥조리법은 송이 씻어 풀잎처럼 썰어 넣고 흰밥이 끓으면 송이를 삼분일쯤 넣어 섞은 뒤 뜸 들여 먹는다고 한다.

⑤ 죽실반

죽실밥을 죽실반(竹實飯)이라하였는데, 죽실은 참대 열매로 대숲이 무성하고 우거져서 뻑뻑한 데서 나니 크기가 달걀만한데, 죽엽이 층층이 싸고 있으며 맛이 달고, 성질로는 신명을 통하게 하고 심격을 시원하게 하고 몸을 가볍게 하여 기를 더한다고 하였다「동의보감」에 수록된 죽실반의 조리법은 구체적으로 되어 있지 않으나 형상이 밀(小麥)같아 밥을 지어 먹을 수 있다하며, 「임원십육지」에서는 죽실반(竹實飯) 조리방법으로 죽실과 밤가루, 꽃감, 쌀이 들어가며 이것을 함께 조리하는데 취반 후 팔미차와 함께 식사한다고 하여 「동의보감」보다 다양한 재료가 들어간 것으로 사료된다.

<Table 13> 약선을 적용한 치료식과 보양음식으로서의 주식류 고찰

주식류 분류	음식명	적용 치료	분헌	음식명	적용 치료	분헌
밥	갱미반	이질, 설사치료	식료찬요	황당	청열 해독	수운잠방
	진창미반	위보호 설사	동의보감	청정반	감기,기침, 백일해	
	소맥반	소갈치료		반도반	진해거담	
	청량미반	소변불통		금반	해독 식욕부진	
	좁쌀밥	소갈치료,신기	식료찬요	옥정반	지사 지형	임원십육지
	피밥	위에 효과		죽실반	건위, 위장치료	
	울무밥	냉기치료		혼돈반	보기 장수	
	울무밥	몸의 습제거				
	보리밥	기육,정신안정	동의보감	밤밥	기육 장수 보양	조선무쌍신식요리제법
	서미반	폐에 좋다				

<Table 14> 조선시대 밥조리에 사용된 용어 도구, 계량단위 분석

연대	조리법	재료처리	화력	계량단위	조리도구
1500년	된밥짓다, 밥짓다	짚다, 담그다, 팔크기로 썰다, 다지다,		홉	절구, 숯, 조리
1600년	짓다	말리다, 좇빨다, 짓이기다			자루
1700년	밥짓다				
1800년	재우다, 볶아, 삶다 부치다, 다지다, 조리다, 밥짓다,	썰어, 훈훈하게 말다. 구중구포, 뜯다 잘게썰다, 조리다	불때다, 훈훈하게 불남기다 숯불.	말, 서너조각, 주발, 되, 종지, 일승	시루, 상
1900년	끓이다, 삶다, 뜸들이다, 펄펄끓이다 밥짓다 찌다	짚다, 물에 담가, 대끼다, 체에 으깨다. 짓짚어, 쪄개다 속껍질벗기다, 밭이다, 풀잎처럼 썰다, 썰어엿다		홉, 되 손가락 두마디, 한보시기, 숫가락	젓가락, 주발, 채 사발, 종자, 숯 숫가락, 대접, 조리 주걱, 대접, 통노구 백지, 시루, 뚜껑, 멧돌, 곱돌숯, 오지탕관, 무쇠술

4. 약선을 적용한 치료식과 보양음식의 주식류 고찰

조선시대 주식류 조리방법은 재료자체의 성분을 충분히 우려내는 특징으로 조리하였다 즉 밥의 조리에서 약선재료인 약초류를 충분히 오랫동안 삶아 그물에 밥을 하였고 곡류등은 물을 많이 붓고 먼저 삶다가 쌀을 넣어 조리하였다 .

약선을 적용한 치료식과 보양음식으로서의 밥류 요약 은 <Table 13>과 같다.

(1) 약선을 적용한 치료식과 보양음식으로서의 밥류 요약
 갱미반은 이질, 설사치료, 진창미반은 위보호 설사치료, 소맥반은 소갈치료, 청량미반은 소변불통에 효험이 있으며, 좁쌀밥은 소갈치료와 신기치료, 피밥은 위에 효과 있으며, 울무밥은 냉기치료와 몸의 습을 제거한다. 보리밥은 기육과 정신을 안정시키고, 서미반은 폐에 좋다. 황탕은 청열해독, 청정반은 감기, 기침, 백일해에 효과가 있으며, 반도반은 진해거담에, 금반은 해독과 식욕부진에 효능을 나타내고, 옥정반은 지사, 지형에, 죽실반은 건위, 위장치료에 좋다. 혼돈반은 보기 장수에 효과 있으며, 밤밥은 기육을 기르고 장수시키며 보양을 준다.

5. 밥류 조리에 사용된 조리용어, 도구, 화력 재료처리방법

조선시대 밥류 조리방법에 사용된 조리 용어와 재료처리방법, 화력, 계량단위 조리도구 등 정리한 결과는 <Table 14>와 같다.

밥의 조리방법에 사용된 용어로는 초기에는 된밥짓다, 밥짓다, 1800년대부터는 재우다, 볶아, 삶다, 부치다, 다지다, 조리다, 끓이다, 뜸들이다, 펄펄끓이다, 찌다 로 섬세한 용어가 사용되었으며, 재료처리 용어로는 짚다, 담그다, 팔크기로 썰다, 다지다, 말리다, 좇빨다, 짓이기다, 구중구포하다, 뜯다, 잘게 썰다, 짚다, 물에 담그다, 대끼다, 체에 으깨다,

짓짚어 쪄개다, 속껍질 벗기다, 밭이다, 풀잎처럼 썰다, 썰어 엿다 로 재료를 처리하였고 화력용어로는 불때다, 훈훈하게 불남기다 그리고 숯불을 사용하였다. 밥조리에 있어 재료를 계량하는 계량단위로는 홉, 되, 말, 서너 조각, 주발, 종지, 일승, 손가락 두마디, 한보시기, 숫가락을 사용하였고, 밥 조리시 사용된 도구로는 절구, 숯, 조리, 자리, 기름종이, 자루, 숯, 시루, 상 이 사용되다가 1900년대에는 문헌에 조리도구의 사용이 훨씬 많이 수록되어 있었는데 젓가락, 주발, 채, 사발, 종자, 숯, 숫가락, 대접, 주걱, 백지, 시루, 뚜껑, 멧돌, 곱돌숯, 오지탕관, 무쇠술, 통노구 등이 사용되었다.

IV. 요약

조선시대 (1400년대부터~1900년대)까지 고조리서와 고문헌 50권을 위주로 밥류를 분류하여 그 종류와, 사용된 식품재료, 조리방법을 분석 고찰한 결과 전체적인 내용의 요약은 다음과 같다.

1. 밥류의 종류

밥의 종류로는 쌀만으로 조리한 밥이 1종, 찹쌀로 조리한 제밥이 1종류, 잡곡류와 견과류 등을 섞어 조리한 목맥반(메밀밥), 소맥반(밀밥), 조밥, 기장밥, 울무밥, 현미밥, 보리밥, 잡곡밥, 팔물밥, 팔밥, 콩밥, 별밥, 밤밥 등이 13종류이었다. 야채류와 꽃, 과일류 등과 약초, 한약재료를 함께 섞어 조리한 밥은 청전반, 오반, 복숭아밥, 검은색밥, 황국감초밥, 연근밥, 옥정밥, 고구마밥, 두부밥, 삼씨밥, 도라지밥, 감자밥, 송이밥, 죽실밥 등 12종류 이었다. 조류, 육류, 어패류, 우유를 재료로 섞어 한그릇용으로 조리한 밥은 황탕, 개장국밥, 장국밥, 굴밥, 김치밥, 추사반, 비빔밥 등 7종류로 분석한 밥의 종류는 총 34종류이었다.

2) 조선시대 밥류의 취급을 변화추이

밥류 취급율은 1500년대 18.5%(17종)으로 가장 높았고, 1600년대 9.7%(11종), 1700년대 6.6%(4종)으로 급격히 감소하다가 1800년대 18.5%(17종), 1900년대 15.4%(16종)으로 다소 증가하였다.

2. 밥류에 사용된 식품재료

밥류에 사용된 식품재료로 잡곡류는 23종류, 견과류는 5종류, 육류는 11종류가 사용되었고 생선류는 6종류, 채소류는 35종류이며 과일류는 2종류로 배와 복숭아를 사용하였다. 밥이기 때문인지 마늘은 사용되지 않았다.

3. 밥류의 조리방법

쌀밥은 물을 먼저 펴펴 끓인후 쌀을 넣어 조리하였고, 잡곡류는 낱알이 큰것을 부수거나 물에 침지하였으며, 견과류, 서류, 구근류, 과일 등도 잘게 썰어 사용하였다. 치료식으로 한약재료는 물에 우려거나 삶았고, 육류는 푹 삶아 육수에 밥을 하였다. 비빔밥은 되게 밥을 조리하여 나물과 밥을 일부 비빔후에 옷기로 엮었다.

- ① 쌀밥은 물을 먼저 끓이다 쌀을 넣고 펴펴 끓여 된밥으로 조리하였다. 육수에 쌀을 넣고 밥을 조리하기도 하였으며, 찰밥은 제사밥으로 시루에 조리하였다.
- ② 잡곡밥은 메밀, 보리, 율무 등을 사용하여 물에 곡식알이 큰것(콩)부터 미리 담가 삶거나 잘게 부숴 조리하였다. 팥등은 미리 삶거나 두쪽으로 쪄개 솔밭바닥에 깔았으며 대추나 밤은 세쪽으로 자른 후 물을 많이 붓고 기타재료를 섞어 밥을 하였다.
- ③ 국밥등은 말린국화 황국을 우려내 쌀을 넣고 밥을 조리하였으며, 국밥은 고기류와 뼈등을 푹 삶아 육수에 밥을 말아 고기와 나물로 옷기를 엮었다. 굴밥등은 밥이 반쯤 익으면 재료를 미리 볶거나 씻어 넣고 조리하였다.
- ④ 비빔밥은 먼저 쌀로 밥을 되직하게 조리한후 나물을 미리 밥과 슬쩍 비비다가 밥위에 나물과 옷기, 고명을 얹고 고추가루를 뿌렸다.
- ⑤ 남측잎 등은 삶아 냉각후 쌀로 밥을 조리하였으며, 남측줄기와 잎은 찜내 쌀로 밥을 조리하였다. 복숭아 연근 고구마는 잘게 썰어 쌀이 반쯤 익으면 함께 넣고 도라지는 물에 우려 푹 삶았고, 감자, 송이 등은 잘게 썰어 쌀과 함께 밥을 조리하였다.

4. 약선 음식조리방법

약선음식의 재료는 평상시 식생활에 사용되고 있던 식품들의 기능성분과 약이성을 이용하여 만성적인 질병과 급성적인 복통 설사등에 재료의 전처리를 통해 죽으로 많이 이용하였다. 특히 곡류등은 갈아 수비하여 이용하였으며, 동물성식품재료를 이용 할 때에는 재료를 만화(중간불)로 오

랫동안 끓여 된장이나 향신료등을 함께 사용해 먹기에 수월하게 조리하였으며, 한약재료인 약초류등을 이용하였는데 오랫동안 푹 삶아 그물에 곡류등을 넣어 죽이나 밥으로 조리하였으며 면으로도 조리하였다.

이상과 같이 조선시대 주식류의 종류 및 조리방법에 대한 문헌적 고찰을 분석한 결과로 조선시대로부터 현재까지 주식류의 변천과정을 파악할 수 있었으며 새롭게 문헌으로도 복원된 전통음식인 주식류의 음식을 국민들이 식생활에 응용하여 건강에 도움이 되길 바란다. 또한 후속연구로서 이러한 문헌의 고찰과 분석 결과를 토대로 하여 더 깊이 있는 연구로 학문 발전을 기대한다. 산업현장에서는 과학적인 실험과 표준화된 대뉴개발을 통하여 전통음식을 상품으로 개발하여 국민건강에 도움을 주며, 전통음식문화를 세계화하는데 자료로 활용되어 경제발전에 기여할 수 있기를 기대한다.

■ 참고문헌

강인희. 1979a. 한국식생활사. 삼영사. pp28-125
 강인희. 1979b. 한국식생활사. 삼영사. pp28-125
 강인희. 1979c. 한국식생활사. 삼영사. pp28-125
 강인희. 1984. 한국식생활풍속. 삼영사. pp205-213
 김매순. 1819. 「렬양세기(洌陽歲時記)」
 김혜영. 조영. 2007. 식생활과 문화, 한국방송통신대학교출판부 경북대학교역. 2003. 안동장씨, 「음식디미방」, 1670
 농촌진흥청 번역. 1766. 유중립, 「증보산림경제 增補山林經濟」
 농촌진흥청 번역. 2003. 가사협, 550년, 「제민요술」
 농촌진흥청 번역. 2003. 전순의, 1450, 「산가요록(山家要錄)」
 농촌진흥청 번역. 2004. 전순의, 1460, 「식료찬요(食療纂要)」
 담양 향토 문화연구회 번역. 1992. 유희춘, 「미암일기 巖日記 1권~5권」
 민족문화추진회 번역. 2003. 허균, 「도문대작(屠門大嚼)」성소부고 제26권
 민족문화추진회 번역. 1997. 성현, 1500, 「용재총화」, 서울출판사
 방신영. 1917. 「만가필비 朝鮮料理製法」
 방신영. 1938. 「主婦의동무 朝鮮料理製法」
 방신영. 1954. 「우리나라 음식만드는법」
 빙허각이씨. 1815. 「규합총서(閨閣叢書)」
 빙허각이씨. 1815. 「술방문 고대규합총서」
 빙허각이씨. 1915. 「부인필지(婦人必知)」
 백두현영. 2003. 「현풍 곱씨 인간」, 태학사
 샤를바라. 2006. 조선기행, 성귀수 옮김, 눈빛
 서유구. 1840. 「임원십육지 林園十六志」규장각본
 손락범영. 1800년. 「흥부전(興夫傳)」문헌사
 송찬섭, 홍순권. 2006. 한국사의 이해, 한국방송통신대학교출판부
 수원시역주. 2005. 「원행을묘정리의궤 園行乙卯整理儀軌」
 안덕균. 2003. (한국본초학도감 韓國本草圖鑑), 교문사
 이민수영. 1990. 오회문, 「쇄미록 상하」

- 이석호. 1800. 유득공, 「경도잡지 京都雜志」, 동문선문예선신서
유영상. 1986a. 조리과학, 수학사 pp132
유영상. 1986b. 조리과학, 수학사 pp130
유영상. 1986c. 조리과학, 수학사 pp135-136
유영상. 1986d. 조리과학, 수학사 pp134
윤서석. 1974. 한국식품사연구, 신광출판사
윤숙경편역. 1998. 김수, 「수운잡방(需雲雜方)」, 1530, 신광출판사. pp93, pp153
이석만. 1934. 「간편 조선 요리제법」
이석만. 1935. 「신 영양 요리법(新營養料理法)」
이석호. 1991. 「조선세시기 朝鮮歲時記」
이성우. 1998. 「한국식경대전(韓國食經大典)」 교문사
이용기. 1920. 「조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)」
이민수 역. 2002. 이제마, 「동의수세보원」, 을유문화사
이춘녕. 1989a. 「한국 농학사」, 민음사
이춘녕. 1989b. 「한국 농학사」, 민음사
이해준, 송찬섭, 전경목, 정연식, 정승모. 2006a. 전통사회와 생활문화, 한국방송통신대학교출판부
이해준, 송찬섭, 전경목, 정연식, 정승모. 2006b. 전통사회와 생활문화, 한국방송통신대학교출판부
정연식. 2001. 조선시대의 끼니, 한국사연구회 112호
정연식. 1997a. 조선후기 주식에 관한 시론, 인문논총 4 호, 서울여자대학교, 322-346p
정연식. 1997b. 조선후기 주식에 관한 시론, 인문논총 4 호, 서울여자대학교, 322-346p
정연식. 1997c. 조선후기 주식에 관한 시론, 인문논총 4 호, 서울여자대학교, 322-346p
조리과학회. 2003. 조리과학 용어사전, 교문사
조리과학회. 2003. 조리용어 사전, 교문사
조영. 김영아. 2006. 조리원리, 한국 방송통신 대학교 출판부
조자호. 1938. 「조선요리법(朝鮮料理法)」
찬자미상 「증보구황촬요」
찬자미상. 1700년대. 「술 만드는 법」
찬자미상. 1880. 「술빚는법」
찬자미상. 1854. 「시의전서(是議全書)」
찬자미상. 1660. 「신간구황촬요(新刊救荒撮要)」
찬자미상. 1854. 「연대구근요람」
찬자미상. 1685, 「요록(澆錄)」
찬자미상. 1854. 「윤씨음식법」
찬자미상. 1860. 「음식방문」
찬자미상. 1790. 「음식보」
찬자미상. 1890. 「이씨음식법」
찬자미상. 1856. 「정일당잡식」
찬자미상. 1850. 「주방(酒方)」
최준식. 2004. 한국인에게 받은 무엇인가, 휴머니스트
최창록. 2003a. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 93
최창록. 2003b. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 88
최창록. 2003c. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 99
최창록. 2003d. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 87
최창록. 2003e. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 231
최창록. 2003f. 허준, 「동의보감(東醫寶鑑)」, 1611(3권), 푸른사상 pp 262
한글학회. 1992. 우리말 큰사전, 옛말과 이두, 어문각
한용봉. 2006. 상용식물 I (성분과 생리활성), 고려대학교 출판부
한용봉. 2006. 상용식물 II (성분과 생리활성), 고려대학교 출판부
홍만선. 1718. 「신림경제(山林經濟)」
홍석모. 1849. 「동국세시기(東國歲時記)」
Ahn MS. 1992a. The Culture of Bab(Boiled Rice) and Juk(Gruel), KOREAN J. DIETARY CULTURE, 7(2):95-202p
Ahn MS. 1992b. The Culture of Bab(Boiled Rice) and Juk(Gruel), KOREAN J. DIETARY CULTURE, 7(2):95-202p
Han Bji. 1996. The Historical Study of Korean Traditional Functional Food, JOURNAL OF THE EAST ASIAN OF DIETARY LIFE, 6(2):235-255p
Hwang HK. 1986. A Dietary Treatment for Diabetes Mellitus in Chinese Medicine, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 1(4):311-320p
Im YS. 1986. A Study of Foods for Korean Festival Days, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 1(4):361-370p
Kim KA, Jung LH, Jeon ER. 1995a. Effect of Cooking Condition the Eating Quality of Cooked Brown Rice, KOREAN J. SOC. FOOD SCI, 11(5):527-535
Kim KA, Jung LH, Jeon ER. 1995b. Effect of Cooking Condition the Eating Quality of Cooked Brown Rice, KOREAN J. SOC. FOOD SCI, 11(5):527-535
Kim KJ. 1985a. A Study on the Staple Food in Korea-the change of physics and chemistry of rice boiling with cereal, KOREAN J. SOC. FOOD SCI. 1(1):40-44p
Kim KJ. 1985b. A Study on the Staple Food in Korea-the change of physics and chemistry of rice boiling with cereal, KOREAN J. SOC. FOOD SCI. 1(1):40-44p
Kim GY, Lee CJ and Park HW. 1998. A Comparative Study on the Literature of the Cooking Product of Grain(Rice, Gruel) in Imwonshikyukji, JOURNAL OF THE EAST ASIAN OF DIETARY LIFE, 8(4):360-378p
Kim SM, Sung WL. 1992. The Bibliographical Study on the Famine Relief Food of Chosun-dynasty, East Asia, JOURNAL OF THE EAST ASIAN OF DIETARY LIFE, 2(1):35-55p

- Kim YS, Lee GJ. 2006a. A Survey on the Consumption and Satisfaction Degree of the Cooked Rice Mixed with Multi-Grain in Seoul Kyeonggi and Kangwon Area, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 21(6):661-669p
- Kim YS, Lee GJ. 2006b. A Survey on the Consumption and Satisfaction Degree of the Cooked Rice Mixed with Multi-Grain in Seoul Kyeonggi and Kangwon Area, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 21(6):661-669p
- Kim JD. 2004. A Reserch on the Classification of Constitutional Food based on the Sasang Constitutional Medicine(SCM). Doctorate thesis. Dept. of Oriental Medicine Graduate school, Kyung-Hee University seoul, Korea pp54
- Kim TH. 1989. A Study on Korean Dog Meat Cooking(I)-Bibliographical Study, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 4(4)
- Kim HS, Kim SH. 1987a. Socio-economic Approach to the Chronic State of Famine and Exploitation of Famine Relief Food in the Later Half of Chosun Period, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 2(1):81-92p
- Kim HS, Kim SH. 1987b. Socio-economic Approach to the Chronic State of Famine and Exploitation of Famine Relief Food in the Later Half of Chosun Period, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 2(1):81-92p
- Kim HS, Kim SH. 1987c. Socio-economic Approach to the Chronic State of Famine and Exploitation of Famine Relief Food in the Later Half of Chosun Period, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 2(1):81-92p
- Lee GJ. 2001. A Study on Traditional Daily Food in Seoul, Comparative Folklore No20:233-250p
- Lee GJ. 2001. A Study on the Traditional Ceremonial Food in Seoul, The National Folk Museum of Korea, Folklore(9):7-32p
- Lee KS, Sun HC. 1990. A Study on the Actual Utilization Korean Traditional Remedies-About foods used on Geriatric disease, KOREAN J. DIETARY CULTURE, 5(3):331-345p
- Oh HS, Kim JH, and Lee MH. 2003. Isoflavone Contents, Antioxidative and Fibrinolytic Activities of Red Bean and Mung Bean, KOREAN J. SOC. FOOD COOKERY SCI. 19(3):263-270p
- Rhee HE, Chang PK. 1970. Servery study on the quantity cookery of steamed rice, Korean Home Economics Association, 8(1) :93-99p
- Soh HS, Lee SP, and Ha YD. 2002a. Total Lipid Content and Fatty Acid Composition in *Setaria italica*, *Panicum miliaceum* and *Sorghum bicolor*, J. East Asian Soc. Dietary Life, 12(2):123-128p
- Soh HS, Lee SP, and Ha YD. 2002b. Total Lipid Content and Fatty Acid Composition in *Setaria italica*, *Panicum miliaceum* and *Sorghum bicolor*, J. East Asian Soc. Dietary Life, 12(2):123-128p
- Yoon SJ, Choi EH. 2005. A Survery on the Perception of Housewives in Seoul Area toward Korean Traditional Holiday Foods, KOREAN J. FOOD CULTURE, 20(2):152-171

(2007년 9월 28일 접수, 2007년 12월 21일 채택)