

## 남해군의 전통 향토 음식 발굴 및 전승에 관한 연구 - 생선국 및 탕의 조리법과 영양 성분 -

김정숙\*, 김상애<sup>†</sup>

\*신라대학교 일반대학원 바이오과학과 박사과정  
신라대학교 식품영양학과 교수

## A Study on Excavation and Transmission of Native Local Foods in the Namhae Region - Recipes and Nutrients of Various Fish Soups -

Jung-Suk Kim\*, Sang-Ae Kim<sup>†</sup>

The Graduate School, Division of Bio-science, Silla University  
Dept. of Food & Nutrition, Silla University

### Abstract

The purpose of this study was to develop and succeed local foods such as Yangte miyuck-gook, Getjango-tang, Boongjango-gook, Sook doenjang-gook, Mulmegi-gook and Mukjang-gook in the Namhae region. To derive standardized recipes; first, a test recipe was prepared based on the information obtained from literature material, personal interviews of Namhae natives, and surveys of restaurant recipes through restaurant owners and chefs in the Namhae area. After that, standardized recipes were made in accordance with the collected data. Then, CAN Program 2.0 was used for the nutritional evaluation. Most of these fish soups contained high percentages of protein, minerals and vitamins. Getjango-tang and boongjango-gook were higher than the other foods in most of nutrition contents, which were particularly good sources of calcium and iron.

**Key words :** native local foods, fish soup, personal interviews, standardized recipes, literature material, nutritional evaluation.

### I. 서 론

향토 음식은 그 지역의 계절적인 특산물을 이용하여 오랜 경험을 토대로 그 지역에 맞는 조리 비법으로 만들어져 고유하게 전승되어 오면서 그 지역 사람의 사고 및 의식 구조와 생활 양식에 따른 각종 문화풍속을 바탕으로 발달하여(Chung HK 등 1996) 다른 지역과는 다른 독특한 맛이나

특성을 가진 것이 특징이며(Yoon & Song 1995, Min SH 등 2005), 정성이 깃들어진 고향같은 어머니의 음식으로 지금까지의 삶을 영위하게 한 건강식이다. 그러나 향토 음식은 보편화되고, 또 대가족 제도의 핵가족화, 서구식의 식생활의 유입, 여성(주부)의 사회 진출로 인한 식생활의 간편화, 인스턴트화의 가속화 등에 의하여 향토 음식을 전승할 수 있는 맥이 끊어지는 경향이 커져

\* : 교신저자, 011-9527-2288, sakim@silla.ac.kr, 부산광역시 사상구 신라대학길 100번

점차 사라져 가고 있는 실정이다.

향토 음식은 대체로 어머니로부터 딸에게, 시어머니로부터 며느리에게 구전되어 과학적이고 체계적인 조리법이 없고 영양적인 우수성을 입증할 과학적 연구 자료의 부족 및 고증적인 자료의 빈약으로 그 전승이 더 어렵게 되었다.

또한 유전공학, 공중매체, 교역의 발달은 국가 및 지역 특산물의 국내 보급을 확대시키고, 제철이 아니라도 사계절 언제나 먹을 수 있는 식품의 출현은 향토 음식을 전국화 내지는 평준화하게 되었다(김상애 2001). 점점 도시화, 산업화, 정보화 및 서구식 식문화가 확산되고 있는 현재, 지금 까지 지켜지던 음식조차도 소멸되어 갈 것 같은 우려가 없지 않아(Han JS 등 2000) 지역에 따라 다양한 특성을 가지고는 있지만 체계적이지 않고, 구전으로만 전해져 오는 전통적인 향토 음식의 발굴이 필요하며 특히, 전통적인 향토 음식의 맥을 꾸준히 이어온 경험있는 세대들이 현존해 있을 때 이를 체계화하는 것이 중요한 일이라고 생각한다.

우리나라 남단에 위치하고 한려수도의 중심인 남해군은(2007년 5월 말 현재) 면적 357.62 km<sup>2</sup>, 인구 50,912 명이다. 행정구역은 1읍 9면, 기후는 온화한 해양성이며(<http://www.namhae.go.kr/>) 산악지대는 많고 하천은 짧아 평야가 협소하다. 해안은 굴곡이 심하여 302 km에 달하는 긴 해안선에 전역이 바다로 둘러싸여 있어 어족자원이 풍부하고 연근해 어업의 전진기지로 좋은 조건을 갖추고 있다. 평균기온 14.1 ℃, 연평균 풍속은 1.8 %이다. 남해도와 창선도 사이에 있는 강진만 해역은 내만성 해역으로 수심은 20 m 이내이고, 연중수온은 최저 3.3 ℃(1월 하순)에서 최고 26.0 ℃(8월 하순)의 수온 분포를 나타내어 연안어장의 특성을 그대로 나타내고 있다(남해 수산 기술 관리소 2001).

남해군의 향토 음식(양태, 쭈, 물메기 등의 생선을 이용한 음식)은 다른 해안지역 특히 남해군에 인접한 여수, 사천, 하동 지역에서 흔히 볼 수

있는 음식인 점이 다른 지역의 향토 음식과 다르나 남해군의 향토 음식이 될 수밖에 없는 몇 가지를 열거하면 다음과 같다.

첫째, 양태, 물메기 등의 생선이나 쭈이 어획되는 해역 및 계절은 인접 해안 지역과 동일하나 남해군의 생활권은 해안에 밀접하여 남해 전 지역에서 선도가 좋은 생선을 단시간에 입수할 수 있는 점, 둘째, 남해군은 섬이므로 육지와 접한 인근 지역보다 생선을 이용한 요리가 다양하게 발전되고 중요시된 점(고기라고 하면 육지에서는 육류를 말하나 남해군에서는 생선을 가로킨다), 셋째, 어획 즉시 생선이 쇠단에 오르므로 식재료가 신선하여 손이 거의 가지 않는 단순한 조리 방법으로 자연 그대로의 맛, 담백한 맛, 고향의 맛을 지니고 있는 점, 넷째, 양반풍의 음식이 아닌 서민풍의 음식 즉, 계층의 상하 구분이 없는 음식으로 기교를 부리지 않고, 호사스럽지 않은 질박한 음식인 점. 다섯째, 차례상, 제례상은 물론 의례상, 잔치상 등의 행사식이나 명절상에 올려지는 음식도 일상의 음식인 점 등이다.

어느 지역의 고유 향토 음식을 이해하려면 보편적인 음식을 찾는 것이 중요한데 국은 보편성이 높으며 식환경의 변화에 반응하기 쉬운 음식이고 또 전형적인 한국식 식사의 기본이다. 이성우에 의하면 (1985) 「거가필용(居家必用)」에서 국은 대부분 쟁(羹)이고 탕(湯)은 음료용, 약용에 쓰인다 하였고, 「국어대사전」에서는 쟁(羹)은 제사에 쓰는 국이고, 탕은 보통 국이라고 정의하고 있다. 또, 쟁은 식물성 식품이 섞인 국이고, 탕은 거의 동물성 식품만의 국이라 하고 있지만 「원행을 묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)」에는 쟁에 속하면서 탕의 명칭을 가진 어장탕(魚腸湯), 명태탕(明太湯), 대구탕(大口湯) 등이 있고, 탕에 속하는 것으로는 잡탕(雜湯), 초계탕(醋鷄湯), 수어탕(秀魚湯) 등이 있어 국(쟁), 탕은 혼용되고 있는 것을 알 수 있다.

본 연구는 남해군에서 구전되어 온 향토 음식

종 우선적으로 생선을 이용한 국을 빨굴하여 전승, 발전시키고 지역 주민들에게 향토 음식에 대한 자긍심과 애향심을 향상시키고자 하며 나아가 다른 지역과 같은 종류의 음식이라도 전통적이고 남해군의 지역적이고 고유성을 가진 향토 음식인 것을 알리고자 하는 목적으로 양태, 갯장어, 봉장어, 쏙, 물메기, 문어먹물 등을 이용한 향토 음식 중국이나 탕의 조리법과 영양 평가를 행하여 보고하고자 한다.

## II. 본 론

### 1. 연구방법

#### 1. 조리법 및 어패류의 생태

전국의 해안 지방에서 자주 먹어온 생선을 이용한 국이나 탕류는 남해군 어느 지역에서나 먹어 오던 향토 음식인데, 특히 쏙 된장국은 설천면, 물메기탕은 삼동면 물건리, 장어탕은 상주면, 양태는 미역국으로 조리하는 경우가 많으며, 남해군을 비롯한 해안 지방에서 생활상 및 산모식의 대표 음식이다. 생선국은 몇몇 자료(경상남도 농촌진흥원 1994, 남해군 농업기술센터 2005, 해양수산부 2005)에 1~2종이 그 명칭만 수록되어 있고 쏙, 물메기 등은 남해 특산물로만 소개되어 있는 정도이며 문헌으로 기록된 조리법은 거의 없는 실정이다. 따라서 열거한 향토 음식을 먹고

만들 수 있는 마지막 세대인 50대 이상인 자로서 남해군에 거주하거나 남해군 태생으로 타지에 거주하는 자에게 생선국 요리를 원형대로 전수받고자 하였다.

조사자(저자)는 김정엽(여, 61세, 남해읍 거주), 하복례(여, 67세, 서면 거주), 정금련(여, 70세, 창선면 거주), 김순자(여, 63세, 설천면 거주), 김치명(남, 50세, 남해읍 거주), 하경순(여, 75세, 남면 태생, 서울시 거주), 박삼선(여, 61세, 설천면 태생, 부산시 거주), 이성자(여, 65세, 이동면 태생, 마산시 거주) 등의 전수자에게 생선국 요리에 대한 구술과 시연을 요청하여 식재료의 중량을 계량하고 조리 과정에 직접 참여하여 조리법을 인지한 후, 실험 조리를 행하여 최종 조리법으로 확정하였다. 조리에 사용한 양태, 갯장어, 봉장어, 쏙, 물메기 및 문어는 남해읍 재래시장에서 구입, 냉장하여 실험실까지 운반하였다.

전수가 시연하고 조사자가 습득한 조리 방법에 따라 3회 반복 실험 조리 한 후 최종 조리법으로 확정하였다.

#### 1) 양태(낭태)미역국

양태(*Platycephalus indicus*)는 정착성의 기름기가 적은 담백한 흰 살 어류이다(국립수산진흥원 1994). 우리나라에서는 서부 경남, 전남의 해안 지방의 주민들이 선호하는 어류이며, 특히 생 양태로 또는 말려서 일상식에도 이용하지만 잔치나

Table 1. Materials and bibliographies of excavated fish soups

| 국 종류  | 주 식재료 및 조미료               | 문헌                         | 지역      |
|-------|---------------------------|----------------------------|---------|
| 양태미역국 | 양태, 미역, 국간장               | 없음                         | 남해군 서면  |
| 갯장어탕  | 갯장어, 배추시래기, 무청, 된장        | 경남향토 음식 <sup>1)</sup>      | 남해군 상주면 |
| 봉장어국  | 봉장어, 배추시래기, 무청, 된장        | 아름다운 어촌 100선 <sup>2)</sup> | 남해군 설천면 |
| 쏙된장국  | 쏙, 호박, 된장                 | 없음                         | 남해군 삼동면 |
| 물메기국  | 물메기, 무, 국간장               | 보물섬 남해 맛과 멋 <sup>3)</sup>  | 남해군 창선면 |
| 먹장국   | 문어 먹물 및 내장, 무청, 배추시래기, 된장 | 없음                         | 남해군 창선면 |

<sup>1)</sup> 경상남도농촌진흥원, 1994.

<sup>2)</sup> 해양수산부, 한국어촌어항협회, 2005. 11.

<sup>3)</sup> 남해군 농업기술센터, 2005. 2.

제사, 명절 등의 행사에 빠지지 않고 사용하는 어종이다(신애숙 1998). 쌀을 주식으로 하는 한국인에게는 영양의 균형을 잡아주는 매우 유용한 식품이기도 하다. 미역국은 전국 어느 곳에서 누구나 선호하는 음식이며 또한 생일이면 반드시 먹는 국민의 음식으로 자리 잡은 지는 이미 오래 전의 일이다. 생선미역국에 사용되는 생선으로는 감성돔, 도다리, 양태, 광어 등의 살아있는 생선을 이용한다.

남해군의 양태미역국은 다른 지역과는 달리 미역을 국간장으로 볶다가 물을 부어 끓이고 나중에 양태를 넣어 조리하는 것이 특징이다. 이러한 조리법은 국물 맛을 담백하게 하고 또 깔끔하고 맑게 하며 양태의 질감이나 맛도 좋게 하며 특히 흰 살 생선에 함유된 담백한 국물 맛이 일품인 양태미역국은 먹어 본 사람은 다시 찾게 되는 남해군의 향토 음식이다(남해군 보건소 2006, 국립 수산과학원 2003). 또 예전부터 남해군을 비롯한 해안 지방에서는 산후 회복식으로 먹어온 생선미역국 중에서도 양태미역국을 가장 선호하고 있다.

## 2) 갯장어탕

장어목(*Order Anguilliformes*)의 갯장어과(*Family Anguillidae*) 갯장어(*Genus Muraenesox*) 속으로 분류되며 우리나라 서남부, 제주도, 일본 중부이남, 중국, 필리핀, 호주, 인도양, 홍해에 분포된다. 체형은 베장어와 비슷하나, 전체적으로 베장어와 많이 닮아 있다. 베장어에 비해 주둥이는 뾰족하고, 양턱은 돌출 되어있다. 등지느러미와 뒷지느러미의 가장자리 테두리는 겹다. 등은 회백색, 배는 은백색이다. 연안의 수심 50 m 정도의 모래와 펄로 된 바닥이나 암초 사이에서 많이 관찰된다. 산란기는 5~8월이고 먹이로는 물고기, 새우, 계, 오징어류 등이며 육식성이고 야행성이다(국립수산진흥원 1994).

갯장어탕은 장어를 삶아 체에 걸려서 이용하므로 칼슘의 이용률이 높고, 또 김장 때 폐기되

는 배추의 결잎과 무청을 말려 끓는 물에 삶아 된장에 버무려 항아리에 담아 두었다가 겨우내탕으로 조리할 때 사용한 것으로 구슬되었다.

## 3) 봉장어국

봉장어는 분류학적으로 베장어목(*Order Anguilliformes*)에 속하며 몸이 베처럼 생긴 물고기이다. 장어는 민물장어인 베장어와 바다장어인 봉장어, 갯장어, 벽장어가 있다. 봉장어는 일본어로 ‘아나고’로 불리며 몸길이는 약 90 cm, 입이 크고 이가 날카로우며 옆줄의 작은 구멍이 흰 점 모양으로 되어있다. 우리나라와 일본에 분포하며 참바다장어, 해장풍어(海長風魚)라고도 한다(국립수산진흥원 1994). 한반도 주변의 봉장어는 가을에 산란하기 위하여 제주도 남방으로 회유하며, 12월에서 1월에 쿠로시오 가장자리 대류사면 근처에서 알을 낳는 것으로 추정된다.

봉장어국은 주재료가 봉장어이고, 갯장어탕은 갯장어이며 다른 식재료는 같다. 또, 조리법은 봉장어를 토막 내어 칼집을 넣는 것이 다르고 나머지 조리법은 갯장어탕과 같다.

## 4) 쪽된장국

쪽은 갑각강(甲殼綱), 십각목(十殼目)의 집계류에 속하는 종류이고 갯가재처럼 생겼으나 새우과에 가까운 갯벌 새우의 일종이다. 몸의 길이는 7~9 cm 정도로 겉모양은 갯가재보다 둥글며 집계류 종에서 새우류에 가장 가까운 무리로 가재와 새우의 중간 정도이고 외골격의 석회도가 낮아 물렁물렁하다. 조간대(潮間帶) 간조선(干潮線)에서 얕은 바다에 이르는 바다 밑 모래진흙에 깊이 30 cm 이상 (최대 3 m 이상)의 구멍을 파고 들어가 구멍에 물이 들어오면 나와서 부유물질을 먹고산다. 비슷한 종류로는 4~5 cm 정도로 쪽보다는 작은 쪽붙이가 있다(해양수산부 2005, <http://www.momaf.go.kr/>).

쪽된장국은 썰뜬물을 이용하므로 영양소의 보급은 물론 국 자체의 구수한 맛을 상승시키는 음

식이며 남해군의 전통적인 향토 음식이다(남해군 보건소 2006).

### 5) 물메기국

우리나라 동해, 서해, 남해, 일본, 발해, 황해, 동중국해에 분포하고 있으며, 수심 50~80 m 되는 바다의 펄질인 곳에 주로 서식하며, 겨울철에 연안으로 이동한다. 오주연문장전산고에는 ‘우리나라 호남 부안현 해중에 수점이 있는데 살이 타락죽 같아 양로에 가장 좋다’고 하였다. 자산 어보에 정약전은 ‘물메기를 해점어라 이름하고 살이 아주 연하고 뼈도 연한데, 맛은 싱겁지만 술병을 잘 고친다’고 했다. 바닷가 사람들은 대체로 물메기를 텅으로 끓여 먹는다. 물메기는 가격이 매우 저렴한 대중적인 생선이다. 남해의 물메기는 흐름이 빠른 조류의 특성을 안고 서식한 것으로 그 맛이 타 지역 보다 우수한 것으로 평가받고 있다. 남해군에서는 겨울 한 철 집집마다 ‘물메기(학명 꼼치)가 빨래처럼 널린다’라고 적고 있다.

물메기는 그대로, 또는 꼬들꼬들하게 말려서 사용하고 있다(국립수산과학원 2003, 남해군 보건소 2006). 기호에 따라 부재료는 무나 콩나물 등을 넣는데 본 연구에서는 무를 이용한 맑은 국으로 조리하였으며, 술 먹은 다음날의 해장국으로 안성맞춤인 국이다.

### 6) 먹장국

문어의 먹은 치칠 치료에 효능이 있다고 믿간에서 회자되어 온 것으로 알려지고 있으나(국립 수산과학원 2003) 문어 먹에 대한 연구가 거의 없어 본 연구에서는 오징어 먹으로 대신하였다. 세피오멜라닌은 암갈색의 먹성분으로 오징어먹이나 문어먹의 95%를 함유하고 있다(<http://1phrase.com>). 멜라닌은 단백질 및 라이소자임이 함유되어 방부력이 있고 암, 동맥경화, 뇌졸중, 당뇨병, 고지혈증에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 이는 종전에 지혈제로 쓰인 오징어먹에서 최근

항종양 성분이 발견된 것과 관련이 있다. 또 중국에서는 문어 내장에서 우황산을 채취하여 피로회 복제를 생산하는 보도가 있다(廈門晚報 2006).

본 연구에서는 문어먹을 오징어 먹으로 대치하여 오징어 먹에 준하여 고찰하였으며 앞으로 문어먹은 오징어 먹과 같이 많은 요리에 활용되어질 것으로 본다.

## 2 영양 평가

영양 평가는 한국영양학회 영양프로그램(CAN pro. 2.0: Computer Aided Nutritional analysis program 2.0)을 이용하여 국의 에너지 및 영양소 함량을 산출하였다. 국과 텅의 영양 평가는 성인 20~29세 남성의 영양 섭취 기준(KDRIs: Dietary Reference Intakes for Koreans, 한국영양학회 2005)과 비교하였다. 영양 섭취 기준에서 에너지는 필요추정량을, 단백질, 지방, 비타민 A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, 엽산, 나이아신, 칼슘, 인, 마그네슘, 철, 아연 등은 권장섭취량을, 섬유소, 비타민 D, E, 나트륨, 칼륨 등은 충분섭취량을 기준으로 하였다.

국과 텅의 에너지 및 영양소 함량으로 1식(끼)의 영양 섭취 기준에 대한 충족률을 산출하였으며 1식의 영양 섭취 기준은 1일 3식을 근거로 하여 1일 권장섭취량 또는 충분섭취량의 1/3에 해당하는 양으로 계산하였다.

## II. 결과 및 고찰

### 1. 조리법

본 연구에서 발굴된 생선을 이용한 국은 구전되고 있거나 지역의 음식업소인 금복식당(남해읍 남변동), 망운정(남해읍 남변동), 시장식당(남해읍 유림동) 등에서 드물게 이용하는 메뉴로 최종 조리법은 Table 2와 같다.

획정된 최종 조리법으로 조리한 남해군의 향토 음식인 생선국(1인분)의 사진은 <Fig 1~6>과 같다.

Table 2. Recipes of fish soups

| 국 종류  | 재료   | 조리법   |
|-------|--|---|
| 양태미역국 | 양태 50 g, 건미역 10 g, 다진 마늘 3 g, 물 2컵, 국간장 10 g   | <ol style="list-style-type: none"> <li>손질한 양태는 적당한 크기로 토막낸다.</li> <li>건미역은 10분 정도 물에 불린 후 깨끗하게 주물러 셋어 적당한 길이로 자른다.</li> <li>냄비에 미역, 국간장을 넣어 볶다가 물을 붓고 10분 정도 끓인다.</li> <li>③에 ①을 넣고 끓으면 거품을 걷어내고 다진 마늘을 넣어 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>  |
| 갯장어탕  | 갯장어 50 g, 배추시래기 100 g, 무청 40 g, 대파 5 g, 붉은 고추 3 g, 풋고추 3 g, 다진 마늘 3 g, 다진 생강 1 g, 된장 15 g, 물 2와 1/2컵         | <ol style="list-style-type: none"> <li>갯장어는 다듬어 냄비에 물을 붓고 쭈 삶아 체에서 거른다.</li> <li>배추시래기와 무청은 쭈 삶아 적당한 길이로 자른 후 된장으로 무쳐 30분 정도 둔다.</li> <li>대파, 붉은 고추, 풋고추는 송송 썬다.</li> <li>냄비에 ①, ②를 넣고 끓인 후 거품을 걷어내고 ③, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>  |
| 봉장어국  | 봉장어 45 g, 배추시래기 100 g, 무청 40 g, 대파 5 g, 붉은 고추 3 g, 풋고추 3 g, 다진 마늘 3 g, 다진 생강 1 g, 된장 15 g, 쌀뜨물 2컵            | <ol style="list-style-type: none"> <li>봉장어는 3 cm 길이로 잘라 3번 정도 칼집을 낸다.</li> <li>배추시래기와 무청은 쭈 삶아 적당한 길이로 자른 후 된장으로 무쳐 30분 정도 둔다.</li> <li>대파, 붉은 고추, 풋고추는 송송 썬다.</li> <li>냄비에 쌀뜨물을 붓고 ②를 넣어 끓으면 ①을 넣고 10분 정도 끓인다.</li> <li>거품을 걷어내고 ③, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>             |
| 속된장국  | 속 60 g, 호박 50 g, 대파 5 g, 풋고추 3 g, 붉은 고추 3 g, 다진 마늘 3 g, 국간장 5 g, 된장 15 g, 쌀뜨물 1과 1/2컵                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>속을 손질하여 깨끗이 쟁는다.</li> <li>호박은 0.5 cm 두께의 은행잎모양으로 썰고, 대파, 붉은 고추, 풋고추는 송송 썬다.</li> <li>①을 냄비에 넣고 국간장으로 볶는다.</li> <li>③에 쌀뜨물을 붓고 된장을 풀어 끓이다가 호박을 넣어 끓인다.</li> <li>④가 끓으면 거품을 걷어내고 대파, 붉은 고추, 풋고추, 다진 마늘을 넣어 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>                   |
| 물메기국  | 물메기 70 g, 무 50 g, 대파 5 g, 풋고추 3 g, 붉은 고추 3 g, 다진 마늘 3 g, 국간장 10 g, 물 2컵                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>물메기는 내장을 제거하고 깨끗이 쟁어 적당한 크기로 자른다.</li> <li>무는 어슷하게 썬다.</li> <li>대파, 붉은 고추, 풋고추는 송송 썬다.</li> <li>냄비에 물을 붓고 ②, 국간장을 넣어 끓이다가 ①을 넣는다.</li> <li>④가 끓으면 거품을 걷어내고 ③, 다진 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>  |
| 먹장국   | 문어 먹 15 g(1마리분), 내장 14 g(1마리분), 배추시래기 100 g, 무청 20 g, 대파 5 g, 풋고추 3 g, 붉은 고추 3 g, 다진 마늘 3 g, 된장 15 g, 쌀뜨물 2컵 | <ol style="list-style-type: none"> <li>배추시래기와 무청은 쭈 삶아 적당한 길이로 자른 후 된장으로 무쳐 30분 정도 둔다.</li> <li>대파, 붉은 고추, 풋고추는 송송 썬다.</li> <li>문어 먹을 감싼 막을 한 겹 벗기고 내장을 잘게 다진다.</li> <li>냄비를 달군 후 먹을 넣고 볶다가 쌀뜨물을 붓고 ①을 넣어 쭈 끓인 후 ③을 넣어 끓인다.</li> <li>④가 끓으면 거품을 걷어내고 ②, 다진 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인다.</li> </ol> |

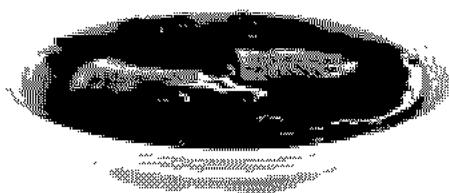


Fig. 1. Yangte miyuck-gook

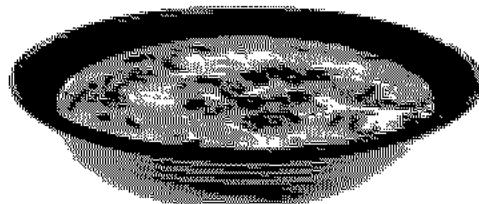


Fig. 2. Getjango-tang

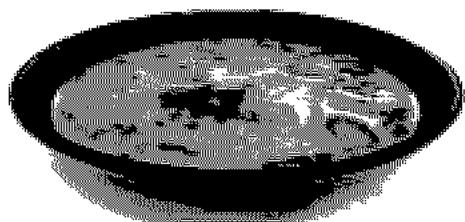


Fig. 3. Boongjango-gook



Fig. 6. Mukjang-gook



Fig. 4. Ssook doenjamg-gook



Fig. 5. Mulmegi-tang

## 2 영양 평가

조리된 생선국에 함유된 에너지, 영양소의 함량은 1인분의 식재료 양에 함유된 영양소 함량을 CAN pro, 2.0에 의하여 산출하였으며 CAN pro, 2.0에서 지원되지 않는 식품은 식품성분표(한국 영양학회, 한국인 영양 섭취 기준 2005)를 이용하였다. 또 CAN pro, 2.0이나 식품성분표에 수록되지 않는 식품은 대치식품으로 하였으며 에너지 및 영양소 함량에 거의 영향을 주지 않는 적은 양의 향신료에 대한 영양 평가는 생략하였다.

1식 영양 섭취 기준의 50% 이상 영양소인 경우는 풍부한 영양소가 함유된 것으로 하였으며 이를 근거로 하여 영양소의 구성을 알아보았다. 국의 영양소구성의 다양화를 보기 위해 1식 영양 섭취 기준 충족률이 50% 이상인 영양소로 지방은 F, 단백질 P, 섬유소 f로 무기질에서는 칼슘과

Table 3. The diversity of nutrition composition on fish soups

| 국 종류  | 영양소의 구성                         | 평가                    |
|-------|---------------------------------|-----------------------|
| 양태미역국 | PV <sub>1</sub> M <sub>2</sub>  | 양호한 영양소 구성 및 영양소의 다양화 |
| 갓장어탕  | PFV <sub>3</sub> M <sub>2</sub> | 풍부한 영양소 구성 및 영양소의 다양화 |
| 봉장어국  | PV <sub>2</sub> M <sub>2</sub>  | 양호한 영양소 구성 및 영양소의 다양화 |
| 쏙된장국  | PV <sub>1</sub> M <sub>2</sub>  | 양호한 영양소 구성 및 영양소의 다양화 |
| 물메기국  | PV <sub>2</sub> M <sub>1</sub>  | 양호한 영양소 구성 및 영양소의 다양화 |

P: 단백질 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상.

F: 지방 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상.

V: 비타민 A, D, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacin, B<sub>6</sub>, 엽산의 9종.

V<sub>3</sub>: 9종 중 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상 5종 이상.

V<sub>2</sub>: 9종 중 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상 3~4종.

V<sub>1</sub>: 9종 중 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상 1~2종.

M: Ca과 Fe.

M<sub>2</sub>: Ca과 Fe 2종류가 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상.

M<sub>1</sub>: Ca, Fe 중 하나가 1식의 영양 섭취 기준의 50% 이상.

철분이 영양 섭취 기준의 50% 이상 함유되면 M<sub>2</sub>, 칼슘이나 철분 중 하나가 50% 이상일 경우는 M<sub>1</sub>, 비타민에서는 A, D, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, 나이아신, B<sub>6</sub>, 엽산 등 9개 중 5개 이상이 50% 이상일 경우 V<sub>3</sub>, 3~4종이 50% 이상일 경우 V<sub>2</sub>, 1~2종이면 V<sub>1</sub>으로 나타내었다. 단, 국은 대부분 100 kcal 이하로 에너지 급원의 음식이 아니므로 국(갓장어탕 155 kcal 제외)의 에너지 영양 평가 항목에서 제외했다. 단백질, 비타민, 무기질이 50% 이상을 함유하는 생선국은 풍부한 영양소로 구성된 것으로

나타나 다양한 영양소의 구성으로 이루어진 것을 알 수 있다. 지금까지 섬유소는 우리의 전통적인 식사에서 많은 양이 공급되는 것으로 알려졌지만 향토 음식인 생선국에서는 주재료가 생선이므로 영양 섭취 기준의 30% 이하의 함유량을 나타내었다.

이는 실제 구전되어 온 향토 음식인 국에 이용해야하는 식재료 특히, 장어탕이나 국에 이용되는 배추나 무청시래기는 절기가 맞지 않아 배추를 대체식품으로 한 것에 기인하고 또, 배추겉잎

**Table 4. The nutrition contents of fish soups per portion and dietary reference intake(1/3 meals, 20~29 yr, man)**

| 영양소                     | 1/3 영양<br>섭취 기준 | 음식명   |       |       |       |       |       |     |
|-------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
|                         |                 | 양태미역국 |       | 갓장어탕  |       | 봉장어국  |       | 먹장국 |
|                         |                 | 1인    | 분량    | 333 g | 358 g | 415 g | 339 g |     |
| 에너지(kcal)               | 867             | 81    | 155   | 107   | 103   | 80    | 57    |     |
| 단백질(g)                  | 18.3            | 13.1  | 14.7  | 11.9  | 21.6  | 13.3  | 4.8   |     |
| 지방(g)                   | 14.0            | 1.5   | 7.1   | 3.2   | 3.7   | 0.8   | 1.2   |     |
| 당질(g)                   | 140.8           | 5.3   | 8.4   | 8.6   | 9.0   | 4.4   | 8.2   |     |
| 섬유소(g)                  | 10.3            | 0.3   | 2.9   | 2.9   | 1.4   | 1.0   | 2.9   |     |
| 비타민 A(μg RE)            | 250             | 15    | 389   | 281   | 93    | 85    | 119   |     |
| 비타민 D(μg)               | 1.7             | 0.5   | 2.5   | 0.5   | 0     | 2.8   | 0     |     |
| 비타민 E(mg α-TE)          | 3.3             | 1.3   | 0.7   | 1.1   | 3.0   | 0.9   | 0.2   |     |
| 비타민 C(mg)               | 33              | 2     | 36    | 37    | 25    | 18    | 36    |     |
| 비타민 B <sub>1</sub> (mg) | 0.40            | 0.04  | 0.07  | 0.10  | 0.22  | 0.10  | 0.07  |     |
| 비타민 B <sub>2</sub> (mg) | 0.50            | 0.18  | 0.14  | 0.16  | 0.12  | 0.10  | 0.09  |     |
| 나이아신(mg NE)             | 5               | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 1     |     |
| 비타민 B <sub>6</sub> (mg) | 0.50            | 0.21  | 0.26  | 0.34  | 0.20  | 0.22  | 0.23  |     |
| 엽산(mg)                  | 133             | 108   | 61    | 59    | 34    | 20    | 53    |     |
| 칼슘(mg)                  | 233             | 197   | 227   | 276   | 139   | 53    | 185   |     |
| 인(mg)                   | 233             | 176   | 232   | 225   | 199   | 139   | 108   |     |
| 나트륨(mg)                 | 500             | 1293  | 654   | 689   | 639   | 744   | 621   |     |
| 칼륨(mg)                  | 1600            | 810   | 575   | 496   | 425   | 362   | 326   |     |
| 마그네슘(mg)                | 113             | 127   | 49    | 48    | 48    | 26    | 38    |     |
| 철(mg)                   | 3.3             | 2.4   | 7.5   | 7.4   | 3.0   | 1.4   | 6.5   |     |
| 아연(mg)                  | 3.3             | 0.9   | 1.2   | 0.7   | 1.1   | 0.5   | 0.3   |     |
| 콜레스테롤(mg)               |                 | 30    | 37.5  | 72    | 54.6  | 38.15 | 0     |     |
| 총 지방산(g)                |                 | 0     | 5.0   | 3.9   | 0     | 0     | 0     |     |
| 총 아미노산(mg)              |                 | 13927 | 10991 | 11801 | 14310 | 2207  | 3190  |     |

시래기에 대한 성분 분석이 행하여 지지 않아 섬유소의 함량에 정확을 기할 수 없는 것에도 문제 가 있다고 본다.

생선국의 각 영양소 구성율을 <Fig 7~11> 그래프로 나타내었다.

### 1) 양태미역국

양태미역국의 에너지는 81 kcal이고, 단백질, 칼슘, 철분, 나이아신, 엽산은 영양 섭취 기준의 50% 이상을 나타내고 있다. 따라서 에너지는 낮으면서 고단백식, 고비타민식이며 칼슘과 철분

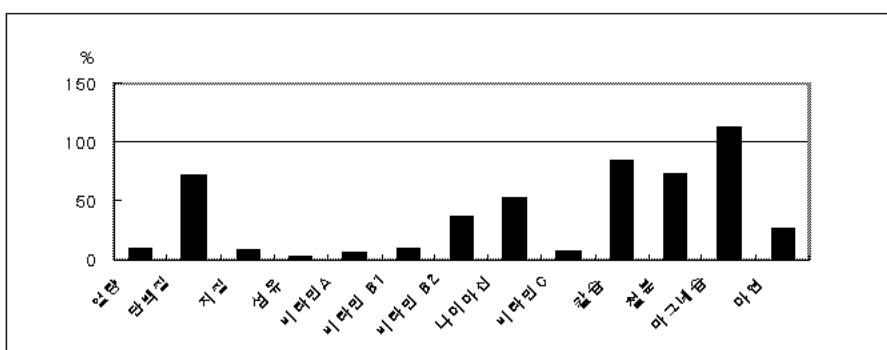


Fig. 7. Nutrition contents of Yangte miyuck-gook.

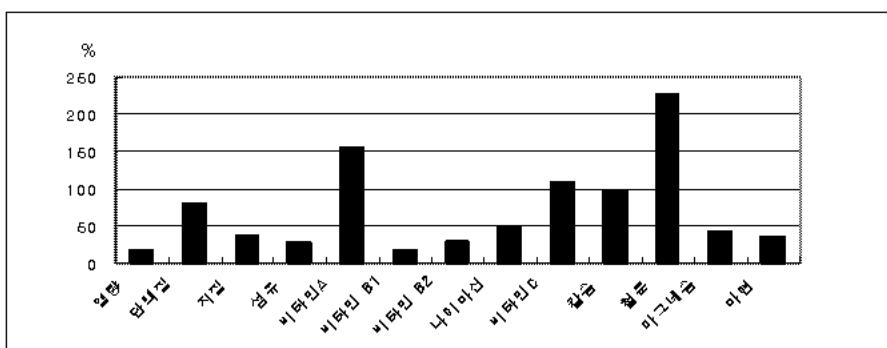


Fig. 8. Nutrition contents of Getjango-tang.

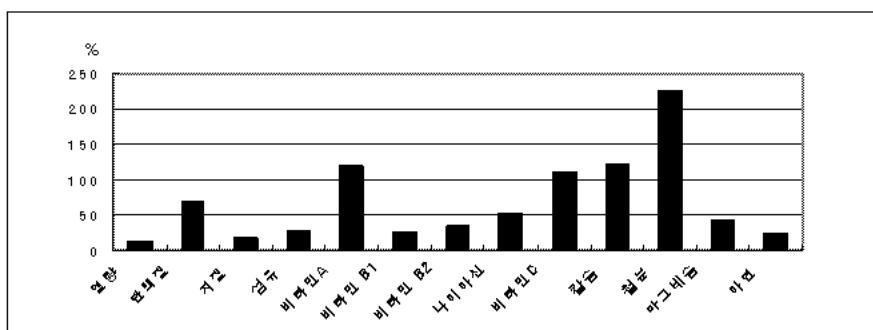


Fig. 9. Nutrition contents of boongjango-gook.

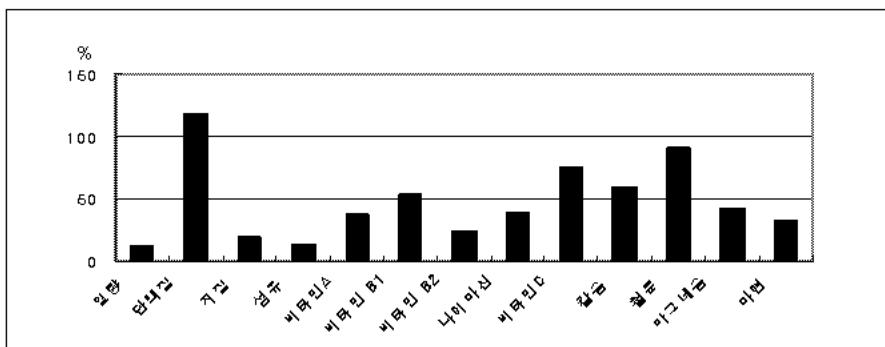


Fig. 10. Nutrition contents of Ssook doenjang-gook.

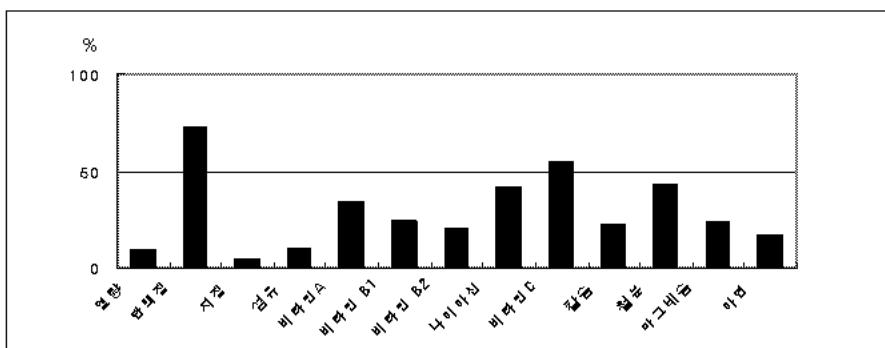


Fig. 11. Nutrition contents of Mulmugi-tang.

급원 음식으로 권장되어진다. 양태는 단백질이 풍부하고 지방산으로는 단일 불포화 지방산 및 다가 불포화 지방산이 많이 함유되어 있는 것으로 알려지고 있다(남해군 보건소 2006). 미역은 갈조류의 곤포파에 속하는 해초로 우리나라를 비롯하여 중국, 일본 등 동북아에서 주로 먹고 있다. 칼슘과 요오드, 알긴산이 풍부하게 들어있는 것이 큰 특징이며 칼슘은 뼈와 이를 튼튼하게 해주며 산후 자궁 수축과 지혈을 돋고 초조감을 해소하고, 요오드는 갑상선 호르몬을 만들어 심장과 혈관의 활동을 돋고 체온과 땀을 조절하며 신진대사를 촉진시킨다. 또 알긴산은 비만 예방, 혈액 중의 중성지질과 콜레스테롤 억제, LDL 콜레스테롤과 동맥경화지수 감소효과, 활성산소인 프리라디칼 생성 억제, 스펜지 효과에 의한 농약이나 중금속 그리고 발암 성분의 체외 배설 등 여

러 가지 효과를 가지고 있으며 알칼리성 식품으로 산도를 중화시키므로 쌀밥의 중화에 적합한 식품이다(남해군 보건소 2006, 국립 수산 과학원 2003).

## 2) 갯장어탕

에너지는 155 kcal이고, 비타민 A, D, C, 철분은 영양 섭취 기준 이상을 함유하고 단백질, 지방, 나이아신, 비타민 B<sub>6</sub>, 엽산 및 칼슘은 영양 섭취 기준의 50% 이상을 함유하고 섬유는 약 30% 정도를 나타내었다. 따라서 갯장어탕은 고단백, 고비타민, 철분 및 칼슘의 급원 음식으로 권장되며 특히, 성장기에 추천할 수 있는 국이다. 섬유소의 함량은 구전되어온 식재료인 시래기의 성분 분석이 없어 대체식품으로 대치하여 이용한 것에 기인하여 함량이 낮게 나타난 것으로 보인다. 그

러나 우리나라 식사에는 국 외 김치, 나물류가 조합되므로 섬유소의 양은 1일 영양 섭취 기준을 충족할 것으로 본다. 갯장어는 비타민 A, 타우린, 고도 불포화 지방산 등의 성분을 함유하고 있어, 고혈압 등의 생활 습관병 예방이나 허약 체질, 생리 기능 강화, 원기 회복, 두뇌 활동을 증진해 주고 껍질에는 콘트로이틴을 함유하고 있어 피부 노화를 방지하고 관절 조직을 원활하게 한다. 회, 무침, 구이,탕, 샤브샤브 등(<http://www.momaf.go.kr/>)의 요리로 이용된다.

### 3) 봉장어국

에너지 107 kcal이고 비타민 A, C, 칼슘, 철분은 영양 섭취 기준을 초과하고, 단백질, B<sub>6</sub>는 영양 섭취 기준의 50% 이상을 함유하고 있다. 고단백, 고비타민, 무기질식이며 특히 칼슘과 철분의 함량이 높은 것이 특징이다. 따라서 성장기, 고령자, 임신부, 허약 체질에는 좋은 건강식, 보양식으로 권장된다. 섬유소의 양은 영양 섭취 기준의 30% 정도이며 갯장어탕과 같은 맥락에서 섬유소의 영양 섭취 기준은 충족될 것으로 본다.

### 4) 쓱된장국

에너지 103 kcal이며 단백질은 영양 섭취 기준 이상이고 비타민 E, C, B<sub>1</sub>, 칼슘, 철분 등은 50% 이상인 영양소이다. 구수한 감칠맛을 가지며 남해안 지역이 아니면 맛 볼 수 없는 갑각류 국이며 쪽은 껍질이 부드러워 폐기되지 않고 다식용할 수 있으므로 단백질, 철, 칼슘 및 비타민 급원 음식으로 권장된다. 또 식품 성분표에는 수록되지 않았지만 키틴을 함유하고 있다. 키틴은 흡수를 쉽게 하기 위해 키토산으로 가공하는데 이는 항암작용, 콜레스테롤 및 혈압 강하작용을 한다. 쪽은 맛이 구수하면서도 단맛이 있어 어린 니도 잘 먹는다. 볶음이나 된장국 또는 튀김으로 먹기도 한다(해양수산부2005).

### 5) 물메기국

에너지는 80 kcal이며 비타민 D, 인, 철은 영양 섭취 기준을 초과하고, 단백질, 비타민 C는 50% 이상이다. 물메기는 지방분이 적고 단백질함량이 많으며 철분 급원 음식으로 권장된다. 물메기가 가지는 특유의 맛과 영양성이 서서히 알려지면서 겨울철 각광받는 음식으로 재평가 된다.

## III. 결 론

본 연구는 남해군에 거주하거나 남해군 태생으로 태지에 거주하는 자에게서 양태미역국, 갯장어탕, 봉장어국, 쪽된장국, 물메기국, 멱장국 등의 생선국의 조리법을 전수받아 빨굴하였으며 빨굴된 생선국을 전승 발전시키고자하는 목적으로 생선국의 조리법을 확정하고 이를 생선국의 조리법과 영양 평가를 하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 남해군은 지역적으로 수산물의 입수가 취위 생선 요리가 많았으며 특히 국에 생선을 이용한 음식이 많이 현존하였고 그중에서 양태미역국, 갯장어탕, 봉장어국, 쪽된장국, 물메기국, 멱장국 등 생선국을 빨굴하였다.

2. 신선한 생선은 부재료로 이용되는 무, 배추, 미역 등에 된장 또는 국간장, 마늘로 조미하여 맛을 내는 간단한 조리법이었다.

3. 생선국은 단백질, 비타민, 무기질이 50% 이상을 함유하고 있는 다양하고 질이 높은 영양소의 구성이었다.

4. 갯장어탕과 봉장어국은 생선국 중에서 가장 풍부한 영양소로 구성되었으며 특히 칼슘과 철분 급원 음식으로 평가 되었다.

서구식 음식 섭취 경향으로 인한 만성 질환이 증가하여 현재 향토 음식은 건강식으로 부각되고 있으며 향토 음식을 중심으로 하는 식문화가 블을 이루고 있다. 특히 남해군의 향토 음식 중 생선국은 간단한 조리법과 담백한 맛, 다양한 영양소로 구성되어 있어 자연 건강식이며 장수 식품으로 볼 수 있다. 남해군은 전국에서 65세 이상 인구

가 많은 장수촌(<http://www.munwa.com/news/>)이다. 이는 남해가 가진 좋은 자연환경에 기인한 바도 있으나 신선한 수산물(특히 생선)을 일상적으로 섭취하는 것이 장수의 큰 요인이라 할 수 있다. 그러므로 남해군의 향토 음식은 고령자는 물론 단백질, 칼슘, 철분의 함량이 높아 성장기 청소년들의 학교 급식 메뉴로도 보급되길 바라며 또 생선을 주재료로 하는 생선 음식으로 건강증진을 도모하며 지역의 향토 음식을 발굴 개발하여 음식 문화 발전에 기여하고 또 건강 장수 식품으로 널리 알려지길 바란다.

### 참고문헌

1. 경상남도농촌진흥원 (1994) : 경남향토 음식, 경상남도농촌진흥원, 209-236.
2. 국립수산과학원 (2003. 4) : 어류도감, 남해수산연구소.
3. 국립수산진흥원 (1994) : 한국연근해 유명어류도감, 191.
4. 김상애 (2001) : 부산의 향토 음식. *Food Journal* 1:31-33.
5. 남해군 보건소 (2006. 1) : 향토전통음식조사서, 남해군 보건소.
6. 남해수산기술관리소 (2001. 7) : 남해군, 피조개 양식어장의 단위면적당 적정 살포량 구명 연구, 마산지방해양수산청 남해수산기술관리소, 27-29.
7. 남해군 농업기술센터 (2005) : 보물섬 남해 향토먹거리 맛과 멋, 남해군 농업기술센터, 12-19.
8. 신애숙 (1998) : 염건양태의 조리별 이화학적 변화 및 관능검사를 통한 조리 조건의 최적화, 동아대학교 박사학위논문, 4.
9. 이성우 (1985) : 한국요리문화사, 교문사, 93-97
10. 한국 영양학회, 한국인 영양 섭취 기준, 2005.
11. 해양수산부 (2005) : 맛따라 찾아가는 아름다운 어촌 100선, 해양수산부·한국어촌어항협회, 168-174.
12. 廈門晚報 (2006. 6).
13. Chung HK · Lee JH · Cho JM (1996) : Food of Seoul-Tradition and Contemporary Dietary Construction among Seouelite. *Korea J Dietary Culture* 11:155-167.
14. Min SH · Um JS · Oh IG (2005) : Study on Perception of the Native Local Foods in Jecheon Area. *J East Asian Soc Dietary Life* 15(5):504-515.
15. Han JS · Han GP · Sung SH · Joe YS · Park KS · Kim HO · Jung JG (2000): A survey on Awareness and Use for Traditional Foods of, Housewives in Kyong-buk Area. *J East Asian Soc. Dietary Life* Vol. 10. No. 6: 480-494.
16. Yoon US · Song TH (1995) : A study of the consciousness on the Korean folk foods. *Korean J Soc Food Sci* 11: 145-152.
17. 보물섬 남해, 2007. 6. 5. <http://www.namhae.go.kr/>
18. 해양수산부, 2007. 6. 5. <http://www.momaf.go.kr/>
19. 일본어 번역문, 2007. 6. 5. [http://1phrase.com/html/cotrans\\_viewphp?ct\\_genre\\_id=1&ct\\_phrase\\_id=26](http://1phrase.com/html/cotrans_viewphp?ct_genre_id=1&ct_phrase_id=26)
20. 문화 일보 뉴스, 2007. 6. 7. <http://www.munwa.com/news/view.html?no=2006040501035043177001>

---

2007년 2월 23일 접수

2007년 6월 13일 게재확정