

1700년대~1960년대 문헌에 나타난 탕평채의 문헌고찰

이경애¹⁺ · 김보람¹ · 김향숙² · 신말식³

¹순천향대학교 식품영양학과

²충북대학교 식품영양학과

³전남대학교 식품영양학과

Literature Review of *Tangpyeongchae* in Cook Books Published in 1700~1960s

Kyong Ae Lee¹⁺, Bo Ram Kim¹, Hyang Sook Kim² and Malshick Shin³

¹Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University

²Department of Food and Nutrition, Chungbuk National University

³Department of Food and Nutrition, Chonnam National University

Abstract

This study was reviewed the changes in main ingredients, seasonings and cooking methods of *Tangpyeongchae* in Korean cook books and literatures published from the 1700s to the 1960s. The first published books about *Tangpyeongchae* were in *Kosajibijib* and *Kyongdojabji*, written in 1783 and the late 1700s, respectively. *Tangpyeongchae*, a representative traditional Korean dish that was royal cuisine offered at ritual events in the Chosun Dynasty, was called *Cheongpochae* in the royal court. It was a dish made by mixing cheongpomuk (mung bean gel), meat, dropwort, mung bean sprout, egg strips and laver. This dish has been seasoned with vinegar, soy sauce, black pepper, garlic, green onion, red pepper, salt, sugar, sesame oil and sesame salt since the early 1900s. Dropwort, egg strips, laver, pine nut (powder), red pepper powder, and red pepper threads were used as garnishes. *Tangpyeongchae* was made by mixing cheongpomuk with other ingredients and seasonings until the late 1800s. Since the early 1900s *Tangpyeongchae* has been seasoned first with other ingredients and then mixed cheongpomuk.

Key words : *Tangpyeongchae*, *Cheongpochae*, cheongpomuk, ingredient, cooking method

1. 서 론

탕평채(蕩平菜)는 청포묵을 채 썰어 미나리, 숙주나물, 쇠고기 볶은 것, 달걀 지단, 구운 김을 양념 간장으로 버무린 청포묵 무침이다. 탕평채는 나물(菜)에 속하며 원래 봄철에 입맛을 돋우기 위해 먹었던 음식이다. 「경도잡지(京都雜志)」와 「동국세시기(東國歲時記)」에서는 ‘극량춘만가식(極凉春晩可食)’

이라 하여 매우 서늘한 봄날 밤에 먹기 좋다고 했으며, 「동국세시기」는 3월에 먹는 음식으로 소개했다(이석호, 1982). 탕평채는 원래 궁중 음식으로 조선시대의 현종 및 고종 때의 궁중 연회에 관한 사항을 수록한 「진찬의궤(進饌儀軌)」와 「진작의궤(進爵儀軌)」의 찬품 부채화(饌品 附綴花)에 청포채(淸泡菜)라는 이름으로 소개되었으며 재료와 분량이 기록되어 있다(의궤감인청 1848, 의궤청 1873, 의궤청 1887). 탕평채라는 음식명은 조선 중기에 당쟁을 없애고 고르게 인재를 등용하여 정치적 화합을 이루고자 탕평책을 논하는 잔치에 처음 올랐던 음식이라 하여 붙여진 이름이라 한다. 「명물기략(名物紀略)」에 의하면 ‘사색인(四色人)의 탕평을 기대하여 녹두묵과 여러 재료를 섞어 만든 음식을 탕평채라 한다’고 했으며, 「조선요리학(朝鮮料理學)」에서는 ‘조선에도 묵을 그대로 기름

⁺Corresponding author : Kyong-Ae Lee, Department of Food Science and Nutrition, Soonchunhyang University
Tel: 041-530-1262
Fax: 041-530-1264
E-mail: kaelee@sch.ac.kr

에 무쳐먹을 줄은 알았지만 나물을 섞어 먹는 것은 몰랐으나 노소론을 폐지하지는 잔치에 묵에 다른 나물을 섞어 탕평채라 했다.'고 기록되어 있다(무명씨 1870년경, 홍선표 1940). 탕평채는 청포묵의 탄수화물, 소고기와 달걀의 단백질 그리고 미나리, 숙주나물, 김의 비타민과 무기질까지 다섯 가지 영양소가 한 접시에 조화롭게 담겨있는 맛과 영양이 뛰어난 저열량 건강음식이다. 「송남잡식(松南雜識)」에서는 탕평채를 '나물의 골동(菜之骨董)'이라고도 하였으니 (조재삼 1855), 즉 탕평채는 오색의 재료가 어우러진 오방색의 아름다움과 음양오행의 원리가 숨겨진 훌륭한 음식이다.

탕평채의 주재료인 녹두로 만든 묵을 청포묵이라고 하는데, 「명물기략」에서 흰색 녹두묵을 청포, 노란색 녹두묵을 황포라 하여 묵의 색에 따라 다른 명칭을 사용했다(무명씨 1870년경, 이성우 1985). 그러나 「시의전서(是議全書)」에서는 흰 묵을 청포라 하고 「주부의 동무-조선요리제법(主婦의 동무-朝鮮料理製法)」과 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 노랑묵을 청포라 했으므로 청포묵이란 묵의 색에 관계없이 넓은 의미에서 녹두묵을 말한 것으로 보인다(방신영 1934, 방신영 1960, 이효지 등(편역) 2004).

세계 각 나라는 자국의 음식문화를 세계화하기 위해 총력을 기울이고 있다. 이는 음식이 미래에 엄청난 고부가가치를 창출한 중요한 문화 자산으로 인식되고 있기 때문이다. 전통 한식은 우리 민족의 오랜 역사와 함께 했다고 해도 과언이 아닐 정도로 조상의 맛과 멋이 어우러진 뛰어난 문화유산이다. 우리나라는 한(韓) 브랜드화 사업 추진과 함께 한식을 세계 5대 음식으로 발전시키고자 국가 차원의 세계화를 적극적으로 추진하고 있다. 슬로푸드인 전통 한식은 자연식에 가까운 건강식으로 맛과 영양의 조화로움을 갖춘 음식이다. 탕평채는 균형 잡힌 영양과 건강함을 갖춘 최고의 건강 한식으로 세계인의 입맛을 공략할 대표 음식으로 손색이 없다고 생각된다. 따라서 본 연구는 탕평채의 세계화를 위한 전통 조리법을 발굴하고자 1700년대부터 1960년대의 조리서와 문헌에 기록된 탕평채의 조리법을 분석하여 탕평채의 재료의 사용 및 변화, 양념의 변화, 조리과정의 변화 등을 검토하였다.

II. 연구방법

탕평채는 조선 중기의 영조 때 처음 소개된 음식으로 알려져 있으므로 영조의 재위시기인 1700년대부터 근대, 즉 1960년대까지의 대표적인 고문헌과 고조리서의 탕평채 수록 여부를 조사하였다. 탕평채가 수록된 조리서와 문헌을 중심으로 탕평채의 명칭, 탕평채의 조리법, 탕평채에 사용된 재료의 종류와 사용, 양념과 고명 등에 대한 내용분석을 실시하였다. 고조리서와 문헌은 원문 및 한글 번역본을 이용하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 탕평채 수록 문헌

탕평채가 소개된 1700~1960년대의 고문헌과 고조리서는 Table 1에 나타내었다. 탕평채는 1700년대 말의 문헌인 「경도잡지(1700년대 말)」와 「고사십이집(攷事十二集, 1783년)」에 소개되었으며 그 이전의 문헌에서는 탕평채에 관한 기록을 찾을 수 없었다(이석호, 1982). 이후 1800~1960년대에는 여러 조리서와 문헌에 탕평채가 등장한다. 즉 1800년대 문헌인 「임원십육지(林園十六志, 1827년)», 「동국세시기(1849년)», 「송남잡식(1855년)», 「진찬의궤(1848년, 1887년)», 「진작의궤(1873년)», 「명물기략(1870년경)», 「규곤요람(閩壺要覽, 1896년)», 「시의전서(1800년대 말)」에 탕평채가 수록되어 있다(의궤감인청 1848, 조재삼 1855, 의궤청 1873, 무명씨 1870년경, 의궤청 1887, 이석호 1982, 이효지 등(편역) 2004, 서유구(지)/이효지 등(편역) 2007, 농촌진흥청 2010). 이 중 「규곤요람」과 「시의전서」는 탕평채를 처음 소개한 조리서로 탕평채의 재료, 조리법 등이 비교적 자세히 기술되어 있다. 1900년대 문헌으로는 「조선요리제법(朝鮮料理製法, 1921년)», 「조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法, 1924년)», 「주부의 동무, 조선요리제법(1934년)», 「조선요리학(1940년)», 「이조궁정요리통고(李朝宮廷料理通考, 1957년)», 「우리나라 음식 만드는 법(1960년)」에 탕평채가 기록되었다(방신영 1921, 이용기 1924, 방신영 1934, 홍선표 1940, 한희순 등 1957, 방신영 1960).

Table 1 Literature lists of Korean traditional cook books published about *Tangpyeongchae* during 1700~1960s

Literatures	Publication date
1700s	
Kosajibijib(攷事十二集)	1783
Kyongdojabji(京都雜志)	late 1700s
1800s	
Imwonsibyookji(林園十六志)	1829
Dongulsesigi(東國歲時記)	1849
Songnamjabsik(松南雜識)	1855
Jinchaneuikwei(進饌儀軌)	1848, 1887
Jinjakeuikwei(進爵儀軌)	1873
Myungmulgiryak(名物紀略)	around 1870
Kyugonyoram(閩壺要覽)	1896
Sieujeonseo(是議全書)	late 1800s
1900s	
Chosunyorijebeob(朝鮮料理製法)	1921
Chosunmussangsinsikyoriyebeob(朝鮮無雙新式料理製法)	1924
Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob(主婦의 동무-朝鮮料理製法)	1935
Chosunyorihak(朝鮮料理學)	1940
Yijogungjoryitonggo(李朝宮廷料理通考)	1957
Urinaraeumsikmandeuneunbeob	1960

Table 2 Name of *Tangpyeongchae* in Korean literature and cook book during 1700~1960s

Literatures	tangpyeongchae	tangpyeongchaejang	tangpyeongchaecheongpo	tanpyeongchae	nokdumuktanpyeongchae	cheongpobang	cheongpochae	muknamul	mukchae	mukcheongpo	mukchonamul	chonamul
1700s												
Kyongdojabji	○											
1800s												
Imwonsibyookji		○										
Dongulsesigi	○											
Songnamjabsik	○											
Jinchaneuikwei							○					
Jinchjakeuikwei							○					
Kyugonyoram					○							
Sieuijeonseo				○								
1900s												
Chosunyorijebeob	○											
Chosunmussangsi nsikyoriyebeob			○							○		
Jubueuidongmu, Chosunyorijebeob				○							○	
Chosunyorihak	○							○				○
Yijongjougnyori tonggo									○			
Urinareumsikman deunbeob				○								

2. 탕평채의 명칭

고 조리서 및 문헌에 소개된 탕평채의 명칭은 Table 2와 같다. 탕평채는 다양한 이름으로 고조리서 및 문헌에 수록되었으며, 「주부의 동무, 조선요리제법, 「조선무쌍신식요리제법, 「조선요리학」과 같은 조리서에는 복수의 명칭을 사용했다. 1700년대 말~1960년대의 문헌 중 탕평채라고 소개한 것은 5종으로 가장 많았으며, 탄평채(坦平菜) 3종, 청포채(淸泡菜) 2종, 그리고 탕평채방(蕩平菜方), 탕평채 청포(蕩平菜 淸泡), 녹두묵 탄평채(坦平菜), 묵나물, 묵채, 묵청포, 묵초나물 등은 각 1종이었다.

탕평채라는 음식이 처음으로 소개된 것으로 여겨지는 「경도잡지」에서는 탕평채라는 명칭을 사용했다(이석호 1982). 1800년대 문헌인 「임원십육지, 「동국세시기, 「송남잡식」에서는 탕평채, 탕평채방, 탄평채라고 했으며, 궁중연회음식이 수록된 「진찬의궤」와 「진작의궤」에서는 청포채라는 명칭을 사용했다(의궤감인청 1848, 조재삼 1855, 의궤청 1873, 무명씨 1870년경, 의궤청 1887, 이석호 1982, 서유구(저)/이효지 등(편역) 2007). 1900년대 문헌인 「조선요리제법, 「주부의 동무, 조선요리제법, 「조선무쌍신식요리제법, 「조선요리학, 「이조궁정요리통고, 「우리나라 음식 만드는 법」에는 탕평채, 탕평채 청포, 탄평채, 묵나물, 묵채, 묵청포, 묵초나물이라는 명칭으로 소개되어 있다(방신영 1921, 이용기 1924, 방신영 1934, 홍선표 1940, 한희순 등 1957, 방신영 1960). 1900년대 문헌에서는 이 보다 앞선 문헌과 달리 묵나물, 묵채, 묵청포, 묵초

나물 등과 같이 이 음식의 주재료인 묵으로 시작하는 명칭 사용이 많았는데, 이는 묵이 가장 중요한 탕평채의 재료임을 강조하고자 한 것으로 생각된다.

3. 재료의 이용 및 분량

「진찬의궤」와 「진작의궤」에 수록된 청포채의 재료(양념 포함)는 Table 3에 나타내었다. 「진찬의궤」에 수록된 청포채의 재료는 녹두, 치자, 고기, 미나리, 달걀 등으로 치자물을 들인 노랑 청포묵과 고기, 미나리, 달걀을 기본재료로 사용한 것으로 보인다. 「진작의궤」에는 양념이 다른 3가지의 청포채가 기록되어 있는데 모두 청포묵, 고기, 미나리, 김, 달걀이 기본재료이며, 「진찬의궤」와 달리 김이 사용되었다. 「진작의궤」에서 숙주가 사용되지 않은 것으로 보아 「진찬의궤」의 녹두는 청포묵의 재료로만 사용된 것으로 여겨지며 따라서 청포채에는 숙주가 사용되지 않은 것으로 생각된다.

「진찬의궤」와 「진작의궤」이 외의 문헌에 소개된 탕평채의 재료는 Table 4와 같다. 1700년대 말의 문헌인 「경도잡지」에서는 묵과 고기, 미나리를, 「고사십이집」에서는 묵만을 탕평채의 재료로 소개했다(이석호 1982, 서명웅 1783). 1800년대 문헌에서는 1700년대 문헌에 언급된 묵, 고기, 미나리 외에 김, 달걀, 숙주나물도 사용했다. 즉 「임원십육지」에서는 묵과 고기, 미나리, 김을, 「시의전서」에서는 묵과 고기, 미나리, 숙주나물, 김을 사용했다(이효지 등(편역) 2004, 서유구(저)/이효지 등(편역) 2007). 1900년대에도 문헌에 따라

Table 3 Ingredients (including seasonings) of *Cheongpochae* in Jichaneikwei and Jinjakeuikwei

Literatures		Ingredients (including seasonings)
Jichaneikwei		Mung bean, Gardenia seed, Meat(pork), Egg, Dropwort, Pine nut, Sesame oil, Black pepper powder, Red pepper, Soy sauce, Vinegar
Jinjakeuikwei	Cheongpochae 1	Cheongpo, Meat(pork), Dropwort, Laver, Egg, Pine nut, Red pepper powder
	Cheongpochae 2	Cheongpo, Meat(pork)t, Dropwort, Laver, Egg, Pine nut, Sesame oil, Sesame salt, Soy sauce, Vinegar
	Cheongpochae 3	Cheongpo, Meat(pork), Dropwort, Laver, Egg, Pine nut, Sesame oil, Red pepper powder, Say sauce, Vinegar

재료에 차이를 보이며 이 보다 앞선 문헌에서 언급되지 않은 재료도 등장한다(방신영 1921, 이용기 1924, 방신영 1934, 홍선표 1940, 방신영 1960). 「조선요리제법」에는 목, 고기, 미나리만을, 이 후 발간된 「주부의 동무, 조선요리제법」에는 목, 고기, 미나리, 숙주, 김을 사용했다. 「조선무쌍신식요리제법」과 「조선요리학」은 봄나물인 물쭉, 달래를 재료로 소개하였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 목, 미나리, 숙주, 물쭉, 김 그리고 고기, 읍과, 맛살, 조갯살을 넣으면 좋다고 했으며, 「조선요리학」에서는 목, 숙주, 달래, 물쭉이 쓰였다. 「조선요리학」에 의하면 ‘봄을 타는 사람들이 봄철에 초나물 목청포, 즉 탕평채 같은 것을 많이 먹게 되는데 초나물이란 달래, 물쭉, 숙주, 목을 초에 무쳐 먹는다’고 한다. 따라서 봄철 음식인 탕평채에 봄나물을 넣어 비타민 등을 공급하여 춘곤증을 해소하기 위해 물쭉, 달래 같은 봄나물을 사용한 것으로 보인다. 또한 「이조궁정요리통고」에서는 목과 고기, 미나리, 달걀, 김을, 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 목과 고기, 미나리, 숙주, 달걀, 김을 재료로 이용했다.

① 청포목

청포목은 녹두목, 흰목, 노랑목, 청포, 녹두유, 녹두포, 제물목, 녹말목 등 여러 명칭으로 문헌에 기록되어 있다. 녹두로 만든 목에는 거피녹두로 만든 흰색의 목, 치자물을 들인 노란색의 목, 그리고 거피하지 않은 전 녹두로 만든 녹색의 목이 있으나 1960년대 까지 녹색의 목을 사용했다는 기록은 찾을 수 없었다. 1700년대 말의 「고사십이집」의 청포조법(淸泡造法)에서는 ‘청포란 녹두를 이용해서 두부처럼 만든다. 단 두부처럼 자루에 넣어 압착하지 않고 그릇에 넣어 응고시킨다’고 하여(서명용 1783년), 여기에서 청포란 흰목으로 보인다. 1800년대 말의 「시의전서」는 단지 목이라고 했는데, 제물부(祭物部)에 제물목법(녹두목법)에는 ‘청포는 녹말로 하는데 녹고 되기를 맞추어 쪄다, 치자물을 들이면 노랑목이 곱다’고 하였다(이효지 등(편역) 2004). 「시의전서」에서 사용한 목이 흰목인지 노랑목인지 확실하지 않다. 고종 24년(1887년) 및 헌종 14년(1848년)의 「진찬의궤」에 의하면 궁중 진연의 찬품으로 사용된 탕평채에는 치자물을 드린 노랑목을 이용한 것으로 보인다(의궤감인청 1848, 의궤청 1887). 「조선요리제법」과 「조선무쌍신식요리제법」은 흰목이나 노랑목을, 「주부의 동무, 조선요리제법」은 노랑목으로 탕평채를 만들었다. 이

후 「이조궁정요리통고」는 청포를 사용했는데 ‘목, 두부 만드는 법’에서 거피녹두로 녹두목을 만든다고 했으므로 청포는 흰목인 듯하다(한희순 등 1957). 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 단지 목을 사용했는데, ‘목 만드는 법’에 소개된 녹두목은 흰목이고 청포는 노랑목(치자물을 들인 녹두목)이므로 목의 색은 확실하지 않다. 따라서 궁중에서 노랑목을 사용한 것이 1800년대 말에 「시의전서」를 통해 노란 녹두목 만드는 법이 알려지면서 일반인들도 노랑목으로 탕평채를 만들어 먹은 것으로 보인다. 「주부의 동무, 조선요리제법」과 「우리나라 음식 만드는 법」은 ‘청포(노랑목) 만드는 법에서는 각각 ‘치자물은 물 한 종자에 치자 한 개를 깨트려 넣어 우릴 것’, ‘물 반 종자(약 57 mL)에 치자 반개를 잘게 부수어 우려가지고 체에 밭쳐 놓고’라고 하여 물에 대한 치자의 비율은 같았다(방신영 1934, 방신영 1960).

② 고기

탕평채가 등장한 초기인 1700년대 말~1800년대 중반에는 돼지고기를 사용했으며 「진찬의궤」와 「진작의궤」의 청포채에서도 돼지고기를 사용했다. 1800년대 중반~1920년대에는 소고기와 돼지고기를 함께 사용했다. 「송남잡식」에서는 잡우저육을, 「조선요리제법」에서는 편육과 제육편육을, 「조선무쌍신식요리제법」 ‘양지머리에 차돌박이나 제육을 썰어 넣으면 좋다’고 했다(조계삼 1855, 방신영 1921, 이용기 1924). 「시의전서」에서는 우육과 편육을 사용했는데, 「시의전서」의 간랍부에서는 숙육은 ‘양지머리, 부화, 유통, 우낭, 쇠머리, 사태, 이자, 돼지고기를 다 삶아 썰어 쓴다’고 했으므로 소고기 편육 뿐 아니라 돼지고기 편육도 사용했을 것으로 생각된다(이효지 등(편역) 2004). 1900년대 중반의 「이조궁정요리통고」의 탕평채는 소고기와 편육을 같이 사용했는데, 이 조리서의 ‘우육으로 만드는 요리’에 편육 만드는 법이 소개되었으므로 소고기 편육을 사용한 것으로 보이며 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 소고기만을 사용했다(한희순 등 1957, 방신영 1960).

탕평채에 사용하는 고기의 부위에 대한 기록은 많지 않은데 「진찬의궤」와 「진작의궤」의 청포채에 언급된 저각(猪脚)은 돼지 사태 부위이다. 「주부의 동무, 조선요리제법」의 편육 만드는 법에는 업진편육, 양지머리 편육 등이 수록되어 있었다. 「이조궁정요리통고」에서는 편육은 양지머리로 만드는

Table 4 Ingredients of *Tangpyeongchae* in Korean literature and cook book during 1700~1960s

Literatures	Cheongpomuk	Meat	Dropwort	Mung bean sprout	Egg	Laver	others
1700s							
Kosasibijib	○	-	-	-	-	-	
Kyongdojabji	○	○(pork)	○	-	-	-	
1800s							
Imwonsibyookji	○	○(pork)	○	-	-	-	
Dongulsesigi	○	○(pork)	○	-	-	○	
Songnamjabsik	○	○(beef, pork)		-	-	-	
Kyugonyoram	○	○	○	-	-	-	
Sieuijeonseo	○	○(beef)	○	○	-	○	
1900s							
Chosunyorijebeob	○	○(beef, pork)	○	-	-	-	Hwangwhachae, Mokimushroom
Chosunmussangsinsikyoriyebeob		○*(pork)	○	○	-	○	Mulssuk, green onion
Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob	○	○	○	○	-	○	
Chosunyorihak	○	-		○	-	-	Dalrae, Mulssuk
Yijungjungyongyoritonggo	○	○(beef)	○	-	○	○	
Urinaraeumsikmandeuneunbeob	○	○(beef)	○	○	○	○	

* optional

Table 5 Formulas for *Tangpyeongchae* in Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob, Yijungjungyongyoritonggo and Urinaraeumsikmandeuneunbeob

Literatures	Cheongpomuk	Meat	Dropwort	Mung bean sprout	Egg	Laver
Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob	1 ea	10 don ¹⁾ (beef)	1 bosigi ²⁾ (fried)	1 bosigi (boiled)	-	1 sheet
Yijungjungyongyoritonggo	1 ea	20 don(beef) 10 don(pyeonyuk)	1 dan ³⁾	-	1 ea	1 sheet
Urinaraeumsikmandeuneunbeob	1 ea	100 g	150 g	200 g	1/2 ea	2 sheets

¹⁾ 1 Don equals to 3.75 g²⁾ 1 Bosigi equals to 300 mL³⁾ 1 Dan equals to 90 g

것이 가장 좋고 재육편육은 '삼겹살부분을 삶아서 얇게 저민 것' 이라고 했다. 따라서 탕평채에는 양지머리, 업진육, 돼지 사태, 돼지 삼겹살 등이 이용된 것으로 보인다.

묵 한모 당 사용된 고기의 양은 「주부의 동무, 조선요리제법」에서는 10돈(37.5 g)이었으나 「이조궁정요리통고」는 소고기 20돈과 편육 10돈(총 112.5 g), 「우리나라 음식 만드는 법」은 100 g으로 고기의 사용량이 2.7~3배 정도 많아졌다 (Table 5).

③ 미나리와 숙주나물

미나리는 1700년대 말의 「경도잡지」에 탕평채 재료로 처음 등장하는데 이 후 「조선요리학」을 제외한 모든 문헌에 탕평채 재료로 기록되어 있다. 묵 한모 당 사용된 미나리의 양은 「주부의 동무, 조선요리제법」 볶은 것 한 보시기(한 보시기는 약 300 mL), 「이조궁정요리통고」 1단, 「우리나라 음식 만드는 법」 150 g(생으로 썰어서 한 사발)이었다. 미나리

볶은 것 한 보시기는 약 70 g이며 미나리 1단은 90 g이다 (Table 5).

숙주나물은 미나리가 탕평채의 재료로 소개되고 100여년이 지난 1800년대 말의 「시의전서」에 탕평채 재료로 처음 등장한 이후 「조선무쌍신식요리제법」, 「주부의 동무, 조선요리제법」, 「조선요리학」, 「우리나라 음식 만드는 법」에 재료로 기록되어 있었다(이용기 1924, 방신영 1934, 홍선표 1940, 이효지 등(편역) 2004). 묵 한모로 탕평채를 만들 때 숙주나물의 양은 「주부의 동무, 조선요리제법」에서는 삶은 것 한보시기(생것 110 g정도), 「우리나라 음식 만드는 법」에서는 200 g(다듬어서 한 사발)이었다(Table 5).

④ 김과 달걀

「동국세시기」는 김을 탕평채에 사용했다는 기록이 있으나 1800년대 말 까지 김의 사용은 선택적이었던 것으로 보이며 이후 「시의전서」, 「주부의 동무, 조선요리제법」, 「이조궁정요

리통고», 「우리나라 음식 만드는 법」에 김이 탕평채 재료로 소개되었다(방신영 1934, 한희순 등 1957, 방신영 1960, 이효지 등(편역) 2004). 목 한모 당 사용한 김의 양은 1장 또는 2장이었으며(Table 5), 고명으로도 사용되었다.

달걀은 청포채의 재료로 소개되었으나 1700년대 말~1900년대 초의 문헌에서는 달걀 사용 기록을 찾을 수 없었으며 1900년대 중반의 문헌에서 탕평채 재료로 등장한다. 즉 「이조궁정요리통고」와 「우리나라 음식 만드는 법」에서 각각 재료와 고명으로 사용했다(한희순 등 1957, 방신영 1960). 사용 분량도 각각 1개, 반개였는데 이는 달걀 지단채의 용도가 다르기 때문인 것으로 생각된다(Table 5). 따라서 달걀은 궁중 탕평채에서만 사용했던 재료가 일반인들에게 전해진 것으로 조리방법이 널리 알려진 것은 1900년대 중반으로 생각된다.

4. 양념의 변화

양념은 음식의 맛을 돋우기 위해 쓰는 재료이며, 음식의 모양과 빛깔을 돋보이게 하고 음식의 맛을 더하기 위해 음식 위에 얹거나 뿌리는 것이다. 「이조궁정요리통고」는 '고명은 모든 음식물의 모양과 빛깔을 맞추어 보기 좋은 체제와 식욕을 돋우기 위하여 여러 가지 요리의 웃기로 쓰이는 것' 이라고 했다(한희순 등 1957). 따라서 「진찬의궤」와 「진작의궤」이 외의 문헌에 수록된 양념과 고명을 검토하여 각각 Table 6, Table 7에 나타내었다.

「고사십이집」, 「경도잡지」, 「임원십육지」, 「동국세시기」에서는 단지 초장에 무친다고 했으나 간장과 초만으로 초장을 만들었는지 확실하지 않으나(이석호 1982, 서명웅 1783, 서유구(저)/이효지 등(편역) 2007), 「조선무쌍신식요리제법」과 「주부의 동무, 조선요리제법」에 의하면 간장과 초를 섞어서 초장을 만들었으므로 다른 양념은 쓰이지 않은 것으로 보인다(이용기 1924, 방신영 1934).

이 후 문헌에서는 다양한 양념을 사용하여 다양한 맛을 내는 탕평채를 만들어 먹은 것으로 보인다. Table 3에서와 같이, 「진찬의궤」의 청포채 양념은 간장, 참기름, 고추, 초, 후춧가루 등으로, 고추와 후춧가루가 탕평채 양념으로 처음 등장한다(의궤감인청 1848, 의궤청 1887). 「진작의궤」에는 양념이 다른 3가지의 청포채가 기록되어 있는데 필사본이므로 일부 양념의 기입이 누락된 것인지 양념을 달리한 청포채를 조리한 것인지는 알 수 없었으며(의궤청, 1873), 고춧가루가 사용된 것으로 보아 「진찬의궤」의 고추는 고춧가루 형태로 이용한 것으로 생각된다. 잣의 용도는 확실하지 않으나 재료나 고명으로 사용한 것으로 여겨진다. 「규곤요람」에서는 파, 마늘, 초 그리고 갖은 양념을, 「시의전서」에서는 깨소금, 고춧가루, 기름, 초, 지렁(간장)을 양념으로 이용했다(이효지 등(편역) 2004, 농촌진흥청 2010). 1900년대 중반에는 소금이 탕평채 양념으로 등장했다. 즉 「조선요리제법」에서는 간장, 기름, 소금, 초를, 「주부의 동무, 조선요리제법」에서는 간장, 다진 고추, 기름, 깨소금, 소금, 파, 초를 양념으로 이용했는데 이 두 문헌에 의해 소금이 처음 소개되었다(방신영 1921, 방

신영 1934). 「조선무쌍신식요리제법」에서는 간장, 초, 기름, 깨소금, 고춧가루가 쓰였다(이용기 1924). 1900년대 중반의 「이조궁정요리통고」와 「우리나라음식 만드는 법」에서는 설탕과 실고추가 탕평채 양념으로 새롭게 소개되었다. 「이조궁정요리통고」에서는 소고기 양념과 탕평채를 무치는 양념을 각각 소개했다, 소고기 양념으로는 간장, 설탕, 후춧가루, 깨소금, 파, 마늘을, 탕평채를 무치는 양념장으로는 간장, 식초, 설탕, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 파를 사용했다. 「우리나라음식 만드는 법」에서는 기름, 깨소금, 설탕, 소금, 파, 마늘, 초, 실고추가 양념으로 쓰였다(한희순 등 1957, 방신영 1960).

청포채에 사용된 참기름과 후춧가루를 양념으로 사용한 문헌은 「이조궁정요리통고」 뿐으로 이들 양념은 궁중 탕평채에만 사용되고, 민가에서는 참기름 대신 깨소금을 이용한 것으로 보인다. 「조선무쌍신식요리제법」은 '깨소금이 양념 중에 기름과 대등하게 쓰이나니' 라고 하여 참기름 대신 깨소금을 사용했던 것을 알 수 있다(이용기 1924).

「진찬의궤(1848년)」에 탕평채 재료로 처음 등장한 고추는 이 후 여러 문헌에서 다양한 형태로 쓰였다(의궤감인청 1848). 「진작의궤」, 「시의전서」, 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」에서는 고춧가루로, 「주부의 동무, 조선요리제법」은 다진 고추와 실고추로 사용했다(의궤청 1873, 방신영 1921, 이용기 1924, 방신영 1934, 이효지 등(편역) 2004). 「이조궁정요리통고」와 「우리나라음식 만드는 법」에서는 실고추를 양념 또는 고명으로 이용했다(한희순 등 1957, 방신영 1960). 따라서 1800년대 말~1920년대에는 고춧가루를, 그 이후에는 실고추를 사용한 것은 실고추보다 손쉽게 고춧가루를 만들 수 있었기 때문이었을 것이다. 임진왜란 무렵에 도입된 것으로 알려진 고추가 음식에 사용되기 시작한 것은 1700년대이다. 고추는 1740년대의 「수문사설」에 수록된 '순창고추장 만드는 법'에서 처음으로 음식에 사용되었으며, 대부분 고춧가루 형태로 고추장과 김치를 만드는데 사용되었다(Han BJ 2002). 또한 1900년대에는 소금, 설탕, 실고추 등이 새롭게 등장하는데 이 중 설탕은 1957년의 「이조궁정요리통고」와 1960년의 「우리나라음식 만드는 법」에 수록되어 있어 가장 최근에 사용하기 시작한 양념으로 보인다.

탕평채의 고명에 대한 기록은 1800년대 말의 문헌인 「규곤요람」과 「시의전서」에서 찾을 수 있다. 「규곤요람」은 '미나리를 남겼다가 위에 뿌리고 잣가루, 고춧가루를 뿌린다'고 했으며, 「시의전서」는 '부순 김을 얹고 깨소금, 고춧가루를 뿌린다'고 하였다(이효지 등(편역) 2004, 농촌진흥청 2010). 「이조궁정요리통고」의 고명에서 언급된 '미나리 고명'은 「규곤요람」에서 고명으로 사용한 미나리와 비슷한 것으로 보인다(한희순 등 1957). 이 후 1900년대에는 다양한 고명이 사용되었다. Table 5와 같이 고춧가루, 구운 김을 부순 것, 깨소금, 달걀 지단채, 실고추, 통깨, 잣가루 등이 고명으로 쓰였다. 고춧가루는 1800년대 말~1920년대에 사용했으나 1930년대에 실고추가 사용되기 시작하면서 이 후 탕평채 위에 고춧가루를 얹었다는 기록은 찾을 수 없었다.

5. 탕평채의 조리법의 변화

탕평채의 조리방법은 1800년대 말의 문헌부터 비교적 자세히 기술되어 있다. 「진찬의궤(1848년, 1887년)」와 「진작의궤(1873년)」에는 탕평채의 재료와 분량이 기록되어 있으나 조리방법이 없으므로 「진찬의궤」와 「진작의궤」를 제외한 1800년대 말~1960년대 문헌에 기록된 조리법을 기초로 조리과정의 변화를 분석했다.

1) 1800년대 말의 조리법

1800년대 말의 「규곤요람」과 「시의전서」에 의하면 모든 재료를 함께 양념으로 무쳐 그릇에 담고 고명을 얹었다. 이들 문헌에는 소고기의 양념, 목의 크기, 미나리의 길이 등이 상세히 기록되어 있지 않았다.

(1) 규곤요람(1896년)

「규곤요람」에는 ‘늑말목을 잘게 채 치고 육회를 잘게 채 쳐서 볶고 미나리를 살짝 데치고 행귀 비비고 마늘과 파, 갖은 고명에 미나리를 썰고 한데 무쳐 초쳐서 담아 놓고, 행구어 비빈 것(미나리)을 남겨서 위에 뿌리고 잣가루, 고춧가루를 뿌린다’로 되어 있다(농촌진흥청 2010). 초는 양념 중 가장 마지막에 넣었고 탕평채를 무칠 때 간장을 사용했는지는 기술되어 있지 않았다. 여기에서 ‘갖은 고명’은 갖은 양념의 개념으로 쓰인 것으로 생각된다. 「조선무쌍신식요리제법」의 ‘약념 만드는 법’에 ‘약념은 고명이란 말과 가트니’라고 되어 있다(이용기 1924).

(2) 시의전서(1800년대 말)

「시의전서」에서는 ‘목은 가늘게 채 치고 숙주와 미나리는 데쳐서 잘라 양념하여 무친다. 쇠고기를 다져서 볶아 놓고 숙육은 채 쳐 놓고 김은 부수어 놓는다. 깨소금, 고춧가루, 기름, 초를 합하여 지렁(간장)에 간을 맞춰서 목과 한데 무쳐 담고 위에 김을 부취 얹고 깨소금과 고춧가루를 뿌린다.’라고 했다(이효지 등(편역) 2004). 「시의전서」는 「규곤요람」과 달리 소고기를 다져서 볶았으며 숙육도 함께 사용했고 초를 포함한 양념을 합하여 간장으로 간을 맞춘 후 무쳤다. 김, 깨소금, 고춧가루가 고명으로 쓰였는데, 이 중 김은 다른 재료와 혼합하기도 하여 재료와 고명으로, 깨소금과 고춧가루는 양념과 고명으로 동시에 사용되었다.

2) 1920년대~1930년대의 조리방법

1920년대 초반의 「조선요리제법」에서는 모든 재료를 함께 무쳤다. 이 후 「조선무쌍신식요리제법」과 「주부의 동무, 조선요리제법」에서는 다른 재료를 먼저 양념하고 마지막에 목을 넣고 무쳐냄으로서 늑두목의 독특한 맛을 살리고자 했던 것으로 보인다.

(1) 조선요리제법(1921년)

「조선요리제법」에는 ‘노랑목을 채 치고 미나리를 잘라 소금에 절였다가 기름에 볶아 놓고 편육과 제육편육을 채 쳐 놓고 또 황화채와 목이를 채 쳐 놓은 후 간장과 초를 치고 무쳐서 접시에 담고 고춧가루를 조금 뿌린다’고 기록되어 있다(방신영 1921). 이전의 문헌에서와 같이 모든 재료를 함께 그릇에 담아서 양념했으며, 양념으로는 간장과 초만을 이용했다. 따라서 모든 재료를 함께 무쳐서 탕평채를 만들었다. 고기는 소고기 편육과 돼지고기 편육을 동시에 쓰고 미나리를 기름에 볶았으며 황화채와 목이를 사용한 점은 「규곤요람」 및 「시의전서」와 다른 점이다.

(2) 조선무쌍신식요리제법(1924년)

「조선무쌍신식요리제법」에는 ‘초나물과 같이 다 해 놓고 흰묵이나 노랑묵의 막을 벗겨 훌쩍하고 길이는 치맛푼이 되게 척척 쳐서 넣고 김은 구워서 부셔 넣고 모두 함께 섞어 먹는다. 식초가 으름이니 많이 치고 맛살이나 조갯살을 살짝 데쳐 놓으면 좋다’고 하였다. 초나물은 탕평채 바로 앞에 기술되어 있었는데, ‘숙주와 미나리를 데쳐 간장, 초, 기름, 깨소금, 고춧가루로 양념하고 데친 파, 물쭉을 넣어 먹는다. 양지머리에 차돌박이나 제육을 썰어 넣어도 좋고 움파를 많이 데쳐 넣어도 좋다.’고 되어 있다(이용기 1924). 이 조리서의 ‘나물 볶는 법’에서 숙주나물은 ‘숙주를 꼬리를 따서 데쳐서’라고 되어 있으므로 꼬리를 잘라내고 데친 것으로 보인다. 초나물에 목과 김을 넣어 탕평채를 만들었으므로 이보다 앞선 문헌과 달리 목을 마지막에 넣었으며, 고기 사용은 선택적이었던 것으로 보이며 고명은 쓰지 않았다.

2) 주부의 동무, 조선요리제법(1934년)

「주부의 동무, 조선요리제법」은 탕평채의 재료와 분량이 기록된 최초의 조리서인 만큼 조리방법이 다소 복잡하고 다양한 양념이 쓰였다. 먼저 다진 고기를 양념하여 볶고 숙주는 데쳐서 냉수에 즉시 식혀 짜 놓고 미나리는 한치 길이로 잘라 소금에 절였다가 볶아서 모두 그릇에 담아 다진 고추, 다진 파, 간장, 초, 깨소금을 넣고 섞고 간을 맞춘다. 목을 한치 길이로 잘라 새끼손가락 굵기로 썬 것, 김 부순 것을 넣고 다진 실고추를 조금 뿌린다(방신영 1934). 따라서 다른 재료를 먼저 양념하고 목과 김을 넣은 것, 고추를 다지거나 실고추로 만들어 각각 양념, 고명으로 사용한 것은 「조선요리제법」과 다른 점이다. 이 조리서의 ‘숙주나물 만드는 법’에 ‘숙주의 꼬리를 따고’라고 했으므로 숙주나물의 꼬리는 사용하지 않은 것으로 보인다.

3) 1950년대~1960년대의 조리법

(1) 이조궁정요리통고(1957년)

「이조궁정요리통고」에 의하면 먼저 목은 굵은 껍질을 벗

Table 6 Seasonings of *Tangpyeongchae* in Korean literature and cook book during 1700~1960s

Literatures	Soy sauce	Vinegar	Black pepper powder	Red pepper	Red pepper powder	Red pepper threads	Sesame oil	Sesame salt	Green onion	Garlic	Oil	Salt	Sugar
1800s													
Kyugonyoram	-	○	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-
Sieuijeonseo	○	○	-	-	○	-	-	○	-	-	○	-	-
1900s													
Chosunyorijebeob	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-
Chosunmussangsinsikyori-jebeob	○	○	-	-	○	-	-	○	-	-	○	-	-
Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob	○	○	-	○	-	-	-	○	○	-	○	○	-
Yijogungjougoryitonggo	○	○	○	-	-	-	○	○	○	○	-	○	○
Urinaraeumsikmandeuneunbeob	○	○	○	-	-	○	-	○	○	○	○	○	○

Table 7 Garnishes of *Tangpyeongchae* in Korean literature and cook book during 1700~1960s

Literatures	Dropwort	Red pepper powder	Red pepper threads	Pine nut powder	Pine nut	Sesame salt	Laver	Egg strips
1800s								
Kyugonyoram	○	○	-	○	-	-	-	-
Sieuijeonseo	-	○	-	-	-	○	○	-
1900s								
Chosunyorijebeob	-	○	-	-	-	-	-	-
Jubueuidongmu-Chosunyorijebeob	-	-	○	-	-	-	-	-
Yijogungjougoryitonggo	-	-	○	-	○	-	○	-
Urinaraeumsikmandeuneunbeob	-	-	-	-	○	-	-	○

기고 얇게 저며 채로 썰어 놓고, 미나리는 3~5 cm 길이로 잘라 소금에 절였다가 볶아 놓고, 소고기는 채로 썰어 양념하여 볶아 놓는다. 계란은 황백으로 나누어 지단을 부쳐 채 썰어 놓고, 편육은 얇게 저며 채 썰어 놓는다. 이상의 재료를 그릇에 담아 양념장으로 간을 맞추면서 고루 섞은 후 실고추, 실백, 구운 김 부순 것을 뿌린다(한희순 등 1957). 이 조리서에는 소고기 양념과 탕평채를 무치는 양념장의 재료가 기록되어 있었고 모든 재료를 함께 양념장에 무쳐 탕평채를 만들었다. 소고기 양념과 탕평채 양념장의 재료를 기록한 것은 이보다 앞선 조리서와 차이점이다.

(2) 우리나라 음식 만드는 법(1960년)

「우리나라 음식 만드는 법」에는 ‘묵은 굳은 껍질을 벗기고 얇게 저며 가늘게 채 쳐 놓고, 숙주는 꼬리는 따고 데쳐서 찬물에 헹궈 꼭 짜 놓고, 미나리는 손가락 두 마디 길이로 잘라 소금에 절인 후 볶아 놓고, 소고기는 채 썰어 갖은 양념을 하여 볶아 놓는다. 계란은 황백으로 나누어 지단을 부쳐 채 썰어 놓고 김은 구어서 부수어 놓는다. 그릇에 숙주, 고기 볶은 것, 미나리, 파, 다진 마늘, 다진 파, 깨소금,

기름, 실고추를 넣고 간을 낮추어 잘 섞은 후 묵과 김을 넣고 초와 설탕을 치고 간을 맞추어 접시에 담고 계란채, 실백을 얹어낸다.’ 고 기술되어 있다(방신영 1960). 따라서 이 조리서는 다른 재료를 먼저 양념한 후 묵과 김을 넣었으며 소고기 양념에 대한 기록은 없었다. 숙주나물을 찬물에 헹궈어 풋 냄새를 제거하는 동시에 식혀서 아삭한 질감을 유지하고자 한 것으로 보인다.

IV. 요약

탕평채의 전통 조리법 발굴을 위해 1700년대부터 1960년대의 고문헌 및 고조리서에 수록된 탕평채의 재료, 양념, 조리방법의 변화 등을 검토하였다. 탕평채는 1700년대 말의 문헌인 「경도잡지」와 「고사십이집」에 처음 소개된 후 「임원십육지」, 「동국세시기」, 「송남잡식」, 「진찬의궤」, 「진작의궤」, 「명물기략」, 「규곤요람」, 「시의전서」, 「조선요리제법」, 「조선무쌍신식요리제법」, 「주부의 동무, 조선요리제법」, 「조선요리학」, 「이조궁정요리통고」, 「우리나라 음식 만드는 법」 등에 탕평채가 수록되었다. 조

선시대 궁중 연회음식을 수록한 「진찬의궤」와 「진작의궤」에는 청포채란 명칭으로 탕평채가 소개되어 있다.

탕평채의 재료 중 묵, 고기, 미나리, 숙주나물, 달걀, 김의 사용이 보편화된 것은 1900년대 중반 이후이며, 달래, 물쭈과 같은 봄나물을 재료로 사용한 기록도 있다. 1700년대 말에는 단지 초장(간장과 초로 만듦)으로만 무쳐 먹었던 탕평채는 이후 간장, 초 뿐 아니라 고추, 후춧가루, 깨소금, 참기름, 마늘, 파, 소금, 설탕 등을 사용해서 양념하여 보다 다양한 맛을 내 고자 하였다. 또한 미나리, 고춧가루, 실고추, 지단채, 통갓, 잣가루, 깨소금, 김 등을 곁들여 사용했다. 탕평채의 조리 방법은 1800년대 말의 문헌부터 비교적 자세히 기술되어 있다. 1800년대 말에는 모든 재료를 함께 양념했으나, 1900년대에는 다른 재료를 먼저 양념하고 마지막에 묵을 넣고 무치는 방법도 사용했다.

V. 감사의 글

본 연구는 한식재단의 한식세계화사업(한식우수성·기능성 연구사업)의 용역연구과제의 연구 개발비 지원(#911005-2)에 의해 수행되었으며 이에 감사드립니다.

참고문헌

- 농촌진흥청. 2010. 고농서국역총서 17. 규곤요람, 음식방문, 주방문, 술 빚는 법, 감저경장설, 월여농가. 칼라미. 서울. pp 14-50, 172
- 무명씨. 1870년경. 명물기략. p 319
- 방신영. 1921. 조선요리제법. 광익서원. 서울. p 23
- 방신영. 1934. 주부의 동무, 조선요리제법. 한성도서주식회사. 서울. pp 27-51, 210-21
- 방신영. 1960. 우리나라 음식 만드는 법. 장충도서출판사. 서울. pp 126-149
- 서명웅. 1783. 보만재총서 권 59 (고사십이집 권 11), pp 46-47
- 서유구(저). 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희(편역). 2007. 임원십육자. 정조지. 교문사. 경기도. pp 360
- 이석호. 1982. 한국명서대전집. 동국세시기, 열양세시기, 동경잡기, 경도잡지. 대양서적. 서울. pp 62-65, 175
- 이성우. 1985. 한국요리문화사. 교문사. 서울. pp 322-323
- 이용기. 1924. 조선무쌍신식요리제법. 영창서관. 서울. pp 143-185, 267-270
- 이효지, 조신희, 정낙원, 김현숙, 유애령, 최영진, 김은미, 배숙은, 원선일, 김상연, 차경희, 백현남(편역). 2004. 시의전서. 신광출판사. 서울. pp 193-281
- 의궤감인청. 1848. 진찬의궤. 서울(한성부), pp 46-111
- 의궤청. 1873. 진작의궤, 서울(한성부), pp 7-64

의궤청. 1887. 진찬의궤. 서울(한성부), pp 63-125

조재삼. 1855. 송남잡식. 아세아문화사. 서울. p 106

한희순, 황혜성, 이해경. 1957. 이조궁정요리통고. 학업사. 서울. pp 28-131, 206-215

홍선표. 1940. 조선요리학. 조광사. 서울. pp 193-193

Han B.J. 2001. Using the red pepper in Korean traditional cuisine. J East Asian Soc Dietary Life 12(2):173-186