한국식생활문화학회지 30(3): 284-295, 2015
J. Korean Soc. Food Cult. 30(3): 284-295, 2015
본 논문의 저작권은 한국식생활문화학회에 있음.
Copyright © The Korean Society of Food Culture
ISSN 1225-7060(Print)
ISSN 2288-7148(Online)
http://dx.doi.org/10.7318/KJFC/2015.30.3.284

조선시대 고문헌 분석을 통한 소고기 연화법 고찰

차경희* · 김승우
전주대학교 일반대학원 전통식품산업학과

Study on Tenderizing Method of Beef Based on Old Literature from *Joseon* Dynasty

Gyung-Hee Cha*, Seung-Woo Kim
Department of Traditional Food Business, Jeonju Graduate School

Abstract

Records regarding beef cuisine and its tenderization were identified in 38 publications. Old cookbooks, agricultural texts, and *Joseon*'s encyclopedias addressed the subject 411 times. The beef recipe was as follows: cutting 184 times, seasoning 112 times, moist heat cooking 196 times, dry heat cooking 129 times, and drying off 33 times. Recipe also used main ingredients 194 times, sub ingredients 203 times, garnish eight times, and stock six times. Regarding seasoning and flavoring materials, there were a total of 41 types of spices, tenderizers, and others written 839 times. There are two main types of tenderizing beef: physical and chemical methods. A total of 18 types of natural tenderizers were written 57 times in the recipe.

Key Words: beef, tenderizing method, *Joseon* dynasty

I. 서 론

소는 우리민족을 비롯하여 인류가 가장 애용하는 식량자원이며, 가장 많이 소비하는 고기이다. 인류가 정착생활을 하면서 약 1만년전부터 소는 서아시아인들에 의해 사육되기 시작하였다고 한다. 우리나라의 가축 사육은 중국의 북방민족에 의해 전해진 것으로 보인다(Science generation ed. 『Domesticated Animals』 1996). 『*Samgukgi* (삼국지, 三國志)』 *Wuigi* (위지, 魏志) *Dongijeon* (동이전, 東夷傳), 『*Suseo* (수서, 隋書)』 *Backjejeon* (백제전, 百濟傳), 『*Shindangseo* (신당서, 新唐書)』 등의 기록으로 우리나라는 삼국시대에 걸쳐 통일신라까지 집안에서 가축이 사육되었음을 알 수 있다(Kim 2014).

소는 처음에는 식용보다 농경의 수단이나 제사의 희생용으로 많이 사용되었다. 삼국에 이어 고려 초기에는 호국신앙(護國信仰)으로 불교를 숭상하였으므로, 수렵이나 가축의 도살을 즐겨 하지 않았다. 그러나 고려 말 원(元)나라의 침입으로 육식의 문화는 크게 부흥하기 시작하였다. 원나라는 우리나라에 말과 소 사육을 위한 목장을 개설하여 육식의 수요와 공급을 크게 늘렸다. 여기에 원과 유구국(琉球國)으로부터의 후추 수입은 고기의 맛을 더하여 탐식하게 하였다(Yoon 2009). 마침내 조선에서는 소의 도살이 성행하여 농우(農牛)로의 손실까지 초래하였다. 하지만 이것은 전화위복으로, 소고기 음식을 발달시키는 계기가 되었다. 조선에서는 잦은 우금령(牛禁令)에도 불구하고 농사를 짓다 늙거나 다친 소의 도축은 합법적으로 허용되었다. 하지만 이런 소의 고기는 질겼으므로, 질긴 고기를 먹기 위한 고민도 함께 이루어졌다(Kim 2014).

인류학의 어미니라 불리는 마가렛 미드(Margaret Mead)는 소고기를 부위별로 세분해 먹는 민족으로 동아프리카 보디족에 이어 한국인을 꼽았다. 육식이 주식인 영국이나 미국인들은 소고기를 40부위 정도로 분류한다. 그러나 보디족은 51개 부위로, 우리민족은 한우 부위를 고기와 머리, 내장 등을 포함해 무려 120여 부위로 분리해 먹는다(Han 2005). 그래서인가 흔히 한우(韓牛)를 일두백미(一頭百味)라 한다. 즉 소 1마리에서 100가지 맛이 난다는 뜻이다.

지금 우리가 먹고 있는 한식의 음식문화는 조선시대 완성되었으므로, 우리가 먹고 있는 소고기 음식은 조선시대 근간을 두고 있다고 볼 수 있다. 현재 우리나라 수조육류 음식의 문헌적 고찰에 대한 선행연구가 있기는 하나(Kim 1995a; Kim 1995b; Kim 1995c; Kim 1995d; Oh 2002), 그 범위가 국한되어 있거나, 각 조리법별로 한정되어 있다. 그러므로 현재 전해지고 있는 조선시대 음식문화의 원형을 찾아볼 수 있는 모든 자료를 대상으로 그 폭을 넓혀 조선인들의 소

*Corresponding author: Gyung Hee Cha, Department of Traditional Food Business, Jeonju Graduate School, 303 Cheonjam-ro, Wansan-gu, Jeonju, Jeonbuk, 560-759, Korea Tel: 82-10-3481-4580 Fax: 82-63-220-2736 E-mail: injeulmi@hanmail.net

고기 활용을 살펴볼 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 고조리서(古調理書)와 조리관련 내용이 기록된 백과사전과 농서류를 통하여 조선인들이 소고기를 이용한 음식은 무엇이 있으며, 소고기는 음식의 조리를 위해 어떤 역할을 하고 있는지, 특히 맛있고 연한 고기를 먹기 위해 어떤 방법을 이용하였는지를 알아보고자 한다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구대상 문헌

조선의 건국부터 대한제국의 폐망까지 약 500여년의 시간 동안의 기록으로 현존하는 조선시대 고조리서(古調理書)와 조리관련 내용이 기록된 고문헌 38권을 수집하고 분석하였다. 조사 대상 문헌은 <Table 1>에서와 같이 백과사전 3권, 농서(農書) 3권, 고조리서(古調理書) 28권, 가정생활서 3권과 식품품평서 1권이었다. 저술된 시대별로는 1400~1500년대 2권, 1600년대 5권, 1700년대 11권, 1800년대 19권, 1900년대 1권이었다. 찬자미상의 책이 21권, 조리를 직접 하고 그 경험을 기록한 여성들이 집필한 6권, 그 외 사대부(士大夫)와 어의(御醫)와 같은 중인(中人)이 집필한 책도 있었다.

2. 자료 분석 방법

소고기의 조리법 고찰을 위해 조선시대 고문헌과 조리서를 연구대상으로 하여 '우육(牛肉), 황육(黃肉), 소고기, 쇠고

<Table 1> List of old cookbooks

Literature	Year	Author	Category
Sangayorok (산가요록)	1450	Jeon, Soon-Yi	cook book
Suunjapbang (수운잡방)	1540	Kim, Yu	cook book
Domundaejak (도문대작)	1611	Huh, Kyun	Review
Sasichanyocho (사시찬요초)	1655	Shin, Sok	The Agricultural book
Eumsikdimibang (음식디미방)	1670	Andong Chang	cook book
Yorok (요록)	1680	anonymous	cook book
Jubangmun (주방문)	the late 1600's	anonymous	cook book
Sanlimgyeongje (산림경제)	1715	Hong, Man-Seon	Lifestyle
Somunsasul (소문사설)	1720	Lee, Si-Phil	cook book
Jeungbosanlimgyeongje (증보산림경제)	1766	Yu, Jung-Rim	Lifestyle
Gosasinseo (고사신서)	1771	Suh, Myung-Eung	Encyclopedia
Yeokjubangmun (역주방문)	1770's	anonymous	cook book
Gosasibiejib (고사십이집)	1787	Suh, Myung-Eung	The Agricultural book
Haedongnongseo (해동농서)	1799	Suh Hosu	The Agricultural book
Onjubub (온주법)	the late 1700's	Yechun Kwon	cook book
Eumsikbo (음식보)	the late 1700's	anonymous	cook book
Sulmandeneunbub (술만드는법)	the late 1700's	anonymous	cook book
Juchan (주찬)	1770's	anonymous	cook book
Yukjabnok (역잡록)	1829	anonymous	cook book
Wueumjebang (우음제방)	the early 1800's	anonymous	cook book
Kyugonyoram, *Korea Univ.* (규곤요람 고려대본)	the early 1800's	anonymous	cook book
Kyuhapchongseo (규합총서)	1815	Pingheokak Lee	cook book
Limwonsibyukji <*Jeongjoji*> (임원십육지 <정조지>)	1827	Suh, Yu-Gu	Encyclopedia
Jabji (잡지)	1841	anonymous	Encyclopedia
Jeongildangjabji (정일당잡지)	1856	anonymous	cook book
Kim, Seung-Ji's Jubangmun (김승지댁주방문)	1860	anonymous	cook book
Kanbonkyuhapchongseo (간본규합총서)	1872	Pingheokak Lee	cook book
Eumsikbangmun (음식방문)	1880	anonymous	cook book
Kyugonyoram, *Yonsei Univ.* (규곤요람 연세대본)	1894	anonymous	cook book
Jusiksiui (주식시의)	the late 1800's	Yeonan Lee	cook book
Sulbitneunbub (술빚는 법)	the late 1800's	anonymous	cook book
Yoon's eumsikbub (윤씨 음식법)	the late 1800's	anonymous	cook book
Lee's eumsikbub (이씨 음식법)	the late 1800's	anonymous	cook book
Siuijeonseo (시의전서)	the late 1800's	anonymous	cook book
Bakhaetonggo (박해통고)	1800's	anonymous	Lifestyle
Jubang (주방)	1800's	anonymous	cook book
Jusikbangmun (주식방문)	1800's	anonymous	cook book
Buinfilji (부인필지)	1915	Pingheokak Lee	cook book

기, 고기' 등의 키워드로 내용을 조사하였다. '고기' 로만 기록된 내용은 원문을 살펴 소고기에 해당되는 내용을 발췌하여 분석 자료로 이용하였다. 그중 '질긴 고기 삶는 법, 단단한 고기 삶는 법, 고기삶는 법, 자경육법(煮硬肉法), 자경육이연법(煮硬易軟肉法), 우행교방(牛骯膠方)' 등 고기를 연하게 삶기 위한 방법을 따로 기술한 내용을 발췌하였다. 또 "쇠고기가 늙은 고기여서 질길 때는 행인(杏仁)과 노엽(蘆葉)을 넣고 삶으면 연하게 된다(Anonymous『要錄』 1680)" 또는 "닥나무열매[楮實]를 넣어 삶으면 고기가 쉽게 연해지며 그 맛도 향기롭고 맛있다(Rural development administration ed.『增補山林經濟』 2003)."와 같이 소고기의 육질이 '부드럽게 된다, 쉽게 무른다, 연하게 된다'라는 구체적 표현이 있는 기록들을 대상으로 추출하였다. 문헌에 기록된 자료를 내용분석(Content analysis) 기법을 이용하였다(You & Kim ed.『Research methods of mass media』 1995). 내용분석을 위해 연구목적에 잘 부합되도록 분석 유목을 설정하였다. 양적 분석을 위해 소고기의 조리와 연화법이 기록된 조선시대 고문헌과 조리서의 내용을 분석단위로 하였다. 질적 분석을 위해서는 각 문헌들로부터 소고기 기록에 대한 내용의 핵심을 뽑아내 분석 유목에 맞는 내용들을 정리하였다.

III. 결과 및 고찰

연구대상으로 한 조선시대 고문헌 38권 중 33권에 소고기 음식에 대한 기록이 있었다.

1. 고조리서 속 소고기 음식

조사대상 문헌 38권 중 5권을 제외한 33권의 고조리서에서 소고기가 들어간 음식이 411회 기록되어 있었다. 그 구체적인 음식명은 <Table 2>와 같다.『*Siuijeonseo* (시의전서, 是議全書)』 (Lee et al. ed.『是議全書』 2004)에 63종으로 가장 많은 소고기의 이용이,『*Limwonsibyukji* (임원십육지, 林園十六志)』 <*Jeongjoji* (정조지, 鼎俎志)> (Lee et al. ed.『林園十六志』 <鼎俎志> 2007)와 『*Jusiksiui* (주식시의, 酒食是儀)』 (Cha 2012)도 30종 이상 기록되어 있었다. 음식으로는 구이가 가장 많았고, 국, 포, 숙육, 찜과 전, 회, 볶음, 조림, 열구자탕, 족편, 장, 누르미와 조치, 순대, 조치, 즙, 젓갈과 식해 등의 순으로 다양하게 이용되었다. 소고기는 황육(黃肉) 또는 우육(牛肉), 소고기, 고기 등으로 표기되어 있었다. 소고기의 부위는 양지머리, 사태, 업진, 등심, 안심, 홍두깨살, 우둔, 광대머리, 홀떼기, 대접살, 걸랑, 만하, 유통 등의

<Table 2> Beef foods in old cookbooks

Literature	Food	Contents
Sangayorok (산가요록)	*Hailgunyukbub* (하일건육법), *Yeoreumchul Gogijangbub* (여름철고기 장법), *Yeoreumchulgogi sujangbub* (여름철고기 수장법), *Gunpoyukbub* (건포육법), *Pangyuk* (팽육), *Chimibyunyuk* (치미변육), *Soma* (소마), *Jahwa* (자화), meat Noodle (육면), *Jinjumyeon* (진주면), *Mannyichangmyeon* (만이창면), *Tojang* (토장), *Sugoa* (수고아), *Sansamjwaban* (산삼좌반), *Yanghae* (양해), *Fangyang* (팽양), *Jeungyang* (증양), Pangwodu (팽우두)	18
Suunjapbang (수운잡방)	The meat noodle (육면), Butchery Process (정육법), *Seoyeotangbub* (서여탕법), *Puntang* (분탕), *Samhatang* (삼하탕), *Huangtang* (황탕)	6
Domundaejak (도문대작)	None	0
Sasichanyocho (사시찬요초)	None	0
Eumsikdimibang (음식디미방)	method of making meat last longer (고기 말리고 오래 두는 법), method of making dry meat (고기 말리는 법), *Mandubub* (만두법), *Sukryutang matjilbangmun* (석류탕 맛질방문), method of braising beef (쇠고기 삶는 법), Trout dumpling *Matjilbangmun* (숭어 만두 맛질방문), fish *mandubub* (어만두법), method of tenderizing meat *Matjilbangmun* (질긴 고기 삶는 법 맛질방문)	8
Yorok (요록)	meat noodle (육면), noodle (칼국수), *Jinjutang* (진주탕), *Samhatang* (삼하탕), method of making flavour meat in wintertime (겨울에 고기 맛 내는 법), *Sahhukbub* (삭육법), *Kakwahlwun* (가괄운), *Kaksaekyukhuae* (각색육회), method of braising beef (소고기삶는법)	9
Jubangmun (주방문)	method of making *Kyumjeolbyung* (겸절병 만드는 법), *Donghwaneureum* (동화느름), *Yakjihi* (약지히)	3
Sanlimgyeongje (산림경제)	*Youngrongbaleo* (영롱발어), method of grilling meat (2) (고기 굽는 법), method of braising meat (여러 가지 고기를 삶는 법), method of braising fatty meat (살진 고기를 삶는 법), method of tenderizing meat (질긴 고기를 삶는 법), method of braising stored meat (묵은 고기를 삶는 법), method of flavoring meat (맛이 간 고기 되돌리는 법), method of smoking meat in summertime (여름철에 고기를 익히는 법), *Sogogiguk* (쇠고기국), *Sogogigom* (쇠고기 곰), *Sogogigui* (쇠고기 구이), *Sulhamyeokjeok* (설하멱적), beef *dasik* (쇠고기 다식), *Wanjatang* (완자탕)	14/15
Somunsasul (소문사설)	*Donggwajeung* (동과증), *Morogyejabtang* (모로계잡탕), *Yeolgujatang* (열구자탕), *Kamabokwan* (가마보관)	4

<Table 2> Beef foods in old cookbooks (continued)

Literature	Food	Contents
Jeungbosanlimgyeongje (증보산림경제)	*Aukjuk* (아욱죽), *Wuyangjuk* (우양죽), *Jeonbok·Honghab·Sogogijuk* (전복素ㄱ量쇠고기죽), method of making Jang blended with meat and fish (생선과 고기를 넣어 장 담그는 법), method of making meat dishes (5) (고기 요리 만드는법), method of tenderizing meat (딱딱한 고기 삶는법), *Wuwibub* (우위법), *Seolyamyeokjuk* (2) (설야멱적), braised beef (2) (쇠고기 찜), assorted intestine dishes (내장꼬치구이), Jang-dipped assorted meat dishes (꼬치를 장에 졸이기), jerky (포 뜨기), braised rib-eye (소갈비찜), grilled rib-eye (소갈비구이), *Soyeomtonggui* (소염통구이), *Souiyangyori* (소양요리), *Sogobchangsundae* (소곱창순대), *Sojokbalgui* (소족발구이), *Soggorijjim* (소꼬리찜)	19/25
Gosasinseo (고사신서)	*Eoyuk ikhineunbub* (어육 익히는 법), *Sogogisamgi* (쇠고기 삶기), *Wanjatang* (완자탕)	3
Yeokjubangmun (역주방문)	*Wujangjeung* (우장증), *Wuyangsikhae* (우양식해), *Jokpyeonbub* (족편법), *Samcheontang* (삼천탕), *Yangjeung* (양증), *Jinjupyeon* (진주편), *Sogogiin* (소고기인), meat noodle (육면)	8
Gosasibiejib (고사십이집)	*Gogiikhineunbub* (고기 익히는 법), *Sogogigubneunbub* (소고기 굽는 법), *Gogijijineunbub* (고기 지지는 법), *Yeoreogajigogireulsamneunbub* (여러 가지 고기를 삶는 법), *Saljingogireulsamneunbub* (살진 고기를 삶는 법), *Yeoreumcheolae gogireul ikhineunbub* (여름철에 고기를 익히는 법), *Mukeungogireul samneun bub* (묵은 고기를 삶는 법), *Matiegangogi doedollineunbub* (맛이 간 고기 되돌리는 법), *Sogogi ikhineunbub* (소고기 익히는 법), *Seolhamyeokjeok* (설하멱적), *Sogogi dasik* (소고기 다식)	11
Haedongnongseo (해동농서)	*Eoyuk* (어육), *Sogogiguk* (쇠고깃국), *Sogogiguk* (쇠고기 구이), *Seolhamyeok* (설하멱), *Wanjatang* (완자탕), *Gogisamneunbub* (고기삶는법)	6
Onjubub (온주법)	*Byunhangogi samneunbub* (변한 고기는 삶는 법), *Yeolgujatang* (열구자탕), *Neulguen sogogireul samneunbub* (늙은 쇠고기를 삶는 법), *Sanghangogireulsamneunbub* (상한 고기를 삶는법), *Jeyuksaggijib* (제육새끼집)	5
Eumsikbo (음식보)	*Maemilpyunbub* (메밀편법), *Sogogi Nureumibub* (쇠고기 누르미법)	2
Sulmandeneunbub (술만드는 법)	*Galbijjim* (갈비찜), *Boongeojjim* (붕어찜), *Sookgyo* (숙교), *Yangpyeonbub* (양편법), *Chogyetang* (초계탕), *Chojeonbyung* (초전병)	6
Wueumjebang (우음제방)	None	0
Kyugonyoram, Korea Univ. (규곤요람 고려대본)	The braised carp (붕어찜)	1
Kyuhapchongseo (규합총서)	*Gogibanchan Yeoreogaji* (고기반찬 여러 가지), *Samhapmieum* (삼합미음), *Eoyuk kimchi* (어육김치), *Eoyukjang* (어육장), *Yegipaljin Cheonja's* food (예기팔진 천자 (天子)음식), *Wanjatangbeob* (완자탕법), method of *gaejeot* (장으로 게젓 담는 법), *Chungyukjang* (청육장), *pyeonpo* (편포), *Dweji saekkijib* (돼지 새끼집), quail (메추라기), *Bongchongjjim* (봉총찜), *Sulhamyuk* (설하멱), *Songijjim* (송이찜), *Swechangjajjim* (쇠창자찜), *Swekkoritang* (쇠꼬리탕), *Yakpo* (약포), *Yeolgujatang* (열구자탕), *Jangbokki* (장볶이), *Juksun namul* (죽순나물), *Jinju jwaban* (진주좌반), *Wolgwa chae* (월과채), method of boiling meat (2) (고기삶는법)	23/24
Limwonsibyukji <*Jeongjoji*> (임원십육지 <정조지>)	*Eomandubang* (어만두방), *Jayukchongbeob* (8) (자육총법), *Jagyungyukiyunbub* (자경육이연법), *Jajinyukbulryumbub* (자진육불렴법), *Jajinyukbang* (자진육방), *Jasogogibang* (자소고기방), *Umijeungbang* (우미증방), *Wooduchobang* (우두초방), *Woohenggyobang* (2) (우행교방), *Wanjatangbang* (완자탕방), *Yeolgujatangbang* (열구자탕방), *Soyukchongbeob* (3) (소육총법), *Jansoyukbang* (잔소육방), *Jeoksogogibang* (적소고기방), *Sulhamyukbang* (4) (설하멱방), *Sanjeokbang* (산적방), *Woohyubjeokbang* (우협적방), *Yooksaengbang* (육생방), *Sogogihwebang* (2) (소고기회방), *Yookpochongbang* (5) (육포총방), *Chunlipobang* (천리포방), *Sogogipobang* (소고기포방), *Baepobeob* (배포법), *Jangpobeob* (장포법), *Jopeonpobeob* (조편포법), *Yukjangbang* (육장방), *Donggukyukjangbeob* (동국육장법), *Eoyukjangbang* (어육장방), *Hawolsukyukbeob* (2) (하월숙육법), *Hawolsukyukbeob* (하월수숙육법), *Hawolsusengyukbeob* (하월수생육법), *Hawoljayukjeonggubeob* (5) (하월자육정구법), *Sogogigwajebang* (소고기과제방), *Illyobaekdangbang* (일료백당방), *Jotangbyungbang* (조탕병방)	35/57
Juchan (주찬)	*Yangmandu* (양만두), *Chunyupmandu* (처녑만두), *Saengchijjim* (생치찜), *Jeonbokjjim* (전복찜), *Japtang* (잡탕), *Yukja (jijim)* (육자), *Yukjeok* (육적), *Sanjeok* (2) (산적), *Jangsanjeok* (장산적), *Sulhwamyeokjeok* (설화멱적), *Hwanghyangneureumi* (황향느르미), *Yangjjim* (양찜), *Goltang* (골탕), *Yakpo* (약포), *Wanjatang* (완자탕)	16

<Table 2> Beef foods in old cookbooks (continued)

Literature	Food	Contents
Yukjabnok (역잡록)	*Jeonbokjuk* (전복죽)	1
Jeongildangjabji (정일당잡지)	*Dalkjjim* (닭찜), *Sungujjim* (숭어찜), *Japtang* (잡탕)	3
Kim, Seung-Ji's Jubangmun (김승지댁 주방문)	none	0
Kanbon Kyuhapchongseo (간본규합총서)	*Yakpobeob* (약포법), *Swechangjajjim* (쇠창자찜), *Eochae* (어채), *Sulhwamyeokjeok* (설하멱적), *Chiyukpo* (치육포)	5
Eumsikbangmun (음식방문)	*Gogiguksu* (고기국수), *Yulgujatang* (열구자탕), *Yangjjim* (양찜), *Yeonpotang* (연포탕), *Oijjim* (오이찜), *Japtang* (잡탕), *Jorimjang* (조림장), *Jokpyeon* (족편), *Jinjumyeon* (진주면), *Changjajjim* (창자찜), *Chupotang* (추포탕), *Hwayangneureumi* (화양누르미)	12
Jabji (잡지)	*Jinjumyun* (진주면), *Dubuseon* (두부선), *Changjajjim* (창자찜), *Gajijjim* (가지찜), *Gaeneureumi* (게느르미), *Yangmandu* (양만두)	6
Kyugonyoram, Yonsei Univ. (규곤요람 연세대본)	*Gujatang* (구자탕), *Mandubeob* (만두법), *Sukmyeonbub* (숙면법), *Yukgaejang* (육개장), *Japneureumi* (잡느르미), *Janggukbab* (장국밥), *Jeonbok ikhin jangajji* (전복 익힌 장아찌)	7
Jusiksiui (주식시의)	*Galbijjim* (갈비찜), method of boiling meat (고기 끓이는 법), method of grilling meat (고기를 굽는 법), method of poaching meat (고기를 삶는 법), *Gochujeok* (고추적), *Nakjibokkeum* (낙지볶음), *Nureumi* (누르미), *Dorajijjim* (도라지찜), *Dongacho* (동아초), *Tteokbokki* (떡볶이), *Ddeokjjim* (떡찜), *Mandu* (만두), *Mookjjim* (묵찜), *Mookcho* (묵초), *Mulmandu* (물만두), *Byulyakpo* (별약포), *Bibimguksu* (비빔국수), *Samhapmieum* (삼합미음), method of boiling rotten meat (상한 고기 삶는 법), *Songijjim* (송이찜), *Sujo* cucumber (수조오이), *Sunguhjjim* (숭어찜), *Sichaeyakpo* (시체약포), *Yeolgujatang (2)* (열구자탕), *Yeonggaejjim* (영계찜), *Wanjatang* (완자탕), *Jangkimchi* (장김치), method of sauteing *Jang* (장을 볶는 법), *Janghaebeob* (장해법), *Jeongolchaeso* (전골채소), *Juksunchae* (죽순채), method of making *Cheonggukjang* (청국장을 만드는 법), *Hobaknamul* relishes (호박나물 술안주), *Hwachae* (화채)	34/35
Sulbitneunbub (술빚는 법)	*Songijjim* (송이찜), *Wanjatang* (완자탕), *Woomitang* (우미탕), *Woojangtang* (우장탕), *Jangkimchibeob* (장김치법), *Jaepyojjim* (제표찜)	6
Yoon's Eumsikbub (윤씨 음식법)	*Gae nuremi* (게 누르미), *Nuremi* (누르미), *Donga nuremi* (동아 누르미), *Songijjim* (송이찜), *Gyuasang* (규아상), *Yeolgujatang* (열구자탕), *Japtang* (잡탕), *Jokpyeon* (족편), *Pyogojjim* (표고찜), *Hwache* (화채)	10
Lee's Eumsikbub (이씨 음식법)	*Yeolgujabeob* (열구자법), *Japnuremi* (잡누르미), *Jaeyukpeon* (제육편)	3
Siuijeonseo (시의전서)	*Ggalbijjim* (갈비찜), *Gaegannab* (게간납), *Gosarijjim* (고사리찜), *Goljochi* (골조치), *Gomchissam* (곰취쌈), *Nureumi* (누르미), *Dwaejisaekijib* (돼지새끼집찜), *Ddeokguk* (떡국), *Ddeoksanjeok* (떡산적), *Mandu* (만두), *Matnanjireul mandeneun bub* (맛난지를 만드는 법), *Maechuragijjim* (메추라기찜), *Musukjangajji* (무숙 장아찌), *Mungchiggui* (뭉치구이), *Milguksu* (밀국수), *Bongchongjjim* (봉총찜), *Bibimguksu* (비빔국수), *Bibimbap* (비빔밥), *Samhapmieum* (삼합미음), *Sangsunguk* (생선국), *Sangsunjochi* (생선조치), *Sangchijangjorim* (생치장조림), *Songyiguk* (송이국,), *Songyijjim* (송이찜), *Songyisanjeok* (송이산적), *Sukyuk* (숙육), Braised trout (숭어찜), *Sugyoui* (슈교의), *Aetang* (애탕), *Eogyosoondae* (어교순대), *Eomandu* (어만두), *Eoyukkaksaek kannap* (어육각색 간납), *Eoyukkimchi* (어육김치), *Yeolgujatnag* (열구자탕), *Pickles* (오이 장아찌), *Onmyeon* (온면), *Wanjatang* (완자탕), *Yukgaejang* (육개장), *Yukhae* (육회), *Ilkwa* (일과), *Janggukanangmyeon* (장국냉면), *Jangbokyi* (장볶이), *Jeonggolbub* (전골법), *Jeonboksuk* (전복숙), *Jokguui* (족구이), *Jokpyeon* (족편), *Juksunnamul* (죽순나물), *Juksunjjim* (죽순찜), *Chamsae Jeonyueo* (참새 전유어), *Kongjaban* (콩자반), *Pasanjeok* (파산적), *Panamul* (파나물), *Pyeonpo* (편포), *Haesam* (해삼), *Hobaksun* (호박선), *Honghabcho* (홍합초), *Gajijjanji* (가지짠지), *Nanghwa* (낭화), *Baknamul* (박나물), *Dureubjangajji* (두릅장아찌), *Dubujeongol* (두부전골), *Sangchussam* (상추쌈), *Yukjeok* (육적)	63
Bakhaetonggo (박해통고)	None	0
Jubang (주방)	*Sanghwabub* (상화법), *Yangbokgibub* (양볶기법), *Yangpyeonbub* (양편법)	3

<Table 2> Beef foods in old cookbooks (continued)

Literature	Food	Contents
Jusikbangmun (주식방문)	*Gaji nereumi* (가지 누르미), *Nangmyun* (냉면), *Deokbokyi* (떡볶이), *Munju* (문주), *Bibimguksu* (비빔국수), *Ohgyejjim* (오계찜), *Wujokchae* (우족채), *Jjuksunjjim* (죽순찜), *Jinjutang* (진주탕), *Chilyeonggyejjim* (칠영계찜)	10
Buinfilji (부인필지)	*Jangdam geuneunbub* (장 담그는 법), *Eoyukjang* (어육장), *Chunggukjang* (청국장), *Wanjatang* (완자탕), *Gejut* (게젓), *Sanggeukryu* (상극류), *Ddokddokyi jwaban* (똑똑이 좌반), *Jokpyeon* (족편), *Gochujang bokneunbub* (고추장 볶는 법), *Soondae* stuffed with beef (쇠고기 삶는법), *Sogogi samneunbub* (쇠고기 순대), *Gogi mureugae guk ggeulie neunbub* (고기 무르게 국 끓이는 법), *Yeolgujatang* (열구자탕), *Pyeonpo* (편포), *Yakpo* (약포), *Hwachae* (화채), *Songyijjim* (송이찜), *Juksunchae* (죽순채), *Weolgawchae* (월과채), *Teokbokyi* (떡볶이), *Gooksoobibim* (국수비빔)	21

살코기뿐만 아니라 흉골, 근연골, 쐬악갈비, 갈비, 도가니뼈, 쇠족, 쇠머리, 쇠꼬리 등의 뼈도 이용되었다. 소의 내장과 그 부산물로 허파, 간. 힘줄, 두골, 등골, 배골, 우랑, 부아, 양깃머리, 이자, 지라, 곤자소니, 천엽, 곱창, 대창, 염통, 쓸개, 콩팥, 쇠가죽, 선지, 우설, 고들개, 송치 등이 이용되어 소의 가죽을 제외한 거의 모든 부위가 음식 재료로 쓰였다.

음식에 사용된 소고기를 용도별로 구분하면 <Table 3>같이 주재료 194회, 부재료 203회, 고명 8회, 육수 6회로 사용되었다. 주재료로 소고기를 활용한 경우는 말리는 포, 숙육, 구이였다. 이들 조리법은 부재료가 거의 없이 살코기만을 사용하여 소고기 본연의 맛을 살리는 조리법이었다.

부재료로 활용할 때는 국, 탕, 찜, 죽, 장, 순대, 나물 등 다양한 음식에 소고기를 넣어 음식의 풍미를 살렸다. 생선이나 닭 등 소고기에 비해서 비교적 맛이 약한 식재료일 경우에 고명으로 소고기를 사용하여 주재료의 맛을 해치지 않는 범위 내에서 음식의 격을 높였다. 육수로 소고기를 사용한 경우는 적었다. 이는 소고기가 귀한 식재료이다 보니 육수로만 사용하기보다 주·부재료 및 고명으로 사용한 예가 많은 것으로 생각된다.

조선 중후반기인 1827년의 『임원십육지(林園十六志)』 <정조지(鼎俎志)> (Lee et al. ed. 2007)까지는 편포, 약포, 쇠꼬리찜 등 소고기를 주재료로 활용하는 횟수가 많았다. 그러나 1800년대 말엽에 『주식시의(酒食是儀)』 (Cha 2012), 『시의전서(是議全書)』 (Lee et al. ed. 2004) 등을 통해 소고기 음식이 다양해지고, 조리법이 복잡해져 비빔밥, 완자탕, 전골 채소 등 소고기를 부재료로 활용하는 횟수가 많아졌다.

2. 고조리서 속 소고기 조리법

위에서 살펴본 411회 기록된 소고기 음식의 조리법은 중복된 것을 포함해서 12가지 조리법이 <Table 4>와 같이 621회 기록되었다. <Table 4> 속에서 조리법의 종류는 크게 썰기, 양념하기, 습열조리, 말리기, 건열조리로 나눌 수 있었다. 그 중 썰기가 184회, 양념하기 112회, 습열조리 196회, 말리기 33회, 건열조리 129회였다.

먼저, 썰기에는 다지기, 저미기, 채썰기가 기록되어 있었다. 이 중 다지기가 134회로 가장 많이 사용되었다. 다지기는 조선시대에는 '두드린다'는 표현으로 많이 기록되어 있었다. 다지거나 가늘게 채썰기는 기계적인 전처리 방법으로 가장 간편하게 육류의 근섬유를 잘라 연하게 하는 방법이었다. 저미기와 채썰기는 각각 22회와 28회로 비슷하게 사용되었다.

두 번째, 양념하는 방법은 치기, 섞기, 주무르기로 표현되어 있었다. 고기를 썬 후나 가열하기 전 미리 양념을 하여 고기에 간이 베이도록 하였다. "연한 고기를 길이 4~5치 정도 너비 1~2치 정도 두께 3~4푼 정도 되게 반듯하게 잘라서 칼날로 자근자근 한참 동안 두들긴 후에 생강, 파, 후추, 마늘, 잣 등의 가루와 깨소금, 참기름 및 장과 밀가루, 소금을 조금씩 넣고 함께 버무려 재워서 고기와 양념이 조화를 이룬 후에 꼬챙이로 꿰어서 급히 굽는다(Yoon SK ed.『酒饌』 1998)."와 같이 고기를 작은 크기로 썰어 양념한 후 익히는 과정을 통하여 식탁에서 별도의 조리과정이 필요하지 않도록 하였다.

세 번째, 삶기, 끓이기, 졸이기, 찌기의 습열 조리법이다. 삶기와 끓이기는 물에 넣어 불을 때어 가열하는 방법이지만, 삶기는 고기를 주로 먹기 위한 방법이고, 끓이기는 고기와 함께 그 육수까지 함께 먹기 위한 방법이었다. 물과 함께 가열하여 고기를 연화시키는 이 방법으로 삶기가 87회, 끓이기가 86회 사용되었다. 졸이기와 찌기는 각각 4회와 19회 사용되었다. 『*Gosasinseo* (고사신서, 攷事新書)』 (Lee ed. 1994),『주식시의(酒食是儀)』(Cha 2012),『*Kyuhapchonseo* (규합총서, 閨閤叢書)』 (Jung ed. 1987)에는 여러가지 고기를 삶을 때는 종이로 뚜껑 덮은 틈을 봉하여 삶으면 고기 속까지 잘 무르고 맛이 향기롭다고 하였다고 하였다.『*Sanlimgyeongje* (산림경제, 山林經濟)』 (National culture promotion ed. 2007)에 기록된 쇠고기 익히는 법(煮牛肉)은 팔팔 끓는 물에 고기를 넣어 뚜껑을 덮지 말고, 뭉근한 불로 오래 익혀야 한다고 하였다.『*Jeungbosamlimgyeongje* (증보산림경제, 增補山林經濟)』 (RDA ed. 2003)에 쇠고기를 찌는 법은 고기는 양에 상관없이 힘줄과 지방을 떼버리고, 물에 깨끗하게 씻어 거꾸로 매달아 말린 후 소금, 술, 식초, 장을 넣어 양념하여 사기그릇 안에 넣어 그 입구를 단단히 싸맨 다음 중탕으로 뭉근한 불에 삶아 흐물흐물하게 익거든 먹는다고 하였다.

네 번째, 소고기를 말리는 조리법은 이동 시에 간편하고,

<Table 3> Application of beef in old cookbooks

Literature	Main ingredient	Sub ingredient	Garnish	Stock	Total
Sangayorok	10	7	1	-	18
Suunjapbang	2	4	-	-	6
Domundaejak	-	-	-	-	0
Sasichanyocho	-	-	-	-	0
Eumsikdimibang	9	4	-	-	8
Yorok	7	1	1	-	9
Jubangmun	-	3	-	-	3
Sanlimgyeongje	14	2	-	-	16
Somunsasul	-	4	-	-	4
JeungboSanlimgyeongje	21	3	-	-	24
Gosasinseo	2	1	-	-	3
YeokJubangmun	6	2	-	-	8
Gosasibiejib	11	-	-	-	11
Haedongnongseo	4	1	-	-	5
Onjubub	3	2	-	-	5
Eumsikbo	-	2	-	-	2
Sulmandeneunbub	1	4	1	-	6
Wueumjebang	-	-	-	-	0
Kyugonyoram, Korea Univ.	1	-	-	-	1
Kyuhapchongseo	9	13	-	-	22
Limwonsibyukji <Jeongjoji>	53	6	1	-	60
Juchan	10	5	-	1	16
Yukjabnok	-	1	-	-	1
Jeongildangjabji	-	3	-	-	3
Kim, Seung-Ji's Jubangmun	-	-	-	-	0
Kanbon Kyuhapchongseo	4	1	-	-	5
Eumsikbangmun	5	7	-	-	12
Jabji	3	2	-	1	6
Kyugonyoram, Yonsei Univ.	-	7	-	-	7
Jusiksiui	5	29	1	-	35
Sulbitneunbub	-	6	-	-	6
Yoon's eumsikbub	1	9	-	-	10
Lee's eumsikbub	-	3	-	-	3
Siuijeonseo	9	48	3	4	64
Bakhaetonggo	-	-	-	-	0
Jubang	2	1	-	-	3
Jusikbangmun	1	9	-	-	10
Buinfilji	8	13	-	-	21
Total	201	203	8	6	418

제사에도 편포나 약포가 올라갔으며, 저장에 용이하여 비교적 많이 사용된 조리법이다. 저장시설이 없었던 때이므로, 건조는 고기를 장기간 보관하는 최적의 방법이었다.

다섯 번째, 건열조리법은 지지기, 볶기, 굽기였다. 각각 18회, 34회, 44회 사용되었다. 굽는 법 중 설하멱적(雪下覓炙)은 총 12번이나 기록되었다. 설하멱적은 설하멱(雪下覓), 설야멱(雪夜炙), 설리적(雪裏炙)으로도 불렸다. 설하멱적을 조리하는 방법은 먼저 소고기를 잘라 칼집을 낸 후 고기를 밀가루 즙을 섞은 양념으로 재운 후 꼬챙이에 꿴다. 꼬지에 꿴 고기를 약한 불에 구운 후 냉수에 침지했다가 다시 양념하고 고기를 굽기를 3번정도 반복하여 익히는 음식이다(Park et al. 2011).

이상의 조리법 분석결과 칼을 이용한 고기의 근섬유를 자르는 썰기와 양념하기, 습열조리법, 건열조리 중의 설하멱적법은 소고기를 연하게 조리하여 먹을 수 있는 방법으로 분류할 수 있다. 조선시대 식용이 된 소고기는 지금처럼 육우(肉牛)가 아닌 농우를 대상으로 하는 경우가 많았다. 그러므로 비교적 질긴 고기를 먹을 수밖에 없었던 조선인들은 조리과정을 통해 연화를 위한 적극적인 방법을 찾은 것으로 생각된다.

<Table 4> Cooking method of beef in old cookbooks

Literature	Cutting			Seasoning	Moist heat cooking				Dry off	Dry heat cooking			Total
	chopping	slicing diagonally	slicing		pouching	boiling	boil down	steaming		pan frying	saute	grilling	
Sangayorok	3	-	4	4	4	1	-	-	3	-	-	1	20
Suunjapbang	2	1	-	1	1	2	-	-	-	1	-	-	8
Domundaejak	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Eumsikdimibang	3	1	-	-	6	1	-	-	3	-	1	-	15
Sasichanyocho	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Yorok	1	1	1	3	5	2	-	-	1	-	1	-	15
Jubangmun	4	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	6
Sanlimgyeongje	1	-	-	4	9	3	-	-	3	-	-	2	22
Somunsasul	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	2	9
JeungboSanlimgyeongje	4	-	-	10	8	6	-	2	2	-	2	4	38
Gosasinseo	3	1	-	1	3	2	-	-	-	-	-	4	14
YeokJubangmun	-	1	-	3	2	2	-	1	-	-	-	-	9
Gosasibiejib	2	1	-	1	5	-	-	-	1	-	-	1	11
Haedongnongseo	2	-	-	4	3	1	-	-	-	-	-	3	13
Onjubub	-	-	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	5
Eumsikbo	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Sulmandeneunbub	5	-	1	-	2	-	-	1	-	-	1	1	11
Juchan	-	3	3	4	-	2	-	-	-	-	3	5	20
Wueumjebang	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Kyugonyoram, Korea Univ.	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Kyuhapchongseo	11	1	1	1	4	4	0	1	2	1	0	1	27
Limwonsibyukji <Jeongjoji>	3	5	-	24	16	4	-	1	12	-	1	11	77
Yukjabnok	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Jeongildangjabji	3	-	-	3	1	1	-	-	-	-	-	-	8
Kim, Seung-Ji's Jubangmun	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
KanbonKyuhapchongseo	5	-	-	2	-	-	-	1	2	-	-	1	11
Eumsikbangmun	5	1	1	4	1	2	-	1	-	2	-	-	17
Jabji	1	-	-	1	-	1	-	2	-	-	1	-	6
Kyugonyoram, Yonsei Univ.	3	-	1	4	1	2	-	-	-	2	1	1	15
Jusiksiui	16	1	3	14	3	11	-	2	2	6	7	1	66
Sulbitneunbub	2	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	5
Yoon's Eumsikbub	8	-	-	3	-	5	-	2	-	2	-	-	20
Lee's Eumsikbub	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Siuijeonseo	36	4	8	13	3	13	4	2	1	3	13	4	104
Jubang	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Jusikbangmun	4		1	3	2	2	-	1	-	-	1	2	16
Buinfilji	2	1	1	3	3	12	-	-	-	-	2	-	24
Total	134	22	28	112	87	86	4	19	33	18	34	44	621

3. 고조리서 속 소고기 음식의 가미재료

음식에 사용된 가미(加味)재료는 41종 839회 기록되어 있었다. <Table 5>는 소고기 음식에 사용된 가미재료를 조미료, 향신료, 연화제 등 목적별로 분류한 것이다. 조미료(調味料)와 향신료(香辛料)는 839회 중 745회 사용하여 전체의 88%를 차지하였다.

조미료 중 가미재료로 가장 많이 사용된 것은 88회 기록된 '양념'이었다. 여기서 양념은 정확히 어떤 조미료인지 또는 여러 가지 조미료의 조합인지 알 수는 없지만, 참기름과 간장 등이 포함된 것으로 보인다. 다음으로 많이 사용된 것은 86회 사용된 간장과 55회 사용된 소금이었다. 지금은 소고기 음식에 잘 사용하지 않는 식초가 25회나 사용된 것이 독특하였다.

향신료 중 참기름이 136회로 가장 많이 사용되었다. 후추와 파는 각각 84회 78회 사용되었다. 지금은 소고기에 잘 쓰지 않는 생강이 52회로 마늘 21회 보다 많이 사용되었다. 이는 생강이 조선시대 중반까지는 많이 사용되다가 후반기에는 마늘 더 많이 쓰였기 때문으로 생각된다.

소고기를 연화하기 위해 사용된 가미재료에는 저실(楮實)이 12회 기록으로 가장 많이 사용되었다. 살구씨가 6회, 앵

<Table 5> Seasoning materials that used for beef cooking

Use	Material	Usage count
Seasoning	seasoning (88), soy sauce (86), soybean paste (5), *Chojang* (3), *Gochujang* (7), salt (55), *Seryomul* (6), *Yeotmul* (1), honey (18), vinegar etc (25)	294
Herb	leak (78), garlic (21), ginger (52), hot pepper (21), sesame oil (136), perilla oil (2), grounded sesame (38), black pepper (84), chinese pepper (17), rice wine lees etc (2)	451
Tenderizer	paper mulberry fruit	12
	apricot seed	6
	manchu cherry twig (1), bamboo skin (1), *Morus alba* (3)	5
	Mangsa (2), *Yosa* (1)	3
	alcohol (17), fermented malt (2), *Hwangmil* (3), reed's leaf (2), roof tile (5)	29
Etc	walnut (9), rice straw (3), eggplant flower (6), sesame flower (11), perilla flower (1), charcoal (5), mulberry leaf (1), cinnamon etc (3)	39
	Total	839

두나무 잎・나뭇가지와 대나무 껍질인 죽피(竹皮), 그리고 뽕나무의 흰 껍질인 상백피(桑白皮)로 6회처럼 지금은 고기의 연육효과를 위해 사용되지 않는 재료들이 많이 사용되었다. 염화암모늄(NH_4Cl)이 주성분인 망사(硭砂)와 요사(鹵砂)도 3회 기록되어 있었다. 술, 누룩, 황밀(黃蜜), 갈잎, 기와도 있었다. 이 중 기와는 고기를 삶는 물의 비점 상승 속도를 더디게 하고, 물이 끓일 때에 과열에 의한 끓어 넘치는 현상을 방지하는 비등석(沸騰石)의 원리로 이용되어(Kim et al. 2001), 가열시간을 연장함으로서 고기의 육질을 부드럽게 하여 연화효과를 보고자 한 것으로 생각된다.

1400년대의 기록인 『*Sangayorok* (산가요록, 山家要錄)』 (Han ed. 2007)부터 1900년대 초의 『*Buinfilji* (부인필지, 婦人必知)』 (Lee et al. ed. 2010)까지 상한 고기의 맛을 살리기 위한 재료로는 호두와 볏짚이 꾸준히 사용되었다. 상한 고기를 삶을 때 3~4개의 구멍을 뚫은 호두나 볏짚을 썰어 넣으면 고기의 상한 냄새가 없어진다는 내용이었다. 호두나 볏짚이 상한고기의 맛과 냄새를 어떻게 복원시킬 수 있는지에 대한 과학적 원리는 밝히기 어렵지만, 고기가 귀했고 저장기술이 발달하지 못했던 조선에서 맛이 변한 고기도 버리지 않고 먹기 위한 방법으로 생각된다.

가지꽃, 참깨꽃, 들깨꽃은『산림경제(山林經濟)』 (National culture promotion ed. 2007), 『증보산림경제(增補山林經濟)』 (RDA ed. 2003), 『규합총서(閨閤叢書)』 (Jung ed. 1987), 『임원십육지(林園十六志)』<정조지(鼎俎志)> (Lee et al. ed. 2007), 『주식시의(酒食是儀)』 (Cha 2012)에서 고기를 구울 때 태워서 그 가루를 고기에 바르면 빠져나가는 육즙을 보호하였다고 한다. 지금은 사용하지 않는 방법이나 말린 꽃잎은 수분이 적어 조리중 나오는 육즙을 흡수하는 역할을 하였을 것으로 생각된다. 그 외 가미재료는 숯, 뽕잎, 계피 등이 있었으나, 기능이 모호한 재료들은 기타로 분류하였다.

4. 고조리서 속 소고기 연화법

소고기 조리법 중 연화를 위하는 방법은 도축한 고기를 사후경직 후 고기를 숙성시킨 후 사용하는 방법과 근섬유를 끊는 물리적인 방법, 첨가물을 넣어 결합조직을 약화시키거나 단백질의 분해속도를 증가시키는 이화학적인 방법이 있다(축산물품질평가원 http://www.ekape.or.kr). 고문헌에는 도축한 고기를 숙성시켜서 먹었다는 기록은 없었다. 우금령이 내려졌던 조선에서 도축한 고기를 숙성시간까지 고려할 수 없었을 것이다. 뿐만 아니라 육우가 아닌 농우를 도축하였으므로 사후경직 후 자연숙성에 의한 연화 보다는 좀 더 적극적인 방법을 모색하였을 것으로 생각된다. 본 논문의 연구대상이었던 고문헌을 분석한 결과 소고기 조리의 연화법은 첫째, 가열과 냉수처리를 반복하는 설하멱적(雪下覓炙) 조리법이 가장 많이 기록되어 있었다. 이는 굽는 도중에 찬물에 3~5번 담갔다가 꺼내고 다시 굽기를 여러 번 하여 그 온도 차이로 육질을 연화시키는 조리법이었다. 설하멱적은『산림경제(山林經濟)』(National culture promotion ed. 2007),『증보산림경제(增補山林經濟)』 (RDA ed. 2003), 『*Gosasibiejib* (고사십이집, 攷事十二集)』 (RDA ed. 2012), 『*Haedongnongseo* (해동농서, 海東農書)』 (RDA ed. 2008), 『규합총서(閨閤叢書)』(Jung ed. 1987),『임원십육지(林園十六志)』<정조지(鼎俎志)>, (Lee et al. 2007 ed.), 『*Juchan* (주찬, 酒饌)』 (Yoon ed. 1998), 『*Kanbonkyuhapchongseo* (간본규합총서, 刊本閨閤叢書)』 (Pinghugak Lee (빙허각 이씨, 憑虛閣 李氏), 1869)에 기록되었다. 둘째, 고기를 다지기, 저미기, 채썰기 등을 이용하여 육류의 근원섬유를 끊어서 물리적으로 연화시키는 방법이었다. <Table 4>와 같이 다지는 법이 가장 많이 사용된 것에서도 알 수 있다. 셋째, 삶기, 끓이기, 졸이기 등의 습열조리를 이용한 방법이었다. 뭉근하게 오래 끓여 콜라겐을 젤라틴으로 전환시키거나 "늙은 쇠고기는 부뚜막 가장자리의 기와 한 조각을 가져다가 고기와 함께 삶으면 쉽게 물러진다."처럼 기와조각과 함께 끓여 비등석의 원리로 연화시키는 방법을 사용하였다. 『증보산림경제(增補山林經濟)』 (RDA ed. 2003) 2회, 『*Yeokjubangmun* (역주방문)』 (Anonymous, 1770's) 1회, 『임원십육지(林園十六志)』 <정조지(鼎俎志)>

(Lee 등 2007 ed.)에 2회 기록되어 있었다. 넷째 연화제를 사용하는 방법이었다. 연화제는 <Table 5>에서와 같이 12종 60회 기록되어 있었다. “고기 삶을 때, 닥나무 열매 서넛을 같이 삶으면 쉬 무르고 맛이 향기롭다.”, “쇠고기를 살구씨와 갈잎을 넣어 삶으면 쉬 무른다.”, “늙은 쇠고기를 삶을 때 누룩을 조금 넣으면 쉽게 무르고 파와 술을 넣어 삶으면 온갖 고기는 다 연하고 독이 없다.”처럼 여러 가지 연화제를 물에 소고기를 넣고 함께 삶는 방법이 있었다. 연화제로는 닥나무 열매인 저실(楮實)이 가장 많이 사용되었다. 저실(*Broussonetia papyrifera* (L.) Vent.)은 우리나라 전역의 산기슭 및 양지쪽이나 밭두둑에서 자란다. 저실의 열매를 저실자(楮實子)라고 한다. 눈을 밝게 하고, 이뇨작용과 부종, 기운을 복 돋아 주는데 효과가 있다(Moon 1999). 저실을 연화제로 사용한 고문헌은『산림경제(山林經濟)』(National culture promotion ed. 2007),『증보산림경제(增補山林經濟)』(RDA ed. 2003),『고사신서(攷事新書)』(Lee ed. 1994),『고사십이집(攷事十二集)』(RDA ed. 2012),『해동농서(海東農書)』(RDA ed. 2008),『규합총서(閨閤叢書)』(Jung ed. 1987),『임원십육지(林園十六志)』<정조지(鼎俎志)> (Lee et al. 2007 ed.) 또한 『주식시의(酒食是儀)』(Cha 2012),『시의전서(是議全書)』(Lee 등 ed. 2004)가 있었다. 그리고『임원십육지(林園十六志)』<정조지(鼎俎志)> (Lee et al. 2007 ed.)는 중국의『*Junggwaenok* (중궤록, 中饋錄)』,『*Kuseonsineunseo* (구선신은서, 臞仙神隱書)』,『*Keokaphilyong* (거가필용, 居家必用)』의 내용을 인용하였다.

상백피(*Morus alba* L.)는 뽕나무의 껍질로, 바깥쪽은 황갈색을 띄고 안쪽은 하얀색이다. 조선시대부터 양잠은 농업과 함께 의식(衣食)의 근원이었기 때문에 초봄에는 뽕나무를 심고, 5월에는 뽕나무 열매를 심게 하였다(『In the annals of King Taejo (태조실록, 太祖實錄)』 7 years, September 12, 5th Article). 연화제로는 『산림경제(山林經濟)』(National culture promotion ed. 2007),『증보산림경제(增補山林經濟)』(RDA ed. 2003))』,『임원십육지(林園十六志)』<정조지(鼎俎志)> (Lee et al. 2007 ed.)에서 사용되었다. 한방에서는 이뇨제, 소염제, 진해제 등으로 쓰인다(Dongui ed. 2012).

누룩(*Triticum aestivum* L.)은 진국(陳麴)이라고도 불린다. 누룩은 술을 만드는 효소를 지닌 곰팡이를 쌀, 보리, 밀기울 등에 번식시킨 발효제이다. 몸이 허할 때나 얼굴색이 좋지 않을 때, 음식물을 체한 것을 소화시킬 때 사용하였다(Literature of Dongui ed.『*Donguibogam* (동의보감, 東醫寶鑑)』 2012). 연화제로는 『*Onjubub* (온주법, 醞酒法)』(Yecheon Kwon (예천 권씨), the late 1700’s)과 『규합총서(閨閤叢書)』(Jung ed. 1987)에서 사용되었다.

앵두나무(*Prunus tomentosa THUNB.*)는 장미과에 속하는 낙엽활엽관목으로, 우리나라 및 중국이 원산지이다. 예로부터 꽃과 열매를 감상하고 과실로도 사용하였다. 잎과 나뭇가지는 소고기 연화제로『산가요록(山家要錄)』(Han ed. 2007)과『*Emsikdimibang* (음식디미방, 閨閤是議方)』(Han et al. ed. 2010)에서 사용하였다.『*Nongjeonghuiyo* (농정회요, 農政會要)』(RDA ed. 2005),『산림경제(山林經濟)』(National culture promotion ed. 2007),『*Baghaetonggo* (박해통고, 博海通攷)』(1800’s),『시의전서(是議全書)』(Lee et al. ed. 2004),『음식디미방(閨閤是議方)』(Han et al. ed. 2010) 등에서는 묵은 닭을 삶을 때도 사용하였다. 현재 앵두나무를 조리에 활용한 선행논문이 전무하고 영양성분도 밝혀진 바가 없다. 하지만 소고기 및 묵은 닭과 오리를 삶을 때 연화제로 사용한 기록이 있었다.『증보산림경제(增補山林經濟)』(RDA ed. 2003)에 기록된 우위법(牛胃法)은 소위의 막을 벗기고 깨끗이 다듬어 칼로 얇게 썬다. 끓일 때에 밤알 크기의 황밀(黃蜜)과 깨끗하게 씻은 기와 조각을 솥에 넣고 함께 끓이면 아주 부드럽고 맛있다고 하였다. 그 외에 술, 죽피(竹皮), 갈대 잎, 소금, 파, 마늘은 1~4회 기록 되었다.

IV. 요약 및 결론

조선시대 고문헌 중 소고기 음식의 조리법과 연화법을 조사하여, 고찰한 내용은 다음과 같다. 소고기 음식 및 연화법에 관한 기록은 고조리서, 농서, 백과사전 등 38권 중 33권에 기록되어 있었다. 소고기가 들어간 음식이 411회 기록되어 있었다. 소고기는 주재료 194회, 부재료 203회, 고명 8회, 육수 6회 사용되었다. 1800년대 말엽부터 소고기 음식이 다양해지고 조리법이 복잡해져 소고기를 부재료로 많이 활용하였다.

소고기 조리법은 썰기가 184회, 양념하기 112회, 습열조리 196회, 건열조리 129회, 말리기 33회였다. 소고기 음식에 사용된 가미(加味)재료를 목적별로 분류하면 조미료, 향신료, 연화제 등이 있었는데 총 41종 839회 기록되어 있었다. 소고기 연화를 위해 사용된 천연의 연화제는 18종으로 57회 기록되어 있었다.

소고기의 연화를 위해서는 두드리거나 썰기, 설하멱적(雪下覓炙)에 사용된 조리법 등의 물리적인 방법이 있었다. 화학적인 방법은 소고기와 연화제를 함께 물에 넣고 삶는 방법이었다. 연화제로는 저실, 살구씨, 앵두나무 잎・나뭇가지, 죽피, 상백피, 망사, 요사, 술, 누룩, 황밀, 갈잎, 기와 등이 사용되었다.

고려말 시작된 육식의 열풍은 이상의 연구에서 고찰한 바와 같이 조선시대 다양한 소고기 음식으로 꽃으로 피웠음을 알 수 있었다. 오늘날 우리가 즐기는 육식이 건열조리에 치우쳐져 있는 것에 비해 조선시대에는 습열조리가 196회, 건열조리가 96회로 두배 이상 많아 소고기 음식의 조리법 변화를 실감할 수 있었다. 또한 소고기의 연화효과를 위해 배, 양파, 생강, 열대과일 정도를 사용하고 있는 현대의 조리법에 비해 효과 좋은 천연의 연화제를 사용한 우리 조상들의 방법이 전해지지 못하고 있는 실정이 안타까웠다. 앞으로 우

리 음식의 원형연구를 위해 본 자료가 참고 되기를 바란다.

References

Andong Lee (안동 장씨, 安東 長氏). 1670. 『*Emsikdimibang* (음식디미방, 閨閾是議方)』, In: Han BR, Han BS, Han BJ editor. 2010. Royal Institute of Food, Seoul, Korea

Anonymous, 1680, 『*Yorok* (요록, 要錄)』, Korea

Anonymous, The late 1600's, 『*Jubangmun* (주방문, 酒方文)』, Korea

Anonymous, The late 1700's, 『*Soolmandeneunbub* (술만드는법)』, Korea

Anonymous, The late 1700's, 『*Eumsikbo* (음식보, 飮食譜)』, Korea

Anonymous, 1800's, 『*Jubang* (주방, 酒方)』, Korea

Anonymous, 1856, 『*Jeongildangjabji* (정일당잡지, 貞一堂雜識)』, Korea

Anonymous, 1800's, 『*Baghaetonggo* (박해통고, 博海通攷)』, Korea

Anonymous, The early 1800's, 『*Jusikbang* (酒食方) *Kyugonyoram* (규곤요람, 閨壼要覽)』 (Korea Univ.), Korea

Anonymous, The early 1800's, 『*Wueumjebang* (우음제방, 禹飮諸方)』, Korea

Anonymous, 1829, 『*Yeokjabnok* (역잡록, 曆雜錄)』, Korea

Anonymous, 1841, 『*Jabji* (잡지, 雜誌)』, Korea

Anonymous, 1770, 『*Yeokjubangmun* (역주방문, 歷酒方文)』, Korea

Anonymous, 1854, 『*Eumsikbub* (음식법, 飮食法)』 -Yoon's, Korea

Anonymous, 1860, 『*Kim, Seung-Ji's Jubangmun* (김승지댁 주방문, 酒方文)』, Korea

Anonymous, 1894, 『*Kyugonyoram* (규곤요람, 閨壼要覽)』 (Yonsei Univ.), Korea

Anonymous, The late 1800's, 『*Soolbitneunbub* (술빚는법)』

Anonymous, 1880, 『*Jusikbangmun* (주식방문, 酒食方文)』, Korea

Anonymous, 1880, 『*Eumsikbangmun* (음식방문, 飮食方文)』, Korea

Anonymous, The late 1800's, 『*Jusiksiui* (주식시의, 酒食是儀)』, Korea

Anonymous, The late 1800's, 『*Eumsikbub* (음식법, 飮食法)』 -Lee's , Korea

Anonymous. The late 1800's. 『*Juchan* (주찬, 酒饌)』. In: Yoon SK editor. 1998. Shinkwang publisher, Seoul, Korea, pp 197-301

Anonymous. The late 1800's. 『*Siuijeonseo* (시의전서, 是議全書)』. In: Lee HG, Cho SH, Jung NW, Kim HS, Choi YJ, Kim EM, Baek SE, Won SI, Kim SY, Cha GH, Baek HN editor. 2010. Shinkwang publisher, Seoul, Korea, pp 206, 284

Cha GH. 2012. Food Culture of the late Chosun dynasty in 『*Jusiksiui* (酒食是儀)』. J. Korean Soc. Food Cult. 27 (6):553-587

Choi HG (최한기, 崔漢綺). 1830. 『*Nongjeonghuiyo* (농정회요, 農政會要)』. In: Rural development administration editor. 2005. Rural development administration, Suwon, Korea, pp 282-294

Han BJ. 2005. 100 kinds of Korean food. Hyeonamsa, Seoul, Korea, pp 561-616

Heo J (허준, 許浚). 1610. 『*Donguibogam* (동의보감, 東醫寶鑑)』. In: Literature of Dongui editor. 2012. Bubinmunhwasa, Seoul, korea

Heo K (허균, 許筠). 1611. 『*Domundaejak* (도문대작, 屠門大嚼)』, Korea

Hong MS. 1715. 『*Sanlimgyeongje* (山林經濟)』. In: National Culture Promotion editor. 2007. Korean Studies Information, Paju, Korea, pp 224-229

J.C. Brock. 1981. 『Domesticated Animals』. In: Science generation editor. 1996. Saenal, Seoul, Korea, pp 115-129

Jeon SE (전순의, 全循義). 1459. 『*Sangayorok* (산가요록, 山家要錄). In: Han BR editor. 2007. Royal Institute of Food, Seoul, Korea, pp 128, 130

Kang HM (강희맹, 姜希孟). 1492. 『*Sasichanyocho* (사시찬요초, 四時纂要抄)』, Korea

Kim CH, Yoon CN, Han HG, Jung OS, Lee DH, Kim SJ. 2001. Chemical dictionary. Chemistry Academy Club. Seoul. Korea. p 327

Kim SW, 2014, Content of beef and comparative study of tenderizing in Choseon Dynasty, Master's degree thesis, Jeonju University, Korea, pp 37-55

Kim TH, 1995a, Historical study of beef cooking VI. Roasted beef, J. Korean Soc. Food cult., 10 (4):291-300

Kim TH, 1995b, Historical study of beef cooking V. Roasted skewered beef, J. Korean Soc. Food cult., 10 (4):301-310

Kim TH, 1995c, Historical study of beef cooking IV. Boiled beef (熟肉) and sliced of boiled beef (片肉), J. Korean Soc. Food cult., 9 (5):499-507

Kim TH, 1995d, Historical study of beef cooking III. Steaming, J. Korean Soc. Food cult., 9 (5):489-497

Kim U (김유, 金綏). 1540. 『*Suunjapbang* (수운잡방, 需雲雜方)』. In: Yoon SK editor. 1998. Shinkwang publisher, Seoul, Korea, pp 146, 157

Lee SP (이시필, 李時弼). 1720. 『*Somunsaseol* (소문사설, 謏聞事說)』. Korea

Oh HS, 2002, A bibliographical study on meat food in Korea, Master's degree thesis, Hanyang University, Korea, pp 4-175

Park CL, Kwon YS, Chung HJ. 2011. A Historical Study on Changes in a Roasted Beef Recipe through Sulhamyukjuk (Part I) - Focus on literature published in Korea until 1950

-, J. Korean Soc. Food Cult., 26 (6):599-613

Pinghugak Lee (빙허각 이씨, 憑虛閣 李氏). 『*Kyuhapchongseo* (규합총서, 閨閤叢書)』. In: Jung YW editor. 1987. Bojinjae, Seoul, Korea, pp92-93

Pingheokak Lee (빙허각 이씨, 憑虛閣 李氏). 1869. 『*Kanpon-kyuhapchongseo* (간본규합총서, 刊本閨閤叢書)』, Korea

Pinghugak Lee (빙허각 이씨, 憑虛閣 李氏). 1910. 『*Buinfilji* (부인필지, 婦人必知)』. In: Lee HG, Han BR, Jung GJ, Cho SH, Jung NW, Kim HS, Choi YJ, Kim EM, Won SI, Cha GH editor, 2010. Gyomunsa, Paju, Korea. pp 169

Seo HS (서호수, 徐浩修). 1799. 『*Haedongnongseo* (해동농서, 海東農書)』. In: Rural development administration editor. 2008. Rural development administration, Suwon, Korea, pp 82-83

Seo MU (서명응, 徐命膺). 1737. 『*Gosasibiejib* (고사십이집, 攷事十二集)』. In: Rural development administration editor. 2012. Rural development administration, Seoul, Korea, pp 251-253

Seo MU (서명응, 徐命膺). 1771. 『*Gosasinseo* (고사신서, 攷事新書)』. In: Lee HY editor. 1994. Orom system, Seoul, Korea, pp 254-257

Seo UG (서유구, 徐有榘), 1827. 『*Limwonsibyukji* (임원십육지, 林園十六志)』<Jeongjoji (정조지, 鼎俎志)>. In: Lee HG, Cho SH, Jung NW, Cha GH editor. 2007. Gyomunsa, Paju, Korea, pp 286-287, 292-293

Yecheon Kwon (예천 권씨). The late 1700's. 『*Onjubub* (온주법, 醞酒法)』, Korea

Yoon SS, 19999, The History of Korea food culture, Shinkwang publisher, Seoul, Korea, pp 272-277

You JR (유중림, 柳重臨). 1766. 『*Jeungbosanlimgyeongje* (증보산림경제, 增補山林經濟)』. In: Rural development administration editor. 2003. Rural development administration, Suwon, Korea, pp 212-217

Moon KS. 1999. Component and the use of herbs. Ilwulseogak publisher, Seoul, Korea, pp 179-180

Wimmer. R. D., Dominick. J. R. 1994, Research methods of mass media, In: Yu JC, Kim DK editor, 1995, Nanam, Seoul, Korea, p 197

Institutes for the Translation of Korean Classics, Korean Classics Database 2013, Available from: http://www.itkc.or.kr, [accessed 2013. 10. 1~11. 30]

National Institute of Korean History. Joseon Dynasty Sillok. The Annals of the *Joseon* Dynasty (朝鮮王朝實錄). Available from: http://sillok.history.go.kr. [accessed 2013. 5. 6~25]

National research foundation of Korea, Korean research memory 2013, Available from: http://krm.or.kr, [accessed 2013. 10. 1~11. 30]

Korea Institute for Animal Products Quality Evaluation, Available from: https://www.ekape.or.kr, [accessed 2015. 3. 20]

Received January 2, 2015; revised April 16 2015; revised May 27, 2015; revised June 9; accepted June 19, 2015