



1400-1800년대 문헌연구를 통한 전통 면식(麵食)의 재료와 조리법 및 특성 고찰

홍진임¹ · 박수진^{2,*}

¹대전대학교 한의과대학 원전학교실, ²세명대학교 한방식품영양학부

A Literature Review Regarding a Myeon-related Ingredients,
Recipes and Characteristics in Korean Books published from the 1400's to the 1800's

JinIm, Hong¹, Soojin Park^{2,*}

¹Department of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University

²Department of Oriental Medicinal Food and Nutrition, Semyung University

Abstract

The study aims to perform a literature review regarding Korean traditional myeon (noodles)-related ingredients and recipes. A total of 45 myeon recipe data out of 9 books, documented in Korea from the 1400's to the 1800's was analyzed by ingredients and contents. As a result, it turned out that Korean traditional noodles were made with various ingredients including petals, vegetables and meat in addition to grain flour, and that they existed in various types in addition to long and thin noodles. As for main noodle-making ingredients, glutinous millet, buckwheat, mug beans, elms, beans, wheat and millets were used in diverse ways, and as for noodles soups, fermented soy bean sauces (Korean Jang), broth, omija and seeds (sesame, perilla) were used. In particular, noodles, soups and garnish materials were selectively combined and harmonized to advance noodle foods. In conclusion, traditional Korean noodles were precious foods considered to be healthy foods aimed to pray for longevity, and such diversified food ingredients as noodles, soup and garnish have been harmonized to advance recipes. Healthfulness and characteristics of traditional noodles are expected to contribute to exploring noodle-based Korean food culture contents and developing food industries.

Key Words: Noodles, gugsu, literature review, Korean traditional food

1. 서 론

밀의 재배는 기원전 7000년경 서남아시아에서 시작되었다고 추정된다(Kim 2006). 재배 밀이 중국으로 전파된 시기는 '멀리서 온 보리'라는 '맥(麥)'을 가리키는 갑골문자가 등장한 기원전 2000년경 은대(殷代)이고,전한(前漢)시대에 비로소 맷들의 이용과 밀가루가 각광받기 시작하면서 밀과 보리가 문자로 구별되어 밀가루를 면(麵), 밀가루를 이용한 음식을 병(餅)이라고 하였다(Ishige 1992; Kim 2011a). 중국 당대(唐代)에 서방에서 전래된 회전식 돌절구, 연애(碾磑), 쌀 만드는 것을 碾, 면 만드는 것을 磑라고 함)를 이용한 혁신적인 기계적 체분기술이 도입되면서 밀 생산량이 증가하였고, 그 결과 밀가루 음식도 많아졌다(Ishige 1992; Kim 2011a). 병(餅)은 끓이거나, 찌거나, 굽거나, 기름에 튀기는 등 다양한 조리법을 적용하여 여러 가지 모양이 있었는데, 오늘

날과 같은 가늘고 긴 모양의 면을 젓가락으로 먹는 면식(麵食) 체계가 갖춰지고 도시의 식당에서 면식 전문점이 등장한 시기는 송나라(960-1279)때이다(Ishige 1992; Jacques 1995).

한반도는 기후와 풍토 면에서 쌀농사가 적합하였고, 상대적으로 밀의 생산은 어려웠기 때문에 면식은 우리나라에서 대단히 귀하고 사치스러운 음식이었다. 우리나라 '면(麵)'의 기원은 고려시대 중국 송나라 사신의 여행기인 『고려도경(高麗圖經)(1123)』과 『고려사(高麗史)(1449-1451)』에서 찾을 수 있다(Jung 2016). 즉, 절에서 채(齋)를 올리거나 궁중 제례(祭禮)에서 가장 먼저 면식을 올렸다는 기록이 있는데, 불교 교리에 따라 고기 맛에 버금가는 맛으로 면식을 삼았다는 것이다(Kim 2011). 그러나 조선시대 말까지도 밀 생산량은 부족했고, 메밀, 보리, 피, 수수, 조 등은 쌀의 흉작과 기근에 대비하여 자연재해에 저항성이 강한 구황작물로서 재배되었다. 게다가 면을 만드는 공정은 국수(擀水, 두 손으로

*Corresponding author: Soojin Park, Department of Oriental Medicinal Food and Nutrition, Semyung University, Jecheon 27136, Korea
Tel: 82-43-649-1431 Fax: 82-43-649-1759 E-mail: sjpark@semyung.ac.kr

웁길 국, 물 수)라는 용어에서 유추할 수 있듯이 여러 가지 복잡한 공정을 거쳐야만 만들어 낼 수 있었기 때문에 이 시기 면식은 소재 확보와 제조 공정상의 어려움이 큰 매우 귀한 음식이었다(Kim 2011a). 중국은 주로 밀가루를 이용하여 면을 만들었지만, 한반도나 일본에서는 메밀가루를 이용하였고, 밀 재배가 곤란한 동남아시아에서는 쌀가루를 이용한 면이 발달되었다는 견해도 있다(Ishige 1992). 조선시대에 면에 관한 기록이 처음 등장한 『세종신록(1418-1450)』에는 수록재 때 공양음식으로 면을 이용하였으며, 이때 면 재료는 메밀로 추정된다(Kim 2011b). 더욱이 메밀이나 녹두는 모두 열을 제거하는 기미(氣味) 특성이 있으므로, 연회에서 메밀, 녹두, 밀가루로 만든 면을 섭취하면 술로 인한 열독을 없애고 몸에 기를 더해주므로 장수(長壽)를 도와준다고 하여 조선의 왕실 연회에 술안주 또는 두식(頭食)으로 활용되었다고 한다. 이는 또한 당대에 중국에서 유행하던 장수면의 영향이기도 하다(Kim 2011a).

1998~2008년 국민건강영양조사 자료에 따르면 한국인의 상용 식단 가운데 면류와 만두는 6.2~9.8%를 차지하여, 주식으로는 밥류(65~70%) 다음으로 이용 빈도가 높았다(Ahn et al. 2011). 2014년 국민건강영양조사에서 국민 1인당 면의 섭취량은 유당면류(라면)가 가장 많았고, 다음으로 국수, 냉면, 기타면류, 파스타류, 당면의 순이었다(Ministry of agriculture, Food and Rural Affairs. 2015). 이에 유당면 섭취에 따른 건강문제에 대한 연구(Shin et al. 2014), 면식 섭취에 따른 질환 유병률 비교(Kim & Yang 2016) 연구 등이 보고되었고, 그 밖에도 에너지 밀도 및 다양성 측면에서 전통 면류의 영양적 가치를 평가(Yang et al. 2014)하거나, 가공식 및 외식에서 면류 및 제빵류에 함유된 레티놀 및 베타카로틴 함량에 대한 보고(Shin et al. 2013) 등이 있었다. 면류에 대한 소비가 증가하면서 건강한 면식문화와 새로운 면식 개발에 대한 요구는 지속될 전망이다. 따라서 우리나라 전통 면식의 특성과 발달은 어떻게 전개되었는지 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

우리나라의 면식과 관련한 문헌연구 자료를 살펴보면, 한 가지 면식에 대하여 시대적 변화양상을 살펴본 예로서 1800~1980년대까지 냉면 또는 비빔냉면의 조리사적 변화 양상 고찰이나(Park et al. 2011; Park & Chung 2011), 한글 음식 조리서에 나타난 전통 냉면(Baek 2010) 또는 스면[분탕(粉湯)] (Baek 2009)에 대한 고찰이 있고, 특정 고문헌에 나타난 면식 조리법을 고찰한 「Imwonsipyukji · Jeongjoji (林園十六志 · 鼎組志)」에 나타난 주식류(밥 · 죽 · 면 · 만두)고찰(Kim & Lee. 2004)과 「Eumsikdimibang (음식디미방)」에 수록된 면병류와 한과류 조리법 고찰(Kim et al. 1999) 연구가 있었다. 그러나 아직까지 고문헌에 나타난 면을 이용한 음식의 구성과 재료를 조사하여 우리나라 전통 면식의 특징을 시대별로 살펴본 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 1400년대에서 1800년대까지 우리나라 문헌자료에 나타난 면식의

구성요소와 식재료를 분석하여 특이점을 발굴하고, 우리나라 전통 면식의 가치와 활용방안에 대한 기초연구자료를 제시하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1400년대에서 1800년대까지 우리나라 문헌자료에 나타난 면은 밀가루로 만든 음식의 총칭으로써 밀가루 반죽을 얇게 밀어 만든 면과 밀가루를 반죽하여 손으로 찢어 만든 수제비를 모두 포함한다. 대상 문헌에서 연구대상으로 선정된 면식은 음식 이름에 면, 즉, 밀을 가루 내어 반죽하고 가늘고 길게 뽑은 분식의 형태를 한 것과 음식 이름에 면이 들어가지는 않지만 조리법이나 기록상에 면의 형태를 가지는 것을 모두 연구대상으로 하였다. 이는 오늘날의 ‘면 또는 국수’이라는 개념과 동일시하는 동시에 과거와 현대의 ‘면’의 개념에 대한 차이를 알아보기 위함이다. 또한, 면식이 어떠한 형태로 활용되었는지 알아보고, 시대별로는 어떻게 변화되었는지 살펴보기 위함이다.

면식에 대한 기록은 조선시대부터 본격적으로 찾아볼 수 있다. 본 연구에서는 면식의 조리방법에 대한 기록이 등장한 1450년의 「Sangayorok (山家要錄)」부터 1800년대까지의 면식에 대해 고찰하였다. 1900년 이후의 문헌에서는 면식의 제법이 너무나 다양한 모습으로 변화하여 그 계통성을 파악할 수 없기 때문에 본 연구에서는 제외하였다. 또한 상당부분 중국 음식서를 인용하여 우리나라 면식의 특성을 파악하기에 어렵다고 판단된 「Imwonsipyukji · Jeongjoji (林園十六志 · 鼎組志)」 등에 나오는 면식도 시기적으로는 분석대상에 포함되어야 하지만 제외하였다. 관련 문헌은 원문을 중심으로 분석하였고, 번역이 있는 원문의 경우 번역자의 번역을 존중하여 참고하여 구분하였다.

본 연구에 이용한 문헌자료는 <Table 1>과 같다. 즉, 1400~1800년대 우리나라 고문헌 가운데 식재료와 조리법이 수록된 고문헌을 중심으로 하였으며, 「Sangayorok (山家要錄)」(Han BR ed. 「Sangayorok (山家要錄)」. 2007), 「Suunjapbang (需雲雜方)」(Yoon SK ed. 「SuunjapbangJoochan (需雲雜方酒饌)」. 1998), 「Eumsikdimibang (음식디미방)」(Han et al. 「Eumsikdimibang (음식디미방)」. 2004), 「Yorok (要錄)」(Yoon SJ ed. 「Yorok (要錄)」. 2008), 「Sumunsaseol (聞事說)」(Traditional Korean Style Food Department of Rural Development Administration. 「Sumunsaseol」. 2012), 「Kyu-hapchongseo (閩閣叢書)」(Jung YH ed. 「Kyu-hapchongseo (閩閣叢書)」. 2012), 「Eumsikbeop (Chanbeop)」(음식법(찬법))(Yoon et al. 「Eumsikbeop (Chanbeop)」(음식법(찬법)). 2008), 「Siuijeonseo (시의전서)」(Lee HJ ed. 「Siuijeonseo (시의전서)」. 2004), 「Jusiksiui (주식시의)」(Yun H ed. 「Jusiksiui (주식시의)」. 2012) 등 총 9종이었다.

1400~1800년대 고문헌에 나타난 면식은 <Table 2>와 같

<Table 1> Research documents regarding noodle and *myeon* recipes (1400's~1800's)

Publishing year	Title of documents	Author
around 1450's	<i>Sangayorok</i> (산가요록)	<i>Jeonsunui</i> (전순의)
around 1540's	<i>Suunjapbang</i> (수운잡방)	<i>Gimyu</i> (김유), <i>Gimlyeong</i> (김령)
1670	<i>Eumsigdemibang</i> (음식디미방)	<i>Janggyehyang</i> (장계향)
1680	<i>Yorok</i> (요록)	Unknown
1750	<i>Sumunsaseol</i> (수문사설)	<i>Leesipil</i> (이시필)
1815	<i>Gyuhabchongseo</i> (규합총서)	<i>Bingheogag-Issi</i> (빙허각 이씨)
1854	<i>Eumsigbeob(Chanbeop)</i> (음식법(찬법))	Unknown
by the end of the 1800's	<i>Siuijeonseo</i> (시의전서)	Unknown
by the end of the 1800's	<i>Jusigsiui</i> (주식시의)	<i>Eunjin-Songssi</i> (은진 송씨)

<Table 2> Korean Noodles or *Myeon* found in 1400's~1800's documents

Publishing year	Title	Korean Noodles or <i>Myeon</i>	Kinds
around 1450's	<i>Sangayorok</i> (산가요록)	<i>Myeonbeob</i> (면법), <i>Gyelanmyeon</i> (계란면), <i>Yugmyeon</i> (육면), <i>Semyeon</i> (세면), <i>Changmyeon</i> (창면), <i>Jinju myeon</i> (진주면), <i>Manichangmyeon</i> (만이창면), <i>Tojang</i> (토장)	8
around 1540's	<i>Suunjapbang</i> (수운잡방)	<i>Yugmyeon</i> (육면), <i>Seubmyeon beob</i> (습면법), <i>Buntang</i> (분탕)	3
1670	<i>Eumsigdemibang</i> (음식디미방)	<i>Myeon</i> (면), <i>Suimyeonbeob</i> (쇠면법) ¹ , <i>Tojang</i> (토장), <i>Nogdonahwa</i> (녹도나화), <i>Tyagmyeonbeob</i> (탁면법), <i>Nanmyeonbeob</i> (난면법), <i>Byeolchagmyeonbeob</i> (별착면법), <i>Chyamyeonbeob</i> (차면법), <i>Suimyeonbeob</i> (쇠면법) ²	8
1680	<i>Yorok</i> (요록)	<i>Semyeon</i> (세면), <i>Taemyeon</i> (태면), <i>Yugmyeon</i> (육면)	3
1750	<i>Sumunsaseol</i> (수문사설)	<i>Buntang</i> (<i>dangvedantang</i>) (분탕), <i>Bundang</i> (<i>samgyetang</i>) (분당, 삼계탕)	2
1815	<i>Gyuhabchongseo</i> (규합총서)	<i>Hwamyeon</i> (화면), <i>Nanmyeon</i> (난면), <i>Waemyeon</i> (왜면)	3
1854	<i>Eumsigbeob (Chanbeop)</i> (음식법(찬법))	<i>Myeon</i> (면), <i>Nanmyeon</i> (난면), <i>Yagmyeon</i> (약면), <i>Huintteoggugsu</i> (흰떡국수), <i>Naengmyeon</i> (냉면)	5
by the end of the 1800s	<i>Siuijeonseo</i> (시의전서)	<i>Onmyeon</i> (온면), <i>Naengmyeon</i> (냉면), <i>Bibimgugsu</i> (비빔국수), <i>Janggugnaengmyeons</i> (장국냉면), <i>Nangmyeon</i> (난면), <i>Milgugsu</i> (밀국수), <i>Kkaesguggugsu</i> (갯국국수), <i>Kongguggugsu</i> (콩국국수), <i>Simyeon</i> (시면), <i>Changmyeon</i> (창면)	10
by the end of the 1800s	<i>Jusigsiui</i> (주식시의)	<i>Nanmyeon</i> (난면), <i>Hwamyeon</i> (화면), <i>Gugsyububwieum</i> (국슈부뷔음)	3
Total			45

이 「*Sangayorok* (山家要錄)」 8종, 「*Suunjapbang* (需雲雜方)」 3종, 「*Eumsigdemibang* (음식디미방)」 8종, 「*Yorok* (要錄)」 3종, 「*Sumunsaseol* (聞事說)」 2종, 「*Kyuhapchongseo* (閩閩叢書)」 3종, 「*Eumsigbeob (Chanbeop)* (음식법(찬법))」 5종, 「*Siuijeonseo* (시의전서)」 10종, 「*Jusigsiui* (주식시의)」 3종 등 총 9종의 문헌에서 추출한 총 45종이다.

우리나라의 면식은 면을 만드는 가공방법(예, 절면, 압착면, 타면)이나 면을 만드는 재료(예, 밀국수, 메밀국수, 녹말국수) 및 면식의 조리법(예, 온면, 냉면, 비빔면)에 따라서 분류할 수 있다(Hwang et al. 2011). 본 연구는 선행연구(Park et al. 2011; Park & Chung 2011)에서도 분류한 바와 같이 면식의 구성요소를 면, 국물 그리고 고명 및 양념으로 구분하고, 1400-1800년대 우리나라 고문헌의 전통 면식 재료와 조리법의 변화를 분석하고자 하였다. 특히, 고명(웃기, 꾸미, 교태)과 양념은 한식 조리법의 특징(Hwang et al. 2011)이기도 한데, 본 연구에서는 전통 면식의 모양과 빛깔을 돋보이게

하는 고명과 음식의 맛과 향을 더하기 위해 첨가한 각종 양념 재료와 조리법의 시대적 변화를 살펴보았다. 한편, 면을 만드는 가공방법은 면 재료의 종류에 따라 다르고, 문헌에 따라 차이가 있어 별도의 논의가 필요하다고 판단되므로 본 연구에서 구체적인 제면법에 대한 고찰은 제외하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 면 재료와 조리법

1400~1800년대 우리나라 고문헌에 수록된 면식에 나타난 면 재료를 분류하면 <Table 3>과 같다.

1400년대부터 1800년대까지 면식을 기록한 문헌자료를 고찰한 결과 제면 재료는 총 45종이었다. 또한 같은 면식이라도 제면 재료가 한 가지 재료를 이용하지 않고, 여러 가지 재료를 이용하여 제면하는 경우가 있어 이를 고려하여 다시 구분하면 총 57종의 면류로 세분할 수 있다. 고문헌에서 면

<Table 3> Ingredients of Korean Noodles in 1400's~1800's documents

Publishing year	Title of documens	Myeons (noodles)	Ingredients	Kinds
around 1450's	Sangayolok (산가요록)	Myeonsbeob (麪法)	Glutinous millet (차조), Buckwheat (메밀)	17
			Glutinous millet (차조), Mung beans flour (녹두가루)	
			Buckwheat flour (메밀가루), Neuleubnamugaru (느릅나무가루)	
		Geranmyeon (鷄卵)	Wheat flour (밀가루), Bean flour (콩가루)	
			Bean flour (콩가루), Wheat flour (밀가루), Jangmul (장물)	
		Yugmyeon (肉麪)	Raw egg (날계란), Wheat flour (밀가루)	
			Meat (고기), Wheat flour (밀가루)	
		Semyeon (細麪)	Meat (고기), Buckwheat flour (메밀가루)	
			Mung beans flour (녹두가루), Ice water (얼음물)	
		Changmyeon (昌麪)	Wheat flour (밀가루), Sesame oil (참기름)	
Gijangssal (기장쌀), Wheat flour (밀가루)				
Gijangssal (기장쌀), Wheat flour (밀가루), Mung beans flour (녹두가루)				
Buckwheat-rice (메밀쌀), Wheat flour (밀가루)				
Jinjumyeon (眞珠麪)	Buckwheat-rice (메밀쌀), Wheat flour (밀가루)			
	Buckwheat-rice (메밀쌀), Wheat flour (밀가루), Mung beans flour (녹두가루)			
	Mung beans flour (녹두가루)			
Manichangmyeon (漫伊昌麪)	Buckwheat flour (메밀가루)			
	Wheat flour (밀가루)			
Tojang (吐醬)	Wheat flour (밀가루), Fine flour (고운 쌀가루)			
around 1540's	Suunjabbang (수운잡방)	Yugmyeon (肉糰)	Greasy Meat (기름진 고기), Wheat flour (밀가루)	3
		Seubmyeon (濕糰法)	Mung beans flour (녹두가루), Water (물)	
		Buntang (분탕) (粉湯)	Mung-bean jelly (녹두묵), Cucumber (생오이), Water parsley (미나리), Balloon flower root (도라지), Mung beans flour (녹두가루)	
1670	Eumsigdemibang (음식디미방)	Myeon (면)	Buckwheat (겉메밀), Mung beans (녹두)	9
		Suimyeonbeob (스면법)	Wheat flour (밀가루), Mung beans flour (녹두가루)	
		Tojangnogdonahwa (토장녹도나화)	Mung beans flour (녹두가루)	
		Tyagmyeonbeob (탁면법)	Mung beans (녹두)	
		Nanmyeonbeob (난면법)	Egg (달걀), Wheat flour (밀가루)	
		Byeolchag myeon beob (별착면법)	Wheat flour (밀가루), Mung beans flour (녹두가루)	
		Chyamyeonbeob (차면법)	Buckwheat (메밀), Wheat flour (밀가루)	
		Suimyeonbeob (스면법)	Buckwheat (메밀), Mung beans flour (녹두가루) Tojanggaru (토장가루), Mung beans flour	

식을 설명할 때 「Sangayorok (山家要錄)」의 ‘면법(法)’에서와 같이 차조와 메밀 또는 차조와 녹두가루를 쓰는 경우 면을 만드는 방법은 두 가지 방법으로 구분하였다. 또한, 제면할 때 콩가루와 밀가루를 함께 쓰는 경우에도 그냥 물을 사용하는지 또는 장물을 사용하는지에 따라 다른 제면법으로 구분하였다.

면에 이용된 재료는 곡물류와 곡물 이외의 기타 재료로 구분할 수 있다. 곡물류는 차조, 메밀가루, 녹두가루, 느릅나무가루, 밀가루, 콩가루, 기장쌀, 고운 쌀가루, 메밀쌀 등이 있다. 총 57종의 면 음식에서 22종이 면을 만들 때 녹두녹말가루를 사용하였고, 24종이 밀가루를 사용하였다. 고문헌에서 ‘녹말’은 주로 ‘녹두 녹말’을 뜻한다(Kim 2006). 「Eumsikdimibang」 ‘토장 녹도나화’와 ‘차면법’에서의 ‘식면가루’는

녹두 녹말가루를 뜻하고, 「Eumsikdimibang」 ‘별착면법’의 ‘면’도 녹두 녹말가루를 사용하였다. 우리나라 현대 민속에 대해 다루고 있는 최남선의 「조선상식(朝鮮常識, 1948, 1953)」에서도 보통 ‘국수’라고 하면 ‘메밀국수’를 뜻한다고 하였다(Choi 1948). 우리나라 면식문화(麵食文化)는 1920년대 이후 화교에 의해 토착화된 짜장면류, 일본에서 우동소바류, 해방 이후 이탈리아의 스파게티류가 도입되면서 근현대 면식으로 전개되었다. 특히, 1950년대 이후에는 우리나라 밀가루 제조업이 급성장함에 따라 밀가루를 이용한 국수가 산업적으로 제조되었고, 1960년대 이후에는 라면을 비롯한 즉석국수류가 면식문화(麵食文化)의 획을 그었다고 할 수 있다. 더욱이 ‘80년 중반 이후 쌀 소비가 둔화되는 동시에 생산량이 증가하면서 매년 재고 쌀이 누적됨에 따라 쌀을 30% 정

<Table 3> Ingredients of Korean Noodles in 1400's~1800's documents (continued)

Publishing year	Title of documents	Myeons (noodles)	Ingredients	Kinds
1680	Yorok (요록)	Semyeon (細麵) Taemyeon (太麵) Yugmyeon (肉麵)	Mung beans flour (녹두가루), Weak salted-water (연한 소금물) Buckwheat (메밀), Mung beans (녹두) Bean (콩), Buckwheat flour (메밀가루) Greasy Meat (기름기 있는 고기), Wheat flour (밀가루)	4
1750	Sumunsaseol (수문사설)	Buntang (粉湯)	Mungbean starch flour (녹두녹말) Mungbean starch flour (녹두녹말)	2
1815	Gyuhabchongseo (규합총서)	Hwamyeon (花麵) Nanmyeon (卵麵) Waemyeon (倭麵)	Azalea (진달래꽃), Starch (녹말) Wheat flour (밀가루), Egg yolk (계란노른자) Wheat flour (밀가루)	3
1854	Eumsigbeob (Chanbeop) (음식법(찬법))	Myeon (면) Nanmyeon (난면) Yagmyeon (약면) Huintteoggugsu (흰떡국수) Naengmyeon (냉면)	Sugmyeon (숙면), Azalea (진달래꽃), Starch (녹말), Omijagug (오미자국, Omija) Wheat flour (해밀가루), Egg yolk (달걀 노른자) Starch (녹말가루), Egg (달걀), Soy flour (생콩가루), Mungbean starch flour (녹두녹말), Honey (꿀), Oil (기름) Rice flour (쌀가루) Noodles (국수)	5
by the end of the 1800s	Siuijeonseo (시의전서)	Onmyeon (溫麵) Naengmyeon (冷麵) Bibimgugsu (滷菴麵) Janggugnaengmyeon (장국냉면) Nanmyeon (난면) Milgugsu (밀국수) Kkaesguggugsu (갯국국수) Kongguggugsu (콩국국수) Simyeon (시면) Changmyeon (창면)	Buckwheat flour (메밀가루) - Noodles (국수) Noodles (국수) Wheat flour (밀가루), Egg (달걀), Honey (꿀) Wheat flour (밀가루), Egg (달걀) Wheat flour (밀가루), Egg (달걀), Soy flour (날콩가루) Wheat-flour noodles (밀국수) Wheat-flour noodles (밀국수) Starch (녹말) Starch (녹말)	11
by the end of the 1800s	Jusigsiui (주식시의)	Nanmyeon (난면) Hwamyeon (화면) Gugsyububwieum (국수부뵤음)	Wheat flour (밀가루), Egg yolk (계란 노른자) Azalea (두견화), Starch (녹말가루) Noodles (국수)	3
총				28

도 혼합한 국수가 생산, 시판되었기 때문에 오늘날 국수라고 하면 주로 밀가루로 만든 것이라고 자연스럽게 인식하게 된 것이다(Korea Traditional Food Portal 2017).

그러나 고문헌에 따르면 면의 재료는 곡물은 물론 곡물 이외의 재료도 찾아볼 수 있다. 즉, 고기, 날계란, 참기름, 녹두, 오이, 미나리, 도라지, 진달래꽃, 계란 노른자, 토장, 꿀, 기름 등이다. 한편, 면 재료에 대한 언급 없이 '흰떡국수', '밀국수', '사면', '숙면', '국수'로 설명한 면식도 있었다. 「Sumunsaseol」 '분탕'(粉湯)의 '사면(絲麵)'은 녹말반죽을 가늘게 썰어서 만들거나 사면(압출식)으로 만든다고 하였다. 「Eumsikbeop (Chanbeop)」의 면에서 '숙면'은 국수의 하나이다. 밀가루와 파와 천초를 잘게 썰어 넣어 만든 것으로 온면으로 만들거나 비벼 먹는다(Yoon et al. 2008). 「Siuijeonseo」에서는 밀가루로 만든 '밀국수'를 많이 사용하였으며, '비빔국수'와 '장국냉면'과 같이 면을 만드는 방법에 대한 설명 없

이 그냥 '국수' 라고 하거나 또는 '냉면'과 같이 면에 대한 설명을 찾아볼 수 없었다.

「Sunjapbang (需雲雜方)」의 '분탕'에 이용된 면은 매우 특이하였는데, 기록에 따르면 녹두묵을 면으로 사용하면서도 생오이, 미나리, 도라지를 채를 썰어 녹두가루를 묻혀서 국물에 함께 말아 먹었다고 되어 있다. 또한, 「Kyuhapchongseo」의 '왜면(倭麵)'에서 '왜'는 일본의 국수를 뜻한다. 「Ohjyeonmunjangjeonsango (오주연문장전산고)」 왜면법(倭麵法)에 따르면 왜면은 소면을 뜻하며 밀가루, 기름, 소금으로 반죽해 실처럼 늘어뜨려 말린 것이다(Lee SW 1992). 더욱 흥미로운 것은 '육면'에 대한 기록이다. 육면은 기름진 고기를 가늘게 썰어 밀가루를 묻힌다고 되어있다. 고기를 면처럼 활용한 것이다. 따라서 우리나라 전통 면식에서 면은 재료나 형태차원에서 오늘날의 면처럼 제한되지 않았으며 구하기 어려운 밀가루나 곡물 가루 보다는 묵채나 채소채 및 고기채

에 가루를 문힌 후 익혀서 면으로 활용하거나 심지어 꽃잎을 이용한 면을 활용하는 등 다양한 재료 활용 차원에서 오늘날보다 훨씬 더 개방적이고 다양했다는 것을 알 수 있었다. 한역은 국수(건면)라는 용어가 세절면의 한 종류를 지칭하는 의미일 뿐 옛날보다 그 의미가 축소되고 있다고 지적한 바 있다(Han 1997). 전통 국수의 선정 기준에 대한 정의는 자세히 설명하고 있지 않지만 약 70종의 국수와 수제비 및 냉면을 ‘면의 재료’를 기준으로 구분하였는데, ‘밀 이외의 곡류를 이용한 면’이 가장 많았고(16종), ‘밀을 100% 이용한 경우’와 ‘고구마나 감자, 도토리 전분 등 서류를 이용한 경우’가 각각 10종, ‘도미, 조기, 송어 등 어류와 수조유류를 이용한 경우’가 9종, ‘콩이나 녹두 등 두류’나 ‘채소류’를 이용한 경우가 각각 6종 등으로 나타났다(Han 1997).

중국은 쌀을 주식으로 하는 지역과 구분하여 밀을 재배할 수 있는 넓은 북부지역이 있었기 때문에 국수나 만두 등의 면식이 발달한 반면 우리나라는 고온다습한 기후적인 특성 때문에 밀의 생산이 원활하게 이루어지지 않았고, 그에 따라 밀가루를 활용한 음식이 귀한 음식으로 인식되었다(Jung 2016). 게다가 밥을 주식으로 하는 가운데 국수가 주는 특유의 매끄러운 느낌과 씹는 맛과 질감은 별식으로서 충분히 매력적인 음식으로 인식되었을 것이다. 따라서 밀가루 이외에 활용할 수 있는 곡물이나 기타 재료를 활용하여 최대한 면식이 주는 즐거움을 즐길 수 있도록 조리법이 고안되었던 것으로 생각된다. 즉, 밀가루보다 점성이 떨어지는 메밀의 단점을 보완하기 위한 압착 또는 압출 방식으로 면을 가공한다거나, 단백질이 풍부한 콩가루를 혼합하여 이용하거나 곡물가루를 다른 식재료에 묻혀서 면의 형태를 가공하는 등 재료의 특성에 따라 고유의 면 가공방법이 개발되고 특유의 면식을 즐긴 것으로 판단된다. 이성우는 한국조리문화사에서 칼국수에 대해 언급하면서 오늘날의 칼국수에는 밀가루를 많이 쓰고 있으나 옛날에는 우리나라에 밀가루가 그다지 흔하지 않았다고 하였다(Lee 1985). 메밀은 단백질이 13~15% 함유되지만 물로 반죽하여도 밀가루와 같은 점탄성이 생기지 않기 때문에, 메밀국수에 밀가루 또는 녹말, 달걀 등을 첨가하여 쉽게 끊어지는 것을 보완했을 것이라고 하였다(Lee 1985).

고문헌에 나타난 우리나라의 전통적인 제면 소재는 차조, 메밀, 녹두, 느릅나무, 콩 등의 구황작물이었다. 따라서 전통적인 면의 물성은 밀면의 매끈하고 쫄깃한 물성보다는 부드럽고 투박하며 잘 끊어지는 물성이었을 것이다. 더욱이 이들 재료는 오늘날 현대인에게 부족하기 쉬운 섬유소와 다양한 무기질 영양소는 물론 항염 및 항산화 기능성 등 생리활성을 갖는 피토케미컬(phytochemicals)을 지닌 약이성 식물(食物)이기도 하다. 한편, 잘 끊어지는 전통 국수 특유의 부드러운 물성은 씹고 삼키기 어려운 어린이나 고령 소비자에게 적합한 새로운 물성을 지닌 면과 면식으로써 용도를 개발하여 그 가치를 재인식할 수도 있을 것이다. 따라서 우리나라의 전통 제면

방법을 탐색하고 발굴하여, 그 건강성과 활용가치를 재조명해 볼 필요가 있다고 생각된다. 또한 제면 재료의 특성 때문에 면의 형태에 있어서도 점성이 낮은 재료를 특성으로 인하여 길고 가는 형태가 아닌 삼킴에 도움이 되는 길이의 면이나 올챙이 형태를 가지는 면 또는 끊어서 얇고 편편하게 떠서 만드는 수제비와 같은 유형 등 향후 면 가공방법에 따른 전통 면류의 분석연구도 반드시 필요하다고 생각된다.

이와 같이 1400년대부터 1800년대까지 고문헌 자료를 통해 살펴본 우리나라 전통 면의 재료는 1800년대 이후에야 밀 국수가 보다 많아지고, 이후 면의 변화보다는 고명이나 국물과 양념류에 대한 비중이 늘면서 면식의 맛이 보다 다채롭게 전개되었던 것으로 판단된다.

2. 국물 재료와 조리법

국물은 면식의 감칠맛에 큰 영향력을 발휘하는데, 1400~1800년대 우리나라 고문헌에 수록된 면식에 나타난 국물에 이용된 재료를 분류하면 <Table 4>와 같다.

세분화된 57개의 면식 조리법 가운데 주요 국물재료는 ‘장’류였다. 예를 들면, 「Sangayorok (山家要錄)」 ‘면법’의 장물, ‘계란면’의 장, ‘토장’의 간장, 「Suunjapbang (需雲雜方)」 ‘육면’의 된장, ‘분탕’의 청장, 「Eumsikdimibang ‘식면법’ 지령국, ‘토장법 녹도나화’의 토장, ‘탁면법’의 토장국, 「Yorok ‘세면’, ‘태면’, ‘육면’의 맑은 장국, 「Sumunsaseol ‘분탕’의 장, 「Eumsikbeop (Chanbeop)」 ‘난면’과 ‘약면’의 장국, 「Siujeonseo ‘비빔국수’의 장국 등 총 16회로 간장이나 된장류를 가장 많이 사용하였다. 두 번째로 많은 면식의 국물 재료는 고기 육수였다. 「Sangayorok」 ‘계란면’의 흑탕, ‘창면’의 꿩고기와 닭고기, Eumsikdimibang ‘난면법’의 기름진 꿩, 「Eumsikbeop (Chanbeop)」 ‘난면’의 닭백숙국, 「Siujeonseo」 ‘온면’과 ‘장국냉면’의 고기 장국, ‘밀국수’의 닭국 등 흑탕(黑湯, 짐승의 고기를 끓인 물), 꿩고기, 닭고기 등이 총 8회 이용되었다. 세 번째로 많이 이용된 면식의 국물재료는 콩 또는 참깨와 들깨 같은 종실류이다. 「Sangayorok」 ‘만이창면’의 거피한 참깨즙, ‘토장’의 들깨즙, 「Eumsikdimibang」 ‘탁면법’의 참깨, ‘별착면법’의 깻국, 「Kyuhapchongseo」 ‘왜면’의 깻국, 「Eumsikbeop (Chanbeop)」 ‘난면’과 ‘약면’의 깻국, 「Siujeonseo」 ‘깻국국수’의 깨, ‘콩국수’의 콩 등으로 총 9회 찾을 수 있었다. 그 밖에 국물에 이용한 재료에는 흰 파(蔥白), 오미자국, 꿀, 나박김치, 동침이국 등이 있었다. 오미자국의 경우 총 15가지의 면식에서 찾을 수 있어 장류와 함께 가장 빈도가 높은 국물재료였다. 특히 오미자국은 주로 참깨 즙을 활용한 깻국과 함께 언급되어, 「Eumsikdimibang」의 ‘탁면’과 ‘별착면법’, 「Kyuhapchongseo」의 ‘왜면(倭麵)」, 「Eumsikbeop (Chanbeop)」의 ‘약면’과 ‘난면’에서와 같이 오미자국이 아니면 깻국을 사용하는 경우가 많았다. 나박김치나 동침이국을 사용하거나 오미자국을 사용할 때는 꿀을 함께 사용하였다. 특히, 오미자국의 경우 잣만 올린 경우도

<Table 4> Soup ingredients of Korean Myeon in 1400's~1800's documents

Publishing year	Title of documents	Myeons (noodles)	Ingredients
around 1450's	<i>Sangayorok</i> (산가요록)	<i>Myeonbeop</i> (麵法)	<i>Jangmul</i> (장물)
		<i>Gyeranmyeon</i> (鷄卵麵)	<i>Heuktang</i> (후탕), <i>Jang</i> (장)
		<i>Semyeon</i> (細麵)	<i>Jangguk</i> (장국)
		<i>Changmyeon</i> (昌麵)	<i>Cheongjang</i> (청장), <i>Pheasant Meat</i> (꿩고기)
		<i>Manichangmyeon</i> (漫伊昌麵)	<i>Cheongjang</i> (청장), <i>Chicken</i> (닭고기)
		<i>Tojang</i> (吐醬)	<i>Geopihan Chamkkae Jeup</i> (거피한 참깨즙) <i>Deulkkaejeup</i> (들깨즙), <i>Soy Sauce</i> (간장)
around 1540's	<i>Suunjabbang</i> (수운잡방)	<i>Yugmyeon</i> (肉麵)	<i>Doenjang</i> (된장)
		<i>Buntang</i> (粉湯)	<i>Sesame oil</i> (참기름), <i>Spring onion</i> (흰 파), <i>Cheongjang</i> (청장)
1670	<i>Eumsikdimibang</i> (음식디미방)	<i>Suimyeonbeob</i> (스면법)	<i>Omijacha</i> (오미자차), <i>Honey</i> (꿀)
		<i>Tojangnogdonahwa</i> (토장법 녹도나화)	<i>JireongGuk</i> (지령국)
		<i>Tyagmyeonbeob</i> (탁면법)	<i>Tojang</i> (토장)
		<i>Nanmyeonbeob</i> (난면법)	<i>Omijacha</i> (오미자차), <i>Honey</i> (꿀)
		<i>Byeolchagmyeonbeob</i> (별착면법)	<i>Omijacha</i> (오미자차), <i>Ice</i> (얼음)
		<i>Chyamyeonbeob</i> (차면법)	<i>Sesame(Tojanguk)</i> (참깨(토장국)) <i>Fatty Pheasant Meat</i> (기름진 꿩) <i>Kkaetguk</i> (깻국) <i>Omijaguk</i> (오미자국), <i>Honey</i> (꿀)
1680	<i>Yorok</i> (요록)	<i>Semyeon</i> (細麵)	<i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Taemyeon</i> (太麵)	<i>Makeun Jangguk</i> (맑은 장국)
		<i>Yugmyeon</i> (肉麵)	<i>Makeun Jangguk</i> (맑은 장국)
1750	<i>Sumunsaseol</i> (수문사설)	<i>Buntang</i> (粉湯)	<i>Jang</i> (장)
1815	<i>Kyuhapchongseo</i> (규합총서)	<i>Hwamyeon</i> (花麵)	<i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Nanmyeon</i> (卵麵)	<i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Waemyeon</i> (倭麵)	<i>Omijaguk</i> (오미자국) <i>Kkaetguk</i> (깻국)
1854	<i>Eumsikbeop</i> (Chanbeop) (음식법(찬법))	<i>Myeon</i> (면)	<i>Omijaguk</i> (오미자국) <i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Nanmyeon</i> (난면)	<i>Kkaetguk</i> (깻국), <i>Dakbaeksukguk</i> (닭백숙국)
		<i>Yagmyeon</i> (약면)	<i>Jangguk</i> (장국) <i>Kkaetguk</i> (깻국) <i>Omijaguk</i> (오미자국)
			<i>Jangguk</i> (장국)
by the end of the 1800s	<i>Siujeonseo</i> (시의전서)	<i>Onmyeon</i> (溫麵)	<i>Meat</i> (고기), <i>Jangguk</i> (장국)
		<i>Naengmyeon</i> (冷麵)	<i>Nabakgimchi</i> (나박김치), <i>Honey</i> (꿀)
		<i>Bibimgugsu</i> (日董麵)	<i>Dongchimiguk</i> (동침이국), <i>Honey</i> (꿀)
		<i>Jangguk Naengmyeon</i> (장국 냉면)	<i>Jangguk</i> (Gyeotdeulim) (장국(결들임))
		<i>Nanmyeon</i> (난면)	<i>Meat</i> (고기), <i>Jangguk</i> (장국)
		<i>Milgugsu</i> (밀국수)	<i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Kkaesguggusu</i> (깻국국수)	<i>Chicken soup</i> (닭국)
		<i>Kongguggusu</i> (콩국국수)	<i>Sesame</i> (깨)
		<i>Simyeon</i> (시면)	<i>Bean</i> (콩)
		<i>Changmyeon</i> (창면)	<i>Omijaguk</i> (오미자국), <i>Honey</i> (꿀) <i>Ice water</i> (냉수), <i>Honey</i> (꿀)
by the end of the 1800s	<i>Jusiksiui</i> (주식시의)	<i>Nanmyeon</i> (난면)	<i>Omijaguk</i> (오미자국)
		<i>Hwamyeon</i> (화면)	<i>Omijaguk</i> (오미자국), <i>Honey</i> (꿀)

있고 꿀을 탄 경우도 있다. 현재는 오미자국에 꿀을 타서 먹는 것을 음청류로 구분하고 있는데, 이 시기에는 오미자 우린 물을 면식의 국물로 이용하거나 거기에 꿀을 가미해서 달콤한 국수로서 주식의 개념으로 이용하였던 기록도 찾을 수 있어 매우 흥미로웠다. 우리나라 1400년대에서 1800년대 문헌에 나타난 면식의 국물은 주로 깨나 닭고기 육수, 고기 육수, 오미자 우린 물을 많이 사용하였는데, 이는 식재료의 맛뿐만 아니라 각각의 재료가 가지는 기미(氣味) 특성도 활용한 것으로 생각된다. 예를 들면, 깻국으로 많이 활용된 깨는 성미가 감평(甘平)하고 보허(補), 윤조(潤燥), 활장(滑腸)하는 효능이 있다(Kim et al. 2010). 육수와 고명으로 많이 활용된 닭고기는 성미는 감온무독(甘溫無毒)하고, 온중익기(溫中益氣), 보정전수(補精填髓), 건비위(健脾胃), 강근골(強筋骨)하는 효능이 있다(Jin & Jang 2013). 오미자국에서 꿀과 함께 많이 사용된 오미자의 성미는 산온(酸溫)하고, 생진지갈(生津止渴), 구수로허(久嗽勞), 금수고갈(金水枯竭) 하는 효능이 있다(Jin & Jang 2013). 오미자국에 함께 사용되거나 냉면의 육수와 함께 사용된 꿀은 성미가 감평무독(甘平無毒)하고 보중익기(補中益氣), 윤폐지해(潤肺止咳), 해독료창(解毒療瘡), 완급지통(緩急止痛), 활장통변(滑腸通便), 조화제약(調和諸藥) 하는 효능이 있다(Kim et al. 2010). 이처럼 오미자국은 오미자에 꿀을 함께 이용하여 맛의 조화는 물론 효능의 조화를 이루어 음식의 맛과 격을 높이는 재료로 이용된 것으로 생각된다.

3. 고명과 양념

고명은 오행설에 바탕을 두어 다양한 식재료 고유의 붉은색, 초록색, 노란색, 흰색, 검은색 등 자연의 오색을 내는 재료를 이용하여 음식의 모양과 빛깔을 돋보이게 하는 역할을 한다(Hwang et al. 2011). 1400~1800년대 우리나라 고문헌에 수록된 면식의 고명과 양념은 <Table 5>와 같다.

고문헌에 나타난 면식의 고명과 양념은 1800년대에야 비로소 다양해졌음을 알 수 있었다. 특히, 1800년대 이전에는 고명에 대한 언급이 간단하게 향채, 각종 고명, 교대 등으로 표현된 반면, 1800년대 이후의 문헌에서는 고명의 종류가 보다 구체적이면서 다양하게 제시되었다.

「*Siujeonseo*」 ‘장국냉면’의 경우 외(오이), 깨소금, 양지머리, 실고추, 석이, 달걀, 호박 등 다양한 고명을 사용하였고, 소금, 고춧가루, 유장 등으로 맛을 냈다. 「*Jusiksiui*」 ‘국수부뽕’의 경우에도 꿩고기, 닭고기, 개고기와 함께 돼지고기, 표고버섯, 송이버섯, 쇠고기(갓은 양념), 표고버섯, 달걀, 배추김치 흰 줄기, 배, 날밤, 석이버섯, 표고버섯 등 다양한 고명과 유장, 잣, 초장 등의 양념을 사용하였다.

또한, 국물재료에 따라 고명을 달리하였는데, 「*Eumsikdimibang*」의 ‘별작면법’에서 살펴보면, 국물재료를 깻국으로 할 경우에는 고명을 사용하였고, 국물재료를 오미자국으로 하였을 때는 꿀을 함께 넣되 다른 고명을 하지 않았다.

다른 예로써 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」 ‘난면’에서도 오미자국 국물을 이용하는 경우에는 고명을 하지 않았으나 깻국 국물을 이용할 때에는 고명을 하였고, 장국으로 하였을 때는 생선지짐이, 표고, 석이, 오이, 달걀, 후춧가루, 통жат 등의 고명을 이용하였다.

「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」 ‘약면’의 경우에도 깻국이나 오미자국 국물을 이용하는 경우 백자(갓)을 고명으로 하고, 장국을 국물재료로 할 때에는 숙제육, 계란, 후춧가루, 원백자(갓)를 이용하였다. 이처럼 국물 재료에 따라 어울리는 고명을 다르게 하여 면식의 맛을 조화롭게 하고 또한 다양한 면식을 전개한 것으로 생각된다.

한편, ‘난면’ 조리법에 대한 기록을 시대적으로 비교해 보면 흥미롭다. ‘난면’은 밀가루에 계란을 넣어 반죽하는데, 시대별로 면을 만드는 방법에는 큰 변화가 없었으나 면과 함께 사용하는 고명은 차이가 있었다. 다시 말하면 「*Eumsikdimibang*」(1670년)의 ‘난면’은 꿩 삶은 육수에 일반적인 꾸미(고명)을 사용한다고 하였고, 「*Kyuhapchongseo*」(1815년)의 ‘난면’에서는 오미자국에 쓰라고 하였으며, 고명에 대한 언급은 따로 없었다. 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」(1854년)에서의 ‘난면’은 국물재료를 오미자국이나 깻국, 장국을 모두 사용하는데, 오미자국이나 깻국을 쓸 때는 고명을 많이 넣고, 장국에는 생선지짐이, 표고, 석이, 오이, 달걀, 후춧가루, 통жат 등을 사용하였다. 「*Siujeonseo*」(1800년대 말)의 ‘난면’에서는 오미자국을 사용하면서 고명에 대한 언급은 없었고, 「*Jusiksiui*」(1800년대 말)의 ‘난면’에서는 표고버섯, 석이버섯, 양념 등을 고명으로 이용하였다.

우리나라 식문화에서 국수를 이용한 면상은 일상식이라기 보다는 기원(祈願)의 뜻을 갖는 식문화적 배경이 있는 별미 음식이나 특별식으로서의 의미가 강했다. 국수는 복(福)이 길게 이어지기를 바라는 마음이 담긴 상징물이며, “길(吉)”한 음식으로 여겼기 때문에 장수와 축복을 기원하는 출생, 돌, 생일, 혼례나 회갑 등의 일생의례음식으로서 이용되어, 국수로 손님을 접대하는 풍속은 상례가 되고 ‘잔치국수’라는 음식명까지 생겨났다(Han, 1997, Jung, 2016).

면식은 또한 각 지역을 대표할 수 있는 고유의 식문화로도 발달하였다. 평안도와 함경도 지방은 주로 메밀국수를 즐겼으며, 경기지방은 녹두나 전분을 사용한 국수를 제물에 끓인 칼국수나 메밀칼썩두기, 그리고 충청이남 지역에서는 밀을 사용한 국수가 발달하였다. 평안도와 함경도 지방에서는 남쪽 지방과는 다른 ‘냉면’이 발달하였고, 생선회에 면을 넣어 먹기 시작한 함흥냉면에서부터 꿩을 삶은 물에 면발을 넣어 만든 평양냉면은 오늘날 우리나라를 대표하는 면식으로 발전하였다. 반면에 남쪽지방에서는 칼국수가 발달하였는데, 산간지방에서는 주로 멸치 육수를 바탕으로, 내륙지역에서는 닭을 주로 이용하고, 제주도나 그 밖의 해안지역에는 풍부한 해산물을 넣어 끓이는 특징이 있다(Encyclopedia of Korean Culture 2017).

<Table 5> Gomyeong and Yangnyeom ingredients of Korean Myeon in 1400's~ 1800's documents

Publishing year	Title of documents	Myeons (noodles)	Ingredients
around 1450's	<i>Sangayorok</i> (산가요록)	<i>Myeonsbeob</i> (法麵)	-
		<i>Geranmyeon</i> (鷄卵麵)	-
		<i>Yugmyeon</i> (肉麵)	<i>Vegetable</i> (채소)
		<i>Semyeon</i> (細麵)	-
		<i>Changmyeon</i> (昌麵)	<i>Pheasant Meat</i> (꿩) <i>Chicken</i> (닭고기)
		<i>Jinjumyeon</i> (眞珠麵)	<i>Cucumber</i> (오이), <i>Tender meat</i> (연한 고기), <i>Hyangchae</i> (향채)
around 1540's	<i>Suunjapbang</i> (수운잡방)	<i>Manichangmyeon</i> (漫伊昌麵)	<i>Hyangsinchae</i> (향신채), <i>Gyeranjidan</i> (계란지단), <i>Good Meat</i> (맛있고 연한 고기)
		<i>Tojang</i> (吐醬)	<i>Yeoreogaji Hyangchae</i> (여러 가지 향채), <i>Meat</i> (고기), <i>Gyeranpyeon</i> (계란편), <i>Shiitake mushroom</i> (표고)
1670	<i>Eumsikdimibang</i> (음식디미방)	<i>Yugmyeon</i> (肉麵)	-
		<i>Seubmyeon</i> (濕糲法)	-
		<i>Buntang</i> (粉湯)	<i>Greasy Meat</i> (기름진 고기)
		<i>Myeon</i> (면)	<i>Gyotae (Gomyeong)</i> (교태(고명))
		<i>Suimyeonbeob</i> (스면법)	<i>Gyotae (Gomyeong)</i> (교태(고명)) <i>Pheasant Meat</i> (생치)
		<i>Tojangnogdonahwa</i> (토장법 녹도나화)	<i>Gyotae (Gomyeong)</i> (교태(고명))
1680	<i>Yorok</i> (요록)	<i>Tyagmyeonbeob</i> (탁면법)	-
		<i>Nanmyeonbeob</i> (난면법)	<i>Kkumi</i> (구미)(<i>Gomyeong</i> (고명), <i>Botongmyeon</i> (보통면))
		<i>Byeolchagmyeon beob</i> (별착면법)	<i>Kkaetguk</i> (갯국) : <i>Gyotae(Gomyeong)</i> (교태(고명)) <i>Omijaguk</i> (오미자국), <i>Honey</i> (꿀)
		<i>Chyamyeonbeob</i> (차면법)	<i>Pine nut</i> (잣)
		<i>Suimyeonbeob</i> (스면법)	-
1750	<i>Sumunsaseol</i> (수문사설)	<i>Semyeon</i> (細麵)	-
		<i>Taemyeon</i> (太麵)	<i>Gomyeong</i> (고명)
		<i>Yugmyeon</i> (肉麵)	-
1815	<i>Kyuhapchongseo</i> (규합총서)	<i>Buntang</i> (粉湯)	<i>Egg</i> (계란) one
		<i>Dangyedantang</i> (單鷄蛋湯)	<i>Egg</i> (계란) two
		<i>Buntang</i> (粉湯) <i>Ssanggyetang</i> (雙鷄湯)	-
1854	<i>Eumsikbeop</i> (<i>Chanbeop</i>) (음식법(찬법))	<i>Hwamyeon</i> (花麵)	<i>Pine nut</i> (잣)
		<i>Nanmyeon</i> (卵麵)	-
		<i>Waemyeon</i> (倭麵)	-
		<i>Myeon</i> (면)	-
		<i>Nanmyeon</i> (난면)	<i>Omijaguk</i> (오미자국): <i>Gomyeong</i> (고명) <i>Kkaetguk</i> (갯국): <i>Gomyeong</i> (고명) <i>Jangguk</i> (장국): <i>Saengseonjijimi</i> (생선지짐이), <i>Shiitake mushroom</i> (표고), <i>Manna lichen</i> (석이), <i>Cucumber</i> (오이), <i>Egg</i> (달걀), <i>Ground pepper</i> (후춧가루), <i>Pine nut</i> (통잣)
		<i>Yagmyeon</i> (약면)	<i>Kkaetguk</i> (갯국): <i>Pine nut</i> (백자) <i>Omijaguk</i> (오미자국): <i>Pine nut</i> (백자) <i>Jangguk</i> (장국): <i>Sukjeyuk</i> (숙제육), <i>Egg</i> (계란), <i>Ground pepper</i> (후춧가루), <i>Pine nut</i> (흰백자)
<i>Huintteoggugsu</i> (흰떡국수)	-		
		<i>Naengmyeon</i> (냉면)	<i>White radish</i> (무), <i>Chinese cabbage</i> (배추), <i>Good Meat</i> (상육), <i>Beef Sirloin</i> , <i>Beef Tenderloin</i> (소고기 등심, 안심), <i>Pear</i> (배), <i>Chestnut</i> (생밤), <i>Water parsley</i> (미나리), <i>Spring onion</i> (파), <i>Chili</i> (고추), <i>Yangnyeom</i> (양념), <i>Citron</i> (유자), <i>Pomegranate</i> (석류), <i>Pine nut</i> (흰잣), <i>Noodles</i> (국수), <i>Egg</i> (계란)

<Table 5> Gomyeong and Yangnyeom ingredients of Korean Myeon in 1400's~1800's documents (continued)

Publishing year	Title of documents	Myeons (noodles)	Ingredients
		<i>Onmyeon</i> (溫麵)	<i>Utgi</i> (웃기)
		<i>Naengmyeon</i> (冷麵)	<i>Brisket of beef</i> (양지머리), <i>Pear</i> (배), <i>Napa cabbage kimchi</i> (배추 통김치), <i>Powdered red pepper</i> (고춧가루), <i>Pine nut</i> (잣)
		<i>Bibimguksu</i> (拌董麵)	<i>Beef</i> (쇠고기), <i>Yangnyeom</i> (양념), <i>Bean sprouts</i> (숙주), <i>Water parsley</i> (미나리), <i>Muk</i> (묵), <i>Powdered red pepper</i> (고춧가루), <i>Ground sesame mixed with salt</i> (깨소금),
		<i>Jangguk Naengmyeon</i> (장국냉면)	<i>Oe</i> (외), <i>Salt</i> (소금), <i>Ground sesame mixed with salt</i> (깨소금), <i>Powdered red pepper</i> (고춧가루), <i>Yujang</i> (유장), <i>Brisket of beef</i> (양지머리), <i>Shredded red pepper</i> (실고추), <i>Manna lichen</i> (석이), <i>Egg</i> (달걀), <i>Zucchini</i> (호박)
by the end of the 1800s	<i>Suijeonseo</i> (시의전서)	<i>Nanmyeon</i> (난면)	-
		<i>Milgugsu</i> (밀국수)	<i>Chicken</i> (닭고기), <i>Spring onion</i> (파), <i>Chives</i> (부추), <i>Yangnyeom</i> (양념), <i>Oe</i> (외), <i>Zucchini</i> (호박), <i>Egg</i> (달걀), <i>Manna lichen</i> (석이), <i>Chili</i> (고추)
		<i>Kkaesguggusu</i> (갯국국수)	<i>Vegetable</i> (채소), <i>Chicken</i> (닭고기), <i>Spring onion</i> (파), <i>Chives</i> (부추), <i>Yangnyeom</i> (양념), <i>Oe</i> (외), <i>Zucchini</i> (호박), <i>Egg</i> (달걀), <i>Manna lichen</i> (석이), <i>Chili</i> (고추)
		<i>Kongguggusu</i> (콩국국수)	<i>Chicken</i> (닭고기), <i>Spring onion</i> (파), <i>Chives</i> (부추), <i>Yangnyeom</i> (양념), <i>Oe</i> (외), <i>Zucchini</i> (호박), <i>Egg</i> (달걀), <i>Manna lichen</i> (석이), <i>Chili</i> (고추)
		<i>Simyeon</i> (시면)	<i>Honey</i> (꿀), <i>Pine nut</i> (잣)
		<i>Changmyeon</i> (창면)	<i>Honey</i> (꿀), <i>Pine nut</i> (잣)
		<i>Nanmyeon</i> (난면)	<i>Shiitake mushroom</i> (표고버섯), <i>Manna lichen</i> (석이버섯), <i>Yangnyeom</i> (양념)
		<i>Hwamyeon</i> (화면)	<i>Honey</i> (꿀), <i>Pine nut</i> (잣)
			<i>Pheasant Meat</i> (꿩고기), <i>Pork</i> (돼지고기), <i>Shiitake mushroom</i> (표고버섯), <i>Songji mushroom</i> (송이버섯), <i>Marinated Beef with various yangnyeom</i> (쇠고기, 갖은 양념), <i>Egg</i> (달걀), <i>Baechugimchi Huin Julgi</i> (배추김치 흰 줄기), <i>Pear</i> (배), <i>Chestnut</i> (날밤), <i>Manna lichen</i> (석이버섯), <i>Yujang</i> (유장), <i>Pine nut</i> (잣), <i>Red chili-pepper paste with vinegar</i> (초장)
by the end of the 1800s	<i>Jusiksiui</i> (주식시의)	<i>Gugsyububwieum</i> (국슈부뷔움)	<i>Chicken</i> (닭고기), <i>Pork</i> (돼지고기), <i>Shiitake mushroom</i> (표고버섯), <i>Songji mushroom</i> (송이버섯), <i>Marinated Beef with various yangnyeom</i> (쇠고기, 갖은 양념), <i>Egg</i> (달걀), <i>Baechugimchi Huin Julgi</i> (배추김치 흰 줄기), <i>Pear</i> (배), <i>Chestnut</i> (날밤), <i>Manna lichen</i> (석이버섯), <i>Yujang</i> (유장), <i>Pine nut</i> (잣), <i>Red chili-pepper paste with vinegar</i> (초장)
			<i>Dog meat</i> (개고기), <i>Pork</i> (돼지고기), <i>Shiitake mushroom</i> (표고버섯), <i>Songji mushroom</i> (송이버섯), <i>Marinated Beef with various yangnyeom</i> (쇠고기, 갖은 양념), <i>Egg</i> (달걀), <i>Baechugimchi Huin Julgi</i> (배추김치 흰 줄기), <i>Pear</i> (배), <i>Chestnut</i> (날밤), <i>Manna lichen</i> (석이버섯), <i>Yujang</i> (유장), <i>Pine nut</i> (잣), <i>Red chili-pepper paste with vinegar</i> (초장)

IV. 요약 및 결론

1400년에서 1800년대까지 고문헌을 통해 전통적인 면식의 재료와 조리법을 살펴본 결과 우리나라의 전통 ‘면(국수)’은 다양한 형태였다는 것을 알 수 있었다. 예를 들면, 「*Suunjap-bang*」의 ‘분탕’은 녹두로 묵을 쏜 것을 가늘게 썰어 면으로 사용하였고, 「*Kyuhapchongseo*」나 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」의 ‘화면’은 진달래꽃에 밀가루를 묻혀서 면으로 사용하였다. 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」의 ‘육면’에서는 고기를 가늘게

썰어 밀가루를 묻혀 면으로 이용한 예도 있었다. 이처럼 국물가루를 가지고 만드는 방법뿐만 아니라 꽃이나 채소, 고기를 면으로 활용하기도 하였다. 이는 밀가루·메밀가루·감자가루 따위를 반죽한 다음, 반죽을 얇게 밀어 가늘게 썰거나 틀에 눌러 가늘게 뽑아낸 식품으로 정의되는 현대의 면의 개념과 범위보다 소재나 형태가 훨씬 더 자유롭고 다양했던 것으로 생각된다.

전통적인 면식의 국물재료는 주로 콩을 발효한 장류를 이용하면서 음식의 맛을 살리는 것으로 나타났다. 그밖에도 들

깨, 오미자 등의 식물성 소재와 닭고기, 꿩 고기 등을 이용한 동물성 소재가 이용되었다. 전통적으로 우리나라는 식재료를 선택하고 조리할 때 질병예방이나 미병상태를 개선하기 위한 식치(食治)의 원리를 적용한 음식의 예가 많다. 면식의 국물재료¹⁾로 이용된 오미자, 깨, 고기류, 장류 등은 필수영양소는 물론 다양한 기능성분을 함유하므로 더위에 지쳐 식욕이 줄고 원기가 부족할 때 식욕도 돋우고, 섭취하기도 쉽고, 신체의 기능도 보강할 수 있는 음식으로 활용한 것으로 판단된다. 특히, 고문헌에 나타난 오미자국을 국물로 이용하는 면식은 독특하였는데, 오늘날 ‘음청류’(후식)로 이용하는 것과는 달리 주식이나 별식의 용도였다는 점이 더욱 새롭다. 즉, 여름철 더위에 오미자국과 꿀을 이용한 면식을 주식으로 활용한 것은 음식의 맛과 향은 물론 식재료의 기능성과 약성을 활용하기 위함이었을 것이다. 또한 깻국을 이용한 면식도 오늘날 들깨수제비나 칼국수와 같이 일반적으로 널리 이용되는 면식과 유사한 형태라고 할 수 있을 것이다. 더욱이 깨는 풍부한 열량과 필수 영양소를 함유하여 영양적인 측면은 물론 윤장통변의 기능도 기대할 수 있는 식재료이므로 이와 같이 오미자나 깨 등의 식재료를 면식에 적극적으로 활용한 고유의 조리법을 통하여 우리나라 전통 면식의 약선(藥膳) 식문화를 살펴볼 수 있었다.

전통적인 면식의 고명과 양념은 시대적으로 변화가 가장 많은 부분이었다. 즉, 1400년에서 1700년대까지 문헌에는 고명이 향채, 각종 고명, 교태 등으로 비교적 단순하게 표현된 반면, 1800년대 이후의 문헌에서는 보다 더 구체화되고 다양해진 것을 알 수 있었다. 「*Stuijeonseo*」 ‘장국냉면’과 「*Jusiksiui*」 ‘국슈부비움’에서 외, 깨소금, 양지머리, 실고추, 석이, 달걀, 호박, 꿩고기, 닭고기, 개고기와 함께 돼지고기, 표고버섯, 송이버섯, 쇠고기(갓은 양념), 표고버섯, 달걀, 배추김치 흰 줄기, 배, 날밤, 표고버섯, 잣 등 다양한 고명과 소금, 고춧가루, 유장, 초장 등의 양념을 사용하였다. 또한, 국물재료에 따라 고명을 달리하였는데, 「*Eumsikdimibang*」 ‘별착면법’의 경우 국물재료를 깻국으로 할 때와 오미자국으로 할 때 다른 고명을 사용하였고, 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」 ‘난면’의 경우 오미자국, 깻국, 장국의 경우에 모두 다른 고명을 활용하였다. 「*Eumsikbeop (Chanbeop)*」 ‘약면’의 경우에도 깻국이나 오미자국, 장국에 따라 다른 고명을 활용하였는데, 이는 국물재료에 따라 다른 재료를 고명으로 사용하면 서 발전해 온 것으로 판단된다.

본 연구는 1400-1800년대 우리 식문화 기록에 나타난 전통 면식의 소재와 조리법 및 특이점을 조사한 결과 다음과 같은 제언을 할 수 있다. 첫째, 전통적으로 이용된 제면 소재의 생리활성 및 영양학적 가치와 건강성 분석이 필요하다. 둘째, 제면재료에 따라 전통 제면방식의 변화에 대한 고찰이 필요하다. 셋째, 전통적인 면식 조리법의 복원과 면식 문화

발굴을 통하여 한식 문화의 특성을 체계적으로 연구할 필요가 있다. 마지막으로 한식 고유의 면식 문화 가치 개발을 통해 외식산업을 포함한 다양한 식품산업에 적용할 수 있는 후속 연구가 기대된다.

감사의 글

본 연구는 울촌재단 2013년 기초연구과제사업지원으로 수행되었기에 감사의 글을 전합니다.

References

- Ahn EM, Kang MS, Gong JE, Choe JS, Park YH, Lee JY, Kim HR. 2011. The Changes of Energy Nutrient Intake, Frequently Consumed Dishes and Staple Food Consumption-Based on the First to the Forth (1998~2008) Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES I~IV-2). *Korean J. Commun. Living Sci.* 22(4). p 669-678.
- Baek DH. 2010. Comparison of Traditional Cookeries through the Use of Korean Cookery Books-Cold Noodle Dish-. *Hanmithaneol.* 3(2). p 143-160.
- Baek DH. 2009. Comparison of Traditional Cookeries through the Use of Korean Cookery Books-Noodle (Noodle soup). *Hanmithaneol.* 2(4). p 41-47.
- Han E. 1997. Trends on Manufacturing Technique and Industrialization of Traditional Gugsu and Soojebi. *Food Technol.* 10(1). p 51-59.
- Jacques G, Kim YJ. 1995. *Daily Life of Traditional Chinese People*, Shinsoewon. Seoul, Korea. p 130-150.
- Jin JP, Jang JS editors. 2013. *Sikyongyakyong*. BonchoSajeon, Beopinmunhwasa, Seoul, Korea. p 578.
- Jun SN. 「*Sangayorok*」. In Han BR editor. 2007. *Institute of Korean Royal Cuisine*, Seoul, Korea. p 139-144.
- Kim HS, Lee HJ. 2004. A Bibliographical Study on the Main Dishes of Jong-jo-ji in Lim-won-sib-rheuk-ji - Focused on Bap, Zook, Noodle, Mandoo. *The Journal of Korean Living Science Research.* (24). p 59-83.
- Kim JH, Yang YK. 2016. Comparison of Nutrient Intake and Health Indices by the Intake of Noodles -Using the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES, 2010)-. *Journal of The Korean Society of Dietary Culture.* 31 (4). p 373-380.
- Kim KS, Lee MJ, Kan EA, Choi AJ. 1999. A Study on the Cooking Methods for Noodles, Rice Cakes and Korean Rice Cookies in the 「*Eumsik-dimibang*」. *Chung-Ang Journal of Human Ecology.* 12(-). p 121-141.

1) 네이버 사전 <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=13350900>

- Kim KY, Park SH, Yang MO, Choi YH. 2010. Food Herbal Medicine. Uiseongdang, Seoul, Korea. p 333, 419, 430.
- Kim SB. 2011a. Basic Research Series. Noodle Food Culture During the Joseon Dynasty. Youlchon Foundation, Seoul, p 5, 32, 10-11.
- Kim SB. 2006. Royal snacks and beverage during the Joseon Dynasty. Suhaksa, Seoul, p 5.
- Lee HJ editors. 2004. 「*Siuijeonseol*」. Shinkwang publisher, Seoul, Korea. p 187-188, 269-270.
- Lee SW. 1985. Korean Cooking Culture History. Gyomunsa, Seoul, Korea. p 150-151.
- Lee SW. 1992. Korea old food literature collection old cook book (III) 「*Ohyeommun-jangjeonsango* (五洲衍文長箋散稿)」. Soohaksa. Seoul, Korea. p 1080.
- Ministry of agriculture. Food and Rural Affairs. 2015. Report of the present market situation for processed food. Korea. p 2.
- Mrs Chang. 「*Eumsikdimibang*」. In Han BR, Han BS, Han BJ editors. 2004. Institute of Korean Royal Cuisine, Seoul, Korea. p 2-4, 21-22, 94-95.
- Park CL, Chung HJ. 2011. A Literature Review Regarding a Bibimnaengmyeon (Cold Buckwheat Noodles Mixed with Sauce)-Related Recipes -Focus on recipe data published in Korea from the 1800's to the 1980's-. J. Korean. Soc. Food Cult. 26(4). p 307-313.
- Park CL, Kwon YS, Chung HJ. 2011. A Historical Study on the Changes in the Recipe of Naengmyeon (Korean Cold Noodles) Base on Water -Focus on the Recipe Data Published in Korea from 1800's to 1980's-. J. Korean. Soc. Food Cult. 26(2). p 128-141.
- Pinghugak Lee. 「*Kyuhapchongseo*」. In Jung YH editor. 2012. Bojinjae, Paju, Korea. p 118-119.
- Ishige Naomichi. 1992. Origins of Myeon 7(4). p 383-390.
- Shin HJ, Cho EY, Lee HJ, Teresa TF, Eric R, Bernard R, JoAnn EM, Kevin W, Frank BH. 2014. Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardio-metabolic risk factors in Korea. J. Nutr. 144(8). p 1247-1255.
- Shin JA, Chun JY, Lee JS, Shin KY, Lee SK, Lee KT. 2013. Determination of β -Carotene and Retinol in Korean Noodles and Bread Products. J. Korean. Soc. Food Sci. Nutr. 42(12). p 1949-1957.
- Traditional Korean Style Food Department of Rural Development Administration. 2012. 「*Sumunsaseol*」. Morden Plus, Seoul, Korea. p 79.
- Hwang HS, Han BR, Han BJ, Jung RN. 2011. Korean Traditional Foods written by three generations. Kyomunsa, Kyungido, Korea. p 93.
- Hwang HS, Han BR, Han BJ, Jung RN. 2011. Korean Traditional Foods written by three generations. Kyomunsa, Kyungido, Korea. p 107-112.
- Yang YK, Kim SO, Kim JH. 2014. Evaluation of the Nutritional Value of Traditional Korean Noodles through Energy Density and Diversity. The Korean Journal of Food And Nutrition. 27(4). p 732-741.
- Yoon SJ. editor. 2008. 「*Yorok*」. Jilsiru, Seoul, Korea. p 9, 11, 13, 174.
- Yoon SK. editor. 1998. 「*SunjabangJoochan*」. Shinkwang publisher, Seoul, Korea. p 118, 147-148, 155-156.
- Yoon SS, Choi HJ, Yoon DI, Im HS. 2008. Eumsikbeop (Chanbeop). Ein's M&M Co. Ltd, Seoul, Korea. p 159, 195-197, 243-244.
- Yun H. editor. 2012. Sadaebu Family's Table Setting. Daejeon Metropolitan City, Daejeon, Korea. p 8, 92-95.
- Choi NS. 1948 Chosunsangsik. Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=548802&cid=46670&categoryId=46670>, [accessed 2017.7.20.]
- Doopedia. Gugsu. Available from: http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1067007&cid=40942&categoryId=32133#TABLE_OF_CONTENT3, [accessed 2017.7.20.]
- Encyclopedia of Korean Culture. Available from: <http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Index.>, [accessed 2017.8.3]
- Jung HM. 2016. Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3560910&cid=58728&categoryId=58728>, [accessed 2017.7.20.]
- Korea Traditional Food Portal. Available from: <http://한맛한얼net/tf/contents/contentsView.do?rbsIdx=31&contentsCode=20121106065&searchClassIdx=267>, [accessed 2017.8.3.]
- Kim HS. 2011b. Foodstory. Guksu story. Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3570901&cid=58988&categoryId=58988>, [accessed 2017.8.3]

Received December 21, 2016; revised June 28, 2017; revised August 4, 2017; revised September 6, 2017; accepted September 18, 2017