

발간등록번호

11-1543000-001141-01

한식문화 유네스코 인류무형문화유산
대표목록 등재 추진 마스터플랜 수립 연구
결과보고서



주최 :  농림축산식품부
Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs

주관 :  한식재단 KOREAN FOOD FOUNDATION  한국외국어대학교 HANKYUK UNIVERSITY OF FOREIGN STUDIES  호서대학교 HOSEO UNIVERSITY

한식문화 유네스코 인류무형문화유산 대표목록
등재 추진 마스터플랜 수립 연구

결과보고서

연구의 개요

가. 용역명 : 한식문화 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재
마스터플랜 수립연구

나. 착수일 : 2015년 6월 12일

다. 준공일 : 2015년 12월 31일

라. 연구책임자 : 박 상 미 (한국외국어대학교 국제학부 교수)
김 미 숙 (한식재단 한식브랜드팀장)

마. 공동연구원 : 유 철 인 (제주대학교 철학과 교수)
정 혜 경 (호서대학교 식품영양학과 교수)
홍 승 범 (한식재단 한식브랜드팀)

바. 연구보조원 : 김 현 정 (수원여자대학교 식품조리과 조교수)
남 수 미 (한국외국어대학교 신문방송학과 박사과정)
우 나 리 야 (호서대학교 식품영양학과 부교수)

사. 보조원 : 박 지 윤 (한국외국어대학교 국제개발학과 석사과정)

목 차

I. 연구개요	
1. 연구목적 및 필요성	3
2. 연구진행과정	4
II. 한식 및 한식문화 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 환경분석	
1. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 국내 환경 분석	9
가. 우리나라의 문화재보호법(현행 및 개정)상의 무형문화재	9
나. 유네스코 대표목록에 등재된 우리나라의 무형문화재	10
다. 유네스코 대표목록에 등재 신청한 한식문화 관련 무형문화재	12
라. 유네스코에 제출된 한식문화 관련 심사유보 무형문화재	13
마. 지자체와 각종 단체의 등재추진 현황	14
2. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재요건 및 국외 환경 분석	17
가. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재조건	17
나. 유네스코 무형유산보호협약사업의 최근 경향	19
다. 우리나라와 주변국의 최근 등재(신청) 현황	26
라. 등재 평가기구와 향후 등재신청 주기	30
마. 음식관련 유네스코 인류무형유산 대표목록	34
바. 음식문화와 관련된 등재사례 분석	35
III. 한식의 핵심가치	
1. 한식 핵심가치 및 유네스코 인류무형유산으로 대표성을 내재한 한식무형유산 분류	39
가. 한식의 가치	39
나. 한식문화의 분류 및 특징	40

2. 각 무형유산별 콘텐츠 현황 및 목록화	54
가. 문화유산의 분류 및 발굴	54
나. 한식문화 무형유산 관련 유물분류	56
다. 전통 명인 지정 및 제도현황	69
라. 음식유산 보존을 하고 있는 민간단체	73
마. 한국의 음식유산 분류	75
3. 유네스코 인류무형유산 등재기준 한식 및 한식문화 핵심가치 도출	82
IV. 한식과 한식문화 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 마스터플랜	
1. 한식과 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재 신청을 위한 전략 방향 및 중장기 목표	87
2. 한식 및 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 과제 목록(가안)	88
가. 떡·한과문화	88
나. 제례문화	89
다. 나물문화	91
V. 결론 및 제언	95

[부록]

1. 음복문화에서 발달한 떡과 한과 문화	99
2. 제례음식의 보편성과 특수성	134
3. 한국인의 채소와 나물문화	157
3-1. 고조리서에 기술된 채소조리법	196
3-2. 근대 조리서에 기술된 채소 조리법	210
3-3. 세계의 채소요리	240
4. [사례연구] 와쇼쿠와 와시의 등재과정	265
5. [사례연구] 멕시코 전통요리, 미초아칸 패러다임	274
6. 회의결과보고	278
7. 보도자료 (한식문화유네스코 등재추진 관련 심포지엄 뉴스클리핑)	313
8. 국가예비목록(2011,2012지정)	338

1. 연구개요

1. 연구목적 및 필요성

- 유네스코 무형유산보호협약의 제정(2003)과 발효(2006) 이후, 이 협약에 기초한 무형유산의 대표목록 등재제도의 내용과 운영 방식은 계속 변화해 왔으며, 이러한 변화 추이 분석과 현황에 대한 이해를 바탕으로 한식과 한식문화를 유네스코 인류무형유산 개념에 맞추어 연구함.
- 특히, 전 세계 국가들이 자국 음식문화 홍보와 이미지 제고를 위해 노력을 경주하는 현 상황에 효과적으로 대응하기 위한 체계적이고 장기적인 전략이 요구됨.
- 한식문화의 핵심가치를 도출하고 체계화하여 한식과 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 중장기 계획, 세부과제 및 향후 추진 체계를 제시함.
- 한식의 핵심가치 도출을 통해 식품영양학적, 문화적 가치를 재발견하고 그의 확산을 위한 토대를 마련함.
- 한식과 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재에 관한 국민적 이해와 공감대를 형성함.
- 마스터플랜 수립을 통해 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 국내 기반을 조성하여, 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 세부과제와 추진체계 수립 및 이행의 효과를 극대화함.
- 심포지엄을 통해 구축된 전문가 풀과 국민적 이해를 활용, 국내 기반 조성을 위한 유관 협회 및 민간단체들과의 연계를 수립함.

2. 연구진행과정

- 연구기간: 2015. 06. 12 - 2015. 12. 31
- 전체 연구진회의(2회), 현장연구(2회), 착수/중간/최종보고회 각 1회, 개별연구진회의 및 개별 자문을 거쳐 연구를 진행하고 내용을 공유함.
 - ① 착수회의
 - 일시 : 2015. 06. 30.
 - 장소 : 한식재단 회의실
 - ② 1차 연구진 회의
 - 일시: 2015. 07. 07.
 - 장소: 한식재단 회의실
 - ③ 2차 연구진 회의
 - 일시: 2015. 07. 21.
 - 장소: 한식재단 회의실
 - ④ 심포지엄 1차 준비회의
 - 일시: 2015. 8. 26.
 - 장소: 한식재단 회의실
 - ⑤ 중간보고회
 - 일시 : 2015. 09. 17.
 - 장소 : 광화문 아름지기 재단 회의실
 - ⑥ 심포지엄 2차 준비회의
 - 일시: 2015. 10. 23
 - 장소: 한식재단 회의실
 - ⑦ 1차 현장연구
 - 일시: 2015. 11. 7 - 9
 - 장소: 일본 오사카 국립 민속학 박물관

- 주요활동 : 일한 국교정상화 50주년 기념 특별전 전시 참관,
한일 식문화 전문가와의 교류

⑧ 2차 현장연구

- 일시: 2015. 11. 28. - 12. 6.
- 장소: 나미비아 반트후크
- 주요활동 : 유네스코 정부간위원회 참석

⑨ 최종보고회

- 일시 : 2015. 12. 14.
- 장소 : 양재 aT 센터 회의실

○ 한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

- 『문화유산으로서의 한식문화: 역사와 미래』
- 일시 : 2015. 11. 20.
- 장소 : 양재 aT 센터 4층 창조룸 I

II. 한식 및 한식문화 유네스코
인류무형유산 대표목록 등재를 위한
환경분석

1. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 국내 환경 분석

가. 우리나라의 문화재보호법(현행 및 개정)상의 무형문화재

- 현행 문화재보호법상의 무형문화재의 분야와 개정되어 2016년 3월 28일 시행되는 문화재보호법상의 분야를 이에 상응하는 유네스코 협약의 무형문화유산의 영역(범주)과 비교하면, 다음의 <표 1>과 같음.

<표 1> 무형문화재의 분야와 무형문화유산의 영역(범주) 비교

현행 문화재보호법	2016.3.28 이후 문화재보호법	유네스코 협약
	4) 구전 전통 및 표현	1) 구전 전통 및 표현
1) 연극 2) 음악 3) 무용	1) 전통적 공연·예술	2) 공연예술
4) 놀이 5) 의식	5) 의식주 등 전통적 생활관습 6) 민간신앙 등 사회적 의식 7) 전통적 놀이·축제 및 기예·무예	3) 사회적 관습·의식 및 축제행사
	3) 한의학, 농경·어로 등에 관한 전통지식	4) 자연과 우주에 대한 지식 및 관습
6) 공예기술	2) 공예, 미술 등에 관한 전통기술	5) 전통 공예기술

- <한식문화>는 새로운 문화재보호법의 무형문화재의 분류에서 <의식주 등 전통적 생활관습>에 해당됨.
- <한식문화>는 유네스코 협약의 무형문화유산의 분류에서 <사회적 관습·의식 및 축제행사>와 <자연과 우주에 관한 지식 및 관습>에 해당되며, <한식문화>의 한 요소로 용기와 같은 저장도구를 포함시키면 <전통 공예기술>에도 해당될 수 있음.¹⁾

1) 유네스코 인류무형유산 보호협약에 따른 분류에는 하나의 유산이 동시에 여러 영역에 속할 수 있음.

나. 유네스코 대표목록에 등재된 우리나라의 무형문화재

- 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재된 우리나라의 무형문화재는 2015년 12월 현재 단독등재 16개와 공동등재 2개로 총 18개임 (<표 2> 참조).
- 대표목록에 등재된 우리나라의 무형문화재를 신청 당시 우리나라의 무형문화재 목록으로 살펴보면, 총 18개의 무형문화재 중 중요무형문화재는 15개이며, <아리랑>과 <김치(와 김장문화)> 등 2개는 국가예비목록에 등재된 것이고, 아랍에미리트연합 외 11개국과 공동으로 등재된 <매사냥>은 시도무형문화재로 지정된 것임.
- <아리랑>은 유네스코 대표목록에 등재된 이후인 2015년 9월 22일에 중요무형문화재로 지정됨.

<표 2> 유네스코 등재 우리나라 무형유산(2008-2015년)의 영역(범주)

연도	유산명칭	무형유산의 영역(범주)	비고
2008	종묘제례 및 종묘제례악 ²⁾	(사회적 관습·의식 및 축제행사/ 공연예술)	중요무형문화재
	판소리 ³⁾	(공연예술)	중요무형문화재
	강릉단오제 ⁴⁾	(사회적 관습·의식 및 축제행사)	중요무형문화재
2009	처용무	공연예술/ 전통 공예기술/ 사회적 관습·의식 및 축제행사	중요무형문화재
	강강술래	공연예술/ 사회적 관습·의식 및 축제행사	중요무형문화재
	제주칠머리당 영등굿	사회적 관습·의식 및 축제행사	중요무형문화재
	남사당놀이	공연예술	중요무형문화재
	영산재	구전 전통 및 표현	중요무형문화재
2010	대목장	전통 공예기술	중요무형문화재
	가곡	공연예술	중요무형문화재
2011	줄타기	공연예술	중요무형문화재
	택견	공연예술/ 자연과 우주에 대한 지식 및 관습	중요무형문화재
	한산모시짜기	전통 공예기술	중요무형문화재

2012	아리랑	구전 전통 및 표현/ 공연예술	국가예비목록 ⁵⁾
	매사냥 ⁶⁾	구전 전통 및 표현/ 사회적 관습·의식 및 축제행사/ 자연과 우주에 대한 지식 및 관습/ 전통 공예기술	시도무형문화재
2013	김치와 김장문화	사회적 관습·의식 및 축제행사/ 자연과 우주에 대한 지식 및 관습	국가예비목록
2014	농악	공연예술/ 사회적 관습·의식 및 축제행사	중요무형문화재
2015	줄다리기 ⁷⁾	사회적 관습·의식 및 축제행사/ 자연과 우주에 대한 지식 및 관습	중요무형문화재

-
- 2) 인류 구전 및 문화유산 걸작 (2001)
 - 3) 인류 구전 및 문화유산 걸작 (2003)
 - 4) 인류 구전 및 문화유산 걸작 (2005)
 - 5) 아리랑은 2015년 9월 22일에 중요무형문화재로 지정되었음.
 - 6) 아랍에미리트연합 외 11개국과 공동등재
 - 7) 캄보디아, 필리핀, 베트남과 공동등재

다. 유네스코 대표목록에 등재 신청한 한식문화 관련 무형문화재

- 지금까지 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재 신청한 한식문화 관련 무형문화재로는 <김치와 김장문화>와 <조선왕조 궁중음식> 등 2개가 있음.
 - <김치와 김장문화>는 2013년에 대표목록에 등재되었고, 2011년 등재를 목표로 신청한 <조선왕조 궁중음식>은 추가정보가 필요한 것으로 반려되었음.
- <김치와 김장문화>의 신청서는 대표목록 등재여부를 결정하는 무형문화유산보호협약 정부간위원회의 심사보조기구(2014년까지 등재신청서 심사)의 추천으로 우수신청서로 선정됨.
 - <김장> 신청서에 대한 심사의견을 살펴보면, R1(무형문화유산의 정의)에 대해서 김장은 일상적인 가족생활에서 세대 간 전승되며, 이웃 간 나눔의 정신을 실천하고 있다고 평가하였으며, R2(가시성, 다양성, 창의력)에 대해서는 자연자원을 창조적으로 이용하여 식생활을 하는 여러 국내외 공동체 간의 대화를 강조하였음. 특히 R3(보호조치)에 대해서는 김치의 산업화를 완화시키는 조치에 주목하였음.
- 2011년 등재를 목표로 신청한 <조선왕조 궁중음식>(중요무형문화재 제 38호)은 추가정보가 필요한 것으로 반려되었음(refer).
 - <조선왕조 궁중음식>의 신청서는 R1(무형문화유산의 정의), R2(가시성, 다양성, 창의력), R4(관련공동체의 참여와 동의) 등 세 가지 등재조건에 충분하지 않은 것으로 심사되었음.
 - <조선왕조 궁중음식>과 관련된 공동체를 보다 명확하게 밝혀야 하며, 조선왕조 궁중음식이라는 무형문화재는 어떻게 재창조되고 있고, 오늘날 연행자들에게 정체성과 지속성을 어떻게 제공하고 있는지를 설명해야 한다고 평가함(R1).
 - 또한 두 명의 장인과 2개의 기관이 <조선왕조 궁중음식>의 신청과정에

참여하고 등재에 대해 사전 동의를 했지만, 연구기관 이외의 보다 큰 공동체의 참여에 대한 추가정보가 필요하다(R4)고 제시함.

- 2011년 등재를 목표로 신청한 신청서 중 추가 정보조회가 필요하여 신청서가 반려된 우리나라 무형문화재 3개(조선왕조 궁중음식, 나전장, 석전대제)에 대한 심사를 종합하면, (1) 유산의 명확한 관련공동체가 누구인가, (2) 현재에도 재창조되고 의미있는, 살아있는 유산(living heritage)인가, (3) 해당유산의 등재가 무형유산의 가치성 확보와 무형유산의 중요성에 대한 인식 제고에 어떻게 기여할 수 있는가의 문제를 지적하였음.

라. 유네스코에 제출된 한식문화 관련 심사유보 무형문화재

- 유네스코에 제출되었으나 심사가 유보되고 있는(pending) 우리나라의 무형문화재는 현재 총 24개(2010년 20개, 2012년 3개, 2013년 1개)임.
- 이에 비해, 중국은 9개(2010년 6개, 2012년 2개, 2013년 1개), 일본은 5개(2010년 4개, 2012년 1개)임.
- 총 24개의 심사유보 무형문화재 중 한식문화 관련 무형문화재는 문배주(중요무형문화재 86-1), 면천두견주(중요무형문화재 86-2), 경주교동법주(중요무형문화재 86-3) 등 3개임.
- 심사유보 중인 신청서는 신청서 내용을 유네스코 홈페이지에서 확인할 수가 없는데, 공예기술 종목의 무형문화재가 많음.

마. 지자체와 각종 단체의 등재추진 현황

- 2012년부터 현재까지 지자체 및 기타 기관이 신청해온 종목은 총 5건임(<표 3> 참조).

<표 3> 지자체 및 기타기관 신청현황(5개)

유네스코 협약의 주요 영역(범주)	종목	신청기관 (신청연도)	국가목록
사회적 관습, 의식 및 축제 행사	씨름	대한씨름협회 (2015년)	씨름 (국가예비목록 2011년, 34번)
자연과 우주에 대한 지식 및 관습	온돌	국토교통부 (2014년)	구들 (국가예비목록 2011년, 4번)
	진도 상·장례문화	진도군 (2013년)	상장례 (국가예비목록 2011년, 30번)
	한의학의 침과 뜸	전라남도 (2012년)	사상체질의학 (국가예비목록 2011년, 61번)
	한식과 한식문화	농림축산식품부 ⁸⁾ (2014년)	장(장류) (국가예비목록 2011년, 7번)외 9개 종목

- <한식과 한식문화>와 관련된 중요무형문화재로는 조선왕조 궁중음식(중요무형문화재 제38호)과 문배주(중요무형문화재 86-1), 면천두견주(중요무형문화재 86-2), 경주교동법주(중요무형문화재 86-3) 등이 있음.
- <한식과 한식문화>와 관련된 시도무형문화재로는 남도의례음식장(광주 17호), 전남의례음식장(전남 42호), 장식음식(전남 42-1호) 등 의례음식과 각종 전통주(30종류), 전통음식(전주비빔밥, 전북 39호), 연안이씨가각색편(대전 10호), 강릉 갈골과줄(강원 23호) 등 민간음식이 있음. 또한 전라북도 시도무형문화재 제23호인 죽염제조장(죽염제조)도 <한식과 한식문화>와 관련됨.

8) 농림축산식품부는 문화체육관광부와 함께 <한식정책협의회>를 발족(2015년 10월 21일)하여, <한식과 한식문화>의 유네스코 등재를 추진함.

- <한식과 한식문화>는 국가예비목록의 김치(2011년, 2번), 인삼(2011년, 3번), 막걸리(2011년, 6번), 장/장류(2011년, 7번), 천일염(2011년, 9번), 젓갈(2011년, 15번), 떡(2011년, 51번), 종가음식의 상차림(2012년, 62번), 사찰음식의 조리(2012년, 67번), 순창고추장 만들기(2012년, 70번), 약초 채취(2012년, 72번), 명태덕장(2012년, 94번), 폐백음식 만들기(2012년, 96번), 산나물 채취와 조리(2012년, 103번), 비빔밥 조리(2012년, 104번), 무속음식의 상차림(2012년, 105번), 메밀국수 만들기(2012년, 106번), 삭힌 홍어 제조(2012년, 110번) 등 국가예비목록의 많은 종목과 관계를 보임.
- <씨름>은 무형문화유산 국가예비목록에 포함되어 있는 종목이며(2011년, 34번), 2015년 3월 북한이 단독으로 유네스코에 등재 신청하여 2016년 등재가 결정될 종목임.
- <온돌>은 국가예비목록의 구들(2011년, 4번) 종목과 관계가 깊으며, <진도 상·장례문화>는 국가예비목록의 상장례(2011년, 30번) 종목과 관계가 깊음. <한의학의 침과 뜸>은 국가예비목록의 사상체질의학(2011년, 61번) 종목과 관계를 보임.
- 아직 신청서를 제출하지는 않았으나, 언론 자료, 관련 행사 개최 등을 통해 지자체 및 개별 단체별 등재 추진 움직임을 보이는 것으로는 <종가문화>(국가예비목록 2011년, 8번), <세시풍속-추석>(국가예비목록의 추석, 2011년, 21번), <떡과 한과>(국가예비목록의 떡, 2011년, 51번), <사상체질의학(우황청심원 포함)>(국가예비목록의 사상체질의학, 2011년, 61번), <격구(마상무예)>(국가예비목록의 격구, 2012년, 73번), <나전칠기>(나전장: 중요무형문화재 제10호, 칠장: 중요무형문화재 제113호), <활쏘기>(국가예비목록의 활쏘기놀이, 2012년, 93번) 등이 있음(<표 4> 참조).

<표 4> 등재 추진 움직임을 보이는 종목(7개)

유네스코 협약의 주요 영역(범주)	종목	국가목록
사회적 관습, 의식 및 축제 행사	종가문화	종가문화 (국가예비목록 2011년, 8번)
	격구(마상무예)	격구 (국가예비목록 2012년, 73번)
	활쏘기	활쏘기놀이 (국가예비목록 2012년, 93번)
자연과 우주에 대한 지식 및 관습	세시풍속- 추석	추석 (국가예비목록 2011년, 21번)
	떡과 한과	떡 (국가예비목록 2011년, 51번)
	사상체질의학 (우향청심원 포함)	사상체질의학 (국가예비목록 2011년, 61번)
전통 공예기술	나전칠기	나전장(중요무형문화재 제10호) 칠장(중요무형문화재 제113호)

2. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재요건 및 국외 환경 분석

가. 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재조건

- 유네스코 무형유산보호협약 제 2조(2003년 제정, 2006년 발효)는 유네스코 인류무형문화유산을 “공동체, 집단, 개인 등이 자신의 문화유산의 일부로 보는 관습, 표상, 표현, 지식, 기능 및 관련된 도구, 물품, 공예품 및 문화공간” 으로 광범위하게 정의하고 있음.
- 협약에 나타난 무형문화유산의 특성은 다음과 같음.
 - 세대를 통해 전해져 오고 있으며;
 - 공동체와 집단이 그들의 환경에 대한 반응, 자연과의 교류, 존재의 역사적 조건에 대응하여 끊임없이 재창조하고 있고;
 - 관련 공동체와 집단에게 정체성과 지속성을 제공하며;
 - 공동체, 집단 및 개인 간의 상호존중에 대한 요구, 지속가능한 개발에 대한 요구뿐만 아니라 인권에 대한 현재의 기준과 배치되지 않아야 함.
- 심사평가기구의 기준에 따른 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재조건은 다음과 같음.
 - 무형문화유산보호협약 제 2조의 무형문화유산 정의에 충족해야 하며;
 - 대표목록으로 등재 시 해당유산뿐 아니라 무형유산 자체의 전 인류적 가치성 확보, 중요성에 대한 인식 제고 및 무형유산에 대한 대화촉진에 기여함으로써 문화다양성을 반영하고 인류창의성을 증명할 수 있어야 하며;
 - 효과적인 보호조치가 존재하고 이를 충분히 설명해야 하고;

- 관련 공동체, 단체 또는 개인의 광범위하고 주도적인 참여 및 명시적 동의가 있어야 하며;
- 대표목록 등재를 신청하는 문화유산이 당사국의 목록에 등재가 되어 있어야 함.
- 대표목록 등재를 위해서는 위에 언급된 5가지 조건이 모두 충족되어야 하며, 1가지라도 충족하지 못할 경우 심사평가기구는 등재 보류 또는 등재 불가를 권고할 수 있음.
- 유네스코 인류무형유산 선정에 있어 가장 중요한 조건은 살아있는 유산 (Living Heritage)이어야 한다는 것으로, 동시에, 관련 공동체의 활성화, 유산을 통해 보이는 인류의 문화다양성과 창의성, 보호조치의 적절성과 이행의 의지 등이 중요하게 고려됨.
- 살아있는 유산의 핵심은 무형유산의 공동체로, 이 공동체는 단순히 그의 연행자 및 전승자에 국한된 것이 아니라, 이 무형유산과 지속적으로 관계하며 문화정체성을 형성하는 넓은 범위의 집단을 의미함.
- 무형유산에 있어서의 창의성은 완전히 잃어버린 것을 재창조하는 것과는 다른 것이며, 특히 음식문화 등재의 경우, 유산의 “상업화”와 관련한 우려가 존재함. 음식문화는 음식 자체뿐 아니라 총체적 시각에서 여러 문화행위들이 관련되어 있음을 강조하여야 함.

나. 유네스코 무형유산보호협약사업의 최근 경향

나 - 1. 심사보조기구(평가 기구)의 최근 심사 경향(2012~2015년)

- 심사보조기구는 등재신청서를 심사함에 있어 “일관성”을 유지하려고 노력함. 일관성에는 세 가지가 있는데, 1) 이전의 정부간위원회에서 결정된 사항들을 되도록 견지하고, 2) 전체 신청서 심사에 동일한 기준을 적용하며, 그리고 3) 한 신청서 내의 여러 항목을 심사함에 있어 동일한 기준과 입장을 가지는 것임.
- 추가정보가 필요한 것으로 반려된 신청서를 다시 내는 경우, 이전의 심사에서 지적되었던 사항들이 “반드시” 수정, 보완되어야 함.
- 무형유산은 다국가에 걸쳐 존재할 수 있으므로 불필요하게 유산에 국가명을 쓰는 것은 분쟁을 촉발할 수 있으므로 피해야 함. (참고: 국가명을 유산 종목명 앞에 형용사로 쓰는 경우를 말하는 것임)
- “전통적, 유일한, 원조의, 독특한, 본질적, 걸작의” 등 2003년 유네스코 협약의 정신에 부합하지 않는 용어의 사용을 피해야 하며, 이의 사용은 등재 사업의 취지를 충분히 이해하지 못함을 보여줌.
- 유산의 “소멸 가능성”을 강조하는 경우도 적절치 않음. 그러한 유산은 긴급보호목록으로 등재 신청하는 것이 적절함.
- 다국가 공동등재 신청은 국제협력이라는 협약의 목적에 부합함. 물론 단독으로 등재신청을 하느냐, 다국가 신청의 일부로 하느냐는 각국이 알아서 결정할 수 있는 문제이지만, 유네스코는 후자를 권장함. 이미 단독으로 등재되어 있는 경우라도 다국가에 유산이 존재하는 경우 등재 참여 국가를 확대하는 것을 권장함.
- 다국가 등재의 경우 중요하게 고려해야 할 요소는 과연 해당 유산이 “공유된” 것인지 확실하게 보여줄 수 있어야 한다는 것이고, 해당 “공동체”가 공동등재에 협력해야 한다는 점임. 공유된 문화적 정체성이나 의식이 없이 비슷한 유산이 존재한다는 것만으로는 다국가 공동

등재의 설득력이 약함.

- 원칙적으로 등재 신청한 유산의 심사는 신청서의 내용만을 근거로 (즉, 유산의 가치나 풍부함 등에 관한 사전 지식이 없다는 전제하에) 이루어지도록 되어 있으나, 2015년 심사부터는 추가로 유산에 관한 비교적 자세한 추록(extract)을 요청함.
- 신청국들이 제출한 신청서 이외에 신청 유산에 대한 추록(extract)을 심사 과정에서 추가적으로 요구하였는데, 그 형식과 내용은 유산의 단순한 소개를 넘어서는 것으로 유산의 신청 단계에서부터 염두에 두고 준비할 필요가 있음.
- 요청하는 추록의 형식이나 상세함의 정도는 앞으로도 변화할 수 있으므로 이를 적극적으로 파악하고 긴밀하게 대응하는 것이 중요함.
- 2015년 등재 심사 과정부터 출범한 평가기구인 전문가들의 심사라는 특성을 강하게 나타냈다고 볼 수 있음.
- 2015년의 경우 추록의 검토 과정에서 내용이 불충분한 것으로 판정을 받은 국가들이 있었으나 최종 등재 결정 과정에서 등재로 가는 경우도 있었음. 이는 이러한 추가 요구를 거쳐 평가 기구의 심사를 받는 첫 해였기 때문에 가능했던 것으로 판단되며 향후에는 점차 엄격해지는 평가 추세를 반영하여 보다 치밀한 준비와 대응이 필요할 것으로 보임.

나 - 2. “글로벌 이슈(Global Issue)”의 주요 쟁점

- 국가 간, 문화 간 갈등을 유발할 수 있는 역사나 기원에 관한 언급은 최대한 피해야 함. 유산의 등재는 문화 간 소통과 상호존중의 계기가 되어야 하며, 갈등의 가능성이 있는 유산은 국제적 인정의 계기가 되는 유네스코 등재용으로 부적합함.
- 무형유산에서 동물의 이용에 관한 문제⁹⁾ : 식용 목적이거나 의식의 일부로서 동물을 이용하는 것과 오락이나 관중의 흥미를 위해 동물을 폭력적으로 다루는 것 사이에는 분명한 차이가 존재함.
- 무형유산과 관련하여 여성의 참여, 여러 세대의 균형 있는 참여는 바람직하며, 이런 면은 신청서에 잘 나타나야 함.
- 과거에 억압되었거나 금지되었던 유산이 활성화된 예는 매우 긍정적이나, 이것과 완전히 잊혔던 것을 재창조하는 것과는 구별되어야 함.
- 무형유산이 분단되었던 집단 간의 대화를 촉진하는 계기가 되는 것도 대표목록의 관용과 소통의 정신을 실천하는 바람직한 사례임.¹⁰⁾
- “상업화”에 대하여: 무형유산의 가치성을 높이는 방안으로 상업화를 지향하는 데는 조심스러운 접근이 필요함. 특히 심사보조기구는 음식문화의 경우, 음식 자체뿐만 아니라 그를 둘러싼 전체적인 문화행위들이 관련되어 있음을 강조함.
- “문화유산의 관광 자원화”와 관련하여, 이것이 무조건 배제되는 것은 아니지만, 지속 가능한 발전에 도움이 되어야 하고, 관광사업의 경제적 결실이 공동체에 귀속 되어야 한다는 원칙이 중요함.
- 무형유산의 공동체는 단순히 그의 연행자 및 전승자로 좁게 정의되어서는 안 되며, 이 무형유산과 관련하여 문화정체성이나 지속성을 가지는 모든 사람을 포함하는 넓은 범위의 집단을 포함해야 함.

9) 2014년 중국의 이족 횡불축제의 보류 판정과 관련됨.

10) 남북한 공동등재에 대한 시사점이 될 수 있음.

- 무형유산은 종종 무대화되고 연출되지만, 한 집단의 사람들에게 정체성을 부여하고 소속감을 느끼게 하는 사회적 기능을 간과해서는 안 됨. 탈맥락화는 매우 경계해야 할 현상임.

- 무형유산과 지속가능한 발전의 관계는 현재도, 앞으로도 매우 큰 관심을 가져야 할 주제임.

나 - 3. 유네스코 무형유산보호협약사업에서의 “공동체” 개념

○ 공동체의 중요성

- 활성화 되어 있는 무형유산공동체는 살아있는 유산(Living Heritage)의 확실한 증거임.

- “공동체”는 무형문화유산을 정의하고, 그 보전계획을 수립하여 시행하며, 일부의 경우 무형유산을 유네스코 목록에 등재하는 과정 등의 모든 분야에서 중요한 화두임. 즉, 무형유산의 개념, 성격, 의미의 규정부터 전승과 보호 등의 정책적 측면에 이르기까지 무형유산과 공동체의 관계는 매우 복잡다단할 뿐만 아니라, 서로 밀접한 연관성을 가져서 결코 분리해서 생각할 수 없는 것임.

- 공동체에 관한 논의는 첫째, 무형유산이 공동체의 삶과 정체성에서 차지하는 역할과 의미에 관한 것이며, 둘째, 무형유산의 연행과 전승을 포함한 보호사업에 있어 공동체가 담당하는 역할에 관한 것임.

○ 유네스코 무형유산보호협약(2003)에 나타난 “공동체”의 개념¹¹⁾

- 무형유산협약에서는 공동체의 역할을 상세히 규정하고, 무형유산의 정의, 보호, 등재 과정에서 공동체의 중심적 역할을 구체적으로 요구함. 또한, 무형유산이 유네스코의 목록에 등재되는데 있어서도 국가의 입장과 유산관련 공동체의 이해는 반드시 일치하지 않을 수 있다는 인식이 대두됨.

- “공동체”란 무형유산을 연행하고, 전승하고, 그것과의 관련성에서 기인한, 공유된 역사적 관계로부터 나오는, 정체성과 연결성을 가진 사람들의 네트워크임.

- “집단”이란 단일한 하나의 공동체 또는 여러 공동체에 속해 있는 사람들로 이루어져 있는데, 이들은 공통적으로 현재와 미래에 무형유산

11) Convention for the Safeguarding of Intangible Cultural Heritage, UNESCO 2003, 문화재청 한글 번역본을 참조.

의 수호자, 연행자, 또는 배우는 사람의 자격으로 유산의 연행, 재창조, 또는 전승에 있어 기술, 경험, 특별한 지식을 가지고 특정한 역할을 수행하는 사람들임.

- “개인”이란 역시 한 집단 안에 있거나 여러 집단에 분산된 이들로, 특별한 기술, 지식, 경험이나 그 외의 특성을 지니고 현재와 미래에 무형유산의 연행, 재창조, 또는 전승에 있어 문화의 수호자, 연행자, 또는 배우는 사람의 자격으로 특정한 역할을 수행하는 사람들임.¹²⁾

○ 유네스코 무형유산보호협약의 운영지침에 나타난 “공동체”의 개념¹³⁾

- 총 5장, 169조로 이루어진 운영지침은 무형유산에 대한 관심을 높이고, 공동체 자체의 역량을 개발하는 내용이 포함되며, 유네스코 목록 등재나, 필요한 경우 등재 철회에서도 공동체의 의견을 경청하고 우선시할 것을 권장함. 이를 위해 협약 당사국 정부는 공동체의 주체와 지식과 정보를 공유하고 이를 상시적으로 가능하게 하기 위한 장치를 마련할 것이 권장됨.

○ 무형유산의 규모와 범위에 관한 실무그룹 회의에서 논의된 공동체의 개념¹⁴⁾

- 하나의 유산이 어느 정도의 크기와 범위를 가진 것인가에 대한 최종 판단은 결국 유산과 관련된 당사자인 공동체의 의지와 판단에 달려 있음. 모든 논의에 있어 무형유산의 해당 공동체의 의견은 다른 모든 것에 우선하는 것으로 여겨짐.

12) 일본 도쿄에서 열린 무형유산 보호에 있어서의 공동체 참여에 관한 전문가회의(2006)

13) Operational Directives for the Implementation of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage (version updated at the 5th General Assembly, June 2014), UNESCO

14) Summary records of the open-ended intergovernmental working group on the right scale or scope of an element (UNESCO Headquarters, 22 and 23 October 2012), reported at the Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, 8th session, Baku, Azerbaijan, 2 to 7 December 2013

○ 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재신청 관련 참고자료의 공동체 관련 내용¹⁵⁾

- 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재신청서 작성을 위한 메모에 해당하는 비망록(Aide-Memoire)에서 공동체의 역할은 비단 등재과정에서의 공동체의 적극적 참여 뿐 아니라 무형유산 보호사업 전반에 있어서의 참여임을 강조함.

- 공동체 내의 다양한 구성원들 중 여성과 청년층의 중요성이 강조되었는데, 특히 청년층이 무형유산에 대해 관심이 부족할 경우, 일부 등재신청서에서와 같이 청년들을 비난하는 듯이 서술하기보다는, 전승이 모든 세대의 관심사가 될 수 있는 보전계획을 수립함이 중요하다고 강조함.

○ 제8차 정부간위원회에서 대표목록 등재 신청서를 심사한 심사보조기구(subsidiary body)의 의견서 중 공동체에 관련된 부분¹⁶⁾

- 2013년 제8차 정부간위원회 심사보조기구의 전체 심사평에서는, 여러 국가의 신청서들이 무형유산 등재에 있어 해당 공동체가 어떻게 참여했는지를 구체적으로 보여주지 못했다고 지적하면서, 신청서의 중요한 항목인 보호조치의 입안과 실행에서 공동체의 주도적인 역할이 어느 정도 있었는지, 등재신청 결정과 준비 작업에서 공동체가 얼마나 적극적인 역할을 했는지를 신청서에서 분명히 밝혀야 함을 강조함.

15) Nomination form, Aide-Memoire for Completing a Nomination, Instructions for Nomination File

16) Report of the Subsidiary Body on its work in 2013 and examination of nominations for inscription on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, Baku, Azerbaijan, December 4, 2013.

Report of the Subsidiary Body on its work in 2014 and examination of nominations for inscription on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, Paris, France, November, 2014.

다. 우리나라와 주변국의 최근 등재(신청) 현황

다 - 1. 한국

- 2015년 말에 4개국 공동 (캄보디아, 필리핀, 베트남, 대한민국)으로 “줄다리기 (Tugging Rituals and Games)” 의 등재가 결정됨. 평가 기구로부터 자료 보완(refer)의 권고를 받았으나 정부간위원회 현장에서 등재로 결정됨.
- 2016년 말에 “제주해녀문화” 의 등재 심사 결정이 이루어질 예정임.
- 2017년 말 등재결정을 위해 2016년 3월말 제출을 목표로 “씨름” (단독 신청)과 “철기” (베트남과의 2개국 공동등재 추진)의 신청을 준비하고 있음. 씨름의 경우 북한은 2016년 말 등재 결정을 위해 2015년 3월말에 이미 신청서를 제출한 상태임.

다 - 2. 북한

- 2015년 말, “김치만들기 전통” 이 등재된. 2016년 등재를 목표로 “씨름” 신청서를 제출했음. 북한은 현재 아리랑과 김치만들기 2건만 등재되어 있는 상태이므로 비교적 등재 건수가 적은 우선 심사 대상국 임.
- 2015년 등재를 목표로 제출한 “김치만들기 전통” 신청서에 관하여:
 - 이전의 아리랑 (2014년 등재) 신청서와는 달리 김치만들기 전통의 신청서에서는 한국을 전혀 언급하지 않음.
 - 영상물에서는 내레이션 없이 매우 간략한 영문 자막으로 유산을 설명하고 있음. 공동체 안에서의 김치만들기와 나눔 등 사회문화적 측면을 강조한 남한의 김장문화 신청서 내용과는 달리, 북한의 경우 김치만들기에 초점을 맞추고 가정, 음식점, 직장 등에서 김치를 만들고 먹는 모습을 주로 보여 줌. 유치원과 각급 학교에서 김치만들기에 대해 배우고 실습하는 장면을 포함하여 김치만들기의 전승을 보여 줌.

- 박물관의 전시실에 있는 각종 김치의 사진과 모형을 보여주며, 김치 재료의 수급이나 생태적 측면 등에 대한 정보는 거의 없음.

- 김치를 만들고 식사 중간에 김치를 내오는 등, 일을 직접 하는 사람들은 거의 예외 없이 여성인데 비해, 김치를 과학적으로 연구하고 여성들에게 지도하는 전문가는 거의 남성들임. 가정이나 음식점에서 앉아서 서비스를 받는 사람은 남성들이며, 여성들은 주로 서비스를 하는 모습임. 유네스코는 균형 있는 젠더 역할에 대해 가치를 부여하고 있다는 점에서 유의해야 함.

○ 2016년 등재를 목표로 제출한 “씨름” 신청서에 관하여:

- 이전의 김치 신청서와 마찬가지로 영상에는 내레이션이 없고 아리랑 등의 음악을 배경으로 간단한 영어 자막이 포함되어 있음.

- 남한에 대한 언급 없음.

- 고구려 시대의 벽화와 조선시대의 풍속화 등에 나타난 씨름의 모습을 보여주는 데 많은 시간을 할애함.

- 신청서의 완성도 측면에서, 이전의 아리랑 신청서는 영문 표현 등이 원어민의 감수를 받은 듯 매끄러웠으나, 이후의 김치만들기와 씨름의 신청서는 표현이 어색한 곳이 많아, 북한 내부에서 작성한 것으로 보임.

- 철저히 남성 위주의 연행을 보여 줌. 전승에 있어서도 남자 아이들만 등장하며, 전체 영상에서 간간히 등장하는 여성들은 한복을 입고 응원하는 모습임.

- 황소와 (황금)종을 부상으로 내건 전국씨름대회의 모습을 많이 보여주며, 이의 응원은 일사불란한 단체응원의 모습임.¹⁷⁾

- 씨름이 공동체 안에서 가지는 사회문화적 의미보다는 씨름의 다양한 기술(100~200가지)을 설명하는 데 많은 지면과 영상 시간을 할애함.

17) 단체복을 착용하는 등의 단체응원에 대해서 서구를 비롯한 국제사회의 거부감이 존재함.

- 씨름에 기량이 뛰어난 개인(체육학과 교수 등)의 이름을 실명으로 언급한 것이 독특함.

다 - 3. 일본

- 한국, 중국과 마찬가지로 이제까지의 등재 건수가 많아서 2015년 등재 결정 심사를 위해 신청했던 것이 한 해 미루어져 2016년 말에 “야마, 호코, 야타이의 미코시를 운반하는 축제 (Yama, Hoko, Yatai, Float festivals in Japan)” 를 2016년 등재 결정 목표로 제출한 상태임.
- 2016년 등재를 목표로 제출한 “야마, 호코, 야타이의 미코시를 운반하는 축제” 신청서에 관하여:
 - 상기한 신청 유산은 원래 2009년에 “교토 기온 축제의 야마호코 의식” 으로 이미 등재되었던 것이며, 이를 여러 지역의 비슷한 유산을 묶어서 다시 등재 신청한 것임.
 - 2014년에 등재된 “와시(和紙)” 도 2009년에 “세키슈반시(石州半紙)” 로 이미 등재되었던 종목에 비슷한 유산인 “혼미노시(本美濃紙)” 와¹⁸⁾ “호소카와시(細川紙)를 묶어서 다시 등재 신청한 것임.
 - 이상과 같은 방식(이미 등재된 유산에 비슷한 것들을 더해서 다시 신청하는 방식)은 일본 내 각 지자체들의 등재수요를 충족하고, 추가 등재인 경우 등재 심사를 조금 더 수월하게 받을 수 있다는 이점이 있음.
 - 등재 신청서와 영상물은, “공동체 참여, 문화다양성, 문화간 소통, 지속 가능한 환경 조성” 등 유네스코 무형유산 보호사업의 기본 철학을 잘 보여주고 있음.
 - 정규와 비정규 교육과정으로 전승되고, 공동체의 자발적인 전승·보호

18) “혼미노시(本美濃紙)” 는 2011년에 추가정보가 필요한 것으로 결정되어 신청서가 반려된 무형유산임.

노력이 있으며, 정부도 체계적인 보전을 위해 지원함을 보여주고 있음.

- 특히 영상물에서 남녀노소를 망라하는 고른 참여의 모습을 보여 줌. 즉 미코시를 운반하며 행진하는 것은 남성의 일이지만, 여성들도 정성들여 장식물을 만드는 등 적극적인 참여의 모습을 보이고 있음.

다 - 4. 중국

○ 중국은 현재 무형유산 등재 건수가 38건으로 최다 등재국임. 그러므로 한국, 일본과 마찬가지로 2015년 말의 등재 스케줄에 맞추어 심사를 받지 못했는데, 2014년 말에도 “이족의 횃불축제”가 자료보완 결정을 받은 바 있어서 2년 연속으로 등재유산이 없는 결과를 낳게 됨.

○ 2016년 등재를 목표로 제출한 “24절기” 신청서에 관하여:

- 농경 등 과거부터 중국인의 생활에 깊이 영향을 미쳐 온 24절기를 자연에 관한 지식체계와 사회적 관습의 범주로 설명함.

- 신청서에는 중국의 생태적 조건과 중국인의 삶에 맞추어 발달한 24절기가 중요한 역할을 하고 있음을 잘 설명하였고, 이는 중국인의 문화 정체성의 중요한 부분임을 보여줌.

- 공교육을 통한 전승과정도 설명하였고, 24절기와 관련 있는 노래, 소수민족들에게도 널리 퍼져있는 24절기 관련 문화 양상들을 보여 줌.

라. 등재 평가기구와 향후 등재신청 주기

○ 2014년 11월에 열린 제9차 유네스코 무형유산보호협약 정부간위원회에서 등재신청을 심사할 새로운 기구로 평가기구(Evaluation Body)를 만들었음.

- 2014년 6월에 열린 제5차 유네스코 무형유산보호협약 총회에서 개정된 ‘운영지침’ 제27조는 등재신청서에 대한 평가는 평가기구가 담당하며, 평가기구는 정부간위원회의 위원국이 아닌 당사국을 대표하는 6명의 전문가와 6개의 비정부기구(NGO)로 구성하되, 무형문화 유산의 여러 분야와 6개의 지역을 고려하여 균형 있게 선정한다고 되어 있음.¹⁹⁾

- 평가기구의 위원은 2016년부터 2019년까지 해마다 3명(개)씩 교체가 되는데(<표 5> 참조), 임기가 2015년 1년인 위원은 시디 트라오레(부르키나파소/EG V.a), 네덜란드 민속 및 무형유산 센터(NGO/EG I), 국제전통음악위원회(NGO/EG II)임.

- 2015-2016년의 위원은 빅터 라고(베네수엘라/EG III), 마사미 이와사키(일본/EG IV), 시리아 발전기금(NGO/EG V.b)임.

- 2015-2017년 임기의 위원은 아흐메드 스킨티(모로코/EG V.b), 브라질 민속예술박물관 후원자협회(NGO/EG III), 중국민속학회(NGO/EG IV)임.

- 2015-2018년 임기의 위원은 아멜리아 프라자오-모레이라(포르투갈/EG I), 사사 스텍코비치(세르비아/EG II), 우간다 비교문화재단(NGO/EG V.a)임.

- 2015년 말 나미비아에서 열린 제 10차 정부간위원회에서 전문가 1인(존 무기 오마레 - 케냐)과 NGO 두 곳(노르웨이 공예기구, 체코민족

19) EG(Elective Group) I : 터키를 비롯한 서유럽 20개 국가, EG II : 헝가리를 비롯한 동유럽 24개 국가, EG III : 브라질을 비롯한 중남미 30개 국가, EG IV : 한국을 비롯한 아태지역 33개국, EG V(a) : 나이지리아를 비롯한 아프리카 38개국, EG V(b) : 이집트를 비롯한 북아프리카와 중동지역 18개국.

지학회)이 새로운 평가기구 멤버로 선출되었음.

<표 5> 평가기구의 구성(2015~2018년)

	2015년	2016년	2017년	2018년
전문가 EG I	아멜리아 프라자 오- 모레이라 (포르투갈)	아멜리아 프라자 오- 모레이라 (포르투갈)	아멜리아 프라자 오- 모레이라 (포르투갈)	아멜리아 프라자 오- 모레이라 (포르투갈)
전문가 EG II	사사 스텝코비치 (세르비아)	사사 스텝코비치 (세르비아)	사사 스텝코비치 (세르비아)	사사 스텝코비치 (세르비아)
전문가 EG III	빅터 라고 (베네수엘라)	빅터 라고 (베네수엘라)		
전문가 EG IV	마사미 이와사키 (일본)	마사미 이와사키 (일본)		
전문가 EG V(a)	시디 트라오레 (부르키나파소)	존 무기 오마레 (케냐)	존 무기 오마레 (케냐)	존 무기 오마레 (케냐)
전문가 EG V(b)	아흐메드 스킴티 (모로코)	아흐메드 스킴티 (모로코)	아흐메드 스킴티 (모로코)	
NGO EG I	네덜란드 민속 및 무형유산 센터	노르웨이 공예 기 구	노르웨이 공예 기 구	노르웨이 공예 기 구
NGO EG II	국제전통음악위 원회	체코민족지학회	체코민족지학회	체코민족지학회
NGO EG III	브라질 민속예술박물관 후원자협회	브라질 민속예술박물관 후원자협회	브라질 민속예술박물관 후원자협회	
NGO EG IV	중국민속학회	중국민속학회	중국민속학회	
NGO EG V(a)	우간다 비교문화재단	우간다 비교문화재단	우간다 비교문화재단	우간다 비교문화재단
NGO EG V(b)	시리아 발전기금	시리아 발전기금		

○ 2014년 11월에 열린 제9차 유네스코 무형유산보호협약 정부간위원회에서는 2015년 등재를 목표로 평가할 신청서의 개수를 선정한 배경을 보고하고, 2016년과 2017년 등재 평가신청서의 개수를 정함.

- 제9차 정부간위원회에서는 2017년까지 매년 50개의 신청서를 평가하기로 결정하였는데, 2015년 11월에 열린 제10차 정부간위원회에서도 2018년까지 매년 50개의 신청서를 평가하기로 결정함.

- ‘운영지침’에 따라 평가대상이 될 신청서의 우선순위는 1순위가 1개도 등재되지 않은 국가(2015년의 경우 14개) 및 긴급보호목록 신청국(2015년의 경우 9개), 2순위가 공동등재(2015년의 경우 7개),²⁰⁾ 3순위가 등재 수가 적은 국가(2015년의 경우 20개)임.

- 2015년의 경우, 총 61개 신청국 중 우선순위에 따라 중국은 61번째,²¹⁾ 일본은 60번째,²²⁾ 한국이 59번째의 순서였음.²³⁾

- 2015-2016년 신청주기에서 2년간 모든 당사국은 1개의 신청서를 평가한다는 원칙에 따라, 2016년 평가되는 신청서의 우선순위는 0순위가 2015-2016년 중 2015년 심사대상이 되지 못한, 한국, 일본, 중국을 포함한 11개 국가, 1순위가 1개도 등재되지 않은 국가(11개) 및 긴급보호목록 신청국가(6개), 2순위가 공동등재로 신청한 5개 신청서,²⁴⁾ 3순위가 등재 수가 적은 국가 순으로 총 20개 국가임. 이중 3개 국가가 파일을 내지 않았거나 반려되어 총 50개 파일이 심사대상이 됨.

- 2017년에는 2016년에 심사를 받지 못하는 12개 국가의 신청서가 0순위로 우선 검토될 예정임.

- 따라서 단독등재는 2년에 1번씩만 심사를 받을 수 있지만, 2년 동안

20) 줄다리기(캄보디아, 필리핀, 한국, 베트남 공동등재) 항목을 포함하여 총 7개 공동등재.

21) 2014년 3월까지 중국은 대표목록 30개(공동등재 1개 포함), 긴급보호목록 7개, 우수보호조치 1개 등으로 총 38개가 등재됨.

22) 2014년 3월까지 일본은 대표목록에만 21개를 등재함.

23) 한국은 2014년 3월까지 공동등재 1개를 포함하여 총 16개 유산을 대표목록에만 등재함.

24) 공동등재로 신청한 5개 신청서에는 매사냥이 포함되어 있는데, 매사냥은 2012년에 총 13개 국가(United Arab Emirates, Austria, Belgium, Czech Republic, France, Hungary, Republic of Korea, Mongolia, Morocco, Qatar, Saudi Arabia, Spain, Syrian Arab Republic) 공동등재로 이미 대표목록에 있지만, 2016년 신청서에는 총 18개국(Germany, Italy, Kazakhstan, Pakistan, Portugal 등 총 5개국이 추가됨) 공동등재로 다시 신청서를 낸 것임.

최소한 1번의 심사를 0순위로 받기 위해서는 매년 신청할 필요가 있음
(<표 6> 참조).

- 결국 우리나라의 경우, 짝수 해는 단독등재, 홀수 해는 공동등재의 가능성이 있음.

<표 6> 신청주기에 따른 우리나라의 신청방식 (예상)

등재시기	신청방식	평가 받을 수 있는 방식	종목 (비고)
2015년	단독등재	공동 등재	제주해녀문화 (심사연기)
	공동등재		줄다리기 (등재)
2016년	단독등재	단독 등재	제주해녀문화 (심사대상 확정)
2017년	단독등재	공동 등재	씨름
	공동등재		(나전)칠기 (베트남과 공동등재 추진중)
2018년	단독등재	단독 등재 (2017년 단독등재 심사대상에서 탈락할 경우)	씨름
	공동등재		
2019년	단독등재	공동 등재	
	공동등재		
2020년	단독등재	단독 등재	
	공동등재		
2021년	단독등재	공동 등재	
	공동등재		
2022년	단독등재	단독 등재	
	공동등재		
2023년	단독등재	공동 등재	
	공동등재		
2024년	단독등재	단독 등재	
	공동등재		
2025년	단독등재	공동 등재	
	공동등재		

마. 음식관련 유네스코 인류무형유산 대표목록

- 최근 음식과 관련한 유네스코 인류무형유산 대표목록의 등재 경향은 음식자체가 아닌 총체적인 <음식문화>의 등재로, 음식과 관련한 공동체의 사회관계 또는 사회적 의미가 강조됨.
- 음식과 관련하여 유네스코 인류무형유산 대표목록으로 등재된 종목은 2010년부터 2015년까지 총 14개 종목임(<표 7> 참조).

<표 7> 음식관련 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재 종목(14개)

분류	유산의 명칭	비고
음식 전반	프랑스인의 미식(2010) 지중해식 식단(2013)	
음식 전반 + 특정 요소	멕시코의 전통요리(2010) 와쇼쿠: 일본인의 전통적인 음식문화 특히 신년음식(2013)	지역 세시음식
음식의 특정 요소	크로아티아의 생강과자(2010) 터키의 케슈케크(2011) 그루지야의 쿠베브리 향아리에서 포도주를 만드는 전통적인 방법(2013) 터키의 커피문화와 전통(2013) 김치와 김장문화(2013) 라바쉬: 문화적 표현으로서의 아르메니아의 전통적인 빵 만들기(2013) 아랍커피: 넉넉한 인심의 상징(2015) 북한의 김치만들기 전통(2015)	특정 의례 공예기술
음식과 축제	벨기에 빵과 불의 축제(2010) 나미비아의 마룰라 과일 축제(2015)	

- 이외에도 2015년 정부간위원회에서는 에티오피아의 “시다마 사람들의 신년축제” 와 UAE, 사우디아라비아, 오만, 카타르 4개국 공동등재인 “마흐리스: 문화적, 사회적 공간” 이 등재되었는데, 여기에서도 음식문화가 중요한 역할을 하고 있음.

바. 음식문화와 관련된 등재사례 분석

- 2010년 등재된 멕시코의 “전통요리: 전래되고 지속되는 공동체 문화, 미초아칸 지역의 패러다임” 과 2013년 등재된 일본의 “화식(와쇼쿠): 일본인의 전통적인 음식문화, 특히 신년음식” 사례를 통해 음식문화와 관련된 등재환경의 변화를 살펴봄.²⁵⁾
- 멕시코 전통요리는 농업, 제례의식, 예로부터 전해오는 솥씨, 조리법, 선조들의 공동체 관습 등을 포함하는 총체적인 음식문화로서 체계를 강조함.
 - 다양한 토속 식재료(옥수수를 핵심재료로 강조)와 고유한 농경방식, 조리과정, 독특한 조리도구의 사용, 여성을 중심으로 한 요리 및 공동체 등 모든 활동이 포함됨.
 - 재배방법, 조리방법, 다른 재료와의 어우러짐 등 생태적 다양성을 보여주며, 사람에게 이롭게 하는 방법 등 음식문화를 총체적으로 설명하는 방법을 보여주는 좋은 사례이자, 스토리텔링 방법의 좋은 사례임.
 - 2010년은 음식문화의 무형유산 등재가 나타나는 초기로, 멕시코 전통 요리는 한 번의 등재 실패를 겪음. 이는 음식문화등재의 상업화에 대한 우려담론을 촉발하는 계기가 되었고, 전통성, 지속가능한 발전 수단으로서 전통음식, 공동체를 부각시킴으로써 ‘살아있는 전통’ 을 설득력 있게 강조하여 등재에 성공함.
 - 실재 여행자들의 참여를 이끄는 정부와 민간의 협력과정을 참고해야 함.
- 화식(와쇼쿠)란 식재료의 생산 및 가공과 음식의 조리 및 식사와 관련된 기술, 지식, 관습과 전통에 바탕을 둔 사회적 관습으로 신년음식은 화식의 전형적인 특징을 보여주고 일본인의 정체성을 재확인하는 역할을 함.

25) 종목별 자세한 사례연구결과는 부록 참조

- 지역에서 나는 다양한 식재료를 사용하여 자연자원의 지속가능한 이용이라는 자연 존중의 근본정신을 강조하고, 장식성 및 건강식에 대한 전세계적 관심 증대를 기대함.
 - 보존기술과 단거리 수송식품(지산지소), 물류과정 최소화 등을 통해 지속가능한 발전을 강조함.
 - 동일본 지진 이후, 일본정부의 일본음식에 대한 신뢰를 회복하고 일본 재생전략의 일환으로서 일본정부의 강력한 의지에 의해 등재 추진됨.
 - 일본은 음식에 관하여 대표목록에 등재된 유산이 없는 상태에서 등재가 진행되었음. 그러므로 “김치와 김장문화”라는 음식에 관한 기 등재 대표목록이 있는 한국과는 상황이 다름²⁶⁾
- 2015년에 신규 등재된 음식 관련 유산으로는 “북한의 김치만들기 전통”²⁷⁾ “아랍커피: 넉넉한 인심의 상징,” 나미비아의 “마룰라 과일 축제” 등 세 건임.
- 아랍커피의 경우, 커피를 준비하고, 마시고, 접대하는 행위들과 관련된 아랍 4개국 (사우디아라비아, 오만, 카타르, UAE)의 사회적 관계와 의례 등에 관한 유산임.
 - 나미비아의 마룰라 과일 축제는 공동체가 마룰라라는 나무열매를 함께 수확한 후 이를 향아리에 넣어 발효시킨 후 의례 등의 특정한 문화적 맥락에서 공동으로 소비하는 문화임.
 - 이 유산들의 경우에서 보듯이 음식만이 강조되기보다는 그 음식이 공동체의 삶 속에서 가지는 의미와 상징, 음식을 매개로 한 사회적 관계 등이 강조되어 있음을 볼 수 있음.

26) 기 등재된 종목의 유사종목을 지역 확장을 통하여 등재하는 경우가 있음. 그러나 이 경우 이전에 등재된 종목은 삭제됨. 기 등재된 김치와 김장문화는 한식문화의 일부분으로, 한식문화를 별도로 등재하는 것은 불가능하며, 김장문화를 확장하여 한식문화를 등재하게 될 경우, 기존 김장문화는 삭제되고, 한식문화로 통합등재하게 됨.

27) 이에 관해서는 앞서 설명한 북한의 무형유산 등재 현황에 관한 설명 참조.

Ⅲ. 한식의 핵심가치

1. 한식 핵심가치 및 유네스코 인류무형유산으로 대표성을 내재한 한식무형유산 분류

가. 한식의 가치

- 음식문화는 인종, 국가 정체성을 규정하는 새로운 코드로 현재와 전통이 공존하면서 서로 상호작용하고 있는 일상생활의 현장임.
- 한식은 우리 민족이 지난 수천 년간 먹어온 음식으로서 우리 민족의 문화적 정체성이라 할 수 있으며, 현재까지 살아 움직이는 문화유산임. 현대의 식생활의 서구화가 심화되었으나, 우리음식은 ‘신토불이(身土不二)’로 대중들에게 호소력을 가지고 있으며, 식생활 영역에서 ‘전통’의 흔적을 가장 잘 찾아 볼 수 있음. 즉, 한국음식은 문화교육을 통한 민족의 정체성과 우수한 자국문화로서 의미 있는 가치를 지니고 있음.
- 한식은 감사, 나눔, 배려, 절제, 공경을 바탕으로 하는 건강하고 친환경적인 자연건강식임.
- 현대사회의 특징인 산업화와 세계화에 따라 다양한 식문화가 보급 확산됨과 동시에 건강주의에 대한 관심이 급부상하고 있음. 한식문화는 건강을 위한 식생활에서 더 나아가 식품의 생산에서부터 소비까지 전 과정에서 자원의 사용을 최소화하는 지속가능한 소비이자 탄산가스 배출 등을 줄여 환경오염을 최소화하는 환경 친화적 소비 식문화를 의미함.
- 또한 전통적 음식문화의 계승을 통해 가족 및 이웃과의 정서적 나눔까지도 얻을 수 있는 음식 문화로, 한국음식 문화는 음식유산으로서의 문화적 가치 뿐 아니라 문화자원으로서의 경제적 가치와 더불어 관광자원으로서의 국가브랜드 가치도 부각되고 있음.

나. 한식문화의 분류 및 특징

- 한식은 밥을 주식으로 하여 다양한 반찬을 곁들인 식사로, 특히, 다양한 채소를 이용하고, 세련된 육류문화를 가지고 있으며, 두부 등 콩 제품을 자주 섭취하며, 김치 등 다양한 발효 음식을 섭취하는 식사로 식이섬유소, 불포화지방산 등이 풍부하여, 건강과 질병 예방에 유익한 식사의 형태임.



[그림 1] 한식문화의 특징

- 밥과 반찬

: 한식은 주식인 ‘밥’ 과 부식인 ‘반찬’ 으로 구성되어, 밥과 반찬의 균형감을 갖는 이중성의 음식문화를 구성함. 주식인 밥과 더불어 반찬 2~3가지 종류로 구성하면 영양소의 과잉문제가 해결될 뿐 아니라 5대 영양소의 균형을 맞추기에 적합한 식단임.

<표 8> 한식의 구성: 밥과 반찬

밥	반찬 (부식)	
곡류음식, 탄수화물 성분	식물성과 동물성 식품	

- 나물문화

: 우리조상들은 예로부터 '99가지 나물노래를 알면 3년 가뭄을 넘긴다' 라고 전할 정도로 다양한 종류의 나물 반찬들이 전해지고 있음. 우리나라는 채소 소비국 세계 2위(생채, 숙채, 쌈, 김치 등)로, 국내 총 자생식물은 4,500여종으로 이를 분류하면, 식용 2,500여종, 약용은 1,200여종임. 최근 보고된 나물 건강기능성(항산화 활성물질) 등의 연구 결과는 채소의 항산화 및 항 돌연변이성이 과일보다 높으며, 나물 조리법인 데침 방법에 의해 질산염을 감소시킬 수 있음. 100세 장수 노인의 식사 특징을 조사한 결과, 공통적으로 과일보다도 항산화성분이 많은 채소를 섭취하고 있음. 이러한 나물문화를 통해서 건강과 장수를 위한 과학의 지혜 및 한국 전통 식사의 우수성을 증명할 수 있음.

- 발효음식문화

: 한국은 발효음식문화가 매우 발달됨. 유네스코 인류무형문화유산으로 등재된 김장문화뿐만 아니라 장류문화라는 것도 대표적인 발효음식문화임. 콩을 발효해 된장을 만들면 콩에는 없던 비타민 B₁₂가 생성됨. 장수인들의 혈중 비타민 B₁₂함량은 매우 높게 측정됨. 즉, 된장의 종양억제력과 항돌연변이성이 건강을 유지할 수 있게 한 것임. 그 외의 발효음식에는 젓갈문화와 전통주(막걸리) 문화가 있음.

- 약식동원(藥食同源)의 철학

: 한식유산에 담겨있는 사상 중 대표적인 철학의 하나인 약식동원(藥食同源)은 '약과 음식은 그 근원이 같다' 라는 뜻으로, 먹는 것과 약은 크게 다르지 않기 때문에 먹는 것으로도 충분히 약과 같은 효능을 얻을 수 있음을 의미함. 한국음식의 양념이라는 단어도 '약(藥)' 과 '생각(念)' 이라는 단어가 합쳐진 단어임. 그 외에도 약식, 약주, 약고추장, 약과, 전약(煎藥), 약포(藥脯) 등 음식명에 '약' 을 사용하는 경우가 많음.

- 양념

: 한식에서 대표적으로 쓰이는 양념의 재료들은 다음의 <표 9>와 같이 정리할 수 있음. 이 양념에 사용된 재료들은 음식의 잡내를 없애주거나 고소한 맛, 단맛 등을 내는 식재료들로 전부 몸을 보해주는 중요한 약재들임.

<표 9> 양념의 용도와 재료

용 도	사용재료
냄새를 없애거나 약하게	·파, 마늘, 생강, 산초, 후추, 계피 등 향기가 특이한 것 ·몸을 보해주는 중요한 약재
기본	·소금, 장류(간장, 된장, 고추장)
고소한 맛	·참기름, 들기름, 깨소금 ·오메가3지방산(들기름)
단맛	·꿀, 설탕
맵고 자극적인 맛	·실고추, 고춧가루, 계피가루, 겨자
각 집의 개성(독특한 맛)	·‘가시’식초 균

- 의례음식과 절기음식

: 한식의 독특한 특징 중 하나는 의례음식과 절기음식임. 한국인들은 옛날부터 예의에 대해 많은 신경을 썼고, 음식에도 이런 점이 반영되어, 음식과 관련된 예절도 매우 중시하였음. 혼례, 회갑, 제례 등의 행사가 있을 때 예를 갖추어 차린 상을 고배상이라고 함. 또한, 절기에 따른 음식 의례를 지키는 것을 중요시하여, 설과 추석 등 명절에 먹는 음식이 발전함. 이와 같이 계절에 알맞은 시절음식은 그 시기에 필요한 영양을 보충하는 조상들의 지혜가 담겨 있음.



[그림 2] 페백상(좌)과 혼례상

- 제사음식

: 예로부터 내려져오던 많은 통과의례들은 현대에 들어와서 대부분 사라졌지만, 제사라는 의례절차는 여전히 잘 남아있는 전통임. 제사라는 것은 살아있는 사람이 죽어있는 영혼과 만나는 한국의 전통의례로서, 이는 죽은 이를 대접하기 위한 방편임. 한국에서 제사문화가 발달한 이유는

제사를 통해 효도를 실천하고, 죽은 이를 대접함으로써 살아 있는 사람이 보상을 받을 수 있다는 생각이 내려오기 때문임.



[그림 3] 종가의 제례상

- 조선왕조 궁중음식

: 조선왕조의 궁중음식은 하루 중 시간에 따라 맞추어 나왔으며, 아침의 수라상은 12가지 반찬으로 이루어져 있음. 또한 7시 이전인 매우 이른 아침의 밥상은 ‘초조반상’ 이라 하여, 임금이 탕약을 먹지 않는 날에 죽과 마른 반찬을 내오는 것이며, 점심밥상은 ‘낮것상’ 이라고 하였음. 일상식 뿐만 아니라 왕과 왕비의 생일, 회갑, 세자책봉, 외국 사신 접대 등 왕실의 중요한 행사 때 나오는 특별한 연회식도 발달함.

- 사찰음식

: 사찰음식은 절음식이라고도 하는데, 불교 승려들에게 허용된 음식임. 사찰음식은 육류와 인공 조미료를 전혀 넣지 않는 채식(菜食) 식단으로 불교의 기본 정신을 담아 소박한 재료를 가지고 자연의 풍미를 살려 독특한 맛을 내는 것임. 사찰음식은 끼니때마다 신선하게 준비되고, 반찬의 가짓수가 적어 소박한 것이 특징임.



[그림 4] 사찰음식

- 종가음식

: 최근 우리나라 전통문화에 대한 관심의 증대로 인하여 종가에 대한 가치가 부각되고 있음. 종가는 조선 중기 이후에 대부분 형성되어 400년 가까이 유지되어온 고유의 씨족사회 전통을 보여주는 가족제도임. 조선 시대는 유교적 예학이 강조되는 사회로, 이에 따라 국가사회의 지도자격인 수많은 인물과 명문가가 탄생함. 대표적 명문종가인 율곡 이이(李珣)의 기호학과는 경기, 충청, 호남지역에 분포하고, 퇴계이황(李滉)의 영남학과는 토지와 서원을 중심으로 영남지역에 분포하고 있음. 종가는 현대에 있어서도 전통문화의 진수를 보여주는 귀중한 자산으로 세계적으로 그 가치를 인정받고 있으며, 2010년 8월 안동 하회마을과 경주 양동마을이 세계문화유산으로 등재되었음.

종가음식은 각 집안의 전통과 종부의 솜씨 그리고 지역의 특산물이 어우러져 다양하게 형성되어 전해지고 있음. 종가음식의 종류도 제사, 식사, 접빈, 구제 등 다양하게 구성되어 있으며, 곁들여지는 술과 천연 조미료까지 포함된 방대한 콘텐츠를 보유한 역사적 유물임.

- 기록유산

① 조선시대 식품관련 서적 및 조리서

: 조선시대부터 내려오는 식품관련 서적과 조리서의 현황은 다음과 같음.

『산가요록(山家要錄)』

『산가요록(山家要錄)』은 1450년 경 세조 때 어의(御醫)를 지낸 전순의가 편찬한 우리나라에서 가장 오래된 최초의 식품서로 이 책의 절반 부분이 식품 부분으로 채워져 있다. 작물, 원예, 축산, 양잠, 식품 등을 총망라한 농서(農書)이면서 술, 밥, 죽, 국, 떡, 두부 등 229가지의 조리법을 수록한 책으로 1400년대의 식생활 문화를 비롯한 방대한 음식의 다양한 조리법을 한눈에 볼 수 있다.

『식료찬요(食療纂要)』

우리나라 최초의 식이요법서로, 이 책은 어의(御醫)인 전순의가 쓴 것으로, 식의(食醫)로서 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다. 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통해 질병을 치료하는 방법을 기록한 책으로 현존하는 것 가운데 가장 오래된 식이요법서라고 할 수 있

다. ‘식료(食療)’는 음식으로 질병을 다스린다는 뜻으로 다른 말로 ‘식치(食治)’라고도 한다. 모두 45가지 질병에 대한 식이요법을 소개하는 것으로 이루어져 있으며, 책의 내용 중 간단하게나마 조리법을 기술하고 있어 중요한 자료가 된다.

『수운잡방(需雲雜方)』

『수운잡방(需雲雜方)』은 우리나라에서 현재까지 발견된 가장 오래된 조리서로, 조선시대 초기의 음식과 조리법을 살펴 볼 수 있다. 조선 중기에 경북 안동의 엄격한 유학자인 김유가 남긴 음식의 조리과 가공에 관한 106여 가지 방법을 기록한 한문조리서로 문화재급 조리서이다.

『도문대작(屠門大嚼)』

『도문대작(屠門大嚼)』은 1611년 허균(許筠)이 우리나라 팔도의 명물 토산품과 별미음식을 소개한 책으로, 허균이 바닷가로 귀양 갔을 때 귀양지의 거친 음식을 먹게 되자 전에 먹었던 좋은 음식을 생각나는 대로 적어놓은 것이다. 서술내용에는 병이류(餅餌類) 11종목, 채소와 해조류 21종목, 어패류 39종목, 조수육류 6종목, 기타로 차·술·꿀·기름·약밥 등과 서울에서 계절에 따라 만들어 먹는 음식 17종이 기록되어 있다. 이 밖에 여러 품목에 관하여 식품의 소재뿐 아니라 그 식품에 관한 음식까지 언급하고 있어, 17세기의 우리나라 별미음식을 알 수 있는 좋은 자료라고 할 수 있다. 특히, 허균 자신이 직접 그곳을 찾고 음식을 맛본 것에 대한 간략한 해설이지만 식품과 음식의 실상을 알 수 있는 좋은 자료가 되며, 더욱이 별미음식이 넓은 지역에 걸쳐 선정되어 있어, 당시 상류계층의 식생활과 향토의 명물을 파악할 수 있는 기록이다.

『음식디미방(飲食知味方)』

『음식디미방(飲食知味方)』은 경북 북부의 안동과 영양 일대에 살았던 안동 장씨(장계향)가 저술한 음식 조리서로, 음식문화를 전공하는 학자들 대부분이 주저 없이 우리나라 최고의 식경(食經)으로 꼽는 책이다. 더구나 순 한글체로 이루어져 있어서 누구나 쉽게 접근이 가능하면서도 우리의 빼어난 전통음식 조리법의 정수를 보여주는 책이다. 여성에 의해서 이렇게 세밀하게 조리방법을 적어 놓은 요리책은 아직 발견되지 않고 있다. 그래서 이 책은 여성이 쓴 아시아권 최고의 조리서로 인정받고 있는 것이다.

『주방문(酒方文)』

『주방문(酒方文)』은 연대와 저자가 미상인 조리서로 총 41매인데, 그 중 12매는 공백인데, 공백부분에는 몇 수의 한시가 적혀 있다. 필사연대는 고추를 이용한 조리법이 없는 것과 문장·지양(紙樣) 등으로 미루어 1600년대 말엽으로 추정된다. 총 78조목에 걸쳐 한글로 우리 실정에 맞는 조리·가공법에 대하여 설명하였는데 그 중 28조목이 술에 관한 것이고 나머지 50조목은 조과(造果)·면(麵)·조청(造淸)·초(醋)·전병(煎餅)·상화(霜花)·장(醬)·식해·증해(蒸蟹)·어채(魚菜)·침채(沈菜)·조포(造泡)·채소(菜蔬)·장(醬)과 초 고치는 법 등 일반 음식의 조리·가공에 관한 것이다. 특히 주목할 만한 것은 상화의 제법과 식해의 제법이 기록되어 있다.

『요록(要錄)』

『요록(要錄)』은 1680년경에 쓰인 저자 미상의 조리서이다. 내용으로는 주식류 11종, 부식류 32종, 떡 16종, 후식류로 차·잡과·정과 등이 13종, 술 27종이 적혀 있다. 특히, 고기 부패방지법이나 송이버섯의 색과 맛을 좋게 하는 법, 밤 껍질 벗기는 요령, 거위 삶는 요령 등 식품을 다루는 법이 상세히 기록되어 있는 것이 특이한 점이며, 용어나 조리법 등에서 토속적인 특이성이 많이 풍긴다. 이때는 고추가 이용되지 않을 때이므로 향신료로 천초(川椒)를 사용한 기록도 있다.

『수문사설』

『수문사설』은 조선 후기에 편찬된 필사본 조리서로 찬자는 이시필(李時弼) 또는 이표(李杓)라는 설이 있는데 여러 가지 정황으로 이표(李杓)로 추정된다. 이 책의 특징은 다른 한문 조리서처럼 중국의 조리서를 인용하여 전제한 것이 아니고, 당시의 숨겨져 있는 여러 조리사의 비법을 적어놓은 것이라 할 수 있다. 특이한 조리법, 지방 명물 뿐 아니라 찬자가 실제로 경험한 외국조리법까지 소개하였다. 이와 같은 식치방의 내용으로 미루어볼 때 당시 중인계급이던 역관·내관·대상인들은 높은 벼슬에 오르지 못하는 못하였지만 맛있는 조리법을 연구하고, 지방의 향토조리법, 중국·일본의 조리법까지 도입하여 식도락을 즐겼음을 알 수 있다.

『증보산림경제(增補山林經濟)』

『증보산림경제(增補山林經濟)』는 1766년 유중림이 『산림경제』를 증보하여 엮은 농서로서 16권 12책으로 이루어져 있다. 이 책은 박물지(博物志)의 성격을 띤 문헌으로 서유구의 『임원십육지(林園十六志)』에 영향을 끼친 책이다.

『규합총서(규합총서)』

『규합총서(규합총서)』는 1809년 빙허각 이씨가 부녀자들을 위해 가정살림의 지침이 되는 일을 기록한 문헌이다. 『규합총서』의 내용은 주사의(酒食議), 봉임측(縫紉則), 산가락(山家樂), 청낭결(靑囊訣), 술수략(術數略) 등으로 나뉘어 기록되어 있다. 『규합총서』의 주사의에는 장담그기, 술빚기, 밥, 떡, 과줄, 반찬 만들기가 수록되어 있다. 내용을 자세하고 분명하게 서술하였을 뿐 아니라, 인용한 책 이름을 각 사항에 작은 글씨로 표기하였다. 그리고 자신의 의견을 부가하며 신증이라 하여, 각 항목 끝에는 자신이 직접 실행해본 결과 등을 작은 글씨로 밝혀놓아 독자들이 읽어보고 실행할 수 있게 하였다.

『임원십육지(林園十六志)』

『임원십육지(林園十六志)』는 서유구에 의해 조선 후기(1798년)에 편찬된 농업 위주의 백과사전이다. 113권 52책 250만 자에 이르는 ‘조선의 농업과 일상생활의 경제학’의 집대성이라 할 수 있는 방대한 저술을 완성하였다. 이 책은 당시에 나와 있던 국내의 여러 농서들과 중국 문헌 등 900여 종을 참고하여 편찬한 것으로 18세기 말 조선 농업의 실상을 한 눈에 파악할 수 있는 귀중한 자료이다.

『주식시의(酒食是義)』

『주식시의(酒食是義)』는 조선시대 사대부가의 음식 조리책으로 대전 회덕지구의 은진 송씨 동춘당 송준길의 9세손인 송영노(宋永老, 1803-1881)의 부인 연안이씨가 기록한 것으로 추정된다. 조선 말기 사대부가의 음식문화에 대한 내용을 담고 있는 귀한 조리서이다.

『시의전서(是議全書)』

『시의전서(是議全書)』는 1800년 말의 조리서로 추정되며 저자는 알 수 없다. 이 책은 1919년에 심환진(沈院鎭)이 상주군수로 부임하여 그곳의 반가에 소장되어 있던 조리책 하나를 빌려서 패지에 필사해둔 것이 그

의 며느리 홍정(洪貞)에게 전해진 것이다.

『역주방문(歷酒方文)』

『역주방문(歷酒方文)』은 1800년대에 쓰인 저자 미상의 조리서로, 책력(冊歷)의 용지를 뒤집은 것에 술빚기를 주로 한 조리가공법을 필사한 것이므로 ‘역주방문’이라는 가제를 붙였다. 내용으로는 술 종류가 40종, 기타 조리법이 32종 실려 있는데, 『산림경제』나 『증보산림경제』에도 없는 내용이 22종이나 수록되어 있고 ‘오가소양(吾家所釀)’이라 하여 가문에 전해오는 술 빚는 법까지 적혀 있어 자료로서의 가치가 크다.

『주찬(酒饌)』

『주찬(酒饌)』은 1800년대에 쓰인 저자 미상의 조리서로서, 총 68면의 한지에 쓰인 한문 필사본이다. 편찬된 정확한 연대는 알 수 없으나 김치에 고추를 쓰고 있는 점, 권말 낙서에 을묘(乙卯)라는 연대가 기록되어 있는 점, 동아느르미나 황향느르미에 즙을 끼얹는 조리법이 기재되어 있는 점 등으로 미루어 1855년 이전에 저술된 책으로 추정하고 있다. 쓰인 곳은 확실히 알 수 없으나 된장을 충남지방의 사투리인 돈장이라 한 것으로 미루어 저술자의 출신지는 이 지역으로 추측된다. 조주방 80항, 침장법 4항, 양초방 3항, 침저법 7항, 전자방 51항, 이당법·작주부분법·조청법이 각각 1항씩으로 되어 있다.

<표 10> 조선시대 식품 관련 문헌

	서지명	저자	출판연도	비고
1	산가요록(山家要錄)	전순의	1450년대	식품서
2	식료찬요(食療纂要)	전순의	1460년대	식이요법서
3	수운잡방(需雲雜方)	김유	1530년대	조리서
4	도문대작(屠門大嚼)	허균	1611년	조리서
5	음식디미방(飲食知味方)	장계향	1670년대	조리서
6	주방문(酒方文)	작자 미상	1600년대	조리서
7	요록(要錄)	작자 미상	1680년대	조리서

8	수문사설	이시필	1700년대	조리서
9	증보산림경제(增補山林經濟)	유중림	1766년	조리서
10	규합총서(규합총서)	빙허각 이씨	1809년	조리서
11	임원십육지(林園十六志)	서유구	1789년	조리서
12	주식시의(酒食是義)	연안 이씨	1800년대	조리서
13	시의전서(是議全書)	작자 미상	1800년대	조리서
14	역주방문(歷酒方文)	작자 미상	1800년대	조리서
15	주찬(酒饌)	작자 미상	1800년대	조리서

② 근대조리서

- 개화기와 일제 강점기에 발행된 요리서에서 주목할 만한 특징은, 조선 시대에도 상당히 많은 요리서들이 집필되었지만 이 책들은 대개 필사본의 형태로 나왔고 주로 필사를 통하여 주변 지인에게만 전수되어 왔다면, 1800년대 말 이후 개화기에 들어서면 요리서들은 다른 형태로 출판 과정을 밟게 되면서 요리서의 대중화과정을 밟게 된다는 점임. 이 시기 요리서들은 다른 어떤 한국학 관련책 보다도 가장 잘 팔리는 베스트셀러의 위치를 점하게 됨. 현대에도 가장 잘 팔리는 책들 중 하나인 요리서들의 본격적인 출판시대가 열리게 된다는 것임.

- 대략 이 시기의 요리서들은 세 가지 형태로 분류할 수 있음. 첫째, 한국인에 의해 저술된 한국음식을 다룬 한글 요리서로서 가장 중요한 의미를 가지고, 둘째, 한국인에 의해 저술되었지만 일본어로 쓴 한국음식 요리서로 1938년에 조자호가 쓴 『조선요리법』이 그것이며, 셋째는 개화기 이후 서양음식조리법을 다룬 책들로 이화여전 가사과 교수를 지낸 모리스 선생의 『서양요리제법』과 미국 북장로교 선교사인 군예빈(E.W. Koons) 목사 부인을 중심으로 한 경성서양부인회의 명의로 『서양요리법』이란 책(1930년, 한글로 간행)임. 이러한 사실로 보아 서양음식이 이 시기에 소개되고 이에 따른 호기심으로 서양음식 요리서들이 편찬되었다고 보임. 그리고 이 시기의 가사과에서 학생들에게 서양조리법을 가르치기 위한 방안으로 서양음식 요리서들이 편찬되기 시작하였다고 볼 수 있음.

『조선요리제법』, 『조선무쌍신식조리제법』, 『간편조선요리제법』

일제 강점기의 유명한 요리서로는 방신영(1890-1977)의 『조선요리제법』, 이용기의 『조선무쌍신식조리제법』 그리고 이석만의 『간편조선요리제법』을 들 수 있는데, 이는 저자나 내용면에서 서로 연관성이 있기 때문인데 이석만은 방신영의 조카이고 이용기는 『조선요리제법』의 서문을 썼다. 이중에서도 가장 유명했던 요리서는 『조선요리제법』이었다. 2011년에 열화당에서 제 8판(1937)을 복간까지 한 이 책은 1911년이나 1913년에 처음 쓰였다고 전해지지만 정식출판은 아니었던 것으로 보이고 <요리 제법>이라는 제목이었다고 한다. 정식 초판은 1917년에 신문관에서 출판되었는데 현재 보이지 않는다. 이 책은 이듬해인 1918년에 바로 재판이 나오고, 1937년에는 8판까지 돌파하게 된다. 개정증보도 여러 번 단행해 해방이후까지 이십 수판을 찍은 그 시대의 베스트셀러였다. 해방이후에는 해적판까지 나왔다고 하니 현재 못지않은 우리음식에 대한 열정을 잘 보여준다. 사실 이 책은 일본 유학을 다녀 온 이화여전 가사과 교수이던 방신영 선생이 저술한 책이지만 내용은 그가 서문에서 밝혔듯이 어머니의 조리법을 차근차근 적은 것이다.

한편 방신영의 조카인 이석만이 고모의 책을 요약한 것으로 보이는 『간편조선요리제법』을 발간했는데 1934년에 초판이 나왔고 197면의 조금 얇은 책이다. 또한 그는 이 시대의 새로운 조리법을 반영한 『일일 활용 신영양요리법』을 1935년에 편찬하게 된다.

『조선무쌍신식요리제법』

이용기(1870-1933?)가 쓴 『조선무쌍신식요리제법』은 대표적인 한글 요리서이다. 이 책은 1924년에 초판이 나온 뒤 1943년에 4판을 돌파했다. 본문은 293면이지만 판을 거듭하면서 분량이 조금 늘어났다. 이 책은 한국 최초의 도색 요리책으로 유명하다. 19세기 실학자 서유구의 『임원경제지』 중 음식을 다룬 ‘정조지(鼎俎志)’를 기초로 하고 있다. 조선 후기 실학자의 음식에 대한 높은 관심에 의해서 전통이 일제 강점기까지 이어져 온 셈이다. 이 책에는 서양과 중국 일본 요리법까지 나오지만 이용기는 조선의 고유한 전통에 초점을 맞춰 이 책을 저술하고 있다. 그래서 음식사 연구자였던 고 이성우 교수도 “전통음식에 시대의 조류를 융화시켜 온고지신의 정신이 살아있는 작품”이라고 극찬했다. 한때 이용기

는 외입장으로 알려지기도 하였으나 최근에는 우리 민족의 정체성이 담긴 한글, 가요, 음식이란 주제에 천착했던 “문화 민족주의가 성장하던 20세기 초 묵묵히 자신의 길을 개척한 재야학자로 봐야 한다.” 는 주장도 나오고 있다.

『조선요리법』

『조선요리법』은 1939년에 조자호가 쓴 책으로 한국음식의 조리법과 상차림법 등을 적은 책이다. 조선 양반가의 후손인 조자호는 서울 반가의 전통요리를 계승받았고 특히 떡과 한과를 만드는 솜씨가 뛰어났다고 한다. 중앙여자고등학교에서 교사를 하였고, 한국전쟁 이후 신신백화점에서 우리나라 최초의 한과점인 ‘호원당’을 개업하고, 말년에는 이화여대 앞에서 경영하였고 현재까지 이어져 오고 있으니 반가의 떡과 한과에 대한 전통이 잘 이어져 오고 있다.

손정규의 『조선요리』, 『우리음식』

이 시기의 중요한 한식요리서로는 손정규가 일본어로 쓴 1940년의 『조선요리』와 이를 해방이후인 1948년에 한글로 번역하여 쓴 『우리음식』이 있다. 손정규는 일본식 이름이 伊原圭 또는 伊原貞圭(1896-1950?)로 알려진 한국의 교육자이다. 양반가의 딸로 현 경기여고 제1회 졸업생이고 일본으로 유학한 일제강점기의 전형적인 지식인이었다. 귀국한 뒤에는 모교의 교사로 오랫동안 근무했다. 말년에는 황족과 상궁 등을 통해 궁중요리 등을 전수 받았다. 미군정 하에서 서울대학교 사범대학 가정과의 전신인 경성여자사범학교의 초대 학장을 거쳐 서울대학교 초대 여학생처장을 맡았으며, 가사(家事) 과목의 중등 교과서도 저술했다.

조자호의 『조선요리』, 『우리음식』

조자호의 『조선요리』나 『우리음식』은 같은 책으로 한국음식을 다루고 있는 책이다. 각 가정에 전승되어 오던 맛과 비법을 공개하여 대중적으로 공유하고, 전통적인 우리 맛을 후대에 전승시키고자 하는 의도로 저술하였다. 시절식을 비롯한 425가지의 음식과 43가지의 음식·의례상식을 근대적 문체로 상세하게 기술하였다

『조선요리학』

홍선표(洪善杓)가 1940년에 지은 『조선요리학』은 한국음식 재료와 식사법, 음식유래 등을 적은 책이다. 음식 만들기에 해박한 필자가 조리법

이외에 건전한 식생활과 한국의 음식문화에 대한 자신의 생각을 적고 있다. 홍선표는 8.15 해방 전 서울 수표동에서 굴비·젓갈·장아찌 등의 반찬가게를 하면서 한국 고유의 반찬에 대하여 신문에 글을 연재하였다고 하니 요리에 대한 다양한 관심을 볼 수 있다.

『사계의 조선요리』

1946년 영목(스즈키)서점에서 출판한 『사계의 조선요리』라는 책이다. 이 책은 저자가 따로 있지 않고 출판사에서 각각의 조리법을 모아 출판한 책으로 요리책에 대한 수요가 많아졌던 그 당시 한식 요리서에 대한 높은 관심을 볼 수 있다. 이 시기의 조리서들은 출판인쇄업이 발달하기 시작하는 근대기에 베스트셀러를 기록하기도 하여 높은 관심을 보였다.

<표 11> 근대 요리서

	서지명	저자	출판연도	비고
1	요리제법(조선요리제법, 우리나라음식만드는법)	방신영	1913-1960	한식
2	반찬등속	밀양박씨	1913	한식
3	부인필지(婦人必知)	빙허각 이씨	1915	한식
4	조선무쌍신식요리제법	이용기	1924	한식, 양식, 일식
5	선영대조 서양요리법	경성서양부인회	1930	양식
6	간편조선요리제법	이석만	1934	한식
7	일일활용신영양요리법	이석만	1935	한식
8	사계의 조선요리	영목상점	1936	한식, 양식
9	Oriental Culinary Art(한국/중국/일본/필리핀)	George I. Kwon Pacifico Magpiong	1936	한식, 중식, 일식, 필리핀식
10	할팽연구	경성여자사범학교	1936	일식, 한식
11	서양요리제법	해리엇 모리스	1937	양식
12	가정주부필독(서양식/일식/한식)	이정규	1939	양식, 일식, 한식

13	조선요리법	조자호	1940	한식
14	조선요리학	홍선표	1940	한식
15	조선요리/우리음식	손정규	1940/ 1948	한식
16	Korean Recipes	해리엇 모리스	1945	한식

③ 민간문서

: 문화재로 지정된 음식 관련 민간문서들은 관혼상제, 노인공경 시 대접하는 음식, 연회모임에 나오는 음식들에 대한 내용이 기록되어 있음.

<표 12> 민간문서의 종류

분류	명칭	관련 내용
민간 문서	강의영효행추거문서 (姜義永孝行推舉文書)	· 강의영의 효행 · 「의백식육서장(依帛食肉書狀)」은 나이 많은 노인에게 쇠고기와 비단 옷을 내리는 당시의 경로우대 시책
	경락첩 (鏡洛帖)	· 강릉 경포와 양양 낙산에 거주하는 사족들의 음력 10월 낙산에서 연회모임
	이유태선생유고 (李惟泰先生遺稿)	· 관혼상제례의 절차

2. 각 무형유산별 콘텐츠 발굴 및 목록화

가. 문화유산의 분류 및 발굴

- 문화재청은 우리나라의 문화발전을 위해 계승 상속할 만한 가치를 지닌 문화유산을 지정하여 관리하고 있으며, 문화유산으로 지정받는 것은 과학, 기술, 관습 규범 등의 인류 사회의 문화적 소산과 정신적 물질에 해당하는 각종 문화재나 문화양식을 모두 포함하고 있음. 현재의 문화재청에 의한 우리나라 문화유산 분류는 다음과 같음.

<표 13> 문화재청 분류에 의한 우리나라 문화유산

유형분류	분류	내용
1. 유적 건조물	주거생활	주거지 ^{*28)} , 주거건축, 조경건축, 근대주거
	정치국방	궁궐, 관아, 성, 전적지, 근대정치국방
	교통, 통신	교통, 통신, 근대교통, 통신시설
	교육문화	교육기관, 근대교육문화
	유물분포지, 유적산포지	육상유물산포지, 수중유물산포지, 유적분포지
	무덤	무덤, 왕실무덤, 근대무덤
	산업생산	농업, 어업, 염업, 요업, 광업, 근대산업생산
	종교신앙	불교, 천주교, 개신교, 민족종교, 민간신앙
	인물사건	인물기념, 근대인물
2. 유물	일반회화	산수화, 인물화, 풍속화*, 기록화, 영모화조화, 사군자, 근대회화
	기타종교회화	유교회화, 무속화
	불교조각	석조, 금속조, 목조, 건칠조, 소조
	생활공예	목공예*, 칠공예*, 화각장고예, 초고공예, 지공예, 토도자공예*, 금속공예*, 옥속공예*,

		복식공예, 근대공예
	기타 종교공예	유교공예*
	불교회화	괘불화, 탕화, 사경화, 벽화
	일반조각	암벽조각, 능묘조각, 근대조각
	불교공예	의식구, 공양구*, 장엄구, 사리장치, 복장품, 기타
	과학기술	선사유물, 자연과학유물, 생업기술유물*, 천문지리기구, 계측교역기용구, 이동운송기술, 공예기술용구, 음식제조용구, 인쇄기술용구, 놀이, 유희용구, 무기병기류
3. 기록유산	전적류	필사본, 목관류, 활자본
	서간류	서예, 간독류, 시고류, 탁본류, 근대서간류
	근대매체	시청각류
	문서류	국왕문서, 관부문서, 민간문서*, 사찰문서, 서원
	서각류	목관각류, 금석각류, 근대서각류
4. 무형유산	전통연행	음악, 무용, 연희, 놀이, 의식** ²⁹⁾ , 무예
	음식제조	궁중음식*** ³⁰⁾ , 의례음식***, 민가음식***, 무형유산***
	공예기술	도자공예*, 금속공예, 목칠공예, 섬유공예, 피모공예, 지공예, 석공예
5. 자연유산	천연기념물	문화역사기념물, 생물과학기념물, 지구과학기념물
	명승	자연명승, 역사문화명승
	천연보호구역	문화 및 자연결합성, 자연과학성

28) * : 한식유산 관련성 약간 있음

29) ** : 한식유산 관련성 있음

30) *** : 한국유산 관련성 매우 있음

나. 한식문화 무형유산 관련 유물분류

- 한식관련 무형유산을 분류해 보면, 전통연행(음악, 무용, 연희, 의식, 무예), 공예기술(도자, 금속, 목칠, 섬유, 피모, 지·석공예) 그리고 음식제조(궁중음식, 의례음식, 민가 음식)가 포함됨.
- 음식제조의 무형유산은 궁중음식(중요무형문화재 제 38호), 의례음식(남도의례음식장 : 시도 17호 / 전남의례음식장 : 시도 42호 / 장식음식 : 시도 42-1호), 민가음식은 전통주(중요무형문화재 3종류/시도 30종류 : 33종), 전통음식(전주비빔밥 : 시도 39호), 한과(연안이씨가 각색편/강릉 갈골과줄)이 있음.

<표 14> 한식문화 무형 유산 관련 유물


유형분류		세부 종목		
전통연행 /의식		강릉단오제, 청양정산동화제, 규방다례, 궁중다례의식, 만구대탁 곳		
음식 제조	궁중 음식	조선왕조궁중음식		
	의례 음식	남도의례음식장, 장식음식		
	민가 음식	향 토 술 빚 기 ³¹⁾	문배주, 면천두견주, 경주교동법주, 계명주, 서울송 절주, 충주 청명주, 보은 송로주, 한산소곡주, 성읍 민속마을 오메기술, 청주 신선주, 향토술담그기, 이 강주, 죽력고, 송화백일주, 계룡백일주, 삼해주, 향 온주, (대전)송순주, 하향주, 아산연엽주, 김천과하 주, 고소리술, 군포당정옥로주, 안동소주, 남한산성 소주, 금산인삼백주, 안동송화주, 해남진양주, 진도 홍주, 청양구기자주, 함양송순주, 보성 강하주	
		한과	연안이씨가 각색편, 강릉 갈골과줄	
		전통음식	전주비빔밥	

<표 15> 전통연행 및 의식 관련 무형유산의 내용³²⁾

분류	명칭	관련 내용
의식	강릉단오제	의례 음식 중 수리취 떡 나누어 먹음
	청양정산동화제	제사가 끝난후 금식을 나누어 먹음
	규방다례	동학운동을 하던 조부에게서 차예절을 접한 이래 1973년 성균관대학 유학장 유승국 교수에게서 생활 법도와 형식을, 전주 이씨 종친 인천지원장인 이덕유에게서 전주 이씨 제례예법을 전수
	궁중다례의식	상세내용 없음
	만구대탁 굿	음주가무를 동반하여 신들을 즐겁게 함

○ 음식제조 무형유산인 궁중음식, 의례음식, 민가음식의 세부 내용은 <표 16>과 같이 정리할 수 있음.

<표 16> 음식제조 무형유산의 세부 항목 및 특징

분류	명칭
궁중음식	<p>조선왕조궁중음식(朝鮮王朝宮中飲食) : 중요무형문화재 제38호</p> <p>조선왕조 궁중음식은 고려왕조의 전통을 이어 온 조선시대 궁궐에서 차리던 음식 (전통적인 한국음식)</p> <ul style="list-style-type: none"> 일상식 <ul style="list-style-type: none"> - 아침 수라상 - 저녁 수라상 12가지 반찬이 올라가는 12첩 반상차림 원반과 결반, 전골상 (3상으로 구성) 밥은 흰쌀밥과 팥밥 (2가지) 육류, 채소류, 해물류의 반찬, 김치류, 장류 이른 아침의 초조반상(初祖飯床) 탕약을 드시지 않는 날에는 이른 아침(7시 이전)에 죽과 마른찬 점심의 낮것상
	 <p>수리취(우면제사), 수리취(경원제사), 조선왕조궁중음식(반상차림), 수리취차림, 관향탕, 구름반(관산선조), 관산보부대거, 관향그개, 조선왕조궁중음식, 궁중음식조리방법</p>

31) 경기도 시도무형문화재 제2호인 “부의주(동동주)”와 전라북도 시조무형문화재 제6-1호인 “송순주(김복순)” 종목은 지정이 해제됨

32) 제사나 의식이 끝난 후 음식을 나누어 먹은 내용이 문화재청 정보에 있을 경우 기재함

	<ul style="list-style-type: none"> · 점심상이나 간단한 손님상 <ul style="list-style-type: none"> - 국수 등의 면상 · 연회식 <ul style="list-style-type: none"> - 왕과 왕비의 생신, 회갑, 세자책봉 등 왕족의 경사 - 외국사신의 접대 · 주식류 <ul style="list-style-type: none"> - 수라, 죽, 응이, 면, 만두류 · 반찬류 <ul style="list-style-type: none"> - 탕, 조치, 찜, 선, 전골, 볶음, 구이, 적, 전유화, 편육, 숙채, 생채류, 겨자채, 구절판, 전복초, 홍합초, 장라조리개, 육포, 족편, 육회, 어회, 숙회, 쌍, 어채, 김치류, 장류 · 병과류 <ul style="list-style-type: none"> - 각색편, 각색단자, 두텁떡, 화전, 인절미, 약식, 주약, 각색정과, 다식, 과편, 약과, 강정, 숙실과 (밤, 대추, 울란, 조란, 강란) · 화채류 <ul style="list-style-type: none"> - 청면, 화면, 오미자화채, 식혜, 수정과, 배숙, 수단 · 궁중의 식생활 관련 기록 및 내용 <ul style="list-style-type: none"> - 『경국대전』, 『조선왕조실록』, 각종 『진연의계』, 『진작의계』, 『궁중음식발기』 등 - 그릇, 조리기구, 상차림 구성법, 음식이름과 음식의 재료 등 기록 	
의례음식	<p>남도의례음식장(南道儀禮飲食匠) : 시도무형문화재 제17호</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>· 전통시대 ‘봉제사(奉祭祀) 접빈객(接賓客)’의 덕목대로 예법에 맞춰 의례를 치름</p> <p>· 손님을 푸짐하게 대접하는 풍습</p> <p>· 격식과 장엄으로 차리는 의례음식에 그대로 적용함 (집안과 지역에 따라 약간의 차별)</p> <p>장식음식(粧飾飲食) : 시도무형문화재 제42-1호</p> <p>· 전남의 서남부지역인 무안의 서용기씨는 집안 대대로의 의례음식과 예법을 그대로 전수함</p> <p>· 서용기씨의 의례음식 중에서 폐백닭 만들기와 문어오림은 독특함</p> <ul style="list-style-type: none"> - 폐백닭 <ul style="list-style-type: none"> 내부는 삶은 닭, 외부는 원래의 털로 복원하는 기법 	

	<p>- 문어오름</p> <p>문어발 하나로 봉황·사군자·송학 등을 올려내어 의례상에 포(脯)로써 올리는 문어오름은 각종 고임과 더불어 장엄을 나타내어주는 역할을 함. 평면에 약간의 양감을 주어 표현하는 일반적인 형식과 달리 올려낸 한 무리의 꽃조각으로 좌대를 삼아 주 대상물을 곧추세워 입체적으로 만든 작품임.</p> <p>섬세한 손놀림과 예술적 감각으로 올려낸 문어오름은 전국적으로 최고의 '장식음식'의 경지를 보여줌.</p>	
<p>민가 음식</p> <p>향토 술빚기</p>	<p>문배주 : 중요무형문화재 제86-1호</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> · 평안도 지방에서 전승되어 오는 술 · 술의 향기가 문배나무의 과실에서 풍기는 향기와 같아 붙여진 이름 · 해방 전에는 평양 대동강 유역의 석회암층에서 솟아나는 지하수를 사용 · 원료는 밀·좁쌀·수수이며, 누룩의 주원료는 밀 · 술의 색은 옅은 황갈색을 띠며 문배향이 강함 · 알코올 도수는 본래 40도 정도이지만 증류 및 숙성이 끝난 문배주는 48.1도에 달하므로 장기간 저장이 가능 · 보통 6개월~1년 동안 숙성시켜 저장하는데 문배나무의 과실을 전혀 사용하지 않고도 문배향을 풍기는 특징 	
	<p>면천두견주(沔川杜鵑酒) : 중요무형문화재 제86-2호</p>	
<ul style="list-style-type: none"> · 진달래 꽃잎을 섞어 담은 향기나는 술 · 두견주의 전설 (고려의 개국공신인 복지겸(卜智謙)에 얽힌 전설) “그가 병이 들어 온갖 좋다는 약을 다 써도 병이 낫지 않자, 그의 어린 딸이 아미산에 올라 100일 기도를 드렸다. 신선이 나타나 이르기를 아미산에 활짝 핀 진달래꽃으로 술을 빚되 반드시 안샘(지금 면천초등학교 뒤에 있는 우물)의 물로 빚어 100일 후에 마시고 뜰에 2그루의 은행나무를 심어 정성을 드려야만 효과가 있다고 하였다. 딸이 그대로 하였더니 아버지의 병이 나았다고 한다.” · 술의 색은 연한 황갈색이고 단맛이 나며 점성이 있는데 신맛과 누룩냄새가 거의 없고 진달래 향기가 일품 · 알코올 도수는 21도 정도 · 혈액순환을 촉진하고 피로회복에도 효과가 있음. · 콜레스테롤을 낮추어주어 성인병 예방에도 효과가 있음. · 진달래꽃의 꽃술에는 독성분이 있으므로 술을 담글 때 꽃술이 섞여 들어가지 않도록 		

	<p>록 유의해야 함.</p>	
<p>경주교동법주(慶州校洞法酒) : 중요무형문화재 86-3호</p> <ul style="list-style-type: none"> · 경북 경주시 교동에 있는 최부자 집에서 대대로 빚어 온 전통있는 술 · 경주법주를 처음 만든 사람은 최국준 <ul style="list-style-type: none"> - 조선 숙종(재위 1674~1720) 때 궁중 음식을 관장하는 사옹원(司饔院)의 참봉 · 법주를 만들 때에는 최씨 집안 마당의 우물물을 쓰는데, 물의 양과 온도가 사계절 내내 거의 일정하며 옛부터 물맛이 좋음 · 술을 빚을 때는 이 물을 일단 팔팔 끓인 다음 식혀서 사용함 · 법주의 주원료는 토종 찹쌀이고 물과 누룩과 쌀로 빚어지는 순수한 곡주 · 색은 밝고 투명한 미황색을 띠며, 곡주 특유의 향기와 단맛, 약간의 신맛을 지니고 있음. 알코올 도수는 16~18도 · 제조방법의 가장 큰 특징은 밑술을 먼저 빚은 다음 이를 바탕으로 제2차 발효과정을 거쳐서 원래의 술을 숙성하는 것임. 		
<p>계명주(鷄鳴酒/옛탁주) : 경기도 무형문화재 제1호</p> <ul style="list-style-type: none"> · 술을 담근 다음날 닭이 우는 새벽녘에 벌써 다 익어 마실 수 있는 술 · 급하게 술을 빚을 필요가 있을 때 만들었던 속성주(速成酒)로 일일주(一日酒), 삼일주(三日酒) 등 · 『유원총보』· 『임원십육지』 등에 기록. · 만드는 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 옥수수과 수수, 옛기름으로 죽을 쑤고 여기에 누룩과 솔잎을 넣음 - 술을 빨리 익히기 위하여 옛기름을 사용하는 것이 특징 - 알콜의 농도가 낮고 단맛이 남 	 <p style="text-align: center;">계명주</p>	
<p>서울송절주(서울松節酒) : 서울특별시 무형문화재 제2호</p> <ul style="list-style-type: none"> · 싱싱한 소나무 마디를 삶은 물과 쌀로 빚어 만들며, 약으로도 쓰이는 술 · 송절주를 언제부터 빚어 마셨는지 그 유래에 관해 정확히 알 수는 없음 <ul style="list-style-type: none"> 『동의보감』· 『고사십이집』· 『규합총서』· 『임원경제지』· 『부인필지』 등의 기록으로 보아 조선시대 서울 부근의 중류계층에서 빚어 마시던 것으로 추측됨 · 만드는 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 맬쌀과 물, 누룩가루, 밀가루, 찹쌀, 소나무 마디를 삶은 물을 잘 혼합해서 	 <p style="text-align: center;">서울송절주</p>	

	<p>너무 차지도 덥지도 않게 하여 익힘</p> <ul style="list-style-type: none"> - 봄에는 진달래, 가을에는 국화를 넣고, 겨울에는 유자껍질을 위에 매달아 익히면 술향기와 꽃향기가 입에 가득하여 맛이 더욱 좋음 · 송절주는 독특한 소나무 향기와 소나무가 가지고 있는 상징적인 뜻으로 인하여 선비들이 각별히 즐기던 술 	
충주 청명주(忠州 淸明酒) : 충청북도 무형문화재 제2호		
	<ul style="list-style-type: none"> · 1년 24절기 가운데 하나인 청명일(양력 4월 5, 6일경)에 사용하기 위해 빚어진 민속주 · 조선시대에 한강 상류의 뚝단배 집결지인 충주지방 일대에 오가는 손님들이 즐겨 마시기 시작하여, 옛 사대부들을 위한 손님 접대용은 물론 명절과 제삿날에 애용하던 술로 궁중에 올리기도 했다고 함 · 순참쌀과 재래종 통밀로 제조한 누룩만을 사용하여 낮은 온도에서 약 100일 동안 발효 숙성시킴 · 충주 청명주는 알콜 농도가 높고, 색·향·맛이 뛰어남 	
보은 송로주(報恩 松露酒) : 충청북도 무형문화재 제3호		
	<ul style="list-style-type: none"> · 소나무의 마디에 생밤과 멥쌀, 누룩을 섞어 술을 빚어 맑게 거르면 송절주가 되고, 이것을 다시 증류하여 내리면 송로주가 됨. · 송로주의 양조방법이 실린 『고조리서』 두 권이 친정어머니 이순심씨에게 전해내려왔다고 함. 『고조리서』 두 권 가운데 한 권은 책명이 『음식법』으로 1880년경에 신형철씨(송로주의 기능보유자)의 외할아버지 되는 이한수씨의 부인인 정금이씨가 지었고, 또 한 권은 16세기경에 지어진 것으로 추정되는 한글 필사본임. · 옛부터 송로주를 마시면 장수한다는 속설이 있으며 『동의보감음식법』에는 관절·신경통에 좋다고 기록됨. 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">송로주 내리는 장면</p>
한산소곡주(韓山素穀酒) : 충청남도 무형문화재 제3호		
	<ul style="list-style-type: none"> · 한산소곡주는 한산지방의 이름난 술로서 빛깔은 청주와 같음 · 백제 때의 궁중술로서 백제 유민들이 나라를 잃고 그 슬픔을 잊기 위해 빚어 마셨다고 전해짐 · 조선시대에 들어 가장 많이 알려진 술로 『동국세시기』· 『경도잡지』· 『시의전서』· 『규합총서』 등에 제조법이 기록됨 	

	<ul style="list-style-type: none"> · 소곡주를 만드는 방법은 찹쌀을 빻어 100 일 동안 익힘. 이때 며느리가 술맛을 보느라고 젓가락으로 짚어 먹다보면 저도 모르게 취하여 일어서지도 못하고 앓은뱅이처럼 엉금엉금 기어 다닌다고 하여 ‘앓은뱅이술’이라고도 함. 	
<p>청주 신선주(淸州 神仙酒) : 충청북도 무형문화재 제4호</p>		
<ul style="list-style-type: none"> · 예로부터 물이 좋기로 이름난 미원지역에서 생산되는 신선주는 함양 박씨 집안에 18대째 약 400여 년 동안 전해 내려오고 있는 술임. · 전하는 바에 따르면 충청도 도사(都事)를 지낸 박송상이 이 마을로 낙향한 후 이 술을 빚는 비법이 전해졌다고 하며, 신선주라 함은 일찍이 신라시대에 최치원이 이 마을 앞의 신선봉에 정자를 짓고 이 술을 즐겨 마신데서 유래함. 		
<p>향토술담그기 : 전라북도 무형문화재 제6호</p>		
<ul style="list-style-type: none"> · 향토술은 각 지방에서 제조법이 구전되어온 술인데, 1955년 <양곡관리법>에 의한 곡주생산 금지조처로 생산이 중단되어 오다가 1986년 후부터 다시 우리의 향토술을 발굴하고 보존하는 사업이 활발하게 진행됨. · 송순주는 25° 내외의 맑은 담황색을 내는 술로 위장병, 신경통에 특효가 있고, 풍치 예방에도 효과가 있음. · 양조물, 곡자, 송순, 소주를 재료로 하여 만듦. · 송순주가 제조 전승되게 된 유래는 조선 선조(1567~1608) 때 병조정랑을 지낸 김탁이 위장병과 신경통으로 고통을 겪고 있자 부인인 완산 이씨가 산사의 여승으로부터 송순주가 위장병과 신경통에 좋다는 말을 듣고, 이 술을 빚는 방법을 익혀 송순주를 만들어 남편에게 먹인 결과 건강이 좋아짐으로써, 이후로부터 이 가문에 송순주 제조방법이 전승된 것임. · 이강주의 유래는 확실하지 않으나 문헌에 나타난 기록에 의하면 조선 중기부터 성행했음. 양조물, 곡자, 소주 등을 재료로 하여 만듦. 	 <p>향토술담그기(송순주, 김복순)</p>	
<p>향토술담그기(이강주/梨薑酒, 조정형) : 전라북도 무형문화재 제6-2호</p>		


	<ul style="list-style-type: none"> ·전북의 대표적인 토속주인 이강주는 조선 중엽부터 성행함. ·제조방법 및 맛에 대해서는 임원16지(林園十六志), 동국세시기, 한국의 명주 등에 기록됨. 	
죽력고(竹漚膏) : 전라북도 무형문화재 제6-3호		
<ul style="list-style-type: none"> ·죽력고는 청죽을 잘게 쪄고 불에 넣어 구워 나오는 진액 [죽력(竹漚)] 을 소주에 넣고, 꿀과 생강즙을 넣어 끓는 물에다 증탕하여 제조하는 것으로 기록되어 있으며, 조선중기 이후에 제조되었던 것으로 추측됨. ·죽력고는 대나무가 많은 전라도 지방에서 빚은 약용주로서, 한방에서는 어린이가 풍으로 갑자기 말을 못할 때 구급약으로 사용되었는데, 생지황·계심·석장포를 넣어 제조함. ·최남선은 평양의 감흥로와 전주의 이강주 및 죽력고를 조선의 유명한 술로 기록함. 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">향토술담그기(죽력고)</p>	
송화백일주 : 전라북도 무형문화재 제6-4호		
<ul style="list-style-type: none"> ·수왕사에서 40년간 송화주 전통기법을 전수받아 대한민국 전통식품 명인 제1호로 지정된 수왕사 주지인 조영귀 명인은 현재 전수교육을 통해 후진양성에 노력함. 		
계룡백일주(鷄龍百日酒) : 충청남도 무형문화재 제7호		
<ul style="list-style-type: none"> ·공주에 전해오는 민속주로서 신선주라고도 하며 색과 향이 독특한 고급 약주 ·찹쌀과 밀가루, 진달래꽃 및 가을의 황국화꽃잎, 오미자, 솔잎 등을 섞어 전통적인 기법으로 빚어 100일이 지난 후 창호지로 걸러내어 만드는 술 ·낮은 온도에서 오랜 시간동안 발효, 숙성시켜 향과 감칠맛이 뛰어남 ·계룡백일주는 조선시대 왕실에 올렸던 술 		
삼해주(三亥酒) : 서울특별시 무형문화재 제8호		
<ul style="list-style-type: none"> ·삼해주는 고려시대부터 전해 내려온 궁중술로, 조선시대에 이르러 순조(재위 1800~1834)의 딸인 복은 공주가 안동 김씨댁에 시집오면서 그 가문에 대대로 이어져 내려옴 ·정월의 첫 돼지날에 담기 시작하여 돼지날마다 세 번에 걸쳐 빚는다고 해서 삼해주라고 하는데 그 기간이 100여 일 걸린다고 하여 백일주라고도 하며, 정월 첫 돼지날에 담가 버들가지가 날릴 때쯤 먹는다고 	 <p style="text-align: center; font-size: small;">삼해주(약주)</p>	

	<p>하여 유서주(柳絮酒)라고도 부름</p> <ul style="list-style-type: none"> · 『동국이상국집』, 『산림경제』 등의 문헌에 그 제조방법이 기록됨 · 서울로 들어오는 쌀이 삼해주를 담그는데 쏠리지 않도록 막아달라는 상소의 기록이 보일 정도로 조선시대에 널리 제조되었으며, 그 방법도 매우 다양함 · 삼해주는 쌀과 누룩을 원료로 하여 만드는데, 먼저 정월 첫 돼지날에 백미 두말을 가루로 내어 끓는 물을 넣고 누룩가루와 밀가루를 섞어 독에 넣고, 둘째 돼지날에는 쌀을 익혀서 끓는 물과 섞고 난 후 전에 넣었던 독에 다시 넣고, 셋째 돼지날에는 찹쌀을 찌서 끓는 물을 식혀 넣었다가 버들가지가 나올 때 완성함. 	
향온주(香溫酒) : 서울특별시 무형문화재 제9호		
	<ul style="list-style-type: none"> · 향온주는 멍쌀과 찹쌀로 빻은 맑은 술로, 조선시대 양온서라는 관청에서 빻어 대궐 안으로 들여보내던 전통 궁중주 · 향온주를 빻을 때는 궁중어의들의 관리 아래 항상 어의들이 처방을 내려 빻었고, 임금 신하에게 하사함 · 조선시대 문헌인 『고사촬요』, 『규곤시의방』에 제조법이 기록됨 · 누룩 만드는 법이 특이한 것이 특징임. 즉 녹두와 보리, 밀을 섞어 빵아 누룩을 만들고 일주일 동안 밤이슬을 맞춰 누룩 냄새를 없앴. 발효가 끝나면 덧술을 여러 번 거치고 한달 가량 후숙을 하고, 소줏고리에 넣어 증류시킴. 증류가 끝나서도 웅기 향아리에 넣어 보관시켜 6개월 후 음용함. 	 <p style="text-align: center;">향온주</p>
송순주(松筍酒) : 대전광역시 무형문화재 제9호		
	<ul style="list-style-type: none"> · 동춘당 송준길의 둘째손자 송병하(1642~1697)의 12대 종손가에서 전수됨. · 말며느리는 시어머니로부터 종가의 제례 등 대소사에 사용된 각종 음식기능을 전수받음. · 집안에 전해오는 『주식시의(酒食是儀)』와 『우음제방(禹飮諸方)』이란 필사본의 요리서에는 송순주(松筍酒)를 비롯한 각종 가양주의 제조법이 기록됨. · 송순주는 밀술용으로 누룩가루 1되, 멍쌀 3 	 <p style="text-align: center;">송순주(1)</p>

	<p>되를 사용하며, 덧술용으로 찹쌀 1말, 송순 500g의 재료가 사용됨.</p> <p>·만드는 법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 멥쌀가루로 흰무리를 찢 다음 누룩가루와 물을 넣어 되직하게 반죽하여 항아리에 담근 후 20~25℃의 방에서 10일간 숙성시켜 밀술을 만듦. - 본술은 찹쌀로 고두밥을 지어 식힌 후 숙성된 밀술을 넣고 버무려 반죽함. - 송화가 피지 않은 송순을 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 뺀 다음 항아리 밑에 깔고 본술을 넣어 20~25℃의 방에서 15일간 숙성시킴. 	
하향주(荷香酒) : 대구광역시 무형문화재 제11호		
	<p>·하향주는 국화, 찹쌀, 누룩, 비슬산의 맑은 물 등을 사용하여 빚은 술로 연꽃향기가 난다 하여 하향주로 부름</p> <p>·신라 중기 무렵 비슬산 중턱에 위치한 도성암(道成庵)이 병란(兵亂)으로 모두 타버렸는데, 성덕왕(재위 702~737) 때 도성암을 다시 지으면서 인부들에게 제공하기 위하여 임시로 토주를 빚기 시작한 것이 그 시초임</p> <p>·조선 광해군(재위 1608~1623) 때 비슬산이 천년요새로 군사가 주둔하고 있을 때 주둔대장이 왕에게 이 술을 드렸더니 독특한 맛과 향이 천하약주라 불림</p> <p>·이후 10월 상달에는 조정에 바쳤다는 설화가 전해지고 있으며 특히 조선 중기(1680년경)부터 유가 음동 밀양 박씨 집성촌인 박씨 종가집에서 가양주로 전승되어 시어머니에게서 며느리 즉 고부전승으로 100년 이상 4대째 전승되고 있음.</p>	 <p style="text-align: center;">하향주</p>
김천과하주(金泉過夏酒) : 경상북도 무형문화재 제11호		
	<p>·과하주는 수백 년 내려온 김천의 유명한 술</p> <p>·찹쌀과 누룩을 원료로 하며, 김천시 남산동에 있는 과하천(過夏泉)의 물을 사용함. 이 생물로 술을 빚으면 술맛이 좋고 여름이 지나도 술맛이 변하지 않는다고 하여 과하주라는 이름이 붙었다고 함.</p> <p>·다른 지방사람이 이곳에 와서 과하주 빚는 방법을 배워가서 똑같은 방법으로 아무리 빚어 봐도 과하주의 맛과 향기가 나지 않는데, 그 이유는 아마도 물이 다르기 때문일 것이라고 『금릉승감』에 기록됨.</p> <p>·찹쌀과 누룩가루를 같은 양으로 섞어 떡을 만들고 물을 넣지 않고 독에 밀봉하여 저온으로 1~3개월 발효시키면, 빚은 과하주는 알코올 13~14도 정도로 독특한 향기가 있고 맛이 좋음.</p> <p>·과하주는 일제시대까지 '큰도가'(김천주조회사)에서 빚었는데 한때 중단되었다가 광복 후 재개되고 다시 한국전쟁으로 자취를 감추었다가 1984년 송재성씨가 시험양조 끝에 본격적으로 생산하기 시작해 김천 명주(名酒)</p>	

	<p>의 맥을 이어감,</p> <p>군포당정옥로주(軍浦堂井玉露酒) : 경기도 무형문화재 제12호</p> <ul style="list-style-type: none"> · 옥로주는 민속주의 하나로 증류식 소주 · 1880년경부터 유씨 가문에서 만들어 먹은 술로, 그 후 1947년 초에 경남 하동의 양조장에서 유양기가 알콜농도 30% 소주를 생산하면서 ‘옥로주’라는 상표를 붙이게 됨 · 술을 증류할 때 증기가 액화되어 마치 옥구슬같은 이슬방울이 떨어지는 것을 보고 옥로주라는 이름을 붙여짐. · 원료는 좋은 질의 지하수와 우리나라 재래종인 백미(白米)와 소맥(小麥)에 다 특이하게 율무를 사용함. 누룩도 일반 누룩과는 달리 통밀과 율무, 약썩으로 독특하게 만들어 각종 균과 미생물들이 번식된 발효체로 만듦. 술덧은 고두밥에 주모 7되와 물 2말을 배합하여 담그고 발효숙성이 끝나면 토고리(土古里) 또는 동고리(銅古里)를 사용하여 증류하는데, 처음 증류한 것은 85도 이상이고 나중 것은 점차 도수가 낮아지므로 이를 합하여 40~45도가 되도록 조절함. · 술의 도수가 높기 때문에 완전하게 봉해 놓으면 영구히 저장할 수 있을 뿐 아니라 오래 저장할수록 술맛이 익어 더욱 좋음. · 특히 옥로주는 율무를 사용하기 때문에, 마실 때 향기롭고 숙취가 없을 뿐만 아니라 적당히 마시면 식욕증진과 혈액순환을 촉진하여 피로회복에도 좋다고 함. <p>남한산성소주 제조기능(南漢山城燒酒 製造技能) : 경기도 무형문화재 제13호</p> <ul style="list-style-type: none"> · 남한산성에서 전승된 민속주라서 남한산성소주라 함. · 광주는 옛날부터 작은 서울이라 불릴 만큼 경치가 뛰어나고 부자들이 많이 살았으며, 다른 지역에서는 찾아볼 수 없는 여러 가지 궁중음식을 본떠 만든 독특한 음식들이 많았음. · 그중에서도 가장 잘 알려진 산성막걸리와 산성소주는 이 고장의 특산물임. 특히 산성소주는 처음에는 여유있는 가정에서 건강주로 만들어 먹던 것이었는데, 널리 알려지면서 제사 때 조상에게 바치는 제사술로 사용되었고 귀한 손님 대접이나 선물로도 쓰임. · 최초로 빛은 시기는 남한산성을 축조한 선조(재위 1567~1608) 때로 추정되며, 그 후 임금께도 진상함. · 술 만드는 재료는 남한산성에서 흘러 내려오는 좋은 물과 이곳에서 생산되는 좋은 쌀, 그리고 재래종 통밀로 만든 누룩, 다른 토속주에서는 찾아볼 수 없는 재래식 엿을 고아 사용함. 술을 빚을 때 반드시 우리 재래식 엿을 사용한다는 것이 특징임. 엿을 넣으면 특별한 맛을 줄 뿐만 아니라 술의 저장성을 높일 수 있으며 술을 마신 후 숙취가 없고 술의 향취가 매우 좋음. <div data-bbox="997 1332 1273 1713" data-label="Image"> <p>광주산성소주</p> </div>
--	--

	<p>금산인삼백주(錦山人蔘白酒) : 충청남도 무형문화재 제19호</p> <ul style="list-style-type: none"> ·금산 인삼백주는 금산 김녕김씨 집안에 전해오는 전통적인 술 제조법으로 빚은 술임. ·술을 만드는 방법은 김씨 문중에 내려오는 『잡록』에 기록됨. ·이에 의하면 잘게 부순 통밀과 인삼을 섞어 3개월간 발효시켜 누룩을 만들고, 쌀로 고두밥을 짓고 준비해 두었던 누룩과 인삼을 섞어 밀술을 만듦. 여기에 다시 약썩·술잎·인삼·고두밥을 섞어 40~60일간 숙성시킴. 술이 다 익으면 거르고 고리를 써서 증류하는데, 알콜 농도는 43% 정도이며, 인삼 향기가 나며 빛깔이 부드러움. 
<p>청양구기자주(靑陽枸杞子酒) : 충청남도 무형문화재 제30호</p> <ul style="list-style-type: none"> ·청양의 하동정씨 종가에서 전수되고 있는 청양구기자주는 양질의 쌀과 구기자를 주원료로 구기자 뿌리, 잎, 줄기, 두충 등을 첨가하여 전래의 비법으로 빚어지는 술로써 150여년 전부터 이어져 오고 있음. 	
<p>보성강하주(寶城薑荷酒) : 충청남도 무형문화재 제39호</p> <ul style="list-style-type: none"> ·강하주는 과하주라고도 함. 건강증진을 위한 술로 첨가하는 약재와 지역에 따라 독특한 맛과 향을 살린 우리조상들의 지혜가 담긴 전통 민속주임. ·‘보성 강하주’는 보성군 회천면 지역을 기반으로 전승되어온 전통주로서, 재료로는 밀, 보리, 멥쌀, 찹쌀 등 주곡(主穀)이 다 들어가는 술임. 특히, 보리를 사용하여 증류주를 만드는 전라도 지역의 특징적인 기법을 간직하고, 양조기법상으로 밀술, 덧술, 증류주 첨가 등 중양(重釀) 후 혼양(混釀)하는 복잡한 과정을 거치지만 선진 양조기법을 사용함. ·회천면 지역에서 전승 작업을 하는 도화자씨는 16세(1963년)부터 어머니로부터 배워왔고 그 어머니는 또한 외할머니로부터 배워온, 즉 3대에 걸쳐 전승되어온 강하주 전승자임. 	
<p>연안이씨가 각색편(延安李氏家各色餅) : 대전광역시 무형문화재 제10호</p> <ul style="list-style-type: none"> ·연안이씨인 이만희는 선조가 지다방사(知茶房事- 왕의 검식관)를 지내는 등 문중이 왕실과 인연이 있는 집안임. 맏며느리인 그의 친정어머니로부터 혼인 전까지 집안에 전통떡 등 집안에 전승되어 오는 여러 전통음식의 제조 비법을 전수함. ·그는 광산김씨와 혼인한 이후 40여 년간 대전에 거주하며 떡을 포함한 이바지 음식을 만들어 혼례음식 문화의 전통을 이어옴. 	

	<ul style="list-style-type: none"> · 그의 음식제조 기능 가운데 대표적인 백편·꿀편·싱검초편 등 각색편은 조선시대 궁중에서는 백설기·밀설기·신감초말밀설기로 지칭되었던 맵쌀을 주재료로 한 떡 중에서 가장 대표적인 떡임. · 『조선왕조궁중의궤(朝鮮王朝宮中儀軌)』의 기록에 의하면 백편은 맵쌀·참쌀·석이버섯·잣·밤·대추가, 꿀편은 맵쌀·참쌀·대추·밤·잣·꿀이, 싱검초편은 맵쌀·참쌀·신감초가루·대추·밤·잣·꿀이 재료가 되고, 이들 재료를 찹기름 먹인 한지를 깔고 곱게 정성을 다하여 대추·밤·잣으로 장식하여 찌는데, 이만희의 각색편은 조선왕실의 떡 제조방법을 그대로 계승한 것임. · 백편 등은 원래 차(茶) 문화의 발달과 함께 다도(茶道)와 결합된 궁중연회에서 사용되었던 음식임. · 고려시대에는 말차(末茶)와 함께, 조선시대에는 녹차와 함께 사용되었던 맵쌀로 만든 대표적인 떡으로 연희의 정수라고 할 수 있는 다도와 결합된 조선왕조의 진찬연(進饌宴)에 반드시 올라가는 찬품임.
	<p>강릉 갈골과줄 : 강원도 무형문화재 제23호</p>
	<ul style="list-style-type: none"> · 우리나라 음식 중 한과는 후식으로 먹는 과자류인 동시에 제사나 혼사, 잔치 때에 반드시 쓰이던 필수적인 음식으로 유밀과와 다식, 정과, 숙실과, 옛강정 등을 통칭함. · 강릉지역에서는 예로부터 혼수나 제사 등에 과줄(산자)이나 강정을 널리 사용함. · 그 솜씨의 우수함은 널리 알려져 있으며, 갈골과줄은 강릉시 사천면 노동리 일대의 갈골마을에서 백여년 전부터 전통적인 기법으로 대를 이어 제조되고 있음. 

○ 무형문화유산 예비목록에 등록된 종목 중 한식문화와 관련된 유산은 총 18건임.

<표 17> 무형문화유산 예비목록

지정번호	연도	명칭	지정번호	연도	명칭
2	2011	김치	70	2012	순창고추장 만들기
3	2011	인삼	72	2012	약초채취
6	2011	막걸리	94	2012	명태덕장
7	2011	장/장류	96	2012	폐백음식 만들기
9	2011	천일염	103	2012	산나물 채취와 조리
15	2011	젓갈	104	2012	비빔밥 조리
51	2011	떡	105	2012	무속음식의 상차림
62	2012	종가음식의 상차림	106	2012	메밀국수 만들기
67	2012	사찰음식의 조리	110	2012	삭힌 흥어 제조

다. 전통 명인 지정 및 제도현황

- 우리나라 명인 지정의 목적은 우수한 우리 식품의 계승·발전을 위하여 식품 제조·가공·조리 등 분야를 정하여 식품명인으로 육성하는 것임.
- 제도지정의 법적 근거는 ‘식품산업진흥법’ 제14조(식품명인의 지정 등), ‘식품산업진흥법 시행령’ 제14조부터 제22조까지, ‘식품산업진흥법 시행규칙’ 제5조부터 제11조까지로, 명인지정 및 관리 부처 및 지정 분야는 다음 <표 18>과 같음.

<표 18> 명인지정 및 관리 부처 및 지정 분야

분야	지정 및 관리 부처	비고
주류, 식품	농림수산식품부	전통식품 분야 : 전통식품명인(수산전통식품 명인 포함) 전통식품 외의 식품분야 : 일반 식품명인
수산식품	해양수산부	

- 전통식품 명인은 1994년 8월 조영귀(송화백일주 제조) 등 주류부문 4명이 최초로 지정되었고, 전통식품 명인지정 현황은 64명이고, 현재 57명이 활동 중이며, 사망으로 인하여 7명이 지정해제가 됨.
- 명인 지정 대상은 ①전통식품의 제조·가공·조리방법을 원형대로 보전하고 있으며, 이를 그대로 실현할 수 있는 자, ②해당 식품 제조·가공·조리 등 분야에 계속하여 20년 이상 종사한 자, ③식품명인으로부터 전수교육을 5년 이상 이수 후 10년 이상 그 업에 종사한 자로 정하고 있음.
- 전통식품 명인(41명), 주류 명인(21명), 수산전통식품 명인(3명) 및 지정해제(7명) 현황은 다음의 <표 19-1>, <표 19-2>, <표 19-3>, <표 19-4>와 같음.

<표 19-1> 전통 식품 명인 현황

	지정번호	성명	보유기능		지정일	소재지
1	제16호	박수근	차류 (6)	수제녹차	'99. 05. 15	경남 하동
2	제18호	신광수		야생작설차	'99. 09. 20	전남 순천
3	제28호	김동곤		우전차	'06. 02. 15	경남 하동
4	제30호	홍소술		죽로차	'07. 05. 04	경남 하동
5	제47호	전중석		초의차, 초의병차	'12. 10. 09	전남 무안
6	제54호	서민수		황차, 말차	'13. 12. 03	광주 동구
7	제29호	김순자	김치 (5)	배추김치	'07. 05. 04	경기 부천
8	제38호	유정임		포기김치	'10. 01. 04	경기 수원
9	제57호	강순의		백김치	'14. 12. 23	경기 광주
10	제58호	이인자		해물섞박지	'14. 12. 23	경기 남양주
11	제66호	윤미월		배추통김치	'15. 09. 23	경남 밀양
12	제42호	김왕자	떡 (3)	노티떡·신과병	'12. 03. 05	경기 과천
13	제52호	이연순		승검초단자	'13. 12. 03	충북 제천
14	제53호	김영숙		복령조화고	'13. 12. 03	전남 진도
15	제23호	최봉석	한과 (6)	갈골산자	'00. 12. 17	강원 강릉
16	제26호	김규흔		유과, 약과	'05. 03. 04	경기 포천
17	제33호	박순애		옛강정	'08. 07. 02	전남 담양
18	제46호	김현의		찹쌀유과	'12. 10. 09	경남 의령
19	제59호	심영숙		유과	'14. 12. 23	강원 강릉
20	제60호	안복자		유과	'14. 12. 23	전남 담양
21	제35호	기순도	장류 (11)	진장	'08. 08. 05	전남 담양
22	제36호	문옥례		순창고추장	'10. 01. 04	전북 순창
23	제37호	권기옥		어육장	'10. 01. 04	경기 용인
24	제40호	한안자		동국장	'10. 12. 28	전남 해남
25	제45호	성명례		대맥장	'12. 10. 09	경북 청송
26	제50호	윤왕순		천리장	'13. 12. 03	전북 완주
27	제51호	최명희		소두장	'13. 12. 03	경북 안동

28	제62호	서분례		청국장	'15. 09. 23	경기 안성
29	제64호	강순옥		순창고추장	'15. 09. 23	전북 순창
30	제65호	백정자		즙장	'15. 09. 23	전남 강진
31	제67호	정승환		죽염홍된장	'15. 09. 23	경남 하동
32	제39호	김년임	음식류 (2)	전주비빔밥	'10. 12. 28	전북 전주
33	제56호	정계임		진주비빔밥	'13. 12. 03	경남 진주
34	제44호	송화수	인삼류 (2)	홍삼	'12. 10. 09	전북 진안
35	제55호	김영희		인삼정과	'13. 12. 03	경북 영주
36	제14호	홍쌍리	매실농축액	매실농축액	'97. 12. 15	전남 광양
37	제21호	유영군	엿	창평쌀엿	'00. 09. 18	전남 담양
38	제32호	강봉석	조청	엿, 조청	'08. 07. 02	충북 충주
39	제41호	임장옥	감식초	감식초	'12. 03. 05	전북 정읍
40	제25호	오희숙	전통부각	부각	'04. 12. 04	전남 곡성
41	제63호	김영근	묵류	도토리묵	'15. 09. 23	충남 서천

<표 19-2> 주류 명인 현황

	지정번호	성명	보유기능	지정일	소재지	문화재지정
1	제1호	조영귀	송화백일주	'94. 08. 06	전북 전주	
2	제2호	김창수	금산인삼주	'94. 08. 06	충남 금산	지방무형문화재
3	제6호	박재서	안동소주	'95. 07. 15	경북 안동	
4	제7호	이기춘	문배주	'95. 07. 15	경기 김포	국가무형문화재
5	제9호	조정형	전주이강주	'96. 04. 04	전북 전주	지방무형문화재
6	제10호	유민자	옥로주	'96. 04. 04	경기 용인	지방무형문화재
7	제11호	임영순	구기자주	'96. 04. 04	충남 청양	지방무형문화재
8	제12호	최옥근	계명주	'96. 04. 04	경기남양주	
9	제13호	남상란	가야곡왕주	'97. 12. 15	충남 논산	
10	제17호	송강호	김천과하주	'99. 09. 20	경북 김천	지방무형문화재
11	제19호	우희열	한산소곡주	'99. 12. 08	충남 서천	지방무형문화재

12	제20호	조옥화	안동소주	'00. 09. 18	경북 안동	지방무형문화재
13	제22호	양대수	추성주	'00. 12. 17	전남 담양	
14	제24호	임용순	옥선주	'01. 05. 07	강원 홍천	
15	제27호	박흥선	송순주	'05. 08. 04	경남 함양	
16	제4- 가호	이성우	계룡백일주	'10. 01. 04	충남 공주	
17	제43호	이기숙	감홍로주	'12. 10. 09	경기 파주	
18	제48호	송명섭	죽력고	'12. 10. 09	전북 정읍	
19	제49호	유청길	산성막걸리	'13. 12. 03	부산 금정	
20	제61호	김견식	병영소주	'14. 12. 23	전남 강진	
21	제68호	강경순	오메기주	'15. 09. 23	제주 서귀포	

<표 19-3> 수산 전통 식품 명인 현황

	지정번호	성 명	보유기능	지정일	소재지
1	수산 제1호	김광자	어란	'99. 11. 27	전남 영암
2	수산 제2호	이영자	옥돔 가공기술	'12. 05. 21	제주
3	수산 제3호	정락현	죽염	'15. 09. 23	전북 부안

<표 19-4> 명인 사망으로 인한 해제

	지정번호	성 명	보유기능	지정해제일	소재지
1	제3호	이한영	주류 (옥선주)	'00. 8.	충남 금산
2	제4호	지복남	주류 (계룡백일주)	'09. 11	충남 공주
3	제5호	이기양	주류 (감홍로주)	'00. 10.	전북 전주
4	제8호	송재성	주류 (김천과하주)	'99. 6.	전북 전주
5	제15호	박승규	주류 (면천두견주)	'01. 12.	충남 당진
6	제31호	김병룡	식품 (숙황장)		전북 전주
7	제34호	서양원	차류 (황차, 말차)		전남 광주

라. 음식유산 보존을 하고 있는 민간단체

- ‘맛의 방주’ 는 소멸위기에 놓인 토종 종자와 음식을 목록화 하여 지속적인 유지·확대를 위한 토대를 마련하기 위해 슬로푸드국제본부가 추진하는 중점사업임.
- ‘맛의 방주’ 에는 전세계적으로 76개국 1,200 여종이 등재되어 있으며 한국 토종 종자와 음식이 30여종 등재되어 있음.



[그림 5] ‘맛의 방주’ 에 등재된 한국 토종음식과 종자

<표 20> 2013년~2015년 등재된 ‘맛의 방주’ 품목

	등재년	품목명	품목명(영문)	분류
1	2013	제주 푸른콩장	Pureun Kongjang (Pureun Kong soybean paste)	Other
2	2013	연산 오계	Yeonsan Ogye Chicken	Breeds
3	2013	자염	Distilled Salt	Salt
4	2013	장흥 돈차	Don Tea	Tea
5	2013	섬말나리	Hanson's Lily	Herbs and Spices
6	2013	제주 흑우	Jeju Native Black Cattle	Breeds
7	2013	앞은뱅이밀	Anjeunbaengi Wheat	Cereals and Flours
8	2013	취소	Chik- so Cattle	Breeds
9	2014	감홍로	Gam- hongro	Spirits
10	2014	먹골 황실배	Namyangju Meokgol Hwangsil Pear	Fresh and Dried Fruit
11	2014	을문이	Eulmoon	Fish
12	2014	먹시감식초	Meoksi Persimmon Vinegar	Vinegar

13	2014	어간장	Fish Soy Sauce	Other
14	2014	어육장	Royal Fish and Meat Paste	Other
15	2014	예산 삭힌김치	Yesan Sakhin Kimchi	Fruit or Vegetable Preserves
16	2014	예산 집장	Yesan Soybean Paste	Other
17	2014	울릉 손공치	Ulleung Hand Caught Saury	Fish
18	2014	울릉 옥수수엿청주	Ulleung Fermented Corn Drink	Must and Fermented Beverages
19	2014	울릉 홍감자	Ulleung Red Potato	Vegetables
20	2014	제주 강술	Jeju Kangsool	Must and Fermented Beverages
21	2014	제주 꿩엿	Jeju Pheasant Yeot	Other
22	2014	제주 댕유자	Jeju Danguyuja Pomelo	Fresh and Dried Fruit
23	2014	제주 쑤다리	Jeju Sundari	Must and Fermented Beverages
24	2014	제주 재래감	Jeju Native Persimmon	Fresh and Dried Fruit
25	2014	제주 재래돼지	Jeju Native Black Pig	Breeds
26	2014	청실배	Maisan Green Pear	Fresh and Dried Fruit
27	2014	토하	Toha Freshwater Shrimp	Fish
28	2014	파주 현인닭	Hyunin Native Chicken	Breeds
29	2015	김해 장군차	Gimhae Jang-gun Tea	Tea
30	2015	담양 토종배추	Damyang Native Cabbage	Vegetables
31	2015	이천 게걸무	Icheon Gegeolmu	Vegetables
32	2015	토종동아	Native Dongah	Vegetables

마. 한국의 음식유산 분류


- 무형유산으로 분류되는 한국의 음식유산들은 대표음식, 절기음식, 발효음식, 기록유산 등으로 다음과 같은 세부항목으로 정리될 수 있음.

<표 21> 한국의 음식유산 분류(안)

대표음식	의례·절기음식	발효음식	기록유산	기타
궁중음식	제례음식	김치	음식디미방	식기
종가음식	세시음식 (설, 추석 등)	장류	수운잡방	식기
사찰음식	계절음식	젓갈	산가요록	식당 ³³⁾
향토음식		전통주	시의전서	
구황음식		식초류	규합총서	
			온주법	

- 현대의 미래 유산이 될 수 있는 서울의 미래유산 중 식당으로 지정된 곳은 총 29개소 임.

<표 22> 서울의 미래유산(식당)

NO	식당명	설립년도	소재지	특성	외부전경
1	이문 설농탕	1904년	종로구 우정국로 39- 13	<ul style="list-style-type: none"> • 1904년 홍(洪)씨가 ‘이문옥’으로 개업하여 같은 지역에서 계속 운영되고 있는 설농탕 전문식당 • 이어서 오(吳)씨와 유원석씨가 운영하다, 현재 유원석씨의 아들인 전성근씨가 운영하고 있음 	

33) 서울미래유산

<http://futureheritage.seoul.go.kr/web/investigate/HeritageList.do?pageIdx=1&rowsPerPage=8&searchGu=&searchBunya=&searchGubun=title&searchContents=&searchCategory=1003>



2	형제 추어탕	1926년	종로구 평창문화로 28- 7	<ul style="list-style-type: none"> • 1926년 종로구 송인동에서 창업주 김기선씨가 개업 • 김기선씨 아들 김윤희씨, 그리고 며느리 김리나씨가 현재까지 운영해오고 있음 • 1926년에 개업하여 3대째 가업을 이어오고 있는 추어탕 전문식당 	
3	용금옥	1932년	중구 다동길 24- 2	<ul style="list-style-type: none"> • 1932년 중구 무교동에서 창업주 흥기녀씨가 개업 • 2대 문수정씨에 이어 신동민씨까지 3대째 가업을 이어오고 있는 추어탕 전문식당 • 같은 지역에서 81년 동안 운영된 한식당으로 다동 일대의 시대적 모습을 보여줌 	
4	은호 식당	1932년	중구 남대문시장 4길 28- 4	<ul style="list-style-type: none"> • 1932년 남대문시장에서 '은성옥'이라는 상호명으로 개업 • 한국전쟁때 피난하여 부산에서 임시운영 • 휴전 후 복귀하여 재운영 • 4대째 가업을 이어오고 있는 꼬리곰탕 전문식당 • 같은 지역에서 81년 동안 운영된 한식당으로 남창동 일대의 시대적 모습을 보여줌 	
5	청진옥	1937년	종로구 종로 19	<ul style="list-style-type: none"> • 1937년에 창업주 최동선씨가 개업 • 2대 경영자 최장익씨의 대를 이어 아들 최준용씨가 현재까지 운영 • 같은 지역에서 3대째 가업을 이어오고 있는 해장국 전문식당 	
6	부여집	1947년	영등포구 선유동1로 24	<ul style="list-style-type: none"> • 1947년 창업주 김년애씨가 개업 • 창업주 김년애씨의 대를 	

				<p>이러 딸 임순애씨가 자손들과 함께 현재까지 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> 같은 지역에서 3대째 가업을 이어오고 있는 꼬리곰탕과 족탕 전문식당 	
7	옥돌집	1949년	성북구 동소문로 278- 4	<ul style="list-style-type: none"> 1949년 성북구 하월곡동에서 창업주 신옥돌씨가 개업 창업주 신옥돌씨의 아들 신원균씨가 대를 이어 운영하다 신원균씨의 사촌인 김억덕씨가 가게를 이어받아 현재까지 운영 같은 지역에서 3대째 가업을 이어오고 있는 불고기 전문식당 	
8	명동할매낙지	1950년	중구 명동8길 37- 7	<ul style="list-style-type: none"> 1950년 명동 시장골목에서 개업 이후 현 대표인 유지선씨가 가게를 인수하여 현재까지 운영 같은 지역에서 계속 운영되고 있는 낙지볶음 전문식당 	
9	한일관	1939년	강남구 압구정로 38길 14	<ul style="list-style-type: none"> 1939년 종로에서 창업주 신우경씨가 개업 2대 길순정씨의 대를 이어 길순정씨의 딸 김이숙, 김은숙씨가 현재까지 운영 3대째 가업을 이어오고 있는 갈비 전문식당 	
10	우래옥	1946년	중구 창경궁로 62- 29	<ul style="list-style-type: none"> 1946년 중국 을지로4가에서 창업주 장원일씨가 개업 2대 장진건씨의 대를 이어 딸 장경선씨가 현재까지 운영 같은 지역에서 3대째 가업을 이어오고 있는 냉면 전문식당 	
11	고려삼계탕	1960년	중구 서소문로 11길 1	<ul style="list-style-type: none"> 1960년 명동입구에 창업주 이상림씨가 개업 창업주 이상림씨의 대를 	

				이어 아들 이준희씨가 현재까지 운영	
12	진주회관	1962년	중구 세종대로 11길 26	<ul style="list-style-type: none"> • 1962년 개업하여 2대 조길씨가 아들과 함께 현재까지 운영 • 3대째 가업을 이어오고 있는 콩국수 전문식당 • 같은 장소에서 51년 동안 운영된 한식당으로 서소문동 일대의 시대적 모습을 보여주는 장소 	
13	문화옥	1952년	중구 창경궁로 62- 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1952년 현 대표의 시부모님이 개업 • 창업주의 대를 이어 창업주의 며느리 이순자씨가 딸과 함께 현재까지 운영 • 같은 지역에서 3대째 가업을 이어오고 있는 설렁탕 전문식당 	
14	연남서식당	1953년	마포구 백범로 2 길 32	<ul style="list-style-type: none"> • 1953년 마포구에서 창업주 이성철씨가 개업 • 창업주 이성철씨의 대를 이어 아들 이대현씨가 현재까지 운영 • 같은 지역에서 2대째 가업을 이어오고 있는 소갈비 전문식당 	
15	마포진짜 원조최대 포	1955년	마포구 마포대로 112- 4	<ul style="list-style-type: none"> • 1955년 창업주 최한채씨가 개업하여 최한채씨의 아들 최정호씨가 대를 이어 현재까지 운영 • 같은 지역에서 2대째 가업을 이어오고 있는 돼지갈비 전문식당 	
16	얼차집	1954년	종로구 종로 7 길 47	<ul style="list-style-type: none"> • 1954년 창업주 안덕인씨가 개업하여 현 대표 윤해순씨가 가게를 인수하여 현재까지 운영 	

				<ul style="list-style-type: none"> 같은 지역에서 계속 운영되고 있는 빈대떡 전문식당 	
17	삼거리면 지막순대국	1957년	영등포구 시흥대로 185길 11	<ul style="list-style-type: none"> 1957년 대림시장 안에서 창업주 김준수씨가 개업하여 김준수씨의 아들 김운창씨가 현재까지 운영 	
18	오장동 함흥냉면	1958년	중구 마른대로 108	<ul style="list-style-type: none"> 1958년 현 위치에 창업주 문회덕씨가 개업 창업주 문회덕씨의 대를 이어 아들 문성훈씨가 현재까지 운영 3대째 가업을 이어오고 있는 냉면 전문식당 같은 장소에서 55년 동안 운영된 한식당으로 오장동 일대의 시대적 모습을 보여주는 장소 	
19	전주중앙 회관	1974년	중구 명동8나길 19	<ul style="list-style-type: none"> 1974년 전주에서 개업하여 현 위치로 이전 창업주의 대를 이어 3대 남궁성씨가 가업을 이어온 전주곱돌비빔밥 전문식당 곱돌을 이용한 방식의 비빔밥 요리를 처음 도입하였음 	
20	역전회관	1962년	마포구 토정로37 길 47	<ul style="list-style-type: none"> 1962년 용산역앞에서 창업주 홍종엽씨가 개업 대를 이어 2대 김도영씨가 운영하고 있는 불고기 전문식당 	
21	무교동 북어국집	1968년	중구 을지로1길 38	<ul style="list-style-type: none"> 구술조사 결과 1968년 창업주 진인범씨가 고향 선배와 함께 개업한 것으로 추정 1997년 창업주 진인범씨의 대를 이어 아들 진광상씨가 현재까지 운영 같은 지역에서 2대째 가업을 이어오고 있는 북어국 전문식당 	

22	부민옥	1956년	중구 다동길 24- 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1956년 창업주 송영준 여사가 개업 • 송영준씨의 아들 김승철 씨가 현재까지 운영 • 같은 지역에서 2대째 가업을 이어오고 있는 해장국 전문식당 	
23	산골막국수	1962년	중구 을지로 175- 3	<ul style="list-style-type: none"> • 1962년 강원도에서 임금례씨가 개업 • 1969년 며느리 김종녀씨가 현 위치에서 재개업하여 현재까지 운영 • 1962년 춘천에서 개업하여 2대째 서울에서 가업을 이어오고 있는 막국수 전문식당 	
24	황해	1975년	용산구 한강대로 8 8 길 11- 5	<ul style="list-style-type: none"> • 1973년 최성국, 정순자 대표가 남영동에서 개업하여 현재까지 운영 • 같은 지역에서 영업을 이어오고 있는 부대찌개 전문식당 	
25	마포옥	1949년	마포구 토정로 312	<ul style="list-style-type: none"> • 1949년 현 위치에 현재 마포옥 대표인 기옥서씨의 어머니가 개업 • 기옥서씨의 아들도 함께 운영 • 2대째 가업을 이어오고 있는 음식점 • 같은 장소에서 65년 동안 운영된 음식점으로 용강동 일대의 시대적 모습을 보여주는 장소 	
26	초가집	1960년	강북구 삼양로 173길 116- 28	<ul style="list-style-type: none"> • 1960년에 가정집에서 음식점으로 발전 • 이후 리모델링하여 가게 운영 • 같은 지역에서 영업을 이어오고 있는 한정식 전문식당 	
27	유진식당	1991년	종로구 종로17길 40	<ul style="list-style-type: none"> • 1968년 창업주 고 문용춘씨가 북한식 아바이순대식당과 설령탕 식당 운영 • 1988년 현 위치에 개업 	

				<ul style="list-style-type: none"> • 낙원상가 지역에서 2대째 가업을 이어오고 있는 평양식 냉면, 국밥 전문식당 	
28	원조 할머니 떡볶이	1968년	종로구 자하문로 15길 13	<ul style="list-style-type: none"> • 1965년 창업주 맹씨 할머니가 개업 • 이후 현 대표 김인옥씨가 가게 건물주인 맹씨 할머니의 조카와 같이 운영 • 통인동 지역에서 3대째 가게를 이어오고 있는 떡볶이 전문식당 	
29	유림면	1960년	중구 서소문로 139- 1	<ul style="list-style-type: none"> • 1960년 영숙환씨의 고모가 개업하여, 영숙환씨에 이어 영숙환씨의 딸 김민경씨까지 3대째 가업을 이어오고 있는 메밀국수, 우동 전문식당 	

3. 유네스코 인류무형유산 등재기준 한식 및 한식문화 핵심가치 도출

- 유네스코 등재 가능 한식 관련 무형 유산 분류
 - 무형유산별로 분류된 한국의 음식유산은 유네스코 등재를 위하여 다양한 선행 연구와 관련규정 등을 정비하는 과정이 필요함.
 - 2016년 3월 시행되는 무형문화재 보호법은 유네스코의 기준에 맞추어 무형문화재의 범위를 확대하고, 세대 간 전승과정에서 변화하는 특성을 고려해 ‘원형유지’에 대응하는 ‘전형(典型)유지’ 원칙을 도입했으며, 대학을 통한 전수교육제도를 신설해 기존의 도제식 전수교육과 병행토록 함.
 - 또한, 유네스코 ‘무형문화유산보호협약’ (2003년)에 따라 무형문화재 보호제도와 정책의 틀을 새롭게 마련하고 무형문화재의 사회적 수요를 진작시킬 수 있는 각종 진흥정책을 강화하는 데 주력하였고, 기존의 기·예능 중심으로 한정하던 무형문화재의 범위가 확대되어, ‘전통적 공연·예술’, ‘공예·미술 등에 관한 전통기술’, ‘한의약, 농경·어로 등에 관한 전통지식’, ‘구전전통 및 표현’, ‘의식주 등 전통적 생활관습’, ‘민간신앙 등 사회적 의식(儀式)’, ‘전통적 놀이·축제 및 기예·무예’ 등의 7개 범주로 확장됨.
 - 새로운 무형문화재법의 범주에 따라서, 음식문화가 유네스코 협약 무형문화유산의 영역에 포함이 가능함. 따라서 유네스코의 5개 무형문화유산의 영역(①구전 전통 및 표현, ②공연예술, ③사회적 관습·의식 및 축제행사, ④자연과 우주에 대한 지식 및 관습, ⑤전통 공예기술)에 의거하여, 한식문화를 다음과 같이 분류하여 유네스코 등재 가능 한식관련 무형유산으로 다음의 <표 23>과 같이 제안함.

<표 23> 유네스코 등재 가능 한식 관련 무형 유산(제안) 분류

유네스코 협약기준 한식무형유산	구전 전통 및 표현	공연예술	사회적 관습· 의식 축제	자연과 우주에 관한 지식 및 관습	전통공예 기술
떡과 한과	○				○
제례 음식	○		○		
나물문화	○			○	
반상차림			○		○
절기음식	○		○	○	
전통주(막걸리)	○			○	
사찰음식	○		○	○	
발효음식(장류)	○		○	○	

- 결론적으로, 유네스코 인류무형유산의 특성인 관련 공동체의 중심적인 역할과 인류문화의 보편성이 포함될 수 있는 한식문화의 유형 발굴이 필요함.
- 최근 음식과 관련된 유네스코의 인류무형유산의 등재 현황은 음식자체가 아닌, 음식을 포함한 관련 문화가 등재되고 있음. 일본의 ‘와쇼쿠(和食)’, 멕시코의 ‘전통요리’ 등의 사례를 볼 때, 단순한 음식이 아닌, 음식문화와 더불어 사회적인 관계를 강조하여 현재 살아있는 전통이 매우 중요함을 시사하고 있음.

Ⅳ. 한식과 한식문화 유네스코
인류무형유산 대표목록 등재를 위한
마스터플랜

1. 한식과 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재 신청을 위한 전략 방향 및 중장기 목표

- 유네스코의 무형문화유산의 영역(5개)을 참고하여 한식의 가치를 평가해야 함.
- <한식과 한식문화>는 음식자체를 내세우는 것이 아닌, 음식에 담긴 의미, 사람과 사람 관계가 표현된 문화체계라는 점을 강조하여야 함.
- <한식과 한식문화>라는 용어의 정의에 관한 국민적 공감대가 형성되어야 함.
- 기 등재된 <김장문화>는 한식문화의 일부분으로 한식문화 전체를 등재하는 것은 어려우며, 또한, 김장문화를 확장하여 한식문화를 등재하게 될 경우 기존 김장문화는 삭제되고, 한식문화로 통합 등재되게 됨. 그러나 이 방식은 받아들여지기 어려울 것이라 예측됨.
- 살아있는 유산으로서의 한식문화, 현대사회에 살아있는 공동체가 중요함.
- 민간 중심의 보호와 전승 노력이 활성화되어야 함.
- 다양한 내용을 발굴하여 풍성한 역사 및 문화적 이야기가 수집되어야 함.
- 한식문화의 세계화라는 전제에서 출발한 한식문화의 유네스코 등재는 상업화와 문화다양성 존중 부족의 우려에서 벗어날 수 없음.
(문화민족주의보다는 문화다양성과 문화상대주의의 시각)
- 국내외 등재환경의 변화에 따른 북한/타국과의 공동등재 가능성 고려
 - 정치적, 종교적 색채가 적은 의식주 문화의 공동등재 추진이 바람직함.
 - 등재만이 목적이 아닌 음식분야의 지속적인 교류가 요구됨.
 - 불확실한 변수가 많기 때문에, 두세 가지 안을 동시에 준비할 필요가 있음.

2. 한식과 한식문화의 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 과제 목록(가안)

- 한식 그리고 한식 관련 문화는 앞서 기술한 바와 같이 매우 다양한 컨테츠로 분류할 수 있으나, 이러한 한식 관련 무형유산 중 대표성이 있으면서 유네스코에 등재 가능한 것으로 ‘떡·한과문화’, ‘제례문화’, ‘나물문화’를 선정하였음.

가. 떡·한과문화

- 떡과 한과문화는 시각적인 장식성, 솜씨의 내림, 사회 문화적 상징성을 가짐.
- 특히 우리문화에서의 의미는 축하, 경사, 주술적 의미와 더불어 ‘화전’과 같은 자연 모티브를 따온 디자인적인 의미까지 지니고 있음.
- 떡이 우리 문화에서 가지는 의미는 기념과 나눔인데, 팔시루떡을 이사 때 돌리는 전통이 내려오고 있으며, 절기나 명절 때 고유의 떡이 있음. 또한 떡은 제사와 연회시 차리는 음식의 하나임. 제사의 의미는 눈에 보이지 않는 조상을 최고의 손님으로 접대하는 마음으로 처음에는 지에밥으로 했으나, 점차 떡으로 발전하였고, 후손은 음복을 통하여 복을 받음.
- 조선왕조의 각종 의례에는 매우 다양한 떡과 한과가 올라왔으며, 이를 고임의 방식으로 차려냄. 조선시대의 고조리서에 의하면 떡을 하는 주곡식에 따라 조선왕조와 민가에서 다양한 떡을 만들어 왔다고 전해지고 있음. 떡과 한과문화는 도작문화의 농업시대부터 시작되어, 불교의 유입으로 떡이 분화, 발달하였고, 조선시대에 유교문화와 더불어 다양한 떡이 조선왕조와 민가의 의례, 관혼상제, 시절식에서 발달함.
- 현대에는 제사와 명절에 제사떡, 명절떡으로 내려오고 있으며, 혼례떡과 생일떡 등으로 전해 내려오고 있음. 떡과 한과는 우리 국민들이 의식 때 차려지는 음식으로 신과 결속한다는 매우 깊은 의미가 있는 음식임.

나. 제례문화

- 조상제사의 표면적인 목적은 저승에 계신 조상을 모셔 와서 정성껏 마련한 음식을 대접하는 것이나 생전의 밥상을 차리듯이 제물을 마련한다면 일상과의 차별성을 갖지 못해 의례로서의 위상을 상실하게 됨.
- 때문에 조상제사의 격식을 준수하기 위해 각종 예서를 참고하면서 제물을 마련하는데, 다만 예서에는 세세한 항목까지 언급되어 있지 않은 탓에 나머지 부분에 대해서는 융통성을 발휘할 수밖에 없음.
- 이런 이유로 지역별·가문별로 차별화된 제물이 등장하게 되는데, 이때 지역과 가문에 상관없이 공통적으로 나타나는 제물을 보편적 제물이라 한다면, 지역별·가문별로 차이를 보이는 제물을 특수적 제물이라 할 수 있음. 이처럼 제물을 둘러싼 편차는 지역별·가문별로 대별할 수 있으나, ‘가가례(家家禮)’라고 하듯이 가정별 편차도 적지 않게 나타나는 실정임.
- 오늘날 조상제사의 제물은 고례(古禮)에 비해 대체로 풍성하고 다양한 편으로, 삶의 질적 향상에 따라 음식재료와 조리방법이 크게 발달한 까닭이라고 할 수 있겠으나, 오늘날에도 여전히 중시되고 있는 가문의식으로 인해 조상제사를 통해 위세를 과시하려는 목적이 가장 큰 요인임.
- 다양화된 제물의 대표적 예로 탕(湯)과 과일이 있음. 탕은 고례에는 나타나지 않는 제물로, 정확한 유래는 알 수 없으나 오늘날의 조상제사에서는 주요한 위치를 차지함. 실제로 제례 현장에서는 ‘대과급제 5탕, 양반 3탕, 서민 단탕(單湯)’이라는 원칙을 내세우면서 가문의 위세를 과시하는 수단으로 탕을 적극 이용함.
- 제물의 웅장함은 도적과 떡, 곧 고임제물을 통해 드러내고 있으며 최대한 높이 쌓음. 제사에 참여한 사람들 역시 제사상에 차려진 도적과 떡의 높이를 보고 해당 가문의 위세를 가늠함. 이렇듯 효의 실천적 행위인 조상제례가 가문의 위세를 대외적으로 과시하는 기회가 되고 있는데, 이는 조선시대 부계혈통을 중심으로 한 유교의 친족관념이 정착·확대되면서 비롯된 가문의식의 강화에 따른 결과로, 오늘날까지 현재진행형으로 지

속되고 있음.

- 현대의 제사는 의례로서, 조상과 후손을 엮는 의미를 가지고 있으며, 사라져가는 여러 전통 속에서도 면면히 명목이 이어지고 있는 것이 특징임. 제례음식의 가치는 음식을 차리고 나누며, 최상의 음식을 조상에게 대접하는 마음임.



[그림 6] 제례문화와 제례상

다. 나물문화³⁴⁾

- 한국인은 과거부터 다양한 채소 종류를 먹어 왔고, 다양한 채소 조리법을 가지고 있으며, 나물 조리법은 과거로부터 현대까지 전승되어 왔으며, 세대를 통해 이어지고 있음.
- 한국인의 식생활은 약 50만년 전인 구석기시대부터 시작되었고, 기원전 3,000~4,000여년 전인 신석기시대 후기부터 곡물 농경이 시작되고 채소의 재배도 이루어진 것으로 추정함. 채식위주의 식생활을 오랜 기간 영위해 온 우리 민족은 농가에서뿐 아니라 청빈한 사대부들도 생계의 수단으로 또 여가활동으로 채소 가꾸기를 해옴.
- 채소가 지니고 있는 약리작용 또한 채소를 애용하게 하는 큰 힘이 되었음. 예를 들어 허준의 『동의보감』이나 『사시찬요초』에는 순무의 꽃을 따서 말려두었다가 어린아이의 감기에 이용한다고 하고 미나리는 술의 해독에 좋고, 시금치는 주독에 좋다고 기록함. 이외에도 수많은 채소의 약리효과 등에 관해서 설명하고 있음.
- 그리고 채소와 자생하는 각종 산채나물이 부식으로서의 역할 뿐 아니라 곡식이 부족할 때와 흉년이 들었을 때 구황식품으로 유용하게 사용되었음.
- 한국인들에게는 조상대대로 내려온 독특한 나물 풍속이 존재하며, 우리나라는 채소 위주의 음식문화가 발달함에 따라 다양한 들나물뿐만 아니라 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 일찍부터 크게 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하고 있음.
 - 봄철에는 들이나 산에서 캐온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 겨울철을 대비하여 말려 두고, 또 다른 저장방법은 채소를 장아찌로 만들어두거나 김치를 담그는 방법임.

34) 채소나 채소로 조리한 음식을 '나물' 이라고 부른다.

- 신선한 채소나 삶아 데쳐낸 나물로 쌈을 싸먹는 식습관은 채소의 풍미와 질감을 동시에 즐긴 것임. 이렇게 채식을 주로 해온 우리 민족은 선택할 수 있는 채소와 산나물의 범위가 매우 넓어서 개인의 기호에 따라 원하는 종류를 즐김.

- 우리 민족이 채소를 가장 많이 소비하는 형태가 바로 나물이라고 볼 수 있음. 한국인의 나물문화는 다양한 종류의 채소를 활용한 채소 조리법의 세계를 보여주고, 채소섭취가 줄어들고 육식이 증가하고 있는 지구 먹거리 상황에서 앞으로 인류가 보존해 나가야 할 채소 조리 문화임.
- 또한 나물은 육식과잉으로 인한 만성질환에 시달리는 세계인의 건강을 위한 대안 음식이 될 수 있음. 채소 조리 위주의 나물문화 보존은 미래의 지구 환경보호와 먹거리 지속가능성을 위해서 필요함.

V. 결론 및 제언

V. 결론 및 제언

- 음식을 사회문화적 체계의 일부로 구성하는 접근이 필요함.
- 따라서 한식문화의 등재추진 시 음식자체를 내세우는 것이 아닌, 음식에 담긴 정신, 사람과 사람 관계를 담은 음식이라는 점을 강조하여야 하고, 우리나라 식문화와 다른 나라 식문화의 차이점, 유사점 등에 대한 추가적 논의가 이루어져야함.
- 공동등재와 단독등재 모두의 가능성을 맞춰 준비해야 하며 등재추진 이전에 국내적 공감대 형성이 필수적으로 이루어져야함.
 - ‘조선궁중음식’ 등재 반려의 이유는 공동체 지적으로, 보존회, 동호회, 전문가가 있으나 현대 한국사회에서 의미가 있는 문화인가에 대한 설명이 부족하였음.
 - 공동체와 살아있는 유산의 개념은 긴밀하게 연결되어 있으며, 현대사회 사람들이 같이 향유하고 있는 공동체가 있는가에 대한 답이 있어야 함.
 - 김장 이후의 대표 주자를 무엇으로 할 것인가에 대한 국민적 공감대 형성이 필요함.³⁵⁾
 - 다양한 종목에 대한 추진 의견이 존재하나 현재 국내의 한식 관련 논의는 현대사회에서 어떻게 살아있는가에 대한 것보다는 한식의 원형의 모습에 초점이 맞춰져 있음. 따라서 유네스코 등재환경과의 간극을 좁히기 위한 작업이 후속되어야 함.
- 등재를 위해서는 당사국 목록에 해당 종목이 포함되어 있는가가 중요한 평가요소임. 따라서 관련부처와 협업을 통해 사전 준비를 하는 것이 필요함. 예) 예비목록 업데이트 요청 등.

35) 지난 11월 개최된 심포지엄에서는 발효음식과 장에 대한 논의가 제시되었음.

- 한식과 한식문화 등재의 여러 가능성을 모색하고 현재적 의미에 관한 심층적 연구가 진행되어야 함.

- 아울러 한식문화의 유형을 유네스코 인류무형유산에 등재시키기 위해서는 유네스코의 등재조건인, 협약의 무형유산 정의 충족, 무형유산의 가치성 확보, 보호조치에 대한 설명, 공동체의 참여와 당사국 목록에 등재되어야 하는 전제 조건들을 갖추어야 함.

부록

1. 음복문화에서 발달한 떡과 한과 문화

김 상 보(전통식생활문화연구소·전 대전보건대학교)

- 1. 형성 배경
 - 2. 불교와 전개
 - 3. 조선시대의 떡과 한과문화
 - 1) 조선왕조
 - (1) 떡
 - (2) 한과
 - 2) 민중
 - (1) 「고조리서」 속의 떡과 한과
 - (2) 유교제례의 떡과 한과
 - (3) 혼례의 떡과 한과
 - (4) 무속의 떡과 한과
 - (5) 「세시기」 속의 떡과 한과
 - 4. 맺음말
- 참고문헌

1. 형성배경

떡의 재료는 잘 알려진 바와 같이 멥쌀과 찰쌀이다. 약 4000년 전의 것으로 보이는 강화도에서 발견된 볶은 자국이 있는 토기와 경기도에서 발견된 볶은 당시 벼의 재배가 있었음을 알려준다. 화전으로 일군 산에서의 계단 경작에서 밭벼[陸稻]가 수확되었다.

자포니카종을 주종으로 하는 논벼의 본격적 재배는, 백제 다루왕(多婁王)이 재위 6년(33)에 나라 남쪽의 주와 군에 논을 만들게 하면서 시작되었다³⁶⁾. 백제는 이후 국가적 차

36)『三國史記』「百濟本紀」

원에서 널리 논농사를 확대하여 조세(租稅)로서 쌀을 거두어 들였다³⁷⁾.

밭벼가 수확되었던 청동기시대는 좁쌀재배를 주력으로 하면서 서서히 벼재배가 부상해 가는 시기였다, 벼 수확에는 밭벼 뿐 만이 아니고 천수답에서의 논벼도 있었을 것이다. 다만 다루왕 6년 이후는 권력자와 도작농업이 연계됨에 따라 쌀재배가 주 경제적 원천이 되었다. 쌀은 소금과 더불어 부(富)의 핵심으로 삼았다.

밭벼이든 논벼이든, 이들은 다른 곡물과 비교했을 때 맛이 탁월하고 영양가도 높으며 계획재배가 가능하다. 또 계량·수송·분배·보존성이 탁월하다. 이러한 우월성 때문에 점차 벼를 중심으로 한 재배가 늘어나 벼 이외의 다른 작물은 잡곡이 되는, 논벼재배가 급부상하는 백제·고구려·신라시대를 맞이하게 되었다.

논벼가 생산되기 훨씬 전 밭벼가 벼의 중심이 되었던 청동기 시절, 탈곡을 거쳐 나와 조리된 쌀밥은 귀하게 대접 받았다. 중국의 경우이지만 약 3000년 전의 작품인 『의례(儀禮)』 「공식대부례(公食大夫禮)」에서는 쌀밥을 손님 접대의 가찬(加饌)으로 삼았다³⁸⁾.

쌀밥이 특별식으로 되는 사회라면 쌀로 만든 떡은 당연히 신찬(神饌)이 된다. 각지(各地) 수장(首長)은 권위계승을 위한 의례적 상징음식으로 신에게 떡을 받쳤다. 절구와 절구공이를 이용하여 벼를 탈곡한 후에 시루를 사용하여 수증기로 찌는 것이다. 처음에는 시루를 이용한 지에밥(찜밥, 蒸飯)에서 출발하여 점차 떡으로 전환되었다. 떡은 제사를 올릴 때 빠질 수 없는 귀한 공물이 되었다. 제사가 끝난 후에는 신으로 부터의 복을 받기 위해 신이 드시고 남기신 특별식 떡을 제장(祭場)에 모인 사람들이 나누어 먹었다. 이 공식(共食)을 음복(飲福)이라 하였다.

백제사회에 들어서서 논농사를 대대적으로 전개한 이후, 논농사는 국가의 가장 중요한 관심 속에 있었고 쌀은 부의 원동력이 되었다. 다산성(多産性) 그리고 풍부한 영양과 탁월한 맛을 지닌 쌀은 생활을 변화시키고 사회 조직을 변화시켰다.

풍작 때에는 벼를 저장하여 흉작에 대비하고, 흉작을 예방하기 위해서 다양한 방법이 동원되었다. 그 중의 하나가 제사였다, 뿌리의 재생을 비롯하여 벼의 풍양(豊穰)을 연상시키는, 뿔을 지니고 있는 사슴은 신록(神鹿) 으로서 취급되었다. 희생수로 삼기 위한 신록 사냥은 중요한 행사의 하나였다³⁹⁾.

벼의 풍작을 위해 사슴을 잡아 제사 올릴 때 쌀로 만든 증반 또는 떡은 청동기시대와 마찬가지로 당연히 제물이 된다.

쌀이 떡이 되기 위해서는 제분기술이 필수적이다. 중국의 경우 한대(漢代, BC. 206~AD. 8)에 멧돌이 이미 널리 보급되어 있었다, 진대(秦代 249~207 BC)와 한대의 제분기술과 불가분의 관계에서 발달한 견직물인 사(絲)로 만든 김체와 함께 멧돌은 한대 상류 계급의

37)『周書』「百濟傳」“賦稅以布絹絲麻及米等量歲豐儉差等輸之”

38) 『儀禮』 「公食大夫禮」

39) 『三國史記』 「百濟本紀」

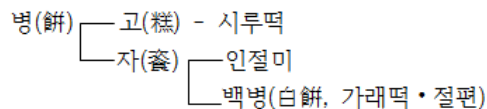
전용물 이었다⁴⁰⁾. 멧돌과 체는 한사군(漢四郡)을 설치하는 등의 국제 관계로 이미 고구려와 백제 전기에 낙랑을 통하여 유입되었을 것이다. 허나 절구와 절구공이도 청동기시대 이후 여전히 곡물 제분에 이용되고 있었다. 멧돌을 이용하든 절구와 절구공이를 이용하든 습식제분이다. 습식제분한 멧쌀가루는 시루에 담아 찌면 시루떡이 되며, 찼던 떡을 다시 떡메로 치면 절편과 가래떡이 된다.

중국에서는 밀가루를 원료로 해서 반죽하여 편편하게 원판상으로 하여 만든 음식을 병(餅)이라 하였다. 끓인 것, 군 것, 찌른 것 모두 병이다.

4000년 전 보리와 밀이 중국으로 전래되고, 전국(戰國, 403~221 B.C)시대에 밀가루제조기술과 함께 멧돌이 전래되면서 전한(前漢, 221~206 B.C)시대에는 멧돌을 이용하여 만든 밀가루가 각광 받았다. 밀가루를 면(麵)이라 했다. 면식(麵食)은 밀가루로 만든 식품이거나 그 식품을 먹는 것을 말한다. 현대에는 이미 탕병(湯餅, 일종의 만두국)과 주수병(酒漉餅, 밀가루에 술을 넣고 반죽하여 만든 일종의 발효찜만두), 삭병(索餅, 국수)을 만들어 먹었다.

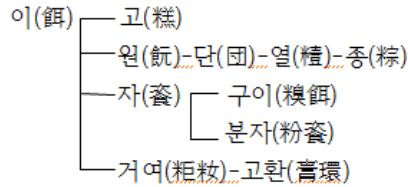
소병(燒餅, 둥글게 군 것), 전병(煎餅, 튀기거나 지진 것), 락병(烙餅, 직화구이 병), 함병(餡餅)과 수병(漉餅) 등으로 다양한 병류 명칭이 등장할 정도로 중국에서는 현대 이후 급속히 면식이 발전한다⁴¹⁾.

그래서 밀가루 이외의 쌀·조·기장·콩 등을 가루로 만들어 제품으로 한 것을 이(餌)라 하였다. 한(漢)시대의 『방언(方言)』을 보면 이에는 고(糕)와 자(糞)가 있다 했다. 곡물가루를 커다란 상태로 찌른 것이 고(饘, 糕), 작고 둥글게 찌른 것이 원(飩), 원 속에 소를 넣은 것이 단(團), 쌀을 그대로 찌서 절구에 담아 찌른 것이 자(糞)이다. 초기철기시대(고구려·백제·신라의 건국 초기)에 한사군(漢四郡)으로부터이든 중국으로부터이든, 한반도에는 밀가루로 만든 병(餅)과 밀가루 이외의 곡물가루로 만든 이(餌)가 전래되었을 것이다. 그러나 밀은 한반도의 경우 상당히 적은 양 만이 산출되었으므로 중국에서 수입하지 않으면 안 될 정도로 귀한 곡물이었다, 밀가루는 너무도 귀해 조선왕조 말까지도 진말(眞末)이라 하였다. 그래서 중국에서 밀가루제품을 지칭하는 병(餅)이란 한자어 만을 채택하여 밀 이외의 곡물로 만든 떡을 병이라 하였다⁴²⁾ 7).



40) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 175쪽
 41) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 243쪽.
 42) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 247쪽.

500년에서 550년 사이에 나온 중국 산둥성 농서인 『제민요술(齊民要術)』에는 이(餌)에는 고환(膏環)·중(粽)·열(糴)이 있다 했다. 고환은 한대(漢代)의 거여(粗糶) 이고, 중은 각서(角黍)라고도 하여 줄풀잎에 찹쌀이나 차기장을 싸서 찌낸 것이며, 열은 찹쌀가루반죽에 대추나 밤을 넣어서 찌낸 것이다⁴³⁾ 8).



한대(漢代)에서는 구이·분자·거여를 만들어 먹고 있었다. 한대의 구이(糶餌)가 한반도에서는 가래떡이나 절편으로 발전되었고, 한대의 분자(粉糞)는 한반도에서 인절미로 발전되었다. 구이는 찹쌀가루를 찌서 익혀 떡메로 쳐서 경단과 같이 만들어 콩가루를 입힌 것이고, 분자는 찹쌀을 증기로 찌서 절구에 담아 짚어 평평하게 하고는 방형으로 잘라 콩가루를 입힌 것이며, 거여는 찹쌀가루를 물과 꿀로 반죽하여 8치 정도의 길이로 비틀어 기름에 튀겨낸 것이다⁴⁴⁾.

『삼국사기(三國史記)』 「유리니사금(儒理尼師今)」 조에 기술된 다음의 글을 근거로 한다면⁴⁵⁾, 우리는 일찍부터 떡을 병(餅)이라 했음이 틀림없다.

儒理尼師今

初南解夢儒理當立以大輔脫解素有德望推讓其位脫解曰“神器大寶非庸人所堪吾聞聖智人多齒試以餅噉之”

‘떡을 깨물어 잇자국으로 치아의 수를 헤아려 유리가 왕위에 올랐다’ 는 유리니사금 원년(24) 기록의 떡은 인절미 또는 절편류로 설명이 가능하다. 완성된 인절미일 경우 서로 들러붙는 것을 방지하기 위해서는 고물이 반드시 필요하다. 인절미용 고물의 재료는 백제 기루왕(己婁王) 23년(99)의 “隕霜秋菽”에서 나타나듯이⁴⁶⁾지대한 관심 속에 등장하는 콩이다.

약 2000년 전 이 땅에서 콩고물을 묻힌 인절미와 절편을 먹었을 것이라는 추론이 가능한 것은 한대(漢代)에 구이와 분자가 있었기 때문이다.

43) 『齊民要術』

44) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 244쪽.

45) 『三國史記』 「新羅本紀」

46) 『三國史記』 「百濟本紀」

우리가 깨물어 왕이 되게끔 한 떡은 신(神)께 바친 공물이다. 제사 후 신령이 깃든 이 떡을 깨물어 승부를 겨누었을 것이다.

고구려와 백제는 잘 잘려진 바와 같이 부여(扶餘)의 한 갈래이다. 부여는 3200년 전부터 2200년 전까지 약 1000년 동안 존속하였던 나라이다. 퉁구스(Tungus)의 한 종족이 중국의 전국(戰國)시대부터 남만주(南滿州)에서 살아 오다가 부여국을 세웠다. 지금의 장춘(長春) 북쪽 농안현(農安縣) 부근을 중심으로 하였다. 최초의 국왕인 동명성왕(東明聖王)이 탁리(橐離)지방에서 옮겨와 세웠다. 국력이 점차 강하게 되어 중부만주평지를 영유(領有)하여 중국으로부터 수입한 철기문명의 바탕 아래에서 농경생활을 하였는데 이 때 은력(殷曆)을 사용하였다.

은력이란 바로 음양력(陰陽曆)이다. 일년의 길이를 365¼일로 한 역법의 하나이다. 현재 음력의 기초라 하겠다.

은력을 사용한 부여의 한 갈래였던 백제(47) 역시 인월(寅月, 1월)을 세워 세수(歲首)로 하였다.

사중월(四仲月, 음력 2월·5월·8월·11월)에 왕은 하늘[天]과 오제(五帝)의 신에게 제사하였다(48). 사중월이란 춘분·하지·추분·동지가 있는 달로써, 이러한 세시(歲時)의 출현은 벼재배의 반복된 학습의 결과로 나온 제사의례의 산물이다.

벼작물의 주요한 재배 과정에서 행해지는 일련의 의례는 벼의 생육과 풍작 기원, 수확에 대한 감사 등을 목적으로 한다. 인간이 가진 희망을 달성하기 위하여 행해지는 강화의례(強化儀禮)이다. 벼의 의인화 및 죽음과 재생의 관념이 중요한 동기이다. 땅에 뿌린 씨앗이 발아·생육하여 드디어 많은 열매를 맺고 사멸해 가는 과정을 관찰함으로써, 벼에도 영혼과 정령이 머물러 있고 그것이 해마다 죽어서 되살아난다는 관념에서 나왔다.

논을 만들고, 씨나락을 담그고, 묘판을 만들며, 씨나락을 뿌리는 시기는 음력 2월·3월·4월에 해당한다. 2월에는 중춘제(仲春祭, 춘분제), 3월에는 한식제, 4월에는 맹하제(孟夏祭)를 올려 파종한 벼의 무사성장을 빈다. 파종의례(播種儀禮)이다.

모내기를 하고, 잡초를 제거하는 시기는 음력5월·6월·7월에 해당한다. 5월에는 중하제(仲夏祭, 단오제, 하지제), 6월에는 계하제(季夏祭, 유두제), 7월에는 맹추제(孟秋祭, 입추제)를 올려 벼의 무사성장을 빈다. 성장의례(成長儀禮)이다. 이 시기에는 비가 너무 많이 와도 문제이고, 비가 너무 적게 와도 걱정이기 때문에 기청제(祈晴祭)와 기우제(祈雨祭)가 주목적이다.

벼를 베고, 하늘[天]에 벼 수확을 감사하며 다음 해 수확을 위한 벼씨를 저장하고, 쌀로 저장음식을 만드는 시기는 음력 8월·9월·10월에 해당한다. 8월에는 중추제(仲秋祭, 추분

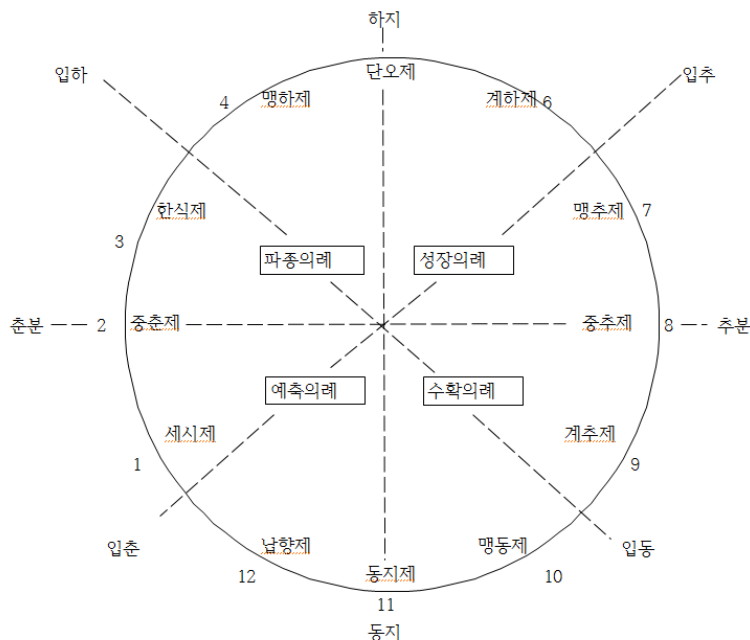
47) 『周書』 「異域傳」

48) 『隋書』 「百濟傳」

제), 9월에는 계추제(季秋祭), 10월에는 맹동제(孟冬祭)를 올려 하늘에 수확에 대한 감사를 드린다. 수확의례(收穫儀禮)이다.

앞으로의 농사가 잘 될 것이라는 기대를 하면서 음력 11월·12월·1월을 맞는다. 11월에는 동지제, 12월에는 계동제(季冬祭, 납향제), 1월에는 세시제(歲時祭)를 올려 미래에 수확될 벼 생산을 기대한다. 예축의례(豫祝儀禮)이다. 1월 달에는 1월 보름까지 연장하여 긴 예축기간을 갖는다⁴⁹⁾.

현재까지도 이어지는 세시음식은 이와같은 벼의 파종·성장·수확·예축의 반복된 의례를 통하여 생겨났다. 각 제례에서는 쌀을 이용하여 만든 떡이 주인공이 되어 신께 바쳐지고, 신이 잡수시고 남기신 그 떡은 음복을 통하여 나누어 먹고 복을 받는다. 그 복은 다음 해의 쌀수확풍작으로 이어지게 된다는 것이다.



<그림1> 벼농사와 의례

밭벼와 논벼를 포함한 벼재배의 역사를 적게 잡는다 해도 근 3000년이 된다. 따라서 떡을 중심으로 한 세시음식을 먹은 역사 또한 3000년 정도 될 것이다. 다만 시대가 내려오면서 종교와 밀착하여 떡의 발달은 보다 진보하여 전개되었다.

앞서도 언급하였지만 백제·신라·고구려의 떡은 시루떡·인절미·절편류였을 것이다. 이들 떡은 제사 때 마다 정성스럽게 만들어 신께 올리고 제사 지낸 후에는 음복을 통하여 그 제장에 모인 모든 사람들이 복을 받는 구조였다. 고대 사회에서 신은 항상 사람들의 생활과

49) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 183~184쪽.

밀착하여 존재하였다. 세시음식을 탄생시킨 세시제·중춘제·한식제·맹하제·단오제·계하제·맹추제·중추제·계추제·맹동제·동지제·납향제 외에도, 사람들의 평생의례인 관혼상제 혹은 생일잔치와 같은 모임연회가 있을 때 음식을 차리게 되는데, 이 때에는 주인공의 만수무강과 복을 위해서, 주인공을 보살펴 주시는 신에게 먼저 음식대접을 한 다음 각각의 연회는 시작되었다. 즉 어떤 종류의 연회이던 그 연회의 주인공을 보살펴 주시는 신을 위한 음식상을 마련하여 신께 대접하고, 음복을 통하여 주인공과 연회장에 모인 사람들이 복을 받는 것이다. 이 때 신께 바치는 가장 중요한 음식은 물론 떡이었다.

고구려 안악 3호 고분벽화(357)를 보면, 완전히 독립되어 있는 부엌 공간에 부뚜막이 있는데 부뚜막 위에는 커다란 시루가 놓여있다. 오른쪽에는 시루에서 막 꺼낸 몇 층의 원형 시루떡이 네모난 밥상에 고임 형태로 놓여져 있다. 시루떡 등을 만들기 위하여 곡물을 도정·제분 할 수 있는 커다란 방앗간도 그려져 있다. 의례음식(제사용일 것으로 사료됨)을 위한 시루떡 제조 과정의 단면을 보여준다⁵⁰).

시루떡은 설병(舌餅)이라는 이름으로 상류층에서 통용되었다. 『삼국유사(三國遺事)』에는 효소왕(孝昭王, 재위 692~701) 때 설병(舌餅) 1그릇과 술 1항아리를 갖고 사람을 찾아 나선다는 내용이 있다⁵¹). 설병은 바로 시루떡을 지칭한다.

25세에 양(梁)의 왕부기실(王府記室)과 서기관(書記官)을 겸하고 이후 30년 가까이 양과 긴밀한 관계를 유지했던 종림(宗攄, 498~561 또는 502~565)이 쓴 남조(南朝)의 세시풍속인 『형초세시기(荊楚歲時記)』에는 음력 3월 3일에 용설반(龍舌粿)을 만들어 먹는다는 기록이 있다. 용설반은 쌀가루에 꿀을 섞어 만든 시루떡인 설미병(屑米餅)이다⁵²). 설(屑)은 ‘가루 설’ 인데 설(舌) 또한 세(細) 즉 ‘가루 설’ 이다.

시루떡을 찢을 때에는 과일과 꿀을 섞어 찢어야만 맛이 있다. 발해 또한 시루떡이 대세였던 듯, ‘발해에서는 쌀가루에 배와 포도를 넣고 시루떡을 만드는데 모양과 맛이 뛰어났다’고 한다⁵³).

2. 불교와 전개

한반도에 불교가 전래되었다. 고구려 소수림왕 2년(372), 백제 침류왕 1년(384), 신라 법흥왕 15년(528)의 일이다.

중국의 경우 불교의 살생금지사상을 적극적으로 받아들인 시기는 남조(南朝) 양(梁) 때의 일이다. 양무제(梁武帝, 502~549)는 재위 50년 동안 해외로 널리 교제하여 국력을 과시하

50) 김상보, 「식생활」, 『한성백제사 5』, 서울특별시시사편찬위원회, 2008, 298쪽.

51) 『三國遺事』 券2

52) 상기숙 옮김, 宗攄著, 『형초세시기』, 집문당, 1996.

53) 『발해국지장편』 권17 「식화고」

고, 그의 재능은 남조의 모든 왕들을 통틀어 최고의 제왕이었다. 그러나 불교에 대한 과도한 낭비가 망국의 원인 가운데 하나가 될 정도로 그는 불교에 심취하였다. 무제는 『반야경』과 『열반경』 등을 강의하고 『어주대품반야경(御注大品般若經)』을 저술할 정도로 독실한 불교신자였다.

재위 10년(511)에 주육(酒肉)을 금하는 법령을 공포하여, 동물 사랑의 정신에서 시의(侍醫)가 만드는 약 마저 동물성 재료로 하는 것을 금하였다. 재위 16년(517)에는 선조묘에 제사지낼 때 희생수 대신에 밀가루·과일·채소 만을 사용하여 제물을 만들도록 명령하였다. 소선(素膳)인 100미(味)⁵⁴와 오과(五果)를 갖추어 분(盆, 그릇)에 담되 화식(華飾, 아름답게 꾸밈)하고 전체(剪綵, 비단을 오림)하여 아주 아름다운 상차림을 마련토록 해서 우란분재(盂蘭盆齋)와 팔관재회(八關齋會)를 공개적으로 거행토록 하였다⁵⁵).

양무제와 가장 긴밀한 관계를 맺은 왕은 백제의 무령왕(武寧王, 재위 501~522)과 성왕(聖王, 재위 523~553)이다.

백제의 사문(沙門) 발정(發正)은 양무제 때에 양으로 건너가 사장(師匠)을 찾아 도를 배우고 30년 동안 양나라에 머물면서 『화엄경』과 『법화경』을 강송하였다. 양무제는 무령왕 21년(521) 12월에 무령왕에게 ‘便持節都督百濟諸軍事寧東大將軍’이라는 작호를 준다⁵⁶). 같은 해 신라왕 모진(募秦)은 처음으로 양에 사신을 파견하여 방물을 봉헌하는데, 이때 백제 사신이 수행하였다⁵⁷). 이후 신라는 진흥왕(眞興王, 재위 540~575) 33년(572) 국가적 차원에서 팔관회를 열게 된다.

성왕은 19년(541)에 양에 사신을 보내어 『시경(詩經)』의 전문가인 모시박사(毛詩博士)와 『열반경』에 밝은 승려, 공장(工匠)·화사(畫師)·강례박사(講禮博士) 등을 보내 주도록 요청하여, 양무제는 이에 응하여 예학으로 이름이 높던 육허(陸翹) 등을 백제에 파견한다.

이후 법왕(法王, 재위 599)은 원년(599) 전국에 영을 내려 살생을 금하였다. 민가에서 키우던 닭 등의 조류를 놓아 주도록 하고 수렵도구도 불태우게 하였다. 살생금지 자비실천을 최고의 덕목으로 하였다⁵⁸).

불교가 전래된 이후 벌어진 일련의 사건들은 이 땅에 어떻게 소선(素膳)음식이 전개되고 정착되었는가에 대한 이해를 돕게 해준다. 양으로부터 전래된 우란분재나 팔관회에서는 불교의 살생을 금하는 교리에 따라 물론 소선으로 100미를 만들어 그릇에 담고 양나라에서 했던 것처럼 화식과 전체하여 아름답게 장식한 후 상차림을 마련토록 하였을 것이다.

54) 백미(百味, 100미)란 세상의 온갖 모든 음식이라는 뜻.

55) 한경수 옮김, 渡辺照宏 著, 『불교사의 전개』, 불교시대사, 1992, 158~159쪽

56) 『三國史記』 「百濟本紀」

57) 『梁書』 「新羅傳」

58) 『三國史記』 「百濟本紀」

통일신라시대가 되자 선종(禪宗)이 확산되고, 선종사회에서는 깃다(喫茶)와 과자(果子)를 마련하여 먹는 풍습이 생겨난다. 이러한 사회적 분위기는 그대로 고려왕조로 이어졌다.

과자(菓子)는 과자(果子) 또는 조과(造果) 라고도 쓰여 인위적으로 만든 과일 이외에 각종 과일과 과일의 씨를 포괄적으로 포함한다. 그러니까 깃다에서 함께 먹는 과자는 인위적으로 만든 과일인 떡과 각종 유밀과가 포함된다.

한과(韓果)의 특징은 쌀가루·밀가루·참기름·꿀·생강·후추·계피가루·조청·지초·치자·감태·신감초·석이버섯 등 식물성재료와 천연재료를 사용하여 단맛의 강도가 진하면서도 아름답게 만드는 특징을 지닌다. 한과가 이렇게 발전하게 된 배경에는 앞서 우란분채에서 언급한 화식(華飾)과 전채(剪綵)의 영향을 받은 바 크다. 소선(素膳)음식의 대표가 되어 불교 1000년의 역사와 함께 꾸준히 발전해 온 것이다.

쌀가루로 만든 조과 떡은 청동기시대 이후 꾸준히 발전하여, 불교 유입과 더불어 더욱더 박차를 가하게 되지만, 밀가루로 만든 조과 한과는 당문화(唐文化) 유입과 더불어 더욱이 주로 통일신라시대 이후 한반도로 전해졌다. 당(唐)은 618년에서부터 907년까지 존속한 나라이다. 백제는 663년에, 고구려는 668년에 멸망하였고, 668년부터 935년까지가 통일신라시대이다. 백제·고구려·신라모두 당문화의 영향을 받았지만, 신라는 약 300년 동안 당문화의 지속적 영향 아래에 있었다.

당시대에는 철산업이 급격히 발전하면서 조리용 도구로 철남비가 보급되었다. 이에 따라 각종 튀김음식이 발달하는데, 그 중에서 당과자(唐菓子)란 밀가루에 꿀과 물로 반죽하여 다양한 모양을 만들고, 이것을 기름에 튀겨낸 것이다⁵⁹⁾.

매자(梅子)·도자(桃子)·알호(餠餠)·계심(桂心)·점제(黏臍)·퇴자(髓子)·필라(鐸鑼)
·단희(團喜), 당과자 8종
부주(餠餠)·환병(糰餅)·결과(結果)·엽두(捻頭)·삭병(索餅)·분숙(粉熟)·혼돈(餛飩)
·담모(膜膜)·박탁(餠餠)·어형(魚形)·춘병(椿餅)·병향(餅餠)·거녀(粗敍)·전병(煎餅), 과병(果餅) 14종

위의 과자 중 거녀(粗敍)는 한대(漢代)의 거녀와는 다르다. 재료를 찹쌀가루에서 밀가루로 바뀌었다. 이들 당과자 중 몇 개는 한반도에 전해져 유밀과(油蜜果)가 되었다. 유(油, 참기름)와 밀(蜜, 꿀)을 재료로 해서 만든 과자라는 뜻이다.

한과·다식(茶食)·정과(正果)가 포함되는 유밀과는 고려사회에서 상당히 사치한 식품에 속하여, 고려왕실조차도 유밀을 마음대로 재료로 쓰지 못하였고, 유밀과도 마음대로 먹지 못할 정도였다.

59) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 265~266쪽.

의종(毅宗)

11년(1157) 10월, 대부시(大府寺)에서 유밀(油蜜)이 떨어졌으므로 여러 사원(절)에서 유밀을 구하여 초(醮)와 재(齋)에 사용하다.

13년(1159) 3월, 왕이 헌화사에 납시었을 때 동서 양원의 승(僧)이 각각 다정(茶亭)을 설치하여 왕을 영접하다.

고종(高宗)

12년(1225) 정월, 연등회와 팔관회 때 유밀과상(油蜜果床)을 복(復)하다.

충렬왕(忠烈王)

8년(1272) 9월, 유밀과를 금하다.

22년(1296) 11월, 연회에서 유밀과를 사용하다.

34년(1308) 9월 백관이 왕의 탄생일을 축하하여 다과(茶果)를 전의사에 헌하다.

공민왕(恭愍王)

2년(1353) 8월, 공(公)·사(私)의 유밀과 사용을 금하다⁶⁰⁾.

궁중에 유밀이 없어서 고려왕조가 사찰에서 유밀을 구했다는 것은, 사찰에서 유와 밀을 항상 비축했음을 뜻한다. 절에서 재를 올릴 때 유와 밀을 재료로 해서 만든 유밀과가 필수 품이었다는 뜻이다. 다공양(茶供養)에서는 다(茶)와 과(果)가 반드시 한 조로 올라간다. 다과(茶果)란 킷다와 과자를 한조로 해서 먹는 선종사회에서 나온 말이기도 하지만, 불교에서 부처님께 다공양을 올릴 때 과자(조과)가 한 조로서 올려지기 때문에 나온 말이기도 하다.

의종13년(1159) 절에서 다정(茶亭)을 설치한 것은 왕에게 다과를 대접할 목적이었다. 이렇듯 다정을 설치하여 유밀과상을 차려서 연등회·팔관회·탄생연 등과 같은 국가적 차원의 연향은 물론 귀족들도 연회를 베풀었으므로 유밀이 고갈하여 국가는 유밀과를 금하기도 하고, 허락하기도 하는 등의 반복을 거듭하였다. 공사(公私)의 각종 연회와 사찰에서 공양을 올릴 때에 차려진 유밀과는 신에게 올렸다가 연회장이나 재장(齋場)에 모인 사람들에게 음복을 통하여 나누어 먹임으로서 복을 받게 하였다. 다시 말하면 연회의 음식상에서 유밀과상에 차려진 유밀과가 가장 중요한 핵심 소선(素膳)이었음을 『고려사』는 말해준다.

이렇게 된 까닭은 선종사회에서의 다공양(茶供養)이 고려왕실의 연향의례에서 채택되어졌기 때문이다. 그래서 고려왕실의 연향을 다연(茶宴)이라 한다. 통일을 완성한 고려왕실은 제석세계(帝釋世界, 도리천의 수미산정)를 이 땅 위에 실현코자 하였다. 그것은 곧 태조(太祖, 재위 918~943)의 신앙심으로 이어졌다.

60) 『高麗史』

제석천의 주 처라고 되어있는 도리천(勿利天)의 수미산(須彌山)에는 선견성이라고 하는 왕궁이 있고, 왕궁의 주변에는 천주·군·현·촌 등의 천계행정구역이 설정되어 있는데 사천왕과 그 권속들은 제석의 신하이거나 제석을 수호하는 무장으로 간주되었다.

이 제석을 둘러싼 이상적인 행정체계를 고려왕실은 채택 응용하였고 내제석원(內帝釋院)과 외제석원(外帝釋院)을 두었다 왕이 탄생하면 왕을 보호하는 도량[道場]을 외제석원에서 마련하고, 왕이 죽음에 임박했을 경우에는 내천왕사(內天王寺)로 옮겨 거처하였다가 죽음을 맞이하였다⁶¹⁾.

왕은 천사(天使)라는 중간자를 내세워 제석궁과 궁중 사이를 통하는 자격을 부여받은 살아 있는 제석이었다. 왕의 이승이 궁중이라면 왕의 저승은 제석천의 선견성이다. 고려왕이 거처하고 있는 궁전은 현실의 제석궁으로 왕은 곧 제석이었다. 궁중에서 행해지는 연향은 왕(제석)을 둘러싼 불교적 의례와 다름이 없었으며 이것이 「다연(茶宴)」이다⁶²⁾. 사찰에서 부처님께 행하는 공양을 「다공양」이라 하는데 이 「다공양」을 궁중에서 행할 때 「다연」이 되는 셈이다. 고려왕실의 연향은 왕을 중심으로 하여 전개된 도리천세계의 표현이다. 부처님께 다과를 공양하듯 살아있는 부처인 제석(왕)에게 다과를 올리는 것이다. 궁중의 어떠한 대·소 연회이든 차[茶]와 과[油蜜果]는 연회음식의 가장 핵심이 되었다⁶³⁾. 조선의 핵심인 조과를 다양하게 아름답게 상에 차리고 이를 「유밀과상(油蜜果床)」이라 했다.

유밀과의 발전과 더불어 떡의 발전도 상대적으로 이루어졌다. 유밀과 만으로 상을 채우기에는 유밀과의 값이 너무 비쌌으므로 그 자리를 채운 것이 또 다른 조과인 떡이었다. 고려 시대에 화려하게 발전한 과자(菓子, 유밀과와 떡) 문화는 고스란히 속례(俗禮)로서 받아들인 조선왕조로 그대로 계승되었다⁶⁴⁾. 조선왕조에서 보여주는 다양한 종류의 떡과 유밀과 문화의 배경에는 불교 1000년의 문화가 내재되어 있음을 간과하여서는 안된다.

3. 조선시대의 떡과 한과문화

1) 조선왕조

(1) 떡

① 가례(嘉禮, 혼례)⁶⁵⁾의 떡

61) 『高麗史節要』, 成宗 16年, 10月條

62) 김상보, 『조선왕조 혼례연향 음식문화』, 신광출판사, 2003, 60~61쪽.

63) 김상보, 『사상으로 만나는 조선왕조 음식문화』, 북마루지, 2015. 87

64) 김상보, 『사상으로 만나는 조선왕조 음식문화』, 북마루지, 2015. 121

산삼병: 찹쌀·산삼·꿀·참기름
 송고병: 찹쌀·송기·꿀·참기름
 자박병: 찹쌀·콩·꿀·참기름
 구이병: 멥쌀·콩가루
 분자병: 찹쌀·콩가루
 삼식병: 찹쌀·멥쌀·소고기·양고기·돼지고기·참기름
 이식병: 멥쌀·청주
 백병: 멥쌀
 흑병: 수수
 유병: 찹쌀·참기름
 자박병: 찹쌀·콩·꿀·참기름
 두단병: 찹쌀·콩·잣·꿀
 절병: 멥쌀·참기름
 상화병: 밀가루·콩·꿀·술·잣
 당고병: 밀가루·술
 보시병: 멥쌀
 유사병: 찹쌀·참기름·밀가루·꿀
 경단병: 찹쌀·꿀·콩·잣
 송고병: 찹쌀·송기·꿀·참기름·잣
 산삼병: 찹쌀·산삼·꿀·참기름·잣
 병자병: 녹두·생강·후춧가루·참기름
 병시: 밀가루·돼지고기·간장
 밀가루·두부·간장

② 제례(祭禮)⁶⁶⁾의 떡

구이병: 멥쌀·콩가루
 분자병: 찹쌀·콩가루
 삼식병: 찹쌀·멥쌀·소고기·양고기·돼지고기·참기름
 이식병: 멥쌀·청주

65) 김상보 『조선왕조 혼례연향 음식문화』, 신광출판사, 2003, 319~328쪽: 『嘉禮都監儀軌』.

66) 김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1995, 254~256쪽; 『國朝五禮儀』: 『國朝續五禮儀』

백병: 멍쌀
 흑병: 수수
 유병: 찹쌀·참기름
 자박병: 찹쌀·콩·꿀·참기름
 두단병: 찹쌀·콩·잣·꿀
 절병: 멍쌀·참기름
 상화병: 밀가루·콩·꿀·술·잣
 당고병: 밀가루·술
 보시병: 멍쌀
 유사병: 찹쌀·참기름·밀가루·꿀
 경단병: 찹쌀·꿀·콩·잣
 송고병: 찹쌀·송기·꿀·참기름·잣
 산삼병: 찹쌀·산삼·꿀·참기름·잣
 병자병: 녹두·생강·후춧가루·참기름
 병시: 밀가루·돼지고기·간장
 밀가루·두부·간장

③ 영접례(迎接禮)⁶⁷⁾의 떡

상화병: 밀가루·두부·무·잣·석이버섯·소금·후추·생강·간장·참기름·술
 산삼병: 찹쌀·산삼·꿀·참기름·잣
 녹두병: 녹두·참기름
 전단병: 밀가루·참기름·흑당·조청
 송고병: 찹쌀·송기, 꿀, 참기름
 인점미: 찹쌀·꿀·적소두
 경단: 찹쌀·꿀·콩·잣
 백두증병: 찹쌀·건시·대추·꿀·거피팥
 적두증병: 찹쌀·건시·대추·꿀·적소두

④ 진연례(進宴禮)⁶⁸⁾의 떡

67) 김상보, 『조선왕조 궁중의례 음식문화』, 수학사, 1995, 66~122쪽 : 『迎接都監儀軌』
 68) 김상보, 『조선후기 궁중연향문화』, 민속원, 2005, 535~542쪽 : 김상보, 『조선왕조 궁중의례 음식문화』, 수학사, 1995, 398~408쪽 : 『進饌儀軌』 : 『進宴儀軌』 : 『園幸乙卯整理儀軌』

점증병(粘飴餅, 찹쌀시루떡) 류

백두증병: 찹쌀·건시·대추·꿀·거피팥

적두증병: 찹쌀·건시·대추·꿀·적소두

밀점증병: 찹쌀·콩·밤·대추·잣·꿀

석이점증병: 찹쌀·석이버섯·밤·대추·잣·참깨·꿀

임자점증병: 찹쌀·참깨·대추·밤·잣·감태·꿀

녹두점증병: 찹쌀·녹두·밤·대추·꿀

초두점증병: 찹쌀·거피팥·대추·밤·잣·꿀

신감초점증병: 찹쌀·신감초·대추·밤·잣·참깨·꿀

합병: 찹쌀·적소두·거피팥·밤·대추·잣·거피가루·후추가루·꿀

후병: 찹쌀·거피팥·밤·대추·잣·계피가루·꿀

삭병: 찹쌀·검정콩·밤·대추·계피가루·꿀

사증병: 찹쌀·참기름·신감초·잣·꿀

석이밀설기: 찹쌀·석이버섯·밤·대추·잣·신감초·꿀

밀점설기: 찹쌀·잣·대추·밤·꿀·거피팥

잡과점설기: 찹쌀·잣·대추·밤·꿀·사탕·계피가루

임자점설기: 찹쌀·참깨·잣·꿀

인점미: 찹쌀·콩·팥·꿀·참깨·석이버섯·대추·밤

약반, 찹쌀·밤·대추·참기름·꿀·잣·진간장·계피가루·꿀병

경증병(梗飴餅, 멧쌀시루떡) 류

신감초경증병: 멧쌀·찹쌀·신감초·밤·대추·참깨·잣·꿀

백두녹두경증병: 멧쌀·찹쌀·녹두·거피팥·밤·대추

석이경증병: 멧쌀·찹쌀·석이버섯·밤·대추·참깨·잣·꿀

백두경증병: 멧쌀·찹쌀·거피팥·밤·대추

녹두경증병: 멧쌀·찹쌀·녹두·밤·대추

신감초말설기: 멧쌀·찹쌀·신감초·밤·대추·잣·꿀·참기름

잡과밀설기: 멧쌀·꿀·밤·대추·잣

밀설기: 멧쌀·찹쌀·밤·대추·잣·꿀

백설기: 멧쌀·찹쌀·석이버섯·밤·대추·잣·참기름

증병: 멧쌀·술·참깨·대추·잣·꿀·참기름

임자절병: 멧쌀·참깨

오색절병: 멧쌀·연지·치자·송기·김

산병: 멍쌀·연지·치자·김·송기·참기름

석이설기: 멍쌀·석이버섯·대추·잣·꿀·참기름

임자설기: 멍쌀·참깨·대추·잣·참기름

백병: 멍쌀

석이병: 멍쌀·찹쌀·석이버섯·밤·대추·건시·잣·꿀

석이밀설기: 멍쌀·찹쌀·석이버섯·밤·대추·참깨·잣·꿀

단자병(團子餅)류

석이단자: 찹쌀·석이버섯·밤·대추·잣·거피팥·꿀·계피가루·참깨

청애단자: 찹쌀·썩·밤·대추·잣·계피가루·꿀

신감초단자: 찹쌀·신감초·밤·대추·잣·참깨·후추·계피가루·꿀

석이포: 멍쌀·석이버섯·잣·대추·밤·꿀

잡과고: 찹쌀·잣·참깨·대추·꿀·석이버섯·밤·계피가루

화전(花煎)과 지짐떡 류

생강산삼: 찹쌀·생강·잣·꿀·참기름

황산삼: 찹쌀·치자·꿀·참기름

홍산삼: 찹쌀·지초·꿀·참기름

연산삼: 찹쌀·잣·꿀·참기름

감태산삼: 찹쌀·감태·잣·꿀·참기름

화전: 찹쌀·잣·계피가루·꿀·참기름

당귀엽전: 찹쌀·당귀엽·참기름

국화엽전: 찹쌀·국화엽·참기름

감태화전: 찹쌀·감태·참기름

홍화전: 찹쌀·지초·참기름

황화전: 찹쌀·치자·참기름

대조화전: 찹쌀·대추·참기름

산삼병: 찹쌀·산삼·꿀·참기름·잣

송고병: 찹쌀·송기·꿀·참기름

자박병: 찹쌀·콩·꿀·참기름

대조조약: 찹쌀·거피팥·대추·잣·꿀·참기름·계피가루

감태조약: 찹쌀·거피팥·감태·잣·꿀·참기름·계피가루

황조약: 찹쌀·거피팥·치자·잣·꿀·참기름·계피가루

청애조약: 찹쌀·거피팥·쑥·잣·꿀·참기름·계피가루
송고조약: 찹쌀·거피팥·송기·잣·꿀·참기름·계피가루
백자조약: 찹쌀·거피팥·잣·꿀·참기름·계피가루
건시조약병: 찹쌀·건시·검정콩·계피가루·꿀·참기름
삼색병: 찹쌀·꿀·참기름

수륙재(水陸齋)⁶⁹⁾의 떡

거식⁷⁰⁾

증반⁷¹⁾

병

(2) 한과

① 가례⁷²⁾의 한과

증박계: 밀가루·꿀·참기름
홍산자: 밀가루·꿀·참기름·사분백미·지초
백산자: 밀가루·꿀·참기름·사분백미
홍마조: 밀가루·꿀·참기름·사분백미·지초
유사마조: 밀가루·꿀·참기름·유사상말
송고마조: 찹쌀·송기·꿀·참기름·사분백미
울미자아: 찹쌀·밤·꿀
적미자아: 밀가루·꿀·참기름
유사미자아: 밀가루·찹쌀·꿀·참기름·사분백미
송고미자아: 찹쌀·송기·꿀·참기름·사분백미
백미자아: 밀가루·꿀·참기름
운빙: 밀가루·꿀·참기름
홍망구소: 밀가루·꿀·참기름·지초·사분백미
유사망구소: 밀가루·꿀·참기름·유사상말
백다식: 밀가루·꿀·참기름

69) 『世宗實錄』 卷8 7月 乙酉條

70) 거식(車食): 꽃핀 모양으로 만든다 하였음. 둥글게 꽃핀 모양으로 만든 절편류로 사료됨

71) 증반(蒸飯): 약반으로 사료됨

72) 김상보, 『조선왕조 혼례연향 음식문화』, 신광출판사, 2003, 257~341쪽

전단병: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 대약과: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 행인과: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 백당
 양면과: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 사탕 · 계피가루 · 후추가루 · 잣
 홍요화: 찹쌀 · 참기름 · 사분백미 · 지초 · 흑당
 백요화: 찹쌀 · 참기름 · 사분백미 · 흑당
 약과: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 천문동정과: 천문동 · 꿀
 동과정과: 동과 · 꿀
 생강정과: 생강 · 꿀
 연근정과: 연근 · 꿀
 길경정과: 도라지 · 꿀
 모과정과: 모과 · 꿀
 산사정과: 산사 · 꿀
 고현정과: 고현 · 꿀
 전은정과: 밀가루 · 꿀 · 참기름

②제례⁷³⁾의 한과

중박계: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 소박계: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 백산자: 밀가루 · 흑당 · 참기름 · 건반
 홍산자: 밀가루 · 흑당 · 참기름 · 건반 · 지초
 전다식: 밀가루 · 꿀 · 참기름
 백다식: 밀가루 · 꿀
 약과: 밀가루 · 꿀 · 참기름

③영접례⁷⁴⁾의 한과

약과: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 청주
 잡과: 밀가루 · 꿀 · 참기름

73) 김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1995, 248~250쪽.
 74) 김상보, 『조선왕조 궁중의례 음식문화』, 수학사, 1995, 63~122쪽.

지방과: 밀가루 · 콩가루 · 참기름 · 흑당
침수: 밀가루 · 꿀 · 조청 · 참기름
홍요화: 찹쌀 · 참기름 · 사분백미 · 지초 · 흑당
백요화: 찹쌀 · 참기름 · 사분백미 · 흑당
붕접과: 밀가루 · 콩가루 · 참기름 · 흑당
은정과: 밀가루 · 조청
서각과: 밀가루 · 참기름 · 조청
상방미자: 밀가루 · 참기름 · 조청
다식: 밀가루 · 참기름 · 조청
모과정과: 모과 · 꿀
죽순정과: 죽순 · 꿀
인삼정과: 인삼 · 꿀
포도정과: 포도 · 꿀
유자정과: 유자 · 꿀
생강정과: 생강 · 꿀
길경정과: 도라지 · 꿀
한약과: 밀가루 · 꿀 · 조청 · 흑당 · 참기름
홍망구소: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 지초 · 사분백미
유사망구소: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 유사상말
백다식: 밀가루 · 꿀 · 참기름
전단병: 밀가루 · 꿀 · 참기름
운빙: 밀가루 · 꿀 · 조청 · 흑당 · 참기름
적미자아: 밀가루 · 꿀 · 참기름
송고미자아: 찹쌀 · 송기 · 꿀 · 참기름 · 사분백미
백미자아: 밀가루 · 꿀 · 참기름
홍마조: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 사분백미 · 지초
유사마조: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 유사상말
송고마조: 찹쌀 · 송기 · 꿀 · 참기름 · 사분백미
염홍마조: 밀가루 · 꿀 · 참기름 · 사분백미 · 지초
율미자아: 찹쌀 · 밤 · 꿀
송고미자아: 찹쌀 · 송기 · 꿀 · 참기름 · 사분백미
적미자아: 밀가루 · 꿀 · 참기름
유사미자아: 밀가루 · 찹쌀 · 꿀 · 참기름 · 사분백미

홍미자아: 밀가루·꿀·참기름·지초
 백미자아: 밀가루·꿀·참기름
 연약과: 밀가루·꿀·참기름
 행인과: 밀가루·꿀·참기름·백당
 소동계: 밀가루·꿀·조청·흑당·참기름
 연사과: 찹쌀·참기름·흑당
 소한과: 밀가루·꿀·조청·흑당·참기름
 소박계: 밀가루·꿀·참기름
 백산자: 밀가루·꿀·참기름·사분백미
 홍산자: 밀가루·꿀·참기름·사분백미·지초

④ 진연례⁷⁵⁾의 한과

밀가루로 만든 유밀과류

백은정과: 밀가루·참기름·꿀·사탕·잣·계피가루·후춧가루
 홍은정과: 밀가루·참기름·꿀·지초
 홍미자: 밀가루·참기름·꿀·백당·지초
 백미자: 밀가루·참기름·꿀·백당
 양면과: 밀가루·참기름·꿀·후춧가루·잣
 행인과: 밀가루·참기름·꿀·사탕·계피가루
 연행인과: 밀가루·참기름·꿀·백당
 홍세한과: 밀가루·참기름·꿀·백당·지초
 백세한과: 밀가루·참기름·꿀·백당
 매엽과: 밀가루·참기름·꿀·백당·사탕·계피가루·후춧가루·잣
 황요화: 밀가루·참기름·백당·세건반·울금
 홍요화: 밀가루·참기름·꿀·백당·세건반·지초
 백요화: 밀가루·참기름·꿀·백당·세건반
 백차수과: 밀가루·참기름
 홍차수과: 밀가루·참기름·지초
 전은정과: 밀가루·참기름·꿀
 약과: 밀가루·참기름·꿀·사탕·후춧가루·계피가루·잣
 방약과: 밀가루·참기름·꿀·사탕·계피가루·후춧가루·잣

75) 김상보, 『조선왕조 궁중의례 음식문화』, 수학사, 1995, 407~431쪽.

연약과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 소약과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루
 대약과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 만두과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 밤 · 대추 · 계피가루 · 후춧가루 ·
 소만두과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 밤 · 대추 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 대만두과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 밤 · 대추 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 다식과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 소다식과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣
 대다식과: 밀가루 · 참기름 · 꿀 · 사탕 · 계피가루 · 후춧가루 · 잣

잡쌀로 만든 유밀과류

홍매화연사과: 찹쌀 · 차조 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 소주 · 지초
 백매화연사과: 찹쌀 · 차조 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 소주
 백자연사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 잣 · 소주
 백세건반연사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 세건반 · 술
 홍세건반연사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 세건반 · 술 · 지초
 청입모빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 갈매 · 술
 황입모빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 치자 · 술
 홍입모빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 지초 · 술
 백입모빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술
 백방빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술
 청방빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술 · 갈매
 홍방빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술 · 지초
 백빙사과, 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술
 청빙사과, 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술 · 갈매
 홍빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술 · 지초
 황빙사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술 · 치자
 백감사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 술
 홍감사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 지초 · 술
 황감사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 울금 · 술
 청감사과: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 갈매 · 술
 홍세건반강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 세건반 · 지초 · 술
 백세건반강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 세건반 · 술

황세건반강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 세건반 · 울금 · 술
 임자강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 참깨
 계백강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 계피가루 · 잣 · 술
 백자강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 잣 · 술
 백매화강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 차조 · 술
 홍매화강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 차조 · 지초 · 술
 백령강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 백세건반 · 술
 홍령강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 홍세건반 · 술
 청령강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 신감초가루 · 술
 황령강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 송화가루 · 술
 흑령강정: 찹쌀 · 참기름 · 꿀 · 백당 · 흑임자 · 술

다식류

황율다식: 황율 · 꿀
 송화다식: 찹쌀 · 송화가루 · 꿀
 흑임자다식: 흑임자 · 꿀 · 잣
 녹말다식: 녹말 · 꿀 · 오미자 · 연지
 강분다식: 강분 · 꿀
 계강다식: 강분 · 계피가루 · 꿀
 청태다식: 청태가루 · 신감초가루 · 꿀

기타

오미자병: 녹말 · 오미자 · 꿀 · 연지
 서여병: 서여 · 꿀 · 잣
 백자병: 잣 · 꿀
 백녹말병: 녹말 · 꿀
 홍녹말병: 녹말 · 오미자 · 연지 · 꿀
 황녹말병: 녹말 · 치자 · 꿀
 조란: 대추 · 밤 · 잣 · 꿀 · 계피가루
 율란: 황율 · 잣 · 꿀 · 후춧가루 · 계피가루
 강란: 생강 · 잣 · 꿀 · 후춧가루 · 계피가루

정과류 연근정과: 연근 · 꿀

생강정과: 생강·꿀

피자정과: 백대구어껍질·녹말·꿀·오미자

모과정과: 모과·꿀

천문동정과: 천문동·꿀

길경정과: 도라지·꿀

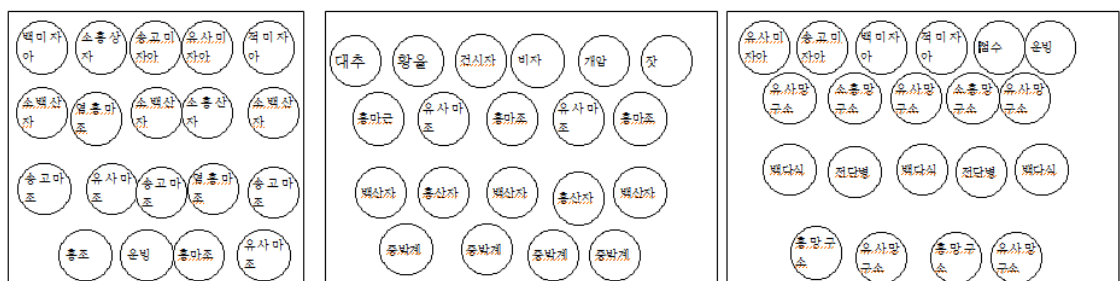
⑤ 수록재⁷⁶⁾의 한과

유밀과

다식

이상 조선왕조가 국가적 차원에서 공식적으로 가례·제례·영접례·진연례·수륙재를 행할 때 그 음식상에 올랐던 떡류와 유밀과의 간단한 재료구성을 살펴보았다. 개 중에는 같은 찬 품 이지만 재료구성이 다르게 나타나기도 하는데, 이는 시대가 내려오면서 생긴 약간의 차이이다. 떡이든 유밀과이든 각 연향의례에서 위치하는 성격은 같으므로 이해를 높이고자 떡을 중심으로 차림과 역할을 간단히 언급하기로 한다.

『가례도감의궤(嘉禮都監儀軌)』를 통한 문헌적 탐색에 의하면, 혼례의 동퇴연(同牢宴) 때 먹는 떡으로 산삼병·송고병·자박병이 등장한다. 그러나 이것은 다만 신랑과 신부의 합체(合體)를 위한 떡이다. 혼례를 치른 후에는 신랑이 먹던 떡은 신부의 가족이 먹고, 신부가 먹던 떡은 신랑의 가족이 먹어, 신랑측 가족과 신부측 가족이 비로서 친척 관계가 성립된다. 떡이 신랑·신부·신랑가족·신부가족 모두를 합체시키는 매개로 작용했다. 물론 신랑과 신부를 지켜주시는 신(神)에게 먼저 제사하고 동퇴연을 치루기 때문에 엄밀히 이야기하면 음복(飮福)으로 이루어진 합체(合體)이다. 합체가 주 목적이므로 떡의 재료는 모두 참쌀이다.



<그림 2> 숙종(1681) 가례에서의 동퇴연 과상(果床) (김상보, 『조선왕조 혼례연향 음식 문화』, 신광출판사, 2003, 249쪽.)

76) 『世宗實錄』 卷8 7月 乙酉條

제례 항목의 떡은 『국조오례의(國朝五禮儀)』 『국조속오례의(國朝續五禮儀)』에 기술된 떡이다. 멥쌀·찹쌀·밀가루·녹두가 주 재료이다. 그러나 찹쌀이 대세를 이룬다. 돌아가신 분이 평소 즐겨 잡수셨던 떡이 주류를 이루지만, 국가적 차원의 공식적 제례에서는 구이병·분자병·삼식병·이식병·백병·흑병 등 과 같은 『예기(禮記)』 속의 떡도 등장한다.

이들 떡 또한 제사를 지낸 후에 음복함으로서 복을 받는다. 혼례 시 쓰였던 산삼병·송고병·자박병이 제례에서도 오른 것은 역시 신과 인간이 제사를 통하여 합체가 이루어져야 음복을 통한 복을 더 받는다는 뜻일 것이다.

중국사신 영접을 기록한 『영접도감위궤(迎接都監儀軌)』의 떡은 얼핏보면 사신대접용 인듯 하지만, 환송연이나 환영연 때 중국사신을 보호해 주시는 신을 위한 가장 화려한 음식상에 올랐던 떡이다. 연회가 끝나면 연회장에 모인 모든 사람들은 음복을 통하여 복을 받는다. 이들 떡도 신과 인간과의 합체를 위한 떡이다. 제례에서 올랐던 상화병·산삼병·송고병·녹두병·경단병이 영접에서도 차려진 것에서 신이 즐겨 드시는 떡은 살아있는 사람도 즐겨 드신다는, 신과 사람을 동격으로 생각했던 고대인의 사상이 들어난다. 역시 찹쌀이 주류를 이룬다.

대왕대비·왕비·왕의 생일잔치나, 왕의 등극 10주년 축하 등과 같은 경사스러운 날에 치루는 연회를 진연(進宴) 또는 진찬(進饌)이라 했다. 『원행을묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)』를 통하여 환갑을 맞은 정조대왕의 어머니이신 혜경궁홍씨를 위하여 어떻게 떡이 진설되었는지 구체적으로 상황을 살펴보자. 정조대왕은 혜경궁홍씨께 두 번 환갑상을 차려 올렸다. 한번은 1795년 윤2월 13일 화성(수원)에서의 봉수당(奉壽堂)진찬이고, 다른 한번은 1795년 6월 18일 연희당(延禧堂)진찬이다⁷⁷⁾.

1795년 윤 2월 13일 봉수당 진찬

◦각색병(各色餅) 1기

고임높이는 1자 5치이다. 각 병의 재료와 분량은 다음과 같다.

백미병: 멥쌀 4말·찹쌀 1말·검정콩 2말·대추 7되·밤 7되.

점미병: 찹쌀 3말·녹두 1말 2되·대추 4되·밤 4되·건시 4꽃이

삭병: 찹쌀 1말 5되·검정콩 6되·대추 3되·밤 3되·꿀 3되·계피가루 3냥

밀설기: 멥쌀 5되·찹쌀 3되·대추 3되·밤 2되·꿀 2되·건시 2꽃이·잣 5홉

석이병: 멥쌀 5되·찹쌀 2되·꿀 2되·석이버섯 1말·대추 3되·밤 3되·건시 2꽃이

• 잣 3홉

각색절병: 멥쌀 5되·연지 1주발·치자 1돈·쑥 5홉·김 2냥

77) 『園幸乙卯整理儀軌』, 1795

각색조약: 찹쌀 5되 · 참기름 5되 · 검정콩 2되 · 밤 2되 · 참깨 2되 · 송기 10편 · 치자 3
돈 · 쪽 5홉 · 김 2냥 · 잣 2홉 · 꿀 1되 5홉

각색사증병: 찹쌀 5되 · 참기름 5되 · 신감초 5홉 · 잣 2홉 · 꿀 1되 5홉

각색단자병: 찹쌀 5되 · 석이버섯 3되 · 대추 3되 · 밤 3되 · 쪽 5홉 · 잣 5홉 · 꿀 1되 5
홉 · 계피가루 3돈 · 건강가루 2돈

◦약반(藥飯) 1기:

찹쌀 5되 · 대추 7되 · 밤 7되 · 참기름 7홉 · 꿀 1되 5홉 · 잣 2홉 · 간장 1홉

1795년 6월 18일 연희당 진찬

◦각색설기(各色雪只) 1기.

고임높이는 1자 2치이다. 각 병의 재료와 분량은 다음과 같다.

백설기: 멥쌀 1말 6되 · 청태 4되 · 잣 2되 · 대추 3되 · 참기름 3홉

밀설기: 멥쌀 1말 6되, 잣 2되 · 대추 3되 · 꿀 3되 · 참기름 2홉

석이설기: 멥쌀 1말 6되 · 석이버섯 1말 · 잣 2되 · 대추 3되 · 꿀 3홉 · 참기름 3홉

신감초설기: 멥쌀 1말 6되 · 신감초 6되 · 잣 3되 · 꿀 3되 · 대추 2되 · 참기름 2홉

임자설기: 멥쌀 1말 6되 · 참깨 4되 · 잣 2되 · 대추 3되 · 참기름 3홉

◦각색밀점설기(各色蜜粘雪只) 1기.

고임높이는 1자 2치이다. 재료와 분량은 다음과 같다.

밀점설기: 찹쌀 1말 5되 · 잣 1되 5홉 · 대추 4되 · 꿀 4되 · 황율 2되 · 거피팥 6되

잡과점설기: 찹쌀 1말 5되 · 잣 3되 · 대추 7되 · 황율 4되 · 꿀 4되 · 사탕 5원 · 계피가
루 4냥

합병: 찹쌀 1말 5되 · 잣 1되 · 대추 6되 · 황율 6되 · 거피팥 9되 · 꿀 4되

임자점설기; 찹쌀 1말 5되 · 참깨 3되 · 잣 1되 · 꿀 4되

◦임자절병(荳子切餅) 1기

고임높이는 1자 2치이다.

찹쌀 2말 · 참깨 1말

◦각색절병(各色切餅)과 증병(蒸餅) 1기.

고임높이는 1자 2치이다.

오색절병: 멥쌀 1말 · 연지 3주발 · 치자 20개 · 김 3장 · 송기 40편

증병: 멥쌀 1말 · 잣 1되 · 대추 3되 · 술 1홉

산병: 멥쌀 8되 · 연지 2주발 · 치자 15개 · 김 2장 · 송기 20편 · 참기름 3되

◦각색조약(各色助岳)과 화전(花煎) 1기

고임높이는 1자 2치이다.

칠색조약: 멍쌀 4말 5되 · 잣 3되 5홉 · 참깨 1말 2되 · 대추 1말 2되 · 꿀 5되 · 계피가루 1냥 · 치자 50개 · 김 10장 · 참기름 1말 3되

석이포와 석이단자: 멍쌀 1말 · 석이버섯 1말 5되 · 잣 4되 · 대추 3되 · 황율 3되 · 꿀 3되

각색산삼: 찹쌀 5되 · 참기름 5되 · 잣 1되 · 꿀 3되 · 연지 1주발 · 치자 10개 · 김 3장

잡과고: 찹쌀 4되 · 잣 3되 · 참깨 3되 · 대추 3되 · 꿀 2되 · 석이버섯 6되 · 황율 1되 · 계피 가루 3돈

당귀엽전, 찹쌀 5되 · 당귀엽 4되 · 참기름 7되

국화엽전, 찹쌀 5되 · 국화엽 4되 · 참기름 7되

·약반(藥飯) 1기

찹쌀 5되 · 대추 5되 · 황율 4되 · 잣 1되 · 꿀 2되 · 참기름 5홉

봉수당진찬에서는 각색병 1기와 약반 1기 합하여 2기가 올랐고, 연희당진찬에서는 각색설기 1기와 각색밀점설기 1기, 임자절병 1기 · 각색절병 1기 · 각색조약 1기 · 약반 1기 합하여 6기가 올랐다.

봉수당진찬에서의 각색병 1기로 보면 고임의 높이를 1자 5치로 했으니, 거의 1m에 가깝게 고여 쌓았다. 백미병 · 점미병 · 삭병 · 밀설기 · 석이병 · 각색절병 · 각색조약 · 각색사증병 · 각색단자병이 합하여 1기가 되었는데, 그 재료와 분량으로 보았을 때 백미병 · 점미병 · 삭병으로 고여 쌓은 다음 이들 위에 밀설기 · 석이병 · 각색절병 · 각색조약 · 각색사증병 · 각색단자병을 장식으로 얹은 형태이다. 이들 장식떡을 민가에서는 「웃기떡」이라고 하였다.

필자가 봉수당진찬연에 올랐던 각색병 1기를 재현한 적이 있었는데, 대략 높이는 50cm 둘레는 1m가 나오는 엄청난 분량의 떡이 한그릇으로 하여 차려지는 형태였다.

봉수당진찬연에서의 2기의 떡과 연희당진찬에서의 6기의 떡 모두는 주인공 혜경궁홍씨를 위하여 차린 떡이 아니라, 혜경궁홍씨를 60세까지 복되게 살도록 도와주신 신(神)을 위한 떡이다. 민가에서 말하는 소위 「큰상」에 올랐던 떡으로 환갑잔치가 끝난후 연희장에 모인 사람들에게 신이 잡숫고 남기신 떡을 음복하게끔 청색보자기에 싸서 사찬하여 신하의 식구들에게도 골고루 나누어 먹여 복을 받도록 배려하였다. 「큰상」의 역할을 담당했던 궁중의 상은 「과상(果床)」과 「찬안상(饌案床)」인데, 떡은 주로 「찬안상」에 차렸고, 유밀과는 주로 「과상」에 차렸다(<그림2>참조).

2) 민중

(1) 「고조리서」 속의 떡과 한과,

일반 민중들은 멥쌀로 만든 경증병을 메시루편이라 하고, 메시루편에 속하는 석이밀설기를 석이편, 신감초말설기를 승검초편, 밀설기를 꿀편, 백설기를 백편, 잡과밀설기를 잡과편이라 했으며, 증병을 증편, 절병을 절편, 산병을 꿈장떡, 송병을 송편이라 했다.

찰쌀로 만든 점증병은 차시루편이라 하였는데, 차시루편에 속하는 초두점증병을 거피팔고물 찰편, 백두점증병을 백두고물찰편이라 했으며, 합병과 후병은 두텁떡, 약반을 약밥 또는 약식, 청애단자를 썩구리단자, 인점미를 인절미라 했다. 「고조리서」에는 당시 즐겨 만들어 먹던 떡의 명칭이 나타나 있다.

『도문대작(屠門大嚼)』(17세기 초): 약반·석이병·경고·나시병

『음식지미방(飮食知味方)』(17세기 후반): 증편·밤설기·잡과편·석이편·인절미·화전·빈자

『주방문(酒方文)』(17세기 중반), 화전·상화

『산림경제(山林經濟)』(18세기 초), 울고·석이병

『규합총서(閩閩叢書)』(1815), 석탄병·신과병·석이병·약식·송편·잡과편·증편·빙자떡·건시단자

『시의전서(是議全書)』(19세기 말), 시루편·팔떡·녹두찰편·꿀찰편·팔찰편·깨찰편·꿀편·승검초편·백편·잡과편·두텁떡·증편·막우설기·무떡·적복령편·상실편·증편·호박떡·석이단자·승검초단자·밤단자·경단·송편·썩송편·대추인절미·깨인절미·썩인절미·썩절편·송기절편·개피떡·산병·골무편·약식·주약·치자주약·대추주약·밤주약·화전

한편 유밀과의 명칭을 보니, 떡 만큼 명칭 변화가 보이지 않는다. 다만 종류가 다양하지 않고 한 쪽으로 쏠려있는 경향을 나타낸다.

『도문대작』: 약과·대계·중박계·홍산자·백산자·빙과·봉접과·만두과·백산자(백산)·차수·과과(瓜果)·다식·밤다식

『음식지미방』: 약과·연약과·중배끼·빙사과·강정·박산·앵도편·다식

『주방문』: 약과·연약과·중배끼·우근겨·산자·강정·빙사과

『규합총서』:

약과·만두과·강정·빙사과·매화산자·밥풀산자·묘화산자·중계·계강과·앵두편·복분자편

『시의전서』:

강정·매화산자·메밀산자·감자과·연사·약과·다식과·만두과·중계·매작과·빙사과·흑임자다식·송화다식·황율다식·녹말다식·율란·조란⁷⁸⁾

(2) 유교제례의 떡과 한과

송준길(宋浚吉, 1606~1672)의 호는 동춘당(同春堂)이고 은진송씨(恩津宋氏)이다. 동춘당의 사후(死後) 숙종 7년(1681) 6월 왕이 특명으로 문정(文正)으로 사시(賜諡)하였다. 영조 32년(1756)에는 문묘에 배향되고 불천지위(不遷之位)의 명예를 얻었다. 동춘당은 생존 시에 은진송씨 시조모(始祖母)인 유씨부인(柳氏夫人, 1371~1452), 송준길의 부(父) 송이창, 조부(祖父) 송응서, 증조(曾祖) 송여집께 제사 올리고 그 기록을 남겼다. 『사한리삼위세제홀기(沙寒里三位歲祭笏記)』이다. 특히 송준길이 숙종 10년(1684) 실전되었던 유씨부인의 묘소를 다시 찾고 난 후 세일사를 시작하면서 남긴 기록이라고 하니 다음에 나오는 제물차림법 역사는 약 300년이 넘는다⁷⁹⁾.

대추, 대추 고인 것 위에다 율란(栗卵) 약간을 얹는다.

밤, 밤 고인 것 위에다 조란(棗卵) 약간을 얹는다.

건정과, 밑에서부터 연근정과·생강정과·산수유정과를 고인다.

다식, 밑에서부터 쌀다식·흑임자다식·송화다식을 고인다.

포, 밑에서부터 북어포·홍어포·상어포·문어포·전복포를 고인다.

자반, 밑에서부터 민어·건석어·침석어·약포를 고인다.

누르미, 맨 밑에는 누르미를 고이고, 위에는 진누르미를 고인다.

수육, 밑에서부터 소머리·소지레·소헛바닥을 고인다.

육전, 밑에서부터 두부전·허파전·간전·소고기전을 고인다.

적, 밑에서부터 소고기적·소갈비적·소족적·어적 계적을 고인다.

탕, 밑에서부터 무·두부·고기·달걀지단을 담는다.

떡, 밑에서부터 팔고물메시루떡·녹두고물밀시루떡·흑임자고물찰시루떡·녹두고물찰시루떡 백편·꿀편·조약편을 고인다.

제물을 차릴 때 고여서 담는 방식에 대한 기술이다. 율란은 고인 대추 위의 웃기, 조란은 고인 밤 위의 웃기, 산수유정과는 고인 연근정과와 생강정과의 웃기, 백편·꿀편·조약편은

78) 김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997, 413~416쪽: 『屠門大嚼』: 『飲食知味方』: 『酒方文』: 『山林經濟』: 『閨閣叢書』: 『是議全書』

79) 『沙寒里三位歲祭笏記』: 김상보, 『생활문화 속의 향토음식문화』, 신광출판사, 2004, 420~421쪽

고인 시루떡 위에 얹는 웃기라는 것이다.

웃기를 고임음식 위에 얹어 아름답게 장식코자한 것은 앞서 기술한 혜경궁홍씨 환갑연 때에도 「각색병」에서 「웃기떡」과 어우러지게끔 하였던 바, 송준길가의 제사음식 담는 법은 궁중의 고임음식 담는 방법의 영향을 받았다고 볼 수 있다.

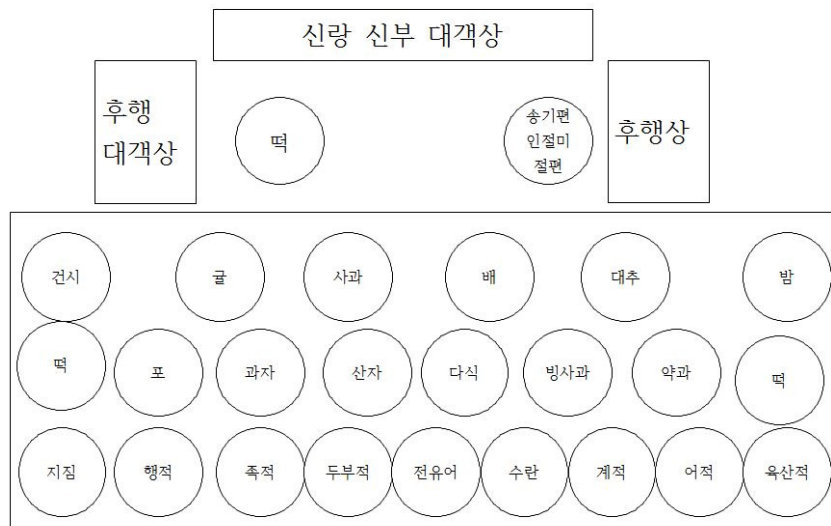
혜경궁홍씨께 차린 「각색병」은 환갑연에서의 고임떡이고, 송준길가의 고임떡은 눈에 보이지 않는 귀한 손님인 돌아가신 시조모께 차린 떡이다. 환갑연상이나 제사상 모두는 연회상의 성격을 갖고 있다. 다만 눈에 보이는 손님이나 눈에 보이지 않는 손님이나의 차이 밖에 없다. 두상 모두는 귀한 손님을 접대 하기 위하여 차렸다는 점에서는 같다. 어쨌든 혜경궁홍씨의 「각색병」이 혜경궁홍씨를 60세까지 잘 살도록 도와주신 신을 위해서 차린 떡이라는 점에서 본다면 근본적으로 제사음식이기 때문에 혜경궁홍씨의 「각색병」이나 시조모의 「고임떡」의 성격은 같다.

재배(再拜) · 소과잔반진설(蔬果盞盤進設) · 참신(參神) · 강신(降神) · 어육(魚肉)과 미식(米食, 떡) 면식(麵食, 국수) 등의

진찬 · 초헌례 · 아헌례 · 종헌례 · 진다(進茶) · 사신(辭神) · 분축(焚祝)

· 철찬으로 제사의례가 진행되고, 이후에 신이 잡수시고 남기신 떡은 제장(祭場)에 모인 모든 사람들에게 골고루 음복(飮福)시켜 복을 받는다⁸⁰). 그래서 젓상 위에 올라가는 고임떡의 높이는 재력이 미치는 한 높게, 둘레도 넓게 많이 쌓아 올린다. 많이 높게 고이면 고일수록 신도 만족하고, 후손들도 복을 많이 받는 것이다.

(3) 혼례의 떡과 한과



<그림3> 동뢰연을 치룬 후 신랑과 신부가 받는 큰상⁸¹)

80) 김상보, 『생활문화 속의 향토음식문화』, 신광출판사, 2004, 437~438쪽.

조선시대 후기가 되면 반친영혼이 정착되어, 신부집에서 동뢰연(同牢宴, 초례)을 치루게 된다. 초례를 통하여 신랑과 신부가 합체되어 정식 부부가 된 다음, 혼인을 공표할 주목적으로 잔치를 벌렸다. 이 때는 신랑·신부 앞에 「큰상」을 차리고, 후행(신랑의 시중을 들기 위해 따라온 後行. 상객上客이라고도 함)을 대접하기 위한 후행상, 대객(待客, 후행 접대역, 대반對盤이라고도 함)을 위한 대객상을 차렸다.

<그림3>에서 보여주는 네 군데에 놓여진 떡은 커다란 함지박이나 놋동이 또는 커다란 목판에 담겼을 것이다. 송기편·인절미·절편 등의 떡과 과자·산자·다식·빙사과·약과 등의 유밀과로 구성된 「큰상」의 음식은 고임음식이다. 흔히 「눈요기상」이라고 한다. 이 상은 신랑과 신부를 지켜주시는 신께 대접하는 상이기 때문에 잔치하는 동안 먹지 못하고 그저 바라만 보기 때문이다. 연회가 끝이 나야 그날 온 손님들에게 허물어 골고루 나누어 주기도하고, 신부가 신랑집으로 갈 때 이바지음식이 된다. 음복용이다. 「큰상」에 올려진 음식의 주인공은 다분히 4군데에 차려있는 송기편·인절미·절편이다. 공식(共食)을 떡으로 두루 하고자 하는, 그래서 결속을 다지는 결혼의식의 일단을 보여준다. 이 「큰상」의 음식은 신랑과 신부가 먹을 수 없는 까닭에, 별도로 신랑과 신부가 먹을수 있는, 국수장국과 떡을 비롯하여 전유아·술을 차린 작은 상이 제공되었다. 이상을 「입매상」이라 한다. 정조(正祖, 재위 1776~1800) 때의 서민혼례 기록인 『동상기(東廂記)』는 당시의 「큰상」차림에 올랐던 음식이 잘 나타나 있다⁸²⁾.

증병·인절미·백설기·권모(백병)·송편·난면(卵麵)·산면(酸麵)
 유밀과·홍산자·중박계·다식·양색요화·양색강정·약과.
 화채·아가위·능금·유행·자두·배·황율·대추·참외·수박.
 어만두·어채·구장(狗醬)·연계증·어회·육회·양지머리수육·전유아.

혼례에서도 제사 때와 마찬가지로 음식을 높게 고여서 차렸다. 많이 높게 고이면 고일수록 신랑과 신부가 복을 많이 받는다고 해, 재력이 미치는한 음식을 높게 고였다.

(4) 무속의 떡과 한과

1825년 혹은 1885년에 저술된 난곡(蘭谷)이 쓴 『무당내력(巫黨來歷)』에는 「부정거리」·「감응청배」·「제석거리」·「별성거리」·「대거리」·「호구거리」·「조상거리」·「만신말명거리」·「축귀거리」·「창부거리」·「성조거리」·「구릉거리」·「뒗전」에 대한 굿거리가 채색그림으로 묘사되어 있다. 이 중 「제석거리」·「별성거리」·

81) 張承斗, 「이조사회의 혼인의식에 관하여」, 『朝鮮』, 1939, 291~292쪽.

82) 李能和, 『朝鮮女俗考』에 기록된 『東廂記』를 인용

「대거리」·「호구거리」에는 떡과 유밀과를 주로 차린 제상차림을 비교적 사실적으로 그렸다. 이를 통하여 당시 서울곳(나랏곳 포함)의 상황을 엿볼 수 있다.

<그림 4>는 「별성거리」에서 최영장군 청배 때 차려지는 쯤상이다. 높게 고인 떡이 제물의 중심이 되고 있다. 고임거피팔시루편 위에 웃기떡으로 아름답게 장식하고 그 위에 상화(床花)를 꽃아 상차림을 보다 화려하게 하였다. 고임떡 앞에는 약과와 산자 등으로 보이는 유밀과 4기가 떡을 애워싸고 있고, 1기에는 음식 위에 수저가 놓여 있다. 이 수저가 놓여진 음식은 수육[熟肉]일런지도 모른다⁸³⁾. 무속제사 때의 주 제물은 그 양으로 보았을 때 떡이 주이고, 다음이 유밀과임을 분명히 해주는 그림이다. 물론 이 떡과 유밀과도 「별성거리」가 끝이 나면 음복하여 복을 받게된다.



<그림 4> 난곡의 『무당내력』 「별성거리」

(5) 「세시기」 속의 떡과 한과

<표 1> 『열량세시기』와 『동국세시기』 속의 떡과 유밀과

	열량세시기	동국세시기
1월	권모·병탕·약반·강정·약과	백병·병탕·팔시루떡·약반·적두죽
2월		송병(松餅, 송편)
3월		두견화전·산병·환병·증병
4월	유엽고(榆葉糕)	증병(蒸餅, 증편)
5월		썩절편(수리취떡)
6월	수단·수각	수단·건단·상화병·연병
7월		우란분재의 오과백미(五果百味)
8월		밤단자·토란단자·송병·청근증병· 남과증병·인병(引餅, 인절미)
9월	국화화전·국병	국화전

83) 蘭谷, 『巫黨來歷』, 1825 혹은 1885.

10월		붉은팥시루떡·증병·애단자·밀단고 ·강정·만두
11월	적두죽	적두죽
12월		

『열량세시기(洌陽歲時記)』⁸⁴⁾ 와 『동국세시기(東國歲時記)』⁸⁵⁾에 기록된 시식 중 떡과 유밀과 만을 발취하여 만든 것이 <표 1>이다. 거의 대부분이 떡이고 유밀과로는 1월의 약과(『열량세시기』)와 10월의 강정(『동국세시기』)에 불과하다. 시식음식으로 이렇듯 떡이 대세를 이룬 것은 쌀농사의 진행에 따른 예측의례·과종의례·성장의례·수확의례와 깊게 관여되어 있기 때문이기도 하지만, 고려사회와 마찬가지로 약과 등의 유밀과는 여전히 비싸고 사치스러운 음식의 범주에 들어 있었던 탓이다. 어찌되었든 매 달 행하는 세시제에 서부터 납향제까지 이루어지는 각종 제사와 직접적인 관련이 있다(<그림 1>참조).

매달 신에게 감사드리는 제사를 지낸 다음 음복을 하였던 기나긴 세월 동안의 민속에 의한 결과가 시식과 절식이다. 이 시식과 절식의 대부분이 떡이 된 것은 3000~4000년의 도작역사를 가진 우리민족에게는 당연한 결과이다.

4 맺음말

서유구(徐有榘, 1764~1845)는 『증보산림경제(增補山林經濟)』에서 ‘사명절(四名節)은 정초(1월 1일)·한식·단오·추석이고, 속절(俗節)은 정월15일(대보름)·3월 3일(삼짇날)·9월 9일(중양절) 등으로서 시식에다 나물 한 그릇을 더 얹어서 다례(茶禮, 茶祀, 차례, 차사)를 행한다’ 하였다⁸⁶⁾.

원단(설날)다례.	떡국
상원다례	약밥
한식다례	쑥절편
삼짇다례	두견화편
입하다례	증편
단오다례(앵두치사)	수리취떡·앵두편·앵두화채
유두다례	상화병
삼복다례	적소두죽(복죽)

84) 金滿淳(1777~1800), 『洌陽歲時記』

85) 洪錫謨, 『東國歲時記』, 1840.

86) 徐有榘(1764~1845) 『增補山林經濟』

중추(추석)다례 송편
 중앙다례 국화편
 동지다례(팔죽차사) 적소두죽(동지팔죽)
 납월다례 납육구이

21세기 현재도 우리 전국민은 여전히 설날과 추석에 떡국과 송편을 만들어 다례(차례)를 올린다. 이 날은 다례를 올리기 위해 귀성 인파로 전국이 들썩인다. 실로 민족의 대이동이 일어나는 날이기도 하다. 세월이 점차 현대로 오면서 사라진 전통민속이 많지만 최소한 설날과 추석의 다례 만큼은 조상께 올려야 하는 행사이기 때문에 일년 중 가장 큰 명절이 되어 면면히 이어져 오고 있다.

다례(茶禮)란 차[茶, 술]로서 조상신께 예를 올린다는 뜻이다. 곧 제사이다. 이렇듯 명절과 속절이 생겨나 조상신께 제사를 지내는 그 기원은 4000년의 도작문화가 그 기저에 있다.

벼생산을 중심으로 한 농경국가로서 봄에는 파종을 하고 가을에는 수확을 한다. 그렇기 때문에 농사와 계절과 관련하여 봄과 여름에는 작물의 무사생장을 빌고 가을에는 수확에 대한 감사제의가 생겼으며 이들은 농경의례로 정착되었다. 사명절과 속절의 떡을 중심으로 한 다례는 농경의례에서 정착된 결과물이다.

쌀을 주식으로 삼는 국가에서 가장 소중한 것은 쌀이다. 그러므로 유교·불교·무속 등의 어떤 형태의 제사이건 각 제사 때에는 반드시 쌀로 만든 가공품 떡이 제물의 핵심이 된다. 지에밥[蒸飯]과 시루편에서 출발하여 송편·주악·화전 등 다양한 떡으로 분화 발전하였다.

이렇듯 다양한 떡이 나오게 된 배경에는 약 1500년 전에 이 땅에 들어온 불교문화에 영향 받은 바 크다. 선종(禪宗)사회의 깃다(喫茶)와 함께 한 과자(果子)문화와, 다공양(茶供養)에서 다(茶)와 과(果)가 한 조가 되면서, 소선(素膳)으로서의 대표로서 떡문화는 비약적 발전을 하였다.

이 시기에 떡 외에 과자의 범주에 들어간 것이 한과 소위 유밀과(油蜜果)이다. 당과자(唐果子)의 영향으로 이 땅에서는 유밀과라고 하는 기름에 튀기는 과자가 생겨났다. 떡과 유밀과는 불교 1000년 속에서 조선음식의 대표주자로 발전되었고, 조선왕조로 넘어갔다.

조선왕조는 고려왕실의 문화를 속례(俗禮)로서 받아들였다. 유밀과와 떡 등을 차리는 다연(茶宴)을 고스란히 계승하여, 국가적 차원의 의례에 반영하였다. 관례·가례·상례·제례·영접례·진연례 등에서 당연히 떡과 유밀과는 가장 중요한 찬품(饌品)이 되어 장식되었다. 특히 약과를 중심으로 한 한과(유밀과)는 호화스러운 계층에서 만 먹는 음식, 혹은 제례·혼례 등 아주특별한 날에 만 먹는 음식으로 조선왕조 말 까지도 인식되었다.

물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르듯, 조선왕실의 문화는 일반 대중에 영향을 미쳤다.

민중의 관례·혼례·제례·환갑례 등에 궁중의 떡문화와 유밀과문화가 파급 정착 되었다.

조선왕조이든 민중이든 각 의례에 올라가는 떡과 유밀과 등을 포함하는 음식은 모두 고임 음식으로 차렸다. 의례가 행해질 때에는 먼저 신에게 제사 올리는 것이 관행이자 규범이었으므로, 모든 의례에 올려진 음식은 신이 잡수시게 되고, 행사장에 모인 사람들과 행사의 중심인 주인공은 음복(飮福)이라는 형태로 음식을 나누어 먹었다.

현재에도 제사떡·생일떡·환갑떡·돌떡·백일떡·명절떡·이사떡 등 어떤 행사에서든 떡이 주인공이 되어 등장하고 부수적으로 한과가 덧붙여진다. 다음에 나오는 속담은 이를 잘 반영한다⁸⁷⁾.

가는 떡이 커야 오는 떡도 크다.
고사떡을 먹으면 재수가 좋다.
귀신 떡 먹듯한다.
귀신은 떡으로 사귀고 사람은 정으로 사귈다.
떡도 못 얻어 먹는 제사에 무르팍이 벗어지게 절 만한다.
떡 먹은 값을 한다.
떡 본 귀신이다.
떡이 있어야 굿도 한다.
떡 본 김에 굿 한다.
떡이 있어야 설도 씬다.
떡 본 김에 설 씬다.
떡이 있어야 제사도 지낸다.
떡 본 김에 제사 지낸다.
떡에 웃기떡이다.
떡을 얻어 먹으면 떡으로 갚으랬다.
떡해 놓고 살풀이를 해야겠다.
부잣집 잔치떡 나누어 먹듯한다.
붉은팥고물떡은 제사에 안 쓴다.
삭차례(朔茶禮, 매달 음력 초하루에 해당하는 제사) 떡 맛 보듯한다.
서낭당 떡을 먹으면 재수가 있다.
선달그믐에 떡치는 듯 하다.
없으면 만아들 돌떡도 못해준다.
약과 먹기다.

87) 송재선, 『음식속담사전』, 동문선, 1998, 131~176, 258쪽.

약과 먹은 병어리다.

약과 맛을 보겠다.

우리 전국민은 떡과 한과를 통하여 이를 매개로 해서 신과 결속하고 신으로부터 보호 받고있는 민족이다.

【 참고문헌 】

『三國史記』

『三國遺事』

『高麗史』

『高麗史節要』

『國朝五禮儀』

『國朝續五禮儀』

『世宗實錄』

『列陽歲時記』

『東國歲時記』

『增補山林經濟』

『嘉禮都監儀軌』

『迎接都監儀軌』

『園幸乙卯整理儀軌』

『沙寒里三位歲祭笏記』

『進宴儀軌』

『進饌儀軌』

『屠門大嚼』

『山林經濟』

『飲食知味方』

『酒方文』

『閨閣叢書』

『是議全書』

『巫黨來歷』

『周書』

『儀禮』

『齊民要術』

『隋書』

『梁書』

김상보, 『생활문화 속의 향토음식문화』, 신광출판사, 2004.

김상보, 『조선후기 궁중연향문화』, 민속원, 2005.

김상보, 『조선왕조 궁중의례 음식문화』, 수학사, 1995.

김상보, 『사상으로 만나는 조선왕조 음식문화』, 북마루지, 2015

김상보, 『한국의 음식생활문화사』, 광문각, 1997.

김상보, 「식생활」, 『한성백제사 5』, 서울특별시편찬위원회, 2008.

김상보, 『조선왕조 혼례연향 음식문화』, 신광출판사, 2003.

김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1995.

『발해국지장편』

상기숙 옮김, 宗懷著, 『형초세시기』, 집문당, 1996.

송재선, 『음식속담사전』, 동문선, 1998.

李能知, 『朝鮮女俗考』.

張承斗, 「이조사회의 혼인의식에 관하여」, 『朝鮮』, 1939.

한경수 옮김, 渡辺照宏著, 『불교사의 전개』, 불교시대사, 1992.

2. 제례음식의 보편성과 특수성

김 미 영 (한국국학진흥원)

1. 제례음식의 규범형과 실재형
2. 제례음식, 규범과 현장의 간극
 - 1) 『가례』에는 나타나지 않는 탕湯
 - 2) 편적片炙과 도적의 상관관계
 - 3) 떡, 높이를 둘러싼 논란
3. 제례음식, 생태적 환경에 따른 지역적 특징
 - 1) 쇠고기羹과 콩나물羹
 - 2) 적炙과 전煎
4. 제례음식의 사회문화적 의미

1. 제례음식의 규범형과 실재형

조상제사의 표면적인 목적은 저승에 계신 조상을 모셔 와서 정성껏 마련한 음식을 대접하는 것이다. 그러나 생전의 밥상을 차리듯이 제물을 마련한다면 일상과의 차별성을 갖지 못해 의례로서의 위상을 상실해버린다. 때문에 조상제사의 격식을 준수하기 위해 각종 예서를 참고하면서 제물을 마련하는데, 다만 예서에는 세세한 항목까지 언급되어 있지 않은 탓에 나머지 부분에 대해서는 융통성을 발휘할 수밖에 없다. 이런 이유로 지역별·가문별로 차별화된 제물이 등장하게 되는데, 이때 지역과 가문에 상관없이 공통적으로 나타나는 제물을 보편적 제물이라 한다면, 지역별·가문별로 차이를 보이는 제물을 특수적 제물이라 할 수 있다. 이처럼 제물을 둘러싼 편차는 지역별·가문별로 대별할 수 있으나, ‘가가례家禮’라고 하듯이 가정별 편차도 적지 않게 나타나는 실정이다. 그런가 하면, 지역별 편차의 대부분은 자연환경과 예학적 이념(학맥) 등에 의해 발생하는 경향이 강하다. 즉 해당 지역이 처해있는 생태적 입지에 따라 수확되는 산물이 각각 다르기 때문에 제물의 편차가 생

겨나고, 또 예학적 견해에 따라 해석이 달라지므로 차이를 보이는 것이다. 이에 비해 가문별 · 가정별 편차는 기본적으로는 지역별 특징에 기반하고 있지만, 집안을 중심으로 독자적으로 전승되어온 방식(家統)에 의해 형성되는 측면도 적지 않다. 특히 가문대대로 이어온 전통에 의해 생성된 제례문화는 뚜렷한 배경이나 이론적 근거가 아니라 관습적으로 계승되는 경향이 강한 점도 주목할 만하다.

앞서 언급했듯이 제물과 진설은 가가례(家家禮)를 초래시킨 주된 요소이다. 왜냐하면 대개 한 두 가지의 요소로 구성되어 있는 기타 영역에 비해 제물의 종류가 워낙 많고 이로 인해 진설방식도 다양한 편차를 나타내기 때문이다. 그러다보니 예서 등에 아예 명시되지 않은 것들도 상당수 있다. 따라서 제물과 진설은 고례(古禮)를 중심으로 그 역사적 유래를 고찰하는 작업이 무엇보다 중요한데, 지금까지 이에 대한 본격적인 연구는 눈에 띄지 않는다. 이런 배경에서 이 글에서는 고례의 규범과 오늘날 현장에서 수행되고 있는 실제 관행과의 비교 · 검토를 통해 제물의 현재적 특징을 이해하고자 한다.

제물의 현재적 양상을 살펴보기 위해서는 제례의 이념적 모델, 곧 규범형을 설정할 필요가 있다. 대체적으로 볼 때 주자학이 도입된 이래 지역 및 학파 등과 상관없이 『가례』를 규범서로 삼아왔다. 물론 『가례』의 미비점 보완이나 근원을 추구하는 과정에서 영남학파가 주로 고례에서 근원을 찾고자 했던 것에 반해 기호학파는 고례에서 근원을 찾으면서도 주자의 본의에 충실할 것을 지향했다는 차이점은 있지만,⁸⁸⁾ 이들 학파 모두 『가례』를 행례의 기본원칙으로 삼았다는 점에서는 동일하다. 따라서 이 글에서도 『가례』를 규범형으로 삼아 검토하고자 한다. 그 외 조상제사의 제물과 진설의 규범이 되고 있는 이론적 근거 자료를 『의례』·『예기』·『국조오례의』·도암 이재의 『사례편람』·사계 김장생의 『가례집람』·율곡 이이의 「제의초」 등을 중심으로 수집하였다. 물론 『의례』와 『예기』는 천신의례나 국가의례 등을 중심으로 기술되었기 때문에 오늘날 일반 가정의 제례문화와는 다른 성격으로 간주할 수도 있으나, 주희의 『가례』를 비롯하여 후대에 간행된 대부분의 예서들이 『의례』와 『예기』를 토대로 삼고 있으므로 고례의 근거를 밝히는 자료로 이용하기에 큰 문제가 없을 것으로 생각한다. 이외에도 필요에 따라 조선시대 예학자들의 예서를 참고하였다.

2. 제례음식, 규범과 현장의 간극

제례의 규범서인 『가례』는 중국을 배경으로 설정된 까닭에 우리나라의 현실에 적용하기에는 문제점이 적지 않았다. 대표적인 것으로 ‘진다進茶(奉茶)’의 절차를 들 수 있다.

88) 도민재, 「기호학파의 『주자가례』 수용 양상」, 『국학연구』 16, 한국국학진흥원, 2010, 531~532쪽.

『가례』에는 유식과 합문, 계문을 행한 후에 주인과 주부가 고위考位와 비위妣位 앞에 각각 차茶를 올리도록 명시되어 있다. 참고로 『의례』와 『예기』에는 진다의 절차가 아예 없고 차茶라는 용어도 나타나지 않는다. 도암 이재의 『사례편람』에서는 정월과 동짓달의 사당 참배를 설명하면서 “차茶는 중국에서 쓰는 것이고 우리나라 풍속에서는 쓰지 않기 때문에 차를 준비하거나 차를 따른다는 내용은 모두 삭제했다”고 밝히고 있다. 그러면서 봉다奉茶 뒤에 ‘대이수代以水’, 곧 물로 대신한다는 설명을 덧붙이고 있다.⁸⁹⁾ 또 율곡 이이가 저술한 「제의초」에도 진다를 행할 때 “차 대신에 더운물[熟水]을 올린다”고 되어 있다.⁹⁰⁾ 아울러 율곡은 “『가례』를 보면 보름날에는 신주를 모시지 않고 차를 올린다고 했는데, 지금 우리나라 풍속에는 차를 올리는 예禮가 없다. 그러므로 보름날에는 신주를 모시지 않고 독匱만 열어놓고 술도 올리지 않고 오직 향만 피운다”고 언급한 바 있다.⁹¹⁾ 이처럼 ‘진다’는 원래 차를 올리는 절차이지만, 차문화가 보편적이지 않았던 우리나라로 들어오면서 물(송늡)로 바뀐 것이다.

그런가 하면 『가례』에서 제시하고 있는 내용이 구체적이지 않다는 것도 제례의 편차를 유발하는 원인이 되고 있다. 대표적인 것이 제물이다. 『가례』에는 총 19종류의 제물이 제시되어 있으나, 이들 내용(재료)에 대해서는 구체적인 설명이 없다. 예를 들어 과일의 경우 『가례』의 설찬도(그림1 참조)에는 ‘과果’라고 해서 6개의 과일이 그려져 있을 뿐 종류에 대해서는 언급하고 있지 않다. 나머지 제물도 마찬가지로. ‘육肉’ · ‘어魚’ · ‘병餅’ 등으로만 되어 있으며 재료에 대한 상세 정보는 제시하고 있지 않다. 따라서 이런 배경에서 제물을 둘러싼 다양한 편차가 초래되었을 것으로 생각한다.⁹²⁾

1) 『가례』에는 나타나지 않는 탕湯

<그림1>은 『가례』에 예시되어 있는 제사상인데, 오늘날과 비교해볼 때 간략하기는 하지만 탕湯을 제외한 기본적인 제물은 모두 진설되어 있다. 그런 반면, 메와 갱羹을 비롯해 총 19가지의 제물에 대한 설명은 찾아볼 수 없는 점이 눈길을 끈다. <그림2>는 2010년 5월에 거행된 안동지역 광산김씨 계암溪巖 김영金垓(1577~1641)의 불천위제례 진설도인데, <그림1>과 비교해볼 때 『가례』에는 나타나지 않는 탕湯이 추가되었다는 점 외에는 『가례』의 제물에서 크게 벗어나지 않고 있다. 하지만 『가례』에서는 제물의 구체적인 내용을 전혀 제시하지 않음에도 불구하고 오늘날의 제사상에는 제물의 구체성이 명확히 드러

89) 『사례편람』 8, 「祭」.

90) 이이(이민수 옮김), 『격몽요결』, 「제의초」, 을유문화사, 2003, 200~201쪽.

91) 이이(이민수 옮김), 위의 책, 200~201쪽.

92) 참고로 『의례』와 『예기』에는 쇠고기 · 돼지고기 · 양고기 등의 육류, 고사리와 미나리 등의 나물류, 대추와 밤 등의 과일류와 같이 일부 제물에 대한 정보가 나타난다. 그러나 여기서도 이들 제물의 진설방식은 구체적으로 명시되어 있지 않다.

<그림1> 『가례』의 時祭每位設饌圖(考位圖)

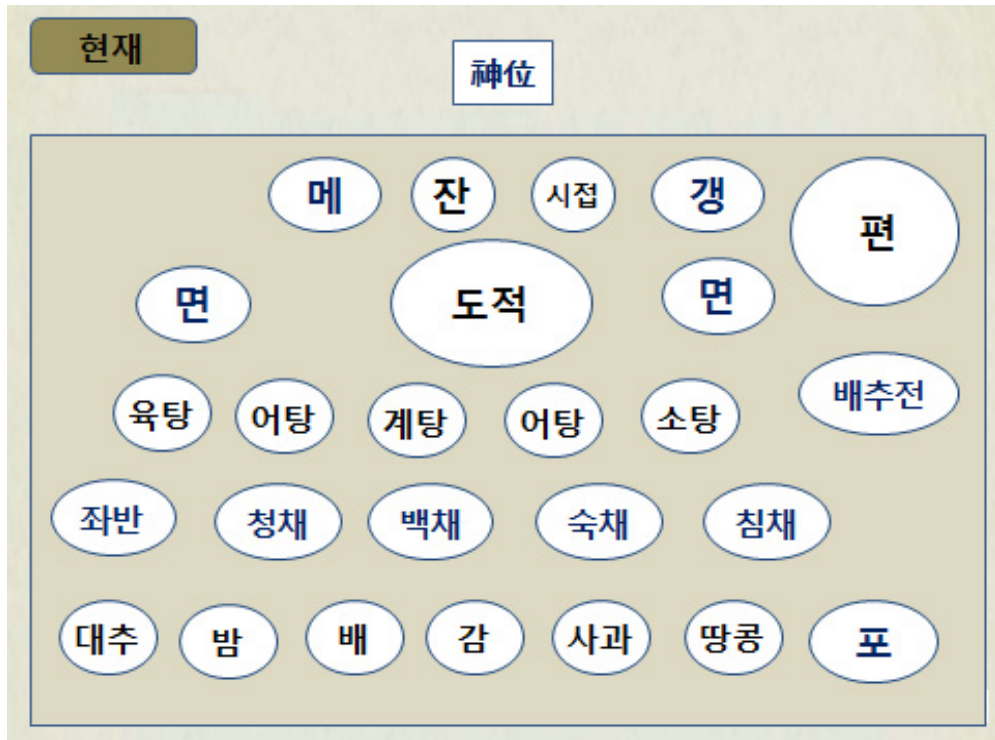


나고 있다는 점 또한 흥미롭다. 앞서 언급했듯이 과일의 경우 <그림1>의 『가례』에는 ‘과果’를 6종류 진설하도록 명시되어 있지만, <그림2>에서는 ‘대추·밤·배·감·사과’ 등 구체적인 제물이 진설되어 있는 것이다.

<사진1> 오늘날의 진설도-그림1과 동일한 사례



<그림2> 오늘날의 진설도



한편 『가례』의 설찬도인 <그림1>을 보면 제물을 4열로 진설하고 있다. 이에 비해 <그림2>의 경우 3열에 탕湯을 진설하고 있는 까닭에 5열이 되었다. 이는 경북지역뿐만 아니라 전국적인 경향으로, 그만큼 탕은 주요 제물로 인식되고 있는 것이다. 이처럼 『가례』는 물론 『의례』와 『예기』를 비롯하여 『사례편람』 등에는 탕이 나타나지 않는데, 이와 관련해 사계 김장생과 우암 송시열은 다음과 같이 설명하고 있다.⁹³⁾

사계 『가례』에 이른바 어육魚肉은 바로 어탕과 육탕이다.

우암 『가례』에 이른바 어육이 반드시 탕이라는 분명한 조문은 있지 아니하다. 그러나 『예기』에는 ‘삼헌三獻에 데친다[爛]’는 설이 있는데, 해설하는 자는 삼爨이 끓는 물[湯]에 고기를 담그는 것이라고 한다. 그렇다면 오늘날 이른바 탕湯은 아마도 여기에 근본이 있는 것으로 생각된다. 대체로 『가례』에는 다만 어육이라고만 말했으니, 탕으로 만들거나 자截(크게 자른 고깃집)로 만들거나 아마 모두 무방할 듯하다.

이와 더불어 성재 허전은 “『교특생』에 ‘삶고 익힌다’라는 대목이 있는데, <소疏>에

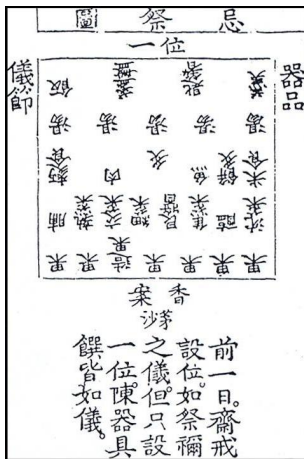
93) 한국고전번역원, 『국역 가례증해』 6, 민속원, 2011, 100~101쪽.

서 섬爛을 ‘탕침湯沈’이라 하였다. 탕침이란 삶는 것이니, 대개 익히되 문드러지지 않게 함이다. 요즘 시속에서 대갱大羹을 ‘밥국’이라 하고, 화갱和羹을 ‘어탕·육탕’이라 하는 것은 필시 여기에서 비롯되었을 것이다” 94)면서, 탕은 국에서 비롯된 제물이라는 견해를 밝히고 있다. 이처럼 당시의 예학자들조차 탕의 실체에 대해 명확한 정보를 갖고 있지 않았던 탓에 대부분의 예서에도 탕이 명시되어 있지 않으나, 행례에서는 오히려 주된 제물로 인식되고 있는 점이 주목된다.

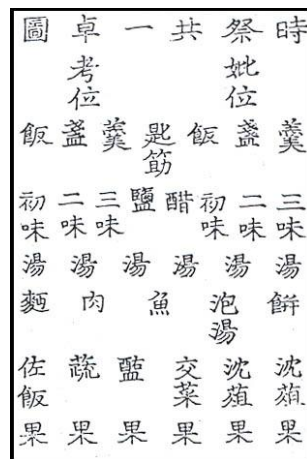
<그림3> 이현보의 진설도95)



<그림4> 류운룡의 진설도96)



<그림5> 김성일의 진설도97)



그런데 흥미로운 점은 『국조오례의』(1474)의 속제俗祭 편과 율곡 이이의 『祭儀抄』(1577)에는 탕이 그려져 있다. 또한 농암 이현보(1467~1555)의 진설도에는 탕이 보이지 않고, 겸암 류운룡(1539~1601)과 학봉 김성일(1538~1593)의 진설도에는 탕이 있다. 따라서 이로 볼 때 적어도 이들이 생존했던 16세기에는 이미 탕이 제물로 사용되었을 가능성이 엿보이는데, 『국조오례의』를 보면 탕을 진설하는 경우에는 어육과 적炙을 차리지 않고, 반대로 탕을 올리지 않으면 어육과 적을 사용한 진설도가 제시되어 있다.98) 그러나 이것 역시 오늘날의 행례 현장에서는 적용되지 않는 내용이다. 즉 도적을 올리는 경우에도 육류·어류·조류로 구성된 별도의 3적을 진설하는 것이다. 다만 허전이 저술한 『사의士儀』에 “지금 사람들은 어육에 채소를 섞어 국을 만들고는 ‘어육탕魚肉湯’이라 하여 『가례』의 어육에 해당시킨다. (중략) 이는 분명 다른 물품이다” 99)라는 대목이 등장하듯이, 당시에는 어육을 탕과 동일하게 인식하는 경향이 있었던 것 같다. 아울러 주목되는 점

94) 한국고전의례연구회, 『국역 사의』 3, 보고서, 2006, 403쪽.

95) 이현보, 『龔巖先生文集』 4, 「雜著」, 「祭禮」.

96) 류운룡, 『謙菴先生文集』 4, 「追遠雜儀」.

97) 김성일, 『鶴峯集』 7, 「雜著」, 「奉先諸規」.

98) 『국조오례의서례』 1, 「吉禮」.

99) 한국고전의례연구회, 앞의 책, 2006, 403쪽.

은 제사상의 탕은 일상식의 탕과 달리 국물이 전혀 없다는 사실이다. 우리의 식문화에서는 국을 탕이라고 칭하는가 하면, 밥과 짝을 이루지 않는 설렁탕이나 곰탕 등과 같이 단품요리를 일컬을 때도 사용한다. 그리고 이들 모두 내용물의 배합에서 건더기보다는 국물을 중시한다는 공통점을 보이는 반면, 제사에서는 국물을 제거하고 건더기만을 담은 것을 탕이라고 한다. 그런 다음 음복을 할 때에는 국물이 포함된 탕을 차리는 것이다. 따라서 이것 역시 『가례』의 어육과 탕의 관련성이 엇보이는 대목이라 할 수 있다.

참고로 안동지역 불천위제사의 경우 우모린羽毛鱗의 원칙에 입각하여 닭을 이용한 계탕 鷄湯(혹은 鳳湯) · 쇠고기로 만든 육탕 · 각종 생선과 해물이 들어간 어탕을 올리고, 경우에 따라 두부로 만든 소탕蔬湯을 차리기도 한다. 또한 단탕單湯을 따른다면 육탕과 어탕을 한 그릇에 담고 3탕이라면 계탕 · 육탕 · 어탕을 진설하며, 5탕의 경우에는 계탕 · 육탕 · 어탕 · 조개탕[蛤子湯] · 소탕을 차린다. 탕은 도적에 사용되는 꼬치(산적)를 장만할 때 생기는 자투리를 이용하여 만들기 때문에 도적의 구성물에 따라 탕에 들어가는 재료가 결정되는데, 이때 여러 종류의 생선과 해물로 만드는 어탕과 조개탕이 가장 큰 영향을 받는다.

2) 편적片炙과 도적의 상관관계

『가례』의 진설도인 <그림1>을 보면 ‘적炙’이라는 제물이 있다. 적炙은 ‘굽는다’라는 뜻으로 풀이되지만, 실제로는 생육生肉도 포함된다. 『의례』와 『예기』를 보면 날고기의 성腥과 구운 고기를 뜻하는 번燔과 적炙이 나타나는데, 번과 적의 차이에 대해서는 명확하지 않다. 제례에서 3명의 헌관이 술을 드릴 때마다 각각의 적을 올리는 절차를 진적進炙이라고 하며, 이들 제물을 3적 혹은 편적片炙이라고 한다. 『의례』·『예기』·『가례』·『사례편람』에 따르면 초헌에서는 간肝, 아헌과 종헌에서는 구운 고기(『의례』에서는 번육燔肉, 『가례』에서는 적육炙肉, 『사례편람』에서는 육적肉炙)를 올린다고 되어 있는데,¹⁰⁰⁾ 이른바 안주의 역할을 담당하는 셈이다. 이에 대해 사계 김장생 역시 “「사혼례士婚禮」에 찬贊이 간肝을 가지고 따른다고 하였고, 그 주註에 ‘술을 마실 때에는 안주를 갖추어 편안하게 함이 마땅하다’ 고 하였다”¹⁰¹⁾면서, 진적의 중요성을 강조하고 있다. 오늘날에는 초헌이 육적肉炙, 아헌은 계적鷄炙, 종헌은 어적魚炙을 올리는 것이 보편적 경향인데, 가문에 따라서는 아헌이 어적을, 종헌이 계적을 진설하는 경우도 있다.

100) 『의례』, 「特牲饋食禮」 / 『가례』, 「祭禮」 / 『사례편람』, 「祭禮」

101) 한국고전번역원, 앞의 책, 2011, 141쪽.

<사진2> 편적片炙(육적, 계적, 어적)



<사진3> 편적(명태전)

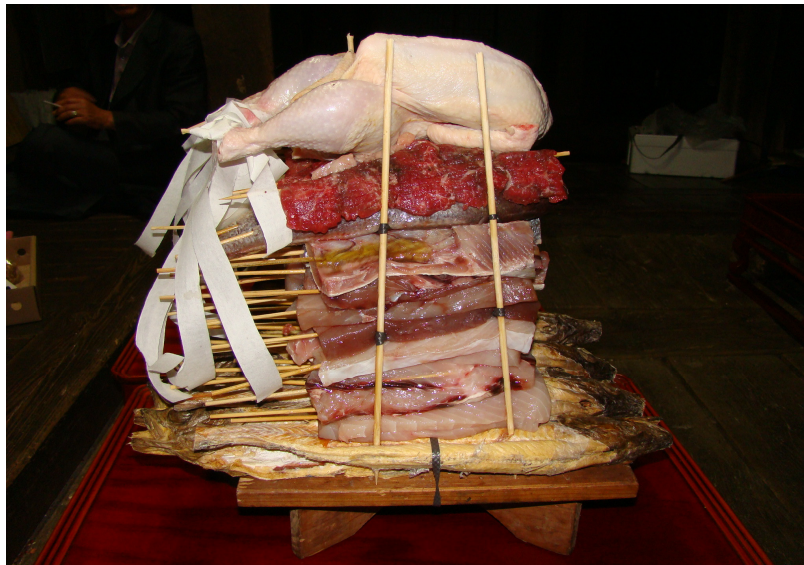


적을 올리는 진적의 형태는 크게 2가지로 분류된다. 육적·계적·어적 곧 3적을 올리는 형태(사진2 참조)와 적 대신에 전煎을 드리는 형태(사진3 참조)이다. 그런데 경북지역에서

는 3적은 미리 진설해두고 진적에는 사용하지 않는 편이다. 그 대신 헌작을 한 후 3전煎을 각각 올리는데, 이것마저 생략하는 경우가 대부분이다. 전煎에는 육전(쇠고기, 간) · 어전(명태) · 소전(두부, 배추)이 있으며, 이를 헌적獻炙(혹은 주적酒炙, 미수味數)이라고 한다. 한편 계적은 원래는 치적雉炙을 일컬었으나 후대에 이르러 닭으로 바뀌었으며, “꿩 대신 닭”이라는 말은 이런 배경에서 생겨났다고 한다. 또한 예전에는 꿩 대신 기러기[鷹炙]를 사용하기도 했다.¹⁰²⁾

3적과 함께 주목되는 제물은 ‘도적’이다. 도적이란 계적 · 육적 · 어적을 하나의 적틀炙臺에 담는 것을 일컫는데, 주로 불천위제례 등과 같은 대제大祭에 차려지는 제물이다. 도적의 어원에 대해서는 의견이 분분하다. 적을 모아놓는다는 의미에서 도적都炙 · 도적都積 · 합적습炙이라고도 하며,¹⁰³⁾ 표준가정의례서 등에는 동물을 도살한다는 뜻에서 도적屠炙으로도 되어 있다. 그런데 『가례』 등을 보면 ‘적육炙肉’으로만 되어 있을 뿐 ‘도적’이라는 말이 나타나지 않는 것으로 보아 아마도 후대에 생겨난 제물일 가능성이 높다. 그럼에도 도적은 경북을 중심으로 한 인근지역에서 보편적으로 나타나고 있는데, 특히 불천위제례에서는 가장 핵심을 이루는 제물로 인식되고 있다.

<사진4> 도적(생육)



도적은 생육生肉의 사용을 원칙으로 삼는다. 『의례』에서는 생육 곧 희생이 주된 제물로 등장하며, “교차에서는 희생犧牲의 피를 올리고, 대향大饗에서는 날고기[腥]를 올리고, 3獻의 제사에는 데친 고기[爛]를 올리고, 1獻의 제사에서는 익힌 고기[熟]를 올리는데, 이

102) 『유림백과대전』, 명심출판사, 1998, 149쪽.

103) 윤숙경, 「안동지역의 제례에 따른 음식문화(1)」, 『한국식생활문화학회지』 11-4, 한국식생활문화학회, 1996, 451쪽.

것은 지극히 공경하는 제사에는 맛으로 제사지내는 것이 아니고 기氣와 냄새를 귀하게 여기는 뜻이 들어있는 것이다” 104)고 설명되어 있다. 교묘는 천신에 대한 제사, 대향은 종묘대제·사직대제·향교·서원의 향사 등을 일컫고, 3헌이란 초헌·아헌·종헌의 순서로 3차례에 걸쳐 술을 올리는 제사, 1헌은 단헌單獻으로 행하는 제사를 뜻한다.

이러한 지침에 의거하여 종묘·향교·서원의 제사에서는 날고기를 사용하는데 안동향교의 경우 공자에게는 소머리와 돼지머리를, 나머지 성현들에게는 얇게 저민 소고기와 돼지고기를 생으로 올린다. 도산서원에서는 퇴계 이황에게는 돼지머리를, 월천 조목에게는 돼지고기 덩어리를 올린다. 한편 『의례』에 나타나는 희생犧牲은 쇠고기·양고기·돼지고기인데, 쇠고기는 희생特牲이라 하여 제후의 사수가 조상에게 제사지낼 때 올렸으며 양고기와 돼지고기는 소뢰小牢라 하여 제후의 경卿과 대부大夫가 조부와 아버지의 사당에 제사지낼 때 올린 것으로 되어 있다. 따라서 향교나 서원에서 돼지머리와 소머리, 덩어리 고기를 차리는 것은 중국 고대의 제사 관행에 기인한다고 볼 수 있다. 그런데 『예기』에 명시된 대향이란 국가차원의 제사를 의미하지만 오늘날에는 시조와 불천위를 위한 제사도 포함시키는 경향이 강하다. 이러한 관행 때문인지 향간에서는 불천위제사를 ‘큰제사’로 칭하기도 한

<사진5> 점필재 종가의 안마당에 설치된 솥



다. 아무튼 고대 의례에서는 희생犧牲이 가장 중요한 제물이었기에 제사가 수행되는 장소에서 희생을 도살하여 조리하는 것이 일반적 관행이었다. 고례를 보면 제사를 거행하는 사당 앞에 세발솥[鼎]을 설치하여 희생을 삶거나 데쳐 제물로 사용했음을 알 수 있는데 이러한 관행에 근거하여 점필재 김종직 종가에서는 지금도 안마당에 솥 3개를 설치하여 고기를 삶거나 데치는데 이용하고 있다.

104) 『예기』, 「禮器」·「郊特牲」.

한편 “제사에 날고기를 올리는 것은, 비록 중국의 고례에 의거한 것이라고 할지라도, 산사람의 음식과는 상반되는 방식이다. 따라서 조상을 산사람과 다른 실체로서 파악하고 있음을 엿볼 수 있다” 라고, 날고기 제물은 조상을 산사람과 다르게 인식한 조상관에 따른 결과라고 지적하고 있다.¹⁰⁵⁾ 아울러 “그런데 서민가의 기제사에서는 날고기가 오르지 않는다. 이로 볼 때 양반 사대부층으로 갈수록 중국의 예법에 따라 조상을 산사람과 다르게 인식할 개연성이 높다” 고 덧붙이고 있다. 배영동의 지적처럼 서민가의 기제사에서는 날고기를 제물로 사용하지 않는다. 그런데 양반 사대부층 역시 불천위제사를 제외한 일반기제사에서는 날고기를 차리지 않는다. 즉 서민층이든 사대부층이든 일반 기제사의 경우에는 모두 숙육을 사용하고 불천위제사와 같이 큰제사로 여기는 경우에만 생육을 올린다. 이처럼 생육과 숙육의 사용은 신분이 아니라 제사의 격에 의해 결정되는 것이다. 물론 생육 자체는 일상과의 구별화를 피하기 위한 비일상적 요소가 될 수는 있지만, 이것의 사용은 제사의 격에 의해 결정된다는 점을 고려할 때 사회적 측면에서의 해석이 보다 타당할 것 같다. 특히 이러한 사실은 앞서 언급했듯이 제사의 격(규모)에 따라 희생의 피·생육·데친 고기·익힌 고기 등을 제물로 각각 올린다는 『예기』의 대목을 통해서도 방증된다. 이에 대해 송시열 역시 “상경上敬은 혈血이요, 다음은 날 것이요, 그 다음은 삶은 것이다” 고 지적했는데, 이는 體가 없는 음귀는 기氣를 맡기 때문에 血·腥·穢·숙熟의 순서를 취한다는 것을 뜻한다.¹⁰⁶⁾

도적의 생육과 관련해 ‘혈식군자血食君子’ 라는 말이 있다. ‘혈식을 받을 만큼 훌륭한 인물’ 로 풀이되는데 정확한 의미는 ‘혈식을 올리는 서원이나 향교에 배향되거나 불천위로 지정될 정도로 뛰어난 인물’ 이다. 『예기』의 “순舜임금의 제사에서는 생기生氣가 있는 것을 숭상했는데 희생犧牲의 피·날고기·데친 고기 등이다” 라는 대목처럼, 고례에서는 익히지 않고 생생으로 사용하는 것을 최고의 품격으로 여겼다. 이런 까닭에 유학자들에게 있어 날고기를 의미하는 ‘혈식’ 을 대접받는다라는 것은 격이 높은 제사를 받을 수 있는 인물, 곧 불천위나 서원과 향교의 배향인물이 되었음을 뜻했기에 ‘혈식군자’ 야말로 군자로서 성취할 수 있는 최고의 지위였던 것이다.

그런데 제사상에는 육적·어적·계적, 곧 편적片炙을 이미 진설하기 때문에, 사실 도적은 중복되는 제물인 셈이다. 다만 날개로 차려지는 편적과 달리 도적은 하나의 제기에 고임 형태로 쌓는다는 점이 다르다. 적틀[炙臺]에 도적을 쌓을 때에는 ‘우모린羽毛鱗’ 이라고 해서 하단을 기점으로 어류·육류·조류의 순서로 차리는데, 이는 바다·육지·하늘로 구성된 우주의 질서를 상징한다. 도적의 가장 상단에 닭을 올리는 경우에는 편적인 계적을 마련할 때 닭을 사용하지 않고 계란을 담기도 한다. 한편 지역과 가문에 따라서는 전煎 곧 육

105) 배영동, 「전통적 기제사를 통해 본 조상관」, 『비교민속학』 23, 비교민속학회, 2003, 296쪽.

106) 배상현, 『조선조 기호학과의 예학사상에 관한 연구』, 고려대 민족문화연구원, 1996, 359쪽.

전 · 어전 · 소전을 고임 형태로 각각 쌓기도 한다.

흥미로운 점은 『가례』를 비롯해 고례 등에는 도적에 관한 내용이 나타나지 않는다는 사실이다. 이로써 추측해보면 도적은 제물 이상의 또 다른 목적을 지녔을 가능성이 높다. 도적의 주된 기능은 고임 높이의 과시이다. 조선시대 중앙의 정치권력으로부터 소외되었던 영남지역의 재지사족들은 최소한의 양반신분을 유지하기 위해 충·효·열에 입각한 유교덕목을 강조하는가 하면, 가문과 조상의 유업 등을 칭송·과시하면서 가문창달을 위해 다방면

<사진6> 떡



으로 노력을 기울여왔다. 즉 당시에는 고관高官이나 석유碩儒를 얼마나 많이 배출했으며, 또 유교적 가르침을 얼마나 충실히 실천하고 있는가에 따라 명문가로 평가되었던 것이다. 그 중에서도 현조顯祖를 위한 불천위 제례는 그 자체만으로도 가문의 큰 영광이었는데, 이런 과정에서 제사를 통해 가문을 과시하고자 제물의 웅장함을 드러냈을 것이고, 이때 도적을 최대한 활용했을 것으로 추측한다. 실제 안동지역 불천위제사에서 해당 조상 및 가문의 인지도, 문중의 경제적·사회적 규모 등에 따라 고임의 높이가 달라지고, 고위에 비해 비위 제사의 도적 높이도 상대적으로 낮다. 이처럼 도적의 높이는 제사 규모를 드러내는 주요 수단이 되고 있음을 알 수 있는데, 이로 볼 때 도적은 조상제사를 가문의 위세 과시로 여긴 후대의 산물로 추측된다.

3) 떡, 높이를 둘러싼 논란

떡 역시 고임 형태로 차려지기 때문에 도적과 함께 웅장함을 과시하는 그야말로 제사상의 양대 산맥을 이룬다. 도적에서 고임을 잘 유지하기 위해 가장 하단에 포脯를 놓듯이 떡

에서도 버팀목 구실을 하는 것이 있는데, 본편으로 불리는 시루떡이다. 편틀[餠臺]의 가장 하단에 시루떡을 깔고 그 위로 각양각색의 옷기떡[雜餠]을 얹으며 웅장한 규모를 자랑하기 위해 시루떡을 높이 쌓기도 한다.

『가례증해』에 떡과 관련된 내용으로 “운회韻會에 이르기를, 고饘(경단의 일종)는 고糕(가루떡)로 되어 있는데 모두 이餌다. 이餌는 쌀가루[粉稻米]와 기장쌀[黍米]로 만든 것인데 이것을 합쳐서 찢는 것을 이餌라 하고, 메로 친 것을 자餹이라고 한다. 후糲는 가루를 찢어 콩을 볶아서 이것을 묻힌 것이다”라는 대목이 나온다.¹⁰⁷⁾ 한편 『의례』에는 희饘, 『가례』와 『사례편람』에는 미식米食 등이 나타나는데 이들 모두 떡을 의미한다. 또한 『주례』에 ‘구이분자糲餌粉餹’라는 용어가 등장하기도 한다.¹⁰⁸⁾ 이에 대해 『성호사설』에서는 “주례周禮에 구이분자라 했는데, 그 주註를 보면 ‘합쳐 찢는 것이 이餌고 떡을 만드는 것이 자餹이다. 구糲란 볶은 콩이고, 분粉이란 콩가루이므로 이餌에 구糲를 붙여 구이糲餌라 하고, 자餹에 분粉을 붙여 분자粉餹라고 한 것은 서로 관련성이 있기 때문이다’고 하였으니, 대개 이餌는 쌀을 찢어 가루로 만든 후에 반죽을 하므로 ‘합쳐서 찢다’고 했으며, 자餹은 쌀을 찢서 메로 치는 까닭에 ‘떡으로 만든다’고 한 것이다”¹⁰⁹⁾라고 설명한다. 또 “참쌀과 기장쌀로 가루를 만들어 떡을 만들기도 하고 혹은 쌀을 찢 후 매로 쳐서 만들기도 하는데, 콩을 볶아 가루를 만들어 떡에 묻히니, 세속에서 이르는 인절미[印切餅]라는 것이다”고 덧붙이고 있다.

이처럼 당시의 떡은 조리법에 따라 이餌와 자餹로 각각 표기되어 있으며 이餌는 곡물을 가루로 만들어 시루에 찢는 시루떡, 자餹은 시루에 찢 떡을 다시 쳐서 빻어내는 인절미 형태의 떡이었을 가능성이 높다. 그런데 오늘날과 같이 편틀에 시루떡을 깔고 떡을 높이 괴는 습속은 없었던 것 같다. 이와 관련해 정약용 역시 “오늘날 제례 때 완조椀俎 위에다 떡을 4,5척이나 높이 쌓는 것은 괴이하기 짝이 없다. 내 생각으로 떡그릇[餠器]과 밥그릇[飯器]은 같은 크기로 만든 후 내용물이 그릇 위로 2촌寸 정도 올라오도록 담는 것이 좋을 듯하다”¹¹⁰⁾면서 떡을 높이 쌓아올리는 당시의 습속을 비난하고 있다. 허전 역시 “송이암宋頤庵 집안의 법식에는 떡은 모두 한 접시에 담되, 기제忌祭에는 높이 2척(약 6cm), 묘제에도 1척을 넘지 않게 했으며...”¹¹¹⁾라고 언급한 바 있다. 따라서 오늘날과 같이 편틀 위에 떡을 높이 괴는 관행은 유교이념에 바탕 한 가문의식이 형성됨에 따라 조상제사를 통해 가문의 위세를 드러내고자 하는 목적에서 생겨난 것으로 볼 수 있다.

107) 한국고전의례연구회, 앞의 책, 2011.

108) 『주례』, 「天官冢宰」下.

109) 이익, 『성호사설』 4, 「萬物門」.

110) “今俗餅餌餹糕載之椀俎之上高至四五尺磊砢可怪. 大非禮也. 今擬餠器與飯器同制其實之高出敦口二寸.”(정약용, 『여유당전서』 22, 「祭禮考定」, ‘祭饌考’)

111) 한국고전의례연구회, 앞의 책, 2006, 420쪽.

3. 제례음식, 생태적 환경에 따른 지역적 특징

제물은 제례 절차에 비해 다양성이 두드러지는 경향이 강하다. 제례 절차는 『가례』를 비롯한 예서에 비교적 명확하게 제시되어 있는 반면, 제물은 극히 간략하게 묘사되어 있기 때문이다. 따라서 기본적으로는 예서에 근거하여 마련하지만 해당 지역의 생태적 환경과 예학적 성향 등에 따라 편차를 보이는 편이다.

생태적 환경에 의해 제물이 달라지는 대표적 사례로는 고래 서식지인 동해안 일대에서는 고래 고기를 사용하고, 조기서식지로 유명한 서해안에서는 조기를 주요 제물로 차리는 경우 등이 있다. 또 인삼이 대량 생산되는 충청도 금산지역에서는 인삼튀김이나 인삼정과를 올리기도 한다. 한편 내륙에 위치한 관계로 생선이 귀했던 안동지역에서는 삭히거나(발효) 소금에 푹 절여도 크게 지장이 없는 생선을 즐겨 먹었는데, 대표적인 것이 돔배기이다. 상어를 토막 낸다고 해서 ‘돔배기’라고 한다. 이와 더불어 안동 일대에서 나타나는 ‘콩나물+무’를 넣은 갱羹과 배추전 등은 잡곡재배문화가 발달된 경북지역의 특징적 제물이다. 아울러 안동에서는 여타 지역에서 보편적으로 이용되는 산적이나 누름적¹¹²⁾ 등은 올리지 않고 배추전을 주로 사용하는데, 이것 역시 주목되는 부분이다.

1) 쇠고기갱과 콩나물갱

앞서 언급했듯이 『가례』의 설찬도인 <그림1>을 보면 내용물(재료)에 대한 정보는 전혀 나타나지 않는다. 이런 이유로 제물을 둘러싼 편차가 발생하게 되는데, 그 가운데 주목되는 것은 안동을 비롯해 경북지역에서 고르게 나타나고 있는 ‘콩나물갱’이다. 쇠고기를 이용한 탕국을 갱으로 차리는 관행은 전국의 보편적 현상이며, 오늘날 발간되고 있는 표준가정의례 등에도 쇠고기갱을 제시해두고 있다.

<표1> 『중가의 제례와 음식』에 나타난羹의 형태(총 21사례)

형 태	종 가
콩나물+무 (4사례)	서애종가(류성룡) / 학봉종가(김성일) / 보백당종가(김계행) / 갈암종가(이현일)
쇠고기+무 (17사례)	한훤당종가(김굉필) / 서계종가(박세당) / 양민공종가(손소) / 서평부원군종가(한준겸) / 점필재종가(김종직) / 고산종가(윤선도) / 사계종가(김장생) / 퇴계종가(이황) / 충재종가(권별) / 일두종가(정여창) / 탄옹종가(권시) / 죽천종가(박광전) / 응와종가(이원조) / 청성백종가(심덕부) / 안효공종가(심온) / 충장공종가(남이흥) / 명재종가(윤증)

112) 넓적한 쇠고기를 익힌 후 그 위에 걸쭉한 ‘누름즙(汁)’을 끼얹은 음식을 ‘누르미’라고 했는데, 이것이 변형되어 미리 양념한 쇠고기와 각종 야채를 꼬치에 꿰는 ‘누름적’이 되었다.

이와 관련해 국립문화재연구소에서 간행한 조상제례 보고서인 『종가의 제례와 음식』

<사진7> 콩나물겡



(1~13)에 실린 전국 21종가의 겡을 정리하면 <표1>과 같다.¹¹³⁾ 영남학과와 기호학파가 고루 분포하고 있는 21사례의 경향을 살펴볼 때 학파별 공통된 가가례는 나타나지 않고, 다만 콩나물겡을 차리고 있는 4사례의 경우 학봉鶴峰종가·서애西厓종가·보백당寶白堂종가와 같이 안동지역에 밀집해있는 특징을 보이고 있으며 갈암葛庵종가만이 경북 영덕군에 위치하고 있다.¹¹⁴⁾ 참고로 경북 성주군에 위치한 한강寒江종가에서는 쇠고기겡을 진설하고 있으며, 경주 양동의 회재晦齋종가에서는 냉수에 간장과 김을 넣은 겡을 차린다. 아무튼 <표1>을 살펴볼 때 콩나물겡은 영남학파의 가가례라고 하기 보다는 안동을 중심으로 한 경북북부지역에서 보편적으로 나타나는 지역적 습속이라 할 수 있다. 참고로 『의례』에서도 쇠고기와 무를 넣어 겡을 끓인다고 설명되어 있다.

그렇다면 여타 지역에 비해 독특함을 드러내고 있는 안동지역 겡의 이론적 근거를 고례를 통해 살펴보기로 하자. 『의례』에는 쇠고기·양고기·돼지고기를 겡의 주된 재료로 이용하고 있으며, 국과 관련된 용어로 갱羹·음滫·정鼎·형鉶이 나타난다. 갱과 음은 국을 일컫고, 정과 형은 국을 담는 그릇을 뜻한다. 정에는 향臑(쇠고기국)·훈臠(양고기국)·효臠(돼지고기국) 등과 같이 육류만을 넣어 끓인 국을 담는데, 오늘날의 곰국과 같은 진 고깃

113) 국립문화재연구소, 『종가의 제례와 음식』 1~13, 국립문화재연구소, 2003~2007. 초려 이유태의 경우에는 설 차례 및 동지 차례인 까닭에 갱羹이 생략되어 있었다.

114) 갈암 이현일은 원래 영덕군 창수면 인량리에서 출생했으나, 40세 되던 1667년에 영양군 석보면 주남으로 옮겨왔으며 그의 9대손에 이르러서는 영양군 입암면 병옥리로 이거하였다. 이후 10대손이 청송군 진보면 광덕리로 옮기면서 1910년 종택을 건립했으나 임하댐 건설로 인해 1992년 지금의 창수면 인량리로 이거하였다.

국이다.¹¹⁵⁾ 반면 형으로 불리는 제기에는 육류와 나물을 섞어 끓인 국을 담으며 쇠고기에는 콩잎을 넣고(牛藿) 양고기에는 씀바귀(羊苦) 돼지고기에는 고비(豕薇)를 넣는다고 설명되어 있다.¹¹⁶⁾ 아울러 『가례』를 보면 일반 제사에는 갱만을 올리고 시조의 제사에서는 대갱大羹과 형갱羹을 각각 진설하도록 예시되어 있는데,¹¹⁷⁾ 대갱은 고깃국을 일컫고 형갱은 고기와 나물을 함께 넣은 국을 뜻한다.

한편 『의례』와 『예기』에 나타나는 갱에는 대부분 육류가 들어가기 때문에 쇠고기와 무를 넣은 갱이 보다 타당하다는 견해도 있다. 앞서 살펴보았듯이 사실 고례에 등장하는 갱은 육류만을 넣어 끓인 고깃국(肉汁) 및 고기와 나물을 넣은 국이 주를 이루고 있으며, 콩나물+무 등과 같이 채소로만 끓인 나물국은 나타나지 않는다. 이로 볼 때 육류가 들어간 탕국을 갱으로 이용하는 관행이 고례에 근접해 있다고 할 수 있다. 일설에는 탕湯에 어육을 사용하면 갱에는 나물만을 넣고 탕에 어육이 들어가지 않으면 고기를 함께 넣는다고 하는데,¹¹⁸⁾ 앞서 예로든 쇠고기갱을 사용하는 지역에서도 탕에 어육을 넣기 때문에 그리 설득력 있는 주장은 아닌 듯하다.

이처럼 고례에 나타난 갱에 관한 내용을 살펴보더라도 안동지역의 콩나물갱을 둘러싼 의

<사진8> 배추전



문은 쉽게 풀리지 않는데, 다만 추측할 수 있는 것은 안동지역의 경제적·생태적 환경과의 관련성이다. 예로부터 안동은 여타 지역과 달리 백석이 넘으면 부자로 불릴 정도로 빈한한 지역이었다. 이런 상황에서 4대봉사를 비롯하여 1년에 십여 차례에 이르는 조상제례에서 쇠고기제물의 장만은 적지 않은 부담이 되었을 터인데, 실제로 예전에는 불천위제례와 같은

115) 김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1996, 41~42쪽.

116) 『의례』, 「公食大夫禮」.

117) 『가례』, 「祭禮」.

118) 윤덕인, 「제사음식과 상차림에 관한 연구」, 『關大論文集』 22-2, 관동대학교, 1994, 300쪽.

큰제사를 제외하고는 쇠고기제물을 사용하지 않고 돼지고기만을 올린 경우도 흔했다고 한다. 이런 까닭에 쇠고기갱 대신 콩나물갱이 일반 가정의 기제사에서 자리 잡았으며, 이후 쇠고기제물을 진설하고 있던 불천위제례에까지 확대되었을 가능성이 인정된다. 아울러 경북 북부지역에는 콩·무·배추를 이용한 음식이 발달해 있는데, 이는 밭을 중심으로 한 잡곡 재배문화가 주류를 이루어왔기 때문이다. 이런 배경에서 쇠고기갱 대신 나물국을 차릴 때 주된 생산물인 콩나물과 무를 넣었을 것으로 생각된다.¹¹⁹⁾ 그런가 하면 ‘콩나물갱’은 안동을 비롯해 영주·문경·의성·청송·영양·청도·예천·봉화 등에서 집중적으로 나타나며, 그 외 일부지역에서도 적지 않게 나타나고 있다.¹²⁰⁾ 이로 미루어볼 때 콩나물갱은 산간 내륙에 위치한 경북북부지역의 음식문화와 밀접한 관련성이 있다고 생각한다. 나아가 경북 북부지역에서 비롯된 콩나물갱이 학파성(퇴계학파)을 지니게 되면서 환경적 요인과 상관없이 경북 전역으로 확산되었을 것으로 추측한다.

2) 적돔과 전煎

도적은 경북지역 일대에서 나타나는 특수적 제물이라 할 수 있다. 즉 경북지역에서는 일부 종가를 제외하고는 대부분의 종가에서 도적을 진설하고 있다. <그림6>은 퇴계 이황의 불천위제례에 진설된 도적의 구성물이고, <그림7>은 학봉 김성일의 불천위제례에 차려진 도적이다. 상단을 중심으로 ‘우모린羽毛鱗’의 순서를 취하는 방식은 동일하지만, 어류의 품목과 개수에서는 차이를 보이고 있다. 하지만 수량과 상관없이 양쪽 모두 약 35cm 정도의 높이에 이르고 있는데, 이는 동일 품목을 여러 겹 쌓음으로써 일정 높이를 유지하기 때문이다. 아울러 학봉종가에서는 가장 하단에 북어를 배치했음에 반해 퇴계종가에서는 곧바로 생선을 두었다는 점이 주목된다.

도적의 하단에 북어를 두는 것은 안동지역에서 나타나는 보편적 방식으로, 고임의 형태를 유지하는 일종의 지지대 역할을 한다. 이와 마찬가지로 높이 쌓아올린 제물을 지탱하는 것으로 ‘꼬치[串]’를 들 수 있다. 꼬치는 사리나뭇가지에 육류나 생선을 도막내어 꿰는 음식으로 나뭇가지가 버팀목 기능을 한다. 꼬치의 형태에는 여러 종류가 있다. 여타 지역의 경우 쇠고기는 기다랗게 잘라서 꿰고 생선은 온마리를 ‘설아적’으로 꿰는 것이 보편적이지만, 안동의 대부분 종가에서는 쇠고기와 생선을 직사각형으로 도막낸다는 점이 독특하다.¹²¹⁾ 다만 방어나 상어와 달리 조기와 청어는 온마리로 꿰는 경우도 있는데, 이는 아마도

119) 김미영, 「안동의 유교전통을 상징하는 제례문화」, 『안동문화 바로알기』, 한국국학진흥원, 2006a, 289~292쪽.

120) 김미영, 「조상제사를 둘러싼 이론과 실제」, 『지방사와 지방문화』, 역사문화학회, 2006b, 325~329쪽.

121) 김미영, 앞의 논문, 2006a, 298~299쪽.

이들 생선의 크기가 작은 탓도 있겠으나 속살이 단단하지 않아 꼬치로 사용하기에 적절하지 않기 때문으로 생각된다.

<그림6> 퇴계종가의 도적

닭	羽
쇠고기	毛
문어	鱗
방어	
상어	
가오리	

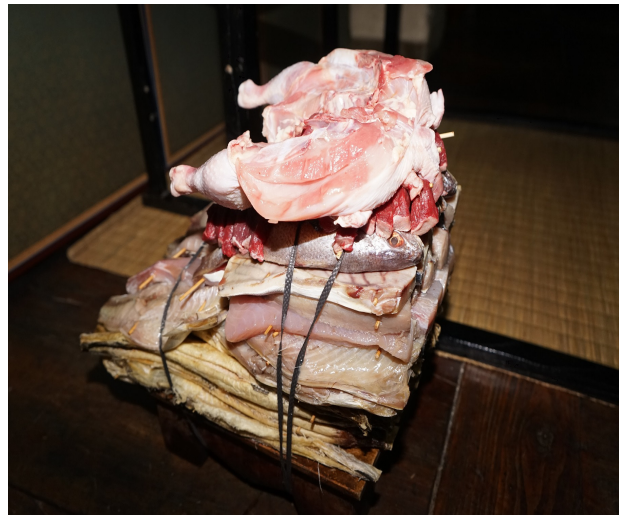
<사진9> 퇴계종가의 도적



<그림7> 학봉종가의 도적

닭	羽
쇠고기	毛
조기	鱗
상어	
방어	
고등어	
복어	

<사진10> 학봉종가의 도적



그런데 경북 이외의 여타 지역에서는 쇠고기[肉煎] · 생선[魚煎] · 두부[蔬煎] 등에 밀가루를 묻혀 기름에 지지는 전煎을 고임 제물로 차린다는 점이 눈길을 끈다. <표2>는 국립문화재연구소에서 발간한 『종가의 제례와 음식』(1~13)에 실린 전국 22종가의 제사상에 차려진 적핏과 전煎의 진설양상을 정리한 것이다. 주목되는 점은 도적을 진설하고 있는 사례 모두 영남학파에 집중되어 있다는 사실이다. 다만 3적의 사례 중에서도 영남학파가 일부 포함되어 있지만, 기호학과 가운데 도적을 차리는 경우가 전혀 없다는 점과 대조해볼 때 매우 흥미로운 결과라고 할 수 있다. 참고로 <표2>의 도적을 진설하지 않는 15사례 가운데 한훤당종가를 제외한 나머지 14종가에서는 쇠고기[肉煎] · 생선[魚煎] · 두부[蔬煎] 등에 밀가루를 묻혀 기름에 지지는 전煎을 차리고 있다. 아울러 이들 역시 도적의 높이만큼은 아니지만 고임 방식으로 쌓아 올린다.

<표2> 『중가의 제례와 음식』에 나타난 적炙 및 전煎의 형태(총 22사례)

형 태	종 가
3적 ¹²²⁾ (15사례)	한훤당중가(김굉필) / 서계중가(박세당) / 서평부원군중가(한준겸) / 점필재중가(김종직) / 고산중가(윤선도) / 사계중가(김장생) / 초려중가(이유태) / 일두중가(정여창) / 탄옹중가(권시) / 죽천중가(박광진) / 응와중가(이원조) / 청성백중가(심덕부) / 안효공중가(심온) / 충장공중가(남이홍) / 명재중가(윤증)
도적 (7사례)	퇴계중가(이황) / 서애중가(류성룡) / 학봉중가(김성일) / 보백당중가(김계행) / 충재중가(권별) / 갈암중가(이현일) / 양민공중가(손소)
煎고임 (14사례)	서계중가(박세당) / 서평부원군중가(한준겸) / 점필재중가(김종직) / 고산중가(윤선도) / 사계중가(김장생) / 초려중가(이유태) / 일두중가(정여창) / 탄옹중가(권시) / 죽천중가(박광진) / 응와중가(이원조) / 청성백중가(심덕부) / 안효공중가(심온) / 충장공중가(남이홍) / 명재중가(윤증)

<사진11> 전煎 고임



특히 흥미로운 점은 도적을 진설하는 경북지역에서는 전고임 제물이 거의 나타나지 않는다는 사실이다. 따라서 이로 볼 때 도적과 전고임은 제사상에서 유사한 기능을 수행하는 상호 대립적 제물이라고 할 수 있다. 참고로 경부 성주군에 자리한 한강중가에서는 도적 대신 3적을 차리는가 하면 전煎고임 제물을 마련하는 점이 주목된다. 또한 경주 양동의 회재중가에서는 간肝을 비롯한 부위별 쇠고기와 닭을 함께 얹은 적과 어물을 올려 쌓은 적을 각각

122) 3적이란 육적肉炙 · 어적魚炙 · 계적鷄炙을 별도의 제기(祭器)에 담아서 각각 진설하는 경우를 말한다.

진설하는데, 높이가 무려 60~70cm가 된다.¹²³⁾

그런가 하면, 생전에 조상이 즐겨 드시던 음식을 마련하는 경우도 적지 않다. 퇴계종가에서는 평소 퇴계 이황이 조청을 즐긴 까닭에 간장종지와 함께 조청종지를 올리고, 학봉종가에서는 평소 학봉 김성일이 즐겨 먹던 생마[生薯]를 차린다.¹²⁴⁾ 서애종가에서는 ‘중

<사진12> 학봉종가의 생마



<사진13> 서애종가의 중계



계’¹²⁵⁾라는 과자를 80 여개 껴 올리는데 서애 류성룡이 생전에 즐기던 음식이다.

강정일당은 기록과 구전에 바탕하여 시댁의 조상들이 생전에 즐기던 음식을 별도로 정리해두었는데,¹²⁶⁾

시조조부님은 소나무를 좋아하셔서 지팡이 그릇 등을 모두 소나무로 만드셨다. 송순주松筍酒를 드시고 술잎 가루 옷을 입으셨는데 소나무의 자태나 향기, 절조節操 등을 좋아하셨다. 그래서 사람들이 ‘송옹松翁’이라고 부르기도 했다. 제삿날은 겨울철이지만 시조조부님께서는 반드시 송편과 송주松酒를 소나무 잔과 쟁반에 담아 올렸는데 시조부님 만년까지 계속되었다.(집안에서 전해오는 이야기이다)

시조부님께서 여행을 하시던 중에 추석을 쇠게 되었는데 시아버지께서 드시고 싶은 음식을 여쭙어 보았다. 그러자 “별로 먹고 싶은 것은 없으나, 다만 이 계절에는 햅쌀로 술을 빚고 밥을 해서 살찐 쇠고기 회와 적솥을 먹으면 좋다” 라고 하셨다. 시아버지께서 항상 말씀하시기를 “자손이 비록 가난 하더라도 이 네 가지를 준비하는 것은 그리 어렵지 않다. 진실로 성의가 있으면 힘을 다해 마련하는 것이 좋다” 고 하셨다.(남편에게서 들은 말이다)

시조모님 이씨께서는 육회를 좋아하셨기 때문에 돌아가신 시어머니께서는 시조모님 제사 때가 되면 반드시 준비하셨다.

123) 이지락(회재종손) 경주 양동 거주.

124) 배영동, 앞의 논문, 1999, 98쪽.

125) ‘朴桂’와 유사한 유밀과의 일종.

126) 강정일당(이영춘 옮김), 『靜一堂遺稿』, 「雜著」, ‘思嗜錄’, 가람기획, 2002, 127~130쪽.

라고 하면서, “옛 사람들은 돌아가신 분 섬기기를 산 사람과 똑같이 했기 때문에 제사를 맞이하여 재계함에 있어 그분의 거처와 말과 웃음, 뜻, 즐기던 것과 좋아하시던 것들을 생각하며 명상에 잠긴다. 가난한 집에서는 제수를 미리미리 준비해놓아야 한다. 재계를 하는 당일에 생각하게 되면 매번 구하지 못할 염려가 있다. 평소 조상들이 좋아하시는 것을 보게 되면 성심껏 비축해두었다가 때맞추어 사용하는 것이 좋다. 그래서 내가 이를 기록하여 잊어버리지 않도록 한다” 고 덧붙이고 있다.

퇴계증가에서는 검약을 강조한 선생의 뜻을 기려 과일을 꺾지 않고 삼색나물도 한 그릇에 담아 차린다. 또 기름에 튀기는 유밀과油密果는 사치스럽기 때문에 제사상에 올리지 말라는 퇴계의 유계遺戒를 받들어 현재 퇴계 증가에서는 유밀과를 사용하지 않는다. 살아있는 사람들의 식성이 저마다 다르듯이 돌아가신 조상들도 생전에 나름의 식습관을 갖고 있었다. 그리하여 이러한 조상들의 식성에 맞추다보니 자연히 제물들이 약간씩 달라지고, 또 이를 통해 가문의 정체성을 확인하기도 한다.

4. 제례음식의 사회문화적 의미

오늘날 조상제사의 제물은 고례古禮에 비해 대체로 풍성하고 다양한 편이다. 삶의 질적 향상에 따라 음식재료와 조리방법이 크게 발달한 까닭이라고 할 수 있겠으나, 오늘날에도 여전히 중시되고 있는 가문의식으로 인해 조상제사를 통해 위세를 과시하려는 목적이 가장 큰 요인이라 할 수 있다. 다양화된 제물의 대표적 예로 탕湯과 과일을 들 수 있다. 앞서 살펴봤듯이 탕은 고례에는 나타나지 않는 제물로, 정확한 유래는 알 수 없으나 오늘날의 조상제사에서는 주요한 위치를 차지하고 있다. 실제로 제례 현장에서는 ‘대과급제 5탕, 양반 3탕, 서민 단탕單湯’이라는 원칙을 내세우면서 가문의 위세를 과시하는 수단으로 탕을 적극 이용하고 있는 것이다. 과일의 경우 『의례』와 『예기』에는 대추와 밤 이외의 과일은 나타나지 않고 그 외 『가례』에는 6과, 『사례편람』과 『가례집람』에는 4과, 「제의초」에는 5과와 같이 정확한 명칭 없이 개수만을 제시하고 있다. 『국조오례의』에서는 2품 이상 5과, 6품 이상 2과, 9품 이상 및 서인庶人 1과와 같이 품계에 따라 차등화 되어 있다. 하지만 오늘날에는 대추·밤·감·배(棗栗柿梨)를 비롯해 사과가 기본적으로 차려지고, 그 외 비닐하우스 재배농법의 발달에 의해 계절에 상관없이 수박·포도·딸기·참외 등 다양한 과일이 추가되는 것이 보편적 경향이다. 이는 제사상의 가장 앞줄에 차려지는 과일의 종류를 늘림으로써 제사규모를 대외적으로 과시하기 위한 것으로 보이는데, 시각적 효과를 극대화하기 위해 과일을 높이 쌓아올리기도 한다.

제물의 웅장함은 도적과 떡, 곧 고임제물을 통해 드러내고 있다. 도적은 고례에는 나타

나지 않는 것으로, 고례에 바탕한 육적肉炙 · 어적魚炙 · 계적鷄炙과 같이 3적을 각각 진설함에도 불구하고 별도로 이를 통합시킨 그야말로 과시용 제물이라 할 수 있다. 도적은 3적과 마찬가지로 어류 · 육류 · 닭의 순서로 적틀[炙臺]에 올리는데 이때 가문의 위세를 과시하기 위해 최대한 높이 쌓는다. 떡도 마찬가지다. 앞서 살펴봤듯이 고례에는 떡을 틀[餠臺]에 쌓는 관행이 없었다. 그러나 오늘날에는 시루떡을 여러 층 겹쳐서 쌓은 후 그 위에 인절미 형태의 잡편을 장식으로 올리는데, 이때에도 최대한 높이 쌓는다. 제사에 참여한 사람들 역시 제사상에 차려진 도적과 떡의 높이를 보고 해당 가문의 위세를 가늠한다. 이렇듯 효의 실천적 행위인 조상제례가 가문의 위세를 대외적으로 과시하는 기회가 되고 있는데, 이는 조선시대 부계혈통을 중심으로 한 유교의 친족관념이 정착 · 확대되면서 비롯된 가문의식의 강화에 따른 결과로, 오늘날까지 현재진행형으로 지속되고 있는 것이다.

【 참고문헌 】

- 『국조오례의서례』
『의례』
『가례』
『사례편람』
『예기』
『주례』
- 이현보, 『농암선생문집』
류운용, 『겸암선생문집』
김성일, 『학봉집』
이익, 『성호사설』
정약용, 『여유당전서』
『유림백과대전』, 명심출판사, 1998.
강정일당(이영춘 옮김), 『정일당유고』, 가람기획, 2002.
국립문화재연구소, 『중가의 제례와 음식』 1~13, 국립문화재연구소, 2003~2007.
김미영, 「안동의 유교전통을 상징하는 제례문화」, 『안동문화 바로알기』, 한국국학진흥원, 2006a.
김미영, 「조상제사를 둘러싼 이론과 실제」, 『지방사와 지방문화』, 역사문화학회, 2006b.
김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1996.
도민재, 「기호학과의 『주자가례』 수용 양상」, 『국학연구』 16, 한국국학진흥원, 2010.
배상현, 『조선조 기호학과의 예학사상에 관한 연구』, 고려대 민족문화연구소, 1996.
배영동, 「전통적 기제사를 통해 본 조상관」, 『비교민속학』 23, 비교민속학회, 2003.
윤덕인, 「제사음식과 상차림에 관한 연구」, 『關大論文集』 22-2, 관동대학교, 1994.
윤숙경, 「안동지역의 제례에 따른 음식문화(1)」, 『한국식생활문화학회지』 11-4, 한국식생활문화학회, 1996.
이이(이민수 옮김), 『격몽요결』, 「제의초」, 을유문화사, 2003.
한국고전의례연구회, 『국역 가례증해』, 민속원, 2011.
한국고전의례연구회, 『국역 사의』, 보고사, 2006.

3. 한국인의 채소와 나물문화

정혜경 (호서대학교)

1. 무형문화유산으로서의 나물 문화
2. 채소와 나물의 역사와 섭취현황, 나물관련 풍속
 - 1) 채소와 나물의 역사
 - 2) 채소의 섭취현황 및 식행동
 - 3) 나물관련 풍속
3. 채소음식의 건강성, 만성질환 예방효과
4. 조리서에 나타난 채소음식
 - 1) 『제민요술』과 『거가필용』속 채소음식
 - 2) 조선시대 조리서 속 채소요리
 - 3) 근대 조리서 속 채소요리
5. 지구미래 대안음식, 채소음식의 지속가능성

1. 무형문화유산으로서의 나물문화

음식은 전 세계인들의 관심대상이다. 음식은 문화를 담고 있으면서도 건강과도 연결되어 있기 때문일 것이다. 그런데 먹거리의 세계화가 진행되면서 햄버거나 피자 같은 패스트 푸드를 전 세계인들이 즐기게 되고 이로 인해 각 민족의 고유 음식이 사라지는 상황이 되었다. 한국도 현재 세계 먹거리 시장에 편입되고 있으며 우리 민족 고유의 전통 음식이 사라지는 상황에 직면하고 있다.

그러나 한국은 21세기 현 시점에서 전통문화와 현대문화가 공존하고 있는 나라이다. 특히, 전통문화 중에서도 전통 음식문화가 비교적 많이 남아 있는 나라이다. 여러 가지 이유가 있겠지만, 전통문화에 대한 고집으로 전통음식문화를 계승유지 시켜 온 조상들의 역할도

있지만, 한식자체의 건강성이나 문화적 특성이 가지는 영향도 크다고 보인다. 최근들어 한식의 가치가 재조명되고 있으며, 인류 무형의 문화유산으로서의 한식의 의미도 새롭게 부각되고 있다. 이미 2013년에는 한국의 김장문화가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재된 바 있다.

한국 전통 식생활은 여러 측면에서 이야기 할 수 있으나, 쌀을 중심으로 한 식사에서 출발하여 다양한 채소를 활용한 나물문화를 발전시켰고, 만주가 원산지였던 콩을 이용한 장류와 같은 발효음식을 만들었다. 무엇보다 한국 음식은 기본적으로 채식에 근거한 식사이다. 이는 논농사에 적합한 한국의 지리적 조건과 통일신라시대 이후 불교를 중시한 전통때문이다. 특히 독특한 나물문화는 우리 민족만의 독특한 채소 음식 문화라고 볼 수 있다. 산과 들에서 나오는 온갖 종류의 채소를 이렇게 다양하게 요리하여 먹은 민족은 사실 찾아보기 어렵다. 채소라는 의미도 다양하게 사용되어, ‘푸성귀’란 사람이 가꾸어 기르거나 저절로 난 온갖 나물들을 말하며, ‘남새’는 심어서 가꾸는 나물로서 채마라고 한다. 여기서 ‘나물’이란 통상적으로 먹을 수 있는 채소를 말하거나, 이것을 조미하여 무친 반찬을 말한다.

한편, 유네스코의 무형문화유산 보호 협약에 따르면 “무형문화유산”이라 함은 공동체·집단과 때로는 개인이 자신의 문화유산의 일부로 보는 관습, 표상, 표현, 지식, 기능 및 이와 관련된 도구, 물품, 공예품 및 문화공간을 말한다. 세대 간 전승되는 이러한 무형문화유산은 공동체 및 집단이 환경에 대응하고 자연 및 역사와 상호작용하면서 끊임없이 재창조되고 이들이 정체성 및 계속성을 갖도록 함으로써 문화적 다양성과 인류의 창조성에 대한 존중을 증진한다¹²⁷⁾ 고 하였다.

이렇게 무형문화유산의 정의에서 드러나듯이 유형유산과는 달리 인류의 삶을 통과하는 문화물로 삶의 방식, 정신 가치와 함께 전승되어 온 특징을 가진다. 그렇다면 무형유산은 궁극적으로 인류의 현대 삶에 영향을 미치고 삶 속에서 향유될 때 그 가치가 있다. 또한 무형유산은 전통 시대의 삶의 방식이기도 하지만 전승되어 현대의 삶 그리고 미래의 삶에도 영향을 미치는 것이어야 한다. 그동안 세계무형문화유산에 등재된 음식관련 문화유산들은 프랑스의 미식, 멕시코 요리, 지중해 음식들로서 빠르게 세계화되는 먹거리 현장에서 사라질 위기를 맞고 있기는 하지만 아직까지는 현재 이 시대의 사람들이 먹고 즐기는 문화이면서 앞으로 새롭게 재창조될수 있어야 할 것이다.

최근 지나친 육식과 과도한 가공식품과 패스트푸드의 범람이 세계인들을 병들게 하고, 지구환경까지 위협하고 있다. 그러나 채식에 근거한 한식은 만성질환예방에 효과적이며, 최근에는 그동안 한식을 부정하였던 서양의 과학체계 속에서도 한식이 건강식으로 밝혀지고 있다. 즉, 자연을 사랑하고 자연을 우리의 일부로 생각한 한국인의 자연주의 정신과 철학 속에서 잉태된 특히, 음식을 물질로 보지 않고, 자연의 일부로 생각하고, 과하지 않게 먹고

127) 유네스코 무형문화유산보호조약 제2조 1항.

사랑했던 선조들의 검박한 음식철학을 볼 수 있다. 한식은 자연으로부터 멀어지고 과도한 육식으로 병들어가는 세계인들을 치유해가는 세계인의 음식으로서의 가능성을 보인다.

따라서 우리들은 인류무형문화유산으로서의 한식의 가치를 깊이 고찰해 보아야 한다. 이를 위해 유네스코 문화유산 등재를 위한 다양한 한식문화를 살펴보는 것은 의미 있는 일이다. 그동안 인류무형문화유산의 등재가치가 높은 음식문화로 궁중음식, 미식분야 창의도시(전주와 비빔밥, 안동과 헛제사밥, 광주와 김치), 종가음식, 향토음식 등을 제시한 연구 등이 있었다.¹²⁸⁾ 그러나 좀 더 다양한 역사와 문화 그리고 과학의 시각으로 우리의 다양한 한식들을 고찰해 보아야 한다.

본 연구는 우리 한식문화의 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 위한 추진연구의 일환으로 이루어졌다. 다양한 한식문화 중 특히 나물문화가 문화유산으로서의 어떠한 특징을 가지는지를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 먼저 한국인의 채소와 나물의 역사와 풍속 및 채소섭취 현황과 건강성을 살펴보았다. 그리고 우리의 채소 및 나물 조리법이 어떻게 드러나는지를 문헌을 통해 살펴보았다. 이를 위해 중국의 『제민요술』과 『거가필용』 및 조선시대 음식 조리서들을 비교 검토하였다. 그리고 가장 최근의 채소 조리법을 보여주는 근대기의 음식 조리서에 나타난 채소 나물 조리법들을 검토하였다. 마지막으로 지구의 대안음식으로서의 나물문화의 지속가능성에 대해 살펴보았다.

2. 채소와 나물의 역사와 섭취현황 그리고 나물관련풍속

1) 채소와 나물의 역사

한국인의 식생활은 약 50만 년 전인 구석기시대부터 시작되었고 기원전 3,000-4,000여 년 전인 신석기시대후기부터 곡물 농경이 시작되고 채소의 재배도 이루어진 것으로 추정하고 있다.¹²⁹⁾ 이후 채소는 우리 민족의 식사에서 매우 중요한 위치를 점하여 왔다. 우리가 굶주림을 ‘기근(飢饉)’이라고 표현하는데 여기서 ‘기(飢)’는 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 뜻하고, ‘근(饉)’은 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 뜻한다. 즉 곡식 이외에도 채소의 중요성을 강조하여 거주하는 곳 부근에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 하여야 한다고 강조하였다.¹³⁰⁾ 우리 민족은 아주 오래전부터 채식위주의 식생활을 영위해 왔고 채소는 농가에서 뿐 아니라 청빈한 사대부들의 생계수단이기도 하였고, 풍류의 대상이었으며, 여가생활의 일부를 담당하기도 하였다.

128) 김은희, 이광옥, 이웅규. 한국음식의 세계무형문화 등재전략에 관한 연구 관광연구 27(5): 41-74, 2012

129) 이미순, 정미숙, 이성우. 우리나라 채소의 역사적 고찰. 한국식생활문화학회지, 3(4):359-367, 1988

130) 허균. 『한정록』 1618

채소(菜蔬)의 사전적 의미는 모든 푸성귀, 남새, 소채를 말한다. 여기서 ‘푸성귀’란 사람이 가꾸어 기르거나 저절로 난 온갖 나물들을 말하며, ‘남새’는 심어서 가꾸는 나물들로 채마(菜麻)라고 한다. 또한 ‘나물’은 “먹을 수 있는 풀이나 나뭇잎을 말하거나 그것을 조미하여 무친 반찬”으로 재배나물(남새, 채소)과 산채나물(산나물), 들나물을 말한다. 이성우¹³¹⁾는 훈몽자회에서는 “菜(나물→채)는 풀로서 먹을 수 있는 것은 모두 菜라 한다”고 하였으며 또한 중국에서의 ‘채(菜)’에는 ‘소채(蔬菜)’란 뜻도 있고 ‘반찬(飯饌)’이라고도 한다.

우리나라에서는 채소(菜蔬)로 정착되어 농법을 저술한 책에서는 채소(菜蔬)라는 낱말로 고정되어 있고, 일본에서는 소채(蔬菜)의 소(蔬) 대신에 야(野)로 바꾸어 야채(野菜)로 사용하였다. 현재 우리나라에서 채소를 야채(野菜)라고 일부 부르는 것은 이런 역사적 유래에 대한 이해 부족으로 일본에서 사용하는 야채(野菜)를 그대로 쓰고 있다. 채소류는 엽채류(葉菜類), 근채류(根菜類), 과채류(果菜類)로 분류될 수 있다. 다음은 채소를 우리 민족이 주로 활용해 온 측면에서 분류한 것이다.

채소의 활용면에서 본 분류

① 음식재료용

- 과채류(裹菜類): 씹을 싸 먹는 종류, 와거(窩苜 상추), 아주까리잎, 배춧잎, 호박잎
- 침채류(沈菜類): 저채류(김치), 엄채류(장아찌)
- 건채류(乾菜類): 건조시켜 먹는 나물
- 두아채류(豆芽菜類): 녹두아(綠豆芽), 대두황권(大豆黃卷 콩길음, 콩나물)
- 병류(餅類 떡): 더덕병, 석이병, 나복병(무), 서역병(마), 석탄병(감) 등

② 약용: 약선(藥膳), 정장작용, 항암작용

- 마늘, 양배추, 양파, 천문동(天門冬), 맥문동(麥門冬) 등

③ 조미료용: 양념의 기본

- 약념(藥念): 고추, 파, 마늘, 생강 등
- 오신채(五辛菜): 산(蒜 마늘), 총(葱 파), 강(薑 생강), 구(韭 부추), 해(薤 양파) 등

④ 구황용

- 도라지, 솔잎, 갈근(葛根 칩뿌리), 서여(薯蕷 마), 우(芋 토란), 나복(蘿蔔 무), 제(薺 냉이), 계(薺 삽주), 애(艾 쑥) 등

- 장지현, 한국채소류재배사, 1972, 참조 재분류

131) 이성우. 『한국요리 문화사』, 교학사, p40, 1985

채식위주의 식생활을 오랜 기간 영위해 온 우리 민족은 농가에서뿐 아니라 청빈한 사대부들도 생계의 수단으로 또 여가활동으로 채소 가꾸기를 해왔다. 고려시대의 이규보의 『동국이상국집』에 나오는 가포육영¹³²⁾에는 가지, 오이, 아욱, 무, 파, 박의 6가지 채소를 자신의 채마밭에 심어 가꾸고 있다는 기록이 나온다. 우리 민족이 이렇게 채소를 즐겨 먹어 온 것은 산이 많은 지형상의 이유가 크고, 부족한 곡식을 보충하기 위함이었지만 그 과정에서 채소의 독특하고 향긋한 풍미를 즐긴 것이라고도 본다.

특히 상추, 호박잎, 깻잎, 그리고 취나물처럼 잎이 넓은 신선한 채소나, 삶아 데쳐낸 나물로 씹을 싸먹는 식습관은 채소의 풍미와 질감을 동시에 즐긴 것이다. 이렇게 채식을 주로 해온 우리 민족은 선택할 수 있는 채소와 산나물의 범위가 매우 넓어서 개인의 기호에 따라 원하는 종류를 즐기기까지 하였다. 이를 위해 제철에 나는 맛있는 채소를 잘 말려두었다가 채소가 나지 않는 겨울철에 주로 먹었다. 또 다른 채소의 저장방법이 채소를 장아찌로 만들어두거나 김치를 담그는 방법이었다.

또한 채소가 지니고 있는 약리작용 또한 채소를 애용하게 하는 큰 힘이 되었다. 예를 들어 허준의 『동의보감』이나 『사시찬요초』에는 순무의 꽃을 따서 말려두었다가 어린아이의 감기에 이용한다고 하였다. 미나리는 술의 해독에 좋고, 시금치는 주독에 좋다 하였다. 이외에도 수많은 채소의 약리효과 등에 관해서 설명하고 있다.

그리고 채소와 자생하는 각종 산채나물이 부식으로서의 역할 뿐 아니라 곡식이 부족할 때와 흉년이 들었을 때에 구황식품으로 유용하게 사용되었다. 주로 우리 민족이 현재까지도 즐겨 먹고 있는 채소류의 이용 역사는 확실하게 규명하기 어렵지만 대략 다음과 같이 구분하였다.¹³³⁾ 상고시대에는 단군신화에 등장하듯이 마늘과 쑥, 박을 먹었고, 삼국 및 통일신라시대에 가지, 오이, 참외, 상치 등을 먹다가 고려시대에 들어서면서 죽순, 토란 우엉, 무, 순무, 파, 부추, 미나리, 배추, 아욱, 시금치, 순채, 수박 등을 주로 식용하였다. 그러다가 조선시대 이후 현재에 이르러 쑥갓, 고추, 호박, 토마토, 감자, 완두콩, 비트, 셀러리, 케일 등의 채소를 주로 식용하게 되었다. 외국으로부터 유입된 채소류도 매우 많았다.

현재 한국에서 주로 이용되고 있는 채소 과일류 94종을 대상으로 원산지검토를 한 결과 57 종은 한국이 원산지가 아닌 것으로 추정하였다. 이들 대부분은 원산지가 유럽, 서남아시아, 남아시아 등 실크로드에서 중요한 위치를 점하는 지역으로 삼국시대이전부터 활발한 음식문화의 교류가 있었다고 추론하였다.¹³⁴⁾

132) 이규보. 『동국이상국집』, 민족문화추진회, 1980

133) 이미순, 정미숙, 이성우. 우리나라 채소의 역사적 고찰. 한국식생활문화학회지, 3(4):359-367, 1988

134) 김정옥, 신말식. 한국의식재료 중 채소 과일류의 유입과 실크로드. 한국식생활문화학회지, 23(1):10-17, 2008

우리 민족은 국내 자생 채소의 풍미, 질감 등의 품질을 중시하였으며 과학적으로 채소를 재배 저장하였다. 그러나 다른 나라의 채소도 적극적으로 받아들여 이용하였다. 또한 여가에 채소 가꾸기를 즐겨하였으며 채소가 지닌 여러 약리성분은 질병예방 및 치료에 충분히 이용하였으며 춘궁기나 식량 부족 시에 채소를 구황식품으로 사용하는 지혜가 있었다.

2) 채소섭취 현황 및 식행동

현재 한국은 세계적으로 보아도 채소를 많이 섭취하고 있는 나라이다. 그동안 한국인의 식생활은 경제수준의 급격한 발달과 맞물려 식소비가 증대되고 질적인 면에서도 고급화, 다양화되었다. 이에 따라 곡류의 섭취량은 줄어드는 반면 육류를 비롯한 동물성 식품의 섭취량은 계속 증가하는 경향을 보인다. 지난 30 여년간 식단 서구화로 설탕·기름·육류 섭취가 늘고 양곡 섭취는 줄어든 것으로 나타났다.

2014년 한국농촌경제연구원 식품수급표에 따르면 국민 1인당 연간 설탕류 공급량은 1980년 10.3kg에서 2013년 23.72kg으로 2배 이상 증가했다. 유지류도 5kg에서 20.76kg으로 4배 이상 뛰었다. 육류(13.9kg→49.2kg), 계란(5.9kg→10.3kg), 우유(10.8kg→61.4kg) 등 축산물의 공급량이 모두 늘어났다. 이와는 달리 쌀(132.9kg→77.8kg), 보리(14.1kg→0.94kg), 감자·고구마 등 서류(21.5kg→14.8kg)는 공급량이 큰 폭으로 줄었다.

1980년부터 2013년까지 연평균 식품 공급량 증가율을 보면 쌀을 포함한 곡류(-0.9%)·서류(-1.1%)는 감소했고, 채소류(0.6%)·과실류(3.3%)·육류(3.9%)·유지류(4.4%)는 증가했다. 특히 이 기간의 1인당 하루 단백질 공급량은 73.6g에서 99.2g로 34.8% 증가했고, 지방 공급량은 36.3g에서 96.9g으로 166.9% 늘었다 1969년의 식물성 식품과 동물성 식품의 구성비는 97%: 3%였으나 2000년대이후는 약 80% : 20%를 유지하고 있다.(표1 참조) 이에 따르면 식물성 식품의 소비량은 줄어들고 동물성식품 공급량이 증가하고 있음을 보여주고 있다. 지금의 채소류 섭취량이 문제시되기 보다는 더 이상 채소 섭취량이 줄어들지 않도록 우리 나물문화를 지속시키는 것이 필요할 것이다.

한편, 농촌경제연구원에서 발행하는 식품수급표상에 나타난 1인 1일 채소류 섭취량은 1985년에 270.1g 이다가 이후 꾸준히 증가하여 2013년에는 401.26g으로 나타나 채소류는 그 소비량이 다소 증가하고 있음을 볼 수 있다.

실제 섭취량을 조사하는 2012년 국민건강영양조사의 채소 섭취량 294g 과는 다소 다른 결과이다. 현재 WHO의 하루 채소과일의 섭취권장량은 400g 이다. 한국인들이 채소를 충분히 섭취하고 있다고 보기는 어렵고 이 양이 주로 김치류에서 40%를 섭취하기 때문에 다양한 나물섭취가 한국적인 상황에서도 권장된다. 채소류중 가장 많이 섭취하는 식품은 역시 통배추김치의 주재료가 되는 배추였고, 다음으로 무였다. 그런데 흥미롭게도 2009년이 되면 서양채소라고 분류되는 양파가 무보다도 소비량이 증가하는 현상을 보인다. 다음으로는

역시 서양채소류라 볼 수 있는 토마토도 소비량이 크게 늘어났음을 알 수 있다. 즉, 채소류에서도 소비 패턴이 변화하는 양상을 보인다.(표 2 참조)

표 1. 식품군별 섭취량의 연차적 추이 (전국 1인 1일)

연도 (년)	1969	1975	1981	1990	1995	2001	2010	2012
식품군								
식물성 식품 (g)	1,024	850	874	850	871	1040	999	1130
동물성 식품 (g)	32	72	98	198	230	257	276	306
식물성 식품 섭취비율 (%)	97.0	92.2	90.0	81.1	79.1	80.2	78.4	78.7
동물성 식품 섭취비율 (%)	3.0	7.8	10.0	18.9	20.9	19.8	21.6	21.3

자료: 보건복지부, 2012 국민영양조사결과보고서 (안명수, 한국음식의 조리과학성 p43, 2000 에서 재인용)

세계인들의 채소 섭취량과 비교해 본 결과를 <표 3> 에 제시하였다. 그 결과를 보면, 역시 채소 민족답게 전 세계적으로 보아도 단연 높은 채소 섭취량을 볼 수 있다. 비슷한 식생활 환경을 가진 북한의 경우는 나쁜 식량사정의 영향 때문인지 채소 섭취량도 남한보다 크게 낮았다. 반면 육식을 즐기는 대표적인 국가인 브라질의 채소류섭취량이 매우 낮았으며 오스트레일리아나 칠레도 채소류섭취량이 낮은 편에 속한다. 브라질과의 연간 채소 공급량의 차이는 무려 5배에 달한다. 각 국가마다 식습관의 차이가 크게 다르다는 것을 채소 섭취량의 차이로도 볼 수 있다.

다음으로 한국인들이 채소를 소비하는 패턴을 살펴보았다. 채소가 건강에 좋은 식재료인 것은 대부분의 사람들이 알고 있다. 그러나 실제로 채소를 선호하지 않는 사람들도 많다. 따라서 사람들의 채소에 대한 인식 및 소비 행동패턴이 어떠한지를 살펴보고자 한다. 주부의 채소지식을 설문조사한 연구¹³⁵⁾에 의하면 응답자의 97.8%가 익힌 채소보다 신선한 채소에 영양가가 더 많이 함유되어 있다고 하였다. 채소에 가장 많이 함유되어 있는 영양소 3가지를 선택하는 문항에서 설문조사자의 92.9%가 비타민 및 무기질 함유소를 선택하여 주부들의 채소에 관한 지식이 비교적 높음을 알 수 있었다. 채식위주의 식생활이 육식위주의 식생활보다 더 건강에 좋다고 생각하느냐는 질문에는 83.2%가 그렇다고 대답하였고 질병 치료에 유효한 채소로 당근, 미나리, 무 등 42가지가 조사되었다. 고혈압에 토마토, 미나리 등이 좋으며, 마늘, 버섯, 양파 등이 동맥경화증에 효과적이라는 결과가 나왔다. 그리고 심

135) 강금지·정미숙, 주부의 채소소비형태 및 영양지식에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(5):377-390, 1995

유질이 풍부한 식품이 변비를 예방한다는 점에 대해서 많은 응답자들이 당근, 고구마, 시금치, 감자, 토마토 양배추 등이 변비에 좋다고 대답하였다. 또한 베타카로틴이 풍부한 당근이 암을 예방하고 마(yam)가 당뇨병에 유효하다는 것을 아는 주부응답자도 3.3%이며, 콩나물로 인한 중금속 중독 가능성을 지적하는 등 주부들의 채소에 관한 지식은 높은 편이라고 할 수 있었다.

표 2. Daily Vegetable Consumption(g/ per person)

Year Products	1985	1990	1995	2000	2005	2009	2013
Total vegetable consumption	270.10	363.34	439.94	454.18	398.7	407.83	401.26
Radish	63.40	73.07	57.88	66.84	47.29	45.60	46.31
Chinese Cabbage	97.60	128.41	105.02	108.77	83.05	91.60	95.42
Cabbage	5.10	6.77	11.50	11.37	11.35	12.78	12.07
Green laver	20.60	21.07	25.26	27.31	20.57	17.50	17.27
Ginger	0.70	1.62	2.28	0.75	1.60	0.74	0.79
Onion	21.30	20.38	45.30	40.51	46.78	59.98	57.44
Garlic	10.40	17.81	20.68	19.70	17.10	15.98	18.87
Cucumber	4.60	11.23	16.09	20.54	18.47	15.92	11.77
Pumpkin	2.40	4.63	7.53	10.95	15.68	15.74	15.02
Spinach	2.90	3.40	5.13	4.82	4.27	4.00	3.62
Tomato	2.30	8.05	9.71	13.60	21.69	18.87	19.10
Dried Red Pepper	4.20	4.88	6.68	6.87	5.92	4.53	4.45
Carrot	4.00	4.25	7.61	7.10	8.05	7.36	7.45
Korean Lettuce	2.70	2.19	8.39	9.49	7.64	6.54	4.41
Song-I Mushroom	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.04	0.03
Pyogo Mushroom	0.10	0.05	0.16	0.32	0.30	0.34	0.95
Yang song-I ushroom	3.60	0.66	1.15	1.68	1.62	0.79	0.69
Netari Mushroom	0.00	2.79	4.36	4.02	3.15	2.00	3.29
Pang-i mushroom	0.00	0.00	0.19	1.08	1.78	2.10	1.17
Mushroom, other	0.00	0.00	0.44	0.29	2.64	2.72	3.71
Wild edible greens	0.20	0.68	1.13	2.97	3.85	3.66	3.05
Vegetables,other	4.30	18.05	33.48	32.53	13.22	18.93	22.12
Dropwort	0.00	0.00	3.13	1.10	2.03	1.73	2.02
Egg Plant	0.00	0.00	1.09	1.44	1.88	1.59	1.36
Crown Daisy	0.00	0.00	0.50	0.42	1.08	0.53	0.40
Unripe Pepper	0.00	0.00	5.59	8.25	10.15	9.95	7.57
Salary	0.00	0.00	0.05	0.07	0.09	0.11	0.08
Lettuce	0.00	0.00	0.32	1.10	1.10	1.08	1.08
Pimento	0.00	0.00	0.07	0.66	0.73	0.34	0.01

자료) 농촌경제연구원, 식품수급표. 2014

표 3. Yearly Vegetable Supply by Nation (g/per person)

Year	South Korea	North Korea	Japan	China	America	France	Germany	Australia	Brazil	Chile
74-76	382	277	303	170	270	291	174	179	68	187
79-81	532	283	309	180	273	302	195	183	77	280
84-86	492	316	307	210	286	324	229	209	79	230
89-91	495	462	196	223	296	330	240	216	87	243
95-97	512	338	297	386	307	325	224	225	95	274
01-03	594	437	294	698	343	375	250	259	109	284
04-06	613	405	294	772	349	288	240	303	123	287
07-09	600	396	284	858	338	266	247	314	133	245
2010	538	382	271	897	323	281	247	307	145	191
2011	607	334	278	910	310	284	258	332	148	186

자료) 농촌경제연구원, 식품수급표. 2014

그리고 일반적으로 가족의 채소반찬 선호도를 보면, 채소반찬을 싫어하는 사람은 아들, 딸, 남편, 할아버지, 주부, 할머니 순으로 나타나 어린 세대가 싫어하고 남자가 여자보다 채소반찬을 싫어하는 것으로 나타났다. 싫어하는 이유도 맛이 없어서가 45.6%로 가장 많아 조리법의 변화가 요구되나 실제 주부가 가장 많이 이용하는 채소 조리법은 김치이고, 다음으로 생채와 숙채 그리고 자주 이용하지 않는 조리법은 샐러드로 나타났다.

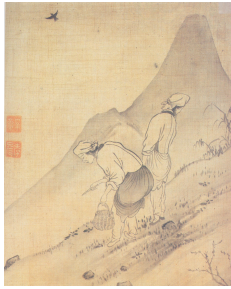
주부들의 채소와 과일소비행동패턴을 본 결과, 일반적으로 식품을 준비하는데 많은 시간을 소비하나, 과일과 채소를 준비하는 것이 더 어렵고 노력이 많이 든다고 느끼며 이를 해결하기 위해서는 채소를 준비하고, 조리하는 빠르고 간편한 방법이 개발되어야 한다¹³⁶⁾고 보았다. 전남지역 성인남녀 290명을 조사한 결과에 의하면 음식 선택 시 건강, 분위기 편의성, 몸무게 등을 중요하게 생각하는 소비자들이 채소소비를 많이 하는 것으로 나타났다.¹³⁷⁾ 그리고 아동들의 채소 식행동을 조사한 연구¹³⁸⁾에 의하면 아동들의 채소선호도는 육류에 비해 낮았으며 채소를 기피하는 이유로 채소가 비위를 상하게하기 때문에 맛이 없었던 기억이 있어서, 색이 좋지 않기 때문으로 응답하여 채소를 섭취하게 하려면 이에 대한 고려가 있어야 함을 지적하였다.

136) 진영희. 소도시 주부의 과일과 채소에 관련된 행동과 태도에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 15(3):175-188, 2000
 137) 강중현, 정향진. 전남지역 성인들의 음식물입이 채소소비에 미치는 간접효과의 분석. 한국식생활문화학회지, 23(1): 97-104, 2008
 138) 지영, 김혜영A. 채소섭취변화단계에 따른 초등학생의 채소 식행동과 기호도. 한국식생활문화학회지, 24(2): 146-154, 2009

3) 나물관련 풍속¹³⁹⁾

한국인들에게는 조상대대로 내려 온 독특한 나물 풍속이 있다. 이러한 한국인의 나물문화를 문헌들을 통해서 살펴보고자 한다. 오래전부터 우리 민족은 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아의 중국, 한국, 일본 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하였다. 채소가 나오는 봄철이면 들이나 산에서 캐 온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 채소가 자라지 않는 겨울철을 대비하여 말려 두기도 하였다.

고려시대인 1064년(문종 18년)에 흉년이 들자 임진강변에 있던 보통원에 임시 급식소(진제장: 賑濟場)를 설치하고 5월 15일부터 7월 15일까지 죽과 채소를 준비하여 여행자들에게 나누어 주었다. 이러한 사실에서도 채소가 중요한 식품이었음을 알 수 있다. 또 채소가 선물로도 이용되었음은 고려중기의 관인 광상은 다른 사람이 주는 선물은 과일이나 채소 같은 작은 물건도 받지 않았다는 사실에서도 확인할 수 있다¹⁴⁰⁾.



採艾圖. 윤두서,
30.2X25cm, 견본답채

고려시대 이규보가 쓴 『동국이상국집』 141)에 나오는 ‘가포육영’은 텃밭에서 가꾼 오이, 가지, 무, 파, 아욱, 박 등 6개의 채소를 노래한 시이다. 이 시는 강화에 도읍이 있을 때 지은 것으로 보이는데, 이 시에서 당시 도시의 관리들이 집 주변의 텃밭에서 채소를 심어서 먹었던 사실을 이해할 수 있다. 또 이규보는 채소 씨앗을 보내준 이수에게 보낸 시를 남기고 있어 흥미롭다. 이규보는 그 시에서 「채마밭에 뿌릴 씨 군후께 얻었으니, 많은 종류 얻게 되어 나의 뜻과 정히 맞네. 파밭에 대공 솟기 애타게 기다리고, 오이넝쿨도 시령에 곧 뻗으리~」라고 읊었는데, 여기서 채소씨앗이 좋은 선물이었음을 알 수 있다. 이렇게 당시 관료들은 씨앗을 주고받으면서 집 주변의 땅에 채소를 심었던 듯하다.

한편 고려후기에 편찬된 것으로 알려진 『향약구급방』에서도 연근, 도라지, 토란, 아욱, 상치, 무, 배추, 우엉 같은 채소를 찾을 수 있다. 또 국가 제사인 원구제 친사의 때의 제사상에는 미나리, 죽순, 무[菁] 등이 올랐으며, 고려말 공양왕 2년에 정해진 제사상에도 채소가 포함되어 있다. 여기서 당시 채소가 식품, 선물, 약재, 제수 등 다양한 용도로 널리 쓰였음을 알 수 있다. 정약용(丁若鏞)의 『목민심서(牧民心書, 1821)』에서는 소한에서 청명까지(12월~3월)에 기민(飢民)들에게 대여(貸與) 양곡(糧穀)을 나누어 주는 것이 지방관의 중요한 일로 기록되어 있다. 또한, 정철(鄭澈, 1536-1593)의 시조에서 보면 「썸바귀 데운 국물이 고기보다 맛있다」고 했으며, 농가월령가(農家月令歌, 1816년) 2월의 가사를 보

139) 국립민속박물관, 『한국세시풍속자료집성-조선후기 문집 편』, 민속원, 서울, 2005

140) 이성우. 『한국식경대전』. 향문사, 1981

141) 이규보. 『동국이상국집』. 고전국역총서. 민족문화추진회, 1980

면 「山菜는 일렀으니 들나물 캐어 먹세 고들바기 씌바귀요 소로장이 물썩이라 달래김치 냉 잇국은 비위를 깨치나니」라고 나물을 예찬 하였다. 18세기 조선시대의 공재 윤두서(恭齋 尹斗緒 1668-1715)의 작품에서도 봄날 시골 아낙네가 산비탈에서 산나물을 캐고 있는 장면을 볼 수 있다.

민중들의 갖가지 생활모습과 더불어 삶의 즐거움과 보람, 삶에 대한 애환과 비판을 꾸밈 없이 담아내고 있는 민요에도 수많은 나물들이 민요의 소재로 등장하고 있다.

「한푼두푼 돈나물 썩썩뽀아 나싱개 이개저개 지칭개 잡아뜯어 꽃다지 오용조용 말때물 휘휘둘러 물레등이 길에 가면 질겅이 골에 가면 고사리」 「잡아뜯어 꽃다지 썩썩뽀아 나싱개 주벽주벽 국수텅이 바귀바귀 쓴바귀 쪼가리쪼가리 박쪼가리 이개저개 짓칭개 오용오용 말랭이 한푼두푼 돈나물」

이처럼 우리 조상들의 채식위주의 식생활은 여러 문헌들을 통하여 쉽게 찾아 볼 수 있다.

다양한 채소조리법

우리나라는 채소 위주의 음식문화가 발달함에 따라 다양한 들나물뿐만 아니라 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 일찍부터 크게 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하고 있다. 봄철에는 들이나 산에서 캐 온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 겨울철을 대비하여 말려 두기도 하였다.

18C 홍만선의 『산림경제』를 보충하여 쓴 농업서이면서 조리의 내용을 담고 있는 『증보산림경제』¹⁴²⁾에 나타난 채소류의 조리법을 살펴보면 당시에 주로 이용된 채소류는 가지, 배추, 오이, 생강, 무, 파, 부추, 토란, 갓, 상추, 미나리, 아욱, 썩갓 등의 텃밭 채소뿐만 아니라 죽순, 부들순, 소루쟁이, 두릅, 원추리, 황화채, 삼주나물, 구기자, 주로, 고사리, 당귀, 거여목 등의 산채도 흔하게 이용되었음을 알 수 있다. 또한, 치자꽃, 부추꽃 등의 꽃을 절여 식용하였음을 알 수 있다. 여러 종류의 채소를 사용하였을 뿐 아니라 다양한 조리법으로 조리하여 식단을 풍성하게 하였음을 알 수 있다. 불에 굽거나, 끓는 물에 삶아서, 찜으로, 엿기름을 섞어 초로 만들어 먹거나, 마늘에 채워 먹거나, 간장에 졸이거나, 꿀에 채워 먹거나, 국을 끓여 먹거나, 겨자에 채워서, 소금에 채워서, 술지게미에 채워서, 날로 먹거나, 즙장을 발라 구워 먹거나, 물에 우려먹거나, 기름에 볶아 먹는 등 채소를 이용한 조리법은 매우 다양하였다.

또한 우리 조상들은 다양한 채소류에 대한 노래들을 지어 불렀는데 그만큼 채소는 식생활의 대부분을 차지하였을 뿐 아니라 우리 민족의 정서와도 밀접한 관계가 있는 자연을 대표하는 소재라 할 수 있다. 대표적인 나물노래를 모아보면 다음과 같다.

142) 유중림, 윤숙자 엮음. 『증보산림경제』. 지구문화사. p357-358, 2005

「뒷집에 동모들아 앞집에 동모들아 꽃바구니 옆에 끼고 나물 캐러 가자시라 올라가면
올꼬사리 내리오면 늦꼬사리 아금아금 꺾어닥아 뒷도랑에 씻서가주 앞도랑에 행가서는 반달
이라 동솔안에 셋별같이 바쳐서는 생강후초 양념하여 열두관상 채려놓고 아부님요 어무님요
어서어서 어러나서 오좁기에 세수하고 비단수건 닦을 닦고 아침조반 하오시오」

고사리는 지구상에서 가장 오래된 역사를 가진 식물이면서 우리나라 산나물 중에서 가장
애용되는 나물이다. 고사리는 전국적으로 야산에 분포하고 채취한 것을 물에 삶아서 쓴맛을
제거한 후에 식용으로 한다. 위 민요는 고사리를 캐어 부모님께 봉양하는 내용이다. 동무들
과 바구니 끼고 나물 캐러 가는 것은 노동이기 전에 친구들과의 놀이이고 즐거움이다. 이른
고사리, 늦 고사리를 꺾어 물에 삶아 쓴맛과 독성을 제거한 후 양념을 하여 부모님을 봉양
하는 정겨운 노래이다.

「올콩줄콩 바위아해 참대콩 우물등체 미나리 마당섭에 답싸리 아랫내 고사리 꺾었나 옷
내고사리 꺾었나 뗏대래키 꺾었나 열대래키 꺾었나 무슨 물에 삶었나 구름물에 삶었네 무슨
조리로 건졌나 함박조리로 건졌네 무슨물에 흥졌나 간장초장 기무장에 간맛추워 못쳐서 아
부님도 집어보소 어머님도 집어보소 아부님도 실타장 어머님도 실타장 우리동세 먹고나니
동대문에 해가 든다 쪽애쪽에 콩쪽에 녹애녹애 녹두쪽에 죽은남게 딱따귀 산남게 피꼬리 아
이났다 기장귀 흔데났다 더덩귀」

위 민요에도 ‘뗏대래키 꺾었나 열대래키 꺾었나’ 에서 열광주리로 표현 되는 많은 양의
고사리를 채취 하여 식용하였음을 알 수 있고 간장에 양념하여 부모님께 먼저 봉양하고 동
서지간에도 사이 좋게 나눠먹는 우애가 담겨있는 노래이다.

「쫄대래기 들여치고 끝호맹이 손에 들고 이동저등 댕기다가 민미나리 캐여다가 듬복손
에 숨었다가 이슬비가 솔솔올때 오짐똥을 주었다가 울서같이 좋거들난 은장두라 드는칼로
이리어석 저리어석 단단히 끌어내어 앞강물에 헹들어서 뒷강물에 휘쳐다가 은장두라 드는칼
로 이리어석 저리어석 은탄같은 꼬치장에 말피같은 전지장에 귀는같은 참기름에 새금새금
초지장에 도리도리 재촉판에 은대지비 은절걸고 솟대지비 늦설걸어 올라가는 구관행차 한절
이나 꺾어보소 맛을 보고 잣지말고 내려오는 신관행차 한절이나 꺾어보소 맛을보고 잣지말
고 빛을보고 잣고가소」

미나리는 다년생 초본으로 습지에 자생하며 우리나라에서도 오래 전부터 야생 미나리를

채취하여 이용하였다. 위 민요에서는 야생 민미나리를 캐어다가 집근처에 거름하여 키워 칼로 베어 고추장, 간장, 참기름, 초고추장에 새콤하게 무치면 그 빛이 너무나 곱다고 표현하고 있다.

「*이아이들이 저아이들이 참메나리 캐러가자 종달바구닌 옆에 끼구 갈구랑허맨 둘러메고
깊고깊고 깊은 눈에 참메나리 캐러가자 왈랑왈랑 끝는물에 삼박삼박 데나내서 참기름 간장
치나마나 아버님도 잡좌보소 어마님도 잡좌보소 아버님은 금저까치 어머니는 은저까치*」

미나리는 습지에 자생하므로 물기가 많은 논이나 물고랑에서 자란다. 논에서 참미나리를 캐어나 끓는 물에 데쳐서 참기름 간장에 무쳐 부모님을 봉양하는 노래이다.

「*메나린지 개나린지 쟁번꽃에 벌나린지 고개넘어 심었다가 뽕죽뽕죽 나올 적에 산들산
들 드는 칼로 얼른살작 버었다가 살랑살랑 끓는 물에 얼른삼박 둘러내서 기름간장 없으나
무쳐서 시아버니 상에 놓아 보자*」

위 민요도 미나리를 캐어 시부모님을 봉양하는 내용이다. 야생미나리의 뿌리를 캐어다 생육조건에 맞는 집근처 습지에 심어 연한 부분을 채취하여 김치, 나물, 강회 등 다양한 음식에 이용하는 조상들의 슬기와 함께 정성들인 음식을 부모님께 봉양하는 효(孝)의 특성을 엿볼 수 있다.

채소 저장문화

사계절이 뚜렷한 우리나라에서는 계절마다 산출되는 식재료가 다르다. 또한 산출되는 식재료의 영양가와 맛이 가장 풍부한 때를 알아 알맞은 시기에 적절한 저장방법으로 보관하여 사용하는 지혜가 있었다. 계절에 수확되는 햇나물은 주로 데쳐 무쳐 먹지만 건조시켜 보관하는 묵은 나물은 물에 불려 기름에 볶아 먹는다. 가장 일반적인 보관방법이 햇빛에 건조시켜 활성수분을 없앤 후 장기 보관하거나 소금이나 된장, 고추장을 이용하는 장아찌 류였다. 1809년 빙허각 이씨가 집필한 『규합총서』에 보면 <나무새불이 삶아 두는 법>이 나온다. 여기에서는 단순히 말려 보관하는 방법이 아닌 겨울에 상하지 않게 싱싱하게 보관하는 방법, 연하고 맛 좋게 보관하는 방법, 독 있는 나물을 해독하는 법 등 다양한 나무새 보관 방법이 소개되고 있다.

조화의 미학, 쌈 문화

우리나라만의 독특한 음식 문화 가운데 푸성귀에 밥을 싸 먹는 쌈 문화가 있다. 『농가월

령가』의 오월령에는 ‘아기 어멈 방아 짙어 들바라지 점심하소. 보리밥 파찬국에 고추장 상추쌈을 식구 헤아리되 넉넉히 능을 두소’ 하고 읊은 대목이 있듯이 여름철 농촌에서 땀 흘리며 밭일하다 들밥으로 상추쌈을 먹는 광경을 쉽게 그려 볼 수 있다. 별다른 찬이 없어도 봄부터 가을철에는 밭이나 들에서 나는 채소로 두루 쌈을 싸서 먹었다. 또한 겨울철에도 마른 나물을 불려서 싸 먹거나 김쌈을 즐겼다. 『동국세시기』에서는 정월대보름에 배춧잎과 김으로 밥을 싸서 먹는 복쌈이 있다고 하였다. 또한 우리 민족의 풍속지라 할 만큼 민족 고유의 생활습속을 상세히 묘사하고 있는 조선후기 기속시에도 곳곳에 쌈문화가 반영되어 있다.

熊蔬裹飯海衣如	곰취에 쌈을 싸고 김으로도 쌈을 싸
渾室冠童匝坐茹	은 집안 어린 아이 둘러 앉아 함께 먹네
三嚙齋噉三十斛	세 쌈을 먹으면 서른 섬이라 부르니
來秋甌窶滿田車	올 가을엔 작은 밭에도 풍년이 들겠지

김려의 『상원리곡(上元俚曲)』

김려의 시 『상원리곡』 에도 대보름날 복쌈에 관하여 읊는다. 복쌈은 여러 개를 만들어 그릇에 노적 쌓듯이 높이 쌓아서, 성주님께 올린 다음에 먹으면 복이 온다고 전한다. 때로는 돌을 노적처럼 마당에 쌓아 놓고 풍작을 기원하는 수도 있다. 첫째, 복을 기원하고 곡식 농사를 잘되게 해달라는 뜻으로, 둘째, 여름의 더위를 예방하기 위해 ‘복쌈’ 을 먹는다. 또한, 묵은 나물 이파리나 김, 무, 배추 절인 것으로 밥을 싸서 한 움큼씩 삼키며 ‘열 섬이오’ ‘스무섬이오’ ‘서른섬이오’ 하고 외치는데, 이 또한 풍년을 바라는 기원이다. 건강과 풍년을 바라는 일반 서민들의 처지에서 굶주림으로부터의 해방과 풍요로운 삶을 바라는 민중의 희망을 잘 나타내고 있다.

1924년 이용기의 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)』 에도 <쌈먹는 법(食包法)>이 기록되어 있다.

“대체 쌈이라하는 것은 언제부터 난것이며 누가 실업시 시작하였는지 맛은 잇을듯하나 이러케 거취장스럽고 쾌롭고 창피한것은 음식중에 다시업나니 가량 생치쌈을 크게하여 먹는 것을 아니먹는외국사람이보면 손바닥에다가 생치를날거로균(菌)이 잇는지업는지물으고 보자 가리피고 밥덩이를노코 고초장을뒤발을하고 주추돌만치뭉쳐서 입은적고쌈은크니 억지로너을 제 눈을부릅뜨고 식식거리며 쌈을흘리고나야 쌈을한개를먹나니 이형상을 아니먹는사람세리 보고나서 말할지경이민 먹는것이 씹적씹적하고 위태롭고 더럽고무슨맛을 저대도록 김히아라 서 먹는고하면서 한바탕박장대소할것은 염니어슬듯하노라”

일제강점기에 쓰여진 이 책은 책 제목에서도 알 수 있듯이 우리나라 음식 만드는 법뿐만 아니라 중국, 일본, 서양 조리법 등 63영역에 걸쳐 790여종의 다양한 새로운 요리 만드는 법이 기록되어 있다. 이 책에서 찜 먹는 법이 언급되는데 ‘찜이라하는 것은 언제부터 난 것인지 알 수 없고 맛은 있지만 손바닥에 날것을 올려놓고 입을 크게 벌려서 먹는 모양은 비위생적이며 찜을 먹지 않는 사람이 볼 때는 더러워 보일 수 있다’는 내용이다. 당시로서는 사람들의 미생물이나 위생에 관한 지식이 부족하였기 때문에 충분히 우려할 수 있는 내용이다. 또한, 당시 손바닥 위에 상추를 보자기처럼 펴서 밥과 고추장을 얹어 찜을 먹는 문화는 매우 보편적이었다.

『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)』에서 소개하는 찜의 종류에는 생치찜(상추찜), 김찜, 깻잎찜, 취찜, 배추속대찜, 김치찜, 호박잎찜, 피마자잎찜 등이 있다. 생치찜에서 찜을 행구는 마지막 물에 기름을 떨어 뜨려 씻으면 부드럽고 체하지 않는다고 하였는데 이는 기름이 지용성 비타민의 흡수를 돕기 때문에 영양적으로 매우 좋은 방법이다. 또한 상추잎에 썩갓, 파, 갓, 깻잎, 방아잎, 고수풀 등 다양한 채소들을 곁들여 먹어 다양한 맛과 풍부한 비타민, 무기질을 섭취하는 조상들의 지혜를 엿 볼 수 있다. 찜밥은 비빔밥을 싸 먹는 것이 제일이며 웅어, 도미, 새우, 두부, 꿀뚜기 등을 기름에 볶아 매운 고추장을 넣고 끓여 찜에 먹는 것도 매우 좋고 너무 매운 것을 먹으면 입이 아프기 때문에 상추찜에 김을 구워 먹어도 좋다는 내용이다.

이렇게 찜은 신선한 채소위에 밥을 넣고 생선이나 젓갈, 제육 등의 살코기를 얹고 콩으로 만든 찜장을 넣어 한입에 넣어 먹는 음식으로 간단해 보이고 단순해 보이지만 그 안에 다양한 맛이 살아 있고 풍부한 영양이 균형 잡혀 있는 매우 우수한 우리의 식문화라 할 수 있다. 찜의 명칭은 찜을 싸는 채소의 종류에 따라 달라지며 찜장도 고추장, 된장, 기름, 생선, 정육 등을 볶거나 날것으로 그냥 먹는 등 만들어 먹는 사람들의 식성에 따라 다양한 재료와 다양한 방법으로 즐길 수 있다.

배추, 상추, 호박잎, 아주까리잎, 김치잎, 김, 취, 깻잎 찜 등 다양한 엽채류와 해조류를 이용한 찜 문화가 널리 발달하였으며 다양한 민요들도 전해지고 있다. 다음은 철원지방과 풍산지방에 전해져 오는 배추 씻는 처녀 노래, 상추 씻는 처녀 노래라는 민요이다.

「네조골 네조골 초록조골 네치마 내치마 분홍치마 네보선 내보선 삼수보선 삼수강산 흐르는 물에 배추씻는 오쳐자야 겉과속은 젓쳐놓고 소취한대 빌려주소 거기앉인 그 총각아 우리어멈 들으시면 야단날소리만 하는고나 우리어멈 물어보고 우리어멈 안들으면 일가문중 청해놓고 일가문중 안들으면 동네문중 청해놓고 동네문중 안들으면 선두매를 도라메고 남산고개 올라가서 나오기만 기대리소(철원지방:배추씻는 처녀노래).」

삼수강산 맑은 물에 배추를 씻는 처녀의 모습과 함께 처녀를 연모하여 만남을 청하는 총각의 마음을 노래한 민요이다.

「*록수청산 흐르는 물에 생초씻는 저처자야 치마폭에 감추는야 생초잎은 남을 주어도 마음일랑은 나를주게*(풍산지방: 상추씻는 처녀 노래)」

위 민요 역시 상추 씻는 처자를 사모하는 총각의 마음을 노래하였다. 이렇듯 다양한 업체류를 깨끗한 물에 씻어 날것 그대로 씹을 해먹는 풍습은 매우 흔한 일상의 모습이며 처녀, 총각들의 사랑을 표현할 수 있는 상큼한 소재인 것이다. 비타민 파괴를 최소화 하며 신선한 자연식품을 그대로 섭취하는 자연친화적 먹을거리의 대표라 할 수 있다. 이러한 우리고유의 씹 문화를 계속 이어가기 위해서는 무엇보다도 안심하고 먹을 수 있는 환경보존적인 먹을거리 생산이 우선 되어야 할 것이다.

3. 채소음식의 건강성, 만성질환 예방효과

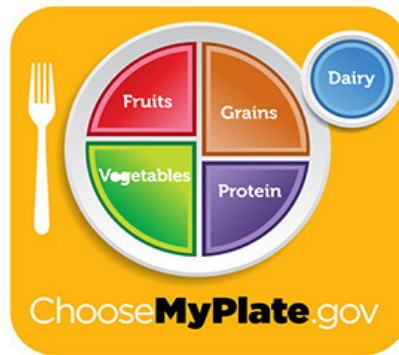
2008년 이후 한국에서 진행된 ‘한식 세계화’ 정책에서는 한식이 다른 나라 음식보다 우수하다는 식의 한식 담론을 생성하였다. 그러나 음식이란 오랜 역사의 문화 양식이라는 점에서 본다면 우수하다는 말은 성립하기 어렵다. 그보다는 한식의 자연성이 가지는 의학건강학적 우수성이 이제 세계인들에게 어필하고 있다고 보는 게 정확하다. 최근 불기 시작한 서구에서의 높은 한식인지도 및 인기도 한식의 건강함이 기여한 바 크다.

식은 일단 밥을 주식으로 하고 국과 반찬 같은 다양한 부식으로 구성되는 상차림이라고 볼 수 있다. 서구 영양학에서 주장하는 건강식단의 핵심은 바로 ‘균형성’ 과 ‘다양성’ 이다. 한식은 상차림에서 한 끼 식단의 채식과 육식의 비율이 대략 8 : 2가 되는 채식에 기반한 균형성과 매끼 다양한 반찬을 활용하는 다양성을 실천하는 이상적인 자연건강식이다. 즉, 전통적인 밥과 채소 중심 식사는 지방 섭취량이 적고, 식이섬유, 비타민, 무기질이 풍부하고, 단백질이 적절히 조화를 이룬 형태로서, 서양식사패턴에 비해 영양적으로 균형 있고 비만과 만성질환예방에 효과적이라는 점이 영양학계의 정설이다.

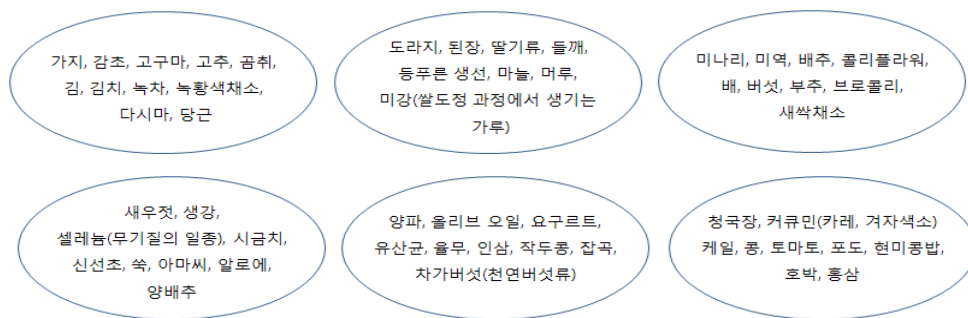
비만제국이라고 불리는 미국에서 2010년에 식사지침이 나왔는데, 이의 핵심은 “하루 접시의 반을 채소와 과일로 채우자” 는 것이다.¹⁴³⁾ 이 식사구성은 우유만 제외한다면 한국식사 구성과 비슷하다. 또한 한국만큼 다양한 식용채소를 이용하는 나라는 세계적으로 드물다. 산과 들의 지천으로 널려있던 채소들은 한민족의 생명줄 이었고, 현재는 대표적인 암

143) www.usda.myplate.or

예방식품으로 인정받고 있다.



대한 암 예방학회와 한국영양학회가 선정한 아래 그림의 ‘암을 이기는 음식 54 가지’ 식품(144)을 살펴보면 브로컬리와 토마토 그리고 올리브오일 같은 서양 음식도 있지만 대부분 순식품이 한국인들이 전통적으로 먹어 온 채소류들이다.



<암 예방식품 54가지>

이와 같이 썩, 취나물, 씬 바퀴, 곤드레, 갯잎 등등의 수많은 채소와 참기름, 들기름 등 우리 선조들이 즐겨 먹었으나 식생활의 서구화로 인해 점차 밀려나고 있는 식품들이 암을 예방하는 효과가 뛰어난 것으로 소개되고 있다.¹⁴⁵⁾ 예를 들어, 포도주의 심혈관 질환 예방효과가 널리 알려졌지만 실제 머루는 서양의 포도에 비해 더 뛰어난 항암효과가 있는 식품이며 머루주는 포도주보다 항산화제물질인 폴리페놀계 물질이 2배, 그리고 항산화물질인 레스베라톨이 5배나 더 높다. 콩 종류도 우리나라의 작두콩은 서양의 대두에 비해 콩 크기가 크고 그 추출물은 농도가 낮아도 암세포를 죽이는 활성이 높다고 한다. 울무는 대장암 및 골

144) 대한 암협회, 한국영양학회. 『항암프로젝트』, 비타북스, 2009

145) 한국영양학회. 『파이토뉴트리언트 영양학』, 라이프사이언스, 2012

육암세포에 항암효과를 가지고 있으며, 나물이나 씹으로 많이 먹어왔던 곰취는 특히 고기를 태울 때 나오는 강력 발암 물질인 벤조피렌의 활성율을 60-80% 까지 억제하는 것으로 나타났다. 부추도 항암효과가 매우 큰 것으로 나타났다. 특히 배추김치에는 고추, 마늘, 배추, 부추, 생강, 양파 같은 항암예방식품들이 들어가서 총체적인 항암식품으로 인정받고 있다.

심지어 현대인의 질병인 당뇨병의 경우, 섭취 열량을 감소시키고 적당량의 지방 섭취와 양질의 단백질 섭취를 권장한다. 그리고 채소와 해조류를 통해 식이섬유소를 섭취할 것을 권장하는데 이는 바로 나물과 해조류를 많이 먹기 때문이다. 한식의 건강성은 사람들에게 한식을 먹여보는 실험인 임상연구에서도 그 효과가 나타나고 있다. 최근 한 대학에서 실시한 연구에서 비빔밥을 비롯한 한식을 서양식과 비교했을 때 심혈관계 질환을 예방하는 효과를 보여, 밥 중심의 한식이 비만뿐만 아니라 고지혈증과 같은 생활습관 병에도 도움이 된다고 발표하였다. 또한 농촌진흥청이 미국 농림부와 수행한 미국인에게 한식을 먹이고 그 효과를 분석한 연구에서도 미국식사에 비해 한식을 먹은 경우가 만성질환예방에 더 효과적인 결과를 보였다. 2009년도 농진청의 425명 성인대상연구에서도 밥과 김치를 동시에 섭취하는 경우 HDL콜레스테롤이 증가하는 효과를 보여 암을 포함한 만성질환 예방과 조절에 효과적인 가능성을 가지고 있다고 결론지었다. 이외에도 한식세계화정책이후 이루어진 한식기능성 연구에서 한식의 만성질환예방효과가 속속 밝혀지고 있다.¹⁴⁶⁾¹⁴⁷⁾

다양한 채소류 중에서 우리들이 주로 한국음식으로 채소를 먹는 형태인 양념류, 나물류, 그리고 구황식물류로 나누어서 살펴보았다. 이 분류 기준으로 각각 채소류들에 대한 그동안 실험논문을 중심으로 그 효과를 정리해 보았다. 물론 이 분류는 채소가 중복되는 등 자의적이고 문제가 있지만 일상으로 한식으로 먹는 형태라고 간주하여 살펴 본 것이다.

우리나라에서는 총 4210종의 야생식물이 있고, 이 중 850여종이 식용하는 것으로 조사되었다¹⁴⁸⁾. 장수식품을 찾기 위한 연구의 일환으로 총 71종의 한국산 상용식물의 효과를 분석한 실험¹⁴⁹⁾에 의하면, 돌연변이 억제 효과 우수식품은 메밀, 미나리, 쑥갓, 파래, 포고, 풋고추, 돌미나리, 영지 쑥, 파셀리, 율무, 기장, 매실, 살구 보리똥씨, 솔잎, 생강, 톳으로 나타났다. 암세포독성효과가 우수한 식품은 무잎, 부추, 쑥갓, 생강, 정향, 계피, 후추, 메밀, 수수, 솔잎, 깻잎이었다. 유방종양과 같은 암효과 우수식품은 메밀, 생강, 솔잎이었고, 항산화효과를 가지는 식품은 갓, 고들빼기, 근대, 부추, 우엉, 깻잎, 수수, 율무, 냉이, 돌나물, 무잎, 미나리, 브로컬리, 취나물, 마, 영지, 딸기, 자몽, 바나나, 방울토마토, 매실, 망고, 자몽피, 오렌지피, 살구, 보리똥씨, 배패, 생강, 메밀, 돌미나리, 쑥, 쑥갓이었다. 면역기능 증

146) 농촌진흥청. 『한식과 건강』, 교문사, 2010

147) 이러한 한식우수성 검증 연구들은 농업기술기획평가원의 한식세계화지원 연구로서 지원된 결과들의 보고서를 통해서 확인할 수 있음(www.ipet.or.kr)

148) 함승시. 『항암효과가 뛰어난 산나물 57가지』, 아카데미북, 2011

149) 박상철. 한국산 상용식물을 이용한 노화지연 및 노화유관질환 예방인자 검색 및 데이터베이스 개발, ARPC 연구과제 보고서, 2005

진효과가 있는 우수식품으로는 돌미나리, 고들빼기, 톳, 메밀, 생강, 수수, 깻잎, 잣, 울무이었다.

1) 양념류의 건강기능성

한식의 중요한 특징 중 하나는 양념(藥念)을 중요하게 사용한다는 점이다. 양념을 한자로 살펴보면 약 ‘藥’에 생각할 념 ‘念’을 쓰고 있다. 즉, 약을 짓는다는 생각으로 양념을 한다는 것이다. 대표적으로 우리가 많이 사용하는 마늘은 대표적인 향암식품으로 알려져 있다. 우리가 흔하게 양념으로 많이 사용하는 채소류인 고추, 마늘, 생강, 파, 양파 등을 중심으로 그 효능을 살펴보고자 한다.

고추는 매운맛을 좋아하는 우리 민족에게 선호되는 양념류였다. 고추 속 캡사이신(capsaicin)은 최근들어 항산화효과로 기능성을 갖는 것으로 평가되고 있다. 고추 추출물과 캡사이신이 국소 비만 치료제로서의 사용이 가능한가를 알아 본 연구¹⁵⁰⁾에 의하면 고추추출물과 캡사이신은 비만의 중요한 기전인 지방전구세포의 분화를 억제하고 지방분해를 촉진하는 작용이 있음을 알 수 있었고, 이는 향후 비만 치료에 유용하게 사용될 수 있다고 하였다.

마늘은 이미 항암효과가 가장 큰 식품으로 선정된 바 있고 많은 실험들이 이를 입증하고 있다. 최근 연구에 의하면 조리법에 따른 마늘의 항 유전 독성 효과는 생마늘, 구운 마늘, 초절임 마늘의 에탄올 또는 메탄올 추출물을 백혈구에 처리한 후 comet assay를 수행한 연구¹⁵¹⁾에서 조리 방법, 추출 용매에 상관없이 모든 추출물에서 DNA 손상 억제 효과가 있는 것으로 나타났으며 활성산소인 H₂O₂에 대한 DNA 손상 억제 효과는 생마늘 메탄올 추출물에서, 지질과산화물인 HNE에 대한 DNA 손상 억제 효과는 구운 마늘 메탄올 추출물에서 높은 것으로 나타났다. 따라서 마늘의 항 유전 독성 효과는 한국인의 일반적인 마늘섭취 형태인 생마늘, 구운 마늘, 초절임 마늘에 상관없이 탁월한 것을 알 수 있었다.

생강은 그 독특한 향으로 오랜 세월 양념으로 사용되어 왔다. 천연 식품으로부터 면역 증진능을 갖는 식품 소재 연구의 일환으로서 생강의 면역 증강 효과를 보았다. 따라서 인체에서도 생강의 섭취를 통하여 면역 세포 분비량을 유도, 조절함으로써 체내 면역 기능을 증강시킬 수 있는 가능성이 있을 것¹⁵²⁾으로 보았다.

양파는 서양에서 들어 온 대표적인 채소이지만 2009년에는 그 소비량이 배추 다음으로 많다. 양파는 매우 다양한 형태로 소비되지만 한국서는 그동안 강한 향 때문에 주로 양념으

150) 곽경승, 권기록, 임태진, 김동희. 고추 추출물과 Capsaicin이 지방세포 대사에 미치는 영향. 대한약침학회지, 11(1):149-162, 2008

151) 김정미, 전경임, 박은주. 마늘의 조리방법에 따른 DNA 손상 보호 효과의 비교. 한국식품영양과학회, 39(6):805-812, 2010

152) 류혜숙. 생강 추출물 투여가 전구염증성 사이토카인과 항염증성 사이토카인 IL-10 분비량에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 20(3):259-264, 2007

로 이용되어 왔다. 양파는 폴리페놀성분이 많아 다양한 효능을 가지는 것으로 실험되어 왔다. 양파 농축액이 흰쥐 동물모델에서 고지방식으로 유도된 고지혈증에 어떤 영향을 미치는지를 조사하였다.¹⁵³⁾ 그 결과, 6주 동안 고지방 식이로 유도된 실험동물의 고지혈증은 양파 농축액에 의해서 유의적으로 개선되는 경향을 보였다. 이 실험 결과는 양파 농축액이 혈액의 중성지방과 총콜레스테롤을 감소시킴으로서 고지혈증 개선에 효과가 있어 고지혈증을 완화하는데 효과적인 식이적인 수단이 될 것으로 판단된다. 최근에는 양파 껍질 속에 더 많은 폴리페놀 성분이 있는 것으로 나타나고 있다. 양파 껍질은 육질과 비교했을 때 48배의 플라보노이드 함량을 나타내어 양파 껍질에 플라보노이드 성분이 다량 함유되어 있음을 확인하였다. 양파 껍질의 A+M과 메탄올추출물을 0.05 mg/ml의 농도로 HT-1080 세포에 처리하였을 때 지질과산화물의 생성을 크게 억제시켰다.¹⁵⁴⁾

파는 오랜 시절 우리의 중요한 양념채소였다. 쪽파의 에탄올 추출물이 고중성지방혈증, 고인슐린혈증, 고혈압을 동시에 유발시키는 동물 모델인 과당·유도 고혈압 모델에서 흰 쥐의 체중 변화, 혈압 강하 및 지질 대사 및 인슐린 생성에 미치는 영향을 관찰한 그 결과, 쪽파의 ethanol 추출물 투여에 의하여 체중의 증가가 억제됨이 관찰되었고, 과당에 의해 유도된 혈압의 증가가 쪽파의 ethanol 추출물의 투여에 억제됨이 관찰되었다. 과당 식이에 의하여 고중성지방혈증, 고콜레스테롤혈증, 고인슐린혈증이 유발되었지만 쪽파 ethanol 추출물에 의해 유의성 있게 모두 억제되었다.¹⁵⁵⁾

2) 채소나물류의 건강기능성

우리 민족이 채소를 가장 많이 소비하는 형태가 바로 나물이라고 볼 수 있다. 서양에서는 주로 채소를 샐러드형태로 먹고, 가까운 중국에서는 채소를 기름에 볶아 먹는 형태가 발달하였으며, 일본에서는 소금에 절여 먹는 형태가 일반적이다. 반면 우리는 다양한 형태의 나물조리법이 발달하였다. 생채와 숙채로 나뉘고, 간장, 된장, 고추장등과 양념을 이용한 다양한 조리법을 발달시켜 채소조리법으로는 세계 최고의 민족이라고 할 만하다. 나물의 수는 헤아릴 수 없이 많지만 여기서는 주로 실험 논문위주로 도라지, 고사리, 미나리, 무, 냉이, 깻잎, 부추, 참나물, 콩나물 위주로 살펴보았다.

국내에서 상용되는 산채류 중에 깻잎, 쪽, 참취가 흰 쥐의 지방대사와 항산화능에 미치는 영향을 조사하고 이러한 효과를 갖는 성분들이 에탄올에 녹는 것인지를 알아보고자 한 연구¹⁵⁶⁾에서는 세 가지 산채류들의 건분 내 total flavonoids 함량은 쪽(48.15 mg), 참취

153) 김주연, 서윤정, 노상규, 차용준. 흰쥐에서 양파 농축액의 고지혈 개선 작용. 한국식품저장유통학회지, 17(3):398-404, 2010

154) 장주리, 임선영. 양파 육질 및 껍질의 화학성분과 항산화 및 항암 활성 비교. 생명과학회지, 9(11):1598-1604, 2009

155) 강대길, 손은진, 이안숙, 이윤미, 윤명호, 노숙연, 이호섭. 쪽파 에탄올 추출물이 과당-유도 고혈압 흰쥐에 미치는 영향. 생약학회지, 33(4):384-388, 2002

(41.85 mg), (깻잎 12.57 mg)의 순으로 높았고 에탄올 추출물에서는 썩(7.32 mg), 참취(6.51 mg), 깻잎(1.60 mg)순이었다. 참취 건분균은 혈액과 간의 지방 수준을 낮추는데 효과가 가장 커서 혈액에서는 총 지방, 총 콜레스테롤, 간에서는 총 지방, 중성지방 및 총 콜레스테롤을 낮추어 주었다.

오랜 세월 우리 민족과 함께 해 온 나물인 고사리는 브라켄톡신이라는 성분 때문에 기피되어 왔으나 삶아서 물에 우려내는 과정에서 대부분 제거되고 물에 녹지 않는 성분들은 발암억제 효과를 나타낸다고 한다.¹⁵⁷⁾ 깻잎은 생리기능성이 높은 채소로 알려져 왔다. 물과 30% 알콜 깻잎 추출액에 대한 생리기능성으로 혈전용해활성은 5월 시설재배 깻잎의 알콜 추출물이 8.2U로 제일 높았고 안지오텐신 전환효소(ACE) 저해활성은 1월 시설재배 깻잎의 물 추출물에서 64.5%로 높은 활성을 보여 고혈압 예방(치료)제품개발에 매우 유용할 것으로 생각된다.¹⁵⁸⁾

냉이는 간을 튼튼하게 하고 눈을 밝게 하고 기운을 돋우는 봄나물이다. 최근 연구에서 각종 변이성 물질에 대하여 냉이 생즙이 45-90%에 이르는 높은 억제활성을 가진다고 한다. 냉이의 천연 항균제로서의 사용 가능성을 검토한 연구¹⁵⁹⁾에서는 항균활성이 높게 나타났다. 냉이의 메탄올, 에탄올 추출물은 천연 항균제로서의 사용 가능성이 높은 물질로 판단된다. 한방에서 길경이라고 불리는 도라지는 건위, 진정, 진통, 해열, 항궤양, 항히스타민, 항염증, 거담, 저혈압, 항부종, 이뇨, 강장, 호흡기능개선 등에 효과가 있다고 알려져 있다. 도라지 분말을 항산화효과와 NO 생성 저해 효과를 본 연구¹⁶⁰⁾에서는 도라지의 n-BuOH 분획물에 의한 세포 내 활성 산소종 생성 억제 효과 및 NO 생성 저해 효과가 우수함을 알 수 있었다. 20% 도라지 분말 식이가 고지방을 섭취시킨 흰 쥐의 혈장의 지질성분에 미치는 영향을 조사한 실험에서는 도라지분말의 급여가 흰쥐의 고지혈증의 개선 및 동맥경화 예방에 뚜렷한 효과가 있음이 확인되었다.¹⁶¹⁾ 도라지 추출물이 골 대사와 관련된 골 대사 질환에 유효한 효과를 나타낼 것으로 추측된다. estrogen부족으로 인한 골 손실에 도라지 추출물이 유의한 효과를 가지는 것으로 보이며, 이는 도라지 중에 함유되어 있는 phytoestrogen에 의한 것으로 추측된다고 하였다.¹⁶²⁾

156) 김주희, 김미경. 깻잎, 썩, 참취의 건분 및 에탄올 추출물이 흰쥐의 지방대사와 항산화능에 미치는 영향. 한국영양학회논문집, 32(5):540-551, 1999

157) 신소림, 이철희. 추출방법 및 용매에 따른 청나래 고사리의 항산화 활성. 생명과학회지, 21(1):56-61, 2011

158) 현광욱, 김재호, 송기진, 이종복, 장정호, 김영선, 이종수. 깻잎에 함유되어 있는 생리기능성 물질의 탐색, 한국식품저장유통학회 제 22차 학술발표회 학술발표자료, 2003

159) 임현아, 윤순일. 냉이 추출물의 항균활성. 한국식품저장유통학회지, 16(4):562-566, 2009

160) 장주리, 황성연, 임선영. 도라지 부탄올 추출물의 항산화 및 nitric oxide 생성 저해 효과. 한국식품저장유통학회지, 18(1):65-71, 2011

161) 변부형, 서부일. 고지방식이를 섭취시킨 흰쥐의 혈청 지질성분에 도라지가 미치는 영향. 대한본초학회지, 6(2):35-40, 2001

162) 김미향. 난소 절제된 흰쥐에서 도라지 추출물이 골 대사에 미치는 영향 동의생리병리학회지, 22(1):183-188, 2008

무도 오랜 세월 우리 민족에게 중요한 채소였다. 한국산 무 및 그 종자단백질을 추출 및 분리하여 3T3 세포주에 대한 항유전독성과 세포독성에 미치는 영향과 항균활성을 검토하였을 때 효과가 있는 것으로 나타났다.¹⁶³⁾ 미나리는 다른 식품에서 맛보지 못하는 독특한 향미가 있는 식물로서 우리나라 사람들이 가장 좋아하는 대표적인 향채 중의 하나이다. 약용식물로도 이용되는 미나리는 한방에서 진초를 수근이라 하여 해열, 이뇨효능으로서 황달, 수종, 소변불리, 고혈압 등을 치료하는데 달여서 복용하기도 하며, 중국에서는 음주 후 숙취를 제거하는 곳에 사용한다. 항염증, 진통작용으로 생쥐의 복강내로 초산을 투여하여 유발된 초산유발 혈관투과성 항진 모델에 대해 미나리 추출물의 모세혈관 투과성 항진작용에서는 억제효과가 관찰된다. 진통작용에서도 미나리 추출물은 유의한 진통효과를 나타내었다.¹⁶⁴⁾

부추는 건위, 강장, 정장, 진통, 해열, 해독 효과가 있는 ‘간의 채소’라고 알려져 있고 마늘과 같은 allium 속 식물로 다양한 생리적 유용성을 지닌 작물이다. 부추는 식이섬유와 엽록소가 풍부하고 dietary polyphenol 물질인 β -sitosterol, quercetin, kaemperol 등을 많이 함유하고 있어 강력한 항산화력을 가진다. 부추 함황화합물은 30 μ g/mL 농도에서 핵 응축 및 apoptotic body를 나타내었으며, 농도 의존적으로 subG1 DNA 함량이 증가함으로써 HepG2 암세포 사멸이 apoptosis에 의해 유도되는 것을 확인할 수 있었다.¹⁶⁵⁾

고혈압, 중풍예방효과가 있다고 알려진 참나물은 발암물질의 억제 활성이 강하게 나타나 관심을 끌고 있다. 참나물의 에탄올 추출물은 고콜레스테롤식으로 증가된 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤 및 중성지질 함량은 감소시켰고 HDL-콜레스테롤과 인지질 함량은 증가시켰으므로 지방간 및 동맥경화의 예방과 치료에 효과적일 것으로 판단되어 진다.¹⁶⁶⁾

콩에서 싹을 틔우는 콩나물은 세계에서 우리 민족만 먹는 나물이다. 콩에는 없는 비타민 C가 만들어진다. 이소플라본이 풍부한 콩나물의 투여는 고지혈증 동물에서 혈중지질 개선효과가 대두 이소플라본 추출물의 효과와 유사하거나 더 높은 것으로 나타났으며, 유의적이지는 않았으나 조직 중 지질과산화물생성을 억제하고 항산화영양소 수준을 높이는 경향을 나타내었다.¹⁶⁷⁾

호박도 폴리페놀함량과 항산화활성이 높은 채소이다. 한방에서 특히 산모의 산후 회복에

163) 이상훈, 황인국, 이연리, 정은미, 정현상, 이희봉. 열처리 무 추출물의 이화학적 특성과 항산화 활성. 한국식품영양과학회지, 38(4):490-495, 2009

164) 박종철, 허종문, 박주권. 미나리科 식용식물의 생리활성과 이들의 기능성 플라보노이드 화합물. 식품산업과 영양, 7(2):30-34, 2002

165) 박종철, 허종문, 박주권. 미나리科 식용식물의 생리활성과 이들의 기능성 플라보노이드 화합물. 식품산업과 영양, 7(2):30-34, 2002

166) 이재준, 추명희, 이명렬. 참나물이 고콜레스테롤식을 섭취한 흰쥐의 지질대사에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지, 35(9):1151-1158, 2006

167) 김연희, 이지혜, 구보경, 이혜성. 고이소플라본 콩나물의 고지혈증 개선효과, 한국식품영양과학회지, 1248-1256, 2007

효과적이라고 알려진 호박이 산욕기 산모의 혈액성상 회복에 어떤 영향을 주는지 알아보기 위해서 진행되었다. 호박을 주원료로 8가지 한방 생약제를 첨가하여 압출액을 만든 후 분만 직후의 산모 50명에게 21일간 복용시키고 혈액을 채취하여 적혈구와 hemoglobin을 복용 전과 비교하였으며 또 호박 및 한방생약제를 복용하지 않은 대조군과도 비교하였다. 호박을 주원료로 한 한방 생약제 추출액은 분만 직후 산모의 적혈구 수치 및 hemoglobin의 회복에 효과적이라고 생각된다.¹⁶⁸⁾

3) 구황식물류의 건강기능성

구황식품은 농경국가인 우리나라의 지형적인 특수성으로 어느 다른 나라보다 다양하고 특수하게 형성되어 왔다. 조선시대 2125회의 재난 회수 중 기근이 419회나 기록되어 있다는 점에서 이러한 기근을 이기기 위해 구황식품이 발달할 수밖에 없었다.¹⁶⁹⁾ 구황식품이란 원래 자연재해나 민란, 전란 등의 인위적 재해로 굶주린 백성을 구하기 위한 구호식품으로 조선시대는 백성을 구제하기 위해 다양한 방법으로 구황식품을 개발하고 이를 이용 할 수밖에 없었고 이를 기록으로 남겼다.

또한 조선시대의 구황식품은 반드시 재해로 인한 기근이 들었을 때만 사용되었던 식품이라기보다는 가난한 농민들이 생존조차 위협받는 상황에서 살아 남기위해 산과 들에 있는 자연식품을 찾아 나서게 된 과정에서 찾아내게 된 것으로 목숨을 담보한 것이기도 하였다. 그리고 이 과정에서 찾아낸 식품들을 국가에서 구황서로 정리하여 출간하였다. 따라서 식물유래 파이토케미칼 물질을 찾는 연구에 조상들이 개발 정리해 놓는 구황식물 자료 등은 유용할 것이다.

이¹⁷⁰⁾는 『신간구황촬요』(1660), 『치생요람』(1691), 『산림경제』(1715), 『임원십육지』(1827)을 분석한 결과 총 식품수가 341종에 달하였다고 보고하였다. 이 중 4권에 모두 기록된 것은 송엽(松葉), 유피(榆皮, 느릅나무 껍질), 태(太), 납(蠟), 조(棗), 흑두(黑豆), 청량미(靑梁米), 만청자(蔓菁子), 백복령(白茯苓) 및 출(朮, 차조)이었다. 이중 가장 다양하게 조리, 가공된 것은 송엽, 흑두, 유피이었다.

한편 조선시대 간행된 구황서적들에서 다음과 같은 구황식품이 등장하고 있다.¹⁷¹⁾ 솔잎, 송진, 느릅나무 껍질, 도토리, 칩뿌리. 메밀꽃, 콩각지, 토란, 마, 삼주뿌리, 메뿌리, 동구레, 독대뿌리, 티문동, 백복령, 백합, 새싹뿌리, 연근, 마름, 순무, 새삼씨, 소루쟁이, 고염, 개암, 들깨, 팽나무잎, 쑥, 두릅, 덩칠기, 우연, 우영줄기, 미나리, 참나물, 보리해동이, 감껍질, 밀,

168) 장상문, 이주백, 안홍, 김지향, 박난영, 한춘희, 장경호. 호박 및 한방 생약제 추출물이 산모의 혈액성분에 미치는 영향. 식품산업과 영양, 7(1):45-49, 2002

169) 이미순, 이성우. 조선시대 구황식품의 문헌적 고찰. 동아시아식생활학회지, 2(1):35-55, 1992

170) 이미순, 이성우. 조선시대 구황식품의 문헌적 고찰. 동아시아식생활학회지, 2(1):35-55, 1992

171) 강인희. 『한국식생활사』, 삼영사, 1978

소나무껍질, 꽃보리, 아카시아꽃, 피나무잎, 비지, 호박시래기잎, 다래잎, 들깻잎, 엉겅퀴나물, 솔고지나물, 꽃다지, 곤드레, 조팝나무, 무릇, 쌀겨, 수수, 술찌꺼기, 피감자, 은행, 다래, 번데기, 메뚜기, 개구리, 고구마줄기, 더덕, 비름, 죽순, 버섯류, 파래, 모자반, 한천, 고들빼기, 민들레, 오디, 쇠뜨기, 까마중, 찔레순, 나문재, 지층이, 곰피, 쇠미역, 도박, 지누아리 등이다. 이 밖에도 『증보산림경제』 구황조에서는 콩잎, 천문동, 대추, 잣, 검은 콩, 황정, 호도, 꽃감 등이 열거되어 있으면 도라지, 납, 밥 등 동 구황식품으로 이용되었다고 보고되고 있다.

그런데 조선시대 문헌 속 구황식물류는 현재의 양념류나 나물류와 많이 중복되고 있다. 여기서는 편의상 검정 콩, 콩, 유피, 칩, 썩, 송엽, 백복령, 들깻잎, 도토리, 더덕, 대추 등을 중심으로 살펴보고자 한다.

대추는 한방 약용자원으로도 사용된다. 건조 대추에는 항산화물질의 대표적인 폴리페놀 물질도 다량 함유하고 있을 뿐만 아니라 대추의 열수 및 에탄올 추출물로서 항산화성도 우수한 것으로 보여 천연항산화 제나 기능성 식품 및 다양한 식품개발에 응용될 수 있을 것으로 보았다.¹⁷²⁾ 사포닌을 함유하고 있어 인삼과 비슷한 효능을 가지는 더덕은 폐기능 개선이나 해열에 특효가 있다. 더덕의 육질과 껍질의 부위별 세포벽 물질(CWM)로부터 uronic acid, 총당, 비섬유성 중성당, 페놀성 화합물 함량 및 항산화 활성을 측정하였다. 이들 중 p-OH-benzaldehyde, vanillin, 8-O-4' diferulic acid는 더덕에서 처음으로 동정된 것으로 인삼의 세포벽 페놀성 화합물 조성과의 유사하였다.¹⁷³⁾

더덕 육질과 더덕 껍질의 항산화 효과와 지질대사를 동물실험을 통해 확인한 연구에서는 흰쥐에서 더덕 껍질이나 더덕 육질 첨가 식이의 항산화 효과와 지질 조성의 개선 효과를 볼 수 있었다. 따라서 더덕 육질은 물론 껍질도 식품 내 첨가물로서, 혹은 다른 약용으로의 활용 가능성을 제시하고 있다.¹⁷⁴⁾ 더덕의 돌연변이원성, 항돌연변이원성, 세포독성, 항종양 효과를 조사하기 위해서 수행된 연구에서는 더덕 에틸아세테이트 분획물의 최고농도 50 mg/kg에서 56.4%의 고형암 성장 억제 효과를 나타내었고, 이는 다른 추출물 및 분획물 중에서 가장 높은 억제율이었다.¹⁷⁵⁾

선사시대부터 기록에 나오는 도토리는 오랜 세월 중요한 구황작물이었다. 도토리 가루의 성분, 항산화 활성을 조사하였다. 일반성분은 탄수화물이 87.29%, 수분 10.57%, 조지방 1.18%, 조단백 0.84%, 회분 0.12%순으로 나타났다. 도토리 가루에 가장 많은 무기 성분

172) 주연, 남학식, 신승렬. 성숙도에 따른 대추(Ziziphus jujube Miller) 추출물의 항산화 활성의 변화, 한국식품저장유통학회지, 17(5):712-719, 2010

173) 강운한. 더덕 부위별 세포벽 물질의 페놀성 화합물과 항산화 활성, 한국식품과학회지, 41(3):345-349, 2009

174) 원향례, 오혜숙. 더덕 부위별 첨가수준이 실험쥐의 항산화활성과 지질조성에 미치는 효과, 한국식품영양과학회지, 36(9):1128-1133, 2007

175) 김수현, 최현진, 정미자, 최승필, 함승시. 더덕 추출물의 항돌연변이 및 항종양 효과. 한국식품영양과학회지, 38(10):1295-1301, 2009

으로는 K이 40.68 mg/100 g으로 나타났으며, 그 외 P(8.95mg/100 g), Ca(8.64mg/100 g), Mg(4.67 mg/100 g), Na(3.94 mg/100 g), Fe(1.41mg/100 g) 순으로 나타났다. 항산화 효과는 물 추출물에서 IC50가 19.0 $\mu\text{g/mL}$ 로 가장 높게 측정 되었고 75% 에탄올 추출물(IC50: 21.4 $\mu\text{g/mL}$) 및 메탄올 추출물(IC50: 45.2 $\mu\text{g/mL}$) 순으로 항산화 효과가 측정되었다.¹⁷⁶⁾

소나무는 생명력이 가장 강한 식물이다. 1660년에 발간된 『신간구황촬요』에서는 솔이 내장을 편안하게 하고 배가 고프지 않게 할 뿐 아니라 수명을 길게 하며 위장을 튼튼하게 한다고 적고 있다. 솔잎 증류액에 대한 실험결과 34종의 우수한 향기성분이 분석되었으며 향돌연변이 실험에서도 85%의 억제 효과를 보였고 폐암세포에 대해서는 78.7%, 유방암세포에 대해서는 62.3%의 비교적 높은 성장억제 효과를 보였다. 특히 위암, 자궁암, 간암세포에 대해 90%이상의 암세포성장억제효과를 나타냈다.¹⁷⁷⁾

인류의 역사와 함께 해 온 쑥은 예부터 광범위하게 이용되어 왔다. 해열, 진통, 이뇨, 건위, 식욕증진에 효과가 있고 고혈압, 간염, 위장병에 다양하게 이용되어 왔다. 최근에는 쑥즙은 발암물질의 억제 활성이 강한 것으로 나타나고 있다.¹⁷⁸⁾ 조선시대 구황서에 가장 많이 등장하는 것이 유피이다. 이는 느릅나무 껍질로 볼 수 있는데 느릅나무 근피 추출물은 인체 암세포 증식을 크게 억제하였으며 열탕 추출물에서도 항암활성 효과를 보여 느릅나무 근피 유래 생리활성 물질은 열에 안정한 것으로 여겨진다.¹⁷⁹⁾ 배고픔을 씹뿌리를 씹어 견뎌내었다는 기록이 많을 정도는 씹은 중요한 구황식물이었다. 강한 라디칼 소거활성을 지닌 씹뿌리 추출물과 상대적으로 높은 지질 과산화 억제 효과를 보인 겨우살이 추출물은 천연 항산화제로 제안될 수 있고 또한 비타민 C와 씹뿌리 추출물의 결과처럼 천연 추출물의 인체피부조직세포에서 NF- κ B 활성 조절 효과의 일부는 이들 천연 추출물이 지닌 라디칼 소거활성 또는 reducing power의 항산화 활성의 역할에 의한 것으로 제안되었다.¹⁸⁰⁾

만주지역은 일찍이 콩의 원산지였으며 콩의 민족이라고 할 만큼 우리 민족은 콩을 애용하여 왔다. 콩 사포닌은 담즙산과 결합함으로써 콜레스테롤 축적을 저해하며, 이러한 기작이 항암 효과와도 연관이 있으리라는 추정을 한다. 항암 효과는 암 세포에 대한 독성 및 성장

176) 심태흠, 김영선, 사재훈, 신인철, 허성일, 왕면현. 도토리 가루의 성분분석과 항산화능 평가, 한국식품과학회지, 36(5):800-803, 2004

177) 최진호, 김정화, 김동우, 김경석, 이종수, 백영호. 흰귀의 생리활성에 미치는 송엽 추출물(PNE)의 영향 II. 뇌세포막의 산소라디칼 및 제거효소의 활성에 미치는 PNE의 투여효과, 생명과학회지, 8(1):91-96, 1998

178) 서경순, 윤경원. 인진(茵蔯)으로 쓰이는 사철쑥과 더위지기 추출물의 항미생물활성 및 total polyphenol 함량. 한국자원식물학회지. 2011;24(1):10-16

179) 임선영. 느릅나무 근피 추출물에 의한 인체 암세포 증식 및 DNA 합성 억제효과. 생명과학회지, 17(9):1232-1236, 2007

180) 송희순, 박연희, 김승균, 문원국, 김동우, 문기영. 겨우살이(Viscum album)와 씹뿌리(Pueraria radix) 추출물의 NF- κ B 활성 억제 및 항산화 효과. 한국식품영양과학회지, 33(10):1594-1600, 2004제 및 항산화 효과. 한국식품영양과학회지. 2004;33(10):1594-1600

저해작용, 면역 증진 작용 등을 콩 사포닌이 수행하기 때문인 것으로 보고되었으며, 한편으로는 비정상적인 세포 분열을 정상화시키는 항암 기전도 사포닌이 지니고 있다. 또한 콩 사포닌은 간 손상 억제, 알레르기 억제, 바이러스 억제 등의 생리활성도 지니고 있는 것으로 보고되었다.¹⁸¹⁾ 대두 이소플라본 추출물은 당뇨로 인한 합병증을 예방하고 개선하는데 유용할 것으로 사료되며 향후 건강 기능성 물질로 개발함으로써 당뇨환자의 합병증 예방을 위해 활용될 가능성을 제시한다.¹⁸²⁾ 또한 예부터 검정콩을 중요한 구황식물로 사용하여 왔다. 검정콩 안토시아닌의 항산화력과 암세포독성을 분석한 결과, 검정콩 안토시아닌이 여러 가지 생리활성 효과를 가지고 있음을 나타내는 결과로 판단된다.¹⁸³⁾ 혈청 중 중성지질과 총 콜레스테롤 농도는 검정콩 추출물을 투여하지 않는 군에 비하여 검정콩 추출물 투여군에서 낮게 나타났다. HDL-, LDL콜레스테롤에 대하여는 고지방식이와 검정콩 추출물의 투여 후 혈중 지질 개선 효과가 어느 정도 있는 것으로 나타났다.¹⁸⁴⁾

4) 조선시대 문헌을 통해 본 채소의 치료효과

약선(藥膳)이란 약이 되는 먹을거리라는 뜻으로 현대의 ‘기능성식품’ 또는 ‘건강식품’으로 이야기 할 수 있다. 대부분의 식재료들이 고유의 성질과 효능을 가지고 있어 약선(藥膳)에 이용되지만 가장 흔하게 많이 이용되는 재료가 바로 채소들이다. 조선전기부터 박차를 가한 의학과 농업의 연구는 한반도의 기후와 토양조건에 맞고 우리나라 사람들의 체질을 고려한 『향약재집월령』, 『동의보감』, 『농사직설』, 『금양잡록』, 『산림경제』, 『해동농서』 등의 과학적인 결과물들을 탄생시켰다.¹⁸⁵⁾ 채식을 위주로 하는 식생활에서 이들 약이성 재료를 이용한 차, 술, 음료 같은 음식들을 계절에 맞게 섭취함으로써 자연스럽게 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 왔다.

『임원십육지』는 순조 7년(1827)실학자인 서유구가 저술한 한문 필사본으로 이 중 하나인 <정조지>는 식품이나 조리방법에 따라 9항목으로 세분화되어 있다. 그 중 <식감촬요>는 식재료들에 대하여 설명되어 있는데 ‘채류(菜類)’에 74종의 채소류가 있다. 『동의보감』은 광해군 3년(1611) 허준에 의해 편찬된 한방의서이다. 그 중 <탕액편>은 조선 중기 이후 명의학과 향약방을 융합한 본초학으로 ‘채부(菜部)’에 55종의 채소류가 기록되어 있다.¹⁸⁶⁾ 『임원십육지』와 『동의보감』에 기록된 식품들은 그 성질을 열(熱), 온(溫), 량

181) 김용호. 콩 Saponin의 생리활성 기능과 함량변이. 한국작물학회지, 48:49-57, 2003
 182) 이지혜. 대두 이소플라본 추출물 보충이 Streptozotocin 유도 당뇨쥐의 만성합병증 지표개선에 미치는 영향, 경북대학교 석사학위논문, 2008
 183) 김용호, 김동선, 우성식, 김현희, 이영상, 김희선, 고광오, 이석기. 검정콩 안토시아닌의 항산화 및 암세포독성. 한국작물학회지, 53(4):407-412, 2008
 184) 신미경, 한성희. 검정콩(phaseolus vulgaris) 추출물이 고지방 및 콜레스테롤 식이 투여 흰쥐의 혈청 지질 농도에 미치는 영향. 한국식품과학회지. 33(1):113-116, 2011
 185) 이성우. 『한국식경대전』. 향문사, 1981
 186) 차경희, 송윤진, 이효지. 채소류의 기미론 연구. 한국조리과학회지, 22(5):140, 2006

(凉), 한(寒), 평(平)의 오기(五氣)로 식품의 맛을 단맛(甘), 짠맛, 신맛(酸), 쓴맛(苦), 매운맛(辛) 등의 오미(五味)로 나누어 여러 인용문헌에 기록된 식품의 성질과 효능을 비교하여 인체에 미치는 작용과 경락에서의 효능으로 질병의 예방과 치료가 가능함을 알리고 있다. 조상들은 식품의 성질과 맛의 작용을 질병치료에 응용하였으며, 이들의 조리법을 개발하고 섭취하여 인체에 유효하게 활용하여 왔다. 『임원집요지』와 『동의보감』 채소류의 효능은 오장(五臟)을 보호하고 기력(氣力)을 증강, 열을 다스림, 광란(癡亂), 번열(煩熱)을 진정시키는 효능을 가지고 있다고 한다. 또한 이뇨와 배변작용을 돕고 소화작용을 도우며, 피부를 윤택하게 하고 해독작용을 하며, 시력을 향상시키는 등 다양한 효능을 지니고 있었다.

이상과 같이 채소들은 각각 효능을 가지고 있으므로 채소를 고루 섭취하는 것이 우리 몸에 매우 이롭다고 할 수 있겠다. 우리 조상들은 신체적 건강을 소망하면서 식품이나 약재를 통하여 생체의 기능조절에 대한 노력을 기울이고 이런 식품을 섭취함으로써 건강증진과 질병 예방을 꾀하였다.

조선시대 편찬된 한국 최고(最古)의 식이요법서(食餌療法書)인 『식료찬요』의 서문에도 ‘고인(古人)이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는(食療) 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료 한다’ 고 하였으며 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘에 비하여 절반이상이 된다고 하였다. 또 말하기를 ‘병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀), 오육(五肉), 오과(五果), 오채(五菜)로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인(古人)이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다’ 고 하여 식품으로 치료하는 것이 우선되어야 함을 강조하였다.¹⁸⁷⁾ 즉 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 뽑아 간편하게 찾도록 『식료찬요』를 저술하였다. 『식료찬요』는 1460년(세조 6년) 세조의 명에 따라 어의(御醫) 전순의(全循義)가 편찬한 것으로 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통하여 질병을 치료하는 방법을 기록한 책이다. 『식료찬요』 중에 나타난 채소류의 효능을 정리해 보면 다음과 같다.

표 4. 『식료찬요』 속 채소류의 효능

재 료	효능(원문)	해석
무	<ul style="list-style-type: none"> · 治心腹卒痛. 萊菔炮煮食之. · 治肺痿吐血. 萊菔炮煮或作羹食之 亦主消痰止 	<ul style="list-style-type: none"> · 심복졸통(心腹卒痛: 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶아 먹는다. · 폐위(肺痿: 폐위는 피위(皮痿)와 폐열(肺熱)로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병.)로 인한 토혈(吐血)을 치료하는 방법으로 무[萊菔]를 통째

187) 전순의 저(1460), 김종덕 역. 『식료찬요』, 농촌진흥청, 2005

	<ul style="list-style-type: none"> 壤. · 治反胃有效. 蘿蔔蜜煎細細嚼服. · 主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生嚼嚥下 便消. 	<ul style="list-style-type: none"> 로 굽거나 삶고 혹은 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다. · 반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)를 효과적으로 치료하려면 무[蘿蔔]를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용한다. · 크게 하기(下氣 : 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 음식을 소화시키며 담벽(痰癖 : 수음(水飲)이 오래되어 생긴 담(痰)이 옆구리로 가서 때때로 옆구리가 아픈 증상)을 제거하고 오장(五臟)의 악기(惡氣 : 나쁜 기운)를 몰아내며 밀가루 독[麪毒]을 제거하려면 무[蘿蔔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹으면 된다. 사람들이 과식을 하였을 때 무를 날로 씹어 삼키면 금방 소화가 된다.
과	<ul style="list-style-type: none"> · 治中風 面目浮腫, 葱細切煎湯 或作羹粥 食之. · 治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之. 	<ul style="list-style-type: none"> · 중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려 및 과를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다. · 상한(傷寒 : 감기)에 걸려 한열(寒熱 : 오한과 발열)이 나고 골절(骨節)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 과를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.
부추	<ul style="list-style-type: none"> · 治中風失音. 韭研汁服之. · 治心脾骨痛. 韭生研服之. · 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食. · 治卒下痢. 韭葉同鯽魚鮓煮食之. · 治水穀痢. 韭作羹粥糜始任食之. 	<ul style="list-style-type: none"> · 풍실음(中風失音 : 중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 갈아 즙을 내어 복용한다. 심통(心痛 : 가슴과 명치가 아픈 증상)과 비통(將痛 : 명치 밑에 기혈이 맺혀 생기는 것으로 비심통(脾心痛)이라 한다.) · 골통(骨痛)을 치료하려면 부추[韭]를 날로 갈아 복용한다. · 또한 부추 싹[韭苗]을 날마다 3~5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장[醬]을 넣어도 무방하다. 이들이 지난 것은 먹지 말아야 한다. · 졸하리(卒下痢 : 갑작스런 이질)를 치료하려면 부추잎[韭葉]과 붕어젓갈[鯽魚鮓]을 같이 삶아 먹는다. · 수곡리(水穀痢, 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)를 치료하려면 부추[韭]로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 임의로 먹는다.
죽순	<ul style="list-style-type: none"> · 治煩熱. 竹筍 任意食之. 	<ul style="list-style-type: none"> · 번열(煩熱 : 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍)을 임의대로 먹는다.
배추	<ul style="list-style-type: none"> · 主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹噉 又作齏菹食之. · 解酒渴. 菘菜二斤 煮作羹噉之. · 主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 噉之. · 治發背. 菘菜取汁一升 日再服 以差爲度. 	<ul style="list-style-type: none"> · 가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(齏水) 김치를 만들어 먹는다. · 주갈(酒渴 : 술을 마시고 난 뒤의 갈증)을 풀어주려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다. · 장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱 : 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다. · 등에 종기가 나는 것을 치료하려면 배추[菘菜]즙 1되를 하루에 2번 복용한다. 차도가 있을 때까지 복용한다.
인삼	<ul style="list-style-type: none"> · 治脾胃氣弱 不多下食. 豬肚一枚洗淨 人參 橘皮末 各四分下 饋飯半升 脾胃一枝 淨洗細切 以飯拌人參橘皮等 釀豬肚中 縫綴 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少 任意. 	<ul style="list-style-type: none"> · 비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지의 위(胃) 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루 귤피(橘皮 : 귤 껍질)가루 각각 4푼과 고두밥(饋飯) 반 되와 돼지비장[豬脾] 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 귤피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위[豬肚]에 넣고 꿰매고 찌서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금[鹽]과 간장을 적당량[多少] 임의대로 넣어도 된다.
동아	<ul style="list-style-type: none"> · 治水病初得危急. 冬瓜不限多少 任喫 神效無比. · 治渴. 冬瓜 任意食之. · 治小便瀝痛. 冬瓜一斤 	<ul style="list-style-type: none"> · 수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아[冬瓜]를 적당량[多少] 임의대로 요리하여 먹으면 신통한데, 견줄만한 것이 없을 정도이다. · 소갈을 치료하려면 동아[冬瓜]를 임의대로 먹는다.

	治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升水研取汁 以麻子汁作煮粥 空心食之,	· 소변이 잘나가지 않으면서 아픈 것[小便澀痛]을 치료하려면 동아[冬瓜] 1근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白 : 과의 밑동) 한 움큼을 자르고 동마인(冬麻仁 : 삼씨) 1근을 물에 갈아 즙을 낸 다음 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.
깻 잎	· 得傷寒後 卽以白粳米煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢二七片 同煮熱喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用. · 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 紫蘇子半升 搗碎水瀝取汁 粳米 二合 和作瑞 空心食之.	· 상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 멥쌀[白粳米]을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉 : 차조기) 28잎과 동전크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 상한(傷寒)의 음증(陰證 : 태음병, 소음병, 궤음병의 3가지 음병으로 傷寒三陰病이라 한다.)과 양증(陽證 : 태양병, 양명병, 소양병의 3가지 양병으로 傷寒三陽病이라 한다)을 불문하고 모두 사용할 수 있다. · 부종(浮腫)과 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 자소자(紫蘇子: 소엽(차조기)의 씨) 반근을 찢어 부수고 물에 걸러서 취한 즙에 멥쌀[粳米] 2홉을 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

자료: 전순의 저(1460), 김종덕 역 고농서 출간, 『식료찬요』 농촌진흥청

4. 조리서에 나타난 채소 요리법

우리나라의 나물문화를 제대로 이해하기 위해서는 과거로부터 이어지는 채소 조리법을 제대로 이해하는 것이 필요하다. 그래서 우리나라의 조선시대와 근대기의 조리서에 나타난 채소조리법을 간략히 고찰해 보고자 하였다. 그런데 우리나라의 고조리서 편찬은 조선시대부터 이루어지므로 그 이전시대는 우리나라 조리법에 영향을 받았다고 알려지는 『제민요술』과 『거가필용』속 채소조리법을 통하여 조선시대이전의 채소조리법에 대한 단서를 찾아 보고자 하였다.

1) 『제민요술』 188과 『거가필용』 속 채소 조리법

『제민요술(齊民要術)』은 532 -549년경 중국의 현존하는 종합적 농서로서는 가장 오래된 것으로, 북위(北魏)의 고양(高陽: 山東省) 태수(太守) 가사협(賈思勰)이 편찬한 것으로서 10권에 이른다. 이 책이 저술된 고양(현재의 산둥성 지역)은 상고시대부터 한민족과 관련이 깊은 지역이고 우리 문화와 교류가 밀접하였으므로 『제민요술』은 우리나라의 고대 음식을 추정연구하고 한중일의 음식문화비교연구에도 소중한 자료이다. 따라서 이 책의 식품의 조리 가공에 관한 내용 중 (7, 8, 9 권) 주로 채소조리법을 기술한 ‘소식(素食)’ 부분을 살펴보았다.

먼저, 소식에 사용된 재료를 보면 채소 종류로는 파, 부추, 호근, 박, 갯, 생강, 김, 염교, 파, 배추, 순무, 아욱, 비름, 머슴, 소, 가지 등을 사용하고 있었으며 조미료용으로는 염시, 혼시, 소금, 산초가루, 파, 마늘, 굴피, 꿀 등이 사용되었다. 채소조리음식으로는 기름에 채소를 넣고 끓인 형태의 국물이 있도록 만든 총구갱과 호갱이 있으며 증기를 이용하여 쪄낸 음식으로는 유시와 해백증이라는 음식이 있고, 기름에 튀기는 조리법으로는 고전자채가 있으며 끓여내는 조리법으로는 소탕반과 꿀을 넣고 끓이는 밀강이 나온다. 그리고 찜 종류로 부과표, 부한과, 부균 그리고

188)가사협 저, 윤서석 외역. 『제민요술』, 민음사, 1993

부가자법이 나온다. 이들 대부분의 채소의 조리법에는 기름을 사용하여 볶는 법을 사용하고 있다. 이와 같이 조리법의 특징은 갠을 만들거나 또는 찌내거나 끓이거나 다 기름을 사용하고 있어서 우리의 채소조리법과는 다른 형태라고 생각된다.

다음으로 고려말 원나라대에 편찬된 『거가필용』을 중심으로 채소조리법을 살펴보았다. 『거가필용』에서는 음식류(飲食類)-소식(蔬食)이 기록되어 있다. 즉, 소식은 채소의 보관 방법이나 채소로 만든 음식의 제법을 소개한 부분으로 총 35항목이 나온다. 녹두에서 숙주나물을 키워 먹는 법, 다양한 채소를 말려두었다 필요한 때 쓰는 방법, 각종 양념, 술, 소금, 식초, 설탕, 지게미, 장 등에 절여서 장아찌를 만들거나, 튀겨서 부각을 만들어서 채소의 맛과 저장성을 높이는 다양한 방법을 제시하였기 때문에, 조선에서도 일부 활용되어 인용되기도 하였다. 그러나 그 조리법을 살펴보면 우리의 채소조리법과는 다소 다르다. 주로 채소를 말려 저장하는 법으로 물, 술지게미, 소금을 매개체로 사용하고 있다. 조선시대 조리서에 보이는 나물조리법은 거의 보이지 않고 있다.

2) 조선시대 고조리서의 채소음식¹⁸⁹⁾

조선시대 고조리서 총 9종에 나타난 채소 조리법을 고찰하여 보았다. 조리서에서 채소를 이용한 조리법은 많았는데 침채류의 김치류나 저를 담는 법, 그리고 장아찌 류를 담는 법등이 수록되어 있어서 저장법을 중시하고 있었다. 그리고 무엇보다 나물이라는 한글 용어는 한글 고조리서에서도 찾을 수 없었는데 단지 『주식시의』에서만 호박나물이라는 표현이 있었는데 이의 정확한 기록 년대는 알 수 없다. 또한 조선 시대 나물류는 대부분 ‘척(체)’라는 용어로 사용되고 있었다. 본고에서는 김치류는 제외하고 논의를 한다.

조선 초기의 『산가요록』에는 침채류와 절임류등 저장을 위한 채소음식이 주이고 채소를 이용한 구이 류인 산삼좌반과 표고좌반이 나온다. 그리고 도라지를 사용한 도라지식해가 나오는데 일반적인 나물조리법은 보이지 않는다. 다음으로 1500년대경의 김유가 기록한 『수운잡방』에는 채소요리는 주로 다수의 김치 류와 장아찌 류가 기록되어 있고 두부만들기와 더덕좌반이 나온다.

1610년경 안동의 장계향이 저술한 『음식디미방』에는 나물이라는 이름의 음식은 없으며 채소음식으로는 가지찜, 외찜 등의 찜 종류로 나오고, 나물이라는 음식명은 보이지 않는다. 단지 나물- 체 라는 의미로 볼 때 채의 면칭을 가진 외화채, 잡채, 년근채, 동화돈채가 나온다. 그리고 가지느르미, 동화느르미동화적, 섭산삼법 등이 등장하고 있다. 다음으로 조선 후기의 주찬에는 주로 김치류와 장아찌류가 다수 나오고 고사리찜, 오이무름, 동아무르미가 나온다.

이후의 『증보산림경제』와 『임원십육지』에는 채소를 이용한 침채류, 장아찌류, 구이류, 찜류

189) 이성우. 『한국고식문헌집』, 수학사, 한식재단 아카이브, 1992

등 다양하게 채소를 사용한 조리법이 등장하고 있으나 나물이라는 용어는 보이지 않는다. 아마도 당시의 조리법이기는 보다는 중국의 조리서를 필사한 내용도 있고, 실제로 서민들의 일상의 채소 조리법을 담고 있다고 보기는 어렵다.

이에 비해 1800년대 말의 한글로 쓰여진 『규합총서』에는 채소를 이용한 김치류나 장아찌류 동과선, 화채 등이 나오고 또한 죽순채, 월과채, 승검초가 등장하나 나물이라는 용어는 사용되지 않고 있다. 이는 주목할 부분으로 나물이라는 용어가 이 시기에도 널리 사용되지 않은 것인지 혹은 조리서에 등장하기에는 적합하지 않은 서민적인 조리법인지가 의문이다. 이후의 동춘당은송씨 가문에서 발견된 『주식시의』에서는 동아초, 복초, 외상문채, 죽순채, 계란 싹 등이 나오고 비로소 호박나물술안주법이 등장해 나물이라는 한글용어가 보인다. 이는 조선시대 조리서에서 나물이라는 용어가 처음으로 보인 것으로 주목되나 이는 후손이 나중에 첨가하였을 가능성도 있다.

마지막으로 1800년대 말의 『시의전서』에는 배추선, 호박선, 오이선, 고추선의 선요리법, 호박문주법의 숙채조리법, 깻잎쌈 그리고 김치류가 등장하나 나물이라는 용어는 보이지 않는다. 따라서 나물이라는 용어가 언제부터 적극적으로 사용되기 시작했는지를 검토 분석 해 볼 필요가 있다고 생각한다.

3) 근대조리서 속 채소 음식

우리나라의 근대 시대를 보는 관점은 다양하나 본 고에서는 1876년 개항을 기점으로 하여 1900년대 이후의 시기에 발간된 조리서에 나타난 채소 음식의 조리법을 살펴보고자 하였다. 이 시기에 발간된 총 13권의 조리서를 대상으로 하였다. 여기서 채소 조리법 중 김치와 관련된 조리법은 대상에 포함시키지 않았다.

1917년 방신영에 의해 처음 발간된 『조선요리제법』의 1921년도판에는 채소를 이용한 음식으로 오이냉국, 13종의 장아찌종류, 풋고추조림, 5종의 찌개 비슷한 지짐이류, 4종의 찜류, 송이볶음, 김치, 외지, 찐지무침류가 나온다. 그리고 다양한 나물류가 등장하는데 가지, 고비, 도라지, 무, 미나리, 숙주, 쑥갓, 콩나물, 물쑥나물, 풋나물, 시래기나물, 그리고 애호박, 호박오가기, 늙은 호박을 이용한 3종의 호박나물류, 오이나물, 죽순채, 월과채, 박나물, 취나물, 파나물, 버섯나물, 두릅나물, 고추잎나물, 잡누르미, 잡채가 나물류로서 나온다. 이외에도 생채류로 무생채, 도라지생채, 외생채, 겨자채, 숙주채, 탄평채가 나오고 채소전유어에도 호박전유어, 풋고추전유어, 배추를 이용한 채소전유어, 버섯전유어 미나리전, 파전 등이 나온다. 그리고 채소를 이용한 초와 선 음식분류에 마늘선, 강회, 매듭자반, 튀각을 포함하고 있다. 그리고 대표적인 채소의 대표적인 조리법인 쌈류에 취쌈, 깻잎쌈, 피마자잎쌈, 호박잎쌈, 김치쌈, 배추쌈이 나온다. 그리고 생강을 이용한 생강다식이 소개되었다. 채소죽

으로는 아욱죽과 김치죽을 소개하고, 채소가 들어 간 밥으로 김치밥과 부빔밥을 소개하고 있다. 근대기에 가장 대표적인 조리서라고 볼 수 있는 『조선요리제법』에는 채소를 활용한 다양한 조리법이 나오고 이는 현대의 채소음식과 비교하여도 크게 차이가 나지 않는다.

다음은 1800년대 말에서 1900년대초에 쓰여진 것으로 추정하는 청주지역의 식문화를 알려주는 『반찬등속』에는 김치류와 다양한 찐지류가 소개되었는데 찐지, 무찐지, 고추잎찐지, 배추찐지, 마늘찐지, 파찐지, 박찐지 등으로 찐지에 조기, 문어, 전복 등이 들어가는 호화로운 형태의 찐지를 소개하고 있다.

1915년의 『부인필지』에는 송이찐과 죽순채, 월과내 동아선과 같은 채소류가 소개되었다. 이후 1924년의 『조선무쌍신식요리제법』에는 나물류로 무나물, 무김치나물, 콩나물, 시래기나물, 숙주나물, 썩갓나물, 가지나물, 물썩나물, 황화채나물, 넝나물, 고비나물, 도라지나물, 호박나물, 오이나물, 멧나물, 죽순채, 월과채, 파나물, 순채 나물 표고나물, 버섯나물, 심나물은 소 심줄 불려서 데친 것으로 특이하다. 능이나물, 석이나물, 취나물, 두릅나물, 씬바귀나물, 박나물, 고초넝나물, 기자나물, 방풍채나물, 그리고 잡채가 나온다. 나물을 조리할 때 고기를 사용하는 특징인데 이는 나물의 맛을 좋게 하기 위한 것으로 생각된다. 황화채나물이나 넝나물은 원추리나물을 뜻하며 멧나물은 들나물을 총칭한다. 기자나물은 구기자나물이고 월과채나물은 호박나물을 말한다. 생채류로는 무생채, 오이생채, 노각생채, 도랏생채, 겨자채, 그리고 숙주와 물썩을 넣은 초나물이 나온다. 1934년의 『간편조선요리제법』은 저자 이석만이 방신영의 조카이므로 『조선요리제법』과 거의 유사한 나물 조리법을 보이고 있다. 1935년 『사계의 조선요리』에서는 죽순채, 월과채, 겨자채, 탄평채와 같은 좀 더 고급 나물음식을 소개하고 있다. 깻잎쌈, 호박잎쌈, 피마자잎쌈, 김치쌈이 나오는데 다 고기 볶음이 들어가고 아지노모도를 치는 것이 특이하다.

1939년 경성여자사범학교의 일본어조리교재인 『할팽연구』에는 ‘무침’이라는 항목하에 오이생채, 가지나물, 무나물, 콩나물무침, 미나리강회, 잡채가 나오고 따로 나물항목은 등장하지 않는다. 역시 1939년 이정규가 지은 『가정주부필독』에는 오이찐과 애호박찐으로 나오고 나물은 보이지 않는다.

1939년 조자호의 『조선요리법』에는 물썩나물, 계묵나물, 오이나물, 두릅나물, 호박나물, 가지나물, 숙주나물, 콩나물, 무나물, 시금치나물, 고비나물, 도라지나물, 썩갓나물, 미나리나물, 풋나물 등으로 방신영의 『조선요리제법』과 크게 차이는 나지 않았다. 그리고 생채가 소개되고 있으며 잡채, 족채, 겨자선, 탄평채, 구절판 등 고급 음식이 소개되고 미나리강회와 오이선, 호박선이 나온다. 쌈류로 상치쌈절차, 곰취쌈, 깻잎쌈이 나오는데, 고기가 들어가는 고급 요리이다.

1940년 홍선표의 『조선요리학』에는 겨와, 상치, 과온(오이), 뉴르미, 구절판 등의 채소 요리가 등장한다. 1945년 이화여전 가사과 교수였던 해리엇 모리스Harriot Morris의 『조

선요리법, Korean Recipe』에는 채소요리로 콩나물, 무나물, 시금치나물, 초나물, 상치나물, 당근나물, 무생채, 오이찜, 호박찜 송이찜, 무숙장아찌 등과 비빔밥이 나오고 장김치와 오이김치가 소개되어 있다. 1948년 손정규의 『우리음식』에는 다양한 채소요리가 나오는데 나물로는 시금치나물과 오이나물, 가지나물, 도라지나물, 우엉나물, 고사리나물, 고비나물, 씀바귀나물이 나오고 다른 찜, 선, 잡채 요리들이 나온다.

이상과 같이 13종의 근대 조리서를 검토해 본 결과 다양한 채소활용 음식조리법이 등장하고 있다. 근대 조리서 나물이라는 이름이 붙은 음식들도 많았으며 또한 다양한 명칭의 채소 요리도 조리서에는 많이 나오고 있다. 근대조리서에 나타난 다양한 채소 요리를 통하여 근대기의 나물음식이 다양하게 만들어졌음을 확인 할 수 있었다.

5. 지구미래 대안음식, 채소음식의 지속가능성

2015년 세계인들의 축제로 열린 밀라노 푸드 엑스포의 목표중 하나는 지구의 먹거리 지속가능성이었다. 이러한 목표가 나온 이유는 무엇보다 미래 먹거리 체계가 지속가능하지 않다는데에 있었다. 이는 현재 세계가 공통적으로 앓고 있는 기후 변화, 에너지 문제, 도시화, 자본주의, 기아문제의 핵심에 바로 먹거리 문제가 있기 때문이다. 앞으로 지구의 미래는 지금 우리가 어떤 먹거리를 선택하고 어떻게 먹느냐에 따라 달라 질 수 있다. 먹거리 문제는 현재 인류가 당면한 최대의 과제이다. 전 세계 인구 7명 중 한 명 즉, 거의 10억명의 사람들이 굶주리고 있어, 과연 미래의 인구를 먹이기에 충분한 식량을 생산할 수 있을지에 대한 우려가 커지고 있다. 반면 같은 수의 인구가 영양과잉 및 비만으로 고통 받고 있는 것이 현실이다. 이러한 배경에는 지나친 육식으로 엄청난 양의 화석 원료를 사용한다는 점이 있으며 머지않아 화석원료는 고갈될 것이기 때문이다.

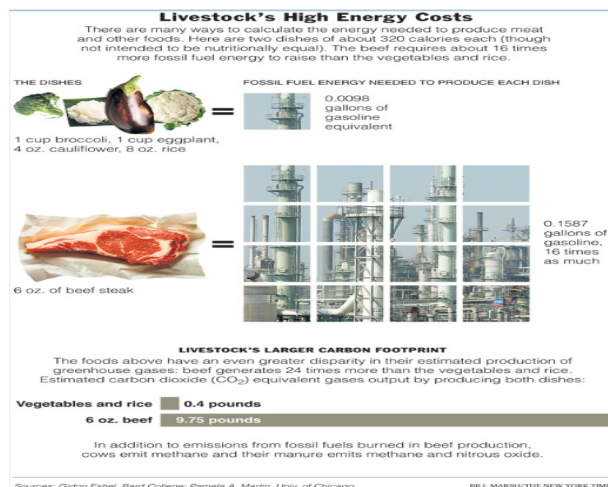
이는 후기 산업사회이후 세계화로 대변되는 전 지구적인 변화와 관련이 있는데 ‘세계화’는 먹을거리체계에도 심각한 영향을 미쳤다. 인류는 지리적 생태적인 조건하에서 각 민족 특유의 음식문화를 발전시키면서 살아가고 있었다. 그러나 ‘세계화’로 표현되는 전 지구화의 문제는 결국 각 민족 특유의 먹을거리 체계를 붕괴시키고 있다. 예를 들어 ‘패스트푸드 세계화’는 전 세계적인 식생활의 문제로서 이미 이러한 패스트푸드식품의 발원지인 미국에서 패스트푸드의 문제를 해결하기 위한 교육 및 운동이 이루어지고 있다. 패스트푸드는 미국의 목장, 농장, 식생활 및 식문화, 건강, 음식 산업분야의 마케팅 전략 등 사회전반에 걸쳐 악영향을 끼친 주범으로 지목되고 있다. 또한 패스트푸드에 대항해서 시작한 이탈리아의 “슬로푸드” 운동역시 전 세계로 확산되고 있다. 전 세계의 지배적인 먹거리 체계의 비판으로 나온 대안방식이 농민운동, 로컬푸드¹⁹⁰⁾와 유기농 슬로푸드¹⁹¹⁾ 등 다양하게 전개

190) 로컬 푸드 운동은 환경 보호와 생산자의 안정적인 소득 구조 창출, 소비자의 안전한 먹거리 확보로 생산자와 소비자의 신뢰성을 형성하고 지역 경제 발전 등에 기여하는 사회적 움직임이다. 최

되고 있는 대안적인 먹거리 운동들이다. 그렇다면 먹거리 지속가능성을 위한 지구 미래 대안 음식으로 무엇을 생각해 볼 수 있을까?

한국인은 오천년의 역사를 단일 민족의 전통으로 이어왔다. 이러한 긴 역사적 흐름에서 민족 고유의 전통문화를 간직하고 있다. 특히 한식은 모든 전통문화 중에서 가장 생명력이 길었고 현재도 의식주의 생활분야에서 전통이 가장 많이 남아 있다. 한국 음식문화는 5,000년의 역사 속에서 비교적 변하지 않은 분야이고, 근현대를 거치면서 서구 식생활의 영향을 받게 되지만 오늘날 한국인은 주로 한식을 먹고 살아가고 있다. 한식에 담긴 문화와 역사성은 과거로 이어져왔듯이 앞으로도 계속 지속될 것으로 본다. 한국인들은 음식은 생명을 유지하기 위하여 반드시 필요한 것이며 이 소중한 음식의 재료인 식품은 모두 자연에서 비롯된다고 보았다. 자연은 인간 생명의 근원이며 더불어 살아가는 존재로 보았다.

한국의 전통 식생활의 특징은 채식위주의 환경 보존적 식생활이었다. 채식위주의 식단은 상당량의 수자원의 낭비를 막아주고 지구온난화의 주범인 이산화탄소와 메탄가스를 줄여준다. 채식위주의 식생활은 바로 지구의 생명체를 살리는 환경보존의 식생활로 볼 수 있다. 동물성 식품, 6oz의 쇠고기를 생산하는데 필요한 에너지는 1cup의 채소나 8oz의 쌀을 생산하는 데 비하여 16배의 화석 연료를 요구한다. 또한, 육류를 생산할 때 생성되는 온실가스나 이산화탄소 배출량은 채소에 비해 24배에 달한다.¹⁹²⁾



<고기와 채소류 생산의 에너지 비용비교>

근 한국사회에서도 소비자의 건강과 환경에 대한 관심 증가하고 식품 안전에 대한 우려에 대한 인식이 높아지면서 로컬 푸드 운동을 추진하고자 하는 사례가 확산되고 있다.

191) 슬로푸드운동은 패스트푸드의 대명사인 미국의 맥도날드가 1986년 이탈리아의 로마에 진출하자 현재 세계슬로푸드협회 회장인 카를로 페트리니와 그의 동료들이 주장한 반 패스트푸드 운동으로 식사, 미각의 즐거움, 전통 음식의 보존 등의 가치를 내 걸고 시작하였다. 한국에서는 2000년 10월 슬로푸드 한국협회를 설립하였다. 한국의 슬로푸드운동은 전통문화, 전통음식 등과 결합하여 활동 등이 전개되고 있는 것이 특징이다. 그래서 원재료를 가지고 인공적인 속성이 아니라 자연적인 속성이나 발효과정을 한국의 전통 토종 식품인 김치, 된장, 간장, 고추장, 젓갈 등의 발효식품을 전형적인 슬로푸드라고 인정하고 있다. 이처럼 한국의 전통문화, 전통 음식이 슬로푸드전신에 부합한다는 점에 기인하여 다양한 전통음식육성 사업들도 전개되고 있다.

192) Gdon Esher. Univ. of Chicago. New York Times. 2010

현재 대다수 세계인들이 고통받고 있는 만성질환의 주범으로 간주되는 육식지향의 서구식 먹거리와 상반되는 채식에 기반 한 나물문화가 지구 대안음식의 성격을 가진다고 볼 수 있다. 따라서 이러한 지속가능한 먹거리 체계를 위한 대안은 전통적인 한국 사회의 먹거리 방식에서 배워야한다. 항상 음식을 나누어 먹으며 자신의 텃밭이나 지역에서 안전하게 먹거리를 생산하고 자급자족하는 것을 중시했으며 실사 자급자족하지 못하더라도 음식 생산자들에게 대한 감사와 배려의 마음을 가지라고 가르쳤던 전통 식생활의 지혜가 있기 때문이다.

또한 유네스코 인류무형문화유산 정신에서 중요한 것은 세대 간 전승되는 무형문화유산은 공동체 및 집단이 환경에 대응하고 자연 및 역사와 상호작용하면서 끊임없이 재창조되고 이들이 정체성 및 계속성을 갖도록 함으로써 문화적 다양성과 인류의 창조성에 대한 존중을 증진한다고 하였다. 먹거리 위기상황에 처한 지구적 현실에서 우리 민족이 오랜 세대를 전승되어 온 나물문화를 미래 먹거리의 지구적 대안문화로 제시하고자 한다.

한국인의 나물문화가 가지는 미래 무형문화유산으로서의 가치를 다음과 같이 간략히 제시한다.

1. 한국인은 과거부터 다양한 채소 종류를 먹어 왔고, 다양한 채소 조리법을 가지고 있으며 채소나 채소로 조리한 음식을 ‘나물’ 이라고 부른다
2. 나물 조리법은 과거로부터 현대까지 전승되어 왔으며, 세대를 통해 이어지고 있다.
3. 나물은 육식과잉으로 인한 만성질환에 시달리는 세계인의 건강을 위한 대안 음식이 될 수 있다.
4. 한국인의 나물문화는 다양한 종류의 채소를 활용한 채소 조리법의 세계를 보여주고, 채소섭취가 줄어들고 육식이 증가하고 있는 지구 먹거리 상황에서 앞으로 인류가 보존해 나가야 할 채소 조리 문화이다.
5. 채소조리위주의 나물문화 보존은 미래의 지구 환경보호와 먹거리 지속가능성을 위해서 필요하다.

【 참고문헌 】

- 가사협 저, 윤서석 외역, 제민요술,, 민음사, 1993
- 강금지·정미숙. 주부의 채소소비형태 및 영양지식에 관한 연구, 한국식생활문화학회지, 10(5):377-390, 1995
- 강대길, 손은진, 이안숙, 이윤미, 윤명호, 노숙연, 이호섭. 쪽파 에탄올 추출물이 과당-유도 고혈압 흰쥐에 미치는 영향. 생약학회지, 33(4):384-388, 2002
- 강운한. 더덕 부위별 세포벽 물질의 페놀성 화합물과 항산화 활성, 한국식품과학회지, 41(3):345-349, 2009
- 강인희. 『한국식생활사』, 삼영사, 1978
- 강종현, 정향진. 전남지역 성인들의 음식물입이 채소소비에 미치는 간접효과의 분석. 한국식생활문화학회지, 23(1): 97-104, 2008
- 곡경승, 권기록, 임태진, 김동희. 고추 추출물과 Capsaicin이 지방세포 대사에 미치는 영향. 대한약침학회지, 11(1):149-162, 2008
- 국립민속박물관. 『한국세시풍속자료집성-조선후기 문집 편』, 민속원, 서울, 2005
- 김미향. 난소 절제한 흰쥐에서 도라지 추출물이 골 대사에 미치는 영향 동의생리병리학회지, 22(1):183-188, 2008
- 김수현, 최현진, 정미자, 최승필, 함승시. 더덕 추출물의 항돌연변이 및 항종양 효과. 한국식품영양과학회지, 38(10):1295-1301, 2009
- 김연희, 이지혜, 구보경, 이해성. 고이소플라본 콩나물의 고지혈증 개선효과, 한국식품영양과학회지, 1248-1256, 2007
- 김용호, 김동선, 우성식, 김현희, 이영상, 김희선, 고광오, 이석기. 검정콩 안토시아닌의 항산화 및 암세포독성. 한국작물학회지, 53(4):407-412, 2008
- 김용호. 콩 Saponin의 생리활성 기능과 함량변이. 한국작물학회지, 48:49-57, 2003
- 김은희, 이광옥, 이웅규. 한국음식의 세계무형문화 등재전략에 관한 연구 관광연구 27(5): 41-74, 2012
- 김정미, 전경임, 박은주. 마늘의 조리방법에 따른 DNA 손상 보호 효과의 비교. 한국식품영양과학회, 39(6):805-812, 2010
- 김정옥, 신말식. 한국의식재료 중 채소 과일류의 유입과 실크로드. 한국식생활문화학회지, 23(1):10-17, 2008
- 김주연, 서운정, 노상규, 차용준. 흰쥐에서 양파 농축액의 고지혈 개선 작용. 한국식품저장유통학회지, 17(3):398-404, 2010
- 김주희, 김미경. 갯잎, 쑥, 참취의 건분 및 에탄올 추출물이 흰쥐의 지방대사와 항산화능에

- 미치는 영향. 한국영양학회논문집, 32(5):540-551, 1999
- 농촌경제연구원. 『식품수급표』, 2014
- 농촌진흥청. 『한식과 건강』, 교문사, 2010
- 대한 암협회, 한국영양학회. 『항암프로젝트』, 비타북스, 2009
- 류혜숙. 생강 추출물 투여가 전구염증성 사이토카인과 항염증성 사이토카인 IL-10 분비량에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 20(3):259-264, 2007
- 박상철. 한국산 상용식품을 이용한 노화지연 및 노화유관질환 예방인자 검색 및 데이터베이스 개발, ARPC 연구과제 보고서, 2005
- 박순영, 김재용, 박경옥, 강갑석, 박기훈, 서권일. 부추의 함황화합물이 인체 암세포 증식에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지, 8(8):1003-1007, 2009
- 박종철, 허중문, 박주권. 미나리科 식용식물의 생리활성과 이들의 기능성 플라보노이드 화합물. 식품산업과 영양, 7(2):30-34, 2002
- 백지영, 김혜영A. 채소섭취변화단계에 따른 초등학생의 채소 식행동과 기호도. 한국식생활문화학회지, 24(2): 146-154, 2009
- 변부형, 서부일. 고지방식이를 섭취시킨 흰쥐의 혈청 지질성분에 도라지가 미치는 영향. 대한본초학회지, 6(2):35-40, 2001
- 서경순, 윤경원. 인진(茵陳)으로 쓰이는 사철쭉과 더위지기 추출물의 항미생물활성 및 total polyphenol 함량. 한국자원식물학회지. 2011;24(1):10-16
- 송희순, 박연희, 김승균, 문원국, 김동우, 문기영. 겨우살이(*Viscum album*)와 쑥뿌리(*Pueraria radix*) 추출물의 NF- κ B활성 억제 및 항산화 효과. 한국식품영양과학회지, 33(10):1594-1600, 2004
- 신미경, 한성희. 검정콩(*Phaseolus vulgaris*) 추출물이 고지방 및 콜레스테롤 식이 투여 흰쥐의 혈청 지질 농도에 미치는 영향. 한국식품과학회지. 33(1):113-116, 2011
- 신소림, 이철희. 추출방법 및 용매에 따른 청나래 고사리의 항산화 활성. 생명과학회지, 21(1):56-61, 2011
- 심태흠, 김영선, 사재훈, 신인철, 허성일, 왕면현. 도토리 가루의 성분분석과 항산화능 평가, 한국식품과학회지, 36(5):800-803, 2004
- 안명수, 『한국음식의 조리과학성』, p43, 2000
- 원향례, 오혜숙. 더덕 부위별 첨가수준이 실험쥐의 항산화활성과 지질조성에 미치는 효과, 한국식품영양과학회지, 36(9):1128-1133, 2007
- 유중림, 윤숙자 엮음. 『증보산림경제』, 지구문화사. p357-358, 2005
- 이규보. 『동국이상국집』 민족문화추진회, 1980
- 이미순, 이성우. 조선시대 구황식품의 문헌적 고찰. 동아시아식생활학회지, 2(1):35-55,

1992

- 이미순, 정미숙, 이성우. 우리나라 채소의 역사적 고찰. 한국식생활문화학회지, 3(4):359-367, 1988
- 이미순, 정미숙, 이성우. 우리나라 채소의 역사적 고찰. 한국식생활문화학회지, 3(4):359-367, 1988
- 이상훈, 황인국, 이연리, 정은미, 정현상, 이희봉. 열처리 무 추출물의 이화학적 특성과 항산화 활성. 한국식품영양과학회지, 38(4):490-495, 2009
- 이성우. 『한국식경대전』. 향문사, 1981
- 이성우. 『한국고식문헌집』, 수학사, 한식재단 아카이브, 1992
- 이성우. 『한국요리 문화사』, 교학사, p40, 1985
- 이재준, 추명희, 이명렬. 참나물이 고콜레스테롤식이를 섭취한 흰쥐의 지질대사에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지, 35(9):1151-1158, 2006
- 이지혜. 대두 이소플라본 추출물 보충이 Streptozotocin 유도 당뇨쥐의 만성합병증 지표 개선에 미치는 영향, 경북대학교 석사학위논문, 2008
- 임선영, 느릅나무 근피 추출물에 의한 인체 암세포 증식 및 DNA 합성 억제효과. 생명과학회지, 17(9):1232-1236, 2007
- 임현아, 윤순일. 냉이 추출물의 항균활성. 한국식품저장유통학회지, 16(4):562-566, 2009
- 장상문, 이주백, 안홍, 김지향, 박난영, 한춘희, 장경호. 호박 및 한방 생약재 추출물이 산모의 혈액성분에 미치는 영향. 식품산업과 영양, 7(1):45-49, 2002
- 장주리, 임선영. 양파 육질 및 껍질의 화학성분과 항산화 및 항암 활성 비교. 생명과학회지, 9(11):1598-1604, 2009
- 장주리, 황성연, 임선영. 도라지 부탄올 추출물의 항산화 및 nitric oxide 생성 저해 효과. 한국식품저장유통학회지, 18(1):65-71, 2011
- 전순의 저(1460), 김종덕 역, 식료찬요, 농촌진흥청, 2005
- 진영희. 소도시 주부의 과일과 채소에 관련된 행동과 태도에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 15(3):175-188, 2000
- 차경희, 송윤진, 이효지. 채소류의 기미론 연구. 한국조리과학회지, 22(5):140, 2006
- 최진호, 김정화, 김동우, 김경석, 이종수, 백영호. 흰쥐의 생리활성에 미치는 송엽 추출물 (PNE)의 영향 II. 뇌세포막의 산소라디칼 및 제거효소의 활성화에 미치는 PNE의 투여 효과, 생명과학회지, 8(1):91-96, 1998
- 한국영양학회. 『파이토뉴트리언트 영양학』, 라이프사이언스, 2012
- 함승시. 『항암효과가 뛰어난 산나물 57가지』, 아카데미북, 2011
- 허균. 『한정록』, 1618

현광옥, 김재호, 송기진, 이종복, 장정호, 김영선, 이종수. 껌잎에 함유되어 있는 생리기능성
물질의 탐색, 한국식품저장유통학회 제 22차 학술발표회 학술발표자료, 2003
홍주연, 남학식, 신승렬. 성숙도에 따른 대추(*Ziziphus jujube* Miller) 추출물의 항산화 활
성의 변화, 한국식품저장유통학회지, 17(5):712-719, 2010
Gdon Esher. Univ. of Chicago. New York Times. 2010
www.usda.myplate.or

3-1. 고조리서에 기술된 채소조리법

정혜경 · 우나리아 (호서대학교)

1. 산가요록¹⁹³⁾

『산가요록(山家要錄)』은 1450년 경 세조대의 어의를 지낸 전순의가 편찬한 우리나라에서 가장 오래된 최초의 식품서로 이 책의 절반 부분이 식품 부분으로 채워져 있다. 『산가요록』은 작물, 원예, 축산, 양잠, 식품 등을 총 망라한 농서(農書)이면서 술, 밥, 죽, 국, 떡, 두부 등 229가지의 조리법을 수록한 책으로 1400년대의 식생활 문화를 비롯한 방대한 음식의 다양한 조리법을 한눈에 볼 수 있다.

표 1. 『산가요록』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명			
병과류	과정류	冬瓜煎果 (동과전과)	동아정과	동아	동아, 꿀, 생강, 조개껍질, 태운 채(5)	동아 썰기 → 태운 채와 섞기 → 숙성 → 채 씻어내고 꿀에 조리기 → 조리된 동아 다른 꿀에 섞기 → 잘게 썬 생강 섞어 보관
		生薑煎果 (생강전과)	생강정과	생강	생강, 꿀(2)	생강 얇게 썰기 → 꿀을 섞어 조리기 → 다시 꿀에 섞기
구이류	좌반류	山蔘佐飯 (산삼좌반)	더덕자반	더덕	더덕, 간장, 고기가루, 기름, 밀가루(5)	더덕 삶아 껍질 벗기기 → 납작하게 두드리기 → 간장에 담가 숙성 후 말리기 → 고기가루와 기름 섞어 발라 굽거나 지지기 (밀가루와 같이 섞어서 만들기도 함.)
		藟古佐飯 (표고좌반)	표고자반	표고버섯	표고버섯, 간장, 산초가루(3)	표고버섯 씻어 간장에 숙성 → 산초가루 바르기 → 그늘에 말리기

193) 全循義 撰. 『山家要錄』, 농촌진흥청, 2004

2. 식료찬요¹⁹⁴⁾

『식료찬요(食療纂要)』는 조리서라기보다는 우리나라 최초의 식이 요법서로, 어의(御醫)인 전순의(全循義)는 저작이다. 그런데 간단하게나마 조리법을 기술하고 있어 중요한 자료가 된다. 이 책은 식의(食醫)로서 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다

『식료찬요(食療纂要)』는 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통해 질병을 치료하는 방법을 기록한 책으로 현존하는 것 가운데 가장 오래된 “식이요법서”라고 할 수 있다.

‘식료(食療)’는 음식으로 질병을 다스린다는 뜻으로 다른 말로 ‘식치(食治)’라고도 한다. 내용은 모두 45가지 질병에 대한 식이요법을 소개하는 것으로 이루어져 있다. 『식료찬요』는 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통해 질병을 치료하는 방법을 기록한 책으로 현존하는 것 가운데 가장 오래된 “식이요법서”라고 할 수 있다. ‘식료(食療)’는 음식으로 질병을 다스린다는 뜻으로 다른 말로 ‘식치(食治)’라고도 한다. 내용은 모두 45가지 질병에 대한 식이요법을 소개하는 것으로 이루어져 있다.

표 2. 『식료찬요(食療纂要)』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		질병		주재료	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	-	제열/불면증 (諸熱 附不得眠) (2)	열병	아욱	아욱을 문드리지도록 삶고 마늘에 버무려서 먹음
구이/찜류	-	심복통/열구리 결림증 (心腹痛 附脇痛)		무	무를 통째로 굵거나 삶아 먹음
		해수/천식 (咳嗽 附喘)		무	무를 통째로 구워 삶거나 국으로 끓여 먹음
구이/찜류/국류	-	비위/반위 (脾胃 附反貫) (2)		무	무를 통째로 굵거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹음
복음류/국류	-	제갈(諸渴) (2)		부추쌈	부추 쌈을 날마다 3~5량씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋음
		제리(諸痢)	이질	부추	부추로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 먹음
찜류	-	산후질병(産後諸疾)	출산후 이질	염교	염교를 삶아 먹음
생으로 섭취	-	비위/반위 (脾胃 附反貫) (3)		순무	순무를 임의대로 먹음
		더위증(諸暑)		생강	생강 큰 것 한 덩어리를 급히 썰고 냉수를 먹음
		제열/불면증 (諸熱 附不得眠) (1)	열병	죽순	죽순을 임의대로 먹음
		황달(黃疸)		순무	순무를 임의대로 먹음
		수종(水腫)	신장병	동아	동아를 적당량 임의대로 먹음
		제갈(諸渴) (2)	당뇨	동아	동아를 임의대로 먹음
		대변불통 (大便不通) (2)	변비	고수나물	고수나물을 임의대로 먹음
병과류	-	비위/반위 (脾胃 附反貫) (1)	위병	무	무를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용

194) 全循義 著. 『食療纂要』, 농촌진흥청, 2004

3. 수운잡방¹⁹⁵⁾

『수운잡방(需雲雜方)』은 우리나라에서 현재까지 발견된 가장 오래된 조리서로, 조선시대 초기의 음식과 조리법을 살펴 볼 수 있다. 조선 중기에 경북 안동의 엄격한 유학자인 김수(1491~1555년)가 남긴 『수운잡방』은 음식의 조리과 가공에 관한 106여 가지 방법을 기록한 한문조리서로 문화재급 조리서이다.

표 3. 『수운잡방』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명			
병과류	-	東瓜正果	동아정과	동아	동아, 방분, 조청, 꿀, 후추가루(5)	동아손질하기 → 하룻밤재우기 → 조청, 꿀 넣고 졸이기 → 후춧가루 넣기 → 버무리기 → 숙성하기
		生薑正果	생강정과	생강	생강, 꿀물(2)	생강다듬기 → 편으로 썰기 → 꿀물에 넣고 졸이기 → 꿀 첨가 후 보관하기
자반	-	山蔘佐飯	더덕자반	산더덕	산 더덕, 소금, 간장, 참기름(4)	산 더덕 껍질 제거 후 찜기 → 물에 담가 쓴맛 제거 → 익히기 → 소금, 간장, 참기름에 채우기 → 말린 후 후추 넣고 말리기

4. 주찬¹⁹⁶⁾

『주찬(酒饌)』은 조선 후기의 것으로 추정되는 조리서로서, 다른 조리서에 나오는 말의 정확한 개념을 알게 하며, 여러 가지 조리법에 대한 명쾌한 서술은 다른 고조리서의 애매한 기술을 해석하는데 도움이 된다.

표 4. 『주찬』에 기록된 채소조리법

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명			
찜류	煎煮方 (전자방)	고사리찜	고사리찜	고사리	고사리, 양념<파, 마늘, 후춧가루, 생강>, 고명, 국물, 전분물, 산초가루(8)	고사리 삶기 → 갖은 양념과 간장국물, 기름 넣고 졸이기 → 전분물 넣기 → 깨소금, 산초가루 뿌리기
조림류	煎煮方 (전자방)	오이무름	오이무름	오이	늪은 오이, 어린 오이, 표고, 석이, 생강, 잣, 닭고기, 말, 기름, 고명, 장국, 달걀(14)	오이 손질하기 → 닭고기 다지기 → 표고, 석이, 생강, 파, 잣, 닭고기를 섞어 반죽하기 → 채 썬 오이와 버무리기 → 만든 소를 늪은 오이 안에 채워넣기 → 녹말, 밀가

195) 金綏 (윤숙경 편역). 『需雲雜方·酒饌』, 신광출판사, 1998

196) 金綏 (윤숙경 편역), 需雲雜方·酒饌, 신광출판사, 1998

						루를 문혀 참기름에 지지기 → 고명을 넣은 간장국에 끓이기 → 달걀풀기 → 오이 토막 썰기
	煎煮方 (전자방)	동아느르미	동아누르미	동아	늘은 동아, 갓은 녹 정육/갓 양념, 달걀(7)	동아껍질 벗기기 → 얇게 썰기 → 간장에 채우기 → 고기다지기 → 양념과 유장 반죽으로 말아 꼬챙이에 꿰기 → 녹말, 계란 흰자에 양념하여 가루를 풀어 농도 맞추기 → 동아에 탕에 끼얹기

5. 음식디미방197)

경북 북부의 안동과 영양 일대에 살았던 안동 장씨, 장계향이 저술한 음식 조리서이다. 『음식디미방(飲食知味方)』은 음식문화를 전공하는 학자들 대부분이 주저 없이 우리나라 최고의 식경(食經)으로 꼽는 책이다. 더구나 순 한글체로 이루어져 있어서 누구나 쉽게 접근이 가능하면서도 우리의 빼어난 전통음식 조리법의 정수를 보여주는 책이다. 순 한글로, 여성에 의해서 이렇게 세밀하게 조리방법을 적어 놓은 요리책은 아직 발견되지 않고 있다. 그래서 이 책은 여성이 쓴 아시아권 최고의 조리서로 인정받고 있는 것이다.

표 5. 『음식디미방』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

음식분류	분류		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법	
	원문분류	원문명				현대어명
나물류	魚肉類 (어육류)	잡치	잡채	버섯	오이, 무, 대무, 참버섯, 석이버섯, 표고버섯, 송이버섯, 숙주나물, 도라지, 거여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 송김초, 동아, 가지, 꿩고기, 생강, 후춧가루, 참밀가루, 진간장, 밀가루, 기름, 간장, 천초가루, 즙액 (28)	오이, 무, 대무, 참, 석이, 표고, 송이버섯, 숙주나물, 도라지, 거여목, 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 송김초, 동아, 가지, 꿩고기는 데치기 → 양념을 만들기 → 가늘게 썰은 재료들을 양념을 넣어 기름간장에 볶아 넣기 → 큰 대접에 담아 액을 뿌리고 천초가루, 찻가루, 생강을 뿌리기
조림류	魚肉類 (어육류)	동화느르미	동아누르미	늘은 동아 동아	늘은 동아를 얇게 저밀고 소금을 뿌리기 → 무 채 썰고 삶기 → 석이, 표고, 참버섯 다져 후춧가루로 양념하기 → 저며둔 동아로 싸기 → 꼬치에 꿰어 중탕으로 찌기 → 간장국에 기름, 밀가루, 꿩고기 육수를 넣고 후추와 천초로 양념하기 → 꼬치에서 동아를 뽑아 즙액을 끼얹기	

197) 백두현, (안동장씨). 음식디미방 주해, 글누림, 2006

		가지 느릅이	가지누르 미	가지	가지, 단간장, 기 름, 밀가루, 골파 (5)	기 가지는 적을 만들 듯 단간 장, 기름, 밀가루를 발라 굽기 → 간장에 골파를 타 놓고 기름과 밀가루를 타 서 즙을 만들기
선	魚肉類 (어육류)	동화선	동아선	늘 동아 은	늘 은 동아, 간장, 초 기름, 생강, (5)	늘은 동아를 도톰하게 저 민 후 살짝 데치기 → 간 장에 기름을 넣어 볶게 달 이기로 → 동아 삶은 것 건져 물기를 없애기 → 달 인 간장에 삶은 동아를 버 무려 무치기 → 동아를 찢 은 따라 버리고 다시와 버 인 간장을 넣어 동아와 버 무린 후 생강을 넣어 찌 기 → 낼 때는 초를 내기
		동화돈 칩	동아돈채	동아	동아, 기름간장, 겨자, 초, 간장, 깨 소금 (6)	동아로 두부 누르미 만들 때 두부 크기로 작게 썰고 살짝 데친 다음 체에 건 기 → 기름간장을 달여 동 아를 무치고, 겨자, 초, 간 장의 3가지 맛이 알맞게 하기 → 체에 발인 깨소 과 동아즙을 함께 섞어 버 무리기
구이	魚肉類 (어육류)	동화적	동아적	동아	동아, 기름장, 마 늘, 생강, 초 (5)	동아를 고기산적 크기로 썰고 썬 다음 칼로 양 에 칼집을 촘촘하게 내기 → 쇠위에 놓고 약한 불로 기름간장을 발라 무르게 굽기 → 이나 생강을 잘게 다져 동아에 낸 칼집 사 에 넣고 초를 뿌리기
찜	魚肉類 (어육류)	가지찜	가지찜	가지	가지, 장, 기름, 밀 가루, 파, 후춧가 루, 천초가루 (7)	가지를 꼭지 쪽은 잘라내 지 말고 4쪽을 쪼개기 → 물에 담가 매운맛이 우려 나면 달고 걸쭉한 장을 걸 러 기름, 밀가루, 파를 썰 어 후추, 천초로 양념하기 → 사발에 담아 증탕하기 → 흐물흐물하게 찌기
		외찜	외찜	오이	오이, 장, 기름, 밀 가루, 파, 후춧가 루, 천초가루 (7)	오이를 꼭지쪽은 잘라내 지 말고 4쪽을 쪼개기 → 물에 담가 매운맛이 우려 나면 달고 걸쭉한 장을 걸 러 기름, 밀가루, 파를 썰 어 후추, 천초로 양념하기 → 사발에 담아 증탕하기 → 흐물흐물하게 찌기
생채 류	魚肉類 (어육류)	외화치	오이화채	오이	오이, 녹두가루, 초간장 (3)	오이를 가늘고 길게 썰어 끓는 물에 잠깐 넣었다가 건져 물기 빼기 → 녹두가 루를 묻히고 다시 끓는 물 에 데쳐 건지기 3반복하기 → 찬물에 대강 씻고 물에 담가두기 → 오이가 희게 불면 건져서 초간장에 무 치기
		넌근치	연근채	연근	연근, 간장기름, 식초, 밀가루 (4)	연근을 씻어 끓는 물에 살 짝 데치기 → 가는 실 기들 제거하고 채치기 → 기름간장에 무쳐 식초를 넣기

6. 증보산림경제198)

증보산림경제(增補山林經濟)』는 1766년 유증립이 『산림경제』를 증보하여 엮은 농서로서 16권 12책으로 이루어져 있다. 이 책은 박물지(博物志)의 성격을 띤 문헌으로 서유구의 『임원십육지(林園十六志)』에 영향을 끼친 책이다.

표 6. 『증보산림경제』에 기록된 채소조리법

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식 분류	원문 분류	원문명	현대어명			
나물 류	-	苜蓿菜 (목수채)	거여목나물	거여목 뿌리	거여목, 뿌리, 기름, 소금(4)	싹이 나지 않은 거여목 뿌리 데치기 → 기름과 소금 첨가
		艾芥菜 (애개채)	쑥갓나물	쑥갓	쑥갓, 초, 장(3)	쑥갓 데치기 → 초, 장 넣기
		蒜茄法 (산가법)	산가법	가지	가지, 식초, 물, 마늘, 소금(5)	가지손질하기 → 식초, 물 섞어 달이기 → 가지 데치기 → 마늘, 소금, 데친 가지 섞기
		芥末茄法 (개말가법)	개말가법	가지	가지, 소금, 겨 자가가루, 소금 (4)	가지손질하기 → 기름에 볶기 → 식히기 → 겨자가루와 볶은 가지 섞기 → 향아리에 보관하기
		匏(박)	박나물	박	박, 기름, 장(3)	달고 늙지 않은 박 껍질, 박속 제거 → 끓는 물에 데치기 → 물기 짜고 기름, 장 넣기 → 자르기
		蒿苣臺菜法 (와거대채법)	부로동나물	부로동	연한 부로동, 기름, 장, 석이, 표고, 진심(眞 蕈), 잣(7)	연한 부로동 끓여 익히기 → 껍질 벗기고 썰기 → 석이, 표고, 진심, 잣, 기름, 장 첨가하여 볶기
		淹韭菜法 (엄구채법(1))	부추나물	부추	부추, 소금, 참 기름(3)	부추 씻기 → 말리기 → 사기그릇에 소금과 부추 층층이 쌓기 → 뒤집어 가며 2~3일 절이기 → 향아리에 넣고 소금물, 참기름, 부추와 잘 버무린 뒤에 저장하기
		淹韭菜法 (엄구채법(2))	부추나물	부추	부추, 백비탕, 기름, 장, 초	부추 손질하기 → 백비탕에 약간 데치기 → 기름, 장, 초 첨가해서 먹기
蘿蔔熟菜法 (나복숙채법)	나복숙채법	무	무, 쇠고기, 꿩 혹은 암탉, 물, 기름, 장, 생강, 후춧가루 (9)	무 손질하기 → 고기(쇠고기, 꿩고기) 손질하기 → 무와 고기를 함께 솥에 넣어 삶기 → 졸면 기름과 장 붓기 → 계속 끓여 물이 다 졸아들면 쇠고기는 버리고 꿩고기만 다지기 → 생강, 파 등의 양념, 무 섞기 → 무 익히기		
병과 류	蠶煎果子法 정과 만드는 법	冬瓜正果法 (동아정과법)	동아정과 만드는 법	동아	동아, 소라 껍 질을 태워 만든 채, 꿀(3)	늪은 동아 속과 겉껍질 벗기지 → 단단한 속살 자르 기 → 소라 껍데기를 태워 만든 채로 버무리기 → 속 성 → 잿기운 씻어 판으로 누르기 → 물기가 빠지면 썰어 볶기 → 꿀물과 함께

198) 유증립 (이강자, 김을상, 김성미, 이영남, 한복려, 이영근, 박혜원, 이춘자, 한복진, 허채옥, 김귀영, 이미숙, 김복남, 안빈 번역), 『국역 증보山林經濟』, 신광출판사, 2003

						끓여 조리기 → 다른 꿀 데워 거품 제거 후 동아 채우기
		蓮藕煎法 (연우전법(1))	연우전법(1)	연근	연근, 소금물, 꿀(3)	연근 데치기 → 껍질 제거 → 연근채썰기 → 소금물에 담가 식히기 → 꿀에 담그기 → 졸이기
		蓮藕煎法 (연우전법(2))	연우전법(2)	연근	연근, 꿀(2)	연근 썰기 → 꿀, 물 섞어 졸이기 → 거품 건어내기
		生薑煎法 (생강전법)	생강정과	생강	생강, 꿀(2)	생강 껍질제거 → 편 썰어 끓이기 → 꿀물에 생강넣어 졸이기 → 꿀 넣기
		冬菰正果法 (동아정과법)	동아정과법	동아	동아, 석회 끓인 물, 꿀물(3)	동아 껍질제거 → 편으로 썰기 → 데치기 → 석회 끓인 물에 4일간 채우기 → 물에 4일간 채우기 → 꿀물에 끓이기 → 건져 도자기에 보관하기
		竹筍煎法 (죽순전법)	죽순정과 (죽순전법)	죽순	죽순, 꿀(2)	죽순 삶기 → 껍질제거 → 썰기 → 꿀에 절이기 → 말리기 → 꿀에 넣어 끓이기 → 말린 죽순 넣어 보관하기
		桔梗煎法 (길경전법)	도라지정과 (도라지전법)	도라지	도라지, 쌀뜨물, 꿀(3)	도라지 쌀뜨물 담가 손질하기 → 꿀에 넣어 졸이기 → 사기그릇에 보관하기
구이류	-	當歸莖 (당귀경)	당귀줄기	당귀 줄기	당귀줄기, 기름, 장물, 밀가루즙(4)	당귀줄기, 기름, 장물과 밀가루즙 발라 굽기
		松栝 (송이)	송이	송이	송이, 꿩고기, 기름, 장(4)	송이와 꿩고기를 꼬치로 만들기 → 기름, 장 발라 반숙이 되도록 굽기
		木頭菜 (목두채)	두릅나물	두릅나물	두릅나물, 기름, 장, 밀가루즙(4)	두릅나물 사이에 고기를 끼워 꼬치 만들기 → 기름, 장과 밀가루즙 발라 굽기
		冬瓜煎法 (동과전법)	동아지짐	동아	동아, 소금, 기름, 식초, 생강, 파, 마늘(7)	동아썰기 → 소금에 절이기 → 기름 넣고 지지기 → 식초, 생강, 파, 마늘 넣기
		蔥(총)	파	파	파, 기름, 장물, 밀가루, 초(5)	파 꼬치에 끼워 평평하게 하기 → 기름, 장물에 밀가루 섞어 굽기 → 초 뿌려 먹기
		蒜薑灸法 (산대구법)	마늘중구이법	마늘	마늘중, 백비탕, 기름, 장물, 밀가루, 고기(6)	마늘중 백비탕에 데치기 → 말리기 → 썰어서 꼬치 만들기 → 기름, 장물, 밀가루로 만든 즙 바르고 사이에 고기 끼운 후 굽기
볶음류	-	冬瓜蒜法 (동아산법)	동아산법	동아	동아, 백반, 석회, 소금, 마늘(5)	동아손질하기(껍질, 속 제거) → 채썰기 → 백반, 석회 넣어 끓인 물에 데치기 → 말리기 → 소금, 마늘 섞어 짚기 → 반숙하여 볶기
조림류	-	茄爛法 (가란법)	가란법	가지	가지, 고기(쇠고기, 돼지고기, 꿩고기), 밀가루(3)	가지자르기 → 쇠고기/돼지고기/꿩고기 찢기 제거하기 → 밀가루로 버무리기 → 고기 찢고 가지 속에 채우기 → 실로 묶고 간장물에 삶기 → 밀가루 넣고 익히기
		黃瓜爛法 (황과란법)	황과란법	늘은 오이	늘은 오이, 쇠고기, 양념 재료, 밀가루, 장물(5)	늘은 오이 손질하기 → 세 방향으로 가르기 → 속 제거 → 쇠고기 찢기 → 양념 재료를 넣어 다지기 → 밀가루와 함께 오이 속 채

					우기 → 장물에 넣어 끓이기
	蔓菁(만청중)	만청중	순무	순무, 장물, 어육, 마른 새우가루(4)	순무뿌리, 잎 씻기 → 어육, 마른 새우가루 첨가 → 장물에 찌기
	芋(우)	토란	토란	토란뿌리, 기름, 장물(3)	토란 손질하기 → 기름 넣고 볶기 → 장물에 넣고 끓이기

7. 규합총서¹⁹⁹⁾

『규합총서(규합총서)』는 1809년 빙허각 이씨가 부녀자들을 위해 가정살림의 지침이 되는 일을 기록한 문헌이다. 『규합총서』의 내용은 주사의(酒食議), 봉임측(縫紉則), 산가락(山家樂), 청낭결(靑囊訣), 술수략(術數略) 등으로 나뉘어 기록되어 있다. 『규합총서』의 주사의에는 장담그기, 술빚기, 밥, 떡, 과줄, 반찬 만들기가 수록되어 있다. 『규합총서』는 내용을 자세하고 분명하게 서술하였을 뿐 아니라, 인용한 책 이름을 각 사항에 작은 글씨로 표기하였다. 그리고 자신의 의견을 부가하며 신증이라 하여, 각 항목 끝에는 자신이 직접 실행해본 결과 등을 작은 글씨로 밝혀놓았다. 그래서 사람들이 읽어보고 실행할 수 있게 하였다.

표 7. 『규합총서』에 기록된 채소조리법

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명			
나물류	나무새불이	독순치	죽순나물	죽순	죽순, 쇠고기, 꿩고기, 표고버섯, 석이버섯, 후춧가루, 양념, 기름, 밀가루(9)	죽순저미기 → 데치기 → 쇠고기, 꿩고기 다져넣기 → 표고버섯, 석이버섯 넣기 → 후춧가루로 양념하기 → 밀가루 넣어 기름에 볶기
		월과치	호박나물	호박	호박, 돼지고기, 쇠고기, 파, 고추, 석이버섯, 기름, 깨소금(8)	호박 썰기 → 돼지고기 저미기 → 쇠고기 다지기 → 파, 고추, 석이버섯 넣기 → 호박, 고기 기름에 볶기
적류	나무새불이	신감치	송감초산적	송감초	송감초(또는 움살과), 소, 안심살, 갖은 양념, 밀가루(4)	송감초 다듬기 → 데치기 → 껍질 제거 → 안심살과 함께 산적꼬치에 꿴기 → 갖은 양념 바르기 → 굽기
찜류	나무새불이	송이찜	송이찜	송이	송이, 밀가루, 후춧가루, 지단, 갖은 양념, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 기름장, 양념(11)	송이 손질 후 저미기 → 쇠고기, 돼지고기 다진 후 두부와 섞기 → 기름과 갖은 양념 섞어 소 만들기 → 송이저민 것으로 소 덮기 → 밀가루, 달걀을 섞어 지지풀기 → 국에 꾸미, 달걀 풀어 끓이기 → 송이 지진 것 넣고 끓이기 → 채 썬 지단, 후춧가루, 갖가루뿌리기
병과류	나무새불이	동과선	동과선	동아	동아, 기름, 겨자, 꿀	동아 썰기 → 기름에 볶기 → 겨자개기 → 겨자, 꿀 넣어 동아 담그기
	유밀과	연근정과	연근정과	연근	연근, 꿀물, 백청(3)	연근세척하기 → 썰기 → 꿀물에 데치기 → 백청 넣

199) 빙허각 이씨 (윤숙자 엮음). 『閩閩叢書』, 질서루, 2003

						기
		전동과정과	익힌 동아정과	동아	동아, 재, 꿀, 백청(4)	동아 속 굽기 → 알맞은 크기로 썰기 → 재를 물에 담그기 → 꿀물에 데쳐 붓기 → 찻물 우려내기 → 백

8. 임원십육지-정조지200)

『임원십육지(林園十六志)』는 서유구(徐有榘 1764-1845)에 의해 조선 후기(정조 22년, 1798년)에 편찬된 농업 위주의 백과사전이다. 113권 52책 250만 자에 이르는 '조선의 농업과 일상생활의 경제학'의 집대성이라 할 수 있는 방대한 저술을 완성하였다. 이 책은 당시에 나와 있던 국내의 여러 농서들과 중국 문헌 등 900여 종을 참고하여 편찬한 것으로 18세기 말 조선 농업의 실상을 한 눈에 파악할 수 있는 귀중한 자료이다.

표 8. 『임원십육지』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식 분류	원문분류	원문명	현대어명			
병과 류	蜜煎菓 (밀전과)	蜜煎藕方 (밀전우방)	연근정과	연근	연근, 물, 소금, 꿀(5)	연근 껍질을 벗기기 → 연근을 썰어 데치기 → 연근을 소금물에 2시간 담가두기 → 연근을 건져 꿀에 담가 짠맛을 빼기 → 꿀을 넣어 약한 불에 서 호박색이 날 때까지 조리
		蜜煎五味子方 (밀전오미자방)	오미자편	오미자	오미자, 연지, 꿀, 녹말(4)	오미자를 미지근한 물 에 하룻동안 우려기 → 색이 연하면 연지 로 색을 맞추기 → 꿀 과 녹말을 섞어 조리 → 찬곳에 두고 얇 게 썰기
		蜜煎竹筍方 (밀전죽순방)	죽순정과	죽순	죽순, 꿀(2)	죽순을 삶기 → 껍질 을 벗기고 적당히 자 르기 → 꿀에 담갔다 가 건져서 말리기
		蜜煎麥門冬方 (밀전맥문동방)	맥문동정 과	맥문동	맥문동, 꿀, 엿 (3)	맥문동 뿌리심을 제거 하기 → 찢어서 즙을 내어 꿀과 섞기 → 자 주 저어 엿과 같이되 면 용기에 담기
	蜜煎桔梗方 (밀전길경방)	도라지정 과	도라지	도라지, 쌀뜨물, 꿀(3)	도라지를 쌀뜨물에 담 그기 → 껍질을 벗기 고 삶기 → 꿀을 부어 달이기 → 꿀이 베이 면 다시 꿀을 넣기 → 햇볕에 말려 자기에 저장하기	
糖煎菓 (당전과)	糖煎藕方 (당전우방)	연근정과	연근	연근, 설탕, 금 앵말(장미과에 속하는 상록관	연근을 잘라 햇볕에 말리기 → 설탕을 앵말과 꿀을 넣어	

200) 徐有榘(이효지, 조신호, 정낙원, 차경희 편역). 『임원십육지 - 정조지』, (주) 교문사, 2007

					목의 열매가루), 꿀 (4)	흙으로 밀봉하기 → 은근한 불로 삶기
脯菓 (포과)	山藥茶食方 (산약다식방)	마다식	마	마, 꿀, 계핏가루, 천초가루 (4)	마를 찌서 껍질 벗기기 → 마를 찢어 체에 내려 꿀로 반죽하기 → 계핏가루, 천초가루를 넣고 다식판에 찍어 내기	
	薑粉錠方 (강분정방)	생강다식	생강	생강, 시상, 꿀, 설탕 (4)	생강을 갈아 찢어 등청하여 앙금을 벌에 걸 말림 → 시상, 꿀, 설탕으로 반죽하여 다식판에 찍기	
蜜煎菓 (밀전과)	蜜煎薑方 (밀전강방)	생강정과	생강	생강, 백반, 꿀 (3)	생강을 씻어 데치기 → 백반을 물에 풀어 하루 채우기 → 생강담그기 → 꿀에 식히기 → 차기에 담	
	生薑果方 (생강과방)	생강란	생강	생강, 꿀, 엿, 잣가루 (4)	생강을 물에 담가 두기 → 껍질을 벗기고 다지기 → 꿀과 엿을 넣고 호박색이 될 때까지 졸이기 → 네모난 모양으로 만들어 잣가루 묻히기	
구이 (튀김)류	蕒葉菜 (자엽채)	煮菊苗方 (자국묘방)	국화지짐	국화잎, 녹두가루, 기름, 오이, 간장, 식초 (6)	국화잎 데치기 → 녹두가루 입히기 → 팬에 기름을 두르고 지기 → 오이 찌 체 거하고 어슷하게 썰기 → 오이를 소금에 절였다가 살짝 볶기 → 국화잎과 오이에 간장과 식초를 넣고 버무리기	
	煨蒸菜 (외증채)	松耳炙方 (송이적방)	송이구이	송이버섯	송이버섯, 참기름, 간장 (3)	송이버섯 흙 털기 → 2등분 하기 → 참기름과 간장을 섞은 유장 만들기 → 송이버섯에 유장을 발라 석쇠에 굽기
		蔥炙方 (총적방)	옹파꼬치	옹파	옹파, 밀가루, 물, 간장, 소금, 참기름, 식초 (8)	옹파 썰기 → 소금물에 데친 후 행구기 → 데친 옹파 편편하게 두드리기 → 옹파를 꼬치에 꿰기 → 밀가루를 바르기 → 팬에 옹파를 지지기 → 식초를 뿌려 먹기
		南瓜炙方 (남과적방)	호박꼬치	늘은 호박, 송이버섯	늘은 호박, 송이버섯, 참기름, 간장 (4)	늘은 호박 껍질 벗기고 썰기 → 송이버섯 반으로 가르기 → 꼬치에 호박과 송이버섯을 꿰기 → 유장을 발라 굽기
	油煎菜 (유전채)	通神餅方 (통신병방)	생강튀김	생강, 대파, 밀가루, 튀김기름, 밀가루, 물, 소금 (7)	생강 껍질 벗기고 얇게 썰기 → 찬물에 가래운맛 빼기 → 대파 어슷하게 썰기 → 밀가루를 만들기 → 생강과 대파에 밀가루를 묻히기 → 기름에 튀기기	
煨菓 (외과)	土芝丹方 (토지단방)	토란구이	토란	토란, 술, 술지, 계미, 소금 (4)	토란을 씻은 종이에 싸기 → 술과 술지게	

		煨甘藷方 (외감저방)	고구마구이	고구마	고구마(1)	미를 바르고 굽기 고구마 삶거나 굽거나 찌기
회류	蕒葉菜 (자엽채)	木頭菜方 (목두채방)	두릅 회	두릅	두릅, 초간장, 참기름, (4)	소금물에 두릅 삶기 → 찬물에 담가 쓴맛 빼기 → 물기 짜기 초간장으로 무치거나 참기름과 소금에 무치기
무침류	蠶菜 (제채)	胡葵蠶方 (호유제방)	고수초무침	고수	고수, 소금, 물, 식초(4)	고수 데치기 → 소금물에 담그기 → 세척하기 → 소금, 식초 넣어 담그기
포류	乾菜 (건채)	牛蒡脯方 (우방포방)	우영 포	우영	우영, 소금, 간장, 시라, 생강, 천초, 숙유(7)	우영을 캐서 껍질을 벗기기 → 깨끗이 씻어 삶기 → 납작하게 두드려 소금, 간장, 시라, 생강, 천초, 숙유 같은 것을 섞어 채우
		蕉脯方 (초포방)	파초 포	파초	파로, 소금, 간장, 무이, 천초, 숙유, 후추(8)	파초를 편으로 썰어 잿물에 삶기 → 맑은 물에 삶기를 여러 번 하여 잿맛을 없애기 → 소금, 간장, 무이, 천초, 마른생강, 숙유, 후추 등을 같은 것에 하룻밤 채우기 → 불에 쪄어 말리기 → 마른 것을 망망이로 두드려 연하게 하기

9. 주식시의(201)

『주식시의(酒食是義)』는 조선시대 사대부가의 음식 조리책으로 대전 회덕지구의 은진 송씨 동춘당 송준길의 9세손인 송영노(宋永老, 1803-1881)의 부인 연안이씨가 기록하기 시작하여 계속 기록되어 온 것으로 추정된다. 조선 말기 사대부가의 음식문화에 대한 내용을 담고 있는 귀한 조리서이다.

표 9. 『주식시의』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명			
나물류	-	호박나물 술안주	호박나물 술안주	호박	호박, 물, 새우젓국, 파, 고추, 돼지고기, 쇠고기(6)	호박썰기 → 기름 넣고 익히기 → 새우젓국, 파, 고추 등의 양념하기 → 돼지고기 저며서 넣기 → 쇠고기 두드려 넣기 → 익히기
생채류	-	동아초	동아초	동아	동아, 파, 쇠고기, 제육, 녹말가루, 초장(6)	동아 썰기 → 참기름에 부치기 → 파, 쇠고기, 제육 두드리기 → 녹말가루 묻히기 → 삶기 → 초장에 양념하기
		외상문치	외상문채	애오이	애오이, 마늘,	애오이 쪄개기 → 데치기

201) 대전역사박물관. 『연안 이씨. 조선 사대부가의 상차림 酒食是義·禹飲諸方』, 대전역사박물관 소장자료 번역영인, 2012

					파, 생강, 후춧가루, 참기름, 찻가루(9)	→ 마늘, 파, 생강, 후춧가루, 참기름 넣어 양념하기 → 장에 찻가루 리기
		죽순치	죽순채	죽순	죽순, 고기, 꿩고기, 표고버섯, 석이버섯, 참기름, 밀가루(7)	죽순 물에 담그기 → 고기, 꿩고기 다지기 → 표고버섯, 석이버섯 넣기 → 양념하기 → 참기름치기 → 밀가루 넣고 볶기
		전골치소	전골채소	채소	무, 숙주, 검은버섯, 표고버섯, 미나리, 도라지, 계란, 고기, 후춧가루, 실고추(10)	무, 숙주, 검은버섯, 표고버섯 채썰기 → 계란지단 부치기 → 파 썰기 → 고춧가루 다지기 → 고춧가루 허기 → 실고추 올리기
단자류	-	승금초단즈	승금초단자	승금초	승금초, 찹쌀가루, 꿀, 팥, 잣(5)	찹쌀가루에 승금초 생잎 찌기 → 찹쌀가루 섞기 → 절구에 찌기 → 삶기 → 꿀, 볶은 팥 넣기 → 꿀에 무치기 → 잣가루 묻히기
		토란단즈	토란단자	토란	토란, 찹쌀가루, 기름(3)	토란 삶기 → 껍질 벗기기 → 찹쌀가루 섞기 → 찌기 → 기름에 지지기
		감자단즈	감자단자	감자	감자, 찹쌀가루(2)	감자 말리기 → 감자가루 만들기 → 찹쌀가루 섞기 → 찌기
찜류	-	석이전	석이전	석이 버섯	석이버섯, 물, 찹쌀가루, 대추, 잣(9)	석이버섯 말려서 빵기 → 물에 개기 → 기름 두르기 → 꿀에 재우기 → 찹쌀가루 넣기 → 대추, 채썰어 뿌리기 → 찌기
		잡과전	잡과편	석이 버섯	석이버섯, 날밤, 잣, 찹쌀가루, 계피가루, 꿀, 기름(7)	날밤, 석이버섯, 잣 다지기 → 그 위에 찹쌀가루, 계피가루 내린 것 얹기 → 양념 뿌리기 → 찹쌀가루 섞기 → 그 위에 양념 뿌리기 → 기름 바르고 찌기
		슈조의	수교의	오이	오이, 쇠고기, 닭고기, 후춧가루, 깨소금, 양념기름, 간장, 밀가루(11)	오이 채썰기 → 쇠고기, 닭고기, 후춧가루, 깨소금, 양념기름, 간장, 밀가루 반죽하여 얹기 → 만두와 같이 빚기 → 찌기
		도랏찜	도라지찜	도라지	도라지, 간장, 고기, 밀가루, 계란, 표고버섯, 다시마, 파, 후춧가루, 찻가루(11)	도라지 삶기 → 물기 제거 → 간장으로 간하기 → 칼등으로 두드리기 → 고기 볶기 → 도라지 사이에 고기를 넣고 밀가루, 계란 묻히기 → 부치기 → 표고버섯, 다시마, 장국에 넣어 끓이기 → 밀가루, 집 간장으로 간하기 → 생강, 파, 양념 넣기 → 후춧가루, 찻가루 뿌리기
		송이찜	송이찜	송이 버섯	송이, 소고기, 돼지고기, 두부, 유장, 밀가루, 계란, 석이버섯, 후춧가루, 찻가루(10)	송이 손질하기 → 얹게 저고미기 → 소고기, 돼지고기 다지기 → 고기 다진 것에 두부 섞기 → 위 것들을 송이 저민 것들 주 덮어 밀가루, 계란 허지 지지기 → 밀가루, 란 풀어 국 끓이기 →

						이 지진 것 넣기 → 후춧가루, 잣가루 뿌리기
적류	-	고초적	고추적	고추	풋고추, 돼지고기, 쇠고기, 고기, 기름 (6)	풋고추 손질하기(씨 제거) → 돼지고기, 쇠고기, 닭고기 다지기 → 풋고추에 다진고기 넣기 → 밀가루 섞워 기름에 부치기

10. 시의전서²⁰²⁾

『시의전서(是議全書)』는 1800년 말의 조리서로 추정되며 저자는 알 수 없다. 1911년에 설립된 대구인쇄합자회사(大邱印刷合資會社)에서 인쇄한 상주군청의 편면과지(片面野紙)에 모필로 적어놓았다. 이 책은 1919년에 심환진(沈畹鎭)이 상주군수로 부임하여 그곳의 반가에 소장되어 있던 조리책 하나를 빌려서 과지에 필사해둔 것이 그의 며느리 홍정(洪貞)에게 전해진 것이다.

표 10. 『시의전서』에 기록된 채소조리법의 종류와 재료

분류		음식명		주재료	재료 (재료 가짓수)	조리법
음식 분류	원문 분류	원문명	현대어명			
나물 류	숙채	호박 문주법	호박 문주법	어린 호 박	어린호박, 쇠고기, 표고버섯, 석이버섯, 달걀, 간장, 다진파, 다진마늘, 참기름, 후춧가루, 식초 (11)	어린호박 꼭지부분 도려내고 속을 파기 → 호박 밀등을 수평으로 자르기 → 쇠고기 다짐 → 버섯, 지단 채치기 → 쇠고기, 표고버섯, 석이버섯 양념하기 → 속과낸 호박에 양념한 재료 넣고 찌기 → 접시에 통으로 세워 담고, 초장을 곁들이기
찜류	찜	松耳 (송이찜)	송이찜	송이 버 섯	송이버섯, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 간장, 다진파, 다진마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루, 밀가루, 달걀, 기름, 육수, 잣가루 (15)	송이의 껍질을 벗기기 → 쇠고기와 돼지고기를 가늘게 다지기 → 다진 고기를 두부와 섞고 기름을 넣어 간을 맞추기 → 여러 가지 양념하기 → 양념한 소를 송이 저민 것에 덮어 밀가루를 묻히기 → 밀가루를 묻힌 송이를 달걀을 씌어 지지기 → 국에 고기를 많이 넣고 밀가루와 달걀을 풀어 끓이기 → 송이 지진 것을 국에 넣고 다시 끓이기 → 달걀을 황백으로 부쳐 채치기 → 후춧가루와 잣가루를 뿌리기
		죽筍 (죽순찜)	죽순찜	죽순	죽순, 쇠고기, 꿩고기, 간장, 다진파, 다진마늘, 참기름, 밀가루 (8)	죽순 4등분, 얇게 썰어 데치기 → 쇠고기, 꿩고기 다져 양념하기 → 양념된 고기를 볶다 즈 나오면 밀가루 넣고 볶고, 죽순 넣고 볶기
선류	선	松 (비추선)	배추선	배추 속 대	배추속대, 쇠고기, 미나리, 표고버섯, 느타리버섯, 석이버섯, 파, 실고추, 겨자즙, 간장, 다진마늘, 깨소금, 참기름, 후	배추속대 잘라 소금 넣고 살짝 데치기 → 재료를 모두 채치기 → 준비된 재료를 모두 섞어 양념에 버무려 볶기 → 겨자즙 곁들이기

202) 작자미상 (이효지 외 엮음), 『시의전서』, 신광출판사, 2004

					춧가루 (16)	
		南瓜 (호박선)	호박선	애호박	애호박, 표고버섯, 석갈, 달걀, 간장, 식초, 꿀, 다진마늘, 참기름, 후춧가루 (15)	호박 길이로 반 가르고 어슷하게 갈집 세 번 넣고 자르기 → 호박 째기 → 버섯들을 채치기 → 재료들을 섞어 호박에 끼얹고 고명으로 없기
		외선	오이선	오이	오이, 표고버섯, 느타리버섯, 석이버섯, 달걀, 식초, 꿀, 다진마늘, 참기름, 후춧가루 (15)	오이 길이로 반 가르고 어슷하게 갈집 세 번 넣고 자르기 → 표고버섯, 느타리버섯 볶은 것을 칼집 넣은 곳에 끼얹고 오이에 끼얹고 실고추, 지단채, 석이채, 잣가루를 고명으로 없기
		苦草 (고추선)	고추선	풋고추	풋고추, 달걀, 식용유, 소다, 다진마늘, 깨소금, 후춧가루, 식초 (13)	풋고추 가운데 잘라 씨 제거 후 소금 넣고 살짝 데치기 → 풋고추 다져 양념하기 → 풋고추 쪽 밀가루 묻히고 고치기 → 초장을 만들어 함께 내
쌈류	쌈	荳葉 (씨넵쌈)	깻잎쌈	깻잎	깻잎, 표고버섯, 다진마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루 (9)	깻잎 데치기 → 줄기 제거 후 펼쳐 식히기 → 표고버섯 다져 양념한 쇠고기 썰어 넣어 볶아 밥솥에 찌기 → 화로에 끓인 후 깨소금 뿌리기
병과류	정과	人蔘 (인삼정과)	인삼정과	인삼뿌리	인삼뿌리, 꿀 (2)	인삼을 삶아 충분히 우려낸 뒤 저며서 한 번 삶아 내고 조금 타 물을 붓고 삶기 → 꿀을 더 넣고 조려 물이 없어지고 영기어 끈끈하게 되면 먹기
음청류	음청류	蕁菜 (순치환법)	순채로 화채하는 법	순채	순채, 녹말가루, 오미자국, 물, 꿀, 잣	순채의 꼭지를 따서 씻고 녹말가루를 묻히기 → 물이 팔팔 끓을 때 잠깐 삶아 건지고 오미자국에 꿀을 타고 잣을 띄우기

3-2. 근대 조리서에 기술된 채소 조리법

정혜경 · 우나리아 (호서대학교)

1. 조선요리제법²⁰³⁾

1917년 『조선요리제법 朝鮮料理製法』(신문관 新文館 발행), 1939년 『조선요리제법』(한성도서주식회사 漢城圖書株式會社 발행), 1952년 『우리나라 음식 만드는 법』(청구문화사 靑丘文化社 발행), 1958년에 『우리나라 음식 만드는 법』(장충도서출판사 獎忠圖書出版社 발행) 등으로 증보, 개정하였다.

이 책을 최초로 쓴 당시는 방신영 선생이 17세에 어머니의 조리법을 전수받아, 재료와 분량, 만드는 법을 우리말로 정리하였고, 23세가 되던 해에 출간하게 되었다.

이 책의 저술 동기에 대하여 필자 자신은 1939년판의 서문에서 “· · · · · 그런고로 과학이 발달되고 위생이 보급된 각국에서는 음식물에 대한 연구와 음식 만드는 법에 대하여 크게 노력합니다. 그러나 우리 조선에는 이에 대한 책자도 없는 것을 유감으로 여겨서 천견을 불구하고 책을 저술 하였습니다” 라 밝히고 있다.

표 1. 『조선요리제법』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		주재료	재료 (가짓수)	조리법
음식 분류	원문 분류	원문명	현대어명			
나물류	나물	가지 나물	가지나물	가지(1)	가지, 간장, 기름, 초, 파, 마늘, 고추(7)	가지 손질 → 보자에 넣고 찌기 → 익은 후 속을 빼고 껍질 벗기고 잘게 뜯기 → 간장, 파, 마늘, 고추, 초, 기름 넣고 무치기
		고비 나물	고비나물	고비(1)	고비, 우육, 깨소금, 파, 간장, 기름, 마늘(7)	고비 손질 → 고기, 마늘 다지기 → 파 채썰기 → 고비, 고기, 마늘, 파, 깨소금, 간장, 기름 넣고 볶기

203) 방신영. 『朝鮮料理製法』, 廣益書館, 1921

		도라지 나물	도라지나물	도라지 (1)	도라지, 고기, 간장, 고추, 기름, 파, 깨소금 (7)	도라지 손질 → 고기 채썰기 → 파, 고추 다지기 → 도라지, 고기, 파, 고추, 간장, 기름, 깨소금 넣고 볶기 → 채썬 계란 곁들이기
		무나물	무나물	무 (1)	무, 파, 생강, 깨소금, 마늘, 고추, 물 (8)	무 토막 내기 → 고기 다지기 → 파, 생강, 마늘, 고추를 다져 물, 간장, 깨소금 넣고 볶기
		미나리 나물	미나리나물	미나리 (1)	미나리, 기름, 간장, 깨소금, 파, 고추 (7)	미나리 손질 → 소금 뿌려두고 물기 짜기 → 기름에 미나리 지지기 → 노랗게 되면 식히고 다진 고추, 다진 파, 깨소금, 간장 넣고 무치기
		숙주 나물	숙주나물	숙주 (1)	숙주, 소금, 파, 마늘, 고추, 초 (6)	숙주 손질 → 끓는 물에 데치기 → 냉수에 식힌 후 물 짜기 → 소금, 초, 다진 파, 기름 넣고 무치기
		쭈갓 나물	쭈갓나물	쭈갓 (1)	쭈갓, 간장, 기름, 파, 깨소금 (6)	쭈갓 끓는 물에 데치기 → 냉수에 씻기 → 다진 파, 간장, 기름, 초, 깨소금 넣고 무치기 → 깨소금, 고춧가루 뿌리기
		콩 나물	콩나물	콩나물 (1)	콩나물, 간장, 기름, 깨소금, 마늘, 파, 고추 (8)	콩나물 손질 → 기름에 볶기 → 익으면 마늘, 생강, 파, 고추를 다져서 넣기 → 간장으로 간하 기 → 깨소금 치기
		물쭈 나물	물쭈나물	물쭈 (1)	물쭈, 청포, 간장, 소금, 고추, 기름, 초, 파 (8)	물쭈 데치기 → 청포목 채썰어 넣기 → 파, 고추 다져서 소금, 간장, 고추, 파, 기름과 무치기 → 초 넣기
		풋나물	풋나물	나물 (1)	나물, 간장, 기름, 파, 고추, 깨소금 (6)	나물 데치기 → 고추장, 초, 다진 파, 다진 마늘, 기름, 깨소금 넣고 무치기
		시래기 나물	시래기 나물	시래기 (1)	시래기, 간장, 기름, 깨소금, 마늘, 고추, 파, 고기 (9)	시래기 삶기 → 냉수에 넣었다가 물기짜기 → 고기, 파, 마늘, 고추 다지기 → 물, 간장, 기름을 넣고 볶기 → 고기가 익으면 깨소금으로 간함 → 깨소금, 고춧가루 뿌리기
		호박 나물	애호박나물	애호박 (1)	애호박, 고기, 파, 붉은 햇고추, 소금, 찢국, 물, 기름, 깨소금, 고춧가루 (10)	애호박 쪄개기 → 고기, 붉은 햇고추 다지기 → 파 채썰기 → 애호박, 햇고추, 파, 소금이나 찢국, 물을 넣고 볶기 → 호박이 무르게 되면 기름과 깨소금 넣고 고춧가루 뿌리기
	호박오가리나물		말린 호박오가리 (1)	말린 호박오가리, 물, 간장, 양념 (4)	말린 호박오가리 물에 불리기 → 간장, 양념 넣고 볶기	
	늪은호박나물		청동호박 (1)	청동호박, 고기, 파, 붉은 햇고추, 소금, 찢국, 물, 기	청동호박 쪄개기 → 고기, 붉은 햇고추 다지기 → 파 채썰기 → 청동호박, 고기, 햇고추, 파, 소	

				름, 깨소금, 고춧가루(10)	금이나 젓국, 물을 넣고 볶기 → 호박이 무르게 되면 기름과 깨소금 넣고 고춧가루 뿌리기
	외 나물	오이나물	외(1)	외, 고추, 기름, 물, 깨소금, 간장, 파, 마늘, 고기(9)	속 들지 않은 오이 썰기 → 고기, 고추, 파, 마늘 다지기 → 물과 간장 넣고 익히기 → 깨소금
	죽순채	죽순채	죽순(1)	죽순, 고기, 표고, 석이, 기름, 옥초, 밀가루(8)	죽순 손질 → 물에 담가 놓고 쓴맛 제거 → 고기, 표고, 석이, 파 채썰기 → 간장, 소금으로 간하기 → 호춧가루, 밀가루, 물에 넣고 끓이기 → 계란 부친 것 채쳐 뿌리기
	월과채	월과채	애호박(1)	애호박, 기름, 깨소금, 간장, 파, 표고, 찹쌀가루, 고기(8)	애호박 씨 없는 것으로 얇게 썰기 → 소고기 혹은 채육 다지기 → 파, 표고 채썰기 → 기름, 깨소금, 간장 넣고 볶기 → 찰전병 부치기
	박 나물	박나물	박(1)	박, 마늘, 파, 고추, 간장, 기름, 고기(8)	고기, 마늘, 파, 고추 다지기 → 간장, 기름, 고추기 볶기 → 물넣기 → 박 속 제거 후 썰기 → 고기와 같이 넣어 볶기
	취 나물	취나물	취(1)	취, 마늘, 파, 고추, 깨소금, 간장, 기름, 고기, 물(9)	취 삶기 → 고기, 파, 고추 다지기 → 깨소금, 간장, 기름 넣고 볶기 → 고기가 익으면 취를 넣고 더 볶기
	파 나물	파나물	파(1)	파, 간장, 기름, 깨소금, 후추, 고기(6)	고기 채썰기 → 간장, 깨소금, 후추, 기름 넣고 볶기 → 파를 데쳐서 넣어 볶기
	버섯 나물	버섯나물	버섯(1)	버섯, 깨소금, 간장, 파, 기름, 고기(6)	버섯 불리기 → 채썰기 → 고기, 파 채썰기 → 간장으로 간하기 → 볶기
	두릅 나물	두릅나물	두릅(1)	두릅, 소금, 깨소금, 기름(4)	두릅 삶아 썰기 → 소금, 간장 → 깨소금, 기름 치고 무치기
	고추잎 나물	고추잎나물	고추잎(1)	고추잎, 간장, 깨소금, 기름(4)	고추잎 데치기 → 간장, 기름, 깨소금에 무치기
	잡채	잡채		당면, 우육, 전복, 석이, 표고, 목이, 계란, 실백, 소금, 설탕, 숙주, 해삼, 저육, 미나리, 파, 배, 실고추, 간장, 화채, 깨소금(20)	숙주 손질 후 데치기 → 미나리는 소금에 절인 후 기름에 볶기 → 석이, 표고, 목이, 황화채는 물에 불려서 채썰기 → 기름에 볶기 → 해삼 채썰기 → 고기 채 넣어 볶기 → 당면 삶기 → 전복 삶고 채썰기 → 계란 황백청을 얇게 부쳐

						채 썰기 → 당면을 제외하고 전부 한데 넣어 넣고 섞기 → 당면, 설탕 넣기 → 고명 없기
	생채	탄평채	탕평채	노랑묵 (1)	노랑묵, 간장, 깨소금, 미나리, 숙주, 고기, 초, 고추 (10)	다진 고기를 간장에 양념에 볶기 → 숙주, 데치기 → 미나리 소금에 절인 후 볶기 → 고추, 파 다져 넣어 소금 넣기 → 간장, 목, 썰어 넣고 데우기 → 실고추 뿌리기
생채류	생채	무생채	무생채	무 (1)	무, 간장, 기름, 깨소금, 파, 초, 배, 소금 (10)	무 채썰고 간장에 절임과 다진 파, 기름, 설탕, 깨소금, 실고추, 초를 넣고 무치기 → 소금으로 간하기 → 실고추 뿌리기
		도라지 생채	도라지 생채	도라지 (1)	도라지, 기름, 파, 소금, 고추, 초, 깨소금, 간장 (8)	도라지 손질 → 간장, 소금으로 간하기 → 파, 고추 다져 넣기 → 초, 깨소금 넣고 간하기 → 실고추, 깨소금 뿌리기
		외생채	외생채	외 (1)	외, 간장, 초, 깨소금, 파, 기름, 고추 (8)	오이 손질 → 파, 고추 다지기 → 양념 넣고 치기 → 깨소금 뿌리기
		계자채	-	계자 (1)	도라지, 계자, 기름, 소금, 물 (5)	도라지 쓴 맛 제거 → 찢고 소금 치기 → 기름에 바싹 볶기 → 겨자 짙어 먹기
		숙주채	숙주채	숙주 (1)	숙주, 미나리, 파, 깨소금, 기름, 초 (7)	숙주 데치기 → 미나리 소금에 절인 후 기름에 볶기 → 파 채 썰고 소금, 초, 고춧가루 넣기
조림류	지짐이	줄임	푼고추줄임	푼고추 (1)	푼고추, 설탕, 파, 고기, 간장, 기름 (6)	푼고추 삶고 건지기 → 고기, 파, 간장, 설탕을 넣고 졸이기 → 기름 치고 졸이기
		무지짐이	무지짐이	무 (1)	무, 복어, 콩나물, 파, 고추, 간장 (8)	무, 고기, 파 얇게 썰기 → 복어 불리기 → 콩나물 손질 → 고추 다지기 → 간장과 물에 넣고 끓이기
		우거지지짐이	우거지지짐이	우거지 (1)	우거지, 된장, 고추장, 고기, 파, 물 (7)	우거지 데치기 → 고기, 무, 파 썰기 → 된장, 고추장, 물 넣고 끓이기
		외지짐이	오이지짐이	외 (1)	외, 파, 고추장, 고기, 물, 버섯 (6)	오기, 고기, 버섯 썰기 → 고추장, 물 넣고 끓이기
		왁적이	왁적이	무 (1)	무, 고추, 간장, 물, 고기, 깨소금, 파 (7)	무, 고기, 파 썰기 → 고추 다지기 → 간장, 깨소금, 물 넣고 끓이기
		호박지짐이	호박지짐이	애호박 (1)	애호박, 된장, 고기, 파 (5)	고기, 파 썰기 → 물 붓고 끓이기 → 고기 익으면 된장, 호박 썰어 넣고 끓이기
찜류	찜	송이찜	송이 (1)	송이, 고기, 물, 후추, 석이, 밀가루, 두부, 파, 버섯, 표고, 표고, 소금, 계란 (13)	송이 손질 → 고기 완자 만들기 → 송이와 계란으로 여서 밀가루와 계란으로 옷 입히기 → 지지기 → 맑은 장국에 지지기 놓아 송이와 밀가루 한숟갈, 석이, 표고, 버섯 넣고 끓이기 → 줄이고 알코올 채썰어 없기 → 실백	

						뿌리기
		외찜	오이찜	외(1)	외, 고기, 버섯, 표고, 석이, 계란, 파, 물, 후추, 간장(12)	오이 속 파내기 → 고기로 완자 재료 만들어 이 속 채우기 → 대가리 배인 자리에 밀가루 묻히고 계란 섞워 지지기 → 맑은 장국에 밀가루 풀어 끓이기 → 오이, 표고, 버섯, 석이 넣고 끓이기 → 알고명 뿌리기
		애호박찜	애호박찜	애호박(1)	애호박, 고기, 표고, 버섯, 밀가루, 파, 물, 후추, 금, 두부(11)	애호박 속 파내기 → 고기로 완자 재료 만들어 애호박 속 채우기 → 대가리 배인 자리에 밀가루 묻히고 계란 섞워 지지기 → 맑은 장국에 밀가루 풀어 끓이기 → 애호박, 표고, 버섯, 석이 넣고 끓이기 → 알고명 뿌리기
		가지찜	가지찜	가지(1)	가지, 버섯, 표고, 석이, 파, 물, 후추, 가루, 간장(12)	가지 속 파내기 → 고기로 완자 재료 만들어 가지 속 채우기 → 대가리 배인 자리에 밀가루 묻히고 계란 섞워 지지기 → 맑은 장국에 밀가루 풀어 끓이기 → 가지, 표고, 버섯, 석이 넣고 끓이기 → 알고명 뿌리기
볶음류	볶음	송이버음	송이버음	송이(1)	송이, 고기, 깨소금, 옥종, 파, 간장, 물(6)	송이 손질하여 물에 담가 두기 → 파, 고기, 간장, 물 넣고 볶기
무침류	무침	김치 무침	김치무침	김치(1)	김치, 기름, 깨소금, 간장, 파(5)	통김치 물에 담가 두기 → 파, 고추, 간장, 기름, 깨소금 넣기
		외지 무침	외지무침	외(1)	외지, 고추장, 파, 깨소금, 기름(5)	외지를 물에 빨아 짜기 → 양념, 파, 고추장, 간장 넣고 무치기
		짬지 무침	짬지무침	짬지(1)	짬지, 기름, 깨소금, 간장, 파(5)	짬지 물에 담가 두기 → 파, 고추, 간장, 기름, 깨소금 넣기
전류	전유어	호박 전유어	호박전	호박(1)	호박, 기름, 밀가루, 소금(4)	호박 썰기 → 소금에 절이기 → 밀가루 묻히고 계란 섞우기 → 기름에 지지기
		풋고추 전유어	고추전	풋고추(1)	풋고추, 밀가루, 간장, 두부, 파(8)	풋고추 삶기 → 고기, 파, 두부 다지기 → 양념 섞어 고추 안에 넣기 → 밀가루 묻히고 계란 섞우기 → 기름에 지지기
		채소 전유어	채소전	배추(1)	배추, 기름, 후추, 밀가루, 금(8)	채소에 밀가루 묻히고 계란 섞우기 → 고기 다지고 양념과 섞기 → 채소와 같이 부치기
		버섯 전유어	버섯전	석이, 버섯, 표고(3)	석이, 버섯, 표고, 밀가루, 계란(7)	석이는 끓는 물에 손질 → 석이, 버섯, 표고 채 썰기 → 밀가루, 계란, 소금, 물 넣기 → 기름에 지지기
		미나리 전	미나리전	미나리(1)	미나리, 밀가루, 기름, 계란, 소금(5)	미나리 손질 → 소금 뿌리기 → 밀가루, 계란과 섞기 → 기름에 부치기
		파전	파전	파(1)	파, 밀가루,	파 손질 → 소금 뿌리기

					기름, 계란, 소금(5)	→ 밀가루, 계란과 섞기 → 기름에 부치기
적류	적	누름적	누름적	고기(1)	고기, 도라지, 파, 박오가리, 파, 계란, 기름, 간장, 깨소금, 후추, 밀가루, 꼬챙이(11)	도라지는 냉수에 담가 쓴맛 제거 → 고기, 박오가리 썰기 → 파 다지기 → 간장, 깨소금, 후추 치기 → 꼬챙이에 하나씩 끼우기 → 밀가루 묻히고 계란 싸우기 → 기름에 지지기
		잡누르미	잡누름적	도라지(1)	도라지, 고기, 버섯, 미나리, 깨소금, 후추, 실설탕, 소금, 표고, 계란, 파(14)	도라지 삶고 찬물에 담고 뜯기 → 고기, 간장, 표고, 석이, 파, 버섯, 채소, 기름, 깨소금, 후추 넣고 섞기 → 도라지 넣어 섞기 → 미나리 소금에 절이기 → 미나리 기름에 볶기 → 설탕 넣고 볶고 계란 채 뿌리기
		파산적	파산적	파(1)	파, 고기, 후추, 간장, 깨소금, 꼬챙이(6)	같은 크기로 고기, 파 썰기 → 간장, 깨소금, 후추 넣고 섞기 → 기름과 바로고 깨소금 뿌리고 굽기
		송이산적	송이산적	송이(1)	송이, 고기, 후추, 꼬챙이, 간장, 깨소금, 기름(7)	고기, 송이 썰기 → 후추, 간장, 깨소금, 기름에 넣어 굽기
회, 자반, 튀각류	잡목	강회	강회	미나리(1)	미나리, 우육, 저육, 알고명, 실고추, 실백(6)	미나리 손질 후 데치기 → 우육 편육, 저육 편육, 알고명 채썰기 → 미나리 줄기로 편육, 실고추, 알고명을 투모양으로 만듦 → 고추장 찍기
		매듭자반	-	다시마(1)	다시마, 원후설, 실백, 기름(5)	다시마 썰기 → 후추, 실백을 싸기 → 끓는 기름에 지지기 → 설탕 뿌리기
		튀각	튀각	다시마(1)	다시마, 기름, 설탕(3)	다시마 썰기 → 끓는 기름에 짧은 시간 튀기기 → 설탕 뿌리기
쌈류	쌈	취쌈	취쌈	취(1)	취, 간장, 고추장, 고기, 깨소금, 기름, 파(7)	취는 삶기 → 고기, 파, 다지기 → 물, 깨소금, 기름, 간장 넣고 끓이기 → 고추장 넣고 먹기
		깨잎쌈	깨잎쌈	깨잎(1)	깨잎, 간장, 기름, 고기, 깨소금, 파(6)	깨잎 데치기 → 고기, 파 다지기 → 간장, 깨소금, 기름, 물 넣고 끓이기 → 고추장 넣고 먹기
		피마자잎쌈	피마자잎쌈	피마자잎(1)	피마자잎, 간장, 고기, 깨소금, 기름, 파(6)	피마자 잎 삶기 → 물에 우려내어 쓴맛 제거 → 양념하기 → 볶기
		호박잎쌈	호박잎쌈	호박잎(1)	호박잎, 고추장(2)	호박잎 손질 → 찌기 → 고추장을 놓아 싸먹기
		배추쌈	배추쌈	배추(1)	배추, 물, 참기름, 고추장(4)	배추 손질 → 냉수에 참기름 치고 배추 씻기 → 고추장 끓여서 밥과 함께 싸먹기
다식류	다식	생강 다식	생강다식	생강(1)	생강, 녹말, 계설탕, 꿀, 피가루(5)	생강 곱게 갈기 → 체에 치기 → 윗물을 버리고 얇게 펴기 → 별에 말리얹기 → 녹말, 설탕, 계피가루 넣고 반죽 → 다식판에 박기

비빔밥류	밥	부빔밥	비빔밥	쌀(1)	쌀, 무, 콩나물, 숙주, 나물, 소금, 계란, 기름, 루, 콩나물, 깨, 배, 다시마, 간장, 고춧가루, 소금(14)	고기 채치고, 파 다지기 → 간장, 기름, 깨소금, 후추 섞어서 볶기 → 산적 썰기 → 무, 콩나물 볶기 → 숙주, 데치기 → 미나리, 소금에 절인 후 볶기 → 시마 지지기 → 계란 단 부쳐서 채썰기 → 모두 올려 먹기
------	---	-----	-----	------	--	--

2. 부인필지(夫人必知, 婦人弼支)²⁰⁴⁾

『부인필지』는 을묘년(1915)에 쓰여진 필사본으로 음식과 의복 등을 다루고 있으며, 생활에서 필히 알아두어야 할 것들을 순 한글로 기록한 책이다. 빙허각 이씨 원저의 『규합총서』가 『간본규합총서』 요약본으로 편찬되었고, 이것이 다시 『부인필지』로 필사된 것으로 전해진다. 1책 2권으로 상권, 하권으로 구성되어 있다. 상권에는 음식에 관한 내용이 수록되어 있고, 하권에는 의복, 방적, 잠상, 도침법, 세의법, 줌 못 먹게 하는 법, 수놓는 법, 사물, 물류상감 등 일상생활에 필요한 내용이 서술되어 있다.

표 2. 『부인필지(夫人必知, 婦人弼支)』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	-	죽순채	죽순채	죽순, 황육, 생치, 표고, 석이, 고추, 파, 기름, 진말(9)	죽순 썰고 데침 → 황육, 생치 다지고, 양념하고 기름과 진말을 넣음
		월과채(호박)	월과채	황육, 제육, 파, 표고, 석이, 호박, 기름, 소금(8)	호박 썰기 → 황육, 제육 다지기 → 파, 표고, 석이 등을 함께 볶음
찜류	-	송이스찜	송이찜	송이, 황육, 제육, 두부, 유장, 계란, 진말, 후추, 잣가루(9)	황육, 제육, 두부로 소 만들기 → 계란 옷을 입혀 송이 지지기 → 끓이기
조림류	-	동화선	동화선	동화, 기름, 겨자, 꿀(4)	동화 썰기 → 기름으로 지지기
병과류	-	토란병	토란병	토란, 찹쌀가루, 참기름(3)	토란 삶기 → 찹쌀가루에 섞어 찌기 → 참기름에 지지기
		나복병	나복병	무, 소금물, 쌀가루(3)	무 썰기 → 소금물에 담그기 → 쌀가루 묻히기 → 시루에 올리기
		생강정과	생강정과	생강, 꿀물(2)	생강 삶기 → 꿀물에 넣고 졸이기 →

204) 憑虛閣 李氏 原撰. 『夫人必知』, 1915

3. 조선무쌍신식요리제법²⁰⁵⁾

『조선무쌍신식요리제법』(朝鮮無雙新式料理製法) 또는 『조선무쌍신식요리제법』은 이 용기가 지은 한식요리책이며 최초로 요리책에 색을 도입한 것으로 알려져 있다. 표지는 신선로와 식재료의 그림으로 되어 있고 이는 한국 최초의 컬러 도판이다. 『임원십육지(林園十六志)』 정조지(鼎俎志)를 바탕으로 중요한 사항을 가려내어 국역(國譯)해서 뼈대로 삼고 여기에 새로운 조리법·가공법을 군데군데 삽입해 두었다. 1924년 출간된 이후 재판을 거쳐 다시 6년 만인 1936년에는 증보판이 찍혔고 1943년에는 4권이 나올 정도로 인기 요리책이 되었다. 책 이름에 앞에 붙은 조선무쌍은 조선요리 만드는 법으로서는 이만한 것은 둘도 없다(無雙)라는 뜻이다.

외국요리인 서양요리, 일본요리, 중국요리가 새로이 상류사회에 보급될 때 출간되었고, 조선에 둘도 없이 하나만 있는 요리책[무쌍(無雙)]이라 하였다. 63영역 790여종의 음식 조리법을 수록하였다. 『조선무쌍신식요리제법』의 서문에는 남성이 쓴 조리서로 음식의 유래, 당시의 음식 풍속, 외국 음식을 받아들이는 자세 등을 남성 특유의 관점으로 바라본 조리서이며 『조선무쌍신식요리제법』은 우리나라 전통 조리법과 현대 조리법을 있는 교량적 시대의 조리서로 우리나라 조리사 연구에 필요한 자료라고 할 수 있다.

표 3. 『조선무쌍신식요리제법』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	나물 만드는 법	무나물	무나물	무, 살고기, 파, 생강, 깨소금, 고춧가루(6)	무 잘게 썰고 파 다지기 → 주물러 볶기 → 섞기
		무김치나물	무김치나물	짠 무김치, 고기, 파(3)	무김치 곱게 썰어 물에 담구기 → 고기 파 다져 같이 볶기 → 버무리기
		콩나물	콩나물	콩나물, 고기, 파(3)	콩나물씻기 → 고기, 파 다져 양념 → 볶기
		시래기나물	시래기나물	시래기, 콩나물, 고기, 겨자(4)	시래기 잘게썰기 → 콩나물, 고기, 고명 주물러 볶기
		숙주나물	숙주나물	숙주, 소금, 기름(3)	숙주 데치기 → 소금 기름 묻히기
		썩갓나물	썩갓나물	썩갓, 간장, 식초, 기름, 깨소금, 고기(6)	썩갓 데치기 → 양념 → 고기 넣고 무치기
		가지나물	가지나물	가지, 간장, 기름, 깨소금, 식초, 풋고추(6)	가지 찌기 → 양념 → 풋고추 썰어 무치기
		미나리나물	미나리나물	미나리, 소금, 고기, 깨소금(4)	미나리 절여 볶기 → 고기, 깨소금 양념하기
		물썩나물	물썩나물	물썩, 식초(2)	물썩 데치기
		황화채	황화채	-	-

205)李用基. 『朝鮮無雙新式料理製法』, 永昌書館·韓興書林, 1924

		넙나물	넙나물	-	-
		고비나물	고비나물	고비, 고기(2)	고비 데치기 → 고기, 간장, 기름, 깨소금 주물러 볶기
		도라지나물	도라지나물	도라지, 고기, 파(3)	도라지 불리기 → 고기, 파, 기름, 깨소금, 후춧가루 주물러 볶기
		호박나물	호박나물	애호박, 새우젓국, 고기, 파, 풋고추(6)	애호박썰기 → 새우젓국, 고기, 파, 풋고추, 넣어 볶기, → 양념하기
		오이나물	오이나물	오이, 살코기, 파(3)	오이 자르기 → 고기, 파, 간장, 후춧가루 버무리기
		맷나물	맷나물	맷나물(1)	소금, 기름, 초고추장, 고추장, 초간장에 버무리기
		죽순채	죽순채	죽순, 쇠고기, 표고, 고추, 밀가루(5)	죽순 데치기 → 표고, 고추로 양념 → 밀가루 넣기
		월과채	월과채	호박, 쇠고기, 돼지고기, 파, 석이버섯(5)	호박썰기 → 쇠고기, 돼지고기 다지기 → 파, 후춧가루, 석이버섯 넣기 → 볶기
		파나물	파나물	파(1)	파 데치기 → 무치기 → 고기 볶아 넣기
		순채나물	순채나물	순채(1)	데치기
		표고나물	표고나물	표고버섯, 소금, 기름(3)	표고 데치기 → 소금, 기름에 무치기
		버섯나물	버섯나물	버섯, 기름, 고기, 소금, 깨소금(5)	버섯 불리기 → 볶기 → 고기 볶아 넣기
		심나물	심나물	소(1)	소 심줄 불리기 → 데치기
		능이나물	능이나물	능이, 기름, 간장, 고기(4)	능이 씻어 찢기 → 기름, 간장치기 → 고기넣기 → 볶기
		석이나물	석이나물	석이버섯, 소금, 기름(3)	석이 불려 삶기 → 소금, 기름에 볶기
		취나물	취나물	취(1)	
		두릅나물	두릅나물	두릅, 소금, 깨소금(3)	두릅 어슷 썰기 → 소금, 깨소금, 기름 치기
		씀바귀나물	씀바귀나물	씀바귀, 소금, 기름, 고춧가루(4)	씀바귀 데쳐 물에 담그기 → 짜서 소금, 기름, 고춧가루에 무치기
		박나물	박나물	박(1)	-
		고춧념나물	고춧념나물	고춧념, 간장, 깨소금, 기름(4)	고춧념 데치기 → 간장, 깨소금, 기름 치기
		기자나물	기자나물	구기자나무 연잎, 참기름(2)	구기자나무 연잎 데치기 → 참기름에 무치기
		방풍채	방풍채	방풍채 싹(1)	방풍채싹 데치기 → 양념하기
		잡채	잡채	도라지, 미나리, 목이버섯, 황화채, 쇠고기, 돼지고기, 표고버섯(7)	도라지 데친후 소금 치기 → 미나리 썰어 볶기 → 목이, 황화채 불리기 → 쇠고기, 돼지고기 양념하여 볶기 → 표고버섯 채쳐 볶기 → 양념하여 한데 섞기
생채류	생치 만드는 법	무생채	무생채	무, 간장, 식초, 기름, 깨소금, 설탕, 고춧가루, 생강, 파, 고추, 배(11)	무 채치기 → 간장 절이기 → 양념하기 → 고추, 파, 생강, 배 채쳐 넣기
		오이생채	오이생채	오이, 고기, 간장, 기름, 식초, 고춧가루(6)	오이 채치기 → 고기 볶기 → 양념하여 주물르기
		노각생채	노각생채	노각오이(1)	노각오이 채치기 → 소금 절이기 → 양념하여 주물르

					기
		도라지생채	도라지생채	도라지(1)	도라지 양념하여 무치기
		겨자채	겨자채	도라지, 기름(2)	도라지 찢기 → 기름에 바삭 볶기
		초나물	초나물	숙주, 미나리, 물쭉, 파(4)	숙주, 미나리 데치기 → 양념치기 → 파 데치기, 물쭉 넣기
전류	전유어 만드는 법	호박전	호박전	애호박, 고기, 밀가루, 계란(4)	호박 얇게 썰기 → 소금 간 → 고기 다져 밀가루 묻히기 → 계란섞워 지지기
		배추전유어	배추전유어	배추(1)	-
		비빔밥전유어	비빔밥전유어	-	비빔밥에 갖은 것을 다 넣고 되직하게 만든다 그릇을 펴놓고 숟가락으로 반쯤 떠서 밀가루를 무친후 지지기
조림류	지짐이 만드는 법	오이지집이	오이지집이	오이, 고기, 파, 기름, 깨소금, 계란, 고추장(7)	오이 굵게 저미기 → 고기, 파 썰어 → 기름, 깨소금치기 → 계란, 고추장 넣고 끓이기
		무지집이	무지집이	무, 북어, 콩나물, 고기, 파(5)	무 얇게 썰기 → 북어 토막치기 → 콩나물 고기, 파 넣고 끓이기
		호박지집이	호박지집이	호박, 된장(2)	-
찜류	찜개 만드는 법	배추찜	배추찜	배추, 숙주, 무, 돼지고기, 석이, 표고, 목이버섯, 황화채, 미나리, 실고추(10)	동배추 데치기 → 숙주, 무, 돼지고기 볶기 → 석이, 표고 볶기 → 목이버섯 황화채 볶기 → 미나리 데치기 → 배추에 소 넣어 동여매어 장국에 끓이기
		속대찜	속대찜	배추속대(1)	배추속대 양념 → 장국에 고기넣기 → 후춧가루, 파 넣고 끓이기
		황과찜	황과찜	오이, 쇠고기, 밀가루(3)	오이 씨 빼기 → 쇠고기 양념하기 → 밀가루 섞어 오이속에 넣기 → 장국에 찜기
		송이찜	송이찜	송이, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 계란(5)	송이 저미기 → 돼지고기, 소고기, 두부 섞어 양념 → 속을 털어 계란 섞워 지지기 → 장국에 끓이기
		고초보찜	고초보찜	풋고추, 두부, 고기, 생선, 밀가루, 계란(6)	풋고추 씨 털기 → 두부, 고기, 생선 넣기 → 밀가루, 계란 섞워 지지기
적류	적 만드는 법	눌음적	누름적	고기, 도라지, 배추, 박오가리, 밀가루, 계란(6)	고기 썰기 → 도라지, 고기, 배추, 박오가리 썰기 → 양념하기 → 꼬챙이끼 끼우기 → 밀가루, 계란 묻혀 지지기
		잡눌음적	잡누름적	도라지, 고기, 미나리, 밀가루(4)	도라지, 고기, 미나리, 북고 밀가루 물에 타 넣기 → 볶기
		파산적	파산적	고기, 움파(2)	-
		송이산적	송이산적	송이버섯(1)	-
선류	선 만드는 법	황파선	황파선	오이, 초(2)	오이꼭지 따고 씻기 → 물과 초를 타서 오이 삶기
밥류	밥 짓는 법	송이밥	송이밥	송이, 흰밥(2)	송이 썰기 → 흰밥이 끓을 때 송이를 섞기 → 뜸들여 퍼내기.

4. 간편조선요리제법 (簡便朝鮮料理製法) 206)

『간편조선요리제법』은 1934년에 이석만이 편찬한 조선요리 조리법 책으로 총 197면으로 구성되어 대개 비과학적이고, 훌륭한 재료를 가지고도 맛있는 음식을 식탁에서 대하게 된다고 하였다. 편자는 방신영(方信榮)의 조카로 방신영이 말년에 그의 집에서 지냈다고 하므로 그때부터 조리에 대한 조예가 있었던 것으로 보이며, 이러한 영향으로 집필된 것이다.

표 4. 『간편조선요리제법(簡便朝鮮料理製法)』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)		조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명	주재료	부재료	
나물류	나물 만드는 법	가지나물	가지나물	가지 (1)	간장, 기름, 깨소금 (3)	가지를 씻어 밥 지을 때 씻기 → 겹질 벗기고 찌를 빼고 손으로 뜯어 간장, 기름, 깨소금 쳐서 무치기
		고비나물	고비나물	고비 (1)	간장, 기름, 파, 깨소금 (4)	고비를 불려서 데치기 → 간장에 볶기 → 기름, 깨소금, 파를 넣어 무치기
		도랏나물	도랏나물	도랏 (1)	꼬챙이, 파, 고기, 간장, 깨소금 (5)	도랏을 불려서 삶기 → 물에 담가 꼬챙이로 뜯기 → 고기, 파를 간장으로 볶기 → 기름과 깨소금 치기
		무나물	무나물	무 (1)	고기, 간장, 기름, 깨소금, 고춧가루 (6)	무를 채썰기 → 썰은 고기를 간장으로 간 맞추기 → 무가 익으면 생강, 기름을 섞기 → 깨소금, 고춧가루 뿌리기
		미나리나물	미나리나물	미 나 리 (1)	기름, 파, 깨소금, 고춧가루 (4)	미나리를 씻어 소금에 절이기 → 기름에 볶기 → 깨소금, 파, 고춧가루를 섞기 → 깨소금 뿌리기
		숙주나물	숙주나물	숙주 (1)	소금, 파, 간장, 기름 (4)	숙주 데치기 → 소금, 파 익힌 것과 기름을 쳐서 무치기
		쭈갓나물	쭈갓나물	쭈갓 (1)	간장, 기름, 파, 깨소금, 초 (5)	쭈갓 데치기 → 썰어서 간장, 기름, 파 익힌 것, 깨소금, 초 넣고 무치기
		시래기나물	시래기나물	시 래 기 (1)	간장, 기름, 깨소금, 고춧가루 (4)	시래기 삶아서 썰기 → 고명 넣고 간장, 물 넣고 볶기 → 기름, 깨소금, 고춧가루 넣고 섞기
		외나물	외나물	외이 (1)	고기, 파, 간장, 기름 (4)	외이 얇게 쓰기 → 고기, 파를 간장에 볶기 → 오이를 소금에 절이기 → 기름에 볶아 고명 올리기
		콩나물	콩나물	콩나물 (1)		콩나물을 씻어 끓이기 → 익으면 기름, 깨소금, 파, 고춧가루와 무치기
풋나물	풋나물	봄나물 (1)	간장, 기름, 파,	봄나물을 잠깐 데쳐내기 → 간장(고추장)을 치고		

206) 李奭萬. 『簡便朝鮮料理製法』, 三文社, 1934

					깨소금 (4)	기름, 파 익힌 것, 깨소금을 쳐서 무치기
		호박나물	호박나물	호박 오가리 (1)	간장, 기름, 깨소금, 파, 후춧가루, 새우젓, 깨소금 (7)	호박오가리를 채쳐서 고기와 간장을 같이 볶기 → 기름, 깨소금, 파 익힌 것, 고춧가루, 쳐서 무쳐서 고기와 새우젓국에 절였다가 기름에 볶기
		죽순채	죽순채	죽순 (1)	쇠고기, 석이, 고추, 파, 밀가루 (7)	죽순을 얇게 썰어 물에 담그기 → 쇠고기(생치)를 잘게 잘라 표고, 석이, 고추, 파로 양념하기 → 기름치고 밀가루 넣어 만들기
		월과채	월과채	호박 (1)	황녹, 표고, 석이, 기름, 깨소금 (8)	호박을 얇게 썰어 황녹(제육), 표고, 석이, 기름을 넣어서 볶기 → 기름에 볶고 깨소금 뿌리기
		잡채	잡채	숙주, 파, 미나리, 석이버섯, 목이버섯, 표고버섯, 해삼, 전복, 당면 (10)	배신당, 간장, 기름, 계란, 황화채, 계란, 황, 실갓 (11)	숙주를 데쳐서 건져놓기 → 파, 미나리를 썰어 소금에 절여서 기름에 볶기 → 석이 열조각을 손바닥으로 비벼서 볶기 → 표고버섯, 목이버섯, 황화채를 불에 불려 기름에 볶아 채치기 → 해삼, 전복 삶아서 얇게 채 치기 → 기름에 볶기 → 당면을 불려 삶기 → 썰어서 배, 신당, 진한 간장을 넣고 접시에 담기 → 황화채 얇게 부쳐서 채치기 → 실고추, 잣가루를 뿌리기
		잡누르미				잡채와 만드는 법 동일
생채류	나물 만드는 법	도라지생채	도라지생채	도라지 (1)	소금, 겨자 (3)	도라지를 불려서 채 썰기 → 소금에 절이기 → 기름에 볶아 겨자를 찍기
		무생채	무생채	무 (1)	파, 고추, 간장, 기름, 깨소금, 설탕, 후춧가루 (7)	무를 채썰기 → 간장에 절이기 → 파, 고추를 채 썰어 간장, 기름, 깨소금, 설탕, 후춧가루와 무치기
찜류	찜 하는 법	송이찜	송이찜	송이 (1)	고기, 두부, 계란, 맑은장국, 표고, 석이, 후춧가루 (9)	송이 껍질을 벗겨 얇게 저미기 → 고기, 두부로 완자 만들어 송이로 감싸기 → 계란 푼 것을 묻혀 기름에 지지기 → 맑은장국에 끓이기 → 표고, 석이버섯을 볶아 계란과 채쳐서 없기 → 후춧가루, 잣가루 뿌리기
조림류	지짐이 만드는 법	무 지짐이	무조림	무 (1)	복어, 콩나물, 파 (4)	무를 잘게 썰고, 복어를 불려서 다듬기 → 콩나물, 고기, 파, 물 붓고 간장 넣고 끓이기
		와적이		무 (1)	간장, 고춧가루, 깨소금, 파	무를 도둑하게 썰기 → 간장, 고춧가루, 깨소금, 파 썰어 넣기 → 간장으로 간 맞추고 끓이기

					(4)	
		외지집이	오이조림	오이 (1)	고기, 고추장 (3)	오이를 얇게 썰기 → 썰은 고기를 고추장으로 맛취 끓이기
전류	전유어 만드는 법	호박전유어		애호박 (1)	밀가루, 계란, 기름 (3)	애호박을 등글지 않게 썰기 → 밀가루, 계란 기름에 지지기
		초대		미나리, 파 (2)	밀가루 (1)	밀가루를 묽게 개어서 미나리, 파를 썰어 넣기 → 냄비에 지지기
적류	산적 만드는 법	누름적		연한고기 (1)	도랏, 가리, 박, 오기름, 간장, 깨소금, 후춧가루, 파 (7)	연한 고기를 독에서 꺼내 두치씩 썰고, 파, 도랏, 박오기름 썰기 → 기름, 간장, 깨소금, 후춧가루, 파 익은 것을 섞기 → 꼬치에 한가지씩 꽂기 → 밀가루, 계란 씌워서 기름에 지지기
병과류	정과 만드는 법	련근정과	련근정과	련근 (1)	설탕 (1)	련근 불려놓기 → 삶아서 설탕물에 졸이기
		맥문동정과	맥문동정과	맥문동 (1)	설탕 (1)	맥문동 설탕물에 졸이기
		생강정과	생강정과	생강 (1)	설탕 (1)	생강껍질을 벗겨 삶기 → 새 물에 다시 끓여 꺼내기 → 설탕물에 졸이기
		유자정과	유자정과	유자 (1)	무, 설탕 (3)	유자 껍질, 무를 썰어서 말리기 → 유자에 초, 설탕을 치고 땅에 묻기 → 한 두달 삭이기
		쪽정과		산사 (1)	백청 (1)	산사의 씨를 없애고 데치기 → 물을 버리고 백청을 부어두기
	떡 만드는 법	토란병	토란병	참쌀가루 (1)	토란, 참기름 (2)	토란 삶기 → 참쌀가루 반죽 → 참기름에 지지기
		밀전병	밀전병	밀가루 (1)	애호박, 기름, 소금, 계란, 우유, 소다 (6)	밀가루, 애호박 반죽 → 기름바르기 → 얇게 부치기
밥류	밥 짓는법	부빔밥	비빔밥	쌀 (1)	무, 콩, 숙주, 도라치, 미나리, 고사리, 누루디, 산시, 전유어, 튀각, 팽란, 고춧가루, 깨소금 (13)	무나물, 콩나물, 숙주나물, 도라치나물, 미나리나물, 고사리나물을 만들기 → 밥 위에 얹기 → 누루디, 산시, 전유어로 비비기 → 누루무 산적 전유어, 튀각, 팽란, 알고명을 썰어서 얹기 → 고춧가루, 깨소금 뿌리기

5. 사계의 조선요리²⁰⁷⁾

1935년 영목상점(鈴木商店)에서 발행한 음식조리서로 한국음식 만드는 법이 97가지 소개되어 있다. 재료의 분량과 종류를 정확히 밝히고 있으며, 만드는 순서도 명확하게 설명하고 있다. 그 외에 당시 유입된 서양음식 만드는 법 11가지도 같은 방식으로 기술되어 있다.

책의 머리말에 따르면 시대가 변천함에 따라 유행과 제도가 바뀌는 것처럼 음식도 시대의 흐름을 따라 경제적이면서도 간편하게 만들 수 있는 조리 방법이 필요하다고 역설하고 있다. 그러면서 영목상점(鈴木商店)에서 발매하는 ‘아지노모도(味の素: 조미료의 일종)’가 경제성, 맛, 영양, 간편함의 모든 요건을 충족하고 있기에 음식의 현대화를 이룰 수 있으며 현대인의 음식 만들기에 이상적인 재료가 될 것이라고 소개하고 있다.

표 5. 『사계의 조선요리』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	-	죽순채	죽순채	죽순, 고기, 표고, 석이, 아지노모도, 다마네기, 기름, 물, 밀가루 (9)	죽순을 껍질을 벗기고 씻어 물에 삶음 → 물에 담가 서너시간 올려 쓴 맛을 제거하도록 물을 자주 갈아줌 → 죽순을 건져 냄비에 담고 고기, 표고, 석이, 파들도 채썰어 넣음 → 간장과 깨소금으로 간을 맞추어 후춧가루와 밀가루를 물에 풀어 잘 끓임 → 아지노모도를 치고 계란 부친것을 뿌림
		월과채	월과채	애호박, 고기, 표고, 찹쌀가루, 마늘, 아지노모도, 파, 기름, 깨소금, 간장 (10)	애호박을 씨 없는 것으로 얇게 썰어 소고기나 혹은 제육을 잘게 이겨 넣음 → 파와 물에 불린 표고를 채쳐 간맛게 볶은 후 아지노모도를 치고 참전병을 동전만큼씩 부쳐 넣고 먹음
		계자채	겨자채	도라지, 계자가루, 초, 아지노모도, 기름, 설탕, 소금 (7)	도라지를 물을 자주 갈아 이삼일 동안 불려 쓴맛 없앰 → 도라지를 잘게 찢어 물을 짜고 기름을 발라 볶음 → 겨자가루를 먹기 좋은 초를 치고 아지노모도를 치고 설탕을 넣고 갠 → 도라지 볶아 담은 그릇 옆에 놓아 찍어 먹음
		잡채	잡채	당면, 제육, 우육, 석이, 표고, 목이, 계란, 실백, 소금, 설탕, 마늘, 숙주, 전복, 해삼, 미나리, 파, 배, 실고추, 간장, 황화채, 깨소금, 아지노모도 (22)	재료는 손질하여 채를 썰어 기름에 볶음 → 고기는 채썰어서 후추, 깨소금, 파, 기름, 간장을 넣어 볶음 → 당면은 펄펄 끓는 물에 넣어 속에 단단한 것이 없거든 꺼내 냉수에 식혀 힘 → 배는 저며 당면으로 빼고 전부 섞어 간장으로 간을 맞추고 당면을 넣고 설탕을 치고 아지노모도를 넣어 잠깐 볶아 고명을 얹

207) 鈴木商店. 『四季의 朝鮮料理』, 味の素本舗鈴木商店内外料理出版部, 1935

					음
생채류	-	도라지 생채	도라지 생채	도라지, 기름, 고춧가루, 파, 실고추, 설탕, 간장, 깨소금, 마늘, 아지노모도 (12)	도라지를 이삼일 동안 물에 없애기 위해 대가리 속이 단단한 것은 가늘게 찢은 것만 사용하고 가늘게 찢은 것은 고춧가루를 넣고 간장으로 맛을 내고 파, 실고추, 마늘, 아지노모도를 넣어 고추와 깨소금을 뿌림
찜류	-	외찜	오이찜	외, 고기, 버섯, 표고, 석이, 아지노모도, 깨소금, 후추, 밀가루, 간장 (13)	어리고 모양 좋은 외를 잘 씻어 파내고 고기 찜을 만들어 속을 채워 밀가루와 계란을 묻혀 지킴 → 가늘게 찢은 것을 넣고 끓여 먹음
		애호박찜	애호박찜	애호박, 고기, 표고, 버섯, 석이, 두부, 아지노모도, 파, 물, 깨소금, 후추, 밀가루 (12)	애호박은 어리고 얇은 것을 고름 → 만드는 법은 외찜과 같음
		가리찜	가지찜	가지, 고기, 표고, 버섯, 석이, 두부, 파, 물, 깨소금, 후추, 밀가루 (11)	외찜과 같음
		송이찜	송이찜	송이, 고기, 표고, 버섯, 석이, 밀가루, 두부, 아지노모도, 파, 물, 후추, 깨소금, 실백, 계란 (14)	송이는 2~4등분 하고 고기를 완자가음 만들어서 송이 조각에 붙이고 또 송이 조각을 맞붙여서 밀가루와 계란을 섞어 지킴 → 맑은 물을 끓여 넣고 지져놓은 송이를 국에 넣고 끓여 먹음
전류	-	꽃고추 전유어	꽃고추전	꽃고추, 밀가루, 깨소금, 고기, 아지노모도, 후추, 기름, 두부, 간장, 파 (10)	꽃고추를 데쳐 씨를 빼고 찢어 고기와 파를 이기고 두부와 갖은 양념을 잘 섞음 → 고추 모양대로 넣고 밀가루와 계란을 섞어 기름에 지킴
		채소전유어	채소전	배추, 간장, 기름, 계란, 아지노모도, 후추, 고기, 밀가루, 깨소금 (9)	무슨 채소든지 끓는 물에 잠깐 데쳐 물기가 있도록 찢어 간장, 깨소금, 후추, 파, 아지노모도를 넣어 잘 섞음 → 밀가루와 계란을 섞어 얇게 지킴
적류	-	미나리초대	미나리초대	미나리, 밀가루, 기름, 아지노모도, 계란, 소금 (6)	미나리를 다듬고 소금을 뿌려둠 → 꼭 까서 밀가루와 계란을 풀어 아지노모도를 섞음 → 기름을 바르고 얇게 부침
		누름적	누름적	고기, 도라지, 배추, 파, 계란, 기름, 아지노모도, 간장, 깨소금, 후추, 밀가루, 꼬챙이 (12)	도라지를 삶아서 냉수에 담아 쓴 맛을 우려냄 → 배추도 삶아내고 고기를 저뭍 → 간장, 깨소금, 후추, 아지노모도를 넣고 잘 섞음 → 꼬챙이에 한 가지씩 꿰어 밀가루와 계란을 섞어 기름에 지킴

볶음류	-	송이버섯	송이버섯	송이, 고기, 깨소금, 다마내기, 물, 아지노모도 (8)	송이를 씻어 얇게 저미고 물에 담아 두어 씹쓸한 맛을 빼 → 양파를 썰고 알맞게 찹 → 물은 늦지 않게 만듦 → 부어서 볶음 → 아지노모도를 쳐서 먹음
쌈류	-	깨입쌈	깨입쌈	깨잎, 간장, 기름, 마늘, 고기, 깨소금, 파, 아지노모도 (8)	연한 깨잎을 데쳐 냉수에 담아 물을 짜고 냄비에 담고 고기를 잘게 이기고 간장, 깨소금, 기름, 파를 다 넣고 잘 섞음 → 모두 냄비에 넣고 물을 조금 치고 볶은 후 아지노모도를 찹
		호박잎쌈	호박잎쌈	호박잎, 호박, 고추장, 된장, 아지노모도 (5)	호박속으로 연하고 깨끗한 것을 줄기에서부터 줄을 제거 떼어냄 → 호박 안을 손질하여 밥솥에 찜 → 된장과 고추장을 섞어 찜을 먹음
		피마자잎쌈	피마자잎쌈	피마자잎, 고기, 간장, 마늘, 깨소금, 기름, 파, 아지노모도 (8)	피마자 잎사귀를 연한 것으로 삶고 하루쯤 우려내 물을 꼭 짜냄 → 고기, 깨소금, 기름, 간장, 파, 마늘, 아지노모도를 넣고 섞어 물을 조금 넣고 볶아 먹음

6. 일일활용 신영양요리법²⁰⁸⁾

식품영양에 관한 지식을 가지는 것은 가정안전에 관하여 매우 중요한 일이다. 주부들은 식품의 영양가치를 알고 식품을 선택 할 수 있는 지식을 가져야 하며 이는 식생활의 기초가 된다.

표 6. 『일일활용 신영양요리법』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명	재료 (가짓수)	조리법
음식분류	원문분류			
적류	-	누름적	고기, 간장, 도라지, 깨소금, 박오가리, 후추, 파, 밀가루, 계란, 꼬챙이, 기름 (11)	도라지를 적당히 삶아서 냉수에 담고 쓴 맛을 빼기 → 고기는 저며 다 시 썰기 → 박오가리 같은 모양으로 썰고 파를 잘게 이기고, 간장과 깨소금 후추를 치고 잘 섞기 → 꼬챙이에 한 가지씩 결들여 끼워가지고 냄비에 넣고 칼로 가지런히 베기 → 밀가루를 묻히고 계란을 씌워서 기름을 바르고 지지기
		송이산적	송이, 간장, 고기, 깨소금, 후	고기 썰기 → 송이도 똑같이 썰어서 양념들을 넣

208) 李奭萬. 『新榮養料理法』, 新舊書林, 1935

			추, 기름, 꼬챙이(7)	고 잘 섞어서 꼬챙이에 꿰어서 굽기
		초대	미나리, 기름, 밀가루, 소금(4)	미나리 초대 : 미나리를 얇게 잘라 다듬어 소금을 약간 붙여가지고 잠깐만 익히기 → 물기가 없도록 꼭 짜서 그릇에 담고 밀가루를 넣고 물을 부어서 잘 섞기 → 얇게 펴서 지지기 파초대 : 꼭 같은 법으로 하는 것
병과류	-	맹문동 정과	맹문동, 물, 설탕(3)	물을 냄비에 붓고 설탕을 넣고 끓이고 숟가락으로 찌지 말고 맹문동을 넣어서 잠깐 두었다가 꺼내기
		런근정과	런근, 물, 설탕(3)	런근을 물에 삶기 → 설탕을 넣고 물이 거진 줄도록 끓이기
볶음류	-	미나리 볶음	미나리 (1)	미나리를 다듬어서 깨끗하게 씻고 자르기 → 소금에 잠깐 불렀다가 물기 없이 꼭 짜기 → 기름을 바르고 잠깐만 볶기
무침	-	외지무침	외지, 깨소금, 고추장, 기름, 파(5)	오이지를 얇게 썰어서 물에 씻기 → 고추장이나 간장에 무치기
		짬지무침	짬지, 간장, 기름, 파, 깨소금, 고추(6)	짬지를 채쳐서 물에 두어 시간을 넣기 → 꼭 짜가 지고 파와 고추는 잘게 썰어 넣기 → 간장기름, 깨소금을 넣고 간을 맞추기
조림류	-	우거지지짐이	우거지, 된장, 고기, 파, 고추장, 물, 무(7)	우거지를 씻어서 데쳐가 지고 잘게 썰기 → 고기, 무, 파를 잘게 썰어 넣기 → 된장과 고추장을 넣고 섞어가지고 물을 붓고 끓이기
		외지짐이	외, 파, 고기, 물, 고추장, 버섯(6)	외, 고기, 버섯을 잘게 썰기 → 파를 넣고 고추장과 물을 넣고 끓이기
		무지짐이	무, 복어, 고기, 파, 콩나물, 물, 고추, 간장(8)	무를 얇게 썰고 복어를 불리기 → 콩나물을 대강 끓여 넣기 → 고기를 얇게 썰어 넣기 → 파, 고추 채쳐 넣고 간장을 치고 끓이기

7. 할팽연구(割烹研究) 209)

국립학교인 경성여자사범학교는 1939년 일본어로 된 조리교재 『할팽연구(割烹研究)』를 출간하였다. 할팽(割烹 かつぼう)은 썰어 삶아서 음식을 조리하는 것과 완성된 요리를 뜻하는 일본어이다. 이 책은 1쪽에 1가지 음식씩 편집하여 음식명, 시기, 기구 그리고 완성 그림이 있다. 재료 칸에는 실제 수업 때 필요한 분량을 6인 실습대 1대 분량과 1학년 8대 50인 분량이 정확하게 적혀 있다. 하단에는 조리법을 번호를 붙여서 소상히 적었고, 어렵고

209) 京城女子師範學校家事研究會. 『割烹研究』, 鮮光印刷株式會社, 1937

복잡한 조리과정은 그림이 있다.

표 7. 『할팽연구(割烹研究)』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
무침류	和へ物類	胡瓜生菜 (외생채)	오이생채	오이, 간장, 식초, 파, 실고추 (5)	오이 씻기 → 잘라서 소금을 뿌려 둠 → 파는 잘게 썰기 → 오이 물기 제거 후 양념하기
		茄子酢和へ (가지나물)	가지나물	가지, 간장, 파, 식초, 마늘, 후추 (6)	가지 씻기 → 찌기 → 찌어서 씨 제거 → 양념하기
		大根熟菜 (무나물)	무나물	무, 파, 마늘, 생강, 실고추, 간장, 소금, 깨, 참기름 (9)	무 채썰기 → 삶기 → 파, 마늘, 생강 다지기 → 재료를 전부 섞기
		豆もやし菜 (콩나물)	콩나물무침	콩나물, 간장, 참기름, 마늘, 생강, 파, 실고추, 깨 (8)	콩나물 다듬어 씻기 → 콩나물 삶기 → 파, 마늘, 생강 다지기 → 양념하기
		せり巻 (미나리강회)	미나리강회	미나리, 잣, 고추장, 간장, 식초, 설탕 (6)	미나리 손질하기 → 삶기 → 미나리에 잣을 끼워 말기 → 조미료 섞기
		雜菜 (잡채)	잡채	소고기, 당면, 계란, 목이버섯, 석이버섯, 표고버섯, 미나리, 파, 원추리, 배, 전복, 해삼, 물, 간장, 깨, 참기름, 후추, 설탕 (18)	소고기는 잘게 썰어 양념 → 당면, 돼지고기는 각각 삶음 → 지단 부치기 → 버섯류는 불려서 볶아둠 → 미나리 데치기 → 원추리 볶기 → 전복, 해삼 채 썰기 → 석이, 계란을 채워 넣음
전류	饒物類	南瓜衣揚 (호박전)	호박전	호박, 밀가루, 계란, 참기름, 소금, 간장, 식초 (7)	호박 썰기 → 밀가루 묻히기 → 계란 옷 입히기 → 굽기 → 간장 곁들이기

8. 가정주부필독(210)

이정규가 지은 경성명저보급회에서 발간한 『가정주부필독(家庭主婦必讀)』(1939)은 서명에 나타난 바와 같이 가정생활서이다. 한국요리뿐 아니라 외국음식이 반 이상이고, 그밖에 유아양육법과 세탁법이 나온다.

표 8. 『가정주부필독』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
찜류	-	오이찜	오이찜	오이, 고기, 버섯, 표고, 석이, 계란 (6)	오이를 손질하여 알맞은 크기로 자른다 → 속을 파 냄 → 고기를 완자처럼 만들음 → 오이속에 완자를 넣음 → 밀가루와 계란을

210) 李貞圭. 『家庭主婦必讀,』 名著普及會, 1939

					혀 부쳐냄 → 장국을 끓여 양념을 넣고 끓여냄
		애호박찜	애호박찜	애호박, 고기, 표고, 석이, 밀가루 (5)	애호박은 어리고 입분것으로 하는 대이우에 외찜과 갖치함

9. 조선요리법²¹¹⁾

『조선요리법』은 1943년에 조자호에 의해 출간되었고, 각 가정별로 전승되어 오던 맛과 조리비법을 공개해서 대중적으로 공유하고, 전통적인 우리 맛을 후대에도 전승시키고자 하는 의도로 저술하였다. 조자호는 서울반가요리를 잘 계승받은 사람으로 떡과 과자 솜씨가 탁월하였다.

표 9. 『조선요리법』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	나물하는 법	물썩나물	물썩나물	물썩, 미나리, 숙주, 편육, 참기름, 깨소금, 설탕, 초, 파, 마늘, 고춧가루, 배 (12)	물썩을 삶아 행구어 껍질을 벗김 → 미나리, 숙주를 도 행구어 놓음 → 편육에 양념 → 재료 섞음 → 깨 뿌림
		게묵나물(1)	게묵나물(1)	게묵, 겨자집, 설탕, 초, 소금, 참기름 (6)	게묵을 삶아 준비 → 겨자집을 뿌림 → 양념과 함께 무침
		게묵나물(2)	게묵나물(2)	게묵, 고추장, 초, 설탕, 깨소금, 참기름, 파, 마늘 (8)	게묵을 삶아 준비 → 여러 양념과 함께 무침
		오이나물	오이나물	애오이, 소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루, 정육(9)	오이를 절임 → 고기를 다져 양념해 볶음 → 모든 재료를 섞어 볶음
		두릅나물	두릅나물	두릅, 고추장, 간장, 초, 설탕, 깨소금, 참기름, 파 (8)	두릅을 삶음 → 갖은 양념과 무침
		호박나물	호박나물	애호박, 소금, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 고춧가루, 간장(8)	1) 호박을 소금에 절임 → 여러 양념과 함께 무침 2) 호박을 익힘 → 초장에 재워둠
		가지나물	가지나물	가지, 초, 파, 간장, 참기름, 깨소금, 풋고추(붉은고추) (7)	가를 찢 후 껍질을 벗김 → 가늘게 찢음 → 갖은 양념과 무침
		숙주나물	숙주나물	숙주, 파, 나물, 깨소금, 참기름, 간장, 고춧가루 (7)	숙주 삶기 → 찬물에 행굼 → 갖은 양념 후 무침

211) 趙慈鎬. 『朝鮮料理法』, 廣韓書林, 1939

		콩나물	콩나물	콩나물, 소금, 간장, 파, 참기름, 깨소금, 고춧가루, 다진 고기 (9)	콩나물에 소금을 넣고 삶아 양념을 넣고 무침 가능
		무나물	무나물	무, 간장, 생강, 참기름, 깨소금, 파, 마늘 (7)	무 채썰기 → 양념 → 볶음
		시금치나물	시금치나물	시금, 고추장, 간장, 깨소금, 설탕, 초, 참기름, 설탕, 파, 마늘, 저육 (11)	시금치를 삶은 후 행굼 → 저육을 잘게 썰어 양념해 볶음 → 시금치와 무 섞음 → 갖은 양념 → 무 찹
		고비나물	고비나물	고비, 참기름, 간장, 파, 마늘, 깨소금 (6)	고비를 한나절동안 쌀뜨물에 담가 놓음 → 갖은 양념과 볶음
		도라지나물	도라지나물	도라지, 기름, 파, 마늘, 간장, 깨소금 (6)	도라지 쓴물 빼기 → 손질 후 → 기름에 볶음 → 양념을 넣어 다시 볶음
		쭈갓나물	쭈갓나물	쭈갓, 파, 마늘, 간장, 초, 깨소금, 참기름, 설탕 (8)	쭈갓 삶기 → 갖은 양념 후 무침
		미나리나물	미나리나물	미나리, 파, 깨소금, 간장, 참기름, 고춧가루 (7)	미나리를 삶아 행굼 → 양념 후 무침
		풋나물	풋나물	풋, 간장, 고추장, 참기름, 깨소금, 파, 마늘, 초, 설탕 (9)	풋나물 삶기 → 양념 후 무침
	잡채류	잡채(1)	잡채(1)	정육, 도라지, 당면, 미나리, 숙주, 목이버섯, 느타리, 표고, 송이, 계란, 파, 마늘, 계설탕, 간장, 참기름, 깨소금, 황화채 (17)	도라지를 삶아 찬물을 부어 쓴맛을 빼냄 → 정육은 채쳐 양념해 볶음 → 버섯류는 양념해 볶음 → 숙주를 데쳐 볶음 → 당면 삶아 놓음 → 전부한데 섞음 → 그릇에 담음 → 계란고명을 올려냄
		잡채(2)	잡채(2)	정육, 죽순, 홍무, 양파, 표고, 송이, 느타리, 오이, 점박이, 우설, 배, 소금, 겨자, 저육, 설탕, 초, 참기름 (17)	고기, 양파, 점박이를 썰어 기름에 볶음 → 홍무는 살짝 찢어 내어 썰음 → 오이는 절여 썰은 후 기름에 볶아냄 → 죽순도 체에 찌름 → 모든 재료를 섞음 → 겨자집, 소금, 설탕로 간을 맞춤
조림류	조림류	풋고추조림(1)	풋고추조림(1)	풋고추, 멸치, 참기름, 파, 마늘, 설탕, 깨소금, 진간장 (8)	풋고추를 반으로 가름 → 고기에 갖은 양념을 넣어 조림
		풋고추조림(2)	풋고추조림(2)	풋고추, 더덕, 버섯, 참기름, 파, 마늘, 설탕, 깨소금, 진간장 (8)	풋고추를 반으로 가름 → 고기에 갖은 양념을 넣어 조림 (1), (2) 재료의 차이
생채류	생채류	무생채	무생채	무, 소금, 설탕, 간장, 초, 파, 마늘, 깨소금, 미나리, 실고추, 참기름 (11)	무를 잘게 썬다 → 소금에 주물러 담금 → 나머지 재료를 준비 한데 넣어 무침
		도라지생채	도라지생채	도라지, 설탕, 깨소금, 파, 고춧가루, 간장, 파, 마늘, 참기름 (9)	도라지 불림 → 잘게 찢어 냄 → 고춧가루 물들임 → 갖은 양념하여 무침
		숙주초나물	숙주초나물	숙주, 편육차돌박이, 배, 미나리, 간장, 설탕, 초,	재료손질 → 데침 → 갖은 양념과 나머지 재료들을 넣고 무침 → 참기름은

				깨소금, 참기름, 파, 마늘, 고춧가루 (12)	맨 나중에 넣음 → 배는 먹기 직전 넣음
		미나리 초나물	미나리 초나물	미나리, 간장, 파, 마늘, 초, 깨소금, 고춧가루, 참기름, 홍두, 참기름, 전유 (10)	미나리를 살짝 데침 → 나머지 재료 준비 → 갖은 양념 후 섞음 → 맨 나중에 넣음
		더덕생채	더덕생채	더덕, 고춧가루, 간장, 참기름, 초, 설탕, 마늘, 파, 깨소금 (8)	더덕을 저밌음 → 잘게 찢음 → 갖은 양념 → 무침
		오이생채	오이생채	애오이, 설탕, 깨소금, 간장, 소금, 파, 마늘, 참기름, 초, 고춧가루 (10)	푹오이 속은 버림 → 오이 물 빼기 → 갖은 양념 → 참기름 넣음
		늪은 오이생채	늪은 오이생채	노각, 소금, 파, 마늘, 고춧가루, 설탕, 초, 깨소금, 고추장, 참기름 (10)	노각 얇게 썰기 → 소금에 주무를 → 갖은 양념 → 참기름 넣기
		갓 채	갓 채	갓뿌리, 표고, 석이, 배, 실고추, 파, 마늘, 설탕 (8)	갓뿌리를 소금에 절임 → 석이를 끓는 물에 데침 → 표고 불림 → 모든 재료 채 치기 → 갖은 양념 후 무침
전류	갈랍류	자충이 전유어	자충이 전유어	자충이 (쪽파, 뿌리), 정육, 계란, 밀가루, 소금, 참기름, 깨소금 (7)	과 쪽을 까서 곱게 다짐 → 와 갖은 양념 → 밀가루를 두르고 붙여냄
		고추 전유어	고추 전유어	푹고추, 정육, 계란, 밀가루, 깨소금, 간장, 설탕, 참기름, 파, 후추 (10)	고추의 배를 가름 → 씨를 털어 냄 → 모든 재료 다져서 소를 만들 → 고추 속에 소를 넣음 → 밀가루와 계란을 입혀 붙여냄
		두릅 전유어	두릅 전유어	두릅, 고기, 밀가루, 참기름, 설탕, 깨소금, 계란, 소금, 간장 (9)	두릅을 익힘 → 손질 후 저밌음 → 고기 다진 후 양념 → 두릅 한 쪽 면에 고기를 올림 → 밀가루와 계란을 입혀 붙여냄
		동아느렁이	동아느렁이	동아, 고기, 표고, 석이, 파, 마늘, 계란, 밀가루, 참기름, 깨소금, 설탕, 후추, 대꼬창이, 실백 (14)	동아를 손질 후 얇게 저밌음 → 무르지 않게 삶음 → 나머지 재료 갖은 양념 후 체쳐 볶음 → 동아돌 안에 고명들을 넣어 말기 → 다섯 개에서 셋개 대꼬창이에 껴 밀가루와 계란을 씌워 붙여냄
		박느러미	박느러미	박, 고기, 표고, 계란, 실백, 참기름, 간장, 설탕, 깨소금, 소금, 대꼬창이 (13)	박 손질 → 얇게 저밌음 → 찬물에 건져놓음 → 고기를 다져 양념 → 나머지 재료들은 체쳐 양념 한 후 기름에 볶음 → 섞어 양념 → 박위에 올림 → 실백을 올림 → 올림기 → 대꼬창이에 껴 밀가루와 계란을 씌워 붙여냄
		향느러미	향느러미	도라지, 정육, 파, 느타리, 깨소금, 간장, 참기름, 설탕, 후추, 꼬창이 (10)	도라지를 삶에 쓴물을 빼 냄 → 모든 재료를 갖은 양념 후 볶음 → 대꼬창이에 껴 → 깨소금을 뿌림

				후춧가루, 깨소금, 참기름, 간장 (8)	해서 끓임 → 배추속대만 데쳐서 찢임 → 실백도 넣어 끓임 → 계란은 채워 넣음
병과류	정과류	산사정과	산사정과	산사, 설탕이나 꿀 (2)	산사를 솥에 찌냄 → 으깨놓음 → 설탕이나 꿀은
		생정과	생정과	설탕물, 생강(민강) (2)	생강을 얇게 저뭍 → 물을 넣고 끓임 → 건더기만 건져냄 → 설탕을 넣고 조려냄
		문동과	문동과	문동과, 설탕물 (2)	문동과에 설탕을 넣어 조려냄
		연근정과	연근정과	연근, 설탕물 (2)	연근 손질 → 알맞게 썰다 → 설탕물을 끓여 조려냄
	생실과 옷기	생편	생편	생강, 녹말가루, 설탕, 꿀, 잣가루 (5)	생강을 얇게 저뭍 → 끓여냄 → 다져냄 → 녹말가루를 넣음 → 설탕, 꿀을 넣어 냄비에 넣고 끓여냄 → 생강모양 냄비를 바르고 잣가루를 묻힘
쌈류	쌈류	곰취쌈	곰취쌈	곰취, 고기, 갓은양념, 고추장 (4)	방법1) 날로 먹어도 됨 방법2) 말린것은 → 삶음 → 양념 방법3) 취를 편다 → 양념한 고기를 올린다 → 솥에서 찌낸다.
		갯잎쌈	갯잎쌈	들깨잎, 갓은양념, 고기, 고추장 (4)	들깨잎을 손질 → 갓은양념 → 고기 다져서 양념을 → 한켜씩 번갈아가며 올려놓고 솥에서 찌낸다.

10. 조선요리학²¹²⁾

홍선표가 1940년에 지은 한국음식 재료와 식사법, 음식유래 등을 적은 책이다. 홍선표는 해방 후 서울에서 굴비, 젓갈, 장아찌 등을 반찬가게에서 팔면서 한국 고유의 반찬에 대하여 신문에 연재하였고, 이를 바탕으로 ‘본대로 또는 먹어본 대로, 순서 없이 기록하였다고’ 서문에 책의 저술의도를 밝히었다.

표 10. 『조선요리학』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료 (가짓수)	특이성	효능	조리법
음식 분류	원문 분류	원문 명	현대어 명				
채소류	野菜類 (야채류)	상치	상추	반찬, 쌈채소 등 (2)	사시사철, 시는 안 먹는 것으로 먹어보고, 좋은 것통가는 녹중	비타민, 타 함유, 신장, 혈액순환, 민중민과 효과	뽕은 오래 된 것이 오래된 품질

212) 洪善杓. 『朝鮮料理學』, 朝光社, 1940

		오이	오이	오이, 창국, 무침, 장아찌, 김치, 외채, 나물, 김치 (8)	어름	빈혈, 관음, 정화	효과, 릉액, 화혈	구부러지지 않고 뻣뻣하며 고운데가 있을 것
구절판	宮中料理 (궁중요리)	구절판	구절판	고기, 미나리, 표고, 소양, 계수, 란, 무, 숙주, 밀가루, 양념 (11)	-	-	-	고기 채썰어 양념하여 볶기 → 미나리 잘라 볶기 → 표고 채쳐 양념하여 볶기 → 양 벗겨 가는게 채설어 볶기 → 숙백지단부치기 → 주겨두절미하여 쳐 양념하기 → 무 나물 가늘게 설어 볶기 → 밀가루즙만 들기 → 밀전병만 들기 → 담기 → 초장만들기

11. Korean Recipes (조선요리법) 213)

이화여자전문학교 가사과에서 교수로 재직 중인 해리엇 모리스(Harriett Morris)가 1945년에 미국에서 방신영의 조선요리제법을 기초로 하여 『Korean Recipes (조선요리법)』을 출판하여 8,000여 권이나 판매하였다. 저자는 이 책을 통하여 한국인들만 알고 있는 한국음식을 미국의 일반대중들에게 알리고자 편찬하였다고 한다. 또한 이 책은 한국여성들의 교육과정에서 이미 교과서로 사용된 내용이다.

표 11. 『Korean Recipes (조선요리법)』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	Vegetables	SPINACH (See-kum-chee-na-mool)	시금치나물	spinach, beef, speck red pepper, green onion, garlic, prepared sesame seed, soy sauce, oil, sugar, salt (10)	시금치 손질하고 씻기 → 살짝 데치기 → 다진 고기, 고춧가루, 다진 양파, 다진 마늘, 깨소금, 간장, 기름, 설탕을 넣고 섞기 → 고기 익히기 → 시금치와 섞으면서 소금 간 하기
		BEAN SPROUTS (Khongna-mool)	콩나물	bean sprout, soy sauce, prepared sesame seed, oil, green onion, speck red pepper, salt (7)	콩나물 씻고 손질하기 → 뚜껑 덮고 데치기 → 간장, 깨소금, 기름, 다진 양파, 고춧가루 넣고 끓이기 → 자른 양파를 콩나물 위에 올리고 볶고 소금 간 하기
		MEAT AND VEGETABLES WITH VERMICELLI (Chop-	잡채	chopped beef, soy sauce, green onion, garlic, prepared sesame seed, salt, bean sprouts or celery cabbage, mushroom,	다진 고기, 간장, 다진 양파, 다진 마늘, 깨소금, 후추, 기름을 섞고 고기가 익을 때까지 볶기 → 셀러리 씻고 자르기 → 소금에 절이기 → 물에 헹구기 → 기름에 볶기 → 조리된 돼지고기 채설기 → 손질한 콩나물 데치기 → 버

213) Harriett Morris. 『KOREAN RECIPES』, Wichita, Kansas, 1945

		chai)		vermicelli, sugar, egg, firm pear, pine nuts(13)	씻을 채썰어 볶고 소금 간하기 → 당면 삶고 자르기 → 계란 분리해서 지단 부치기 → 배 씻고 손질해서 길게 채썰기 → 돼지고기, 셀러리, 콩나물, 버섯, 각종 양념과 함께 버무리기 → 당면, 배를 넣고 버무리기 → 소금 간하기
		BEETS IN SOY SAUCE (Beets na-mo ol)	비트나물	beet, soy sauce, prepared sesame seed, oil, vinegar, sugar, salt(7)	씻고 손질하기 → 익히기 → 자르기 → 간장, 깨소금, 기름, 식초, 소금, 설탕 넣고 무치기
		CABBAGE-CARROT-CELERY SALAD (Cho na-mo ol)	초나물	shredded celery cabbage, shredded carrot, shredded celery, salt, oil, sugar, vinegar(7)	양배추 길게 자르기 → 당근 자르기 → 소금물에 데치기 → 셀러리 자르고 소금에 절이기 → 셀러리 행구기 → 기름에 볶기 → 채소를 각종 양념과 함께 버무리기
		LETTUCE (Sang-chee na-mo ol)	상추나물	bunches leaf lettuce, soy sauce, prepared sesame seed, speck red pepper, oil(5)	씻고 손질하기 → 간장, 다진 양파, 깨소금, 고춧가루, 기름과 함께 섞기 → 접시에 놓기 → 다른 하나는 간장에 버무리서 놓기
전류	Vegetables	FRIED EGG PLANT (Kah-ri juhn)	가리전 (가지전)	egg plant, flour, oil, salt, egg(5)	가지 손질하고 자르기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
		FRIED SQUASH (Ho-pahk juhn)	호박전	squash, flour, oil, salt, egg(5)	호박 손질하고 자르기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
		FRIED ONION S (Ok-chong juhn)	옥청전 (양파전)	onion, flour, oil, salt, egg(5)	양파 손질하고 자르기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
		FRIED GREEN PEPPERS (Ko-choo juhn)	고추전	small pepper, beef, prepared sesame seed, speck pepper, soy sauce, garlic, flour, oil, egg(9)	고추 손질하고 자르기 → 고추 씨 빼기 → 고기와 각종 양념 섞어서 고추 속 채우기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
		FRIED SPINACH (See-kum-chee juhn)	시금치전	spinach, flour, oil, salt, egg(5)	시금치 손질하기 → 살짝 데치기 → 찬물에 행구기 → 자르기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
		FRIED POTATO, ONION AND CARROT (Cho-s oh)	채소전	potato, onion, carrot, egg, flour, water, salt, oil(8)	계란, 돼지고기, 밀가루, 소금, 물을 넣고 다지기 → 채소 섞기 → 기름에 부치기

		juhn) FRIED WHITE POTAT OES (Kam-j a juhn)	감자전	potato, egg, flour, oil, salt(5)	감자 손질하고 자르기 → 소 금물에 삶기 → 밀가루, 계란 순으로 묻히고 기름에 부치기
찜류	Vegetable s	SQUAS H WITH BEEF (Ho-pa hk jim)	호박찜	squash, beef, speck pepper, soy sauce, prepared sesame seed, green onion, garlic, oil, chile pepper, egg, salt, water(12)	호박 씻고 손질하기 → 자르 기 → 다진 고기와 각종 양념 섞기 → 호박 안에 고기 속 채워 넣기 → 계란을 분리해 서 지단 부치기 → 고기 다지 기 → 호박 위에 올리기 → 간장, 물, 소금을 섞어 약불에 졸이기
		MUSHR OOMS WITH BEEF (Song- i jim)	송이찜	beef, soy sauce, green onion, garlic, speck red pepper, speck black pepper, prepared sesame seed, sliced mushroom, flour, egg, oil, water(12)	다진 고기, 간장, 다진 양파, 다진 마늘, 홍고추, 후추, 깨 소금 섞기 → 버섯 사이에 같 은 두께의 고기와 버섯 넣기 → 밀가루, 계란 묻혀서 기름 에 부치기 → 물, 간장을 넣 고 부드러워질 때까지 찌기
		CUCUM BER WITH BEEF (O-i jim)	오이찜	cucumber, salt, oil, beef, soy sauce, prepared sesame seed, speck black pepper, garlic, pine nuts, egg(10)	오이 씻고 자르기 → 소금에 절이기 → 물에 행구기 → 기 름에 살짝 부치기 → 다진 고 기, 간장, 깨소금, 고추, 다진 마늘 섞기 → 오이 속 채우기 → 채 썬 청양고추 올리기 → 계란을 분리해서 지단 부치기 → 오이 위에 올리기 → 고기 가 익을 때까지 뒤집어 주며 약불로 익히기
생채류	Vegetable s	CARRO T-TUR NIP SALAD (Moo sang-c ha)	무생채	turnip, carrot, salt, vinegar, sugar, speck red pepper(6)	씻고 손질하기 → 길게 썰어 서 소금, 식초, 설탕, 고춧가 루 넣고 버무리기
적류	Meat-Po ultry-Fis h Shell Fish	BEEF AND ONION S ON SKEWE RS (Pah sahn-j uhk)	양파산 적	beef, tender green onion, soy sauce, prepared sesame seed, speck pepper, garlic, sugar, oil, flour, egg(10)	고기, 양파 자르기 → 간장, 깨소금, 후추, 다진 마늘, 설탕, 기름과 함께 섞기 → 숙 성 → 꼬치에 고기, 양파를 변갈아가면서 끼기 → 밀가 루, 계란 입혀서 기름에 부치 기
		BEEF AND MUSHR OOMS ON SKEWE RS (Song- i sahn-j uhk)	송이산 적	beef, mushroom, soy sauce, prepared sesame seed, green onion, garlic, sugar, oil, flour, egg(10)	버섯, 고기를 같은 크기로 자 르기 → 간장, 깨소금, 후추, 다진 양파, 다진 마늘, 설탕, 기름과 함께 섞기 → 숙성 → 꼬치에 변갈아가면서 끼고 밀 가루, 계란 입혀서 기름에 부 치기
볶음류	Meat-Po ultry-Fis h Shell Fish	MUSHR OOMS AND BEEF (Song- i pok-ku	송이볶 음	beef, mushroom, soy sauce, green onion, garlic, speck pepper, prepared sesame seed, oil, candied ginger, salt,	고기 갈기 → 버섯 얇게 자르 기 → 간장, 다진 양파, 다진 마늘, 후추, 깨소금, 기름, 다 진 생강을 고기, 버섯과 함께 섞기 → 볶기 → 소금 간 하 고 물 넣고 다시 가열하기

		m)		water, egg(12)	
밥류	Cereals	RICE AND BEAN SPROUTS	콩나물밥	rice, water, bean sprout, salt(4)	씻은 쌀에 콩나물을 엮고 밥하기 → 30분간 뜸들이기 → 짓지 않기
		RICE AND VEGETABLES	비빔밥	rice, water, beef, onion, garlic, sesame seed, oil, soy sauce, celery, salt, carrot, cucumber, sprout, egg, firm pear (15)	밥하기 → 고기, 채소를 잘게 섞어 볶는다. → 황백지단을 붙인다. → 밥을 볼에 담고, 배, 달걀, 오이, 당근장식해서 대접한다.
		RICE AND MUSHROOMS	송이밥	rice, sliced mushroom, sliced onion, chopped lean beef, soy sauce, oil, sesame seed, water, salt, speck pepper (10)	버섯, 양파, 쇠고기를 얇게 썰기 [전략] 간장, 호추, 기름, 참깨를 넣고 혼합 → 쌀과 양념된 쇠고기를 섞어서 밥을 한다

12. 우리음식(214)

일본에 우리 음식문화의 우수성을 소개한 책으로서 일본어로 『조선요리』로 발간되었다. 일본인들이 조선음식 참고서로 읽혀졌으나, 8.15 광복 후 1948년에 『우리음식』으로 한글로 번역되어 삼중당에서 재출간되었다.

저자는 책을 쓴 의도를 우리나라에는 전통조리가 있어 우리의 문화를 계승하고 있으나, 일본인들은 의도적으로 우리의 조리가 그저 초근을 아무렇게나 먹는 것처럼 업신여기려는 것에 반하여 우리의 조리법을 일본어로 써서 우리의 훌륭한 조리를 소개하고 나아가서는 우리의 문화를 자랑하려고 하였다. 이렇게 출판된 것이 『조선요리』이고, 후에 한글로 재출간되어 우리나라 여성들에게 조리를 통하여 자부심을 갖게 하는 책이 되었다.

표 12. 『우리음식』에 기록된 채소 조리법

분류		음식명		재료(가짓수)	조리법
음식분류	원문분류	원문명	현대어명		
나물류	菜蔬類 (채소류)	시금치나물	시금치나물	시금치, 간장, 파, 마늘, 기름, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루 (8)	시금치 데치기 → 간장, 파, 마늘, 기름, 깨소금, 후추, 고춧가루에 무치기
		오이나물	오이나물	오이, 쇠고기, 소금, 후춧가루, 고춧가루, 참기름 (6)	오이 채썰기 → 소금에 절이기 → 기름에 오이, 고기 볶기
		박나물	호박나물	애호박, 새우젓, 참기름, 고추, 후춧가루, 깨소금 (6)	호박 썰기 → 기름 치고 볶기 → 새우젓 다지기 → 호박 익히기 →
		가지나물	가지나물	가지, 파, 간장, 기름, 깨소금, 후추, 고춧가루 (7)	가지다듬기 → 파, 간장, 기름, 깨소금, 후추, 고춧가루에 무치기

214) 孫貞圭. 『우리음식』, 三中堂, 1948

		고추 잎 나물	고추 잎 나물	고춧잎, 고기, 간장, 갓은 양념 (4)	고춧잎 삶기 → 고기 다져 간장과 갓은 양념하기 → 무치기
		깨잎나물	깨잎나물	깨잎, 고기 (2)	깨잎 삶기 → 고기 양념하여 같이 볶기
		도라지 나물	도라지 나물	도라지, 간장, 갓은 양념 (3)	도라지 찢기 → 간장, 갓은 양념하기 → 볶기
		우엉 나물	우엉 나물	우엉, 간장, 양념 (3)	우엉 채치기 → 볶기 → 간장과 양념하여 볶기
		고사리 나물	고사리 나물	고사리, 갓은 양념 (2)	고사리 삶아 물에 담구기 → 갓은 양념하여 볶기
		고비 나물	고미 나물	고사리 (1)	고사리와 같이 하기
		파마주 잎 나물	파마주 잎 나물	파마주 잎 (1)	-
		씀바귀 나물	씀바귀 나물	씀바귀, 초고추장 (2)	삶기 → 초고추장에 무치기
特別料理 (특별요리)	잡채	잡채	당면, 말린 애호박, 쇠고기, 홍무, 황화, 참기름, 편육, 숙주, 파, 돼지고기, 미나리, 마늘, 목이, 설탕, 표고, 깨소금, 도라지, 후춧가루, 느타리, 계란, 석이, 실고추, 간장, 실백 (24)	당면 삶기 → 고기 썰고 양념하여 삶기 → 재료 잘게 썰어 기름에 볶기	
찜류	菜蔬類 (채소류)	배추찜	배추찜	배추, 돼지고기, 쇠고기, 홍무, 목이버섯, 석이, 표고, 계란, 실백, 실고추, 간장, 기타양념 (12)	배추 씻기 → 고기 잘게 썰기 → 홍무 채치기 → -기타 양념 배춧잎 사이에 넣기 → 찌기 → 실고추 실백 올리기
		양파통찜	양파통찜	양파, 쇠고기나 제육, 간장, 소금, 후춧가루 (5)	양파 순 있는 곳 파내기 → 다진 고기, 소금, 후춧가루 → 양파 속에 넣기 → 간장, 물 넣고 끓이기
		호박찜	호박찜	애호박 (1)	호박 썰기 → 찌기
		풋고추찜	풋고추찜	풋고추, 밀가루, 간장 (3)	풋고추 다듬기 → 밀가루 묻히기 → 찌기 → 간장에 양념하여 무치기
생채류	菜蔬類 (채소류)	무생채	무생채	무, 파, 생강, 설탕, 초, 후춧가루, 고춧가루, 소금 (8)	무 채치기 → 다진 파, 생강, 여러 양념, 고춧가루에 무치기
		오이생채 (1)	오이생채 (1)	오이, 소금, 갓은 양념, 초 (5)	오이 썰기 → 절이기 → 갓은 양념과 초를 넣어 부치기
		오이생채 (2)	오이생채 (2)	오이, 소금, 간장, 기름, 후춧가루, 고춧가루 (6)	늘은 오이 채치기 → 소금에 절이기 → 간장, 기름, 후춧가루, 고춧가루, 초와 무치기
		도라지 생채	도라지 생채	도라지, 소금, 초, 설탕, 겨자 (5)	소금, 초, 설탕, 겨자에 무치기
선류	菜蔬類 (채소류)	오이선	오이선	오이, 쇠고기, 소금, 조미료 (4)	오이 칼집내기 → 소금에 절이기 → 볶기 → 고기 볶기 → 오이 속에 넣기
		호박선	호박선	애호박, 고기, 양파, 갓은 양념, 계란, 녹말, 초장 (7)	호박 속 뚫기 → 고기 양파 다져 갓은 양념하기 → 계란이나 녹말 섞어 호박 속에 넣기 → 찌기
		가지선	가지선	가지, 쇠고기, 간장, 파, 갓은 양념 (5)	가지 칼집 넣어 찌기 → 고기 다져 양념하여 볶기 → 가지 속에 넣기
전류	菜蔬類 (채소류)	호박전	호박전	호박, 밀가루, 계란, 소금, 기름 (5)	호박 썰기 → 밀가루, 계란 입혀 기름에 부치기

		가지전	가지전	가지, 밀가루, 계란 (3)	가지 썰기 → 밀가루와 계란 입혀 부치기
		푼고추전	푼고추전	푼고추, 쇠고기, 계란, 밀가루, 기름, 소금, 후춧가루 (7)	푼고추 씨 빼기 → 고기다져 양념하여 속으로 넣기 → 밀가루, 계란 입혀 기름에 부치기
볶음류	菜蔬類 (채소류)	콩나물 볶이	콩나물 볶음	콩나물, 기름, 파, 깨소금, 고춧가루, 후춧가루 (6)	콩나물 다듬기 → 기름, 다진 파, 깨소금, 고춧가루, 후춧가루 넣고 볶기
		고추볶음	고추볶음	푼고추, 기름, 소금 (3)	푼고추 말리기 → 기름에 튀겨 소금 뿌리기
회류	菜蔬類 (채소류)	미나리 강회	미나리 강회	미나리, 편육, 실고추, 석의, 실백, 초고추장 (6)	미나리 데치기 → 편육 썰기 → 실고추와 석이 실백 싸서 미나리로 감기
		파 강회	파 강회	파, 편육 (2)	파 데치기 → 편육에 싸서 미나리강회같이 하기
조림류	菜蔬類 (채소류)	푼고추 조림	푼고추 조림	푼고추, 명태, 간장, 설탕, 기름, 깨소금, 후춧가루 (7)	복어 뼈 빼고 토막 치기 → 푼고추, 복어 볶기 → 간장 쳐 익히기 → 양념 넣어 볶기
구이류	菜蔬類 (채소류)	더덕 구이	더덕 구이	더덕, 고추장, 기름 (3)	더덕 다듬기 → 말리기 → 고추장에 담그기 → 기름에 무치기
쌈류	菜蔬類 (채소류)	호박 잎쌈	호박 잎쌈	호박, 된장, 푼고추 (3)	호박잎 다듬기 → 된장, 푼고추 넣고 찌기
		취쌈	취쌈	갓은 양념, 찢잎, 고기 (3)	쌈기 → 양념하기 → 볶기
	特別料理 (특별요리)	밀쌈	밀쌈	밀가루, 죽순, 쇠고기, 편육, 돼지고기, 표고, 미나리, 호박, 오이, 홍무, 갓은양념 (11)	고기와 숙주 홍무 죽순 표고 가늘게 썰기 → 양념에 볶기
적류	菜蔬類 (채소류)	도라지적	도라지적	도라지, 쇠고기, 느타리, 파, 밀가루, 계란, 갓은 양념 (7)	도라지, 고기, 느타리, 썰기 → 양념하기 → 꼬챙이에 끼우기 → 밀가루와 계란 입혀 부치기
구절판	特別料理 (특별요리)	구절판	구절판	쇠고기, 양, 천엽, 표고, 죽순, 생전복, 날새우, 계란, 오이, 찹쌀가루, 조미료, 소금, 장, 실백, 참기름, 설탕, 후추, 깨소금, 겨자 (19)	재료 준비하기 → 증앙에 찹부침 포개기 → 여덟칸에 색 맞추어 담기
밥류	飯類 (반류)	비빔밥	비빔밥	쌀, 쇠고기, 콩나물, 숙주, 고사리, 오이, 또는 미나리, 장, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루 (14)	-

【 참고문헌 】

- 京城女子師範學校家事研究會. 『割烹研究』, 鮮光印刷株式會
金綏 (윤숙경 편역). 『需雲雜方·酒饌』, 신광출판사, 1998
- 대전역사박물관. 『연안 이씨. 조선 사대부가의 상차림 酒食是義·禹飲諸方』, 대전역사박물관 소장자료 번역영인, 2012
- 방신영. 『朝鮮料理製法』, 廣益書館, 1921
- 백두현, (안동장씨). 음식디미방 주해, 글누림, 2006
- 빙허각 이씨 (윤숙자 엮음). 『閨閣叢書』, 질시루, 2003
- 憑虛閣 李氏 原撰, 『夫人必知』, 1915
- 徐有渠(이효지, 조신호, 정낙원, 차경희 편역). 『임원십육지 - 정조지』, (주) 교문사, 2007
- 鈴木商店. 『四季의 朝鮮料理』, 味の素本舗鈴木商店内外料理出版部, 1935
- 유중립 (이강자, 김을상, 김성미, 이영남, 한복려, 이영근, 박혜원, 이춘자, 한복진, 허채옥, 김귀영, 이미숙, 김복남, 안빈 번역), 『국역 增補山林經濟』, 신광출판사, 2003
- 李爽萬. 『簡便朝鮮料理製法』, 三文社, 1934
- 李爽萬. 『新榮養料理法』, 新舊書林, 1935
- 李用基. 『朝鮮無雙新式料理製法』, 永昌書館·韓興書林, 1924
- 李貞圭. 『家庭主婦必讀』, 名著普及會, 1939
- 작자미상 (이효지 외 엮음), 『시의전서』, 신광출판사, 2004
- 全循義 著. 『食療纂要』, 농촌진흥청, 2004
- 全循義 撰. 『山家要錄』, 농촌진흥청, 2004
- 趙慈鎬. 『朝鮮料理法』, 廣韓書林, 1939
- 洪善杓. 『朝鮮料理學』, 朝光社, 1940
- Harriett Morris. 『KOREAN RECIPES』, Wichita, Kansas, 1945

3-3. 세계의 채소 요리

정혜경 · 우나리아 (호서대학교)

1. 아시아

(1) 동남 아시아

동남아시아의 음식문화는 쌀을 주식으로 하며, 채소요리가 발달되었다. 인도, 중국, 서구의 영향을 받아온 것이 특징이다. 그러나 태국의 경우는 식민지가 된 적이 없기 때문에 그 영향력이 다소 덜하였다. 인도의 영향을 많이 받은 경우, 향신료를 사용하고, 인도와 거리가 먼 베트남이나 필리핀 요리는 향신료를 많이 사용하지 않는다.

태국의 다른 지역의 요리와 식사습관을 무조건 받아들이는 것이 아니라 대체식품을 활용하여 태국화 시키고자 개조시켰다. 태국의 채소 요리재료로는 서양요리의 양배추, 콜리플라워, 양파, 당근, 양상추, 토마토, 감자, 호박, 오이, 무, 동부, 썩갓 등 친숙한 것로부터 중국 요리 들어가는 채소, 생소한 열대 채소 등 다양한 재료를 사용한다.

베트남은 지리적 여건으로 중국과, 캄보디아, 라오스를 국경으로 접하고 있어, 이들 국가의 영향을 주고받았다. 중국의 영향을 받아, 식사를 할 때 젓가락을 사용하는 식문화를 가지게 되었다. 프랑스 식민지의 시절의 영향에 따라 아스파라거스, 청대콩, 감자 등의 채소를 이용하게 되었다. 포(pho)라는 쌀국수에는 숙주나물과 기타 향신료를 넣어 양념과 함께 먹는다. 또한 늑맘소스라 불리는 생선젓갈류로 음식의 간을 한다.

인도네시아는 포르투갈의 식민지 영향에 따라 유럽인들이 좋아하는 향신료의 재배가 잘 되고 있다. 더운 날씨에 입맛을 돋우는 향신료 다양하게 이용한 요리가 발달되었다. 고기나 해산물은 물론 대부분의 채소를 익혀 먹는 것이 특징이며, 수많은 점으로 이루어진 인도네시아 각 지역의 특색 있는 채소를 다양하게 이용하는 식습관을 가졌다.

말레이시아의 식문화는 말레이시아를 구성하는 말레이인, 중국인, 인도인 그리고 다른 민족들의 요리 스타일이 혼합된 형태이다. 일반적으로 말레이시아는 채소를 중요시 하지 않







기 때문에 채소의 경작을 소홀히 하고 있으나, 야생의 채소가 많기 때문에 이것들을 식용으로 많이 이용한다.

필리핀은 국토의 25%가 경작지로 농산물은 쌀, 옥수수, 고구마, 또는 양이 있고, 각종 열대성 과일인 코코넛, 바나나, 망고, 오렌지, 파파야, 칼라만시 등이 있다. 이러한 다양한 농산물과 신선한 채소, 해산물, 육류 등으로 필리핀에서는 중국, 말레이시아, 스페인 그리고 미국식의 여러 음식 문화가 혼합된 특유의 음식문화가 발달되었다.

1) 태국



분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/ 무침류	솜탐 (Somtam)	파파야, 마늘, 마른 새우, 토마토, 설탕, 피시소스, 라임	<ul style="list-style-type: none"> 새콤달콤한 맛이 특징 어린 파파야를 채썰어서 만듦 	
	얌얌센 (Yam yoon sen)	해산물, 돼지고기, 버미샐리(가장 가는 쌀국수), 양상추, 고수	<ul style="list-style-type: none"> 가늘고 투명한 면인 바운센과 삶은 해산물, 잘게 썬 돼지고기, 채소를 버무린 샐러드 	
볶음류	팟팍루엣밋 (Phat pak ruam mit)	버섯, 당근, 브로콜리 등 각종 채소, 굴소스	<ul style="list-style-type: none"> 굴 소스를 이용한 채소볶음 	
	팟타이 (Phat thai)	쌀국수, 숙주나물, 새우, 달걀, 마늘, 양파, 피시소스, 설탕, 레몬즙	<ul style="list-style-type: none"> 쌀국수에 숙주나물을 넣고 볶은 국수 새콤, 달콤, 짭짤한 맛이 어우러진 것이 특징 	
	팟팍루엣멧마무엣 (Pad pak ruam med ma muang)	버섯, 당근, 브로콜리 등의 각종 채소, 간장소스, 캐슈넛	<ul style="list-style-type: none"> 부드러운 간장소스에 볶아낸 캐슈넛 채소 볶음 	

2) 베트남



분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/ 무침류	고이 응오 켄 (Goi ngo sen)	새우, 고기, 각종 채소, 연꽃 줄기, 레몬즙, 땅콩	<ul style="list-style-type: none"> 아삭하게 씹는 맛과 매콤새콤한 맛이 잘 어울림. 하얀 새우칩 위에 얹어 먹기도 함 	
	썸탐 (Somtam)	파파야, 마늘, 마른 새우, 토마토, 설탕, 피시소스, 라임	<ul style="list-style-type: none"> 여성이 선호하는 음식 덜 익은 파파야를 썰어서 만든 매운 맛의 샐러드 	
볶음류	라우몽 싸우똌이 (Rau mong xau toi)	라우몽, 다진 마늘, 식용유, 간장	<ul style="list-style-type: none"> 고구마와 비슷한 작물의 줄기와 잎을 볶은 음식 물에 데친 후 다진 마늘과 함께 볶아서 먹음. 	
	팟타이 (Phat thai)	쌀국수, 숙주나물, 새우, 달걀, 다진 마늘, 양파, 팟타이 소스, 설탕, 레몬즙, 피시소스	<ul style="list-style-type: none"> 각종 해산물과 쌀국수, 계란, 숙주와 함께 팟타이 소스로 볶아낸 음식 	
쌈류	고이꾸온 (Goi cuon)	각종 채소, 돼지고기(혹은 닭고기), 새우, 간장, 땅콩된장소스, 국수	<ul style="list-style-type: none"> 베트남의 고급 음식 라이스페이퍼를 물에 불려다 건져서 재료를 싸서 소스에 찍어 먹는 음식 	
	반꾸온 (Banh cuon)	돼지고기, 목이버섯, 각종 채소, 녹말소스 *녹말소스 : 한국의 멸치액젓과 같은 생선 소스	<ul style="list-style-type: none"> 아침식사로 즐겨먹는 음식 물에 찌서 맛이 부드러움 박하와 기름에 건조시킨 마늘과 숙주 등과 	

			녹말소스를 함께 버무려 먹는 음식	
--	--	--	--------------------	--

3) 인도네시아

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	가도가도 (Gado gado)	콩나물, 양배추, 여주, 오이, 양상추, 튀긴 두부, 템페, 삶은 달걀, 삶은 감자	<ul style="list-style-type: none"> 향신료와 땅콩, 라임주수 등을 섞은 소스를 뿌려먹음 	
절임류	아차르 (Acar)	오이, 작은 고추, 양파, 파파야, 파인애플, 물, 소금, 설탕, 식초	<ul style="list-style-type: none"> 저장식품 채소와 과일을 잘게 썰어 식초, 물, 설탕, 소금을 물에 담가놓고 먹는 초절임 	

4) 말레이시아

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	로작 (Rojak)	각종 과일, 채소, 튀긴 두부, 라임주스, 땅콩, 새우	<ul style="list-style-type: none"> 신선한 과일과 채소, 튀긴 두부 등을 칠리, 라임주스, 구운 땅콩으로 만든 드레싱과 함께 버무린 샐러드 입맛을 돋울 때나 반찬으로 즐겨먹음 	
볶음류	삼베르캉콩 (Samber kangkong)	삼베르소스, 캉콩, 다진 땅콩	<ul style="list-style-type: none"> 채소의 잎을 삼베르소스로 매콤하게 볶은 음식 	

5) 필리핀

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/ 무침류	싯따우 기사도 (Sitaw guisado)	싯따우 (long-green beans), 새우, 양파, 마늘, 간장, 고추장, 물엿	<ul style="list-style-type: none"> • 섬유질이 풍부한 음식 	
볶음류	깡콩 (Kangkong)	깡콩, 새우, 고기	<ul style="list-style-type: none"> • 섬유질이 풍부한 필리핀 대표 음식 • 지역 특색에 따라 돼지나 닭, 새우 등을 함께 볶아 만들 	
	피낙벳 (Pinakbet)	오이, 암팔라야, 호박, 파롱	<ul style="list-style-type: none"> • 지역 특색에 따라 돼지나 닭, 새우 등을 함께 볶아 만들 	
	판싯 (Pancit)	마늘, 돼지고기(혹은 닭고기), 양파, 당근, 양배추, 삶은 국수, 간장	<ul style="list-style-type: none"> • 한국의 잡채와 같은 스타일 • 국물이 없는 국수에 고기와 채소를 섞어 만든 음식 	






(2) 동북 아시아




중국은 산해진미가 매우 발달하였다. 특히 식재료가 광범위하여 못 먹는 것 외에는 모두 먹을 수 있다고 할 정도로 각 지방의 고유의 수많은 독특한 음식이 발달 되었다. 특히, 상구청차이(香菇青菜)는 가장 서민적인 음식이면서도 불가에서 그 기원을 찾을 수 있는 음식이다. 중국에서 불가의 성지를 찾는 베지테리안들을 위한 식당에서도 가장 인기 있는 메뉴이다. 일본은 사계절의 변화에 따라 다양한 채소가 재배되고, 생산되어 여러 가지 식품을 먹는 것이 가능하며, 식품자체가 계절을 상징한다. 생선류 뿐만 아니라 곡류, 채소류 등도 재료 본래의 담백한 맛을 즐기는 것이 특징이다.

몽골은 기후, 풍토의 영향으로 자연스럽게 목축업이 발달되었다. 기후 및 지세의 특징으로 여름 기간 동안 약간의 채소와 수박이 생산되고 있지만 수박이외에는 채소의 품질이 좋은 편은 아니다.




1) 중국

분류	음식명	재료	특징	이미지
무 침 류	파이황과 (拍黄瓜)	오이, 통마늘, 소금, 설탕, 식초	<ul style="list-style-type: none"> 오이를 칼로 두들겨 깨뜨린 후 적당한 길이로 썰어 소금과 식초, 잘게 썬 파에 무친 음식 	
볶음 류	샹구요우차이 (香菇油菜)	표고버섯, 유채(겉절이 배추)	<ul style="list-style-type: none"> 두 채소를 기름에 볶은 음식 	
	샹구차이신 (香菇菜心)	표고버섯, 차이신 혹은 청경채, 파, 다진 생강, 소금, 닭고기 국물, 조미료, 전분 등의 각종 양념	<ul style="list-style-type: none"> 표고버섯의 깊은 맛과 차이신의 상쾌한 맛, 두 가지를 동시에 즐길 수 있는 음식 	
	젠자오투더우쓰 (尖椒土豆丝)	채 썬 감자, 풋고추, 화자오, 파, 다진 생강, 소금, 조미료	<ul style="list-style-type: none"> 살짝 볶기 때문에 조금 덜 익은 듯한 느낌이 들 수 있음. 	
	위샹러우쓰 (鱼香肉丝)	돼지고기, 죽순, 목이버섯, 잘게 썬 파, 생강 등 각종 채소, 고추, 식초, 소금, 간장, 설탕 전분물, 육수	<ul style="list-style-type: none"> 짭짤하고 달고 맵고, 약간 신맛이 나는 소스는 외국인 이가 장 무리없이 적용할 수 있는 맛이 나는 평을 듣고 있음 	
	위샹체쯔 (鱼香茄子)	가지, 된장, 파, 생강, 으깬 마늘, 식초, 설탕, 간장, 소금, 녹말	<ul style="list-style-type: none"> 한국의 가정에서 해먹는 가지 볶음과 흡사 	
	시홍스차오지단 (西红柿炒鸡蛋)	토마토, 계란, 설탕, 소금, 녹말	<ul style="list-style-type: none"> 중국의 일반적인 가정식 	

<p>차오보차이 (炒菠菜)</p>	<p>시금치, 파, 생강, 설탕, 소금, 조미료</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 시금치의 맛이 그대로 살아있으며 영양가치가 뛰어난 • 면류 음식과 함께 곁들여 먹음 	
<p>진벤바이차이 (金边白菜)</p>	<p>배추고갱이, 마른 고추, 파, 생강, 식초, 간장, 소금, 전분</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 부드러운 배추고갱이를 재료로 사용한 음식 • 배추가 금황빛을 띠고 매콤, 새콤하며 바삭바삭 씹히는 맛 	
<p>마라샹궈 (麻辣香锅)</p>	<p>팽이버섯, 목이버섯, 청경채, 배추, 생강 등 각종 채소 중국식 당면, 매운 고추, 해산물이나 고기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 麻(얼얼한 맛), 辣(매운 맛), 香(향신료의 향), 중국사람들은 음식의 향을 중요하게 여기는데 이 세가지가 한 냄비 안에 있다고 하여 麻辣香锅라고 불리게 됨. 	
<p>후피지엔자오 (虎皮尖椒)</p>	<p>청고추, 간장, 식초, 다진 마늘, 다진 파, 참기름, 설탕</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 푸른 고추를 모양 그대로 센 불에 볶은 음식 • 고추를 볶았을 때 노르스름한 반점이 생기는데, 이것이 호랑이 가죽과 비슷하다고 해서 호피라는 이름이 붙음 	
<p>차오더우야 (炒豆芽)</p>	<p>파, 채 썬 생강, 콩나물, 식초, 간장, 조미료, 소금 등 각종 양념</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 센 불에서 살짝 볶기 때문에 비린내 약간 느껴짐 	

	가지두부냄비	가지, 두부, 다진 돼지고기, 다진 파, 청양고추, 고춧가루, 고추기름, 전분 등	<ul style="list-style-type: none"> • 가지 특유의 식감을 살려 두부와 함께 볶아낸 음식 	
튀김류	바쓰산야오 (拔丝山药)	산야오, 계란, 밀가루, 녹말 가루, 식용유, 설탕	<ul style="list-style-type: none"> • 바스(빠스)란 '질이 뽑힌다'라는 뜻으로 재료를 튀겨서 설탕을 녹인 옛에 버무리려 뜨거운 때 바로 젓가락으로 집어들면 옛이 실처럼 늘어나는 데에서 붙여짐 	
조림류	너우미어우 (糯米藕)	연근, 찹쌀	<ul style="list-style-type: none"> • 연근의 윗부분과 아랫부분을 잘라낸 뒤, 송송나 있는 구멍에 찹쌀을 채워 넣고 찜통에 쪄낸 음식 	


2) 일본



분류	음식명	재료	특징	이미지
무침류	오히타시 (おひたし)	시금치, 다시국물, 간장, 설탕	<ul style="list-style-type: none"> • 양념을 한 가쓰오부시 국물에 데친 채소를 넣고 맛이 배어들게 해서 먹는 음식 	
	고마아에 (ごまあえ)	아스파라거스, 흰깨, 설탕, 간장	<ul style="list-style-type: none"> • 된장, 식초 간 깨 등으로 양념하여 무친 음식 	
	스노모노 (すのもの)	오이, 새우, 물, 소금, 설탕 식초	<ul style="list-style-type: none"> • 정식음식에서 빠지지 않는 음식이며 영양면에서 메인음식의 균형을 맞추는 역할을 함. 	

볶음	고야참플 (ゴーヤチャンプル)	고야, 두부, 돼지고기, 계란, 식용유, 간장, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 고야의 쓴 맛을 중화 시키기 위해 두부 등과 함께 볶아서 먹는 음식 	
	긴피라 (金平)	당근, 홍고추, 간장, 설탕, 식용유	<ul style="list-style-type: none"> 가정식 반찬으로 주로 만들어 먹는 음식 	
절임류	우메보시 (梅干し)	매실, 시소 잎, 소금	<ul style="list-style-type: none"> 일본의 전통음식 매실을 소금에 절여서 만든 쓰게모노의 한 종류 	
	누카즈케 (ぬか漬け)	쌀겨, 소금, 각종 채소	<ul style="list-style-type: none"> 쌀겨 가루와 소금과 물을 섞어서 반죽하여 그 안에 잘 씻은 채소를 파묻어서 절여 먹는 음식 	
	락교 (らっきょう)	염교(락교), 식초, 설탕, 소금, 물	<ul style="list-style-type: none"> 락교를 식초에 절여 초밥이나 회와 곁들여 먹는 절임류 	
조림류	야사이노후쿠메니 (やさいふくめに)	고구마, 연근, 표고버섯, 강낭콩, 다시마, 간장, 설탕, 소금	<ul style="list-style-type: none"> 각종 채소들을 조미액에 조린 음식 	
	토란 닭고기 소보로니 (サトイモチキンそばろから)	토란, 다진 닭고기, 생강, 식용유, 설탕, 간장 녹말가루	<ul style="list-style-type: none"> 다진 닭고기를 수분이 줄어들 때 까지 볶아서 잘게 익힌 음식 	
	기리보시다이 콘노 니모노 (切法師台今野煮物)	무 말랭이, 당근, 식용유, 설탕, 소금, 조미액	<ul style="list-style-type: none"> 무말랭이를 볶은 뒤 조미액에 졸여 부드러운 식감을 주는 음식 	

	야키비타시 (焼きびたし)	가지, 청고추, 단호박, 간장, 다시국물, 설탕, 식용유	<ul style="list-style-type: none"> • 가지, 고추, 단호박을 통으로 썰어 구운 뒤 조미액에 절여서 먹는 음식 	
	지쿠젠니 (ちくぜんに)	닭다리살, 당근, 말린 표고버섯, 강낭콩, 설탕, 간장, 식용유	<ul style="list-style-type: none"> • 채소와 고기를 균형있게 먹을 수 있어 학교급식 메뉴가 되면서 적극적으로 널리 알려지게 됨 	
찜류	채소교자 (野菜餃子)	양배추, 부추, 생강, 마늘, 소금, 간장, 참기름, 만두	<ul style="list-style-type: none"> • 고기를 넣지 않은 각종 채소로 만든 교자 	
	롤 캐비지 (ロールキャベツ)	양배추, 다진 닭고기, 양파, 빵가루, 우유, 소금, 후추, 밀가루, 고품 육수, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> • 양배추 찜과 스프를 함께 먹는 음식 	
구이류	야키나시 (焼きナス)	가지, 생강, 간장	<ul style="list-style-type: none"> • 석쇠에 가지를 껍질째로 구운 뒤 껍질을 벗겨내서 생강, 간장과 함께 곁들여 먹는 음식 	
	오코노미야키 (おこのみやき)	오징어, 양배추, 계란, 밀가루, 소금, 후추, 간장, 식용유	<ul style="list-style-type: none"> • 밀가루에 고기, 채소 등을 넣고 지진 음식 	

3) 몽골

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	로왕태샐러드 (улаан луван шанцай)	로왕(당근), 오로스초, 마늘, 양파, 마요네즈	<ul style="list-style-type: none"> • 당근을 채 썰어 숨을 완전히 죽여 마요네즈에 버무린 샐러드 	

	툼스테살라트 (Тѳмстѳа нцѳѳѳ)	감자, 마요네즈, 각 종 채소, 콘 옥수 수	<ul style="list-style-type: none"> 감자를 으깨서 잘게 다진 채소, 옥수수과 함께 버무린 채소 	
	니슬렐 샐러드 (Niislsl salad)	각종 채소, 마요네 즈, 햄, 양파, 삶은 계란	<ul style="list-style-type: none"> 감자, 당근 등 채소와 마요네 즈를 함께 버무 려 먹는 샐러드 	

(3) 서아시아


터키는 중앙아시아의 유목문화와 지중해성 문화가 융합되어 세계적인 음식문화가 발달하게 되었다. 터키인들은 오랜 유목생활로 자주 이동하다 보니 구워먹은 음식문화가 발달하였다. 육류뿐 아니라 고추나 토마토 등의 채소도 구워 먹는다. 음식에 향신료와 후추를 많이 사용하여 매콤한 맛이 특징이다.



다민족 국가인 인도는 북쪽지방의 냉대기후, 남쪽지방의 열대기후로 서로 상이한 지역과 종족, 종교 간의 차이로 인하여 독특한 식문화가 형성되었다. 북인도는 오랜 기간 이슬람 지배 아래에 있어서 이슬람 음식이 발달하였고, 남동부 해안의 평야 지대는 쌀 문화가 주를 이루며, 힌두교의 영향으로 육류의 섭취가 적고 채식 위주의 식문화가 발달하였다.

이스라엘은 유대교의 율법에 따라 코셔르(kosher)라고 하는 음식물 제한 규정이 있다. 율법을 철저히 지키는 유대교인들은 식사내용뿐 아니라 조리법과 식기 등까지도 엄격하게 율법규정을 따르고 있다. 따라서 일반적인 식사는 기름지고 풍부한 것보다는 그릴요리 또는 음식물 고유의 즙과 신선한 향신료와 채소를 이용하는 음식이 대부분이다.

이란은 중동국가 중 유일한 농산물 수출국이며, 고산기후와 열대기후 등 다양한 기후로 여러 종류의 과일이 생산되며, 거의 모든 채소들이 경작되고 있다.

1) 터키


분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	스테이 위드 쿵피르 (Stay with kumpir)	감자(혹은 고구마), 치즈, 토핑(베이컨, 치킨, 소시지)	<ul style="list-style-type: none"> 구운 감자나 고구마를 치즈와 버무려 토핑을 얹어 먹는 감자 요리 	


	초반 살라타 (Choban salata)	토마토, 오이, 양파	<ul style="list-style-type: none"> • 토마토, 오이, 양파 등을 가늘게 썰어 만든 샐러드 	
절임류	투루슈 (Tursu)	오이, 토마토, 고추, 식초, 양배추, 설탕, 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 오이를 식초에 절인 피클, 양배추를 절인 발효시킨 음식 	

2) 인도




분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	오이땅콩샐러드 (Cucumber nut salad)	오이, 카레가루, 땅콩, 레몬즙, 설탕, 고수	<ul style="list-style-type: none"> • 카레가루와 땅콩을 넣어 버무린 샐러드 	
볶음류	가지 라이타 (Aubergine raita)	가지, 양파, 생강, 요거트, 코리엔더 파우더 (고수풀), 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 구운 가지 속을 파내어 다시 볶아 요거트와 함께 섞어 먹는 음식 	
	가지 볶음 (Hila'o batem)	가지, 식용유, 양파, 토마토, 고춧가루, 소금, 후추, 고수	<ul style="list-style-type: none"> • 난빵이나 로티 빵에 곁들여 먹는 음식 	

3) 이스라엘

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	이שראל리 샐러드 (Israeli salad)	오이, 토마토, 파슬리, 피망, 레몬즙, 올리브오일, 후추	<ul style="list-style-type: none"> • 채소를 가늘게 채 썬 샐러드 • 피타(빵)에 넣어 먹음 	

	구운 채소 쿠스쿠스 샐러드 (Couscous and roasted vegetable salad)	쿠스쿠스(파스타), 올리브유, 소금, 후추, 가지, 애호박, 피망, 마늘, 양파, 파슬리, 잣	<ul style="list-style-type: none"> 쌀과 비슷한 모양을 가진 쿠스쿠스를 이용한 샐러드 	
볶음류	샤슈카 (Shakshouka)	올리브오일, 피망, 마늘, 하리사 페이스트, 소금, 큐민과 우더, 토마토, 달걀, 후추, 플레인 요거트	<ul style="list-style-type: none"> 토마토, 고추, 양파를 넣고 향신료를 더한 토마토 소스에 달걀을 넣어 익혀내는 음식 	

4) 이란

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	페르시아인 치킨샐러드 (Persian chicken salad)	닭가슴살, 완두콩, 달걀, 감자, 양파, 당근, 오이, 올리브, 치커리, 쪽파, 마요네즈, 레몬즙, 올리브유, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 닭가슴살과 오이, 당근, 양파가 어우러져 아삭하고 상큼한 샐러드 	
절임류	토루쉬 (Torshi)	각종 채소, 과일, 식초	<ul style="list-style-type: none"> 신맛과 잔맛을 내는 초절임 	
찜류	돌메 (Dolmeh)	각종 고기, 채소, 포도잎	<ul style="list-style-type: none"> 포도잎은 음식을 싸는 료로로만 쓰임 	

2. 아메리카




미국은 짧은 역사 속에서 다양한 인종이 공존하는 다민족 국가이며, 뚜렷한 음식문화의 특징이 없다. 그러나 넓은 국토에서 생산되는 풍부한 농산물, 축산물, 수산물과 식품 가공 및 저장 기술이 다문화화 융합되면서 음식문화에 영향을 미쳐 경제 대국으로서 영향력을 행사하여, 세계 음식문화의 흐름을 주도하고 있고, 간편과 능률을 추구하는 식문화를 만들었다. 미국의 식문화의 특징은 육류 위주의 식생활을 하고 있으며, 감자, 빵, 옥수수 등을 곁들여 먹는다. 현대 음식은 곧 미국 음식이라 할 정도로 새로운 음식을 창조하였다.


멕시코의 해안지역은 토양이 좋아 여러 곡류가 많이 자라고, 칠리와 토모토를 비롯한 수많은 채소의 주산지이다. 스페인의 정복을 받으며 원주민과 스페인의 문화가 혼합되어 이색적이고 독특한 음식문화를 형성하게 되었다.

고추의 원산지인 멕시코는 세계적인 고추를 이용한 매운 음식을 즐기는 것으로 유명하다. 레드페퍼, 그린페퍼, 칠리고추를 비롯하여, 브로콜리, 콜리플라워, 토마토, 감자, 호박류, 가지 등 다양한 채소가 각종 토르띠야 요리나 샐러드에 이용된다.



브라질의 원주민이었던 인디오와 노예로 끌려온 흑인들, 브라질을 식민지화했던 유럽의 백인들을 포함해 19세기 이후 세계 각지에서 몰려든 이민자들과 이들의 혼혈인까지, 브라질은 다양한 민족이 모여 사는 곳이다. 이들의 문화는 오랜 세월 동안 융화되면서 브라질만의 문화를 만들었는데, 특히 음식 문화에서 잘 나타난다. 슈하스코, 페이조아다라 불리는 고기 요리가 발달되었다.

1) 미국

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드류	시저 샐러드 (Caesar salad)	크루통, 양상추, 파르메산 치즈, 시저 드레싱	<ul style="list-style-type: none"> • 채소에 크루통(네모 모양의 구운 빵조각)과 파르메산 치즈를 곁들인 샐러드 	
	월도프 샐러드 (Waldorf salad)	사과, 셀러리, 호두, 말린과일	<ul style="list-style-type: none"> • 사과, 호두, 셀러리를 마요네즈로 버무려 만든 미국의 고전적인 과일 샐러드 	
	코브 샐러드 (Cobb salad)	닭가슴살이나 칠면조 고기, 베이컨, 삶은 계란, 토마토, 아보카도, 블루치즈, 양상추, 비네그렛 드레싱	<ul style="list-style-type: none"> • 처음에는 몇 가지 간단한 재료만을 넣었으나 시간이 흐르면서 재료가 더해져 오늘날의 일곱 가지 재료로 굳어지게 됨. 	

	크랩루이 샐러드 (Crab louie/louis salad)	게살, 삶은 계란, 아스파라거스, 양상추, 루이 드레싱(마요네즈, 칠리 소스, 다진 쪽파, 다진 청고추)	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드의 왕이라 함. • 지금은 미국의 일부 식당에서만 볼 수 있음. 	
--	--------------------------------------	--	---	---

2) 멕시코

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드/무침류	타코 샐러드 (Tacho salad)	양상추, 망울토마토, 양파, 피망, 옥수수, 체다치즈, 소고기, 살사소스, 사워크림	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드와 소스를 함께 버무려 또띠아와 같이 섭취함. 	
	파카몰리 (Guacamole)	아보카도, 토마토, 양파, 레몬, 마늘, 후추, 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 또띠아 또는 타코와 곁들여 섭취하는 샐러드 	

3) 브라질

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드류	파로파 (Farofa)	파로파가루, 베이컨, 삶은 계란, 올리브, 옥수수콘, 올리브오일, 토마토, 양파	<ul style="list-style-type: none"> • 채소를 파로파가루와 섞어 먹는 음식 	
절임류	비나그라치 (Vinagrete)	토마토, 피망, 양파, 소금, 설탕, 식초, 올리브유	<ul style="list-style-type: none"> • 김치처럼 즐겨먹는 채소 음식 	
	양파 비나그라치 (Onion Vinagrete)	양파, 소금, 설탕, 식초, 올리브유, 오레가노(향신료)	<ul style="list-style-type: none"> • 육류와 함께 곁들여 먹는 음식 	

3. 유럽



이탈리아는 토양이 비옥하여 과일, 채소와 각종 농산물이 풍부하게 생산되고, 어류가 풍부하다. 오랫동안 수많은 자치 도시들과 지역 국가로 분열되어 있었던 이탈리아는 역사적 현실과 자연환경 때문에 다양한 음식문화를 꽃피울 수 있었다. 이탈리아 음식의 공통점은 뜨거운 음식들을 중심으로 육류와 빵으로 대표되는 동물성과 식물성 재료들의 이상적인 결합에 기초한 음식문화의 전통을 가지고 있다.





독일요리는 기교적인 아름다움이나 섬세한 맛을 기대하기 어렵다. 그러나 독일요리가 자랑 할수 있는 점은 합리적인 생활에서 뿌리내린 전통에 빛나는 전원요리가 특징이다. 몽고인의 영향으로 steaktartar를 이용하게 되었고, 겨울철을 대비하여 잘게 채 썬 양배추를 소금에 절여 발효시켜 먹기 시작하였는데, 이것이 오늘날 대표적인 독일음식의 하나인 사워크라프트의 원형이다.



프랑스는 지중해와 대서양에 면하고 있어 기후가 온화하고, 농산물, 축산물, 수산물이 모두 풍부하여 요리에 좋은 재료를 제공하고 있다. 프랑스 요리의 특징은 소재를 충분히 살리고 합리적이며, 고도의 기술을 구사하여 섬세한 맛을 내고, 포도주, 향신료, 소르로 맛은 낸다. 프랑스인들이 즐기는 채소는 아스파라거스, 그린빈, 완두, 컬리플라워, 브라셀스프라우트, 엔다이브, 브로콜리, 시금치, 감자, 당근, 양파, 토마토, 가지, 호박 등 매우 다양하며, 양념으로 마늘과 양파를 주로 이용한다.

스페인은 지중해 연안으로 비교적 더운 지역으로 토마토, 올리브, 과일 등이 풍부하다. 콜롬버스가 신대륙을 발견한 후 신대륙에서 많은 산물을 가져와 식생활의 다양화가 이루어졌다. 주로 사용하는 채소는 양배추, 컬리플라워, 아티초크, 호박, 오이, 가지, 토마토, 고추 등의 채소를 샐러드나 전채음식으로 많이 이용하고, 주로 사용하는 조미료는 올리브유, 샤프란, 파프리카, 월계수잎, 마늘, 양파, 파슬리 등이 있다.


1) 이탈리아

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드류	인살라타 미스타 (Insalata mista)	각종 샐러드용 채소, 토마토, 땅콩, 땅콩버터, 마요네즈, 우유, 식초, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 토마토를 곁들인 채소 샐러드 	
	인살라타 알라 카프레제 (Insalata alla caprese)	토마토, 모짜렐라 치즈, 바질	<ul style="list-style-type: none"> 상큼한 토마토와 부드러운 모짜렐라 치즈, 지중해의 향긋한 바질이 	



			색과 맛의 조화를 이룬 음식	
	판자넬라 (Panzanella)	빵, 토마토, 붉은 양파, 오이, 바질, 올리브오일, 발사믹 식초, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> • 토마토, 빵, 붉은 양파, 오이, 올리브오일 등이 들어간 이탈리아 토스카나식 샐러드 • 판몰레 (panmoll e) 라고도 함. 	
볶음 류	카포나타 (Caponata)	가지, 샐러리, 올리브, 토마토, 양파, 케이피	<ul style="list-style-type: none"> • 튀긴 가지에 샐러리, 그린올리브, 토마토, 양파, 케이피, 새콤달콤한 소스를 곁들이는 이탈리아의 채소 음식 • 연중 언제나 먹으며 여름철에 많이 섭취함. 	
절임 류	Olive sottaceto	올리브, 발사믹식초, 당근, 양파, 오이, 소금, 설탕, 후추, 물	<ul style="list-style-type: none"> • 올리브를 곁들인 이탈리아안 피클 • 채소절임 	
구이 류	파르미지아나 (Parmigiana)	가지, 모짜렐라치즈, 토마토, 마늘, 바질, 파마산 치즈가루, 올리브오일, 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 가지와 토마토, 모짜렐라 치즈, 파르메산 치즈를 썰어 오븐에 구워내는 음식 • 비교적 조리법이 간단한 것이 장점 	







	빠따떼 알 포르노 (Patate al forno)	로즈마리, 올리브오일, 감자, 버터, 다진양파, 다진마늘, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 로즈마리와 올리브오일로 만든 구운 감자 음식 	
쌈류	주키니 롤라티니 (Zucchini Rollatini)	에호박, 프로슈토, 크림치즈, 후추, 영양부추	<ul style="list-style-type: none"> 식전 중에 곁들이는 대표적인 여름 전채 음식 	






2) 독일

분류	음식명	재료	특징	이미지
절임류	사우어크라우트 (Sauerkraut) 프랑스에서는 슈크라우트라 (Choucroute) 부름	양배추, 소금	<ul style="list-style-type: none"> 양배추를 발효시켜 만든 시큼한 맛이 나는 독일식 양배추 절임 겨울철에 비타민 C의 중요한 공급원 	



3) 프랑스

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드류	샐러드 드 베라베 오 셰르 (Salade de Betteraver au cherre)	고트치즈(염소젖치즈), 각종 샐러드용 채소, 비트, 호두, 올리브유, 레드와인식초, 머스타드, 다진마늘, 꿀, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 달달한 비트와 부드러운 고트치즈가 함께 어울려져 독특한 맛을 가짐. 	
	샐러드 드 베라베 오 셰르 (Salade de Betteraver au cherre)	토마토, 각종 샐러드용 채소, 올리브유, 레드와인식초, 머스타드, 다진마늘, 꿀, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 다이어트에 좋은 토마토를 샐러드와 함께 새콤달콤한 풍미를 느낄 수 있음. 	

	알사시앙 포타토 살라드 (Alsatian Potato Salad)	감자, 완두콩, 양파, 다진마늘, 화이트와인식초, 포도씨유,소금,후추	<ul style="list-style-type: none"> 알자스 지역의 특색이 묻어나는 따뜻한 감자샐러드 	
	살라드 니스와즈 (Salade nic oise)	토마토, 니스올리브,엔초비, 삶은 계란, 껍질 콩	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스 남부도시 니스에서 유래한 샐러드 취향에 따라 삶은 감자나 양상추를 넣음. 	
	살라드 베르트 (Salade verte)	각종 샐러드용 채소,크랜베리, 올리브유, 식초, 레몬즙, 다진 양파, 설탕, 파슬리,소금, 후추, 프렌치드레싱	<ul style="list-style-type: none"> 몇 가지 채소만을 이용하기 때문에 어떤 드레싱을 뿌리냐에 따라 그 맛이 다양함. 프렌치드레싱은 느끼한 맛이 덜하며 신선한 맛을 느낄 수 있음. 	
볶 음	셀러리아 까르보나라 (Celeriac carbonara)	셀러리아, 달걀노른자,파마산 치즈, 버터,소금,후추	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스 프로방스 지역의 특별음식 	
	폼프 파르망티에 (Pomme par mentier)	감자,버터,올리브오 일,소금,후추	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스 가정에서 흔히 즐겨먹는 음식 	
	라 프라카쎄 드 셰프 (La fricassee de cepes)	버섯, 올리브유, 파슬리, 마늘, 소금,후추	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스식 버섯볶음 	


구 이 류	라따뚜이 (Ratatouille)	가지, 호박, 토마토, 마늘, 양파, 파프리카, 올리브, 허브가루, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스를 대표하는 채소음식 	
	그라탕 랑귀도시앙 (Gratin languedocien)	가지, 버터넛호박, 단호박, 소금, 후추, 모짜렐라 치즈, 올리브 오일, 다진 마늘, 양파, 토마토, 바질페스토, 바질	<ul style="list-style-type: none"> 익힌 가지 특유의 식감과 함께 단호박의 단맛을 느낄 수 있는 음식 	
	주키니 그라탕 (Zucchini gratin)	주키니, 양파, 견과류, 버터, 우유, 버터, 그뤼에르 치즈, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 주키니와 함께 그뤼에르치즈 특유의 풍부한 풍미를 느낄 수 있는 음식 	
	레 퐁마뜨 콩피뜨 오 푸호 (Les tomates confites au four)	토마토, 올리브, 백리향, 소금, 후추, 설탕	<ul style="list-style-type: none"> 오븐에 구운 절인 토마토 음식 	
	라 쿠르제뜨 파르쎌 오 샴삐농 (La courgette farcies aux champignons)	애호박, 양송이버섯, 생크림, 레몬즙, 다진마늘, 머스타드, 올리브유, 실파, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> 버섯으로 속을 채운 호박음식 	

4) 스페인

분류	음식명	재료	특징	이미지
샐 러 드류	에스칼리바다 (Escalivada)	감자, 소금	<ul style="list-style-type: none"> 재료 본연의 맛을 살리는 요리 시 하 중 펠드 해 채 소 	
	엔살라다 트라디시오날 (Ensalada tradicional)	각종 채소, 발사믹 식초, 올리브유, 소금	<ul style="list-style-type: none"> 가장 기본적인 샐러드 	

볶음류	툰베트 (Tumbet)	감자, 해바라기, 올리브유, 피망, 가지, 불	<ul style="list-style-type: none"> • 마지막 요리 채소 • 요역적 카의인 	
	파타타스 브라바 (Patatas bravas)	감자, 해바라기유, 올리브유, 파프리카, 토마토, 가루, 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 튀긴 바삭한 맛 • 감자에 소스를 먹는 특징 	
	세타스 살테아다스 콘 하몽 (Stas salteadas con jamon)	버섯, 마늘, 올리브유, 살사베르데, 소금, 후추, 하몽, 오일	<ul style="list-style-type: none"> • 스페인 요리 • 부엌에서 맛있게 조리 • 감자를 튀겨서 볶고, 레시피를 중화시켜줌. 	
구이류	파파스 아루가다스 (Papas arrugadas)	감자, 소금	<ul style="list-style-type: none"> • 카나리안 요리 • 전통 구운 감자 • 작은 크기의 감자 • 소금물에 삶은 감자 • 모호(Mojo)라 부르거나 고기과 함께 먹음. 	

5) 러시아



분류	음식명	재료	특징	이미지
샐러드 / 무침류	뷔니그렛 (Vinaigrette)	각종 채소, 올리브유, 샐러드용 비트	<ul style="list-style-type: none"> • 비트를 손채로 잘라 먹기 좋게 적당한 양의 식염수를 넣어 절임 • 기름칠하여 과일과 함께 먹기 좋음 	

	알리비에 샐러드 (Салат "Оливье olivier Salad")	삶은 감자, 각종 채소, 오이, 당근, 피클, 삶은달걀, 마요네즈	<ul style="list-style-type: none"> 러시아 식 샐러드 풍부하고 저로 맛이 특색 있음. 정전채 식도 자주 등장함. 	
	쌈까뿌스뜨니스 마요네잡 (Салат капустаный с майонезом)	양상추, 양배추, 훈제 치즈, 마요네즈, 사워크림	<ul style="list-style-type: none"> 한입 크기로 썬 채소와 과일 사워크림을 버무려 함께 먹는 음식 훈제 치즈의 특 유미 	
볶음류	좌렌나야 까르토슈까스 따맛뜨나야 빠스파이 (Жареная картошка с томатной пастой)	감자, 토마토 소, 양파, 올리브 오일, 파슬리	<ul style="list-style-type: none"> 토마토 소는 강하게 맛이 겨져 느려 감자볶음 	
	좌렌나야 까르토슈까 (Жаренная картошка)	감자, 올리브 오일, 소금, 후추, 파슬리	<ul style="list-style-type: none"> 후라이팬에 기름 용 두르고 볶음 느려 감자 	
구이류	끄로쉬까 까르또쉬까 (крошка картошка)	감자, 치즈, 버섯, 콩, 양파	<ul style="list-style-type: none"> 러시아 인 들 즐겨 먹는 감자구이 크기가 큰 감자를 그 반으로 갈라 그 속 치즈와 버섯 양파 등을 넣 먹는 음식 	

4. 아프리카

이집트는 거듭된 정복과 지배의 역사로 유입된 외래문화와 기존의 문화로 미묘한 식문화를 형성하였다. 즉, 지중해의 여러 문화, 이슬람 문화, 서유럽 문화가 섞여 있고, 그 바탕에는 나일강 유역에서 생겨난 토착 이집트 문화가 있다. 어업이 발달되어 생선요리가 발달된 반면, 상류층은 채소와 과일을 풍부하게 먹고 있으나, 서민층은 콩요리와 곡류를 주로 이용하고, 빵과 탈지유로 만든 미시라 불리는 치즈를 먹는다.



1) 이집트

분류	음식명	재료	특징	이미지
볶음	샤슈카 (Shakshouka)	토마토, 양파, 파프리카 등 각종 채소	<ul style="list-style-type: none"> • 각종 채소와 양념을 첨가해 볶은 후 마지막에 날계란을 얹어 만든. 	
절임	토르시 (Torshi)	오이, 양배추, 당근 등 각종 채소	<ul style="list-style-type: none"> • 피클처럼 절인 음식 • 기본 반찬으로 식용을 돕는 역할 	

5. 오세아니아

호주는 국토가 광활하고 다양한 민족과 풍부한 식량자원을 가지고 있으며, 세계 각국의 요리가 발달되어 있지만 특별히 내세울 전통 요리는 그다지 많지 않다. 호주에서 생산되는 육류, 해산물과 열대성 및 아열대성 과일과 채소가 풍부하다. 특히 육류 요리가 많은 비중을 차지한다.

1) 호주

분류	음식명	재료	특징	이미지
볶음	스터 프라이 베지터블 (Stir fried vegetables)	브로콜리, 양배추, 다진마늘, 양파, 올리브 오일, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드 만으로 부족한 섬유질을 보충하기 위해 갖은 채소류를 데친 다음 기름에 살짝 볶은 음식 	
구이	버블 앤스퀼 (Bubble & squeak)	감자, 양파, 당근, 양배추, 다진 마늘	<ul style="list-style-type: none"> • 으깬 감자(매쉬)에 여러 채소를 잘게 썰어 넣어 도톰하게 만든 것 • 호주식 감자전 	

	핫스파이시 포테이토 웨지 (Hot spicy potato wedges)	감자, 다진 마늘, 올리브 오일, 허브 파우더, 파프리카, 소금, 후추	<ul style="list-style-type: none"> • 웨지감자에 핫스파이시 소스를 곁들여 먹는 음식 • 배지테리언들을 위한 간편음식으로 인기가 많음. 	
잼	베지마이트 (Vegemite)	채소즙, 소금, 이스트 추출물	<ul style="list-style-type: none"> • 우리나라의 김치나 된장처럼 여겨지는 채소 잼 • 토스트나 비스킷에 발라먹으며 비타민 B가 많음. 	

【 참고문헌 】

- 京城女子師範學校家事研究會. 『割烹研究』, 鮮光印刷株式會
- 김기숙, 김미정, 안숙자, 이숙영, 한경선. 『식품과 음식문화』, 교문사, 2002
- 金綏 (윤숙경 편역). 『需雲雜方·酒饌』, 신광출판사, 1998
- 대전역사박물관. 『연안 이씨. 조선 사대부가의 상차림 酒食是義·禹飲諸方』, 대전역사박물관 소장자료 번역영인, 2012
- 문수재, 손경희. 『식생활과 문화』, 신광출판사, 2001
- 방신영. 『朝鮮料理製法』, 廣益書館, 1921
- 백두현, (안동장씨). 음식디미방 주해, 글누림, 2006
- 빙허각 이씨 (윤숙자 엮음). 『閨閣叢書』, 질시루, 2003
- 憑虛閣 李氏 原撰, 『夫人必知』, 1915
- 徐有渠(이효지, 조신호, 정낙원, 차경희 편역). 『임원십육지 - 정조지』, (주) 교문사, 2007
- 鈴木商店. 『四季의 朝鮮料理』, 味の素本舗鈴木商店内外料理出版部, 1935
- 유중립 (이강자, 김을상, 김성미, 이영남, 한복려, 이영근, 박혜원, 이춘자, 한복진, 허채옥, 김귀영, 이미숙, 김복남, 안빈 번역), 『국역 增補山林經濟』, 신광출판사, 2003
- 李奭萬. 『簡便朝鮮料理製法』, 三文社, 1934
- 李奭萬. 『新榮養料理法』, 新舊書林, 1935
- 李用基. 『朝鮮無雙新式料理製法』, 永昌書館·韓興書林, 1924

- 李貞圭. 『家庭主婦必讀,』 名著普及會, 1939
- 작자미상 (이효지 외 엮음), 『시의전서』, 신광출판사, 2004
- 장정옥, 신미경, 윤계순, 류화정, 김유경. 『식생활과 문화』, 보문각. 2006
- 全循義 著. 『食療纂要』, 농촌진흥청, 2004
- 全循義 撰. 『山家要錄』, 농촌진흥청, 2004
- 조윤준, 우나리아, 김현정, 최원석, 신미경, 김운진. 『세계의 식생활과 문화』, 파워북,
2014
- 趙慈鎬. 『朝鮮料理法』, 廣韓書林, 1939
- 洪善杓. 『朝鮮料理學』, 朝光社, 1940
- Harriett Morris. 『KOREAN RECIPES』, Wichita, Kansas, 1945

4. [사례연구] 와쇼쿠(和食)와 와시의 등재과정

- 유산의 명칭은 <와쇼쿠(和食): 일본인의 전통적인 음식문화, 특히 신년 음식>임.²¹⁵⁾
- <와쇼쿠>의 인류무형문화유산 대표목록 등재년도는 2013년임.
- <와쇼쿠>의 무형문화유산의 범주/분류(유네스코 협약)는 다음과 같음.
 - 구전전통 및 표현
 - 사회적 관습, 의식, 축제
 - 자연과 우주에 관한 지식 및 관습
 - 전통 공예기술
- <와쇼쿠>에 대한 심사보조기구의 요약은 다음과 같음.
 - 와쇼쿠(和食)란 식재료의 생산 및 가공과 음식의 조리 및 식사와 관련된 기술, 지식, 관습과 전통에 바탕을 둔 사회적 관습을 일컫는다.
 - 와쇼쿠는 자연자원의 지속가능한 이용이라는 자연존중의 근본정신과 밀접한 관련이 있다.
 - 새해 축하 의식에서 와쇼쿠와 관련된 기본적인 지식과 사회·문화적인 특성이 전형적으로 드러난다. 일본인들은 새해에 신들을 맞이하기 위해 떡을 치고, 신선한 재료를 이용하여 화려하게 장식한 요리와 특별한 식사를 준비하는데, 각각의 음식은 상징적인 의미를 지닌다. 이러한 요리는 특별한 식기에 담아 제공되고, 가족 혹은 공동체 구성원들 모두가 한 자리에 모여 함께 식사한다.
 - 와쇼쿠는 쌀, 생선, 채소, 산채(山菜) 등 각 지역에서 나는 다양한 식재료를 사용한다. 가정식 요리법 같은 기본적인 지식과 기술은 가정에서 같이 식사를 할 때 전승된다. 풀뿌리 단체, 교사, 요리전문가 등도 공식/

215) 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재된 공식명칭은 <Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese, notably for the celebration of New Year>임.

비공식 교육이나 실연을 통해 이러한 지식과 기술을 전승하는 역할을 하고 있다.

○ 심사보조기구의 심사결과에 따라 정부간위원회는 <와쇼쿠>가 다음과 같이 인류무형문화유산 대표목록 등재조건에 부합한다고 결정하였음.

- R.1 [무형유산의 정의] : 와쇼쿠는 세대 간 전승을 통해, 일본인들에게 소속감과 정체성을 제공하여 사회적 결속을 공고히 하는 역할을 한다.

- R.2 [무형유산의 가치성] : 와쇼쿠의 등재는 무형문화유산 전반의 중요성에 대한 인식을 제고할 뿐만 아니라, 인류의 창의력과 환경에 대한 존중과 대화를 촉진하며, 건강식에 대한 관심을 증대시킬 것이다.

- R.3 [보호조치] : 시민단체와 정부는 조사, 기록, 그리고 교육과 문화교류를 통한 인식제고 등, 일본의 여러 지역의 와쇼쿠를 보호하고 증진시키는 보호조치를 수행할 것이다.

- R.4 [공동체 참여] : 공동체, 개인, 연구기관, 지방정부는 등재과정에 광범위하게 참여하였고, 관련 공동체는 제공된 정보에 기반을 두어서 자유의지에 따라 사전 동의도 하였다.

- R.5 [당사국 목록] : 일본인의 전통적인 식문화인 와쇼쿠는 공동체, 집단, 개인 등의 참여를 통해 무형문화유산으로 인식되었고, 2012년에 일본의 무형문화유산 목록에 등재되었다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>의 관련공동체는 다음과 같음.

- 관련 공동체의 구성원은 모든 일본인으로, 가족, 지역공동체, 풀뿌리 단체, 교사, 요리전문가, 장인 등을 포함한다. 특히 농촌지역에서는 많은 풀뿌리 단체들이 해당 지역의 전통적인 식문화와 관련된 지식을 보존하고 전승하는데 앞장서고 있다. 도시에서는 요리전문가들이 풀뿌리 단체들의 활동을 돕고 있다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>라는 무형유산의 지역적 범위는 다음과 같

음.

- 와쇼쿠의 전통은 일본 전 지역에서 찾아볼 수 있다. 와쇼쿠의 전통은 일본 북부의 홋카이도(北海道)에서부터 남부의 오키나와(沖縄)에 이르기까지 폭넓은 범주에서 나타나는데, 와쇼쿠의 기본적인 공통점을 토대로 지리적 여건과 역사적 배경에 대응하여 매우 다채롭게 발달하였다.
- 해산물, 농산물, 산채(山菜) 등의 다양한 식재료를 사용하기 때문에, 일본 전역에서 각 지방의 주민들은 저마다 고유한 전통 식문화를 발달시키면서 지역별 다양성을 만들어냈다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>라는 무형유산에 대한 설명은 다음과 같음.

- <와쇼쿠(和食)>란 식재료의 생산 및 가공과 음식의 조리 및 식사와 관련된 기술, 지식, 관습과 전통에 바탕을 둔 사회적 관습을 일컫는다. 와쇼쿠는 자연자원의 지속가능한 이용이라는 자연존중의 근본정신과 밀접한 관련이 있다. 와쇼쿠는 일상생활의 하나로서 발달하면서 연례행사[세시풍속]와도 관련이 있으며, 자연 및 사회적 환경과 인간의 관계가 변화함에 따라 지속적으로 재창조되고 있다.
- 대대로 전승되어 온 전통에 몰입하여 일본인으로서의 정체성과 지속성을 재확인하고자 하는 새해 축하 의식에서 와쇼쿠와 관련된 기본적인 지식과 사회·문화적 특성이 전형적으로 드러난다. 신년을 축하하기 위한 와쇼쿠는 역사적·지리적으로 고유한 각 지역별로 매우 다채롭고 풍성하게 발달하였다. 일본인들은 새해에 신들을 맞이하기 위해 다양한 음식을 준비한다. 떡을 치고, 오세치[御節, 정월이나 명절 등에 쓰는 특별 요리], 조니[雜煮, 떡국], 도소[屠蘇, 소주의 일종] 등 지역에서 나는 신선한 재료를 이용하여 화려하게 장식한 요리로 특별한 식사를 준비하는데, 각각의 음식은 상징적인 의미를 지닌다. 이러한 요리는 특별한 식기에 담아 제공되고, 가족 혹은 공동체 구성원들 모두가 한자리에 모여 함께 식사함으로써 건강과 사회통합에 기여한다.
- 일상생활에서 와쇼쿠는 전통적이며 [영양의 측면에서] 균형 잡힌 식사를 같이 함으로써, 일본인들이 정체성을 재확인하고, 가족 통합과 공동

체 통합에 기여하며, 건강한 삶에 기여하는 사회적 역할을 한다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>의 보유자와 연행자는 다음과 같음.

- 와쇼쿠의 연행자는 일본인 전체이다.

- 와쇼쿠 전통의 보유자는 다음과 같다.

1) 가정: 부모 세대 또는 조부모 세대는 가정에서 후손에게 와쇼쿠를 전승한다. 정신 및 건강에 관한 측면, 식사 예절 등을 포함해서 와쇼쿠에 관한 기본 지식을 어린이들에게 가르친다. 예를 들어 새해를 축하하기 위해 가족의 모든 구성원들이 함께 모인 자리에서 오세치[御節: 1월 1일~1월 3일에 먹는 음식을 칭하는 말로, 설 연휴에 3일 동안 요리를 하지 않도록 12월 말에 만들어 놓는 보존 음식]를 준비하여 함께 식사한다. 오세치를 구성하는 각각의 음식은 저마다 건강과 관련한 특별한 장점이나 상서로운 의미를 가지고 있다. 어른들은 이러한 음식의 장점과 의미를 어린이들에게 가르쳐 준다.

2) 지역사회: 지역사회에서 와쇼쿠와 관련된 솜씨나 지식을 가진 노인이나 전문가들은 전통 보유자로서, 떡 만들기와 같은 활동에서 지역사회 구성원들을 이끌면서 와쇼쿠를 전승하고 있다.

3) 풀뿌리 단체: 각 지역별 식문화를 보존하기 위한 풀뿌리 단체들이 다수 설립되어 있다. 이런 단체들은 특히 지역사회의 연대가 점차 약해지고 있는 농촌지역이나 1인 가구의 증가로 가정 내에서의 전승이 어려워진 도시지역에서 지역사회나 부모를 대신하여 와쇼쿠를 전수하는 역할을 담당하기도 한다.

4) 교사와 요리전문가: 교사들도 건강과 관련된 와쇼쿠의 장점을 다음 세대에 가르치고, 와쇼쿠의 전승을 지원하는 역할을 담당하고 있다. 도시의 요리전문가들도 이와 유사한 역할을 담당한다.

5) 장인: 조리 도구나 와쇼쿠 상차림을 위한 특별한 식기를 제작하는 장인들도 와쇼쿠 전통의 보유자들이다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>의 전승은 다음과 같음.

- 가정요리의 양념이나 가정요리와 관련된 정신이나 건강에 관련된 측면 등 와쇼쿠와 관련된 기본지식이나 솜씨를 <오후쿠로노아지(御袋の味, 엄마의 손맛)>라고 한다. 이러한 지식과 솜씨는 가정에서 부모 또는 조부모 세대로부터 후손에게 전승되어 왔다. 또한 지역사회의 노인들은 젊은 세대에게 식문화를 전수하고 있다. 와쇼쿠의 정신 및 건강에 관련된 측면, 문화적 지식과 솜씨 등은 식사를 함께 하면서 주로 구전과 실연의 방법으로 전승되어 왔다.
- 풀뿌리 단체는 공식 또는 비공식적인 교육(예를 들어 학교나 요리교실에서의 전통 식문화에 관한 강의)을 통해서, 또는 체험의 기회(예를 들어 향토음식의 시연 및 시식)를 통해 어린이와 젊은 세대에게 지식과 기술을 전달하고 있다.
- 이 밖에 교사들도 교과과정을 통해서, 그리고 향토음식을 맛볼 수 있는 학교급식을 통해서 와쇼쿠와 관련된 지식과 기술을 전수하여 왔다.
- 요리전문가들은 요리학원이나 도시의 여러 행사를 통해서 와쇼쿠를 전달하고 있다. 아울러 특별한 지식과 기술은 와쇼쿠에 관한 전문지식을 일반대중에게 전달하는 데 기여하고 있는 수습제도를 통해 훈련생들에게 전수된다.
- 이러한 지식과 솜씨는 다양한 문화의 유입이나 기술적 발전과 같은 사회환경의 변화에 부응하여 끊임없이 재창조되고 있지만, 그 바탕이 되는 정신과 기능은 오늘날까지 유효하다. 따라서 와쇼쿠는 일본인들에게 정체성과 지속성을 제공하고 있다.

○ 신청서에서 제시한 <와쇼쿠>라는 무형유산의 의미는 다음과 같음.

- 다른 일본인이 먹고 조상이 먹었던 문화·사회·영양적으로 적합한 식사를 공유함으로써 일본인들은 소속감을 강화하고, 더 나아가 일본인으로서의 정체성을 재확인한다. 예를 들어, 새해맞이 특별음식에 주로 사

용되는 떡과 육수(다시 국물), 발효 양념의 맛과 향은 전통적인 일본 식사를 상징하며, 일본의 전통과 정체성을 재확인할 수 있는 소중한 기회이다.

- 와쇼쿠는 사회적·문화적 기능이라는 관점에서 고령노인과 장애인까지 포함하여 가족 간의 결속과 사회적 결속을 공고히 하는 역할을 한다. 새해맞이 떡 만들기처럼 다양한 행사에 사용할 음식을 공동체가 협력하여 준비하는 것은 연대감과 동료의식을 강화하는 좋은 사례이다. 함께 식사하고 자연이 선물한 식재료에 대해 감사함으로써 사람들은 가족의 결속감과 공동체 구성원과의 결속감을 강화한다. 아울러 와쇼쿠는 식재료를 생산하는 농부들 간의 연대정신 같은 사회적 자본을 개발하는 바탕이 되고 있다.
- 와쇼쿠는 또한 일본인들의 건강한 생활, 장수가 예상되는 기대수명, 비만 예방 등에도 기여하고 있다. 와쇼쿠는 쌀, 생선, 야채, 산채 등 자연 그대로 현지에서 조달한 식재료를 사용하기 때문에 영양학적으로 균형이 잘 잡혀 있을 뿐 아니라, 문화적 의미도 크다. 아울러 풍미가 풍부한 다시 및 발효 양념은 동물성 지방을 대신함으로써 칼로리 섭취량을 줄이는 데 기여하여 비만을 예방하기도 한다.
- <와쇼쿠>라는 무형유산이 국제적 기준에 어떻게 부합되는지를 신청서에 서는 다음과 같이 제시함.
 - 와쇼쿠의 어떤 부분도 공동체, 집단 및 개인 간의 상호존중에 대한 요구, 그리고 지속가능한 개발에 대한 요구뿐만 아니라 현존하는 국제인권과 배치되지 않는다.
 - 사람들이 와쇼쿠의 한 요소인 사케를 종종 곁들인 식사를 같이 하므로, 와쇼쿠는 젠더, 문화적 차이, 세대를 넘어 서로 존중하며 사람들 간의 대화를 촉진한다.
 - <자연존중>이라는 와쇼쿠의 정신은 자연자원의 지속가능한 이용을 장려한다. 예를 들어, 식재료를 최대한 이용하기 위해 말리고 절이는 보존기술이 잘 발달되어 있다. 다양한 식재료를 최대한 이용하려는 전략은

<모타이나이>[勿体無い: 과분하다, 허비하지 말라]라는 말로 표현된다. 따라서 와쇼쿠는 자연자원의 최대한 이용을 통해 지속가능한 사회를 만드는데 공헌한다. 또한 지역에서 생산되는 식재료를 이용하는 것은 물류과정의 최소화(단거리 수송식품)를 통해 이산화탄소 배출을 절감하는데 도움이 된다. 즉 와쇼쿠는 지구온난화를 줄이려는 노력에 기여하고 있다.

- 이와 같이 와쇼쿠는 공동체, 집단 및 개인 간의 상호존중을 증진시키고, 지속가능한 발전의 한 요소인 지속가능한 사회를 만드는데 기여한다.
- <와쇼쿠(和食)>는 일본의 국가지정 무형문화재가 아닌 무형유산으로서 처음으로 등재된 사례임.
 - <와쇼쿠>를 유네스코 등재를 위한 심의의 경위를 보면, 2011년 7월 21일, 2012년 1월 24일, 2012년 2월 6일에 각각 무형문화유산특별위원회에서 심의를 하였고, 2012년 2월 17일에 문화심의회 문화재분과회에서 등재신청 유산으로 결정하였다.
 - <와쇼쿠>를 등재신청하면서 제출한 일본의 국내 무형문화유산 목록(2012년 3월 현재)을 보면, 일본의 국내목록은 2가지 종류로 구성되어 있다. 첫째, 문화재보호법에 따라 지정되거나(중요무형문화재와 중요무형민속문화재), 선정된(보존기술) 무형유산이다. 둘째, 문화심의회에서 결정된 문화유산이다. <와쇼쿠>는 문화심의회 문화재분과회에서 등재신청 유산으로 결정했던 2012년 2월 17일자로 일본 국내목록에 포함되었다.
 - 그 후 2012년 3월 9일, 유네스코 협약 관계부처 연락회의(구성: 외무성, 문화청, 농림수산성)에서 최종적으로 <와쇼쿠>를 등재신청 유산으로 결정하였다. 등재신청서를 제출한 이후인 2012년 9월 25일에 다시 세계문화유산·무형문화유산부에서 <와쇼쿠>를 심의하여, 신청서 수정본을 최종적으로 2013년 1월 15일에 다시 제출하였다.
 - 세계문화유산·무형문화유산부의 결정 이유를 보면(문화청 문화재부 전통문화과의 보도자료, 2012년 9월 25일, 2013년 등재를 위한 신청),

1. 와쇼쿠는 사계절 및 지리적 다양성에 따른 <신선하고 다양한 재료의 사용>, <자연의 아름다움을 표현한 상차림> 등의 특색을 가지고 있다. 와쇼쿠는 일본인이 기본으로 하는 <자연존중>이라는 정신에 입각하여, 설이나 모내기, 수확기 같은 연중행사와 밀접하게 관련되며, 가족과 지역사회 구성원 간의 관계를 강화하는 사회적 관습이다. 일본 음식문화를 보호하고 가치를 높이고 자녀와 손자 세대에 전하는 것은 널리 국민의 지지를 얻고 있다(<일본 음식문화의 세계무형유산 등록을 위한 검토회> 설문 조사 결과).

또한 동일본 대지진(2011년 3월 11일)에 의한 원전 사고로 루머 피해를 입고 있는 일본음식에 대한 신뢰를 회복하고, 일본 전체와 관련된 와쇼쿠를 일본 전체의 지진 재해로부터의 부흥의 상징으로 세계를 향해 어필하기 위해 시급히 유네스코에 신청할 필요가 있다.

이러한 생각에 근거해, 2012년 3월에 <와쇼쿠>를 유네스코에 신청하였지만, 앞으로 제안의 취지를 조기에 실현하기 위해서도 유네스코에서 가능한 빨리 심사받는 것이 바람직하다.

2. 2011년 12월 24일 각의에서 결정된 <일본 재생의 기본 전략>에서 <우리나라의 자랑스러운 음식문화에 대한 이해를 촉진하고, 그 매력의 향상을 도모하고, 일본 문화의 발신으로 연결하기 위해 유네스코 무형문화유산 등록을 추진한다>고 되어 있다. 또한 2012년 7월 31일 각의에서 결정된 <일본 재생 전략>에서도 <일본 음식문화의 무형문화유산 등록을 추진한다>고 되어 있다.

○ 와시(和紙)의 등재과정

- 일본의 문화청 문화재부 전통문화과의 보도자료(2013년 3월 6일, 2014년 등재를 위한 신청)에 따르면, 일본은 지금까지 일본 자체의 우선순위에 근거하여 과거 유네스코에 신청했던 유산, 특히 정보조회(추가 정보)로 결정된 유산에 대해 조기 등록을 목표로 하고 있음.
 - 이 때 유네스코의 논의를 감안하여 국가지정을 받고 보호조치가 취해진 같은 분야의 문화재를 묶어 신청한다는 것임. 또한 문화재를 묶어 신청하려는 것은 매년 나라별 1건의 심사라는 유네스코의 심사상황에 유의하여 매년 신청하는 분야별로 적절한 범위와 규모를 고려한 것임.
- 2014년에 등재된 <와시(和紙)>는 일본이 문화재를 묶어 신청한 첫 사례임.
 - 2009년에 등재된 세키슈반시(石州半紙)를 확장해서 세키슈반시와 마찬가지로 국가 중요무형문화재로 지정된 혼미노시(本美濃紙, 추가정보가 필요한 것으로 결정되어 2011년에 반려된 문화유산)²¹⁶⁾ 및 호소카와시(細川紙)를 묶어 <와시(和紙): 손으로 만드는 일본 종이의 전통기술>이라는 새로운 이름으로 신청하였음.
- 인류무형유산 대표목록 등재를 위한 심사보조기구의 평에 따르면, 일본의 <와시>는 대표목록 등재를 위한 다섯 가지 요건을 충족시키는 것으로 평가되어 등재 권고를 받았고, 정부간위원회에서 등재가 결정되었음.
 - 그러나 협약의 운영지침에 따라, 새롭게 등재된 <와시>는 2009년에 등재된 <세키슈반시>를 포함하고 있기에, <와시>는 2009년 목록(세키슈반시)을 대체하게 되었음.

216) 심사보조기구가 정보조회로 결정한 첫 번째 이유를 보면, 이미 대표목록에 등재되어 있는 일본의 무형문화유산과 매우 유사한 무형문화유산을 신청하였는데, 두 건과 관련된 단체를 포함하여 확장된 신청서를 제출한 것이 아니라 굳이 단독으로 신청서를 제출한 것을 정당화할 수 있는 정보를 제공해야 한다는 것이다.

5. [사례연구] 멕시코 전통요리, 미초아칸 패러다임

- 유산의 명칭은 <멕시코 전통요리 - 조상 전래의 지속적 공동체 문화, 미초아칸 패러다임>임.²¹⁷⁾
- 2010년 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재
- 총체적인 음식문화로서의 멕시코 전통요리 체계
 - 멕시코 전통요리는 농업, 제례 의식, 예로부터 전해오는 솜씨, 조리법, 선조들의 공동체 관습 등을 포함하는 종합적인 문화 모델임.
 - 옥수수나 다른 작물을 재배하는 윤작식 화전(火田) 밀파(milpa), 호수 안에 인공적으로 조성하는 경작용 섬 치남파(chinampa) 등의 고유한 농경 방식, 석회를 이용하여 껍질을 벗김으로써 영양가를 극적으로 높이는 옥수수의 닉스타말(nixtamal)화(化) 등의 조리과정, 멧돌이나 돌확 등의 독특한 조리도구의 사용을 포함하는 모든 활동을 포함함.
 - 토마토 · 호박 · 아보카도 · 코코아 · 바닐라와 같은 다양한 토속 식재료는 기본적인 주식의 범위를 더욱 확대함.
- 멕시코 요리는 정교하고 상징으로 가득 차 있으며, 옥수수로 만들어 일상적으로 먹는 토르티야(tortilla)와 타말(tamal, 바나나 잎이나 옥수수 잎으로 말아 찢 옥수수 가루 빵)은 ‘망자의 날(el Día de los Muertos)’ 축제에 바치는 빼놓을 수 없는 제물임.
- 작물의 재배와 전통요리에 전념하는 여성 요리사와 다른 보조자 집단은 미초아칸(Michoacan)주와 멕시코 전역에서 발견됨.
- 이들의 지식과 기술은 공동체의 정체성을 표현하며, 사회적 유대를 강화하고, 지방 · 지역 · 국가의 정체성을 굳건하게 구축함.

217) 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재된 공식명칭은 <Traditional Mexican cuisine - ancestral, ongoing community culture, the Michoacán paradigm>임.

- 미초아칸주에서 이루어진 이러한 노력은 지속 가능한 발전의 수단으로서 전통 요리의 중요성을 강조함.
- 전통농사방식으로 하나의 고랑에서 다른 작물을 보호하면서 동시에 옥수수를 재배하는 밀파(milpa)는 작물들이 생태 환경의 영양분을 공유할 수 있음.
 - 이러한 농경 방법은 모든 기후 조건에서 적용 가능하고, 여러 작물의 상호작용으로 해충과 잡초의 번식을 막는 한편, 수확이 끝난 후 사용하고 남은 작물은 땅을 비옥하게 해주는 퇴비가 되기 때문에 친환경적임.
- 옥수수의 중요성과 상징적 의미를 강조하고, 전통의례에서 옥수수의 위치를 이야기함.
 - 이 지역의 원주민들은 오늘날까지 음식의 관점에서 우주를 생각하고, 사람은 옥수수를 빚어 만들어졌으며, 음식은 사람과 여러 신, 그리고 공동체의 여러 사람들과 상호작용하는 소통의 수단임.
 - 의식이나 제례에서 사용하는 제물은 언제나 웅변적으로 해당 지역의 음식에 초점을 맞추는데, 그것은 또한 살아 있는 사람들끼리, 그리고 그들과 조상 사이의 호혜 정신을 나타내는 강력한 방법임을 의미하기도 함.
 - 옥수수로 만들어 일상적으로 먹는 토르티야와 타말은 각지의 부엌에서 이루어지고 있는 가장 정교하고 상징이 가득한 미식 체계의 중요한 요소임. 예를 들어 미초아칸주에서는 ‘망자의 날’에 집과 묘지에서 옥수수로 만든 제물을 바치는가 하면 고인의 무덤에도 제물로 올림.
 - 멕시코의 다른 주와 마찬가지로 미초아칸주에서는 멕시코 문화유산의 기본적인 역할과, 단지 유물이나 모델이 아닌 지속 가능한 발전의 수단으로서의 전통 음식에 대한 인식이 증대되고 있음.
- 전통적인 미초아칸 요리와 관련되어 이루어지고 있는 모든 관습과 관행은 이제 단순한 식사·영양·식도락의 측면을 초월하여 멕시코의 풍부한 무형유산 중에서도 가장 역동적인 것의 하나가 되었음.

- 지역 사회에서 만들어지는 수많은 요리는 문화 및 지리적 생태계의 폭넓은 다양성을 반영함. 미초아칸 주에는 메세타(meseta) · 해안 · 호수 등이 많고, 다른 주에도 엄청난 식생활의 다양성이 발견됨.
- 그러나 그 다양성에도 불구하고 옥수수 · 콩 · 칠리 고추의 기본 구조는 변함없이 유지되고 있으며, 이런 식재료는 복잡하고 매우 미묘한 차이를 보이는 멕시코의 미식 요리가 나누어지는 줄기의 역할을 하고 있음. 이 세 가지 기본 재료를 바탕으로 각 지역에서 생산되는 다양한 식재료가 더해지는데, 그 중에서 특히 토마토 · 호박 · 아보카도 · 코코아 · 바닐라 등이 대표적임.
- 멕시코 전통음식 등재신청에 대한 심사위원회의 평
 - R.1 [무형유산의 정의] : Traditional Mexican cuisine is central to the cultural identity of the communities that practise and transmit it from generation to generation; (유산은 세대 간에 걸쳐 전승하는 공동체의 문화정체성에 중심적인 위치를 차지하고 있음)
 - R.2 [무형유산의 가치성] : Its inscription on the Representative List could enhance the visibility of intangible cultural heritage and promote respect for cultural diversity and human creativity; (등재가 무형유산 전반의 가치성 제고, 문화다양성과 인류 창의성에 대한 존중을 증진하는데 도움이 됨)
 - R.3 [보호조치] : Current and planned safeguarding measures include consultations and research projects as well as practical training, with the support of the State and the communities concerned; (현재의 보호조치들이 국가, 관련 공동체의 지원으로 실습, 자문, 연구 등을 포함하고 있음)
 - R.4 [공동체 참여] : Practitioners participated actively in the nomination process and provided their free, prior and informed consent; (실제 연행자들이 등재 준비에 적극적으로 참여했고 동의함)

- R.5 [당사국 목록] : Traditional Mexican cuisine is included in the Inventory of the Intangible Cultural Heritage of Mexico maintained by the National Council for Culture and Arts. (자국의 목록에 포함되어 있음)

○ 한식문화의 등재에 대한 시사점들

- 2010년 등재된 유산으로 당시의 등재 환경, 등재 신청서 양식 등이 현재와 많이 달랐음.
- 실제로 등재되기 이전에 적어도 한번 자료보완 권고를 받았으며, 이 등재 신청을 계기로 음식문화 등재의 상업화 촉발에 대한 우려가 나타남.
- 전통음식문화를 하나의 총체적인 문화체계로 봄.
- 옥수수의 상징적 의미, 생태적·문화적 다양성, 의례나 제례에서의 중심적 위치 등은 참고할 만함.
- “살아있는 전통”임을 설득력 있게 강조함.
- “지속 가능한 음식문화 (환경,사회문화)”임을 잘 설명함.

6. 회의결과보고

한식문화 유네스코 등재 착수보고회 결과보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015년 6월 30일(화), 14:00-16:00
- 장소 : 양재동 aT센터 13층 한식재단 1302호 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 이사장, 사무총장, 한식브랜드팀장, 홍승범사원
 - 연구진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원,
(제주대학교) 유철인교수
(호서대학교) 정혜경교수, 우나리아교수

□ 진행일정

- 유네스코 무형문화유산 등재 현황 및 마스터플랜 수립추진계획 설명
- 한식의 가치 등재 추진방향 발표
- (사례 발표) 제주 해녀문화 유네스코 등재 추진 경과 발표
- 기타 토론

시 간	소요 시간	내 용	발표자
14:00 ~14:10	10분	이사장님 인사말	
14:10 ~14:40	30분	유네스코 무형문화유산 등재 현황 및 마스터플랜 수립추진계획 설명	박상미 교수
14:40 ~14:50	10분	제주 해녀문화 유네스코 등재 추진 경과	유철인 교수
14:50 ~15:00	10분	한식의 가치 등재 추진	정혜경 교수
15:00 ~16:00	60분	토론	참석자 전원
16:00~		마무리 및 폐회	

2. 주요내용

유네스코 무형문화유산 등재 현황 및 마스터플랜수립 추진계획

(발표자 : 한국외국어대학교 박상미 교수)

- 무형문화유산의 특성
 - 세대성, 공동체, 인류문화 보편성
- 대표목록 등재조건
 - 협약의 무형문화유산 정의에 충족해야 함
 - 등재 시 무형유산의 가시성이 확보되어야 함
 - 보호조치가 설명되어야 함
 - 공동체의 참여, 관주도가 되어서는 안 됨
 - 당사국목록에 등재되어 있어야함
- 유네스코의 다른 유산과의 구분
 - 세계유산, 인류 구전 및 무형유산 걸작, 세계기록유산
- 현재 우리나라 인류무형문화유산 대표목록 등재 중국, 일본에 이어 3위
- 현재 음식관련 유네스코 인류무형유산 대표목록 등재 현황
 - 음식자체가 아닌 음식문화, 사회관계-사회적 의미 강조
- * 붙임1 : 유네스코 무형문화유산 등재 현황 및 마스터플랜수립 추진계획 발표자료

제주 해녀문화 유네스코 등재 추진 경과 발표

(발표자 : 제주대학교 유철인 교수)

- 국내의 등재 추진과정 참고 사례
- 2006년부터 시작
- 대표목록 등재: 우리나라 예비목록에 5번으로 등재
- 제주해녀와 일본 아마 비교
- * 붙임2 : 제주 해녀문화 유네스코 등재 추진 경과 발표자료

□ 한식의 가치 등재 추진방향 발표

(발표자 : 호서대학교 정혜경 교수)

- 한식의 다양한 가치 소개
- 다양한 한식의 사례와 등재가능성
 - * 붙임3 : 한식의 가치 등재 추진방향 발표자료

□ 주요토론내용

- 한식변화과정을 통해 사회상 조망가능
- 사찰, 향토, 반가음식의 공통점을 포함한 통합적 접근 추진 필요
- 한식을 바라보는 다양한 시각에 대한 검토 필요
 - 전통, 정통, 대중성 의견 수렴
- 제례음식의 대표목록 등재가능성
 - 죽은 가족과 산 가족이 같이 먹는다는 의미, 사회적 의미, 사회상 포함되어 있는 사례
- 다음 회의 시 대표 음식문화 등재사례 심화 검토
 - 일본 신년음식과 멕시코 사례 등

한식문화 유네스코 등재 1차 연구회의 결과보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015년 7월 7일(화), 16:00~18:00
- 장소 : 양재동 aT센터 13층 한식재단 1302호 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연 구 진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(제주대학교) 유철인교수
(호서대학교) 정혜경교수, 우나리아교수

□ 진행일정

- 멕시코 미초아칸 등재 사례발표
- 일본 와쇼쿠 등재 사례발표
- 문화재청 한국문화유산 현황발표
- 한식문화 유네스코 등재 마스터플랜수립을 위한 토론

시 간	소요 시간	내 용	발표자
16:00~ 16:20	20분	멕시코 미초아칸 등재 사례 발표	박상미 교수
16:20~ 16:40	20분	일본 와쇼쿠 등재 사례 발표	유철인 교수
16:40~ 17:00	20분	문화재청 한국문화유산 현황발표	우나리아 교수
17:00~ 18:00	60분	한식문화 유네스코 등재 마스터플랜수립을 위한 토론	참석자 전원
18:00~		마무리 및 폐회 후 석식	

* 발표자료 별도첨부

2. 주요내용

□ 멕시코 미초아칸 등재 사례발표

(발표자 : 한국외국어대학교 박상미교수)

- 유네스코 무형유산으로 등재되는 경우 음식자체 혹은 음식과 관련된 것만 신청하지 않고 음식이 중심이 되는 총체적 문화를 신청
- 미초아칸은 농업, 제례/제례음식, 여성을 중심으로 요리 및 공동체가 포함된 종합적 문화체계를 강조
- 옥수수를 핵심 재료로 등재 신청
- 재배방법, 조리방법, 다른 재료와의 어우러짐 등을 생태적 다양성으로 스토리텔링 작성
- 한 번의 등재 실패를 겪음
 - 멕시코 전통음식 상품화 및 관광화라는 상업화 의혹 지적
- 이후 등재신청서에 유네스코의 가치를 잘 드러냄으로써 등재 확정
 - 친환경 및 지속가능한 발전 수단으로써 전통음식을 강조
 - 옥수수를 사람으로 의인화하여 사람 중심의 상징적 의미 강조
 - 공동체에 어떤 의미가 부여되는지에 대한 질문에 성공적인 답변
 - 옥수수, 콩, 칠리고추 등 문화다양성 및 생태적 다양성 강조
- 시사점
 - 2010년은 음식문화의 무형유산 등재가 나타나는 초기로 상대적으로 수월한 신청이 가능
 - 등재 전 한 번의 자료보완 권고를 받아 음식문화등재의 상업화 우려 담론을 촉발하는 계기가 되었음
 - 음식문화(옥수수의 상징적 의미, 생태 문화적 다양성, 의례 및 제례에서의 위치, 스토리텔링 등)를 총체적으로 설명하고 방법을 보여주는 좋은 참고 사례
 - 현재 등재에 있어 가장 중요한 요소인 '살아있는 전통' 을 설득력 있게 강조
 - 실제 연행자들의 참여를 이끌기 위한 정부와 민간의 협력과정 참고
 - 음식에 관한 속담 연구를 병행하는 등 준비기간이 많이 소요
 - 같은 해 등재된 음식문화(프랑스 미식, 지중해 식단) 중 인류학적으로

가장 가치 있는 문화로 평가

□ 일본 와쇼쿠 등재 사례발표

(발표자 : 제주대학교 유철인교수)

- 멕시코 미초아칸 사례와 더불어 음식과 특정요소를 전면에 내세운 사례
- 명칭에서 와쇼쿠와 신년음식의 관계가 명확하지 않음
- 와쇼쿠는 식재료의 생산 및 가공, 조리, 식사와 관련된 기술, 지식, 전통을 바탕으로 사회적 관습, 자연존중의 근본정신과 밀접하게 관련함
 - 특히 새해축하의식과 신년음식에서 전형적으로 드러남
- 정부간위원회 등재 결정 내용 중 무형유산의 가치성 및 건강식에 대한 관심 증대 내용이 포함됨
- 등재신청서에 나타난 특징
 - 일본 전 지역을 공동체로 지정
 - 신년음식은 와쇼쿠의 특징을 보여주는 전형적인 예
 - 문화, 사회, 영양적으로 적합한 식사로서 일본인의 정체성 재확인
 - 보존기술과 단거리 수송식품(지산지소), 물류과정 최소화 등을 통한 지속가능한 발전을 강조
- 시사점
 - 일상생활의 와쇼쿠와 신년음식의 와쇼쿠의 관계가 불명확함
 - 지식과 사회문화적 특성을 거론하고 영양적인 식사라고 선언했으나 설명이 없음
 - 신년음식의 상징성이 없음
 - 동일본 지진이후 일본음식에 대한 신뢰 회복 및 일본재생전략의 일환으로 일본정부의 의지가 강했음
 - 세키슈반시/와시(전통 수작업 기술로 만드는 일본 종이)의 사례는 유사 종목의 지역을 확장하여 등재하고 이전 등재 종목은 삭제되는 예임
 - 건강식으로의 가치를 강조
 - 와쇼쿠의 등재는 현실적, 정치적인 이유로 급조된 안 좋은 사례라 할 수 있음

□ 주요토론내용

- 멕시코 사례에서 나타난 옥수수에 대한 스토리텔링은 옥수수가 전 세계 3대 작물임을 감안했을 때 중남미 전역의 옥수수를 이용한 음식문화와 유사함
- 무형유산의 등재에 있어 꼭 다른 나라에 없는 독특한 것이 아니어도 됨
- 와쇼쿠-신년음식의 경우 일본음식 자체를 설명하는 것에 의례를 끼워 넣은 것에 불과함
 - 와쇼쿠, 일식이라는 이름을 등재 시킨 것은 영리한 접근
- 한식을 등재 시킬 수 있는 가능성 혹은 한식을 전면에 내세우는 것이 힘든 이유를 충분히 검토할 필요가 있음
 - 기 등재된 김장문화는 한식문화의 일부분으로 한식문화를 별도로 등재하는 것은 불가능
 - 김장문화를 확장하여 한식문화를 등재하게 될 경우 기존 김장문화는 삭제되고 한식문화로 통합 등재가 됨
 - * 일본종이 공예 세키슈반시 - 특정지역(삭제) → 와시 - 일본전역(등재)
 - 등재문화 개수를 중시하는 우리나라 풍토상 위의 방식은 받아들여지기가 어려움
 - ‘한식’이라는 용어의 국민적 공감대가 설명되어야 함
- 한식문화의 세계화(모두가 한식을 즐겨라)라는 전제에서 출발한 한식문화의 유네스코 등재는 상업화와 다양성 존중의 부족이 우려됨
- 한국적 토양에서 즐기는 음식문화로서 한식문화의 우수성을 알리고, 문화적 다양성을 높이기 위한 방법으로 전 세계에 알린다는 취지의 접근 필요
- 한식문화를 통해 생활문화/일상문화 이상으로 보여줄 수 있는 상상력 필요
- 한식문화는 음식자체를 내세우는 것이 아닌, 음식에 담긴 정신, 사람관계를 담은 음식이라는 점을 강조
- 산 사람과 죽은 사람, 어른과 아이, 주인과 손님, 걸인에게 제공하는 음식 등 누구에게 무엇을 어떻게 줄 것인가에 대한 생각을 담은 우리나라 음식의례를 강조 필요

- 제례음식 이외 절기음식, 고수례, 사위에게 토종닭 대접 등이 이에 해당하는 예로 들 수 있음
- 우리나라 식문화와 다른 나라 식문화의 차이점, 유사점 등에 대한 추가 논의 필요

한식문화 유네스코 인류무형문화유산 등재 2차 연구회의 결과보고

1. 개요

일시 및 장소

- 일시 : 2015년 7월 21일(화), 16:00~18:00
- 장소 : 양재동 aT센터 13층 한식재단 1302호 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 사무총장, 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연 구 진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(제주대학교) 유철인교수
(호서대학교) 정혜경교수, 우나리아교수

회의의제

- 유네스코 인류무형유산과 제례음식 발표 및 토론
- 한식문화 유네스코 등재를 위한 환경변화에 대한 토론

진행일정

시 간	소요시간	내 용	발표자
16:00~16:30	30분	유네스코 인류무형유산과 제례음식	정혜경교수
16:30~17:30	30분	발표에 대한 토론	참석자 전원
17:00~18:00	60분	한식문화 유네스코 등재를 위한 환경변화에 대한 토론	참석자 전원
18:00~		마무리 및 폐회	

2. 주요내용

□ 유네스코 인류무형유산과 제례음식

(발표자 : 호서대학교 정혜경교수)

- 무형유산과 한식을 바라보는 가치를 유네스코의 5개 기준 분류를 참고하여 평가
- 유네스코 등재 가능한 한식관련 문형유산
 - 제례음식, 나물문화, 떡·한과문화, 가양주 등
- 유교의례와 제례음식은 대표적 사례로 분석
- 통과의례의 가치가 주목되나 산업화의 영향으로 사라지고 있음
- 현대인의 의례로서 제사는 음식의례로 강하게 남아 있음
- 제례의 의미는 조상·나·후손을 묶는 역할을 함
- 음식을 차리고 나누는 과정이 중요하고 최상의 대접으로서 제례음식의 의미와 가치를 높이 볼 수 있음

□ 주요토론내용

- 향후 국내외 등재환경의 변화로 북한과의 공동등재 가능성 대두
 - 정치적 중립성을 띄는 음식문화가 공동등재의 가능성이 높음
 - 북한의 특성을 고려하여 종교적, 봉건적인 특징을 배제한 종목이어야 함
 - 불확실한 변수가 많기 때문에 여러 방향의 등재목록 준비 필요
 - 북한은 막걸리, 김치, 평양냉면, 치마저고리 만들기 등의 예비목록을 가지고 있음
 - 김치와 평양냉면은 유네스코 기준에 부합하지 않음
 - 한식(음식)문화가 다른 무형문화보다 우위를 점할 방법은 북한과의 공동등재임
 - 김장문화 이후 단시간 내에 한식(음식)문화를 등재할 수 있는 방법을 모색할 필요가 있음
 - 국내의 실향민, 탈북민의 북한 식문화와 포함시키는 방안 고려
- 등재만을 목적으로 두지 않고 음식분야의 지속적인 교류가 필요함

- 국내 다른 종목과의 경쟁이 예측되므로 사전에 완벽한 준비가 필요함
- 식품품목(ex. 떡)을 꼽는 것이 아니라 떡이 포함된 일생주기, 절기문화 등으로 진행할 필요가 있음
- 같은 품목을 공동등재와 단독등재의 가능성에 맞춰 준비할 필요가 있음
- 특정 음식으로만 정해서 등재를 준비하는 것보다는 다양한 한식(음식) 문화 각각의 가능성을 타진하겠다는 대외적 입장을 취해야 함
- 공동등재 가능한 한식(음식)문화 논의
- 나물문화가 건강, 자연적, 지속가능의 가치, 현대인의 만성질환에 대한 예방책으로 주목됨
 - 식품영양연구의 글로벌 트렌드와 잘 맞음
- 나물문화는 백두대간을 관통하는 문화이고 북한의 나물(문화) 활용도가 우리나라보다 높음
 - 중진국적 입장을 취하는 북한에서 나물(문화)은 못사는 이미지로 생각하기에 이점을 고려하여 스토리를 포장하는 과정이 필요함
- 떡·한과문화는 시각적인 장식성, 솜씨 내림, 사회문화적 환경을 가지고 있음
 - 축하, 경사, 주술, 자연 모티브 디자인(화전) 등 떡은 우리 문화에서 갖는 위치가 높은 수준에 있음
 - 사회문화적으로는 기념, 나눔의 의미, 절기음식의 특성을 가지고 있음
 - * 밥 위에 떡, 이사 하고 이웃에게 떡을 돌림(괘시루떡) 등
- 떡·한과문화는 우리나라 고유의 문화는 아니지만 우리문화 안에서 풍성한 문화로 좋은 이미지로 나타날 것으로 예상됨
- 북한에서 이미 준비 중인 막걸리는 농주, 에너지원 등 문화인류학적 스토리텔링이 가능함
 - 약주나 청주는 사케(일본)와 부딪힘
- 막걸리는 현대사회에서 젊은 층을 포함하고 트렌디한 술이지만 단일 품목이라는 약점이 존재함
 - * cf. 생강과자 : 서양문화에서 아이들의 동화, 엄마의 사랑, 추억의 민속

아이템

- 우리나라에서 개최되는 정부간위원회의 의미를 살릴 수 있는 종목으로
는 공연문화가 가장 임팩트가 큼
- 한식(음식)문화에서 축하와 기념의 의미를 살릴 수 있는 종목이 필요함
- 상업화의 반대로 방향을 잡아야 하며, 극비 추진으로 이루어져야 함
- 북한과의 대립 없이 추진할 수 있는 떡·한과문화, 나물문화가 좋은 종
목이 될 수 있음
- 반상차림은 일본의 와쇼쿠에서 다루었기에 등재에 어려움이 있음
 - 밥(쌀, rice) 문화의 공통점

한식문화 유네스코 인류무형문화유산 등재 관련 심포지엄 1차 준비회의 결과보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015년 8월 26일(수), 11:00~14:00
- 장소 : 양재동 aT센터 13층 한식재단 1302호 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연 구 진 : 한국외국어대학교 박상미 교수, 호서대학교 정혜경 교수

2. 주요내용

□ 한식문화 인류무형문화유산 유네스코 등재 관련 심포지엄 준비

- 일정 및 장소
 - 2015년 11월 20일 (금) 14:00, aT센터 4층
- 주제발표선정에 대한 발표자 협의
 - ① 유네스코 등재 현황 및 사례발표
 - 한국외국어대학교 박상미 교수
 - ② 주제1. 떡과 한과문화
 - 발표자 : 대전보건대학교 김상보 교수
 - 떡과 한과문화는 후식(디저트)으로도 볼 수 있고, 디자인은 우리나라만의 화려함으로 표현이 가능함
 - 문화로서 내재된 한식의 가치를 강조하면서, 역사, 특징, 우리사회에서의 의미 등을 나타내야 함
 - ③ 주제2. 체례음식문화
 - 발표자 : 한국학중앙연구원 주영하 교수

- 음식자체를 내세우는 것이 아닌, 음식에 담긴 정신, 사람관계를 담은 음식이라는 점을 강조함

- 생활문화/일상문화 이상으로 보여줄 수 있는 상상력이 필요함

④ 주제3. 나물문화

- 발표자 : 호서대학교 정혜경 교수

- 영양학적 풀이를 통한 나물의 우수성과 우리문화와의 연관성 도출 필요

- 식품영양연구 트렌드에서 건강, 자연적, 지속가능의 가치 등이 현대인의 만성질환에 대한 예방책으로 주목됨

○ 토론자 협의

- 제주대학교 유철인 교수(좌장 겸 토론자)

- 한식재단 김미숙 팀장

- 유네스코 한국위원회 김귀배 팀장 또는 김지현 선임담당관

- 박미향 기자 · 김성운 기자 등 언론인

한식문화 유네스코 등재 마스터플랜 수립 중간보고회 결과보고

1. 개요

일시 및 장소

- 일시 : 2015년 9월 17일(목), 14:00~17:00
- 장소 : 광화문 (재)아름지기재단 2층 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연구진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(호서대학교) 정혜경교수

회의의제

- 한식문화 유네스코 등재 추진 기반 연구
 - 발표자 : 한국외국어대학교 박상미 교수
- 한식문화 유네스코 등재 심포지엄 개최 준비 협의

진행일정

시 간	소요시간	내 용	발표자
14:00~14:30	30분	한식문화 유네스코 등재 추진 기반 연구	박상미 교수
14:30~16:00	90분	한식문화 유네스코 등재 심포지엄 개최 준비 협의	참석자
16:00~17:00	60분	마무리 토론 및 폐회	참석자

2. 주요내용

- 유네스코 무형문화유산 등재 현황 및 마스터플랜 수립 진행상황
 - 유네스코 인류무형문화유산 보호제도의 특징 및 현황
 - 관련 공동체의 중심적 역할, 세대 간 전승, 인류문화의 보편성
 - 음식자체가 아닌 음식문화, 사회관계 - 사회적 의미 강조
 - 기 등재된 음식문화(멕시코 전통요리, 일본 와쇼쿠 등) 사례 및 시사점 분석
 - 음식문화와 관련한 등재환경의 변화를 살펴 봄
 - 국내·외 등재환경 분석 및 이해 도모
 - 유네스코 등재 추진 가능 한식관련 무형유산 제안
 - 제례음식, 나물문화, 떡·한과문화, 막걸리 등

- 한식문화 유네스코 등재 전략 수립을 위한 토론
 - 음식을 사회문화적 체계로 연결하는 접근이 필요함
 - 한식등재의 여러 가능성을 모색하고 심층연구를 진행할 필요가 있음

- 한식문화 유네스코 등재 심포지엄 개최 준비 협의
 - 일시 및 장소 : 11월 20일(금) 14:00~18:00, aT센터 4층 창조룸 I
 - 사전등록제 운영, 관련 학회 등 홍보 및 참여 독려
 - 떡·한과, 나물(채소), 제례 관련 장인 초청 및 관련 전시 개최준비

- 유네스코 제출용 영상제작
 - 등재종목에 대한 방향 설정 후 제작 준비
 - 영상제작팀의 대표목록에 대한 이해가 필요하기 때문에 이에 대한 교육이 있어야 함

한식문화 유네스코 등재 추진 마스터플랜 수립 심포지엄 2차 준비회의 결과보고

1. 개요

일시 및 장소

- 일시 : 2015년 10월 23일(금), 15:00~17:00
- 장소 : 양재동 aT센터 13층 한식재단 1302호 회의실
- 참석자
 - 한식재단 : 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연 구 진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(제주대학교) 유철인교수
(호서대학교) 정혜경교수, 우나리아교수

회의의제

- 기초발표 및 주제발표 내용 협의
- 종합토론 내용 협의
- 심포지엄 진행상황 점검

진행일정

시 간	소요시간	내 용
15:00~15:30	30분	기초발표 및 주제발표 내용 협의
15:30~16:00	30분	종합토론 내용 협의
16:00~17:00	60분	심포지엄 진행상황 점검
17:00~		마무리 및 폐회

2. 주요내용

심포지엄 계획 논의

- 한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄
 - “문화유산으로서의 한식문화 : 그 역사와 미래”
- 세부주제별 발표자, 토론자 및 세션별 좌장 논의 확정
 - 주제발표자 원고마감(10월 말 ~ 11월 초)
- 관련학과 학생들 참가 독려 및 관련 학회 홍보 계획
 - 우송대학교 조리학과(한식전공), 한국외국어대학교 국제학부 등
- 예산 계획 및 준비사항 체크
- 다과 및 전시 논의
 - 회의 장소의 공간 확보와 진행의 편의를 위해 주제 관련 전시는 생략
 - 다과는 떡과 한과, 식혜 등을 중심으로 한 한식 다과 준비
- 한식문화 관련 영상 준비 및 상영
 - 참가자의 시각적 이해 도움 필요

최종보고서 작성 논의

- 사업완료(~12.31) 시기 준수

한식문화 유네스코 등재 추진 마스터플랜 수립 한일 음식 교류의 역사 관련 출장보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015년 11월 7일 - 9일, (2박 3일)
- 장소 : 오사카 국립 민족학 박물관
- 참석자
 - 연구진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(제주대학교) 유철인교수

□ 주요활동

- 일한 국교정상화 50주년 기념 특별전 「한일 음식문화 - 나눔과 오모테나시(환대)」 전시 참관
- 한일 식문화 전문가와의 교류

□ 진행일정

- 「한일 음식문화 - 나눔과 오모테나시(환대)」 전시 관련
 - 오사카 국립민족학박물관 소장 한국과 일본의 음식문화에 관한 600여점의 생활용품과 한국 국립민속박물관의 한국 음식문화 관련 200여점 전시
 - 전시의 목적 : 한국과 일본은 서로의 가정식이나 외식 등의 식생활에 대해서는 친숙해졌으나, 전통음식과 식습관에 있어서는 차이를 보임. 따라서 한일 양국의 식생활의 역사와 배경을 이해하고 식문화에 대해 다시 생각함으로써 양국 간에 서로의 문화에 대한 이해와 교류를 증진함.
 - 전시의 내용 : ‘한국의 식 50년’, ‘부엌 및 음식에 관련된 도구들’, ‘김치의 세계’, ‘식과 사상’, ‘한국의 일식과 일본의 한식’ 등의 전시코너 및 양국의 대학생들의 작품으로 구성된 ‘현대의 젊은이

들의 식생활’, ‘만화속의 음식에 대한 표현들’, ‘IT 기술로 구현한 음식 만들기 체험’ 등의 전시, 마지막으로 한일 어린이들이 그린 ‘맛있는 추억에 대한 그림’ 및 ‘양국의 식문화 연구’에 관한 자료 등으로 구성됨

- 전시의 특징 : 예술과 디자인적 조합 및 대중문화적, 일상문화적 접근이 특징으로 ‘hands on experience’가 많음. 이러한 전시로 한일 양국의 대중이 친숙하게 되는 것을 기대함.

○ 식문화 전문가와의 교류

- 한국음식문화 전문가와의 교류, 특히 민족학박물관의 아사쿠라 박사, 나옴이치 이시게 선생, 나옴이치 선생의 지도를 받은 한국음식문화 전문가, 그리고 민족학박물관의 음식문화 연구자와 교류함.
- 일본은 식(食)문화라고 표현하지만 한국, 중국은 음식(飮食)문화라고 표현하는 것은 일본과 달리 한국, 중국은 마시는 것도 중요하다고 생각하기 때문으로 추측됨.

○ 나옴이치 이시게 선생의 강연 내용

1) 김상보 선생님 소개 및 인사

- 이시게 선생과의 교류를 통해 식문화연구를 만났고, 음식을 음식문화의 관점으로 연구하게 된 계기가 됨.

2) 황혜성 선생님과 교류 :

- 어떻게 궁중요리가 민간에 전해지는 전범이 될 수 있었는가에 대한 논의로, 프랑스 궁중요리가 혁명을 거치면서 요리사들이 각지로 흩어져 고급 식당을 오픈하여 프랑스 궁중요리가 확산되었던 예와 비교됨.
- 한국은 혁명으로 인해 그렇게 된 건 아니지만 궁중요리가 최고급 전 통요리로 전해진 과정을 사회사의 관점에서 이야기함.

3) 윤서석 선생님에 대한 내용 :

- 한국의 식문화는 대륙성과 농민성의 특징을 갖고 있으며, 풍부하게 나눠먹는 것이 핵심임.
- 조선왕조시기 한의학을 통해 양생음식이 등장하고, 유교윤리에 따른 환경으로 인해 행사음식이 규격화됨.
- 개화기, 일본강점기, 광복, 한국전쟁 등의 경험 이후 산업화의 과정을

겪으면서, 한국음식은 오늘날의 모습을 갖추. 재평가 받을 요소가 존재함.

- 산업화 이후 다양하고 풍부해진 식재료는 넉넉하고 절제 있는 식문화로 다시 변경될 것으로 기대됨.

4) 강연의 결론 :

- 일본과 한국은 자포니카종 벼, 쌀이 주식으로 콩과 쌀을 섞어서 만든 장 문화 등 동질성이 큼. 그러나 일본은 좋은 밥맛을 기반으로 과자중심의 문화로, 한국은 떡으로 발전하였으며, 채소 사용에서도 다르게 변화하고 있음.

- 음식에는 자연과 관계된 생활문화와 지혜가 깃들여 있음. 식문화의 고유성이 중요함.

- 한/일 양국의 식문화는 비교연구의 중요한 학제적 주제가 됨.

- 한일 양국의 전문가들이 식문화학계를 선도하는 발전을 기원하며, 양국의 식문화에 대한 이해가 높아짐으로써 양국관계 개선에 도움이 되기를 기원함.

□ 관련 사진

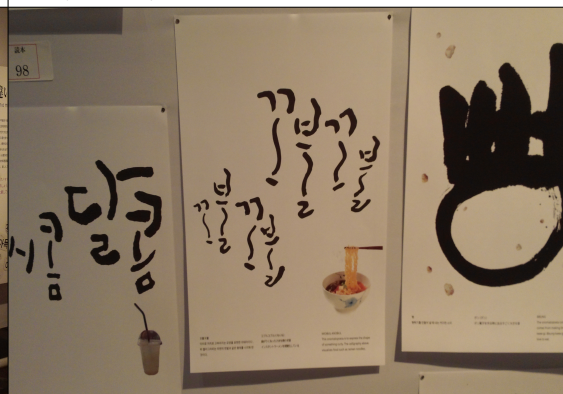


전시 포스터 및 안내

전시관 입구



대학생 작품 1



대학생 작품 2



대학생 작품 3



대학생 작품 4



한일 식문화 역사



약식동원사상



남북한의 음식 비교



전시장(1F) 전경



한국 내의 일본음식 1



한국 내의 일본음식 2



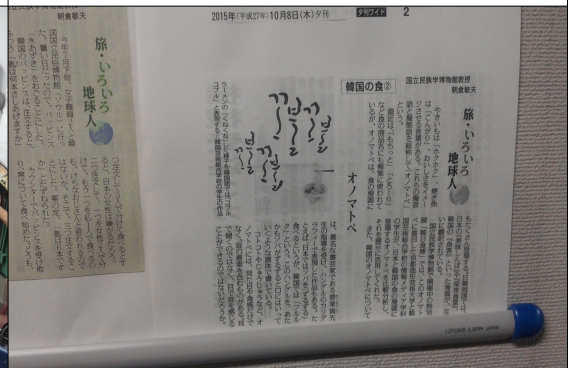
식문화 전문가와의 대담 1



식문화 전문가와의 대담 2



이시계 선생님, 김상보 선생님과 함께



한일음식교류전 현지언론기사

한식문화 유네스코 등재 추진 마스터플랜 수립 심포지엄 결과보고

1. 개요

일시 및 장소

- 일시 : 2015. 11. 20.
- 장소 : aT 센터 4층 창조룸 I
- 주제 : 문화유산으로서의 한식문화: 역사와 미래
- 참석자: 총 200여명

심포지엄 발표 내용

- **좌장** : 오석태 교수 (우송대학교)
- **기조 발표**
유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화
(박상미 교수 : 한국외국어대학교)
- **주제 발표 (1)**
음복문화에서 발달한 떡과 한과 문화
(김상보 교수 : 전통식생활문화연구소, 전 대전보건대학교)
- **주제 발표 (2)**
제례음식의 보편성과 특수성 (김미영 박사 : 한국국학진흥원)
- **주제 발표 (3)**
한식 Hansik 문화 유산의 현황, 보존과 확산 (정혜경 교수 : 호서대학교)
- **종합토론**
좌 장 : 유철인 교수 (제주대학교)
토론자 : 최순자 원장 (떡·한과개발연구원)
권용철 종손(충재권별 차종손)
우관 스님 (마하연 사찰음식문화원)

김지현 선임연구원 (유네스코 한국위원회)
 박미향 기자 (한겨레 음식전문기자)
 김미숙 팀장 (한식재단)

○ 참석자 소속 및 명단

연번	성명	소속	연번	성명	소속
1	강다현	한식재단	36	김혜영	우송대학교
2	고성희	성신여자대학교	37	김홍주	원광대학교
3	권옥련	마하연사찰음식연구원	38	김희선	배화여자대학교
4	권용민	세계김치연구소	39	남소은	한국불교문화사업단
5	권용철	출재권별 차종손	40	남수미	한국외국어대학교
6	권재정	출재권별 차종손	41	문정희	세종대학교
7	권희주	한국국학진흥원	42	문정희	세종대학교
8	김갑영	공주대학교	43	박상미	한국외국어대학교
9	김경미	한국의 맛 연구원	44	박서현	우송대학교
10	김기화	떡·한과개발연구원	45	박은경	한국의 맛 연구원
11	김동희	음식관광협회	46	박정민	우송대학교
12	김매순	한국의 맛 연구원	47	박종숙	경기음식연구원
13	김명숙	떡·한과개발연구원	48	박한나	경기대학교
14	김미숙	한식재단	49	박혜원	신한대학교
15	김미영	한국국학진흥원	50	박화연	용인대학교
16	김병숙	전주기전대학	51	배근숙	떡·한과개발연구원
17	김보석	한식재단	52	배문숙	떡·한과개발연구원
18	김보혈	떡·한과개발연구원	53	복혜자	고려대학교
19	김상보	전통식생활	54	서병례	마하연사찰음식연구원
20	김상우	월간식당	55	서정미	떡·한과개발연구원
21	김선자	이밥차	56	성순례	마하연사찰음식연구원
22	김소현	한국외국어대학교	57	소윤지	KOFRUM
23	김수현	마하연사찰음식연구원	58	송영애	전주대학교
24	김순미	가천대학교	59	송정호	한국농수산대학교
25	김애진	샘표식품	60	신미경	원광대학교
26	김영애	한국의 맛 연구원	61	신승미	청운대학교
27	김영혜	마하연사찰음식연구원	62	심일종	서울대학교
28	김유미	방송작가	63	안윤숙	원광대학교
29	김운재	우송대학교	64	오석태	우송대학교
30	김인자	한국의 맛 연구원	65	오은미	동국대학교
31	김재영	떡·한과개발연구원	66	우관스님	마하연사찰음식연구원
32	김정희	원광약선교육연구원	67	유경자	예당
33	김지연	마하연사찰음식연구원	68	유경자	예당
34	김지현	유네스코	69	유철인	제주대학교
35	김현정	수원여자대학교	70	육주희	월간식당

연번	성명	소속	연번	성명	소속
71	윤옥희	한국요리와 문화연구소	95	전소현	경기대학교
72	윤재영	한국의 맛 연구원	96	전정원	한국의 맛 연구원
73	윤재영	백석대학교	97	정미경	마하연사할음식연구원
74	이덕남	종로요리학원	98	정운정	떡·한과개발연구원
75	이동순	한국의 맛 연구원	99	정혜경	호서대학교
76	이명희	배재대학교	100	조미순	전통식생활
77	이미숙	마하연사할음식연구원	101	조선미	떡·한과개발연구원
78	이미자	한국의 맛 연구원	102	조영희	떡·한과개발연구원
79	이선미	이밥차	103	조태욱	세종전통음식연구원
80	이성현	KOFRUM	104	조혜영	마하연사할음식연구원
81	이애랑	숭의여자대학교	105	차경희	전주대학교
82	이영식	떡·한과개발연구원	106	최미라	전주기전대학
83	이영옥	떡·한과개발연구원	107	최순자	떡·한과개발연구원
84	이은용	한국농업신문	108	최정은	전통식생활, 대전보건대학교
85	이정옥	마하연사할음식연구원	109	최주희	마하연사할음식연구원
86	이종순	떡·한과개발연구원	110	하현숙	상명대학교
87	이주명	식품산업정책관	111	한복려	공중음식연구원
88	이창현	농촌진흥청	112	한복진	전주대학교
89	이춘자	한국의 맛 연구원	113	한승빈	전주기전대학
90	이한창	식품기술사	114	한철	마하연사할음식연구원
91	임미정	떡·한과개발연구원	115	허종남	마하연사할음식연구원
92	장수영	한국국학진흥원	116	현미희	마하연사할음식연구원
93	장현옥	원광대학교	117	홍순자	한국의 맛 연구원
94	장화영	마하연사할음식연구원	118	홍승범	한식재단
95	전소현	경기대학교	119	홍인이	한국의 맛 연구원
96	전정원	한국의 맛 연구원	120	홍진할	경기음식연구원
97	정미경	마하연사할음식연구원	121	황원선	마하연사할음식연구원
98	정운정	떡·한과개발연구원			
99	정혜경	호서대학교			
100	조미순	전통식생활			

□ 토론내용

○ 최순자 (떡 한과 개발연구원 원장)

- 우리나라 지역별 떡이 많다. 지역별 세분화를 바탕으로 떡 연구가 진행되고 있음.
- 전통의례연구와 함께 떡 개발연구를 하고 있으나, 현존하고 있는 식자재가 많은 상황에서 떡을 디저트화 하는 연구가 더 많이 진행 중임.
- 떡에는 관련한 전설, 이야기가 많다. 아이들 태어나면 하는 떡(백설기 : 무병, 돌떡)/ 생일떡(수수 팔단지 : 잡귀를 물리침, 무병기원), 동지떡, 결혼할 때 부부금실을 기원하는 떡(두개 떡 : 부부 결합 의미함) 등. 두개 떡은 칼을 대지 않고 접시로 잘라서 먹음.

- 또한, 전통떡은 통과례에 쓰이던 떡으로 대표적인 예로 고임떡이 있음. 떡은 의미와 마음이 중요한 문화적 산물(감사하는 마음으로 제사 지내고, 어른들한테 큰 상을 선물하는 의미)임.
- 떡과 관련한 문화, 생활문화를 고려했을 때, 유네스코 등재는 가능하다는 확신이 듦.
- 많은 종류의 떡을 제자들에게 가르치고, 세대전승이 활발하게 이루어지고 있음.
- 떡까페, 디저트화, 현대화 역시 진행 중임: 보편성과 더불어 의미도 부여할 필요가 있음.

○ 권용철 (충재권벌차중손)

- 현재, 많은 제사를 지내고 있음. (기제사 8번, 현재 9번, 불천위제사 2번, 19대조 시사 봄가을 2회 등)
- 일반적으로 제사 시, 제관 300명 정도가 종가집을 방문함. 음복할 때는 제사상에 올라갔던 음식을 나눠먹는 전통으로, 제물이 많아질 수밖에 없었음. 또한 이웃집과 집안 간 경쟁이 되기도 함. 이러한 분위기는 조선 후기와 1970년대까지 유지되었음.
- 현재, 제사에 참가하는 제관이 줄어들고, 문중의 경제력이 나빠지는 상황에서 예전 그대로 유지하는 것에 대한 논쟁이 진행 중임.
- 제사 음식은 집안간의 결혼을 통해 딸과 며느리를 중심으로 전승되고 변화되어옴. (예- 집안에 공주가 시집옴으로써 궁중떡 전통이 유입됨)
- 제사음식을 함께 만드는 것은 가족간 화합이 목적임.
- 종가집에 요구하는 시각(고정관념)이 존재하는데, 이는 매체와 주변사람들의 시각의 영향임.
- 무형유산의 특징은 재창조인데, 제례문화 특히 음식은 한 가정의 딸과 며느리를 중심으로, 그리고 시대상황에 따라 재창조됨. 따라서 주자가례에서 기인한 제례가 현대화되는 변화과정에 대한 연구가 더 필요함.
- 한식의 의미는 정형화 되지 않고 상황에 따라 끊임없이 변화하는 것에 가치가 있음. 한 예로, 개량한복에 대한 부정적 논의는 이미 정체되었다는 증거가 될 수 있음. 문화는 시대의 변화에 따라 발전, 변화해야 하는 것으로, 제례음식에 포함된 한식문화 역시 이와 같은 방향으로 나아가야 함.

○ 우관스님 (마하연 사찰음식문화원)

- 한식의 범주와 정체성을 정리할 필요가 있음.
- 현재 우리가 먹는 음식 중 ‘토종’이라는 의미를 재정립할 필요가 있음. 역사를 거슬러 올라간다면, 모든 음식문화 중 토종은 콩과 그를 이용한 장류, 장을 활용한 발효음식임.
- 전통장은 사람의 생각과 계획대로 되는 음식이 아님. 자연과 우주가 주는 기운을 사람과 자연의 조화로움을 통해 만들어지는 슬로우 푸드의 원형임. 계량대로 하고, 잘 만들고 싶어도 날씨, 온도, 습도가 받쳐주지 않으면 잘 되지 않음.
- 발효가 잘 된 발효음식은 항암효과, 잘 안된 것(썩은 것)은 발암효과가 있음.
- 인도에도 콩을 삶아서 띄워서 먹는 요리가 존재함(칭국장의 원형과 비슷함). 따라서 콩을 이용한 장 문화는 전세계적인 식문화라고 볼 수 있음.
- 이러한 점에서 자연에 대한 지식, 공동체와 나눔에 대한 정신이 포함된 것은 모두 사찰음식에 들어감.

○ 김지현 (유네스코 한국위원회)

- 유네스코는 문화를 관장하는 유일한 국제기구임.
- 한식문화의 유네스코 등재와 관련하여 5가지 포인트를 제시함.
 - ① 한식문화 등재 노력은 대표 목록에 오르는 것이 최종 목표가 아닌, 등재하기 위한 방향성 찾기의 노력으로 진행되어야 함. 어떻게 한식을 정리할 것인가, 어떻게 한식의 의미가 전세계와 공유 될 수 있는 것인지에 대한 논의를 하는 과정이 목록 등재의 방향임. 프랑스의 경우, 음식과 매너, 음식과 관련된 와인 고르는 것, 등등 모든 과정이 미식문화로 등재되었음. 그렇다면 한식은 무엇을 등재할 것인가를 제시 할 수 있어야 함. 범주화와 관련하여, 다양한 (떡한과, 나물 등등) 종목 중에서 소종목 등재도 방법이 될 수 있을 듯함. 관련된 예: 크로아티아 생강과자 - 수도원/ 장인정신 포함.
 - ② 문화의 생명력: 종가를 중심으로 한 한식문화의 전승이 중요함. 그러나 이것이 앞으로 전통으로서 계속 살아있으려면, 생명력이 얼마나 그 문화에 존재하는가에 대한 포인트, 이에 대한 답변 준비가 필요함.
 - ③ 상업화 우려: 유네스코에서 항상 상업화를 나쁘게 보는 것은 아님. (오히려, 공동체가 문화유산을 통해 경제적 혜택을 누리는 것을 장려함)

그러나 종가(공동체)의 김치(문화)가 아니라 ‘종갓집김치’가 돈을 벌어서는 안 되며, 즉 문화를 가진 사람이 경제적 혜택도 받는 주체가 되어야 함.

④ 연구가 많이 진행되어야 함: 한식과 관련한 역사적 연구가 많이 된 것은 좋은 상황임. 한식이 전세계 문화에 어떻게 기여할 것인가, 문화 다양성에 어떻게 기여할 것인가, 한식이 가지고 있는 자연과 우주에 대한 지식, 지속가능한 식량자원으로서의 가치 등의 연구가 더 많이 진행되어야 함.

⑤ 한식문화를 어떤 방향에서 국가 브랜드의 어떤 것을 알리고자 하는가에 대한 방향성이 설정되어야 함. 등재이후 한국 문화/경제/홍보와 어떻게 연관될 수 있는가에 대해 유관 기관과의 이해와 협조가 필요하며, 이와 관련한 국내 담론이 형성되어야 함.

○ 박미향 (한겨레 음식전문기자)

- 저널리스트의 입장에서 볼 때, 최근 3-4년 사이 페루음식이 전세계적으로 각광받고 있음. 유력매체에서 내년 트렌드로 페루음식을 선정함. 한식도 그 트렌드에 포함되어 있으나, 페루 음식과 비교하면 미비함.
- 페루음식은 홍보와 국내기반을 탄탄히 다짐으로써(국내 셰프의 활동) 가능했음.
- 이처럼, 음식문화의 세계화는 국내기반 없이는 안 됨. 등재 준비에 대한 토론에 앞서 국내 기반을 탄탄히 할 수 있는 방법도 연구가 필요함.
- 세 가지 분야에 대한 코멘트

① 떡/한과

: 외국인의 떡에 대한 호감도/호기심은 적음.

② 제례음식

: 5-6년 전 종가음식을 취재하였는데, 종부들이 돌아가시고 레시피가 사라짐. 레시피 자체가 문화유산임. 사라질 무형유산에 대한 아쉬움이 있고, 동시에 제례음식은 여성의 노고와 땀방울의 결과이므로, 여성과 관련된 부분이 고려되어야 함.

③ 나물

: 외국인들이 놀라는 아이템의 하나임. 외국인들은 나물을 뜯어서 요리하지는 않음. 사찰음식과 더불어 우리만의 유일한 음식문화임. 나물의 조리법이 다양하긴 하지만, 떡과 다른 전통음식과 비교해서는 조리법이 그렇게 복잡하지는 않음.

- 한식이란 무엇인가? 우리의 정체성이 담겨있는 것임.
- 일본사람들은 ‘국민’ 자 붙으면 전 열도가 즐김. 종류도 많음. 정체성을 묶어주는 수단으로 음식을 택함.
- 우리나라는 현재 서양에서 요리공부하고 온 셰프들이 한식재료와 로컬푸드를 우리식 조리기법으로 접합하려는 노력을 하고 있음. 이른바 모던한식으로 이것은 엄마가 해준 한식에 대한 기억이 남아 있는 것임. 이것이 한식의 정체성의 기원임.

○ 김미숙 (한식재단 팀장)

- 작년부터 한식의 유네스코 등재를 통해, ‘세계인들과 식재료/식문화를 공유할 수 있지 않을까?’ 라는 고민으로 지난 6개월간 전문가들과 연구를 진행, 그 결과를 오늘 심포지엄에서 주제발표를 통해 공유함.
- ‘한식이 무엇이나?’ 라는 질문에 답을 하기는 어려움. 그러나 ‘한식 진흥에 관한 법’ (국회에 계류중)의 정의에 따르면, 한식은 “한국에서 나는 식재료 또는 그와 유사한 재료, 한국의 조리법 또는 그와 유사한 조리법으로 요리한 요리이며 더불어 한국인의 정체성, 특징 부분이 살아 나야 함” .
- 한식재단의 입장에서 무엇보다 한식문화의 유네스코 등재자체보다 ‘과정’ 이 중요함. 등재를 위해 연구기간이 길어진다고 할지라도, 우리 음식만의 특징과 가치를 정의하고 찾아내서 내재화 한다면 가장 중요한 결실이 될 것이라 생각됨.
- 이와 관련하여 내년부터는 한식문화의 분야별 세분화 연구가 활발해지길 바람. 떡과 한과의 예를 들면, 모든 분야, 즉 학계, 비즈니스, 배우는 사람 등 근원적 분야에서 하나의 공동체로(연구회로) 나아가길 기원함.
- 유네스코 등재추진 과정이 우리 음식의 진정한 가치를 탐색하고 정리해서 국내적으로 공감하고 교류하는 과정이 되어야 하고, 내년에도 이러한 방향으로 나아가려고 함. 일반인에 대한 여론조사도 할 예정임.

○ 기타의견

- 한식의 정의에 대한 다양한 의견 개진, 예) ‘한식의 정체성은 장류로 밀간을 한 음식이다.’ 등
- 한국음식의 우수함을 나타내려면 지속적이고 과학적인 연구가 필요하며, 연구 진행 시 가급적 많은 사람들이 이야기를 주고받을 수 있는 자리가 있길 바람.

- 종가문화의 경우 변화하고 간소화 한다는 것은 나쁜 현상이 아님. 개별 종가만의 문화와 비법을 공개하여, 공동체와 공유하는 것은 지금도 진행 중임. 다만 종가문화를 이어가기 위한 지원이 필요할 것임.

☐ 심포지엄사진



한식문화 유네스코 등재 추진 마스터플랜 수립 유네스코 정부간 위원회 참관 관련 출장보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015. 11.28.-12.6 ※회의기간: 11.30-12.4
- 장소 : 나미비아 빈트후크
- 참석자
 - 연 구 진 : (한국외국어대학교) 박상미교수

□ 주요활동

- 제 10차 유네스코 무형유산보호협약 정부간위원회 참석
- 유네스코 평가기구의 첫 심사 기준 파악 및 향후 음식관련 등재 경향 파악
- 국내 등재 관련 기관 및 담당자, 전문가들과 한식과 한식문화의 등재 관련 의견 수렴

□ 회의주요결과

- 35개의 대표목록 등재신청 건 중에 23건이 등재가 되었음.
- 우리나라가 베트남, 캄보디아, 필리핀과 공동등재 신청한 줄다리기가 인류무형문화유산 대표목록으로 최종 등재되었음.
- 2015년에 신규 등재된 음식 관련 유산들의 경우, “북한의 김치만들기 전통”²¹⁸⁾ “아랍커피: 넉넉한 인심의 상징,” 나미비아의 “마룰라 과 일축제”의 세 건으로;
 - 아랍커피의 경우, 커피를 준비하고, 마시고, 접대하는 행위들과 관련된

218) 이에 관해서는 앞에 설명한 북한의 무형유산 등재 현황 참조.

아랍 4개국(사우디아라비아, 오만, 카타르, UAE)의 사회적 관계와 의례 등에 관한 유산임.

- 나미비아의 마물라 과일 축제는 공동체가 마물라라는 나무열매를 함께 수확한 후 이를 향아리에 넣어 발효시킨 후 의례 등의 특정한 문화적 맥락에서 공동으로 소비하는 문화임.
- 이 유산들의 경우에서 보듯이 음식만이 강조되기 보다는 그 음식이 공동체의 삶 속에서 가지는 의미와 상징, 음식을 매개로 한 사회적 관계 등이 강조되어 있음을 볼 수 있음.
- 이외에도 2015년 정부간위원회에는 에티오피아의 “시다마 사람들의 신년축제”와 UAE, 사우디아라비아, 오만, 카타르 4개국 공동등재인 “마흐리스, 문화적, 사회적 공간”이 등재되었는데, 여기에서도 음식문화가 중요한 역할을 하고 있음.
- 총 23건의 등재 유산 중 5건이 음식문화 혹은 음식과 관련한 문화로 이는 음식과 관련한 무형유산의 중요성이 높아지고 있음을 보여줌.
- 무형유산보호협약 정부간위원회는 인류무형문화유산 등재여부를 최종적으로 결정하는 정부간위원회(24개 위원국으로 구성)로, 우리나라는 2014년부터 위원국으로 활동 중임. 줄다리기 공동등재로 한국은 총 18개의 유네스코 인류무형유산을 보유함.
- 위원국들은 아태지역 4개국(한국, 베트남, 캄보디아, 필리핀)이 협력하여 공동등재로 진행한 점, 풍농을 기원하며 벼농사 문화권(도작문화권)에서 행해지는 대표적인 전통문화 중 하나인 ‘줄다리기’의 무형유산적 가치 등을 높이 평가함.
- 우리나라는 아태지역그룹 부의장국으로 선출되어, 1년간 의장국인 에티오피아와 지역별 부의장국인 터키, 불가리아, 세인트루시아, 알제리와 함께 제11차 무형유산보호협약 정부간위원회를 개최하고, 무형문화유산 보호 기금의 사용 등 협약의 운영 전반에 적극 참여하게 됨.

한식문화 유네스코 등재 추진 마스터플랜 수립 최종보고회 결과보고

1. 개요

□ 일시 및 장소

- 일시 : 2015. 12. 14.(월) 15:00-18:00
- 장소 : aT 센터 3층 세계로 3번방
- 참석자
 - 한식재단 : 한식브랜드팀장, 홍승범 사원
 - 연구진 : (한국외국어대학교) 박상미교수, 남수미연구원
(제주대학교) 유철인교수
(호서대학교) 정혜경교수, 우나리아교수
 - 문화체육관광부 : (지역전통문화과) 이수원 행정사무관
(한국문화관광연구원) 이상열 부연구위원

□ 회의내용

- 책임연구자의 연구진행상황 및 연구내용 공유
 - PPT 자료 참고
- 2015년 정부간위원회 결과 공유
 - 총 35건 신청목록 중 23건이 최종 등재되었는데, 그 중 음식관련 종목(직접 3건, 간접 2건)이 많이 등재 되었다는 것은 의미 있는 결과임.
 - 심사 평가기구의 첫 심사가 이루어진 해로 평가가 엄격해짐.
- 공동체 관련 논의
 - 조선궁중음식 등재 반려의 이유는 공동체 지적으로, 보존회, 동호회, 전문가가 있으나, 현대 한국사회에서 의미가 있는 문화인가에 대한 설명이 부족하였음.
 - 공동체와 살아있는 유산의 개념은 긴밀하게 연결되어 있으며, 현대사회의 사람들이 유산을 같이 향유하고 있는 공동체가 있는가에 대한 답을 해야 함.

- 제례음식의 경우
 - 의례음식은 종가음식 혹은 집집마다 제사, 추석, 차례 등 보편적 제례음식이 존재함. 한국사회에서는 일반적이며 풍부한 살아있는 문화임.
 - 종가는 하나의 완벽한 예로, 저변인구도 많이 존재하며, 종가의 불천위 제례는 특수한 공동체라고 볼 수 있음.

- <한식의 세계화>의 경제적 측면과 문화적 사회적 측면에 관한 논의
 - 유네스코 인류무형유산 등재 이후 국격이 올라가는 효과가 존재하는가에 대한 답은 부수적이나, 강력한 간접효과를 김치등재이후 김치 종주국에 대한 경쟁에서 볼 수 있었음.
 - 프랑스 미식 등재 이후 숨어있는 효과, 잠재적 효과가 있음.
 - 문화적 가치와 경제산업적 가치가 함께 하는 것이 권장됨.

- 김장 이후의 대표주자를 무엇으로 할 것인가에 대한 국민적 공감대 형성이 필요함.
 - 발효음식과 장에 대한 논의가 존재함.
 - 다양한 종목에 대한 추진 의견이 존재함. 따라서 국민적 공감대를 모으는 작업이 후속조치로서 진행되어야 함.
 - 한식 종목과 유네스코 등재환경과의 간극을 파악하여야 함.
 - 현재 국내의 한식 관련 논의는 현대사회에서 어떻게 살아있는가에 대한 것보다는 한식의 원형의 모습에 초점이 맞춰져 있음.

- 현재까지 음식분야 연구자들이 음식 자체에 천착하였다면, 이번 연구는 문화유산으로서 한식을 다루는 목적이 컸으며, 이에 대한 공론화를 하려는 시도였음. 앞으로는 등재와 관련해서 문화유산으로서의 한식에 대한 총체적인 연구가 지속되어야 함.

- 등재를 위해서는 당사국 목록에 해당 종목이 포함되어 있는가가 중요한 평가요소가 됨. 따라서 관련부처와 협업을 통해 사전 준비를 하는 것이 필요함. 예) 예비목록 업데이트 요청 등.

7. 보도자료

한식문화 유네스코 등재 추진 관련 심포지엄 뉴스클리핑

기사 검색 수 : 26건

매체	기사리스트	입력일시
식품외식경제	한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 20일 개최	11.16
중앙일보	한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최	11.17
아시아경제	내년 한식 유네스코 등재 추진전략 수립	11.17
서울신문	"문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래"	11.17
뉴시스	한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최	11.17
뉴스1	김치·김장문화 이어 한식문화 유네스코 등재 추진	11.17
이데일리	농식품부, 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최	11.17
이투데이	농식품부, 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최	11.17
정책브리핑	"문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래"	11.17
식품저널	한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 20일	11.17
일간스포츠	떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 발표	11.17
일간대한뉴스	문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래	11.17
식약일보	한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최	11.17
푸드투데이	20일 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄	11.17
연합시민의소리	한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최	11.17
웰빙코리아뉴스	한식도 문화유산 '그 역사와 미래 조명'	11.17
트래블뉴스와이어	[농림축산식품부]"문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래"	11.17
디오데오	김치·김장문화 이어 한식문화 유네스코 등재 추진	11.17
뉴스프라이데이	[농림축산식품부]"문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래"	11.17
인크루트	한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최	11.17
팍스넷	내년 한식 유네스코 등재 추진전략 수립	11.17
국제뉴스	농식품부, '한식문화 유네스코 등재 추진전략'모색	11.19
식품음료신문	'한식문화 유네스코 등재' 위한 심포지엄	11.19
식품음료신문	농식품부, 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최	11.19
환경미디어	한식문화를 유네스코 인류 무형문화유산으로	11.19
닥터더블유	농식품부와 한식재단, 한식문화 유네스코 등재 추진	11.19

한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 20일 개최

(재)한식재단(이사장 강민수)이 오는 20일 서울 서초구 양재동 aT센터에서 한식문화 유네스코 인류무형문화유산 등재를 위한 심포지엄 '인류무형문화유산, 한식문화의 역사와 미래'를 연다.

이번 심포지엄에서는 유네스코 인류무형문화유산 등재를 위한 전략을 마련하고 그동안 진행해온 한국음식의 가치에 대한 조사·연구결과를 발표한다.

심포지엄은 오석태 우송대 교수의 좌장으로 박상미 한국외대 교수, 김상보 전 대전보건대 교수, 김미영 한국국학진흥원 박사, 정혜경 호서대 교수 등이 한식문화에 대한 주제발표를 진행한다.

이어 유철인 제주대 교수가 좌장을 맡아 최순자 떡·한과개발연구원 원장, 권용철 충재권별차종손, 우관 스님(마하연 사찰음식문화원), 김지현 유네스코 한국위원회 선임, 박미향 한겨레 음식전문기자, 김미숙 한식재단 팀장 등이 종합토론을 벌인다.

<http://www.foodbank.co.kr/news/articleView.html?idxno=45788>

한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최



떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 발표

한식문화 유네스코 등재를 위해 각계 전문가의 의견을 수렴하는 자리가 마련됐다.

11일 농림축산식품부에 따르면 오는 20일 서울 양재동 aT센터에서는 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'이 개최된다.

정부는 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 우리 한식문화의 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서는 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 할 예정이다.

김상보 전통식생활문화연구소장이 떡·한과 문화를 음복 문화로 풀어 발표를 하고 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교해 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

정혜경 호서대 교수는 나물문화에 대해 역사 문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화를 유네스코에 등재시킨 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업해 2016년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://news.joins.com/article/19082173>

내년 한식 유네스코 등재 추진전략 수립

농림축산식품부는 20일 양재동 aT센터에서 한식문화의 유네스코 등재를 위한 심포지엄을 개최한다.

농식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡?한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 의견을 논의한다.

박상미 한국외대 교수가 유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화에 대해 기조발표를 하며, 김상보 전통식생활문화연구소 소장은 떡?한과 문화를 음복문화로 풀어 발표를 한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화 유네스코 등재 경험을 바탕으로 관계기관과 협업을 통해 내년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2015111710254071906>

“문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래”

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

○ 최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

○ 이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

○ 먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

○ 전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

○ 마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 총재 권벌 증가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관 스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://go.seoul.co.kr/news/prnewsView.php?id=40480>

한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최



떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 발표

한식문화 유네스코 등재를 위해 각계 전문가의 의견을 수렴하는 자리가 마련됐다.

11일 농림축산식품부에 따르면 오는 20일 서울 양재동 aT센터에서는 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'이 개최된다.

정부는 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 우리 한식문화의 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서는 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 할 예정이다.

김상보 전통식생활문화연구소장이 떡·한과 문화를 음복 문화로 풀어 발표를 하고 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교해 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

정혜경 호서대 교수는 나물문화에 대해 역사 문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화를 유네스코에 등재시킨 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업해 2016년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?ar_id=NISX20151117_0010419781&cID=10401&pID=10400

김치·김장문화 이어 한식문화 유네스코 등재 추진

농식품부-한식재단 20일 심포지엄 개최...등재 전략 논의



지난달 13일 서울 광화문 광장에서 열린 2015 한식의날 대축제에서 관람객들이 전시된 다양한 한식을 체험하고 있다.

김치와 김장문화에 이어 한식문화를 유네스코 인류무형문화유산으로 등재시키는 방안이 추진된다.

농림축산식품부와 한식재단은 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최하고 전문가들과 등재 전략을 논의한다고 17일 밝혔다.

이번 심포지엄은 한식문화의 주요 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계 의견을 수렴한다. 오석태 우송대학교 교수가 좌장을 맡고, 박상미 한국외국어대학교 교수가 유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화에 대해 기초발표를 한다. 김상보 전통식생활문화연구소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

농식품부 관계자는 "2013년 김치와 김장문화를 유네스코 등재한 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 내년에 수립할 계획"이라고 말했다.

<http://news1.kr/articles/?2490306>

농식품부, 한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부와 한식재단은 오는 20일 서울 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다고 17일 밝혔다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식 문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 방식으로 진행된다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화 유네스코 등재 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 2016년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획"이라고 말했다.

<http://www.edaily.co.kr/news/NewsRead.edy?SCD=JA11&newsid=02673206609566704&DCD=A00101>

농식품부, 20일 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부와 한식재단은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다. 심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외대 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관 스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 내년 한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=1236051>

“문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래”

- 한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

○ 최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

○ 이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

○ 먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

○ 전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

○ 마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관 스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.korea.kr/policy/pressReleaseView.do?newsId=156085496>

한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 20일

농림축산식품부와 한식재단(이사장 강민수)은 20일 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

이번 심포지엄에서는 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표하고 각계 의견을 수렴할 예정이다.

우송대 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외대 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

호서대 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대 유철인 교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 총재 권벌 증가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여한다.

농식품부는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이다.

<http://www.foodnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=57093>

한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최



떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 발표

한식문화 유네스코 등재를 위해 각계 전문가의 의견을 수렴하는 자리가 마련됐다.

11일 농림축산식품부에 따르면 오는 20일 서울 양재동 aT센터에서는 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'이 개최된다.

정부는 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 우리 한식문화의 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서는 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 할 예정이다.

김상보 전통식생활문화연구소장이 떡·한과 문화를 음복 문화로 풀어 발표를 하고 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교해 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

정혜경 호서대 교수는 나물문화에 대해 역사 문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화를 유네스코에 등재시킨 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업해 2016년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

http://isplus.live.joins.com/news/article/article.asp?total_id=19082173&ctg=1100&tm=i_lf_501
1

문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래

한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 층재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.dhns.co.kr/news/articleView.html?idxno=112841>

한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

“문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래”

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사 문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 총재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

http://www.kfdn.co.kr/sub_read.html?uid=23218

20일 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 2016년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://www.foodtoday.or.kr/news/article.html?no=133188>

한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://cunews.net/detail.php?number=54440>

한식도 문화유산 '그 역사와 미래' 조명

농식품부, 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 20일(금) 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.



최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석해 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

이날 심포지엄에는 먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 한다. 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명한다. 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다. 종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 총재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관 스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여한다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재(2013) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 2016년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획으로 있다.

<http://www.wbkn.tv/news/articleView.html?idxno=17180>

[농림축산식품부]“문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래”

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 11월 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://tnewswire.com/74153>

김치·김장문화 이어 한식문화 유네스코 등재 추진



지난달 13일 서울 광화문 광장에서 열린 2015 한식의날 대축제에서 관람객들이 전시된 다양한 한식을 체험하고 있다.

김치와 김장문화에 이어 한식문화를 유네스코 인류무형문화유산으로 등재시키는 방안이 추진된다.

농림축산식품부와 한식재단은 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최하고 전문가들과 등재 전략을 논의한다고 17일 밝혔다.

이번 심포지엄은 한식문화의 주요 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계 의견을 수렴한다. 오석태 우송대학교 교수가 좌장을 맡고, 박상미 한국외국어대학교 교수가 유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화에 대해 기초발표를 한다. 김상보 전통식생활문화연구소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

농식품부 관계자는 "2013년 김치와 김장문화를 유네스코 등재한 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 내년에 수립할 계획"이라고 말했다.

<http://www.diodeo.com/news/view/1296665>

한식문화 유네스코 등재 '전문가 회의' 개최



떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 발표

한식문화 유네스코 등재를 위해 각계 전문가의 의견을 수렴하는 자리가 마련됐다.

11일 농림축산식품부에 따르면 오는 20일 서울 양재동 aT센터에서는 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'이 개최된다.

정부는 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 우리 한식문화의 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서는 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 할 예정이다.

김상보 전통식생활문화연구소장이 떡·한과 문화를 음복 문화로 풀어 발표를 하고 김미영 한국국학진흥원 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교해 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

정혜경 호서대 교수는 나물문화에 대해 역사 문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화를 유네스코에 등재시킨 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업해 2016년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://people.incruit.com/news/newsview.asp?gcd=21&newsno=2351522>

내년 한식 유네스코 등재 추진전략 수립

농림축산식품부는 20일 양재동 aT센터에서 한식문화의 유네스코 등재를 위한 심포지엄을 개최한다.

농식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄에서 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 의견을 논의한다.

박상미 한국외대 교수가 유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화에 대해 기초발표를 하며, 김상보 전통식생활문화연구소 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어 발표를 한다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화 유네스코 등재 경험을 바탕으로 관계기관과 협업을 통해 내년에 한식문화 유네스코 등재 추진전략을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://cn.moneta.co.kr/Service/stock/ShellView.asp?ArticleID=2015111711010801394>

농식품부, '한식문화 유네스코 등재 추진전략' 모색

농림축산식품부와 한식재단은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석하여 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기조발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 "김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 2016년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획"이라고 밝혔다.

<http://www.gukjenews.com/news/articleView.html?idxno=372608>

'한식문화 유네스코 등재' 위한 심포지엄

농식품부-한식재단, 20일 양재동 aT센터서

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 주제 발표하고, 전문가 패널들이 한식문화가 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 탐색하는 자리로 마련된다.

한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기초발표한 후 전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복 문화로 풀어주며, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

이어 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 총재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관 스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.thinkfood.co.kr/news/articleView.html?idxno=66312>

농식품부, 한식문화 유네스코 등재 위한 심포지엄 개최

“문화유산으로서의 한식문화, 그 역사와 미래”

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다고 밝혔다.

최근 한류 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과 문화, 제례음식 및 나물 문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리다.

주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석해 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 방식으로 진행된다.

우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기초발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인 교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선 중기의 문신인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재('13) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 '16년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.thinkfood.co.kr/news/articleView.html?idxno=66291>

한식문화를 유네스코 인류 무형문화유산으로

20일 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄' 개최

농림축산식품부(장관 이동필)와 한식재단(이사장 강민수)은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최한다.

최근 한류의 확산과 함께 세계인의 한국음식에 대한 관심이 높아짐에 따라 농림축산식품부와 한식재단은 문화체육관광부, 한국관광공사 등과 협업을 통해 우리 한식문화의 소중한 가치를 세계에 알리고 잘 보존하기 위해 유네스코 인류무형문화유산으로의 등재를 추진하는 방안을 검토하고 있다.

이번 심포지엄은 유네스코 인류무형문화유산 등재 전략, 주요 대표 가치인 떡·한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계의 의견을 수렴하는 자리이다.

심포지엄 진행은 주제발표 5명과 종합토론 7명의 전문가가 참석해 우리생활 속의 한식문화인 인류무형문화유산으로서의 다양한 가치가 있는 지에 대해 유관기관과 협업을 통해 탐색하는 자리가 된다.

먼저 우송대학교 오석태 교수가 좌장을 맡고, 한국외국어대학교 박상미 교수가 '유네스코 무형유산 보호사업과 음식문화'에 대해 기초발표를 한다.

전통식생활문화연구소 김상보 소장은 떡·한과 문화를 음복문화로 풀어서 발표를 하고, 한국국학진흥원 김미영 박사는 옛날과 오늘의 제사음식을 비교하며 그 변화상을 사회문화적으로 설명할 예정이다.

마지막으로 호서대학교 정혜경 교수는 나물문화에 대해 역사문화적 근거자료를 제시하고 미래 먹거리로서의 가능성에 대해 발표한다.

종합토론에서는 제주대학교 유철인교수가 좌장을 맡고, 떡·한과 개발연구원 최순자 원장, 조선중기의 문신·학자인 충재 권벌 종가(경북 안동) 권용철 종손, 마하연 사찰음식문화원 우관스님, 유네스코한국위원회 김지현 선임, 한겨레신문 음식전문 박미향 기자 등이 참여할 예정이다.

농식품부 관계자는 김치와 김장문화 유네스코 등재(2013) 경험을 바탕으로 문화체육관광부, 한국관광공사 등 관계기관과 협업을 통해 2016년에 '한식문화 유네스코 등재 추진전략'을 수립할 계획이라고 밝혔다.

<http://www.ecomedia.co.kr/news/newsview.php?ncode=1065575746423458>

농식품부와 한식재단, 한식문화 유네스코 등재 추진

농림축산식품부와 한식재단은 김치와 김장문화에 이어 한식문화를 유네스코 인류무형문화유산으로 등재시키는 방안을 추진한다.

농식품부와 한식재단은 오는 20일 양재동 aT센터에서 '한식문화 유네스코 등재를 위한 심포지엄'을 개최하고 전문가들과 등재 전략을 논의한다고 18일 밝혔다.

이번 심포지엄은 한식문화의 주요 가치인 떡과 한과문화, 제례음식문화, 나물문화에 대해 관련 전문가가 발표를 하고 각계 의견을 수렴한다.

<http://www.doctorw.co.kr/news/articleView.html?idxno=47234>

8. 국가예비목록(2011년, 2012년 지정)

작성연도	연번	목 록 명	범 주
2011	1	아리랑	구전 전통 및 표현
2011	2	김치	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	3	인삼	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	4	구들	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	5	제주해녀	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	6	막걸리	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	7	장(장류)	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	8	종가문화	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	9	천일염	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	10	시나위	공연예술
2011	11	향악정재	공연예술
2011	12	연등회	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	13	도깨비	구전 전통 및 표현
2011	14	꺼메기(질그릇)	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	15	젓갈	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	16	지계	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	17	죽방렴	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	18	풍수	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	19	갯벌어로	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	20	오일장	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	21	추석	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	22	정월대보름	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	23	삼복	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	24	장승과 솟대신앙	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	25	어촌계	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	26	상계	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	27	사물놀이	공연예술
2011	28	출생 및 육아의례	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	29	전통혼례	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	30	상장례	자연, 우주에 대한 지식과 관습

작성연도	연번	목 록 명	범 주
2011	31	제례	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	32	그네타기	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	33	웃놀이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	34	씨름	사회적 관습·의식 및 축제행사
2011	35	거문고정악	공연예술
2011	36	창극	공연예술
2011	37	연례악	공연예술
2011	38	메나리(동부민요)	구전 전통 및 표현
2011	39	전래동요	구전 전통 및 표현
2011	40	아박무	공연예술
2011	41	향발	공연예술
2011	42	선유락	공연예술
2011	43	당악정재	공연예술
2011	44	가인전목단	공연예술
2011	45	춘앵전	공연예술
2011	46	이야기꾼	구전 전통 및 표현
2011	47	서사민요	구전 전통 및 표현
2011	48	전통항해술	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	49	무속신화	구전 전통 및 표현
2011	50	토정비결	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	51	떡	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	52	장고춤	공연예술
2011	53	부채춤	공연예술
2011	54	소고춤	공연예술
2011	55	통소음악	공연예술
2011	56	해금음악	공연예술
2011	57	헌선도	공연예술
2011	58	수연장	공연예술
2011	59	오양선	공연예술
2011	60	보 관개기술	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2011	61	사상체질의학	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	62	종가음식의 상차림	자연, 우주에 대한 지식과 관습

작성연도	연번	목 록 명	범 주
2012	63	내방가사	구전전통 및 표현
2012	64	돌살	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	65	상여제작	전통공예, 기술
2012	66	지화 만들기	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	67	사찰음식의 조리	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	68	남원춘향제	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	69	초분	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	70	순창고추장 만들기	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	71	두레멕이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	72	약초 채취	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	73	격구	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	74	혁필	전통공예, 기술
2012	75	화전놀이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	76	동해안여서낭제	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	77	개천대제	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	78	노들제	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	79	관제묘	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	80	사시랭이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	81	산멕이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	82	웃칠제작	전통공예, 기술
2012	83	섭패기술	전통공예, 기술
2012	84	숯 굽기	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	85	전통도검 제작	전통공예, 기술
2012	86	동해안오구굿	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	87	제주도 수산리 본향당 신앙	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	88	삼척 지역 단오굿	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	89	서울재수굿	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	90	송계	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	91	탑신앙	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	92	노점상	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	93	활쏘기놀이	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	94	명태덕장	사회적 관습·의식 및 축제행사

작성연도	연번	목 록 명	범 주
2012	95	산릉제향	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	96	폐백음식 만들기	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	97	뒷도구수리기술	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	98	논호미제초기술	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	99	건모기술	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	100	소싸움	사회적 관습·의식 및 축제행사
2012	101	골갈이	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	102	기우제	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	103	산나물 채취와 조리	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	104	비빔밥 조리	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	105	무속음식의 상차림	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	106	메밀국수 만들기	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	107	전주대사습	공연예술
2012	108	도깨비굿	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	109	여성국극	공연예술
2012	110	삭힌 홍어 제조	자연, 우주에 대한 지식과 관습
2012	111	여성농악	공연예술

