
한국음식에서 참깨와 참기름의 전통적 이용

한 복 진

전주대학교 문화관광학부 전통음식문화전공

한국음식에서 참깨와 참기름의 전통적 이용

한 복 진

전주대학교 문화관광학부 전통음식문화전공

A Study of Using of Sesame and Sesame Oil in Traditional Korean Cuisine

Bok-Jin Han

Dept. of Traditional Food Culture, School of Culture & Tourism,
Jeonju University, Jeonju, Korea

Abstract

It is estimated that sesame spread to Korea about BC 1000 years and people cultivated sesame and ate sesame-oil e age of three-nations. In the Koryo dynasty, sesame was cultivated as the major crop and there were specialists for making sesame oil. The sesame oil was enough for the both upper and lower classes. In the Chosun dynasty, it was introduced widely the method of sesame and deul-sesame (*Perilla japonica*) cultivation, the way of keeping sesame oil, and how to make sesame oil. Also, there were several ways of making sesame oil; press oil from raw sesame, or from roasting, boiling, and steaming sesame and etc. Even though sesame-oil and sesames were consumed in large quantities to cook Chan(饌, side dishes) and Byung-gwa(餅菓, Korean traditional dessert), most of common people could not use freely because it was expensive. You-mil-gwa(油蜜菓) took always a major dishes in the ceremony or party of the royal classes to the ordinary classes in the Chosun dynasty.

Sesames and Sesame-oil made a major role in adding flavor to Chan-mul and Cookies in the Korean traditional cuisine. Especially, sesame-oil was consumed a lot to cook You-mil-gwa, You-kwa(油菓), You-jeon-byung(油煎餅 fried rice cake) and Yak-bab(藥飯). Roasted sesame and black sesame were used to cook Da-sik(茶食), Gang-jung, and rice cake. Sesame oil and sesame was the major part of vegetable dishes such as Na-mul and it was used to add flavor to steamed, roasted and, pan-fried dishes and to roast, fry, and stew food. Heuk-im-ja-jook(black sesame porridge) and Im-ja-su-soup(荏子水湯).

Key words : sesame, sesame-oil, Korean traditional cuisine, Korean traditional dessert, deul-sesame.

I. 서론

참깨는 오랜 옛날부터 재배되어 온 작물로 아프리카 대륙의 초원이 원산지로 한국·일본·중국·인도·터키·북아메리카·아프리카 등지에 분포한다. 고대 동양의 여러 나라에서는 기원전 3천년경에 이미 대대적으로 재배되었고, 등화용·약용으로 사용되었으나 식용이 주된 용도이다. 옛날부터 참기름은 들깨나 대두와 같은 식물유 중에서도 고품위, 고품질인 것으로 인식되어, 어느 시대에서도 식용유류 중에서는 엄청나게 고가로 매매되었다.(윤서석 외 2000)

그리고 참깨는 옛날부터 「불로장수의 비약」 또는 「먹는 알약」 따위로 불리어지고 특히 중국에서는 참깨가 오래전에 서역으로부터 들어와 재배 역사가 길다. 그러므로 참깨에 대한 효용성을 잘 인식하게 되었을 것이며, 특히 중국은 '약식일여(藥食一如)', '의식동의(醫食同義)'의 사상이 깊었던 만큼 고영양의 참깨를 '먹는 약'이라고 까지 했다.(윤서석 외 2000)

참깨의 효능은 지방유가 들어 있으므로 자양강장 및 변비치료에 좋고 다른 생약과 배합하면 허약체질·병후회복용으로 유효하며, 염증 등에 외용되고 연고제로서도 널리 응용된다.

한국음식에 맛을 내는 재료를 양념이라 하며, 이는 조미료와 향신료로 나눌 수 있다. 조미료는 기본적으로 짠맛·단맛·신맛·매운맛·쓴맛의 다섯 가지 기본 맛을 내는 식품으로 소금·간장·고추장·된장·식초·설탕 등이 있다. 향신료는 자체가 좋은 향기가 나거나 매운맛·쓴맛·고소한맛 등을 내는 식품으로 생강·겨자·파·후추·참기름·들기름·깨소금 등이다. (황혜성 외 1989)

한국음식의 특징은 매운 맛과 고소한 맛이 특징으로 들 수 있는데 이는 고추와 참기름, 깨소금이 많이 사용하기 때문이다. 우리나라의 조상들이 일상적으로 가장 친근하게 오래 먹어온 찬물은 나물·생채·김치·장아찌·쌈·토장국 등으로 주로 채소로 만든 음식들이다. 채소는 자체에 지방이나 단백질이 거의 없어서 기름지거나 구수한 맛이 없다. 그래서 이들 채소음식에 참기름과 깨소금을 적절히 사용하여 향기롭고 고소한 풍미를 냈고, 채소에 부족한 지방을 보충하여 섭취할 수 있었다. 더구나 참깨에는 현대인들의 건강유지에 필요한 영양생리 약리적 기능성 성분이 다량 함유되어 있어서 특히 인기가 높아지고 있는 식품 중의 하나로 꼽히고 있다.

참깨는 빛깔에 따라 검정깨·흰깨·누른 깨로 나뉘고 특성에 따라 분류하기도 한다. 식용방법은 참기름과 볶은 통깨나 깨소금로 만들어 음식의 조미와 조리용으로 쓰이고, 떡·엿·과자 등의 재료로 많이 쓰인다.

우리나라에서는 옛부터 현재에 이르기까지 참깨와 참기름은 다른 식품들에 비하여 가격이 월등히 비싸서 서민 가정에서는 마음대로 여러 음식에 넣거나 병과류에 넉넉히 쓸 수가 없었다. 하지만 소량이라도 지속적인 식물성 지방의 섭취는 국민 건강유지에 큰 도움이 되었다고 볼 수 있다.

본고는 한국음식에서 참깨와 참기름의 전통적 이용에 대하여 우선은 우리나라에 참깨와 참기름의 식용의 역사를 농서·의약서 및 생활백과사전 등의 고문헌을 중심으로 고찰하고, 이어서 전통음식에서 참깨와 참기름의 이용방법을 1600년대부터 1900년대까지의 대표적인 옛음식책에 나온 음식을 중심으로 분석·정리하였다.

이 연구를 통하여 참깨와 참기름이 한국음식문화에 끼친 영향을 올바르게 인식할 수 있는 계기가 되기 바라며, 한편 한국음식 연구자들에게는 옛음식책에서 나오는 참깨와 참기름의 합리적인 이용방법에 대한 지혜를 되찾기를 바란다.

II. 우리나라에서 참깨 식용의 역사

1. 참깨의 식용 기원과 재배법

아시아에서 참깨는 오래전부터 재배되었다고 알려졌으나 확실한 유물로 기원전 3000년경부터 있었음이 밝혀졌다. 1956~59년에 걸쳐 중국 절강성(浙江省)문물관리위원회는 상해(上海)에 있는 태호남안(太湖南岸)의 선사시대의 오흥전산양(吳興錢山漾)유적과 항주수전판(杭州水田畝)유적을 발굴당시 탄화된 참깨(芝麻)가 많이 출토되었고, 이를 고증한 결과 춘추시대(기원전 770-403년)에 재배한 참깨라고 생각되었다. 그러나 특히 오흥전산양 유적은 양자강 하류의 양저(良渚)문화의 하나인 것으로 알려졌고, 그 후 방사성 탄소동위원소 측정으로 기원전 3,000년경의 것임이 판명되었다.(윤서석 외 2000) 그 이전까지는 참깨를 전한시대(BC 200-AD 8)에 장건이 서역에서 갖고 들어왔고, 후한시대부터 기름을 짜서 이용하였다고 알려져 있었다.(이성우 1992)

우리나라에 참깨가 전파된 연대는 분명치 않으나 중국 및 일본에서의 탄화 참깨의 출토에서 미루어보면 적어도 BC 1000년경 이전으로 거슬러 올라간다고 생각된다.(최춘언역 1999)

중국의 가장 오래된 농서(農書)인 『제민요술(齊民要術)』(530-550년경)은 남북조시대에 북위(北魏) 고양군(산동성) 태수인 가사협(賈思勰)이 지었다. 이 책 권2 호마(胡麻)조와 권3 소채류임(荏)조에는 품종이 검은 참깨(胡麻) 이외에 흰참깨(白胡麻)와 신품종인 팔릉(八稜)호마가 있었고, 기름틀로 기름을 짜서 이용하였다. 당시 북위는 동이(東夷)인 선비(鮮卑)족이 세운 나라로 고구려에 큰 영향을 미쳤다(이성우 1978)고 추정되므로 약 6세기경인 상고시대에 산동지방에 살던 우리 조상들은 참기름(胡麻油)과 들기름(荏油)을 식용하였다고 추측할 수 있다.

그리고 『삼국유사』 신문왕 3년(683)에 폐백(幣帛)품목 중에 기름(油) 들어있고, 선율환생(善律還生)조에는 한 여인이 참기름(胡麻油)을 불등(佛燈)에 불을 켜달라는 기록¹⁾으로 보아 한반도에서는 7~8세기에는 이미 참깨가 재배되었고, 통일신라시대에는 참기름이 기름의 대명사격으로 부상하고 있었다.(장지현 1995)

참깨 재배에 관한 우리나라의 최초 기록은 고려 인종 때 송나라 사신 서경(徐兢)이 송도(松都)에 주재하면서 견문한 것을 쓴 『고려도경(高麗圖經)』(1123)의 종예(種藝)편에 나오는데, “그 땅에 황량(黃粱)흑서(黑黍) 한속(寒粟) 참깨(胡麻) 보리 밀 등이 있고, 맷쌀은 있으나 찰쌀은 없고, 쌀알이 특히 크고 맛이 달다”고 한 것으로 미루어 이미 고려시대에 참깨가 주요 농산물로서 재배되고 있었음을 알 수 있다.

조선시대에는 세종 대에 정초(鄭招)가 지은 농서 『농사직설(農事直說)』(1429)에 참깨와 들깨의 재배법(種胡麻)이 나오고, 뒤이어 성종 대 강희맹(姜希孟)이 엮은 『사시찬요초(四時纂要抄)』(1490년경)는 농가의 연중행사를 월별로 엮은 책으로 계절별로 참깨와 들깨 재배법(耕胡麻)과 기름보관법이 나온다.

1) 삼국유사 권5 감통 제7 善律還生



그림-1. 참깨



그림-2. 검정참깨(黑芝麻)



그림-3. 들깨

임란 이후 조선 중기에 홍만선(洪萬選)인 엮은 『산림경제(山林經濟)』(1686년경)의 치선(治膳)편에는 당시 식물성 기름으로 참기름과 들기름이 주종이고, 이외에 봉선화씨·동백·피마자·삼씨·오동나무씨·배추씨·차조기로 짠 기름이 나온다. 치농(治農)편에 참깨(芝麻)조에는 앞서 나온 『거가필용』, 『농사직설』을 인용한 내용이 실려 있다. 『산림경제』가 나온 지 약 50년 후에 유중림(柳重臨)이 엮은 『증보산림경제(增補山林經濟)』(1767)는 참기름 제조법이 아니고 참기름을 많이 얻을 수 있는 방법·원료의 선택·착유 시기·맑은 기름 얻는 법이 나오며 내용은 다음과 같다.

“첫 번째 털이를 한 첫물 참깨에서 가장 많은 기름을 얻을 수 있고, 2,3차 때 거둔 참깨는 무육(無肉)인 까닭에 기름이 적다하였으니 살찐 첫물 참깨를 착유 원료로 하는 것이 좋다.”

“납월(臘月, 설달)에 참기름을 짜는 것이 좋다(香油는 날참깨를 그대로 짠 것을 말한다)”

“겨울철 얼어붙은 정도로 추운 날씨에 기름을 짜면 그 소출이 적다.”

“하지 때 참기름을 자기병에 담아 뚜껑을 단단히 막은 뒤에 기와지붕 위에 올려두었다가 입추 간에 내려놓으면 위가 맑아진다”²⁾ (증보산림경제 1767)

“참깨 생기를 짠 것을 누에치는 방에 켜면 버러지가 못 들고, 약 만드는데 쓰면 신호하고, 머리에 바르면 윤지고 검고 이가 안된다. 참기름은 깨 한말에 기름 서 되가 나고, 들기름은 들깨 한말에 기름 두되가 난다.”³⁾ (규합총서 1815년경)

2. 참깨와 기름 이용의 역사

삼국과 고려시대 우리나라에서 기름에 대한 문헌의 최초의 기록은 삼국시대 이후이다. 『삼국사기』에 신문왕 3년(683)조에 신문왕이 김흠운(金欽雲)의 딸을 부인으로 삼을 때 받은 폐백(幣帛)품목 중에 쌀(米)·술(酒)·기름(油)·꿀(蜜)·장(醬)·시(豉)·포(脯)·혜(醢)가 들어있다.⁴⁾ 당시의 기름(油)이 어떤 기름인지는 확실치 않으나 참기름이었을 것으로 추측된다. 기름이 통일신라시대에 주식인 쌀과 저장발효식품인 술·장·시·포·혜와 함께 중요한 식품의 위치에 있었음을 알 수

2) 증보산림경제 권지9 治膳 하 雜方 收芝麻油法

3) 규합총서 1815년경

4) 삼국사기 권8 신라본기 신문왕 3년 2월조

있고, 기름의 식용은 삼국시대 이전부터 이루어졌다고 추측된다.

우리나라는 삼국시대부터 고려에 걸쳐서 불교가 융성하여 육식이 금지됨으로써 동물성 지방의 이용이 급격히 줄어들고, 그 대체품으로서 식물성 식품을 기름으로 조리하는 대륙풍이 이 땅에도 들어왔을 것이다.(이성우 1978)

『고려사』에 고려가 중국에 보낸 공물 품목 중에는 금은 장식품과 보료, 장도, 생중포(生中布), 세마(細馬)와 식품 중에 삼(蔘)과 잣, 향유(香油)의 3가지가 들어있다. 중국 황실에 향유는 혜종 2년(945)에는 50근, 문종 26년(1072)년에는 20항아리, 문종 34년(1080)에는 220근을 보냈다.⁵⁾ 공물로 보낸 참기름이 어떤 용도로 쓰였는지는 확실치 않으나 고려의 참기름이 품질이 아주 우수하므로 중국에 까지 보내졌음에는 틀림이 없다.

『고려도경』(1123) 기명(器皿)조에는 백동으로 만든 기름병인 유양(油盎)이 나온다.⁶⁾ 병의 배지름은 3촌이고, 높이는 8촌이고, 용량은 1승5작이라 하였다. 당시는 식물성 기름을 병에 담아 저장해두면서 쓰는 것이 생활화되었다고 본다.(장지현 1995) 그리고 『고려사절요(高麗史節要)』(1452) 인종 10년(1132) 윤4월조에 ‘기름을 짜는 것을 업으로 하는 사람’에 대한 기록⁷⁾으로 미루어 당시 전문 착유업자가 존재하였고, 기름이 가정에서 뿐 아니라 전문적으로 양산하여 매매가 되었을 것이다.

이상과 같이 고려시대에 중국에 향유를 공물로 보낸 일과 유밀과 금령이 수 차례 내려졌고, 기름 짜는 전문업자가 있었으며, 기름병이 집집마다 있었다는 기록을 통하여 고려시대에 기름이 양산되어 상류층은 물론 서민층까지도 널리 식용되었음을 알 수 있다.

고려의 유밀과 참기름을 가장 많이 이용된 음식물로는 유밀과(油蜜果)를 꼽을 수 있다. 고려시대의 유밀과는 조선시대와 다른지 같은지 확인할 수는 없으나 조선시대 유밀과는 약과를 대표로 들 수 있는데 밀가루에 참기름·꿀·술 등을 넣고 빻아서 다식판에 찍어 둥글납작한 모양이나 네모진 모양으로 썰어서 참기름에 튀겨내어 꿀에 집성한 과자이다.

고려시대에 국가적 행사와 공사간의 연회상에 유밀과를 차린 사료가 많이 남아있다. 팔관회(八關會)는 태조원년(918)부터 열리기 시작하여 거의 매해 개최되었는데 유밀과를 만드는데 기름의 소비가 극도로 증가됨에 따라 기름의 수요를 채우기 위하여 많은 시련이 있었다. 정종 7년(1041)에 제도의 외관직들이 소관 주부(州府)의 세공(稅貢) 품목 중에 쌀·조(租)·황금·백은·포(布)·백적동·철·소금·사면(絲綿) 등과 함께 기름(油)과 꿀(蜜)이 포함되어 있다. 더구나 미납자는 현직에서 물러나게 한다⁸⁾고 하였다.

그 후에도 지속적으로 유밀과 때문에 기름이 지나치게 많이 소비되었기에 『고려사절요』의 중 11년(1157)에는 조정의 의식(衣食)을 관장하는 대부시(大府寺)의 유밀이 고갈이 되어 모든 절에서 이를 거둬들여 재를 올리고 제사하는 비용을 충당하도록 하였고,⁹⁾ 기름과 꿀의 소지가 극

5) 고려사 권2 혜종 을사 2년, 권9 문종 임자 26년, 권9 문종 경신 34년

6) 고려도경 제31권 器皿2 油盎

7) 고려사절요 권10 인종공효대왕 10년 윤4월조

8) 고려사 권78 食貨 정종 7년 정월조

9) 고려사절요 권11 의종 11년 10월조

심하여 국가의 재정마저 흔들리고 민폐를 가져오게 되어서 명종 22년(1192)에 왕이 유밀과 금지령을 다음과 같이 내렸다.

“옛날 어진 임금들이 천하를 다스릴 때에 검박을 숭상하고 사치를 배척한 것은 풍속을 순후하게 하려는 것이었다. 그런데 지금 풍속은 부화를 숭상하여 공사 간에 잔치를 차릴 때에 서로 다 잘 하려고 곡식을 흠과 모래처럼 쓰며 기름과 꿀을 구정물같이 생각하고 한갓 보기 좋게 만들려고만 애를 쓰는 데서 소모되는 것이 적지 않다. 이제부터는 유밀과의 사용을 금지하고 과실을 대용하되 작은 잔치에는 세 그릇, 보통 잔치에는 다섯 그릇, 큰 잔치에는 아홉 그릇을 각각 넘지 못하며 반찬도 세 가지를 넘지 못한다. 만일 부득이하여 가짓수를 더 하려면 포(脯)나 젓갈(醢)을 번갈아 놓게 하되 이것을 규례로 삼으라. 이대로 하지 않는 자가 있으면 해당 기관에서 죄를 적발할 것이다.”¹⁰⁾

그러나 금지령 33년 만인 고종 12년(1225)에 정월부터 연등회, 팔관회의 큰 행사에는 유밀과상의 설치를 허가하였다.¹¹⁾ 그러나 국가적 행사뿐 아니라 민가의 공사간의 잔치에 유밀과가 성행하게 되니 유밀과 금지령이 충렬왕 8년(1282)¹²⁾, 충선왕 2년(1315)¹³⁾, 공민왕 3년(1354)¹⁴⁾ 등 여러 차례 내려졌다. 단 예외적으로 외국 사신을 접대하는 연회에 유밀과 사용을 공양왕 3년에 허락하였다. 한편 충렬왕 22년(1296) 12월에 세자(충선왕)가 원나라 계국대장 공주를 왕비로 맞는 결혼 잔치에 고려에서 가져간 유밀과를 썼다¹⁵⁾고 하였다. 당시 중국에 까지 자랑할 만큼 맛이 좋은 고려의 유밀과를 만드는데 기름과 꿀의 소비가 지나쳐서 고려의 경제가 어지러워질 위기까지 맞이하게 된 것이다.

조선시대 조선시대에 들어와서는 기름의 이용은 더 활발하게 이루어졌으리라 짐작된다. 조선초기의 궁중의 관청 조직이 『경국대전』(1471)에 나오는데 내자시(內資寺)는 율내의 쌀·밀·가루·술·장·기름·꿀·채소·과일 등과 내연(內宴)과 직조 등을 관장하였다. 이곳에서 주식인 쌀과 채소 그리고 술·장 등의 저장발효식품과 더불어 기름과 꿀은 중요한 식품으로 관장되었음을 알 수 있다.

『세종실록』 지리지(1450년경)는 전국의 특산물 목록이 상세히 나오는데 경기도·충청도·평안도의 삼도에서 참깨(芝麻)·참기름(芝麻油)·들기름(蘇子油)이 나오고, 경상도와 강원도에서는 참깨·참기름(香油)·들기름, 전라도에서는 참깨·들깨(蘇子)만 나오고 기름은 없고, 황해도에는 참기름(香油)·들기름의 2가지 기름이 나온다. 참기름은 한자로 지마유·향유 2가지인데 어떤 차이점이 있는지는 알 수가 없다. 팔도 중 함길도는 유일하게 깨와 기름이 안 나오는데 이는 지형적으로 깨 재배가 부적합하여 산출이 아주 적거나 없었다고 추정된다.

10) 고려사 권85 형법2 금령 명종 22년 5월 制曰條

11) 고려사절요 권13 명종광효대왕 임자 22년 5월조

12) 고려사 권29 충렬왕 8년 임오 정월조

13) 고려사 권85 형법2 금령 충선왕 2년

14) 고려사 권85 형법2 금령 공민왕 3년

15) 고려사 권31 충렬왕 병신 22년 12월 임진일

조선의 유밀과 조선시대에도 고려시대와 마찬가지로 궁중의 의례와 연회는 물론 민가의 연회 때에도 유밀과를 올리므로 꿀과 기름의 소비가 막심하였다. 조선조에는 국초부터 유밀과를 여러 차례 금지시켰는데, 예외적으로 태조 3년에는 중국사신을 접대하는 연회는 제외하였다.¹⁶⁾ 그리고 세종 원년(1418)에는“신하들의 공사(公私)의 연회(宴會)와 사대부(士大夫)의 혼례(婚禮)와 신부(新婦)가 구고(舅姑)를 뵈올 적에도 모두 유밀과 쓰는 것을 금지시켰다.¹⁷⁾ 그러나 여전히 궁중과 사대부가나 혼례나 제례 등에 유밀과를 쓰는 일이 그치지 않았다.

궁중에서 제례상과 임금님의 어상에 올려진 것을 행사 후에 신하들에게 하사하는 풍습이 있었다. 유희춘(柳希春)이 지은 『미암일기(眉巖日記)』에는 선조 원년(1568)에 궁중에서 약과를 2차례 하사받은 사실¹⁸⁾, 그리고 생일 연회를 위해 선물¹⁹⁾,²⁰⁾로 받은 식품 중에 쌀·고기·생선·과일·술 외에 참기름과 꿀을 보내졌고, 유밀과 종류인 한과·연사과·약과·대계(大桂) 등도 받았다. 그리고 선조대 오희문(吳希文)이 지은 『쇄미록(鎖尾錄)』에는 정유란(1597)중에 증조부의 기일에 기름이 없어서 조관(造果)을 만들 수 없어 원통하다고 하였다.²¹⁾ 이와 같이 조선시대에는 민가의 생신상이나 관혼상제의 의례상에 유밀과는 빠지지않고 올려졌다.

조선시대 중기에는 참기름과 참깨가 각종 음식의 조미와 조리애 쓰이기는 하였으나 참기름은 고가이어서 민가에서는 마음대로 쓰지는 못했던 것 같다. 1900년대 들어서서도 기름이 귀하게 쓰인 것을 『조선무쌍신식요리제법』(1924)을 통해 알 수 있다.

“우리나라에서는 본래 기르고 치는(畜牧)술법에 어두워 타락을 덜 만들고 단지 깨만 심어서 기름을 짤 뿐이고, 다른 것은 알지 못하므로 한 번만 깨가 흉년이 들면 기름이 금같이 귀하여 음식 모양내는 집에서는 날마다 기름 쓰는 것이 여러 날 반찬하는 데 쓰는 것보다 더 많이 들고도 부족하다. 궁핍한 시골과 검소한 백성은 사는 동안에 종종 기름으로 익혀 만드는 음식을 모르는 것이 옳지 않으므로 중국 사람은 콩나무 열매와 그밖에 비슷한 열매의 씨를 가지고 기름을 짜서 참기름이 귀할 때 쓴다.”

참기름은 약용으로도 쓰이는데 『향약구급방(鄉藥救急方)』에는 악창(惡瘡)에 멍쌀밥을 잘게 찢어 검게 태워 기름에 개서 바르고, 이름 없는 종기(無名瘡)에는 머리카락을 참기름(眞油)과 황벽피 등의 약재를 넣어 끓인 것을 붙이고, 그 외 피부병에도 효과가 있다고 하였고, 『구급간이방(救急簡易方)』에는 중풍·곽란의 비상요법에도 쓰였다. 『동의보감(東醫寶鑑)』(1615) 탕액편에는“천행(天行)의 열비(熱秘)와 장(腸)의 내결한 열(熱)과 충(虫)을 다스리며 또 대장을 이롭게 하고 포의(胞衣)를 내리고, 창종과 악창에 바르면 대머리(禿髮)을 낫게 한다. 이것은 참깨를 날로 짠 것이어야 한다.”고 하였다.

3. 참깨와 참기름의 한문 표기

-
- 16) 태조실록 권6 3년 6월 기사
 - 17) 세종실록 권2 즉위년 12월 임진
 - 18) 미암일기초 제2책 무진년조
 - 19) 미암일기초 제5책 경오 12월 13일조
 - 20) 미암일기초 제5책 경오 12월 19일(대인생신조)
 - 21) 쇄미록 제5 정유일록 5월14일조

조선조 초기까지 전승되던 참기름의 종류에는 검은 참깨기름과 흰 참깨기름이 있다. 참기름을 한문 표기가 지마유(芝麻油)·향유(香油)·진유(眞油) 등 시대에 따라 다르다.

조선시대의 『조선왕조실록』, 『농사직설』, 『훈몽자회』 등 고문헌에 참기름과 참깨의 한문 표기를 정리하면 표-1과 같다. 『만기요람(萬機要覽)』(1808)과 연희 의궤 등 궁중의 문헌에는 참기름을 진유(眞油), 들기름은 법유(法油)라 표기하였다. 『아언각비(雅言覺非)』(1819)에서 참깨(眞荏)의 기름은 진유(眞油), 들깨(白蘇)기름은 법유(法油)라 하였다.

4. 기름 짜는 법

『고려사』에는 인종10년(1132)에 기름을 전문으로 짜는 업자가 있었다고 나오지만 실제적인 기름의 제조방법과 기름틀(油搾器)구조에 대하여 조선시대 15~16세기의 문헌에 나온다.

참기름(胡麻油)

민가에서 기름 짜는 법은 우선 깨를 씻은 다음 잘 볶아서 절구에 찧어서 체에 곱게 치고, 이를 다시 주머니에 담아, 솔에 놓고 김을 쪄낸 것으로 기름떡을 만들어 이것을 기름틀에 넣고 짠다. 재래식 기름틀로써는 하루에 한말의 기름을 짤 수 있다.

『동의보감』(1615)에는 흰참깨기름 제조법으로 날로 짜는 법(生壓法), 볶아서 짜는 법(炒取法)

표 1. 조선시대 고문헌에서의 참깨와 참기름의 한문 표기

문헌명 품명	조선왕조 실록	농사직설 (1429)	훈몽자회 (1527)	동의보감 (1615)	산림경제 (1715)	증보산림경 제(1767)	만기요람 (1808)	아언각비 (1819)
참깨	芝麻·眞荏 子·眞荏	胡麻·眞荏 子·油麻· 白油麻	白荏·脂麻	胡麻(검은깨), 白胡麻(흰깨), 脂麻(흰참깨)	眞荏·脂麻· 白油麻·胡麻 ·荏勝	眞荏·脂麻· 白油麻· 胡麻·荏勝	實荏子	胡麻·荏勝 (검은깨), 眞荏(참깨) ·油麻脂麻 ·芝麻
참기름	芝麻油·香 油·眞香油 ·香油	胡麻油	香油	胡麻油 白胡麻油 香油	眞油·香油 ·脂麻油· 白油麻油· 胡麻油· 荏勝油	眞油·香油 ·眞荏油· 脂麻油· 白麻油·胡 麻油·荏勝 油·麻油	眞油 汁眞油	
들깨	蘇子· 荏子·水荏 子	油麻· 水荏子 水蘇子	荏,荏子, 蘇子		水蘇麻· 水荏·油麻	水蘇麻·水 荏子·油麻		白蘇·齊零 ·荏·青蘇 ·臭蘇·野 蘇
들기름	蘇子油· 法油· 水荏由		重油·蘇油		荏油·油荏 ·水蘇麻油 ·水荏油· 油麻油	水蘇麻油· 水荏子油· 油麻油·法 油	法油	法油

의 2가지가 나오는데 약용으로는 날로 짠 것을 쓰고, 음식 만드는 데는 볶아서 짠 것을 쓰며 이를 향유(香油)라 하였다. 『증보산림경제』(1766)에 압착법 및 끓여서 얻는 법(煮取法)이 나온다. 그리고 『규합총서(閏閔叢書)』(1815년경)에는 날로 짜는 법과, 참깨가루를 물에 끓여서 얻는 법(煮取法)과 찌서 얻는 법(蒸取法) 3가지 법이 나온다. 1700년대-1900년대초 까지 참기름 짜는 법은 다음과 같다.

“참깨 1되를 볶은 다음 곱게 찧어 끓인 물속에 넣는데 물이 너무 뜨거우면 바로 냉수 1종지 가량을 붓고 막대기로 휘젓는다. 한동안 놓아두었다가 뚜껑을 열어보면 기름이 물 위에 떠 있다. 곧 손가락으로 연거푸 떠내어 다른 솥에 옮겨 담고 끓인다. 물기가 다 없어지면 기름이 된다. 물을 건어 온 사람을 만나는 것을 금기한다. 그렇지 않으면 기름이 모두 흩어져버린다.

또 한 법은 볶은 참깨가루 조금을 사발에 담아 물을 붓고, 짓고 있는 밥 위에 잠시 놓아둔다. 조금 있다가 꺼내어 보면 기름이 물위에 떠 있는데, 위의 방법대로 물기를 없앤다. 이렇게 기름을 마련하면 손님 한 사람의 반찬을 만들기에 충분하다.”(증보산림경제 1766, 규합총서 1815년경)

“급히 참기름 내는 법은 참깨 한 되 볶아 곱게 찧어 끓는 물에 잠근다. 만일 너무 익은 듯 하거든 냉수 한 종지 부어 나무로 저어 덮어 이윽히 두었다가 열어보면 기름이 물위에 뜰 것이니 수저로 조금씩 떠내어 다 든 후 다른 그릇에 끓이면 물이 다 졸고 기름이 된다. 만일 강 건너 온 사람이 보면 기름이 다 헤어진다.”(증보산림경제 1766, 규합총서 1815년경)

“참깨를 흰 것으로 돛자리 위에 얇게 펴서 함께 놓아 하루 이슬이나 서리를 맞힌 후 가마솥에 넣고 익도록 볶아서 흠뻑 찧어 성긴 베보자기에 싸서 짠다. 다 나오거든 또 볶아서 또 찌서 깨가 껍질만 남고 바삭 마르면 그만둔다. 참깨 한 말에서는 기름이 석 되가 나는데 먼저 빠지는 기름은 많이 나고 맛도 좋고 향기가 좋으나 두세 번 짠 기름은 적게 나면서 맛도 없어 함께 섞으면 고소하지 못하다. 무릇 기름이 오래되면 향기가 없고 불을 켜도 꺼지니 때때로 찌서 쓰는 것이 좋다. 기름이 먼저 나는 것이 좋으니 깨를 고운 돛자리 위에 펴 널어 낮이면 별을 쬐고 밤이면 이슬을 맞힌 지 육칠 일 만에 기름을 짜서 불을 켜면 기름도 맑고 그을음이 없고 또 많이 난다. 무릇 깨가 일 년이 묵었거든 하루를 물에 담그고, 이 년이 묵었거든 이틀을 물에 담그고, 삼 년이 묵었거든 사흘을 물에 담갔다가 건져 별에 쪼인 후 짠다. 겨울에 몹시 추운 날이면 기름이 적게 난다. 기름은 흰깨가 좋다하나 먹는 데는 검은깨가 더 낫다 하며 볶은 깨는 껍질이 두꺼워 기름이 적게 난다. 중국에서는 참기름을 추유(秋油), 마유(麻油), 향유(香油), 채유(菜油)라 하는 것이 다 비슷하다. (급히 참기름 내는 법은 규합총서 내용과 동일하다) 이 위 두 가지가 다 기름집에서 짜는 기름보다 맛이 갑절 좋다.”(조선무쌍신식요리제법 1924)

5. 기름틀과 기름병

조선시대 영조 중엽에 역관(譯官)인 이표(李杓)가 지은 『수문사설(謏聞事說)』(1740년대)에 대착유기(大搾油機)와 소착유기(小搾油機)의 그림과 자세한 설명이 나온다.

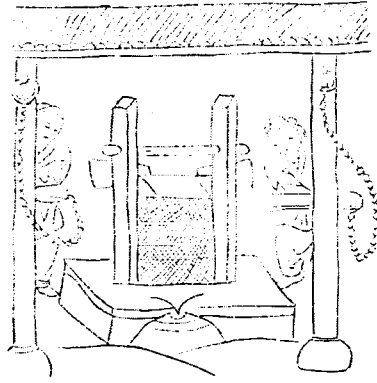


그림-4. 대착유기(수문사설)

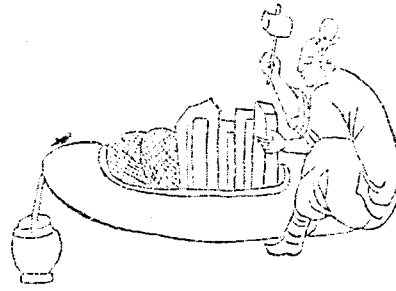


그림-5. 소착유기(수문사설)

큰 착유기는 큰 주춧돌을 묻고 기둥을 세우고 옆에 구멍을 뚫고 나무뿔을 박는다. 두 기둥 사이에 큰 돌은 묻고 표면에 비스듬하게 가로 세로 조각하여 놓는다. 쇠를 쪼아 주둥이를 홈통 같이 하고 앞에 향아리를 묻어놓는다. 삼실로 그물 자루를 열 말 정도 들어가게 만들어 찌서 익힌 참깨를 담고 노끈으로 꽂꽂 묶고 쇠조각으로 테를 만들어 수십 번 얹어맨다. 자루 위에 판목을 올려놓고, 그 위에 횡목으로 양쪽 기둥 사이에 다리를 놓고 양쪽 끝이 뾰족하게 한 목두(木頭)로 못 박는다. 좌우의 돌기둥에 두 사람이 동시에 움직이면 기름이 폭포와 같이 쏟아진다. 작은 착유기는 단단한 나무나 돌로 나막신처럼 만들고 앞머리에 구멍을 뚫어 주둥이를 만든다. 참깨를 시루에 찌서 베자루에 담고 두세 겹 싸서 고정시킨 후에 자루 옆에 작은 판자로 나무 말뚝을 박으면 기름이 주둥이를 통하여 나온다.(수문사설 1740년경)

그림의 착유기는 당시 중국의 것으로 현재 우리나라 유물로 남아있는 기름틀과는 전혀 다른 형태이다. 우리의 기름틀은 지렛대 원리로 참깨·들깨·콩 등의 식물로 기름을 짜는 틀이다. 『훈몽자회』(1527) 기명(器皿)조에 “자(榨)라는 것은 조(槽 고조자)라는 술을 짜는 틀과 그 맥을 함께 하는 것으로 기름을 눌러짜는 틀을 유자(油榨)라 한다(榨擣 고조자, 俗稱 酒榨 又 壓油子曰油榨)”고 하였다. 즉 술 짜는 틀과 기름틀은 구조적인 차이가 있으나 모두 가압해서 술이나 기름을 얻을 수 있는 목제 가압기라는 공통점이 있어서 자(榨)로 통일하였다고 보인다.

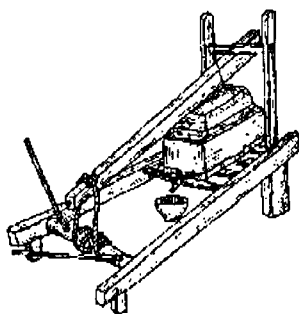


그림-6. 기름틀

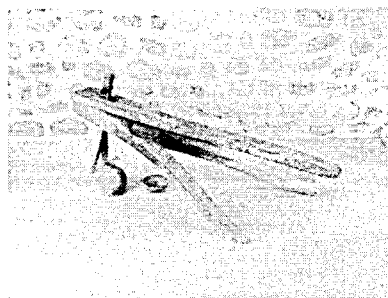


그림-7. 기름틀
(국립민속박물관소장)

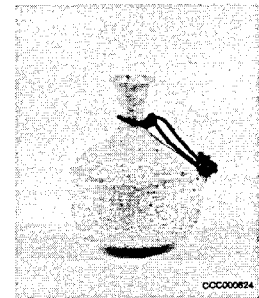


그림-8. 기름병

우리나라 흔히 볼 수 있는 기름들은 `Y`자 모양의 두툼한 나무판 끝에 가랑이가 벌어진 받침대를 끼우고, 한 가운데에는 둥글게 홈을 파았으며 쇠파이프를 아래쪽으로 박아, 기름이 그리로 흘러 떨어지게 한다. 이 위에 기름떡을 올려놓고 기름떡 위에 돌이 실린 기름채 날을 올려놓는다. 또 다른 하나는 사다리 모양으로 이 머리틀의 아래 세 장 위에 굵고 둥근 나무 돌을 뉘어놓고, 이 위에 둥근 홈이 파인 떡판을 걸쳐 놓는다. 그리고 여기에 기름떡을 올려놓은 다음, 위 세 장에 기름채날 무거운 돌을 올려놓아 기름을 쥘다.

생활용구 중에는 깨, 피마자, 동백 등 식물성 기름을 담아두고 쓰는 기름병이 있었다. 각 가정마다 기름병을 부엌, 대청, 방 등 여러 곳에 비치하여 두고 사용하였다. 기름병은 오지, 백자, 석간주 등으로 만들었으며 각(角)병도 있다. 기름병은 병목보다 넓고 운두가 깊은, 마치 깔때기를 댄 것 같은 입을 한 점이 특징으로 이러한 형태의 병은 크기의 대소에 관계없이 기름 전용 병이다. 넓고 깊은 입은 기름을 담을 때 깔때기 역할을 하며 잘룩한 목에 끈을 걸어 기둥에 매달아 두고 사용한다.

5. 깨소금 만드는 법

양념으로 쓰는 깨소금은 볶은 통깨를 반쯤 가루로 뺀고 소금도 약간 섞어서 쓴다. 깨소금 만드는 법에 대하여는 『임원십육지』(1827) 정조지(鼎俎志)에 처음으로 나온다.

볶은 통깨는 참깨는 씻어서 볶아서 그대로 음식의 고명으로 쓰거나 강정의 고물이나 옛강정의 재료로 쓴다. 깨의 투명한 막을 없앤 것을 실깨라 하는데 음식의 고명으로 쓰면 음식이 곱고, 지나치게 오래 볶으면 색이 진하면 음식이 지저분하게 보인다. 『시의전서』(1800년대말)에 깨소금 실하는 법은 ‘깨를 물에 담갔다가 물을 따라내고 오지그릇에 담아 문지르면 껍질이 벗겨지니 물기 없이 잠깐 말렸다가 키에 까불어 버리고 볶아 찢으면 된다.’고 하였고, 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 “흰깨를 실하여 타지 않게 볶은 후에 소금을 조금 치고 원 알 없이 찢어 쓰나니 원알이 많으면 깨소금 모양이 없나니라. 검은깨도 만들면 맛이 좋으나 음식에 치면 지저분하여 보기에 좋지 못하다”고 하였다.

방신영이 지은 『조선요리제법』(1939)에서는 깨소금 만드는 법이 “참깨를 먼저 정하게 씻어 모래 없이 일어 체에 건져놓아 물이 다 빠진 후에 솥에 넣고 불을 때어 볶나니 주걱으로 빨리빨리 저으면서 볶다가 손가락 끝으로 깨를 비벼보아 잘 부서지거든 급히 퍼내어 많은 것은 절구에 찢고 적은 것은 연구에 찢나니 깨 오 흠이면 소금 한 손가락쯤 넣어서 찢고 깨 빛이 누른빛이 가기 전에 꺼내어 찢도록 할지니라.”고 하였다.

볶은 깨를 양념절구에 담아 가루로 뺀아서 다식이나 떡고물로 쓰인다. 음식 양념용의 깨소금은 최근 까지도 가정에서 직접 흰깨를 볶아서 양념절구에 거친 가루로 뺀아서 사용하였다. 근년에 볶은 깨가 시판되면서 집에서 볶지도 않고 뺀지 않고 통알로 그대로 쓰는 경우가 많아졌고, 소금을 약간 넣어서 뺀았는데 이제는 소금을 넣지 않게 되었다.

Ⅲ. 전통한국음식에서 참깨와 참기름의 이용

고려시대에는 기름을 유밀과 이외 음식에 이용한 사료가 문헌상에는 나오지 않지만 실제로 가정에서의 음식을 조미하는 양념이나 조리용으로 쓰였으리라 추측된다.

한국음식에서 참깨와 참기름은 병과와 찬품에 고소한 향미를 내는 역할을 하는데 특히 채소 음식인 나물에 가장 요긴하게 쓰인다. 그리고 찜·구이·볶음 등의 맛을 내는 재료로 쓰이며, 조리과정 중에 볶기, 튀기기, 지지기 등에 유용하게 쓰인다.

깨의 주성분은 지질이 약 50%, 단백질이 약 20%이다. 깨의 구성지방산인 리노레인산(linoleic acid)은 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하며 변비 치유에 효과가 있다. 또한 칼슘, 철이 많고, 비타민 B₁ 과 B₂ 도 많다. 깨로 짠 참기름은 산화에도 비교적 안정된 기름이다. 그러므로 깨소금을 넣으면 비타민E의 보급으로 지방산을 안정시킨다.(이효지 1998)

1. 참기름의 이용

1) 유밀과(油蜜果)

유밀과는 고려시대부터 조선시대까지 국가적인 의례나 연회상과 공사연에 올려졌다. 『규합총서』(1825년경)에서 “유밀과를 약과라 하는 것은 밀(蜜)은 사시정기(四時精氣)요, 꿀(淸)은 온갖 약의 으뜸이요, 기름은 벌레를 죽이고, 해독하기 때문에 이르는 말이다.”고 하였고, 『아언각비』(1819)에는 약과란 유밀과의 한 이름이라고 하고, “약과를 조과(造果)라 말함은 오히려 가짜 과일임을 말하는 것과 같다고 하였다. 옛날에는 밀면(蜜麪)을 꿀로 반죽하여 과자(果子)의 모양을 만들되, 혹은 대추나 밤과 같이 혹은 배나 감과 같이 하여 이름하기를 조과라고 말하였는데 그 위에 모양이 둥글므로 그릇에 높이 담을 수가 없어 고쳐 방형(方形)으로 만들었으나 과자의 이름은 그대로 두었다. 지금 제사를 차릴 때 오히려 과변(果邊)의 줄에 놓는다. 우리나라 말을 살펴보면 밀(蜜)을 약이라고 말하고, 밀과(蜜果)를 약과(藥果)라고 말한다.”고 하였다.

조선시대 궁중연회에는 다양한 유밀과가 차려지는데 연회의례 중에 나오는 유밀과의 종류는 수 십 종에 이른다. 이중에 밀가루로 만든 것은 과자는 약과·미자·한과·양면과·행인과·매엽과·은정과·차수과·요화 등이 있으며, 이중 약과의 종류로 약과·연(軟)약과·방(方)약과·소(小)약과·대(大)약과·다식과·소다식과·대다식과·만두과·소만두과·대만두과의 11가지가 있다. 그리고 찹쌀로 만든 유과로는 삼색 세건반강정·임자강정·계백강정·백자강정·삼색매화강정·오색방울강정 등이 있고, 연사과는 10가지, 빙사과 5가지, 감사과 4가지 등이 나온다.(황혜성외 1997)

약과(藥果) 약과는 밀가루(眞末)에 참기름(眞油)·꿀(淸)·생강즙·술 등을 넣어 반죽하여 모양을 만들어 기름에 지저내어 꿀이나 조청에 집착하여 잣가루를 뿌린 한과이다.

1700년대에 약과 만드는 법은 “밀가루 1말과 생청 1되5홉과 끓여서 식힌 물 7홉과 참기름 2홉과 좋은 청주 반종지를 섞어 반죽하여 두드려서 기름에 튀겨낸다. 튀기는 정도는 적당하게 하

는데 색깔이 담담하게 한다. 너무 오랫동안 튀기면 색깔이 불게 되고 딱딱하게 된다.”(역주방문, 1700년경)고 하였고, 또 법은 “한말 하려면 꿀과 기름 각 삼승 씩 들되 전혀 집칭이 많이 들고, 반죽은 기름 반되 소주 한 보시기 못하게 붓고 꿀은 반죽 되는데로 섞어가며 어우러지게 매우 쳐서 깨끗한 도마에 놓고 흥두께로 밀어서 약과 다식과를 마음대로 만들어, 기름을 붓고 차례로 벌려 넣고 숯불에 지지되 싸리 저로 뒤지겨 타지 아니하게 하여 과줄이 뜨거든 손가락으로 눌러 매우 익어 위로 뜨거든 떠내어 집칭에 담그되 후추가루·생강즙 합하여 담그면 집이 다과 속에 들어가니 비로소 내어 바람을 쏘이면 물이 가시니 잣가루를 뿌려 쓰라.”(이씨음식법 1770년대)고 하였다.

한과(漢果)·미자(味子)·중박계 궁중의 연회의궐에 나오는 유밀과 중에는 한과(漢果)와 미자(味子)가 나온다. 두 가지 모두 밀가루를 꿀이나 설탕으로 반죽하여 납작하고 네모지게 만들어서 기름에 튀겨낸 것으로 조청에 물을 들이거나 지초기름에 지져서 붉은색을 내고 싸라기 등 고물을 묻힌다. 중박계는 『음식디미방』에는 쌀가루로 만들고, 『시의전서』(1800년대 말)와 『조선요리제법』 등 1900년대 책에는 밀가루를 주재료이고 꿀·기름·물을 넣어 질게 반죽하여 네모지게 썰어서 튀긴 과자이다.

강정(強精)·산자(撒子)·연사과(軟絲果) 유과는 참쌀을 가루내어 술에 반죽하여 시루에 찌거나 삶아서 파리가 일도록 매우 치면 다음, 반대기를 만들어 여러 가지 크기로 잘라 말렸다가 기름에 튀겨내어 고물을 묻힌 과자이다. 유과의 모양에 따라 강정·산자·연사과·빙사과·감사과·방울강정 등으로 나뉘고, 묻히는 고물에 따라 이름이 각각 달리 불린다. 강정에는 바탕 재료에는 참기름을 넣지 않고 튀길 때 쓰인다. 연사과와 빙사과(氷絲果)도 유과의 일종인데 튀길 때 기름이 사용된다.

1700년대 강정법은 “점미를 택하여 물에 수삼일 담갔다가 장만하여 가는 체에 내려 냉수와 청주에 고루 섞어 송편 반죽 같이 하여 시루 안에 보자기에 싸서 매달고 오래 찌내어 양푼이나 푼자에 담고 방망이로 천만번 풀 쭈듯이 깨어 파리가 일게 하여 생 가루를 도마에 펴고 국수 밀듯이 평평히 한 후 잘게 길죽길죽히 한칼 같이 베어 더운 방에 백지 깔고 펴 말려 손탐이 들지 아니하거든 향속에 담아 하루 밤 지낸 후에 지지되 먼저 찬 기름을 붓고 송엽불로 알맞추어 때서 기주가 되거든 국자로 더운 기름을 부리나케 끼어 엷어 가며 자주자주 저어 누른빛이 나거든 건져 내되 불이 과하면 좋지 아니하고 떠도 잘일지 아니하느니라. 산자와 연사법도 일반이라.”(이씨음식법 1770년대)고 하였다.

2) 떡류에 이용

떡 중에서는 참기름을 많이 들어가는 것은 약밥과 전병(煎餅)이다. 떡은 만드는 법에 따라 시루에 찌는 떡(飪餅)과 치는 떡(搗餅)과 기름에 지지는 떡(油煎餅)으로 나눌 수 있다. 약밥은 떡은 아니지만 참쌀밥에 참기름과 꿀을 넣어 맛을 내어 찌낸 밥으로 떡의 용도로 쓰인다. 증병과 도병류의 떡은 재료 중에 기름이 들어가는 일은 거의 없고, 절편이나 송편에 서로 붙지않게 곁에

기름을 바르기는 한다. 유전병에는 주악·화전(花煎)·부꾸미·산승(山蓼) 등이 있는데 찹쌀반죽을 빚어서 기름에 지진다. 시루에 각색편을 커켜로 찢 때는 한지에 참기름을 고루 바른 기름 종이를 사이사이에 놓는다. 유전병은 잔치나 행사에 떡을 고일 때 가장 위에 모양을 내는 웃기떡의 용도로 많이 쓰인다.

유전병(油煎餅 화전·주악·산승·부꾸미) 찹쌀가루를 반죽하여 참기름에 지져낸 떡이 여러 가지 있다. 화전은 찹쌀가루에 익반죽하여 둥글게 빚어서 기름에 지져서 집창한 떡인데 위에 꽃이나 대추로 문양을 낸다. 주악은 다진 대추나 볶은 깨를 소로 넣어 송편처럼 빚은 것이고, 부꾸미는 소를 넣고 지진 전병이고, 산승은 뿔이 난 모양을 지져서 잣가루를 뿌린다. 이색의 식귀 중에 공민왕 2년(1390) 정월에 음식선물을 받았는데 그중에 술·월병(月餅)·유병(油餅)·생선이 들어있다. 『쇄미록』(1609)에 4월에 민가에서 화전을 지져서 먹었고, 차례음식으로 수단, 새끼꿩적(兒雉炙), 노루고기탕과 함께 전병(煎餅)을 마련한 기록이 있다.

약밥 찹쌀밥에 꿀·참기름·간장으로 맛을 내고, 밤·대추·잣 등을 섞어서 다시 찌낸 밥으로 참기름과 꿀이 많이 들어가서 약밥(藥飯) 또는 약식(藥食)이라고 한다. 약밥의 유래는 신라 소지왕 때에 까마귀에게 제사를 드린 데서 시작되었지만 약밥에 참기름을 넣은 시기는 조선 시대로 추측된다. 1800년대 약밥법은 “물기 없는 좋은 찹쌀 한 말과 살 많은 좋은 대추 두 되를 씨를 바르고 밤 두 되를 까서 쪼개놓는다. 찹쌀을 오래 담그면 밥이 질어 못쓰니 반 일만 담갔다가 쓰되 쌀알만 익거든 쏟아놓고 더운 김에 대추와 밤을 섞어 꿀 한 주발과 참기름 칠 홉, 진간장 한 탕기 넣고 고루 섞어 시루에 안친다. 밤과 대추를 남겼다가 사이사이 뿌려 안치고 찹쌀가루로 위를 덮어 씌워서 찌되 시루 밑은 가랑잎으로 깔고 위에도 덮으면 좋다. 대추씨 삶은 물을 모아 뿌려도 좋고 오랫동안 찌야 빛이 검으니 뜸을 오래 들이되 모두 반나절 동안이면 된다. 건시(꽃감)를 넣으면 맛이 뽕으나 한 되쯤 얇게 썰어 넣고 밤은 황률로 좋으며 그릇에 담을 때 실백과 계핏가루를 뿌리니 정월보름날 만들어 먹는다.”(시의전서 1800년대말)과 같다.

3) 음식의 조미와 조리법 이용

참기름은 한국음식에서 일상적인 찬물의 맛과 향을 좋게 하려고 양념으로 용도가 가장 많다. 그중에 자주 그리고 많이 사용되는 조리법은 나물이고, 그 외에 찜·구이·전유어·볶음·부각·약고추장 등에 쓰인다. 특히 비빔밥이나 비빔국수에 참기름을 많이 넣기를 좋아한다.

○ 주식류

현죽 쌀을 여러 번 씻어 달군 솥에 참기름을 조금 부어 쌀을 볶다가 물을 많이 붓고 계속 끓여 반쯤 스며들기를 기다린 뒤에 물을 많이 붓고 다시 계속 끓여 물이 반쯤 줄어들면 국자로 그 즙을 깨끗한 그릇에 떠낸다. 솥 안의 찌꺼기를 으깨어 쌀알이 덩어리지지 않게 하고 다시 참기름을 넣어 골고루 섞어 곧바로 약한 불로 끓인다. 국자로 떠낸 즙을 떠서 한 국자씩 솥 안의 죽에 넣되 그 즙이 줄어들면 바로 첨가하여 끓이기를 첨가할 즙이 없어질 때까지 하면 그 즙이 걸죽하기가 우유죽과 같다. 새벽녘에 빈속에 먹으면 좋고 노인에게 매우 좋다.(증보산림경제

비빔밥 밥 위에 각색 나물과 고기, 지단 등을 얹은 비벼서 먹는 한 그릇 음식인데 먹을 때에 고추장과 참기름을 넉넉히 넣고 비벼서 먹는다.

○ 찬물류

국·찌개 밥상에 따르는 일상의 국 특히 미역국이나 콩나물 국에 한두방울 떨어뜨린다. 국을 만들 때도 미리 불린 미역을 참기름에 볶다가 물을 부어 끓인다. 여름철에 먹는 미역냉국은 과 오이냉국은 미역과 오이를 참기름으로 무친 후 물을 부어서 만든다.

된장이나 고추장찌개에는 참기름을 넣지 않으나 소금이나 새우젓으로 간을 하는 맑은 찌개는 불에서 내릴 때 마지막에 참기름을 한 두 방울 떨어뜨려서 참기름의 향미를 즐긴다.

나물·생채·잡채 나물(熟菜)이나 생채(生菜)는 다른 양념들은 먼저 넣고 무치고, 마지막에 참기름과 깨소금을 넣으면 고소한 맛과 향기가 오래간다. 잡채는 볶은 채소와 고기를 삶은 당면과 한데 버무린 채소음식인데 다른 음식에 비하여 참기름과 깨소금을 넉넉히 무치는 편이 맛이 좋다. 한편 참기름은 채소가 지닌 비타민A 공급원인 카로틴 색소의 흡수를 좋게 한다.(이효지 1998)

육류회(膾) 소의 콩팥·천엽·간 등의 내장류의 회는 참기름에 소금·후추가루를 섞어서 찍어먹는다. 쇠고기 육회는 불기살을 채 썰어 간장과 참기름·후추가루 등을 넣어 무친다.

육류구이·찜·볶음 우리나라의 대표적인 육류음식으로 불고기와 갈비찜을 꼽는다. 이들 고기의 구이, 찜, 볶음 등에 쓰이는 양념간장은 설탕과 다진 파·마늘·후추가루 등과 반드시 참기름·깨소금을 넣어 풍미를 보태준다.

전유어·빈대떡 전은 생선, 채소, 조개, 고기 등에 밀가루를 묻히고 계란을 입혀서 번철에 지지는 찬물로 일상적인 찬물 중에는 기름을 많이 쓰인다. 부추·파·미나리 등 채소를 밀가루 즙에 섞어 부치는 빈대떡이나 녹두전도 전유어와 마찬가지로 기름의 사용이 많은 음식이다.

김구이 마른 김에 솔로 고루 참기름 바르고 소금을 뿌려서 석쇠에다 구워서 적당한 크기로 썰어 가정의 상비 찬물로 마련하는데 때로는 들기름을 쓰기도 한다.

더덕구이 더덕을 껍질을 벗기고 방망이로 두들겨서 고추장 양념장에 발라서 석쇠에 굽는다. 또 다른 법은 얇게 편 더덕에 참기름과 간장을 합한 유장(油醬)에 발라서 구운 후 다시 고추장 양념장을 발라서 굽는다.

부각·자반(佐飯) 부각은 감자, 고추, 깻잎, 김, 가축나무잎 등을 많이 쓴다. 자반은 김이나

미역을 양념장을 발라서 말려서 두었다가 석쇠에 굽거나 기름에 튀겨서 찬으로 한다.

포(脯) 육포는 쇠고기를 얇게 떠서 간장·꿀·후추가루로 조미하여 말린 보존 식품이다. 육포는 참기름을 고루 바르고 불에 살짝 구워서 작게 썰어 술안주나 찬으로 삼는다. 북어포나 민어포는 살은 곱게 보풀려서 참기름을 넣고 고루 비벼서 간을 맞추어 마른 찬을 만든다.

볶은고추장 찬물 중에 참기름이 유난히 많이 쓰이는 음식으로는 볶은고추장을 들 수 있다. 볶은 고추장은 고추장에 쇠고기와 참기름·꿀·설탕·파·생강 등을 넣고 오랫동안 볶아서 두고 먹는 저장 찬물로 『규합총서』(1815년경)에는 “맛좋은 고추장을 고기 두드려 거른 것과 술이 같게 하고 꿀을 식성대로 치고, 파 뿌리 흰 데와 생강을 다져 조금 넣고 기름을 쳐(볶는 그릇 가에 고이게) 숯불에 뭉근한 불로 볶되, 자주 저어 눈지않게 하여 기름에 끓어 스스로 잦은 만하거든 고운 실개를 조금 넣어 섞어 볶아 쓴다”고 하였다.

2. 볶은 참깨의 이용

1) 조과(造果)류

깨를 주재료로 만든 과자는 임자다식과 깨엿강정이 있고, 강정에는 고물로 쓰인다.

흑임자다식 쌀·콩·깨 등의 곡물가루나 송화가루 등을 꿀로 반죽하여 다식판에 찍어 만든 과자로 고려시대부터 있던 과자로 흰깨다식과 흑임자다식이 있다. 볶은 깨를 곱게 빻아서 꿀이나 물엿 등으로 충분히 반죽하여 절구에 담아 기름이 나올 때까지 째거나 찹통에 찌내어 다식판에 박아낸다.

깨엿강정 볶은 콩·깨·들깨·땅콩·호두살·잣 등을 엿을 넣어 버무려서 굳힌 과자이다. 깨엿강정은 흰깨, 검은깨, 들깨 모두 쓰이는데 깨를 거피하여 씻어서 가볍게 볶아서 꿀이나 물엿 시럽 등으로 반죽하여 도마에 기름을 바르고 넓게 펴서 얇게 밀어 장방형 또는 마름모꼴로 썬 과자이다.

깨강정 강정은 찹쌀가루에 술을 넣어 반죽하여 찌내어 이를 얇게 펴서 썰어서 말린다. 말린 강정바탕을 넉넉한 기름에 부풀리게 튀겨내어 겉에 세반·깨·송화가루 등을 고물을 묻힌다. 흰깨고물을 묻히면 임자(荏子)강정, 흑임자를 묻히면 흑임자강정, 들깨고물을 묻히면 들깨강정이라고 한다.

2) 떡 류

떡 중에서는 참깨와 흑임자는 주로 고물이나 소의 재료로 쓰인다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에 깨고물 만드는 법은“흰 깨를 물에 씻어서 돌과 잡티와 빈 껍질을 다 고르고 조리로 건져 물이 다 빠지거든 키에 놓고 손바닥으로 골고루 비벼서 껍질을 다 까불어 버린 후에 볶아서 익거든 흠뻑 째어내어 깨를 도드미에 쳐서 메떡이나 찰떡에 둔다.”고 하였다.

깨경단 찹쌀가루를 익반죽하여 동글게 빚어서 끓는 물에 삶아내어 깨고물을 묻힌다. 흰깨고물을 묻힌 것은 흰깨경단, 검은깨고물을 묻힌 것은 흑임자경단이라 한다.

인절미 찹쌀이나 찹쌀가루를 무르게 찌서 흠뻑 치대어 먹기에 적당한 크기로 잘라서 흔히는 콩가루를 묻히는데 때로는 팥고물이나 깨고물 등을 묻힌다.

깨찰편·깨메편 시루편을 안칠 때 찹쌀가루나 멥쌀가루 위에 깨고물을 켜켜로 얹어서 찐다. 가루와 고물에 따라 흰깨메편·흑임자메편·흰깨찰편·흑임자찰편이라 부른다.

송편·주악·부꾸미 송편과 주악, 부꾸미 등 소를 넣는 떡에는 볶은 깨나 다진 대추를 꿀로 버무려서 넣는다.

3) 음식의 조미와 조리

참깨는 일상적인 찬물 중에 나물에 가장 많이 쓰이고, 찜·구이·볶음 등에 고루 쓰인다. 깨소금은 국·찌개·김치에는 거의 쓰이지 않는다. 특히 흑임자죽과 임자수탕을 깨를 활용한 대표적인 음식으로 꼽을 수 있다.

○ 주식류

흑임자죽 검정깨로 만든 죽으로 옛부터 노인이나 병후환자의 자양식으로 이용되어왔다. 『임원십육지』(1827) 정조지(鼎俎志)에 흑임자죽(巨勝粥)이 나오며, 오장의 허손을 고치고 기력을 더해주고, 근골은 단단하게 하는(治五臟虛損益氣力堅筋骨) 효능이 있다고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 “검은깨를 구증구포(九蒸九曝)하여 두었다가 매일 두 홉씩 더운 물에 담갔다가 배보자기에 싸서 비벼 껍질을 버리고 다시 물에 담가 즙을 짜서 달여 먹되 멥쌀과 섞어 죽을 쑤다. 또는 흑임자 두 보시기면 쌀은 한 보시기쯤 하니 먼저 이것을 각각 씻어 물에 불려놓고 맷돌에 간다. 쌀 한 술 넣고 갈다가 깨 한 술 넣고 갈아서 이렇게 번갈아가며 넣어 갈아 체에 밭여 술에 붓고 끓여서 꿀이나 설탕에 먹는다.”고 하였다.

깨국수 국수를 깨국에 만 것인데 오희문이 임진왜란 중에 적은 『쇄미록』과 『시의전서』(1800년대말)에 나온다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 “깨국(芝麻冷湯)은 참깨를 돌 없이 깨끗이 일어 건져서 실깨로 만든 후에 콩국과 같이 만들어 마시거나 국수도 말고 양과 천엽 볶기 하는 데도 넣거나 온갖 음식에 다 넣어도 고소하고 맛이 좋다.”고 하였다.

○ 찬물류

간전 간전을 보통 삶거나 날로 얇게 저며서 밀가루, 계란을 입혀서 지지지만 별법으로 『시의전서』에는 간을 저며서 소금 뿌렸다가 그대로 기름에 지지서 깨소금을 고루 묻히는 간무침이 나오고, 궁중음식 중에 날 간을 메밀가루와 깨소금을 반반씩 섞은 것에 묻혀서 기름에 지지는 간전이 있다.

임자수탕 닭은 오랫동안 삶아서 건지고, 닭국물은 식혀서 볶은 깨가루를 섞어 갯국을 만들어 소금으로 간을 맞춘다. 대접에 닭고기 살은 잘게 찢어 닭고 위에 쇠고기 완자와 오이·버섯·계란 지단 등을 곁들여 고명으로 얹은 냉국으로 여름철의 자양식이다.

부각 김이나 들깨잎, 가축나무잎 등에 참쌀풀을 바르고 통깨를 곁들여 고명으로 뿌려서 바삭 말려두는 저장 찬물로 먹을 때에 더운 기름에 살짝 튀겨서 쓴다.

깨묵장 전라도 나주 지방의 향토음식으로 깨묵을 넣어 만든 된장으로 그대로 찬으로 먹는다. 메주에 콩 삶은 물·생강·마늘·고추·물·참기름·깨묵 등을 섞어서 잘 찼어서 항아리에 담아 위를 잘 눌러서 발효시킨다.

IV. 조선시대 옛음식책에서 참깨와 참기름의 이용한 음식

1. 1600년대의 음식책 『음식디미방』

1680년경에 경상도 산간벽지의 양반집 부인인 안동 장씨가 지은 책으로 현존하는 옛음식책 중에 한글로 가장 오래된 음식책으로 한문으로는 『규곤시의방(閩壺是議方)』이라한다. 책 내용은 당시 가정에서 직접 만들던 음식을 면병류, 어육류, 소과류, 술·초로 등 네 부분으로 나뉘어져 전체 145항목이 적혀있다. 이 중 찬물과 병과는 2/3정도이고, 나머지는 술초이다.

『음식디미방』에서 기름과 참깨를 사용한 음식들을 분류해보면 표-2와 같이 참기름을 사용한 음식은 15종이고, 그냥 기름이라 적혀있는 것은 38종이고, 들기름은 1종이고, 참깨는 7종이다. 그냥 기름으로만 적혀있는 것은 확인할 수는 없으나 당시 식용유로 참기름이 가장 많이 쓰

표-2. 『음식디미방』에서 기름과 참깨 사용한 음식 현황

재료명	조리용도	음식수	음 식 명
기름	볶기	11	만두, 상화, 어전, 어만두, 생치잔지히, 생치지히, 양숙, 가제육, 석류탕, 송어만두, 양 볶는법
	섞기, 무치기	18	약과, 중배끼, 빙사과, 연계찜, 해삼다루는법, 자라탕, 대합구이, 수증계, 마른 고기탕, 해삼탕, 참새(익은기름), 계란탕, 동아느르미, 동아선, 가지느르미, 가지찜, 연근채, 썩국
	지지기	5	섭산삼, 전화, 빈자, 어전, 연약과
	바르기	4	수교의, 웅장, 닭 굽는법(기름지령), 동아적
참기름	지지기	1	강정
	섞기	13	약밥, 연약과, 다식, 약계찜, 붕어찜, 별미(닭대구편), 양숙편, 개장, 개장고지느르미, 누런개 삶는법, 개장고는법, 해삼탕, 잡채
	바르기	1	생전복 간수법
들기름	지지기	1	박산
참깨	참깨가루	4	개장국느르미, 개장찜, 개고기고는법, 동아돈채
	깨즙	3	토장녹두나화, 착면, 별착면

였으므로 대부분 참기름이었다고 추측된다. 특히 이 책에서는 개고기요리에 참깨가 많이 쓰였고, 깨즙에 녹말국수를 말은 착면과 동아를 깨즙에 넣은 동아돈체가 특색이 있다. 그리고 생전복을 간수할 때 참기름을 발라 단지에 가득히 넣고 또 참기름을 한잔 부어 두면 오래되어도 날 것 같다고 하였다.

2. 1700년대의 음식책 『증보산림경제(增補山林經濟)』

1766년에 유중림(柳重臨)이 『산림경제』에 첨삭하여 쓴 『증보산림경제』는 16편 28항목으로 이루어져있으며 음식은 주로 치선(治膳)편에 나온다. 『증보산림경제』에 실린 음식 중에 참기름을 사용한 것은 25종, 기름은 69종, 참깨는 16종이고, 참깨꽃은 2종, 들깨는 1종으로 표-3과 같다. 그냥 기름이라 한 것은 대부분 참기름으로 추정된다. 양념 중에는 유장(油醬)이 많이 나오는데 이는 기름과 간장을 합한 것으로 기름이 간장보다 많은 비율로 들어간다.

이 책에서 특색있는 음식들은 흰죽을 만들 때 쌀을 참기름에 볶아서 끓였고, 송어란을 말릴 때 껍질이 갈라지지 않게 참기름을 가끔 바르면서 말린다. 회겨자즙을 만들 때 참기름을 조금 넣으면 매운 성질이 감소한다고 하였다. 그리고 기름진 고기 삶을 때에 우선 참깨꽃, 가지 등을 여러 재료와 함께 섞은 다음 묵은 풀과 섞어 고기에 발라 불에 바짝 굽고 나서 이를 푹 삶는다

표-3. 『증보산림경제』에서 참기름과 참깨를 사용한 음식 현황

재료명	조리용도	음식수	음 식 명
기름	볶기	7	송개(菘芥)법, 문어, 해삼전, 대합국, 버섯볶음, 청각좌반, 고기국
	섞기, 무치기	24	포순초(蒲筍酢), 우초초(藕梢酢), 부추나물, 박채, 거여목나물, 당귀줄기구이, 두릅나물국, 장볶기, 장달이기, 장떡, 소양찜, 우족찜, 소꼬리찜, 아저찜, 개찜, 개찜속법, 칠향계, 닭구이, 연포국, 평포, 준치탕, 준치찜, 복어찜, 대합식혜
	지지기	8	두견화전·장미화전·국화전, 만두과, 동아산(冬瓜蒜), 동아전, 연포국, 해삼전, 굴전, 게지지기
	바르기	9	산가(蒜茄), 진이국, 두릅나물국, 연계구이, 낙지, 전복, 대합구이, 대합찜, 송이구이
	기름장(油醬)	21	무(蘿蔔)나물, 파(訶叱)즙적, 마늘종구이, 와거대(부루동)채, 진이볶음, 설하떡, 편포, 쇠갈비찜, 우장찜, 우족구이, 아저(兒豬)구이, 닭구이, 쇠갈비구이, 메추리구이, 꿩구이, 어만두, 붕어찜, 붕어구이, 굴구이, 장초해(醬炒蟹), 계구이
참기름	볶기	1	닭볶기
	지지기	3	유밀과(약과), 아압(鵝鴨)록, 소행인법
	섞기	16	약밥, 기국차, 진말다식, 약과, 흰죽, 더덕·도라지 좌반, 편포, 엽포(葉脯), 소양찜, 총계탕, 연계찜, 완자탕, 닭찜, 별장(醬)법, 겨자즙
	바르기	5	더덕·도라지 좌반 구이, 납육, 송어란말리기, 오징어
참깨	참깨가루	12	잡과병, 썩경단, 혼돈병, 기국차, 고추장, 즈장, 쇠고기찜, 소양찜, 개찜, 개찜속법, 평포, 문어(깨즙)
	볶은 참깨	4	약과(수원법), 참깨다식, 옻(飴糖), 장볶기, 장달이기
	참깨꽃	2	질긴고기삶기, 고기삶기(가루)
들깨	지지기	1	설야떡적

고 하였고, 고기 삶을 때 참깨꽃가루를 고기에 눌러두면 기름이 흐르지 않는다고 하였으며, 또 죽장을 만들 때 볶은 깨가루를 넣었다.

3. 1800년 전기의 음식책 『규합총서(閩閩叢書)』

1815년경에 빙허각(憑虛閣) 이씨가 한글로 지은 가정백과서인 『규합총서』에는 음식이 1권 주사의(酒食議)편에 나오는데 내용이 약주, 장 담그는 법, 술 빚는 법, 초빚는 법, 차, 반찬 만들기(治膳), 고기반찬, 나무새불이, 떡·과줄 불이, 기름 짜는 법 등으로 소상히 분류되어 있다.

『규합총서』에서 기름과 참깨를 사용한 음식들을 분류해보면 표4과 같이 참기름을 사용한 음식은 10종, 기름은 65종, 참깨는 9종이고, 참깨꽃은 1종이다. 그냥 기름으로 나오는 것은 대부분 참기름으로 추측되고, 이 책에도 유장이 조리에 많이 쓰였다.

이 책에서 특색있는 음식은 고추장에 참기름을 넣고 볶은 장볶이와 참쌀가루에 깨를 넣고 반죽하여 지진 임자좌반이 나오고, 고기를 구울 때 참깨꽃이나 들깨꽃을 말려서 가루로 만들어 위에 뿌리면 기름이 흘러내리지 않으며, 산적도 이처럼 구워야 좋다고 하였고, 모밀산자 곁에 문힐 깨고물을 장만할 때 검은 깨를 실하여 볶으면 푸르고, 그저 볶으면 검고, 참깨를 그저 희게 볶고, 노랗게 볶아서 4색 고물을 만들었다.

4. 1800년 후기의 음식책 『시의전서(是議全書)』

1800년대 말기의 저자 미상의 반가(班家)음식책 『시의전서』에는 음식들이 조리법별로 잘 분류하여 되어있고, 가짓수도 아주 많이 실려있다. 한국음식은 일제시대와 6.25전쟁을 겪으면

표-4. 『규합총서』에서 기름과 참깨를 사용한 음식 현황

재료명	조리용도	음식수	음 식 명
기름	볶기	8	오징어볶기, 열구자탕, 개찌는법, 진주좌반, 장볶이, 죽순나물, 동과선, 호박나물
	섞기, 넣기	12	복어탕, 개찜, 개진, 편포, 약포, 개찜, 돼지새끼집찜, 승기약탕, 칠향계, 장볶이, 석이병, 약과
	지지기	27	복어탕, 참새진, 진유어, 개진, 임자좌반, 다시마좌반, 섶좌반, 파래·감태좌반, 미역좌반, 열구자탕, 토란병, 송기떡, 빙자, 대초조약, 꽃전, 약과, 강정, 매화산자, 밥풀산자, 묘화산자, 모밀산자, 감사과, 연사, 연사라고, 계강과, 밤조약
	바르기	2	포육말리기, 참새구이
	기름장(油醬)	16	번씨만두, 족편, 쇠창자찜, 쇠꼬리찜, 돼지고기구이, 봉총찜, 메추라기구이, 연계찜, 설하떡, 완자탕, 준치탕, 붕어구이, 붕어찜, 게구이, 오이장판지, 송이찜
참기름	섞기	1	약밥
	바르기	9	번씨만두, 설야떡, 쇠꼬리찜, 개찌는법, 돼지고기 굽는법, 봉총찜, 꿩고기굽기, 연계찜, 송이찜
참깨꽃	가루	1	고기구이
참깨가루	참깨가루	3	호박나물, 개찜, 연사라고
	볶은실깨	6	편포, 진주좌반, 장볶이, 임자좌반, 메밀산자, 흑임자다,

서 급격한 변화를 가져와서 그 원형을 찾기가 어려운데 마침 이 책은 조선조 말엽의 전통음식을 원형을 잘 살펴볼 수 있는 귀중한 자료이다.

이 책은 상,하권 2편 1책으로 되어있고 상권에는 장·침채·밥·미음·원미·죽·의이·찜·선·탕·회·면·만두·전골·간잡·구이·포·장육·나물·쫄치·잡법·약식·화채의 23부로 나뉘어 있고, 하권에는 정과·편·식혜·조과·생실과·당숙·약주·건효·제물·두부·묵·채소제품·잡법·옛감주·찬합 넣는 법·천어 잔생선 조리법·반상식도 등으로 나뉘어있다. 『시의전서』에서 기름과 참깨를 사용한 음식들을 분류해보면 표-5와 같이 참기름을 사용한 음식은 3종, 기름은 84종, 참깨는 44종이다. 그냥 기름으로 나오는 것은 대부분 참기름으로 추측되고, 유장을 쓴 음식은 24종으로 찬품의 조리에 골고루 쓰인다.

1800년말에 나온 이 책에서는 그전 보다 참깨와 기름을 음식에 점차 많이 사용되었다. 특히 나물에는 참기름과 깨소금이 빠지지 않고 들어가고, 육찬와 어찬에도 기름과 깨소금이 거의 들어간다. 특이한 음식으로는 깻국에 삶은 국수를 말은 깻국수와 간을 맨으로 지져 깨소금을 안팎으로 묻힌 간간납이 나온다.

5. 1900년 전기의 음식책 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)』

이용기(李用基)가 지은 요리책으로 초판은 1924년에 나왔고 저자는 『임원십육지』의 정조지(鼎俎志)의 중요 사항을 가려내어 국역하여 뼈대로 삼고 여기에 새로운 조리법과 가공법을 삽

표-5. 『시의전서』에서 기름과 참깨를 사용한 음식 현황

재료명	조리용도	음식수	음 식 명
기름	볶기	3	동과선, 고추장볶이, 호박나물
	섞기,넣기	35	메밀만두,골조치, 천리찬, 육회, 잡회, 도야지순대, 생치구이, 누르미, 편포,생선구이, 완자탕, 송어찜, 생선조치, 전복숙, 북어회, 북어무침, 나물(파,죽순,도랏,가지,쑥갓), 무약저지, 호박선, 더덕구이, 탕평채, 묵볶이, 곰취쌈, 도랏생채, 콩자반, 김자반, 오이장아찌, 무숙장아찌,흰주약, 석이단자, 증편
	지지기	10	속대찜, 열구자탕, 전골, 게간납, 참새전유어,화전, 강정, 매화산자, 연사, 매화산자
	바르기	12	어회, 수교의, 수란, 건수란, 편포, 약포, 어포, 송편, 어름소편, 쑥절편, 송기절편, 골무편
	기름장(油醬)	24	장국냉면,쇠꼬리탕, 애탕, 육개장, 생치구이, 게찜, 도야지새끼집찜, 아저찜, 메추리찜, 봉통찜, 가리찜, 약포, 장포, 게탕, 생선국, 게구이, 북어구이, 생선구이, 송이국, 더덕구이, 외나물, 송이찜, 연포국, 오이탕
참기름	섞기	3	비빔밥, 무생채, 호박나물
참깨가루	섞기,넣기	44	메밀만두, 비빔밥, 장국냉면, 비빔국수, 흑임자죽, 누르미, 도야지순대, 육회, 잡회, 생치구이, 골조치, 천리찬, 편포, 약포, 약산적, 삼적, 도야지새끼집찜, 아저찜, 간간납, 송어찜, 생선구이, 어회, 전복숙, 어포, 북어무침, 북어회, 나물(파,죽순,도랏,호박,가지,쑥갓), 탕평채, 곰취쌈, 도랏생채, 묵볶이, 무장아찌, 오이장아찌, 무숙장아찌, 속대찜, 더덕구이, 콩자반, 김자반, 증편, 연사

입하였으며, 향토음식과 서양·중국·일본 등의 외국요리까지 덧붙여 쓰고 있다. 이 책에는 채소로 만든 나물이나 생채는 물론 어육으로 만든 국·찌개·찜·전·구이·무침 등 대부분 기름과 깨소금이 사용되었다. 장아찌와 젓갈을 무칠 때에 참기름과 깨소금이 쓰였다. 특히 기름 쓰는 법과 양념 만드는 법에는 참기름과 깨소금 만드는 법이 따로 나온다.

V. 결 론

우리나라에 참깨가 전파된 것은 BC 1000년경으로 추정되며, 삼국시대에는 참깨를 재배하여 기름으로 식용하였다. 고려시대에는 참깨가 주요 농산물로서 재배되었고, 기름 짜는 전문업자가 있었으며, 기름이 양산되어 상류층은 물론 서민층까지도 널리 식용되었다.

조선시대에는 참깨와 들깨 재배법과 기름보관법과 착유법 등이 널리 알려졌으며, 기름 짜는 법은 날로 짜는 법(生壓法), 볶아서 짜는 법(炒取法), 끓여서 얻는 법(煮取法), 찌서 얻는 법(蒸取法) 등이 있다. 참기름과 참깨는 각종 찬물이나 병과에 쓰였으나 고가 식품으로 민가에서는 마음대로 쓰지는 못하였다. 조선시대에도 유밀과는 궁중이나 민가에서 의례상이나 잔치에 빠지지 않아서 유밀과 금지령이 수차 내려졌다.

한국음식에서 참깨와 참기름은 병과와 찬품에 고소한 향미를 내는 중요한 역할을 했다.

병과류 중에는 특히 유밀과(油蜜果)와 유과에 참기름이 많이 쓰이고, 떡류 중에는 주악·화전·산송 등 유전병에 많이 쓰이고, 약밥에도 많이 쓰였다. 볶은 참깨와 흑임자는 다식과 강정, 옛강정 등과 시루편 고물이나 주악·송편의 소로 쓰인다. 찬물 중에는 참기름과 깨소금은 채소음식인 나물에 가장 요긴하게 쓰인다. 그리고 찜·구이·볶음 등의 맛을 내는 재료로 쓰이며, 조리과정 중에 볶기, 튀기기, 지지기 등에 유용하게 쓰인다. 깨소금은 국이나 찌개, 김치에는 거의 쓰이지 않는다. 흑임자죽과 임자수탕을 깨를 활용한 대표적인 음식으로 꼽을 수 있다.

조선시대 옛음식책 중 『음식디미방』(1680년경)에는 개고기요리에 참깨가 많이 쓰였고, 깨즙에 녹말국수를 말은 착면과 깨즙에 넣은 동아돈채가 나오고, 『증보산림경제』(1766)에는 참기름으로 볶은 쌀로 만든 흰죽과 송어란을 말릴 때 참기름을 바르면서 말린다. 『규합총서』(1815년경)에는 고추장볶음과 임자좌반이 나오고, 고기를 구울 때 참깨꽃이나 들깨꽃 가루를 쓰고 있으며, 유장이 많이 쓰였다. 『시의전서』(1900년대말)그 이전 시대보다 참깨를 음식에 양념으로 훨씬 많이 사용되었는데 특히 나물에 참기름과 깨소금이 빠지지 않고 들어가고, 육류찬의 양념에도 기름과 깨소금이 거의 들어간다. 갯국국수와 간을 얇게 저며서 맨으로 지져 깨소금을 안팎으로 묻힌 간간납이 나온다. 『조선무쌍신식요리제법』(1924)에는 채소음식은 물론이고 어육으로 만든 국, 찌개, 찜, 구이 등에도 거의 기름과 깨소금이 활용되었다. 이로서 나오는 음식들은 이전시대보다 기름과 깨소금의 사용빈도가 아주 많이 증가 하였다.

참고문헌

김중권 역 (1976) 정약용원저, 아언각비, 일지사, p. 226.

- 동의보감국역위원회 역 (1991), 국역 동의보감, 남산당, p. 1102-1103.
- 민족문화추진회 편 (1978), 서궁 원저(1123), 국역 고려도경(高麗圖經), 민족문화추진회, p. 139, 178.
- 방신영 (1939), 조선요리제법, 한성도서주식회사, p. 31.
- 윤서석 외 (2000) 벼·잡곡·참깨 전파의 길, 신광출판사, p. 249, 250, 258.
- 이강자 외 역 (2003), 유중림 원저 (1766), 국역 증보산림경제(增補山林經濟), 신광출판사, p. 58, 94.
- 이민수 역 (1983) 일연 원저, 삼국유사(三國遺事), 을유문화사, p. 371.
- 이성우 (1978) 고려이전의 한국식생활사연구, 향문사, p. 165, 239.
- 이성우 (1992) 동아시아속의 고대한국식생활사 연구, 향문사, p. 213.
- 이성우 (1981) 한국식경대전, 향문사, p. 41, 58, 85, 297, 309, 325, 331, 355.
- 이성우, 조준하 역(1984), 수문사설, 한국생활과학연구 2집, 한양대학교, p. 14.
- 이용기 (1924), 조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法), 영창서관, pp. 113, 229, 239, 240, 266, 267.
- 이효지 (1998) 한국의 음식문화, 신광출판사, p. 238, 354.
- 장지현 (1995) 한국전래 유지류사 연구, 수학사, p. 13, 67.
- 정양완역주 (1975), 빙허각 이씨 원저 (1815년경), 규합총서(閨閣叢書), 보진재, p. 72, 99, 119.
- 최춘언 역 (1999), 並木滿夫 편, 참깨, 그 과학과 기능성, (주)식품저널, p. 120.
- 옛음식연구회 역 (2001), 이용기 원저 (1924), 다시보고 배우는 조선무쌍신식요리제법, 궁중음식연구원.
- 한복려 외 역 (2000), 안동장씨 부인 원저 (1680년경), 다시보고 배우는 음식디미방, 궁중음식연구원, p. 90-91, 98.
- 한우근 외 역 (1985), 역주 경국대전(經國大典) 번역편, 한국정신문화연구원, p. 40.
- 황혜성 외 (1989) 한국의 전통음식, 교문사, p. 61.

*고문헌

- 가사협(賈思勰) (530-550년경), 『제민요술(齊民要術)』
- 강희맹(姜希孟) (1490년경), 『사시찬요초(四時纂要抄)』 4월 耕胡麻條
- 김부식(金富軾) (1145), 『삼국사기(三國史記)』 권8 신라본기 신문왕 3년2월조
- 빙허각(憑虛閣) 이씨(1815년경), 『규합총서(閨閣叢書)』
- 서궁(徐兢) (1123), 『고려도경(高麗圖經)』
- 서명응(徐明膺) (1771), 『고사신서(攷事新書)』
- 서영보(徐榮輔)·심상규(沈象奎)(1808), 『만기요람(萬機要覽)』 財用편
- 서유구(徐有渠) (1827년경), 『임원십육지』 정조지(鼎俎志)
- 안동(安東)장(張)씨부인 (1680년경), 『음식디미방(閨壺示議方)』
- 오희문(吳希文) (1591~1601), 『쇄미록(鎖尾錄)』

유중림(柳重臨) (1766), 『증보산림경제(增補山林經濟)』
 유희춘(柳希春) (1567-1577), 『미암일기(眉巖日記)』
 이표(李杓) (1740년대), 『수문사설(說聞事說)』
 일연(一然), 『삼국유사(三國遺事)』 권5 감통 제7 善律還生
 정약용(丁若庸)(1819), 『아언각비(雅言覺非)』
 정초(鄭招)(1429), 『농사직설(農事直設)』 種胡麻條
 찬자미상(1800년대말), 『시의전서(是議全書)』
 찬자미상(1770년경), 『이씨음식법』
 최세진(崔世珍)(1527), 『훈몽자회(訓蒙字會)』
 허준(許浚)(1615), 『동의보감(東醫寶鑑)』
 홍만선(洪萬選)(1686년경), 『산림경제(山林經濟)』
 『경국대전(經國大典)』 (1484)
 『고려사』 권2 혜종 을사 2년, 권9 문종 임자 26년, 권9 문종 경신 34년
 『고려사절요(高麗史節要)』 인종 10년 윤4월조
 『세종실록』 권2 즉위년 12월 임진, 지리지
 『태조실록』 권6 3년 6월 기사

伝統韓国飲食でのゴマ及びごま油の利用

韓 福 真

全州大学校 文化観光学部 伝統飲食文化専攻

高麗時代には *yu-mil-gwa*(油蜜果)以外に油を食べ物に利用した具体的な史料が文献上には出てこないけれども、実際には家庭で調味料又は調理に使われたものと推測できる。

韓国の食べ物でゴマとごま油は餅菓と惣菜に香ばしい香味をかもし出す重要な役割をした。惣菜の中ではごま油とごま塩が野菜料理であるナムルに最も緊要に使われた。そして蒸し物、焼き物、炒め物、揚げ物などの味付け料として使われ、これらの調理過程においても有用に使われた。

ゴマの主成分は脂質が約 50%、蛋白質が約 20%である。ゴマの構成脂肪酸であるリノール酸はコレステロールを除去する役割をし便秘の治療に有効である。又カルシウムと鉄が多くビタミン B1, B2 も多い。又ごま油は酸化安定性がある油である。よってごま塩はビタミン E の供給により脂肪酸を安定させる。

I. ごま油の利用

1) 油蜜果(*yu-mil-gwa*)

油蜜果は高麗時代から朝鮮時代まで、国家的な儀礼、宴会の御膳にあがった。『閨閣叢書』(1825 年頃)では“油蜜果を菓果と言うのは、蜜は四時精気で、蜂蜜は全ての菓の最上で、油は虫を殺し解毒するために付けられた言葉である”となっており、『雅言覚非』(1819)では、菓果とは油蜜果の一つの名前だとして、“菓果を造果と言うのはかえって紛い物の果実である事を言うのと同じである。昔は蜜麴を蜂蜜で捏ねて菓子を作るけれども、なつめ或いは栗のように或いは梨か柿のように作って造果と名前を付けたが、その上の形が丸くて容器に高く積み重ねることが出来ないで、方形に直して作ったけれども、名前はそのままにした。いま祭礼でお供えする時に果実を並べる列に置く。我が国の言葉を調べると蜜は菓と言ひ、蜜果を菓果と言う。”と述べている。

朝鮮時代、宮中宴会では多様な油蜜果が出てくるが、宴会儀軌の中に出てくる油蜜果の種類は数十種に及ぶ。この中で小麦粉で作った菓子は、菓果、味子、漢果、両面果、杏仁果、梅菓果、銀丁果、蓼花などがあり、この内菓果の種類は、菓果、軟菓果、方菓果、小菓果、大菓果、茶食果、小茶食果、大茶食果、饅頭果、小饅頭果、大饅頭果の 11 種があった。それから、もち米で作った油蜜果としては、三色細乾飯強精、荏子強精、桂白強精、

栢子強精、三色梅花強精、五色強精などがあり、軟絲果は 10 種、氷絲果は 5 種、両色甘絲果は 4 種 等が出てくる(黄慧性ら 1997)。

- ・ Yak-kwa(菓果)：菓果は小麦粉にごま油、蜂蜜、生姜汁、お酒等を入れて捏ねて形を作り油で炒めて蜂蜜か水飴を塗り松の実の粉を振り掛けた韓国の菓子である。
1700 年代の菓果を作る方法は、“小麦粉 1 斗に蜂蜜 1 升 5 合、沸かして冷ました水 7 合、ごま油 2 合と清酒半碗を混ぜてよく捏ねてから叩いて油で揚げる。揚げる程度は適度にするが色が淡いほどにする。余り長い時間揚げると色が濃くなり、又硬くなる。”(曆酒方文、1700 年頃)
- ・ han-kwa(漢果), mi-ja(味子), jung-bak-kye(中朴桂)
- ・ kang-jung(強精), san-ja(撒子), yun-sa-kwa(軟絲果)

2) 餅類

餅の中でごま油が沢山入るのは yak-bab(菓飯)と jeon-byeong(煎餅)である。餅は作る方法により甑で蒸す甑餅、搗き餅と油で炒める油煎餅に分ける事が出来る。yak-bab(菓飯)は厳密には餅と言えないが、もち米ご飯にごま油と蜂蜜を入れて調味して蒸したご飯であって餅の用途に使う。甑餅と搗き餅類の餅は材料中に油が入ることは殆ど無く、切り餅や song-pyeon(松餅)では餅同士がくっつかないように餅の肌に油を塗る事もある。yu-jeon-byeong(油煎餅)には ju-ak(助岳), hwa-jeon(花煎), bu-kku-mi(あん入り煎餅), san-seung(山蔘)などがあるけれども、もち米の粉を捏ねたものを整形して油で揚げる。甑に、いろんな色の餅を重ねて蒸す時には韓紙にごま油を塗った油紙を各色の餅の間に挟む。油煎餅は宴会とか行事で大器に餅類を御供えする時、一番上に、飾り餅の用途で多く使われる。

- ・ ju-ak(助岳), hwa-jeon(花煎), bu-kku-mi(あん入り煎餅), san-seung(山蔘)
- ・ yak-bab(菓飯)

3) 食べ物の調味と調理に利用

ごま油は韓国の食べ物で日常的なおかずの味と香りを良くするための調味料としての用途が最も多い。その中で頻繁に又多く使用される調理法はナムルで、その外に

jjim(蒸し物), ku-i(焼き物), jeon-yu-eo(煎油魚), bok-keum(炒め物), bu-kak(揚げおかず), bok-keum-ko-chu-jang(炒め唐辛子味噌)等に使われる。特に bi-bim-bab(混ぜご飯), bibim-kuksu(混ぜ麺)にごま油を多く入れるのを好む。

- ・ 主食類：白粥
bi-bim-bab(ビビンパ)
bibim-kuksu(混ぜ麺)

- ・ 副食類：汁物（スープ）
 - jjj-ge(チゲ)
 - namul(ナムル), saeng-chaе(生菜), jap-chaе(雑菜),
 - yuk-hoe(牛肉類の膾)
 - kui(肉類の焼き物, 焼き海苔, つる人蔘の焼き物)
 - jjim(蒸し物)
 - bok-keum(炒め物)
 - jeon-yu-eo(煎油魚)
 - bin-dae-ddeok(お好み焼き)
 - bu-kak(揚げおかず), ja-ban(佐飯)
 - po(脯)
 - bok-keum-ko-chu-jang(炒め唐辛子味噌)

II. 炒りゴマの利用

1) 造果類

ゴマを主材料に使ったお菓子は、huk-im-ja-da-sik(黒荳子茶食)と kkae-yeot-kang-jeong(荳子あめ強精)があり、kang-jeong(強精)ではまぶし料に使う。

- ・ huk-im-ja-da-sik(黒荳子茶食)
- ・ kkae-yeot-kang-jeong(荳子あめ強精)
- ・ kkae-kang-jeong(荳子強精)

2) 餅類

餅の中で白ゴマと黒ゴマは主にコムル(まぶし料)、餡の材料に使われる。『朝鮮無双新式料理製法』(1924)にゴマのコムルを作る方法として“白ゴマを水で洗って異物を選別しざるに入れて水が皆落ちたら手で良く揉んで皮を除いてから炒って充分摺って篩にかけてものを粳米の餅やもち米の餅に振り掛ける。”と出ている。

- ・ kke-keong-dan(ごま團子), in-jul-mi(引折餅),
- ・ kke-chal-peon(ごま粳米餅), kke-me-poen(ごまもち米餅),
- ・ song-pyun(松餅),
- ・ ju-ak(助岳), bu-kku-mi(あん入り煎餅)

3) 食べ物の調味と調理に利用

炒りごまは韓国の食べ物で日常的なおかずの中で頻繁に又多く使用される調理法はナム

ルで、その外に jjim(蒸し物), ku-i(焼き物), bok-keum(炒め物)等に使われる。特に huk-im-ja-juk(黒荳子粥), im-ja-su-tang(荳子水湯)に 炒りごまを多く入れる。

- ・ 主食類 : huk-im-ja-juk(黒荳子粥),
 kke-kuk-su(ごま汁麵)
- ・ 副食類 : im-ja-su-tang(荳子水湯)
 kan-jun(牛レバー煎)
 bu-kak, (揚げおかず)
 kke-muk-jang(ゴマかす醬)

♣ **경력기 약력** ♣

고려대학교 대학원 식품공학과 농학석사

한양대학교 대학원 식품영양학과 이학박사

2004 전주대학교 문화관광학부 교수(전통음식문화)

국가중요주형문화재 제 38 호 [조선왕조 궁중음식]이수자

2001 우리생활 100 년-음식편 저서

2002 조성완조궁중음식 저서