

---

---

# 우리나라 해조류의 이용 역사 및 조리법

---

---

윤 속 자

한국전통음식연구소



# 우리나라 해조류의 이용 역사 및 조리법

윤 숙 자

한국전통음식연구소

## I. 서 론

한 나라의 음식문화는 그 지역의 지세와 풍토 등 자연 환경을 기본 요인으로 하여 형성된다. 우리나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있을 뿐만 아니라 난류와 한류가 교차되는 좋은 어장을 갖고 있어, 오래전부터 다양한 해조류를 손쉽게 이용해 왔다.

해조류(海藻類)는 바다에서 나는 조류(藻類)를 총칭하는 것으로서, 함유된 색소에 따라 색깔이 달라져 녹조류, 갈조류, 홍조류 등 3가지로 분류된다. 파래, 청각 등의 녹조류는 클로로필(chlorophyll)만 가지므로 녹색을 띠고, 미역, 다시마 등의 갈조류는 클로로필(chlorophyll)에 푸코크산틴(fucoxanthin)을 함유하여 갈색을 띤다. 김, 우뚝가사리 등의 홍조류는 클로로필(chlorophyll)과 함께 피코에리스린(phycoerythrin), 피코시아닌(phycocyan), 카로티노이드(carotenoid)를 함유하여 홍색이나 흑자색을 띤다. 해조류는 전 세계에 약 8,000여종이 분포하며, 이중 약 500여종이 우리나라의 해안에서 서식하는 것으로 알려져 있다. 이 중 식용으로 하는 것은 50여종으로 자반, 튀각, 무침, 국, 묵, 쌈 등으로 이용되고 있다.

본 고에서는 김, 다시마, 미역 등 해조류의 역사와 종류, 조리법을 분석하여 해조류 음식 연구에 기초 자료를 제공하고자 한다.

## II. 본 론

### 1. 해조류의 이용 역사

해조류의 기록에 대한 최초의 문헌은 『삼국사기(三國史記, 1145년)』로, “아달라왕 4년(阿達羅王, 157년)에 연오랑(延烏郎)이 바닷가에서 해조를 따고 있는데, 홀연히 한 바위가 그를 싣고 일본으로 가버렸다”는 이야기가 나온다. 이로 미루어 바닷가의 해조류 가운데 식용할 수 있는 것은 모두 채취하여 먹었음을 알 수 있다. 『고려도경(高麗圖經, 1123년)』에 보면, “고려에서는 해조·곤포(海藻·昆布) 등을 귀천 없이 즐겨 많이 먹고 있으나, 그 맛이 짜고 비린내가 나지만 오랫동안 먹으면 그저 먹을 만하다.”라는 기록과 『고려사(高麗史, 1454년)』 문종 12년(1058년) 條에 광전(曠田: 바닷가의 미역 따는 곳)을 하사(下賜)하였으며, 충선왕 2년(1310년) 條에 해채(海菜: 미역)를 원나라 황태후(皇太后)에게 바쳤다는 기록이 있다. 이렇듯 고려시대에는 해조류의 채취가 활발하여 즐겨 상용되었던 것으로 보인다. 조선시대의 문헌인 『증보산림경제

(增補山林經濟, 1766년)』, 『공선정례(貢膳定例, 1766년)』, 『자산어보(茲山魚譜, 1814년)』, 『시의전서(是議全書, 1800년대 후반)』 등에 표 1과 같이 다양한 명칭으로 해조류가 기록되어 있어 해조류의 오랜 이용 역사를 알 수 있다.

표 1. 해조류의 명칭

명칭	이명(異名)
김	해태(海苔), 해의(海衣), 청태(靑苔), 감태(甘苔) 등
다시마	곤포(昆布), 해대(海帶), 다사마(多土麻) 등
미역	곽(藿), 해채(海菜) 등
우뚝가사리	석화채(石花菜), 우모초(牛毛草), 해동초(海東草) 등
청각	녹각채(鹿角菜), 녹각(鹿角), 청각채(靑角菜) 등
매생이	매산태(莓山苔) 등
톳	토의채(土衣菜) 등

## 2. 해조류의 조리법

우리나라는 해조류를 고대부터 해상채소(海上菜蔬)로 먹어 왔으며, 다양한 형태로 조리하여 왔다. 해조류의 탄수화물은 대부분 비소화성 복합 다당류로서 사람의 소화기관에서 쉽게 소화시킬 수 없기 때문에 일반적으로 주식으로서의 가치는 거의 없다. 그러나 무기질, 비타민, 미량 원소의 공급원이면서 반복감을 주는 식품이기 때문에 부식으로 다양하게 이용되었다. 문헌에 나타난 해조류의 조리방법은 표 2, 3과 같이 자반/좌반, 튀각, 지짐이, 무침, 냉국, 국, 묵, 찜, 김치류 등으로 나타나 있고, 그 조리법은 표 4와 같이 현대에도 지속적으로 계승되어 오고 있다.

예로부터 식품을 장기간 보관하기 위하여 염장법을 사용해 왔으며, 이를 자반(좌반, 佐飯)이라 한다. 자반은 일반적으로 생선을 소금에 절인 것을 말하는데, 생선 외에도 김자반, 다시마자반, 매듭자반 등과 같이 해조류를 말려서 튀기기도 한다. 튀각은 식물성 식품을 말려 두었다가 필요할 때 기름에 튀겨 먹는 음식으로 다시마 튀각, 감자 튀각, 호두 튀각 등이 있다. 주로 가을걷이가 끝난 후에 만들어 두었다가 겨울에서 봄까지 바삭바삭한 맛의 별미를 즐겼다. 찜은 누구나 편하게 먹을 수 있는 토속적인 음식으로 해조류의 독특한 조직감과 씹을 썰 수 있는 널찍한 모양으로 인해 찜으로 즐겨 먹어왔다.

## 3. 해조류의 종류

### 1) 김의 이용 역사 및 조리법

독특한 향으로 인하여 밥과 잘 어울리는 김은 우리나라에서 가장 많이 소비되고 있는 홍조류이다. 김은 해태(海苔), 해의(海衣), 청태(靑苔), 감태(甘苔) 등의 이름으로 여러 문헌에서 기록을 찾아 볼 수 있다.

김이 문헌상 처음 나타난 것은 『경상도지리지(慶尙道地理志, 1424년)』로 ‘해의(海衣)’라는 토산공물(土山貢物)로 기록되어 있다. 경상도 하동 지방의 내려오는 전설에 김 양식에 관한 이야기가 있는데, 약 260년 전 어느 할머니가 섬진강 어구에서 패류(貝類)를 채취하고 있던 중에 김이 많이 양생(養生)한 나무토막이 떠내려 오는 것을 발견하고 거기에 붙어 있는 김을 뜯어 먹어본즉 매우 맛이 좋아서 그 후 죽목(竹木)을 수중에 세워 인공적으로 김을 양생(養生)시킨 데서 비롯되었다고 한다. 또 정문기의 『조선의 수산』에서 “조선 김의 양식의 역사는 약 200년 전 전남 완도에서 방렴(防簾)이란 어구(漁具)에 김이 부착하는 것을 발견하고는 염홍(簾篋, 편발)을 만들어 양식한 데서 비롯되었다고 전해진다.

표 2. 문헌에 나타난 해조류

음식 명	조리서																			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
김(海衣, 海苔)		○			○					○		○	○		○					
김쌈(海苔包)																	○		○	○
김 김자반																	○		○	○
김무침																			○	○
김창국(海衣冷湯)																				○
다시마(多士麻)	○							○		○	○		○							
다시마 전곽법(煎藿法)									○											
다시마 튀각														○					○	○
다시마좌반																○				
매듭자반																				○
미역																				
미역 분곽(粉藿)	○		○	○						○										
미역 조곽(早藿)																				
미역 미역지짐이																				○
미역 미역무침																				○ ○
미역 미역창국(藿冷湯)																				○
미역 미역국																				○
우물가사리 황모(黃毛)										○			○							
우물가사리 우무전과(牛毛煎果)						○														
우물가사리 우무(묵)																○		○	○	
우물가사리 우무냉국																			○	
청각(靑角)																○				
청각 김치류																				
청각 “청각(靑角)”										○				○	○					○
청각 좌반(靑角佐飯法)										○										
매생이(莓山苔)					○										○					
파래								○												
톳(土衣菜)																○				

(1) 고려도경(高麗圖經, 1123년) (8) 수운잡방(需雲雜房, 1500년대) (15) 경세유표(經世遺表, 1817년)  
(2) 경상도지리지(慶尙道地理志, 1424년) (9) 증보산림경제(增補山林經濟, 1766년) (16) 임원십육지(林園十六志, 1827년)  
(3) 고려사(高麗史, 1454년) (10) 공선정례(貢膳定例, 1766년) (17) 시의전서(是議全書, 1800년대 후반)  
(4) 세종실록(世宗實錄, 1473년) (11) 고사십이집(攷事十二集, 1787년) (18) 해동죽지(海東竹枝, 1924년)  
(5) 동국여지승람(東國輿地勝覽, 1481년) (12) 만기요람(萬機要覽, 1809년) (19) 조선무쌍신식요리제법  
(6) 산가요록(山家要錄, 1400년대) (13) 자산어보(茲山魚譜, 1814년) (朝鮮無雙新式料理製法, 1924년)  
(7) 본초강목(本草綱目, 1596년) (14) 규합총서(閩閩叢書, 1815년) (20) 우리음식(1942년)

표 3. 문헌에 나타난 해조류의 조리법

종류 \ 조리법	자반/좌반	튀각	지짐이	무침	냉국	국	묵	쌈	김치류
김	○			○	○			○	
다시마	○	○							
미역			○	○	○	○			
우뭇가사리	○						○		
청각	○								○

표 4. 해조류의 현대적 조리법

해조류	조리법
김	생김무침, 김국, 김전, 김구이, 마른김무침, 마른김조림, 김장아찌, 김장과, 김부각, 김자반, 김무침, 김부치개, 김쌈, 김쌈밥, 김찬국 등
다시마	매듭자반, 다시마볶음, 다시마황태조림, 다시마전, 다시마쌈, 다시마말이찜, 다시마국, 다시마냉국, 다시마부각 등
미역	미역국, 미역냉국, 미역된장찌개, 미역수제비, 미역죽, 미역초나물, 미역냉채, 미역조림, 자른미역볶음, 마른미역튀김, 미역튀각, 미역귀무침, 미역귀장아찌, 미역줄기볶음, 미역감정, 미역구이, 미역국수제비, 미역나물, 미역쌈, 미역지짐이, 미역취나물 등
우뭇가사리	우뭇묵, 우뭇콩국, 우뭇묵전, 우뭇묵볶음, 우뭇묵냉국 등
청각	청각초무침, 청각회, 청각나물 등
매생이	매생이국, 매생이전 등
파래	파래무침, 파래젓국무침, 파래국, 파래전, 파래조개죽, 파래튀김, 마른파래무침 등
톳	톳초무침, 톳냉국, 톳젓국조림, 톳된장무침, 톳볶음, 톳술밥, 톳나물 등

『동국여지승람(東國輿地勝覽, 1481년)』에는 “전라남도 광양군에서는 400년 전부터 김을 토산품으로 진중(珍重)하게 보았다.”는 기록이 있다. 그 밖에도 김의 채취장에 해당하는 태전(苔田)에 대한 기록(승정원 일기, 인조 17, 1639)과 『만기요람(萬機要覽, 1809년)』, 『경세유표(經世遺表, 1817년)』 등에서도 김과 관련된 기록을 찾을 수 있다.

김은 쌈, 냉국, 전, 부각 등으로 다양하게 조리하는데, 오래 된 김은 무침, 장아찌, 조림 등으로 조리하면 좋다. 정월대보름(음력 1월 15일)이 되면 복쌈이라 해서 참취나물, 배추 잎, 김 등으로 밥을 싸서 먹었는데, 여러 개를 싸서 그릇에 높이 쌓아 성주님께 올린 다음에 먹으면 복이 온다고 해서 즐겨 먹었다. 김은 12월부터 다음해 3월까지 채취하며 겨울철에 가장 맛이 좋아 정월대보름의 시절식으로 발전한 것으로 보여진다.

문헌에 나타난 김의 조리법은 표 5와 같다. 김쌈은 『시의전서(是議全書, 1800년 후반)』와 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法, 1924년)』에 기록되어 있다. 김쌈은 좋은 재료의 선택과 불의 세기가 중요한데, 너무 센 불에서 구우면 타기 쉽기 때문에 약한 불에서 은근히 굽는 것이 좋다. 『시의전서(是議全書, 1800년 후반)』에 “김쌈은 김을 손으로 문질러 잡티를 뜯는다. 손질한 김을 소반 위에 펴 놓고, 발갛게서 기름을 바르며 소금을 솔솔 뿌려 재워 구웠다가 네모반듯하게 잘라 담고 복판에 꼬지를 꽂는다.”라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法, 1924년)』에는 “김쌈은 다른 방법 없이 좋은 김을 선택하고 티 없이 비벼서 한 장씩 놓고 기름을 바르고 티 없는 소금을 뿌려가며 설탕을 조금 뿌리고 재워 두었다가 석쇠에 굽는다. 김은 하동의 것이 상품이며 구워 놓으면 얇고 고우면서 연두색이 난다.”라고 기

특되어 있다.

김자반은 묵은 김이 많을 때 만들어서 두고 먹으면 좋은 음식으로 『시의전서(是議全書, 1800년 후반)』에

표 5. 문헌에 나타난 김의 조리법

음식명	고조리서	연대	조리법
김쌈	시의전서 (是議全書)	1800년 후반	김쌈은 김을 손으로 문질러 잡티를 뜬다. 손질한 김을 소반 위에 펴 놓고, 발갛깃으로 기름을 바르며 소금을 솔솔 뿌려 재워 구웠다가 네모반듯하게 잘라 담고 복판에 꼬지를 꽂는다.
김쌈	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	김쌈은 다른 방법 없이 좋은 김을 선택하고 티 없이 비벼서 한 장씩 놓고 기름을 바르고 티 없는 소금을 뿌려가며 설탕을 조금 뿌리고 재워 두었다가 석쇠에 굽는다. 김은 하동의 것이 상품이며 구워 놓으면 얇고 고우면서 연두색이 난다.
김쌈	우리음식	1942년	김을 먼저 티를 다 뜬고 정한 손바닥으로 한 조각씩 마주 비벼서 작은 모래나 껌껌한 것들을 다 떨어버린 후 목판이나 소반에 김을 한 장씩 펴 놓고 참기름을 골고루 바른 후 소금을 손에 약간 가지고 손을 높이 들고서 훌훌 뿌려 골고루 희끗희끗 묻게 되거든 김 한 장을 그 위에 펴놓고 같은 법으로 기름을 바르고 소금을 뿌려 석쇠에 놓아 잠깐잠깐 이리저리 골고루 구워서 여러 장을 함께 놓고 칼로 사면 가장자리를 돌려가며 베고 그 다음에 이로 한가운데를 베어서 다시 가로 세로로 베어서 접시에 담아 놓나니 먹을 때는 젓가락으로 한 입씩 집어다가 밥에 놓고 밥을 겹쳐 집어 먹는 것이니라.
김자반	시의전서 (是議全書)	1800년 후반	김을 여러 장 합하여 진장, 깨소금, 고춧가루, 기름을 합하여 적시고, 채반에 말려서 반듯하게 썰어 쓴다. 춘말하초(春末夏初: 늦은 봄과 초여름)에 쓰인다.
김자반 (甘苔佐飯, 甘苔盤)	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	김은 티를 뜬고 한 장씩 네 끝에 접는다. 간장에 기름, 깨소금, 설탕, 고춧가루를 섞고, 김을 담가 채반에 펴놓고 그 위에 다시 깨소금, 고춧가루를 뿌려 말려 먹는다.
김자반	우리음식	1942년	재료: 김 열장, 호초 조금, 간장 한 종주, 파 한개, 깨소금 한 숟가락, 고춧가루 조금, 기름 반 숟가락, 설탕 반 숟가락 만드는 방법: 간장, 기름, 호초, 깨소금, 고춧가루, 설탕, 파 이긴 것을 섞은 후에 김을 정하게 티를 뜬고 닢에 썰어서 목판에 놓고 양념해 놓은 간장을 문혀서 채반에 펴놓고 깨소금을 뿌려 닢에 말려서 가위로 적당히 썰어 반찬하나니라.
김무침 (해의무침)	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	김을 티를 뜬고 손바닥으로 비벼서 한 장씩 통째로 구워 부스러뜨리고, 간장, 기름, 깨소금, 설탕, 고춧가루를 넣어서 무쳐 먹는다. 질게도 하고 마르게도 한다.
김무침	우리음식	1942년	재료: 김 열장, 파 한 개, 간장 반 숟가락, 깨소금 반 숟가락, 기름 반 숟가락, 설탕 조금 만드는 방법: 김을 티 없이 정하게 골라서 불에 약간 구워서 손으로 부스러뜨려서 간장, 깨소금, 파 이긴 것, 설탕, 기름, 고춧가루들을 치고 섞어서 접시에 담아 상에 놓나니라.
김창국 (海衣冷湯)	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	좋은 김을 비벼서 티를 뜬고 후 바삭하게 구워 부스러뜨리고 좋은 물에 간장, 초, 기름을 치고 파를 채쳐 넣고 김을 넣되 초가 많아야 좋다. 파를 조금 넣고 고춧가루를 치기도 한다.

는 “김을 여러 장 합하여 진장, 깨소금, 고춧가루, 기름을 합하여 적시고, 채반에 말려서 반듯하게 썰어 쓴다. 춘말하초(春末夏初: 늦은 봄과 초여름)에 쓰인다.”라고 소개하고 있다.

## 2) 다시마의 이용 역사 및 조리법

예로부터 우리나라를 비롯하여 중국, 일본에서도 식용하여 왔던 다시마는 갈조류로 곤포(昆布), 해대(海帶), 다사마(多士麻) 등으로 다양하게 불렸다. 그런데 우리나라와 중국에서 해초의 명칭이 서로 달라 혼란이 있었던 것 같다. 명대의 『본초강목(本草綱目, 1596년)』에는 해대(海帶)와 곤포(昆布)를 각각 이품종(二品種)의 다시마라 하였다. 그러나 일본의 유명한 식품학자 白井光太郎는 『본초강목(本草綱目, 1596년)』의 해대(海帶)는 다시마를 가리키고 곤포(昆布)는 미역이라고 풀이하였다. 『본초강목(本草綱目, 1596년)』에는 “곤포(昆布, 미역)는 고려(高麗)에서 나고 신라(新羅)에서 나는 것은 잎이 가늘고 황흑색이다. 곤포(昆布)는 기를 내리는 것이나 장복(長服)하면 몸이 여위니 먹지 않는 것이 좋다.”고 하였으며, 또 곤포(昆布)에 대하여 “고려의 곤포(昆布)를 쌀뜨물에 담가서 짠맛을 빼고 국을 끓인다. 이 미역국은 조밥이나 멧쌀밥과 함께 먹으면 매우 좋다. 기를 잘 내리고 이것에 대한 금기식품(禁忌食品)도 없다.”고 하였다.

우리나라의 『고사십이집(攷事十二集, 1787년)』에는 “해대(海帶), 곤포(昆布), 해채(海菜)로 나누어 해대(海帶)와 곤포(昆布)는 다른 종류의 다시마이고 해채(海菜)는 미역이다”라고 하였고, “이시진(李時珍)은 다시마가 부인병에 좋다고 하였으나, 이것은 잘못된 것이다. 해대(海帶)는 다시마이지 미역이 아니다. 미역은 해채(海菜)라 하여 산부(産婦)가 미역을 먹지, 결코 다시마를 먹는 것이 아니다.”라고 기록되어 있어 중국에서는 곤포(昆布)가 미역을 뜻하나 우리나라에서는 다시마를 뜻하는 것으로 보인다.

다시마는 튀각, 전, 찜 등으로 조리하기도 하고 국물 맛을 내는데 사용하기도 한다. 다시마 국물을 낼 때는 다시마를 가위로 칼집 내어 찬물에 담갔다가 끓인다. 너무 오래 끓이면 끈끈한 점액질이 녹아나므로 5분 정도 끓인 후 바로 건지는 것이 좋다.

문헌에 나타난 다시마의 조리법은 표 6과 같다. 『수운잡방(需雲雜房, 1500년대)』에는 “젓을 곱게 갈아 식초와 섞고 다시마에 발라 붙여 지진다.”라고 하여 전곽법(煎藪法)을 소개하고 있다. 『고사십이집(攷事十二集, 1787년)』에는 “해대(海帶: 다시마)는 동해 수중의 석중(石中)에서 나고 이것을 국거리로 쓰기도 하고, 유전(油煎)(당시는 튀김을 유전(油煎)이라 한 것 같다.)이라 하여 투곽(鬪藪: 튀각)을 만든다.”고 쓰여 있으니, 이것이 튀각에 관한 첫 기록으로 여겨진다. 『규합총서(閩閩叢書, 1815년)』에는 “다시마를 물에 잠시 불렀다가 다시 말려 적당한 크기로 잘라 찹쌀을 불려 된밥을 지어 한 알씩 떼어 다시마의 한쪽 면에 빈틈없이 붙인다. 누룽지 같이 마르면 기름에 지져내고 밥이 안 붙은 면에 꿀을 발라 잣가루를 뿌려낸다.”라고 하여 다시마 좌반을 자세히 소개하고 있다. 죽상에 기본적인 밑반찬으로 올리는 매듭자반에 대한 기록은 『우리음식(1942년)』에서 찾아볼 수 있는데 “얇은 다시마를 오 푼 넓이, 한 치 서너 푼 길이로 썰어 놓고 호초와 실백을 한 개씩 넣어서 싸가지고 다시마를 가늘게 오리를 만들어 불려가지고 잡아매어 튀각 지지는 것처럼 끓는 기름에 지져내어 더운 김에 설탕을 뿌려서 상에 놓나니라. 다시마를 정한 행주로 잘 씻어서 젖은 수건에 싸놓고 하나씩 꺼내어 호초와 실백을 넣고 싸서 끈으로 매듭 잡아매고 끝은 가위로 배어서 기름에 지지 나니라.”라고 기록되어 있다.

## 3) 미역의 이용 역사 및 조리법

미역은 우리나라와 중국, 일본 등에서만 식용되는 갈조류로, 곱(藪), 해채(海菜) 등으로 불렸다. 출산(出產)은 예나 지금이나 인생에 있어 가장 큰 경사인데, 우리 조상들은 산달이 되어 산기가 있으면 쌀과 미역, 정화수를 준비하여 삼신상을 차려 놓고 순산을 기원하면서 삼신에게 치성을 드렸다. 그리고 해산(解産)을 하면 첫국밥을 먹게 하였는데, 쌀은 아홉 번 씻고 미역은 절대로 접거나 끓지 않은 미역을 썼다고 한다. 이는 태어난 아기의 장수(長壽)와 앞날의 길함을 기원하는 뜻이 담겨 있다.

**Table 6. 문헌에 나타난 다시마의 조리법**

음식명	고조리서	연대	조리법
전곽법 (煎藿法)	수운잡방 (需雲雜房)	1500년대	젓을 곱게 갈아 식초와 섞고 다시마에 발라 붙여 지진다.
국 투곽 (鬪藿)	고사십이집 (故事十二集)	1787년	해대(海帶: 다시마)는 동해 수중의 석중(石中)에서 나고 이것을 국거리로 쓰기도 하고, 유전(油煎)(당시는 튀김을 유전(油煎)이라 한 것 같다.)이라 하여 투곽(鬪藿: 튀각)을 만든다.
튀각 (油海帶)	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	두겹고 좋은 햇다시마를 잘 씻어서 썰어놓고 진품기름을 몹시 끓인 후에 밀을 조금 넣고 다시마를 넣어서 부풀어 오르거든 한 번 데친다. 석쇠 같은데 놓아 기름이 빠지거든 먹으니 밀을 넣으면 누그러지지 않는다.
튀각	우리음식	1942년	다시마를 젓은 행주로 잘 씻어서 한 치 길이씩 썰어 펄펄 끓는 기름에 넣어서 즉시 꺼내어 석쇠위에 놓고 설탕을 뿌려서 상에 놓나니라.
다시마 좌반	규합총서 (閏閣叢書)	1815년	다시마를 물에 잠시 불렀다가 다시 말려 적당한 크기로 잘라 참쌀을 불려 된밤을 지어 한 알씩 떼어 다시마의 한쪽 면에 빈틈없이 붙인다. 누룽지 같이 마르면 기름에 지져내고 밥이 안 붙은 면에 꿀을 발라 잣가루를 뿌려낸다.
매듭자반	우리음식	1942년	얇은 다시마를 오피 넓이, 한 치 서너 푼 길이로 썰어 놓고 호초와 실백을 한 개씩 넣어서 싸 가지고 다시마를 가늘게 오리를 만들어 불려가지고 잡아매어 튀각지지는 것처럼 끓는 기름에 지져내어 더운 김에 설탕을 뿌려서 상에 놓나니라. 다시마를 정한 행주로 잘 씻어서 젓은 수건에 싸 놓고 하나씩 꺼내어 호초와 실백을 넣고 싸서 끈으로 매듭 잡아매고 끝은 가위로 베어서 기름에 지지나니라.

미역에 관한 문헌은 김의 기록보다 앞서 『고려도경(高麗圖經, 1123년)』과 『고려사(高麗史, 1454년)』에서 찾아 볼 수 있다. 또한 『세종실록(世宗實錄, 1473년)』에 보면 고려시대에는 왕자가 탄생하면 반드시 염분과 어량(魚梁)을 하사하였고, 때로는 “곽전(藿田)”을 하사하였다고 한다. 이것으로 미루어 미역의 식용 역사가 매우 오래 되었으며, 우리나라의 미역 맛이 좋았음을 알 수 있다. 그리하여 현재까지 미역은 기본적인 음식재료로 되었고, 출산을 앞둔 가정에서는 미역국을 끓이기 위하여 미리 준비해 두는 풍속이 전해 내려오고 있다. 그 밖에 『경상도지리지(慶尙道地理志, 1424년)』와 『동국여지승람(東國輿地勝覽, 1481년)』에서도 미역에 관한 기록이 있다.

미역을 이용한 대표적인 음식으로는 미역국을 들 수 있고 그 외 냉국, 죽, 무침, 지짐이, 볶음 등이 있다. 문헌에 나타난 미역의 조리법은 표 7과 같다. 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法, 1924년)』에 미역지짐이가 소개되어 있는데, “미역 줄거리를 물에 불려 손으로 짜개서 속에 벌레를 없이 하여 길쭉하게 썰고, 고추장 푼물에 고기와 함께 끓이되 물을 조금 잡는다. 파와 기름을 넣어 함께 주물러 바투하게 끓인다.”고 기록되어 있다.

#### 4) 우뭇가사리의 이용 역사 및 조리법

우뭇가사리는 봄에 흔히 볼 수 있는 홍조류로, 암초에 붙어 증식하므로 ‘석화채(石花菜)’라 하였고, 소의 털과 흡사하게 생겼다하여 ‘우모초(牛毛草)’라고도 하였으며, 끓인 다음 식히면 얼음처럼 굳는다 하여 ‘해동초(海東草)’라고 하였다.

표 7. 문헌에 나타난 다시마의 조리법

음식명	고조리서	연대	조리법
미역 지짐이	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	미역줄거리를 물에 불려 손으로 짜개서 속에 벌레를 없이 하여 길쭉하게 썰고, 고추장 푼물에 고기와 함께 끓이되 물을 조금 잡는다. 파와 기름을 넣어 함께 주물러 바득하게 끓인다.
미역무침	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	미역은 모래를 털어내고 행주로 말끔히 씻어 가위로 잘게 썰고 기름장, 깨소금, 설탕을 넣어서 주무른다.
미역무침	우리음식	1942년	재료: 미역 한보시기(썰은 것), 파 한 대, 간장 한 숟가락, 고추 반 개, 기름 조금, 깨소금 한 숟가락 만드는 방법: 미역은 조괵이라는 것이 좋은 것이니 이것을 모래없이 마른 행주로 정하게 안팎을 닦은 후 가위로 오픈 넓이 두 푼 길이 되게 썰어서 간장 치고 파 이겨 넣고 그 외 여러 가지 양념을 치고 잘 섞어서 무치나니라. 또 미역을 같은 모양으로 썰어서 번철에 기름이 펄펄 끓을 때 썰을 미역을 넣어서 지체 말고 곧 꺼내어 기름을 쭉 찌운 후에 설탕을 뿌려서 상에 놓나니라.
미역창국 (藿冷湯)	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	미역을 좋은 물에 빨아 줄거리는 빼고 잘게 뜯고 간장, 기름을 치고 기름기 없는 고기와 파를 두드려 솔에 모두 넣어 주무른다. 물을 조금 쳐 고기와 미역이 익도록 볶은 후에 퍼내어 식거든 초를 많이 치고 간 맞도록 물을 쳐 먹는다.
미역국	우리음식	1942년	미역을 정하게 빨아서 잘게 썰어 솔에 넣고 고기를 잘게 이겨 넣고 파도 잘게 이겨 넣고 기름과 깨소금을 치고 그대로 불을 때어 볶다가 고기가 익은 후에 간장을 치고 저어가면서 볶아가지고 물을 붓고 다시 끓이나니 한 소금 펄펄 끓은 후에는 완화로 한 십오분쯤 더 끓여서 푸나니라.

우뭇가사리는 주로 목으로 이용되는데, 우무목은 우뭇가사리를 푹 고은 후 고운 면보에 걸러 목처럼 굳힌다. 이는 sol이 gel 상으로 된 것으로, 목을 이용한 요리로는 국, 무침, 전, 냉국 등이 있다.

문헌에 나타난 우뭇가사리의 조리법은 표 8과 같다. 『산가요록(山家要錄, 1400년대)』에 “우모(牛毛)는 방법대로 응고된 것을 다시 삶아 국물 1발(鉢)에 꿀 5홉을 넣어서 산초가루에 섞어 끓여 엉기면 쓴다.”라고 우모전과(牛毛煎果, 우무정과)를 소개하였고, 조선시대 최고의 어류학서인 『자산어보(茲山魚譜, 1814년)』에는 “모양은 섬이가사리를 닮았다. 단 몸이 납작하다. 가지 사이에 잎이 있는데 매우 가늘고 빛깔이 보라색으로 특이하다. 여름에 삶아서 우무 고약을 만들면 죽이 굳어져서 맑고 매끄럽고 부드러운 씹을 만한 음식이 된다.” 라고 기록된 것으로 보아 조선시대에 이미 우뭇가사리의 조리, 가공법이 이용되고 있음을 알 수 있다. 또한 『임원십육지(林園十六志, 1827년)』에 『거가필용(居家必用)』을 인용하여 “우뭇가사리를 깨끗이 씻어 쌀뜨물에 3일간 담갔다가 약간 끓여 대야에 옮겨 짓이겨 다시 솔에 넣어 끓이며, 찌꺼기를 제거한다. 응고된 것을 알맞게 썰어 죽순, 버섯, 무우, 생강, 상치, 미나리 등을 잘게 썰어 쟁반에 담고 초장을 쳐서 먹는다.”라고 기록되어 있다. 이를 통해 중국에서도 일찍부터 우뭇가사리가 식용되었으며, 우리나라에도 전해졌음을 알 수 있다. 『해동죽지(海東竹枝, 1924년)』에는 이것을 우모포(牛毛泡)라 하였는데, “남해 연안에서 나는 우모(牛毛)로 청포(淸泡)를 만들어 대궐에 진상하기도 하며, 또 이것을 팔기도 한다. 잘게 채 썰어 초장(醋醬)을 넣고 냉탕음료(冷湯飲料)로 삼으니 상쾌(爽快)하고 더위와 목마른 데 좋다. 요즘은 이것은 한천초(寒天草)라 하는데, 서울에서 그 후 볼 수가 없다.”고 기록되어 있어, 남해 지역에서 우무냉국을 향토 음식으로 먹었을 것으로 보인다.

표 8. 문헌에 나타난 우뭇가사리의 조리법

음식명	고조리서	연대	조리법
우모전과 (牛毛煎果)	산가요록 (山家要錄)	1400년대	우모(牛毛)는 방법대로 응고된 것을 다시 삶아 국물 1발(鉢)에 꿀 5홉을 넣어서 산초가루에 섞어 끓여 영기면 쓴다.
우무묵	자산어보 (茲山魚譜)	1814년	여름에 삶아서 우무 고약을 만들면 죽이 굳어져서 맑고 매끄럽고 부드러워 씹을 만한 음식이 된다.
우무묵	임원십육지 (林園十六志)	1827년	『거가필용(居家必用)』을 인용 우뭇가사리를 깨끗이 씻어 쌀뜨물에 3일간 담갔다 약간 끓여 대야에 옮겨 짓겨 다시 솥에 넣어 끓이며, 찌꺼기를 제거한다. 응고된 것을 알맞게 썰어 죽순, 버섯, 무우, 생강, 상치, 미나리 등을 잘게 썰어 쟁반에 담고 초장을 쳐서 먹는다.
우무묵	조선무쌍신식 요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法)	1924년	우무는 가사리로 만드는 것인데, 목청포 치듯 쳐서 초와 장을 치고 고춧가루 쳐서 먹기도 하고 콩국에 얼음 넣고 우무를 넣어서 먹기도 하나 다 여름에 선득선득하여 먹기가 좋다.
우무냉국	해동죽지 (海東竹枝)	1924년	남해 연안에서 나는 우모(牛毛)로 청포(淸泡)를 만들어 대궐에 진상하기도 하며, 또 이것을 팔기도 한다. 잘게 채 썰어 초장(醋醬)을 넣고 냉탕음료(冷湯飲料)로 삼으니 상쾌(爽快)하고 더위와 목마른 데 좋다. 요즘은 이것은 한천초(寒天草)라 하는데, 서울에서 그 후 볼 수가 없다.

#### 5) 청각의 이용 역사 및 조리법

청각은 녹조류로 사슴뿔처럼 자란다고 하여 녹각채(鹿角菜), 녹각(鹿角)이라고 한다. 청각은 날로 먹거나, 살짝 데쳐서 무치거나, 국 등을 끓이거나, 김치를 담글 때에 이용한다.

문헌에 나타난 청각의 조리법은 표 9와 같다. 『자산어보(茲山魚譜, 1814년)』에 “청각채(靑角菜)라 하여 뿌리, 줄기, 가지가 모두 토의초(土衣草)를 닮았으나 둥글다. 감축은 매끄러우며 빛깔은 검푸르고 맛은 담담하여 김치 맛을 돋운다. 5~6월에 나서 8~9월에 다 성장한다.”라는 기록이 있다. 『증보산림경제(增補山林經濟, 1766년)』를 보면, 무동치미와 침나복합저를 담글 때 김치에 시원한 맛을 주기 위해 청각을 넣은 것으로 보아 청각은 조선시대에 김치의 맛을 내기 위해 즐겨 사용한 해조류로 보인다.

그 외에도 『증보산림경제(增補山林經濟, 1766년)』에 “청각좌반(靑角佐飯法)”이라고 하여 말린 청각을 잘라 물에 담가 불렀다가 물기를 짜고, 물에 간장과 쇠고기를 넣어 은근한 불에서 졸여 조림간장을 만들어 생강, 차, 후춧가루, 조림간장, 참기름을 넣고 볶는다.”라고 기록되어 있다.

#### 6) 매생이의 이용 역사 및 조리법

가늘고 부드러운 녹조류인 매생이는 특유한 향기와 맛을 가지고 있다. 『동국여지승람(東國輿地勝覽, 1481년)』에 장흥의 진공품(進貢品)이며, 남도지방에서는 ‘미운 사위에 매생이국 준다’는 속담이 있는 것으로 보아 매생이는 남도지방에서 즐겨 먹었던 것으로 보인다. 『자산어보(茲山魚譜, 1814년)』에는 “매산태(莓山苔)라고 하여, 누에실보다 가늘고, 쇠털보다 촘촘하며 길이가 수 척에 이른다. 빛깔은 검푸르다. 국을 끓이면 연하고 부드럽고 서로 영키면 풀어지지 않는다. 맛은 매우 달고 향기롭다. 발생하는 시기는 쟁태(羹苔) 보다 조금 이르고, 서식하는 수층은 자채 위에 있다.”라고 기록되어 있으며, 문헌에 나타난 매생이의 조리법은 표 9와 같이 보통 국으로 조리한다.

#### 7) 파래의 이용 역사 및 조리법

향기와 맛이 독특하여 우리나라와 일본, 중국에서 즐겨먹는 파래는 녹조류 식물로, 중국의 고서인 『본초

강목(本草綱目, 1596년)』에 “파래는 위의 기를 튼튼히 하고 설사를 멈추게 한다.”는 기록으로 보아 예로부터 중국에서 식용한 것으로 보이며, 우리나라에서도 식용한 것으로 보인다. 생 파래는 무치거나 국을 끓일 때, 마른 파래는 매작과 등의 색을 낼 때 사용한다.

#### 8) 톳의 이용 역사 및 조리법

맛이 좋아 한국과 일본 등에서 식용으로 이용되는 톳은 갈조류로, 사슴꼬리와 유사하다 하여 녹미채(鹿尾菜)라고 한다. 표 9와 같이 『자산어보(茲山魚譜, 1814년)』에는 “토의채(土衣菜)의 길이는 8~9자 정도다. 한 뿌리에 한 줄기가 난다. 줄기의 크기는 새끼줄 같으며, 잎은 금은화의 꽃망울을 닮아 가운데가 가늘고 끝이 두툼한데, 그 끝은 날카롭고 속이 비어 있다. 번식하는 지대는 지중과 같은 층이다. 맛은 담담하고 산뜻하여 삶아 먹으면 좋다.” 라고 소개되어 있어 톳은 주로 삶아서 먹은 것으로 보인다. 생 톳은 끓는 물에 살짝 데쳐 행군 후 무쳐 먹지만, 말린 톳은 15~30분 정도 불렀다가 끓는 물에 살짝 데쳐 냉국을 만들기도 한다.

Table 9. 문헌에 나타난 청각, 매생이, 톳의 조리법

분류	음식명	고조리서	연대	조리법
청각	김치 (청각)	자산어보 (茲山魚譜)	1814년	청각채(靑角菜)라 하여 뿌리, 줄기, 가지가 모두 토의초(土衣草)를 닮았으나 등글다. 감쪽은 매끄러우며 빛깔은 검푸르고 맛은 담담하여 김치 맛을 돋운다. 5~6월에 나서 8~9월에 다 성장한다.
	동지 (청각)	규합총서 (閏閣叢書)	1815년	... 며칠 후 반만 절거든 상하를 뒤바꾸어 사오일 후 절거든, 절였던 오이를 짠맛 우려 넣고, 고추·청각을 넣는다. 좋은 냉수에 ...
	무동치미 (청각)	증보산림경제 (增補山林經濟)	1766년	... 이때에 이르러 모두 취하여 냉수에 담가 소금기를 빼내고 또 생강과 파 밀동과 청각과 눈을 제거한 천초와 가지와 오이 따위를 취하여 함께 묻은 독에 담가 ...
	청각좌반 (靑角佐飯法)	증보산림경제 (增補山林經濟)	1766년	말린 청각을 잘라 물에 담가 불렀다가 물기를 짜고, 물에 간장과 쇠고기를 넣어 은근한 불에서 졸여 조림간장을 만들어 생강, 차, 후춧가루, 조림간장, 참기름을 넣고 볶는다.
매생이	매생이국	자산어보 (茲山魚譜)	1814년	매산태(莓山苔)라고 하여, 누에실보다 가늘고, 쇠텔보다 촘촘하며 길이가 수 척에 이른다. 빛깔은 검푸르다. 국을 끓이면 연하고 부드럽고 서로 엉키면 풀어지지 않는다. 맛은 매우 달고 향기롭다.
톳	삶은 톳	자산어보 (茲山魚譜)	1814년	토의채(土衣菜)의 길이는 8~9자 정도다. 한 뿌리에 한 줄기가 난다. 줄기의 크기는 새끼줄 같으며, 잎은 금은화의 꽃망울을 닮아 가운데가 가늘고 끝이 두툼한데, 그 끝은 날카롭고 속이 비어 있다. 번식하는 지대는 지중과 같은 층이다. 맛은 담담하고 산뜻하여 삶아 먹으면 좋다.

### III. 결 론

해조류는 고대로부터 해산채소(海山菜蔬)로 식용하여 왔지만, 이 해조류를 즐겨 먹고 있는 나라는 많지 않은 편이다. 우리나라는 삼면이 바다이기 때문에 비교적 다양하고 풍부한 해조 자원을 가지고 있어서 해조류를 이용해 온 역사도 길다. 현재 해조류를 잘 이용할 수 있도록 양식장이 확보되고, 양식 기술도 발달되어 있어 해조류의 생산량은 앞으로 늘어날 전망이다. 이러한 해조류는 무기질, 비타민 등의 미량 원소가

풍부하며, 난소화성(難消化性) 복합 다당류를 함유하고 있어 위에 오래 머무르게 하는 효과가 있으면서 만족감을 주는 저칼로리 식품으로 식용 가치가 높다. 또한 대부분이 알칼리성 식품이며, 유해 중금속이 체내에서 흡수되는 것을 억제해 주는 기능도 가지고 있다. 따라서 풍미가 우수하여 기호 식품으로서의 가치가 높으며, 성인병을 예방하는 등의 건강에 도움을 주는 기능성 식품인 해조류의 다양한 조리법 개발이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 김 수 (1500년대) 수운잡방.
- 김 준 (2001) 해조류의 역사와 문화. 해양과 문화. 통권 제6호 (2001. 8) 해양문화재단, pp 109-120.
- 김소미 등 (2002) 우리생선이야기. 효일출판사, 서울. pp 373-406.
- 박구병 (2001) 『우해이어보』·『자산어보』·『난호어목지』. 해양과 문화. 통권 제 5호 (2001.4), 해양문화 재단, pp 186-207.
- 박준원 (2004) 한국 최초의 어보 우해이어보. 도서출판 다운샘, 서울. pp 169-179.
- 방신영 (1942) 우리음식.
- 빙허각 이씨 (1815) 규합총서.
- 손택수 (2006) 바다를 품은 책 자산어보. 도서출판 아이세움, 서울. pp 196-203, 228-230.
- 옛음식연구회 (2001) 조선무쌍신식요리제법. 도서출판 궁중음식연구원, 서울. p 124, 196, 229, 246, 247, 248, 313, 314.
- 유중립 (1766) 증보산림경제.
- 유태중 (2005) 식품동의보감. 도서출판 아카데미북, 서울. pp 88-90, 117-119, 239-241, 578.
- 윤서석 등 (1997) 한국음식대관 제1권. 한국음식의 개관. 한국문화재보호재단, 서울. pp 273-274.
- 윤숙경 (1998) 수운잡방·주찬. 신광출판사, 서울. p 161.
- 윤숙자 (2001) 한국의 저장. 발효음식. 신광출판사, 서울. pp 369-374.
- 윤숙자 (2006) 수운잡방. 도서출판질시루, 서울. p 38.
- 윤숙자 (2006) 증보산림경제. 지구문화사, 서울. p 96, 135.
- 윤숙자 등 (1996) 한국음식. 효일문화사, 서울. pp 195-201.
- 이강자 등 (2003) 국역 증보산림경제. 신광출판사, 서울. p 130,148.
- 이성우 (1978) 고려이전의 한국식생활사연구. 향문사, 서울. p 143, 370.
- 이성우 (1999) 한국요리문화사. 교문사, 서울. pp 301-310.
- 이용기 (1924) 조선무쌍신식요리제법.
- 이춘자 등 (1998) 한국음식대관 2. 주식·양념·고명·찬물. 한국문화재보호재단, 서울. p 67, 93, 173, 168, 169, 204, 205, 206, 260, 286, 326, 327, 364, 368, 387, 410, 502-513, 550
- 이효지 등 (2004) 우리음식지킴이가 재현한 조선시대 조상의 손맛 시의전서. 신광출판사, 서울. p 199, 244.
- 작자 미상 (1766) 공선정례.
- 작자 미상 (1800년대) 시의전서.
- 장학길 (1999) 현대인의 건강을 위한 식품정보. 신광출판사, 서울. pp 318-332.
- 전순의 (1400년대) 산가요록.
- 정문기 (2006) 자산어보. (주)지식산업사, 서울. pp 151-162, 218-226.
- Kim JB (2004) A study on the Vocabularies from the Books about Aquatic Products in the Early 19th Century. pp 54-57, 81.