

선(膳)의 문헌적 고찰

김은실 · 전희정 · 이효지*

숙명여대 식품영양학과, 한양대학교 가정대학*
(1990년 2월 25일 접수)

A bibliographical study of Sun

Kim Eun Sil, Chun Hee Jung, Lee Hyo Gee*

Sook Myung Women's University, Dept. of Food & Nutrition

**Han Yang University, College of Home Economics*

(Received February 25, 1990)

Abstract

Sun is the one of steaming cook and mainly boiled the main material of vegetables and etc.

In this thesis, according to the kinds of sun was to analysis reference frequency to them the materials measuring unit of materials, the terms of working and the kitchen utensil by books published in Korea from 1420 to 1987.

1. It was 18 kinds of sun in our traditional documents.
2. Materials were classified into the main-material, submaterials and seasonings.
3. There were 20 kinds of measuring units, of them 9 kinds were for volume, 6 kinds were for quantity and the rest measuring units were 5 kinds
4. There were 12 kinds of kitchen utensil for cooking, they were mainly used a chaeban, chae, castle.
5. There were 18 kinds of cooking terms. The terms of them, 6 kinds were for heating methods, 12 kinds were for the cutting process.

I. 서 론

한 민족의 전통 식생활 양식은 그 민족이 서로 같은 역사를 겪으면서 살아온 긴 역정에서 개인과 집단의 안녕과 풍요를 이루고 자연환경을 활용하고 사회환경에 대응하면서 형성과 변용을 거듭하여서 계승되어온 생활문화 유형의 하나이다.

따라서 한 민족의 음식문화 연구는 민족문화의 이해와 개발에 필요한 기초적 요소이다. 뿐만 아니라 변천하는 시대에 이것을 적용 조화시킴으로서 그 의의를 더욱 크게 하며 음식문화의 격조를 높이고 나아가 민족문화 개발에 일익을 기여할 수 있다.

한국인의 일상식은 밥을 주식으로 하고 여러 가지 음식을 반찬으로 한 반상차림으로 밥과 반찬의 상호 보완형이다.

조선시대에 이르면 식생활의 규범이 전시대와 다르게 정착되면서 한편으로 찬물요리가 발전하게 되었다.

찬물요리 중 선이라고 부르는 음식이 있다. 황혜성은 선에 대한 정의를 “찜과 같은 방법으로 호박, 오이, 배추, 두부와 같이 그 재료를 식물성 식품으로 할 경우에 선이라고 한다”고 하였다.

본 논문에서는 조선시대에 발간된 요리서를 중심으로 선의 종류, 사용된 재료, 조리법의 변화, 계량단위, 사용된 기구, 용어 등을 분석 고찰함으로써 한국음식 문화를 연구하는데 보탬이 되는 한 자료로 제시하고자 한다.

II. 선의 종류와 빈도

선의 종류와 빈도는 표 1과 같다.

선의 종류는 모두 17가지였다. 빈도는 오이선 9회, 호박선 8회, 가지선, 동아선 각 7회, 어선 5회, 두부선 4회, 배추선 3회, 태극선, 무우선 각 2회, 고추선, 양선법, 마늘선, 채란, 청어선, 겨자선, 계란선, 배선이 각 1회

였다.

선은 1960년 <음식디미방>에 동아선이 처음으로 기록되었다. 그 후 1800년대를 거쳐 1900년대에 발간된 책에도 수록되어 있음을 알 수 있었다.

III. 선에 사용된 재료의 변화

1. 호박선

호박선에 사용된 재료는 표 2와 같다.

호박선에 명칭은 호박선(시의전서, 조선요리법, 이조궁정요리통고, 한국요리백과사전, 세계의 가정요리, 한국민속종합보고서) 남과선(시의방) 애호박선(한국의 맛) 등으로 표현되었다.

주재료는 호박(애호박) 부재료는 느타리, 석이, 표고, 쇠고기, 당근, 미나리, 녹말, 양념류는 후추, 고추, 초장, 참기름, 소다, 간장, 생강, 설탕, 파, 꿀, 마늘, 깨소금, 기름, 고명류는 잣, 실고추, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 호박을 잘라 속을 도려내고, 소를 끼워 찌낸다. 또는 소를 끼워 남비에 담고 자작하게 끓이기도 한다. (이조궁정요리통고, 한국요리백과사전, 세계의 가정요리, 한국민속종합보고서)

2. 배추선

배추선에 사용된 재료는 표 3과 같다.

배추선은 <음식법> <시의전서> <시의방> <한국요리백과사전>에 기록되었다. 주재료는 배추(배추속대) 부재료는 표고, 느타리, 쇠고기, 미나리, 석이, 무우, 양념류는 소금, 생강, 참기름, 꿀, 소다, 파, 겨자즙, 고명은 실고추였다.

만드는 법은 배추와 재료를 섞어 갖은 양념으로 주물러 볶아 겨자즙에 적어 먹는다고 하였다.

3. 동아선

동아선에 사용된 재료는 표 4와 같다.

동아선의 명칭은 동아선(음식디미방, 시의전서, 부인필지, 간편조선요리제법, 조선요리학) 동과선(규합총서, 시의방)이었다.

주재료는 동아, 부재료는 제육, 우설, 표고, 석이, 전복, 해삼, 미나리, 당근 양념류는 간장, 기름, 생강, 초, 겨자, 꿀, 설탕, 소금 고명류는 붉은고추, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 동아와 부재료를 기름에 볶아 겨자에 적어 먹는다고 하였으니 선과는 개념이 다르다.

4. 가지선

가지선에 사용된 재료는 표 5와 같다.

가지선에 명칭은 외가지선(주방문) 가지선(시의전서, 조선요리, 시의방, 이조궁정요리통고, 한국요리백과사전, 한국의 맛)으로 표현되었다.

주재료는 가지, 부재료는 표고, 느타리, 석이, 쇠고기, 당근, 오이, 녹두녹말, 밀가루, 양념류는 겨자즙, 생강, 후추, 설탕, 초장, 참기름, 깨소금, 소금, 파, 꿀, 마늘, 간장, 소다, 고추, 고명류는 실고추, 계란, 실백 등이 사용되었다.

만드는 법은 고기 양념한 것을 가지속에 넣고 찌내는 것이다.

<주방문>에서는 만들어 두었다가 10일 후에 먹는다고 하였고 <이조궁정요리통고>와 <한국요리백과사전>에서는 육수를 넣고 끓인다고 하였다. <한국의 맛>에서는 녹두녹말을 섞워 찌낸다고 하였다.

5. 오이선

오이선에 사용된 재료는 표 6과 같다.

오이선의 명칭은 오이선(주방문, 조선요리법, 조선요리, 조선무쌍신식요리제법, 시의방, 이조궁정요리통고, 한국요리백과사전, 세계의 가정요리, 한국의 맛) 외선(시의전서)으로 표현되었다.

주재료는 오이, 부재료는 표고, 느타리, 석이, 쇠고기 양념류는 마늘, 생강, 후추, 소다, 초장, 참기름, 기름, 초, 파, 간장, 꿀, 깨소금, 소금, 설탕, 고추, 고명류는 계란, 실백, 실고추가 사용되었다.

만드는 법은 오이에 소를 넣고 찌내는 것이다. <이조궁정요리통고> <한국요리백과사전>에서는 육수에 끓여 낸다고 하였다.

6. 양선법

양선법에 사용된 재료는 표 7과 같다.

양선법은 <김승지대주방문> <조리요리법> <조선무쌍신식요리제법>에 기록되어 있다. 주재료는 양, 부재료는 무우, 배추속대, 쇠머리, 양념류는 생강, 참기름, 소금, 고명류는 잣가루, 실고추가 사용되었다.

만드는 법은 양을 깨끗이 씻어 녹말을 섞워 끓은 물에 익혀 부재료를 싸서 먹는다. <김승지대 주방문>에서는 마른 항아리에 넣어 큰술에 넣고 찌냈다.

7. 어선

어선에 사용된 재료는 표 8과 같다.

어선은 <조선요리법> <한국요리백과사전> <한국음식> <세계의 가정요리> <한국의 맛>에 기록되어 있다.

주재료는 민어(혹은 대구) 부재료는 표고, 석이, 당근, 오이, 쇠고기, 시금치, 미나리, 목이, 녹두녹말, 양념류는 겨자즙, 간장, 깨소금, 참기름, 설탕, 파, 마늘,

후추, 소금, 고명류는 잣, 계란이 사용되었다.

만드는 법은 생선포를 연한 소금물에 담갔다가 쇠고기, 채소 등으로 만든 소를 넣어 쪄낸 것이다. 주안상에 올리는 음식으로 6, 7월 민어가 가장 맛이 좋다.

8. 두부선

두부선에 사용된 재료는 표 9와 같다

두부선의 명칭은 <조선무쌍신식요리제법> <이조궁정요리통고> <한국요리백과사전> <한국음식>에 기록되어있다.

주재료는 두부, 부재료는 표고, 석이, 쇠고기, 영계, 당근, 양념류는 마늘, 간장, 기름, 후추, 조미료, 초장, 겨자, 소금, 식초, 설탕, 참기름, 파, 고명류는 실고추, 계란, 실백이 사용되었다.

만드는 법은 두부와 고기를 섞어 양념하여 쪄낸 것이다. <한국음식>에서는 통두부에 칼집을 넣어 사이에 양념을 끼우고 끓인 것으로 다른 책의 두부선과 차이가 있다.

9. 고추선

고추선은 1800년말 <시의전서>에 1회 나온다. 재료는 고추, 쇠고기, 계란, 참기름, 소다, 간장이 사용되었다.

만드는 법은 풋고추를 데치고 다진쇠고기를 넣어 계란씩워 부쳐서 익힌 것이다.

10. 무우선

무우선은 1854년 <음식법>에 1회 나온다. 재료는 무우, 실백, 파, 참기름, 간장, 초가 사용되었다.

만드는 법은 무우를 저며 데친 후 다른 재료와 쪄켜로 없어 익힌 것이다

11. 채란

채란은 1987년 <한국의 맛>에 1회 나온다. 재료는 달걀, 쇠고기, 표고, 석이, 당근, 오이, 간장, 다진파, 다진마늘, 설탕, 후추, 참기름이 사용되었다.

만드는 법은 여러 가지 재료를 잘 양념하여 볶아 채란과 섞어 달걀껍질에 넣어 쪄낸 것이다.

12. 청어선

청어선 1938년 <조선요리법>에 1회 나온다. 재료는 청어, 쇠고기, 미나리, 숙주, 당근, 파, 녹말가루, 간장, 참기름, 후추, 깨소금이 사용되었다.

만드는 법은 청어를 손질하여 여러 가지 재료를 썬 맞추어 없고 녹말을 씌워 쪄낸 것이다.

13. 태극선

태극선은 1938년 <조선요리법>에 1회 나온다. 재료는 우설, 석이, 오이, 표고, 쇠고기, 숙주, 미나리, 민어,

당근, 고추, 녹말가루, 계란, 참기름, 깨소금, 간장이었다.

만드는 법은 민어를 손질하고 다른재료는 양념하여 민어의 몸매 장식해서 녹말씩워 쪄낸 것이다.

14. 겨자선

겨자선은 1938년 <조선요리법>에 1회에 나온다. 재료는 양배추, 우설, 제육, 표고, 해삼, 전복, 오이, 당근, 감자, 숙주, 우유, 겨자, 설탕, 초, 소금이 사용되었다.

만드는 법은 여러 가지 재료를 손질하여 모양있게 썰어 겨자즙에 무쳐내는 것이다.

15. 계란선

계란선은 1943년 <조선무쌍신식요리제법>에 1회 나온다. 재료는 계란, 쇠고기, 나물, 소다, 후추, 실고추, 파, 설탕, 간장, 기름, 미나리가 사용되었다.

만드는 법은 계란과 고기를 번갈아 가며 쪄켜로 깔고 중탕한 것이다.

IV. 선에 사용된 계량단위, 기구, 용어

1. 계량단위

선에 사용된 계량단위는 표 10과 같다.

계량단위는 20가지였다. 그 중 용량단위는 9가지,

표 10. 계량단위

구분	번호	이름	빈도
용량단위	1	술가락	9
	2	g	4
	3	근	2
	4	사발	1
	5	푼	1
	6	공기	1
	7	줌	1
	8	돈	1
	9	컵	1
수량단위	1	개	1
	2	마리	1
	3	뿌리	1
	4	장	1
	6	모	1
기타	1	조금	6
	2	약간	2
	3	쓰는대로	1
	4	쭝	1
	5	소량	1

수량단위는 6가지, 기타 5가지였다. 용량단위는 숟가락, g, 근, 사발, 푼, 줍, 찹, 돈, 수량단위에는 개, 마리, 뿌리, 장, 단, 모가 사용되었다. 기타에는 조금, 약간, 쓰는데로, 줍, 소량 등이었다.

2. 사용된 기구

선에 사용된 기구는 표 11과 같다.

기구는 12가지였다. 기구류는 채반, 체, 술, 양푼, 보시기, 합, 번철, 남비, 소쿠리, 찜통, 접시, 종이 등이었다.

3. 용어

선에 사용된 용어는 표 12와 같다.

썰는 용어는 12가지였다. 채썬다, 쪄낸다, 반듯반듯하게 썬다, 둥근모양으로 썬다, 어스어스하게 칼집을 넣는다, 얇게 저민다, 나뭇나뭇하게 썬다, 골짜쪽으로 썬다, 가름하게 썬다, 가늘게 썬다, 토막친다, 열십자로

표 11. 사용된기구

번호	기구	빈도
1	채반	1
2	체	2
3	술	2
4	양푼	1
5	보시기	1
6	합	1
7	번철	1
8	남비	1
9	소쿠리	1
10	찜통	1
11	접시	1
12	종이	1

표 12. 용어

번호	썰는법	빈도	번호	가열법	빈도
1	채썬다	6	1	증탕한다	8
2	쪄낸다	3	2	볶는다	8
3	반듯반듯썬다	2	3	끓인다	5
4	둥근모양으로 썬다	2	4	부친다	1
5	어스어스칼집넣다	2	5	지진다	1
6	얇게 저민다	2	6	데친다	1
8	골짜쪽으로 썬다	1			
9	가름하게 썬다	1			
10	가늘게 썬다	1			
11	토막친다	1			
12	열십자로 자른다	1			

자른다 등으로 표현하였다. 가열하는 용어는 6가지였다. 증탕한다, 볶는다, 끓인다, 부친다, 지진다, 데친다 등으로 표현되었다.

V. 요약

조선시대의 조리서를 중심으로 선의 종류와 사용된 재료 및 조리법의 변화, 조리용구, 계량단위, 조리용어, 등을 분석 고찰한 결과를 다음과 같이 요약할 수 있다.

1. 선의 종류는 18가지였다. 그 중 채소류 12가지, 어류 3가지, 육류 1가지, 두류가공품 1가지였다.

2. 선에 사용된 주재료는 다음과 같다.

육류 : 양

채소류 : 배추(배추속대), 동아, 호박, 가지, 오이.

어류 : 민어

두류가공품 : 두부

3. 선에 사용된 부재료는 다음과 같다.

수 조육류 : 쇠고기, 쇠머리, 제육, 영계.

어패류 : 해삼, 전복.

채소류 : 배추(배추속대), 무우, 당근, 오이, 시금치, 미나리.

버섯류 : 표고, 석이, 목이, 느타리.

기타 : 녹두녹말, 밀가루.

4. 선에 사용된 양념류는 다음과 같다.

생강, 마늘, 파, 고추, 초장, 참기름, 꿀, 소금, 소다, 겨자즙, 간장, 기름, 후추, 조미료.

5. 선에 사용된 고명류는 다음과 같다.

갓, 계란, 실고추, 붉은 고추.

6. 선을 만들 때 사용된 재료의 계량단위는 20가지였다. 그 중 용량단위 9가지, 수량단위 6가지, 기타 5가지였다.

7. 선을 만들 때 사용된 기구는 12가지였다. 그 중 많이 사용한 기구는 채반, 체, 술 등이었다.

8. 선을 만드는데 이용된 조리용어는 18가지였다. 그 중 가열용어 6가지, 썰는 용어 12가지였다.

결론적으로 선은 식물성식품을 주재료로 하여, 찜과 같은 방법으로 조리하는 것이라고 하였으나, 본 연구를 통하여 선은 배추, 동아, 호박, 가지, 오이 등의 채소와 소의 양, 민어, 두부 등을 주재료로 하여 수 조육류, 어패류, 버섯류 등 여러 부재료를 양념하여, 주재료의 속에 넣고, 육수에 끓이거나 증탕하여 그릇에 담고, 갓, 계란, 실고추, 붉은 고추로 고명을 얹은 음식이다.

참고문헌

1. 강인희 : 한국의 맛, 대한교과서출판사, 1987.

2. 빙허각이씨원저 : 정양완역 : 규합총서, 보신제, 1975.
3. 손정규 : 조선요리, 경성서방, 1974.
4. 안동장씨원저 : 황혜성편 : 음식디미방, 한국인서출판사, 1980.
5. 윤서석 : 한국음식, 수학사, 1980.
6. 이석만 : 간편조선요리제법, 삼문사서점, 1934.
7. 이성우 : 한국요리문화사, 교문사, 1985.
8. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1943.
9. 이효지의 3인 공저 : 세계의 가정요리 (한국편) 삼성출판사, 1980.
10. 조자호 : 조선요리법, 광한서림, 1938.
11. 황혜성의 3인공저 : 한국민속종합보고서, 문화재관리국, 1984.
12. 황혜성의 2인공저 : 이조궁정요리통고, 학총사, 1957.
13. 황혜성저 : 한국요리백과사전, 삼중당, 1969.
14. 황혜성저 : 한국음식, 민음출판사, 1980.
15. 저자미상 : 시의전서(영인본).
16. 저자미상 : 부인필지(영인본).
17. 저자미상 : 시의방(영인본).