

# 아침대체 편의식 개발을 위한 전통음식의 조리방법과 문헌고찰 I (1400년대~1945년대 고 조리서 속 미음과 미수, 고음류 분석)

복 혜 자  
고려대학교 사범대학 가정교육과 강사

Literary Investigation and Traditional Food Cooking Methods for the Development of a  
Breakfast Food Substitutefood I  
(Analysis of Mieum, Misu, and Goeum During 1400's~1945's)

Hye Ja Bok  
Instructor Department of Home Economics Education, Coollege of Education, Korea University

## Abstract

This study examined Tthe cooking methods foroftraditional foods called such as Mieum, Misu, and Goeum from thefrom investigation of old cook books and ancient literatureis as follows. There We foundwere 7 types of Mieum that were cooked by mixing rice and cereals, while 3 types of Mieum were cooked by mixing cereals and herbal medicines towith thenuts. The The Mieums that were cooked by mixing meat, fish, and shellfish, etc. to the herbal medicine ingredients like such as medical plants, etc were consisted of 8 types. Therefore, a total of 18 types of Mieum, Misu, and Goeum, etc were have been classified. Among the cooking methods of for Mieum, rice and grains were boiled for an extended longtime and filtered with a sieve to be used as the juicebroth. The Job's tears and millet, etc were mixed into water, or boiled after being made into a powder, soaked into water, and dried. The herbal medicine ingredients such as ginseng were boiled for an extended long time, and once the ingredients are were flown outcooked down, itthe brothwas filtered with asieve to be used the as a liquid extract. The meat, bone, and shellfish, etc were also boiled for a longn extended time, filtered with a sieve, and made into a juice broth to be used as a drinks from on occasion time to time. These drinks, called Mieum, Misu, and Goeum above, were healthy foods our ancestors used to enjoyfor enjoyment drinking, and were also food for remedyies and sources of nutritionon. AsSince the meal replacement foods to that replace meals that can be eaten right away while working and studyingare needed, due to is required within the our busy schedules ofin modern peoplesociety, thise literary investigation and the cooking methods for of Mieum, Misu, and Goeum, which that used to beare our traditional foods, can be areused as a basic research material for the development of convenient breakfast to meal replacements breakfast.

Key words : Breakfast food substitutefood., mieum., misu., goeum.

## I. 서 론

편의식의 발달은 현대인들 특히 젊은 직업인들과 학

생들, 어린이들에게 편리함과 달콤한 미각을 가져다주었지만 순수한 자연전통식품 재료로만 조리하여먹었던 그전시대에는 없었던 질병들이 음식의풍요속에서 어린이비만, 성인병, 알레르기질환 등을 유발시키고 있다. 아토피 피부염을 앓고 있는 영유아의 양육인에 대한 이유식에 대한 조사 Min SH와 Oh HS(2004)에서 원인 식품으로는 계란이 54.4%, 고등어가 45.6%, 돼지고기 39.1%, 닭고기 6.9%로 나타났으며 탄수화물종류에서는

Corresponding author : Hye-Ja Bok, Instructor Department of Home Economics Education, Coollege of Education, Korea University  
Tel : 011-249-2845  
Fax : 02-2645-6513  
E-mail : jebkja@hanmail.net

빵이 13.04%이고 가공식품에서는 초콜렛이 34.7%, 사탕과 과자류가 26.6%순으로 조사되었다. 이러한 식품류로 이유식을 섭취시킨 결과 더욱더 알레르기 증상이 심화되었다고 하였다. 또한 현대인들이 즐겨 섭취하는 육류인 쇠고기속의 성장호르몬은 어린이들의 성장에 문제를 일으키며 여성들 몸속에 종양을 키우는 결과의 최근 뉴스보도는 지구의 온난화 현상과 맞물려 씨푸드(Seafood)란 새로운 트렌드의 음식점들을 오픈시켰으며 또 국민들의 정서를 흔들고 있다. 오염된 바닷속 어패류는 인체에 안전한가? 지출된 비용의 회수를 위해 혹시 성장호르몬은 얼마나 주입하였을까? 이러한 혼란된 산업사회 속의 바쁜 일상에서 많은 어린이와 학생들 직업인들은 아침을 거르거나 혹은 일 때문에 한끼의 식사시간을 놓치고 있다.

간편한 식사를 앉아서 먹기에도 바쁜 현대인들은 걸으면서 마시면서 전화하고 생각하며 영어단어를 외우며 업무를 진행한다. 최근 변화되고 있는 사람들의 식사대체 방법의 선호도, 만족도, 재구매 의사 등의 연구에서 20대 층에서는 '바로 먹는 식사대체음식'을 선호하였다고 연구한 Chung Ln 등 (2007)에서도 입증되었듯이 조사의 대상은 20대에서 40대 후반까지이며 71.1% 이상이 직장인이었다 한다. 현대인들의 변화되고 있는 음식섭취 경향은 빠르게 확산되고 있으며 발 빠르게 각 기업에서는 소비자들의 기호를 유도하며 식사대체식을 출시하고 있다. 그러나 그것은 화학성분과 보존료 등을 최소화되거나 아예 첨가하지 않은 전통방식에 의한 조리식품이어야 한다는 것에 아무도 의의를 제기하지 않을 것이다.

한편 고 조리서를 해제하여 음식으로 재현한 한복려 등(1999)의 음식디미방이 있고 옛음식연구회(2001)의 다시 보고 배우는 조선무쌍신식요리제법이 있다. 윤숙자(2003)의 규합총서와 이효지 등 (2004a)의 시의전서, 윤숙자(2005)의 증보산림경제, 윤숙자(2006)의 수운잡방과 이효지 등 (2007)의 임원십육지가 있다.

또 최근 출간된 한복려(2007)의 다시 보고 배우는 산가요록 등 이러한 책들은 고 조리서 속의 음식을 재현한 책으로 후학들과 제품개발자들에게 많은 참고가 되고 있다.

또 전통음식을 조리과학적으로 연구한 식사대용식의 제품개발 및 대체식 적용과 유사한 조리연구로는 Seol MY와 Jang MS(1990a)의 사골뼈 용출액의 성분에 관한

연구와 Cho EJ과 Jung EJ(1999a)의 양지육수와 사골곰국의 맛 성분의 변화에 관한 연구, 서양음식 크립수프에 쌀가루를 첨가하여 관능특성을 연구한 Lee SY 등 (2003a)이 있다. 현재 상품으로 시판되어지고 있는 식사대체식품으로 웅진식품의 든든, 매일유업의 순두유, 해태유업의 호박과, 풀무원의 한컵아침 등이 있다.

전통 보양식이었던 미음, 미수, 고음 등은 우리조상들이 궁중의 임금님과 사대부가에서 간식으로, 보양식으로, 장수식품으로 즐겨 조리해 먹었던 음식이다. 전통에 기원을 두고 개발하려는 아침 대체식의 음식은 식품재료에 따라서 가격도 고 단가이며 조리하기에도 많은 시간과 수고를 들여야 하는 번거로움이 있는 음식이었다. 바쁜 현대인들은 이러한 음식들조차 이제는 특별하게 음식점에 가서나 먹을 수 있다. 그러나 더욱더 세분화되고 사회구성원들의 취향과 기호도의 변화는 곧바로 먹을 수 있는 식사대체 편의식을 소비자들은 원하고 있고 생활패턴과 음식취향의 변화는 계속 간편한 음식을 원할 것으로 추정된다. 하지만 시판되고 있는 음식은 몇 종류에 불과하며 제품개발의 현황도 미비한 실정이다. 식품회사에서는 소비자들의 변화되는 기호도만을 선도하고 있을 뿐 전통방식과 전통재료만을 사용하지 않은 전통 유사제품개발로 이익창출에만 신경을 쓰고 국민의 건강은 뒷전이였다.

이에 우리 전통음식인 미음, 미수, 고음의 문헌고찰을 통하여 새롭게 음료로의 복원과 개발을 유도하며 식사대용식으로의 전환 개발가능성에 대한 기초연구자료로 활용하도록 연구의 목적으로 삼는 이유는 각 기업체에서 더욱더 국민건강을 위한 제품개발을 촉구하며 한편으로는 소비자의 한사람으로서 순수한 전통음식의 편의식품을 기대하는 제일 중요한 목적에서이다.

## II. 연구의 방법과 내용

### 1. 연구 방법과 내용

(1) 조선시대 고문헌과 고 조리서 속의 미음과 미수, 고음 등의 기원을 고찰하고 미음과 미수, 고음의 조리방법과 조리에서 사용되는 식품재료의 한의학적 성질을 문헌 동의보감에서 참고하여 설명하였다.

(2) 현재 출시되어 시판되고 있는 편의식의 복원 개발될 전통음식인 미음, 미수, 고음 등의 조리방법과 영

양, 관능적 실험결과와 성분분석 등의 조리과학적 사전연구의 현황을 살펴보고 다음 연구로 참고하였다.

(3) 편의식 개발에 응용할 전통음식은 미음이나 미수, 고음류 중 끓이거나 삶아 걸쭉한 액체 상태로 건더기가 없이 조리되는 음식으로만 대상으로 하였다.

(4) 연구의 문헌대상을 해방 전까지 미음, 미수, 고음류, 즙 등 고 조리서에 수록된 문헌만을 한정하여 분석대상으로 하였다.

(5) 연구내용(미음, 참쌀미음, 차조미음, 메조미음, 울무의이, 수수응이, 보리미음, 송미음, 대추미음, 찹미음, 삼합미음, 장국원미, 고음, 양고음, 육즙, 천엽즙, 닭고음, 붕어고음)

## 2. 문헌고찰 대상 고조리서

조사 대상문헌은 <표 1>과 같다.

### Ⅲ. 연구의 결과 및 고찰

#### 1. 고문헌과 고조리서 고찰을 통한 전통음식

##### 미음류, 미수, 고음류의 조리방법

신석기시대를 서기 6000년 전후로 추정한다. 최초의 곡류 조리법은 진흙을 빚어 불에 구운 토기사용과 함께 곡식 가공에 사용되었던 유물의 발견결과 갈돌의 사용 흔적은 음식물을 가루로 만들어 토기에 곡식가루와 물을 넣어 끓여 먹었을 것으로 추정한다면 죽이나 미음류에 근접한 음식류 등으로 추정할 수 있다.

전통사회에서는 기근에 의해 굶주려 죽는 사람들이 많았다 한다. 조선시대의 「구황촬요」에는 사람이 굶어 죽으려 할 때 밥을 먹이거나 뜨거운 것을 먹이면 금방

죽으니 장(醬)을 찬물에 타서 먹인 후 정신이 들면 차게 식힌 흰죽을 먹인다 그래도 부기가 가라앉지 않으면 붉나무 껍질<sup>1)</sup>을 삶아 쌀을 넣어 기운 차리는 것 보아가며 한잔씩 먹이면 낫는다 하였는데 붉나무 껍질을 삶아 그 물에 쌀을 넣고 미음으로 조리한 것이다. 또 「미암일기」<sup>2)</sup>에서는 유희춘이 지인의 상가집에 미음을 선물로 보내기도 하였다. 미음은 원래 환자의 유동식이나 아기의 이유식, 혹은 연로한 노인식으로 많이 이용되었으나 현대에는 일반인들의 한끼 식사대용으로도 이용되고 있다.

주식류 중 붉은 죽으로 미음, 응이, 암죽, 즙 등이 있는데 미음은 쌀이나 기타 잡곡의 재료인(1인 분량에 10배의) 물을 붓고 껍질만 남도록 푹 무르게 고아 체에 밭친 것이고, 응이나 미수는 곡식전분을 수비하여 (갈아서 불에 담가 앙금을 추출한 후 말린 것) 전분가루를 끓는 물에 다거나 끓인 것을 미수라 한다. 즙이나 고음은 쇠고기나 소의 위(양) 등을 깨끗이 씻

- 1) 붉나무껍질 : 염(鹽), 부(膚), 목(木)은 옷나무과의 갈잎떨기나무로 나무와 잎이 있고 나무에 기생하는 벌레집을 오배자라 하여 약용으로 사용한다. 성분은 플라보노이드페놀성분이 있고 탄닌과 수지류화합물이 들어 있다 또 오배자에는 다량의 gallotannin과 수지, 지방, 전분 등이 있다. 뿌리의 효능은 감기의 열을 내리게 하고 장염, 치질치료에 효험이 있으며, 잎은 제독작용이 있고 뱀에 물린데 효과가 있다. 오배자는 수렴작용으로 폐기능허약으로 인한 만성해수에 좋고 탈항, 자한, 유정을 치료한다. 지혈작용과 종기 피부염에 효과가 있다. 본초학도감 198p.
- 2) 미암일기 : 1567년부터 1577년까지 10년동안 유희춘이란 조선의 관리가 남쪽지방에서 유배생활을 하면서 혹은 관리에 복직되면서 기록한 일기형식으로 그 지방에서 생산되는 식품재료와 당시의 정치경제상황과 사대부들의 생활상을 소상하게 알 수 있는 기록서로 1~5권으로 한글판으로 해제되어 있으며 원본은 현재 전라도 담양 향토문화원에 소장되어 있다.

표 1. 연구 대상 고조리서

저 자	편찬연대	고조리서	출판사(연대)	번역자(원본소장처)
전순의	1460년대	食療纂要	농촌진흥청 (2003년)	김종덕(농촌진흥청)
허준	1611년대	東醫寶鑑 1권~5 권	푸른사상사(2003)	최창록 (중앙국립도서관)
작자미상	1660년대	新刊救荒撮要	태학사(원본1886)	한문 고어훈용(서울대 가람문고)
미상	1795년대	園行乙卯整理儀軌	수원시청	수원시청(수원시청)
빙허각이씨	1815년대	閨閣叢書	보진재(1975)	정양원(정양원본),(규장각본)
빙허각이씨	1815년대	高麗大 閨閣叢書	일본(1815)	고어(고려대학교대학원도서관)
작자미상	1890년대	是議全書	원본복사본(1890)	고어 (이효지 소장)
방신영	1917년대	萬家必秘 朝鮮料理製法	신문관(1917)	고어(고려대학교도서관)
이석만	1934년대	簡便朝鮮料理製法	삼문사(1934)	한글(고려대학교도서관)
이석만	1935년대	新榮養料理法	신구서림(1935)	한글(고려대학교도서관)
조자호	1938년대	朝鮮料理法	광한서림(1935)	한글(고려대학교도서관)
방신영	1938년대	(主婦의동무)朝鮮料理製法	한성도서주식회사(1938)	한글(고려대학교도서관)
이용기	1940년대	朝鮮無雙新式料理製法	영창서관(1940)	고어(고려대보건과학도서관)

어 찌꺼기를 빼고 폭 삶아 육수용 배주머니에 걸러 짜낸 즙(물)액을 즈미라고 하며, 찌, 도가니, 죽 등을 함께 넣고 오랫동안 푹 고아 육수를 추출한 것을 곰국 혹은 고음이라고 한다. 고기의 단백질과 찌의 칼슘이 용출되어 회복기 환자들이나 노인식 성장기 이유식에 좋고 한끼의 식사대용과 간식으로 적당하다.

### 1) 쌀과 잡곡류로 조리한 미음류 조리방법

쌀과 잡곡류를 이용한 미음류 조리방법에 대한 설명은 <표 2>와 같다.

#### ① 쌀미음

쌀은 우리나라의 유일한 주식류 중 밥이나 죽, 미음 등으로 조리해 먹는 멥쌀이다. 가을 완숙한 후에 추수한 쌀을 갠미라 하는데 갠미(멥쌀)의 한의학적 성질로는 맛이 달고 독이 없으며 위기를 편하게 하고 기육을 자라게 하며 속을 따뜻하게 하고 설사를 그치게 한다. 또한 기를 더하고 번열을 그치게 한다. 갠(粳)은 단단함을 뜻하며 밥을 하거나 죽, 미음 등을 만들어 먹는데 조금 덜 익으면 비장(脾)에 유익하지 못하다. 진창미(陳倉米)는 창고에 오랫동안 묵힌 쌀로 성질은 따뜻하며 맛은 짜고 시며 독이 없다. 번열을 없애며 위를 조화시키고 설사를 그치게 한다(「동의보감」, 최창록역 2003a). 「식료찬요」에 진창미음(陳倉米飲)은 창고에 오랫동안 보관하여 두었던 쌀로 끓인 것이며 열독으로 인한 이질을 그치게 하는데 효험이 있는 것으로 멥쌀을 갈아 끓인 후 발여 물을 편안대로 복용한다고 되어 있었다. 「동의보감」에서는 오래 묵힌 쌀로 끓인 것으로 배속을 편안하게 한다고 하였다. 「만가필비 조선요리제법」은 쌀을 씻어 오랫동안 끓여 쌀알이 잘 풀리거든 체에 발여서 소금, 간장을 넣어 먹는다 하며 「조선무쌍 신식요리제법」에서는 흰 멥쌀을 깨끗이 씻어 솥에 넣은 후에 물을 많이 붓고 오랫동안 끓여서 쌀알이 다 풀리면 체에 발여 소금이나 진한 간장을 넣어 먹는다. 대체로 쌀이 다섯 술이면 물을 다섯 찻종만 부어 두 찻종이 되게 한다. 「주부의 동무 조선요리제법」에서도 쌀을 정하게 씻어 냄비에 넣어 솥불에 올려놓고 물을 부어 끓여서 두 찻잔쯤 되거든 체에 발여 소금이나 진간장(조선간장)을 넣어 먹나니라 하였다. 「간편 조선요리제법」은 쌀 다섯 손가락에 물 다섯 차종을 붓고 오랫동안 끓여 두 차종쯤 되면 체에 발여 소금이나 진한 간장을 넣어 먹는다. 위의 쌀미음 조리방법은

문헌마다 약간 다르게 설명이 되어 있었으나 쌀을 오래 끓여 쌀알이 푹 익어 건더기가 없도록 체에 발이거나 아예 처음부터 쌀을 갈아 물을 쌀 양의 10배정도로 넣고 끓인 것으로 물이 반쯤 줄아들면 체에 발여 액상만을 추출해 소금 간을 한 것이다. 「동의보감」의 나미음은 찹쌀로 쏘 미음으로 진액의 용출로 몸에 보익하나 오래 먹으면 좋지 않다고 하였다. 위의 쌀미음과 묽은 상태가 비슷한 음식으로 수프가 있다. 흔히 양식 코스음식에 주로 나오며 요즘에는 간편식인 분말이나 액체형으로 시판되고 있어 소비자들에게 친근한 식품이다. 수프에 쌀가루를 첨가하여 관능평가 실험한 Lee SY 등(2003b)의 연구인 크림수프의 주재료인 밀가루대신 쌀가루를 75~100% 사용한 시료가 밀가루 100% 사용한 시료보다 단백질과 전체적인 선호도가 높은 값을 나타내었다.

#### ② 기장미음

기장에는 메기장과 찰기장이 있는데 주로 농가의 별식을 만드는데 이용되었다.

기장은 기름지지 못하고 메마른 땅에서도 잘 견디며 조보다 성숙이 빠른 이점이 있어 산간지에서 재배되고 있다. 주산지는 경상북도이며 강원도와 각 지방의 산간지에서 재배된다. 주성분은 당질(糖質)이며, 쌀과 비교하면 조 단백질의 95%는 순수 단백질이지만 분량에서 쌀보다 많고 소화율은 떨어진다. 단백질, 지방질, 비타민A 등이 풍부하고 팔과 혼식하면 좋다. 청량미는 차조의 한 종류이나 조는 아닌 푸른빛을 띠는 찰기장의 한 종류이다. 「동의보감」에 청량미음으로 환자를 위한 식이요법음식이 수록되어 있으며 「원행음료정리의례」에는 청량미음과 황량미음 두가지음식이 수록되어 있었다. 황량미음은 누런색의 메기장으로 조리한 것으로 맛이 달고 편안하여 자궁계 올린 미음이나 구체적인 조리법은 수록되어 있지 않았다. 아마도 조리할 기장량의 10배정도 물을 붓고 오랫동안 끓이다가 물이 반으로 줄면 체에 발여 즙액만을 올렸을 것이다. 청량미는 성질이 미한(微寒)(약간 찬기운)하고 맛이 달고 독이 없다. 그러나 비위와 속의 열과 소갈(당뇨)의 치료효과를 가져오며 소변을 원활하게 하며 설사를 그치게 하고 몸을 가볍게 하여 오래 살게 한다(본초). 청량미(찰기장)를 초에 반죽하여 백번 찌고 백번 말려서 미수가루를 만들어 먹으면 단곡(斷穀) 해도된다(본초). 또

한 황량미인 메기장은 맛이 달며 독이 없고 속을 부드럽게 하여 설사를 그치게 하고 찰기장보다 속을 편하게 한다(「동의보감」최창록역(2003b).

③ 좁쌀미음

조는 메조와 차조가 있으며 메조는 노란색이고 차조는 짙은 초록색으로 원산지는 동부 아시아이며 그 원형(原型)은 강아지풀(*S. viridis*)이다. 우리나라에서는 옛날부터 구황작물(救荒作物)로서 중요시되어 왔으며 가뭄을 타기 쉬운 산간지대에서는 발벼 대신 재배된다. 조의 재배환경은 온난 건조를 좋아하며 가뭄이나 저온에도 잘 견디며 조는 쌀이나 보리와 함께 주식의 혼반용으로 이용되며 엿, 떡, 소주 등에 식품재료로 많이 이용되었다. 조의 성질로는 맛이 짜고 독이 없으며 신기(腎氣, 신장의 기운)를 양생(養生)하고 비위(脾胃)중의 열을 제거하며 기를 더하며 소변을 원활하게 한다(본초). 좁쌀은 기장쌀보다 과립이 작다(「동의보감」 최창록역 2003c). 「동의보감」의 속미음은 메좁쌀로 쓴 미음이며 「만가필비 조선요리제법」의 좁쌀미음은 좁쌀(메조)을 잘 씻어 술이나 흑 냄비에 넣고 물을 넉넉히 부은 후 오랫동안 끓여서 좁쌀알이 풀릴만하거든 체에 밭여 소금 넣어 먹는다 하였다. 「간편조선요리제법」에서는 메좁쌀을 네 숟가락쯤 잘 씻어 술이나 흑 냄비에 넣고 백미 두 숟가락을 섞어 물을 네 보시기쯤 부은 후 오랫동안 끓여서 메좁쌀 알이 불릴 만하거든 체에 밭여 소금을 넣어 먹는데 멍쌀을 섞어 조리하였다. 「주부의 동부 조선요리제법」에서도 백미와 좁쌀을 정하게 씻어 뚝배기에 넣어 끓여서 좁쌀이 다 물러지거든 체에 밭여서 먹는다 하여 뚝 배기에 끓였다. 「조선무쌍 신식요리제법」에서는 메좁쌀을 잘 씻어 술이나 냄비나 새옹에 넣고 물을 넉넉히 붓고 오랫동안 끓여서 좁쌀알이 풀릴 만하거든 체에 밭여 소금을 타서 먹는다. 대체로 좁쌀이 네 술이면 멍쌀 두 술과 물은 네 보시기쯤 한다. 그러나 「조선요리법」에서는 조를 깨끗이 씻어 일고 쌀도 씻어 일어 냄비나 양은술에나 물을 넉넉히 붓고 삶는데 오래 끓여 쌀알이 삭아 아우러지거든 고운체에 밭인 후 생강즙을 타고 설탕이나 소금을 타서 먹는다 하여 꼭 오랫동안 끓여 생강즙을 탄 것이 위의 다른 문헌과 전혀 다른 조리법이었다. 생강은 한방에서는 뿌리줄기 말린 것을 건강(乾薑)이라는 약재로 쓰이는데 한의학적 성질로는 따뜻하고 맛은 맵고 독이 없다 오장으로 돌아와서 담을 삭이고 기를 내

린다. 구토를 멎게 하며 풍한 습비를 없애며 객란(급체)과 토사(吐瀉)를 주(主)치하고 한랭하여 심복통이 나는 것을 낫게 한다. 또한 장벽의 설사와 이질을 치료하고 비위를 따뜻하게 하며 숙식(宿食)을 소화시키고 냉담을 제거한다(「동의보감」최창록역 (2003d). 조선 요리법에서도 생강즙을 넣어 조리하였는데 생강의 섭취는 혈액순환을 촉진하고 항염증과 진통 효과가 있다고 하며 생선을 조리 시 비린내를 제거해주는데 항상 먹되 너무 과하게 먹지 말며 8~9월에 많이 먹으면 눈병과 수명에 손상을 가져온다(본초)라 하였다. 고려이전부터 식용으로 사용된 것으로 추정되고 전라북도과 충청도지역에서 많이 재배되고 있다.

④ 율무의이

율무는 의이인(薏苡仁)이라고 하는데 성질이 미한하고 맛이 달고 독이 없으며 고름피를 토하고 기침하는 증세를 주치(가라앉게)하며 몸속의 습을 제거하는 기능이 있다. 오래 복용하면 식욕이 좋아지며 몸이 가벼워지고 냉기를 치료하며 오랜 풍습으로 인한 손발 저림을 치료한다(「동의보감」 최창록역 2003e). 율무는 단백질이 곡류중 16%나되어 제일 많으며 항암성분이 함유되어 있고 생산능력이 왕성해 수확이 잘되 조선시대의 기근에 율무를 가루로 만들어 죽으로 많이 이용되었던 대표적인 곡류였다(Kim JD 2004). 또 「규합총서」에서는 율무 의이는 맛이 아름답고 거습한데 이 가루를 풀 쑤어 창호를 바르면 바람에 견디어 떨어지지 않기 때문에 바다에서 선창을 바른다고 한다. 그 이유는 율무가 습기를 제거하는 성질이 있어 바닷바람 속에서도 바닷물의 습기를 제거하여 창호지가 떨어지지 않는 것으로 율무의 거습 작용과 끈기력을 예로 든 사례이다. 그러한 이유로 몸이 비대한 사람에게 습을 제거해 주기 때문에 다이어트 효과를 볼 수 있는 것이다(Bog HJ 2007). 율무 의이를 한방에서는 거풍과 수분을 제거하는 성질이 있어 부종에 식이요법으로 많이 사용한다.

율무의 이러한 성질을 이용하여 조리한 음식으로 「규합총서」와 「술방문 고대규합총서」에서는 율무를 깨끗이 씻어 닭아 물에 담갔다가 갈아서 수비하여(가루를 물에 담가 양금을 추출하여 말린 후 전분을 만든다) 말렸다가 무리 죽 쑤어 꿀에 타 먹으면 맛이 아름답고 거습하여 토질을 없이하고 폐디스토마병에 안 걸린다 하였는데 미수를 뜻하며 「주부의 동부 조선요리제법」

에서는 울무를 껍질 벗기고 물에 담갔다가 멧돌에 갈아서 녹말 앉히는 것처럼 가라앉혀 물을 따르고 얇게 펴 말려서 냉수에 적당히 풀어 의이를 쭈어서 설탕을 넣어 먹나니라 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 울무 알맹이를 물에 담가 멧돌에 갈아 앉혀 가루를 내어 두었다가 쓸 때에 꿀물에 타서 쭈어먹는데 이것은

내의원에서 하는 방법이며 혹 쪼어서 가루를 내면 갈아서 하는 것만큼 못하다 하였는데 울무를 물에 담갔다가 물 기운에 갈아 수비한 후 그 앙금을 말려야 좋지 처음부터 마른울무를 갈아 그 가루로 의이를 쭈면 맛이 좋지 않다는 뜻으로 충분한 호화가 안 되기 때문으로 생각된다.

표 2. 쌀, 잡곡류로 조리한 미음류 조리방법

문헌음식명	재료	조리방법	현음식명칭	문헌	
陳倉米飲 (진창미음)	묵은쌀	묵은쌀을 갈아 끓인 후 즙을 내복용.	쌀미음	식료찬요	
陳倉米飲	묵은쌀	묵은쌀을 갈아 끓인 후 즙을 내 복용.		동의보감	
쌀미음	소금 땀쌀 간장	쌀 씻다 솥에 넣어 물을 붓고 오랫동안 끓이다 쌀알이 풀리면 체에 밭여 소금 넣다.		(만가필비) 조선요리제법	
쌀미음	쌀 다섯 숟가락, 간장 소금	쌀 씻어 솥에 넣고 물을 부어 오랫동안 끓이다 두 차 종뚝 되면 체에 밭혀 간한다.		간편조선요제법	
	- 위와 동일 -	- 위의 내용과 동일 -		조선요리법	
	땀쌀, 진간장	- 위의 내용과 동일 -		조선무쌍 신식요리제법 (주부의동무) 조선요리제법	
쌀 다섯 숟가락	- 위의 내용과 동일 -				
나미음	찹쌀	찹쌀을 끓여 즙내 복용한다.		찹쌀미음	동의보감
청량미음	청량미	청량미로 끓여 즙내 먹다.		기장미음	동의보감
	청량미	청량미로 즙내다.			원행음료
속미음	메좁쌀	메조로 미음 쭈다	메조미음	동의보감	
메좁쌀 미음	좁쌀 소금	좁쌀을 솥에 넣고 물을 부어 오래 끓여 좁쌀알이 풀리거든 체에 밭힌다.		(만가필비) 조선요리제법	
	- 위와 동일 -	- 위와 동일 -		간편조선 요리제법	
	메좁쌀, 땀쌀, 생강즙, 설탕, 소금	솥에 메좁쌀과 쌀을 넣고 물을 부어 오래 끓이다 즙으로 되면 고운체에 밭혀 생강즙을 타다		조선요리법	
	메좁쌀 4술, 땀쌀 2술	메좁쌀:땀쌀:물의 비율을 4술:2술:4 보시기로 섞어 끓인 후 즙내다		조선무쌍 신식요리제법 (주부의동무) 조선요리제법	
	메조 네 숟가락, 백미 두 숟가락	메조 네숟가락, 물 네보시기, 백미 두숟가락을 끓여 즙내다.			
울무의이	울무앙금, 꿀	수비한 울무가루를 끓여 꿀 타 먹는다.	울무 의이	규합총서	
	울무가루, 꿀	무리 죽 쭈어 꿀에 타서 먹으면 맛이 있다.		고대규합총서	
	설탕, 울무앙금	수비한 울무가루를 냉수에 풀어 의이를 쭈다.		(주부의동무) 조선요리제법	
	울무, 꿀	수비한 울무가루를 솥에 끓여 꿀타다.		조선무쌍 신식요리제법	
수수응이	찰수수가루, 꿀	물이 끓으면 수수가루를 넣고 끓여내다.	수수 응이	(만가필비) 조선요리제법	
	찰수수가루, 꿀	물이 끓으면 수수가루 넣고 끓여내다.		간편조선 요리제법	
	찰수수가루, 꿀	물이 팔팔 끓으면 수수가루를 풀어 넣고 저어 한참 끓여 꿀타다.		조선무쌍 신식요리제법	
	수수가루 큰 두 숟가락, 설탕	수수가루를 냉수에 풀다, 물 펄펄 끓여 저은 후 가루 풀어 한참더 끓여 설탕타다.		조선요리법	
가을보리미음	보리가루	가을에 파종한 보리로 가루를 만들어 미음 쭈다.	보리미음	원행음료 정리의괘	

⑤ 수수 의이

수수는 의떡잎식물로 벼목과에 속하며 화본과의 한해살이풀이다.

줄기에는 10~13개의 마디가 있고 줄기 끝에 이삭이 달린다. 녹말 성질의 차이에 따라서 메수수와 찰수수가 있다. 척박한 땅이나 건조한 땅에서도 잘 자란다. 수수는 전통음식 조리에서 귀하게 사용되는 재료로 보름날 오곡밥에 들어가며 아기의 뉘(1년생일)에 찰수수가루로 수수팥단지 떡을 해주는데 넘어지지 않고 잡귀로부터 보호하기 위함이다. 「만가필비 조선요리제법」에서는 찰수수가루로 냄비에 물을 붓고 불을 때어 물이 팔팔 끓을 때에 수비해 두었던 수수가루를 물에 풀어 붓고 숟가락으로 저으며 한참 끓여서 꿀이나 설탕을 넣었다. 「간편조선요리제법」의 수수 의이도 찰수수가루로 하였는데 냄비에 물이 팔팔 끓을 때에 수수가루를 물에 풀어 붓고 숟가락으로 저으며 한참 끓여서 꿀이나 설탕을 넣어 먹는다 하였다. 「조선무쌍요리제법」에서 술이나 냄비에 물을 붓고 물이 팔팔 끓을 때 수수가루를 풀어 붓고 숟가락으로 저어 한참 끓여 꿀이나 설탕을 타 먹는다 하였고, 「조선요리법」에서는 냄비에 물을 부어 팔팔 끓인 후 냉수 반보시기에 수수가루를 풀어서 팔팔 끓는 물에 주걱으로 저어 천천히 부어 한참 끓여 그릇에 담고 설탕을 넣어서 먹는다 하여 수수는 미리 수비하였다가 끓는 물에 타 한번 다시 끓인 것이다.

⑥ 가을보리미음

보리의 성질은 따뜻하며(溫) 맛이 짜고 독이 없으며 기를 더하여 속을 조절해 설사를 그치게 하며 오장을 실하게 한다. 또한 보리를 오래 먹으면 머리칼이 희어지지 않고 풍기가 동하지 않는다. 그러나 많이 먹으면 영양이 부족하기 쉬우며 가을에 파종한 것이 기를 많이 받아 좋다(「동의보감」 최창록역 2003f). 보리는 한방이나 양방 모두에서 당뇨식으로 식이요법처방에 많이 이용되고 있는 주식재료이며 예로부터 민간요법에서 보리는 으레히 당뇨병에 식이요법음식으로 제일 많이 사용되어져 왔는데 그러한 이유는 보리는 쌀밥보다 혈당량에 큰 변화를 가져오지 않기 때문이다(Lee KS 와 Hwang HC 1990). 「원행음료정리의제」의 수원행차시 자궁계 올린 미음이나 조리법은 수록되어 있지 않았으나 오랫동안 폭 삶아 으깨어 체에 걸렸을 것으로 추측된다.

2) 견과류, 잡곡류, 한약재료를 이용한 미음류 조리법

견과류, 잡곡류, 한약재료를 이용한 미음류 조리법은 <표 3>과 같다.

① 대추 밤 미음(조율미음<棗栗米飲>)

대추와 밤 인삼을 넣고 끓여 체에 발인 보양식 음식이다. 대추의 한의학적 성질로는 따뜻하며 맛이 달고 독이 없으며 속을 편안케 하며 비장을 기르고 오장을 보호하여 12경맥을 도와 진액을 보하고 백약을 소화시킨다. 또 밤의 성질로는 맛이 짜고 독이 없으며 기를 더하고 장위를 두텁게 하며 신기를 보호하며 배고픔을 견디게 한다. 밤은 유일하게 저절로 껍질이 터져 벌어지는 발산능력이 있어 기운을 솟게 한다(「동의보감」 최창록역 2003g).

인삼의 효능으로는 성질이 따뜻하고 맛은 달고 조금 쓰면서 독은 없다. 오장의 부족함을 주치하고 정신을 편안케 하며 혼백을 진정시키고 눈을 밝게 하고 마음을 열어 지혜를 더하며 광란을 그치게 하고 폐위를 치료하고 고름을 토하게 하며 담을 없앤다.

조율미음(棗栗米飲)을 송미음 이라고도 하는데 보양식으로 대추와 밤, 인삼을 넣고 끓이다 곡류를 합한 것으로 식품재료의 기능성을 살린 식사대용 전통음식으로 상품개발을 한다면 부가가치창출이 뛰어날 것으로 예견된다. 「만가필비 조선요리제법」과 「간편 조선요리제법」에서는 좋은 황률을 통으로 이십 개와 대추 삼십 개쯤 깨끗하게 씻어 냄비에 담고 인삼 닷 돈 종쯤 썰어 넣고 찹쌀이나 차조 두 숟가락쯤 씻어 넣은 후 물을 두 사발 넉넉히 붓고 솥불에 끓여서 한보시기쯤 되게 줄여 체에 발였다. 「조선요리법」에서는 인삼의 대가리는 잘라 잘게 썰고 대추는 벌레가 없는지 쪼개 보아야하며 청정미도 깨끗이 씻어 일어 놓고 물에 한번 씻어서 전부 한데 섞어 물을 여섯 사발쯤 붓고 고아야 하는데 불이 너무 세면 줄기만 하고 미쳐 퍼지지를 않으니까 불을 맞추어야 한다고 하였다. 삼십분쯤 달여 체에 걸러 설탕을 탄다 하였다. 「주부의 동무 조선요리제법」에서는 대추와 황률과 차좁쌀을 깨끗하게 씻은 후 솥에 넣고 인삼을 잘게 썰어 넣고 물을 부어서 완화(중간불)로 끓여 한 보시기쯤 되도록 줄여서 체에 발였다. 「조선무쌍신식요리제법」에서는 좋은 통 황률 20개와 굵은 대추 30개쯤 깨끗히 씻어 냄비나 새

옹에 담고 인삼 닷돈종쫘 썰어 넣고 찹쌀이나 차조나 청정이나 서너 숟가락쫘 씻어 넣은 후 물을 너덧 사발 너넉히 붓고 솥불에 오래 고아 한사발 너넉히 되게 줄여 늘지 않게 한 후에 체에 받쳐 공복에 두세 차례 나누어 먹으면 기운 차리는데 제일이라 하여 보양음식으로 조리해 먹었다.

② 대추미음

「신간구황촬요」에서는 대추와 고음을 익게 썰 써를 발라 죽을 쑤어 먹으면 배고프지 않다 하여 구황식으로 먹은듯하며 「원행을묘정리의궤」의 대추미음은 조리방법은 없었지만 대추나 밤은 노인식이나 이유식 등에

원기회복과 소화가 용이한 음식으로 수원성 행차에 자궁계 4 번이나 올린 보양음식이었다. 「조선요리법」의 대추미음 조리방법은 대추와 밤은 벌레 없이 고르고 청정미를 정히 씻어서 한데 고르는데 물을 너넉히 붓고 오래 동안 문근히 고아야하며 건더기가 흐물흐물하게 될 제 체에 받아 먹는데 설탕을 함께 상에 낸다하였다. 「조선무쌍신식요리제법」의 조리법은 대추를 무르도록 찌고 무슨 곡식이든지 갈아서 겨는 버리고 대추와 섞어서 벌에 말린다.

칠팔분쫘 마르거든 맷돌에 갈아 다시 벌에 바싹 말린다. 조리할 때에 대추를 맷돌에 다시 곱게 갈아 미

표 3. 견과류와 잡곡류, 한약재료를 섞어 조리한 미음 고음류 조리방법

문헌음식	재료	조리방법	현음식명칭	문헌
송미음	황률 이십개, 대추 삼십개, 인삼 닷돈중, 찹쌀 두숟가락 물 두사발	재료 씻다, 인삼은 잘게 자르다, 냄비에 쌀과 물 부어 끓인후 반으로 줄면 체에 받인다.	조율미음	(만가필비) (조선요리제법)
	황률 20, 대추 30개, 인삼 닷돈, 찹쌀(차조 2술), 물 두사발	황률과 대추, 인삼, 찹쌀이나 차조 씻다. 물 붓고 솥불에 한보시기쫘 줄여 체에 받인다.		간편조선요리제법
	인삼 세뿌리, 황률 삼십개, 대추 굵은것 삼십개, 청정미 한숟가락	재료를 썰어 청정미와 물 여섯사발 넣고 끓여 반으로 줄여 체에 받인다(조리시간 30분).		조선요리법
	황률 이십개, 차조 두 숟가락, 대추 삼십개, 인삼 닷돈.	재료를 잘게 썰어 물 여섯사발 넣고 청정미 넣고 끓여 반으로 줄여 체에 받인다.		(주부의동무) 조선요리제법
棗栗米飲 (조율미음)	황률, 대추, 인삼, 찹쌀, 흑차조, 청정미	재료를 잘게 썰어 물붓고 청정미와 차조 넣고 끓여 반으로 줄여 체에 받인다.		조선무쌍 신식요리제법
대추미음	대추, 고음	대추와 고음을 익게 썰서 써를 발라 함께 죽을 쑤어 먹는다.	대추미음	신간구황촬요
	대추, 밤, 쌀	대추와 쌀을 넣고 끓여 받인다.		원행을묘정리의궤
	큰대추 한되, 청정미 반공기, 황률 한되, 설탕	재료 함께 넣고 물부어 오래 동안 문근히 끈다. 흐물흐물하게 되면 체에 받여 먹는다.		조선요리법
棗米飲 (조미음)	대추, 물, 뽕쌀, 찹쌀, 대추	대추는 꼭치고 곡식류를 갈아 함께 벌에 말린다. 칠팔 분쫘 마르면 맷돌에 각각 갈아 다시 벌에 바싹 말려 미음을 쑤어 먹는다.		조선무쌍 신식요리제법
갈분의이	오미자물, 꿀, 갈분	오미자 물에 갈분과 꿀 타 먹으면 더위 물리치고 술독에 효과 있다.	ჭ미음	규합총서
	오미자물, 꿀, 갈분	오미자 물에 갈분과 꿀 타 먹으면 더위 물리치고 술독에 효과		고대규합총서
	울무가루, 수수 가루, 갈분, 생강즙	몹은 풀처럼 쑤다. 울무와 수수는 질척한 풀 같이 쑤고 갈분 물에 타 체에 받쳐 의이 쑤다. 진한 생강즙을 타서 몹게 쓴다.		시의전서
	울무가루, 수수 가루, 갈분, 생강즙	갈분 물에 불리다. 냄비의 물이 끓으면 갈분 붓고 숟가락으로 저어가며 끓여 설탕 넣다.		간편조선요리법
	갈분, 설탕, 물	갈분을 물에 풀다. 냄비에 물이 끓으면 갈분을 붓고 숟가락으로 저어가며 끓여 설탕 넣다.		(만가필비) 조선요리제법
	갈분,설탕	물이 끓으면 갈분을 붓고 숟가락으로 저어가며 끓여 설탕을 넣어 먹는다.		간편조선요리제법
	갈분	물 두 홉에 갈분 큰 숟가락으로 끓여 설탕 타다		(주부의동무) 조선요리제법
	갈분, 설탕(꿀), 생강즙	갈분 끓이다, 생강즙 타고 꿀 탄다.		조선무쌍 신식요리제법



음을 쭈어 점심에 먹는다.

무슨 곡식이든지 수수, 옥수수, 보리, 밀이나 다 사용할 수 있다. 이것은 세 번 갈아 만드는 것이니 매우 수고스럽다. 또는 마른 대추 한 근과 찹쌀 세 홉을 함께 솥에 넣고 물리지도록 끓인다. 체에 밭여 대추씨와 쌀 찌꺼기는 버리고 먹는데 대체로 찹쌀이 네 술이면 물 네 보시기와 대추 두 보시기가 든다고 하였다.

③ 칩미음(갈분의의)

갈분(葛粉)은 칩뿌리를 가루로 가공한 것으로 칩의 성질은 편안하고 맛이 달고 독이 없으며 풍한의 두통을 치료하고 기육을 풀어 곁으로 발하게 하고 땀이 나게 하며 살결을 열고 주독을 풀고 변갈을 그치게 하며 위를 열고 음식이 내려가게 하며 흉격을 치료하며 소장을 통하게 하며 금창을 낮게 한다(『동의보감』 최창록 역 2003h).

「규합총서」에서는 오미자국에 꿀을 달게 하여 갈분을 알맞게 타 쭈어 먹으면 더위를 물리치고 술독을 풀리게 하고 설사에 유익하다 하였는데 「술방문고대규합총서」에서는 칩가루를 오미자국에 꿀을 달게 하여 왜갈분을 말리어 쭈어 먹으면 더위를 물리치고 주독을 풀며 설사에 유익하다 하였다. 「시의전서」의 갈분의의는 풀을 쭈는 것처럼 하는데 미음같이 하고, 울무와 수수로 할 때는 뭍은 풀처럼 쓴다. 갈분을 물에 타서 체에 밭쳐 의이를 쓸 때 진한 생강즙을 많이 타서 훌훌하게 쓴다하였다. 음식으로 재현한 역서 이효지 등 (2004a)에서는 물 6컵에 칠가루 1컵과 생강즙 1 큰술을 사용하여 물 3컵에 갈분가루를 걸러 체에 밭인 후 나머지 물 3컵에 생강즙 1 큰술과 넣고 약한 불에서 저어가면서 훌훌하게 쭈어낸다 하였다. 「만가필비 조선요리제법」에도 갈분을 물에 풀어놓고 냄비에 물을 끓여 한참 끓을 때에 갈분을 붓고 숟가락으로 저어가며 끓여서 설탕을 넣어 먹나니라 하여 유사한 조리법이었으며 「주부의동무 조선요리제법」에서도 물 한 종지쯤에 갈분을 냉수에 풀어놓고 냄비에 물을 펄펄 끓이다가 갈분 풀어 놓은 것을 주걱으로 빨리빨리 저으면서 찬찬히 부어 식힌 후 설탕을 넣는다 하였다.

「조선무쌍신식 요리제법」에서는 갈분을 시골서 올라 오거든 즉시 물에 풀어 여러 번 수비하여 다시 형겔에 퍼 말려 두었다 먹을 때 냉수에 적당히 몇 숟가락 풀어서 끓이지 말고 휘저어 차차 익으면 먹는데 뭍은 것

은 알지니 가름하게 쭈어서 꿀이나 설탕을 타고 생강즙을 조금 타 먹는다 이것은 술 먹는 사람의 해장에는 일등이 된다고 하여 토종갈분가루를 이용하여 생강즙을 탄 것으로 시의전서와 유사하였다. 「간편조선요리제법」에서는 물이 끓으면 갈분가루를 넣고 저어가며 끓인 후 설탕을 넣은 반면 「규합총서」와 「술방문 규합총서」에서만 수비한 갈분으로 죽을 쭈었다가 오미자 우린 물에 타먹는 방법으로 다른 문헌과 약간 다르게 수록되어 있었다. 「조선무쌍 신식요리제법」과 「시의전서」에서는 꿀이나 설탕과 함께 생강즙을 타 섞어서 먹는다 하였다.

3) 육류 조류 어패류에 잡곡류를 넣어 조리한 미음  
고음류 조리방법

육류, 조류, 어패류에 잡곡류를 넣어 조리한 미음 고음류 조리방법은 <표 4>와 같다.

① 삼합미음

삼합이란 해삼, 홍합, 쇠고기를 함께 넣고 물을 부어 충분히 끓인 다음 찹쌀을 넣고 푹 고아서 체에 밭친 미음으로 간장을 넣어 먹는다. 해삼을 바다의 인삼이라고 하는데 한의학설에서는 말린 해삼이 혈(血)을 보하고 양기(陽氣)를 돕는데 쓴다고 하며 말린 해삼이 영양적으로도 우수하다.

전통음식에 해삼요리법이 많이 등장하며 특히 해삼은 중국요리에서 특수재료로 다루어지는 재료이지만 우리 전통 음식법에도 해삼을 이용한 요리가 많이 있다. 그러나 값이 비싸고 말린 해삼을 불리는 과정에서 일주일이 소비되며 신중하게 다루어야 하기 때문에 귀한 재료이면서도 가정에서 사용하지 못하고 있다. 해삼다루는 방법은 고문헌 과 방신영(1954), 복해자 등 (2005)에 수록되어 있다.

홍합은 사새목 홍합과의 연체동물로서, 암초에 붙어 무리를 지어 서식한다. 여름에는 독소가 있을 수 있으므로 먹지 않는 것이 좋다. 홍합의 한의학적 성질로는 따듯하며 맛이 달고 독이 없다. 오장을 보호하고 허리와 다리에 이로우며 양사(陽事 성기능)가 활발해진다. 산후에 혈이 멎히고 배가 아픈 증상을 치료한다(『동의보감』). 재료의 특성을 살려 조리한 삼합미음의 조리방법으로 「원행을묘정리의궤」에 삼합미음으로 구체적인 조리법은 기록되지 않았으나 재료는 수록이 되어 있었다. 조리방법을 추정한다면 홍합, 해삼, 소고기등

어리에 물을 붓고 폭 고아 찹쌀을 넣고 죽을 쑤어 체에 발친 것으로 잠곡만으로 조리한 것이 아닌 단백질의 보충을 위한 음식으로 여행시에 임금과 대비의 건강을 위한 것으로 사료된다. 「규합총서」와 「시의전서」의 삼합미음은 노인과 아이, 병든 사람에게 원기를 주어 좋다고 하였으며 조리법은 북 해삼을 담갔다가 돌에 문질러 깨끗하게 끓는 물에 데쳐내어 검은빛 없게 하고, 동해 홍합을 담갔다가 털 없이 하여 깨끗하게 씻어 큰 탕관에 앉힌다. 쇠고기는 기름기 없는 것으로 넣고 좋은 물을 부어 솥불에 함께 곤다. 폭 익거든 찹쌀 한 되를 넣고 함께 끓여 체에 미음을 발인 후 삼년 묵은 검은 장을 조금 타 먹으면 노인과 어린이의 원기를 크게 보하고, 병든 사람에게 유익하다 하였다. 음식으로 재현한 역서 이효지 등(2004b)에서는 쌀 1컵에 물 10컵을 넣었으며 쇠고기는 양지부위를 사용하였고 불린 해삼 각 100 g과 홍합 50 g을 사용하여 40분간 약한 불에서 끓인 후 불린 찹쌀을 넣고 30분간 약한 불에서 폭 퍼지도록 끓인다 하였다.

② 고음

고음은 「원행을묘정리의궤」에 정조와 자궁께 간식의

로 올린 음식이다. 사용한 재료로는 양, 도가니, 묵은 닭을 사용하였다. 또 한 방법은 묵은닭, 우둔, 전복, 양을 사용하였으나 조리방법은 없었는데 유일하게 문헌 「시의전서」에만 고음국 조리법이 수록되어 있었으며 다리뼈, 사태, 도가니, 훌떼기, 고리, 양, 곤자소니, 전복, 해삼을 큰솥에 물을 많이 붓고 만화로 폭 고아야 국물이 진하고 뽀얗다고 수록되어 있었으므로 같은 조리법으로 추정해 본다. 사골국과 양지머리의 맛성분 변화에 대한 실험연구를 한 Cho EJ와 Jung EJ(1999a)에 의하면 저온에서 6시간 가열한 결과 1시간 가열한 결과의 17배의 유리아미노산과 핵산관련 특수성분이 용출되었는데 양지머리 관능평가에서 색, 향에 대한 관능평가는 (roasting)구어서 고온 가열 시료한 양지국물이 전반적으로 높았으며 맛과 기호도에 있어서는 (soaking)인 물에 침지 후 고온가열한 양지육수가 대체로 높았다. 또한 사골곰국은 (soaking)하여 전 처리한 것이 향이나 맛 등 전반적인 것에서 높게 평가되었다고 연구하였다.

또 Seol MY과 Jang MS(1990a)의 사골뼈 용출액 등의 무기질성분에 관한 실험결과 사골뼈의 조리는 알루미

표 4. 육류, 조류, 어패류, 잡곡, 한약재료를 섞어 조리한 미음, 고음류 조리방법

문헌 음식명	재료	조리방법	현음식명칭	문헌
삼합미음	홍합, 해삼, 소고기 찹쌀	고기 폭고다 찹쌀죽 쑤어 체에 발친다.	삼합미음	원행을묘정리의궤
	해삼, 쇠고기, 홍합, 찹쌀, 검은장	홍합 털없이 씻다. 고기 해삼 넣어 탕관에 앉혀 폭고다. 찹쌀 넣고 끓여 미음 발여 삼년된 간장 타다.		규합총서
	해삼, 홍합, 쇠고기, 찹쌀, 3년된 간장	해삼, 홍합, 쇠고기 폭 삶다. 찹쌀 1되 미음으로 달이다. 체에 발인다. 3년된 간장 넣다.		시의전서
고음	양, 도가니, 묵은닭	큰솥에 물을 많이 붓고 폭 고다.	고음	원행을묘정리의궤
	다리뼈, 사태, 도가니, 훌떼기, 고리 양, 곤자소니, 전복, 해삼	큰솥에 불 많이 붓고 만화로 폭 고아 진하게 즈찐다.		시의전서
양고음	양	폭 끓여 즈찐다.	양고음	원행을묘정리의궤
	양, 고춧가루, 후춧가루	안쪽의 얇은 껍질 벗겨내다. 깨끗이 씻고 여러번 빨다 잘게 이긴 후 중탕하거나 밥솥에 넣어 익힌다. 배보자기에 짜 즈에 후춧가루나 고춧가루 넣는다.		(주부의동무) 조선요리제법
육즙	쇠고기, 실백	쇠고기 살로 곱게 이기다. 실백을 이겨 섞다. 중탕해 끓이다. 배보자기에 짜 뜨거울 때 후춧가루 넣는다.	육즙	(주부의동무) 조선요리제법
천엽즙	양, 실백, 후춧가루	천엽 안쪽 얇은 껍질을 벗기고 냄새 나지 않도록 여러 번 빨다. 잘게 이겨 실백 넣고 그릇에 담아 필필 끓는 물에 중탕으로 오래 익히다. 배보자에 짜 후춧가루 뿌린다.	천엽즙	(주부의동무) 조선요리제법
닭고음	묵은닭, 우둔, 전복, 양, 꿩	폭 고아 진하게 즈을 찐다.	닭고음	원행을묘정리의궤
붕어고음	붕어, 양, 곤자소니, 해삼, 전복, 꿩, 닭	폭 고아 즈찐다.	붕어고음	원행을묘정리의궤

늪 솥에 12시간이상 가열하되 찬물로 처음부터 가열하여야 한다.

이러한 사전 실험과 관능평가를 통하여 식사대체 전통 편의식 개발이 가능하다고 생각된다.

③ 양고음

소의 내장인 양을 고아 배보자기에 찐 즙으로 「원행을묘정리의궤」에 수원행차시 자궁계 올린 음식이다. 주로 저녁수라에 올린 것인데 구체적인 조리법이 기록 되어 있지 않으나 고음 음식의 재료를 추정해보면 양, 도가니, 묵은닭을 사용하여 쪽 고아 국물을 마신다 하였다. 양 고음은 양을 주재료로 조리하는 것으로 아래의 조리법으로 추정해야 할 것 같다. 「주부의동무 조선요리제법」에 수록되어 있기를 양은 별집양이 좋은 것으로 안쪽의 얇은 껍질을 벗겨내고 깨끗이 씻어 냄새나지 않도록 여러 번 빨아 잘게 이긴 후 증탕하거나 밥솥에 넣어 익혀 배보자기에 짜 그 즙에 후춧가루를 넣어 먹으면 약한 자에게 크게 보익한다 하였다. 또한 Lee GJ(2001)의 연구에서도 사대부가에서는 겨울에 보양을 위해 양즙을 마셨는데 소고기 내장인 양(별집양)을 끓는 물에 데쳐내어 곁에 붙은 검은 부위를 떼어 내고 잘게 썰어 물을 붓고 물이 거의 줄아들면 배보자기에 짜 마신다 하여 위의 조리법과 동일하였다.

④ 육즙

육즙조리방법으로 소고기 기름 없는 순전한 살로 곱게 다지고 실백도 다져 섞어 넣고 증탕을 해서 끓여가지고 깨끗한 배보자기에 짜서 그 즙이 뜨거울 때 후춧가루를 넣어 먹는다「주부의동무 조선요리제법」.

⑤ 천엽즙

천엽을 물에 넣고 안쪽 얇은 껍질을 벗기고 냄새가 조금도 나지 않도록 여러 번 빨아 잘게 다져 실백을 약간 넣고 그릇에 담아 펄펄 끓는 물에 증탕하여 오래도록 익힌 후 깨끗한 배보자기에 짜 즙에 후춧가루 뿌린다「주부의동무 조선요리제법」.

⑥ 닭 고음

「원행을묘정리의궤」에 정조와 혜경궁홍씨의 수원 행차 시 올린 음식으로 재료로는 묵은닭, 우둔, 전복, 양을 사용하였으나 다른 방법인 닭 고음에서는 양, 묵은닭, 꿩을 사용하여 같은 닭 고음이지만 재료가 다를 수 있었는데 구체적인 조리법은 없었지만 위의 고음 조리법과 유사했을 것으로 추측해본다.

⑦ 붕어고음

붕어의 성질은 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 순채 넣어 국을 끓여 먹으면 위가 약해서 음식이 내리지 않는 것을 주치하고 회로 먹으면 적백리(赤白痢) 거품설사와 이질을 멎게 한다(「동의보감」최창록 역 2003i).

「원행을묘정리의궤」에 수록되어 있는 정조와 혜경궁홍씨께 주로 저녁수라에 올린 것인데 조리법은 수록되어 있지 않으나 재료는 붕어이지만 양, 곤자소니, 해삼, 전복, 꿩, 닭 등을 따로 푹 끓인 후 국물을 합하여 체에 걸러 올렸을 것으로 추측된다.

2. 미음 미수 고음류 원미에 사용된 식품재료와 조리도구

미음, 미수, 고음조리시 사용된 재료와 조리도구, 화력, 재료처리 방법은 <표 5>와 같다.

1) 사용된 식품재료

청량미, 갱미, 진창미, 찹쌀, 기장, 좁쌀, 울무, 수수, 가을보리, 대추, 밤, 인삼, 갈분, 오미자, 고음, 해삼, 홍합, 쇠고기, 표고, 석이, 느타리, 양, 도가니, 묵은닭, 우둔, 전복, 양, 다리뼈, 사태, 도가니, 고리, 훌떼기, 곤자소니, 전복, 천엽, 우둔, 붕어, 꿩 등을 사용하였다.

2) 사용된 양념

소금, 진간장, 생강즙, 설탕, 꿀, 소주, 검은장, 고춧가루, 후춧가루, 실백 등을 사용하였는데 죽 조리 방법에서는 강한 향신료 등을 많이 사용했지만 미음과 미수, 고음류 등은 보양식이며 영양식으로 간을 맞추는 정도의 소금과 간장, 설탕 등을 사용하였고 고음류에서 고춧가루와 후춧가루를 사용했을 뿐이다.

3) 조리방법과 재료처리

끓인 후 체에 밭이다, 오랫동안 끓여 풀리게 하다, 피저(푹 삭혀) 아우러지게 끓이다, 갈아 수비하다, 물이 팔팔 끓으면 가루 넣고 짓다, 굵게 갈다, 달이다, 몽근히 고다, 건더기가 호물호물 피다, 익게 찌다, 무르도록 찌다, 훌훌하게 쭈다, 가름하게 쭈다, 물에 담그다, 돌에 문지르다, 만화로 오래 끓이다 등으로 재료는 푹 삶아 체에 걸러 액상으로 추출하거나 배보자기에 짜서 원액을 추출하였다. 또한 미리 갈아 물에 담가 호화시켜 말린 것을 다시 불에 얹어 끓였는데 만화로 끓여 긴 시간이 소요되는 조리방법

이었다.

4) 화력과 용량단위

화력은 구체적인 단어가 없었고 숯불만을 사용하였는데 숯불은 나무를 태워 불기운으로 음식을 끓이는 연료로 오랫동안 중간불로 장시간 조리해야 하는 음식의 연료로 적합하다. 그래서 숯불만을 사용한 것으로 추정된다. 재료의 용량단위로는 몇개, 돈, 사발, 숟가락, 되, 공기 등으로 간편한 용량단위였다.

5) 조리도구

미음류, 미수, 고음류의 조리도구사용은 곡식류를 곱게 갈아야 할 멧돌과 양을 가름할 찻종, 술, 보시기를 사용하였고, 재료를 끓여 젖는 주걱과 재료를 액상으로 만들어 말여야 하기 때문에 고운체와 베보자기를 사용하였다. 재료를 끓이는 솥의 사용은 시대적인 변천을 읽을 수 있었는데 조선초기와 중기에는 솥, 새옹, 뚝배기, 냄비, 탕관, 큰솥 등이 등장하다가 1900년대 이후부터 양은솥이 등장하여 조리에 이용되었다. 그러나 현대적인 조리도구로는 가정에서는 믹서기 등이 있어서 손쉽게 조리할 수 있으며 동네 방앗간을 이용할 수도 있어 재료전처리시간이 훨씬 단축되며 조리하기

에 간편할 것이다. 또한 용량의 단위는 계량컵과 계량스푼이 있어 표준화 할 수 있고 조리도구도 간편하고 재료에 변화를 주지 않는 유리그릇이나 스텐레스와 질그릇 등 다양하게 생산되고 있다.

3. 시판중인 식사대용 편의식 음료의 내용

1) 아침햇살 든든(웅진식품): 아침햇살 든든 7은 7가지 곡물(쌀, 현미, 흑미, 보리, 기장, 수수, 콩)과 2가지 견과류(밤, 잣), 대추, 호박, 인삼의 영양을 한 병에 담은 아침형 음료라고 한다. 영양은 골고루 들어 있으면서 비만의 원인이 되는 유지는 우유나 두유에 비해 적게 함유돼 있어(아침햇살 든든 0.8%, 우유 3.2% 이상, 두유 3.5% 이상) 아침을 거르기 쉬운 학생들과 여성들의 다이어트 아침음료로 제격이다. 웅진식품은 우유를 마시면 설사 등의 증상을 일으키는 유당불내증이 있는 소비자나 두유의 단맛과 비린맛 때문에 두유를 기피했던 소비자들을 적극적으로 공략해 올해 ‘아침햇살 든든’으로 200억원의 매출을 올린다는 계획이다(180 ml 병 900원, 1.5 l 페트 3,000원)(<http://www.wjfood.co.kr>).

2) 호박죽(해태음료) : “옥수수의 부드러운 파티, 호박의 달콤한 반란. 최초출시일이 2007년 9월이고 제품의 종류는 혼합음료/채소음료이며 용량은 175 ml CAN이

표 5. 미음, 미수, 고음 조리시 사용된 재료와 조리방법, 화력, 단위, 도구

문헌	재료	양념	조리방법과 전처리	화력	단위	조리도구
식료찬요(食療纂要) 동의보감(東醫寶鑑 1~5 권) 신간구황촬요(新刊救荒撮要) 원행음료정리의궤(園行乙卯整理儀軌) 규합총서(閩閩叢書) 고려대규합총서(高麗大閩閩叢書) 시의전서(是議全書) 만가필비조선요리제법(萬家必秘朝鮮料理製法) 조선무쌍 신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法) 간편조선요리제법(簡便朝鮮料理製法) 신영양요리법(新榮養料理法) 조선요리법(朝鮮料理法) 주부의동무조선요리제법(主婦의동무朝鮮料理製法)	청량미, 갯미, 진창미, 찹쌀, 기장, 좁쌀, 울무, 수수, 가을보리, 대추, 밤, 인삼, 갈분, 오미자, 고음, 해삼, 홍합, 쇠고기, 표고, 석이, 느타리, 양, 도가니, 목은닭, 우둔, 전복, 양, 다리뼈, 사태, 도가니, 고리, 흘메기, 양, 곤자소니, 전복, 천엽, 우둔, 붕어, 꿩	소금, 진간장, 생강즙, 설탕, 꿀, 소주, 검은장, 고춧가루, 후춧가루, 실백	끓인후 체에 받이다. 오랫동안 끓여 풀리게 하다. 피지 아우러지게 끓이다. 갈아 수비하다. 물이 팔팔 끓으면 가루 넣고 젓다. 끓게 갈다. 달이다. 문근히 고다, 건더기가 흐물흐물 피다. 익게 찌다. 무르도록 찌다. 훌훌하게 쭈다. 가름하게 쭈다. 물에 담그다, 돌에 문지르다, 만화로 오래 끓이다	숯불	개, 돈, 사발, 숟가락, 되, 공기,	찻종, 술, 냄비, 고운체, 솥, 뚝배기, 보시기, 새옹, 양은솥, 멧돌, 보시기, 주걱, 탕관, 큰솥, 베보자기

다.

내용물구성은 옥수수분말, 우유와 호박푸레로 구성되어 있다. 제품의 특징은 바쁜 현대인들의 든든하고 간편한 웰빙 아침식사 대용으로 미용식 다이어트에 관심이 많은 분들을 위한 간식대용"이라 한다(<http://www.htb.co.kr>).

3) 순두유(매일유업): "순두유는 일반 두유에 부족한 성분인 칼슘을 100 ml당 100 mg으로 보강했으며 두유 특유의 콩 비린내가 나지 않아 깔끔하고 단백한 맛이 특징. 두유의 고소한 맛도 최대한 살렸다고 한다. 생산 과정에서도 열처리온도를 조절해 영양소 파괴를 최소화했고 또 기존 병 두유와 차별되는 순두유 패키지는 돌려 따는 레토르트 캡을 사용해 마시기에 편리하다. 영양이 풍부하고 맛이 깔끔한 순두유는 바쁘고 입맛 없는 직장인 아침식사 대용이나 두뇌활동이 많은 청소년을 위한 영양 간식으로 큰 인기를 끌고 있다. 식물성 불포화 지방산을 함유해 유해 콜레스테롤 수치를 감소시키는 효과도 있다는 게 매일유업 측 설명이다. 매일유업은 '순두유'에 이어 지난 3월에는 두유에 호두, 땅콩, 잣 등 견과류를 넣어 맛과 영양을 강화한 '순두유견과'를 추가로 출시했다. '순두유견과'는 호두, 땅콩, 잣 등 몸에 좋은 견과류가 들어 있다(<http://www.maeil.com>).

④ 한몫 아침(풀무원) : 한몫 아침에 들어 있는 발아 현미, 찹쌀, 흑미, 수수, 보리 등 오곡분말과 다시마, 미역 등의 해조류는 위를 한결 든든하게 한다. 호두, 잣, 땅콩, 아몬드, 참깨, 아마씨 등 6종의 견과류는 고소한 맛을 낸다. 견과류는 오메가-3, 오메가-6 등 불포화지방산의 좋은 공급원으로 알려진 1급 영양식. 고혈압 등 혈액순환 질환을 개선하고 뇌세포 형성과 기억력 향상에도 도움을 주는 것으로 알려졌다. 유기농 두유 분말과 바나나, 파인애플 등 생과일은 입맛을 돋우고 풍부한 식이섬유와 올리고당은 장을 편하게 해준다. (<http://www.pulmuone.co.kr>).

#### 4. 전통음식(미음, 미수, 고음)으로 식사대용 편의식으로 개발을 위한 연구동향

##### 1) 식사대체음료 개발의 기초자료 활용을 위한 곡류의 기능성분 최근 연구동향

미음이나 미수는 곡류를 오랫동안 삶아 체에 내리거나 가루 내 끓인 후 걸죽한 상태로 마실 수 있도록 조리하는데 본 연구와 유사한 제품개발연구는 아직 연구

된 자료가 없었다. 그러나 식사대체 편의식 제품개발에 사용될 식품재료의 성분과 면역성 황산화성 등 사전 연구한 자료를 바탕으로 상품개발에 참고하여 기능성분을 되도록 떨어트리지 않고 완성품을 얻을 수 있도록 하고자 무작위추출로 분석하여 본다. Lee Ca와 Shin JS(2005)의 연구 작물시험에서 품종 개량된 신품종벼 수원 464는 가열시 호화가 잘 안되는 물리적 특성을 가지고 있어 보급되지 못하였지만 식이섬유의 일종인 난소화성 전분함량이 높은 특성이 발견되어 식이섬유함량이 높은 식품은 혈당치를 낮추는 효과가 있다는 연구결과, 정상인에게 섭취 투여 후 혈당의 반응결과를 비교한 결과 현저하게 줄어 들어들었음을 확인하였다. 이러한 특이성 쌀을 이용하여 위의 미음과 미수 등 식사대체 음료를 개발한다면 당뇨 등 성인병의 완화와 장기적인 치료효과를 볼 수도 있을 것이다.

또 Lee MK 등(2004)의 연구 수침시간과 입자크기가 다른 멥쌀가루의 특성에서 멥쌀가루의 물에 대한 결합력은 수침시간이 증가할수록, 입자의 크기가 작을수록 증가하였으며 팽윤력과 용해도는 65도에서 급격히 증가하였으며 85도에서는 완만한 증가를 보였는데 쌀을 가공하여 이화화적인 유용한 성분을 얻기 위해서는 수분의 흡수량보다는 수침시간과 온도조절에서 기인하는 것으로 연구결과를 발표하였다. 쌀을 이용하여 연구한 또 다른 실험(Lee SY 등 2003c)의 쌀가루 첨가 크림수프의 관능적 특성에서 크림수프의 주재료인 밀가루대신 쌀가루를 볶아 실험한 후 관능평가를 실시한 결과 색깔, 점도, 느끼함, 부드러움은 쌀가루의 첨가량이 많을수록 유의적으로 낮아졌고 단백질도 낮아졌는데 쌀가루 75%와 100%를 사용한 시료가 제일 적당한 연구결과로 발표되었다. KO SN 등(2000)의 '볶음조건이 쌀눈의 품질 특성 및 산화안전성에 미치는 영향에 대한 연구'에서 쌀눈의 기호도가 가장 우수한 볶음 조건은 170도에서 20분과, 180도에서 10분, 190도에서 6분이었다. 60도에서 저장 9일 후 pov는 볶지 않은 쌀눈의 과산화 물가는 2.0 meq/kg인데 반해 170도에서 20분 처리구는 145.6 meq/kg, 180도 10분, 처리구는 169.5 meq/kg, 190도 6분 처리구는 182.9 meq/kg으로 과산화물의 생성속도가 현저하게 차이를 보여 주었다. 쌀눈 처리구에서 4가지의 tocopherol과 3가지의 tocotrienol이 확인되었는데 쌀눈기름은 생리활성인자로 지질대사와 관련된 질병에도 효과가 있다는 연구를 하였다. 또 올

무의 식이섬유의 Ca 및 Fe과의 결합특성을 연구한 Woo JW (1991)에서 울무 겨에서 식이섬유를 추출한 결과 총 식이섬유에는 산성세제 저항섬유보다 자체내 Ca 함량을 300배 이상이나 Fe 함량은 4배 이상 함유되어 있었다. 또한 식이섬유와 철분과의 결합정도는 pH 5.0~7.0 사이에서 Tdf는 95~97%, Adf는 85~95%를 나타내 철분은 pH 변화에 영향 받지 않고 울무섬유소에 높은 비율로 결합되어 있음을 연구하였다.

### 2) 식사대체음료 개발의 기초자료 활용을 위한 버섯류의 기능성분 연구동향

버섯을 이용한 음식의 조리시 버섯의 기능성분으로 인체에 미치는 효과에 대한 식품재료의 성분분석 실험을 한 Choi NS 등(1999)의 연구에 의하면 혈전 용해력을 갖는 버섯의 균사체로부터 추출한 효소를 SDS-fibrin zymography의 활성 확인법에 의해 분석한 결과 도장버섯, 옷솔버섯, 구름버섯, 모래발버섯, 장식솔버섯의 분자량이 54와 61 KDaDML 공통된 활성을 갖는 단백질을 확인하였고 그중 옷솔버섯은 100 KDa 그리고 장식 솔버섯은 84 KDa의 강한 활성을 가지는 혈전용해효소를 확인하였다는 연구결과는 화학성분의 약재가 아닌 자연식품에서 추출한 것으로 대단한 결과이지만 이 식품역시 깊은 산속에 자생하는 희귀식물로 일반인들이 상용하기보다는 특수 한의학 약재로서의 특수성분의 식품이라 할 수 있다(박완희와 이호득 2003). 또 다른 연구 일반인들이 상용하기 쉬운 버섯으로 비타민 D2와 비타민 B2의 함량을 연구한(KAHO 등 2001)에 의하면 표고, 송이, 느타리버섯에서 자외선조사 이전에는 에르고칼시페롤 함량이 OU/g dry base였지만 자외선 조사후 표고에서는 222.560<sub>+5.30</sub> ug/g dry base, 느타리버섯에서 150.90<sub>dry base</sub>+6.60 ug/g dry base, 그리고 양송이버섯의 경우 23.98<sub>+1.20</sub> ug/g dry base이었다. 그리고 자외선 조사후 리보플라빈 함량은 표고버섯은 잔존량에서 36%가 파괴되었고, 느타리는 29%, 양송이버섯은 27% 감소하였다. 기초실험결과 조리후에 수용성성분인 리보플라빈이 손실됨을 확인하였다. 또한 표고버섯의 자루를 떼어내고 건조시킨 버섯을 20도, 40도, 60도, 80도에서 수침시켜 실험한 결과 낮은 온도보다 높은 온도에서 단시간 수침하는 것이 에르고스테롤함량 잔존율을 높이는 결과로 나타났다.

### 3) 식사대체음료 개발의 기초자료 활용을 위한 고음류의 기능성분 연구동향

고음류의 재료인 사골뼈 용출액 중의 무기질 성분에 관한연구 Seol MY와 Jang MS(1990b)에 의하면 사골뼈는 찬물에서 알루미늄 솔에 최대 12시간이상 끓였을 때가 용출량이 많았으며 칼슘과 인, 마그네슘도 12시간쯤에서 중간불로 끓였을 때가 가장 많이 용출되었다. 또한 Cho Ej와 Jung EJ(1999b)의 조리조건에 따른 양지머리와 사골곰국의 맛성분 변화에 대한 연구에서도 사골을 찬물에 담가 전처리후 고온가열시 관능적 특성과 기호도가 높았으며 양지머리도 전처리한 것이 맛과 기호도에서 전체적으로 높았으나 색과 향에 있어서 양지머리를 한번 불에 구어서 끓인 것이 선호도가 높게 나타났다. 이러한 식품자체의 특성과 기능성의 실험결과를 바탕으로 제품 개발시 새로운 실험의 결과와 비교하면 우수한 제품개발이 되리라고 생각된다.

## IV. 요약

조선시대 고조리서와 고문헌고찰을 통한 전통음식인 미음, 미수, 고음류의 조리방법은 다음과 같다. 미음류는 쌀과 잡곡류를 섞어 조리한 미음류 7종류와 견과류에 잡곡류와 한약재료 등을 섞어 조리한 미음류는 3종류이었다. 약초 등 한약 재료에 육류, 조류, 어패류 등을 섞어 조리한 미음류는 7종류로 총 17종류의 미음과 미수, 고음류 등이 분류되었다. 세부적인 조리방법은 다음과 같다.

① 곡류를 이용한 미음으로 쌀과 조 등은 오랫동안 끓여 즙을 내 체에 받혀 소금간을 하였고, 울무, 수수 등은 수비한 가루를 끓이거나 물에 타 먹었다.

② 인삼 등 한약재료 등은 오래 동안 끓여 성분이 용출되면 체에 받혀 액즙을 사용하였고 고기, 뼈, 어패류 등도 함께 오랫동안 푹 끓여 체에 받혀 즙으로 만들어 수시로 음료 마시듯이 이용하였다. 갈분, 울무 등은 수비한 가루로 묽게 끓였다.

③ 고기와 어패류를 이용한 미음으로는 고기와 어패류를 함께 푹 끓여 체에 받힌 후 묵은 간장으로 간을 하였으며, 뼈, 양, 도가니 등은 함께 만화로 오랫동안 끓여 체에 받혀 즙으로 짜거나 찹쌀이나 멥쌀로 함께 끓여 섞기도 하였다.

현대인들의 바쁜 일상에 일하면서 공부하면서 바로

먹을 수 있는 식사대체음식이 요구되는바 이에 전통음식이었던 미음, 미수, 고음류의 문헌고찰과 조리방법을 1차적인 연구로 시도하였다. 또한 고 조리서 속 전통음식을 재현한 문헌을 제시하였고 조리방법도 비교하였으며 전통음식을 조리과학적으로 실험한 연구동향을 살펴보았다. 후속 연구로 전통음식을 조리과학적인 실험연구로 전체적인 성분과 조리후의 영양 손실과 잔존 여부, 실온상태에서의 보존료가 첨가되지 않은 기간 동안의 부패 여부 등과 조리후의 항산화성 등을 실험하고 조리후의 관능평가를 거친 후 상품으로서의 식사대체음식 개발을 위한 기초연구자료로 삼고자 한다.

참고문헌

강인희. 2000. 「한국인의 보양식」. 대한교과서주식회사  
 농촌진흥청 위. 2004. 전순의. 1460. 「식료찬요(食療纂要)」  
 농촌진흥청 위. 2003. 유중립. 1766. 「증보산림경제(增補山林經濟)」.  
 농촌진흥청발행  
 방신영. 1917. 「萬家必秘 朝鮮料理製法」. 신문관  
 방신영. 1938. 「主婦의동무 朝鮮料理製法」. 한성도서주식회사  
 방신영. 1954. 「우리나라 음식 만드는 법」. 청구문화사  
 박완희, 이호득. 2003. 한국의 버섯. 교학사. p 78, 357, 378, 393, 410  
 백두현. 안동장씨부인. 1670. 「음식디미방」. 2003, 경북대학교 출판부  
 빙허각이씨. 1815. 「술방문 고대규합총서」  
 빙허각이씨. 1915. 「부인필지(婦人必知)」  
 복혜자와. 2005. 고급중국조리. 백산출판사. p 30  
 수원시역주. 2005. 「원행을묘정리의궤(園行乙卯整理儀軌)」  
 안덕균. 2003. 본초학도감. 교학사  
 이석만. 1934. 「간편 조선 요리제법」.신문사  
 이석만. 1935. 「신영양요리법(新榮養料理法)」. 신구서림  
 이성우. 1978. 한국식경대전(韓國食經大典). 향문사. p 343  
 이용기. 1940. 조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法).  
 영창서관  
 이효지의 위a. 2004. 시의전서. 신광출판사. p 19  
 이효지의 위b. 2004. 시의전서. 신광출판사. p 18  
 이효지의 위. 2007. 서유구 지음. 1840. 임원십육지. 교문사  
 오휘문. 1539~1613. 「쇄미록(상하)」. 이민수 위. 1990. 경인일보사  
 유희춘. 1567~1577. 「미암일기(眉巖日記)」(1 권~5 권). 1992. 담양향토문화연구회  
 윤숙자. 2003. 규합총서 위. 빙허각이씨. 1815. 질시루  
 윤숙자. 2005. 증보산림경제 위. 지구문화사  
 윤숙자. 2006. 수운잡방 위. 질시루  
 옛음식연구회 위. 2001. 조선무쌍신식요리제법. 궁중음식연구원  
 조자호. 1938. 「조선요리법(朝鮮料理法)」. 광한서림  
 정양완 위. 2003. 빙허각이씨. 1815. 「규합총서(閩閩叢書)」. 보진제  
 찬자미상. 1854. 「시의전서(是議全書)」

찬자미상. 1660. 「신간구황촬요(新刊救荒撮要)」. 태학사  
 최창록 위. 2003. 허 준. 1611. 「동의보감(東醫寶鑑 3권)」.  
 푸른사상. pp a89, b92, c88, d249, e99, f95, g231, h311, i186  
 황해성. 2001. 궁중음식. 궁중음식연구원  
 한복려, 한복선, 한복진 위. 1999. 다시 보고 배우는 음식디미방.  
 궁중음식연구원  
 한복려 위. 2007. 전순의. 1450. 산가요록. 궁중음식연구원  
 Bok Hye Ja. 2007. Investigation on the Types and Cooking Methods of Main Dishes of Joseon Era Through Literature. (From 1400's To 1900's), Doctorate thesis. Dept. of Home Economics Food Science, Korea University. p 90  
 Chung Ln, Lee HY, Yang Is. 2007. Preference, Satisfaction, and Repurchase Intention of Consumers for Home Meal Replacements (Home meal replacement) by Product Categories. KOREAN J FOOD COOKERY SCI 23(3): 388-400  
 Cho Ej, Yang MO. 1999. Effects of herbs on the taste compounds of Gom-Kuk(Beef soup stock) during cooking. KOREAN J SOC FOOD SCI 15(5): 483-489  
 Cho Ej, Jung EJ. 1999a. A Study on the Changes of Taste Components in brisket and shank Gom-Kuk by Cooking Conditions. KOREAN J SOC FOOD SCI 15(5): 490-499  
 Cho Ej, Jung EJ. 1999b. A Study on the Changes of Taste Components in brisket and shank Gom-Kuk by Cooking Conditions. KOREAN J SOC FOOD SCI 15(5): 498  
 Choi NS, Sec SY, Kim SH. 1999. Screening of Mushrooms Having Fibrinolytic Activity. KOREAN J FOOD SCI TECHNOL 31(2): 553-557  
<http://www.wjfood.co.kr>  
<http://www.htb.co.kr>  
<http://www.maeil.com>  
<http://www.pulmuone.co.kr>  
 KO SN, Kim CJ, Kim IH. 2000. Effects of Roasting Condition on the Quality Characteristics and Oxidative Stabilities of Rice Germ. KOREAN J SOC FOOD SCI TECHNOL 35(3): 347-352  
 KA HO, Oh HS, Yoon. 2001. The Changes of Vit.D2 and Vit.B2 Contents according to Ultraviolet rays and Cooking Methods of Mushrooms. KOREAN J DIETARY CULTURE 16(5): 463-469  
 Kim JD. 2004. A Reserch on the Classification of Constitutional Food based on the Sasang Constitutional Medicine(SCM). Doctorate thesis. Dept. of Oriental Medicine Graduate school. Kyung-Hee University seoul. Korea. p 54  
 Lee GJ. 2001. A Study on Traditional Daily Food in Seoul. Comparative Folklore No20: 246  
 Lee MK, Kim JO, Shin MS. 2004. Properties of Nonwaxy Rice Flours wits Different Soaking Time and Particle Sizes. KOREAN J SOC FOOD SCI TECHNOL 36(2): 268-275  
 Lee SY, Jung CS, Yoon HH. 2003a. Sensory Characteristics of Cream Soup Prepared with Rice Flour. KOREAN J SOC FOOD COOKERY SCI 19(6): 723-728

- Lee SY, Jung CS, Yoon HH. 2003b. Sensory Characteristics of Cream Soup Prepared with Rice Flour. KOREAN J SOC FOOD COOKERY SCI 19(6): 727
- Lee KS, Hwang HC. 1990. A Study on the Actual Utilization Korean Traditional Remedies-About foods used on Geriatric disease. KOREAN J DIETARY CULTURE 5(3): 331-347
- Lee Ca, Shin JS. 2005. Effects of Resistant Starch of Rice on Glucose Response in Normal Subjects. 2005. KOREAN J FOOD SCI TECHNOL 37(2): 301-303
- Min SH, Oh HS. 2004, A Study of the Care Giver's Perception on Weaning Food in atopic Dermatitis infants. KOREAN J FOOD CULTURE 19(4): 473
- Soh HS, Lee SP, and Ha YD. 2002. Total Lipid Content and Fatty Acid Composition in *Setaria italica*, *Panicum miliaceum* and *Sorghum bicolor*. J East Asian Soc Dietary Life 12(2): 123-128
- Seol MY, Jang MS. 1990a. A Study on Mineral Contents in Sagol Bone Stock. KOREAN J SOC FOOD SCI 6(4): 21-26
- Seol MY, Jang MS. 1990b. A Study on Mineral Contents in Sagol Bone Stock. KOREAN J SOC FOOD SCI 6(4): 25
- Woo JW. 1991. Binding of Calcium and Iron by Job's tears (*yulmoo*:*Coix lachryma-jobi* L. var. *Ma-yuen* Stapf) Total Dietary Fiber and Acid Detergent Fiber. KOREAN J SOC FOOD SCI 7(4): 87-91

---

(2007년 11월 13일 접수, 2007년 12월 20일 채택)