

한국 전통음료에 관한 문헌적 고찰 I. 전통음료의 종류와 제조방법

이철호 · 김선영*

고려대학교 식품공학과

*동양매직 요리연구소

(1991년 1월 28일 접수)

Literature Review on the Korean Traditional Non-alcoholic Beverages I. Types and Processing Methods

Cherl-Ho Lee and Sun Young Kim*

Department of Food Technology, Korea University

*DongYang Magic Cooking Institute

(Received January 28, 1991)

Abstract

The types and processing characteristics of traditional non-alcoholic beverage and their historical backgrounds were surveyed through the old literatures published from the 8th century to 1940.

A total of over 70 different names of beverages were found in the literature. They were classified into 10 groups according to their processing methods and quality characteristics; Sunda (green tea), Yusada (tea analog with/without green tea), Tang (boiled herb extract), Jang (lactic acid fermented rice beverage), Suksu (rice tea), Mium (cereal gruel), Misik (roasted cereal powder), Sikhe (sweet rice beverage saccharified with malt), Sujonggwa (ginger-fruit drink) and Hwachai (fruits drink). In the old literatures, there was non exist clear distinction between Jang, Tang, Chong and Tea. Lactic acid fermented rice beverage seemed to be a common drink in Silla and Koryo periods (AD. 600-1400), but disappeared afterwards and completely forgotten today. Other beverages are maintained until today with almost identical methods of preparation as described in the literatures witten in the 18th century.

I. 서 론

한 나라의 음식은 민족고유의 문화와 맥을 같이하고 있다. 한국의 전통음료는 종류, 형태, 조리법에 있어서 매우 다양하다. 전통음료는 日常食, 節食, 祭禮, 大小宴會食 등 우리 식생활에 깊이 뿌리내린 한국 고유의 음식이다.^{1,9)}

전통음료는 식생활이 체계화되어 주식, 부식, 후식의 형태로 나누어짐에 따라 후식류로 발달하게 되었고, 중요한 기호식품으로 자리잡게 되었다.

옛 식품조리서를 보면 전통음료의 재료로써 다양한 식품재료를 사용하였고, 일상식, 별미식, 특별식, 행사식 등으로 우리의 생활과 아주 가까웠으나, 현재는 범람하는 외국의 음료로 인해 그 제조 및 이용이 쇠퇴되

어가고 있는 실정이다.

본 연구는 우리나라 전통음료의 역사적 및 사회문화적배경을 고찰하고, 옛 식품조리서속의 전통음료를 살펴서 그 제조방법과 품질특성을 조사분석하여 우리나라 전통음료의 개선발전과 연구를 위한 기초자료를 마련하고자 하였다.

II. 한국 전통음료의 역사적 배경

음료의 역사는 인류의 역사와 더불어 시작되었다. 인류가 마셨던 최초의 음료는 물이었을 것이다. 물은 인간의 생명을 유지시키는 필수불가결한 것이다.

임원십육지⁷⁾ 鼎俎志의 食鑑撮要에는 물을 總水, 井水, 流水, 山巖泉水, 陰地流泉, 澤中停水, 沙河中水, 兩

山來水, 溫泉水, 乳穴水, 雨水, 夏水의 12종류로 나누고 있다. 『染書』 諸弟傳 高句麗條에는 고구려인들은 澗水(윤수)를 마신다고¹⁾ 하였으니 澗水是 골짜기의 물을 말한다. 우리나라는 금수산이라고 불리어질 정도로 깊은 계곡의 맑은 물과 좋은 샘물이 도처에 솟고 있어서 사람들은 이것을 즐겨 음료로 삼았을 것이다. 정화수(맑은 물, 明水) 한그릇을 떠놓고 신에게 기원하거나, 신랑신부의 백년가약을 이어주는 매개체로써도 사용되었으니 물의 상징성을 살펴볼 수 있다.

密水도 구석기시대의 크로마논인의 동굴유적그림에서 볼수 있듯이 농경사회가 개화되기 훨씬이전 자연 채취식을 하던 고대부터 있었던 원시음료의 하나로 유추할수 있다.¹⁾ 맛도 좋고 쉽게 채취할수 있는 천연 당류이기 때문에 그자체가 음료이기도 하고 다른 음료의 기본액이 되었을 것이다.

중국의 고대 식품서인 제민요술에 나오는 음료를 보면 단맛이 있는 술인 醴(예)와 엷을 물에 푼 配(이), 매실을 물에 푼 醴(이), 밀가루를 물에 푼 涼(량), 곡물을 발효시켜 만든 신맛의 음료인 漿(장)이 있다.¹⁾

가락국기(駕洛國記)에 수로왕이 왕후를 맞는 설화 가운데는 왕후를 모시고 온 신하와 노비에게 수로왕이 음료를 하사하였는데, 이때의 음료로 열거된것에 蘭液(난액)과 惠賢(혜서)가 있었다. 그 내용은 확실히 알수 없으나 난액은 난의 향을 결들인 음료가 아닌가 생각되고, 혜서역시 난의 향을 결들여 발효를 한 발효성음료가 아닐까 한다.¹⁰⁾

이것으로 보아 원시식물의 꽃 열매들을 음료로서 이용했을 가능성을 엿볼수 있다. 五味子是 중국 染代의 本草學에서 우리나라의 것이 제일 품질이 좋다고 하였으며, 송대의 本草圖經에 신라에서는 박하를 말려 차를 마신다고 하였으므로 오미자와 박하 등은 삼국 시대에 이미 음료로 이용되었을 가능성이 있다.¹⁾

천연의 열매, 새순, 나뭇잎, 나무뿌리 등을 채집하여 식료로 이용하는데서오는 가장 큰 문제는 인체에 대한 유독성이었다.

취각, 미각, 시각을 동원한 오랜 경험을 통해 이들을 식별 할 수 있게 되었고, 이런 노력은 神農氏의 전설을 낳았다. 한대의 淮南王이 지은 『淮南子』에 의하면 神農氏는 온갖풀을 맛보고 하루 70번의 식중독을 겪으면서 마침내 모든 식물의 식용가부를 가렸다고 한다.¹⁾

식용가능하고 맛과 향이 좋은 食材들을 넣어 우려 먹는데서 더욱 발전하여 불의 사용이후에는 물에 넣어 끓이는 방법도 알게 되어, 찬음료와 더운음료로 분화되었다. 삼국사기¹¹⁾에 의하면 茶가 우리나라에 들어온 것은 신라 27代 善德王(632~647) 때이며, 42代 興德王 때에는 당나라로부터 茶種子를 가지고 돌아와 지리산에 심어 茶樹를 파종하였다. 茶는 불교문화의

도입과 함께 들어왔고 왕가와 승려, 화랑들사이로 전파되었다.¹²⁾

신라말기에 성행하던 차는 불교국인 고려시대에 더욱 번성하여 연등회, 팔관회, 궁덕제 등 國家祭儀에는 반드시 茶를 愛飲하였다.¹⁾ 進茶 의식을 중시하여 이를 다루는 官可로써 茶房이 있었다. 고려시대 17代 仁宗 元年에 우리나라에 사신으로 왔던 徐統의 기행문인 『고려도경』¹³⁾에 의하면 飲茶의 풍습이 성했으나 차의 품질개량에는 소홀하여 중국차를 수입하여 마셨음을 알수있고, 茶儀式은 극히 형식적이어서 茶를 마시기 위한 것보다 의식을 행하는쪽에 치중되었음을 알수있다.

고려가 망하고 조선이 건립되면서 불교를 배척하니 불교와 함께 성하고 사원과 함께 전파되었던 茶도 함께 쇠퇴하게 되었다.

이에 반하여 일본에는 飲茶의 風이 널리 퍼져 申叔丹의 海東諸國記¹⁾의 기록을 보면 『일본은 飲茶 함을 좋아하여 노방에 茶店을 짓고 茶를 팔새 지나가는 사람이 돈 一分을 주고 茶을 마신다.』고 하여 기이한 심정을 기록하고 있는데 이로써 조선초기에 일반에서는 물론 궁정에까지 飲茶의 풍습이 쇠퇴하였음을 알수있다. 사람들의 기호습관이라는 것은 나라가 바뀌고 종교가 바뀌어도 하루아침내에 변할수 있는것이 아니므로, 茶가 성행하였던 고려시대에도 일반민중에게까지 기호식품으로 정착되었다고는 보기 어렵다.

湖岩¹⁴⁾은 그 이유로써 첫째, 대부분의 茶를 수입하여 土產茶의 개량을 꾀하지 못하였고 둘째, 茶稅의 誅求가 심하여 민폐가 막대하였기에 생산자의 사기를 저하시켜 茶를 産業化 할수 있는 기회를 주지 않았고 셋째, 일반 민중이 차를 마시지 않은 때문으로 지적하고 있다.

우리나라 곳곳에서 甘泉이 흐르고, 송늪이 보편화 되어있었고, 기호품으로 이미 연초와 술이 널리 애용되고 있었기 때문이다. 『박한술이 차보다 낫다.』라는 속담과 같이 飲茶의 풍습 이전에 飲酒의 풍습이 성행했으므로 같은 음료용 기호품으로 막걸리의 애용이 飲茶에 영향된바 있었을 것이다.

고려도경¹³⁾ 雜俗施水條에 보면 『王城의 진행랑에 白米漿을 만들어 길가는 누구나 마실수 있도록 하였다.』 하니 白米漿은 白米를 푹 끓여 얻은 미음을 시큼한 맛이 날 정도로 숙성시킨 것¹⁾으로 갈증을 푸는데 좋았을 것이다. 牧隱集에보면 찌는듯한 더위에 얼음을 넣어 꿀을 타서 마시는 詩가 나오는데 찬 꿀물이 청량음료로 상용되었음을 볼 수 있다.

居家必用에 보면 茶에다 龍腦, 枸杞, 木犀, 密柑의 꽃, 綠豆 등을 섞은 純茶類가 아닌 茶飲料도 상용하였음을 알수있다. 그러나 일반적으로 가장많이 음용되었던 것은 송늪이었을 것이다. 東國李相國集과 牧隱集에 온돌

에 관한 시가 나오는 것을 미루어볼때¹⁾ 화덕과 온돌이 일체가 된 고정식 술에서 쉽게 만들 수 있는 숭늉은 서민의 음료였다.

조선시대에는 오늘날 우리가 알고있는 전통음식이 정착되어가는 시기로, 주식, 찬물류, 장과 초와 같은 주부식이외에도 병과류와 전통음료같은 기호품의 조리가 공기술이 크게 발전된 시기라고 볼수있다.⁹⁾ 1800년대 말의 조리서인 『시의전서』에는 수단, 보리수단, 식혜, 감주, 수정과, 배숙, 장미화채, 두견화채, 배화채, 앵두화채, 복분화채, 복숭아화채, 순채화채, 밀수타는법, 난면, 시면, 창면 등이 소개되어 있다. 이와같이 꿀 설탕 등을 이용해서 만든 각종 화채류와 동의보감¹⁵⁾에서 볼수 있는 향약성 음료들이 발달되었다.

커피가 우리나라에 들어온것은 고종 9년 (1882년) 이후로 구미각국과 수호조약을 체결한후 외국사신에 의해 궁중에 들어간것으로 추측된다. 고종 32년(1885년)에 러시아 공사관에 파견하게 되었는데 이때부터 고종은 커피를 즐겨마시게 되었다고 한다. 이때 궁중에서 쓰던 커피는 모당(角糖)속에 커피가루를 넣은 것이었다. 우리나라에서 제일먼저 커피를 판곳은 순탁호텔 이었다.¹⁶⁾

그후 일본의 식민지시대에는 식량난을 겪은때 였으므로 기호식품에 속하는 전통음료는 발달되기 어려웠다. 일제치하와 해방, 6.25 사변 등 급변하는 정세속에서 우리의 음주문화가 재 정립되어 생활속에 자리잡기도 전에 외국 음료의 홍수와 같은 유입을 맞게 되었다. 1980년대에 들어서서 국내의 커피소비량은 1987년에는 18,248.7 M/T에 이르렀고,¹⁷⁾ 외국산 음료는 계속적인 소비증가추세를 보이고 있다.

조사보고에 따르면¹⁸⁾ 가족들이 즐겨마시는 전통차로는 생강차가 가장 인기가 있고 인삼차, 유자차, 모과차 등이 그다음으로 선호되었으며, 쌍화차, 구기자차, 감귤차, 오미자차, 계피차 등은 사용빈도가 낮은것으로 나타나 있다. 전통다류를 즐겨마시지 않는 이유로는 준비가 번거롭고 향미를 좋아하지 않기때문이라고 하였다.

III. 한국전통음료의 분류

1. 고문헌에서 본 전통음료의 공용호칭

전래의 음료호칭을 문헌상으로 살펴보면 산림경제¹⁹⁾에서는 茶湯類로 분류하면서 茶, 湯, 漿, 湯水로 세분시켰고 증보산림경제에서는 蔬茶諸品속에 茶, 湯으로 나누었고, 규합총서²⁰⁾에서는 茶品으로 분류하면서 湯, 漿, 茶, 淸으로 나누었다. 음료의 호칭이 茶湯類, 蔬茶諸品類, 茶品類로 변화한것은 시대 감각에 맞춰 적절한

표 1. 음청류의 분류

1. 純茶類: 茶나무의 葉을 이용해서 만든 차
2. 類似茶類: 茶를 혼합하거나, 혼합되지 않은채 茶의 명칭이 붙여진것
 - (1) 茶混成茶: 茶와 다른 재료들을 섞어만든 차
 - (2) 花葉茶: 꽃잎을 뜨거운 물에 우려 꿀과 설탕으로 가미한 차
(매화차, 국화차, 계화차, 감화차)
 - (3) 果實茶: 과육이나 과피를 이용해서 만든 차
(모과차, 유자차, 귤피차, 석류피차)
 - (4) 穀材茶: 곡류 등을 볶아 만든 차
(울무차, 보리차, 옥수수차, 녹두차)
 - (5) 藥材茶: 한약재를 이용해서 만든 차
(구기자차, 두충차, 오가피차, 계피차, 칩차, 오미자차 강죽차, 당귀차, 순차, 생강차, 인삼차)
3. 湯 類: 藥餌性 재료를 끓여 달여 膏의 형태로 만들어 희석해서 마시는 차
(제호탕, 습조탕, 향소탕, 수문탕, 빙자탕, 회향탕, 행락탕, 봉수탕, 백탕, 자소탕, 사물탕, 쌍화탕, 숙매탕, 온조탕, 모과탕)
4. 漿 類: 藥餌性 재료를 꿀이나 설탕에 넣어 숙성시켜 희석해서 마시는 차
(모과장, 계장, 귀계장, 유자장)
5. 熟水類: 누룽지에 물을 부어 끓여 마시는 것
(숭늉)
6. 米飲類: 곡식을 물에 넣어 오래 끓이다가 체에 받혀 남은 물에 소금, 설탕 간을 하여 마시는 것
(쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 대추미음, 삼미음)
7. 米食類: 곡물을 찌서 볶아 가루로 만들어 물에 타 마시는 것
(참쌀미시, 보리미시, 수수미시, 조미시)
8. 食醞類: 엿기름물에 밥알을 당화시켜 감미한 것
(식혜, 연엽식혜, 감주, 석감주)
9. 水正果類: 계피, 생강 등을 달인 물에 꿀감, 배 등의 건지를 넣는 것
(가련수정과, 배수정과, 향실고)
10. 花菜類: 오미자물, 꿀물, 과즙 등에 과일, 꽃잎 등의 건지를 넣은것.
 - (1) 오미자국물을 이용한 화채: 진달래 화채, 배화채, 책면, 보리수단 등
 - (2) 꿀이나 설탕을 이용한 화채: 송화밀수, 떡수단, 원소빙, 유자화채 등
 - (3) 과일즙을 이용한 화채: 앵두화채, 딸기화채, 수박화채 등

공용호칭이 요구되어왔기 때문이다.

정茶山은 그의 아언각비²¹⁾에서 『우리나라 사람들은 <茶>字를 湯, 丸, 膏처럼 마시는 따위로 인식하여 무릇 藥物을 단조롭게 다린것을 다(茶)라 한다.』고 하면서 茶가 아닌 음료까지도 모두 茶로 부르는 언어상의 혼란을 지적하고 있다. 임원십육지^{22,23)}에서는 전통음료를 <飲淸之類>로 묶고 漿, 茶, 熟水, 湯 등으로 나누었다. 茶類나 약물위주아닌 전통적인 음료도 적지않다는 것을 인식하여 분류한것으로, <飲淸類>가 전통음료를 모두 수용 할수 있는 공용호칭으로 적절한 표현이라고 사료된다.

2. 전통음료의 종류

전통음료는 쓰이는 재료 및 제조방법에 따라 분류

되며, 전래의 제조방법은 현재와 대부분이 같고 모양과 재료를 조금씩 달리할 뿐이다. 전래의 조리법이 현재 까지 면면히 이어져 왔음을 알수있다. 한국의 전통음료는 제조 방법이나 품질특성에 따라 표1과 같이 순다류, 유사다류, 탕류, 장류, 속수류, 미음류, 미식류, 식혜류, 수정과류, 화채류의 10종으로 대별 할수 있으며 이들은 다시 사용된 재료에 따라 60여가지의 다양한 음료로 분류된다. 옛조리서에 나오는 전통음료의 종류를 모아본 결과는 표2와 같다.²⁴⁻⁴³⁾

IV. 종류별 제조방법과 품질특성

1. 純茶類

上代 이래 전해지고 있는 우리나라산 다류의 호칭은

표 2. 조리서별 음청류의 종류

조리서명 (출판년도)	종 류
규곤시의방	토장죽두나화, 착면, 차면, 별착면
역주방문	삼미음
요록 (1680)	모과탕
산림경제	기국차, 구기차, 습조탕, 향소탕, 수문탕, 빙지방, 회향탕, 봉수탕, 제호탕, 백탕, 자소탕, 모과장, 오미갈수, 청천백석다
수문사설	식혜
술만드는법	감주
규합총서	국화차, 계장, 귀계장, 매화차, 포도차, 매자차, 원소병, 화면, 난면, 왜면, 삼합미음
규곤요람	봄화채, 배숙, 식혜, 수정과
시의전서 (18세기말)	보리수단, 수단, 식혜, 감주, 수정과, 배숙, 장미화채, 두견화채, 배화채, 앵두화채, 딸기화채, 복숭아화채, 순채화채, 밀수, 시면, 창면, 삼합미음
간본 규합총서 (1869)	향설고, 식혜
부인필지 (1915)	매화차, 국화차, 매자차, 포도차, 향설고
조선요리제법	미수, 복숭아화채, 배화채, 수단, 수정과, 식혜, 책면, 오미자차, 국화차, 매화차, 포도차
간편조선요리제법	오매차, 국화차, 매화차, 포도차, 쌀미음, 송미음, 쯤쌀미음
조선요리법 (1938)	식혜, 수정과, 배숙, 원소병, 화면, 책면, 떡수단, 보리수단, 딸기화채, 앵두화채, 여름길잡이화채, 미시, 복숭아화채, 수박화채, 순채, 쌀미음, 송미음, 쯤쌀미음, 대추미음
조선요리 (1940)	앵두화채, 미강화채, 복숭아화채, 딸기화채, 순화채, 배화채, 진달래화채, 보리수단, 흰떡수단, 미수, 수박화채, 수정과, 식혜, 쌀미음, 송미음, 조미음, 대추미음
조선무쌍신식 요리제법	구기차, 국화차, 기국차, 굴강차, 포도차, 매화차, 굴화차, 보림차, 계화차, 오매차, 미삼차, 쌀미음, 조로미음, 쯤쌀미음, 대추미음
이조궁정요리통고	책면, 화면, 가련수정과, 앵두화채, 보리수단, 딸기화채, 복숭아화채, 유자화채, 식혜, 배숙, 수정과, 떡수단, 원소병, 조미음, 송미음, 차조미음
우리나라 음식 만드는 법	복숭아화채, 앵두화채, 딸기화채, 배화채, 수박화채, 굴화채, 배숙, 향설고, 원소병, 보리수단, 떡수단, 미수, 송화수, 책면, 화면, 식혜, 수정과, 산사화채, 콩국화채, 유자화채, 쌀미음, 조미음, 차조미음, 송미음

고려시대까지 儒茶, 早芽茶 등으로 불려져 왔고 조선 시대로 내려오면 雀舌茶로 불려진다.¹⁰⁾ 農政新書와 茶神傳에 나타난 제조방법을 보면 다음과 같다.⁴⁵⁾

차를 채취함에는 그 시기가 가장 중요하다. 곡우보다 5일 앞서는것이 가장 좋고 다음은 5일후에 그 다음은 또 5일 후에 채취한다.

차를 채취하여 늙은 잎과 줄거리와 부스러기를 가려내고 노구술이 뜨거울때 차를 집어넣고 급히 볶아야 하며 불을 늦추어서는 안된다. 뜨겁게 된 후에 불을 꺼내고 체로 두어번 친다. 그 다음에 노구술에 다시 집어넣고 차츰 불을 줄여 적당히 마르도록 한다. 불기가 균일해야 색과 향취가 좋으며 차의 진수와 맛을 내게 된다고 하였다.

차를 끓이는 방법에서도 불길이 중요하다. 차를 넣을 때에도 순서가 있는데 차를 먼저 넣고 끓인물을 위에 붓는것을 下投라 하고 끓인물을 절반쯤 부은다음에 차를 넣고 다시 끓인물로 채우는 방법을 中投라 하고 끓인물을 먼저붓고 나중에 차를 넣는 것을 上投라 한다.

봄기울에는 중투법을 여름에는 상투법을 겨울에는 하투법을 사용한다. 우리나라에서 야생하고 있는 茶樹의 품종은 어느지역에 있어서나 *Thea sinensis linne* Var. *Bohea*의 동일한 품종이다. 이것은 상록활엽관목으로 4~5월경 잎을 채취하여 녹차를 제조한다. 우리 명칭으로 茶樹 또는 차나무라 한다. 우리나라의 차나무는 지리산을 중심으로 전남, 전북, 경남 등지에 번식되어 있고 전남에 가장 많이 야생하고 있다.⁴⁵⁾

이들 차나무 분포지의 자연환경을 세계적 茶産地와 비교하면 우리나라의 자연조건이 차나무재배에 적합함을 알수있다. 茶의 역사 및 사회문화적 고찰에 대해서 정,⁴⁶⁾ 김,⁴⁷⁾ 윤,⁴⁸⁾ 김,⁴⁹⁾ 황,⁵⁰⁾ 이,⁵¹⁾ 김⁵²⁾ 등의 연구논문이 있다.⁴⁶⁻⁵²⁾

2. 類似茶類

녹차를 혼합한것과 녹차를 혼합하지 않은채 茶의 명칭이 주어졌을것을 총칭한다. 재료에 따라 1) 茶混成茶 2) 花葉茶 3) 果實茶 4) 穀材茶 5) 藥材茶로 나눈다.

1) 茶混成茶

녹차와 다른 재료들을 섞어만든 차이다.

산림경제¹⁹⁾에는 杞菊茶, 枸杞茶, 淸泉白石茶가 소개되어 있다. 杞菊茶는 들국화 말린것, 구기자, 차, 참깨 반근을 곱게 갈아 체에 쳐서 마실때는 끓는 물에타서 소금약간과 酥油를 넣어 마신다.

枸杞茶는 구기자를 마른 밀가루와 반죽하여 떡 모양처럼 만들어別に 말려 가루를 만든다. 차와 구기자 가루를 섞고 花酥油나 참기름을 넣어 끓는 물에 개어 걸죽하게 된데에 소금을 약간 쳐서 끓여서 마신다.

淸泉白石茶는 호도 잣을 까서 밀가루로 작은덩어리를

만들어 차속에 넣는다. 조선무쌍 신식요리제법에 나와 있는 橘薑茶(귤강다)는 橘紅과 생강과 차를 한데 다려 걸러 꿀에 타서 마시는 것이다.

2) 花葉茶

꽃잎을 뜨거운물에 우려 꿀과 설탕으로 가미한 차이다.

梅花, 菊花, 桂花, 橘花 등을 이용한다. 매화차는 『규합총서』²⁰⁾에서 선달이 지난후 대칼로 반만 핀 매화꽃봉우리를 따서 말려 꿀에 넣어 둔다. 물에 넣으면 꽃이 즉시 뜨고 사랑스럽다 하였고, 『조선무쌍 신식 요리 제법』에는 꿀에 축였다가 녹말에 묻혀 끓는 물에 잠깐 데쳐내어 다시 꿀물에 넣어 마신다고 하였다.

꽃잎의 향과 시각적인 즐거움을 주는 운치있는 차라고 할수 있다.

3) 果實茶

과육이나 과피를 꿀이나 설탕에 재어 淸을 만들어 두고 차를 만들거나, 끓는물에 넣고 맛이 우려나도록 달여 먹기도 한다. 모과차, 유자차, 귤피차, 석류피차가 있다.

4) 穀材茶

『경도잡지』⁵³⁾에는 『관청에는 찻쌀을 볶아 물에 타서 이를 茶라 한다.』고 기록되어 있다. 곡재차에는 울무차, 보리차, 옥수수차, 녹두차 등이 있다.

5) 藥材茶

한약재를 이용하여 만든 차이다. 식물의 뿌리, 열매, 순, 가지 등을 이용한 것으로 구기자차, 두충차, 오가피차, 계피차, 칩차, 오미자차, 강죽차, 당귀차, 순차, 생강차, 인삼차 등이 있다.

뜨거운 물에 우리거나, 끓는물에 끓여 그대로 마시거나 꿀, 설탕으로 가미하여 마신다.

3. 湯類

湯이란 본디 뜨거운물을 가리켰으나 국을 湯이라하고, 여러가지 향약을 섞어 달인것도 湯이라 하게 되었다. 곧 탕약의 일부가 보신용의 음료로 분화하여 역시 탕이라 하게 되었다. 우리나라에서는 茶飲料와 湯 사이에 명확한 선이 그어져있지 않다.⁵⁾ 산림경제, 동의보감, 규합총서, 요록 등에 소개된 湯의 종류는 다음과 같다. 습조탕(濕棗湯), 향소탕(香蘇湯), 수문탕(須問湯), 빙지탕(氷芝湯), 회향탕(茴香湯), 행락탕(杏酪湯), 봉수탕(鳳髓湯), 제호탕(醍醐湯), 백탕(柏湯), 자소탕(紫蘇湯), 사물탕(四物湯), 쌍화탕(雙和湯), 숙매탕(熟梅湯), 온조탕(溫棗湯), 모과탕(木瓜湯) 등이다.

『동의보감』¹⁵⁾에는 醍醐湯이 소개되어 있는데 醍醐란 불교에서 가장 좋은 맛을 가리키는 말로서 오늘날의 치즈에 해당하는 것이나 실제로는 치즈가 들어간 것이 아니고 오매육 곱게 간것 1근, 초과 1량, 추사,

백단량 각각 곱게 갈아서 5근을 잘 섞어 도자기에 담아 식히고 얼음에 채웠다 먹는 고급의 청량음료였다. 더위 목마름을 풀어주는 향약성 보신 음료인 썸이다.

『규합총서』²⁰⁾의 醴醐湯은 오매옥 1근, 백단향 8전, 추사 4전, 초과 3전, 꿀 1전으로 내용물은 같으나 양이 다르다. 『산림 경제』¹⁹⁾의 제호탕은 『오매옥 1근을 짓 찼어 큰 사발로 물 두사발을 붓고 졸여 한사발로 만들어 맑게 가라 앉힌다. 이때 쇠그릇을 사용해서는 안된다. 추사 반근을 매에 타서 꿀 5근과 함께 사기그릇에 넣고 붉은 빛이 될때까지 졸인다. 식거든 반드시 백단가루 2전(錢)과 사향 1자(字)를 넣는다』고 하여 제호탕이 膏의 형태이어서 먹을때마다 냉수나 얼음물에 타서 먹고 있음을 알 수 있다.

산림경제¹⁹⁾에 나와 있는 탕음료를 소개하면 다음과 같다.

濕藥湯(습조탕)은 굵은 대추를 씨를 발라 물에 곤 죽에다가 생강즙에 꿀을 타서 세가지맛을 고루 섞어 자기 항아리에 넣고 저어 끓고 되기를 적당히하여 사향을 조금 넣는다. 한잔에 큰술로 하나씩 퍼서 끓는 물에 타서 먹는다.

香蘇湯(향소탕)은 마른 대추 1말을 씨를 발라 쪼개고, 모과 5개를 껍질벗겨 짓찧고, 차조기잎(紫蘇葉) 반근을 한데 넣어 다시 고루 찼어 5등분한다. 대고리 안에 고루 헤쳐 태워, 끓는물을 흘려 죽을 낸다. 흘러 내린 죽을 사기그릇에 담아 몽근한 볼로 고아 고(膏)를 만들어 차거나 뜨겁게 먹는다.

須間湯(수문탕)은 생강 반냥, 대추 1되, 소금 3냥, 감초 2냥, 정향·목향 반전과 진피 조금을 한데 찼어 달여 먹는다.

米芝湯(빙지탕)은 연밤(蓮實) 1근을 껍질채 볶아 바짝말려 찼어 곱게 가루를 만들고 감초가루 1냥을 슬쩍 볶아 약간의 소금을 쳐서 팔팔 끓여 조금씩 먹는다.

杏酪湯(행락탕)은 살구씨 석냥반을 팔팔 끓는 백비탕(百沸湯)에 담가 두경을 덮어 완전히 식을 때를 기다린다. 이렇게 하기를 다섯번하고 껍질을 꺼내버리고 사기동이에 곱게 간다. 좋은 꿀 1근을 두어번 끓도록 졸여 반쯤 식기를 기다렸다가 바로 살구씨 간것을 넣어서 고루 섞는다.

鳳髓湯(봉수탕)은 잣, 호두알을 속껍질을벗겨 각 1냥씩을 간 다음 좋은 꿀 반냥을 넣어 고루 섞어 끓는 물에 타 먹는다.

柏髓(백탕)은 연한 측백잎을 따서 끈으로 엮어 큰 항아리안에 매달고, 종이로 항아리 입구를 봉하여, 다 마른뒤에 꺼내어 가루로 만든다. 맛이 쓸때는 山竿(산마)를 조금 넣으면 좋다.

紫蘇湯(자소탕)은 붉은 차조기를 불에 쪄어 향기가 나면 끓는물을 부어 병주둥이를 봉한후 마신다.

동의보감¹⁹⁾에서는 『탕은 끓는물에 약이성(藥餌性) 재료를 넣어 沸湯하여 달인것이며 질병 또는 補強劑로 사용한다』고 하였는데 조선시대에는 만들기 까다롭고 구하기 어려운 차를 마시기보다는 약리성 재료를 이용하여 체력향상과 질병예방을 겸할수 있는 탕종류가 널리 응용되었음을 알수 있다.

4. 漿類

漿(장)은 드물장 水米汁 장, 식초장의 뜻이 있다.¹⁰⁾ 漿은 중국의 예기(禮記)나 주례(周禮)에 음료수의 한 종류로 소개 되어 있는데 곡물을 발효시켜 만든 산미 음료(酸味飲料)이다.¹⁾

제민요술에 나오는 장의 제조방법을 보면 『밤을 지어 뜨거울때 독속에 넣은 다음 물을 채워 유산발효를 시킨후 3~4일 지날때마다 밥한사발을 여기에 더 넣고 밤을 퍼 낼때마다 냉수를 첨가한다. 여름이 지나도 썩지 않으므로 기이하고, 물이 차가우면 매우 청량하다』하였다.¹⁾ 따라서 장이란 전분질인 밤이나 미음을 유산 발효시켜 신맛을 띠게한 유산발효음료인것 같다.

중국에서는 물이 좋지 않기 때문에 예로부터 장수를 만들어 마셨으며, 때로는 매실이나 여러 과일을 함께 넣어 풍미를 좋게하여 청량음료로 쓰고 있었다 한다.

임원십육지에²²⁾는 饗饌雜誌란 책의 기록을 인용하여 다음과 같이 설명하고 있다. 『석명이란 책에는 漿을 將이라 하였으며, 장을 마시면 추위와 더위가 자기 몸의 체온에 아무런 영향을 주지않으며, 항상 체온이 적당하게 유지된다.』고 하였다. 『三國史記』¹¹⁾ 列傳金庾信條에 의하면 『出征途上の 김유신이 집앞에서 말을 멈추고 집에가서 장수(漿水)를 떠오라고 명령하여 이를 마시고는 우리집 물맛이 유구하구나 하였다』는 기록이 나오는데 이때의 장수(漿水)가 바로 제민요술의 장수(漿水)와 같다고 유추 할수 있다.

『三國遺史』 洛山二大聖 觀音 正趣 調信條에 壹漿(한병의 장)이란 단어와 『삼국유사』 眞定師, 孝善雙美條에 杯漿(한잔의 장)이라고 한것을 보아, 장(漿)은 당시에 널리 응용되었던 음료라 볼 수 있다. 고려시대에도 장(漿)의 飲用을 살펴 볼수 있는데, 高麗圖經 雜俗 施水條¹³⁾에 보면 『王城의 긴 행랑에 十間 마다 막을 쳐 놓고 佛像을 모셔놓고 큰독에다 白米漿을 넣어둔다. 또 食器도 두고 있어 왕래하는 사람은 누구나 귀천없이 마신다』고 하였다. 그후 장수(漿水)는 우리나라에서 사라지고 그것이 무엇인지조차 모르게 되었다. 철종 7년(1856)에 발간된 字典인 『字類註釋』에서는 漿을 『송농 漿』이라고 하고 있다.¹⁾

임원십육지에서는 香藥餌性 재료와 菓(곡물을 건조시킨 것이나 곡물가루) 및 蒸(증자)들을 浸漬하여 마시는 것을 漿이라고 한다.²²⁾

현재에는 漿이란 용어는 잘 사용되고 있지 않으나 약리성 재료, 곡재, 종자 등을 감미료인 꿀이나 설탕에 넣어 오래 숙성시켜서 끓는 물에 희석하여 마시는 것을 말한다. 湯과의 차이점은 탕이 재료를 가열하여 膏의 형태로 만든것이라면 漿은 숙성한 것이라는 점이다. 그러나 漿과 湯 사이에 위의 구별은 잘 지켜지지 않고 서로 혼용한 흔적이 많아 분류상 어려움이 크다.

『산림경제』에 『木瓜漿』은 『모과 1개를 밀을 도려 씨를 발라 내고 그 속에 꿀을 넣고 다시 뚜껑을 덮은 다음 대나무 바늘로 고정시켜 시루에 넣어 연하게 쪄 따로 익힌 꿀 반찬과 생강즙 조금을 섞어 노그라지게 갈아, 큰 사발로 끓인 물 세사발을 고루 지어 발여서 찌거기를 없애고 병에 담아 사용한다』고 하였다. 『규합총서』에 桂漿은 長流水를 길어 서른 주발을 끓여 열주발이 되게 한후, 얼음을 채워 극히 차가운 좋은 술 한 주발, 官桂 2냥을 가루로 만들어, 오지병에 술, 약재, 물을 붓고 유지로 단단히 봉한후 칠일만에 먹는다』 하였다.

歸桂漿(귀계장)은 『좋은 물 스무사발에 당귀 2근을 넣어 달여 네 사발이 된후, 당귀는 건지고 녹각교 한 근을 넣어 녹여 섞은 후 乾薑·桂心 각 두냥을 극히 좋은 꿀 두되와 섞어 백항아리에 넣고 종이 네겹, 베 세겹을 격지두어 위를 덮어 여름에는 찬데 두고 겨울에는 더운데 두었다가 빈속에 반잔씩 먹으라』고 하였다. 『한국식품사연구』²⁾에서는 漿은 香藥果實을 浸漬하여 마시는 음료이며 柚子漿은 유자를 꿀에 채워 담은 것이라 하였다. 유자를 꿀에 채워 담근 후 생기는 액을 柚子淸이라고 하고 끓는 물을 부어 차로 마시는 것을 유자차라고 함을 미루어 볼때 漿과 湯, 淸, 茶 사이에 명확한 구별이 없음을 알 수 있는데 이것은 옛 조리서들이 정확한 분류를 시도하기 보다는, 그 시대인들이 부르는 명칭을 그대로 사용하여 소개하는 것을 목적으로 하였기 때문으로 사료된다.

5. 熱水類(송농류)

徐有渠(서유거)는 『養熙雜志』에서 『熱水란 香藥草를 달여서 만든 것으로 송나라 사람이 가장 즐겨 마시는 것이다. 송나라 인종때 한림원에 명하여 좋은 湯飲을 만들라 하여 한림원에서는 紫蘇熱水를 만들었다고 한다. 또 송대에는 음료수를 판매하는 상인들이 옥수수즙으로 만든 숙수를 병에 넣어 팔러 다녔다. 우리나라에서는 밥을 지은 뒤에 솔밑바닥에 밥을 늘게하여 그곳에 물을 부어 끓인 송농을 숙수라 하였는데 이름은 같으나 실물은 다르다』고 하였다. 이것을 보아 본디의

숙수는 향약음료이나, 우리나라에서는 숙수를 송농이라 하였음을 알 수 있다.⁵⁾

『鷄林類事』 고려방언에서는 熱水를 익은물(泥根沼)이라고 풀이하고 있다. 익은물이라고 하는 것은 즉 송농이라고 볼 수 있으며, 숙수의 음이 송농으로 변한것 같다.⁵⁾ 1882년 그리피스⁵⁴⁾는 『은자의 나라 한국』에서 『한국의 농민들은 세계의 양대 茶 생산국인 일본과 중국의 중간에 살고, 위도상으로는 차 생산권에 자리 잡고 있으면서도 차를 마시는 사람이 매우 적고 평민들은 아주 마시지 않으며, 차를 판매하는 자가 중국인 일본인이 사는 시기에서만 볼 수 있을 뿐이다. 조선사람이 가장 즐겨마시는 것은 송농이다. 말린 인삼과 꿀 껌질 또는 생강을 섞어서 끓인차는 잔치때 마시며 이것을 만들수 없을때는 꿀을 사용한다』고 하여 송농을 보편적인 음료로 마시고 있음을 지적하고 있다.

증보산림경제에도 『東人炊飯既成 留焦飯干鑊底 而注水一滾』, 즉 동인은 밥을 한 다음 남은 밥을 눌러서 물을 부어 한참 끓여 마신다 하였다. 임원십육지의 정조지에서는 쌀이 익을때 불을 물리고 1-2 분쯤 두어 뜸을 들이고 다시 불을 켜고 하였다.⁶⁾ 이렇게 뜸을 들이는 동안 쌀은 충분히 호화되고 솔바닥에는 누룽지가 생겨 구수한 송농을 만들수 있게 된다.

따라서 제탕법에 의한 밥짓기나, 시루에 찌는 밥짓기에서는 갈변현상에 의한 풍미효과를 볼수 없다. 누룽지와 송농은 그 자체만을 목적으로 만드는 것은 아니나, 밥을 주식으로 하는 우리의 식사형태와 부뚜막 아궁이와 솔이 고정식으로 되어 솔을 부시는 효과도 기대 할수 있어 생활여건에 의한 자연스러운 등장으로 여겨진다. 부뚜막이 사라짐에 따라 솔은 가동식이 되고 전기솔이나 압력솔의 사용으로 송농은 점차 사라지게 되었다.

6. 米飲類(미음류)

미음은 곡식을 낱알 그대로 물에 넣어 오래 끓이다가 체에 받혀 남은 물에 소금, 설탕으로 간을 하여 마시는 것이다.

李晩永의 『材物譜』에는 「粥之潰熟者 米飲」이라 하였다.⁶⁾ 미음은 유동식, 보양식, 이유식 등으로 이용되어 왔는데 죽보다 수분의 함량이 많고 건지가 없어 마시기에 적당하다.

쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 대추미음 등 곡류 등을 이용한 미음류는 1930년이후의 조리서에 많이 나와 있다.³⁷⁻⁴⁴⁾

『역주방문』²⁸⁾에는 三味飲이 소개되어 있는데 『連実末과 山藥末, 薏苡末을 세가지 모두 같은 분량을 비단 주머니에 함께 넣어 걸러 낸후 그것으로 묽은 풀을

췌는데 잘 익도록 끓여서 식힌후 꿀을 타서 마신다』고 하였다.

『규합총서』²⁰⁾에는 해삼, 홍합, 쇠고기, 참쌀로 만든 三合米飲이 있다. 해삼을 담갔다가 돌에 문질러 정하게 한후 튀하여 검은 빛이 없게하고, 홍합을 담갔다가 정히 씻어 큰 탕관에 앉힌다. 거기다 쇠고기 기름기없는 큰 덩이를 같이 넣어 좋은 물을 부어 고운다. 다 물러지면 참쌀 1되를 넣고 미음을 받혀 장을 조금 타 먹으면 노인과 어린이의 원기를 크게 보하고 병든사람에게 크게 유익하다고 하였다. 향약성 재료뿐 아니라 단백질 식품을 첨가하여 영양가를 높여 보신효과를 주고 있다.

『群學會騰』에는 米飲諸品속에 粟米 미음, 米需 미음, 靑梁米 미음, 黍米 미음, 綠豆 미음, 蕎麥 미음, 大麥 미음 등의 미음이 있다.

『원행을묘정리의궤』의 米음床에 나오는 것으로는 大麥米飲, 白甘米飲, 白米飲, 靑梁米飲, 秋麥米飲, 蓼蛤米飲, 黃梁米飲 등이 있다.⁵⁵⁾

7. 米食類(미식류)

곡물을 찌서 볶아 가루로 만든것을 미식가루라고 한다.

『삼국유사』 關東楓岳鉢淵藪石記條에 의하면 경덕왕 19년 (760년) 眞表律師가 쌀 20말을 찌서 말려서 이것을 양식을 삼아 명산편력에 들어갔다는 기록이 있다. 오늘날의 미식가루의 모태이다. 기원 1세기에 쓰여진 중국문헌인 說文解字에도 糲(말린밥 비)¹⁾가 나와 그 기원이 오래됨을 알 수 있다. 찌서 말린 糲나 곡물을 볶아 가루로 만든 미식가루는 언제 어디서나 물에 타서 먹으면되니 가장 손쉽게 허기를 면할수 있는 行饌으로 휴대식, 저장식으로 쓰이고 있었을 것이다. 미식가루로 쓰이는 곡재는 멥쌀, 찹쌀, 보리, 조, 수수, 콩, 흑임자, 울무, 들깨, 참깨 등이 있다.

『군학회 등』에는 粳米 미음(멥쌀), 粘米 미음(찹쌀), 秋牟 미음(수수), 千金秒 미음이 있다.⁷⁾

『조선요리법』³⁹⁾에는 설탕물을 달게 타서 한수저의 미식가루를 넣어 얼음을 띄워 마시라 하였으니 대용식에서 음료로서의 변모를 살필 수 있다.

『조선요리제법』³⁷⁾에는 좋은 찹쌀을 정히 씻어 잘 일어 물기를 뺀 후 솥에 넣고 타지 않도록 주걱으로 저어가며 볶아서 빛이 약간 누른 미색이나거든 땃물에 갈아 고운체로 쳐서 쓴다고 하였다. 찌서 말리는 과정이 생략되어 있다. 한국민속종합보고서⁴³⁾의 자료에 따르면 찹쌀을 볶아 찌서 말린것을 노르스름하게 볶아서 가루를 만들고, 찹쌀을 찌때 청주를 뿌려 뜸을들여 말리면 향취가 더하다고 하였다.

미식가루는 여러가지 곡재를 가루로 뺏아 기호대로

섞어 먹기도 한다.

8. 食醃類(식혜류)

식혜는 우리에게 잘 알려진 기호성 음료이다.

명절에 맛있는 음식을 푸짐히 먹은후 마시는 살얼음이 낀 달고 시원한 식혜 한대접의 맛은 한국인이면 누구나 좋아할만하다.

『조선요리학』⁴¹⁾에서 홍선균은 『외관으로도 미술허적이고, 그 맑고 담백한 맛은 중국의 일등품질의 차라도 과연 우리의 식혜만은 못할줄로 생각한다. 식혜를 늘 먹으면 소화가 잘되며 체증이 없어지고 혈액을 잘 순환시키고, 마음이 상쾌한 기분이 자연히 생기는 음식이다』라고 예찬하고 있다. 식혜는 중국 周 시대의 『禮記』에 나오는 상류계급에서 마시는 청량음료의 하나인 甘酒의 윗물인 禮(단술 예)에서 그 기원을 찾을 수 있다.⁵⁾ 우리나라의 문헌에서는 1940년경의 『謏聞事說』에서 처음 나타나고 있다. 식혜는 보통 단술, 또는 감주라고 부르나 밤알을 띄워서 먹는 것을 식혜라 하고 다 삭은것을 끓여서 밤알은 건져 내고 물만 먹는 것을 감주라고 구별하기도 한다. 발음이 비슷하여 혼돈을 가져오는 것으로 食醃(식혜)가 있으니 醃은 (젓갈 해)로 생선을 소금과 곡물 엿기름 향신료를 섞어 발효시킨 음식으로 안동식혜, 가자미식혜, 연안식혜 등이 이것이다.⁵⁾

식혜의 맛은 엿기름가루에 달려 있는데 『시의전서』에 나오는 엿기름 거르는 법은 『겉보리를 절구에 살살 찧어 키에 까불러 물에 담갔다가 건져서 동이에 담아 콩나물 싹 튀듯 한다. 물을 쳐서 까불러 가며 싹 트거든 물에 씻어 시루에 안치고 물을 준다. 하루걸러씩 물에 씻어 안쳐 기른다. 싹튼 보리의 몸을 다치면 썩는다. 반쯤 마르면 손으로 자란 싹을 비벼 까불러서 아주 바삭 말려두고 쓴다. 땅에 기르는 법은 보리를 싹틔어 광바닥을 정히 쓸어 퍼놓고 거적을 축여 덮어 물에 씻어 또 덮기를 여러날하여 기르면 좋다』고 하였다. 『시의전서』에는 밀엿기름도 좋다고 하였고 『조선요리제법』에는 보리싹은 제물의 길이 만큼만 자라면 적당하다고 하였다. 이렇게 만든 엿기름가루가 중요한 것은 그 속에 당화효소인 amylase가 많이 있어서 당화작용이 일어나고 amylase는 밥의 전분에 작용해서 glucose, maltose, dextrin 등을 생성하는데 식혜는 maltose의 독특한 맛에 기인하기 때문이다.

식혜를 재료별로 분류하면 Table 3과 같다.

간본 규합총서²⁷⁾에 나오는 식혜만들기를 보면 『좋은 쌀을 옥(玉)같이 삶어(옥같이 씻어) 시루에 찌되 잘 익히고, 솥 뚜껑을 시루위에 갖혀놓고 숯불을 많이 담아 위까지 고르게 익혀 향아리에 넣고, 엿기름 가루를 더

표 3. 식혜의 재료별 분류

문헌	팥쌀	참쌀	엿기름	꿀	설탕	유자	생강	실백	석류	대추	밤	배	귤
시의전서	○		○	○		○		○	○				○
간본규합총서	○		○	○		○		○		○	○	○	○
조선요리법	○	○	○		○	○		○					
조선요리	○		○	○	○	○	○	○	○				
조선요리제법	○		○					○					
우리나라 음식 만드는 법		○	○	○	○	○		○	○				

운물에 담고 한참만에 체에 맑은 물을 받아 그 물을 밥에 잠길만치 넣고 종이로 봉하여 온돌에 두되, 가령 초저녁에 두면 새벽 2시경에 내어놓아 익히고 냉수에 꿀을 섞어 항아리에 붓고 또 대추, 밤, 백자, 배 등을 넣으면 맛이 산뜻하고 감칠 맛 있다. 만일 멀리 보내려면, 밤, 대추 등은 넣지마라. 유자는 온채로 넣으면 향기가 비상하니라』하였다.

지금의 식혜 제조법과 별 차이가 없다. 식혜밥으로는 찹쌀이나 팥쌀을 사용했는데 찹쌀밥은 소화는 잘 되지만 밥알이 오그라들어 동동뜨지 않고 입에 달라붙는 감이 있고 덜 부드럽다. 의성지방에는 검은 설탕과 꿀을 넣어 밥알이 붉을때까지 끓이는 석감주가 있다.⁵⁶⁾

식혜는 祭禮床에도 올랐는데 식혜 건지를 담고 잣이나 대추저민것을 고명으로 얹었다.⁵⁷⁾

연엽식혜는 연잎에 뜨거운 찹쌀밥을 담고 엿기름물을 붓고 연잎을 모아 동여맨다. 오지 그릇에 물을 반쯤 담고 뜨거운 아랫목에 하루밤 재우면 밥이 삭아 식혜가 된다. 한 사람앞에 하나씩 담아 내어 잣을 곁드린다. 연잎의 향기가 그윽한 식혜가 된다.⁵⁸⁾

9. 水正果類(수정과류)

계피, 생강, 통후추를 달인물에 설탕을 타서 차게 식힌후 잣, 꽃감, 배 등의 건지를 띠운것이다.

조선시대 궁중 연회상에 차려졌던 수정과를 살펴보면 재료로는 석류, 유자, 왜감자, 생강, 준시, 건시, 가련, 두충, 산사, 앵도 등이 사용되었고 감미료로는 꿀이, 고명으로는 잣이 사용 되었으며 오미자나 연지는 색을 내는데 사용됐다.⁵⁸⁾

1827년의 연회상에는 물에다 꿀만 타서 잣을 띄우고 수정과라 했으며 오늘날과 같은 꽃감과 생강을 넣은 수정과는 1868년의 연회상에서 보이고 있다.⁵⁸⁾ 시의전서에는 水正果部속에 꽃감수정과 배숙 및 화채를 포함시켰는데 현재 우리가 먹고 있는 수정과의 형태를 갖추기 이전에는 각종 재료를 넣어 달여 차게 먹는 음료의 형태를 수정과로 부르고 있었던것 같다.

동국세시기에는 꽃감을 다린 물에다 생강과 잣을 넣은것을 수정과라 하였고, 연세대 규곤요람³¹⁾에서는 꽃감을 더운 물에 담가 아랫목에 두었다가 단물이 우려나면 시원한데 두었다가 잣을 띄어 먹는다고 하여 꽃감을 달이거나 우려것을 기본액으로 하였음을 알수 있다.

꽃감 수정과는 시원하고 향긋한 국물맛과 말랑하면서 달콤한 꽃감의 맛에 좌우된다. 꽃감을 처음부터 넣어 달이거나 우려면 국물이 혼탁해지고 청량감이 덜하므로, 꽃감을 따로 준비하여 수정과 국물에 불려 부드러워지면 띄어내는 방법을 많이 사용한다.⁵⁹⁾ 생강과 계피를 같이 넣고 끓이면 서로 맛이 상쇄되어 향을 낼수 없으므로 따로 끓여서 각각의 향이 충분히 우려난 후에 합해야 제맛이 난다고 한다.⁶⁰⁾

꽃감수정과는 맛있는 꽃감을 고르는 것이 중요하다. 주머니 꽃감이 좋다. 너무 마르지않고 뽀얗게 자연적인 柿雪이 풍긴것을 골라 꼭지를 떼고 씨를 발라 내어 사용한다. 꽃감을 그대로 넣지 않고 꽃감즙을 만들어 넣기도 하는데 모양도 좋고 먹기편하다. 꽃감즙은 주머니 꽃감을 씨를 발라 내고 한장으로 펴서 겹겹질을 간 호도를 하나씩 놓아 꼭꼭 눌러 싨후 알파하게 썰어서 만든다.⁶⁰⁾

배 수정과(梨熟)는 배를 네쪽으로 내어 속을 도려내고 껍질을 벗겨서 통후추를 배 등에 서너개씩을 박는다. 생강물에 설탕을 넣고 배를 넣고 끓여 식혀서 잣을 띄워 낸다.

향설고는 시고 단단한 문배를 껍질을 벗기고 통후추를 많이 박아 생강물에 넣고 끓인다.

10. 花菜類(화채류)

花菜는 오미자국물이나 꿀물, 과즙 등 기본이 되는 국물에 제철 과일을 저며서 띄우거나, 꽃잎, 실백을 띄우는 전형적인 우리의 음료이다.

물맛이 좋은 자연수에 그 철에 나는 과일로 화채를 만들어 얼음을 몇 조각 집어넣어 먹으면 더위를 식히

기에도, 땀흘려 잃은 영양을 채우기에도 적합하다.

화채의 재료가 되는 과일들을 문헌상으로 살펴보면 삼국 및 통일신라에는 밤, 대추, 복숭아, 개암, 오디, 잣이 있다.¹⁾ 고려시대의 高麗圖經, 鄉藥救急方, 靑山別曲에 나타나는 과일은 밤, 앵두, 잣, 개암, 비자, 능금, 오얏, 복숭아, 배, 대추, 감, 다래, 머루, 포도 등이다. 조선시대에는 더욱 품종이 많아져서 도문대작과 증보산림경제에 보면⁶¹⁾ 밤(栗), 大棗, 胡桃, 松子(實栢)柿, 紅柿, 乾柿(곶감), 李(오얏), 杏(살구), 桃(黃桃, 僧桃, 紫桃, 櫻桃), 포도, 건포도, 梨(天賜梨, 金色梨, 玄梨, 大熟梨), 蘋果(능금), 橘(金橘, 青橘, 山橘, 洞橘, 甘橘), 木瓜(모과), 林檎(능금), 楂果, 柚子, 柑子, 乳柑, 石榴, 梅實, 菱實(마름), 榛實(개암), 橡實(상수리), 蓮子(연밥), 荒仁(마름), 梗實(느릅), 梔子(치자), 枸杞子, 覆盆子(딸기), 竹實(대나무열매씨), 山查, 桃仁 등이 나온다.³⁾ 근세에 유입된 외국산 과일류를 제외하면 오늘날의 과일과 별 차이가 없다.

화채에 함께 넣어 청량감을 돋구는 얼음이 최초로 문헌에 나오는 것은 三國史記이다. <新羅本記 지증왕 5년>에 11월 동지에 얼음을 저장했다는 기록이 있다. 이 얼음은 겨울에 자연빙을 채취 보관 했던 것이다. 그래서 얼음을 보관하는 창고가 필요했고 그 수요도 극 소수의 귀족계급에 머물렀다.

고려초에는 신하들에게 정기적으로 배급하는 제도가 마련되었고, 충렬왕 23년(1297년)에는 누구나 얼음을 저장하고 사용할 수 있다는 허가가 내려졌다. 그 이후 얼음의 사용은 더욱 확대되어 『경국대전』에는 頒氷이란 항목이 있어 얼음배급대상과 방식을 자세하게 규정하기에 이르렀고, 심지어는 병자와 죄인에게 배급할 정도로 풍부한 양을 마련하고 있었다.³⁾ 얼음은 식품의 저장이나 환자용으로, 또 화채나 냉국 등에도 널리 사용되었다. 동국 세시기⁶²⁾에는 정월보름날의 원소병, 3월 3일 삼짱날의 화면, 진달래 화채, 유두일의 수단, 칠월 칠석의 복숭아화채, 중앙절의 화채(배, 유자, 석류)를 節食으로 소개하고 있는데, 그 계절에 생산되는 식품을 이용하여 특별음료를 만들어 즐기었음을 알 수 있다. 화채는 기본액의 종류에 따라 3가지로 분류 할 수 있다.

1)五味자를 이용한 화채

五味자는 皮肉은 달고도 시며 核中은 맵고도 써서 합하면 짠맛이 나기 때문에 오미자이다.¹⁹⁾ 한방에서는 止瀉, 酒毒, 鎮咳, 滋養 및 強壯藥으로 이용되고 있다. 오미자국물을 만들려면, 먼저 오미자를 한번 물에 씻은 후 정한 물에 하루밤 담가 놓으면 물이 진달래 빛으로 곱게 우러난다. 오미자를 우린것을 겹체에 받친다. 여기에 설탕이나 꿀을 타고 소금을 약간 넣어 신맛을 가라앉힌다. 오미자를 더운차로 끓여 마시기도 하나 냉국족이 더 청량하다. 이렇게 만든 오미자국에 각가지

과일이나 녹두나화⁹⁾(녹두가루를 물에 풀어 넓은 그릇에 퍼놓고 끓는 물에 중탕하여 익힌것을 가느다랗게 썬것) 등을 떠운다.

진달래 화채는 오미자국에 녹두녹말을 묻혀 데친 진달래꽃을 띄운 화채이며 가련화채는 오미자국에 녹두녹말을 입혀 데친 연잎을 띄운 화채이다. 배화채는 오미자국에 얇게 저며 썬 배를 띄운 화채이며 창면(책면)은 오미자국에 녹두나화를 띄운것이고 보리수단은 오미자국에 삶은 보리쌀에 녹두녹말을 섞어 다시 삶아 행군것을 띄운 화채이다.

2) 꿀이나 설탕을 이용한 화채

꿀은 자연환경 속에서 최초로 발견한 원시감미료이다.

우리나라에서 자연산 봉밀과 함께 양봉밀이 언제부터 식용되기 시작하였는지 분명하지 않으나 일본서기에 보면 백제의 왕자가 양봉기술을 가르쳐 주었다는 기록¹⁾으로 보아 삼국시대에 이미 養蜂으로 採密하였음을 추측할 수 있다. 옛날부터 더위를 이기는데는 꿀물을 가장 이상적인 음료로 쳤다. 더위를 식히기에도, 타는 속을 풀기에도 좋을 뿐아니라 향기도 좋고 약효도 뛰어나다. 꿀은 채밀기에 따라 향기나 빛깔, 농도, 맛이 다른데 빛깔이 검은 꿀은 주로 약꿀로 쓰이며 음료에는 흰꿀이 쓰인다. 화채에 쓰이는 꿀로는 짜리꿀, 아카시아꿀, 유채꿀이 좋다.

우리나라에 처음으로 설탕이 유입된 시기는 분명치 않으나 고려의 大覺國師의 제자인 曹素가 설탕을 무척 즐겼다는 기록으로 보아 고려시대 전기부터 송나라 등에서 수입 되었음을 알 수 있다.⁶³⁾ 조선조후기에는 꿀의 대용으로서 설탕의 사용이 빈번하여짐을 볼 수 있다.

송화밀수는 꿀물에 송화가루를 넣은 것이다. 떡수단은 흰떡을 아주 가늘게 비벼 콩알만큼씩 끊어 가운데를 눌러 잘록하게 모양을 낸후 녹말을 입혀 끓는물에 삶아 찬물에 건진것을 꿀물에 넣어 먹는다. 원소병은 찹쌀가루를 각 색으로 반죽하여 소를 넣어 빻어 삶은 다음, 꿀물에 넣어 먹는다. 유자화채는 설탕에 재어둔 유자알갱이와 채친 유자껍질과 배를 설탕물에 띄운 것이다.

3) 과일즙을 이용한 화채

여름철에 과일이 가장 흔할 때 가장 많이 먹는 화채이다. 과일의 즙을 짜서 만든 주스가 아니고 과일즙에 설탕과 물을 합하여 만든 국물에 그 과일의 조각을 띄운것을 말한다. 주로 앵두, 딸기, 수박, 포도, 복숭아, 유자, 모과, 밀감 등을 재료로 쓴다.

V. 요 약

우리나라 전통 음청류에 관한 역사적 배경을 고찰

하고 8세기부터 1940년대까지의 기록으로부터 주류를 제외한 전통음료의 종류와 제조방법을 조사하였다.

옛 문헌에 기술된 음청류는 모두 70여가지로 집계되었으며 이들을 제조방법과 품질특성에 따라 순다류, 유사다류, 탕류, 장류, 속수류, 미음류, 미식류, 식혜류, 수정과류, 화채류의 10가지로 분류하였다. 옛 문헌에서는 漿, 湯, 漚, 茶사이에 명확한 구분을 하고있지 않았다. 밥을 유산균 발효시켜 물로 희석하여 만든 음료인 漿은 신라, 고려시대에는 보편화된 음료로 보이던 오늘날에는 완전히 잊혀진 것으로 판단된다. 그외의 음료는 18세기에 기술된 제조방법과 오늘의 제조방법 사이에 큰 차이를 보이지 않고 있다.

감사의 글

본 연구는 고려대학교와 (주) 미원이 공동으로 수행중인 한국 전통 식문화 영상화 사업의 일환으로 연구된 것으로 (주) 미원 부설 한국 음식문화 연구원의 연구비 지원에 감사를 드리는 바이다.

참고문헌

- 이성우, 고려이전 한국 식생활사, 향문사(1978).
- 윤서석, 증보한국식품사연구, 신광출판사(1987).
- 강인희, 한국식생활사, 삼영사(1989).
- 이성우, 한국식품사학회, 교문사(1984).
- 이성우, 한국식품문화사, 교문사(1984).
- 이성우, 한국요리문화사, 교문사(1985).
- 이성우, 한국식경대전, 향문사(1981).
- 강인희, 이경복, 한국식생활사풍속, 삼영사(1984).
- 윤서석, 한국음식 역사와조리, 수학사(1988).
- 장지현, 고려대 영상화사업 연구 보고서(1989).
- 김부식, 삼국사기, 삼성문화문고(1979).
- 일연, 삼국유사, 삼성문화문고(1979).
- 서극, 고려도경, 고전국역총서(1977).
- 문일평, 차고사, 호암전집 제2권, 조선일보사출판부(1939).
- 허균, 동의보감, 남산당(1986).
- 이서구, 세시기, 배영사(1973).
- 보건사회부, 식품 및 첨가물 생산실적(1983-1987).
- 이영춘, 기호식품, 식품과학 21(2) (1988).
- 홍만선, 산림경제. 민족문화추진회 고전국역총서(1967).
- 빙허각이씨 원저, 정양원 역주, 규합총서, 보진제(1975).
- 정약용 원저, 김중권 역주, 아언각비, 일지사(1976).
- 오승희, 임원십육지중 한국음청지류에 관한연구, 경남대학원(1975).
- 오승희, 한국음청류에 관한연구, 한국영양학회지 7(2), p.13(1978).
- 이성우, 김경진, 이효지, 한국음식용어의 문헌적 연구, 한국식량영양학회지 12(2), p.150(1985).
- 안동장씨, 규곤시의방, 한국인서출판사(1985).
- 이효지, 규곤시의방의 조리학적 고찰, 가정학회지 19(2), p.189(1981).
- 빙허각이씨 원저, 이정선 교주, 간본규합총서, 신구출판사(1974).
- 이성우, 조준하, 역주방문, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, p.7(1983).
- 저자미상, 시의전서, 영인본.
- 이효지, 시의전서의 조리학적 고찰, 대한가정학회지 19(3), p.47(1981).
- 이성우, 이효지, 규곤요람, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, p.27(1983).
- 이효지, 규곤요람의 조리학적 고찰, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, p.127(1983).
- 김귀영, 고식품서에 담긴 한국음식에 관한연구, 상주농잠전대 논문집, p.173(1980).
- 이성우, 조준하, 요록, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, p.35(1983).
- 이효지, 수문사설의 조리학적 고찰, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, p.85(1983).
- 빙허각이씨 원저, 부인필지, 영인본(1915).
- 방신영, 조선요리제법, 신문사(1917).
- 이상만, 신영양요리법, 삼문사서적(1935).
- 조자호, 조선요리법, 광한서림(1938).
- 손정규, 조선요리, 경성서방(1940).
- 홍선표, 조선요리학, 조광사(1940).
- 이용기, 조선무쌍신식요리, 영창서관(1943).
- 방신영, 우리나라 음식 만드는 법, 장충도서출판사(1958).
- 황혜성, 한회순, 이해성, 이조궁정요리 톱고, 학총사(1957).
- 유춘희, 정재기, 한국산 농작물에 대한 연구, 한국영양학회지 5(3), p.109(1972).
- 정순자, 우리나라 차에 대한 소고, 단국대논문집, 5(1971).
- 김기원, 옥치곤, 한국의 다생활사 변천초, 진주농전대 논문집, 18(1980).
- 윤명옥, 차의 역사적 계보 및 고찰, 인학대 가정대 논문집(1984).
- 김혜영, 차에대한 고찰, 성신여대 논문집(1977).
- 황을순, 한국차의 유래와 그 예측에 관한 소고, 동아대석사논문(1975).
- 이경희, 한국농차가 생활문화에 미친 영향과 그 효능에 관한 연구, 경성대(1988).
- 김재생, 한국산 차의 역사적 고찰, 농업연구소보 2호, 진주농대(1968).
- 유득공, 경도잡지, 을유문고 25(1959).
- 그리피스, 은자의 나라 한국, 탐구신서 93, 탐구당(1976).

55. 김춘련, 18세기 궁중연회음식초-원신을묘정리의궤 중심, 한국식문화학회지, **1**(2), p.77(1986).
56. 문화재관리국, 한국민속종합보고서 (향토음식편), 문화공보부(1984).
57. 황혜성, 한국요리백과사전, 삼중당(1976).
58. 김영인, 한국의례음식상차림에 관한 연구, 한국식문화학회지, **4**(3), p.213(1989).
59. 이효지, 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구, 수확사 (1985).
60. 강인희, 한국의 맛, 대한교과서 주식회사(1988).
61. 황혜성, 전통의 맛, 떡한과음료, 주부생활사(1986).
62. 이춘녕, 이조농업기술사, 한국연구총서 21집, 한국연구원(1964).
63. 홍석모, 동국세시기, 을유문고, **25**(1959).
64. 장지현, 우리나라 전래의 양념류, 식품과학 **19**(2), p.5 (1986).