

한국 해조류 음식의 문헌적 고찰 - 1450~1950년대를 중심으로 -

† 손 정 우

배화여자대학 전통조리과

A Study on Korean Seaweed Foods by Literature Review

† Jung-Woo Sohn

Dept. of Traditional Korean Cuisine, Baewha Women's University, Seoul 110-735, Korea

Abstract

In this study, a total of 70 seaweed names among various kinds of seaweeds, including dried and powdered foods, were investigated by examining Korean foods literature published during 1450~1950. There were 14 kinds of sea mustard, 13 kinds of laver, 3 kinds of kerp, 6 kinds of sea staghorn, 15 kinds of green laver, 1 kind of *Ecklonia cava*, 11 kinds of agar and 7 seaweeds classified as other. It was also found that seaweed was used as a main ingredient, secondary ingredient, or a garnish in a total of 74 traditional Korean foods. The seaweed foods appearing in the literature were classified by a traditional Korean food classification system according to cooking method. These traditional seaweed foods were placed into 6 categories including main dishes, side dishes, *tteok lyou* and *hangwa lyou*. Finally, a database was established in order to provide a research basis for traditional Korean seaweed foods.

Key words: seaweed foods, sea mustard, kelp, sea staghorn, green laver, agar, bundle, seaweed *fulvescens*, traditional Korean food data integration system.

서 론

세계 여러나라 중에서 해조류의 많은 종류를 대량으로 상식하는 풍속을 가지고 있는 나라는 동남아 지역과 오스트레일리아, 뉴질랜드 및 하와이 군도 등지의 태평양 연안 지역에 국한되어 있다¹⁾.

우리나라는 삼면이 바다인 반도국가로 선사시대부터 해조류를 즐겨 이용한 것으로 추정되어진다. 구석기시대의 선사인들이 거주했던 부산 동산동 조개무지에서 발견된 조개류로 전복, 소라 등은 암초성 심해에 서식하는 종류로서 채취하기 위해서는 전문적인 잠수기술이 필요한 것으로 생각되며, 이들을 채취할 때 자연히 미역, 다시마 등의 해조류도 채취할 수 있었을 것으로 여겨진다. 또한, 「三國志 魏志東夷傳」東

沃沮條에 ‘옥저인들이 고구려에 租賦로서 貂布魚鹽 및 海中食物을 바쳤다’라는 기록으로 보아 부족국가 시대에도 해조류를 채취하여 식량 및 염분의 섭취 목적, 조세 혹은 무역의 수단으로 사용하고 있었으며, 신라에서는 허리에 새끼줄을 매고 바다 속에 잠수하여 심해의 大葉藻를 채취한다는 기록이 당나라의 「본초습유」에 기록되어^{2,3)} 한반도에서 해조류의 사용 역사가 오래 되었음을 알 수 있다. 고려시대에는 「고려도경」⁴⁾에서 ‘海藻와 昆布를 귀천 없이 잘 먹는데, 구미는 돌우어 주나 냄새가 나고 비리고 맛이 짜 오래 먹으면 싫어진 다.’는 기록이 있고 「고려사」에는 ‘원나라에 미역을 바친 기록과 문종이 미역 따는 곳인 광전(靑田)을 하사했다’는 기록도 있다³⁾. 또한, 우리나라는 산후 조리 시에 미역국을 먹는 풍속이 있으며, 「旣事十二集」에 ‘産婦가 미역을 먹지 결코 다

† Corresponding author: Jung-Woo Sohn, Dept. of Traditional Korean Cuisine, Baewha Women's University, Seoul 110-735, Korea. Tel: +82-2-399-0814, Fax: +82-2-737-7260, E-mail: sohnjw@baewha.ac.kr

시마를 먹는 것이 아니다'라는 기록⁵⁾을 보더라도 오래전부터 내려 온 관습임을 알 수 있는데, 허와 한⁶⁾은 통과례 전승 조사결과 산모에게 쌀밥과 미역국을 주는 풍속을 지키는 비율이 98%로 통과례 풍습 중에 현재까지 전승되는 비율이 가장 높은 것으로 보고하였다.

우리나라는 해조류의 종류가 750여 종이 있는 것으로 보고되고 있으나, 실제 이용하는 식용 해조류는 30여 종이며⁷⁾, 최근에 해초무침, 해초샐러드 등으로 가공 판매되는 해조류 재료로 참가사리, 갈래곰보, 곰피, 고장초, 까막사리, 꼬시래기, 돌가사리, 세모가사리, 불등가사리, 실말, 진두발 등의 해조류가 있으며, 이렇게 직접 식용되는 것 이외에 제약, 화장품, 식품용으로 가공하고 있다⁸⁾. 그러나 가정에서는 미역, 김, 다시마, 툇, 파래 순으로 몇 가지만 주로 이용하고 있는 실정이다.

최근에는 해조류의 항암 작용, 항염증 작용, 고혈압 예방 및 치료 작용, 항산화 작용, 면역 작용⁹⁾, 중금속 선택 제거 작용¹⁰⁾ 등의 효과가 입증되면서 이용이 확대되고 있다. 해조류는 식이섬유, 아미노산, 요오드, 칼슘, 철분 등의 무기질과 다불포화지방산, 타우린, β -카로틴 등 다양한 영양 및 기능성 성분의 존재가 알려져 있으며, 변비 해소 효과와 혈전증, 당뇨병 등 성인병에 대하여 예방, 치료 효과¹¹⁾가 있다는 사실이 분명해지고 있다. 이렇듯 여러 가지 영양소와 기능성 성분이 풍부한 해조류는 우리의 건강을 유지할 수 있는 좋은 식품이다.

우리나라 해조류에 관한 연구로는 한국의 해조류의 대한 주해 및 목록 연구⁷⁾, 식용 해조류의 성분에 관한 연구¹²⁾, 해조류의 중금속에 관한 연구¹⁰⁾, 해조류 추출물의 항균효과 및 항균제 제조에 관한 연구¹³⁾ 등의 기능성에 관한 연구, 해조류를 첨가한 식빵, 젤리, 떡, 쿠키, 목 등 가공식품^{14~18)}의 품질특성이 있으며, 해조류 조리법에 관한 연구로는 blanching 시간에 따른 톡의 주요성분 및 항산화 활성의 변화¹⁹⁾ 등 다양한 연구가 있으나, 우리나라 음식에 사용된 해조류의 종류와 음식 형태에 대한 문헌고찰은 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 1450~1950년대까지의 문헌^{20~49)}을 조사하여 음식에 사용되는 해조류의 종류와 음식을 조리법에 따른 한국 전통음식 분류 시스템에 의해 분류⁵⁰⁾하여 한국음식 연구의 기초 자료를 제공하고자 한다.

연구 방법

1. 문헌에 나타나는 해조류의 종류 조사

1450~1950년대까지의 조리 관련 문헌^{20~49)}을 조사하여 문헌에서 사용되어진 해조류의 종류와 해조류를 이용한 음식을 조사하였다.

2. 해조류 음식의 데이터베이스 분류체계에 따른 분류

문헌고찰에 따라 나타난 해조류를 이용한 음식을 한국 전통음식 검색시스템을 위한 데이터베이스 분류체계에 따라 분류하였다. 음식의 분류는 체계적으로 정립하기 위하여 신과 손⁵⁰⁾의 방법에 따라 대분류, 중분류, 세분류로 구분하였으며, 대분류는 주식류, 부식류, 떡류, 한과류, 음청류, 기타의 6영역으로 분류하였다. 중분류는 주식류를 밥, 죽/미음/옹이/죽, 면/수제미, 만두/떡국의 4종류로 분류하였고 부식류는 국, 찌개/지짐/감정, 전골, 숙채/생채, 구이, 적, 전, 찜/선, 조림/초, 볶음, 회, 장아찌, 젓갈/식해, 김치, 마른 찬, 순대/편육/죽편, 찜으로 18종류, 떡류는 찌는 떡, 치는 떡, 지지는 떡, 빚는 떡의 4종류, 한과류는 유밀과, 유과, 다식, 정과, 숙실과/과편, 엿강정/당류의 6종류, 음청류(飲淸類)는 차(茶), 탕(湯), 장(漿), 갈수/숙수/미수, 화채(花菜), 식혜(食醴)/수정과(水正果)의 6종류의 총 38종과 기타로 분류하였고, 중분류에 해당하는 각각의 음식을 세분류로 하였다. 다만 김좌반을 설명하면서 '파래도 이 같이 하라'고 언급된 내용은 음식명은 파래좌반으로 명명하여 분류하였으며, 음식명이 존재하지 않은 채 특정 음식을 설명한 내용은 조리과정을 유추하여 기존의 음식명으로 분류하였다. 즉 '우무를 목청포 치듯 쳐서 초와 장을 치고 고춧가루 쳐서 먹기도 하고'는 '우무무침'으로, '콩국에 얼음 넣고 우무를 넣어 여름에 먹기도 한다.'고 설명된 내용은 '우무냉국'으로 음식명을 부여하여 세분류인 해조류 음식명에 포함하였다.

결과 및 고찰

1. 문헌에 나타나는 해조류의 종류

1450~1950년대까지의 조리문헌에 해조류에 관련된 것으로 문헌에 설명된 것은 Table 1과 같다. 미역을 지칭하는 종류로는 사과, 우과, 진과, 상과(常藿), 분과(粉藿), 조과(早藿), 감과(甘藿), 장과(長藿), 대과(大藿), 해채(海菜), 해조(海藻), 괘이(藿耳), 해대(海帶), 가해대(假海帶)가 있었으며, 김은 해의(海衣), 해태(海苔), 해암(海岩), 해대(海帶), 청태(靑苔), 자채(紫菜), 감태(甘苔), 적태(赤苔), 가자채(假紫菜), 엽자채(葉紫菜), 조자채(早紫菜), 세자채(細紫菜), 취자채(脆紫菜), 다시마는 다사마(多絲麻, 多土麻), 해대(海帶), 곤포(昆布), 청각은 해채(海菜), 녹각채(鹿角菜), 청각채(靑角菜), 황각(黃角), 종가채(驢加菜), 섬가채(蟾加菜), 파래는 해대(海苔), 청해대(靑海帶), 석순(石蓴), 청태(靑苔), 적태(赤苔), 감태(甘苔), 맥태(麥苔), 저태(菹苔실파래), 갱태(羹苔), 상사태(常思苔), 해추태(海秋苔), 신경태(信經苔), 건태(乾苔), 태병(苔餅), 감태는 감태(甘苔), 우뭇가사리는 석화엽(石花葉), 석화채(石花菜), 해은(海蘊), 우모(牛毛), 우모초(牛毛草), 해동초(海東草), 가해동초

(假海東草개우무), 참가사리(細毛), 불등가사리(駿加士里), 섬가사리(蟾加士里), 중만모초(駿蔓毛草), 모자반은 태양조(太陽藻)와 기름조(其廩藻), 고동조(高動藻), 툫은 토의채(土衣

菜)와 녹각채(鹿角菜), 매생이는 매산태(莓山苔), 기타로는 해발(海髮), 적발초(赤髮草, 개지누아리), 조족초(鳥足草), 석기생(石寄生) 혹은 둠북(斗音北) 등이 있었다. 건태(乾苔)와 분과

Table 1. Various kinds of seaweeds and seaweed foods on literatures

연대	문헌명	해조류	용도	음식명
1400년	산가요록	우뭇가사리(牛毛)	주재료	우모전과(牛毛煎果)
1500년	수운잡방	다시마(藁)	주재료	진곽법(煎藁法)
	음식디미방	우무	-	우죽법
1600년	도문대작	黃角, 靑角, 細毛, 牛毛, 昆布, 早藁, 大藁, 甘苔, 海衣	-	-
1700년	증보산림경제	청각(靑角, 海菜), 곤포(昆布), 다시마(多絲麻)	부재료	蘿藦凍沉菹法, 沉蘿藦醃菹法, 靑角佐飯法, 造蠻椒醬法
	임원십육지	미역(海帶), 녹각채(鹿角菜), 수태(水苔), 석화엽(石花葉)	부재료	黑豆炒方, 蘿藦菹方, 菘菹方, 水苔脯方, 瓊芝齏方
1800년	만기요람	粉藁, 早藁, 다시마, 甘苔, 藁耳, 細毛, 海衣, 昆布, 黃角, 우무, 常藁	-	-
	자산어보	甘苔, 매산태, 牛毛草, 其廩藻, 高動藻, 假海帶	-	-
	규합총서	청각, 다시마, 파래, 감태, 미역	주재료, 부재료	섞박지, 어육김치, 동과석박지, 동지, 장편지, 다시마좌반, 파래좌반, 감태좌반, 미역좌반
	진작의례	감태	주재료	甘苔山蓼, 甘苔助岳
1800년	시의전서	다시마, 김, 청각, 다시마,	부재료, 고명	두부전골, 목복이, 갖채, 탄평채, 김자반, 알국, 잡탕, 가리찜, 비빔밥, 배추통김치, 어육침채, 동아섞박지, 상갓침채(香芥沈菜)
	술 빚는 법	김, 감태, 파래	주재료	김좌반, 감태좌반, 파래좌반
	1910년	부인필지	주재료	다시마부각
1930년	간편조선요리제법	미역, 김, 다시마, 청각	주재료, 부재료, 고명, 국물용	미역무침, 김무침, 토란국, 매듭자반, 튀각, 미역국, 수잔지, 비빔밥, 깍두기
	사계의 조선요리	김, 미역	주재료, 고명	탄평채, 미역찬국, 김찬국
	조선요리법	청각, 미역, 김,	주재료, 부재료	배추통김치, 동치미, 배추통깍두기, 미역창국, 김창국, 탄평채, 수제비, 미역국
1930년	우리음식	미역, 다시마, 김, 파래	주재료, 부재료	미역국, 미역구이, 다시마(곤포)튀각, 김구이, 김무침, 김튀각, 파래무침, 김자반, 대구국
	조선요리	미역, 김, 파래	주재료	미역구이, 미역국, 튀각, 김쌈, 김무침, 김자반, 김튀각, 파래무침
	1940년	조선부쌍신식요리제법	주재료, 고명	김창국, 미역창국, 우무, 목청포(탕평채), 김무침, 미역무침, 김쌈, 다시마튀각, 매듭자반, 김자반(감태자반)
1940년	조선식물개론	다시마, 미역, 김, 파래, 청각, 우무	-	-
	가정요리	다시마, 김	부재료, 고명	토란국, 토란탕, 탄평채

Table 1. Continued

연대	문헌명	해조류	용도	음식명
1950년	조선요리대략	다시마, 김, 파래, 미역	주재료, 부재료, 고명	비빔밥, 해태구이, 파래구이, 토란탕, 소탕, 팍탕, 김찬국, 미역찬국, 미역무침, 김무침, 김부각, 김자반, 미역자반, 매듭자반, 탕평채, 김쌈
	증보조선요리제법	미역, 김, 다시마, 청각	주재료, 부재료	미역찬국, 김찬국, 김무침, 미역무침, 김쌈, 김자반, 다시마튀각, 깍두기, 김장김치, 썬박지
	음식관리법	다시마, 미역, 사괵, 우괵, 진괵, 김, 파래	-	-
	이조궁정요리통고	김, 미역, 다시마, 청각(녹각채), 가시리, 파래(石蓴, 靑苔), 우뭇가사리(石花菜, 寒天),	주재료, 부재료, 고명	맑은탕, 완자탕, 토란탕, 과탕, 목채, 청포(탄평), 배추통김치, 젓국지, 썬박지, 장김치, 보쌈김치, 김자반, 김부각, 미역자반, 다시마튀각, 매듭자반

(粉藳), 말린 청각 등은 저장성을 향상시키기 위하여 건조 상태로 저장하거나 분말 상태로 사용한 것임을 알 수 있다.

그러나 해채(海菜)와 해대(海帶), 청태(靑苔), 감태(甘苔) 등을 뜻하는 해조류의 용어가 중복 사용되어서 용어만으로는 어떤 해조류인지 명확하게 알 수 없는 것도 있었다. 예를 들어 「자산어보」에서는 파래(苔)를 감태(甘苔), 「이조궁정요리통고」에서는 김과 파래를 모두 해태(海苔)라고 하거나, 해대(海帶)를 「임원십육지」²⁷⁾에서는 김, 「증보산림경제」²⁴⁾에서는 다시마, 「자산어보」에서는 미역으로 칭하는 등의 혼동은 식물학적 분류기준이 부재했을 시기에 모양을 보고 분류하거나 산출 지역의 고유 호칭에 따라 기록되었기 때문인 것으로 생각된다.

허균의 「도문대작」²²⁾에는 ‘황각(黃角)은 누른 청각으로 일명 녹각채(鹿角菜)라고도 하며, 세모(細毛)는 물고사리, 우무(牛毛)는 우뭇가사리, 곤포(昆布)는 북해산이 가장 좋고 다시마(多土麻), 대괵(大藳)은 그 다음이다’라고 했고, 조괵(早藳)은 이른 미역, 감태(甘苔)는 전라도 산으로 옛처럼 달다고 하였다. 해의(海衣)는 김이며 동해 것이 가장 좋다고 하여 최근 흔히 먹는 해조류가 거의 다 언급되고 있으며, 지금의 해조류와 명칭이 혼동되는 것도 있지만 오히려 그 종류가 세분화되어 있음을 알 수 있다. 「임원십육지」²⁷⁾정조지 1권의 食鑑撮要에서 紫菜, 鹿角菜, 海藻, 海蘊, 海帶, 昆布, 乾苔에 대한 성질과 효능이 언급되어 있는데, 이 등²⁷⁾은 紫菜는 김, 鹿角菜는 우뭇가사리, 海藻은 미역, 海蘊은 가사리, 海帶는 김, 昆布는 다시마, 乾苔는 말린 파래로 해석을 하였다. 「이조궁정요리통고」⁴⁰⁾에서는 미역은 甘藳, 長藳, 早藳, 海菜, 김은 靑苔, 海苔, 海衣로, 파래는 石蓴, 靑苔, 청각은 靑角菜와 鹿角菜, 우뭇가사리는 石花菜로 기록하였고, 靑苔를 김 또는 파래로 설명하고 있다.

2. 해조류 음식의 데이터베이스 분류체계에 따른 분류

문헌에서 해조류를 이용한 음식을 고찰한 결과, 1450년 「산가요록」에 우무를 이용한 ‘우무전과’가 가장 먼저 등장하였으며, 이외에 조사된 음식을 다음과 같이 한국 전통음식 데이터베이스 분류체계에 따라 분류하였다.

전통음식의 대분류인 주식류, 부식류, 떡류, 한과류, 음청류, 기타의 6영역 중 해조류 음식을 분류한 결과 음청류에 해당하는 음식은 없어 제외하였으며, 중분류에 해당하는 각각의 음식을 세 분류로 정리하였다⁵⁰⁾. 조리법이 유사하더라도 음식명이 다른 것은 각기 다른 음식수로 계산하였다.

1) 미역

미역은 갈조식물 미역과로 일년살이 바닷말이다⁵¹⁾. 미역을 지칭하는 용어 혹은 종류로는 사괵, 우괵, 진괵, 상괵(常藳), 분괵(粉藳), 조괵(早藳)²³⁾, 감괵(甘藳), 장괵(長藳), 대괵(大藳)²²⁾, 해채(海菜), 해조(海藻), 괵이(藳耳), 해대(海帶), 가해대(假海帶)가 있었다. 「이조궁정요리통고」에서 甘藳, 長藳, 早藳, 海菜를 미역이라 하였으며, 「조선무쌍신식요리제법」에서 ‘장괵’은 잎이 길고 넓은 마른 미역, ‘조괵’은 일찍 채취하여 말린 미역으로 색이 푸르고 얇아서 연하고 부드러워 국을 끓이거나 무쳤을 때도 부드럽고 맛이 좋은 것이라 하였다. 「만기요람」에서 ‘상괵’은 대전이나 혜경궁 축일 공상에 올리는 ‘조괵’과는 달리 상궁이하 선반의전에 사용한 것으로 보아 일반적인 미역인 것으로 보인다. ‘괵이(藳耳)’는 미역귀라고도 하며, 미역 뿌리 바로 위로 수십 장의 주름이 겹쳐 만들어진 생식기관으로 포자엽이다⁵¹⁾. 미역귀는 주름이 많고 점액질이 풍부해서 국을 끓이거나 튀기거나 나물처럼 무쳐서 이용하였다. 미역과 비슷한 종류로 「자산어보」에 ‘가해대(假海帶)’가 기록되어 있는데 ‘매우 무르고 얇으며 국을 끓이면 매끄럽다’고 하여 흑산도 주민에게 실물을 대조한 결과 쇠미역이었다⁵²⁾.

미역을 이용한 음식으로는 Table 2와 같이 수제비인 주식

Table 2. Foods using *Miyuk*(sea mustard) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
주식류 (1)	면/수제비	수제비	부재료	1	조선요리법
	국	미역국, 감곽탕, 곱탕, 미역찬국	주재료	4	간편조선요리제법, 사계의 조선요리, 우리음식, 조선요리법, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법, 이조궁정요리통고
부식류 (9)	숙채/생채	미역무침	주재료	1	간편조선요리, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법
	구이/전/적	미역구이	주재료	1	우리음식, 조선요리
	조림/초/볶음	黑豆炒方	부재료	1	임원십육지
	마른 찬	미역좌반, 미역자반	주재료	2	규합총서, 조선요리대략, 이조궁정요리통고

류 1종, 미역국, 감곽탕, 곱탕, 미역찬국, 미역무침, 미역구이, 흑두초반, 미역좌반, 미역자반 등 부식류로 9종이 있었으며, 미역이 주재료와 부재료로 사용하였다. 미역은 주로 쇠고기를 넣어 끓이는데 조기를 넣은 미역국⁴⁷⁾도 기록되었다. 미역과 유사한 쇠미역을 가해대(假海帶)로 기록하여²⁵⁾ 저자 자신만의 고유한 분류법에 의해 명명한 것도 있었다.

2) 김

김은 홍조식물 보라털목 보라털과의 해조⁵¹⁾로 해의(海衣), 해태(海苔), 해암(海岩), 해대(海帶), 청태(靑苔), 감태(甘苔), 적태(赤苔), 자채(紫菜), 가자채(假紫菜), 엽자채(葉紫菜), 조자채(早紫菜), 세자채(細紫菜), 취자채(脆紫菜)로 그 종류가 기록되어 있으며, 정약전은 붉은 색을 띠는 해조라 하여 紫菜로 칭하였다²⁵⁾. 해태라는 용어가 김과 파래를 혼용하여 사용한 경우가 많았는데, 이에 대하여 전통적으로 김은 海衣이며 해

태란 본래 파래를 이르는 말이다⁵²⁾.

우리나라 김의 양식은 15세기에 시작되었고 19세기에 이미 현재 일반적으로 사용하는 뜯발의 원형인 때발이 개발되었는데, 이는 일본보다 80~100년을 앞선 것이다⁵³⁾. 「동국여지승람」에 전남 광양군 태인도의 토산품으로 기록되어 있으며, 구전에 의하면 조선 인조(1623~1649) 때 태인도에 살았던 김여익이 대나무와 참나무 가지를 간석지에 세우면서 김양식법을 개발하여 태인도 김씨가 기른 것이라는 뜻으로 김이라고 했다는 유래와, 1924년 「조선의 수산」에서는 100여 년 전 완도군 조약도의 김유봉이 떠밀려 온 나뭇가지에 해태가 많이 붙어 자라는 것을 보고 나뭇가지를 바다에 꽂아 양식을 시도했다는 유래, 광양에서도 200여 년 전부터 김양식을 해왔다는 유래 등이 있어, 김의 이용역사가 오래되었음을 알 수 있었다^{52,53)}.

「조선무쌍신식요리제법」⁴⁷⁾에서 ‘김은 하동이나 광양 것

Table 3. Foods using *Gim*(laver) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
	국	알국, 김찬국	고명, 주재료	2	시의전서, 사계의 조선요리, 조선요리, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법
	숙채/생채	탄평채, 김무침, 묵청포, 묵채, 청포	고명, 주재료	5	시의전서, 사계의 조선요리, 조선요리, 증보조선요리제법, 가정요리, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법, 이조궁정요리통고
부식류 (15)	구이/전/적	김구이, 해태구이	주재료	2	우리음식, 조선요리대략
	조림/초/볶음	묵볶이	고명	1	시의전서
	회/쌈	김쌈	주재료	1	조선요리, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법
	마른 찬	김자반, 김튀각, 김부각, 김반대기	주재료	4	시의전서, 술 빚는 법, 간편조선요리제법, 우리음식, 조선요리, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법, 이조궁정요리통고

은 얇고 부드러워 김쌈에는 좋으나 구워 먹는 것은 검고 두꺼운 나주 비금도 것이 제일 좋다'고 하여 음식에 따른 김의 선택, 지역별 김의 특성 등을 언급하고 있다.

Table 3에서와 같이 김을 이용한 음식은 알국, 김찬국, 탕평채, 김무침, 김구이, 묵볶이, 김쌈, 김자반, 김튀각, 김부각, 김반대기 등으로 김이 주재료와 고명으로 사용된 부식류 15종이 있었다. 김은 구어서 잘게 부수어 탕평채 등에 맛과 색의 조화를 위해 고명으로 사용하는 경우가 많았으며, 「조선무쌍신식요리제법」에서의 '김반대기'는 간장, 참기름, 깨소금, 설탕, 고춧가루를 섞은 양념장에 김을 담갔다가 채반에 말려 먹는 조리법이 기록되어 있었다.

3) 다시마

다시마는 갈조식물 다시마목 다시마과의 한해성 바닷말로 한국, 일본, 중국 등에서 식용하여 온 것으로⁵¹⁾ 다시마(多絲麻, 多土麻), 해대(海帶), 곤포(昆布)로 기록되어 있다. 예로부터 다시마는 날것으로도 이용하지만 정미성분이 풍부하므로 말려두었다가 국물을 우려내는 조미재료로서 각종 탕과 국, 국수 등의 국물을 만드는 데 사용하며, 독특한 맛과 향으로 기호성이 양호하여 최근 기능성 소재나 건강식품으로 많이 이용되고 있다¹⁷⁾. 다시마는 Table 4에서와 같이 토란국, 완자탕 등의 국류, 두부전골, 가리찜 등에 부재료로 사용되어 다시마 특유의 감칠맛으로 국물과 재료 자체의 맛을 더하는데 사용하였으며, 「증보산림경제」의 造蠻椒醬法²⁴⁾은 고추장에 생선을 말려 편으로 잘라 곤포, 다시마 등을 함께 넣어 숙성되기를 기다려 먹는 것으로 다시마를 조미재료로 사용하였고 「수운잡방」의 전곽(煎藿)⁵⁴⁾은 잣 다진 것과 식초를 섞어 다시마에 붙여 불에 지진 것으로 전이나 튀각에 유사한 것으로 생각된다. 이외에 다시마를 좌반, 부각, 튀각 등의 다른 찬으

로 이용하였을 뿐만 아니라 튀각을 부수어 비빔밥에 얹어 비빔밥의 맛과 식감을 돋우는데 사용되었다. 「攷事十二集」에 '海帶를 油煎한 것을 튀각(鬪藿)이라 하는데, 이것은 素食의 饌이 된다'라 하여 현재 다시마 튀각을 말하고 있음을 알 수 있다⁵⁵⁾.

다시마를 사용한 음식으로는 비빔밥인 주식류 1종, 국, 전골, 전, 찜, 장, 마른 찬 등 부식류 17종이 있었다.

4) 청각

청각은 우리나라 전 연안에서 자생하는 청각목 청각과의 바닷말이며⁵¹⁾ 해채(海菜), 녹각채(鹿角菜), 청각채(靑角菜), 황각(黃角), 종가채(驢加菜), 섬가채(蟻加菜)라고도 하였다. 「자산어보」에 '모양이 둥글둥글하며 감촉이 매끄럽고 빛깔은 검푸르다. 맛이 담박하여 김치 맛을 돋운다'고 하였는데, 실제로 청각은 물김치나 김치의 부재료로 넣으면 젓갈이나 생선의 비린내, 마늘 냄새를 중화시켜 뒷맛을 개운하게 하므로 예로부터 김치의 맛을 향상시키는 부재료로 사용하여 왔다⁵⁶⁾.

Table 5에서와 같이 청각은 말린 청각을 불려 볶은 뒤에 고기를 넣어 졸인 청각좌반²⁴⁾과 오이, 무, 배추를 잘라 송이, 생강, 전복, 파, 마른청각, 고추를 넣고 장을 달여서 부어 익힌 장짚지³⁰⁾ 2종 외에 주로 어육침채, 배추김치, 보쌈김치 등 김치류에 부재료로 사용된 19종을 포함하여 청각을 사용한 음식은 부식류 총 21종으로 문헌에 나타난 해조류 중 청각의 사용빈도가 가장 많았다.

5) 파래

파래는 녹조식물 갈파래과에 속하며⁵¹⁾, 해태(海苔), 청해대(靑海帶), 석순(石蓴), 청태(靑苔), 적태(赤苔), 수태(水苔), 감태(甘苔), 맥태(麥苔), 저태(菹苔), 갯태(羹苔), 상사태(常思苔),

Table 4. Foods using *Dasima(kerp)* as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
주식류 (1)	밥	비빔밥	고명	1	시의전서, 간편조선요리제법
	국	잡탕, 토란국, 토란탕, 수잔지, 대구국, 소탕, 맑은탕, 완자탕	부재료	8	시의전서, 간편조선요리제법, 우리음식, 가정요리, 조선요리대략, 이조궁정요리통고
부식류 (17)	전골	두부전골	부재료	1	시의전서
	구이/전/적	煎藿	주재료	1	수운잡방
	찜/선	가리찜	부재료	1	시의전서
	장아찌/젓갈/식혜/장	造蠻椒醬法	부재료	1	증보산림경제
마른 찬	다시마좌반, 다시마부각, 매듭자반, 튀각, 곤포튀각	주재료	5	규합총서, 부인필지, 간편조선요리제법, 우리음식, 조선요리, 증보조선요리제법, 조선요리대략, 조선무쌍신식요리제법, 이조궁정요리통고	

Table 5. Foods using *Chunggak*(sea staghorn) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
	조림/초/볶음	靑角佐飯法	주재료	1	증보산림경제
	장아찌/젓갈/식혜	장짬지	부재료	1	규합총서
부식류 (21)	김치	沉蘿菴醃菹法, 蘿菴凍沉菹法, 蘿菴菹方, 菘菹方, 갓채, 菘浸菹, 어육침채, 冬瓜沈菜, 섞박지, 어육김치, 동과섞박지, 동지, 깍두기, 배추통김치, 배추통깍두기, 동침이, 젓국지, 장김치, 보쌈김치	부재료	19	증보산림경제, 임원십육지, 시의전서, 규합총서, 간편조선요리제법, 조선요리법, 증보조선요리제법, 이조공정요리통고

해추태(海秋苔), 신경태(信經苔) 등의 종류가 기록되어 있었고 말린 파래는 건태(乾苔)²⁷⁾, 파래를 떠서 말린 것은 태병(苔餅)⁴⁰⁾이라 하였다. 「자산어보」에서는 파래종류를 ‘해태’라고 기록하고 있다. ‘맥태’는 보리가 익어갈 무렵 제철을 맞는다고 해서 붙여진 이름이며, ‘해추태’인 갈파래는 된장국으로 끓여 먹기도 하나 뻏뻏하여 煎餅에 붙이거나 전복 사료로 쓰인다고 하였다⁵²⁾. ‘저태(菹苔)’는 봄에 나는 실파래로 물김치를 담아먹어 저태라 하였고, ‘갱태(羹苔)’는 옆 가장자리가 오그라 들어 있으며 감축이 연하고 매끄러운 것으로 국을 끓이기에 적당하므로 이런 이름이 붙여졌다고 하였다. ‘상사태(常思苔)’는 정약전이 파래 중에 제일 맛있는 것으로 꼽은 종이였다. 현재 우리나라에는 창자파래(*E. intestinalis*), 납작파래(*E. compressa*), 잎파래(*E. linza*), 가시파래(*E. prolifera*), 격자파래(*E. clathrata*)의 종⁵¹⁾이 있지만 종을 구분하기가 어려우므로 옛 문헌에 보이는 파래가 현재의 어떤 종인지 설명하기가 어렵다고 하겠다.

파래를 이용한 음식은 Table 6에서와 같이 파래를 구어서 곱게 부서 간장, 설탕, 후추에 무친 파래무침⁴²⁾, 물에 씻어 모양을 얇고 편편하게 만들어 가위로 잘라 말려서 기름에 지지는 파래좌반⁴⁰⁾, 이른 봄 파래를 따서 돌로 눌러 말린 후, 소금, 기름, 화초를 넣고 자른 부추와 섞어 병에 다시 넣고 식초와

생강을 넣어 먹는 水苔脯方²⁷⁾ 등 부식류로 3종이 있었다. 좌반류는 다시마, 미역, 파래, 감태와 같은 해조류가 많이 이용되고 있었다⁵⁷⁾.

6) 감태

감태는 갈조식물 다시마목 미역과의 여러해살이 해조⁵¹⁾로 김과 비슷하나 홍조식물인 김보다 색이 진하고 굵기가 더 얇고 달다. 그러나 감태를 김이라고 설명한 문헌도 있었으며⁴⁷⁾, 자산어보에서는 감태(甘苔)는 ‘모양은 매생이를 닮았으나 다소 거친 느낌이다. 길이는 수자정도이다. 맛이 달다. 갯벌에서 초겨울에 나기 시작한다⁵²⁾.’고 설명하였으며 「도문대작」에서는 감태(甘苔)가 전라도 산으로 몇처럼 달다고 하였다. 감태는 현재 완도와 여수지방에서 가시파래로 부르고 있다⁵²⁾.

감태를 이용한 음식으로는 Table 7에서와 같이 감태좌반^{30,31)}인 부식류 1종과 감태산삼, 감태주약^{48,49)} 등 떡류 2종이 있었으며, 감태가 단맛이 있으므로 떡으로의 이용이 가능했을 것으로 생각된다.

7) 가사리

가사리와 우뭇가사리 종류로 석화엽(石花葉), 석화채(石花菜), 해운(海蘊), 우모(牛毛), 우모초(牛毛草), 해동초(海東草),

Table 6. Foods using *Parea*(green laver) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
부식류 (3)	숙채/생채	파래무침, 水苔脯方	주재료	2	우리음식, 조선요리, 임원십육지
	마른 찬	파래좌반	주재료	1	규합총서, 술 빛는 법

Table 7. Foods using *Gamtae*(*Ecklonia cava*) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
부식류 (1)	마른 찬	감태좌반	주재료	1	규합총서, 술 빛는 법, 조선무쌍
떡류 (2)	지지는 떡	감태산삼, 감태주약	주재료	2	진작의례

Table 8. Foods using *Umoodgasari*(agar) as the ingredients

대분류	중분류	세분류(음식명)	용도	음식수	문헌
부식류 (3)	국	우무냉국	주재료	1	조선무쌍신식요리제법
	숙채/생채	우무무침, 경지채(瓊芝菜)	주재료	2	조선무쌍신식요리제법, 임원십육지
한과류 (1)	정과	牛毛煎果	주재료	1	산가요록

가해동초(假海東草, 개우무), 참가사리(細毛), 불등가사리(鬃加士里), 섬가사리(蟻加士里), 종만모초(鬃蔓毛草)가 기록되어 있다^{20,25~27}. 현재 부산·장흥·서산·통영·거제에서는 ‘우무’, 울릉도에서는 ‘천초’, 울산에서는 ‘까사리’, 제주에서는 ‘우미’, 강릉·속초·동해·삼척·양양과 고성에서는 ‘한천’이라고 부른다. 우뭇가사리의 생김새가 소의 털과 비슷해서 ‘우모초(牛毛草)’라 부르기도 하며, 끓인 다음 식하면 얼음처럼 굳는다고 하여 ‘해동초(海東草)’라고도 한다⁵⁸.

「산가요록」의 우모전과²⁰는 우무는 끓은 것을 끓여내어 그 국물 한사발에 꿀 다섯홉을 넣고 후춧가루를 섞어 굳혔다가 사용한 것으로 우무를 사용한 최초의 기록이고, 「음식디미방」²¹에서 해조류에 관한 기록은 보이지 않지만 우족탕 만드는 법에서 ‘우족을 우무같이 고와 식거든’이라는 구절로 볼 때 1600년대에 우뭇가사리의 사용이 일반적인 것을 알 수 있다. 「임원십육지」에서는 경지제방(瓊芝齋方)에 ‘경지채(瓊芝菜) 즉, 우무인 석화엽(石花葉)을 쌀뜨물에 담갔다가 햇볕에 말려 짓이겨서 삶아 익혀 매화 10여 송이를 넣고 굳인 후 생강을 넣고 지제(芝齋)를 만들어 먹는다.’고 하여 「산가천공」의 내용을 인용하고 있다²⁷. 우무로 만든 묵에 생강 등을 넣고 버무린 숙채류에 속한다고 볼 수 있다. Table 8에서와 같이 우뭇가사리를 이용한 음식으로는 우무냉국, 우무무침, 경지채²⁷ 등 부식류 3종, 우모전과²⁰인 한과류 1종이 있었다.

8) 툷

갈조식물 모자반과의 바닷말이며, 사슴꼬리와 유사하다고 하여 ‘늑미채(鹿尾菜)’라 부르기도 한다⁵⁸. 우리나라에서는 주문진 이남에서 서해안 장산곶까지 생육하고 남해안과 제주에서 잘 자라는데 봄에서 초여름에 가장 연하고 맛이 좋다. 「자산어보」에 따르면 ‘툷은 토의채(土衣菜)로 잎은 금은화의 꽃을 닮았다. 가운데가 부풀었고 양끝은 뾰족하다. 속은 비었다. 맛은 담박하고 산뜻하여 데쳐서 먹으면 좋다.’고 기록하였으며, 툷이라는 이름은 속명 그대로를 옮긴 이름으로 땅웃 즉, 토웃에서 툷으로 되었을 가능성이 크다²². 툷은 자산어보에 명칭만 기록되어 있었고 그 외의 문헌에는 언급되지 않았다.

9) 모자반

갈조식물 모자반목 모자반과의 바닷말이다. 잎의 가장자리가 톱니 모양의 돌기가 나며, 온몸에는 줄기로부터 기포(氣胞)가 생긴다⁵¹. 「자산어보」에는 태양조(太陽藻), 기름조(其廩藻), 고동조(高動藻)가 기록되어 있다. 기름조와 고동조는 검은 빛으로 가지 끝에 속이 빈 밑알이나 녹두 같은 것이 달려있다는 것으로 보아 모자반 종류로 생각된다. 이들은 말리거나 데쳐서 먹기도 하고 국을 끓여 먹기도 하는데, 이와 반대로 태양조는 연보라색으로 가지 끝에 속이 빈 작은 콩알 만한 방울이 달려 있고 식용하면 안 되는 것으로 기록되어 있다²². 제주도에서는 물이라고 한다.

10) 매생이

매생이는 갈파래목 갈파래과 매생이속에 속하는 일년생 녹조식물로 남해안과 서해안 일대에 서식 분포하고 있으며, 물이 잘 빠지고 깨끗한 곳에서만 자란다⁵¹. 일년 중 12~2월이 제철이며, 특이한 향과 맛이 있고, 단백질과 필수 아미노산이 많으며, Fe, Se, 비타민 A, C가 다른 해조류에 비하여 많다⁵⁹. 「자산어보」에는 감태에 대한 설명으로 ‘모양은 매산태를 닮았으나 다소 거친 느낌이다. 길이는 수자 정도이다. 맛이 달다. 갯벌에서 초겨울에 나기 시작한다.’고 하여 감태보다 얇은 매산태, 즉 지금의 매생이로 보이는 해조류를 설명하고 있다. 또한 「신증동국여지승람」²⁶에 나오는 葍山은 매생이를 뜻한다고 한다²². 예로부터 남도에서는 아는 사람만 숨겨 놓고 먹었다는 별미인 매생이가 양식을 통해 서울, 경기를 비롯한 타 지역에 알려진 것은 1990년 이후인 비교적 최근의 일이지만 이 연구를 통해 매생이는 적어도 1815년 이전부터 흑산도를 중심으로 한 남도 지역에서 먹어왔던 해조류임을 알 수 있었다.

11) 기타 해조류

그 외 해조로 해발(海髮), 적발초(赤髮草, 개지누아리), 조족초(鳥足草), 석기생(石寄生) 혹은 뽕북(斗音北)이 있었다. 정약전²⁵은 석기생 즉, 뽕부기를 이용해서 국을 끓인다고 하였는데, 실제 남도에서는 국으로 많이 이용하여 있으며, 특히 뽕부기는 발이 넓고 가지가 많아 귀신이 와서 여럿이 나눠 먹을 수 있으므로 제사상에 올린다고 한다. 뽕부기는 우리나라 서해안과 남해안에 주로 분포하는 검정색의 바닷말로 그대

로 식용하거나 알긴산의 원료로 쓴다⁵²⁾.

예전에는 우이도, 흑산도 등에서 불등가사리, 툯, 뜸부기 등을 많이 채취하여 좋은 수입원이 되었으나, 최근에는 그 양이 줄어 채취하기 어렵다⁵²⁾.

요약 및 결론

본 연구는 1450~1950대년까지의 문헌에 기록된 해조류의 종류와 음식을 조리법에 따른 한국 전통음식 분류 시스템에 의해 분류하여 한국음식 연구의 기초 자료를 제공하고자 실행되었다.

문헌에 기록된 해조류는 미역 종류로 ‘사괵, 우괵, 진괵, 상괵, 분괵, 조괵, 감괵, 장괵, 대괵, 해채, 해조, 괵이, 해대, 가해대’ 등 14개, 김으로는 ‘해의, 해태, 해암, 해대, 청태, 자채, 감태, 적태, 가자채, 엽자채, 조자채, 세자채, 취자채’ 등 13개, 다시마로는 ‘다사마, 해대, 곤포’ 등 3개, 청각으로 ‘해채, 녹각채, 청각채, 황각, 종가채, 섬가채’ 등 6개, 파래는 ‘해태, 청해태, 석순, 청태, 적태, 수태, 감태, 맥태, 저태, 갯태, 상사태, 해추태, 신경태, 건태, 태병’ 등 15개, 가시리 종류는 ‘석화엽, 석화채, 해운, 우모, 우모초, 해동초, 가해동초, 참가사리, 등가사리, 섬가사리, 종만모초’ 등 11개, 모자반 종류는 ‘태양조, 기름조, 고동조’ 등 3개, 툯은 ‘토의채’ 1개, 매생이는 ‘매산태’로 1개, 그 외에 기타 종류로는 ‘해발, 적발초, 조족초, 석기생 혹은 돌복’ 등 5개로 총 72개의 종류가 조사되었다. 또한 분괵, 건태 등과 같이 저장성을 향상시키기 위하여 건조 상태나 분말 상태로 사용하기도 하였다.

미역을 이용한 음식으로는 수제비인 주식류 1종, 미역국, 감괵탕, 괵탕, 미역찬국, 미역무침, 미역구이, 흑두초반, 미역좌반 등 부식류로 9종이 있었으며, 김을 이용한 음식은 알국, 김찬국 등의 국류, 탕평채, 김부침, 묵청포, 김구이, 묵볶이, 김쌈, 김자반, 김튀각, 김부각, 김반대기 등 주재료와 고평으로 사용된 부식류 15종이 있는데, 김은 주로 구어서 잘게 부수어 음식 위에 맛과 색의 조화를 위해 고평으로 사용하는 경우가 많았다. 다시마를 사용한 음식으로는 튀각을 부수어 얹은 비빔밥으로 주식류 1종, 토란국, 완자탕 등의 국류, 두부전골, 가리찜 등에 부재료로 사용되어 다시마 특유의 감칠맛을 국물과 재료 자체의 맛을 더하는데 사용하였으며, 이외에 좌반, 부각, 튀각 등 마른 찬 등으로 부식류 17종이 있었다.

청각은 주로 김치의 맛을 내는 부재료로 사용되어 어육침채, 배추김치, 보쌈김치 등 19종의 김치류에 사용되었으며, 그 외 청각좌반과 장짬지로 이용하여 부식류로 총 21종의 음식에 사용되었다.

파래를 이용한 음식은 파래무침, 수태포방, 파래좌반 등 부식류로 3종이 있었으며, 감태를 이용한 음식으로는 감태좌반

의 부식류 1종과 감태산삼, 감태주약 등 떡류 2종이 있었다. 우뭇가사리를 이용한 음식으로는 우무냉국, 우무무침, 경지채, 우무전과 등 부식류 3종, 한과류 1종이 있어 해조류가 우리나라 음식에서 음청류를 제외한 모든 분류에서 73개의 음식으로 모두 사용되고 있었음을 알 수 있었다.

우리나라는 선사시대부터 해조류를 이용하였지만 문헌에는 청각, 김, 미역, 다시마 등에만 국한되는 경우가 대부분이었으며, 그 외의 해조류를 이용한 음식에 대한 문헌은 찾기 어려웠다. 또한 감태와 김, 파래와 감태 등의 용어가 중복 사용되어 용어만으로는 어떤 해조류인지 정확하게 알 수 없는 어려움이 있었다.

본 연구를 통하여 조리관련 고문헌에 나타난 해조류의 종류와 명칭을 조사하였고, 해조류 이용 음식을 한국 전통음식 분류법에 의해 분류 정리하였으며, 차후에는 현재에 이르는 해조류 이용 음식에 대한 연속적인 조사를 통하여 우리 전통음식의 보존과 전승을 위한 체계적인 연구가 필요하다고 생각한다.

참고문헌

1. Lee, IG, Shim, SC, Cho, HO and Lee, JU. On the components of edible marine algae in Korea. *J. Agricultural Chem. Soc.* 14:213-221. 1971.
2. 한복진. 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지, pp.188-199. 현암사. 2000
3. 강인희. 한국식생활사, pp.43-117. 삼영사. 1991
4. 서공 저, 민족문화추진회 역. 국역고려도경, p53. 경인문화사. 1978
5. 이성우. 조선시대 조리서의 분석적 연구, p73. 한국정신문화연구원. 1982
6. Huh, SM and Han, JS. The study of the traditional rites. *J. East Asian Dietary Life.* 6:411-423. 1996
7. Lee, IK and Gang, SW. A check list of marine algae in Korea. *Algae.* 2:311-325. 1986
8. 식품외식경제. 해조류를 이용한 잼 개발. 2006.5.2 <https://www.foodbank.co.kr/news/view> 2009.1.22 방문
9. Lee, HS, Suh, JH and Suh, KH. Preparation of antibacterial agent from seaweed extract and its antibacterial effect. *J. Kor. Fisheries Soc.* 33:32-37. 2000
10. Jung, KH, Choi, SN, Lee, SY and Go, WB. A study of heavy metals contents of the seaweeds at various area in Korea. *J. Kor. Soc. of Food Sci.* 14:25-32. 1998
11. Kim, EM, Koo, JK, Cho, GS and Do, JR. Dietary fiber contents of marine algae and extraction condition of the fiber.

- J. Kor. Fisheries Soc.* 30:291-296. 1997
12. Cho, HO, Lee, IK, Shim, SC and Lee, JU. On the components of edible marine algae in Korea. *J. Kor. Agriculture Chem. Soc.* 14:213-220. 1971
 13. Lim, EJ, Cho, Kr, Kim, JY, Lee, YH, Ho, JM, Kim, YJ and Cho, HY. The anticoagulant and anticancer activities of enteromorpha intestinalis extracts. *Kor. J. Food Nutr.* 21:7-14. 2008
 14. Kim, HJ, Kim, SI and Han, YS. Effects of sea tangle extract and sea tangle yogurt on constipation relief. *Kor. J. Cookery Sci.* 24:59-67. 2008
 15. Park, IB, Kim, SJ, Ma, SJ, Park, JU and Jung, ST. Preparation of jelly using enzyme soluble extracts of sea mustard. *J. Kor. Society Dietary Culture.* 20:421-425. 2005
 16. Cho, HS, Park, BH, Kim, KH and Kim, HA. Antioxidative effect and quality characteristics of cookies made with sea tangle powder. *J. Kor. Soc. Dietary Culture.* 21:541-549. 2006
 17. Cho, MS and Hong, JS. Quality characteristics of sulgidduk by the addition of sea tangle. *Kor. J. Cookery Sci.* 22:37-44. 2006
 18. Kim, JB, Kang, YI, Choi, SN, Kim, GB, Jang, SH, Jung, YH and Gook, JY. Preparation of seaweed jelly muk with sea mustard(*Undaria pinnatifida*) and sea tangle(*Laminaria japonica*). *J. Kor. Fisheries Society.* 28:331-337. 1995
 19. Kim, JA and Lee, JM. Changes of chemical components and antioxidant activities in *Hizikia fusiformis*(Harvey) Okamura with blanching times. *J. Kor. Soc. Food Sci.* 20:219-226. 2004
 20. 전순의 저, 한복려 역. 산가요록, p154. 궁중음식연구원. 2007
 21. 백두현. 음식디미방주해, p170. 도서출판 글누리. 2006
 22. 허균. 성소부부고 도문대작, 민족문화추진회. 1982
 23. 서영보, 심상규. 국역 만기요람, 민족문화추진회. 1986
 24. 농촌진흥청. 증보산림경제Ⅱ, pp.181-182. 고농서국역총서 5. 2003
 25. 정약전 저, 정문기 역. 자산어보, 지식산업사. 2002
 26. 이행, 홍언필. 신증동국여지승람 권34, 전라도 沃滿蕪. 민족문화추진회. 1969
 27. 서유구저, 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희 역. 임원십육지, pp.128-131. 교문사. 2007
 28. 이성우. 한국고식문헌집성[저자미상. 음식방문, 1800년대], p1238. 수학사. 1992
 29. 이성우. 한국고식문헌집성[저자미상. 시의전서, 1800년말], p1447. 수학사. 1992
 30. 빙허각이씨 저, 이민수 역. 규합총서, pp.61-67. 기린원. 1988
 31. 이성우. 한국고식문헌집성[저자미상. 술 빛는 법, 1800년말], p1408. 수학사. 1992
 32. 이성우. 한국고식문헌집성[빙허각이씨. 부인필지, 1915], p1526. 수학사. 1992
 33. 이성우. 한국고식문헌집성[이석만. 간편조선요리제법, 1934], p1938. 수학사. 1992
 34. 이성우. 한국고식문헌집성[저자미상. 사제의 조선요리, 1935], p2005. 수학사. 1992
 35. 이성우. 한국고식문헌집성[조자호. 조선요리법, 1939], p2268. 수학사. 1992
 36. 이성우. 한국고식문헌집성[손정규. 조선요리, 1940], p2482. 수학사. 1992
 37. 방신영. 우리나라 음식만드는 법, pp.310-321. 장충도서출판사. 1957
 38. 이성우. 한국고식문헌집성[홍선표. 조선요리학, 1940], p2349. 수학사. 1992
 39. 방신영. 일일활용조선요리제법, pp.484-486. 도서출판 민속원. 1931
 40. 한희순, 황혜성, 이해경. 이조궁정요리통고, p6. 학총사. 1957
 41. 이성우. 한국고식문헌집성[방신영. 조선요리제법, 1942], p2548. 수학사. 1992
 42. 이성우. 한국고식문헌집성[손정규. 우리음식, 1948], p2419. 수학사. 1992
 43. 이성우. 한국고식문헌집성[김호식. 조선식물개론, 1945], p2636. 수학사. 1992
 44. 이성우. 한국고식문헌집성[저자미상. 가정요리, 1940년말], p2675. 수학사. 1992
 45. 이성우. 한국고식문헌집성[황혜성. 조선요리대략, 1950], p2696. 수학사. 1992
 46. 이성우. 한국고식문헌집성[방신영. 음식관리법, 1956], p2731. 수학사. 1992
 47. 이용기. 조선무쌍신식요리제법, pp.201-202. 민속원. 1924
 48. 김상보. 조선왕조궁중연회식의례음식의 실제, p266. 수학사. 1995
 49. 김상보. 조선왕조궁중의례음식문화, pp.406-417. 수학사. 2004
 50. Shin, SM and Sohn, JW. A study on the traditional Korean rites foods for the construction of a traditional Korean food data integration system. *Kor. J. Food Nutr.* 21:254-255. 2008
 51. 해양식물대백과 4권, p16. 한국해양연구원. 2004
 52. 이태원. 현산어보를 찾아서, pp.177-179. 청어람미디어. 2007
 53. Sohn, CH. Historical review on seaweed cultivation of Korea. *Algae.* 11:357-364. 1996

54. 김수 저, 윤숙자 역. 수운잡방, p219. 질시루. 2006
55. 이성우. 한국요리문화사, pp.300-310. 교문사. 1999
56. 한국문화재보호재단. 한국음식대관 제5권, pp.190-202. 한림출판사. 2001
57. Kim, US and Han, MJ. A literature review examining the ingredients and cooking methods of the side dishes in 「Gyuhapchongseo」. *Kor. J. Food Culture*. 23:438-447. 2008
58. 두산백과사전. 2006. 우뭇가사리. <http://100.naver.com/100>. 2009.1.16 방문
59. Lee, JH, Gwak, EJ, Kim, JS and Lee, YS. Quality characteristics of sponge cake added with Mesangi(*Capsosiphon fulvescens*) powder. *J. Cookery Sci*. 23:83-89. 2007
-

(2009년 2월 9일 접수; 2009년 2월 25일 채택)