

우리나라 향토음식 문헌에 나타난 밥의 지역적 특성 비교 연구

A Comparative Study on Regional Characteristics of *Bab* in the Korean Native Local Foods Literature

박경란*

장안대학교 호텔관광학부 호텔조리과 교수*

Park, KyungLan*

Department of Hotel Culinary Art, Jangan University

Abstract

This study analyzed and examined types of *bab*, ingredients used in *bab*, and recipes of *bab* by region for 17 volumes of literature containing local food. There were a total of 136 types of *bab*, including 42 types used in *Gyeongsangdo*, showing the highest frequency, followed by 22 types each in *Jeollado* and *Chungcheongdo*, 18 in *Gangwondo*, 15 in *Gyeonggido*, 13 in *Jejudo*, and 4 in *Seoul*. Grains+vegetables were the most common ingredients used for 39 types of *bab*, followed by grains+beans used for 19 types of *bab*, grains for 15, grains+others for 15, grains+fishes and shells+vegetables for 11, grains+nuts for 10, grains+potatoes for 9, grains+meats+vegetables for 9, grains+seaweeds for 6, grains+mushrooms for 3 types of *bab*. Looking at ingredients used the most by region, *Gyeongsangdo* has 12 types of *bab* using grains+vegetables, *Gangwondo* has 6 types of *bab* using grains+beans, and *Jejudo* has 7 types of *bab* using grains. The most common recipes used for *bab* were 39 types of *bab* served with seasoning, followed by 34 types of *bab* cooked with a normal method, 21 types of mixed *bab*, 17 types of *bab* served in soup, 16 types of *bab* cooked with seasoning, and 9 types of *bab* cooked with other methods. According to the most commonly used recipes by region, *Gyeongsangdo* used 18 types of *bab* served with seasoning, 10 types of mixed *bab*, 6 types of *bab* cooked in soup, and 5 types of *bab* cooked with other methods. *Jejudo* used 12 types of *bab* cooked with a normal method. *Gangwondo* used 7 types of *bab* cooked with seasoning. As interest in local food is increasing in the COVID-19 era, *bab* with strong locality is valuable as a well-being food. By readjusting it to suit modern people's tastes, it can promote health. Thus, it can be developed as a product to revitalize the local economy and globalize Korean food.

Keywords: *Bab*, Ingredients, Recipe, Locality

I. 서론

한 민족의 식생활 문화는 그 민족이 거주했던 곳의 기후와 풍토, 정치, 경제, 사회, 문화, 종교적 배경에 따라 형성되고 발전되어 왔다. 한 민족이 어떤 음식을 어떻게

먹는지는 그 민족의 문화를 결정짓는 핵심이 되고 그 나라의 문화를 이해할 수 있는 가장 중추적인 역할을 한다 (최덕주, 윤보람, 2020). 우리나라는 동북쪽에 산지가 발달한 것에 비해 남서쪽은 평야가 발달되어 있고 삼면이 바다로 둘러싸여 있어 각 고장마다의 산출식품이 다양하

* Corresponding author: Park, KyungLan
Tel: +82-31-299-3165, Fax: +82-31-299-3162
E-mail: jenny@jangan.ac.kr

였다. 또한 왕조가 교체될 때 도읍이나 도시의 발달이 지역적으로 달라서 서울, 개성, 평양, 전주 지역의 화려한 음식문화를 만들었다. 특히 조선시대에는 각 지방의 향교를 중심으로 유림문화가 성행하였고, 농법의 개혁으로 농촌사회의 부농층이 형성되어 향토문화가 강화되었다. 이러한 환경으로 인해 지역마다 독특한 생활문화를 갖게 되었고 음식문화에도 적용되어 각 지방의 특색있는 고유한 향토음식이 발달되었다(이효지, 2011; 정낙원, 차경희, 2007).

우리나라 향토음식은 지역 특산물을 이용하여(공간성) 그 지역에서 고유하게 전승되어 온 비법으로 조리하거나(고유성) 그 지역의 문화적 이벤트를 통하여 발달된 음식(의례성)이다(한역, 1994). 또한 향토음식은 특정지역의 기후, 지세 등 자연환경에 순응하면서 그 지역의 정치, 경제, 문화의 변천에 영향을 받아 독특하게 개발되어 타 지역의 음식과는 차별화된 특성을 지닌 음식이다(정낙원, 차경희, 2007). 이러한 향토음식은 시간적으로 일정기간(3세대, 약 100년)을 경과하여 역사성을 갖게 되면 전통음식으로 불리게 되므로 향토음식은 전통음식의 뿌리이자 모체라고 할 수 있다(농촌진흥청, 2008).

우리나라 향토음식에 관한 연구로는 1980년대 중반부터 2000년대 중반까지는 향토음식 자체에 대한 연구로서 품질특성에 관한 연구가 대부분이고 연구대상 지역은 경상도 등 일부 지역에만 치우쳐 있으며, 연구대상 음식도 후식류가 가장 많고 그 다음으로 부식류가 차지하고 있다(권하영, 윤숙경, 1995; 김명애, 2000; 김윤성, 황수정, 2005). 2005년경부터는 향토음식에 관한 인식과 이용실태에 관한 연구로서 주로 지역주민을 대상으로 한 설문조사가 이루어졌다(김병숙 외, 2009; 남선정, 박금순, 2011). 2010년 이후에는 향토음식 관련 주제를 발전시켜 응용한 연구로서 향토음식의 관광 상품화와 활성화 방안 논문이 많았고 특히 스토리텔링 관련 연구가 활발히 진행되고 있다(김수인 외, 2013; 문혜경 외, 2015). 향토음식관련 연구동향을 분석한 결과 우리나라 전국을 대상으로 한 주식류에 관한 연구는 이루어지지 않았다.

주식류에는 밥, 죽, 국수, 만두, 떡국이 있다. 이 중에서 밥은 상용주식의 위치를 차지하는 기본음식으로서 농경사회가 본격화된 시기 이후부터 오늘날까지 그 뿌리를 지켜오고 있다(장혜진, 이효지, 1989). 그러나 식생활의 서구화로 쌀 소비량은 감소되고 만성질환은 증가하고 있는 추세이다(정혜경, 2015). 이러한 환경에서 밥의 향토성 연구는 매우 의미있는 것으로 사료된다. 따라서 본 연구

에서는 향토음식문헌에 나타난 밥의 재료와 조리방법을 지역별로 분석·고찰하여 향토음식의 전승과 발전의 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구대상문헌

본 연구는 향토음식이 수록되어 있는 현대문헌 22권을 검토하였으나 5권은 지역별 특징과 음식명만 기재되어 있고 재료와 조리법의 설명이 상세하지 않아서 제외시켰고, 향토음식의 재료와 조리법이 자세히 기록되어 있는 17권을 연구대상으로 하였다(<표 1>).

17권의 연구대상문헌을 선정한 이유는 다음과 같다. 「한국민속종합조사보고서-향토음식편」(1984)은 문화공보부 문화재관리국(현 문화관광부)에서 간행한 우리 고유의 민속문화조사보고서로서 전국의 향토음식을 주식류, 찬류, 떡류, 조과류, 음청류로 구분하여 재료와 조리법이 자세히 기록되어 있다. 집필자는 국가무형문화재 제 38호 ‘조선왕조 궁중음식’ 기능보유자로서 궁중요리를 보급하고 현대화시킨 공로가 큰 황혜성 외 다수로 구성되었다.

「한국의 맛」(1987)은 한국의 반가음식분야의 1인자로 한국요리발전회 크게 기여한 강인희가 향토음식을 9개 지역으로 나누어 지역별 특색과 음식의 특징 등을 저술한 책이다. 「한국음식」(2002)은 한국식생활문화사를 오랜 기간 연구한 윤서석이 한국전통음식을 밥, 죽, 국수 등 다양한 조리법으로 구분하여 상세히 설명한 저서이다. 특히 밥은 재료별로 나누어 정리되어 있어 본 연구에 적합한 내용이 수록되어 있다. 「향토음식」(2007)은 정낙원·차경희가 한반도를 9개 지역으로 나누어 각 지역에서 생산되는 독특한 산물과 지방 고유의 조리법으로 만들어진 향토음식을 소개한 책이다. 이 책의 저자인 정낙원은 배화여자대학교 전통조리학과 교수로 재직 중이고 차경희는 전주대학교 한식조리학과 교수로 재직하고 있으며 두 저자 모두 한국음식의 고문헌연구를 활발히 하여 한국식문화 발전에 기여하고 있다. 「한국의 전통향토음식」(2008)은 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소에서 9년간 수행한 연구결과로서 한양대학교 명예교수인 이효지, 전주대학교와 한국농업대학교 교수로 각각 재직 중인 한복진, 이진순 등을 중심으로 한 연구팀이 자료 조사, 현지 조사 및 발굴 작업을 수행하였다. 이 저서는 제2권 서울·

경기도부터 제10권 제주도까지 행정구역상 9개도로 구분하여 다양한 재료와 조리법, 독특한 맛을 지닌 해당 지역의 전통향토음식이 수록되어 있어 본 연구내용의 중심역할을 하였다. 「한국의 향토음식 100선」(2010)은 농촌진흥청 국립농업과학원에서 한국의 전통향토음식을 해외에 알리고자 독특하고 발전 가능성이 높은 음식 100종을 엄선하여 발간한 저서로서 농식품자원부 전통한식과 김행란 연구팀이 참여하였다. 「전통향토음식 용어사전」(2010)은 농촌진흥청 국립농업과학원에서 한국의 전통향토음식에 수록된 음식의 특징과 관련 정보를 간략하게 기술한 사전적 설명서이다. 「전통향토음식」(2010)은 전정원 외 다수가 지은 저서로서 각 지역별 전통향토음식을 주식류, 찬류, 전통떡·과자류, 음청류로 구분하여 재료와 만드는 법 등을 표준화하여 사진과 함께 자세히 소개되어 있다. 이 책의 저자들은 한국의 맛 연구회 회원으로서 각 대학의 관련 분야 교수와 명인으로 구성되었다. 한국의 맛 연구회는 한국의 전통음식을 계승·보전하고 우리 음식의 정체성을 찾아가는 것을 목적으로 한 비영리연구단체이다. 「다시찾는 향토음식」(2020)은 최덕주·윤보람이 우리나라를 10개 지역으로 나누어 각 지방 마다의 지역적 특징과 대표적인 향토음식 등을 소개하였고, 특히 각 음식에 대한 재료와 분량, 조리법, 특징 등을 덧붙여 설명한 문헌

이다. 주 저자인 최덕주는 호텔의 한식조리장을 역임하였고 현재 인천재능대학교 호텔외식조리과 교수로 재직하고 있다.

2. 자료분석방법

본 연구는 내용분석(Content analysis) 기법으로 분석하였다(김미혜, 2017). 양적연구는 우리나라 향토음식이 수록되어 있는 17권 문헌(1984~2020년)의 내용을 분석단위로 하였다. 질적연구는 우리나라를 서울, 경기도, 강원도, 충청도, 전라도, 경상도, 제주도의 7개 지역으로 구분하여(전정원 외, 2010; 정낙원, 차경희, 2007; 최덕주, 윤보람, 2020) 지역별 밥의 종류를 분석하였고, 밥에 사용된 재료는 곡류, 곡류+두류, 곡류+서류, 곡류+견과류, 곡류+버섯류, 곡류+채소류, 곡류+육류+채소류, 곡류+어류+채소류, 곡류+해조류, 곡류+기타재료로 분류하여(신혜승, 조은자, 1996; 윤서석, 2002) 각각 주재료, 부재료, 양념을 분석하였다. 또한 밥에 사용된 조리법은 그대로 지은 밥, 양념하여 지은 밥, 양념장 곁들이는 밥, 국물에 말은 밥, 비벼먹는 밥, 기타 방법을 유목으로 분류하여 분석하였다.

〈표 1〉 밥이 수록되어 있는 향토음식문헌

구분	문헌명	지술연대	저자명
1	한국민속종합조사보고서 향토음식	1984	문화공보부 문화재관리국
2	한국의맛	1987	강인희
3	한국음식	2002	윤서석
4	향토음식	2007	정낙원·차경희
5	한국의 전통향토음식 2 서울·경기도	2008	농촌진흥청
6	한국의 전통향토음식 3 강원도	2008	농촌진흥청
7	한국의 전통향토음식 4 충청북도	2008	농촌진흥청
8	한국의 전통향토음식 5 충청남도	2008	농촌진흥청
9	한국의 전통향토음식 6 전라북도	2008	농촌진흥청
10	한국의 전통향토음식 7 전라남도	2008	농촌진흥청
11	한국의 전통향토음식 8 경상북도	2008	농촌진흥청
12	한국의 전통향토음식 9 경상남도	2008	농촌진흥청
13	한국의 전통향토음식 10 제주도	2008	농촌진흥청
14	한국의 향토음식 100선	2010	농촌진흥청 국립농업과학원
15	전통향토음식 용어사전	2010	농촌진흥청 국립농업과학원
16	전통향토음식	2010	전정원 외 다수
17	다시찾는 향토음식	2020	최덕주·윤보람

III. 결과 및 고찰

1. 지역별 밥의 종류

밥의 지역별 종류는 <표 2>와 같다. 우리나라 향토음식이 수록된 문헌 17권에는 밥 136종이 기록되어 있다. 밥은 경상도에서 42종을 사용하여 가장 높은 빈도를 보였고, 그 다음으로 전라도, 충청도 각각 22종, 강원도 18종, 경기도 15종, 제주도 13종, 서울 4종 순으로 나타났다. 경상도는 남해와 동해에 좋은 어장을 가지고 있어 해산물이 풍부하고 남북도를 굽어 흐르는 낙동강 주위의 기름진 농토에서 농산물도 넉넉하게 생산되어(정낙원, 차경희, 2007) 이러한 산물들로 다양한 밥을 만들어 전래되어 온 것으로 여겨진다. 또한 경상도는 안동중심의 유교문화권과 경주중심의 불교문화권으로 보수성이 강한 지역으로서 전통음식이 토착화되어 향토음식으로 자리잡게 되면서(윤숙경, 1999) 밥의 출현빈도가 가장 높게 나타난 것으로 보인다. 전라도는 남해와 서해에 접해 있어 특이한 해산물이 많고, 영산강, 섬진강, 탐진강 유역의 평야가 잘 발달되어 있어 전복의 호남평야와 전남의 나주평야는 우리나라 최대의 곡창지대를 이루고 있으며, 깊은 산이 많아 산채가 풍부하여(강인희, 1987; 문화공보부 문화재

관리국, 1984; 정낙원, 차경희, 2007) 밥의 빈도가 경상도 다음으로 나타난 것으로 보인다. 충청도는 서해와 접해 있어 해산물이 풍부하고 금강, 백마강 유역의 평야에서는 질 좋은 농산물이 생산되며 바다와 접하지 않은 내륙지역에서는 민물생선, 산채, 버섯 등이 많이 생산되어(정낙원, 차경희, 2007; 최덕주, 윤보람, 2020) 밥의 빈도가 전라도와 동일하게 나타난 것으로 사료된다.

2. 밥에 사용된 재료

1) 곡류로 지은 밥

곡류로 지은 밥을 지역별로 비교한 결과는 <표 3>과 같다. 곡류로 지은 밥은 15종으로 제주도 7종, 경상도 4종, 전라도 2종, 충청도, 경기도 각각 1종으로 나타났다. 곡류의 범위는 미곡류(멥쌀, 찰쌀), 맥류(보리), 잡곡류(수수, 조, 기장, 메밀, 옥수수)로 하였다(김은미 외, 2016). 제주도는 자연환경이 농경에 적합하지 않아 논농사는 어려워져 밭농사를 주로 하여 밭벼, 보리, 조, 메밀 등의 잡곡이 생산되는 지역이다. 밭에 심은 벼를 밭벼라 하는데 이 벼는 잔뿌리가 많아 가뭄에 잘 견디고 쫄깃한 찰쌀 맛을 가지고 있어 일반벼보다 맛이 더 좋다고 한다(제주특별자치도, 2012). 이러한 쌀로 지은 흰밥은 제사나 잔치

<표 2> 지역별 밥의 종류

지역명	밥	빈도
서울	골동반, 장국밥, 김치밥, 무밥	4
경기도	차미밥, 팔밥, 오곡밥, 공릉장국밥, 해물술밥, 곤지암소머리국밥, 안성소머리국밥, 시래기밥, 양주빔밥, 오이도굴회덮밥, 용문산산채백반, 이천영양밥, 화성굴밥, 김치밥, 무밥	15
강원도	곤드레밥, 감자밥, 조감자밥, 차수수밥, 옥수수밥, 옥수수팔밥, 찰옥수수능근밥, 김치국밥, 도토리묵밥, 비지밥, 콩탕밥, 산채밥, 산채비빔밥, 양양영양돌솥밥, 송이돌솥밥, 쫄밥, 영월장릉보리밥, 황률밥	18
충청도	공주장국밥, 굴밥, 도토리묵밥, 호두산채비빔밥, 구기자순나물밥, 구기자순비빔밥, 들쌈밥, 쫄밥, 영양굴밥, 울며밥, 해당화색반, 다슬기국밥, 도토리밥, 보리밥, 무밥, 밤복밥, 비지밥, 팔잎밥, 산채비빔밥, 소백산산채비빔밥, 참취오곡쌈밥, 표고버섯밥	22
전라도	대나무통밥, 육회비빔밥, 감자밥, 고구마밥, 무밥, 콩보리밥, 보리고구마밥, 보리비빔밥, 선짓국비빔밥, 쫄밥, 오곡밥, 조밥, 차밥, 차수수밥, 찰밥, 콩가루주먹밥, 콩나물밥, 콩비지밥, 전주비빔밥, 전주콩나물국밥, 돌솥밥, 산채비빔밥	22
경상도	굴밥, 진주비빔밥, 은어밥, 충무김밥, 달걀온밥, 돼지국밥, 된장주먹밥, 열무된장비빔밥, 무밥, 미역밥, 버섯밥, 산채비빔밥, 해물비빔밥, 쇠미역밥, 진주헛제사밥, 전쌀밥, 콩나물밥국, 콩나물밥, 툇나물밥, 홍합밥, 대게비빔밥, 통영비빔밥, 조밥, 안동헛제사밥, 다시마밥, 오미자밤찰밥, 주왕산산채비빔밥, 직지사산채비빔밥, 취나물밥, 콩가루주먹밥, 김치밥국, 밥국, 따개비밥, 따로국밥, 마밥, 메밀묵밥, 보리감자밥, 쫄밥, 산나물밥, 새재묵조밥, 옥수수밥, 은어밥, 팔잎밥	42
제주도	고구마밥, 기름밥, 메밀밥, 메조밥, 반지기밥, 보리밥, 쫄밥, 풋보리밥, 오곡밥, 잡곡밥, 쫄쌈밥, 툇밥, 흰밥	13
	합계	136

와 같은 특별한 날에만 먹었고 곱다고 하여 ‘곤밥’이라고도 불렀다. 기름밥은 입맛이 없거나 회복기 환자를 위해 만들었는데 밥이 다 될 무렵에 참기름을 넣고 뜸을 들인 후 주걱으로 골고루 섞어 먹었고 ‘지름밥’이라고도 한다. 제주도의 보리는 주식으로서 가장 중요한 식량자원이다. 보리밥은 콩보리밥을 말하는 것이고 보리에 쌀을 섞어 지은 밥은 반지기밥이라고 한다(농촌진흥청, 2008). 보리에는 베타글루칸이라는 수용성 식이섬유소가 들어 있는데 보리 입자의 내부에 있어서 도정하거나 분쇄, 압착 등 가공을 하더라도 손실되지 않는다. 이러한 베타글루칸은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어주고 혈당강하와 다이어트에 효과가 있으며 변비예방 및 대장기능을 향상시키는 기능성 물질로 인식되고 있다(황재희, 박정은, 2005). 조는 보리와 같이 제주사람들의 주곡 중 하나이다. 조는 생육기간이 짧고 척박한 토질에서도 잘 자라며 병충해에 강하여 흉작 시 구황작물로도 이용되었다. 조는 차조와 메조로 나뉘는데 차조를 흐린좁쌀, 메조를 모인좁쌀이라고 한다. 메조는 잘 불어나는 특성으로 밥이나 죽에 많이 이용되고 있다(제주특별자치도, 2012). 조는 식이섬유소가 들어 있어 대장암예방에 효과가 있고, 비타민(B₁, B₂), 무기질(Ca, Fe, P, K)이 풍부하고 소화흡수율이 우수하여 이 유식의 재료로 이용되고 있다. 또한 산모가 미역국과 함

께 먹으면 모유축진에도 효과가 있다고 한다(김은미 외, 2016; 황재희, 박정은, 2005). 제주도에서 조 농사 시기를 놓치면 메밀 과종을 하였고 다른 작물보다 늦게 뿌려도 수확이 가능하여 보리, 조, 다음으로 상용하던 곡식이 다(제주특별자치도, 2012). 메밀에는 글루텐이 없고 비타민 B군, 무기질, 식이섬유, 생리활성물질(루틴 등 폴리페놀성분)이 풍부하여 슈퍼곡물로 재평가되고 있다(국립민속박물관, 2018).

경상도의 된장주먹밥은 된장 양념, 찌쌀밥과 메밀묵밥은 고추와 고춧가루를 넣은 매운 양념을 사용하여 다른 지역과 차이를 보여주었다. 한복진, 한복려(2003)는 경상도는 따뜻한 기후로 인해 음식의 간은 짜고 고춧가루를 많이 넣은 양념을 이용한 매운맛을 즐긴다고 하였다. 전라도는 콩보리밥, 차수수밥을 향토음식으로 이용하였다. 농촌진흥청(2008)에 의하면 전라도는 호남평야라는 큰 평야를 가지고 있어서 쌀이 풍부할 것으로 생각하지만 동부 산악지대는 논과 밭 등의 경작지가 적어 곡물이 귀하여 보리가 상용주식이었고 보리에 여러 가지 잡곡을 섞어서 먹었다고 한다. 충청도의 올벼밥은 덜 여문 벼로 지은 밥이다. 벼가 충분히 익지 않았을 때 추석이 돌아오면 올벼밥을 하여 차례상을 차렸다고 한다(한국전통지식포털, 2021). 김은미 외(2006)의 연구에 의하면 「산가요록」(1450/

〈표 3〉 곡류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류로 지은 밥	경기도	자미밥	김포쌀	-	-	1
	충청도	올벼밥	덜여문벼	-	-	1
	전라도	차수수밥	쌀	차수수	-	2
		콩보리밥		보리	-	
	경상도	조밥	쌀	차조	-	4
		된장주먹밥	찬밥	-	된장, 참기름, 깨소금	
		찌쌀밥		찌쌀나락, 양념용(홍고추, 풋고추)	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
	메밀묵밥	밥	메밀묵, 김치, 오이, 김, 양념용(홍고추, 풋고추), 멸치장국국물	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루		
	제주도	흰밥	쌀	-	-	7
		기름밥	쌀	-	참기름	
		반지기밥	쌀	보리	-	
		보리밥	-	보리	-	
		풋보리밥	-	풋보리	-	
		메밀밥	쌀	메밀	-	
메조밥	-	메조, 메밀가루	-			
합계						15

2011)에 사시신미죽(四時新米粥)이 기록되어 있는데 올벼를 뿔아서 저장하는 방법과 올벼로 죽을 쑤어 먹으면 맛과 색이 좋다고 하였다. 경기도 김포의 자광미는 약 300년전 중국 길림성에 갔던 사신들이 밥맛이 좋다는 법씨를 가져와 당시의 통진현(현재 김포시 월곶면) 밀다리 밑에서 심은 것으로부터 유래되어 ‘밀달쌀’이라고 불렸다. 쌀의 색은 옅은 자색을 띄고 있고, 밥맛이 끈기가 있고 구수한 향기가 있어 조선시대 대표적인 진상미였다. 현재는 김포에 자광미가 없다고 한다(팔도식후경, 2021).

2) 곡류+두류로 지은 밥

곡류+두류로 지은 밥은 <표 4>와 같이 19종으로 강원도 6종, 전라도 4종, 제주도 3종, 경기도, 충청도, 경상도 각각 2종으로 나타났다. 두류는 환경적응성이 좋아 재배하기 쉽고 생육기간이 짧으며 간작(間作)에 적합하여 땅을 비옥하게 하는 작물이다. 콩은 단백질과 지방이 풍부하여 곡물을 주식으로 하고 채소를 부식으로 하는 식생활

에서 중요한 위치를 차지하였고, 팥은 콩과 더불어 비중이 높은 두류이다(국립민속박물관, 2018; 김은미 외, 2016). 강원도의 영서지방은 높은 산이 많아 감자, 옥수수, 메밀 등의 발작물을 많이 이용하였다. 특히 옥수수는 산골의 가난한 화전민들이 주식으로 먹었던 작물이었다(윤덕인 외, 2019). 강원도에서는 이러한 옥수수를 팥과 함께 섞은 밥 3종이 조사되었는데 필수아미노산인 트립토판과 라이신이 옥수수에는 부족하지만 팥에는 비교적 많이 들어있어(홍태희 외, 2014; 황재희, 박정은, 2005) 영양학적으로 우수하고 소금, 설탕과 같은 양념도 가미되어 기호성도 고려된 것으로 보인다. 또한 강원도의 비지밥과 콩당밥은 콩을 갈아서 쌀에 넣어 만들었는데 쌀에 부족한 라이신이 콩에 들어 있어 영양의 균형을 맞춘 음식으로 생각된다. 이러한 비지밥은 충청도에서는 양념을 사용하지 않았고 전라도에서는 돼지고기와 갖은 양념을 사용하여 지역간의 차이를 보여주고 있다. 경기도와 전라도의 오크밥은 유사한 재료를 사용하였지만 제주도의 경

<표 4> 곡류+두류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+ 두류로 지은 밥	경기도	팥밥	쌀	팥	-	2
		오크밥	쌀	참쌀, 차수수, 차조, 콩, 팥	-	
	강원도	차수수밥	-	차수수, 팥	-	6
		옥수수팥밥	-	옥수수, 팥	소금, 설탕	
		찰옥수수능근밥	-	능근옥수수, 팥	소금, 설탕	
		옥수수밥	쌀	찰옥수수, 팥, 감자, 밤, 대추	소금	
		비지밥	쌀	콩	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		콩당밥	쌀	콩, 감자, 시래기, 돼지비계	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 들기름, 깨소금, 고춧가루	
	충청도	보리밥	쌀	보리쌀, 강낭콩	-	2
		비지밥	쌀	비지	-	
	전라도	오크밥	쌀	참쌀, 차조, 수수, 팥, 밤콩	소금	4
		조밥	쌀	참쌀, 조, 팥, 고구마	-	
		콩가루주먹밥	찬밥	콩가루	소금, 설탕	
		콩비지밥	쌀	콩비지, 돼지고기, 청주	소금, 간장, 파, 마늘, 생강, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루	
	경상도	옥수수밥	쌀	옥수수, 팥	소금	2
		콩가루주먹밥	쌀	콩가루	-	
	제주도	줍쌀밥	-	차조, 보리, 팥	-	3
		오크밥	쌀	보리, 차조, 수수, 팥	-	
		잡곡밥	-	보리, 차조, 팥	-	
합계						19

우 찹쌀 대신 보리를 사용하여 차이를 보였다. 조밥의 경우 전라도는 쌀, 찹쌀, 조, 팥 등이 들어갔지만 제주도는 차조, 보리, 팥으로만 만들었고 ‘좁쌀밥’으로 불린다.

3) 곡류+서류로 지은 밥

곡류+서류로 지은 밥은 9종으로 강원도, 전라도 각각 3종, 경상도 2종, 제주도 1종으로 나타났다(<표 5>). 강원도는 감자를 재배할 수 있는 면적이 가장 넓고, 우량 품종이 생산되는 지역으로서(국립민속박물관, 2018) 밥에도 감자를 이용하였다. 전라도와 경상도에서도 감자가 재배되어 감자를 이용한 밥이 각각 1종씩 조사되었다. 일부지역의 감자밥에는 소금이 첨가되었는데 감자는 칼륨이 쌀의 3배 가량 함유되어 있어 나트륨이 들어간 소금과 함께 섭취하면 Na/K 균형에 도움이 된다(김은미 외, 2016)는 영양학적 원리가 들어있다. 제주도에서는 고구마밥을 즐겨 먹었는데 곡식이 귀해서 고구마를 넣어 밥의 양을 늘렸다고 한다. 전라도에서도 고구마를 이용한 밥 2종이 조사되었다. 마는 경북 안동지역의 특산물로서 마를 이용한 밥은 경상도에서만 소개되었고 매운 간장 양념장을 곁들여 먹어 매운맛을 즐기는 경상도 사람들의 특성을 잘 보여주고 있다. 신혜승, 조은자(1996)의 연구에서는 「동의보감」(1611/2003)과 「임원십육지<정조자>」(1827/2007)에 마를 이용한 산우죽(山芋粥)이 등장하여 마는 밥 이외에 죽에도 이용되고 있음을 알 수 있다.

4) 곡류+견과류로 지은 밥

<표 6>에 제시한 바와 같이 곡류+견과류로 지은 밥은 10종으로 충청도 4종, 강원도, 경상도 각각 2종, 경기도,

전라도 각각 1종으로 나타났다. 도토리에는 예로부터 가뭄이나 흉작으로 먹을 것이 귀했을 때 구황식품으로 이용해 왔고, 중금속 및 콜레스테롤 배출, 알코올 분해, 지혈작용, 위장보호 등에 효과가 있는 식품이다(국립민속박물관, 2018). 도토리를 쌀에 첨가하여 만든 도토리밥은 충청도에서만 소개되었고, 도토리전분으로 묵을 만들어서 묵밥형태로 이용한 지역은 강원도, 충청도, 경상도로 나타났다. 특히 도토리묵밥은 부재료와 양념에 있어 지역간의 차이를 보이고 있다. 이승교(1992)의 연구에 의하면 경기도 양주밥은 맛이 독특하여 조선시대 궁중의 진상품이었고 가정에서는 밤밥을 많이 해먹었다고 한다. 충청도에서는 밤전분으로 묵을 만들어 묵밥을 사용하였는데 공주와 논산의 토질이 밤 재배에 적합하고 특히 공주시 정안면의 밤은 국내 밤 브랜드 중에 최상위에 속한다고 한다(윤숙자, 최은희, 2016; 팔도식후경, 2021). 경상도에서는 오미자밤찰밥이 소개되었는데 차경희(2003)의 연구에 의하면 경상도 밀양과 상주의 밤은 예로부터 유명하였다고 한다. 강원도의 황률밥은 말린 밤을 사용하여 생밤을 사용한 다른 지역과 차이를 보이고 있다. 호두와 호두기름을 이용한 밥은 충청도에서만 소개되었다. 고려시대 류청신이 원나라에서 호두나무를 가져와 천안 광덕면에 심었고 이로 인해 천안이 호두로 유명해졌다고 한다(팔도식후경, 2021).

5) 곡류+버섯류로 지은 밥

곡류+버섯류로 지은 밥은 3종으로 강원도, 충청도, 경상도 각각 1종으로 나타났다(<표 7>). 강원도의 송이돌솔밥은 양양에서 송이버섯이 많이 생산되고 있음을 보여

<표 5> 곡류+서류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+서류로 지은 밥	강원도	영월장릉보리밥	쌀	보리쌀, 감자	-	3
		조감자밥	-	조, 감자	-	
		감자밥	쌀	감자	소금	
	전라도	보리고구마밥	-	보리, 고구마	-	3
		고구마밥	쌀	고구마	-	
		감자밥	쌀	감자	-	
	경상도	보리감자밥	-	보리, 감자	소금	2
		마밥	쌀	마, 양념용(홍고추, 풋고추)	간장, 식초, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
	제주도	고구마밥	-	보리, 고구마	-	1
합계						9

주고 있다. 또한 송이버섯과 솔잎을 함께 사용하였는데 솔잎이 송이버섯의 향을 오래 보존시키는 역할을 하기 때문이다(김은미 외, 2016). 표고버섯은 충청도의 공주, 청양 등에서 총생산량의 36% 가량 생산되고 있어(황재희, 박정은, 2005) 충청도에서는 표고버섯밥이 향토음식으로 남아 있다. 경북 상주에서는 표고버섯, 경북 울진·봉화에서는 송이버섯이 많이 생산되고 있어(김은미 외, 2016) 경상도에서는 표고와 송이버섯 등이 들어간 버섯밥이 소개되었다.

6) 곡류+채소류로 지은 밥

<표 8>과 같이 곡류+채소류로 지은 밥은 39종으로 경상도 12종, 충청도 8종, 전라도 7종, 강원도 5종, 경기도 4종, 서울 2종, 제주도 1종으로 나타났다. 1400년대~1900년대의 문헌에 기록된 밥류를 연구한 복혜자(2007)

에 의하면 밥류에 사용된 재료 중 채소류가 34.3%로 가장 많이 이용되었다고 하여 본 연구결과와 일치하고 있음을 알 수 있다. 지역별로는 경상도가 12종으로 가장 높은 비율을 보였는데 경북 내륙지방의 향토음식이 잘 반영된 「음식디미방」(1670년경/2010)에 각종 채소가 소개되었고, 소설 '토지'에서 경남의 향토음식을 분석한 김미혜, 정혜경(2011)의 연구에서도 봄에는 자연산 산나물, 쑥, 냉이, 달래 등의 야생나물, 여름에는 오이, 호박, 가지 등의 열매채소, 가을에는 배추, 무청, 산나물 등을 저장하여 겨울에 이용한 것으로 나타났다. 경상도의 동부는 태백산맥 여맥의 산악들이 발달해 있고 서부는 지리산 주변으로 험준한 산간지대를 이루고 있다. 충청도는 동남쪽의 소백산맥과 서북쪽의 차령산맥으로 둘러싸인 구릉성 산지가 많고, 전라도의 동쪽은 높은 산악지대로 구성되어 있다. 강원도는 전체의 80%가 산지로 되어 있고, 경기도는 한

<표 6> 곡류+견과류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+ 견과류로 지은 밥	경기도	양주밤밥	쌀	찹쌀, 밤, 은행	소금	1
	강원도	황률밥	쌀	찹쌀, 황률, 은행	소금	2
		도토리묵밥	쌀	도토리묵, 들깨가루, 사골육수	소금	
	충청도	도토리밥	쌀	도토리	-	4
		도토리묵밥	밥	도토리묵, 배추김치, 삭힌고추, 건고추, 대파, 김, 다시마, 북어머리	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 통깨, 고춧가루	
		밤묵밥	밥	밤전분, 배추김치, 김, 달걀, 육수	간장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
		호두산채비빔밥	쌀	호두, 취나물, 고사리, 도라지, 당근, 다래순, 쇠고기, 달걀	간장, 고추장, 설탕, 파, 마늘, 호두기름, 식용유, 후춧가루	
	전라도	찰밥	-	찹쌀, 땅콩, 은행, 밤, 잣	소금, 설탕, 참기름	1
	경상도	오미자밤찰밥	-	찹쌀, 밤, 오미자	소금, 간장, 설탕	2
		새재목조밥	쌀	조, 도토리묵, 김치, 양념용(뚝고추, 홍고추)	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
합계						10

<표 7> 곡류+버섯류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+ 버섯류로 지은 밥	강원도	송이돌솔밥	쌀	찹쌀, 수수, 송이버섯, 밤, 대추, 은행, 당귀, 솔잎	-	1
	충청도	표고버섯밥	쌀	표고버섯, 송이버섯, 짜리버섯, 당근, 양파	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 고춧가루	1
	경상도	버섯밥	쌀	건표고버섯, 느타리버섯, 송이버섯, 애호박, 육수	간장, 식초, 파, 마늘, 식용유, 깨소금, 후춧가루	1
합계						3

〈표 8〉 곡류+채소류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+ 채소류로 지은 밥	서울	김치밥	쌀	배추김치, 쇠고기	간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 후춧가루	2
		무밥	쌀	무	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
	경기도	김치밥	쌀	배추김치, 쇠고기	간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 후춧가루	4
		무밥	쌀	무	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		시래기밥	쌀	시래기, 고추	국간장, 들기름, 들깨가루, 깨소금	
	용문산 산채백반	쌀	참쌀가루, 쌈용나물(참나물, 미나리, 깍, 곰취) 무침용나물(취나물, 모시대나물, 고사리, 다래순, 두릅, 달래, 더덕, 고들빼기, 밤버섯, 능이버섯)	소금, 고추장, 새우젓, 파, 마늘, 생강, 참기름, 들기름, 통깨, 깨소금, 고춧가루		
	강원도	쭈밥	쌀	쭈	소금	5
		곤드레밥	쌀	곤드레	소금, 들기름	
		산채밥	쌀	목나물, 고사리, 더덕, 표고버섯, 밤, 대추	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 들기름, 깨소금, 고춧가루	
		산채비빔밥	쌀	산채, 숙주, 당근, 도라지, 쇠고기, 달걀	소금, 간장, 국간장, 볶은 고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
		김치국밥	쌀	콩나물, 배추김치, 쇠고기, 멸치	소금, 들기름, 파, 마늘	
	충청도	팔잎밥	쌀	팔잎		8
		무밥	쌀	무	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		쭈밥	쌀	쭈	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
구기자순 나물밥		쌀	말린 구기자순, 홍고추	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루		
구기자순 비빔밥		밥	구기자순, 콩나물, 당근, 표고버섯, 달걀	소금, 간장, 고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 통깨		
참취오곡쌈밥		쌀	참쌀, 조, 콩, 팥, 참취(잎이 큰 것)	소금, 된장, 참기름		
산채 비빔밥		쌀	취나물, 고사리, 도라지, 시금치, 더덕, 건표고버섯, 건도토리묵, 달걀	소금, 고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 통깨		
소백산 산채비빔밥	쌀	나물류(고사리, 도라지, 숙주, 미나리, 더덕, 표고버섯, 느타리버섯, 도토리묵), 쌈채소(곰취, 단배추, 머위잎, 치커리, 깻잎, 호박잎, 쇠똥나물, 왕고들빼기)	소금, 된장, 고추장, 파, 마늘			

>> 뒤에 계속

〈표 8〉 곡류+채소류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+채소류로 지은 밥	전라도	콩나물밥	쌀	콩나물, 다시마(멸치)	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	7
		쭈밥	쌀	어린 쭈	소금	
		차밥	쌀	어린 찻잎		
		무밥	쌀	무	간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		보리비빔밥	쌀	보리, 찹쌀, 팥, 취나물, 콩나물, 풋고추, 열무김치	소금, 고추장, 참기름	
		산채비빔밥	쌀	취나물, 고사리, 콩나물, 상추, 표고버섯, 느타리버섯, 달걀, 김	간장, 고추장, 파, 마늘, 참기름	
		전주콩나물국밥	밥	콩나물, 대파, 목은김치, 멸치, 다시마, 삶은 오징어, 달걀	소금, 간장, 새우젓국, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
곡류+채소류로 지은 밥	경상도	무밥	쌀	무	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	12
		콩나물밥	쌀	콩나물	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		취나물밥	쌀	취나물, 양념용(풋고추, 홍고추), 다시마장국국물	소금, 간장, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 고춧가루	
		쭈밥	쌀	햇쭈	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		산나물밥	쌀	조, 말린 산나물, 양념용(풋고추, 홍고추)	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		팔잎밥	쌀	팔잎, 생콩가루, 양념용(풋고추, 홍고추)	소금, 간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		열무된장비빔밥		보리쌀, 열무김치, 강된장찌개	-	
		산채비빔밥	쌀	산나물, 도라지, 삶은 고사리, 숙주, 건표고버섯, 도토리묵, 달걀	소금, 간장, 국간장, 고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
		직지사산채비빔밥	밥	나물류(느타리버섯, 표고버섯, 숙주, 도라지, 삶은 고사리, 더덕), 채소쌈(배추, 머위잎, 곰취, 호박잎, 미나리, 깻잎)	소금, 간장, 된장, 고추장, 파, 마늘, 참기름, 통깨	
		주왕산산채비빔밥	밥	취나물, 참나물, 삶은 고사리, 도라지, 표고버섯, 송이버섯, 달걀	소금, 간장, 고추장, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
		콩나물밥국	밥	콩나물, 대파	국간장, 새우젓국, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		김치밥국	찬밥	김치, 대파, 멸치장국국물(멸치, 다시마)	소금	
제주도	쭈밥	쌀	어린쭈	-	1	
합계						39

강 이북으로 산간지역이 펼쳐져 있다(농촌진흥청, 2008; 정낙원, 차경희, 2007). 이러한 지형적 특성으로 산나물, 채소류 등이 많이 생산되어 밥에 이용된 것으로 보인다. 산채를 이용한 밥을 보면 경기도에서는 용문산 나물을 백반형태로 먹고 있었고, 산채를 쌀과 함께 지어서 양념장을 곁들이는 형태는 강원도와 경상도에서 이용하고 있었다. 산채를 비빔밥 형태로 이용한 지역은 경상도 3종, 충청도 2종, 전라도와 강원도 각각 1종으로 나타났다. 강원도의 곤드레밥, 충청도의 구기자순을 이용한 밥, 전라도의 콩나물밥·콩나물국밥·차밥은 그 지역의 특산품을 이용하였다. 남한의 향토음식을 조사한 신승미, 정경희(2008)의 연구에 의하면 강원도는 곤드레비빔밥, 충남은 구기자순나물밥 이외에 구기자칼국수, 구기자떡국을 이용하였고 전북은 콩나물국밥, 전남은 차밥을 이용하여 본 연구결과와 일치함을 알 수 있다. 특히 전주의 콩나물은 질 좋은 서목태와 교동·노송동의 좋은 물이 만나 줄기가 통통하고 끈게 뻗어 있으며 적당한 양의 잔뿌리를 가지고 있어 타 지역과는 차별화되고 있다. 또한 콩나물은 풍토병을 예방하고 숙취해소에도 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다(농촌진흥청, 2008; 정낙원, 차경희, 2007). 팔일밥은 충

청도와 경상도에서만 이용하였는데 부재료와 양념의 차이를 보이고 있다. 팔일밥은 1950년 후반 보릿고개 시절에 쌀이 부족하여 팔일으로 밥의 양을 늘려서 먹었다고 한다. 죽밥은 서울과 경기도를 제외한 모든 지역에서 이용하였고 제주도만 양념을 사용하지 않았다. 죽은 우리나라 단군신화에 등장하는 유래가 깊은 식물로서 약용과 식용으로 사용하였고 봄이 되면 들판에서 채취한 어린잎으로 국, 떡 등을 만들어 먹었다. 무밥은 강원도와 제주도를 제외한 모든 지역에서 사용하였는데 쌀이 귀한 시절에 밥의 양을 늘려 먹기 위해 무가 제일 맛있는 가을·겨울에 무를 채썰어 쌀 위에 얹어서 밥을 지어 먹었다고 한다(농촌진흥청, 2008). 김치밥은 서울과 경기도에서만 이용하였는데 겨울철에 잘 익은 김장김치를 쌀에 섞어서 별미식으로 먹었고, 쇠고기로 맛을 더한 것이 특징이다. 강원도와 경상도에서는 김치밥을 국밥의 형태로 이용하고 있었다.

7) 곡류+육류+채소류로 지은 밥

곡류+육류+채소류로 지은 밥은 9종으로 경기도 3종, 전라도, 경상도 각각 2종, 서울, 충청도 각각 1종으로 나타났다(<표 9>). 밥의 형태는 전라도만 비빔밥이고, 나머

<표 9> 곡류+육류+채소류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+육류+채소류로 지은 밥	서울	장국밥	쌀	쇠고기(양지머리, 우둔), 무, 고사리, 도라지, 콩나물	소금, 간장, 국간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	1
	경기도	공릉장국밥	쌀	보리, 사과, 소내장, 선지, 무, 콩나물, 시금치, 숙주, 고사리, 두부, 북어, 다시마	국간장, 파, 마늘, 생강즙, 참기름, 식용유, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루	3
		곤지암소머리국밥	쌀	소머리고기, 사과, 무, 인삼	국간장, 식초, 파, 통깨	
		안성소머리국밥	쌀	소머리, 양지머리, 사과, 잡뽕, 고사리, 박고지, 토란대, 대파	소금, 파, 마늘, 생강, 후춧가루, 고춧가루	
	충청도	공주장국밥	밥	쇠고기(양지머리), 고사리, 시금치, 도라지, 무, 대파, 실고추, 달걀	소금, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루	1
	전라도	선짓국비빔밥	밥	선지, 소뽕, 쇠고기(육회용), 콩나물, 시금치, 애호박, 양파, 생새우, 김가루, 달걀	간장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루	2
		육회비빔밥	밥	쇠고기, 콩나물, 시금치, 건고사리, 애호박, 무채, 상추, 송이버섯, 김가루, 달걀	소금, 국간장, 고추장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
	경상도	돼지국밥	밥	돼지고기, 무, 양파	소금, 마늘, 고춧가루	2
		따로국밥	밥	소뽕, 소도가니, 쇠고기(양지머리)	소금, 파, 마늘, 후춧가루, 고춧가루	
합계						9

지 지역은 국밥으로 소개되고 있다. 국밥은 조선후기 장시와 주막이 생기면서 장국에 밥을 말아 먹는 장국밥이 상품화·외식화되었다(김상보, 1997). 경기도 파주의 공릉장터와 안성장터는 우시장의 중심지여서 소를 이용한 국밥이 발달하였다. 또한 경기도 광주는 경상도 사람들이 과거시험 보러 한양에 갈 때 지나는 길목지로서 이 지방에서 숙식할 때 먹었던 국밥이 곧지암소머리국밥으로 발전하였다(농촌진흥청, 2008). 경상도의 따로국밥은 5일장에 오는 외지의 상인에게 제공되었던 음식이고, 국에 밥을 미리 말면 국물이 제 맛을 잃기 때문에 국과 밥을 따로 내 놓는다고 하여 이러한 이름을 붙였다. 현재는 대구의 향토음식으로 남아 있다(한국음식문화포럼, 2019). 경상도의 돼지국밥은 한국전쟁 중 피란민들이 부산에 정착하면서 구하기 쉬운 돼지 부산물로 만든 음식으로서 부산을 비롯한 경상도 일대에만 퍼져 있는 지역성이 강한 향토음식이다(국립민속박물관, 2018). 서울의 장국밥은 제사를 지낸 후 남은 음식을 쉽게 먹기 위해서 만들어진 음식에서 유래하였고, 탕, 나물, 적을 다 같이 먹을 수 있어서 좋은 방법이라고 하였다(문화공보부 문화재관리국, 1984). 충청도에서도 공주장국밥이 향토음식으로 남아있

다. 대부분의 국밥은 소의 양지머리를 기본으로 하여 육수를 만들었고, 간장으로 기본 간을 하였는데 이성우(1985)도 장국밥의 진미는 소의 양지머리라고 하였다. 선짓국비빔밥은 전남의 향토음식으로서 조리법과 맛이 독특하여 전주비빔밥과 비교되는 음식이고, 육회비빔밥은 전남의 향토음식으로 소개되었지만 전북에서는 황포묵이 들어간 육회비빔밥이 있다. 이러한 국밥과 비빔밥은 곡물과 채소위주의 음식에 육류가 첨가됨으로서 단백질을 섭취할 수 있었던 건강음식이면서 간단히 빠르게 먹을 수 있는 한 그릇 음식으로서 영양과 기능성을 고루 갖춘 합리적인 음식으로 사료된다.

8) 곡류+어패류+채소류로 지은 밥

곡류+어패류+채소류로 지은 밥은 <표 10>과 같이 11종으로 경상도 5종, 경기도, 충청도 각각 3종으로 나타났다. 경상도는 남해와 동해에 좋은 어장을 가지고 있어 해산물이 풍부하고 물고기를 고기라고 할 만큼 생선을 많이 먹고 있다(정낙원, 차경희, 2007). 따개비는 바닷가 암초나 말뚝, 배의 밑에 붙어사는 갑각류로서, 울릉도에서 잡은 따개비는 육지 것보다 크고 쫄깃쫄깃하다(농촌진흥청,

<표 10> 곡류+어패류+채소류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+어패류+채소류로 지은 밥	경기도	해물술밥	쌀	굴, 새우, 조갯살, 건멸치, 당근, 양파	간장, 파, 마늘, 깨소금, 고춧가루	3
		화성굴밥	쌀	굴, 무, 표고버섯, 밤, 대추, 인삼, 쇠고기	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루	
		오이도굴회덮밥	쌀	굴, 표고버섯, 시금치, 고사리, 도라지, 숙주나물, 오이, 상추, 깻잎, 달걀	소금, 간장, 고추장, 설탕, 식초, 파, 마늘, 참기름, 깨소금	
	충청도	굴밥	쌀	굴, 콩나물, 달래, 김	간장, 파, 마늘, 참기름, 들기름, 통깨, 고춧가루	3
		영양굴밥	쌀	굴, 참쌀, 당근, 달래밥, 대추, 은행, 인삼	간장, 물엿, 통깨	
		다슬기국밥	밥	다슬기, 아욱, 부추, 밀가루, 달걀	소금, 된장, 고추장, 파, 마늘, 후춧가루, 고춧가루	
	경상도	굴밥	쌀	굴, 무	새우젓, 파, 마늘, 참기름, 검은깨, 깨소금, 고춧가루	5
		홍합밥	쌀	홍합살, 당근, 표고버섯, 감자	간장, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금	
		따개비밥	쌀	따개비, 당근, 오이, 양파	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 고춧가루	
		은어밥	쌀	은어, 양념용(푹고추, 홍고추)	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		대게비빔밥	밥	대게, 오이, 애호박, 당근, 도라지, 김, 달걀	소금, 설탕, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
합계						11

2010) 이러한 따개비살을 쌀과 섞어서 지은 밥, 영덕·울진의 특산품인 대게를 이용한 비빔밥, 굴·홍합과 같은 패류를 이용한 밥이 경상도의 향토음식으로 소개되었다. 조선중기의 지역별 산출식품을 기록한 「도문대작」(1611/1975)에 은어는 영남지방에서 많이 잡히는 생선이라고 하였다. 은어는 맑은 물에서 살고, 맛이 담백하고 비린내가 나지 않으며, 살에서 오이향 또는 수박향이 나는 특징이 있어서 고급 횡감에 속한다(네이버두산백과, 2021). 이러한 은어를 쌀과 섞어서 밥을 한 후 매운 간장 양념장을 곁들여서 먹고 있다. 서해안과 접해있는 경기도의 화성, 시흥, 용진, 강화에서는 굴이 많이 생산되어 굴밥을 지어 먹었다(이승교, 1992). 화성의 굴은 ‘남양 원님 굴 회 마시듯 한다’는 속담이 있듯이 그 맛이 유명하여 많은 가정에서 대대로 겨울철 별미로 굴밥을 이용하고 있다. 시흥 오이도의 굴회덮밥은 조선초기부터 조리법이 개발되어 각 가정에 보급되었으나 굴 생산 저하로 현재는 한 가정에 의해서만 비법이 전수되고 있다. 해물술밥은 용진군 영흥도의 향토음식으로서 굴, 새우, 조갯살 등을 이용하였다(농촌진흥청, 2008). 충남은 서해안과 접해 있어 해산물이 풍부하고 특히 보령 천북의 굴은 맛과 향이 좋아 밥에 이용을 한 굴밥, 영양굴밥이 향토 음식으로 남아 있다. 충북은 바다와 접해 있지 않은 내륙지역으로서 강에서 잡은 민물생선을 많이 이용하고 있는데 특히 다슬기는 맛, 영양이 뛰어나고 숙취해소, 간경화치료 등에 효능이 있어 이를 이용한 국, 국밥 등 다양한 음식이 발달되어 있다(강인희, 1987; 농촌진흥청, 2008; 정낙원, 차경희, 2007). 다슬기 국밥은 된장을 많이 이용하여 구수한 맛을 지닌 음식으로서 충청도 사람들의 소박한 성격이 반영되었음을 알 수 있다.

9) 곡류+해조류로 지은 밥

곡류+해조류로 지은 밥은 6종으로 경상도 5종, 제주도 1종으로 나타났다(<표 11>). 경상도는 동해와 남해에 접해 있어 미역, 다시마, 툇 등의 각종 해조류를 채취하여 낙동강 주위의 기름진 농토에서 생산된 쌀과 섞어서 밥을 하였고, 밥물은 물 또는 멸치장국을 이용하였으며, 고추, 고춧가루, 고추장 등이 들어간 매운 양념장을 곁들였다. 제주도에서는 바닷가에서 채취한 툇을 삶아서 말린 후 저장해 두었다가 먹을 때마다 일정량씩 불려서 밥, 냉국, 무침 등을 만들어 먹는다(강인희, 1987; 제주특별자치도, 2012). 특히 툇밥은 쌀이 귀해 보리에 섞어 먹었고 양념을 하지 않아 경상도의 툇나물과 차이를 보이고 있다.

10) 곡류+기타재료로 지은 밥

<표 12>에 제시한 바와 같이 곡류+기타재료로 지은 밥은 15종으로 경상도 7종, 전라도 3종, 충청도 2종, 서울, 경기도, 강원도 각각 1종으로 나타났다. 경상도의 달걀온밥은 내용물이 없는 달걀껍질에 불린 쌀을 넣어 솥불에 구운 밥으로서 경남 밀양에서는 달걀고드밥, 경북에서는 달걀밥으로 불린다. 국립민속박물관(2018)에 의하면 충무김밥은 여름철 밥의 변질을 막기 위해 밥과 반찬을 분리하여 먹게 된 것이 기원이며, 통영과 부산을 왕래하던 여객선 안에서 할머니, 아주머니들이 나무 함지박에 김밥, 오징어, 무김치를 담아서 끼니용과 간식용으로 팔았다고 한다. 이러한 충무김밥은 지역적 특성, 간편성 등을 고려하여 만든 음식으로서 의미가 있다고 본다. 진주 비빔밥은 고슬하게 지은 밥 위에 각종 나물, 황포묵무침, 양념한 육회를 올리고 바지락살에 물을 넣고 국간장으로

<표 11> 곡류+해조류로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+해조류로 지은 밥	경상도	다시마밥	쌀	다시마, 고추	간장, 파, 마늘, 참기름, 통깨	5
		미역밥	쌀	염장미역, 홍합살, 멸치장국, 청주	소금, 간장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 고춧가루	
		쇠미역밥(곰피밥)	쌀	보리쌀, 쇠미역(곰피)	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		툇나물밥	쌀	툇나물, 멸치장국국물	간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	
		해물비빔밥	쌀	생미역, 툇나물, 파래, 청각, 조갯살	소금, 국간장, 고추장, 마늘, 참기름, 깨소금	
제주도	툇밥(톨밥)	-	보리, 툇	-	1	
합계						6

간을 하여 끓인 보당국을 곁들였다. 또한 통영비빔밥은 톳나물, 생미역과 같은 해조류를 사용하고, 조갯살과 두부로 끓인 탕국을 곁들인 것이 독특하다. 정낙원, 차경희(2007)에 의하면 안동헛제사밥은 안동의 유생들이 서원에 모여 거짓으로 제사음식을 차려놓고 제문을 지어 풍류를 즐기며 제사를 지낸 후 제수음식을 먹었다는 설과 제사를 지낼 수 없는 상민들이 쌀밥이 먹고 싶어 헛제사음식을 만들어 먹은 데서 시작했다는 설 등이 있다. 안동헛

제사밥은 쌀밥, 탕국, 적, 전, 나물, 탕국, 삶은 달걀, 국간장으로 구성하였고, 일반 제사음식처럼 마늘과 고춧가루를 사용하지 않았다. 이러한 헛제사밥에는 안동의 유교 문화와 타 지역에서 볼 수 없는 고유성이 깃들어 있음을 알 수 있다. 진주헛제사밥은 안동헛제사밥의 영향으로 구성음식이 유사하지만 다소 간단하게 차렸다. 밥국은 경북의 향토음식으로서 멸치장국에 김치, 수제비, 찬밥 등을 넣어 끓인 국밥이다.

〈표 12〉 곡류+기타재료로 지은 밥

밥	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	빈도
곡류+ 기타재료로 지은 밥	서울	골동반	쌀	쇠고기, 흰살생선, 다시마, 표고버섯, 채소류(고사리, 도라지, 콩나물, 오이), 밀가루, 달걀	소금, 간장, 국간장, 고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금, 후춧가루	1
	경기도	이천영양밥	이천쌀	검은콩, 밤, 은행, 대추, 인삼, 쇠고기장조림	통깨	1
	강원도	양양영양 돌솥밥	쌀	참쌀, 밤, 대추, 인삼, 오색약수	-	1
	충청도	들쌈밥		참쌀, 보리쌀, 흑미, 조, 수수, 울무, 검은콩, 고구마, 건표고버섯, 당근, 홍고추, 돼지고기수육, 달걀	간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루	2
		해당화색반	쌀	해당화	소금	
	전라도	들솥밥	쌀	참쌀, 밤, 대추, 인삼	간장, 파, 마늘, 참기름, 통깨, 고춧가루	3
		대나무통밥	쌀	참쌀, 현미, 보리, 검은쌀, 밤, 은행, 대추, 잣	-	
		진주비빔밥	쌀	사골육수, 쇠고기육회, 달걀, 황포묵, 건표고버섯, 채소류(콩나물, 미나리, 도라지, 고사리, 애호박, 무, 오이, 당근), 잣, 다시마튀각, 청주	소금, 간장, 참쌀고추장, 설탕, 마늘, 생강, 참기름, 식용유, 통깨, 깨소금, 고춧가루	
	경상도	달걀온밥	쌀	달걀	-	7
		충무김밥	쌀	갑오징어, 무, 김	소금, 간장, 젓갈, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루, 고춧가루	
		진주비빔밥	쌀	쇠고기, 바지락살, 황포묵, 채소류(숙주, 콩나물, 시금치, 애호박, 고사리, 도라지, 무), 김, 잣	소금, 국간장, 옛고추장, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루	
		통영비빔밥	쌀	두부, 조갯살, 톳나물, 생미역, 채소류(콩나물, 시금치, 부추, 무, 애호박, 가지, 오이)	소금, 국간장, 고추장, 파, 마늘, 참기름, 식용유, 깨소금	
		진주 헛제삿밥	쌀	쇠고기, 고등어, 상어, 두부, 달걀, 채소류(산채, 삶은 고사리, 시금치, 콩나물, 무)	소금, 국간장, 참기름, 식용유, 깨소금	
		안동 헛제사밥	쌀	쇠고기, 간고등어, 상어, 동태포, 두부, 달걀, 채소류(삶은 고사리, 시금치, 콩나물, 도라지, 배추, 무), 다시마, 밀가루	소금, 국간장, 설탕, 생강, 참기름, 식용유, 깨소금	
		밥국(밥쑈계)	찬밥	밀가루, 감자, 김치, 멸치장국국물	소금, 국간장	
합계						15

전라도의 돌솥밥은 조선시대 궁중에서 귀한 손님이 방문사로 불공을 드리러 왔을 때 이들을 대접하기 위하여 사찰에서 구하기 쉬운 재료들을 돌솥에 담아서 밥을 지었다는 설과 조선 숙종 때 전북 장수에서 생산된 곱돌(감섬석)을 왕실에 진상하였고 이러한 돌솥에 밥을 지었다는 설이 있다(농촌진흥청, 2008). 대나무통밥은 죽통에 곡류를 비롯한 영양재료를 담아 찐 밥이다. 대나무는 지리산을 중심으로 한 경상도와 전라도가 생육지역으로 적합하다고 하였고 특히 전남 담양은 죽순이 유명하여 매년 5월에 대나무 축제를 열고 있다(국립민속박물관, 2018; 차경희, 2003). 전주비빔밥은 사골국물로 지은 쌀밥, 쥐눈이콩으로 키운 콩나물, 청포묵에 치자물을 들인 황포묵, 신선한 육회, 제철나물 등 전주 지역의 식재료를 활용한 음식으로서 이 지역 뿐 아니라 대한민국을 대표하는 향토음식이 되었다.

충청도의 돌솥밥은 곡류, 두류, 서류, 버섯류, 채소류에 돼지고기 수육을 넣어 밥을 한 후 달걀노른자를 얹어서 흥고추가 들어간 양념장을 곁들인 음식이다. 해당화색반은 꽃을 이용하여 지은 밥으로 다른 지역에서는 볼 수 없었던 음식이다. 「임원십육지<정조지>」(1827/2007)에 매화죽이 등장하는데 흰쌀에 매화를 넣어 끓인 죽으로서 매화의 향취를 즐긴 음식이라고 한다(신혜승, 조은자, 1996). 해당화색반과 매화죽은 꽃을 이용한 독특한 음식임을 알 수 있다. 서울의 골동반은 궁중에서 선달 그믐날에 먹었던 비빔밥으로 여러 가지 재료가 한 그릇에 고루 들어 있어 영양적으로 균형 잡힌 음식이라고 하였다(한복려, 2007). 경기도의 이천영양밥은 예로부터 진상미였던 이천 쌀에 영양재료인 밤, 대추, 은행, 인삼 등을 넣어 밥을 한 후 쇠고기장조림을 넣어 먹는 음식으로서 오곡밥을 변형시킨 향토음식으로 애용하고 있다(이승교, 1992). 강원도의 양양 영양돌솥밥은 양양의 오색약수와 영양재료로 지은 밥이다. 1500년경 오색석사(五色石寺)의 승려가 절 근처의 반석에서 솟아나는 약수를 발견하였는데 오색석사에는 다섯 가지 색의 꽃이 피는 나무가 있어서 오색약수라는 이름이 생겨났다고 한다. 오색약수는 산성과 탄산수로서 철분이 특히 많아 위장병·빈혈증·신경통·신경쇠약·기생충구제 등에 효과가 있다고 한다(한국민족문화대백과, 2021).

3. 밥에 사용된 조리법

1) 그대로 지은 밥

그대로 지은 밥을 지역별로 비교한 결과는 <표 13>과 같다. 그대로 지은 밥은 34종으로 제주도 12종, 전라도 8종, 강원도, 충청도 각각 5종, 경기도 3종, 경상도 1종으로 나타났다. 재료에 물을 붓고 끓이는 방법은 제주도에 가장 많이 사용하였는데 제주특별자치도(2012)에 의하면 제주도는 화산회토로 토지가 척박하고 강한 바람과 가뭄·장마·태풍 등의 자연재해로 인해 농작물의 피해가 극심하여 식량생산이 안정적이지 못한 환경에서 여자들도 일을 해야 되는 상황이어서 조리법이 간단한 음식이 발달할 수 밖에 없었다고 한다.

멥쌀로 지은 쌀밥은 경기도의 자미밥, 제주도의 흰밥, 충청도의 올벼밥으로 3지역에서만 먹은 것으로 나타나서 쌀이 귀했음을 알 수 있다. 반면, 1997년 경기도 음식문화 조사를 조사한 이효지, 최영진(1998)의 연구에서는 김포, 여주, 화성지역의 주민들이 흰쌀밥을 거의 매일 먹은 것으로 나타났는데 이 지역은 벼농사가 적합하여 질 좋은 쌀이 생산되어 주민들이 흰쌀을 주식으로 이용한 것으로 보인다. 멥쌀로 만든 백미반(白米飯)은 「용재총화」(1500년/1997)에 처음 소개되었고, 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 멥쌀에 우둔 또는 양지머리 국물을 부어 밥을 지었는데 옥식(玉食)이라고 할 정도로 맛이 최상급이라고 하였다. 「조선요리제법」(1936)에서는 물을 끓이다가 쌀을 넣어 주걱으로 뒤집은 뒤 위를 평평하게 하고 가운데는 소복하게 올라오게 하여 밥을 지었는데 이러한 방법은 대량취사법에 해당되고 조리기가 발달하지 않은 상황에서 고려된 방법이라고 하였다(복혜자, 2007). 「우리음식」(1947)에서는 흰쌀을 백반(白飯)이라고 하였고 여러 번 씻은 쌀에 물을 부어 끓이다가 수분이 가라앉으면 뜸을 들여서 밥을 지었는데 오늘날 밥짓는 방법과 유사함을 알 수 있다. 「증보산림경제」(1766/2003)에서는 올벼의 쌀에는 독이 있으므로 쌀을 여러 번 끓여서 물은 버리고 다시 물을 부어 밥을 지으면 독이 적어진다고 하였고 본 연구의 충청도 올벼밥도 덜 여문 벼를 찌고 말리는 과정을 통해 독소를 제거한 것으로 보인다.

보리밥은 제주도의 반지기밥·보리밥·꽃보리밥, 전라도의 콩보리밥·보리고구마밥, 강원도의 영월장릉보리밥, 충청도의 보리밥이 조사되어 여러 지역에서 보리밥을 지어 먹었지만 특히 제주도에서는 보리밥이 주식임을 알 수 있다. 보리밥은 「동의보감」(1611/2003)에 대맥반(大麥飯)이라 하여 처음 소개되었고, 「증보산림경제」(1766/2003)에서는 보리의 낱알이 여물고 아직 누렇게 되지 않았을 때 베어다가 햇볕에 말려 보리쌀을 만든 후 멥쌀과

섞어 밥을 지으면 그 맛이 매우 좋다고 하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 2가지 방법의 보리밥을 소개하였다. 보리를 하룻동안 물에 불려서 삶은 후 물은 제거하고 멥쌀을 넣어 지은 밥을 맥반(麥飯)이라 하였고, 잘 씻은 보리에 물을 충분히 부어 끓이다가 불을 끄고 잠깐 있다가 물을 조금 붓고 끓여서 뜸을 들이는 방법은 ‘콩보리밥’ 또는 두 번 삶아지는 밥이라 하여 ‘곱삶이’라 하였다. 황재희, 박정은(2005)에 의하면 보리는 중앙에 세로로 깊은 홈이 있고 이 홈으로 인해 도정 시 외피가 쉽게 제거되지 않고 남아 있어 호화시키는데 많은 시간이 소요된다고 하였다. 호화시간을 단축시키기 위해 보리를 충분히 불리고 삶는 방법을 사용한 것으로 사료된다. 제주도의 보리밥과 전라도의 콩보리밥은 불려서 삶은 보리에 물을 붓고 끓이다가 뜸들이기를 한 후 이러한 과정을 2번 반복하여 지은 밥으로서 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)의 곱삶이와 유사함을 알 수 있다. 제주도의 풋보리밥은 보리의 초록이삭을 삶아서 햇볕에 말린 후 손으로 비비면 초록빛의 풋보리가 되는데 여기에 물을 부어 지은 밥으로서 춘궁기(春窮期)에 먹을 것은 다 떨어지고 보리가 익기엔 아직 이른 때에 앞당겨 먹었다고 한다(농촌진흥청, 2010). 강원도의 영월장릉보리밥은 불린 쌀에 삶은 보리를 섞고 감자를 넣어 지은 밥으로 강원도 영월에 있는 단종 묘인 장릉 근처의 음식점에서 많이 판매하고 있어 이러한 이름을 붙였다고 한다(국립민속박물관, 2018). 충청도의 보리밥은 매끈하게 잘 찼은 보리를 삶아서 물은 따라내고 뜸을 들인 후 쌀과 강낭콩을 섞고 물을 부어 지은 밥으로서 정혜경(2015)에 의하면 보리를 잘 닦으면 먹을 때의 촉감이 쌀밥과 비슷할 정도로 매끈하고, 솜씨있게 지으면 그 맛이 구수해서 충청도 사람들이 좋아하는 밥이라고 하였다.

메밀밥은 제주도에서만 소개되었다. 제주도의 메밀은 보리, 조 다음으로 상용하던 곡물이어서 밥에도 이용되고 있음을 알 수 있다. 메밀밥은 「산가요록」(1450/2011)에 목맥반(木麥飯)으로 처음 소개되었는데 메밀을 뿔아 물에 담가서 축축해지면 햇볕에 말려 뿔은 후 고운가루만으로 밥을 지어 꿀과 함께 먹었다고 하여 메밀을 불려서 쌀과 함께 밥을 지은 본 연구의 메밀밥과 차이를 보이고 있다. 조밥은 제주도의 메조밥·좁쌀밥, 전라도와 경상도의 조밥, 강원도의 조감자밥이 소개되었다. 조는 강원도, 경상북도, 전라남도, 제주도 지역에서 주로 재배를 많이 하고 있고 단위수량도 많아서(국립민속박물관, 2018) 이러한 지역에서 조밥을 이용하고 있음을 알 수 있다. 조밥

은 「용재총화」(1500년대/1997)에 속반(粟飯)으로 처음 소개되었다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 조밥을 황양반(黃梁飯)으로 표현하였고 찢 메조를 하룻밤 물에 담갔다가 밥을 해야 뜸 냄새가 나지 않아 먹기에 좋고, 값이 경제적이고 맛이 구수하다고 하였다. 「조선요리제법」(1936)에서는 메조는 쌀보다 잘 불어나므로 밥을 할 때는 쌀의 4/1 정도만 섞는 것이 좋고, 쌀을 먼저 끓이다가 조를 넣는 방법이 바람직하다고 하였다. 경상도의 조밥은 「조선요리제법」(1936)의 조리법대로 하였고 전라도의 조밥은 조에 불린 멥쌀·참쌀, 삶은 팥, 고구마를 넣어 만들었다. 제주도의 좁쌀밥은 차조에 삶은 보리·팥을 넣어 만들었고 메조밥은 조를 끓이다가 메밀가루를 넣어 뜸들이기를 하였다. 강원도의 조감자밥은 불린 조에 감자를 넣어 만들었다. 각 지역별 조밥에는 조 이외에 그 지역에서 많이 생산되고 있는 재료들을 이용하고 있음을 알 수 있다. 차수수밥은 강원도와 전라도에서만 이용되고 있다. 수수는 척박한 환경과 건조한 땅에서 잘 자라고 생육기간이 짧아서 벼를 대체할 수 있는 작물 중 하나로서 차수수는 밥, 떡에 이용되고 메수수는 사료, 양조에 이용되고 있다(국립민속박물관, 2018). 강원도에서는 차수수를 여러 번 씻어서 삶은 팥과 함께 밥을 지었고, 전라도에서는 차수수를 불려서 뜨거운 물로 여러 번 씻어내고 찬물에 담근 후 불린 쌀과 쪄켜이 안쳐서 밥을 지었다. 차수수는 씻는 과정에 신경을 많이 쓰고 있는 것을 볼 수 있는데 차수수에는 탄닌함량이 높고 탄닌에 의한 떫은 맛을 제거하기 위해 물을 여러 번 갈아주며 씻어야 한다고 하였다(조경련 외, 2015).

팥밥은 경기도에서만 지어 먹었는데 멥쌀을 이용해 팥의 껍질을 벗긴 거피팥에 쌀과 물을 넣어 만들었다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 팥밥을 적두반(赤豆飯)이라 하였다. 팥을 멥쌀을 이용해 두 쪽으로 나누어 씻은 후 멥쌀을 넣고 물은 흰밥보다 넉넉히 부어 뜸을 오랫동안 들였다. 「조선요리제법」(1936)에서는 팥을 씻어서 물을 붓고 끓이다가 쌀을 넣어 다시 끓여서 뜸을 들인다 하였다. 딱딱한 팥을 음식에 이용하기 위해서는 팥양의 6~7배의 물을 붓고 오래 삶아야 된다. 그러나 삶지 않은 팥으로 밥을 하기 위해서는 거피를 하고 두 쪽으로 나누는 방법, 물을 많이 붓고 뜸을 오랫동안 들이는 방법, 팥을 먼저 끓이는 방법이 이용된 것으로 보인다. 비지밥은 충청도에서만 만들어 먹었는데 불린 쌀로 밥을 짓다가 비지를 넣고 뜸들이기를 하였다. 정혜경(2015)에 의하면 비지밥은 황해도 지역의 향토음식으로서 비지를 끓이다

〈표 13〉 그대로 지은 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
그대로 지은 밥	경기도	자미밥	불린쌀+물->밥짓기	3
		팔밥	쌀+거피팔+물->밥짓기	
		오곡밥	쌀+잡쌀+불린콩+삶은팥+우려내고 데친 차수수->팔물+물->밥짓기->차조 없어 뜸들이기	
	강원도	영월장릉보리밥	불린쌀+삶은보리+감자->밥하기	5
		차수수밥	삶은팥+여러 번 씻은 차수수+물->밥짓기	
		조감자밥	불린조+감자+물->밥짓기	
		송이돌솔밥	불린쌀·잡쌀·수수+밤,대추,은행,당귀+물(약수)->밥짓기->송이버섯,솔잎 없어서 뜸들이기	
		양양영양돌솔밥	오색약수+불린쌀·잡쌀+밤,대추,인삼->밥짓기	
	충청도	올벼밥	덜 어문 벼를 찌기->말리기->짚기->쌀로 밥짓기	5
		보리밥	보리는 삶아서 물을 따라내고 뜸들이기->쌀+강낭콩+물->밥짓기	
		비지밥	불린쌀로 밥짓기->비지 넣고 뜸들이기	
		도토리밥	쌀로 밥짓기->삶은 도토리 넣고 뜸들이기	
		팔잎밥	쌀+전팔잎->밥짓기	
	전라도	조밥	불린멥쌀·잡쌀+삶은팥+조+고구마+물->밥짓기	8
		차수수밥	차수수는 물에 불려서 깨끗이 씻기->뜨거운 물을 붓고 씻어 김북은물 버리기, 2-3회 반복하기->찬물에 1시간 정도 불리기->불린쌀·차수수를 켜켜이 안쳐 밥짓기	
		푹보리밥	불려서 삶은 보리에 물을 붓고 끓이다가 거품이 오르면 불을 줄여 뜸들이기->이러한 과정을 2번 반복하여 익히기	
		보리고구마밥	불려서 삶은 보리+고구마+물->끓이기->뜸들이기	
		감자밥	불린쌀+감자->밥짓기	
		고구마밥	불린쌀+고구마+물->밥짓기	
		차밥	불린쌀+차잎+물->밥짓기	
		대나무통밥	죽통에 불린쌀·잡곡을 60% 정도 채우기->그 위로 1cm가량 올라오도록 물을 붓기->밤,은행,대추,잣을 곁들여 끓이기->한지로 덮기->찌기	
	경상도	조밥	불린쌀+물->끓이기->불린조 없어 밥짓기	1
	제주도	흰밥	3번 정도 깨끗이 씻은 쌀+물->밥짓기	12
		반지밥	불린보리+물->강불에서 끓이기->쌀을 넣고 밥짓기	
보리밥		불린 보리에 물을 부어 한소끔 끓이기->물을 붓고 끓이기->거품이 오르면 뜸들이기->이러한 과정을 두 번 반복하기		
푹보리밥		보리의 초록이삭만을 따서 삶아서 햇볕에 말린 후 손으로 비비면 초록빛의 푹보리가 됨->물을 부어 밥짓기		
메밀밥		쌀+불린메밀+물->밥짓기		
메조밥		끓는 물에 조 넣기->물이 줄어들면 메밀가루 넣어 뜸들이기		
좁쌀밥		차조+삶은보리·팥->밥짓기		
오곡밥		보리+팥+불->강불에서 끓이기->불린쌀·차조·수수 없어 밥짓기		
잡곡밥		보리+팥+불->강불에서 끓이기->끓어오르면 잠시 불을 끄고 중단하기->차조를 넣어 약불에서 밥짓기		
고구마밥		삶은보리+고구마->밥짓기		
쑥밥		불린쌀->밥짓기->어린쑥 없어 뜸들이기		
툇밥	불린보리+물->끓이기->끓어오르면 삶은툇을 넣어 밥짓기			
합계				34

가 쌀을 넣어 밥을 지어 먹었다고 한다.

오곡밥은 경기도와 제주도에 지어 먹은 것으로 나타났다. 오곡밥은 「규합총서」(1815/2008)에 처음 등장하는데 찹쌀, 찰수수, 차조, 팥, 콩, 대추를 섞어 밥을 지으면 달고 향긋하다고 하였다. 「동국세시기」(1849/2009)에서는 정월대보름날에 오곡밥을 지어서 나누어 먹었는데 이는 제삿밥을 나누어 먹던 옛 풍습을 답습한 것이라 하였다. 경기도의 오곡밥은 「규합총서」(1815/2008)의 오곡에 멥쌀이 추가되었고, 제주도는 찹쌀 대신 멥쌀, 콩 대신 보리를 이용하고 있었다. 또한 조리법도 경기도가 제주도에 비해 다소 복잡한 과정으로 오곡밥을 만들어 지역 간의 차이가 있음을 알 수 있다. 잡곡밥은 제주도에에서만 소개되었다. 잡곡밥은 제주도의 오곡밥에 비해 간소한 재료를 사용하였지만 조리법은 동일한 것으로 나타났다.

「증보산림경제」(1766/2003)에서는 음식 명칭이 기재되어 있지 않지만 멥쌀, 청량미, 좁쌀, 기장, 붉은팥, 검정콩을 섞어서 밥을 지으면 매우 달고 향기로우며 송농도 맛있다고 하였다. 복혜자(2007)의 연구에서는 이를 잡곡밥으로 추정해 볼 수 있다고 하였다. 「조선요리제법」(1936)에서는 멥쌀, 찹쌀, 보리, 조, 팥, 콩으로 지은 밥을 잡곡밥이라 하였고 별밥과 유사한 것이라 하였다. 강원도

의 송이들솔밥과 양양영양들솔밥, 전라도의 대나무통밥은 멥쌀, 찹쌀, 잡곡, 밥, 대추, 은행, 인삼 등의 재료로 끓이거나 찌는 방법을 사용하였다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)과 「조선요리제법」(1936) 모두 멥쌀 또는 찹쌀, 팥, 검정콩, 밥, 대추를 섞어서 지은 밥을 별밥이라 하였고, 백선희 외(2004)의 연구에서도 멥쌀 또는 찹쌀에 조, 수수, 팥, 콩 등의 잡곡과 밥, 대추 등의 향약재료를 섞어서 지은 밥을 별밥이라 정의하였다. 고구마밥은 전라도와 제주도에 지어 먹었는데 전라도는 불린 쌀, 제주도는 삶은 보리에 고구마를 넣어서 밥을 지어 먹었다. 고구마밥은 「임원십육지<정조지>」(1827/2007)에 저반(藷飯)으로 처음 등장하였는데 고구마를 썰어서 말린 후 쌀과 함께 밥을 짓거나 취반도중에 고구마를 넣어 밥을 지었다고 한다.

2) 양념하여 지은 밥

양념하여 지은 밥을 지역별로 비교한 결과는 <표 14>에 나타내었다. 양념하여 지은 밥은 16종으로 강원도 7종, 전라도 3종, 경상도와 경기도 각각 2종, 충청도와 제주도 각각 1종으로 나타났다. 양념하여 지은 밥은 강원도에서 가장 많이 사용하였는데 강원도의 대표 특산품인 옥

<표 14> 양념하여 지은 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
양념하여 지은 밥	경기도	시래기밥	삶아서 양념한 시래기+약간의 물+불린쌀->볶기->쌀알이 투명해지면 물을 붓고 밥짓기	2
		양주밤밥	불린쌀·찹쌀+소금물+불린밤+볶은은행->밥짓기	
	강원도	옥수수밥	쌀+불린옥수수+삶은팥+감자+밤,대추+소금+물->밥짓기	7
		옥수수팥밥	삶은옥수수·팥+물+양념->끓이기	
		찰옥수수능근밥	불린옥수수+팥+물->2시간 정도 삶기->옥수수가 거의 익으면 양념 넣기->저어가면서 약불에서 뜸들이기	
		감자밥	불린쌀+물에 담가놓았던 감자+소금+물->밥짓기	
		황률밥	불린쌀·찹쌀+물+불린밤+볶은은행+소금->밥짓기	
		쭈밥	불린쌀+물+데친쭈+소금->밥짓기	
		곤드레밥	불린쌀+물->끓이기->양념한 곤드레 얹어 뜸들이기	
	충청도	해당화색반	쌀+해당화+소금+물->밥짓기	1
	전라도	찰밥	불린찰쌀+견과류+양념->찜통에 찌기	3
		오곡밥	불린멥쌀·찹쌀·수수·콩+삶은팥+팥물+소금->밥짓기->차조 얹어 뜸들이기	
		쭈밥	끓는물+불린쌀->밥짓기->데친쭈+소금->뜸들이기	
	경상도	옥수수밥	불린쌀+삶은팥·옥수수+소금->밥짓기	2
		보리감자밥	불린보리+물->끓이기->소금물에 담근 감자 넣어 뜸들이기	
	제주도	기름밥	불린쌀+물->끓이기->참기름 넣어 뜸들이기	1
합계				16

수수, 감자, 곤드레나물 등을 양념하여 밥에 이용하였고 특히 옥수수밥의 이용률이 높았다.

옥수수밥은 강원도에서 3회, 경상도에서 1회 소개되었다. 강원도 음식문화를 연구한 윤덕인 외(2019)에 의하면 옥수수가 다량 생산될 때 찌서 말린 후 저장해 두었다가 제철이 아닐 때에 물에 불려서 삶거나 찌서 음식에 이용하는 방법은 다른 지역과 차별성이 있다고 하였다. 경상도의 산간 내륙지역은 발작물인 옥수수, 감자, 고구마 등을 재배하여 밥의 양을 증가시킬 목적으로 쌀에 섞어 먹었다고 한다(농촌진흥청, 2008). 감자밥은 강원도와 경상도에서 각각 1회 소개되었고, 특히 강원도의 조리법은 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)과 「조선요리제법」(1936)의 조리법과 유사한 것으로 나타났다. 감자는 껍질을 벗겨 공기 중에 방치하게 되면 효소에 의한 갈변반응이 일어나는데 이러한 감자를 물에 담그면 효소가 물에 용출되어 산화가 차단되고, 소금의 염소이온이 효소의 활성을 억제시킴으로서 갈변을 방지할 수 있다(이주희 외, 2008). 본 연구에서도 이러한 과학적 원리를 이용하여 감자를 전처리하였음을 알 수 있다. 밥밥은 강원도와 경기도 각각 1회 소개되었다. 강원도는 말린 밥, 경기도는 생밥을 이용하였지만 나머지 재료와 조리법은 동일한 것으로 나타났다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 밤밥을 울반(栗飯)으로 소개하였고 햇밤을 구워서 멥쌀에 넣어 밥을 하면 좋다고 하였다. 복혜자(2007)에 의하면 밤을 살짝 구우면 밤의 성분이 밥과 잘 어우러져서

성분의 효능을 충분히 볼 수 있다고 하였다.

채소를 이용한 밥은 강원도 2회, 경기도와 전라도 각각 1회 소개되었다. 경기도의 시래기밥은 시래기를 삶아서 양념한 후 쌀과 함께 볶다가 밥을 지었고, 강원도의 곤드레밥은 쌀로 밥을 짓다가 양념한 곤드레를 얹어서 뜸들이기를 하였다. 죽밥은 강원도의 경우 죽에 소금, 쌀을 넣어 밥을 지었고 전라도의 경우는 쌀로 밥을 짓다가 소금간을 한 죽을 얹어서 뜸들이기를 하여 지역간의 차이를 보이고 있다. 찰밥은 전라도에서만 지어 먹었는데 찰쌀을 불려서 건과류인 땅콩, 은행, 밤, 잣을 섞고 소금, 설탕, 참기름을 넣어 찌는 방법을 이용하였다. 서정숙 외(2005)에 의하면 찰쌀은 침수과정에서 멥쌀보다 흡수율이 높아 가열만으로도 호화가 되므로 찌는 방법이 좋다고 하였다. 「규합총서」(1815/2008)에 약밥(藥食)이 등장하는데 찰쌀을 찌서 대추, 밤, 간장, 꿀, 참기름과 섞은 후 찌는 방법을 사용하였다. 또한 「동국세시기」(1849/2009)에서도 찰밥을 지어서 대추, 밤, 간장, 꿀, 기름 등을 섞어 다시 찌 후 잣을 넣고 버무린 것을 약밥(藥飯)이라고 하였고 정월대보름날에 먹는 좋은 음식이라고 하였다. 따라서 본 연구의 찰밥은 약밥으로 추정해 볼 수 있다.

3) 양념장 곁들이는 밥

양념장 곁들이는 밥을 지역별로 비교한 결과는 <표 15>와 같다. 양념장 곁들이는 밥은 39종으로 경상도 18

<표 15> 양념장 곁들이는 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
양념장 곁들이는 밥	서울	김치밥	양념한 김치·고기->볶기->불린쌀 넣고 밥짓기->기름 양념장 곁들이기	2
		무밥	무+불린쌀+소금->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
	경기도	김치밥	양념한 김치·고기->볶기->불린쌀 넣고 밥짓기->기름 양념장 곁들이기	5
		무밥	무+불린쌀+소금->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		해물술밥	불린쌀+멸치장국->끓이기->해물+채소 얹어 뜸들이기->간장 양념장 곁들이기	
		화성굴밥	쌀+굴을 제외한 나머지 재료->밥짓기->굴 얹어 뜸들이기->간장 양념장 곁들이기	
		오이도굴회덮밥	쌀과 굴을 쪄켜이 안쳐서 밥짓기->그릇에 담기->나물,생채소,달걀지단은 넣은 그릇에 담기->초고추장 양념장 곁들이기	
	강원도	비지밥	불린콩+물->약간 거칠게 갈기->끓이기->얇은막이 생기면 불린쌀을 넣고 밥짓기->간장 양념장 곁들이기	3
		콩탕밥	감자+시래기+돼지비계+들기름+소금+갈은콩->약불로 끓이기->불린쌀 넣고 밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
산채밥		불린쌀+밤,대추+들기름과 소금에 볶은 나물->밥짓기->간장 양념장 곁들이기		

>> 뒤에 계속

〈표 15〉 양념장 곁들이는 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
양념장 곁들이는 밥	충청도	무밥	무와 쌀을 쪄켜이 담기->물을 붓고 끓이기->간장 양념장 곁들이기	7
		쭈밥	쌀+물->끓이기->쭈 없어 뜸들이기->간장 양념장 곁들이기	
		구기자순나물밥	불린쌀+불린구기자순+물->밥짓기->간장 양념장(홍고추) 곁들이기	
		표고버섯밥	소금과 참기름 넣은 버섯류+소금 뿌려 살짝 볶은 채소류->볶기->불린쌀+물->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		들쌈밥	불린곡류+달걀,홍고추를 제외한 부재료+물->밥짓기->먹기 직전 달걀노른자 얹기->간장 양념장(홍고추)곁들이기	
		굴밥	불린쌀+콩나물+물->끓이기->들기름+굴을 얹어 뜸들이기->그릇에 굴밥을 담고 김 얹기->간장 양념장(달래)곁들이기	
		영양굴밥	불린쌀+달래를 제외한 부재료+물->밥짓기->간장 양념장(달래)곁들이기	
	전라도	콩비지밥	밀간한 돼지고기+쌀+물->끓이기->콩비지 넣고 뜸들이기->간장 양념장 곁들이기	4
		콩나물밥	불린쌀+콩나물+다시마(멸치)장국->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		무밥	불린쌀+무+물->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		돌술밥	불린쌀+물+밤,대추,인삼->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
	경상도	전쌀밥	전쌀+물->밥짓기->간장 양념장(홍고추·풋고추)곁들이기	18
		마밥	식초물에 담근 마+불린쌀->밥짓기->간장 양념장(홍고추·풋고추)곁들이기	
		버섯밥	볶은쌀+버섯류+애호박+육수->밥짓기->초간장 양념장 곁들이기	
		무밥	무채+불린쌀+물->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		콩나물밥	콩나물+ 불린쌀->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
	경상도	산나물밥	불린쌀·조+불린산나물->밥짓기->간장 양념장(홍고추·풋고추) 곁들이기	18
		취나물밥	불린쌀+다시마장국->끓이기->볶은 취나물 넣어 뜸들이기->간장 양념장(홍고추·풋고추)곁들이기	
		쭈밥	불린쌀+쭈->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		팔잎밥	불린쌀+물->끓이기->소금물에 데쳐서 생콩가루 묻힌 팔잎 얹어 뜸들이기->간장 양념장(홍고추·풋고추)곁들이기	
		새재목조밥	조밥+도토리묵+김치올리기->간장 양념장(홍고추·풋고추)곁들이기	
		다시마밥	불린쌀+다시마+물->밥짓기->간장 양념장(고추)곁들이기	
		미역밥	불린쌀+미역+홍합살->볶기->청주+소금+멸치장국->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		쇠미역밥	불린쌀·보리+삶은쇠미역->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		툃나물밥	데친툃나물+불린쌀+멸치장국->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		굴밥	불린쌀+무+물->밥짓기->소금물에 씻은 굴을 올려 뜸들이기->새우젓 양념장 곁들이기	
		홍합밥	홍합살 볶기->불린쌀+재료+국간장->밥짓기->간장 양념장 곁들이기	
		따개비밥	삶은 따개비살 볶기->불린쌀 넣어 볶기->따개비 삶은 물 부어 밥짓기->밥이 다 되면 볶은 채소류 올리기->간장 양념장 곁들이기	
은어밥	불린쌀+내장 제거한 은어->밥짓기->은어살을 발라 밥과 섞기->간장 양념장(홍고추·풋고추) 곁들이기			
합계				39

중, 충청도 7종, 경기도 5종, 전라도 4종, 강원도 3종, 서울 2종으로 나타났다. 경상도지역에서 홍고추와 풋고추가 들어간 간장 양념장을 곁들인 밥을 가장 많이 이용하였는데 이는 지형적으로 남해와 동해를 끼고 있어 해산물이 풍부하여 해조류, 패류, 생선을 밥에 이용한 비율이 높았고 따뜻한 기후로 짠맛과 매운맛을 선호하는 경상도 사람들의 특성 때문인 것으로 사료된다.

김치밥은 서울과 경기도에서 각각 1회 소개되었다. 배추김치와 쇠고기를 양념하여 기름에 볶다가 쌀을 넣어 밥을 지은 후 참기름, 깨소금, 설탕으로 만든 양념장을 곁들였다. 「조선요리제법」(1936)에 김치밥이 등장하는데 김치 위에 양념한 고기를 얹고 쌀을 얹어서 밥을 지었고 「우리음식」(1947)에 소개된 김치밥은 김치와 쌀에 물을 붓고 끓이다가 양념한 돼지고기를 얹어 뜸들이기를 한 후 간장 양념장을 곁들였다. 본 연구와 조리서의 김치밥 조리법은 차이가 있음을 알 수 있다. 무밥은 강원도와 제주도를 제외한 나머지 지역에서 모두 이용하고 있었고 무와 쌀을 함께 넣어 밥을 지은 후 간장 양념장을 곁들였다. 서울과 경기도는 소금을 넣어 밥을 지었다. 「우리음식」(1947)에 무밥이 처음 소개되었는데 무채와 쌀에 물을 넣어 밥을 지은 후 나머지 양념을 넣었다고 하여 무밥을 먹을 때 양념을 곁들인 것으로 추정해 볼 수 있다.

콩나물밥은 전라도와 경상도에서 각각 1회 소개되었다. 전라도는 타 지역과 차별화된 콩나물에 쌀을 넣고 물 대신 다시마장국을 부어 밥을 지은 후 간장 양념장을 곁들였는데 음식에 대한 정성이 유별난 전라도 사람들의 특성이 잘 나타나 있다. 「우리음식」(1947)에 콩나물밥이 등장하는데 콩나물과 쌀에 돼지고기를 얹고 물을 넣어 밥을 지은 후 간장 양념장을 곁들였다. 본 연구의 콩나물밥은 돼지고기를 사용하지 않아 조리서의 조리법과 약간의 차이를 보이고 있다.

버섯밥은 충청도와 경상도에서 각각 1회 소개되었다. 충청도는 표고와 송이버섯 등에 소금간을 하여 쌀과 물을 넣고 밥을 지은 후 간장 양념장을 곁들였고, 경상도는 버섯류에 쌀과 육수를 부어 밥을 지어 초간장 양념장을 곁들였다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에 송이버섯이 처음으로 등장하는데 쌀에 소금을 넣어 밥을 하다가 송이버섯을 넣어 뜸들이기를 한 후 먹으면 맛이 매우 향기롭다고 하였다. 고조리서의 송이버섯을 토대로 다양한 버섯밥이 만들어진 것으로 보인다.

굴밥은 경기도와 충청도 각각 2회, 경상도 1회 소개되었다. 굴밥은 대체적으로 뜸들이는 과정에 굴을 첨가하였

고 간장 양념장을 곁들였다. 경기도의 오이도 굴회덮밥은 초고추장 양념장, 충청도 굴밥은 달래가 들어간 간장 양념장, 경상도 굴밥은 새우젓 양념장을 사용하여 지역별 차이를 보이고 있다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 굴밥을 석화반(石花飯)으로 소개하였고 밥이 끓을 때 손질한 굴을 넣어 휘저어 익힌 후 소금을 쳐서 먹으면 약간 배릿하고 감칠맛이 있다고 하였다. 흥합밥, 따개비밥, 은어밥, 다시마·미역·쇠미역·툇나물밥은 경상도에서만 이용하고 있어서 해산물이 풍부한 지역적 특성이 반영되어 있음을 알 수 있다.

4) 국물에 말은 밥

국물에 말은 밥은 17종으로 경상도 6종, 충청도 4종, 경기도 3종, 강원도 2종, 서울과 전라도는 각각 1종으로 나타났다(<표 16>). 경상도는 부산의 돼지국밥, 대구의 따로국밥 등 향토색 짙은 국밥문화가 발달되어 있어 타 지역에 비해 이용률이 가장 높게 나타났다. 충청도는 경상도 다음으로 이용률이 높았는데 이는 다슬기와 묵을 이용한 국밥이 발달하였기 때문이다. 경기도는 지역별 특색 있는 국밥이 발달하였다.

장국밥은 서울, 경기도, 충청도에서 각각 1회 소개되었다. 서울의 장국밥은 고기장국에 밥을 말아서 구운고기와 나물을 얹어 고춧가루 등을 곁들였다. 「시의전서」(1800년대말/2004)에서는 장국밥을 탕반(湯飯)이라 하였고 무장국에 밥을 말아 약산적과 나물을 얹어 고춧가루 등을 뿌렸는데 본 연구의 장국밥과 유사함을 알 수 있다. 경기도 공릉의 장국밥은 밥 위에 나물과 조리한 두부·복어를 얹어 선지·사골국물을 부었고, 충청도 공주의 장국밥은 양지머리국물에 밥을 말아 삼색나물을 올리고 달걀지단 등의 고명들을 얹었다. 소머리국밥은 경기도에서만 2회 소개되었는데 근지암에서는 밥 위에 고기를 얹어 소머리·사골국물을 부은 후 초간장 양념장을 곁들였고, 안성에서는 소머리·사골·양지머리·채소국물에 소금 양념장을 이용하였다. 따로국밥과 돼지국밥은 경상도에서만 이용하였다. 따로국밥은 소뼈·소도가니·양지머리국물에 고기와 양념을 넣어 끓인 국과 밥을 따로 담아내었고, 돼지국밥은 돼지고기 삶은 국물에 돼지고기, 채소, 양념, 밥을 넣어 끓여서 먹는 음식으로 유일하게 돼지고기를 이용한 국밥이다.

콩나물국밥은 전라도와 경상도에서 각각 1회 소개되었다. 전라도 전주의 콩나물국밥은 멸치·다시마국물에 콩나

물 삶은 물을 합하여 밥·콩나물·새우젓국을 넣어 끓인 후 날달걀과 삶은 오징어를 담아내는 음식으로 전주의 특산물인 콩나물을 이용한 국밥이다. 경상도의 콩나물밥국은 콩나물 삶은 물에 밥·콩나물·새우젓국을 넣어 끓여서 양념을 한 음식으로 전라도에 비해 간단한 조리법을 이용하였다. 김치국밥은 경상도 2회, 강원도 1회 소개되었다. 강원도에서는 배추김치에 쇠고기와 멸치를 넣어 들기름에 볶다가 물을 붓고 끓인 후 콩나물과 밥을 넣어 끓였다. 또한 경상도의 김치밥국은 멸치장국에 김치를 넣어 끓이다가 찬밥을 말은 음식이고, 밥국은 김치밥국과 유사하지만 감자와 수제비가 추가되었다.

묵밥은 충청도 2회, 강원도와 경상도 각각 1회 소개되

었다. 충청도의 도토리묵밥은 북어머리·다시마·채소국물에 묵을 말아서 김치와 김 등을 얹었고, 밤묵밥은 옥수와 간장 양념장을 이용하였다. 강원도의 도토리묵밥은 들깨가루가 들어간 사골육수에 묵을 말아서 밥을 곁들였고, 경상도의 메밀묵밥은 멸치장국에 묵과 밥을 말아서 고추가 들어간 간장 양념장을 곁들인 음식이다. 묵밥은 지역별로 장국이 다르고 조리법도 다소 차이가 있음을 알 수 있다.

5) 비벼먹는 밥

비벼먹는 밥은 21종으로 경상도 10종, 전라도 5종, 충청도 4종, 서울과 강원도는 각각 1종으로 나타났다(<표

<표 16> 국물에 말은 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
국물에 말은 밥	서울	장국밥	뚝배기+밥+고기장국 붓기->구운고기, 나물 고루 얹기->고춧가루+파+깨소금 곁들이기	1
	경기도	공릉장국밥	뚝배기+밥+나물+조리한 두부·북어 얹기->선지·사골국물 붓기	3
		곤지암 소머리국밥	뚝배기+밥+고기+소머리·사골국물 붓기->초간장 양념장 곁들이기	
		안성 소머리국밥	대접+밥+고기+양지머리·소머리·사골·채소국물 붓기->소금 양념장 곁들이기	
	강원도	김치국밥	배추김치,쇠고기,멸치를 들기름으로 볶기->물을 붓고 끓이기->소금으로 간하기->콩나물,파,마늘 넣고 끓이기->밥을 넣고 끓이기	2
		도토리묵밥	도토리묵+사골육수(들깨가루+소금)붓기->밥과 함께 내기	
	충청도	공주장국밥	그릇+밥+양지머리국물 붓기->삼색나물 올리기->대파,달걀지단,실고추 올리기	4
		다슬기국밥	다슬기국물+물+된장+고추장->끓이기->아욱+부추+양념넣기->소금으로 간하기->밀가루와 달걀물 입힌 다슬기살을 넣어 끓이기->그릇+밥+다슬기국 담기	
		도토리묵밥	그릇+양념한 도토리묵+북어머리·다시마·채소국물 붓기->배추김치,삭힌고추 얹기->구운김,통깨 얹기->국물에 밥을 말아 먹기도 함	
		밤묵밥	그릇+묵+옥수 붓기->볶은김치+달걀지단+김가루 얹기->간장 양념장 곁들이기	
	전라도	전주콩나물국밥	멸치·다시마국물+콩나물삶은물 뚝배기에 담기->밥+콩나물+새우젓국 넣어 끓이기->대파+김치볶음+고춧가루 넣기->날달걀+삶은오징어 넣기	1
	경상도	돼지국밥	돼지고기를 푹 삶아서 고기는 건져서 0.3cm 두께로 저며 국물에 넣기->양파+무 넣고 끓이기->밥+양념 넣어 한소끔 끓이기	6
		콩나물밥국	밥+콩나물삶은물+양념한콩나물+새우젓국->끓이기->대파 넣어 끓이기->그릇에 담기->고춧가루,깨소금 얹기	
		김치밥국	멸치장국+김치+대파 넣어 끓이기->찬밥 넣어 끓이기->소금으로 간하기	
		밥국	멸치장국+김치 넣어 끓이기->감자 넣기->밀가루반죽 뜯어 넣고 끓이기->찬밥 넣고 끓이기->국간장으로 간하기	
		따로국밥	소뼈·소도가니 국물+양지머리->끓이기->고기를 건져서 납작하게 썰기->국에 넣기->양념 넣어 끓이기->국과 밥을 따로 담아내기	
		메밀묵밥	그릇에 메밀묵 담기->김치+오이+구운김 올리기->멸치장국 붓기->밥 넣기->간장 양념장(홍고추·풋고추) 곁들이기	
합계				17

17>). 경상도는 지역적 특성으로 산채와 해조류를 이용한 비빔밥, 유교문화로 인한 헛제삿밥 등으로 타 지역에 비해 이용률이 매우 높게 나타났다. 전라도는 전주비빔밥, 육회비빔밥, 선짓국비빔밥 등 이 지역 고유의 비빔밥

을 이용하였고, 충청도는 산채를 이용한 비빔밥을 이용하고 있었다.

비빔밥의 조리법은 「시의전서」(1800년대말/2004)에 처음으로 등장하는데 한자로는 골동반(骨董飯)으로 표기

<표 17> 비벼먹는 밥

밥	지역명	음식명	조리법	빈도
비벼 먹는밥	서울	골동반	밥에 조리한 재료들을 넣어 간을 맞춰 비비기->그릇에 나누어 담기->고추장 곁들이기	1
	강원도	산채비빔밥	밥+각종 나물 없기->고기+달걀지단+깨소금 고명으로 없기->볶은 고추장 곁들이기	1
	충청도	구기자순비빔밥	밥+나물+지단 없기->고추장 곁들이기	4
		호두산채비빔밥	밥은 밥그릇에 담기->나물류는 비빔그릇에 담고 쇠고기, 호두, 달걀지단을 고명으로 없기->호두기름+고추장 곁들이기	
		산채비빔밥	밥+나물+묵 담기->달걀후라이+고추장 양념장 없기	
		소백산산채비빔밥	밥 위에 나물 담고 고추장 없기 또는 밥과 나물을 따로 담기->쌈채소+쌈장 곁들이기	
	전라도	보리비빔밥	밥+나물+열무김치+다진꽃고추+고추장+참기름 넣기	5
		산채비빔밥	나물을 그릇에 돌려 담기->달걀+김가루+양념고추장 없기->밥은 따로 곁들이기	
		전주비빔밥	사골육수로 지은 밥 그릇에 담기->양념한 육회+황포묵+나물+다시마튀각+달걀지단 돌려 담기->고추장 없기->달걀노른자 없기->젓 없기	
		선짓국비빔밥	밥을 그릇에 담기->선짓국에 데친 채소류 올리기->양념한 육회+달걀지단+김가루+양념장 얹어내기->선짓국+과 곁들이기	
		육회비빔밥	밥을 그릇에 담기->양념한 육회+나물 올리기->달걀노른자+김가루+고추장+깨소금 없기	
	경상도	열무된장비빔밥	보리밥 그릇에 담기->장된장찌개+열무김치 곁들이기	10
		산채비빔밥	밥을 그릇에 담기->나물 없기->달걀지단+묵 고명으로 없기->고추장 곁들이기	
		직지사산채비빔밥	밥을 그릇에 담기->나물 없기->고추장+쌈장+채소쌈 곁들이기	
		주왕산산채비빔밥	밥을 그릇에 담기->나물 없기->달걀지단 고명으로 없기->고추장 곁들이기	
		해물비빔밥	밥을 그릇에 담기->양념한 해조류 없기->끓인 조갯살 없기->고추장+참기름 곁들이기	
		대게비빔밥	밥을 그릇에 담기->나물+게살 없기->김+달걀지단 고명으로 없기	
		진주비빔밥	밥을 그릇에 담기->나물+양념한 황포묵+김 없기->보탕국(바지락살) 끼얹기->양념한 육회+젓 없기->보탕국+옛고추장 곁들이기	
		통영비빔밥	그릇에 나물+양념한 해조류 담기->중앙에 탕수국(조갯살+두부)을 붓고 밥을 담기->고추장 곁들이기	
		안동헛제삿밥	쇠고기, 간고등어, 상어는 꼬치에 끼우고, 두부는 소금간을 하여 기름에 지지기->다시마와 배추잎은 반죽물에 묻히고, 동태포는 밀가루와 달걀 입혀서 기름에 지지기->달걀은 삶아서 반으로 나누기->각종 나물 만들기->준비한 재료들을 각각 그릇에 담기->밥과 국(다시마, 무, 두부) 따로 그릇에 담기->국간장 곁들이기	
		진주헛제사밥	쇠고기는 꼬치에 끼워서 소금간을 하여 찌거나 지지기, 고등어와 상어는 소금간을 하여 찌기, 두부는 소금간을 하여 지지기->달걀은 삶아서 반으로 나누기->각종 나물 만들기->준비한 재료들을 각각 그릇에 담기->밥과 탕국(무)도 따로 그릇에 담기->국간장 곁들이기	
합계				21

하였다. 밥에 나물, 고기, 전, 다시마튀각을 넣고 고춧가루, 기름, 깨소금을 많이 넣어 비벼서 그릇에 담은 후 고기완자와 달걀지단을 곁들여 고명으로 얹어서 잡탕국을 곁들였다. 「조선요리제법」(1936)에서는 밥 위에 나물, 고기, 다시마튀각을 얹고 십산적과 달걀지단을 곁들여 올린 후 뜨거운 장국 국물과 고춧가루를 곁들였다. 서울의 골동반은 재료들을 비벼서 그릇에 나누어 담았는데 「시의전서」(1800년대말/2004) 조리법과 유사하며, 나머지 지역의 비빔밥은 밥 위에 재료들을 올려서 먹는 사람이 비벼먹게 하여 「조선요리제법」(1936) 조리법과 유사한 것으로 나타났다. 조리서의 비빔밥에는 고춧가루를 사용하였지만 본 연구의 비빔밥에는 대체적으로 고추장을 사용하였다. 국립민속박물관(2018)에 의하면 1929년 「별건곤」(제24호) 잡지에 경상도 명물 진주 비빔밥이 소개되었는데 고추장을 처음으로 사용하였고 이러한 방법이 다른 지역의 비빔밥에 영향을 준 것으로 보고 있다.

6) 기타 방법

기타 방법은 9종으로 경상도 5종, 경기도 2종, 충청도와 전라도는 각각 1종으로 나타났다(<표 18>). 경상도는 내용물을 비운 달걀에 쌀을 넣어 숯불에 구운 달걀온밥, 충무김밥, 조리법이 다른 주먹밥을 이용하고 있었고, 충청도와 전라도는 각각 오크밥을 참취잎에 찐 주먹밥, 콩가루에 굴린 주먹밥을 이용하고 있었으며, 경기도는 영양

밥과 산채백반을 이용한 것으로 나타났다. 김은미 외(2006)의 연구에서는 「용재총화」(1500년대/1997)의 빙침반가이두설(氷沈飯加以豆屑)이 더운 날씨에 밥에 얼음을 넣어 콩가루에 비벼 먹는 ‘콩가루 비빔밥’이라고 하였고 이러한 방법은 본 연구의 콩가루주먹밥에 영향을 준 것으로 사료된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 향토음식이 수록되어 있는 문헌을 대상으로 지역별 밥의 종류, 밥에 사용된 재료와 조리법을 분석·고찰하였다.

1. 향토음식 문헌 17권에 밥이 총 136종 수록되었다. 경상도에서 42종을 사용하여 가장 높은 빈도를 보였고, 그 다음으로 전라도, 충청도 각각 22종, 강원도 18종, 경기도 15종, 제주도 13종, 서울 4종 순으로 나타났다.
2. 밥에 사용된 재료는 곡류+채소류로 지은 경우 39종으로 가장 많았고, 곡류+두류 19종, 곡류 15종, 곡류+기타재료 15종, 곡류+어패류+채소류 11종, 곡류+견과류 10종, 곡류+서류 9종, 곡류+육류+채소류 9종, 곡류+해조류 6종, 곡류+버섯류 3종 순으로 나타났다. 지역별로 가장 많이 이용한 재료를 보면

<표 18> 기타 방법

밥	지역명	음식명	조리법	빈도	
기타 방법	경기도	이천영양밥	돌솥+불린쌀+콩+밤,은행,대추,인삼+통깨->밥짓기->밥에 쇠고기장조림 얹어 내기	2	
		용문산산채백반	쌀로 밥짓기->나물과 쌈채소 준비하기		
	충청도	참취오크쌈밥	불린곡류·두류+소금->오크밥하기->참기름 넣어 주먹밥 만들기->데쳐서 참기름에 양념한 참취잎에 싸기->쌈장(된장, 참기름) 곁들이기	1	
	전라도	콩가루주먹밥	찬밥으로 주먹밥 만들기->소금과 설탕으로 간을 한 콩가루에 굴리기	1	
	경상도	오미자밤찰밥	오미자물에 찹쌀을 3-4시간 정도 담가 물들이기->찜통에 찌기->식히기->소금+설탕으로 간하기->조린 밤을 넣어 둥글게 뭉치기	5	
		콩가루주먹밥	밥을 하여 식히기->콩가루를 넣고 고루 섞기->주먹밥 만들기		
		된장주먹밥	찬밥+된장 양념->버무리기->둥글게 주먹밥 만들기		
		달걀온밥	달걀은 껍질이 깨지지 않게 윗부분만 살짝 뜯어 내용물을 비우기->불린 쌀을 반 정도 채우기->불을 붓기->윗부분에 물에 적신 한지를 붙이기->사그라진 숯불 속에서 굽기		
			충무김밥	6등분한 김에 밥을 말기->감오징어는 껍질을 벗겨 데친 후 2×4cm크기로 썰어서 양념하기->무는 어슷하게 썰어서 소금에 절인 후 양념하기->김밥을 접시에 담고 감오징어와 무를 곁들이기	
	합계				9

경상도는 곡류+채소류를 이용한 밥 12종, 곡류+기타재료 7종, 곡류+어패류+채소류 5종, 곡류+해조류 5종, 곡류+버섯류 1종을 이용하였고, 강원도는 곡류+두류 6종, 곡류+서류 3종, 곡류+버섯류 1종을 이용하였으며, 제주도는 곡류로 지은 밥 7종을 이용하였다. 또한 충청도는 곡류+견과류 4종, 곡류+버섯류 1종을 이용하였고, 전라도는 곡류+서류 3종을 이용하였으며, 경기도는 곡류+육류+채소류 3종을 이용하였다.

3. 밥에 사용된 조리법은 양념장 곁들이는 경우 39종으로 가장 많았고, 그대로 지은 밥 34종, 비벼먹는 밥 21종, 국물에 말은 밥 17종, 양념하여 지은 밥 16종, 기타방법 9종 순으로 나타났다. 지역별로 가장 많이 이용한 조리법을 보면 경상도는 양념장 곁들이는 밥 18종, 비벼먹는 밥 10종, 국물에 말은 밥 6종, 기타방법 5종을 이용하였고, 제주도는 그대로 지은 밥 12종을 이용하였으며, 강원도는 양념하여 지은 밥 7종을 이용하였다.

이상과 같이 우리나라 향토음식 중 밥은 지역적 특성을 반영하여 각 지역의 산물을 적극 활용하였고, 곡류 외에 다양한 재료를 사용하여 영양의 조화를 이루었으며, 비빔밥과 국밥은 한 그릇 음식으로서 기능성이 내재되어 있다. 또한 양념장을 곁들이거나 양념을 하여 짓는 밥은 기호적인 면을 고려하였고, 안동의 헛제사밥은 그 지역 고유의 문화적 요인에 의해 발달된 음식으로서 관광상품으로 대두되고 있다. 향토음식으로 남아 있는 밥을 현대인의 입맛에 맞게 재조정하여 건강증진에 도움을 주고, 과학적인 실험과 표준화된 메뉴개발을 통해 상품으로 개발하여 지역 경제 활성화와 한식의 세계화에 기여할 수 있을 것으로 본다.

주제어: 밥, 재료, 조리법, 향토성

REFERENCES

- 김명애(2000). 밀가루와 튀김온도가 개성주악의 품질에 미치는 영향. *한국식품조리과학회지*, 16(4), 316-320.
- 김미혜(2017). 근대(1910-1948)조리서 속 설탕의 활용과 소비문화 고찰. *한국식생활문화학회지*, 32(3), 185-203.
- 김미혜, 정혜경(2011). 소설 「토지」에 나타난 경상남도 향토음식문화. *한국식생활문화학회지*, 26(6), 583-598.
- 김병숙, 김연주, 이영은(2009). 남원 향토음식에 대한 관광객의 인지도 및 만족도. *한국식생활문화학회지*, 24(4), 385-390.
- 김상보(1997). *한국의 음식생활문화사*. 서울: 광문각.
- 김수인, 박연진, 김소영, 장혜진(2013). 향토음식 특화거리의 관광상품화와 활성화 방안 연구 - 담양 죽순 푸드빌리지를 중심으로 -. *한국식생활문화학회지*, 28(4), 348-355.
- 김운성, 황수정(2005). 한국산 잡곡류 첨가에 따른 전통고추장의 품질특성. *한국식품조리과학회지*, 21(5), 677-684.
- 김은미, 박문옥, 안선정, 유혜경, ... 이정실(2016). *식품재료학*. 파주: 광문각.
- 김은미, 조신호, 정낙원, 최영진, ... 이효지(2006). 17세기 이전 주식류의 문헌적 고찰. *한국조리과학회지*, 22(3), 314-336.
- 남선정, 박금순(2011). 영주지역 향토음식의 인지도 분석 및 개발 방안. *한국식생활문화학회지*, 26(5), 445-454.
- 네이버두산백과홈페이지(2021). 은어, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1133516&cid=40942&categoryId=32563>에서 인출.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식2 서울 경기도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식3 강원도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식4 충청북도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식5 충청남도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식6 전라북도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식7 전라남도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식8 경상북도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식9 경상남도*. 파주: 교문사.
- 장인희(1987). *한국의 맛*. 서울: 대한교과서주식회사.
- 국립민속박물관(2018). *한국의식주생활사전(식생활)*. 서울: 국립민속박물관.
- 권하영, 윤숙경(1995). 안동식혜의 저장 안정성에 관한 연구. *한국식품조리과학회지*, 11(3), 287-294.

- 교문사.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식10 제주도*. 파주: 교문사.
- 농촌진흥청(2010). *한국의 향토음식 100선*. 수원: 농촌진흥청 국립농업과학원 전통한식과.
- 농촌진흥청(2010). *전통향토음식용어사전*. 수원: 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 전통한식과.
- 문혜경, 이영자, 박모라, 김귀영(2015). 스토리텔링을 접목한 상주 향토음식 개발 - 정기룡장군밥상을 중심으로 -. *한국생활문화학회지*, 30(5), 562-575.
- 문화공보부 문화재관리국(1984). *한국민속종합조사보고서(향토음식)*. 서울: 코리아헤럴드.
- 방신영(1936). *조선요리제법*. 파주: 설화당.
- 백선희, 안빈, 이강자(2004). 우리나라 1900년대 문헌에 나타난 주식류 변화에 관한 고찰. *동아시아식생활학회지*, 14(6), 519-528.
- 복혜자(2007). 조선시대 밥류의 종류와 조리방법에 대한 문헌적 고찰(1400년대~1900년대까지). *한국생활문화학회지*, 22(6), 721-741.
- 빙허각이씨(1815). *규합총서*. 정양완 번역(2008). 파주: 보진재.
- 서유구(1827). *임원십육자<정조자>*. 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희 번역(2007). 파주: 교문사.
- 서정숙, 정은자, 김옥경(2005). *실협조리*. 서울: 도서출판 효일.
- 성현(1500년대). *용재총화*. 민족문화추진회 번역(1997). 서울: 솔출판사.
- 손정규(1947). *우리음식*. 서울: 삼중당.
- 시의전서(1800년대말). 이효지 번역(2004). 서울: 신광출판사.
- 신승미, 정경희(2008). 한국 전통음식 통합검색시스템 구축을 위한 향토음식 연구. *한국식품영양학회지*, 21(2), 227-242.
- 신혜승, 조은자(1996). 文獻속에 나타난 粥의 分析的 考察. *한국생활문화학회지*, 11(5), 609-619.
- 유중립(1766). *증보산림경제*. 이강자, 김을상, 김성미, 이영남, ... 안빈 번역(2003). 서울: 신광출판사.
- 윤덕인, 김문경, 조용현, 김세경, 김상희(2019). *강원도 음식문화*. 서울: 지식인.
- 윤서석(2002). *한국음식*. 서울: 수학사.
- 윤숙경(1999). *경상도의 식생활문화*. 서울: 신광출판사.
- 윤숙자, 최은희(2016). *월별로 구성된 식품재료의 모든 것*. 파주: 백산출판사.
- 이성우(1985). *한국요리문화사*. 서울: 교문사.
- 이승교(1992). 경기지역 향토음식조사. *수원대학교 논문집*, 10, 245-253.
- 이용기(1924). *조선무쌍신식요리제법*. 옛음식연구회 번역(2001). 서울: 궁중음식연구원.
- 이주희, 김미리, 민혜선, 이영은, ... 송효남(2008). *과학으로 풀어 쓴 식품과 조리원리*. 파주: 교문사.
- 이효지(2011). *한국의 음식문화*. 서울: 신광출판사.
- 이효지, 최영진(1998). 경기도 음식문화의 연구. *한국생활문화학회지*, 13(5), 393-403.
- 장계향(1670년경). *음식디미방*. 한복려, 한복선, 한복진 번역(2010). 서울: 궁중음식연구원.
- 장혜진, 이효지(1989). 主食類의 文獻的 考察 - 1670~1943년에 발간된 우리말 조리서를 중심으로 -. *한국생활문화학회지*, 4(3), 201-211.
- 전순의(1450). *산가요록*. 한복려 번역(2011). 서울: 궁중음식연구원.
- 전정원, 김경미, 김윤자, 이진희, ... 최영희(2010). *전통향토음식*. 파주: 교문사.
- 정낙원, 차경희(2007). *향토음식*. 파주: 교문사.
- 정혜경(2015). *밥의 인문학*. 서울: 도서출판 따비.
- 제주특별자치도(2012). *제주인의 지혜와 맛 전통향토음식*. 제주: 성민출판사.
- 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, ... 최혜연(2015). *이해하기 쉬운 식품재료학*. 고양: 파워북.
- 차경희(2003). 「罽門大嚼」을 통해 본 조선중기 지역별 산출 식품과 향토음식. *한국생활문화학회지*, 18(4), 379-395.
- 최덕주, 윤보람(2020). *다시찾는 향토음식*. 파주: 형설출판사.
- 팔도식후경홈페이지(2021). 김포자광미, 정안밥, 천안호두, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=3573027&cid=58987&categoryId=5898>에서 인출.
- 한국민족문화대백과홈페이지(2021). 오색약수, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=568236&cid=46617&categoryId=46617>에서 인출.
- 한국음식문화포럼(2019). *국밥*. 서울: 도서출판 따비.
- 한국전통저식포털홈페이지(2021). 올벼밥, <https://www.koreantk.com/ktkp2014/kfood/search-kfriDoc.view?docCd=KFRI-000543>에서 인출.
- 한복려(2007). *궁중음식과 서울음식*. 서울: 대원사.

- 한복진, 한복려(2003). *우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 2*. 서울: 현암사.
- 한역(1994). 향토식품의 개발과 공급. *식품과학과 산업*, 27(2), 16-20.
- 허균(1611). *도문대작*. 손락범 번역(1975). 서울: 원문사.
- 허준(1611). *동의보감*. 동의보감국역위원회 번역(2003). 대구: 남산당.
- 홍석모(1849). *동국세시기*. 정승모 번역(2009). 서울: 도서출판 풀빛.
- 홍태희, 김기연, 김창렬, 서종권, ... 정용진(2014). *식품재료학*. 과주: 지구문화사.
- 황재희, 박정은(2005). *식품재료학*. 서울: 도서출판 효일.
- Received 11 March 2022;
1st Revised 12 June 2022;
Accepted 06 July 2022