

우리나라 죽(粥)의 지역별 향토성 비교 연구 : 향토음식문헌을 중심으로

A Comparative Study on Locality of Korean *Jook* by Region : Focusing on Native Local Foods Literature

박경란*

장안대학교 호텔관광학부 호텔조리베이커리과 교수

Park, Kyunglan*

Department of Hotel Culinary Art & Bakery, Jangan University

Abstract

This study analyzed types of *jook* and ingredients used in *jook* by region for 16 volumes of literatures containing local foods. A total of 140 types of *jook* were included. Of them, 35 types were used in *Jeollado*, showing the highest frequency, followed by 30 types in *Gyeongsangdo*, 20 in *Jejudo*, 18 in *Chungcheongdo*, 14 in *Gangwondo*, 13 in *Seoul*, and 10 in *Gyeonggido*. The most common ingredients used for *jook* were grains+vegetables in 38 types of *jook*. There were 36 types of *jook* cooked with grains+fishes and shells, 21 with grains+beans, 14 with grains+seeds and nuts, 10 with grains+meats, 7 with grains+potatoes, 6 with grains, 4 with grains+other ingredients, 2 with grains+fruits, 1 with grains+mushrooms, and 1 with grains+seaweeds. By region, *Jeollado*, *Gyeongsangdo*, and *Chungcheongdo* had the most *jook* made of grains+fishes and shells, grains+vegetables, followed by grains+beans. In *Gangwondo*, *jook* made of grains+vegetables accounted for the most, followed by *jook* made of grains+potatoes. In *Seoul* and *Gyeonggido*, grains+vegetables, grains+seeds and nuts were used the most in *jook*. In *Jejudo*, grains+fishes and shells were used the most, followed by grains+meats and grains+beans. In a situation where it is necessary to develop age-friendly foods as the elderly population increases with increasing interest in traditional local food and healthy food, *jook* is valuable. *Jook* with locality should be commercialized as K-Food. Results of this study could contribute to the globalization of Korean food by inheriting and developing the '*jook*' food culture.

Keywords: *Jook*, Ingredients, Locality, Literature

I. 서론

죽은 곡물에 6~7배 가량의 물을 붓고 오래 끓여서 녹말이 완전히 호화된 상태로 무르익게 만든 유동식 음식으로서 이러한 죽의 조리법을 '쭈는 방법'이라고 하였다(강인희, 1987; 윤서석, 2002). 죽은 떡이나 밥보다 먼저 시작

된 최초의 곡물요리 조리법으로서 신석기시대의 빗살무늬토기에 잡곡을 갈아서 담고 약간의 물을 넣어 '죽'처럼 끓여서 먹다가 청동기시대의 시루가 나오면서 '떡'을 찌서 먹었고 철기시대의 가마솥이 등장하면서 오늘날의 '밥'을 지어 먹은 것으로 보았다(주영하, 2013).

밥이 상용 주식이 된 이후 죽은 구황식, 대용주식, 치료식, 노인 보양식, 민속식 등 다양하게 발전되었다(이성우,

* Corresponding author : Park, Kyunglan

Tel : +82-31-299-3165, Fax : +82-31-299-3162

E-mail : jenny@jangan.ac.kr

© 2024, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

1985). 죽의 구황식은 「산림경제」(17~18세기)에 ‘끓주려 죽게 된 사람에게는 우선 간장을 물에 타서 마시게 한 후 묽은 죽을 차갑게 하여 마시게 하라’고 기록되어 있다(신혜승, 조은자, 1996). 대용죽식의 경우 궁중의 일상식에서 이른 아침에 먹는 초조반상(初朝飯床)에 죽을 올리는 경우가 많았고(한복려, 2015), 불교에서는 오래 전부터 죽반(粥飯)이라 하여 아침에는 죽, 낮에는 밥을 먹었는데 아침에 죽을 먹으면 10가지 이로움이 있다는 ‘죽십리(粥十利)’를 실친 것으로 보아(강인희, 1980) 죽이 아침식으로 대체 가능하다는 것을 시사해주고 있다. 죽의 치료식을 보면, 왕실의 식이요법을 기록한 「식료찬요」(1460/2012)에 조·울무·녹두·팥·마·도토리·연자를 이용한 죽, 누린 암탉과 오골계를 이용한 죽, 장어·붕어·잉어를 이용한 죽, 아욱·부추·파 등을 이용한 죽의 약리적 효능을 설명하였다. 또한 조선시대 국왕의 건강 상태와 식사 등을 매일 기록한 「승정원일기」(1637)에 조선 인조의 질병 관리를 위한 약죽(藥粥)으로 흰죽, 타락죽, 부추죽, 조·콩·팥·녹두·마·연자·들깨를 이용한 죽, 소의 양으로 만든 죽, 찌꺼기 술에 생강, 계피, 대추 등의 약재를 넣고 끓인 모주죽(母酒粥)이 이용되었다고 하여(임현정, 차웅석, 2013) 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통해 질병을 예방하고 치료하였음을 알 수 있다. 노인 보양식에는 「동의보감」(1611/2003)에 등장한 우유죽과 행인죽, 「증보산림경제」(1766/2003)에 소개된 붕어죽이 좋다고 하였다. 민속식으로는 「동국세시기」(1849/2009)에 의하면 동짓날에 팥죽을 먹었는데 새알심을 나이만큼 먹어야 한 살을 먹을 수 있다고 하였고, 팥죽을 집안 곳곳에 뿌려서 잡귀를 물리치고 재앙을 면하는 풍습이 있었다. 또한 음력 10월~정월 사이에 내의원(內醫院)에서는 우유죽을 만들어 임금에게 바쳤고, 임금은 기로소(耆老所) 신하들에게 보양식으로 나누어 주었다고 하여 팥죽이나 우유죽에 풍속이 반영된 것으로 보인다.

죽에 관한 연구로는 17세기 이전과 이후 문헌에 기록된 주식류를 조사하여 죽의 종류를 고찰하였고(김은미 외, 2006; 백선희 외, 2004; 장혜진, 이효지, 1989), 신혜승, 조은자(1996)는 고문헌 속에 나타난 죽의 재료와 양념을 분석하였으며, 임현정, 차웅석(2013)은 「승정원일기」(1637)에 소개된 약죽의 효능을 분석하여 환자의 식사치료를 위한 적용 가능성을 확인하였다. 또한 마·흑임자·노루궁뎅이 버섯 등과 같은 기능성 재료를 첨가한 죽의 품질 특성을 분석하여 활용 가능성을 제시하였고(김정선, 박은정, 2011; 민은설, 조정순, 2009; 박복희 외, 2015), 이승민(2013)은 노인식 개발을 위해 자색 고구마의 효능을 확인하였으며,

홍종숙, 임현정(2021)은 사상 체질에 근거한 노인의 한방 약선죽 메뉴를 개발하고 가능성을 탐색하였다.

우리나라는 사계절의 변화와 지리적 환경에 따라 그 고장의 특산물이 산출되었고 이러한 특산물을 중심으로 그 지역만의 조리법을 사용하여 타 지역과 차별되는 독특한 향토음식이 만들어졌다(차경희, 2003). 예전에는 중앙집권적 체제 하에서 각 지방마다 특색있는 향토음식이 잘 보존되어 왔으나 지금은 교통수단의 발달로 전국이 일일 생활권이 되고 정보화의 발전과 지식의 공유화로 향토음식은 사실 그 의미가 퇴색해지고 있다. 그러나 지방자치 정부는 지방마다의 음식 축제를 하면서 그 지방의 산물을 이용한 새로운 향토음식을 개발하고 있다(최덕주, 윤보람, 2020). 이러한 상황에서 향토음식 중의 하나인 죽의 향토성을 고찰하는 것은 전통음식의 계승과 발전에 있어서 매우 의미 있는 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서는 1984년부터 2020년까지 발간된 향토음식 문헌을 중심으로 죽의 재료를 지역별로 분석·고찰하여 다양한 전통 식재료로 만든 죽이 편식 예방을 위한 이유식, 아침 결식을 감소시키기 위한 아침 대용식, 질병예방 차원의 건강식, 고령화로 인한 노인식, 약물과다로 인한 대체 치료식 등으로 개발됨으로서 한국 ‘죽’ 문화의 전승과 발전의 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상 문헌

본 연구는 향토음식이 수록되어 있는 현대문헌을 중심으로 죽의 재료가 자세히 기록되어 있는 16권을 연구대상으로 하였다<표 1>. 16권의 연구대상 문헌을 선정한 이유는 다음과 같다. 「한국 민속종합조사 보고서-향토음식」(1984)은 문화공보부 문화재관리국(현 문화관광부)에서 발간한 보고서로서 전국의 향토음식을 주식류, 찬류 등으로 분류하였고, 주식류에 죽의 재료가 소개되어 있다. 「한국음식」(2002)은 윤서석 교수가 한국 전통음식을 밥, 죽 등으로 분류하였고 죽은 재료별로 나누어 저술한 책이다. 「향토음식」(2007)은 정낙원·차경희교수가 우리나라 각 지역의 특징과 대표적인 향토음식을 수록한 저서로서 지역별 향토음식에 일부 죽을 소개하였다. 「한국의 전통 향토음식」(2008)은 농촌진흥청 농업과학기술원이 이효지·한복진·이건순 교수 등과 함께 수행한 저서로서 서울·경기도

부터 제주도까지의 전통 향토음식을 조사·발굴하여 9권의 결과물을 도출하였다. 이 저서에 있는 지역별 죽은 본 연구의 중심 역할을 하였다. 「한국의 향토음식 100선(2010)」은 농촌진흥청 국립농업과학원이 김행란 연구팀과 함께 전통 향토음식의 권리를 확보하고 세계화 기반을 구축하기 위해 독특하고 발전 가능성이 높은 음식 100종을 선정하여 저술한 책으로 각 지역별 주식류에 일부 죽이 소개되어 있다. 「전통 향토음식 용어사전(2010)」은 농촌진흥청 국립농업과학원에서 「한국의 전통 향토음식(2008)」 저서에 있는 내용에 실제 현장에서 사용되고 있는 음식을 추가하여 만든 용어사전이다. 「전통 향토음식(2010)」은 한국의 맛 연구회 회원인 전정원 외 다수가 지은 저서로서 전통 향토음식을 주식류, 찬류, 전통떡·과자류, 음청류로 구분하였고, 주식류에 일부 지역의 죽을 소개하였다. 「다시 찾는 향토음식」(2020)은 최덕주·윤보람 교수가 우리나라의 향토음식을 10개 지역으로 구분하여 지역별 음식의 재료, 조리법, 특징 등을 설명한 저서로서 일부 죽의 재료가 소개되었다.

2. 자료분석 방법

본 연구는 양적 및 질적 연구에 사용할 수 있는 방법론의 하나로서 문헌의 내용을 체계적·합리적으로 분석할 수 있는 내용분석(content analysis)을 활용하여 분석하였

다(박채린 외, 2011). 양적 연구는 우리나라 향토음식이 수록되어 있는 16권 문헌(1984~2020년)의 내용을 분석 단위로 하였다. 질적 연구는 우리나라를 7개 지역으로 구분하여(박경란, 2022) 지역별 죽의 종류를 분석하였고, 죽에 사용된 재료를 곡류, 곡류+두류, 곡류+서류, 곡류+종실류, 곡류+버섯류, 곡류+과일류, 곡류+채소류, 곡류+해조류, 곡류+육류, 곡류+어패류, 곡류+기타재료로 분류하여(김은미 외, 2006; 윤서석 외, 1987; 윤서석, 2002) 각각 주재료, 부재료, 양념을 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 지역별 죽의 종류

죽의 지역별 종류는 <표 2>에 제시하였다. 우리나라 향토음식 문헌 16권에 140종의 죽이 기록되어 있다. 죽은 전라도에서 35종을 사용하여 가장 높은 빈도를 보였고, 그 다음으로 경상도 30종, 제주도 20종, 충청도 18종, 강원도 14종, 서울 13종, 경기도 10종 순으로 나타났다. 전라도는 호남평야의 풍부한 곡식과 여러 가지 해산물, 채소 등 재료가 풍부하여(최덕주, 윤보람, 2020) 다양한 죽을 만들어 먹어 출현빈도가 가장 높게 나타난 것으로 보인다. 박경란

<표 1> 죽이 수록되어 있는 향토음식 문헌

구분	문헌명	저술연대	저자명
1	한국 민속종합조사 보고서 향토음식	1984	문화공보부 문화재관리국
2	한국음식	2002	윤서석
3	향토음식	2007	정낙원·차경희
4	한국의 전통 향토음식 2 서울·경기도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
5	한국의 전통 향토음식 3 강원도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
6	한국의 전통 향토음식 4 충청북도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
7	한국의 전통 향토음식 5 충청남도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
8	한국의 전통 향토음식 6 전라북도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
9	한국의 전통 향토음식 7 전라남도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
10	한국의 전통 향토음식 8 경상북도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
11	한국의 전통 향토음식 9 경상남도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
12	한국의 전통 향토음식 10 제주도	2008	농촌진흥청 농업과학기술원
13	한국의 향토음식 100선	2010	농촌진흥청 국립농업과학원
14	전통 향토음식 용어사전	2010	농촌진흥청 국립농업과학원
15	전통 향토음식	2010	전정원 외 다수
16	다시 찾는 향토음식	2020	최덕주·윤보람

(2022)의 연구에 의하면 경상도에서 밥을 42종을 사용하여 가장 높은 빈도를 보였는데 본 연구에서도 경상도의 죽이 전라도 다음으로 높은 빈도를 보여 경상도의 지역적 특성으로 농산물과 수산물 등의 풍부한 생산이 다양한 죽의 개발에 영향을 미친 것으로 사료된다. 제주도는 척박한 자연환경에서 얻을 수 있는 식품의 종류가 한정되었고 양도 부족하였으며 여자들이 집안일 외에 밭이나 바다로 나가 일을 해야 되는 상황에서(농촌진흥청, 2010) 조리법이 따로 없이 손쉽게 구할 수 있는 모든 재료를 동원하여 끓일 수 있는 죽(강인희, 1980)이 적합한 음식이었을 것으로 보인다. 따라서 제주도의 죽 출현빈도가 20회로서 전라도와 경상도 다음으로 많이 나타난 것으로 사료된다.

2. 죽에 사용된 재료

1) 곡류로 만든 죽

곡류로 만든 죽을 지역별로 비교하여 <표 3>에 나타내었다. 곡류로 만든 죽은 6종으로 충청도, 전라도, 제주도 각각 2종으로 나타났다. 홍진숙 외(2020)에 의하면 곡류는 미곡류, 맥류, 잡곡류로 분류되는데 미곡류에는 쌀, 맥류에는 밀, 보리 등, 잡곡류에는 조, 기장, 수수, 메밀, 옥수수 등이 있다고 하여 본 연구에서도 이를 기준으로 분류하였다. 충청도는 내륙 지방의 경우 비옥한 농지가 많아 쌀과 보리농사가 잘 되었고(전정원 외, 2010), 전라도는 동부 산악지방의 경우 30년 전에는 상용 주식의 주재료로 보리가 대부분을 차지할 정도로 보리가 많이 생산되어(농촌

〈표 2〉 지역별 죽의 종류

지역명	죽	죽 종류
서울	흑임자죽, 잣죽, 녹두죽, 시래기죽, 김치죽, 아욱죽, 애호박죽, 원미죽, 타락죽, 장국죽, 대추죽, 밤죽, 행인죽	13
경기도	팥죽, 연근죽, 굴죽, 시래기죽, 아욱죽, 조개죽, 호두죽, 대추죽, 밤죽, 행인죽	10
강원도	강릉방풍죽, 호박들깨죽, 감자옹심이죽, 어죽, 콩죽, 메밀국죽, 보리나물죽, 소루쟁이나물죽, 질경이나물죽, 옥수수죽, 옥수수채소죽, 홍합죽, 절간고구마죽, 토장아욱죽	14
충청도	인삼어죽, 구기자죽, 연자죽, 굴죽, 바지락죽, 뚝새풀씨죽, 보리볶음죽, 보리콩죽, 어죽, 인삼죽, 호박죽, 콩나물김치죽, 누룽지인삼담죽, 호박새알죽, 도토리죽, 보리죽, 비지죽, 통보리죽	18
전라도	문어죽, 전복죽, 민물고기어죽, 백합죽, 감성돔죽, 개고기죽, 겉보리겨죽, 풋보리가루죽, 고구마죽, 고구마줄기죽, 고사리죽, 낙지죽, 수제비팥죽, 조팔죽, 무죽, 무청시래기죽, 피문어죽, 비지죽, 술잎죽, 쑥새알콩죽, 우렁이죽, 은어죽, 장어죽, 콩나물김치죽, 콩나물죽, 콩죽, 호박죽, 흑임자죽, 무릇죽, 바지락죽, 닭죽, 밤죽, 생합죽, 아욱죽, 팥죽	35
경상도	마죽, 애호박죽, 절간고구마죽, 굴죽, 백합죽, 생선죽, 소양죽, 송이담죽, 순두부죽, 은어죽, 장어죽, 전복죽, 콩나물죽, 콩죽, 홍합죽, 콩나물김치죽, 말죽, 다부랑죽, 닭죽, 대게죽, 볶음죽, 산나물죽, 뽕나물죽, 쑥콩죽, 아욱죽, 옥수수단팥죽, 은행죽, 파래죽, 호박순죽, 호박죽	30
제주도	고동죽, 고동어죽, 게죽, 문어죽, 좁쌀죽, 파뿌리죽, 감자죽, 대합조개죽, 녹두죽, 닭죽, 돼지새끼보죽, 들깨죽, 메밀죽, 쇠고기죽, 성게죽, 옥돔죽, 전복죽, 콩죽, 팥죽, 표고버섯죽	20
합계		140

〈표 3〉 곡류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류로 만든 죽	충청도	통보리죽	쌀, 통보리		소금	2
		보리죽	보리	부추	소금	
	전라도	겉보리겨죽	겉보리	겉보리겨		2
		풋보리가루죽	풋보리			
	제주도	메밀죽	쌀, 메밀		소금, 참기름	2
		좁쌀죽	조	얼갈이배추(어린배추)	소금	
합계						6

진홍청, 2008) 두 지역 모두 음식명은 다르지만 보리죽을 사용하였다. 특히 전라도의 풋보리가루죽은 여물지 않은 보리의 초록 이삭인 풋보리를 이용한 죽으로(국립민속박물관, 2018) 춘궁기(春窮期)에 먹을 것이 다 떨어지고 보리 초자 덜 익었을 때 풋보리죽으로 식량 부족을 해결한 것으로 보인다. 보리는 밀과 함께 농촌의 양식으로 매우 중요한 작물이어서 양맥(兩麥)으로 불렸다. 밀은 고온에 약해 우리나라에서 잘 자라기 어려웠지만 보리는 척박한 환경에서도 잘 자라고 벼의 대체 작물로도 사용될 정도로 중요한 작물이었다(국립민속박물관, 2018). 보리의 베타글루칸은 식이섬유소로서 혈중 콜레스테롤의 양을 낮추고, 대장암, 고혈압, 당뇨병 등에 효능이 있는 기능성 물질로 알려져 있다(조경련 외, 2015). 제주도는 메밀과 조를 이용하여 죽을 쑤어 먹었는데 메밀과 조는 자연환경이 좋지 않은 제주도에 주식으로 이용한 곡식이었다(제주특별자치도, 2012). 메밀은 비타민 P의 일종인 루틴을 함유하고 있어 혈관계질환 치료에 효과가 있고(황재희, 박정

은, 2005), 「식료찬요」(1460/2012)에 의하면 조는 소화가 잘되고 오래된 속병을 다스리는 효능 등이 있어 왕실에서 북령맥문동 좁쌀죽, 인삼 좁쌀죽을 만들어 먹었다고 한다.

전라도를 제외한 나머지 지역에서 죽의 간은 소금으로 하였는데 소금의 나트륨 성분은 소화 전분의 점도를 낮추어 죽의 농도를 묽어지게 하므로 먹기 직전에 소금을 넣는 것이 바람직하다고 한다(손정우 외, 2009; 윤덕인 외, 2016).

2) 곡류+두류로 만든 죽

곡류+두류로 만든 죽은 21종으로 전라도 6종, 경상도 5종, 제주도와 충청도는 각각 3종, 강원도 2종, 서울과 경기도는 각각 1종으로 나타났다<표 4>. 전라도의 동쪽은 높은 산들이 있는 산악지대여서 논과 밭 등의 경작지가 적어 곡물이 귀하였고, 경상도의 북쪽은 토지가 척박하고 강수량과 기후가 농업 조건에 맞지 않아 밭농사가 발달할 수 밖에 없었다(농촌진흥청, 2008; 윤숙경, 1999). 이러한 자연환경에서 콩, 팥과 같은 두류는 환경에 적응하는 능력이

〈표 4〉 곡류+두류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 두류로 만든 죽	서울	녹두죽	쌀	녹두	소금, 설탕, 꿀	1
	경기도	팥죽	쌀, 찹쌀가루	팥	소금, 설탕	1
	강원도	옥수수죽	옥수수	강낭콩	소금	2
		콩죽	메밀	흰콩, 갓김치, 백김치	소금	
	충청도	보리콩죽	쌀, 보리	콩, 검은콩, 동부	소금	3
		비지죽	쌀	비지	소금	
		보리볶음죽	쌀, 보리	콩, 쑥	소금, 참기름	
	전라도	콩죽	쌀	콩	소금	6
		비지죽	쌀	비지	소금	
		수제비팥죽	밀가루	팥	소금	
		조팥죽	조	팥	소금	
		팥죽	찹쌀가루	팥	소금, 설탕	
		쑥새알콩죽	찹쌀	콩, 쑥	소금	
	경상도	볶음죽	쌀, 보리	콩, 땅콩	소금	5
		콩죽	쌀	콩	소금	
		쑥콩죽	쌀	콩, 쑥	소금	
		순두부죽	쌀	순두부, 새우살, 미나리	소금, 참기름	
		옥수수단팥죽	마른찰옥수수알갱이	팥	소금, 설탕	
	제주도	팥죽	쌀	팥	소금	3
		녹두죽	쌀	녹두	소금	
		콩죽	쌀	콩가루, 무(또는 배추), 부추(또는 달래)	소금	
합계						21

뛰어나 잘 자라는 작물로서(김은미 외, 2016) 쌀의 부족함을 채워 준 것으로 보인다. 두류는 양질의 단백질과 지방이 함유되어 있고 특히 아미노산의 구성이 우수하여 곡류의 섭취에서 부족하기 쉬운 라이신을 보충해주고 있어(이주희 외, 2008) 곡류에 두류를 넣어 만든 죽은 영양학적으로 우수한 음식으로 사료된다. 전라도에서는 콩죽과 비지죽에서만 주재료인 쌀을 사용하였고 수제비 팔죽, 조팔죽, 팔죽에서는 팥을 공통으로 사용하였다. 반면, 경상도에서는 볶음죽, 콩죽, 썬콩죽, 순두부죽에서 쌀을 주재료로 하였고 옥수수 단팔죽에서만 팥을 사용하여 지역 간의 차이를 보여주고 있다. 제주도는 팔죽, 녹두죽, 콩죽 모두 주재료인 쌀을 사용하였고 부재료로 콩, 팥, 녹두 등을 사용하여 제주도는 쌀은 거의 생산되지 않고, 발버, 콩 등의 잡곡이 주로 생산되는 지역적 특성(정낙원, 차정희, 2007)이 반영되었음을 알 수 있다. 충청도는 보리 콩죽, 비지죽, 보리 볶음죽 모두 쌀을 사용하였고 비지죽을 제외한 나머지 죽에서는 보리를 사용하였는데 이는 충청도의 남쪽은 금강을 중심으로 기름진 논산평야를 접하고 있고 기후가 온화하며 강우량도 적당하여 쌀, 보리 등의 농산물이 풍부한 지역적 특징(최덕주, 윤보람, 2020)과 관련된 것으로 보인다. 강원도의 영서지방은 깊은 산이 많아 옥수수, 감자, 메밀, 콩 등의 발작물이 발달하여(윤덕인 외, 2019) 본 연구의 옥수수죽, 콩죽에서도 쌀을 사용하지 않고 옥수수, 메밀, 콩 등을 사용한 것으로 나타났다. 서울·경기도는 조선시대 수도였던 서울과 고려시대 수도였던 개성이 위치하고 있어 격식을 존중하는 왕실의 존재가 이 지역 음식문화에 많은 영향을 주었다(농촌진흥청, 2008). 본 연구의 서울 녹두죽과 경기도 팔죽은 왕실의 식이요법을 기록한 「식료찬요」(1460/2012)에도 녹두죽, 계란 녹두죽, 팔죽, 적소두 밀랍죽(赤小豆蜜蠟粥)이 소개되어 왕실의 음식문화가 지역 음식에 영향을 준 것으로 사료된다.

팔죽은 대체적으로 소금 외에 설탕을 추가로 사용하였는데 이는 소금의 짠맛이 설탕의 단맛을 증가시키는 맛의 강화현상(임희수, 문성원, 2017)이 내재되어 있고, 소금과 설탕을 같이 사용할 경우 분자량이 큰 설탕을 먼저 넣어야 소금의 짠맛을 감소시키면서 단맛과 짠맛이 잘 어우러지게 할 수 있다(박문옥, 김용식, 2019; 황재희, 박정은, 2005).

3) 곡류+서류로 만든 죽

<표 5>에 제시한 바와 같이 곡류+서류로 만든 죽은 7종으로 강원도 3종, 경상도 2종, 전라도와 제주도는 각각 1종으로 나타났다. 서류는 식물의 땅속 줄기 또는 뿌리의 일부가 비대해져서 덩이 줄기, 덩이 뿌리가 된 것으로 전분 함량이 높아 주식 및 부식으로 이용되고 있다. 서류의 비타민 C는 가열 시에도 손실률이 10~20% 정도로 비교적 열에 안전하고, Ca, K 등의 무기질이 많아 알칼리성 식품으로 곡류, 육류와 같은 산성 식품의 결합을 보완하는 효과가 있다. 서류는 단위 면적당 생산성이 높지만 수분이 많아서 냉해에 약하고 발아되기 쉬워 저장성은 낮은 편이다. 서류에는 감자, 고구마가 대부분 차지하지만 돼지감자, 참마, 토란, 타피오카 등이 있다(황재희, 박정은, 2005). 강원도의 감자 웅심이죽, 절간 고구마죽, 메밀국죽은 강원도의 지역적 특성이 반영된 향토음식으로서 특히 메밀국죽은 먹을 것이 부족한 시절에 감자가 손님이 왔을 때 내놓은 음식으로 맛이 독특하고 구수하여 별식으로 대접하였다고 한다(윤덕인 외, 2019). 경상도의 마죽은 경북 안동지역의 특산물인 마를 이용한 죽으로 박경란(2022)의 연구에서도 경상도에서만 마를 이용한 밥이 조사되었다. 「식료찬요」(1460/2012)에 의하면 마는 비장과 위장이 약하거나 식욕이 없는 경우를 다스리는 효능이 있어 왕실에서 산약죽(山藥粥)을 만들어 먹었다고 한다. 밥의 지역

〈표 5〉 곡류+서류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 서류로 만든 죽	강원도	감자웅심이죽	쌀	감자, 애호박, 대파	소금, 국간장	3
		절간고구마죽	찰쌀가루	말린 고구마, 팥, 양대	소금, 설탕	
		메밀국죽	메밀	감자, 두부, 콩나물	된장, 파, 마늘	
	전라도	고구마죽	밀가루	절간 고구마, 팥(또는 콩)	소금, 설탕	1
	경상도	마죽	쌀	마	소금, 꿀	2
		절간고구마죽		말린 고구마, 팥, 강낭콩	소금, 설탕	
	제주도	감자죽	쌀	감자	소금, 참기름	1
합계						7

적 특성을 분석한 박경란(2022)의 연구에서 전라도가 2종의 고구마밥을 이용하였는데 본 연구에서도 전라도에서 고구마죽이 조사되어 이 지역에서는 서류 중 고구마의 이용률이 높은 것으로 나타났다. 제주도의 감자죽은 쌀과 감자만 이용하여 여러 가지를 섞어서 죽을 쑨는 다른 지역과 차이를 보여주고 있다. 제주도 사람들은 각각의 재료가 가지고 있는 자연의 맛을 그대로 살리는 것을 좋아하여 여러 가지 재료를 섞어서 만드는 음식은 거의 없다고 한다(정낙원, 차경희, 2007).

3지역의 고구마죽은 겨울철이나 춘궁기에 식사 대용 또는 간식(농촌진흥청, 2008)으로 먹었기 때문에 소금 외에 설탕을 사용하여 단맛을 즐긴 것으로 사료된다.

4) 곡류+종실류로 만든 죽

곡류+종실류로 만든 죽은 <표 6>과 같이 14종으로 서울 4종, 경기도와 충청도는 각각 3종, 전라도 2종, 경상도와 제주도는 각각 1종으로 나타났다. 김은미 외(2016)는 참깨, 들깨, 호박씨, 해바라기씨 등의 씨앗류와 잣, 밤, 호두 등의 견과류를 종실류로 분류하여 본 연구에서도 이를 기준으로 하였다. 서울의 잣죽과 흑임자죽은 조선왕조 궁중에서 먹었던 대표 보양식(한복려, 2015)으로서 잣죽은 「동의보감」(1611/2003), 흑임자죽은 「시의전서」(1800년대말/2004)에 기록되어 있을 정도로 오랜 역사를 가지고 있다. 잣과 흑임자에는 불포화지방산이 많아 나쁜 콜레

스테롤 수치를 저하시켜 심장질환 예방, 피부의 노화 방지 등의 효능이 있다(국립민속박물관, 2018). 「도문대작」(1611/2017)에 의하면 ‘밤은 세 톨만 먹으면 보약이 따로 없다’는 말이 있을 정도로 소화가 잘 되는 탄수화물과 단백질이 풍부하여 허약한 사람이 먹으면 건강해질 수 있고, 이러한 밤을 이용한 죽을 만들어 먹었다고 한다. 경기도 양주지역의 밤은 조선시대 궁중에 진상했던 품목이어서(이승교, 1992) 경기도를 비롯한 서울에서 질 좋은 밤으로 죽을 만든 것으로 보인다. 「본초강목」(1590/ 2022)에 의하면 행인(杏仁)은 살구씨로서 기침, 변비 등에 효능이 있어 약재로 이용한 종자라 하였다. 행인죽은 「동의보감」(1611/2003)에 처음 기록되었고, 이후 「시의전서」(1800년대말/2004)에도 기록되어 있다. 「도문대작」(1611)의 지역별 산출식품을 연구한 차경희(2003)에 의하면 살구는 한성 서교의 것이 좋다고 하였는데 이러한 살구를 이용한 행인죽이 서울을 비롯하여 인접한 경기도에서 만들어 먹은 것으로 사료된다. 행인죽에는 소금 외에 설탕, 꿀을 사용하였는데 윤숙자, 이미영(2015)의 연구에서도 행인죽에 꿀을 넣어도 좋다고 하였다. 이러한 조리법에는 설탕, 꿀과 같은 단맛이 행인의 쓴맛을 감소시키는 맛의 상쇄작용(임희수, 문성원, 2017)이라는 조리과학적 원리가 들어 있음을 알 수 있다. 이러한 행인죽에 사용되고 있는 살구씨에는 ‘아미그달린’ 성분이 있어 중독 시에 구토, 호흡곤란, 사망 등의 부작용을 초래할 가능성이 있어서(최

<표 6> 곡류+종실류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+종 실류로 만든 죽	서울	흑임자죽	쌀	흑임자	소금	4
		잣죽	쌀	잣	소금	
		밤죽	쌀	밤	소금	
		행인죽	쌀	살구씨	소금, 설탕, 꿀	
	경기도	호두죽	쌀	호두	소금, 설탕, 꿀	3
		밤죽	쌀	밤	소금	
		행인죽	쌀	살구씨	소금, 설탕, 꿀	
	충청도	도토리죽	쌀	도토리가루	소금	3
		연자죽	쌀	연자(연꽃열매), 연근	소금	
		뚝새풀씨죽	쌀	뚝새풀씨	소금	
	전라도	밤죽	쌀	밤	소금	2
		흑임자죽	쌀	흑임자	소금	
	경상도	은행죽	쌀	간 은행	소금	1
	제주도	들깨죽	쌀	들깨	소금	1
합계						14

해연 외, 2017), 식품의약품안전처에서는 ‘식품 기준 및 규격’에 살구씨를 식품 원료로 사용하는 것을 금지하고 있다(식품의약품안전처, 2019). 도토리는 상수리나무의 열매로서 상실(橡實)이라고 하며, 흉년이 들면 사람들이 밥을 해 먹거나 찢어서 가루로 먹었다는 기록이 있고(이시진, 1590/2022), 도토리는 성질이 따뜻하고 독이 없어 설사와 이질 등을 낫게 하는 효능이 있다(허준, 1611/2003). 왕실의 식이요법을 기록한 「식료찬요」(1460/2012)에 상수리죽(橡實粥)이 기록되어 있어 구황식품인 도토리가 왕의 질병치료에 이용되었음을 알 수 있다. 본 연구의 도토리죽은 충청도에서만 이용되었고, 박경란(2022)의 연구에서도 도토리밥, 도토리묵밥이 충청도에서 조사되어 이 지역에서는 도토리를 밥, 죽에 활용하는 비율이 높음을 알 수 있다. 「본초강목」(1590/2022)에 의하면 연자(蓮子)는 연꽃의 종자로서 연자육이라고도 하며, 가슴이 두근거리면서 잠을 이루지 못하는 증상과 신장이 약하여 나타나는 증상 등에 효능이 있다고 하였다. 연자죽은 「식료찬요」(1460/2012)와 「동의보감」(1611/2003)에 기록되어 있고, 본 연구에서는 충청도에서만 소개되었다. 은행은 한방에서는 진해(鎮咳)와 거담(祛痰)에 효과가 있어 해수(咳嗽)·천식(喘息)의 치료약으로 이용되고 있어(국립민속박물관, 2018) 이러한 은행을 이용한 죽이 약선(藥膳)음식으로 소개되었다(윤숙자, 이미영, 2015). 본 연구에서는 경상도에서만 은행죽이 향토음식으로 남아 있다. 들깨죽은 제주도에서만 이용되었다. 들깨는 제주 방언으로 ‘유’라고 하는데 보통 채소밭의 한 모퉁이에서 재배되거나 콩이나 그 밖의 곡물과 혼작을 하기도 한다. 제주도에서는 노인이나 허약한 사람을 위한 보양식 또는 기침 등의 증세를 낫게 해주는 약용기능으로 들깨죽을 먹었다(제주특별자치도, 2012).

들깨의 씨앗에서 추출한 들기름에는 오메가-3 지방산인 α -리놀렌산이 많이 들어 있어 혈중 콜레스테롤을 저하 효과를 통한 각종 심혈관계 질환의 예방에 좋은 것으로 알려져 있다(국립민속박물관, 2018).

5) 곡류+버섯류로 만든 죽

<표 7>과 같이 곡류+버섯류로 만든 죽은 제주도 1종으로 나타났다. 차경희(2003)는 지역별 산출식품을 기록한 「도문대작」(1611)에 표고버섯의 명산지는 제주도로 표기되어 있다고 하였다. 제주 전통 향토음식의 식재료를 조사한 제주특별자치도(2012)는 표고버섯을 제주도의 향토 식재료로 분류하였다. 본 연구에서도 제주도에서만 건표고버섯으로 만든 표고버섯죽이 향토음식으로 남아 있음을 알 수 있다. 「조선무쌍신식요리제법」(1924/2001)에서는 버섯 중에서 표고버섯이 첫 번째로 좋은 버섯이라고 하였다. 국립민속박물관(2018)에 의하면 표고버섯은 말리는 과정에서 구아닐산나트륨이 많이 생성되어 감칠맛이 강해지고, 에르고스테롤이 비타민 D로 전환되어 칼슘의 흡수를 도와 뼈 건강에도 좋다. 또한 말린 표고버섯을 물에 담그면 복원력이 좋고 더욱 쫄깃해져서 고기의 식감과 유사하다고 하였다.

6) 곡류+과일류로 만든 죽

곡류+과일류로 만든 죽은 서울과 경기도 각각 1종으로서 대추죽을 이용하였다 <표 8>. 대추는 기(氣)를 더하고 혈(血)을 보충하여 오장(五臟)의 기운을 더함으로서 얼굴빛을 좋게 하고 노화를 막는 효과가 있어 약재로 사용되었고, 이러한 대추로 만든 죽은 보양죽(補陽粥)으로서 약선

<표 7> 곡류+버섯류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+버섯류로 만든 죽	제주도	표고버섯죽	쌀	건표고버섯	소금, 참기름	1
합계						1

<표 8> 곡류+과일류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+과일류로 만든 죽	서울	대추죽	쌀	대추		1
	경기도	대추죽	쌀	대추		1
합계						2

음식이라고 하였다(윤숙자, 이미영, 2015). 「임원십육지 <정조지>」(1827/2007)와 「주식방문」(1800년대말/2017)에 대추죽이 기록되어 있다.

7) 곡류+채소류로 만든 죽

곡류+채소류로 만든 죽을 지역별로 비교하여 <표 9>에 나타내었다. 곡류+채소류로 만든 죽은 38종으로 전라도 10종, 경상도 9종, 강원도 7종, 서울과 충청도 각각 4종, 경기도 3종, 제주도 1종으로 나타났다. 박경란(2022)의 연구에 의하면 우리나라 향토음식 문헌에 곡류+채소류로 지은 밥이 39종으로 가장 많이 이용되었는데 본 연구에서도 곡류+채소류로 만든 죽이 38종으로 가장 높은 비율을 차지하였다. 전라도는 노령산맥과 소백산맥 사이에 고원과 분지가 있고, 경상도는 태백산맥과 소백산맥의 지맥, 낙동강 유역의 크고 작은 분지와 평야가 발달되어 있으며(농촌진흥청, 2010; 정낙원, 차경희, 2007), 강원도는 우리나라의 등줄을 이루는 태백산맥의 산들로 이루어진 산지의 고장으로서 특히 영서지방은 깊은 산이 많다(농촌진흥청, 2010; 정낙원, 차경희, 2007; 최덕주, 윤보람, 2020). 이러한 지형적 특성으로 산나물, 채소류 등이 많이 생산되어 죽에 이용된 것으로 보인다.

지역성이 뚜렷한 죽을 보면 전라도는 고구마줄기죽, 고사리죽, 무죽, 솔잎죽, 무릇죽이 있다. 고구마줄기도 토란대와 머위대처럼 말려서 사용하였고, 무는 전라남도 나주가 명산지여서 ‘나주에서 나오는 무가 배와 같이 달고 물이 많다’고 하였다(국립민속박물관, 2018; 차경희, 2003). 김은미 외(2006)의 연구에 의하면 「신간구황촬요」(1660)에 송엽죽이 등장하는데 솔잎가루와 멍쌀가루에 느릅즙을 넣어 쑨 죽으로서 구황식으로 먹었다고 한다. 경상도는 뽕나물죽, 말죽이 이용되었는데 말죽의 말은 못에서 자라는 수생식물인 버들잎가래로서 연한 줄기와 잎을 나물로 이용하였고 ‘서글픈 날 저녁에는 말죽을 끓인다’는 속담에서 저녁에 쌀이 없어 말을 많이 넣고 끓인 멸건한 물죽에 가까운 죽이라고 하였다(농촌진흥청, 2008). 강원도는 강릉방풍죽, 소루쟁이나물죽, 질경이나물죽, 옥수수 채소죽, 보리나물죽이 이용되었는데 조선시대 미식가인 허균이 지은 「도문대작」(1611/2017)에 ‘강원도 강릉지역에서 해뜨기 전 이슬을 맞고 처음 돌아난 방풍의 짝으로 방풍죽을 끓여 먹으면 달콤한 향기가 사흘 동안 입에서 가시지 않았다’고 회고하였다. 방풍은 동해안 모래사장에서 자라는 식물로서 풍을 다스리는 효과가 있다고 해서 ‘방풍(防

風)’이라는 이름을 얻었다고 한다(윤덕인 외, 2019; 허균, 1611/2017). 충청도는 구기자죽이 향토음식으로 남아 있다. 국립민속박물관(2018)에 의하면 구기자는 충남 청양이 전국 생산량의 67%를 차지하여 전국에 유통되고 있고, 구기자는 구기자 나무에서 열리는 붉은색 열매로서 가을에 채취하여 주로 말려서 사용하는데 조선시대에는 구기자의 약효로 인해 약재로 사용하거나 술 또는 차로 빻어 음용하였다고 한다. 제주도에에서만 파뿌리죽을 이용하였는데 「동의보감」(1611/2003)에 의하면 파뿌리는 총백(蔥白)이라 불리며, 맵고 따뜻한 성질로 인해 감기를 치료하고 예방하는데 이용하였고, 파뿌리에 멍쌀을 넣어 만든 총백죽, 파에 찹쌀을 넣어 만든 총죽을 먹었다고 한다.

호박죽은 대부분의 지역에서 이용하였는데 부재료와 양념의 차이를 보이고 있다. 서울의 애호박죽은 애호박에 쇠고기와 다양한 양념을 사용하였고, 강원도의 호박들깨죽은 늙은 호박에 들깨와 잣을 이용하였으며, 충청도의 호박죽과 호박새알죽, 전라도와 경상도의 호박죽은 늙은 호박에 찹쌀가루, 팔 등을 이용하였다. 또한 경상도의 애호박죽과 호박순죽은 애호박에 멸치장국 국물을 사용한 것으로 나타났다. 농촌진흥청(2010)에 의하면 충청도 사람들은 늙은 호박을 좋아하여 죽 이외에 떡, 김치 등에 활용하고 있고, 경상도는 여름에는 호박과 같은 열매채소를 많이 이용한다고 하였다. 또한 경상도에서 장국의 국물을 만들 때는 멸치나 조개를 이용하고 있었다(정낙원, 차경희, 2007). 호박죽에는 애호박보다는 늙은 호박을 주로 사용하였는데 늙은 호박은 저장성이 좋아 겨울 내내 두고 먹을 수 있어 겨울에 부족하기 쉬운 비타민 A의 좋은 공급원이 되는 식품이다(국립민속박물관, 2018). 애호박을 이용한 죽에는 설탕을 사용하지 않았지만 늙은 호박을 이용한 경우에는 설탕을 사용하여 호박의 종류에 따라 양념의 차이가 있음을 알 수 있다.

전라도와 경상도의 콩나물죽과 콩나물김치죽은 두 지역의 특성을 잘 보여주고 있다. 전라도 전주의 콩나물은 질 좋은 쥐눈이콩으로 좋은 물에서 키워서 전주 팔미(八味)중 하나가 되었고 이를 이용한 음식이 자연스럽게 발달하였다(문화공보부 문화재관리국, 1984). 전라도의 콩나물을 이용한 죽에는 양념을 최소화하였는데 이는 콩나물 자체의 맛을 즐기기 위함으로 여겨진다. 경상도의 경우 멸치장국 국물에 소금, 국간장, 된장 등으로 양념을 하여 간을 세게 하였는데 이는 따뜻한 기후로 인해 짭짤을 즐기는 경상도의 지역성을 잘 보여주고 있는 것으로 사료된다. 특히 콩나물김치죽은 경상도에서 ‘깻죽’, ‘깻시기’로 불리

〈표 9〉 곡류+채소류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 채소류로 만든 죽	서울	아욱죽	쌀	아욱, 건새우, 쌀뜨물	된장, 고추장, 파, 마늘	4
		애호박죽	쌀	애호박, 쇠고기	소금, 간장, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금	
		시래기죽	쌀	시래기	소금, 국간장, 된장	
		김치죽	쌀	김치, 멸치	소금, 간장, 파, 참기름	
	경기도	아욱죽	쌀	아욱, 건새우, 쌀뜨물	된장, 고추장, 파, 마늘	3
		시래기죽	쌀	시래기	소금, 국간장, 된장	
		연근죽	쌀	연근	소금, 참기름	
	강원도	강릉방풍죽	쌀	방풍	소금	7
		토장아욱죽	쌀	바지락, 아욱	국간장, 막장, 파, 마늘	
		호박들깨죽	쌀	늪은호박, 들깨, 잣	소금, 설탕	
		소루쟁이나물죽	쌀 밀가루	소루쟁이, 참죽, 돌미나리	소금, 막장, 파, 마늘	
		질경이나물죽	보릿가루	밀기울, 질경이, 감자	된장	
		옥수수채소죽	옥수수	애호박, 풋고추	국간장	
		보리나물죽	보리	산나물(곤드레, 어수리), 감자, 감자전분	소금, 막장	
	충청도	구기자죽	쌀	구기자열매, 대추, 소주	소금	4
		콩나물김치죽	찬밥	배추김치, 콩나물, 풋고추, 붉은고추, 감자, 고구마	소금, 파	
		호박죽	찹쌀가루	늪은호박, 팔	소금, 설탕	
		호박새알죽	찹쌀가루	늪은호박, 팔, 콩, 밤	소금, 설탕	
	전라도	고구마줄기죽	쌀가루	마른 고구마대	된장	10
		호박죽	쌀가루 찹쌀가루	늪은호박, 팔	소금	
		고사리죽	쌀	고사리	국간장	
		무죽	쌀	무	국간장	
		아욱죽	쌀	아욱, 새우	소금, 된장, 참기름	
		콩나물죽	쌀	콩나물	국간장	
		콩나물김치죽	쌀	콩나물, 배추김치	참기름	
		무청시래기죽	보릿가루	무청시래기	소금	
		솔잎죽	보릿가루	솔잎	소금, 설탕	
		무릇죽	밀가루	무릇뿌리, 싱검초, 쪽잎	소금, 설탕	
	경상도	애호박죽	쌀	애호박, 바지락살, 멸치장국국물(멸치, 다시마)	소금, 국간장, 참기름, 깨소금	9
		호박순죽(호박 잎죽)	쌀 밀가루	호박순, 호박잎, 애호박, 멸치장국 국물(멸치, 다시마), 들깨가루	소금	
		콩나물죽	쌀	콩나물, 멸치장국국물(멸치, 다시마)	소금, 국간장, 된장	
		콩나물김치죽	쌀	콩나물, 배추김치, 멸치장국국물(멸치)	소금, 국간장, 파, 참기름	
		산나물죽	쌀	산나물	소금, 국간장, 참기름	
		아욱죽	밥	아욱, 멸치장국국물(멸치, 다시마)	된장	
		뽕나물죽	쌀	뽕잎, 보리새우	소금, 국간장, 된장 고추장, 파, 마늘	
		말죽	쌀	말	소금, 국간장	
		호박죽	찹쌀가루, 조	늪은호박, 팔, 밤콩	소금, 설탕	
	제주도	파뿌리죽	쌀	쪽파뿌리, 콩나물	소금, 참기름	1
합계						38

고 있다. 이 음식은 경북의 서북부 지역에서 상가집의 속풀이 음식으로 먹어왔고, 교통의 요충지인 김천의 역마촌과 시장이 인접한 지역에서는 죽석에서 끓여 먹을 수 있는 손쉽고 간편한 요리로 각광을 받았다(최덕주, 윤보람, 2020). 충청도에서도 콩나물김치죽을 ‘갱시기’ 또는 ‘갱싱이죽’으로 불리고 있는데 감자, 고구마, 고추와 같은 부재료 이용이 많아 타 지역과 차이점이 있다. 옛날에는 겨울에 김장 김치와 말린 채소 외에는 싱싱한 채소가 없었다. 그러나 각 농가에 콩은 비축되어 있어서 이 콩으로 콩나물을 길러서 채소로 사용하였다(문화공보부 문화재관리국, 1984).

아욱죽은 충청도와 제주도를 제외한 나머지 지역에서 이용하였고 지역별 차이가 있다. 「식료찬요」(1460/2012)에 의하면 아욱의 미끈거리는 성분이 요도 질환과 변비 치료에 효과적이고, ‘가을 아욱국은 사립문 달고 먹는다’는 속담이 있을 정도로 아욱은 가을이 제철이라고 한다. 아욱국 끓일 때 쌀 씻은 물을 이용하면 더 구수한 맛을 낼 수 있고, 진한 된장국물로 간을 하는 것이 좋다고 하였다. 서울과 경기도의 아욱죽은 쌀뜨물과 된장 등을 사용하여 「식료찬요」(1460/2012)의 영향을 받은 것으로 보인다. 또한 새우를 말릴 경우 단백질 함량이 56%로 높아지고, 라이신과 메티오닌과 같은 필수아미노산이 풍부해지는데(윤숙자, 최은희, 2016) 이러한 건새우를 아욱죽에 사용하여 아욱에 부족한 영양소를 보충한 것으로 사료된다. 강원도의 토장 아욱죽은 바지락과 막장을 사용한 점이 독특하다. 바지락에는 호박산, 베타인, 타우린이 있어 감칠맛을 내어 주고, 막장은 강원도를 비롯해 충청도, 전라도, 경상도 등 주로 보리 생산이 많은 남부지역에서 만든 속성 된장이다(국립민속박물관, 2018). 이러한 막장을 강원도에서는 소루쟁이 나물죽, 보리 나물죽에도 사용하였다. 전라도의 아욱죽은 새우와 된장 등을 사용하여 멸치와 다시마로 우려낸 멸치장국국물에 된장을 사용한 경상도와 차이를 보이고 있다.

서울과 경기도의 시래기죽은 쌀에 무청을 말린 시래기를 넣어 된장 등으로 간을 하였지만 전라도는 보릿가루에 무청 시래기를 넣어 소금으로만 간을 하여 지역별 차이를

보이고 있다. 시래기는 가을에 무청을 말려서 겨울에 먹는 채소로서 무청 특유의 질감과 구수한 향으로 나물, 국, 밥, 찌개 등 다양한 음식에 이용되고 있다. 특히 비타민과 철분이 풍부하여 비타민과 무기질 섭취가 부족한 겨울에 적합한 식품이다(국립민속박물관, 2018).

8) 곡류+해조류로 만든 죽

<표 10>에 제시한 바와 같이 곡류+해조류로 만든 죽은 경상도의 파래죽 1종으로 나타났다. 박경란(2022)의 연구에서도 곡류에 다시마, 미역, 곰피, 톳나물 등 해조류를 넣어 지은 밥이 경상도에서 5종이나 조사되어 경상도는 다른 지역에 비해 해조류를 밥과 죽에 이용하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 파래는 클로로필 등의 색소가 있어 녹색을 띠는 녹조류로서 비타민U가 양배추의 70배나 들어 있어 위궤양에 효과가 있고, 칼슘과 식이섬유 등도 다량 함유되어 있어 건강식품으로 인정받고 있다(김은미 외, 2016).

9) 곡류+육류로 만든 죽

곡류+육류로 만든 죽은 10종으로 경상도와 제주도 각각 3종, 전라도 2종, 서울과 충청도 각각 1종으로 나타났다(<표 11>). 닭죽은 서울을 제외한 나머지 지역에서 먹고 있어 닭의 이용 비율이 가장 높았다. 윤숙자, 최은희(2016)는 닭은 나는 산삼이라 해서 비삼(飛參)이라고 하는데 「본초강목」(1590)에 중국 사람들이 한국에 가서 약용할 닭을 구해왔다는 기록이 있을 정도로 우리나라 닭은 품질이 좋다고 하였다. 「식료찬요」(1460/2012)에 누런 암탉으로 죽을 만들거나 오골계로 간으로 죽을 만들어 먹었다는 기록이 있다. 충청도의 누룽지 인삼닭죽과 경상도의 송이 닭죽은 그 지역의 특산물을 이용하였다. 정낙원, 차경희(2007)에 의하면 충남 금산지역의 인삼은 크기는 작지만 희고 단단하면서 향이 진하고, 사포닌이 외국산 인삼의 2배가 넘는 양이 들어 있는 것으로 평가되고 있다. 금산 인삼은 해방 이후 전국 인삼의 95%를 차지하였으나 수확량이 줄어 현재는 전국 인삼의 10% 밖에 생산되지 못하지만 인삼 5일장에서 전국 인삼의 80%가 거래되고 있다. 이러

〈표 10〉 곡류+해조류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+해조류로 만든 죽	경상도	파래죽	쌀	파래, 감자, 쌀뜨물	소금, 참기름	1
합계						1

한 인삼은 닭과 궁합이 맞는 식품으로서 닭고기의 누린내를 제거해주고 부족한 영양소를 보충해주는 역할을 한다(윤숙자, 최은희, 2016). 경북 봉화는 마사토 토양으로 이루어져 있어 양질의 송이버섯이 생산되고 있다. 봉화 송이는 수분 함량이 적으면서도 향기가 오래 지속되며 장기간 저장이 가능하여 일본에까지 명성을 떨치고 있다(정낙원, 차경희, 2007). 전라도, 경상도 및 제주도의 닭죽은 재료와 양념의 차이가 있다. 전라도와 경상도는 찹쌀, 제주도는 멥쌀을 사용하였고, 전라도와 제주도는 소금 외에 파, 마늘과 같은 향신료를 사용하여 닭의 누린내를 제거한 것으로 보인다.

쇠고기와 소의 부산물을 이용한 죽은 서울, 제주도, 경상도에서 조사되었다. 서울의 장국죽은 쇠고기에 건표고버섯, 각종 양념을 사용하였지만 제주도의 쇠고기죽은 쇠고기에 소금과 참기름만 사용하여 서울은 다양한 맛을 즐기고 제주도는 자연 그대로의 맛을 좋아하는 지역성(문화공보부 문화재관리국, 1984; 제주특별자치도, 2012)이 잘 반영된 음식으로 사료된다. 제주특별자치도(2012)에 의하면 제주도에서는 쇠고기가 매우 귀하여 1년에 한번 정도 먹고 나머지는 항아리에 된장과 쇠고기를 한 켠씩 넣어 저장하여 큰일에 대비하였다고 한다. 경상도에서는 소의 첫 번째 위로 만든 소양죽이 조사되었다. 1623~1910년에 걸쳐 왕명의 출납·제반 행정사무·의례적 사항 등을 기록한 「승정원일기」(1637) 중 조선 인조의 질병관리에 적용된 약죽을 연구한 임현정, 차웅석(2013)은 양죽은 소갈(消

渴), 허약증, 골다공증 등의 치료에 효능이 있다고 하였다.

돼지새끼보죽은 제주도에서만 조사되었다. 제주특별자치도(2012)에 의하면 돼지는 제주도에서 가장 많이 이용하는 육류로서 혼례가 있는 집에서는 미리 키워서 동네 사람들과 추렴하여 먹었다고 한다. 돼지새끼보는 돼지의 태반을 말하며 회를 만들어 먹거나 죽을 끓여 먹기도 하지만 양수가 터지지 않게 잘 삶아 소금과 후춧가루 섞은 것에 찍어 먹기도 한다. 돼지새끼보의 국물은 몸에 좋다고 하여 마시기도 한다(농촌진흥청, 2010).

개고기죽은 전라도에서만 이용되었는데 들깻가루, 양파, 된장 등으로 개의 냄새를 제거한 것으로 보인다. 「동의보감」(1611/2003)에 의하면 개의 간으로 죽을 쑰 구간죽(狗肝粥)을 먹었는데 파, 천초, 장 등을 사용하여 개의 간 냄새 제거를 하였다고 한다.

10) 곡류+어패류로 만든 죽

곡류+어패류로 만든 죽은 <표 12>와 같이 36종으로 전라도 12종, 경상도와 제주도 각각 8종, 충청도 4종, 경기도와 강원도는 각각 2종으로 나타났다. 전라도는 해안선이 길어 바다와 접해 있는 면적이 많고, 경상도는 전국에서 가장 긴 해안선과 동해 바다를 끼고 있으며, 제주도는 우리나라 가장 남쪽에 있는 섬으로서 사면이 바다여서(농촌진흥청, 2010; 정낙원, 차경희, 2007; 최덕주, 윤보람, 2020) 해산물이 풍부하여 이를 죽에 이용한 것으로 보인다.

〈표 11〉 곡류+육류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 육류로 만든 죽	서울	장국죽	쌀	쇠고기(우둔), 건표고버섯	소금, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 후춧가루	1
	충청도	누룽지 인삼닭죽	찹쌀	닭발, 닭뼈, 말린미삼, 미나리, 청주	소금, 파, 마늘, 생강, 후춧가루	1
	전라도	닭죽	찹쌀	닭(영계)	소금, 파, 마늘	2
		개고기죽	쌀 찹쌀가루	들깨가루, 양파	소금, 된장	
	경상도	닭죽	찹쌀, 수수 차조, 울무	닭	소금	3
		송이닭죽	찹쌀	닭, 송이버섯, 인삼	소금	
		소양죽	쌀	양(소의 위)	소금, 참기름	
	제주도	닭죽	쌀	닭	소금, 파, 마늘, 참기름	3
		돼지새끼보죽	쌀	돼지새끼보	소금, 마늘, 참기름	
		쇠고기죽	쌀	쇠고기	소금, 참기름	
합계						10

〈표 12〉 곡류+어패류로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 어패류로 만든 죽	경기도	굴죽	쌀	굴	소금, 간장, 참기름	2
		조개죽	쌀	조개, 달걀, 잣	소금, 마늘, 생강, 참기름	
	강원도	어죽	쌀 밀가루	민물고기, 산채	소금, 고추장, 마늘	2
		홍합죽	쌀	홍합, 배추김치	소금, 고추장, 참기름	
	충청도	어죽	쌀 국수	민물고기(붕어등), 민물새우, 깻잎, 풋고추, 양파, 들깨가루	소금, 고추장, 마늘, 참기름, 고춧가루	4
		인삼어죽	쌀 밀가루 국수	민물고기(쏘가리등), 인삼, 쑥갓	소금, 된장, 고추장, 파, 마늘, 고춧가루	
		굴죽	쌀	굴, 부추	소금, 참기름	
		바지락죽	쌀	바지락살, 애호박, 쌀뜨물	국간장, 참기름	
	전라도	민물고기어죽	쌀	붕어, 건고추, 양파	된장, 파, 마늘, 생강	12
		은어죽	참쌀	은어, 밤, 대추, 수삼	소금, 마늘, 생강, 참기름	
		장어죽	쌀	장어, 대추, 양파, 당근, 청주	소금, 파, 마늘, 생강, 참기름, 후춧가루	
		감성돔죽	쌀 참쌀	감성돔, 달걀, 당근	소금, 파, 마늘, 참기름	
		문어죽	쌀	문어, 대추	소금, 참기름	
		피문어죽	쌀	피문어, 대추	소금, 마늘, 참기름	
		낙지죽	쌀	낙지, 대추, 당근	소금, 파, 마늘	
		전복죽	쌀	전복	소금, 참기름	
		백합죽	쌀	백합	소금, 참기름	
		생합죽	쌀	생합, 당근, 김가루	소금, 파, 마늘, 참기름, 깨소금	
		바지락죽	쌀	바지락, 녹두, 표고버섯, 당근, 인삼	간장, 파, 마늘, 참기름	
		우렁이죽	쌀	우렁이, 감자	소금, 파, 마늘, 참기름, 통깨	
	경상도	생선죽	쌀	가자미	소금	8
		은어죽	쌀 밀가루	은어, 채소류(미나리, 쑥갓, 깻잎, 풋고추)	소금, 된장, 고추장, 식초, 파, 마늘, 생강, 고춧가루, 후춧가루	
		장어죽	참쌀가루	장어뼈와 머리	소금, 후춧가루	
		대게죽	쌀	대게살, 옥수	소금, 국간장, 참기름	
		전복죽	참쌀	전복	소금, 참기름	
		굴죽	쌀	굴	소금, 국간장, 참기름	
		홍합죽	쌀	홍합	소금, 국간장, 파, 마늘, 참기름	
		백합죽	참쌀	백합, 대추, 수삼	소금, 마늘	
	제주도	고등어죽	쌀	고등어	소금, 참기름	8
		옥돔죽	쌀	옥돔	소금, 파, 마늘, 참기름	
		문어죽	쌀	문어	소금, 참기름	
		게죽	쌀	어린 게	소금, 참기름	
		전복죽	쌀	전복	소금, 참기름	
		대합조개죽	쌀	대합	소금, 참기름	
		성게죽	쌀	성게알	소금, 참기름	
		고동죽	쌀	고동	소금, 파, 참기름	
합계						36

붕어, 쏘가리 등의 민물고기를 이용한 어죽은 충청도, 전라도, 강원도에 향토음식으로 남아 있다. 충청도의 어죽은 예산군에 예당 저수지가 생긴 이후 약 30년간 별미로 전해 내려오고 있고(농촌진흥청, 2008), 인삼 어죽은 금산의 인삼과 금강의 쏘가리, 메기, 잉어, 붕어, 뽕가사리 등의 민물고기가 만나서 만들어진 음식으로서 인삼의 향이 민물고기 특유의 비린내를 제거해 주어 맛이 담백하고, 소화가 잘 되어 선조들이 냇가에서 즐겨 해먹던 음식이다(정낙원, 차경희, 2007). 3지역의 어죽에 사용된 부재료와 양념은 차이가 있지만 깻잎, 쑥갓, 양파, 건고추 등의 향신채소와 된장, 고추장, 고추가루 등의 양념을 사용하였다. 황재희, 박정은(2005)에 의하면 민물고기인 담수어에는 ‘페레티딘’이 들어 있어 해수어보다 강한 특유의 비린내가 나므로 이를 없애기 위해서는 향신 채소와 양념을 강하게 사용하는 것이 좋다고 하였다. 홍진숙 외(2020)는 고추의 캡사이신은 매운맛을 부여하고 항균작용을 한다고 하여 민물고기에 있을 기생충, 병원성 세균 등의 사멸에 효과가 있을 것으로 사료된다. 「식료찬요」(1460/2012)에 붕어 총백죽과 붕어 좁쌀죽이 기록되어 있는데 출산 후에 피가 섞여 나오는 이질과 흰 곱이 섞여 나오는 이질에 효능이 있다고 하였다.

차경희(2003)는 「도문대작」(1611)에 은어의 주산지는 영남으로 표기되어 있다고 하여 이러한 은어를 이용한 죽이 경상도에서 조사되었고, 전라도에서도 은어죽이 이용되었다. 경상도는 전라도에 비해 향신 채소와 매운맛을 내는 양념들을 사용하였는데 매운맛을 좋아하는 경상도의 특성이 반영되었고, 민물고기 특유의 비린내 제거를 위한 방법으로 생각된다. 민물 장어는 ‘풍천장어’라고 하여 장어의 고향을 풍천으로 아는 사람들이 많은데 풍천은 지명이 아니다. 전북 고창군을 흐르는 인천강에 하루 2번 바닷물이 들어오는데 자연산 장어가 바닷물과 바람을 함께 물고 들어온다고 해서 바람풍(風), 내천(川)이란 글자를 써서 ‘풍천장어’라고 하며, 풍천에 사는 민물 장어라는 뜻이다(윤숙자 외, 2010). 바다 장어는 봉장어로서 경남의 통영, 거제, 남해의 바다에서 많이 잡히고 있다(국립민속박물관, 2018). 전라도의 장어죽은 민물 장어, 경상도의 장어죽은 바다 장어를 사용한 것으로 여겨진다. 경상도는 전라도에 비해 부재료와 양념을 적게 사용하였는데 바다 장어가 민물 장어에 비해 비린내가 덜 나기 때문인 것으로 사료된다. 「식료찬요」(1460/2012)에 장어죽이 기록되어 있는데 이를 오랫동안 복용하면 곱팡이에 의해 생기는 피부병 치료에 효과가 있었다고 한다.

바다생선을 이용한 죽은 제주도, 전라도, 경상도에서 조사되었다. 고등어는 값이 싸고 구하기 쉬운 생선이어서 ‘바다의 보리’라고도 하며 제주도 인근 해역에서 가장 많이 잡힌다(황재희, 박정은, 2005). 고등어의 살에는 히스타민이 많아 선도가 떨어지면 히스타민으로 변화하여 알레르기 식중독을 일으킨다. 내장은 자기소화효소의 활성이 강하여 선도가 빨리 떨어지므로 내장을 빠르게 제거하여 보관해야 되고 소금물에 담근 후에 식초로 처리하면 히스타민이 억제되기도 한다(홍진숙 외, 2020). ‘도미의 여왕’이라는 옥돔은 제주도 연안에서 많이 잡히며 흰색이면서 크기가 큰 것이 맛이 좋다고 한다. 옥돔은 궁중 진상품으로서 귀한 생선이었고 지금은 제주도의 특산품으로 자리잡고 있다(최덕주, 윤보람, 2020). 이러한 고등어와 옥돔을 이용한 죽이 제주도의 향토음식으로 남아 있다. 감성돔죽은 전라도에서, 가자미죽은 경상도에서 조사되었다.

패류를 이용한 죽을 보면 굴죽은 경기도, 충청도, 경상도에서 조사되었다. 경기도 화성, 남양 등은 해안을 끼고 있어 굴 생산량이 많았고(이승교, 1992), 현재는 화성의 대부분 지역에 굴 양식장을 만들었는데 15kg 정도의 돌을 갯벌에 깔아 굴이 자연스럽게 부착할 수 있는 환경을 조성하였다(국립민속박물관, 2018). 「도문대작」(1611)에 충청도 서해에서 생산되는 굴은 맛이 좋다고 하였고(차경희, 2003), 현재 자연산 굴은 충청도에서, 양식산 굴은 경상도에서 가장 많이 생산되고 있다(국립민속박물관, 2018). 굴은 바위에 붙어 산다고 하여 석화(石花)라고도 한다. 굴은 ‘바다의 우유’라고 불릴 정도로 단백질이 많고 아연과 칼슘이 풍부하게 들어 있으며, 겨울이 제철이어서 싱싱한 채소를 구할 수 없었던 겨울에 유용한 식재료로 사용되었다(윤숙자 외, 2010). 「도문대작」(1611/2017)과 「요록」(1680년경/2008)에 석화죽법(石花粥法)이 기록되어 있다. 전복죽은 전라도, 경상도, 제주도에 이용하였다. 전복은 ‘패류의 황제’라 불릴 정도로 맛과 영양이 특별하여 복어(福漁)라고도 한다. 중국에서는 우리나라의 제주도가 지 와서 전복을 따서 진시황에게 진상할 정도로 불로장생 식품으로 여기고 있고, 제주도의 전복은 임금에게 진상했던 식품 중의 하나로서 간 기능 회복에 효과가 있는 것으로 알려져 있다(윤숙자 외, 2010). 국립민속박물관(2018)에 의하면 전복은 주로 남해에서 서식하지만 전남 완도와 진도 등의 지역에서는 대규모로 인공사육을 하고 있다고 한다. 「증보산림경제」(1766/2003)에 전복죽이 기록되어 있다. 「규합총서」(1815/2008)에 ‘바다의 것이 다 짜지만 혼합만 홀로 싱겁기 때문에 담채(淡菜)라 한다’고 하였고,

「도문대작」(1611/2017)에 의하면 중국인들은 홍합이 동해에서 난다고 하여 ‘동해부인’이라고 불렀다고 한다. 강원도에서는 자연산 홍합을 ‘섭’이라고 부른다(윤덕인 외, 2019). 강원도의 홍합죽(섭죽)은 고추장을 넣어 빨강계 끓였고, 경상도의 홍합죽(담치죽)은 국간장 등으로 양념하여 맑게 끓여서 지역 간의 차이를 보이고 있다. 백합은 전북 부안의 계화도 갯벌에서 채취하는데 수심 깊은 곳에서 서식하여 ‘조개의 여왕’이라는 별명을 가지고 있다. 백합은 크기에 따라 대합, 중합, 소합으로 나누고 현지에서는 ‘생합’으로도 불린다(정낙원, 차경희, 2007). 본 연구에서 전라도와 경상도가 백합죽을 이용하였지만 전라도의 생합죽과 제주도의 대합조개죽도 백합을 이용한 죽으로 추정된다. 바지락은 가장 많이 이용되고 있는 조개로서 서해, 남해, 제주에 이르기까지 넓은 해역에서 서식하고 있으며 전북 고창군 곰소만에 대규모 바지락 어장이 있다(국립민속박물관, 2018). 본 연구에서 충청도와 전라도가 바지락죽을 이용하고 있는 것으로 나타났다. 또한 고등죽(보말죽)과 성게죽(구살죽)이 제주도의 향토음식으로 남아 있다.

갑각류를 이용한 죽으로는 경상도의 대게죽과 제주도의 게죽이 조사되었다. 경북 영덕의 강구항, 울진의 죽변항, 포항의 구룡포는 이름난 대게의 집산지로서(정낙원, 차경희, 2007), 이를 이용하여 죽을 쑀어 먹었다. 제주도에서는 게를 ‘깡이’라고 하는데 깡이죽은 작은 바닷게를 같은 국물로 끓인 죽으로서 관절통에 효능이 있다고 하여 해녀들이 애용하는 별미음식이다(최덕주, 윤보람, 2020).

연체류를 이용한 죽으로는 전라도의 낙지죽, 문어죽, 피문어죽, 제주도의 문어죽이 조사되었다. 「자산어보」(1814/2002)에 의하면 ‘말라빠진 소에게 낙지 서너마리를 먹이면 금방 힘을 얻는다’고 할 정도로 낙지는 보양음식으로 알려져 있다. 정낙원, 차경희(2007)는 전남의 영암, 무안, 해남의 갯벌에서 채취한 세발낙지가 가장 좋다

고 하였고, 낙지의 담백하고 개운한 맛을 살리기 위해서는 양념을 많이 하지 않는 것이 좋다고 하였다. 본 연구의 전라도 낙지죽도 양념을 많이 사용하지 않았다. 문어는 삶아서 먹지만 말린 것은 임금에게 진상했던 식품이다. 전라도에서는 말린 문어를 ‘피문어’라 하고 제주도에서는 문어를 ‘물꾸럭’이라고 하는데 이들을 이용한 죽은 몸이 허약하거나 식욕이 없을 때 보양식으로 먹었다고 한다(국립민속박물관, 2018; 농촌진흥청 2008).

11) 곡류+기타재료로 만든 죽

곡류+기타재료로 만든 죽은 <표 13>과 같이 4종으로 서 서울 2종, 충청도와 경상도 각각 1종이 조사되었다. 서울의 타락죽(駝酪粥)은 쌀에 우유를 넣어 끓인 죽이다. 「동의보감」(1611/2003)에 우유죽(牛乳粥)을 소개하면서 노인 보양식에 좋다고 하였다. 「요록」(1680년경/2008)에도 타락이 등장하는데 락(酪)만드는 방법과 죽의 조리법이 소개되었다. 락 만드는 방법은 오늘날의 치즈 제조법과 유사함을 알 수 있다. 「승정원일기」(1637)에 의하면 조선 인조가 열이 심하고 비위(脾胃)를 보호할 필요가 있을 때 타락죽을 자주 사용하였는데(임현정, 차웅석, 2013) 이는 우유에 있는 양질의 단백질이 병후 회복에 좋은 효과를 주어 지속적으로 사용된 것으로 보인다. 서울의 원미죽(元味粥)은 쌀을 찌라기로 만들어 죽을 쑀 후 약소주와 꿀(설탕)을 넣고 얼음을 채워 시원하게 먹는 죽이다. 「시의전서」(1800년대말/2004)에 소주원미가 등장하는데 원미쌀로 되직하게 쑀 죽에 소주와 꿀을 넣어 먹는다고 하였다. 충청도의 인삼죽은 쌀에 인삼, 대추, 말린밤을 넣어 끓인 죽으로서 충남 금산지역의 인삼을 이용한 것으로 보인다. 경상도의 다부랑죽은 멸치장국에 쌀과 수제비를 넣고 끓인 죽으로서 다부랑은 수제비가 ‘다불다불’ 뜬다고 해서 부르는 경북 사투리라고 한다(농촌진흥청, 2008).

<표 13> 곡류+기타재료로 만든 죽

죽	지역명	음식명	주재료	부재료	양념	음식명 종류
곡류+ 기타재료로 만든 죽	서울	타락죽	쌀	우유	소금, 설탕	2
		원미죽	쌀	약소주, 얼음	설탕, 꿀	
	충청도	인삼죽	쌀	인삼, 대추, 황률		1
	경상도	다부랑죽	쌀 밀가루	콩나물, 감자, 멸치장국국물	소금, 국간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 고춧가루	1
합계						4

IV. 요약 및 결론

본 연구는 향토음식 문헌을 대상으로 지역별 죽의 종류, 죽에 사용된 재료를 분석·고찰하였다.

1. 향토음식 문헌 16권에 총 140종의 죽이 수록되었다. 전라도에서 35종을 사용하여 가장 높은 빈도를 보였고, 그 다음으로 경상도 30종, 제주도 20종, 충청도 18종, 강원도 14종, 서울 13종, 경기도 10종 순으로 나타났다.

2. 죽에 사용된 재료는 곡류+채소류로 만든 죽이 38종으로 가장 많았고, 그 다음으로 곡류+어패류로 만든 죽이 36종으로 많았으며, 곡류+두류 21종, 곡류+종실류 14종, 곡류+육류 10종, 곡류+서류 7종, 곡류 6종, 곡류+기타재료 4종, 곡류+과일류 2종, 곡류+버섯류 1종, 곡류+해조류 1종 순으로 나타났다. 지역별로 보면, 전라도·경상도·충청도는 곡류+어패류, 곡류+채소류로 만든 죽이 가장 많았고, 그 다음으로 곡류+두류가 많았으며, 곡류+육류는 경상도, 곡류+종실류는 충청도에서 이용되었다. 강원도는 곡류+채소류로 만든 죽이 가장 많았고, 그 다음으로 곡류+서류가 많았으며, 곡류+두류도 이용되었다. 서울·경기도는 곡류+채소류 이외에 곡류+종실류를 많이 이용하였고, 곡류+과일류도 이용하였으며, 곡류+기타재료는 서울에서 이용되었다. 제주도는 곡류+어패류를 가장 많이 이용하였고, 그 다음으로 곡류+육류, 곡류+두류가 많았으며, 곡류도 이용되었다. 죽의 양념은 대체적으로 소금 또는 간장을 사용하였지만 쓴맛이나 떫은맛이 있는 부재료는 설탕을 가미하였고, 민물고기를 이용한 경우는 고추장, 고춧가루 등을 사용하였다. 강원도는 채소류를 이용한 경우 막장을 사용하였고 제주도는 거의 모든 죽에 참기름을 사용하였다.

이상과 같이 우리나라 죽은 각 지역에서 생산되는 재료를 적극 활용하여 지역별 향토성이 반영된 것으로 나타났다. 죽은 주재료가 곡물이지만 다양한 부재료를 첨가함으로써 탄수화물 이외에 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양소를 고루 섭취할 수 있고, 부재료의 약리적 효능으로 인한 기능적인 특성까지 기대할 수 있으며, 재료 특유의 다양한 풍미도 제공 받을 수 있다. 또한 죽은 부드러운 음식으로 저작과 소화의 부담을 경감시켜 소화기계 흡수에 유리하여 영유아, 노인, 환자 등에 적합한 음식이다. 이러한 죽을 편식하기 쉬운 영유아를 위한 이유식, 바쁜 일상으로 아침을 결식하는 사람들을 위한 아침 대용식, 건강에 관심이 많은 현대인을 위한 질병예방 차원의 건강식, 노인인구 증가로 인한 고령친화 음식, 의약품 남용으로 인한 부작용

을 막기 위한 대체 치료식 등으로 개발하고, 서울의 타락죽, 강원도의 방풍죽, 충청도의 인삼어죽, 제주도의 성게죽과 같이 그 지역의 향토성이 있는 죽은 K-Food로 상품화하여 ‘죽’ 식문화를 계승·발전시킴으로서 한식의 세계화에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

주제어 : 죽, 재료, 향토성, 문헌

REFERENCES

- 강인희(1980). 한국죽의 역사적 고찰. *명지대학교 논문집*, 12(12), 69-80.
- 강인희(1987). *한국의 맛*. 서울: 대한교과서주식회사.
- 국립민속박물관(2018). *한국의식주생활사전(식생활)*. 서울: 국립민속박물관.
- 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.
- 김정선, 박은정(2011). 마를 첨가한 죽의 품질 특성. *한국식생활문화학회지*, 26(2), 184-189.
- 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.
- 농촌진흥청(2008). *한국의 전통향토음식10 제주도*. 파주: 교문사.

- 농촌진흥청(2010). *한국의 향토음식 100선*. 수원: 농촌진흥청 국립농업과학원 전통한식과.
- 농촌진흥청(2010). *전통향토음식용어사전*. 수원: 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 전통한식과.
- 문화공보부 문화재관리국(1984). *한국민속종합조사보고서(향토음식)*. 서울: 코리아헤럴드.
- 민은설, 조정순(2009). 흑임자 첨가량을 달리한 구기자흑임자죽의 품질 특성. *한국식품조리과학회지*, 25(1), 106-118.
- 박경란(2022). 우리나라 향토음식 문헌에 나타난 밥의 지역적 특성 비교 연구. *한국생활문화학회지*, 31(4), 519-545.
- 박문옥, 김용식(2019). *최신조리원리*. 서울: 도서출판 효일.
- 박복희, 고경미, 전은례(2015). 노루궁뎅이버섯 분말을 첨가한 죽의 품질 특성. *한국식생활문화학회지*, 30(2), 227-232.
- 박채린, 권용석, 정혜정(2011). 냉면의 조리사적 변화 양상에 관한 고찰 - 1800년대 ~ 1980년대까지 조리법 자료를 중심으로 -. *한국식생활문화학회지*, 26(2), 128-141.
- 백선희, 안빈, 이강자(2004). 우리나라 1900년대 문헌에 나타난 주식류 변화에 관한 고찰. *동아시아식생활학회지*, 14(6), 519-528.
- 빙허각이씨(1815). *규합총서*. 정양완 번역(2008). 파주: 보진재.
- 서유구(1827). *임원십육자<정조자>*. 이효지, 조신희, 정낙원, 차경희 번역(2007). 파주: 교문사.
- 손정우, 송태희, 신승미, 오세인, 우인에(2009). *조리과학*. 파주: 교문사.
- 시의전서(1800년대말). 이효지 번역(2004). 서울: 신광출판사.
- 식품의약품안전처(2019). 식약처 고시 제 2019-31호 https://gvs.gg.go.kr/data/66?pagenum=12&ctype&cid=26&c_pid=20326에서 인출
- 신혜승, 조은자(1996). 文獻속에 나타난 粥의 分析의 考察. *한국식생활문화학회지*, 11(5), 609-619.
- 요록(1680년경). 윤숙자 번역(2008). 서울: 질시루.
- 유증립(1766). *증보산림경제*. 이강자, 김을상, 김성미, 이영남, ... 안빈 번역(2003). 서울: 신광출판사.
- 윤덕인, 김문경, 조용현, 김세경, 김상희(2019). *강원도음식문화*. 서울: 지식인.
- 윤덕인, 임희수, 정낙원, 김정민(2016). *한국음식*. 고양: 파워북.
- 윤서석, 김미경, 한경선(1987). 한국음식 종목의 총람보고 I - 밥·죽·미음·국수·떡국·수제비 -. *한국식문화학회지*, 2(1), 93-102.
- 윤서석(2002). *한국음식*. 서울: 수확사.
- 윤숙경(1999). *경상도의 식생활문화*. 서울: 신광출판사.
- 윤숙자, 이미영(2015). *약선음식*. 파주: 지구문화.
- 윤숙자, 최봉순, 최은희(2010). *알고 먹으면 좋은 우리 식재료*. 파주: 지구문화사.
- 윤숙자, 최은희(2016). *월별로 구성된 식품재료의 모든 것*. 파주: 백산출판사.
- 이성우(1985). *한국요리문화사*. 서울: 교문사.
- 이승교(1992). 경기지역 향토음식조사. *수원대학교 논문집*, 10, 245-253.
- 이승민(2013). 자색고구마를 활용한 노인식 죽의 개발 및 품질 특성. *동아시아식생활학회지*, 23(2), 234-240.
- 이시진(1590). *본초강목*. 동의보감약초사랑 번역(2022). 서울: 꿈이있는집플러스.
- 이용기(1924). *조선무쌍신식요리제법*. 옛음식연구회 번역(2001). 서울: 궁중음식연구원.
- 이주희, 김미리, 민혜선, 이영은, ... 송효남(2008). *과학으로 풀어 쓴 식품과 조리원리*. 파주: 교문사.
- 임현정, 차웅석(2013). 조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰 - 승정원일기 기록을 중심으로 -. *한국식생활문화학회지*, 28(5), 438-449.
- 임희수, 문성원(2017). *영양학조리학 전공자를 위한 식품학*. 서울: 도서출판 효일.
- 장혜진, 이효지(1989). 主食類의 文獻의 考察 - 1670~1943년에 발간된 우리말 조리서를 중심으로 -. *한국식문화학회지*, 4(3), 201-211.
- 전순의(1460). *식료찬요*. 윤숙자, 김종덕 번역(2012). 파주: 지구문화.
- 전정원, 김경미, 김윤자, 이진희, ... 최영희(2010). *전통향토음식*. 파주: 교문사.
- 정낙원, 차경희(2007). *향토음식*. 파주: 교문사.
- 정약전(1814). *자산어보*. 정문기 번역(2002). 서울: 지식산업사.
- 제주특별자치도(2012). *제주인의 지혜와 맛 전통향토음식*. 제주: 성민출판사.
- 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, ... 최해연(2015). *이해하기 쉬운 식품재료학*. 고양: 파워북.
- 주식방문(1800년대말). 이효지, 정길자, 한복려, 김현숙, ... 차경희 번역(2017). 파주: 교문사.

- 주영하(2013). *밥상을 차리다*. 파주: 보림출판사.
- 차경희(2003). 「屠門大嚼」을 통해 본 조선중기 지역별 산출 식품과 향토음식. *한국식생활문화학회지*, 18(4), 379-395.
- 최덕주, 윤보람(2020). *다시찾는 향토음식*. 파주: 형설출판사.
- 최혜연, 김학연, 윤혜려, 김정민, ... 권수연(2017). *식품위생학 및 법규*. 고양: 파워북.
- 한복려(2015). *조선왕조 궁중음식*. 서울: 궁중음식연구원.
- 허균(1611). *도문대작*. 윤숙자 번역(2017). 파주: 백산출판사.
- 허준(1611). *동의보감*. 동의보감국역위원회 번역(2003). 대구: 남산당.
- 홍석모(1849). *동국세시기*. 정승모 번역(2009). 서울: 도서출판 풀빛.
- 홍종숙, 임현정(2021). 사상체질에 근거한 노인의 한방약선죽 개발에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 36(6), 607-621.
- 홍진숙, 박혜원, 박란숙, 명춘옥, ... 최은희(2020). *식품재료학*. 파주: 교문사.
- 황재희, 박정은(2005). *식품재료학*. 서울: 도서출판 효일.

Received 02 October 2024;

1st Revised 15 October 2024;

Accepted 18 October 2024