

궁중음식과 미초(米醋)문화

김상보

1. 들어가는 말

조선왕실 초의 재료와 분량에 대하여 현재 나와 있는 문헌과 자료는 없다. 다만 『태상지』에 초(醋)의 재료 만이 제시되어 있을 뿐이다. 더욱더 연구가 진행되어야 하겠지만 『태상지』 「초」의 재료로 유추하여 왕실에서 만들어 먹던 '초' 만드는 법을 대략적이거나 돌출해 내고자 한다. 또 초의 용도를 「조선왕조 연향식의궤」에 나타난 찬품을 중심으로 살펴서, 이들이 어떻게 활용되어 음식문화가 누렸는지 개괄적으로 밝힌다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

1) 『태상지』에 나타난 초의 재료 및 분량

조선왕조에서 발행한 「연향식의궤」나 「일상식의궤」 속에는 식초 만드는 법에 대한 구체적 자료는 없다. 다만 『태상지(太常誌)』를 보니 다음과 같은 문구가 보인다.

초 만드는 법[造醋]

중미(中米) 10斗 5升, 국말(麴末) 2斗 1升, 소맥(小麥) 2斗 5升으로 만든다

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

『태상지』는 왕실의 제사 때에 소용되는 물목을 기록한 책이기 때문에 여기에서 제시한 '조초'는 제사 때 소용되는 미초 제조 법이다. 즉 초라고 쓰고 있지만 미초를 가리킨 것이다.

중미(中米)란 중 정도 제품의 쌀이란 뜻이다. 조선시대에는 깨끗이 도정한 쌀을 상미(上米)라 했고, 중간 정도로 도정한 쌀을 중미라 했다.

국말(麩末)이란 누룩가루이다. 같은 『태상지』에 의하면 누룩은 밀에 녹두를 합하여 만든다 했으므로, 국말은 같은 류일 것이다. 소맥(小麥)은 밀이다. 식초 제조시의 재료와 분량을 다시 정리 하면 다음과 같다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

**중간정도로 도정한 쌀 10말 5되,
밀에 녹두를 합하여 만든 누룩가루 2말 1되,
밀 2말 5되**

왕실에서의 제사란 눈에 보이지 않는 가장 귀한 손님 조상신을 대접하여 조상신을 즐겁게 해드려 이를 통하여 복을 받는 의례이다. 제사 때에 사용된 식초제조법은 최고의 방문(方文, 음식명과 분량)이라고 보아도 좋다. 다시 말하면 평상시나 연회 때에 왕이 드신 식초도 『태상지』의 방법을 채택해서 만들었다고 보아도 좋다.

그러면 왕실에서 쓰는 식초는 쌀, 누룩가루, 밀을 재료로 하여 어떻게 만들었을까, 『태상지』와 같은 재료로 해서 만드는 식초법이 김수(金綏, 1481~1552)가 지은 『수운잡방(需雲雜方)』과 1670년에 나온 『음식지미방』에 있다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

2) 『수운잡방(需雲雜方)』(김수, 1481~1552)

(1) 고리초법(高里醋法)

造高里醋法, 烏川家法

向陽處平正石板先中安捧不津缸坐置水鑰盆陶盆各一注入好麴五升高里五升納瓮以器

蓋之第三日中米一斗一升淨洗浸潤初度乾熟蒸持飯甑不歇氣納甕青布及紙堅封又器蓋之經三七日用之然一朔方熟尤好甕面作衾厚覆待消盡用之

고리초 만드는 법, 오천집 법

양지바른 곳에 반듯한 돌판을 평평하게 놓는다. 돌판 가운데에 물이 새지 않는 항아리를 올려 놓는다. 놋푼과 질푼[陶盆]으로 각각 물 1그릇 씩 항아리에 붓는다. 여기에 **좋은 누룩 5 되**와 **고리 5되**를 넣고 그릇으로 뚜껑을 덮는다.

삼일 째 되는 날 **중미 1말** 1되를 깨끗이 씻어 물에 불린다. **되게 찌서** 익힌다. 시루를 들어 서 김이 흠어지지 않게 항아리에 부어 넣는다. 청색 베보자기와 종이로 단단히 봉한다음 그릇으로 뚜껑을 덮는다.

삼칠일(21日) 이 지난 후에 쓴다. 1달이면 더 잘 익음으로 좋다.

항아리에는 이불을 만들어서 전부 소진할 때까지 두텁게 싸매어 둔다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

(2) 고리(高里) 만드는 법

作高里法, 烏川家法

七八月眞麥任意多少淨洗熟蒸少則盛筥多則作架架上鋪千金木葉楮葉麻葉次鋪草席

席上鋪蒸麥厚覆前件木葉過十日後出曝乾簸楊藏置趁時多作藏之

고리 만드는 법, 오천집 법

7, 8월에 양의 다소는 임의로 해서, 밀을 깨끗이 씻는다. 찌서 익힌 다음, 적은 양일 때에는 소쿠리에 담고, 많은 양일 경우에는 시렁을 만들어 시렁 위에 펼쳐 놓는다. 붉나무잎, 닥나무잎, 삼잎을 점차로 깔고 그 위에 초석을 펼쳐 놓는다. 초석 위에 찌밀을 펼쳐 놓고는 다시 그 위에 앞의 나뭇잎을 두껍게 덮는다. 10일이 지난 후 꺼내어 햇볕에 바싹 말려 키질을 하여 저장한다. 때 맞추어 많이 만들어 저장한다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

3) 『음식지미방』(1670)

초 담는 법

밀4되를 유두날 **푹 찌서** 떡갈나무잎을 덮어 **파랗게 띄워** 말린다. 빨라도 7월 초하룻날 **상등쌀 1말**을 불린다. 다시 다음날 새벽에 물 1말을 새로 부어서 덮어 둔다. 낮이 되면 술밥을 **찌서** 따뜻하게 식힌다. 향아리 밑에 **누룩 1되**에 **밀 3되**를 넣고 다시 그 위에 **더운 밥**을 넣어 **물 1말**을 붓는다.

생삼 6~7개, 매실 6~7개를 넣고 잘 싸매 두었다가 이렛(7일) 만에 동쪽으로 뻗은 복숭아 나뭇가지를 꺾어서 향아리 속을 젖는다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

『수운잡방』의 초는 찼밀에 곰팡이를 주입하여 발효시켜 말린 것을 '고리'라 해서, 이것에 누룩가루와 물을 합하여 3일 동안 둔 다음, 뜨거운 찼밥을 더하여 21일 동안 발효시킨 것이다.

『음식지미방』의 초 역시 시루에 담아 찼 밀에 곰팡이를 주입하여 발효시켜 말린 것에, 누룩가루와 찼낸 더운 밥 여기에 물을 합하여 발효시킨다 했다.

『수운잡방』보다 150년 정도 후에 나온 것이 『음식지미방』인데 이들에 기록된 '초 만드는 법'은 공통점이 있다. 찼서 곰팡이 발효시킨 밀누룩(『수운잡방』에서는 이것을 고리라 했음)과 누룩가루 그리고 찼낸 밥이 술의 재료가 되고 있다는 사실이다. 이로 미루어 조선조 때 미초(米醋) 제조법은 공통점이 있지 않았나 한다. 그러니까 『음식지미방』과 『수운잡방』의 미초 제조법은 『태상지』에도 적용가능하며, 조선왕실의 식초제조법에 대하여 다음과 같은 유추가 가능하다.

2. 조선왕실의 초는 어떻게 만들어졌을까

4) 『태상지』의 미초제조방법

밀 2말 5되를 음력 6월6일에 **푹 쪄서** 초석 위에 펼쳐서 담아 그 위에 닥나무잎이나 **떡갈나무 잎으로 덮어 10일 동안 띄워서 햇볕에 바싹 말린다.**

음력 7월 1일 경 충분히 물에 불린 **쌀 10말 5되**를 시루에 담아 된 **지에밥**이 되도록 쪄서 따뜻하게 식힌다.

밀에 녹두를 합하여 만든 누룩을 가루로 만들어 **2말1되**를 준비한다.

항아리에 누룩 2말1되, 쪄서 발효시킨 밀누룩, 지에밥, 물 10말 5되를 넣고 골고루 저어 준다. 항아리아구리를 베보자기와 한지로 단단히 봉하고 다시 그릇으로 뚜껑을 덮어 21일 이상 발효시킨다.

『태상지』의 초는 **곰팡이 발효시킨 밀밥과 누룩가루에 지에밥 및 물을 합하여 만든 초 즉 미초(米醋)**이다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

1) 곁들이는 장으로서의 활용.

(1) 초(醋)

1609년에 나온 『영접도감의궤(迎接都監儀軌)』에는 아침, 점심, 저녁
진지를 올릴 때 생채를 밥상에 올리면서 초를 곁들였다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(2) 강초장(薑醋醬)

강초장이란 미초에 생강과 간장을 화합한 장이다. 상화병(床花餅), 생합만두, 어만두, 골만두, 양만두, 생선회, 족편 등에 곁들였다.

①만두류

생합만두

	생합	녹말	잣	생강	간장	초
1829	120개	1되	3작	2홉	2홉	2홉

어만두

	송어	꿩	진계	녹말	표고	석이	참기름	고추가루	생강	초	간장
1829	2마리	1마리	1마리	5홉	3홉	3홉	3홉	5각	1홉	3홉	3홉

3. 조선왕실에서의 미초 용도

골만두

	생골	연계	평	녹두 가루	표고	송이	마늘	후추 가루	참기름	간장	생강	초
1719	5부	1마리	1마리	5홉	3냥	3개	10개	5작	3홉	4홉	5전	4홉

양만두

	평	연계	양	표고	참기름	생강	간장	초
1827	1마리	1마리	1/2부	3냥	2홉	5전	4홉	4홉
1829	1마리	1마리	1/2부	5홉	2홉	2홉	4홉	4홉

3. 조선왕실에서의 미초 용도

②생선회와 조개회 류

동송어회

	동송어	간장	생강	초	젓
1887	5마리	5홉	2작	3홉	3홉

송어회

	송어	생강	초	간장	젓
1901	10마리	2작	3홉	5홉	3홉

생복회

	생복	간장	초	생강
1719	50개	5홉	3홉	3전
1829	50개	5홉	3홉	2홉

3. 조선왕실에서의 미초 용도

어채

	송어	해삼	전복	양	곶자 소니	표고	도라 지	파	생강	간장	녹말	초	잣	계란	연지
1829	2 마리	30개	8개	1/2 부	1부	4홉	20개	1/2단	2홉	5홉	1되	2홉	1홉	10개	1½ 사발

생합회

	대합	간장	초	생강
1827	250개	5홉	3홉	2전
1829	150개	5홉	3홉	2홉
1877	250개	5홉	3홉	2작

3. 조선왕실에서의 미초 용도

③ 족편

	우족	꿩	연계	녹말	후춧가루	계피가루	생강	초	간장
1719	5개	1마리	1마리	5홉	1홉	2냥	5냥	3홉	3홉

강초장이라 해도 어떤 음식을 찍어 먹느냐에 따라 초, 간장, 생강의 배합 비율이 다르다.

생합만두는 초 간장 생강의 비가 1:1:1;이고, **어만두는 3:3:1**이며, 골만두의 경우는 미초와 간장 비는 1:1이지만 생강은 초 량의 1/10에 지나지 않는다. 양만두에는 2:1:1의 비율로 하였다.

생선회에 곁들이는 강초장은 비율이 좀 다르게 나타난다. 동송어회, 송어회, 생복회, 생합회 모두는 초와 간장의 비가 3:5이고, 생강 양은 공송어회와 송어회는 초량의 1/15, 생복회와 생합회는 1/10 정도이다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(3) 겨자장(芥子醬)

	겨자장	진초(眞醋)	초(醋)
1827	5홉	2홉 5작	
1828	5홉	2홉 5작	
1829	5홉	2홉 5작	
1848	2홉	1홉	
1868	1홉		5작
1877	4홉		2홉
1887	4홉		2홉
1892	6홉		4홉
1901	4홉		2홉
1902	3홉		1홉

겨자에 초를 합한 것이다. 진초(眞醋) 또는 초(醋)라고 분류하고 있는 것에서도 왕실의 초가 미초였음이 들어난다. 眞醋 는 米醋이기 때문이다. 초(醋)라고 한 부분도 미초이다. 돼지고기 편육과 여러종류의 장저(醬菹, 장아찌) 그리고 도라지잡채에 곁들였다 대체로 초와 황개자의 비는 1:2 정도로 배합하였다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(4) 초장(醋醬)

	간장	진장	진초	초	잣	파
1827	2홉 5작		3홉		5작	
1828	2홉		3홉		3작	
1829	2홉		3홉		3작	
1848	2홉		1홉		3작	
1868	3홉		2홉		1작	
1873		4홉	4홉		2홉	2뿌리
1877	3홉			2홉	5작	
1887	3홉			2홉	5작	
1892	4홉			6홉	1홉	
1901	2홉			3홉	5작	
1902	2홉		3홉		5작	

우육숙편이나 양육숙편, 전유아, 육채(肉菜)에 초장을 곁들였다. 초에 간장을 합하고 잣가루를 넣었다. 양지머리숙편(우육숙편)에 곁들이는 초장에서의 초와 간장의 비는 1:2이다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

우육숙편

	양지머리	간장	젓	초
1827	2부	2홉	3작	1홉
1828	2부	2홉	3작	1홉
1829	2부	2홉	3작	1홉
1877	2부	2홉	3작	1홉
1887	2부	2홉	3작	1홉

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(5) 고초장, 초홍장(醋紅醬)

고초장(苦椒醬) 또는 초홍장이라고 한다. 1795년에 나온 『원행을묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)』에 의하면 **미나리강회, 파강회, 신감초회**에서 고초장을 곁들였다.

1901년의 『진연의궤(進宴儀軌)』에서는 초홍장이라 했고, 재료로 **'초 2홉, 고초장 3홉, 꿀 2홉'**을 사용하였다. 1848년의 『진찬의궤(進饌儀軌)』에서는 고초장 재료로 **'초 1작, 고초장 1홉'**을 재료로 하였다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

2) 조리원리

(1) 초와 상생

肝, 木氣, 醋  상생(相生) 心, 火氣

※醋는 肝에 좋다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(2) 초와 상극



간, 木氣, 醋 상극(相剋) 脾, 胃, 土氣

※초를 많이 먹으면 비위에 좋지 않다

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(3) 약선(藥膳)

『동의보감(東醫寶鑑)』에는 미초(米醋)에 대하여 다음과 같이 기록하였다.

쌀로 만든 초[米醋]

성질은 온(溫)하다.

옹종을 없앤다.

심통을 다스린다.

어육과 채소독을 죽인다.

혈량(血量)을 다스린다.

3. 조선왕실에서의 미초 용도

양념(藥鹽)과 약선

초가 양념으로서 활용될 경우
냉(冷)한 식품에 온(溫)한 초를 넣어
평(平)하게 만들기 위하여

예) 청포채

	녹두	녹두묵	저각	계란	미나리	고추	참기름	간장	초	후추 가루	젓	비자
1848	3升	20개	1/10	5개	1단	3개	7작	1홉	5작	1작	3작	
1887	3升		1/10	5개	1단	3개	7작	1홉	5작	1작	3작	10개

3. 조선왕실에서의 미초 용도

(4) 식치(食治)

온(溫)한 식품에 온(溫)한 초를 넣어 치료식으로서의 활용

예) 초계탕

	해삼	표고	도라지	석이	간장	후추가루
1828						
1848	10개	1홉	1/2단	1홉	2홉	2작

	진계	계란	녹말	초	파	잣	전복
1828	3마리	5개	5홉	2홉5작	2½단	5작	
1848	5마리	20개	3홉	1홉	1단	2작	10개

4. 나오는 말

『태상지』에 나타난 초는 「미초(米醋)」이다. 이 미초와 같은 재료로 만든 미초 제조법이 1500년대 초에 나온 『수운잡방』과 1670년에 나온 『음식지미방』에 기록되어 있고, 이들 양자는 만드는 방법이 같다. 그러므로 『태상지』의 「미초」도 같은 흐름의 제조 방법으로 만들었을 것으로 보았다. 『태상지』의 「미초」는 눈에 보이지 않는 최고의 왕실 조상신에게 올렸던 미초이기 때문에 조선왕실에서 먹던 미초라고 판단해도 좋다.

왕실에서 미초의 용도는 곁들이는 장과 양념용으로 활용되었다. 곁들이는 장이란 찬품에 단순히 간을 위해서 곁들이는 외에도 양념을 위한 목적도 있음은 물론이다. 초는 생채에, 강초장은 상화병, 생합, 만두, 어만두, 골만두, 양만두, 각종 생선회, 족편에, 겨자장은 돼지고기편육, 각종 장아찌, 도라지잡채에, 초장은 우육숙편, 양육숙편, 전유아, 육채에, 고추장(초홍장)은 미나리강회, 파강회, 신감초회에 곁들였다. 이들 곁들이는 장은 각각의 찬품 특성을 살려 배합 비율을 달리한 특성을 지닌다.

양념용으로 사용한 미초는, 미초가 가진 따뜻한 성질을 살려 찬품 자체를 평하게 만들기 위해서였다. 미초는 그 성질이 溫하기 때문에 치료식으로서 활용코자 찬품을 더욱더 따뜻하게 만들기 위하여도 사용되었다.

참고문헌

김상보, 『조선왕조 궁중의궤 음식문화』, 수학사, 1995

김상보, 『음양오행사상으로 본 조선왕조의 제사음식문화』, 수학사, 1995

김상보, 『약선으로 본 우리 전통음식의 영양과 조리』, 수학사, 2012

『需雲雜方』, 1500년대 초

『東醫寶鑑』

『太常誌』

『음식지미방』, 1670

『迎接都監儀軌』, 1609, 1623, 1643

『進宴儀軌』, 1719, 1744, 1901

『進饌儀軌』, 1829, 1848, 1868, 1877, 1887, 1892, 1901

『園幸乙卯整理儀軌』, 1795