2014 전주음식 손맛 전수과정
교 육 교 재

□ 사 업 명 : 2014 전주음식 손맛 전수과정

□ 주　　최 : 전주시

□ 주　　관 : 전주대학교 산학협력단

□ 연구책임 : 전주대학교 식품산업연구소 송 영 애

2015. 01

1강. 역사 속의 음식문화

홍성덕

1. 역사와 음식

인류 역사 발전에 있어서 식량 확보는 생존과 직결되는 문제였다. 지구상에 첫 인류가 등장한 이래 인간은 하루 생활을 먹을 것을 찾기 위해 보내었다. 집단 생활은 산과 들에 열린 열매를 채취하고 강과 바다에서는 원시 어로 활동을 통해 어류를 얻으려 노력하였다. 수렵에 의한 육류의 섭취가 불규칙했기 때문에 주된 먹거리는 열매와 채소였다. 상수리나 도토리, 밤, 호두 등의 견과류와 사슴, 멧돼지 등이 구석기 시대 사람들의 주된 식량이었고, 신석기 시대 이후 개, 돼지 등의 가축을 기르기 시작하면서 정기적인 육류 섭취가 가능했고, 농경생활을 통해서 식량생산은 증대되었다. 안정된 먹거리는 인구증가로 연결되었다.

청동기 시대에 들어가면서 계층이 분화하고 초기 국가가 형성되면서 식량은 '문화'화 한다. 주된 계기는 잉여생산이다 먹고도 남을 정도의 식량확보는 '먹는' 행위를 '음식문화'로 전환하기에 이른 것이다. 계급발생은 음식문화의 고급화를 선도하였다. 고대국가로의 발전은 향후 농업생산력의 증대와 인구의 증가에 따라 다양한 방식의 음식문화를 수반하게 되었다. 음식이 먹거리와 문화로 전환하는 것은 곧 먹거리의 양과 그것을 나누어 먹는 인간의 수에 비례할 수밖에 없을 것이다.

2. 전주는 어떤 도시인가?

전주라는 지명은 원래 마한의 원산성(圓山城)에서 유래한다. '원'은 '온'의 차음(借音)으로 백제 때에는 완산이라고 불렀다. 남북국시대인 756년 신라 경덕왕은 전국을 9주로 통괄하고 주현의 명칭을 중국식 명칭으로 개칭하였는데, 완산의 한자식 표현인 전주로 바꾸어 부르기 시작하면서 전주라는 명칭이 사용되었다.

국가를 연 사람들 – 전주는 후백제의 수도, 조선왕실의 본향지
개혁의 선봉에 선 사람들 – 전주는 시대를 앞선 변혁사상의 도시
신념을 굽히지 않은 사람들 – 전주는 한국순교의 일번지
세상을 풍미한 사람들 – 전통문화의 꽃을 피운 고장

"완산부성을 놓고 풍수사와 지상가(地相家)들이 말하기를, 행주형(行舟形)이라 한다. 그러니까 많은 사람들과 재물을 한 배 가득 싣고서, 순풍에 돛을 달아 항로에 오른 배를 지그시 잡아매어 둔 형상이란 말이다. 다시 말하여 나무랄 데 없는 지형을 구비한 산수형국이니, 그야말로 백대천손 길이 길이 만세를 살아가기에 참으로 알맞고 넉넉한 곳이란 얘기지"

이러한 땅에 풍광도 수려하고, 물산도 풍부하며, 교통의 요지로서 사람과 물물의 왕래가 빈번하고, 군사적으로도 요충이 되는 전주 완산이, 하등의 이유가 없는데, 그런 끔찍한 백안(白眼) 외면을 당했던 것이다.
그것은 꽃심을 가진 죄였는지도 모른다.

세월이 가도 결코 버릴 수 없는 꿈의 꽃심을 지닌 땅.

그 꿈은 지배자에게, 근(根)이 깊은 목의 가시와도 같아서, 기어이 뽑아 버리고자 박해, 냉대, 소회의 갖은 방법을 다하게 했다.(『혼불』 8권)

3. 전주의 역사・관광자원

전주의 역사・관광자원은 왕실문화, 유교문화, 종교문화 등으로 구별할 수 있다.

	역사・문화자원
왕실문화	경기전, 조경묘, 조경단, 전주사고, 예조대왕 태실, 오목대, 이목대, 자만동 금표, 동고산성, 풍낙헌, 풍남문, 승광재, 어진박물관, 전주 풍패지관,
유교문화	전주향교, 사마재, 양사재, 전라감영 책판, 한벽당, 월당최담유허비, 박진효자비, 충경사, 전주최씨 종대, 옥류정사(금재 최병심), 남안재(고재 이병은), 아석재(강암 송성용), 완판본문화관, 희현당비, 화산서원비, 황극단, 학인당, 문학대, 지행당, 황강서원, 화산서원지, 추천대, 반곡서원, 정현식고택, 기녕당
종교문화	동고사, 전동성당, 치명자성당, 유항검 가족묘, 순교자터, 숲정이, 초록바위, 동학혁명기념관, 남고사, 관성묘, 성황사터, 서문교회, 남문교회, 선교사묘역, 예수병원의학사박물관, 진북사, 서고사, 승암사, 선린사, 약수암, 학소암, 인후동 석불입상, 서서학동 석불입상
자연경관	완산, 황방산, 기린봉, 승암산, 건지산, 다가공원, 덕진공원,
기 타	남고산성, 남고산성내 선정비, 남천교개건비, 서천교개건비, 동낙원, 한방체험관, 전주동물원, 황방산 고인돌, 국립전주박물관, 전주역사박물과, 전통술박물관, 소리문화관, 부채문화관, 덕진공원비, 자연생태박물관

① 왕실문화 : 후백제의 도읍지와 조선왕실의 본향지로서의 전주가 가지고 있는 문화적 특징이다. 후백제 도읍지와 관련한 역사문화자원은 견훤에 쌓았다는 동고산성이 있으며, 건국조(建國祖)인 태조 이성계의 어진(御眞)과 주필(駐蹕) 유적과 조선왕실의 본향지(本鄕地)로서의 역사문화자원이 중심이다.

② 유교문화 : 전주향교를 중심으로 형성된 교육문화와 선비문화를 축으로 하고 있다. 한옥마을의 선비문화(정신)는 19세기에서 20세기에 향교를 중심으로 세거하기 시작했던 금재 최병심, 고재 이병은과 이들과 교유했던 유재 송기면을 중심으로 설명되고 있다.

③ 종교문화 : 한국천주교 순교 1번지인 전동성당과 유항검 일가의 가족묘가 있는

치명자성지가 중심이다. 이외에 승암산 자락에 있는 동고사(東固寺)와 성황사터 등이 있으며, 장소성은 없으나 동학혁명기념관 역시 종교문화의 범주에 속한다.

④ 자연경관 : 전주의 자연경관은 완산을 중심으로 남쪽으로는 남고산·승암산, 동쪽은 기린봉, 서쪽은 용두봉·유연대, 황방산, 북쪽은 가련산, 건지산 등으로 둘러싸인 분지의 형태를 이루고 있다. 공원은 덕진공원과 다가공원이 대표적이다. 덕진공원은 인근의 동물원, 건기산 등과 연결되어 전주 북부권의 대표적인 경관지이다.

⑤ 기타 문화시설 : 전주의 문화시설은 한옥마을 일원에 집중되어 있다. 한옥마을에는 서예(강암서예관, 창암 이삼만 암각서)와 한스타일(한옥-한옥생활체험관, 한지-전주한지원, 한국음악-소리문화관, 한국학-완판본문화관, 한방-한방문화체험관)의 문화요소를 가지고 있다. 이외에도 공예(공예품전시관, 명장관, 부채문화관) 분야가 포함되어 있다. 대형공원시설로는 덕진의 한국소리문화전당, 전북예술회관, 전북대 삼성문화관 등이 있다.

4. 문헌 속의 전주 음식

이규보(1168~1241)『동국이상국집』「남행월일기」

"삼가 채소 과일과 맑은 술의 제수로서 성황대왕의 영전에 제사 지냅니다. 내가 이 고을에 부임하여 나물 끼니도 제대로 먹지 못하는데, 어떤 사냥꾼이 사슴 한 마리를 잡아 와서 바치기에 내가 그 연유를 물었더니, 그가 '이 고을에는 예부터 매월 초하루에 저희들로 하여금 **사슴 한 마리와 꿩 또는 토끼**를 바쳐 제사 고기로 사용토록 하고, 그 뒤에 관청의 아전들이 봉록을 받아 술과 안주를 갖추어 성황에 제사를 지내는 것이 곧 하나의 관례가 되었습니다.'하기에 내가 노하여 매질하면 꾸짖기를 '네가 어찌 나에게 알려 허락도 받지 않고 이런 짓을 하느냐, 무릇 제 고을의 선물 꾸러미나 청탁 고기를 거절하지 않고 산의 **살 찐 노루나 매끈한 토기와 곰 발바닥, 코끼리 발가락과 바다의 상어, 숭어, 메기, 잉어와 새벽 비둘기, 야생 고니 등 맛난 음식**을 불러들여 수두룩 앞에 쌓는 자들이야 차마 그 진미를 홀로 다 먹을 수 없어서 대왕에게 바치는 것이 마땅하겠지만, 어찌 나물 끼니로 가난하게 지내는 나로서 달마다 생물을 죽여 귀신을 살찌게 하기 위해 내 자신의 지를 더하겠는가. 그리고 귀신도 정직한 귀신이라면 나에게 이런 것을 바라지 않느니라.'하고는 곧 관청 아전들게게 훈계하여 이제부터는 다시 고기를 쓰

지 않기로 하고 채소 과일과 술과 안주 따위의 진설은 알아서 하도록 맡겼다. 나의 약속이 이러하니 대왕은 어떻게 생각할지 모르겠으나 바라건대 너그럽게 나를 완고하여 옛 관례를 따르지 않는다고 하지 마시오"

『별건곤』 1928년 12월 1일자 「팔도여자 살림살이 평판기」

'전라도 여자의 음식 잘한다는 말은 다 개똥쇠같은 거짓말'이라 하면 너무도 억울한 일이다. … 대체로 말하면 전라도의 여자들이 다른 도의 여자보다는 요리를 잘한다. 그 중에는 전주 여자의 요리하는 법은 참으로 칭찬할 만하다. 맛도 맛이어니와 상을 보는 것이라던지 만드는 모양이라던지 모두가 서울 여자는 갔다가 눈물을 흘리고 호남선 급행선을 타고 도망칠 것이다. **서울의 신선로가 명물은 명물이지만 전주 신선로는 그보다도 명물이다. 그 외 전주의 약주, 비빔밥이며 순창 고추장, 광주 담양의 죽순채, 구례 곡성의 탁주, 은어회, 고산의 식혜, 남원의 약주, 군산의 생선찜 등이 다 음식 중의 명물**이다. 그리고 전라도 여자들은 手工을 잘한다. 특히 전라도 여자들은 장독간 치레가 좋아야 어느 집이던지 장독간이 큰 도기전같이 보인다. 그것은 서울 여자의 마루시간 치레나 함경도 여자의 부엌시간 시체나 황해도 평안도 여자의 침구 치레외 비슷한 일이다.

『별건곤』 1929년 12월 1일 「천하팔도명식물예찬」

'평양의 어북장국 서울의 설렁탕이 명물이라면 **전주 명물은 탁백이국**일 것이다. … 전주 탁백이국은 원료가 단지 콩나물일 뿐이다. 콩나물을 솥에 넣고(시래기도 조금 넣는다) 그대로 푹푹 삶어서 마늘 양념이나 조금 넣는 등 마는 둥 간장은 설렁탕과 한가지로 절대 금해야 하며 소금을 쳐서 휘휘 둘러 놓으면 그만이다.

▫ **전주비빕밥 유래의 종래 학설**

① 신인공식(神人共食)의 의미에서 제사음식을 여러 사람이 나눠 먹는 데서 시작되었다는 '제사음식설',
② 농번기에 여러 사람이 함께 일하면서 먹었다고 하는 '농번기음식설',
③ 고려시대 몽골의 침입으로 피난했을 때 수라상에 올릴 만한 음식이 없어 하는 수 없이 밥에 몇 가지 나물을 비벼 올렸다는 '임금몽진설',
④ 묵은 음식을 음력 정월 보름에 먹었다는 '묵은 음식설',
⑤ 궁중에서 유래했다는 '궁중음식설'
⑥ 동학농민혁명 당시 농민군이 전쟁 중에 비벼 먹었다는 '동학농민군설'

☞ 구체적인 증빙 자료는 없다.

▫ **전주비빕밥 유래의 새로운 학설 "외식음식 발명설"**

(양미경, 「전주비빔밥의 사회적 부각과 고급화 과정연구」『한국민속학』58, 2013.)

첫째, 전주비빔밥은 흔히 오랜 역사성·전통성을 가지고 있다고 상상되지만, 실제로는 1960~70년대에 전주 구도심에서 '재구성'된 음식이다. 각 식당들은 시장에서 판매되는 비빔밥과 구분 짓기 위해 비빔밥의 재료·조리법·용기를 고급화하였는데, 그 과정에서 오늘날과 같은 전주비빔밥이 '발명'되었던 것이다.

둘째, 비빔밥이 오늘날과 같은 전주비빔밥이 된 것은 1970년대 초반이다. 먼저 1960년대 말~1970년대 초반 무렵이 되면 시장음식이었던 비빔밥이 전문 음식점에서 판매하는 비빔밥의 형태로, 형태적 측면에서의 완성을 이루게 된다. 그리고 1970년대 초반이 되면 서울로 진출하여 큰 인기를 얻게 되는데, 이 과정에서 '전주'라는 지역성과 결합하여'전주비빔밥'이 되었다. 이렇게 형성된 전주비빔밥은 전주라는 도시의 지역 이미지와 결합하여 역사성·전통성의 지위를 확보하면서 지역정체성까지 획득하였다.

셋째, 전주비빔밥의 고급화 과정은 전주비빔밥을 탈맥락화 하는 결과를 초래하였다. 특히 관광화가 한참 진행된 요즘, 전주비빔밥은 이제 지역음식이라기보다는 관광객을 중심에 둔 관광음식의 성격이 훨씬 강조되고 있다. 또한 상품화를 위해 레시피가 표준화됨으로써 다양하게 존재했던 전주비빔밥은 그 다양성을 잃고 획일화 되어가는 추세에 있다. 전주비빔밥은 비록 최근에 형성된 '만들어진 전통'이기는 하지만, 아예 새롭게 개발된 것이라기보다는 기존의 것을 강화, 혹은 재구성한 측면이 더 강하다.

5. 전주 음식 맛에 대한 역사적 배경

☞ 매천 황현(1855~1910) "호남은 우리나라 남쪽의 울타리로 산천 경계가 뛰어나고 물산이 풍요로워 온 나라가 먹고 입는 자원의 절반을 호남에 의지하고 있다."

☞『여지도서』물산조. 전주를 중심으로 하는 조선시대 군현의 물산

☞ 천년이 넘는 지방행정구역의 중심. 통일신라시대~조선시대~현대에 이르기까지 도청 소재지로서의 행정중심도시

고산 : 대자리[竹簟], 꿀[淸蜜], 닥나무[楮], 감[柿], 쏘가리[錦鱗魚]

고창 : 꿀[蜂蜜], 대나무[竹], 은어[銀口魚], 석류(石榴), 자기(磁器), 감[柿], 차(茶)

김제 : 능인(菱仁), 연(蓮), 순채[蓴], 붕어[鮒魚]

남원 : 벌꿀[蜂蜜], 호두[胡桃], 감[柿], 닥나무[楮], 석류(石榴), 은어[銀口魚], 화살대[竹箭]

무장 : 조기[石首魚], 새우[蝦], 상어[沙魚], 숭어[秀魚], 갑오징어[烏賊魚], 넙치[廣魚], 홍어(洪魚), 준치[眞魚], 부레[魚鰾], 화살대[箭竹]

무주 : 정철(正鐵 무쇠), 꿀[蜂蜜], 석이버섯[石耳], 인삼(人蔘), 닥나무[楮], 오미자(五味子), 당귀(當歸), 황기(黃芪), 목화(木花)

부안 : 조기[石首魚], 준치[眞魚], 갑오징어[烏賊魚], 은어[銀口魚], 청어(靑魚), 홍어(洪魚), 웅어[葦魚], 붕어[鮒魚], 숭어[秀魚], 갈치[刀魚], 새우[蝦], 굴[石花], 화살대[箭竹], 날 사슴고기[生鹿]

순창 : 은어[銀口魚], 꿀[蜂蜜], 울금(鬱金), 대나무[竹], 복령(茯苓), 차(茶), 백화사(白花蛇), 자연동(自然銅)

옥구 : 민어(民魚), 숭어[秀魚], 농어[鱸魚], 홍어(洪魚), 갑오징어[烏賊魚], 준치[眞魚], 왕새우[大蝦], 참새우[中蝦], 조개[蛤], 굴[石花]

익산 : 붕어[鮒魚], 게[蟹]

임실 : 꿀[蜂蜜], 감[柿], 칠(漆), 배[梨], 호두[胡桃], 은행(銀杏), 모과[木瓜], 밤[栗], 은어[銀口魚], 날 돼지고기[生猪]

임피 : 게[蟹], 붕어[鮒魚], 뱅어[白魚], 정어리[魚+丁 魚], 준치[眞魚]

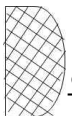
전주 : 석류(石榴), 종이, 생강[薑], 울금(鬱金), 벌꿀[蜂蜜], 웅어[葦魚 멸치과], 칠(漆), 자기(磁器)

정읍 : 감[柿], 모시[苧], 게[蟹]

태인 : 화살대[竹箭], 숫돌[礪石], 차(茶), 모시[苧], 생강[薑], 게[蟹], 감[柿], 석류(石榴), 꿀[蜂蜜]

홍덕 : 조기[石首魚], 숭어[秀魚], 대로 만든 화살[竹箭], 은어[銀口魚], 사다새 기름[鵜鶘油], 자기(磁器), 청어(靑魚), 갑오징어[烏賊魚], 모시조개[黃蛤], 게[蟹], 차(茶), 지황(地黃)

2014. 10. 8	오징어전	김년임 명인
MEMO		

재료	만드는 방법
오징어 1마리 부침가루(밀가루) 1/2컵 생강즙 1/2큰술 마늘 2톨 청양고추 1/2개(매운맛) 계란 3개 후추 식용유 소금 국간장 치자 우린물 3큰술 *고명 홍고추 1개 파슬리 약간	1. 오징어는 깨끗하게 씻어 몸통을 반으로 갈라 내장을 제거해준다. 2.. 오징어 몸통 껍질을 벗기고 끓는 물에 5초간만 데친다. 3. 데친 오징어 몸통은 양쪽에 칼집을 사선  으로 넣어준다. 4. 마늘은 곱게 다져준다. 5. 마늘과 생강즙을 섞어주고 칼집넣어준 오징어에 고루 발라준다. 6. 달걀은 깨서 풀어준다. - 노른자색이 연하면 치자물을 넣어주면 선명한 노랑색을 낼 수 있다. 7. 부침가루는 체에 내려서 준비해준다. 8. 양념한 오징어에 부침가루를 묻히고 달걀물을 입혀 달궈진 팬에 기름을 두르고 노릇하게 지져준다. - 홍고추는 어슷 썰어주고 파슬리는 잎만 작게 떼어내어 고명으로 얹혀 지져주면 모양이 보기 더욱 좋다. 9. 지져낸 오징어전은 먹기 좋은 크기로 이쁘게 썰어준다.

2014. 10. 8	멸치강정	김년임 명인
MEMO		

재료	만드는 방법
작은멸치 500g 식용유 1.8L 밤 10개 참기름 3큰술 대추(채썰기) 30g 통깨 2큰술 다용도 소스 1컵	1. 멸치는 체어 넣어 털어서 불순물들을 제거해준다. 2. 멸치는 온도가 올라온 기름에 넣고 튀겨 기름기를 제거해준다. 3. 대추는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 씨를 빼고 돌려깍기 한 후 밀대로 밀어 얇게 만든 다음 곱게 채 썬다. 4. 밤은 껍질을 제거해주고 가늘게 채썰어준다. 5. 튀긴 멸치에 대추채와 밤채를 넣고 고루 섞어준다. 6. 5에 다용도소스와 참기름 통깨를 넣고 섞어 마무리 한다. tip - 멸치에 짠맛이 있기 때문 따로 간을 해주지 않아도 된다. - 튀김기름 온도가 너무 높으면 멸치색이 갈색으로 변하기 때문 멸치가 갈색이 나지 않게 바삭하게 튀겨주는 것이 좋다.

2014. 10. 8	깻잎 보푸라기	김년임 명인
MEMO		

재료	만드는 방법
깻잎 6단 식용유 18L 매운 고추 마른 것 1개 생강즙 3큰술 소금 약간 설탕 3큰술 다용도소스 3큰술 밤 5개 통깨	1. 깨끗하게 씻은 깻잎은 물기를 제거해주고 가늘게 채썬다. 2. 튀김팬에 기름을 붓고 기름 온도가 140℃로 올라오면 깻잎을 튀겨준다. 3. 손으로 만져 부서지는 느낌이 오면 건져 식힌다. 4. 밤은 껍질 깐 후 채도 썰고, 꽃모양으로 만들어 말려 두었다가 고명으로 쓴다. 5. 튀겨놓은 깻잎에 소스를 뿌려가며 버무리는데 통깨, 밤채, 밤꽃 모양을 같이 넣어 살살 털면서 버무린다.

2014. 10. 8	다용도 소스	김년임 명인
MEMO		

재료(4인분 기준)		만드는 방법
물엿	5kg	1. 파인애플과 배는 갈아서 면보에 걸러 즙만 내준다. 2. 마늘과 생강은 편썰어준다. 3. 대추, 생강, 마늘, 감초, 물, 파인애플, 배를 모두 넣고 1~2시간 끓여준다. 4. 1~2시간 끓여준후 건더기를 모두 걸러준다. 5. 건더기를 걸러낸 국물에 물엿을 넣고 걸쭉한 농도가 될 때 까지 끓여준다.
대추	30g	
생강	150g	
마늘	100g	
감초	10g	
물	1L	
파인애플	1/3개	
배	1/2개	

2014. 10. 15	오이냉국	김년임 명인
MEMO		

재료		만드는 방법
오이	8개	1. 오이는 굵은소금으로 문질러 씻어주고 길이로 4등분하여 씨가 있는 부분은 썰어 버리고 0.3cm두께로 썰어준다. 2. 배와 사과는 껍질은 깎아내고 4cm길이로 가늘게 채썰어준다. 3. 홍고추, 청양고추는 반으로 갈라 씨를 털고 채썰어 준다. 4. 생강은 갈아서 생강즙을 내어준다. 5. 당근은 꽃모양을 만들어 편썰어 준다. 6. 쪽파는 3cm길이로 썰어준다. 7. 다대기용 홍고추는 씨를 제거하고 마늘과 함께 갈아준다. 8. 7의 다대기에 생수 8컵을 붓고 체에 걸러준다. 9. 8의 국물에 생강즙, 식초, 소금, 설탕으로 간을 맞춘다. 10. 잣은 꼭지 따고 면포에 문질러 닦아 주거나 혹은 물에 씻어 물기를 제거해 사용한다. 11. 간을 해준 냉국에 손질한 오이, 배, 사과, 홍고추, 청양 고추, 당근, 쪽파를 넣고 정종을 넣은 후 잣을 띄어준다. TIP. * 식초, 설탕, 소금은 본인 기호에 맞게 넣도록 한다. * 오이와 야채는 개인 취향에 맞도록 썰어도 무관하다.
배	2개	
사과	2개	
홍고추	4개	
청양고추	5개	
생강	3쪽	
마늘	4쪽	
당근	1/4개	
쪽파	15개	
건고추	10개	
생수	8컵	
식초	6큰술	
소금	3큰술	
설탕	4큰술	
정종	1/2컵	
잣	20개	

2014. 10. 15	열무물김치	김년임 명인
MEMO		

재료		만드는 방법
애기열무	2.5kg	1. 애기열무는 잘 다듬어 씻어 놓는다. 2. 열무는 2~3등분하여 잘라준다. 3. 소금 2컵에 물 10컵을 넣어 소금을 녹여 소금물을 만든다. 4. 소금물에 열무를 담갔다 바로 건져 주고 열무가 고루 절여질 수 있도록 열무를 한 번씩 섞어준다. 5. 청홍고추는 어슷썰어 고추씨를 제거하여 준다. 6. 대파는 2cm로 썰어 반으로 갈라주고 마늘은 편썰어준다. 7. 당근은 꽃모양을 만들어 편썰어준다. 8. 절여진 열무와 손질한 대파, 마늘, 청홍고추, 당근, 고 다대기 양념을 넣고 고루 양념이 섞일수 있도록 버무려준다. 9. 마지막에 정종을 넣어 다시 한 번 버무려 준다. 10. 하루 정도 지난 후 냉장고에 넣어두고 먹는다.
대파	2대	
당근	1/4개	
마늘	10g	
청고추	2개	
홍고추	2개	
정종	반컵	
소금		
* 고추다대기		* 고추다대기 만들기 1. 건고추는 반으로 갈라 씨를 털어주고 물에 씻은 후 하룻밤 불려준다. 2. 불린 건고추와 마늘, 생강 양파는 함께 갈아준다. 3. 2에 액젓 1컵, 생수 5컵, 찹쌀풀 1컵을 넣고 섞어준다.
마늘	100g	
생강	50g	
건고추	100g	
양파	2개	
액젓	1컵	
생수	5컵	
찹쌀풀	1컵	

2014. 10. 15	황태장아찌	김년임 명인
MEMO		

재료		만드는 방법
황태채	1kg	1. 마늘, 생강, 매실장아찌는 곱게 다져준다. 2. 고추장과 다용도 소스 250g을 섞은 후, 다진 마늘, 생강, 매실장아찌를 넣고 고루 섞어준다. 3. 황태채에 남은 다용도 소스 250g을 넣고 버무려 황태가 촉촉하게 해준다. 4. 3의 황태에 만들어둔 고추장 소스를 넣고 고루 버무려 준다. 5. 통깨와 잣을 넣고 버무려 마무리 해준다.
고추장	500g	
다진마늘	100g	
매실장아찌	600g	
다용도소스	500g	
다진생강	50g	
통깨	1/2컵	
잣	1/2컵	

2014. 10. 22	무꽃김치	김년임 명인
MEMO		

재료		만드는 방법
무	8개	1. 무는 깨끗이 씻어 무청과 무를 따로하여 껍질 그대로 준비 해 놓는다. 2. 무청을 따로 놓고 먼저 통무우를 반으로 갈라주고 반쪽 무를 엎어 놓고 등쪽에서 칼집을 두 번 넣어주는데 칼날이 도마에 닿지 않을 정도(0.7cm)남기고 칼집을 넣는다. 3. 칼집을 넣은 무는 소금 : 물 (1:5비율) 준비한 소금물에 절인다. 4. 배추는 반으로 갈라 겉잎을 따고 소금 : 물(1:5비율)을 섞어 절여준다. 5. 갓은 위와 아래 겉 줄기와 뿌리를 따고 부러지지 않게 깨끗이 씻고 무 길이와 비슷한 길이로 썰어준다. 6. 미나리는 무 길이와 비슷한 길이로 썰어준다. 7. 청각은 5cm길이로 잘라 주물러 씻기를 반복해서 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. 8. 배는 껍질을 까서 채로 썰어 약간의 설탕에 재운다. 9. 생강은 곱게 다져준다. 10. 쪽파의 흰 부분은 잘라버리고 무길이와 비슷한 길이로 썰어준다. 11. 밤은 겉과 속껍질을 깍아 곱게 채를 썬다 12. 고구마는 껍질을 벗겨 씻고 꽃모양과 채를 썬다. 13. 부추는 자르지 않은채로 가지런히 씻는다. 14. 갓. 쪽파, 미나리는 소금물(1:5) 에 절여 준다. 15. 액젓, 물, 정종, 매실, 통깨를 넣고 다대기를 만든다. 16. 흑임자만 제하고 모든 넣고 한데 섞어 김치속을 만들어 간을 맞춘 뒤 속으로 준비해 놓는다. 17. 무와 배추가 절여지고 물기를 제거한다. 18. 잘 버무려진 속을 무 칼집속에 각가지 재료가 혼합된 속을 조심스레 넣어 배추잎 절임 된 것으로 김밥 싸듯이 돌돌 말아서 썰면 꽃잎이 된다.
배추	1포기	
갓	1/2단	
미나리	1/2단	
부추	25g	
청각	50g	
마늘	100g	
배	2개	
생강	80g	
쪽파	1/3단	
햇밤大	8개	
통깨	1컵	
흑임자	1/2컵	
고구마	2개	
액젓	1컵	
물	4컵	
고춧가루	4컵	
정종	1/2컵	
매실액기스	1/2컵	

2014. 10. 22	동치미	김년임 명인
MEMO		

재료	만드는 방법
잣 20개 무 8개 절임용 소금 2컵 배 2개 실파 1/2단 홍고추 8개 삭히 청양고추 20개 푸른갓 1단 마늘 12쪽 생강 4개 청각 40g 청주 1컵 노란포기배추 1/2통 양파 4개 소금 1컵 액젓 1컵 물 7L 대나무가지(우거지용)	1. 무는 껍질 벗기지 않고 부드러운 수세미로 깨끗이 씻는다. 2. 무는 굵은 소금을 뿌려 하루밤 재운다 3. 청양고추는 식초 3/4컵, 물1컵, 소금1컵에 1주일 ~ 2주일 정도 담가 삭힌다. 4. 배는 껍질을 벗기지 않고 씻어 4등분 해주고 씨 부분을 제거한다. 5. 실파는 다듬어 깨끗이 씻고 5cm정도 잘라준다. 6. 갓은 깨끗이 손질해서 씻고 5cm 길이로 썰어 준다. 7. 마늘과 생강은 편썰어 손질한다. 8. 청각은 5cm 길이로 썰어 여러번 주물러 씻어 물기를 제거하여 준다. 9. 배추는 반으로 갈라 푸른잎 부분은 떼고 자른부분을 떼어낸 푸른잎으로 덮어준다. 10. 양파는 4등분하여 넣어준다. 11. 정종은 발효를 위해 넣는다 12. 준비된 재료들을 항아리에 넣어주고 소금과 액젓을 물에 풀어 부어준다.

2014. 10. 29(수)	**전주전통비빔밥**	김년임 명인

MEMO

재료	만드는 방법 -1
쌀 420g 사골육수 4컵½ 콩나물(국물용) 100g 쇠고기(우둔살) 100g **<소고기(우둔살)양념>** 청장 1작은술 마늘(다진 것) ½작은술 참기름 1작은술 깨소금 ½작은술 청주 1작은술 잣가루 ½작은술 배 60g 고추장 1작은술 꿀, 파, 생강즙, 후추 미나리 40g 콩나물 160g 소금(데치기용) ½큰술 **<콩나물, 미나리 양념>** 마늘(다진 것) ⅔작은술 참기름 ⅓작은술 깨소금 ⅔작은술 소금 ⅔작은술 파 도라지 40g 소금(쓴맛 제거용) 1큰술 **<도라지 양념>** 마늘(다진 것) ½작은술 참기름 ¼작은술 소금 ¼작은술 식용유 1큰술	① **사골** 뼈는 잘게 토막은 내어 뽀얀 국물이 나오도록 오래 고아 놓는다. ② **쌀** 고은 사골을 이용하여 질 좋은 쌀로 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ③ **쇠고기** 갓 잡은 신선한 한우 우둔살을 가늘게 채 썰어 청주, 배즙, 꿀, 참기름, 깨소금, 마늘, 파, 생강즙, 잣가루, 후추를 넣고 찹쌀고추장에 무쳐 육회를 만든다. ④ **콩나물** 임실지방에서 생산되는 검정 쥐눈이 콩으로 기른 손가락 길이만 한 콩나물을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 파, 깨소금에 무친다. ⑤ **황포묵** 손가락 두 마디 길이에 나무젓가락 두께로 가지런히 채 썬다. ⑥ **표고버섯** 찬물에 불려 가늘게 채 썰어 청장, 깨소금, 참기름에 무쳐 달구어진 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶는다. ⑦ **고사리** 손가락 두 마디 길이로 썰어 참기름, 마늘, 청장으로 무쳐 팬에 볶는다. ⑧ **도라지** 가늘게 찢어 소금을 넣고 주물러 씻어 쓴맛을 빼낸 다음 소금과 마늘만 넣고 무쳐 살짝 볶는다. ⑨ **취, 미나리, 시금치, 부추, 참나물** 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 깨소금, 소금을 넣고 무친다.

2014. 10. 29(수)	**전주전통비빔밥**	김년임 명인
MEMO		

재료		만드는 방법 -2
고사리	60g	⑩ **애호박**
표고버섯	60g	겉부분만 곱게 채 썰어 연한 소금에 잠깐 절였다가 살짝 볶아 빨리 식힌다.
<표고버섯, 고사리 양념>		⑪ **무**
청장	1작은술	손가락 길이로 곱게 채 썰어 마늘, 파, 생강, 소금을 넣고 고추가루에 무친다.
마늘(다진 것)	½작은술	⑫ **오이, 당근**
참기름	½작은술	손가락 두마디 길이로 가늘게 채 썰어 가지런히 한다.
깨소금	½작은술	⑬ **잣**
※팽이버섯은 기본양념은 같으나 청장 대신 소금으로 간한다.		꼭지를 따고 마른 행주에 싸서 손으로 문질러 윤기를 낸다.
애호박	80g	⑭ **밤**
소금	1작은술	껍질을 까서 곱게 채 썰어 가지런히 한다.
<애호박 양념>		⑮ **은행**
마늘(다진 것)	½작은술	뜨겁게 달구진 팬에 소금, 식용유를 넣고 파랗게 볶는다.
참기름	⅓작은술	⑯ **호두**
깨소금	⅓작은술	뜨거운 물에 담가 껍질을 깐다.
무	60g	⑱ **계란**
<무 양념>		황, 백으로 나누어 얇게 지단을 부친다.
고춧가루	½작은술	⑲ **다시마(부각용)**
소 금	⅓작은술	기름에 바싹하게 튀기어 손으로 부셔 가루를 낸다.
마늘(다진 것)	¼작은술	*** 완성**
생강(다진 것)	⅛작은술	뼈 국물에 지은 밥을 돌, 유기 그릇에 담고, 그 위에 4~11번까지의 조리된 재료를 신선로형으로 정성스럽고 색스럽게 돌려 얹고 가운데에 육회를 얹은 후 육회의 중심 위에 계란 노른자를 올려 놓고 잣, 밤, 은행, 호두, 깨소금으로 장식한 다음 불에 올려 열을 가해 따뜻하게 한다.
파		
오이	40g	
당근	20g	
황포묵	60g	
고추장	120g	
다시마 튀각	12g	
계란 노른자	4개	
계란(지단용)	4개	
식용유	2큰술	
김	1큰술	

2014년 11월 5일(수)	콩나물겨자채	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료		만드는 방법
콩나물	300g	1. 콩나물은 거두절미하여 끓는 물에 살짝 데쳐 식힌다.
2배식초	3큰술	
미나리	40g	2. 미나리는 물에 소금을 약간 넣고 파랗게 데쳐서 6cm 길이로 자른다.
당근	1/2개	
무	70g	3. 당근과 무도 6cm 길이로 채썬다.
고사리	50g	4. 고사리는 삶아서 6cm 길이로 썬다.
배	1/4개	5. 배는 굵은 채로 썰어 설탕 약간을 뿌려 놓는다.
다시마	(사방)10cm	6. 다시마는 불려 삶아서 채도 썰고, 마름모 모양으로도 썬다.
소금	약간	
통깨	1큰술	
고운고춧가루	2큰술	7. 겨자즙은 50℃ 정도의 따뜻한 물에 개어서 발효한 다음 설탕과 식초, 간장으로 맛을 낸다.
국간장	1큰술	
잣	1큰술	
		8. 무를 먼저 고운고춧가루를 넣어 버무리고 물을 들면,
* 겨자즙		
식초	3큰술	9. 당근, 고사리를 넣고 섞은 다음 콩나물을 넣어 으깨지지 않게 섞어준다.
겨자	3큰술	
물	3큰술	10. 자작하게 물이 생기면 겨자즙을 넣어 골고루 섞어준다.
설탕	2큰술	
국간장	1큰술	11. 마지막에 배채를 넣어 부서지지 않도록 섞어준다.
		※ 전통적으로 봄에 거둔 갓씨를 갈아 뜨거울 물로 발효시켜 사용한다.

2014년 11월 5일(수)	호박오가리나물	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료(4인분 기준)		만드는 방법
호박오가리	200g	1. 호박오가리는 따뜻한 물에 불려 씻어서 물기를 뺀다. 2. 마늘은 다지고, 파는 굵은 채로 썰고, 고추도 반으로 갈라 씨를 제거한 뒤, 파와 같은 크기로 썬다. 3. 물에 들깨가루를 넣어 들깨즙을 만든다. 4. 팬에 들기름을 두르고 호박오가리를 볶다가 들깨즙을 넣어 끓이면서 마늘, 국간장, 소금 간을 한 다음 파와 홍고추를 넣는다. 5. 통깨를 넣어 마무리 한다. ※ 식성에 따라 생새우를 넣어도 좋다.
대파	1/2개	
홍고추	1개	
마늘	2쪽	
들기름	1큰술	
국간장	1큰술	
들깨가루	4큰술	
물	1컵	
소금	약간	
통깨	약간	

2014년 11월 12일(수)	삼합산적	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료(4인분 기준)		**만드는 방법**
대합	16개	1. 마늘과 생강은 곱게 다지고 파도 곱게 채썬다. 2. 대합과 홍합은 살짝 데쳐서 물기를 제거한 다음 준비된 양념으로 밑간을 한다. 3. 새송이는 7cm 길이로 6~8등분하고 살짝 데쳐서, 참기름과 소금으로 밑간을 한다. 4. 풋고추도 같은 길이로 썬다. 5. 새송이 - 풋고추 - 대합 - 홍합 순으로 꼬지에 꽂는다. 6. 팬에 기름을 약간 두른 다음 중불에서 익혀낸다.
홍합(大)	16개	
새송이	2개	
풋고추	4개	
마늘		
생강		
파		
간장		
참기름		
깨소금		
소금		
(긴)산적꼬지	4개	

2014년 11월 12일(수)	홍어어시육	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료		만드는 방법
홍어	1마리	1. 마늘, 생강은 굵게 다지고 파는 적당히 썬다. 2. 달걀은 지단을 부쳐 3cm 길이로 채썬다. 3. 홍고추, 풋고추도 씨를 제거하고 3cm 길이로 채썬다. 4. 석이버섯은 따뜻한 물에서 불려 이끼를 깨끗이 제거하고 3cm 길이로 채썬다. 5. 홍어는 양면 껍질을 벗기고, 물에 마늘, 생강, 파, 소금을 약간 넣고 홍어를 3시간 정도 재워놓는다. 6. 간장에 참기름 넣어 준비한다. 7. 5의 홍어를 건져 물기를 제거한 다음 7cm 사각형 크기로 토막을 낸다. 8. 찜통에 안에 깨끗한 보자기를 깐 다음 김이 오르면 홍어를 넣고 6의 양념장을 세 번으로 나누어 발라준다. 9. 오색채를 보기좋게 올리고 뚜껑을 덮고 불은 끈다. 10. 잠시 후 뚜껑을 열고 약간 식은 듯 하면 꺼낸다. ※ 쪄진 홍어가 뜨거울 때 꺼내면 홍어살이 부서진다. ※ 홍어는 빨리 익기 때문에 너무 오래 찌면 모양이 흐트러진다.
달걀	1개	
홍고추	1개	
풋고추	1개	
석이버섯	1개	
마늘	1쪽	
파	1대	
생강	약간	
소금		
참기름	1작은술	
간장	2작은술	
맛술(미림)	1컵	
양파	1개	
* 정종 대신 맛술/소주를 해도	좋음	

2014년 11월 19일(수)	굴냉국	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료		만드는 방법
생굴	500g	1. 무를 갈아서 굴과 버무려 300분 정도 재우고, 깨끗하게 씻어 체에 건져 놓는다. 2. 마늘, 파, 생강은 채로 썰고 홍고추는 씨를 제거하여 채썬다. 3. 볼에 굴과 양념을 넣고 잠시 잰 다음 동치미국물(없으면 식초, 설탕 약간)을 넣어 간을 한다. 4. 마지막에 통깨를 넣는다. ※ 레몬 대신 동치미 국물을 사용해도 좋다.
파	1대	
마늘	2쪽	
고운고춧가루	1큰술	
간장	1/2큰술	
식초	1큰술	
깨소금	1큰술	
설탕	1/2큰술	
생강	1쪽	
홍고추	1개	
무	1/4개	
통깨		
레몬	1개	

2014년 11월 19일(수)	대합찜	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료	만드는 방법
대합 8개 다진 쇠고기 30g 바지락살 50g 마늘 1쪽 파 1/3대 참기름 1큰술 달걀노른자 2개 홍고추(작은) 1개 풋고추 1개 깨소금 약간 소금 약간 밀가루 1/4컵	1. 대합을 껍질과 살을 분리한다. 2. 껍질은 깨끗이 씻어서 엎어놓아 물을 제거한다. 3. 대합살은 내장을 제거하여 씻어 물기를 뺀다. 4. 끓는 물에 대합살을 살짝 데쳐서 다진다. 5. 쇠고기도 곱게 다져서 마늘, 참기름, 소금으로 간을 한다. 6. 다진 대합살과 쇠고기를 혼합한 다음 깨소금을 넣는다. 7. 대합껍질 안쪽에 기름을 바른 다음 6의 재료를 담는다. 8. 찜통에 대합을 올려 찐다. 한김 오른 다음 뚜껑을 열고 달걀 노른자를 위에 바른다. 9. 달걀 노른자를 몇 번 더 발라준 다음, 어슷하게 썬 홍고추와 풋고추를 고명으로 올린다.

2014년 11월 19일(수) 시연	**전주 집장**	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료	만드는 방법
찹쌀 2Kg 고운고춧가루 550g 메주가루 300g 엿기름 200g 국간장 200g 다진 마늘 100g 매실엑기스 200g 무말랭이 100g 고춧잎 삶은 것 100g 무청(시래기) 100g 건가지 100g 소금 약간 * 나물은 불린 양입니다.	1. 찹쌀은 씻어 불려 밥을 약가 질게 한다. 2. 무말랭이는 충분히 불리고, 무청은 삼삼하게 절여서 3cm 길이로 썰고, 고춧잎은 살짝 삶아 꼭 짜고, 불린 가지도 충분히 불려서 무청과 같은 크기로 자른다. 3. 1에 고춧가루 1/3정도와 국간장, 매실엑기스, 소금을 남겨 놓고 나머지는 전부 넣어 골고루 잘 버므려 둔다. 4. 30℃ 온도에서 잘 덮어서 17~20시간 발효 신다. 5. 발표가 다 된 후에 남겨놓은 재료를 넣어서 버무려 3시간 정도 다시 둔다.

2014년 11월 26일(수)	콩나물두루치기	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료	만드는 방법
쇠고기 200g 콩나물 500g 배추속대(노란) 100g 무 100g 홍고추 1개 새송이 버섯 3개 달걀 1개 ***양념장** 파 30g 마늘 3쪽 간장 2큰술 소금 1작은술 설탕 1큰술 감자전분 2큰술 통깨 1큰술 후추 참기름 식용유	1. 쇠고기는 굵게 채썬다. 2. 콩나물은 거두절미하여 끓는 물에 살짝 데친다. 3. 새송이는 편으로 썰고, 무와 배추는 굵게 채 썰어 소금에 살짝 절였다가 물기 제거한다. 4. 고기류는 양념을 한 다음, 팬에 기름을 약간 두르고 볶는다. 5. 고기가 익으면서 물이 나오면 준비된 채소를 넣고 간을 한 다음 자작할 정도로 물을 넣고 뚜껑 덮어 익힌다. 6. 녹말물을 넣으면서 달걀, 참기름, 통깨를 넣어 마무리한다.

2014년 11월 26일(수)	전갱이 찌개	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료		만드는 방법
전갱이	2마리	1. 전갱이(아지, あじ)는 손질하여 5cm 길이 토막을 낸다.
애호박	1개	2. 마늘, 생강은 다지고, 파는 4cm 길이 어슷썰기 한다.
고추장	2큰술	3. 호박은 길이로 2등분하여 5cm 길이 1cm 두께로 어슷하게 썬다.
고춧가루	1큰술	4. 냄비에 물, 된장, 고추장을 풀고 생강을 넣어 끓이다가 전갱이와 고춧가루를 넣는다.
된장	약간	5. 어느 정도 익으면 호박을 넣고 호박이 익으면 간을 하고 파를 넣는다.
마늘	3쪽	
생강	2쪽	
파	1대	
소금	약간	

2014년 11월 26일(수) 시연	**한채**	우리맛연구회 박영자 대표
MEMO		

재료		만드는 방법
무	200g	1. 무는 곱게 채썬 다음 찬물에 잠시 담갔다가 수분을 잘 제거한다. 2. 배는 반은 채로 썰고, 반은 즙으로 준비한다. 3. 석류는 15알 정도는 남기고, 즙을 낸다. 4. 밤은 곱게 채썬다. 5. 꿀, 식초, 잣, 물, 소금을 잘 혼합한다. 6. 유리 그릇에 채썬 재료(무, 배, 밤)을 넣는다. 7. 배즙과 석류즙을 호한하여 6과 함께 재어둔다. 8. 5+7에 넣을 때는 국물 조절을 한다. 9. 손질한 잣을 띄운다. * 배로 꽃을 만들어 띄우기도 한다. * 꿀 대신 설탕을 사용해도 좋다.
배	1개	
석류	1/2개	
밤	3개	
꿀	20cc	
2배식초	20cc	
잣	10개	
물	1컵	
소금	약간	

10강. 전통주의 맛과 멋

박록담

1. 한국의 전통주란

‘전통주(傳統酒)’를 어떻게 정의해야 옳은가. 우리가 자전(字典)에도 없는 ‘전통주’라는 단어를 사용해 온 지 오래지 않거니와,「무형문화재보호법」과「주세법(주세법 시행령 제9조)」에 근거하여 살펴보면, 전통주는 “우리가 주식으로 삼고 우리 땅에서 생산되는 곡물을 주재료로 하고, 물 이외의 인위적인 가공이나 첨가물 없이 누룩을 발효제로 하여 익힌 술”을 지칭한다. 그리고 그 방법에 있어, “우리 민족이 오랜 세월 동안 갈고 닦아 온 고유한 방법과 전통성을 간직하면서도, 우리 땅에서 나는 자연산물을 주재료로 하여야 한다.”는 것을 기본으로 하고 있다.

따라서 대량생산을 통한 경제성 추구가 주가 되는 시대를 맞이하여 술을 빚는 공정의 단축과 기계화는 필연적이라고 할 수 있겠으나, 주재료의 변화 외에 특히 첨가물의 사용이 허용되고 있는 현대식 양조방법에 의해 제조된 주류에 대해서도 전통주라는 개념이 성립되는지에 대해서는 이견이 많다.

다만, 우리가 간과해서는 안 될 것은 전통적인 것이라고 해서 맹목적으로 추구하거나 고집해서는 안 된다는 것이다. 또 전통은 시대에 뒤떨어진 것이라는 단견으로, 무조건적으로 바꾸려 들거나 ‘개선’이라는 이름 아래 그 기본과 뿌리를 무시해서도 안 된다는 것이다.

현대적인 것의 뿌리를 전통에 두지 않으면 쉽게 흔들리거나 무너지기 쉽고, 그 생명이 오래가지 못한다는 사실을 외면해서는 안 된다. 또 전통적인 것만을 고집하다 보면, 고루하고 시대 변화에 어긋나 쓸모가 없게 되고 결국에는 외면당하는 결과를 낳기도 한다.

여하튼 전통주를 빚는 방법이나 재료, 맛과 향에 대한 개선과 변화는 시대적 상황이나 환경 변화에 따른 요구일 수도 있겠으나, 그것이 꼭 최선책이라고 단정할 수는 없으며, 오히려 시대 조류와 기호의 변화에 순응한다는 것이 순수성과 건강의 상실을 초래할 수도 있다는 점을 적극 고려해야 할 것이다.

2. 한국 전통주의 발달과 그 배경

한국의 전통주는 세시풍속을 바탕으로 발달과 변화를 거듭해왔다.

‘세시풍속(歲時風俗)’이란 일상생활에 있어서, 계절변화에 맞추어 관습적(慣習的)으로 되풀이되는 민속(民俗)을 가리킨다.

이는 인간이 같은 자연환경과 역사 속에서 생업(生業)과 언어생활(言語生活)을 함께 해오는 동안에 동질성(同質性)의 생활관습(生活慣習)을 갖게 되는 것이므로, 민중(民衆)의 생활사가 되기도 한다.

따라서 민족생활의 공감(共感)으로 형성된 것이라고 할 수 있으며, 그 속에 깊이 담겨진 교훈이 있다. 즉, 오랜 세월동안 생활에서 체험하고 흡습해야만 했기 때문에 선택되었을 것이고, 그러기에 민족의 공감성(共感性)과 문화성(文化性)이 배여 있다고 할 수 있다.

우리 민족의 공감성과 문화성이 깃든 세시풍속으로, 봄이면 씨 뿌리고 가을에 거두는 '파종(播種)과 수확(收穫)'의 "농경세시(農耕歲時)"와, 여름에 장 담그고 겨울에 김장하는 '하장동저(夏醬冬菹)' 등 "계절세시(季節歲時)"가 있다.

특히 농경생활을 바탕으로 한 명절 풍속에 있어, 술은 뗄레야 뗄 수 없는 불가분의 관계로서, 매월 그 때에 얻어지는 자연산물을 이용한 가양주를 빚어 천신하는 한편으로, 어른을 대접하고 이웃과 인정을 나누었으며, 상하의 화합을 도모하는 아름다운 음주풍속을 가꾸어왔다.

음력 정월의 설날을 비롯하여 거의 매달 명절이 들어 있는데, 그때마다 다른 재료와 술 빚는 법을 달리하는가 하면, 목적과 용도에 따른 술을 빚어 마시고 즐기는 멋과 풍류가 있었음을 알 수 있다.

3. 한국 전통주의 분류

우리나라의 전통주는 그 특징이 다양성에 있다. 우선 술을 빚는 방법과 재료가 다양하며, 지방에 따라 가풍에 따라 그리고 술 빚는 사람의 솜씨에 따라 맛과 향이 달라진다.

'名家名酒'라는 말이 암시하듯, 집집마다 한두 가지의 가양주를 상비하는 것이 풍속으로 자리매김되어, 수천 가지의 가양주가 뿌리를 내려왔고, 오늘날의 전통주란 이 가양주에 뿌리를 두고 지금까지 그 재료와 기법을 유지하고 있는 술을 가리킨다고 할 수 있다.

그러나 일제 강점기 이후, 자가양조 금지와 해방 이후 식량관리정책에 의한 가양주 금지와 밀주단속에 의해 대부분의 가양주는 사라지고, 일본식(입국방식) 양조장제도의 도입과 함께 집집마다의 다양한 전통주와 양조비법은 맥이 끊기고 말았다.

가. 탁주류

전통적으로 백하주(白霞酒)를 비롯하여 백주(白酒), 백료주(白醪酒), 이화주(梨花酒), 혼돈주(混沌酒), 합주(合酒) 등과 같이 빚어서 익은 술을 체나 자루를 이용하여 술찌꺼기를 제거하여 마시는 술로, 술 빚깔이 뿌옇거나 흐린 상태의 술을 탁주류라고 한다.

따라서 탁주는 알코올도수의 높고 낮음과는 상관없이 맑은 술인 청주의 반대되는 개념으로, 술을 거르는 과정에서 물을 타서 마구 거른 막걸리를 포함하여, 비교적 알코올도수도 낮고 저장성이 떨어지는 단점이 있긴 하나, 여느 술에 비해 감칠맛과 영양가가 높아 서민층에서 특히 즐겨마셨다.

나. 청주류

탁주에 비해 술 빛깔이 맑고 깨끗하며, 비교적 알코올도수도 높은 편이다. 청주는 술을 거르는 과정에서 탁주와 구별되는 술로서, 재료에 따라 빚는 방법에 따라, 술 빚는 횟수에 따라, 향기에 따라, 빚는 때에 따라 각각 고유한 이름을 지니게 된다.
잘 빚는 청주는 독특한 방향(芳香)과 일곱 가지 맛(七味)을 간직하고 있으며, 제사 등 통과의례를 비롯 각종의식에 널리 쓰이는데, 청주야말로 우리 가양주와 전통주의 중심을 이루고 있다.

청주는 그 종류가 수백 가지에 이르지만 현재 상품화 된 전통주는 한두 가지에 이르며, 이들 청주는 주세법상 '약주'로 분류되어 있다.

다. 가향・약주류

가향주(佳香酒)는 진달래꽃을 비롯, 국화, 귤껍질과 같이 생활 주변에서 쉽게 얻을 수 있는 꽃잎이나 과실 껍질 등 향기를 간직한 자연재료를 술에 넣어 그 향기를 즐기고자 할 때 빚는 술로 가향주이자 계절성을 띠는 절기주이다.
한편, 약효와 독특한 향이 있는 생약재를 첨가해서 빚는 약용약주(藥用藥酒)는 약재의 저장목적과 질병 예방 및 치료를 위해 필요에 따라 빚는 술로, 건강도모가 주목적인 술이다.

가향・약주류는 잘 익은 술에 이들 부재료를 넣어 숙성시키는 방법과 처음부터 함께 넣어 빚기도 하는데, 그 방법에 따라 향기나 맛, 약효가 달라진다.

라. 증류주류

증류주는 소주라고 부르는데 알코올 함량 20% 이상으로 알코올도수가 높은 술을 가리킨다. 발효주들은 비교적 알코올도수가 낮아, 주변 환경이나 온도에 의한 영향에 따라 재발효와 산패 등 변질이 되는 등 단점이 있다,

따라서 술을 장기간 보관할 목적으로 이를 증류하여 소주를 만들거나, 처음부터 소주(燒酒)를 얻을 목적으로 술을 빚기도 한다.

증류주류도 주재료와 부재료의 종류, 빚는 방법에 따라 여러 가지로 분류하는데,

어떤 종류의 소주이든지 영양성분은 없어 발효주와는 크게 구별된다. 다만, 주재료나 부수적으로 첨가되는 부재료의 종류와 특징에 따라 향기 성분만 남게 된다.

4. 전통주의 종류

우리나라의 전통주는 가양주(家釀酒) 라는 문화적 배경을 깔고 있다. 따라서 집안에 따라 지역에 따라 술빚는 이의 솜씨에 따라 맛과 향이 달라진다.
빠른 시간에 술을 익히는 속성주류를 비롯 감주류, 단양주류, 중양주류, 절기주류, 혼성주류, 홍양주류 등 다양한 종류가 있다.

가. 속성주류

술을 빚되 가능한 한 빨리 익히기 위해 여러 가지 방법을 동원해서 빚은 술로서, 대부분의 속성주는 1일~10일 이내에 발효를 끝내는데, 술을 익히는 기간과 때라 따라 술이름이 달라진다.

술의 맛과 향을 즐기기 위한 술이라기보다는 갑자기 많은 양의 술을 필요로 할 때, 또는 이미 빚어둔 술이 잘못되었거나 익지 않았을 때 빨리 빚는 술이라고 할 수 있다.

나. 감주류

술맛에 감미(甘味)가 있는 술로서, 술의 발효과정에서 단맛이 날 때 발효를 끝내버리는 것이 일반적인 감주 제조법이다. 감주류는 재료에 따라, 빚는 방법에 따라 여러 가지 이름을 붙이게 되는데, 알코올도수가 낮고 감미가 강한 것이 특징이어서 나이 어린 아이들의 간식거리로도 곧잘 이용되었다.

그러나 엿기름과 고두밥을 이용해서 만든 단맛 중심의 식혜와는 구별된다. 감주는 술이고 식혜는 음료이기 때문이다.

다. 단양주류

우리나라 술은 빚는 횟수에 따라 나누기도 하는데, 동동주를 비롯하여 한 번 빚는 술, 또는 술빚기를 한 번으로 끝마치는 술을 지칭하여 단양주라고 한다.

무엇보다도 시간과 재료를 절약할 수 있는 경제적인 술이라는 점에서, 일반가정에서 널리 빚어 마셨는데, 맛이나 향을 위한 술이라기보다는 양이 많은 동동주나 막걸리와 같이 저알코올의 탁주를 빚어 주로 농사일이나 가용목적으로 사용했다.

라. 중양주류

술빚기를 여러번에 걸쳐 빚는 술일수록 맛과 향이 뛰어나다. 맛 좋은 술은 대부분이 중양주로서, 이양주를 비롯 삼양주, 사양주 등이 있다.

중양주에서 특히 맑고 향기로운 청주를 얻을 수 있는데, 한번 빚는 단양주에서 덧술을 해 넣으면 이양주가 되고, 이양주에서 한 번 더 덧술을 해 넣으면 삼양주가 된다. 이와 같이 여러 차례에 걸쳐 덧술을 해 넣는 술을 총칭해서 중양주라고 한다.

마. 절기주류

명절을 비롯 특별한 때나 장소에 어울리는 술을 즐기기 위해 빚는 술을 절기주 또는 계절주라고 부른다. 절기주류에는 그때그때 얻어지는 꽃과 같은 자연산물이 주로 이용되는데, 추석 때 빚는 햅쌀술을 비롯 가을철의 국화주, 한겨울에 매화주, 설날의 도소주와 백엽주, 초화주, 초주, 섣달 납일의 납주, 그리고 이른 봄철의 진달래술과 청명일의 청명주, 단오절의 창포주, 여름철의 과하주와 부의주(동동주) 등 다양하다.

이들 술은 특히 계절변화를 느낄 수 있어, 시인묵객과 선비들 사이에서 즐겨 마셨다.

바. 혼성주류

평소에 마시는 소주에 여러 가지 향기나 약효를 간직한 생약재를 넣어 두면, 이들 재료가 갖고 있는 향기나 특수한 성분이 유리되어 독특한 향기와 약효 등을 얻을 수가 있다.

특히 알코올 도수가 높은 소주일수록 이들 재료의 성분이 잘 추출되고 오랫동안 두어도 변질이 안되기 때문에 약용 목적의 술을 얻기에 좋다. 혼성주류는 부재료로 넣는 재료에 따라 술이름을 붙이는 것이 일반적이다.

사. 혼양주류

우리나라에만 찾아 볼 수 있는 고유의 술빚기로서, 발효주가 안고 있는 변질, 재발효 등의 단점을 보완한 독특한 방문이다. 그 맛이 특히 부드럽고 감미가 뛰어나며 독특한 향기는 여느 발효주와는 비교할 수가 없다.

발효주와 증류주를 혼합한 방식(예: 프랑스의 강화와인, 일본의 합성주)과는 다르다. 즉 발효 중인 술에 증류주를 첨가하여 발효시키는 방법이 그것인데, 혼양주류 중 대표적인 술은 과하주(過夏酒)로, 주변 온도와 습도가 높아 술빚기가 힘든 여름철

에 유용한 방법이다. 혼양주 역시 부재료와는 상관없이 주로 지역이나 산지(産地), 장수(長壽) 등과 관련된 이름의 주품이 많다.

5. 전통주의 다양한 술빚기 형태

우리의 전통주는 두 번 빚는 이양주(二釀酒)가 대부분으로써, 특별하고 정성스레 씻은 쌀을 주재료로 하되, 이를 가루로 빻아서 물과 함께 끓인 죽을 비롯 백설기, 구멍떡, 인절미, 개떡, 물송편, 범벅 등을 만들어 익히거나 고두밥을 지은 뒤 누룩과 물을 섞어 일정기간 발효시킨 밑술에 다시 덧술을 해 넣는 방법으로 술을 빚는다.
또한 수곡이나 주곡, 당곡, 식혜를 만들어 빚는 술과 별도의 주모를 만들어 청주와 탁주, 소주를 빚는가 하면, 꽃잎이나 과실, 약재를 넣은 가향 · 약주 등 실로 다양한 방문(方文)의 술빚기가 가양주로 그 뿌리를 내려왔다.

가. 천연발효제 '누룩(국자: 麴子, 곡자: 麯子)'

누룩은 밀, 보리, 쌀 등의 곡물가루에 수분을 주어 누룩곰팡이와 효모를 비롯한 여러 가지 사상균 등을 증식시킨 것으로, 발효효소제를 풍부하게 간직하고 있어 전분의 당화와 알코올 발효를 일으키게 되는데, 누룩으로 빚은 술은 효모만으로 빚은 술에 비해 고유한 풍미(風味)와 함께, 우리 전통주의 주질(酒質)을 결정짓는다.
때문에 같은 재료라도 다양한 방법으로 가공하거나, 녹두를 비롯하여 쑥, 여뀌, 도꼬마리, 연잎 등 초재와 천초 등 생약재를 첨가하여 만들기도 한다.
주로 기온과 습도가 높은 한여름에 만드는 것으로 되어있지만, 기온은 높고 습도는 낮은 초가을에 띄운 누룩이 술의 풍미를 좋은 것으로 알려지면서, 누룩 띄우기에 정성을 쏟았다. 잘 띄운 누룩은 햇볕에 내 바짝 말린 뒤 가루로 만들어 두고 술빚기에 사용한다.

나. 전통의 술빚기

우리는 술을 '빚는다'고 한다. 이는 무엇보다 술을 빚는 이의 지극한 정성이 없이는 맛 좋은 술을 얻을 수 없기 때문이다.

따라서 술을 빚고자 할 때에는 쌀과 발효제로서의 누룩, 물 등 좋은 주재료를 선택하고 깨끗하게 다루며, 모든 재료를 골고루 섞이도록 잘 혼합해주어야 한다.

그러나 무엇보다 중요한 것은, 술을 빚는 이의 마음자세이고 그 다음이 술 빚은 그릇과 도구들도 깨끗하게 소독하여 사용하며, 술을 안치고 난 후의 온도관리 등 뒤처리에 유의하여야 안전한 발효를 도모하여 좋은 술을 얻을 수 있다는 것이다. 그러

기에 옛 사람들은 술빚는 일을 '1년농사'에 비유했던 것이다.

6. 우리나라 술의 특징과 멋

우리의 전통주는 고두밥과 누룩, 물을 섞어 술빚기를 한 번으로 그치기도 하고 두 차례 또는 세 차례 술빚기를 계속하기도 하는데, 이 과정에서 국화를 넣으면 국화주, 진달래꽃을 넣으면 두견주, 연잎을 넣으면 연엽주, 인삼을 넣으면 인삼주가 된다.

그리고 탁주나 청주, 약주를 증류시켜 만든 소주에 각종 한약재를 넣어 약용목적의 혼성약주(混成藥酒), 또는 재제주(再製酒)를 만들어 건강에 도움을 주고 병을 치료하는 등 뛰어난 양조기술을 자랑해 왔다.

따라서 우리의 전통주는 주정(酒精)에 물과 조미료를 섞어 만든 희석식소주나, 과실주를 증류한 양주류에 비교해 인체에 해가 덜할 뿐 아니라, 여기에 가향 약재(加香・藥材)를 첨가하므로 건강에도 유익하고 인체의 피해를 줄일 수 있는 것이 전통주의 큰 특징이요, 장점이다.

가. 술 빚는 방법이 다양하다. 중양주 중심의 술빚기 발달

대개의 술빚기는 누룩과 쌀, 물을 주재료로 일정한 온도와 기간을 거쳐 발효가 이루어지는데, 이와 같은 과정을 몇 번 반복하는 가에 따라 단양주, 이양주, 삼양주 등 중양주가 있으며, 12양주까지의 술빚기가 이루어지는데, 이에 따라 맛과 향 등 술의 품질이 달라진다.

나. 술 재료 처리의 다양화로 술맛과 향도 다양

우리나라의 술은 두 번 담는 이양주가 대부분인데, 주원료를 어떻게 하여 술을 빚느냐, 무슨 누룩을 사용했는가에 따라 술맛이 달라지므로 다양한 술빚기가 이루어졌다.

우리나라 가양주, 전통주는 재료처리를 9가지 방법으로 각각 달리하고 있다. 즉 술 빚을 쌀의 경우 고두밥, 죽, 인절미, 백설기, 구멍떡, 물송편, 범벅 등 다양한 형태로 만들어 술을 빚음으로써, 다양한 맛의 술을 즐겼으며 그 중 떡 형태로 빚은 술이 특히 맛과 향기가 좋다.

다. 술 빚는 법이 집집마다 다르다

국내의 가양주, 전통주는 지방마다 집집마다의 고유한 술빚기로 이루어졌다. 술

빚는 방법이 가가호호 달라진 이유는 재세 등 가용목적과 빈객 접대를 위한 가양주의 상비가 당시 사회의 관습이었으므로, 집집마다 원료의 처리 방법과 제조방법에서 각각 다른 형태를 띠게 되었다.
술 재료의 차이는 물론이고 곡물을 익히는 정도와 같은 방법이라도 술을 안치는 방법에서 차이를 나타내고 있다, 그리하여 '명가명주(名家名酒)'라는 말이 생겨났다.

라. 우리 술은 계절마다 다르게 빚었다

우리나라의 술은 계절주 성격이 강하다. 무엇보다 계절에 따른 산물을 이용해 술을 빚는, 이른바 가향주(佳香酒), 약용약주(藥用藥酒)를 즐긴다. 계절이나 절기에서 유래한 이름의 신도주, 청명주, 삼해주, 사마주, 유서주 등의 술 이름도 있지만, 평상시 빚어 마시던 술에 꽃이나 열매, 껍질 등 계절마다의 꽃과 열매 등 자연재료를 많이 이용한 약주를 즐긴다.

마. 발효제 누룩의 종류 따라 술도 다양화

발효제로 사용하는 누룩은 밀을 재료로 하는 밀누룩이 80%이상으로 절대다수를 차지하나, 보리로 만든 보리누룩도 많이 쓰인다.
특히 쌀로 만든 이화국, 녹두로 만든 향온국, 녹두국 등 특수누룩으로 만든 고급술은 향취가 좋아, 반가와 부유층에서 즐겨 마셨다.

바. 약주를 즐겨 빚고 건강도 도모했다

우리나라의 술은 우리 농산물을 이용한 순곡주(純穀酒)이면서, 건강과 치료목적의 약용약주 성격이 매우 강하다. 고유의 술 빚는 방법을 간직하면서도 건강과 보신, 질병치료 목적의 다양한 약용약주로 빚어졌다.

가향재는 물론이고 구기자, 산수유, 인삼, 당귀, 갈근, 대추 등의 약재를 술에 넣어 마심으로써, 단순한 기호음료로서의 술 아닌, 약용목적의 모신과 질병예방 목적의 건강주로 이용되었음을 알 수 있다.

사. '약식동의(藥食同意)' 사상이 강하다

조선시대 중엽<동의보감>의 등장 이후 약주의 등장이 두드러지는데, <동의보감(잡병편)>에 상용 약재를 소개함으로써, 민간인들 사이에 약재에 대한 지식과 '약식동의(藥食同意)'에 따른 양생음식(養生飮食)의 발달로 이어진다. 특히 소주를 이용한 혼성주가 성행, 가용목적의 술빚기가 대중화 되었다.

아. 술도 마시고 계절변화의 운치와 풍류를 즐겼다

봄에는 진달래 꽃잎이나 개나리, 복숭아, 배꽃을 넣어 술을 빚는가 하면, 여름이면 연꽃이나 장미꽃을, 가을이면 국화나 유자, 귤껍질의 향기를 술에 드리웠으며, 겨울이면 매화 등 가향재료의 향기를 통해 계절변화의 운치와 풍류를 함께 느꼈다.
이러한 경향은 가향주와 약용약주를 상비해두는 관습으로 확대되어지는데, 이는 술을 단순한 기호성 알코올음료로만 인식하지 않았는는 것을 의미한다.

7. 전통주의 맛과 향기

우리 전통주의 맛과 향기는 서양의 술과는 다르다.
서양의 술은 무엇보다 향기를 으뜸으로 치는데, 그 향기란 것은 술의 원료에 따라 결정되고, 숙성 과정에서 오크통과 같은 용기(用器)에서 얻어지는 것들이다.

다시 말해서 서양인들은 술에서 맛을 우리처럼 중요하게 여기지는 않는다는 것이다.

이에 반해, 우리나라 사람들은 술의 주재료인 곡물과 누룩에서 저절로 생겨난 자연(自然)의 맛과 향기를 중요시 하는 경향으로, 서양의 와인과는 다르게 맛을 주로 하고 향기를 다음으로 여긴다.

그리고 그 맛과 향기는 본디 곡물이나 누룩에서는 맡을 수 없는 전혀 다른 맛이요, 향기라는 것이다.

그러나 우리 전통주는 쌀이나 보리, 밀 등 술의 주재료나 발효제로 사용되는 누룩에는 없었던 천연(天然)의 과실 향기와 꽃 향기가 발효 과정에서 생성된 것으로서, 그 품격이 다르다고 할 수 있다.

물론, 우리 전통주도 착향(着香)이나 착색(着色)에 의한 맛과 향기를 즐기는 경우가 있으나, 이는 전통주의 주류(主流)를 이룬다고 볼 수 없다.
우리 전통주의 주류는 뭐니 뭐니 해도 맑은 술 곧 청주(淸酒)를 근본으로 삼기 때문이다.

우리 전통주에서 느낄 수 있는 맛은 양주에서는 찾아볼 수 없는 것으로서, 주로 단맛과 신맛, 쓴맛, 떫은맛, 매운맛이 잘 조화된 복잡한 맛, 곧 감칠맛을 으뜸으로 여긴다.

또한 단맛이나 신맛, 쓴맛, 떫은맛, 매운맛 가운데 어느 한 가지 맛이 두드러진 경우가 있으나, 이와 같은 경우 입맛을 자극하여 술맛을 당긴다.
전통주에서 즐길 수 있는 향기는 주로 복숭아, 사과, 포도, 딸기, 자두, 파인애플, 홍

시, 배, 자두, 매실, 살구와 같은 천연의 과실 향기이며, 이들 향기는 한 가지가 아닌, 두세 가지가 어우러져 나타나므로 꼬집어서 무슨 향기라고 단정 짓기가 힘들 만큼 복잡한 것이 특징이다. 끝.