

張桂香의 『음식디미방』과 유교여성 살림의 철학

이난수*

【 차례 】

- I. 들어가며
- II. 張桂香의 유교적 세계관
 - 1. 敬사유와 持敬의 실천
 - 2. 유교여성과 敬
- III. 『음식디미방』과 유교여성의 살림
 - 1. 음식에 깃든 유교적 살림
 - 2. 『음식디미방』에 나타난 유교여성의 살림
- IV. 나가며

【 국문초록 】

본고는 유교여성의 역할 수행 가운데 몸과 마음을 다해 생명을 살리고, 나아가 세상에 대한 보살핌을 실현하는 살림 정신을 연구하는 데에 의의가 있다. 인간은 음식의 섭취를 통해 생명을 보존하고 유지할 수 있다. 따라서 음식을 조리하는 과정은 생명을 직접적으로 살리는 일이다. 張桂香이 말년에 저술한 『음식디미방』은 그녀가 평생에 걸쳐 경험하고 실천했던 조리법과 ‘敬’의 사유가 깃들어 있다. 음식을 조리하는 주체는 재료의 선별에서부터 조리 과정까지 한결같은 마음가짐을 가져야 한다. 그녀는 시간과 장소 그리고 보관방법까지 상세하게 서술하면서, 한결같은 마음과 태도를 요구하였다. 이와 같은 과정에서 완성된 음식에 대해, 그녀는 ‘디미’ 즉 “맛이 좋다”라고 하였다. 여기서 ‘디미’는 미각의 범주를 넘어 생명의 살림이 사회적 살림으로 나아가는 토대가 된다. 다시 말해 그녀의 음식을 통한 ‘持

* (사)선비정신과 풍류문화연구소 선임연구원

敬'의 실천은 조선시대 유교여성의 살림 정신인 것이다.

주제어

張桂香, 敬, 『음식디미방』, 유교여성, 살림

I. 들어가며

본 연구는 조선시대 유교 여성의 역할 수행을 살림의 경우를 통해 살펴 보려 한다. 유교 여성의 역할 가운데 살림¹⁾은 생명을 살리고 나아가 세상에 대한 보살핌을 실천하는 영역이다. 이를 위해 필자는 여성이 쓴 최초의 조리서이며, 현존하는 한글 조리서 중 가장 오래된 張桂香의 『음식디미방』²⁾을 중심으로 개인에서 공동체의 보살핌으로 확장되는 살림 정신을 논의할 것이다.

1) 살림은 '생명을 살리는 일체의 활동'이라는 의미로, 생명을 제대로 살게 한다는 가치관을 담고 있다. 이와 같은 의미는 자비, 사랑의 마음 나아가 우주적 생명력까지 포함된다. 본고에서 유교여성 살림은 이은선의 다음과 같은 의견에 따른다. "만물을 살리는 생명의 힘으로 그것은 삶의 가장 기본적인 토대인 의식주 생활에서부터 조상과 자연에 대한 배려까지 온 세상의 만물을 배려하고 보살피는 살림꾼의 일이었다. 그래서 그들은 삶의 기초적인 일에서부터 시작하여 간단없이 가족과 친척들, 이웃, 그리고 나라 전체와 자연 전체에 대한 관심을 가지고 몸과 마음과 정성을 다 해서 생명을 살리려고 노력하였다." 이처럼 유교여성 살림은 몸과 마음을 다해 생명을 살리는 것으로, 본고에서는 음식의 범주에서 이와 같은 논의를 진행할 것이다. (김정희, 『불교여성살림』, 모시는 사람들, 2011, 139-140쪽 참조, 이은선 『잃어버린 초월을 찾아서』 모시는 사람들, 2009, 187쪽.)

2) 『음식디미방』은 앞뒤 표지 2장을 포함해 전체 30장으로 구성된 필사본으로, 張桂香의 친필 그대로 전하고 있다. …… 『음식디미방』이 학계에 최초로 알려진 것은 김사엽의 『규곤시의방과 田家八曲』이라는 논문을 통해서다. 이후 손정자와 황혜성이 현대어 해설본을 출간했으며, 1999년에는 『음식디미방』에 수록된 음식을 재현한 『다시보고 배우는 음식디미방』이 간행되기도 했다. (이숙인, 김미영, 김종덕, 주영하, 정혜경, 『선비의 멋 규방의 맛』 글항아리, 2013, 84-89쪽)

1672년경에 저술된 『음식디미방』은 조선의 여중군자로 불리는 張桂香(1598-1680)의 유일한 저서다. 이 텍스트에는 국수, 만두, 떡 등의 면 종류를 비롯하여 어육류, 채소류, 주류, 초류 등 146가지의 조리법이 소개되어 있다. 현재까지 『음식디미방』에 관한 연구는 조리사적으로 조선 중기 경북의 식생활이 조명되었고, 음식을 만들고 보관하는 조리과학적 측면의 연구가 있다. 또한 국어사적으로는 조선 중기 어휘의 특성에 관한 연구가 있다. 뿐만 아니라 張桂香의 삶과 사상 그리고 예술에 대한 연구는 그녀를 조선시대의 대표적인 유교여성으로 자리매김하였다.³⁾

필자는 이와 같은 연구를 토대로 張桂香의 음식을 통한 '持敬'의 실천을 유교여성 살림의 범주에서 고찰할 것이다. 다시 말해 유교여성 살림의 철학을 『음식디미방』에 나타난 음식의 활용과 조리를 통해 조명함으

-
- 3) 김업식, 「조선시대 부식류의 조리법에 관한 문헌적고찰: 『음식디미방』, 『규합총서』, 『조선무쌍신식요리 제법』을 중심으로」, 경희대학교 박사학위논문, 2008.
 김춘희, 「張桂香의 여중군자상과 군사교육관에 관한 연구」, 계명대학교 박사학위논문, 2012.
 배영동, 「음식디미방에 나타난 술의 다양성과 그 사회적 의미」, 『문화재』34집, 2001.
 배영동, 「『음식디미방』저자 실명 張桂香(張桂香)의 고증과 의의」, 『실천민속학연구』 제19호, 2012.
 백두현, 『음식디미방 주해』, 글누림, 2003.
 신민자, 이영순, 최수근, 「『음식디미방』에 수록된 전통음식의 향약성에 관한 고찰」, 『東아시아食生活學會誌』 제11권 제5호 통권39호, 2001.
 이숙인, 김미영, 김종덕, 주영하, 정혜경 「선비의 멋 규방의 맛」 글항아리, 2013.
 안귀남, 「안동장씨의 『음식디미방』 연구」, 『안동어문학』 10집, 2005.
 유현숙, 「음식디미방(규곤시의방)의 국어사적 고찰」, 성균관대학교 석사학위논문, 2005.
 황혜성, 한복려, 한복선, 한복진 역, 『다시 보고 배우는 음식디미방』, 궁중음식연구원, 2010.
 한계희, 「우리나라 전통적인 조리법에 관한 연구, 「규곤시의방」과 「규합총서」를 중심으로」, 서울여자대학교 석사학위논문, 1983.
 최예석, 「『음식디미방』에 수록된 전통음식의 鄉藥的 가치 및 식재료의 기능성」, 대구한의대학교 석사학위논문, 2013.

로써, 생명의 소중함이 개인에서 공동체로 확장되는 살림 정신을 모색하는 데에 의의가 있다.

II. 張桂香의 유교적 세계관

1. 敬사유와 持敬의 실천

張桂香의 유교적 세계관은 퇴계학파의 적통인 아버지 敬堂 張興孝(1564-1633)의 '敬'사상에 영향을 받았다. 敬堂의 성리학적 사유와 삶은 '敬'에 의한, '敬'을 위한 사유와 실천으로 점철된다. 일찍이 정자의 뜻을 따라 '敬'으로 자호를 삼고, 당호로 정하였던 점에서도 알 수 있듯이⁴⁾ 敬堂에게 '敬'은 성인에 이르는 길이자 학문의 지향점이다. 그는 평생토록 '敬'을 몸소 실천하였는데, 이러한 점을 손자 李徽逸(1619-1672)은 다음과 같이 적었다.

'敬'자를 크게 오른쪽에 써서 붙이고 이로써 自號하였다. 평소에 아침에 첫 닭이 울면 자리에서 일어나 세수를 하고 머리를 빗고 의관을 갖추고 가묘를 배알하였고, 이를 마친 뒤에는 주자화상에 나아가 절을 하였다. 물러나와 서재에 들어가면 종일토록 꼴꼴이 앉아 서적들을 읽기도 하고 생각에 잠기기도 하였다. 생각에 잠겨 깨달음이 없으면 밤새도록 잠을 자지 않았다. 만일 깨달음이 있으면 비록 한 밤중이라도 반드시 불을 켜서 내용을 글로 옮겼다. 또한 적을 것을 항상 곁에다 두고서 무릇 자신의 말한 것과 행동한 것을 적으며, 날마다 연마한 것을 점검하며 공부한 정도가 어떠했는지 살폈다."⁵⁾

4) 『敬堂續集』卷1「雜著」: 余嘗竊取程子之意, 以敬名吾堂, 而因以爲號焉.

5) 『敬堂集』卷2「行狀」: 大書敬字於座右, 因以自號. 平居每鷄鳴而起, 盥櫛衣冠, 拜家廟, 拜朱子畫像. 退處書室, 終日危坐, 左右簡編, 俯讀仰思, 思而未得則或終夕不寐, 如有所會,

인용문은 敬堂이 몸소 실천한 持敬의 삶을 그리고 있다. 그의 일상은 마음을 정제하는 것으로부터 시작하여 자신의 공부를 점검하는 것으로 하루를 마친다. ‘敬’이라는 글자를 벽에 붙여 놓을 정도로 그에게 있어 ‘敬’은 중요하다. 즉 “敬이란 즉 학문의 강령되는 것으로 반드시 이에 공력을 덧붙이고, 여기에 의거하는 바가 있게 하여 앞에 이르러 행하기를 힘쓰는 것을 바탕으로 삼아야 훌륭하다.”⁶⁾라는 말에서도 알 수 있듯이 敬堂에게 ‘敬’은 학문의 목적이자 삶의 지향점이며, 성인에 이르는 길이다. 이를 위해 그는 매일같이 몸가짐을 가지런히 하고 태도를 엄숙하게 함으로써 마음을 전일하게 집중하고자 노력하였던 것이다.

이러한 ‘敬’에 대한 구체적인 내용을 아래의 작품을 통해 살펴보자.

敬으로 그 마음을 바르게 하고, 삼가고 두려워함을 그치지 말아야 할 것이요,
 義로써 그 용모를 방정하게 하고, 홀로 있음에 더욱 삼가해야 하니라.
 體用은 본래 한 근원이며, 드러남과 은미함은 그 간격이 없다.
 부지런히 저녁까지 삼가 두려워한다면, 마침내 성현의 경지에 들 것이요.
 어찌 차마 그 본성을 잃고서, 금수같이 됨을 좋아하랴.⁷⁾

위의 시는 설날에 스스로를 삼가며[歲時自警] 지은 시로, 나이가 69세에 이르도록 덕을 이루지 못함을 한탄한 작품이다. 인용문은 이러한 나이에도 불구하고 성인이 될 수 있다는 敬堂의 의지를 드러낸 부분이다. 그는 敬으로써 마음을 바르게 하여 마음에 사사로운 뜻이 생기지 않도록 삼가고 두려워해야 함을 강조하였다. 또한 義로써 용모를 방정하게 한다

雖中夜必秉燭書之。又爲冊子，常寘座側，凡自家言動無不記載，日日磨點，以驗工夫淺深。

6) 『敬堂集』卷2「日記要語」：敬之一字，乃學之綱領。須於此加功，使有所據依。以爲致知力行之地，乃佳耳。

7) 『敬堂集』卷1「歲時自警」：敬而直其內，戒懼功不輟。義而方其外，尤加謹其獨。體用本一源，顯微無間隙。乾乾夕惕若，終至聖賢域。那忍汨其性，甘爲禽獸若。

는 것으로 근독을 추구하였다. 그에 의하면 敬은 體이며 義는 用으로 體用은 본래 한 근원이다. 이로부터 나아가 만물과 합일된다면 성인이 될 수 있다고 하였다. 여기서 敬堂의 敬義는 持敬이며, 곧 退溪의 '敬'을 계승한 것이다. 다시 말해 시에서 '敬'으로 마음을 바르게 하는 것은 전일한 마음의 상태이므로 '主一無適'이며, '義'로 용모를 방정하게 하는 것은 곧 '整齊嚴肅'한 삶의 태도이다.⁸⁾ 시에서 그는 부지런히 敬義를 실천하여 성현의 도를 이루겠다고 다짐하였다. 이렇듯 평생토록 持敬을 실천하는 삶은 그의 딸인 張桂香의 세계관에 영향을 미친다.

그녀의 「行實記」를 보면, 敬堂은 하나 뿐인 딸을 매우 사랑하여 『小學』과 『十九史略』을 가르쳤는데 스스로 그 뜻을 통달하였다고 한다. 이처럼 총명한 張桂香은 글을 짓고 글자를 쓰는 일에 있어, 습득하는 과정을 거치지 않고도 정묘한 경지에 이르렀다고 전해진다.⁹⁾ 다음은 그녀가 10여세 때에 지은 시 가운데 「聖人吟」이다.

내가 성인이 살았던 시대에 나지 않았으니, 성인의 얼굴을 볼 수가 없네.
성인의 말씀은 들을 수가 있으니, 성인의 마음도 볼 수 가 있겠네.¹⁰⁾

1·2구절에서 시적 자아는 성인과의 다른 시공간으로 인해 성인을 인식할 수 없다. 반면에 3·4구절에 그려진 시적 자아는 시공간을 초월하고 감각을 넘어 (성인을) 체험하고 있다. 그녀는 비록 감각을 통해 성인을 볼 수 없지만, (성인의) 말씀을 통한다면 시공간을 초월하여 성인과 대면할 수 있다고 하였다. 이때의 대면은 성인의 마음을 본다는 뜻으로

8) 본문에서 '主一無適'과 '整齊嚴肅'은 退溪의 「聖學十圖」 가운데 이른바 四條說인 '主一無適', '整齊嚴肅', '常惺惺法', '其心收斂不容一物'을 말한다.

9) 이재호 옮김, 『(國譯)貞夫人 安東張氏 實紀』, 국역정부인안동장씨실기간행소, 1999, 23쪽 참조.

10) 위의 책: 17쪽.

성인을 닮고픈 심정을 표현한 것이다.¹¹⁾ 이와 같은 그녀의 성인에 대한 회구는 모성의 역할에서도 나타난다. 자식에게 성학의 관점에서 학문을 통한 성인되기를 일상에서도 강조하였던 것이다. 손자에게 보내는 두 편의 시를 보면 “네가 벗을 작별한 시를 보니, 그 시속에 성인을 배우려는 말이 있었다. 내 마음이 기뻐서 다시 칭찬하여, 짧은 시 한편을 너에게 준다.”, “새해에 네가 자신을 경계하는 글을 지었으니, 네 뜻은 지금의 사람과는 다르구나. 어린 아이가 벌써 학문에 뜻을 두니, 참다운 선비를 이루게 될 것이다.”¹²⁾ 첫 번째 시는 아들 李隆逸의 장남인 손자 新及에게 보내는 시이다. 그녀는 손자가 성인의 학문을 배우려는 것을 보고 기뻐하며 손자를 독려한다. 또한 아들 李玄逸의 셋째 아들인 손자 聖及에게 보내는 시에서는 스스로를 삼가며 학문에 뜻을 둔 聖及의 모습에 흐뭇해하며, 손자의 성인이 되기를 기대하고 있다. 이렇듯 어릴 적부터 성인의 삶을 회구하던 그녀의 모습은 모성의 역할에서도 드러난다.

지금까지 살펴본 세편의 시에 그려진 시적 자아의 모습은 敬堂의 ‘敬’을 통한 성인되기의 바람과도 흡사하다. 다시 말해 그녀의 시에는 평생토록 持敬의 삶을 살아온 아버지의 영향이 고스란히 담겨있다.

2. 유교여성과 敬

張桂香의 유교적 세계관은 두 가지로 나타난다. 첫째는 성리학적 사유에 의한 인간이면 누구나 성인이 될 수 있다는 보편적인 세계관이며, 두 번째

11) 이러한 점은 다음의 예문에서도 나타난다. 그녀는 “성인의 용모와 언어가 처음부터 보통 사람보다 다른 데가 없으며, 성인의 행동도 또한 모두가 인륜의 날마다 늘 하는 일이라면, 사람들이 성인을 배우지 않는 것을 근심할 뿐이지, 진실로 성인을 배우게 된다면 또한 무엇이 어려운 일이 있겠는가.”라고 하였다. 위의 책: 28쪽.

12) 위의 책: 17쪽.

는 여성으로서 성리학적 사유를 현실 사회의 규범 속에 실천하는 젠더적인 세계관이다.¹³⁾ 앞 절에서 그녀의 성리학적 사유는 경당의 영향 아래 형성되었고, 이를 성인되기의 지향성을 통해 살펴보았다. 지금부터는 조선시대 유교 여성으로서 張桂香의 역할 수행에 따른 持敬의 실천을 살펴볼 것이다.

이 몸은 부모님께서 나오신 몸이니, 감히 이 몸을 조심하지 않을 수 있겠는가.

이 몸을 만약 욕되게 한다면, 이는 곧 아버지의 몸을 욕보이는 것이다.¹⁴⁾

위의 시는 그녀가 어릴 적에 지은 「敬身吟」이다. 시에서 효의 실천은 몸의 공경으로 표현되며, 구체적으로 ‘敬’은 부모로부터 받은 몸을 공경하는 것이다. 여기서 몸을 공경(敬身)하는 것은 엄숙하고 가지런한 삶의 태도가 함의되어 있다. 다시 말해 엄숙하고 가지런한 평소의 몸가짐은 행동에 대한 단속이며, 이는 바로 持敬의 실천방법인 ‘整齊嚴肅’이다. 또한 엄숙하고 가지런한 삶의 태도를 유지하기 위해서는 체력적으로 생명의 온전함이 보존되어야 할 것이다. 이렇듯 몸을 공경하는 것은 부모로부터 부여 받은 신체를 온전히 하여, 생활에서의 整齊嚴肅을 실천하는 것이다.¹⁵⁾

13) 강혜경은 유교 여성의 도덕적 지향은 두 가지로 설명한다. “하나는 성리학적 체계 내적 존재로서 여성도 체계 이념인 성리학의 도덕적 완성을 위해 고군분투한다는 점이고, 두 번째는 여성들이 그러한 이념적 도덕성을 현실사회의 젠더적 규범 속에서 완성해내고자 한다는 점이다.” 강혜경, 『유교문화속의 여성의 자아: 수용성(Receptivity)과 감응성(Responsiveness)을 중심으로』, 『유교문화연구』, 성균관대학교 동아시아학술원 유교문화연구소, 제15집, 2009, 88-89쪽.

14) 이재호 옮김, 『(國譯)貞夫人 安東張氏 實紀』, 17쪽.

15) 이러한 점은 다음의 예를 통해 알 수 있다. “(자식들)모두가 불행하여 부인보다 먼저 죽게 되었다. 사람들은 생각하기를 ‘부인께서 반드시 슬픈 감정으로써 자기의 생명을 손상시키게 될 것이다.’고 여겼으나, 부인께서는 곧 능히 감정을 줄이고 슬픈 마음을 억제하여 지나치게 상심하는 지경에까지 이르지는 않으면서 말하기를 ‘나는 애통이 절박한 까닭으로 돌아가신 부모님이 남긴 내 몸을 훼손시킬 수는 없다.’라고 하였다.” 위의 책: 31쪽.

이러한 점은 그녀의 교육관에서도 드러난다. 그녀가 아들 李徽逸에게 보내는 편지를 보면, “네가 물을 많이 마시면서 몸이 매우 아위어졌다는 말을 들으니 그 근심을 말할 수가 있겠느냐. 너는 부모가 너를 생각하는 마음으로 너의 마음을 삼고서 마음과 정신을 편안하게 가지고서 병을 調攝해야 한다. 부모가 마음으로 기뻐하게 되면 네가 효자가 되는 것이니, 학문에 힘써서 천하의 큰 才幹을 이루어야만 한다.”¹⁶⁾라고 하였다. 그녀는 아들의 병을 염려하며, 효의 시작이 몸을 상하게 하지 않는 것임을 강조한다. 그리고 신체의 온전함이 보존될 때, 엄숙하고 가지런한 태도를 유지할 수 있으며, 이를 토대로 성인의 학문을 이룰 수 있음을 아들에게 일깨워주고 있다. 따라서 몸을 공경하는 것은 신체의 온전함으로부터 시작하여 整齊嚴肅한 태도를 통해 성인에 이르는 길임을 알 수 있다.

그녀는 부단히 자신의 몸을 공경하는 행위를 일상에서 실천하려고 노력했으며, 이는 타인에 대한 공경으로 이어졌다. 李玄逸은 어머니의 모습을 다음과 같이 기록하였다. “先君子를 받들어 섬기면서 근 60년 동안을 서로가 손님을 대접하듯이 공경하였으며, 모든 일을 반드시 남편에게 먼저 말하여 답을 받아서 실행하였다.”¹⁷⁾ 부부관계에 있어서 ‘敬’의 실천은 서로에 대한 공경으로 드러난다. 그녀의 이러한 실천은 자신의 몸으로부터 타인의 몸에 대한 공경과 존중으로 확장된다.

어린 여종을 돌보아 주기를 마치 자기의 딸처럼 하여, 그들에게 질병이 생기게 되면 반드시 그들을 위하여 음식을 먹여 주고 간호하여 온전히 편안함을 얻도록 하였으며, 그들이 과실과 나쁜 일을 저지르게 되면 조용히 가르치고 타일러서 그들로 하여금 모두가 감화하여 복종하도록 했으므로, 남의 집 종들도 이런 일을 듣고서는 모두가 부인 집의 종이 되어 심부름하기

16) 위의 책: 19쪽.

17) 위의 책: 25쪽.

를 원하지 않는 자가 없었다. 부인께서 가는 곳마다 어려서 부모를 잃은 아이와 늙어서 자녀가 없는 사람과 늙어서 아내가 없는 사람과 늙어서 남편이 없는 사람과 늙어서 의지할 곳이 없는 사람이 있으면, 불쌍히 여겨 구휼하고 도와주기를, 마치 남이 알지 못하는 자신의 근심처럼 여기고는 자신의 가난하고 곤궁한 이유로써 게을리 하는 일이 없었다.¹⁸⁾

그녀는 부모로부터 받은 몸의 공경이 자신에게만 머물지 않고, 가족에 대한 공경으로 나아가 이웃과 마을사람들에 대한 공경으로 이어간다. 인용문에서처럼 그녀의 일상 속에서 '敬'의 실천은 성별과 나이 그리고 지위에 따라 차등하지 않았다. 그녀는 어린 여종을 딸처럼 사랑하여 잘못된 것을 가르치고 타일러서 스스로 바른 몸가짐과 행동을 실천하도록 이끌어 주었다. 또한 일상에서의 어려운 이웃들을 도와주기를 마치 자신의 어려움처럼 여기며 보살피는 점에서 몸과 마음을 다해 '敬'을 실천함을 알 수 있다. 이렇듯 자신에서 가족과 이웃으로 나아가 모든 인간들에 대한 공경의 마음은 배려와 보살핌으로 실현되었다.

張桂香은 삶의 모든 공간과 시간을 '敬'의 영역에서 깊이 통찰하고 실천하였다. 유교여성으로서 딸·아내·엄마·종부 등의 역할 수행은 그녀의 '敬'사유에 근거한 持敬의 실천으로 구현된 것이다. 이러한 점은 바로 온 생명을 살리는 노력으로 귀결된다. 유교 여성으로서 생명에 대한 공경은 살림의 영역에서 고유한 독자성을 지니게 된다. 다시 말해 유교 여성으로서 만물에 대한 공경은 궁극에는 온 생명을 살리는 실천인 것이다. 이를 테면 지금 두들 마을에 고목으로 살아 있는 도토리나무는 張桂香이 굶주림에 지친 사람들을 위해 도토리를 이용하여 죽을 만들어 나누어 먹였다는 일화가 이를 입증해준다.¹⁹⁾ 이 밖에도 그녀의 일상생활에서 몸소 실천한 공경의 행

18) 위의 책: 25-26쪽.

19) 김춘희, 「張桂香의 여중군자상과 군자교육관에 관한 연구」, 계명대학교 박사학위논문

동은 모든 인간을 배려하고 보살피는 유교여성의 살림 정신이라 할 수 있다. 유교여성으로서 ‘敬’의 실천은 곧 생명을 살리는 일로부터 시작된다.

여성으로서 생명을 살리는 실천은 일상에서 지금도 지속되고 있다. 여성이 일상에서 몸과 마음을 다해 생명을 살리는 것은 바로 생명의 에너지인 음식을 만드는 일이다. 張桂香이 말년에 저술한 『음식디미방』은 그녀가 평생에 걸쳐 경험하고 실천했던 조리법이 담겨있다. 인간에게 음식은 생명활동을 유지하기 위해 반드시 섭취해야 하는 것이기에 정성을 다해 음식을 조리하는 과정은 생명을 살리는 실천인 것이다. 이처럼 생명의 살림을 바탕으로 한 음식의 조리는 곧 모든 인간에 대한 공경의 마음이 자리 잡고 있다.

Ⅲ. 『음식디미방』과 유교여성의 살림

1. 음식에 깃든 유교적 살림

인간이 살아가는 데에 있어서 음식은 생명 보존과 삶의 질을 좌우하는 요인이다. 즉 음식의 재료와 조리의 과정에서 나타난 음식은 미각의 차원을 넘어 문화적 특성을 지니고 있다. 본고에서는 유교문화에서의 음식에 대한 논의를 살펴봄으로써, 유교적 살림이 생성되는 지점을 살펴볼 것이다. 우선 『禮記』 「內則」편을 중심으로 음식의 맛과 그 조화를 음식의 재료와 조리의 과정을 통해 전개할 것이며, 이를 통해 유교적 살림이 인간의 심신변화와 더불어 삶을 변화시키는 사회적 의미를 생산함을 논의할 것이다.

고대 중국의 문화에서 음식은 “예의 시작은 음식에서 비롯된다.(凡禮

문, 2012, 46쪽 참조.

之初, 始諸飲食)²⁰⁾라며 음식을 인간의 생존을 위한 기본 욕망에서 나아가 사회적 질서와 관계가 구성되는 맥락으로 파악된다. 인간이 생존하고 활동할 수 있는 에너지의 근원으로서 음식은 인간의 미각으로 느껴지는 맛으로부터 시작하여 음식에 따른 인간과 인간 사이의 관계와 질서라는 禮의 논의로 구체화된다.

이러한 음식에 투영된 문화적 특성은 만물의 생성에서부터 그 중요성이 부각되었다.

- a. 하늘에는 六氣가 있는데 여기에서 내려와 五味를 낳고, 五色으로 드러나며, 五聲으로 울린다.
- b. 입으로는 五味를 받아들이고, 귀로는 五聲을 듣는다. 五聲과 五味는 정기를 낳고 의지를 충실케 한다.
- c. 五味는 (인간의) 氣를 충실하게 하고, 五色이 마음을 정화하며, 五聲이 德을 밝혀준다.²¹⁾

인간은 미각을 통해 맛을 느낀다. 음식물의 섭취에서 느껴지는 맛[味]은 인용문 a에서처럼 氣와 함께 등장한다. 다섯 가지 맛과 다섯 가지 색깔 그리고 다섯 가지 소리는 여섯 가지 기의 발현이다. 여기서 육기는 음·양·바람·비·어둠·밝음[陰陽風雨晦明]을 말한다. 기는 우주의 본체이며 이 본체가 현상으로 드러난 것을 맛, 색, 소리라고 한다. 이 가운데 오미는 신맛, 단맛, 매운맛, 쓴맛, 짠맛이며, 맛은 인간의 생명을 유지하게 하는 음식물을 가리키고 있다. b, c에서 알 수 있듯이 음식물의 맛은 인간의 감각기관 가운데 하나인 입을 통해 섭취하여 인간의 기

20) 『禮記正義』「禮運」: 凡禮之初, 始諸飲食.

21) 『春秋左傳』昭公: 天有六氣, 降生五味, 發爲五色, 徵爲五聲.
『國語』「周語」中: 口內味而耳內聲, 聲味生氣, 氣在口爲言, 在目爲明.
『國語』「周語」中: 五味實氣, 五色精心, 五聲昭德.

를 충실하게 한다. 여기서 인간의 기는 인간이 생존하고 활동하는 데 필요한 혈기나 호흡 등의 에너지를 말한다. 이처럼 인간의 기와 맛은 생명의 활동과 생명을 보존하는 음식물이다. 따라서 우주의 본체적 측면, 즉 육기가 구체적 속성으로 발현된 것을 맛[五味]이라 하고, 인간의 경우 생명의 에너지인 기의 활동을 지속시키는 것을 맛이라 한다. 이처럼 기와 맛의 관계는 우주의 본체[六氣]와 인간의 생명활동[氣]이 감각적인 구체적 속성인 맛과 인간의 생명을 지속시키는 맛으로 나타난다.

따라서 육기로부터 발현된 맛은 감각적인 구체적 속성이며, 이것을 인간의 미각을 통해 느끼는 것은 하늘의 기가 현현된 동시에 인간이라는 한 몸의 에너지로 구현된 것이다. 이러한 점을 토대로 맛은 인간의 생명 활동을 바탕으로 사회관계까지 확장되는 측면을 갖추게 된다. 이를 테면 음식의 맛을 내기 위한 과정에서 나타난 맛의 조화는 사회의 조화로 그 의미가 확장된다.

조화[和]는 마치 국을 끓이는 것과 같다. 물과 불을 준비하고, 육장을 준비하고 소금이나 매실로 음식의 간을 맞추며, 생선과 고기를 삶기 위해 장작으로 불을 댈다. 이어서 조리사가 간을 맞추면서 양념으로 맛을 조화시킨다. 만약에 맛이 부족하다면 양념을 더하고 지나치면 덜어낸다. 이렇기 때문에 뒷사람이 그 국을 먹으면 마음이 평온해진다. …… 先王이五味를 갖추고 五聲을 조화롭게 한 것은 인간의 마음을 평정하게 하여 선정을 완성시키 고자 한 것이다.²²⁾

인용문에서 맛의 조화를 설명하기 위해 조리의 과정을 상세히 서술하고 있다. 우선 물과 불을 준비하고 조리할 재료를 다듬어 불에 올리면서

22) 『春秋左傳』昭公：和如羹焉，水火醯醢鹽梅，以烹魚肉，燂之以薪，宰夫和之，齊之以味，濟其不及，以洩其過。君子食之，以平其心。……先王之濟五味，和五聲也，以平其心，成其政也。

양념으로 간을 맞추며 재료와 국물이 어우러지면서 맛을 낸다. 이렇게 어우러지며 맛을 낸 것을 조화라고 한다. 이러한 과정을 통해 맛을 낸 국을 인간의 먹게 되면, 그 마음을 평온해진다. 즉 조화로운 맛을 지닌 음식은 단순한 영양분의 섭취가 아니라 인간의 마음에까지 영향을 미친다. 이 때문에 선왕은 오미를 갖추고 오성을 조화롭게 하여 훌륭한 정치를 행할 수 있었다고 한 것이다. 이를 통해 인용문에서 조화(和)란 다양한 식재료의 맛이 조화롭게 어울리는 멋진 요리를 지칭하는 것에서 사회 속의 조화를 의미하게 된다. 맛의 속성으로부터 생성된 의미가 문화적 의미 체계로 창출되는 지점에서 맛이 인간에게 미치는 영향관계가 설정되어 있다. 인간의 마음에까지 영향을 미치는 맛의 조화는 미각으로 느낀 훌륭한 맛을 의미하지 않는다. 다시 말해 음식의 재료마다의 성질과 그에 따른 조리법이 조화를 이루어야 위와 같은 마음의 변화를 일으킬 수 있다.

다음은 『禮記』 「內則」²³⁾ 가운데 식재료의 성질과 그에 따른 배합을 설명한 부분이다.

일반적으로 밥은 봄처럼 따뜻하게 하고, 국은 여름처럼 뜨겁게 하며, 장은 가을처럼 서늘하게 내놓고, 음료는 겨울처럼 차게 해야 한다. 대체로 조화를 맞추는 양념을 보면 봄에는 신맛을 많이 나게 하고, 여름에는 쓴맛을 많이 나게 하며, 가을에는 매운 맛을 많이 나게 하고, 겨울에는 짠맛이 많이 나게 한다. 조리할 때에는 단맛을 가미하여 맛의 조화를 맞춘다.²⁴⁾

계절과 식재료의 성분을 조화시킨 설명은 재료마다의 성질과 그에 따

23) 본고에서 맛의 의미는 실제 음식의 맛을 중심으로 한다. 다시 말해 미학 개념으로 서의 맛은 논외로 두고자 한다. 따라서 실제의 맛을 중심으로 한 『禮記』 「內則」 편을 중심으로 연구 범위가 한정된다.

24) 『禮記正義』 「內則」: 凡食齊視春時, 羹齊視夏時, 醬齊視秋時, 飲齊視冬時. 凡和, 春多酸, 夏多苦, 秋多辛, 冬多鹹, 調以滑甘.

른 식사를 소개하고 있다. 우선 식사의 기본이 되는 찬품의 온도에 대하여 사계절의 따뜻하고, 뜨겁고, 서늘하고 찬 기운으로 음과 양이 조화되어야 함을 강조하였다. 여기서 밥은 메기장, 차기장, 쌀, 조 등으로 지은 밥이다. 국은 꿩, 토끼, 닭 개 등으로 만든 국이며, 장은 식초, 장, 양념, 절임 등을 뜻한다. 음료는 물,漿, 단술, 涼등을 말한다. 인용문에서 따뜻한 온도를 유지하는 밥과 국은 주재료 자체의 성질로 볼 때, 음과 양으로 나누어진다. 즉 곡식의 음의 기운과 육류의 양의 기운이 조화를 이룬 것이 밥과 국이다. 이것은 탄수화물과 단백질의 조합 즉 음과 양의 조합이다.²⁵⁾ 「內則」에는 보리밥에 어울리는 국과 쌀밥에 어울리는 국 등으로 밥과 국의 배합을 그 성질에 따라 어울리는 식단으로 상세하게 제시하였다.²⁶⁾ 또한 음식의 재료를 조리하는 과정에서 맛의 배합을 좌우하는 양념에 관해서도 각각의 계절에 해당하는 양념을 첨가할 것을 주장한다. 양념은 오미를 말하며, 신맛, 단맛, 매운맛, 쓴맛, 짠맛이 체내에 들어가면 몸을 따뜻하게 하거나 차게 하는 작용을 한다. 예를 들어 신맛이 체내에 들어가면 따뜻한 작용을 하기 때문에 봄의 따뜻한 기운을 북돋아 준다. 이것은 계절에 따라 음식의 맛을 내는 방법에 있어서 해당하는 맛을 평소보다 더 첨가하여 그 계절의 기운을 체내에 기르는 것이다.²⁷⁾ 즉 짠맛은 겨울에 해당하는 맛으로 겨울철에 음식을 조리 할 때 짠맛을 내는 조미료를 가미하여 찬 기운을 기른다.

나아가 맛의 조화는 조리과정에서 식재료의 雜味를 제거하는 역할도 한다.

25) 김상보, 『약선으로 본 우리 전통음식의 영양과 조리』, 수학사, 2012, 42쪽 참조.

26) 『禮記正義』「內則」: 食, 蝸醢而菘食雉羹, 麥食脯羹雞羹, 折稌犬羹兔羹, 和糝不蓼.

27) 『禮記正義』「內則」: 多其時味以養氣也.

돼지고기를 삶을 때에 씌바귀로 돼지고기의 곁을 싸고, 배 안에 蓼를 넣어서 삶고, 닭고기는 짓갈로 간을 맞추고 요를 넣어 삶는다. …… 방어·연어의 찹, 새끼새 구이, 꿩 요리는 향초를 이용하여 맛을 내며 요를 넣지는 않는다.²⁸⁾

여기서 오미에 해당하는 것은 씌바귀, 요, 짓갈 그리고 향초이다. 씌바귀와 요는 쓴맛을 내며 짓갈의 짠맛 그리고 향초는 향기 나는 식물로 각각 다른 성분을 지닌다. 주재료인 돼지고기와 닭고기의 경우 재료를 삶아서 국물의 맛을 낸다. 돼지고기를 삶을 때 씌바귀로 곁을 싸는 것은 씌바귀의 성질을 이용해서 돼지고기의 냄새를 제거하기 위한 것이다.²⁹⁾ 그리고 국을 만들지 않고 재료를 찢거나 삶거나 굽는 경우 향기를 내는 식물을 사용하여 맛을 조화롭게 한다. 조리의 과정에서 주재료의 잡미를 제거하는 양념은 해당 재료의 성질에 따라 각각 다르게 조미된다. 이처럼 맛의 조화는 재료의 궁합에 맞추어 어울리는 양념으로 조리해 내는 과정에서 잡미를 제거하여 풍미를 느끼게 해준다. 『禮記』 「內則」에서 맛의 조화는 주재료의 성질에 따른 배합으로서의 작용이다. 주재료의 본래 맛을 살려내기 위해서는 우선 주재료의 바른 손질이 필요할 것이다. 「內則」에서 재료에 따른 손질 방법은 여섯 가지로 분류된다.

고기의 힘줄과 껍질을 벗겨내어 제거한 것이 脫이며, 물고기의 비늘을 제거하는 것을 作이라 한다. 대추를 씻고 닦아내는 것을 新이라 하며, 밤을 선별하는 것을 撰이라 한다. 복숭아의 솜털을 매끈하게 닦아내는 것을 臚이라고 한다. 柶와 배의 벌레 먹은 부분을 제거하는 것이 攢이다.³⁰⁾

28) 『禮記正義』 「內則」: 濡豚包苦實蓼, 濡雞醢醬實蓼, …… 魴鱖烝雞燒雉蕪, 無蓼.

29) 『禮記正義』 「內則」: 凡濡, 謂烹之以汁和也. 苦, 苦茶也, 以包豚, 殺其氣.

30) 『禮記正義』 「內則」: 肉曰脫之, 魚曰作之, 棗曰新之, 栗曰撰之, 桃曰臚之, 柶梨曰攢之.

좋은 재료를 선별하여 그 재료를 청결하게 함으로써 재료의 신선함을 유지하는 것으로 조리의 전 단계에서 매우 중요하다. 인용문에서 여섯 가지의 명칭을 통해 그 방법을 소개하고 있다. 고기와 물고기의 가죽과 껍질은 식용이 아니기 때문에 그것들을 깨끗이 제거해야 한다. 그리고 고기의 힘줄은 고기의 맛을 질리게 할 수 있다. 따라서 벗겨내는 것을 털이라 하고, 비늘을 제거하는 것을 작이라 하였다. 또한 복숭아에는 솜털이 많기 때문에 솜털을 정리하여 매끄럽게 만드는 것을 담이라 하였다. 여섯 가지의 방법을 통해 재료를 다듬고 선별하는 것은 재료를 준비하는 과정에 속한다. 즉 조리이전의 단계에서 재료의 식감과 신선함이 유지되어야 제대로 된 맛을 낼 수가 있는 것이다.

지금까지 살펴본 고대 중국의 음식 문화에서 맛의 조화를 식재료와 조리법에 함의된 음식과 인간의 관계 그리고 사회적 의미의 맥락으로 논의 하였다. 음식 곧 맛은 기와의 관계에서 생성된 감각적인 속성이며, 인간의 미각을 통해 몸의 에너지로 구현된다. 인간의 생명을 살리는 맛은 식재료를 준비하고 조리하는 과정에서 음양의 공합을 맞추고 오행을 조화시키는 요리로 발전하였다. 이렇듯 인간의 생명을 살리는 즉 살림은 맛의 조화에서 사회의 조화로 이해되었다. 음식을 통해 인간의 심신이 변화되어 조화로운 사회를 실현할 수 있다는 문화적 개념으로 나아간다. 음식문화로 살펴본 살림은 맛을 내는 과정에서 알 수 있었다. 즉 음식의 재료를 청결하게 다듬고 선별하며, 주재료의 성분에 따라 물과 불 그리고 양념을 조화롭게 배합한다. 신선하고 질 좋은 식재료의 식감을 그대로 살려 잡미가 없으며, 재료 자체의 성질을 살려서 오미를 통해 조화시킴은 요리의 향미를 돋을 뿐만 아니라 음식이 체내에 흡수 될 때 몸과 마음의 조화를 이룰 수 있다. 이러한 점을 근거로 음식을 통한 심신의 조화는 공동체의 조화로 연결된다. 이처럼 생명의 살림을 바탕으로 한 음식의 문화적 의미

는 맛이 사회의 몇 즉 미덕으로의 실현으로, 이 점은 『음식디미방』에 나타난 조선시대 유교여성의 살림에서 구체적으로 논의될 것이다.

2. 『음식디미방』에 나타난 유교여성의 살림

한글로 표기된 『음식디미방』에서 ‘디미’의 의미에 관하여 살펴보면, ‘디미’가 어떤 한자어의 음을 적었는지에 관한 초기 연구는 ‘飲食地味方’으로 적어 ‘디미’가 ‘地味’를 표기한 것으로 보았다. 하지만 ‘知’의 고음이 ‘디’로 발음되기 때문에 ‘디미’에는 ‘知味’가 적합하다는 의견으로 모아지면서 ‘음식디미방’은 ‘좋은 음식 맛을 내는 방문(方文)’으로 풀이된다.³¹⁾ 또한 최근에는 ‘디미’가 『중용(中庸)』 가운데 “사람이 마시고 먹지 않음이 없건만 맛을 아는 이가 드물다(人莫不欲飲食也, 鮮能知味也.)”에 나오는 ‘지미(知味)’의 우리말 고어표기로, 구개음화 현상이 일어나기 전의 표기이다. 맛은 완벽한 조화라는 측면에서 ‘디미’의 의미가 연구되었다.³²⁾ 『음식디미방』의 제목에서 ‘디미’는 새로운 의미들이 계속 도출되고 있으며, 대개 좋은 음식의 맛과 완벽하게 조화를 이룬 맛으로 정리하면 된다. 즉 ‘음식디미방’은 ‘맛의 조화를 이루는 방법에 관한 글’이라고 이해할 수 있다.

『음식디미방』을 집필하게 된 이유에 관하여, 다음은 책의 뒷편에 그녀가 직접 필사한 내용이다.

이 책을 이렇게 눈이 어두운데 간신히 썼으니, 이 뜻을 알아 이대로 시행하고 딸자식들은 각각 베껴 가되, 이 책을 가져 갈 생각일랑 절대로 내지 말며, 부디 상하지 않게 간수하여 빨리 떨어져 버리게 하지 말아라.³³⁾

31) 백두현, 「음식디미방 규곤시의방의 내용과 구성에 관한 연구」, 『嶺南學』 창간호, 2000, 258쪽 참조.

32) 김춘희, 「張桂香의 여중군자상과 군자교육관에 관한 연구」, 45쪽 참조.

33) 백두현, 『음식디미방 주해』, 글누림, 2003, 13쪽 재인용.

인용문은 고령의 나이로 몸이 불편한 가운데에도 146가지의 조리법의 기록을 마치며 당부한 말이다. 딸과 며느리들을 향한 당부의 말에서 가문의 전통이 대를 이어지고 집안이 잘 다스려지기를 바라는 어머니이자 종부로서의 마음이 전해진다. 유교여성이 '봉제사 접빈객(奉祭祀接賓客)'의 유교 전통을 수행함에 있어 음식은 중요한 역할을 한다. 다시 말해 잔치와 상례의 접빈객 등의 의례에 충실한 식생활은 유교 여성들에게 매우 중요한 것이었다. 이렇듯 의례에 충실한 음식의 조리는 유교 전통의 계승을 의미하기에, 종부로서 張桂香은 자손 대대로 조리법이 전수되기를 바랐다. 그렇기 때문에 원본을 종가에 잘 보존하기 위해 책을 베껴 가지도 남에게 보여주지도 말라고 하였던 것이다.

『음식디미방』³⁴⁾의 내용은 밥과 죽의 조리법이 나타나지 않고, 국수와 만두류가 주식이 된다. 조선 중기 국수는 잔치나 제사상 그리고 빈객에게 대접하는 귀한 음식으로 이 책에서는 4종류의 조리법이 소개된다. 당

34) 한복려는 『음식디미방』에 실린 음식의 특징을 11가지로 꼽았다. 1. 1600년대 경상도 지방가정에서 실제로 만들던 음식의 조리법과 저장발효식품 및 식품수장법을 총망라했다. 2. 어법과 절차 등도 비교적 정확하고 능란하게 표현했으나 일반적으로 알고 있으리라 여겨지는 사항에 대한 자세한 설명은 생략되어 있다. 3. 전체 146항목에서 술 만드는 법이 51항목으로, 이는 당시의 상류층 가정주부가 하는 일 중에 술빚기의 비중이 상당했음을 알 수 있다. 4. 『음식디미방』에는 고추에 대한 기록이 전혀 나오지 않는 점으로 보아 당시에는 고추가 아직 전파되지 않았음을 알 수 있다. 5. 매운 맛을 내는 조미료로 천초와 후추, 겨자, 파를 많이 가용했고, 생강이 마늘보다 사용빈도가 훨씬 많다. 6. 육류, 해산물, 채소등을 활용한 느르미가 많이 나오는데 모두 일차적으로 재료를 지지거나 찌서 익힌 것에 걸쭉한 밀가루 즙을 끼얹는 조리법이다. 7. 육류 중에는 개고기 음식이 많으며, 맷돼지, 꿩으로 만든 음식도 있고, 웅장 삶는 밥도 나오는 것으로 보아, 이와 같은 음식도 식용으로 취했음을 알 수 있다. 8. 채소가운데 동아와 외로 만든 음식이 많은 것으로 보아 당시 보편적인 채소였다고 추측된다. 9. 조리기구는 비교적 간단하지만 증기나 증탕으로 장시간 찌는 조리법이 많다. 10. '맛질방문'이라 써여 있는 17항목은 천정과 가까운 맛질의 대갓집 음식 솜씨를 배웠음을 알 수 있다. (한복려, 한복선, 한복진, 『다시보고 배우는 음식디미방』 궁중음식연구원, 1999, 25-26쪽.)

시 만두도 귀한 음식으로 6종류가 등장한다. 그리고 제사와 접빈객에게 가장 많이 올리는 주류는 51가지나 소개되었다. 이렇게 볼 때 이 책에 수록된 음식들은 잔치, 제사를 위한 음식들을 중심으로 수록될 가능성이 높다.³⁵⁾ 주식류의 조리법 가운데 국수(세면법)의 조리과정을 살펴보면 다음과 같다.

이삼월에 녹두를 갈되 온 낱알과 뉘가 없도록 갈아라. 어스름에 정화수를 길어다가 담그되, 담근 것을 덮어 놓으면 녹두가 쉬어 버리니 그냥 물에 담기게 담가 두어라. 이튿날 새벽, 우물에 가서 (녹두를) 씻어 급히 (물을) 갈아 해가 뜨거워지기 전에 무명 주머니에 (넣어) 잇꽃 물을 내듯 쳐내어, 찬물을 많이 부어 아주 녹녹하게 하여 두레박 모양의 질그릇에 (넣어) 가라앉혀라. 이튿날 아침에 옷물을 퍼내 버리고, 가라앉은 흰 가루 위에 종이를 깔고 그 위에 재를 깔아라, 그 물이 다 재에 배거든 재를 걷어 내고 숟가락으로 긁어 채반에 식지를 깔고 (그 위에) 넣어 티가 들어가지 않도록 말려서 넣어 두어라.³⁶⁾

녹두는 성질은 차며 그 맛은 달다. 張桂香은 봄철의 녹두를 주재료로 하여 녹두가루를 만드는 과정을 상세히 서술하였다. 우선 녹두를 곱게 갈고, 물에 담근다. 물에 담그는 과정도 어스름 녀에 정화수를 길어다가 이튿날 해가 뜨거워지기 전까지 담그고, 다시 찬물을 붓고 옷물을 버리고 가라앉은 재를 걷어내고, 말리는 과정은 많은 정성과 시간이 요구된다. 여기서 정성은 조리의 전 과정을 전일하게 집중하는 태도를 요구한다. 이렇듯 자신의 경험을 토대로 상세하게 설명하는 그 행간에는 자신이 몸소 실천한 ‘敬’이 면면히 드러난다.

또한 실제 조리를 하는 경험을 토대로 하기 때문에 조리를 하는 시기

35) 이숙인, 김미영, 김종덕, 주영하, 정혜경 『선비의 멋 규방의 맛』, 86-87쪽 참조.

36) 백두현, 『음식디미방 주해』, 62쪽.

와 요리하는 사람의 사정을 배려한 조리법도 등장한다. 예를 들어 상화법(찜만두)를 만들 때 만두소를 만드는 방법을 두 가지 경우로 나눈다. “여름에 바쁘면 껍질 벗긴 팔을 써 어레미로 쳐 꿀에 반죽하여 넣는다. 바쁘지 않을 경우 붉은 팔을 죽 쑤는 팔같이 으깨어 숯불에 솥뚜껑을 놓아 볶고 마르거든 찜어 체로 쳐 꿀에 녹게 말아 넣으면 여러 날이라도 쉬지 않는다.”³⁷⁾ 위의 내용처럼 조리 하는 사람의 사정에 따라 각각 다른 조리방법을 제시하면서 여름이라는 온도의 특성을 고려하여 만두소가 쉽게 상하지 않는 방법을 제시한다.

이 책에 수록된 부식류 가운데 고기를 주재료로 하는 조리법을 살펴 보도록 하겠다. 張桂香은 고기를 데친 후 다시 양념하여 굽는 조리법을 제시하였다.

닭고기 꿩고기 구울 때: 물을 먼저 많이 바르고 기름장에 발라 구우면 좋다.(밑줄은 필자가 강조한 것임)³⁸⁾

양숙: 소의 양을 씻어 무르게 삶아 충분히 무르면 재물이 다 양에 배여 들도록 삶아 내어 식으면 약과 날알같이 썰어라. 간장 기름에 볶/아서 맛을 알맞게 해두고, 쓸 때면 쓸 것만큼 떼내어 다시 테위 후추와 산초로 양념해 쓰느니라.³⁹⁾

쇠고기 삶는 법: 센불로 달여 (물이)솥구치면 천천히 (쇠고기름) 넣어 약한 불로 달이되 뚜껑은 덮지 마라. 만일 잘못해서 덮으면 독이 있게 된다. 늘어서 질긴 고기인 경우에는 부순 살구씨와 갈잎 한 줌을 한데 넣어 삶으면 빨리 무르고 연해지느니라.⁴⁰⁾

질긴 고기 삶는 법: 무릇 쇠고기나 늙은 닭이나 어느 것이라도 이스랏 나무를 고기와 한데 넣고 뽕나무로 불을 때어 삶으면 무르고 연

37) 위의 책, 77쪽.

38) 위의 책, 225쪽.

39) 위의 책, 164쪽.

40) 위의 책, 162쪽.

하다. 뽕나무잎 스무개와 껌질을 벗기고 부리를 자른 살구씨 대어
섯 개를 한테 넣어 삶으면 비록 독한 고기라도 해가 없다.⁴¹⁾

고기류의 조리법은 우선 물로 고기를 데치거나 삶는 과정을 거친다. 특히 張桂香은 고기의 종류와 고기의 상태에 따라 각각 다르게 조리하였다. 닭고기나 꿩고기는 데친 후 기름장에 굽는 방법을 하였고, 양육의 경우 푹 삶은 후 간장기름에 볶았다. 또한 쇠고기를 삶는 법을 소개할 때는 화력을 조절할 것을 주문하였고, 오래되어 고기가 질겨진 경우에는 살구씨, 뽕나무 잎 등을 넣어 고기가 연해져서 부드러운 식감을 느낄 수 있다고 하였다.

또한 어류 등의 식재료에서 나는 누린내와 비린내를 제거하기 위해 생강, 전초, 후추, 파 등의 양념을 첨가하여 잡미를 제거하도록 했다.

별탕: 말발만한 연한 자라를 먼저 머리 베어 피를 내고, 끓는 물로 끓여
서 허영게 씻어라. 다시금 파와 진 국장에 물 부어 달여서 익거든
그제 서야 찢어 오미(五味)를 갖추어 생강, 전초, 후추, 염초장을
한테 가늘게 갈아, 얼마쯤 두었다가 맛이 들면 맑은 즙에 달여 연
해지거든 먹으라.⁴²⁾

붕어찜: 붕어의 등을 가르고 전초, 생강, 파, 기름에 된장을 걸러, 밀가루
에 즙하여 가득 넣고 중탕하여 찜면 아주 맛이 좋다.⁴³⁾

대구껍질 نرم: 대구 껍질을 물에 담가 비늘기가 없게 하여 약과만큼
썰어 놓아라. 석이버섯, 표고버섯, 참버섯, 송이버섯, 꿩고기를
채소보다 잘게 다져 후추와 전초 가루로 양념하여 썰어 둔 대구
껍질에 넣은 후, 밀가루를 물에 풀어 가장자리를 붙여서 물에 삶
아 꿩고기즙과 밀가루를 타서, 골파를 넣고 맛있게 즙을 내어 느
림이를 만들면 아주 맛이 좋다.⁴⁴⁾

41) 위의 책, 208쪽.

42) 위의 책, 139쪽.

43) 위의 책, 142쪽.

44) 위의 책, 144쪽.

연계찜: 고기가 연한 닭을 전날 저녁에 잡아 거꾸로 달아 두었다가 이튿날 아침에 잔깃털이 없이 뜯어 내장을 꺼내고 핏기가 없도록 매매 씻는다. 아주 단 걸쭉한 장을 체에 걸러 기름을 흥건히 넣고 자소잎과 파, 염교를 가늘게 썰어 생강, 후추, 천초가루를 양념하고, 밀가루를 곁하여 한데 개면 즙이 된다. 여기에 간장을 조금 넣고 개어 닭의 속에 넣어 밥보자기로 싸매어 사기그릇에 담아 솥에 물 붓고 중탕하여 찌라. 물러서 털을 뽑을 수 있을 만큼 폭 익거든 꺼내어 식혀서 쓰라. 눅게 하는 즙은 걸쭉한 장을 거르고 여러 가지 양념하여 밀가루 즙을 눅게(물게)하여 찌면 아주 좋다. 즙이 녹으면 닭이 즙 속에 잠기어 찌진다.⁴⁵⁾

고기의 조리과정에서 생기는 특유의 누린내와 비린내를 제거하기 위하여 단맛과 짠맛을 내는 된장, 매운맛의 생강, 후추, 천초, 파 그리고 짠맛의 간장 등을 사용한다. 이 가운데 특히 천초와 후추가 들어간 음식이 많다. 이 두가지 재료는 냄새제거 뿐만 아니라 해독에도 효과가 있다.⁴⁶⁾ 붕어찜의 경우, 붕어의 성질은 따뜻하고 맛은 달다. 위를 고르게(平) 하고 장을 실하게 하는 효과를 가지고 있어 위장이 약한 사람에게 좋다. 실제로 그녀는 붕어가 위장에 좋다는 것을 알고, 순탕에 붕어를 넣을 것을 권장한다. 즉 “붕어를 넣어 순채국을 하면 비위가 약하여 (먹은)음식이 내려가지 아니하는 데 약이 된다.”⁴⁷⁾라며, 붕어의 효능을 말하였다. 또한 대구껍질 누름의 주재료인 대구는 허약한 원기(元氣)를 회복하는 데에 효과가 있다.⁴⁸⁾ 張桂香은 대구껍질을 밀가루를 입혀서 지지는 누름의 방법으로 조리한다. 그녀는 붕어찜과 대구껍질 누름에 대하여 이와 같은 조리방법으로 한다면 “아주 맛이

45) 위의 책, 173-174쪽.

46) 신민자, 이영순, 최수근, 『『음식디미방』에 수록된 전통음식의 향약성에 관한 고찰』, 『東아시아食生活學會誌』 제11권 제5호 통권39호, 2001, 332쪽 참조.

47) 백두현, 『음식디미방 주해』, 274쪽.

48) 김상보, 『약선으로 본 우리 전통음식의 영양과 조리』, 55, 57쪽.

좋다”라는 미각적 표현으로 음식의 좋은 맛을 내는 조리법임을 강조한다. 인용문에서 연계찜의 조리과정은 식재료를 청결하게 씻고, 장시간에 걸쳐 조리를 하고 있다. 영계를 잡는 과정부터 씻고 양념을 첨가하여 증탕으로 찜서 익히는 전 과정을 살펴보면, (조리자는) 마음을 전일하게 요리에 집중해야 하며 이와 같을 때라야 음식에서 좋은 맛이 나온다.

부식류에 이어 『음식디미방』에서 가장 많이 사용된 식물성 식재료를 살펴보겠다. 동아, 메밀, 녹두, 연근, 오이, 가지, 진달래, 오미자 8가지의 식재료를 중심으로 각각의 재료가 인체에 주는 효과를 알아보겠다. 동아는 기운을 돕는 작용을 하며, 메밀은 위장을 실하게 하여 기력을 더 해주고 정신을 맑게 한다. 녹두는 오장육부를 강화시킨다. 연근은 오장을 크게 보호하고, 가지는 오장의 노기(勞氣)를 다스린다. 오미자는 폐를 보호해주며 술독을 풀어준다.⁴⁹⁾ 책에서 소개된 동아느르미, 메밀만두, 빈자병(녹두), 연근채, 오이화채, 가지찜은 주재료의 효능이 이뇨(利尿)와 해독 작용이 있고, 갈증해소에 좋으므로 여름철 음식으로 적합하다. 그리고 화전의 주재료인 진달래는 성질이 차고 쓴맛을 가지고 있으며, 폐의 열을 내려주어 체력향상에 효과가 있어 장마철에 적합한 음식이다. 착면(녹두국수)의 주재료인 녹두와 오미자는 오장을 보호해주고, 마음을 편안하게 효능이 있어서 봄철에 적합한 음식이다.⁵⁰⁾

지금까지 살펴본 주식으로 분류된 국수와 만두 그리고 부식류 가운데 고기와 관련된 조리법, 식물성 식재료로 만든 음식을 살펴보았다. 이것은 크게 주식과 부식으로 나뉘고, 식재료의 측면에서는 면병류, 어육류, 채소류이다. 또한 각각의 조리법에서도 주재료와 부재료로 나뉜다. 본고에

49) 위의 책, 51, 66쪽 참조.

50) 최예석, 『『음식디미방』에 수록된 전통음식의 藥學的 가치 및 식재료의 기능성』, 대구한의대학교 석사학위논문, 2013, 99-100쪽 참조.

서는 재료의 성분과 맛을 살펴보면서, 주재료와 부재료의 배합에 대하여 논의하였다. 특히 고기와 관련된 조리법에서 부재료를 통해 잡미 제거와 해독작용 그리고 육질을 부드럽게 하는 조리법을 알아보았다. 그리고 채소류에는 각각의 식재료가 지닌 성질이 체내에 흡수 되었을 때, 일어나는 효능을 중심으로 논의하였다.

이렇듯 『음식디미방』에 나타난 식재료의 선택과 조리의 방법으로 ‘디미’ 즉 좋은 음식의 맛을 논의하였다. 실제로 그녀는 조리법을 설명한 부분에서 “아주 맛이 좋다”라고 표현한다. 여기서 “맛이 좋다”는 미각에서 느껴지는 만족감이 아니다. 신선한 식재료⁵¹⁾를 선택하여 재료 자체의 맛을 살리는 데에 있다. 우선 그 맛은 조리하는 과정에서 주재료와 부재료의 배합이 중요하고 또한 계절과 체질에 따라 어울리는 음식을 조리하는 것이다. 앞에서 살펴본 그녀의 식재료와 조리법은 이러한 점을 고려한 것이었다. 그렇기 때문에 張桂香의 “맛이 좋다”는 말은 혀끝에서 느껴지는 맛의 범주를 넘어선다. 다시 말해 ‘디미’는 맛의 조화가 심신의 조화로 이어지는 것이다. 이렇듯 생명을 살리는 맛이 곧 좋은 맛이 된다.

이러한 점은 다음의 예를 통해 알 수 있다. “술이 익거든 공복에 먹으면, 풍병과 (뼈마디가) 시끈거리고 저리며 참기 어려운 증세를 고친다. 그뿐 아니라 옛 사람 이유공과 도맹작이란 사람이 평생을 장복하여 나이 삼백을 살았고 아들 설흔을 낳았다. 지금 사람들은 병이 있고 명이 짧으니 모든 일을 다 버리고 (만사 제쳐두고) 먹으라.”⁵²⁾ 이 내용은 오가피주

51) 신선한 식재료에 대한 내용은 다음과 같다. “연뿌리의 새싹이 여름과 초가을에 돌거든 뜯어 매우 씻어라.”, “정월과 이월 사이에 쑥을 뜯어 간장국에 달여라.”, “갓 돌아난 순채를 뜯어 살짝 데쳐 물에 담가둔다.”, “초가을에 마늘을 깨고, 햇천초를 따서 마늘을 까서 천초를 세 알갱이씩 넣는다.” (백두현, 『음식디미방 주해』, 271, 273, 274, 292쪽)

52) 위의 책, 410쪽.

에 관한 조리법 가운데 일부분이다. 오가피는 뼈와 힘줄을 튼튼하게 하는 작용이 있다. 즉 인용문에서처럼 풍병을 없애고 기를 돋우며, 팔 다리에 이상이 생겼을 때 쓰면 효과가 좋다. 이 때문에 옛 사람의 이야기를 들려주며 “모든 일을 다 버리고 먹으라.”할 정도로 강조하였던 것이다.

張桂香이 평생에 걸쳐 실천했던 조리법에 깃든 정신은 생명을 살리는 것이다. 몸과 마음을 다해 음식을 조리하는 것은 살림의 실천이며, 그것은 평생토록 지키고자 한 ‘敬’과 다를 바 없다. 즉 정성을 다해 음식을 조리하는 과정은 바로 몸에 대한 공경이자, 가족에 대한 공경 나아가 만물에 대한 공경이다.

삼오주: 정월 첫 5일에 새벽 정화수를 여덟 동이 길러 독에 부어라.
…… 무릇 술이 좋기는(술맛을 좋게 하려면) 쌀을 회게 삶고
씻기를 부디 여러 번 하여 깨끗이 하고 찢 후에, 밤 동안 재워
더운 기운이 없게 하여 넣고, 독 밑에 두터운 나무판을 받쳐
놓아라. 물을 알맞게 넣고 누룩이 좋으면 술이 잘못되는 때가
없고, 이 법을 어기면 (술맛이) 좋을 리가 없다.⁵³⁾

초 담는 법: 아주 잘 걸러 칠월 초하룻날 좋은 쌀 한말을 불려라. 샘물
을 남이 길러 가지 아니한 새벽에 가서 한 동이 길러서 (동이
물에)그림자가 비치지 않도록 (뚜껑을) 덮어 두었다가, 낮쯤 되
거든 밥을 쪄라.⁵⁴⁾

인용문은 술과 초를 담는 조리법의 내용이다. 삼오주라는 술을 담그는 과정은 많은 시간과 정성이 들어간다. 우선 정월달 5일이라는 특정한 날짜와 새벽이라는 시간에 술의 맛을 결정하는 물을 길러온다. 술을 빚기 위한 준비로 쌀을 씻는 과정도 여러 번 씻어내며 희고 고운 모습의

53) 위의 책: 329쪽.

54) 위의 책: 427쪽.

쌀을 찌고, 숙성의 과정에 들어간다. 이처럼 오랜 시간 정성으로 제조된 술은 인용문의 언급처럼 맛이 좋을 수 밖에 없다. 초를 담는 과정도 술을 빚는 과정과 비슷하다. 우선 좋은 쌀을 7월 초하룻날 불려놓는다. 그리고 누구도 물을 건지 않은 이른 새벽에 물 한 동이를 길러서 그 물에 그림자가 비치지 않도록 뚜껑을 덮는다. 술과 초를 만들기 위해 물을 길러오는 부분은 마치 의례를 행하는 것처럼 경건하다. 직접 이른 새벽에 물을 길러 술을 빚었던 그녀의 행동에서 평소 엄숙하고 가지런했던 태도가 반영되어 있다. 이와 같은 조리의 과정, 그 속에 깃든 정신은 유교여성으로서의 ‘敬’의 실천이다. 이는 재료에 대한 공경이자 음식을 섭취할 인간에 대한 공경이다.

따라서 『음식디미방』은 단순한 조리서를 넘어 유교 여성으로서 持敬의 실현을 궁구하고 있다. 다시 말해 식재료의 선택과 조리의 방법에서 면면히 공경의 정신이 배여 있고, 이는 조선시대 유교여성 살림의 철학으로 대변될 수 있다.

IV. 나가며

본고는 張桂香이 유교여성으로서 온 마음으로 정성을 다해 생명을 살리고, 나아가 세상에 대한 보살핌을 실천하는 살림 정신을 연구하는 데에 의의가 있다. 다시 말해 유교여성 살림의 철학을 『음식디미방』에 나타난 음식의 활용과 조리를 통해 조명함으로써, 생명의 소중함과 개인에서 공동체의 보살핌으로 확장되는 생명 살림의 정신을 모색하고자 하였다. 이를 위해 우선 유교적 살림이 생성되는 지점을 살펴보았다. 『禮記』 「內則」편을 중심으로 인간의 생명을 살리는 맛은 식재료를 준비하고 조

리하는 과정에서 음양의 궁합을 맞추고 오행을 조화시키는 요리로 발전 하였음을 알 수 있었다. 유교적 살림 그것은 음식을 통해 인간의 심신이 변화되어 조화로운 사회를 실현할 수 있다는 문화적 개념으로 나아갔다. 다시 말해 생명의 살림을 바탕으로 한 음식의 문화적 의미는 맛이 사회의 멋 즉 미덕으로의 실현이다. 이러한 점은 張桂香의 『음식디미방』에 나타난 조선시대 유교여성의 살림에서 구체적으로 나타난다.

여성이 일상에서 몸과 마음을 다해 생명을 살리는 것은 바로 생명의 에너지인 음식을 만드는 일이다. 張桂香이 말년에 저술한 『음식디미방』은 그녀가 평생에 걸쳐 경험하고 실천했던 조리법이 담겨있다. 인간에게 음식은 생명활동을 유지하기 위해 반드시 섭취해야 하는 것이기에 정성을 다해 음식을 조리하는 과정은 생명을 살리는 실천인 것이다. 그러므로 張桂香이 평생에 걸쳐 실천했던 조리법에 깃든 정신은 생명을 살리는 것으로 볼 수 있다. 몸과 마음을 다해 음식을 조리하는 것은 살림의 실천이며, 그것은 평생토록 지키고자 한 '敬'의 실현이다. 즉 張桂香이 실천한 유교여성의 살림 정신은 음식을 통한 몸에 대한 '경(공경)'이 가족에 대한 공경으로 나아가 만물에 대한 공경으로 이어졌다.

이처럼 張桂香의 살림 철학은 오늘날 음식을 통해 삶을 변화시키려는 슬로우 푸드 운동의 정신과도 일치한다. 1980년대에 생겨난 슬로우 푸드의 정신을 우리는 몇 백 년 전부터 어머니들의 손맛을 통해 전해 내려왔다. 음식을 통해 생명을 살린다는 것은 타인에 대한 이해와 배려 그리고 공경으로 이어져 삶을 변화시키는 밥상으로 구현된 것이다.

【참고문헌】

『國語』

『敬堂集』

『春秋左傳』

『禮記』

鄭玄 注, 孔穎達 疏, 『十三經注疏: 禮記正義』, 北京大學出版社, 2000.

王云五 主編, 王夢鷗 注譯, 『禮記今註今譯』, 臺灣商務印書館, 2009.

백두현, 『음식디미방 주해』, 글누림, 2003.

이재호 옮김, 『(國譯)貞夫人 安東張氏 實紀』, 국역정부인안동장씨실기간행소, 1999.

한복려, 한복선, 한복진, 『다시보고 배우는 음식디미방』 궁중음식연구원, 1999.

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

김정희, 『불교여성살림』, 모시는 사람들, 2011.

이은선 『잃어버린 초월을 찾아서』, 모시는 사람들, 2009.

이숙인, 김미영, 김종덕, 주영하, 정혜경, 『선비의 멋 규방의 맛』, 글항아리, 2013.

강혜경, 「유교문화속의 여성의 자아: 수용성(Receptivity)과 감응성(Responsiveness)을 중심으로」, 『유교문화연구』, 성균관대학교 동아시아학술원 유교문화연구소, 제15집, 2009, 88-89쪽.

김춘희, 「張桂香의 여중군자상과 군자교육관에 관한 연구」, 계명대학교 박사학위논문, 2012, 45-46쪽.

백두현, 「음식디미방 규곤시의방의 내용과 구성에 관한 연구」 『嶺南學』 창간호, 2000, 258쪽.

신민자, 이영순, 최수근, 「『음식디미방』에 수록된 전통음식의 향약성에 관한 고찰」, 『東아시아食生活學會誌』 제11권 제5호 통권39호, 2001, 322쪽.

최예석, 「『음식디미방』에 수록된 전통음식의 鄉藥의 가치 및 식재료의 기능성」, 대한한의대학교 석사학위논문, 2013, 99-100쪽.

Abstract

Jang Gye-Hyang's *Eumsikdimibang* and the Philosophy of Confucian Women's Sallim

Lee, Nan-Su

The purpose of this paper is to explore the spirit of housekeeping that rescues lives with heart and body and further actualizes good cares for the world among Confucian women's role performances. Human beings preserve and maintain their lives through the intake of food. Thus, the process of cooking is a practice of saving a life at firsthand. *Eumsikdimibang* that Jang Gye-hyang wrote in her later years implies the recipes that she experienced and practiced all through her life time and the thought of 'Gyeong (敬).' An organizer who makes up the food should prepare a consistent mental attitude from the selection of food materials to the whole process of cooking. In her book, she minutely addressed time and place as well as keeping methods and required a consistent mind and attitude. To the food prepared through this prudent process, she named it 'dimi' that is to say, "delicious." The herein 'dimi' goes beyond the sense of taste and it becomes the foundation of advancing toward the Sallim of society from the Sallim of life. In other words, the practice of 'Ji-Gyeong(持敬)' through her food is embodied as the spirit of Sallim which played the role of Confucian women at the time.

Key Word

Jang Gye-hyang, *Eumsikdimibang*, Confucian women, Sallim, Gyeong

▪ 논문투고일 : 2014.1.5. 심사완료일 : 2014.2.11. 게재결정일 : 2014.2.14.