

## 조선시대 일기 쇠미록에 기록된 16세기 말 우리나라 서해안 지역 음식물 소비 양상에 대한 생물인류학적 검토

신동훈<sup>1</sup>, 홍종하<sup>2</sup>, 신은경<sup>3</sup>

<sup>1</sup>서울대학교 의과대학 해부학교실, <sup>2</sup>경희대학교 한국고대사·고고학연구소, <sup>3</sup>단국대학교 공공인재대학 사회복지학과

## Bioanthropological Study of the Late 16th-Century Dietary Consumption Pattern in the West Coast Region as Recorded in the Joseon Dynasty Diary Soemirok

Dong Hoon Shin<sup>1</sup>, Jong Ha Hong<sup>2</sup>, Eunkyong Shin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Department of Anatomy and Cell Biology, Seoul National University*

<sup>2</sup>*Institute of Korean Archaeology and Ancient History, Kyung Hee University*

<sup>3</sup>*Department of Social Welfare, Dankook University*

**Abstract** : Stable isotope analysis holds a central place in biological anthropology, as it allows researchers to reconstruct the dietary patterns of past populations based on scientific evidence. However, its interpretive precision remains limited; stable isotope values do not always distinguish food categories at a sufficiently detailed level. This limitation makes it difficult to fully understand historical diets. To address this issue, classifying the wide range of food items recorded in Joseon-period diaries according to stable isotope analytical criteria may greatly enhance the interpretation of isotope results obtained from human-derived organic materials such as excavated skeletal remains and mummified tissues. In this study, food items documented in Soemirok, a late 16th-century Joseon Dynasty diary, were examined and categorized using stable isotope analysis criteria. The results indicate that residents of Korea's western coastal region consumed a far more diverse and abundant array of C3 plants—such as rice, soybeans, barley, buckwheat, and wheat—compared with C4 plants such as foxtail millet, broomcorn millet, Job's tears, and sorghum. Regarding non-grain foods, marine and terrestrial resources were consumed far more extensively than freshwater species. Terrestrial foods frequently included pheasant, beef, chicken, roe deer, pork, and dog, whereas marine foods commonly featured yellow croaker, croaker species, gizzard shad, cod, hairtail, sea bream, mackerel, and sardine. These findings demonstrate that analyses of diary materials can provide critical contextual information for interpreting stable isotope data. If similar research is conducted using a broader range of Joseon-period diaries, the interpretive resolution of dietary reconstructions in biological anthropology will be significantly enhanced.

**Keywords** : Biological anthropology, Stable isotope analysis, Soemirok, Diary, Seven-year war between Korea and Japan

이 연구는 서울대학교병원 교육연구자문장려비(2025년) 지원을 받아 수행되었음을 밝힌다.  
저자(들)는 '의학논문 출판윤리 가이드라인'을 준수합니다.  
저자(들)는 이 연구와 관련하여 이해관계가 없음을 밝힙니다.

**Received:** November 19, 2025; **Revised:** December 18, 2025; **Accepted:** December 22, 2025

**Correspondence to:** 신은경 (단국대학교 공공인재대학 사회복지학과) **E-mail:** fiat87@dankook.ac.kr

© 2025 Korean Association of Physical Anthropologists

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN 2671-566X (Online)

## 서론

생물인류학에서 가장 중요한 연구 주제의 하나는 옛 사람의 건강과 질병 상태의 규명이며 이는 당시의 식생활과도 밀접한 관련을 가지고 있다. 인류 역사의 변천에 따라 사람들이 섭취하는 음식물은 끊임없이 변화했기 때문에 그 종류를 분석하고 추정하는 것은 생물인류학자의 중요한 작업 중 하나가 되었다.

발굴현장에서 취득한 뼈나 미라 등 옛 사람 조직을 대상으로 수행하는 안정성동위원소 분석은 그래서 중요하다. 이 분석 작업을 통해 음식물의 세부적 종류까지는 구별할 수 없다 해도 이를 통해 당시 사람들이 섭취한 음식물의 종류를 C3 및 C4 광합성 대사 식물로 구별하거나 단백질의 경우 해양성, 담수성 생물 및 육상 동물 등 그 종류를 대체적으로 구분하여 볼 수 있기 때문이다[1-7]. 이 때문에 현재까지 많은 고고학 시료를 대상으로 안정성동위원소 분석이 시행되었으며 현재까지도 생물인류학과 고고과학에서 가장 즐겨 사용하는 연구 기법의 하나로 자리 잡았다. 우리나라에서도 발굴 현장에서 얻어진 시료를 대상으로 안정성동위원소 분석 결과가 보고되고 있다[8-10].

이처럼 안정성동위원소 분석은 사람의 식생활의 이해에 관련하여 중요한 과학적 정보를 우리에게 제공하지만 반면에 음식물의 종류를 대체적으로만 구분 가능할 뿐 구체적으로 어떤 식재료가 사용되었는지는 구별하는 데 한계가 있다. 예를 들어 식물의 경우 광합성 대사 경로의 차이점을 기반으로 C3- 및 C4-식물 등으로 대체적 구분이 가능하며 단백질원이 되는 음식물의 경우 육상과 담수, 해상 기원 어느 쪽인지 등 만으로 구분 가능한 것이다[1-7]. 이 중 C3-식물은 광합성 과정이 비교적 단순하여 쌀, 밀, 감자 등 거의 대부분의 농작물에 해당하지만 C4-식물은 이보다 복잡한 광합성 과정을 거치지만 고온 건조한 환경에 보다 잘 견디는 옥수수, 기장 등 작물이 포함된다[9]. 물론 확보한 안정성동위원소 데이터에 대해 보다 심화한 분석을 시행하게 되면 이보다 더 자세하게 음식물의 종류를 추정할 수도 있겠지만 종류를 구별하는 세밀함에 있어서는 역시 한계가 있다 할 것이다.

이런 의미에서 현재 남아 있는 조선시대 일기자료의 분석은 중요하다. 현재까지 남아 있어 학술적 분석의 대상이 되고 있는 조선시대의 일기자료는 1,400여 건을 넘는 것으로 알려져 있다. 최근 우리나라 인문학계에서는 미세사 연구의 중요성이 강조되면서 조선시대 사람들이 남긴 일기 자료에 대한 연구가 많이 시도되고 있는 것이다[11,12]. 이러한 일기자료의 연구는 공식적 성격이 강한 사료의 분석으로는 알 수 없는 그 시대 생활사의 단면을 파악할 수 있

게 한다는 점에서 그 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 특히 이러한 일기자료에는 당시 사람들이 섭취한 다양한 종류의 음식물의 이름이 매우 자세하게 수록된 경우가 있어 우리의 관심을 끈다.

조선시대 일기 중 그 분량이나 자세함에 있어 가장 중요하게 여겨지는 자료의 하나인 쇄미록이 바로 그러한 자료의 한 예이다. 이 일기는 임진-정유재란 기간 중 저자인 오희문이 각지를 피난하면서 쓴 일기로 1591년부터 1601년까지 총 9년 3개월에 달하는 분량이다. 이 쇄미록에는 당시 전쟁의 진행상황은 물론 16세기 말 당시의 조선의 상황을 생생하게 보여주는 자세한 기술로 학계의 큰 관심을 끌었으며 이에 대한 연구는 지금도 지속되고 있다[13-20].

쇄미록의 기록은 현재까지 다양한 측면에서 분석되었지만 당시의 식생활에 대해 분석한 논문은 그다지 많지 않다. 일기 중 1594년의 갑오일록과 1600년의 경자일록을 분석한 장혜지[21]의 논문이 현재까지 가장 체계적으로 당시의 식생활 및 교류를 분석한 논문이며 이외에는 식품조리학의 측면이나 다른 주제에서 부가적으로 간단히 언급한 논문이 대부분이다[22-24]. 따라서 쇄미록에 기록된 당시의 음식물 관련 기록은 좀 더 자세하게 분석할 여지가 있는데 생물인류학에서 주요한 연구 주제인 안정성동위원소 분석의 측면에서 이 일기에 관심을 가질 필요가 있다고 하겠다.

따라서 이 논문은 쇄미록에 남아 있는 음식물 관련 기록을 취합하여 종전에는 볼 수 없었던 생물인류학적 측면에서 이를 분석하고자 한 것이다. 오희문의 일기는 크게 보아 충청도 임천 지역에서 거주하던 시기와 강원도 평창 지역으로 옮겨 거주한 시기의 상이한 단계로 구별할 수 있는데 이 두 시기는 우리나라 호서지역과 영서지역이라는 자연 및 인문환경의 측면에서 일기의 저자가 거주하며 생활했다는 점에서 상당히 다른 모습을 보여주고 있기도 하다. 이 때문에 장혜지[21]는 식생활에 대한 분석에서 이 서로 다른 두 시기를 대표하는 1594년의 갑오일록과 1600년의 경자일록을 중심으로 해당 시기의 섭취음식을 비교하여 관찰했던 것이다. 장혜지의 이러한 인식은 정확한 것으로 실제로 충청도 임천 시기와 강원도 평창 시기는 일견하여 식생활의 측면에서 상당히 다른 모습을 보여주는 것을 알 수 있다.

따라서 이 논문에서는 쇄미록의 충청도 임천 거주 시기를 대표하는 1591년 11월부터 1596년 12월까지의 일기에서 나타나는 음식물의 이름을 모두 취합하여 이를 분석하되 각 음식물이 안정성동위원소 분석에서 어떤 범주에 속하는 것인지 추정하여 보고자 하였다. 이는 종전에 1594년의 갑오일록을 토대로 임천 거주 시대의 식생활을 분석

한 장혜지[21]의 연구보다 시기적으로 조금 더 광범위하게 사료를 살펴본 것이며 각 음식물을 안정성동위원소 분석의 범주에서 분류하여 생물인류학적으로 고찰한 것으로는 최초의 보고에 해당한다.

## 자료와 방법

쇄미록은 조선시대 중기의 사대부인 오희문(1539~1613)이 남긴 임진왜란 당시의 전란일기이다. 오희문은 대과에 급제하거나 높은 관직에 오르지 못했지만 그의 아들 오윤겸(1559~1636)은 영의정에 올랐으며 그의 손자 오달제(1609~1637)는 병자호란때 항복을 반대하다가 청나라로 끌려간 삼학사의 한 사람이다. 쇄미록은 그 사료적 중요성을 인정받아 현재 보물로 지정되어 있으며 지금까지 두 번 국역이 진행되었다. 이 연구는 그 중 국립진주박물관에서 2018년 간행한 쇄미록(전 8권) 번역본을 대상으로 하여 수행한 것이다[13-16,19].

앞서 언급한 것처럼 오희문은 임진왜란-정유재란 기간 동안 충청도 임천과 강원도 평창으로 거주지를 바꾸었는데 우리 연구는 이 중 충청도 임천에 거주한 시기에 해당하는 임진남행일록(1591.11~1592.12), 계사일록(1593.1~1593.12), 갑오일록(1594.1~1594.12), 을미일록(1595.1~1595.12), 병신일록(1596.1~1596.12)에 대해 수행하였다. 임진남행일록부터 병신일록의 기사에 나오는 음식물은 당시 오희문 일가의 거주지인 충청도 임천 시대의 식생활을 충실히 반영하고 있다고 생각된다.

일기에는 연도, 월, 일이 기록되어 있고 각 날짜별로 관련된 사건에 대한 기술과 함께 음식물 이름이 나온다. 이 논문에서는 이 기록을 먼저 각 달별로 취합하여 표로 만들었다. 취합한 음식물 정보는 안정성동위원소의 분석 방법을 고려하여 식물성 식품은 C3- 및 C4-음식물로 구분하였고 동물성 식품은 육지성, 담수성, 해양성으로 나누었다.

한편 쇄미록에 나온 기술만으로 이러한 구분이 불가능한 경우에는 이를 굳이 나누지 않고 “불명”으로 따로 남겨 두었다. 이는 음식물의 재료로 어떤 재료를 이용한 것인지 알 수 없거나 모호한 경우로 안정성동위원소에 의한 분류의 어느 쪽에 속하는지 명확하지 않은 경우이다. 단순히 “밥”, “술”, “떡”이라 기재되어 있는 경우에도 이것이 쌀로 만든 것인지 아니면 다른 종류의 잡곡인지 알 수 없어 “불명” 처리하였다. 막걸리의 경우에는 현대에는 거의 쌀로 제조하지만 쌀 이외의 잡곡으로도 막걸리를 만들 수 있기 때문에 이것만으로는 C3와 C4 식물의 구별이 불가능하다고 판단하였다. 수제비도 현대에는 밀가루로 만들지만 조

선시대에도 동일하게 제조했는지 확신할 수 없어 재료가 명시되어 있지 않은 경우 불명으로 처리하였다. 미역, 김 등과 같은 해초류도 영양단계가 낮아서 일반적으로 질소 분석을 위한 ‘해양생물’에 포함되지 않기 때문에 모두 불명 처리하였다[25,26].

동물성 재료 중 물고기의 경우 육지와 해양에서만 살며 다른 쪽으로는 넘어가지 않는 경우도 있지만 반대로 육지와 해양을 오가며 생활하는 경우도 있어, 이런 경우 어느 한쪽에 이를 소속시키지 않고 따로 불명으로 분류하였다. 새우와 게는 민물과 바다 양쪽 모두에 살고 있으며 민물 게와 민물 새우는 바다 게나 새우 만큼이나 식용으로 자주 사용되었기 때문에 일기에 잡힌 곳을 명기하지 않고 게 혹은 새우로만 기록된 경우에는 무리하게 육지와 바다의 구분을 시도하지 않았다. 한편으로 남아 있는 이름만으로 어떤 음식인지 전혀 알 수 없거나 지금도 존재하는 음식물이지만 과거에도 지금과 같은 재료를 이용하여 만들었는지 확신할 수 없는 경우도 있는데(상화병, 추로주 등), 이런 경우에도 모두 불명으로 처리하였다.

이렇게 확인한 음식물 중 그 구체적 내역이 불명확한 음식물은 제외하고 C3-, C4- 및 육지성, 담수성, 해양성 음식물이 분명한 것만 따로 추려 음식물 명칭별로 그 횟수를 계산하였다. 마지막으로 각 음식물 기사를 재료별로 다시 취합하여 C3-, C4- 및 육지성, 담수성, 해양성 음식물 구분에 그 출현 빈도를 조사하였는데 빈도가 높은 순서에서 낮은 순서로 배열하였다.

## 결 과

일기에 나오는 모든 음식물 이름을 C3- 및 C4-식물, 육지성, 담수성, 해양성 식품으로 구분하였는데 여기서 음식물 이름이 너무 모호하거나 재료의 성분이 분명치 않은 경우에는 “불명”으로 처리하였으며 이는 이후 추가적 분석에서 제외하였다.

다음으로 C3- 및 C4- 식물임이 분명한 것만 따로 추려 이를 다시 한글 순서대로 배열하여 음식물 이름별로 그 횟수를 확인하였다. 우선 C3- 식물을 보면, 모두 189종의 음식물의 이름이 보였으며(총 1677회 수록) 이 중 총 20회 이상 일기에 나온 음식물의 이름을 보면, 간장, 감장, 두부, 메밀, 메주, 밀, 밀가루, 백미, 벼, 보리, 쌀, 정미, 중미, 찹쌀, 콩, 팥 등이다. 물론 같은 종류의 이름을 다른 명칭으로 일기에 적은 경우도 있기 때문에 이 단계에서 파악한 음식물 명의 빈도가 곧 특정 재료가 많이 소비되었다는 것을 직접적으로 의미하지는 않는다.

**Table 1.** A table categorizing the C3 food items documented in the Joseon-era diary Soemirok by ingredient type, presented in order of decreasing frequency of occurrence

Ingredients	Food items	Occurrence
쌀	거친 벼(7), 거친 쌀(15), 고사벼(1), 료미(1), 말린 벼(1), 물벼(1), 백립(흰쌀)(1), 백목미(1), 백미(95), 벼(176), 본정미(1), 상미(5), 쌀(243), 쌀밥(1), 쌀죽(1), 쌀떡(1), 쌀로 만든 술(1), 약밥(1), 올벼(7), 이른 벼(1), 이화주(5), 정미(21), 정조(19), 종자벼(1), 중미(43), 중벼(4), 중올벼(1), 중조(1), 중편(1), 찰떡(15), 찰벼(3), 찰쌀(49), 찰쌀떡(2), 하미(2), 햅쌀(5), 햅벼(2), 황조(荒租)(4), 흰떡(1), 흰쌀(6)	744
콩	간장(45), 감장(57), 근두(1), 기름에 지진 두부(1), 두(5), 두부(21), 두부 국(1), 두부구이(1), 두부콩(3), 두부탕(1), 메주 콩(1), 메주(22), 메주콩(2), 백두(1), 볶은 콩(2), 삶은 콩(1), 소두(1), 연포(8), 연포탕(2), 종자콩(2), 콩(154), 콩가루(1), 콩대(1), 콩두부(1), 콩떡(2), 콩잎(2), 콩죽(13)	352
보리	가을보리(4), 겉보리(10), 겉보리쌀(1), 겉보리죽(1), 보리(74), 보리 쌀(1), 보리 종자(1), 보리밥(2), 보리쌀(11), 보리종자(1), 보릿가루(2), 봄보리(4), 햅보리(2)	114
메밀	도정하지 않은 메밀(1), 메밀(44), 메밀 칼제비(2), 메밀가루(4), 메밀범벅(2), 메밀국수(2), 피목(도정하지 않은 메밀)(1)	56
밀	밀(22), 밀 떡(1), 밀 죽(1), 밀가루(20), 밀가루 국수(1), 밀가루 수제비(1), 밀떡(1), 진맥(밀)(3), 참밀(1)	51
깨	깨(2), 깻가루(1), 들깨(8), 들깻 잎(1), 참기름(18), 참깨(9)	39
감	감(4), 건시(2), 꾀감(5), 조홍시(2), 홍시(17), 우린 감(5)	35
팔	팔(24), 팔죽(4)	28
태	공태(2), 근태(1), 흑태(5), 태(10), 태두(5), 유월 태(1), 적태(1)	25
녹두	녹두(16), 녹두가루(2), 녹두죽(3)	21
꿀	꿀(16), 생청(3)	19
밤	말린 밤(1), 밤(12), 생밤(3), 햅밤(1)	17
잣	잣(15), 잣 떡(1)	16
김치	김치(15), 김칫국(1)	16
대추	대추(9), 마른대추(2), 생대추(2), 햅대추(1)	14
무	무(7), 무 탕(1), 무김치(2), 무씨(1), 절인 무(2)	13
수박	수박(11)	11
배	배(9)	9
오이	오이(3), 오이소박이(1), 오이지(4)	8
소나무	소나무 속껍질(4), 송화가루(2), 송화다식(1)	7
모과	모과(6), 모과차(1)	7
고사리	고사리(5), 고사리 나물(1), 햅고사리(1)	7
생강	생 생강(1), 생강(3), 절인 생강(1)	5
가지	가지(5)	5
포도	포도정과(3), 건포도(1)	4
파	파(1), 파김치(1), 햅파(1), 잘게 썬 파(1)	4
참외	참외(4)	4
오미자	오미자(4)	4
석류	석류(4)	4
귀리	겉귀리(1), 귀리(2), 귀리쌀(1)	4
호두	호두(3)	3
토란	토란(3)	3
쭈	쭈(2), 쭈국(1)	3
상수리	상수리(3)	3
회화나무	회화나무 잎(2)	2
채소	채소(2)	2
복숭아	복숭아(2)	2
도라지	도라지(1), 도라지 정과(1)	2
인삼	인삼(1)	1
유자	유자정과(1)	1

Table 1. Continued

Ingredients		Food items	Occurrence
앵두	앵두(1)		1
살구	살구(1)		1
산수유	산수유(1)		1
모시	모시 잎(1)		1
당귀	당귀(1)		1
능금	능금(1)		1
느티나무	느티나무 잎(1)		1
겨자	겨자(1)		1
감초	감초(1)		1
총계			1674

Table 2. A table categorizing the C4 food items documented in the Joseon-era diary Soemirok by ingredient type, presented in order of decreasing frequency of occurrence

Ingredients		Food items	Occurrence
조	전미(좁쌀)(4), 조(9), 조밥(1), 좁쌀(6), 차조(3), 차좁쌀(2), 햇좁쌀(1)		26
기장	겉 기장(2), 기장(3), 기장쌀(1), 직(2), 햇기장쌀(1)		9
울무	울무(5), 울무죽(1)		6
수수	겉 수수(1)		1
총계			42

C3 식물 관련 음식물 기사는 재료별로 다시 취합하여 그 출현 빈도를 조사하였는데 여기서 그 빈도가 높은 순서에서 낮은 순서로 재배열해 보면, 쌀(744), 콩(352), 보리(114), 메밀(56), 밀(51), 깨(39), 감(35), 팥(28), 태(25), 녹두(21), 꿀(19), 밤(17), 잣(16), 김치(16), 대추(14), 무(13), 수박(11), 배(9), 오이(8), 소나무(7), 모과(7), 고사리(7), 생강(5), 가지(5), 포도(4), 파(4), 참외(4), 오미자(4), 석류(4), 귀리(4), 호두(3), 토란(3), 썩(3), 상수리(3), 회화나무(2), 채소(2), 복숭아(2), 도라지(2) 등의 순이었으며 인삼, 유자, 앵두, 살구, 산수유, 모시, 당귀, 능금, 느티나무, 겨자, 감초 등은 단 1회씩만 일기에서 확인되었다(Table 1).

한편 C4 식물은 쇠미록에서 매우 제한적으로 확인되었다. 모두 189종의 음식물 종류가 확인된 C3 식물과 달리, C4 식물 관련 음식물은 겉 기장, 겉 수수, 기장, 기장쌀, 울무, 울무죽, 전미(좁쌀), 조, 조밥, 좁쌀, 직, 차조, 차좁쌀, 햇기장쌀, 햇좁쌀 등 15종 만 확인되었으며, 음식물 재료별로 취합한 결과에서는 조(26)와 기장(9), 울무(6), 수수(1) 만 확인할 수 있었다(Table 2).

다음으로 쇠미록 기록에서 안정성동위원소 분석에서 육지성-담수성-해양성 음식물로 분류할 수 있는 것을 정리해

보면 다음과 같다. 먼저 육지성 음식물은 총 75가지가 있었으며(총 263 회 수록), 육지성 음식물 중에 10회 이상 나오는 것은 꿩, 날 꿩, 닭, 말린 꿩, 소고기 등이다. 육지성 음식물에서 재료별로 취합한 결과를 보면, 꿩(87), 소(59), 닭(48), 노루(25), 돼지(7), 개(3), 달걀(2), 멧돼지(2), 빙어(2) 등이며 사슴과 여우는 각 하나씩만 보고되었다(Table 3).

담수성 음식물을 보면, 총 17가지가 있었으며(총 34회 수록), 그 중에 불특정한 민물고기를 지칭하는 것을 빼면, 붕어, 비늘 없는 물고기, 비단잉어, 빙어, 생붕어, 열목어, 잉어 등이 두 번 이상 기록되어 있을 뿐이었다. 담수성 음식물을 재료별로 다시 취합한 결과를 보면, 붕어(11), 열목어(4), 잉어(4), 빙어(2) 등이다(Table 4).

마지막으로 해양성 음식물은 총 68가지이며(총 288회 수록), 그 중에 10번 이상 중복되어 기재된 음식물은 갈치, 대구, 말린 민어, 민어, 조기, 준치 등이었다. 이를 재료별로 다시 묶어서 보면, 조기(89), 민어(30), 준치(26), 대구(21), 갈치(18), 전복(13), 도미(13), 고등어(10), 정어리(10), 굴(7), 문어(7), 방어(7), 전어(7), 광어(4), 낙지(4), 청어(4), 삼치(2), 홍합(2), 쌀새우(2), 오징어(2), 홍어(2), 게(2), 가자미(1) 등의 순이다(Table 5).

**Table 3.** A table categorizing the terrestrial food items documented in the Joseon-era diary Soemirok by ingredient type, presented in order of decreasing frequency of occurrence

Ingredients	Food items	Occurrence
꿩	구운 꿩 고기(1), 구운 꿩 다리(1), 꿩(23), 꿩 구이(1), 꿩 다리(2), 꿩 고기(7), 날 꿩(28), 날 꿩 구이(1), 날 꿩 식해(1), 말린 꿩(20), 생 꿩고기(1), 장끼(1)	87
소	소(2), 소 내장(2), 소 다리(2), 소 뒷다리(1), 소 머리(5), 소 앞다리(1), 소 염통(1), 소 천엽(1), 소고기(31), 소고기 구이(1), 소고기 수육(1), 소고기 포(5), 소 갈비(1), 송아지 고기(1), 쇠간(2), 어린 소의 심장(1), 우족(1)	59
닭	구운 닭(1), 닭(34), 닭 고깃국(1), 닭찜(1), 말린 닭(1), 산 닭(1), 삶은 닭다리(1), 생 닭(2), 수탉(1), 영계(3), 찢닭(1)	48
고기(종류 불명)	고기(5), 고기구이(5), 고기반찬(1), 고깃국(2), 구운 고기(3), 편육(1), 날고기(1), 내장(2), 삶은 고기(1), 양(2), 육적(1), 자른 고기(1), 절육(4)	29
노루	노루(2), 노루 간(1), 노루 고기(8), 노루 다리(5), 노루고기 구이(1), 노루고기 포(4), 노루 갈비(1), 노루의 태(1), 말린 노루고기(1), 생 노루(1)	25
돼지	돼지 앞다리(1), 돼지고기(2), 돼지고기 수육(1), 돼지고기 포(1), 돼지머리(1), 삶은 돼지 다리(1)	7
개	개장국(3)	3
달걀	달걀(2)	2
멧돼지	멧돼지 고기(2)	2
사슴	사슴고기 포(1)	1
여우	여우(1)	1
총계		264

**Table 4.** A table categorizing the freshwater food items documented in the Joseon-era diary Soemirok by ingredient type, presented in order of decreasing frequency of occurrence

Ingredients	Food Items	Occurrence
민물고기(종류 불명)	강물고기(1), 냇가 물고기(1), 물고기(웅연)(1), 민물고기(3), 비늘 없는 물고기(3), 연못 물고기(2), 연지 물고기(1), 천어 회(1)	13
붕어	붕어(7), 생붕어(3), 찢 붕어(1)	11
열목어	마른 열목어(1), 열목어(2), 열목어식해(1)	4
잉어	비단잉어(2), 잉어(2)	4
빙어	빙어(2)	2
총계		34

## 고 찰

이 논문에서는 쇠미록 1591년 11월에서 1597년 1월까지 오희문 일가가 소비한 것으로 쇠미록에 기록된 다양한 음식물을 종류별로 분석하였다. 이 자료는 특정 시기와 지역의 사람을 분석하는 데 있어 가장 중요한 자료의 하나인 먹거리에 대한 정보를 담고 있기 때문에 생물인류학적 측면의 분석은 인문학적 연구 만큼이나 중요한 의미를 가지고 있다고 할 수 있다. 이 연구의 내용은 특히 고고학과 생물인류학자들이 즐겨 사용하는 분석 기법의 하나인 안정성동위원소 결과의 해석에 있어 앞으로 중요한 의미를

갖게 될 것이라 본다.

먼저 이 연구의 결과를 종합해 보면, 우선 조선시대 우리나라 서해안 지역에 거주하던 사대부인 오희문 일가는 곡물의 측면에서 보자면 C3 식물을 압도적으로 많이 섭취하였으며 그 종류도 다양하였던 것을 알 수 있었다. 이 시기는 임진-정유재란 중이라 식량의 확보가 쉽지 않은 시기였음에도 쌀의 소비가 의외로 많았는데 만약 이보다 평온한 시기였다면 사대부들의 경우 섭취하는 곡물의 대부분은 쌀이었으리라 짐작할 수 있다. 이 외에도 콩, 보리, 메밀, 밀, 깨, 감, 팥, 태, 녹두 등 곡물이 상위권을 차지하였는데 그 목록을 보면 요즘과 그다지 다르지 않은 것을 알 수

**Table 5.** A table categorizing the marine food items documented in the Joseon-era diary Soemirok by ingredient type, presented in order of decreasing frequency of occurrence

Ingredients	Food items	Occurrence
조기(굴비)	말린 조기(1), 굴비(1), 생 조기(5), 소금에 절인 조기(1), 절인 조기(4), 조기(71), 조기젓(5), 참조기(1)	89
민어	말린 민어(10), 민어(12), 민어탕(1), 생 민어(5), 소금에 절인 민어(1), 큰 민어(1)	30
준치	생 준치(3), 소금에 절인 준치(1), 절인 준치(4), 준치(15), 준치 젓(1), 준치식해(2)	26
대구	대구(18), 생 대구(3)	21
갈치	갈치(14), 갈치젓(1), 생 갈치(1), 절인 갈치(2)	18
전복	날 전복(1), 생 전복(6), 작은 전복(2), 전복(3), 절인 전복(1)	13
도미	도미(2), 말린 도미(3), 생 도미(8)	13
고등어	간고등어(1), 고등어(7), 절인 고등어(2)	10
정어리	정어리(9), 정어리탕(1)	10
굴	굴(5), 굴젓(1), 굴죽(1)	7
문어	문어(5), 생 문어(1), 작은 문어(1)	7
방어	방어(5), 생 방어(1), 절인 방어(1)	7
전어	전어(7)	7
광어	광어(1), 말린 광어(1), 생 광어(2)	4
낙지	낙지(4)	4
청어	청어(4)	4
바다물고기	날바닷 물고기(2)	2
삼치	삼치 알(1), 생 삼치(1)	2
홍합	생 홍합(1), 홍합(1)	2
쌀새우	쌀새우젓(2)	2
오징어	오징어(2)	2
홍어	홍어(2)	2
게	게젓(1), 붉은 게(1)	2
가자미	가자미(1)	1
총계		285

있다. 이렇게 입수한 곡물이 어떤 방식으로 소비되었는가 하면 그 조리 방법에 대해서도 오희문의 일기에는 자세히 다루고 있는데 C3 곡물의 경우 다양한 방식으로 섭취했다는 것을 알 수 있다. 이번 연구에서 확인한 16세기 말 당시 소비된 곡물의 종류를 보면 조선시대에 양반 등 상류층 사람들은 기근이 찾아오는 때를 제외하면 현대 한국인이 소비하는 곡물과 크게 다르지 않은 식생활 패턴을 유지하고 있었다고 볼 수 있겠다.

우리의 분석으로 조선시대 서해안 지역 사대부 일가가 섭취한 곡물에서 C4 식물의 비중은 크지 않다는 점도 함께 이해할 수 있게 되었다. 쇠미록에서 나오는 C4 곡물 중 대표적인 것은 조, 기장, 울무, 수수 등인데 임진왜란-정유재란 시기임에도 이러한 곡물의 섭취가 많지 않았다는 것은 적어도 이 지역 사대부의 식생활이 평소에 잡곡 위주가 아니었을 가능성을 보여주는 것이다. 이러한 경향성이 비교적 쌀의 생산이 풍부하게 이루어졌던 서해안 지역에 국

한하여 있었던 현상인지의 여부는 다른 지역에서 거주한 동일 시기의 일기에 대한 분석이 나오면 보다 자세히 알 수 있을 것이다. 참고로 쇠미록에는 주인공인 오희문이 서해안을 떠나 강원도 일대에 거주했던 시기의 기록도 함께 남아 있는데, 이번 연구의 결과와 비교해 보면 우리나라 조선시대 서해안과 강원도의 식생활이 어떤 차이가 있었는지 생물인류학적으로 보다 분명해질 것이다.

다음으로 이 논문에서 곡물을 제외한 동물성 음식물 중 해양성, 담수성, 육지성을 구분한 결과를 살펴보자. 쇠미록에 각 음식물이 출현하는 횟수만을 놓고 보자면 서해안에 거주하는 시기의 오희문 일가는 곡물을 제외하면 육지성(263회)과 해양성(288회) 음식물이 거의 비슷한 빈도로 소비되는데 반해 담수성 음식물(34회)은 그보다 먹을 기회가 많지 않았던 것 같다. 비교적 근거리에서 획득 가능했을 담수성 음식물보다 해양성 음식물이 더 많이 소비되었다는 사실은 바다에서 잡힌 생선 등 생산품이 체계적으로 소

비자에게 전달되는 공급망이 완성되어 있었다는 것을 의미한다.

육지성 식물에는 꿩, 소, 닭, 노루, 돼지, 개 등 순으로 야생동물과 사육동물이 고루 섞여 있는 모습을 보여주었다. 이 결과에서 특히 날짐승 중에 꿩과 닭이 많았으며 그 중에서도 닭보다는 꿩이 더 많았다는 사실에 주목할 필요가 있다. 필자 등은 이미 조선시대에 닭보다 꿩이 더 많이 소비된 사실을 또 다른 당시 일기의 하나인 북북일기(赴北日記)의 분석을 통해 보고한 바 있었는데[27], 이와 거의 동일한 결과를 여기서도 확인할 수 있었다. 들짐승 중에 노루도 오희문 일가에 의해 적지 않게 소비된 사실을 보면 조선시대 당시 야생동물의 사냥으로 육류의 조달이 생각보다 많이 이루어지고 있었음을 보여주는 것이다. 한편 조선시대에는 가축으로 소고기가 돼지고기보다 훨씬 많이 소비되었다는 사실도 본 연구진이 조선시대 사료를 분석하여 얻은 보고에서 이미 언급한 바 있는데[28], 여기서도 쇠미록에 소의 소비가 돼지보다 훨씬 자주 보이므로 동일한 사실이 확인되었다.

한편 해산물의 경우 조기, 민어, 준치, 대구, 갈치, 도미, 고등어, 정어리 등 바다 생선이 기록의 대부분을 차지하였다. 특히 초기의 경우, 생 준치를 조리하여 먹거나 말려서 굴비를 만드는 등 다양한 방식으로 활발하게 소비되었던 것으로 본다. 민어, 준치, 대구, 갈치, 도미 등은 현재도 한국인이 즐겨 찾는 생선으로 우리와 비슷한 취향의 소비가 조선시대에도 있었던 셈이다. 고등어나 정어리는 다른 생선보다는 소비가 적는데 이는 이 생선의 운반과 보존이 쉽지 않았기 때문으로 보인다.

이처럼 오희문 일가가 임란 초기에 피난해 있었던 서해안 일대는 바다 생선의 산지로 전란 중의 어려운 상황에서 이들의 밥상을 풍요하게 만드는 역할을 하고 있었다. 식량의 장거리 이동이 가능해진 현대에도 음식물 섭취의 종류는 그 사람에게 주어진 주변 환경에 따라 상당 부분 결정된다는 점에 유의해야 하겠다. 지금도 바닷가에 사는 사람들은 신선한 해산물을 보다 쉽게 섭취하고 소를 많이 사육하는 지역은 양질의 소고기를 더 쉽게 얻게 된다. 우리보다 음식물의 장거리 이동이 불리했던 조선시대에는 당연히 지역별 식생활의 차이가 지금보다 더 컸을 것이라는 점은 쉽게 짐작할 수 있다. 앞으로 같은 시기 내륙지역 음식물 소비의 내역도 얻을 수 있다면 지역에 따른 조선시대 음식물의 소비 양상에 대해 보다 정확한 인식이 가능해질 것이다.

마지막으로 이 일기가 만들어진 시기는 임진-정유재란 와중으로 극심한 기근이 자주 발생하였기 때문에 이 기간 중에 유력한 양반 계급인 오희문 일가의 사람들조차 정상

적 음식물이 아닌 것(소나무 속껍질, 회화나무 잎, 나뭇잎 등)을 섞어 섭취한 경우가 있었다는 점에 주목한다. 이는 분명 사람이 먹는 음식물로 볼 수는 없다고 생각하지만 이와 유사한 상황은 아마도 조선시대 춘궁기에 드물지 않게 있었던 것으로 생각되어 이 역시 당시의 식생활 단면을 반영하고 있다고 판단하여 이런 경우에 섭취한 그 식물은 일종의 음식물로 간주하여 이번 분석에 그대로 포함시켰다.

## 결론

이 연구에서는 조선시대 일기 쇠미록에 나타난 기록을 바탕으로 16세기 후반 우리나라 서해안 일대에 거주하던 한 사대부 일가의 음식물 소비 형태를 생물인류학적 시각에서 바라보고자 하였다. 1591년 11월에서 1597년 1월까지의 일기에 기록된 다양한 종류의 음식물을 종류별로 분석한 결과 안정성동위원소 분석에서 주로 분류하는 C3-/C4 식물 및 해양성/육지성 음식물의 자세한 내역과 그 상대적 빈도에 대한 정보를 얻을 수 있게 되었다.

이에 의하면 쌀, 콩, 보리, 메밀, 밀 등을 중심으로 한 C3-식물의 소비가 조, 기장, 울무, 수수 등으로 이루어진 C4-식물보다 훨씬 많이 소비되고 있었으며, 곡물을 제외한 해양성/담수성/육지성 음식물의 경우 해양성 및 육지성 음식물에 비해 담수성 음식물이 훨씬 적게 소비되었다. 육지성 식물에는 꿩, 소, 닭, 노루, 돼지, 개 등이 많았고 해양성 식물에는 조기, 민어, 준치, 대구, 갈치, 도미, 고등어, 정어리 등이 많았다.

본 연구의 분석 결과는 조선시대 사람에 대한 안정성동위원소 연구가 많지 않은 우리 현실에서 귀중한 과학적 정보를 제공해 줄 수 있다고 할 수 있다. 동위원소 분석의 속성 상 섭취한 음식물의 개략적 파악은 가능하지만 한편으로 이 음식물이 구체적으로 과연 무엇인가 하는 부분에 대해서는 규명이 어렵다는 점을 감안하면 조선시대 일기를 통해 얻은 정보가 우리에게 주는 의미는 학술적으로 적지 않다. 무엇보다 이 연구 결과는 조선시대 음식물 섭취 경향을 개략적으로만 추정하였던 안정성동위원소 결과에 대한 해석을 보다 세밀하게 시도할 수 있는 근거자료로 활용할 수 있을 것이기 때문에 고고발굴을 통해 수습하는 인골 분석의 측면에서도 매우 중요한 정보라고 할 수 있을 것이다.

이러한 일기자료에 남아 있는 식생활 자료의 분석은 개인의 경험에 불과하다고 평가할 수도 있다. 하지만 앞으로 유사한 연구가 더 많은 사례에 대해 계속 시도되면 조선시대 사람 다수를 포괄하는 식생활 정보의 취합이 가능해

질 것이며 이로부터 얻은 지식은 뼈와 미라 조직 등 사람 유래 유기물을 대상으로 수행하는 안정성동위원소 연구의 분석에 있어 앞으로 매우 중요한 역할을 담당할 것이다. 안정성동위원소 연구는 현대 생물인류학의 가장 신뢰받는 연구기법의 하나가 되었다는 점을 감안하면 이러한 역사적 고증 작업이 이 기법의 정밀화에 기여하는 바는 앞으로 더 기대할 수 있을 것이라 본다.

## REFERENCES

1. Van der Merwe NJ. Carbon isotopes, photosynthesis, and archaeology. *Am Sci.* 1982;70:596-606.
2. DeNiro MJ. Stable isotopy and archaeology. *Am Sci.* 1987; 75:182-91.
3. Price TD. The chemistry of prehistoric human bone. Cambridge: Cambridge University Press; 1989.
4. Sealy JC. Body tissue chemistry and palaeodiet. In: Brothwell DR, Pollard AM (eds). *Handbook of Archaeological Sciences*. Chichester: John Wiley & Sons; 2001. pp. 269-79.
5. Lee-Thorp JA. On isotopes and old bones. *Archaeometry*. 2008;50:925-50.
6. Tsutaya T, Nagaoka T, Sawada J, Hirata K, Yoneda M. Stable isotopic reconstructions of adult diets and infant feeding practices during urbanization of the city of Edo in 17th century Japan. *Am J Phys Anthropol* 2014;153:559-69.
7. Guiry E. Complexities of Stable Carbon and Nitrogen Isotope Biogeochemistry in Ancient Freshwater Ecosystems: Implications for the Study of Past Subsistence and Environmental Change. *Front Ecol Evol.* 2019;7:313.
8. Choy K, Richards MP. Stable isotope evidence of human diet at the Nukdo shell midden site, South Korea. *J Archaeol Sci* 2009;36:1312-8.
9. Yu JA, Oh CS, Hong JH, Min SR, Oh SW, Kim YS, et al. Stable isotope analysis of Joseon people skeletons from the cemeteries of Old Seoul City, the capital of Joseon Dynasty. *Anat Cell Biol.* 2014;47:244-52.
10. Kim J, Lee H, Hong JH, Kenig A, Zaitseva E, Slepchenko S, et al. Cross-analysis of carbon and nitrogen stable isotopes in hairs retrieved from crania of Korean Joseon Dynasty mummies and Russian settlers in Siberia. *J Archaeol Sci Rep.* 2023;47:103732. <https://doi.org/10.1016/j.jasrep.2022.103732>
11. Park HS. Diaries and Diary Writing in Collected Literary Works of the Joseon Dynasty. *The Choson Dynasty History Association.* 2016;79:73-118. Korean.
12. Lee J. A study on personal diaries in the Joseon period. *Korean Journal of Heritage: History and Science.* 2019;52:142-53. Korean.
13. Oh HM, author; Hwang KE, translator. *Swaemirok 1: Imjinnamhaeng-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
14. Oh HM, author; Chae HG, translator. *Swaemirok 2: Gyesa-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
15. Oh HM, author; Jeon HY, translator. *Swaemirok 3: Gapo-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
16. Oh HM, author; Jeon HY, translator. *Swaemirok 4: Eulmi-illok Byeongsin-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
17. Oh HM, author; Jeon HY, Jang SD, Kang JH, Yoo YB, translators. *Swaemirok 5: Jeongyu-illok Musul-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
18. Oh HM, author; Jang SD, Kim YB, Ahn SE, translators. *Swaemirok 6: Gihae-illok Gyeongja-illok Sinchuk-illok*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
19. Oh HM, author; Chae HG, Jeon HY, Lee JH, Hwang KE, translators. *Swaemirok 7: Collation and Punctuation 1*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
20. Oh HM. *Swaemirok 8: Collation and Punctuation 2*. Seoul: Sapiens 21; 2018. Korean.
21. Jang H. A Study of Eating Habit and Exchange for Ritual Food of Oh Hee-moon's Family during Imjin War period - Based on Shaemirok -. *The Yeoksa and Silhak.* 2024;83:37-99. Korean.
22. Cha G-H. The Consumption Patterns of Animal Foods in the Sixteenth Century as Observed through Shamirok. *Korean J Food Cook Sci.* 2007;23:703-19. Korean.
23. Kim SJ. The Living Culture of the Yangbanin view of Shoaemirok. *Dongyang studies in Korean Classics.* 2007;24:177-206. Korean.
24. Kim M-H. Study on the 16th century Noble Lineage's Rites and Seasonal Food Recorded in the Shaemirook. *J Kor Soc Food Cult.* 2020;35:14-27. Korean.
25. Chisholm BS, Nelson DE, Schwarcz HP. Stable-carbon isotope ratios as a measure of marine versus terrestrial protein in ancient diets. *Science.* 1982;216:1131-2.
26. Piñón-Gimate A, Gómez-Valdez MM, Mazariegos-Villarreal A, Serviere-Zaragoza E. Trophic Relationships between Two Gastropods and Seaweeds in Subtropical Rocky Reefs Based on Stable Isotope Analyses. *J Shellfish Res.* 2016;35:191-7.
27. 申東勳, 金智恩, 洪宗河, 李陽洙. 朝鮮時代の日記史料から推定したニワトリの消費様相. *動物考古學.* 2022;39:75-80. Japanese.
28. Shin DH, Chai J-Y, Hong JH, Seo M. Historical details about the meat consumption pattern and taeniases during Joseon period. *Korean J Parasitol.* 2017;55:457-60.

**간추림** : 생물인류학적 연구에서 중요한 위치를 차지하는 안정성동위원소 분석은 옛사람의 식생활 양상을 과학적 근거에서 추정할 수 있게 한다는 점에서 매우 중요하지만 음식물을 구별하는 수준이 정밀하지 못하다는 점에서 당시 식생활을 완전히 이해하는 데 있어 한계가 있다. 이를 보완하기 위해 조선시대 일기에 기록된 여러 음식물을 안정성동위원소 분석의 기준에 따라 구분하고 연구하는 작업은 향후 발굴 현장의 인골이나 미라 조직 등 사람 유래 유기물에 대해 수행한 동위원소 분석 결과를 해석하는 데 있어 크게 도움을 줄 수 있을 것이다. 본 연구에서 16세기 후반의 조선시대 일기인 쇄미록에 기록된 음식물을 안정성동위원소 분석 기준에 따라 분류하여 확인한 바에 따르면 당시 우리나라 서해안 지역에서는 쌀, 콩, 보리, 메밀, 밀 등을 중심으로 한 C3 식물을 조와 기장, 울무, 수수 등으로 이루어진 C4 식물보다 훨씬 다양하고 풍부하게 섭취하고 있었다. 곡물을 제외한 해양성/담수성/육지성 음식물의 경우에는 담수성보다 해양성 및 육지성 음식물이 훨씬 많이 소비되었다. 이 중 육지성 음식물에는 꿩, 소, 닭, 노루, 돼지, 개 등이 많았고 해양성 음식물에는 조기, 민어, 준치, 대구, 갈치, 도미, 고등어, 정어리 등이 많았다. 이처럼 일기자료에 대한 분석은 안정성동위원소 분석의 해석에 있어 매우 중요한 정보를 제공할 수 있으므로 앞으로 더 많은 조선시대 일기에 대해 유사한 연구가 시도된다면 생물인류학적으로 의미 있는 당시 식생활에 대한 정보 해석의 수준이 한층 높아질 것이라 본다.

**찾아보기 낱말** : 생물인류학, 안정성동위원소 분석, 쇄미록, 일기, 임진왜란