

출산 외의 풍속으로서 한국의 전통적 미역국 쓰임과 특징

박혜경*·김용갑**

요약

한국은 세계 최고의 1인당 미역 소비량과 함께 미역국까지 식음하는 음식문화를 지니고 있다. 국립문화재연구소가 간행한 『세시풍속』 등에 따르면 출산 외(外)의 미역국은 설날, 대보름, 칠석을 비롯해 천신, 혼례, 용왕제, 안택, 기제사, 망자생일, 소[牛]삼신, 객귀 물리기 등에서 쓰였다. 이 같은 미역국 쓰임새(풍속)는 시기적으로 설날에서 대보름까지를 비롯해, 7월 칠석, 천신 및 안택이 행해지는 10월에 출현빈도가 높으며, 풍속 유형별로는 명절 및 속절 > 용왕제 > 혼례·신행 등의 순으로 높게 나타난다.

출산 외 미역국 풍속의 특징은 혼례 및 신행, 객귀물리기, 상문 부정 등에서 살필 수 있듯, 부정을 정화하는 의례에서의 쓰임이 많고, 미역국의 형태가 육류나 동물성 해산물을 일절 넣지 않는 소(素)미역국이 다수를 차지한다는 점이다. 또한 지역적 편차가 있어 한반도의 서부권역이 동부에 비해 출현빈도가 높은 경향성을 드러내며, 생명의 잉태나 성장 및 장수와 관련된 의례(용왕제, 혼례, 칠석고사)에서 미역국이 주로 출현한다는 특징도 나타낸다.

주제어: 안택, 삼신, 용왕제, 혼례, 칠석

* 전남교육청 중등교장, pro3con@naver.com

** 전남대 문화유산연구소 선임연구원, frombctoad@naver.com

I. 서론

미역국은 한국인이 가장 즐겨 먹는 일상의 음식이자 전통¹⁾ 음식의 하나이다. 한국인은 미역을 재료로 해 국을 끓이고 초무침, 냉채, 음료 등과 같은 다양한 음식을 만드는 것은 물론, 생일 등을 기념하는 의례물로도 활용하고 있다. 한국인의 이 같은 미역 선호는 소비량에 그대로 반영돼 한국인은 2022년 현재 1인당 연간 1.47kg가량의 건미역(생미역으로 7.4kg)을 소비하는 것으로 추산되며,²⁾ 이는 미역국 한 그릇에 소용되는 건미역이 7g가량이라는 점에서³⁾ 미역국으로 환산하면 최대 210그릇에 해당되는 양이다. 실제로 한국인은 1년 4계절 중 가을철을 제외하고 된장국이나 김치국보다도 미역국을 더 자주 먹고 있다.⁴⁾ 미역국 선호는 해외로 이주한 한국인들의 전통 음식 전승지수에도 드러나, 미국 샌프란시스코만 일대에 거주하는 한인 10명 중 7명가량은 이민 생활이 최소 10년이 넘었음에도 여전히 출산 후에 미역국을 섭취하고 있다.⁵⁾

미역은 조선시대는 물론 한국 사회가 산업화와 도시화되기 이전, 껍

- 1) 본 연구에서는 한국 사회가 도시화와 산업화되기 이전(1970년대 무렵까지) 농·산·어촌 등에서 주로 나타났거나 행해졌다고 여겨지는 생활양식과 문화 현상 등에 대해 ‘전통(적) 문화, 전통 음식, 전통 시기’ 등으로 표현했다.
- 2) 수산물에 포함한 식품류의 소비량은 정확한 조사가 어려워 ‘순식용 공급량’(식용 공급량에서 먹을 수 없는 부분을 제외한 공급량)을 소비량으로 간주하는데, 한국의 수산물 소비량의 경우 비식용 물량이 포함돼 과대 추정되는 문제를 안고 있다. 따라서 미역·다시마 등의 해조류 공급량에서 사료용 등의 비식용을 제외하면, 2022년도 한국의 순식용 해조류의 공급량 즉, 1인당 연간 해조류 소비량은 12.9kg(건해조류 2.58kg)인 것으로 계산된다. 그런데 해조류의 총생산량 중 사료용(전복의 먹이)의 비율은 다시마와 미역이 평균적으로 각각 57%와 43%가량을 차지한다(이현동 외 2024, 45-53). 따라서 다시마와 미역의 소비량(순식용 공급량)은 해조류의 연간 소비량에서 이 비율만큼을 뺀 수치라고 할 것이며, 이를 제외하면 2022년 한국인의 1인당 건미역 소비량은 전체 해조류 소비량 2.58kg의 57%인 1.47kg이 된다.
- 3) 중앙일보, 2025, “미역 하루 2그릇만 드세요,” <https://v.daum.net/v/20250804053421642>(검색일 : 2026. 07. 22).
- 4) 4계절 동안 가장 자주 섭취하는 국은 미역국, 된장국, 콩나물국이다(최정숙 2003, 767).
- 5) 출산 후 미역국 먹기에 대한 전승지수는 69.2로 추석의 송편 먹기(57.6)보다 높았다(류종목 2008, 2).

(藿), 감곽(甘藿), 해대(海帶), 마욕(麻欲·미역)으로도 불리었으며,⁶⁾ 본래 콩잎을 의미하는 곽은 조선시대에 지칭된 한국식 한자어로 곤포(昆布)인 다시마까지를 포괄하는 상위 개념의 어휘였다고 한다.⁷⁾ 한국과 일본에서만 식용되고 한국이 최대 소비국으로 알려진 미역국이 언제부터 한국인의 음식으로 식용됐는지는 불분명하다.⁸⁾ 다만 충남 부여에서 대보름에 지내는 마을제사(산제사)에 미역국이 진설되는데, 이 의례의 시작이 고려 말이나 조선 초인 것으로 구전되고 있어(세사풍속(충남) 2002, 406) 의례 음식으로서 미역국의 쓰임 또한 상당한 역사를 지닌 것으로 보인다. 한국인이 미역을 먹게 된 이유와 관련해 18세기 후반의 『청성잡기』(권5)에 “어미 고래가 출산이 다가오면 반드시 미역[藿]이 나는 해역으로 가서 배를 채운다”는 기록이 있음을 고려할 때,⁹⁾ 최소한 이 무렵의 조선 식자층은 미역의 식음이 고래 및 출산과 관련됨을 인식하고 있었음을 살필 수 있다.

출산 음식으로서 미역국의 기록은 영조의 탄생과 관련된 『최숙의방호산청일기』(1694)를 통해 살필 수 있는데 당시 후궁들은 출산 후 3일간 곽탕(藿湯- 미역국)을 먹었다.¹⁰⁾ 또한 『고려도경』(권23-잡속2)(海藥)을 비롯해 『태종실록』(1413)에 기록된 “흑산도에서 미역을 채취한 왜인(倭人)의 죄를 감하였다”라는 내용 등으로 미루어 볼 때,¹¹⁾ 미역 채취와 식용

6) 1970년 이전 전남지방에서는 감곽(甘藿), 해채(海菜)로도 불리었다(『한국민속종합조사보고서』 전남편, 500). 경남 사랑도의 미역 방언은 ‘화포’였다(『한국민속종합조사보고서』 경남편, 174). 『목은고』(1404) “목은시고”(권9-시)(海菜), 『성호사설』(1760년 무렵)(권17-인사문)(海藿), 『경세유표』(1817)(권14-군역사목추의)(藿, 海帶, 麻欲, 甘藿), 『오주연문장전산고』(19세기 중엽 풍속)(인사편, 기예류, 의약)(藿), 『임하필기』(1871)(권28-춘명일사)(海藿).

7) 오창현 2022, 81.

8) 일부에서 8세기 초 무렵의 저술물인 중국의 『초화기』나 13세기 말의 『삼국유사』를 언급하고 있으나, 그 기록과 명칭이 불분명하거나 다르다는 점에서 본 연구에서는 이를 수용하지 않았다.

9) “鯨母將産 必擇藿港 餌充其肚.” 『오주연문장전산고』에도 유사한 내용이 기록돼 있다.

10) 윤성민 외 2009, 135.

11) “滅倭人 童時羅罪 時羅欲採藿營生.” 『태종실록』(권10)(태종 13년 7월)(1413).

은 최소한 조선시대 이전부터이며 한국뿐만이 아닌 일본에서도 식용됐음을 살필 수 있다. 그렇다면 미역을 재료로 한 미역국은 오랜 역사성에 걸맞게 그 쓰임새가 다양하게 발달했을 것이고, 이런 쓰임(전통) 속에서 출산 의례와 산후 조리 및 일상의 음식으로까지 확대되어 오늘날과 같이 한국을 대표하는 부식(국)으로 정형화되었다고 볼 수 있을 것이다. 그런데 전통 음식으로서의 미역국은 이런 역사성에도 불구하고 출산 외(外)의 쓰임에 대해서는 잘 알려져있지 않으며, 이에 대한 연구도 현재까지는 발견되고 있지 않다.

1. 문제 제기 및 연구 방법

본 연구는 이 같은 문제의식에서 비롯됐다. 미역국이 오랜 식음 전통과 함께 대다수가 식용하는 역사성과 대중성을 지녔다면 이를 가능하게 하는 어떤 문화적, 역사적 요인과 배경이 분명하게 있을 것이며, 이의 규명은 한국 (음식)문화의 정체성 제고 차원에서 필요하고, 이를 위해서는 먼저 다양한 미역국의 쓰임새에 대한 종합적인 고찰과 정리가 필요하기 때문이다. 이에 따라 본 연구는 한국 사회가 산업화와 도시화되기 이전, 전통(시기)의 풍속 다수가 잔존한다고 여겨지는 1970년대 무렵까지의 미역국 쓰임새와 특징을 ‘출산 관련’ 외의 쓰임을 중심으로 먼저 밝히고, (전국의 거의 모든 지역에서 공통적으로 출현하는 출산 전과 후의 미역국 쓰임 풍속(의례)은 제외함) 이어 후속 연구로서 ‘미역국의 발달배경’을 찾고자 한다.

본 연구에서 제외하는 ‘출산 관련’이란 아이 낳기를 기원하는 기자의례와 함께 삼신 받기, 출산 전과 후의 삼신대접(삼신상 차리기), 출산 후의 삼날(3일), 7일 의례(첫이레, 이7일, 삼7일 등등), 수유(授乳)의례, 아기 치병의례, 이웃들의 출산집 방문, 백일 등을 비롯해 돌과 생일상에 차려지는 미역국 쓰임 등을 포괄하는 의미다(미역국이 쓰이는 기자(祈子)의례는 아들 낳기만을 단일 목적으로 하는 의례와 함께 세시 성격의 의

례에서 부차적인 목적으로 아들 낳기를 기원하는 의례로 구분할 수 있는데, 본 연구에서는 기자를 단일 목적으로 하는 의례를 출산 관련 풍속에 포함해 이를 논의에서 제외했다. 이들 미역국 풍속을 제외하는 것은 쓰임의 시기와 목적이 동일해 한국 미역국의 쓰임새 유형과 특징을 파악하는 본 연구의 주제에 크게 부합하지 않기 때문이다.

본 연구는 국립문화재연구소의 『세시풍속』 지역편 9권을 비롯해 『한국의 가정신앙』(지역편 9권), 『한국인의 일생의례』(지역편 10권), 문화재관리국이 발간한 『한국민속종합조사보고서』(지역편 12권 및 산속편 2권)를 원자료로 해 이들 보고서(책자)에 나타난 미역(국) 관련 풍속 및 신앙과 의례 등을 조사(추출)하고 기존 연구 성과를 접목해 출산 관련 외(外)의 미역국 쓰임과 특징을 도출하고자 한다.

본 연구가 원자료로 활용한 이들 책자의 풍속 상 시간대는 사실 본 연구가 앞서 제시한 1970년대 무렵(전통 시기)을 넘어 2000년 초까지이며, 집안에 따라서는 2010년경까지일 수도 있다. 그런데 출현 풍속의 대다수가 ‘예전(조사 시기 이전)에는 행했고 지금(조사 시기)도 행하는 집이 있다’로 기술돼 있는 것에서 살필 수 있듯, 사실상 풍속의 주된 시간대는 ‘예전’인 이른바 ‘전통 시기’이며, 이 시기의 풍속은 농·산·어촌이라는 공간과 대가족 등과 같은 인적 구성 및 마을공동체를 기반으로 형성되고 유지되었던 생활문화이다. 따라서 도시화와 산업화가 이뤄진 현대(2000년 무렵)의 사회에서는 ‘기억전승’이 주를 이룰 수밖에 없다. 이에 더해 풍속은 ‘가가례(家家禮)요, 백리부동풍(百里不同風)’이듯, 한 마을에서도 집안에 따라 그 풍속이 달리 나타난다는 점에서 동시대와 같은 공간에서 살더라도 그 문화권의 구성원 모두에게 동일하게 적용되는 풍속과 그 시간대는 단정하기 어렵다. 특히 2000년 이후 나타나는 풍속의 경우 이를 행한 연령층이 70~80대 노인이라는 점에서 본 연구는 이들 책자에 출현한 풍속의 시기와 명칭을 ‘1970년대 무렵까지’와 ‘전통 시기’로 임의 설정하고 통칭했다. 또한 이런 의미의 연장선에서 원자료로 활용한 4개 책자의 출간 시기와 목적이 다르지만 각 책자에 출현한 미

역국 쓰임은 책자와 무관하게 ‘전통 시기’의 풍속이란 공통점이 있기에 사실상 동일한 풍속으로 묶어 논의를 진행하고자 한다.

2. 연구사 검토 및 연구 의의

본 논문의 주제 및 소재와 직접적으로 관련되는 연구는 현재까지 발견되고 있지 않다. 미역(국)과 관련한 기존의 연구는 대부분 출산 또는 식품으로서 산후조리와 미역 가공 및 영양에 집중되고 있으며, 민속으로서 미역(국) 연구는 주로 그 명칭과 왕실의 출산 문화, 출산 전과 후의 의례 및 삼신상 차리기(민간신앙) 등을 중심으로 행해지고 있다.

먼저 미역의 명칭 및 식음시기와 관련한 문헌 연구로는 오창현의 논문(2022)을 들 수 있다. 미역에 관한 두드러진 문헌 연구라 할 수 있는 이 연구는 미역의 명칭이 한국과 중국 등의 문헌에 달리 쓰이거나 시대에 따라 차이가 있었음을 보여주는 한편, 이를 규명하는 과정에서 미역에 관한 다양한 문헌과 연구사 등을 제공하고 있다.

다음으로 출산의례 음식으로서 미역(국) 연구는 대부분 궁인들의 발기나 『용재총화』와 같은 양반사대부의 기록에 근거하고 있다. 왕실의 출산 풍속에 관한 연구로는 정혜경 외(2019)와 김지영(2010) 등의 논문이 있다. 정은 궁중 왕실의 출산에서 미역국은 산모뿐만이 아닌 왕실 친인척이나 관료를 비롯해 출산을 도운 궁인 등에게도 대접되었음을 보여주었고, 김은 궁녀가 기록한 “발기”에 나타난 출산 풍속을 소개하며, 19세기 후반 명성왕후가 출산 후 식음한 음식이 미역국과 쌀밥이라는 점에서 당시 궁중의 산후 풍속이 현재와 맥을 같이함을 살피게 한다. 그럼에도 왕실 관련 연구는 원자료가 문헌이고 기록자가 일반이 아니라는 점에서 풍속의 보편성에 대한 아쉬움을 갖게 한다.

보편적 민간 풍속으로서 삼신상 차리기를 비롯해 출산 전후의 미역(국) 쓰임 및 의례 등과 관련한 연구로는 염원희(2021)와 정연화(2011) 등의 논문을 들 수 있다. 염은 한국 출산 의례의 핵심인 삼신의 신격과

의미에 대해 심도 있는 고찰과 함께 출산 전후의 풍속을 소개하고 전통 출산문화가 현대에도 지속가능함을 보여주었으며, 정은 출산의례와 관련한 금줄을 비롯해 미역(국) 속신 등의 풍속을 지역 비교식으로 밝혔다. 그런데 (이들 연구 외에) 출산 및 삼신상 관련 논저의 일부는 특정 지역에 국한되는 풍속을 한국 전체의 출산풍속으로 확대 해석하는 경향성을 보이기도 한다. 예컨대 삼신상 차리기가 전국 공통의 풍속인 것처럼 기술하거나, 삼신상은 산고가 시작될 때 차리며, 미역국의 형태는 소(素)미역국이라는 것이 바로 그것으로 이는 전국적인 민속조사 결과와 부합하지 않는다.

한편, 이 같은 연구 주제와 달리 최근에는 지역사회와 문화에 기반하는 연구를 비롯해¹²⁾ 일제강점기의 신문자료를 활용한 미역(국) 연구도 대두되고 있다. 이들 연구 중 황교범(2025)은 1910년부터 1940년까지의 신문 기사를 통해 미역 명칭의 현재화 과정과 미역 생산지를 고찰했다.

본 연구와 관련한 출산 이외의 미역국 쓰임은 의례(제례) 연구 등을 통해 간접적으로 살필 수 있는데, 김미혜(2020)와 정정란(2016)을 비롯해 김귀영 외(2015)의 논문이 이에 속한다. 김은 미역이 중앙절의 제수로 쓰였음을 제시해 미역국의 쓰임새가 출산 의례 음식 이상이었음을 보여주었으며, 정은 1900년대의 조선인들이 해산물 중 미역국 등을 즐겨먹었음을 제시했다. 또한 김 외(2015)는 경북 상주지역 일부 종가의 제례에서 미역국이 제물로 쓰임을 보고하고 있다.¹³⁾

이밖에 한양명(1999)은 산후 의례를 포괄하는 전통 산속이 전근대사회에서 형성돼 최소한 21세기 중엽까지는 전승력을 갖고 있었다고 보았지만, 하루 생계가 어려운 일반의 한국인 처지에서 기자 의례나 금기식 등과 같은 산속은 상상 속에 존재하는 이념형이었을 뿐 실제로 행한 실

12) 이중구, 2025, “20세기 이후 포항지역 미역바위 소유 관행의 다층성,” 『민속학연구』 57; 김남일, 2022, 『미역인문학』, Human & Books.

13) 김귀영 외 2015, 747. 불천위제사에서의 미역국 쓰임은 윤숙경(1996)의 연구에서도 나타나고 있다.

제형이 아니라는 주장을 피력했다. 한의 주장은 상당한 설득력을 지니는 것으로서 이는 본 연구의 주제의식 및 연구의 방향성과 유사한 부분이 있다.¹⁴⁾

본 연구는 출산 풍속으로 널리 알려진 미역(국)의 쓰임을 출산 외의 다양한 의례와 세시풍속으로 확장하여 검토하였고, 기존 연구가 출산과 산후조리에 집중되어 있었던 데 비해, 전국 단위 민속조사 자료를 종합하여 미역(국)의 다양한 의례적 기능을 체계적으로 정리하였다는 점에서 새로운 문제 설정과 자료적 가치가 있다고 할 것이다.

Ⅱ. 세시풍속과 민간신앙 조사서에 나타난 출산 外의 미역국 쓰임 풍속

『한국인의 일생의례』를 비롯해 『한국의 가정신앙』, 『세시풍속』, 『한국 민속종합조사보고서』(이하 각각 일생, 가정, 세풍, 한민으로 약칭함)에는 한국 사회가 산업화와 도시화되기 이전, 즉 ‘전통 시기’라고 할 수 있는 1970년대 무렵까지의 풍속이 주로 나타나며, 이들 풍속 중에는 다양한 미역국의 쓰임이 포함돼 있다.

14) 이들 논문과 함께 미역 및 출산과 관련한 논저들로는 박종오·송기현, 2020, “흑산도의 해조류 채취 관행 변화 고찰—玆山魚譜의 배경, 사리마을을 대상으로,” 『남도민속연구』 40; 노무라 미치요, 2016, “산후조리원에서의 산후조리 민속의 지속과 변용,” 『한국민속학』 63; 김연정·정미라, 2012, “한국 산후조리 문화의 변화에 관한 연구,” 『아시아문화연구』 26; 배경미·조혜숙·이인선, 2009, “문화별 산후조리의 전통과 실재에 대한 고찰,” 『대한한방부인과학회지』 22(1); 윤성민·강한주·정우석·장명준, 2009, “전통적 출산법에 대한 문헌적 고찰,” 『대한의료기공학회지』 11(1); 이필영, 2007, “가정신앙과 제물—충남지역을 중심으로,” 『역사민속학』 24; 김주희·구영본·신미경, 2006, “1930-1940년대 출산풍속에 대한 사례연구,” 『한국가족자원경영학회지』 10(1); 주영하, 2003, “출산의례의 변용과 근대적 변환: 1940~1990,” 『한국문화연구』 7; 함한희, 2001, “동서양의 출산의례의 비교,” 『전통과 현대』 15; 임동권, 1980, “한일 산육속의 비교,” 『비교민속학』 12; 주연진, 2014, “베트남 출신 결혼 이주여성의 출산에 관한 연구,” 중앙대 석사학위논문 등이 있다.

<표 1> 미역국 풍속 출현 조사서 서지사항 개괄

조사서	발행 주체	발행 시기	조사방법	조사 지역수	특징
『한국인의 일생의례』	국립 문화재 연구소	2009 ~2011	현지 방문조사	167개 시·군	- 도시화된 서울 등의 대도시도 포 함
『한국의 가정신앙』	국립 문화재 연구소	2006 ~2008	현지 방문조사	161개 시·군 499개 지역 또 는 종교인	- 종교직능인도 조사 대상에 포함
『세시 풍속』	국립 문화재 연구소	2001 ~2003	현지 방문조사	162개 시·군 471개 지역	- 전국 단위 첫 공통 항목 통일된 조사 - 지역별 수록 항목이 동일함 - 풍속의 시간대: 1930년~2000년
『한국민속 종합조사 보고서』	문화재 관리국	1969 ~1994	대표지역 현지조사+ 문답지 회수	- 확인 불가 - 책자에 따라 읍·면별 3곳 (문답지 3부)	- 지역별 수록 항목의 통일성 결여 - 1960년대 초 풍속 일부 포함 - 북한지역도 조사에 포함

본 연구는 앞서 서론에서 밝혔듯, 이들 미역국 쓰임을 동일한 풍속으
로 묶어 분류하고 정리했다. 부연하자면 이들 풍속은 해당 책자의 조사
시기나 목적과는 무관하게 풍속이 출현한 시간대와 공간이 ‘전통 시기’
와 ‘농·산·어촌 지역’이라는 공통점을 지니고 있을 뿐만 아니라 풍속의
내용 또한 미역국 쓰임 관련 민속으로 동일하기 때문이다.

1. 책자별 미역국 쓰임 풍속

(1) 『한국인의 일생의례』

이 책자에 출현한 출산 관련 외의 미역국 쓰임 풍속은 모두 10여 개
유형으로 이들 풍속은 혼례의 부정 물리기와 같은 혼례 및 신행을 비롯
해, 망자생일상 차리기, 제사, 돼지 삼신과 소[牛] 부정 물리기, 명절, 천
신, 젓동냥, 기타 등이다. 가장 출현빈도가 높은 미역국의 쓰임은 혼례
(신행) 관련으로 모두 25회 출현했다.¹⁵⁾ 이어 망자 생일상 > 상갓집 관

15) 출현 횟수는 미역국 풍속이 출현한 시·군이나 지역 명칭을 산술적으로 더한 출현

런 > 동물 삼신 및 부정 > 명절 순으로 높은 출현빈도를 나타냈다. 전체 미역국 쓰임 풍속은 모두 56회로 집계됐으며, 강원 강릉에서부터 충북 증평까지 9개 광역 지역 전부에서 나타났다.

(2) 『한국의 가정신앙』

이 책자에 출현한 출산 관련 외의 미역국 쓰임 풍속은 모두 15개 유형으로 이들 풍속은 칠석날 칠성위하기, 가을 추수 후 천신을 비롯해, 주로 정초에서 2월 무렵에 행해지는 용왕제, 안택, 명절, 부정 물리기와 같은 정화(淨化)의례, 가신위하기 등의 고사, 아이의 수명장수를 위한 아이팔기, 영등, 동물 삼신, 명다리걸기, 모심기 전 미역국 올리기, 제사 등이다. 가장 출현빈도가 높은 미역국 쓰임은 칠석날의 풍속으로 모두 21회 출현했으며, 이어 천신(올벼심리)(17회), 안택(13회)에서의 쓰임 순이었다. 미역국 쓰임 출현은 모두 115회로 강원 강릉과 충북 보은 등을 비롯해 9개 광역지역 전부에서 출현했다.

(3) 『세시풍속』

이 책자에 출현한 출산 관련 외의 미역국 쓰임 풍속은 모두 20여개 유형으로 이들 풍속은 쌀밥 먹기와 칠성 위하기 등의 칠석을 비롯해 대보름과 삼짇날, 유두, 백중, 추석, 중양절, 10월 천신, 11월의 동지 등에 출현 했으며, 아이팔기와 제사에서 미역국이 쓰였다. 미역국의 출현빈도가 가장 높은 세시는 대보름과 칠석으로 각각 15회 출현했고, 다음이 정초(음력 1월 14일까지)로 14회였으며 이어 설날 > 8월 중 > 영등·단오·중양절·10월 중(각각 3개 지역) > 유두·추석(각각 2개 지역) 순으로 나타났다. 미역국 쓰임은 모두 85회로 충북을 제외한 8개 광역 지역에서 출현했다.

풍속의 합계를 의미한다. 따라서 혼례일 아침(영광)과 혼례 하객 대접(영광)에 미역국이 쓰인 전남 영광군의 사례에서 살필 수 있듯, 미역국이 출현한 시·군의 숫자와는 다른 것으로 풍속의 출현 횟수가 시·군의 출현 숫자보다는 많다.

(4) 『한국민속종합조사보고서』

이 책자에 출현한 출산 관련 외의 미역국 쓰임 풍속은 모두 12개 유형으로 이들 풍속은 차례상과 함께 마련되는 삼신 대접 등의 명절 쓰임을 비롯해, 마을제사, 용왕제, 제사, 민간요법, 혼례, 서낭제, 영등제, 복날, 7월 중의 올벼심리, 귀신 물리기 등이며, 특이하게 모내기 하는 날과 햇보리밥을 먹을 때 미역국이 차려졌다. 가장 출현빈도가 높은 미역국 쓰임은 명절 및 속절이 11회, 정초가 5회이며, 이어 민간요법 > 제사 > 혼례 > 서낭제 순이었다. 미역국 쓰임은 모두 33회로 제주와 충남을 제외한 7개 광역지역에서 출현했다.

이들 미역국 쓰임 외에 함경도에서도 미역국이 명절음식으로 차려졌으며 경북 예천에서는 단오에 미역국이 아닌 미역죽을 쑌기도 했다.

한편, 위의 4개 책자에 나타난 미역국 쓰임 풍속의 출현 횟수는 모두 289회로 집계됐다.

2. 시기(세시) 및 내용별 미역국 쓰임 풍속

본 연구는 이들 책자 42권에 출현한 출산 이외의 미역국 쓰임 풍속을 종합해 <표 2, 3>에 제시했다. 이 같은 표 제시는 <표 1>에서 살필 수 있듯, 이들 책자의 편찬 취지나 수록 방식 등이 서로 달라 책자별로는 일관되고 통일된 미역국 쓰임의 유형 분류가 불가능하고 미역국 쓰임 풍속을 파악하고 이해하는 데 도움이 되지 않기 때문이다. 이에 따라 본 연구는 이들 책자에 출현한 미역국 쓰임 풍속 전체를 출현 시기(세시)와 그 시기를 특정할 수 없는 풍속으로 양분해 전자를 <표 2>에 수록하고 후자를 <표 3>에 담았다(책자별 상세한 출현 풍속의 경우 부록으로 제시했다. 부록에 수록된 표는 1차적으로 지역에 따른 기술을 하되, 책자별 성격에 맞춰 ‘일생의례’와 ‘세시풍속’, 또는 ‘다(多)출현 풍속’ 중심으로 미역국 쓰임을 유형 분류했다).

<표 2> 출산 관련 외의 세시(시기)별 미역국 쓰임(풍속)

세 시	풍속 명칭(내용)
설날 (1월)	차례(설날-익산(삼신)/무주(차례,산신제)/군산/고창/장수/진안(차례)), 안택(1월-서천/서산), 성주위하기(설날-화순), 삼사랑밥(삼신(설날-남원), 산제(설날-부여), 독경(안택)(1월-영광)
정초	석불제사(초이틀-논산), 사흘고사(나주/장성), 초사흘시루(안택성격-김제), 터주위하기(초사흘-논산), 초사흘고사(안택-함평), 성황제(3일-창녕), 당산제(6일-홍성), 성주위하기(정초-강진), 정월치성(정초-화성), 정초도신(안택-영광), 성주·삼신위하기(정초-순창), 산신제(정초-논산), 산제당제사(정초-진안), 서낭제(정초~보름 사이-진안/익산), 용왕제(초사흘-김제/진안), 용왕제(3일~17일 사이-청주), 요왕제(6일-아산), 용왕제(11일-음성), 요(용)왕제(14일-보은/연기/보령/천안/부여), 유왕제(정초~14일 사이-옥천), 요왕제(정초-서천), 용왕제(정초-진안/익산), 요(용·유)왕제(1월-논산/청원/홍성/청양)
대보름 (14일)	요왕제(14일-공주), 용왕제·보리밥먹기(14일-천안), 요(용)왕제(14일-금산/당진), 용왕치기(14일-연기), 유왕제(14일-청양), 요왕치기(대보름께-공주), 용왕제(대보름-청주), 용왕먹이기(대보름-함양/거창), 용왕제(대보름-연기/예산), 당산제(대보름-합천/화순/곡성), 동제(대보름-예산), 차례(대보름-익산/장수/진안), 산제(대보름-부여), 당산·성주·삼신위하기(대보름-청양), 오곡밥먹기(14일-이천), 오곡밥짓기(대보름-함평), 백반·미역국·복쌈먹기(대보름-아산), 백반·미역국먹기(대보름-춘천), 미역국먹기(대보름-수원/안성)
2월 1일	영등의례(진주/장흥/금산), 영등위하기(영등날-남원/무주/진안), 영등제(진안), 용왕제(2월1일-괴산)
삼진날 (3월)	벃고사(3월-동네출산이 있을 경우-고흥), 고사(삼진날-울진), 용왕제(삼진날-자식위하기-무주), 용왕먹이기(삼진날-함양)
초파일	초파일불공(의성), 불공드리기(초파일-홍성)
단오	썩떡(음식)·미역국먹기(단오-문경/상주), 성주위하기(단오-정읍), 고사(단오-창녕)
유두 (6월)	유두고사(부여), 물맞기(유두-진해), 유두연(구례), 기우제(6월중-곡성)
칠석	칠석의례·칠성위하기(안성/오산/평택/화성/보은/진천/청주/익산), 칠석고사(평택), 칠석공드리기(칠석-익산), 차례(칠석-고창), 칠성위하기(칠석-공주/부여/금산), 칠석제(칠석-보령), 칠석·쌀밥먹기(공주/금산/논산/당진/보령/부여/서산/서천/아산/청양/태안/홍성), 쌀밥먹기(칠석-오산/당진), 용왕제, 밀떡·밀전병·쌀밥·미역국먹기(칠석-아산), 칠석밥먹기·터위하기(칠석-천안), 칠성위하기·쌀밥해먹기(칠석-연기/홍성), 칠석밥먹기·칠성위하기(칠석-예산/청양), 칠석제사(화성), 수양아들삼기(칠석-영월)
백중 (7월)	백중의례(김포), 올베심리(백중-임실), 보리떡·밀국수 먹기(7월-임양), 새치미역국 먹기(7월-울진), 올베심리(7월-강진)
추석 (8월)/ 기타 명절	오리심리(7월8초-김제/8월전·추석-완주), 올베심리(추석전-나주), 올벼차례(추석전-영암), 올베(벼)심리(추석 전후-함평(오리심리)/영암/화순/추석전-장흥), 햅쌀친신(추석-태안), 성주위하기(추석-함평), 추석의례(곡성/예산), 미역국올리기(추석-익산), 올벼(올개)심리(8월중-구례/신안/화순/임실/장수), 오려천신(8월중-홍성) 〈기타 명절·속절〉 설날 외 명절(무안), 명절의례(의례-남원/부안, 삼신대접-안동/곡성/담양/순창, 성주대접-장성, 성주·삼신대접-전주), 명절차례(설·대보름·추석-금산), 미역국 차리기(명절-익산), 미역국올리기(삼진날·초파일·칠석·추석-전남), 명절(삼신대접-장수/진안/무주/부안)
중구 (9월)	올벼(개·리)심리(중양절-정읍/고창/익산)
10월	안택(10월(초)-논산/보령/아산/연기/청양), 무고안택(10월-연기), 안택(주로 10월(삼신)-옥천, 도신(10월중-진안), 햅쌀친신(10월-당진), 상달고사(안택-고양/김천), 시월고사(안

세 시	풍속 명칭(내용)
	택-구미), 문간제(천신)(10월-부여), 재수굿(안택)(10월(초)-공주/금산), <쌀(첫곡식) 수확 뒤> 조상·삼신단지쌀갈기(거창), 삼신단지 햅쌀갈기(영덕/영양), 올배(벼)심리(수확후-보성), 햅쌀천신(수확후-공주/청양), 첫쌀밥(추석전-논산), 올개심리(수확후-금산), 삼신주머니쌀갈기(수확후-옥천), 첫무리(가을때)(수확후-농사감사-논산)
동지	동지(금산)

※ 출처: 국립문화재연구소, 『한국의 일생의례』; 『한국의 가정신앙』; 『세시풍속』/ 문화재관리국, 『한국민속종합조사보고서』의 출산 관련 외의 미역국 풍속. / 이들 책자에 출현한 풍속(명칭) 모두를 세시별로 분류해 표시함(단, 풍속명과 지역명이 겹치는 책자별 풍속의 하나만을 제시함. 예) 아이팔기(군위).)

<표 3> 출산 관련 외의 내용(풍속)별 미역국 쓰임 유형

유형	풍속 명칭(내용)
혼례/ 신행/ 출생	신행(거제/사천/통영/하동/합천/광주/함평/대전/예산/태안/장수/옥천), 혼례전날(여수/제주동남부(새미역국)), 혼례날아침(영광), 혼례일 아침 식구들 음식(음성/진천), 혼례(일)(나주/해남), 혼례잔치상(전남), 혼례식(보령), 혼례하객대접(영광/서귀포중부(된장미역국)), 현구고례(산청/영동), 초야 주물상(산청), 초야다음날(자릿조반-금산), 반서리밥(가평)
상례/ 제사/ 생일제사	조문객대접(삼척(현제)/정선/태백), 상갓집 선물(순천), 기제사(청도/서산), 미역국 차리기(제사-정음), 제사(삼신대접-진안/장수/무주), 제사(성주-화순), 시제(공주), 망자 생일(강릉/양평/합천/구미/증평), 생일제사(김해/창원), 생신제사(강진/고흥/구례/담양/장흥)
기타	부정 치기: 홍수맥이(초사흘-시흥), 동계걸렸을 때(귀신물리기-양평), 객귀물리기(서천), 낚 건지기(서천), 빗길굿(나주), 홍역(장흥), 병경(귀신부정-보은), 액막이(임춘-남제주), 상가방문 뒤 초상부정(고성), 상문부정(과천), 소[牛]부정(부여/연기) 모심는날(강릉/평창), 모내기 하는날(모내기 전 의례-영주), 수양아들삼기(철원), 명다리걸기(수양부모삼기)(생일달-파주), 아이팔기(군위/안동/영양/영주/청도), 서낭당제(시기불명-태안), 햅보리밥 먹을 때(의령), 미역국먹기(북날-상주), 민간요법(변비-의성/산후지혈제-영덕/요독증-성주) 소[牛]삼신(금산/논산), 개삼신(가평/남양주/서산), 돼지삼신(제주), 젓동냥(서산), 출산방 미역국차리기(남양주)

※ 출처 및 참고사항은 <표 2>와 동일함.

이상의 분류를 통해 출산 관련 이외의 미역국 쓰임은 시기적으로 설날부터 대보름 사이의 정월을 비롯해 칠석이 속한 7월과 8월, 그리고 벼 수확 뒤의 10월 무렵에 집중됨을 살필 수 있다. 이들 시기에는 설날과 추석 등의 명절 의례를 비롯해 용왕제, 당산제 등과 같은 집 안팎의 고사, 칠석제, 올벼심리·천신, 안택 등이 행해지고, 이때 차려지는 미역국은 주로 가신과 신령 대접을 위해 쓰였다.

<표 3>에서 보듯, 풍속 목적에 따른 미역국 쓰임은 혼례 및 신행 관

런 풍속을 비롯해 제액축귀의 부정 정화의례와 상·장례 관련 풍속 등이 대다수를 차지한다. 이들 유형 중 혼례(신행)의 경우 그 쓰임의 상당수가 신행 및 혼례식에 따르는 삼신 부정과 액을 막기 위해 행해진다는 점에서 세시(歲時) 외의 미역국 풍속(쓰임) 대부분은 부정물리기 의례이며, 이때 쓰이는 미역국은 부정의 정화물임을 살필 수 있다.

Ⅲ. 출산 관련 외의 미역국 쓰임의 풍속 사례

본 연구는 위의 <표 2>, <표 3>에 제시된 출산 관련 외의 미역국 쓰임을 그 풍속의 내용과 성격에 따라 크게 4가지로 유형 분류하고 해당 풍속의 사례들을 아래와 같이 정리했으며, 미역국이 출현한 주요 의례 및 출현 지역을 IV장에서 그림으로 제시했다.

1. 명절과 속절의 의례 및 시식

명절과 혼용되는 속절은 ‘시속의 명절 혹은 절기’라는 뜻으로 고려시대 9대 속절에서 나타나듯,¹⁶⁾ 명절의 또 다른 명칭이다. 흔히 공동체 대다수에 의해 크게 기념돼 그 이름이 널리 알려진 날을 명절이라 하며 (선희창 2010, 136; 김용갑 외 2025, 56), 그렇지 않은 날을 속절이라 부른다. 또한 다양한 의례와 풍속이 집중되는 정초 또한 광의의 명절로도 볼 수 있으나 본 연구는 명절을 설날과 같이 명절 당일만을 지칭하는 협의의 의미로 한정했다.

<표 2>에서 살필 수 있듯, 미역국은 한식을 제외한 거의 모든 명절과 속절에서 출현하며, 칠석과 대보름에서 높은 출현빈도를 나타낸다. 대보름의 미역국 쓰임은 주로 용왕제와 오곡밥 먹기 풍속에서 나타나며, 칠

16) “俗節, 元正上元寒食上巳端午重九冬至八關秋夕.”-『고려사』(권84, 금형).

석은 칠성위하기와 쌀밥 먹기 풍속 등으로 이때 차려지는 미역국은 대개 소(素)미역국이었다. 지역별 미역국 쓰임은 대보름 무렵과 칠석 모두 대부분 한반도 서부권역에 출현하는 경향성을 나타낸다.

이와 함께 설날과 추석에는 차례와 함께 행하는 가신 대접에서 성주와 삼신에게 미역국을 올리며, 단오, 유두를 비롯해 백중과 중구, 동지에도 지역에 따라 미역국이 차려졌다.

정월 대보름 아침에는 반드시 미역국을 끓여 먹는데, 이는 대대로 전해 내려오는 풍습으로 고기는 넣지 않고 맑게 해서 끓인다(세풍 안성, 408).¹⁷⁾ / 자식의 무병장수와 복록을 위하여 열 나흔날 새벽에 백설기, 미역국, 나물 등의 제물을 마련하여 마을 부근의 강변에서 용왕제를 지낸다(세풍 금산, 315). / 칠성은 집안이 잘되게 돌보아 주는 동시에 아이에게 명(命)과 복(福)을 주는 신령이다. 칠석날 아침 일찍 미역국, 밥, 청수 등을 한 그릇씩 마련하여 장광에 올리는데, 미역국은 고기를 넣지 않은 소미역국으로 끓인다(세풍 청양, 622).

2. 천신 및 안택

미역국은 다수의 지역에서 집안의 평안과 무탈을 기원하는 안택의 의례물로 쓰였으며, 햅쌀을 천신하거나 조상단지 및 삼신단지 등의 쌀을 갈아 넣을 때도 차려졌다. 이 같은 천신과 안택에서 미역국의 쓰임은 충남 일대를 비롯해 전남과 전북에서 주로 출현한다. 지역별 출현 빈도는 안택의 경우 충남지역이 가장 높고, 천신은 전남·충남 > 전북 순으로 나타난다.

수확하기 직전에 덜 여문 벼를 추수하여 차례를 지냈는데, 이를

17) 출처 표시에서 책 명칭을 약칭하고 행정 단위(시·군·면) 명칭 및 쪽(페이지)을 생략했다. 예) 『세시풍속』 안성시, 408쪽 → 세풍 안성, 408.

‘신조 차례’ 혹은 ‘올벼 차례’라고 했다. 안방이나 대청에 4대조 내외분의 상을 마련하고 제물로 메, 미역국, 탕, 나물, 삼색실과 등을 올렸다(일생 영암, 905). / (추석 또는 추석 전의 올배심리에서) 바깥마루에도 밥과 미역국 1그릇씩을 놓는데, 바깥마루에 차리는 것은 조상을 따라온 잡신들을 위한 것이다(가정 함평, 668).

3. 혼례 및 신행과 부정 치기

혼례에서 미역국의 쓰임은 주로 부정 치기와 관련된다. 혼례 전후를 비롯해 신행에서 양가 동네에 출산이 있으면 신랑, 신부가 미역국을 먹어야만 아기를 가질 수 있다는 믿음에서 미역국이 차려졌기 때문이다. 미역국은 또한 신부가 시댁의 시부모에게 처음으로 인사드리는 현구고례(見舅姑禮)를 비롯해, 시댁에서 초야를 치른 신부를 대접하는 ‘반서리밥(밤밥)’ 풍속 등에서도 출현한다.¹⁸⁾ 지역별 출현 빈도는 전남 > 경남 > 충남 > 충북 순이다.

초례가 끝난 후에 신랑이 초행길에서 부정한 사람을 보았을지도 모르기에, 박 바가지에다가 미역국과 밥을 말아서 신랑을 먹였다(일생 태안, 864). / (초야) 다음 날 새벽에 신부 어머니는 손수 떡국이나 미역국을 끓여서 신랑·신부를 대접한다. 이 떡국을 ‘자릿조반’이라 한다(일생 금산, 495). / 신부는 시집 온 지 3일 만에 시댁의 부엌에 들어가는데, 이때 친정에서 담아온 물을 시댁 물통에 부으면서 ‘물아 니하고 내하고 살자. 정들어 살자’라고 말한다. 이날은 시부모에게 처음 상을 차려 올리는데, 친정에서 가져온 미역으로 미역국 등을 마련한다(일생 산청, 552).

18) 경기 가평에서는 시집 온 새색시를 마을 친척들이나 이웃이 대접하는 것을 ‘밤밥’ 또는 ‘반서리밥’이라고 했으며 이때 미역국 또는 고깃국이나 차려졌다, 이 밥은 시어머니와 함께 먹었다(일생 가평, 171).

미역국은 객귀물리기와 액막이, 상문부정 등을 비롯해 조문객대접 등의 음식으로도 쓰였다. 이 같은 쓰임 풍속은 충남과 전남에서 주로 나타난다.

문상을 다녀와 탈이 난 경우에는 된장을 푼 미역국, 밥 한 숟가락, 고춧가루, 소금을 바가지에 담고, 상문부정이 든 사람의 머리카락을 칼로 3번에 걸쳐 뜯어서 감은 다음, 바가지째로 버리고 칼을 던져 귀신을 쫓았다(일생 관천, 305-306). / (상·장례에서) 손님들에게 제공되던 음식들 중에 국의 경우 미역국이나 시래깃국 등으로 다양했지만 장례식장에서 의례를 행하면서부터 육개장으로 통일되었다(일생 정선, 589).

4. 용왕제 및 망자 생일

용왕제는 샘이나 냇가 등에서 지내는 고사로 그 명칭이 지역에 따라 용왕먹이기, 요왕제, 유왕(황)제 등으로 다양하게 불리는데, 그 목적은 안택 및 샘 위하기와 함께 자손의 무탈 기원 등이다. 주로 정초나 대보름 무렵에 충남 등을 중심으로 행해졌다. 망자생일(제사)은 탈상을 치르기 전에 망자의 생신이 돌아올 경우 차리는 생일상으로 전남을 중심으로 경남, 그리고 강원, 경기 등에서 나타난다.

한 해 자식의 운수가 안 좋으면 주로 정월 초승이나 보름 등의 밤에 미역국, 밥, 불뽕이쌀을 차려 자신이 먹는 샘에서 요왕제를 지낸다. 고사가 끝나면 샘에 동전 1개와 쌀을 조금씩 3번 집어넣는다(가정 논산, 180). / 죽은 이의 생일에 제사 지내는 것을 ‘생신 제사’라 한다(일생 장흥, 1077). / 탈상 전에 돌아가신 분의 생일이 되면 평소보다 정성껏 상식과 함께 미역국을 끓이고 음식을 두세 가지 더 해서 올린다(일생 강릉, 63).

IV. 출산 관련 外의 미역국 쓰임 풍속의 특징

1. 부정 물리기(정화)의 의례물로서 미역국

출산의례에서 미역국이 부정물리기의 의례물로 쓰였듯,¹⁹⁾ 출산 관련 외의 미역국 쓰임 또한 부정을 정화하는 한 방편으로 활용됐다.

미역국을 활용한 부정 물리기는 출산에 앞서 행해지는 혼례와 신행에서 두드러지게 나타나는데, 앞서 풍속 사례에서 살펴보았듯, 혼례나 신행을 가는 마을에 출산이 있으면 신랑, 신부는 부정을 막기 위해 미역국을 먹어야 했으며, 전남 나주에서는 혼례상에 미역을 놓기까지 했다(일생 나주, 341). 또한 충북 음성과 진천에서는 혼례일 아침에 미역국을 식음하는 것을 관행으로 여겼다(일생 음성, 366/ 일생 진천, 547).

미역국(미역)의 이 같은 부정 물리기의 쓰임은 검은 색의 미역(국)에 붉은 색의 피(닭, 돼지, 개피)나 팔죽 등을 능가하는 제액 축귀력이 있다고 본 신앙 관념에서 비롯된 것으로 여겨지며, 이 같은 신앙 관념에 따라 미역국은 혼례와 신행 외에도 객귀물리기와 상문부정을 비롯해 홍수 맥이, 찻김국, 홍역, 쇠뿔부정, 넋 건지기, 병경, 액막이 등과 같은 정화 의례에서 폭넓게 쓰인 것으로 보인다. 따라서 부정을 물리는 정화 의례물로서 기능은 미역국 풍속의 한 특징이라고 할 것이다.

2. 素미역국의 발달

고기나 홍합 등의 동물성 해산물을 일절 넣지 않는 素(素)미역국이 대부분을 차지하는 형태적 측면도 출산 외 미역국의 특징 중 하나이다. 산모가 출산 후 처음으로 먹는 음식을 첫국밥이라고 하는데(일생 나주,

19) 산모를 부정한 사람으로 여겼으며(일생 양주, 201), 출산을 가장 무서운 부정으로 보아 초상이 나면 3일 가리지만 아기가 태어나면 석 달 열흘을 가려야 부정이 가서 진다고 믿었다(가정 태백, 196).

332/ 일생 과산, 37/ 가정 경산, 41), 대개 첫국밥은 쌀밥과 함께 맑은 물로 끓여 간장으로 간을 하고 고기를 넣지 않은 미역국이였다(일생 구리, 433). 아기를 낳은 후에는 입안이 험고 거칠 뿐만 아니라(일생 975, 칠곡), 치아도 약해졌기에(일생 무안, 484) 부드럽고 목 넘김이 좋은 미역국에 고기를 넣지 않은 소미역국을 마련한 것이다(세풍 부여, 415). 특히 삼신에게 올리는 미역국의 경우 삼신이 비린 것을 싫어하고(일생 무주, 306) ‘애기할멈’(삼신)이 채소와 밥만 먹는다고(가정 제주, 28) 여겨 거의 대부분의 가정에서는 미역국을 소미역국의 형태로 삼신에게 올렸다. 경북 군위 등을 비롯한 일부 지역에서는 해산국밥(첫국밥)으로 명태미역국을 먹기도 했지만(일생 군위, 302), 쇠고기나 홍합, 명태 등의 해산물을 넣은 미역국은 대다수 지역에서 부자 등과 같이 형편이 넉넉한 집안에서나 가능했고(일생 영덕, 604/ 일생 장성, 991), 설령 집안이 여유롭다 하더라도 일부에서는 고기 넣은 미역국을 부정시하거나(일생 문경, 359) 미역국에 쌀뜨물이나 고기를 넣으면 아이의 정신이 흐려진다고 보았다(일생 화천, 827).

이 같은 소미역국 쓰임은 집 안팎에서 행해지는 가신위하기와 고사 등에도 이어져 칠석날의 당산제에서는 고기를 넣지 않은 소미역국이 차려졌고(세풍 부여, 415) 안택에서도 미역국은 고기를 넣지 않고 간장만으로 끓이되 간을 보지 않았다(가정 논산, 167). 또한 가을 추수를 앞두고 풋바심한 쌀밥으로 가신을 대접하는 ‘햇밥천신’의 경우도 대개 미역국에 고기를 넣지 않았다(가정 논산, 190). 고기나 해산물을 넣은 음식, 즉 비린 것을 부정시하는 관념은 의례를 넘어 이를 행하는 제관의 생활에까지 반영돼 충남 논산에서는 마을에서 주관하는 석불제사의 제관이 되면 제일 3일 전부터 비린 음식을 먹지 않았다(가정 논산, 175).

이상과 같은 풍속 사례는 한국 미역국의 주류를 이루는 소미역국 형태가 신이 비린 것을 싫어하고 아기에게 고기를 넣은 국이 좋지 않다는 이유에서 형성됐음을 보여준다. 그런데 19세기 후반, 명성왕후의 출산을 기록한 『궁중발기』에는 미역, 홍합, 강고도리(가다랑어) 등이 나타나 궁

중 출산에서는 새우나 홍합을 넣은 미역국이 쓰였음을 살피게 한다.²⁰⁾ 이는 집안 형편이 넉넉하지 못할 경우 출산에 쓰일 미역마저도 장만하지 못했으며(일생 화순, 1281), 경제적으로 여유 있는 집에서나 명태나 대구포를 넣어 미역국을 끓였다는 점에서(일생 문경, 359) 한국의 소미역국 쓰임 풍속은 경북의 일부 지역 등에서 나타나듯, 지역에 따른 차이도 있지만 신분과 경제력의 차이에서 비롯된 측면도 강했음을 알 수 있다.

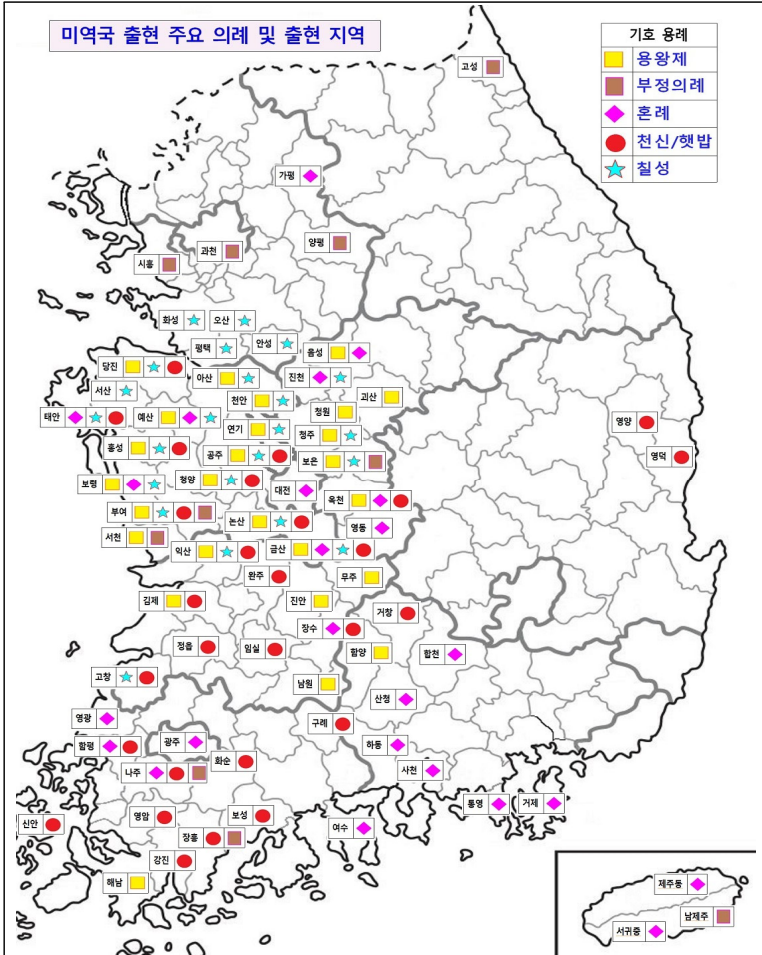
3. 출현 풍속의 특정 지역 편중 경향성

출산 외(外) 미역국 쓰임 풍속의 또 다른 특징은 한반도 서부권역의 출현 빈도가 높다는 점이다. 다음의 <그림 1>에서 살필 수 있듯, 서부권역은 출산 관련 외의 미역국 쓰임 대다수인 5개 유형(용왕제, 혼례, 칠석, 천신(햇밥), 부정의례)이 모두 출현하며 지역별 출현 풍속도 다양하다. 반면 동부권역인 강원, 경북, 경남은 출현 빈도가 낮을 뿐만 아니라 풍속 유형도 많지 않다. 동부권역의 경우 천신(햇밥)과 혼례 관련 의례에서의 쓰임이 사실상 전부인 것에 반해 서부권역에서는 시기상으로 설날에서 동지까지 미역국 쓰임이 연중 출현하고, 그 쓰임의 유형도 마을 제사인 당산제를 비롯해 용왕제, 터주위하기, 영등, 칠석, 천신은 물론 객귀물리기, 쇠뿔부정, 쇠뿔삼신 등으로 다양하게 나타난다.

이 같은 출현 분포의 특정 권역 편중 경향성은 비록 본 연구가 다루지 않았지만, 출산 전과 후의 미역국 쓰임 풍속(의례)이 『한국의 가정신앙』 등의 책을 비롯해 기존 연구에서 살필 수 있듯, 사실상 전국 모든 지역에서 공통적으로 출현하는 것과는 대조되는 것이다. 따라서 이 같은 분포 권역이 실제 풍속의 지역적 편재로 설득력을 얻기 위해서는 후속 검증(연구)이 요구된다고 할 수 있다. 앞서 밝혔듯, 본 연구는 조사

20) 김지영 2010, 24.

<그림 1> 출산 관련 외의 미역국이 출현한 주요 의례 및 출현 지역



※ 출처: 앞의 <표 2>, <표 3>에 나타난 풍속 중 용왕제, 혼례, 칠석, 천신/햇밥, 부정의례를 표시함. / 시·군 단위 출현지역에 대한 명기 없이 '전남도' 등으로 도 단위 지역만 나타낸 경우는 제외함(예: 명절과 혼례에서 미역국이 출현한 '전남도')

시기와 목적이 다른 4종류의 책자에 출현한 미역국 쓰임을 일괄적으로 묶어 처리하는 연구방법을 취했기에 조사 자료 구성상의 편중 가능성이 나 이들 책자의 조사(또는 보고) 과정에서 미역국 풍속이 누락됐을 가능

성도 배제할 수 없기 때문이다.

또한 출산 외 미역국 쓰임 풍속의 상당수가 벼농사의 (부)산물인 짚이나 쌀밥 등과 함께 출현한다는 점에서²¹⁾ 수도작(水稻作)과의 연관성 여부도 살펴볼 필요가 있다고 할 것이다.

4. 생명의 잉태-탄생-성장에 집중된 미역국 쓰임새

출산 풍속이 그러하듯, 출산 관련 이외의 미역국 쓰임(풍속) 또한 생명의 잉태, 탄생, 성장과 밀접한 관련을 맺고 있으며, 이는 미역국 쓰임이 주로 용왕제와 칠석, 혼례에 집중돼 있다는 점에서 살필 수 있다.

용왕제(용왕먹이기)는 샘이나 냇가 등에서 아이 낳기를 기원하거나 아이의 물 사고 예방, 집안의 안과태평(安過太平) 및 수명장수 등을 기원하기 위해 주로 정초나 대보름 무렵에 행해졌다(가정 의령, 377/ 가정 청양, 693). 현대의 인식과 달리 우리 민속에서 칠석은 쌀밥을 먹는 날이자, 아이들을 돌보고 인간의 수명을 관장하는 칠성에게 자녀의 무탈과 수명장수를 기원하는 날로, 다수의 지역에서는 이날 미역국을 장광에 올리고 절을 찾았다(세풍 공주, 24/ 가정 태안, 766).

그런데 용왕제와 칠석은 의례의 목적이나 신격 등에서 삼신위하기와 닮아 있다. 삼신은 자손의 점지를 비롯해 아기의 출산과 건강 및 수명을 관장하는 신으로서 아기가 10살이 될 때까지 돌봐주는 신령이며(가정 옥천, 188), 용왕과 칠성 또한 용왕제와 칠성 위하기에서 나타나듯, 그 신격은 집안의 복과 수명장수를 담당하는 것에 있다(가정 청주, 372/ 세풍 공주, 24). 특히 칠석에 허물어 쌀밥을 짓는 제석(지석)주머니의 제석신은 자손의 건강과 출생을 관장한다고 여겨져 삼신과 동일시되기도 했다(가정 오산, 375).

21) 한 예로 옥천 지역의 경우 출산은 물론, 삼신 대접과 안택 등에서도 상차림 없이 짚을 깔았으며(가정 옥천, 188, 191), 이 같은 무(無)상차림과 짚 활용은 정도의 차이만 있을 뿐 많은 벼농사지역에서 쉽게 접할 수 있는 풍속이다.

이들 신격의 유사함은 칠석날의 제물을 삼신상처럼 미역국 세 그릇을 올리거나(세풍 청양, 534), 초파일에 절에서 칠성님께 바치는 중요한 공양물이 미역이며(세풍 홍성, 676), 아들을 낳지 못해 삼신을 받을 때 주로 물가에서 받고, 이때 물을 집으로 떠와 삼신에게 바치는 것에서도(가정 논산, 171-172)²²⁾ 살필 수 있다.

혼례(신행) 전후에 나타나는 미역국 쓰임새 또한 용왕제 및 칠석과 관련된다고 볼 수 있다. 아기의 잉태와 탄생, 수명장수는 혼례에서 시작되고, 그 시초는 삼신의 아기 점지에서 비롯되기에 혼례와 관련한 부정을 물리치고 아이가 점지되는 것을 방해받지 않기 위해서 미역국을 부정 물리기의 정화물로 사용했다고 볼 수 있기 때문이다.²³⁾

위의 <그림 1>은 미역국이 출현한 주요 의례 및 출현 지역에 관한 미역국 풍속 지도로 혼례 및 신행에서의 미역국 쓰임이 주로 한반도 서부권역에 집중돼 있으며, 섬진강과 해안을 따라 경남과 전남의 일부 지방까지 출현함을 보여준다.

V. 결론

이상으로 출산 관련 외의 미역국 쓰임새에 대해 살펴보았다. 1장에서는 미역과 미역국의 명칭 및 쓰임에 대한 문헌기록을 살폈으며, 2장에서는 한국 풍속에 나타난 미역국의 쓰임새를 1969년부터 2011년 사이에 발간된 『한국의 일생의례』, 『세시풍속』 등과 같은 민속조사보고서(4책, 42권)를 기초 자료로 해 조사하고 분류했다.

이어 3장에서는 미역국의 쓰임 사례를 제시하고 유형을 분류해 정리

22) 삼신받기를 할 때 집안이 아닌 집 밖에서 받을 경우 다수의 지역에서는 차린 미역을 집에 가져 와 미역국을 끓여 삼신을 대접했다.

23) 신랑이 신부 마을에 도착했을 때 그 마을에 출산한 집이 있으면 신랑은 출산한 집이 위치한 방향으로 절을 하고, 그 집에서 얻어온 미역국을 먹는 방식으로 뱃이(액막이)를 했다(일생 대전, 55).

했다. 4개 책자에 나타난 출산 외의 미역국 쓰임(풍속)은 대보름과 칠석 등을 비롯해 천신, 혼례 및 신행, 용왕제, 안택, 기제사, 망자생일, 부정 물리기 등에서 나타났다. 이들 풍속 중 특이 사례로는 초상을 치른 후 망자의 생일이 되면 3년까지 미역국을 차려 ‘생신제사’를 모신다는 전남 장흥 등의 풍속을 비롯해(일생 장흥, 1077) 돼지가 새끼를 낳아도 사람이 자식을 키우듯 잘 키워달라는 의미로 돼지어미에게 미역국을 먹인다는 제주시의 풍속을(가정 제주, 30) 들 수 있다.

다음으로 4장에서는 출산 관련 이외의 미역국 쓰임 특징을 살펴보았다. 가장 큰 특징은 미역국이 출산부정을 정화하는 의례물로 쓰였듯 부정 물리기에서도 차려졌다는 점이다. 미역국은 객귀물리거나 상문 부정을 비롯해 혼례와 신행의 부정, 소[牛] 부정, 입춘 액막이, 병경 등의 부정을 물리치는 정화물로 쓰였다.

미역국 쓰임의 또 다른 특징은 그 용도가 생명의 잉태·탄생·성장 및 이와 관련된 신격에 집중된 의례물이라는 점으로, 이들 사례는 높은 출현 빈도를 보이는 용왕제[용왕], 칠석고새[칠성], 혼례[삼신]에서 찾을 수 있다. 이밖에 출현 풍속이 특정 지역에 편중하는 경향성도 한 특징이라 할 수 있다. 이 같은 경향성은 한반도의 서부권역이 동부권역에 비해 출현빈도가 높게 나타나는 것으로, 이는 본 연구의 방법론에 따른 조사 자료 구성상의 편중 가능성이나 이들 책자의 조사(또는 보고) 과정에서 미역(국) 관련 풍속이 누락됐을 가능성도 배제할 수 없다는 점에서 검증 또는 후속 연구가 필요한 것으로 여겨진다.

육류나 홍합 등과 같은 동물성 해산물을 일절 넣지 않는 소(素)미역국이 주를 이룬다는 점도(미역국의 형식 또는 형태의) 한 특징이다. 소미역국의 쓰임은 신(神)이 비린 것을 싫어하고, 고기를 넣으면 아기에게 좋지 않다는 이유와 함께 지역 및 경제력의 차이에서 비롯된 측면이 강한 것으로 나타난다.

미역국이 본 연구의 결과와 같이 다양한 의례에서 쓰인 것은 우리의 선조들이 제물로서 미역국의 효용성과 가치를 인식했기 때문일 것이다.

그렇다면 이 같은 효용성과 가치는 무엇이며, 한국인은 왜 미역국을 여러 의례 음식으로 발달시켰을까? 본 연구는 이에 대한 규명을 후속 연구(‘한국 미역국의 발달 배경’)로 남기고자 한다.

이번 연구가 한국 음식문화에서 도외시된 출산 이외의 미역국 쓰임(풍속)에 대한 이해를 제고하고 한국 문화의 정체성을 살피는 계기가 되기를 바라며, 본 연구에서 다루지 못한 미역국 출현 풍속의 지역 편중 경향성에 대한 실증적 규명과 함께 ‘자연산 미역 산지와 의례 분포의 상관성 여부’, ‘출산 및 출산 외(外) 미역국 의례의 분포 비교’ 등과 같은 후행 연구를 기대한다.

투 고 일 : 2026. 06. 15

심 사 완 료 일 : 2026. 07. 06

계 재 확 정 일 : 2026. 07. 12

참고문헌

- 국립문화재연구소. 『세시풍속』 (강원: 2001), (경기: 2001), (경남: 2002), (경북: 2002), (전남: 2003), (전북: 2003), (제주: 2001), (충북: 2001), (충남: 2002). 국립문화재연구소.
- _____. 『한국의 가정신앙』 (강원: 2006), (경기: 2005), (경남: 2007), (경북: 2007), (전남: 2008), (전북: 2008), (제주: 2007), (충남: 2006), (충북: 2006). 국립문화재연구소.
- _____. 『한국인의 일생의례』 (강원: 2010), 경기1: 2011), (경기2: 2011), (경남: 2010), (경북: 2010), (전남: 2010), (전북: 2009), (제주: 2010), (충남: 2009), (충북: 2011). 국립문화재연구소.
- 김귀영·김보람·박모라. 2015. “상주지역의 불천위제사 제수문화에 관한 연구.” 『동아시아식생활학회지』 25(5): 739-751.
- 김미혜. 2020. “「쇄미록(鎖尾錄)」에 기록된 16세기 사대부가 절사(節祀)와 세시음식(歲時飲食) 연구.” 『한국식생활문화학회지』 35(1): 14-27.
- 김용갑·박혜경. 2025. 『다시 쓰는 한국 풍속』. 어문학사.
- 김주희·구영본·신미경. 2006. “1930-1940년대 출산풍속에 대한 사례연구.” 『한국가족자원경영학회지』 10(1): 17-32.
- 김지영. 2010. “조선후기 왕실의 출산문화에 관한 몇 가지 실마리들—장서각 소장 출산관련 ‘궁중발기[宮中件記]’를 중심으로.” 『장서각』 23: 3-34.
- 문화재관리국. 『한국민속종합조사보고서』 (강원: 1977), (경기: 1978), (경남: 1972), (경북: 1974), (서울: 1979), (전남: 1969), (전북: 1971), (제주: 1974), (충남: 1975), (충북: 1976), (함경: 1981), (황해·평안: 1980), (산속·상: 1993), (산속·하: 1994). 문화재관리국.
- 류종목. 2008. “재미 크리스천 동포의 한국민속문화 전승과 문화접변.” 『석당논총』 43: 1-50.

- 선희창. 2010. 『조선풍속사(삼국-고려편)(개정판)』. 사회과학출판사(평양).
- 염원희. 2021. “보편적 출산문화 정립을 위한 전통 출산의례 이해와 현대적 변용 고찰.” 『국제어문』 88: 329-354.
- 오창현. 2022. “15~20세기 해조류의 구분법에 대한 연구-미역·다시마·곤포를 중심으로.” 『무형유산』 12: 55-87.
- 윤성민·강한주·정우석·장명준. 2009. “전통적 출산법에 대한 문헌적 고찰.” 『대한의료기공학회지』 11(1): 117-143.
- 윤숙경. 1996. “안동지역의 제례에 따른 음식문화(I)-불천위제례(不遷位祭禮)와 제수(祭羞).” 『한국식생활문화학회지』 11(4): 439-454.
- 이중구. 2025. “20세기 이후 포항지역 미역바위 소유 관행의 다층성.” 『민속학연구』 57: 71-100.
- 이헌동·백은영. 2024. “한국인의 수산물 소비량 진단: 수급 산정의 문제와 개선 과제.” 『한국도서연구』 36(2): 43-62.
- 정경란. 2016. “1900년대 초 외국인이 본 한국인의 식생활.” 『한국콘텐츠학회논문지』 16(5): 463-476.
- 정연학. 2011. “일생의례와 물질문화-출생의례와 혼례를 중심으로.” 『역사민속학』 37: 67-102.
- 정혜경·신다연. 2019. “장서각 소장 사찬발기를 통한 조선왕실의 사찬음식 연구-탄일·출산·가례·상례를 중심으로.” 『한국식생활문화학회지』 34(5): 508-533.
- 최정숙. 2003. “중년 주부의 연중 음식 섭취 및 식단 패턴조사.” 『한국식품영양과학회지』 32(5): 764-778.
- 한양명. 1999. “한국 산속의 체계적 이해를 위한 시론.” 『비교민속학』 16: 109-127.
- 황교범. 2025. “근대 미역의 명칭 변화와 산모미역 민속 연구.” 한국학중앙연구원 석사논문.
- 『經世遺表』(권14) 均役事目追議
- 『高麗圖經』(권23) 雜俗 2.

『東國歲時記』(한식).

『牧隱藁』 「목은시고」 (권9) 詩.

『星湖僊說』(권17) 인사문.

『五洲衍文長箋散稿』 人事篇, 技藝類, 醫藥.

『林下筆記』(권28) 春明逸史.

중앙일보. 2025. “미역 하루 2그릇만 드세요.” 『중앙일보』 8월 4일.

『太宗實錄』(권10)(태종 13년 7월)(1413).

『崔淑儀房護產廳日記』(1694) 숙종 20년 8월.

『靑城雜記』(권5) 醒言.

Abstract

The Traditional Use and Characteristics of Korean Seaweed Soup as a Custom Other Than Childbirth

PARK, HyeGyeong

Secondary School Principal (Ph.D. in Education) at the Jeollanamdo

Office of Education

KIM, Yongkab

Senior Researcher (Ph.D. in Cultural Heritage Studies), Cultural

Heritage Institute, Chonnam National University

Korea possesses the world's highest per capita consumption of seaweed and a food culture that includes eating seaweed soup. According to Sesi-Pungsok (seasonal customs) and Hangukinui-Llsaenguirye published by the National Research Institute of Cultural Heritage, the uses of seaweed soup other than childbirth included rituals such as *Seolnal*, *Daeboreum*, and *Chilseok*, as well as harvest ritual, traditional weddings, Dragon King ritual, *Antaek*, memorial services, birthdays of the deceased, *Samsin* (Goddess of childbirth), *Sosamsin* (Goddess of bovine childbirth) and exorcising wandering spirits. The frequency of appearance was highest in terms of season during the New Year's period from *Seolnal*, *Daeboreum*, as well as in July (*Chilseok*) and October, when harvest ritual and *Antaek* are performed. By customs

type, it was most frequent in the order of holidays and seasonal festivals > Dragon King rituals > weddings and *Sinhaeng* (traditional wedding procession). The frequency of appearance by type of custom showed high usage in rituals for purifying evil spirits or bad luck, such as weddings and *Sinhaeng*, exorcism ritual for wandering spirits and warding off evil from a funeral. The frequency of appearance by region showed a tendency for severe bias to appear depending on the western and eastern regions of the Korean Peninsula. Among the forms of seaweed soup that appeared, plain seaweed soup, which contains no meat or animal-based seafood, accounted for the majority.

Keywords: *Antaek* (shamanistic ritual for peace), *Samsin*, Dragon King ritual, traditional wedding, *Chilseok*

부록

<부록 표 1> 『한국인의 일생의례』에 나타난 출산 관련 이외의 미역국 쓰임(의례)

지역	일생의례 풍속				세시풍속	
	출생	혼례	상례	제례	설날·추석	기타
강원			조문객대접(삼척(현재)/정선/태백), 상가방문 뒤 초상부정(고성)	망자생일(강릉)		
경기 1, 2	개삼신(가평/남양주), 출산방미역국차리기(남양주) ²⁴⁾	반서리밥(가평)	상문부정(과천)	망자생일(양평)		
경남		신행(거제/사천/통영/하동/합천) 초야 주물상(산청), 현구고례(산청)		생일제사(김해/창원), 망자생일(합천)		
경북				망자생일(구미), 기제사(청도)		
전남		신행(광주/함평), 혼례전날(여수), 혼례날 아침(영광), 혼례하객대접(영광)	상갓집 선물(순천) ²⁵⁾	생신제사(강진/고흥/구례/담양/장흥)	추석의례(곡성)	올벼차례(추석전-영암), 설날 외 명절(무안)
전북		신행(장수)			설차례(군산)	
제주		혼례하객대접(민장미역국-서귀포중부), 혼례전날(새미역국-제주동남부)				
충남	소삼신(논산) 개삼신(서산) 젓동냥(서산) ²⁶⁾	신행(대전/예산/태안), 혼례식(보령), 초야다음날(자릿조반-금산)		시제(공주) 기제사(서산)		
충북		현구고례(영동), 신행(옥천), 혼인날아침 식구들 음식(음성 ²⁷⁾ /진천)		망자생일(증평)		

* 출처: 국립문화재연구소 『한국인의 일생의례』 지역 편 10권. / 일부 지역의 경우 조사 지역 및 가정에 따라 풍속과 미역국의 쓰임이 달리 나타나기도 함. / 출현 지역 중 부산, 인천 등의 광역시는 인접한 도에 포함되어 있음./ 이하 <표>는 출처를 제외한 참고사항 동일.

<부록 표 2> 『한국의 가정신앙』에 나타난 출산 관련 외의 미역국 쓰임(의례)

지역	정초 기원의례	명절(속절) 의례	가을 감사의례 (천신 및 안택)	기타 의례
강원		수양아들 삼기(칠석-영월)		모심는 날(강릉/평창) 수양아들 삼기(철원)
경기	홍수맥이(초사흘-시흥), 정월치성(정초-화성)	칠석의례(안성/오산/평택/화성), 백중의례(김포)	상달고사(안택-고양)	명다리걸기(수양부모삼기)(생일달-파주)
경남		영등의례(진주)	조상·삼신단지 쌀 갈기(거창)	
경북		명절의례(삼신-안동), 초파일불공(의성)	시월고사(안택-구미), 상달고사(안택-김천), 삼신단지 햅쌀 갈기(영덕/영양)	아이팔기(군위/안동/영양/영주/청도)
전남	초사흘고사(나주/장성), 정초도신(안택-영광), 독경(1월-안택-영광)	당산제(대보름-곡성), 영등의례(장흥), 명절의례(삼신-곡성/담양/성주-장성)	올배(벼)심리(함평/보성/영암/장흥/화순)	벇고사(3월-동네출산이 있을 경우-고흥), 씻김굿(나주), 흥역(장흥), 혼례할 때(해남), 제사(성주-화순)
전북	용왕제(초사흘-김제), ²⁸⁾ 초사흘시루(안택 성격-김제)	칠성위하기(익산), 명절(삼신-순창/성주·삼신-전주/의례-남원/부안)	오리심리(김제/완주)	
제주				돼지삼신(제주)
충남	당산제(1월6일-홍성), 요왕치기·요(용)왕제(생·기차·집안위하기·물사고 등-천안/청양/공주/논산/부여/아산/연기/홍성/보령/서천), 터주위하기(초사흘-논산), 석불제사(조이들-논산)	영등(금산), 유두고사(부여), 칠석·쌀밥먹기(공주/금산/논산/당진/보령/부여/서산/서천/아산/청양/태안/홍성), 명절차례(설·대보름·추석-금산)	햇밥천신(수확 후-공주/청양), 첫쌀밥(추석전-논산), 햅쌀천신(추석-태안), 올개심리(수확후-금산), 문간제(천신)(10월-부여), 안택(10월(초)-논산/보령/아산/연기/청양), 무고안택(10월-연기), 안택(1월-서천/서산), 재수굿(안택)(10월(초)-공주/금산)	첫무리(가을떡)(수확후-농사감사-논산) 소[牛]부정(부여/연기) 소[牛]삼신(금산) 객귀몰리기(서천) 낫 건지기(서천) 서낭당제(태안)

- 24) 아이의 생일에 미역국을 끓이면 아이를 낳았던 방에도 미역국과 밥을 올려 상을 차리고 잠시 놓아두었다(일생 남양주, 620).
- 25) 초상이 발생한 후에 마을에 아이가 태어나면 상갓집에서 산가에 미역과 쌀을 보내야 아이가 잘 자란다. 미역과 쌀은 상주가 직접 전할 수 없으므로 다른 이를 통해서 전달했다(일생 순천, 620).
- 26) 동냥젖을 잘 주지 않기 때문에 젖을 얻어 아이를 키우기란 쉽지 않았다. 한 제보자는 막내아이를 이웃집 할머니 동냥젖으로 키웠다. 그래서 막내 생일이면 동냥젖을 주신 할머니께 미역국을 끓여 드리고, 아이가 시집갈 때도 할머니께 내복과 한복을 지어 드렸다(일생 서산, 260).
- 27) (혼례일) 아침에는 미역국을 끓여 식구들이 식사를 했다. 특별한 의미가 담겨 있지는 않지만 혼례식 하는 날에 미역국을 먹는 것이 하나의 관례였다(일생 음성, 366).

지역	정초 기원의례	명절(속절) 의례	가을 감사의례 (천신 및 안택)	기타 의례
충북	요(유·용)왕제(삼· 기자·집안위하기 등-보은/옥천/청 주/청주 ²⁹ /청원)	칠석(보은/진천/청 주)	삼신주머니쌔갈기(수확 후-옥천), 안택(주로 10 월(삼신)-옥천)	병경(귀신부정-보은)

※ 출처: 국립문화재연구소 『한국의 가정신앙』 지역 편 9권.

<부록 표 3> 『세시풍속』에 나타난 출산 관련 외의 미역국 쓰임(풍속)

지역	설날·정초	대보름·영등·삼짇날 ·단오·유두	칠석·백중·추석	기타
강원		대보름(백반·미역국 먹기-춘천)		
경기	정초(14일(오곡밥 먹기)-이천)	대보름(미역국먹기- 수원/안성)	칠석(쌀밥 먹기-오 산/칠석고사-평택)	
경남		대보름(당산제-합천) 유두날(물맞기-진해)		7월식식(보리떡·밀 국수와 함께-밀양)
경북		대보름(동제-예천) 단오(쑥떡(음식)·미역 국먹기-문경/상주)		7월식식(새치미역국 -울진) 아이팔기(아이팔때- 군위)
전남	설날(성주위하기- 화순) 정초(성주위 하기-강진/초사흘 고사(안택)-함평)	대보름(오곡밥짓기- 함평/당산제-화순) 유두(유두연-구례)	추석전(올벼심리-나 주), 추석차례(성주 위하기-함평)	6월중(기우제-곡성) 8월중(올벼심리-구 례/신안/화순)
전북	설날(남원(삼시랑밥 (삼신))/익산(삼신, 차례)/고창(차례)/무 주(차례, 산신제)/ 장수(진안), 초사흘 (용왕제-진안), 정 초(성주·삼신위하기 -순창/용왕제-진안)	대보름(익산/장수/진 안), 영등날(영등위하 기-남원/무주/진안), 삼짇날(용왕제(자식 위하기)-무주), 단오(성주-정읍)	칠석(칠성공드리기- 익산/차례-고창), 백 중(올벼심리-임실)	명절(미역국-익산), ³⁰⁾ 제사(미역국-정읍), ³¹⁾ 8월중(올개(배)심리- 임실/장수), 중앙절 (올벼심리-정읍/올개 심리-고창/오리심리- 익산), 10월중(도산- 진안)
제주				입춘(액막이-남제 주) ³²⁾
충남	설날(산제-부여), 정초(정초-논산(산 신제)/ 14일-공주 (요왕제)/천안(용왕 제, 보름밥먹기)/금 산(요(용)왕제-아이 무탈)/당진(요왕	대보름(아산(백반·미 역국·복쌔먹기)/부여 (산제-마을안녕)/연 기(예산(용왕제)/청양 (당산·성주·삼신위하 기))	칠석(공주(칠성위하 기)/보령(칠석제)/아 산(용왕제, 밀떡·밀전 병-쌀밥·미역국 먹 기)/천안(칠석밥 먹 기, 터위하기)/금산 (칠성위하기)/당진	초파일(불공-홍성), 8월중(오려천신-홍 성), 10월(햅쌀천신 -당진), 동지(금산)

28) 용왕제는 선달그믐 저녁이나 정월 초사흘날 저녁에 지낸다(가정 김제, 88).

29) 청주지역의 용왕제는 조사지역에 따라 지내는 시기가 크게 대보름과 정초로 나뉘고, 의례 목적의 대상도 가족과 개인으로 차이가 있어 2개의 풍속으로 표기했다.

지역	설날·정초	대보름·영등·삼짇날·단오·유두	칠석·백중·추석	기타
	제)/부여(산제,요왕제)/연기(용왕치기)/청양(유왕제))		(쌀밥먹기)/부여(칠성)/연기(칠성,쌀밥해먹기)/예산(칠석밥먹기,칠성위하기)/청양(칠석밥먹기,칠석맞이,치성드리기)/홍성(쌀밥먹기,칠성위하기,추석의례(예산)	

※ 출처: 국립문화재연구소 『세시풍속』 지역 편 9권.

<부록 표 4> 『한국민속종합조사보고서』에 나타난 출산 관련 외의 미역국 쓰임(풍속)

지역	정초·대보름	영등·삼짇날·초파일·단오	칠석·추석	기타
강원				모내기 하는 날(모내기 전 의례-영주) ³³⁾
경기			칠석제사(화성)	동계걸렸을 때(귀신물리기-양평) ³⁴⁾
경남	정초(3일(성황제)-창녕) 대보름(용왕먹이기-함양/거창)	삼짇날(용왕먹이기-함양), 단오(기자-창녕)		햇보리밥 먹을 때(의령) ³⁵⁾
경북		삼짇날(울진) ³⁶⁾		민간요법(변비(미역국)-의성/산후지혈제(미역국)-영덕/요독증(미역국)-성주), 복날(상주)
전남		삼짇날·초파일(명절시식-전남)	미역국울리기(칠석·추석-전남)	7월(올베심리-강진), 혼례일(나주), 혼례잔치상(전남)
전북	정초(산제당제사-진안/용왕제-익산), (정)초-보름(서낭제-진안/익산)	영등제(진안)	미역국울리기(추석-익산)	명절(삼신(바가지)-장수/진안/무주/부안), 제사(삼신-진안/장수/무주)
충북	정초(11일(용왕제)-음성)	2월1일(용왕제-괴산)		

※ 출처: 문화재관리국, 『한국민속종합조사보고서』 지역 편 12권 및 산속편 2권. / 충남지역의 경우 『한국의 가정신앙』이나 『세시풍속』과 달리 미역국 관련 의례나 풍속이 나타나지 않는다. 이는 이 책자의 구성에 민간신앙 부분이 별도의 장으로 언급돼 있지 않은 것에서 살필 수 있듯, 의례와 세시음식 등에 대한 기술이 결여된 데 따른 것으로 여겨진다.

- 30) 삼신상은 설 명절과 마찬가지로 미역국·메·물을 각기 한 그릇씩 올린다(세풍 익산, 148).
- 31) 일반 제사상 차리듯이 미역국 등을 올린다(세풍 정읍, 250).
- 32) 마을제사 이후 각자가 자기 집에서 액막이 제를 지내는데, 입춘날 아침에 쌀밥과 미역 옥돔국을 끓여서 가족들끼리 나누어 먹는다. 새날이라는 의미로 아침 식사를 하는 것이다(세풍 남제주, 70).

-
- 33) (강원도 명주군 구정리에서는) 밥과 국 한 그릇을 논독에 넣고 절을 한 다음, 밥과 미역국 두세 숟가락을 눈에 뿌렸다(한민 강원편, 283).
- 34) 양평군 성덕리에서는 소가 개 떨듯 심하게 떨며 열병을 앓을 때에는 ‘똥게 걸렸다’ 또는 ‘귀신 붙었다’고 하여 귀유(구유) 머리에 밥과 미역국을 차려서 귀신이 먹고 물러가도록 했다(한민 경기, 198).
- 35) 햇보리밥은 반드시 미역국과 함께 먹고 짬으로 파랭이(파리)를 만들어 지붕에 던지면 배탈이 나지 않고 소화가 잘된다(한민 경남, 740).
- 36) 백반에 미역국을 넣고 자손의 복을 빈다(한민 경북, 585).