

---

# 육류와 동아시아의 식문화 (한 · 중 · 일)

---

권 순 자

배재대학교 외식 · 급식경영학과



# 육류와 동아시아의 식문화 (한 · 중 · 일)

## 권 순 자

배재대학교 외식 · 급식경영학과

세계의 민족에게는 그 나름대로의 식문화가 있다. 무엇을 취하여 어떻게 조리하여 어떻게 먹고 있는가가 세계 각지에 따라 다른 점이 많다. 한국 · 중국 · 일본의 동아시아 삼국에도 비슷하면서도 서로 다른 식문화가 자리 잡고 있다.

식문화의 본질은 사람들의 정신에 잠재해 있는 음식이나 식사에 대한 태도를 결정하고 있는 즉, 사람들의 음식에 대한 관념이나 가치체계라고 할 수 있을 것이다. 먹는다는 것에 관한 '물질'이나 '기술'이나 '인체의 메커니즘'을 소위 말하는 하드웨어라고 한다면, 그것은 소프트웨어에 해당하는 것이다. 그러나 이러한 관념이나 가치체계는 인간이 처해 있는 환경 즉, 생태학적 환경으로부터 많은 영향을 받을 수밖에 없다. 즉, 전통적인 식문화라는 것은 각 지역의 생태학적 환경에 어떻게 지배되어 왔는가라는 것을 간과해서는 논할 수 없다는 것이다.

여기에서는 수많은 음식 중에 주로 육류에 관한 한 · 중 · 일 동아시아 삼국의 식문화에 대하여 기술하기로 한다.

## 1. 육류에 대한 식성

동아시아에 있어서의 육류에 대한 식성을 논하기 위해서 우선 인간의 식성을 살펴본 후, 사상, 종교, 정치가 육류 섭취에 미친 영향과 함께 육류 음식에 사용되는 재료나 먹는 방식의 특성에 대해 기술하기로 한다.

### 1) 인간의 식성

영양학 사전에서 보면, 식성(食性)이란 「동물의 섭식상의 습성, 섭식자로서의 종(種)이 먹이가 되는 종(種)을 어떠한 양식으로 먹는가를 의미하는데, 먹이의 종류만을 식성(협의)이라고 하는 경우가 많고, - 종략 - 인간은 자연계에 존재하는 생물만이 아니라, 자연계에 영향을 미쳐 먹이가 되는 생물을 만들어 내고, 나아가 가공하여, 수송하고, 조리를 하여 음식을 만들어, 식사로서 먹는다 라는, 지극히 복잡한 잡식성의 동물이라고 할 수 있다.」 라고 되어 있다.

그러나 인간이 잡식성이라는 것은 인체의 형태나 기능만이 아니라 계통진화의 면에서 보아도 찬동하기 힘들다. 인간이 원숭이로부터 진화했다는 진화론에 따르면, 유럽이나 북미가 원산인 원숭이는 없을 뿐더러, 현생인류인 호모 사피엔스의 기원은 열대에서 아열대에 가까운 온대의 어딘가라고 하며, 현재까지는 아프리카라는 설이 우세하다고 한다.

즉 이곳을 인간의 기원으로 본다는 것은 동시에 그 지역의 식물상(植物相)이나 동물상(動物相)을 보고 어떠한 생활을 했었는지를 알 수 있다는 것이다. 고고학적 연구 상의 개념 중에 유적(遺跡) territory라는 것이 있는데, 이것은 식품을 포함한 일상생활에 필요한 물자를 어떤 범위에서 획득하고 있는가를 나타내는 것이다. 일반적으로 정주(定住)생활을 하고 있는 경우에는 반경 5km(도보 1시간) 이내, 채집수렵민의 경우에는 반경 10km(도보 2시간) 범위 내라고 한다. 이 이상의 거리가 되면 획득 가능한 식품과 그 때문에 소비하는 에너지 균형이 나빠지게 될 것이다. 일반적으로 야생동물의 경우, 소비 에너지의 약 70%가 먹이를 얻는 데에 사용되고 있다고 한다. 그러나 인간은 그 후 뇌와 손의 발달로 인하여 문명화와 함께 생산력 향상을 통해 음식을 얻는 데에 필요한 에너지가 감소하여, 남은 에너지를 다른 분야에 사용할 수 있게 되어, 더욱 문명화를 이루게 되었다고 볼 수 있다.

인간이라는 동물의 식성을 생각할 때에 현재처럼 생활권이 확대된 상태가 아니라 그 이전의 상태에서 생각하지 않으면 안된다. 아마 그 당시의 생활권은 현재 서식하고 있는 포유류처럼 극히 좁은 범위로 한정되어, 그 안에서 획득 가능한 것만을 섭취하며 생활을 유지해 왔을 것이다.

이와 같이 생각한다면, 생태계와 진화의 흐름으로 보면 인간은 완전한 초식동물이어야 한다. 그러나 유럽이나 미국에서는 이전부터 다량의 육류와 유류가 섭취되어 왔으며, 한국과 일본 등 아시아 국가에서도 동물성 식품이 차지하는 비율이 점차 높아지고 있다. 이것은 경제적 발전이나 문명화의 결과라고 하여, 한동안은 인류가 나아가야 할 방향인 것처럼 인식되어 왔으나, 이것은 현대 사회가 유럽적인 척도에 의해 평가되고 있는 것과 무관하지 않다.

원래 생활하고 있던 곳으로부터 멀리 떠나 새로운 곳에 생활권을 확대한 인간이 본래의 식성에 따라 생활할 수가 없어, 그 결과로써 육류나 유류를 섭취하게 되었다고 볼 수 있다. 즉, 스텝 기후나 사바나 기후 처럼 농경에는 불리하지만 목축에 유리한 기후조건인 곳에 정착한 인간이 적응하며 살기 위해 육류나 유류를 섭취하게 된 것이다.

이렇게 인간의 본래 식성과 생태적 환경으로 본다면 동아시아 삼국인 한국·중국·일본 중에서 몽골이나 신강지방의 유목민을 제외하고는 원래는 육식을 하지 않고도 생활할 수가 있었다고 보는 것이 타당할 것이다. 현재 동아시아 삼국에서 다양한 육류음식을 조리하여 먹고 있다는 것은, 북방 유목민이나 외국 선교사 등의 영향을 받아 긴 세월 동안 이루어온 식문화의 소산이라 하겠다.

## 2) 육식에 대한 사상, 종교, 정치의 영향

### (1) 한국

인도에서 발생한 불교의 경우에는 일종의 금육주의가 있어, 음식이라는 것은 몸을 지탱하는 '약'에 불과하여, 음식이 맛있다고 하여 그 맛에 빠져들어서는 더욱 숭고한 것을 찾지 못한다는 생각이 있었다. 또한 불교의 윤회사상에서도 동물은 인간이 다시 태어난 것일 수도 있기 때문에 살생하여 먹어서는 안 되기 때문에 채식주의가 생긴 것이다. 불교는 채식에 종교적 신성을 부여해 주었고, 동시에 소의 도살도 자연 금지되었다. 이외에도 불결한(또는 불순한) 음식의 개념들이 강화되었다. 불결한 음식에는 칼로 자른 고기·개고기·인간의 고기·육식동물의 고기·메뚜기·낙타 및 털이 없거나 지나치게 많은 동물의 고기가 포함된다. 또한, 밤새 방치해 둔 쉰 밥, 시장에서 만들어진 기성음식, 곤충이나 쥐·개·고양이·인간 등에 의해 더럽혀진 음식물은 식용으로 부적합한 것으로 간주되었다. 이러한 불교의 사상은 동아시아 삼국의 식문화에 적지 않은 영향을 미쳤다.

한국은 원래 유목민의 영향으로 일찍부터 육식이 발달했다. 수렵한 야생동물을 먹기 시작하다가 후에는 가축으로 길러 도살하여 식용했다. 개, 돼지, 소, 말, 닭, 양 등의 목축이 이루어졌기 때문에 육류의 조리방법이 발달하여 일반화 되었다. 우리나라 육류요리는 소, 돼지, 닭이 주류를 이루며 조리법은 구이·찜·고

음·편육·포 등 다양하다. 구이법은 그 중 가장 중심적인 요리라고 볼 수 있다.

그러나 불교가 전래되어 법흥왕 16년(529년)에 살생 금지령이 내려졌고 육식 금지의 계율이 강요되어 상류층 귀족들로부터 채식 위주의 식생활로 점차 변화되어 갔다. 그러나 가난한 서민들은 불교의 교리 자체를 깊이 이해하지 못하였을 뿐만 아니라 궁핍했기 때문에 우선 연명하기 위하여 본능에 따라 육식을 했고, 닥치는 대로 도살하거나 강에서 고기를 잡아서 양질의 단백질을 보충하였다.

고려 시대에 이르러서는 불교의 번성으로 종교적 차원에서 백성에게 살생 금지의 계율을 강요했으나, 몽고 침입 후 다시 전국적으로 육식 문화가 성행했는데, 서민층뿐만 아니라 상류층에서도 일반적으로 육식이 성행하여 고기를 불에 직접 굽거나(直火食), 삶아서(熟食) 조리해 먹거나 또는 생식하였다. 이를 제한하기 위하여 문종 20년(1066년)에는 3년간 도살을 금지하고, 예종 2년에는 아예 일체의 살생 금지령을 선포하였으나 지켜지지 않았다고 한다. 육류로는 양, 돼지, 개, 닭, 꿩, 토끼 등의 고기를 즐겨 먹었으며, 농우로 이용한 쇠고기는 피했다고 한다. 몽고 침입 이전에는 윤회설 내지는 불계를 받드는 의미에서, 몽고 침입 후 약 1세기 동안은 농우의 보호 차원에서 금지했으나 일부 귀족층들은 여전히 소를 잡아먹었다고 한다. 몽고의 침입으로 북방 유목민인 몽고인들의 육식 문화의 영향이 고려인들의 육식 문화로의 전환을 진척시킨 것이다.

조선 시대에 이르게 되면 세종 2년(1420)에 우마 도살 금지령이 내려졌으며, 다만 소가 너무 쇠잔하여 우경을 할 수 없을 때 관의 허가를 받은 후에 잡을 수 있었다. 말은 고려 말부터 역마와 군마로 이용하기 위하여 일체 식용하지 못하도록 했으며 이러한 식풍속은 거의 오늘날까지 이어지고 있다. 그러나 여전히 쇠고기의 소비는 계속되어, 너무나 귀한 동물이기 때문에 소의 내장, 꼬리, 뼈 등을 고루 조리하여 먹게 되었다.

쇠고기를 맹물에 오래도록 삶다가 감을 쳐 먹는 '탕'이 있는데, 흔히 곰탕, 설렁탕, 설농탕으로 불렸다. '설렁탕'은 국이 끓는 상태가 설렁설렁하다는 데서 음운 변화를 일으킨 것으로 생각되며, 설농탕은 '선농단(先農壇)'에서 소를 잡아 제사를 지내고 머리, 꼬리, 뼈, 내장, 도가니 등을 모아 끓여 먹은 데서 유래했다고도 하고 흰눈처럼 질은 우윳빛이 난다는 데서 연유했다고도 한다. 어쨌든 이렇게 국물이 주종이 되는 곰탕, 설렁탕은 시장 매식의 대표적인 '탕밥'이 되었다.

한편 소의 도살 금지가 사회에 끼친 영향은 매우 커서 조선 시대 사람들은 소 이외에 다른 식용 동물을 개발해야만 했다. 소를 대체한 육식용 동물로는 닭, 돼지, 개, 꿩, 노루, 사슴, 멧돼지, 양, 염소 등이 주종을 이루었다. 그 중에서도 돼지는 일찍부터 가축화가 이루어져, 조선 초기부터 우육 대신 식용되는 육류의 주종을 이루었을 것으로 생각된다.

그러나 '임원16지', '규합총서'를 비롯한 의학서에서는 돼지고기를 먹으면 중풍을 일으킨다는 설이 조장되었으며, 이 때문에 돼지고기 요리가 상류층에서 기피되었던 것으로 이해할 수 있다. 이것은 중국의 요리에서 돼지고기가 차지하는 비중에 비하여 우리나라에서는 현저하게 기피하는 식품이 된 이유가 되었다.

이렇게 상류층 양반가에서는 돼지고기를 기피했으나 서민과 하층민들은 이를 즐겨 먹었다. 주로 삶아서 찿어 먹거나 구워 먹었고, 돼지의 내장에 갖은 야채를 곡분 양념과 혼합하여 채워 먹는 순대는 세계적으로 일반화되었듯이 우리나라에서도 일찍부터 발달했다. 돼지고기는 제례 음식으로 우선하여 손꼽을 수 있는데, 특히 통째로 삶은 돼지머리는 무속 신앙과 가신 숭배에서 없어서는 안 되는 식품으로 꼽힌다.

한국의 무속 중에 금기나 또는 귀한 음식으로 나타나고 있는 동물은 돼지·개·거북·잉어·뱀 등과 기타 파충류이다. 돼지가 자주 굿이나 제사에 쓰이고 있는 이유는 전해 내려오는 신화에 그 배경을 두고 있다.

옥황상제 밑에 '업'장군과 '복'장군이 있었는데, 항상 그들은 서로 시기하여 싸움을 하였기에, 옥황상제가 두 사람 중 탑을 먼저 쌓는 사람을 가까이 하겠다고 말하자 '업'장군이 잔피를 부려 이겨 옥황상제가 '업'장군을 가까이 하였다. 그 후 그것이 탄로나 옥황상제가 '복'장군을 돼지로 환생하게 하여 네 발 달린 짐승이나 백성(사람)들이 상제께 소원을 빌 때 중개역할을 할 수 있도록 권한을 부여하였다. 또한 무인(巫人)들은 단군을 시조로 섬기고 있는데, 돼지도 역시 인간이 되려다가 실패한 동물이기 때문에 돼지는 자주 소원의 사자로 등장한다는

것이다. 또 다른 이유는 소와는 달리 비교적 서민들도 구할 수 있는 짐승이기 때문이다.

닭고기는 돼지고기 다음으로 애용된 식품이다. 우리나라에서는 집집마다 닭을 길렀음에도 한방 의학에서 돼지고기와 함께 닭고기도 중풍을 일으키는 식품으로 꼽았기 때문에 즐겨 먹지는 않았다. 그러나 귀한 손님이 왔을 때나 경사 때 쓰이는 식품으로 주목을 받아 손님 중에서도 제일 귀한 사위, 즉 백년손님에게 씨암탉을 잡아주는 것을 최상의 대접으로 쳤다.

돼지고기나 닭고기가 중풍과 관련되어 제한(상극) 식품으로 다루어졌던 것과는 달리 개고기는 보양에 적절한 식품으로 권장되었다. 특히 여름 한철 농번기에 적절한 양질의 단백질 보충을 위해 농촌에서는 개를 잡아먹는 습관이 일반화되었으나, 일부 층에서는 금기식으로 여겨 꺼리는 경향이 있었다.

개고기에 관한 기록은 '삼국사기'에서도 찾아볼 수 있지만 불교의 영향 속에서 동물 중 가장 영물이고 사람과 가장 가까웠던 개를 얼마나 식용했는지는 알 수 없다. 그러나 고려가 원나라의 지배를 받던 시기에 몽고인의 영향을 받아 식용했음은 틀림없다.

개고기는 돼지고기와는 달리 지역에 따라 쓰임세가 다르다. 즉, 북한지역에서는 굶을 할 때 개고기가 귀한 고기로 쓰이는 데 대하여, 중부지역(천안 이북)에서는 개고기가 허드레음식(잡신곳에서 잡신용)으로 쓰이고, 천안 이남에서는 거의 쓰이지(경천곳, 전혀 안 씀) 않고 있다. 또한, 한 고장에 있어서도 산의 모양과 굶하는 위치에 따라 육류나 생선류의 쓰임세가 다른 경우도 있다.

## (2) 중국

중국은 한족을 포함하는 다민족 국가이기 때문에 각 민족마다 서로 다른 음식문화를 발전시켜왔다. 따라서 중국의 모든 음식문화를 중국의 음식문화라는 한 가지 틀 속에 상세하게 기술한다는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그러나 중국 대부분의 인구를 구성하고 있을 뿐만 아니라 전국적으로 가장 고르게 분포되어 있는 한족을 중심으로 살펴보기로 한다.

중국은 진령(秦嶺)산맥과 그 동쪽 연장선상에 회하(淮河)를 잇는 선(진령·회하선)이 지리학적으로 화북(華北)과 화중(華中)의 경계선이다. 이 선의 북쪽은 밀농사, 남쪽은 쌀농사 지역이다. 즉, 화북지역에서는 밀가루 음식을 먹고, 화중지역에서는 쌀을 먹고 있다. 중국인의 음식 구조는 대체적으로 곡식과 채식을 위주로 하고 육식을 보식(補食)으로 하는 식생활 체계를 형성하고 있다. 물론 중국 내에서도 몽골이나 신강 지방의 유목 민족들은 육식을 위주로 하기도 하지만, 중국인의 다수를 차지하고 있는 한민족의 경우는 대부분 곡식을 위주로 하는 식생활을 기본 구조로 한다.

고대 중국에서는 요리는 남자의 일이었다. 옛날 자료들은 궁이나 권력가에 관한 것이 많았기 때문이 아닌가 한다. 고대 중국에서는 경우에 따라서는 남자가 요리의 주역이었을지도 모른다. 그때는 궁의 조리사가 의사보다 지위가 위였다. 또한 중국에서는 음식이 약이라는 '의식동원(醫食同源)' 사상이 강하여, '본초(本草)'라는 책에는 대개가 약에 대해서 쓰여 있는데, 이들이 거의 대부분 먹을 수 있는 식품이었다. 특별한 약을 먹지 않아도 여러 가지 다양한 음식을 함께 먹고 있으면, 또한 병들었을 때에는 이 음식을 먹으면 병이 낫고 맛있게 먹으면 그것이 자양이 되어 약이 된다고 하는 사상이 상당히 강하다. 이것은 역으로 음식에 대한 일종의 향락주의를 정당화하는 형태로 발전되어왔다고 할 수 있다.

특히 중국인의 다양한 요리는 이러한 '의식동원'의 관념에서 기인하는 바가 크다. 개나 뱀을 비롯한 곰발바닥(熊掌), 바다제비집(燕窩), 원숭이 꿀 요리 등이 그 예라고 할 수 있다. 그러나 보다 나아가 사람을 재료로 하기도 하였는데, 이것을 상육(想肉)이라 불렀다. 원(元)나라 때의 도종의(陶宗儀)는 '철경록(輟耕錄)'에 상육의 요리법을 자세히 설명해 놓았으며, 명(明)나라 때의 이시진(李時珍) 또한 '본초강목(本草綱目)'에 다 인체 각 부위의 약효를 기술하였다.

조리시 풍부한 음식재료를 사용하는 것과 음식에 대한 보신 관념을 갖고 있는 것도 궁극적으로는 음식의 균형적 섭취를 통하여 건강을 극대화 시키는 데 그 목적이 있다. 이러한 식보(食補)를 위하여 중국인들

은 가정에서의 식생활이나 외식을 막론하고 영양과 맛의 균형을 강조하며, 이것은 식단의 균형에 의해 이루어진다. 예를 들어 육류와 채소류, 어류와 탕을 언제나 함께 식단에 올림으로써 영양과 미각의 균형을 이루도록 하는 것이다.

이러한 관념은 조리과정에서도 뚜렷하게 드러난다. 중국음식은 재료의 특유한 맛과 향을 내기 위하여 한 가지 재료만을 가지고 조리하는 경우도 있으나 육류와 채소, 해산물과 채소 등 적어도 두 가지 이상의 재료를 함께 섞어 조리하는 경우가 많다. 이러한 조리법은 음식물을 고루 섭취함으로써 균형 있는 신체 건강을 유지하려는 데 그 목적이 있다.

중국인의 먹는 방식에 나타나는 또 하나의 특징은 ‘숙식(熟食)’을 기본으로 한다는 것이다. ‘예부(禮部)·왕제(王制)’의 기록을 보면 중국인들은 이미 오래 전부터 익혀 먹는 숙식과 날로 먹는 생식을 기준으로 중국민족과 주변 민족들을 구별하였으며, 이러한 습관은 현재까지도 이어져 오고 있다. 현재 한국이나 일본에서는 육회를 먹고 있으나, 중국에서는 육류를 날로 먹는 문화가 없는 것도 이 때문이다.

중국에는 우리나라에서는 볼 수 없는 육류발효식품인 화퇴(火腿)라는 것이 있는데, 이는 돼지고기를 양조발효(醱造醱酵)시킨 것이다. 표면색이 투명한 황갈색이 나며, 절강산(浙江產)의 금화화퇴(金華火腿)인 남퇴(南腿), 강소산(江蘇產)의 북퇴(北腿), 그리고 운남산(雲南產)의 운퇴(雲腿)의 3종류가 유명하다.

중국에 불교가 전파되기 시작한 것은 서기 67년부터인데, 인과응보와 생사윤회를 강조하고 살생을 죄악시하는 불교는 승려뿐만 아니라 일반 불교도들이 그들의 식생활 문화에서 육식을 멀리하고 채식을 위주로 하는 음식문화를 형성하는 데 크게 기여했다. 소식(素食)을 위주로 하는 이러한 음식문화는 17세기 청나라에 들어와 더욱 발전하여 일반 궁중 요리사 외에 소식을 만드는 요리사도 따로 두었던 것으로 기록되어 있다. 이와 같이 불교는 육식을 금하는 대신 채소 음식을 확산시키는 데 크게 기여했으며, 식용 가능한 채소를 발굴해 내고 이를 조리하는 방법을 많이 개발함으로써 중국의 음식문화를 더욱더 풍성하게 만들었다.

중국에서 이슬람교도들의 식생활 습관은 독특한 음식문화로 평가 받는다. 한족들이 주로 돼지고기로 요리를 하는 반면, 이슬람교도들은 돼지고기를 먹지 않으므로 남방에서는 쇠고기를, 북방에서는 양고기를 주로 상용한다. 중국인들이 쇠고기와 양고기를 먹는 습관을 갖게 된 것은 거의가 이슬람교의 공헌이라고 해도 과언이 아닐 것이다. 북경을 비롯한 북방의 주요 도시에서 먹을 수 있는 ‘취엔양씨(全羊席)’, ‘쑤안양로우(涮羊肉)’, ‘양로우추안(羊肉串)’ 등은 이슬람 음식문화의 영향을 받은 대표적 음식이라고 할 수 있다.

### (3) 일본

일본인의 전통적인 식사 패턴은 동아시아와 동남아시아에 공통적인 것이었다. 즉, 쌀을 중심으로 하여 다양한 잡곡, 고구마가 대용식으로 있으며, 이들을 주식으로 하여 부식으로 반찬이라고 하는 두개의 카테고리 식탁을 구성하는 식품을 분류할 수 있다. 반찬은 주로 생선과 채소였으며, 육류는 고대 불교에 기원하는 금기때문에 표면적으로는 먹는 것이 금지되어 있어서, 거의 먹지 않는 식사 패턴을 가지고 있었다.

일본의 식문화가 한국과 중국의 식문화와 뚜렷하게 다른 점은 일본에서는 쇠고기·돼지고기·닭고기 등의 조리문화가 발달하지 못했다는 점일 것이다. 일본에서 이들 육식문화가 발달하지 못한 데에는 사람이 먹기에 부족한 곡물을 동물에 먹일 수 없었기 때문에 가축수가 아주 적었다는 이유 이외에도 종교적·정치적 이유가 있었다.

일본인들도 옛날에는 수렵을 통해 육식을 한 것으로 드러났으나, 불교를 열심히 믿었던 덴무천황(天武天皇)이 육식을 금하는 칙령을 내린 후로는 육식에 대한 문화가 쇠퇴하였다. 그 후 헤이안시대(平安時代)에는 닭이나 꿩과 작은 새들은 열의 취급을 하여 먹을 수 있게 되었으며, 1549년 많은 외국의 선교사가 기독교와 함께 육식문화를 전하여 일본 사람들이 육식을 하게 되었는데, 이것도 1639년에 쇄국의 단행으로 기독교가 금지되고 다시 생선과 야채에 의지하는 식생활로 바뀌었다. 일본에서 쇠고기 판매가 최초로 시작된 것은 1862년의 일이며,

메이지(明治) 5년에 처음으로 일본왕이 궁중에서 쇠고기를 시식하기에 이르렀다고 한다.

일본에서는 에도시대까지도 수육류는 먹지 않았으나, 메이지 유신 때부터 문명개화가 되어 육류를 먹기 시작하였으며, 그 양은 많이 늘어났으나 아직도 여전히 서양의 것과는 비교가 안 될 정도의 양이다. 쇠고기를 먹어도 괜찮아 지자 많은 사람들이 쇠고기를 먹었으나 이것도 처음에는 회로 먹었다고 한다. 즉, 일본인은 고기를 생선처럼 생각하여 먹었으며, 역시 목축민들의 먹는 방식과는 다른 것이었다.

또한 일본인이 1세기 정도 전인 메이지 유신 때부터 '쇠고기 전골을 먹지 않으면 개화가 덜된 사람' 취급 당했듯이, 육식을 하는 것이 서양문물을 도입하여 문명개화하는 방법의 하나라는 통념이 있었다. 이 때에 해금에서 풀린 쇠고기라고 하는 식품을 '비프스테이크'나 '비프스튜'가 아니라 일본적인 음식문화인 규나베(牛鍋)라는 전골 음식으로 만든 것이다.

일본에서 가족이 함께 먹게 된 것은 메이지 시대부터였다. 그 이전에는 그 집의 주인이 먹은 다음 남자가 먹고, 마지막에 여자가 먹었다고 한다. 개인상의 형식은 다이쇼(大正)시대의 차부다이(다리가 낮은 밥상)의 보급으로 변화하기 시작한다. 다이쇼 중반에는 공업생산액이 농업생산을 앞지르는 산업구조의 변화가 일어나고 도시의 붐급생활자(샐러리맨) 등의 중산계급의 증가를 재촉한 것과, 다이쇼 데모크라시라고 불리는 새로운 가치관에 의해 일터에서 거의 정해진 시간에 돌아오는 아버지와 함께 가족 모두가 같은 식탁(차부다이)에 둘러앉았다고 하는 식탁의 새로운 형식과 먹는 스타일의 변화가 생겼다. 이 때에 온 가족이 함께 둘러앉아서 쇠고기로 만든 냄비요리를 가끔 먹는 것이 온 가족이 기대하는 식사였다고 한다. 이전까지는 규유나베(牛鍋)라고 불리던 것이 다이쇼(大正)시대 때부터 '스키야키'라고 불리면서 쇠고기 음식에 대한 기호가 높아졌으며, 이에 대한 기호는 문화의 산물이라 하겠다.

소득수준이 높아지면서 서양문화가 보급되어 야채를 먹는 방식도 샐러드로 생야채를 먹는 경우가 많아졌다. 제일 많이 변화한 것은 육류를 재료로 하여 유지류를 사용한 요리가 보급되어, 새로운 요리법이 많이 도입되었다는 점이다. 일본인의 식사는 서양화되었다 또는 중국요리풍의 음식까지도 도입한 국적이 없는 식사를 하고 있다고 하는데, 이러한 일본·서양·중국의 3가지 요리를 한다는 일본인의 식사도 어떻게 보면 육류음식을 중심으로 변화되어 왔다고 할 수 있다. 근래에 한국의 불고기 문화가 도입되어 일본 각지에 '야키니쿠 레스토랑'이 번성하고 있다는 것은 주지의 사실이다.

## 2. 동아시아 삼국의 육류 음식

### 1) 한국의 육류 음식

#### (1) 한국의 평상시의 육류 음식

##### ① 돼지고기 음식

조리 형태	음 식 종 류
구이, 볶음	삼겹살 구이, 돼지 갈비 구이, 제육볶음, 고추장불고기, 곱창 구이 및 볶음
찜	돼지 갈비 찜
조림	장조림, 돼지 족 조림(족발)
튀김	포크 커틀릿, 탕수육
국, 찌개, 탕	감자탕, 김치찌개, 돼지 갈비 탕, 돼지 꼬리탕
기타	순대, 보쌈, 편육, 각종 전



② 쇠고기 음식

조리 형태	음 식 종 류
구이, 전, 적	각종 부위별 구이, 쇠갈비 구이, 떡 갈비 구이, 너비아니, 양·곱창 구이, 삼산 적, 화양적, 떡산적
찜	쇠고기 완자찜, 사태찜, 족편, 비프스튜
조림, 무침	사태 장조림, 편육 조림, 간 조림, 육회, 편육 겨자채
튀김	쇠고기 튀김, 천엽 볶음, 비프 커틀릿, 쇠고기 버섯 볶음
국, 전골	갈비탕, 샤브샤브, 육개장, 선지국, 쇠고기 전골

③ 닭고기 음식

조리 형태	음 식 종 류
구이, 볶음	닭볶음, 닭구이,
찜	닭찜
조림	닭조림
튀김	닭튀김(통닭), 닭 강정
국, 전골, 탕	삼계탕, 오골계탕, 닭곰탕, 닭전골
기타	닭 삼산적, 닭 죽, 닭고기 냉채,

④ 오리고기 음식

우리나라에서는 오리가 식품으로서 그다지 뿌리를 내리지 못한 채 약재로 많이 쓰여 왔다. 그것은, 오리고기보다 감칠맛이 있고, 또 향미가 독특한 닭고기에 입맛이 길들여져 있기 때문이다. 하지만, 근래에 와서는 오리고기에 대한 조리법이 개발되고, 또 그 영양가가 널리 인정되어 크게 주목받고 있다.

조리 형태	음 식 종 류
구이, 볶음	오리고기 볶음, 오리 양념 구이, 통 오리 구이
찜	오리고기 찜,
조림	
튀김	통 오리 튀김
국, 전골, 탕	오리고기 탕,
기타	*오리젓

\*오리젓 : 집오리의 살을 잘게 썰어 소금과 술을 넣고, 하루 만에 국물을 따라 버린다. 여기에 잘게 썬 파, 생강, 후춧가루, 술을 넣고 버무려 담가 삭힌다.

⑤ 꿩고기 음식

우리나라에서는 함경도, 평안도 등의 신석기 시대 유적지에서 꿩의 뼈가 많이 발견되는 것으로 보아, 일찍부터 식용되었던 듯 하다. 그러나 요즘 꿩고기는 돼지고기, 쇠고기, 닭고기등과 같이 널리 식용되지는 않고 있다.

조리 형태	음 식 종 류
구이, 볶음	꿩 구이, 생치 볶음
찜	꿩 고기 찜
조림	꿩 조림
튀김, 전, 적	꿩 지냐, *꿩 지집이, 생치 산적, 꿩 강정,
전골, 탕	꿩 탕, 생치 완자탕, 생치 전골
기타	*치 육포, *꿩 김치, *생치 절이, *생치과전지

- \*꿩 지집이 : 꿩의 살을 절구에 찼어 밀가루와 섞어, 갖은 양념을 한 다음 번철에 지진다.
- \*치 육포 : 꿩 고기와 쇠고기를 함께 다져 양념을 해서 알파하게 눌러 햇볕에 살짝 말린다. 꾸덕꾸덕 해지면 구워서 겨자즙을 곁들인다.
- \*꿩 김치 : 소금에 절인 오이와 삶은 꿩의 살을 따뜻한 소금물에 나박김치처럼 담근다.
- \*생치 절이 : 오이지와 꿩고기를 도둑하게 썰어 소금물을 붓고, 나박김치 담그듯이 하여 익힌다.
- \*생치과전지 : 꿩고기를 얇게 저며 소금 양념으로 볶다가 절인 오이를 껍질을 벗기고 얇게 썰어 함께 볶은 다음, 실고추와 잣가루를 뿌린다.

⑥ 개고기 음식

개는 어떤 동물보다도 일찍부터 사육되었는데, 이는 개가 식용뿐만 아니라 사냥을 위해서도 필요했기 때문이다. 우리나라도 예외는 아니어서 신석기 시대부터 이미 개가 사육된 흔적이 보인다. 개고기는 흔히 동양권에서만 식용으로 이용된 것으로 알고 있지만, 사실은 고대 로마에서도 식용으로 이용되었고, 북미, 대양주, 아프리카 등지에서도 식용으로 이용되었다. 오늘날에도 우리나라를 비롯하여 중국, 필리핀, 대양주 등 기타 여러 나라에서 애완용 개와는 별도로 식용 개를 사육하여 식용으로 이용하고 있다.

조리 형태	음 식 종 류
구이, 볶음	*개장 꽃이 누르미
찜	*개찜
삶기	*개장국 누르미, 개고기 편육
국, 전골, 탕	개장국,
기타	*개장 순대, *무술주

- \*개장 꽃이 누르미 : 살짝 삶은 개고기를 저며 양념을 하여 꼬챙이에 꿰어 굽고, 여기에 즙액을 끼얹는다. 즙액은 생치즙, 진간장, 후춧가루, 천초, 생강, 밀가루를 섞어 끓여 만든다.
- \*개찜 : 개의 갈비, 허파, 간을 살짝 삶아 깨소금과 진간장을 섞어 시루나 항아리에 담아 증탕으로 익혀 겨자즙을 곁들인다.
- \*개장국 누르미 : 개고기를 삶아 뼈를 발라낸다. 이것을 다시 솥에 넣어 참깨를 볶아 찼어 넣고 간장을 넣어 삶는다. 다 삶아 졌으면 꺼내어 썰어 밀가루와 기름, 간장, 천초 등으로 만든 즙을 얹는다.
- \*개장 순대 : 돼지의 창자에 삶은 개고기 살을 양념을 하여 넣고, 양 끝을 잡아매어 찜다.
- \*무술주 : 누런 수캐의 고기와 참쌀, 누룩으로 만드는 약술이다.

이 외에도 우리나라는 염소, 사슴, 양, 토끼, 타조 고기 등을 먹고 있지만 보편적으로 많이 먹지는 않지만 염소의 경우 일반 음식 재료가 아닌 건강 보조 식품으로 많이 알려져 있다. 염소는 여성, 특히 임신부 여성

에게 매우 좋은 식품이다. 그러나 최근 염소 고기기는 일반 요리로도 점차 영역을 넓혀가며 기호식으로 자리 잡고 있다. 염소고기를 한번 먹어본 사람은 다시 찾게 되는데 생각했던 것과는 달리 맛이 있기 때문이다. 근래 들어 염소고기를 이용한 전문 음식점이 곳곳에 늘어나면서 '염소사골탕'과 '염소불고기볶음' 요리가 큰 인기를 끌고 있다.

## (2) 한국의 통과의례시의 육류 음식

### ① 출생

아기가 태어나면 산욕(産浴)을 시킨 다음, 삼신상을 준비한다. 삼신상에는 흰쌀밥과 미역국을 각각 3그릇씩 놓는데, 이는 삼신께 아기의 탄생과 순산을 감사하는 뜻에서 행해지는 제의식이다. 그러나 지금은 거의 없어진 풍속 중의 하나이다.

### ② 백일

출생 후 백일이 되는 날을 축하하는 날이다. '백(百)'이라는 숫자에는 완전, 성숙 등의 관념이 있으므로 아기가 이 완성된 단계를 무사히 넘기게 되었음을 축하한다는 뜻으로 해석된다. 이 날은 아기를 위한 백일상이 차려지고 백일상에는 흰밥과 고기를 넣고 끓인 미역국, 푸른색의 나물 등이 오르고 백설기, 붉은 팔고물, 차수수경단, 오색송편 등의 떡이 오른다.

### ③ 돌

생후 일주년이 되는 날을 첫돌이라 하며, 돌상을 차려 축하한다. 돌상에는 아기를 위해 새로 마련한 밥그릇과 국그릇에 흰밥과 미역국을 담아 놓고 푸른나물, 과일 등도 올린다.

### ④ 혼례

#### - 폐백

- i) 폐백닭: 찜통에서 달여 낸 찢 닭을 말려 실고추, 실백, 달걀지단 등으로 장식한다.
- ii) 포 : 쇠고기를 양념한 다진 뒤 타원형으로 빳은 편포와 얇게 저며 참기름을 발라 채반에 말린 육포로 여덟포씩 두 묶음으로 나누어 청혼사지로 감고 기름종이로 덮은 뒤 보자기로 싸다.
- iii) 산적 : 한우의 살코기를 사용하고 여러 가지 양념을 넣어 곱게 반죽하여 구운 쇠고기의 깊은 향미가 있다.

폐백 음식으로 서울에서는 편포나 육포, 밤, 대추, 엿, 술을 전라도에서는 대추와 껌을, 경상도에서는 대추와 닭을 준비한다.

#### - 이바지

- i) 갈비찜 혹은 양념갈비 : 갈비를 날 것으로 보내는 것은 예의에 어긋나는 것이며 닭을 그릇도 신경을 써야 한다.
- ii) 산적
- iii) 육회
- iv) 떡 갈비 및 오리찜 : 전통적인 것은 아니지만 요즘 이바지 음식을 전문으로 하는 곳에서 판매되고 있다.

### ⑤ 제례

- i) 탕 : 오늘날의 찌개라고 할 수 있다. 쇠고기, 생선, 닭고기 중 한 가지를 택하여 한번에 여러 재료를 넣고 끓여 나누어 담아도 무방하다.
- ii) 전 : 기름에 튀기거나 부친 것으로 육전과 어전 두 종류를 준비한다. 육전은 쇠고기를 잘게 썰거나 다져서 둥글게 만들어 계란을 입혀 기름에 부친다.
- iii) 적 : 작은 구이로서 계수 중 특별식에 속한다. 육적은 쇠고기를 2~3등분하여 길게 썰어 소금구이 하듯이 익힌다.

### (3) 한국의 민속적 행사시의 육류 음식

#### ① 설날

음력 1월 1일 설날에는 쇠고기를 넣은 떡국, 갈비찜, 전유어 등의 육류를 상차림에 이용하며 가족과 함께 식사하거나 세배 온 손님도 접대한다. 명절 상에는 고기나 생선류가 꼭 있어야 제격인데 사태찜, 도미찜, 닭찜 등도 그 대표적인 것이다.

#### ② 정월 초하루와 정월 보름

이때는 육류보다는 잡곡밥과 나물류를 주로 먹으며 '생치과전지'라는 꿩 요리를 이때 먹기도 한다.

#### ③ 삼복

우리나라의 4계절 가운데 초복, 중복, 말복이 지나는 30일 동안은 장마 뒤여서 습기가 많은 때이고, 섭씨 30도에서 35도로 더위가 심할 때이다. 하지 후 3번째 경일(庚日)이 초복, 4번째 경일(庚日)이 중복, 입추 지난 후 1번째 경일(庚日)이 말복인데 이때가 가장 더운 한달간으로 더위를 잘 이기고 몸을 보호하기 위해 개장국, 삼계탕 등을 먹는 풍습이 있다. 산의 물가에 가서 복늘이를 하며 음식을 만들어 먹으면서 더위를 잊고, 오행의 원리로 열이 있는 것을 먹음으로써 더위에 지친 몸과 마음을 보양하였다.

개고기를 삶아서 파, 마늘, 생강 등의 양념을 넣고 푹 끓인 것으로 이것을 먹고 땀을 흘리면 더위를 물리치고 허한 것을 보충할 수 있다고 믿었다. 개고기 대신 쇠고기를 넣어 끓이는 육개장과 영계나 어린 오골계에 참쌀, 인삼, 대추, 마늘 등을 넣고 푹 고아 만든 삼계탕도 복날에 즐겨 먹는 음식이다.

i) 삼계탕 ; 검은 영계에 백삼, 창기를 넣어 끓인 것도 있고 영계에 참쌀, 백삼, 마늘을 넣은 영계백숙을 만들어서 닭살은 소금에 짠다. 국물엔 참쌀을 넣어 닭죽을 쑤어 소금과 후추로 간을 하여 먹는다. 물가에 나가서도 천렵을 하며 닭죽을 끓여 먹는다. 또한 입자수탕(荏子水湯; 깻국탕)이라 하여 깨를 불려 껍질을 벗기고 볶아서, 곱게 갈아 체에 발친 뽕안 국물과 영계를 푹 삶아 고은 국물을 섞어 소금으로 간을 맞춘다. 건지로 미나리 초대와 오이, 버섯, 등골전 등을 녹말에 묻혀 데쳐서 넣어 만든 고소하고 영양이 풍부한 냉국이다.

ii) 개장국 ; 삶은 개를 삶는데 파, 마늘을 넉넉히 넣고, 차조기잎과 계란이나 죽순을 넣어 끓여 고춧가루를 쳐서 밥을 말아 먹는다. 이열치열이니 복중의 뜨거운 음식은 한여름 땀을 많이 흘려 허해진 몸을 보호한다는 의미를 더해 '보신탕'이라는 이름이 붙었다. 개를 잡는 일이 곧 복날의 옛 행사이고, 지금까지 삼복의 가장 좋은 음식이라 전해 오고 있다.

iii) 육개장 ; 민간인은 개장국을 먹고, 관리층에서는 육개장을 먹었다. 육개장은 맛있는 쇠고기 양지머리 부분을 오래도록 푹 삶아 찢어서 매운 양념을 하여 다시 국물에 넣고 끓인다. 여기에 파를 큼직하게 갈라 넉넉히 넣고 고춧가루를 기름에 개어 넣어 맵게 끓인 국이다. 매운 국은 간이 잘 맞아야 맛 있고, 파는

끓는 물에 슬쩍 데쳐 넣는다. 건지로 고사리, 토란대, 숙주 등을 넣기도 한다.

#### ④ 한가위

i) 닭찜 ; 햇닭이 살이 올라 제일 맛이 있을 계절이므로, 채소를 합하여 찜을 하든가 북어와 다시마를 넣고 갖은 양념하여 찜을 하면 구수하다. 토막 낸 닭에 칼집을 넣어 양념간장과 생강, 고추 등을 넣어서 간이 어느 정도 배면 닭을 번철에 넣고 누릇이 지져 낸다. 이때 지져서 기름을 빼면 닭 특유의 냄새도 없이 매우 맛있다. 다 되면 계란 채 썬 것으로 고명을 얹어 낸다.

#### ⑤ 선달

i) 족편 ; 쇠죽을 넉넉한 물에 12시간쯤 푹 고아 흐물흐물해지면 꺼내어 뼈를 발라내고, 곱게 다져 갖은 양념하여 간을 하여 끓이다가 그릇에 부어 지단채, 잣가루, 고춧가루를 적당히 뿌려 굳힌다.

ii) 돼지고기찜 ; 돼지고기를 큼직하게 썰어 생강을 넣고 푹 고아 낸 다음 갖은 양념하여 찜 그릇에 담아, 찜통에 넣어 푹 쪄낸다. 달걀 지단채, 석이, 실고추를 위에 얹어 낸다.

iii) 내장전과 간전 ; 부아는 끓는 물에 삶아 건져서 얇게 저며 소금, 후추, 참기름에 무쳐서 밀가루, 달걀을 입혀 기름을 두르고 지져 낸다. 천엽은 깨끗이 씻어 소금을 넣고 주물러 헹궈서 칼집을 넣어 참기름으로 양념하여 같은 방법으로 지져 낸다. 간전은 간을 저며 절여 체에 놓고, 소금을 뿌려 흔들어 씻어 물에 행군다. 메밀가루를 묻혀 기름을 두른 팬에 바삭하게 지져 낸다.

iv) 설농탕 ; 500여 년 전 세종대왕이 선농단(先農壇)에서 친경(親耕)을 하던 중 비가 와서 움직이지도 못하고, 몹시 배가 고프고 지쳐 있었다. 왕의 명으로 소를 잡아 물을 부어 푹 끓여, 민가에서 얻은 소금으로 간을 하여 먹은 것이 그 유래라 할 수 있다. 주로 서울 음식이던 것이 이젠 겨울철 또는 보음식으로 모두가 즐기게 되었다. 전통적인 만드는 방법은 쇠고기와 소의 내장을 무르게 삶아 뽕얇게 되면 고기를 찢어 넣고 파, 마늘, 기름, 생강 등의 양념을 따로 놓아 소금 간을 맞추어 뜨겁게 먹는다. 쇠꼬리는 국물에 고추장, 청장, 파를 많이 넣고 곤다. 근래는 그대로 뽕얇게 끓여 고기는 양념장에 찍어 먹고, 국물은 소금 간하여 양념 등을 넣어 먹는다.

#### (4) 한국의 육류를 이용한 웰빙 음식의 동향

건강한 삶을 추구하는 웰빙이 인기를 끌면서 먹을거리 하나도 꼼꼼하게 고르는 현대인들이 늘어나고 있다. 웰빙 음식이라 함은 싱싱한 유기농 채소에 잡곡밥 등을 떠올리는 게 일반적이다. 육류를 섭취하는 것 자체가 웰빙에 어긋난다고 생각할 수도 있다. 하지만 육류 음식도 어떻게 먹는가에 따라서 그 영양가가 달라질 수 있으며, 최근 소개되고 있는 것을 몇 가지 예를 들기로 한다.

#### ① 돼지고기

더위 탓에 기운이 없고 나른해 질 때면 '고기 먹고 기운내자'라는 말을 하곤 한다. 돼지고기에 한약재 한두 가지만 넣으면 싼 가격에 건강도 챙길 수 있는 일석이조의 웰빙 음식을 마련할 수 있다.

i) 돼지고기 호두 산수유 조림 ; 산수유는 땀이 많은 사람의 치료제로도 쓰이므로 여름철 유난히 땀을 많이 흘리는 사람들에게 좋고 정력제로도 쓰인다.

ii) 돼지고기 구기자 탕수육 ; 간장 기능을 회복하고 피로 회복에도 좋은 약재. 혈압 강하 효과가 있어 혈압이 높은 사람을 위한 음식에 함께 사용해 본다.

iii) 돼지고기 복분자 부추 볶음 ; 주로 정력 강화제로 쓰이는 복분자는 소변을 자주 보는 사람에게도

좋은 약재. 국물을 우려 탕이나 찌개 등의 국물 요리나 두부조림에도 어울린다.

## ② 쇠고기

쇠고기는 좋은 질의 동물성 단백질과 비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> 등을 함유하고 있어 영양가가 높은 식품이다. 여기에 각종 야채와 과일 채소를 더 한다면 한층 질 높은 음식을 만들 수 있다.

i) 잠곡밥 불고기 쌈밥 ; 여자, 남자할 것 없이 모두 지켜야 할 건강. 성인병 예방과 저 칼로리, 고 단백질 식품으로 만든 여자와 남자 모두에게 유익한 요리를 소개한다.

ii) 쇠고기 과일 채소 말이 ; 신선한 야채와 과일을 곁들인 것으로써 자칫 영양적 가치가 매우 높을 뿐만 아니라 자칫 느끼하게 느낄 수 있는 맛을 깔끔하게 할 수 있다.

iii) 쇠고기 브로콜리 볶음 ; 브로콜리는 위장병에 좋고 강력한 항암작용을 하며 면역력을 키워준다.

## ③ 닭고기

닭고기는 쇠고기나 돼지고기보다 섬유가 가늘고 연한 것이 특징이다. 그리고 쇠고기처럼 지방이 근육 속에 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘 되는 고기다. 단백질이 쇠고기보다 많고 메티오닌(methionine)을 비롯한 필수아미노산이 많이 함유되어 있다.

i) 검정콩 닭살 조림 ; 남성보다 빈혈 증상이 심한 여성에게는 철분이 많이 함유된 식품이 좋다. 다이어트와 미용도 여자들이 놓칠 수 없는 것으로 비타민 보충과 저칼로리 식품으로 만든 맛있는 요리를 추천한다.

ii) 닭 가슴살 그린 샐러드 ; 우리나라 사람들은 닭 가슴살은 딱딱하다고 느끼기 때문에 잘 먹지 않지만 이것으로 각종 야채와 드레싱을 곁들여 건강에 좋은 샐러드를 만들 수 있다.

iii) 한방 삼계탕 ; 황기, 구기자, 수삼, 대추 등 몸에 좋은 한방재료와 육질이 좋은 영계와 함께 끓이면 여름철 더위를 이길 수 있는 힘을 얻을 수 있다.

## 2) 중국

### (1) 중국의 평상시의 육류 음식

일반적으로 중국인 가정의 식탁에 오르는 식단은 주식인 쌀밥이나 면류를 제외하면 기본적으로 육류, 생선류, 채소류, 그리고 탕류 등 주로 4가지의 요리로 균형 있게 짜여진다. 다시 말해 중국인의 식단은 대부분 삼채일탕으로 짜여지며 육류는 특수한 경우를 제외하고는 일반적으로 돼지고기나 쇠고기, 아니면 닭고기나 오리고기 중에서 선택한다.

중국 요리에는 일반적인 식품의 거의 모든 부분이 재료로 이용되고 있다. 예를 들면, 닭에 있는 살뿐만 아니라, 닭껍질, 날개끝, 벼슬까지 요리재료로 사용하며, 돼지의 신장, 집오리의 헛바닥도 맛있는 요리의 하나가 된다.

### ① 돼지고기 음식

중국 요리에서의 '肉'은 모두 돼지고기를 말한다. 중국은 세계 최대의 돼지고기 생산국이며, 소비량도 중국 총 육류 소비량의 90퍼센트를 차지하고 있다. 최근에는 쇠고기, 양고기의 소비량이 증가하면서 돼지고기 소비량은 다소 줄어드는 추세이다.

중국에서는 아주 오래 전부터 돼지를 사육해 왔다. 문헌에 따르면 돼지는 나라 팔진미로 유명한 炮豚(포돈)이 바로 돼지고기로 만든 음식이다. 팔진미는 여덟 가지 희귀한 재료를 배합하여 만든 요리를 말하는데,

산에서 나는 것으로는 곰발바닥·원숭이 골·낙타 혹·사슴 힘줄 등이 있고, 바다에서 나는 것으로는 제비집·상어 지느러미·해삼·전복·바다표범 등이 있으며, 야채로는 원숭이 버섯·은이버섯·표고버섯·죽생 등이 포함된다.

유명한 중국 요리는 돼지고기 요리가 대부분이다. 그 중에서도 동파육·고유저·청둔해분사자두·분증육 등이 잘 알려져 있다. 대부분의 중국식 돼지고기요리는 기름에 튀겨서 소스를 끼얹거나 버무려 내는 예가 많다. 때문에 돼지고기의 냄새를 없애고 그 다음으로 바삭하게 튀기고 마지막으로 소스를 맛있게 만드는 것이 비결이다. 돼지고기의 냄새를 없애는 방법은 청주와 파, 생강즙이다. 그리고 중요한 것은 튀김옷인데 항상 녹말가루를 담가두었다가 불린 녹말을 써야 튀김옷이 딱딱하지 않고 바삭하고 부드럽다.

## ② 쇠고기 음식

중국에서는 쇠고기를 약 3,000여 년 전부터 음식 재료로 사용해 왔지만, 쇠고기 요리는 돼지고기나 양고기에 비해 그 종류가 적은 편이다. 그 까닭은 한나라 이래로 농업을 중시하여 소를 보호하는 정책을 폈기 때문이다. 쇠고기는 돼지고기만큼 응용범위가 넓지는 않으나, 여러 가지 조리법으로 다양한 요리를 만들 수 있다.

중국 사람들은 돼지고기를 더 좋아해서 쇠고기 요리는 많이 없으나, 가끔 별미로 해먹는 정도인데 대부분이 야채 한두 가지를 섞어서 볶는 스피드 요리이다. 따라서 쇠고기 요리는 잘 볶는 것이 비결이다. 쇠고기를 주재료로 한 대표적인 중국 요리로는 북경의 고우육, 천진의 장우육, 갈림의 과철우육, 사천의 수자우육, 광동의 호유우육 등을 꼽을 수 있다.

고기를 볶을 때는 반드시 술, 간장, 녹말가루에 재었다가 기름에 살짝 데친 후에 볶아야 한다. 녹말가루가 살짝 입혀지면 얇은 피막이 생겨 고기도 매끄럽고, 볶은 후에도 음식이 깔끔하다. 기름에 데칠 때 기름 양은 재료의 두 배 정도가 적당하고 불은 처음에는 중온 정도로 했다가 재료를 넣은 다음에 온도를 높인다. 처음부터 온도가 높으면 재료들이 엉키게 된다.

## ③ 닭고기 음식

중국에서는 기원 전 2500년 신석기 시대에 이미 닭을 사육하기 시작했다. 닭은 육축의 하나로, <수원식단>, <조정집>, <청패류초> 등의 책에 닭 요리가 적지 않게 실려 있다.

닭으로 만든 중국 요리는 1,000여 가지에 달한다. 닭은 힘줄 같은 결체조직이 적고 근육이 비교적 부드러워 소화가 잘 되는 장점이 있다. 통째로 쓰거나 가슴살, 다리, 날개 등 부위별로 세분하여 다양한 요리를 만들기도 한다.

중국의 닭 요리로는 북경의 백로계, 강소의 부용계편, 절강의 규화동계, 사천의 궁보계정, 빵빵지 등이 있다. 한국식 중국 요리 중에 ‘기’라는 이름의 요리는 모두가 닭고기 요리를 뜻한다. ‘기’는 닭을 뜻하는 鷄 (계)의 산둥 사투리이며, 표준 발음은 지[ji]이다.

닭날개찜, 차소유, 닭다리, 닭날개튀김, 좌중당계처럼 닭고기 요리는 부위별로 요리를 하는 것이 많다. 물론 부위에 따라 조리법도 다르고 사용하는 소스도 다르다. 하지만 조리법 자체는 돼지고기요리나 해물요리와 비슷한 것도 많이 있다. 예를 들면 돼지고기 대신 닭고기살을 써서 탕수육을 만들기도 하고, 돼지고기 대신 닭고기를 사용하면 라조육이 아니라 라조기가 된다. 따라서 돼지고기 요리를 할 줄 알면 자연 닭고기 요리도 반은 마스터한 셈이다. 이것이 중국요리의 매력이기도 하다. 이처럼 끝에 ‘기’자가 들어가는 건 대부분 닭고기 요리라고 생각하면 된다.

## ④ 개고기 음식

어떤 지방에서는 개고기를 먹는다고 한다. 진나라 말기의 변태는 어려서 개 잡이를 업으로 생계를 유지

하다가 후에 유방을 따라 기의군에 참가하였고 유방을 위협에서 벗어나도록 도와주었다. 어느 해 동짓날에 한고조 유방은 변패가 끊인 개고기를 먹었는데 특별히 맛이 좋으므로 먹으면서 연신 칭찬하였다. 황제가 그토록 칭찬하였기 때문에 그 때로부터 민간에서는 동짓날에 개고기를 먹는 풍속이 있게 되었다고 한다.

## (2) 지역별 육류 음식

### ① 북경요리(베이징요리)

지리적으로 한랭한 북방에 위치하여 높은 열량을 요구하기 때문에 육류를 이용한 튀김과 볶음요리가 많다. 강한 화력을 써서 짧은 시간 안에 기름에 튀겨내는 산동식 조리법의 영향으로 음식이 대체로 바삭바삭한 느낌이 있다. 음식은 신선하고 부드러우며 짜지 않고 달지 않으며 시지 않고 맵지 않은 담백한 맛이 특징이다. 소맥을 비롯한 농작물·청과물 등이 풍부하며 면류, 만두, 빙 등 가루음식과 쇠고기와 돼지고기의 내장, 양고기, 오리고기, 닭고기, 어패류 등을 이용한 요리가 발달하였다. 북경의 대표적인 음식으로 “북경통오리구이”를 들 수 있다.

### ② 광둥요리

광둥요리는 부드럽고 담백하며, 기름지지만 느끼하지 않다. 특히 광저우는 외국과의 교류가 빈번하여 이미 16세기에 스페인·포르투갈의 선교사와 상인들이 많이 드나들었기 때문에, 지역의 요리에 서양의 특징이 혼합된 독특한 요리로 발전하였다. 사람들은 일찍부터 이 고장을 식재광주(광둥요리가 천하제일이라는 뜻)라고 칭찬하였으며, 기상천외한 동물요리가 많은데, 특히 뱀·쥐·개·원숭이 등을 이용한 요리가 유명하다. 광둥요리는 재료가 가진 자연의 맛을 잘 살려내는 담백한 맛이 특징인데, 서구요리의 영향을 받아 쇠고기, 서양 채소, 토마토케첩, 우스터소스 등 서양요리의 재료와 조미료를 받아들인 요리도 있다. 재료를 지나치게 익히지 않고 비교적 간을 싱겁게 하며, 기름도 적게 쓰고, 음식의 색채와 장식에 중점을 두어 산뜻한 생것의 맛에 가까운 맛을 지닌다. 대표적인 광둥요리로는 구운 돼지고기인 차샤오와 어린 돼지구이인 피엔피루주, 광동식 탕수육인 구라오러우 등이 있다. 또 뱀, 개구리, 개, 살랭이, 물방개 등도 먹는 왕성한 식욕은 일년 내내 더위와 습기에 시달리는 광둥인의 생활의 지혜와 다부진 생활력의 표현이라고 할 수 있다.

### ③ 상해요리

상해요리는 이 지방의 특산물인 장유(간장)와 설탕으로 달콤하게 맛을 내는 찜이나 조림이 발달하였고, 기름기가 많아 맛이 진하고 양이 푸짐한 것이 특징이다. 모양보다 깊은 맛에 중점을 두므로 화려한 장식은 거의 하지 않는다. 돼지고기에 진간장을 써서 만드는 요리가 유명하고, 한 마리의 생선을 가지고 머리에서 꼬리까지 조리와 양념을 달리해서 맛을 내는 생선요리도 일품이다. 소동파가 즐겨 먹었다는 동파육이 유명하다.

### ④ 쓰촨요리

산악 지대에서 나오는 암염은 소금절이에 밀받침이 되었고 신맛과 매운맛, 특 쏘는 맛과 향기가 기본을 이루었다. 그런 고장인 탓으로 식품의 보존법도 발달하여 차차이라는 장아찌 비슷한 것이나 쓰촨식의 고추장 따위가 있다. 두부와 다진 고기를 이용한 마퍼더우푸, 회교도들의 양고기 요리인 양러우귀쯔 등이 유명하다.

### ⑤ 복건요리



북건 요리는 절이거나 특이한 조미료를 많이 사용하는 것으로 유명한데, 특히 찹쌀이나 멥쌀로 누룩을 만들어 조미료화 한 ‘홍자오’를 많이 쓴다. 요리의 재료로는 해산물, 닭고기, 돼지고기, 죽순, 버섯 등이 많이 사용되며, 특히 장어 또는 돼지 살코기 등에 ‘홍자오’를 섞어 기름에 볶음으로써 독특한 향기를 낸다. 북건 요리는 또 구기자와 오미자, 인삼, 녹각 같은 약용 동식물을 보식 재료로 쓰거나 오골계와 자라 같은 약용 동물을 주재료로 사용하여 조리하는 것으로도 유명하다.

### (3) 중국의 민족적 행사시의 육류음식

#### ① 춘절음식

춘절은 음력 정월 초하루부터 15일까지이며 우리나라의 설에 해당하는 명절이다. 이때의 음식으로는 신선로나 연고라고 부르는 떡, 혼돈이라고 부르는 만두 등이 있다. 명절 때는 발전, 번영, 장수, 복의 의미를 지니고 있는 닭고기, 부추 등의 녹색채소, 생선 등의 재료를 이용하여 음식을 만든다. 물론 이런 재료들은 일년 내내 볼 수 있고 평소에도 즐겨 먹지만 의미를 부여함으로써 더 많은 복을 누리고 여유 있게 살면서 뜻하는 대로 이루고 싶다는 기원을 담고 있다.

#### ② 단오절

중국인들은 음력 5월 5일 단오절에 대나무 잎으로 찹쌀밥을 싸서 만든 ‘종즈(粽子)’라는 음식을 먹는다. ‘종즈’는 본래 대나무 잎에 찹쌀만을 넣어 실로 묶어 찐 다음 이를 식혀서 먹었으나 오늘날에는 지방에 따라 찹쌀에다 소로 팔이나 돼지고기, 대추, 새우 등 다양한 재료를 넣어 만들며 또한 식히지 않고 따끈하게 익혀서 먹는다. 우리의 송편이 솔잎 향기를 특징으로 하는 것과 마찬가지로 ‘종즈’에서는 대나무 잎의 독특한 향기가 배어난다. 일반 식품점에서 파는 ‘종즈’는 대체로 돼지고기를 넣어 만든 ‘로우쑹(肉粽)’과 팔을 넣어 만든 ‘또우싸쑹(豆沙粽)’이 주종을 이룬다.

### 3) 일본

#### (1) 일본의 평상시의 육류 음식

일본은 육류보다 주로 어류를 더 많이 섭취하기 때문에 육류 음식이 그다지 발달하지는 않았다. 여기에서는 일본인들이 현재 평상시의 식사에서 먹고 있는 육류 음식 몇 가지를 소개하고자 한다.

#### ① 돈부리(덮밥)

흰쌀밥 위에 각종 수조육류·어패류·채소류를 요리해서 엷고 진한 소스를 뿌려서 먹는 주식용 일품요리이며, 규동(쇠고기덮밥), 카츠동(커틀릿덮밥), 오야꼬동(닭고기덮밥), 텐동(튀김덮밥) 등이 있다. 그 중 규동이라는 쇠고기덮밥은 돈부리 중에서 가장 유명한 것으로 값이 싸면서도 맛이 있어 일반사람들이 많이 찾는 음식이다. 메이지 10년(1878년)부터 시작해서 지금까지 널리 알려져 있으며 전문점도 많이 있다.

#### ② 나베모노(냄비요리)

스키야키 같은 쇠고기 전골은 처음부터 모든 재료가 냄비에 담긴 채로 달게 조리한 것이며, 샤부샤부는 끓는 육수에 살짝 담가 건져서 소스에 찍어 먹는 것이다. 스키야키나 샤부샤부와 같은 냄비요리에는 두꺼운 철냄비, 살짝 끓여서 먹는 음식에는 보통냄비, 오래도록 끓이는 오뎅에는 질그릇으로 만든 냄비가 적합하다. 또한 닭고기 전골(鶏の水炊き)은 닭고기를 뼈째 토막 쳐서 양배추, 버섯, 쪽파, 생강 등과 함께 끓인 것으로 간장과 식초를 다시국물로 희석한 것에 찍어 먹는다.

### ③ 커틀릿

일명 돈까스로 불리고 있는 포크 커틀릿은 현재 일본음식처럼 많은 일본인이 먹고 있고 또한 우리나라에도 일본식 돈까스 전문점이 생겨 호황을 누릴 정도로 널리 퍼져 있다.

### ④ 꼬치구이

꼬치구이 중에서 제일 유명한 것이 닭 꼬치구이이나, 꼬치구이 전문점에서는 수조어육류만이 아니라 채소류, 버섯류 등 실로 다양한 꼬치구이를 팔고 있다.

### ⑤ 닭튀김(토리노카라아게)

닭고기에 튀김옷을 입히지 않고 밀가루만을 살짝 묻혀 튀긴 것으로 일본인들이 자주 먹는 반찬이다. 토리노카라아게(鶏の唐揚)라고 하여 도시락 전문점에서 제일 많이 팔리는 메뉴 중 하나이기도 하다.

### ⑥ 커리

일본음식으로 오인할 만큼 일본인들이 많이 먹고 있는 음식이다. 다양한 종류가 있으며, 주로 쇠고기 커리, 포크 커리, 치킨 커리 등을 많이 먹고 있다.

### ⑦ 스투

이것도 서양음식이긴 하나 일본인이 평상시 식사에서 자주 먹고 있으며, 오래 전부터 학교 급식 메뉴로 애용되어 일본인의 입맛에 맞게 된 음식이다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등을 이용하며, 당근, 감자 등과 함께 푹 끓인 걸쭉한 음식이다.

## (2) 일본의 민속적 행사시의 육류 음식

일본은 동아시아 삼국 중 육류 섭취의 역사가 짧아 전통적인 민속적 행사에는 몇몇을 제외하고는 거의 육류음식이 나오지 않으며, 이것들도 현대에 와서 조리법이 변화된 것이 많다.

설날음식은 주로 조림 음식이 많은데, 육류를 사용한 것으로는 닭고기를 곤약, 당근, 죽순, 우엉, 토란, 건표고버섯 등과 함께 조린 것이 있으며, 닭고기 간 것과 파, 빵가루, 계란 등으로 완자를 만들어 팬에 구운 뒤 소스를 넣고 버무린 것이 있다. 또한, 당근과 무를 쇠고기로 감싸 팬에 구운 뒤에 소스를 넣고 조린 것이 있다.

이상에서 동아시아 삼국의 육류에 관한 식문화를 살펴보았는데, 발전도상국에서는 식문화를 연구하는 학자는 거의 없다고 해도 과언이 아니다. 거기에서는 식량 생산 증대와 국민 영양의 향상에만도 힘에 겨운 일이다. 많지 않는 지적 인재를 실용학문 즉 국민의 배를 채우는 데에 도움이 되는 농학이나 영양에 관한 전문가로 키우는데 집중하지 않으면 안 되기 때문이다. 그러나 이 식문화를 생각하지 않고는 식량문제나 건강문제를 해결할 수는 없다.

인간은 농경을 개발하기 훨씬 이전에 ‘요리혁명’이라고 할 만한 기술개혁을 했다고도 할 수 있다. 즉, ① 획득한 것의 도구에 의한 변용, ② 불에 의한 가공, ③ 조미가 기술혁신의 내용이다. 그리고 이 요리의 결과, 인간은 먹는 것에 관하여 금기나 예법 등, 다양한 여러 문화를 각지에 발생시켰을 뿐 아니라, 다양한 사상을 펼쳐 세계사를 움직이게 되었다.

문화는 배를 채워주는 것이 아니라고 생각하기 쉽다. 그러나 지구상에 있는 방대한 종류의 동식물 중에서 인간이 어떤 것을 먹을 것으로 선택하고, 그 안에서 어떠한 식품이 가치가 높다고 생각하는지, 어떻게 요리되어지고, 어떻게 담아내고, 어떻게 먹어야만 하는가를 결정하고 있는 것은 그 나름대로의 문화가 가지고 있는 가치관이나 식사에 관한 가치관, 즉 사람들의 마음의 문제에도 상당히 많은 관련이 있다. 즉,

식문화라는 것이 들고 돌아 각각의 민족의 배를 채우는 일에 관련이 있다는 것이다.

우리나라나 중국, 일본에서도 식사가 양의 문제로부터 질의 문제로 전환함에 따라 요리 책이 범람하고, 패스트푸드가 유행하여 외식산업이 발전하는 식생활의 패션화라고도 할 수 있는 현상이 진행되어 왔다. 일본의 예에서도 알 수 있듯이 서양의 영향에 의해 먹게 된 '스키야키'에 대한 기호는 문화의 산물이며, 오늘날의 식생활은 식문화를 논하지 않고는 불가능하게 되었다.

이러한 문화적 배경을 가진 기호가 세계 식량문제와 관련을 가지게 되는 사태에 이르렀다. 어떤 국가에서 의 일이 그 국가내만의 상황에 한정되지 않고 도미노 현상처럼 차례로 다른 국가에 영향을 미치는 지구촌시대라고 불리는 세계가 된 현재, 식량문제라고 해도 각 나라의 문화를 무시해서는 말이 되지 않는 것이다.

목축문화가 아닌 곳에서 예를 들면 한국이나 일본에서 쇠고기를 많이 먹게 되면, 소를 목초로 키우는 것이 아니라 목축에 필요한 토지를 확보하지 않고, 옥수수나 콩 등의 곡류를 연간 몇 천만톤 단위로 수입하여 사료로 사용하게 되었다. 하지만 이러한 곡류는 기아에 허덕이는 국가의 인간들이 먹도록 용도를 바꿀 수도 있는 문제이다.

먹는다는 것은 단지 음식만을 먹는 것이 아니라 실은 정보도 함께 먹고 있는 것이다. 암흑 속에서 아무리 맛있는 음식을 먹어도 맛있다고 느끼지 못하며, 어떠한 음식을 먹으려고 하는지 납득하지 않으면 그 맛도 모르는 것이다. 즉, 우리는 음식과 함께 항상 정보도 먹고 있는 것이다. 선호하는 사람들이 늘어나 점점 더 소비성향이 증가하고 있는 육류 음식에는 어떠한 정보가 담겨 있는 것일까?

앞으로의 지구촌 시대에 온 세계의 인간을 포함한 생명체들이 모두 함께 공존하며 건강한 삶을 영위하고 아름다운 지구를 후손에게 물려주기 위해서는, 우리 인간의 식문화는 어떠한 방향으로 나아가야 할 것인지에 대하여 우리 모두 고민해야 할 때인 것 같다.

## 참고문헌

- 구난숙, 권순자, 이경애, 이선영 세계속의 음식문화, 교문사  
구천서 세계의 식생활문화—인간과 식량—, 향문사  
김기숙, 한경선 교양을 위한 음식과 식생활 문화, 대한교과서  
김태정, 손주영, 김대성 편 음식으로 본 동양문화, 대한교과서  
島田彰夫、食と健康を地理からみると —地域・食性・食文化—、農山漁村文化協會  
別冊家庭書報, 人氣のチャイニーズ、世界文化社  
石毛直道編、食の文化シンポジウム'80、人間・たべもの・文化、平凡社  
石毛直道編、食の文化シンポジウム'82、地球時代の食の文化、平凡社  
와타나베 미노루 저, 윤서석 외 8인 공역 일본식생활사, 신광출판사  
이면희 이면희의 중국요리, 조선일보사  
이미숙 양일권 웰빙 음식백과, 도서출판 예가  
이향방 이향방중국요리, 주부생활  
일본 푸드스페셜리스트 협회 편저, 권순자, 김운주, 송원희 공역 푸드코디네이트론, 시그마프레스  
조후종 조후종의 우리 음식 이야기, 한림출판사  
<http://blog.naver.com>(요리사전 - 추천 웰빙음식)  
<http://dir.naver.com/Lifestyle>

<http://soback.komet.net/>

<http://www.banchan.co.kr>

<http://www.cjfood.com/>

<http://www.foodnara.com>

<http://www.haochina.org>

Paul Fieldhouse 著, 和仁皓明譯、食と栄養の文化人類學 ―ヒトは何故それを食べるか―、中央法規出版  
株式会社