

傳統飲食

윤 서 석

〈중앙대 가정대학 교수〉



◇ 傳統飲食의 形成

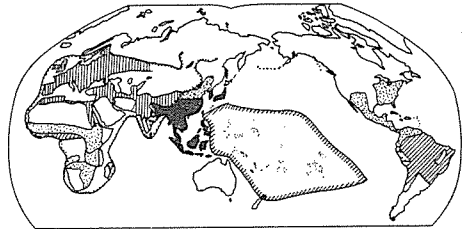
한 민족의 傳統飲食은 그들이 살고 있는 자연 환경과 사회환경속에서 형성된 文化遺産의 하나로서 소중하다. 더우기 거기에는 人類의 生命保存과 건강의 증진, 情緒의 諄向을 위한 지혜와 탐색이 깊이 내재되고 있다.

어느 고장에서나 원시적인 食糧획득의 수단은 採集, 狩獵이었지만 대체로 신석기시대에 이르러 食糧의 생산이 시작되었다. 食糧을 생산하기 시작하였을 때, 그들이 살고 있는 地勢, 氣候와 같은 風土의인 상황이 절대적인 요소로 작용하여 농업이 가능한 고장에서는 농업에 착수했고, 불가능한 곳에서는 목축부터 시작하였

으며 이와같은 食糧생산의 기본상황은 각 고장의 傳統飲食을 특징짓는데 기본요인으로 작용하여 오늘에까지 각고장의 傳統飲食의 기본적인 특성이 깊이 내재되고 있다.

아래의 〈그림〉은 15세기를 전·후한 시기에 전개되어 있던 食生活文化의 특성을 主食으로 삼고 있는 곡물의 종류에서 구분하고 한편 유즙을 이용하고 있는 地域의 한계를 표시한 것이다.

세계의 主食文化의 4대유형과 유즙의 이용



▣ 1. 쌀 ▣ 2. 밀 ▣ 3. 보리 ▣ 4. 유즙이용

이표에도 분명하게 나타나듯이 15세기경에 이미 東·西洋의 飲食文化가 東方에서는 쌀의 문화로, 西方에서는 밀의 文化로 구분 되어져 있다. 물론 이렇게 정착되기까지는 中國의 華北一帶는 오랫동안 수수, 조 같은 잡곡농사였고, 華南은 벼농사였으나, 唐代쯤에 이르러 華南의 쌀이 활발하게 北上하기 시작하여 쌀이 上位에 서게 되었고, 유라시아西部에서는 BC. 6000 여년 이전부터 보리와 밀을 경작하다가 밀을 上位로 하는등 장구한 歷程을 거치고 있다. 정착에는 인류가 생산의 가능성을 바탕으로 하여 食糧으로서의 効用성과 기후상의 受容度를 조화한 개발지혜를 갖게 되었다고 하겠다. 아시아의 溫帶濕潤地域은 계절풍기후에서 강우량이나 기온이 벼농사에 적합한 반면, 유라시아西部가 건조하여 밀농사에 적격하였던 例에서 알 수 있다.

主産穀物의 이같은 相異性は 상용음식의 調理, 加工手段으로까지 연장된다. 즉, 쌀은 도정이 쉬워 粒食으로 하기에 용이하므로 쌀농사 지역의 상용음식이 밥·죽으로 정착되었음에 비하여, 외각이 두꺼운 밀을 많이 산출하는 곳에

서는 粉食의 상태로 정착되었고 粉食중에서도 상용성에 편리한 빵굽기를 개발하여 정착시키고 있다.

한편 วัฒนธรรม圈에서는 일찍이 牧畜民과의 교류가 많았고, 이어서 염소, 양, 소등의 大量飼育이 가능한 기세에 있었으므로 그 고기와 乳汁의 상용 및 乳汁의 加工技術이 개발되어 빵, 고기, Cheese에다 Butter와 같은 動物性脂肪으로 요리한 음식을 중심으로 食생활관습이 정착되었다. 東아시아의 쌀文化地域에서는 소를 길러도 지세상의 제약으로 소규모의 것이고 특히 농사에 쓸 蓄力源이었으므로 소고기의 食用이 常用食糧化로까지는 어려웠고 돼지, 닭과 같은 소규모의 家畜飼育이 肉類의 공급원이었다.

반면에 華南, 韓國, 日本등은 주변에 전개되고 있는 天惠의 漁場에서 얻는 魚貝類가 크게 이용되었고 콩으로 장을 가공하여 기본조미료로 하고, 魚貝類로 젓갈과 젓갈즙을 가공하여 醃酵味가 있는 식품으로 하고, 음식조리에서 植物性油類를 기본으로 하고 일부에서 豚脂를 쓴다.

그러나 印度의 東部地方이 쌀을 主食으로 하면서도 소·水牛의 乳汁를 상용하는데 이것은 역사적으로 西方文化의 접촉이 일찍부터 많아서 그 영향일것이라 보아지며, 이것은 東·西兩飲食文化의 漸移地帶로서의 특색을 갖는 한 예이다. 또한 中國의 華北은 원래 粟文化圈이었다가 華南의 쌀이 移入되고 있으나 그와 거의 때를 같이하여 西方으로부터 Silk-Road를 경유한 밀을 수용하면서 오히려 쌀보다는 밀로 만든 燒餅, 蒸餅, 麵의 상용화가 정착되고, 일찍이 羊의 食用化가 많았지만 乳汁의 상용이나 乳汁의 加工常用은 거의 발전하지 않고 있다. 이것은 건조, 반건조지역으로서는 華北이 갖는 한 특성이다.

극히 간략한 言及이었지만 이상과 같이 傳統飲食形成의 基本에는 그 고장의 자연히 큰 요인으로 영향을 주고 여기에다 接觸文化가 관계되어 변용의 동기를 이루면서 발전했다. 이렇게 형성되어 온 음식의 특성은 食器, 調理用具

·食生活慣習의 형성에도 관계되어 각기 다른 類型으로 전통을 정립한다.

◇ 한국의 傳統飲食

한국은 주지하는 바와 같이 쌀 文化圈으로서 특성있는 傳統飲食을 형성하고 있다. 한반도의 농업발단은 한국의 신석기시대 후기경이며 처음에는 기장과 같은 잡곡으로 시작하여 B.C4~5세기경에 이르러 벼농사, 콩, 팥, 보리등을 병작하였다. 벼농사는 시작되면서 適格條件을 갖추고 있는 西南地域으로 일찍 전파하였으나 三國時代 후기경에 이르면 가능한 지역으로 널리 확장되어 쌀밥의 주식화가 이루어졌다.

그러나 한반도가 작은 강토이면서도 여러 갈래의 山脈을 중심으로 하여 각고장의 風土의 특성이 컸으므로 產出穀物에 多樣性이 컸다. 대체로 북쪽의 한냉한 고장은 좋은 기장을 내고, 영남지역은 보리농사가 잘 되었으며, 기타 잡곡농사도 함께 이루어 三國時代末頃까지의 쌀, 보리, 조, 콩, 팥, 밀, 녹두, 수수등을 생산했다. 이러한 환경에서 생활하였으므로 한국인은 쌀과 잡곡의 활용 솜씨가 고유한 모습으로 개발되고 있다. 예를 들면,

떡 : 떡은 한국고유의 전통음식으로서 2000여년의 역사를 갖는다.

한국에서 시루가 등장한 것이 靑銅器時期, 初期鐵器時期부터이고, 이후 三國時代後期頃까지 상용용구로 쓰였음을 無文土器시기의 유물, 金海土器시기의 유물, 高句麗壁畫, 古墳時代遺物 등에서 알 수 있다. 즉, 농업의 시작과 함께 쓰고 농업진전과 함께 상용한 시루는 穀物의 蒸熟飲食인 떡의 상용을 의미한다. 특히 벼농사의 전면파급 이전부터였으므로 시루에서 찐 음식이 쌀과 잡곡의 혼용에서부터 개발되었음은 당연하고 이같은 연유에서 한국의 떡은 수수, 기장(노티등), 콩, 팥, 쌀등의 혼용 솜씨가 심분 활용되었던 것이다.

쌀의 증산과 밥짓기술의 개발에서 밥을 상용 주식으로 하게 된 이후로 떡은 尙古性이 깊은 儀禮用飲食으로(제의·토속신앙의 의식등), 또

는 祝儀, 農業이나 漁業儀禮, 節食의 음식 등으로 넓고 깊은 土着性을 이루게 되었다. 밥짓기에서도 봄에는 탄팥, 겨울에는 삶은 통팥이나 찰조, 여름이면 햇보리와 강낭콩, 가을이면 청대콩, 겨울이면 검은콩등을 쌀에 섞어서 영양상의 합리성과 기호상의 다양성을 준다.

醬 : 한국음식의 맛은 醬의 맛에서 좌우된다 해도 과언이 아니며 또한 된장류는 단백질의 給源食品으로 토착된 보편적인 식품이다. 醬의 加工 실시는 농업의 진전시기(무문토기시기로 추정함) 부터이고, 이후의 발달과정에서 그 기술을 日本으로 전수하였으며(BC.1-2세경부터) 三國時代에 이르러 기본식품화했다. 古代의 夫餘國인 滿州地域은 콩이 일찍 재배되던 고장이어서 이 콩이 南下하여 한국의 산출곡이 되었다. 이런 연유에서 한국의 醬은 콩을 素材로 한 것부터 시작하고 醬類의 발전과정에서 보리, 쌀을 素材로 한 막장류의 여러가지로 확대되어 朝鮮時代 文獻(增補山林經濟)에 20여종의 장류를 수록하고 있다.

이와같은 穀物活用뿐 아니라 한국음식에는 고기음식이 곱, 숙육, 찜, 구이를 중심으로 하여 고유한 솜씨로 발달되고 있다.

고기음식 : 한국이 농업국이면서도 古來로 狩獵이 발달하여 산돼지, 꿩, 사슴, 노루고기 등을 많이 썼으며, 농업의 발달과 함께 食用家畜으로 닭, 돼지를 길렀고, 新羅에서는 가까운 섬에 牧蓄(방목이지만)을 하였다.

三國은 모두 國家祭儀에서 희생을 기본으로 하였으며 특히 尚武風土의 일부 상층에서는 肉食을 숭상했다.

이런 환경에서 한국의 고대식생활에서는 脯·炙(구이-貂炙이란 한반도의 고기구이가 명물이었음이 漢代文獻에 있음)·찜등을 중심조리법으로 하여 고기음식이 발달했다. 다만 統一新羅·高麗의 崇佛思潮에서 고기 음식이 일단 주춤하다가 高麗末에서부터 다시 성행하였다. 이 같이 古來로부터 고기음식의 숭상풍토가 깊었으면서도 공급원은 극히 미흡하였으므로 그 이용법이 더욱 세심하여 노루, 염소, 닭 등은 藥

材를 섞어서 곰국으로 만들어 樂食同意의 음식법으로 개발하고, 소는 각 부위별로 특성을 살려 살고기요리, 뼈와 내장 이용의 음식(갈비, 꼬리, 간, 양등). 질긴부위로 만드는 족편, 선지의 이용등 다양한 조리법과 포, 장조림, 장산적등과 같이 貯藏性을 갖는 음식으로까지 다양하게 발전했다.

김치 : 김치는 嚴冬 3-4개월을 지내야 하는 한국인에게 비타민C 결핍증을 방어해 준 귀중한 음식의 하나이다. 한국의 김치가 신선한 채소의 성분보유와 숙성중에 생긴 有機酸의 新鮮味와 乳酸의 整腸効果는 여기에서 재연의 필요가 없을 것이다.

◇ 傳統飲食의 地球化 時代

현대사회를 國際化時代라고 특성짓던 일도 이제 묵은 말이 되어가고 바야흐로 地球化時代로 접어드는 것 같다. 이런때이므로 각고장의 文物은 단시일사이에 서로 교류되어 어느 한곳의 것만으로 머무르지 않고 있다. 반면에 交流環境에서는 교류에 동참할 수 있어야 한다. 文物交流에서 동참할 때에는 특히 음식에 있어서는 여러사람들에게 반겨질 만큼의 고유하면서도 좋은 맛, 낮은 사람에게도 첫인상에서부터 먹음직해 보일만큼의 시각적인 풍요성이 필요하다. 한편으로는 그 고장의 사람들이 먼저 傳統飲食에 대한 知識을 갖고 존중하려는 태도를 정립하여 正當한 觀點에서 地球化時代에 대처할 文物交流同參의 긍지와 방향을 세워야 할 것으로 생각한다. 또한 적절한 방법이 있어야 할 것이며 그 방법에는 加工食品化의 방향과 專門料食業現場을 통한 現代化方案이 병행되어야 할 것이 요망된다. 어느것이냐 生活文化는 개성이 있다. 국제화가 진전될수록 각 고장의 개성있는 전통문화는 획일화되고 긴장도가 심해지는 현대인에게 思惟와 순화된 情緒를 얻게 하는 좋은 資源的 價値가 있다. 이런면으로는 특히 음식의 역할이 클것이므로 傳統飲食은 소중한 遺産으로서 世界人이 서로 교류하여 人間으로서의 풍요로움을 이룩하는 것이 요망된다.