

한국과 프랑스 음식문화에서 마늘 이용에 관한 문헌적 고찰

신민자·권혁련

경희대학교 조리과학과

A Study on the Culinary Culture of Garlic in Korea and France

Min-ja Shin and Hyuk-lyun Kwon

Dept. of Culinary Science and Arts, Kyunghee University

Abstract

This treatise deals mainly with the culinary cultures of garlicks, a very important condiment in Korea and France. Classified specifically as a condiment in the category of spices, garlic (*A. sativum* L.) is typically used to season a wide variety of foods, to give the dishes to add a pungent and pleasant flavor, highly characteristic of the delicate seasoning styles of Korean and French cuisine. Garlic is also known to be used as an invigorant, used for medicinal and mystical purposes. In both Korea and France, garlic is used in fresh state, sliced, diced, or crushed. Some examples of traditional Korean dishes using garlic is Tongmaneuil Jangachi (garlic in a whole bulb, seasoned in soy sauce), alcoholic liquor of garlic, and red pepper paste with garlic. French cuisine includes garlic in sauces such as Aillade, Vinaigrette à l'alil, Sauce Pailloti, and in a variety of salads and Cruton, mixed with the local vegetables of every province of the country.

Key words: Korea, France, culinary, culture, garlic, condiments, cuisine.

I. 서론

세계에는 여러 민족의 문화가 존재하고, 각각의 문화에 의하여 사람들의 사물에 대한 인식법이나 판단의 방법이 미묘하게 달라지므로 문화라는 根底에는 민족들에 따라서 각기 다른 가치관의 체제가 내재되어 있다.

식문화는 그 나라의 역사, 자연 환경이 다르기 때문에 각 나라마다 다르며, 각 나라의 식생활 풍습은 각 민족들이 각 시대를 통하여 정치, 경제, 역사적

발달과 함께 시대적인 배경의 영향을 받으면서 형성되어 왔다. 특히 지리적인 조건에 의해 영향을 많이 받게 되고, 풍토와 자연 환경의 차이로 인하여 지역적인 차이가 있는 것도 큰 특징적인 요소중에 하나이다¹⁾.

음식의 맛을 보다 좋게 하기 위하여 사용하는 조미 향신료(調味香辛料)는 세계적으로 볼 때 기후, 풍토에 따라 지역적 특색을 크게 나타낸다. 우리나라에서 흔히 사용되는 조미 향신료는 파, 마늘, 생강, 갖, 참깨, 들깨, 후추, 미나리, 계피, 고추, 겨자 등이 있으며²⁾ 프랑스에서의 조미 향신료(assaisonnement)로

는 바질, 파슬리, 월계수잎, 에스트라곤 등의 허브류(aromates)와 마늘, 양파, 대파, 겨자, 에사르트 등의 양념류(condiments)를 주로 이용한다. 특히 향신료중에서도 양념류(condiments)에 속하는 마늘(*A. sativum* L.)은 백합과(Liliaceae) 파속(*Allium*)에 속하는 인경작물로서 예로부터 약용으로도 널리 사용되어 왔다. 마늘의 원산지는 중앙아시아와 지중해연안 지방으로 전해지고 있으며 마늘의 재배는 고대 이집트, 그리스 시대부터이며, 근동방면으로부터 인도, 중국, 한국, 아프리카의 각지에 전파되었다³⁾. 유럽에서는 지중해 연안에 주로 많이 분포하는데, 중국에 전파된 것은 BC 2세기경으로 지금의 이란으로부터 도입되었다고 하며, 일상적인 요리로 이용된 것은 2차세계 대전 이후이다. 세계 각지에서 이용되고 있으며, 현재 이탈리아를 비롯한 남유럽, 미국의 루이지애나, 텍사스 및 캘리포니아, 아시아의 한국, 중국, 일본, 인도, 서부 아시아 및 열대 아시아 전역, 그리고 아프리카와 오스트레일리아 등지에서 주로 재배되고 있다⁴⁾. 또한 독특한 향미 특성을 지니고 있어 각종 음식의 향신료 및 절임류로 이용되고 있으며, 최근에는 마늘의 항균성, 항암성, 항혈전성 및 항산화성이 일부 밝혀지면서 건강보조식품 및 의약품의 소재로도 활용되고 있는 추세이다⁵⁾.

한국과 프랑스는 같은 농업국가로 곡물 음식과 고기음식이 함께 발달하여온 특성을 가지고 있다^{6, 7)}. 지도상에서 볼 때에 한국은 동아시아에 위치하고 있으며, 북위 33~43°C에 이르는 中緯度の 온대지역으로 기후는 4계절이 뚜렷하다. 연중 사용되는 마늘은 예로부터 강장, 강정음식으로 우리 선조들이 널리 이용하여 왔으며 오늘날에는 주로 향미, 향신료로서 이용되어 독특한 맛과 향을 부여한다⁸⁾.

또한 프랑스는 유럽에서 가장 좋은 위치를 차지하고 있고, 지중해와 대서양에 면하고 있어서 기후가 온화하다⁹⁾. 프랑스 음식의 특징인 섬세한 맛을 내는 향신료의 소재중에서 양념으로(condiment) 널리 쓰여지고 있는 마늘은 남서 지역이나 프로방스 지방에서 많이 생산된다. 특히 프랑스 음식의 기본인 소오스에 사용되는 향신료 중에서 가장 으뜸이 되는 것 중의 하나가 마늘(ail)이며, 지중해 지역인 프로방스에서 가장 많이 이용되는 식품으로 독창적인 향신료

로 여러 음식을 통해서 아주 오래전부터 잘 알려져 왔다¹⁰⁾.

이와 같이 식생활과 밀접한 관계가 있는 마늘에 대한 연구는 많은편이나^{11~14)} 식문화적인 측면에서의 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 동양과 서양이라는 특정한 문화의 가치관을 탈피하는 것이 어렵기는 하지만, 비교적 새로운 영역으로 마늘을 중심으로 두 나라 각각의 음식문화를 살펴봄으로써 두 나라 속에 있는 음식문화의 다양성과 공통된 보편성 및 각 문화에 의한 상이한 개별성을 살펴보고자 하였다.

II. 본 론

1. 마늘의 문화

1) 특성

마늘은 백합과에 속하는 다년생 채소로 온화한 기후를 좋아하며, 파보다 내한성 및 더위에 약하다. 우리나라에서 생산되는 마늘은 보통 가을에 심어서 다음해 5~6월에 수확하는 향신료로 마늘 통대에 비해 발육하는 데는 장일(長日)을 요하며 발아 적온은 22~23°C, 생육 적온은 18~20°C이며 논마늘과 밭마늘로 나누어지고 논마늘은 약 79%, 밭마늘은 약 83% 정도가 상품화 되고 있다¹⁵⁾.

마늘에는 곰팡이를 죽이고 대장균, 포도상구균 등의 살균 효과도 있음이 실험에 의해 밝혀졌으며, 특히 마늘의 냄새는 황화아릴이며 비타민 B를 많이 함유하고 있다. 한방에서는 대산이라 하여 비위(脾胃)를 따뜻하게 하고 기(氣)를 돋구며 살충, 소종(消腫)의 효능이 있어 소화 불량, 위장의 냉통(冷痛), 수종(水腫), 이질, 버짐으로 인한 탈모, 종기 등에 달여서 복용하거나 으깨어 환부에 붙이기도 한다. 마늘의 알리신 성분은 신경안정 작용을 하여 피로해 있을 때 자극과 영양을 주며, 외부로부터의 자극을 완화시키거나 활력을 높인다고 한다. 또한 마늘이 함유하고 있는 알린과 알리신은 항균 작용과 함께 순환계 질병을 보호하기도 하나 마늘 기름을 과다 복용했을 때에는 구토, 설사 또는 몸과 입에서 냄새가 난다³⁾.

생마늘은 탄수화물의 함량이 높고, 약간의 섬유소

와 단백질을 함유하고 있으나 지방은 거의 없고, 비타민과 미네랄이 풍부하다. 단단하고 껍질이 조밀한 윤기나는 소인경(cloves)의 형태를 지닌 것이 품질이 우수하며, 생것(fresh)으로 섭취할 때에 가장 영양가 있는 상태의 식품이 되며¹⁶⁾ 건조와 싹남을 피하기 위해서 서늘하고 어둡고 공기가 잘 통하는 장소에 보관한다. 조리시에는 통째로, 갈아서, 짓이기는 방법등이 주로 이용되고, 마늘 가공품(garlic products)으로는 수분과 지방을 제거한 마늘 분(garlic powder), 마늘 소금(garlic salt), 마늘 주스(garlic juice), 마늘 기름(garlic oil), 마늘 가루(garlic flake) 등이 나와있다. 그 외에 발효식품에 다양하게 이용(김치, 피클, 간장절임)하며, 이탈리아, 독일, 헝가리지역에서는 마늘을 넣어 강한 향을 낸 소세지를 만들기도 한다³⁾.

마늘은 모든 음식의 조리에서 필수적인 양념으로 쓰인다. 마늘에는 탄수화물(sucrose)과 아미노산의 일종인 알린이 들어 있다. 마늘은 주로 생으로 이용되고 그 밖에 여러 가지 조리에도 이용되고 있으며 연한 잎과 줄기도 식용이 가능하다. 마늘 음식을 먹은 후에는 김이나 쪽대기로 입가심을 하므로써 마늘의 냄새를 없애기도 한다¹⁷⁾.

2. 한 국

1) 마늘의 역사와 유래

「본초강목」에 마늘은 漢人이 西域으로부터 들여왔고, 이것을 재배종인 小蒜과 구별하여 大蒜이라 하였는데, 우리나라에 전래된 시기는 알 수 없다고 하였다⁶⁾. 「삼국유사」(권 1) 고조선 조에 “...神遺薺艾—狝泔蒜二十種 兩輩食之...” 즉 ‘신이 성령스러운 쑥(艾)한 자루와 마늘(蒜) 20개를 주고 이르기를 너희들이 이것을 먹고...’라고 되어 있어 쑥과 마늘이 우리 원시인들의 식용채소의 하나였으리라 추측되며, 여기에 있는 마늘(蒜)은 지금의 큰 마늘이 아니고 산마늘, 산부추, 달래 등의 野蒜類일것이라¹⁸⁾ 하였다.

「삼국사기」 雜志祭祀條에서 ‘立秋後 咳日 薺園에서 後農際를 지낸다’고 하였다. 薺園이란 말이 나오므로 통일신라시대에는 산(蒜)이 재배되고 있었고, 이 산(蒜)은 마늘일 것이다. 곧 우리나라에서 蒜을 마늘이라고 보는 것은 통일신라시대 부터라고 하겠

다¹⁹⁾. 또한 「고려도경」, 「성호사설」, 「동국이상국집」 등을 통하여 고려시대에 대산(大蒜)을 재배하였다는 것을 알 수 있었으며 「산림경제」에는 마늘 재배법이 자세히 나오고 있다²⁰⁾.

「훈몽자회」(중종 22년, 1527)에는 蒜(일명 胡蒜)은 마늘, 小蒜(소산)은 달래, 野蒜(야산)은 족지라 하였고, 「동의보감」(광해군 5년, 1613)에서는 大蒜을 마늘, 小蒜을 족지, 野蒜을 달랑괴라 하였다. 그 외에 탕액편에는 마늘을 大蒜이라하여 성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 있고, 옹종, 풍습(風濕), 차가움, 風을 쫓고 健胃하여 疝氣를 치료한다고 기록되어 있다. 그러나 오토 동안 많이 먹으면 肝을 상하게 하고 눈을 나쁘게 하며 외톨로 된 것을 독두산이라 하는데 장기간 복용하면 피를 맑게 하나 머리털이 빨리 희게 된다고 서술하고 있다. 또한 「명물기략」에서는 小蒜은 족지, 「物明考」에서는 小蒜은 山蒜(족지)을 재배한 것으로 달래라 하며 「才物譜」에서는 「물명고」와 같은 말을 하고 있다. 「우리나라 식물명감」에서는 山蒜을 달래라 하였다.

이와같이 蒜은 중국과 우리나라 사이에서 품종별의 명칭이 다르고, 우리나라에서도 사람마다 다른 말을 하고 있다. 족지란 말은 요즘의 「植物明集」이나 사전에도 보이지 않는다. 그러므로 단군신화의 蒜은 「본초강목」에서 말하는 재배종이 아니고, 山地에서 야생하는 것이라 추측된다. 「한국식물도감」에서 평북의 깊은산의 푸른숲에 나는 Allium victorials linne을 산마늘이라 하였는데 이것이 단군신화에 나오는 蒜이라 생각된다. 「본초강목」의 山蒜이 이 마늘이며 북한 사람들은 지금도 이것을 산마늘이라 한다¹⁹⁾.

우리나라에서의 마늘의 명칭 또한 지방마다 다른데, 서울, 개성 지방에서는 종마늘 또는 쪽마늘, 충남에서는 조선마늘, 전라도에서는 되앗마늘, 원쪽마늘, 함경도와 북간도 지방에서는 종마늘이라 부르고, 그외 대마늘을 전남 광주 지방에서는 암마늘(꽃장대가 없음) 또는 숫마늘(꽃장대가 있음)로 부른다. 이외에도 쪽이 없는 것은 통마늘이라 하는데 약효가 강하다²¹⁾고 하였다.

마늘의 어원은 몽골어 만끼르(manggir)에서 gg가 탈락된 마닐(manir) → 마늘 → 마늘의 과정을 겪은 것으로 추측된다. 「名物紀略」에서는 “맛이 매우 날

(辣-몹시매울랄)하므로 俗言盟辣(속언맹랄) → 마랄 → 마늘이 되었다”고 풀이하고 있다. 또 「東言考略」에서는 ‘蒜을 마늘이라 함은 마랄(馬辣)이오’라고 하였다.

替代 「博物志」(張華 232-300)에 중국에는 본디부터 마늘(蒜)이 있었는데 漢代 張騫이 胡地(서역)에서 이와 비슷하면서 훨씬 큰 것을 가져 왔으므로 이것을 大蒜 또는 胡蒜 이라 하였다고 하며, 明代의 「본초강목」에서 ‘중국어는 산에는 山蒜, 들에는 野蒜이 있었고 이것을 재배하여 蒜이라 하였다. 그러다가 漢代에 장건이 서역에서 포도, 호두, 석류 등과 함께 蒜의 새로운 품종을 가져오게 되어 이것을 대산 또는 호산이라하고 전부터 있었던 것을 소산이라 하여 구별하게 되었다’는 것이다. 大蒜의 원산지는 중앙아시아 또는 이집트라고 하는데, 이집트에서는 B.C 2500년경에 벌써 마늘이 있었던 것으로 사료되며 이 마늘이 漢代에 중국에 알려진 것 같고 삼국시대에서 東晉代(317-419)에 걸쳐 보급된 것 같다¹⁹⁾.

중국의 가장 오래된 사전인 爾雅의(이아) 孫炎正義에서는 ‘황제가 독초를 먹고 중독되었는데 산(蒜)을 먹고 풀었으며, 짐승고기, 벌레, 물고기의 독도 산(蒜)이 푼다’라고 하였으며, 「본초강목」에서는 ‘蒜을 날로 먹으면 원한과 노여움이 발동하고, 삶아서 먹으면 음이 생겨서 性溫을 해치므로 불교나 도교에서 다같이 蒜을 삼간다’고 하였다.

우리나라에서는 건국신화인 단군신화에 마늘이 나오고 신화에서 처럼 마늘의 특수하고 강력한 냄새와 신통력을 관계짓는 원시적인 사고방식은 많은 민속을 탄생시켰다. 그리하여 콜레라, 마마, 학질 등 유행병이 번질때, 흙수의 간 마늘을 실에 꿰어 문기둥이나 창가에 걸어두면 병에 걸리지 않는다는 민속이 보편적이었다. 모든 병균을 病傀로 파악했던 옛서민들은 고약한 마늘 냄새의 매서운 맛으로 병괴의 징조를 막을 수 있는 것으로 생각했다. 과학적으로 보면 마늘의 항균작용을 상징적으로 이용한 것이므로 합리적인 민속이라고 할 수 있다. 또 밤길을 떠날 때 마늘을 먹고 가는 습속이 있었다. 마늘을 먹으면 마늘 냄새가 풍기는 주변에 귀신이 접근하지 못하리라는 원시적인 사고의 합리주의가 낳은 민속이다²²⁾. 약용 또는 주술용으로 쓰는 마늘은 쪽이 난 마늘 보

다 통마늘일수록 효력이 크며, 5월5일 단오날에 캔 것이라야 효험이 있다 하였다²¹⁾. 또한 사월 초파일은 마늘을 먹어서는 안되는 금기일로, 모든 음식에 마늘 양념을 넣지 않는 풍속이 있었다. 금욕(禁慾)을 본으로 삼는 불가나 절에서 자극적인 마늘을 먹지 않으므로 성스러운 날을 지키겠다는 종교적 배려에서 형성된 풍속일 것이다.

2) 마늘을 이용한 음식

한국음식의 기본은 양념에 있다 해도 과언은 아니다. 마늘은 양념중 빼놓을 수 없는 중요한 것으로 한국음식 가운데 부식으로 이용되는 모든 음식의 조리에서 마늘이 필수적인 양념으로 쓰인다. 마늘은 땅속의 등근 비늘 줄기뿐 아니라 그 잎이나 꽃장대까지 독특한 냄새가 있어 양념과 반찬으로 널리 쓰여지고 있으며 최근에는 통조림이나 분말로 가공되어 국내에서 뿐만아니라 외국으로 까지 수출되고 있다.

마늘은 조미향신료로 사용되는 것 이외에 풋마늘, 마늘은 된장이나 고추장에 찍어 먹고, 적(구이, 蒜炙), 조림, 나물, 마늘종 볶음, 마늘잎 나물, 마늘잎 조림, 마늘 장아찌(醬蒜) 등으로 이용되기도 한다.

조리시에는 생마늘을 통째로, 저며서, 채로 썰거나 다져서 사용하는데, 아궁이에 불을 때서 밥을 하던 시절에는 통마늘을 껍질채 불기가 남아있는 잿불에 넣어 익힌 후 껍질을 벗겨 먹기도 하고, 밥을 뜸 들일 때에 껍질 벗긴 마늘을 접시에 담아 밥솥에 넣어 살짝 찌서 먹기도 하였다. 통마늘을 껍질만 벗기고 간장이나 소금물에 담그는 통마늘 장아찌, 마늘껍질을 벗기고 마늘 알만 고추장이나, 간장, 소금물에 담근 마늘 장아찌 등이 있으며, 삼계탕에 마늘을 듬뿍 넣어 보신을 꾀하기도 하고, 육수를 만들 때 마늘을 통째로 넣어 끓이기도 한다. 또한 마늘을 소주에 넣어 밀봉해 두고 3~4개월 이상 지나 먹으면 그 맛이 순해지는 마늘주가 있다. 또한 육회를 만들때는 다진 마늘을 듬뿍 넣어 양념을 하고 마늘을 저며서 육회와 같이 담아내어 날고기의 살균이라든가 냄새 제거, 소화 촉진 등을 꾀하였고, 마늘을 얇게 저며서 식초물에 담그었다가 설탕물에 담가 건져서 꾸덕꾸덕 말린 후 냉수에 설탕, 간장, 식초를 알맞게 타서 마늘 쪽을 띄운 찬국²³⁾ 등이 있다. 나박김치, 장김치 등의

물김치에는 채로 썰은 마늘이, 국, 나물, 조림, 김치, 생채 등 여러 가지 부식의 조리에는 다진 마늘이 이용되며, 하지 전에 연한 마늘을 곱게 찢어서 보릿가루를 떡 찌듯이 찌서 더울때 잘 풀어 고춧가루, 소금을 넣고 간을 맞춘 다음 섞어 하룻밤 재웠다가 다음 날 계피가루와 꿀을 넣어 만든 마늘 고추장이 있다. 그러나 사찰에서는 마늘, 부추, 엽교, 평지, 고수풀을 오훈(五薰)²¹⁾이라 하여 마늘을 사용하지 않고, 또한 제사 음식에도 마늘을 사용하지 않는다.

3. 프랑스

1) 마늘의 역사와 유래

고대 이집트에서는 마늘을 양파와 같이 칭송하여 피라미드 건설에 종사하는 노동자의 강장제로 이용했다고 한다. 그리스인들은 마늘을 많이 사용하였으나 시베레스 사원은 마늘을 사용하는 사람의 출입을 금지하였으므로 마늘을 사용하는 것에 대하여 신증을 기했고, 로마인들은 마늘 이용에 적극적이었다. 중세에 와서도 마늘은 많이 사용했는데 특히 십자군 기사들이 마늘을 애용했고, 이슬람 교도들은 멀리했다. 기원전 6세기 경에 이오니아의 포카에아로부터 건너온 항해자들이 건설한 마실라, 현재의 마르세이유를 중심으로 그리스인이 건설한 식민도시 니케이아(nicaea:現니스-Nice), 아가테 튜케(Agathe Tuke:現 아그테-Agda), 안티폴리스(Antipolis: 現안티브-Antibes) 등이 남부 프랑스 해안지대에 산재하게 되었으므로 프로방스 지방의 풍물은 그리스인의 풍습으로 일변했다⁷⁾.

프랑스 음식의 기본이 되는 소오스²⁴⁾는 약 500여 종류로 이들 소오스의 기초가 되는 것들은 대부분이 향신료의 풍성함에 있다. 이들 향신료 중에서 가장 많이 사용되는 것은 에살로뜨(echalote), 마늘(ail), 양파(oignon) 등으로, 특히 마늘은 프랑스 남부 지방 음식에서 큰 비중을 차지 하고 있는 것으로, 마늘의 보급은 포도주의 선택과 어느 정도 상관이 있다. 즉 마르세이유에서는 오래전부터 에살로트가 조미료로 이용되고 있었으나, 에살로트는 맛이 달콤한 포도주와는 어울리지 않음으로 프랑스 남부 음식에 마늘이 에살로트를 대신하여 대부분을 차지하게 되므로서

마르세이유의 지방 음식에 기초가 되었다. 따라서 마늘은 마르세이유에서 옆에 있는 도시인 니스, 뚜롱등에 쉽게 전파되었다. 또한 마늘이 전파된 곳은 유명한 음식들을 남겼는데 도피네(Dauphine)에서는 도피네풍의 그라탕(gratin dauphinois), 사보아(Savois)에서는 사보아풍의 개구리요리(grenouilles savoyardes), 리요네(Lyonnais)에서는 보졸레를 넣어 끓여 만든 마트롯트(matelote au Beaujolais) 등이다. 부르고뉴(Bourgogne)에서는 마늘과 버터가 조화를 이룬 그 유명한 부르고뉴 풍(Escargots a la bourguignonne)의 달팽이 음식이 만들어졌다²⁵⁾. 프랑스 남부 지방 출신의 작가인 알퐁스 도데의 아들인 레옹 도데(Leon Daudet)도 역시 문학가이었지만, 음식에 관심을 갖고, 음식과 식음료(A boire et à manger)라는 가스트로노미(미식법)에 관한 저서를 남겼다. 그의 저서에서 레옹 도데는 마늘 사용을 칭송하는 시로, “프로방스 지방과 랑그독 지방의 국민적 요리는 아이올리에 있다.”라고 하였고, 시인인 레이몬드 듀메이(Raymond Dumay)는 “마늘이 없는 하루는 태양 없는 하루다.”라고 읊을 정도였다¹⁰⁾. 마늘의 常用은 장수 할 수 있다는 생각에 장-노엘 에스쿠디에(jean-noel Escudier)는 그의 저서 “실제의 프로방스 요리”(La veritable cuisine provençal)에서, 마늘 덕택으로 104세까지 장수하였다는 이야기를 하면서, 그의 아들은 마늘을 많이 애용하지 않았기 때문에 80세 밖에 살지 못했다는 기록을 볼 수 있다²¹⁾.

마늘과 올리브유로 만든 아이올리 소오스(sauce ailloli)는 프로방스 풍의 브랜드드(brandade), 부이야베스(bouillabaisse) 음식에 이용되고, 그 외에 각종 수우프, 샐러드, 오므렛, 버섯(cépe), 곤들메기(brochet)로 만드는 음식에 잘 어울린다²⁶⁾. 프로방스 지방에 있는 가스꼬뉴(Gascogne), 빠리고(Perigord), 뽀와뜨(Poitou) 등의 지역에서는 마늘을 이용한 음식이 이미 오래전 부터 있었다. 마늘을 잘 이용한 프랑스 남부 지방 음식을 대표하는 부이야베스(bouillabasse)^{10,26,27)}의 기원에 관하여서는 여러 가지 설이 있지만, 해양민족의 페니키아인에 의해서 시작되었다는 설명이 가장 유력하다. 그러나 이것은 단순한 라까스(rascasse-썸뱅이의일종)를 넣은 생선 수우프였다고 한다. 본래 부이야베스의 발생지는 그리스나 이

집트라고 하는데 처음에는 썬빵이가 주재료이었지만, 로마제국의 영토가 확장되고 여러 가지 종류의 식품 재료가 들어오면서 부이아베스의 내용물도 풍부하게 되어 갔고, 이에 올리브유, 마늘, 대파, 양파 등을 넣어서 海水로 끓이게 되었다고 한다. 8세기경에 아라비아인에 의해 스페인이 정복된 후, 사프랑(safran)이 들어오게 되면서 사프랑을 생선 수우프에 넣으므로 맛과 향기를 더하게 되었다. 또한 아메리카 대륙을 발견한 후에 토마토와 감자가 들어오면서 함께 넣게 되었다. 따라서 8세기 경이 되어야 마르세이유에서 지금과 같은 부이아베스의 원형이 만들어 졌다. 황금색의 수우프(soup dorée)라고 불려지기도 하는 부이아베스는 중세기 때에 빵, 우유, 계란을 사용한 노릇노릇한 황금색의 수프가 사프랑의 색과 아주 유사하였기에 붙여지게 되었다. 부이아베스의 기본이 되는 재료는 썬빵이와 마늘로, 썬빵이는 지중해에서 서식하는 흰살 생선이며 몸체에는 독성이 있는 가시로 덮혀 있다. 이 독은 공기에 노출되면 무력해 지지만 썬빵이의 풍미는 이 독에서 유래한다고 한다. 같은 생선 냄비요리로 부이아베스 외에 부리드(bourride)라는 것이 있지만 부이아베스는 여러 가지 종류의 생선을 동시에 끓인 수우프이고, 부리드는 대구를 주재료로 하여, 소오스 아이올리(sauce ailloli)를 첨가한 것이다. 또한 부이아베스는 흰살 생선만으로 만들고, 부리드는 푸른 생선을 사용하기도 한다. 부이아베스에는 에살로트, 양파, 감자등 여러 가지 종류의 재료들을 다양하게 넣기도 하지만, 부이아베스만이 갖는 독특한 맛을 내기위해서는 어디까지나 사프랑, 마늘, 토마토, 올리브유, 양파를 넣는 것이 필수적이다.

2) 마늘을 이용한 음식

치료의 효능으로도 아주 오래된 식물인 마늘을 히포크라테스는 발한제로 분류하고 완화제 및 이뇨제라고 했다. 라틴어인 allium(아리움)은 'chaud'(쇼드-따뜻함)를 나타내는 켈트어에서 유래되었다고 한다. 또한 마늘은 십자군 전쟁으로 인하여 전 유럽에 페스트와 귀신들림을 고치는 만병통치약으로 퍼져 나가기도 했다¹⁰⁾. 중세기에는 소오스의 하나로 짓쪼은(piler) 마늘에 파슬리와 오제이(l'osaille)를 섞어서

만든 'sauce d'auix'(소오스 다이오-마늘 소오스)가 많이 이용되었다. 이 마늘 소오스는 생선, 식초와 함께 이용되었고 식빵에 발라 구워 먹었다. 수세기를 지나면서 마늘은 치료제로 인정되었고, 전통적인 '가난한자의 치료약'으로 마약성분이 함유된 약이라고도 하였다¹⁰⁾.

오늘날 마늘은 양념으로(condiment)²⁶⁾ 널리 쓰여지고 있지만 양파를 주요 식품 재료로 사용하는 지역인 북 유럽과 동부 유럽에서는 거의 사용하지 않는다. 프랑스에서는 껍질이 흰색이거나 회색인 마늘이 가장 널리 알려져 있고, 주로 남서 지역이나 프로방스 지방에서 많이 생산된다. 핑크색, 보라색 껍질을 가진 것 등 종류는 다양하나 크기에 따라서 분류하기도 한다. 오베르뉴(Auvergne)에서는 주로 핑크색 마늘이 경작되고, 다갈색의 마늘은 도울(Doule)지역에서 생산된다. 샤랑(Charents) 지역의 마늘은 냄새가 약하고, 스페인산 마늘은 에살로트와 가까운 부드러운 맛이 있다. 조리에 이용하는 마늘은 구근을 잘 건조시켜야 하며, 저장 기간은 일반적으로 약 18°C 정도에서 흰색의 마늘이 약 6개월, 핑크색의 마늘은 약 1년이 가능하다. 저장 장소로는 평평한 곳에 엮거나 공기가 잘 통하는 곳에 매달아 놓으나 마늘에 반점이 나타나거나 무른 것은 조리에 이용하지 않는다¹⁰⁾. 생마늘을 기초로 하는 프랑스 남부 지방의 대표적인 음식으로는 아이야드(Aillade)¹⁰⁾로 지역에 따라서 만드는 방법이 조금씩 다르다. 특히 프로방스 지역에서는 마늘을 이용한 음식이 많은데, 토마토를 섞은 샐러드에는 마늘을 넣은 식초 소오스(vinaigrette à l'ail)를 주로 이용한다. 그 외에 얇게 썬 딱딱한 식빵에 통마늘을 문지르고(frottee à l'ail) 그 위에 올리브유를 발라 기름을 스며들게 한 후에 구운(griller) 아이야드빵(pain à l'aillade-마늘바른빵)이 있다.

랑그독(Languedoc)지방²⁶⁾에서의 마늘 바른 빵(chapons frits)은 빵을 일정하게 자른 후에 약 24시간을 방치하여 굳게한 후 통마늘을 이용하여 문지르고 올리브유와 식초를 뿌린다. 일반적으로 올리브유와 식초가 잘 스며들도록 썬빵하기 약 30분전에 준비하고 푸른잎 채소 샐러드를 가르니(garni)로 한다. 프랑스 남동 지역에서는 단순히 아이올리만 사용하는 반면에 뚜루즈 사람들은 호도를 잘게 부수거나

곱게 갈은 것을 첨가한 여러 종류의 아이야드를 이용하기도 한다. 그외 샐러드 그릇이나 조리하는 프라이팬의 안쪽에 마늘즙을 발라 냄새를 나게 하기도 한다. 상온에서 크림 상태의 버터에 마늘 갈은 것과 파슬리 곱게 다진 것을 넣어 잘 혼합한 마늘 버터(Beurre à l'ail)는 저민 시골빵(un pain de champagne)에 바르거나 달팽이 요리에 주로 이용한다.

마늘(ail)과 올리브유(huile)의 합성어로 두가지 재료만으로 만드는 마르세이유 지방²⁴⁾의 아이올리 소오스는(Sauce l'ailloil) 지중해 지역에서 가장 많이 이용되는 소오스중에 하나이다. 특히 끓는 물에서 살짝 익혀(poche) 차게 식힌 생선, 삶은 계란, 샐러드, 달팽이, 찬 쇠고기와 함께 주로 사용한다. 마늘(l'ail), 파슬리(le persil), 씨브레뜨(la ciboulette) 등으로 만든 흰치즈(fromage blanc)를 넣은 리옹(Lyon)의 대표적인 지방 음식인 소골 요리(Cervelle de Canut)는 전식(Entrée)과 후식 사이의 중식으로 이용한다.

그 외에 통마늘을 고기 살에 박아 굽는 양의 넓적다리 구이(gigot braise)²⁴⁾가 있으며, 수우프나 닭찜에는 마늘의 향을 충분히 내도록 통마늘을 한번 으깨어 넣어 익히고 서빙할 때에는 마늘은 제거한다.

생선, 쇠고기, 개구리, 달팽이, 토마토, 감자, 양송이 버섯 등을 볶을(sauté) 때에 부재료로 사용되는 마늘은 주로 저미거나 갈아서 이용하며 조리시 맨 나중에 넣고 지나치게 익혀 쓴맛이 나지 않게 한다.

크림 상태의 마늘을 이용하는 음식²⁴⁾으로는 마늘을 끓는물에 익히고, 다시 우유에 넣어 우유가 없어질 때까지 졸이고, 생크림을 넣고 다시 졸여 퓨레(purée)상태로 만들어 프로방스 지방의 부활절 어린 양의 넓적다리 구이(gigot d'agneau)에 사용한다. 이때 양고기(gigot)와 함께 서빙하는 빵은 익혀 으깬 마늘을 바르고 몇 방울의 식용유를 떨어 뜨린 후에 몇초 동안 오븐에서 색깔만(salamandre)나게 한다. 이 외에 양송이 버섯 구이(griller), 삶거나 증기로 익힌 완두콩, 생국수, 개구리의 넓적다리 구이 등에 크림 상태의 마늘을 이용하므로써 독특한 맛을 더하기도 한다.

퓨레(purée)상태의 마늘²⁴⁾은 프랑스 중부지역 음식의 대부분에 향을 주는데에만 이용하나, 지중해 지역에서는 여러가지 음식에 주요 재료로 흔히 이용되

고 있다. 마늘을 넉넉히 넣고 만든 닭찜은 마늘 퓨레를 바른 빵(croûtons)과 함께 서빙되며, 마늘을 알루미늄 호일에 싸서 오븐에 굽고, 소금과 레몬을 넣은 물에 익힌 회향을 마늘과 함께 섞어 퓨레 상태를 만들고, 여기에 생크림을 넣고 마무리로 소금과 후추가루로 간을 한다. 마늘 퓨레는 차게 써빙되기도 하나 살짝 익힌 생선에는 중탕하여 미지근한 소오스로도 이용하고, 오븐에서 색깔을 내거나(griller), 나비 모양으로 만들어 구워서 사용하기도 한다.

달팽이 버터 크림^{24), 26)}은 차고 익히지 않는 버터 소오스로 달팽이 요리(Escargot)에만 이용한다. 세계적으로 유명한 브로그뉴(Bourgogne)지방의 달팽이 요리는 크림 상태의 버터에 잘게 다진 파슬리, 예살로트, 마늘을 섞은 크림을 달팽이에 바르고 오븐에서 약간의 갈색을 띄도록 살짝 익힌다²⁶⁾.

익힌 계란 노른자와 삶은 마늘(blanchir)을 혼합하고 버터와 약간의 소금, 후추가루를 넣어 만든 마늘 화르스(farcie)²⁴⁾는 찬 오드블에 가르니(garni)와 카나페(canape)에 주로 이용되어 여러 식품 재료의 맛을 증진시키는데 사용된다. 그 외에 올리브유와 마늘로 만든 마늘 기름(l'huile d'ail)은 채소나 구근류 샐러드에 주로 이용한다.

Ⅲ. 결 론

마늘을 중심으로 한국과 프랑스 두 나라 각각의 향신료 문화를 살펴본 결과는 다음과 같았다.

중앙 아시아와 지중해 연안 지방을 원산지로 마늘의 재배는 고대 이집트, 그리스 시대로부터 시작되어 근동 방면인 인도, 중국, 한국, 아프리카의 각지에 전파되었다. 마늘이 일상적인 요리에 이용된 것은 2차 세계 대전 이후로, 현재 이탈리아를 비롯한 남유럽, 미국의 루이지애나, 텍사스 및 캘리포니아, 아시아의 한국, 중국, 일본, 인도, 서부 아시아 및 열대 아시아 전역, 그리고 아프리카와 오스트레일리아 등지에서 널리 사용하고 있다

마늘이 우리나라에 전래된 시기는 알 수 없으나 漢人이 西域으로부터 들여 왔고 이것은 재래종인 小蒜(산마늘)과 구별하여 大蒜이라 하였다. 단군신화에 나오는 마늘은 재래종인 小蒜으로 그 당시 식용 채

소라고 추측되며, 蒜을 마늘이라고 보는 것은 통일신라시대 부터라고 하겠고, 고려시대에는 큰마늘(大蒜)을 재배하였으며, 「동의보감」에는 그 효능이 기록되어 있다.

고대 이집트에서는 마늘을 피라미드 건설에 종사하는 노동자의 강장제로 이용했으며, 그리스인은 마늘을 많이 사용했고 로마인들은 마늘을 적극적으로 사용했다. 이어 십자군 기사들도 마늘을 애용했던 기록들이 남아있다. 기원전 6세기 경에 그리스인이 건설한 식민도시들이 남부 프랑스 해안지대에 산재하게 되면서 프로방스 지방의 풍물은 그리스인의 풍습으로 일변하게 되었다. 결국 프랑스 남부 지방 음식에서 큰 역할을 차지 하게 된 마늘은 맛이 달콤한 포도주와는 어울리지 않는 에살로트(eshallot)가 사라지고 마늘이 에살로트를 대신하므로써 마르세이유의 지방 요리에 기초가 되었다.

향신료 중에서도 양념류에 속하는 마늘은 한국과 프랑스 음식의 특징인 섬세한 맛을 내는 향신료의 소재로 연중 사용되며, 약용과 주술용, 강장제로 오래 전부터 알려져왔다. 두 나라 모두 주로 생마늘을 통째로, 저며서, 채로 썰거나 다져서 이용하고, 생선류, 육류, 채소류 등과 함께 볶을때에는 주로 저미거나 갈아서 이용한다.

우리 나라의 마늘 이용 음식은 통마늘 장아찌와 마늘 장아찌, 마늘주, 마늘 고추장 등이 있으며, 프랑스에서는 마늘을 넣으므로써 음식에 향을 주는 아이야드(Aillade), 식초 소오스(vinaigrette à l'ail), 아이올리 소오스(Sauce l'ailloli) 등이 있다. 이들 소오스들은 각 지역의 특산 채소들과 어울려 다양한 샐러드와 쿠루똥(crûton)을 만들고, 그 외에 마늘 크림, 마늘 퓨레, 마늘 화르스 등이 음식의 맛과 향을 증진시키는데 사용되고 있다.

이와같이 한국과 프랑스에서의 조미 향신료인 마늘은 두 나라 모두 공통적으로 식품의 이취 제거, 살균작용, 소화촉진 등의 효능과 함께 음식의 맛과 향을 증진시키는 목적으로 사용하였으며, 한국에서는 조미 향신료로 사용되는 것 이외에 재료자체가 부식의 하나인 밀반찬으로, 프랑스에서는 채소류나 찬 음식류와 함께 소오스류로 이용되어 두 나라 모두 역사, 기호, 풍토 등의 자연 환경에 어울리게 각각 잘

발달한 것을 알 수 있었다.

IV. 문 헌

1. Ehara, A. : 食文化の研究方法について(II), J. of The Japanese Science of Cookery(31) : 236-240, 1999.
2. Lee, S. W. : The history of spices-condiments, J. Korean Soc. Dietary Culture, 5 : 373-379, 1990.
3. Encyclopaedia of Food Science Food Technology and Nutrition, Academic Press, 5 : 3358-3362, 1993.
4. Grigson, J. : The World Atlas of Food, Mitchell beazley london, 106-151, 1974.
5. Watanabe, T. : Utilization of principle of galic (in Japan). Food Processing, 23(6) : 40-42, 1988.
6. Yoon, S. S. : A study of Korean Society of Dietary Culture, Shin Kwang Publishing Co, Seoul, 88, 1987.
7. Moroa, A. /신용식 옮김 : 프랑스사, 기린원, 12, 1998.
8. Shon, K. H. : Food Sci Technology of Spices-Condiments, J. Korean Soc. Dietary Culture, 5 : 391-397, 1990.
9. 구천서 : 세계음식문화(인간과 식량), 향문사, 1997.
10. Robert, J. Courtine : Larousse gastronomique, Librairie larousse, 16-17, 1986.
11. Shin, D. B., Seong, H. M., Kim, J. H. and Lee, Y. C. : Flavor composition of garlic from different area, J. Korean Soc. Dietary Culture 1(31), 293-300 , 1999.
12. Park, C. J., Kim, S. D. and Oh, S. K. : Study on the Flavour of garlic extract, Korean J. Food Sci Technol, 25 (6) : 593-595, 1993.
13. Sheo, H. J. : The Antibacterial action of garlic, onion, ginger and red pepper juice, J. Korean Soc. Food Sci. Nutr. 28(1) : 94-99, 1999.

14. Koo, B. S., Ahn, M. S. and Lee, K. Y. : Changes of volatile flavor components in garlic-seasoning oil, *Korean J. Food Sci. Technol*, 26 (5) : 520-525, 1994.
15. Doo-San EnCyber, 202-203, 1982.
16. Carol Ann Rinzer : *Compleat Book Food, Nutritional, Medical, & Culinaire Guide, Introduction* by Jane Brody, 153-155, 1987.
17. 최승범 : *풍미산책, 하나*, 183, 1988.
18. Lee, D. B. : *The Culture of Korea III*, Korea University Press, Seoul, 295, 1967.
19. Lee, S. W. : *The Culture of Food in Korea*, Kyo Moon Sa, Seoul, 79, 1992.
20. Hoog, M. S. : *Sanrimkyungjuei, Minjokmoon-hwa Sa*, Seoul, 127, 1989.
21. 심상용 : *한방식료사전, 창조사*, 132-133, 1976.
22. 김만조, 이규태, 이어령 : *김치 천년의 맛(황혜성, 한복려 규수), 디자인 하우스*, 2000.
23. Bang, S. Y. : *The Method of Food in Korea*, Chang Chung Press, Seoul, 176, 1945.
24. *L'art Culinaire Francais*, Flammarion, 1976, 1991.
25. 山本直文 : *ヨ - ロツバの料理*, *J. Japanese Sci. Cookery* 10 : 5-9, 1977.
26. Céline Vence : *Les maitres cuisiniers de France(Les recettes de terroir)*, 393-414, Robert Laffont - Paris, 393-414, 1984.
27. 大木吉浦 : *フランスの三大香辛料の傳播について*, *J. Japanese Sci. Cookery*(1), 31-34, 1984.
28. Sylvestre, J. and Planche, J. : *Les base de la cuisine* Edited by Lanore, J. 243-248, 1984.