

사)대한민국전통음식총연합회 심포지엄
‘한국전통음식의 DNA와 그 발전적 미래’
2013년 11월 29일, 서울 롯데호텔

<토론자 발표>

음식문화 역사인식이 선진국 만든다.

이철호(한국식량안보연구재단 이사장, 고려대학교 명예교수)

세계 고대문명의 발상지에는 어김없이 술의 신(酒神)이 등장한다. 이집트의 오시리스, 희랍의 박커스, 인도의 소마, 중국 우(禹)임금의 딸 의적(儀狄) 등이 잘 알려져 있다. 선진 문명의 발달에는 음식문화의 역할이 컸음을 의미하는 것이다. 우리나라는 고구려 패망 이후 대부분의 역사가 중국에 복속되어 우리것을 찾기가 대단히 어렵다. 한국 음식문화의 원류를 찾는 것도 대단히 어려운 작업이다.

동북아시아의 3대 국가인 중국, 한국, 일본은 쌀과 콩을 주식으로 하고 같은 두장 문화권에 속해 있어 서양 사람들이 보기에는 모두 중국문화권으로 치부하는 경향이 있다. 동북아의 고대사나 신화체계도 세 나라가 공유하고 있는 경우가 많다. 고대사의 대부분이 기원전 1000년경에 사용하기 시작한 한자(漢字)를 이용하여 그 시대 중원을 차지한 하화족(夏華族)에 의해 기록되었기 때문에 모든 것이 중국을 중심으로 기술되어 있다. 이에 반해 한단고기(桓檀古記)의 기록들은 기원전 7천년으로 거슬러 올라가는 동북아의 맹주 한(韓)민족의 잊혀진 역사를 찾으려는 노력이라고 이해된다.

그동안 우리나라 식품사에 대한 연구는 주로 중국 고전과 조선시대의 기록에 근거하거나 일본 학자들의 연구결과를 인용하는데 그쳤다. 그래서 삼국사기 신라본기 신문왕 3년(서기 683년)의 폐백품목에 장(醬)과 시(豉, 메주)가 처음 기술되었다하여 이를 장류발효의 시작으로 잘못 해석하는 사람도 적지 않다. 한반도에서 발효문화가 시작된 것은 역사시대 훨씬 이전의 일인데도 문헌상으로 말하다 보니 커다란 오류를 범하게 된다. 더구나 문헌으로는 잊힌 한민족의 역사 속에서 음식문화의 원류를 찾을 수 없는 것이다. 따라서 한국 음식문화의 원류를 찾으려면 역사 이전의 선사시대 고고학적 유물에서 시작해야 한다. 다행히 1980년대 이후 한국의 고고학 연구가 큰 성과를 거두어 선사시대 우리 음식문화의 원류를 부족하나마 더듬을 수 있게 되었다.

한반도 원시토기문화시대(BC8000-3000년)가 동아시아 발효문화를 선도했다.

중국 고대사에서 동이족(東夷族)은 한족(漢族)과 대등한 세력을 행사했던 거대 민족으로 중국문명의 이른 시기에 주도적 역할을 해온 민족으로 묘사되어 있다. 우리의

선조 동이족이 동북아 국가형성기(기원전 3000년경)에 이 지역의 엘리트 집단으로 군림하여 동아시아 문화의 기초를 놓을 수 있었던 것은 뛰어난 식량 생산기술과 저장 조리기술을 가지고 있었기 때문이라고 판단된다. 한반도 구석기시대 주거지에서 쌀, 피, 기장, 콩의 화분이 발견되고 이른 신석기 유물에서 토기가 발견되어 이 지역이 동북아 발효문화의 기원지임을 깨닫게 한다. 토기를 사용함으로써 바닷물에 푸성귀를 절여 김치를 만들었고 생선을 절여 젓갈을 만들 수 있었다. 젓은 곡물과 뿌리를 토기에 보관하던 중 곰팡이가 자라 누룩이 되고 술이 되었다. 시경(詩經)에 요주천종(堯酒千種)이라 적혀 있는 것을 보면 기원전 2천년경의 요(堯)나라 시절에 이미 수많은 종류의 술이 빚어지고 있었음을 알 수 있고, 이것은 한반도에서 토기에 술을 만들기 시작한지 2-3천년이 지난 후의 일이다.

한반도에서 원시토기문화를 꽃피웠던 동이족은 발효기술의 발전으로 식량의 장기 저장이 가능했고 토기에 끓여 먹는 조리법을 개발하여 위생적인 음식을 먹을 수 있었다. 기원전 2000년 전후에는 이 지역에서 콩을 식용으로 사용한 흔적이 뚜렷하며 오랜 전통의 발효기술이 장류발효 기술로 발전하여 단백질의 안정적인 공급이 가능해 진다. 동이족이 이룩한 식품저장 조리기술의 발달로 인구는 빠르게 증가하였고 체구와 체력이 주변 민족보다 월등해 지면서 동북아의 지배세력이 된 것이다. 이러한 영양인류학적 추론은 고조선이 중국의 고대국가 하(夏), 은(殷), 주(周)를 앞서는 동북아 국가형성기 초기의 국가였다는 주장을 뒷받침한다.

우리는 지금도 투박한 토기에 부글부글 끓는 된장찌개를 밥상에 올려놓고 먹는 세계에서 유례를 찾을 수 없는 특이한 음식문화를 가지고 있다. 우리는 간장, 된장 발효기술을 중국과 일본에 전파하여 동북아시아의 두장문화를 열었으며 동아시아 음식 맛의 뿌리를 만들었다. 토기에 찌개를 끓여먹으면서 이른 시기에 소금 제조기술을 개발했고 젓갈 제조기술을 발전시켜 동남아에 전파함으로써 동남아 어장문화의 태동에 기여했다.

한식은 쌀과 콩을 기본으로 하는 건강식이다.

음식문화는 그 지역에서 생산되는 식재료에 의하여 일차적으로 형성된다. 세계에서 가장 오래된 볶씨(소로리볶씨, 14000년 전)가 한반도에서 발견되고 콩의 원산지가 남만주와 한반도 지역이라는 사실은 한국인의 음식문화를 결정짓는 가장 중요한 요소는 쌀과 콩이라는 것을 암시한다. 한국인은 쌀밥에 콩반찬(두부, 콩나물, 된장찌개)만 있으면 한 끼 식사를 할 수 있다. 대표적인 한식으로 손꼽히는 비빔밥과 떡볶이의 기본은 쌀과 고추장이다. 쇠고기를 간장에 재워 굽는 불고기는 북쪽에서 유입된 유목민족의 육식문화와 한반도 토착민의 두장문화가 결합된 산물이다. 토기에 물을 끓여 밥을 짓고 찌개나 탕를 끓이는 조리법은 주로 기름에 들들볶거나 밀가루 음식(만두)을 찌는 중국의 조리법과는 분명히 차이를 보인다. 콩을 물에 담가 끓임으로서 영양저해요소를 제거하는 조리법의 발견도 토기를 이용한 끓임문화에서 가능한 것이다.

원시토기문화에서 시작된 쌀과 콩을 위주로 하는 한식은 동물성식품 과다 섭취로 비만과 고지혈증, 심장병, 암으로 고생하는 서양 사람들의 만성적인 대사질환을 치유할 수 있는 음식이다. 한국전통 식단의 에너지 구성은 탄수화물 75, 단백질 15, 지방 10의 비율로 되어있다. 서양 사람들의 식단에서 지방에너지 비율이 30% 이상이라고 우리 식단의 지방에너지가 너무 낮다고 생각하는 것은 잘못이다. 우유와 육류를 위주로 하는 서양 음식에서 지방에너지를 30%이하로 낮추기가 어렵다. 오히려 1980년대에 우리 식단이 서구화 영향을 받아 지방에너지가 10%를 넘으면서 당뇨병과 암 등 각종 성인병이 급격히 증가하였다.

쌀과 콩을 기본으로 하는 한국의 전통식단은 소중히 지켜야할 가치이며 서양의 잘못된 식습관을 고치기 위해 가르쳐야할 음식문화이다. 한식의 세계화가 필요한 이유이다.

식량안보 측면에서 쌀과 식용콩을 반드시 자급해야하는 당위성이 여기에 있다. 우리나라는 쌀의 자급을 위해 전력투구했고 그 결과 쌀의 자급을 달성했다. 그러나 식용콩의 자급을 위한 정책적인 노력은 한번도 한 적이 없다. 연간 필요한 식용콩의 양은 40만톤 수준이나 국내 생산량은 15만 톤 정도이다. 우리 음식문화의 특징을 이해하고 식용콩을 자급하려는 정책의지만 있으면 연 40만 톤 생산은 어렵지 않게 달성할 수 있다. 식량자급은 선진국의 조건이다. 쌀과 식용콩을 자급하면 한국은 자타가 공인하는 선진국이 될 수 있다.

식품산업이 한식세계화의 첨병이 되어야 한다.

한식 세계화는 문화 수출이며 국격을 높이는 일이다. 우리가 한국 음식문화의 원류를 찾고 한식의 역사성과 우수성을 연구하는 것은 국격을 높이고 한식의 가치를 높이는 노력이다. 그러나 우리의 노력은 다른 선진국들에 비교하면 많이 뒤떨어져 있다. 일본의 기꼬망회사는 1999년도에 기꼬망국제식문화연구소를 설립하고 2000년부터 Food Culture라는 영문잡지를 발간하고 있다. 이 잡지 1호와 2호에 로이이치 이이노 교수가 “간장의 역사”를 문헌 고증을 통해 비교적 자세히 연구하여 연재하였는데 그 내용을 보면 간장의 기원은 중국이고 12-13세기에 일본이 개량 발전시킨 것으로 쓰고 있다. 그러나 이들을 나무랄 수는 없다. 우리것에 대한 자료를 우리가 연구하여 세계인이 읽을 수 있도록 발표하지 않으면 아무도 그것을 알 수 없는 것이다.

한식이 세계화되기 위해서는 문화에 과학기술이 접목되어 실용성이 확보되어야 한다. 맛(기호성), 저장성, 편이성, 안전성이 갖추어져야 하기 때문이다. 비빔밥을 뉴욕거리에서 맛보이고 한식 식당을 여러 개 개설해서 한국의 조화미(調和味)를 선보이는 것도 중요하다. 그러기 위해서는 한국의 맛과 멋에 더하여 상품성이 있는 한국음식과 음식재료가 제품으로 만들어져 세계시장에 진출해야 한다.

우리나라 식품산업은 그동안 전통식품의 산업화에 많은 투자와 노력을 기우려 왔다. 전통식품의 산업화는 다른 제품과는 달리 재료의 선택, 품질 표준, 제조공정, 저

장성과 포장, 보관 유통 방법 모든 것을 처음부터 끝까지 우리의 노력으로 새롭게 연구하고 개발해야 한다, 햄, 소시지, 빵, 요거트, 아이스크림 등 서양에서 산업화한 제품은 제조기계와 가공방법, 유통방법들을 사오거나 배워서 그대로 하면 된다. 그러나 전통식품 산업화는 연구방법을 스스로 개발해야하며, 전통적인 소규모 가내생산에서 하던 것을 대규모 자동화 생산으로 확대하기 위한 모든 설비와 공정을 우리의 힘으로 설계하고 만들어 내야한다. 그러므로 전통식품 산업화는 충분한 자본을 가진 대기업들이 우리것을 발전시키려는 의지와 사명감으로 해야 할 일이다.

그동안 우리나라 식품산업은 성공에 대한 확실성이 낮고, 제도적 제약도 많고, 많은 시간과 투자가 요구되는 전통식품 산업화에 꾸준히 노력해 왔다. 이제 그 결과가 서서히 나타나 세계적인 인지도를 얻는 제품들이 나오고 있다. 한국의 조미료, 술, 김치, 라면, 즉석밥, 떡볶이, 음료들이 세계 시장에서 고급 제품으로 팔리고 있다. 한국의 맛이 세계인의 입맛을 사로잡고 건강 욕구를 충족시키기 시작한 것이다. 이들 성공 사례를 모아 '식품산업, 한식세계화에 날개 달다(식안연,2012)'라는 책을 출판했다. 세계에 진출한 대표적인 우리 식품들의 역사와 과학과 판매 전략을 자세히 기술하여 세계화 경험을 공유한 것이다. 우리 정부와 학계, 업계, 사회 전체가 힘을 합쳐 우리 식품산업의 세계화 전략을 지원해야 한식의 세계화가 이루어질 수 있으며 한국은 진정한 선진국의 반열에 오르게 된다.

참고문헌

- (1) 이철호, 동북아시아 구석기시대의 식생활 환경, 민족문화연구 제31집, 415-453, 1998
- (2) 이철호, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 민족문화연구 제32집, 325-427, 1999
- (3) Cheryl-Ho Lee, Fermentation Technology in Korea, Korea University Press, 2001
- (4) 이철호, 권태완, 한국식품학입문, 고려대학교출판부, 2003
- (5) 이철호, 권태완, 콩의 이용 역사, 콩, 한국콩박물관건립추진위원회편, 고려대학교출판부, 2005
- (6) 한국식량안보연구재단, 식품산업 한식세계화에 날개 달다, 도서출판 식안연, 2012