

A History of Korean Food

한국식품사연구

韓國食品史研究

이철호 저



A History of Korean Food

한국식품사연구

韓國食品史研究

이철호 저



도서출판 식안연

한국식량안보연구재단(www.foodsecurity.or.kr)

본 재단은 세계적인 식량위기 상황을 분석하고 평가하여 우리나라 식량안보에 미칠 영향을 미리 예측하고, 이에 대비하기 위한 국가적 정책개발과 국민 의식개혁 운동을 선도하기 위해 2010년 4월 설립된 순수 민간연구기관이다. 재단은 안정적인 식량공급을 위해 농어업과 식품산업이 식량공급의 주체가 되는 새로운 식량 정책의 개발에 힘쓰고 있다. 특히 식품산업의 식량안보적 기능을 강화하고, 식품산업이 사회적 책임을 다하도록 노력하고 있다. 재단은 독지가들의 후원금을 모아 식량안보에 관한 학술활동을 지원하며 출판사업과 관련 자료를 수집하고 공유하는 일을 하고 있다. 재단은 식량자급실천 국민운동 추진본부로서 식량부족의 위험이 없는 사회를 다음세대에게 물려주기 위한 국민실천운동을 전개하고 있다. 도서출판 식안연(食安研)은 재단의 출판사업을 수행하고 있다.

한국식품사연구

인 채 2021년 2월 22일

초 판 발 행 2021년 2월 26일

지 은 이 이철호

발 행 인 박현진(한국식량안보연구재단)

발 행 처 도서출판 식안연

주 소 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호

전 화 02-929-2751 / 팩 스 02-927-5201

이 메 일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr

홈 페이지 www.foodsecurity.or.kr

편집·인쇄 (주)월드프린테크 <http://www.worldpt.net>

ISBN 979-11-86396-69-8(95910)

정가 30,000원

* 이 책의 무단 전재 또는 복제를 금합니다.

A History of Korean Food

한국식품사연구

머리말

식품은 인류가 이 지구상에 존재할 때부터 인류와 함께해온 물질이며 식품의 역사는 곧 인류의 역사이다. 인류 역사의 전환점을 이룬 많은 전쟁과 정변, 민족의 이동이나 기술의 발전들이 대부분 식량 획득을 위한 노력이었다는 사실을 생각하면 식품사의 중요성을 간과할 수 없다. 특히 지난 천년동안 중국에 대한 사대주의에 매몰되고 일본의 식민지 통치까지 겹쳐져 찬란했던 민족의 역사를 잃어버리고 국가적 자존심에 커다란 상처를 받고 있는 오늘의 한국인에게 식품사는 잃어버린 고대사를 복원하는 중요한 실마리가 될 수 있다.

한국 식품사 연구는 그동안 많은 석학들에 의해 다루어 졌다. 중앙대 윤서석 교수, 명지대 강인희 교수, 성균관대 황혜성 교수, 한양대 이효지 교수 등의 음식조리사적 측면의 연구는 많았지만 사학계에서 관심을 가질 만한 음식사학 연구는 많지 않다. 이 방면의 연구에는 한양대 이성우 교수와 가톨릭대 장지현 교수가 뛰어난 업적을 남겼다. 그러나 1980년대까지 우리나라 고대사는 연구 자료의 부족과 고고학적 발굴의 미진으로 우리의 식품사를 일본이나 중국의 자료에 대부분 의존하고 있었다.

우리의 시각에서 본 한국 음식문화의 원류를 찾으려면 이러한 한계를 뛰어넘는 새로운 연구가 필요했다. 필자는 한동안 한국 고대사와 고고학 자료 연구에 몰입하여 우리의 식품 고대사(食品古代史)를 정립하는 일에 매진하였다. 그 결과 「동북아시아 구석기시대의 식생활 환경」과 「동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성」이라는 2편의

논문을 발표했으며, 이 책의 1장과 2장에 요약하여 수록했다. 이러한 논문을 쓸 수 있었던 것은 서양보다는 100여년, 일본이나 중국보다는 반세기 늦게 1960년대 이후에야 본격적으로 시작된 우리나라 고고학 발굴과 연구 성과에 힘입은 것이다. 특히 연세대 신숙정 박사의 고대 토기에 관한 연구는 우리 식품사의 원류에 대한 영감을 제공했다.

우리나라 고대사(古代史)에 대한 논란은 여전히 뜨겁다. 해방직후 서울대 사학과 고(故) 이병도 교수가 주도한 정통사학은 일본의 식민 사관으로 왜곡된 우리의 고대사를 바로잡는데 기여하였으나 삼국사기나 삼국유사와 같은 고전(古典)의 초기 부분을 어디까지 인정할 것인가에 대해 아직 여러 의견이 있다. 최근의 우리나라 고고학 연구 성과와 '80년대부터 본격적으로 발굴된 중국 요하문명의 홍산문화 유적들이 알려지면서 동북아 동이족(東夷族, Eastern Archers)의 역사와 고조선문명에 대한 실증 자료가 제시되고 있다. 특히 최근에 출판된 단국대학교 사학과 윤내현 명예교수의 『고조선 연구(2015)』와 서울대학교 사회학과 신용하 명예교수의 『고조선문명의 사회사(2018)』는 한국 고대사의 새로운 틀을 제시하고 있다. 이 책의 3장 '농업의 시작과 동북아 신석기 농경문화'와 제4장 '동북아 국가형성기의 한민족 음식문화'에는 이들 최근의 한국 고대사 연구 성과들을 두루 참고하였다. 필자의 연구에서 제안한 한반도 원시토기문화시대(Primitive Pottery Culture Era)는 동북아 국가형성기에 우리의 조상들이 어떻게 동북아의 엘리트 그룹으로 성장하였는가에 대한 영양인류학적 근거를 제시하였다.

고려대학교는 1985년부터 한국음식문화 영상화사업을 시작하여 6편의 영상물을 제작하였다. 제1편 한과, 제2편 떡, 제3편 음청류, 제4편 한국의 술, 제5편 김치, 제6편 장류 까지 15년에 걸친 작업이었다.

영상화사업 기획위원회에는 유태중, 김상순, 장지현, 홍일식, 황혜성, 강인희, 신효선, 원우현, 정재호, 김흥규, 이귀주, 임변삼(존칭생략)님이 참여했다. 각 편마다 촬영하기 전 1년여에 걸친 문헌조사와 고증자료 수집과정을 거치고, 그 결과물을 학회지에 발표하였다. 이 책은 학회지에 발표된 「한과류의 문헌적 고찰(이철호, 맹영선 1987)」, 「한국 떡에 관한 문헌적 고찰(이철호, 맹영선 1987)」, 「한국 전통음료에 관한 문헌적 고찰(이철호, 김선영 1991)」, 「옛문헌에 의한 한국술의 종류와 제조기술(이철호, 김기명 1993)」, 「김치에 관한 문헌적 고찰(이철호, 안보선 1995)」, 「한국 전통 장류의 문헌적 고찰(이철호, 김준철 1998)」을 다시 정리하여 이 책의 제5장에서 9장까지 우리나라 주요 식품의 종류와 제조기술의 역사적 배경을 제시하였다.

우리 민족은 식의동원(食醫同源)의 오래된 섭생의식을 가지고 있으며 체질별 음식을 골라먹는 특이한 식습관이 보편화 되어 있다. 이러한 음식문화의 특수성을 설명하려면 동의학(東醫學)적 사고방식의 형성과정과 적용 내용을 알아야 한다. 고려대학교는 1990-91년 유엔 산업발전기구(UNIDO)가 지원한 ‘국제발효기술 교육과정’을 운영하여 동남아와 아프리카의 식품과학자 8명에게 10개월간 한국의 발효기술과 음식문화에 대해 교육한바 있다. 이 과정에서 서울대학교 의과대학의 이명복 교수를 비롯해 여러분이 우리의 음식문화에 대해 강의하였다. 이 과정에서 발표된 여러 가지 자료를 정리하여 제10장의 ‘동의학 섭생이론의 발전’을 썼다. 제 11장 ‘지난 일세기 동안 한국인 식량·영양 상태의 변화’는 한국농촌경제연구원 식량경제연구실 주용재 박사팀과 공동 연구한 자료와 한국식량안보연구재단의 ‘한반도 통일과 식량안보’ 연구에서 수집한 북한의 식량 사정을 정리한 것이다. 마지막

12장 ‘21세기 동·서양 음식문화의 조화’는 2006년 일본식품공학회(日本食品工學會)에서 강연한 ‘Harmonization of Eastern and Western Health Knowledge: Nutrigenomics and Sasang Typology’를 기초로 하여 기술하였다. 일만년 전부터 한반도의 토기문화에서 시작된 음식문화가 한민족의 영육의 세월 동안 어떻게 성장했으며 다가오는 21세기의 세계 문명에 어떻게 기여할지를 예측했다.

이 책은 실로 많은 분들의 노력과 협력의 결과로 만들어진 것이다. 앞에서 언급한 모든 분들의 학문적 성과와 기여에 진심으로 감사를 드린다. 또한 최근의 국내외 고고학연구 자료들을 제공해준 미국 로드아일랜드칼리지(Rhode Island College) 사학과 교수로 있는 둘째 딸 이문실 교수와 미국 오레곤대학(University of Oregon) 고고학과와 이경아 교수에게 감사드린다. 이 책은 동시에 영문으로 미국에서 출판될 예정이다. 영문번역을 맡아준 미국 하바드대학원에서 한국학을 전공한 다이아나 에반스(Diana Evans)와 번역비를 후원한 한국식량안보연구재단 이사님들께 감사의 말씀을 전한다. 또한 원고정리와 편집을 위해 애써준 한국식량안보연구재단 김미경 선생과 월드프린테크 임직원분들에게 감사드린다. 끝으로 일생을 동반자로 수고와 협조를 아끼지 않은 노승옥 교수에게 이 자리를 빌어 감사의 말을 전하고 싶다.

2020년 12월 광릉숲 솔개마을에서

漣丁(소정) 李哲鎬 書

Contents

머리말	5

제1장 구석기시대 동북아 식생활 환경	13

1. 구석기시대 편년과 기후적 특성	14
2. 한반도와 동북아 구석기 유적	16
3. 한반도와 동북아시아의 지형과 생활환경	21
4. 동북아시아 구석기인의 산업과 식생활	27
참고문헌	37

제2장 한반도 원시토기문화의 식품사적 의의	41

1. 신석기의 시작과 토기의 발명	41
2. 한반도의 원시토기	46
3. 원시토기시대의 생활환경과 도구	60
4. 원시토기문화의 식품기술	65
5. 대한해협연안 원시토기문화의 인류사적 의의	77
참고문헌	80

제3장 농업의 시작과 동북아 신석기 농경문화	85

1. 농업의 시작	86
2. 쌀의 재배 기원	89
3. 동북아 신석기 농경문화	95

Contents

4. 콩의 식용 기원과 전파	100
참고문헌	111

제4장 동북아 국가형성기의 한민족 음식문화 115

1. 동북아시아 선사문화	116
2. 신화시대	122
3. 고조선의 성립	129
4. 동이족의 역사	134
5. 동이족의 음식문화	136
참고문헌	151

제5장 역사시대의 음식문화-떡과 한과 155

1. 한반도 초기 역사시대 개관	156
2. 삼국시대 불교의 전래와 채식주의	169
3. 떡과 한과의 유래	171
참고문헌	206

제6장 한반도의 두장(豆醬) 문화 209

1. 동아시아 음식문화권	210
2. 두장(豆醬)의 기원과 전파경로	210
3. 장(醬)과 시(豉)의 구분	215
4. 조선장(朝鮮醬)의 제조 특징과 분류	217

5. 특수장	222
참고문헌	227

제7장 김치와 젓갈 제조사 229

1. 김치의 제조역사	230
2. 젓갈류의 제조 역사와 특색	247
참고문헌	256

제8장 음청류의 발달과 특색 259

1. 한국 전통음료의 역사적 배경	259
2. 한국 전통음료의 분류	264
3. 종류별 제조방법과 품질특성	267
참고문헌	285

제9장 한국 전통주의 역사와 제조기술 287

1. 한국 술의 역사	288
2. 고문헌에 나타난 전통주	292
3. 한국술의 분류와 종류	297
4. 한국 전통주의 제조기술	300
5. 누룩의 제조기술	321
참고문헌	326

Contents

제10장 동의학 섭생이론의 발전 329

1. 토속신앙과 도가사상(道家思想) 330
 2. 한국의 전통의학 337
 3. 한국식경대전 346
 4. 동의학적 영양이론과 식이요법의 발전 351
 5. 한국 전통식단의 형성 353
- 참고문헌 356

제11장 지난 일세기 동안 한국인 식량·영양 상태의 변화 357

1. 사회·경제적 주요 전환점을 기준으로 한 한국인 식생활의 변화 ... 359
 2. 한국인 식습관 변화의 방향과 특징 375
 3. 북한의 식량 및 영양 상태 378
 4. 한국인 식량 및 영양 최적화 모델 388
- 참고문헌 391

제12장 21세기 동·서양 음식문화의 조화 395

1. 체질별 식사법의 기원 396
 2. 사상체질론의 최근 연구 397
 3. 사상의학에 근거한 체질별 음식 400
 4. 사상체질론과 영양유전체학 404
 5. 체질별 맞춤식품시대 408
- 참고문헌 410

제1장

구석기시대 동북아 식생활 환경

한반도의 구석기시대 유물에 관한 조사 연구는 유럽보다는 거의 1세기 이상 뒤떨어 졌고, 인근의 러시아, 중국, 일본에 비하여도 반세기 정도 늦은 1960년대부터 시작되었다. 그러나 이 짧은 기간 중에 남북한의 고고학계가 이룩하여 놓은 업적은 실로 괄목할 만하다. 중국이나 일본의 앞선 연구성과에 가려 한동안 무시되었던 한반도의 구석기 인류역사를 동북아의 중심 문화권으로 올려놓은 것이다. 오늘날의 남한과 북한 그리고 남만주, 연변, 연해주 등지에 흩어져 있는 동이족(東夷族)의 뿌리를 찾아 놓은 것이다.

이 지역 구석기인들의 식생활 환경은 한국인 선조들의 음식문화의 시작이요 기저가 된다. 이 시대의 식생활 환경을 아는 것은 우리의 전통적인 음식문화를 이해하고 그 기술적 발달과정을 파악하는 시발점이 된다. 또한 인접한 중국이나 일본의 음식문화와 비교하여 한민족의 음식문화 특성을 규명하는 필수 자료가 된다.

1. 구석기시대 편년과 기후적 특성

인류의 문화는 연모를 만드는 재료에 따라 석기시대, 청동기시대, 철기시대와 역사시대로 나눈다. 석기시대는 지질학상으로 홍적세(Pleistocene)에 해당하는 구석기시대(Paleolithic)와 충적세(Holocene)에 해당하는 신석기시대(Neolithic)로 나눈다. 문화 연대의 구분은 지역에 따라 큰 차이를 보이는데 중국, 인도, 근동(Near East)이 비교적 오래된 문화 유적을 가지고 있는 반면 아메리카나 아프리카 대륙은 지금도 원시생활을 하는 민족을 볼 수 있다.

지구상에 인류가 처음 발견된 것은 약 300만년전 아프리카지역으로 추정하고 있으며 구석기 문화는 근동, 중국(동북아시아), 인도, 유럽 등지에서 발견되고 있다. 구석기시대는 전기구석기시대(200만년-30만년전), 중기구석기시대(30만년-4만년전), 후기구석기시대(4만년-1만년전)로 구분된다.

전기구석기시대 인류는 유인원(Australopithecus)에서 직립원인(Homo erectus)으로 발달한 단계라고 생각되며, 이들의 뇌용적은 900-1100ml 정도로 추정되며, 투박한 돌도끼 등을 사용한 것으로 본다. 중기구석기시대는 네안델탈인(Homo neanderthalensis)의 시대로 뎀석기로된 도구를 사용하였으며, 뇌용적도 1100-1500ml로 발달하여 현대인의 지각수준에 근접하였을 것으로 본다. 후기구석기시대는 현대인(Homo sapiens sapiens)이 처음 출현한 시대로 날카로운 뎀석기와 동물의 뼈를 이용한 도구를 사용하였으며, 동굴 속의 그림이나 암석화를 남긴 시대이다(Diamond J. 1993).

유럽과 아프리카 지역에서는 후기구석기시대 말기에 중석기시대

(Mesolithic)를 삽입하여 농업이 시작되기 전 상당기간 동안 신석기를 사용한 수렵문화시대를 구분하려는 시도가 있다. 이것은 부분적으로 정착생활을 하면서 사냥과 채집에 의존하여 살던 수렵인(nomadic hunter and gatherer) 시대의 중요성을 강조한 것이다. 한반도를 중심으로한 원시토기문화시대(기원전 10,000년-5000년)의 해안 채집 생활(littoral foragers)도 여기에 해당된다. 신석기시대(기원전 8,000년-3,000년)로 들어오면서 인류는 농업과 정착생활을 하면서 동물을 길 들여 가축으로 이용하고 간석기와 토기를 만들어 사용하기 시작했다.

구석기시대 동안 지구는 커다란 기후변화를 경험하게 된다. 혹독한 추위가 엄습하는 빙하기(glacial period)와 따뜻한 간빙기(Interglacial period)가 반복되었다. 지질학자들은 알프스의 지층과 중국의 지층을 분석하여 거의 같은 시기에 전 지구적 빙하기가 4회에 걸쳐 도래하였음을 밝혀내었다. 알프스 지층으로는 쿤즈(Günz), 민델(Mindel), 리스(Riss), 뷔름(Würm), 중국 지층으로는 보양(鄧陽), 따꾸(大姑), 루산(廬山), 따리(大理)로 불리는 빙하기와 간빙기가 있었다. 지금 우리가 살고 있는 현 시대는 뷔름 이후의 간빙기로 지구의 역사로 볼 때 비교적 따뜻한 시기이다(한창균 1983).

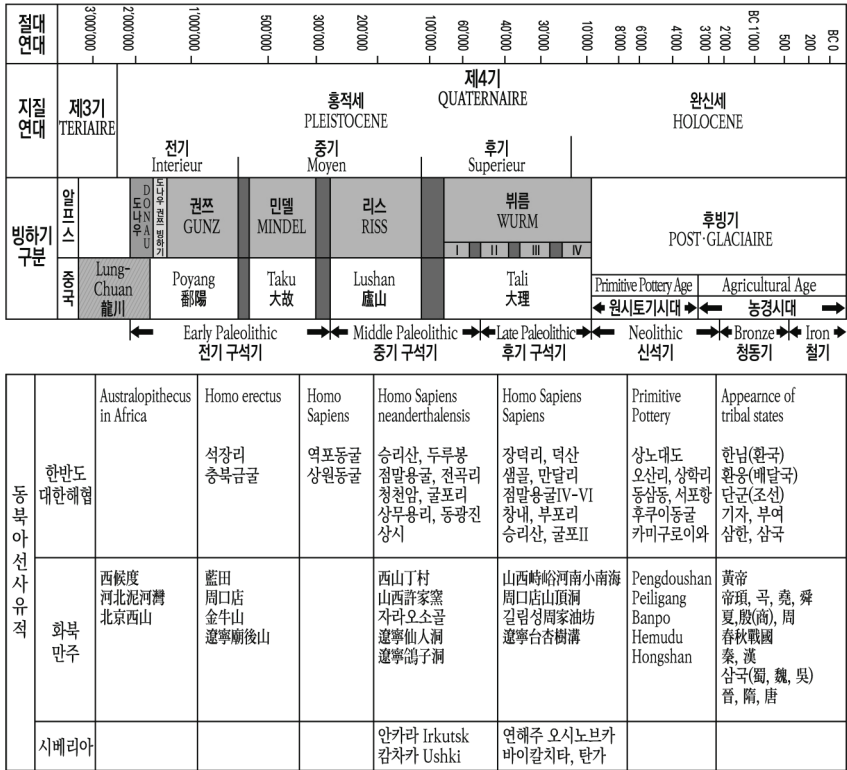
홍적세에 있었던 네 차례의 빙하시대(쿤즈, 민델, 리스, 뷔름) 동안 해수면이 낮아지면서, 한반도 서쪽의 황해는 육지로 노출되었을 것이며, 동해는 커다란 호수였을 것으로 판단된다(Barnes 1993).

2. 한반도와 동북아 구석기 유적

2.1. 전기구석기 유적

그림 1-1은 홍적세 빙하기 구분과 시대 편년 그리고 동북아시아 선사유적지를 비교한 것이다(이철호 1998). 중국 북부와 한반도에 인류가 처음 존재한 흔적은 초기/중기 홍적세의 전기구석기(early paleolithic age, 180만 년-만년 전) 유적에서 확인되고 있다. 직립원인(Homo erectus, 기원전 180만년-65만년)의 유적은 중국 북부지방의 서후도(西候度, Xihoudu), 남전(藍田, Lantian), 주구점(周口店, Zhoukoudian)유적, 만주지역에서는 요동반도의 금우산(金牛山, Jinniushan)동굴유적, 그리고 한반도에서는 충북 단양의 금굴유적에서 발견되었다(최복규 1983). 충남 공주의 석장리 유적은 70만년-65만년전 제1간빙기(Günz/Mindel interglacial)에 형성된 것으로 주먹도끼, 찌개, 찌르개 등 가장 원초적 석기제작형식인 직접떼기 방법으로 만든 석기가 240여점이 출토되었다(손보기 1972). 이들 제1간빙기 유적의 특징으로 보아 이 때는 덥고 마른 기후인 것으로 해석되며, 스테고돈, 말, 코끼리 등이 널리 퍼져 살았던 것으로 분석된다(Sohn 1978).

초기 인류인 호모 사피엔스(Homo sapiens)화석은 북경 근처에 있는 주구점 동굴에서 약 60-40만년 전으로 추정되는 40여개의 남녀 북경원인 유골과 수 천 가지의 동물화석, 대량의 석기와 불의 사용 흔적이 발견되었다(Barnes 1993). 한반도에서는 평양근처에 있는 상원동굴(기원전 40만 년)과 역포동굴(기원전 50만 년)에서 초기 인류의 머리뼈와 턱뼈가 발견되었다. 이들 유적은 인도의 소안문화나 중국의 주구점과 암하(匭河)문화와 유사하다고 평가하고 있다. 검은모루유적



에서는 멧돼지, 사슴, 소, 말, 코뿔소, 코끼리, 오소리, 곰, 호랑이, 토끼, 쥐, 원숭이 등 7목 16과 29종의 동물화석이 발견되고 있으며, 이중 현재 사멸종이 61.1%나 포함되어 있다(박희현 1983).

중기구석기(30만년~4만년전) 유적으로 한반도에서 발견된 것은 평안남도 덕천군의 승리산 동굴유적, 충북 제원군의 점말 용굴유적, 충북 청원군의 두루봉 동굴과 경기도 연천군의 전곡리유적 등을 들 수 있다. 한반도의 중기구석기 유적에서 출토된 석기와 동물 화석은 중

국 화북지방의 중기구석기 유물과 유사한 것으로 평가되고 있다. 전곡리유적은 중국 산서성 정촌(丁村)유적과 유사하고, 석장리유적 7문화층과 8문화층의 석기와 동물군, 청청암 동굴, 굴포리 I 과 상무룡리의 석기와 동물군은 중국 산서(山西) 허가요(許家窯, Xujiayao)유적과 비교되고 있다(배기동 1992). 점말 용굴유적에서는 숯, 나무열매, 나뭇잎, 꽃가루 등의 화석이 출토되며. 개구리, 두꺼비, 사슴, 노루, 말, 오소리, 하이에나, 표범, 쥐 등 7목 12과 20종의 동물상이 발견되는데 개체수로는 사슴과 동물이 가장 많고 현재 사멸종이 전체의 35%나 된다. 점말 용굴에서는 꽃가루와 식물포자가 다수(346개) 발견되었는데, 주목, 전나무, 소나무, 참나무, 밤나무 등이 보고되고 있다. 두루봉유적에서도 15목 28과 46종의 동물상이 수집되었는데 큰꽃사슴을 비롯한 사슴류가 대부분을 차지하고 있다. 또한 이곳에서는 343개의 꽃가루와 나무숯이 검출되었는데 전나무, 소나무, 벼(Graminales), 백합, 참나무, 단풍나무, 진달래, 현삼, 국화 등 10목 13과의 식물이 확인되었다. 특히 진달래는 모두 굴 입구 부분에서 발견되었다(배기동 1992).

제3간빙기(Riss/Würum Interglacial)는 지금부터 13만 년 전부터 7만년 전까지의 고온다습한 기간으로 알려져 있으며 해수면 높이는 지금보다 10-20m 더 높았을 것으로 추정하고 있다. 이 시기의 구석기 유적으로는 석장리유적의 7, 8문화층, 평남 상원군의 청청암 동굴유적, 함북 웅기군의 굴포리 1기 유적, 한강 상류의 상무룡리유적이 있다. 청청암동굴에서는 멧돼지, 사슴, 노루, 산양, 큰곰, 멧토끼의 뼈 화석들이 발굴되었다.

시베리아 초기 구석기 유적으로 발견된 안카라강 근처에 있는 이르크츠크(Irkutsk)유적과 캄차가 반도에 있는 우시키(Ushiki)유적들도

13만 년-7만 년 전의 중기 구석기 유적으로 한반도의 굴포리 유적과 비슷하다.

제4빙기(Würum) I과 뷔름I/II 간빙기는 지금부터 7만-4만 년 전으로 추운 빙기에 이어 비교적 짧은 간빙기가 있었던 기간이다. 이 기간의 유적으로는 함북 종성군의 동광진유적, 황해도 평산군의 해상동굴, 충북 단양군의 상시바위그늘 유적, 제주도 북제주군 빌레못동굴 유적이 있다. 특히 상시바위그늘 유적에서는 네안델탈인(*Homo sapiens Neanderthalensis*)의 두개골편과 이빨, 견갑골, 다리뼈가 발굴되었다. 동광진 유적의 동물상은 6목 17종으로 사슴, 노루, 들소, 야생양, 말, 하이에나, 털코끼리, 토끼, 다람쥐와 땅쥐 등이 발견되었다. 사멸종의 비율은 33%에 달했다. 해상동굴에서는 주로 동물 뼈와 화석이 출토되었는데 사멸종은 동굴곰 하나(8.3%)이며 나머지는 모두 현생종이다. 제주도 빌레못동굴에서 발견된 화석은 말사슴, 노루, 큰곰의 뼈로 확인되었는데, 추운 빙하기에 해수면의 수위가 낮아 짐에 따라 제주도에까지 육지동물이 이동하였음을 나타내는 유물이다 (이철호 1998).

2.3. 후기구석기 유적

후기구석기(4만년-12,000년전)는 제4빙기 후반의 뷔름II 빙하기, II/III 간빙기, III 및 IV 빙하기를 거치는 추운 한랭기와 더운 온난기가 비교적 짧은 기간 동안 수차례 반복된 기간이다. 이 기간 중의 유적들은 한반도를 비롯하여, 남만주와 중국대륙뿐만 아니라 일본열도에서도 많이 발견되고 있다. 이것은 후기구석기 시대에 와서 이 지역에는 많은 사람들이 살았으며 인구 이동도 빈번하였음을 나타내는 증거이다.

한반도에서 발견된 후기구석기 유적으로는 점말 용굴의 IV-VI층, 함경도 화대군의 장덕리유적, 함북 웅기군의 부포리 덕산유적과 굴포 2기 유적, 충북 공주군 석장리 1지구 1호집자리, 평남 덕천군의 승리산동굴 위층 유적, 충북 청원군의 샘골유적, 평양의 만달리유적, 충북 제원군의 창내유적 등이 있다. 특히 점말용굴, 승리산동굴, 만달리유적 및 석장리 집자리에서는 슬기슬기사람(*Homo sapiens sapiens*)의 인류화석이 출토되었다(손보기 1983).

점말 용굴유적에서 출토된 동물화석으로 부터 개구리, 사슴, 노루, 들소, 말, 곰, 여우, 너구리, 표범, 호랑이, 사자, 토끼, 쥐, 원숭이 등 9목 45종의 동물이 확인되었다. 또한 나무꽃가루 21종, 풀꽃가루 4종, 나무숯 10종, 씨 또는 열매가 2종 수집되었는데, 이들을 분석한 결과 벼과(*Gramineae*), 콩과(*Leguminosae*), 백합과 식물이 확인되었으며 은행, 주목, 소나무, 참나무, 밤나무, 앵두나무, 국화과 쑥(*Artemista*) 등 식용 식물종들이 다수 발견되었다. 장덕리 뽕늪골의 평지 토탄층 유적에서도 벼, 콩, 고사리 등 5강 17과의 꽃가루가 확인되었다. 석장리 유적에서는 석송, 고비, 소나무, 벼목 방동사니, 백합, 자작나무, 수련, 목련, 단풍나무, 물푸레나무 등의 꽃가루가 출토되었다(박희현 1983).

이 외에도 창내유적과 수양개유적(Lee Y.C. 1989, 박희현 1989), 청원 샘골유적(이용조 1983), 전남 승주군 금평유적, 화순군 대전유적 등 고인돌 하부층에서 찾아진 유적들이 다수 발굴되고 있다(최몽룡 1993).

3. 한반도와 동북아시아의 지형과 생활환경

3.1. 동북아시아의 지형적 특징

동북아시아 전체를 지질학적으로 개관하면 커다란 땅주름세(습곡) 지대가 형성되어 있음을 알 수 있다(Needham 1954). 땅주름세란 화산활동으로 땅에 주름이 생겨 물결처럼 올라온 땅오름세(隆起帶)와 가라앉은 땅내림세(沈降帶)가 반복되는 현상이다. 그림 1-2는 이 지역의 지형과 습곡현상을 나타내는 지도이다. 일본과 오키나와 열도 그리고 대만으로 이어지는 땅오름세가 있고, 그 옆으로 중국 대만해

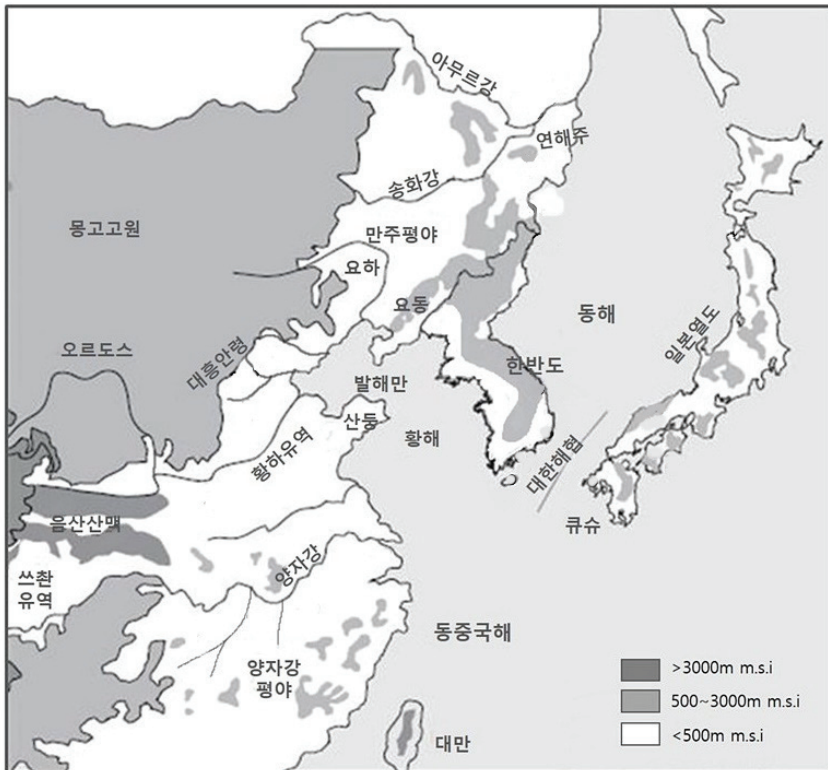


그림 1-2. 동북아시아의 지형과 지명

협에서부터 한반도와 일본열도 사이의 대한해협으로 이어지는 땅꺼짐세가 놓여 있다. 그 다음에는 중국의 광둥, 북강, 절강성의 연안에서 상해를 거쳐 제주도와 지리산으로 연결되고, 다시 한반도의 백두대간을 따라 연해주의 시코테타리안산맥으로 연결되는 융기대가 나타난다.

한편 백두산에서 서남쪽으로 다른 가지가 뻗어나가 장백산맥과 요동반도를 거쳐 발해만을 지나 산둥반도의 산맥군으로 이어진다. 이 ‘ㄴ’ 자형의 땅오름세 지형 서쪽에는 거대한 네오키타이 땅퍼짐세(地向斜)가 전개되는데 이곳이 황하 및 양자강에 펼쳐진 광대한 평야지대이다. 이 거대한 땅꺼짐세의 평야지대 서북쪽에는 대흥안령산맥이 나오는데 이는 만주와 몽골을 가르고 있으며, 대흥안령 남쪽에서 서쪽으로 뻗어나가는 음산산맥은 네오키타이 땅꺼짐세 지역과 고비사막을 구분하고 있다. 이 두 산맥으로 인하여 만주를 포함하는 북중국 대륙과 북쪽 몽골이나 시베리아 지역 사이가 단절되어 있다. 따라서 중국의 서북부는 오직 음산산맥의 남쪽에서 서쪽으로 진행하여 돈황 입구를 통해서만 서방 세계와의 교류가 가능하며 이 통로가 실크로드가 되는 것이다. 중국의 동쪽은 안휘, 강소성에 면한 황해 쪽과 하북성에 면한 발해만 입구를 제외하고는 융기대에 막혀 바다에 접한 평야 지대가 없다(진용욱 1998).

한반도는 두 개의 융기대를 연결하는 교량적 위치에 있으면서 발해만과 황해를 사이에 두고 중국과 마주보고 있으며 남해와 동해를 사이에 두고 일본열도와 나란히 놓여 있다. 한반도의 이러한 지형적인 특징은 홍적세의 빙하기와 간빙기에 일어나는 육지의 변화에 민감하게 영향을 받을 수밖에 없다. 해수면의 높이가 낮아지는 빙하기에는 한반도는 요동반도와 함께 산둥반도와 육지로 연결되고 발해만에는 거대한 호수가 형성된다. 중국 절강성에서부터 제주도와 한반도 남부를 있는 연륙현상이 가능하며 한반도 동남부와 대마도, 일본 후쿠오

카는 강을 사이에 두고 육지로 연결된다. 따라서 한반도는 기후의 변화에 따라 동물상들이 이동하는 통로의 역할을 해왔음을 알 수 있다. 이것은 또한 먹잇감을 따라 이동하는 구석기인의 통로로서 동북아시아 인류문명의 발달과 전파과정에서의 그 역할을 짐작할 수 있게 한다.

만주와 한반도를 축으로 하는 동북아의 지질은 중국 황하유역이나 몽고의 지질과 근본적으로 다르다. 1929년 불란서인 P. T. de Chardin과 E. Licent 등의 길림, 흑룡강 지역 홍적세 중기와 후기 토적층 지질조사 결과에 의하면 황하유역의 중국상은 주로 황토, 몽고상은 주로 모래이나, 만주상은 부분적으로 모래, 부분적으로 황토 또는 붉은 황토(loehmic)로 구성되어 있다. 이러한 지질학적 분석에 근거하여 그들은 한국을 포함하여 몽고, 시베리아, 만주, 일본 등을 동일 문화권으로 보면서 만주가 동북아시아 인류사의 중심 지역이었을 것으로 보고 있다(Chard 1974; 최무장 1983).

3.2. 구석기시대 동북아시아의 자연환경과 생활방식

그림 1-3은 구석기 말 마지막 빙하기(LGM)의 동북아 지형과 식물상 분포를 현재와 비교한 것이다. 현재의 기후에서는 한반도 중남부에서부터 흑룡강 이남은 전형적인 온대 낙엽성 광엽수림지대이며 북단의 고산지대에서 연해주 이북 흑룡강 부근까지 아한대성 상록침엽수림지대이다(한영희 1996). 요하 서쪽의 화북지방은 난온대 낙엽성 광엽수림지대이며 그 서북쪽에서 몽고고원으로 초원지대가 펼쳐지고 그 이북은 시베리아의 동토지대로 이어진다. 일본 관서지방 이남과 한반도의 남부는 중국 양자강 이남과 같은 난온대성 상록활엽수림지대이다. 이러한 식물상의 분포는 홍적세 기간 중 빙기와 간빙기가 반복되는 기후변화에 따라 커다란 변화를 경험하였을 것으로 보인다.

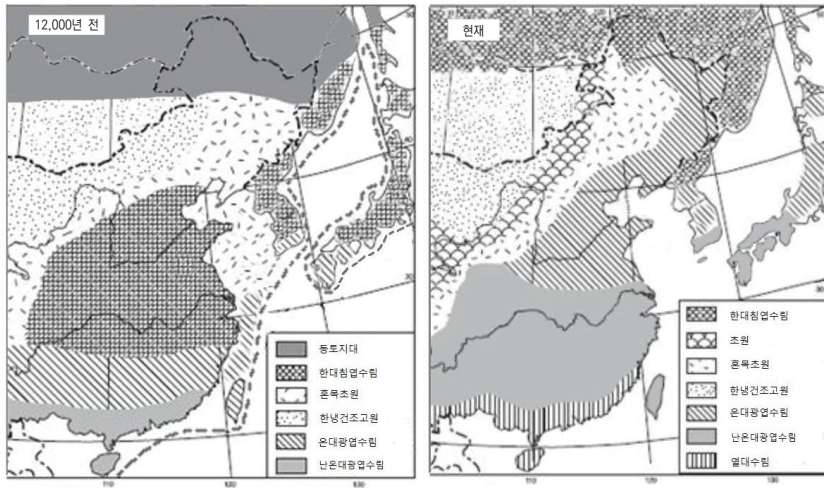


그림 1-3. 12,000년 전과 현재의 동북아시아 지형과 식물상 분포 비교
(한영희 1996, Liu and Chen 2012, Modified by C.H. Lee)
(---- 해수면 저하로 들어난 육지 해안선)

빙하기에는 동토지대(tundra)가 시베리아에서 몽고고원까지 내려오고 만주와 발해만 그리고 육지로 드러난 황해바닥은 초원지대(steppe)를 이루며 일본열도 북단, 한반도 북부, 연해주와 흑룡강 분지가 침엽수림(conifer)으로 덮이게 된다. 일본열도 남부, 한반도 남단 그리고 산동반도로 이어지는 지역은 혼합림(mixed conifer/deciduous)을 이루게 된다. 따라서 이 시기에는 맘모스, 털코끼리, 순록, 동굴곰, 늑대, 작은쥐속 동물 등 추운 지방 동물들이 한반도의 산악지대에까지 내려온다. 한편 만주에서 황해바닥으로 이어지는 광활한 초원은 초식동물의 서식처가 되고 소, 말, 사슴, 노루 등이 크게 번식하게 된다. 그러므로 한반도의 구석기인들은 빙하기에 소, 말, 사슴, 노루와 같은 초식동물에 주로 의존하였을 것으로 보이며 초지가 가까운 강 하류의 낮은 지역에서 주로 활동하였을 것으로 보인다.

반면, 기온이 올라가는 간빙기에는 황해가 물로 차고 동북아시아의 식물상은 오늘날과 비슷해져서 초원은 몽고, 시베리아지방으로 올라가고 만주와 한반도 및 일본열도는 활엽수림(deciduous)으로 덮이게 되며 연해주와 흑룡강 분지는 혼성림으로 변한다. 매카크, 쌍코뿔소, 물소, 사자 등 더운 지방의 동물들이 남쪽에서 올라오고 소, 말, 사슴 등 초식동물, 특히 사슴, 영양과 같은 동물은 고온 다습한 기후를 피하여 연해주, 흑룡강 분지, 시베리아로 북상하게 된다. 이와 같은 구석기인들의 원거리 이동은 민텔, 리스, 뷔름 I, II, III, IV 빙기와 그 간빙기 사이에 반복하여 일어났을 것으로 보인다. 이와 더불어 계절적인 기온의 차이에 의하여 비교적 짧은 거리의 이동이 연례적으로 있었을 것이다(Sohn P.K. 1983).

3.3. 한반도 구석기인들의 이동통로

한반도와 주변 동북아시아의 구석기유적 발굴지를 지도에 찍어보면 동·서해안에 위치한 것이 없으며 지리산에서 태백산맥을 거쳐 묘령산맥으로 다시 장백산맥으로 이어지는 백두대간의 험준한 육로 주변의 강가에 위치하고 있다(Lee C.H. 2001, 2018)(그림 1-4).

이것은 구석기인들의 이동 통로를 나타내는 좌표로 볼 수 있다. 즉 이 시대의 사람들은 주로 육로로 이동하였으며, 큰 호수나 깊은 강을 피하여 산맥을 따라 이동하였음을 알 수 있다. 특히 뷔름빙기 중에 있었던 세 번의 간빙기에는 비교적 많은 사람들이 빙하기에는 남쪽으로, 간빙기에는 북쪽으로 장거리 이동을 반복하였을 것이다. 비록 이 기간의 빙하기와 간빙기는 수 천 년에 한 번씩 일어나는 현상이긴 하였으나 그 시대 사람들에게 장거리 이동에 대한 상식과 방향을 갖게 하였을 것이다. 따라서 일본열도 남부에서 한반도를 지나 요동반도와 발해만을 거쳐 남만주와 대흥안령을 넘어 바이칼호에 도달하는 서북

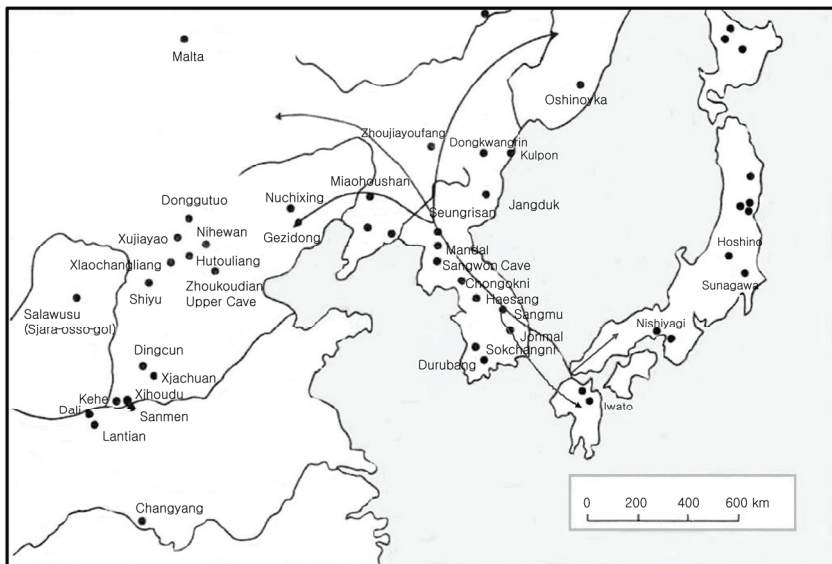


그림 1-4. 동북아시아의 구석기 유적지와 구석기인의 이동통로

만주 몽골 통로와 연해주 흑룡강 분지를 넘어 오호츠크해안을 따라 올라가는 동북 시베리아 통로가 개발되었다고 본다. 이 통로는 또한 동북아시아인들이 베링해협을 넘어 아메리카 대륙으로 이동하는 길이 되는 것이다(이철호 1998). 한반도의 이러한 이동통로의 특징은 한국인 집단의 유전체 연구에서 약 60%가 북방계의 미토콘드리아 DNA 그룹에 속하고 40%가 남방계의 유전특성을 가지고 있다는 사실과 맥을 같이하고 있다(심재훈 2016).

동물을 따라 수렵과 채집으로 식생활을 영위하면서 계절적으로 일정기간 자연동굴이나 나무로 만든 움집에서 기거하였을 것으로 보이며 계절적인 단거리 왕복이동은 철새의 본능과도 같았을 것으로 본다. 계절에 따라 일정기간 거주하였던 곳은 다음해에 다시 찾아오게 되고 거기에서 지난 기간에 먹다버린 씨앗들이 자라나므로 전에 사용하던 주거지 부근에는 비교적 풍부한 먹잇감이 있다는 것을 알았을

것이다. 이때 주거지의 필수 조건은 충분한 식수가 가까이에 있어야 하며 산맥을 따라 이동하기 편리한 장소이었을 것이다. 그래서 구석기인들의 주거지는 대개 강의 상류지역으로 기다란 산맥이 연결되는 자락에서 주로 발견된다고 판단된다. 아직 식수를 떠서 보관하거나 운반할 수 있는 용기가 만들어지지 않은 때이므로 먹을 수 있는 물과 가까이 있는 것이 필요하다. 그러나 습하거나 갑자기 물이 불어나는 지역을 피하여 주거지는 강가의 마른땅 언덕 위에 마련된다. 한반도에서 발견되는 구석기 유적지는 대개 이러한 조건을 갖추고 있는 지점에 있다. 시기적으로 중기 구석기시대까지는 주로 산등성에 위치한 자연동굴이 주거지로 사용되었으며 후기 구석기시대에 와서는 강가의 자갈밭이나 인접한 구릉지에 움집을 짓고 생활한 흔적이 많아진다. 즉 중기 구석기시대까지는 한반도 인류의 생활터전이 주로 산속이었으나 후기 구석기시대로 오면서 강물과 친숙한 생활을 하게 된 것으로 보인다. 이것은 훗날 신석기시대의 해안을 중심으로 한 생활권의 변천으로 이어지는 것이다.

4. 동북아시아 구석기인의 산업과 식생활

4.1. 먹잇감의 종류와 획득방법

구석기인의 주된 사업은 먹잇감을 획득하고 조리하고 갈무리하는 일이었다. 이 일을 위하여 필요한 도구의 획득과 제작은 초기 단계에서는 아직 분업이 이루어지지 않았으므로 먹잇감을 얻는 일의 일환으로 여겨졌을 것이다. 구석기인의 유적들을 고찰하여 보면 시대에 따라 먹잇감의 종류와 획득 기술이 변화하는 것을 유추할 수 있다.

전기 또는 중기 구석기시대의 이른 시기에는 주로 산악지대를 생활 무대로 하는 수렵 위주의 생활을 보이며, 큰 돌덩이나 크고 거칠은 짝개, 찌르개, 주먹도끼와 같은 석기를 사용하여 대동물을 상대로 한 수렵활동이 주요 산업이었다고 본다. 따라서 이 시대 사람들의 주식은 맘모스, 털코끼리, 멧돼지, 말사슴, 큰꽃사슴, 첫소, 물소, 말, 매카크, 큰쌍코뿔이, 큰곰, 동굴하이에나 등의 고기와 내장, 혈액이었다고 생각된다. 특히 내장과 혈액은 이 시대 사람들의 중요한 미네랄 및 비타민의 공급원이 된다. 한반도와 남만주에는 암염(돌소금)의 존재가 확인되지 않으므로 동물 내장과 혈액은 구석기인들의 중요한 염분 공급원이었다고 본다. 이 시기의 탄수화물 공급원으로는 도토리, 밤, 잣 등의 견과류가 주류를 이루었을 것으로 보이며, 머루, 다래, 개암 등 나무열매, 칩뿌리와 메와 같은 식물뿌리, 아욱속, 미나리속 등의 나물, 버섯류 등 북동아시아 지역에 자생하는 각종 식물류가 채집의 대상이 되었을 것이다(이철호 1998).

중기 구석기시대에서 후기 구석기시대로 넘어오면서 이곳 구석기인들은 산악지대에서의 대동물 수렵생활보다는 비교적 낮은 구릉지대나 강가에서 사슴과(Cervidae) 동물을 비롯한 초식동물들을 주된 사냥의 대상으로 하는 산업형태로 발전한다. 두루봉동굴이나 석장리 및 창내 주거지에서 보는 것처럼 강가의 자연 동굴이나 나무와 갈대 또는 동물의 가죽으로 만든 움집에서 10여 명의 대가족단위로 생활하게 된다. 비교적 가공이 많이 된 안팎날 짝개, 외날 짝개, 주먹도끼, 찌르개 등의 석기와 돌도끼로 만든 나무창 등이 사냥도구로 사용된다. 이른 시기에는 주로 낭떠러지나 함정을 이용한 물이사냥으로 대동물을 포획하였으나 점차 가공된 날카로운 석기나 나무창 등으로 들짐승들을 사냥하는 방향으로 발전한다. 이 시기에는 석기 제작 장소가 따로 발견되는 것으로 보아 도구제작과 사냥 조리가 다소 분업화 되는 경

향을 보이기 시작한다. 사냥 대상을 그린 암벽화나 뼈로 만든 조각을 통하여 사냥기술이 교육·전수되는 등 수렵·채취 기술이 발전한다(손보기 1983a).

이 시기의 중요한 변화는 이동성 수렵인들이 전에 살던 지역에 돌아왔을 때 다른 지역보다 먹잇감이 풍부한 것을 깨닫게 되면서 식물성 먹잇감의 사용이 증가하고 일정 지역에서의 주거기간이 연장되는 것이다. 전에 살 때 먹다 버린 씨앗이나 배설물에서 식물들이 왕성하게 자라나고, 이것을 먹으러 동물들이 모이는 것을 보게 된다. 이 시기의 꽃가루 분석에서 벼과식물(Graminals)과 콩과식물(Leguminosae, Papilionoideae)이 나타나기 시작하며 후기 구석기시대가 진행될수록 그 빈도가 높아진다. 또한 쭉과 고사리와 나물들도 보이기 시작한다. 이러한 사실은 후기 구석기시대에 한반도에 살던 인류들이 견과류와 함께 풀씨를 채집하는 형태로 곡물을 식용하기 시작하였음을 유추하게 한다. 최소한 벼과식물과 콩과식물의 낱알들이 이 시대 구석기인들의 주변에 있었으며, 그들은 이 지역에서 자생하는 피, 기장, 조, 쌀, 메콩, 대두 등의 낱알을 알고 있었으며 채집하여 식용하였을 것으로 보인다. 최근 청원군 옥산 소로리 구석기시대 유적으로 추정되는 토탄층에서 볍씨와 식물씨앗 30여 점이 출토된 사실들이 이러한 가정을 뒷받침 해 주고 있다(이용조 1998). 따라서 후기 구석기인들의 주요 먹잇감으로는 사슴, 노루, 찌소, 말, 멧돼지, 멧토끼, 곰, 개과(Canidae), 닭목(Gallida) 등의 동물과 도토리, 밤, 잣 등의 견과류가 주식이었을 것이며, 산딸기, 오디, 머루, 다래, 개암 등의 과실, 더덕, 쑥, 메 등의 식물뿌리, 아욱, 미나리, 고비, 쭉 등의 나물류들이 계절적으로 공급되고 아직 미미한 수준이지만 피, 기장, 조, 쌀, 메콩 등의 채집된 곡물도 먹잇감으로 사용되었다고 본다.

박희현(1983)의 연구에 의하면 중기 구석기시대의 유물에서 확인된 동물의 종류는 모두 49종류이며 식물의 종류는 21가지가 기록되어 있다. 이시대의 동물상의 특징은 모두 등뼈동물이며 대부분 포유동물로 대동물의 비율이 높다. 한편 후기 구석기시대의 동물상에 오른 종류는 등뼈동물 98가지, 연체동물 4가지, 마디발동물(곤충)이 3가지이다. 전 시기에 비하여 가짓수도 많고 다양한 종류의 동물들이 먹잇감으로 이용된 것을 알 수 있다. 이 시대에는 식물종도 62가지로 늘어 시대가 지날수록 먹잇감의 종류가 여러 가지로 나타나고 있다.

구석기시대가 전기, 중기, 후기로 발전하면서 동북아시아 구석기인들의 산업형태와 먹잇감이 변화된 양상을 요약하면 표 1-1과 같다(이철호 1998).

표 1-1. 한반도와 동북아시아 구석기인들의 산업형태와 식량자원

구 분	전기 구석기인 (180만년-35만년전)	중기 구석기인 (30만년-4만년전)	후기 구석기인 (4만년-12,000년전)
인 종	슬기사람	네안델타르 슬기사람	슬기슬기사람
주거지	산악지대 동굴	산악지대 동굴/ 구릉지 움집	구릉지/강변 움집(동굴)
도구의 형태	대형 거칠은 석기 석핵석기	양면가공 석기, 골각기 박편석기	세석인, 첨두기, 골각기
사냥의 형태	대동물 물이/함정	산림/들판사냥	산림/들판사냥
분업의 정도	미미함	도구제작/사냥조리 부분적 구분	대가족내의 역할구분
조리 방법	생식위주, 굽기	생식위주, 굽기, 천일 건조기술	굽기, 천일/ 훈연 건조기술
주요 식량자원	• 포유동물 : 식육목, 쥐목, 소목, 말목, 코끼리목, 토끼목, 원숭이목 • 견과류 : 도토리, 밤, 잣 • 식물뿌리 : 산과실, 산채	• 동물 : 소목, 말목, 코끼리목, 토끼목, 쥐목, 개구리목, 식충목 • 견과류 : 도토리, 밤, 잣 • 식물뿌리 : 철, 메 • 산야채 : 고비, 아욱 • 과일 : 산딸기, 오디, 머루, 다래, 감	• 동물 : 소목, 말목, 식육목, 토끼목, 쥐목, 개구리목, 식충목 • 연체동물 : 담수어류 • 견과류 : 도토리, 밤, 잣 • 식물뿌리 : 도라지, 더덕, 참, 메 • 산야채 : 과일 • 풀씨 : 피, 기장, 메콩, 조, 쌀

4.2. 구석기인의 먹잇감 저장기술

대동물 수렵을 주로 할 경우 포획한 동물을 한꺼번에 다 소비할 수 없으므로 먹다 남은 고기를 저장하는 기술이 필요하게 된다. 초기단계에는 먹다 남은 고기를 방치하여 두었을 것이다. 그러면 이들은 부패하면서 건조하게 된다. 구석기인들은 먹을 수 있을 정도로 살짝 부패한 고기를 주로 먹었을 것으로 보인다. 이러한 구석기인의 음식은 훗날 동아시아의 육장(肉醬)을 낳게 하는데, 날고기를 발효시킨 육장은 중국문헌에서 가장 이르게 나타나는 발효음식 중의 하나이다. 방치된 고기 중의 일부가 바람이 잘 통하고 햇빛이 잘 쏘이는 곳에 놓이게 되면 표면이 빠르게 건조되고 내부는 부패하지 않고 서서히 마르게 된다. 이렇게 하여 구석기인들은 건조기술을 터득하게 된다. 일부는 불에 그슬려 먹다 남긴 고깃덩어리가 부패되지 않고 잘 마른다는 사실을 깨닫게 되고 이로부터 고기를 불에 그슬려 건조하는 훈연기술을 발견하게 된다. 인류가 개발한 최초의 식품저장기술은 건조기술이며 이것은 동북아시아의 구석기인들에 의하여도 자연스럽게 개발되었다고 본다.

동북아의 기후적 특징으로 나타나는 뚜렷한 4계절은 대개 11월부터 이듬해 3월까지 계속되는 추위와 여름철의 장기간 몬순기(장마기)는 먹잇감의 획득을 어렵게 만들며 이 기간 동안 살아남기 위해 음식물의 저장기술이 필수적인 요건이 된다. 부패가 빨리 일어나는 동물의 고기나 내장을 건조하는 기술과 아울러 과실이나 견과류를 건조하여 저장하면서 먹잇감을 획득할 수 없는 기간 동안 생존하는 방법을 터득하게 된다. 이것이 동북아시아인과 동남아시아인들의 문화형성에서 차이를 내게 하는 가장 원초적인 요인이라고 생각된다. 이와 같이 건조에 의한 식품 저장기술이 개발되면서 구석기인들의 이동속도는 빨라지게 되고 한자리에 비교적 오래 머무를 수 있게 된다. 특히 계

절적인 이동이 점차 감소하게 되고 일정 주거지에서의 정착생활이 많아지게 된다.

한반도와 동북아시아의 계절적인 특징으로 볼 때 이 지역의 주민들은 겨울의 추운 날씨에 음식이 오래 저장될 수 있다는 것을 오래 전부터 알고 있었을 것이다. 이 지역의 구석기인들은 겨울에 포획한 동물육을 비교적 오랫동안 추운 곳에서 저장하면서 사용하였을 것이다. 굴 밖의 눈 속에 묻어두거나 얼린 상태로 건조하는 방법들이 겨울에는 이용되었을 것이다. 추운 겨울에 먹거리를 저장하기 용이하다는 것을 발견한 동북아 구석기인의 일부는 북부 시베리아지방에 오래 머무는 것이 식량획득에 유리하다고 판단하였을 것이며, 이로 인하여 오늘날까지 시베리아의 극한지역에서 사람들은 에스키모인의 식문화를 누리고 있는 것이다.

4.3. 구석기인의 식사 형태

구석기시대 이른 시기에 한반도에 나타난 인류는 산악형 이동식 생활을 하면서 대동물의 사냥으로 주로 먹잇감을 획득하였다고 볼 때 이들은 육식인종(carnivore)에 가까웠다고 판단되며, 열대지방의 초식인종(herbivore)과는 다른 부류였을 것으로 보인다.

이 시대 사람들은 이미 불을 사용하고 있었지만 대부분 익히지 않은 날음식을 생식하였을 것으로 보인다. 특히 동물의 혈액과 간, 허파, 천엽, 지라와 같은 연한 부위는 생식을 함으로써 열에 불안정한 비타민을 공급할 수 있다. 동물의 고기도 연한 부위는 상당 부분 생식하였을 것이나 뼈에 붙은 질긴 부위는 굽거나 돌판에 지저 먹었을 것으로 보인다. 이러한 식습관은 오늘날까지 이어져 한국인을 비롯한 동북아시아인들은 육회와 간, 천엽을 날것으로 먹고 있다.

그러나 후기 구석기시대로 오면 구릉지나 들판 강가의 생활이 많아지게 되고 산악지대보다 식물성 먹잇감이 풍부해지므로 채식의 비중이 높아지게 된다. 인구증가에 따른 사냥 먹잇감의 감소와 일시적인 사냥성적의 부진도 식물성 음식의 소비 증가를 촉진한 요인이 되었을 것이다. 이러한 관점에서 볼 때 한반도와 동북아시아의 구석기인들은 육식인종에서 출발한 잡식인(omnivore)이라고 규정할 수 있다.

육류, 견과류, 곡식류는 별에 말리거나 동굴이나 움집 안에 걸어놓아 건조하였을 것으로 보이며 겨울철의 주요 식량으로 사용되었을 것이다. 봄철에는 식물 뿌리류와 나물류가 생체로 소비되었을 것으로 보인다. 표 1-2는 한반도와 동북아시아 후기 구석기인들의 계절별 음식의 종류와 영양 공급원을 유추한 것이다(이철호 1998). 여름과 가을에는 비교적 영양 공급원이 고르게 풍부하지만 겨울과 봄에는 열량과 비타민의 부족이 심하였을 것으로 보인다. 특히 겨울철에는 동물

표 1-2. 한반도와 동북아시아 후기 구석기인들의 계절별 음식과 영양 공급원

영양소	봄	여름	가을	겨울
단백질 및 지방	• 동물: 사슴, 멧돼지, 들소, 노루, 산양, 곰, 여우, 너구리, 호랑이, 토끼, 쥐류, 닭(꿩)	• 동물: 사슴, 멧돼지, 들소, 노루, 산양, 곰, 여우, 너구리, 호랑이, 토끼, 쥐류, 닭(꿩), 개구리, 연체동물	• 동물: 사슴, 멧돼지, 들소, 노루, 산양, 곰, 여우, 너구리, 호랑이, 토끼, 쥐류, 닭(꿩), 개구리, 메뚜기 • 두류: 메콩, 야생콩	• 동물: 사슴, 멧돼지, 들소, 노루, 산양, 곰, 여우, 너구리, 호랑이, 토끼, 쥐류, 닭(꿩)
탄수화물	• 식물: 칩뿌리, 메 • 나무순, 나뭇잎	• 열매: 딸기, 오디 • 산딸나무, 나무순 • 버섯류	• 과실: 머루, 다래, 개암 • 견과류: 도토리, 밤, 잣 • 종실류: 피, 기장, 조, 쌀	• 견과류: 도토리, 밤, 잣 • 나무뿌리: 더덕, 칩
수용성 비타민	고비, 아욱, 미나리, 쑥 등 산채, 들나물	고비, 아욱, 미나리, 쑥 등 산채, 들나물	과실, 산채, 들나물	식물뿌리, 동물의 혈액
지용성 비타민 및 미네랄	동물의 혈액, 내장, 장기	동물의 혈액, 내장, 장기	동물의 혈액, 내장, 장기	동물의 혈액, 내장, 장기

의 신선한 혈액으로부터 부족한 비타민을 공급받았을 것으로 보이며 혈액과 동물의 내장은 미네랄, 특히 염분의 중요한 공급원이었을 것이다. 채식의 비중이 증가할수록 체내 식염 요구량이 증가하므로 채식의 비중이 자연적으로 조절되었다고 본다.

즉 구석기시대 한반도를 중심으로 한 동북아시아의 인류들은 수렵에 의한 포유동물 특히 사슴류를 주로 하는 초식동물의 고기와 도토리 등의 견과류를 주식으로 하고 과일, 나무뿌리, 야생 채소, 채집 곡물들을 계절적으로 보충하는 식량구조를 가지고 있었으며 먹잇감을 따라 계절적으로 이동하는 전형적인 수렵 채집인 이었음을 알 수 있다. 한반도 구석기 인류의 산악형 이동식 생활 방식은 산동반도에서부터 동북 중국대륙과 만주, 바이칼호 부근의 시베리아와 오오츠크 서안까지의 북쪽지역과 일본열도와 대마도, 후쿠오카에 이르는 광범위한 지역에서 문화 전달자로서의 역할을 하게 하였다고 판단된다.

4.4. 구석기인의 식사도구

구석기시대의 유적에서 나무로 만든 도구는 거의 출토되고 있지 않다. 그렇다고 구석기인들이 나무로 만든 도구를 쓰지 않았다고는 보기 어렵다. 오히려 그들의 도구는 주로 나무로 만들어 썼으나 이들은 모두 쉽게 분해되므로 남아있지 않을 뿐이라고 보아야 할 것이다. 구석기인들이 주로 사용한 사냥도구는 나무로 만든 몽둥이와 창이었을 것이다. 마찬가지로 음식을 담아 먹는 용기도 돌도끼나 돌칼로 다듬은 목기가 사용되었다고 본다. 이러한 전통은 함지박이나 여물통과 같은 목기들이 이 지역에서 보편적으로 사용되어온 것으로도 짐작할 수 있는 일이다. 또한 역사 이래 동북아시아 지역에서 제례에 사용된 용기는 대부분 목기(木器)라는 점이 선사시대의 식사도구가 주로 나무로 만들어졌음을 시사하고 있다. 오늘날 우리가 플라스틱 용기를 제

사상에 올려놓지 않는 것처럼 토기를 쓰기 시작한 신석기인들도 제례에서는 그들 선대가 사용했던 목기를 사용했을 것이다. 그리고 이러한 전통은 청동기, 철기, 플라스틱시대를 지나도록 오늘날까지 변함없이 이어지고 있는 것이다.

구석기시대에 나무나 뼈로 만든 원시형의 수저가 사용되었는지의 여부는 아직 확인할 수 없다. 은(殷)나라의 주왕(紂王, BC 2000년 경)이 상아로 만든 젓가락을 사용하였다는 전설이 있으나 동북아지역에서 가장 오래된 수저는 BC 6-7 세기경으로 추정되는 함경도 나진과 중국 길림성의 청동기유적에서 출토된 뼈로 만든 숟가락이다(구천서 1994). 그러므로 구석기시대 사람들은 주로 손가락으로 음식을 집어 먹었을 것으로 보인다. 이러한 추정은 훨씬 후기인 중국의 은(殷)시대의 청동기에 새겨진 글에 굽이 달린 밥그릇에 수북이 담은 밥을 두 사람이 서로 마주 앉아 손으로 집어서 먹고 있는 모습을 본뜬 글자가 나오는 것으로 보아 상당히 오랜 기간 동북아인들도 수식문화(手食文化)를 견지하였던 것으로 보이기 때문이다(이성우 1992).

구석기인들이 사냥한 동물을 주식으로 할 때에는 식기의 필요성이 그리 크지 않았을 것이다. 그러나 채식을 하게 되고 가열조리가 보편화되면 식기가 필수적으로 사용되어야 한다. 여름철에는 활엽수의 나뭇잎이 식기로 사용될 수 있으나 겨울과 봄에는 넓적한 돌이나 나무로 된 식기가 사용되었을 것이다. 나무를 석기로 평평하게 다듬고 움푹 파 놓은 형태의 원시형 식기를 생각해 볼 수 있다. 그러나 아직 수분이 많은 음식을 오래 보관할 수 있는 용기는 사용되지 않았다고 본다. 물을 담아 마시는 용기로는 동물의 뿔이나 머리뼈가 사용되었을 것이다. 특히 동물의 머리뼈나 뿔은 물잔으로 땅에 박아 놓고 쓸 수 있는 용기이다. 이러한 전통이 훗날 첨저토기(尖底土器)의 원형을

이루었을 것으로 보인다.

구석기시대에 채소나 견과류를 고기와 함께 조리하는 기술이 사용되었는지는 확실히 알 수 없으나 오늘날 동남아시아나 아프리카 오지에서 석기시대 생활을 하고 있는 종족들의 조리기술을 보면 동북아의 구석기인들도 어떤 형태의 가열조리 기술을 가지고 있었다고 생각할 수 있다. 땅 속에 웅덩이를 파고 뜨겁게 달군 자갈과 고기나 채소를 함께 묻어두어 익히는 방법이 사용될 수 있다.

지금부터 12,000년 전, 홍적세가 끝나는 후기구석기 말기까지 동북아의 인류들은 아직 강이나 바다에서 적극적으로 먹잇감을 생산하지는 않은 것으로 보인다. 그러나 중기구석기에서 후기구석기로 발전하면서 구석기인들은 점차 물과 친숙하여져 후기구석기 말에는 동물 뼈로 만든 연모나 세석기를 이용하여 강가나 습지대에서 조개, 개구리, 연체동물, 물고기 등을 잡아 식량에 보태는 생활을 하였다. 그러나 아직 부패가 빨리 일어나는 이들 먹거리를 저장하는 방법을 알지 못했으므로 잡히는 자리에서 즉시 섭취할 수밖에 없었으며, 따라서 수산자원은 구석기인의 먹거리에 크게 기여하지 못했을 것으로 보인다. 그러나 물과 친해진 구석기인들은 수산자원의 이용을 확대하면서 장차 해안선을 따라 형성될 그들의 신석기 문화를 준비하는 단계에 있었을 것이다.

일정지역에서 일정기간 동안 고고학적 유물이 발견되지 않으면 그 기간 동안 이 지역에 사람이 살 수 없는 환경, 예를 들어 빙하기였다고 보고 얼마 후에 새로운 인류가 다시 도래하였다고 보는 종전의 이론보다는, 이 지역의 구석기 문화를 연속적이고 계승적으로 발전해온 문화라고 보는 것이 타당하다. 그 근거는 그 동안의 고고학적 연구

결과에 의하면 한반도를 중심으로 하는 동북아 지역은 중국 서부 고원지대나 시베리아지역과는 달리 홍적세의 빙하기 동안 빙하지대의 주변지역에 위치해 있었으며, 동북 시베리아에서부터 한반도를 거쳐 남부 일본열도에까지 연결되는 긴 이동로는 이러한 기후 변화에 적응할 수 있는 충분한 시간과 공간을 제공할 수 있기 때문이다. 따라서 한반도의 구석기인들은 점차 강가와 바닷가로 내려와 수산물을 주요 식량으로 이용하는 해변의 채집인(littoral foragers)으로 신석기 시대를 열어갔을 것이다.

참고문헌

- 구천서, 1994, 『세계의 식생활문화』, 향문사
- 박희현, 1983, 「동물상과 식물상」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 91~186
- 박희현, 1989, 「제원 창내 후기 구석기문화의 연구」, 연세대학교 박사 학위 논문
- 배기동, 1992, 구석기시대, 『한국 선사고고학사』, 까치, 9~72
- 손보기, 1972, 「석장리의 전기·중기 구석기 문화층」, 『한국사연구』 7
- 손보기, 1983, 「인종과 주거지」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 187~211
- 손보기, 1983a, 「예술과 신앙」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 212~227
- 심재훈, 2016, 『고대 중국에 빠져 한국사를 보다』, 푸른역사, 서울
- 이성우, 1992, 『동아시아 속의 고대 한국식생활사연구』, 향문사
- 이용조, 1983, 「편년」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 국사편찬위원회,

367~414

이용조, 1998, 「청원, 세계에서 가장 오래된 벼 출토」, 한겨레신문, 1998.

3. 16.

이철호, 1998, 한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경, 『민족문화 연구』, 제 31집, 415~458

진용옥, 1998, 「이동성의 원형질에 있어서 한국인과 몽골인종의 유사점과 차이점」, 『한몽국제학술대회 논문집』, 한국몽골학회

최몽룡, 1993, 「한국고고학의 연구(1987-89) -회고와 전망-」, 『한국 선사 고고학사』, 까치, 381~397

최무장, 1983, 「구석기문화의 비교 II(중국과의 비교)」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 307~366

최복규, 1983, 「구석기문화의 비교 II(동북아와의 비교)」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(하), 415~478

한영희, 1996, 「한민족의 기원, 한국 민족의 기원과 형성」, 『한림과학원 총서』 41, 소화

한창균, 1983, 「제 4기의 지질 및 자연환경」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(상), 79~90

Barnes, G., 1993, *China, Korea and Japan, The Rise of Civilization in East Asia*, Thames and Hudson, London,

Chard, Chester S., 1974, *Northeast Asia in Prehistory*, University of Wisconsin Press

Lee C.H., 2001, *Fermentation Technology in Korea*, Korea University Press, Seoul

Lee C.H., 2018, Korean foods-History, culture and characteristics, In *Korean Functional Foods, Composition, Processing and Health Benefits*, (Ed.) Park K.Y., Kwon D.Y., Lee K.W. and Park S.M., CRC Press, New York

- Lee, Y.J., 1989, The Upper Paleolithic stone artifacts with special reference to microblade cores from Suyanggae site, Korea. (Mimeo) Paper presented at the Symposium on 60th Anniversary of Peking Man in Beijing
- Needham, J., 1954, *Science and Civilization in China*, Vol. 1, Cambridge University Press, London, U.K.,
- Sohn, P.K., 1978, The early paleolithic industries of Sokchang-ni, Korea, *Early Paleolithic in South and East Asia*, (Ed.) Smith F.
- Sohn, P.K., 1983, Paleoenvironment of middle and upper pleistocene Korea 2, The Conference on the Paleoenvironment of East Asia from the mid-Tertiary, Hong Kong.

제2장

한반도 원시토기문화의 식품사적 의의

구석기 말기와 신석기 초기는 인류발생사에 커다란 변화가 일어난 기간으로 지역에 따라 사냥, 어로, 채집 생활의 패턴이 크게 달라지고, 식물의 재배와 동물의 가축화 과정이 상이하여 동서양뿐만 아니라 동북아시아 내에서도 민족에 따라 생활습관과 전통이 다르게 형성되는 기간이었다. 토기의 사용 여부에 따라 조리문화(구이문화와 끓임문화)와 식품저장기술(건조기술과 염장발효기술)이 지역에 따라 다르게 발전한 기간이기도 하다. 본고에서는 동북아 음식문화의 기원과 특색을 가름하는 대한해협연안(Korea Strait Region)의 원시토기문화(Primitive Pottery Culture)의 발생과 식품사적 중요성을 논하고자 한다.

1. 신석기의 시작과 토기의 발명

1.1. 구석기 말의 동북아 지형과 생활상

앞장에서 논의한 바와 같이 홍적세(Pleistocene)에 있었던 네 차례의

빙하기 동안 해수면이 낮아지면서, 한반도 서쪽의 황해는 육지로 노출되었을 것이며, 동해는 커다란 호수였을 것으로 판단된다(그림 1-3 참조). 뷔름IV기의 마지막 빙하기에도 해수면의 높이가 크게 낮아져 한반도 서쪽의 황해와 발해만은 육지로 들어나 사슴, 노루, 들소, 맘모스, 말, 토끼 등 다양한 동물이 서식하는 대평원이었을 것으로 추측된다(Barnes 1993). 또한 대한해협이 수위가 낮아져 한반도 동남해안과 일본 큐우슈 서북해안은 원시 뗏목으로 왕래할 수 있는 가까운 거리에 인접해 있었으며 동해는 한반도의 동해안과 연해주, 일본열도의 서해안으로 둘러싸인 거대한 호수였을 것으로 판단된다(그림 1-3의 점선 부분). 이러한 육지면의 증가는 동북아시아 지역의 사람과 동물들 간의 이동을 가속화 시켰을 것이다. 또한 몽골인들이 이 기간 동안 베링해협을 통해 아메리카 대륙으로 이동했음을 짐작케 한다.

빙하기와 간빙기 사이에 일어났던 동북아 구석기인의 장거리 이동은 한반도 남단에서부터 연해주 북부 오호츠크해안까지 또는 흑룡강 분지를 넘어 바이칼호 이북까지 갔을 것으로 보인다. 이러한 가설은 이 부근의 구석기시대 유물이 한반도의 것과 매우 유사한 것으로 밝혀진 사실로도 뒷받침 된다(이철호 1998, 2017). 그리고 이러한 장거리 이동은 수렵과 채집 생활을 하면서 수년간 장기간에 걸쳐 진행되는 것으로 대부분의 구석기 유적들이 일시적인 생활 흔적으로 남아 있는 사실과 일치하고 있다.

한편 계절적인 이동거리는 한반도의 남단에서 북단, 또는 한반도의 북단에서 만주벌판을 지나 흑룡강 분지까지의 거리를 상정할 수 있는데 이 정도의 거리는 도보로 약 한달 정도에 도달할 수 있는 거리이다. 한반도의 길이를 삼천리라고 할 때 수렵과 채집을 하면서 진행하더라도 하루에 백 리는 걸아갈 수 있으므로 그 이동 기간은 약 한 달 정

도 걸릴 것으로 계산된다. 따라서 구석기시대 동북아의 인류는 먹잇감을 따라 주기적으로 원거리 이동과 계절적 단거리 이동을 반복하였을 것으로 판단되며, 이러한 생활양식은 이 지역 인류의 문화적 공통성과 광역성을 설명할 수 있는 근거가 된다(이철호 1998, 2017).

1.2. 원시토기의 발생

원시토기는 구석기말에서 신석기초의 홍적세-충적세 전환기(Pleistocene-Holocene transition)에 인류가 만들어낸 획기적인 기술발전이었으며 농업에 앞서 인류의 안정적인 식량공급과 정착생활(sedentism)에 크게 기여하였다. 점토를 구워 장신구나 형상을 만든 것은 2만 8000년전 동유럽 유적에서 발견되고 있으나, 불에 구운 토기를 음식 조리과 저장에 사용한 것은 동북아시아가 가장 앞선 것으로 보인다. 한동안 12,000년 전으로 추정되는 일본열도 남부 큐슈의 후꾸이(福井)동굴과 시고꾸(四國)의 가미꾸로이와(上黒岩)동굴에서 발견된 토기 조각들이 가장 이른 시기의 것으로 알려져 있었으나(Barnes 1993), 최근 중국과 극동 러시아 연구진들이 더 오래된 토기조각들을 발굴함으로써 원시토기의 기원지가 확대되고 있다(Aikens and Lee 2014).

토기의 발명은 마지막 빙하기(LGM, 18,000-14,000 cal. BP) 중에 동아시아에서 이루어졌다고 본다. 동아시아 최초의 토기는 남중국 양쯔강 연안의 우선암동굴(于禪岩, Yuchanyan cave)에서 발견된 토기 조각으로 18,300-15,300년 전(cal.BP)으로 추정되고 있다(Liu and Chen 2012). 양쯔강 연안에는 이 외에도 광시성 증피암동굴(甌皮岩, Zengpiyan, 12,000-11,000 cal. BP), 상산유적(上山, Shangshan, 11,400-8,600 cal. BP) 등에서 원시토기 조각들이 발굴되고 있다. 북중국에서는 허베이성 북서쪽 상간하(桑干河, Sanggan river) 연안의 후두량유적(虎頭梁, Hudouliang, 16,300-14,700 cal. BP) 조개무덤

에서 가장 오래된 구석기말 토기유적이 발굴되었다. 이외에도 황하연 안에는 북경인근의 동후린유적(东胡林, Donghulin, 11,000-9,000 cal. BP), 허베이성의 남장두유적(南庄头, Nanzhuangtou, 12,408-11,018 cal. BP), 허난성의 이가구유적(李家沟, Lijiagou, 10,500-8,600 cal. BP), 산둥성의 편편동 동굴유적(扁扁洞, Bianbiandong, 11,000-9,600 cal. BP) 등에서 원시토기 조각들이 발굴되었다(Liu and Chen 2012).

한편 러시아 극동지역에서는 아무르강 유역의 가시아유적(Gasya, 12,960-10,875 BP)과 쿠미유적(Khummy, 13,000-10,000 BP)에서 가장 오래된 토기 조각들이 발굴되었다. 이들 토기조각은 섬유질 문양이 있어 바구니에 흙을 덧칠한 원시형태의 초기 토기라고 판단된다(Zhushchikhovskaya 1997). 연해주 지역에는 알마진카유적(Almazinka, 7,500 BP), 우스티노브카유적(Ustinovka, 8,500-8,000 BP) 등에서 토기조각들이 발굴되었다. 러시아 빗살무늬토기(櫛文土器, kammkeramik)는 북유럽의 핀란드, 북구 독일 일대에서 변성하여 시베리아를 지나 연해주지방에서 한반도 동북해안으로 전래되었다는 견해가 있으나, 러시아의 Zhushchikhovskaya (1997)는 한반도와 연해주, 일본열도가 둘러싸고 있는 동해 주변지역이 동일 문화지역으로 원시토기의 기원지일 것으로 보고 있다.

우리나라에서 발굴된 가장 오래된 원시토기는 제주 고산리유적(10,000-8000 BP)과 강원도 오산리유적(8000-7000 BP)의 무문토기 조각으로 알려져 있다(Lee G.A. 2017). 동삼동유적과 상노대도유적, 서포항유적에서는 빗살무늬(줄문) 토기층보다 더 오래된 아래쪽에서 원시 무문토기와 세선 용기문토기가 출토되고 있다(한병삼 1974). 한반도 동남해안과 일본 큐슈 북서해안은 마지막 빙하기에 해수면의 하강으로 대한해협이 좁아져 거의 강을 사이에 둔 근접 지역이 되므로

대한해협연안의 동삼동유적, 상노대도유적, 오산리유적, 서포항유적, 후쿠이 동굴이나 카미쿠로이와 유적 등은 동일 문화권의 유적으로 봐야 한다. 그림 2-1은 동아시아 초기 원시토기 발굴 유적지를 나타낸 것이다.

그림 2-1을 보면 중국의 초기 원시토기 유적지는 대부분 내륙의 강가에 위치한 반면 대한해협 연안의 토기 유적은 해안에 위치하고 있는 것이 다르다. 해변의 채집인들(littoral foragers)이 토기를 사용할 때 발생할 수 있는 식품학적 특수성을 고찰하고 그로부터 형성되는 음식문화의 특성을 살핌으로서 한국 음식의 특징을 규명할 수 있을 것이다.

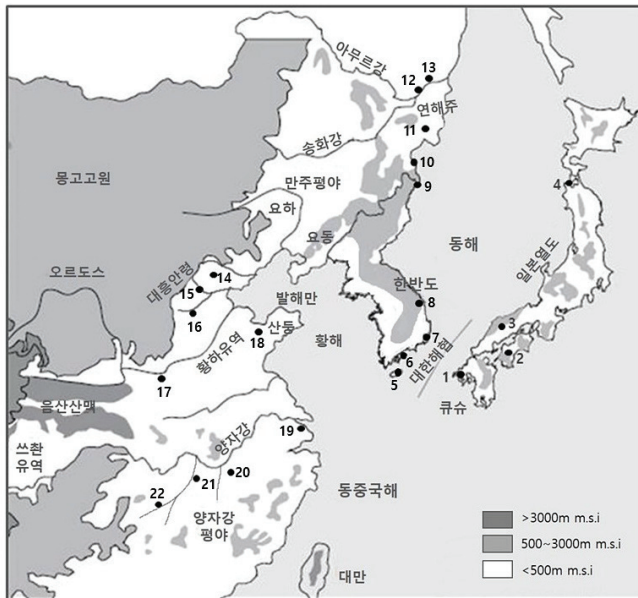


그림 2-1. 동북아 원시토기 발굴 유적지

- 1: 후쿠이동굴, 2: 가미쿠로이와, 3: 마와타리, 4: 오다이아마토, 5: 고산리 6: 상노대도, 7: 동삼동, 8: 오산리, 9: 서포항, 10: 우스티노브카, 11: 알마진카, 12: 가시아, 13: 쿠미, 14: 후두량, 15: 동후린, 16: 남장두, 17: 이가구, 18: 편편동, 19: 상산, 20: 선인동, 21: 우선암, 22: 증피암

2. 한반도의 원시토기

패총(貝塚, shell mound)은 동북아 토기문화의 유물을 간직하고 있는 중요한 고고학적 자료이다. 부산 동삼동유적, 통영 상노대도의 상리유적, 웅기의 서포항유적 등 한반도 동남해안에서 발굴되는 원시토기는 대부분 이들 패총에서 발굴된 것으로 중국이나 일본의 고대 동굴에서 발견되는 것과 차이를 보인다. 이들 패총에서는 조개껍질, 동물 뼈조각, 석기, 토기조각, 어로도구 등 신석기시대의 생활상을 나타내는 유물들이 발굴되고 있다. 패총의 고고학적 단층에서 원시토기 문화시대의 여러 가지 인공물(artifacts)들이 발견되어, 각 지층이 나타내는 시대마다 다른 생활상의 변화를 이해하는데 중요한 역할을 한다. 동삼동 패총이나 서포항 패총의 고고학적 단층에는 즐문토기보다 오래된 지층에서 원시 무문토기와 세선문, 용기문 토기들이 발굴되고 있다(한병삼 1974). 1990년대에는 제주 고산리유적과 경북 청도군의 오진리유적에서 1만 년 전으로 추정되는 원시무문토기가 발굴되었으며, 한반도 동남해안에서 8000년 전으로 추정되는 유적들이 여러 곳에서 발견되고 있다. 이러한 유적들에 근거하여 대한해협연안이 동북아 원시토기의 발생지라는 추론이 가능하다(Barnes 1993).

2.1. 대한해협연안 원시토기 발달의 지정학적 근거

한반도 동남해안과 큐슈 북서해안을 포함하는 대한해협 연안 지역이 원시토기문화의 주요 발상지가 되는 지정학적 근거는 이 지역이 앞 장(그림 1-4)에서 보인바와 같이 일본열도와 한반도를 통한 동북아 이동 통로를 가로막는 바닷길이라는 것이다. 기원전 1만 년경은 홍적세의 마지막 빙하기인 뷔름(Würm) 제4빙기의 끝부분으로 발해만과 황해 바닥 대부분이 아직 육지로 남아 있었으며, 대한해협은 현재보다 좁

아서 한반도 남해안에서 대마도를 거쳐 북큐슈 연안까지 이어지는 통로가 있었다고 본다(그림 1-3 참조). 그림 2-2는 신석기시대의 지구 평균온도의 변화를 보여주고 있다(Barnes 1993). 약 1만 년 전 충적세(Alluvial epoch)가 시작되면서 지구의 기온이 서서히 높아져 기원전 5000년경에는 지구의 평균온도가 지금보다 섭씨 2도 높아지고 해수면의 높이도 20-25m 상승한다. 동북아 해수면의 높이 변화에 대한 Liu and Chen(2012)의 추정은 기원전 10,000년에는 해수면이 현재보다 40m 낮았으며 기원전 6000년에는 지금보다 약 3-4m 높았던 것으로 보고 있다. 기원전 2500년경에는 다시 추위가 닥쳐와 추운 시대가 되었다가 기원 전후부터 현재의 기온으로 회복된다.

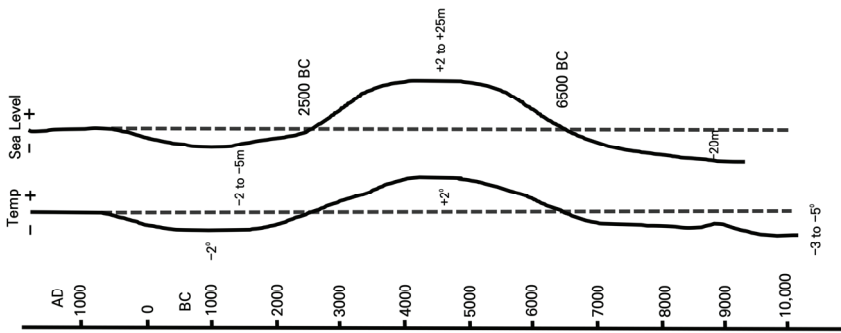


그림 2-2. 신석기시대 지구 평균기온과 해수면의 변화(Barnes 1993)

홍적세(Pleistocene)가 끝나고 현신세(Holocene) 또는 충적세가 시작되면서 신석기시대가 열리고 이때부터 기온이 서서히 높아져 추운 지방에 사는 동물들은 이 통로를 따라 한반도를 거쳐 만주와 시베리아 고산지대로 이동하고 이 지역의 구석기인들도 먹이감을 따라 이동하는 시기 이므로 큐슈 북서해안에는 북상하는 사람들이 모이게 된다. 또한 계절적으로 대한해협을 건너려는 사람들로 대한해협 연안에는 다른 지역에 비하여 인구밀도가 높았을 것이며, 해안에 모인 사람

들은 자연히 들짐승의 사냥보다는 조개류를 채취하거나 물고기를 잡아 식량으로 사용하게 되고 점차 어로 채집이 주요 산업이 되었을 것이다(Lee 2001). 한반도 동남해안에는 울산 반구대 암각화를 비롯하여 포항 인비리, 경주 석장리, 남해 상주리, 여수 오림동 등 20여 곳에서 바위에 새겨진 그림과 문양들이 발견되고 있다. 이들 암각화가 한반도 동남부에 집중되어 있는 것은 이 지역이 많은 사람들이 장기간 체류한 곳으로 원시토기문화시대의 이동통로로서 선사문화의 중심이었음을 반영하는 것이다(이철호 2017).

김건수(1999)에 의하면 한반도에서 발견된 패총은 총 164개소이며 두만강 하류 동북지방(서포항 패총 등)에 18개소, 서북지방(신암리 유적 등)에 9개소, 서해안 중부지방(암사동 유적 등) 38개소이며 나머지 96개소는 남해안에 집중되어 있다. 한반도 남해안과 일본 남서해안에는 수많은 패총과 원시토기 유적지들이 발굴되어 이 지역이 신석기 초기의 중요한 해상통로이며 문화 중심지임을 시사하고 있다(한영희 1983).

미국 오레곤대학의 이경아 교수(Lee G.A. 2011)에 의하면 가속질량분광기(Accelerator Mass Spectrometry, AMS)로 측정한 신석기 초기 유물의 보정연대(calibrated age)는 대부분 기원전 5000년대(7000 cal. BP)로 추정되고 있다(표 2-1). 이중 남해안의 비봉리 유적, 세죽리 유적, 상노대도 유적, 동삼동 유적 등이 다른 지역보다 유적으로 앞선 것을 알 수 있다.

표 2-1. 가속질량분광기(AMS)로 측정한 한반도 즐문토기시대 초기 유적의 추정연대 (Lee G.A. 2011)

유적지	유물의 종류	토층의 위치	보정연대(BP)
서울, 암사동유적	탄화목재	집터	7130 ± 130
경기도, 미사리유적	목재	토층Layer 1-Ga	7120 ± 90
강원도, 오산리유적	탄화목재	토층Layer V7	7040 ± 90
경상남도,			
봉계리유적	널빤지	토층Layer 45	7580 ± 50
	호두껍질	토층Layer 41, 껍질층 5	7470 ± 40
세죽리유적	껍질	Pit B ₂ , Layer III-3a	7390 ± 110
상노대도유적	탄화목재	토층Layer V	7300 ± 180
동삼동유적	동물뼈	D-X-IX	7340 ± 60

한반도 동해안의 오산리유적이나 서포항유적에서는 초기 신석기인들이 어로에 사용했던 세석기와 석촉들이 발굴되고 있으며, 남해안의 동삼동유적에서는 국부 마제석기가 출토되었다. 이러한 도구의 발달은 필연적으로 어획량을 증가시키며, 계절별로 다량 채집되는 조개와 갑각류의 저장이 절실히 요구되었을 것이다. 특히 물고기나 조개와 같은 수산물은 빨리 부패 변질하므로 신속히 가열 조리하거나 저장하는 도구와 기술이 필요하다. 이러한 이유로 농경문화 이전에 어로채집문화가 정착된 대한해협 연안에서 토기의 제작과 사용이 다른 지역보다 일찍 시작된 것으로 본다(Lee 2001).

2.2. 대한해협연안의 원시토기 유적

토기의 형태나 문양은 시대에 따라 변천하는데 동삼동유적의 방사성 탄소 연대에 의한 제작연대를 추산한 결과를 보면 원시무문토기는 기원전 6000년 이전, 용기문토기는 기원전 6000-5000년, 지두문토기는 기원전 5000-4500년, 압인문토기는 기원전 4500-3500년, 태선어골

문토기는 기원전 3500-2500년, 후기무문토기는 기원전 2500-1500 년대에 만들어진 것으로 추정된다(임효재 1983). 기원전 6000년경에 이 지역에서 주로 사용된 토기는 무문토기와 용기문토기로 한반도 남 해안의 동삼동 유적, 상노대도유적, 신암리유적, 동해안의 오산리유적 등을 들 수 있다(신숙정 1983, 1984).

표 2-2는 동북아시아 원시토기의 출토 유적들을 지역적으로 구분

표 2-2. 동북아시아의 원시토기 출토 유적지와 추정연대

연대	한반도 동남해안 대한해협 연안	한반도 서북지방 요동, 만주지역	한반도 동북지방 연해주, 시베리아	한반도 중서지방	중국 신석기 문화연대
B.C. 10000	九州후쿠이동굴 가마구로이와동굴 제주 고산리		Gasyia, Khummy,		Hutouliang, Nanzhuangtou
B.C. 8000	일본 早水台 상노대도 X층		Ustinovka, Almazinska 오산리 C		Pengdoushan in Yangzi, Bianbiandong,
B.C. 6000	동삼동 조도기 상노대도1문화 일본 田村 오산리 B	만주 소주산하층 서북 미송리하층 청호리	서포항1기 오산리 C 문암리		Peiligang Dadiwan
B.C. 5000	동삼동 목도기 상노대도2문화 일본 越高, 塞神	쌍학리 토성리	서포항1기 오산리 하층	암사동 지탑리 1호 주거지	Banpo Xinglongwa Bexin Hemudu Majiang
B.C. 4000	동삼동 부산기 상노대도3문화 수가리1기 일본 轟, 會烟	만주 소주산중 당산 하층 오가촌	서포항3기 오산리 중, 상층	미사리 금탄리 남경1기	Miadigou Hongshan Dawenkou Daxi
B.C. 3000	동삼동 두도 수가리2기 일본 阿高	만주 소주산하층 당산 상층 쌍타자1기 신암리1기	서포항4기	선유도 남경2기	Majiayao Banshan Qujialing Liangzhu
B.C. 2000	동삼동 영도기 상노대도4문화 수가리3기 일본 阿高志多留	신암리2기 상마석A지점	서포항5기	소부도 조이도 시도	Quijia Longshan L.Xiajiadian Qinglongquan Yueshi

하고 그 추정연대를 비교한 것이다(이철호 1999). 대한해협연안의 북큐슈와 한반도 동남해안과 유사한 시기에 중국 황하 하류의 후두량유적, 산둥반도의 편편동유적, 연해주의 가시아유적, 쿠미유적 등이 동일한 초기 원시 토기문화 유적으로 알려져 있다. 기원전 1만년경에 대한해협을 비롯한 동해안 주변 해역에서 시작된 토기의 제작과 이용이 4000년이 경과한 기원전 5000년경에야 한반도 중서지방과 만주 지역 전역에서 사용된 것으로 확인되고 있다.

기원전 5000년경이 되면 빗살무늬토기(한국) 또는 조몬토기(일본)의 이용 흔적이 대한해협을 중심으로 하여 동북아시아 전역에 널리 분포하게 되며, 그 유적지들이 주로 해안가에 있어 점차적으로 이동식 수렵채집형 구석기인들의 생활이 해안가를 따라 어로채집형 부분 정착 생활로 변화하게 되었음을 보여주고 있다. 이러한 토기를 사용하는 어로채집 정착문화는 신석기 시대의 농경 정착생활을 시작하기전인 기원전 8000년에서 5000년 사이에 동북아시아에 살던 사람들의 전형적인 생활방식이었다고 판단된다. 한반도의 주요 하천이나 해안지역에서 발굴된 수많은 패총들과 주거지 유적들을 살펴보면 이 시대 사람들은 골각기와 어로도구를 이용하여 고기잡이와 조개잡이로 주로 생활하였으며, 활과 화살을 이용한 수렵생활을 한 흔적도 있다. 또한 도토리나 같은 나무열매, 야생 풀씨(알곡), 식물(채소)과 식물의 뿌리들도 음식재료로 이용되었다(이철호 1998).

따라서 한반도 신석기인들은 원시토기문화시대(기원전 8000-5000년)에는 순수한 어로 채집인(littoral foragers)의 생활을 하고, 즐문토기시대 초기(기원전 5000-3000년)에는 채집과 경작실험이 병행된 정주생활을 했다고 판단된다.

2.3. 토기의 용도와 관련된 기술발전

초기의 원시토기는 손으로 빚은 두껍고 움푹한 그릇으로 노지에 피운 불 위에서 구워낸 것으로 보인다. 가열온도가 낮으므로 단단하지 못하고 흡수율도 높아 물기 많은 음식을 오래 담아둘 수 없었을 것이며, 가열하여 음식을 조리하는 용기로도 적합지 않았을 것이다. 또한 이러한 초기 토기는 오랜 기간 동안 땅속에 파묻혀 습기를 먹으면 원래 토양과 별로 다르지 않은 상태로 환원되므로 유적으로 발굴되지 않을 수도 있다. 이 때문에 기원전 1만년에서 6000년 사이의 초기 원시토기가 동굴유적에서는 발굴되나 해변가 습지에 있는 조개무덤에서는 발굴되지 않을 수도 있다. 실제로 상노대도의 가장 오래된 최하층 부위인 제X층에는 토기의 부스러기만 관찰되고 있다.

이 시대 사람들이 토기를 만들어 사용한 목적이 물기 있는 음식을 담아 저장하고 불에 올려 끓이는 조리용 기구였음은 토기의 발전 양상에서 뚜렷이 나타난다. 토기의 재료, 제작기술 및 형태의 변화를 분석해 보면 더 단단하게, 물이 스며들지 않게, 불에 잘 견디게, 더 크게 만들려는 노력이 엿보인다. 표 2-3은 연세대 신숙정 교수의 상노대도 토기 연구보고(1983)에 근거하여 출토 토기의 층위별 제작 특징을 분석한 내용이다(이철호 1999).

굽기 온도는 초기에는 노지에 피워놓은 불 위에 토기를 얹어 구웠을 것이므로 비교적 낮은 온도, 500℃ 이하에서 처리되었을 것으로 보인다. 이들은 강도도 낮고 잘 부스러지고, 흡수율도 높아 지금은 형태를 알아볼 수 없는 상태로 환원되었을 것이다. 기원전 6000년대에 와서 굽기온도가 획기적으로 높아져 그 파편이 출토되고 있는데, 이것은 아마도 원시형태의 토기 가마가 그 시대에 고안된 결과라고 생각된다. 기원전 3-4000년경에 다시 굽기온도가 700-750℃로 높아지

면서 획기적인 기술발전을 하게 된다.

표 2-3. 상노대도 출토 토기의 층위별 제작 특징(이철호 1999)

층위(연대)	주재료/비집	성형 방법	끝손질	굽기 온도	흡수율	색깔/ 벽두께	형태/지름
X층, B.C. 6000이전	토기의 작은 부스러기들						
IX층, B.C. 6000이전	염토질, 함철염토/석영, 사장석, 유문암, 화강암, 토기가루 (70/30)	수날법 권상법 가래너비 1-3cm	갈거나 덧칠 흰색/ 붉은물감	700℃ 이하	9.5- 25.3%	갈색/ 7-8mm	무문, 덧띠무늬 둥근밀, 납작밀 대접, 반쪽계란 / 12-38cm
VIII층, B.C. 6000년경	함철염토, 암석분/화강암, 변성화산암, 토기가루 (55/45)	권상법 가래너비 3-3.5cm	덧칠 안백다듬	700℃ 이하	9.7- 17%	밝고연한 갈색/ 4-12mm	둥근밀, 얇고작은그릇 /18-34cm
VII층, B.C. 6-5000년	함철염토, 암석분/ 토기가루, 석영, 사장석(55/45)	권상법	덧칠	700℃ 이하	9.7- 13.4%	갈색, 회색/ 6-7mm	청어등뼈무늬 덧띠, 둥근밀 작은그릇, 대접 /18-34cm
VI층, B.C. 5-4000년	함철염토, 암석분/ 토기가루, 석영, 사장석(50/50)	권상법 가래너비 1.5-2cm	덧칠	700℃ 이하	10- 16.8%	갈색, 회색/ 7-8mm	덧띠, 점무늬 둥근밀, 대접 /14-38cm
V층, B.C. 4000년경	함철염토, 암석분/ 석영, 흑운모, 사장석, 토기가루, 조가비	권상법 윤적법	얇은덧칠 무덧칠	700℃ 부근	5.2- 17.2%	갈색, 회색/ 5-7mm	청어등뼈무늬 줄, 점, 비늘 무늬, 둥근밀, 납작밀 대접, 항아리 자배기 /6-42cm
IV층, B.C. 3000년경	모래질/조가비 화강암, 토기가루	권상법 윤적법	갈기 (내부) 덧칠	700- 750℃	6.2- 15.1%	흑갈색, 회갈색/ 6mm	빗살, 물결, 줄무늬 모두 입술, 겹입술 둥근밀바리, 대접 /12-42cm

층위(연대)	주재료/비집	성형 방법	끝손질	굽기 온도	흡수율	색깔/ 벽두께	형태/지름
Ⅲ 층, B.C. 2000년경	모래질/조가비 석영	권상법 윤적법	갈기 (내부) 겹입술 덧대기, 다듬기	700- 750℃	7.2- 16.9%	갈색, 회색, 검정색 /6mm	비살, 점, 물결무늬 날알무늬, 둥근밀바리 납작밀, 뾰족밀, 흡입술 /14-40cm 겹입술 /26-48cm

기원전 4000년까지는 주재료인 바탕흙으로 점질의 함철염도가 주로 쓰였으나 그 이후 커다란 변화를 보여 모래질의 함철염도를 주로 쓰게 된다. 이러한 바탕소재의 변화는 굽는 과정에서 일어나는 형태의 변화와 파손율을 낮추는 기술적인 발전을 의미한다.

비집은 토기 만드는 기술이 덜 발달했던 때에 그릇을 보강하기 위해 넣었던 것으로 화강섬록암을 깨뜨려낸 조각과 그 나머지 가루를 전부 염토에 섞어 썼다. 그러나 기원전 3-4000년경에 오면 조가비의 사용이 시작되며 그 사용량이 급격히 증가한다. 조가비는 탄산칼슘이 주성분 이므로 700℃ 부근에서 녹아 토기의 공극을 메우고 재결정되므로 토기의 흡수율을 낮추고 밀도와 강도를 높여준다.

흥미로운 것은 동일한 시기에 만든 토기 중에서도 흡수율이 크게 다른(5%-25%) 것들이 발견된다는 것이다. 이것은 초기단계에서는 의도적이라기보다는 우연한 제조 조건 차이로 다양한 강도와 흡수율을 가진 토기들이 만들어 졌을 것이나, 점차 강도와 흡수율에 영향을 미치는 요소를 파악하게 되면서 의도적으로 강도와 흡수율이 다른 토기를 만든 것으로 보인다. 액체식품을 오래 담아두는 용도에는 흡수율이 낮은 토기가 적합하나, 건조한 낱알이나 열매, 뿌리 등을 담아두는

토기는 흡수율이 크고 공극이 많은 것이 좋다. 가열 조리용 토기는 지나치게 치밀한 것보다 어느 정도 흡수율을 가진 것이라야 그 공극 때문에 불 위에 올려놓아도 잘 견딘다.

기원전 6000년부터 4000년까지는 시행착오에 의하여 흡수율이 낮고 단단한 토기와 그렇지 못한 토기가 만들어 졌고, 사람들은 그 만들어진 성질에 따라 용도를 결정하였을 것이다. 그러나 기원전 4000년 이후 부터는 목적하는 용도에 따라 재료와 굽기 온도를 달리 하면서 토기를 만든 것으로 보이며, 이 시기부터 토기 제조의 전문화가 시작되었다고 본다. 그리고 이때부터 전문화된 토기구이 화로(kiln)가 만들어 졌을 것이다. 평지형 노지로(open kiln)에서 경사면을 이용한 노지로 발전하고, 다시 그 위를 덮는 토기가마로 발전하였을 것이다.

이상의 기술발전을 종합해 보면 기원전 5000년 전후는 토기의 제작 기술에서 큰 변화 발전이 일어난 시기이며 원시토기와 즐문토기로 구분되는 시기로 보인다. 따라서 기원전 8000년에서 5000년까지 초기 무문토기와 용기문토기가 주로 만들어진 시기를 원시토기문화시대(Primitive Pottery Era)로 규정하여 이어지는 즐문토기시대와 구분하는 것이 타당해 보인다.

2.4. 토기의 형태와 용도

토기의 성형 방법은 손으로 직접 빚는 수날법(水捏法), 흙반죽을 떡국대처럼 가래를 만들어 쌓아올리는 서리기 또는 권상법(捲上法), 긴 가래를 돌려가면서 말아 올리는 윤적법(輪積法) 등이 주로 사용된 것으로 보인다. 기원전 6000년 이전의 초기 단계에는 흙반죽 덩어리를 손으로 펴가면서 성형하는 수날법이 주로 사용되어 그 형태가 조잡하고 기벽이 두꺼운 투박한 토기가 만들어 졌으나, 기원전 6000년 이

후에는 재료의 선택과 굽기 기술의 발전과 아울러 서리거나 쌓기 기술이 발전하여 형태가 일정하고 두께도 얇고 균일한 토기가 만들어지고 있다.

기원전 6000년에서 4000년 사이에는 기벽의 두께가 4-12mm 범위로 다양하나 기원전 4000년 이후에는 6mm 수준으로 균일화된다. 토기의 형태는 전 기간 동안 둥근밑(圓底)과 납작밑(平底) 토기가 모두 발굴되고 있는데 작은 그릇에서부터 대접, 반쪽계란형용기, 자배기까지 다양하다. 초기단계에는 입술지름 12-24cm 정도의 작은 그릇이나 대접모양의 용기가 주로 보이거나 후기로 갈수록 크기가 커져 입술직경이 48cm 되는 것도 있으며 끝은 접입술로 처리되고 있다. 토기의 크기에 따라 소형은 주로 가열 조리용으로, 대형은 곡물 저장용으로 사용되었을 것이며, 중형은 오늘날의 김치독과 유사한 크기로서 채소절임을 비롯한 발효용 용기로 사용되었을 것으로 추정된다.

대한해협 연안에서 출토되는 원시토기의 형태와 크기에 따라 그 용도를 분류하면 가열 조리용 독배기(cooking pot), 발효용 항아리(fermentation crock), 마른 곡물이나 식량을 저장하는 독(storage jar)으로 구분할 수 있다(그림 2-3). 조리용 독배기는 입구의 지름이 6-12cm, 또는 12-24cm 정도의 크기를 가진 비교적 작은 그릇으로 흡수율이 낮고 밑부분이 둥글거나 원추형 모양을 가지고 있다. 발효용 항아리는 4-17리터의 용량을 가진 중간크기의 항아리로 흡수율이 낮고 밑부분이 좁고 원추형을 가진다. 저장용 독은 17-56리터 크기의 대용량 독으로 흡수율이 크고 밑부분이 둥글거나 평평한 형태이다.

상노대도에서 출토된 토기의 대부분이 직경 24cm 정도의 대접모양 용기로 보이며 이들은 주로 한 가족의 한 끼 음식을 조리하는 데 적당한 크기로 보인다. 개인용 식기는 토기보다는 나무 조각이나 나뭇

	가열 조리용 독배기(cooking pot) 입구 직경 6-12cm, 12-24cm 작은 대접모양, 둥글거나 원추형 밑부분 흡수율이 낮음,
	발효용 항아리(fermentation crock) 용량 4-17리터의 중간크기 항아리 입구와 바닥이 다소 좁은 둥근모양 흡수율이 낮음
	저장용 독(storage jar) 용량 17-56리터의 대형 독 둥글거나 평평한 밑바닥 흡수율이 높음

그림 2-3. 원시토기의 형태별 용도와 특징

앞으로 만든 용기, 조개껍질 등이 사용되었을 것이다. 후기로 오면서 이들 그릇의 크기가 커지는 것은 가족 수의 증가를 나타내는 지표가 될 수 있다. 여기에서 발견된 직경 6-12cm 수준의 소형 토기의 용도가 대단히 관심을 끌고 있다. 개인용 식기로의 토기가 별로 필요하지 않았다면 이들 소형 토기는 아마도 특수한 용도가 있었을 것이다.

일본의 조몽 말기 유적 중에는 바닷물에서 식염을 만들기 위하여 소형의 토기 여러 개에 농축된 바닷물을 담아 불에 얹어 증발 회화된 식염 결정을 얻었다는 주장이 있다(Ishige 1998). 원시토기문화시대에 바닷가에서 토기를 개발하여 가열 조리에 사용하였다면 그들은 분

명히 식염의 존재를 알게 되었을 것이며 짠맛에 길들여졌을 것이다. 따라서 바닷물에서 토기를 이용하여 소금을 만들고 그것을 음식의 조리와 해산물의 저장에 사용한 것은 고고학적인 물증으로 보여지는 것보다 훨씬 이전에 일반화된 식생활 문화였다고 생각된다. 이러한 관점에서 볼 때 토기의 발명과 이용은 인류역사에 획기적인 사건이었다고 사료되는 것이다.

토기 밑부분의 형태나 겉부분의 문양은 기술사적 측면에서 그리 중요한 것이 아니다. 오늘날 사람들의 생활공간은 바닥이 온돌이든 마루바닥이든 간에 단단한 평면이므로 찜저토기를 놓기에 불편하다. 그러나 고르지 않은 흙바닥에 살던 석기시대 사람들에게는 오히려 납작한 바닥의 평저토기가 놓기에 불편하고 불안할 수 있다. 흙바닥을 조금 파면 찜저나 원저토기는 대단히 안정되게 놓여진다. 한반도 동북지방에서 평저토기가 많이 발굴되는 것은 서포항유적을 비롯한 동북지방의 주거지에서 조개껍질과 황토흙을 다져 바닥을 단단하게 고른 수혈이 많이 발견되는 것과 관계가 있을 것으로 보인다(임영진 1985). 한편 찜저토기에는 여러 가지 이점이 있어 보인다.

젓갈이나 절임류는 다 먹을 때까지 고형물이 액체 속에 잠겨있는 것이 필요한데 평저토기에 담으면 밑으로 내려갈수록 액체에 잠기기 어려워 음식이 변질된다. 또한 토기를 돌 위에 얹어 놓고 가열, 조리할 때 평저보다 찜저토기가 열 전달 면적이 크고 열효율이 높다. 따라서 토기의 형태는 주거환경과 용도에 따라 다양하게 만들어 졌을 것으로 보인다. 발굴되는 토기의 형태 빈도가 지역에 따라 다른 것은 지역마다 다른 주거환경이나, 토기의 주된 용도가 서로 다른 데에서 원인을 찾을 수 있을 것이다.

토기의 문양은 고고학에서 시대나 지역, 인류 집단을 구분하는 중

요한 기준으로 사용하고 있으며 한반도와 동북아시아의 신석기 시대 구분에서는 원시무문 - 즐문 - 후기무문을 공식처럼 사용하고 있다(한영희 1983; 임효재 1983). 그러나 상노대도의 토기들을 분류한 신숙정(1984)의 연구에 의하면 민무늬토기와 무늬토기가 거의 같은 빈도로 전 시대에 걸쳐 발굴되고 있다. 따라서 무늬의 유무는 시대나 지역적인 구분보다 먼저 기능적인 면에서 고찰되어야 한다는 의견이 제기되고 있다. 인디언들은 가열 조리에 쓰는 토기는 민무늬에 거칠고 아가리가 넓으며 목이 짧은 것을 사용하고, 저장용으로는 무늬를 넣고 고운 비집에 아가리가 좁은 것으로 구분해서 쓰고 있다고 한다(Plog 1980). 남중국 양쯔강 유역의 초기 토기와 러시아 아무르강 하류의 초기토기에서 섬유질 문양이 발견되는 것은 식물성 재료로 만든 바구니에 흙을 덧칠한 원시형태의 토기로 물기 있는 음식을 뜨겁게 달군 돌로 익히는 조리 방법에 사용되었다고 해석하고 있다(Liu and Chen 2012; Zhushchikhovskaya 1997).

상노대도에서는 또한 끝손질로 붉은 물감칠을 한 토기가 나오고 있다. 기원전 6000년 이전의 것으로 보이는 제1문화층에서 두 가지 종류의 물감 칠이 보이는데 하나는 토기를 잘 갈고 흰색을 덧칠한 다음 다시 그 위에 붉은 물감 칠을 한 것과 다른 하나는 무늬 있는 토기일 때 전체를 연한 색으로 덧칠하고 무늬 없는 부분만 붉은 물감으로 칠한 것이다. 이 두 가지는 양사오문화의 채색토기 만드는 수법으로 알려진 것과 같은 방법으로, 기원전 4000년대의 양사오문화보다 무려 2000년 전에 대한해협 연안에서 채색토기가 사용되었음을 알 수 있다. 따라서 한반도의 붉은 물감 칠한 토기는 양사오문화의 채색토기 영향을 받았다는 기왕의 주장은 수정되어야 할 것이다.

3. 원시토기시대의 생활환경과 도구

홍적세(Pleistocene)가 끝나고 충적세(Holocene)가 시작되는 기원전 10,000년경에는 빙하기의 영향으로 동토지대를 이루었던 북만주, 시베리아 지역이 서서히 풀리기 시작하고, 한반도와 황해초원의 기온이 올라가면서 후기 구석기시대까지 살던 털코끼리나 무소들은 절멸하며 순록이나 백곰 등은 시베리아 고산지대로 이동하며, 황해 바닥의 초원과 일본열도 남부에 살던 사슴, 멧돼지, 여우, 토끼, 노루 등이 한반도로 올라오고 남쪽 일본열도에 살던 사람들은 그들을 따라 한반도로 이주한다. 그러나 이미 이 시기 사람들은 해안의 조류나 수산물 채집에 익숙해 있었고 주거지 주변에 저절로 자라난 풀씨나 과일, 채소들의 채집과 이용이 원활하고 다양해지면서 대동물의 이동을 따라가지 않고 변화하는 기후에 적응하면서 놀러 살려고 하는 사람들이 많아진다. 이 시대에 한반도 북부지방에서는 움집형태의 주거지가 여러 곳에서 발견되고(임영진 1985), 동북아 전역에서 작은 동물을 사냥하고 물고기를 포획하는 도구들이 만들어진 것을 볼 수 있다(황용휘 1983).

3.1. 도구의 발달

이 시대에는 활, 화살, 창, 작살 등이 사냥도구로 사용되며, 대동물을 상대로 한 무리사냥에서 소동물을 목표로 하는 개인 사냥으로 전환된다. 기후가 온화해지면서 다량으로 증식하는 달팽이, 조개류들을 먹잇감으로 활용하면서 물고기 잡이가 중요한 생활수단이 된다. 낚시나 그물이 발명되어 사용됨으로써 수산물을 대량으로 포획할 수 있게 되고 이들의 저장기술이 절실히 필요하게 된다. 이것은 앞에서 언급한바와 같이 이 지역의 원시토기문화를 낳게 한 원동력이 되었던 것이다. 따라서 한반도를 중심으로 한 동북아시아에서는 구석기시대에서 농경이 시작되는 신석기시대로 진입하기 이전에 약 5000년에 걸친 어로채집

문화시대를 가지게 되며 이 시대를 원시토기문화시대(Primitive pottery Age)라고 정의하고 구분할 필요가 있다. 물론 이 시대에는 유럽의 중석기나 초기 신석기시대와 마찬가지로 동북아에서도 세석기와 뼈 연모들이 사용되었으나 동북아인들에게는 이보다 토기의 발명과 이용이 훨씬 더 큰 의미를 가지므로 유럽식의 중석기 구분보다는 원시토기문화시대로 구분하는 것이 옳다(Lee and Kim 2016).

세석기는 한반도를 비롯한 시베리아 남부와 동부, 내외몽고, 만리장성부근의 샤바라크, 중국의 화북, 섬서성, 만주, 일본 등지에서 대량으로 출토되고 있다(최복규 1983). 한반도에서는 동관진유적의 흑요석으로 만든 돌날과 화살촉, 창끝모양의 뼈연모와 뿔연모, 그리고 석장리유적에서 발굴된 흑요석제 돌날 등이 후기 구석기시대 말, 혹은 이른 원시토기시대의 세석기와 뼈연모로 볼 수 있다. 기원전 6000-5000년대의 중기 원시토기시대의 도구로는 동북지역의 서포항유적에서 마제석부와 석촉의 발굴이 보고되고 있다(이철호 1999).

대한해협연안의 동삼동 1기유적에서는 규질암석 반마석부(半磨石斧)가 발견되며, 신암리유적에서는 마제 합인석부(蛤刃石斧, 돌도끼)가 출토되었다. 또 오산리유적에서는 마제석도(돌칼) 2개, 미완성 석촉(돌찌르개) 1개, 돌팽이 1개, 흑요석기 파편과 조합식 어구 10개가 발견되고 있다. 동북아 원시토기문화의 말기에 해당하는 기원전 4000년 전후에는 다양한 타제석기와 마제석기, 뼈연모들이 출토된다. 한반도 동북지역의 서포항, 나진리, 소청동, 쌍포동 등의 유적에서 타제석부, 마제석부, 타제석촉, 마제석촉, 망추, 연석, 석창, 팽이, 흑요석, 숯돌, 송곳, 방추차 등이 발굴되었다(황용휘 1983). 서북지방의 금탄리와 청호리에서는 타제석부, 타제석촉, 마제석촉, 석도, 망추, 연석 등이 발견되었으며, 중서부의 암사리, 미사리, 시도에서는 타제

석부, 마제석부, 타제석촉, 석도, 석창, 망추, 연석 등이 발굴되었다. 대한해협에 연한 동남해안의 동삼동, 수가리, 오산리 유적에서도 타제석부, 마제석부, 타제석촉, 마제석촉, 석도, 연석, 흑요석 등을 사용한 흔적이 나타나고 있다. 골각기로는 서포항, 오산리, 수가리, 동삼동 등의 유적에서 바늘, 삿바늘, 절개살, 작살, 송곳, 엽형골촉, 추, 자돌구 등이 출토되고 있다(그림 2-4).



그림 2-4. 원시토기문화시대의 어로 도구들

기존의 한국 고고학에서 후기신석기시대로 구분하는 기원전 3000 년대에 가서야 한반도를 비롯한 동북아시아에서 타제석기가 전반적으로 마제석기로 대체되며 이들을 이용한 농경 굴착이 보편화되는 농경문화가 시작된다.

3.2. 암각화 유적

바위그림 또는 암각화는 선사시대 인류의 생활상을 알아볼 수 있는 중요한 유적이다. 한반도 동남해안 지역에는 20여곳에서 암각화 유적이 발견되고 있다. 대표적인 것은 울산 천전리와 대곡리, 포항 인비

리, 칠포리, 경주 석장리, 영천 포성리, 남해 상주리, 여수 오림동 등에서 그림과 문양들이 발견되고 있다. 이들 암각화가 한반도 동남부에 집중되어 있는 것은 이 지역이 많은 사람들이 장기간 체류한 곳으로 원시토기문화시대의 이동통로로서 선사문화의 중심지였음을 반증하는 것이다.

반구대 암각화는 울산 태화강 지류인 대곡천변 바위에 그려진 그림으로 1971년에 발견되었다. 기원전 5000년에서 1500년경까지 신석기시대부터 청동기시대에 이르기까지 여러 시대에 걸쳐 만들어진 것으로 추정되는 암각화로 너비 10m, 높이 3m의 바위에 바다동물과, 육지동물, 사람, 도구 등 75종 260여점의 그림이 새겨져 있다. 선사시대 북태평양연안의 독특한 해양어로문화를 보여주는 유적으로 인류 최초의 풍경유적으로도 평가되고 있다, 북방문화권의 대표적인 유물로 선사시대 사람의 생활과 음식문화상을 알 수 있는 최고의 걸작품이다. 육지동물은 호랑이, 멧돼지, 사슴 등 40여점이 묘사되어 있는데, 호랑이는 함정에 빠진 모습과 새끼를 뺨 호랑이의 모습 등으로 표현되어 있다. 멧돼지는 교미하는 모습을 묘사하였고, 사슴은 새끼를 거느리거나 뺨 모습 등으로 표현하였다. 바다고기는 작살 맞은 고래, 새끼를 배거나 데리고 다니는 고래의 모습 등으로 표현하였다. 사냥하는 장면은 탈을 쓴 무당, 짐승을 사냥하는 사냥꾼, 배를 타고 고래를 잡는 어부 등의 모습을 묘사하였으며, 그물이나 배의 모습도 있다(그림 2-5).

반구대 암각화는 기원전 5000년 전후의 원시토기문화시대 대한해협 연안지역의 생활상을 나타내는 중요한 자료로 이 시대의 사람들이 수렵과 어로 채집생활을 병행하였으며 상당한 수준의 동물 생태 지식과 수렵 및 어업 기술을 가지고 있었음을 보여준다. 구석기시대와 마찬가지로



그림 2-5. 울산 대곡천변 반구대 암각화(안동대 박물관장 임세권 교수)

가지로 동물육으로는 사슴고기가 가장 많이 사용된 것으로 보이며, 이때에는 항해기술이 발달하여 고래도 중요한 식량자원이었음을 알 수 있다.

경남 창녕군 부곡면 비봉리 신석기유적에서는 세계에서 가장 오랜 된 것으로 추정되는 목선이 발견되었다(2013년 8월, 김해박물관). 신

석기 초기 층위에서 발견된 이 통나무배는 약 8000년전에 제작된 것으로 추정되는데, 이집트 쿠푸왕 피라미드 고선박 보다 3,400년, 일본에서 가장 오래된 선박으로 알려진 도리하마(鳥浜)1호 나이키리키(伊木力) 유적 출토품보다 2,000년 이상 앞서 세계에서 가장 오래된 것으로 기록된다. 이 배는 길이 310cm, 폭 60cm, 깊이 약 20cm 정도의 규모로, 불로 나무를 그슬린 뒤 날카로운 석기로 제작했으며 어로용, 이동용 등 다목적으로 사용했던 것으로 추정된다. 이로써 대한해협 연안의 원시토기문화시대 사람들의 생활상과 목선을 만들 정도로 뛰어났던 당시 사람들의 기술력을 알 수 있다.

4. 원시토기문화의 식품기술

구석기시대 말기까지 동북아시아인들은 주로 이동성 수렵 채취에 의한 식생활을 영위하였고 그들의 주요 먹잇감은 사슴, 멧돼지, 들소, 노루의 고기와 내장, 혈액 등이었으며 도토리, 밤, 머루, 다래, 찹, 더덕과 같은 식물성 음식을 보조식품으로 사용했던 것으로 보인다(이철호 1998). 건조에 의한 식품저장기술이 사용되고 전에 사용한 주거지 부근에서 비교적 풍부한 먹거리를 얻을 수 있음을 알게 되면서 점차 일정 지역에서의 거주 기간이 길어지고 주변의 풀씨, 피, 기장, 메콩 등을 채집하여 식량에 보태게 된다. 또한 점차 물과 친숙하여져서 강변이나 해변에서 조개를 채집하거나 개구리, 달팽이 등의 연체동물을 먹잇감으로 이용하게 된다.

박구병(1965)에 의하면 이 시기의 패총에서 가장 많이 발견되는 물건은 조개껍질로 특히 굴껍질이 가장 많다고 한다. 어류로는 도미, 삼치, 상어의 유골이 많이 발견되며, 해조류도 많이 채취되었을 것으

로 유추되나 이들 재료는 쉽게 분해되어 유물로는 남겨지지 않는다고 보았다.

이들 수산자원은 자기소화(autolysis)에 의하여 빨리 부패 변질하고 쉽게 건조되지 않으므로 채집한 자리에서 즉시 소비해야 함으로 식량자원으로 크게 기여하지 못하고 있었다. 이러한 때에 토기의 발명은 구석기인들의 식생활을 크게 바꿔놓은 사건이었을 것이다.

토기의 발명은 가열조리를 가능하게 하고 물기 있는 음식을 용이하게 취급하고 저장할 수 있게 하였다. 물론 초기단계의 토기는 흡수율도 높고 불에 견디는 힘도 약했으므로 어느 정도까지 이들이 가열조리와 액체식품의 저장에 많이 활용되었는지는 알 수 없으나 적어도 물고기나 조개를 끓인 후 말리거나 저장하면 동물육에 못지않은 저장성을 가질 수 있다는 것을 알게 되었고 이 효과를 얻기 위해 토기의 물성을 계속적으로 개선 발전시켰을 것이다. 이러한 과정에서 동북아 원시토기인들은 그들의 음식문화에서 몇 가지 중요한 기술적인 발전을 경험하게 된다.

4.1. 찌개문화의 기원

해변의 채집인으로 토기를 사용하면서 이제까지 동물의 혈액이나 내장에서 섭취하던 미네랄과 염분을 수산식품에서 주로 공급받게 되고 점차 짠맛을 알게 된다. 그리고 이 짠맛은 식물성 음식을 많이 섭취할 수 있게 하므로 수렵이 어려워 육류를 획득하지 못했을 때에도 식물성 대체식품으로 견딜 수 있다는 사실을 배우게 된다. 짠맛을 알게 되고 그 획득방법을 터득한 동북아의 원시토기인들은 해변가에 거주하면서 바닷물과 해산물을 토기에 담아 끓이고 여기에 들판에서 채집한 채소와 풀씨와 나무뿌리, 견과류를 섞어 먹게 된다. 이것은 오

늘날 한국 음식문화의 대표적인 특징으로 꼽히는 뚝배기 찌개문화의 기원이 되는 것이다. 토기에 바닷물과 해변에서 채취한 조개와 물고기, 해초, 들판에서 수집한 풀과 뿌리를 섞어 끓이면 지금 우리가 먹는 뚝배기 찌개가 된다. 일본인들은 그들의 멸진 된장국(미소시르)과 구분하여 건더기가 많이 들어간 한국식 찌개를 그들 말로 “찌개”라고 부르고 있다.

찌개문화는 끓임문화의 출발점이다. 어로채집문화에서 토기를 사용함으로써 처음으로 물을 용기에 담아 끓일 수 있게 되었고, 자연스레 찌개가 주식의 형태가 된다. 해물찌개에 풀씨(곡물), 나무열매(도토리, 밤) 등을 넣어 함께 끓이면 훌륭한 한 끼 식사가 된다. 해산물을 생식하는 것보다 위생적이고 오래 저장하면서 먹을 수 있게 된다. 한 가족이 토기에 끓여 놓은 찌개그릇에 둘러앉아 퍼먹는 모습은 한국인으로서 쉽게 상상할 수 있다. 찌개문화는 필연적으로 숟가락이나 젓가락의 사용을 가져 왔고 퍼 먹을 수 있는 도구의 발전을 이룬 시기에 꽃피웠을 것이다. 다만 이들 식사도구는 대부분 나무로 만들었으므로 그 유적을 찾을 수 없을 뿐이다.

Kwak 등(2017)은 금강 연안의 송국리유적(2900-2400 BP)에서 발굴된 토기조각에서 유기물의 잔존 여부를 GC-MS로 분석한 결과 27개 시료 중 18개에서 유기물의 존재가 확인되었으며 유지성분이 최고 59mg/g(평균 33mg/g)이 검출되었다. 이들 유지성분의 대부분이 팔미트산(C16:0)과 스테아르산(C18:0)으로 구성되어 있어 동물성 식품이 포함된 음식을 끓인 토기그릇(찌개그릇)으로 확인되었다.

끓임문화가 발전하여 농경시대로 들어오면 물을 끓여 밥을 짓고 찌개나 탕을 끓여 함께 먹는 우리 고유의 음식문화가 정착된다. 한국인은 지금도 투박한 뚝배기에 부글부글 끓는 된장찌개를 밥상에 올려놓

고 먹는 세계에서 유례를 찾을 수 없는 특이한 음식문화를 가지고 있다. 또한 김, 미역 등 해초를 가공하여 식품으로 사용하는 특별한 식문화를 가지고 있다. 이러한 한국인의 음식문화는 기원전 6000년경 한반도에 보편화된 원시토기문화에서 비롯되었다고 보는 것이다(Lee and Kim 2016).

실제로 현존하는 파푸아 뉴기니아의 원시토인 중에 해변에 사는 부족들은 음식조리에 담수와 해수를 혼합한 물에다 음식재료를 넣어 간을 맞춰 끓이는 방법을 쓰고 있다고 한다(Ishige 1976). 동물의 사냥에 주로 의존하던 대한해협연안의 동북아인들은 토기의 사용을 계기로 그 주식이 어패류와 식물성 채집물로 바뀌게 되었으며 이 과정에서 필연적으로 찌개의 형태로 수산물을 조리하여 그 짠맛으로 식물성 음식의 맛(palatability)을 증진시키는 방법을 터득한 것이다.

4.2. 식염 제조기술의 기원

토기에 수산물을 담아 가열, 조리하는 과정에서 식염(食鹽)의 존재를 곧 깨닫게 된다. 식염의 제조역사가 언제까지 올라갈 수 있을지 알 수 없으나 수산물이나 바닷물을 토기에 담아 끓이면 점점 짠맛이 증가하고 나중에는 대단히 짠맛이 강한 하얀 가루가 남는다는 것은 원시토기의 사용 초기에 알 수 있는 일이라고 생각된다. Ishige(1995)에 의하면 일본에서 토기에 해수를 넣어 끓인 토기제염법이 고고학적 물증으로 확인된 것은 죠폰시대 후기, 즉 기원전 500년 전후의 관동지방 유적에서 제염용 토기가 발견된 것이 가장 오래된 것이라고 한다. 그는 식염의 생산과 소비가 본격적으로 된 것은 고도의 농업사회가 된 이후라고 보고 있다. 그러나 원시토기가 대한해협연안에서 기원전 8000년경에 만들어지기 시작했으며, 이 지역 주민들이 토기를 이용하여 찌개를 끓이고 짠맛에 길들여졌다면 바닷물을 이용한 식염의 제

조는 이미 원시토기문화시대의 이른 시기에 시작되었다고 볼 수 있다 (이철호 1999).

한반도 지역에는 암염이 발견되지 않으므로 이 지역의 구석기인들은 주로 동물의 내장이나 혈액에서 나트륨을 공급받았을 것이다. 후기 구석기말이나 신석기 초기에 강이나 해변으로 생활터전이 바뀌면서 나트륨의 공급은 주로 해산물에서 얻게 된다. 수렵생활에서 해변의 채집인으로 발전한 것은 나트륨의 공급을 원활하게 하기 위한 목적일 수도 있다. 해수의 짠맛을 알고 토기에 찌개를 끓이면서 그릇 주변에 돌아나는 소금 결정을 관찰하면서 식염의 제조기술은 이 시대 사람들의 필수적인 생활 지혜가 되었을 것이다. 대한해협(大韓海峽)의 채집인들이 토기를 이용하여 해수에서 소금을 제조하면서 염장(鹽藏)기술이 발전하게 되고 식량자원의 장기저장이 가능해지고 곡류와 근채류를 중심으로한 식물성 식사체계가 만들어지게 된다.

4.3. 누룩의 제조와 양조 발효의 기원

고온 다습한 지역에서 토기에 채집한 풀씨나 벼, 기장, 피, 조 등의 낱알이나 전분질의 견과류나 구근류를 충분히 건조하지 않은 상태에서 담아 두면 곰팡이가 자라게 되고 여기에는 라이조프스속(*Rhizopus* sp.) 같은 강력한 생전분 분해효소를 가진 곰팡이들도 있다. 이들 곰팡이는 빠른 속도로 전분질을 분해하여 당으로 전환시키며, 이것은 곧 자연 중에 있는 효모에 의하여 알코올로 변한다. 토기에 넣어둔 풀씨나 뿌리들에 곰팡이가 자랐을 때 물을 좀 가하여 2~3일 놓아두면 냄새가 좋은 방향성 알코올음료가 만들어진다. 이것을 먹어보니 기분이 좋아지고 또 먹고 싶어진다. 이러한 경험은 원시토기시대의 사람들에게도 쉽게 관찰될 수 있는 자연현상이다(이철호 1999)(그림 2-6).

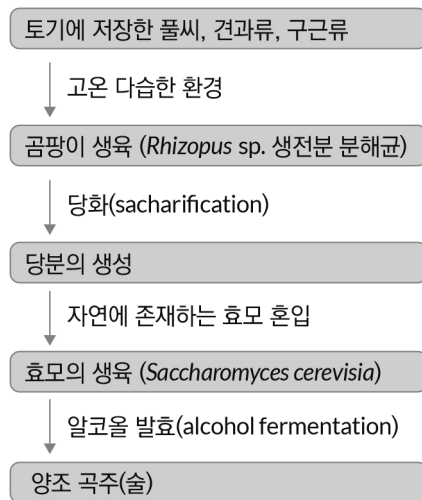


그림 2-6. 토기에서 발생하는 알코올 발효 현상

이때 토기에 넣어둔 풀씨나 낱알에 곰팡이가 자란 것이 오늘날 동북아 지역에서 발효 스타터로 사용하는 누룩이며, 이들을 물과 섞어 토기에 담아 발효시킨 것이 막걸리이고, 맑은 액만 분리해 내면 청주가 되는 것이다. 따라서 초기의 곡주(穀酒) 발효는 무증자(無蒸煮) 알코올 발효였을 것이며 토기의 사용은 이와 같은 복발효에 의한 곡류 양조의 시작을 의미하는 것이다(Lee and Kim 2016).

술의 역사가 대단히 오래되었다는 것은 여러 기록에서 찾아 볼 수 있다. 『여씨춘추(呂氏春秋)』에 우(禹)의 딸 의적(儀狄)이 최초로 술을 빚었다는 기록이 있다(이성우 1984). 우(禹)는 중국의 신화시대 인물로 기원전 2000년대에 하(夏)나라를 세운 사람이다. 아마도 이때에 곡주의 제조 방법에 큰 변화가 있는 듯하다. 초기의 곡주는 제대로 여과되지 않은 죽과 같은 형태였을 것이다. 직조기술의 발달로 여과포로 쓸 수 있는 재료가 만들어지면서 맑은 술을 얻을 수 있었을 것이다. 곰팡이가 자란 곡식이나 뿌리 전체를 물과 혼합하여 발효하던 원시적인

방법에서 효소 역가가 높은 누룩을 만들어 익힌 곡물과 함께 발효하는 양조법으로 발전한 것이다.

『시경(詩經, 기원전 1100-600년)』에 요주천종(堯酒千種)이라는 말이 있는 것으로 보아 우(禹)의 시대보다 훨씬 앞선 요순시대에 이미 수많은 종류의 술이 있었음을 알 수 있다. 일본의 역사서 『고지기(古事記)』에 의하면 3세기 응신천황 시절에 백제인 인번(仁番)이 양조기술을 일본에 전하였다고 하며, 일본 경도의 마쓰오다이샤(松尾大社)에는 신라인 진(秦)씨가 그곳에서 처음으로 양질의 술을 빚었다 하여 주신(酒神)으로 모시고 있다. 또한 통일신라시대에 신라명주가 당나라에 수출된 기록이 있어 곡주 제조의 기원지로서의 흔적을 찾을 수 있다(이철호; 권태완 2003).

술은 인류 역사와 거의 같이하고 있을 정도로 오래된 가공식품이다. 기원전 4000년경에 이집트에서 맥주를 제조하였으며, 기원전 2000년의 은(殷)대의 유적에서 술을 빚던 항아리가 발견되었는데 이것이 술에 관한 구체적인 유물로는 가장 오래된 것이라고 보고 있다(이성우 1984). 그러나 술은 이미 기원전 3~4000년대의 동북아 신화시대(神話時代)에 보편화 된 음료이며, 이것을 바탕으로 한 신화들이 무수히 전해 내려오고 있다. 그렇게 보면 기원전 6000경 원시토기문화 이른시기에 대한해협 연안지역에서 토기의 사용과 함께 곡물을 이용한 술이 만들어 졌다는 가설은 시간적으로 타당성이 있다.

이러한 관점에서 볼 때 동북아의 곡주(穀酒)는 토기의 발명과 더불어 원시토기시대의 이른시기에 동북아 고대문화 발상지, 예를 들어 양쯔강 연안, 황하유역, 대한해협 연안 등지에서 자연발생적으로 시작된 것이라고 말할 수 있다. 물론 본격적인 곡주의 제조는 곡류 생산이 본 궤도에 오른 기원전 3000년대 이후의 농경문화단계이겠으나 곡주의 발효기술은 그 이전에 이미 알려져 있었으며 농경시대 이전부터 오랜

기간 동안 소규모로 만들어 졌을 것으로 보인다. 또한 곡주를 만들 수 있다는 사실 때문에 농경시대 이전에 이미 채집한 낱알의 가치가 높이 인식되었고 이러한 인식이 곡류를 중심으로한 농경문화를 재촉했을 수도 있다.

4.4. 김치발효의 기원

배추나 무와 같은 채소를 3% 내외의 식염용액이 든 용기에 넣고 용액에 잠기도록 눌러 놓으면 3~4일 후에는 신맛을 내는 젖산 발효가 진행되는 것을 관찰할 수 있다. 이러한 조건은 원시토기시대 사람들이 들판에서 채소를 채집하여 바닷물(식염농도 3%)이 담긴 토기에 넣어 두었을 때의 조건이며 그 결과는 거의 예외 없이 젖산발효로 나타난다. 자연계의 무수한 미생물 중에서 이러한 조건에서 생육할 수 있는 균은 *Leuconostoc mesenteriodes*균이며, 거의 예외 없이 이 균에 의해 대부분의 채소 유산균 발효가 시작 된다(Lee 1997). 이 세균은 젖산과 초산을 동시에 생산하는 이종발효(heterofermentative) 유산균으로 pH4.8 이상의 약산성에서만 생육한다. 이들 유산균이 초기 단계에 우세하게 자라서 약산성의 조건을 만들어 놓으면 다른 부패균이나 유해 세균의 생육이 저해되고 그 뒤를 이어 동종발효(homofermentative) 유산균으로 젖산만 대량으로 생산하는 *Lactobacillus plantarum*과 같은 세균들이 우점종이 되어 채소절임을 pH3.0 이하의 아주 강한 산성 식품으로 만들어 놓는다(Lee 2009)(그림 2-7).

이러한 현상은 자연계 어디서나 비슷한 조건이 형성되면 일어나는 자연발효현상이며 원시토기시대의 사람들에게도 예외가 아니었을 것이다. 실제로 세계 각 지역에는 자연발효에 의한 유산균 발효 식품이 전통음식으로 자리 잡고 있으며, 대표적인 전통식품으로는 한국의 김치를 비롯해서 독일의 사우어크라우트(sauerkraut), 베트남의 다무이

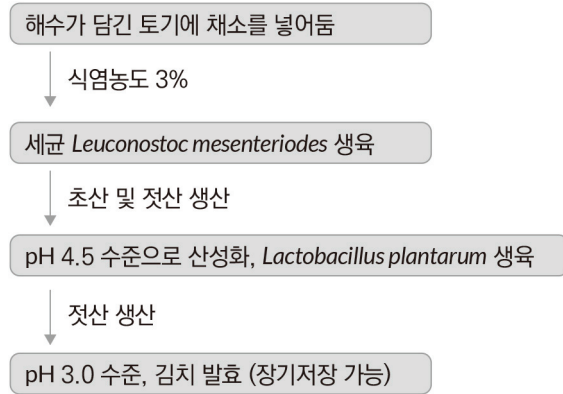


그림 2-7. 토기에서 발생하는 김치 자연발효

(dhamuoi), 태국의 닥과동(dakguadong), 필리핀의 부롱머스탈라(burong mustala) 등이 있다(Lee 1994; Lee 2009).

유산균발효 채소식품 중에는 식염을 전혀 사용하지 않고 엔시레지처럼 공기를 차단한 상태에서 젖산발효를 하는 경우가 많으며 대단히 신맛이 강하다. 중국의 고전에 나오는 채소절임 저(菹)는 이런 종류의 식품이라고 생각된다. 저(菹)는 기원전 1000년경의 주(周)나라의 시와 음운을 모아놓은 『시경(詩經)』에도 나오는데, 기원전 200년대에 저술된 『여씨춘추(呂氏春秋)』에 의하면 ‘주문왕(周文王)이 저(菹)를 즐겨 먹었다는 말을 들은 공자(孔子)는 문왕을 존경한 나머지 모든 행위를 그에 따르기 위하여 콧등을 찌푸려 가면서 저(菹)를 먹어 삼년 후에 이 맛을 즐기게 되었다.’라는 구절이 있다. 이에 의하면 중국의 저(菹)는 콧등을 찌푸리면서 먹어야 할 정도로 신맛이 강한 것으로 김치와는 다른 적물임을 알 수 있다(이성우 1984a). 서기 100년경에 쓰여진 사전인 『설문해자(說文解字)』에도 저(菹)를 ‘신맛의 채소’라 하였다.

한반도에서 전통적으로 만들어 온 유산균 발효채소는 식염절임을

병용하고 있으며 강한 신맛을 내지 않는다. 이 사실은 한반도의 유산균 발효채소는 토기를 이용하여 바닷물과 함께 절이는 방법(침채, 沈菜)에서 기원했다는 것을 말해주고 있다. 채소를 바닷물과 섞어 버무려 두는 초기의 채소발효법은 자칫 잡균의 오염으로 부패 변질하기 쉽다. 따라서 식염의 농도가 점점 높아지게 되고 기원전 1000년대의 역사시대에 오면 고농도의 식염을 사용하는 소금절임(지, 漬)의 형태로 변형된 경우가 많은 것을 알 수 있다. 한국 김치의 특징은 이러한 변화 속에서도 고유의 저염 유산균 발효를 유지하고 여기에 갖가지 채소와 향신료를 첨가하여 유산균의 증식을 돕고 다른 잡균의 증식을 억제하면서 맛의 조화를 이루어 냈다는 데 있다(Rhee S.J. et al. 2011).

4.5. 젓갈의 기원

대한해협 연안의 구석기인들이 토기를 만들어 사용하게 된 가장 직접적인 동기가 이 지역에서 계절적으로 다량 채집되는 수산물을 신속히 가열, 조리하고 저장하기 위함이었다고 한다면 거기에는 어떤 형태의 해산물 저장기술이 있었을 것이다. 원시토기시대의 이른 시기에는 아직 오늘날의 젓갈이나 어장을 담글 수 있을 정도로 식염이 풍부하지는 않았을 것이다. 이러한 상황에서 어패류를 토기에 담아 장기간 저장할 수 있는 방법은 그렇게 많지 않다. 한 가지 방법은 앞에서 설명한 유산균 발효채소나 매실과 같은 신맛을 내는 과실을 해산물과 함께 버무려 두는 것이다. 부패하기 쉬운 어패류를 유산균 발효 염장 채소와 버무려 pH를 4.5 이하로 낮추면 유해 미생물의 번식을 막을 수 있으므로 장기간 저장하면서 식용이 가능하다(이철호 1999; Lee C.H. 1997)(그림 2-8).

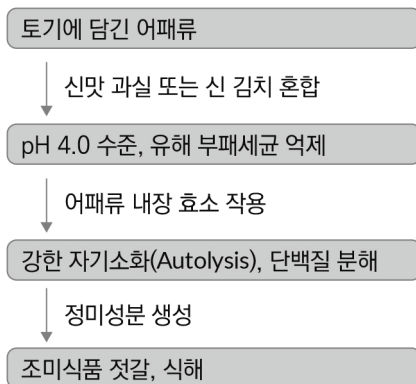


그림 2-8. 토기 속 수산물의 자연발효에 의한 젓갈 생성

이러한 조건에서는 낮은 식염농도 때문에 어패류의 내장과 체내 효소에 의하여 자기소화(autolysis)가 빠른 속도로 일어나고 강한 분해 취를 낼 것이다. 이 때 형성되는 냄새와 맛은 오늘의 동북아인들에게는 받아들일 수 없는 강한 부패취로 느껴지겠지만 원시토기시대의 사람들에게는 도토리나 식물뿌리, 풀씨 등으로 조리한 음식과 섞어 먹을 때 동물육이나 내장에서 맛볼 수 있는 구수한 맛을 연상하게 할 수 있다. 실제로 동남아의 어장은 한국인에게는 너무 강한 냄새와 맛을 가지며, 일부 어장 제품은 먹을 수 없는 부패취가 느껴지는 것도 있다. 따라서 유해미생물이 번식하지 않는 조건에서 부패와 발효는 인류 집단의 주관적인 판단기준에 따라 구분되는 것이다. 어장, 젓갈, 김치, 치즈, 요구르트 등 모든 발효식품은 전통적으로 먹어 온 집단에게는 더없이 좋은 음식이나 그 외의 집단에게는 받아들일 수 없는 부패물이 될 수 있다(이철호, 권태완 2003).

이러한 관점에서 본다면 원시토기문화시대의 유산균 발효채소와 함께 버무려 만든 저장 어패류는 육식에서 채식으로 옮겨가는 단계에서 필수적으로 사용된 조미식품이었으며 오늘날 동아시아에서 널리 사

용되고 있는 식해(食醢), 젓갈류의 원형이 될 수 있다. 이 경우에도 어체의 분해와 이를 동반한 냄새의 발현이 지나쳐 이를 줄이려는 노력이 계속 가해졌을 것이며 결과적으로 식염의 농도가 점차 높아졌을 것으로 보인다.

젓갈 제조에서 식염의 농도를 높일 수 있는 방법은 고체 식염을 쓰지 않아도 여러 가지 방법이 있을 수 있다. 바닷물을 토기에 담아 가열하여 증발 농축한 후 식힌 고농도 식염용액에 어패류를 넣을 수 있다. 이러한 방법으로 20% 수준의 식염농도를 만드는 것은 그리 어려운 일이 아니다. 식염의 농도가 높아지면 유산균 발효채소나 신맛을 내는 과실을 섞을 필요가 없이 순수한 젓갈을 만들 수 있다. 이렇게 발전한 것이 한반도에서 주로 만들어지는 젓갈이다.

또 후기에 오면 식염의 농도가 높아진 가운데 채소 대신 누룩을 첨가하여 빠른 속도로 분해시키고 누룩의 효소작용으로 냄새와 맛을 순화시키는 기술적 발전이 이루어진다. 이것이 훗날 장(醬)이라고 불리는 동북아시아의 전형적인 저장식품 내지는 조미료로 발전하게 된 것이다.

문헌상으로는 중국 전국시대(기원전 475-221)에 쓰여진 『주례(周禮)』와 『의례(儀禮)』에 장(醬)이라는 식재료가 처음 등장하는데, 주로 혼례나 왕의 식탁에 반드시 준비되어야 하는 식재료로 언급되었다(이성우 1984a). 후대에 쓰여진 주석에 의하면 ‘장(醬)에는 해(醢)나 헤(醢)가 있는데, 해는 새고기, 짐승고기, 물고기 할 것 없이 어떤 고기라도 이것을 햇빛에 말려서 고운 가루로 하여 술에 담그고, 여기에 조[粟]로 만든 누룩을 소금과 함께 섞어 항아리에 넣고 밀폐하여 100일간 어두운 곳에서 숙성시켜 얻은 것이며, 해는 재료가 해와 같으나 푸른 때

실즙을 넣어 신맛이 나게 한 것'이라 한다. 이와 같이 중국 고문헌 속의 장은 육장(肉醬)이며, 원시토기시대에서 수천 년이 지난 후대에 비교적 고급스럽게 만들어진 조미료이다. 그러나 그 기본 원리는 원시토기시대의 자연환경에서 대한해협연안 사람들이 발전시켰을 염장법(鹽藏法)에 의한 원시 젓갈의 제조 원리와 같은 것이다(이철호, 권태완 2003).

5. 대한해협연안 원시토기문화의 인류사적 의의

토기의 사용과 더불어 발전한 찌개문화와 발효기술은 한반도를 중심으로 한 동북아시아 주민들의 영양 상태와 사회발전에 커다란 영향을 끼쳤을 것으로 판단된다. 여러 가지 재료를 섞어 끓이는 찌개 조리법은 영양적으로 보다 균형 잡힌 음식을 제공할 수 있으며 위생적으로도 진일보한 음식문화이다. 소금물로 간을 맞춘 음식을 만들게 되면서 음식의 맛이 향상되고 종전에는 사용할 수 없었던 다양한 식물성 재료를 섭취할 수 있게 된다. 또한 발효기술에 의하여 부패하기 쉬운 어패류나 채소류를 장기간 저장할 수 있어 안정적인 식량 공급이 가능하게 되고 음식맛의 증진도 기할 수 있게 된다. 이와 같은 기술발전은 구석기시대 사람들에 비하여 원시토기인들의 영양 상태를 크게 향상시켰을 것으로 보이며, 수명의 연장, 출산율의 증가로 인하여 인구의 급격한 증가를 가져왔을 것이다. 이러한 사회발전은 기원전 3000년대 농업의 시작과 부족국가의 형성을 촉진하였을 것이며, 군장제도를 근간으로 하는 동북아 거석문화의 주역으로 등장할 동이족(東夷族, Eastern Archers)을 키워내는 원동력이 되었을 것이다(이철호 1999).

한반도의 원시토기문화가 인류발생단계 특히 동북아 고대사에서

중요한 역할을 하였음에도 불구하고 이에 대한 평가가 제대로 이루어지지 않고 있다. 우리는 아직도 유럽이 사용하고 있는 구석기-중석기-신석기-청동기로 이어지는 시대구분에 매여있다. 노혁진(1994, 1997)은 한국의 선사시대 편년을(구석기시대) - (즐문 수렵 어로 채집문화기) - (무문 농경-요녕청동문화기) - (한국식 농경청동문화기) - (국가 형성기) - (삼국시대)로 구분한바 있다. 이경아 등은 북중국과 남한, 그리고 일본 남서지역의 선사시대 편년을 비교하면서 한국의 시대편년을 즐문토기-무문토기-삼한-삼국시대로 구분하였다(Lee G.A. et al. 2011). 원시토기문화의 중요성을 부각하기 위해 즐문토기시대에 앞서는 원시토기문화시대(기원전 8000- 5000년)를 그림 2-9과 같이 설정할 필요가 있다. 일본이 Early Jomon 앞에 Initial Jomon을 설정한 것과 같이 한반도 남해안의 선사시대 편년에 Primitive Pottery Era 또는 Initial Chulmun을 설정할 것을 제안한다(이철호 2021).

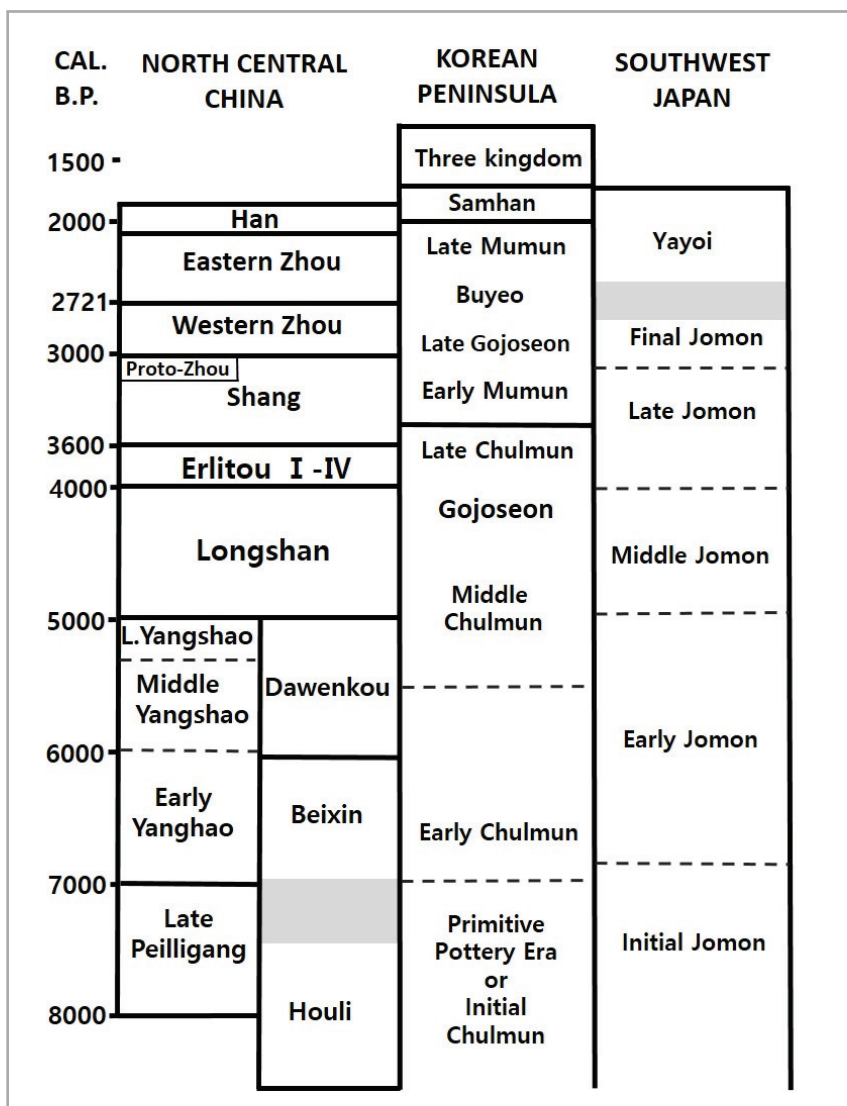


그림 2-9. 한·중·일 3국의 선사시대 편년 비교
(Lee G.A. et. al. 2011, Modified by Lee C.H.)

참고문헌

- 김건수, 1999, 『한국 원시·고대의 어로문화』, 학연문화사, 서울
- 노혁진, 1994, 한국 선사문화 형성과정의 시대구분, 『한국상고사학보』, 제 15호, 7~36
- 노혁진, 1997, 청동기시대, 『한국민족의 기원과 형성(상)』, 이선복, 한영희, 노혁진, 박선주 공저, 한림과학원총서41, 도서출판 소화, 서울, 119~184,
- 박구병, 1965, 한국어업기술사, 『한국문화사대계 III』, 고려대학교 민족문화연구소, 69~286
- 신숙정, 1983, 토기의 성분분석, 『한국사론』 12, 한국의 고고학 I(하), 국사편찬위원회, 592~614
- 신숙정, 1984, 상노대도 조갯더미 유적의 토기연구, 『백산학보』 제28호, 212~271
- 이성우, 1984, 『한국식품사회사』, 교문사
- 이성우, 1984a, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이철호, 1998, 한반도와 동북아시아의 구석기 시대 식생활 환경, 『민족문화연구』, 제31호, 415~458
- 이철호, 1999, 동북아시아 원시토기문화 시대의 특징과 식품사적 중요성, 『민족문화연구』, 제32호, 325~357
- 이철호, 2017, 『한국음식의 역사』, 한국과학기술한림원 '석학, 과학을 말하다' 시리즈 29, 자유아카데미
- 이철호, 2021, 동북아 발효문화의 기원, 『한국의 발효식품』, 신동화 편저, 도서출판 식안연, 10-68
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부
- 임영진, 1985, 움집의 분류와 변천, 『한국고고학보』 17, 107~162
- 임효재, 1983, 토기의 시대적 변천과정, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I

- (하), 국사편찬위원회, 615
- 최복규, 1983, 「중석기문화」, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(하), 국사편찬위원회, 415~478
- 한병삼, 1974, 토기와 청동기, 교양국사총서 8, 세종대왕기념사업회
- 한영희, 1983, 지역적 비교, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(하), 국사편찬위원회, 479~521
- 한영희, 1996, 한민족의 기원, 『한국 민족의 기원과 형성』, 한림과학원 총서 41, 소화.
- 황용휘, 1983, 석기, 골각기, 『한국사론 12』, 한국의 고고학 I(하), 국사편찬위원회, 522~591
- Aikens C.M. and Lee G.A., 2014, Postglacial inception and growth of anthropogenic landscapes in China, Korea, Japan and the Russian Far East, *Anthropocene*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ancene.2014.02.005>
- Barnes G.L., 1993, *China, Korea and Japan, The Rise of Civilization in East Asia*, Thames and Hudson, London
- Ishige N., 1976, Kumupa Salt, Report of Japan National Folk Museum, 1(2), 357~372
- Ilshige N., 1995, 『어장과 식염의 연구』, 김상보 역, 수학사, 13~90, 293~297
- Kwak S.K., Kim G.T. and Lee G.A., 2017, Beyond rice farming: Evidence from central Korea reveals wide resource utilization in the Songgukri culture during the late-Holocene, *The Holocene*, 27(8), 1092~1103
- Lee C.H., 1994, Importance of lactic acid bacteria in non-dairy food fermentation, in *Lactic Acid Fermentation of Non-dairy Food and Beverages*, (Ed.) C.H. Lee, J.

- Adler-Nissen and G. Barwald, Harn Lim Won, Seoul, 8~25
- Lee C.H., 1997, Lactic acid fermented foods and their benefit in Asia, *Food control*, 9(5/6), 259~269
- Lee C.H., 2001, Fermentation Technologe in Korea, Korea University Press, Seoul
- Lee C.H., 2009, Food Biotechnology, In *Food Science and Technology*, (Ed.) G. Campbell-Platt, Wiley-Blackwell, Oxford, U.K., 85~114
- Lee, C.H. and Kim, M.L., 2016, History of fermented foods in Northeast Asia, in *Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia*, (Ed.) J.P. Tamang, Springer, India. 1~16
- Lee, G.A., 2011, The transition from foraging to farming in pre-historic Korea, *Current Anthropology*, 52, Supplement 4, 5307~5329
- Lee. G.A., 2017, The Chulmun period of Korea: Current findings and disclosure on Korean Neolithic culture, in *Handbook of East and Southeast Asian Archeology*, (Ed.) Habu j., Lape P.V. and Olsen J.W., Springer, 451~481
- Lee, G.A., Crowford, G.W., Liu, L., Sasaki, Y., Chen, X., 2011, Archeological soybean(*Glycine max*) in East Asia: Does size matter?, *PLoS ONE*, 6(11), e26720, 1~12
- Liu, L. and Chen, X., 2012, *The Archeology of China from the Late Plaeolithic to the Bronze Age*, Cambridge University Press, Cambridge
- Plog, S., 1980, *Stylistic Variations in Prehistotic Ceramics*, Cambridge University Press, London(신숙정 1984에서 재인용)
- Rhee S.J., Lee J.E. and Lee C.H., 2011, Importance of lactic acid

bacteria in Asian fermented foods, *Microbial Cell
Factories*, 10 Supplement, 1/55

Zhushchikhovskaya, I., 1997 On early pottery-making in Russian
Far East. *Asian Perspective*, 36(2), 159~174

제3장

농업의 시작과 동북아 신석기 농경문화

인류 역사에서 농업의 시작은 약 1만 2천 년 전부터 시작된 것으로 추측되며 근동(Near East)과 동아시아 및 중남미 대륙에서 거의 동시에 시작된 것으로 보인다. 독립문명을 자랑하는 국가들은 그들의 음식문화에 대한 기원설을 발굴해 내는데 많은 노력을 기울이고 있다. 고고학을 비교적 일찍 발전시켜온 유럽은 메소포타미아에서 밀과 보리가 처음 재배되었으며, 염소, 양, 소 등도 이 지역에서 처음 길들여졌다고 주장한다. 러시아의 식물육종학자 니콜라이 파빌로프(Nikolai I. Vavilov 1887-1943)는 쌀의 기원지를 인도라고 주장하였으나, 고고학 연구를 유럽보다 1세기 정도 늦게 20세기 초에 시작한 중국에서 여러 고고학 자료와 문헌 근거를 제시하여 중국이 인도보다 앞서 쌀 재배를 시작하였음을 보여주고 있다(Ping-Ti Ho 1975; Liu & Chen 2012). 일본이나 중국보다 고고학 연구가 반세기나 뒤늦게 출발한 한반도에서 최근 기원전 12,500년경으로 추산되는 재배벼 소로리 벼씨가 발굴되면서 쌀의 재배기원이 다시 한 번 크게 흔들리고 있다(이용조 2014).

1. 농업의 시작

인류역사의 발달과정을 보면 약 2만 년 전까지는 신대륙을 포함한 세계 주요 대륙에 인류가 널리 퍼져 살게 되었으며, 1만2천 년 전부터 농업이 시작되어 수렵 채집인 생활에서 농업 정착생활을 하게 되었다. 아프리카에서 유래된 인류가 전 세계로 퍼지면서 농업에 적합한 지역에서 씨를 뿌리고 뿌리를 채취하는 농업을 시작하게 된다. 총·균·쇠(Guns, Germs, and Steel)의 저자 제레드 다이아몬드(Jared Diamond 1997)는 초기 인류가 발견한 농업 최적지는 서남아시아(근동)의 비옥한 초생달지역과 중국, 남아메리카, 안데스산맥, 아마존강 유역, 그리고 미국 동부를 꼽고 있다.

농업의 시작은 야생에서 자라던 벼, 밀, 보리, 기장, 옥수수 등 식물을 재배하고, 개, 돼지, 염소, 말 등 야생동물을 길들여 함께 살면서 식량으로 사용하는 방법을 터득한 것으로, 근동(Near East)과 동아시아 지역에서 가장 오래된 유물들이 발견되고 있다. 기원전 8000년경에 이란 자르모(Jarmo)지역에서 염소를 기르고 밀과 보리를 경작한 흔적이 발견되었으며, 태국에서 돼지를 기른 유적이 발견되고 있다. 중국의 양자강유역, 황하유역과 한반도의 한강유역에서는 벼, 기장, 수수의 재배가 시작되었다. 기원전 7천 년 경에는 그리스 테살리(Thessaly)에서 돼지와 양, 이란 자르모에서 당나귀, 근동의 보리, 그리고 멕시코에는 옥수수와 두류를 재배한 유적이 있다. 기원전 6천 년경에는 북부 이란에서 소, 테살리와 마케도니아에서 두류를 경작한 흔적이 있다. 말은 기원전 4350년부터 중앙아시아 우크라이나(Ukraine)에서 사육된 것으로 기록되고 있다(그림 3-1).



그림 3-1. 농업의 기원

신용하(2014)는 토인비(Arnold J. Toynbee)의 ‘역사의 연구’에서 제시한 농업의 시작으로 형성된 세계의 독립문명(independent civilization)을 수정하여 아래의 7개 지역으로 기술하고 있다.

- (1) 메소포타미아 문명(티그리스강 유프라테스강 문명): 밀을 재배하여 밀과 맥류(보리, 호밀, 귀리)를 중동지역과 유럽지역에 보급하여 에게해 문명과 그리스 로마 문명의 빵 문화를 형성.
- (2) 이집트 문명(나일강 문명): 메소포타미아 문명에서 전파 보급된 밀(*Triticum monococcum*) 재배를 도입하여 빵을 주식으로 하는 문화 유형.
- (3) 인도 문명(인다스강 간지스강 문명): 장립벼(long grain rice, *indica*)를 재배하여 장립벼 쌀밥을 주식으로 하는 문화 유형.
- (4) 고조선 문명(한강 대동강 요하문명): 단립벼(short grain rice, *japonica*)와 콩(*Glycine max*)을 재배하여 쌀밥과 콩장을 주식으로 하는 문화 유형.

- (5) 고중국 문명(황하 문명): 단립벼, 장립벼, 밀을 재배하여 밥과 국수를 주식으로 하는 문화 유형.
- (6) 중앙아메리카 문명(마야 문명): 옥수수(Maize)를 재배하여 옥수수를 주식으로 하는 문화 유형.
- (7) 안데스 문명(잉카 문명): 감자(*Solanum tuberosum*)을 재배하여 감자를 주식으로 하는 문화 유형.

여기에서 고조선 문명은 신용하(2018)가 추가한 것으로 한반도의 독립문명을 강하게 주장하고 있다.

인류는 발상지 아프리카에서 유라시아 대륙의 동쪽으로 이동하면서 대륙의 끝 지점인 한반도에 도달하게 된다. 약 5만 3,000년 전에 시작된 홍적세 마지막 빙하기(제4 빙하기, Würm glacial)에는 북위 40도(신의주와 북경을 연결하는 위도) 이북에서는 사람이 상주할 수 없었으며 동아시아 구석기인들은 석회암 동굴이 가장 많은 한반도에 밀집하여 동굴 생활을 하게 된다(신용하 2018). 1만 3,000년전 뷔름 빙기가 끝나고 기후가 온난해 지자 동굴에서 살던 구석기인들이 동굴 밖으로 나와 강변과 해안에서 살게 되면서 어로와 농업이 시작된다. 동북아에서는 가장 인구밀도가 높았던 한반도, 특히 비옥한 남한강유역과 금강 상류의 퇴적 평야지대에서 가장 먼저 쌀과 기장의 재배가 시작되었다고 본다(신용하 2014). 남한강 유역에서 12,000년 전의 소로리 벼씨가 발견되면서 단립벼의 재배기원은 12,000년 전으로 올라가게 되고, 동북아 신석기시대의 시작을 기원전 5,000년경으로 추정하던 기존의 학설이 기원전 1만년으로 수정하게 되었다. 신용하(2014)는 동아시아에서 농업의 시작은 기원전 1만년경 한반도 한강유역에서 시작되었으며, 고조선 문명의 단립벼 재배가 한강유역에서 대동강유역 → 요동반도(대취자유적) → 산동반도(양가권 벼씨, BC 2040년경)로동이족의 이동과 함께 전파되었다고 주장한다. 따라서

기존의 동아시아 농업의 시작을 양사오유적(BC 5,000년)과 용산유적(BC 3,000년)에 근거하여 주장해온 중국기원설(황하문명)은 더 많은 연구를 통해 수정될 수도 있다. 고조선 문명의 단립벼 쌀문화는 메소포타미아 문명이 밀, 인도 문명이 장립벼 쌀, 마야문명이 옥수수, 잉카문명이 감자를 식량의 기본으로 발전시킨 것과 대비되는 독립문명으로 인류문화사적 의미를 갖는다(신용하 2018).

2. 쌀의 재배 기원

2.1. 동아시아 쌀의 재배 기원

쌀 재배의 기원은 인도 간지스강 유역의 아삼(Assam)에서 벼마, 태국, 라오스, 중국 운남(雲南) 지방에 까지 걸친 넓고 긴 지대로 알려져 있다. 쌀은 동아시아인들의 주식이며 중국 농업의 시작을 쌀의 경작에서 비롯되었다고 보는 견해가 지배적이다. 중국 하남의 가호(賈湖)유적, 호남성의 팽두산(彭頭山), 팔십당(八十璫), 옥섬암(玉蟾岩) 등의 유적에 의하면 지금부터 약 11,500년 전에 양자강 유역에서 쌀의 경작이 시작되었다고 본다(Huang 2000). 쌀이 야생종에서 재배종으로 순화된 징표는 종실의 형태변화, 식물화석(phytolith), 유수받침(panicle rachis)의 형태 변화 등으로 판단하는데, 야생종에서 완전한 재배종으로 전환되는 데에는 약 5000년의 세월이 흘렀다는 견해도 있다(Liu and Chen 2012). 따라서 야생종 벼를 채집하여 먹던 채집문화에서 처음 벼를 재배한 시기와 벼농사가 일반화 된 시기는 크게 차이가 날 것으로 판단된다. 쌀이 중요한 식량으로 재배되기 시작한 시기는 근동(Near East)에서 약 만 년 전에 밀과 보리의 경작이 시작된 것과 시기적으로 비슷해 보인다.

러시아의 식물육종학자 니콜라이 바빌로프(N. I. Vavilov)는 쌀의 기원지를 인도라고 주장하였으나, 뒤늦게 중국에서 여러 고고학 자료와 문헌 근거를 제시하여 중국이 인도보다 앞서 쌀 재배를 시작하였음을 보여주고 있다(Ping-Ti Ho 1975, Liu & Chen 2012). 인도의 가장 오래된 고대쌀 유적은 기원전 1700년으로 기록되며(야생종인지 재배종인지 구분이 안 되는 탄화쌀은 기원전 3000년대의 것이 보고된 적이 있지만), 기원전 1000년에 쓰여진 인도의 가장 오래된 산스크리트어 책 ‘Rig-Veda’에는 밀과 보리는 언급되어 있으나 쌀에 대한 기록이 없다. 반면 중국에는 상(商, 기원전 1600-1046)대의 신탁이나 주(周, 기원전 1050-256)대의 문헌에서 쌀과 쌀술에 대한 기록들이 여럿 발견되고 있다. 고고학적으로는 기원전 4000년경의 재배벼(인디카계열)가 양자강 유역 하모도유적(Ching-lien-kang)에서 발굴되었으며, 양저문화유적(Chien-shan-yang) 유적에서는 기원전 3300년의 재배벼가 발굴되었는데 여기에는 인디카(Indica, 장립벼)쌀과 자포니카(Japonica, 단립벼)쌀이 혼재하고 있다. 실제로 서기 1000년까지 중국에서 생산된 쌀은 대부분 단립벼이며 장립벼는 중국 남부지방에서 일부 생산되었다고 한다(Ping-Ti Ho 1975).

최근 우리나라 충청 청원군 소로리유적에서 12,500년된 볍씨가 출토되었다(이용조 2014), 소로리 유적은 충청 청원군 옥산면 소로리 156-1 논 일대로 오창과학산업단지 내에 위치하며, 북쪽으로 차령산맥 줄기가, 남쪽으로 900m쯤 떨어져서 금강의 지류인 미호천이 흐르고 있는 들판이 넓게 발달하고 있다. 이 유적은 한국토지개발공사의 의뢰로 1994년 충북대학교 박물관에서 문화유적 지표조사를 실시하는 과정에서 찾게 됐다. 지표조사를 통해 짚개, 굽개, 흙날, 몸돌, 격지 등의 구석기 유물이 넓은 범위에 걸쳐 수습됐다 이 곳에서 출토된 볍씨는 모두 127톨이었다. 고대벼(18톨)로 자포니카(japonica)형

17톨, 인디카(Indica)형 1톨이며 유사벼 1형과 유사벼 2형 109톨로 유사벼가 우점종으로 밝혀졌다. 벼씨는 대부분 중부 토탄층의 윗부분에서 출토됐으며, 중간부분에서 고대벼와 유사벼가 각 1톨씩이 검출됐고 하부 토탄층에서는 유사벼 1톨만이 출토 됐다. 고대벼의 소지경(벼줄기에 벼씨가 달린 꼭지 부분) 형태는 야생벼의 길쭉하고 뾰족한 모양과는 달리 찢림이 돼있지 아니하며, SEM(주사전자현미경) 촬영결과 외부의 힘에 의해서 잘라진 특징이 관찰돼 재배벼의 특징을 보였다(그림 3-2).



그림 3-2. 충북 청원군 소로리 유적에서 발견된 세계에서 가장 오래된 벼씨

현재 국내에는 잡초벼가 있을 뿐 벼의 선조라고할 수 있는 야생벼가 존재하지 않는 상황에서 소로리벼씨는 현존하는 유적 식물 중 가장 연대가 높은 점 등을 비추어 볼 때, 이는 인간이 야생상태의 벼로부터 차츰 파종하고 수확하는 과정에서 자연 선발되는 단계로 추정된다. 벼씨의 DNA분석 결과, 현재의 재배벼·유사벼와는 다른 39.6%의 낮은 유전적 유사성을 갖고 있어 현대벼의 유전적 구조와는 많은 차이가 있어 벼의 진화과정을 밝힐 수 있는 중요한 자료라는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다. 또한 소로리벼씨와 야생벼와는 57% 정도의 유사도를 보이는 연구도 있다. 따라서 일본 농생물 학자 하시모토의 학설을 인용하면 반재배단계와 초기농경단계 사이의 순화가 진행되고

있던 벼라 여겨진다. 즉 소로리볍씨는 한국 재배벼의 조상이며, 순화 초기단계의 벼라고 보는 해석이 가능하다(이용조 2014).

이 볍씨는 다시 미국 캠브리지대의 세계 공용 측정프로그램으로 계산한 결과 BC 1만5천118yr(year)로 밝혀져 그 연대를 ‘약 1만7천년 전’으로 수정되었다. 또한 ‘*Oryza sativa coreana*(오리자 사티바 코레아카)’ 즉 ‘한국의 고대벼’라는 학명을 부여받았다. 이제까지 가장 오래된 볍씨로 알려진 중국 강서성 선인동(仙人洞)동굴 유적의 10,500년된 볍씨나 호남성 옥섬암 동굴유적의 11,000년된 볍씨보다 더 오래된 재배 볍씨가 한반도에서 발견됨으로써 동아시아 농업의 발상지와 시작 연대에 대한 재검토가 필요하게 되었다.

중국에서 보통 야생벼가 가장 집중된 지역은 해남도, 광둥, 광서의 일부 지역으로 북위 24° 이북에는 아주 드물다고 한다. 그러나 중국의 엄문명(嚴文明 2000)은 할란(Harlan 1997)의 변연설에 근거하여 야생벼 자원이 풍부한 화남지역보다는 겨울이 춥고 저장 식량이 필요한 보다 북쪽의 장강유역이 벼의 재배 기원지라고 주장한다.

Huang(2000)은 중국의 고고학적 자료와 갑골문자등의 상형문자 기록들을 종합하여 볼 때 상대(商代, BC 1520-1030)나 서주(西周, BC 1030-722) 시대의 주요곡물은 직(稷, foxtail millet, *Setaria italica*(L.) Beauv), 서(黍, broomcorn millet, *Panicum miliacium*(L.) Beauv), 도(稻, rice, *Oryza sativa* L.), 맥(麥, barley or wheat), 대마(大麻, *Cannabis sativa* L.)이었다고 결론짓고 있다.

중국은 원래 큰 나라이므로 오곡에 대한 개념은 지역마다 다르다, 오곡(五穀)이란 주식으로 사용하는 주요곡물을 의미하는데 Huang

(2000)이 『주례(周禮)』에 나오는 고대 중국의 아홉개 지방(九州)의 주요 곡물과 가축을 정리한 것을 보면 표 3-1과 같다.

표 3-1. 고대 중국 지역별 주요 곡물과 가축(Huang 2000)

지 역 명	위 치	주요 곡물	주요 가축
Yang-chou(楊州)	양자강하류 및 남부(東南)	쌀	새, 짐승
Ching-chou(荊州)	양자강중류 및 남부(正南)	쌀	새, 짐승
Yu-chou(豫州)	하남(河南), 화이강(淮河)유역	오곡(五穀) ¹	육수(六獸) ²
Ching-chou(青州)	동 산둥(山東), 정동(正東)	쌀, 맥(麥)	닭, 개
Yen-chou(兗州)	북 하남, 서 산둥, 하동(河東)	사곡(四穀) ³	육수(六獸) ²
Yung-chou(雍州)	Shensi, 동감숙(正西)	기장(黍), 조(稷)	소, 말
Yu-chou(幽州)	남 요령, 북 산둥, 동북(東北)	삼곡(三穀) ⁴	사수(四獸) ⁵
Chi-chou(冀州)	남 산서, 하내(河內)	기장(黍), 조(稷)	소, 양
Ping-chou(并州)	북 산서, 북 하북(正北)	오곡(五穀)	오수(五獸) ⁶

1. 오곡: 기장(黍, common millet), 좁쌀(稷, foxtail millet), 콩, 밀/보리(麥), 쌀

2. 육수: 말, 소, 양, 돼지, 개, 닭

3. 사곡: 기장, 좁쌀, 쌀, 밀/보리

4. 삼곡: 기장, 좁쌀, 쌀

5. 사수: 말, 소, 양, 돼지

6. 오수: 말, 소, 양, 개, 돼지

2.2. 한반도의 쌀 문화 기원

우리나라의 쌀 문화 기원에 대해서는 그동안 중국설과 동남아설로 나뉘어 중국이나 동남아를 통해 유입된 것으로 알려져 있었으나 소로리 법씨의 발견으로 한반도도 쌀의 기원지의 하나라는 주장이 나온다. 실제로 한반도에서 전통적으로 재배되어온 쌀은 찰기가 많은 단립종 자포니카형으로 중국 남부와 동남아, 인도 등지에서 재배되는 장립종 인디카형과는 분명히 구분된다. 우리나라의 벼농사는 신석기 시대 말에 시작되어 청동기시대에 보편화된 것으로 보인다(조현종 2000). 실제 벼농사를 짓던 청동기시대의 논이 충청남도 논산 마전리(손준호 2000)와 울산 옥현(이현석 1999) 등에서 확인된 바 있다.

중국학자들은 세계 도작(稻作) 기원을 하모도유적(BC 5000년경)을 근거로 ‘양자강 기원설’을 주장하고 있으나 양자강 하구의 양저문화 유적(BC 2760년경)에서 장립벼와 단립벼가 50 : 50으로 혼합되어 발굴되므로 중국의 고대문명은 한반도의 단립벼 재배문화의 영향을 받은 것으로 사료 된다. 한강문화와 대동강문화에서 경작 재배된 곡류는 단립벼, 콩, 조, 기장, 수수, 밀, 보리, 들깨 등이었다. 남한강 유역과 금강 상류 사이에 위치한 충북 청원 소로리 단립벼를 비롯하여 남한강 유역 충주 조동리 유적에서는 6,200년 전(BC 4,250)경과 6,140년 전의 단립벼 벼껍질, 탄화미, 밀, 보리, 수수, 알 수 없는 열매씨, 도토리, 박씨, 복숭아씨 등이 출토되었다. 또한 남한강 상류와 가까운 옥천 대천리 유적에서도 약 5,500년 전(BC 3,500년경)의 것으로 탄소측정된 쌀, 밀, 보리, 기장, 조, 콩(알 수 없는 열매씨), 삼씨 등이 출토되었다. 한반도의 고조선 문명이 창조한 단립벼 재배경작은 BC 7-5세기경에 일본열도에도 전파되어 일본이 단립벼 문화권에 들어오게 된 것이다(신용하 2014).

이춘녕(1965)은 한반도에서 재배된 초기 곡물을 피, 기장(黍), 조(稷) 등으로 보고, 쌀과 맥류는 후일 화북을 통해 전래되고, 특히 벼 재배 기술은 중국 한(漢)나라에서 유래하였다고 추정했으나 최근의 고고학 연구에서 세계에서 가장 오래된 소로리 벼씨의 발굴을 비롯하여 신석기 유적에서 다양한 곡류가 발굴됨으로서 한반도 초기 농업사에 대한 새로운 평가가 요구되고 있다. 식물분류학상으로 보면 피, 기장, 조는 모두 쌀(*Oryzae sativa*)과 같은 과(科)에 속하며, 제1장에서 언급한 바와 같이 한반도 구석기 유적에서 벼과(Gramineae)의 화분이 발견되고 있다. 따라서 한반도에는 신석기 농업 이전부터 벼의 야생종이 있었다고 판단된다. 벼는 초기 곡물 중에서 비교적 높은 가치를 인정받았을 것으로 추정되며, 삼국시대에 들어와 신라, 백제는 쌀 생산을

국가적 차원에서 장려했고, 특히 통일신라시대에는 쌀이 단연 주곡의 왕이 되었다. 조세(租稅)의 주 대상이 쌀이 되면서 조(租)가 벼의 뜻으로 전용되기까지 했다. 황해도 안악고분의 벽화에 시루로 밥을 짓는 광경이 있어 고구려 귀족들은 이미 오래전부터 쌀밥을 주식으로 삼았다고 여겨진다(이철호, 권태완 2003).

한반도에서 재배되는 쌀 조선미(朝鮮米)는 밥맛이 좋기로 유명하여 이 쌀을 얻기 위해 일본의 왜적들이 호시탐탐 한반도를 침범해 노략질을 했다는 설도 있다. 일본이 한일합방 후 시행한 중요한 사업 중의 하나가 한반도의 벼 품종에 대한 조사였으며, 1911-1912년 조사 보고서에 의하면 총 1,451종의 벼 품종이 수집되었으며 이중 뽕쌀이 876종, 찰쌀이 383종, 발벼 192종으로 보고되어 있다. 이들 벼 품종을 일본이 탈취하여 가서 오늘의 일본쌀을 만든 것이다(이철호 2012).

3. 동북아 신석기 농경문화

동북아시아 신석기 농경문화의 시작을 나타내는 유적은 중국 내몽고자치구 적봉시(赤峰市)에 있는 홍산문화(紅山文化) 유적이다. 홍산문화는 기원전 4500-3000년경의 동이족 문명을 나타내는 유적으로 평가되며, 발해연안 줄문토기문화와 연계된 최고(最古)의 신석기 농경문화 유적이다. 홍산문화는 1979년 객좌현 동산취촌 발굴과 1983년 그 인근의 우하량촌 발굴을 계기로 세계적인 주목을 받게 되었는데, 동산취에서는 제사유적이 발굴되었으며, 우하량에서는 돌무덤 적석총, 신전, 제단 등이 발굴 되었다. 적석총은 동이족이 사용한 대표적인 묘제로 삼국시대까지 계속 나타나는 무덤 형식으로 황하문명권에서는 발견되지 않는 것이다.

고고학에서는 우리나라 신석기시대를 기원전 5000년에서 1000년으로 규정 한다(김원룡 1986; 최몽룡 1986). 이춘녕(1965)은 우리나라 농업의 시작을 기원전 3000년으로 보고있다. 한반도를 중심으로한 원시토기문화시대가 기원전 8000년 이전부터 기원전 5000년까지 이 지역의 주요 생활 방식이었음을 감안하면 기원전 5000년에서 3000년까지는 해변의 수집인 생활과 초기 신석기 농업이 병행된 시기라고 보여 진다. 따라서 이 책에서는 한반도 신석기 농경시대를 기원전 5000년-1000년으로 편년하였다.

한반도에서 확인된 신석기유적의 곡류, 두류 및 열매의 가속질량분석기(AMS) 주청연대는 표 3-2와 같다(Lee G.A. 2011). 한반도 중부 지역의 능곡유적에서 가장 오래된(기원전 3450년) 곡류(조)가 확인되었으며 그 뒤를 이어 경상남도 지역에서 주로 발굴되고 있다. 특히 콩은 경상남도 평계동유적에서 가장 이른(기원전 2720년) 탄화콩이 확인 되었다. 이러한 결과로부터 한반도에서 농업의 시작은 늦어도 기원전 3500-3000년에 행해졌다고 결론 내리고 있다(Lee G.A. 2011). 따라서 한반도 신석기인들은 원시토기문화시대(기원전 8000-5000년)에는 순수한 어로 채집인의 생활을 하고, 즐문토기시대 초기(기원전 5000-3000년)에는 채집과 경작실험이 병행된 정주생활을 했다고 판단된다.

한반도 신석기시대 농경은 화전민식 농경(slash-and burn cultivation) 또는 괭이농사(hoe agriculture)로 표현된다. 연석(礪石, 갈돌), 석도(石刀, 돌칼), 석이(石犁, 돌보습), 석겸(石鎌, 돌낫), 석초(石鋤, 돌가래) 등이 이 시대 유적에서 발견되고 있다. 기원전 5000년대로 추정되는 강원도 양양군 오산리 유적 1호 집자리 바닥면에서 도토리화

표 3-2. 가속질량분광기(AMS)에 의한 한반도 신석기유적의 식물 종실에 대한 연대 추정(Lee G.A. 2011)

유적지	유물의 종류	발굴토층	추정연대(BP)
경기도, 능곡유적	조(Foxtail millet)	집터, House41	5470 ± 100
경상남도,			
동삼동유적	조(Foxtail millet)	집터, House 1	5260 ± 170
평계동유적	팥(Azuki bean)	구덩이3C, Grid 20	4910 ± 40
	콩(Soybean)	구덩이3-A, Grid 20	4740 ± 40
	수수(Broomcorn m.)	구덩이50, Grid 21	4290 ± 50
상촌유적 B	도토리(Acorn shell)	긴 구덩이 6-1	4710 ± 80
	조(Foxtail millet)	집밖 불뎌자리 1	4560 ± 200
봉계리유적	호두	집터9, III phase	4600 ± 160
어운1유적	조(Foxtail millet)	집밖 불뎌자리 6	4560 ± 170
	벼(Rice)	집터, house 104	3970 ± 370
옥방1유적	콩(Soybean)	집안 구덩이 658	2900 ± 70
다운동유적	팥(Azuki bean)	집터, house 7	2580 ± 120
	콩(Soybean)	집터, house 7	2590 ± 80

팥이, 갈돌이 출토되었으며, 기원전 4000년대의 암사동 미사리 유적에서도 유사한 유적들이 출토되어 이 시대에 원시 농업이 시작되었을 수도 있다. 봉산군 지탑리, 평양시 남경유적 등이 있으며, 기원전 2000-1000년대 유적으로는 청진시 무산군 범의구석유적, 함경북도 회령군 오동유적, 전남 무안군 가흥리, 경기도 여주군 혼암리유적 등이 있다 (표 3-3). 지탑리유적에서는 피 또는 조의 탄화립, 황해도 석탄리 유적에서는 조와 팥, 회령 오동유적에서 콩, 범의구석유적에서는 기장과 수수가 출토되었다. 평양 남경유적에서는 벼, 조, 기장, 수수, 콩이 출토되었으며 경기도 혼암리에서는 벼, 피맥, 조, 수수 등이 발굴되었다. 이 시기에는 벼를 비롯한 팥, 수수, 조 등의 잡곡이 한반도 전역에 고루 재배되었고 농경생활이 활발했던 것으로 평가된다(최몽룡 1986).

표 3-3. 한반도 신석기/청동기시대 집자리 낱알 유적

발견된 유적 및 집자리	년 대	낱알 종류	발표된 책
황해북도 봉산군 지탑리 유적 2호 집자리	신석기시대 기원전 3000년기 전반기	피, 조	〈지탑리원시유적발굴보고〉 과학원출판사, 1961년 51페이지
청진시 무산군 범의 구석 유적 15호 집자리	청동기시대 기원전 2000년기 후반기	기장, 수수	〈고고민속논문집〉 6, 사회과학출판사, 1975년 165~205페이지
청진시 무산군 범의구석 유적 31호 집자리	기원전 2000년기 말~1000년기초	기장	//
함경북도 회령군 오동 유적	청동기시대 기원전 2000년기 후반기	콩, 팥, 기장	〈회령오동원시유적발굴보고〉, 과학원출판사, 1960년 58페이지
황해북도 송림시 석탄리 유적 39호 집자리	청동기시대 기원전 8~7세기	조, 팥	〈석탄리유적발굴보고〉, 과학사전출판사, 1980년 58페이지
평양시 삼석구석 남경유적 31호 집자리	신석기시대 기원전 3000년기 후반기	조	최몽룡(1986)
평양시 삼석구석 남경유적 36호 집자리	청동기시대 기원전 2000년기말~1000년기초	벼, 조, 기장, 수수, 콩	//
전남 무안군 다시면 기흥리 영산강유역	기원전 1050년경	화분검사법에 의한 것으로 소나무 등의 화분이 나옴, 쌀	
경기도 여주군 점동면 흔암리 12호 주거지	기원전 1260년 1030년 970년 670년	쌀 Japonica type. <i>Oryza Sativa</i> L. Rice, 보리 <i>Hordeum Satvum</i> J. barley, 기장 <i>Setaria talica</i> B, Italian millet, 좁쌀 foxtail millet, 수수 <i>Andrpogon Sorghum</i> B., Sorghum	

팥이의 출현은 함북 웅기 서포항 유적 1,2기 층에서부터 나타나는 데 이들은 신바닥 모양의 팥이와 사슴뿔의 밑그루 부분을 잘라낸 뿔 팥이들로 기원전 5000년에서 4000년 사이의 이른 시기부터 팥이 농사가 행해졌다는 것을 보여주고 있다(최몽룡 1986). 기원전 3000년기가 되면 여기에 곰배모양의 돌팥이(호미), 돌로 만든 삽, 보습, 조개 껍질로 만든 반달칼, 멧돼지 이빨로 만든 낫, 갈돌대와 갈돌판 등이 추가되어 농경에 관한 도구가 훨씬 풍부해 진다(그림 3-3).



돌괭이(신석기시대)
(서포항, 공산패총)



돌삽(신석기)
(금탄리유적)



곰배괭이(신석기/청동기)
(함북 웅기 호곡동)



돌낫(신석기시대)
(서울 암사동)



갈판과 갈돌(신석기)
(서울 암사동)



볼괭이(신석기)
(평남 공산패총)

그림 3-3. 한반도에서 발굴된 신석기시대 농기구들

동물의 사육에 관해서는 고고학적인 증거가 많지는 않지만 개, 돼지, 소, 닭 등이 신석기시대 말기부터 사육되었다고 본다. 두만강유역의 함경북도 회령 오동, 나진 초도, 무산 범의구석 등 유적에서 소, 개, 사슴 등의 뼈와 함께 토끼나 족제비 등의 뼈들도 나오고 있어 이 시기에도 집에서 사육하는 것 외에 단백질의 공급을 대부분 사냥에 의존하였음을 알 수 있다(이철호 1998).

4. 콩의 식용 기원과 전파

4.1. 콩의 원산지

콩의 원산지(原產地)는 남만주와 한반도를 연결하는 동북아시아 일대이며 이곳은 동이족의 생활 터전이었다. 식물학에서 작물의 발상지를 추정할 때 가장 중요한 지표로 쓰는 것이 야생종의 분포 유무인데, 남만주와 한반도지역에서 콩의 야생종이 가장 많이 발견된다. 일본의 후쿠다(福田) 박사는 야생콩의 분화가 많이 된 곳이 원산지라는 주장을 토대로 만주와 한반도를 콩의 원산지로 보았다(Fukuda 1933). 반면 미국의 하이모워츠(Hymowitz 1970) 박사는 중국 주(周)나라의 시를 수록한 『시경』(詩經, 기원전 11-6 세기)에 콩 속(菽, 중국어로 Shu)자가 있다는 근거로 중국을 원산지라고 주장하였다. 권신한(1985)에 의하면 한국에서 재배되는 재래종에는 초장(草長), 숙기(熟期), 엽형(葉型), 종피색(種皮色), 종실크기, 지방 및 단백질 함량에 있어 현재까지 세계 각국에서 보고되어 있는 콩이 지니는 각종 특성을 모두 보유하고 있으며 이는 우리나라에서 재배되고 있는 조상 전래의 계통에는 수많은 변이가 축적되어 있음을 증명하는 것이라고 하였다, 한반도의 원시종인 야생콩이 점차 퍼져나가면서 앞에서 언급한 여러 가지 바람직한 특성을 보유한 유전인자를 보유한 순화콩(semi-wild)으로 발전하였다. 이들 순화콩은 한반도와 남만주에서 지금도 발견되고 있다. 한국 재래종 콩에는 원시종이 가지고 있는 우량 유전인자들이 순화콩과 재배콩을 거쳐 그대로 남아있다(권태완 외 2001).

콩을 재배하고 이용한 확실한 증거는 신석기 중기 이전의 유적에서는 발견된 것이 없다(Liu and Chen 2012). 야생콩을 채집한 흔적은 북중국 허난성(Henan) 지역의 가호유적(賈湖, Jiahu, 7000-5500

BC.)과 반촌유적(班村, Bancun, ca. 5500 BC.), 산둥(Shandong)지역의 악장유적(岳庄, Yuezhuang, ca. 6000 BC.) 등에서 발견되었지만 식용의 근거는 없다. 중국 이락하(Yiluo river) 유역의 후기 양사오(기원전 3000년) 대하촌유적(大河村, Dahecun, Henan)에서 콩이 발견되었으며, 이후 중국에서는 룡산문화기(기원전 3000-2000년)와 상(商)나라 시대까지의 유적에서 콩이 다수 발견되었다. 일본에서는 조몬 중기(기원전 3000년경)의 시모야케베(Shimoyakebe) 시료가 가장 오랜 것으로 보고되고 있으나 그 이후 조몬 후기까지 발견된 콩이 없다(Lee G.A. et. al. 2011). 이경아 교수는 한·중·일 삼국에서 신석기시대에 발굴된 949개의 탄화콩에 대한 크기를 측정하여 비교한 결과 한반도 초기 무문토기시대(기원전 1600-600년)의 탄화콩들이 길이(L)와 넓이(W)가 뛰어나게 큰 대두(大豆)임을 확인하였다. (그림 3-4) 이로써 중국의 양사오, 용산문화 유적에서 출토된 탄화콩들은 대부분 야생콩이며 재배콩은 기원전 2000년 전후의 한반도에서 유래하였다는 설이 유력해 진다.

기원전 6세기에 쓰여진 『일주서(逸周書, Yi Zhou Shu)』에는 중국 동북지역의 콩이 처음 언급되고 있다(Liu and Chen 2012). 여기에는 ‘산용(山戎)은 동북이이(東北異夷)다. 용숙(戎菽)이 나는데 큰콩(巨豆)이다’라고 쓰여있고, ‘서주(西周, 기원전 1043-770년)가 상(商)을 정벌하고 조공을 받는 과정에서 산용에서 보내온 콩, 용숙(戎菽)을 받았다’고 기술하고 있다. 홍콩대학의 Ping-ti Ho(1975)는 이에 근거하여 재배 콩은 지리적으로나 인종적으로 볼 때 퉁구스족(proto-Tungusic)에서 유래하였다고 주장한다.

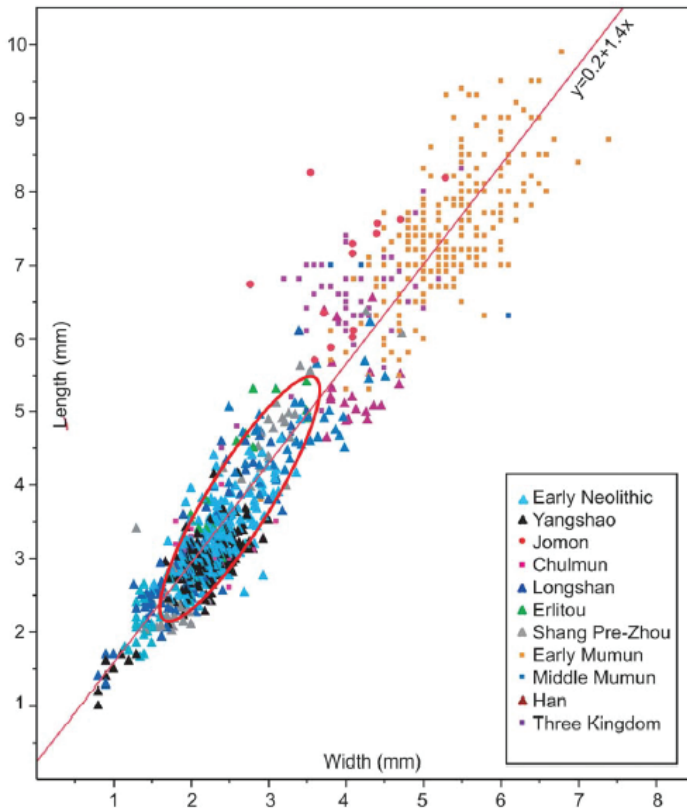


그림 3-4. 고고 유적에서 발굴된 한·중·일 탄화콩의 크기 비교
(Lee G.A. et. al. 2011)

(가운데 적색환은 현생 야생콩 시료 크기의 90% 신뢰성 한계)

사마천의 『사기(史記)』에는 ‘기원전 623년에 산옹이 연나라를 쳤는데, 연이 위급을 제나라에 알리자 제나라의 환공이 연을 구해주고, 북으로 산옹을 정벌하고 고죽국 지역까지 갔다가 용숙을 얻어 돌아왔다. 제(齊) 환공은 이 용숙을 이웃나라 노(魯)나라에 주었다’고 하였다. 『관자』(管子, Guanzi)에는 ‘제나라의 환공이 북쪽으로 산옹을 쳐서 겨울파와 용숙을 가져와 온 세상에 펼쳤다’고 기록되어 있다. 따라서 기원전 7세기에 남만주의 재배콩이 중국으로 전래되었다는 주장

이 고고학적으로나 역사적으로 타당해 보인다(한국콩박물관건립추진위원회 2017). 결론적으로 야생콩은 신석기 초기부터 동북아 지역에 알려져 있었고 채집의 대상이 되었으나 콩을 식용으로 사용한 것은 기원전 2000년 경 남만주와 한반도의 큰콩(大豆)이 재배되면서 콩을 주요 식량으로 사용하였다고 판단된다.

원시토기문화시대를 거치면서 한반도의 원주민들은 어로 채집과 지역에서 자생하는 벼, 피(稗), 기장(黍), 조(粟)를 비롯한 곡류채식문화를 점진적으로 발전 시켰을 것으로 보인다. 기마 유목민족이었던 북부지역의 통구스족이 한반도로 들어와 농경 정착을 하면서 가축을 많이 기를 수 없게 되므로 고기를 대체할 안정적인 단백질 급원이 필요하게 된다. 이러한 필요에 의하여 그들은 이 지역에서 자생하던 콩을 채집하여 물에 불린 후 토기에 담아 삶아 냄으로서 트립신인히비터와 같은 영양 저해인자를 제거하는 기술을 개발했을 것이다(이철호 2017). 예맥족(濊貊族)은 아마도 인류사상 최초로 콩을 음식으로 이용한 사람들로 여겨진다(이성우 1984). 그 시기는 동북아 국가형성기(기원전 3,000-1,000년) 초엽일 것으로 판단된다. 북부 유목민들이 백두산을 중심으로한 남만주와 한반도에 농경 정착을 시작한 후기신석기에는 콩의 경작이 시작되었을 것이며, 초기 청동기시대(기원전 1,500년)에는 한반도를 비롯한 동북아시아에서 콩의 식용이 보편화된 것으로 보인다(이철호, 권태완 2005).

고고학에서 콩의 재배연한을 지금부터 약 4000년 전 신석기 말기에서 청동기 초기로 보고 있으며 한반도에서는 신석기 유적 2곳과 청동기 전후의 여러 유적지에서 탄화콩이 출토되고 있다. 표 3-4는 한반도에서 출토된 초기 콩의 유적지를 열거한 것이다(이철호 2017).

표 3-4. 한반도에서 출토된 콩의 유적

유 적	종 류	출토상태	시 대(토기)
충북 옥천군 대천리 유적	벼껍질, 탄화미, 보리, 밀, 조, 콩과식물의 씨앗 한톨	움주거지, 갈돌, 갈판, 돌도끼.	신석기시대 (2000년 경부고속철도 공사중 발견)
경남 진주시 상촌리 유적	콩과의 탄화곡물, 밀, 보리, 조, 기장, 도토리, 머루	주거유적, 갈돌, 돌보습, 마연석기	신석기시대(빗살무늬 토기)(1996/98년 남강댐 수몰지구)
경북 포항시 원동 유적 주거지 10호	야생콩 순화콩, 재배콩 (Glycine max), 야생팥	탄화콩류 1800립, 우리나라 단일유적 출토로는 최대의 양	청동기시대 (2000-01년 토지구획 사업중 출토)
평양 삼석구역 호남리 남경 유적	조(탄화립) 기장(탄화립) 수수(탄화립) 콩(탄화립)	36호 주거지, 신석기시대의 갈돌과 갈판	청동기시대 (팽이형 토기)
경기도 양평 양근리 유적	콩·팥	토기 밑바닥에 콩이 박혔던 자리	청동기시대 (팔당 수몰지)
충북 청원군 궁평리 유적	탄화된 팥, 콩, 벼, 피	주거지, 토기가마 (open kiln)	청동기시대(무문토기) (1993-94년 경부고속철도 공사)
경남 진양군 대평유적, I, II.	벼, 탄화미, 조, 기장, 콩류, 팥, 녹두	주거지구, 밭 유구 (1,600평), 석관묘, 석기류	청동기시대(무문토기), (남강댐공사, 1997-98)

콩과 관련된 신석기 유적으로는 옥천 대천리 유적과 진주 상촌리 유적이 있다(조현중 2005). 충북 옥천 대천리 신석기시대 집터에서는 쌀알과 콩류 등 20여점의 탄화곡물이 발굴되었는데 방사성 탄소연대 측정법으로 분석한 결과, 신석기 후기인 기원전 3000~3500년 사이로 판명되어 한반도에서 가장 오래된 콩의 출토 사례로 거론되고 있다. 최근 오산리유적의 토기에서 약 7,175년 전-7,160년 전(기원전 5100년)의 콩과(콩, 팥)의 압흔이 발견되어 콩의 재배역사가 신석기 시대 초기 및 중기로 올라가야한다는 주장도 있다(조미순 외 2014; 신용하 2018).

청동기시대에는 관개에 의한 벼농사가 본격화되고 오곡이 완성되는 등 우리 식문화의 전통이 확립된 것으로 알려지고 있다. 청동기시대의 콩류는 함북 회령 오동, 평양 남경, 황해 석탄리, 경기 양평 양근리, 충북 청원 궁평리, 충남 보령 평라리, 충남 천안 백석동, 경남 합천 본계리, 경남 진양 대평, 울산 다운동 등 12개 유적에서 확인되었다. 최근 포항시 원동유적에서는 1800여점에 달하는 탄화콩이 발굴되었다(그림 3-5). 여기에서는 재배콩(*Glycine max*)고 함께 소립의 야생콩(*Glycine soja*)과 중간형 순화콩(*Glycine gracilis*)도 발견되었다(한국콩박물관건립추진위원회 2017).

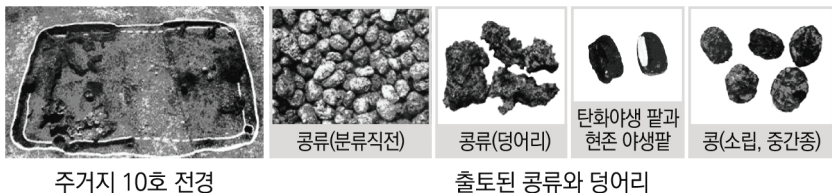


그림 3-5. 포항 원동유적에서 출토된 탄화콩
(한국콩박물관건립추진위원회 2017)

그림 3-6은 한반도에서 출토된 콩 관련 유적의 위치를 표시한 것이다. 청동기시대가 되면 우리나라 전역에서 콩의 재배가 이루어졌을 것으로 추정된다(경상북도 영주시, 2015).

원시 주거지나 토기 가마 근처 유물이 모여 있는 지역에서 콩이 발견되는 것은 다른 지역에서 재배한 것을 수확하여 옮겨온 것일 수 있다. 그러나 진양 대평리유적 같은 경우는 고대에 사용했던 밭에서 발견되므로 그 지역에서 재배되었음을 나타내는 확실한 증거이다(한국콩박물관건립추진위원회 2017).

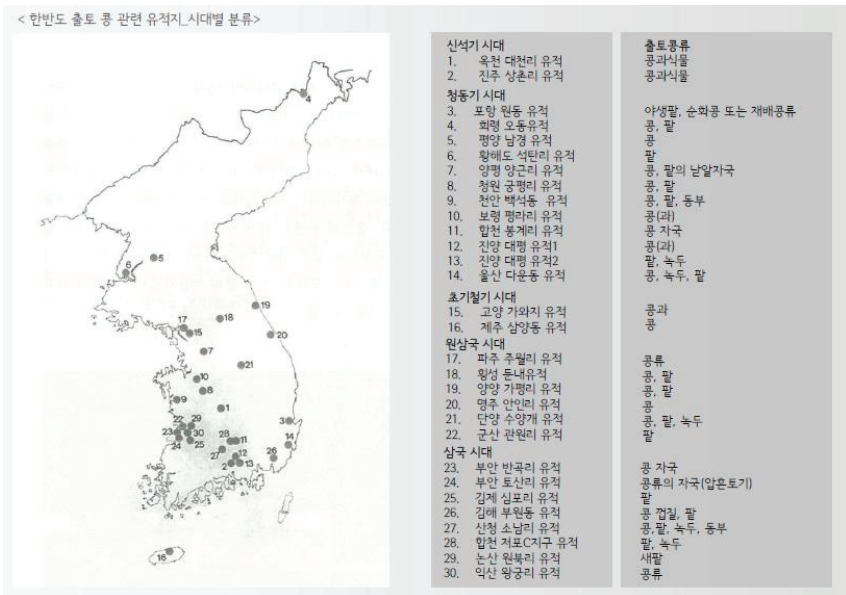


그림 3-6. 한반도 출토콩 관련 유적

중국에서는 일찍이 콩을 용숙(戎菽)이라 했다. 이는 콩이 원래 중국 민족의 작물이 아니라 만리장성 너머 그들이 용(戎)이라고 일컬었던 동이족의 작물이었음을 간접적으로 나타내는 이름이다. 중국에 전래된 콩이 중국 남부와 동남아, 그리고 일본 등으로의 전파된 시기는 기원전 3세기~4세기 경으로 보고 있다.

4.2. 콩의 전파 경로

최덕경(2009) 부산대 교수에 의하면 “중국의 제반 역사 기록들을 참조하면 대두는 주나라 초기 중국 동북지방에서 재배되기 시작하여 춘추 중기 이후 화북에 보급되었으며, 진한 이후 중국 전역으로 재배 지역이 확대되면서 ‘숙(菽)’의 명칭이 ‘대두(大豆)’로 바뀌었다”고 하였다.

일반적으로 서기 700년까지는 중국 남부와 동남아 전역에 콩이 전파되었다고 보고 있다. 동남아로 콩이 전파된 것은 중국 화교들의 동남아 이주 역사와 밀접한 관계가 있을 것으로 판단된다. 이미 4세기부터 중국의 가난한 사람들이 동남아에서 남천민족(南遷民族)을 이루게 되었지만 9세기~13세기, 많은 사람들이 대규모로 화남으로 이주하게 되면서 콩 재배와 이용방법이 인도차이나 반도를 비롯한 동남아 지역에 본격적으로 알려졌을 것으로 추측된다.

콩이 유럽에 알려진 시점은 1712년으로 일본에 다녀온 독일 학자 캠퍼(Engelbert Kaempfer)가 개인적인 호기심으로 콩을 소개하였다는 것이고, 공식적으로는 1739년 프랑스 선교사가 중국으로부터 콩 종자를 가져와 파리식물원에서 재배한 것이 최초이다. 1790년 영국 식물원에서 콩이 재배된 이래 당시 영국의 식민지였던 동서 아프리카에서도 재배실험이 이루어졌다(이철호, 권태완 2005).

콩이 미국에 전파된 경로는 두 갈래다. 하나는 1764년 동인도 회사 선원이었던 사무엘 보웬(Samuel Bowen)이 중국 광둥에서 살다가 조지아주 사바나로 와서 콩을 재배했다는 것이고, 또 하나는 당시 프랑스 대사였던 벤자민 프랭클린(Benjamin Franklin)이 1770년 영국에서 콩씨를 구해 집(필라델피아)에 보냈다는 편지로 알 수 있는 것이다. 18세기 후반 동양의 콩이 서양에 알려지기 시작했지만, 경제적 작물로 관심을 끌게 된 것은 그로부터 1세기가 지난 후의 일이었다. 아편전쟁(1840-1842) 이후 미국의 농학자들은 중국인들이 콩을 식용으로 이용하는 것을 보고 ‘들판의 젖소’라고 칭하고 그 재배기술을 본격적으로 연구하기 시작하였다. 20세기 들어 제1차 세계대전과 2차 세계대전을 겪으면서 콩은 사료용, 녹비작물에서 ‘신데렐라 작물’ ‘기적의 작물’로 불리며 세계의 주요곡물이 되었다(경상북도 영주시 2015). 표 3-5은 콩의 연대표이다(이철호, 권태완 2005).

표 3-5. 콩(大豆)의 연대표(soybean chronology)

연대	내용
BC 40000	충북 제천 점말유골 콩과식물(Leguminosae) 화분검출
BC 10000	세계 최고의 볍씨 - 한반도 소로리 유적, 중국 강서성 선인동 유적, 호남성 옥섬암 유적
BC 6000	대한해협 연안 전역에서 토기 사용(동북아 원시토기문화시대)
BC 4000	한반도 농업의 시작, 연석(硯石)의 사용
BC 2000	신농의 본초경, 오곡의 파종양식과 콩의 재배언급(BC 2838) 동이족(東夷族)에 의한 콩의 재배·식용 지타리 콩 유적, 팔당 공자국 토기 은(殷)나라 갑골문자에 두(豆)자 등장
BC 1000	콩의 재배 및 이용은 신석기농경시대 중기 또는 청동기(BC 1500년경)
BC 600	제나라 환공, 용숙을 중국 전역에 전파(BC 645)
BC 500	콩 속(菽)은 공자가 편찬한 <시경>에 처음 나옴(BC 1100~600)
BC 200	시(豉)제조 기록 두부제조 - 마왕퇴 고분벽화 팔공산 두부 전설
100	<사기> - 시(豉, 메주)는 외국원산이라 기록 콩을 대두(大豆)로 표기 콩죽, 콩밥, 시(豉), 대두황권 기록 연석에서 맷돌로 발전
200	녹두, 동남아에서 중국으로 전래 백제 인번(仁藩)이 일본에 주조법 전래
300	장화 <박물지>에서 시(豉, 메주)란 무엇인가 고구려 안악고분, 웅기 존재확인
400	산응고 우유커드, 치즈를 유부(乳腐)로 기록
600	<제민요술>, 고구려의 노란콩(高麗黃豆)과 검은콩(高麗黑豆) 기록(549) 누룩·메주·술·간장·된장 제조법 기술 시(豉)의 산업적 생산 언급 백제의 식문화가 중국과 동일 <삼국사기> 신문왕 8년 폐백품목으로 시(豉)와 장(醬) 기록(638) 당 승려 Kanshin이 두부를 일본에 전래
800	동남아에 콩이 전파됨
1000	<청이록>에 두부에 관한 최초의 기록 고려 현종(1018) 소금과 장을 내림 Nakatsomi Sukesheg, 당부를 궁중요리에 사용(1183)
1200	콩나물(豆芽)이 북송(北宋)에서 널리 사용 고려말, 이색의 목은집- '대사구두부내향(大舍求豆腐來餉)'으로 두부소개

연대	내용
1400	〈금양잡록〉 콩의 이름으로 처음 ‘태(太)’가 등장(1491) 조선의 두부 명인들을 중국 황실에 파견(세종실록, 1434) 일본 두부 사용기록 일본 간장 생산(Tamari Shoyu)
1600	경주성장 박호인- 일본 토좌현 고지에서 두부 제조업, 근세 일본 두부의 효시 Kikkoman간장, Noda에서 창업 일본 간장- 루이 19세의 요청으로 프랑스로 수출 시도(1670) 허엽, 초당두부의 효시 허균, 도문대작에서 두부 언급 허준, 동의보감에서 두부독에 대해 언급(1613)
1700	에도(동경)지역에서 간장생산 독일 Kaempfer, 콩 소개(1712) 일본의 순 콩으로 만들던 간장용 메주에 볶은 밀 혼합(1712) 프랑스 선교사, 중국에서 콩 종자를 가져가 파리 식물원에서 재배(1739) 미국 조지아주 Savannah에서 콩 재배(1765) 벤저민 프랭클린, 영국에서 미국으로 콩 씨를 보냄(1770) 독일·영국 식물원에서 콩 재배(1790) 이익-성호사설에서 ‘콩의 힘’ 언급(1723)
1800	미국에서 최초 콩 재배시험(1804) 동경대학의 Ahlburg교수 도움으로 장유 발효 연구 시작(1868) Kellog의 고단백 육대체식품제조(1879) 동경대학 독일인 교수Langgarck,일본식 간장을 독일에서 제조, Moggi라는 상표로 판매(1870) 템페에 대한 과학적 연구 시작 기꼬만 간장, 비엔나 박람회에서 최우수상획득(1874) 부산 신창동에 한국 최초의 간장공장설립(1868) 페리제독, 백색과 적색 2가지 콩을 미국에 도입(1854)
1900	일본의 순수배양 코오지 제조 성공(1904) 미국, 콩가루를 넣은 Victory bread제조 농업용 트랙터 사용 시작(1924) 미국에서 콩의 수형개조(분지형→직립형) 미 최초의 콩기름 공장이 일리노이주 Decature 에 설립(1922), Central Soya Expeller 착유시설 Henry Ford, 농산물의 산업적 이용 연구소 설립(1929) 대한제국권업모범장 설립(1906) 장단백목, 우리나라 최초의 장려품종(1913) 윌리엄모스, 동양공원절대(1929~1931)

연대	내용
1930	독일 기술로 미국에 용매추출 공기를 공장건설 포드사, 콩 이용 연구 시작 일본식 간장공장, 동아시아 전역에 설립 공기름, 마가린 첫 선(1933) 미국, 세계 콩 생산량의 50%점유(1935) 미 코넬대학, 농무부 산하 연구소 등에서 템페 연구 콩단백질 플라스틱으로 차체 및 부속제작 템페-일본군 포로수용소에 공급 홍콩, Vitasoy사 설립 Spining 방법에 의한 콩 단백질 제조 조직화 단백질 spun-soy제조 Harding, 인조육제품을 생산하는 Special Food 설립(1939)
1940	Special Food, 'Worthington Food'로 개명(1945) 한국샘표간장 설립(1945) 분리대두단백질 제조 특허(1949) 일본 산분해 간장 제조 시작 미국 농무부 1만여개의 콩 유전자형 도입(1947)
1960	압출성형기(extruder)로 조직화 콩단백질 제조 General Mill, TVP로 만든 베이컨 Bac*Os 출시 정재원 박사, 한국 베지밀 두유 생산시작(1968) 부식, 총복백, 금강대립 등 재래종과 일본도입품종인 육우3호를 장력품종으로 결정(1960) 한국장류협회 설립(1962)
1970	일본 장류 급속발효법 개발(1970) ADM 조직화 단백질 생산시설 확장 Atkinson, extrusion 공법으로 TVP제조 특허 General Mill, TVP 25%함유 ground meat Burger II 출시(1973) 독일 뮌헨에서 1st World Soy Protein Conference 개최(1973) The Book of Tofu(1975), The Book of Miso(1976) 출판 미국을 비롯한 전 세계에서 콩으로 만든 인조고기 생산 한국전통장류업 시작(1970)
1980	한국콩연구회 설립(1980) 브라질 콩 재배 게맛살, 참치샐러드, 튀김닭고기, 베이컨, 런천미트 등이 제조·판매 권태완 박사 공저, Soybean Utilization 뉴욕에서 출판(1987)
1990	유전자변형 콩 생산(문산토사, 1995) 황금, 태광, 장염, 은하 등 장력품종 점유율이 약 75%(1999) 파주시 '장단콩 축제' 시작(1997. 11.)

연대	내용
2000	한국 공박물관 건립추진위원회 발족(2001) NASA 발표, '우주작물 제1호'가 된 콩(2003) 권순영박사, 아프가니스탄에 '희망의 콩 프로젝트'시작(2003) 공박물관추진위원회와 영주 공박물관 MOU 체결(2008) 영주시와 농진청 부석태 관련 MOU 체결(2009)
	미국, 학교급식에 콩을 50% 사용 조례통과 아프리카에서의 콩 재배 콩세계과학박물관 건립(2015)

참고문헌

- 경상북도 영주시, 2015, 『콩세계과학관도록』, 도서출판 식안연
- 권신한, 1985, 대두의 기원, 『한국콩연구회지』, 2, 4~8
- 권태완, 권신한, 이철호, 홍은희, 2001, 국제규모의 공박물관 건립에 관한 타당성 연구, 『한국콩연구회지』, 18(1), 1~25
- 김원룡, 1986, 『한국 고고학 개론(3판)』, 일지사
- 손준호, 2000, 논산 마전리C지구 발굴 성과, 21세기 한국 고고학의 방향, 제24회 한국 고고학전국대회 발표요지, 한국고고학회
- 신용하, 2014, 고조선문명 형성의 기반과 한강문화의 세계최초 단립벼 및 콩의 재배 경작, 『고조선단군학』, 31집, 127~185
- 신용하, 2018, 『고조선문명의 사회사』, (주)지식산업사
- 엄문명, 2000, 농업발생과 문명기원(農業發生與文明起源), 科學出版社, 중국
- 이성우, 1984, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이용조, 2014, 소로리법씨, 왜 중요한가?, 한국선사문화연구원 제72회 학술발표회, 증원포럼
- 이철호, 1998, 한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경, 『민족문화 연구』, 제31호, 415-458

- 이철호, 1999, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 『민족문화연구』, 제 32호, 325~357
- 이철호, 2017, 『한국음식의 역사』, 한국과학기술한림원 ‘석학, 과학을 말한다’ 시리즈 29, 자유아카데미
- 이철호, 2012, 『식량전쟁』, 도서출판 식안연
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부
- 이철호, 권태완, 2005, 콩의 이용역사, 『콩』, 한국콩박물관건립추진위원회 편, 고려대학교 출판부, 3~44
- 이춘녕, 1965, 한국농업기술사, 『한국문화사대계 III』, 고려대학교 민족문화연구소
- 이현석, 1999, 울산 무거동 옥현 유적에 대하여, 청동기시대 울산의 집과 마을, 울산대학교박물관
- 조미순, 조은하, 신이슬, 서민석, Obata Hiroki, 이경아, 2014, 토기 압흔법을 활용한 중부 동해안지역 신석기시대 식물자원 이용 연구, 고성 문암리유적, 양양 오산리·송전리 유적을 중심으로, 『한국신석기연구』, 제28호, 93~114
- 조현종, 2000, 도작농경의 기원과 전개, 『한국 고대문화의 변천과 교섭』, 서경문화사
- 조현종, 2005, 선사 고대 유적중의 콩, 『콩』, 한국콩박물관건립추진위원회 편, 고려대학교 출판부, 45~80
- 최덕경, 2009, 대두의 기원과 장.시 및 두부의 보급에 대한 재검토, 『역사민속학』 제30호, 363-417
- 최몽룡, 1986, 고고학상으로 본 한국의 식문화, 『한국식문화학회지』, 1(4) 416~418
- 한국콩박물관건립추진위원회, 2017, 『콩스토리텔링』, 도서출판 식안연
- Diamond, Jared, 1997, *Guns, Germs, and Steel*, Munhaksasangsa, Seoul, (in Korean)

- Fukuda, Y., 1933, Cytogenetical Studies on the wild and cultivated Manchurian soybeans(*Glycine L.*), *Japanese J. Botany*, 6: 489~506.
- Harlan, J.R., 1997, The origins of cereal agriculture in the old world, in *Origins of Agriculture*, (Ed.) Charls A. Reed, Mouton Publishers
- Ho, P.T., 1975, *The Cradle of the East*, The Chinese University of Hong Kong
- Huang, H.T., 2000, Part V: Fermentations and Food Science, in *Joseph Needham Science and Civilization in China*, Volume 6, Biology and Biological Technology, (Ed.) Joseph Needham, Cambridge University Press, Cambridge, UK
- Hymowitz, T., 1970, On the domestication of the soybean, *Economic Botany*, 24(4): 408~421
- Lee, G.A., 2011, The transition from foraging to farming in pre-historic Korea, *Current Anthropology*, 52, Supplement 4, 5307~5329
- Lee, G.A., Crowford, G.W., Liu, L., Sasaki, Y., Chen, X., 2011, Archeological soybean(*Glycine max*) in East Asia: Does size matter?, *PLoS ONE*, 6(11), e26720, 1~12
- Liu Li and Chen Xingcan, 2012, *The Archeology of China*, Cambridge University Press, New York

제4장

동북아 국가형성기의 한민족 음식문화

동북아 국가형성기(기원전 3000-1000년)는 우리나라 고대사에서 가장 논란이 뜨거운 기간으로 중국의 요(堯), 순(舜), 하(夏), 은(殷 또는 상(商), 주(周)로 이어지는 반(半) 신화적 국가들의 생성과 한국의 환국(桓國), 배달국(倍達國), 단군조선(檀君朝鮮 또는 고조선)으로 이어지는 신화적 국가들의 이야기를 어디까지 역사로 인정할 것인가에 대한 논의가 계속되고 있다. 중국은 요·순·하는 신화로, 은(상)·주는 역사로 정립한 상태이나 한민족의 고대 국가 형성에 대해서는 아직 연구가 부족한 상태이다. 이러한 현상은 통일신라 이후 한민족의 강역이 한반도로 축소되고 강력해진 중국의 변방으로 천여 년을 살아오면서 동북아 역사의 주도권을 잃었기 때문이다. 더구나 짧은 기간이긴 하지만 일본의 식민지로 전락하면서 한민족의 역사 자료가 대부분 훼손되고 의도적으로 왜곡되어 이를 복원하기가 쉽지 않다.

이러한 어려운 상황에서 이 기간의 한민족 음식문화를 논하는 것 자체가 무리일 수 있다. 그러나 한민족의 생활 무대였던 남만주와 한반도를 연구영역으로 놓고 이 지역의 지배세력이었던 동이족(東夷族)의 역사와 음식문화의 특색을 논의함으로써 우리 식문화의 명맥을 이

어놓는 작업이 필요하다.

1. 동북아시아 선사문화

동북아시아 선사(先史) 문화에는 3개의 커다란 민족 집단이 있었다. 동쪽에는 요하(遼河)를 중심으로 한 동이(東夷), 서쪽에는 황하(黃河) 유역의 하화(夏華), 그리고 남방 양자강유역의 묘만(猫蠻)이다(Barnes 1993). 그림 4-1은 선사시대에 이들 세 부족의 영역을 보여주고 있다. 이들 부족들의 형성과 운명에 관한 이야기는 신화의 형태로 전해지고 있다.



그림 4-1. 동북아 선사시대의 3대 민족집단과 그 유적지

대부분의 동북아 신화들은 이들 세 부족, 특히 동이족과 하화족(夏華族) 간의 중원(中原)을 차지하기 위한 수천년에 걸친 투쟁의 역사를 전하는 것들이다. 최근에 발굴된 요하문명, 특히 홍산문화(紅山文化)는 이제까지 신화로만 알려졌던 동이족의 실체를 보여주는 유물이라는 점에서 세계적인 관심을 모으고 있다. 중국문명의 발상지로 알려진 양사오문화(仰韶文化, BC 5000-3000)와 룡산문화(龍山文化, BC 3000-2000)의 황하유역보다 2000년 이상 앞선 요하문명(遼河文明, 랴오허문명)이 발굴되면서 동북아시아 국가형성기에 대한 전면적인 수정이 불가피하게 되었다.

홍산문화는 1908년 일본의 인류학자 도리이 류조에 의해 처음 발견되었으며, 20세기 초 중국에 온 프랑스 예수회 신부 에밀 리상(Emile Licent 1876~1952)이 22곳의 신석기 유적을 발견했지만 류조와 마찬가지로 간단한 글만 남겼다. 1920년대 미국 하버드대에서 유학중이던 고고학도 양사영(梁思永)이 1934년 ‘열하고고보고(熱河考古報告)’를 통해 동북 4성(요녕·길림·흑룡·열하성)의 발굴작업에 대한 기록을 남겼다. 그후 1935년 일본의 하마다 코사쿠(濱田耕作)와 미즈노 세이치(水野清一) 등에 의해 대규모의 조사가 이루어졌다. 2차대전 후 중국 정부는 발굴작업을 계속해, 채도와 세석기의 특징을 가진 이 문화를 1954년 홍산문화라고 명명하였다. 중국에 의해 1980년대부터 본격적인 발굴이 이루어지면서 싱룽와문화(興隆窪文化), 홍산문화, 자오바오거우문화(趙寶溝文化), 신러 문화(新樂遺跡)등의 요하일대의 신석기문화를 세계의 새로운 문명으로 보아 '요하문명'으로 명명하여 부르고 있다. 중국은 2002년부터 2005년까지 중화인민공화국이 실시한 통일적 다민족 국가론에 입각한 공정 연구의 일환으로, 2003년 6월부터의 ‘중화문명탐원공정’(中華文明探源工程)을 통하여 황하문명보다 빠른 요하문명을 중화문명의 뿌리로 규정하고 있다. 이제까지

동이족의 땅으로 보던 요하문명을 중국문명의 시발점으로 보기 시작했으며, 이를 중화민족과 중국사에 편입시키고 있는 것이다(위키백과).



그림 4-2. 고조선의 영토와 요하문명

그림 4-2는 요하문명의 고대문화 발굴지의 위치와 고조선의 영토를 비교한 것이다. 각 문화 연대와 유물의 특징을 요약하면 아래와 같다.

- ① 소하서(小河西)문화, 내몽골 츠핑시 아오한기 지역 : 기원전 7000년~기원전 6500년 신석기시대 샤오허시문화 유적, 반지혈식(半地穴式) 주거지, 각종 토기, 석기, 흙으로 만든 얼굴상 등
- ② 흥릉와(興隆洼)문화, 내몽골 츠핑시 아오한기 지역 : 기원전 6200년~기원전 5200년 신석기시대 흥릉와문화 유적, 대규모 집단 주거지, 최초의 용형상 저수릉, 세계 최고(古)의 옥결과 옥기, 빗살무늬토기, 평저통형토기, 도소남신상(陶塑男神像, 흙으로 구운 남신상)

- ③ 사해(查海)문화, 내몽골 접경 사해유역: 기원전 6000년~기원전 5200년 신석기시대 차하이문화 유적, 돌로 쌓은 용형상의 석소령, 집단주거지, 다양한 옥기, 빗살무늬토기 등
- ④ 부하(富河)문화, 내몽골 츠핑시 아오한기 부하유역: 기원전 5200년~기원전 5000년 신석기시대 푸해문화 유적, 가장 오래된 복골(卜骨), 석기, 골기, 빗살무늬토기 등
- ⑤ 조보구(趙宝溝)문화, 내몽골 난하 계곡과 허베이 성 북부: 기원전 5000년~기원전 4400년 신석기시대 자오바오거우문화 유적, 최초의 봉형상 토기, 영물도상(靈物圖像)토기, 세석기, 빗살무늬토기, 요서지역 최초의 채색토기
- ⑥ 홍산(紅山)문화, 내몽골 요동 하북 지방: 기원전 4500년~기원전 3000년 신석기시대 님우허량문화 유적, 국가의 존재를 나타내는 최초의 총묘단(적석총, 여신묘, 제천단) 시설, 대형 피라미드, 여신상, 다양한 옥기, 청동주조유물, 석기, 채색토기, 무문토기, 제사용 토기 등
- ⑦ 소하연(小河沿)문화, 내몽골 츠핑시 아오한기 소하연유역: 기원전 3000년~기원전 2000년, 동석병용시대(銅石併用時代) 샤오허옌문화 유적, 다양한 문양의 토기, 부호문자토기, 석기, 세석기, 골기 등
- ⑧ 하가점(夏家店)하층문화, 내몽골 츠핑시 아오한기 맹극하(孟克河)유역: 기원전 2000년~기원전 1500년 초기 청동기시대, 샤자텐하층 문화유적

이 외에 기원전 8000년~기원전 7000년 신석기시대의 신락문화(新樂文化) 유적이 랴오닝성 선양시 북부지역에서 발굴되었는데, 이 유적은 모계씨족의 정주 취락으로 추정된다.

홍산문화는 농업이 주를 이루며, 가축을 사육한 축산도 발달하고

있어 돼지나 양이 길러졌다. 한편에서는 수렵이나 채집 등으로 야생 동물을 사냥하거나 야생초를 채집하기도 했다. 이들은 농업을 주축한 문화로 발굴된 유적은 타제석기, 마제석기, 세석기 등의 농기구가 대부분이며, 돌보습(石耨), 돌쟁기(石犁), 돌호미(石鋤) 등 다양하다. 대한해협에서 시작된 빗살무늬토기가 홍릉화문화유적에서 처음 나타나기 시작한다. 진흙으로 만들어 붓으로 그림을 그린 채도(채문토기)는 취사나 식사 등에 사용되고, 문양이 새겨진 협사회도는 음식을 담는 곳에 사용된 것으로 추정된다. 홍산문화에서는 양사오문화와 같은 채도문화는 발달하지 않았다.

홍산문화에서 적석총(돌무지무덤)이 발견되는 것을 근거로 하여, 홍산문화가 적석총이 다수 발견되는 고조선, 고구려, 백제, 신라 등의 한민족(韓民族, 또는 동이족)문화의 연원이라는 것이 한국 고고학계의 주장이다. 기존 역사학의 시각에서 보면 국가단계에 진입한다는 가장 유력한 증거는 문자와 청동기였는데 홍산문화 시대에 문자와 청동기가 없는데도 불구하고 초기 국가단계라고 주장하는 것은 여러 형태의 옥기가 다량 발견됐기 때문이다. 홍산 문화의 분묘에서는 비취 등의 석재로 된 장식품이 많이 출토되었다. 돼지, 호랑이, 새 외에도 용을 새긴 것도 발견되고 있다. 높은 옥공예의 수준이 홍산문화의 큰 특징이다.

우리나라에서는 2007년 전라남도 여수시에서 비슷한 옥결이 인골과 함께 발굴되었다. 기존 홍릉화문화(홍산문화) 옥결과 똑같은 모양인데 기원전 6천년까지 올라간다고 보고 있는 유적이다. 같은 시기 것으로 추정되는 옥결이 강원도 고성군 죽왕면 문암리유적에서도 나왔다. 한반도에는 홍릉화 형성시기와 비슷한 시기에 옥결이 유입된 것을 알 수 있다. 홍릉화 옥의 성분을 분석한 결과 직선거리로 400km

떨어진 랴오닝성의 수암이라는 지역에서 생산된 옥으로 밝혀졌다. 수암에서 조금만 더 가면 압록강이고 두만강쪽으로 동해를 타고 내려오면 문암리로 연결된다. 홍릉과 일대에서 발견되는 빗살무늬토기도 문암리 유적에서 똑같이 나온다. 기원전 6천년에 홍릉문화 단계에서는 한반도 북부지역과 요서, 요동 지역이 하나의 단일 문화권이었던 사실을 입증하고 있다(위키백과).

홍산문화유적은 이제까지 신화로 전래되어온 한민족의 고대사를 입증하는 중요한 물증이다. 지난 천년간 중화문명에 의해 동쪽의 오랑캐 문화로 폄화된 한민족의 고대문화가 중국문명을 앞지르는 선진문화였음이 입증되고 있는 것이다. 실제로 동이족은 중국 고대사에서 한족(漢族)과 대등한 세력을 행사하였던 거대 민족으로 중국문명의 이른 시기에 주도적 역할을 해왔음이 여러 문헌에서 발견되고 있다(이철호, 권태완 2005). 『자원』(字源, 266-420)에는 후당서에서 인용한 아래와 같은 글이 있다.

東方曰 夷 夷者柢也 言仁而好生 萬物柢地而出 故天性柔順 易以道御 至有君子不死之國焉.

(동방왈 이 이자저야 언인이호생 만물저지이출 고천성유순 역이도어 지유 군자불사지국언)

동이인에 대하여 대단한 호감을 표시한 말로 중원지방의 선주(先住) 토착민임을 암시하고 인자 온후한 덕성과 도리를 분별하는 문화인임을 의미한다. 『한서지리지(漢書地理志)』에도 동이를 천성이 유순하여 주변의 다른 오랑캐들과는 다르다고 기재하고 있다.

東夷 天性柔順 異於三方之外

(동이 천성유순 이어삼방지외)

西戎 戎者 兇也 占伐殺生 不得其中

(서용 용자 흉야 점벌살생 부득기중)

南蠻 蠻者 慢也 君臣同川以浴 極爲簡慢

(남만 만자 만야 군신동천이욕 극위간만)

北狄 狄者 辟也 父子婢叔同穴 其行邪辟

(북적 적자 벽야 부자비숙동혈 기행사벽)

이는 타민족을 오랑캐로 폄하하고 자만심이 강한 중국인의 표현으로 이례적인 것이다. 그러나 고구려와 백제가 신라에 의해 통일된 이래 중국에 의존하는 국가체제는 우리의 고대사를 사대주의 사학으로 전락시켰고 일본의 식민지 통치기간에는 우리역사가 식민사관으로 철저히 왜곡되었으며 해방 후 70년이 지나도록 식민사관에서 완전히 벗어나지 못하고 있다. 이런 암울한 시대에 요하문명의 발굴은 잃어버린 우리의 고대사를 찾을 수 있는 근거를 제시하는 중요한 의미를 지니고 있다.

2. 신화시대

중국의 대표적 신화(神話)인 삼황오제(三皇五帝)는 중국 문명의 시작에 관해 구전되어온 이야기들이다. 문자가 만들어지기 이전의 상고시대 중국의 시조 설화를 체계화한 것으로 춘추전국시대에 처음 만들어져 제자백가의 주장에 따라 시대를 거치면서 여러 가지 설로 재창조되었다. 삼황오제는 오랫동안 역사적 사실로 추앙되었으나 청나라 말기 강유위, 고힐강 등이 주도한 의고학파(擬古學派)의 연구를 통해 삼황오제 기록의 역사성이 부정되고 종교적 영향으로 꾸며진 신화임이 판명되었다. 그러나 1990년대 이후 중국의 동북공정에서 다시 삼황오제를 비롯한 신화속의 인물들을 실존인물이라고 주장하고 있다(위키백과).

우리나라의 건국신화는 『삼국유사(三國遺事)』, 『제왕운기(帝王韻紀)』 등에 언급되어 있으나 신화의 형태로 가장 널리 회자되고 있는 문헌은 환(한)단고기(桓檀古記)이다(임승국 1986). 한단고기는 남, 북한 사학계에서 공히 위작으로 간주되어 역사서에서 인용되고 있지 않지만 잃어버린 우리의 고대사를 되찾기 위한 참고자료로 많은 재야 사학자들이 높이 평가하는 서적이다. 한단고기는 신라 진평왕 때의 고승 안함로(安含老)의〈삼성기 상〉, 원동중(元董仲)의〈삼성기 하〉, 고려말 이암(李嶠)이 쓴〈단군세기〉, 휴애거사(休崖居士) 범장(范樟)이 저술한〈북부여기〉와 조선조 이택(李陌)이 쓴〈태백일사〉 등의 사서를 1911년 만주에서 독립운동을 하던 계연수(桂延壽)가 한 권으로 묶어 편찬하였다고 전해진다. 삼성기(三聖紀)는 환인(桓因, 하느님)이 7대 3301년간 다스린 환국(桓國)의 역사와 환인의 아들 환웅(桓雄)이 신시배달국을 개국하여 18대 1565년간 다스린 역사를 다루고 있어 한민족의 대표적인 신화 서술이다. 단군세기(檀君世紀)는 단군왕검(檀君王儉)이 개국하여 47대의 단군이 2096년간 다스린 역사를 다루고 있어 고조선의 역사를 소상히 알 수 있는 자료이다. 북부여기(北夫餘紀)는 단군세기에 이어 6명의 왕이 있었으며 부여(夫餘)가 고구려의 전신이라는 내용을 골자로 하고 있다. 태백일사(太白逸史)는 환국, 배달국, 삼한, 고구려, 발해, 고려의 역사를 다루고 있다. 비록 한단고기의 간행 과정이 불확실하고 일부 내용이 기존 사학체계에 맞지 않는 부분이 있다 하더라도 모두를 부정하고 버리기에는 아까운 자료이다.

2.1. 중국의 삼황오제

삼황(三皇)의 이야기는 『사기(史記)』, 『풍속통의(風俗通義)』 등 여러 고문헌에 다양하게 나타나고 있다. 삼황은 왕이라기보다는 인류문명에 획기적인 발명을 통해 신(神)으로 추앙된 인물들로 십팔사략(十八史略)에 의하면 태호 복희(伏羲), 염제 신농(神農), 황제 헌원(軒轅)이

다. 삼황의 첫째인 복희는 뱀의 몸에 사람의 머리를 하고 있으며 사람들에게 처음으로 사냥법과 불을 활용하는 법을 가르쳤다고 한다. 두 번째 신농은 사람 몸에 소의 머리를 가진 태양신이자 농업신(神)으로 삼라만상의 모든 초목을 직접 먹어보고 먹을 수 있는 것과 없는 것을 구분하였는데 결국 독초를 먹고 죽었다고 한다. 또한 태양이 높게 떠있는 시간에는 상업을 가르쳤다고 한다. 마지막으로 황제(黃帝) 현원은 집짓는 법과 옷 짜는 법을 가르쳤으며 수레를 발명했다. 글자 개념을 처음으로 도입해 천문과 역산을 시작하고 의술(醫術)을 가르쳤다. 천하의 모든 신들이 황제를 따랐으나 치우(蚩尤)가 반란을 일으켰다. 황제는 군사를 모아 판천과 탁록에서 치우를 격파하여 치우는 부하인 풍백, 우사와 함께 황제에게 항복했다(사마천, 『사기』 「오제본기」). 이 내용은 한자(漢子)문화를 주도해온 중국이 그들의 조상인 화족이동이족을 항복시켰다는 신화기록을 남긴 것으로 우리나라 한 단고기의 기록과는 상이하다.

오제(五帝)에 대해서도 여러 가지 설이 있으나 십팔사략에 의하면 오제는 황제의 다섯 자손을 뜻하며 소호(少昊) 금천, 전옥(顓頊) 고양, 제곡(帝嚳) 고신, 제요(帝堯) 도당, 제순(帝舜) 유우이다. 소호는 황제의 아들이며, 두 번째 전옥은 소호의 형의 아들로 엄격한 법을 세워 하늘과 땅의 구별을 확실히 하고 인간세상에서 주종관계, 남녀관계 등을 확실히 세웠다. 전옥의 뒤를 이은 소호의 아들 제곡은 음악의 신으로 각종 악기와 음악을 만들어 백성들을 즐겁게 하였다. 제요는 제곡의 아들로 당(唐) 지방을 다스렸기 때문에 당요(唐堯)라고도 부른다. 제요는 농사의 적기를 가르쳐 주고 1년을 366일로 정하고 백관들을 정비하였다. 제요는 왕위에 오른지 70년이 지난 후 후계자를 찾아 신하들에게 추천할 것을 명하였다. 신하들은 전옥의 후손이자 효성이 지극한 순(舜)을 추천하였다. 요는 순에게 두 딸을 시집보내고

여러 가지 일을 맡겨 순의 사람됨과 능력을 시험하였으며 3년 후 순을 등용하여 천하의 일을 맡겼다. 20년이 지난 후 요는 순을 섭정으로 삼고 은거하여 8년 후에 세상을 떠났다. 일부 학자들은 요(堯) 시대쯤에 황하 유역에 중앙집권적인 정치세력이 형성되었다고 주장한다. 제순은 제요와 함께 상고시대의 대표적인 성군으로 이 시대를 요순(堯舜)시대라고 말한다. 하(夏)의 우왕, 은(殷)의 탕왕을 합쳐 요순우탕(堯舜禹湯)이라 부른다.

삼황오제는 중국 신화 속의 대표적인 인물이지만, 삼황오제가 동이(東夷)였다는 중국의 사료들도 일부 존재한다. 그러나 진(秦)나라 이전의 동이와 한(漢)나라 이후의 동이는 다르다는 주장도 있으나 남만주와 한반도에 웅거하였던 한(韓)민족이 동북아시아 동이족의 본류임에는 틀림없다. 20세기 이후에 간행된 『환(한)단고기(桓檀古記)』와 같은 일부 서적에는 삼황오제 가운데 일부 혹은 전부를 동이나 한민족으로 서술하고 있다(임승국 1986). 이와 같이 동북아시아 초기국가 형성기는 여러 민족이 세력 확장을 위해 할거하는 기간으로 후세에 와서 세력을 잡은 엘리트집단들이 그들의 지배세력을 정당화하기 위해 설화를 개조하거나 재창조한 부분이 많다.

2.2. 한국의 단군신화

신라시대에서부터 조선왕조 사이에 쓰여진 환(한)국(桓國)신화의 집대성인 『한단고기(桓檀古記, 임승국 1986)』에 따르면, 동이족의 첫 번째 국가인 환국(桓國)은 하늘의 신(神)인 하느님 환인(桓因)에 의해 기원전 7197년에 백두산과 흑룡강 사이에 세워진다. 그후 3300년간 투쟁이나 전쟁이 없이 7명의 황제에 의해 통치되었다고 하는데, 이는 서양문화에 근거한 성경 창세기에서 아브라함을 비롯한 고대인들이

천년을 살았다는 내용과 일맥상통하는 것이다. 기원전 3897년에 하느님은 그의 아들 환웅(桓雄)을 바람, 비와 구름을 다스리는 세명의 신하를 비롯한 삼천의 무리와 함께 내려 보내 두 번째 나라 배달국(倍達國)을 신시(新市開天)에 세운다. 환웅의 제국은 1565년간 18명의 황제에 의해 지속된다. 기원전 2707년 14번째 황제인 치우(蚩尤)는 경작지를 확장했고 전쟁에 필요한 구리와 철을 생산하였다. 치우는 앞에서 언급한 삼황오제(三皇五帝) 신화에도 등장하는 인물이다. 기원전 2333년에 단군왕검은 세 번째 나라인 단군조선(檀君朝鮮)을 건국한다. 단군조선은 한국(桓國)신화에 나오는 마지막 전설의 국가이다. 단군조선은 기원전 295년에 47번째 황제인 고열가에 이르러 멸망한다. 우리나라 정통 역사학계에서는 한단고기를 20세기 이후에 조작된 위서로 보고 역사로 인정하지 않고 있다.

그러나 최근의 고고학적 발굴 성과와 연구를 통해 이들 신화의 사실성이 입증될 수 있는 가능성이 엿보이고 있다. 한단고기에서 한국(桓國)이 시작된 기원전 7000년대는 앞장에서 논의한 원시토기문화시대의 시작연대인 기원전 8000년과 거의 일치하며, 홍산문화의 초기 문화인 신락문화(新樂文化) 시대이다. 기원전 6000년대에는 한반도 전역에서 토기를 사용한 흔적이 있으므로 이 시기에 한반도에 씨족(氏族)사회가 형성되고 집단거주 부락의 추장을 중심으로 한 군장사회가 존재하였다고 본다. 토기를 이용한 찌개문화와 발효기술의 발달로 이 지역 사람들의 식량획득 능력이 크게 신장되고 식품 위생과 영양상태가 좋아져 기골이 장대하고 인구가 늘어나면서 동북아 초기 지배문화계층으로 동이족(東夷族)이 출현했을 가능성이 크다. 기원전 6세기경에 쓰여진 『시경(詩經)』에 요주천종(堯酒千種)이라는 말이 나오는 것을 보면 한반도 원시토기문화시대에 시작된 발효문화의 술 제조법이 중국으로 전래되어 요나라 시대에는 수많은 종류의 술이 제조되었

다는 가설은 시기적으로 보면 가능하다. 즉 기원전 6000년에 발달한 동이족의 문화가 황하유역으로 전파되어 하화족의 중국문명에 영향을 주었을 가능성이 크다.

윤내현(2015)은 한단고기의 초기 국가형성 신화는 한(韓)민족의 형성과정을 말해주는 것으로, 환인시대는 떠돌이생활을 하던 무리사회 단계를 의미하며, 환웅시대는 농업을 하며 불박이생활에 들어갔던 마을사회단계를 의미하고, 환웅과 곰녀의 결혼은 여러 마을들이 연맹을 맺었던 고을나라단계를 말한다고 주장한다. 표 4-1은 한민족의 형성과정을 도표로 작성한 것이다.

표 4-1. 한민족의 형성과정과 중국과의 비교

고고학 편년	한국의 사회 성장	황하유역
구석기시대	무리사회 B.C. 8000 이전	유단사회 B.C. 8000 이전
중석기사회	마을사회 B.C. 8000	촌락사회 B.C. 8000
전기 신석기	고을나라 B.C. 4000	촌군사회 B.C. 3500
청동기시대	국가 고조선 B.C. 2333	국가 하, 상, 주 B.C. 2200
철기시대	고조선, 열국시대 B.C.4세기	춘추전국시대 B.C. 770

(참조 : 윤내현 2015)

한반도와 동북아시아의 초기 국가형성에 대한 단군신화는 한단고기 이외에도 『삼국유사(三國遺事, 일연 1206-1289)』, 『제왕운기(帝王韻紀, 이승휴 1287-1301)』, 『세종실록(世宗實錄, 1452)』, 『용제시주(권람 1416- 1465)』 등에 기록되어 있으며 내용에 다소 차이가 있다. 단군 신화는 환웅과 웅녀 그리고 그들의 아들인 왕검(단군)을 하늘과 땅 그리고 이들 사이에서 태어난 신의 아들인 인간을 신으로 섬기는 삼신사상(三神思想)으로 발전하여 한국 민속종교의 기본을 이루는 것이다. 이러한 사상은 아시아적 샤머니즘과 전통적으로 동이족의 종교였던 토테미즘의 근거를 형성한다.

『삼국유사』의 기록에 의하면 (1) 환인과 환웅의 시대, (2) 환웅이 태백산에서 신시를 열고 곰과 범이 공존하던 시대, 그리고 (3) 단군이 고조선을 건국한 시대로 구분할 수 있다. 환인과 환웅의 시대는 원시토기문화가 남만주와 한반도에 널리 보급된 기원전 6000-5000년대 씨족집단의 추장사회 단계로, 요하문명의 초기단계인 소화서문화(小河西文化), 흥릉와문화(興隆洼文化), 사해문화(查海文化), 부하문화(富河文化)에 해당하며, 한단고기의 한(桓)국(桓國) 시대와 일치한다. 환웅이 태백산에 신시 배달국을 연 것은 범과 곰을 토tem으로 숭배하는 어로 수렵인 씨족들을 병합한 소국연맹의 부족국가 단계로 농업이 시작된 기원전 4000-3000년의 신석기시대 사회상이라고 추정되며, 요하문명의 조보구문화(趙寶溝文化)와 홍산문화(紅山文化)가 보여주는 시대상이다.

이러한 배경에서 단군왕검의 고조선 건국은 소국 병합에 의한 최초의 중앙집권적 왕국의 건설을 의미하며 신석기시대에서 청동기시대로 넘어가는 기원전 2000년대의 사건이다. 이 시대는 요하문명의 소하연문화(小河沿文化)와 하가점하층문화(夏家店下層文化)에서 보여주는 시대로 중국의 요순시대에 해당한다. 고조선의 영토는 요하의 동쪽 요동에서 백두산 주변의 한반도로 이어지는 동북아 지역으로 추정된다.

신석기시대 이후 인구의 증가로 부족국가가 출현하고 군장사회가 되면서 고인돌과 선돌로 대표되는 거석문화(megalithic culture)가 열리게 되고 기원전 1,200년경에는 한반도에 청동기시대가 시작된다. 단군왕검은 9개의 통구스족을 수도인 아사달(왕검성)에서 조선왕국으로 융합시켰다. 고조선의 영토는 한강 이북 지역을 포함하여 흑룡강의 남만주 지역과 요하강의 동쪽지역을 포함한다(Nahm 1988).

3. 고조선의 성립

윤내현(2015)은 그의 일생을 통한 고조선 연구에서 고조선은 한반도와 만주 전 지역을 강역으로 하고 있었던 대국이었으며, 서쪽은 북경에서 가까운 지금의 난하(淸河)와 그 하류 동북유역에 있는 갈석산(碭石山)을 경계로 하여 북쪽은 아르군강, 동북쪽은 흑룡강(때에 따라서는 연해주까지), 남쪽은 한반도 남부의 해안에 이르는 넓은 지역이었다고 주장한다.

고려시대의 승려 일연(1206-1289)의 저작인 『삼국유사』 1, 「기이」 2. 고조선<왕검조선>에 나오는 단군신화의 기록은 아래와 같다.

위서(魏書)에 이르기를 “지금으로부터 2천년 전에 단군 왕검이 있어 아사달(경에는 무염산이라고 일컫고 또 백악이라고도 하였으니 백주 땅에 있다. 혹은 개성 동쪽에 있다고도 하니 지금의 백악궁이 이것이다)에 도읍을 정하고 나라를 세워 조선이라 이름하니 요(堯) 임금과 같은 시대였다”고 했다. 고기(古記)에 이르기를 “옛날에 환인의 서자인 환웅이 있어 늘 천하에 뜻을 두어 인간 세상의 일을 탐구했다. 그 아버지가 아들의 뜻을 알고 아래로 삼위 태백을 내려다보매 가히 인간들을 이롭게 할 만했다(弘益人間). 이에 천부인 세 개를 주고 가서 다스리게 했다. 환웅이 무리 3천을 이끌고 태백산 꼭대기의 신단수 아래에 내려와 이를 일러 신시라고 하였으니 그가 이른바 환웅천왕이었다. 풍백(風伯), 우사(雨師), 운사(雲師)를 거느리고 곡식, 인명, 질병, 형벌, 선악 등을 주관하고, 무릇 인간의 360여 가지 일을 주관하며, 세상에 머무르며 다스리고 교화했다. 그 때 곰 한 마리와 범 한 마리가 있어 같은 굴을 살면서 신령스러운 환웅에게 사람으로 탈바꿈하게 해 달라고 빌었다.

이때에 신은 영험 있는 쑥 한 줌과 마늘 20개를 주면서 말하기를 ‘너희들이 이것을 먹고 백 일 동안 햇빛을 보지 않으면 곧 사람의 형체를 얻을 것이다’라고 했다. 곰과 범이 이것을 얻어먹고 스무 하루 동안 기(飢)를 해 곰은 여자의 몸이 되고, 범은 기를 하지 못해 사람의 몸으로 되지 못했다. 웅녀는 더불어 혼인할 사람이 없으므로, 매양 신단수 아래에서 아이를 배도록 해 달라고 빌었다. 환웅이 다른 사람으로 변신한

뒤 그와 혼인 해 아들을 낳으니 이름해 단군왕검이라고 했다. 그는 당고(唐高)가 즉위한지 50년인 경인에 평양성에 도읍하고 비로소 조선이라 칭했다. 또 도읍을 백악산 아사달에 옮기었는데, 그 곳을 궁궐산이라고도 하고 또 금미달이라고도 하니 1,500년 동안 나라를 다스렸다. 주나라 호왕이 즉위한 기묘년(기원전 1122)에 기자를 조선에 봉하니 단군은 장당경으로 옮기었다가 후에 아사달에 돌아와 숨어서 산신이 되었는데, 그 때 나이가 1,908세였다”라고 했다. 당나라 배구전에는 “고려는 본래 고죽국(孤竹國, 지금의 해주)인데, 주나라에서 이곳에 기자를 봉해 조선이라 하였고, 한이 3군을 두어 현도, 낙랑, 대방이라 했다”고 했다. 통전(通典)에도 역시 이와 같다(『한서(漢書)』에는 진번, 임둔, 낙랑, 현도의 4군으로 되어 있는데, 여기서는 3군이라고 하고 이름도 같지 않으니 무슨 까닭인가?)(『삼국유사』 1, 「기이」 2. 고조선<왕검조선>)(이민수 역 2013).

한사군의 존재와 가자조선과 위만조선의 위치와 비중은 우리나라 고대사 논쟁의 중심에 있다. 해방이후 우리나라 사학계에는 낙랑군의 위치를 평양으로 규정하고, 고조선에 이어 기자조선이 성립되고 위만조선이 기자조선을 멸망시키고 고조선 지역을 다스렸다고 믿어왔다. 그러나 많은 재야 사학자들이 한사군은 요하(遼河) 유역에 위치하였으며, 기자조선과 위만조선은 고조선을 대체한 국가가 아니었음을 고증하고 있다. 이러한 논쟁의 근본적인 이유는 고대의 나라명이나 지명이 불분명하고 시대에 따라 다르게 표시되기 때문이다(윤내현 2015).

고조선은 만주와 한반도에 산재해 있던 수많은 고을나라를 거수국(渠帥國, 중국에서는 제후국이라 부름)으로 거느린 대국이었다. 고조선은 서쪽으로 영토를 넓혀 패수(沛(溟)水, 지금의 난하(溟河)) 너머까지 진출하고 난하유역 백악산 아사달로 도읍을 옮겼다. 기원전 1100년 무렵 고조선의 서부 변경인 난하유역에 서주(西周)로부터 망명한 기자(箕子)일족에게 난하유역에 거주하게 하고 거수국으로 삼아 국경을 수비하도록 하고, 고조선의 수도를 지금의 대릉하 동부 장단경으로 이

전했다. 기원전 195년에 위만이 서한으로부터 기자조선으로 망명해와 오래지 않아 기자의 40여대 후손인 준(準)으로부터 정권을 빼앗아 위만조선(衛滿朝鮮)을 건국했다. 기원전 108년에 서한(西漢) 무제는 위만조선을 멸망시키고, 그 지역에 낙랑, 임둔, 진변의 세 군을 설치한 후 여세를 몰아 고조선의 변경을 침략하여 기원전 107년에는 요하 서부 연안에 현도군을 설치했다. 따라서 기자조선, 위만조선, 한사군의 설치에 고조선의 서쪽 변방인 요하 서부에서 일어난 일이며 한반도와 요하 동북지역은 고조선의 통치하에 열국시대(列國時代)와 사국시대(四國時代, 고구려, 백제, 신라, 가야)로 이어졌다는 것이다.

고조선에는 많은 거수국들이 있었는데 부여, 고죽, 고구려, 예, 맥, 추, 진변, 낙랑, 임둔, 현도, 숙신, 청구, 양이, 양주, 발, 유, 옥저, 기자조선, 비류, 행인, 해두, 개마, 구다, 조나, 주나, 진, 한(韓) 등이 다(윤내현 2015). 이 가운데 진국(辰國)은 단군의 직할국으로 비왕이 통치했는데 다른 거수국들보다 지위가 높았다. 진국은 지금의 요동지역으로부터 한반도 서북부에 걸쳐 있었는데, 한(韓)은 진국과 경계를 접하고 그 남쪽에 있었다. 한은 한반도 남부에 위치해 있었기 때문에 고조선 말기에 있었던 고조선과 위만조선, 서한(西漢)제국 등의 전쟁 과정에서 피해를 입지 않았으므로 고조선의 문화와 사회성격을 비교적 많이 보존할 수 있었다.

고조선 말기에 서부변경 요서지역의 위만조선이 세력을 확장하여 지금의 대릉하 유역까지 진출하고 다시 뒤를 이어 한사군이 설치되자 요서지역에 있던 고조선의 거수국들은 요하 동쪽으로 이동했다. 이로 인해 진국은 막심한 피해를 입었고, 더 이상 대릉하 동부유역에 도읍을 유지할 수 없게 되어 동쪽으로 옮겨 고을나라시대의 도읍이었던 지금의 평양으로 천도하였다. 진국의 비왕과 귀족들은 전쟁의 피해가 적은 남쪽의 한(韓) 지역으로 이주한 것이다. 한은 이들을 받아들여

최고지배족으로 예우했다. 진국(辰國)의 비왕은 진왕(辰王: 대왕의 의미)이라 칭하고 한의 최고 통치자가 되었다.(윤내현 2015) 기원전 3세기경부터 고조선의 통치력은 약화되어 소위 ‘열국시대’가 도래한다.

3.1. 고조선의 산업과 생활상

고조선의 경제는 농업이 그 기초와 중추를 이루고 있었다. 미울사회(전기 신석기시대) 단계부터 계속되어온 농업은 고조선시대에 이르러서는 매우 발달하여 벼, 보리, 조, 기장, 콩, 팥, 수수, 피 등의 오곡을 비롯한 여러 종류의 곡물과 대마나 황마같은 섬유식물이 재배되었다(윤내현 2015). 고조선시대에는 이미 많은 농토가 개간되어 있었다. 농토의 구획정리와 관개시설이 되어 있었으며, 청동기를 이용해 만든 후치나 가래 등의 다양한 목제 농구가 이용되었으며 농사에 소나 말을 이용하였다. 각 마을의 씨족공동체 전통을 기초로 한 집단 노동 또는 품앗이 공동체 전통이 이미 확립되었을 것으로 본다. 곡물이 주된 재배 작물이었으며 벼가 주곡으로 정착했을 가능성도 있다. 이러한 추론은 이제까지 한국 고대사에서 벼농사의 시작을 삼국시대로 보는 것보다 천년 이상 앞당겨진 것이다.

고조선 후기에 이르면 철기가 보급되어 농구로 활용되었다. 철제공구를 이용하여 만든 목제 농구도 다양화 되었다. 철제농구의 발달로 농토의 개간이 활발히 이루어졌으며 농업생산은 한층 더 증대되었다. 고조선에서는 농업과 더불어 길쌈과 목축업도 발달해 있었고 사냥과 고기잡이도 활발했다(윤내현 2015). 옷감으로 삼베, 모직, 명주 등을 생산했는데, 원시적이기는 하지만 방직기계를 사용했다. 고조선 시대에는 이미 길쌈하고 옷짓는 기술이 상당히 발전해 있었다. 큰 소매가 달린 두루마기와 흰옷을 즐겨 입었다. 팔에는 토시를 착용했고 신분

이 높은 사람은 관(冠)모양의 모자를 썼고 다소 신분이 낮은 사람들은 고깔모양의 절풍이라는 것을 썼다.

고조선의 농촌 주택은 지상식 건물도 일부 있었으나 대부분 반지하 움집이었으며 직사각형이 주류를 이루었다. 집자리 바닥면적이 80 제곱미터를 넘는 큰 집도 있고 10제곱미터 정도의 작은 집도 있으나 대부분 20제곱미터 정도의 움집이었다. 지붕을 짚이나 풀 같은 것으로 덮었으며 그 위에 두텁게 진흙을 바르기도 했다. 고조선 초기에는 집안에 화덕을 설치했으나 후기에 이르면 온돌이 출현한다. 습기를 차단하기 위해 바닥을 굳게 다지고 불로 달구기도 했으며, 바닥에 고운 진흙이나 조개껍질과 섞은 진흙을 바르기도 했다. 그리고 그 위에 삿자리나 명석 또는 나무 등을 깔았다. 집안에 칸막이 시설도 했으며 벽장 또는 저장움을 만들거나 큰 독을 두고 곡물을 저장했다. 고조선의 지배 귀족은 이보다 훨씬 규모도 크고 시설도 좋은 지상 건축물에서 살았다.

고조선 사람들은 음식을 먹거나 마시는데 대나무로 만든 변(甕)이나 나무로 만든 두(豆: 굽다리가 달린 제기용 그릇)나 조(俎: 뚜껑이 있는 그릇), 흙으로 만든 여러 가지 토기를 사용했다. 고조선 음식의 주 재료는 벼, 보리, 조, 기장, 콩, 팥, 수수, 피 등이었으며 산나물, 수산물, 멧짐승, 짐짐승 등이 주요 부식으로 사용되었다. 고조선 사람들은 곡물을 낱알 자체로 조리하기도 했지만 갈돌과 돌확을 이용하여 가루로 가공하여 조리하였다. 따라서 시루를 이용한 떡의 형태가 널리 식용되었으며 원시토기문화시대로부터 내려온 토기(뚝배기)를 이용한 찌개문화가 보편화되었을 것이다. 이 시기에는 소금의 제조와 사용이 보편화되어 육류, 채소류, 어패류의 염장발효기술이 널리 사용되고 술과 식초의 생산도 일상화 되었다. 고조선의 유적에는 뚝배기,

보시기, 바리, 접시, 굽접시, 굽바리, 굽보시기 등 여러 가지 그릇이 출토되는데, 그릇이 이렇게 다양한 것으로 보아 음식물의 종류가 많았고 주식, 부식, 기호식, 잔치식, 제사식 등 다양한 용도의 음식이 만들어 졌음을 알 수 있다(윤내현 2015).

4. 동이족의 역사

동이족(東夷族)은 중국의 고문헌에서 한반도를 포함한 동북아시아 지역에 살고 있는 민족을 지칭하는 말이다. 『후한서(後漢書, AD 25-220)』를 비롯하여 『삼국지(三國志, 8-265)』, 『진서(晉書, 265-418)』, 『양서(梁書, 502-557)』, 『수서(隋書, 581-618)』, 『신당서(新唐書, 618-907)』에 이르기까지 중국의 정사(正史)에 동이열전(東夷列傳)이 수록되어있다(신용하 2018). 『후한서』 권85 동이열전 제75에는 부여국(夫餘國), 읍루(挹婁), 고구려(高句麗), 구려(句麗-일명 맥(貊)), 동옥저(東沃沮), 예(濊), 한(韓)이 포함되어 있다. 『설문(說文, AD 100)』에 의하면 이(夷)는 大(큰 대), 弓(활 궁), 人(사람 인)의 합자(合字)로 큰활(大弓)을 사용하는 부족 명칭에서 유래하였다고 한다. 따라서 동이(東夷)를 사전에서 ‘동쪽의 오랑캐’로 해석하는 것은 후세 중국인들이 동이족을 폄하하기 위해 조작한 결과이며, 원래 뜻대로 ‘동방의 활을 쓰는 민족(Eastern Archers)’으로 해석되어야 한다. 고구려인들이 새의 깃털이 달린 모자를 쓰는 것은 칼과 창을 주무기로 사용하는 주변국과는 달리 활로 새를 사냥하는 민족임을 상징하는 것이다. 그림 4-3은 동이족의 분포지역과 고인돌과 비파형 동검의 분포를 보여주고 있다.

실제로 동이족은 중국 고대사에서 한족(漢族)과 대등한 세력을 행

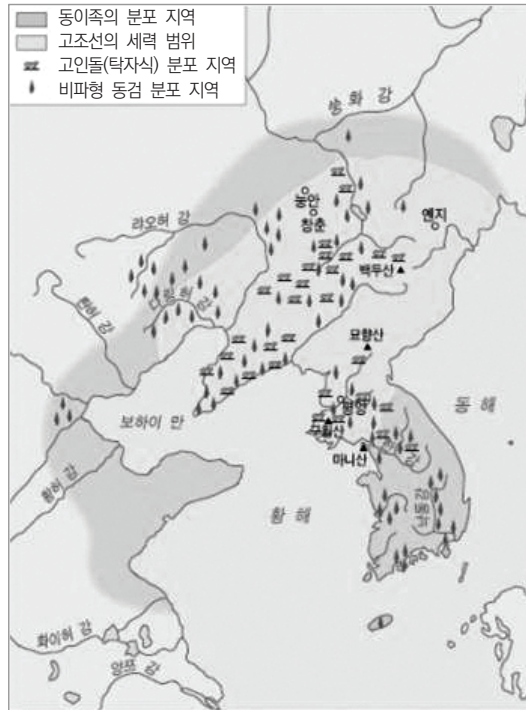


그림 4-3. 동이족의 분포지역

사하였던 거대 민족으로 중국문명의 이른 시기에 주도적 역할을 해왔음이 여러 문헌에서 발견되고 있다. 앞에서 언급한 바와 같이 『자원(字源)』에는 동이인에 대하여 대단한 호감을 표시하여 중원지방의 선주(先住) 토착민임을 암시하고 인자 온후한 덕성과 도리를 분별하는 문화인으로 기술하고 있다. 『한서지리지(漢書地理志)』에도 동이를 천성이 유순하여 주변의 다른 오랑캐들과는 다르다고 기재하고 있다. 이는 타민족을 오랑캐로 폄하하고 오랜 역사를 통해 오늘날의 동북공정과 같은 역사왜곡을 일삼아온 중국인도 초기 국가형성기의 시작에 대한 구전 신화를 완전히 왜곡하지 못했음을 보여주고 있다.

중국문헌에서 동이족은 주로 조선(朝鮮)의 고대민족을 지칭하는데 진시황 이후(기원전 250년) 한(漢, BC 206-AD 220)대에는 조선족을

예(濊), 맥(貊) 및 한(韓)으로 표기하여 동이족과 예맥족(濊貊族)의 구분이 모호하게 되었다. 이것은 만리장성 축조이후 성 안의 동이족을 한(漢)족에 병합하고 성 밖의 동이족을 예, 맥 등으로 호칭하면서 동이족이 점차 기록에서 사라진 것으로 보인다.

윤내현(2015)은 한민족을 형성한 주체세력은 일찍부터 한반도와 만주에 거주했던 토착민 동이족이었으며, 일부지역에 부분적으로 이주민들이 들어왔을 가능성은 있지만 그들이 토착인을 누르고 주체세력이 되었을 가능성은 희박하다고 주장한다. 한민족 형성의 중심이 되었던 종족은 아사달족, 즉 조선족이었으며 외부로부터의 이주민에 의해 형성되었다거나 그 주체가 예맥족이었을 것이라는 등의 주장은 성립될 수 없다고 한다.

5. 동이족의 음식문화

이성우(1990) 교수는 “인류사상 콩을 가장 먼저 음식으로 사용한 민족은 동이족 중에서도 예맥족(濊貊族)”이라고 결론짓고 동북아 국가형성기(BC 3000-2000) 초엽이라고 하였다. 그는 북부 유목민들이 백두산을 중심으로 한 남만주와 한반도에서 농경정착을 시작한 신석기시대에 콩의 경작이 시작되었고 초기 청동기시대(BC 1500)에는 한반도를 비롯한 동북아시아에서 콩의 식용이 보편화되었을 것으로 보고 있다.

5.1. 콩 발효식품의 기원

콩을 발효하여 장(醬)을 만드는 기술은 콩의 식용과 거의 동시에 개발되었다고 본다. 이렇게 보는 근거는 기원전 6000년경의 원시토기문화시대에 이미 탄수화물을 발효한 알코올제조기술이 개발되어 기원전 3000년경에는 누룩을 이용한 곡주(穀酒)의 제조가 보편화되었다고 보기 때문에 이 시대에 콩을 삶아 먹기 시작하였다면 곰팡이를 이용한 메주의 제조가 가능하였을 것으로 보는 것이다. 또한 토기를 이용하여 바닷물에 수산물과 채소, 낱알 등을 함께 끓여 재개를 만들어 먹으면서 소금의 존재를 알게 되고 소금을 이용한 염장기술이 장류제조에 이용되었을 것이다. 따라서 콩을 이용한 장류의 제조가 기원전 1000년대에 한반도와 남만주 지역의 동이족에 의해 시작되었을 것으로 추정된다. 이러한 추론은 기원전 7세기에 중국으로 전래된 콩이 한대(漢, 기원전 220년)에는 시(豉, 메주)로 만들어져 널리 이용된 기록으로도 뒷받침된다(최덕경 2009; Lee and Kim 2016; Nout et al. 2014).

실제로 기원전 1000년경부터 기술되기 시작한 『시경(詩經, BC 1100-600)』에 요주천종(堯酒千種)이라 하였으니 요(堯)나라가 있었던 기원전 2000년경에는 수많은 술이 만들어졌음을 알 수 있다. 이 시기에 원시토기문화의 발상지인 한반도와 남만주에서 콩이 식용으로 사용되기 시작하였으니 콩의 발효기술이 태동하기 위한 모든 조건이 갖추어졌다고 볼 수 있다. 더욱이 사냥한 동물이나 가축의 고기를 적절히 보관할 수 있는 기술이나 시설이 없었으므로 거의 부패된 강한 냄새를 내는 음식을 먹던 신석기시대 사람들이 농경 정착생활을 하면서 곡물이나 식물성 음식의 무미한 맛을 개선하기 위한 강한 조미료에 대한 요구가 컸을 것이다. 먹다 남은 삶은 콩을 토기에 담아두면

곰팡이와 세균이 자라서 단백질을 분해하게 되고 분해된 아미노산과 암모니아는 강한 고기냄새와 맛을 내는 것은 자연적인 현상이다. 오늘날의 청국장과 일본의 낫도(natto)가 이런 과정에서 만들어 진다. 실제로 중국문헌에서 콩 발효음식으로 처음 등장하는 것이 곰팡이와 세균이 혼재하여 만들어낸 자연 고체 발효물(natural solid fermented product) 또는 메주로 알려진 시(豉)이다.

콩 발효식품의 가장 오래된 유물 중의 하나는 1972년 중국 후난성 장사현 동쪽에서 발견된 마왕퇴(馬王堆) 고분에서 발견된 콩과 된장(豉) 유물이다. 이 고분은 전한(前漢)의 리창(193-186BC)의 부인묘로서 생전에 먹던 음식을 부장하였는데 대나무로 만든 통 48개, 토기그릇 51점에 각종 음식과 곡물이 들어있다. 각 그릇에는 품목 이름을 적어놓은 쪽지가 312개, 목간이 49개나 발굴되었다. 그림 4-4는 이곳에서 발굴된 탄화콩과 된장 실물 사진이다(호남성박물관 1978; Lee M.S. 2004).

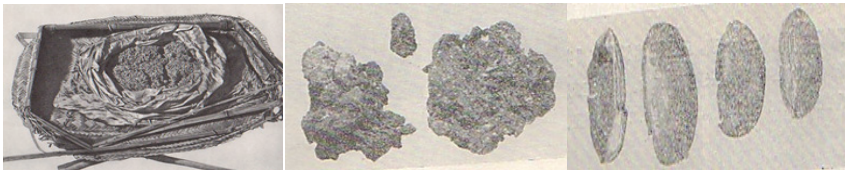


그림 4-4. 중국 마왕퇴고분에서 출토된 콩과 된장

중국의 고서 『상서(商書)』에는 조미료로서 염(鹽)과 매(梅)만 들고 있으며 『예기(禮記, BC 450-AD 100)』나 음식에 관한 이야기가 많이 나오는 『초사(楚辭)』에도 “시(豉)란 무엇인가?”라고 적고 있다. Huang(2000)에 의하면 진대(秦代, BC 221-209) 이전의 중국문헌에는 시(豉)에 관한 언급이 없으나 서한(西漢) 시대에는 시가 주요 식품이었다고 본다. 마왕퇴고분(馬王堆古墳) 속에 식품을 넣어둔 항아리들

속에 대나무쪽에 ‘시(豉)’자가 쓰여진 목록이 있다고 한다(Lee M.S. 2004). 『사기(史記, BC 90)』의 『화식열전(貨殖列傳)』에는 거래되는 물품에 ‘얼국염시천합(鹽麴鹽豉千合)’이라 하여 얼국(누룩)과 염시(된장)가 1천 독이라 하였다. 『급취편(急就篇, 40BC)』에는 ‘무이염시혜초장(蕪荑鹽豉醢酢醬)’이라 하여 무이(순무쌈), 염시, 산절임, 초, 장(육장)이 기록되어 있다. 후한대 『설문해자(設問解子, AD 100)』에는 시(豉)를 ‘배염유숙(配鹽幽菽)’이라 하였는데 이는 콩을 어두운 곳에서 발효시켜 소금과 섞은 것이라 할 수 있어 오늘날의 청국장과 비슷하다. 또한 『전한서』(前漢書, BC 221-AD 9)에는 그 나라 최고 갑부 7명 중에 2명이 시(豉)를 거래하여 돈을 벌었다는 구절이 있고, 『시경(詩經, BC 90)』의 『회남형산열전(淮南衡山列傳)』에는 기원전 173년에 회남자(淮南子)가 한(漢)의 황제 웬티(Wen-ti)에 대하여 반란을 선동한 죄로 유배를 당하였어도 그와 시종들에게 장작과 쌀, 소금, 시(豉), 그리고 조리도구들이 공급되었다는 기록이 있다(Huang 2000).

그러나 진대(晋代) 장화(張華)의 『박물지(博物志, AD 190)』에서는 “외국에 시(豉)가 있다”고 했으며, 『본초강목(本草綱目, 이시진 1518-93)』에서도 시는 외국원산이라고 하였다. 송대(宋代, 960-1126)의 『학제점필(學齊佔畢)』에서도 “구경(九經)속에 시(豉)란 자가없고 방언에 시가 있을 뿐이다”고 하였다. 『삼국지(三國志, AD 8-265)』 위지(魏志)동이전 고구려조에는 ‘고구려인선장양야(高句麗人善藏釀也)’라 하여 고구려 사람들은 발효기술이 뛰어나다고 기술하고 있다. 또한 『해동역사(海東繹史, 조선 정조 순조 시대 저술)』에는 『신당서(新唐書)』를 인용하여 발해(渤海)의 명산물로 수도 책성(首都 柵城)의 시(豉)를 들고 있다(이성우 1992).

중국 고문헌에서 나오는 장(醬)은 오늘날의 뜻과는 달리 육장(肉醬)

을 의미한다. 『주례(周禮, BC 300)』에 적힌 주(註)에 “장(醬)에는 해(醢)나 해(醢)가 있는데 해(醢)는 새고기, 짐승고기, 물고기 할 것 없이 어떤 고기라도 이것을 햇볕에 말려서 고운 가루로 하여 술을 담고 여기에 조(粟)로 만든 누룩과 소금을 넣어 잘 섞어 항아리에 넣고 밀폐하여 100일간 어두운 곳에서 숙성시켜 얻은 것이며, 해(醢)는 재료가 해와 같으나 청매즙(青梅汁)을 넣어 신맛이 나게 한 것”이라고 기록되어 있다. 중국문헌 중에서 최초로 두장(豆醬)이 나오는 시기는 후한(後漢)이 끝날 무렵으로 왕윤(王琄)이 지은 『논형(論衡)』에 비로소 등장한다. 이로 미루어 고대 중국의 장(醬)은 두장이 아니고 육장이며 두장은 어느 정도 세월이 흐른 다음 외부에서 유입되었다는 설이 지배적이다(이성우 1992).

이상의 논거를 종합해 보면 콩 발효기술은 원시토기문화의 발상지이며 누룩을 비롯한 곡류발효기술을 개발 발전시켜온 남만주와 한반도의 동이족이 콩을 식용으로 사용하면서 필연적으로 터득하게 된 식품가공기술이라고 결론지을 수 있다. 초기의 콩 발효식품은 오늘날 한국인이 장(醬)의 제조 원료로 사용하는 메주(豉) 또는 청국장과 같은 형태였을 것이며 이미 청동기시대(BC 1500)에 만들어 졌다고 본다. 메주의 형태로 시작된 콩 발효식품은 간장, 된장과 같이 고깃맛을 내는 조미료 장(醬)으로 발전하여 늦어도 한대(漢代) 이전(BC 200)에 동북아에서 일반적으로 사용되었다고 본다(이철호, 김준철 1998).

5.2. 콩나물의 제조 기원

전통적인 콩 가공식품은 발효식품을 제외하면 콩나물, 두유, 두부를 들 수 있는데, 이들이 언제 어디에서부터 만들어지기 시작하였는지는 알 수 없으나 문헌상으로는 모두 한대(漢代)의 기록에서 그 사용 흔

적을 처음 찾아볼 수 있다.

콩나물은 대두황권(大豆黃卷) 즉 ‘콩의 노란 싹’이라는 말로 한대 이후의 중국 의서(醫書)에 자주 나오는데 우리나라에서 식품으로 쓰는 콩나물과는 다르게 싹이 1-2cm 길이로 자랐을 때 말려서 가루내어 약재로 썼던 것으로 보인다. 『신농본초경(神農本草經, 長仲景 BC 250)』은 주로 주대(周代, BC 1030-221)나 진대(秦代, BC 221-207)의 약재에 대하여 수록한 책이나 그 기술 연대가 한대가 끝난 서기 200년에도 완결을 보지 못한 책인데, 이 책의 ‘52 병증에 관한 처방’(Prescriptions for 52 Ailments)은 기원전 200년에 사용된 것으로 여기에는 숙(菽)자와 얼미(𧄸米; 쌀기름), 출미(秬米; 찰쌀)는 보이거나 대두황권은 없다고 한다(Huang 2000). 따라서 콩나물은 약재로 한대 이후에 사용하기 시작한 것으로 보인다. 식용 콩나물에 관한 최초의 기록은 남송(南宋, 1127-1279)시대의 『산가청공(山家清供)』에 나오며 이책 계황두생(鷄黃豆生)편에 콩나물 키우는 방법이 자세히 기술되어 있다. 『동경몽화록(東京夢華錄, 1149)』에는 아두(牙豆)를 북송(北宋, 960-1126)의 수도 개봉(開封)의 시장에서 흔히 볼 수 있는 주식이라고 적고 있으며. 『본초도경(本草圖經, 1061)』에는 녹두나물(綠牙)이 가장 맛있는 나물이라고 적혀 있다. 원대(元代, 1260-1368)의 『거가필용(居家必用)』은 최초로 두아(豆牙)라는 용어를 쓴 책이나 그 제조법을 보면 두아는 숙주나물을 지칭하고 있다. 녹두는 한대 말엽에 인도 또는 동남아시아에서 중국으로 전래되었으며 『제민요술(齊民要術, 544)』이나 『식료본초(食療本草, 670)』에 언급되어있다. 지금도 중국남부에서는 숙주나물이 애용되고 있고 북부에서는 콩나물이 더 많이 이용되고 있다. 이것은 두 작물의 재배 기원과 관련이 있는 것으로 보인다.

곡물의 싹을 틔우는 방법은 원시시대에 이미 알려진 기술이라고 판단된다. 곡물을 수확하여 습한 곳에 두면 저절로 싹이 나고 여기에서 생겨난 전분 분해효소에 의하여 물에 탄 곡물가루가 쉽게 묽어지고 단맛을 내게 된다. 따라서 엿기름의 사용역사는 발효기술의 역사와 거의 맞먹을 정도로 오래될 수 있다. 중국문헌에서 얼(漿, 엿기름)은 『초사(楚辭, BC 300)』와 『예기(禮記, BC 450-AD 100)』와 같은 고대 문헌들에 나온다. 엿기름을 이용하여 만드는 엿(飴 또는 飴)도 『시경(詩經, BC 1100-600)』에 나오므로 엿기름의 이용기술은 한문(漢文)이 만들어지기 훨씬 이전부터 사용되었음을 알 수 있다. 따라서 콩을 재배하기 시작한 기원전 2000년경의 동북아 사람들은 콩나물을 만들 수 있는 여건에 있었다고 본다. 특히 추운 겨울 동안 녹색 채소가 부족한 이 지역 사람들에게 콩나물은 채소를 대신할 좋은 대체 식물이 될 수 있다. 콩을 발아시킴으로서 콩 속의 단백질 소화저해인자(trypsin inhibitor)를 불활성화하고 올리고당을 분해하여 장내 가스생성을 줄일 뿐만 아니라 아스코브산(ascorbic acid), 리보플래빈(riboflavin), 니코틴산(nicotinic acid) 등 비타민 함량을 크게 높일 수 있다. 이와 같이 북쪽지방에서는 대단히 소중한 콩나물이 날씨가 따뜻하고 음식물이 비교적 풍부한 중국 남부에서는 크게 관심의 대상이 되지 않았다. Huang(2000)은 콩나물이 주로 가난한 사람들이 먹는 저급 음식이었기 때문에 중국의 문헌에서 별로 다루지 않은 것 같다고 하였다. 우리나라의 문헌으로는 고려 고종(高宗 1214-1260)대에 저술된 『향약구급방(鄉藥救急方)』에 대두황(大豆黃)이 나오는데 이것은 중국의 의서에서 인용된 것으로 보인다. 현재 콩나물은 한국인이 일년 내내 가장 즐겨먹는 채소중의 하나이며 중국 북방 길림성의 조선인들이 주로 먹고 일본이나 중국에서는 흔히 먹지 않는 음식으로 남아 있다.

5.3. 두부의 제조 기원

두부의 제조 기원에 대하여도 아직 분명하게 밝혀지지 않고 있다. 중국에서는 송(宋, 960-1279), 명(明, 1368-1644), 청(淸, 1644-1911)을 거쳐 최근까지도 두부는 한나라 시대의 회남(淮南) 왕자 유안(劉安, BC 179-122)에 의하여 처음 만들어졌다고 믿고 있었다. 이것의 근거는 송나라 시대에 만들어진 팔공산두부(八公山豆腐) 전설에 기인한다. 그 내용은 유안은 도가(道家)에 심취한 도인(道人)으로 오랫동안의 수행 끝에 지쳐있었는데 산을 오르다 8명의 신선을 만나게 되고 이들에게 불노장생 할 수 있는 방법을 물으니 두부를 먹으라 하고 콩을 갈아서 두유를 만들고 응고시켜 두부를 만드는 방법을 가르쳐주었다는 것이다. 송대에 쓰여진 주희(朱熹, 1130-1200)의 소식시(素食詩)에는 다음과 같은 구절이 있다.

種豆豆苗稀 力竭心已腐 早知淮南術 安坐獲泉布
(종두두묘희 역갈심기부 조지회남술 안좌획천포)

즉 회남왕의 두부 만드는 기술로 쉽게 돈을 번다고 했다. 이런 내용들이 명대의 『물원(物原, 15세기)』, 『초목자(草木子, 1378)』, 이시진(李時珍)의 『본초강목(本草綱目)』에 이르기 까지 ‘두부제조는 회남 왕자 유안에서 비롯되었다’라고 적고 있다.

그러나 1950년대에 와서 Yuan Han-Chhing이 회남자(淮南子)를 철저히 읽고 분석한 결과 이 책에는 두부 또는 두부를 뜻하는 옛글인 여기(黎祁)나 래기(來其)라는 말이 전혀 나오지 않는다고 밝혔다. 그는 더 나아가 송대 이전의 문헌에서 두부가 당대(唐代, 618-906) 또는 그 이전에 만들어 졌다는 기록이 없다는 것이다. 『제민요술(齊民要術)』을 포함한 당대(唐代) 전후의 음식 고전(古典)에서 두부를 찾을 수 없

으며 가장 오래된 기록이 11세기말에 저술된 『본초연의(本草衍義)』에 서라고 밝히고 두부는 당나라 시절에는 없었고 11세기에 만들어지기 시작하여 송대(宋代, 960-1279)에 널리 사용되었다고 주장하였다.

한편 Shinoda Osamu(1963)는 중국의 『청이록(淸異錄, 960)』에 ‘시집(時戡)이 청양(靑陽)의 행정장관이 되었을 때 검소한 생활을 강조하여 고기 대신에 두부 먹기를 권장하였다’는 구절이 나오므로 두부는 당대 말엽부터 만들었던 것으로 결론지었다. 송대 초기에 저술된 『물류상감집(物類相感集, 980)』에는 ‘두부를 기름에 튀기면 맛있는 음식이 된다’라는 구절이 있다(이성우 1992, 최덕경 2009).

양만리(楊萬里 1127-1206)의 『성제집(誠齋集)』에 두로자유전-두부(豆盧子柔傳-豆腐)라는 글이 있는데 그 내용을 Huang(2000)은 아래와 같이 적고 있다.

“두로(*Tou Lu* 豆盧)는 당(唐)과 오국(五國)시대의 유명한 성씨이고, 유(*jou* 柔)는 fu(鮒 또는 腐)를 의미하는 글이므로 두로자유(*Tou-Lu Tzu Jou*)는 두부(*tou fu*)를 의미한다. 그의 고향은 북동 하남(Honan)의 외황(Wai-Huang, 外黃)이다. 그의 이름은 삶은 콩을 곱게 갈아낸 콩국과 같고 백색의 대羹(*ta keng* 大羹)이나 현주(*hsuan ciu* 玄酒)와 같은 향을 낸다. 그의 조직감은 버터(醍醐, 酥)나 발효유(酪)와 유사하다. 그는 한(漢)대 말에 처음 나타났다가 수년간 자취를 감추었다가 후위(後魏, AD 530-550) 시대에 다시 나타났다.”

여기에서 두부의 옛 고향이 하남 동북방의 외황(外黃)이라고 한 것과 그 조직감이 유제품과 유사하다고 한 점은 대단히 흥미롭다.

이성우(1984)는 동이권에서 살던 한국인의 조상들은 본디 유목계이었기 때문에 요구르트, 치즈와 같은 것을 알고 있었을 것이나 남만주

와 한반도에 정착하면서 유(乳)식품에서 멀어짐에 따라 옛날 먹던 것을 회상하면서 그들 스스로가 많이 먹고 있던 콩을 이용하여 그것과 비슷한 것을 만들어 내니 이것이 두유(豆乳)이고 더 나아가 두부가 되었다고 주장한다. 『당서(唐書, 618-906)』에 수(隋, 581-618)대와 당나라 초기의 문헌에서 산(酸)응고 우유커드 또는 치즈를 유부(乳腐)로 기록했다는 사실을 보면 북방의 유목민족이 콩을 이용하여 발효유제품과 유사한 두부를 만들었다는 추측이 설득력이 있다. Huang(2000)도 두부를 만들기 위한 선행과정인 두장(豆漿; 두유의 중국명칭)을 만들게 된 동기는 아마도 북방의 유목민족들이 먹는 우유를 보고 만들었을 것으로 추측하고 있다. 또한 한대(漢代)에 맷돌의 사용이 보편화되었다면 북방민족들도 맷돌을 이용하여 곡물의 가루를 내거나 물에 불린 콩에서 두유를 만들 수 있는 기술적인 여건이 갖추어져 있었다고 볼 수 있다.

실제로 맷돌의 원시형인 연석(礪石)이 한반도의 신석기시대 중기 및 후기 유적에서부터 발견되고 있으며 황해도 봉산군 지탑리유적, 서울 암사동유적, 함북 경흥 서포항유적, 부산 암남동유적, 강원 춘천 중도유적 등 한반도 전역의 신석기 유적에서 원시형 맷돌이 발굴되고 있으며 그 후 이 연석은 김해문화(金海文化, AD 0-250) 시대까지 계속 사용되어 왔던 것으로 보고 있다(김원용 1973). 이 연석이 낙랑시대(BC 108-AD 313)에 와서 윗돌과 아랫돌이 중축(中軸)를 축으로 하여 회전하면서 분쇄하는 맷돌(礪磑연애)로 발전하였다고 한다(이춘영 1965). 이러한 근거로 장지현(1993)은 한반도에서 처음 두부를 만들기 시작한 시기는 삼국시대(BC 57-AD 668) 말 또는 통일신라시대(668-918) 초기라고 결론지었다.

한편 『세종실록(世宗實錄)』 권 66 갑인(甲寅) 16년(1434) 기록을

보면 명(明)나라 선종(宣宗)의 천추사(千秋使)로 갔던 박신생(朴信生)이 귀국할 때 가지고 온 중국 황제의 친서 내용 중에 조선에서 중국 황실로 보낸 부녀자들이 음식을 규모있게 잘 만들고 특히 두부 만드는 기술이 뛰어나므로 이들을 더 보내달라는 구절이 있다(장지현 1993). 이것은 적어도 고려시대(918-1392)의 두부 만드는 기술이 중국보다 앞서 있었다는 것을 뜻한다. 『문종실록(文宗實錄)』 권 6 원년(1450) 기록에는 대호군(大護軍) 정효강(鄭孝康)이 상언(上言)하기를 ‘염전(鹽田)을 소로 갈아서 통과 오줌을 섞어 소금을 굽기 때문에 반드시 정결하지 못할진대 제향(祭享) 및 공상(供上)하는 두부에 이러한 물(艮水)을 쓴다는 것은 적절하지 못하니 청컨대 산수(酸水)를 쓰게 하소서’라는 구절이 있고, 이 문제를 가지고 조정에서 논의가 거듭되었던 기록들이 있는 것을 보면 이 시대에 이미 소금과 두부제조는 중요한 식품 산업으로 인식되었음을 알 수 있다.

간수(艮水) 이외의 응고제에 관해서는 명대(1368-1644) 이시진(李時珍)의 『본초강목(本草綱目)』 권 25 곡부(穀部) 조양류(造釀類) 두부조(豆腐條)에 보면

造法 水浸攪碎 濾去滓 前成 以鹽函汁 或山礬葉 或酸漿醋澱就釜收之
(조법 수침확쇄 여거재 전성 이염한즙 흑산반엽 흑산장초전취부수지)

즉 응고제로 간수(鹽函汁) 이외에 산반엽(酸礬葉), 산장(酸漿), 식초(醋)도 쓴다는 것으로 미루어 보아 중국 명대에도 고려와 마찬가지로 주로 간수를 사용하였음을 알 수 있다(장지현 1993). 이상의 고찰을 종합하여 보면 중국과 한반도에서의 두부제조 기술 발전은 크게 다를 바가 없으며 오히려 콩의 발상지이며 콩을 식품으로 사용한 시기가 앞서 있고 락(酪), 요구르트, 치즈 등 유목민의 식생활에 익숙했던 남

만주와 한반도의 동이족에 의하여 두부가 처음 만들어 졌을 가능성이 크다.

콩을 주식으로 사용하여온 동이족이 두부를 만들었다면 그것은 분명 한대(漢代) 이전의 일로 생각되며 한대에 그 기술이 중국으로 전래되었다고 본다. 이러한 추론은 1980년대에 알려진 한대의 타호정(打虎亭) 한묘(漢墓)에 있는 벽화에서 두부제조 공정으로 보이는 그림이 발견되면서 한대 초기에 두부 제조 기술이 중국에 알려져 있었다고 주장하는 근거가 되었다. 그림 4-5는 타호정 한묘의 벽화 사본과 그 중 두부 만드는 공정을 확대하여 설명한 것이다(최덕경 2009). 부산대학교의 최덕경 교수(2009)의 연구에 의하면 이 벽화는 두부를 만드는 제조공정이 아니라 술을 제조하는 과정이라고 해석하고 있다.

팔공산 두부 전설은 아마도 회남왕 유안이 북방민족으로부터 이 기술을 배워온 사실을 은유적으로 묘사한 것일 수 있다. 기원전 200년 경에 알려진 두부가 중국에서 거의 1000년 동안 널리 보급되지 못하고 주로 불도가(佛道家)의 소식(素食) 재료로만 사용되었던 것은 아마도 콩을 북방 오랑캐들이 먹는 열등한 음식재료로 보았던 중국인들의 의식 때문이라고 본다. 이것은 콩이 서양에 소개 된 후 200여년동안 사료작물로 쓰이다가 최근에야 비로소 귀중한 다이어트 기능성 식품으로 인식되는 것과 같은 이치이다.



그림 4-5. 한대의 타호정 한묘 벽화의 두부제조 공정도

5.4. 콩 가공식품의 발전

실학파의 개척자인 유형원(柳馨遠, 1622년~1673년)의 사상을 계승한 이익(李瀾, 1681년~1763년)은 「성호사설(星湖僿說)」(1761)에서 콩의 영양학적 가치를 아래와 같이 기술하였다(이성우 1984).

“콩(菽)은 오곡의 하나인데 사람들이 귀하게 여기지 않는다. 그러나 곡식이란 사람을 살리는 것으로 주장을 삼는다면 콩의 힘이 가장 큰 것이다. 후세 백성들은 잘 사는 이는 적고 가난한 자가 많으므로 좋은 곡식으로 만든 맛있는 음식은 다 귀한 신분의 사람들에게 돌아가 버리고, 가난한 백성이 얻어 먹고 목숨을 잇는 것은 오직 콩뿐이었다.

값을 따지면 콩이 쌀 때는 벼와 서로 맞먹는다. 그러나 벼 한 말을 찢으면 네 되의 쫄이 나게 되니, 이는 한 말 콩으로 네 되의 쌀을 바꾸는 셈이다. 손실에 있어서는 3/5이 더해지는바 이것이 큰 이익이다. 또는 맷돌을 갈아서 정액만 취해서 두부를 만들면 남은 찌끼도 얼마든지 많은데, 끓여서 국을 만들면 구수한 맛이 먹음직하다. 또는 싹을 내서 콩나물로 만들면 몇 갑절이 더해진다. 가난한 자는 콩을 갈고 콩나물을 썰어 합쳐서 죽을 만들어 먹는데 죽히 배를 채울 수 있다.

나는 시골에 살면서 이런 일을 알기 때문에 대강 적어서 백성을 가르치고 다스리는 자에게 보이고 깨닫도록 하고자 한다.”

이익의 『성호사설』은 콩과 콩 가공음식의 영양학적 가치를 기술한 최초의 한국 문헌으로 판단된다.

콩 가공식품은 한, 중, 일 삼국에서 다양하게 제조 발전해왔으며 동일한 제품이 각 나라마다 다른 이름으로 불리고 있다(표 4-2).

표 4-2. 두부 관련 제품의 한·중·일 비교

영어 표기	한·중·일 명칭	제조 방법
Soy milk	China- Doujiang(豆漿) Korea- Duyu(두유) Japan- Tonyu(豆乳)	콩을 물에 불려 갈고 끓인 후 여과함
Soy milk skin	China- Fupi(腐皮) Korea- Dubupi(두부피) Japan- Yuba(湯葉)	두유의 표면에 형성된 단백질 피막을 걷어내 건조함
Soybean curd	China- Doufu(豆腐) Korea- Dubu(두부) Japan- Tofu(豆腐)	두유에 간수나 응고제(칼슘염)을 가하여 응고시킨 후 압착 성형함
Deep fried bean curd	China- Doufu pao(豆腐泡) Korea- Dubutuigim(두부튀김) Japan- Aburage(油揚げ)	작은 두부조각을 기름에 튀김
Frozen bean curd	China- Dongdoufu(凍豆腐) Japan- Koritofu(凍豆腐)	두부 조각을 완만냉동 후 녹임. 조직화 단백질
Fermented bean curd	China- Doufuru(豆腐乳)	두부 조각을 소금에 절인 후 발효

5.5. 불고기(脬炙)의 기원

육식을 주식으로 하는 북방의 유목민족 맥족(貊族)이 한반도에 정착하고 두장(豆醬)을 접하면서 육식문화와 두장문화의 결합이 이루어진다. 그 대표적인 작품이 불고기이다. 불고기는 쇠고기를 간장과 혼합하여 굽는 방법으로 세계에 유례를 찾아볼 수 없는 한국인의 독특한 조리법이다. 이것을 중국에서는 맥적(貊炙)이라 불렀는데, 맥(貊)족의 구운고기(炙), 즉 한국인의 불고기를 칭한 말이다. 중국 진(晉)왕조(300 A.D.) 때 저술된 『수신기(搜神記)』에는 “貊炙이란 이민족의 식물(食物)인데도 태시(太始)이래로 중국사람이 이것을 즐겨, 귀인이나 부잣집(富室)의 잔치에 반드시 내 놓고 있으니 이것은 그들이 이 땅을 침범할 징조라”고 기술하고 있다(이성우 1984). 태시(太始) 이래로 라함은 중국에는 진대(晋代) 훨씬 이전부터 한국의 불고기가 전래되어

있었다는 것을 알 수 있다. 오늘날에는 한국의 불고기 야끼니꾸(燒肉)가 일본인이 가장 좋아하는 고기 요리로 일본의 식당가 어디에서나 볼 수 있다. 그러므로 한국요리를 대표하는 불고기가 우연히 생긴 것이 아니며, 이와 같이 북방의 육식문화와 한반도의 두장문화가 결합하여 만든 결과품으로 우리 음식문화의 원류(源流)를 이루는 음식인 것이다. 그림 4-5은 동북아 국가형성기에 농업이 시작되면서 만들어진 한국음식문화의 형성 흐름도를 보여주고 있다(Lee C.H. 2001).

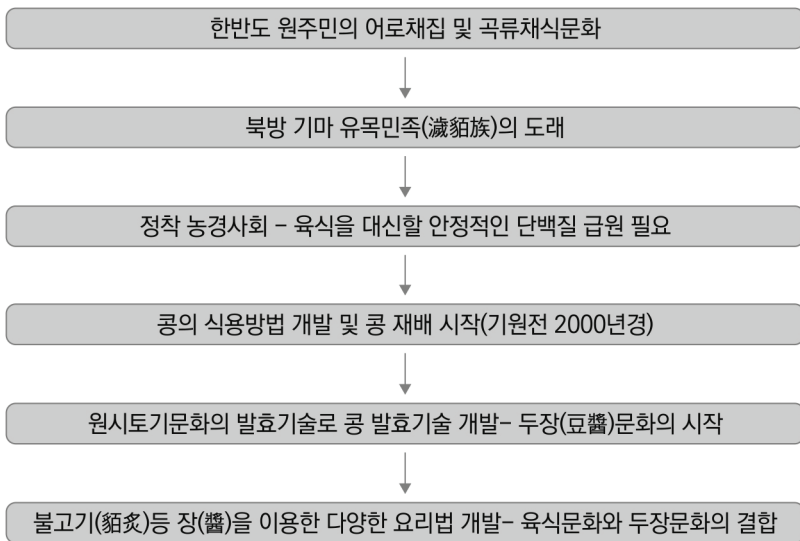


그림 4-6. 선사시대 한국 음식문화 형성기의 흐름도

참고문헌

- 김원룡, 1973, 『한국고고학개설』, 일지사, 서울
 신용하, 2018, 『고조선문명의 사회사』, 지식산업사
 윤내현, 2015, 『고조선연구』, 상, 하, 만권당

- 이성우, 1984, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이성우, 1990, 고대 동아시아속의 두장에 관한 발상과 교류에 관한 연구, 『한국식문화학회지』 5(3), 313~316
- 이성우, 1992, 『동아시아 속의 고대 한국식생활사 연구』, 향문사,
- 이철호, 1998, 한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경, 『민족문화 연구』, 제 31집, 415~458
- 이철호, 1999, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 『민족문화연구』, 제 32호, 325~357
- 이철호, 권태완, 2005, 콩의 이용 역사, 『콩』, 한국콩박물관건립추진위원회 편. 고려대학교출판부, 3~44
- 이철호, 김준철, 1998, 한국 전통 장류의 문헌적 고찰, 『장류』, No.61, 3~18
- 이춘영, 1965, 한국농업기술사, 『한국문화사대계 III』, 과학기술사, 고려대학교 민족문화연구소
- 일연 원저, 이민수 역주, 2013, 『삼국유사』, 을유문화사
- 임승국, 1986, 『한단고기』, 정신세계사,
- 장지현, 1993, 『한국전래 대두이용음식의 조리가공사적 연구』, 수학사, 서울
- 최덕경, 2009, 대두의 기원과 장·시 및 두부의 보급에 대한 재검토, 『역사민속학』, 제30호, 한국 역사민속학회, 364~417
- 호남성 박물관, 1978, 장사 마왕퇴 일호 한묘 출토 동식물 표본지 연구 长沙马王堆一号汉墓出土动植物标本地研究. vol.2, 북경: 문물출판사, p. 7, fig. 222
- Barnes, G.L., 1993, *China, Korea and Japan, The Rise of Civilization in East Asia*, Thames and Hudson, London
- Huang, H. T., 2000, Part V: Fermentations and Food Science, in Joseph Needham *Science and Civilization in China*, Volume 6, Biology and Biological Technology, Cambridge

- University Press, Cambridge, UK
- Nahm, Andrew C., 1988, *Korea, Tradition and Transformation*, Holly International Corp., Elizabeth, N.J.,
- Nout M.J.R., Lee C.H. and Han B.Z., 2014, Asian foods, In *The Oxford Handbook of Food Fermentations*, (Ed.) Bamforth C.W. and Ward R.E., Oxford University Press, New York
- Lee. C.H., 2001, *Fermentation Technology in Korea*, Korea University Press, Seoul
- Lee, M.S., 2004, Dietary conditions and differential access to food resources among the various classes during the Han period, MA Degree Thesis, University of Pittsburg, USA

제5장

역사시대의 음식문화 - 떡과 한과

한민족의 역사시대 초기의 기록은 단군시대의 사관(史官)들의 노래를 후세의 문사(文士)들이 이두문으로 편집하고 한자 오언시(五言詩)로 기록했다는 『신지(神誌)』, 고구려 대무신왕(大武神王) 시대 사관들이 조선 상고부터 고구려 초엽까지의 정치상을 기재한 『유기(留記)』 1백권, 백제 중엽에 고흥(高興)이 저술한 『서기(書記)』, 고구려 말엽에 이문진이 지은 『신집(新集)』, 신라 진흥왕 전성시대에 거칠부(居柒夫)가 저술한 신라 『고사(故事)』 등이 있었으나 불행하게도 모두 망실된 상태이다(신채호 2006). 고려에 와서는 작자의 성명을 알 수 없는 『삼한고기(三韓古記)』, 『해동고기(海東古記)』, 『삼국사(三國史)』 등과 김부식의 『삼국사기(三國史記)』와 일연의 『삼국유사(三國遺事)』가 있었으나, 지금까지 남아있는 것은 『삼국사기』와 『삼국유사』 뿐이다. 그러나 『삼국사기』는 중국에 대한 사대사상으로, 『삼국유사』는 불교사상에 치우쳐 편향된 역사 기록이라는 비판을 받고 있다. 고조선 이후의 열국시대에 한반도와 만주에 웅거한 수많은 부족집단들의 역사는 중국문헌에 나타나는 변방에 대한 간헐적인 기록들에서 부분적으로 보충되고 있다.

고조선 이후 부여, 고구려, 백제, 신라로 이어지는 삼국시대의 역사에서 한민족의 음식문화에 영향을 미친 가장 큰 사건은 불교의 유입이라고 볼 수 있다. 동북아 샤머니즘의 뿌리에서 출발한 한민족의 도교(道敎)적 음식문화에 살생을 금하는 불교의 도입은 육식(肉食)체계에서 출발한 한민족의 식습관을 채식주의(菜食主義)로 바꿔놓는 계기가 되었다. 이로 인해 육류 가공기술은 쇠퇴하고 곡류, 채소, 과실을 이용한 떡과 과점류(菓釘類) 제조가 주요 식품가공기술로 발달하였다. 육류를 대체하기 위한 대체음식으로 떡과 과점류가 발전하였다고 볼 수 있다.

1. 한반도 초기 역사시대 개관

한국 고대사의 통설은 김부식의 『삼국사기(三國史記, 1145)』와 일연의 『삼국유사(三國遺事, 1281-1289)』에 근거를 두고 있다. 일제강점기 일본 사학자들이 조작한 식민사관은 삼국사기와 삼국유사의 초기 기록을 사료로 인정하지 않고 『삼국지(三國志)』 위서(緯書) 동이전(東夷傳)의 ‘한전(韓傳)’ 기록을 인용하여 삼한(三韓) 단계를 설정하고 왜(倭)의 한국 남부 지배를 주장하는 임나일본부설(任那日本部設)을 만들었다. 해방 후 이병도를 중심으로 한 한국 사학계는 『일본서기(日本書紀)』를 부정하고 임나일본부설을 조작된 것으로 수정하였으나 삼국사기의 초기 기록을 인정하지 않고 삼한단계를 수용함으로써 식민사관을 크게 벗어나지 못했다는 비판이 있다. 그러나 1970년대부터 시작된 한국의 고고학 연구 성과와 홍산문화유적을 비롯한 남만주와 한반도의 고대 유적 발굴에 의해 1990년대 이후에는 삼국사기 초기 기록을 부분적으로 인정하고 삼한 단계를 부정하는 새로운 한국 고대사 체계가 폭넓게 수용되고 있다(이종욱 1999).

1.1. 열국시대

청동기시대에서 철기시대로 넘어오면서 도구의 발달로 농업의 규모화가 이루어지고 병기의 발달로 소국들의 병합이 가속화 되면서 만주와 한반도에는 여러 개의 왕국들이 성립되고 소멸되는 열국시대(列國時代)가 열린다. 중국이 주(周)나라 이후에 춘추전국시대(春秋戰國時代, 기원전 770-403)를 맞은 것과 같이 고조선 말기에 일어난 정치적 혼란기에 우리나라는 열국시대(기원전 3세기-기후 2세기)에 들어간다. 우리나라 기존의 사학계 통설은 이 기간을 원삼국시대(原三國時代)라 하며, 고고학적으로는 김해시대(金海時代)라고 부른다(Nahm 1988).

고조선(古朝鮮)의 세력이 약화되면서 기원전 3세기경부터 고조선의 거수국으로 있던 많은 소국들이 독립하여 왕국을 만든다. 동부여(東夫餘), 고구려(지금의 요동과 평안북도 지역), 음루(挹婁; 연해주 지역), 동옥저(東沃沮; 함경도 지역), 최씨낙랑(崔氏樂浪; 평안남도 지역), 동예(東濊; 강원도 지역), 대방(黃海道 지역), 삼한(三韓; 마한(경기도, 충청도), 진한(경상도), 변한(전라남도) 등이 여기에 포함된다. 그림 5-1은 역사시대로 진입하는 고조선 말기의 열국시대 상황도를 보여주고 있다. 그림에서 보는 바와 같이 고조선시대의 초기 고구려는 진(秦)과 한(漢)의 세력에 밀려 요동지역에서 동북쪽으로 이동하여 길림(吉林)지역에 위치하였으며, 부여는 난하(難河) 상류에서 흑룡강 쪽으로 밀려나 있었다(이병도, 최태영 1989).

이 시대의 대표적 유적으로는 한강유역의 경기도 가평군 마장리(馬場里), 양평군 대심리(大心里), 서울특별시 송파구 풍납동 토성 등이 있고, 낙동강유역의 창원 다호리(茶戶里), 대구 달성, 고성 송천리(松川里), 김해 양동리(良洞里)·지내동(池內洞)·부원동, 부산 구서동(久瑞

洞)·노포동, 경주 조양동·황성동, 합천 저포, 마산 성산 등이 있다.



그림 5-1. 고조선과 열국시대의 상황도

이 시대에는 청동기의 사용이 약화되고 철제도구가 널리 보급되었으며 와질토기(瓦質土器)로 불리는 김해식 토기가 나타났다. 출토유물을 보면, 유물의 재질은 대부분 철로 제작되어 이전의 청동기와 철기가 함께 사용되던 시기와는 뚜렷이 구분된다. 발달된 철제 농기구를 바탕으로 농업생산력이 크게 증대되었을 뿐만 아니라, 철과 철기를 널리 낙랑과 왜까지 수출하였다. 마장리와 대심리 유적지에는 제철(製鐵)의 흔적이 남아 있으며, 철제 도끼 등의 농기구를 사용했다. 그러나 아직까지 돌도끼, 돌화살촉, 반달 모양의 돌칼 등 석기를 사용한 흔적도 남아 있고, 때로는 짐승의 뼈로 만든 골기도 사용했다.

이 시대의 가장 대표적인 유물은 와질토기로 불리는 두드림무늬[打捺紋]의 경질토기(硬質土器)이다. 이 경질토기는 재래의 무문토기에 중국식 회도(灰陶)의 기술이 가미된 것으로, 태토(胎土: 바탕흙)가 보다 정선되고, 이전의 노천요 대신에 온도를 더 높일 수 있는 밀폐된 평요(平窯)나 등요(登窯)에서 소성(燒成)되었다. 토기의 색으로는 홍갈색과 회청색 2가지가 있고, 표면은 격자무늬[格紋]나 돛자리무늬가 대부분이다. 이 시대의 농업은 삼한지역을 중심으로 벼농사가 많이 행해져 김해 패총에서는 탄화된 쌀이 출토되었다. 특히 이 시기의 철기문화가 낙동강 하류의 삼각지에서 발달하고 많은 저수지 유적이 남아 있는 것은 당시에 벼농사가 널리 행해진 것과 관련이 있다. 그리고 시루의 출현은 농경의 발달과 곡식 섭취의 일상화가 진행되고 있었음을 보여준다(김원룡 1986).

주거지는 수혈식(竪穴式: 움집형식)이 대부분이지만 지상가옥의 형태도 나타나기 시작했다. 묘제(墓制)는 열국시대 초기에는 독무덤[甕棺墓]과 나무널무덤[木棺墓]이 크게 유행했으나, 후기에는 덧널무덤[木槨墓]이 발달했다. 열국시대에는 정치적으로 삼국과 같은 일원적인 국가 체제를 형성하지 못한 채 여러 소국(小國)들이 병렬적으로 존재했다. ‘읍락사회’(邑落社會)라고도 불리는 이 시기의 소국은 수장들에 의해 통치되었고 정치적·경제적인 독자성을 갖고 있었다(윤내현 2015). 그러나 읍락 상호간의 항쟁으로 소국간의 통합이 진행되면서, 점차 고구려·백제·신라·가야를 중심으로 하는 새로운 시대로 발전해갔다. 동명성왕은 부여를 세우고, 부여로부터 이주한 주몽은 고구려를 창건하고, 백제의 시조 온조는 고구려에서 남하하여 나라를 세웠다. 혁거세는 한수 이남에 토착해 있던 사로 육촌 지역에 신라를 세웠다. 표 5-1은 초기 한국문화의 연대기를 정리한 것이다(이철호, 권태완 2003).

표 5-1. 초기 한국문화의 연대기

700,000 ~12,000 BP	구석기시대 초기 구석기 유적(700,000~300,000BP)-6개 유적 중기 구석기 유적(300,000~40,000BP)-12개 유적 후기 구석기 유적(40,000~12,000BP)-7개 유적 골각기의 사용, 산속 동굴에서 이동식 수렵 생활
8000~5000 BC	원시토기문화시대 초기 무문토기, 활과 화살의 이용, 조각한 골각기와 어로용구, 패총, 수렵과 어로생활, 움집 주거생활, 후기 줄문토기
5000~2000 BC	초기농경문화시대 농업의 시작, 연마된 골각기, 무문토기, 부족국가 출현(신화), 전설속의 환국(桓國 7,197~3,987 BC), 신시 배달국(倍達國 3,897~2,333 BC)
ca. 2333	단군에 의한 조선왕국 창건(단군조선)
ca. 2333~108 BC	고조선시대, 청동기시대
ca. 1122 BC	주(周)나라 기자(箕子)의 귀화(제후국 기자조선)
ca. 800~400 BC	거석문화, 고인돌, 선돌, 농기구 제작, 철기시대
ca. 238 BC	만주 예맥족(濊貊族) 국가 부여(夫餘)의 출현, 열국시대
ca. 194 BC	한반도 남부의 한(韓)족 부족국가 형성(진한)
ca. 75 BC	고구려 건국
57 BC	신라 건국
18 BC	백제 건국
18 BC - 668 AD	삼국시대
372- 527	불교의 전래, 유교 연구를 위한 학교 설립
660~668	신라에 의해 백제(660)와 고구려(668) 멸망
668~918	통일신라시대
918	왕건에 의한 고려의 건국
918~1392	고려시대
1231	첫번째 몽고의 침입
1392~1910	조선왕조시대

1.2. 부여

부여(夫餘)는 고조선이 멸망하기 조금 전인 기원전 3세기쯤 세워져 700년 동안 있었던 나라로, 고조선에 뒤이어 두 번째로 우리 역사에 등장한 나라이다. 부여는 기원전 238년경 시조인 동명(東明)이 북쪽 탁리국(挹離國, 흑룡강 부유현)에서 남하여 엄호수(송화강)를 지나 북만주에 이주해와 건국한 나라이다. 『삼국지』동이전에서는 당시 부여인들이 스스로를 옛적에 다른 곳에서 옮겨온 유이민의 후예라 하었다고 전한다. 송화강과嫩江(嫩江)이 합류하는 지역 일대인 조원(肇源)의 백금보(白金寶)문화나 대안(大安)의 한서(漢書)문화를 동명 집단의 원주지인 탁리국의 문화로 간주하는 견해도 있으나 1980년대 이후 홍산문화의 발견으로 새로운 해석들이 나오고 있다. 길림시(吉林市) 지역이 부여국의 초기 중심지였고, 농안 부근은 후기 중심지였다는 견해가 제기되고 있다(한국민족문화대백과사전, 부여).

부여라는 명칭도 부여족의 동명왕이 건국한 부여, 동명왕을 계승하여 훗날 해모수가 건국한 북부여, 동명왕 때에 북부여 땅을 빼앗긴 해부루가 동부 연해주로 이동해 건국한 동부여, 주몽이 동부여에서 탈출해 고구려 건국의 기초를 다진 졸본부여, 백제 성왕이 538년 백제에서 국호를 바꾼 남부여까지 다양하다.

천년 왕국의 부여족 역사는 중국과 일본에 의해 심각하게 왜곡됐는데, 『사기』〈화식열전〉에 의하면 부여를 한(漢)나라와 대등한 관계로 조공까지 받은 대제국으로 묘사되고 있어 부여가 하북성 북부, 요녕성 북부, 내몽고, 동몽고, 동시베리아의 광활한 지역을 지배한 대국임을 알 수 있다(그림 5-1).

『삼국사기』와 『삼국지 위지 동이전』 등 역사서를 보면 부여는 전성

기 때 인구 8만호에 사방 2,000리의 영토를 가진 큰 나라였다. 당시 인구 3만호에 불과한 고구려보다 국력이 훨씬 강대한 나라였다. 또한 한반도에서 청동기 유물인 세형동검을 사용할 때, 부여는 수준 높은 철제 무기를 사용한 군사 강국이었다.

부여는 목축이 발달한 나라로 가축을 중요하게 여겼다. 고위관리의 이름에 가축 이름을 따 붙일 정도였다. 부여의 가장 높은 관리는 네 명의 ‘가(加)’였는데 이름을 마가(말), 우가(소), 저가(돼지), 구가(개)라고 했다(이성우 1984). 사람들은 토착하며 살고, 집에 거주하며 창고가 있었다. 산과 구릉, 넓은 연못이 많고, 동이(東夷)의 지역에서 가장 넓은 평야 지대였다. 땅은 오곡에 알맞고, 오과는 나지 않았다고 한다. 음식은 조와 콩을 주로 먹었으며, 삼과 베가 있고, 옷을 마름질하는 것은 고구려와 비슷하나 폭이 크다. 사람들은 키와 몸집이 크고, 성품이 강직하고 용맹하고, 신중하고 중후하니 노략질을 하지 않는다고 기록되어 있다. 형벌은 엄하고 급하여 살인자는 죽이고, 그 집안사람은 노비로 삼는다. 풍속은 음란하고 투기하는 것을 매우 싫어하여 죽여서 시체를 나라의 남쪽 산 위에 놓고 썩힌다. 여자 집에서 이 시신을 거두려면, 소나 말을 주어야 한다.

북부여의 땅은 두막루(豆莫婁)라는 같은 부여족 계통의 종족에게 점거되어 「위서(魏書)·두막루전(豆莫婁傳)」에 “두막루국(豆莫婁國), 물길국(勿吉國)에서 북으로 천리(北千里)라, 옛 북부여이다(舊北夫餘也), 재실위동(在失韋東, 실위국의 동쪽)”이라하였고, 『진서(晉書)』에 “두막루국(豆莫婁國)”은 옛 북부여국(古北夫餘國)이라 하였다. 실위(失韋)는 바이칼호 부근에 위치했던 나라로 알려져 있다. 두막루(豆莫婁)가 기원후 726년경 발해와 흑수말갈에게 멸망하여 국토가 두 나라에 양분되어 흡수되기까지 부여는 북만주지역에 존속했던 동이(東夷)의 예맥족 국가로 고구려와 백제가 이곳에서 유래 되었다(위키백과, 부여).

1.3. 삼국시대

삼국 시대(三國時代)는 열국시대 말기 여러 소국들 중 기원전 1세기부터 중앙집권적 국가로 발전한 고구려, 신라, 백제의 삼국과 그 판도에 영향을 끼친 가야 연맹을 포함한 4개 국가가 한반도와 만주 일대에 세워지면서부터 7세기에 신라에 의해 통일되기까지의 시대를 가리킨다. 일부 사학자들은 실질적으로 삼국이 정립되어 삼국 시대가 전개된 것은 고구려, 백제의 기원인 부여가 멸망하고, 또, 가야가 멸망한 이후부터 신라가 당나라와 연합해 백제를 무너뜨린 660년까지 약 100년 동안의 기간이라는 주장도 있다(한국민족문화대백과, 삼국시대).

1) 고구려

고구려(高句麗)의 시조 고주몽(高朱蒙, BC58~BC19, 재위 BC37~BC19)에 관한 설화는 『삼국유사』, 『삼국사기』의 〈고구려기〉와 『동국이상국집(東國李相國集)』〈동명왕편주〉등에 기록되어 있다. 천제의 아들 해모수가 압록강변 한 오두막에서 유화를 범한 뒤 동부여왕 금와가 그녀를 왕궁으로 데려와 극진하게 살핀다. 유화가 얼마 뒤 아이를 낳으니 그가 바로 주몽이다. 주몽은 북부여에서 난을 피해 남쪽으로 내려와 비류수 유역의 졸본 일대를 다스리던 송양왕에게로 와 그의 둘째딸 소서노와 결혼한다.

이 무렵 고조선 멸망 이후 한(漢)이 세운 4군(낙랑(樂浪)·진번(真蕃)·임둔(臨屯), 현도군(玄菟郡), BC 107-108년) 중 낙랑군과 현도군이 남아 있었는데 현도군은 그 세력이 약화되어 기원전 75년에 압록강 중류지역에서 서쪽의 소자하 방면으로 옮기고 요동 방면으로 후퇴한다. 이에 따라 졸본, 국내 일대에 구려사람들의 소국들이 형성되고 여러 소국연맹들이 만들어 진다. 송양국은 이들 소국연맹의 하나로 주몽은 대나국이라 불리던 구려땅의 다섯 세력의 힘을 모아 고구려를 창건한다.

고구려는 여러 세력들의 힘을 모아 건국한 나라이므로 화합과 통합을 위하여 매년 가을 동맹제를 열어 고구려의 모든 귀족과 대인들이 한자리에 모여 음주가무를 즐기는 큰 축제를 열었으며 이 자리에서 나라의 중대사가 논의되고 결정되었다. 주몽왕의 뒤를 이은 유리명왕은 압록강변의 국내성으로 천도하였으며, 대무신왕 때 남방의 낙랑국을 정복하고, 6대 태조왕은 대외 정복활동을 강력하게 추진하여 동쪽으로는 개마고원을 넘어 동옥저와 북옥저로 나가고, 서쪽으로는 현도군과 요동군을 공략하였다. 태조왕은 고구려를 다섯 대나국의 연맹에서 왕국으로 전환시킨 태조가 되었다(동북아역사재단 2007).

고구려의 주식은 조와 콩을 비롯하여 밀, 보리, 수수, 기장 등 곡물류였다. 콩과 보리, 조, 기장 등은 집안(집안) 일대의 고구려 유적에서 탄화된 모습으로 발견되고 있다. 조나 보리, 수수 등의 곡물은 가루를 내어 시루에 찌떡었다. 실제 고구려의 유적에서는 시루가 출토되고 있으며 안악 3호분 벽화에는 시녀로 보이는 여자들이 곡식이 담긴 시루를 아궁이 위에 얹은채 아궁이에 불을 지피고 국자로 시루속을 저으며 조리에 열중하는 모습이 보인다(이춘녕 1965).

육식의 대상으로는 소, 돼지, 닭, 개 등 사육하는 가축뿐 아니라 사냥을 통해 얻은 멧돼지, 노루, 꿩과 같은 짐승들도 있었다. 불고기 맥적(脬炙)은 고구려의 고기요리로 중국에까지 유명하였다. 중국 정사(正史) 동이전류에는 함경도 일대의 옥저인이 물고기와 소금을 조공으로 바쳤다는 기록이 있어 이 시기에 이미 소금에 절인 생선류(자반)가 널리 이용되었음을 알 수 있다.

고구려 귀족 저택의 부엌은 안채와 분리되어 있어, 하녀는 부엌에서 조리가 끝나면 음식을 그릇에 담아 소반에 받쳐들고 안채나 사랑채로 가서 상차림을 했다. 무용총 벽화에서 볼 수 있듯이 주인과 손

님의 상은 따로 차렸으며, 개인마다 독상을 차린 것으로 보인다.

2) 백제

백제(百濟)는 한반도 중남부지역에 고조선의 멸망 이후 남하해온 북방 이주민들이 토착주민과 결합하여 철기문화를 바탕으로 기원전 18년에 형성한 나라이다. 『삼국사기(김부식 원저, 김종권 역주 1972)』 백제본기 온조왕 즉위조에 기술된 백제의 건국설화를 보면 그 시대 한반도의 국가 형성 과정을 파악할 수 있다.

- 백제 시조는 온조왕이다. 그의 아버지는 추모(鄒牟)인데, 혹은 주몽(朱蒙)이라고도 한다. 주몽이 북부여로부터 난을 피해 졸본 부여에 이르렀다. 부여왕에게는 아들이 없고 다만 세 딸이 있었는데, 주몽을 보자 보통 사람이 아닌 것을 알고 둘째 딸을 그에게 시집보냈다. 얼마 후에 부여 왕이 세상을 떠나자 주몽이 왕위를 이었고, 두 아들을 낳았다. 큰아들은 비류라 했고, 작은 아들은 온조라 했다(혹은 주몽이 졸본에 이르러 월군녀[越郡女]에게 장가들어 두 아들을 낳았다고도 한다). 주몽이 북부여에 있을 때 낳은 아들이 와서 태자가 되자, 비류와 온조는 태자에게 용납되지 못할까 두려워해, 마침내 오간, 마려 등 10신과 남으로 떠나니 백성 중 따르는 자가 많았다. 마침내 한산(漢山)에 이르러 부아악에 올라 가히 살 만한 곳을 살폈다. 비류는 바닷가에 살기를 원하니 10신이 간해 말했다. “생각컨대 이 하남의 땅은 북으로 한수를 띠고 동으로 높은 산악에 의거하였으며, 남으로는 옥택을 바라보고 서로는 대해가 막고 있으니, 그 천험지리는 얻기 어려운 지세입니다. 여기에 도읍을 만드는데 것이 좋지 않겠습니까?”라고 했다. 비류는 듣지 않고, 그 백성을 나누어 미추홀로 가서 살았다. 온조는 하남 위례성에 도읍을 정하고, 10신을 보익으로 삼아 국호를 십제라 했다. 그 때는

전한 성제 홍가 3년(기원전 18년)이었다. 비류는 미추의 땅이 습하고 물이 짜서 편히 살 수 없었다. 돌아와 위례를 보니 도읍이 안정되고 백성들이 편안한지라, 마침내 참회하며 죽으니 그 신민들이 모두 위례로 돌아왔다. 후에 당도한 백성들이 즐겨 따랐으므로 백제로 국호를 고쳤다. 백제는 고구려와 같이 부여에서 나왔기에 부여로써 성으로 삼았다(『삼국사기』 23, 「백제본기」 1, 온조왕 즉위조).

위례성(慰禮城)은 지금의 서울이다. 『삼국사기』는 온조 당시에 이미 동쪽으로 춘천, 서쪽으로 서해, 북쪽으로 예성강, 남쪽으로 안성 일대까지 영역이 확장되었고, 충청남도 북부 일원의 마한세력도 통합한 것으로 전한다. 3세기 전반 고이왕대에는 중국 군현과 대항하는 한(韓) 세력의 구심으로 등장했다. 자체 생산력의 발전과 주변지역의 통합을 통해 성장했던 경제력을 바탕으로 더욱 세력을 팽창해 3세기 후반에는 마한의 맹주노릇을 해오던 목지국까지 정복하고 한반도 중부를 석권했다. 고이왕대에는 관등제의 골격이 대략 잡히고, 국왕을 정점으로 한 일원적인 집권체제가 정비되었다. 4세기 중반 근초고왕 대에는 전라남도 해안 일대의 마한 잔여세력까지 완전히 복속시키고 북쪽으로 대방고지(帶方故地)를 놓고 고구려와 다투으로써 명실상부한 한반도 중남부의 패자로 등장했다. 371년(근초고왕 26)에는 3만 명의 군사를 이끌고 고구려의 평양성까지 진격해 고국원왕을 전사시키기도 했다. 이러한 국력성장의 기반 위에 이 시기부터 중국의 남조 및 왜 등과 해상교류를 통해 백제문화는 보다 세련된 국제성을 띠게 된다.

3) 신라

신라(新羅)는 처음 진한의 소국의 하나인 사로국에서 출발하였는데 경주지역의 토착민 집단과 유이민 집단의 결합으로 기원전 57년에 건국되었다. 『삼국유사(일연 원저, 이민수 역주 2013)』 신라시조 혁

거세왕편을 보면,

- 양산리 나정 곁에 이상한 기운이 전광처럼 땅에 비치는데 흰말이 쫓아와 절하는 모양을 하고 있었다. 그곳을 찾아가 살펴보니 붉은알 하나가 있는데 말이 사람을 보고는 길게 올라가 하늘로 올라갔다. 그 알을 깨어보니 사내아이가 나왔는데 모습이 단정하고 아름다웠다. 모든 사람들이 놀라고 이상히 여겨 그 아이를 북쪽에 있는 동천에서 목욕시켰다. 그랬더니 아이의 몸에서 광채가 나고 새와 짐승이 따라 춤추며 천지가 진동하고 해와 달이 청명해졌다. 그 일로 인하여 그를 혁거세왕이라 이름 했다. 혹은 붉은해왕 이라고도 하니 밝게 세상을 다스린다는 뜻이다.

이후 동해안으로 들어온 석탈해 집단이 들어오면서 박, 석, 김의 세 가문이 교대로 왕위를 차지하였다. 내물 마립간(356-402년)때 신라는 낙동강 동쪽의 진한 지역을 거의 차지하는 중앙집권 국가로 발전하였으며 이때부터 김씨에 의한 왕위 계승권이 확립되었다. 6세기경 법흥왕 때 불교를 받아 들였으며 7세기경 진흥왕때 한강유역을 차지하고 중국을 통일한 수(隨)와 그 뒤에는 당(唐)과 동맹을 맺어, 660년에 백제를, 668년에는 고구려를 각각 멸망시켰다. 그 후 한반도를 지배하려던 당나라를 나당전쟁을 통해 몰아내고, 대동강 이남에서 원산만에 이르는 지역을 차지하여 부분적인 삼국통일을 달성하였다.

4) 가야

가야(伽倻)는 2~3세기경에 김해 등지에 있던 금관가야를 중심으로 대가야, 성산가야, 아라가야, 고령가야, 소가야의 5개국이 합쳐져 전기 가야 연맹이 성립되었으나 고구려의 공격으로 인해 금관가야가 큰 피해를 입자 5~6세기 경 피해를 거의 입지 않은 대가야를 중심으로 후기 가야 연맹이 만들어진다.

가야는 한반도 동남해안을 근거지로 하였으며 이 지역은 원시토기 문화의 발상지로서 고대 문명의 중요한 위치에 있었던 나라이다. 김해 패총 등 고고학적 유물로 봤을 때 가야는 한반도 토착세력의 근거지였을 가능성이 크다. 가야는 김해 지방에서 생산되는 질 좋은 철을 바탕으로 국력을 키웠으며 왜(倭) 등지와 교역을 하기도 했다. 가야의 철기 문화는 뛰어난 수준으로 평가된다. 가야는 신라와 백제의 사이에서 위협을 받아 562년 멸망한다. 그림 5-2는 5세기경 한반도에 웅거한 사국(고구려, 백제, 신라, 가야)의 상황도이다.



그림 5-2. 5세기 한반도의 4국시대 상황도

2. 삼국시대 불교의 전래와 채식주의

서기 4세기 이후 삼국에 불교가 전래되면서 커다란 음식문화의 변화를 경험하게 된다. 살생을 금하는 불교의 교리에 따라 육식을 절제하거나 금기시하는 풍조가 만연하게 되고 채식을 장려하게 된다. 『삼국사기(김부식 1145)』의 신라 신문왕 8년(683 A.D.) 기록 중 왕실의 혼인에 사용한 폐백품목에 쌀, 술, 기름, 꿀, 간장, 메주(된장), 된장, 육포와 젓갈이 포함되어 있는 것을 보면 이 시대에 이미 오늘날 우리가 먹는 대부분의 전통음식들이 만들어져 일상생활에 사용된 것을 알 수 있다. 이러한 바탕에 채식주의 풍조가 팽배해 졌으므로 채소절임류, 장류, 주류의 사용이 극대화되었을 것으로 보인다. 특히 동물성식품을 기피하면서 콩의 사용이 크게 늘어 장류를 비롯한 콩 가공식품들이 다양하게 발달하였을 것으로 보인다. 두부나 콩나물의 제조 이용에 관한 기록은 훨씬 후대에 나오지만(콩나물에 대한 최초기록 - 『향약구급방(1214-1260)』, 두부제조 - 중국 宋代 『청이록(서기 10세기)』), 이 시대에 이미 한반도에서 일상적으로 사용되었을 것으로 추측된다.

이 시기는 곡류가공기술이 크게 발달한 시기로 보여진다. 불교의 각종 의례에 사용되는 다채로운 한과류(약과, 산자, 다식, 전과, 숙실과 등), 떡류(시루떡, 인절미, 절편, 송편, 단자 등)들이 과실과 육식을 대신하여 사시사철 만들어졌을 것이다. 곡류 발효에 의한 양조기술도 상당히 발전하여 누룩을 제조하여 고품질의 청주를 제조하였으며 낙랑주법(樂浪酒法)등 다양한 양조법으로 신라명주를 만들어 당나라에 수출하기도 하였다. 이 시기는 동북아 채식문화의 황금기로 우리나라의 장류 제조기술과 누룩을 이용한 양조기술 등 여러 가지 식품 가공 기술들이 일본을 비롯한 이웃나라들에 소개되었다.

이 시대에 쓰여진 『제민요술(齊民要術, 530-550)』은 중국 후위(後魏)의 가사협(賈思勰)이 쓴 책이긴하나 후위가 고구려와 접경한 주로 동이족이 살고 있던 지역이므로 우리의 식품가공기술서라고 볼 수 있다. 실제로 제민요술에 수록된 대부분의 양조법과 장류제법은 한민족의 전통기술과 다를 바 없다(윤서석 외 번역, 1993).

2.1. 한국 발효기술의 일본 전래 역사

우리나라에서 발효기술을 포함한 여러 가지 식품가공기술들이 3세기에서 5세기 사이에 일본으로 전래된 기록은 여러 문헌에서 찾아볼 수 있다. 일본의 역사서 『고지기(古事記)』에 의하면 응신천황(應神天皇, 270-312) 때 백제에서 온 인번(仁番, 수수보리)이 누룩을 써서 술을 빚는 새로운 방법을 가르치고 그는 주신(酒神)이 되었다는 것이다(이성우 1984a). 일본 경도(京都)에 있는 마쓰야데이샤(松尾大社)에는 신라인 진씨(鎭氏)의 신주(神主)를 모시고 있는데 일본 청주의 신으로 알려져 있어 일본의 ‘사께’ 제조업자들은 매년 그 해의 양조가 성공하기를 기원하기 위해 신라사람 진씨의 추모제를 지낸다. 콩 발효 기술은 고구려에서 일본으로 전해진 것으로 알려져 있다(Lee 2001). 아라이 하쿠세키(新井白石)의 『동아(東雅)』 「장조(醬條)」에 의하면 “고려의 장(醬)인 말장(末醬)이 일본에 들어와 그 나라 방언대로 ‘미소’라고 불리어지게 되었다”는 것이다(이성우 1984). 우리나라가 불교의 영향을 받아 채식문화가 한창일 때 대부분의 식품제조기술이 일본에 전래되고 그것이 외부세력의 영향을 크게 받지 않고 그대로 유지됨에 따라 일본은 20세기 초 까지 육식을 기피하는 채식문화로 남아 있었다.

그림 5-3은 삼국시대 이후 불교의 전래에 의한 한국 음식문화의 변화 흐름을 보여주고 있다.

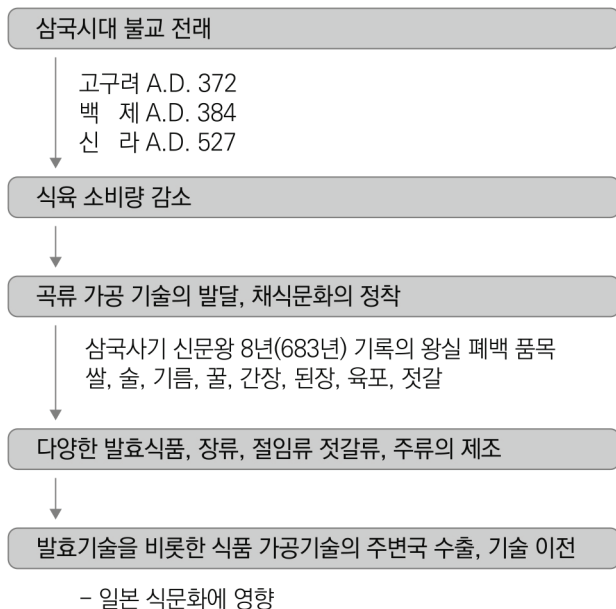


그림 5-3. 삼국시대 불교의 전래와 음식문화의 변천

3. 떡과 한과의 유래

삼국시대 불교의 전래는 살생을 금하는 불교의 교리에 따라 육식을 자제하고 곡물과 채식을 주로 하는 채식주의 문화가 이후 천년동안 원(元)이 침략하기까지 한반도에 정착되었다. 불교문화의 전래로 곡물로 떡이나 한과를 만들고 채소류를 나물로 조리하는 기술이 크게 발달하게 된 것이다(이철호, 권태완 2003).

3.1. 떡의 유래와 종류

떡의 시작은 확실히 알 수 없으나, 떡의 주재료인 곡물이 재배되고, 곡물을 분쇄할 수 있는 기구류와 이들을 찢 수 있는 조리도구가 만들어

져야 한다. 제3장에서 언급한 바와 같이 곡물을 갈아 가루로 만드는 갈돌과 갈석(礱石), 돌확은 한반도 신석기 유물에서 발견되며, 시루는 신석기말과 청동기초기 유적에서 발견된다. 따라서 떡의 시작 연대는 이 시기로 추정된다(이철호, 맹영선 1987).

시루 등장시기의 보편적인 곡물은 기장, 조, 콩, 팥, 보리, 밀과 같은 잡곡이었으며 이러한 곡물은 곡립상태보다는 일단 갈돌로 빻아서 가루로 만들거나 잘게 부수어서 시루에 찌는 편이 훨씬 쉽게 익고 맛도 좋다. 곡물 가루를 시루에 찼다면 틀림없는 떡의 조리법이며, 잡곡류의 시루떡이 가장 먼저 만들어진 떡의 기본형으로 생각되고 있다. 이러한 떡의 기본형은 원시농경시대부터 시작되었을 것으로 추정된다. 그 후 벼농사의 보급과 기구의 발달로 쌀이 떡의 주재료가 되면서, 떡은 특별한 음식으로 발전하게 된 것으로 생각된다. 농경사회의 제천의식 발달과 불교의식의 각종 연회를 위해 다양한 떡이 개발되어 육류나 어패류가 절제된 상차림에 중요하게 사용하게 되었다(이철호, 권태완 2003).

떡류를 총칭하여 병이류(餅餌類)라 하는데 병(餅)은 중국에서는 밀가루로 만든 떡을 지칭하지만, 우리나라에서는 밀가루떡 뿐만아니라 모든 떡을 가리키는 말이다. 밀가루 이외의 곡분을 그대로 시루에 넣어서 찌낸 것을 이(餌)라고 하고, 밀이 아닌 곡물의 낱알을 그대로 찌 다음 이것을 쳐서 만든 떡은 자(糝)라 한다(이성우 1984). 『동국세시기』(홍석모 원저, 이석호 역주 1972)에 보면 “이(餌)는 곧 고(糕(糕))를 한다” 하였고, 또한 “고(糕)와 자(糝)를 합하여 이(餌)라 하며 이에는 작게 뭉쳐서 찌 원(飪)과 원 속에 소를 넣은 단(團)이 있다”고 하였다. 병이류의 형태는 일정하지 않지만 대개 대소의 원형, 방형, 정방형, 반월형, 부정형이다.

일반적으로 병이류는 그 만드는 방법에 따라 크게 시루떡과 물편으로 분류되며 고명과 고물 또는 소를 사용하여 맛과 모양을 낸다. 시루떡은 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌낸 떡이며, 물편은 시루에 찌지 않고 가루를 물로 반죽하여 모양을 만드는 떡을 말한다(강인희 1983; 황혜성 1986). 떡류는 제조방법에 따라 쌀가루를 시루에 담아 찌는 떡(증병류, 甑餅類), 쌀을 찌서 치는 떡(도병류, 搗餅類), 반죽을 모양을 만들어 삶거나 찌는 떡(단자병류, 團子餅類), 반죽을 기름에 지지는 떡(유전병류, 油煎餅類), 반죽을 발효시켜 찌는 떡(이병류, 醃餅類)으로 분류된다. 또한 사용하는 원료에 따라 찹쌀(糯米, 나)떡과 멍쌀(粳, 갯)떡으로 구분된다(표 5-2)(이철호, 맹영선 1987; 이철호 외 2015).

한국의 떡은 쌀을 원료로 하므로 밀가루로 만든 빵이나 케익과는 다른 특유의 조직감과 맛을 가지고 있다. 떡은 오늘날까지 한국인의 제사, 혼인, 국가적 행사에 빠지지 않는 음식으로, 또한 한국인이 선호하는 간식으로 애용되고 있다. 떡은 밀가루로 만든 빵이나 케익과는 달리 버터나 설탕을 많이 사용하지 않기 때문에 대표적인 전통 건강 음식으로 평가되고 있다.

표 5-2. 한국떡의 종류와 특징

증병류(餛飩類) : 쌀가루를 시루에 안쳐서 증기로 김을 올려서 찌는 떡.

- 1) 설기떡 : 쌀가루에 물을 내려서 켜를 만들지 않고 한 덩어리가 되게 찌는 떡.
(백설기, 콩시루떡, 무시루떡, 잡과병, 밤설기떡, 감설기떡, 행병, 도병, 당귀병, 국화병, 쑥시루떡, 상자병, 산삼병 등).
- 2) 켜떡 : 쌀가루에 물을 내리지 않고 켜로 만들어 찌는 떡.
 - (1) 메시루떡 : 멥쌀가루로 찐 떡.
 - 가. 메시루켜떡 : 고물을 넣고 켜로 만들어 찌는 메시루떡(붉은팔고물시루떡, 거피팔고물시루떡, 물호박떡, 상치떡, 느티떡 등).
 - 나. 메시루편 : 고물없이 켜를 얇게 해서 찌는 메시루떡(백편, 꿀편, 승검초편, 석의편 등)
 - (2) 찰시루떡 : 찰쌀가루로 찐 떡.
 - 가. 찰시루떡 : 찰쌀가루를 얇게 안치고 고물을 얹어 찌는 찰시루떡(찰시루떡, 두텁떡 등)
 - 나. 찰시루편 : 깨나 녹두를 찰쌀가루에 섞어 메편 같이 찌는 찰시루떡(깨찰편, 녹두찰편, 꿀찰 등).

도병류(搗餅類) : 곡류를 증숙한 다음 매우 쳐서 만드는 떡.

- 1) 찰쌀도병 : 찰쌀가루를 찌 매우 쳐서 만드는 떡.
 - (1) 인절미 : 찰쌀가루를 찌서 안반에 놓고 쳐서 모양을 만들어 고물을 묻힌 떡(쑥인절미, 대추인절미, 청정미인절미 등)
- 2) 멥쌀도병 : 멥쌀가루를 찌 쳐서 만든 떡.
 - (1) 절편 : 멥쌀가루를 익힌 떡을 쳐서 잘라 떡살로 누른 떡(흰절편, 쑥절편, 송기절편 등)
 - (2) 흰떡 : 멥쌀가루를 찌서 안반위에 놓고 쳐서 길게 만든 떡.
 - (3) 개피떡 : 멥쌀가루를 찌서 곱게 쳐서 얇게 민 다음 소를 넣고 접어서 작은 그릇으로 떠낸 떡(흰개피떡, 쑥개피떡, 송기개피떡 등).

단자병류(團子餅類) : 쌀가루를 반죽하여 모양을 만들어 삶거나 찌는 떡.

- 1) 멥쌀단자병 : 멥쌀가루를 반죽하여 모양을 만들어 삶거나 찌는 떡.
 - (1) 송편 : 멥쌀가루를 반죽하여 겹질을 만들어 소를 넣어 빚은 후 솔잎을 깔고 찐 떡(흰송편, 쑥송편, 송기송편 등).
- 2) 찰쌀단자병 : 찰쌀가루를 반죽하여 끓는 물에 삶아 고물을 묻힌 떡.
 - (1) 경단 : 찰쌀가루를 익반죽해서 둥글게 빚어 끓는 물에 삶아 내 고물을 묻힌 떡(공경단, 팔경단, 깨경단, 수수경단, 감자경단 등).
 - (2) 단자 : 찰쌀가루를 반죽하여 반데기를 만들어 끓는 물에 삶아내어 파리가 일도록 쳐서 모양을 만들어 소를 넣고 고물을 묻힌 떡(팔단자, 밤단자, 석이단자, 승검초단자, 유자단자, 복숭아단자, 쑥구리단자, 건시단자 등).

유전병류(油煎餅類) : 찰쌀가루를 반죽하여 모양을 만들어 기름에 지지는 떡.

- 1) 화전 : 찰쌀가루 반죽위에 꽃이나 잎을 넣고 기름에 지지는 떡(진다래꽃전, 장미꽃전, 국화꽃전 등)
- 2) 주악 : 찰쌀가루 반죽에 소를 넣고 빚어 기름에 튀겨내는 떡(밤주악, 대추주악, 치자주악, 메밀주악 등).
- 3) 부꾸미 : 찰쌀가루 반죽을 기름에 지지다가 소를 넣고 반을 접어 붙여 모양을 내는 떡.

이병류(醃餅類) : 쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 발효시켜 부풀려서 찌는 떡(증편).

1) 증병류(甑餅類)

시루떡은 떡 중에서 가장 먼저 만들어진 떡의 기본형으로 쌀을 물에 담갔다가 가루로 만들어 시루에 넣고 증기로 김을 올려서 익힌 떡이다. 찹쌀가루로 찐 찰시루떡과 멥쌀가루로 찐 메시루떡으로 나뉘며, 또한 찌는 방법에 의해 설기떡(무리떡)과 켜떡으로 분류된다.

『조선상식』에 보면 “동양삼국의 떡을 살펴보면, 중국에서는 밀가루를 주재료로 하여 굽는 것이 본위요, 일본에서는 찹쌀가루를 주재료로 하여 치는 것이 본위인데 비하여 우리나라에서는 멥쌀가루를 주재료로 하여 찌는 것이 본위로 되어 있어서 삼국이 제작기 특생이 있다. 진실로 조선의 떡은 시루떡이 정통의 것이며, 다른 종류는 시루떡에 대한 보조물, 사치물이 되는 감이 있다”고 하였다(최남선 1948).

(1) 설기떡

설기떡은 물을 내려서 켜를 만들지 않고 한 덩어리가 되게 찌는 떡이다. 설기떡은 쌀가루를 빵을 때 내려야지 물을 넣지 않고 가루를 그대로 쓰면 떡이 부서진다. 물은 떡가루를 손에 쥐고 뭉쳐 흩어지지 않을 정도면 된다. 멥쌀에 물을 많이 주면 찹쌀처럼 차지게 되고 고운체에 곱게 쳐야 좋다.

백설기: 설기떡의 가장 기본적인 것은 백설기이다. 백설기는 말 그대로 멥쌀가루에 물 또는 꿀물을 섞어 습기를 조절하고 체에 쳐서 공기를 고르게 혼입시킨 후 하얗게 찌낸 떡이다. 백설기는 거의 모든 행사에 쓰이며, 지역이나 계절에 상관없이 만들어 먹는 가장 대중적인 떡이다. 보통 백설기는 티 없는 깨끗하고 신성한 음식이란 의미로, 아이의 삼칠일, 백일, 첫돌의 대표적인 음식으로 쓰이며 사찰에서 제를 올릴 때, 또는 산신제, 용왕제 등 토속적 의례에서 주격음식으로 쓰인다. 최남선(1934)은 “백색은 태양광명의 표상으로서 정결순일하고 명랑엄숙을 의미하

는 것으로서 태양 숭배 민족은 백색을 신성한 색으로 숭상한다"고 하였다. 『규합총서』에 보면 “반죽하면 빛이 누르고 좋지 못하니, 쌀을 백세(百洗)하여 찹을 적에 겹쳐로 속가루를 따로 뇌어(곱게 보드랍게 체에 치고 또 쳐서) 반죽하지 말고 안치라”로 하였다(빙허각이씨 저, 정양원 역주 1975).

백설기를 기본으로 하여 만든 설기에는 다음과 같은 것들이 있다.

콩시루떡 : 쌀가루에 콩을 섞어서 백설기 찌듯 찢 떡.

무시루떡 : 쌀가루에 무를 섞어서 찢 떡.

잡과병(雜果餠) : 멥쌀가루에 밤, 대추, 꽃감을 섞어서 시루에 한꺼번에 넣고 찢 떡.

도행병(桃杏餠) : 멥쌀가루, 찹쌀가루에 복숭아, 살구즙을 각각 많이 묻혀 버무려 벌에 말려 두었다가 꿀에 버무려 대추, 밤, 잣 등으로 고명하여 시루에 찢 것.

울고(栗餠) : 밤을 그늘에 말려서 껍질을 벗긴 후, 찢어 가루를 내고 여기에 찹쌀가루를 섞은 다음 이것을 꿀물로 반죽, 축축하게 한 후 찢 밤설기떡

석탄병(惜呑餠) : 멥쌀과 감 말린 것을 함께 찢어서 가루로 만들고 다시 밤, 대추를 삶아 으깨어 진흙처럼 하여 말린 것을 섞어서 다시 찢고 체로 친 다음 시루에 찢 감설기떡

행병, 도병 : 복숭아즙, 살구즙을 쌀가루에 섞어 말렸다가 찢 설기떡.

당귀병(當歸餠) : 당귀가루를 섞은 설기떡.

국화병 : 국화향을 섞은 설기떡.

애병(艾餠) : 어린 새 쑥을 깨끗이 다듬어 씻어 놓고 쌀가루에 설탕을 섞어 쑥에 묻힌 후 전체적으로 쑥을 섞어 시루에 켜 없이 찢 설기떡.

상자병(橡子餠) : 도토리가루를 섞은 설기떡.

산삼병 : 삼 맛을 섞은 설기떡(쑥설기 떡).

(2) 메시루켜떡

메시루켜떡은 고물을 넣고 켜로 만들어 찢는 떡이다. 쌀가루에 섞는 재료에 따라 혹은 고물에 따라 떡의 이름이 달라진다. 『동국세시기』

에 “멧쌀가루를 시루 안에 깔고 삶은 팥을 겹겹으로 퍼는데 쌀가루를 더 두툼하게 깎는다. 시루의 대소에 따라, 찹쌀가루를 몇 겹 더 넣어 찌기도 한다. 이것을 증병(甑餅)이라 하며, 새해에는 신에게 빌 때, 삭망전(朔望奠)(상중에 있는 집에서 매달 초하룻날과 보름날에 지내는 제사)에, 또는 아무 때나 신에게 빌 때 이것을 올린다”하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972).

한편, 원시신앙에서는 병이 드는 것은 입을 통해 귀신이 들어간 탓이므로, 병을 방지하거나 퇴치하기 위해서 귀신이 싫어하는 것을 먹음으로써 귀신을 물리칠 수 있다고 믿었다. 적색은 불(火)의 상징이고 양(陽)은 사기(邪氣)를 물리치기 때문에 악귀는 붉은 빛을 싫어한다고 생각하였다. 고사떡인 붉은 팔고물시루떡은 팥의 붉은 빛으로 악귀를 쫓을뿐더러 악귀가 신체에 침입하는 것을 방어하기 위한 것이었다고 볼 수 있다(조창숙 1976).

붉은 팔고물시루떡 : 시루에 팔고물을 한 켠 놓고, 약 5cm 두께로 떡가루를 덮어 고르게 편 다음 떡가루가 덮이도록 팔고물을 뿌리고, 그 위에 다시 떡가루를 펴서 팥을 뿌리고 하여 여러 켠을 만들어서 찐 떡.

물호박떡 : 청둥호박을 말리지 않고 그대로 속을 파낸 후 겹질을 벗겨 썰어서 멧쌀가루에 섞어 지는 거피팔고물시루떡.

상치떡 : 상치잎을 쌀가루와 섞어 찌는 거피팔고물시루떡.

느티떡 : 물을 내려 찐 쌀가루와 어린 느티나무 잎을 섞어 찐 거피팔고물시루떡.

(3) 메시루편

메시루편은 떡고물 없이 켠을 얇게 해서 찌는 메시루떡이다. 쌀가루에 섞는 재료에 따라 명칭이 달라진다.

백편 : 설탕을 넣은 멍쌀가루를 얇게 켜를 지어 안치고 매켜마다 색스런
고명을 얹어 찢떡.

꿀편 : 너무 질지 않게 멍쌀가루에 꿀을 섞어 비벼 켜를 지어 안치는 떡.

승검초편 : 승검초가루에 쌀가루와 비슷한 정도로 수분을 준 후 쌀가루와
섞어 안치는 떡.

석의편 : 『음식다미방』에 보면 “백미 한말이면, 찹쌀 두 되를 한데 담갔
다가 가루로 만들고 석이버섯 한말은 더욱 물에 깨끗하게 씻어서
아주 곱게 다져서 섞어 보통 시루편같이 안친다. 고명은 백자(잣)
를 다져서 켜를 놓아 찢다”고 하였다(안동장씨 원저, 황혜성편
1985).

(4) 찰시루켜떡

찰시루켜떡은 찹쌀가루를 얇게 안치고 고물을 얹어 찢 떡이다. 찹
쌀가루는 차져서 김이 잘 안 올라 익기가 힘이 들므로 찹쌀가루를 섞
어 쓰기도 하며, 찹쌀과 멍쌀을 번갈아 안치기도 한다.

두텁떡(붕우리떡, 厚餅, 盒餅) : 떡을 시루에 안칠 때, 보통 시루떡처럼
고물과 떡가루를 평편하게 안치는 떡이 아니라 떡의 모양을 작은 보
시기 크기로 하나씩 떠낼 수 있게 소복소복하게 안치는 떡이다.
찰쌀가루, 거피팥, 꿀, 밤, 대추, 후추가루, 계피가루를 이용해서
만든다. 찹쌀가루는 소금 대신 진간장으로 간을 맞추어 연한 갈색
을 띠게 만들고 밤, 대추, 잣과 다진 유자를 꿀에 절였다가 소로
넣는다. 거피팥고물도 그냥 쓰지 않고 술에 살짝 볶아 보슬보슬하
게 만들어 쓴다

(5) 찰시루편

찰편은 메편과 같이 깨나 녹두를 쌀가루에 섞어 찢 떡이다. 찰편은
찰쌀가루에 물을 내리지 않고 소금을 조금 넣어 사용한다. 고명은 메
편과 같다.

깨찰편 : 흰깨 볶은 것을 겹체에 친 것과 꿀을 찹쌀가루에 섞어 찢 떡.

녹두찰편 : 거피한 녹두가루를 찹쌀가루와 섞어 찢 떡.

꿀찰편 : 찹쌀가루를 계피를 섞은 꿀물에 버무려 싹싹 비비어 찢 떡.

2) 도병류(搗餅類)

도병(搗餅)은 곡류를 분상(紛狀)이나 입상(粒狀)으로 증숙한 다음 판상(板狀)에서 매우 쳐서 만든 떡이며, 찹쌀도병인 인절미와 멍쌀도병인 절편, 흰떡, 개피떡이 있다. 『삼국사기』 열전 백결선생조에 “년말이 가까워지니 이웃에서 떡방아 소리가 들린다”고 하였으니(김부식 원저, 김종권 역주 1972), 이것은 자(糒)에 해당하는 흰떡이었을 것으로 생각되며, 이때 벌써 곡물을 익혀 잘 쳐서 만드는 도병이 절식으로 있었음을 알 수 있다.

(1) 인절미

『동국세시기』에 “찹쌀가루를 찢 쳐서 떡을 만들고 볶은 검은 콩가루나 깨소금을 묻힌다. 이것을 인병(引餅:引切餅)이라 한다”하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972). 인절병이란 차진떡이라 잡아 당겨 끓는 떡이란 의미에서 붙여진 이름이다.

인절미는 찹쌀, 차조 등을 찢어 안반(떡칠 때 쓰는 두껍고 넓은 나무판)에 놓고 쳐서 빻는다. 잘 쳐야 차진 떡이 되는데 찹쌀을 그대로 지에밥(술밥)으로 찢어 치는 법과 가루를 내서 찢어 치는 법이 있다. 『규합총서』에 보면 “쌀을 쓸기(절구에 쌀을 넣어 절굿공이로 찢는 형상을 나타내는 고어. 쌀이 서로 부딪혀서 껍질이 벗겨지는 요즈음의 도정에 해당하는 말)를 옥같이 하고 또 씻기를 백세(百洗)를 한다”고 하였으며, “멥쌀 하나 없이 가려서 더운물에 담가 날마다 물을 갈면서 4~5일 후에 건져 무르녹게 찢어 치는데 오래오래 쳐야 좋다”고 하였다(빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975).

인절미는 하얗게만 하지 않고 썩이나 대추를 넣기도 한다. 인절미를 더 맛있게 하려면 어울리는 고물을 선택해야 하는데, 아무것도 넣지 않은 흰인절미에는 노란콩가루나 파란콩가루, 붉은 팔고물, 거피팔고물, 흑임자고물 등이 잘 어울린다. 거피팔을 묻히면 팔인절미, 콩가루를 묻히면 콩인절미, 깨를 거피해서 빵아 짙어 묻히면 깨인절미라 한다.

썩인절미: 썩을 잘 데쳐서 꼭 짜서 짓쪼개 가지고 떡을 안반에서 쪼개 적에 썩을 섞어서 잘 쪼개 인절미 모양으로 썰어서 거피팔이나 노란콩가루나 파란콩가루를 묻힌 인절미.

대추인절미: 대추를 씻어가지고 씨를 빼고 가늘게 두드려 지에밥을 찢을 때 위에 얹어 찢어서 잘 쪼개 인절미 모양으로 썰어 노란콩가루나 붉은 팔고물을 묻힌 것.

청정미인절미(차조인절미): 좋은 차좁쌀을 잘 씻어서 불려가지고 찢어서 안반에 놓고 쳐서 만든 것으로 잘 쳐서 기름하고 알파하게 만들어 대추를 꼭꼭 눌러 반반하게 한 후 썰어서 고물을 묻힌 것.

『규곤시의방』에 보면 “인절미 속에 엿을 한치만큼 꽃아 넣어 두었다가 만화(慢花)로 엿이 녹게 구워서 아침마다 먹는다”고 하였으니(안동장씨 원저, 황혜성편 1985), 즉, 겨울철에 인절미가 굳은 다음 구워 먹을 수 있게 떡 가운데 엿을 넣어 잘라 두면 구웠을 때 달고 맛이 독특한 인절미를 먹을 수 있었던 것이다.

(2) 절편(切片)

절편은 물편의 기본이 되는 것으로 뭉쌀가루를 익힌 떡을 쳐서 잘라낸 떡이다. 고시래떡(뭉쌀을 불려 곱게 가루를 내어 끓는 물로 덩어리지지 않게 버물버물 섞어 시루에 찐 떡)을 안반에 쏘아 힘있게 떡메로 쳐서 한 덩어리로 만든 후 손으로 모양을 만들어 여러 가지 무늬의 떡살로 누르고 기름을 발라 쓴다. 한국의 떡살무늬는 종류에 있어서 무궁무진하여, 무늬의 의미는 대체로 종교적 또는 심리적인 소망을 의표하는 것이라 여겨진다(주동준 1972; 조자용 1972; 신영

훈 1972). 떡살무늬에는 기하학적무늬, 문자무늬, 선무늬, 격자무늬, 꽃무늬, 동물무늬 및 여러 가지가 복합된 것이 있으며 상징적이거나 추상적인 무늬로부터 설명적인 것까지 혼재한다.

줄무늬 절편은 장수(長壽)와 해로의 의미로 혼인이나 회갑잔치의 큰상을 고일 때 많이 쓰인다. 지방마다 크기나 모양이 다르며, 떡살을 박아 무늬로 내기도 하고 예쁘게 물들여 모양을 내기도 한다. 쑥을 넣은 쑥절편, 송기(송기는 소나무 껍질이며, 소나무 껍질을 벗겨서 칼로 겹겹질을 끊어 버리고 속껍질 하얀 빛나는 것만 골라서 잘게 찢어 가지고 냉수에 담가 불리는데 물을 자주 갈아 부으면서 우려가지고 한번 삶아서 물에 빨아낸 후 솜 피우듯이 곱게 피워 가지고 쓴다)를 넣은 송기절편이 있다. 『동국세시기』(홍석모 원저, 이석호 역주 1972)와 『경도잡지』(유득공 원저, 이석호 역주 1972)를 보면 “단오 날, 쑥잎을 따다가 짓이겨 뽕쌀가루 속에 넣고 녹색이 나도록 반죽하여 수레바퀴 모양으로 떡을 만든다”고 하였으니, 쑥절편(수리취절편)은 단오의 절식이었다.

쑥절편(수리취절편) : 쑥을 데쳐 꼭 짜서 떡을 칠 때 넣고 같이 처서 만든 절편.

송기절편 : 송기를 넣어 만든 절편.

또한, 물들인 떡을 둥그랗게 만들어 달떡, 용의 모양으로 하여 용떡, 새나 꽃, 잎 모양으로 빚어 색떡, 고치의 모양을 본뜬 고치떡 등 여러 이름으로 불려지기도 하지만 근본은 모두 절편에서 나온 것이다. 정월초하루에 먹는 가래떡도 절편이라 할 수 있는데 지방에 따라 불리는 이름이 조금씩 틀린다. 전라도에서는 반달떡, 반착곤떡이라 하며, 강원도 백준마을에서는 절떡, 함경도에서는 달모양으로 크게 만들어 달떡이라 부른다(황혜성 1986).

(3) 흰떡(白餅)

흰떡은 멥쌀가루를 경단 반죽보다 좀 되게 해서 찌서 안반 위에 큰 보자를 펴 놓고 싸서 한참 반죽하듯이 주물러 안반에 쏟아 놓고 떡메로 쳐서 만든다. 『경도잡지』와 『동국세시기』에 보면 “멥쌀가루를 찌서 안반 위에 놓고 떡메로 무수히 쳐서 길게 만든 떡을 흰떡이라 한다. 이것을 알팍하게 돈같이 썰어 장국에 넣어 쇠고기나 꿩고기를 넣고 끓인 다음 후춧가루를 친 것을 떡국(餅湯)이라 한다. 이것은 제사에도 쓰고 손님 접대에도 사용하므로 세찬에 없어서는 안 될 음식이다”라고 하였다(유득공 원저, 이석호 역주 1972). 『열양세시기』에는 “좋은 쌀을 가루로 만들어 체에 쳐서 물로 고수레한 다음 시루에 찌서 안반 위에 놓고 떡메로 쳐서 파리가 일면 조금씩 떼어 손으로 비벼서 둥글고 길게 만들며, 이것을 손으로 비볌다하여 권모(卷摸)라고도 하고 보통은 비빔떡, 골무떡, 흰떡이라 한다”하였다(김만순 원저, 이석호 역주 1972).

흰떡을 먹으면 나이를 먹는다는 첨세병(添歲餅)이란 시에 보면 흰떡은 오래 쳐야 좋다고 하였고, 또 얼마나 희고 깨끗한가를 선인이 먹는다는 금단(金丹)에 비하고 있다(정순자 1973). 이렇듯 희고 깨끗한 흰떡으로 떡국을 끓이는데 국을 끓여서 끈끈하지도 않고 풀어지지도 않은 것이 잘 된 것이다. 떡은 쌀로 만들어졌기 때문에 생명의 근원으로 생각되어 왔고, 정월에 흰떡을 하는 것은 지난해의 낡고 쇠퇴해진 영혼의 부활을 의미하는 것이라고 생각되어 왔다.

수단(水團) : 수단은 분단(粉團) 또는 백단(白團)이라고 하며, 특히 정교로운 것을 적분단(滴粉團)이라고 한다. 『동국세시기』에 보면 “(흰떡을 만들 듯이) 멥쌀가루를 찌서 다시 오래 쳐서 길게 부벼 잘게 썰어서 구슬같이 동글동글하게 만들어 꿀물에 넣고 얼음에 채워 먹으며, 제사에도 쓴다. 이것을 수단이라 한다. 수단은 단오나 유두의 시속음식이다”라고 하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972).

또 건단(乾團)이라는 것도 있는데 이것은 물에 넣지 않은 것으로 곧 냉도(冷飴)의 종류이다. 수단이나 건단은 흰떡의 무리에 속한다 (이성우 1978).

(4) 개피떡

절편 만들 때와 같은 방법으로 멥쌀가루를 익혀서 곱게 쳐서 얇게 민 다음 소를 넣고 접어서 주발 같은 작은 그릇으로 뜬 떡이다. 접을 때 공기가 들어가 통통하게 되므로 바람떡이라고도 하며, 떡 모양은 초생달 모양이다. 만든 후 참기름을 발라 놓는다. 개피떡은 껍질의 쫄깃한 맛이 특징이므로 떡반죽을 파리가 나도록 쳐서 끈기를 내야 한다. 개피떡의 소는 어느 지방이나 거피팔고물을 넣는다. 또 껍질하는 떡에 쑥을 넣으면 쑥개피떡, 송기를 넣으면 송기개피떡이라 한다.

쑥개피떡 : 연하고 어린 쑥을 파랗게 데쳐서 꼭 찐 후 줄기가 조금은 없도록 절구에 곱게 찼어서 흰떡에 섞어서 다시 절구에 넣고 한참 짙은 후 만든 개피떡.

5) 단자병류(團子餅類)

단자병은 삶거나 찌는 떡으로 송편, 경단 그리고 단자가 있다. 송편은 멥쌀로 만든 것이고, 경단과 단자는 찹쌀가루로 만들어 끓는 물에 삶아 고물을 묻히는 것이다. 보통 고물은 붉은 팥, 거피팥, 녹두, 깨, 콩, 잣 등으로 한다.

(1) 송편(松餅)

송편은 떡가루를 반죽하여 송편껍질을 만들고 소를 넣어 빚은 후 솔잎을 깔고 찐 떡이다. 추석 때 햇곡으로 빚는 명절떡이며, 가장 먼저 나오는 햅쌀로 빚는 송편을 오려송편이라 하여 조상의 차례상과 묘소에 바친다. 『동국세시기』에 “햅쌀로 흰떡을 만들고, 콩을 불려서 소를 만

들어 시루 안에 솔잎을 겹겹이 깔고 넣어서 찐다. 폭 익힌 다음 꺼내어 물로 닦고 참기름을 바른다. 이것을 송편이라 한다”하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972). 『규합총서』에 보면 “가루를 곱게 하여 흰 떡보다 눅게 하여 찌서 꽤 쳐 굵은 수단처럼 가루 묻히지 말고 비벼 떼어 얇게 소가 비치게 파고 소를 넣어 빚는다”하였다(빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975).

송편은 색에 따라 흰송편, 쪽송편, 송기송편으로 구별하고, 소는 거피 팔고물, 녹두고물, 풋콩, 밤, 대추, 깨고물 등을 사용한다. 송편은 소의 종류와 색에 따라 이름이 다르다. 송편의 크기와 모양은 지방에 따라 조금씩 다르다. 북부지방은 대체로 크게 만들며, 서울에서는 작은 조개처럼 만들고, 강원도에서는 손가락 모양으로 가름하게 빚고, 원산지 방에서는 조개모양처럼 뒤를 꼭 눌러 빚는다. 또 황해도에서는 손가락을 내어 크게 빚는다. 『규합총서』에 보면 “너무 잘고 둥글면 야하니, 크기를 맞추어 빚으라”고 하였다(문화재관리국 1984). 빚은 송편을 정한 솔잎을 갈피갈피 놓고 시루에 안쳐 베보를 덮어 찐다. 솔잎은 한번 폭 삶아서 말려 두었다가 써야 깨끗하다. 바로 먹을 것은 한 김 나가면 솔잎 묻은 채로 찬물에 씻어 건져 물이 쪽 빠진 후 참기름을 발라 쓴다.

쪽송편 : 쪽을 파랗게 데쳐서 꼭 찌서 송편반죽에 섞어 한참 쳐서 만든 송편.

송기송편 : 송기를 곱게 가루같이 되도록 찢어서 송편반죽에 섞어 오래 찜어 빚은 송편.

(2) 경단(瓊團)

경단은 찹쌀가루가 기본이다. 쌀가루와 함께 쪽 또는 당귀 등을 같이 섞어 만들기도 한다. 찹쌀가루나 차수수가루를 익반죽(끓는 물로 반죽

하는 것)해서 둥글게 빻아 끓는 물에 삶아 뜨면 건져 고물을 묻힌다. 고물은 다양하며 보통 콩고물, 팥고물, 깨소금 등을 쓴다. 경단 반죽을 치대어 몸을 곱게 하여 젖은 행주로 덮어서 잠시 재우면 떡의 끈기가 더해진다. 경단의 크기는 자유지만 고르게 만들어야 보기에 좋으며 둥글게 굴리는 것이 원칙이다.

경단은 보통 삼색 정도로 고물을 준비하여 같은 수효로 만들어 목기에 담아낸다. 물에 삶아 낸 경단은 말랑말랑하여 먹기가 좋다.

콩경단: 찹쌀가루를 익반죽하여 도토리 알만큼씩 둥글게 빻아서 삶아 콩가루를 묻힌 것.

팥경단: 끓는 물로 익반죽한 찹쌀가루 반죽을 도토리 알만큼씩 둥글게 빻아 삶아서 거피팥 고물을 묻힌 것.

깨경단: 끓는 물로 익반죽한 후 도토리 알만하게 빻아 삶아 낸 찹쌀경단에 볶은 흑임자를 묻힌 것.

수수경단: 찰수수가루를 끓는 물로 익반죽하여 잘 쳐서 반죽을 충분히 하여 도토리 알만큼씩 둥글게 빻아 끓는 물에 삶아낸 후 콩가루나 팥고물이나 깨고물을 묻힌 것.

감자경단: 감자 좋은 것을 깨끗이 씻어 얇게 저며서 찌 가지고 설탕, 소금과 계피가루를 섞어 절구에 넣고 오래 잘 찼어서 경단과 같이 빻은 후 콩가루나 팥고물을 묻힌 것.

(3) 단자(團子)

단자는 부재료가 들어간 찹쌀가루를 물로 반죽하여 손바닥만하게 반데기를 지어서 끓는 물에 삶아 방망이로 파리가 일도록 쳐서 차지게 하여 안반에 놓고 긴 원통모양으로 만들어 손바닥에 조금씩 떼어 퍼서 가운데 소를 박고 접어 고물을 묻히는 것이다. 단자는 시속음식으로 또는 잔치, 특히 아이들의 생일에는 없을 수 없는 떡이다.

인절미와는 달리 크기가 작으며 찹쌀가루를 찌서 만든다. 단자는 원래 단독으로 쓰는 떡이 아니고 각색편의 웃기로 쓰인다. 찹가루에

섞는 부재료에 따라 봄에는 쑥구리단자, 가을에는 밤단자, 유자단자, 겨울에는 대추단자, 석이단자, 은행단자 등이 어울린다. 그러나 사철 만들 수 있는 것은 대추단자, 석이단자, 쑥구리단자 등이다. 단자는 손가락 한마디 정도로 작게 만들며, 밤이나 팔고물을 소로 넣고 빚기도 한다. 쌀가루에 섞는 재료와 고물의 맛이 어울려야 하므로 쑥구리단자에는 팔고물, 대추단자에는 밤대추채를 쓴다.

팔단자: 찹쌀가루를 경단반죽처럼 끓는 물로 익반죽하여 반데기를 지어 끓는 물에 삶아 건져 방망이로 치댄 후 도토리알 만큼씩 떼어 팔소를 넣어 둥글게 빚은 후 팔가루를 묻힌 것.

밤단자: 찹쌀가루반죽을 반데기로 하여 끓는 물에 삶아 건져서 방망이로 파리가 생기도록 치댄 후 밤가루와 굴병을 꿀에 반죽하여 소를 넣고 둥글게 빚은 후 꿀을 바르고 밤가루를 묻힌 것.

토란단자: 밤단자 만드는 법과 같다.

석이단자: 석이를 끓는 물에 넣어 잘 비벼 씻어 맑은 물이 나오도록 씻어 꼭 짰 후 가루가 되도록 이겨 녹말과 꿀을 섞어 반데기를 만들어 중탕해 찌 가지고 모양을 만들어 꿀을 바른 후 잣가루를 묻힌다. 보통 편윳기로 사용된다.

승검초단자: 승검초가루를 체에 쳐서 찹쌀가루에 섞어서 끓는 물로 반죽을 해 가지고 납작납작하게 조각을 만들어 중탕해 삶아 꺼낸 후 방망이로 몹시 찼어 경단만큼씩 떼어 속에 꿀판소를 넣어 둥글게 빚은 후 잣가루를 묻힌 것.

유단자: 찹쌀가루 반죽에 유자가루, 건시가루, 승검초가루를 한데 섞고 설탕물로 반죽을 하여 도토리 알만큼씩 떼어 밤소를 넣어 둥글게 빚어 끓는 물에 삶아 잣가루나 팔고물을 묻힌 것.

복숭아단자: 찹쌀가루에 복숭아즙을 넣고 반죽하여 삶아 꿀판소를 넣고 잣가루를 묻힌 것.

살구단자: 복숭아단자 만드는 법과 같다.

쑥구리단자: 쑥을 찼어 찹쌀가루에 섞어 떡을 만들고 볶은 콩가루를 꿀에 섞어 바른 것.

건시단자: 건시를 얇게 저며 꿀에 재웠다가 황물소를 넣어 둥글게 빚은 후 잣가루를 묻힌 것.

밀단고(蜜團糕): 『동국세시기』에 보면 “찹쌀가루로 동그란 떡을 만들어

삶은 콩을 꿀에 섞어 바르되 붉은 빛이 나게 한 것을 밀단고라 한다”하였다.

6) 유전병류(油煎餅類)

유전병류는 기름에 지지는 떡으로 화전, 주악, 부꾸미가 있다. 찹쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여 모양을 각양으로 만들어 꽃과 같이 기름에 지져서 만든 것을 화전(花煎)이라 하고, 방법은 같으나 소를 넣은 것을 부꾸미라 하며, 끓는 기름에 튀겨낸 것을 주악이라 한다.

(1) 화전(花煎)

찹쌀가루 반죽을 기름에 지지면서 위에 꽃이나 잎으로 예쁜 무늬를 넣고 버석버석하고 누릇누릇하게 지져 더울 때 꿀물에 재웠다 꺼낸다(문화재관리국 1984). 『부인필지』나 『규합총서』에 보면 “냉수에 반죽하면 빛이 누르고 기름이 많이 드니 소금물을 끓여 더운 김에 반죽하여 가루를 쥐어 보아 헤어지지 않을 만치만 반죽한다”고 하였다(문화재관리국 1984; 빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975). 찹쌀가루 반죽은 지방마다 같으나 위에 놓는 것이 다르다. 꽃으로 할 때는 진달래꽃, 장미꽃, 배꽃, 봉숭아, 맨드라미, 국화꽃 등을 계절에 맞게 엮고, 꽃이 없을 때는 대추채, 쑥잎, 미나리잎, 쑥갓잎 등을 붙여 쓴다. 대개 화전은 단독으로 쓰이지 않고 떡의 옷기로 쓰인다.

『정조지』에 보면 “찹쌀가루에 꽃을 같이 지져서 화전이라 하며, 밀가루로 둥글게 지져 전병(煎餅)이라고도 한다. 또는 찹쌀가루, 수수가루, 율무가루로 둥글게 만들어 팥소를 넣고 접어서 지지기도 한다”하였다(정순자 1973). 『경도잡지』와 『동국세시기』에 보면 “삼진날, 진달래꽃을 따다가 찹쌀가루에 반죽하여 둥근떡을 만들고, 이것을 기름에 지진 것을 화전(꽃전)이라 한다”하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972). 또한, 『규곤시의방』에는 “찹쌀가루에 거피한 메밀가루를 조금

넣고 두견화, 장미화, 출단화의 꽃을 많이 넣고 녹게 말아 끓는 기름에 푹푹 떠넣어 바삭바삭하게 지져서 한 김 날 때 꿀을 얹어 쓴다”고 하였다(안동장씨 원저, 황혜성 편 1985). 이러한 화전법은 그대로 이어지고 있으나, 지금은 꽃 한 잎만을 위에 올려 지지니 꽃의 향기가 전만 못하다.

진달래꽃전 : 찹쌀가루를 연하게 반죽하여 소금으로 간맞추어 번철에 기름을 두르고 반죽한 것을 알팍하게 펴 놓고, 빨리 진달래꽃을 보기 좋게 놓고 급히 뒤집어서 기름을 두르고 잠깐 지져 꺼내 꿀에 집성한 것.

장미꽃전 : 찹쌀가루 반죽 위에 장미꽃을 얹어 지진 것.

국화꽃전 : 찹쌀가루 반죽 위에 국화꽃을 얹어 지진 것.

(2) 주악(造岳)

주악(조악)은 화전처럼 기름에 지지는 것이 아니고 튀기는 것이다. 순 찹쌀가루 반죽에 대추, 깨, 유자 다진 것을 넣고 작은 송편 모양으로 빚어 기름에 튀겨낸다. 『규합총서』에 보면 “주악은 날반죽하여야 연하고 좋으며, 익반죽하면 질기고 맛이 엷다”고 하였다(빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975). 화전은 대부분 소를 안 넣지만, 주악은 깨나 다진 대추에 꿀, 계피가루 섞은 것을 조금씩 소로 넣고 작은 송편 모양으로 빚어 튀긴다. 찹쌀이므로 튀길 때 잘 터져 조심해서 튀겨야 한다. 서로 붙지 않도록 조금씩 넣고 튀기며 떠오르면 얼른 꺼낸다. 꺼낸 것은 꿀에 집청해서 잣가루, 계피가루를 뿌려두고 편의 옷기로 사용한다.

주악은 초나라의 각서(角黍)로부터 시작된 것인데, 각서(角黍)는 그 모양이 뿔이 있다 하여 이름 지어진 것이다. 우리나라에서는 떡을 만드는데 등근 잎 같이 하고 고기와 채소 다진 것을 속에 넣고 싸서

두 뿔로 만들어 이것을 각서(角黍)라 했는데 초나라의 것과는 다르다. 또한, 찹쌀가루로 떡을 만들어 속에는 팔소를 넣고 두 뿔이 나도록 빚어서 기름에 지져 내기도 하는데, 이것을 각서(角黍)의 가짜라 하여 조각(造角)이라 하였으며 다시 각의 음이 악(岳)이 되어 조악(造岳)이 되고 이것이 지금의 조악(주악)인 것이다(『아언각비』, 정약용 원저, 김중권 역주 1976). 정조지에 보면 “지금 사람은 주악(造岳餅)을 가장 귀중히 여기며 손님대접과 제사의 음식에는 반드시 이것은 병품(餠品)의 상에 둔다”고 하였다(정순자 1973). 흔히 혼인이나 회갑 등 잔치에 쓸 때는 모양이 둥글고 크다.

개성주악은 크게 만드는 것이 특색이고 담을 때는 가운데에 대추쪽이나 통자를 하나씩 박는다. 서울에서는 작은 만두모양으로 만들는데 기름에 튀기면 반달형이 된다.

밤주악: 삶은 밤을 곱게 으개어서 꿀과 계피가루를 넣고 섞어 소로 놓은 주악.

대추주악: 대추를 가루같이 곱게 다져 꿀과 계피가루를 섞어 소를 넣은 주악.

치자주악: 흰주악 같이 하지만 반죽할 때 치자물을 들인 것.

메밀주악: 메밀가루에 밀가루를 조금 섞어 고운체에 쳐서 익반죽하여 잣가루, 후추, 석이로 소를 넣어 만든 것.

(3) 부꾸미

기름에 지지는 것은 화전과 마찬가지로이다. 그런데 화전의 모양대로 부치다가 소를 한쪽에 넣고 반으로 접어 꼭꼭 눌러 붙이고 겉에 꽃이나 잎으로 모양을 낸다. 즉, 부꾸미는 찹쌀, 차수수, 밀가루 또는 녹두 등을 불렀다가 갈아서 전병처럼 지진 후에 소를 넣고 반달로 접은 것이다. 소는 대개 녹두고물이나 거피팔고물을 넣는다. 옛날에는 밤소

이외에 여름이면 오이나 애호박을 채 썰어 잠깐 절였다가 꼭 짜서 볶은 것, 또는 쇠고기를 채 썰어 볶은 것을 넣기도 하였다.

빈자떡 : 『조선상식』에 보면 “빈자떡의 어원은 餠釘(중국을 빙자)에서 온 듯하다”하였다(최남선 1948). 또한 『음식지미방』과 『규합총서』에 설명되어 있는 빈자떡 만드는 방법은 지금처럼 찬물(饌物)에 가까운 것이 아니고 유전병류의 순수한 떡이었음을 알 수 있다. 『음식지미방』에서는 “거피한 녹두를 가루 내어 되직하게 갈아서 번철에 기름을 부어 끓으면 조금씩 떠놓고 그 위에 꿀로 반죽한 거피팔소를 놓고 또 그 위를 다시 녹두반죽으로 덮어서 빛이 유자빛같이 되게 지진다”고 하였다(안동장씨 원저, 황혜성 편 1985). 또한, 『규합총서』에서는 “녹두를 되게 갈아 즉시 번철에 기름을 몹이 잠길 만큼 붓고 녹두 간 것을 수저로 떠놓고 그 위에 밤소꿀 버무린 것을 넣고 다시 녹두간 것으로 덮어 수저로 염전하여 누르면서 꽃전 모양대로 만든 다음 위에 잣을 박고 대추를 사면 박아서 지진다”고 하였다(빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975).

7) 이병류(飴餠類)

이병류는 쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 발효시켜 부풀려서 찐 떡으로 증편(蒸片)이 그 대표적인 것이다.

증편(蒸片, 蒸餠) : 증편은 기증병(起蒸餠), 기주떡, 기지떡, 술떡, 병거지떡으로 부르기도 하며, 찌는 방법과 고명 그리고 술맛이 풍기는 새콤하고 달착지근한 맛이 특징이다. 술을 사용하기 때문에 다른 떡보다 빨리 쉬지 않아서 이 떡의 계절은 여름이다. 막걸리 대신 엿기름을 사용하기도 하며, 웃고명용으로 흑임자, 잣, 물감들인 국수, 팥, 계피고물 등을 사용하기도 한다.

『동국세시기』에 보면 “쌀가루를 반죽하여 한 조각씩 떼어서 술을 넣고 찌서 부풀어 오르게 하여 방울같이 만든다. 그리고 삶은 콩에 꿀을 섞어서 소를 만들어 그 떡 속에 넣는다. 그 위에 대추의 살을

때어 발라 찢 것을 증편이라 한다”하였다(홍석모 원저, 이석호 역주 1972). 『아언각비』에 이르기를 “증병(蒸餅)을 만들 때 거죽에 대추살을 붙이는데 처음에는 대추를 가늘게 썰어서 붙였기 때문에 떡에 글자를 새겼다 하여 고명(糕銘)이라 한다”하였다(정약용 원저, 김종권 역주 1976). 지금도 음식을 만들 때 밤, 대추, 잣 등으로 장식하든가, 알지 단, 실고추 등을 음식 위에 얹어서 꾸미는 것을 “고명”이라 하는데 이는 증편에 대추를 붙이는데서 유래된 것이다.

증편을 만들 때 가장 중요한 것은 밀술을 만드는 일이다. 멥쌀가루로 묽게 죽을 쑀어 차게 식히고 누룩가루를 물에 타서 잘 저어 갈아 앉힌 후 윗물만 죽에 부어 따뜻한 방에서 발효시킨다. 이 밀술에 쌀가루를 넣어 반죽한 뒤 증편틀에 베보자기를 깔고 적당한 두께로 부어 고루 펴서 고명을 얹어 찢다. 고명은 오이꽃, 맨드라미꽃, 호박꽃, 대추꽃, 잣, 석이채, 밤채, 흑임자 등으로 한다.

『음식지미방』에 보면 쌀가루를 고운 체에 치고 다시 겹체에 친다. 증편기주(술을 부어 증편 같은 것을 부풀게 하는 것)는 증편을 한 말 하려면 좋은 쌀 한 되를 씻어서 밥을 무르게 지어 식힌 후 깨끗한 누룩을 깎아 물에 담갔다가 불으면 물을 팔아 버리고 주물러 걸러서 흰물이 한 사발쯤 되거든 밥에 섞고 좋은 술 한술만 더 넣는다. 술이 피면 쌀 세 홉을 무르게 밥을 지어 차게 식혀서 그 술에 섞어 재차 피기를 기다린다. 이튿날 거품이 나거든 주대에 물을 늦게 해서 받쳐 둔다. 가루를 풀 때 건 콩죽 같이 풀어 반동이쯤 잡아 두었다가 동이에 7부쯤 일거든 시루에 안쳐서 찌되 상화 찌듯 하라”고 하였다(안동 장시 원저, 황혜성 편 1985).

『규합총서』에 “좋은 쌀을 옥같이 썰어 여러 번 깨끗이 씻어 담는다.

하룻밤 지난 후 건져 뜨물기 없이 하여 빵아서 겹체에 쳐 담는다. 물을 팔팔 끓여 된 송편만큼 반죽을 하고 약간 친다. 냉수에 막걸리를 술 맛이 날만큼 타서 반죽한 것을 헤치면서 약간의 참기름과 같이 넣어 가며 망울이 하나도 없이 잘 풀어준다. 맛을 보아서 시큼하여 술맛이 완연하고 반죽한 것이 손으로 치켜들어 천천히 떨어지면 유지와 보자기로 단단히 싸매어 따뜻하고 바람이 잔잔한 방에 놓았다가 부풀거든 안친다. 꿀소에 건강, 후춧가루를 넣어 볶아 둔다. 안칠 때 테에 보자기를 펴고 소를 줄고 차례로 버려 놓고 수저로 반죽을 차례로 떠 얹으면 절로 흘러 내려 망울이 된다. 팥이 비치는 곳은 수저로 봉합하여 방울이 분명하게 하고, 대추와 꽃감을 가늘게 채친 것과 잣을 쪼개어 곱게 박고 보자기를 덮어서 상화 찌듯이 찐다. 대추빛이 검은 정도이면 다 익은 것이고 푸르게 하려면 반죽에 당귀가루를 넣는다. 탁주가 좋지 않으면 이틀 전쯤에 삭임을 만드는데 흰밥을 삭혀서 좋은 누룩을 섞어 빻었다가 막 달콤 씹쌀하게 발효될 때 걸러서 쓰면 좋다”고 하였다(빙허각 이씨 원저, 정양원 역주 1975).

상화: 증병의 일종으로 찹쌀가루 아닌 밀가루로 만든 것이다. 원나라에서 전래되었다고 보아지며, 밀가루에 술을 넣어 반죽하고 채소류나 팔소를 넣어 둥글게 찐 떡이다. 『음식지미방』, 『규합총서』에 그 만드는 방법이 상술되어 있으며, 19세기까지도 가정에서 만들어 먹은 듯 하나 그 후에는 별로 사용하지 않은 듯하다.

3.2. 한과의 유래와 종류

한과는 식품학에서 과정류(菓釘類)로 분류한다. 과정류는 병이류의 보편성과 다양성에 비하면 떨어지지만 농경문화의 진전에 따른 곡물 산출의 증가와 숭불사조에서 오는 육식의 기피를 배경으로 신라와 고려시대에 특히 고도로 개발된 음식이다. 계절적으로 과일이나 다른 천연재료가 희귀할 때 유사한 모양을 만들어 제례, 혼례, 연회 등의

음식에 다양성을 높이고 맛이나 시각적으로 음식상을 화려하게 하는 기호식품이 대부분이다(이효지 1985).

과정류는 원래 곡물에 꿀을 섞어서 만든 것이었다. 과일이 없는 계절에는 곡분으로 과일의 형태를 만들고 여기에 과수의 가지를 꽂아서 제수로 삼았다고 한다(윤서석 1974) 이와 같은 우리 전래의 과정류를 외래의 과자와 구별하여 한과류(韓菓類)라 한다. 한과류는 일명 조과(造果)라고도 하는데 이것은 생과(生果)와 비교하여 생긴 말이다. 즉, 갖가지로 가공하여 만든 과일의 대용품을 뜻한다.

문헌상에 나오는 가장 오래된 한과의 기록은 『삼국유사』 김유신전 613년에 수록된 첩자 백석(白石)의 이야기라고 한다. 김유신은 고구려의 첩자인 백석의 꾀에 빠져 고구려로 납치될 뻔 했는데 나림, 혈레, 골화 등 세곳의 호국신이 여신으로 나타나 김유신에게 맛있는 미과를 대접해 주며 백석이 첩자라는 사실을 알려주어 위기를 모면했다는 내용이다(金庾信 - 公與三娘子喜話之時 娘等以美菓餽之, 김유신 - 공여삼낭자희화지시 낭등이미과궤지). 『삼국유사』 가락국기에는 왕비가 이바지 음식의 하나로 과자를 만드는 재료를 가져왔다는 기록과 수로왕묘(首露王廟) 제수에 과(菓)가 쓰였다는 기록이 있다(김규훈 2015).

역사나 고서에 나오는 한과류의 종류는 그다지 많지 않으며, 시대에 따라 지방에 따라 명칭에 차이가 있다. 한과류는 쓰이는 재료 및 제조방법에 따라 분류되며, 전래의 제조방법은 현재의 방법과 대부분 같고 모양과 재료를 조금씩 달리할 뿐이다. 표 5-3은 제조방법에 따른 한과류의 종류를 분류한 것이다(이철호, 맹영선 1987).

표 5-3. 제조방법에 따른 한과류의 분류

강정, 산자류 : 말린 찹쌀 반죽을 기름에 튀겨 팽화시킨 후 고물을 묻히는 것 (1) 강정류 : 가름하게 썰어 말린 찹쌀 반죽을 기름에 튀겨 팽화시킨 후 각종의 강정과 물을 묻힌 것(공강정, 당귀강정, 깨강정, 흑임자강정, 매화강정, 잣강정, 송화강정, 계피강정, 방울강정, 세반강정 등) (2) 산자류 : 말린 찹쌀 반죽을 기름에 튀겨 매화 또는 튀긴 밥풀을 묻힌 것(착색하기도 한다)(산자(매화산자, 밥풀산자, 메밀산자), 연사과(배매화연사, 홍매화연사, 백자(잣)연사), 빈사과(각색빙사과), 박산(각색박산), 요화(각색요화) 등)
유밀과류 : 꿀을 넣어 반죽하여 기름에 튀긴 후 다시 꿀에 담근 것 (약과, 연약과, 다식과, 매작과, 박계(대·중·소), 계강과 등)
다식류 : 곡식가루, 한약재, 꽃가루, 녹말가루 등 생으로 먹을 수 있는 것에 꿀을 넣고 치대어서 다식판에 박아낸 것 (녹말다식, 송화다식, 밤다식, 깨다식, 흑임자다식, 콩다식, 생강다식, 용안육다식, 갈분다식, 도토리다식, 감자다식, 고사리다식, 승검초다식, 쌀다식 등)
전과류 : 수분이 적은 식물의 뿌리, 줄기, 열매를 설탕에 오랫동안 졸인 것 (연근전과, 생강전과, 청매전과, 행인전과, 맥문동전과, 인삼전과, 유자전과, 산사전과, 모과전과, 송실전과, 건포도전과, 도라지전과, 더덕전과, 동과전과, 들죽전과, 살구전과, 복숭아전과, 영도전과, 죽속전과, 무릇전과 등)
숙실과류 : 과수의 열매를 익힌 후 꿀에 졸인 것 (1) 초류 : 과수의 열매를 익힌 후 그 모양을 그대로 유지되게 꿀에 졸이듯 볶는 것 (밤초, 대추초등) (2) 난류 : 과수의 열매를 익힌 후 으갠 것을 꿀에 졸여 다시 모양낸 것 (울란, 조란, 생란 등)
과편류 : 신맛이 나는 과일에 꿀을 넣어 졸인 후 녹말가루를 넣어 엉기게 한 다음 식혀 썰어 놓은 것 (영도편, 살구편, 모과편, 백자편, 복분자편, 머루편, 생강편 등)
엿강정류 : 견과류나 곡식을 가루를 내지 않고 그대로 엿에 섞어 끓인 후 버무린 것 (깨엿강정, 콩엿강정, 호도엿강정, 잣엿강정, 땅콩엿강정 등)

1) 유밀과류

유밀과류(油蜜果類)는 재료 배합이 모두 똑같은 반죽으로 여러 가지 모양을 만들어 약과, 다식과, 만두과, 매작과, 박계(朴桂)등의 이름을 붙인다. 고서(古書)에서의 유밀과 만드는 법은 지금의 방법과 모두 같고 모양과 재료가 조금씩 다를 뿐이다. 보통 밀가루에 참기름과 꿀을

넣어 되직하게 반죽해서 판에 박아내거나 예쁜 모양으로 빚어서 기름에 지져 낸다.

『임원십육지』 「정조지(鼎俎誌)(이성우 1981)」에 “밀가루를 꿀과 기름에 반죽하여 기름에 지진다. 이와 같이 만든 떡은 한구(寒具)이고 거여(粒糒)다. (중략) 동인(東人)은 제(祭)지내고 신에게 음식을 올릴 때 모두 이것을 쓴다”고 하여 제형(祭亨)에 필수품이었음을 알 수 있다. 본래에는 불공(佛供)의 소찬(素饌)으로 발달된 것으로, 고려의 승불 전성시기에 공사제사(公私祭祀)에 어육(魚肉)을 피하고 이것을 중요한 제찬(祭饌)으로 많이 쓰게 되었으나, 지금은 제사에 어육을 많이 쓰고 있으니 유밀과를 쓰는 것은 배척해야 한다는 논란이 있으나 아직도 의식에 없어서는 안되는 음식이다(윤서석 1974).

유밀과류의 으뜸은 약과(藥果)이며, 또 약과는 유밀과류의 총칭이기도 하다. 『조선상식』에서는 “약과는 조선에서 만드는 과자 가운데 가장上品(上品)이며, 또 온 정성을 다 들여 만드는 점으로 보아 세계에 그 짝이 없을 만큼 특색이 있는 과자이다”라고 하였다(최남선 1948). 약과는 “藥이 되는 果”라는 뜻인데 “약과의 재료인 소맥(小麥)은 추동춘하(秋冬春夏)를 거쳐서 익기 때문에 사시(四時)의 기운을 얻어 정(精)이 되고, 꿀은 백약(百藥)의 으뜸이며, 기름은 살충(殺蟲)하고 해독(解毒)하기 때문”이며, 우리나라 말에 꿀을 약이라 하기 때문에 꿀술을 약주라 하고, 꿀밥을 약밥(藥食)이라 하고, 꿀과실을 약과라 하는 것이다(정순자 1973).

약과는 또한 『규합총서(閨閣叢書)』에 보면 “과줄”이라 하였고(빙허각 이씨저, 정양원역 1975). 『아언각비(雅言覺非)』에서는 “밀면을 꿀로 반죽하여, 과일 모양을 만드는데 대추나 밤과 같이 혹은 배나 감과

같이 만들어 조과(造果)라 한다”하기도 하였다(정약용 원저, 김종권 역주 1976). 또한 『대상지』의 〈각양유과구제(各樣油果舊制)〉에서는 약과를 “한과(韓果)”라 이름 하였고 그 모양을 정사각형의 모진 모양이라 하였다(정순자 1973).

한편, 약과의 모양에 대하여 조선상식에서는 “약과는 밀가루 반죽을 넓적하게 혹은 둥그런 모양으로 조각을 내어 꿀과 기름에 지져서 투박스럽게 만든다”고 하였으며(최남선 1948), 『간본규합총서』에서는 “판에 박는다”하였고, “네모지게 하려면 반죽을 되게 한다”고 하였다(빙허각 이씨저, 정양원역 1975). 또한, 『조선요리제법』에서는 “과줄 판에 박아서 만들든지 밀방망이로 밀어서 삼 푼 두께쯤으로 반듯반듯 썰어서 지진다”고 하였다(방신영 1954).

약과 만드는 방법은 『규합총서』, 『아언각비』를 비롯하여 『조선요리제법』, 『이조궁중요리통고』 외의 여러 조리서에 기록되어 있으며, 각 조리서마다 재료의 배합비와 제조방법에 있어 약간의 차이가 있다. 표 5-4는 문헌에 기록되어 있는 약과의 재료이다.

표 5-4. 문헌에 기록된 약과의 재료

문헌	연대	밀가루	꿀	참기름	술	기타
규곤시의방	1670년경	○	○	기름	○	끓인 물
주방문	1600년대말	○	청밀	-	청주	따뜻한 물
		볶은콩가루	○	-		
요록	1680년	○	○	기름	청주	
규합총서	1800년대	○	○	기름	소주	계피, 후추, 건강, 강즙, 잣가루
시의전서	1800년대말	○	○	기름	약주, 소주	끓인물·잣가루·계피
조선요리제법	1913년	○	설탕	기름	-	계피
부인필지	1915년	○	○	기름	소주	계피, 건강, 잣가루

『규곤시의방』에서는 밀가루를 꿀, 기름, 끓인 물로 반죽하여 모양을 만들어 기름에 지져 집청하였고(안동 장씨원저, 황혜성편 1985), 주방문에서는 밀가루 반죽에 기름을 넣지 않고 꿀, 술, 따뜻한 물만을 사용한다하였으며, 볶은 콩가루로 만든 조과(造果)는 꿀만으로 반죽하여 기름에 지지 않고 집청한다 하였다(황혜성 1976). 『규곤시의방』, 『주방문』, 『시의전서』에서는 끓인 물을 기름, 꿀과 함께 섞은 수유청(水油淸)으로 반죽하였으나, 그 후로는 약과 반죽에 물을 쓰지 않고 있다. 규합총서 이후로는 집청에 계피, 생강, 유자즙을 넣어 향을 높이고, 집청꿀에서 건진 약과에 잣가루를 뿌리는 등 장식을 하고 있으며, 조선요리제법에서 처음으로 설탕을 끓여 사용한 후, 설탕시럽이 집청으로 많이 사용되고 있다(방신영 1954).

2) 강정·산자류

강정 및 산자는 『도문대작(屠門大嚼)(허균 1611)』에 기록되어 있는 것으로 보아 그 이전에도 사용되었던 것으로 추측되며, 『음식지미방』, 『규합총서』, 『규곤시의방』 등에서는 강정이란 이름으로 소개되고 있다. 『동국세시기(東國歲時記)』에는 “오색강정이 있는데 이것은 설날과 봄철에 인가(人家)의 제물(祭物)로 실과행열(實果行列)에 들며, 세찬(歲饌)으로 손님을 접대할 때는 없어서는 안 될 음식이다”라고 적혀 있다. 『성호사설(星湖僿說, 이익 1681-1763)』에 보면 “동래제식(東來祭式)에 원일천건(元日薦薦)이란 것은, 즉 강정을 말하는 것이며, 주례의 혜인이식이라 한 이식(飮食)은 술로 부풀린 제물이니 역시 강정의 류(類)인 것이다”라 하였다. 또한 『열양세시기』에서는 “인가(人家)에서는 선조께 제사를 드리는 데 있어 강정을 으뜸으로 삼았다”고 하였다(정순자 1973).

강정 및 산자에 대한 명칭은 김중만(김중만 외 1982)에 의하여 23

종류나 조사되었고, 이들 명칭은 각기 나름대로의 의미를 가지고 있다. 명칭이 이렇게 많은 이유는 구전되어 내려 왔기 때문이고, 또한 명칭에 대한 통일작업이 한 번도 없었기 때문이다. 문제가 되는 것은 이들 명칭이 동물이명(同物異名) 또는 이물동명(異物同名)의 혼란 상태에 있다는 것이다. 예로서, 『한국어대사전』(정인승 외 1976)에 보면 강정은 첫째, 삭히어서 말린 찹쌀가루에 술을 치고 반죽하여 넓이 1cm, 길이 2cm씩 썰어서 말린 후, 기름에 튀겨 조청이나 꿀을 발라 깨, 콩가루, 잣가루, 송홧가루를 묻힌 유밀과의 일종, 둘째, 깨나 콩을 조청에 버무려 만든 우리나라 재래식 과자, 즉 옛강정으로 되어 있어 이물동명(異物同名)의 상태이다. 또한 강정과 산자류는 유과(油果)라고도 불리고 있는데, 『한국어대사전』(정인승 외 1976)과 『우리말큰사전』(신기철 외 1980)에서는 유과(油果)는 유밀과의 준말로 되어 있기 때문에 약과, 강정, 산자 사이에 혼란이 생긴다. 이상과 같이 명칭이 서로 중복되어 여러 가지로 쓰이고 음(音)은 같으나 한문(漢文)이 다르기 때문에 식문화의 올바른 전달에 혼란이 생기고 있다.

유밀과라 함은 기름과 꿀을 원재료나 집청에 사용한 한과류를 총칭하는 것이므로 크게 유밀과류(약과류)뿐만 아니라 강정, 산자류도 포함된다. 그러나, 약과류에 있어서는 원재료와 집청에 꿀이 사용되지만, 강정, 산자류의 경우에는 집청에만 꿀이 사용되고, 또한 강정, 산자류의 경우에는 팽화공정이 있기 때문에 약과류와 강정, 산자류는 엄격히 분류되는 것이 타당하다. 또한, 강정, 산자류는 그 원료가 같은 팽화된 제품이긴 하지만, 반데기의 크기 및 형태가 다를 뿐 아니라 붙여지는 고물이 다르다. 즉, 산자류에는 주로 매화(찰취밥)가 사용되며, 강정에는 매화뿐만 아니라 흑임자 및 깨 등이 사용되고 있어 그 종류가 보다 다양하다.

강정, 산자류는 모양이 다를 뿐, 기본 조리법은 모두 같다. 즉 예부터(규곤시의방) 오늘까지 기본법이 그대로 이어져 온다. 기술된 제조법은 다음과 같다. 찹쌀가루를 술과 콩물로 반죽하여 찌서, 파리가 일도록 치대어 밀어 말려서 기름에 지져 부풀게 한 다음, 꿀물을 바르고 흰 깨, 물들인 쌀튀김, 승점초 가루등의 고물을 묻히는 것이다. 『아언각비』에서는 “진한 술을 찹쌀가루에 타서 반죽하여, 떡을 만들어서 가늘게 썰어 마르기를 기다려 기름에 띄우면 둥글고 크게 일어난다”하였고, 『동국세시기』에서는 “찹쌀가루를 술에 반죽하여 크고 작게 잘라 햇볕에 말렸다가 기름에 튀기면 고치같이 부풀어 오르고 그 속은 비어 있다. 이것에 흰깨, 검은깨, 흰콩가루, 파란콩가루를 엮으로 붙이며 오색강정, 잣가루를 붙인 송자강정과 찰벼를 불에 튀겨 꽃모양을 만들어 붙인 매화강정이 있다”고 하였다(정순자 1973). 또한, 『열양세시기』에는 “강정은 물을 타지 않은 순수한 술로 찹쌀가루를 반죽하여 떡같이 만들어 가늘고 얇파하게 썰어 말려서 끓는 기름에 넣어 만든다. 그 모양이 누에고치와 같다. 여기에 엿을 바르고 붉은 찹깨, 혹은 콩가루를 묻힌다”라고 하였다. 『규합총서』에 보면 “좋은 찹쌀가루를 잘 쓸어서 땀쌀이 섞이지 않도록 하고 찢어서 고운 체에 여러 번 쳐서 얻은 가루를 약간 단맛이 나도록 꿀을 탄 술에 부꾸미 정도로 반죽을 하여 찌는데 가끔 저어서 속까지 익히고 꿀을 서너 수저 더 넣어 파리가 일도록 친 것을 분가루가 두텁게 깔린 위에다 놓고 찌다. 이것을 뜨거운 방에 종이를 깔고 널어놓고 손으로 모양을 바로 하면서 자주 뒤집어 속까지 잘 말린다. 그리고, 마르는 대로 그릇에 담아 하룻밤 다시 말린다. 여기에 반죽하던 술을 넣어 몸이 젖도록 축이는데 잘 축여지면 다시 판 그릇에 담고 보자기를 덮어 한참 그대로 둔다. 이것이 서로 붙으면 상하지 않도록 잘 뜯어서 모양을 바로 하여 잠깐 널었다가 몸이 반만 마르면 기름에 튀긴다. 이때에 기름을 두 그릇에 담아 중탕하여 뭉근한 불에 올려놓고 수저로 누르

면서 오래 저어서 막 일고자 할 때, 불을 싸게 하고 또 한편의 기름을 자주 떠 얹으면 잘 인다. 찹쌀이 좋지 않거나 기름을 한 그릇만 하여도 잘 일지 않는다. 그리하여 기름에 튀긴 것을 생강즙에 꿀을 많이 넣어 오래 졸여, 계피를 넣은 꿀에 묻히는데 하나씩 묻히지 말고 여럿을 같이 넣어 서로 엉키게 묻힌 다음 고운체에 곱게 내린 푸른 콩가루를 묻히면, 즙이 많이 묻어 엉켜서 맛이 각별하다”라고 하였다(빙허각이씨 저, 정양원 역 1975).

『규합총서』의 방법이 가장 자세하고, 기타는 비록 간단한 설명이지만, 반죽에 술을 넣는 것과 떡으로 찌서 파리가 일도록 오래 치는 방법은 공통적이며 현재까지 그대로 이어지고 있다.

강정, 산자류의 종류는 여럿이지만, 만드는 기본법은 모두 같으며 모양과 고물에 따라 이름이 다르다. 찹쌀 반죽을 가름하게 썰어 말렸다가 기름에 튀겨 고물을 묻히면 강정이고, 네모로 편편하게 만들면 산자이고, 팔알만큼 썰었다가 기름에 지저 엮으로 서로 밀착시켜 찢는 것이 빙사과이다. 사용되는 고물은 산자류에서는 주로 매화가 사용되며, 강정류에는 매화뿐만 아니라, 세반, 흑임자, 깨, 콩, 잣 등이 사용되어 그 종류가 보다 다양하다.

산자류의 고물은 또한 지치기름이나 송화가루, 치자 등을 이용하여 착색시켜 각색의를 입히기도 한다. 매화는 좋고 잘 마른 찹벼를 볶은 것이며, 쌀이 터져 나오면서 껍질은 벗겨지고 쌀이 꽃 모양으로 튀겨진 것이다. 세반이라는 것은 불린 찹쌀을 찌서 덩어리지지 않게 하나 하나 떼어 말려서 바삭 마른 것을 굵은 체에 내려서 가루는 적당히 이용하고 굵은 것만 기름에 튀긴 것이다.

문헌에 기록되어 있는 강정, 산자류의 원료는 표 5-4와 같으며, 각

원료의 배합비에 대해서는 최근의 문헌을 제외하고는 불명확하다(김중만 1982). 『규합총서』 역시 원료의 종류와 제조방법은 비교적 자세하게 기술한 편이지만, 배합비율은 나타나 있지 않다. 표 5-5에서 볼 수 있듯이 강정, 산자류의 주원료는 찹쌀이고 주류와 대두유가 반죽에 쓰였으며 가열 매체는 기름이었다. 『규합총서』에서는 찹쌀 대신 메밀가루와 밀가루를 섞어 쓰는 방법을 기록하고 있다(빙허각이씨저, 정양원 역 1975). 이것은 비싼 찹쌀의 대체 가능성을 시사한다고 볼 수 있다.

표 5-5. 문헌에 기록된 강정의 재료

문헌	연대	찹쌀	술	기름
성호사설	1681~1763	○	○	○
아연각비	1819	○	○	○
동국세시기	1849	○	○	○
열양세시기	1819	○	○	○
규합총서	1881	○(메밀)	꿀탄술	○
우리나라 음식 만드는 법	1954	○	○	○

찹쌀의 담금 정도는 고서에 “문드러질 정도로”, “골토록”, “시큼하게”, “설탕이 날 정도로”라고 표현되어 있고, 2~14일 정도의 수침 시간을 제시하고 있어 수침이 단순한 흡수의 목적 외에 다른 어떤 변화(발효)를 기대하는 공정으로 생각되어지고 있다.

3) 다식류

『성호사설』에 보면 다식(茶食)은 송조(宋朝)의 대소용단(大小龍團)이 변한 것이며 국가의 제전(祭典)에 쓰였는데 본래에는 제사에 점다(點茶)를 쓰던 것으로부터 시작된 것이라 하였다(윤서석 1974). 현재에도 제사에서 다식을 쓰는데, 이것은 차를 올리는 점다(點茶)의 뜻에서 시작하여 명칭만 남고 물건은 바뀐 것이다.

『음식지미방(飢困시의방)』에 설명된 다식 만드는 방법은 특이하다. 즉, 밀가루를 볶아서 꿀, 기름, 청주에 반죽하고 이것을 익힐 때, 모래를 깔 기왓장에 담아 기왓장으로 뚜껑을 하여 익힌다고 하였다(안동장씨 원저, 황혜성 편 1985). 산림경제에서는 “번철에 종이를 깔고 그 위에 놓아 옅은 노란색이 되면 꺼낸다”하였다. 또한 『태상지』의 조과식(造果式)에는 전다식(煎茶食)이라하여 판에 박아낸 것을 기름에 지진다 하였으니, 지금의 방법과는 달리 판에 박아 모양을 만든 다음에 다시 지져서 익혔음을 알 수 있다(정순자 1973). 『증보산림경제』 이후의 기술에서는 지금의 방법과 같은 방법으로 소개되고 있다(윤서석 1974). 즉, 곡식가루, 한약재, 꽃가루, 녹말가루 등 생으로 먹을 수 있는 것에 꿀을 넣고 잘 반죽하여, 다식판에 여러 가지 모양으로 박아낸다고 하였다. 『아언각비』에서는 “다식을 세상에서는 인단(印團)이라고 하는데, 밤, 참깨, 송홧가루를 꿀과 반죽하여 다식판에 넣어 꽃, 잎, 물고기, 나비 등의 모양으로 박아낸 것이다. 옛날에는 쌀이나 밀가루를 가지고 다식을 만들었다”고 하였다(정약용 원저, 김종권 역주 1976).

문헌에 소개된 다식의 종류는 표 5-6과 같다. 재료에는 건율, 송화, 깨, 콩, 승검초, 잡과(밤, 대추, 꽃감, 호도 등을 섞은 것) 등이 많이 사용된다. 강분, 갈분, 녹말다식은 생강녹말, 찹뿌리녹말, 녹두녹말가루를 써서 만든 것이며, 녹말다식에는 특히 오미자의 붉은 물을 들인다. 『규합총서』에는 황율다식, 용안육다식, 흑임자다식, 녹말다식 만드는 법이 소개되어 있으며, 응집제로서 꿀과 설탕을 사용하고 있다. 『음식법』에서는 전치, 포육(암치), 광어 등의 동물성 식품을 사용하여 다식을 만든 것이 특이하며, 이들의 응집제로는 참기름과 물을 사용하였고 후춧가루를 넣고 있다(이영순 외 1985).

표 5-6. 문헌에 기록된 다식의 종류

문헌	다식의 종류
규합총서	황율다식, 용안육다식, 흑임자다식, 녹말다식
시의전서	흑임자다식, 송화다식, 황률다식, 갈분다식, 녹말다식,
음식법	강분다식, 황율다식, 흑임자다식, 진엄다식, 녹말다식, 잣다식,
술만드는 법	잡과다식, 생실다식, 송화다식, 당귀다식, 용안육다식
부인필지	간치다식, 포육다식, 광어다식

4) 전과류

전과는 정월의 찬품(饌品)으로 빼놓을 수 없으며, 지금도 많이 쓰여지고 있다. 수분이 적은 식물의 줄기, 뿌리나 열매를 꿀이나 물엿으로 오랫동안 졸인 쫄깃쫄깃하고 달콤한 과자로서 일명 정과라고도 한다. 과일이나 수분이 적은 뿌리나 줄기를 저며서 물을 붓고 한소끔 끓인 후 우려낸 물을 따라 버리고 설탕 녹인 것을 넣고 다시 약한 불로 오랫동안 졸인다. 잔치 때 꼭 만드는 조과(造果)로 보통 한 가지만 만들지 않고, 여러 가지 재료를 각각 달게 졸여서 완전히 식힌 후 꾸덕꾸덕 해지면 한 접시에 옆옆이 올려 담는다. 잔치 때는 평접시에 끼지만, 제사인 경우에는 다리가 높은 제기접시를 쓴다.

전과는 『아언각비』에서 꿀에 졸인다 하였고. 전과는 흔히 꿀에 졸이는 것으로 알려져 있지만, 『규합총서』에 보면 꿀에 졸이는 방법 이외에도 꿀에 재워서 오래두었다가 쓰는 방법도 있다. 또한, 『규합총서』에는 여러 가지 전과류 만드는 방법이 자세히 소개되어 있다. 전과를 졸일 때는 대부분 꿀을 사용하였으나 1843년 『음식법』에서 처음으로 설탕을 사용해서 졸인 감자정과가 소개되었다(조신호 외 1984). 조리책에 소개되어 있는 전과 또는 정과의 종류는 34종류이며, 그중 연근정과가 가장 많이 소개되고 있다. 각 문헌에 소개되어 있는 전과의 종류는 표 5-7과 같다.

표 5-7. 문헌에 기록된 정과의 종류

문헌	정과의 종류
규곤시의방	순정과
규합총서	감자정과, 모과거른정과, 모과쪽정과, 순정과, 선동과정과, 산사쪽정과, 생강정과, 익힌동과정과, 왜감자정과, 유리류정과, 연근정과, 유자정과, 청문동정과
시의전서	감자정과, 모과거른정과, 행인정과, 들쪽정과, 청매정과, 산사쪽정과, 생강정과, 인삼정과, 연근정과, 유자정과, 배정과, 도랏정과
규곤요람(연세대)	모과정과, 산사정과, 생강정과, 연근정과, 향린정과,
음식법	청매정과
부인필지	산사쪽정과, 모과정과, 동화정과, 연근정과, 생강정과

인삼전과, 유자전과, 행인전과, 동아전과, 굴전과, 들죽전과, 살구전과, 복숭아전과, 앵도전과, 모과전과, 연근전과, 생강전과, 죽순전과, 도라지전과, 건포도전과, 무릇전과 등이 있으며, 무릇전과 이외의 것은 현재 그대로 이어지고 있다. 연근, 생강, 도라지, 유자, 모과 등은 흔히 구할 수 있고, 조금 구하기 힘든 재료에 동아, 박, 산사, 청매 등이 있다. 가장 흔한 것은 당근, 연근, 생강전과이며, 이 외에도 인삼, 유자, 무 등 여러 가지로 만드는데 만드는 방법은 다 같다. 재료 자체가 물기를 많이 가지고 있는 것은 미리 조금 말려서 졸이면 좋다. 빗갈이 검붉고 윤택이 나게 졸여야 먹음직스럽다.

5) 숙실과류

과실의 열매(밤, 대추)나 식물의 뿌리를 익혀서 꿀에 졸인 것을 숙실과라 한다. 그중 초(炒)란 말이 들어가는 숙실과로 밤초와 대추초가 유명하다. 초(炒)는 졸이듯 볶는 조리법을 말한다. 껍질 그대로 깨끗하게 씻어 밤은 40분 동안, 대추는 두 시간 정도 푹 삶는다. 잘 물렸거든 밤은 껍질을 벗기고 대추는 그대로 꿀과 섞어서 30분 동안 타지 않게 졸인다. 뜸을 들인 후 계피가루와 섞어 함께 낸다. 밤초는

밤의 색이 변하지 않게 말갭게 졸이는 것이 요령이며, 대추초도 태우지 말고 윤이 나게 만들어야 한다. 항상 쌍둥이처럼 두 가지(밤초, 대추초)를 만들어 각색전과나 올란, 조란, 생란 등 숙실과와 함께 잔치상을 장식한다.

과일의 열매에서 씨를 빼고 무르게 삶아서 절구에 찧어 어레미에 거른 후 으깬 것에 계피가루와 꿀을 넣고 졸여서 물기가 없어지고 꾸득꾸득해지면 식혀서 밤이나 대추 모양으로 빚어 집청하고 잣가루를 묻혀 내는 것을 올란, 조란이라 한다. 올란은 황율, 즉 말린 밤을 가루 내어 꿀로 반죽해서 다시 밤 모양으로 빚은 것이며, 요즈음에는 날밤을 삶아 고물처럼 만든 후, 계피가루를 섞어 반죽하기도 한다. 올란은 밤을 물기 없이 삶아야 만들기 쉽고 볼품이 있다. 반죽할 때도 반죽의 정도를 보아가며, 꿀을 조금씩 넣어 반죽이 너무 질어지지 않도록 한다. 조란은 대추를 살짝 찢 후에 대추살만 곱게 다져, 꿀과 계피가루를 섞어 끓여 다시 대추알 만하게 뭉쳐서 한 끝에 통잣을 하나씩 꽂아 장식한다. 생란은 생란, 강생란, 생강란, 강란 등으로 불리며, 궁중에서 의상에 오르던 음식이고, 민가에서는 혼인, 회갑, 회혼례 등의 경사스러운 큰 잔치가 있을 때마다 빠질 수 없는 음식이었다고 한다(서혜경 외 1982). 생강은 과일은 아니지만, 생란을 만들면 매우 품위가 있고 맛도 좋다. 또한 올란, 조란과도 잘 어울린다. 한여름의 생강은 질이 조금 떨어지며 햇것이면 빛을 곱게 낼 수 있다. 생강을 물에 담가 대강 비벼 씻어 진흙을 털어낸 후, 쪽쪽이 떼어 껍질을 벗기고 얇팍하게 저민다. 저민 생강을 갈아 체에 내리고 거른 생강을 냄비에 넣고 꿀을 넣고 졸인다. 거의 다 졸여서 물기가 조금 남았을 때 받아 놓은 생강녹말과 꿀을 넣어 엉기게 한 후 식힌다. 반죽을 조금씩 떼어 세뿔난 생강 모양으로 빚어 잣가루를 묻힌다.

6) 과편류

과일 중 신맛이 나는 과일(앵두, 모과, 살구 등)에 꿀을 넣어 잼(jam)처럼 엉기게 한 후 네모지게 썬는 것이다. 잘 엉기게 하기 위하여 녹말가루를 사용하기도 한다. 앵두, 검은 딸기(복분자), 살구, 버찌, 굴 등은 펄펄 끓여 체에 걸러 놓고 녹말가루를 풀어 풀 쭉듯 한 후 꿀이나 설탕을 섞어 한참 끓여 편편한 그릇에 쏟아 굳힌 후 네모지게 썰면 된다. 오미자편은 오미자를 깨끗이 씻어 하루 동안 담가 붉게 우려낸 물을 깨끗하게 걸러 녹말가루를 넣은 후 설탕을 붓고 잘 풀어 약한 불에서 천천히 나무주걱으로 저어 엉기게 한 후 네모지고 움푹한 그릇에 쏟아 식혀 굳히면 된다.

7) 엿강정류

엿강정은 흑임자, 들깨 등을 볶은 것이나, 파란 콩, 검은 콩(얼려 말린 것)을 연하게 볶은 것, 잣, 호두, 땅콩 등 고소하고 향기가 좋은 재료에 단맛을 더한 과자이다. 지방, 단백질, 무기질의 보고인 씨앗을 재료로 쓰기 때문에 영양이 풍부하다. 견과류나 곡식을 가루를 내지 않고, 그대로 엿이나 설탕에 물엿을 섞어 끓인 후 버무려 서로 붙게 한 뒤, 꾸득꾸득해지면 썬다. 엿강정의 엿은 접착제 역할 정도이므로 깨엿, 콩엿, 호두엿 등 보다는 엿의 분량이 적다.

참고문헌

- 강인희, 1983, 『한국식생활사』, 삼영사
김규훈, 2015, 『한국의 전통과자』, MID, 서울
김만순 원저, 이석호 역주, 1972, 『열양세시기』, 대양서적
김부식 원저, 김종권 역주, 1972, 『삼국사기』, 대양서적

- 김원룡, 1986, 『한국 고고학 개론(3판)』, 일지사
- 김중만, 양희천, 1982, 『식품과학』, 15(2), 33
- 동북아역사재단, 2007, 고구려, 동북아역사재단
- 문화재관리국, 1984, 『한국민속종합보고서(향토음식편)』, 문화공보부
- 방신영, 1954, 『조선요리제법』, 장충도서출판사
- 빙허각이씨 원저, 정양원 역주, 1975, 『규합총서』, 보진제
- 서혜경, 이효지, 1982, 『한국영양식량학회지』, 11(3), 29
- 신기철, 신용철, 1980, 『우리말큰사전(上)』, 삼성출판사
- 신영훈, 1972, 『한국의 문양』, 공간 70호, 공간사
- 신채호, 2006, 조선상고사, 비봉출판사
- 안동 장씨 원저, 황혜성편, 1985, 『규곤시의방(음식지미방)』, 한국인서출판사
- 유득공 원저, 이석호 역주, 1972, 『경도잡지』, 대양서적
- 윤내현, 2015, 『고조선연구』, 상·하, 만권당
- 윤서석, 1974, 『한국식품사연구』, 신광출판사
- 이병도, 최태영, 1989, 한국상고사입문, 고려원
- 이성우, 1978, 『고려이전의 한국식생활사』, 향문사
- 이성우, 『한국식경대전』, 향문사, 1981
- 이성우, 1984, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이성우, 1984a, 『한국식품사회사』, 교문사
- 이영순, 조신호, 이효지, 1985, 『한국생활과학연구』, 한양대학교 생활과학
연구소, 3, 271
- 이종욱, 1999, 『한국 고대사의 새로운 체계』, 조합공동체 소나무
- 이철호, 맹영선, 1987, 「한과류의 문헌적 고찰」, 『한국식문화학회지』, 2(1)
55~69
- 이철호, 맹영선, 1987a, 「한국 떡에 관한 문헌적 고찰」, 『한국식문화학회지』,
2(2) 117~132
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부

- 이철호, 이숙중, 김미령. 2015, 『쌀의 변신』, 도서출판 식안연
- 이춘녕, 1965, 한국농업기술사, 『한국문화사대계 III』, 고려대학교 민족문화연구소
- 이효지, 1985, 「진찬의궤의 조리학적 고찰」, 『한국생활과학연구』 3, 한국생활과학연구소, 한양대학교, 271
- 일연 원저, 이민수 역주, 2013, 『삼국유사』, 을유문화사
- 정순자, 1973, 우리나라 병과류에 관한 소고, 단국대학 논문집, 7, 539
- 정약용 원저, 김종권 역주, 1976, 『아언각비』, 일지사
- 정인승, 양주동, 이승녕, 1976, 『한국어대사전』, 한국사전편찬회
- 조자용, 1972, 「무교미술론」, 『공간 70호』, 공간사
- 조신희, 강유정, 이효지, 1984, 『한국영양식량학회지』, 13(1), 42
- 조창숙, 1976, 「한국의병이류 考」, 『건국대학 학술지』, 20, 337
- 주동준, 1972, 「떡살」, 『공간 70호』, 공간사
- 최남선, 1934, 『고사통』, 삼중당
- 최남선, 1948, 『조선상식』, 현암사
- 홍석모 원저, 이석호 역주, 1972, 『동국세시기』, 대양서적
- 황혜성, 1976, 『한국요리 백과사전』, 삼중당
- 황혜성, 1986, 『전통의 맛, 떡, 한과, 음료』, 주부생활사
- 한국민족문화대백과사전, 1991, 부여, 한국학중앙연구원
- Nahm, Andrew C., *Korea, Tradition and Transformation*, Holly International Corp., Elizabeth, N.J., 1988
- Lee. C.H., 2001, *Fermentation Technology in Korea*, Korea University Press, Seoul.

제6장

한반도의 두장(豆醬)문화

동북아 유목민족들이 한반도에 거주하던 원주민들과 함께 농업부족으로 정착하면서 육식문화(肉食文化)에서 채식문화(菜食文化)로 전환하게 된다. 이 과정에서 단백질 급원이 필요하게 되었고, 당시 주변에 널리 분포되어있던 대두를 이용하여 부족한 단백질을 보충하면서 이를 발효식품(醱酵食品)으로 발전시키게 되었다. 주식(主食)인 쌀과 보리 등의 단조로운 맛에 곁들인 구수한 콩 발효식품의 감칠맛은 풍미를 더해주는 중요한 식품이었을 것이다. 따라서 우리 조상들은 원시토기문화시대부터 발전해온 염장기술(鹽藏技術)과 양조기술(釀造技術)을 콩 발효기술에 접목하여 삼국시대 초기에는 이미 오늘날 우리 식품의 주류를 형성하고 있는 주류(酒類), 식해류(食醃類), 장류(醬類), 침채류(沈菜類), 해류(醃類) 등 5대 발효식품 문화권을 완성하였다. 이들 저장성 발효식품은 오늘날까지 한국인 식품문화의 구조적 바탕을 이어오면서 우리의 입맛을 지배하였고, 한민족은 이를 스스로 즐기며 발효식품을 빚는 전통을 이어 온 것이다.

1. 동아시아 음식문화권

동이족(東夷族, Eastern Archers Tribe)에 의해 신석기시대 말에 콩의 식용이 시작되고 삶은 콩을 발효하여 장류(醬類)를 만들어 곡류 위주의 식단에 맛과 단백질을 공급하는 음식체계를 만든 것은 한반도와 남만주에 거주해온 한민족(韓民族)의 역사 발전에 커다란 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 콩으로 만든 다양한 고단백 식품과 식욕을 돋우는 조미식품으로 이 지역 사람들의 영양상태가 좋아지고 체위가 향상됨에 따라 동북아 국가형성기에 한민족(韓民族)은 이 지역의 엘리트그룹으로 성장하여 이른시기에 고조선을 세우고 동북아시아의 선진문화를 이끌었다. 홍산문화를 비롯한 요하문명의 유적들과 고구려의 역사가 이러한 사실을 입증하고 있다. 콩의 식용과 그 가공기술은 기원전 7세기에 중국에 전래되었으며 한(漢)대에는 시(豉)로 표기되는 콩 발효식품(豆醬)이 널리 보급되었다. 한반도의 된장은 8세기경 일본으로 전래되어 나라(奈良)시대에 말장(末醬)이라 불리게 된다. Ishige (石毛直道, 1993)는 동아시아를 두장문화권(豆醬文化圈)과 어장문화권(魚醬文化圈)으로 구분하는데 동북아시아가 두장문화권에 속한다(그림 6-1). 이것은 한반도의 장류발효기술이 동북아시아 문화형성에 지대한 영향을 미쳤음을 나타내는 것이다(이철호, 권태완 2003; 이철호 2021).

2. 두장(豆醬)의 기원과 전파경로

우리나라 문헌 중에서 최초로 장류에 대해서 언급한 것은 『삼국사기(三國史記)』 신라본기 신문왕(神文王) 3년(683)의 기록으로 김훈음의 딸을 부인으로 맞이할 때 폐백품목으로 쌀(米), 술(酒), 기름(油),



그림 6-1. 동아시아 조미식품문화 구분

꿀(蜜), 장(醬), 메주(豉), 육포(脯) 등 135수레를 보냈다는 내용이다(弊帛十五舉 米酒油密醬豉脯 一百三十五舉). 그러나 앞장에서 논한 바와 같이 장류 발효가 시작된 것은 문자가 만들어지기 훨씬 이전의 일이며 중국 마왕퇴 유적과 문자가 발명된 초기 문헌들에 장(醬)과 시(豉)의 제조가 언급되어 있다(Lee C.H., Kim M.S.L., 2016).

중국의 『논어(論語)(기원전 450년경)』 향당편(鄉黨篇) 중의 “부득이 장불식(不得已醬不食)”이란 구절로 미루어 춘추시대에 이미 장류가 있었다는 것을 알 수 있으며, 그 외 『주례(周禮)(기원전 300년경)』 <선부(膳夫)>에서 “장(醬) 120동이” 그리고 『사물기원(事物紀原)』에서 “주공(周公)이 장(醬)을 만들었다”는 등의 내용으로 미루어 이 시대에도 중국에서는 장류를 상용하고 있었다는 것을 알 수 있다. 그러나 여기

서 말하는 장(醬)은 콩으로 만든 장(醬)은 아니라는 주장이 있다. 앞장에서 언급한 바와 같이 중국 고문헌에 언급된 장(醬)은 대부분 육장(肉醬)이다(이철호, 김준철 1998).

『삼국지(三國志)』 위지 동이전 고구려조(魏志 東夷傳 高句麗條)에는 고구려 사람들이 “선장양(善藏釀)”이라고 하였는데 이는 발효식품을 잘 만든다는 말이다. 그리고 AD 3세기경 고구려 안악고분(安岳古墳) 벽화에 발효식품을 담는 용기로 썼던 독이 보이며, 『해동역사(海東繹史)』에서는 『신당서(新唐書)』를 인용하여 발해(渤海)의 명산물로서 발해 수도 책성(柵城)의 시(豉)가 구분되어 있는 것은 이미 이 시기에 장류가 기본식품으로 자리를 잡고 있었다는 것을 말해준다. 그러나 안타깝게도 후대 고려시대에 이르기까지 이와 같은 실질적인 장류의 종류를 밝히는 문헌을 찾을 길이 없고, 신라 원성왕(元聖王)때 기록이나 고려시대에 구황식품으로 역할을 했다는 기록이 있을 뿐이다(장지현 1993).

문헌상 시(豉)라는 글자는 중국이 우리나라보다 일찍 출현하지만, 중국의 고서 『상서(尙書)』에서는 조미료로서 염(鹽)과 매(梅)만을 들고 있으며, 『예기(禮記)』나 음식에 관한 이야기가 많이 나오는 『초사(楚辭)』에도 시(豉)를 알지 못한다고 했다. 후한대 『설문해자(說文解字, AD 100)』에서는 시를 “배염유숙(配鹽幽菽)”이라고 했는데, 이는 콩을 어두운 곳에서 발효시켜 소금과 섞은 것이라 할 수 있다. 즉 우리나라 청국장과 비슷한 것이다. 이에 대한 자세한 기록은 고구려와 교류가 많았던 북위(北魏) 고양군 태수(高陽郡 太守) 가사협(賈思勰)이 지은 『제민요술(齊民要術)』에 잘 나타나 있다(윤서석 외 1993).

콩의 원산지가 동이권(東夷圈)이고 고구려 사람의 선장양(善藏釀),

고분벽화의 독, 신라 신문왕의 시(豉), 발해의 명산물인 시(豉) 등을 생각해 보면, 시(豉)는 오랜 역사를 갖고 우리나라 북부에서 싹트고 한대(漢代)에 중국으로 건너가 배염유숙이라는 청국장 무리가 시(豉)라고 불리게 되었다는 사실을 알 수 있다. 그리고 만주 남부에서는 또 다른 두장이 개발되어 말장(末醬)이라고 하였는데 오늘날의 메주에 해당하는 장(醬)이다. 청국장은 높은 온도에서 단기간 발효하지만, 말장은 실온에서 장기간 발효하여 소금물에 담가서 익혀 장을 만드는 것이다. 이 말장은 또 일본으로 건너가 오늘날 일본의 “미소”가 되었으니, 고구려의 두장은 동양삼국에 찬란한 대두문화를 퍼뜨려 오늘에 이르고 있다.

한반도 동이족(東夷族)이 시작한 시(豉)와 두장(豆醬)은 중국에 전파되어 『제민요술(齊民要術, 賈思勰著 550)』과 같은 문헌에 기록된 것처럼 다양하게 발전하였다. 특히 『제민요술』에는 고려황두(高麗黃豆), 고려흑두(高麗黑豆)를 비롯하여 여러 종류의 시(豉) 제조법이 기술되어 있다(윤서석 외 1993). 한반도의 된장은 일본으로 8세기경 나라(奈良)시대에 건너가 말장(末醬)이라 불리게 된다. 『대보율령(大寶律令, 701)』에 장(醬), 시(豉), 말장(末醬)이란 말이 나오는데 이를 ‘미소’라고 읽는다. 『방언집석(方言輯釋, 1778)』에는 장(醬)을 중국어로 ‘wid’, 만주어로 ‘미순(misun)’, 몽고어로 ‘wid’, 일본말로 ‘미소’라고 했다. 이성우(1990)는 동북아시아 장류발효식품의 종류와 전파경로를 그림 6-2와 같이 정리하였다.

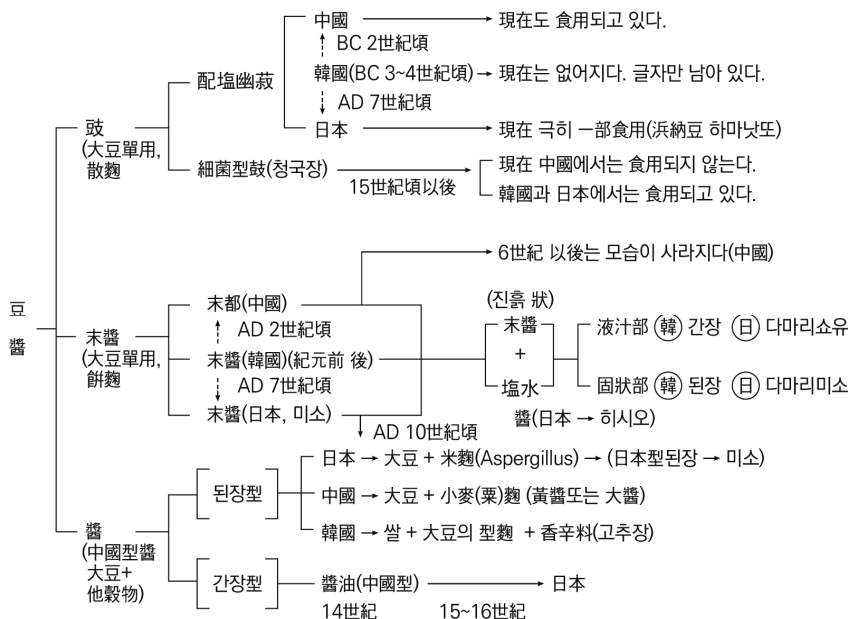


그림 6-2. 동북아시아 발효식품의 종류와 전파경로(이성우 1990)

『계림유사(鷄林類事, 宋代)』 『고려방언(高麗方言)』에는 ‘장알밀조(醬曰密祖)’라 하였으며, 『증보산림경제(增補山林經濟, 유증임 1766)』에도 말장(末醬)이라고 적고 ‘며조’라 부르고 있다. 따라서 장(醬)이 일본으로 전해지면서 미순-밀조-며조-미소의 순으로 바뀌었다는 추측이 가능하다(이성우 1990). 일본의 가나자와 소자부로(金澤压三郎)는 일본된장 미소의 기원지가 만주인 것 같다고 밝힌 바 있으며 가와다 마사오(川田正夫)는 고대의 장은 중국에서는 육장(肉醬), 조선은 두장(豆醬), 그리고 일본은 어장(魚醬)이 주류를 이루고 있었다고 하였다(이성우 1992).

3. 장(醬)과 시(豉)의 구분

언제부터 우리나라의 장류가 장(醬)과 시(豉)로 구분되었는지 모르지만, 현존하는 『삼국사기』 신라본기 신문왕 3년의 기록이 우리나라 장류의 종류를 장(醬)과 시(豉)로 구분하고 있는 최초의 문헌이다. 현재 우리나라는 시(豉)라는 단어를 사용하지 않지만, 고려시대의 기록이나 조선조 문헌에는 장과 시가 확실하게 구분되어 있다. 이에 따른 해석을 보면 조선 초기 『훈몽자회(訓蒙字會)』에는 “醬: 장장 俗呼 𩵿 장-油 장, 豉: 전국시 俗呼 豆豉”라고 되어 있다. 즉 醬은 간장, 된장을 일컫는다. 그리고 시(豉)는 『오주연문장전고(五州衍文長箋稿)』에서 “豉者, 今俗呼謂戰國醬(금속호위전국장)…”라 하여 지금의 청국장(淸國醬)으로 와전되어 있는 전국장(戰國醬)으로 된장의 일종임을 밝히고 있다. 그리고 정약용의 『아언각비(雅言覺非)』에서도 장과 시는 동일한 것이 아니고 시는 장류의 일종이라 밝히고 있다. 이로서 우리나라 장류는 그 형성기 이래 중국, 일본과 함께 장과 시로 구분되어 내려왔고, 장(醬)은 된장, 간장을 묶어서 나타낸 말이고 시(豉)는 특수한 된장류라는 것을 알 수 있다(장지현 1993).

중국도 우리나라와 같이 장류 장(醬)과 시(豉)로 나누어져 있지만, 『제민요술』에 나타난 바와 같이 장에 맥국(麥麴)이 들어간다는 점이 우리와 다르다. 물론 우리나라도 콩 이외의 원료를 사용하기도 하지만 중국의 장(醬)은 밀을 넣어 감미를 강조하다는 점이 특이하다(Nout et. al. 2014). 그리고 콩메주를 만들고 맥국(麥麴), 두황(豆黃) 등과 함께 침장(沈醬)하는 방법을 주로 사용했으며, 후에는 대두와 맥국으로 메주를 만들어 병용하였을 것으로 추측된다. 그리고 『해동역사(海東繹史)』에 나타난 것 같이 고려시대 공물로 간 우리의 장을 중국에서 귀하게 받아들인 것을 보면 우리의 장이 품질 면에서 더 고급

이었던 것으로 생각된다(표 6-1)(이철호, 김준철 1998).

표 6-1. 한·중·일의 장(醬)과 시(豉)의 비교

		한 국	중 국	일 본
醬	원료	大豆單用(대두단용), 末醬(말장), 곰팡이(황의)	콩메주, 麥麴(맥곡), 豆黃(두황)	大豆(대두), 米麴(미국)등 전분질
	제법	末醬(말장)을 이용하여 沈醬(침장)후 분리	混沈(혼침)	분말 상태의 코지 담금
豉	원료	大豆單用(대두단용), 세균형 메주	大豆單用(대두단용), 곰팡이 메주	大豆單用(대두단용), 세균형 메주
	제법	豉麴(시곡)을 만든 뒤 沈豉(침시)하는 등 多元化(다원화), 조미료	生豉麴(생시곡)을 건조해 두었다가 沈豉, 조미료	生豉麴(생시곡) 그대로 식용

또 중국의 시(豉)도 『설문해자(說文解字)』의 〈配鹽幽菽(배염유숙)〉이나 『제민요술』에 나타나 있듯이 우리와 마찬가지로 대두 단용으로 곰팡이를 이용하여 시곡(豉麴)을 만들어 시즙(豉汁)을 내어 쓰는 방법을 사용했다. 그러나 한국의 장은 발효 미생물로서 세균을 주로 이용하였고 중국은 주로 곰팡이를 이용했다는 점이 다를 뿐이다. 그리고 『신당서(新唐書)』에 “발효의 책성지시(柵城之豉)”라 언급한 것으로 미루어 우리의 시(豉)가 중국인에게 상당히 특이했다는 점도 엿볼 수 있다.

일본은 일찍이 우리 장 담그는 법과 다르게 대두 이외 전분질 원료를 혼합하여 장을 만들었다. 평안시대의 시록을 담고 있는 『연희식(延熹式)』을 보면 “大豆三石(대두삼석) 米一豆五升(미일두5승)糯米四升三合三勺二撮(나미사승삼작이촬)小麥酒各一斗五升(소맥주각일두오승)鹽一石五斗(염일석오두)”로서 우리나라의 것과는 원료 면에서 상당한 차이가 난다. 물론 대두가 주원료이지만 미국(米麴)을 사용하고 전분질 원료인 찹쌀을 많이 사용하고 있는 점이 큰 특징이다. 그렇지만

일본의 시(豉)라는 명칭이 납두(納頭, natto)로 변하여 내려왔고 우리와 비슷하게 시국(豉麴)을 만들지만 조미료로 이용하지 않고 그대로 식용하는 습관이 전해오고 있다.

4. 조선장(朝鮮醬)의 제조 특징과 분류

우리나라 장류는 삼국시대(三國時代) 이전에 형성되어, 오랜 세월 한민족 식생활의 근간을 이루었지만, 조선시대 초기에 이르기까지 제조기록이 남아 있는 것이 없어서 각종 장류의 구체적인 내용을 알 수 없고, 장류가 중요한 식품으로서 많은 발전을 했으리라는 짐작만 할 수 있다. 고려시대 『동문선(東文選)』에서 최승로(崔承老)의 상시무서조(上時務書條)에 “국가통일 이래 사칠년… 聖上以醬酒豉羹(성상이장주시갱) 施與行路(시여행로)”라고 해서 왕이 길가는 자에게 주(酒), 갡(羹)과 함께 장(醬), 시(豉)를 시여하였다는 사실에서 고려초기까지도 우리나라 장류인 장과 시의 존재를 확실히 나타내고 있다. 고려사 『식화지(食貨志)』에 의하면 현종 9년(1018) 거란의 침입으로 추위와 굶주림에 떠는 백성들에게 소금과 장을 나누어주었다는 기록이 있고, 문종 6년(1052) 흥년이 들어 개경의 굶주림 백성 3만여 명에게 쌀(米), 조, 시(豉)를 내렸다고 되어 있다(이철호, 김준철 1998).

이렇게 고려시대에 구황식품으로 장(醬)과 시(豉)가 이용되었다는 것은 당시 장류는 장과 시(豉)로 구분되어 있었고 이들이 쌀, 조와 더불어 필수적인 식품이었다는 것을 증명한다. 또 『향약구급방(鄉藥救急方)』에 나타난 장류 가운데는 장이 임질의 치료법으로 이용되었다는 기록이 있고 시(豉)는 안질(眼疾)의 치료제로서 사용되었다는 기록도 있다. 이는 이 시대의 장류가 조미식품으로 이용되었을 뿐 아니라 의료용으로서 가치를 지니고 있었다는 것을 말해준다.

표 6-2. 조선시대 식품 관련 문헌에 나타난 장의 종류

增補山林經濟 (증보산림경제, 1766)	大麥醬法(대맥장법), 榆仁醬(유인장), 靑太醬(청태장), 急造醬法(급조장법), 急造淸醬法(급조청장법), 急造雙椒醬法(급조쌍초장법), 造汁醬法(조즙장국법), 全州方(전주방), 夏節汁醬法(하절즙장법), 造煎豉醬法(조전시장법), 戰國醬(전국장), (戰國醬전국장), 靑太煎豉醬法(청태전시장법), 水豉醬法(수시장법), 鷄卵醬法(계란장법), 炙醬法(자장법), 醬餅法(장병법), 淡水醬法(담수장법), 千里醬法(천리장법)
閭閻叢書 (규합총서, 1815년 경)	醬 담그는 법(물, 메주, 장독), 魚肉醬(어육장), 靑太醬(청태장), 急造淸醬法(급조청장법), 고추장, 淸國醬(청국장), 즈지이, 집장(집메주장, 두부장)
林園十六志 (임원십육지, 1827년 경)	醬(장) : 東國醬法(동국장법), 靑豆醬方(청두장방), 南椒醬方(남초장방), 旬日醬方(순일장방), 逡巡醬方(준순장방), 淡水醬方(담수장방), 甘醬諸方(감장자방), 醫醬失味方(의장실미방), 中國醬方(중국장방), 熟黃醬方(열황장방), 生黃醬方(생황장방), 小豆醬方(소두장방), 豌豆醬方(완두장방), 豆油方(두유방), 小麥麵醬方(소맥면장법), 大麥醬方(대맥장방), 麩醬方(부장방), 芝麻醬方(지마장방), 麻澤醬方(마택장방), 榆仁醬方(유인장방), 蕪荑醬方(무이장방) 豉(시) : 淡豉方(담시방), 鹹豉方(함시방), 金山寺豉方(금산사시방), 水豉豉方(수두시방), 十香豆豉方(십향두시방), 成都府豉汁方(성도부시즙방), 麩豉方(부시방), 瓜豉方(과시방), 豆黃方(두황방), 紅鹽豆方(홍염두방)
群學會膳 (군학회등, 1800년대 중엽)	沈魚肉醬法(침어육장법), 生黃醬(생황장), 熟黃醬(숙황장), 麵醬(면장), 大麥醬(대맥장), 小豆醬(소두장), 靑太醬(청태장), 榆仁醬(유인장), 東國造醬法(동국조장법), 急造醬法(급조장법), 七日醬法(칠일장법), 急造淸醬法(급조청장법), 造蠻椒醬法(조만초장법), 小麥麵醬法(소맥면장법), 造汁醬法(조즙장법), 全州汁醬(전주즙장), 夏節汁醬法(하절즙장법), 煎豉醬法(전시장법)(청국장), 水豉醬(수시장)(각지청국장), 淡水醬(담수장), 千里醬(천리장), 醬餅法(장병법), 炒醬法(초장법), 炙醬法(자장법)
요리제법 (1913)	메주 쪄는 법 장 : 간장 담그는 법, 어육장, 청태장, 즈장, 급히 만드는 장, 무장, 밀장, 된장, 멍쌀고추장, 보리고추장, 맥찰쌀고추장, 수수고추장, 팔고추장, 무거리고추장, 떡고추장, 약고추장, 담복장(급히 만드는 고추장)
朝鮮無雙新式料理製法 (조선무쌍신식요리제법 1924)	장 담그는 법 : 장의 본색(간장, 醬汁(장즙), 醬油(장유), 淸醬(청장), 甘醬(감장), 法醬(법장)), 메주 만드는 법(末醬(말장), 燻造(훈조)), 콩장(大豆醬), 가집장(假汁醬), 무장(淡水醬·물장), 어장(魚醬), 육장(肉醬), 청태장(靑太醬), 장 담가 속히 되는 법(旬一醬), 급히 청장 만드는 법(淸醬, 逡巡醬), 고초장 담그는 법(苦草醬, 蠻椒醬, 辣醬), 급히 고초장 만드는 법, 찢고초장(小豆苦草醬), 버락장, 두부장(豆腐醬), 비지장(批之醬), 잡장(雜醬), 된장 만드는 법(豉), 승거은 된장(淡豉), 짠 된장(鹹豉)

조선시대는 장류 제조에 관한 기록도 많을 뿐 아니라, 화려하고 다양한 제조법으로 발전하여 근대 서양식품이 들어오기 전까지 다른 전통식품과 마찬가지로 전성시대를 이루고 있다. 조선시대 수십 종의 문헌 가운데 역사적 과학적으로 의미가 있는 몇 가지 문헌상의 기록을 소개하면 표 6-2와 같다(이성우 1981).

조선중기 문헌인 『증보산림경제(增補山林經濟)』에는 “장(醬)은 장(將)이요. 모든 맛의 으뜸이다. 인가(人家)의 장맛이 좋지 않으면 비록 좋은 채소나 맛있는 고기가 있어도 좋은 요리가 될 수 없다. 촌야(村野)의 사람이 고기를 쉽게 얻지 못해도 여러 가지 좋은 장(醬)이 있으면 반찬에 아무런 걱정이 없다. 가장(家長)은 모름지기 침장(沈醬)에 뜻을 두고 오래 묵혀 좋은 장(醬)을 얻도록 해야 할 것”이라고 써어 있다. 이는 한민족과 불가분 관계에 있는 간장과 된장의 중요성을 시사한 것으로 그 의미하는 바가 적지 않다.

예부터 우리는 음력 시월이나 동짓달에 메주를 띄워 이듬해 정월이나 이월에 간장, 된장을 담갔다. 콩을 주원료로 한 장(醬)은 우리 식생활에서 빼놓을 수 없는 중요한 발효식품이기도 하지만, 그 조장풍속(造醬風俗)과 주변문화 또한 우리 선조들에게는 단순한 발효식품 이상의 중요한 의미를 가지고 있었다. 그 동안 한국인의 식생활은 서구문화의 물결을 타고 밀려오는 외래식품의 홍수 속에서 많은 변천을 해 왔으나, 아직도 장류는 우리 식탁에서 중요한 위치를 차지하고 있으며 앞으로도 그 위치는 변하지 않을 것이다(Lee and Kim, 2016).

4.1. 조선장의 특징

우리 조상들은 고대부터 장과 시를 따로따로 만들었고, 장의 경우는 진간장 위주의 질척한 간장과 된장이 혼합된 형태의 장류가 주류를

이루고 있었다. 조선시대에는 조장술(造醬術)이 다양하게 발달하여 이미 조선조 초기에 된장, 간장이 따로따로 만들어졌으며, 콩 위주가 아닌 메주도 등장하면서 특수 장류로서 즈장(汁醬), 전국장(戰國醬), 담수장류(淡水醬類) 등이 보편적으로 되어 있었고 특히 고추장과 같은 새로운 조장술이 등장하였다. 그리고 오늘날 청장(淸醬) 위주의 간장, 된장, 병용(倂用)의 장류인 콩 위주의 조장법이 기타 장류에 앞서 뿌리를 내리고, 그 후 오늘날까지 각종 조장술이 약간의 변화를 보이며 콩 위주의 된장, 간장 병용 청장과 된장, 고추장, 즈장, 전국장, 담수장 등이 전해 내려오고 있다. 그 밖의 별미(別味) 장류는 대부분 사라지고 지방에 따라 식도락으로 즐기는 정도가 되었다.

4.2. 조선장의 분류

메주를 띄워서 소금물에 숙성시키고 간장을 걸러내고 남은 것이 된장이 된다. 된장은 다른 항아리에 담고 꼭꼭 눌러두고 위에 소금을 뿌려 한 달쯤 삭혀서 먹기 시작한다. 이러한 간장과 된장이 우리나라 전통적인 장이며 조선시대의 장도 이런 것이 주류를 이루고 있다. 시대와 장소에 따라 메주와 소금 그리고 물의 비율이 달라 이 비율이 맛을 좌우하는 중요한 요소가 된다. 요즈음 점차 가정에서 장을 담그는 풍습이 사라지고 있지만 아직도 우리 식탁에서 이 두 가지 장류가 차지하는 비율은 무시할 수 없다(신동화 편 2021).

햇간장을 달여서 여러 해 묵혀 둔 것을 “진장(진간장, 묵은장)”이라 하는데, 이것은 여러 해를 묵힐수록 빛깔이 짙어지고 감칠맛이 세어진다. 또 궁중에서는 “절메주”를 써서 간장을 담가 몇 해를 그대로 묵혔다. 그러면 메주가 푸석푸석할 정도로 진이 다 빠진다. 이것은 건져내어 버리고 검고 단 간장을 얻는다. 이것을 “진장”이라 한다. 이런 간장의 원료가 되는 “절메주”는 흔히 검은콩으로 쏜다. 또 “곁장”이 있다. 이것은 햇메주에다 지난해의 간장을 부어서 숙성시키는 것

이다. 진장보다 한결 맛이 진하고 감칠맛이 세다. 이것을 겹쳐 담근다고 하여 “겹장”, 덧술 하듯이 담근다고 하여 “덧장”이라고도 하고, 또 “합장”이라고도 한다. 충청도와 전라도에서는 이것을 “접장”이라고 한다. 그리고 메주를 뿔아 가루를 내어 소금물로 질척하게 말아서 익힌 것을 “막장”이라 하는데 이것은 그대로 먹기도 하고 씹장으로 쓴다. 서울과 그 북녘에서와는 달리 경상도와 강원도에서 많이 만들고, 충청도, 경상도 등 지방별로 차이는 있지만, 막 담가 먹는다고 막장이라 하는 것이며, 메주를 뿔아서 만든다고 “뿔장” 또는 “빠개장”이라고 하기도 한다.

뿔장은 된장만을 목적으로 메주를 굵직하게 뿔아 소금물을 끓여 식힌 물로 담근 장인데 경상도에서 많이 담근다. 빠개장은 메줏가루에 콩 삶은 물, 고춧가루, 소금을 섞어 담근 장으로 충청도에서 만든다.

또 “가루장”은 보리를 갈아서 찼던 것에 메줏가루를 버무려 끓여서 식힌 소금물을 부어 간을 맞춘 장으로 강원도에서 담근다. 막장을 담글 때에 쓰는 메주로는 보통메주를 쓰기도 한다. 그러나 막장을 담그려고 따로 메주를 만들기도 하는데 이때는 콩에다 다른 곡식가루를 섞기도 한다. 이와 비슷한 것으로 제주도의 “보리장”이 있다. 이 보리장은 보리쌀을 삶아 띄운 다음 가루로 뿔은 것과 콩 메줏가루를 반반씩 섞어서 담근 장이다. 이를 요약하면 표 6-3과 같다(이철호, 김준철 1998).

표 6-3. 간장과 막장의 여러 가지 형태

명칭	제법	특징
진장 (진간장, 묵은장)	여러 해 묵힌 간장	색깔이 진해지고 감칠 맛이 강하다
진장	절메주를 간장에 담가 몇 해 묵혀서 메주를 건져내고 만든다.	검은콩으로 메주를 만든다. 궁중에서 사용
겉장 (덧장, 합장, 접장)	햇 메주에 지난해 간장을 부어서 만든다.	맛이 진하고 감칠맛이 강하다.
막장	메줏가루를 소금물에 말아서 익힌다.	경상도
뽕장	메줏가루에 콩 삶은 물, 고춧가루	
빠개장	소금물을 섞어서 담근장	충청도
가루장	보리를 갈아서 찌것에 메줏가루와 소금물을 부어서 만든다.	강원도
보리장	보리쌀을 띄워 가루로 만든 것과 메줏가루를 섞어서 만든다.	제주도

간장과 된장은 맛이 지방에 따라 다르다. 서울의 궁중에서 그랬듯이 충청도에서는 장의 발효액에서 간장만을 먹고, 평안도에서는 된장을 별로 먹지 않는다. 함경도에서는 간장과 된장이 다 같이 이용된다. 된장은 남쪽으로 갈수록 더 많이 먹는다. 그리고 경상도에서는 된장 이외에 막장을 담그는 집이 많으나, 전라도에서는 그런 경우가 드물다. 또 이런 간장, 된장의 맛은 보통 북쪽으로 갈수록 싱거워지고 남쪽으로 갈수록 짭맛이 세어진다.

5. 특수장

이규보(1168~1241)의 저서인 『동국이상국집(東國李相國集)』 중 〈가포육영(家圃六詠)〉에 6종의 채소에 관한 시가 있고 그 가운데 순무에 관한 구절을 보면, 무가 여름철에는醬(짬아찌)으로 겨울철에는저채(菹蔬: 김치)로 식용되고 있었다는 것을 추측할 수 있다. 그리고

1665년 신속(申湑)이 편찬한 『농가집성(農家集成)』 가운데 있는 〈사시찬요초(四時纂要抄)〉 중에는 조장길일(造醬吉日), 합장길일(合醬吉日) 등과 함께 포장법(泡醬法), 즈장법 등 장류제조법이 수록되어 있고 즈장, 해장(蟹醬) 담금법 등 특수장이 소개되어 있다. 그리고 『증보산림경제(增補山林經濟)』에는 오늘날 고추장의 시조격인 “만추장(蠻楸醬)”이 소개되어 있으며, 역시 청국장인 전국장(戰國醬)이 최초로 소개되어 있다. 이러한 특수장은 그 종류와 제법이 다양하고 화려하게 발전되었지만, 오늘날에는 고추장과 전국장을 제외한 특수장은 점점 찾아보기 힘들게 되었다(이철호, 김준철 1998).

5.1. 고추장

고추는 『지봉유설(1614)』의 기록에 근거하여 이성우(1984)가 주장한 ‘일본 전래설’이 거의 상식화 되어있으나, 최근 권대영 등(2017)이 그 오류를 지적하고 임진왜란 중에 일본에서 도입된 남만초(南蠻楸)는 동남아의 매우 매운 독초에 가까운 고추 품종으로 우리나라에서 원래 재배되어온 고추와는 다르다고 주장한다. 우리나라의 고추는 한반도에서 오래 전부터 재배되어온 한반도 특유의 온화하고 맵고 단 품종으로, 조선을 개국한 이성계가 왕이 되기 전 순창군 만일사에서 고추장 맛을 보고 왕이 된 후에도 이곳의 고추장을 진상 받았다는 구전이 전해지고 있다(권대영 2019). 고추장에 대한 기록은 『식료찬요(1406)』, 『향약집성방(1433)』, 『의방유취(1477)』 등 조선 초기의 문헌에 나오는데, ‘비위나 위가 약해 몸이 허해질 때, 닭이나 꿩 등 도리쳐서 고추장을 넣고 끓여 먹거나 찌어 먹으면 밥맛이 나 얼굴색이 좋아진다’고 하여 주로 음식 치료용으로 소개된다(이성우 1984).

『증보산림경제(1766)』에는 “만추장(蠻楸醬)”이 등장하는데, 그 내용을 보면 “콩으로 만든 막장을 가루로 만들어 체로 친 것을 1두(斗)

고춧가루 3홉(合), 찹쌀가루 1승(升)의 삼미(三味)를 취하여 좋은 간장으로 개어서 담근 후 햇볕에서 숙성시키고 속방으로 참깨 볶은 가루 5홉을 넣되 기름지고 마르면 오래 가지 않으니…” 즉 콩의 구수한 맛, 찹쌀의 단 맛, 고추의 매운 맛, 그리고 청장(淸醬)의 짭 맛의 조화미(調和味)를 강조하고 있다. 오늘날 고추장과 양이 틀릴 뿐 거의 비슷하다.

1815년 『규합총서(閨閣叢書)』에는 “고초장(苦椒醬)”이란 이름이 등장하며, “콩 한 말 메주 쪄려면 쌀 두 되 가루 만들어 흰 무리떡을 저 삶은 콩 찢을 적에 한 데 넣어 많이 찢어 메주를 쥐어 뜨기를 법대로…” 즉 고추장 메주를 따로 담고 여기에 탄수화물이나 포육(脯肉)가루, 대추, 꿀 등을 첨가하는 화려한 방법으로 발전하여 오늘날까지 그대로 전해오고 있다. 또 지방의 순창 고추장과 천안 고추장을 팔도의 명물로 소개하고 있어서 당시 고추장의 인기와 보편성을 나타내고 있다.

5.2. 청국장(淸國醬)

청국장은 우리나라 문헌 중 『산림경제』에 처음 전국장(戰國醬)으로 등장한다. 여기에서 전국장은 “조전시장법(造煎豉醬法)”이라 했는데 이는 중국의 『제민요술』 혹은 『본초강목』에서 유래된 것으로 생각된다. 『명물기략(名物記略, 1870년경)』에 의하면 “두시 속 청국장(豆豉俗淸國醬)”이라 하였고, 『자류주석(字類註釋, 1856)』에 서는 “시(豉며주-豉, 配鹽幽菽(배염유숙))”이라 하였다. 즉 중국의 옛 문헌에서 나오는 시(豉)를 메조라고도 하고 우리나라의 특수장인 청국장도 시(豉)라고 하고 있다. 청국장이란 명칭은 병자호란 때 몽고군의 군량에서 운반하기 좋은 시(豉)를 보고 이때부터 청국장 또는 전국장이라고 부르게 되었다 한다(이성우 1984).

『증보산림경제』에 나오는 〈조선시장법〉을 보면 “콩 1두를 삶은 뒤 가마니에 채우고 따뜻한 곳에 3일 간 두어 실을 뽑게 되면 콩 5되를 볶아 가루를 내어 양자를 섞어서 절구에 찼어 햇빛에 말리는데 때때로 맛을 보면서 소금을 가감하여 삼삼하게 담는다.” 라고 하면서 가지, 오이, 무 등을 넣는 즈장의 성격도 띠고 있다. 또 『규합총서』에서는 콩을 한번 볶아서 다시 삶아 실이 나오도록 띄운다고 하였다. 민간에서는 콩을 삶아 그대로 실이 나오도록 띄운 것을 일컫는다. 그런데 경상도 전라도 지방에서는 『규합총서』에 나오는 청국장을 특별히 담백장이라고 하고, 또 청국장을 만들려고 만든 메주를 띄운 다음 말려서 가루로 빵아 찌개를 끓인 것도 담백장이라고 하는 등 청국장과 담백장은 그 이름에 혼란이 오늘날까지 이어지고 있으나 점차 청국장이란 이름으로 굳어져 가면서 속성장으로 만들어 짧은 기간 숙성시켜 찌개용으로 사용하는 것이 일반적이다(이성우 1984).

5.3. 즈장(汁醬)

『사시찬요초(四時纂要椒)』에는 가지나 오이를 장과 밀기울과 함께 합장한 다음 마분열(馬糞熱)을 이용하여 숙성시키는 즈장에 대한 설명이 나온다. 이 방법은 오늘날 장아찌와 비슷하지만 근본적인 제법은 상당한 차이가 있다. 즉 오늘날에는 가지나 오이를 소금에 절이고 탈수한 뒤 된장이나 고추장에 초장하지만 옛날 방법과 비교하면 즈장 역시 오늘날에는 상당히 퇴화하였다고 할 수 있다. 이 즈장은 옛말로 “즈저(汁菹)”나 “즈디히”(여기서 저(菹)와 디히는 김치나 장아찌를 가르킨다)라고 하는 것으로 지방에 따라 “집장” 또는 “채장”이라고도 하며, 말뚥속에 묻기 때문에 말뚥즈장이라고도 한다. 이 말뚥즈장 중 유명한 것이 전주의 남문(南門) 즈장인데 유일하게 전승되어 백씨(白氏) 집안에서 만들기 때문에 “백씨장(白氏醬)”이라고 한다(이성우 1984).

즙장의 재료는 여러 가지를 쓸 수 있는데 이를테면 밀기울 대신 메줏가루를 넣기도 하고 쫓고추나 고춧가루 그리고 무 같은 것을 텀으로 넣어 봉한 항아리를 말뚝 아닌 풀두엄 속에 넣어 띄워 먹기도 한다. 그러나 만드는 과정은 거의 일정한 방법으로 굳어져 있다. 『증보산림경제』에는 조즙장국법(造汁醬麴法) 5종 하절즙장법 2종 모두 7종의 즙장을 소개하고 있는데, 모두 “메주만들기-채소류-동침하기-마분속에서 숙성하기” 순서를 이루고 있으며 『사시찬요초』 역시 이 순서로 기록되어 있다.

5.4. 담수장(淡水醬) 등 기타 장류

오늘날 담뱃장의 시조인듯한 담수장법(淡水醬法)이 『증보산림경제』에 나오는데 “추석간에 메주덩이를 만들어 이른 봄에 덩이를 부셔서 햇볕에 말려서 메주 3~4되에 온수를 넣고 싱겁게 소금을 넣어 작은 항아리에 담은 뒤 6~7일 숙성시켜 새로 나온 채소와 같이 먹으면 맛이 새롭다”고 하였다. 이 방법은 급조된장으로서 막장과 같이 햇장이 만들어지기 전에 급조하여 먹는 장류로 오늘날까지 내려온 것 같다. 그러나 담뱃장과 청국장이 같은 개념으로 받아들여지는 곳도 있어서 담뱃장이 담수장이라고 확실히 정의를 내리기는 어려울 것 같다. 오늘날 담뱃장은 메주를 곱게 빻아서 고춧가루를 섞고 물에 풀어서 하루 밤 재웠다가 간장과 소금으로 간을 한다. 충청도에서는 메줏가루와 고춧가루를 두부의 순물에 풀고, 황해도에서는 보리밥을 죽처럼 쑤어서 메줏가루, 고춧가루, 소금을 섞어서 만든다.

이밖에도 우리나라에는 무장, 어육장, 청태장, 비지장, 벼락장, 등겨장(시금장), 깻묵장, 지레장(지름장), 장땀이 등 여러 가지 특수한 장이 발달하였고 또 흥년이 들면 도라지, 더덕, 콩깍지 등 가루를 콩에 섞어 메주를 만들어 담그는 구황용 장도 생겨나게 되었다(『구황촬

요』). 또 『증보산림경제』에는 장에다 더덕, 도라지, 게, 새우, 생강, 으름나무열매, 고기, 두부 등을 섞기도 하고 소두장, 달걀장, 자장(炙醬), 병장(餅醬), 천리장(千里醬) 등의 특수장을 소개하고 있으며, 메주 발효액에서 액체만 따로 분리하여 간장을 얻는 “급조청장법(急造淸醬法)”도 설명하고 있다.

참고문헌

- 권대영, 정경란, 양혜정, 2017, 『고추 전래의 진실』, 자유아카데미
- 권대영, 2019, 『한식 인문학』, 헬스레터, 서울
- 신동화 편, 2021, 『한국의 발효식품』, 도서출판 식안연
- 윤서석 외, 1993, 『제민요술』, 민음사
- 이성우, 1981, 『한국식경대전』, 향문사
- 이성우, 1984, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이성우, 1990, 『고대 동아시아속의 두장에 관한 발상과 교류에 관한 연구』, 한국식문화학회지, 5(3), 313~316
- 이성우, 1992, 『동아시아 속의 고대 한국식생활사 연구』, 향문사,
- 이철호, 2021, 동북아 발효문화의 기원, 『한국의 발효식품 - 역사, 문화 그리고 가공기술』, 신동화 편저, 도서출판 식안연
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부
- 이철호, 김준철, 1998, 한국 전통 장류의 문헌적 고찰, 『장류』, No.61, 3~18
- 장지현, 1993, 『한국전래 대두이용음식의 조리가공사적 연구』, 수학사, 서울
- Ishige, N., 1993, Cultural aspects of fermented fish products in Asia, in *Fish Fermentation Technology*, (Ed.) Lee, C.H., Steinkraus, K.H., and Reilly, P.J., UNU Press, Tokyo

- Lee, C.H. and Kim, M.L., 2016, History of fermented foods in Northeast Asia, in *Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia*, (Ed.) Tamang J.P., Springer, India. 1~16
- Nout M.J.R., Lee C.H. and Han B.Z., 2014, Asian foods, In *The Oxford Handbook of Food Fermentations*, (Ed.) Bamforth C.W. and Ward R.E., Oxford University Press, New York, 557~632

제7장

김치와 젓갈 제조사

앞에서 언급한바와 같이 김치와 젓갈의 발효기술은 기원전 6000년 전후의 원시토기문화시대에 태동하여 한반도에서 오랫동안 중요한 식품저장기술로 이용되어 왔다. 동북아에서 문자가 사용되기 훨씬 이전인 기원전 4000년 경에 농경문화가 자리 잡으면서 벼, 기장, 조 등의 곡식이 주식(主食)으로 정착되었다. 원시토기문화의 특징인 찌개문화가 보편화 되면서 해변의 채집인 생활에서 처음에는 채집한 곡물을 토기에 넣고 끓여서 죽과 같은 상태의 음식을 주로 먹었을 것이다(이철호 1999). 이후 정착농업의 안정으로 곡물을 정기적으로 수확하면서 죽의 형태를 벗어나 밥으로 주식의 모양이 변화한다. 곡물에는 전분질이 대부분이므로 이것을 먹을 때는 소화를 쉽게 하고 맛을 내기 위해 염분이 있는 채소류와 어패류를 함께 먹는 것이 좋은데, 김치와 젓갈의 제조는 곡물을 주로 먹는 식단에 필수적인 부식으로 부상하여 한민족의 상차림에 기본이 되는 요소로 자리 잡았을 것으로 판단된다(장지현 1972; 이철호, 권태완 2003).

『삼국지』 위지 동이전(魏志 東夷傳) 고구려조에는 〈自烹善藏釀(자희

선장양)>이란 글이 있는데 ‘선장양’이란 세 글자는 솔빛기, 장담기, 젓갈과 같은 발효식품기술의 총칭이며, 채소발효품도 함께 포함되었다고 보고 있다. 이 책에는 또한 우리나라 부족국가시대 북쪽 고구려에서도 채소를 먹고 있었으며 그들은 소금을 멀리서 수송하여 이용하였고 한(韓)의 금수초목이 중국과 비슷하며 고구려 사람들이 발효식품을 잘 만든다고 기술되어 있다(윤서석 1991). 이렇게 우리나라는 삼국형성기 이전에 이미 음식물 저장기술을 정착시켰으며, 미생물을 이용한 누룩을 만들어 곡주류(穀酒類), 식초류(食醋類)를 얻었으며 메주로 장류를 만들기 시작하였다. 한편 국토의 삼면이 바다로 둘러싸여 있었던 관계로 해수에서 식염을 얻을 수 있는 기술이 일찍부터 정착되어 음식물의 염장기술을 터득하고 어육류를 염장하여 해류식품(醃類食品)을 만들었고 채소류를 염장하여 침채류를 만들었다고 추정된다(장지현 1988).

1. 김치의 제조역사

김치(kimchi)는 한국의 고유한 침채류로서 배추, 무, 오이, 열무, 파 등과 같은 채소류를 식염에 절인 후 여러 가지 부원료를 첨가하여 발효 숙성시킨 산발효 식품의 일종으로, 재료나 담그는 방법에 따라 여러 종류가 있으므로 이들을 통틀어 김치류라 부른다. 세계적으로 산발효 채소에 속하는 예로는 독일의 사우어크라우트(sauerkraut), 네팔의 군드록, 일본의 쓰게모노(漬物) 등이 알려져 있다(Lee 2009). 절임이나 된장, 간장과 같은 침장원에 저장하는 장아찌류는 인접국가인 중국이나 일본에서도 볼 수 있으나 고추와 같은 향신료를 이용한 양념김치는 외국에서 예를 볼 수 없는 우리만이 가진 특징적인 것이다.

김치의 독특한 맛은 마늘, 고춧가루, 생강 등의 향신료와 젖산발효에 의해 생성되는 젖산, 초산, 탄산가스 등이 가미되어 형성되는데, 고추의 매운 맛 성분인 캡사이신(capsaicin)은 함께 사용되는 젖갈의 지방산의 산화를 방지하며, 비린내를 없애는 역할을 한다(김상순 1985). 또한 김치에는 비타민 A, 비타민 C, 무기질이 풍부하며 단백질과 칼슘이 보강되어 있으므로 영양이 풍부한 전통식품이라고 할 수 있다(윤덕인 1979).

우리나라에서 김치제조 변천사에 관한 선행연구로는 가장 먼저 조백현(1938)의 『저채고(菹菜考)』가 발표되었고, 장지현(1972) 교수의 『한국 저채고 제조사』와 이성우(1975) 교수의 중·한·일에서 저채류의 변천과 교류에 관한 연구, 윤서석(1987) 교수의 『정창원고문서(正倉院古文書)』에서 유추한 한국고대의 장류와 채소절임, 윤덕인(1979) 교수의 김치 가공법에 있어서의 조선초기와 후기의 비교 고찰, 이성우 등(1986)의 『주방문』의 조리법에 관한 분석적 연구 등이 있다(이철호, 안보선 1995).

1.1. 상고시대의 김치

삼국시대에 재배되고 있던 채소류로는 순무(배추십자화과에 속하는 향신료이며 근부가 발달한 것), 가지, 상추, 박, 토란 등이며 그 외에 생강, 아욱, 파, 부추, 겨자, 송(菰, 배추종류) 등이 재배되고 이외에 죽순, 고비, 고사리, 도라지, 더덕과 같은 많은 종류의 산나물, 들나물 등 채집채소가 식용되었다. 특히 우리나라는 산수가 청명하여 채집채소의 식용범위가 넓었으므로 재배채소, 채집채소 중 염장에 견딜 만한 것은 저염(3% 내외) 김치와 고염의 짠지류와 같은 채소 소금절임으로 만들었을 것이다(윤서석 1991).

『삼국사기』에 의하면 통일신라시대의 신문왕 3년(683년)에 왕이 부인을 맞는데 폐백품목 중에 醬(간장), 豉(메주/된장), 醢(식해) 등 발효식품의 목록이 들어있다. 醢(해)는 어해(魚醢), 저해(菹醢) 등의 뜻이 있어 젓갈, 김치류의 총칭으로 해석할 수 있으며 어패류나 채소발효품이 쌀, 술, 장 등과 함께 상용 기본식품이었음을 확실하게 한다(윤서석 1991). 또한 신라시대(720년)에 설치되어서 계속 김장독으로 사용되어 왔다고 추정되는 법주사 경내의 석옹(石瓮)으로도 통일신라시대에 김치류가 상용식품이었다고 추정할 수 있다.

1.2. 고려시대

김치담금법이 문헌으로 처음 확인된 것은 이규보(李奎報 1168~1244)의 『동국이상국집(東國李相國集)』의 〈가포육영〉(家圃六詠, 순무를 장에 넣으면 삼하에 더욱 좋고 청염에 절여 구동지에 대비한다)에서 외, 가지, 순무, 파, 아욱, 박을 재배하여 찬물에 쓰고 있음이 나오는데, 그중 순무는 장류에 담가 장아찌로 하고 소금에 절여 겨울철에 대비한다고 하여 짠지 혹은 동치미의 형태로도 만들어졌음을 짐작케 한다(이성우 1984). 장지현(1972)은 『고려사』 〈예지(禮志)〉 가운데 미나리김치, 죽순김치, 무김치, 부추김치 등 4가지 김치류 등이 나오는데 이런 것들은 오늘날의 김치와 같은 것이라기보다 짠지류에 가까운 형태의 것이라고 추정하였다. 〈가포육영〉에 나오는 시문 중, 장에 넣은 것은 상고시대의 것과 같은 계열의 것, 즉 지염(漬鹽) 형의 장아찌이고, 청염에 절인 것은 신라, 고려를 거치는 동안 새롭게 개발된 동치미류로 해석할 수 있다. 특히 “청염”이라고 말한 구절에서 깨끗하게 만든 소금물을 생각할 수 있고, 그렇다면 국물채로 먹을 수 있는 동치미류로 연결할 수 있다. 그것은 삼삼하게 만든 것으로서 지금의 김치와 같은 의미와 쓰임새의 음식이었다고 추정된다(윤서석 1991).

고려시대의 재배채소는 『향약구급방(鄉藥救急方)』에서 보면 무, 오이, 동과(冬瓜), 순무, 배추, 큰마늘, 부추, 아욱, 상치, 파, 박 등으로 삼국시대의 채소가 이어져 온다. 그리고 성종 2年(983) 정월 신말 이래 고려사회에서 원구행사(圓丘行事, 단(壇)을 쌓고 하늘과 땅에 제사 지내는 행사)가 있었고 여기에 진설하는 음식으로 4가지 김치류를 마련하였다는 것을 알 수 있다(장지현 1975). 또한 중국에서 기원 후 500여 년경에 편찬된 『제민요술(齊民要術)』에 수록된 김치 제조법(윤서석 외 1993)과 우리나라의 고려시대를 중심으로 한 침채법과 비교한 것(이성우 1975; 장지현 1975)을 정리하면 표 7-1과 같다(이철호, 권태완 2003).

표 7-1. 중국 제민요술(齊民要術)의 침채법과 고려시대 침채법의 비교

침채법	중국	고려
식염발효침채법	식염 단용	식염 단용
식초보존형	식염+곤죽+누룩	
식초발효형	식초 단용	전무
(식초조미침채법)	식염+식초	
장아찌형	염+조(鹽+糟)	전무
	주조 단용(酒糟 單用)	
	시+염(豉+鹽)	염장채류(醃醬菜類)
藥兼(약겸)	식초침채법에 극소 (미나리, 계자, 강, 파충, 굴피)	대부분 이용(파, 배추, 생강, 여뀌)

위의 표에서 먼저 『제민요술』의 침채법을 살펴보면 소금에다 메주나 곡죽(穀粥)과 같은 발효제를 혼합하거나 또는 소금에다 술이나 술지게미와 같은 발효식품을 혼합하였다. 그러나 우리나라의 침채원은 식염 단용인 것이 특징이다. 또한 고대중국의 침채류 주원료의 전처리과정에서 볼 때 그들은 데치거나 삶는 열탕처리를 한 후에 침채하는 침채법을 쓰고 있는 제품이 대부분인데 반하여, 우리나라의 경우는 생채 그대로를 침채원에 침채하고 있는 등 서로 상반된 특이성을 나타내고

있다(이철호, 안보선 1995).

1.3. 조선시대

조선시대 김치의 가장 큰 특징은 고추와 젓갈의 활용으로, 조선시대 고문서를 편찬된 순으로 살펴보면 다음과 같다(이철호, 권태완 2003).

1) 1500-1600년대

우리나라에서는 임진왜란 이전에 나온 구체적인 요리책은 남아있는 것이 없는 것으로 알려져 있었는데, 윤숙경은 1500년대 초엽의 『수운잡방(需雲雜方)』이란 책을 발견하고 이 책에 대한 고찰을 하였다. 이 책에는 소금절이 김치가 17항 나오는데 이 가운데서 7항은 그냥 채소에다 소금을 섞은 것이고, 3항은 채소+소금에다 천초와 할미꽃 뿌리를 섞은 것이며, 1항은 채소와 소금에다 겨자를, 또 1항은 마늘을, 또 1항은 마늘과 후추를 섞은 것이다.

허균이 1611년에 지은 『도문대작(屠門大嚼)』에는 죽순해(竹筍醃)와 산개저(山芥菹)가 기록되어 있는데 죽순해는 세종 때부터 전래되고 있는 죽순장아찌로 해석되며(장지현 1972), 산개저는 무염저(無鹽菹)에 해당하는 산갓김치로 해석된다. 이 글에는 갓가지 향신(香辛) 채소의 이름도 열거되었는데 전라도 나주에서 생산되는 무(蘿蔔)가 지극히 맛이 배 같고 물이 많다고 하였다. 이것은 무 재배의 발달을 말하는 것이며, 또 허균의 치농(治農)편에는 무는 다달이 파종할 수 있고 다달이 먹을 수 있으며, 갓(芥葉)과 배추(白葉)등은 7, 8월에 파종한다고 하였으니 무, 배추가 둘 다 식생활 속에 부각되고 있었음을 알 수 있다. 또 『선조실록(1593년)』에는 “무가 흔하게 재배될 뿐 잡채(雜菜)종이 부족하여 원동(遠東)으로부터 잡채종의 무역이 있었다”하니 이 속에 배추가 끼어 있을 가능성이 있다(장지현 1975).

고추의 전래에 대한 기록은 17세기의 책에서 나타난다. 이수광은 『지봉유설(芝峯類說, 1611년)』에서 “고초(苦椒)에는 독이 있다. 일본에서 건너온 것이라 그 이름을 왜겨자라고 한다”라고 기록하고 있다. 이후 50년 정도 뒤에 나온 1665년의 『본초강목십유(本草綱目拾遺)』에서는 ‘고추가 요즘 재배되어 이것이 시장에 많이 모여든다. 이 고추는 고추장을 비롯한 넓은 용도로 쓰인다’라고 기술하였다. 이익(1681~1763)은 그의 『성호사설』을 통하여 “나는 고추가 일본에서 왔다는 지식이외는 아는 바가 없다. 다만 어떤 일본 사람이 고추열매의 끝에 먹을 문혀 붓 대신 글을 쓴다는 내용의 시를 읽어 본 적이 있을 뿐이다.”라고 하였다. 이들 기록에 근거하여 최남선(1943), 이춘녕(1964), 이성우(1988) 등은 우리나라에는 원래 고추가 없었고 임진왜란 중에 멕시코 원산의 매운고추 남만초(南蠻椒)가 동남아와 일본을 거쳐 한반도에 유입되었다고 주장하였다. 이로 인해 우리나라 김치의 역사가 임진왜란 이후로 짧아졌고 고문헌의 해석에 많은 오류를 범하게 되었다. 최근 권대영 등(2017)은 한반도와 동북아에는 태고적부터 고추가 자생하고 있었으며 한반도의 매콤달콤한 고추(*Capsicum annuum*)는 중남미의 매운고추(*Capsicum baccatum*)와는 계통적으로 전혀 다름을 유전자분석에 의한 고추의 진화과정을 통해 입증하였다. 고추의 임진왜란 전래설로 인해 고전문헌에 나오는 고추를 나타내는 글자(椒)를 산초나 후추로 해석한 경우가 많았으며, 김치를 후추로 담궜다는 논문이나 책을 흔히 볼 수 있다. 고추가 임진왜란 때에 대단히 매운 남만초의 형태로 도입되었다면 그렇게 짧은 기간에 매콤달콤한 한국고추로 육종되어 김치에 널리 사용될 수는 없다고 본다. 이성우(1988)는 고추가 김치에 쓰이기 전에는 천초가 많이 쓰였다고 주장한다.

그러나 중국의 『제민요술』이나 일본의 평안시대의 김치와 『임원십

육지(1827년경)』에서 인용한 중국의 송원시대의 김치에도 천초를 이용한 것은 거의 없다. 오늘날 일본 김치에도 물론 천초를 쓴 것은 없다. 그런데 한 연구(윤석인 외 1990)에 의하면 김치 담글 때 천초유와 겨자유를 버무려 넣음으로써 김치의 상온저장 시 항산화효과를 얻었다고 하였다. 그것은 고초(苦椒)의 강력한 산화방지 작용이 천초와 더불어 상승적으로 작용하여 김치의 상온저장성을 높인 것이라 생각된다.

『사시찬요초』(『농가집성』에 합편되어 있으나 조선 전기에 저작된 것으로 보임, 1656년)에 “침즙저(沈汁菹)”가 처음 나오며, 침과저(沈瓜菹), 침총(沈葱) 등이 기록되어 있다. 그중 침과저는 고려 이규보의 『동국이상국집』으로 추정해 볼 때 짜게 절였다가 먹는 오이지로 해석된다. 침즙저는 가지와 오이를 된장과 밀기울을 침채원으로 하는 장아찌류, 총저는 소금간을 한 파김치로 추정된다(이춘녕, 조재선 1988). 침즙저의 담금법은 9월에 가지를 장과 밀기울에 섞어 담아 마분(馬糞)속에 묻어둔 채로 20여 일 발효시킨다(윤서석 1988). 이것은 장류의 하나인 즙장을 만들 때와 같은 방법이면서 저류(菹類)의 하나로 구분하고 있음으로 미루어 즙장이 먼저는 가지·오이 등을 절이기 위한 것으로 개발되었던 것이 김치류가 보다 발단한 후로 채소절임보다 장류 위주로 변한 것이라 생각할 수 있다.

김치의 제조법을 비교적 자세히 설명한 최초의 요리서는 『음식지미방(飮食知味方)』인데 『규곤시의방(閨壺是議方)』이라고도 한다. 지금부터 350여 년 전인 17세기 중엽에 이시명(李時明)의 재취 장부인(張夫人)이 경북 북부지방의 요리를 처음으로 한글로 해설한 규곤시의방을 내었는데, 여기에는 일곱 가지 침채류가 나오고 제조방법도 적혀 있다. 『음식지미방(1670)』에 수록된 김치는 동과(冬瓜) 담는 법, 마늘 담는 법, 산갓김치, 생치침채법, 생치짬지, 생치지, 나박김치이고 향

신료에는 생강과 천초(川椒)가 있다. 동과 담는 법은 9~10월간에 거둬들인 만생종의 동과를 껍질 벗겨 잘라 소금간을 많이 한 월동용 오이로, 먹을 때는 퇴염한 것을 권장하였고 마늘 담는 법은 가을에 캐낸 마늘에 천초를 섞고 소금간을 맞춘다.

산갓김치는 산갓을 찬물에 씻어 더운물에 담아 따뜻한 장소에서 중탕하여 익힌 것으로 소금사용이 없으며, 생치김치 담근법은 이미 만든 오이지를 썰고 쟁고기도 썰어 넣어 나박김치 담듯 소금에 알맞게 담는 것이다. 여기에서의 표현으로 보아 나박김치는 일상용 김치형태로 추정된다. 나박김치(무김치)의 담그는 법은 기록은 없지만 생치지(生雉-평살)의 기록으로 보아 보편적으로 국물이 많은 싱건지형 김치로 생각된다. 『음식지미방』의 생치저(生雉蒞)에서 육류는 이미 사용하였으나 어물(魚物) 사용의 김치형태는 처음 등장하는 배추숙저법이었다. 배추는 제법내용으로 보아 결구배추가 아니었던 것 같고 재배기술이 미흡하여 오늘날과 같은 배추의 재배는 19세기말경에야 이루어졌다고 본다.

『음식지미방』에는 오이김치나 오이지의 녹색을 오래가게 하기 위하여 구리를 가입하고 있는 것도 흥미가 있다. 또한 얼젓국지, 잣무, 오이젓무 등은 그 만드는 품으로 보아 깍두기에 가까운 것이 아닌가 한다. 장지현(1972)은 『춘향전』중의 한 구절에 “동타물, 깍대기, 막걸리한 사발”이란 대목이 있어 여기의 깍대기가 깍두기일 것이라 하였다.

연대가 확실하지 않으나 『주방문(酒方文)』(황혜성 교수 소장)에는 약지히(藥沈采: 가지, 외, 죽순 등을 후추, 마늘, 파 등 양념을 하여 기름에 볶아 간장을 달여 부어 담근다), 생강침(초절임), 침고사리(소금절이고사리), 외가지 무침채(외, 가지, 무잎에 소금물을 끓여 더울 때 붓고 담금), 청태침(청태콩의 염침)이 나와 있다(이춘녕, 조재선 1988).

『색경(穡經, 1676)』에 수록된 김치는 가지, 아욱, 순무김치가 나오며, 김치의 주재료는 무, 오이류가 보편적이고, 그 외에 죽순, 산갓, 파, 마늘, 아욱 등의 사용이 확인되며 김치의 형태는 장아찌류, 찐지류, 나박김치류로 구별되어 발달해 왔다(이성우 1984). 또한 꿩고기를 넣는 김치, 소금을 넣지 않고 숙성시킨 김치류가 새롭게 나왔다. 이러한 사대부집의 별미김치로 보이는 꿩고기 김치, 소금을 넣지 않는 갓 김치는 새로운 김치류 담금의 시도로 보인다(이중희 1992).

1600년대 말엽의 것으로 추정되는 『요록(要錄)』이란 요리책에서는 김치의 향신료로서 천초(산초)와 생강을 쓰고 있다. 이 책에는 10가지 김치류 만들기가 간단히 설명되어 있는데, 순무, 배추, 동아, 고사리, 청태콩 등의 김치와 소금으로 절인 순무뿌리를 묶은 소금물에 담근 동치미가 예시되어 있다. 또 추운 곳에서 담는 김치로서 무염침채라 하여 무에 많은 물을 넣고 4일쯤 두어서 거품이 일면 즙을 버리고 다시 맑은 물을 넣는다고 하였으며, 향신료를 쓰는 오이김치인 심황과(沈黃瓜)를 예시하고 있다(윤서석 1991).

2) 1700년대

1700년대 기록인 『증보산림경제』에 수록되어 있는 김치 중에는, “무짬김치에 고추잎을 넣는다”라고 기록한 것과 그 외에, “고추를 저며 넣는다”고 쓰였을 뿐 고춧가루에 버무린다는 기록은 없다. 『산림경제』에는 8종의 저채류 제조법이 나오고 『증보산림경제(1776)』에는 국내외의 저채류 만드는 법 34가지 예가 들어 있다.

홍만선(1643~1715)이 지은 『산림경제』 치선(治膳)편 침저법(沈菹法)에는 송침저법(菴沈菹法, 배추김치 담그는 법), 강수저법(薑鬚菹法, 순무 또는 무를 파와 생강과 같이 싱거운 김치로 담금), 황과담저법(黃瓜淡菹法, 어린 오이 삼면에 칼집을 내고 속에다 고춧가루, 소금, 마늘을 집어넣어 삭힘-오이소박이), 황과함저법(黃瓜鹹菹法, 오이지

담금), 나박동침저법(蘿蔔冬沈漬法, 나박김치 담금), 침나복함저법(沈蘿蔔鹹漬法, 무짬지 담그는 법, 고추잎, 어린고추, 청각, 어린오이, 어린 호박, 연한호박줄기, 동아, 천초, 부추 등을 무와 함께 담근다)이 실려 있다. 『산림경제』에서는 김치 담그는 법을 소금을 적게 쓰는 담저법과 많이 쓰는 함저법으로 크게 나누었으며 배추김치, 동치미, 오이소박이, 짬지 등으로 분류한 것이다. 배추김치는 싱건의 테두리를 넘지 못하나 오이는 오이소박이로 즉, 속을 넣는 오이김치로 발전하였으며 고춧가루를 사용한 것이 처음으로 나타난 것이다. 나박김치는 동치미의 일종으로 쪄고 무짬지는 여러 가지 양념을 곁들이는 식을 소개하였다. 이 무짬지에는 어린 고추와 호박 및 호박줄기까지 들어 있어 고추와 호박이 함께 김치제조에 들어 간 것으로 보인다(한국음식문화원 1991).

유중림의 『증보산림경제(1766)』에는 무, 배추, 갓, 가지, 오이 등의 김치가 여러 가지 수록되어 있는데 담금법 상으로 분류해 보면 아래와 같다(이중희 1992).

담저 : 주재료에 부재료(소금)를 많이 섞어서 겨울나기용으로 담근 것
 담저 : 소금에만 절인 동치미, 짬지, 오이류와 저며서 양념 섞은 나박김치류
 숙저 : 오이나 무를 일단 익혀서 담근 것
 자법 : 소금과 엿기름 또는 소금, 쌀, 엿기름에 절인 것
 조염 : 소금과 술 또는 술지게미에 절인 것
 산법 : 마늘 다진 것과 소금을 섞은 것에 절인 것

『증보산림경제』에 수록된 내용에는 담저, 함저 등으로 구분되어 있고 배추 저(漬)가 등장하며 고추가 쓰이고 있으며 생강·마늘·파·부추 등은 각기 산저(蒜漬)에서는 양념으로 쓰였다. 주재료와 양념이 구분되기 시작한 것이다. 그리고 김치의 색깔을 곱게 하기 위해 고추에

맨드라미꽃을 섞어 넣는다는 내용도 등장한다. 지금은 김치에다 천초를 거의 쓰지 않으나 그 당시에는 고추를 쓰더라도 종전의 천초를 아울러 쓰는 일이 많았다. 그리고 여기서는 아직 김치에 젓갈을 쓰지 않고, 다만 소금절이한 무를 새우젓에 묻혀 먹는 것이 소개되어 있을 뿐이다.

1700년 말엽에 유득공이 지은 『경도잡지』 잡저편(雜菹篇)에 비로소 젓갈을 쓴 김치인 석박지 만들기가 설명된다. “새우젓을 끓인 국물에 무·배추·마늘·고춧가루·소라·전복·조기 등을 독 속에다 섞어 버무려 겨울을 묵힌 것으로 맛이 몹시 맵다”고 하였다. 김치에 젓갈을 쓰는 첫 기록이다(이성우 1988).

3) 1800년대

1800년대 초에 빙허각 이씨(憑虛閣 李氏 1759~1824)가 저술한 『규합총서(閨閣叢書)』에는 “석박지를 담글 때 고추를 저며서 양념에 섞어 켜켜이 넣는다”라고 쓰여 있다. 따라서 지금과 같은 매운 김치, 고춧가루로 버무린 김치가 일반화된 것으로 생각된다.

『규합총서』에는 석박지, 동아석박지, 동치미의 제조법도 언급되어 있다. 석박지 제법에서는 무, 배추, 갓을 소금에 3일간 절이고 한편으로 준치젓, 뽕대이젓을 물에 담가 하룻밤 재우며 오이는 여름에 미리 담갔던 것(녹이 쓴 엽전을 넣거나 늦그릇 씻은 수세미를 넣으면 빛이 푸르고 싱싱함)을 김장 담그기 수일 전에 꺼내어 물에 담그고 생동아 썰어 속을 끓여낸다. 독을 땅에 묻고 무와 배추를 넣은 위에 가지와 동아를 넣고 나서 젓갈을 한 벌 깬 후 청각, 파, 마늘, 고추 등을 위에 많이 뿌리고 다시 무, 배추부터 켜켜로 얹히듯 담는데 젓국을 보태어 간을 맞게 한다. 동아석박지는 서리를 맞아 분빛같은 동아를 씨와 속을 다 끓여낸 후 조기젓을 가득히 붓고 생강, 청각, 파, 고추를 다 한데 섞어서 곱게 찼어 넣은 후 꼭지를 도로 맞추어 덮고

종이로 봉하여 두었다가 겨울에 항아리에 쏟아 동아는 썰어 껍질을 벗기고 소금물을 부어 익혀 먹는다.

이와 같이 김치에 젓갈을 섞어 담고 국물에 생것국을 섞어 넣기 시작하였다. 그러나 아직도 고춧가루를 많이 넣고 버무린다거나 배추에 속을 쪼개로 넣는 통김치 담기 등은 『규합총서』에 까지도 등장하지 않는다.

김치에 젓갈을 넣은 김치를 『임원십육지』에서는 젓갈김치라 하였다. 이것은 잎줄기 달린 무에다 외배추 등의 여러 가지 채소, 청각 같은 해초, 천초·고추·마늘·생강·겨자 등의 향신료, 젓갈·조기·전복·소라·낙지 등의 해산물과 신맛을 완화시키는 전복껍질 등을 함께 버무려 알맞은 소금 농도에서 젖산발효시킨 것이다. 이와 같이 하여 오늘날의 김치는 거의 이 무렵에 완성한 것이다. 그 후에 과일·고기·잣 등 기호에 따라 재료가 가감되고 1900년대 초엽엔 배추의 품종개량에 따라 개성명물인 보쌈김치와 같은 것도 나타났다.

1800년 전기에 이루어진 생활백과사전이라 할 수 있는 『임원십육지(林園十六誌, 1827년경)』에는 저채류제법 92가지 예가 열거되어 있어 우리나라 김치류의 가장 상세한 기록으로 볼 수 있다. 이성우 교수는 『임원십육지』의 〈정조지(鼎俎志)〉에 나오는 ‘저채항(菹菜項)’을 침채(한국김치)로 분류하여 다음과 같이 설명하고 있다(이성우 1975) (표 7-2).

- (1) 나박(蘿菔: 무김치류): 함저법(鹹菹法: 충각김치, 월동용), 염저법(鹽菹法: 동치미, 동절용), 나박황아저법(蘿菔黃芽菹法: 무청김치, 춘절용), 무염저법(無鹽菹法: 무통김치, 하절용), 해저방(醃菹方: 젓국지, 동절용)
- (2) 송저방(菰菹方: 배추김치, 겨울용)
- (3) 호과저법(胡瓜菹法: 오이김치): 황과담저법(黃瓜淡菹法: 오이소박이, 하절용), 용인과저법(龍仁瓜菹法: 오이통김치: 오이지, 하절용-동절용)
- (4) 가저법(茄菹法: 冬月作茄菹(별)法(가지통김치), 夏月作茄菹法(가지통김치, 소박이))

표 7-2. 임원십육지 속의 침채(이성우 1975)

종류	담그는 법
나박담저법(蘿蔔鹹菹法)	산림경제에서와 같은 법(고추열매, 줄기를 짜게 절여 함기(鹹氣)를 이용)으로 식염을 따로 첨가함
나박담저법(蘿蔔淡菹法)	고추 첨가 권장
나박황아저법(蘿蔔黃芽菹法)	고추 추가
무염저법(無鹽菹法)	식염을 전혀 사용하지 않음
해저법(醃菹法)	규합총서의 석박지와 유사
송저법(菰菹法)	어패류를 곁들이지 않음
황과담저법(黃瓜淡菹法)	파와 같은 향신료를 첨가
용인과저법(龍仁瓜菹法)	오이통김치(향신료, 부재료를 전연 쓰지 않은 하절용 담저류)와 오이지(향신료가 곁들여지지 않은 단순한 지염식 오이지) 제법을 한데 묶은 법

위의 김치제법들이 대부분 산림경제 또는 증보산림경제에서 인용된 것이나, 그 재료와 종류에 있어 상당히 축소되어 잡채소가 정리되고 무가 부생되었음을 알 수 있다(장지현 1972). 무김치류에서 담저는 동치미이고 황아저(黃芽菹)는 무청김치이며 해저(醃菹)는 젓국지인데, 무염저(無鹽菹)는 소금을 전혀 쓰지 않고 우물에 무를 담아 거품이 괴여 오르면 다시 청수를 부어가며 익히는 식이다. 배추김치도 여전히 담저법에 의한 것이다. 『임원십육지』의 한국 김치류 소개는 대부분 『산림경제』의 인용에 머물렀으나 중국 문헌을 인용하면서 광의의 김치류를 염장채(鹽藏菜: 鹽醃과 糟醃菜), 자채(鮓菜), 제채(齊菜, 菹菜)로 분류하여 상세히 설명하였다. 염염채(鹽醃菜)는 소금 절임이고 조염채(糟醃菜)는 절인 채소를 술지게미에 담근 것이며 자채는 데친 채소를 소금, 향신료, 쌀밥(또는 누룩)에 섞어 숙성시킨 것이다. 제채는 오이, 가지, 고추 등의 과채류를 간장에 절인 것이고 초제채(醋齊菜)는 무, 순무, 생강, 마늘, 외 등을 소금과 초에 절인 것이다. 그리고 침채(沈菜)는 오늘날의 김치와 같은 것으로 이미 위에 설명한바와 같다(이성우 1982).

『임원십육지』에 소개된 젓갈은 새우·오징어·굴·물통·가리맛조개·대합·반지락·열어·어란·기타 잡장 등으로 조선시대에는 젓갈류의 종류가 많아졌고, 따라서 김치도 여러 가지 젓갈로 담가 김치 종류마다 다른 맛을 내게 되었다. 정학유의 <농가월령가>(1835~1849) 시월령에는 “무, 배추 캐어 들어 김장을 하오리라 앞내에 정히 씻어 염담을 맞게 하고 고추, 마늘, 생강, 파에 젓국지, 장아찌라 독결에 중드리요 바탕이 항아리라 양지에 가가 짓고 짚에 싸 깊게 묻고…”라고 하여 김장이 연중행사에 빠 수 없는 중요한 일이었음을 기록하고 있다.

『동국세시기(東國歲時記, 1849)』의 김치를 보면 석박지, 나박김치, 동치미, 장김치로서 장김치는 무, 배추, 미나리, 생강을 장에 침채하는 것으로 현재까지 이어져 오는 장저류(醬菹類)에 속한다. 이와 같이 조선후기 김치의 주재료는 무, 배추, 오이, 죽순, 갓, 가지와 부재료로 미나리, 송이, 창포, 부추가 이용되고 향신료로는 마늘, 고추, 고춧가루, 생강, 파, 천초, 청각 등 다양하여 조선 전기에 비해 현저한 변화를 보여 현재의 양념김치로서 이어져 오고 있다. 또한 고춧가루의 사용과 함께 조기젓, 준치, 밴댕이젓 등의 젓국 사용이 활발해져 양질의 단백질과 칼슘을 공급할 수 있는 젓국지의 형태가 시작되고 있음도 담금법 변천의 발전이라 볼 수 있다.

저작연도가 1855년으로 추정되는 『부인필지(婦人必知)』에는 침채제품(沈菜諸品)으로 동치미, 명월 생치(生雉, 꿩을 백숙으로 고아 국물을 기름기 없이 밍쳐 동치미국에 넣고 생치, 꿩살은 찢어 넣는다), 용인 외지(황과를 항아리에 넣고 맑은 뜬 물과 냉수를 합하여 소금을 타서 항아리에 붓고 이튿날 물을 따로 끓여 식혀 붓는다), 장짬지(여름에 어린 오이와 무, 배추를 살짝 삶아 장에 절이고 파, 생강을 저며 넣고 여기에 저늑, 파, 청각, 고추를 켜켜로 넣고 좋은 장에 냉수를 타서

달여 부어 익혀 먹는다), 전복김치 등이 기재되어 있다(황혜성 1980).

이상과 같이 살펴보면 김치를 담글 때 고춧가루와 달인 젓국을 많이 넣고 담는 방법은 19세기 후기에 이르러서 시작된 것임을 알 수 있다. 19세기말, 20세기에 와서부터 김장용 통배추가 재배에 성공하기 시작하였고 고추의 사용량도 크게 증가한 것으로 여겨진다. 배추는 고려 시대의 문헌에도 나오는 오래된 채소이다. 그러나 이 배추는 품이 작고 속이 알차지 못하여 널리 즐겨 먹는 음식의 원료로 사용되지 않은 것으로 추정된다. 오늘날의 배추는 재배가 쉽고, 단맛이 나며 절임에 알맞아 김치를 담는 채소 중에서도 가장 큰 위치를 차지한다. 그래서 요즘에는 김치라고 하면 배추김치를 말할 때가 대부분이다. 그러나 통이 크고 알찬 통배추는 1850년대에야 비로소 이 땅에서 육종 재배되기 시작하였다(조후종 1991).

이때부터 주로 배추김치와 무김치가 김치의 주류가 되고 각 지방마다 특이한 채소로 여러 가지 김치를 담가 먹기 시작하였다. 조선 후기에 와서 다른 음식법에 비해서 김치만은 월등하게 발달하고 격조가 높아지면서 우리 고유의 김치를 담그는 발전적 계기가 되었다고 본다. 위에 적은 문헌과 1800년대 중기경까지의 음식관계 문헌에서 뽑은 김치품목이 50여 종에 이르고 있는데(장지현 1972) 상용저채류와 침장저채류, 염채류별로 구분된 것으로 표로 정리하면 다음과 같다(표 7-3).

표 7-3의 등장문헌 줄임말은 아래와 같다.

세종: 세종실록, 성소: 성소복부고, 사시: 사시찬요초(농가집성), 규곤: 규곤시의방, 색경: 색경, 산림:산림경제(증보산림경제), 규합: 규합총서, 임원: 임원십육지, 동국: 동국세시기

표 7-3. 조선시대 문헌을 통하여 나타난 침채류의 종류(장지현 1972)

① 보통(商用) 저채류(菹菜類, 봄, 여름, 가을용)

구분	종류	등장문헌								
		세종	성조	사시	규곤	색경	산림	규합	임원	동국
담저류 (淡菹類)	蔓菁菹(나박김치)	●			●	●	●			●
	韭菹(나박김치)	●								
	芹菹(미나리김치)	●					●			
	葱菹(파김치)			●						
	蒜菹(마늘김치)				●					
	葵菹(아욱김치)					●				
	蘿蔔黃芽菹(무청김치)						●		●	
	蘿蔔鬚菹(나박김치)						●			
	黃瓜菹(오이소박이)						●		●	
	龍仁瓜菹(一)(오이통김치)						●		●	
	夏月作茄菹(二)(가지통김치)						●		●	
	夏月作茄菹(三)(가지소박이)						●			
	芥菹(갯김치)						●			
	菖蒲菹(창포김치)						●			
함저류 (鹹菹類)	菰菹(배추김치)									●
	竹筍醢(죽순짬지)		●				●			
	黃瓜鹹菹(夏月用오이지)						●			
	黃瓜熟菹(오이지)						●			
	芹鹹菹(석박지)						●			
육저류 (肉菹類)	芥菹(갯짬지)						●			
	生雉菹(생치김치)				●					
무염저류 (無鹽菹類)	山芥菹(갯김치)		●		●		●			
	無鹽菹(무통김치)								●	

② 침장저채류(沈醬菹菜類, 겨울, 월동용)

구분	종류	등장문헌						
		사시	규곤	색경	산림	규합	임원	동국
담저채 (淡菹類)	蘿蔔凍沈菹(동치미)				●	●	●	●
	冬瓜菹(오이김치)				●			
	菰菹(배추김치)				●		●	
	冬月茄菹(一)(가지통김치)				●		●	
	冬月茄菹(二)				●		●	
	芥菹(갓김치)				●			●
함저채 (鹹菹類)	蘿蔔鹹菹(총각김치)				●		●	
	蔓靑鹹菹(무판지)							
	黃(冬)瓜鹹菹(冬月用오이지)	●	●		●			
	龍仁瓜菹(二)(오이지)				●		●	
육저채 (肉菹類)	菰菹(배추김치)				●			
해저류 (醃菹類)	鹹菹(젓국지, 석박지)					●	●	●
	冬瓜菹(동아젓국지, 석박지)					●		
장저류 (醬菹類)	醬菹(장김치, 석박지)							●

③ 염채류(醃菜類, 장아찌類)

구분	종류	등장문헌						
		사시	규곤	색경	산림	규합	임원	동국
즙장류 (汁醬類)	汁菹(오이장아찌)	●			●			
	汁菹(가지장아찌)	●		●				
장개채류 (醬芥菜類)	菰芥法(배추장아찌)				●		●	
	黃瓜芥菜法(오이장아찌)				●		●	
	冬瓜蒜法(동아장아찌)				●		●	
장채류 (醬菜類)	醬茄法(가지장아찌)				●			
	醬黃瓜法(오이장아찌)				●			
	醬紫葱法(파장아찌)				●		●	
	醬薑筍法(생강장아찌)						●	
	醬蠻椒方(고추장아찌)						●	
	醬沙參方(더덕장아찌)						●	
	醬桔梗方(도라지장아찌)						●	
장육저류 (醬肉菹類)	生雉鹹菹(생치짬장아찌)		●					
	生雉菹(생치장아찌)		●					
해채류 (醃菜類)	醬黃瓜法(오이장아찌)				●			

지금은 보통의 김치만으로도 줄잡아 60~100 종류는 된다. 우리나라의 김치는 중국이나 일본과 다르게 고추를 사용하고 있으며, 다른 나라에서 볼 수 없이 젓갈을 풍부하게 사용하고 있다. 한편 중국은 송(宋)시대까지 식해(食醢)를 많이 먹고 있었으나 원(元)시대부터 쇠퇴하였다. 송시대의 식해는 “밥, 생선, 소금, 향신료(진피·회양등도 있지만 천초가 가장 많다)를 섞어 버무린 것”이다. 이 식해가 오늘날 중국에서는 거의 없어지고 일본에서는 즉석 식해인 생선초밥으로 변했지만 우리나라에서는 식해를 김치에 결부시켜 버리니 함경도를 중심으로 하는 극히 일부 지방에만 원래 식해가 남아 있다. 김치에다 식해처럼 향신료를 풍부하게 사용하게 된 것이다.

김치에 관한 과학적 연구는 1960년대부터 국내에서 광범위하게 이루어졌으며 여러 문헌에 정리되어 있다. 그 중 특히 1994년도에 한국식품과학회에서 주최한 김치의 과학 심포지엄 논문집(한국식품과학회편 1994).과 필자가 쓴 Fermentation Technology in Korea (Lee C.H. 2001)에 수록한 관련 논문 초록집을 참고하기 바란다.

2. 젓갈류의 제조 역사와 특색

우리나라 전래 식품 발효기술을 분류하는 데에는 여러 가지 방법이 있겠으나, 그중에서도 중요한 분류기준은 식염을 첨가하는 경우와 첨가하지 않는 경우로 우선 구분하는 것이 타당하다고 본다. 식염을 첨가하지 않는 발효법은 주류와 식초류의 발효에서 볼 수 있다. 그 외의 거의 모든 발효법은 염장발효로서 장류, 김치류, 젓갈류가 여기에 포함된다. 젓갈류는 수산발효식품을 통칭하는 말로 흔히 쓰이나 엄밀히 말하면 우리나라 수산발효식품은 젓갈과 식해로 크게 구분된다(이

철호, 권태완 2003).

2.1. 수산발효식품 제조사

앞에서 언급한 바와 같이 젓갈류의 제조 기원은 원시토기문화시대(BC 6,000~4,000)로 거슬러 올라가나 기록으로 남겨진 젓갈의 제조 역사는 상당히 후대(BC 1000년경)에 이루어진 것이다. 기원전 3세기에 쓰여진 중국의 『주례(周禮)』에 수산발효식품을 나타내는 문자가 발견되고 있다. 즉 해(醢), 자(鮓), 지(鮓) 등을 볼 수 있는데 해(醢)는 술, 누룩, 메주, 식염을 침장원(沈藏源)으로 하여 동물이나 날짐승, 생선 등의 고기(肉)를 염장 발효시킨 식품으로 장(醬)과 해(醢)를 같은 제조기술로 보고 단지 사용하는 원료가 다른 것으로 구분하고 있다. 『설문(說文)』에서 해육장아(醢肉醬也)라 한 것도 이러한 맥락에서 이해되는 것이다. 자(鮓)는 주로 어류를 사용하여 삶은 쌀과 채소를 섞어 염장 발효한 것으로 오늘의 생선식해(食醢)와 같은 것으로 판단되며, 지(鮓)는 어육장을 의미하는 것으로 해(醢)와 더 유사한 것으로 판단된다.

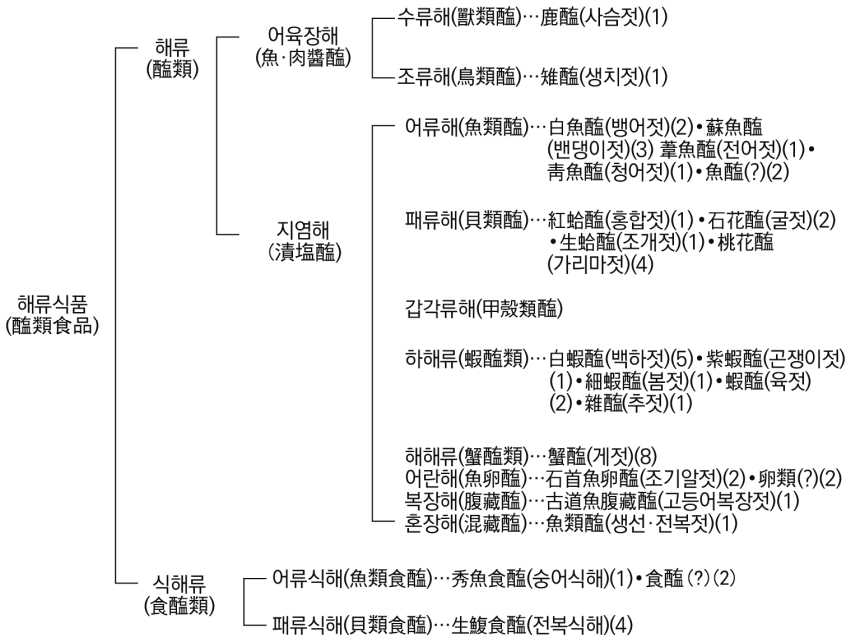
6세기경에 저술된 『제민요술(齊民要術)』에서도 중국의 수산발효식품은 술, 누룩, 메주, 식염을 침장원으로하는 작장법(作醬法)과 곡류, 야채, 식염을 사용하는 어육장법(魚肉醬法)이 주류를 이루고 있다. 특히 이들 중국문헌에는 식염만을 사용하는 창자젓으로 보이는 축이(鮓鯢)의 제조법이 언급되는데, 이 방법은 식염을 적게 넣으면 쉽게 변질되고 많이 넣으면 맛이 없어지는 아주 까다로운 방법이라고 소개되고 있다.

우리나라 문헌으로서 수산발효식품을 최초로 언급한 서적은 서기 683년에 쓰여진 『삼국사기』 8권 〈신라본기〉 제8 신문왕 3년 2월의

기록으로 왕비를 맞아들이는 절차에서 쌀, 술, 간당, 된장, 육포 등과 함께 젓갈(醃)이 언급되고 있다. 고려시대의 문헌을 조사한 것을 보면 어육장해(魚肉醬醃)와 식염만을 사용하는 지염해(漬鹽醃)가 주종을 이루며 식해류도 사용된 기록이 나타나고 있다(장지현 1976).

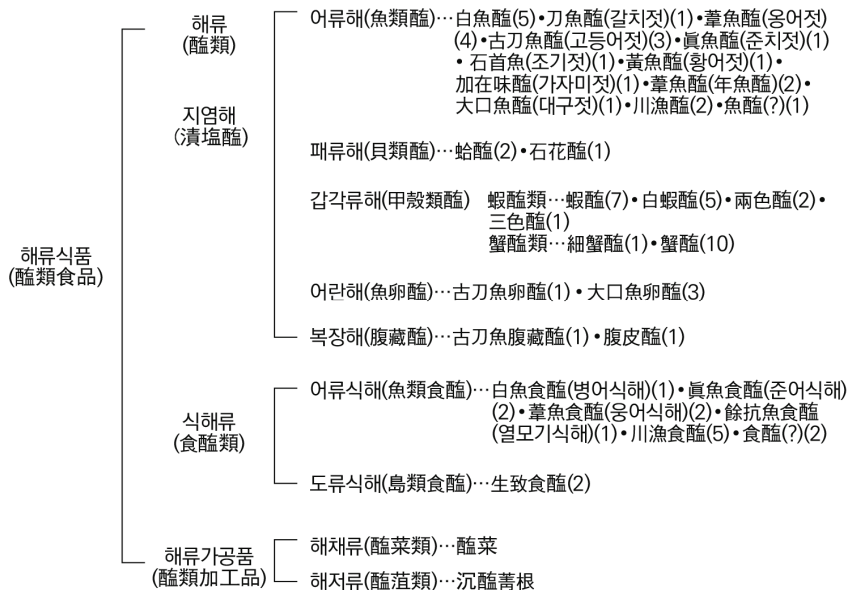
조선시대의 기록 중에는 특정기간 동안 민간인에 의해 쓰여진 일기들이 중요한 자료를 제공하고 있다. 1560년에 저술된 유희춘의 『미암일기초(眉巖日記抄)』와 1600년 임진왜란 중 쓰여진 오희문의 『쇠미록(鎖尾錄)』에 나타난 수산 발효식품의 종류와 사용빈도를 조사한 장지현 박사의 연구는 실로 중요한 자료로 평가되고 있다(장지현 1976) (표 7-4, 7-5).

표 7-4. 미암일기초(유희춘 1560)중의 수산발효식품(장지현 1976)



() : 일기중에 언급된 빈도수

표 7-5. 식미록(오희문 1600)중의 수산발효식품(장지현 1976)



() : 일기중에 언급된 빈도수

이때에 이미 우리나라의 수산발효기술은 식염만을 사용하는 지염해(漬鹽醃)를 주종으로 하여 뽕어젓, 새우젓, 조기젓, 굴젓 등이 흔히 사용되었으며, 일부 식해류도 상용되었던 것이다. 1710년 홍만선이 저술한 『산림경제』와 1765년 유증림의 『증보산림경제』나 1670년에 기술된 『음식지미방』의 기록을 종합하면 염해법, 주국어법, 어육장법, 식해법으로 크게 4종류로 구분되는 수산발효법이 소개되고 있다(윤서석 1974). 그러나 이 중에서 주국어법과 어육장법은 우리나라에서 상용되었던 것으로 보기는 어렵고 중국의 문헌을 인용하여 우리나라에 소개한 것으로 고려된다. 결론적으로 문헌을 통한 우리나라의 수산발효기술의 특징은 식염만을 사용하여 비교적 까다로운 염해법만을 고집하였고, 한편으로는 밥과 채소를 혼합, 발효하는 식해법을 발전시켜 왔음을 알 수 있다.

2.2. 우리나라 수산발효식품의 분류

우리나라 수산발효식품을 분류하여 보면 크게 젓갈류와 식해류로 구분되며 젓갈류는 다시 식염농도가 20% 내외가 되는 고염젓갈과 식염농도 10% 내외의 저염젓갈로 구분될 수 있다. 이외에도 염건굴비류와 염장자반류도 있으나 이들의 저장 가공과정에서 미생물의 작용이 어느정도 기여하는지에 대해서는 아직 조사된 바 없다. 1985년 7월부터 1986년 4월까지 우리나라 지역별 6개 대학(고려대, 부산수산대, 제주대, 대구대, 서울보건전문대, 군산수산전문대) 이 공동 조사 연구 한 결과를 종합하면 그림 7-1과 같다. 이 중 젓갈은 총 31종의 젓갈이 만들어 지는 것을 확인하였으며, 이들을 원료별로 분류하면 생선전체를 사용하는 것, 내장만 사용하는 것, 조갯살을 사용하는 것, 갑각류를 원료로 하는 것의 4가지로 분류된다(이철호 외 1986).

위의 조사연구에서 확인된 이외에 최근 문화재 관리국에서 발간한 한국민속종합조사보고서 제 15집에 수록된 젓갈 15종이 더 있으며 이들을 전부 합하면 총 46종의 젓갈이 만들어지고 있음을 알 수 있다(이철호, 권태완 2003).

식해류는 내장을 제거한 생선을 원료로 사용하는 것이 주를 이루나 명란식해도 발견되고 있다. 식해류는 사용하는 원료의 종류에 따라 도합 8가지가 조사되고 있다.



* 대한민국문화재관리국 발행, 한국민속종합조사보고서 제15집에서 인용된 것

그림 7-1. 우리나라 수산물발효식품의 종류

2.3. 젓갈 제조법의 특징

우리나라 젓갈제조법의 특징은 앞에서 언급한 바와 같이 10% 혹은 20% 내외의 식염만을 침장원으로 하는 것이다. 식염 10% 수준을 사용하는 저염젓갈은 일부 굴젓이나 명란젓에서 관찰되나, 장기저장이 어렵다. 대부분의 젓갈류는 20% 내외의 식염을 포함하며 저장기간은

3개월 이상 수년이 될 수도 있다. 그림 7-2는 우리나라 젓갈제조에 사용되는 일반공정도이다(이철호 외 1986). 우리나라 젓갈제조기술의 특징은 식염만을 사용하는 적염해법을 공통적으로 사용하며 2-3개월의 상온발효에서 어체 원형이 유지되는 발효젓갈을 얻음과 동시에 발효기간을 6~12개월 연장함으로써 주국어법에서 얻을 수 있는 젓국(fish sauce)을 생산하고 있다는 점이다. 따라서 생선을 2~3개월 동안 소금에 절여 저장하면서 멸치젓, 정어리젓, 조기젓 등과 같이 어체 원형이 그대로 유지된 발효물을 얻고, 이것을 조미하여 밥반찬으로 직접 사용하는 한편 일부를 6~12개월 저장하면서 육질의 효소적

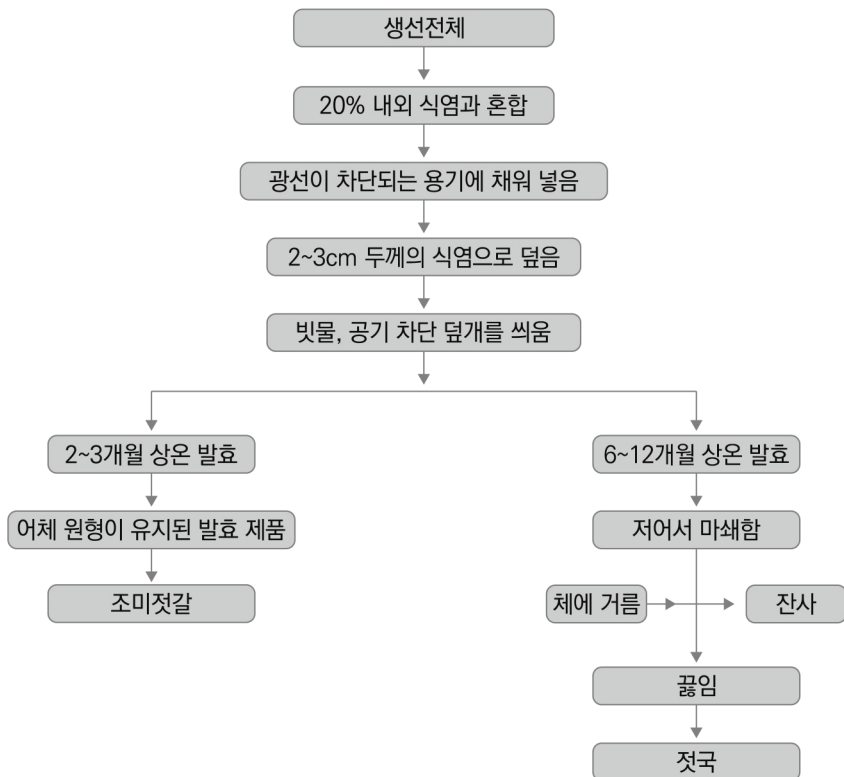


그림 7-2. 젓갈의 일반적인 제조공정도

가수분해가 충분히 일어난 후 마쇄, 여과한 젓국을 저온 살균하여 오랫동안 보존하면서 김치의 부재료 혹은 조미료로 사용하는 것이다.

2.4. 식해제조법의 특징

식해는 앞에서 언급한 바와 같이 내장을 제거한 생선의 발효에 곡물의 젓산발효를 가미한 특수한 수산발효식품이다. 그림 7-3은 식해의 일반적인 제조공정을 도해한 것으로 6~8% 식염에 일주일간 절인 생선을 조밥, 고춧가루, 마늘과 혼합하여 20°C에서 2~3주 발효시킨다. 이때 첨가되는 조밥의 전분이 산생성균에 의하여 젓산을 포함하는 유기산을 생성하게 되며 그로 인하여 pH가 5.0이하로 급격히 저하되어 저장성을 부여하게 된다(이철호 외 1987).

가자미식해의 최적 맛은 발효 2주 내외에 형성되며 이때에는 아미

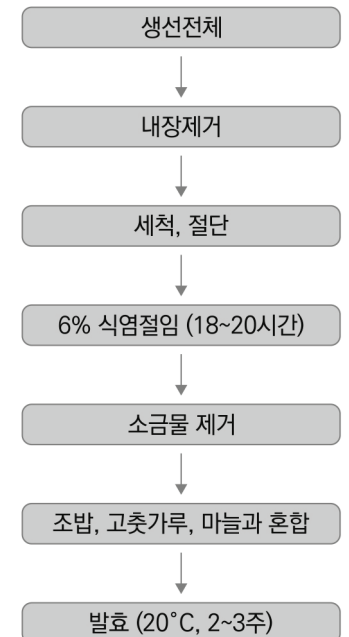


그림 7-3. 식해의 일반제조 공정도

노태 질소 함량이 최대치가 되며 휘발성 염기질소가 급격히 증가하는 기간이 된다. 뼈를 포함하는 어체 자체의 경도가 발효 3일 후부터 연화되기 시작하여 발효 2주 후에는 원료 경도가 25% 감소되며, 2주 이후에 급격히 연화되는 현상이 나타난다(이철호 외 1987; Lee C.H. 2001).

2.5. 수산발효식품의 식품학적 위치

우리나라 수산발효식품의 양대 산맥을 이루고 있는 젓갈과 식해는 주류, 식초를 제외한 우리나라 발효식품제조기술 전체를 포용하고 있다. 젓갈은 단백질분해 미생물을 주축으로 하여 어류의 동물성 단백질을 분해하여 유리 아미노산과 저분자 펩타이드를 형성함으로써 구수한 맛을 만들고 이것은 콩단백질 분해를 주축으로 하는 장류발효와 맥을 같이하고 있는 것이다. 한편 식해는 식물성 탄수화물을 이용한 산생성 미생물을 이용하여 유기산을 생성함으로써 비교적 낮은 식염 농도에서 미생물 생육을 억제하여 어체를 보존하는 방법이며, 이것은 김치제조와 같은 원리인 것이다(이철호, 안보선 1995) (그림 7-4).

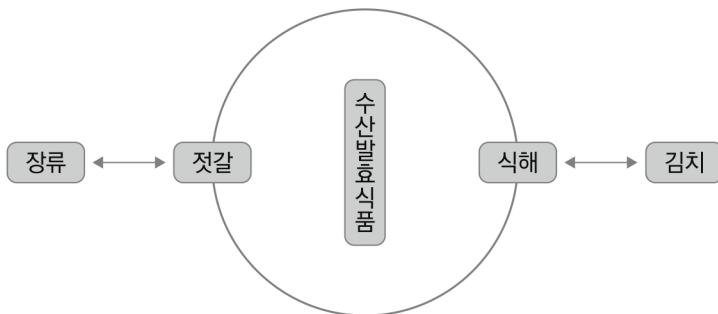


그림 7-4. 우리나라 수산발효식품의 식품학적 위치

참고문헌

- 권대영, 정경란, 양혜정, 2017, 『고추전래의 진실』, 자유아카데미, 서울
- 김상순, 1985, 「한국전통발효식품의 과학적 고찰」, 숙명여자대학교 출판부, 117
- 윤덕인, 1979, 「김치 가공법에 있어서의 조선초기와 후기의 고찰」, 중앙대학교 석사학위논문
- 윤서석, 1974, 『한국식품사 연구』, 신광출판사, 154
- 윤서석 외 옮김, 1993, 『제민요술-식품 조리 가공편』, 민음사
- 윤서석, 1987, 「『정창원고문서』에서 유추한 한국고대의 장류와 채소절임」, 가정문화논총, 중앙대학교
- 윤서석, 1988, 「김치의 역사」, 『한국조리과학회지』, 4(1)
- 윤서석, 1989, 『한국음식-역사와 조리법』, 수학사, 196
- 윤서석, 1991, 「한국 김치의 역사적 고찰」, 『한국식문화학회지』, 6(4)
- 윤석인 등, 1990, 「산초 추출물과 겨자유를 첨가한 김치류의 보존연장방법」, 국내특허등록번호 35051
- 이서래, 1986, 『한국의 발효식품』, 이화여자대학교출판부, 141
- 이성우, 김귀영, 1986, 「『주방문』의 조리예 관한 분석적 연구」, 『한국식문화학회지』, 1(4)
- 이성우, 1975, 「中·韓·日에서의 김치류의 변천과 교류에 관한 연구」, 『한국영양식량학회지』, 4(1)
- 이성우, 1984, 『한국식품문화사』, 교문사
- 이성우, 1988, 「김치의 문화」, 『식품과학』, 21(1)
- 이중희, 1992, 「한국 김치류의 변화에 대한 고찰」, 성심여자대학교 생활과학연구논총, 9(1)
- 이철호, 권태완, 2003, 한국식품학입문, 고려대학교출판부
- 이철호, 이응호, 임무현, 김수현, 채수규, 이근우, 고경희, 1986, 「한국의

- 수산발효식품」, 국제연합대학(UNU) 연구조사보고서
- 이철호, 조태숙, 임무현, 강주희, 양한철, 1987, 「가자미식해에 관한 연구」, 『한국산업미생물학회』, 11(1), 53~58
- 이철호, 안보선, 1995, 김치에 관한 문헌적 고찰, I. 김치의 제조 역사, 『한국식문화학회지』, 10(4), 311~319
- 이춘녕, 조재선, 1988, 「김치 제조 및 연구사」, 『한국음식문화원논총』
- 장지현, 1972, 「한국 발효 식품의 현주소」, 『한국식문화연구』 제6호, 고려대학교 민족문화연구소
- 장지현, 1975, 「한국저채류기원고」, 성심논문집 제6집
- 장지현, 1976, 「한국전래 해류식품 제조사」, 성심여자대학 논문집, 7, 79~183
- 조백현, 1938, 「菹菜考」, 『수원농학회보』
- 조후중, 1991, 「김치와 전통 식생활」, 국민영양, 91~5
- 한국식품과학회편, 1994, 『김치의 과학』
- 한국음식문화연구원, 1991, 「김치류」, 『한국음식문화연구원 논문집』
- 황혜성, 1980, 『한국음식』, 민서출판사
- Lee, C. H., 2001, *Fermentation Technology in Korea*, Korea University Press, Seoul.
- Lee, C. H., 2009, Food Biotechnology, In *Food Science and Technology*, (Ed.) G. Campbell-Platt, Wiley-Blackwell, Oxford, U.K.

제8장

음청류의 발달과 특색

전통음료는 일상식(日常食), 절식(節食), 제례(祭禮), 대소연회식(大小宴會食) 등 우리 식생활에 뿌리내린 한국 고유의 음식이다. 식생활이 체계화되어 주식, 부식, 후식의 형태로 나누어짐에 따라 전통음료는 후식류로 발달하게 되었고, 중요한 기호식품으로 자리잡게 되었다. 한국 전통음료는 종류, 형태, 조리법에 있어서 매우 다양하다. 옛 식품조리서를 보면 전통음료의 재료로써 다양한 식품재료를 사용하였고, 일상식, 별미식, 특별식, 행사식 등으로 우리의 생활과 아주 가까웠으나, 현재는 범람하는 외국의 음료로 인해 그 제조 및 이용이 쇠퇴되어 가고 있는 실정이다(이철호, 권태완 2003).

1. 한국 전통음료의 역사적 배경

음료의 역사는 인류의 역사와 더불어 시작되었다. 인류가 마셨던 최초의 음료는 물이었을 것이다. 물은 인간의 생명을 유지시키는 필수불가결한 물질이다.

『임원십육지』 정조지(鼎俎志)의 식감촬요(食鑑撮要)에는 물을 총수(總水), 정수(井水), 유수(流水), 산암천수(山巖泉水), 음지유천(陰地流泉), 택중정수(澤中停水), 사하중수(沙河中水), 양산래수(兩山來水), 온천수(溫泉水), 유혈수(乳穴水), 우수(雨水), 하수(夏水)의 12 종류로 나누고 있다(이성우 1985). 『양서(梁書)』, 제제전(諸弟傳), 고구려조(高句麗條)에는 고구려인들은 윤수(潤水)를 마신다고 하였으니 윤수는 골짜기의 물을 말한다(이성우 1978). 우리나라는 금수강산이라고 불릴 정도로 깊은 계곡의 맑은 물과 좋은 샘물이 도처에 솟고 있어서 사람들은 이것을 즐겨 음료로 삼았을 것이다. 정화수(맑은 물, 明水) 한 그릇을 떠놓고 신에게 기원하거나, 신랑신부의 백년가약을 이어주는 매개체로써도 사용되었으니 물의 상징성을 살펴볼 수 있다.

꿀물(密水, 밀수)은 구석기시대의 크로마뇽인 동굴유적 그림에서 볼 수 있듯이 농경사회가 개화되기 훨씬 이전 자연 채취식을 하던 고대부터 있었던 원시음료의 하나로 유추할 수 있다. 맛도 좋고 쉽게 채취할 수 있는 천연당류이기 때문에 그 자체가 음료이기도 하고 다른 음료의 기본액이 되었을 것이다.

중국의 고대 문헌 『주례(周禮)』와 『예기(禮記)』에 나오는 음료를 보면 단맛이 있는 술인 예(醴)와 엿을 물에 푼 이(飴), 매실을 물에 푼 이(飀), 밀가루를 물에 푼 량(涼), 곡물을 발효시켜 만든 신맛의 음료인 장(漿)이 있다(이효지 1998).

『가락국기(駕洛國記)』에 수로왕이 왕후를 맞는 설화 가운데는 왕후를 모시고 온 신하와 노비에게 수로왕이 음료를 하사하였는데, 이때의 음료로 열거된 것에 난액(蘭液)과 혜서(惠醕)가 있었다. 그 내용은 확실히 알 수 없으나 난액은 난의 향을 곁들인 음료가 아닌가 생각되

고, 해서 역시 난의 향을 곁들여 발효한 발효성음료가 아닐까 한다 (장지현 1989).

이것으로 보아 원시식물의 꽃 열매들을 음료로서 이용했을 가능성을 엿볼 수 있다. 오미자(五味子)는 중국 양대(梁代)의 본초학(本草學)에서 우리나라의 것이 제일 품질이 좋다고 하였으며, 송대(宋代)의 『본초도경(本草圖經)』에 신라에서는 박하를 말려 차를 마신다고 하였으므로 오미자와 박하 등은 삼국시대에 이미 음료로 이용되었을 가능성이 있다(이성우 1978).

천연의 열매, 새순, 나뭇잎, 나무뿌리 등을 채집하여 식료로 이용하는 데서 오는 가장 큰 문제는 인체에 대한 유독성이었다. 취각, 미각, 시각을 동원한 오랜 경험을 통해 식품의 유독성 여부를 식별할 수 있게 되었고, 이런 노력은 신농씨(神農氏)의 전설을 낳았다. 한 대의 회남왕(淮南王)이 지은 『회남자(淮南子)』에 의하면 신농씨는 온갖 풀을 맛보고 하루 70번의 식중독을 겪으면서 마침내 모든 식물의 식용가부를 가렸다고 한다.

식용 가능하고 맛과 향이 좋은 식재들을 넣어 우려먹는 데서 더욱 발전하여 불의 사용 이후에는 불로 끓이는 방법도 알게 되어, 찬 음료와 더운 음료로 분화되었다. 『삼국사기』에 의하면 차(茶)가 우리나라에 들어온 것은 신라 27대 선덕왕(632-647) 때이며, 42대 흥덕왕 때에는 당나라로부터 차 종자를 가지고 들어와 지리산에 심어 차나무(茶樹)를 파종하였다. 차는 불교문화의 도입과 함께 들어왔고 왕가와 승려, 화랑들 사이로 전파되었다.

신라 말기에 성행하던 차는 불교국인 고려시대에 더욱 번성하여 연등회, 팔관회, 공덕제 등 국가제의에는 반드시 차를 애음하였다. 진차

(進茶) 의식을 중시하여 이를 다루는 관아로써 다방(茶房)이 있었다. 고려시대 17대 인종원년에 우리나라에 사신으로 왔던 서공(徐兢)의 기행문인 『고려도경(1977)』에 의하면 음다(飲茶)의 풍습이 성했으나 차의 품질개량에는 소홀하여 중국차를 수입하여 마셨음을 알 수 있고, 차의식(茶儀式)은 극히 형식적이어서 차를 마시기 위한 것보다 의식을 행하는 쪽에 치중되었음을 알 수 있다.

고려가 망하고 조선이 건립되면서 불교를 배척하니 불교와 함께 성하고 사원과 함께 전파되었던 차도 함께 쇠퇴하게 되었다. 이에 반하여 일본에는 음다의 풍(風)이 널리 퍼져 신숙주의 『해동제국기(海東諸國記)』의 기록을 보면 “일본은 음다함을 좋아하여 노방에 다점(茶店)을 짓고 차를 팔 새 지나가는 사람이 돈 일분(一分)을 주고 차를 마신다”라고 하여 기이한 심정을 기록하고 있는데 이로써 조선 초기에 일반에서는 물론 궁정에까지 음다(飲茶)의 풍습이 쇠퇴하였음을 알 수 있다. 사람들의 기호습관이라는 것은 나라가 바뀌고 종교가 바뀌어도 하루아침에 변할 수 있는 것이 아니므로, 차가 성행하였던 고려시대에도 일반 민중에까지 기호식품으로 정착되었다고는 보기 어렵다.

호암(湖岩)은 그 이유로써 첫째, 대부분의 차를 수입하여 토산차(土產茶)의 개량을 꾀하지 못하였고 둘째, 다세(茶稅)의 주구(誅求)가 심하여 민폐가 막대하였기에 생산자의 사기를 저하시켜 차를 산업화할 수 있는 기회를 주지 않았고 셋째, 일반 민중이 차를 마시지 않은 때문으로 지적하고 있다(문일평 1939).

우리나라 곳곳에서 감천(甘泉)이 흐르고, 승냥이 보편화되었고, 기호품으로 이미 연초와 술이 널리 애용되고 있었기 때문이다. “박한 술이 차보다 낫다”라는 속담과 같이 음다의 풍습 이전에 음주(飲酒)의

풍습이 성행하였으므로 같은 음료용 기호품으로 막걸리의 애용이 음다에 영향된 바 있었을 것이다.

『고려도경(서공 1977)』 잡속시수조(雜俗施水條)에 보면 “왕성(王城)의 긴 행란에 백미장(白米漿)을 만들어 길가는 누구나 마실 수 있도록 하였다” 하니 백미장은 백미(白米)를 푹 끓여 얻은 미음을 시큼한 맛이 날 정도로 숙성시킨 것으로 갈증을 푸는 데 좋았을 것이다. 『목은집(牧隱集)』에 보면 찌는 듯한 더위에 얼음을 넣어 꿀을 타서 마시는 시(詩)가 나오는데 찬 꿀물이 청량음료로 상용되었음을 볼 수 있다.

『거가필용(居家必用)』에 보면 차에다 용뇌(龍腦), 구기(拘杞), 목(木犀), 밀감(蜜柑)의 꽃, 녹두(綠豆) 등을 섞은 순다류(純茶類)가 아닌 다음료(茶飲料)도 상용하였음을 알 수 있다. 그러나 일반적으로 가장 많이 음용되었던 것은 승냥이었을 것이다. 『동국이상국집(東國李相國集)』과 『목은집(牧隱集)』에 온돌에 관한 시가 나오는 것을 미루어볼 때 화덕과 온돌이 일체가 된 고정식 술에서 쉽게 만들 수 있는 승냥은 서민의 음료였다.

조선시대는 오늘날 우리가 알고 있는 전통음식이 정착되어 가는 시기로, 주식, 찬물류, 장과 초와 같은 주부식 이외에도 병과류와 전통음료 같은 기호품의 조리가공 기술이 크게 발전된 시기라고 볼 수 있다(윤서석 1991). 1800년대 말의 조리서인 『시의전서』(이효지 1981)에는 수단, 보리수단, 식혜, 감주, 수정과, 배숙, 장미 화채, 두견 화채, 배 화채, 앵두 화채, 복분 화채, 복숭아 화채, 순채 화채, 밀수타는 법, 난면, 시면, 창면 등이 소개되어 있다. 이와 같이 꿀 설탕 등을 이용하여 만든 각종 화채류와 『동의보감』에서 볼 수 있는 향약성 음료들이 발달되었다.

2. 한국 전통음료의 분류

2.1. 고문헌에서 본 전통음료의 공용호칭

전래의 음료호칭을 문헌상으로 살펴보면 『산림경제』(홍만선 1967)에서는 다탕류(茶湯類)로 분류하면서 차(茶), 탕(湯), 장(漿), 갈수(渴水)로 세분시켰고, 『증보산림경제』에서는 소차제품(蔬茶諸品)속에 차(茶), 탕(湯)으로 나누었고, 『규합총서』에서는 다품(茶品)으로 분류하면서 탕(湯), 장(漿), 청(淸)으로 나누었다. 음료의 호칭이 다탕류(茶湯類), 소차제품류, 다품류(茶品類)로 변화한 것은 시대감각에 맞춰 적절한 공용호칭이 요구되어 왔기 때문이다.

정다산(茶山)은 그의 『아언각비』(김종권 역주, 1976)에서 “우리나라 사람들은 <茶>를 탕(湯), 환(丸), 고(膏)처럼 마시는 따위로 인식하여 무릇 약물(藥物)을 단조롭게 다린 것을 다(茶)라 한다”라고 하면서 차가 아닌 음료까지도 모두 차로 부르는 언어상의 혼란을 지적하고 있다. 『임원십육지』에서는 전통음료를 음청지류(飲淸之類)로 묶고 장(漿), 차(茶), 숙수(熟水), 탕(湯) 등으로 나누었다. 다류나 약물 위주가 아닌 전통적인 음료도 적지 않다는 것을 인식하여 분류한 것으로, 음청류(飲淸類)가 전통음료를 모두 수용할 수 있는 공용호칭으로 적절한 표현이라고 사료된다(이철호, 권태완 2003).

2.2. 전통음료의 종류

전통음료는 쓰이는 재료 및 제조방법에 따라 분류되며, 전래의 제조방법은 현재와 대부분이 같고 모양과 재료를 조금씩 달리할 뿐이다. 전래의 조리법이 현재까지 면면히 이어져 왔음을 알 수 있다. 한국의 전통음료는 제조 방법이나 품질 특성에 따라 표 8-1과 같이 순

다류, 유사다류, 탕류, 장류, 숙수류, 미음류, 미식류, 식혜류, 수정과류, 화채류의 10종으로 대별할 수 있으며 이들은 다시 사용된 재료에 따라 60여 가지의 다양한 음료로 분류된다. 옛 조리서에 나오는 전통 음료의 종류를 모아본 결과는 표 8-2와 같다(이철호, 김선영 1991).

표 8-1. 한국 전통 음청류의 분류

1. 순다류(純茶類) : 차나무의 잎을 이용해서 만든 차(녹차, 홍차, 우롱차 등)
2. 유사다류 : 차를 혼합하거나, 혼합되지 않은 채 차의 명칭이 붙여진 것 (1) 차혼성차(茶混成茶) : 차와 다른 재료들을 섞어 만든 차 (2) 화엽차(花葉茶) : 꽃잎을 뜨거운 물에 우려 꿀과 설탕으로 가미한 차(매화차, 국화차, 계화차, 감화차) (3) 과실차(果實茶) : 과육이나 과피를 이용하여 만든 차(모과차, 유자차, 귤피차, 석류피차) (4) 곡재차(穀材茶) : 곡류 등을 볶아 만든 차(울무차, 보리차, 옥수수차, 녹두차) (5) 약재차(藥材茶) : 한약재를 이용하여 만든 차(구기자차, 두충차, 오가피차, 계피차, 철차, 오미자차, 강죽차, 당귀차, 순차, 생강차, 인삼차)
3. 탕류(湯類) : 약이성 재료를 끓여 달여 고(膏)의 형태로 만들어 화석하여 마시는 차(제호탕, 습조탕, 향소탕, 수문탕, 빙자탕, 회향탕, 행락탕, 봉수탕, 백탕, 자소탕, 사물탕, 쌍화탕, 숙매탕, 온조탕, 모과탕)
4. 장류(漿類) : (1) 쌀밥을 유산균 발효 후 냉수에 타서 마시는 장(漿) - 현재 사용되지 않음 (2) 재료를 꿀이나 설탕에 넣어 숙성시켜 화석하여 마시는 차(모과장, 계장, 귀계장, 유자장)
5. 숙수류(熟水類) : 누룽지에 물을 부어 끓여 마시는 것(송농)
6. 미음류(米飲類) : 곡식을 물에 넣어 오래 끓이다가 체에 발쳐 남은 물에 소금, 설탕 간을 하여 마시는 것(쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 대추미음, 삼미음)
7. 미시류(米食類) : 곡물을 찌서 볶아 가루로 만들어 물에 타 마시는 것(찹쌀미시, 보리미시, 수수미시, 조미시)
8. 식혜류(食醴類) : 엿기름물에 밥알을 당화시켜 감미한 것(식혜, 연엽식혜, 감주, 석감주)
9. 수정과류(水正果類) : 계피, 생강 등을 달인 물에 꽃감, 배 등의 건지를 넣는 것(가련수정과, 배수정과, 향설고)
10. 화채류(花菜類) : 오미자물, 꿀물, 과즙 등에 과일, 꽃잎 등의 건지를 넣은 것. (1) 오미자국물을 이용한 화채 : 진달래 화채, 배화채, 책면, 보리수단 등 (2) 꿀이나 설탕을 이용한 화채 : 송화밀수, 떡수단, 원소병, 유자화채 등 (3) 과일즙을 이용한 화채 : 앵두화채, 딸기화채, 수박화채 등

출처: 이철호, 김선영(1991)

표 8-2. 고문헌에 나타난 조리서별 음식류의 종류

조리서명(출판년도)	종류
규곤시의방(1670년경)	토장죽두나화, 착면, 차면, 별착면
역주방문(1700말)	삼미음
요록(1680)	모과탕
산림경제(1715)	기국차, 구기차, 습조탕, 향소탕, 수문탕, 빙지탕, 화향탕, 봉수탕, 제호탕, 백탕, 자소탕, 모과장, 오미갈수, 청천백석다
소문사설(1720경)	식혜
술만드는법(1700말)	감주
규합총서(1815경)	국화차, 계장, 귀계장, 매화차, 매자차, 원소병, 화면, 난면, 왜면, 삼합미음
규곤요람(1800경)	봄화채, 배숙, 식혜, 수정과
시의전서(18세기말)	보리수단, 수단, 식혜, 감주, 수정과, 배숙, 장미화채, 두견화채, 배화채, 앵두화채, 딸기화채, 복숭아화채, 순채화채, 밀수, 시면
간본 규합총서(1869)	향설고, 식혜
부인필지(1916)	매화차, 국화차, 매자차, 포도차, 향설고
조선요리제법(1917)	미수, 복숭아화채, 배화채, 수단, 수정과, 식혜, 책면, 오미자차, 국화차, 매화차, 포도차
간편조선요리제법(1934)	오매차, 국화차, 매화차, 포도차, 쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 식혜, 정과, 배숙, 원소병, 화면, 책면, 떡수단, 보리수단, 딸기화채, 앵두화채
조선요리법(1938)	여름밀감화채, 미시, 복숭아화채, 수박화채, 순채, 쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 대추미음
조선요리(1940)	앵두화채, 미강화채, 복숭아화채, 딸기화채, 순화채, 배화채, 진달래화채, 보리수단, 흰떡수단, 미수, 수박화채, 수정과, 식혜, 쌀미음, 송미음, 조미음, 대추미음
조선무쌍 신식요리제법(1924)	구기차, 국화차, 기국차, 굴강차, 포도차, 매화차, 굴화차, 보림차, 계화차, 오매차, 미삼차, 쌀미음, 조물미음, 좁쌀미음, 대추미음, 책면, 화면, 가련수정과, 앵두화채, 보리수단, 딸기화채, 복숭아화채, 유자화채, 식혜, 배숙, 수정과, 떡수단, 원소병, 조미음, 송미음, 차조미음
이조궁중요리통고(1957)	복숭아화채, 앵두화채, 딸기화채, 배화채, 수박화채, 굴화채, 배숙, 향설고
우리나라 음식 만드는 법(1958)	원소병, 보리수단, 떡수단, 미수, 송화수, 책면, 화면, 식혜, 수정과, 산사화채, 콩국화채, 유자화채, 쌀미음, 조미음, 차조미음, 송미음

출처: 이철호, 김선영(1991)

3. 종류별 제조방법과 품질특성

3.1. 순다류(純茶類)

전통적으로 전해지고 있는 우리나라산 다류의 호칭은 고려시대까지 유차(儒茶), 조아차(早芽茶) 등으로 불려져 왔고 조선시대로 내려오면 작설차(雀舌茶)로 불려진다. 『농정신서(農政新書)』와 『다신전(茶神傳)』에 나타난 제조방법을 보면 다음과 같다(유춘희 외, 1972).

차를 채취함에는 그 시기가 가장 중요하다. 곡우보다 5일 앞서는 것이 가장 좋고 다음은 5일 후에, 그 다음은 또 5일 후에 채취한다. 차를 채취하여 늙은 잎과 줄거리와 부스러기를 가려내고 노구솔이 뜨거울 때 차를 집어넣고 급히 볶아야하며 불을 늦추어서는 안 된다. 뜨겁게 된 후에 불을 꺼내내고 체로 두어 번 친다. 그 다음에 노구솔에 다시 집어넣고 차츰 불을 줄여 적당히 마르도록 한다. 불기가 균일해야 색과 향취가 좋으며 차의 진수와 맛을 내게 된다고 하였다.

차를 끓이는 방법에서도 불길의 중요하다. 차를 넣을 때에도 순서가 있는데 차를 먼저 넣고 끓인 물을 위에 붓는 것을 하투(下投)라 하고, 끓인 물을 절반쯤 부은 다음에 차를 넣고 다시 끓인 물로 채우는 방법을 중투(中投)라 하고, 끓인 물을 먼저 붓고 나중에 차를 넣는 것을 상투(上投)라 한다.

봄 가을에는 중투법을 여름에는 상투법을 겨울에는 하투법을 사용한다. 우리나라에서 야생하고 있는 차나무의 품종은 어느 지역에 있어서나 *Thea sinensis* linne Var. Bohea의 동일한 품종이다. 이것은 상록활엽관목으로 4~5월경 잎을 채취하여 녹차를 제조한다. 우리 명칭으로 다수(茶樹) 또는 차나무라 한다. 우리나라의 차나무는 지리

산을 중심으로 전남, 전북, 경남 등지에 번식되어 있고 전남에 가장 많이 야생하고 있다. 이들 차나무 분포지의 자연환경을 세계적 차 산지와 비교하면 우리나라의 자연조건이 차나무 재배에 적합함을 알 수 있다(정순자 1971).

3.2. 유사다류(類似茶類)

녹차를 혼합한 것과 녹차를 혼합하지 않은 채 차의 명칭이 주어진 것을 총칭한다. 재료에 따라 1) 다혼성차 2) 화엽차 3) 과실차 4) 곡재차 5) 약재차로 나눈다(이철호, 김선영 1991).

1) 다혼성차

다혼성차(茶混成茶)는 녹차와 다른 재료들을 섞어 만든 차이다. 『산림경제』에는 기국차(杞菊茶), 구기차(枸杞茶), 청천백석차(淸泉白石茶)가 소개되어 있다. 기국차(杞菊茶)는 들국화 말린 것, 구기자, 차, 참깨 반근을 곱게 갈아 체에 쳐서 마실 때에는 끓는 물에 타서 소금 약간과 소유(蘇油, 유즙)를 넣어 마신다. 구기차(枸杞茶)는 구기자를 마른 밀가루와 반죽하여 떡 모양처럼 만들어 벌에 말려 가루를 만든다. 차와 구기자가루를 섞고 화소유(花酥油)나 참기름을 넣고 끓는 물에 개어 걸죽하게 된 데에 소금을 약간 쳐서 끓여서 마신다. 청천백석차(淸泉白石茶)는 호도 잣을 까서 밀가루로 작은 덩어리를 만들어 차속에 넣는다. 『조선무쌍 신식요리제법(이용기 1943)』에 나와 있는 귤강다(橘薑茶)는 귤홍(橘紅)과 생강과 차를 한데 다려 걸러 꿀에 타서 마시는 것이다.

2) 화엽차

화엽차(花葉茶)는 꽃잎을 뜨거운 물에 우려 꿀과 설탕으로 가미한 차이다. 매화(梅花), 국화(菊花), 계화(桂花), 귤화(橘花) 등을 이용한다.

다. 매화차는 『규합총서』에서 선달이 지난 후 대칼로 반만 핀 매화꽃 봉우리를 따서 말려 꿀에 넣어 둔다. 물에 넣으면 꽃이 즉시 뜨고 사랑스럽다 하였고, 『조선무쌍 신식요리제법』에는 꿀에 축였다가 녹말에 묻혀 끓는 물에 잠깐 데쳐내어 다시 꿀물에 넣어 마신다고 하였다. 꽃잎의 향과 시각적인 즐거움을 주는 운치 있는 차라고 할 수 있다.

3) 과실차

과실차(果實茶)는 과육이나 과피를 꿀이나 설탕에 재어 청(淸)을 만들어 두고 차를 만들거나, 끓는 물에 넣고 맛이 우리나라도록 달여 먹기도 한다. 모과차, 유자차, 굴피차, 석류피차가 있다.

4) 곡재차

곡재차(穀材茶)는 『경도잡지(유득공 1959)』에 “관청에는 찹쌀을 볶아 물에 타서 이를 차라 한다”라고 기록되어 있다. 곡재차에는 올뮤차, 보리차, 옥수수차, 녹두차 등이 있다.

5) 약재차

약재차(藥材茶)는 한약재를 이용하여 만든 차이다. 식물의 뿌리, 열매, 순, 가지 등을 이용한 것으로 구기자차, 두충차, 오가피차, 계피차, 칩차, 오미자차, 강죽차, 당귀차, 순차, 생강차, 인삼차 등이 있다. 뜨거운 물에 우려거나, 끓는 물에 끓여 그대로 마시거나 꿀, 설탕으로 가미하여 마신다.

3.3. 탕류(湯類)

탕(湯)이란 본디 뜨거운 물을 가리켰으나 국을 탕이라 하고, 여러 가지 향약을 섞어 달인 것도 탕이라 하게 되었다. 곧 탕약의 일부가 보신용의 음료로 분화하여 역시 탕이라 하게 되었다. 우리나라에서는

차음료(茶飲料)와 탕(湯)사이 명확한 선이 그어져있다. 『산림경제』, 『동의보감』, 『규합총서』, 『요록』(이성우, 조준하 1983) 등에 소개된 탕의 종류는 다음과 같다. 습조탕(濕棗湯), 향소탕(香蘇湯), 수문탕(須問湯), 빙지탕(氷芝湯), 회향탕(茴香湯), 행락탕(杏酪湯), 봉수탕(鳳髓湯), 제호탕(醞醐湯), 백탕(柏湯), 자소탕(紫蘇湯), 사물탕(四物湯), 쌍화탕(雙和湯), 숙매탕(熟梅湯), 온조탕(溫棗湯), 모과탕(木瓜湯) 등이다.

1) 제호탕

『동의보감』(허준 1986)에는 제호탕이 소개되어 있는데 제호(醞醐)란 불교에서 가장 좋은 맛을 가리키는 말로서 오늘날의 치즈에 해당하는 것이나 실제로는 치즈가 들어간 것이 아니고 오매육 곱게 간 것 1근, 초과 1량, 추사, 백단량 각각 곱게 갈아서 5근을 잘 섞어 도자기에 담아 식히고 얼음에 채웠다 먹는 고급의 청량음료였다. 더위 목마름을 풀어주는 향약성 보신 음료인 셈이다.

『규합총서』의 제호탕은 오매육 1근, 백단향 8전, 추사 4전, 초과 3전, 꿀 1전으로 내용물은 같으나 양이 다르다. 『산림경제』의 제호탕은 ‘오매육 1근을 짓찧어 큰 사발로 물 두 사발을 붓고 졸여 한사발로 만들어 맑게 가라 앉힌다. 이때 쇠그릇을 사용해서는 안 된다. 추사 반근을 매에 타서 꿀 5근과 함께 사기그릇에 넣고 붉은 빛이 될 때까지 졸인다. 식거든 반드시 백단가루와 사향을 넣는다’고 하여 제호탕이 고(膏)의 형태이어서 먹을 때마다 냉수나 얼음물에 타서 먹고 있음을 알 수 있다.

2) 『산림경제』에 나와 있는 탕음료

『산림경제』에 나와 있는 탕음료를 소개하면 다음과 같다.

습조탕(濕棗湯)은 곱은 대추를 씨를 발라 물에 곤 즈에다 생강즙에 꿀을

타서 세 가지 맛을 고루 섞어 자기 항아리에 넣어 저어 끓고 되기를 적당히 하여 사향을 조금 넣는다. 한잔에 큰 술로 하나씩 퍼서 끓는 물에 타서 먹는다.

향소탕(香蘇湯)은 마른 대추 1말을 씨를 발라 쪼개고, 모과 5개를 껍질 벗겨 짓쪄고, 차조기잎(紫蘇葉) 반 근을 한데 넣어 다시 고루 쪄어 5등분한다. 대고리 안에 고루 해쳐 태워, 끓는 물을 흘려 즙을 낸다. 흘러내린 즙을 사기그릇에 담아 몽근한 불로 고아 고(膏)를 만들어 차거나 뜨겁게 먹는다.

수문탕(須問湯)은 생강 반냥, 대추 1되, 소금 3냥, 감초 2냥, 정향·목향 반전과 진피 조금을 한데 쪄어 달여 먹는다.

빙지탕(氷芝湯)은 연밥(蓮實) 1근을 껍질째 볶아 바짝 말려 쪄어 곱게 가루를 만들고 감초가루 1냥을 슬쩍 볶아 약간의 소금을 쳐서 팔팔 끓여 조금씩 먹는다.

행락탕(杏酪湯)은 살구씨 석냥 반을 팔팔 끓는 백비탕(百沸湯)에 담가 뚜껑을 덮어 완전히 식을 때를 기다린다. 이렇게 하기를 다섯 번 하고 껍질을 꺼내버리고 사기동이에 곱게 간다. 좋은 꿀 1근을 두어 번 끓도록 졸여 반쯤 식기를 기다렸다가 바로 살구씨 간 것을 넣어서 고루 섞는다.

봉수탕(鳳髓湯)은 잣, 호두알을 속껍질을 벗겨 각 1냥씩을 간 다음 좋은 꿀 반냥을 넣어 고루 섞어 끓는 물에 타 먹는다.

백탕(柏湯)은 연한 측백잎을 따서 끈으로 엮어 큰 항아리 안에 매달고, 종이로 항아리 입구를 봉하여, 다 마른 뒤에 꺼내어 가루로 만든다. 맛이 쓸 때는 산마(山竿)를 조금 넣으면 좋다.

자소탕(紫蘇湯)은 붉은 차조기를 불에 쪄어 향기가 나면 끓는 물을 부어 병주둥이를 봉한 후 마신다.

『동의보감』에서는 ‘탕은 끓는 물에 약이성(藥餌性)재료를 넣어 비탕(沸湯)하여 달인 것이며 질병 또는 보강제(補強劑)로 사용한다’고 하였는데 조선시대에는 만들기 까다롭고 구하기 어려운 차를 마시기보다는 약리성 재료를 이용하여 체력상과 질병예방을 겸할 수 있는 탕 종류가 널리 음용되었음을 알 수 있다.

3.4. 장류(漿類)

장(漿)은 드물장, 수미즙(水米汁)장, 식초장의 뜻이 있다. 장(漿)은 중국의 『예기(禮記)』나 『주례(周禮)』에 음료수의 한 종류로 소개되어 있는데 곡물을 발효시켜 만든 산미음료(酸味飲料)이다(이성우 1978). 『제민요술』에 나오는 장의 제조방법을 보면 ‘밥을 지어 뜨거울 때 독 속에 넣은 다음 물을 채워 유산발효를 시킨 후 3~4일 지날 때마다 밥 한 사발씩 여기에 더 넣고 밥을 퍼 낼 때마다 냉수를 첨가한다. 여름이 지나도 썩지 않으므로 기이하고, 물이 차가우면 매우 청량하다’하였다. 따라서 장이란 전분질인 밥이나 미음을 유산균 발효시켜 신맛을 띠게 한 유산균 발효음료인 것 같다(Kim S.Y. et.al. 1991).

중국에서는 물이 좋지 않기 때문에 예로부터 장수(漿水)를 만들어 마셨으며, 때로는 매실이나 여러 과일을 함께 넣어 풍미를 좋게 하여 청량음료로 쓰고 있다. 『석명』이란 책에는 “장(漿)을 장(將)이라 하였으며, 항상 체온이 적당하게 유지 된다”고 하였다. 『삼국사기』 열전 김유신조(列傳金庾信條)에 의하면 “출정도상의 김유신이 집 앞에서 말을 멈추고 집에 가서 장수(漿水)를 떠오라고 명령하여 이를 마시고는 우리집 물맛이 유구하구나 하였다”라는 기록이 나오는데 이때의 장수(漿水)가 바로 『제민요술』의 장수(漿水)와 같다고 유추할 수 있다.

『삼국유사』 낙산 이대성 관음 정취(洛山李大聖觀音正趣) 조신조(調信條)에 일장(壹漿: 한 병의 장)이란 단어와 『삼국유사』 진정사(眞定師), 효선쌍미조(孝善雙美條)에 배장(杯漿)(한 잔의 장)이라고 한 것을 보아, 장(漿)은 당시에 널리 음용되었던 음료라 볼 수 있다. 고려시대에도 장(漿)의 음용을 살펴볼 수 있는데, 『고려도경』 잡속시수조(雜俗施水條)에 보면 “왕성의 긴 행랑에 십간(十間)마다 막을 쳐 놓고 불상을 모셔놓고 큰 독에다 백미장(白米漿)을 넣어둔다. 또 식기(食器)도

두고 있어 왕래하는 사람은 누구나 귀천 없이 마신다”고 하였다. 그 후 장수(漿水)는 우리나라에서 사라지고 그것이 무엇인지조차 모르게 되었다. 철종 7년(1856)에 발간된 사전인 『자류주석(字類註釋)』에서는 장(漿)을 『임원십육지』에서는 향약이성(鄉藥餌性) 재료와 곡물을 건조시킨 것이나 곡물가루 및 종자들을 침적하여 마시는 것을 향약이성이라 하고 있다.

현재에는 향약이성이란 용어는 잘 사용되고 있지 않으나 약리성 재료, 곡재, 종자 등을 감미료인 꿀이나 설탕에 넣어 오래 숙성시켜서 끓는 물에 희석하여 마시는 것을 말한다. 탕(湯)과의 차이점은 탕이 재료를 가열하여 고(膏)의 형태로 만든 것이라면 장(漿)은 숙성한 것이라는 점이다. 그러나 장과 탕 사이에 위의 구별은 잘 지켜지지 않고 서로 혼용한 흔적이 많아 분류상 어려움이 크다.

1) 모과장

『산림경제』에 ‘모과장(木瓜漿)’은 “모과 1개를 밑을 도려 씨를 발라 내고 그 속에 꿀을 넣고 다시 뚜껑을 덮은 다음 대나무 바늘로 고정시켜 시루에 넣어 연하게 찌 따로 익힌 꿀 반잔과 생강즙 조금을 섞어 노그라지게 갈아, 큰 사발로 끓인 물 세 사발을 고루 저어 받쳐서 찌꺼기를 없애고 병에 담아 사용 한다”고 하였다. 『규합총서』에 계장(桂漿)은 “장유수(長流水)를 길어 서른 주발을 끓여 열 주발이 되게 한 후, 얼음을 채워 극히 차가운 좋은 술 한 주발, 관계(官桂) 2냥을 가루로 만들어, 오지병에 술, 약재, 물을 붓고 유지로 단단히 봉한 후 칠 일 만에 먹는다”하였다.

2) 귀계장

귀계장(歸桂漿)은 “좋은 물 스무 사발에 당귀 2근을 넣어 달여 네 사발이 된 후, 당귀는 건지고 녹각교 한 근을 넣어 녹여 섞은 후 건

강(乾綱)·계심(桂心) 각 두 냥을 극히 좋은 꿀 두 되와 섞어 백항아리에 넣고 종이 네 겹, 베 세겹을 격지 두어 위를 덮어 여름에는 찬 데 두고 겨울에는 더운 데 두었다가 빈속에 반잔씩 먹으라”고 하였다(『규합총서』, 빙허각 이씨 1975).

윤서석 교수의 증보한국식품사연구(1987)에서는 장(漿)은 향약과실(鄉藥果實)을 침양(浸釀)하여 마시는 음료이며 유자장(柚子漿)은 유자를 꿀에 재워 담은 것이라 하였다. 유자를 꿀에 재워 담근 후 생기는 액을 유자청(柚子淸)이라 하고 끓는 물을 부어 차로 마시는 것을 유자차라고 함을 미루어 볼 때 장(漿)과 탕(湯), 청(淸), 차(茶) 사이에 명확한 구별이 없음을 알 수 있는데, 이것은 옛 조리서들이 정확한 분류를 시도하기보다는 그 시대인들이 부르는 명칭을 그대로 사용하여 소개하는 것을 목적으로 하였기 때문으로 사료된다.

3.5. 승냥류(熟水類)

서유구(徐有渠)는 『옹희잡지(饗熙雜志)』에서 ‘숙수(熟水)란 향약초(香藥草)를 달여서 만든 것으로 송나라 사람이 가장 즐겨 마시는 것이다. 송나라 인종 때 한림원에 명하여 좋은 탕음(湯飲)을 만들라 하여 한림원에서는 자소숙수(紫蘇熟水)를 만들었다고 한다. 또 송대에는 음료수를 판매하는 상인들이 옥수수 즙으로 만든 숙수를 병에 넣어 팔러 다녔다. 우리나라에서는 밥을 지은 뒤에 솥 밑바닥에 밥을 놓게 하여 그 곳에 물을 부어 끓인 승냥을 숙수라 하였는데 이름은 같으나 실물은 다르다’고 하였다. 이것을 보아 본디의 숙수는 향약음료이나, 우리나라에서는 숙수를 승냥이라 하였음을 알 수 있다(이철호, 김선영 1991).

『계림유사(鷄林類事)』 고려방언에서는 숙수를 익은물(泥根溜)이라고 풀이하고 있다. 익은물이라고 하는 것은 즉 승냥이라고 볼 수 있으

며, 속수의 음이 승능으로 변한 것 같다. 1882년 그리피스(Griffiths D.W. 1882)는 『은자의 나라 한국(1976)』에서 “한국의 농민들은 세계의 양대 차(茶) 생산국인 일본과 중국의 중간에 살고, 위도 상으로는 차 생산권에 자리잡고 있으면서도 차를 마시는 사람이 매우 적고 평민들은 아주 마시지 않으며, 차를 판매하는 자가 중국인 일본인이 사는 시가에서만 볼 수 있을 뿐이다. 조선사람이 가장 즐겨 마시는 것은 승능이다. 말린 인삼과 굴껍질 또는 생강을 섞어서 끓인 차는 잔치 때 마시며 이것을 만들 수 없을 때는 꿀을 사용한다”라고 하여 승능을 보편적인 음료로 마시고 있음을 지적하고 있다.

『증보산림경제』에도 동인(東人)은 밥을 한 다음 남은 밥을 눌러서 물을 부어 한참 끓여 마신다 하였다. 『임원십육지』의 정조지에서는 쌀이 익을 때 불을 물리고 1~2분쯤 두어 뜸을 들이고 다시 불을 댔다고 하였다(이성우 1985). 이렇게 뜸을 들이는 동안 쌀은 충분히 호화되고 솔바닥에는 누룽지가 생겨 구수한 승능을 만들 수 있게 된다.

따라서 제탕법에 의한 밥짓기나, 시루나 찌는 밥짓기에서는 갈변현상에 의한 풍미효과를 볼 수 없다. 누룽지와 승능은 그 자체만을 목적으로 만드는 것은 아니나, 밥을 주식으로 하는 우리의 식사형태와 부뚜막 아궁이와 솔이 고정식으로 되어 솔을 부시는 효과도 기대할 수 있어 생활여건에 의한 자연스러운 등장으로 여겨진다. 부뚜막이 사라짐에 따라 솔은 가동식이 되고 전기솔이나 압력솔의 사용으로 승능은 점차 사라지게 되었다.

3.6. 미음류(米飲類)

미음은 곡식을 낱알 그대로 물에 넣어 오래 끓이다가 체에 밭쳐 남은 물에 소금, 설탕으로 간을 하여 마시는 것이다. 이만영의 『재물보

『才物譜』에는 죽처럼 푹 끓여 마시는 것이라 하였다. 미음은 유동식, 보양식, 이유식 등으로 이용되어 왔는데 죽보다 수분의 함량이 많고 건지가 없어 마시기에 적당하다. 쌀미음, 송미음, 좁쌀미음, 대추미음 등 곡류 등을 이용한 미음류는 1930년 이후의 조리서에 많이 나와 있다(이상만 1935; 조자호 1938; 홍선표 1940; 이용기 1943).

『역주방문』에는 삼미음(三米飲)이 소개되어 있는데 “연꽃씨가루와 산약가루(山藥末), 울무가루(薺苳末)를 세 가지 모두 같은 분량을 비단 주머니에 함께 넣어 걸러 낸 후 그것으로 묽은 풀을 찌는데 잘 익도록 끓여서 식힌 후 꿀을 타서 마신다”고 하였다(이성우, 조준하 1983).

『규합총서』에는 해삼, 홍합, 쇠고기, 찹쌀로 만든 삼합미음(三合米飲)이 있다. 해삼을 담갔다가 돌에 문질러 정하게 한 후 튀하여 검은 빛이 없게 하고, 홍합을 담갔다가 정히 씻어 큰 탕관에 얹힌다. 거기다 쇠고기 기름이 없는 큰 덩이를 같이 넣어 좋은 물을 부어 고운다. 다 물러지면 찹쌀 1되를 넣고 미음을 받혀 장을 조금 타 먹으면 노인과 어린이의 원기를 크게 보하고 병든 사람에게 크게 유익하다고 하였다(빙하각이씨, 1975). 향약성 재료뿐 아니라 단백질 식품을 첨가하여 영양가를 높여 보신효과를 주고 있다.

『군학회등(群學會騰)』에는 미음제품(米飲諸品) 속에 울미(粟米)미음, 미수(米需)미음, 청량미(靑梁米)미음, 서미(黍米)미음, 녹두(綠豆)미음, 교맥(蕎麥, 메밀)미음, 대추(大棗)미음 등의 미음이 있다.

『원행을묘정리의궤』의 미음상에 나오는 것으로는 대추미음, 백감미음, 백미음, 청결미음, 추잡미음, 삼사미음, 황량미음 등이 있다(김춘련 1986).

3.7. 미시류(米食類)

곡물을 찌서 볶아 가루로 만든 것을 미숫가루라고 한다. 『삼국유사』에 의하면 경덕왕 19년(760년) 진표올가가 쌀 20말을 찌서 말려서 이것을 양식을 삼아 명산 편력에 들어갔다는 기록이 있다. 오늘날의 미숫가루의 모태이다. 기원 1세기에 쓰여진 중국문헌인 『설문해자』에도 비(糲)나 곡물을 볶아 가루로 만든 미숫가루는 언제 어디서나 물에 타서 먹으면 되니 가장 손쉽게 허기를 면할 수 있는 휴대식, 저장식으로 쓰이고 있었을 것이다. 미숫가루로 쓰이는 곡재는 멥쌀, 찹쌀, 보리, 조, 수수, 콩, 흑임자, 울무, 들깨, 참깨 등이 있다(이성우 1978).

『군학회등』에는 경미(粳米)미음(멥쌀), 점미(粘米)미음(찹쌀), 추모(秋牟)미음(수수), 천금초(千金秒)미음이 있다(이성우 1981). 『조선요리법』에는 설탕물을 달게 타서 한 수저의 미숫가루를 넣어 얼음을 띄워 마시라 하였으니 대용식에서 음료로서의 면모를 살필 수 있다(조자호 1938).

『조선요리제법』에는 좋은 찹쌀을 정히 씻어 잘 일어 물기를 뺀 후 솥에 넣고 타지 않도록 주걱으로 저어가며 볶아서 빛이 약간 누른 미색이 나거든 맷돌에 갈아 고운체로 쳐서 쓴다고 하였다. 찌서 말리는 과정이 생략되어 있다. 한국민속종합보고서의 자료에 따르면 찹쌀을 볶아 찌서 말린 것을 노르스름하게 볶아서 가루를 만들고, 찹쌀을 찌 때 청주를 뿌려 뜸을 들여 말리면 향취가 더하다고 하였다(방신영 1917). 미숫가루는 여러 가지 곡재를 가루로 빻아 기호대로 섞어 먹기도 한다.

3.8. 식혜류(食醪類)

식혜는 우리에게 잘 알려진 기호성 음료이다. 명절에 맛있는 음식을 푸짐히 먹은 후 마시는 살얼음이 낀 달고 시원한 식혜 한 대접의 맛을 한국인이면 누구나 좋아할 만하다.

『조선요리학』에서 홍선표(1940)는 “외관으로도 미술허적이고, 그 맑고 담백한 맛을 중국의 일등 품질의 차라도 과연 우리의 식혜만은 못할 줄로 생각한다. 식혜를 늘 먹으면 소화가 잘 되며 체증이 없어지고 혈액을 잘 순환시키고, 마음이 상쾌한 기분이 자연히 생기는 음식이다”라고 예찬하고 있다. 식혜는 중국 주(周) 시대의 『예기(禮記)』에 나오는 상류계급에서 마시는 청량음료의 하나인 감주(甘酒)의 윗물인 단술(禮, 예)에서 그 기원을 찾을 수 있다. 우리나라의 문헌에서는 1740년경 쓰여진 이표의 『소문사설(謏聞事說)』에서 처음 나타나고 있다.(이효지 1983) 식혜는 보통 단술, 또는 감주라고 부르나 밥알을 띄워서 먹는 것을 식혜라고 하고 다 삭은 것을 끓여서 밥알은 건져내고 물만 먹는 것을 감주라고 구별하기도 한다. 발음이 비슷하여 혼동을 가져오는 것으로 식해(食醪)가 있으니醪는(젓갈 해)로 생선을 소금과 곡물 엿기름 향신료를 섞어 발효시킨 음식으로 안동식해, 가지미식해, 연안식해 등이 이것이다.

식혜의 맛은 엿기름가루에 달려 있는데 『시의전서』에 나오는 엿기름 거르는 법은 “겉보리를 절구에 살살 찧어 키에 까불러 물에 담갔다가 건져서 동이에 담아 콩나물을 싹 튀듯 한다. 물을 쳐서 까불러 가며 싹 트거든 물에 씻어 시루에 안치고 물을 준다. 하루 걸러싹 물에 씻어 안쳐 기른다. 싹튼 보리의 몸을 다치면 썩는다. 반쯤 마르면 손으로 자란 싹을 비벼 까불러서 아주 바싹 말려두고 쓴다. 땅에 기르는 법은 보리를 싹틔워 광바닥을 정히 쓸어 펴놓고 거적을 물에 축여 덮어

물에 씻어 또 덮기를 여러 날 하여 기르면 좋다”라고 하였다. 『시의 전서』에는 밀 엿기름도 좋다고 하였다. 이렇게 만든 엿기름가루가 중요한 것은 그 속에 당화효소인 아밀라아제(α-amylase)가 많이 있어서 당화작용이 일어나고 이 효소는 전분에 작용하여 포도당(glucose), 맥아당(maltose), 텍스트린(dextrin) 등을 생성하는데 식혜는 맥아당의 독특한 맛에 기인한다. 식혜를 재료별로 분류하면 표 8-3과 같다.

표 8-3. 고문헌에 나타난 식혜의 재료별 분류

문헌	멥쌀	찹쌀	엿기름	꿀	설탕	유자	생강	실백	석류	대추	밤	배	굴
시의전서	○		○	○		○		○	○				○
간본규합총서	○		○	○		○		○		○	○	○	○
조선요리법	○	○	○		○	○		○					
조선요리	○		○	○	○	○	○	○	○				
조선요리제법	○		○					○					
우리나라 음식 만드는 법			○	○	○	○		○	○				

간본 『규합총서』에 나오는 식혜 만들기를 보면 “좋은 쌀을 옥(玉)같이 숨어(옥같이 씻어) 시루에 찌되 잘 익히고, 솥 뚜껑을 시루 위에 갖혀놓고 숯불을 많이 담아 위까지 고르게 익혀 항아리에 넣고, 엿기름가루를 더운물에 담고 한참 만에 체에 맑은 물을 받아 그 물을 밥에 잠길 만치 넣고 종이로 봉하여 온돌에 두되, 가령 초저녁에 두면 새벽 2시경에 내어놓아 익히고 냉수에 꿀을 섞어 항아리에 붓고 또 대추, 밤, 백자, 배 등을 넣으면 맛이 산뜻하고 감칠맛이 있다. 만일 멀리 보내려면, 밤, 대추 등은 넣지 마라. 유자는 온채로 넣으면 향기가 비상하니라” 하였다. 지금의 식혜 제조법과 별 차이가 없다. 식혜 밥으로는 찹쌀이나 멥쌀을 사용하였는데 찹쌀밥은 소화는 잘 되지만 밥알이 오그라들어 동동 뜨지 않고 입에 달라붙는 감이 있고 덜 부드럽다. 의성 지방에는 검은 설탕과 꿀을 넣어 밥알이 붉을 때까지 끓

이는 석감주가 있다(문화재관리국, 1984). 식혜는 제례상에도 올랐는데 식혜 건지를 담고 잣이나 대추 저민 것을 고명으로 얹었다(황혜성 1976).

연엽식혜는 연잎에 뜨거운 찹쌀밥을 담고 엿기름물을 붓고 연잎을 모아 동여맨다. 오지그릇에 물을 반쯤 담고 뜨거운 아랫목에 하룻밤 재우면 밥이 삭아 식혜가 된다. 한 사람 앞에 하나씩 담아내어 잣을 곁들인다. 연잎의 향기가 그윽한 식혜가 된다.

3.9. 수정과류(水正果類)

계피, 생강, 통후추를 달인 물에 설탕을 타서 차게 식힌 후 잣, 꽃감, 배 등의 건지를 띄운 것이다. 조선시대 궁중 연회상에 차려졌던 수정과를 살펴보면 재료로는 석류, 유자, 왜감자, 생강, 준시, 건시, 가련, 두충, 산사, 앵두 등이 사용되었고 감미료로는 꿀이, 고명으로 는 잣이 사용되었으며 오미자나 연지는 색을 내는 데 사용되었다(김영인 1989).

1827년의 연회상에는 물에다 꿀만 타서 잣을 띄우고 수정과라 하였으며 오늘날과 같은 꽃감과 생강을 넣은 수정과는 1868년의 연회상에서 보이고 있다. 『시의전서』에는 수정과부(水正果部)속에 꽃감수정과 배숙 및 화채를 포함시켰는데 현재 우리가 먹고 있는 수정과의 형태를 갖추기 이전에는 각종 재료를 넣어 달여 차게 먹는 음료의 형태를 수정과로 부르고 있었던 것 같다.

『동국세시기』에는 꽃감을 달인 물에다 생강과 잣을 넣은 것을 수정과라 하였고, 연세대 『규곤요람』에서는 꽃감을 더운물에 담가 아랫목에 두었다가 단물이 우러나면 시원한 데 두었다가 잣을 띄워 먹는다

고 하여 꽃감을 달이거나 우린 것을 기본액으로 하였음을 알 수 있다(이성우, 이효지 1983). 꽃감수정과는 시원하고 향긋한 국물 맛과 말랑하면서 달콤한 꽃감의 맛에 좌우된다. 꽃감을 처음부터 넣어 달이거나 우리면 국물이 혼탁해지고 청량감이 덜하므로, 꽃감을 따로 준비하여 수정과 국물에 불려 부드러워지면 띄워내는 방법을 많이 사용한다(이효지 1985). 생강과 계피를 같이 넣고 끓이면 서로 맛이 상쇄되어 향을 낼 수 없으므로 따로 끓여서 각각의 향이 충분히 우려난 후에 합해야 제 맛이 난다고 한다(강인희 1988).

꽃감수정과는 맛있는 꽃감을 고르는 것이 중요하다. 주머니 꽃감이 좋다. 너무 마르지 않고 보양계 자연적인 시설(柿雪)이 풍긴 것을 골라 꼬지를 떼고 씨를 발라내어 넣기도 하는데 모양도 좋고 먹기 편하다. 꽃감쌈은 주머니 꽃감을 씨를 발라내고 한 장으로 펴서 겹겹질을 깬 호도를 하나씩 놓아 꼭꼭 눌러 찐 후 알팍하게 썰어서 만든다(강인희 1988).

배 수정과(梨熟)는 배를 네 쪽으로 내어 속을 도려내고 껍질을 벗겨서 통후추를 배 등에 서너 개씩 박는다. 생강물에 설탕을 넣고 배를 넣고 끓여 식혀서 잣을 띄워 낸다. 향설고는 시고 단단한 문배를 껍질을 벗기고 통후추를 많이 박아 생강물에 넣고 끓인다.

3.10. 화채류(花菜類)

화채(花菜)는 오미자국물이나 꿀물, 과즙 등 기본이 되는 국물에 제철 과일을 저며서 띄우거나, 꽃잎, 실백을 띄우는 전형적인 우리의 음료이다. 물맛이 좋은 자연수에 그 철에 나는 과일로 화채를 만들어 얼음을 몇 조각 집어넣어 먹으면 더위를 식히기에도, 땀 흘려 잃은 영양을 채우기에도 적합하다.

화채의 재료가 되는 과일들을 문헌상으로 살펴보면 삼국 및 통일신

라에는 밤, 대추, 복숭아, 개암, 오디, 잣이 있다. 고려시대의 『고려도경』, 『향약구급방』, 『청산별곡』에 나타나는 과일은 밤, 앵두, 잣, 개암, 비자, 능금, 오얏, 복숭아, 배, 대추, 감, 다래, 머루, 포도 등이다. 조선시대에는 더욱 품종이 많아져서 『도문대작』과 『증보산림경제』에 보면 밤(栗), 대추(大棗), 호도(胡桃), 송자(松子(實栢)), 감(柿), 홍시(紅柿), 건시(乾柿, 꽃감),李(오얏),杏(살구), 복숭아(挑, 黃桃, 僧桃, 紫桃, 櫻桃), 포도, 건포도, 배(梨(天賜梨, 金色梨, 玄梨, 大熟梨)), 굴(橘, 金橘, 青橘, 山橘, 洞橘, 甘橘), 모과(木瓜), 능금(林檎), 사과, 유자(油子), 석류(石榴), 매실(梅實), 마름(菱實), 개암(榛實), 상수리(橡實), 연밥(蓮子), 마름(莢仁), 느릅(梗實), 치자(梔子), 구기자(枸杞子), 복분자(覆盆子), 대나무열매씨(竹實), 산사(山査), 도인(桃仁) 등이 나온다(황혜성 1986). 근세에 유입된 외국산 과일류를 제외하면 오늘의 과일과 별 차이가 없다.

화채에 함께 넣어 청량감을 돋구는 얼음이 최초로 문헌에 나오는 것은 『삼국사기』이다. <신라본기 지증왕 5년>에 11월 동지에 얼음을 저장했다는 기록이 있다. 이 얼음은 겨울에 자연빙을 채취 보관했던 것이다. 그래서 얼음을 보관하는 창고가 필요했고 그 수요도 극소수의 귀족계급에 머물렀다. 고려초에는 신하들에게 정기적으로 배급하는 제도가 마련되었고, 충렬왕 23년(1297년)에는 누구나 얼음을 저장하고 사용할 수 있다는 허가가 내려졌다. 그 이후 얼음의 사용은 더욱 확대되어 『경국대전』에는 반빙(頒氷)이란 항목이 있어 얼음배급 대상과 방식을 자세하게 규정하기에 이르렀고, 심지어는 병자와 죄인에게 배급할 정도로 풍부한 양을 마련하고 있었다(강인희 1989). 얼음은 식품의 저장이나 환자용으로, 또 화채나 냉국 등에도 널리 사용되었다.

『동국세시기』에는 정월보름날의 원소병, 3월 3일 삼짇날의 화면, 진달래 화채, 유두일의 수단, 칠월 칠석의 복숭아화채, 중앙절의 화채(배, 유자, 석류)를 절식으로 소개하고 있는데, 그 계절에 생산되는 식품을 이용하여 특별음료를 만들어 즐겼음을 알 수 있다(이춘녕 1964). 화채는 기본액의 종류에 따라 3가지로 분류할 수 있다.

1) 오미자(五味子)를 이용한 화채

오미자는 피육(皮肉)은 달고도 시며 핵중(核中)은 맵고도 써서 합하면 짠맛이 나기 때문에 오미자이다. 한방에서는 지갈(止渴), 주독(酒毒), 진해(鎮咳), 자양(慈養) 및 강장약(強壯藥)으로 이용되고 있다. 오미자 국물을 만들려면, 먼저 오미자를 한 번 물에 씻은 후 정한 물에 하룻밤 담가 놓으면 물이 진달래 빛으로 곱게 우러난다. 오미자를 우린 것을 겹체에 밭친다. 여기에 설탕이나 꿀을 타고 소금을 약간 넣어 신맛을 가라앉힌다. 오미자를 더운 차로 끓여 마시기도 하나 냉국 쪽이 더 청량하다. 이렇게 만든 오미자국에 갖가지 과일이나 녹두나 화(녹두가루를 물에 풀어 넓은 그릇에 퍼넣고 끓는 물에 중탕하여 익힌 것을 가느다랗게 썬 것) 등을 띄운다.

진달래화채는 오미자국에 녹두녹말을 묻혀 데친 진달래꽃을 띄운 화채이며 가련화채는 오미자국에 녹두녹말을 입혀 데친 연잎을 띄운 화채이다. 배화채는 오미자국에 얇게 저며 썬 배를 띄운 화채이며 창면(책면)은 오미자국에 녹두나화를 띄운 것이고 보리수단은 오미자국에 삶은 보리쌀에 녹두녹말을 씌워 다시 삶아 행군 것을 띄운 화채이다(이철호, 김선영 1991).

2) 꿀이나 설탕을 이용한 화채

꿀은 자연환경 속에서 최초로 발견한 원시 감미료이다. 우리나라에서 자연산 봉밀과 함께 양봉밀이 언제부터 식용되기 시작하였는지 분

명하지 않으나 일본서기에 보면 백제의 왕자가 양봉기술을 가르쳐 주었다는 기록으로 보아 삼국시대에 이미 양봉(養蜂)으로 채밀(採蜜)하였음을 추측할 수 있다. 옛날부터 더위를 이기는 데는 꿀물을 가장 이상적인 음료로 쳤다. 더위를 식히기에도 타는 속을 풀기에도 좋을 뿐 아니라 향기도 좋고 약효도 뛰어나다. 꿀은 채밀기에 따라 향기나 빛깔, 농도, 맛이 다른데 빛깔이 검은 꿀은 주로 약꿀로 쓰이며 음료에는 흰꿀이 쓰인다. 화채에 쓰이는 꿀로는 싸리꿀, 아카시아꿀, 유채꿀이 좋다.

우리나라에 처음으로 설탕이 유입된 시기는 분명치 않으나 고려의 대각국사의 제자인 맹소(盲素)가 설탕을 무척 즐겼다는 기록으로 보아 고려시대 전기부터 송나라 등에서 수입되었음을 알 수 있다. 조선조 후기에는 꿀의 대용으로서 설탕의 사용이 빈번하여짐을 볼 수 있다(장지현 1986).

송화밀수는 꿀물에 송화가루를 넣은 것이다. 떡수단은 흰떡을 아주 가늘게 비벼 콩알만큼씩 끓여 가운데를 눌러 잘록하게 모양을 낸 후 녹말을 묻혀 끓는 물에 삶아 찬물에 건진 것을 꿀물에 넣어 먹는다. 원소병은 찹쌀가루를 각색으로 반죽하여 소를 넣고 빳어 삶은 다음, 꿀물에 넣어 먹는다. 유자화채는 설탕에 재어둔 유자알갱이와 채 친 유자껍질과 배를 설탕물에 푼 것이다(이철호, 김선영 1991).

3) 과일즙을 이용한 화채

여름철 과일이 가장 흔할 때 많이 먹는 화채이다. 과일의 즙을 짜서 만든 주스를 내고 과일즙에 설탕과 물을 합하여 만든 국물에 그 과일의 조각을 푼 것을 말한다. 주로 앵두, 딸기, 포도, 복숭아, 유자, 모과, 밀감 등을 재료로 쓴다.

참고문헌

- 강인희, 1988, 『한국의 맛』, 대한교과서주식회사
- 강인희, 1989, 『한국식생활사』, 삼영사
- 그리피스, 1976, 『은자의 나라 한국』, 탐구신서 93, 탐구당
- 김부식, 1979, 『삼국사기』, 삼성문화문고
- 김영인, 1989, 「한국의례음식상차림에 관한 연구」, 『한국식문화학회지』, 4(3), 213
- 김춘련, 1986, 「18세기 궁중연회음식초-원식을묘정리의례 중심」, 『한국식문화학회지』, 1(2), 9. 77
- 문일평, 1939, 「차고사」, 호암전집 제2권, 조선일보사 출판부
- 문화재관리국, 1984, 「한국민속종합보고서(향토음식편)」, 문화공보부
- 방신영, 1917, 『조선요리제법』, 신문사
- 빙허각이씨 원저, 이정선 교주, 1974, 『간본규합총서』, 신구출판사
- 빙허각이씨 원저, 정양원 교주, 『규합총서』, 보진세, 1975
- 서금, 1977, 『고려도경』, 고전국역총서
- 유득공, 1959, 『경도잡지』, 을유문고 25
- 유춘희, 정재기, 1972, 「한국산 녹차에 대한 연구」, 『한국영양학회지』 5(3), 109
- 윤서석, 1987, 『증보한국식품사연구』, 신광출판사
- 윤서석, 1991, 『한국음식 역사와 조리』, 수학사
- 이상만, 1935, 『신영양요리법』, 사문사서적
- 이석만, 1934, 『간편조선요리제법』, 삼문사
- 이성우, 1978, 『고려이전 한국 식생활사』, 향문사
- 이성우, 1981, 『한국식경대전』, 향문사
- 이성우, 1985, 『한국요리문화사』, 교문사
- 이성우, 이효지, 1983, 「규곤요람」, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, 27
- 이성우, 조준하, 1983, 「역주방문」, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, 7

- 이용기, 1943, 『조선무쌍신식요리』, 영창서관
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학 입문』, 고려대학교출판부, 서울
- 이철호, 김선영, 1991, 한국 전통음료에 관한 문헌적 고찰, I. 전통음료의 종류와 제조 방법, 『한국식문화학회지』, 6(1) 43~54
- 이춘녕, 1964, 「이조농업기술사」, 『한국연구총서』 21집, 한국연구원
- 이효지, 1981, 「규곤시의방의 조리학적 고찰」, 『가정학회지』 19(2), 189
- 이효지, 1983, 「수문사설의 조리학적 고찰」, 한국생활과학연구(1), 한양대학교, 85
- 이효지, 1981, 「시의전서의 조리학적 고찰」, 『대한가정학회지』 19(3), 47
- 이효지, 1985, 『조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구』, 수학사
- 이효지, 1998, 『한국의 음식문화』, 신광출판사
- 일연, 1979, 『삼국유사』, 삼성문화문고
- 장지현, 1986, 「우리나라 전래의 양념류」, 『식품과학』 19(2), 5
- 장지현, 1989, 「고려대학교 한국 식문화 영상화사업 연구 보고서」
- 정순자, 1971, 「우리나라 차에 대한 소고」, 단국대 논문집, 5,
- 정약용 원저, 김종권 역주, 1976, 『아연각비』, 일지사
- 조자호, 1938, 『조선요리법』, 광한서림
- 허준, 1986, 『동의보감』, 남산당
- 홍만선, 1967, 『산림경제』, 민족문화추진회 고전국역총서
- 홍석모, 1959, 『동국세시기』, 을유문고
- 홍선표, 1940, 『조선요리학』, 조광사,
- 황혜성, 1986, 『전통의 맛, 떡한과음료』, 주부생활사
- 황혜성, 한희순, 이혜성, 1957, 『이조궁정요리통고』, 학총사
- Griffiths W.E., 1882, *Corea, The Hermit Nation*. Tamgusinseo 93, Tamgudang, Seoul(Published in Korean in 1976)
- Kim, S. Y., Souane, M., Kim, G. E. and Lee, C. H., 1991, Microbial characterization of Jangsu, *Korean J. Food Sci, Technol.*, 23(6), 689-694.

제9장

한국 전통주의 역사와 제조기술

술은 인류가 만든 음료 중에서 가장 오래된 것으로 술의 기원에 대해서는 지역마다 신화의 형태로 전해 내려오고 있다. 곡주를 개발하였다는 이집트의 오리시스(osiris)신, 포도주를 처음 빚은 희랍의 박커스(Bacchus)신, 감로주를 만든 인도의 소마신(蘇麻神)과 더불어 중국에서는 우(禹)의 딸 의적(儀狄)이 곡주를 처음 빚은 것으로 알려져 있다. 당분을 이용한 효모의 번식으로 알코올이 생성되므로 원시시대부터 과일이나 꿀에서 술이 자연적으로 만들어 졌을 것으로 본다. 세계 여러 지역의 자연환경에 맞추어 독특한 술들이 다양하게 빚어져 왔고 이렇게 형성된 전통주들이 나라마다 특색 있는 술 문화로 정착, 발전되어 그들의 멋과 맛을 이루고 있다.

영어에서 주정(酒精)을 spirit(영혼)이라고 하는 것도 술이 단순한 음료의 범주에서 벗어나 인간의 정신세계와 깊은 관계가 있음을 말해주고 있다. 세계의 술지도(地圖)를 보면 매우 다채롭다. 프랑스의 코냑과 샴페인, 독일의 라인와인, 이탈리아의 버무스, 스페인의 헤레스 셰리, 중국의 노주, 분주, 스코틀랜드의 스카치, 멕시코의 데킬라, 일

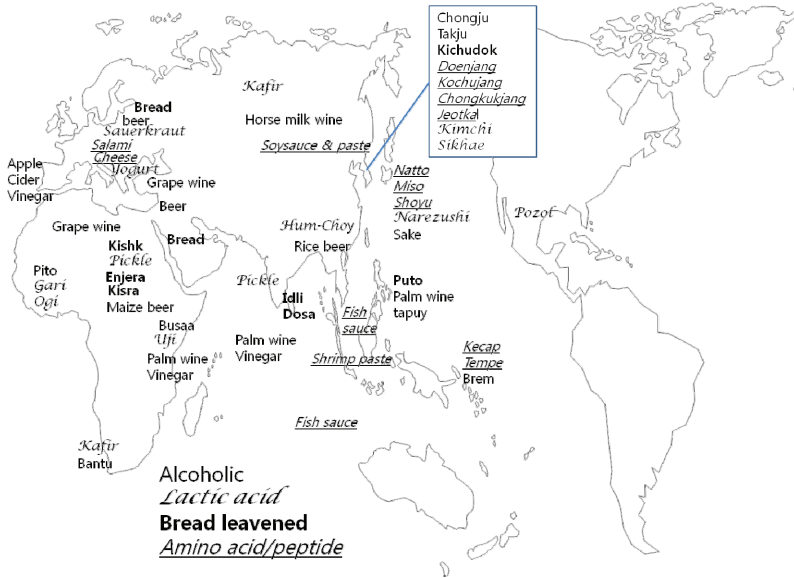


그림 9-1. 세계의 발효식품 지도(Lee 2009)

본의 사케 등 나라마다 개성이 강한 술이 자리를 잡고 있다. 그림 9-1은 술을 비롯한 세계의 발효식품 지도를 보여주고 있다(Lee 2009).

1. 한국 술의 역사

표 9-1은 우리나라 술의 역사를 간략하게 정리한 것이다(이철호 2012). 한국술의 역사를 살펴보면 나라의 흥망성쇠와 같은 길을 걷고 있음을 알 수 있다. 우리 민족에게 술의 신(神)이 알려져 있지 않은 것은 아마도 우리의 고대사가 중국의 것과 대단히 밀접한 관계에 있으므로 중국의 전설에 나오는 우(禹)의 딸 의적(儀狄)을 그대로 주신으로 받아들인 것 같다. 『삼국사기(三國史記)』에 의하면 3세기경에 백

제의 인번(仁番)이 일본에 주조법을 전하여 일본의 주신(酒神)이 된다. 통일신라시대에는 청주의 음용이 상류사회에 성행하였으며, 고구려 낙랑주법(樂浪酒法)이 신라주(新羅酒)를 완성시키고, 당나라에도 수출하였다. 『고려사(高麗史)』, 『고려도경(高麗圖經)』, 『동국이상국집(東國李相國集)』 등의 고문헌들은 고려시대의 다양했던 술 문화를 전하고 있다. 고려 말에는 원(元)나라로부터 증류주법(蒸溜酒法)이 전래되어 소주(燒酒)의 제도가 급속히 확산되었다. 조선시대 문헌들에는 300종이 넘는 술 이름이 기록되어 있으며 다양한 양조곡주와 증류주, 약용가향곡주, 과실주, 재제주류, 혼성주류들이 가정마다 자유로이 제조음용 되었으며, 소주를 일본, 중국등지로 수출하였다(이철호, 권태완 2003).

그러나 구한말 국력이 쇠락하자 1907년 조선총독부령으로 주세령(酒稅令)이 공포되고, 같은 해 9월 주세령의 강제집행이 시행되면서 한국술의 제도가 단속의 대상이 되었다. 1916년 일본은 주세법을 제정하여 한국의 술을 약주, 탁주, 소주로 획일화하고, 약주의 침전물 재(滓)를 거르지 못하게 함으로서 일본의 ‘사케’와 경쟁할 수 없는 저질의 술로 전락시켰다. 1917년 총독부는 주류제조면허를 정비하여 지역 판매권 배정제를 실시함으로써 양조업을 친일 도구화 하였다. 한국술을 억압하기위해 만든 주세법이 해방 후에도 그대로 존속하여 살균 탁약주의 지역별 독점 판매제도가 2000년에야 폐지되었다. 6.25 동란으로 인한 극심한 경제난과 식량부족으로 1966년에는 탁약주 제조에 쌀의 사용이 금지되고 밀가루로 대체되었으며, 1991년에야 탁약주 제조에 쌀의 사용이 다시 허용되었다(표 9-1).

1980년대 말부터 우리술을 되살리기 위한 국민적 운동이 전개되고, 1992년에는 고려대학교 식품공학과 필자의 연구실에서 가열 살

균한 팍막걸리 제조가 성공함으로서 우리의 탁약주가 일본과 미국 등지로 수출하게 되었다(그림 9-2)(이철호 2012; 김기명, 이철호 1997).

표 9-1. 한국술의 역사 개관

B.C. 8000-5000 :	대한해협연안의 원시토기 사용과 발효문화의 시작
B.C. 2500 :	요주천종(堯酒千種), 요나라의 술 1천여종(詩經), 동북아 술의 일반화
B.C. 100년경 :	『삼국사기(三國史記)』-고구려 건국신화 속의 술
A.D. 28 :	『삼국사기』-삼한 고구려 시대의 제천, 영고, 동맹에서 음주가무기록, 주국(酒麴)과 맥아를 이용한 발효곡주 제조기술의 정립
3세기경 :	일본 고지기(古事記)-백제의 인번(仁藩)이 양조기술을 일본에 전함
7세기 :	『삼국사기』-통일신라시대 청주의 음용이 상류사회에 성행, 고구려 낙랑주법(樂浪酒法)이 신라주(新羅酒)를 완성시킴, 당나라에 수출
1123년 :	『고려도경』-고려초 경미(梗米)와 주곡을 이용한 곡주양조법이 정착, 청주류, 중앙주류, 탁주류 제조와 과실혼양 양조법과 약초혼양주법 등이 사용됨
11~13세기 :	『고려사』, 『이상곡집』-소맥국(小麥麴)과 미국(米麴)이 사용되었으며 한국의 명주들이 이때부터 제조되기 시작함
1240년경 :	고려말 원(元)나라로부터 증류주법(蒸溜酒法)이 전래되어 소주(燒酒) 제조가 급속히 확산됨
15~19세기 :	조선시대 문헌들에는 300종이 넘는 술 이름이 기록되어 있으며 다양한 양조곡주와 증류주, 약용가향곡주, 과실주, 재제주류, 혼성주류들이 가정마다 자유로이 제조 음용 됨, 소주를 일본, 중국등지로 수출함
1800년대 :	한말(韓末)에는 서구의 여러 가지 술이 전래됨
1883년 :	일본인 후쿠다(福田)가 부산에 일본식 청주공장을 세움
1907년 7월 :	조선총독부령으로 주세령(酒稅令)이 공포됨. 같은 해 9월 주세령의 강제집행이 시행되면서 한국술의 제조가 단속의 대상이 됨
1916년 1월 :	총독부의 주세법으로 한국의 술을 약주, 탁주, 소주로 획일화시킴
1917년 :	총독부의 주류제조면허를 정비하여 지역 판매권 배정제를 실시함
1945년 :	광복후에도 일제 강점기의 주세법을 그대로 사용함
1966년 8월 :	탁약주 제조에 쌀의 사용이 금지되고 밀가루로 대체됨
1991년 :	탁약주 제조에 쌀의 사용이 허용됨
1993년 :	가열살균포장 탁약주가 미국, 일본등지로 수출됨
2000년 :	살균탁약주의 지역별 독점 판매제도 폐지

탁주유통기한 연장방법 개발

인천탁주 고대식품공학과 이철호교수팀에 의뢰 성공
해외 수출도 가능...상온 6개월까지 저장

우리나라 전통술인 탁주의 유통기한을 연장시킬 수 있는 방법은 없는가?
현재 식품공전상에는 탁주의

있다.
이러한 문제를 해결하기 위하여 고려대학교 식품재료공학과 연구실에서는 한국테트라팩과

서울탁주제조협회의 도움을 받아 '테트라팩' 살균포장을 위한 탁주의 열처리와 관련한 연구를 수행했다.

연구결과 80℃에서 20초내외 간 살균하는 것이 가장 바람직하다는 사실이 밝혀졌다.
그러나 서울탁주측이 실제생

그림 9-2. 맥막걸리 '농주'의 개발에 관한 신문기사(식품유통신문, 1993.3.23.)

한국술의 역사와 옛 문헌에 기술된 주조법들을 고찰해 보면 현재 우리술이라고 알고 있는 탁약주와 소주는 진정한 전통술이 아님을 알 수 있다. 전통술의 기본은 쌀과 누룩을 원료로 하여 만드는 발효곡주이나 오늘의 탁약주는 대부분 밀가루를 주원료로 하여 만들어지고 있다. 오늘의 청주는 일본식을 따라 누룩 대신 코오지(koji)를 사용하여 만든 발효곡주를 여과한 것에 주정(酒精)을 혼합한 혼성주(混成酒)이고, 약주는 발효조에 용수를 박아 걸러낸 맑은 술에서 생기는 침전물(滓)을 제거하지 못하게 한 저급청주이다(이철호 2012).

한국의 소주(燒酒)는 쌀이나 다른 곡물을 발효하여 만든 곡주를 증류하여 얻는 순곡(純穀) 증류주이나 오늘의 소주는 당밀이나 고구마 전분으로부터 만든 주정에 물을 타서 먹는 희석주(稀釋酒)이다.

2. 고문헌에 나타난 전통주

한국술의 종류나 제조 방법에 관한 기록은 주로 식생활 책이나 요리서에서 찾을 수 있다. 식생활에 관하여 기술한 고문헌은 고려시대의 불교 관계 서적 2종 이외에는 조선시대 전기까지의 것으로 남아 있는 것이 거의 없다(이성우 1984). 또한 요리법은 개인 또는 각 가정의 것이라 보았고, 의서(醫書)나 농서(農書)는 국왕 자신이나 국가 재정을 위해 정부에서 간행하였으나 요리서는 도외시하였던 것 같다. 따라서 한국의 요리서는 사대부가(士大夫家)에서 그 집안의 전통요리 비법을 적어 두어서 며느리를 통하여 계승시켰던 것이고, 또 몇몇 판매용의 요리서로 나온 것들이 남아있다(이철호, 김기명 1993).

우리나라에 남아있는 가장 오래된 음식에 관한 서적은 허균이 지은 『도문대작(屠門大爵, 1611년)』으로 광해군 시대 전국의 식품재료와 각종의 유명한 요리를 소개하고 있다(이성우 1981). 이 서적은 허균이 강화도로 귀양 가서 거친 음식을 먹게 되자 전에 자신이 대하던 음식을 생각하면서 이를 도살장 문 앞에서 대작하는 것과 같다하여 서제를 붙인 것인데 여기에는 2종의 술이 나와 있으나 제법은 언급되어 있지 않다.

1670년경에 비로소 한글로 된 전문요리서가 나옴으로서 당시 가정에서 접하는 요리에 대하여 알 수 있는데 그것이 『규곤시의방(閨壺是議方)』, 즉 『음식지미방』이다(이효지 1981). 이는 대부분의 한문 조리서가 중국의 여러 조리법을 그대로 인용한 것과는 달리 저자가 스스로 개발한 요리법을 그대로 기록해 놓음으로써 이 요리서가 가지는 식품학적 가치는 절대적이라 할 수 있다. 여기에는 총 132조목(條目) 중에서 술에 관한 것이 51조목에 달하고 있으며, 이는 술빚기가 그

시대 가정주부의 일 중에서 매우 중요한 일이었음을 입증하는 것이다. 이와 비슷한 시기에 한글 요리서로서 『주방문(酒方文)』이 있는데 이는 『음식지미방』이 오직 자손의 머느리만을 위한 책인 반면, “책값이 전 일냥”이라는 표기로 보아 판매 보급을 위해 쓰여진 고조리서로서 술빚기뿐 아니라 요리 전반에 관하여 다루고 있다. 여기에는 27종의 술 빚는 방법이 서술되어 있다(김귀영, 이성우 1986).

1700년대에는 요리서가 꽤 많이 나오고 있으며 연대는 불확실하나 『음식보(飮食譜)』에는 12종의 전통주 제법이 서술되어 있다(김귀영, 이성우 1988). 홍만선(1715)은 관직에서 물러나 백성을 위하여 오늘날의 생활백과사전에 해당하는 『산림경제(山林經濟)』를 펴냈으며 이는 인용서적을 빠짐없이 적은 학문적인 가치가 매우 높은 책으로 양주(釀酒)편에 61종의 전통주 제법을 자세히 기록하고 있다. 『산림경제』는 계속 보충과 요약의 형태로 『산림경제보(山林經濟補)』, 『증보산림경제(增補山林經濟)』, 『산림경제초(山林經濟抄)』, 『산림경제촬요(山林經濟撮要)』, 『산림경제보유(山林經濟補遺)』로 이어오다가 서유구(1827)의 방대한 가정 백과서인 『임원십육지(林園十六志)』의 모체가 되었다. 『산림경제』는 그 시대의 가정 백과사전으로 후속의 비슷한 서적류에 지대한 영향을 주어 『민천집설』, 『해동농서』, 『고사신서』, 『고사십이집』 등 후세에 많은 서적에 인용되고 있다.

1800년대 서유구의 일가는 『고사십이집(攷事十二集)』, 『해동농서(海東農書)』, 『규합총서(閨閣叢書)』, 『옹희잡지(饔熙雜志)』, 『임원십육지』 등 요리나 농업에 관한 많은 서적을 남겼다. 특히 서유구의 『임원십육지』는 그 시대의 생활기술 백과를 완성한 총 51책(冊)의 저작으로 농업, 식품, 의약 등의 의례에 관한 기술사항을 집대성한 것이다. 이 책은 『규합총서(閨閣叢書, 빙허각 이씨, 정양원 역 1975)』, 『부인필지

『婦人必知』의 모체가 되었으며 1850년경 『오주연문장전산고』는 요리 제법이나 요리재료에 관한 항목이 많고 특히 조선시대의 연구에 빼놓을 수 없는 귀중한 서적이다. 1800년대 중엽에는 『음식법』, 『음식방문』, 『규곤요람』을 비롯하여 많은 한글 요리서가 나왔다(이성우, 이효지 1981; 이효지 1983). 이 외에도 『김승지택(金承旨宅) 주방문』, 『술 빚는 법』, 『주방문(酒方文)』, 『시의전서』 등의 요리서 외에 연대가 불확실하나 『역주방문』, 『술 만드는 법』 등이 있으며 『역주방문(曆酒方文)』에는 40종, 『술 만드는 법』에는 19종의 전통주 제법이 서술되어 있다(이성우, 조준하 1983). 1800년대 말에 저술된 『시의전서(是議全書)』에서 현대 한국요리의 체계는 거의 정립되었으며, 이 책은 1900년대 현대 요리서로 넘어가는 교량적 구실을 하였다(이효지 1981). 여기에는 각종의 요리법이 서술되어 있으며 『주부(酒部)』에 17가지의 전통주가 서술되어 있다.

서유구는 『임원십육지(1827)』에서 우리 술의 종류를 이류(醴類), 주류(酎類), 시양류(時釀類), 향양류(香釀類), 과나양류(菓蓀釀類), 순내양류(旬內釀類), 재차류(醞醑類), 양요류(醞醑類), 예류(醴類), 소로류(燒露類), 의주(醫酒)의 11종으로 분류하였다. 이성우 교수는 서유구의 분류법을 현대적 어휘로 재구성하여 상용약주(이류), 특용약주(주류, 시양류), 특주(양요류), 홍주와 백주(제차류), 감주(예류), 가향주(향양주), 과실주(과양류), 소주(소로류), 약용소주와 약용약주(의주류), 속성발효주(순내양류)로 분류하였다. 이는 제법, 음용목적, 원료 그리고 맛과 색 등에 따른 분류로서 광범위하게 분류되어졌다고 할 수 있다(이성우 1981).

고문헌에 나타난 전통주를 살펴보면 조리서에 구체적인 양조법이 기술되어 있는 것 외에도 시집이나 산문, 역사서 등에 구체적인 제조

법은 모르나 많은 종류의 술 이름이 언급되어 있다. 비록 제조 방법은 알 수가 없으나 이들 문헌에 기술된 이름과 상황을 미루어 여러 가지 술의 특수한 용도나 품질 특성을 유추할 수 있는 경우도 있다.

표 9-2는 각종 고문헌에 기술된 술 이름을 정리하여 중요한 술의 문헌상 출현 빈도를 표시한 도표이다(이철호 2017). 이외에도 많은 수의 전통주명이 문헌에 기록되어 있으나 빈도수가 많은 것만을 발췌한 것이다. 옛 문헌에서 흔히 볼 수 있는 술 이름만도 50여 종이나 된다(이철호, 김기명 1993).

표 9-2. 한국 고문헌에 나타나는 대표적인 전통주

문헌명	단양주		이양주		삼양주	약용 가향곡주		증류주
	삼일주	이화주	소곡주	벽향주	삼해주	과하주	구기주	소주
동국이상국집 (東國李相國集, 1168)	○	○			○			
한림별곡(翰林別曲, 1213~1259)		○						
동악집(東岳集, 1571~1637)					○	○		
동의보감(東醫寶鑑, 1610)							○	○
지봉유설(芝峯類說, 1613)							○	○
음식지미방(1670경)	○	○	○	○	○			○
요록(要錄, 1680경)			○	○	○	○		
주방문(酒方文, 1600말)	○	○	○	○	○	○		○
치생요람(治生要覽, 1691)			○					
북관지(北關志, 1693)								○
의방합편(醫方合編, 1700경)			○	○		○		
음식보(飲食譜, 1700)	○		○	○	○	○		
구급신방(救急新方, 1700대)								○
산림경제(山林經濟, 1715)	○	○	○	○	○	○	○	○
감저종식법(甘藷種植法, 1766)	○	○	○	○	○	○		
증보산림경제(增補山林經濟, 1766)	○	○	○	○	○	○	○	○
역주방문(曆酒方文, 1700말)	○	○		○	○	○		○

문헌명	단양주		이양주		삼양주	약용 가향곡주		증류주
	삼일주	이화주	소곡주	벽향주	삼해주	과하주	구기주	소주
술 만드는 법(1700말)		○		○				
민천집설(民天集說, 1700말)	○		○		○	○		
고사십이집(攷事十二集, 1787)	○	○	○		○	○	○	○
고대규곤요람(1800경)	○		○	○	○	○		○
고대규합총서(1815경)								○
춘향전(春香傳, 1800경)						○		
재물보(才物譜, 1807)								○
김두종본양생서(金斗鍾本養生書, 1800초)							○	
규합총서(閏閏叢書, 1815경)			○				○	○
농가월령가(農家月令歌, 1816)			○					
임원십육지(林園十六志, 1827경)	○	○	○	○	○	○	○	○
양주방(1837경)	○	○	○	○	○	○	○	○
군학회등(群學會騰, 1800중)				○				
산림경제촬요(山林經濟撮要, 1800중)			○		○	○		
동국세시기(東國歲時記, 1849)	○		○	○	○	○		
고려대본규합총서(1800중)							○	
산림경제촬요(1800중)			○				○	
음식방문(1800중)			○					
오주연문장전산고(五洲衍文長箋散稿, 1850경)		○						
김승지택주방문(1860)		○	○					○
군부목(群部目, 1896)								○
시의전서(是議全書, 1800말)	○		○	○		○		
술 빛는 법(1800말)			○			○		
주정(酒政, 1800말)			○					
부인필지(婦人必知, 1916)						○	○	
조선세시기(朝鮮歲時記, 1916)	○			○	○			
조선무쌍신식요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法, 1924)	○	○			○			

3. 한국술의 분류와 종류

옛 문헌에 기록된 한국술의 종류를 크게 묶어 분류하면 양조곡주(釀造穀酒), 증류주(蒸溜酒) 및 기타주류로 구분된다. 멥쌀이나 찰쌀에 누룩을 가하여 발효시키는 순곡주 제조가 한국 전통주의 기본이다. 덧술을 넣는 회수에 따라 단양주(單釀酒), 이양주(二釀酒), 삼양주(三釀酒), 사양주(四釀酒) 등으로 분류되며 다양주(多釀酒)가 될수록 저온 장기 발효되는 고급 청주가 만들어지는 것이다(이철호, 김기명 1993).

3.1. 양조곡주

3.1.1. 순곡주류

양조곡주는 가장 오래된 우리의 전통곡주이며 순곡주와 약용·가향곡주류로 구분되며 순곡주류는 거르는 방법에 따라 탁주, 약주, 청주로 나누어지나 그 기본제조방법은 동일하다. 고문헌에 언급된 술의 대부분이 발효곡주인 만큼 그 종류도 다양하다. 쌀을 사용하는 순곡주류는 덧술의 회수에 따라 단양주류(單釀酒類), 이양주류(二釀酒類), 삼양주류(三釀酒類), 사양주류(四釀酒類)로 나뉘어진다. 단양주와 이양주는 일반 발효와 숙성 발효로 만들어질 수 있으며, 삼·사양주는 주로 저온 장기 발효로 만들어지는 것이 특징이다. 표 9-3에서 볼 수 있는 바와 같이 이양주가 가장 일반적으로 제조되었던 술이다(김기명, 이철호 1993).

표 9-3. 순곡주류의 분류와 종류

단양주류(單釀酒類)	일반단양주(一般單釀酒)	계명주(鷄鳴酒), 하일주(夏日酒), 하일청주(夏日淸酒), 하절삼일주(夏節三日酒), 하절주(夏節酒), 청감주(淸甘酒), 편주(扁酒), 합주(合酒), 황감주(黃甘酒), 내국향온주(內局香溫酒), 동파주(東波酒), 백화춘(白花春), 부의주(浮蟻酒), 옥로주, 점강주, 점강청주, 황화주(黃花酒), 이화주(梨花酒)
	속성주(速成酒)	급주(急酒), 급시주(急時酒), 일일주(一日酒), 시급주(時急酒), 급청주(急淸酒), 삼일주(三日酒)
이양주류(二釀酒類)	일반이양주(一般二釀酒)	죽엽주(竹葉酒), 절주(節酒), 두강주(杜康酒), 청명주(淸明酒), 하향주(荷香酒), 향온주(香醞酒), 유화주(柳花酒), 사시주(四時酒), 감주(甘酒), 황금주(黃金酒), 행화춘주(杏花春酒), 진양주, 진상주, 일두주(一斗酒), 육병주(六瓶酒), 오호주(五壺酒), 일해주(一亥酒), 오병주, 별주, 연해주(燕海酒), 신청주(新淸酒), 신상주, 소백주, 세신주(細辛酒), 석탄주, 석탄향, 별주, 백단주, 박향주, 만년향, 당백화주, 단점주, 남성주, 구가주, 경면녹파주(鏡面錄波酒), 회산춘(回山春), 무시주(無時酒), 사절주, 집성향(集聖香), 소곡주(小穀酒), 벽향주(碧香酒), 백화주(白花酒), 백하주(白河酒), 백로주(白露酒), 녹파주(綠波酒), 감향주(甘香酒), 감하향주(甘河香酒) 등
	속성주(速成酒)	칠일주(七日酒), 두강주(杜康酒)
삼양주(三釀酒)		삼해주(三亥酒), 호산춘(壺山春), 일년주(一年酒), 순향주, 성탄향(聖嘆香), 삼오주(三午酒)
사양주(四釀酒)		사마주(四馬酒)

3.1.2. 약용·가향곡주류

순곡주 발효시 꽃잎이나 열매, 나뭇가지, 뿌리 등 가향재나 약제를 첨가하여 만든 약용·가향곡주(藥用加香穀酒)도 다양하게 만들어졌으며 이들의 명칭은 오가피주, 구기주, 두견주, 송순주 등 사용한 재료의 종류를 나타내고 있다(표 9-4). 약재나 향료를 혼합하여 발효시킨 혼양곡주(混釀穀酒)는 약용 및 가향 곡주로 분류하였으며 발효 후 약재나 가향재료를 혼합하여 음용하는 것은 제외하였다.

표 9-4. 약용·가향곡주(藥用, 加香穀酒類)의 종류

약용곡주 (藥用穀酒)	오가피주(五加皮酒), 구기주(拘杞酒), 창포주(菖蒲酒), 복령주(茯苓酒), 감국주(甘菊酒), 고본주(古本酒), 천문동주(天門冬酒), 무술주(戊戌酒), 밀주(蜜酒), 계명주(鷄鳴酒), 백화주(白花酒), 자주(煮酒) 등
가향곡주 (加香穀酒)	송액주(松液酒), 송절주(松節酒), 송자주(松子酒), 송녕주(松鈴酒), 송화주(松花酒), 도화주(桃花酒), 연엽주(蓮葉酒), 법주(法酒), 닥나무잎술, 국화주(菊花酒), 배화주, 유자피주(油子皮酒), 하엽주(荷葉酒), 하엽청주(荷葉淸酒), 두견주(杜鵑酒) 등

3.2. 증류주와 기타주류

소주류(燒酒類)는 고려시대 이후에 우리나라에 도입되어 보편화 된 것으로 여러 가지 종류의 곡물을 발효원료로 발효시켜 증류한 술은 순곡소주(純穀燒酒)라 하고 소주 제조에 약재와 가향 물질을 혼합하여 발효시킨 혼양주(混釀酒)를 약용소주 및 가향소주로 분류한다. 우리나라 주세법상의 주정 구분은 양조류, 증류주, 재제주로 분류한다. 그리고 재제주라 함은 주류의 1종에 다른 주류 또는 기타 물료를 혼합하여 제성한 것을 말한다. 따라서 기타주류(其他酒類)에 혼성주류(混成酒類), 과실주류(果實酒類), 이양주류(異釀酒類) 및 특수주류(特殊酒類)가 포함된다(표 9-5).

한국의 증류주는 곡주를 증류하여 만든 순곡 증류주가 기본이며 이를 소주(燒酒)라고 부른다. 오늘의 희석식 소주와는 근본적으로 다른 것이다. 약용가향곡주를 증류하면 죽령고, 이강고, 감홍로, 천축주 등의 약용증류주나 가향증류주가 만들어진다.

기타주류에는 혼성주(混成酒), 과실주(果實酒), 이양주(異釀酒) 등이 포함된다. 혼성주에는 곡주에 소주를 첨가하여 저장성을 향상시킨 과하주(過夏酒)가 대표적인 술이다. 과실주의 대부분은 특이한 발효기법으로 제조된 것으로 봉래춘, 지주(地酒), 사주(蛇酒) 등이 있다.

표 9-5. 증류주(蒸溜酒)와 기타주류

증류주 (蒸溜酒)	순곡증류주 (純穀蒸溜酒)	안동소주(安東燒酒), 문배주, 찹쌀소주, 삼해소주, 홍주(紅酒), 보리소주, 사철소주, 수수소주, 옥수수소주 등
	약용증류주 (藥用蒸溜酒)	섬라주(暹羅酒), 죽령고(竹瀝膏), 진도홍주(珍島紅紬), 이강고(梨薑膏)
	가향증류주 (加香蒸溜酒)	감홍로(甘紅露), 천축주(天竺酒), 토밥소주
기타주류 (其他酒類)	혼성주(混成酒)	과하주(過夏酒), 왜미림주(倭美林酒), 송순주(松荀酒), 강하주
	과실주(果實酒)	포도주(葡萄酒), 모과주(木瓜酒), 앵도주(櫻桃酒), 산치주(山梔酒), 무화과주(無花果酒), 딸기주(草莓酒), 자리주(紫李酒), 선도주(仙桃酒), 설이주(雪梨酒), 연육주(蓮肉酒), 서과피주(西果皮酒), 산사육주(山査肉酒), 밀감주(蜜柑酒), 유자주(油子酒), 석류주(石榴酒), 송자주(松子酒) 등
	이양주(異釀酒)	(보통의 제법이 아닌 특이한 발효기법을 이용) 청서주, 봉래춘, 와송주(瓦松酒), 죽통주(竹筒酒), 지주(地酒), 동양주(冬陽酒)
	특수주류(特殊酒類)	신국주(新國을 술처럼 음용)

4. 한국 전통주의 제조기술

4.1. 발효곡주(醱酵穀酒)의 제조기술

고문헌에 기술되어 있는 양조법의 대부분은 약탁주 제조법에 관한 것이다. 약용주류를 제외하고 탁주류와 약주류는 거의 모두 멍쌀과 찹쌀을 주원료로 사용하고 있으며 누룩과 밀가루를 이용하고 있다. 고문헌에 의하면 찹쌀과 멍쌀의 비율이 중요시되고 있는 듯하며 술밑으로 혹은 덧술로 찹쌀을 사용하는지 멍쌀이 사용되는지도 각 술마다 동일하지 않다. 또한 주원료의 처리 방식도 다양하여 죽을 제조한다든가 구멍떡을 만들어 삶는다든가 흰무리떡을 만들어 사용한다든가 밥을 제조한다든가 하는 여러 가지 방법들이 기술되어 있다.

우선 쌀을 이용한 곡주류의 종류를 덧술의 횟수에 따라 분류하고,

제조 방법상의 공통점을 찾기 위하여 원료의 형태, 전처리 방법, 발효기간, 주원료와 부원료, 누룩의 조합비 등을 문헌에 기록된 빈도수를 가지고 비교 고찰하고 대표적인 술의 제조방법을 정리하면 다음과 같다.

4.1.1. 일반 이양주의 제조방법

표 9-6은 순곡주 중에서 밀술 후에 단 한 번의 덧술 과정이 있는 것을 골라 그 제법상의 공통점을 살펴본 것이다. 밀술과정에 멥쌀이 사용된 경우가 월등하게 많고 덧술 과정에서는 멥쌀과 찰쌀이 거의 비슷한 수준으로 사용되고 있는 것을 알 수 있다. 밀술과정에서는 죽

표 9-6. 문헌에 기록된 이양주의 제조형태별 출현 빈도수

		밀술	덧술
주원료	찰쌀	8	27
	멥쌀	48	24
	찰쌀+멥쌀	3	1
쌀의 가공형태	구멍떡	11	-
	죽(개이기)	24	4
	흰무리떡	10	-
	지에밥(찐)	-	54
부원료	밀가루	20	13
	석임	5	2
			(좋은 청주 1)
누룩	가루누룩	30	6
	누룩	17	5
	거친누룩가루	2	-
	섬누룩	1	-
	누룩액	1	-
발효기간	3일	17	3
	4일~7일	15	21
	7일 이상	3	15
발효온도	저온발효	4	2
	고온발효	3	2

의 형태로 쌀을 처리하고 있으며 구멍떡을 만들어 삶는 것, 그 다음 이 증자하여 지에밥을 만드는 것의 순이다. 죽의 형태나 가루로 된 쌀을 뜨거운 물로 개는 형식은 결국 페이스트의 형태로 동일한 것으로 생각되며 찐다는 표현의 증자 형식은 역시 지에밥을 만드는 것과 같을 것으로 보인다.

밑술 과정은 거의 3일 정도의 짧은 발효기간을 거치는 것으로 보이며 덧술 후 음용할 때 까지 기간에 대하여는 생략된 것이 많은 것으로 보아 일단 술이 될 때까지라고 보면 될 것이다. 대부분은 7일 정도이며 그 외 2달 정도의 장시간을 표기한 것은 발효가 완성되는 시간이 장시간이라는 의미보다는 그 만큼 숙성기간이 길면 완성도나 맛에 있어서도 좋다는 의미로 보아야 할 것이다.

이양주의 대표적인 술로 꼽히는 소곡주, 벽향주, 백화주, 백하주, 감향주, 녹파주의 제조 방법을 상술하면 다음과 같다.

(1) 소곡주

소곡주는 우리나라 술을 대표한다고 말하는 애주가가 있을 만큼 뛰어난 맛을 가지고 있다. 실제로 표 9-2에 수록한 바와 같이 고문헌에 언급된 횟수가 가장 많은 술이기도 하다. 소곡주는 조선 초기부터 널리 알려진 술이라고 생각되며 그 이름은 아마도 누룩을 적게 쓰는 데서 유래된 것이라고 생각된다.

밑술 과정에 멍쌀을 사용한 기록은 『음식디미방』, 『역주방문』, 『부인필지(빙허각이씨 1915)』, 『요록』(이성우, 조준하 1983), 『음식보』, 고려대 『규곤요람』, 『술 만드는 법』, 『규합총서』, 『주방』(김성미, 이성우 1990), 『임원십육지』, 『양주방』, 『산림경제』 등 대부분의 문헌에서 찾아볼 수 있으나 『시의전서』에는 밑술로 찹쌀을 사용하였다.

(쌀 : 밀가루 : 누룩)/물의 비는 문헌마다 상이하여(2두 : 3되 : 3되)/4

두, (5되 : 5홉 : 5홉)/3두, (3두 : 3되 : 5되)/6사발, (1두 : 7홉 : 7홉)/1
두3되 등 여러 가지로 기록되어 있다.

발효기간은 7일이 대부분이나 3일 지난 후 2월 중에 맛을 보아 달콤
쌉쌀하면 덧술 한다는 기록도 있으며, 짧은 것은 2일 발효, 4일 발효,
5일 발효가 있는가하면 30일 발효의 예도 있다.

덧술 과정에 멍쌀을 사용하는 기록은 『주방』, 『역주방문』, 『산림경제』,
『규합총서』, 『음식보』, 『요록』, 『부인필지』, 『음식지미방』, 고려대 『규
곤요람』, 『술 만드는 법』, 『임원십육지』, 고려대 『규합총서』 등의 대
부분의 문헌에서 찾아볼 수 있으나 『시의전서』만은 찹쌀을 사용하는 것
으로 되어 있다.

밑술의 쌀의 양과 덧술의 쌀의 양의 비는 5되 : 3말, 5두 : 5두, 1두 :
3두 등 문헌에 따라 다양하다. 발효기간은 21일이 대부분이나 1개월
인 경우도 있다.

이상의 자료들을 종합하여 볼 때 소곡주는 밑술에 멍쌀을 이용하고
있으며 원료의 혼합비는 만일 되가 소되를 지칭한다면 멍쌀과 누룩의
비는 11 : 1의 비율이며 멍쌀과 밀가루의 비는 13 : 1 정도로서 누룩과
밀가루는 거의 같은 양으로 멍쌀의 10분의 1의 수준이라 생각된다.
이는 부피임을 감안해야 할 것이다. 물의 사입량은 파악하기 힘들며
단지 떡을 찐다, 밥을 제조한다로 표기된 것이 많다. 발효기간은 7일
발효가 기준인 것 같다.

누룩은 최근으로 들어서면서 섬누룩으로 바뀌는 경향이 있으며 수국
형태로 사용하는 것이 많이 보인다. 또한 밑술의 가공형태에 있어서도
죽에서 흰무리 떡으로 바뀌는 것 같다.

덧술 과정에서는 대부분 누룩이나 부원료를 첨가하지 않으므로 밑
술과정의 쌀의 첨가량과 덧술 과정의 쌀의 첨가량을 비교함이 제조공
정을 알아보는 데 적당한 방법이라 생각된다.

덧술 과정에서도 역시 멍쌀을 사용하고 있으며 밑술 사용의 2배

정도의 쌀을 사용하는 것이 많고 같은 양 이하는 없는 것으로 보인다. 쌀의 가공 형태는 지에밥을 찌는 것과 죽의 형태 또는 개는 형태로 반죽하는 것이 대부분인 것으로 생각된다.

결론적으로 소곡주의 제조법은 멍쌀:누룩:밀가루 = 10:1:1(부피비)로 하며 멍쌀은 수세한 후 마쇄하고 죽을 만든 다음 이 비율만큼 혼합하여 밀술을 만들고 7일 동안 저온으로 발효시키고 밀술의 1~2배 정도의 양으로 죽이나 밥의 형태로 첨가한 후 3주간 저온 발효한다. 누룩은 섬누룩을 사용하여 수곡으로 이용할 수 도 있다(이철호, 김기명 1993).

(2) 벽향주

맑게 빛는 청주의 일종으로 특히 평안도 벽향주가 유명하고, 푸르고 향기로운 술이란 뜻에서 벽향주라 하였다. 위의 방법으로 문헌상의 기록을 수집하여 고찰한 결론은 다음과 같다.

밀술과정으로 멍쌀을 사용하며 누룩과의 비율은 8:1의 정도로 사용하며 누룩에 대한 처리방법은 중요하지 않은 것 같으며, 쌀의 가공형태는 쌀:뜨거운물 = 1:1의 비율로 첨가하여 죽을 제조한다. 밀술의 발효기간은 4~5일이다.

덧술 과정은 멍쌀을 사용하며 누룩은 사용하지 않는 경우도 있으며 대략 멍쌀의 1/7 정도이며 밀술과 덧술의 쌀의 부피비는 동량이다. 발효기간은 2주 정도이다.

(3) 백화주, 백하주, 방문주

백화주는 여러 가지 명칭으로 나와 있어 어지럽다. 백화주라 명명된 것들은 대부분이 곡물 처리방법에 있어서 죽을 만들어 처리하는데 반하여, 백하주는 외관상의 형태에 언급이 애매하고 다만 더운물을 붓는 형식이며 무증자 효과도 있는 것으로 보인다.

밑술과정은 멍쌀을 주로 사용하고 밀가루와 15:1, 누룩과는 5:1의 부피비로 사용한다. 멍쌀은 가루 내어 죽을 만든 후 식힌 다음 누룩과 밀가루를 첨가한다. 이때 섞임을 첨가하는 경우가 많다. 그 양은 1되 정도로 균일한 것으로 보이며 쌀의 1/20의 비율이다. 발효기간은 3일에서 7일 사이이다.

덧술과정에서는 멍쌀을 사용하고 밑술과정에 사용된 쌀의 양의 2배를 사용하여 지에밥을 제조한다. 첨가되는 멍쌀에 대하여 1/18의 비율로 누룩을 사용한다. 밀가루는 밑술을 제외하고는 첨가하지 않는 것으로 보인다. 발효기간은 7일 정도이다.

(4) 감향주

『역주방문』에는 감하향주로 나오는데 감향주와 제법상 같은 것으로 보아 동일한 것으로 생각된다. 밑술과정에는 찹쌀을 특이하게 사용하고 수세 후 마쇄 가정을 거쳐 구멍떡을 만들어 삶는 공정이 일반적이다. 쌀과 누룩의 비는 1.3:1의 비율이고 누룩처리 과정에 있어서도 특이한 것은 고운체로 친 것이라야 한다. 그리고 누룩과 쌀의 양이 거의 동일한 것도 특이하다 할 것이다. 처음 밑술과정은 거의 주모를 만드는 공정과 같다고 생각된다. 발효기간은 3일이다.

덧술 과정은 역시 찹쌀을 사용하고 있으며 밑술에 사용한 쌀의 거의 10배에 가까운 양을 사용하고 있으며 증자나 지에밥으로 만든 후 첨가하여 더운 곳에서 발효한다. 술맛을 맵게 하려거든 더운 곳에서 6일 발효 후 서늘한 곳에서 7일 재발효하라는 발효법도 특이하다. 발효기간은 7일부터 21일 사이이다.

(5) 녹파주

이 술은 고려 이후부터 알려진 청주인데 파도와 같다고 하여 붙인 이름이다. 밑술과정에는 멍쌀을 주로 사용하고 있으며 주로 죽이나

개이는 형식의 가공처리를 거친다. 쌀과 누룩의 비는 10:1 정도이고 밀가루는 첨가하지 않는 경우가 대부분이나 첨가하는 경우에는 누룩의 1/2의 정도이다. 발효기간은 3일이다. 덧술 과정에는 찹쌀을 주로 사용하고 있다. 역시 지에밥을 지어 첨가하는데 밀술과정 중 쓰인 쌀의 2배 정도를 사용한다. 누룩이나 밀가루를 첨가하지 않는다. 발효기간은 12일이다.

4.1.2. 일반 단양주의 제조방법

표 9-7은 단양주의 주원료, 부원료와 기타 발효방법들이 문헌에 기록된 빈도수를 모은 것이다. 일반적으로 단양주들은 속성 발효주(순내주: 旬內酒)가 대부분이다. 찹쌀과 멍쌀의 사용 빈도수는 비슷하며 부원료로 전술이나 좋은 술, 탁주를 많이 이용하는 것은 발효를 신속히 진행시키기 위하여 스타터를 접종하는 기술이 이용되었던 것이다. 증자, 지에밥을 주로 사용하는 것도 다른 주원료의 가공방법(구멍떡, 죽제조)에 비해 시간적으로 제조기간을 단축하기 위한 방법이다.

표 9-7. 문헌에 기록된 단양주의 제조형태별 출현 빈도수

주원료	찹쌀(11), 멍쌀(13), 찹쌀+멍쌀(2), 차좁쌀(1)
주원료가공	증자·지에밥(13), 떡(3), 죽(4), 구멍떡(1), 개이기(1)
부원료	탁주(2), 좋은술(3), 전술(3), 소주(1), 밀가루(5), 콩가루(1)
누룩 형태	녹두(1), 누룩(10), 가루(12), 여과(2), 섬누룩(1), 무첨가(1)
발효 기간	1일(2), 2일(2), 3일(9), 7일(3)
발효 온도	고온(3)

단양주 중 이화주, 일일주, 부의주의 제조법을 상술하면 다음과 같다(이철호, 김기명 1993).

(1) 이화주

이화주는 가향주(加香酒)가 아닌 단양제조의 탁주로서 배꽃이 필 무렵에 빛는다하여 붙여진 이름이다. 멍쌀을 주로 사용하고 있으며 특

이한 것은 이화주 누룩을 따로 사용하고 있다는 점이라 할 것이다. 누룩은 정월 첫 해일(亥日) 3일전에 땀쌀을 잘 불려 뿔은 후 주물러 계란 크기로 덩이를 만든다. 이를 독안에 술잎을 켜켜이 놓아 서늘한 곳에서 7일 발효한 후 다시 12시간 건조 후 묻어 둔다. 다시 건조 과정을 거친 후 종이 봉지에 담아 둔다.

이화주는 땀쌀을 구멍떡으로 만들어 삶고 누룩은 4:1의 비율로 첨가 발효한다. 3~7일 발효한다. 음용방법에 있어도 특이한 것은 희석식(稀釋式)의 탁주란 점이다.

(2) 삼일주

하절삼일주 역시 제법상 삼일주와 동일하다. 탁주의 일종으로 그 당시의 대표적인 농주이다. 삼일주는 급조하는 방법의 전통주의 하나이다. 특이한 것은 누룩을 그대로 사용하는 것이 아니라 10배 정도의 끓여 놓은 물에 가루누룩을 넣고 발효시키는 것이다. 누룩은 땀쌀의 1/4 정도이다.

(3) 일일주

이 술은 삼일주와 같은 속성주이며 농번기에 나가 일할 때 저녁에 빚어 다음날 아침에 들고 나가 마시는 술이며 단맛이 많은 감주로 주도도 낮아 여성들도 마셨다고 한다. 땀쌀과 누룩의 비는 6:1 정도이고 대부분의 일일주는 발효를 인위적으로 빨리 진행시키기 위해 좋은 전술을 한사발씩 첨가하였다. 쌀은 찌거나 죽의 형태이다.

(4) 부의주

부의주는 동동주라고도 하는데 발효가 꽤 진행되면 발효액 위로 개미 같은 것(이를 술벌레라고 한다)이 뜨는 것처럼 술 찌꺼기가 떠오르기 때문에 붙여진 이름이다. 주로 찹쌀을 지에밥으로 사용하며 누룩가루는 10:1의 비율로 첨가한다. 3일 발효하고 너무 액이 맑으면 밥을 띄우는 방법이 있다.

4.1.3. 삼양주 및 사양주 제조방법

일반적으로 2차 이상의 덧술 과정을 거치는 술은 종류가 그다지 많지 않은 것으로 보인다. 공통점은 정월에 흔히 빚기 시작하여 저온에서 장기간의 발효과정을 거치는 점이라 할 수 있다. 장기간의 저온 발효과정은 미생물의 생육이 느린 반면 장기간의 숙성과정에서 향미의 형성이 충분히 이루어질 수 있다. 따라서 이와 같이 많은 덧술 과정을 거치는 술일수록 향미가 우수한 고급술이 되는 것이다(Rhee et.al. 2004).

표 9-8은 문헌에 기록된 삼·사양주의 제조 형태별 출현 빈도수를 모은 것이다. 사마주, 삼해주, 호산춘, 일년주, 순향주, 성탄향, 삼오주 등이 이에 속하며 특히 삼해주의 경우는 조선 말기에 크게 번성하여 소주로도 이용되었을 뿐 아니라 마포에는 삼해주 제조장이 있어 움막을 지어 그 안에 수백 동이의 항아리를 파묻고 삼해주를 익혔다고 한다. 삼해주의 제조법을 상술하면 다음과 같다(이철호, 김기명 1993).

(1) 삼해주

정월 첫 해(亥)일부터 12일 간격으로 두 번 덧술 과정을 거치는 장기 저온 발효주로 고려 때부터 상류계층에서 사랑 받던 술이다. 보통 약주와는 달리 세 번에 걸쳐 빚어 맛이 순하고 진하다. 두고두고 마실 수 있는 대표적인 춘주(春酒)이다.

밑술은 찹쌀 또는 멍쌀(거의 문헌상으로는 반씩 차지하고 있다)을 죽의 형태로 제조하고 4:1의 비율로 누룩가루를 첨가하고 밀가루는 거의 7:1의 비율로 사용한다. 저온에서 12일간 발효한 후 1차 덧술을 가한다.

1차 덧술은 밑술에 첨가한 쌀의 약 3배 정도의 멍쌀을 구멍떡으로 제조하고 밀가루나 누룩은 대부분 첨가하지 않는 것

으로 보인다. 저온에서 12일간 발효한다.

2차 덧술 과정은 밀술의 쌀의 약 4배의 멥쌀을 이용하여 지에밥으로 제조하여 첨가한다. 저온에서 12일부터 2달까지 발효한다.

삼해주에 사용되는 쌀의 가공 형태는 덧술의 횟수에 따라 각각 다르다는 것이 특이하다. 따라서 매우 정성을 들이는 술이기 때문에 여유가 있는 상류계층에서 음용해 온 고급술이었음을 알 수 있다.

표 9-8. 문헌에 기록된 삼·사양주의 제조 형태별 출현 빈도수

		밀술	1차	2차	3차
주원료	참쌀	1	-	1	-
	멥쌀	4	5	3	1
	참쌀+멥쌀	-	-	1	-
가공형태	지에밥(증자)	-	1	2	1
	흰무리 떡	1	-	1	-
	죽(개이기)	4	-	-	-
	구멍떡	-	4	-	-
부원료	밀가루	4	1	1	-
누룩	누룩	1	-	1	-
	가루누룩	4	1	1	-
발효기간	5일	1	-	-	-
	12일	3	3	3	-
	1달	1	1	-	-
	3달	-	-	1	1
	3, 5, 7일	1	-	-	-
발효온도	저온(℃)	4	4	4	-

4.2. 약용 및 가향 곡주의 제조기술

『임원십육지』에서는 꽃잎이나 모든 향료들을 이용하여 빻은 약주를 향양주(香釀酒)라 하였다. 순곡주의 재료에 약재나 가향재료를 넣어 함께 발효시킨 것으로 이들 가향재료를 첨가하는 이 외에는 그 발효 방법이 순곡주를 제조할 때와 동일하다. 즉, 제밥과 누룩만으로 만든 약주를 민자 약주라 하며 이 민자 약주를 만드는 과정에서 송순을 넣으며 송순주, 인삼을 넣으면 인삼주, 술잎을 넣으면 송엽주가 된다.

고려시대 이후의 문헌에 가향주류가 나오는 것으로 보아 가향주류의 역사는 꽤 오래된 것으로 보인다. 고려시대의 대표적인 것은 화주(花酒)가 있는데 이것은 여러 가지 꽃을 이용하여 담근 것의 통칭명으로 되어 있다. 도화주, 송화주, 연엽주, 국화주, 유자피주, 백화주, 하엽주, 두견주 등이 있는데 문헌상으로 빈도가 높게 등장하는 것을 골라 그 제조법을 살펴보면 다음과 같다.

1) 송순주

『임원십육지』에서는 송순을 끓는 물에 며칠을 담그고 송순의 향이 우러난 물에 상법에 준하여 술을 담그게 되어 있으나, 『음식방문』이나 『규합총서』에 나온 제법은 밀술을 만든 후 송순을 살짝 데친 후 밀술에 덧술의 형식으로 첨가한 후 소주를 내려서 음용하거나 독한 백소주 또는 삼해주를 첨가하는 형식의 혼성주의 방식이 있다(농촌진흥청 2014).

2) 두견주

밀술은 정월 첫 해일이나 이즈음에 담고 초봄에 두견화의 꽃술을 제거한 후 찹쌀이나 멍쌀과 함께 덧술을 하게 되는데 쌀과 꽃잎을 한 데 버무리지 않고 켜켜이 놓고 발효시킨다. 또 다른 조사에 의하면 발효가 다 된 곡주 항아리에 명주 주머니에 썬 두견화를 넣어 1개월

이상 그대로 담가두어 향기를 우려나오게 하는 방법이 있다.

대부분의 가향주의 제법의 공통적인 특징은 꽃잎이나 가향재료를 첨가하는 순이 발효가 완료된 밑술에 덧술하는 형식이며 혼합시키지 않고 켜켜이 놓는 것으로 보인다. 가향재료로 가장 많이 쓰이는 것으로는 소나무이다. 순, 잎, 방울, 진맥, 나뭇가지 등 모든 부분을 가릴 것 없이 가향재료로 사용하는 것으로 보인다. 송순주(순), 송액주(송진), 송절주(잔가지), 송자주(솔방울), 송년주(씨), 송화주(송화) 등이 있다.

이 외의 가향주류로는 도화주(복숭아 꽃), 연엽주(연잎), 법주(국화+솔잎), 닥나무잎술(닥나무잎), 국화주(황국, 요록에는 약용주로 생지화, 구기자 뿌리를 더 첨가) 등이 있다.

4.3. 증류주(蒸溜酒)

4.3.1. 소주의 유래와 변천 과정

술을 증류하여 음용하는 기법은 페르시아에서 시작되었다고 하며, 그 증류법이 13세기에 십자군의 영향으로 유럽에 건너가 포도주를 증류한 브랜디를 낳게 되었다고 한다. 우리나라의 평북지방에서 산삼을 캐는 심마니들은 은어로 소주를 “아랑주”라 하며, 개성에서는 “아락주”라고 한다. 그러나 『한국어대사전』에는 “아랑주”란 술찌꺼기를 증류한 질이 낮은 독한 소주라고 풀이하고 있다. 이 소주를 아라비아어로 아락(arag)이라고 한다. 따라서 소주는 아라비아에서 출발하여 원(元), 만주, 고려의 순으로 전래된 것이라고 보는 것이 일반적인 견해이다(이성우 1984; 지일선 1981).

『본초강목』에 의하면 “소주는 예로부터 있던 것이 아니고 원대(元

代)에 비로소 만들어지게 된 것이다”라고 하였으므로 중국에서 소주의 제조는 원대부터란 생각이 통설로 되어있고 원대의 『거가필용』이 비로소 소주제법에 대해 설명하고 있다. 그러나 중국의 소주의 기원은 다른 문헌으로 미루어 볼 때 그 이전으로 추정할 수 있다. 당대(618~970) 백거역(772~846)의 시 속에 처음 열은 소주가 호박향이라는 구절이 있고, 이조(李肇)의 시에는 “주즉유검 남지소춘(鑄則有劍 南之燒春)”이란 구절이 나온다. 소춘(燒春)은 알코올 도수가 높아서 춘자를 붙인 소주를 가리키는 것 같다. 위암수(魏岳壽 1791)는 그의 저서 『고량주』에서 소주의 기원에 대하여 다음과 같이 기술하고 있다. “중국의 증류소주는 멀리 기원전에 이미 알려져 있었고, 아자길주(阿刺吉酒, arrack)는 BC 800년 인디아에서 이미 만들어지고 있었으며, 그리스의 철학자 아리스토텔레스가 해수를 증류할 수 있다고 한 것으로 보아 소주의 역사는 통설보다 훨씬 오래된 것이다.” 이러한 주장은 소주의 기원을 오히려 당대 이전으로 추측할 수 있게 하는 것으로 아마도 통설보다 매우 오래 전이 아닌가 하는 생각이 들게 한다(이성우 1984).

고려를 거쳐 일본을 정벌할 계획을 세운 몽고는 병력의 일부, 배, 군량의 일부를 고려에 강요하였고 당시 전초기지였던 제주도와 병참기지였던 안동과 개성은 오늘날에도 소주로 유명하다. 태종 4년(1404)에 일본의 대마도에 소주가 보내지니 이것이 문헌상에 나타난 일본 소주에 관한 첫 기록이다. 따라서 우리나라의 술은 고려시대에 비로소 약주, 탁주, 소주의 기본적인 형태가 성립되었다고 할 수 있다.

조선 초기까지 소주는 일반 백성이 널리 마시는 단계는 아니었으며 약용의 효과로만 인정되었던 것으로 보인다. 그러나 중종 19년(1524)에는 이미 민간에도 소주가 널리 유포되었고, 1588년 성종 21년의

실록에 의하면 조효동(趙孝同)의 진언에서 “세종 때에는 사대부 집에서 소주를 사용하는 일이 드물었는데, 요즘은 보통의 향연에도 소주를 사용하고 있어서 비용이 막대하게 들 것이니 금지토록 하는 것이 좋겠다”라는 구절이 있어 소주가 널리 음용된 것뿐만 아니라 이미 사회 문제화 될 정도였음을 알 수 있다.

1905년 이전까지의 소주의 제조 현황을 살펴보면 소주는 기후에 의한 지역적인 차이로 평안남북도, 함경남북도, 황해도, 강원도 북부 지방 등 서울 이북지역에서 주로 음용되었으며 남부지방에서는 5월에서 10월까지 주로 여름에만 음용되었고, 서울의 소주는 대부분 공덕 동에서 제조되었다. 소주제조법은 지역에 따라 다소 차이는 있으나 누룩을 써서 밀술을 빚고 재래식 고리를 사용하여 증류하는 등 고래의 방법을 답습하여 왔다. 합병 이후 일제는 구한국의 주세법을 폐지하고 1916년 새로운 주세법을 공포, 시행함에 따라 소주의 제조법도 일본식 곡자법을 사용하게 되었다. 재래식 고리 대신 일본식 사케(sake)를 만들 때 쓰는 양조용 시루를 사용해서 일시에 많은 양의 지에밥을 짓고 곡자는 잘 분쇄하여 되도록 사용비율을 적게 하였으며 재래식 고리의 소주받이에는 냉각사관을 붙여 쓰게 되었다(조정형 1991).

1920년경에는 흑국이 새로이 사용되었고 1919년 이후 전국에 6개의 연속식 증류시설을 갖춘 신식 소주공장이 생겼다. 이들은 모두 당밀을 원료로 한 것이다. 1925년 이후에는 증기 흡입식 개량 증류기를 설치하여 더욱 개량된 소주를 제조하였다. 1927년 이후에는 재래 곡자를 이용한 제조방법에는 흑국 소주로 제조방법을 변경하였으며 이에 따라 대량 생산이 이루어졌다(이두영, 배국균 1968).

해방 이후 정부에서는 식량 부족 때문에 쌀로 만드는 주류는 그 사용을 금지토록 하였다. 증류식 소주의 생산도 제한되어 한동안 밀소주가 성행되었고, 1949년에는 주박과 탁주 등을 증류하거나 재무부령이 정하는 곡류를 사용하여 증류식 소주를 제조하거나 주정을 물로 희석하는 방법을 사용하였다. 1961년 주세법이 개정되어 소주는 증류식과 희석식 소주로 구분되었고, 1964년 12월 증류식 소주의 제조에 곡류사용을 금지하는 조치를 취하였고 이에 따라 많은 수의 증류소주업체는 도산하였고 일부가 고구마 소주를 한동안 만들었으나 고구마로 만든 희석식 소주의 주정보다 나쁜 주질로 인하여 1973년에는 제조를 중단하게 되었다. 결론적으로 1965년을 고비로 우리나라는 전래의 증류식 소주가 없어지고 희석식 소주시대로 바뀌게 된 것이다(이철호 2012).

4.3.2. 전통 소주의 제조 기술

소주의 제조는 고려시대와 조선시대를 지나는 동안 양조과정이나 증류방법에 별다른 변화나 발전이 없었다. 가정에서 증류주를 만들 때에는 술과 시루, 그리고 술뚜껑 따위가 이용되었다. 이는 가장 원시적인 제조법으로 다 익은 술이나 술지게미를 술에 담고 뒤집어 덮은 술뚜껑의 손잡이 밑에 주발을 놓아두고 술에 불을 때면서 술뚜껑에는 바가지로 냉수를 붓는데, 열을 받으면 기화되는 술이나 지게미 속의 알코올분은 술뚜껑 밖의 찬물에 의하여 기체상태에서 액화되어 주발에 피게되는데 이를 ‘소주내린다’라고 한다. 이러한 형태의 증류기를 ‘느지’라고 한다. 느지보다 조금 발전된 것이 ‘고리’라는 형태의 증류장치이며 이 증류장치는 아래위의 두 부분으로 이루어져 있고 밑의 것은 아래가 넓고 위가 좁으며, 위의 것은 반대로 밑이 좁고 위쪽이 넓게 벌어져 있다. 이 고리는 흙으로 만든 것과 구리나 쇠로 만든 것이 있는데 이를 토고리, 동고리, 쇠고리라고 한다(고려대학교 민족

문화연구소 1982).

전통 증류주의 종류별 제조방법에 대하여 상술한 고문헌의 자료는 그리 많지 않다. 최근 국세청에서 민속주로 지정한 안동 소주, 문배주, 이강주 등의 제조법은 비교적 자세히 알려져 있다(이철호, 김기명 1993).

(1) 안동소주

안동소주는 멥쌀로 지에밥을 지어 누룩가루와 섞어서 술을 빚어 소줏고리에서 증류한 술로 무형 문화재로 지정되어 경북 안동시 신안동에 사는 조옥화씨가 그 기능 보유자로 되어 있다. 안동소주가 대량으로 상품화된 것은 1920년 제비원 상표로 시작하여 인기가 전국으로 퍼졌으나 1962년 양곡관리법에 의해 순곡 소주제조 금지조치로 희석식으로 바뀐 후 1975년 ‘소주제조업 1도 1사’ 방침에 따라 대구의 금북주에 합병되면서 자취를 감추었다. 그 뒤 1990년 민속주 허가가 나오므로 해서 다시 시판되기 시작했다.

제법을 살펴보면 백미를 하룻밤 물에 담가 찐다. 이 고두밥을 식혀 가루누룩을 3 : 1의 비율로 혼합하여 적당량의 물을 가해 혼합시킨 후 13일 정도 발효를 마치고 이것을 소줏고리에 넣어 소주를 내린다. 밑술, 덧술하는 법 없이 백미 3.4kg, 누룩 1.9kg, 물 8리터를 넣어 술덧 18.5리터가 얻어지고 소주를 내릴 경우 35도 소주가 얻어진다고(조정형 1991).

안동소주는 문헌상에는 명칭이 나오는 곳이 없다. 그러나 『고려사』에 보면 무장 김진이 왜군을 막겠다고 원사가 되어 경북에 부임해와 왜군을 막기보다 밤낮으로 소주를 마시며 주색잡기에 열중하였으나 난폭한 성질 때문에 별명으로 소주도(燒酒徒)라 하였다는 기록이 있다. 경북지역으로 미루어 안동지역이라는 추정이 가능하다.

(2) 문배주

문배주 역시 안동소주와 같이 문헌상의 기록은 없는 것으로 보인다. 문배주의 원산지는 서북지방의 평양이다. 이 술이 익으면 배꽃이 활짝 피었을 때의 향기가 난다고 해서 붙여진 이름이다. 문배주는 고려시대 중국에서 도입된 것으로 추측되며 좁쌀, 수수, 누룩을 사용해서 만든다. 주도 높은 소주를 내리어 장기 숙성 시키는 것이 특징이다(지일선 1981).

제법을 살펴보면 우선 누룩은 밀 2말을 5되의 물에 5시간 담근 후 빵아 직경 20cm, 두께 5cm 정도 되게 성형하여 10일간 띄운 후 건조하여 만든다. 밀 2말로 만든 누룩에 좁쌀 1말 5되를 넣고 물을 1:1의 비율로 밀술을 만든다. 5일간 발효를 시키고 수수 1말 2되 5홉으로 1차 덧술을 하고 다음날 수수 1말 2되 5홉으로 덧술을 한다. 이때 수수밥은 죽에 가깝도록 질게 짓되 조금이라도 누룽지가 생기면 탄내가 가지지 않으므로 낮은 불로 조심해서 불을 땀다. 메수수보다 찰수수를 쓴다. 16도 숙성주 10말이 얻어지면 이를 소주로 내리는데 문배향이 강한 40도 문배주 3말이 얻어지므로 증류비율은 73%이다.

최근에 와서는 대량생산을 위한 입국방법을 쓰고 있는데 좁쌀 2말을 물에 8시간 담갔다가 시루에 찌서 좁쌀밥을 만든 후 50g의 백곡종균과 혼합하여 보자기에 싸서 8시간 띄운다. 다시 곡자상자에 3cm 정도의 두께로 담아 35℃ 정도에서 1일간 발효시켜 독에 2말의 물과 혼합하여 물누룩을 만들고 4일 후에 이를 주모로 사용한다. 덧술로 수수 1말 5되를 넣고 다음날 2차 덧술로 수수 1말 5되를 넣어 10일 후 증류한다.

(3) 찹쌀 소주

찹쌀 1되, 멥쌀 1되를 가루 내어 물 40복자에 풀어 오래 끓이고 식힌 후 따뜻할 때 누룩 4되 넣어 아주 차지 않은 곳에 두고, 이튿날 찹쌀 1말을 찌서 식혀 섞어 7일 지난 다음 청주를 떠서 증류한다(윤서석 1991).

(4) 밀소주

밀 1말을 수세하여 무르게 찢 후 누룩 5되를 한데 섞어 냉수 1동 이와 함께 빗어 넣었다가 5일이 지난 후 소주를 내린다. 소주 4양푼은 나온다.

(5) 노주이두방

멥쌀, 찹쌀 각각 1되를 물에 담갔다가 가루내어 누룩 9되와 함께 술밑을 빗어 3일 지나 찹쌀 2두로 밥을 지어 덧술하여 7일 후 술에 붓고 소주를 내린다. 이술은 찹쌀, 멥쌀로 보통의 약주빔기에 따라 이양한 양주의 술밑을 고아낸 소주이고 불의 세기와 냉각수의 조절로 써 그 맛의 강약을 조절하고 있다.

(6) 삼해소주

삼해주는 대표적인 춘주로 약주의 형태로 음용되었으나 『일성록』 현종 무술년(1838)에 의하면 “고급약주인 삼해주의 술밑을 소주의 원료로 쓰게 되고 요즘은 삼해주라고 하면 도리어 소주의 이름으로 생각하게 되었다”라는 말로 미루어 삼해주를 증류하여 소주로 만든 것이 널리 음용되었던 것으로 보인다.

(7) 이강주

전라도 전주를 중심으로 형성되었던 생강 재배단지는 이강고의 명산지이다. 『증보 산림경제』에 의하면 “배를 거피하여 와석 위에 갈아 즙을 내어 고운 형겅으로 바쳐서 찌꺼기를 버리고 생강도 즙을 내어

바치고 이 두 가지와 꿀을 잘 섞어 소주병에 넣어서 중탕하여 쓴다.”라고 하였고 『조선 주조사(1935)』에서는 “연황갈색의 감미 알코올 음료의 일종으로 상류사회에서 주로 음용하고 있다. 그 만드는 법은 배 5개의 껍질을 벗기고 생강 50돈중과 함께 강판에 갈고 여기에 올금 및 계피가루 각 5돈중 소주에 넣어 끓인 용액 1~2홉을 섞어 주머니에 넣어 소주 1두에 200돈 중의 설탕을 녹인 액에 침지하여 2~3시간 방치하면 올금에서 우러나오는 황색과 계피, 배, 생강에서 나오는 향미에 의하여 특이한 술 약 9되 5홉이 얻어진다”라고 하였다. 제법이나 서술한 문맥으로 보아 일종의 약용, 가향소주라고 생각된다. 또한 이때 쓰이는 소주의 제법에는 특이하게 언급된 바 없이 모든 소주에 약재를 첨가한 것으로 보이나 현재 전주 이강주의 기능보유자인 조정형씨의 제법에는 백미 5.3kg, 누룩 2kg, 물 8리터로 밀술을 만들고 3일 후 특이하게 보리쌀 10.6kg, 누룩 1.5kg, 물 16리터를 덧술로 하여 4일 발효시켜 15도 약주를 만든 후 소주를 내리는 방법을 사용하고 있다(조정형 1991).

(8) 홍주

홍주는 지초주라고도 한다. 이는 가향 약용소주로 분류될 수 있다. 현 진도 홍주의 제법을 보면 보리쌀을 분쇄하여 두 단계로 하여 누룩을 빻고, 이 누룩용 보리쌀 2.7kg에 급수를 하여 3일 후 술이 괴어 5~6일에 덧술을 보리쌀 8kg을 밥을 찌 12일 후 발효를 끝내고 소주를 내리는데 소주고리의 입에 지초 100g을 놓고 그 위를 통과하여 소주를 내리면 붉은 색의 홍주가 얻어진다.

(9) 감홍로

감홍로는 환소주의 하나로서 꿀로 감미를 강화하고 자초로 홍색을 물들인 고차 증류의 고농도 재제주이다. 홍주에 단맛을 들였다하여 감홍로라 부르는 것 같다.

(10) 천축주

이는 과실 즙액을 발효시켜 얻은 발효액을 증류한 외래 유입주이다.

(11) 토밤 소주

고량주의 주박이나 약주의 주박에 전나무, 소나무, 잣나무, 마가나무, 골난초의 토밤을 주박의 배로 넣고 밀폐된 지하에서 15일 이상 두고 이것을 증류하여 수조를 내린다.

(12) 섬라주

태국에서 유입된 외래주이며 주도가 매우 높아 한방에서 약효를 인정하고 있다(이성우 외 1992).

(13) 죽력고

소주에 푸른 대쪽을 불에 구워 받은 진액을 넣어 내린 술로 호남지방의 명주이다.

4.3.3. 혼성주(混成酒)

우리나라의 전통 혼성주란 약탁주에 소주를 첨가하여 만든 특수한 재제주로서 알코올 농도가 높고 저장성이 있는 곡주이다. 대표적인 혼성주의 제조법과 품질 특성을 보면 다음과 같다(정지석 1978).

(1) 왜미림주

참쌀로 빚은 술로 소주를 넣고 7일마다 저어주고 21일 만에 음용하는 것으로 그 맛이 매우 달며 부녀자들이 주로 마셨다.

(2) 전주 과하주

『산림경제』, 『임원십육지』, 『규합총서』, 『동의보감』 등 여러 옛 문헌이 기록되어 있으며 일반적인 쌀을 이용한 술에 발효가 끝난 후 소주를 붓게 되며 여름을 거뜰히 날 수 있는 술이다.

(3) 송순주

송순, 찹쌀로 밀술을 제조한 후 다시 덧술하여 5~6일 만에 삼해주 소주를 부어 십여 일 후 음용한다.

(4) 강하주

일명 신청주라고 하며 전남 영광의 향토주로 누룩가루, 강활, 용안육, 제피, 대추, 생강 등으로 술을 만들고 16일 발효 후 효주(토종 소주)를 붓고 용수로 청주를 뜨고 다시 체로 걸러 음용한다.

4.3.4. 과실주(果實酒)

과실주라면 과실류를 자연 발효시킨 것을 생각하나 우리나라의 과실주란 전혀 다른 것이었다. 나무 열매의 맛, 또는 성분을 우려내어 만들었기 때문에 일종의 가향주와 비슷한 것이라고 볼 수 있다. 즉 재래의 다른 술을 빚는데 과실류를 곁들여 빚은 것이며 약용의 목적이나 별미를 맛보기 위해 이용된 것이다. 『임원십육지』에는 『본초강목』을 인용하여, 포도주를 소주와 자연발효에 의한 술로 들었는데 약용의 목적이나 별미를 맛보기 위해 이용된 것이며, 빚는 법은 포도즙을 내어 누룩에 버무려 찹쌀로 빚는 것과 마른 포도가루를 섞는 경우도 있다. 포도는 우리나라에 도입된 역사가 오래 되지 않기 때문에 사실 포도주도 비교적 생소한 것이었다. 고려 충렬왕 때 왕이 몽고의 공주를 맞아들여 올 때 원나라의 황제가 준 씨를 가지고 들어와 심었으나 당시 포도 재배에 대한 기술이 없었던 탓으로 성공하지 못했다. 곡류에 익숙한 우리나라 사람들에게 포도주는 구미에 맞지 않아 별로 관심을 갖지 않게 된 것 같다. 고문헌에 나와 있는 포도주란 재래주에 포도즙을 곁들인 정도의 양조법이어서 포도의 향미를 조금 가미한 정도에 지나지 않는 것이었다(윤서석 1991).

조선 이후의 문헌에 송자주가 나오는데 이는 해송자 즉 잣을 이용

하여 빚은 술이다. 잣 한 되를 물에 담가 하룻밤 불리고 씻어서 갈고 물 한 말 한 되와 함께 끓여서 한 말이면 찌꺼기는 걸러내고 백미 한 말을 씻어서 가루 내어 끓인 물을 잣물과 섞어 항아리에 담으면 열흘 만에 먹을 수 있다. 이 방법은 누룩을 사용하지 않았고 상식적으로 발효가 일어나기 힘든 것으로 보인다. 『산림경제』에서는 향온주의 방식대로 만들고 잣 껍질을 벗겨 2되를 누룩가루 한 말과 함께 찌워서 빚는다고 하였다.

고조리서에 등장하는 과실주는 찾아보기 힘들고 과실의 영양성분이 나 향미가 주축이 된 과실주의 형식도 아닌 가향의 목적이 짙은 성격이 대부분으로 생각된다. 모과주, 앵도주, 산치주, 무화과주, 딸기주, 자이주, 선도주, 설리주, 연육주, 서과피주, 산사육주, 밀감주, 유자주, 석류주 등이 비교적 최근의 기록에 나타나고 있다(장지현 1987).

5. 누룩의 제조기술

복발효에 의한 양조법에는 전분을 당화하기 위한 발효스타터가 사용되며 우리나라에서는 누룩, 중국은 추(chu, 麴, 국), 일본은 코오지(koji), 동남아시아에서는 라기(ragi), 인도에서는 바카라누(bakhar ranu) 혹은 마차(marchaar)라 부른다(Batra and Millner 1974). 누룩에 대한 최초의 기록은 중국 주(周, BC 1046-BC 771)나라 때 기술된 『시경(時經)』으로 국(麴)으로 술을 만든다고 기록하고 있다. 실제로 누룩의 사용은 문헌상에 나타난 것보다 훨씬 이전의 일이라고 생각되며(Yokotsuka 1985), 중국 신화에서 우왕(禹, BC 2-3000년 경)의 딸 의적(儀狄)을 술의 신으로 보는 것은 아마도 이때에 누룩의 사용이 중국에 알려진 것이라고 생각된다. 누룩의 기원은 앞장에서

기술한 바와 같이 대한해협 연안의 원시토기문화시대(기원전 6000년 전후)로 거슬러 올라갈 수 있다(이철호 1999).

서기 6세기(530~550) 중국 후위(後魏)의 가사협(賈思勰)이 쓴 『제민요술(齊民要術)』에는 10여 가지의 누룩 제조법이 기술되어있다(윤서석 외 1993). 이 책에는 누룩의 제조시기를 음력 7월로 권장하고 있어 기온이 20~30℃ 일 때가 적당함을 알 수 있다. 『제민요술』의 누룩제조법은 오늘날 우리나라의 누룩 제조법과 유사하다. 그림 9-3은 『제민요술』에 기술된 신국(神麴)과 춘주국(春酒麴)의 제조법을 도표로

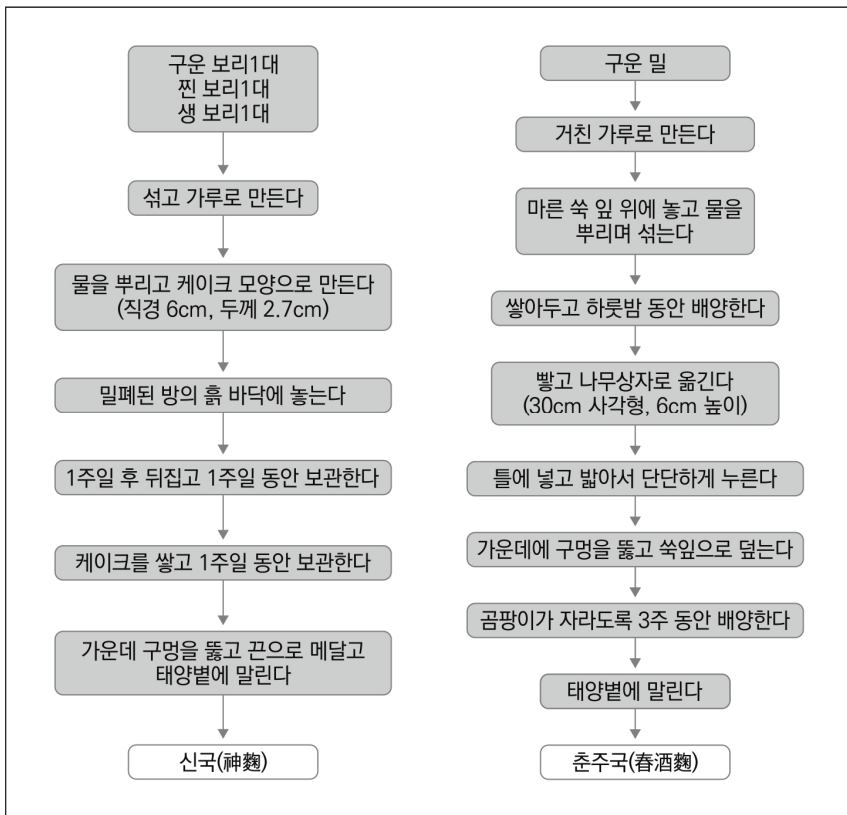


그림 9-3. 제민요술의 신국(神麴)과 춘주국(春酒麴)의 제조 공정도

나타낸 것이다(Lee 2001; Lee and Kim 2016). 신국은 볶은 보리, 찌보리, 생보리를 각각 같은 양 섞어 굵게 갈아서 덩어리를 만든 것을 고체발효(solid state fermentation) 시킨 것이다. 반면 춘주국은 밀을 원료로 사용한다.

양조에 사용되는 발효스타터 누룩은 크게 산국(散麴)과 병국(餅麴)으로 구분된다. 병국은 곡물가루에 물을 약간 가하여 누룩틀에 넣어 다져서 떡덩어리와 같은 모양을 만든 후 곰팡이가 자라도록 한 것이며, 산국은 낱알이 흩어지도록 퍼서 곰팡이를 띄운 것이다. 병국은 우리나라의 누룩이나 메주가 대표적이며 산국은 일본의 코오지(koji)를 예로 들 수 있다. 누룩에 황국균(*Aspergillus oryzae*)이 주로 자란 것은 황색 포자의 색깔을 띠므로 황국(黃麴)이라 하며 *Mucor*나 *Rhizopus*가 자란 것은 백국(白麴), *Aspergillus niger*가 자란 것은 흑국(黑麴)이라 한다.

누룩을 이용한 양조기술은 서기 3세기경에 우리나라에서 일본으로 전해졌는데 일본의 역사서인 『고지기(古事記)』에는 응천왕 때에 백제 사람 인번(仁番)이 양조법을 가르쳐 주었다고 기록되어 있다. 또한 일본 경도(京都)에 있는 마쓰야데이샤(松尾大事)에는 신라사람 진(秦)씨의 신주(神主)를 모시고 있는데 이 사람이 그 곳에서 처음으로 술을 만들었으므로 주신(酒神)으로 모시고 일본의 사케 업자들이 매년 이곳에서 제사를 지내 그 해의 술이 잘 빚어지도록 기원하고 있다(Lee 1995).

그림 9-4는 한국의 누룩, 일본의 koji, 인도네시아의 ragi, 필리핀의 bubod의 제조 공정도를 비교한 것이다(Lee 2001; Lee and Kim 2016).

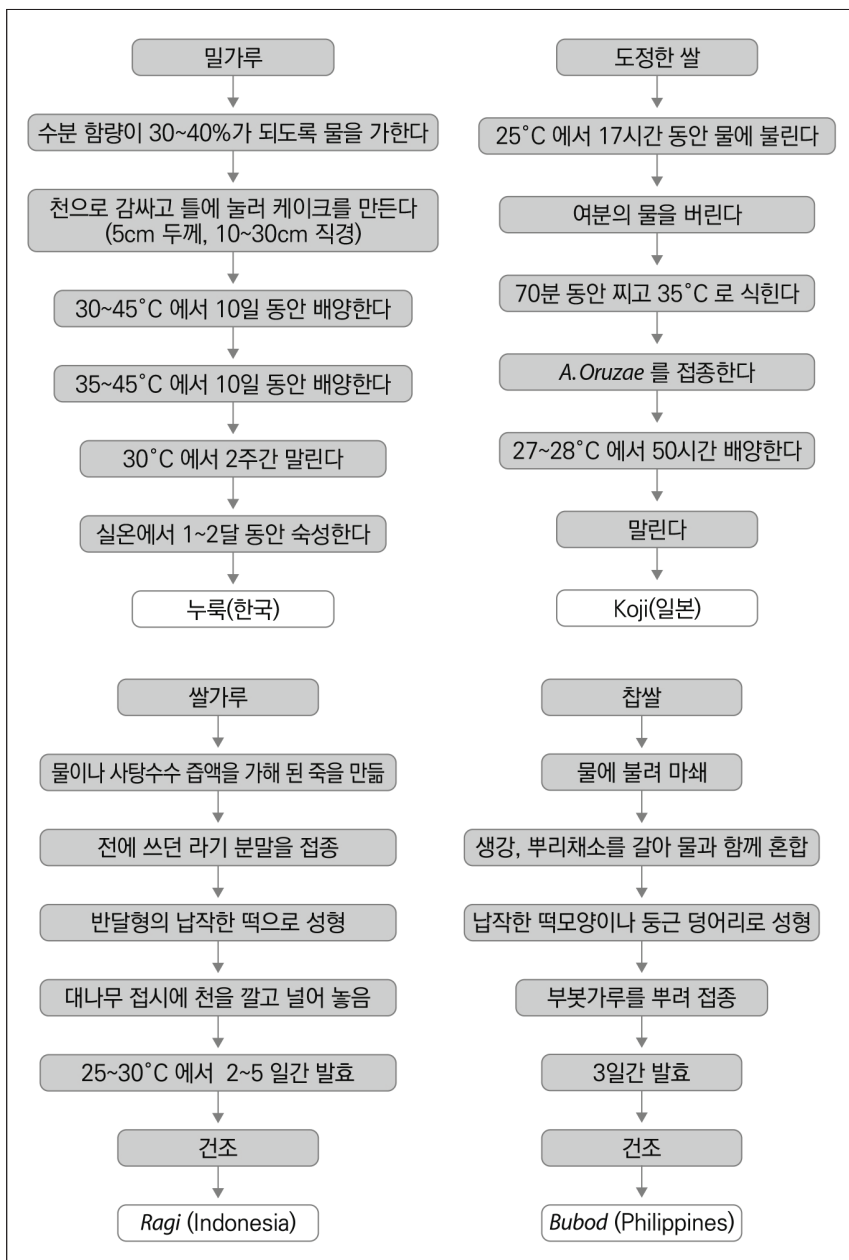


그림 9-4. 아시아-태평양 지역의 국가별 고체 발효 스타터 제조 공정

누룩, 라기(ragi), 부붓(bubod)은 병국의 형태이나 코오지(koji)는 산국의 형태임을 알 수 있다. 또한 일본의 코오지는 순수 분리된 곰팡이균을 접종 배양하는 방법(controlled fermentation)이나 다른 것들은 여러 가지 균들이 자라는 자연발효(natural fermentation)이다. 자연 발효에 의하여 제조된 누룩에는 수많은 종류의 미생물, 곰팡이, 박테리아, 효모가 자라게 된다. 누룩에서는 *Aspergillus oryzae*(1×10^7 cfu/g), *Aspergillus niger*(1×10^7 cfu/g), *Rhizopus* (1×10^6 cfu/g), 효모(1×10^5 cfu/g) 등이 보고되고 있다(Kim 1968). 표 9-9는 동아시아 각국에서 만들어지고 있고 고체발효스타터의 주 재료와 성상 및 주요 미생물을 비교한 것이다(이철호, 권태완 2003).

표 9-9. 국가별 사용하는 발효 스타터의 명칭과 특징

국가	이름	성분	모양	미생물
중국	국(麴) (chu)	밀, 보리, 기장,	과립이나	<i>Rhizopus</i> 곰팡이, 효모, <i>Asp. oryzae</i> , <i>Amylomyces</i>
		쌀(남알, 거친 가루, 고운가루)	케이크	
한국	누룩	밀, 쌀, 보리(남알)	큰 케이크	곰팡이, 효모, 유산균 <i>Aspergillus</i> , <i>Rhizopus</i>
		거친 가루, 고운 가루		세균 <i>oryzae</i> , <i>Bac. subtilis</i>
	메주	대두, 흰콩	큰 공 덩어리, 육면체	곰팡이, <i>Aspergillus</i> , 세균, <i>Bacillus subtilis</i>
일본	Koji(양조용)	쌀(남알)	과립, 산국	<i>Asp. oryzae</i>
	Koji(장류용)	밀(그리트), 대두박	과립, 산국	<i>Asp. oryzae</i>
인도네시아	Ragi	쌀, 찹쌀(고운 가루)	고운 가루	<i>Endomycopsis</i>
말레이시아	Ragi	겨	평평한 케이크	<i>Mucor</i> , 곰팡이
필리핀	Bubod	쌀		<i>Rhizopus</i> , 곰팡이, 효모
태국	Loopang			<i>Amylomyces</i> , 곰팡이, 효모
인도	Marchaa			<i>Aspergillus</i> , <i>Asp.</i> , <i>Hansenula</i> , <i>Mucor</i> , <i>Rhizopus</i>

일반적으로 코오지의 효소 활성도는 누룩에 비교해 높은 편이다. 이것은 코오지가 산국이므로 과립화된 낱알의 표면이 넓고 순수 배양된 곰팡이가 왕성하게 자라기 때문이다.

누룩의 경우에는 병국이므로 곰팡이가 케이크 형태의 표면에서 주로 자라므로 아밀라제 활성이 낮다. 그러나 효모와 유산균이 함께 자라고 여러 가지 균들에 의한 다양한 효소 작용에 의하여 술의 풍미가 깊고 중후한 특징을 가지게 된다. 누룩에 의한 곡주의 발효에는 젖산 발효가 중요하게 작용한다. 누룩에 있는 젖산균들이 양조 발효 초기에 젖산을 생산하여 pH를 낮춰 줌으로서 부패나 병원성 세균의 번식을 막아주고 정상 발효가 일어나게 한다.

참고문헌

- 고려대학교 민족문화연구소, 1982, 『한국민속문화대관 2, 일상생활 의식주』, 민족문화연구소
- 김귀영, 이성우, 1988, 「‘음식보’의 조리예 관한 분석적 고찰」, 『한국식문화학회지』, 3(2), 135
- 김귀영, 이성우, 1986, 「주방문의 조리과정에 관한 분석적 고찰」, 『한국식문화학회지』, 1(4), 335
- 김성미, 이성우, 1990, 「‘주방’의 조리가공에 관한 분석적 고찰」, 『한국식문화학회지』, 5(4), 415,
- 농촌진흥청편, 2014, 『규곤요람·음식방문·주방문·술빚는법·감저경장설·월여농가』, 진한엠앤비
- 빙허각 이씨원저, 1915, 『부인필지』, 영인본
- 빙허각 이씨원저, 정양원 역주, 1975, 『규합총서』, 보진제
- 서유구, 1827, 『임원십육지』, 영인본, 서울대학교 고전간행회

- 윤서석, 1991, 「한국의 음식 용어」, 대우 학술총서; 자료집 3
- 윤서석 외 번역, 1993, 『제민요술』, 민음사
- 이두영, 배국균, 1968, 「Aspergillus kawachii Kitahara의 생태학적 연구」, 『한국미생물학회지』, 6(4), 113
- 이성우, 1981, 『한국식경대전』, 향문사
- 이성우, 1984, 『한국식품사회사』, 교문사
- 이성우, 이효지, 1981, 「규곤요람」, 『한국생활과학연구(1)』, 한양대학교
- 이성우, 전전일, 배상면, 1992, 「과하주 양조에 관한 문헌적 고찰」, 『동아시아 식생활학회지』, 2(1), 17
- 이성우, 조준하, 1983, 역주방문, 『한국생활과학연구(1)』, 한양대학교, 서울
- 이성우, 조준하, 1983, 요록, 『한국생활과학연구(1)』, 한양대학교, 서울
- 이철호, 1999, 동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성, 『민족문화연구』, 32, 325~357
- 이철호, 2012, 막걸리 현해탄을 건너다, 『식품산업 한식세계화에 날개 달다』, 한국식량안보연구재단편, 15~40, 도서출판 식안연
- 이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부, 서울
- 이철호, 김기명, 1993, 「옛문헌에 의한 한국술의 종류와 제조기술」, 『생물산업』, 6(4), 8
- 이철호, 이현덕, 김지용, 김기명, 1989, 「탁주의 관능적 품질요소와 이들의 열처리에 의한 변화」, 『한국식문화학회지』, 4(4), 405
- 이철호, 태원택, 김기명, 이현덕, 1991, 「탁주의 저온 살균조건에 관한 연구」, 『한국식문화학회지』, 23(1), 44
- 이효지, 1981, 「규곤시의방의 조리학적 고찰」, 『가정학회지』, 19(2), 189
- 이효지, 1983, 「규곤요람의 조리학적 고찰」, 『한국생활과학연구』 (1), 한양대학교, 127
- 이효지, 1981, 「시의전서의 조리학적 고찰」, 『대한가정학회지』, 19(3), 47
- 장지현, 1987, 『한국 외래주 유입사 연구』, 수학사

- 장지현, 1989, 「우리나라 술의 역사」, 『한국식문화학회지』, 4(3), 127
- 정지석, 1978, 혼성주에 관한 고찰, 『주류공업』, 8(4)
- 조정형, 1991, 「다시 찾아야 할 우리의 술」, 『서해문집』
- 지일선, 1981, 「소주의 변천과 주질」, 『주류공업』, 1(1), 26
- 홍만선, 1715, 『산림경제』, 영인본, 한국학문헌연구소
- Batra L.R. and Miller P.D., 1974, Some Asian fermented foods and beverage and associated fungi, *Mycologia*, 66, 942~950
- Kim, C.J., 1968, Microbiological and enzymological studies on Takju brewing, *J. Korean Agricul. Chem. Soc.*, 60, 66~69
- Lee C.H., 1995, An introduction to Korean food culture, in *Korean and Korean American Studies Bulletin*, 6(1), 6~10
- Lee, C.H., 2001, *Fermentation Technology in Korea*, Korea University Press, Seoul
- Lee, C.H., 2009, Food Biotechnology, In *Food Science and Technology*, (Ed.) G. Campbell-Platt, Wiley-Blackwell, Oxford, U.K., 85~114
- Lee, C.H. and Kim, M.L., 2016, History of fermented foods in Northeast Asia, In *Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia*, (Ed.) J.P. Tamang, Springer India, 1~16
- Rhee, S.J., Lee, C.Y. J., Kim, M.R., and Lee, C.H., 2004, Potential antioxidant peptid in rice wine, *J. Microbiol. Biotechnol.*, 14(4), 715~721.
- Yokotsuka T., Fermented protein foods in the Orient, with emphasis on shoyu and miso in Japan, In *Microbiology of Fermented Foods*. 1. (Ed.) B.B. Wood, Elsevier Appl. Sci., London, 197~247

제10장

동의학 섭생이론의 발전

인류는 태초부터 지금까지 배고픔과 질병으로부터 벗어나기 위한 노력을 잠시도 멈출 수 없었다. 사냥과 어로, 농업 기술을 발전시켜 식량을 확충하고, 불과 토기와 용기를 이용하여 식량을 저장하고 발효하고 가공하는 기술을 발전시켜왔다. 자연에 널려있는 식물 중에서 먹을 수 있는 것과 먹을 수 없는 것을 구분하는 일은 가장 기본적인 생존 지혜였고 이 일에 뛰어난 사람을 신(神)으로 모셨다. 신농(神農)씨의 설화가 그 대표적인 예이다. 질병을 고치는 일도 사람들은 신의 영역으로 생각했다. 그래서 이 일에 능통한 자들이 추장이 되고 왕이 되었다. 중국의 삼황오제(三皇五帝) 설화에 나오는 황제(黃帝)는 의술을 가르쳐 신으로 추앙되고 황제내경(黃帝內經)이 중국 한의학의 기본을 이루고 있다.

동이족의 후예로 중국 고대문명을 공유하고 있는 한국인의 의식체계 속에는 한의학의 음양오행사상(陰陽五行思想)과 도교적 신선관(神仙觀)과 더불어 동북아 샤머니즘의 무속사상(巫俗思想)이 혼재해 있다.

1. 토속신앙과 도가사상(道家思想)

1.1. 신선사상(神仙思想)

무속(巫俗)신앙은 원시 샤머니즘에 다른 종교 요소들이 가미된 한국 특유의 토착 신앙이다. 울산 반구대 암각화에는 춤추는 샤먼의 그림이 있으며, 국가형성기에는 제정일치 사회였으므로 족장이나 제사장들이 거행한 의식이 무속의 기원이었을 것으로 본다. 한국 무속의 기원은 일반적으로 고조선시대로 보고 있으며, 단군왕검에서 왕검(王儉)은 제정일치 사회의 제사장을 뜻한다고 한다(윤내현 2015). 특히 단군왕검의 건국신화는 우리의 고대사회에 전래되어온 신선(神仙)사상을 표현하고 있다(제4장 고조선의 성립 참조). 이러한 기록은 우리민족이 가지고 있는 삼신사상(三神思想)의 근거가 된다. 즉 하늘의 신(환웅), 땅의 신(웅녀), 그리고 신의 아들(단군)으로 구성된 신의 나라임을 밝히고 있다. 단군신화에 언급된 홍익인간(弘益人間)이라는 이념은 한국 신선사상의 특징을 단적으로 표현한 것이다. 이러한 한민족 고유의 신선사상은 훗날 중국에서 도교(道敎)로 발전하는 토대가 되었다. 신선사상을 바탕으로 하여 종교적 체제를 갖춘 도교 자체는 중국에서 시작된 것이지만, 단군왕검이 산신(山神)이 되었다거나 진시황이 불로초를 얻기 위해 서복(徐福)을 동쪽의 성산(聖山: 한반도의 금강산, 지리산, 한라산으로 일컬어짐)으로 보냈다는 등 여러 사료에 의하여 신선사상은 동북아 한민족(韓民族)에서 유래했다고 주장하는 학자들이 많다(이성우 1984).

1.2 중국의 성립도교

도교(道敎, Taoism)는 동이족이 살고 있던 산둥반도를 중심으로 발전한 토속신앙으로 삶의 궁극적인 목표를 무병(無病) 장수(長壽)하

는데 두고 정(精), 기(氣), 신(神)의 조화를 강조하며 죽지 않고 신선(神仙)이 되는 것을 최고의 경지로 생각한다. 기원전 3-4세기경 중국 전국시대(戰國時代)에 신선설과 주술(呪術), 역점(易占), 음양오행설, 천문, 성점(星占) 등이 혼입된 토속신앙에 불교의 교리, 체제, 조직 등을 도입하여 노자(老子)를 교조로 하거나 장릉(張陵)을 개조(開祖)로 하여 교단적 체제를 갖춘 것이 성립도교(成立道教)이다. 한편, 민중 사이에 퍼져있던 고대 원시사상에 성립도교에 따른 신앙이나 종교적 행위, 더 나아가 타 종교의 신앙이나 신들까지 받아들인 형태를 민중도교(民衆道教)라고 한다(한국민족문화대백과:도교).

도교의 궁극적인 목표가 현세에서 무병장수하는 것이므로 섭생(攝生)과 의술(醫術)이 중요한 수련 내용이 된다. 이러한 목표를 방술(方術)과 훈련으로 이룰 수 있다고 믿고 호흡, 성욕, 음식을 조절하는 연단술(鍊丹術)을 강조한다. 도교적 표현을 빌면, 벽곡(辟穀), 복이(福餌), 조식(調息), 도인(導引), 방중(房中) 등 5가지로 분류할 수 있다. 도교에서는 인간의 정신은 육체에 속박되어 있다고 본다. 그러므로 육체는 식물(食物)에 의하여 지탱된다는 것이다. 장생(長生)을 하기 위해서는 식사의 분량을 줄이고, 동시에 불로 익힌 요리를 먹지 말라고 권한다. 그 방법이 바로 ‘벽곡’에 해당한다. 아무 것도 먹지 말라는 것이 아니고, 절식하고 오곡을 피하라는 뜻이다. ‘복이’는 신선이 되기 위하여, 또는 장생하기 위한 복약법(服藥法)을 말한다. 그 약에는 옹황(雄黃)이나 단사(丹砂)와 같은 광석이 있는가 하면, 지황(地黃)이나 영지(靈芝)같은 풀 등으로 구별된다. 약에는 그 효능에 따라 수명이 연장되어 천신(天神)이 된다는 상약(上藥)이 있고, 성(性)을 양생(養生)하는 중약(中藥), 그리고 질병을 치료하고 요괴를 쫓는 하약(下藥)의 세 종류로 구분한다. 상약 중의 상약을 ‘단’(丹) 또는 ‘선단’(仙丹)이라고 부른다. 단에는 많은 종류가 있는데, 4세기 초에 갈홍이 집대

성한 『포박자(抱朴子)』란 책에 자세히 기록되어 있다.

조식은 호흡작용의 신비에 착안하여 내 뿜는 숨과 들이마시는 숨을 음양의 이치에 맞추어 조정하는 것이다. 우리는 흔히 튼튼한 사람을 원기가 좋다고 한다. 인간 활력의 근원은 신체 안에 있는 ‘기’(氣)라고 보는 것이 도교의 주장이다 ‘기’가 없어지면 죽게 되므로 ‘기’를 보존해야 한다고 강조한다. 태식(胎息), 폐기(閉氣), 토납(吐納), 행기(行氣) 등으로 불리는 ‘조식’은 이런 것을 총칭하는 것이다. 이것은 일종의 심호흡법이다. ‘도인’도 조식과 같이 체내의 ‘기’를 보존하기 위하여 생각해 낸 ‘마사지’와 같은 방법이다. 특히 장생법으로 도인은 그 당시 많은 사람들이 건강증진에 사용한 방법이다.

‘방중’은 생식기능의 신비에 착안하여 이성(異性)의 정(精)을 흡수하는 흡정법(吸精法)과 방중술(房中術)이다. 『포박자』에는 “얼만큼 명약을 복용할지라도 방중의 요체를 알지 못하면 장생할 수 없다. 불사(不死)를 구하려는 사람은 노력해서 이 방법을 구해야 한다”고 하며 방중술이 장생법에 매우 중요하다는 것을 역설한다. 체내에 있는 음·양의 이기(二氣)를 조화롭게 보존하는 것이 방중술의 원리이다. 방중술에 관한 여러 가지 금기는 정신생활의 중요한 요소이기도 하다.

1.3. 한국의 민중도교

『삼국사기』에 의하면 우리나라에 도교가 정식으로 도입된 것은 기원후 624년의 고구려(BC c.37-AD 668) 영류왕(재위 618-642) 7년 때이다(김부식, 김종권 역 1972). 그것은 주로 국가를 위하여 재앙을 물리치고 복을 비는 재초(齋醮)를 중심으로 한 과의적(科儀的)인 도교였다. 『해동전도록』에 따르면, 수련적인 도교는 신라 말기 최치원 등 유당학인(留唐學人)들이 당나라에서 도입한 것으로 되어 있고 이 땅의

도맥도 이로부터 형성되었다.

고려시대에는 불교의 영향으로 도교는 약세에 몰렸으나 예종 5년(1110년)에 왕이 북송에서 온 도사의 지도를 받아 복원관이란 도관(도사가 수도하는 곳)을 세우고 국가의 안위를 위해 기도하도록 하였다. 이 시대에는 도교의 삼시설(三尸說)에 따라 수경신(守庚申)하는 풍습이 만연하였다. 삼시(三尸)는 인간의 체내에 있는 것으로 경신일(庚申日) 밤에 잠자고 있을 동안에 몸속에서 빠져나와 하늘에 올라가서 그 사람이 지은 모든 죄를 남김없이 천신(天神)에게 고함으로써 사람이 일찍 죽는다는 이론이다. 이를 피하기 위해 경신일 밤에 잠을 자지 않는 것을 수경신이라 한다. 『동국통감(東國通鑑)』(서거정 등 1484)에 의하면 ‘도교의 가르침에 따라 수경일에 여럿이 모여 술을 마시면서 밤을 새우는 것이 풍속이 되어 있다’고 하며, 『용비어천가(龍飛御天歌)』(정인지 등 1447)에는 해마다 마지막 경신일 밤에는 반드시 연회를 연다는 구절이 있다. 그러나 경신일 밤에 남녀가 모여 음주 가무와 도박으로 밤을 새우는 악습에 대한 비난으로 조선 성종(1469-1495년)대에 조정에서 하는 수경신이 폐지되었다(이성우 1984).

도교의 수련은 건강을 유지하여 장수를 누리기 위한 방법이므로 그것은 곧 양생법(養生法)이라고 할 수 있다. 김시습(1435-1493)은 이론상으로는 불로장생을 꾀하는 것을 반박하였으나, 그의 잡저 「수진修真」과 「용호 龍虎」에서 도교수련법에 대해 언급하였다. 퇴계(退溪) 이황(1501-1570)은 심성론(心性論)에 도교사상을 크게 반영시키고 있으며 중국의 구선헌인심법(臚仙活人心法)을 발췌한 활인심방(活人心方)을 엮어서 장생을 실천하였다. 활인심방에는 활인심, 양생지법(養生之法), 치심(治心), 도인법(導引法), 보양음식 등이 수록되어 있는데, 특히 활인심에서는 모든 병의 발생 원인이 마음 다스림에 달렸음을

강조하고, 중화탕(中和湯), 화기환(和氣丸) 등 마음의 평정과 인내를 위한 마음자세를 약처럼 처방한 것으로 유명하다(김호언 1989).

이이(李珣)도 도교적인 방법을 감안한 의약책을 펴려하였다. 그는 도교의 연단·등선의 설은 믿지 않으나, 도교에서 개발한 창양(昌陽)·황정(黃精) 같은 연년익수(延年益壽 : 수명을 더 오래 늘여 나감)한다는 약물의 사용은 그것 나름의 이치가 있어 받아들일 만하다는 태도를 취하였다. 정립은 『북창비결』이라고도 하는 그의 저서 『용호비결』 제1장에서 내단을 수련하는 방법을 설명해 나가는 도중에 정기를 머물러 있게 하여, 풍사가 파고들지 못하도록 미리부터 방비하는 일종의 건강관리법과 양생법을 말하였다. 그리고 질병이 생겨난 뒤 의사를 찾아가 약을 쓴다 하여도 이미 늦는다고 하였다. 그 착상법은 근대의학적 처지에서도 충분한 의의를 가진다. 이러한 양생론이나 보건법은 확대 세련되어서 조선시대 의학의 기본 체계를 확립시키기에 이르렀고, 나아가서는 의학의 본의를 해명하는 데까지 전개되었다.

그 중 『동의보감(東醫寶鑑)』(허준 1610)은 그 체계 정립에 도교의 철리가 솔직하게 받아 들여졌고, 후생과 실용을 존중하는 도교의 특성이 의약의 본의 천명에 적용되어 있으며, 심지어 도교 잡술에 속하는 방법까지 소개되어 있다. 동의학은 인간을 하나의 완전무결한 소우주적인 유기생명체로 파악하여 심체일여(心體一如)의 입장에서 건강과 생명을 다루는 것을 근본으로 살았다(홍문화 1990). 허준은 조선조에 태어난 고금 제일의 명의이며 또한 탁월한 실증학자였다. 종래의 서지학자들처럼 기계적으로 중국 문헌의 편찬에만 그친 것이 아니라 그의 두뇌와 경험을 통해 우리의 민중도교적 원리를 바탕으로 하는 민족의학을 집대성하였다는 점에서 동의보감은 중국이나 일본뿐만 아니라 구미에서도 높이 평가되는 한의학의 성전(聖典)이다.

1.4. 도교의 노인영양학과 구황식(救荒食)

주자가훈(朱子家訓)을 준봉하던 조선시대에는 양노(養老) 효친(孝親) 사상을 인륜의 근본으로 삼았으므로 양노학(養老學)이 의학의 한 분야로 중요하게 다루어 졌으며, 원대(元代)의 『산거사요(山居四要)』, 『수친양노신서』, 명대(明代)의 『수양총서(壽養叢書)』 등 중국의 양노학 서적들이 조선의 유림(儒林)에 널리 읽혔다. 광해군 12년(1620) 이창정(李昌庭)은 종래의 중국문헌들의 오류와 지리적 차이를 배제한 양생서 『수친총서류집(壽親叢書類輯)』을 완성하였다. 이 책은 중국에서도 인기가 높았고 일본에서도 1669년에 다시 간행되었다(이성우 1984).

『동의보감』 양노문(養老門)에는 늙는다는 것은 피가 쇠함에 기인하는 것으로 외감(外感: 환경변화)을 피하고 쓰거나 차거운 약이나 지나친 구토, 설사약을 금하라고 하였다. 그리고 노인 보양의 방법 즉 자양물의 섭취방법을 상술하고 있다. 노인의 음식, 약제, 식이요법에 관한 사항은 『임원십육지』, 『치생요람(治生要覽)』, 『산림경제』, 『증보산림경제』, 『죽교편람(竹僑便覽)』 등 다수의 조선조 문헌에서 중요하게 다루고 있다.

흥년이 들면 곡물이 부족한 상태에서 살아야 하므로 도교의 벽곡법(辟穀法)을 도입 응용한 구황식이 발달하게 되었다. 우리나라의 『구황촬요(救荒撮要, 1554)』, 『구황보유방(救荒補遺方, 1660)』 등은 대표적인 구황음식 참고서로 곡물을 쓰지 않거나 약간만 섞은 구황식이 많이 소개되어 있다. 그 중 몇 가지를 소개한다(이성우 1984).

솔잎: 구황에는 솔잎이 으뜸이나 반드시 느릅나무 껍질의 즙을 함께 먹어야 변비를 막을 수 있다. 솔잎은 오장을 편안하게 하고 배가 고프지 않게 한다. 솔잎을 찌서 말린 다음 가루로 만들어 자루에 담아 흐르는 물에 담가 두었다가 3-4일이 지

난 후 꺼내어 햇빛에 말리거나 온돌방에 말려서 다시 가루를 만들면 그 맛이 쓰지 않다. 이와 같이 만든 솔잎가루 3홉과 쌀가루 1홉, 느릅나무즙 1되를 섞어서 죽을 쑤면 아침저녁 끼니에 배고픔을 면할 수 있고 또 장수할 수 있다.

콩과 대마 : 검은 콩 5되를 깨끗이 씻어 찌고 말리고 하기를 세 번 하여 껍질을 벗기고 가루를 낸다. 대마(大麻)씨 3-5되를 더운 물에 담가서 하룻밤 지난 후 꺼내어 햇볕에 말리고 찌고 하기를 세 번 거듭하여 껍질을 벗기고 가루를 낸다. 참쌀죽을 쑤어 위의 두 가지 가루와 섞어 골고루 반죽을 해서 주먹 만한 크기로 단자를 만들어 다시 시루에 넣고 찌는데 저녁부터 자정까지 불을 때고 새벽에 꺼내어 도자기 그릇에 담아 뚜껑을 단단히 하여 바람에 마르지 못하게 한다. 한번에 1-2개를 배부르도록 먹고 그 밖의 음식을 일체 먹지 않는다. 한 차례 먹은 후 7일 동안 밥을 먹지 않고 2차례 먹은 후 49일 동안 밥을 먹지 않고 단식한다. 용모는 오히려 아름다워지고 다시는 초췌하여지지 않는다.

콩나물 : 콩나물을 말려서 가루 내어 먹으면 곡식을 먹지 않고도 굶주림을 견딜 수 있다.

밀랍(蜜蠟) : 선경(仙經)에 말하기를 벽곡법으로서 가장 좋은 것은 밀랍을 씹는 일인데 종일 굶주리지 않는다. 또 황랍을 써서 뽕사를 볶아 함께 씹으면 살결이 고아지고 벽곡할 수 있다. 다시 밥을 먹으려면 호도(胡桃)를 먹으면 된다.

송지 : 송지(松脂: 소나무 진액)는 독이 없고 오장을 편하게 하며 열을 없앤다. 오래도록 먹으면 늙지 않고 오래 산다. 정제한 송지를 곱게 가루내어 하루에 한번 1-2돈(1돈은 3.75g)을 쌀 죽에 섞어 먹되 100돈 이상 먹으면 굶주리지 않고 굶주리면 또 먹고 1년 이상에 이르면 눈이 밝아지고 밤에도 물건을 볼 수 있으며 오래 복용하면 년연익수(年延益壽)한다.

물론 도교에서 신선이 되거나 장수하기 위해 먹었던 선단(仙丹)은 수은을 주재료로 하여 만든 독극물이며, 앞에서 언급한 단식을 위한 음식이나 일부 구황식은 현대 과학에서 보면 대단히 위험한 음식이다. 1970년대 유럽의 히피족들이 익히지 않은 곡물이나 채소를 유행처럼 상식하다 심한 영양실조로 사회문제를 일으켰던 것을 상기하게 하는 대목이기도 하다. 그러나 무병장수를 위해 섭생(攝生)의 중요성을 강조하고 호흡, 체조, 맛사지 등 운동을 권장하며 절제와 음식을 조절하는 도교적 수련과 훈련은 현대인에게 필요한 건강법이라 할 수 있다.

2. 한국의 전통의학

동의학(東醫學 또는 韓醫學)은 중국의 전통의학인 한의학(漢醫學 또는 中醫學)과 구별하여 한반도 지역에서 발전한 전통 의학을 말한다. 동의학은 앞에서 언급한 도교적 토착의학에 중국에서 전래된 중의학이 가미되어 한국의 특색 있는 의학으로 발전한 것이다.

2.1. 중국의 고대의학

중국의 고대의학(漢醫學)은 황제(黃帝)가 그의 천사(天師)인 기백(岐伯)·귀유구(鬼臾區) 등과 더불어 인간의 수명·생식·섭생·생리·병리·질

병·치료법 등의 원리를 문답한 것을 기록한 『황제내경(黃帝內經)(Ni 1995)』과 신농(神農)이 자연계의 식물·동물·광물 등을 직접 맛을 보아 하루에 70가지 독(毒)을 만나면서 그 성질·기미(氣味)·효능을 밝혀낸 것을 기록한 『신농본초경(神農本草經)』에 기원을 두고 있다. 그러나 이 두 원전(原典)은 저자나 저술연대가 분명하지 않으며 춘추전국시대(春秋戰國時代)에 방사(方士)들이 당시 전해지고 있는 의약 지식들을 모아서 황제·신농 등의 전설적인 통치자들의 권위를 가탁(假託)하여 저술한 것으로 추측되고 있다. 그 뒤 후한시대에 이르러 장중경(張仲景)이 『상한론(傷寒論)』과 『금궤요략(金匱要略)』을 저술하여 비로소 실용적인 임상치료가 나오았고, 황보밀(皇甫謐)이 『침구갑을경(鍼灸甲乙經)』을 저술하여 새로이 침구치료법이 개발되었으며, 도홍경(陶弘景)이 『본초경(本草經)』을 저술하여 비로소 체계적인 약물학서가 나왔다.

한(漢)의학은 고대로부터 동양문화의 뿌리가 되어온 음양설(陰陽說)과 오행설(五行說)을 근본으로 하여 이루어졌다. 음양설이란 인간을 포함한 자연계의 삼라만상을 음과 양의 상대성(相對性)·상보성(相補性)·상련성(相聯性) 등의 원리로 관찰하고 추리하는 학설이다. 음/양은 사물의 상반성(상대성), 예를 들면 어둠/밝음, 여성/남성, 안/밖, 중앙/주변, 약함/강함, 비어있음/가득참, 추움/더움, 오름/내림, 식물/동물, 죽음/삶, 습기/건조, 큼/작음, 성김/뻣뻣함, 전자/양자 등이다. 음양 관계는 상호 억제와 반박, 상호의존, 평형을 위한 상호보충, 상호전환의 상대적 개념이며 절대적인 음과 양은 존재하지 않는다.

오행설(五行說)은 사물의 성질을 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水) 다섯 가지 부류(phase)로 나누고 이들의 상호관계를 일반화하여 그 상호작용 방식을 설명하거나 예측하는 것이다. 이것은 고대 그리

스 과학에서 말하는 사물의 기본 구성요소(fundamental elements; 흙, 공기, 불, 물)와는 다른 개념으로 물질 그 자체가 아니라 상호 반응 방식을 암시하는 개념이다. 오행의 상생 상극 방식은 그림 10-1에서 보여주는 것과 같이 생성(generation)과 파괴(suppression)의 관계 설정이다(Magner 1992). 표 10-1은 오행설에 의한 사물의 분류표이다. 이 분류에 따르면 신맛, 간, 담즙 그리고 눈이 같은 목(木)성에 속하며, 신맛은 심장(火)의 기능으로 돕지만 비장(土)의 기능을 억제한다.

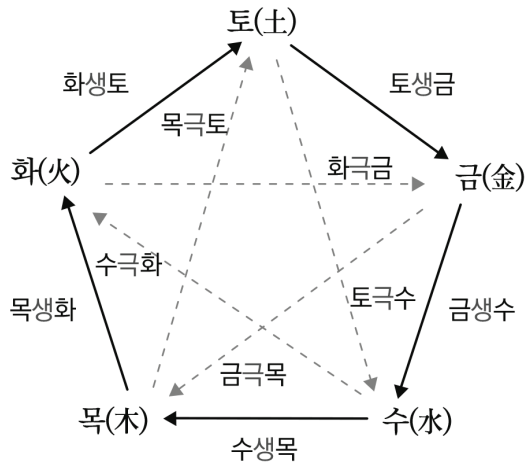


그림 10-1. 오행의 상생(—)과 상극(---) 관계

(상생, 相生) 물은 나무를 성장하게 하고, 나무는 불을 피우고, 불은 재나 흙을 만들고, 흙은 금속의 원천이고, 금속은 가열될 때 물처럼 흐른다.

(상극, 相剋) 물은 불을 끄고, 금속 도끼는 나무를 자르고, 나무쟁기는 흙을 갈고, 흙으로 만든 댐은 물의 흐름을 멈추게 한다.

표 10-1. 오행설에 의한 물질의 특성 분류

오행	맛(五味)	색(五色)	날씨(五氣)	계절(五季)	방향(五方)
목(木)	신맛(酸)	청(靑)	바람(風)	봄(春)	동(東)
화(火)	쓴맛(苦)	적(赤)	더움(暑)	여름(夏)	남(南)
토(土)	단맛(甘)	황(黃)	습기(濕)	늦여름(長夏)	중(中)
금(金)	매운맛(辛)	백(白)	건조(燥)	가을(秋)	서(西)
수(水)	짠맛(鹽)	흑(黑)	추움(寒)	겨울(冬)	북(北)

오행	기관(五臟)	소화관(五腑)	오관(五官)	조직(五體)	감정(五志)
목(木)	간(肝)	담즙(膽)	눈(目)	힘줄(筋)	화남(怒)
화(火)	심장(心)	소장(小腸)	혀(舌)	혈관(脈)	즐거움(喜)
토(土)	비장(脾)	위(胃)	입(口)	살(肉)	사랑함(愛)
금(金)	폐(肺)	대장(大腸)	코(鼻)	모피(皮毛)	슬픔(悲)
수(水)	신장(腎)	방광(膀胱)	귀(耳)	뼈(骨)	두려움(恐)

음양오행설(陰陽五行說)은 우주만물의 생성과 운행 현상을 음(陰, negative)과 양(陽, positive)의 상반된 두 성질의 조화와 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)로 분류된 사물들의 상생(相生)과 상극(相剋) 관계로 설명하는 중국의 독창적 이론체계로서 한의학의 철학적 배경이 되는 사상이다. 그 기원은 갑골문자(甲骨文)에서 유래하며 점(占)을 치는 방식으로 주역의 창시자 복이(卜易 BC 3,000)로 까지 거슬러 올라간다는 주장도 있으나 확실하지 않고, 중국 고대사회에서 오랜 동안 주역(周易)과 의술(醫術)에 활용되어온 이론체계이다(Lee 2018).

중국의 가장 오래된 의학서적인 『황제내경(黃帝內經, BC 220 ~ AD 220)』에 음양, 오행, 12간지(干支) 등 인간과 우주와의 관계를 설명하는 이론들이 자세히 수록되어 있으며 이를 이용하여 병을 진단하고 치료하는 방법들이 제시되어 있다(Ni 1995). 황제내경 소문(素問)에

수록된 음양이론의 적용 예를 보면 “서늘하면 따뜻하게 하고, 차면 뜨겁게 하고, 따뜻하면 서늘하게 하고, 뜨거우면 차게 하라”는 한(寒), 냉(冷), 온(溫), 열(熱)의 기본 처치법이 나온다.

이 책은 고구려 평원왕 3년(AD 561)에 한반도에 처음으로 소개되었는데 이후 한의학(漢醫學)에 대한 관심이 커져 삼국시대와 고려시대에는 많은 한의학 서적들이 중국으로부터 도입되어 국내에서 활용되었다. 무속신앙과 도교적 배경을 가진 한국인의 토속의술의 수준에서 보면 중국의 의학은 대단히 높은 과학적 방법이었을 것이며 그 시대 사람들의 자연과학의 지식과 의료 섭생 기술에 커다란 영향을 끼쳤을 것으로 보인다.

2.2. 초기 동의학(東醫學)의 발전

한민족의 고대의학은 고조선 말기부터 동북아 다른 민족들과의 빈번한 교류를 통해 중국의 고대의학과 서로 밀접하게 영향을 받은 것으로 보인다, 『황제내경』에 “땀석침술(砭石鍼術)이 동방(東方)에서 전래하다”라는 구절이 있는 것으로 보아 고조선시대부터 원시의약(原始醫藥)이 발달되어 돌침술과 뼈침술 등이 사용되고 있었음을 알 수 있다. 또한 한반도에는 좋은 약재들이 많이 생산되어 『본초경』에 우리나라에서 나는 약물들의 효능이 실려 있고 이 약물들을 이용한 치료 처방도 기록되어 있다. 이 밖에 일본의 『의심방(醫心方)』이라는 의서에는 『신라법사방(新羅法師方)』·『백제신집방(百濟新集方)』 등 우리나라 의약처방들을 인용하고 있는 것으로 보아, 중국은 물론 일본에까지 동의학의 의약이 전파되었음을 엿볼 수 있다.

우리나라의 고대의학은 주로 민간 경험을 통한 약방의학(藥方醫學)이 발달되어 왔다. 삼국시대에는 『고구려노사방 高句麗老師方』·『백제신

집방』·『신라법사방』 등의 처방서가 있었고, 고려시대에는 『제중입효방(濟衆立効方)』·『향약구급방(鄉藥救急方)』·『동인경험방(東人經驗方)』 등의 방서(方書)가 있었다.

조선시대에는 세종의 명에 의해 노중례(盧重禮)·박윤덕(朴允德) 등이 삼국시대와 고려시대를 거쳐 전해 오는 국내의 모든 의약방서와 민간 경험방들을 수집해서 당시 중국에서 통용되던 의학논리에 맞추어서 3년에 걸쳐 85권의 『향약집성방(鄉藥集成方)』을 편찬하였다. 여기에는 당시 우리나라 궁중이나 민간에서 널리 쓰이던 경험처방 1만 706방과 침·뜸법 1,476법이 실려 있는데, 우리나라 의약서로서는 가장 뚜렷한 현존 의서이다. 세종은 『향약집성방』에 만족하지 않고 당시의 모든 의학지식을 한데 모아 우리나라 의학 발달의 기틀을 삼고자, 유성원(柳誠源)·전순의(全循義) 등 16인에게 명하여 국내의 의약서는 물론 중국의 의서 153종과 멀리 인도의 불교 의서까지 섭렵하여 3년에 걸쳐서 『의방유취(醫方類聚)』 266권을 완성해 놓았다. 『의방유취』는 당시 통용되던 의약서의 모든 이론과 약방들을 한데 모아 이를 총론과 병증별(病證別)로 분류하여 우리나라의 독자적인 체계로 유취, 편집한 것이다. 분류 종목이 80부문이나 되며 세종목(細種目)은 총 1만여 항목에 달하는 방대한 의서로서, 당시의 한의학술(韓醫學術)의 전모를 알 수 있는 귀중한 자료이다.

『향약집성방』과 『의방유취』의 편찬으로 국내 의약방과 중국의 의학이론을 망라하여 우리나라의 독자적인 의학연구의 기틀이 잡히게 되었으며, 1596년(선조 29) 선조의 명에 따라 양예수(楊禮壽)·허준(許浚) 등이 내의원(內醫院)에 편찬국을 설치하고 동방최고, 최량의 의학서인 『동의보감』을 편찬하기에 이른다.

2.3. 동의보감

한국적 의료기술과 섭생개념의 발달은 조선왕조 중엽 허준(許俊)의 『동의보감(東醫寶鑑, 1610)』에 집대성된다. 동의보감에서 허준은 의학의 바탕을 정(精), 기(氣), 신(神)에 있다고 하여 이를 중시하고 이들과 내장 여러 기관의 생리적인 기능과 그 직접적인 병증을 일괄하여 다른 의서에서는 볼 수 없는 내경편(內經篇)을 신설하고 이를 강조하였다. 곧 의학의 본의를 조섭수양(調攝修養)에서 찾고 약물을 복용하는 치료법을 두 번째 의(義)로 삼아 그 정신으로 일관하고 있다. 특히 내경편에서 섭생(攝生)의 중요성을 강조하였고 몸을 구성하는 4가지 요소인 정(精), 기(氣), 신(神), 혈(血)을 보충하는 방법으로 음식섭생의 중요성을 강조하고 있다. 또한 내경편(內景篇) 집례(集例)에 “도교에서는 청정과 수양을 근본으로 삼고 의문에서는 약이(藥餌)와 침구로 치료를 한다. 이는 도(道)는 그 정(精)을 얻었고, 의(醫)는 그 조(粗)를 얻은 것이다.”라고 하였다. 허준의 동의학(東醫學)은 중국으로부터 도입된 한의학에 우리의 토속 치료요법 즉 속방(俗方)을 가미하여 독창적으로 발전시킨 의술(醫術)이라는 점에서 높이 평가되고 있다(이철호 1994).

『동의보감』은 23권 25책으로 되어 있는데 그 내용은 내경편(內景篇), 외경편(外景篇), 잡병편(雜病篇), 탕액편(湯液篇), 침구편(鍼灸篇)으로 나누어진다. 특히 내경편 권1, 신형(身形)에는 형기(形氣)가 시작되는 경우, 잉태(孕胎)가 시작되는 경우, 사대(四大)로서 성형되는 경우, 기(氣)가 쇠퇴하는 경우, 연로(年老)하면 무자(無子)가 되는 경우, 수명의 차, 형기(形氣)가 수명을 정하는 경우, 인체가 국가와 같은 경우, 단전(丹田)을 셋으로 보는 경우, 등에 삼관(三關)이 있는 경우, 정·기·신을 보양(保養)하는 경우, 옛 진인(眞人), 지인(至人), 성인(聖人), 현

인(賢人)의 경우, 고대(古代)의 천진(天真)을 논하는 경우, 사기(四氣)와 신(神)이 조화하는 경우, 도(道)로서 병을 치료하는 경우 등 조섭수양(調攝修養)을 통한 건강관리법이 자세히 기술되어 있다. 권(卷) 2~4까지는 혈액, 꿈, 음성, 오장육부, 대소변에 관한 병증과 치료법을 설명하였으며 다음의 외경편에서는 신체의 외면에 있는 여러 기관의 병증과 치료법등을 신고, 잡병편에서는 내경과 외경에 실려 있는 많은 여러 가지 질환과 치료법을 상술하고 있다. 탕액편에서는 향약(鄉藥)이외에도 당약(唐藥)도 아울러 넣고 편집하였고 각 치료법마다 근거가 되는 인용문헌을 밝혔으며 어려운 한자 명칭은 한글로 풀이하여 놓았다(이성우 1981).

『동의보감』은 정연한 구성 밑에서 동양의약에 흔히 있는 허황하고 공상적인 의학론은 극력 배격하고, 의학에서 추구해야 할 궁극의 이치를 파악하여 당시 의학계의 온갖 지식을 총집결하고, 그 의의의 해명에는 도교의 후생과 실용을 존중하는 정신을 취하여 편찬한 것이다. 따라서 이 책은 17세기까지의 동양의학을 집대성하였을 뿐만 아니라 우리나라의 독창적인 의학이론(醫學理論)을 정립함으로써 세계적으로 높이 평가되는 동국의학(東國醫學)의 원전(原典)이 되고 있다.

2.4. 동의수세보원

동의학(東醫學)은 18-19세기에 더욱 발전하였으며, 이제마(李齊馬)에 의해 동아시아 다른 지역에서는 볼 수 없는 독특한 사상의학(四象醫學)으로 발전하였다. 『동의수세보원(東醫壽世保元)』은 고종(高宗) 31년(1894) 함흥의 개업의 이제마(李濟馬)가 저술한 의학서적으로 저자의 사상의학설(四象醫學說)이 집대성된 저서이다. 이제마는 사람을 체질(體質), 체성(體性) 등에 따라 4가지 유형, 태양인(太陽人), 소양인

(少陽人), 태음인(太陰人), 소음인(少陰人), 즉 사상(四象)으로 분류하고 이 사상의 차이에 따라서 같은 병이라도 치료법이 달라진다고 하였다. 또한 사상의학에 의한 식이요법을 강조하고 있다.

4권 2책의 목활자본(木活字本)으로된 원본은 현재 고려대학교 도서관에 소장되어 있으며 성명론(性命論), 사단론(四端論), 확장론(擴充論), 장부론(臟腑論), 의원론(醫源論), 광제설(廣濟設), 사상인변증론(四象人辨證論)의 7편으로 나누어 각각 의방(醫方)과 치방(治方)을 서술하고 있다. 사단론(四端論)에서는 사람의 체질을 사상(四象)으로 분류·정의하여 폐가 크고 간이 작은 사람(肺大肝小者)은 태양인(太陽人), 간이 크고 폐가 작은 사람(肝大肺小者)은 태음인(太陰人), 비장이 크고 신장이 작은 사람(脾大腎小者)은 소양인(小陽人), 신장이 크고 비장인 작은 사람(腎大脾小者)은 소음인(小陰人)으로 네 장기의 대소차이에 따라 분류하고 있다. 장기의 크고 작음은 실제 크기를 뜻하는 것이 아니고 그 기능과 활력을 비유적으로 표현한 것이다. 이 사상의학설은 종래의 음양오행설의 공론에 의존하지 않고 병자의 체질에 중점을 둔 중의학의 전통을 벗어난 획기적인 학설이며 주로 북방과 함경도에서 근거를 두고 출발한 것이다.

개개인의 체질특성을 중요시하고 섭생을 통한 예방의학적 측면을 강조하는 이들 우리나라 고전 영양학 및 의학이론들은 오늘날처럼 영양학, 의학, 체육보건학 등이 각각 분리되어 영양, 의학, 운동의 어느 한가지만을 지나치게 강조함으로써 영양과다에 의한 비만증과 성인병, 운동과다에 의한 신체장해, 약물중독 등이 속출하고 있는 상황에서 볼 때 훨씬 앞선 보건 개념이라고 판단된다(이철호 1994).

3. 한국식경대전

한국의 식생활사 연구에서 빼놓을 수 없는 업적은 1981년에 출판된 한양대학교 이성우 교수의 『한국식경대전(韓國食經大典)』이다. 이성우 교수는 한국과 일본의 각종 도서목록을 조사하고 도서관이나 개인 문고를 찾아다니며 자료를 모았다. 우리나라의 옛 식생활 전문 문헌은 국가적 차원에서 간행된 적이 없고 그 대부분이 가정에 비장되어 있는 필사본이므로 수집에 대단한 노력이 들었을 것이다. 이 책에는 식생활종합서(가정백과전서) 30책, 식품재료생산서(농서: 일반 농서, 월령식 농서, 수의축산서, 수산서) 298책, 조리 및 식품가공서(일반조리 및 식품가공서, 주서(酒書), 다서(茶書)) 100책, 구황 및 저서(諸書) 39책, 영양 및 응용영양서(의서: 종합의서, 본초전문서, 민간요법서, 벽온서(辟瘟書), 산소아과서, 양생서, 인삼서, 의관련서) 327책, 식생활관련서(풍속서, 세시서, 물산 및 경제지리서, 조선견문 및 안내서, 정법 및 예법서, 류총서(類叢書), 어학서, 시문 및 기타서) 467책, 보유(補遺) 12책의 총 1,273책과 각 분야별 논문 및 기사 총 1,243편을 수록하고 있다.

게재된 각 서책의 소장처와 서지(書誌)를 밝혀 서지학의 고증적 자료가 될 수 있게 하였으며, 또 찬자(撰者)의 약력, 찬작연대, 또는 연대추정, 찬작의 시대적 배경, 찬작의식, 후세에 미친 영향 등에 대하여 서술하였고, 서문, 발문(跋文) 등을 현대어로 실었으며, 내용의 세목을 들어 식생활사연구의 색인역할을 할 수 있게 하였다. 또한 각 서책마다 관련이 있는 학술논문을 제시하였으며, 관련이 있는 중요한 중국 또한 일본의 서책에 대하여 해제하였다. 이성우 교수의 식경대전은 한국인의 음식문화와 식량생산, 식품가공기술, 영양 섭생이론 연구에 필수적인 참고문헌이 되고 있다. 이 책에 게재된 고문헌 중에

서 『산림경제』와 『임원십육지』를 좀더 자세히 설명하면 다음과 같다.

3.1. 산림경제(山林經濟)

한반도의 지리·기후조건에서 생산되는 것들은 무엇이며 이들이 이 땅에 살고 있는 사람들에게 어떻게 이용될 수 있는가에 대한 지식은 오랜 역사를 통하여 축적되어 왔으며 이러한 경험적 지식은 17세기에 들어서면서 실학(實學)운동과 함께 체계화되고 저술되기 시작하였다. 조선조(朝鮮朝) 숙종 41년(1715년) 홍만선(洪萬選)은 우리나라 최초의 농업백과사전인 『산림경제(山林經濟)』를 저술하였다. 이 책은 『거가필용(居家必用)』 등의 중국서적과 17세기에 우리나라에서 저술된 『농사직설(農事直說)』, 『사시찬요초(四時纂要抄)』, 『한정록(閑情錄)』, 『구황촬요(救荒撮要)』, 동의보감 등을 자료로 하여 그 시대의 농업, 식품가공, 저장, 요리, 의료, 기타 농가의 일상생활에 필요한 기술을 총망라하여 분류 편집하였으며, 필요한 곳에 해설과 지역적으로 쓰여지는 방법(俗方), 지방명칭, 한글풀이 등을 넣었다. 특히 이 책은 각 조(條)마다 인용문헌을 명시함으로써 그 학문적 가치가 높이 평가되는 18세기 우리나라의 대표적인 과학기술서이다. 4권 4책으로 된 이 책은 다음과 같은 16부(部)로 나누어 기술되어 있다.

복거(卜居: 주택지를 정하는 법), 섭생(攝生: 건강관리법), 치농(治農: 농사법), 치포(治圃: 채소 경작법), 종수(種樹: 임산관리법), 양화(養花: 꽃 기르는 법), 양잠(養蠶: 누에 기르는 법), 목양(牧養: 가축 기르는 법), 치선(治繕: 식품 조리가공법), 구급(救急: 응급 처치법), 치약(治藥: 약초 사용법), 구황(救荒: 흉년기근에 살아남는 법), 피온(避瘟: 질병 퇴치법), 피충(避蟲: 해충 퇴치법), 이약(理藥: 약물 사용법), 택길(擇吉: 날짜 선택법), 잡방(雜方: 기타).

『산림경제』는 18세기 우리나라 농서(農書)의 원전(原典)으로 널리 필사본(筆寫本) 되어 보급되었으며 후세사람들에 의하여 여러 가지로 보충되거나 발췌되었다. 그중에서 영조(英祖) 42년(1766년) 유중임(柳重臨)의 『증보산림경제(增補山林經濟)』가 가장 뛰어난 것으로 원본의 내용을 두 배가량 늘여서 16권 12책으로 보충하였고 항목도 28항목으로 늘였다. 그러나 체계에 있어서 『산림경제』보다 산만하며 인용문헌을 삭제하여 학문적 가치가 크게 결여되는 것으로 평가되고 있다(이철호 1994).

3.2. 임원십육지(林園十六志)

『산림경제』이후 유중임의 『증보산림경제』, 서호수(徐浩修)의 『해동농서(海東農書, 1799년경)』등 여러 가지 농업, 식품, 보건분야의 서적이 간행되었으며 이들은 다시 1827년경 서호수의 아들 서유구(徐有楨)에 의하여 『임원십육지(林園十六志)』에 종합 정리된다. 저자는 책의 서문(例言)에서 다음과 같이 기술하고 있다.

“무릇 인간이 세상을 사는 데 있어서는 출(出)과 처(處) 두 가지의 도(道)가 있는 것이다. 밖에 나가서(出) 제세안민(濟世安民)하는 것이 중요한 직무이지만 안에 들어와 생활할 때(處) 음식을 먹고 기운을 유지하며 높은 뜻을 함양하는 것도 큰 직무의 하나이다. 제세술(濟世術)은 정교(政敎)와 마찬가지로 매우 중요하고 현실적인 필요로 인하여 많은 책이 이것을 서술하고 있다. 그러나 향거(鄉居)에서 수심양지(修心養志)하는 데 참고될 만한 책은 매우 적은 편이다. 이에 대하여 기술한 책 중에서 우리나라의 경우는 오직 산림경제 밖에는 없는 실정이다. 그러나 산림경제는 내용이 번잡하고 군더더기가 많으며 내용의 범위도 좁아서 여러 가지로 아쉬운 점이 있어 여기에서는 향거와 관련이 있는 모든 일을 분류하였고 수많은 책을 참고삼아서 ‘임원(林園)’이라 이름 붙였다. 이름에서 그 뜻이 풍기듯 이 책은 향거에 필요

한 것이지 결코 사환(仕宦)이 제세하는데 필요한 것이 아니라는 것을 밝혀 둔다(이성우 1981).

『임원십육지』는 19세기 동양의 농업기술을 집대성한 명저로서 농촌 가정생활에 필요한 모든 일을 16부문으로 나누고 각 항목마다 총론과 각론으로 질서 있게 정리하였으며 한국·중국·일본의 모든 농업 관련기술은 물론 그 당시 중국에 도래한 서양의 기술도 포함되어 있으며 각 항목마다 인용서명을 기록하여 도합 900여 종의 인용문헌이 수록되어 있어 그 학문적 가치가 높이 평가되는 고전(古典)이다. 이 책은 저자가 수십 년에 걸쳐 집필한 대작으로서 현재 규장각에 52책, 고려대학교 도서관에 49책, 대구 서씨종가(徐氏宗家)에 113권이 소장되어 있다. 『임원십육지』의 내용을 요약하면 다음과 같다(이철호 1994).

- 1) 본리지(本利志) : 우리나라와 중국의 토지면적 측정단위와 척도법(尺度法), 토지측량법, 치수(治水)의 이점, 제방수리, 정수관계법 등을 설명하였고, 토양과 이의 관리법, 우리나라 각 지방의 토품(土品)의 차이를 들었으며 영농에 있어서 절후관계를 도해하였고 경도·위도의 차이에 대한 각 지방의 영농상의 절후차등을 기술하였다. 또한 농지의 개간 및 경작법, 시비법, 종자의 선택과 저장방법 등을 설명하였다. 또 쌀, 보리, 수수 등 각종 곡물의 재배법에 대한 각론을 자세히 설명하였고 이들의 명칭을 고증하였으며 곡물에 대한 재해의 종류와 그 상태 및 방지법에 대해서도 설명하였다.
- 2) 관휴지(灌畦志) : 채소, 과류(瓜類), 약초류 등의 일반적인 재배법을 설명하고 각론으로써 채소류 33종, 과류 8종, 약초류 20종에 관한 명칭의 고증과 더불어 재배법을 설명하였다.

- 3) **예원지(藝畹志)**: 화초 일반에 대한 재배법과 65종의 화훼에 대한 명품, 토양, 재배시기, 재배법, 품종 등에 대하여 각론 하였고 목단, 작약, 난초, 국화 등의 품종별 꽃 이름을 고증하였다.
- 4) **만학지(晩學志)**: 31종의 과실나무 재배법, 참외, 수박, 포도 등 14종의 외류, 소나무, 떡갈나무 등 25종의 수목에 대하여 설명하고 차(茶), 연초(煙草) 등 13종의 잡목에 대한 재배법도 기술되어 있다.
- 5) **전공지(展功志)**: 누에 기르기, 마(麻), 목화재배와 이들로부터 실을 만들어 내는 방적기술에 관하여 설명되어 있다.
- 6) **위선지(魏鮮志)**: 일년간의 월별 기후와 농작물의 관계, 천지명(天地明) 등 자연계의 변화에 따른 기상 및 천체관계에 대한 점술적 해석을 다루었다.
- 7) **전어지(佃漁志)**: 목축, 사냥, 고기잡이 등의 항목이 설명되어 있다.
- 8) **정조지(鼎俎志)**: 식품가공 및 조리법에 관한 항목으로 식품재료, 조리식품, 음료, 과자, 채소절임, 육가공, 조미료, 양조법, 계절식품 등 9개 분야로 나누어 기술되어 있다. 특히 여기에는 11가지 물, 36종의 곡류, 72종의 채소류, 13종의 조류, 34종의 어류, 8종의 조미료가 식품재료 항목에 기재되어 있고 53종의 김치절임류, 36가지 간장 및 된장 제조법이 설명되고 있다.
- 9) **섭용지(膳用志)**: 가옥 건축법과 재료, 운수도구, 식기, 조리용기, 양조용기, 침구, 의복, 기타 장신구의 제조법과 사용법이 설명되어 있다. 특히 섭용지에는 이 분야의 기술이 뒤떨어져 있음을 탄식하고 하루속히 발전시켜야 한다고 강조하고 있다.
- 10) **보양지(保養志)**: 섭생(攝生)에 관한 사항으로 주의해야 할 음식물, 심신안정법, 음식조리법, 약물치료법, 노인요양법, 육아법 등이 설명되어 있고 계절에 맞추어 섭생하기 위한 양생월령표(養生月令表)가 수록되어 있다.

- 11) **인제지(仁齊志)**: 한방, 의약 전반에 걸쳐 자세하게 설명한 것으로 16志 중에서 가장 분량이 많다. 특히 인제지의 서론에서 점이나 굿의 허구성을 지적하고 의약으로 병을 고칠 수 있음을 강조하고 있다.
- 12) **향예지(鄉禮志)**: 농촌지방의 연중행사와 의식을 다루었다.
- 13) **유예지(遊藝志)**: 선비들이 배우던 각종 기예, 독서방법, 산술법, 서법, 회화법, 악보 등을 설명하였다.
- 14) **이운지(怡雲志)**: 일상생활의 용구, 문방구, 차(茶), 향(香) 등의 취미생활, 골동품감상, 인쇄, 장식, 명승지탐방, 연희 등을 다루었다.
- 15) **상택지(相宅志)**: 우리나라의 지리, 산세와 수리(水理) 등을 근거로한 거주지의 선택법 등을 설명하였다.
- 16) **예규지(悅圭志)**: 경제문제를 다룬 것으로 국가경제, 가정경제, 유통, 상업경제, 농업경제의 중요성을 서술하고 검약과 절제방법에 대하여, 용철(用鐵), 의복(衣服), 음식(飮食)의 절약방법에 관하여 논하였다.

4. 동의학적 영양이론과 식이요법의 발전

음양오행설에 따르면 모든 음식물의 영양성과 기능성은 그 성미(性味) 즉 성질과 맛으로 구분되며 판단될 수 있다. 음식물의 성질은 음(陰)과 같이 차거나 보통(平)이거나 양(陽)과 같이 따뜻함으로 나누어진다. 음(陰)의 특성은 또한 영양소(nutrient)와 같은 물질의 실체를 나타내는 반면 양(陽)은 열량과 같은 에너지(energy)의 기능을 나타낸다. 음식물의 맛은 오행(五行)의 다섯가지 맛(酸, 苦, 甘, 辛, 鹽)으로 구분되어 앞에서 언급한 바와 같이 인체의 모든 장기(臟器)와 느낌,

행동, 주위 환경에까지 상극(相剋)과 상생(相生)의 관계로 연관짓고 있다. 영양과 섭생에 관한 한국인의 기본적인 생각은 음식물의 음과 양의 성질 그리고 오미(五味)를 조화롭게 배합하여 먹는 것이 건강 유지에 좋은 것이고 균형 잡힌 식단이라고 보는 것이다. 한 가지 성질이나 맛에 치우친 음식은 건강에 바람직하지 못하다고 보는 것이다.

표 10-2는 위와 같은 기준에 의하여 만들어진 전통식단의 일례를 음양과 오행의 관점에서 평가한 것이다(김명호, 1995). 밥 한 그릇과 찌꺼기, 배추김치, 도라지나물, 생성구이, 부추전 등으로 구성된 식단의 음식 재료들이 음양과 오미가 고루 배합된 균형식(均衡食)임을 알 수 있다.

표 10-2. 음양과 오행에 따른 한국인의 식사 분석

	木(신맛)	火(쓴맛)	土(단맛)	金(매운맛)	水(짠맛)
陽(溫)	부추	쑥	냉이, 밀가루	골파, 마늘, 생강, 후추, 참깨	소금
중간 성질			물, 쌀, 콩, 조기		
陰(寒)	식초	더덕, 고사리	배추	양파	간장, 된장

그러나 질병에 걸린 상태에서는 한(寒), 냉(冷), 온(溫), 열(熱)의 기본 처치법에 따라 식이의 균형을 조절하는 것이다. 즉 한(寒)이 승하여 생긴 병이면 온(溫)한 음식을 먹인다던지 열(熱)이 과하여 생긴 병이면 냉(冷)한 성질의 음식재료를 쓰는 것이다. 이와 같이 한국인의 식이요법은 동의학의 음양오행 이론과 섭생원리에 근거하여 발전해 왔다.

한국인의 식이요법의 중심에는 음양오행설과 더불어 사상체질론에 근거한 체질별 음식섭취를 위주로 하는 특징이 있다. 각자 자기 체질에 맞는 음식을 선별하여 먹는 식사법이 한국인의 식습관에 일반화

되어 있다. 사상의학에 근거한 체질별 음식은 많은 연구자들에 의해 제시되고 있으며 방대한 자료들이 축적되어 있다(제 12장 참조).

5. 한국 전통식단의 형성

동의학적 섭생이론이 발전하고 생활화되면서 18-19세기에는 한국인을 위한 표준 식단이 첩반상의 형태로 체계화되었으며 그 내용이 여러 고문헌에 기술되어 있다. 19세기에 저술된 『시의전서(是議全書)』에는 첩반상의 구성과 상차림 규범을 그림으로 표시하고 있다. 첩반상은 기본 식단으로 밥, 국, 김치를 두고 여기에 추가되는 요리의 접시 수에 따라 3첩반상, 5첩반상, 7첩반상 등으로 격상된다(윤서석 1993). 12첩반상은 임금님의 수라상이다.

참고문헌에 나오는 첩반상에 관한 기록은 반상을 구성하는 음식의 종류를 나열하는데 그치고 양적 개념이 제시된 것은 거의 없다. 1944년 김호직교수가 쓴 『조선식물개론』에 7첩반상의 구성과 재료의 분량이 제시되어 있다. 표 10-3은 김호직의 7첩반상 구성 예에 근거하여 한국 전통 표준식단의 영양학적 평가를 시도한 것이다(이철호, 류시생 1988). 밥, 국, 김치로 구성된 기본 식단은 한국인 성인 남자의 1일 영양권장량(RDA)의 40%에 해당하는 에너지를 공급하고 48.7%의 단백질을 공급할 수 있다. 기본식단에 3가지 요리(시금치나물, 불고기, 건어무침)이 추가된 3첩반상은 RDA의 47.2% 에너지와 98.3%의 단백질을 공급할 수 있다. 이들 식단은 현대의 영양학적 관점에서 볼 때 대단히 균형 잡힌 식단이며 열량이 충분히 공급되면 무기질과 비타민도 충분하게 공급되는 균형식임을 알 수 있다. 특히 첩반상의 열량 구성비를 보면 기본식단과 3첩반상에서 탄수화물에 의한

표 10-3. 한국 전통식단 첩반상의 영양가 분석

반상의 종류	기본식단	3첩반상	5첩반상	7첩반상
식단의 구성	밥, 국, 김치	기본식단 + 시금치 나물, 불고기, 건어	삼첩반상, 찌개 + 편육, 명란젓	5첩반상 + 굴전, 깍두기
총 열량(kcal)	995 (40.0)	1181 (47.2)	1320 (52.8)	1672 (66.8)
탄수화물(%)	77.0	64.4	60.1	53.4
단백질(%)	14.7	24.0	28.0	27.7
지방질(%)	8.3	11.6	11.9	18.9
총단백질(g)	36.5 (48.7)	70.7 (94.3)	92.5 (123.3)	115.5 (154.0)
동물성단백질(g)	28.7	59.5	69.0	72.3
Ca(mg)	161.1 (26.9)	216.3 (36.1)	255 (42.5)	596 (99.3)
Fe(mg)	12.1 (121.9)	23.0 (230)	26.8 (268)	40.3 (403)
Vit. A(I.U.)	426.6 (17.1)	8761.6 (350.5)	9129 (365.2)	9965 (398.6)
Vit. B1(mg)	0.62 (47.6)	0.86 (66.2)	1.08 (83.1)	2.16 (166.2)
Vit. B2(mg)	1.92 (127.9)	3.03 (202.2)	3.44 (229.3)	4.35 (290.4)
Niacin(mg)	11.6 (68.3)	28.9 (169.9)	37.1 (218.2)	45.8 (269.4)
Vit. C(mg)	19.7 (35.9)	83.7 (152.2)	86.4 (157.2)	99.6 (181.2)

() 한국인 성인남자의 일일영양권장량의 백분율(%)

열량 공급이 각각 77%와 64.4%로 높은 편이고 지방 에너지는 각각 8.3%와 11.6%로 대단히 낮다. 잔치상에 해당하는 5첩반상에서도 지방에너지는 12%를 넘지 않는다.

표 10-4. 한국인 전통식단(첩반상)에 담긴 식사목표

성인남자 일일 영양 섭취량 열 량 : 2000-2500 Kcal 단백질 : 80-90 g 열량의 구성 탄수화물 : 73-77 % 단백질 : 15-18 % 지방질 : 10-12 % 단백질 구성 동물성 단백질 : 20-30 %	

한국인의 전통 표준식단에서 볼 수 있는 식사목표(dietary goal)는 표 10-4에 정리한 바와 같이 성인 남자를 기준으로 1일 2,000-2,500 Kcal의 열량과 80-90g의 단백질을 공급하는 식사로 그 에너지 구성비는 탄수화물에서 73-77%, 단백질에서 15-18%, 지방에서 10-12%를 얻으며 동물성 단백질은 전체 단백질의 20-30%를 섭취하는 것을 이상적인 식단으로 생각한 것 같다(이철호, 류시생 1988).

1940년에 저술된 홍선표의 『조선요리학(朝鮮料理學)』에는 다음과 같은 식사지침이 권장되고 있다.

- (1) 배고플 때 조금씩 먹어라(待飢而食)
- (2) 비교적 단단한 음식을 오래 씹어 먹어라(咀嚼)
- (3) 조금 모자라게 먹어라(不足食事)
- (4) 생식(生食)을 많이하라(天然標準)

여기에는 또한 몸에 좋은 음식재료를 선택하는 8가지 원칙을 제시하고 있다.

- (1) 신선한 것(新鮮)
- (2) 날것(生物)
- (3) 자연산인 것(天然物)
- (4) 오래 사는 식물과 동물(壽命長處)
- (5) 치밀한 조직을 가진 것(組織)
- (6) 어린 식물과 동물(幼維物)
- (7) 가까운 지역에서 생산된 것(近處食物)
- (8) 자극성이 적은 식품(刺戟無)

이 책에는 식염과 정제 설탕의 사용을 절제해야 한다는 구절도 있다. 오늘날과 같이 성인병이나 암의 발병이 심각하게 거론되지 않던

1940년대에 쓰여진 우리의 전통 요리책에 최근의 미국이나 유럽의 식사지침보다 더 훌륭한 섭생원칙이 제시되어 있다(이철호, 권태완 2003).

참고문헌

- 김명호, 1995, 『자연, 사람 그리고 한의학』, 역사비평사,
김부식 원저, 김종권 역, 1972, 『삼국사기』, 대양서적
김호언, 1989, 현대인의 건강과 활인심방, 『퇴계학연구』, 제3집, 단국대학교
퇴계학연구소, 157~208
윤서석, 1993, 『한국식품사연구』, 신광출판사,
이성우, 1981, 『한국식경대전』, 향문사
이성우, 1984, 『한국식품사회사』, 교문사,
이철호, 1994, 『음식오케스트라』, 유림문화사
이철호, 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교 출판부
이철호, 류시생, 1988, 한국 전통식단의 영양가 분석, 『한국식문화학회지』,
3(3), 275~280
일연 지음, 이민수 옮김, 2013, 『삼국유사』, 을유문화사,
홍문화, 1990, 『뜻으로 쉽게 풀이한 허준 동의보감』, 도서출판 동지
홍선표, 1940, 『조선요리학』,
허준, 1610, 『동의보감』,
Lee C.H., 2018, Korean foods-History, culture and characteristics,
In *Korean Functional Foods, Composition, Processing
and Health Benefits*, (Ed.) Park K.Y., Kwon D.Y., Lee K.W.
and Park S.M., CRC Press, New York
Magner L.N., 1992, *A History of Medicine*, Marcel Dekker, New
York,
Ni Maoshing, 1995, *The Yellow Emperor's Classic of Medicine*,
Shambhala, Boston

제11장

지난 일세기 동안 한국인 식량·영양 상태의 변화

이 땅에 서구문명의 영향이 도래한 지난 1세기 동안 한국인의 식생활은 큰 변화를 겪었다. 돌이켜 보면 신석기 농업의 시작 이전에 원시토기문화를 선도하여 동북아 엘리트그룹으로 성장한 한민족은 초기 국가 형성기에 고조선을 일으켜 홍산문화와 고조선 문명을 일으켜 쌀과 콩을 중심으로 하는 발효음식문화를 시작했다. 4-5세기에 불교가 도입되면서 채식을 위주로 하는 곡류가공과 의례음식(떡, 한과 등)의 전통을 남겼다. 삼국통일을 계기로 한반도의 단일 정치체제가 갖추어 졌으나 압록강 이북의 고구려 땅을 대부분 잃어 중국과 대등한 관계를 유지하기 어려운 상황이 되었고 급기야, 13세기에 징기스칸이 세운 원(元)의 침략으로 80여년간 몽고인의 지배를 받게 된다. 이 기간 고려인들의 채식문화는 쇠퇴하고 육식과 병행하는 오늘날의 식사구성이 이루어진다. 조선왕조가 억불숭유(抑佛崇儒) 정책을 표방하면서 채식과 육식이 균형 잡힌 한국인의 식단이 형성되었다. 17세기 임진왜란을 겪으면서 한국인의 음식문화가 대거 일본으로 전래되고 일본과의 음식 교류가 확대되었다. 조선 후기에는 성리학의 공론과 사색당쟁의 심화로 국력이 극도로 약화되어, 1910년 서양문물을 받아

들이고 명치유신으로 국력을 키운 일본에게 나라를 빼앗기는 수모를 겪게 된다. 일제강점기 36년 동안 한국인의 식량사정은 극도로 악화되었으며 전통적인 음식문화가 크게 손상되는 지경에 이르렀다. 해방 후 혼돈 속에서 6.25 동란을 맞았고, 3년간의 전투와 이어진 남북 분단으로 대부분의 국민이 기아선상에 허덕이게 되었다. 이러한 수난을 겪으면서 남한은 민주주의 자유시장경제를 바탕으로 지난 반세기 동안 세계가 놀라는 경제성장을 이루었으며 세계 10대 경제 강국으로 도약하여 식량 원조를 받던 나라에서 원조 공여국으로 탈바꿈하였다. 반면 북한은 3대 세습으로 이어지는 공산주의 폐쇄정치로 인해 기아 난민이 속출하는 세계 최빈국으로 전락하였다. 이와 같이 드라마틱한 한국인의 역사에서 지난 일세기 동안 겪은 식생활의 변화를 구체적으로 알아보는 것은 의미 있는 일이다(이철호, 권태완 2003).

식사습관의 변화를 유발하는 요인은 (1) 종교적 신념이나 사상적 변화, (2) 보건영양 지식의 발전, (3) 경제력의 변화, (4) 생활방식의 변화, (5) 장기간의 전쟁, 외침 등, (6) 외래문화의 유입, (7) 새로운 식량자원의 획득 등을 들 수 있다. 또한 식습관의 변화에 의하여 영향 받는 사회 경제적 상황은 (1) 국민 건강 상태, (2) 식량 수급 패턴, (3) 식품 산업, (4) 가족 및 인간관계 등을 꼽을 수 있으며, 이러한 제 요인들이 지난 1세기 동안 어떻게 변화하였는지를 구체적으로 파악하기 위하여 조선 말기부터 현재까지 한국 사회의 주요 전환점을 기준으로 고찰하였다(이철호 외 1988; 이철호 외 2012).

1. 사회·경제적 주요 전환점을 기준으로 한 한국인 식생활의 변화

1.1. 조선왕조 말기 한국인의 식생활(1800~1910)

지금으로부터 약 160년 전에 저술된 『임원십육지(서유구 1827)』의 제8편 정조지(鼎俎志)는 개화 이전의 우리나라 식생활상을 나타내는 좋은 자료가 된다. 정조지는 9장으로 나뉘어 있으며 제1장 식감촬요는 오늘날의 식품재료학 내용과 같은 것으로 식품의 종류를 FAO 식품 수급표와 비교될 수 있을 정도로 체계적으로 분류하고 있다. 식감촬요의 목록을 보면 물(11종)을 중요한 식품재료로 제일 선두에 놓고 있으며 곡물(36종), 채소류(72종), 과실류(48종) 등 다양한 식물성 식품재료를 열거하는 한편 우유류와 유지류가 없는 대신 조미료를 중요한 항목으로 포함시키고 있다.

또한 1800년대 말에 저술된 것으로 추정되는 『시의전서(是議全書)』의 내용을 보면 상권에는 장류, 김치류, 장아찌류를 제조하는 방법을 기술한 후 밥, 죽, 자반, 나물, 조치, 수정과, 화채의 순서로 기술되며, 하권에는 정과, 떡, 식혜, 조과, 생실과, 사탕류, 술, 마른안주, 제물, 두부, 묵, 엿, 감주와 같은 기호식품과 젓갈, 해조류, 건어, 생선, 채소들의 목록과 각종 반상의 구성이 도해되어 있다.

이들 문헌의 내용을 종합하여 보면 개화 이전의 구한말 한국인의 식사패턴은 밥과 죽을 주식으로 하고 국, 찌개, 김치, 지짐, 나물을 반찬으로 구성하는 기본식과 국수, 만두, 떡 등의 보조식(별식) 및 정과, 음료, 술 등의 기호식으로 이루어졌다고 판단된다. 특히 이 시대의 특징은 다양한 곡물과 채소류 및 과실류가 이용되었는데 여기에는 오늘날 구황식품으로 분류되고 있는 야생식물들이 많이 포함되어 있다. 따라서 이 시대 사람들의 영양섭취 상태의 평가는 현재 사용되고

있는 식품종류별 섭취량에 근거하여 계산될 수 없으며 현행 식품분류 목록에 없는 다양한 야생식물로부터 영양보충을 하였을 것으로 사료된다.

이 시대에는 식의동원의 보건개념에 근거를 둔 표준 상차림이 있어 3첩, 5첩, 7첩 반상 등으로 제시되고 있으며 이들은 구한말까지의 우리나라 전통식단의 기본 틀이 되어왔던 것이다. 그 구성을 보면 밥, 국 혹은 찌개, 김치 및 장을 기본으로 하여 여기에 나물, 구이, 조림, 젓갈, 수육, 자반, 생채, 회, 전 등이 수에 따라 첩수가 증가되는 것이다(제10장, 한국 전통식단의 형성 참조).

이철호 등(1988)은 김호직(1944)의 7첩 반상 구성을 기초로 하여 우리나라 전통 식단의 기본 구성에서부터 3첩, 5첩, 7첩 반상의 영양을 최근의 식품성분표를 이용하여 평가 보고한 바 있다. 밥, 국, 김치로 구성된 기본 식단 한 끼에서 얻을 수 있는 열량은 995kcal, 단백질 36.5g으로 제4차 개정 한국인 성인 남자 일일 영양권장량의 40% 및 49%를 각각 공급할 수 있었다. 특히, 이들 한국전통식단은 열량이 충족될 수 있는 양이 섭취된다면 성인의 단백질, 무기질, 비타민 요구량이 함께 충족될 수 있는 훌륭한 균형식으로 평가되고 있다. 이에 근거하여 한국인 전통식단에 담긴 식사목표는 성인 남자를 기준으로 1일 2000-2500 Kcal의 열량과 80-90g의 단백질 섭취를 앞장(제10장)에서 제시한바 있다(이철호, 류시생 1988).

한편 구한말은 외세의 영향과 국력의 쇠락으로 민생이 도탄에 빠진 시대이기도 하다. 문헌에서 보는 이상적인 식단의 구성과 일반인의 식생활에는 큰 차이가 있어, 실제로는 초근목피 구황식품으로 연명하는 인구가 대부분이었을 것으로 사료된다(김숙희 1987).

1.2. 일제 강점기의 한국인 식생활(1910~1945)

1910년 한일합방에서부터 1945년 광복까지는 서구문명의 유입에 의한 서양음식의 부분적 소개와 인식이 태동하는 시기이며, 또 한편으로는 일본의 수탈과 태평양전쟁에 동원된 물자공출로 인하여 온 나라가 극심한 식량난으로 점차 빠져 들어가는 기간이기도 하다.

이 시대는 서구식 영양이론이 소개되고 빵, 과자 문화가 이 나라에 유입된 기간이라는 점에서 우리나라 식생활 변화에 중요한 의미를 가지게 된다. 한일합방을 전후하여 일본의 제빵 기술자들이 들어오게 되고 1920년대 초에 최초의 양과자점인 명치옥(明治屋)이 충무로에 서게 되며 1940년대 초에는 서울에 제빵업소 40여 개소, 제과점 140개소가 생기게 되었다(채예석 1948).

1922년에 발간된 『조선식료품 동업발달지(선만실업조사회 1992)』에 의하면 이때에 이미 일본인에 의하여 경영되는 도정업(208개소), 제분업(8), 과자제조업(44), 한천제조업(3), 제면업(21), 양조업(172), 청량음료 제조업(6), 제빙업(2), 제염업(21), 통조림 제조업(19) 등 도합 492개의 식품 제조업체가 있었음을 알 수 있다. 따라서 일제 강점기는 우리의 전통적인 식사패턴이 전체적으로는 그대로 유지되면서 부분적으로 커다란 변화를 경험하는 시기이며, 제분, 제면, 과자제조, 청량음료, 통조림 등이 소규모이긴 하나 일부 층에서 항상 먹을 수 있는 양이 생산되기 시작한 시기이다.

이 시대는 특히 우리의 전통적인 보양섭생 개념에서 서구식 영양이론이 도입되어 조화를 이룬 시기로 볼 수 있다.

이 시대의 식량자원에 대한 자료는 김호직의 『조선식물개론』에서 찾아볼 수 있다. 곡식류는 『임원십육지』의 36종에서 17종으로 많이 줄었으며, 나머지는 산야초류에 포함 시켜 구황식물 범주에 넣고 있

다. 곡물과 함께 소채류(25종), 산야초류(304종), 해조류(7종), 버섯류(81종), 과실류(11종)의 식물성 식품과 204종에 달하는 어패류 및 어란류가 중요한 식품으로 열거되어 있는 반면 수육류 및 난류는 소, 돼지, 개, 노루, 닭, 꿩 및 계란만을 적고 있으며 특히 우유류는 이때 까지도 우리의 식생활에 거의 사용되지 않고 있었다.

조선총독부 통계연보(1912-1940)에 수록된 식품재료의 목록을 보면 곡류 15종, 두류 6종, 서류 2종, 채소류 13종, 과실류 5종, 가축류 3종 및 다수의 수산물 종류가 포함되며 전체적으로 정부 통계에 기록되는 식품 재료의 수는 실제 이용되는 종류보다 훨씬 적은 수임을 알 수 있다. 조선총독부 통계연보를 근거로 하여 연도별 1인 1일당 주요식품 공급량을 3년 평균치로 추산한 결과는 표 11-1과 같다.

표 11-1. 일제 강점기의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량

(단위 : g)

년도	1913-15	1922-24	1930-32	1937-39
곡류	454.2	414.4	372.0	436.5
쌀	248.9	196.1	162.4	222.0
밀가루	29.5	31.3	26.0	37.4
보리	65.7	61.5	65.0	75.0
기타	110.1	125.5	118.6	102.1
설탕류	-	-	-	-
서류	36.4	70.3	70.5	90.1
두류	94.6	76.8	65.7	52.0
견과류	-	-	-	-
종실류	-	-	-	-
채소류	95.3	102.7	134.7	127.4
과실류	0.6	2.6	8.3	12.6
육류	13.4	15.7	14.2	11.8
계란류	-	-	-	-
우유류	-	-	-	-
수산물	26.3	37.6	73.5	84.0
유지류	-	-	-	-

합병 초기에 비하여 1930년대로 가면서 식량공급량은 급격히 하락하는 것을 볼 수 있다. 이들 자료로부터 영양공급량을 추산한 결과는 표 11-2와 같다(이철호 외 1988).

표 11-2. 일제 강점기(1910~1945)의 1인 1일당 영양공급량 추이

년도	1913-15	1922-24	1930-32	1937-39
총에너지(kcal)	2089	1916	1775	1980
식물성(kcal)	2083	1849	1676	1874
단백질(g)	80.7	72.7	71.7	73.6
동물성(g)	6.6	8.9	14.3	15.6
지방(g)	24.3	20.4	19.5	18.5
Ca(mg)	314	310	325	311
Fe(mg)	23.5	21.4	20.8	22.7
비타민A(IU)	414	591	985	1076
B1(mg)	1.66	1.63	1.58	1.59
B2(mg)	0.74	0.72	0.78	0.80
Niacin(mg)	15.6	15.1	15.3	16.0
C(mg)	42	51	60	61

1913~1915년의 총 에너지 공급량은 2089kcal이며 이 중 식물성 재료가 97.5%를 차지하고 있다. 총 단백질 섭취량은 80.7g이며 이 중 식물성 단백질이 91.8%를 차지하고 있다. 이것은 우리의 전통적인 식사습관이 거의 채식에 의함을 나타내는 것이다. 에너지의 구성을 보면 탄수화물에너지 74.1%, 단백질에너지 15.4%, 지방에너지 10.5%로서 김호직의 기본 식단 구성과 유사한 수준이 된다. 식품공급의 절대량이 점차 감소되는 경향이었으나 그 구성비는 1940년대까지 크게 변동하지 않고 있다.

1.3. 초기 성장기(1945~1966)의 식생활

광복과 전란을 겪은 1945년부터 1966년 기간은 사회경제적 격동 못지않게 우리의 식생활에 커다란 변화를 가져온 기간이다. 일제의 수탈로 말미암아 극도로 악화된 식량난으로 해방을 맞았으나 남북한으로 분단된 상태에서 공산치하를 피하여 남하하는 사람들로 인하여 남한의 인구밀도는 급격히 상승하였다. 그러나 이 시대의 식생활에 가장 큰 영향을 준 것은 6·25전쟁이었다. 전쟁 중에 굶주린 한국인에게 미국에서 원조물자로 들어온 분유의 무상배급으로 우유를 먹기 시작하였고 이것은 이후 한국인의 식사습관을 바꾸어 놓는 데 결정적인 역할을 하였다. 또한 미군과 유엔군에서 유출된 각종 과자류와 통조림류는 기아선상에 있었던 한국인, 특히 어린이들에게 순식간에 받아들여졌다. 서양 과자류는 이때에 전국적으로 소개되어 그 후 공업화 생산이 성립될 수 있었으나 반면 전통 한과류는 급속히 잊혀지게 된 것이다(이철호, 권태완 2003).

광복 후 미국의 잉여 농산물 도입량을 조사하여 보면 밀과 밀가루의 도입이 주종을 이루고 있으며 따라서 밀가루 분식이 전국적으로 파급되기 시작한 것이다.

이 시기는 1인당 GNP가 100달러 미만인 절대빈곤시대로 규정될 수 있는 시기이다. 표 11-3에 보면 1954~1966년 사이에 GNP는 72~130달러 수준이었으며 엔겔계수는 농가에서 74~50% 수준, 도시 근로자의 경우 41~50% 수준으로 변화되고 있다. 1957년에 간행된 방신영의 『우리나라 음식 만드는 법』 제30판에 수록된 일주일간의 식단표 두 가지 예를 같은 저서에 있는 음식제조법의 분량에 근거하여 각 식단의 영양가 평가를 한 결과 제 1예의 경우 일일 평균 열량

표 11-3. 초기 성장기(1954~1966)의 국민총생산과 앵겔계수의 변화

년도	1인당 GNP	앵겔계수	
	(\$)	농가(%)	근로자(%)
1954	72	73.6	41.2
1955	67	72.1	45.5
1956	68	69.5	44.6
1957	77	69.9	43.0
1958	83	58.8	41.6
1959	84	53.9	39.2
1960	82	55.9	38.9
1961	85	58.6	41.3
1962	90	55.9	43.2
1963	104	60.3	45.2
1964	107	59.0	56.7
1965	109	53.2	53.7
1966	130	50.2	49.5

공급량은 2,065 kcal, 단백질 81.5g이며 총열량 중 탄수화물에서 73%, 단백질에서 15.5%, 지방 11.5%의 열량을 공급할 수 있었다. 제 2예의 경우는 일일 평균 열량공급량은 2,084kcal, 단백질 98g이며 총열량 중 탄수화물에서 70%, 단백질 18%, 지방 12%의 열량을 공급할 수 있었다.

표 11-4는 기간 중 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량을 추산한 것이다(이철호 외 1988).

남북 분단과 6·25전쟁을 겪는 과정에서 모든 식품의 절대공급량이 부족한 상태에 있었음을 알 수 있다. 1950년 말까지도 설탕류·전과류·종실류·계란류·우유류·유지류의 생산공급은 미미한 상태였으며 1960년 초에 들면서 비로소 이들 식품들이 생산되기 시작하였다. 특히 설탕·유지류·우유들이 전쟁을 통하여 유입되고 보편화됨으로써 한

표 11-4. 초기 성장기(1945~1966) 중의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량

(단위 : g)

년도	1946-48	1956	1962
곡류	334.9	381.1	477.6
쌀	247.9	295.3	331.4
밀가루	15.6	23.8	34.0
보리	51.0	48.5	104.3
기타	20.4	13.5	7.9
설탕류	-	-	4.7
서류	37.7	46.3	98.1
두류	23.2	25.5	16.3
견과류	-	-	0.2
종실류	-	-	0.2
채소류	85.2	92.9	99.0
과실류	7.0	12.0	15.1
육류	5.6	9.8	12.9
계란류	-	-	4.4
우유류	-	-	0.4
수산물	22.6	31.4	40.2
유지류	-	-	0.8

국민의 식습관을 변화시키는 중요한 요소로 등장하였다.

표 11-5는 이 기간 중의 식품 수급표에서 추산된 1인 1일당 영양 공급량과 여러 연구자들에 의하여 조사 보고된 영양섭취량을 비교한 것이다(Lee K.Y. et al. 1962; 주진순 1968). 식품 수급표에서 추산된 영양공급량은 총에너지 1,380~1,940kcal 수준, 단백질 41~53g 수준으로 대단히 낮은 반면 영양섭취 조사의 결과는 공급량의 거의 1.5~2.0배에 가까운 수치를 기록하고 있다. 이것은 통계자료의 부정

표 11-5. 초기 성장기(1945~1966) 중의 식량공급량과 영양섭취량 조사결과의 비교

	영양공급량(1인 1일당)			영양섭취량(1인 1일당)			
	1946~48	1956	1962	1948 가을전국	1959 농 촌	1961 여름농촌	1966 여름가을농촌
조사대상수				(6054명)	(100~70명)	(340명)	(165~112명)
총에너지(kcal)	1,378	1,579	1,943	2,438	2,502	2,353	2,608
식물성(kcal)	1,345	1,529	1,863	-	-	-	-
단백질(g)	41.3	48.3	53.2	88.6	77.7	39.1	73.4
동물성(g)	4.6	6.8	7.5	7.4	-	9.3	4.0
지방(g)	8.9	11.0	13.1	18.2	14.7	16.4	8.6
Ca(mg)	143	164	299	330	360	497	258
Fe(mg)	15	17.6	10.8	42	16.2	19.6	23.2
비타민A(IU)	574	662	957	5,218	3,709	3,982	2,269
B1(mg)	0.75	0.95	1.17	1.3	1.5	1.56	1.09
B2(mg)	0.47	0.54	0.49	1.0	0.98	0.91	0.80
Niacin(mg)	9.6	10.9	18.2	-	19	23	-
C(mg)	36	40	49	78	121	133	87

확, 조사범위의 비대표성에 기인한 점도 있겠으나 앞에서 언급한 바와 같이 이 시기는 절대빈곤의 시대였으므로 행정통계에 오르지 않는 다양한 식품재료들이 식용되었다는 점을 간과할 수 없을 것이다.

또한 이 시기의 영양섭취의 특징은 계절에 따른 영양섭취량의 차이가 크게 나는 것이다. 이기열과 이양자(1977)의 연구에 의하면 1950년대 및 1960년대에는 춘궁기에 뚜렷한 영양섭취량의 감소가 나타나 보릿고개의 어려움을 나타내고 있다.

1960년 보건사회부는 한국인 잠정 영양기준을 마련하였으며, 1962년에는 FAO 한국협회에서 최초로 공식 한국인 영양권장량이 마련되었다. 이 영양권장량에는 성인 남자(25세)의 일일 에너지 2,900

kcal, 단백질 70g의 섭취가 권장되고 있다. 그러나 이러한 권장량은 실제 공급될 수 있는 식량에 비하여 비현실적으로 높은 수준이었다.

이 시기에 유정렬 등(1962)에 의하여 수행된 국민영양 상태에 대한 생화학적 조사 결과에 의하면 검사자들이 혈액의 여러 성분이나 뇨중 비타민 B1 및 B2의 배설양 등은 모두 정상치 범위 내에 있었으나 매우 낮은 수준에 위치하였다. 또 다른 임상적 조사결과에 의하면 비타민 A, B2, 단백질 및 Ca 부족에서 오는 질환이 상당수 발견된 것으로 나타나고 있다.

1.4. 중기 성장기(1967~1976)의 식생활

1967~1976년은 제1차 경제개발 5개년 계획의 성공적인 결실로 우리 경제가 급성장을 하는 기간이며 공업화 경제 구조로의 전환에 의한 농업 인구의 도시 이전이 급격히 일어난 기간이다. 표 11-6은 1965년부터 1976년까지의 GNP, 엔겔계수, 농업인구, 식량자급률 등 주요농업 경제 지표를 모은 것이다. 기간 중 일인당 GNP는 100달러 수준에서 800달러 수준으로 증가하였으며 농업 인구는 전체 인구의 55% 수준에서 36% 수준으로 격감하였고 식량자급률은 94% 수준에서 75% 수준으로 떨어지게 된다. 즉 초기성장기에는 우리의 경제력이 모자라는 식량을 수입할 수 있는 능력이 되지 못하여 미국의 잉여 농산물 원조에 주로 의존하던 것이 이 기간 중의 경제 성장에 힘입어 무엇보다 먼저 부족 식량의 수입이 이루어졌던 것이다.

또한 공업화 경제성장에 발맞추어 식품산업도 종래의 소규모 수공업 형태에서 대규모 공업화하게 되었다. 특히 설탕, 포도당, 전분, 밀가루, 라면 등 단맛과 포만감을 주는 탄수화물 가공품의 공업화가 이 시기에 이루어졌으며 장류, 글루타민산소다 등 기본 조미료산업과 분유, 껌, 사이다, 콜라 등 기호식품산업이 시작되었다. 이 기간 중

표 11-6. 중기 성장기(1967~1976)의 일인당 GNP, 엔겔계수, 농업인구 및 식량자급률 변화

년도	1인당 GNP(\$)	엔겔계수		총인구 중 농업인구(%)	식량자급률(%)
		농가(%)	근로자(%)		
1965	109	53.0	53.7	55.2	93.9
1966	130	50.2	49.5	54.0	94.7
1967	147	49.1	45.0	53.5	86.7
1968	175	47.4	43.1	51.7	91.3
1969	218	46.4	40.9	49.6	43.6
1970	252	48.2	40.6	45	80.5
1971	288	47.3	41.4	44.7	69.4
1972	318	48.3	38.9	43.8	70.8
1973	395	47.3	39.4	42.9	69.4
1974	540	48.3	43.4	38.8	70.3
1975	590	47.3	49.5	38.2	76.3
1976	797	45.7	49.4	35.7	74.8

(1965~1970) 식품 소비 패턴의 변화에 대한 채범석과 신영무(1972)의 연구보고에 의하면 조미료 2.4배, 가공식품 3.8배, 과자 청량 음료가 6배 각각 증가하였으며 특히 육·어패류, 분식류, 가공식품류, 커피, 마가린 등의 서구식 식품의 소비 증가가 크게 일어나 서양식 식생활 방식으로 크게 전환되기 시작하였다.

표 11-7의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량을 보면 중기 성장기의 곡물 공급량은 일인당 일일 500g을 훨씬 상회하여 충분한 양이 공급되었음을 볼 수 있다. 특히 밀가루와 보리의 공급이 크게 증가하였고 서류는 초기에는 크게 증가하였으나 말기에는 감소 추세로 들어가는 것이 뚜렷하다. 이 기간 중에 우리나라의 식량 부족시대가 해소 되었으며 보릿고개라는 용어가 없어졌음을 알 수 있다. 설탕류,

표 11-7. 중기 성장기(1967~1976)의 연도별 주요 식품의 1인 1일당 공급량

(단위 : g)

년도	1968	1974	1976
곡류	526.5	543.7	530.4
쌀	322.7	341.4	330.6
밀가루	76.1	70.3	83.7
보리	117.1	100.5	107.5
기타	10.7	11.6	8.7
설탕류	12.0	15.8	99.3
서류	147.6	81.6	16.4
두류	17.6	19.0	26.4
견과류	0.2	0.3	0.5
종실류	0.2	0.9	3.8
채소류	146.3	178.6	186.4
과실류	24.4	35.6	35.9
육류	22.2	25.2	26.4
계란류	5.6	10.6	11.2
우유류	3.8	10.2	14.5
수산물	45.3	76.2	81.4
유지류	3.4	6.2	8.4

채소류, 과실류, 육류, 계란류, 우유류, 수산물, 유지류 등의 공급이 전반적으로 크게 증가된 기간인 것이다(이철호 외 1988).

1969년부터 매년 정부 주도하에 한국인 영양 조사가 전국적으로 실시되었다.

표 11-8은 이 기간 중 식품수급표에서 추산한 1인 1일당 영양공급량과 한국인 영양 조사에서 수집된 섭취량 자료를 비교한 것이다. 초기 성장기 절대 빈곤기에는 추정 공급량보다 조사된 섭취량이 훨씬 높았으나 중기 성장기에는 영양섭취량이 공급량보다 10~20% 낮은 수치를 기록하고 있다(이철호 외 1988).

표 11-8. 중기 성장기(1967~1976) 중의 영양공급량과 영양섭취량 조사결과

	영양공급량(1인 1일당)			영양섭취량(1인 1일당)		
	1968	1974	1976	1969	1974	1976
총에너지(kcal)	2276	2370	2414	2105	2054	1926
식물성(kcal)	2165	2215	2220	-	-	1819
단백질(g)	62.1	69.4	73.5	65.6	68.0	68.4
동물성(g)	9.7	14.1	17.1	6.8	12.2	12.2
지방(g)	18.4	24.0	27.9	16.9	15.5	20.5
Ca(mg)	373	529	509	444	444	401
Fe(mg)	13.5	16.0	18.6	24.8	14.1	12.3
비타민A(IU)	1602	3561	2976	4076	5213	3689
B1(mg)	1.52	1.41	1.56	1.76	1.3	1.2
B2(mg)	0.65	0.79	0.89	1.28	0.9	0.8
Niacin(mg)	22.1	23.9	23.5	27.8	15.0	16.1
C(mg)	71	71	83	89.0	100.6	75.5

충분한 영양공급이 국가적 우선 과제였던 1960년대의 요구에 맞추어 1967년에는 한국인 영양권장량 제1차 개정안이 발표되어 성인 남자의 1일 에너지 섭취량을 3,000kcal, 단백질 80g으로 각각 상향 조정하였으나 1975년 제2차 개정안에서는 에너지는 1962년도 권장량 보다 다소 낮은 2,700kcal로 다시 낮추었다.

1.5. 후기 성장기(1977~1986)의 식생활

후기 성장기는 한국인의 일인당 GNP가 1,000달러를 넘어 2,000달러로 증가되는 경제 성장기인 동시에 식량자급률이 50% 이하로 떨어지는 기간이기도 하다. 표 11-9에 보면 일인당 GNP가 1977년의 1,008달러에서 1986년에는 2,296달러로 증가하였으며 농업 인구는 33.8%에서 19.7% 수준으로 감소하며, 식량자급률은 64.3%에서 44.5%로 감소하였다. 특이한 것은 농가의 엔겔계수가 도시 근로자 가

구의 엔겔계수보다 뚜렷이 낮아져 도시, 농촌 사이의 격차가 없어져 가고 있음을 시사하고 있다.

표 11-9. 후기 성장기(1977~1986)의 일인당 GNP, 엔겔계수, 농업인구 및 식량자급률

년도	1인당 GNP(\$)	엔겔계수		총인구중 농업인구(%)	식량자급률(%)
		농가(%)	근로자(%)		
1977	1008	42.8	47.6	33.8	64.3
1978	1392	38.3	44.6	31.3	74.2
1979	1640	37.8	41.6	30.0	59.9
1980	1589	36.8	42.1	28.9	54.3
1981	1719	37.7	41.5	25.8	43.2
1982	1773	33.3	39.2	24.6	53.0
1983	1914	30.4	37.5	23.7	50.2
1984	2044	29.4	36.4	22.2	48.7
1985	2047	-	-	21.1	48.4
1986	2296	-	-	19.7	44.5

이 기간은 전체 곡물 소비의 50% 이상을 수입에 의존하게 되었으며 사료용 곡물 소비가 급격히 증가한 기간이다. 또한 식품산업의 발전으로 다양한 가공식품들이 생산 공급되기 시작하였다.

1977~1986년 기간 중에 특히 성장한 가공식품 분야는 소시지 8배, 분유 2배, 아이스크림 1.5배, 시유 6배, 유산균 음료 18배, 수산물 통조림 3.5배, 대두유 21배, 라면 1.5배, 전분 3배, 커피 8배, 사이다 2배, 콜라 4배, 주스 1.5배, 맥주 3배 등으로 일인당 공급량이 증가하였다. 특히 유제품, 소세지, 대두유 등 기름지거나 단백질 함량이 높은 동물성 식품과 커피, 청량음료 등과 같이 영양과는 무관한 기호 식품의 생산이 크게 증가한 것을 볼 수 있다. 이것은 중기 성장기에서 나타났던 서구화 식습관으로의 변화 경향이 더욱 가속화, 일반화 되어 가고 있음을 의미한다(이철호 외 1988).

1978년부터 1986년 사이에 곡물섭취량은 1인 1일당 500g 수준에서 400g 미만으로 감소하였으나 두류는 3배 증가하였고, 육류 2배, 난류 2배, 우유류 4배, 어패류 2배로 각각 증가하여 동물성 식품의 소비가 급격히 증가하였다(한국농촌경제연구원, 1986). 표 11-10은 1980년도와 1986년도의 식품 수급표의 1인 1일당 영양공급량과 국민영양조사 보고서의 영양섭취량을 비교한 것이다.

표 11-10. 후기 성장기 중의 영양공급량과 영양섭취량 조사결과와의 비교

	영양공급량(1인 1일당)		영양섭취량(1인 1일당)	
	1980	1986	1980	1986
총에너지(kcal)	2485	2786	2052	1930
식물성(kcal)	2257	2446	-	-
단백질(g)	73.6	89.4	67.2	74.2
동물성(g)	20.1	30.4	-	-
지방(g)	36.6	53.9	21.8	28.1
Ca(mg)	511	466	598	593
Fe(mg)	12.6	27.2	13.5	17.0
비타민A(IU)	3037	3550	1688	2226
B1(mg)	1.92	1.29	1.13	1.24
B2(mg)	1.03	1.75	1.08	1.19
Niacin(mg)	23.4	19.3	19.1	27.2
C(mg)	125	112	87.9	84.3

중기 성장기에서 나타난 바와 마찬가지로 영양공급량이 실제 조사된 섭취량보다 대체로 높으며 특히 에너지의 경우 20~30%의 차이가 나타나고 있다. 이러한 현상은 식량의 과잉 공급현상이라고도 볼 수 있으며 풍요에 의한 낭비 경향을 나타내는 것으로도 평가될 수 있다.

이와 같은 동물성 식품의 소비 증대, 식품공급의 과잉 및 낭비경향은 국민보건에서 새로운 문제를 야기하고 있다. 표 11-11에 있는 바

와 같이 1980년부터 86년까지 7년 동안 총 의료보험 치료 건수는 1.8배 증가한데 반하여 당뇨병 진료 건수 5.3배, 고혈압환자 진료 건수는 2.6배로 각각 증가하여 성인병의 발병률이 급격히 높아졌다(한국의료보험관리공단 1987). 우리 사회는 후기 성장기에 들어서면서 식량의 부족보다는 과잉섭취에 의한 각종 질병과 보건상의 문제점들이 심각한 영양문제로 대두되기 시작한 것이다.

표 11-11. 의료보험 성인병 진료건수

년도	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986
총진료건수 (천명)	6,795 (100)	7,595 (111.8)	9,069 (133.5)	9,843 (144.8)	11,133 (163.8)	12,315 (181.2)	12,538 (184.5)
암 (백명)	25.3 (100)	27.1 (107.3)	33.1 (130.9)	35.7 (141.0)	40.7 (161.0)	54.0 (213.4)	74.6 (227.5)
당뇨병 (백명)	14.0 (100)	15.5 (110.8)	24.6 (176.1)	33.3 (238.2)	43.6 (311.8)	56.9 (406.2)	74.6 (532.8)
고혈압 (백명)	65.5 (100)	71.5 (109.1)	99.1 (151.1)	107.9 (164.2)	128.1 (195.2)	153.7 (234.4)	169.9 (259.0)
심장병 (백명)	16.13 (100)	19.5 (121.1)	24.4 (157.7)	31.3 (194.0)	37.5 (232.5)	48.4 (300.3)	53.9 (334.4)
뇌혈관질환 (백명)	7.2 (100)	7.6 (106.0)	8.5 (118.0)	10.1 (141.5)	13.0 (181.9)	16.4 (228.3)	19.5 (271.7)
간경화 (백명)	29.9 (100)	27.80 (92.8)	38.2 (127.5)	42.5 (141.9)	49.0 (163.8)	56.1 (187.6)	65.9 (220.3)

이러한 상황에 대처하기 위하여 1985년에 발표된 제4차 개정 한국인 영양권장량에는 성인 1일 에너지 섭취량 2,500kcal로 다시 하향 조정 하였으며 단백질은 75g으로 낮추어 책정되었다. 그러나 광복과 전쟁 이후의 극심한 식량 부족의 과정에서 동물성 식품과 서구식 식사습관을 선진적인 것이고 우수한 것으로 모방하려는 한국 사회의 잘못된 인식이 고쳐지지 않는 한 영양의 과잉섭취에 의한 보건상의 위해와 경제적 손실은 더욱 가중될 것으로 전망된다.

2. 한국인 식습관 변화의 방향과 특징

조선 말기에서부터 오늘에 이르기까지 우리나라는 외세의 침략과 전쟁 그리고 서양문물의 급격한 유입에 의하여 커다란 변화를 경험한 1세기를 지나왔다. 이들 변화는 우리의 식습관을 크게 변화시키기에 충분한 요인들로 작용하였다고 평가된다. 1800년대의 조선말기까지는 한발 기근과 같은 천재지변으로 식량의 부족 상태가 간헐적으로 있었으며, 신분 계급에 따라 다수의 서민이 식량 부족 상황에 있었다고 본다. 이들 부족 계층은 구황식물 등 다양한 식량자원을 자연에서 채취하여 부족된 영양을 보충할 수 있었던 것으로 판단된다. 더욱 중요한 것은 이 시대의 식사 목표는 첩수를 달리한 반상 구조에서 구현하려 하였으며 현대의 영양학 지식으로 판단하여도 손색이 없는 균형식단을 가지고 있었던 것이다. 이러한 우리의 전통 식단이 일제 침략에 의한 식량 강제 공출로 인하여 크게 위축되기 시작하였다. 그림 11-1에서 보는 바와 같이 곡물과 두류의 국내 공급량이 일제의 강제 공출로 급

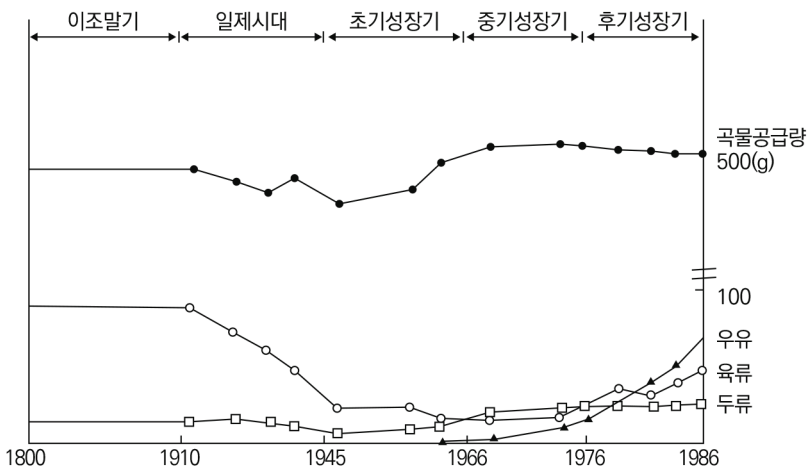


그림 11-1. 지난 1세기 동안의 한국인 1인 1일당 식량 공급량 추이

격히 하락하였다(이철호 외 1988). 이러한 식량 부족 사태가 분단과 전쟁으로 더욱 심화 되어 1950년대에는 1세기 중에 가장 심각한 식량난에 처하게 된다.

그림 11-2에서 보는 바와 같이 1950년대의 에너지 공급량은 문헌에서 밝혀진 조선조 말기 한국인의 이상적인 식사목표(성인 남자 기준, 1일 2000-2500 Kcal의 열량과 80-90g의 단백질 섭취)의 2/3 수준으로 떨어진 것이다. 그러므로 이 시기에 수행된 국민 영양 조사에서 각종 임상적인 영양결핍 증세가 관찰된 것은 당연한 일이다. 이러한 사실은 15세 소년의 체중 변화에서도 나타나듯이 1940년부터 1960년대 말까지 조사된 평균 체중은 1900년대 초에 비하여 6kg 즉 12% 감소 된 것을 알 수 있다(박순영 외 1987). 비례사망자수(PMI, 연간 총 사망수에 대한 50세 이상의 사망자수)는 태평양전쟁과 한국전쟁 중에 30% 수준으로 극히 낮았으나, 1980년대에 70% 수준으로 회복되었다.

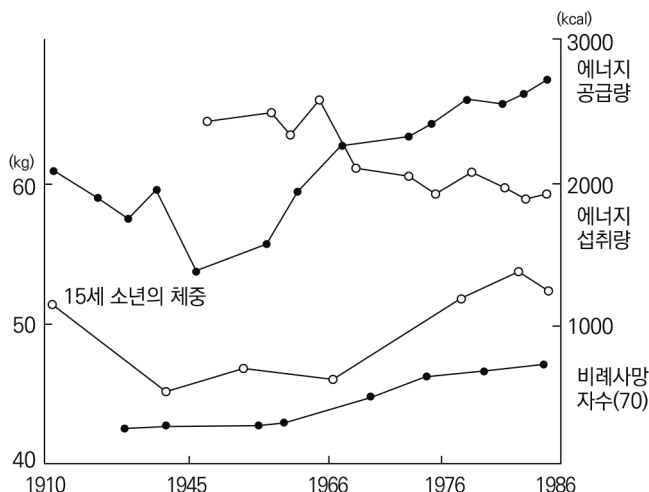


그림 11-2. 에너지 공급량, 조사된 에너지 섭취량, 평균 체중 및 비례사망자수의 변화

이와 같이 1950년대의 극심한 식량난에서 평가된 한국인 영양 조사 결과를 한국인의 전통 식단이 열등하기 때문이라고 판단하고 서구식 식습관을 모방하는 것이 영양 개선이라고 생각하게 된 것이다. 이러한 잘못된 인식으로 인하여 행방 후 우리의 영양 교육은 서구 모방형으로 일관하였으며 서구식 식습관으로의 변화를 가속화시킨 것이다. 전쟁 중의 기아상황에서 한국인은 미국의 잉여 농산물 원조에 크게 의존하게 되었으며 특히 미국으로부터 공급받은 분유와 밀가루는 기아를 모면할 수 있는 유일한 식품 재료였다. 우유를 먹지 않던 한국 민족이 전쟁의 특수상황에서 우유를 먹도록 강요된 것이다. 대부분의 한국인은 유당불내증을 가지고 있어 우유를 마시면 심한 설사와 소화불량을 일으키지만 전쟁과 기아의 특수상황에서 우유를 장기간 섭취하면서 체내에서 유당분해효소(lactase)가 생성되어 우유를 먹을 수 있게된 것이다. 이러한 상황 전개에 따라 1970년대 후반부터의 경제 성장과 더불어 우유의 소비가 급격히 늘어나게 되었으며, 동물성식품과 설탕을 선호하는 서구식 식사습관으로 급선회 되었고 식량 자급도는 급격히 하락하게 되었다.

식량 부족 상태에서는 영양공급량보다 조사된 섭취량이 더 높게 나타나지만 충분한 식량공급이 될 때에는 공급량보다 섭취량이 낮게 조사되고 있다. 특히 1980년대 이후 이러한 격차가 크게 나타나 식량의 낭비구조로 이행함을 지적해 주고 있다(채희정 외 2016).

그림 11-3은 조선 말기의 문헌에서 밝혀진 전통식단이 추구한 영양소 구성(총 에너지 중 탄수화물, 단백질, 지방의 구성비 77:15:8)이 시대에 따라 어떻게 변화하였는지를 보여주고 있다. 1940~1960년대의 전쟁 중에는 영양공급의 구성비가 82:12:6으로 까지 악화된다. 이것이 1970년 후반 즉 후기 성장기에 와서야 비로소 조선말기 문헌에서 나타나는 이상적인 식사목표 수준인 75:12:13으로 회복된다. 그러나

이때의 구성비는 유지류의 섭취비율이 크게 나타나고 있는 것이 특징이며 이것이 조선말기의 이상적인 영양소 구성과 큰 차이를 내는 점이라고 볼 수 있다.

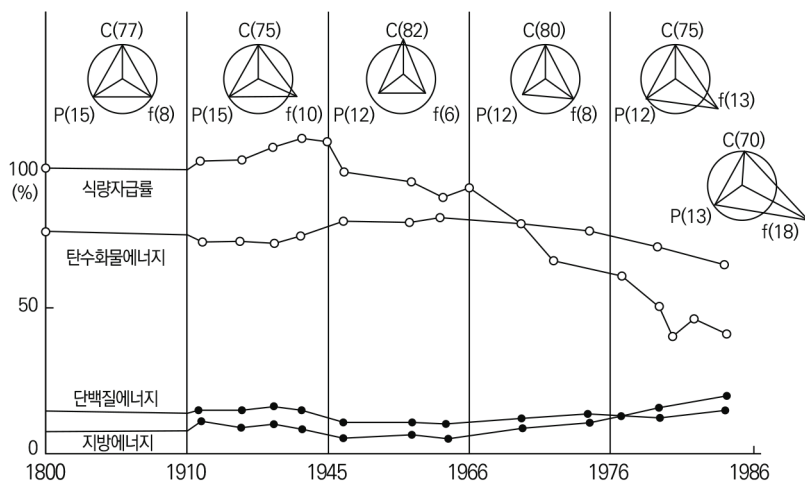


그림 11-3. 지난 1세기 동안의 한국인 에너지 공급 구성비 및 식량자급률의 변화

1985년의 공급 에너지 구성비를 보면 69 : 13 : 18로 우리의 전통 식단의 구성비에서 크게 변모되고 있으며 특히 지방질의 구성비가 크게 증가하고 있다. 이와 같은 식사 형태의 변화는 1980년대 이후 급격히 증가되는 대사성질환의 발병률과 맥을 같이 하고 있다.

3. 북한의 식량 및 영양 상태

북한의 식량사정을 파악하고 있는 기관은 세계식량계획(WFP), 유엔 식량농업기구(FAO), 한국농촌진흥청 등이 있으나 서로 상이하며 신뢰도가 낮다. 북한이 극심한 식량난으로 세계적인 관심을 받기 시작

했던 1996년 북한의 식량수요량은 534만톤이었으나 생산량은 300만톤에 미치지 못해 수입식량 50만톤, 원조식량 66만톤을 합쳐도 120만톤의 식량이 절대 부족하여 수십만명이 아사하였다. 이러한 극심한 기아상태가 2003년까지 계속되었고 그 이후 식량 생산량이 400만톤 수준으로 다소 높아졌으나 여전히 절대부족 상태에 있다. 2007년 이후에는 남한에서 보내던 연간 40만톤의 쌀 지원도 끊겨 북한의 식량 사정은 대단히 어렵다(이철호 외 2012). 최근에는 북한의 핵무기 개발에 대한 유엔의 경제제재로 북한의 경제난은 가중되고 있다.

3.1. 북한의 식량난과 식량 공급량 변화

북한의 식량부족 사태는 1970년대 초부터 감지되기 시작한다. 사무직 성인 배급량 1일 700g(연 256kg)으로 20년간 유지되던 북한의 식량배급기준이 1973년 ‘전시 비축미’ 명목으로 13% 감량되어 1일 608g(연 222kg)으로 줄었고, 1987년에는 ‘애국미’ 명목으로 다시 10% 공제되어 1일 547g(연 200kg)으로 삭감되었다. 1992년에는 다시 군인을 제외한 전 주민들의 식량 배급 10%를 공제하여 1일 492g(연 179kg)으로 줄었다. 그러나 1994년 이후에는 이 양도 배급할 수 없어 북한의 식량배급제는 사실상 붕괴되고 만다(표 11-12)(이석 2004).

FAO 통계자료(Statistical Yearbook, FAO, 1980-2010)를 바탕으로 1980년대부터 현재에 이르는 남북한의 에너지 공급량을 비교하여 보면 북한은 남한의 2/3 수준인 2,200-2,300kcal 수준이다. 북한의 식품수급표는 북한 당국이 국제사회에 보고하는 다른 통계들이 과장되어 있음을 고려할 때 실제보다 과장되어 있을 확률이 많고 에너지 공급량이므로 실제 에너지 섭취량과는 차이가 있을 수 있다. 1998년 식품수급표에 의하면 북한의 1인당 에너지 소비량은 지속적

표 11-12. 북한의 식량배급 기준 변화

기간	배급기준	사무직 성인 배급량
1955-72	정상 배급 : 최고 1일 900g(중노동자)에서 1000g(영유아)까지	700g / 일 256 kg / 년
1973	'전시 비축미' 명목으로 30일치 배급량에서 4일분을 공제(평균 13% 감량)	608g / 일 222 kg / 년
1987	'애국미' 명목으로 10% 공제	547g / 일 200 kg / 년
1992	군인 등을 제외한 주민들의 경우 10% 공제	492g / 일 179 kg / 년
1994 이후	배급 기준은 변화하지 않았으나 실제 배급량은 규정된 기준을 언제나 하회	-

출처 : 내외통신사(편), “북한실상 종합 자료집”(1995), p. 241: 오경찬, “북한의 식량난 해결할 수 있다.”(서울: 대왕사, 1997), p, 145

으로 증가하다가 1988년을 정점으로 감소하기 시작하여 1992-4년 2,038 kcal, 1994-6년, 2,326 kcal로 실제보다 과장된 것으로 판단 된다(이철호 외 2012)(그림 11-4).

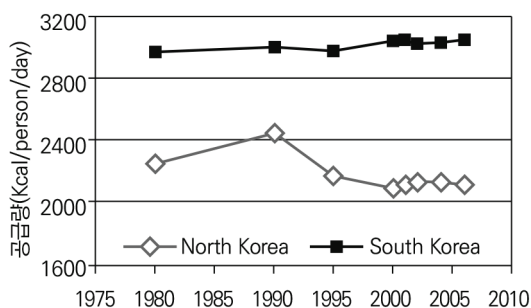


그림 11-4. 남북한 1인 1일당 식품에너지 공급량 변화

1998년 발표된 FAO/WFP(World Food Program) 특별조사단 보고서에 의하면 식량배급량 1일 406g에 근거하여 북한의 식품에너지 공급량을 1,578 kcal로 추정하였다. 귀순자 면담자료, 귀순자 체위 비교 등을 통해 내린 결론은 북한 주민의 1일 평균 에너지섭취량

은 1,600 kcal 수준이다(Lim and Chang 2003). 북한의 식품단백질 공급량은 1990년 이후 급격히 감소하여 현재 1인 1일당 60g 수준에 있으며, 지방 공급량은 40g에도 못미치는 것으로 파악되고 있다(그림 11-5).

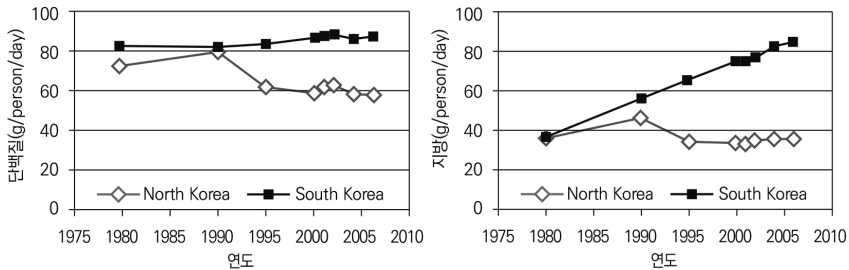


그림 11-5. 남북한 1인 1일당 단백질 및 지방 공급량 변화

3.2. 북한의 식량 소요량

북한의 곡물 총 소요량은 2010년 인구 2,430만명을 기준으로 식용 405만톤, 사료용 30만톤, 종자용 17만톤, 가공용 12만톤 기타 57만 톤으로 약 522만 톤으로 세계식량기구는 추정하고 있다(FAO Statistical Yearbook). 또한 WFP/FAO/UNICEP의 특별보고서(2011)에 따르면 총인구 2,442만명을 기준으로 1인당 하루 소비열량을 세계식량계획(WFP)의 최소열량 1640kcal(2,130의 75% 및 곡류 이외 식품 열량 추가)를 기준으로 산출한 식량의 총소요량을 533만 톤으로 추정하고 국내생산 공급량 425만톤에 대비한 과부족량이 약 108만 톤에 이르러 약 20%가 부족한 것으로 보고하고 있다(표 11-13). 이러한 식량부족을 품목별로 살펴보면 2대 주곡작물인 쌀은 약 28만톤, 옥수수 약 100만톤, 대두 3만톤이 부족한 것으로 나타나고 있다. 통상적인 상업용 수입량을 약 20만톤으로 감안 할 때 절대 부족량은 88만톤에 이를 것으로 추정하고 있다(이철호 외 2012).

표 11-13. 북한의 식량수급 추이(2010/11)

(단위 : 천톤)

	총 계	쌀	옥수수	맥류	기타곡물	감자	대두
총공급량	4,252	1,577	1,683	180	19	414	154
- 생산량	4,252	1,577	1,683	180	19	414	154
총소비량	5,338	1,858	2,680	180	19	414	186
- 식량용	4,250	1,466	2,253	141	15	230	147
- 사료용	150	0	75	0	0	55	20
- 종자량	219	56	23	21	3	113	5
- 손실량	541	237	252	18	2	113	15
재고구축	177	100	77	0	0	0	0
과부족	1,086	281	997	0	0	0	32
- 수입	200	66	110	12	-	-	12
절대부족	886	.	.	.	.	.	.
-원조예상	44	.	.	.	.	.	.

주 : 추정근거

① 북한의 수확후 손실 : 옥수수 15%, 곡류 10%, 감자 4%, ② 2010 추정 인구 2,442만(2008, 2,405만, 인구증가율 0.6%), ③ 1인당 식량소비량 : 174kg(곡류 168kg, 콩 6kg), 이러한 소비량은 1인당 하루 열량 1640 kcal에 해당되며 기타 육류, 어류, 채소 과일 소비량이 추가되어야 할 것임, ④ 종자소비량 22만톤 : 벼 8.5만톤(57만 ha × 150kg/ha), 옥수수 2.2만톤(50만 ha × 45kg/ha), ⑤ 사료소요량 : 15만 톤(2008년 18만톤), ⑥ 도정율 : 65%

자료 : Rapid food security assessment mission to the DPRK(2011.3.24.), WFP/FAO/UNICEP

WFP의 기준 권장열량인 2,130kcal를 기준으로 하여 1인당 연간 식량 소비량 222kg을 소비할 경우 북한의 연간 식량 수요량은 1993/94 양곡연도에 616만 톤, 2005/06년 양곡연도에는 668만톤으로 추정되었다. 이들을 농촌진흥청에서 추정한 북한의 식량 생산 추정치와 비교했을 때 과부족량은 209만톤에서 285만톤으로 연평균 약 244만톤 씩 부족한 것으로 나타나서 북한의 연평균 생산추정량 396만 3천톤의 약 60%에 이르는 것으로 나타났다. 이러한 식량부족의 대응책으로 매년 상업수입과 해외 원조량에 크게 의존해온 것으로

나타났다, 따라서 북한의 식량 생산량과 도입량을 합한 총 공급량과 비교했을 경우 절대 부족량은 연평균 약 127만톤으로 나타났다.

참고로 한국의 곡종별 수급현황과 비교해보면 커다란 차이를 확인할 수 있다(표 11-14). 2017년도 한국의 총 곡물 공급량은 2,314만 톤으로 이중 국내 생산이 468만톤, 수입이 1,529만 톤으로 자급률이

표 11-14. 2017년도 한국의 곡종별 수급현황

(단위 : 천톤)

양곡연도	합계	쌀	보리쌀	밀	옥수수	콩	서류	기타
[공급]	23,148	6,326	344	4,618	9,841	1,457	208	354
전년이월	3,166	1,747	41	547	726	88	-	17
• 생산	4,687	4,197	75	37	74	75	198	31
• 수입	15,294	382	228	4,034	9,041	1,294	10	305
- 식용	5,341	382	216	2,155	2,070	279	10	229
- 사료용	9,879	-	12	1,879	6,937	1,014	-	37
- 기타	74	-	-	-	35	-	-	39
[수요]	20,009	4,439	301	4,136	9,205	1,388	208	332
• 식량	4,684	3,199	67	1,117	70	98	124	9
• 가공용	4,742	708	218	1,029	2,272	237	31	247
- 식용	2,171	492	-	1,029	101	237	31	247
- 주정용	434	216	218	-	-	-	-	-
- 기타	2,171	-	-	-	2,171	-	-	-
• 사료용	10,425	378	12	1,955	6,978	1,045	20	37
• 해외원조	1	1	-	-	-	-	-	-
• 종자	56	33	3	1	-	2	13	4
• 수출	3	3	-	-	-	-	-	-
• 감모·기타	96	117	-	34	△114	5	20	34
연말재고	3,139	1,888	43	482	635	69	-	22
1인당 연간소비량	113.2	61.8	1.3	32.4	3.3	6.5	3.0	4.9
곡물자급률	23.4	94.5	24.9	0.9	0.8	5.4	95.2	9.3
식량수요 (사료제외)	9,581	4,058	289	2,181	2,227	343	188	295
식량자급률	48.9	103.4	26.0	1.7	3.3	22.0	105.3	10.5

* 자료 : 농림축산식품부 양정자료

23.4%로 낮다(이철호 외 2019). 국내 생산 곡물의 대부분이 쌀이며 쌀의 자급률이 94.5%이다. 그러나 육류와 계란, 우유류 등 축산식품을 생산하기 위한 사료용 곡물(밀과 옥수수)은 거의 전량 수입에 의존하기 때문에 곡물자급률이 대단히 낮아지는 것이다. 사료용을 제외한 식용 곡물의 자급률은 48.9%이다. 이러한 남한의 식량 공급 수준과 비교하면 북한의 식량사정은 실로 심각한 수준인 것을 알 수 있다.

3.3. 북한 주민의 영양 실태

가구단위의 식량소비실태 파악에 의한 북한 주민의 영양실태 조사(한국농촌경제연구원 2004) 보고서에 의하면 가장 취약한 계층은 심각한 영양실조 어린이 7만 명, 임신부 또는 수유부 98만 명, 5세 이하의 어린이 23만 명 등 335만 명으로 파악되었다. 이 외에도 고아원 어린이 3,400명, 취학 어린이 430만 명, 노인 260만 명, 신체적 또는 정신적 장애인 665,000명, 결핵환자 10만 명 등 7,668,400명도 취약 계층에 속한다(표 11-15). 2003년 FAO와 WFP가 북한의

표 11-15. 북한 주민의 영양실태 조사

심각한 영양실조 그룹		
영양실조 어린이	70,000명	
임신부 또는 수유부	980,000명	
5세 이하의 어린이	2,300,000명	합계 3,350,000명
영양부족 취약계층		
고아원 어린이	3,400명	
취학 어린이	4,300,000명	
노인	2,600,000명	
신체적 또는 정신적 장애인	665,000명	
결핵환자	100,000명	합계 7,668,400명

자료 : 북한농업동향, KREI, 2004

식량사정에 대해 평가한 바에 의하면 공공 배급제도에 의존하는 가구의 70%가 활동에 필요한 열량을 섭취하지 못하는 것으로 나타났다.

1998년 9월과 10월 세계식량계획, 유엔아동기금, 유럽연합이 공동으로 조사한 북한 어린이 영양실태 조사에서도 유사한 결과가 나타난 바 있다. 그 당시 6개월에서 7세에 이르는 북한 어린이의 2/3가 만성적인 영양실조상태에 있었으며 그들 가운데 16%는 위험한 영양실조 상황에 처해있는 것으로 보고된 바 있다. 또한 1~2세 사이의 고아원 어린이 3명 가운데 1명은 심각한 영양실조상태인 것으로 알려져 있다.

2002년 10월 유엔아동기금(UNICEF), 세계식량계획, 북한 당국이 공동으로 북한전역의 12개 시도 가운데 10개 시도에서 무작위로 추출된 6,000가구의 7세 미만 어린이와 그 어머니를 대상으로 실시한 영양조사결과에 의하면 지난 4년동안 어린이들의 영양상태가 상당히 개선되었다는 결과를 얻었다(표 11-16). 무엇보다도 어린이들의 영양실조가 크게 감소하였다. 조사대상 6,000명의 어린이 중 같은 연령대의 어린이에 비해 몸무게가 현저히 가벼운 저체중(underweight) 어린이는 21%, 키에 비해 몸무게가 현저히 가벼운 급성영양실조(wasting) 어린이는 9%, 같은 또래에 비해 키가 현저히 작은 만성영양실조(stunting) 어린이는 42%였다. 1998년 유엔아동기금, 세계식량계획, 유럽연합이 7세 미만의 북한 어린이 3,984명을 대상으로 영양상태를 조사한 결과는 각각의 비율이 61%, 16%, 62%로 4년 동안 어린이들의 영양상태가 상당히 개선되었다고 보고했다. 2002년 조사에서는 전반적으로 심각한 영양실조 어린이의 비율은 2.7%로 1998년의 16%에 비해 크게 개선되었다고 보고했다. 그렇지만 아직도 나이에 비해 키가 작거나 몸무게가 가벼운 어린이의 비율이 20% 이상

이나 되어 북한 어린이들의 영양 상태는 아직도 우려할만한 수준이라는 것이 전문가들의 견해이다.

표 11-16. 북한 어린이의 영양상태

	1998(3,984명)	2002(6,000가구)
저체중(underweight) 어린이	61%	21%
급성영양실조(wasting) 어린이	16%	9%
만성영양실조(stunting) 어린이	62%	42%

자료 : UNICEF, WFP, 북한당국 공동 조사보고서, 2002

어린이들의 영양 상태는 그 동안 개선되어 반가운 일이지만 어머니들의 영양 상태는 매우 우려할만한 상황이다. 1/3에 가까운 어머니들이 영양실조와 빈혈에 시달리고 있는 것으로 확인되었다. 그리고 지역에 따라 어린이들의 영양상태가 크게 편차가 있다는 점이 이번조사에서 확인되었다. 나이에 비해 몸무게가 가벼운(underweighting) 어린이의 비율이 남포와 평양의 경우 15%에 불과하지만 함경남북도와 량강도는 25% 이상이다. 나이에 비해 키가 작은(stunting) 어린이의 비율이 남포시의 경우 25% 이지만 함경남도는 48%에 이른다. 조사 대상 10개 지역 중에서 2개 도시(남포, 평양)는 이 비율이 30%보다 낮지만 나머지 지역은 40% 이상에 달한다. 키에 비해 몸무게가 가벼운(waisting) 어린이의 비율이 남포와 평양의 경우 4%에 지나지 않으나 함경남도는 12%에 달한다. 대체로 도시지역보다 산간지역 어린이들의 영양 상태가 훨씬 열악한 것으로 조사되었다(FAO/WFP Special Report 2003).

3.4. 북한 주민의 체위 및 건강상태

신장은 영양, 보건 등의 시대적 환경 변화가 반영되는 요인으로 삶의 질이 개선됨에 따라 평균 신장은 늘어난다. 특히, 남북한은 전 세계에서 이를 입증하는 대표적 사례로 여겨지고 있다. 1930년대에 조사된 한국인의 평균 체위를 보면 북부 지역(함북, 함남, 평북) 주민의 신장이 166cm로 남부지역(전라, 경상, 충청) 주민의 162.5cm 보다 현저히 컸다. 그러나 2005년 북한주민의 평균 신장(남 165.6cm, 여 154.9cm)는 남한의 경우(남 172.5cm, 여 159.1cm)보다 현저히 작았다. 1930년 이래 북한의 평균신장 변화는 매우 미미하여 오히려 작아져 왜소화된 것으로 나타났다(표 11-17)(질병관리본부 2005).

표 11-17. 남북한 주민의 평균신장 변화와 전망

(단위: cm)

구 분	1930년대(과거)		2005년 기준	
지 역 성 별	북부(함북, 함남, 평북)	166	남한	북한
	중부(평남, 경기, 황해, 강원)	163.37	남자 172.5	남자 165.6
	남부(전라, 경상, 충청)	162.51	여자 159.1	여자 154.9
출 처	경성제대 『조선인의 생체계측, 1528명조사』 1938		- 질병관리본부 『탈북자조사』2005 - 보건사회부 『국민건강영양조사비교』 20-39세 기준. 2005	

북한의 결핵 발생률은 1997년 인구 10만 명당 344명이었으며, 현재까지 그 수준을 유지하고 있다. 이것은 남한의 결핵발생율(인구 10만 명당 90명) 보다 3.8배에 해당한다. 북한의 결핵 사망률은 1998년 인구 10만명당 115명에서 2009년 25명으로 감소하였으나 남한보다 2배 이상 높은 수치이다(그림 11-6).

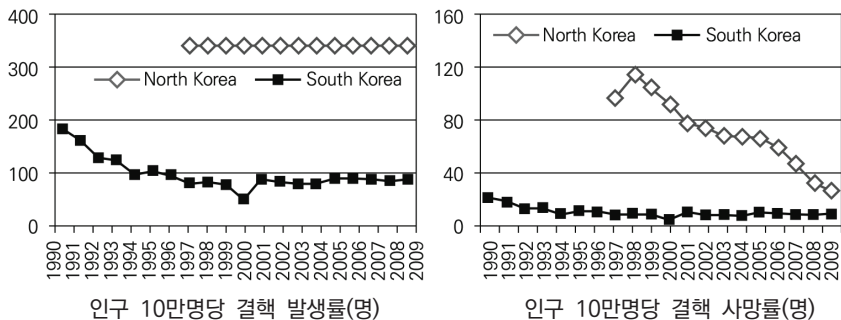


그림 11-6. 남북한의 결핵 발생을 및 사망을 현황

이상에서 살펴본 남북한의 식량 영양상태 차이는 경제력의 차이에 의한 것임이 자명하다. 1970년대 이후로 남한은 괄목할만한 경제성장을 이루어 1인당 GDP가 3만달러에 도달하였으나 북한의 경우 최근까지 1980년대 수준인 1,000달러 수준에 머물러 있다.

4. 한국인 식량 및 영양 최적화 모델

한반도에서 단일민족으로 수천년간 살아온 한국인들이 1945년 해방과 동시에 남북한으로 나뉘어 70년 이상 전혀 왕래 없이 생활하면서 각각 특수한 상황에서 살고 있다. 남한은 1970년대 이후 급속한 경제성장으로 2018년 일인당 국민소득 3만불이 넘는 선진국으로 발전하였고, 북한은 1980년대 이후 급속한 경제난으로 기초 대사량에도 못 미치는 식량배급으로 국제사회의 긴급 구호식량에 의존하는 상황에 처해 있다. 남북한의 이와같은 극단적인 식량사정의 차이는 영양인류학(Nutritional anthropology)적 관점에서 흥미있는 연구 대상이 되고 있다.

앞에서 언급한 바와 같이 남한 국민들은 1일 평균 1.3kg의 식량을 섭취하고 있으며 이중 20%인 270g이 육류, 우유류, 어류, 계란류 등 동물성 식품이다. 식품에너지 섭취량은 2,000kcal 수준이나 그 구성비를 보면 탄수화물 65%, 단백질 15%, 지방 20% 수준으로 동물성 식품에 의한 지방의 섭취가 크게 늘었다. 과식과 영양과잉으로 인한 비만 인구수의 증가(33%), 특히 어린이 비만이 사회 문제가 되고 있으며, 암, 당뇨병, 고혈압, 심장질환 등 대사증후군 성인병이 크게 만연되어 있다. 모자라는 식량을 무제한 수입하면서 전체 식량에너지 자급률은 50% 미만으로 떨어졌고 곡물 자급률은 21%에 불과하다(2019년 기준). 그러면서도 식량의 30%를 쓰레기로 버리는 무절제한 낭비구조에 빠져들고 있다.

한편 북한 주민은 1일 500g 정도의 식량배급(주로 옥수수)에 의존하고 있으며 육류나 우유류 같은 동물성 식품의 섭취는 거의 없다고 보아야 한다. 1인당 평균 섭취에너지는 1일 1,600 kcal로 추정되며 만성적인 영양부족 상태에 있는 것으로 판단된다. 이로 인한 폐결핵 등 영양 결핍과 관련된 질병이 만연하고 있으며 주민의 평균체위가 남한 국민에 비해 훨씬 낮아져 왜소현상이 뚜렷이 나타나고 있다.

표 11-18은 한반도 분단 65년의 결과가 보여주는 양 진영의 영양 인류학적 차이를 보여주고 있다.

남북한이 각각 겪고 있는 과잉과 결핍의 문제를 분석 평가하여 이로부터 한국인을 위한 합리적인 식량영양 최적화 모델을 제시할 수 있을 것이다. 남한은 1980년도를 기점으로 식량의 해외 의존도가 급속히 증가하기 시작했다. 1980년도 곡물 자급률 73%에서 '90년 43%, 2000년 29%, 2018년에는 23%로 급감하였다. 쌀 소비량은 1980년

표 11-18. 한반도 분단 65년의 영양인류학적 평가

	남 한	북 한
인구수(2012년)	5,000만명	2,442만명
(1945년 분단 당시)*	1,600만명	900만명
인구증가율(2012/1945)	312%	271%
인구밀도(명/km ²)	497.1	197.4
농가인구(1000명)	2,962(2011년)	8,573(2008년)
농가인구 비율(%)	6.0%(2011년)	36.8%(2008년)
1인 1일 평균 식품섭취량(g)	1,300	500(+)
에너지 섭취량(kcal)	2,000	1,600
에너지 구성비(탄수화물 : 단백질 : 지방)	65 : 15 : 20	80 : 12 : 8
곡물자급률(%)	26	63
평균신장(cm, 남자/여자)	173/159	166/155
체중변화(%)	성인비만을 33	어린이 만성영양실조 42
결핵 발생률/사망률(명, 인구 10만명당)	90/8	344/25
1인당 GDP(US\$)(2011년)	23,679	506
정치체제	개방형 자유민주주의	폐쇄형 공산사회주의

자료: 이철호 외, 한반도 통일과 식량안보(2012), 통계청, *국가기록원

1인당 연간 132kg이던 것이 1990년 120kg, 2000년 94kg, 2010년 74kg, 2018년에는 61kg으로 감소하였다. 동물성식품 섭취량도 1980년 1인당 1일 98g에서 1985년 183g으로 5년 사이에 2배 증가하였다. 이 기간 동안 암, 당뇨병, 고혈압, 심장병 등 대사증후군 환자수가 현저히 증가하였다. 북한의 영양결핍 못지않게 남한의 과잉섭취에서 오는 부작용 또한 고쳐져야 할 과제이다. 한반도 통일은 남북한의 부족과 과잉의 문제를 동시에 해결하기 위한 계기가 되어야 할 것이다.

국민건강영양보고서의 한국인 영양소 섭취량 연차 추이에 의하면 1981년도의 에너지 섭취량은 2,040kcal이며, 단백질 섭취량 69.9g, 지방 20.3g, 탄수화물 394.2g으로, 열량구성비는 단백질, 지방, 탄수

화물이 13.7%, 8.9%, 77.3%로 우리의 전통식단이 추구했던 영양목표에 근접하고 있다. 1986년의 에너지 섭취량은 1,930kcal로 열량구성비는 단백질 15.4%, 지방 13.2%, 탄수화물 71.4%이다. 지방에너지 구성비가 '81년의 8.9%에서 '86년에는 13.2%로 크게 증가하였음을 알 수 있다. 한국인 영양권장량에 대한 영양소별 섭취비율을 보면 1970년대에 비하여 '81년도에 영양섭취 상태가 뚜렷이 호전되어 칼슘을 제외한 모든 영양소가 권장량에 도달하였다. 따라서 한국인의 최적 식사섭취 기준은 1980년도의 섭취량으로 정하는 것이 바람직하다고 생각된다. 이 기준에 의하면 남한 국민의 쌀 소비량은 현재의 2배로 늘여야 하며, 동물성식품 소비량은 현재의 1/2로 줄이고 식품섭취량도 1일 1인당 1kg 수준으로 줄이는 것이 바람직하다(이철호 외 2012).

참고문헌

- 경제기획원, 산업생산연보. '82, '85, '86
 김숙희, 1987, 「조선후기 기근 만성화화 구황식품 개발의 사회·경제적 고찰」, 『한국식문화학회지』 2(1)
 김호직, 1944, 『조선식물개론』, 생활과학사
 박순영, 박양원, 구수서, 1987, 「한국인의 체격 변화에 관한연구」, 경희대 논문집, 11(1), 303
 방신영, 1957, 『우리나라 음식만드는 법』, 장충도서 출판사
 선만실업조사회, 1922, 『조선식료품 발달지』
 유정열, 채예석, 1962, 국민영양조사(제2보), 국립화학연구소, 10, 82
 이기열, 이양자, 1977, 「한국인의 균형식 권장에 관한 연구」, 『한국영양학회지』, 10(2), 59

- 이석, 2004, 1980년대 북한의 식량생산, 배급, 무역 및 소비: 식량위기의
기원. 『현대북한연구』 제7권 1호
- 이석, 2004, 1994-2000년 북한기근: 초과 사망자 규모와 지역별 인구변
화. 『국가전략』, 제10권 1호
- 이성우, 1981, 『한국식경대전』, 향문사
- 이철호 권태완, 2003, 『한국식품학입문』, 고려대학교출판부
- 이철호, 류시생, 1988, 「한국전통식단의 영양가 분석」, 『한국식문화학회지』,
3(3), 275~280
- 이철호, 주용재, 안기옥, 류시생, 1988, 지난 일세기 동안의 한국인 식습관
의 변화와 보건영양상태의 추이 분석, 『한국식문화학회지』, 33(4),
397~406
- 이철호, 문헌팔, 김용택, 김세권, 박태균, 권익부, 2012, 『한반도 통일과 식
량안보』, 도서출판 식안연, 서울
- 이철호, 위남량, 최지현, 임정빈, 안병일, 2019, 『요셉의 지혜, 한반도 식량
비축계획』, 도서출판 식안연, 서울
- 조선총독부, 통계연보, 1912~1940.
- 주진순, 1968, 「한국인의 영양현황」, 『한국영양학회지』, 1(1), 1,
질병관리본부, 2005, 탈북자조사
- 채범석, 신영무, 1972, 「우리나라 식품소비 변화에 관한 고찰」,
1960~1970년을 중심으로, 『한국영양학회지』, 5(4), 161,
- 채예석, 1948, 「경성을 중심으로 한 식품 및 영양섭취 실태조사 보고」, 국
립화학연구소 보고, 1 : 65
- 채희정, 이숙중, 이철호, 2016, 식량낭비 줄이기, 도서출판 식안연
- 한국농촌경제연구원, 1986년도 식품수급표
- 한국농촌경제연구원, 2004, 북한농업동향
- 한국의료보험관리공단, 1987, 의료보험관리공단 통계연보
- 홍선표, 1944, 『조선요리학』, 조광사

- FAO 한국협회, 1962, 한국인 영양권장량
- FAO, Statistical Yearbook, 1980-2010
- Lee, C.H., 1995, Changes in the Dietary Patterns and Health and Nutritional Status of Koreans during the Last Century, *Korean and Korean American Studies Bulletin*, 6(1) 32-47
- Lee, K. Y., C.S. Song, J.M. Yang, M.H. Kim, C.T. Soh and J.C. Thomson, 1962, Dietary Survey of Korean famers, J. *Home Economics*, 54(3),
- Lim Gill-Chin and Chang Nam-Soo, 2003, *Food problems in North Korea_Current Situation and Possible Solutions*, ORUEM Publishing House,
- FAO/WFP Special Report, 2003, FAO/WFP Crop and Food Supply Assessment Mission to the Democratic People's Republic of Korea, 1996-2003
- FAO Special Report, 2010, FAO/WFP Crop and Food Supply Assessment Mission to the Democratic People's Republic of Korea, FAO
- FAO Special Report, 2011, FAO/WFP/UNICEF Rapid Food Security Assessment Mission to the DPRK, FAO

제12장

21세기 동·서양 음식문화의 조화

음식에 대한 사람들의 인식은 시대의 변천에 따라 변화해 왔다. 인류 역사를 돌이켜 보면 식량은 항상 부족했고 인간 활동의 대부분이 식량을 얻기 위한 노력이었다. 적어도 19세기까지는 식량은 생존을 위한 필수품이었으며 허기를 채우면 만족하고 행복감을 주는 물질이었다. 그러나 20세기의 산업화와 녹색혁명은 식량의 대량생산, 대량소비 시대를 열었고 경제적으로 부유한 국가에서는 식품의 과잉 섭취로 과체중과 비만이 국가병으로 인식되고 있는 반면 가난한 나라에서는 여전히 기아에 허덕이는 국민이 대부분으로 식량의 양극화가 심화되고 있다. 아시아, 아프리카, 남미 등의 개발도상국들에서는 9억명 이상이 영양부족 상태에 있는 반면, 미국과 유럽을 중심으로 한 세계 과체중 인구는 19억명, 비만인구는 6억5천명에 달하고 있다(이철호 2019). 식량의 과잉섭취로 인한 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환 등 대사성 질환 증후군으로 인해 인류의 건강 상태와 삶의 질이 위협받는 시대로 진입하고 있다.

1. 체질별 식사법의 기원

사람은 누구나 자기 몸에 맞는 음식과 맞지 않는 음식에 대한 대략적인 지식을 가지고 있다. 그러한 관념이 좋아하는 음식과 싫어하는 음식으로 표현될 수도 있으나 먹으면 배탈이 나고 기운이 빠지는 듯한 느낌을 주는 음식들도 있다. 즉 맛은 있어도 몸에서 받아주지 않는 음식들이 있다. 어떤 사람은 멍쌀보다 찰쌀을 먹으면 속이 편하고 서양에서는 밀가루 음식을 먹으면 소화가 잘 안 되는 사람들이 있어 셀리악병이라고 부르기도 한다. 특정 채소(예를 들면 무 새순)를 먹지 못하는 사람, 뿌리채소를 먹으면 소화가 안 되는 사람, 육류나 특정 육고기를 기피하는 사람 등 개인적으로 천차만별의 차이가 있다. 이러한 개인적 차이를 체계적으로 분류하여 정의하려는 시도가 19세기 말 한반도에서 태동하였다.

고종 31년(1894년) 함흥의 개업의 이제마(李濟馬)는 동아시아 다른 지역에서는 볼 수 없는 독특한 사상의학설(四象醫學說)을 발표하였다. 이제마는 사람의 체질, 체성 등에 따라 태양인, 소양인, 태음인, 소음인, 즉 사상(四象)으로 분류하고, 이 사상의 차이에 따라 같은 병이라도 치료법이 달라지며, 사상체질에 따른 식이요법을 강조하고 있다. 사상체질론은 많은 한국인이 공감하는 건강상식으로 받아들여졌으며 개인의 음식 선택에 알게 모르게 작용하고 있다. 고려대학교 필자의 연구실에서 수년전 실시한 설문조사에 의하면 응답자(20-60세 남녀 839명)의 90%가 사상의학에 대해 알고 있었으며, 88.4%가 질병의 예방과 치료를 위해 체질에 맞는 음식을 먹어야 한다고 믿고 있었다. 45.5%는 자신의 체질을 알고 있다고 답했으며, 개인적인 판단에 의해서 뿐만 아니라 한의사(23%)나 문진(12%)에 의해서도 알게 되었다고 답했다(Lee 2007).

서양에서는 히포크라테스(BC 460-377)의 사체질설(혈액, 점액, 황담즙, 흑담즙), 갈레누스(AD 131-201)의 사기질(다혈질, 점액질, 담즙질, 흑담즙질) 등이 고전의학의 중요한 진단 치료 기준으로 오랫동안 사용되었으나 현대의학에서는 모두 폐기된 이론들이다(Magner, 1992). 동양에서는 중국 한의학의 오행분류법(木, 火, 土, 金, 水)에 의한 5형인과 아형을 편성한 25인 분류법이 있으나 질병의 진단이나 식이요법에는 크게 활용되지 않는다. 인도의 아유르베다(Ayurveda) 의학에서는 체질을 세가지(vata, pitta, kapha)로 구분하는데 체질이 환경과 상황에 따라 변하는 것이라고 보는 점이 사상체질론과 다르다.

한국의 사상체질론은 질병의 치료와 음식의 선택에 구체적인 지침을 제공하는 독창적인 양생이론으로 한의학(漢醫學)이나 다른 전통의학에서 유례를 찾을 수 없는 동의학(東醫學) 특유의 의학 이론이다. 이 이론은 현대에 와서 여러 사람에 의해 다양한 식이요법으로 발전하였으며 더 세분화된 분류체계들이 제시되고 있다.

2. 사상체질론의 최근 연구

앞 장(제10장)에서 소개한 이제마의 사상의학은 동의학의 특징을 나타내는 대표적인 이론으로 그 후 많은 사람들에 의하여 연구되고 응용되었다(이철호 2017). 사상의학의 가장 어려운 점은 개인의 체질 분류를 정확하고 재현성이 있게 판정하기가 쉽지 않다는 점이다. 이제마는 주로 진맥(診脈)에 의존하였으나 이것은 후대에 제대로 전수되지 못하였고 주로 체형과 성격 등 문진(問診)에 의하여 판단하나 정확하지 못하다.

그림 12-1은 사람의 체위와 성격, 취향에 따른 체질분류를 도식화한 것이다. 태양인은 근육질 남성적이며, 진취적이고 창조적이다. 반면 태음인은 몸집이 크고 여성적이며 조용하고 보수적인 성향을 가진다. 소양인은 몸집이 작고 활동적이며 외향적인 반면 소음인은 몸집이 작고 조용하고 내성적인 특징을 가지고 있다고 판단한다(Chae et al. 2003).

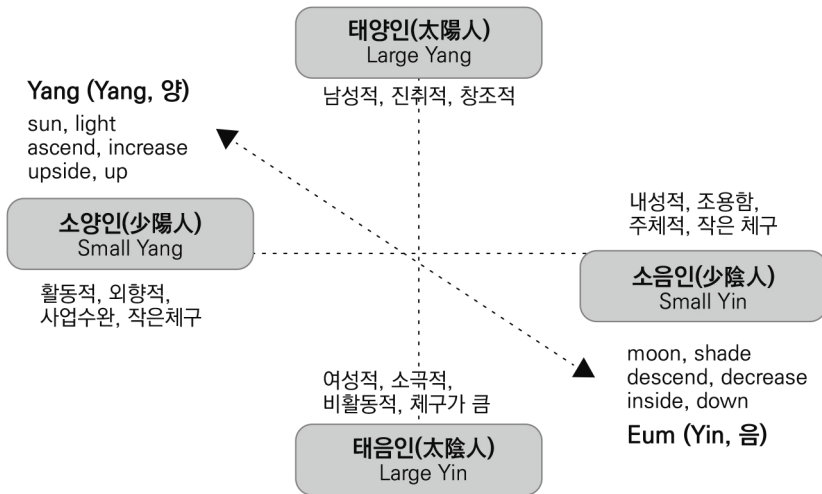


그림 12-1. 사람의 체위와 성정에 따른 사상체질의 분류(Chae et al. 2003).

사상체질 감별을 위한 진단 방법은 진단기기를 사용하는 방법과 문진을 통한 감별법이 있다. 진단기기를 활용한 방법으로는 맥파를 검출 분석하는 방법, 안면의 형태학적 특징을 분석하는 방법, 지문을 이용한 감별법, 영상 및 음성신호를 분석하는 방법 등이 보고되고 있으나 각각의 진단기기로는 만족할 만한 결과를 얻지 못하고 있다.

문진에 의한 방법은 1993년 경희대학교 한의과대학에서 개발한 105문항의 사상체질분류검사지(QSCC), 1995년 121문항으로 구성된

QSCC(II), 2001년 54문항으로 구성된 QSCC(II)+ 등이 발표되었으나 문항수가 너무 많고 재현성이나 신뢰도가 만족할만한 수준이 아니다(Chae et al. 2003). 2006년에는 양음을 구분한 후 태음인과 소음인, 소양인과 태양인을 구분하는 50문항의 TS-QSCD 체질진단 시스템이 개발되었다. 최근 한국한의학연구원에서 체형, 성격, 소증에 기반한 15문항의 단축형 사상체질 진단 설문지(KS-15)를 개발하고(백영화 등 2015), 웹 기반 체질진단 시스템을 만들어 활용도를 높이고 있다(박대일 등 2017). 그러나 이들 문진법들도 체질진단 확신도가 70%를 넘지 못하는 문제점을 가지고 있다. 한의학연구원은 최근 안면 사진, 음성 녹음 파일, 체형 정보 및 설문 자료를 웹에 입력하여 객관적이고 종합적인 체질진단을 수행하는 통합체질진단시스템(SCAT)을 개발하여 임상에 사용하고 있다(소지호 등 2016)(그림 12-2).

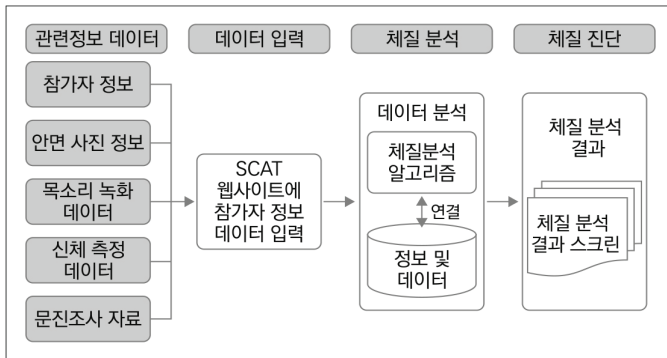


그림 12-2. 한국한의학연구원이 개발한 웹 기반 통합체질진단시스템(SCAT)의 구성

사상체질 진단기구나 문진법들의 확신도는 주로 사상체질 전문가(한의사)들의 판단에 기준을 두고 있으나 전문가들 사이의 진단 일치도와 타당도가 60% 수준으로 조사되어(백영화 등 2014) 체질 감별법의 신뢰도에 의문을 제기하게 된다. 따라서 사상체질을 객관적으로

감별할 수 있는 생화학적 마커의 개발이 절실히 요구되고 있다.

최근 마커유전자를 이용하여 체질을 분류하려는 연구가 시도되고 있다. 한의과 대학생들을 상대로 하여 한의사의 진맥과 문진법(QSCC II)에서 동일한 체질 분류를 받은 학생들의 혈액을 채취하여 항산화성, 면역반응, ATP 합성, 단백질 분해 등에 관여하는 유전자와의 관련성을 조사한 결과, SOD2 유전자들이 사상체질과 연관이 있는 것으로 보고되었다(Park 2004). 물론 이러한 연구 결과는 이제 시작에 불과한 것이지만 앞으로 더 많은 연구를 통해 사상체질을 유전자 분석으로 분류할 수 있을 것으로 기대된다(Lee 2007).

3. 사상의학에 근거한 체질별 음식

체질분류가 정확하지 못하고 재현성이 떨어지는 결함이 있음에도 불구하고 사상체질별 음식 분류에 관한 많은 연구들이 이루어 졌고, 많은 사람들이 자기 체질에 맞는 음식을 골라먹고 있는 실정이다. 표 12-1은 경희대학교 한의과대학 연구에서 제시한 체질별 음식목록의 한 예이다. 이러한 분류의 신뢰도는 과학적으로 확인된 것이 아니지만, 사상의학의 전통에서 유래한 한국인의 특징적인 음식섭생 개념을 보여주고 있다(Kim et. al. 1995).

표 12-1. 사상체질별 음식 분류(Kim et. al. 1995)

	태양	소양	태음	소음
곡류	메밀	보리, 팥, 녹두, 수수, 깨	콩, 울무, 설탕, 밀, 밀가루, 수수, 들깨, 고구마, 기장, 땅콩	참쌀, 좁쌀, 차조, 감자
과실류	키위, 포도, 감, 체리, 모과	수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플	밤, 배, 호두, 은행, 잣, 살구, 국화, 자두	사과, 귤, 오렌지, 복숭아, 대추
채소	순채, 솔잎	오이, 배추, 호박, 상추, 가지, 방가지뚱, 우엉, 죽순, 질경이	무, 도라지, 더덕, 뿌리식물, 연(蓮), 토란, 삼, 고사리, 표고버섯, 목이버섯, 양송이버섯, 석이	미나리, 파, 마늘, 후추, 생강, 시금치, 당근, 피망, 싹갓, 양파, 겨자
어류	굴, 전복, 소라고둥, 새우, 붕어, 게, 해삼, 홍합	넙치류 생선, 복어, 거북이, 가재, 잉어, 늑대거북, 가물치	우렁이, 대구, 조기, 낙지, 민어, 청어, 오징어, 미역, 파래, 켈프(해초의 일종)	명태, 미꾸라지, 장어, 뱀장어
육류		돼지고기, 계란, 오리고기	소고기, 우유	닭고기, 양고기, 개고기, 꿩고기, 염소고기, 참새고기

이 외에도 체질별 음식에 대한 여러 가지 자료들이 있다. 예를 들면 서울대학교 의과대학 명예교수인 이명복 박사는 오링(O-Ring)테스트로 알려진 개인별 체질 감별법을 개발하고 이에 따라 개인의 체질에 맞는 음식과 맞지 않는 음식 목록을 만들어 스스로 자기 체질에 맞는 음식으로 가려먹을 것을 권장하고 있다(표 12-2)(이명복 1989). 표 4에 의하면 멍쌀(정백미, 현미)와 옥수수과 같은 음식은 모든 사람들의 체질에 맞지만 찹쌀은 음(陰) 체질의 사람에게, 배추는 양(陽) 체질의 사람에게 맞는다고 한다.

표 12-2. O-Ring 테스트에 의한 체질별 음식(요구되는 것(O), 요구되지 않는 것(X))

	태양	소양	태음	소음		태양	소양	태음	소음		태양	소양	태음	소음		태양	소양	태음	소음
정백미	○	○	○	○	설탕	X	X	X	X	겨자	X	X	○	○	은행	X	X	○	○
현미	○	○	○	○	포도당	○	○	X	○	후추	X	X	○	○	잣	○	○	○	X
참쌀	X	X	○	○	초콜렛	○	○	X	X	커리	X	X	○	○	복숭아	○	○	○	○
보리	○	○	○	X	한국배추	○	○	X	X	무	X	○	○	○	미역	○	X	○	○
밀	X	○	○	X	배추	○	○	X	X	당근	X	X	○	X	파래	○	X	○	○
메밀	○	○	X	X	양배추	○	○	X	X	연근	○	○	○	○	다시마	○	X	○	○
흰콩	X	X	○	○	상추	○	○	○	○	도라지	X	X	○	X	소고기	X	○	○	○
검은콩	○	○	X	X	열무	X	○	○	○	더덕	X	X	○	X	돼지고기	X	○	○	X
유색콩	○	○	○	○	시금치	○	○	○	○	우엉	○	○	○	○	달고기	X	X	○	○
강낭콩	○	○	○	○	숙갓	○	○	○	○	삼	X	X	○	X	개고기	X	X	○	○
땅콩	X	○	○	X	셀러리	X	○	X	X	메론	X	○		X	우유	X	○	○	○
회색팥	○	○	○	X	파슬리	○	○	○	○	수박	X	○	○	X	계란	X	○	○	○
팥	○	○	○	X	물냉이	X	○	X	X	딸기	○	○	○	○	조개	○	○	X	X
울무	X	X	○	X	골파	○	X	○	○	감	○	○	X	X	새우	○	○	X	X
이태리조	○	○	○	○	양파	○	X	○	○	배	○	○	X	X	게	○	○	X	X
인도수수	X	X	○	○	부추	○	X	○	○	사과	X	X	○	○	굴	○	○	X	X
사탕수수	X	X	○	X	고추	○	○	○	○	감귤	○	X	○	○	오징어	○	○	X	X
옥수수	○	○	○	○	생강	○	X	○	○	오렌지	X	X	○	○	갈치	○	○	X	X
녹두	○	○	X	X	마늘	○	○	○	○	레몬	X	X	○	○	황색어류	○	X	○	○
흰깨	X	X	○	○	참깨잎	○	○	X	X	포도	○	○	X	X	비타민E	X	○	X	X
검은깨	○	○	X	X	호박	○	○	○	○	바나나	○	○	○	X	비타민C	○	○	○	○
들깨	○	○	X	X	가지	○	○	○	○	대추	X	X	X	○					
감자	○	X	○	○	오이	○	○	○	X	밤	X	X	○	X					
고구마	○	X	○	○	녹용	X	X	○	○	오가피	○	X	X	X					
꿀	X	X	○	○	영지	X	○	X	X	비타민B	X	X	○	○					
인삼	X	X	○	○	토마토	○	○	○	○	호도	X	X	○	○					

허봉수(2005)는 체질을 크게 음과 양으로 나누고 그의 독특한 체질과 식품의 음, 양 분류법과 적용법에 따라 환자의 식사 조절법을 제시하고 있다. 양체질에는 음식식품을, 음체질에는 양성식품을 섭취하도록 한다. 체질진단은 심리적 특성, 생리적 특성, 형태적 특성에 대한 설문으로 평가하고, 오링테스트만으로는 체질분류가 어렵다고

본다. 체질에 맞는 음식을 분류한 예는 아래와 같다(허봉수 2000).

양체질에 맞는 음식: 녹두, 밀, 보리, 콩류, 배추, 상추, 고구마, 가지, 시금치, 호박, 우엉, 들깻잎, 오이, 더덕, 미역, 바나나, 감, 대추, 배, 귤, 포도, 딸기, 참외, 참다래, 돼지고기, 개고기, 바다고기, 젓갈류, 콩기름, 들기름, 유채기름, 녹차, 결명자차, 맥주, 포도주 등.

음체질에 맞는 음식: 멥쌀, 찹쌀, 수수, 조, 옥수수, 무, 감자, 당근, 양파, 부추, 토마토, 파인애플, 복숭아, 수박, 사과, 매실, 밤, 잣, 호도, 참기름, 옥수수기름, 마늘, 후추, 생강, 카레, 쇠고기, 유제품, 닭고기, 오리고기, 양고기, 알류, 민물고기, 영지버섯, 인삼, 녹용, 옥수수차, 생강차, 청주, 막걸리 등.

허봉수의 체질별 음식 분류는 경희대학교 한의과대학의 체질별 음식분류(표 12-1)와 유사하다. 허봉수는 통합의학센터를 개설하고 의사를 고용하여 환자의 상태를 검사하고 식이요법으로 병을 고치고 있다. 또한 체질별 음식을 제공하는 식당도 운영하고 있다.

1980년대 서울의 한의사 권도원은 8체질 의학(목양, 목음, 토양, 토음, 금양, 금음, 수양, 수음체질)을 사용했으나 그 수가 많아 일반인들에게는 크게 알려져 있지 않다. 백승현(2000)은 사상에서 출발하여 28체질로 구분하여 체질에 맞는 식이요법을 권장하고 있다. 이와 같이 체질을 세분화 하는 경향은 4체질 분류가 정확하지 않고 재현성이 낮기 때문이다. 이러한 이유로 식품과학계를 비롯한 관련 학계에서는 사상체질론에 근거한 식이요법에 대해 연구하는 사람이 별로 없다.

4. 사상체질론과 영양유전체학

최근 분자유전학(molecular biology)이 발전하면서 연구자들은 개인의 유전적 차이에 의해 섭취한 성분에 대한 반응이 달라질 수 있다는 사실을 알게 되었다(Milner 2004). 한 가족 내에서 동일한 음식을 먹고 자랐는데 자녀 중에 한명은 비만이 되고 다른 한명은 정상인 경우를 흔히 보게 된다. 이러한 현상은 개개인이 타고난 유전자 구성의 차이에 기인한 것으로 보고 영양성분과 유전자의 관계를 연구하기 시작한 것이다(Ordovas & Mooser 2004; Kaput 2004). 개인의 유전적 차이는 SNP(single nucleotide polymorphism)로 설명할 수 있다. 인간 유전체에서 발견되는 SNP는 3×10^6 으로 추정되며 전체 유전자수(3.2×10^9 bp)의 0.1% 이하이지만 이들이 여러 가지 질병과 섭취 음식에 대한 서로 다른 반응성을 나타내는 원인이 된다. 이것을 영양유전학(nutrigenetics)이라고 한다. 영양유전학의 개념은 다른 아닌 사상체질론을 말하고 있다(Lee 2007).

섭취하는 음식은 또한 인체의 유전 형질에 영향을 주어 후생유전학적(epigenetic) 변화를 일으킬 수 있으며 이것을 영양유전체학(nutrigenomics)이라고 한다. 결국 우리가 섭취하는 영양성분은 우리의 유전체(genotype)에 변화를 일으키고 이로 인해 생성되는 단백질의 활성이 변하고(proteomic effects), 대사산물이 달라지게 되고(metabolomic effects), 질병과 건강 상태(phenotype)의 차이가 나타나게 되는 것이다. 섭취하는 영양성분에 따라 후생유전학적 변화가 일어나 고지혈증, 비만, 혈당증 등이 일어날 수 있다. 또한 특정 영양성분을 피하거나 섭취함으로써 이들 질병을 예방하거나 치료할 수 있다. 특히 심장병과 섭취 음식(지방, 당 등)의 연관성에 대해 그동안 많은 연구가 이루어 졌다. 그러나 특정 영양성분과 후생유전학적 변

이에 대한 확실한 기전은 아직 밝혀지지 못하고 있다. 이것은 유전체 변화의 복잡성과 수많은 유전자를 모두 조사하기 어려운 점도 있으나 나타나는 병증이나 인체 반응이 워낙 많은 변수에 영향을 받기 때문이다. 더욱이 체질에 따른 차이를 하나의 변수로 적용하는 방법이 아직 확립되어 있지 않다.

음식 성분의 인체내 영향은 SNP 분자수준의 특이반응에 의한 유전자 통제, RNA 전사, 효소반응, 대사체 조절 등 유전자형(genotype) 변화로 나타난다. 반면 동의학에서 나타나는 식이에 의한 표현형(phenotype) 건강 변화 자료는 사상체질의학에서 체계적으로 축적되어 있다. 체질은 개인의 유전특성이며 주로 SNP로 결정된다. 따라서 체질 분류를 분자 수준의 유전체 연구와 연계할 수 있다. 이러한 이론적 배경을 가지고 사상체질을 구분할 수 있는 유전자 마커를 찾기 위한 연구들이 수행되고 있다. 한 예로써, 한의학과 대학생 34명의 체질을 QSCC문진과 3명의 한의사에 의한 진맥으로 동일한 체질이 결정된 학생들의 혈액을 마이크로어레이(Microarray) 분석 결과와 비교하였다(Park 2006). 마이크로어레이에서 분석한 145개의 유전자를 태음, 소양, 소음, 3 체질군으로 분류하고, 각 유전자의 시그널 변환, 전이, 면역 반응 기능과 각 체질과의 관계를 조사하였다(표 12-3). 이들 중 Cytochrome p450 2D6, 2C9, 1A2, SOD2 유전자는 사상체질과 상관관계를 나타내었다. SOD2는 태음인에서 높게 나타났다. SOD2 유전자의 5'-UTR에서 3개의 SNP(-455C/a, -257T/C, -247A/G)가 발견되었다. 소음 체질은 SNP 분포패턴이 다른 체질과 차이를 보였다. 이들 3개 SNP에서 6개의 반수체형(haplotype)이 얻어졌으며, 이들의 분포패턴이 사상 체질형에 따라 다르게 나타났다. 그러나 체질의 표현형에는 다수의 유전자가 관여함으로 SOD2 유전자 하나만의 SNP분석으로는 신뢰할 수 있는 체질 분류에 불충분하다고 판단되었다. 비록 이런 연구

들이 초기 단계에 있으나 앞으로 많은 데이터가 축적이 되면 유전자 분석에 의한 체질 감별이 가능할 것으로 기대된다(Lee 2007).

표 12-3. 마이크로아레이에 의한 사상 체질과 유전자 표현반응과의 관계

Category	Locus ID	Mean of Taeum	Mean of Soeum	Mean of Soyang	F-value	P-value
Anti-oxidation	SOD2	0.532	0.44	0.526	5.387	0.029
ATP synthesis	ATP5D	0.396	0.58	0.388	4.006	0.057
	ATP5H	0.479	0.529	0.441	3.602	0.071
Cell cycle, Growth and Differentiation, Apoptosis	DAPK1	0.535	0.443	0.477	53.999	0
	S100A9	0.431	0.546	0.448	33.52	0
	BCL2A1	0.529	0.458	0.468	7.938	0.01
DNA or RNA binding protein	HNRPA2B1	0.541	0.433	0.459	49.855	0
	CHD3	0.516	0.44	0.482	21.464	0
Immune response	FCGR3A	0.538	0.437	0.494	204.969	0
	GZMA	0.493	0.477	0.542	30.029	0
	IGHG3	0.485	0.48	0.537	18.592	0.001
	GZMB	0.547	0.444	0.459	8.712	0.008
	PF4	0.54	0.433	0.494	68.165	0
Metabolism	B4GALT6	0.483	0.458	0.515	21.643	0
Transport	ABCB1	0.56	0.39	0.51	14.43	0
Protein degradation	PSMC4	0.476	0.46	0.518	23.459	0
	PSMC5	0.565	0.437	0.404	8.438	0.009
	UBC	0.557	0.473	0.378	4.359	0.048
Signal transduction	TM4SF4	0.521	0.459	0.473	7.332	0.013
	GNAI3	0.452	0.533	0.487	56.048	0

앞에서 언급한바와 같이 유전자분석을 통해 재현성이 있는 체질분류를 할 수 있게 되면 우리는 수천 년간 인체실험을 통해 축적해온 체질별 음식의 보고를 열 수 있게 된다(그림 12-3). 사상 체질별 식품 목록에 있는 자료를 기능성 식품의 효능에 대한 과학적 입증에 사용할 수 있다. 이것은 식품의 기능성에 대한 실험 오차를 줄이고 과학적 입증을 위한 비용 절감에도 크게 기여할 것으로 판단된다. 사상의학은 100세 건강을 위한 맞춤식품의 개발에도 빼놓을 수 없는 기술이며 우리가 이 분야에서 세계를 선도할 수 있는 강력한 무기이다.

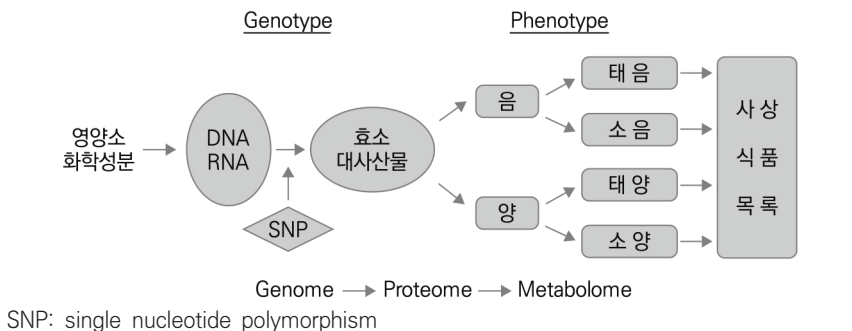


그림 12-3. 유전자분석 연구를 통한 뉴트리제네틱스와 전통 사상체질론의 연결(Lee 2007)

그림 12-4는 동양과 서양에서 반대 방향으로 발전한 사상체질론과 영양유전체학 연구와의 관계를 보여주고 있다. 서양은 각각의 분석적 방법(analytical approach)으로 과학을 발전시켰고, 동양은 우주론적 자연과의 조화를 염두에 둔 전체적 접근방법(holistic approach)으로 사물을 관찰했다. 이제 이 두가지 방법론을 연결할 수 있는 도구를 만든다면 인류는 새로운 차원의 지식체계로 발전할 것이다. 사상의학과 유전체연구의 만남을 통해 과학적인 체질별 기능성식품의 개발이 앞당겨질 것이다(Lee and Lee 2003).

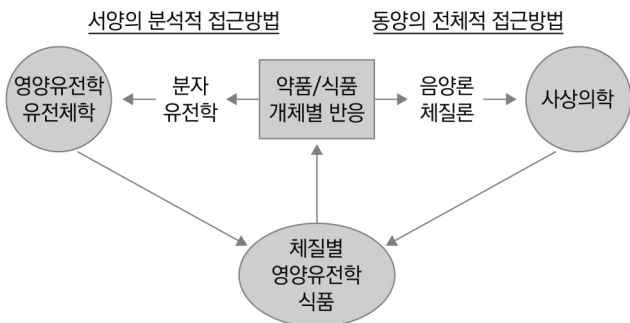


그림 12-4. 동·서양 과학의 접목을 통한 체질별 기능성식품 개발

5. 체질별 맞춤식품시대

한국은 현재 초고령화 사회로 진입하고 있다. 한국인의 기대수명은 82.2세(여자 85.4세, 남자 79.3세, 2016년 기준)로 세계 주요 138개국 중에서 10번째로 높은 것으로 조사되고 있다. 뉴욕타임스지(2017. 2. 27)는 란세트지에 보고된 논문(Kontis et. al. 2017)을 인용하여 2030년에는 한국인이 세계에서 가장 장수하는 국민이 될 것으로 전망한바 있다. 이것은 한국인의 유서 깊은 섭생개념과 체질별 맞춤식사법이 이루어내는 결과라고 생각된다.

반면 한국인의 출산율은 가임여성 1인당 1.05명(2017년 기준)으로 초저출산 사회에 속하며, 한국의 인구 증가율은 2015년 현재 0.1%로 2020년부터 인구 감소추세로 들어가고 있다. 이러한 급격한 인구구조의 변화에 따라 한국인의 식생활도 크게 변하고 있다. 4인가구로 대표되는 핵가족 시대가 지나가고 1인가구가 전체가구수의 27.9%(2016년 기준)에 달하고 평균 가구원수가 2.5인이 되면서 가정에서 밥을 지어먹는 것보다 외식이나 가정간편식(HMR) 시장이 크게 증가

하고 있다. 혼밥족, 혼술족 등이 도시인의 생활 풍습으로 부각되면서 가정간편식 시장은 2015년 4,610억원에서 2017년 7,409억원으로 60.7% 증가한 것으로 조사되었다. 가공밥이 전체 가정간편식 매출액의 반을 차지하고 있다(이철호 2019).

한편으로 100세시대의 필요충분조건이 건강하게 오래 살아야 한다는 것이므로 건강유지에 대한 요구도가 커지고 이에 따라 건강기능식품의 수요가 급증하고 있다. 한국건강기능식품협회의 자료에 의하면 2017년 국내 건강기능식품 시장규모는 3조 8000억원으로 전년대비 17.2% 증가하였다. 가구당 연평균 건강기능식품 구매액은 29만 6000원으로 전년대비 10% 이상의 증가세를 보이고 있는 것으로 조사되었다.

이와 같이 한국인의 식생활은 개인식/건강식 형태로 급격히 변화되고 있는 것이다. 다시 말해 개인별 맞춤식품시대로 진입하고 있다. 식품산업의 발전 역사를 돌이켜 보면 19세기 까지는 식량이 항상 부족한 상태였고 생존을 위한 식품산업이었다. 20세기 초반 제2차 산업혁명으로 전력의 이용과 자동화 시스템이 개발되면서 식품의 대량생산이 가능해 졌고 규격화된 편이식품이 대세를 이루게 된다. 1980년대부터 식품의 생리기능성에 대한 인식이 확장되면서 기존의 영양 성분 이외의 기능성식품이 식품시장의 성장을 주도하게 된다(그림 12-5). 분석기술의 발전으로 새로운 기능성 물질들이 쏟아져 나왔고 식품과 약품의 구분이 모호해 지는 기능성식품시대가 된 것이다(Lee 2004).

이제 우리는 정보통신기술(ICT)과 컴퓨터, 로봇으로 무장한 제3차 산업혁명시대를 지나 인공지능(AI)과 생명공학이 사이버물리시스템으

로 융합되는 제4차 산업혁명시대로 들어가고 있다(한국식량안보연구재단 2018). 앞으로 다가올 식품산업의 특징은 개인별 기능성 맞춤형 식품의 생산과 유통이라고 생각된다. 개개인의 건강 요구에 맞춘 식품이 체질별 식이요법과 영양유전체연구에서 제시되는 특정 성분을 가진 맞춤형 식품으로 인터넷을 통해 개인에게 처방되고 주문 생산되는 시대가 오고 있다. 한국의 전통 체질별 식사법은 이러한 시대를 만들어 가는 중요한 도구가 될 것이다.

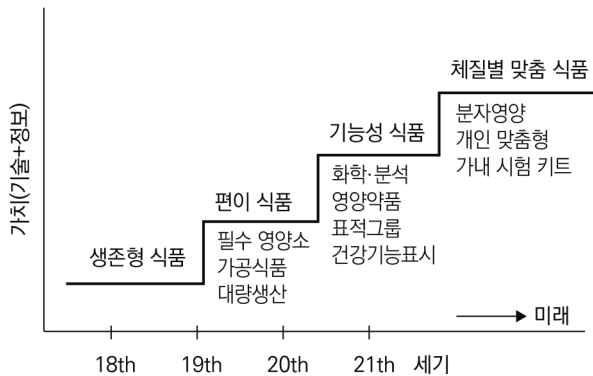


그림 12-5. 식품산업의 발전역사에서 본 체질별 맞춤형식품시대의 도래

참고문헌

- 박대일, 진희정, 박기현, 2017, 사상체질 진단 설문 활용도를 높이기 위한 웹 기반 체질진단 시스템-KS-15(Korea Sasang Constitutional Diagnostic Questionnaire), 『사상체질의학회지』, 29, 224~231
- 백승현, 『2000, 내 체질에 맞는 식품으로 병을 고친다』, 태웅출판사
- 백영화, 장은수, 김호석, 이시우, 2014, 사상체질 전문가의 체질진단 일치도 및 타당도 평가, 『사상체질의학회지』, 26, 295~303

- 백영화, 장은수, 이시우, 박 기현, 유종향, 진희정, 2015, 체형, 성격, 소증 기반 단축형 사상체질 진단설문지(KS-15) 개발 및 타당도 연구, 『사상체질의학회지』, 27, 211~221
- 소지호, 김장웅, 남지호, 이범주, 김영수, 김종열, 도준형, 2016, 웹 기반 통합체질진단 시스템- SCAT(Sasang Constitution Analysis Tool), 『사상체질의학회지』, 28, 1~10
- 이명복, 1989, 자연식, 『체질과 음식』, 의료보험연합회, 서울
- 이철호, 2017, 『한국음식의 역사』, 자유아카데미
- 이철호, 2019, 한국인은 체질에 따라 음식을 가려먹는다, 『건강100세 장수 식품 이야기』, 박상철 외, 도서출판 식안연
- 이철호, 2019, 『비만과의 전쟁』, 도서출판 식안연, 서울
- 한국식량안보연구재단, 2018, 『4차 산업혁명과 식량산업』, 도서출판 식안연
- 허봉수, 2000, 『내몸에 맞는 음식궁합』, KBS 영상사업단
- 허봉수, 2005, 『밥으로 병을 고친다』, 가림출판사
- Chae, H., Lyoo, I.K., Lee, S.J., Cho, S., Bae, H., Hong, M., and Shin, M., 2003, An alternative way to individualized medicine: Psychological and physical traits of Sasang Typology, *J. Alternative and Complementary Medicine*, 9(4) 519~528
- Kaput, J., 2004. Diet-disease gene interactions. *Nutrition*, 20, 26~31
- Kim, J.Y., Kim, C.W., Koh, B.H., & Song, I.B., 1995, Justification and usage of food classification according to body constitution. *Journal of Constitutional Medicine*, 7, 263~279.
- Kontis, V., Bennett, J.E., Mathers, C.D., Li, G., Foreman, K., & Ezzari, E., 2017, Future life expectancy in 35 industrialized

- countries: projections with a Bayesian model ensemble, *The Lancet*
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32381-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32381-9)
- Lee, C.H., 2004, Functional food of interest to ASEAN: from traditional experience to modern production and trading, *Food Sci. Biotechnology*, 13(3) 390~395
- Lee, C.H., 2007, Harmonization of Eastern and Western health knowledge: Nutrigenetics and Sasang Typology, *Food Sci. Technol. Res.*, 13(2) 85~95
- Lee, C.H. and Lee, C.Y., 2003, Paradigm shift: Harmonization of Eastern and Western food systems, in *Bioprocesses and biotechnology for functional foods and nutraceuticals*, Marcel Dekker, New York, 415~425
- Magner L.N., 1992, *A History of Medicine*, Marcel Dekker, New York, P. 46
- Milner, J.A., 2004, Molecular targets for bioactive food components. *Journal of Nutrition*, 9, 134.
- Ordovas, J.M. and Mooser, V., 2004, Nutrigenomics, nutrigenetics. *Current Opinion in Lipidology*, 15, 101~108
- Park, S.S., 2004, Fundamentals of genomics. In Founding Symposium of the Korean society of Clinical Genomic Medicine, Korea University, Seoul, Korea. 5 December 2004.



가공밥 409
 가공식품 71, 372
 가락국기(駕洛國記) 260
 가루장 221
 가미꾸로이와(上黑岩)동굴 43
 가속질량분석기(AMS) 48, 96
 가수분해 254
 가시아유적(Gasya) 44
 가아(伽倻) 167
 가열 살균 290
 가열조리 36, 66
 가을 동맹제 164
 가자조선 130
 가정간편식(HMR) 408
 가축류 362
 가포육영(家圃六詠) 222, 232
 가향 약용소주 318
 가향곡주(加香穀酒) 299
 가향소주 299
 가향재료 298, 310
 가향주 310, 320
 가향주(향양주) 294
 가향증류주 299
 가호(賈湖)유적 89, 100
 각서(角黍) 188
 간본 『규합총서』 196, 266, 279
 간수(良水) 146
 간장 140, 220
 간편조선요리제법 266
 갈돌 99, 133, 172
 갈변현상 275
 갈석(礪石) 172
 갈수(湯水) 264
 갈판 99
 감자 88
 감저종식법(甘藷種植法) 295
 감주(예류) 294

감천(甘泉) 262
 감칠맛 209
 감향주 305
 감홍로 318
 갑골문자(甲骨文) 92, 340
 감수저법(薑鬚菹法) 238
 강장·산자류 197
 강제 공출 375
 강하주 320
 개 164
 개과(Canidae) 29
 개인별 맞춤형식품시대 409
 개인용 식기 56
 개피떡 183
 경(羹) 217
 거가필용(居家必用) 263, 312, 347
 거석문화 77, 128
 거수국(渠帥國) 130
 건강관리법 334, 344
 건강상식 396
 건강음식 173
 건국신화 123
 건조기술 31
 격자무늬[格紋] 159
 견과류 34, 206
 결핵 사망률 387
 결핵발생율 387
 겹장 221
 경단(瓊團) 184
 경도잡지 181, 182, 187, 269
 경도잡지 잡저편(雜菹編) 240
 경작실험 51, 96
 경제개발 5개년 계획 368
 경제제재 379
 경질토기(硬質土器) 159
 계란류 370, 389
 계림유사(鷄林類事) 214, 274
 계장(桂漿) 273
 계절별 음식 33

계황두생(鷄黃豆生) 141
 고(膏) 264, 273
 고(糕(糕)) 172
 고고학 연구 85
 고구려 131, 134, 157, 159
 고구려(高句麗) 134, 163
 고구려노사방 高句麗老師方) 341
 고구려인 134
 고구마 소주 314
 고급 청주 297
 고기(古記) 129
 고단백 식품 210
 고대규곤요람 296
 고대규합총서 296
 고대벼 90
 고대사 123
 고래 63
 고량주 312
 고려대본규합총서 296
 고려도경 262, 263, 282, 289
 고려도경 잡속시수조(雜俗施水條) 272
 고려방언(高麗方言) 214
 고려사 예지(禮志) 232
 고려사(高麗史) 289, 315
 고려시대 146, 217, 232, 289, 342
 고려황두(高麗黃豆) 213
 고려흑두(高麗黑豆) 213
 고리 313, 314
 고명 173
 고명(糕銘) 191
 고물 173
 고사(故事) 155
 고사신서 293
 고사십이집(故事十二集) 293, 296
 고산리유적 44
 고시래떡 180
 고염젓갈 251
 고온발효 301
 고을나라 130
 고을나라단계 127
 고을나라시대 131
 고인돌 128, 134
 고전의학 397
 고조선 115, 129, 157

고조선 건국 128
 고조선 문명 87, 357
 고조선 후기 132
 고조선시대 330
 고주몽(高朱蒙) 163
 고죽 131
 고죽국(孤竹國) 130
 고중국 문명(황하 문명) 88
 고지기(古事記) 71, 170, 323
 고지혈증 404
 고체발효 323
 고초(苦椒) 235
 고초장(苦椒醬) 224
 고추 235
 고추장 220, 223, 235
 고춧가루 226, 231, 244
 고혈압 389, 395
 고혈압환자 374
 곡류 362
 곡류 발효 169
 곡류가공기술 169
 곡류발효기술 140
 곡류채식문화 103
 곡물 359, 375
 곡물 공급량 369, 383
 곡물 총 소요량 381
 곡물섭취량 373
 곡물자급률 384
 곡식류 361
 곡재차(穀材茶) 269
 곡주(穀酒) 71, 137
 곡주류(穀酒類) 230
 곡죽(穀粥) 233
 골각기 30, 62
 곰배곶이 99
 곰팡이 69, 325
 공덕제 261
 꽃감 280
 꽃감수정과 280
 과나양류(菓蔬醱類) 294
 과식 389
 과실 169, 287
 과실류 359, 362, 370
 과실주 289

과실주(果實酒) 299, 320
 과실주(과양류) 294
 과실주류(果實酒類) 299
 과실차(果實茶) 269
 과잉섭취 374, 390
 과자류 364
 과자제조업 361
 과점류(菓釘類) 156, 192
 과줄 195
 과체중 395
 과편류 206
 과하주(過夏酒) 299
 관자(管子) 102
 관류지(灌畦志) 349
 광제설(廣濟設) 345
 팽이 61, 98
 팽이농사(hoe agriculture) 96
 구근류 69
 구급(救急) 347
 구급신방(救急新方) 295
 구기차(枸杞茶) 268
 구려(句麗) 134
 구멍떡 300, 306
 구석기시대 32, 127
 구석기인 42
 구석기인의 이동통로 26
 구선활인심법(驅仙活人心法) 333
 구한말 360
 구항 및 저서(藎書) 346
 구황(救荒) 347
 구황보유방(救荒補遺方) 335
 구황식 335
 구황식물 361, 375
 구황식품 212, 359, 360
 구황용 장 226
 구황활요(救荒撮要) 227, 335, 347
 국(麴) 321
 국민건강영양보고서 390
 국민영양 상태 368
 국민영양조사 보고서 373
 국부 마제석기 49
 군드록 230
 군부목(群部目) 296
 군장사회 126, 128

군장제도 77
 군학회등 218, 277
 군학회등(群學會騰) 276, 296
 굴포 2기 유적 20
 굽기온도 52
 궁신패총 99
 권상법(捲上法) 55
 귀계장(歸桂漿) 273
 규곤시의방 180, 187, 197, 266
 규곤시의방(閩壺是議方) 236, 292
 규곤요람 266, 280, 302
 규합총서 176, 179, 184, 187, 188, 190, 191, 192,
 199, 201, 202, 203, 218, 225, 264, 266,
 269, 270, 273, 274, 302, 310, 319
 규합총서(閩閩叢書) 195, 224, 240, 293, 296
 균형식 353, 360
 균형식(均衡食) 352
 균형식단 375
 귤강다(橘薑茶) 268
 그리피스(Griffiths D.W. 275
 근동(Near East) 85, 86, 89
 근초고왕 166
 금강 상류 88
 금관가야 167
 금궐요략(金匱要略) 338
 금탄리유적 99
 금평유적 20
 금성영양실조(wasting) 385
 급조된장 226
 급조청장법(急造淸醬法) 227
 급취편(急就篇) 139
 기(氣) 331, 332, 343
 기국차(杞菊茶) 268
 기능성 맞춤식품 410
 기능성 물질 409
 기능성식품 409
 기능성식품시대 409
 기대수명 408
 기름(油) 210
 기본 식단 360
 기본 식단 구성 363
 기본식 359
 기아상태 379
 기아선상 358, 364

기장 29, 65, 86, 97, 132, 164

기장(黍) 94, 103

기타주류 297

기호식 134, 359

기호식품 193, 259, 372

기호식품산업 368

기호품 262, 263

김 68

김두종본양생서(金斗鍾本養生書) 296

김승지택(金承旨宅) 주방문 294

김치 231

김치류 232

김치발효의 기원 72

김치제조 255

김해 패총 168

김해문화(金海文化) 145

김해시대(金海時代) 157

깍두기 237

꿀 211, 269, 287

꿀물 260, 269, 281

콩 164

콩임문화 67



나당전쟁 167

나무널무덤[木棺墓] 159

나박김치 237

나박담저법(蘿蔔淡菹法) 242

나박동침저법(蘿蔔冬沈菹法) 239

나박함저법(蘿蔔鹹菹法) 242

나박황아저법(蘿蔔黃芽菹法) 242

나트륨 69

낙랑 131, 163

낙랑군 130

낙랑주법(樂浪酒法) 169, 289

낙엽성 광업수림지대 23

난류 362, 373

난액(蘭液) 260

난하유역 130

남경유적 97

남만주 100, 103, 115, 136, 140, 147

남만초(南蠻椒) 223, 235

남부여 161

남북 분단 365

남장두유적(南庄頭) 44

남천민족(南遷民族) 107

남한강유역 88

납두(納頭, natto) 217

납작밀(平底) 토기 56

넛도(natto) 138

낭비구조 389

내경편(內徑篇) 343

내장 34, 69, 75

냉(冷) 341, 352

네안델타르 슬기사람 30

네안델탈인 19

노구슬 267

노루 29, 164

노자(老子) 331

노주이두방 317

노지로(open kiln) 55

녹두나물(綠牙) 141

녹파주 305

논어(論語) 211

논형(論衡) 140

농가월령가 243

농가월령가(農家月令歌) 296

농가집성(農家集成) 223

농경문화 62, 72

농경시대 67

농경정착 103, 136

농사직설(農事直設) 347

농서(農書) 292

농업 정착생활 51, 86

농업 최적지 86

농업신(神) 124

농업의 시작 96

농업인구 368

농정신서(農政新書) 267

농촌진흥청 382

누룩 69, 76, 137, 140, 169, 230, 300, 303, 321, 325

누룩의 조합비 301

느지 314

능곡유적 96

니코틴산(nicotinic acid) 142



다무이(dhamuoi) 73
다방(茶房) 262
다세(茶稅) 262
다식(茶食) 201
다식류 201
다신전(茶神傳) 267
다양주(多釀酒) 297
다운동유적 97
다점(茶店) 262
다탕류(茶湯類) 264
다품(茶品) 264
다혼성차(茶混成茶) 268
덕과동(dakquadong) 73
단(團) 172
단군세기(檀君世紀) 123
단군신화 127, 129
단군왕검(檀君王儉) 123
단군조선(檀君朝鮮) 115, 126
단립벼 문화권 94
단립벼 재배문화 94
단립벼(short grain rice) 87
단백질 33, 206, 209, 210, 231, 355, 360, 365, 389
단백질 구성 354
단백질 급원 103
단백질 분해 400
단백질 섭취량 363, 390
단백질 소화저해인자(trypsin inhibitor) 142
단백질분해 미생물 255
단백질에너지 363
단사(丹砂) 331
단술(禮) 278
단양주 297, 306
단자병류(團子餅類) 183
달팽이 60
닭 164
닭목(Gallida) 29
닭복장 226
담수장(淡水醬) 226
담수장류(淡水醬類) 220
담수장법(淡水醬法) 226
담저류(淡漬類) 245

담저법 239
담저채(淡漬類) 246
당나귀 86
당뇨병 374, 389, 395
당서(唐書) 145
당약(唐藥) 344
당화효소 279
대가야 167
대동강문화 94
대동물 물이 30
대두(大豆) 101, 106, 209, 381
대두유 372
대두황(大豆黃) 142
대두황권(大豆黃卷) 141
대마(大麻) 92, 132, 336
대무신앙 164
대방 157
대보율령(大寶律令) 213
대사성 질환 증후군 395
대사성질환 378
대사증후군 성인병 389
대사체 조절 405
대상지 196
대소연회식(大小宴會食) 259
대심리 유적지 158
대전유적 20
대천리 유적 94, 104
대체음식 156
대평리유적 105
대하촌유적(大河村) 101
대한해협 22
대한해협연안 41, 45, 49, 71
대흥안령산맥 22
덕산유적 20
덧술 300, 303, 316
덧장 221
덱스트린(dextrin) 279
도(稻, rice) 92
도교(道教, Taoism) 330
도교적 수련 337
도구제작 28
도문대적(扈門大噶) 197, 234, 282, 292
도병류(搗餅類) 179
도인(導引) 331

도인(道人) 143
 도인법(導引法) 333
 도작(稻作) 기원 94
 도정업 361
 도토리 29, 97
 독립문명 85
 독무덤[甕棺墓] 159
 독점 판매제도 289
 돌쟁이 61, 98
 돌날 61
 돌낫 99
 돌도끼 28, 61
 돌무덤 적석총 95
 돌삽(99
 돌확 133, 172
 동경몽화록(東京夢華錄) 141
 동과 담는 법 237
 동광진유적 19, 61
 동국세시기(東國歲時記) 172, 176, 179, 181, 182,
 183, 187, 190, 197, 199, 243, 280, 296
 동국의학(東國醫學) 344
 동국이상국집(東國李相國集) 163, 222, 232, 236,
 289, 295
 동국통감(東國通鑑) 333
 동동주 307
 동명성왕 159
 동명왕 161
 동문선(東文選) 217
 동물성 단백질 355
 동물성 식품 372, 377, 389
 동물성식품 섭취량 390
 동물성식품 소비량 391
 동물육 75
 동부여(東夫餘) 157, 161
 동북아 고대사 77
 동북아 국가형성기 103, 115
 동북아 채식문화 169
 동북아 토기문화 46
 동북아시아 95, 100, 103, 210
 동북아시아 선사(先史) 문화 116
 동북아시아 지형 21, 24
 동북아시아인 32
 동삼동유적 44, 49, 97
 동아(東雅) 170

동아석박지 240
 동아시아 85, 210
 동악집(東岳集) 295
 동예(東濊) 157
 동옥저(東沃沮) 134, 157, 164
 동의보감(東醫寶鑑) 263, 270, 271, 295, 319, 334,
 342
 동의보감 양노문(養老門) 335
 동의수세보원 344
 동의학(東醫學) 337, 341, 343, 397
 동이(東夷) 116
 동이권(東夷圈) 213
 동이열전(東夷列傳) 134
 동이족 77, 88, 95, 100, 115, 117, 121, 136, 140,
 147, 170, 210, 330
 동이족 문화 120
 동이족(東夷族) 77
 동인경험방(東人經驗方) 342
 동종발효(homofermentative) 72
 동치미류 232, 240
 동토지대(tundra) 24
 동후린유적(東胡林) 44
 돼지 86, 164
 된장 140, 220
 된장(豉) 유물 138
 된장찌개 67
 두(豆) 133
 두견주 310
 두드림무늬[打捺紋] 159
 두루봉동굴 17, 28
 두류 86, 362, 373
 두막루국(豆莫婁國) 162
 두부 143, 145, 169
 두부의 제조 기원 143
 두아(豆牙) 141
 두유(豆乳) 145
 두장(豆漿) 145
 두장(豆醬) 140, 150, 213, 214
 두장(豆醬)의 기원 210
 두텁떡(봉우리떡, 厚餅, 盒餅) 178
 두황(豆黃) 215
 들판사냥 30
 등요(登窯) 159
 명주름세(습곡) 21

땅퍼짐세(地向斜) 22
 떡 133, 156, 171
 떡국(餅湯) 182
 떡류 169
 떡살무늬 181
 떡의 조리법 172
 독배기 133



라기(ragi) 321, 325
 라면 372
 라이조프스속(Rhizopus sp.) 69
 락(酪) 146
 래기(來其) 143
 량(涼) 260
 룡산문화(龍山文化) 117
 리보플라빈(riboflavin) 142
 리상(Emile Licent) 117



날 231
 마쓰오다이샤(松尾大社) 71, 323
 마왕퇴고분(馬王堆古墳) 138
 마을사회단계 127
 마이크로어레이(Microarray) 405
 마제 합인석부(蛤刃石斧) 61
 마제석기 61
 마제석부 61
 마지막 빙하기(LGM) 23, 43
 마차(marchaar) 321
 마한 157, 166
 막장 221
 만달리유적 20
 만성영양실조(stunting) 385
 만추장(蠻椒醬) 223
 만학지(晩學志) 350
 말 29, 86
 말장(末醬) 170, 210, 213
 맛 210, 287
 망추 61
 맛춤식품 407, 410
 매(梅) 138, 212

매운고추(Capsicum baccatum) 235
 매화(棠梨) 198, 200
 맥(麴) 131, 134, 136
 맥(麥) 92
 맥국(麥麴) 215
 맥아당(maltose) 279
 맥적(麴炙) 150
 맥족(麴族) 150
 맥주 71, 372
 맥파 398
 맨드라미꽃 240
 멧돌(礮礮연애) 145
 먹감 27, 65
 메소포타미아 문명 87
 메시루켜떡 176
 메시루편 177
 메주(豉) 140, 211
 메주 137, 138, 213, 220
 메줏가루 226
 메콩 29, 65
 멍쌀(粳, 梗)떡 173
 멍쌀 95, 300, 396
 멧돼지 29, 63, 164
 멧짐승 133
 멧토끼 29
 면역반응 400, 405
 명물기록(名物記略) 224
 모과장(木瓜漿) 273
 목간 138
 목기(木器) 34
 목양(牧養) 347
 목은집(牧隱集) 263
 목제 농구 132
 목축업 132
 물이사냥 28
 몽고고원 23
 몽골인 42
 묘만(猫蠻) 116
 묘제(墓制) 159
 무기질 206, 353, 360
 무리사냥 60
 무리사회단계 127
 무속사상(巫俗思想) 329, 330
 무염저(無鹽漬) 234

무염저류(無鹽漬類) 245
 무염저법(無鹽漬法) 242
 무이(순무쌈) 139
 무중자 효과 304
 문배주 316
 문암리유적 120
 문종실록(文宗實錄) 146
 문진 396
 물 260, 359
 물길국(勿吉國) 162
 물누룩 316
 물류상감집(物類相感集) 144
 물원(物原) 143
 물면 173
 미국(米麴) 216
 미네랄 28, 33
 미생물 308, 325
 미소 170, 213
 미숫가루 277
 미시류(米食類) 277
 미암일기초(眉巖日記抄) 249
 미역 68
 미음류(米飲類) 275
 미추홀 165
 민속주 315
 민족의학 334
 민중도교(民衆道教) 331
 민천집설(民天集說) 293, 296
 밀 86, 164, 364
 밀가루 289, 300, 364, 369, 377
 밀가루 음식 396
 밀랍(蜜蠟) 336
 밀소주 317
 밀술 310
 밀술과정 301, 304, 305



바닷물 66, 72, 76
 바리 134
 바빌로프(N. I. Vavilov) 90
 바이칼호 42, 162
 바가라누(bakhar ranu) 321
 박물지(博物志) 139

박커스(Bacchus)신 287
 박테리아 325
 박편석기 30
 박하 261
 반구대 암각화 48, 63, 330
 반마석부(半磨石斧) 61
 반수체형(haplotype) 405
 반촌유적(斑村) 101
 발해(渤海) 139, 162, 212
 발효곡주 291, 297
 발효기간 303, 309
 발효기술 77, 126, 137, 139, 142, 170, 209
 발효문화 126
 발효스타터 321
 발효식품 75, 230, 233
 발효식품 지도 288
 발효식품기술 230
 발효온도 309
 발효용 항아리(fermentation crock) 56
 발효유(酪) 144
 발효유제품 145
 발효음식문화 357
 발효제 233
 방문주 304
 방사성 탄소 연대 49, 104
 방서(方書) 342
 방술(方術) 331
 방언집석(方言輯釋) 213
 방중술(房中術) 332
 방직기계 132
 방추차 61
 발벼 95
 배 수정과(梨熟) 281
 배급량 379
 배급제도 385
 배달국(倍達國) 115, 126
 배숙 280
 배염유숙(配鹽幽菽) 139, 212, 224
 배추김치 244
 배추숙저법 237
 백곡 종균 316
 백국(白麴) 323
 백두대간 25
 백미장(白米漿) 263, 272

백설기 175
 백씨장(白氏醬) 225
 백제(百濟) 159, 165
 백제신집방(百濟新集方) 341
 백탕(柏湯) 271
 백하주 304
 백화주 304
 버섯류 362
 버터(醍醐, 酥) 144, 173
 범의구석유적 97
 베링해협 26, 42
 벼 18, 86, 94, 97, 103, 132
 벼과식물(Graminals) 29
 벼농사 105, 159, 172
 벽곡(辟穀) 331
 벽곡법(辟穀法) 335
 벽향주 304
 변(簋) 133
 변한 157
 병국(餅麴) 323
 병이류(餅餌類) 172
 병자호란 224
 병증 405
 보강제(補強劑) 271
 보리 86, 132, 164, 369
 보릿고개 369
 보시기 134
 보양섭생 개념 361
 보양식 276, 333
 보양지(保養志) 350
 보웬(Samuel Bowen) 107
 보정연대(calibrated age) 48
 보조식품 65, 359
 복거(卜居) 347
 복발호 321
 복약법(服藥法) 331
 복원관 333
 복이(卜易) 340
 복희(伏羲) 123
 본리지(本利志) 349
 본초강목(本草綱目) 139, 143, 146, 224, 311, 320
 본초강목신유(本草綱目拾遺) 235
 본초경(本草經) 338, 341
 본초도경(本草圖經) 141, 261
 본초연의(本草衍義) 144
 본초학(本草學) 261
 봉계리유적 97
 봉수탕(鳳髓湯) 271
 부꾸미 189
 부롱머스탈라(burong mustala) 73
 부룻(bubod) 325
 부식 134
 부여(夫餘) 123, 131, 134, 159, 161
 부의주 307
 부인필지 187, 196, 243, 266, 294, 296, 302
 부족국가 단계 128
 부패 변질 66
 부패취 75
 부하문화(富河文化) 119, 128
 북관지(北關志) 295
 북부 유목민 136
 북부여 161
 북부여기(北夫餘紀) 123
 북옥저 164
 북창비결 334
 북한의 식량사정 379
 분석기술의 발전 409
 분석적 방법 407
 분유 364, 372, 377
 분자유전학 404
 불고기(飢炙) 150, 164
 불교 331
 불교문화 261
 불교의 유입 156
 뷔름(Würm) 46
 비례사망자수 376
 비류 165
 비만 395, 404
 비만인구 395
 비룡리 신석기유적 64
 비룡리 유적 48
 비타민 28, 142, 231, 353, 360, 368
 비파형 동검 134
 빈자택 190
 빈혈 386
 빌레뒳동굴 유적 19
 빗살무늬토기(櫛文土器) 44, 51, 120
 빙지탕(氷芝湯) 271

빠개장 221
 빵 173
 뽕장 221
 뽕연모 61
 뽕쟁이 98
 뽕연모 61



사곡 93
 사국시대(四國時代) 131
 사기 161
 사기(史記) 123, 139
 사기질 397
 사냥도구 28, 60
 사냥법 124
 사단론(四端論) 345
 사로 육촌 지역 159
 사로국 166
 사료용 곡물 372, 381, 384
 사물기원(事物紀原) 211
 사물의 상반성(상대성) 338
 사상의학(四象醫學) 344, 407
 사상의학설(四象醫學說) 396
 사상인변증론(四象人辨證論) 345
 사상체질 396
 사상체질 감별 398
 사상체질 진단 설문지(KS-15) 399
 사상체질론 396, 403, 404, 407
 사상체질분류검사지(QSCC) 398
 사상체질의학 405
 사수 93
 사슴 28, 29, 34, 64
 사시찬요초(四時纂要抄) 223, 225, 236, 347
 사양주(四釀酒) 297
 사우어크라우트(sauerkraut) 72, 230
 사이다 372
 사체질설 397
 사케 289
 사해문화(查海文化) 119, 128
 산가청공(山家淸供) 141
 산갓김치 237
 산개저(山芥菹) 234
 산거사요(山居四要) 335

산국(散麴) 323, 325
 산나물 133
 산동반도 330
 산림경제 224, 239, 242, 250, 264, 266, 268, 270,
 273, 293, 295, 302, 303, 319, 335, 347
 산림경제 치선(治膳)편 침저법(沈漬法) 238
 산림경제보(山林經濟補) 293
 산림경제보유(山林經濟補遺) 293
 산림경제초(山林經濟抄) 293
 산림경제촬요 296
 산림경제촬요(山林經濟撮要) 293, 296
 산미음료(酸味飲料) 272
 산반엽(酸礬葉) 146
 산발효 식품 230
 산법 239
 산생성균 254
 산수(酸水) 146
 산신(山神) 330
 산야초류 361
 산업혁명 409
 산옹(山戎) 101
 산자류 200
 산장(酸漿) 146
 산저(蒜漬) 239
 산절임 139
 살균 탁약주 289
 삼국 93
 삼국사(三國史) 155
 삼국사기 161, 163, 165, 166, 169, 215, 232, 248,
 261, 282, 332
 삼국사기 열전 김유신조(列傳金庾信條) 272
 삼국사기(三國史記) 155, 156, 161, 163, 165, 166,
 169, 210, 215, 232, 248, 261, 282, 288,
 290, 332
 삼국시대 156, 163, 217, 342
 삼국유기 진정사(眞定師) 272
 삼국유사 가락국기 193
 삼국유사(三國遺事) 123, 127, 129, 155, 156, 163,
 166, 193, 277
 삼국지 위지 동이전(魏志 東夷傳) 156, 212, 229
 삼국지(三國志) 134, 161
 삼국통일 167
 삼미음(三米飮) 276
 삼성기(三聖紀) 123

삼시설(三尸說) 333
 삼신사상(三神思想) 127, 330
 삼양주(三釐酒) 297
 삼일주 307
 삼한(三韓) 157
 삼한고기(三韓古記) 155
 삼합미음(三合米飮) 276
 삼해소주 317
 삼해주 308, 317
 삼황오제(三皇五帝) 122
 상(商) 90, 92, 101, 115
 상간하(桑干河) 43
 상고시대 231
 상극(相剋) 340, 352
 상노대도유적 44, 48, 50
 상록침엽수림지대 23
 상록활엽관목 267
 상록활엽수림지대 23
 상산유적(上山) 43
 상생 상극 방식 339
 상생(相生) 340, 352
 상서(商書) 138
 상서(尙書) 212
 상시바위그늘 유적 19
 상약(上藥) 331
 상용약주(이류) 294
 상용지체류 244
 상자림 164, 360
 상촌리 유적 97, 104
 선택지(相宅志) 351
 상투(上投) 267
 상한론(傷寒論) 338
 상호작용 방식 338
 상화 192
 색경(穢經) 238
 샘골유적 20
 생강 231
 생리기능성 409
 생명공학 409
 생선식해(食醢) 248
 생선초밥 247
 생성(generation) 339
 생전분 분해효소 69
 생치김치 237

생화학적 마커 400
 샤머니즘 127, 156, 329
 서(黍, broomcorn millet) 92
 서구식 식습관 372, 377
 서기(書記) 155
 서류 362, 369
 서복(徐福) 330
 서양음식 361
 서유구(徐有渠) 348
 서주(西周) 92
 서지학자 334
 서포항 패총 48
 서포항유적 44, 49, 61, 98, 145
 석검(石鏃, 돌날) 96
 석기 30
 석도(石刀, 돌칼) 61, 96
 석명 272
 석박지 240
 석이(石犁, 돌보습) 96
 석장리유적 18, 20, 61
 석창 61
 석초(石鋤, 돌가래) 96
 석촉 49, 61
 석탄리 유적 97
 석탈해 167
 석핵석기 30
 석회암 동굴 88
 선단(仙丹) 331, 337
 선돌 128
 선사문화 63
 선사시대 편년 78
 선인동(仙人洞)동굴 92
 선조실록 234
 선주(先住) 토착민 121, 135
 선진문화 210
 설기떡(무리떡) 175
 설문(說文) 134, 248
 설문해자(說文解字) 73, 212, 216, 277
 설탕 173, 203, 355, 369, 377
 섬누룩 303
 섬라주 319
 섬용지(贍用志) 350
 섬유식물 132
 섬생(攝生) 331, 337, 343, 347

섭생개념 408
 성립도교(成立道敎) 331
 성명론(性命論) 345
 성산(聖山) 330
 성인병 374
 성점(星占) 331
 성제집(誠齋集) 144
 성호사설(星湖僊說) 149, 197, 201, 235
 세계식량계획(WFP) 378
 세반 200
 세석기 36, 49, 61
 세종실록(世宗實錄) 127, 145
 세죽리 유적 48
 세찬(歲饌) 197
 세형동검 162
 셀리악병 396
 소 164, 173
 소곡주 302
 소금 69, 137, 139, 146, 164
 소금의 제조 133
 소금절임(지, 漬) 74
 소로류(燒露類) 294
 소로리 법씨 85, 91
 소로리유적 29, 90
 소마신(蘇麻神) 287
 소문사설(謏聞事說) 266, 278
 소비열량 381
 소시지 372
 소양인(少陽人) 345, 396, 398
 소음인(少陰人) 345, 396, 398
 소주(燒酒) 289, 299
 소주(소로류) 294
 소주제조법 313
 소증 399
 소자제품(蔬茶諸品) 264
 소채류 362
 소춘(燒春) 312
 소하서(小河西)문화 118, 128
 소하연(小河沿)문화 119, 128
 소호(少昊) 124
 속성발효주(순내양류) 294, 306
 속성장 225
 속성주(速成酒) 298, 307
 술임 335

송곳 61
 송국리유적 67
 송년주 311
 송순주 310, 311, 320
 송액주 311
 송자주 311, 320
 송절주 311
 송지(松脂) 337
 송편(松餅) 183
 송화주 311
 쇠미록(鎖尾錄) 249
 수경신(守庚申) 333
 수날법(水捏法) 55
 수단(水團) 182
 수명 77
 수문탕(須間湯) 271
 수산물 133, 362, 370
 수산물 통조림 372
 수산발효법 250
 수산발효식품 247, 255
 수산자원 36, 66
 수서(隋書) 134
 수수 86, 97, 132, 164
 수식문화(手食文化) 35
 수양개유적 20
 수양총서(壽養叢書) 335
 수용성 비타민 33
 수운집방(需雲雜方) 234
 수육류 362
 수입식량 379
 수저 35
 수정과류(水正果類) 280
 수친양노신서 335
 수친총서류집(壽親叢書類輯) 335
 수혈식(竪穴式 : 움집형식) 159
 숙(菽) 100, 106, 141
 숙수(熟水) 264, 274
 숙신 131
 숙실과류 204
 숙저 239
 숙주나물 141
 순(舜) 115, 124
 순곡 증류주 299
 순곡소주(純穀燒酒) 299

순곡주류 297
 순내양류(旬內釀類) 294
 순다류(純茶類) 263, 267
 순무 231
 순창군 만일사 223
 순화공(semi-wild) 100
 순가락 67
 술 71, 133, 137, 210, 232, 287
 술 만드는 법 266, 294, 296, 302
 술 문화 287
 술떡 190
 술지도(地圖) 287
 송(松) 231
 송늬 262, 274
 송저법(松菹法) 242
 송침저법(松沈菹法) 238
 숯돌 61
 스테아르산 67
 슬기사람 30
 슬기슬기사람 20, 30
 습조탕(濕漕湯) 270
 승리산 동굴유적 17, 20
 시(鼓) 137, 138, 210, 212, 213, 215, 217, 232
 시경(詩經) 100, 126, 137, 139, 142, 321
 시국(鼓麴) 216
 시루 133, 164, 172
 시루떡 172, 173, 175
 시양류(時釀類) 294
 시의전서(是議全書) 197, 263, 266, 279, 280, 294,
 296, 302, 353, 359
 시즙(鼓汁) 216
 식감촬요(食鑑撮要) 260, 359
 식단표 364
 식량 부족 369, 376, 381
 식량 생산량 379
 식량 소비량 382
 식량 수요량 382
 식량 자급도 377
 식량공급 43
 식량공급량 363
 식량난 361, 364, 376, 377, 378
 식량배급(옥수수) 389
 식량배급제 379
 식량사정 388
 식량소비실태 384
 식량에너지 자급률 389
 식량영양 최적화 모델 389
 식량의 과잉섭취 395
 식량의 낭비구조 377
 식량의 양극화 395
 식량자급률 368, 371
 식량자원 30, 358, 361, 375
 식량획득 32
 식료본초(食療本草) 141
 식물성 단백질 363
 식물성 대체식품 66
 식물성 식자체계 69
 식물성 식품 65, 66, 362
 식물성 재료 363
 식물화석(phytolith) 89
 식사도구 34
 식사목표 355, 360, 376, 377
 식사저침 355
 식사패턴 359, 361
 식생활 408, 409
 식생활종합서 346
 식습관 32, 363, 375
 식습관 변화 375
 식염 230, 355
 식염 제조기술의 기원 68
 식염농도 75, 76
 식염질임 73
 식의동원 360
 식이요법 335, 396, 397, 403
 식중독 261
 식초(醋) 133, 146, 230
 식품 수급표 359, 366
 식품 제조업체 361
 식품가공기술 156, 179, 346
 식품단백질 공급량 381
 식품산업 358, 368, 372, 409
 식품섭취량 391
 식품성분표 360
 식품수급표 370, 379
 식품에너지 공급량 380
 식품에너지 섭취량 389
 식품의 대량생산 409
 식품재료 362

식품재료생산서 346
 식품재료학 359
 식품저장기술 31, 41, 65
 식해(食醢) 76, 209, 247, 251, 255
 식해법 250, 254
 식혜 만들기 279
 식혜류(食醢類) 278
 식화지(食貨志) 217
 신국(神麴) 322
 신농(神農) 123, 329, 338
 신농본초경(神農本草經) 141, 338
 신농씨(神農氏) 261
 신당서(新唐書) 134, 139, 212, 216
 신라(新羅) 159, 166
 신라명주 71, 169
 신라법사방(新羅法師方) 341
 신라주(新羅酒) 289
 신락문화(新樂文化) 126, 179, 346
 신석기 농경문화 95
 신석기시대 41, 128
 신석기인 49
 신선관(神仙觀) 329
 신선설 331
 신시 배달국 123, 128
 신암리유적 50, 61
 신지(神誌) 155
 신집(新集) 155
 신화(神話) 122
 신화시대(神話時代) 71
 실위(失韋) 162
 실증학자 334
 심성론(心性論) 333
 심장질환 389, 404
 심체일여(心體一如) 334
 심혈관질환 395
 심황과(沈黃瓜) 238
 쌀 29, 94, 139, 210, 232, 381
 쌀 소비량 389, 391
 쌀밥 87, 95
 쌀의 지급률 384
 쌀의 재배기원 85, 93
 쓰깨모노(淸物) 230
 씨족(氏族)사회 126



아락(arag) 311
 아밀라아제(amylase) 279
 아밀라제 활성 326
 아사달(왕검성) 128, 130
 아사달죽 136
 아삼(Assam) 89
 아스코브산(ascorbic acid) 142
 아연각비 189, 191, 199, 202, 203, 264
 아연각비(雅言覺非) 195, 215
 आयुर्वेद(Ayurveda) 397
 아자길주(阿刺吉酒, arrack) 312
 아편전쟁 107
 약장유적(岳庄) 101
 안데스 문명(잉카 문명) 88
 안동소주 315
 안반 179
 안악고분(安岳古墳) 212
 안악고분의 벽화 95
 알마진카유적(Almazinka) 44
 알코올제조기술 137
 암 389
 암각화 유적 62
 암남동유적 145
 암사동유적 48, 99, 145
 암염(돌소금) 28, 69
 압인문토기 49
 압흔 104
 양요류(醱醪類) 294
 야끼니꾸(焼肉) 151
 야생버 91
 야생콩(Glycine soja) 105
 야생콩 100, 103
 약과(藥果) 195, 198
 약물학서 338
 약밥(藥食) 195
 약용가향곡주 289, 297, 299, 318
 약용곡주(藥用穀酒) 299
 약용소주 299
 약용약주(의주류) 294
 약용증류주 299
 약이성(藥餌性)재료 271
 약재차(藥材茶) 269

약주 289, 297, 310
 약지하(藥沈采) 237
 약탁주 제조법 300
 양(陽, positive) 340
 양념김치 230
 양노학(養老學) 335
 양사오문화(仰韶文化) 59, 117, 120
 양생(養生) 331, 334, 397
 양서(梁書) 134, 260
 양성식품 402
 양자강유역 86, 116
 양잠(養蠶) 347
 양자문화유적 90, 94
 양조 발효의 기원 69
 양조곡주(釀造穀酒) 289, 297
 양조기술 71, 169, 170, 209
 양조업 289
 양주방 296, 302
 양쯔강 연안 71
 양채질 402
 양화(養花) 347
 어란류 362
 어로 채집인(littoral foragers) 51
 어로채집문화 61, 67
 어류 65, 389
 어린이 비만 389
 어운1유적 97
 어육장 248
 어육장법(魚肉醬法) 248, 250
 어육장해(魚肉醬醃) 249
 어장(魚醬) 75, 214
 어장문화권(魚醬文化圈) 210
 어패류 74, 133, 362, 373
 어해(魚醃) 232
 알(稗, 엿기름) 142
 알곡(누룩) 139
 알미(稗米; 쌀기름) 141
 얼음 282
 엄장채(醃藏菜) 242
 엄채류 244
 에너지 공급량 363, 376, 379
 에너지 구성비 378
 에너지 섭취량 379, 390
 열겔계수 364, 368, 371

여기(黎祁) 143
 역사왜곡 135
 역점(易占) 331
 역주방문(曆酒方文) 266, 276, 294, 295, 302, 305
 연단술(鍊丹術) 331
 연등회 261
 연석(礫石, 갈돌) 61, 96, 145,
 연속식 증류시설 313
 연체동물 65
 연화식(延熹式) 216
 열(熱) 341, 352
 열국시대(列國時代) 131, 157
 열국시대의 상황도 158
 열량공급량 365
 열량구성비 353, 354, 390
 열양세기 182, 197, 199
 열하고고보고(熱河考古報告) 117
 염(鹽) 138, 212
 염건굴비류 251
 양서(梁書) 260
 염시(된장) 139
 염엄채(鹽醃菜) 242
 염장(鹽藏)기술 69, 77, 137, 209, 230
 염장발효 133, 247
 염장자반류 251
 염전(鹽田) 146
 염해법 250
 염형골촉 62
 엿(飴 또는 餹) 142
 엿강정류 206
 엿기름 142, 278
 영양 개선 377
 영양 공급원 33
 영양 및 응용영양서 346
 영양 섭취량 354
 영양 저해인자 103
 영양가 평가 364
 영양결핍 376
 영양공급량 363, 373, 377
 영양공급의 구성비 377
 영양과잉 389
 영양권장량(RDA) 353, 360, 367
 영양기준 367
 영양목표 391

영양부족 상태 395
 영양섭취량 366, 370, 373
 영양성분 404
 영양소별 섭취비율 391
 영양실조 337, 384, 386
 영양실태 조사 384
 영양유전체학(nutrigenomics) 404, 407,
 영양유전학(nutrigenetics) 404
 영양이론 361
 영양인류학(Nutritional anthropology) 388
 영양학적 평가 353
 영지(靈芝) 331
 예(歲) 131, 134, 136
 예(醴) 260
 예규지(倪圭志) 351
 예기(禮記) 138, 142, 212, 260, 272, 278
 예류(醴類) 294
 예맥족(濊貊族) 103, 136
 예원지(藝畹志) 350
 오곡(五穀) 92, 105, 132, 162
 오동유적 97
 오리시스(osiris)신 287
 오링(O-Ring)테스트 401
 오미(五味) 352
 오미자(五味子) 261
 오미자국물 281
 오산리유적 45, 49, 50, 96, 104
 오수 93
 오오츠크해안 42
 오이지 236
 오주연문장전산고 215, 294, 296
 오행분류법 397
 오행설(五行說) 338
 옥기 120
 옥방1유적 97
 옥섬암 동굴유적 89, 92
 옥수수 86, 88, 381
 옥수수 즙 274
 온(溫) 341, 352
 온돌 133, 263
 온조왕 159, 165
 울리고당 142
 옹희잡지(養熙雜志) 274, 293
 와질토기(瓦質土器) 158
 왜(倭) 156
 왜겨자 235
 왜미림주 319
 왜소현상 389
 외식 408
 요(堯) 115, 137
 요구르트 75, 144, 146
 요록 196, 266, 270, 302, 303
 요록(要錄) 196, 238, 266, 270, 295, 302, 303
 요리서 292
 요리재료 294
 요리제법 218, 294
 요서지역 131
 요순시대 71, 128
 요하(遼河) 116, 130
 요하문명(遼河文明) 117, 210
 용비어천가(龍飛御天歌) 333
 용수 291
 용인과저법(龍仁瓜蒔法) 242
 융호비결 334
 우(禹) 70
 우리나라 음식 만드는 법 364
 우리말근사전 198
 우선암동굴(于禪岩) 43
 우스티노브카유적(Ustinovka) 44
 우시키(Ushiki)유적 18
 우유류 359, 362, 370, 373, 384, 389
 우점종 72, 91
 우주론 407
 움집 26, 30, 133
 움집형태 60
 응제시주(靑泥) 127
 옹황(雄黃) 331
 원(飡) 172
 원동유적 105
 원삼국시대(原三國時代) 157
 원시농경시대 172
 원시무문토기 49
 원시토기 43, 46
 원시토기 유적 49
 원시토기문화 41, 46, 68, 71, 77, 140, 357
 원시토기문화시대 48, 51, 55, 61, 75, 96, 126, 133,
 137, 248, 322
 원시토기문화의 발상지 137

원시토기인 77
 원저토기 58
 원조물자 364
 원조식량 379
 원행을묘정리의궤 276
 위례성(慰禮城) 166
 위만조선(衛滿朝鮮) 131
 위서(魏書) 129
 위서(魏書)·두막루전(豆莫婁傳) 162
 위선지(魏鮮志) 350
 위지(魏志) 동아전 139
 유과(油果) 198
 유기(留記) 155
 유기물 67
 유기산 255
 유기생명체 334
 유당분해효소(lactase) 377
 유당불내증 377
 유동식 276
 유리 아미노산 255
 유리명왕 164
 유목민족 103, 145, 209
 유밀과류(油蜜果類) 194, 198
 유부(乳腐) 145
 유사다류(類似茶類) 268
 유사벼 91
 유산균 72, 326
 유산균 발효 74, 272
 유산균 음료 372
 유수받침(panicle rachis) 89
 유안(劉安) 143
 유엔식량농업기구(FAO) 378
 유엔아동기금(UNICEF) 385
 유예지(遊藝志) 351
 유자장(柚子漿) 274
 유자청(柚子淸) 274
 유전병류(油煎餅類) 187
 유전자 마커 405
 유전자 통제 405
 유전자분석 400, 407
 유전자형(genotype) 405
 유전체연구 407
 유전특성 405
 유지류 359, 370, 378

유자성분 67
 유차(儒茶) 267
 유해미생물 75
 육류 133, 370, 373, 384, 389
 육류 가공기술 156
 육수 93
 육식(肉食)체계 156, 169
 육식문화(肉食文化) 150, 209
 육식인종(carnivore) 32
 육장(肉醬) 31, 77, 139, 212, 214
 육저류(肉渣類) 245
 육저채(肉渣類) 246
 육포(脯) 211
 윤수(潤水) 260
 윤적법(輪積法) 55
 융기문토기 44, 49
 융숙(戎菽) 101
 은(殷) 71, 115, 125
 음(陰, negative) 340
 음산산맥 22
 음성식품 402
 음성신호 398
 음식디미방 302
 음식문화 77, 85, 115, 169, 357
 음식방문 296, 310
 음식법 202, 203, 294
 음식보(飲食譜) 293, 295, 302
 음식섭생 343, 400
 음식의 맛(palatability) 68
 음식지미방 190, 191, 192, 236, 250, 292, 295
 음식지미방(규곤시의방) 202
 음식체계 210
 음양설(陰陽說) 338
 음양오행사상(陰陽五行思想) 329
 음양오행설(陰陽五行說) 331, 340
 음청류(淸淸類) 264
 음체질 402
 읍락사회(邑落社會) 159
 읍루(挾婁) 134, 157
 응고제 146
 의례(儀禮) 76
 의방유취(醫方類聚) 223, 342
 의방합편(醫方合編) 295
 의서(醫書) 292

의술(醫術) 124, 331, 340
 의심방(醫心方) 341
 의원론(醫源論) 345
 의적(儀狄) 70, 287, 321
 의주(醫酒) 294
 이(醢) 260
 이(醢) 260
 이(餌) 172
 이가구유적(李家沟) 44
 이강주 317
 이동성 수렵 채취 65
 이류(醢類) 294
 이르크츠크(Irkutsk)유적 18
 이병류(醢餅類) 190
 이식(醢食) 197
 이양주(二釀酒) 297
 이양주(異釀酒) 299
 이운지(怡雲志) 351
 이유식 276
 이제마(李濟馬) 344, 396
 이조궁중요리통고 196, 266
 이종발효(heterofermentative) 72
 이집트 문명 87
 이화주 306
 인공지능(AI) 409
 인구 감소추세 408
 인구 증가율 408
 인구밀도 47, 88, 364
 인단(印團) 202
 인도 문명 87
 인디카(Indica, 장립벼) 90
 인류발생단계 77
 인류발생사 41
 인번(仁番) 71, 289, 323
 인병(引餅: 引切餅) 179
 인절미 179
 인제지(仁齊志) 351
 인체실험 407
 일본쌀 95
 일상식(日常食) 259
 일성록 317
 일일주 307
 일제강점기 358
 일주서(逸周書) 101

임나일본부설(任那日本部設) 156
 임둔(臨屯) 131, 163
 임원십육지 정조지(鼎俎誌) 195, 241
 임원십육지(林園十六志) 218, 236, 241, 243, 260,
 264, 275, 293, 296, 302, 310, 319, 320,
 335, 348, 359, 361
 임진왜란 235
 잉여 농산물 원조 377

大

자(齋) 172
 자(鮮) 248
 자금를 383
 자기소화(autolysis) 66, 75
 자동화 시스템 409
 자류주석(字類註釋) 224, 273
 자르모(Jarmo)지역 86
 자반 164
 자법 239
 자소숙수(紫蘇熟水) 274
 자소탕(紫蘇湯) 271
 자연 고체 발효물(natural solid fermented
 product) 138
 자연발효현상 72, 75, 320, 325
 자원(字源) 121, 135
 자유시장경제 358
 자장(炙醬) 227
 자채(鮓菜) 242
 자포니카(Japonica, 단립벼) 90
 작살 60, 62
 작설차(雀舌茶) 267
 작장법(作醬法) 248
 잔치식 134
 잡곡류 172
 잡방(雜方) 347
 잡식인(omnivore) 33
 잣 29, 320
 장(漿) 260, 264, 273
 장(醬) 76, 137, 139, 140, 211, 215, 217, 232
 장(육장) 139
 장개채류(醬芥菜類) 246
 장덕리유적 20
 장류 제조기술 169

장류(醬類) 209, 210
장류발효기술 210, 255
장류발효식품 213
장류제조 137, 170
장릉(張陵) 331
장립벼(long grain rice, indica) 87
장부론(臟腑論) 345
장수(漿水) 272
장아찌류 222, 230
장육저류(醬肉漬類) 246
장저류(醬漬類) 243, 246
장채류(醬菜類) 246
재(滓) 289
재래 곡자 313
재래종 100
재물보(才物譜) 276, 296
재배벼(인디카계열) 90
재배종 89
재배채소 231
재배콩(Glycine max) 102, 105
재제주류 289
재차류(醃醃類) 294
저(菹) 73
저분자 펩타이드 255
저수지 유적 159
저염젓갈 251
저온발효 301, 308
저장 어패류 75
저장성 발효식품 209
저장용 독(storage jar) 57
저장음 133
저채(菹蔬 : 김치) 222
저채고(菹菜考) 231
저채류 제조법 238, 241
저체중(underweight) 385
저해(菹醢) 232
적석총(돌무지무덤) 120
전곡리유적 17
전공지(展功志) 350
전과류 203
전국장(戰國醬) 220, 223, 224
전기 구석기인 30
전기 신석기 127
전다식(煎茶食) 202
전문요리사 292
전병(煎餅) 187
전분 372
전분질 69
전시 비축미 379
전어지(佃漁志) 350
전옥(顛珥) 124
전주 과하주 319
전체 유전자수 404
전체적 접근방법(holistic approach) 407
전통 식단 360, 375, 377, 378
전통 체질별 식사법 410
전통 표준식단 353, 355
전통곡주 297
전통술 291
전통식단(첩반상) 354, 360, 391
전통식품 231
전통음료 259, 264
전통음식 169, 263
전통의학 337, 397
전통주 287, 297
전통주 제법 293
절대 부족량 381, 383
절대빈곤 367
절메주 220
절식(節食) 259
절임류 58
절편(切片) 180
점말 용굴유적 17, 20
점토 43
접장 221
젓가락 67
젓갈 58, 74, 232, 247, 249, 255
젓갈 제조의 기원 76
젓갈김치 241
젓국 244, 254
정(精) 331, 343
정조지(鼎俎志) 187, 260, 350, 359
정착생활(sedentism) 32, 43, 96
정창원고문서(正倉院古文書) 231
정촌(丁村)유적 18
정화수 260
젓산발효 73, 231, 254, 326
제4 빙하기, Würm glacial 88

제곡(帝畧) 124
 제과점 361
 제례(祭禮) 259
 제면업 361
 제물(祭物) 197
 제민요술(濟民要術) 141, 143, 170, 212, 213, 215,
 216, 224, 233, 235, 248, 272, 322
 제분업 361
 제빙업 361
 제방업소 361
 제사식 134
 제순(帝舜) 124
 제염업 361
 제왕운기(帝王韻紀) 123, 127
 제요(帝堯) 124
 제제전(諸弟傳) 260
 제중입효방(濟衆立効方) 342
 제채(齊菜) 242
 제철(製鐵) 158
 조(Foxtail millet) 97
 조(俎) 133
 조(稷) 94
 조(粟) 29, 76, 103, 132, 162, 164
 조가비 54
 조개류 60
 조개무덤 43
 조과(造果) 193, 196, 203
 조동리 유적 94
 조리도구 171
 조리문화(끓임문화) 41
 조리문화(구이문화) 41
 조리용 뚝배기(cooking pot) 56
 조몬 중기 101
 조몬토기 51
 조미료 76, 254
 조미료산업 368
 조미식품 75, 210
 조보구(趙寶溝)문화 119, 128
 조선 주조사 318
 조선(朝鮮) 135, 377
 조선무쌍산식요리제법 218, 266, 268, 269
 조선미(朝鮮米) 95
 조선상식 175, 195
 조선세시기(朝鮮歲時記) 296

조선시대 217, 220, 234, 263, 271, 294
 조선시장법 225
 조선식료품 동업발달지 361
 조선식물개론 353, 361
 조선왕국 128
 조선왕조 359
 조선요리법 266, 279
 조선요리제법 196, 266, 277, 279
 조선요리학(朝鮮料理學) 278, 355
 조선장(朝鮮醬) 217
 조선장의 분류 220
 조선족 135
 조선총독부 통계연보 362
 조섭수양(調攝修養) 343, 344
 조식(調息) 331
 조아차(早芽茶) 267
 조염 239
 조장술(造醬術) 220
 조장풍속(造醬風俗) 219
 조선시장법(造煎豉醬法) 224
 조즙장국법(造汁醬麵法) 226
 조합식 어구 61
 조화미(調和味) 224
 졸본부여 161
 좁쌀(稷, foxtail millet) 93
 좁쌀밥 316
 종수(種樹) 347
 주(周) 90, 115
 주(酒) 217
 주국어법 250
 주례(周禮) 76, 140, 211, 248, 260, 272
 주류 169, 209, 294
 주류제조면허 289
 주먹도끼 28
 주몽(朱蒙) 159, 165
 주방 302
 주방문(酒方文) 197, 231, 237, 293, 294, 295
 주세령(酒稅令) 289
 주세법 314
 주술(呪術) 331
 주신(酒神) 71, 289, 323
 주악(造岳) 188
 주역(周易) 340
 주요식품 공급량 362

주자가훈(朱子家訓) 335
 주정(酒政) 296
 주정(酒精) 287, 291
 주조법 289, 291
 죽 300, 304
 죽교편람(竹僑便覽) 335
 죽력고 319
 죽순해(竹筍醢) 234
 죽제조 306
 줄무늬 절편 181
 중간형 순화공(*Glycine gracilis*) 105
 중국 한의학 397
 중국상 23
 중기 구석기인 30
 중기구석기 17, 36
 중남미 대륙 85
 중도유적 145
 중석기 61
 중석기사회 127
 중앙아메리카 문명(마야 문명) 88
 중앙아시아 86
 중약(中藥) 331
 중투(中投) 267
 중화탕(中和湯) 334
 출문토기시대 49, 51, 55, 96
 चु्दी히 225
 즙장(汁醬) 220, 225, 236
 즙장류(汁醬類) 246
 즙장법 223
 즙저(汁菹) 225
 증류식 소주 314
 증류주(蒸溜酒) 289, 297, 311
 증류주법(蒸溜酒法) 289
 증병(饌餅) 177
 증병류(饌餅類) 175
 증보산림경제(增補山林經濟) 202, 214, 218, 223, 225, 226, 227, 238, 239, 250, 264, 275, 282, 293, 295, 317, 335, 348
 증편(蒸片, 蒸餅) 190
 증편기주 191
 지(鮓) 248
 지구 평균온도 47
 지두문토기 49
 지문 398
 지방 33, 206, 355, 365, 389, 390
 지방 공급량 381
 지방에너지 363
 지방에너지 구성비 391
 지방질 378
 지봉유설(芝峯類說) 223, 235, 295
 지예밥(술밥) 179, 302
 지염(漬鹽) 232
 지염해(漬鹽醢) 249
 지용성 비타민 33
 지초주 318
 지탐리유적 97, 145
 지황(地黃) 331
 직(稊, foxtail millet) 92
 진국(辰國) 131
 진단기기 398
 진맥(診脈) 397, 405
 진번(眞蕃) 131, 163
 진서(晉書) 134
 진장(진간장, 묵은장) 220
 진한 157, 166
 집장 225
 집짐승 133
 짬뽕 66
 짬지류 231, 232
 잼(jam) 206
 찌개문화 77, 126, 133
 찌개문화의 기원 66
 찌르개 28
 찌개 28
大
 차(茶) 264
 차나무(茶樹) 261
 차의식(茶儀式) 262
 찰시루켜떡 178
 찰시루편 178
 참쌀 95, 300, 320, 396, 401
 참쌀 소주 317
 참쌀(糯, 나)떡 173
 창내유적 20
 채도(채문토기) 120
 채색토기 59

채소류 133, 359, 362, 370
 채소발효법 74
 채소발효품 230
 채소절임 72
 채소절임류 169
 채식문화(菜食文化) 170, 209, 357
 채식주의(菜食主義) 156, 169, 171
 채장 225
 채집 51, 96, 103
 채집채소 231
 책성(柵城)의 시(鼓) 212
 책성(首都 柵城) 139
 천초 235
 천축주 319
 철기문화 132, 159, 165
 철기시대 127, 157
 철제농구 132
 침두기 30
 첨세병(添歲餅) 182
 첨저토기(尖低土器) 35, 58
 첨반상 353
 찻소 29
 청(淸) 264, 269
 청국장(淸國醬) 138, 139, 140, 213, 224
 청동기시대 105, 127, 128
 청량음료 270, 372
 청량음료 제조업 361
 청매즙(淸梅汁) 140
 청산별곡 282
 청이록(淸異錄) 144, 169
 청장(淸醬) 220, 224
 청주 169, 297
 청천백석차(淸泉白石茶) 268
 청정암 동굴 18
 체성(體性) 344, 396
 체질 344, 396, 397, 405
 체질 감별법 401, 406
 체질 분류 397, 405
 체질별 기능성식품 407
 체질별 맞춤식사법 408
 체질별 식이요법 410
 체질별 식품 목록 407
 체질진단 시스템 399
 체질특성 345

체형 397, 399
 초(炒) 139, 204
 초고령화 사회 408
 초기 무문토기시대 101
 초기 청동기시대 103
 초기농경단계 91
 초목자(草木子) 143
 초사(楚辭) 138, 142, 212
 초식동물 34
 초식인종(herbivore) 32
 초원시대(steppe) 23, 24
 초저출산 사회 408
 초제채(醃齋菜) 242
 층에너지 366
 최소열량 381
 최씨낙랑(崔氏樂浪) 157
 최적 식사섭취 기준 391
 최치원 332
 추(chu, 麴, 국) 321
 축산식품 384
 축이(鯀鱖) 248
 춘주(春酒) 308
 춘주국(春酒麴) 322
 춘추전국시대(春秋戰國時代) 122, 157, 338
 춘향전(春香傳) 237, 296
 출미(秫米; 찰쌀) 141
 출산물 77
 충적세(Alluvial epoch) 47
 충적세(Holocene) 60
 치생요람(治生要覽) 295, 335
 치선(治繕) 347
 치심(治心) 333
 치약(治藥) 347
 치우(蚩尤) 124, 126
 치즈 75, 144, 146
 치포(治圃) 347
 침과저(沈瓜菹) 236
 침구갑을경(鍼灸甲乙經) 338
 침구치료법 338
 침나복함저법(沈蘿葡鹹菹法) 239
 침엽수림(conifer) 24
 침장(沈醬) 215, 219
 침장원(沈藏源) 230, 248
 침장저채류 244

침전물(滓) 291
 침즙저(沈汁菹) 236
 침채(沈菜) 242
 침채류(沈菜類) 209, 230
 침채원 233, 236
 침채제품(沈菜諸品) 243
 침총(沈葱) 236

ㅋ

칼슘 231
 캠퍼(Engelbert Kaempfer) 107
 캡사이신(capsaicin) 231
 커피 372
 케익 173
 커덕 175
 코오지(koji) 291, 321, 325
 콜라 372
 콩 87, 96, 103, 132, 137, 162, 164, 169, 336
 콩 가공식품 169
 콩 발효기술 209
 콩 발효식품 138, 140, 209, 210
 콩(菽) 149
 콩과식물 29
 콩나물 141, 169, 336
 콩의 영양학적 가치 149
 콩의 원산지 100, 213
 공장 87
 쿠미유적(Khummy) 44
 큐슈 북서해안 46
 큰콩(巨豆, 大豆) 101, 103

ㅅ

다호정(打虎亭) 한묘(漢墓) 147
 탁리국(索離國, 흑룡강 부유현) 161
 탁약주 제조 289
 탁주 289, 297
 탄수화물 33, 355, 365, 368, 389, 390
 탄수화물에너지 363
 탄화곡물 104
 탄화목재 49
 탄화콩 96, 101, 138
 탕(湯) 264, 269, 273

태백일사(太白逸史) 123
 태상지 202
 태선어골문토기 50
 태식(胎息) 332
 태양인(太陽人) 344, 396, 398
 태음인(太陰人) 345, 396, 398, 405
 태토(胎土 : 바탕흙) 159
 태평양전쟁 376
 택길(擇吉) 347
 털코끼리 60
 토기 66, 71, 133, 137, 329
 토기 가마 52
 토기(독배기) 133
 토기그릇(찌개그릇) 67
 토기제염법 68
 토납(吐納) 332
 토밥 소주 319
 토산차(土產茶) 262
 토속신앙 330
 토속의술 341
 토인비(Arnold J. Toynbee) 87
 토착 신앙 330
 토데미즘 127
 통나무배 65
 통배추 244
 통일신라 115, 232, 289
 통조림 제조업 361
 통조림류 364
 퇴계(退溪) 이황 333
 통구스족 101, 103, 128
 트립신인히비터 103
 특수주류(特殊酒類) 299, 300
 특용약주(주류, 시양류) 294
 특수(양요류) 294

ㅈ

파빌로프(Nikolai I. Vavilov) 85
 판매권 배정제 289
 팔관회 261
 팔미트산 67
 팔십당(八十瓏) 89
 팥(Azuki bean) 97, 132

패수(沛(涇)水) 130
 패총(貝塚) 46, 48, 65, 159
 팍막걸리 290
 팽두산(彭頭山) 89
 편이식품 409
 편편동 동굴유적(扁扁洞) 44
 평계동유적 96
 평균체위 387, 389
 평양 131
 평요(平窯) 159
 평저토기 58
 폐결핵 389
 포경유적 63
 포도당(glucose) 297
 포도주 320
 포박자(抱朴子) 332
 포유동물 34
 포장법(泡醬法) 223
 표현형(phenotype) 405
 풀씨 65
 품앗이 공동체 132
 풍속통의(風俗通義) 123
 플랭클린(Benjamin Franklin) 107
 피(稗) 103
 피온(避瘟) 347
 피충(避蟲) 347

ㅎ

하(夏) 115, 125
 하가점(夏家店)하층문화 119, 128
 하모도유적 90, 94
 하약(下藥) 331
 하절증상법 226
 하투(下投) 267
 하화족(夏華族) 116, 117
 학제점필(學齊佔畢) 139
 한(寒) 341, 352
 한(漢) 135
 한(韓) 131, 134, 136
 한(桓)국(桓國) 시대 128
 한강문화 94
 한강유역 86
 한과(韓果) 192, 196

한과류 169, 193, 364
 한국 저채고 제조사 231
 한국농촌진흥청 378
 한국술 289, 292
 한국술의 역사 288
 한국식경대전(韓國食經大典) 346
 한국어대사전 198, 311
 한국요리 151
 한국의 곡종별 수급현황 383
 한국인 영양 조사 370, 377
 한국인 영양권장량 367, 371, 374, 391
 한국인의 출산물 408
 한국전쟁 376
 한국전통식단 360
 한국한의학연구원 399
 한림별곡(翰林別曲) 295
 한민족 음식문화 115
 한민족(韓民族) 330, 341, 357
 한민족의 강역 115
 한반도 100, 103, 115, 136, 140, 147, 396
 한반도 동남해안 46
 한반도 동이족(東夷族) 213
 한반도 신석기 농경시대 96
 한반도 신석기시대 96
 한반도 통일 390
 한사군 130, 131
 한서(漢書) 130
 한서지리지(漢書地理志) 121, 135
 한의사 396, 405
 한의학(漢醫學 또는 中醫學) 337
 한의학술(韓醫學術) 342
 한일합방 361
 한정록(閑情錄) 347
 한족(漢族) 121
 한천제조업 361
 함저류(鹹漬類) 239, 245
 함저법 239
 함저채(鹹漬類) 246
 함철염도 54
 합장 221
 향산화성 400
 향산화효과 236
 항해기술 64
 해(醢) 76, 140, 232, 248

해동고기(海東古記) 155
 해동농서(海東農書) 293, 348
 해동역사(海東釋史) 139, 212, 215
 해동전도록 332
 해동제국기(海東諸國記) 262
 해류(醃類) 209
 해류식품(醃類食品) 230
 해물찌개 67
 해변의 채집인(littoral foragers) 37, 45, 69
 해산물 66
 해상교류 166
 해수면의 변화 47
 해양어로문화 63
 해장(蟹醬) 223
 해저류(醃蒹類) 246
 해저법(醃蒹法) 242
 해조류 65, 362
 해채류(醃菜類) 246
 해초 68
 핵가족 시대 408
 행기(行氣) 332
 행락탕(杏酪湯) 271
 향소탕(香蘇湯) 271
 향신료 230, 231, 238, 247, 282
 향약(鄉藥) 344
 향약과실(鄉藥果實) 274
 향약구급방(鄉藥救急方) 142, 168, 217, 282, 342
 향약성 음료 263
 향약이성(鄉藥餌性) 273
 향약집성방(鄉藥集成方) 223, 342
 향양류(香釀類) 294
 향양주(香釀酒) 310
 향예지(鄉禮志) 351
 허가요(許家窯, Xujiayao) 18
 허준(許俊) 343
 현원(軒轅) 123
 혁거세왕 167
 현대의학 397
 현도 131
 현도군(玄菟郡) 163
 현신세(Holocene) 47
 혈(血) 343
 혈당증 404
 혈액 34, 69, 368, 405
 형태학적 특징 398
 혜(醢) 76, 140
 혜서(惠醢) 260
 호두 97
 혼밥죽 409
 혼성주(混成酒) 291, 299, 319
 혼성주류(混成酒類) 289, 299
 혼술죽 409
 혼양곡주(混釀穀酒) 298
 혼양주(混釀酒) 299
 홍만선(洪萬選) 347
 홍산문화(紅山文化) 95, 117, 128, 210
 홍산문화유적 156
 홍익인간(弘益人間) 330
 홍적세(Pleistocene) 41, 47, 60
 홍주 318
 홍주와 백주(제차류) 294
 화기환(和氣丸) 334
 화분 94
 화살 60
 화살촉 61
 화식열전 161
 화엽차(花葉茶) 268
 화전(花煎) 187
 화전민식 농경 96
 화채류(花菜類) 263, 280, 281
 화충론(擴充論) 345
 환(丸) 264
 환(한)단고기(桓檀古記) 123
 한국(桓國) 115, 123
 환웅(桓雄) 123
 환웅시대 127
 환인(桓因) 123
 환인시대 127
 활 60
 활인심방(活人心方) 333
 황과담저법(黃瓜淡菹法) 238, 242
 황과함저법(黃瓜鹹菹法) 238
 황국(黃龜) 323
 황국균(*Aspergillus oryzae*) 323
 황마 132
 황제내경 소문(素問) 340
 황제내경(黃帝內經) 329, 338
 황하(黃河) 116

황하문명권 95
황하유역 23, 71, 86
황해바다 24
황해초원 60
회남자(淮南子) 139, 143, 261
회남형산열전(淮南衡山列傳) 139
효모 325, 326
효소 활성화 326
효소반응 405
효소작용 76, 326
후기 구석기인 30
후기구석기 19, 33, 36
후기무문토기 50
후기신석기시대 62
후꾸이(福井)동굴 43
후두랑유적(虎頭梁) 43
후생유전학적(epigenetic) 404

후식류 259
후한서(後漢書) 134
훈몽자회(訓蒙字會) 215
휘발성 염기질소 255
흑국(黑龜) 313, 323
흑룡강 분지 42
흑룡강 지역 23
흑수말갈 162
흑요석 61
흔암리유적 97
흡수율 54, 56, 66
흡정법(吸精法) 332
흥륭와(興隆洼)문화 118, 128
희석주(稀釋酒) 291
흰떡(白餅) 182
흰무리떡 300
히포크라테스 397

저자 소개



이 철 호

(고려대학교 명예교수)

한국식량안보연구재단 명예이사장
한국과학기술한림원 종신회원
고려대학교 농화학과(농학사)
덴마크 왕립수의학농과대학 대학원(식품저장학 박사)
R.O.T.C 포병장교(예비역 중위)
미국 M.I.T. 공과대학 연구원
고려대학교 식품공학과 교수
IU FoST 제11차 세계식품과학기술대회 사무총장
CODEX 제15차 아시아지역조정위원회(CCASIA) 의장
보건복지부 식품위생심의위원회
한국전통식품산업화연구회 회장
한국산업식품공학회 회장
한국국제생명공학학회(ILSI Korea) 회장
한국미생물생명공학회 회장
한국식품과학회 회장
국무총리실 식품안전정책위원회 위원
건강기능식품광고심의위원회 위원장
콩세계과학박물관 건립추진위원장
유엔 식량농업기구(FAO) 자문관
국제식품과학기술한림원(IAFoST) Fellow
미국 식품공학회(IFT) Fellow
한국식량안보연구재단 이사장

A History of Korean Food

한국식품사연구



값 30,000원

95910



9 791186 396698

ISBN 979-11-86396-69-8



(PDF)