

한국 식생활문화의 고찰*

중앙대학교 가정대학 식품영양학과

윤 서 석

한국 식생활문화 형성의 역정

한반도에서는 B.C. 7~8 세기경에 잡곡농을 시작하고 B.C. 4~5세기경에 벼농사·콩농사·맥농사등을 병작한 이후 삼국시대 후기경에 이르러면 특히 쌀이 증산되고 다양한 기후후에 맞추어 각기 보리·조밀·모밀·콩류등을 병작하면서 벼농사국으로 정착한다. 한편이 무렵에는 장·포·절임등을 기본식품화하여 그 가공기술이 동간장·말장(미장) 등 고유의 것으로 개발되고 특히 증숙편종이었던 곡물조리법에 밥짓기법이 개발 부가되면서 밥과 반찬의 1 set를 상용 기본양식으로 이룩하였으며 오늘날까지 이어온다.

신라·고려에 이르러면 숭불환경아래 육식을 절제하는 한편으로 차가 유행하여 다정의 모임등이 화려하고 병과류가 급진적으로 발달한다. 또한 나박김치, 동치미, 쌈짜기등 채소음식이 확대한다. 국내외 교역의 확대로 객관·공설주식점이 증설되고 연의가 대형화하며, 흑칠, 단칠, 금화오잔등의 칠기·청자기명·청동기명등 식생활 문화요소의 격조가 신장된다. 한편 진대래·다과상차림·객관의 접객양식·연의 형식등이 개발 정비되어 한국 식생활구조가 다원화한다. 증류주법의 도입, 실시도 이 시기이며, 고래로 좋은 솜씨를 이룩한 고기음식이 숭불환경에서 한때의 침체기를 거쳐 거란인·원나라 사람들과의 접촉으로 후기에 이르러면 복원되어 더욱 발달한다. 조선시대에 이르러면 세종대를 전후한 시대에 이룩한 과학의 발달, 향토적인 농업생활제도, 향약의 연구진전등을 배경으로 양식등의 식생활관이 심화되고 장·술·가공·기타 비축식품등의 적기조성과 기법의 기준화를 이루어 증기문헌에 이르러면 계절별 단용장이 10 여종, 계절별, 약이성효용별, 향양별등 술이 50 여종, 떡이 100 여종을 기록하고 조리법이 세분화되고 섬세화한다. 한편, 한국고유 건축양식의 정립, 온돌 난방의 보편화등의 환경아래 상용식사

의 양식을 좌식으로 일원화하고 밥상차림음식과 조리법의 균형 배합을 원칙으로 기준화한다. 단, 제례상차림은 상고적의미에서 고래의 입식양식을 계승하였으며 대가족아래에서 경사의례, 제례의 음식차림을 고배행으로 규범화한다. 또한 통과와 레음식, 절식등은 보편성·토착성을 근본으로 심리적인 순화와 계절별 건강조절의 한 수단이 되게끔 관례화한다. 보통 잔치상은 밥상과는 달리 주식, 부식의 차림이 아닌 고래의 차림양식을 이어 내리고 평소 음식과는 달리 떡·유과·약식(전밥의 형)·찜·포·과일등을 원칙으로 하면서 고대사회의 두레정신·공동체양식(공식·반복등)의 풍토를 계승한 것이다.

한국의 여러상차림의 구성요소와 접대규범

1) 일상식은 벼농사 환경에서 밥과 반찬을 주·부식의 성격으로서 구성한 것이다.

어느 민족이나 그들의 식생활문화형성에서 가장 기본적인 요인으로 작용하는 것은 자연환경이다. 먼저 식량생산의 실태를 볼 때 토질, 기후등에 순응하여 가장 적합한 것이 기본종목으로 선별 정착되었고, 보편적인 조리법이나 가공식품 종목도 기본적인 다산식품을 소재로 할 뿐 아니라 그 고장의 기후에 대처하여 순응성이 깊은 것일수록 오래 전승되었고 토착될 수 있었다.

한국의 식생활문화 형성도 여기에 예외일 수 없다. B.C. 7~8 세기경을 한국 농업의 발달기로 확인할 수 있고 이때의 출토곡은 파·기장등 잡곡뿐이지만 B.C. 5세기경의 주거지에서 탄화미립·콩의 압흔등을 발견할 수 있어 벼농사, 콩농사가 실시되고 있었음을 확연하게 한다. 이후로 오늘날까지 쌀이 제 1위의 다산곡으로 이어져 주식곡으로 상용되어 온다.

쌀은 입식(粒食)으로 하기에 편리하여 밥으로 지어 상용하고 한편 쌀의 분식형 음식은 100여종의 떡으로

* 본 연구는 보건사회부 보건국 보건교육과 주최, 1986년 5월1~3일에 경주에서 열린 "국민 영양 증진과 식생활 향상을 위한 정책개발 연찬회"에서 발표 되었음.

개발·발전하여 의례음식으로 토착되어 있다. 특히 한 반도는 작은 강토이면서 산맥을 사이에 두고 기후구의 다양성이 있으므로 여기에 맞추어 고래로부터 관복이 모밀, 관서가 기장·밀, 영남이 보리등 좋은 잡곡을 산출했다. 또한 한국 고대에서 부여국·고구려의 영토였던 만주벌판이 콩의 한 원산지였으므로 콩류의 병작을 함께한다. 이러한 환경에서 쌀에다 콩류, 맥류등을 합리성있게 배합한 잡곡 밥짓기, 여러가지떡 만들기등의 습속와 상용성을 익혀 영양증진에 기여하여 온다.

한반도의 곡물조리법이 농업초기에는 우선 죽끓이기였을 것이나 이어서 시루에 증숙한 음식을 만든다. 한반도 청동기 문화기유적(나진초도 패총), 초기철기유적(평북 대평리유적)에서 시루가 출토되어 증숙법을 실시하였음을 확인할 수 있다. 이어서 무문토기유적·김해토기·고분유적등의 출토물·벽화등에서 시루의 상용성을 추정하게 한다. 곡물의 증숙요리에는 떡과 전밥의 두체계를 들 수 있는데 한반도의 갈돌·확들의 상용성을 함께 생각할 때 쌀이 널리 쓰이게 되기 이전의 음식으로는 갈아서 쥘 떡류쪽으로 타당성이 기울어진다. 따라서 한국 떡의 역사는 시루 사용기 이후 오늘까지 이어지는 음식이며, 전밥에서 끓여 짓는밥으로의 이행은 삼국시대 후기경으로 추정된다.

필자는 곡물요리를 시루 상용에서 술상용으로 옮

겨진 시기(삼국시대 후기경)가 한반도에서 밥을 주식화한 시기로 설정하며 이 시기에는 마침 쌀이 증산되고, 장·포·절임등을 기본식품화 하였던 때이다. 이런 배경에서 밥에다 장·포·절임등을 기본 상비음식으로 배합하고 이외에 갱(羹)·무침·구이등을 함께 차려 상용함으로써 밥과 반찬의 차림이 한반도의 상용 식사양식의 기본구조로 된 것이다.

이후로 역대의 증중시책과 농업경제환경아래 밥과 반찬의 상용양식이 이어져 온다.

(1) 밥상은 밥과 반찬을 상호 보완적인 관계로 구성한다.

한국의 밥상은 밥과 반찬이 영양·맛등에서 서로 보완될 수 있도록 배합 구성된 것이므로 한끼의 식사로서 분리할 수 없는 일체성을 이룬다. 밥상을 차릴 때 밥은 전밥 또는 제철의 잡곡밥으로 짓고, 반찬은 그 밥을 먹기에 가장 알맞는 음식으로 하는데 그 내용에서 기본은 표 1과 같은 준칙이 서있다. 한상차림에서 같은 식품과 같은 조리법이 중복되지 않게함으로써 맛이나 온도·색상에 이르기까지 다양성과 조화성 아래 균형을 꾀하게 한것이다.

이같은 원칙에 따를 때에는 가장 간단한 3첩차림에서도(한예: 보리밥·꽃고추 된장찌개·두부조림·콩나물·상치쌈·얼무김치) 기초식품군의 균형배합이 이루어지게 되어 있다. 이러한 합리성이 밥상차림의 가장

표 1. 첩수에 따른 반찬의 종류

	밥	탕	김치	종 지	조치류	숙채	생채	구이	조림	전류	마반또것	문찬는갈	회
3첩반상	○	○	○	1 (간장)	×	○	○	○ (혹은조림)					
5첩반상	○	○	○	2 {간장 초간장}	찌개류	○	○	○ (혹은조림)		○		○	
7첩반상	○	○	○	3 {간장 초간장 초고추장}	찌개 1 점 1	○	○	○	○	○		○	○
9첩반상	○	○	○	3 { " }	2 { " }	○	2	2	○	○		○	○
12첩반상	○	○	○	3 { " }	2 { " }	2	2	2	○	전 2 {편육}		○	2

<p>식단의 예 :</p> <p>차조밥 : 쌀 100g 차조 20g</p> <p>실과장국 : 실과 30g 쇠고기 20g</p> <p>두부고추장찌개 : 두부 30g, 쇠고기 20g, 고추장 15g</p> <p>오이소박이 : 오이 100g</p>	<p>무우생채 : 무우 50g</p> <p>시금치나물 · 도라지나물 : 시금치 50g 도라지 50g</p> <p>조기조림 : 조기 60g</p> <p>호박전 : 호박 50g, 기름 5g</p> <p>복어무침 · 미역자반 : 복어 5g, 미역 10g, 기름 5g</p>
<p>영양가 계산 :</p> <p>총 Cal : 985 Cal 단백질 : 41.6g</p> <p>vit A : 6765 I.U. vit B₁ : 1.0mg vit C : 109mg</p>	

기본적이고 저변적인 식사양식으로서 긴 역정을 이어 토착할 수 있게 한 기본요인이라 할 수 있다.

다음에 극히 보편적인 5첩반상을 꾸며 그 영양가를 계산할 때 열량은 1,000 Kcal 전후이고 영양소의 함량은 1 일권장량의 반을 웃도는 것으로 계산된다.

(2) 밥상차림의 접대규범은 독상대접을 원칙으로 한 것이다.

고려시대에는 내외교역의 융성아래 객관이 증설되었는데 객관에서의 하루 식사법절을 「고려도경」(11C 초 중국사신 서극(徐兢)의 고려기행기록)에서 다음과 같이 알린다.

가장 상객에게는 하루 3 끼대접에 매끼 5조(5組), 중객에게는 3 끼대접에 매끼 3조 또는 2조, 하객에서는 5인씩 연상(連床)을 차린다. 상차림의 용구로는 연탁(宴卓)을 썼으므로 앞의 기록에서 가설(假說)할 때 연탁위에도 음식을 놓았다고 추정할 수 있다.

이같은 양식은 조선조 초기에 이르러 좌식상차림으로 일원화하고(중중은 입식이 병행) 음식도 한상에 모아 차리게 변모한 것으로 추정한다. 이같은 양식 변모는 온돌난방의 보편화에 따라 의복에서도 볼 수 있는 변모의 모습이다. 이후 조선시대에는 좌식상으로 이어지고 특히 외상대접을 정중한 것으로 원칙화하였는데(가족, 가까운 친지사이에서는 겸상, 셋상을 하였다) 특히 이 원칙은 타인사이에서 상하계급의 관계없는 관례로 시행되었다. 따라서 외상 접대규범은 밥상이 누구에게나 필수적인 기본 식량급여라는 개념을 근저에 둔 과학적인 관례로 설정된 것이라는 평가도 있을 수 있다.

(3) 식사용구와 식사예절

한국밥상차림이 모두의 일상식차림이고 밥을 주식화한만큼 밥그릇에 대하여도 특별히 관심이 깊어대체로 개인용 밥그릇 대접의 한별을 상용한다. 첫돌날에 밥그

릇을 먼저 준비하면 학동기에 증것으로 교환하고 혼례 때 신랑·신부양인용을 준비하면 거의 평생 쓴다.

밥그릇은 모양에서 남·여 유별하여 여자용이 용량이 큰 발 이모양의 것이며 곡선이 아름답다. 특히 밥그릇의 뚜껑과 밑작은 계량상 한뚜껑의 쌀로 지은 밥은 밑작에 담기에 알맞는 것이었다. 밥그릇이 평생 주식을 담는 그릇으로서 그 용량에까지 이같은 이치가 담겨있어 평생 식사관리에 극히 자연스럽게 임하면서 생활할 수 있게끔 한 과학의 일면을 알게한다.

한국 식사용구에서 숟가락·젓가락의 한별은 어디에도 유례없는 특성 문화요소이다. 숟가락은 청동기 시대의 첫 초기철기시대의 것이 때로 만들어 진것으로 출토되어 이 무렵에 죽을 끓여 숟가락으로 먹었음을 추정케 한다. 이어 토기숟가락, 삼국시대의 것으로 이어져 오늘로 계승된다.

한국식문화에서 숟가락은 밥그릇·국그릇과 상호관계성을 갖는다. 한국음식은 밀문화권·옥식문화권의 음식처럼 마른상태의 것이 아니다. 같은 쌀문화권에서 비교할 때 동남아 일대의 쌀처럼 부슬 부슬한 쌀이 아니고 끈기있는 쌀에서 음식과 기호를 익혀온다. 상용식기에 있어서는 일본처럼 그릇째로 들어올려 먹어야 할작고 가벼운 목기류가 아니고 일찍부터 자기·청동기·놋그릇등을 썼고, 그 크기는 하루 소요열량의 적어도 반을 담을 수 있는 밥그릇을 상용하였다. 따라서 상에 안정시킨채로 음식을 떠올려 먹는 것이 우리의 기본예절이다. 밥과 국은 이같이 숟가락으로 떠올려야 편리한 반면 반찬음식은 젓가락으로 이것 저것을 고르게 먹어야 편리하게끔 만들어져 있다.

숟가락·젓가락은 절대로 한손에 쥐지말고 숟가락을 쓸때에는 젓가락은 상위에 놓고, 젓가락을 쓸때에는 숟가락은 보통 국그릇에 걸친다.

식사를 시작할 때에는 숟가락을 국국물이나 김치국 물을 조금 떠마심으로써 적셔지게끔 하였다.

식사를 할 때 그릇부딪치는 소리, 입에 음식이 있는채로 이야기하는 것, 국을 들이마시거나 음식을 이것 저것 뒤적이며 먹는 일등은 지켜야 할 극히 범상한 예절이다.

우리말에 사위감이나 며느리감을 선 볼때 음식을 먹는 모습으로 평가한다 하듯이 식사 예절의 으뜸은 단정하면서도 감사한 태도로 먹음직스럽게 식사하는 모습이 좋다.

2) 잔치상 차림은 농토에 뿌리난 농민생활에서 공동체양식으로 형성된다.

전언하였듯이 한국의 밥상은 밥과 반찬이 주·부식으로 구성된것이나 잔치상의 음식차림은 술과 술안주 음식을 중심으로 하고 여기에 떡·유과등을 배합하고 밥은 없이 끝마감을 가벼운 장국으로맺는다. 따라서 주·부식의 구분이 없는 구성이다.이같은 상차림은 밥상의 양식이 형성되는 이전시기에 상용하던 차림양식으로 생각할 수 있다.

한반도에서 가기문화의 전래아래 농업이 주 생업으로 널리 터전을 잡아가던 한시기는 농토에 결부하여 씨족사회(氏族社會)를 이루고 깊은 공동체의식으로써 사회의 질서를 유지하던 때이다. 고구려의 동맹, 부여의 영고, 예의 무천, 한의 제사와 같은 행사는 이런 환경에서 생업의 풍요와 민안을 염원하는 공동체였으며, 이때에는 모두 모여 음식가무하였다 한다. 그렇다면 이런 자리에 마련된 음식차림 역시 함께 모여 먹고 마시는 꾸밈한 공동체양식이었으리라 생각할 수 있으며 이것은 한국 식생활문화의 근저적인 유형으로 생각할 수도있다.

앞의 공동체의 풍습은 오늘의 추수감사의 부락제, 어선이 출어할때의 풍어제등에 그대로 이어져 있고 음식차림의 모습도 그대로 이어져 있다. 이 밥상 형성이전에는 평소에도 크고 작게 쓰였을 것이나 그 이후로는 그대로 한국 잔치상의 기본양식으로 이어져 온다. 즉 밥상이 개인의 평소 영양증진을 기본으로한 차림이라면 잔치상은 사회적 매체로서의 기능을 중점으로한 차림이라 할 수 있다. 따라서 회동의 목적을 성취시켜 한 소속집단으로서의 공동의식을 다질 수 있는 구성체로 꾸뒀던 것이다. 잔치가 향상있는 것이 아닌 만큼 잔치상의 음식 또한 평상음식과는 다른 것으로 배합하였다.

(1) 조선시대 대가족생활아래 큰 잔치상은 고배상차림으로 규범화 하였다.

잔치상의 음식은 반상차림처럼 기증화한 원칙은 없었으나 대체로 다음과 같은 것에서 임의로 선정한다.

- 전골류 ○편 ○편육 ○냉채 ○잡채 ○수란 ○회 ○포
- 찜 ○면 ○편 ○한과 ○화채 ○건과 ○생과 ○면
- 장김치등

특히 혼례 회갑과 같은 경사가 있을때면 편·한과·건과·생과류를 30~50cm전후의 높이로 원통형으로 고여올려 배열하고 좌우에 상화(床花)를 장식하고 그앞으로 잔치상을 차린다.

높이 고인 상차림양식은 조선조에 형성된 것이다. 조선시대는 한국 식생활의 완성기로 볼 수 있어 큰상차림을 완성된 격조의 하나로 볼 수 있겠으나 한편 대가족을 위하여 필요한 많은 음식으로 먼저 경축의 의의를 발현하게 하려는데서 자생한 것으로도 생각된다.

(2) 잔치음식의 접객 양식

앞서 소개한 큰상차림의 고배(高排) 음식은 일명 망상(望床)이라 하듯이 현장에서 혈어먹지는 않는다. 따라서 함께 나눌 음식은 별도로 장국상차림으로 만들었다. 이때에 여러가지 음식을 3~5회로 나누어 대접하였다.

조선왕조 궁중잔치를 기록한 의궤(儀軌)중 자경전진작정례의궤(慈慶殿進爵整禮儀軌-1827)에

○味數三味之床

初味: 연약과 · 열구자탕 · 양만두 · 저증 · 각색화양적

二味: 연행인과 · 만증탕 · 전복복지 · 생선편유화 · 저육숙편

三味: 흥미자 · 완자탕 · 해삼찜 · 우육숙편

이라 기록하고 있다. 즉 3회로 나누어 음식을 대접했음을 알 수 있다.

增神文獻備考에 1품이하 사대부가 공사연회를 열때의 순서에 대하여 ①첫잔후 初味, 初味二羹에이이 二味三羹... 終味七羹등의 진행순서에 맞추어 樂과舞가 따랐다. 이런 질차는 「삼국유사」에서 奈勿王이 종신들과 연회를 베풀때 「...술이 세번 돌면 모든 음악이 시작된다.」고 알려 상고시대부터 이어진 절차임을 알게 한다.

조선시대에서는 특히 경사스러운 잔치음식은 여러 사람에게 나누어야 좋다는 생각아래 반기(頒器)의 풍습을 중하게 알았다. 역시 음식의 사회적기능을 중

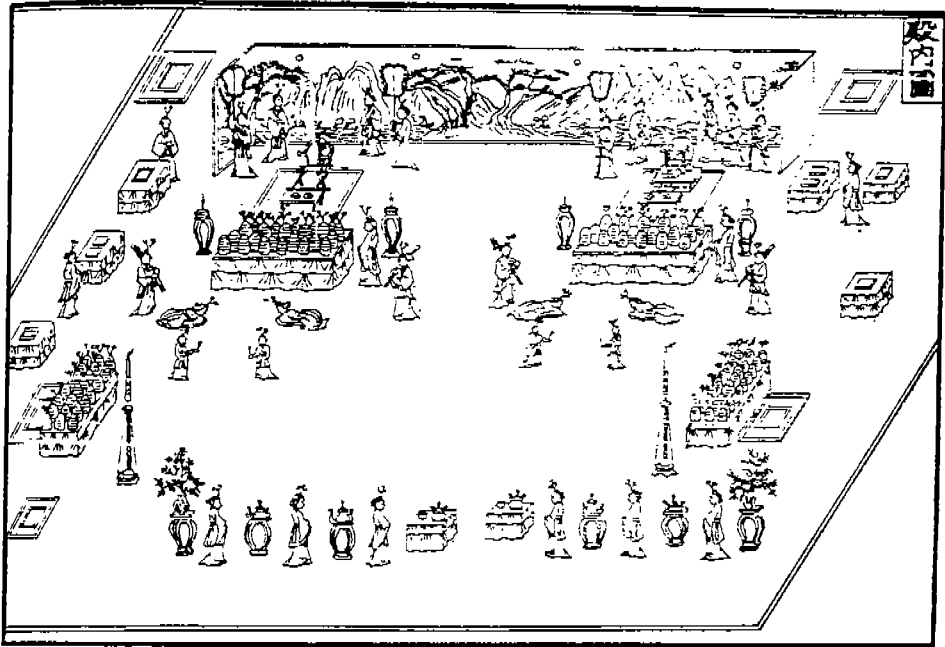


그림 1. 慈慶殿 進爵整體儀軌의 殿內進饌圖.

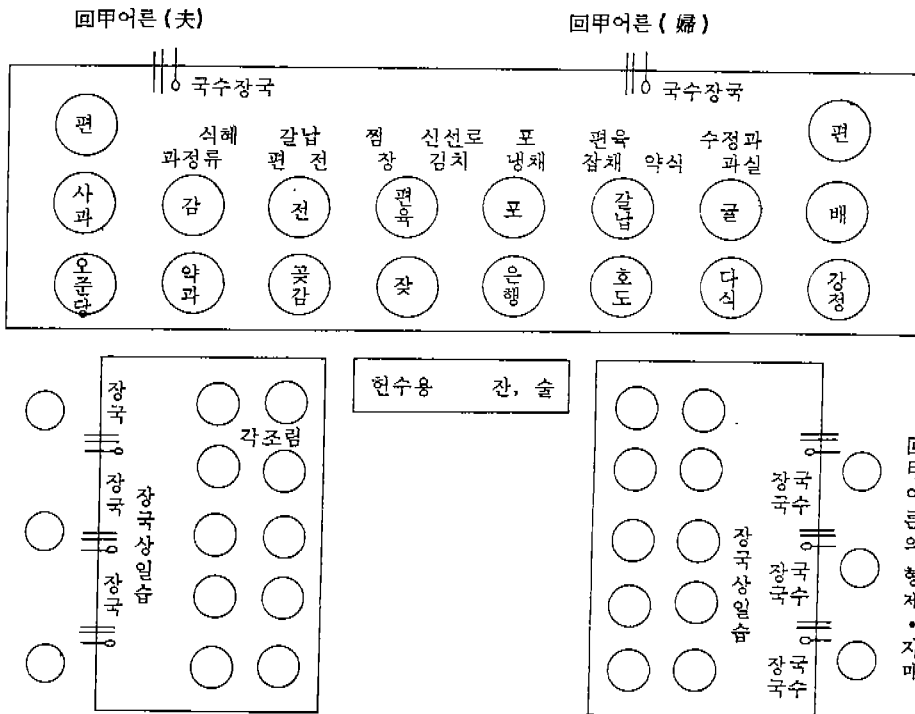


그림 2. 回甲宴 큰상의 예.

히 생각한 것이다.

이같은 의식의 일련으로서 회갑축하의 큰상을 받을 때에 그림과 같이 삼촌형제등을 위한 작은 상차림을 준비하여 함께 축의를 받도록 관례화 되어 있었다.(그림 2)

한국의 전통 기본식품

1) 콩문화의 전개

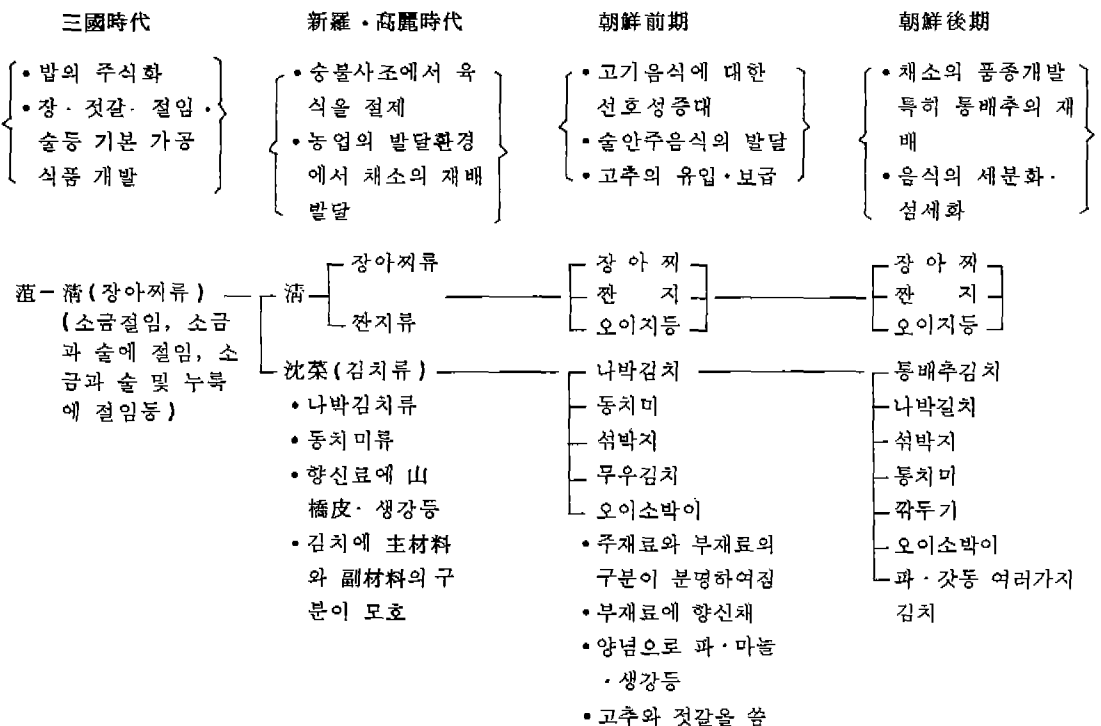
전언하였듯이 고대에서 부여국·고구려의 영토인 만주벌은 콩의 원산지이다. 이런 배경에서 한국의 식생활 문화에는 콩의 이용 범위와 가공기술 솜씨가 다른 곳에서 볼 수 없는 특성으로 깊이 뿌리를 내려있다.

콩은 전언하였듯이 B.C 4~5세기경에 이미 재배하였고, 가공에 필요한 향아리가 무문토기이후로 예외없이 출토되고 위지·동이전(魏志·東夷傳)에서는 고구려의 장양솜씨가 출중하였다고 칭송하고, 일본의 상고시대 장양솜씨가 한국의 솜씨를 원조로 한 점등으로 미루어 한국 장은 콩재배기에 들 수 있고, 삼국시대에 오면 이미 좋은 솜씨로 품목도 여러가지로 발달하

였음을 추정할 수 있다. 이어서 삼국시대 후기에 이르면 683년 신문왕3년의 폐백품목에 쌀·술·꿀·기름·장·시(鼓)가 올려 있듯이(三國史記) 기본식품화하였다. 동서 김유신조에서 장군이 급한 출정길에 나갈 때도 집앞에 잠시 멈추어 장을 떠오게 하여 그 맛의 요구함을 확인하고 안심하고 떠났다는 이야기가 있어 고대로부터 장맛이 음식의 기본을 이루었음을 확인할 수 있다.

이렇게 일찍부터 개발한 한국장은 콩 단용의 것을 기본으로 하므로 단백질 급원식품으로서 주요 기능을 하는 한편 기본 조미품으로서 음식맛을 좌우하는 기저적 역할을 한다. 장류중에서도 년중상비품과 계절별 특미품목이 있다. 전자는 콩 단용의 것으로 즙액을 조미전용으로, 건테기는 식품자재적인 기능에 중점이 주어져 있다. 반면 후자는 콩에다 녹말성 식품등을 혼용하였는데 재료의 배합과 담금법 계절에 맞추어 조절함으로써 각기 특미를 갖게하여 상용식사에 변화를 주게 하였다(단복장·막장·집장·청태장·청국장등).

표 2. 김치의 발달과정



이외에 콩가루로 만들어 병과류에 이용하고 휴대 용품으로 이용하는 등 현대 instant food가 상고시대 부터 실시되었음을 알 수 있다. 이런 부류에는 미수 가루 가공도 함께 깊은 역사를 갖는다. 또한 싹을 띄워 콩나물로 함으로써 ascorbic-acid 함유 식품으로 보편화 하였다. 이같이 기술의 기여도는 높이 평가 되어야 하고 기법이 현대 유형으로 산업화되기를 바란다.

2) 업동에 대비하여 개발한 한국의 김치문화

김치는 신선한 채소에 있는 영양상의 유효성분을 보유할 수 있도록 가공한 염장식품이라고 정의할 수 있다. 한국의 기후는 4계절의 순환성이 분명하고 업동 3~4개월의 추위가 심하여 이 계절에 ascorbic-acid 급원식품의 공급이 극히 어렵다. 이같은 환경에 대처하여 보편적으로 재배하던 무우·오이·갓·파등을 소재로 먼저 동치미·깻지·오이지류에서 시작하여 나박 김치류로 이어져 췌박지·깍두기·통김치류로 발전한 것이며 그 단계를 다음 표 2와 같이 추고할 수 있다.

한편 김치는 어느 계절, 어느 지역, 어떤 상차림에서나 필수음식으로 쓰였다. 그래서 봄·여름·가을·겨울별로 각 계절의 제철채소가 쓰였고, 지역의 기온에 맞추어 염도가 달리 조절되고, 여기에 관련하여 젓갈과 배합재료가 선별되어 지역적인 특성이 형성되었으며 밥반찬 김치·장국장 김치 등 용도별로 종별을 구분 선정하는 등 김치의 종류가 극히 다원화되었고 담금법에서도 매우 과학성을 이루게 하였다.

이같이 김치는 필수성을 배경요인으로 하여 가공기법의 과학성과 지역적 특성을 내재하면서 격조있는 음식으로 개발한 것이다. 따라서 김치는 이것을 개발한 선조의 슬기를 이어받아 더욱 좋은 맛으로 신장시켜 국제화할 수 있는 음식의 하나이다.

3) 기마인의 생활을 배경으로 개발한 고기음식의 솜씨

한국의 식생활은 농경민으로서의 특성이 현저하면서 한편으로 고기음식이 고유한 솜씨로 개발되어 있어 식문화의 주요 요소를 이룬다. 고기음식중에서도 소고기 요리솜씨에 기본을 두어야 옳을 것이다. 어느 곳에서나 마찬가지로 한반도인도 농사를 짓기 이전에는 수렵으로 사슴·노루·산돼지등을 잡아 식량으로 썼으며 농업 이후에도 계속되고 더욱 삼국시대의 상무

환경은 수렵을 매우 숭상하였음을 벽화등에서 확인할 수 있다. 더우기 부여국일대는 양축을 잘하였다. 이런 배경 아래 맥적(鮓炙)과 같은 고기구이가 개발되고 있다.

통구(通溝) 무용총벽화 접객도에 무릎을 꿇고 접객하는 동자의 손에 쥐여진 손칼은 맥적과 같은 고기를 저며 대접했던 것으로 짐작하게 한다. 근일 경주안압지 발굴 조사에서 작은 손칼이 수십개 나왔다는 사실은 그것이 연회에서 고기음식에 쓰였던 접객 용구였다고 생각할 수 있다. 「삼국유사」 「삼국사기」에서 삼국은 모두 국가적인 제향에서 회성을 제1위로 하였고 삼국사기 직관조에 있듯이 육전(肉典)을 두어 제향의 회성과 육선에 대비하게 하였다. 「삼국유사」 태동춘추공조에 「…왕의 식사에 꿩이 아홉마리…」 였다는 이야기는 설혹 상·하층에 차이가 있었겠지만 육식숭상 풍조가 성하였음을 알게 하고, 조리법은 조리용구등으로 미루어 구이·찜이었을 것이다. 삼국에 이어 신라·고려로 이어지는 한때는 숭불사조가 팽배하여 도살을 기피하고 육식을 절제함으로써 고기음식은 한때 추축하였다. 그러나 숭불사조의 퇴조·상무사조의 복원·북방에서 향화한 거란인의 도살질 담당·원과의 교류환경에서 고기음식은 크게 복원되고 이후로 계속 발전함으로써 오늘의 고기음식솜씨를 이룩한다. 고기음식중에서도 고래의 적·찜등이 으뜸으로 발전하고 한편 곶에서 곶국류(설봉탕등)와 맑은 장국류로 분화·발달되며 죽편법이 술안주 요리로 크게 위치한다. 채소를 주재료로 하는 국이나 찌개 등 국물요리에는 고기를 조금씩 넣어 정미(呈味)식품으로 하였으며 이렇게 쓰는 고기를 꾸미라 하였다. 이같은 이용법의 하나가 육류의 급원이 풍부하지 못하였던 배경에 연유한다고 할 수도 있겠으나 동물성 단백질을 과다섭취하지 않으면서 계속성을 갖게 하는데에는 좋은 관습이라 할 수 있다.

○ 고려시대 명물음식 설야맥적(雪夜覓炙)

쇠고기를 너비 2치, 길이 6~7치 두께는 손바닥만하게 저며 칼등을 두들겨 꼬챙이에 꿰고 소금·기름·간장·술로 조미하여 굽는다. 굽는 도중에 2~3회 냉수에 덩빙잠갔다가 다시 조미액을 바르면서 구웠다. 또는 밀가루를 입혀 굽고 구워진 다음 떼어낸다.

○ 동아증견법(冬公蒸法)

개고기를 기름·소금·간장·술에 조미하여 큰 동아 속에 가득채워 뚜껑을 한다음 밀봉하여 불에 묻어 굽는다.

식생활문화 신장의 방안

1) 한국음식의 맛과 차림양식, 시판 기본식품에 관한 기준 설정이 요망한다. 음식의 맛, 차림모습의 획일화도 바람직하지 못하나 기준이 없는 저속화풍조는 문화의 쇠락을 의미한다.

(1) 전래음식중 수용도가 높은 것을 중심으로 전문협체의 공동연구를 거쳐 극히 기본선의 기준설정을 시도하기를 요망한다.

(2) 국제행사, 요식산업, 단체급식현장에서 한국음식의 격조가 바르게 소개되도록 차림양식의 기준화가 바람직하다.

① 밥상차림에서 음식배합은 원칙에 준하되 좌식차림을 지향하여 식탁위에 개인별 1 set를 차리거나 또는 일부는 개인별, 일부는 공동차림으로 하고 serving 용구와 각 접시등을 구비하는등 방안을 고안한다.

② 회식용 상차림은 전래 교자상차림을 수정·보완하여 접대 양식을 격상함이 바람직하다. 조선시대 궁중연회를 수록한 의궤에는 三味之數, 五味之數 등의 기록이 있어 잔치상의 음식을 3~5회로 나누어 접대했음을 알린다. 이같은 접객양식을 도입할 수 있을 것이다. 근일의 buffet 양식은 우리의 고대 부락제에도 연결된다.

(3) 시판 기본식품(장류, 젓갈, 반조리식품등)의 품질향상을 꾀한다. 특히 콩간장·콩된장등을 공장생산하면 맛의 전통적 뿌리가 소생할 수 있을 것이다.

단용장의 품목 복원도 요망한다.

2) 요식업계의 전문화, 한국음식 조리사의 자격내실 및 우대방안을 세우고 문화현장에 기여할 사명의식이 고취되게 하기 바란다. 그중 조리법이 섬세하고 기교적인 음식(예:편, 단자, 전과등)은 소규모로 전문문화화되 증병·도병류등은 소재배합의 보완을 꾀하면서 냉동건조법등으로 대량 가공화가 바람직하다.

3) 각종 죽요리·음청류등 약식등의 성격이 깊은 음식은 소재의 가공·시판화가 바람직하다.

4) 식기의 현대화 개발이 시급하다.

한국음식에는 방향성 음식이 많고, 적은유지가 필요한 것이 많아 이같은 특성을 발현할 수 있는 식기의 개발이 앞서야 하겠다. 한편 크기의 대·중·소규격도 필요하다.

5) 향토음식의 보존·신장은 본연의 모습을 책임있게 보유하는 한편 그곳의 풍토적 여건을 근거로 확대할 수 있는 과학화 방안도 필요할 것이다.

6) 음식의 가격이 외래음식과 견주어 격하하지 않는 방향을 권장하였으면 좋겠다.

우리의 현재 요식업계 음식값을 우리음식과 외래음식을 비교할때 때로는 음식의 고급화가 힘들겠다고 짐작하게 한다. 표준식단체의 과감한 실시, 전문음식점으로서의 경영의 단순화, 음식점의 공간 확대의 견제, 주방담당자의 책임과 사명감있는 전문성과시등의 여건을 보다 신장함으로써 같은 값으로도 음식의 질적 격상에 적극 진력하도록 정책도 이런 면에서 적극 지원하기를 요망한다.