

韓半島人の 口腔狀態와 口腔醫學

<現代齒科醫術의 流入以前까지>

奇昌德 齒科醫院 院長
가톨릭醫科大學 外來敎授
醫學博士 奇 昌 德

III. 高麗時代의 食生活과 口腔狀態

先史時代의 食生活과 口腔狀態에 關해서는 先史時代의 遺物發掘로 얻은 遺物과 人骨을 觀察 整理하여 報告한바 있다^{1,2,3)}.

高麗時代는 東洋의 歷史記錄이 始作된지 約 5,000年, 韓半島에 國家가 形成된지 3,200余年, 더욱이 三國時代를 거쳐 統一新羅時代의 뒤를 잇는 時期임으로 高度로 發達된 文化遺産이 相續되고 있던 時代이다.

百濟, 新羅때 이미 整理된 醫書가 있던 痕跡이 있고 中國이나 隣接國에 남아있는 文獻들에 當時의 記錄이 있어 이들을 參考하여 百濟, 新羅時代의 食生活의 一部나마 엿볼 수 있는 程度이나 高麗時代에는 李仁老(1152-1220)의 <破閑集>⁴⁾, 李奎報(1168-1241)의 <東國李相國集>⁵⁾, 李穡(1328-1396)의 <牧隱集>⁶⁾, 徐巨正의 <東文選>(1478)⁷⁾ 등 高麗名賢들의 文

集⁸⁻¹²⁾과 仁宗元年(1123) 宋나라 使臣 路允迪를 따라 高麗에 와서 1個月간 滯留하면서 見聞한 것을 記錄한 徐兢의 <宣和奉使高麗圖經>¹³⁾이 있고 이 외에 <高麗史>(1451)¹⁴⁾와 當時의 醫書인 <鄉藥救急方>(1236年頃)¹⁵⁾ 등이 있어 여기에서 高麗時代의 食生活과 關聯된 穀物, 菜類, 禽獸 및 鳥類, 魚物, 果物, 其他 調味料, 嗜好飲料의 生産 또는 輸入, 이들의 調理法, 加工法에 依하여 이루어지는 日常食에 對한 記錄을 찾아 整理하여 高麗時代의 食生活과 齒牙와의 關聯性을 考察해 보았으며 文集에 記錄되어 있는 口腔疾患인 齒痛과 齒病의 苦痛을 呼訴한 詩와 그리고 極히 적은 수이나 高麗時代의 遺跡에서 出土된 人骨 또는 齒牙에 關한 報告도 있어 이들을 모두 整理하여 高麗時代人의 食生活 樣相과 口腔狀態를 推理해 보았다.

1) 奇昌德 : <1. 舊石器時代의 食生活과 口腔狀態, 2. 新石器時代의 食生活과 口腔狀態>先史時代의 食生活과 口腔狀態 (1) 大韓齒科醫師協會誌 28(4), p.343-349, 1990.
2) 奇昌德 : <3. 青銅器時代의 食生活과 口腔狀態, 4. 鐵器時代의 食生活과 口腔狀態>先史時代의 食生活과 口腔狀態(2), 上揭書 28(5), p.459-465.
3) 奇昌德 : <5. 總括 및 考案, 6. 結論>先史時代의 食生活과 口腔狀態(3) 上揭書 28(6), p.555-559.
4) 李仁老 : <破閑集>高麗名賢集 2, 成均館大學校, 大東文化研究院, p.81-104, 1986.
5) 李奎報 : <東國李相國集>上揭書 1, p.1-580. 6) 崔滋 : <補閑集>上揭書 2, p.105-147. 7) 李穡 : <牧隱集>上揭書 3, 149-973. 8) 徐居正 : <東文選>學習院 東洋文化研究所, 1970. 9) 李承休 : <動安居士集>上揭書 1, p.581-644. 10) 李齊賢 : <益齋集>上揭書 2, p.233-343. 11) 安軸 : <謹齋集>上揭書 2, p.427-479. 12) 李毅 : <稼亭集>上揭書 3, p.1-147. 13) 徐兢 : <高麗圖經> 亞細亞文化社, 1983. 14) 韓國學文獻研究所 : <高麗史>서울 亞細亞文化社, 1983. 15) <鄉藥救急方>國立中央圖書館所藏필림,

穀物：韓半島에서는 新石器時代에 이미 穀物로 推定되는 炭化穀物이 出土되었고¹⁶⁾ 靑銅器時代에서는 피, 기장, 쌀, 수수, 콩, 밀과 벼 등이 當時의 穴居址, 또는 古墳에서 出土된 土器 또는 貯藏穴에 남아 있는 炭化物로 發見되고 있고¹⁷⁾, 鐵器時代에 이르러서는 現代의 穀物이 거의 모두 形態를 區分할 수 있는 狀態로 出土되고 있음을 報告하였다¹⁸⁾. 文獻으로는 <益齋亂藁>¹⁹⁾에 稻米, <稼亨集>²⁰⁾에 黍稷, <牧隱集>²¹⁾에 稻米, 粳稻, 米, 粘米, 黍稷, 粘黍, 粟, 麥, 豆, 靑豆, 黑豆등과 <東文選>²²⁾에 米穀, 黍稷, 梁米, 麥, 大麥, 小麥, <高麗圖經>에 高麗의 穀物로 米, 麥 이외에 黃梁, 黑麥을 들고 있다²³⁾.

가) 쌀(米)：高麗 太祖는 쌀을 物價의 基準으로 삼았고²⁴⁾ 文宗은 稅로 받아 들인 쌀, 조, 보리등을 俸祿에 充當한 記錄이 있다²⁵⁾. 나라에서는 賑恤 또는 現物救濟에 對備하여 義倉²⁶⁾과 常平倉²⁷⁾의 制度와 不足한 穀物生産에 充當을 爲하여 外穀의 導入 즉 元宗15年(1274) 쌀 2萬石²⁸⁾, 忠烈王17年(1291)에 江南米 10萬石을 元나라를 通하여 導入하였다²⁹⁾ 던가 睿宗元年(1106)에 쌀에 土砂를 섞어서 販賣하지 말라³⁰⁾는 御命등으로 보아 앞에서 말한바와 같이 쌀은 物價의 基準이요 綠俸의 對象이요 貴重한 存在로 當時 食生活에 쌀이 뿌리를 내리고 있었던 것으로 보인다.

<高麗圖經>에 “높은 산 깊은 골짜기가 많아 平地가 적다. 좁은 山谷間에 연이어진 水田을 멀리서 바라보니 마치 사닥다리를 보는 것 같다”고 農事의 光景을 그렸고, “쌀에 멍쌀은

있고 찹쌀은 없다. 알갱이가 特히 크고 맛이 달다.”라고 宋나라보다 맛있고 큰 쌀을 紹介하였으며 農事法에 對해서는 “牛工農具는 宋나라와 大同 小異하여 記錄을 畧한다”고 되어 있다³¹⁾.

그리고 高麗에는 많은 곡물을 備蓄하고 있다고 經濟의 安定度을 說明하면서 “흙으로 몇尺 程度 높이의 바닥을 만들고 가마니에 쌀 한섬씩을 넣어서 여기에 쌓아 올려 그 위에 풀(草)로써 덮어 風雨를 막으며 全體의 높이가 數丈에 이른다. 一般의으로 쌓아 올린 쌀에 空氣가 通하지 않으면 썩는데 高麗의 것은 몇해를 지나도 蠶絲과 같다”³²⁾고 穀物貯藏法의 優秀性을 높이 評價하고 있다.

新羅古墳에서 토기로 된 뚜껑에 무거운 쇠가마술이 出土되었다³³⁾. 이는 新羅때부터 이미 밥을 지었다는 證據이며 高麗時代에는 쌀로 지은 밥 즉 白飯이 普遍化 되어 있어 特別히 記錄의 對象이 되지 못하였던 것 같다. <東國李相國集>에 “聞國令禁農餉清酒白飯”³⁴⁾이라 하여 “農夫는 白飯과 淸酒를 禁한다는 國令을 듣고”라는 글에 富者집에서는 말이나 개(犬)에게도 쌀밥을 먹이고 종들에게도 기름처럼 맑은 淸酒를 마음껏 마시게 한다고 批判하고 있다. <牧隱集> 詩藁에 “찰밥에 기름과 꿀을 섞고 다시 잣과 밤, 대추를 넣어서 섞는다. 千門萬戶 여러집에 서로 보내면……”³⁵⁾이라는 요새의 藥食(약밥) 만드는 方法과 같은 記錄이 있고 藥飯³⁶⁾, 月餅, 油餅³⁷⁾, 粥³⁸⁾ 등에 關한 詩도 있으며 詠雪饅³⁹⁾에서는 설기떡을 絶讚하고 있다.

<東文選>의 崔承老 “上時務書” 28條中에 “乞

16) 奇昌德：<新石器時代의 食生活과 口腔狀態> 上揭書 28(4), p.347. 17) 奇昌德：<靑銅器時代의 食生活과 口腔狀態> 上揭書 28(5), p.459. 18) 奇昌德：<鐵器時代의 食生活과 口腔狀態> 上揭書 28(5), p.462. 19) 李齊賢：<益齋集>亂藁 卷四(14). 20) 李 穀：<稼亨集>卷十(8). 21) 李 穰：<牧隱集>稻米：詩藁九(10). 稻：詩藁 卷二十二(32). 米：詩藁 卷十八(19), (37), 卷十九(22). 粘米：詩藁 卷十三(25). 黍稷：文藁 卷九(3). 粘黍：詩藁 卷二十六(4). 粟：詩藁 卷十四(1). 豆：文藁 卷十七(1). 靑豆：詩藁 卷三十五(23). 黑豆：詩藁 卷二十一(25). 22) 徐巨正：<東文選>米穀：卷二十八(19), 卷五十二(10). 黍 稷：卷二(15), 卷百十(10). 梁米：卷百十(11). 麥：卷五十二(10). 大麥, 小麥：卷十六(12). 23) 徐 兢：<高麗圖經>卷二十三 雜俗, 種藝 p.118. 24) 高麗史：卷一(12). 25) 高麗史：卷八十(1). 26) 高麗史：卷八十(20). 27) 高麗史：卷八十(20). 28) 高麗史：卷二十七(46). 29) 高麗史：卷三十(31). 30) 高麗史：卷十二(20). 31) 徐 兢：<高麗圖經>卷二十三 雜俗, 種藝 p.117. 32) 上同 卷十六 官府, 倉廩 p.80. 33) 辛昌秀：<容器類>皇南大塚—北墳發掘調査報告書, 文化財管理局, p.125, 1985. 34) 李奎報：<東國李相國集>後集 卷一(13). 35) 李 穰：<牧隱集>詩藁 卷十三(24), 卷十四(15). 36) 上同 詩藁 卷三十五(9) 37) 上同 卷三十五(7). 38) 上同 卷六(10), 卷十二(9). 39) 上同 卷七(21).

食僧을 供養하고……떡과 果實로서 비렁뱅이에게 施主하였고……”⁴⁰⁾라며 過消費 風潮를 警告하는 글로 보아 高麗時代에는 쌀로 이미 여러 가지 種類로 調理되어 白飯을 위시하여 藥食, 粥 이외에 雪饀 같은 떡도 一般에게 널리 普及되어 있었음을 알 수 있다.

나) 조(粟) : 조(粟)는 쌀(米) 다음가는 糧穀으로 文宗때에 조를 俸祿에 充當하였다⁴¹⁾는 <高麗史>의 記錄과 함께 <益齊亂藁> 文王條에 “모든 일을 簡素히하고 節約하여 나라는 富를 이루어 큰 倉庫마다 粟이 가득하다”⁴²⁾라고한 句節로 보아 조는 當時 貴重한 日常食의 穀物이었음을 짐작케 한다. 이 조(粟)에 對한 記錄은 <牧隱集>⁴³⁾에도 나오고 <東文選>에도 나오는데 “握粟出卜”⁴⁴⁾이라고 穀食 代身 粟이라는 말을 쓰고, “寢園薦黍稷粟米祝”⁴⁵⁾에는 “벼와 차조, 기장과 피를 敢히 먼저 맛볼 수 없어 마름(蕓藻)과 다부 쑥을 바치어 孝誠스럽게 祭祀을 드립니다”라는 內容으로 보아 粟을 重要 農作物으로 꼽고 있었음을 알 수 있다.

다) 기장과 피(黍稷) : 靑銅器時代에 分명한 기장과 피가 出土되었다⁴⁶⁾. 文獻上으로는 <東國李相國集> “詠黍飯花”⁴⁷⁾에, <稼亭集> “小王本命醮青詞”⁴⁸⁾에 黍稷이 나오고 <牧隱集>에는 “農桑輯要後序”⁴⁹⁾에 粳稻보다 黍稷을 輕視하는 現實과 “粘黍飯”⁵⁰⁾에 “늪가 알가 떡의 香氣를 黃金빛이 面에 넘치네, 팔소를 넣어서 배가 부르며 먹기 쉬워서 배고픔에 좋다. 消化되기 어려우니 배탈나기 쉽다”고 찰기장(粘黍)으로 만든 송편을 노래한 것도 있다. 이들은 가난한 이의 食糧으로 노래한 것이고 <東文選>에는 鄭誦의 “秋亨太廟祝”⁵¹⁾, 無名氏의 “義於人者和於神賦”⁵²⁾을 轉載하여 “祭祀”에 올리는 穀物로 黍稷을 記錄하고 있다.

라) 밀(麥) : 우리 나라에서는 靑銅器時代의 欣岩里 遺跡地에서 出土된 바 있고⁵³⁾ 文獻으로는 <高麗圖經>에 二麥 즉 小麥(밀)과 大麥(보리) 그리고 黑麥(호밀, 胡麥)이 있다⁵⁴⁾고 하였고 <牧隱集> “又作短歌”⁵⁵⁾와, <東文選>의 奏議 “上時務書”⁵⁶⁾에 記錄된 “麥”은 大麥 즉 보리를 말한 것 같고 <東文選> “三月晦日即事”⁵⁷⁾에는 大麥과 小麥을 區分해서 記錄되어 있다. 또 <鄉藥救急方>에는 雀麥, 瞿麥, 蕎麥 등의 麥字가 든 이름이 나온다⁵⁸⁾. 雀麥은 燕麥, 耳麥 또는 귀리를 말하고 瞿麥은 俗名으로 石竹花(파랭이꽃)라 했으니 麥類가 아닌 상 싹고 蕎麥은 俗名으로 木麥 또는 메밀을 말하는 것으로 高麗때에 처음 紹介되는 現在까지 많이 먹는 麥類가 아이나 같은 方法의 調理法 즉 국수로 만들어 愛用되는 食品의 原料이다. <高麗圖經>에 “高麗에는 밀이 적었기 때문에 京東에서 사오고 있다. 따라서 밀가루값이 매우 비싸서 成禮때가 아니면 먹지 않았다.”⁵⁹⁾라고 본대로 記錄하였지만 <高麗史>에는 崔承老가 죽었을 때 王으로부터의 下賜品이 “麵 300碩”⁶⁰⁾이라 記錄한 것은 高麗初期에 이미 밀가루가 쓰여지고 있었음을 말해 준다고 하겠다.

밀(麥)로 調理한 飲食을 국수(麵)라고 表現한 것은 高麗때부터인 것 같다. <高麗圖經>에 “食味十餘品 而麵食爲先”⁶¹⁾, <牧隱集> “午殯”에 “白麵香湯……”⁶²⁾ 등 “麵”字가 登場하고 <高麗史>에는 “士大夫의 祭禮에는 麵을 쓴다”⁶²⁾ 또 <東文選>에 “米麵社”의 設立⁶⁴⁾ 등의 記錄이 보여 高麗時代에 이미 麵食이 一般化되어 있었으며 <牧隱集> “代書奉荅李向上”⁶⁵⁾에 饅頭이야기도 나옴으로 밀가루음식이 多樣했음을 알 수 있다.

마) 콩(豆) : <鄉藥集成方>에 菘豆, 赤小豆,

40) 徐居正 : <東文選>卷五十(10), 高麗史 : 卷九十三(12). 41) 高麗史 : 卷八十(16). 42) 李齊賢 : <益齊集>亂藁 卷九下(14). 43) 李 穡 : <牧隱集>詩藁 卷十四(1). 44) 徐居正 : <東文選>卷四十九(9). 45) 上同 卷百十(11). 46) 奇昌德 : 上揭書 28(5) p.459. 47) 李奎報 : <東國李相國集>後集 卷三(7) 48) 李 穀 : <稼亭集>卷十(8). 49) 李穡 : <牧隱集>文藁 卷九(3). 50) 上同 詩藁 卷二十六(4). 51) 徐居正 : <東文選>卷百十(10). 52) 上同 卷二(15) 53) 奇昌德 : 上揭書 28(5) p.459. 54) 徐 兢 : <高麗圖經>卷二十三 雜俗二 種藝 p.118. 55) 李 穡 : <牧隱集>詩藁 卷九(8). 56) 徐居正 : <東文選>卷五十二(10). 57) 上同 卷十六(12). 58) 鄉藥救急方 : 卷下方中鄉藥目草部. 59) 徐兢 : <高麗圖經>券二十二 雜俗一 鄉飲 p.113. 60) 高麗史 : 卷九十三(22). 61) 徐 兢 : <高麗圖經>卷三十三 舟楫, 飢食 p.177. 62) 李 穡 : <牧隱集>詩藁 卷十七(30). 63) 高麗史 : 卷六十三(20). 64) 徐居正 : <東文選> 卷八十三(21). 65) 李 穡 : <牧隱集>詩藁 卷三十五(37).

偏豆 등의 豆類名稱이 登場한다⁶⁶⁾. 그러나 이 외에 <牧隱集>에 豆⁶⁷⁾, 靑豆⁶⁸⁾, 黑頭⁶⁹⁾ 등의 記錄이 있는 것을 보아 더 많은 種類의 豆類가 있었을 것이다. 호남리 靑銅器時代의 遺跡에서 炭화된 팥과 콩이 出土되었고⁷⁰⁾ 楊平 八堂水沒地區에서는 팥과 콩의 壓紋이 들어 있는 無紋 土器를 發見하였다.⁷¹⁾ <鄉藥救急方>의 豆類名은 藥用으로도 쓸수 있는 것이고, 文獻에 나오는 豆類나 住居遺跡地에서 出土된 豆類는 食用으로 一般화된 것이 아닌가 한다.

이들 豆類가 當時 家庭에서는 콩나물로 食卓에 오른 것 같다. <鄉藥救急方>의 大豆黃⁷²⁾이라는 것은 콩을 싹트게 하여 햇볕에 말린 것으로 藥으로 使用한다고 說明되어 있다. 그러나 말리지 않고 食卓에 올리면 콩나물이고 이 콩나물을 여러가지로 調理하여 많이 먹었던 것 같다.

<牧隱集>에 大舍求豆腐來餉⁷³⁾이라는 題目으로

나물국 오랫동안 먹어 맛을 못 느껴
豆腐가 새로운 맛을 돋구어 주네
이(齒牙)없는 이 먹기 좋고
늙은몸 養生에 더없이 알맞다.

이라고 오랫동안 먹은 (콩)나물국 代身 새로이 食卓에 오른 맛있고 씹지 않아도 먹을 수 있는 營養價 높은 豆腐를 노래하고 있어 豆腐가 콩나물보다 늦게 加工된 食品인 것 같다. 이 외에 콩(豆)으로 만든 飲食이 <牧隱集>에 “豆粥”⁷⁴⁾으로 表現되어 初八日⁷⁵⁾ 또는 冬至⁷⁶⁾에 보내기도 하고 받기도 한 것 같다. 요사이의 初八日이나 冬至에는 팥죽을 먹는데 當時의 豆粥이라는 表現을 콩죽이라기 보다는 팥죽으로 理解함이 妥當하리라고 믿는다. 또 “豆湯”⁷⁷⁾이라는 말도 “豆湯消暑毒”이라 하여 더위를 없앤다 했

으니 요사이 한여름에 즐겨 마시는 콩국을 말하는 것이 아닌가 한다.

顯宗 9年(1018)에 추위와 굶주림에 떠는 百姓에게 소금(鹽)과 간장(醬)을 나누어 주었으며⁷⁸⁾ 文宗 6年(1052)에는 開京의 굶주린 百姓 3萬餘 사람에게 쌀과 조, 메주(豉)를 내렸다⁷⁹⁾고 記錄되어 있다. 여기의 간장과 메주는 콩을 原料로한 醱酵加工食品으로 高麗時代부터 인지는 몰라도 이 時期에는 生活의 必須食品이었음을 짐작케 한다.

以上과 같이 高麗時代에 이미 穀物로 調理되는 飯類, 餅類, 麵類, 粥類, 等과 콩으로 加工된 콩나물, 豆腐, 醬, 메주 등 現代社會에서의 穀物調理食品과 별로 다를바 없는 食品들이 食卓에 올랐고 또 즐겨 먹고 있었다고 본다.

菜蔬: 高麗 毅宗14年(1160)에 “行旅에 飯羹을 下賜하였다.”⁸⁰⁾는 記錄이 있다. 이 글은 밥한그릇, 국한그릇이라는 뜻으로 最小限의 基本食卓으로 보이며 食事(밥)에는 반드시 羹(국)이 따랐던 것이 아닌가 한다.

古墳이나 遺跡에서 野菜種類가 出土된 例는 없지만 文獻에는 菜蔬類가 자주 보인다. <東國李相國集>의 “家圃六詠”⁸¹⁾에는 當時의 菜蔬로서 菘(외), 茄(가지), 菁(무우), (파), 葵(아욱), 瓠(박), 等を 노래로 模樣과 調理加工法까지 表現하였고 가난한 선비의 주고 받은 詩들 중에는 菜蔬名도 자주 나와 瓜(외)⁸²⁾, 斑瓜⁸³⁾, 土卵⁸⁴⁾, 蔬菜(푸성귀)⁸⁵⁾, 蓴(순채)⁸⁶⁾ 등이 보인다. 醫方書인 <鄉藥救急方>의 方中 鄉藥 II에는 冬瓜(동아), 蘿蔔(무우), 崑菜(배추), 牛蒡(우엉), 唐歸(당귀), 吉梗(도라지), 蓴苗(마), 芋(토란), 蒿苳(상추), 淡竹(竹筍의 一種) 麻姑(표고버섯) 등이 記載되어 있다⁸⁷⁾. <破閑集>에는 茯苓(복령)⁸⁸⁾, 菫果(줄)⁸⁹⁾, 松芝(송이버섯)⁹⁰⁾ 등이 文章中에 보이며 <稼亭集>에는

66) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部, 67) 李 穰: <牧隱集>文彙 卷十七(1). 68) 上同 詩藥 卷三十五(23). 69) 上同 詩藥 卷二十一(25). 70) 奇昌德: 上揭書 28(5), p.549. 71) 上同 72) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部. 73) 李 穰: <牧隱集> “菜·菘無味久 豆腐截肪新 便見宜疎齒 眞堪養老身” 詩藥 卷三十三(17). 74) 上同 詩藥 卷二十(21), 卷二十四(10, 28). 75) 上同 詩藥 卷三十三(18). 76) 上同 詩藥 卷十(25), 卷十六(8), 卷二十七(11). 77) 上同 詩藥 卷十七(20). 78) 高麗史: 卷八十(37). 79) 高麗史: 卷八十(38). 80) 高麗史: 卷八十(41). 81) 李奎報: <東國李相國集>後集 卷四(14). 82) 上同 卷三十五(18). 83) 上同 卷十五(18). 84) 上同 後集 卷七(7). 85) 上同 卷二十二(16). 86) 上同 卷十四(6). 87) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部. 88) 李仁老: <破閑集>卷下(3). 89) 上同 卷下(6). 90) 上同 卷下(3).

瓜⁹¹), <牧隱集>에는 葱⁹², 葵(아욱)⁹³, 蔬菜(푸성귀)⁹⁴, 蘿蔔(무우)⁹⁵, 瓜果⁹⁶, 冬瓜⁹⁷, 西瓜(수박)⁹⁸, 苜蓿(거여목)⁹⁹, 牛蒡(우영)¹⁰⁰, 蓮¹⁰¹, 艾(쑥)¹⁰², 藿香(콩잎)¹⁰³, 青葱¹⁰⁴ 등이 있고 “走筆謝閔祗侯惠松茸”¹⁰⁵에는 송이버섯을 松茸으로 表現되었고 “謝陽山大禪師送松芝”¹⁰⁶에서는 松芝라고 하였다. <謹齋集>에 人蔘¹⁰⁷ <高麗圖經>에는 沙蔘(더덕), 蓮根(연뿌리), 茯苓(복령), 人蔘(인삼)을 紹介하고 있다¹⁰⁸. <東文選>에는 竹筍(죽순)¹⁰⁹, 苜蓿(거여목)¹¹⁰, 蕨(고사리)¹¹¹ 芹泮(미나리)¹¹² 등과 菜蔬(밭)¹¹³이라는 말이 詩文中에 나와 高麗時代에 이미 菜蔬園藝가 뿌리를 내리고 있었던 것 같다.

<東國李相國集>의 家圃六詠에 茄條에 “生喫烹醬”이라고 가지는 날로 먹고 삶아 먹어 좋다고 했으며¹¹⁴ 瓠條에 호박은 어지간히 커지기 전에는 삶아도 먹으며¹¹⁵ 葱條에 파는 술자리의 안주 口實뿐이 아니라 비린국에 썰어 넣으면 더욱 맛이 난다¹¹⁶고 하였다. 菁(무우)의 醱酵貯藏法으로 “得醬尤宜三夏食” 즉 무우(菁)를 장(醬) 속에 넣어 여름에 먹는 方法 즉 “장아찌”¹¹⁷와 “漬鹽堪備九冬支”라 하여 무우(菁)를 소금에 절여 겨울철에 對備한다는 “동김치”¹¹⁸를 說明하고 있다. 羹(국)¹¹⁹ 種類와 芋羹(토란국)¹²⁰이 紹介되고 “烹氷의 苺羹”이라 하여 “순채냉국”¹²¹도 詩로 說明하고 있다. 이러한 菜蔬와 飲食을 찾아 본 것은 高麗時代에

開發된 方法이라기 보다는 高麗時代의 文獻에 記錄되어 있음을 紹介할 뿐이다.

肉類: 사람이 肉類를 먹기 始作한 것은 人類의 歷史와 같이 始作되었을 것이다. 우리나라의 舊石器時代 遺跡地에서도 많은 野生動物의 化石이 發見되었고 불에 구어 먹은 痕跡도 報告되고 있으며¹²² 新石器時代부터는 家畜을 飼育한 것으로 알고 있다¹²³.

高麗時代에는 馬政을 다스리는 “司僕寺”¹²⁴, 雜蓄을 기르는 “典廐署”¹²⁵ “典牧司”¹²⁶ 등 牧畜에 關한 職制도 있었고 忠烈王 2年(1276)에는 濟州道에 牧場을 開發하기도 하였다¹²⁷.

<東國李相國集> 呪鼠文¹²⁸에 六畜 즉 馬(말), 牛(소), 鷄(닭), 犬(개) 들의 所任을 記錄하고 羊과 豚(돼지)의 所任에 對해서는 말하지 않았다. 그러나 이들 六畜외에 鳩(비둘기)¹²⁹, 犀(물소)¹³⁰, 山鹿(산사슴)¹³¹, 雉(꿩)¹³² 이야기와 鰍魚¹³³, 鯨(고래)¹³⁴에 關한 記錄도 있다. 그리고 <東文選>에 李仁老의 “早起梳頭效東坡”¹³⁵에 닭, “山中辭”¹³⁶에 鵠(고니), “和歸去來辭”¹³⁷에 鵠(메추라기), <牧隱集>에는 牧牛¹³⁸, 胡馬¹³⁹등과 물고기로 大同江魚¹⁴⁰, 青魚¹⁴¹, 銀魚¹⁴², 白魚¹⁴³, 紫蟹¹⁴⁴, 蓴魚¹⁴⁵등이 보이고 <益齊亂藁>에는 雀(참새)¹⁴⁶, <東文選>에는 鷄(닭)과 鴨(오리)¹⁴⁷, 鵠(고니)¹⁴⁸, 鳩(비둘기)¹⁴⁹ 등의 鳥類名과 소(牛), 말(馬), 양(羊), 돼지(豚) 등 家畜의 이름들이 보인다. <高麗圖經>에는 “羊과 豚이 있기는 하

91) 李 毅: <稼亭集>詩藁 卷十七(4). 92) 李 穡: <牧隱集>詩藁 卷九(1), 卷十三(1). 93) 上同 詩藁 卷十一(9). 94) 上同 詩藁 卷九(2). 95) 上同 詩藁 卷十三(1). 96) 上同 詩藁 卷九(6). 97) 上同 詩藁 卷三十五(3). 98) 上同 詩藁 卷十七(9), 卷十八(9). 99) 上同 詩藁 卷十四(9). 100) 上同 詩藁 卷十三(14), 三十五(3). 101) 上同 詩藁 卷十八(2), 詩藁 卷三十四(6), 文藁 卷一(5), 文藁 卷五(2). 102) 上同 詩藁 卷七(2). 103) 上同 詩藁 卷十五(3). 104) 上同 詩藁 卷九(2). 105) 上同 詩藁 卷十八(36). 106) 上同 詩藁 卷三十五(24). 107) 安 軸: <謹齋集> 卷一(6). 108) 徐 兢: <高麗圖經>卷二十三 雜俗二 土產 p.120-121. 109) 徐居正: <東文選>卷十二(8). 110) 上同 卷十五(16). 111) 上同 卷四(9). 112) 上同 卷十四(8). 113) 上同 卷十一(17). 114) 李奎報: <東國李相國集>後集 卷四(14). 115) 上同 卷十九(19), 後集 卷四(14). 116) 上同 後集 卷四(14). 117), 118) 上同 卷四(14). 119) 李 毅: <稼亭集> 卷七(1). 120) 徐居正: <東文選> 卷十七(12). 121) 李 穡: <牧隱集> 詩藁 卷十七(20). 122) 奇昌德: 上揭書 28(4), p.344. 123) 奇昌德: 上揭書 28(4), p.347. 124) 高麗史: 卷七十六(37). 125) 高麗史: 卷七十七(8). 126) 高麗史: 卷七十七(24). 127) 高麗史: 卷二十八(17). 128) 李奎報: <東國李相國集>卷二十(2). 129) 上同 卷三(6). 130) 上同 後集 卷一(11). 131) 上同 卷三十七(17). 132) 上同 卷三(11). 133) 上同 卷二十六(3). 134) 上同 卷五(12). 135) 徐居正: <東文選>卷四(5). 136) 上同 卷一(2). 137) 上同 卷一(1). 138) 李 穡: <牧隱集>詩藁 卷二(13), 文藁 卷十二(4). 139) 上同 文藁 卷十一(11). 140) 上同 詩藁 卷十八(13). 141) 上同 詩藁 卷七(6), 卷十四(7), 卷三十一(10). 142) 上同 詩藁 卷二十五(11). 143) 上同 詩藁 卷四(6). 144) 上同 詩藁 卷二十(14). 145) 上同 詩藁 卷二十二(27). 146) 李齊賢: <益齊集>亂藁 卷四(1) 147) 徐居正: <東文選> 卷十七(15) 148) 上同 卷十六(3) 149) 上同 卷九(6).

니 王公, 貴人이 아니면 먹을 수 없다. 百姓들은 海品을 많이 먹는다. 따라서 屠殺法이 매우 서툴다.”¹⁵⁰⁾라고 牛(소)도 보았을 터인데 家畜으로는 羊과 豚만을 記錄하고 있고 海産物로는 魚具類로 鰵(메꾸라지), 鰻(전복), 蚌(방합), 珠母(조개중류), 蝦王(새우의 一種), 文蛤(대합조개), 紫蟹(꽃게), 蠣房(굴), 龜脚(부채손) 등과 海藻類로는 海藻(바다마름), 昆布(곤포)를 貴賤없이 먹는다고 紹介하고 있다¹⁵¹⁾. <牧隱集>에는 海棠(미역)¹⁵²⁾을 <鄉藥救急方>에는 水藻(마름), 鯉魚(잉어)¹⁵³⁾를 記錄하고 있다.

이들 家畜이나 動物, 鳥類, 魚具類의 調理法에 對해서는 肉羹(고기국)¹⁵⁴⁾ 以外는 찾아볼 엄두도 내지 못했으나 食用으로 加工된 名稱을 찾아 보면 <東國李相國集>에 牛肉¹⁵⁵⁾, <牧隱集>에 膾肉¹⁵⁶⁾, 羴肉¹⁵⁷⁾, 羊酪¹⁵⁸⁾, 魚類로 鮑¹⁵⁹⁾, 凍魚¹⁶⁰⁾, 乾魚¹⁶¹⁾등이 우선 눈에 띄었다.

果類: 高麗 明宗18年(1188) 3月 “田畝를 이루지 못하는 곳에는 밤나무, 잣나무, 배나무, 대추나무에 이르기까지 때를 맞추어 심어 利를 얻게 하라”는 王이 果樹園藝를 勸獎한 記錄이 있고¹⁶²⁾ <稼亭集> “京師報恩光教寺記”¹⁶³⁾에는 果園이라는 말이 나온다. 이는 當時의 果實中에는 이미 天然産物이 아니고 人工의 栽培産物도 많이 普及되어 있었음을 알 수 있다.

<鄉藥救急方>에 棗(대추), 挑(복숭아), 杏(살구), 栗(밤), 柿(감), 梨(배), 橡(도토리),

胡桃(호두) 등의 果實을 俗名과 함께 藥材로서의 性味를 붙여 方中鄉藥目에 記載하고¹⁶⁴⁾ 있어 果實로 藥으로 즐긴 것 같다.

<高麗圖經>에는 “廣楊永三州 즉 廣州, 楊州, 永州에는 큰 소나무가 많다. 소나무에는 두가지가 있는데 五葉松은 열매를 맺는다.”¹⁶⁵⁾라고 松實(잣)을 說明하였고 또 “복숭아(挑) 만큼 큰 밤(栗)이 있는데 맛이 달고 좋아 많이 즐긴다. 여름에도 있기에 그 연유를 물어 본즉 독(陶器)에다 넣고 땅에 묻어 놓으면 해를 넘겨도 傷하지 않는다고 한다”¹⁶⁶⁾는 밤과 그 貯藏法도 說明하고 있다. 酢같이 신 앵두(含挑)에 이어 개암(榛), 비자(榧), 능금(林檎), 오얏(靑李), 복숭아(挑), 배(梨), 대추(棗) 등도 있다고 하면서 이들은 맛이 薄하고 적다고 記錄하고 있다¹⁶⁷⁾.

<東國李相國集>에는 林檎(사과)¹⁶⁸⁾, 梨(배)¹⁶⁹⁾, 酸梨(돌배)¹⁷⁰⁾, 挑(복숭아)¹⁷¹⁾, 櫻桃(앵도)¹⁷³⁾, 橘(귤)¹⁷⁴⁾, 金橘¹⁷⁵⁾, 靑橘¹⁷⁶⁾, 栗¹⁷⁷⁾, 紅柿¹⁷⁸⁾, 霜柿¹⁷⁹⁾, 黃柑¹⁸⁰⁾, 紅杏¹⁸¹⁾, 蒲挑¹⁸²⁾, 椰子¹⁸³⁾등과 <稼亭集>에는 梅¹⁸⁴⁾, <牧隱集>에는 梅(매)¹⁸⁵⁾, 山梨¹⁸⁶⁾, 桃(복숭아)¹⁸⁷⁾ 栗(밤)¹⁸⁸⁾, 棗(대추)¹⁸⁹⁾, 胡桃¹⁹⁰⁾, 杏(은행)¹⁹¹⁾, 櫻桃¹⁹²⁾, 橘¹⁹³⁾, 紅柿¹⁹⁴⁾, “百尺楸”¹⁹⁵⁾라 하여 높은 호두나무와 “葡萄滿架翠如流”¹⁹⁶⁾라 푸른 빛이 흐르는 것 같이 시렁에 가득한 葡萄라고 노래 했으며 <東文選>에도 매¹⁹⁷⁾, 밤¹⁹⁸⁾, 귤¹⁹⁹⁾, 葡萄²⁰⁰⁾와 “橡栗歌”²⁰¹⁾로 도토리밤에 얽힌

150) 徐 兢: <高麗圖經>卷二十三 雜俗二 漁 p.118. 151) 上同. 152) 上同. 153) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部. 154) 徐居正: <東文選>卷五十二(10). 155) 李奎報: <東國李相國集>後集 卷六(1). 156) 李 穡: <牧隱集>詩藁 卷十四(28), 卷三十五(23), 卷八(26). 157) 上同 詩藁 卷三十(4). 158) 上同 詩藁 卷十七(20). 159) 上同 詩藁 卷十七(26). 160) 上同 詩藁 卷十八(13). 161) 上同 詩藁 卷十三(11), 詩藁 卷十八(13). 162) 高麗史: 卷七十九(7). 163) 李 穀: <稼亭集>卷二(6). 164) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部. 165) 徐 兢: <高麗圖經>卷二十三 雜俗二 土産 p.120. 166) 上同 p.121. 167) 上同 p.121. 168) 李奎報: <東國李相國集>卷十四(11), 後集 卷四(10). 169) 上同 卷二十三(2), 後集 卷五(3). 170) 上同 後集 卷七(15). 171) 上同 卷四(21). 172) 上同 後集 卷四(8). 173) 上同 卷三(17), 卷十六(20). 174) 上同 卷五(23), 卷十四(6), 後集 卷八(2). 175) 上同 卷八(12). 176) 上同 後集 卷三(5). 177) 上同 卷十六(2). 178) 上同 卷八(12). 179) 上同 卷五(23), 卷八(12), 後集 卷八(12). 180) 上同 後集 卷二(2). 181) 上同 卷三(17, 18). 182) 上同 卷十二(18). 183) 上同 後集 卷六(1). 184) 李 穀: <稼亭集>卷十五(7). 185) 李 穡: <牧隱集>詩藁 卷八(12). 186) 上同 詩藁 卷二十四(32). 187) 上同 詩藁 卷八(27), 詩藁 卷九(30). 188) 上同 詩藁 卷十三(4), 詩藁 卷十九(11). 189) 上同 詩藁 卷十三(25), 詩藁 卷十四(15). 190) 上同 詩藁 卷十五(9), 文藁 卷十四(11). 191) 上同 詩藁 卷九(30), 詩藁 卷十六(43). 192) 上同 詩藁 卷十六(47). 193) 上同 詩藁 卷十(19). 194) 上同 詩藁 卷四(6). 195) 上同 詩藁 卷九(30). 196) 上同 詩藁 卷二(1), 詩藁 卷三(2), 詩藁 卷十八(23), 詩藁 卷二十四(34). 197) 徐居正: <東文選>卷九(8), 198) 上同 卷九(8), 卷二十(17). 199) 上同 卷十一(9). 200) 上同 卷十七(3). 201) 上同 卷七(9)

百姓들의 哀話를 노래하고 있다. <破閑集>에는 남쪽의 귤(橘)이 북쪽으로 가면 탕자(枳)가 된다고 했고²⁰²⁾ <牧隱集>에는 加工된 果實로 乾梨²⁰³⁾, 生栗²⁰⁴⁾, 乾栗²⁰⁵⁾, 燒栗²⁰⁶⁾등을 記錄하고 있다.

以上과 같이 高麗時代에도 現代의 우리 周邊에서 흔히 볼 수 있는 一般의인 果實이 人工栽培 또는 天然產物로 사람들에게 藥用으로 또는 食用으로 貧富를 가리지 않고 사랑받고 있었던 것 같다.

調味料: 食生活에 있어서 調味의 가장 基本이 소금(鹽)이다. 사람이 世上에 내려와 食生活이 始作되면서 같이 소금이 重要한 자리를 차지했을 것이다. 그러나 <高麗史>에 初期에는 鹽法의 記錄이 없고 太祖때에 鹽盆²⁰⁷⁾이라는 소금의 製造機構가 보인다. 이는 高麗初期에 製鹽權이 王 즉 國家에 있었음을 말하는 것으로 <高麗圖經>에 소금貯藏 倉庫²⁰⁸⁾의 存在를 記錄하고 있는 것은 初期의 일이며 忠宣王元年(1309)에는 鹽制를 改革하여 內庫, 常積倉, 都鹽院, 安國社 및 여러 宮院, 內外寺社의 鹽盆을 모두 官에서 管理하고 銀 한斤에 64石, 銀兩兩에 4石, 布 한匹에 2石이라는 價格으로 義鹽倉에서 사도록 하였다²⁰⁹⁾.

<東國李相國集>에 “杏錫麥酪”이라하여 단단한 饴(飴)과 甘味로운 甘酒를 말하였고,²¹⁰⁾ <破閑集>에는 “大覺國師의 弟子 惠素가 王으로부터 下賜받은 白金으로 砂糖 百 덩어리를 사서……”²¹¹⁾라고 商船에서 砂糖을 購入하는 이야기 있다. 여기에 砂糖이라 한 것은 宋나라의 白砂糖을 말한 것 같다.

<牧隱集>에는 “금 소반에 노랑 柑子 橘의 향내 곁치고 얼음사발의 砂糖물이 쿵쿵한 창자 셋으리”하는 노래도 있고²¹²⁾ <牧隱集>의 藥

飯³⁶⁾과, 油蜜果²¹³⁾에 꿀이 들어야 한다고 했으며, 山茶²¹⁴⁾와 胡椒²¹⁵⁾도 노래속에 들어 있다. 이 외에도 <東文選>의 詩中에는 桂香²¹⁶⁾이 들어 있고 “蜜蜂贊”²¹⁷⁾는 벌의 수고와 꿀의 맛과 用途를 다음과 같이 노래하고 있다.

꽃을 따서 만드는 꿀엿과 같구나
기름과 마찬가지로 그 用途 한이 없다.
사람은 廉恥없이 다 굶어내니
네가 죽지 않는 한
사람의 慾心은 그칠줄 모르리라.

<高麗圖經>에 胡麻油가 紹介되고 있고²¹⁸⁾ <鄉藥救急方>에도 掲載되어 있으며 이 외에 마늘(大蒜), 파(葱), 부추(菹), 치자(梔子), 초피(川椒), 생강(生薑)등도 藥性을 붙여 記錄하고 있다²¹⁹⁾.

<高麗史>에는 恭讓王元年(1389)에 琉球의 使巨이 胡椒300斤을 가져왔다.²²⁰⁾는 記錄이 있고 新安 앞바다의 海底 遺物船에서 胡椒를 色含有한 桂皮와 많은 香料가 發見된 것²²¹⁾은 當時의 貿易物로 發明이 된 셈이다.

茶: 佛敎國인 高麗의 年中行事에서 가장 큰 儀式은 燃燈會와 八關會로 이때에는 반드시 酒食에 앞서 茶를 마시고 있었던 것 같다. <高麗史>志 禮 十一 嘉禮雜儀에 上院의 燃燈會儀式, 仲冬의 八關會儀式에서 올리는 進茶儀式으로 알 수 있다²²²⁾. 新羅時代에 盛行했던 飲茶는 高麗時代에 이르러는 完全히 뿌리를 내려 國家 最高 儀式으로 行事하게 되었고 茶房이라는 官廳²²³⁾도 있어 이 茶房에 萬命을 건질만한 神效가 있는 藥方文도 있어서 이것을 整理한 것이 <新集御醫撮要方>²²⁴⁾이라는 것이다.

<高麗圖經>에 “高麗에서 나는 茶(土產茶)는

202) 李仁老: <破閑集> 卷下(10). 203) 李 穡: <牧隱集> 詩藁 卷二十(33). 204) 上同 詩藁 卷十四(12). 205) 上同 文藁 卷二(13). 206) 上同 詩藁 卷五(8). 207) 高麗史: 卷九十三(2). <稼亭集> 卷六(10). 208) 徐 兢: <高麗圖經>卷十六 官府 倉凜 p.79. 209) 高麗史: 卷七十九(18). <益齋集> 亂藁卷二上(18). 210) 李奎報: <東國李相國集> 卷三(14). 211) 李仁老: <破閑集> 卷中(8). 212) 徐居正: <東文選> 卷八(25). 213) 李 穡: <牧隱集> 詩藁 卷三十五(9). 214) 上同 詩藁 卷二十一(14). 215) 上同 詩藁 卷九(14). 216) 徐居正: <東文選> 詩藁 卷六十四(15). 217) 徐居正: <東文選> 採花作蜜 惟飴之似 與油作對 其用不既 人不廉取 罄倒乃已 汝若不死 人慾爰既. 卷五十一(1). 218) 徐 兢: <高麗圖經> 卷二十三 雜俗二 土產 p.121. 219) 鄉藥救急方: 卷下 方中鄉藥目草部. 220) 高麗史: 卷百三十七(38). 221) 博物館新聞: 74號 p.295-298. 222) 高麗史: 卷六十九(12) 223) 高麗史: 卷七十五(41). 224) 徐居正: <東文選> 卷二十一(13).

맛이 쓰고 黽어서 입에 넣을 수 없어 中國의 臘茶와 龍鳳茶등 團茶를 貴하게 여기는데 이들은 宋나라에서 贈與해오거나 商人들로부터 購入하는 것이다”²²⁵⁾라고 說明했으며 <高麗史>에는 崔承老가 죽었을때에 賻儀로 腦原茶 200角, 大茶(大國茶) 10斤을 보냈다²²⁶⁾는 記錄과 <東國李相國集>의 長篇古詩에 “孺茶”²²⁷⁾라는 題目으로 孺茶는 晋州 花溪의 早芽茶를 말하는 것으로 요사이는 雀舌茶라 하며 團茶임을 說明하고 있다. 이렇게 보면 當時는 團茶을 즐겨 마신 것 같으나 抹茶도 盛行한 것 같다. 즉 <東國李相國集>의 “謝人贈茶磨”²²⁸⁾라던가 <破閑集>의 “僧院茶磨云…”²²⁹⁾, <牧隱集>에 “點茶”²³⁾라는 詩가 있다는 것은 抹茶도 많이들 즐기고 있었다는 글들이다. 茶의 이름으로는 <東國李相國集>에 野茶²³¹⁾, 稅茶²³²⁾, <破閑集>에 建茶²³³⁾, <益齊亂藁>에 芽茶²³⁴⁾, <稼亭集>에 山茶²³⁵⁾, 橘茶²³⁶⁾, <牧隱集>靈芽茶²³⁷⁾, <東文選>에 橘皮湯²³⁸⁾등이 나오고 있으며 茶의 作用에 대해서 “南國의 옛 親舊가 보내왔네, 한 낮 창에서 자다 일어나면 맛이 더욱 좋겠건만, 茶가 사람의 잠을 적게 한다니 도리어 싫어라, 잠자면 걱정 있는데 잠이 적으면 이찌 할고”²³⁹⁾라는 caffeine의 作用을 걱정한 노래도 있다.

酒類：<高麗圖經>에 “高麗에는 釀酒이 없어 蜜酒과 黍酒으로 술을 만든다. 色은 짙고 맛은

거칠다. 醉하기 쉽고 빨리 깬다. 王이 마시는 술은 良醞庫에서 빚은 淸酒와 法酒 두 가지가 있는데 瓦尊(질항아리)에 넣고 黃色명주로 封하여 貯藏한다. 大體로 高麗사람들은 술을 즐기나 좋은 술은 얻기 어렵고 庶民들은 맛이 薄하고 빛깔이 짙은 것을 마신다²⁴⁰⁾ 하였으며, 또 잔치때에 마시는 술은 맛이 달고 빛깔이 짙으며 사람이 마셔도 그리 醉하지 않는다²⁴¹⁾고 記錄하고 있으며 舉名된 술의 種類만도 淸酒, 法酒, 濁酒, 藥酒등 現在의 우리나라 民俗酒가 모조리 紹介되어 있다.

이 외에 高麗때의 文獻에 나오는 술의 이름들을 추려 보면 가난한 선비 李奎報의 <東國李相國集>²⁴²⁾에서는 濁醪(막걸리)를 위시하여 白酒, 冷酒, 卯酒, 九醞酒, 花酒, 椒花酒, 春酒, 千日酒, 霞液酒, 中山酒, 鵝黃酒, 魯酒, 杜康酒, 三玄酒, 流霞酒등이 있고 <動安居士集>²⁴³⁾에 黃封酒, 桃花酒, <西河集>²⁴⁴⁾에 三味酒, 上樽酒, <謹齊集>²⁴⁵⁾에서 葡萄酒, <益堤亂藁>²⁴⁶⁾에 菖蒲酒, 御衣酒, 麥酒등과 <破閑集>²⁴⁷⁾에서 綠酒, 淸酒, 卯酒, 蘆岳酒, 上樽酒, 鄉飲酒, <補閑集>²⁴⁸⁾에서 千杯酒등을 추려낼 수 있다. 또 <稼亭集>²⁴⁹⁾에서 椒酒, 菊花酒와 <牧隱集>²⁵⁰⁾에서 菖蒲酒, 醞酒, 光祿酒, 醞酒, 門生酒, 宣賜酒, 法酒, 羔酒, 恩醞酒, 御酒등을 찾아 냈으며 <東文選>²⁵¹⁾에도 庶民들이 平素 또

225) 徐 兢：<高麗圖經> 卷三十二 器皿三 茶俎 p.171. 226) 高麗史：卷九十三(22). 227) 李奎報：<東國李相國集> 卷十三(6,8). 228) 卷十四(10). 229) 崔 滋：<補閑集> 卷中(11). 230) 李 穡：<牧隱集> 詩藁 卷二十六(32). 231) 李奎報：<東國李相國集> 卷九(14). 232) 上同 卷十三(9). 233) 李仁老：<破閑集> 卷下(3). 234) 李齊賢：<益齊集>亂藁 卷六(25). 235) 李 穀：<稼亭集> 卷二十(7). 236) 上同 卷十五(9). 237) 李 穡：<牧隱集> 卷一(6). 238) 徐居正：<東文選> 卷十八(8). 239) 上同 卷二十一(23). 240) 徐 兢：<高麗圖經> 卷三十二 器皿三 瓦尊 p. 241. 241) 上同, 242) 李奎報：<東國李相國集> 濁醪：後集 卷三(11), 卷七(3). 冷酒：卷十一(1). 卯酒：後集 卷三(19). 九醞酒：卷二(9). 花酒：卷三十(4). 椒花酒：後集 卷三(19). 春酒：卷五(8). 千日酒：卷五(15). 霞液酒：卷二(6) 中山酒：卷三(19). 鵝黃酒：卷二(4). 魯酒：卷二十一(12). 杜康酒：後集 卷一(19). 三玄酒：後集 卷六(14). 流霞酒：後集 卷十(7). 243) 李承休：<動安居士集> 黃封酒：卷二(9). 桃花酒：行錄 卷三(5). 244) 林 椿：<西河集> 三味酒：卷一(6). 上樽酒：卷二(4). 245) 安 軸：<謹齊集> 葡萄酒：卷一(8). 246) 李齊賢：<益齊集> 菖蒲酒：卷二(9). 御衣酒：卷八(1). 麥酒：卷十(2). 247) 李仁老：<破閑集> 綠酒：卷上(8), 淸酒：卷中(5). 卯酒：跋(1). 蘆岳酒：卷下(4) 上樽酒：卷上(9). 鄉飲酒：卷中(7). 248) 崔 滋：<補閑集> 千杯酒：卷下(26). 249) 李 穀：<稼亭集> 椒酒：卷十七(4), 卷十八(10). 菊花酒：卷五(10). 250) 李穡：<牧隱集> 醞酒：詩藁 卷五(14), 卷六(16). 光祿酒：詩藁 卷六(16) 醞酒：詩藁 卷十一(29). 門生酒：詩藁 卷十三(6). 宣賜酒：詩藁 卷二十一(3). 法酒：詩藁 卷二十(14), 卷二十二(18). 羔酒：詩藁 卷二十三(31). 恩醞酒：詩藁 卷三十一(18). 御酒：文藁 卷十一(4). 251) 徐居正：<東文選> 薄酒：卷十一(4), 醬酒：卷五十一(11). 鵝黃酒：卷九(10). 菖蒲酒：卷十五(12). 紫霞酒：卷十五(6). 槽：卷五(15).

는 잔치때에 즐겨 마시는 막걸리, 薄酒, 白酒라는 이름의 濁酒와 醬酒, 鵝黃酒, 菖蒲酒, 紫霞酒 그리고 가난한 愛酒家の 糟(술지계미)을 노래한 것이 있다. 또 <高麗史>²⁵²에는 元帝가 高麗의 王에게 葡萄酒를 보내왔다는 記錄도 있다.

이들의 酒性を 確實히 알 수 없어 斷言키 어려우나 역시 現代의 民俗酒를 벗어나지는 못하였을 것으로 보이며 다만 나뭇대로의 特殊한 釀造法으로 香과 맛을 내어 멋을 자랑하고 있었던 것 같다.

食生活과 齒牙와의 關係: 以上과 같이 高麗時代의 食生活이 現代의 食生活과 큰 差異를 보이지 않는것은 穀物에서나 菜蔬類에서나 調理法의 基本이 健康을 爲主로 模倣 또는 開發한 飲食임으로 東洋의이면서 固有의 調理로 이루어져 있으며 嗜好面에서나 營養面에서 高麗時代로부터 이어 받은 이들 飲食이 우리들에게는 그대로 親熟함을 느껴 生活化된 것들이기 때문이 아닌가 한다.

飲食의 性質이 齒牙에 直接的인 影響을 미칠만한것은 例舉하기 어렵다.

當時의 飲食이 調理法이나 名稱이 現代의 飲食과 大體로 같아 齒牙에 해롭다는 粘着性的 飲食도, 단것도, 신것도 있었으며 또 이러한 飲食들을 즐겨 먹고들 있었다. 飲食이외에도 여러가지의 果實을 山野에서 얻고 果園에서 栽培하고 또한 輸入하여 먹고들 있었으며 茶도, 酒類도 多彩로웠다. 다만 量의으로 豊富하지 못하여 階層別로 差異가 많았음을 文獻을 통해 알 수 있을 뿐이다. 그러나 우리는 現在까지도 外國인들이 하지 않는 高麗때의 記錄 以前부터 傳해 내려온 食事後에 승농(熟水)²⁵³의 習慣의인 吮嗽를 兼한 愛用은 全國民의 一般化된 固有의 風習이며 따라서 高麗時代부터 이어오는

唯一한 固有의 口腔衛生管理方法²⁵⁴이라고 본다.

<東國李相國集>에 高麗時代사람의 齒痛 症狀을 그린 詩²⁵⁵가 있다.

“사람은 먹어야 살 수 있으며
 먹을 때에는 반드시 이(齒牙)로 씹는데
 이가 몹시 아파 먹지를 못하니
 하늘이 나를 죽이려는 가보네
 강하면 꺾이는 것은 定한 理致이지만
 늙고 이 빠지니 더욱 부끄럽네
 아직도 몇개가 남아 있지만
 뿌리가 흔들려서 붙을 데 없더니
 이제 다시 쭈시고 아파서
 두통까지 일어나네
 찬물도 마실 수 없고
 뜨거운 물도 입에 댈 수 없네
 죽도 식기를 기다려
 겨우 활아 먹노라
 하물며 고기를 씹을 수 있으랴
 고기가 있어도 한갓 도마에 있을 뿐이네
 이 무두가 늙은 때문이니
 죽어나 미로소 끝나리.”

고기는 勿論 찬물도 마실 수 없고 뜨거운 것도 댈 수 없어 식은 粥을 활아 먹는 形便인데 쭈시고 아프면서 頭痛까지 난다는 요사이의 齒痛患者가 呼訴하는 症狀과 다를 것이 없는 詩다.

高麗名賢들이 남긴 文獻중에는 李奎報²⁵⁶와 安軸¹⁵⁷, 李毅²⁵⁸, 李穡²⁵⁹등의 글중 齒痛 또는 齒病에 관한 글이 여러 곳에서 보인다. 이들은 甚하게 아프고 不便한 것은 記錄해 노았으나 알 수 있으나 글을 모르는 百姓들이나 대수롭지 않게 생각하여 記錄하지 않은 선비들의 齒

252) 高麗史: 葡萄酒: 卷三十(3). 253) 徐 兢: <高麗圖經> 卷三十 器皿一 提瓶 p.166.

254) Boots, J.L.: A preliminary study of the diet and customs of the Korean people, with relation to their oral conditions. The Journal of Severance Union Medical College, Vol.3, p.35-62, 1935.

255) 李奎報: <東國李相國集> “人以食而性 食必以其齒 齒痛莫加飡 天殆使我死 剛折赤云經 老豁更堪恥 餘有幾箇存 浮動根無奇 今者又復痛 延及頭赤爾 水寒不可飲 湯赤不可試 糜粥候冷熱 然後僅能舐 矧可飮肉爲 有肉空在祉 是實老所然 無身始迺已. 後集 卷一(19).

256) 李奎報: <東國李相國集> 後集 卷一(19). 257) 安 軸: <謹齋集> 卷一(6). 258) 李 毅: <稼亭集> 卷十八(1).

259) 李 穡: <牧隱集> 詩藁 卷十四(9), 詩藁 卷二十七(18), 詩藁 卷七(25), 詩藁 十六(4).

痛은 얼마나 많았을는지 모른다.

遺物에 나타난 口腔狀態：高麗時代의 古墳發掘調查報告는 매우 적다. 이 적은 調查報告中 人骨이나 齒牙에 關한 報告는 더욱 적어 當時의 口腔狀態를 알아 보기는 매우 어렵다. 現在까지 發掘報告된 文獻은 開城法堂坊高麗古墳群²⁶¹ 高麗執端宋公遺墟²⁶¹ 釜山社稷洞古墳²⁶² 孟思誠墓²⁶³등 人骨이나 齒牙를 發見하지 못해 이에 對한 記錄이 없는 것과 <鬱陵島>²⁶⁴, 이는 1963년에 鬱陵島의 古墳群을 發掘 報告한 文獻으로 “이미 盜掘된 狀態였으나 遺物의 破損과 遺骸의 攪亂으로 散在해 있는 統一新羅 以後 高麗初로 推定되는 遺物과 骨片, 齒牙를 收去할 수 있었다.”고 하고 竹岩部落 및 玄圃洞地區, 南西洞地區, 南陽洞地區에서는 人骨이나 齒牙를 發見하지 못하였으나 天府洞地區에서만 第一號墳에서 小骨片 1個와 齒牙(大白齒) 1個, 第二號墳에서 齒牙 3個와 顎骨이 出土되었지만 같은 場所가 아니고 1.5m內至는 2.2m程度 距離를 두고 散在되어 있는 齒牙와 顎骨이 있다고 하고 그나마 出土 經緯만을 記錄하고 있을 뿐 所見은 없다.

<居昌屯馬里壁畫古墳>²⁶⁵, 이 壁畫古墳도 盜掘된 것으로서 棺材와 成人 男子의 遺骸가 無秩序하게 攪亂된 狀態로 發見되어 이들 遺骨들을 細密히 收拾하여 서울대학교 醫科大學 張進堯 教授에 依하여 整理中이나 一次로 成人男子의 遺骨이라고 鑑定되었다고 報告되어 있다.

<西三洞壁畫古墳>²⁶⁶, 最近에 發掘된 壁畫古墳으로서 이 古墳도 역시 盜掘로 因하여 極히 少數의 高麗時代의 것으로 確認되는 遺物과 齒牙 4個, 大腿骨 1個, 頭蓋骨 3片의 人骨이 出土되었다. “齒牙는 下顎第一大白齒, 上顎第二小白齒, 上顎右側中切齒, 下顎第二小白齒등이며 길이 2cm, 두께 1cm程度이다. 齒牙의 依한 性

別 및 年齡鑑定으로 이 무덤의 主人公은 40歲 假量의 男子로 推定되었다.”고 報告하고 있을 뿐 仔細한 所見은 알 수 없었다. 著者가 본 所見으로는 上顎右側中切齒의 齒根 遠心側은 齧蝕이 아닌 腐蝕이 되어 있고 齒頸部에는 齒石의 附着痕跡이 보였다. 上顎第二小白齒는 腐蝕이甚하여 分간하기 어려웠고 下顎右側第一大白齒의 咬合面은 甚한 咬耗症과 近心面 齒頸部 上緣에 積는 齧蝕症이 있었고 舌側 齒頸部에는 齒石의 附着痕跡이 보였다. 또 下顎右側 第二小白齒는 部分的인 腐蝕은 있었으나 形態를 알아볼 수 있었으며 頰側의 齒根에 齒石의 附着痕跡이 보였다. 이러한 所見을 綜合해 볼 때 자세한 口腔狀態는 알 수 없으나 齒周疾患에 罹患되어 있었지 않았나 疑心해 본다.

<驪州上橋洞上方下圓石室墓>²⁶⁷, 이 墓에서도 高麗末의 것으로 推定되는 遺物과 바닥 흙속에서 몇개의 骨片을 收去하였으나 齒牙에 關해서는 發見하지 못하였는지 言及 없이 報告하고 있다.

이 外에 北韓에서 發表된 文獻中에는 數個所의 高麗時代의 古墳發掘記錄²⁶⁸이 있으나 論文으로 發表된 文獻은 <공민왕 현릉>²⁶⁹과 <철원군 내문리 고려 돌상자 무덤에 대하여>²⁷⁰ 두 編을 찾아 볼 수 있었다.

<공민왕 현릉>에는 “공민왕의 유해 중 두개골은 비교적 제 위치에 있으나 이 외의 부분은 완전히 교란되어 있었을 뿐만 아니라 무참히 짓밟혀서 토막토막 꺾어지고 부스러지고 하여 완전한 부분골은 한 개도 찾아 볼 수 없을 만큼 처참하기 짝이 없다. 두개골만은 비교적 잘 남아 있으나 옷문치 하나가 빠지고 기타는 고스란히 부착되어 있었다.”라고 記述하고 齒牙 및 顎骨에 對해서는 全然 言及이 없다. 또 “철원군 문내리 고려 돌상자 무덤(石室墓)에 對하

260) 李弘植：〈高麗壁畫古墳發掘記〉韓國古文化論攷，1954. 261) 忠南大博物館：〈大清甍水沒地區遺跡發掘調查報告〉忠清南道篇，1978. 262) 鄭澄元，申敏澈：〈釜山社稷洞古墳調查報告〉遺蹟調查報告 第7輯，1983. 263) 尹世英：〈孟思誠墓 發掘調查報告〉月刊文化財 81(8)，1981. 264) 金元龍：〈鬱陵島〉國立博物館古墳調查報告 第4冊，p.25-39，1963. 265) 金元龍 外：〈居昌屯馬里壁畫古墳 및 灰槨墓 發掘調查報告〉文化財管理里局 p.15，1974. 266) 任世權：〈安東 西三洞壁畫古墳〉安東大博物館 p.22，1981. 267) 漢陽大學校博物館：〈驪州 上橋里 上方下圓石室墓〉漢大博物館 第1輯，p.37，1984. 268) 高麗王陵發掘(王陵 4基，平民 130基) 開城市 개풍동 고남리 資料室. 269) 전주농：〈공민왕 현릉〉고고학자료집 제3집，과학원출판사 p.220-235，1963. 270) 량익룡：〈철원군 내문리 고려 돌상자 무덤에 대하여〉문화유산 61(5)，p.64-67，1961.

여”라는 論文에는 人骨이나 齒牙에 對해서는 全然 言及을 하고 있지 않다.

結論：1) 以上과 같이 文獻을 살펴서 高麗時代의 穀物, 菜蔬, 家畜, 魚類, 果實과 이들로 調理된 主食, 副食, 嗜好食, 調味料, 飲料, 또는 茶나 술(酒) 등의 명칭을 例舉하여 現代의 우리 周邊에서 흔히 볼 수 있는 食糧과 飲食, 飲料, 果實等과 比較하여 보았다.

2) 現代의 食生活이 高麗 以前 古朝鮮時代부터 周邊의 여러 나라와 서로 交流하면서 漁撈와 狩獵, 穀物이나 果實의 栽培 또는 家畜의 飼育등으로 얻은 이들 食糧을 貯藏하는 方法과 體質과 嗜好에 맞게 調理 또는 加工하는 方法등을 模倣 또는 開發하여 우리의 固有한 飲食을 만들어 保存하고 傳受하여 이어 내려오는

食生活風俗에 根源을 두고 있음인지 高麗時代의 食生活에 關한 名稱이 現在와 같거나 理解할 수 있는 範圍에 있었다.

3) 이제 實際로 高麗時代의 飲食을 高麗時代의 名賢들의 記錄으로 特히 當時의 一般 庶民들의 飲食을 살펴보고 高麗時代의 飲食이 現代의 우리들 周邊에서 즐겨 먹고 마시는 飲食들과 다를 것이 없음을 알았다.

4) 高麗時代사람들의 口腔狀態는 文獻上으로 文集에 몇몇 분들이 齒痛을 呼訴하였고 齒周疾患의 口腔狀態를 表現하고 있으며 遺跡이나 古墳에서 出土된 齒牙나 顎骨에서는 數가 적어 分명한 記錄이 될 수 없으나 齒牙齶蝕症과 咬耗症의 存在를 確認하였고 齒周疾患의 痕跡도 짐작해 볼 수 있었다.