

## 돼지고기는 중국요리의 근원

유 태 종 박사

(곡천건강장수연구소장)

### 돼지와 관련된 재미있는 '가(家)'의 어원

전 세계적으로 가장 종류가 많고 뛰어난 음식을 만들고 있는 사람들이 중국인이라고 한다. 그러나 중국인이 고기라면 돼지고기를 뜻할 정도로 돼지고기를 많이 쓰고 있다. 돼지고기가 중국요리의 근원이라고 해도 과언이 아니라고 한다.

집을 뜻하는 '가(家)'자를 보면 흥미가 있다. 宀자는 갓머리를 뜻하며, 豕자는 돼지시 자이다. 갓머리 밑에는 사람이 아니라 돼지가 놓여져 있다는 뜻으로 볼 수 있다. 家자는 문(門)이라는 글자에서 생긴 것이다. 문을 들어서면 돼지가 있다고 해서 집을 표현하는 글자가 가(家)가 되었다고 한다.

돼지고기 요리에는 수많은 종류가 있는데 그중의 하나로 동파육(東坡肉)이 있다. 이것은 미식가들이 즐기는 요리로 알려져 왔다. 동파육은 원래 양자강 남쪽의 항주(杭州) 지방의 요리인데, 송나라의 유명한 정치가이며 시인이었던 소동파(蘇東坡)에 의해 유명해진 것이다. 그래서 그의 호를 따라 동파육이라 부르게 되었다는 것이다.

“황주의 돼지고기는 매우 질이 좋은데다 값이 너무 싸다. 이 돼지

고기를 더 맛있게 먹으려면 물을 사용하지 않고 약한 불로 천천히 오래 쪼을 해야 한다, 나는 매일 먹고 있는데 물리지 않고 있다.” 소동파가 이렇듯 극구 칭찬한 덕에 이 요리가 향주의 명물이 된 것이다.

돼지고기는 풍, 즉 고혈압에 나쁘다는 우리의 생각과는 달리 세계적인 장수촌에서 돼지고기를 이용하고 있어 흥미롭다. 최근 세계에서 최장수국이 되었다고 화제가 되고 있는 일본의 경우를 보기로 들 수 있다.

일본의 최남단에 있는 오키나와는 장수자가 많기로 유명한 곳이다. 100세 이상의 고령자 수나 평균수명, 장수자율(1천명당 90세 이상의 노인수를 65세 이상의 숫자로 나눈 값)에 있어 단연 앞서고 있다.

### 조리방법에 따라 식품의 가치 달라져

이러한 특징을 나타내는 식생활이 무엇일까? 조사된 바로는 섬유질이 풍부한 채소나 해조류를 많이 먹고 있으며 싱겁게 먹고 있다는 등 다른 장수촌과 거의 비슷하였다.

그런데 세부적으로 식품재료를 살펴보았더니 돼지고기의 섭취량이 많은 것이 특색이었다. 국민 영양조

사에 따르면, 1일 평균 94.3g의 육류를 먹고 있는데 돼지고기 40.1g, 쇠고기 16.9g, 닭고기 16.6g, 기타 0.5g, 햄소시지 등 20.1g으로 되어 있었다. 어패류 섭취량은 63.9g으로 나타났다.

이 숫자는 전국적인 평균보다 17%나 육류를 더 먹고 있으며, 특히 돼지고기를 35.3%나 많이 먹는 것으로 판명되었다. 또 이것을 뒷받침하는 조사를 오키나와 영양학회에서 한 것이 있다. 장수자의 기호를 조사했더니 음식을 가리지 않으며 돼지고기를 즐긴다는 것이다.

삶은 돼지고기에 채소나 해조류를 곁들인 향토요리는 고기가 젓가락으로 흐물거릴 정도로 연하다고 한다. 이렇게 해서 장수자들은 성인병의 염려가 있는 동물성단백질을 채소와 해조류를 배합해서 건강식으로 이용하고 있는 것이다.

돼지고기를 이용한 요리에는 앞에서 언급한 東坡肉 이외에도 여러 가지가 있다. 중국요리에는 광동요리로 유명한 酢豚(고로육), 백편육(白片肉), 차소육(叉燒肉), 작환자(灼丸子) 등이 있다. 독일요리에는 각종 소시지와 아이스 바인이 유명하고 남미와 폴리에시아의 새끼돼지구이(lechon)는 명물이다. **養縣**