

## 奈良時代の 食生活

이 호 지

한양대학교 생활과학대학  
(1996년 10월 4일 접수)

## A study on dietary culture in Nara Dynasty in JAPAN

Hyo Gee-Lee

College of Human Ecology, Hanyang University  
(Received October 4, 1996)

### Abstract

The Nara Dynasty of Japan lasted from 710 to 784 A.D, which corresponds to the period of the Unified Shilla Kingdom of Korea. The Nara Dynasty enacted the "Daiho Law and Ordinance" by referring to those of Tang Dynasty of China. Under these legal systems, the Ministries were defined, and foods were used for paying taxes or as currency. The characteristics of the dietary culture in Nara Dynasty were as follows. 1) They obtained food from rice and other grain farming, hunting and fishery. Rice was their main staple and was also used for preparing porridge and brewing wine. 2) Under the influence of Buddhism, meat was prohibited, and milks or dairy products were supplemented for improving malnutritional status. 3) They also used seasonings, spices and sweeteners to enhance the taste and produced medicines by extracting plants, animals and minerals. 4) While chopsticks were made of bamboo, willow, silver, shell, tree or bronze, such utensils as pan earthenware steamer, or charcoal pots were used for preparing meals. 5) Highly qualified utensils, made of porcelains painted with lacquer, metal, glass, horn and stone, were produced as handcraft art and developed. 6) Chinese style cuisines and cooking methods were popular and various types of preserving techniques like drying or salting were used. Processed cookies were also developed. 7) Although flour was used mainly among noble class people, ordinary people also used it. The royal families ate milk products a lot and even fried foods. 8) One can say that Buddhism exerted an influence on Vegetarianism from this era.

### I. 서 론

일본奈良 東大寺 正倉院에 있는「正倉院古文書」는奈良時代(710~784)를 중심한 시기의 호적, 정세장, 회계장 등이고, 정창원보물은奈良시대 중기의 聖武天皇의 생전의 생활용품 수백점이 헌납되어 보관 전래되어 오고 있는 것이다. 이 고문서류의 기록과 현품들은奈良시대의 律令制度和 당시의 생활실상을 알게하는 자료이며 그 중 正稅帳, 會計帳의 기록은奈良시대의 식생활을 알 수 있는 좋은 자료이다.奈良시대의 문화 특히 상층문화는 그 이전 수세기에 걸친 한반도와의 정치적, 문화적 교섭과정에서 이주민 집단에 의해서 이루어지거나 또는 기술자의 전수를 통하여 수용한 한반도의 문화를 원류로하여 형성한 것이다<sup>1-3)</sup>. 본 연구는

일본奈良시대의 식생활을 연구함으로써 한반도의 통일신라시대의 식생활과의 관계를 재인식하는데 목적이 있다.

### II.奈良시대의 역사적 배경

奈良시대는 AD 710~784년 사이로 당시 한반도는 통일신라시대로 시대구분을 할 수 있다. 이 시대의 정치적 업적은 타이호(太寶)율령이다. 이 율령으로 천황과 그 직계가족, 료오민(良民), 쉼민(踐民)으로 계층이 3으로 구분되었다. 또한 중앙과 지방행정을 분리하였다. 국가재원 특히 도작지(稻作地)는 천황소유라는 원칙이 선언되어 지조(地租)제도를 실시하여 토지를 분할하여 구분전(口分田)이라 하고, 남자는 2반(反), 여자는 2/3

반의 도작지를 지급받았다. 구분전을 받은 사람은 경작하여 알곡세(租), 직물세(庸과 調), 부역(雜役), 병역(兵士役)의 형태로 과세의무를 졌다. 병역은 남자 성인의 의무였고, 생산물이나 노역세의 대신으로 징집되었다. AD710~781년까지의 일본의 수도 奈良는 당당한 궁전과 공공 건축물은 천황의 새로운 권위와 국력의 징표였다. 정창원의 황실 보물창고에는 9000점 이상의 유물이 대륙풍의 국내제품의에도 중국, 인도, 페르시아의 것까지 소장되어있다. 또 奈良의 귀족사회는 역사와 문학작품을 낳았다. 또 중국의 영향을 최고조로 받은 것은 불교를 주도적 종교로 수용한 것이다. 화려한 사원은 국비로 건립하고 많은 토지를 기진(寄進)받았다. 불교시설은 국가의 재원을 고갈시키고 승려들은 정치에 간섭하게 되었다. 캄무(桓武)천황의 치세(781~806) 때에는 794년 헤이안(平安)-지금의 교오또(京都)-로 수도를 옮겼다. 타이호오의 관료기구의 대부분은 무시하고 몇개의 새로운 정부기관을 설치하였다.

산기(三議)를 최고자문기관으로 삼고 쿠로오도도코로(藏人所)라는 국정집행의 새로운 기관을 설치하여 정치의 행정적 기능을 집중시켰고, 케비이시쇼오(檢非違使廳)라는 기관도 새로 설치하여 법의 집행과 범죄의 처벌을 위한 중앙정부 기관으로 발전시켰다. 타이호오의 국가 토지관리제도는 쇠퇴하고 쇼오엔(莊園)이라는 사유권의 형태가 생겼다. 중앙집권적 통제가 약화되면서 군사 귀족들이 권력을 장악하기 시작하였다. 10세기 중엽이 되면서 일본의 국가와 정부는 타이호오제도에서 형성되었던 관료제의 관념에 덜 집착하게 되고 점차로

유명무실하게 된다. 사찰과 신사의 소유지에 면세권이 주어지고 조정귀족도 소유권에 대한 면세권을 획득하였다. 13세기경에는 전 국토가 5000개의 장원구역으로 분할되었다.

奈良시대와 平安시대의 궁정생활을 구별짓는 특색은 중국양식에 대한 두드러진 의존이 거의 쇠퇴하고 중국문명은 의식적 모방의 단계에서 同化되고 있었다. 平安의 궁정생활에는 불교신앙의 동화를 나타내는 증거가 많다. 불승은 꽤 많은 지방 神社의 관리를 맡게 된다. 12세기경 료오부신토오(兩部神道)라는 神·佛합설이 神宮들에 의해 체계화되게 된다. 즉 불교는 일본 문화에 적응하기 위한 또 하나의 길을 발견하게 되었다.

### III. 奈良시대의 음식물

#### 1. 율령제와 음식물

宮内省은 궁중에서 用度, 料地, 서무를 담당하는 부서로서 궁내성의 관리는 1職, 4寮, 13司가 있다. 그 중에서 음식물에 관계되는 것은 大膳職, 大炊寮, 典藥寮, 内膳司, 造酒司, 園池司, 主水司, 主油司 등이다. 각 부서에서 하는 일은 표 1과 같다.

#### 2. 奈良시대의 稅

(1) 재정(財政)에서는 전령(田令), 호령(戶令), 부역령(賦役令)이 정해져 있어서 각종의 음식물이 중요한 세(稅)나 화폐로서 다루어지고 있었다.

##### ① 조(租)

표 1. 궁내성의 부서명과 하는일

부서명	하는일
大膳職 主醬(장제조의 장악) 主菓餅(과자와 떡제조의 장악) 膳部(음식물제조)	여러나라에서 공납한 調雜物, 膳食物로 鹽菹, 醬豉, 未醬, 肴果, 雜餅, 食料를 공진하는 것을 관장함.
大炊寮	春米(방아 짙은 쌀), 잡곡 등을 배급하고 諸司의 식료품을 관장함.
典藥寮	藥, 療病, 藥園을 관장함. 의박사, 침박사, 안마박사, 여의박사 등이 제생을 거느리고, 약호(약초재배), 유후(우유 짜기, 농축우유, 버터, 치즈 등의 제조, 저장)를 관장함.
内膳司 奉膳2인, 典膳6인, 膳部40인	천황 일상의 공어, 조진의 일을 관장함.
造酒司	술, 감주, 초, 명절용 술빚는 일을 관장함.
園池司	정원, 채소, 과수 등을 관장함.
主水司(빙부40인)	된죽, 물, 빙실을 관장함.
主油司	기름을 관장함.

징집된 벼(稲)를 세라고 한다. 조의 세율은 시대에 따라 변화하였다. 벼수확의 3/100 정도이다.

도(稻)는 벼베기한 벼짚채로 단을 묶은 것이고, 영(穎)은 잘라낸 이삭이다.

곡(穀)은 이삭에서 떨어진 나락이고, 미(米)는 껍질을 벗겨낸 것이다.

관도는 부동창(不動倉)이나 동창(動倉)에 보관하고 일부는 중앙에 보내고 대부분 지방경비에 충당하고 결산장부인 정세장(正稅帳)만 중앙에 보내서 심사를 받았다.

② 조(調)사람에게 과해지는 것이다.

정조(正調)는 21세~60세 남자 한 사람에 대해서 건, 명주, 견사, 면, 마포 등의 생산에 따라서 길이, 넓이, 무게를 얼마라고 규정짓고 있다.

잡물(雜物)은 소금, 전복, 가물치, 오징어, 소라, 해조 등 31종의 수산물이다.

조부물(調副物)은 동, 식물성 식품, 가공품, 특히 참기름, 마자유, 들기름, 돼지기름 등이 많다. 보존식품, 조미료, 향신료이다.

③ 용(庸)은 인부이다. 국사에 부역하는 정정은 1년에 10일이다. 복역하지 않는 경우에 부담하는 물품으로 조(調)와 같다.

④ 잡세는 의창(義倉)과 출거(出擧)가 있다. 의창은 일반인에게 받아들인 조(粟)를 궁핍한 백성을 구제하기 위하여 지방마다 두는 창(倉)이다. 백성은 9등급으로 나누고 등급에 따라 조 1말~2섬을 낸다. 출거(出擧)는 가난한 백성에게 봄에 못자리를 시작하기 전에 씨앗을 대출하고 수확할때 이자를 붙여서 반환하는 것이다. 정부가 행하는 공출거와 지방 관청이 행하는 사출거가 있다.

(2) 律令制는 국내교통, 국내상업에 영향을 미쳐서 식품교류가 활발해졌다. 수도의 동서의 시장은 매일 정오에 열리고 일몰전에 3번 북을 치면 닫는다. 교통요지나 사람이 모이기 편리한 곳에는 시장이 서고, 곡물, 채소, 과일, 생선, 해조, 소금, 된장, 술, 기름, 과자 등이 거래된다. 거래는 주로 물물교환이나 벼나 쌀 등의 물품이 통화로 사용되었고 중국의 제도를 모방하여 화폐의 주조가 화통개보에 의하여 알려졌으나 별로 이용되지는 않았다.

### 3. 음식물의 채취법

① 논농사의 수전경작은 묘대법(苗代法)이 일반화되었고 직파법(直播法)도 일부 행해졌다.

농구는 삼, 낫, 우마를 이용한 보습, 호미, 갈퀴이고,

수확도구는 낫, 벼를 말리는 건조기였다. 타곡구는 도리깨, 절구, 디딜방아, 멧돌이고, 운반용구는 가마니, 락, 키, 채였다.

이처럼 농기구가 다양하게 된것은 벼의 수확이나 처리가 정성스럽게 되어 왔다는 것을 말해준다. 벼의 수확량은 상전 1단보에 50속<sup>1)</sup>이다.

② 발농사는 논농사보다 중요하지 않았다. 각 집에 3단보~4단보씩 평균하게 나누어 주었다. 「日本書記」에 持統天皇 7년(693) 3월에 “뽕, 모시, 배, 밤, 순무 등의 초목을 권장하여 심고 이로써 5곡의 경작을 돕는다.” 라고 있는 것으로 보아 정부가 발작물을 권장했음을 알 수 있다. 또 養老 7년(723)에 맥작도 권장하였음을 알 수 있다. 「魏志倭人傳」에 일본은 기후가 좋고 여름, 겨울에도 생채가 있다고 기록된 것으로 보아 일찍부터 채소를 이용하고 있었음을 알 수 있다. 한편 야생초를 캐는 일도 많아져 여자들은 근로와 동시에 오락을 겸하여 약초로 가치가 있는 야생초를 뜯었다.

③ 수렵과 어렵의 도구

수렵도구는 활, 그물, 매사냥, 개를 이용한 수렵, 사슴, 산돼지였는데 天武天皇 3년(675)에 불교의 영향으로 수렵을 금하는 함로시기창(檻牽施機槍)을 금했다.

어렵도구는 낚시, 그물, 지예망, 사다새기름이었고, 해녀, 해초채취를 위한 해초채취선이 출입하여 수렵보다 중요했으며 하천이나 근해에서 행해졌다.

### 4. 농민식과 음식물의 종류

쌀을 주식으로 한 것은 귀족계급에 한정되고 농민 계급은 거의 먹을 수 없었다. 쌀에는 참쌀과 멧쌀이 있었다. 농민의 식생활 상태는 標準的房戶(남4인, 여6인, 남자중課口2, 少子1, 綠兒1, 여자중 綠女1)의 1년간 필요식료는 627, 8속, 구분전의 수확 398속, 벼씨를 빼고 372, 67속, 1정보의 밭을 임차하였다면 그 수입이 251, 4속, 발농사, 墾田 등의 수입을 합해도 간신히 생활할 정도였다. 또 한 예로 표준향호(남12, 3인, 여14, 7인)에 의한 기준 구분전 3정 7단 180보에서 수확 1875속, 田租, 種子를 빼고 1743, 7속이다. 현재의 되로 35, 4석이고, 1인 1일 평균 쌀 3, 6홉이다. 그 밖에 庸, 調, 雜療, 이자로 내는 벼, 의창의 조, 조용운반의 노역, 그 밖의 것도 합치면 계산이 정확치 않지만 상당히 어려운 생활이었다. 음식물의 종류는 표 2와 같다.

### 5. 불교와 육식의 금지, 우유의 등장

6세기조경에 일본에 불교가 들어와서 지배계급 사이에 퍼졌다. 불교교리는 국민의 일상생활을 규정하기

<sup>1)</sup>속(束)-쌀로해서 5승 현재의 4홉이다.

표 2. 음식물의 종류

분 류	음식물 종류
발작물	조, 피, 보리, 메밀, 기장, 콩, 팥, 팥저기, 참깨, 황
채소류	푸성귀, 무, 상치, 순무, 가지, 외, 오이, 참외, 들깨, 토란, 차(영경귀 닭은식물), 연근, 죽순
야초류	미나리, 별꽃, 영경귀, 머위, 참마, 고사리, 부추, 양파, 순채, 칩, 택산, 백합, 냉이, 떡쑥, 팥대나물
과일류	매실, 복숭아, 감, 꿀, 배, 비파, 살구, 대추
수육류	소, 말, 사슴, 멧돼지, 곰, 원숭이, 여우, 오서(날다람쥐), 토끼
조류	집오리, 학, 백로, 기러기, 원앙새, 황새, 산새, 꿩, 때까치, 닭, 메추라기
어패류	은어, 가다랭이, 상어, 뱀장어, 붕어, 송어, 전복, 아라, 바지라기
해조류	미역, 주름대망, 개다시마, 다시마, 청각, 파래, 청각채김, 바닷말, 막고조, 큰실말(해운), 우무

에 이르러서 살생금단이 내려다. 그리하여 天武天皇 4년(676)에는 칙령이 내려서 소, 말, 개, 원숭이, 닭고기를 먹는 것을 엄금하고, 생선까지도 영향이 미쳐서 어민들이 생선을 잡지도 못하고 어량을 치지도 못하였다. 元正天皇은 방용사의 매를 풀어 주었다. 天平 17년(745) 9월에는 3년간 금수를 죽이는 것을 금하였다. 육식금기는 귀족계급 사이에서 시작되었고, 孝德天皇 때 우유와 유제품의 제조법이 전해져서 식생활의 결함을 보충하였다. 그 후 조정에서는 젓소의 사육과 번식에 힘을 기울이고, 天智天皇지세(661~671) 때에는 국영목장을 두고 사육하였다. 文武天皇의 大寶 元年(701)에는 우유를 짜는 유희가 설치되었다. 元明天皇의 和銅 6년(713)에는 유희50호를 두었다. 젓소는 1월 상순부터 건초를 4월 상순부터 청초를 먹이고 젓을 짜는 날에는 콩 2되, 벼짚 2다발, 솟소에게 콩, 마른여물 등을 먹이는 등 소의 사육관리를 하였다. 천황에게는 매일 3되1홉5작이었다. 우유는 반드시 끓여서 마셨으니 奈良시대의 위생의료의 우수했던 면을 알 수 있다. 또 마시고 남은 우유의 보존 방법으로 끓여 졸여서 酪이라고 하였으니 오늘날의 요구르트, 연유 등이었다. 소(蘇)는 버터, 치즈 같은 것이었다. 우유1말을 끓여 졸여서 소 1되를 만들었다. 소를 공납시켰고 元政天皇養老 6년(722)에는 7도의 지방관청에 소는 바구니에 넣어서 공납하도록 명하였다. 4~5개 지방관청에서 소를 공진하였고, 但馬, 周防, 張門은 우수한 젓소의 산지였다. 奈良시대부터 여러 지방관청에서 소를 헌상시키는 것이 관례가 되었다.

6. 조미료와 약이(藥餌)

조미료는 소금, 간장, 된장, 술, 물엿, 감갈전(甘葛煎), 참기름, 소, 낙이었다.

소금은 1되에 쌀 2배로 비웠다. 술이 조미료로 이용되었는데 蠶酒라고 하였다. 초는 苦酒라고 부르고 매실이나 보리로 만들었다. 간장을 많이 사용하였다. 간장은 곡장, 초장, 육장의 3종류가 만들어졌다.

곡장은 쌀, 소맥, 콩 등을 소금이나 술과 함께 발효시킨 것이고, 중국에서 당장(唐醬), 한국에서 고려장(高麗醬)이 수입되었다. 초장은 무, 외, 가지, 청채, 순무, 물옥잠, 땅두릅, 달래, 콩, 복숭아, 은행 등의 채소나 청과 등을 소금, 초, 솔지게미 등과 함께 담근 것이며, 육장은 수, 조육류, 생선, 조개, 게, 성게, 새우 등의 생육을 소금에 절일 때 느릅나무 껍질가루를 향신료로 섞은 것이다.

향신료는 산초, 생강, 느릅나무가루, 달래 등을 채소 절임, 삶거나, 데치거나, 즙으로하여 사용하였다. 감미료는 증탕, 꿀, 감갈전, 미젠(味煎), 꽃감가루, 감주였다. 약물로는 용골, 인삼, 대황, 감초, 운모분, 호박, 골석, 단심향 등의 식물외에 동물, 광물에서 채집한 약물이 널리 이용되었다.

7. 밥과 술

밥은 전밥을 지에밥, 強飯이라 하고, 밥의 재료는 쌀, 보리, 조 등이다. 죽은 묽은죽, 된죽으로 죽의 재료는 쌀, 붉은팥, 조, 메밀, 토란, 무 등이다. 붉은쌀은 소미(燒米)라 했다. 현미를 사용했고, 백미는 귀족사회, 흑미는 서민이 사용했다. 보통 2끼를 먹고 간식을 했다.

술은 淸酒, 濁酒, 糟酒, 粉酒 등 4종류였다. 걸른정도에 따라 청주, 탁주라하고, 지게미를 끓는물에 풀어서 마시는 것을 주주라하고 분주는 하룻밤만에 만들었다 하여 一夜酒, 甘酒라고도하며 감미료로도 쓰였다. 白酒는 보통술로서 재를 넣지않은 술이다. 黑酒는 발효 후에 久佐木의 나무잎을 구워서 만든 재를 넣어 쓴맛을 가미한 술인데 후에는 구좌목 대신에 흑임자를 사용하였다. 술의 재료는 쌀, 기장이었다. 부인도 술을 즐겨마셨으므로 근친자 2~3인 외에는 모여서 연회를 베푸는 일을 금하기 까지 하였다.

8. 성찬의 식단

奈良시대는 대륙풍의 영향을 받아서 연중행사가 계속되었다. 각 달의 축제가 규정되었고, 祈年祭<sup>2)</sup>, 新嘗祭<sup>3)</sup>, 大嘗祭<sup>4)</sup>에는 궁중에서 연회가 행해졌다.

원일의 節會는 8세기초 元正天皇시대부터 시작되었다. 3월 3일의 上巳의 節句는 奈良시대 이전부터 궁중에서 개최되었는데 奈良시대에 이르러 성대하게 되

었다. 동지는 聖武天皇 때부터 축제가 시작되었다. 궁중에서는 의식을 행할 때 술로서 축제를 배풀었다. 귀족의 향찬에 차리는 음식은 밥, 국, 醬物, 조개류, 生物, 마른반찬, 과자 등이다. 관직의 상하에 따라 식품의 수에도 차별을 두었고 좌석, 방석, 인사, 서고 앉는 예절, 술잔 주고 받기, 술마시기 등이 형식화되었으므로 주의를 해야 했다.

### 9. 식기의 고급화

토기가 일반적이고, 수혜기(手惠器)와 그대로 구운 토사기(土師器)가 일반화 되었다. 형식과 재료에 따라 식기의 명칭도 접시, 잔, 고배, 완, 제병, 목이 긴병, 보시기, 주발, 항아리 등 다양하였다. 식사를 할 때는 당나라의 젓가락을 사용하기 시작하였다. 젓가락의 재료는 대나무, 버드나무, 은이었고, 조개껍질, 나무, 청동으로 만든 숟가락과 매듭을 맨 창칼이 병용되었다. 가열용구로는 흙으로 만든 남비, 시루, 화덕을 사용하였다. 奈良 시대는 공예미술의 진보와 더불어 식기가 고급화되고, 도자기, 금속, 유리, 칠, 뿔, 돌 등의 재료가 사용되었다. 도자기에는 당삼채(唐三彩)를 모방한 채도 유기가 나타나서 綠釉單彩, 綠白釉二彩, 綠黃白釉三彩의 자기접시, 자기발, 자기병 등이 있었다. 금속기에는 金銅六曲盤, 金銅十二曲盤, 八葉形銀盤<sup>5)</sup>, 佐波里盤<sup>6)</sup>, 은발이, 은항아리, 금은물병, 좌파리물병 등이 있다.

유리그릇은 유리잔, 흰유리잔, 완, 병 등이다. 목재 칠기는 漆彩繪花形盤, 彩繪蓮花盤, 漆鉢, 漆胡瓶, 漆胡樽 등이 있다. 뿔, 돌로 만든 것으로는 犀角杯, 瑪璃杯, 白玉長杯가 있다. 기타 密陀繪盆이 있다. 이같이 호화스러운 식기는 귀족계급에 사용되고 壺會의 불공에 쓰이거나 법회때 승려가 회식할 때에 쓰이기도 했는데 현재에는 정창원보고에 보관되어 있다.

### 10. 말린것, 절인것의 증가

奈良 시대에는 쌀, 보리, 콩을 재료로하는 음식이 많아 농업국으로서의 기초가 단단함을 알 수 있다. 한편 중국풍의 음식물이나 조리의 종류가 증가하고 보존식도 다양하게 되었다. 말린것과 절임이 있었는데 말린 것으로 동물성은 수, 조육을 전신 그대로 건조한 석(措), 생선살을 잘라서 말린 숙(瀟), 생선살을 잘게 썰어서 소금절임으로 말린 초합(楚割), 해산물을 말린 것으로는

전복저림, 전복말림, 찌서 말린 해삼 등이 있다.

식물성으로는 채소, 과일, 해조류 등을 말린것이 있다. 절임으로는 소금절임, 미장절임, 술지게미절임이 있는데, 봄에는 소금절임으로 고사리, 엉겅퀴(삼추), 미나리, 호장(까치수염), 산달래, 외 등을 절였다. 가을에는 소금절임, 된장절임으로 외, 가지, 산달래, 복숭아, 감, 배 등을 절였다. 초절임이나 소금절임으로 채소, 과일 등을 절인 것을 저(菹)라고 했다.

### 11. 가공과자의 출현

감, 매실, 꿀, 대추 등을 말려서 먹는 자연과자만을 먹다가 당나라로부터 식품가공 기술이 전해져서 새로운 전분성의 가공과자를 만들게 되었다. 가공과자는 주로 주식의 역할을 하는 떡에 해당되었으며, 大豆餅, 小豆餅, 煎餅, 環餅, 捻餅, 浮鱸餅, 索餅 등이다.

### 12. 요리법의 진보

오늘날과 같은 요리는 아니지만 奈良 시대부터 맛있는 것을 만들려는 의욕이 짙게 되었다. 조미료, 향신료의 이용법이 발전하였다. 「万葉集」에 장에 마늘을 섞어서 도미에 발라서 먹는 요리가 기록된 것은 그 당시에는 상당한 성찬이었다. 장은 대륙에서 배워온 새로운 조미료였다. 조개에 소금을 뿌리거나 사슴고기나 장기로 만든 회에 초를 사용하였다. 참기름 등의 기름 쓰는법도 도입되었다. 조리법이 발달되어 채소로 국끓이기, 소금절임, 국물이 많은 요리를 만들고, 동물성 식품으로 구이, 끓이기, 찌기, 장조림, 소금절임 등을 하였다.

## IV. 요약 및 결론

1. 율령은 유교주의와 법가의 법치주의가 혼재해 있는 전제군주제를 반영한 것으로서 중국에서 진, 한부터 발달하여 수, 당에 이르러 대성한 법제로서 중국의 사회실정에 맞는 것이다. 일본은 당의 율령을 모방하여 이에 일본의 특색을 가하여 대보율령을 만들었다. 이 대보율령에 의하여 궁내성의 부서에 따라 하는일이 정해지고, 음식물이 세나 화폐로서 다루어졌다.

2. 세에는 조(租), 조(調), 용(庸), 잡세 등이 있었다. 시장의 거래는 주로 물물교환이며 벼나 쌀 등의 물품이 통화로 사용되었고 중국의 제도를 모방하여 화폐의

<sup>2)</sup>기년제-2월4일 벼의 풍작을 기원하는 축제

<sup>3)</sup>신상제-11월 23일 저녁부터 24일 새벽까지 천황이 궁중에서 행하는 축제.

<sup>4)</sup>대상제-천황이 즉위한 후 처음으로 행하는 신상제.

<sup>5)</sup>팔엽형은반-은색이 검은빛을 띠고, 밑바닥에 4개의 박으로 굽은 다리가 붙고, 반의 바깥쪽에는 덩굴꼴 모양의 모조 조각이 되어있다.

<sup>6)</sup>좌파리-주석과 아연을 섞어서 만든 동합금이다.

주조가 화동개보에 의하여 알려졌으나 별로 이용되지는 않았다.

3. 논농사, 밭농사, 수렵, 어렵으로 음식을 채취하였다.

4. 쌀을 주식으로 하였으나 귀족계급이 주로 먹었고, 농민계급은 거의 먹을 수 없었다.

5. 불교의 유입으로 육식이 금지되고, 우유나 유제품으로 식생활의 결함을 보충하였다. 국영목장의 경영, 유희의 설치, 천황에게는 매일 3되1홉5작의 우유를 바쳤다. 우유는 끓여 마시고, 우유의 보존법으로 락, 소를 만들었다.

6. 조미료, 향신료, 감미료를 사용하고, 식물, 동물, 광물에서 채집한 약물이 널리 이용되었다.

7. 쌀, 보리, 조로 밥을 짓고, 쌀, 팥, 조, 메밀, 토란, 무로 죽을 쑤고, 쌀, 기장으로 술을 빚었다. 술은 청주, 탁주, 조주, 분주 등 4종류였다.

8. 기년제, 신상제, 대상제에는 궁중에서 연회가 행해졌다.

9. 토기, 수해기, 구운 토사기가 일반적이고, 형식과 재료에 따라 식기의 명칭이 다양하다. 식사할 때는 대나무, 버드나무, 은, 조개껍질, 나무, 청동으로 만든 짓가락과 매듭을 맨 창칼을 사용하였다. 가열용구로는 남비, 시루, 화덕을 사용하였다.

10. 공예미술의 발전과 더불어 식기가 고급화되어 도자기, 금속, 유리, 칠, 빨, 돌 등의 재료가 사용되고, 도자기는 채도유기가 있었고, 금속기, 유리그릇, 목재 칠기, 빨기, 석기도 있었다.

11. 중국풍의 음식물과 조리의 종류가 증가하고 보존식도 다양해서, 동물성, 식물성의 말린것, 절임 등이

있었고, 가공과자도 출현하였다.

12. 맛있는 음식을 만들려는 의욕이 싹터서 조미료, 향신료의 이용법이 발전하였다.

13. 平安 문화의 특색은 귀족적, 대륙적, 불교적이었는데 이 풍습이 식생활문화에도 반영되었다. 중국풍이 도입되어 가공식품, 기호식품, 건조식품이 다양하게 발달하고 식기도 로마, 페르시아 등의 서방계 식기도 도입되어 사용되었다. 주로 귀족계급에 전해졌으나 서민에게도 밀가루의 이용이 침투되었다. 궁중에서 유제품이 많이 이용되고 기름요리법이 유입되었다. 불교의 흥용으로 육식금기의 식생활 풍습이 이 시대부터 기초가 되었다.

### 참고문헌

1. 홍순욱: 「조일고대문화교섭사연구」 pp13~42, 1974, 을유문화사.
2. 천관우: 「한국사에서 본 기마민족설」 1981, 삼성출판사, 일본문화원류로서의 비교한국문화, pp28~67.
3. 윤서석: 「정창원문서」에서 유추한 한국고대의 장류와 채소절임, 가정문화논총, 제1권, 1987, pp92~97.
4. 윤서석: 일본문화원류로서의 비교한국문화, 삼성출판사, 1981, pp474~478.
5. 關根眞降著: 奈良시대 식생활의 연구, 吉川弘文館, 1974.
6. 渡邊實著: 日本食生活史, 吉川弘文館, 1969.
7. Hall, John whitney 저·박영재역: 일본사, 역민사, 1989.
8. 전해종: 일본사, 명서원, 1972.
9. 김희영: 일본사, 청아, 1987.