

**전통음식 궁중음식**

우리나라는 아시아 동부에 돌출한 반도로서 사계절의 구분이 뚜렷하고, 지역적으로 기후의 차이가 있어 각 지방마다 식물이 다양하게 생산될 수 있는 천혜의 조건을 가지고 있다. 예로부터 의례를 중히 여겨 이에 따르는 특별한 음식도 많이 전래되어져

왔고 왕의 통치 아래에서 찬란한 문화를 꽃피워 왔다.

조선시대 궁중음식은 궁중음식 조리 교육을 받은 주방 상공들과 대령숙수(待令熟手)들의 솜씨로 최고로 발달되어 전승되어 왔으며 특히 조선시대에는 왕가의 음식과 그 제도가 우리 민족의 음식을 대표할 만큼 다채롭고 훌륭하였다.

궁중에서는 혈족 혼인을 엄격히 금지하여 궁중의 생활양식을 비롯한 음식에서도 혼인에 의해 왕족과 사대부가와의 음식교류가 활발히 이루어졌다. 궁중음식은 전국에서 최상급의 명산물을 모아 질이 좋고 다양한 재료를 가지고 주방 상공들에 의해 수준 높은 기술로 만든 세련되고 격식 있는 음식으로 한국 전통음식의 모범이 된다고 할 수 있다.

전통음식은 궁중음식을 비롯하여 시절음식, 향토음식, 반가음식, 사찰음식, 의례음식, 한방약선음식, 발효음식 등이 이에 속한다.

우리의 전통음식은 계절의 다양한

재료를 사용하여 충분한 영양과 맛을 준다. 특히 서양의 육식 위주의 식생활은 암·당뇨병·고혈압·비만 등의 각종 성인병을 유발하는 원인이지만 우리의 음식은 채식 위주이며 육식과 채식에 절묘한 조화를 이루는 아주 과학적인 음식이다.

그러면 우리의 전통음식이 국제화, 세계화되기 위해서는 어떻게 해야 할 것인가?

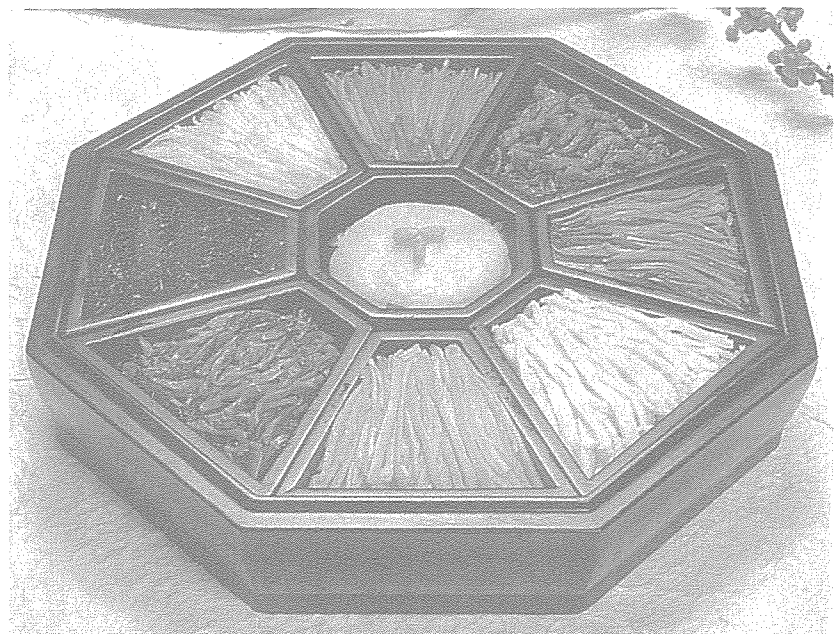
첫째, 먼저 외국인의 기호에 맞는 맛과 향미의 변화가 필요하다. 예를 들어, 김치는 점차 세계인들이 좋아하는 식품이기도 하지만 김치를 만들

때 넣는 것갈 특유의 냄새를 외국인들은 좋아하지 않는다. 따라서 진한

**채식 위주이되 육식과 조화 매우 과학적  
조선시대 주방상공 등 솜씨로 크게 발달**

즉, 우리의 전통음식은 제철에 생산되는 식품을 가지고 사계절의 변화에 맞게 조리해 먹음으로써 과학적이고 정감있는 세계에 자랑할 만한 음식인 것이다.

맛의 걸죽한 것갈을 빼고, 깨끗하고 담백한 맛의 액젓을 조금만 넣는다면, 발효를 대체할 수 있는 콩물 등과 같은 재료의 대체와 기술적인 연구가 필요하다. 매운 김치를 좋아하지 않



구절판

는 외국인들을 위해서 한 LA 한식당에서는 빈대떡을 만들 때 맵고 신 맛이 강한 배추김치를 넣는 것보다 절인 배추를 이용하고 있는데 맛이 담백하고 빛깔이 깨끗하여 외국인들이 더 선호한다고 한다.

둘째, 외국인들이 싫어하는 음식을 이해하여야 한다. 한 예로 서양인들은 고사리를 전혀 먹지 않는 습성이 있기 때문에 한국 음식에 고사리가 들어가는 음식(육개장, 삼색나물 등)을 좋아하지 않는다. 따라서 이들을 위한 음식에 고사리를 대체할 수 있는 토란대, 고구마줄기, 느타리버섯, 송이버섯, 팽이버섯 등을 이용하는 것이 더 바람직하다. 또한 고명으로 쓰는 석이나 목이 등은 외국인이 싫어하는 경향이 있으므로 양송이와 셀러리 등으로 대신한다든지 마늘, 생강 등의 냄새가 강한 향신료는 밀가

루나 생강가루로 대체하는 방법 등의 선별 과제가 많다.

셋째, 전통음식의 장점을 최대한 살려 음식을 개발하는 것이 필요하다. 지나치게 외국인의 입맛을 맞추려하기 보다는 전통적인 조리방법을 기초로 하여 기본적인 우리의 맛과 형태는 살리되 그들의 입맛에 맞도록 고유의 맛을 재창출하도록 해야 한다. 최근에 우수한 전통식품인 된장, 김치 등을 이용하여 된장케이크, 김치 케이크 등을 냄새를 없애고 맛은 살려 상품으로 개발하기도 하였다.

넷째, 음식 재료의 창의적 개발이 필요하다. 밤을 이용한 밤묵, 밤국수라든지, 한방재료를 이용한 한방빵 등의 개발은 전통음식의 세계화를 위한 노력의 일환으로 볼 수 있다.

다섯째, 전통음식을 상품화 할 수 있도록 개발해야 한다. 가까운 일본

의 경우 컵된장국 등 전통음식을 즉석음식으로 상품화하여 판매하고 있다. 우리나라에서도 전통 즉석음식이 점차적으로 개발되어 상품으로 시판되고 있는데 각 지역마다 잘 알려지지 않은 훌륭한 향토음식들을 발굴 복원하여 국내외의 대중적 호응도를 검증하고, 그 가치가 인정되면 상품으로 연계하여 발전시켜나가야 한다. 이러한 전통 편의음식은 외국인들 뿐 아니라 국내인에게도 매우 호응도가 높을 것이다.

마지막으로 지속적으로 전통음식의 과학성을 입증하여야 한다. 음식의 선택 기준이 맛 뿐 아니라 음식의 영양학적 가치를 중요시하는 외국인들에게 전통음식이 가진 과학성을 입증하는 연구 자료가 필요하다. 그러므로 전통음식의 우수성에 대한 영양학적 연구가 심도있게 지속적으로 이루어져야 한다.

오늘의 세계는 통신매체의 발달로 인하여 서로 다른 음식문화의 접촉과 교류가 빠르게 이루어지면서 식생활 문화에도 미칠 영향이 지대할 것이다. 자랑스러운 우리의 전통음식에 대하여 참 우리의 것으로 바로 이해하고 완전히 소화하여 세계에 널리 알릴 수 있는 경쟁력을 갖추어야 할 것이다. 올해 한국 방문의 해를 맞아서 이러한 우리 전통음식의 세계화를 위해 우리 모두 지혜를 모아 대처할 때라고 생각된다. ⑧

尹 淑 子

〈배화여자대학 전통조리과 교수/한국전통음식 연구소 소장〉



신선로