

日本 奈良時代 이전의 食生活

조 후 종

명지대학교 가정학과
(1994년 3월 3일 접수)

The study of food culture before NARA period in Japan

Hoo Jong Cho

Department of Home Economics, Myong-ji University
(Received March 3, 1994)

Abstract

JOMONG is the period of the primitive economy of collection in Japan. YAYOI and KOBUNG is the period of beginning of rice farming and the period of introduction of many culture from Korea that made influence to food culture in Japan. In the period of JOMONG, people ate foods that became sooty. In the period of YAYOI and KOBUNG there were methods of steaming, boiling, roasting, broiling. At that time Koreans introduced Japanese the brewing and Japanese developed it. In the period of JOMONG, people used the earthenware of Jugu style(originated from Japan) and in YAYOI and KOBUNG, they used TOSAGI & SEHAEGI. (infuluced by KAYA period in Korea)

I. 서 론

일본 역사에서 奈良時代 이전이라 하면 고고학상으로 繩文시대로부터 彌生시대를 이어 古墳시대를 거치는 한 시기를 말한다.

繩文시대는 채집경제시대이며 어느 곳에서도 마찬가지로 지극히 긴 동안이었다. 이 시대는 조개를 채취하고, 수렵, 어로로 식량을 획득하는 채집경제에 머물렀다.

彌生시대는 농업의 발달으로 전개되는 일본문화의 여명기라 할 수 있다. 일본 농업은 벼 농사를 알 수 있는 最古 유적에서 금속기가 출토되고 있는데 그것은 같은 시대의 한국 금속문화와 동류의 것이어서 일본의 벼농사 발생동기를 한국 벼농사의 유입으로 보는 한 근거가 되고 있다.

古墳시대는 대체로 기원 4세기 말경에서 시작된 것으로 보며 이 시대는 농업이 주산업이 되고 식생활 기본형의 근원을 이루게 되었다. 한편 한반도로부터 불교, 유교와 더불어 여러 면의 문화가 일본으로 도입되어 일본 고대 문화 형성의 원류를 이루게 되었다. 일본 彌生文化期에서 古墳文化期에 형성되었던 일본 식생활 문화에 관하여 이해함으로써 현재 구체적으로 밝혀져 있는 奈良時代 음식품목과 우리 고대 음식과의

관계성을 재인식하는데 중요한 자료가 될 수 있다.

이런 의미에서 일본 奈良時代 이전의 식생활에 관한 내용을 소개하려 한다.

본 논문에서 渡邊 實 저 「日本食生活史」를 중심으로 연구했으며 해설하는데 참고한 문헌만을 역주로 밝히 고자 한다.

II. 繩文시대의 식생활

1. 시대의 개관

繩文시대는 B.C 6000-B.C 200년까지 계속되며 북방계, 남방계의 양문화가 교묘하게 조화되어 있다. 이 시대는 조개를 따고 활로 수렵을 하고 가래나 낚시로 어로를 했으며 식용식물을 채취하는 채집경제의 단계로 시종하였다.

石器가 利器로서 사용되고 磨製石器가 발달하여 식물의 채취나 조리에도 이용되었다.

수혈주거의 집합상태나 패총의 넓이로 보아 한 집단의 인구는 점점 증가했고, 이를 유지하기 위하여 식량 채취에 집단적 공동작업이 행해진 것으로 추정된다. 또 주거 등에서 특정지역에서만 산출되는 黑曜石, 비취, 호박 등이 광범위하게 사용되고 있는 것으로 보아 다른 집단간에 교역도 행해진 것이라고 생각되고 있다¹⁾.

2. 식품의 종류

수조육류는 출토된 뼈로 미루어 곰, 여우, 원숭이, 토끼, 너구리, 다람쥐, 영양(かきし카)등을 위시하여 60여종으로 추정되어 있는데 그 중 사슴과 멧돼지가 대단히 많아 거의 90%까지 차지하고 있고 그외 꿩, 비둘기, 학, 오리 등도 있다.

어패류는 도미, 농어, 가자미, 넙치, 복어, 상어, 다랑어, 송어, 송어, 방어, 삼치 등이며 이중 도미와 농어가 특히 많다.

조개류는 220여종이나 발견되었고 그 중에 많은 것은 피조개, 灰貝, 대합, 모시조개, 바지락, 바다모시조개, 馬鹿貝, 大野貝, 굴 등 바닷조개류와 가막조개, 우렁이, 烏貝 등 민물조개류가 있다. 특히 대합, 모시조개, 굴, 가막조개는 전국적으로 많이 발굴되었다.

산야의 자생식물 자원에 대하여는 유적의 발굴과 연구가 극히 불충분하므로 품목을 열거할 수는 없으나 대체로 봄에는 어린 풀의 새싹이나 줄기를, 가을에는 나무 열매나 풀뿌리 등 계절의 맛을 구했을 것이다. 그 때문에 발굴된 유물 중에서 호두, 밤, 비자, 칩엽수, 포도 등 나무 열매가 많다. 당시는 이와같은 여러 종류의 것들이 식량으로 이용되었다고 본다²⁾.

3. 조리법

조리법을 당시의 주거자리의 유적이나 출토되는 용구들로 추정하면 다음과 같다. 음식물의 조리는 주거한 자리에 화로가 있는 것이나 토기의 바닥에 그을음이 묻은 것으로 미루어 火食을 하였을 것으로 추정할 수 있다. 또 탄 동물의 뼈나 조개껍질이 발견되는 것도 이를 입증하는 것이다.

끓이는 기구로서는 鉢形, 壺形, 圓筒形, 甕, 注口形 등의 토기가 쓰였다. 주구토기는 繩文式 토기 제작기술의 우수성을 보여주고 있다. 주구형토기는 繩文식 후기 문화가 원숙했던 關東에서 奥羽지방에 걸쳐 많이 발굴되고 있다. 주구형 토기는 안에 액체상의 것을 넣고 그것을 주둥이에서 붓는 형으로 큰 것부터 작은 것이 있다. 앞 뒤에 손잡이가 있는 것, 매다는 고리에 끈을 달게 된 것 등이 많고 드물게는 바닥이 둥글어서 세곳에 작은 귀가 있어 끈을 꿰어 매달게 되는 것도 있다³⁾.

조미료는 조리에 중요한 역할을 한다. 繩文시대 사람들이 어떤 조미료를 사용했는가는 확실하지 않으나 다음 두가지 측면에서 생각해 볼 수 있다. 關東의 패총에서 고동의 일종으로 매운맛이 있는 조개류가 많이 출토되고 靑森縣의 泥炭層 유적에서 山椒를 넣은 토기가 발견된 것에서 자극성의 매운맛이 사용되었음을 추정할 수 있다.

繩文시대에는 바닷물에서 식염을 얻었다고 볼 수

있는 유물이나 유적을 전혀 볼 수 없으므로 식염은 사용되지 않았다고 생각되어 진다. 그러나 해조나 건어에 함유된 염분을 알고 있었는지는 모른다. 또 동물의 내장을 많이 먹고 있었으므로 다량의 유기염, 미네랄, 비타민 등을 섭취하고 있어서 별도로 염분을 보충할 필요는 없었을 것이다.

III. 彌生시대부터 古墳시대의 식생활

1. 시대의 개관

彌生시대부터 古墳시대는 대체로 B.C 300-200년에서 7세기 말의 한 때이다. 급속기와 벼농사의 등장으로 농경이 주생업이 되고 식생활이 안정되면서 富의 축적이 시작되어 빈부의 차가 생겼으며 씨족제도가 완성된다.

특히 한반도에서 불교, 유교와 더불어 여러 면의 문화가 도입되고 식생활의 기본이 형성되었으며 여기에 한반도 식생활문화의 영향이 컸다. 즉, 한반도에서 일본으로 간 집단이 정치적 지배층이 되어서 문화를 전개하였던 것이다. 물론 일본의 풍토가 벼농사의 적지였으나 이러한 배경에서 한국과 일본은 地勢, 氣候 등 자연환경이 달라도 식생활 문화에서 쌀로 밥을 지어 主食으로 하고 찬물을 副食으로 하는 일상식 구조에서 동일한 원류를 이루고 있다⁴⁾. 한편, 彌生式 토기는 繩文 토기와는 다른 무문토기이며 이것은 당시 한반도의 토기 제작 기술의 도입으로써 일본에서는 획기적인 변화의 하나이다. 이로써 彌生式 문화 시대가 전개된다.

그후, 3세기 말부터 7세기에 걸친 古墳시대의 문화 중 高塚古墳은 지배자 계급의 경제력과 권력을 말해 줌과 동시에 한반도에서 도입된 높은 기술을 말해주기도 한다. 古墳시대의 말기인 7세기에는 불교문화의 영향이 사회 상층에 퍼져서 일본인의 정신문화에 변화가 나타나기도 했다.

2. 일본 벼농사의 시작과 발달

기원전 3세기경 일본 열도 사회에 일대 변혁이 생겼는데 이는 벼농사의 발단이며 일본 역사상 어떠한 변혁보다도 지대한 발전이었다.

彌生시대는 벼농사를 표식으로 하는 원시적 농경이 실시되었다.

수혈에서 彌生式 토기와 함께 탄화한 벼이삭과 탄쌀, 왕겨등이 발견되고 토기에 벼의 흔적이 붙어 있는 것이나 靜岡市の 登呂유적에서 목재인 팽이, 호미류가 출토되고 있는 것은 이를 실증하는 것이다. 또, 말쟁기 끝이 여러 개의 막대기 모양으로 나뉘고 팽이자루와 머리가 하나로 만들어진 Scoop 형의 것과 갈라진 두

상의 것이 있다. 이러한 농기구는 奈良縣 唐古 유적에서도 발견되고 있다. 목재 농경기구가 다양하게 분화된 것은 흙을 파는 노동이 중시되고 있음을 말한다. 또한 수확 때 쓰는 낫으로써 石包丁이라는 마제석기도 발견되고 있어 彌生시대 농경은 벼농사가 주가 되었다. 이외에 밭벼, 보리, 피등 밭농사에 관한 자료는 거의 없다.

소나 말은 사육했으나 쟁기로 쓰이지는 않았고 종자벼를 밭에 직접 뿌리고 못자리를 만드는 농업기술은 없었다.

용수를 멀리서 끌어오는 灌漑溝(논, 밭을 경작하는데 필요한 물을 끌어대는 것)는 밭이 습지나 늪지에 만들어져 불필요했지만 배수가 안되어 어려움이 많았다. 이렇게 전개된 벼농사는 한국의 벼농사를 원류로 한다. 일본 벼농사의 발단 유적인 九州의 板付유적, 同有田유적, 唐津市 宇木汲田貝塚의 출토물을 비롯하여 고대 농경, 취락의 모습들에서 일본의 벼농사 발단은 이미 한국에서 정착되었던 벼농사의 기술이 다른 문화와 함께 옮겨진 것으로 논증되고 있다.

한국의 벼농사는 현재로서는 B.C 2000년경의 유적인 경기도 김포군 가현리 일대의 평야와 평양시 삼석곡 남경유적 등에서 탄화미립으로 확인되었고 일본에서 벼농사가 시작된 B.C 300-200년대에는 한반도에서는 이미 철재 농구로 쟁기를 사용하여 深耕農法을 실시 하던 때이다. 즉, 한국과 일본의 벼농사 시작은 1700여년의 차이가 있다⁴⁷⁾.

古墳시대는 한반도에서의 귀화인에 의해 고도의 농사 기술과 철재 농구가 보급되었으며 상류 귀족층의 생활의 변화를 가져오게 되었고 서민의 생활도 점진적으로 변화하였다. 농기구는 목재의 쟁이, 호미에 철재의 날을 붙여 쓰고 짧은 나무자루를 단 철재 낫이 쓰여 수확의 능률을 높였다. 또 灌漑를 인공의 못에 의지해야만 했던 경지 개간이나 施肥할 때 나막신이나 田舟에 의지해야만 했던 것도 발전하게 되었다. 특히 이 시대에 와서는 소와 말이 처음으로 농사에 이용되었고 苗代法도 이용되었다.

쌀농사는 곡물재배 중에서 가장 많은 노력을 필요로 하지만 단위면적에서의 수확량이 높기는 세계 곡물 중 최고이기 때문에 인구가 많은 일본에서는 벼농사의 기술이 점점 개량되어 가면서 증산되어 갔다. 그래서 쌀은 일본인의 여러 습관이나 사회조직의 근저를 만들고 쌀을 먹는 민족으로써 운명있게 된 것이다⁴⁸⁾.

일본의 古墳시대는 한반도에서 고구려, 백제, 신라 3국이 본격적인 농업국으로 발전하는 시기으로써 賑貸法, 救恤制度, 租稅法 등을 정하는 농업국으로서의 기틀을 세웠으며 3면의 어장을 활용하여 어업기술이 증진되고

원양어업에까지 이르는 한편 수조육류 음식이 발달하던 시대이다⁴⁹⁾.

3. 식품의 종류

彌生시대나 古墳시대의 유적은 「古事記」 「日本書紀」 「風土記」 등의 고전에 의해 당시 식품의 종류를 알 수 있다.

彌生시대에는 쌀이 주식으로 쓰이고 전대의 식품과 많이 달라지게 된다. 밭농사로는 조, 피, 보리, 밀, 기장, 콩, 모밀 등이나 참외, 박, 무, 청채, 부추, 마늘 등이 재배되었다. 수조육류로는 멧돼지, 사슴이 가장 많고 토끼, 원숭이, 곰 등과 두견, 날다람쥐, 해오라기 비둘기, 소리개 등이 있고 어패류로는 전대보다도 심해성의 것이 많아지는데 그 경향은 古墳시대에 이르러서 더욱 두드러진다. 즉 각종의 패류와 도미, 가다랭이, 전복, 게, 붕어, 잉어 등을 먹었다. 가축, 가수는 말, 소, 개, 돼지, 닭 등 도래 동물이 이용되었는데 이들은 주로 운반과 수렵 등 외에 음식재료로써 사육된 것이다. 繩文시대와 비교한 식품의 종류는 표 1과 같다.

4. 쌀의 가공과 조리

繩文시대에 육식을 주로 한 사람들이 彌生시대가 되어 처음으로 쌀음식을 조리하게 되었다. 이 쌀음식의 풍습은 당시부터 현재에 이르기까지 일본인의 생활을 크게 규정하였고 국책의 중심에는 항상 쌀의 생산과 보유가 중요한 위치를 차지하였다. 쌀 가공은 벼를 절구에 넣어 절구공이로 찧고 찧은 쌀을 대나무로 짠 키로 왕겨를 쳐내고 쌀만을 다시 절구에 찧어서 마무리한다. 또 절구 공이는 한개의 중앙에 놓고 두사람이 교대로 찧는 것으로써 唐古, 登呂 유적을 위시하여 각지에서 발견되고 있다. 쌀을 정백미로 하는 것은 적고 현미로 먹었다. 그것도 죽으로 하여 마신 것으로 생각된다. 현재와 같이 쌀을 끓여서 밥을 짓는 조리법은 없었던 것 같다. 아마 밥은 強飯이 최초일 것이다. 強飯은 오늘에도 팔을 섞어서 赤飯(삶은 팥을 넣어 찜밥)으로 하고 있다. 彌生시대에는 強飯은 일반화되지 않았고 古墳시대에 이르러 일반화되었다. 또 보존식품이나 휴대식으로는 쌀을 볶는 방법이 있었다.

5. 식품조리

주거지에 爐가 있거나 조(竈)가 발견되는 것으로써 가열조리한 흔적이 명백하다. 가열조리는 蒸, 炊, 燒炒 등의 방법이 있었다.

발효 음식에는 술과醬 두 종류가 있었다.

술은 주로 쌀을 원료로 하는데 보리, 기장, 산마과일로 빚은 술도 있었을 것이다. 초기의 술은 참쌀을

표 1. 식품의 종류

		繩文시대		彌生·古墳시대
동	수조육류	포유	곰, 여우, 원숭이, 토끼, 너구리, 다람쥐, 영양, 사슴, 멧돼지	멧돼지, 사슴, 토끼, 원숭이, 곰, 소, 말, 개, 돼지
		조류	꿩, 비둘기, 학, 오리	두견, 날다람쥐, 해오라기, 비둘기, 소리개, 닭
		기타	곤충류	
물성	어패류	어류	도미, 농어, 가자미, 넙치, 복어, 상어, 다랑어, 송어, 방어, 삼치	전대의 전반과 가다랭이, 붕어, 잉어
		패류	피조개, 회패, 대합, 모시조개, 바지락, 바다모시조개, 마복패, 대야패, 굴, 가막조개, 우렁이, 오패	패류 전반과 전복, 게
		기타	문어, 오징어	
식물성	열매기타	호두, 밤, 비자, 칩엽수, 포도	참외, 박, 무, 청채, 부추, 마늘	
	곡물		쌀, 조, 피, 보리, 밀, 기장, 콩, 모밀	

원료로 하여 빚는 一夜酒이고 오늘의 감주의 원초적인 것과 같은 것으로 나뭇잎에 올려 놓고 먹었을 것이다.

후에 한반도에서 귀화인에 의한 양조법이 도입되어 맥살을 사용한 알콜성분이 높은 술을 빚게 되었고 삼나무나 대나무 잎으로 방부의 효과도 보았다고 생각된다. 이는 모두 탁주였다.

빚은 쌀, 보리, 콩 등을 발효시킨 곡물장, 수조육류의 고기에 소금을 넣은 육장, 과일과 식물등을 소금에 절인 초장의 세종류가 있으며 곡장은 후대의 된장, 간장의 원형이고 육장은 후대의 젓갈이나 스시의 원료이고 초장은 후대의 절임류의 원형이 된다.

6. 조미료

소금이 인체에 없어서는 안된다는 것은 일찍부터 알려져 있었다. 繩文시대에는 동물의 내장을 먹음으로써 염분을 보충했고 농경시대가 되면서 내장은 먹지 않고 고기 부위만을 먹게 되어 해수로부터 결정염을 얻어서 염분을 보충하는 일이 시작되었다.

이 방법은 고전에서 말하는 ‘藻鹽麩’라는 것으로 가장 오래된 제염법이다.

彌生式 토기의 한 형식으로 岡山, 香川兩縣下를 중심으로 瀬戶内海 연안이나 섬의 유적에서 발견되는 師樂式 토기는 깊은 주발, 土甘, 甕이 많고 바닥이 둥근 것이 많으나 이 토기는 해안지대에 있어서의 특수한 생활형태에 결부된 것이기 때문에 7-8세기 경에 만들어진 결정염을 만드는 토기였다고 생각된다⁸⁾.

감미료로써는 엿과 꿀, 건조과일, 과즙 등이 쓰였으며

향신료로써는 생강, 신채, 기사고(細螺) 등이 쓰였다.

7. 기구류

彌生式 토기는 적갈색이고 문양이 없는 土師器이다. 기형은 甕, 壺, 高杯, 3종이 기본 형태를 이루고 있다. 繩文式 토기에 비하면 높은 열로 된 것이고 양질의 점토를 써서 얇게 만들었다. 일상의 풀이기에 쓰인 甕形 토기는 비교적 조잡하고 무늬를 새기는 일이 적다. 곡물이나 음식을 저장하였던 각종 壺形토기는 장식이 많고 음식을 담는 기구로 鉢, 高杯와 또 이 두 종류의 중간형의 것이 있다.

古墳시대 토기는 彌生式 토기의 후신인 土師器가 있다. 기형은 壺, 甕, 高杯, 器台 등이 있고 文樣, 장식은 거의 없으며 주로 서민의 일상용구나 제사용의 것이었다. 후기에 이르러 須惠器가 만들어졌으며 須惠器에는 상차림과 저장용구로써 접시, 잔, 굽높은 잔, 완, 감, 甕, 병, 橫甕, 平瓶, 납작한 堤瓶 등이 있다. 土師器와 須惠器는 한반도에서 요업기술 도입으로 제작된 것들이다⁹⁾.

조리에 이용된 술과 시루가 있었는데 시루는 원래 중국에서 신석기 시대에 자루형용 한 세다리를 가진 격(鬲)이나 밑부분에 약간의 구멍을 낸 그릇이었다. 우리나라에서는 청동기시대 시루가 발견된 후로 이어서 삼국시대에 이르는 한 동안 주방의 기본 용구로 쓰였다. 일본의 시루 사용 시기에 비하면 1000년을 앞선 것이다. 일본에서 시루가 나타나는 것은 현재로써는 彌生 후기 또는 古墳 전기에 이르렀을 때이며 그 시루의 모양이

표 2. 기구류의 종류

	繩文시대	彌生·古墳시대
토기	鉢形, 壺形, 圓筒形, 注口形(주전자), 深鉢形, 화로, 甕	사발, 공기, 잔, 접시, 壺, 高杯, 深鉢, 甘, 甕
철기		팽이, 호미, 낫, 솔
석기	돌도끼, 갈돌, 돌공이, 돌숫가락, 돌접시, 낚시봉, 석촉, 석창, 돌칼	돌칼, 갈돌, 돌공이
목기	활, 통나무배, 도끼, 목발,	말쟁기, 팽이, 호미, 나막신, 키, 목명, 고배, 조, 숟가락, 국자
도질 토기		술, 시루, 壺, 甕, 高杯, 접시, 잔, 완감, 瓶, 橫甕, 平瓶, 堤瓶
골각기	침, 갈고리, 낚시, 바늘	

한반도의 것과 같을 뿐 아니라 시루, 솔, 아궁이의 한 벌이 韓竈라고 불리고 있어 한반도에서 도입된 것을 시사한다¹⁰⁾.

목재 기구는 이미 말한 바와 같이 彌生시대에 각종의 농경구의 무기 등이 있다. 그 밖에 상차림 기구로써 鉢, 高杯, 槽, 숟가락등의 목재 용구가 만들어졌으며 현재 쓰여지고 있는 唐箸가 아닌 핀셋모양으로 두개로 꺾여 구부러진 젓가락이 오래된 신사에서 사용되고 있어 행사 등에 의해 존재했다고 추정된다.

기타 식기류로써 조개껍질이나 대로 짠 용기인 소쿠리, 바구니, 나무잎, 과일껍질, 표주박 껍질 등이 이용되었다. 繩文시대와 비교한 기구류의 종류는 표 2와 같다.

IV. 결 론

繩文시대는 채집경제 단계이며 彌生시대, 古墳시대는 벼농사 시작과 금속기의 등장으로 농경이 주 생업이 되고 한반도에서 여러 면의 문화가 도입되면서 식생활 문화에도 큰 영향을 받게 되었다. 식품의 종류는 繩文시대에 사슴과 멧돼지를 비롯하여 60여종의 수조육류와 조개류 220여종 등 많은 어패류가 있었음이 추정되며 彌生시대, 古墳시대는 쌀 등 농산물이 이용되는 변화가 있고 어패류는 전대보다 심해성의 것이 많아졌다. 그리고 가축, 가수가 식용으로 이용되기 시작하였다.

조리법은 繩文시대에 火食을 하였고 彌生시대, 古墳

시대는 蒸, 炊, 燒, 炒 등의 가열 조리법이 있었다. 한편 발효 음식으로 양조법과醬 담그는 법이 한반도의 귀화인에 의해 도입되고 발전하게 되었다.

기구류는 繩文시대의 注口形 토기가 매우 우수한 것이며 彌生 문화시대가 전개되는 때는 한반도에서 伽耶式 토기 제작기술의 도입으로 土師器와 須惠器가 쓰이게 되었다.

참고문헌

1. 山内清男. 日本遠古之文化. 木源莊介篇, 竈文文化, 日本考古學 講座 3.
2. 小林行雄. 日本 考古學 概論.
3. 八幡一郎. 日本史의 黎明.
4. 尹瑞石. 東北亞細亞研究會 編. 日本文化의 源流로써의 比較 韓國文化. 三省出版社, 1981, p. 474-478.
5. 尹瑞石. 改正 增補 韓國 食品史 研究. 서울, 新光出版社, 1993, p. 58-65.
6. 國分直一. 我國古代稻作의 系統. 農林省 水産 講習所 報告. 人文科學編 第 1號, 1955.
7. 尹瑞石. 正倉院 古文書에서 類推한 韓國 古代의 醬類와 菜蔬 절임. 家庭文化 論叢 第 1권 1987. p. 92-97.
8. 喜兵衛島發掘調査團. 言迷의 師樂式. 歷史評論 72.
9. 金延鶴. 日本文化의 源流로써의 比較 韓國文化. 土器. 三省出版社, 1981, p. 509-531.
10. 關根直隆. 奈良時代 食生活의 研究. 吉川 弘文館, 1974, p. 462.