
우리나라 전통음식의 조리법과 조리기기의 변천에 관한 연구

윤덕인 관동대학교 호텔조리·외식경영 전공



식생활(食生活)은 인류의 기원과 함께 존재하여 왔으며 인간의 생존을 위한 기본생활 중에서도 가장 중요하다. 이는 자연환경을 기본으로 하여 정치·경제·문화 등 사회환경의 영향을 받으며 형성·발전되어 온 다원적 문화의 소산이다. 그러므로 우리나라 전통음식의 조리법과 조리기기의 시대적 변천을 살펴보고자 할 때 자연환경의 영향은 곡물음식의 상용, 장류와 김치 등 발효식품의 발달 등, 사회환경의 영향은 공동체형 식생활 양식, 식기와 상차림 양식 등을 신분상으로 구분, 숭불환경의 고기음식 쇠고기, 채식과 함께 차와 병과류 발달, 송유환경의 봉제사 제물 등 의례음식의 발달을 들 수 있다.

우리의 전통음식은 일상식과 의례음식으로 구분되며, 밥·죽·국수·만두·떡국 등의 주식과 국·찌개·전골·짬·김치·생채·숙채(나물)·조림·구이·전·볶음·편육·젓갈·포·장아찌 등의 부식이 다양한 조리법으로 만들어진다. 떡·과자·엿·화채·차·술 등 기호음식도 다양하다.

전통음식을 만들 때 사용되는 조리기기는 시대에 따라 형태·쓰임·재질·지역적 특성 등의 변천을 겪으며 발달되는데, 전통음식의 조리법과 관련하여 한국식생활문화의 기본 형성기(선사시대-통일신라시대), 한국식생활의 구조 성립기(고려시대), 한국식생활의 규범 정립기(조선시대)



그림 1. 빗살무늬토기(암사동출토)
 [출처: 국립중앙박물관, 한국일보사, p.13, 1989]

로 시대를 구분하여 설명한다. 이번 호에는 전통음식 조리법의 시작이라고 할 수 있는 구이(炙)와 찌기(蒸), 끓이기(煮)와 이에 관련된 조리기기를 다루고자 한다.

한국식생활문화의 기본 형성기

인간은 우연히 불을 발견하고 처음에는 불로 직접 음식을 익혀 먹다가 그을리는 것을 막기 위하여, 구덩이에 가열된 돌과 함께 음식을 넣은 다음 식물의 껍질로 그 위를 덮어 열로 음식을 익히게 되었다. 선사시대의 이 방법들은 직화구이인 바비큐(barbecue)와 수증기를 이용한 찌기(蒸)인 우리의 '삼겹구이', 뉴질랜드의 전통요리법으로 현재에도 이용되고 있다.

한반도에는 1만여 년 전부터 사람이 살았지만, 만주 남부에서 한반도에 걸친 지역에는 빗살무늬토기(신석기 중기, 그림 1)를 사용하는 시베리아계의 사람들이 고기잡이와 사냥을 주로 하고, 원시적인 농경도 하게 되었다. 신석기 시대 후기 황해도 봉산 지탑리 유적에서는 피 또는 조가 발견되었다.

최초의 질그릇은 강원도 양양 오산리(鰲山里) 유적에서 발굴된 것으로 예전에는 빗살무늬 토기를 가장 오래된 것으로 알았다. 연대측정 결과 덧무늬그릇이 주로 기원전 5000년대 유적에서 출토되어 가장 오래된 것으로 밝혀졌다. 이 시기의 질그릇은 노천에 불을 피우고 가장자리에 그릇들을 놓고 구운 것으로 추측할 수 있다. 그 후 청동기를 가진 북방 유목민들이 한반도에 들어와



그림 2. 갈돌과 갈판(신석기시대)
 (출처: 국립중앙박물관, 한국일보사, p.19, 1989)



그림 3. 안악 3호분의 고구려 부엌 그림
 (출처: 신영훈, 김대벽, 고구려, 조선일보사, p.53, 2004)

서 선주민과 서로 어울려 예맥족이 형성되었으며, 고조선에 중국 전국시대의 철기문화가 들어오고 기마민족인 흉노의 문화도 들어오며 부족국가 시대에 접어들었다. 이들은 삼국시대 초기까지 조, 기장, 수수, 콩, 팥, 보리 등의 잡곡을 주로 먹었다.

한반도에 벼농사는 B.C. 1000년을 전후해서 들어왔으나 기후와 지형적 요인에 크게 좌우되어 벼농사에 적합하지 않은 고구려는 조, 콩, 수수 등을 주식으로 하였고, 남부지방의 진한과 변한은 토지가 비옥하여 오곡과 벼를 심기에 적합하였다. 6세기 이후의 주곡은 콩과 보리에서 점차 벼로 바뀌어 갔다.

우리의 곡물음식은 처음에는 토기(土器)에 곡물과 물을 넣고 가열하여 죽의 상태로 익혔고, 후에 시루에 곡물을 찼다. 이 때의 곡물은 주로 잡곡이었으므로 잘 무르지 않았을 것이며, 그 당시 유적지에서 나오는 갈판과 갈돌(그림 2)을 이용하여 분쇄하고 토기에 끓이거나 시루에 찌먹었을 것이다(증숙법, 蒸熟法). 나진 초도패총 유적(청동기시대)과 북창군 대평리 주거지(초기 철기시대)에서 시루가 출토되었다. 대표적인 찌밥에는 찹쌀로 만든 약식이 있다. 서기 5세기 후에서 6세기 초 경에 철로 된 술(무쇠솥)에 지금과 같은 밥을 짓기 시작하였다(煮熟法).

삼국시대의 여러 고분의 벽화(그림 3)에서 부엌을 묘사한 부분에서는 부뚜막에 시루를 걸고 음식을 하는 모습이 있어 부엌의 기본 설비용품이 시루였음을 알 수 있고, 시루에 찌는 음식인 밥·떡이 일상생활과 잔치에서 주로 쓰였을 것으로 보인다. 그림 3의 벽화를 보면 부뚜막 위 시루 앞의 여인은 오른손으로 떡칼을 쥐 채 왼손에 잡은 긴 젓가락을 떡에 찔러서 잘 찌졌는지를 살피고, 또 한 여인은 아궁이 앞에 앉아 불을 때며, 나머지 여인은 상 위에 그릇을 쌓아 놓고 있다. 시루의



그림 4. 가마솔과 오지시루



그림 5. 질시루와 팔시루떡

일상적인 사용법을 알 수 있다. 그림 4는 오늘날 축제현장에서 떡을 찌 때 사용하는 가마솔과 오지시루의 한 모습이다. 오지그릇의 오지는 오자기(烏瓷器)의 준말로 검은 빛을 띤 고화도로 구워진 그릇의 총칭이다. 자연유약인 깻물이 입혀진 오지그릇은 방수성이 질그릇보다 우수하다. 따라서 오지시루는 질그릇보다 흠냄새도 안 나고, 떡 가장자리의 물기도 적게 잘 찌진다. 무문토기시대의 유적지에서는 갈돌의 발전 형태인 돌확이 출토되었다.

오늘날 떡의 종류는 팔시루떡(그림 5), 콩시루떡처럼 시루에 찐 떡, 인절미, 절편처럼 시루에 찌고 안반에 쳐서 완성한 찐 떡, 화전처럼 지진 떡, 경단 등의 삶은 떡으로 구분된다. 이 중 삼국시대 이전에는 신석기 시대 화로(爐) 주변의 돌 위에서 구운 지진떡과 잡곡을 갈아서 시루에 찐 잡곡 설기가 예전부터 만들어졌을 것이다.

우리 음식의 기본 조미료인 장류(醬類) 제조의 발단은 만주가 원산지인 콩의 경작 시기와 뚜껑 있는 항아리형 토기(長頸壺)가 있던 때를 들 수 있다. 『삼국지』 위지 동이전에 “고구려는 장양(藏釀)을 잘 한다”고 했는데, 장양은 술빚기, 장 담그기와 같은 발효성 식품의 가공기술을 총칭하는 것이다. 따라서 콩을 경작할 때부터 담기 시작한 장 담그기 솜씨가 출중했음을 알 수 있다.

장은 음력 정월에 담그는 정월장을 최고로 치는데 큰 항아리와 소금물을 거르는 체, 간장을 뜰 때 필요한 용수(그림 6) 등이 필요하다. 예전 장의 형태는 항아리 안에 간장·된장이 합쳐진 걸쭉한 콩단용장이었는데 항아리 가운데에 용수를 박으면 그 안에 간장이 고인다.

한편 유목계의 영향을 받아 가축의 생산도 크게 발달하였다. 부여는 마(馬)·우(牛)·저(猪)·구(狗)가 등 동물의 이름을 딴 관직명이 있었고 조리에도 능란하였다. 최남선의 『고사통』에 “중국



그림 6. 용수

(출처: 광주민속박물관 도록, p.45, 2003)



그림 7. 석쇠와 북어양념구이

에는 한대(漢代)부터 강자(羌煮)·맥적(貊炙)이 향연의 내용을 성대하게 하였다”라고 했는데, 맥은 동북의 부여계 민족을 가리키므로 맥적은 우리 고대인들의 음식이었을 것이다. 이 기록에서 고대인들의 고기 요리법은 찌서 익히는 법(熟肉法)과 구워 익히는 법(炙肉法)을 생각할 수 있다. “맥적(貊炙)은 고기를 미리 조미하여 굽는 것”이라 설명하고 있어, 오늘날 세계인들도 좋아하는 ‘너비아니(불고기)’의 조상이다.

구이 적(炙)은 조리법으로 보면 가장 원초적인 것으로 화식(火食)을 처음 시작할 때 불 위에 고기나 물고기 혹은 열매나 뿌리 등을 구웠을 것이고, 국물이 흐르는 것을 막기 위해 진흙으로 싸서 굽기도 하고 작은 것은 꼬치에 꿰어서 굽게 되었고 혹은 조미하여 굽기도 하였을 것이다. 이것이 바로 적(炙)의 원형이다. 조선시대 고문헌을 보면 육적·어적·닭적·채소적·섭산적·장산적·소적(두부·도라지·더덕·죽순·가지·송이 등)·화양적 등 많은 종류를 볼 수 있으며, 제사상과 폐백에는 필수적이고 일상음식의 상차림에도 두루 쓰였다. 그러나 지금의 한국음식에서 적(炙)은 조리법이 다소 변형되어 불 위에서 석쇠(그림 7)를 놓고 굽기도 하나 솔뚜껑(소뎡)·번철이나 프라이팬으로 굽거나 또는 지지거나 오븐에서 구워낸다. 원래 불고기는 이름에서 보듯이 불 위에서 양념한 고기를 굽는 직화구이인데 요즈음은 버섯, 채소와 국물을 붓고 끓이는 ‘불고기 푹 배기’까지 등장하여 조리법의 변화를 볼 수 있다. 기름을 두르고 지진 것은 전(煎)이라고 한다.

4세기경에 한반도에 유입된 불교는 식생활에 많은 영향을 끼쳤다. 특히 불교를 통해서 왕권 강화를 꾀했던 신라의 지배층은 채식 위주의 식사를 강조하는 세속 5계를 통해서 육식을 기피하는 풍조를 만들어냈다. 그럼에도 불구하고 신라 태종 무열왕은 한 끼에 쌀 3말과 꿩 9마리를 먹었다



그림 8. 신라 그릇받침과 굽다리접시
(출처: 국립중앙박물관, 한국일보사, p.39, 1989)



그림 9. 금제굽다리접시 신라 황남대총북분
(출처: 국립중앙박물관, 한국일보사, p.54, 1989)

는 기록이 『삼국유사』에 전해진다. 또한 『삼국사기』에는 신문왕이 김흠운의 딸을 부인으로 맞이할 때 폐백이 15수레, 쌀(米)·술(酒)·기름(油)·꿀(蜜)·간장(醬)·된장(豉)·포(脯)·식혜(醯) 135 수레, 벼 150수레라고 하였다. 이러한 기록들에서 당시 지배층의 풍족한 식생활을 짐작할 수 있다. 신라가 삼국을 통일한 7세기 중반 이후에는 중국 당나라의 영향도 많이 받았다.

음식을 담는 그릇은 주로 나무로 만들어 썼기 때문에 모두 썩어 없어져 오늘날까지 전하는 경우가 드물다. 신라에서는 버드나무로 만든 그릇을 많이 사용하였고, 토기나 구리로 만든 유기도 썼다. 그림 8은 신라의 그릇받침과 굽다리접시이다. 왕실과 귀족의 경우에는 금이나 은으로 만든 호화스러운 그릇을 사용하기도 하였다. 신라 지배층의 무덤인 경주 황남대총에서는 금은 그릇(그림 9)이 다량으로 발견되었으며, 백제의 구리수저와 안압지에서는 음식을 담는 부위가 둥근 것, 타원형, 긴 타원형, 버들잎 모양 등 여러 가지 형태의 숟가락이 출토되었다. 이중 둥근 것과 타원형의 것은 통일신라시대의 전형적인 수저이다.

백제의 토기로는 선사시대 이래의 보수적인 방법으로 만들어진 연질토기와 1000℃ 정도의 높은 온도에서 구워진 경질토기, 그리고 흑도계 토기 등이 있으며, 토기의 종류로는 단지, 바리, 접시, 잔, 병, 장군, 독, 그릇받침 등이 있다.

6세기경의 고분이라고 보는 금녕총에 매장되었던 부장품을 보면 “무쇠술 2개와 토기 합(盒), 고배(高杯), 개배(蓋杯, 뚜껑있는 고배), 크고 작은 장경호(長頸壺) 5개, 횡옹(橫翁, 뚜껑 있음) 9개, 대형 장경호, 목이 긴 도가니(長頸甗) 속에 조개껍질이 담겨 있었다”고 보고되었다. 합은 식기로 쓰였고, 고배에는 포, 해(醢, 젓갈) 같은 음식을 담고, 무쇠술은 취사도구, 횡옹은 장류 저장, 장경

호는 술이나 꿀, 기름을 담았다고 추측할 수 있다. 이후 식기는 각종 청동기, 칠기, 도금제품, 은 제품, 유리제품 등으로 더욱 발달한다.

문헌에 나타난 기명(器皿, 그릇)류는 고구려의 변두(邊豆), 보(篋), 궤(篋), 세(洗), 백제의 조두(俎豆)가 있다. 변두, 보, 궤, 조는 『세종실록』의 제기와 같은 명칭이며, 조는 현재 제기의 하나인 편틀(떡 종류를 담는 것), 적틀과 같은 모양이다. 지금의 제기는 모두 변두 또는 고배에서 내려온 형태이다.

참고문헌

- 광주민속박물관 도록, 2003
- 국립중앙박물관 도록, 한국일보사, 1989
- 김광언, 한국의 부엌, 대원사, 1998
- 김기웅, 고분유물, 대원사, 1995
- 김부식 저, 이병도 역, 삼국사기, 을유문화사, 1983
- 신영훈, 김대벽, 고구려, 기마민족의 삶과 문화, 조선일보사, 2004
- 윤용이, 우리 옛 질그릇, 대원사, 2002
- 최남선, 고사통, 삼중당서점, 1944