

한식의 도道を 담다

김상보 지음

5천 년의 밥상
위대한
문화유산
우리 한식 이야기

전북교육문화회관



EM0218489

WISS BOOK
와이즈북

우리 민족은 사람이 사람의 도리를 가지고 살아가는 것을 군자지도君子之道라 했다. 군자지도 속에는 음식지도飲食之道가 있어서 사람이라면 음식을 대하는 마음가짐이 있어야 함을 끊임없이 일깨웠다. 신부님과 스님은 음식을 대할 때 양식을 주신 하느님과 부처님께 감사한다. 그래서 그러한 감사한 마음에 밥 한 톨이라도 남기지 않고 전부 먹게 된다. 음식을 대하는 태도에 있어 신부님과 스님은 식食의 도道를 실천하는 분들이다. 이러한 도의 실천이 비단 종교인들에게만 해당되는 일은 아니다. 우리는 타인에게 밥상을 차려 올릴 때 '진지 잡수세요'라고 말한다. '진지進止'에서 進進은 '薦薦'이라는 의미로 '받들어 올린다'는 뜻을 내포

하고, 지지는 '마음' '예절'을 의미한다. 그러니 '진지 잡수세요'라는 청유는 '정성을 다하여 만든 이 음식을 받들어 올리니 드십시오'라는 뜻이 들어 있다. '진지 잡수세요'란 말 속에는 밥상을 받는 사람에게 음식 만드는 사람의 노고를 생각하면서 겸손하게 음식을 받아먹어야 할 의무 또한 요구한다. 음식을 만드는 자는 정성을 다해 준비하고, 음식을 받는 자는 겸손하고 또 겸손해하면서 음식을 남기지 않고 전부 먹는 것이며, 이것이 음식지도 실천하는 일이다. 이것이 바로 우리 조상들의 식食에 대한 철학이다. 우리 선조들이 밥상에 담은 한식의 정신과 가치를 돌아보는 일, 이것은 오늘을 사는 현대인들에게는 매우 중요하다.



한식의 도道を 담다

초판 1쇄 인쇄 2017년 6월 25일 초판 1쇄 발행 2017년 6월 30일

지은이 김상보 펴낸곳 와이즈북 펴낸이 심순영

등록 2003년 11월 7일(제313-2003-383호)

주소 03968, 서울시 마포구 성미산로5길 8, 102호(성산동)

전화 02) 3143-4834 팩스 02) 3143-4830 이메일 cllio@hanmail.net

ISBN 979-11-86993-02-6 93590

©김상보, 2017

책값은 뒤표지에 있습니다. 잘못된 책은 바꾸어 드립니다.

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.(CIP제어번호: CIP2017012902)

한국출판문화산업진흥원의 출판콘텐츠 창작자금을 지원받아 제작되었습니다.

여는 글

'진지 잡수세요'에 담긴 한식의 정신을 되살리기 위하여 — 4

1부

한식의 뿌리를 찾아서

우리가 계승해야 할 한식의 정신

우리 생활문화의 총화, 한식

한식에 깃든 문화적 가치와 역사성 — 16

우리 음식문화의 뿌리 — 22

식문화는 어떻게 만들어지는가 — 27

우리에게 한식이란 무엇인가 — 32

김치와 장의 원류를 찾아서

동이인의 김치와 수수보리지 — 36

우리의 장문화, 동인장 — 39

음복문화에서 발달한 떡과 한과문화

신을 위한 음식, 떡 — 46

불교의 떡과 한과 — 54

조선왕실의 떡과 한과 — 59

민중의 떡과 한과 — 75

한식 밥상문화의 뿌리를 찾아서

한식의 기본, 탕반문화 — 84

한식 밥상의 뿌리는 『의례』의 「공식대부례」 — 90

우리의 밥상차림과 유사한 한대의 밥상차림 — 98

고구려인의 밥상차림 — 104

신분에 따라 다른 조선의 밥상차림 — 109

사치스러워진 『시의전서』의 밥상차림 — 121

『시의전서』 식 차림법을 계승한 황해성의 밥상차림 — 126

한식의 정신, 음식지도와 약선

정성, 검소함, 공음공식과 함께하는 음식지도 — 138

약선으로 몸을 다스리다 — 144

우리가 계승해야 할 제사상차림의 정신

죽음은 곧 재생, 길례로서의 제사 — 152

한식문화의 정수, 조선왕실의 연향문화

사회 질서를 구현하기 위한 연향의례 — 158

향례 — 161

연례 — 165

신께 올린 차와 과안, 찬안, 상화 — 168

신성한 공간을 위한 장식 — 174

2부

우리가 잘못 알고 있는 한식, 한식문화

궁중음식에 대한 오해

궁중음식의 전승 과정을 밝혀야 하는 이유

궁중음식의 진정한 계승자는 누구인가 — 182

변질된 궁중음식, 왜곡된 밥상차림법 — 185

왜 『시의전서』의 7첩반상은 12첩반상인가

『시의전서』는 정사가 아니다 — 192

왜곡으로 가려진 전통 밥상차림법 — 194

비빔밥은 궁중음식이 아니다

새로이 창조된 황혜성 식 궁중비빔밥 — 198

비빔밥은 우리 민중의 다채로운 향토음식 — 207

변질된 궁중음식의 몇 가지 사례

궁중음식에는 골동면과 난면이 없다 — 220

구철판은 궁중음식이 아니다 — 224

겨자채라는 궁중음식은 없다 — 228

궁중의 매엽과가 매작과가 되다 — 231

신선로의 궁중용어는 신설로 또는 열구자탕 — 235

감색볶음이라는 궁중음식이 과연 있었을까 — 239

궁중음식 재료에는 당근이 없다 — 245

3부

한식에 어떤 가치를 담을 것인가

한식 연구와 한식의 미래

식문화사를 새로 쓴 위대한 스승들

위대한 식품학자, 이성우 교수님 — 256

이시게 나옴치 교수님에게서 학문의 방법론을 배우다 — 262

뚜벅뚜벅 한식 연구의 길을 걷다

왕실 음식문화의 속살을 밝혀내다 — 271

민속적 관점에서 한식의 역사를 구명하다 — 276

연구자의 자세를 되돌아보다

내 필생의 연구, 조선왕조 연향의궤 — 284

표절과 왜곡, 잘못된 계승으로 취약해진 한식학 — 288

한식의 문화적 가치를 복원하기 위하여

한식의 세계화, 어떻게 이룰 것인가 — 302

한식에 우리 전통문화의 가치를 담아야 한다 — 304

향토 음식화되는 과정이 있었고, 이런 흐름 속에 외식산업과 함께 일품요리로서의 비빔밥이 인기를 끌게 되었다. 전주비빔밥, 진주비빔밥, 해주비빔밥 등 지역 이름을 달고 나온 비빔밥이 발달하게 된 것이다.

비빔밥은 우리 민중의 다채로운 향토음식

전주비빔밥의 특징은 정성스레 기른 콩나물을 쓰는 데 있다. 여기에 겨울에는 햇김, 봄에는 청포묵, 여름에는 쭉갓, 가을에는 고춧잎과 깻잎 등을 곁들이고 고추장과 참기름을 넣으며, 날달걀을 깨뜨려 얹어 비빈다.

진주비빔밥의 특징은 콩나물 대신 숙주나물을 쓰는 데 있다. 여기에 소고기육회를 듬뿍 얹고 고사리나물, 도라지나물, 볶은 소고기, 청포묵 등을 곁들여서 고추장과 참기름, 깨소금을 넣고 비빈다.

해주비빔밥의 특징은 닭고기를 쓴다. 폭 삶아 건져서 살을 발라 양념한 닭고기에 볶은 호박, 달걀지단, 석이버섯, 채로 썬 배 등을 곁들여서 고춧가루와 참기름을 넣고 비빈다.

지역마다 곁들이는 국도 다르다. 전주비빔밥은 콩나물국, 진주비빔밥은 선짓국, 해주비빔밥은 닭국이 따라온다.

한편 1994년 북한에서 발행한 『조선료리전집』을 보면 양념한 닭고기와 볶은 돼지고기가 주재료인 고기비빔밥, 양지머리가 주재료인 양지머리비빔밥, 생선전유아가 주재료인 생선비빔밥, 산채가 주재료인 산나물비빔밥, 볶은 전복이 주재료인 전복비빔밥, 기름에 지저낸 두부가 주재료인 두부비빔밥, 볶은 꿩고기가 주재료인 꿩고기비빔밥, 볶은 조갯살이 주재료인 조개비빔밥, 볶은 낙지가 주재료인 낙지비빔밥, 끓는 물에 데쳐

넌 새우가 주재료인 새우비빔밥, 생선회가 주재료인 생선회비빔밥, 배추 김치에 돼지고기를 넣어 볶은 것이 주재료인 김치고기비빔밥, 볶은 달걀이 주재료인 닭알비빔밥, 볶은 돼지고기가 주재료인 돼지고기비빔밥, 볶은 양고기가 주재료인 양고기비빔밥, 각종 나물과 볶은 소고기가 주재료인 남새고기비빔밥, 양념한 삶은 닭고기가 주재료인 닭고기비빔밥, 각종 나물과 양념한 삶은 닭고기가 주재료인 닭고기진채비빔밥, 볶은 풋고추와 생선전유아가 주재료인 생선고추비빔밥, 끓는 물에 데쳐내어 양념하여 무친 조갯살이 주재료인 조개회비빔밥, 기름에 볶은 섭조갯살이 주재료인 섭조개비빔밥, 풋완두·당근·미나리·달걀·소고기 등이 주재료인 오색비빔밥, 김치가 주재료인 김치비빔밥, 볶은 양파가 주재료인 둥글파비빔밥, 기름에 볶은 연근이 주재료인 연뿌리비빔밥 등 다양한 비빔밥을 소개하고 있다.

『조선료리전집』에서 소개한 다양한 비빔밥은 앞으로 우리 비빔밥의 무궁무진한 발전 가능성을 제시해준다. 대표적인 비빔밥의 재료와 만드는 법 몇 가지를 소개한다.

고기비빔밥

재료

흰 쌀 150g, 닭고기 100g, 돼지고기 30g, 마른 도라지 10g, 미나리 70g, 콩나물 50g, 고사리 10g, 버섯 5g, 닭알 1알, 김 1장, 파 15g, 마늘 5g, 간장 10g, 소금 2g, 참기름 10g, 참깨 1g, 후춧가루 0.3g

만드는 방법

- 1 흰 쌀은 불구었다가 밥을 지어놓는다.
- 1 닭고기는 삶아서 찢어 양념으로 무치고, 국물은 양념한다.
- 1 도라지·고사리·미나리·버섯·녹두나물(콩나물)은 나물로 만든다.
- 1 돼지고기는 가늘게 썰어 양념에 재워 볶다가 밥을 넣고 다시 볶은 다음 그릇에 담는다. 그 위에 여러 가지 나물을 얹고 닭은(볶은) 참깨와 김가루를