

2. 사회환경에 따른 전통 식생활

전통 식생활은 앞에서 언급한 자연환경 이외에도 여러 가지 사회환경 즉 정치·경제·사회·문화적인 변화에 따라 큰 영향을 받아왔는데, 특히 종교적인 영향을 크게 받으며 변화·발전하였다. 즉 중국과 일본의 침략을 자주 받고 또한 서양 열강의 각축전이 벌어지던 때 우리나라의 전통 식생활에 커다란 영향을 미쳤는데, 혼란스런 가운데 외래식품이 유입되고 서로의 음식문화가 교환되기도 하였다.

우리나라는 단군조선이 형성된 기원전 2333년경부터 철기문화가 들어와 벼·기장·조·보리·콩·수수·팥 등이 생산되었다. 유목계의 영향을 받아 축산활동도 발달하여 부여에서는 관직명에 가축의 이름을 딴 마가(馬加)·우가(牛加)·저가(豬加)·구가(狗加)·견사(犬使) 등을 사용할 정도였다. 또한 오늘날의 불고기라 할 수 있는 맥적(豕炙)¹⁾이라는 요리가 중국에까지 명성을 떨쳐 옛 중국의 문헌에서 찾아볼 수 있을 정도로, 우리의 전통음식이 일찍부터 발달하였음을 알 수 있다.

농경은 더욱 발달하여 벼를 비롯한 곡물이 국가의 재정원이 되었으므로, 국가는 농경을 권장하고 백성들은 풍요한 생산을 기원하며 감사하는 뜻으로 하늘에 제사(영고·동맹·무천)를 지냈다. 이때 하늘과 백성이 함께 어울려 춤추고 또 서로 나누어 먹고 마시는 좋은 식습관을 낳았다. 이무렵부터 곡물을 찌서 만든 떡과 좋은 술이 있었다고 한다.

한편 우리 조상들은 중국에서 들어온 여러 농작물 이외에도 콩을 새로이 개발하였고, 콩의 가공·조리법 즉 발효식품인 시(豉)를 개발하여 오늘날의 중국·한국·일본을 중심으로 한 두장문화권(豆醬文化圈)을 이루었다. 그후 삼국시대에 접어들면서 불교가 들어왔는데, 이때부터 육식을 금하는 계율이 고려 중기까지 이어져 우리 식생활에 큰 영향을 주었다. 이에 도살법과 고기요리법이 발달하지 못하고 오히려 퇴조하는 경향이 있었다. 이와 같이 육식이 쇠퇴하였기 때문에 고려의 상류층은 반찬이나 술안주 등으로 식물성 식품을 맛있게 요리하려는 욕구가 강하여, 소금과 식용유 그리고 향신료를 적절히 이용하였다. 이 점은 오늘날까지 사찰음식의 기본이 되어 발달되어왔다. 또한 불교의 용성에 따라 차를 부처님께 바치고 차 마시는 그릇으로서 세계에 자랑할 만한 고려청자가 생겨났으며, 차 마시는 예절이 생겨나 오늘날 다도의 근간을 이루었다.

몽고의 지배하에 들어간 고려 후기에는 식생활이 완전히 바뀌었다. 유목계인 몽고인의 영향으로 소나 말을 기르는 제주도 목장의 역사가 시작되었다. 또한 일격을 주어 단숨에 도살하는 법과 곰탕·설령탕 등의 고기요리법 그리고 오늘날 수출까지 하고 있는 유명한 안동 소주 등의 소주 만드는 법을 발달시켰다.

조선시대에는 토지제도를 정비하고 농경술이 발달하였으며 농경에 관한 서책이 편찬되어 보급되었으므로 식량의 생산이 늘어났다. 또한 유교를 숭상하고 불교를 배격하는 정책을 펼쳐, 16세기부터는 송유주의의 영향을 받은 식생활이 시작되었다. 즉 송불주의를 배격한다는 뜻으로 차 마시기를 꺼리는 분위기와 함께, 일반 백성들은 차 대신 깨끗하고 시원한 자연수나

1) 옛날에 활발했던 사냥이나 일부 가축에서 얻어진 육류에 부추(술), 마늘 등을 풍성히 넣고 미리 조미하여 직접 불에 구운 맥족의 불고기 요리 등이 발달했다. 그러다가 신라시대부터 고려시대까지의 불교문화권하에서 육식이 쇠퇴의 길을 걷게 되어 도살법이나 맥적 등 여러 고기요리법이 잊혀졌다. 몽고의 영향으로 다시 발달하여 오늘에 이르고 있다.

구수한 송늬 그리고 술을 음료 삼아 마셨다. 그 결과 녹차가 그 효능의 우수성에도 불구하고 오늘날까지도 생활화되지 못하고 있는 안타까운 실정이다.

그리고 유교의 가장 근본이 되는 가르침은 부모에 대한 효행이었기 때문에 한의서나 가정백과서에는 노인을 공양하는 분야를 독립시켜 자세히 설명하고 있다. 이는 조선조 유교의 사친효양(事親孝養) 사상이 이 땅에 노인영양학을 꽃피운 것이라 할 수 있다. 이 노인영양학은 평균수명이 연장되어 노인 인구가 급증하고 있는 오늘날의 실정에서 더욱 발전시켜야 한다. 식사용 도구로서 숟가락 및 젓가락의 사용은 중국의 공자 시대에 사용되었던 것을 크게 영향 받아 오늘날까지 이어지고 있다. 이는 우리 전통 식생활의 식사 예법상, 그리고 숟가락 운동으로 인한 지능 발달면에서 볼 때 자랑스러운 일이라 할 수 있다. 이외에도 중국의 영향을 받은 것은 견육식(犬肉食)으로 공자가 살고 있던 시대에 왕이 개고기를 즐겨 먹었고 제사에도 쓸 정도였으며 공자도 개고기를 먹었다. 그 영향으로 우리나라에서는 조선조의 유학자들이 신분의 높고 낮음을 가리지 않고 개고기를 먹었고, 이 견육식의 전통이 오늘에 이르고 있다.

한편 유학자들은 주자가 가르친 가례(家禮)를 모범으로 삼아 신분질서의 안정에 필요한 의례를 중시하고 그에 관한 규범을 만들었다. 제찬(祭饌)의 규범에는 아무리 가난하여도 잡곡밥을 올리지 않고 쌀밥을 올렸으며, 제사 후에는 음복으로써 일가친척의 단결을 다짐하였다. 제찬을 고루 먹기 위한 방법으로 오늘날의 일품요리인 비빔밥을 만들기도 하였다. 또 '남녀 칠세부동석'이란 유교 도덕에 따라 남자는 대개 독상인 데 비하여 여자들은 부엌에서 먹거나 상 아래 방바닥에다 밥 사발을 놓고 식사를 하는 등 남존여비의 사상은 우리의 전통 식생활에도 반영되어 있었다.

그러다가 임진왜란 전후의 혼란한 시기에 고추가²⁾ 전래되어 우리나라 식생활에 큰 변화가 일어났다. 고추가 사용되기 이전에는 천초·초피·분디 등으로 불려온 짬피가 중국·한국·일본에 걸쳐 자생하였기 때문에 향신료로 널리 사용되었다. 그후 고추를 재배하기 시작한 후부터 매운 맛을 동경하고 붉은색으로 마귀를 쫓을 수 있다고 믿었다. 즉 여러 가지 요리에 이용하여 매운 맛과 선명한 붉은 색깔로 식욕을 돋우는 고추를 짬피 대신 점차 더 많이 사용하였다.

가장 획기적인 점은 고추를 김치에³⁾ 넣어 젓갈의 비린내를 어느 정도 제거하고, 산패 정도를 낮출 수 있게 되어 영양가 높고 맛있는 김치 담그기가 가능하게 되었다는 것이다. 즉 우리의 조상들은 채소 발효식품인 김치에 고추를 도입하고 수산 발효식품인 젓갈을 비롯한 동물성 식품까지도 슬기롭게 결합시켜, 오늘날 맛과 영양면에서 세계적으로 유명한 김치를 다양하게 개발하였다.

조선 말기에는 열강의 각축전이 벌어지면서 이 땅에 개화의 물결이 밀려들어와 일부 상류층은 서양요리, 중국요리, 외국술, 과자류 등을 맛볼 기회가 주어졌다. 일본은 식량부족을 느끼던 차에 남부지방이나 황해도 등의 평야지대에서 먼저 토지를 약탈 대상으로 삼았으며, 자기들의 식량 획득을 위해 쌀 생산에 힘을 기울였다. 그러나 우리 백성들의 식량사정은 오히려

2) 비타민C가 많고 매운 맛과 개운한 맛을 내며 채소의 비타민C 산화 방지, 비린내와 젓갈 속의 지방산패 방지, 식욕 돋움, 젓산 발효, 유산균 번식 촉진의 효과가 있다.

3) 구체적인 기록은 17세기 말엽 『효록』에 비로소 나타나는데, 이때의 향신료로는 오늘날 우리가 쓰고 있는 고추 대신 천초(짬피)를 많이 썼다. 그러나 1766년 『증보산림경제』에서는 김치에 고추를 넣게 되었고, 19세기 초엽의 『뉘합총서』와 『힘원십육지』에서는 고추와 젓갈을 넣은 김치가 나타나는 변화를 엿볼 수 있다.

려 악화되었고 이 땅은 일본 가공식품의 시장이 되어버렸다. 따라서 일본인들의 매수와 협박에 조상 대대로 물려받은 많은 토지를 빼앗긴 농민들은 결국 그들의 소작농으로 전락하게 되어 극도로 어려운 생활을 하였다.

통계청에서 발간한 통계로 다시 보는 광복 이전의 경제·사회상』에 따르면, 1930년 총사망자 중 0~4세 아동이 35%, 35세 이상이 38%의 사망률을 보였고 1931년 당시 초근목피로 연명한 극빈자는 총인구의 27%에 달했다. 평균수명이 45세(1942년 기준)에 불과했다는 것으로 보아 출산 여성과 유아들의 영양 상태가 얼마나 빈약했나를 짐작할 수 있다. 1937년에 일어난 중·일전쟁 중에는 군량미 조달을 위해 쌀의 강제 수탈이 심해지고 식량은 부족하여, 만주의 조나 콩 심지어는 동물의 사료나 비료로 쓰이던 콩깻묵을 배급받는 실정이었다. 이처럼 실로 비참한 식생활을 영위하다가 해방이 되었으나 이후의 급격한 인구 증가에 따른 심한 식량부족 현상이 일어나자, 미국의 잉여 농산물인 밀가루·분유 등을 원조받게 되었다. 이무렵 대한민국수립과 더불어 일본으로부터 토지를 되찾아 경자유전의 원칙에 따른 토지개혁을 실시하여, 농민들을 위한 농업정책의 새로운 계기를 마련하였다. 당시의 토지개혁에 대해 성패 여부를 논의하는 일은 접어두고 당시의 식량 증산을 위한 노력으로 정부는 1945~1951년의 제1차 쌀증산계획, 1953~1957년의 제2차 농업증산계획, 1958~1962년의 제3차 5개년 계획을 수립·실시코자 하였다.

그러나 한국전쟁 후의 사회적 불안 속에서 농민들의 생활은 엉망이었고 농업기술은 미비하여 이 계획들은 탁상공론에 그치고 말았다. 이에 국민 대다수는 식량 부족이나 영양실조 상태에 빠져 미국의 밀가루 원조를 계속 받을 수밖에 없었다. 1960년대 초에는 쌀 부족을 보충하기 위하여 밀을 대량 수입하여 혼·분식을 장려하고 매주 수·토요일을 무미일(無米日)로 제정하였으며, 밀의 영양가를 쌀보다 높게 평가하기도 하였다. 또 축산진흥정책 속에서 미국 식생활의 영향을 많이 받았고, 일부 영양학자들은 미국의 영양학 이론을 우리나라 국민들에게 적용하기도 하였다.

더구나 1963년에 라면이 생산되고 1970년대 후반에는 햄버거 등이 유행하기 시작하더니 1980년대 외식산업이 급속히 발전하여, 외식비가 전체 식료품비에서 차지하는 비율이 1975년 2.2% 이던 것이 1986년에 9.1%로 급격하게 성장하였다. 특히 주로 피자파이, 돈가스, 햄버거 등 서구형의 음식을 취급하는 패스트 푸드 이용의 증가 또한 현저하여 우리의 전통 식생활이 점차 서구의 영향을 받고 있는 실정이다. 그리하여 급속한 경제성장을 이룬 근래에는 1960년대에 비하여 섭취량이 쇠고기 6배, 생선·채소·과일은 2~25배, 우유는 10배나 증가하였다. 이 결과 요즈음 동물성 단백질과 지방의 과잉섭취로 비만, 동맥경화, 당뇨, 고혈압 등 서구형 성인병이 만연하는 새로운 문제점이 파생되었다.

이런 와중에서 1970년대에 재배하기 시작하여 곡물의 자급화에 큰 역할을 하였던 통일벼에 대한 기호도가 국민소득 향상에 따라 점차 떨어지는 등 식습관이 변하였다. 이로써 1인당 쌀 소비량이 1980년대부터 감소가 심해져서 1979년에 135.6kg이었던 것이 1989년에는 121.4kg이었다. 인구증가율의 감소에 따른 쌀의 과잉상태에 들어가서 1990년 8월 말 현재 재고량이 1200만 섬이나 되어 이 문제의 해결을 위해 쌀국수, 쌀과자, 쌀막걸리 등 쌀가공 산업을 권장하기도 하였다.

최근에는 농경지가 점차 줄어들고 일손의 부족 등으로 인해 쌀을 비롯한 곡물의 생산량이 급속히 감소됨에 따라 식량 안보 및 국민생활 안정에 큰 걱정이 앞선다. 그러나 오늘날 서구형의 주택인 아파트의 베란다에는 아직까지 된장이나 고추장 장독이 자리잡고 있고, 서양식 식탁 위에는 쌀밥과 김치 그리고 된장국 등이 놓이고 있다. 그리고 외국여행이나 외국생

활 중에도 우리의 전통음식에 대한 향수가 강하게 나타나는 것을 보면, 식생활의 변화와 동시에 끈질기게 이어지는 우리의 전통 식생활의 보수성을 엿볼 수 있다.

이러한 우리나라 전통 식생활의 형성에 발맞추어 순천지역도 이와 같은 경향이라 볼 수 있다. 1948년의 여순사건이나 1962년 여름의 수해 등으로 인하여 오히려 다른 지역보다 어려운 식생활 양상을 보이면서도, 교통 중심지라는 특유의 지역 여건으로 인해 다양한 식생활의 변화도 엿볼 수 있다. 여순사건으로 온갖 곤욕을 치렀던 순천 인근 지역은 뒤이어 일어난 한국전쟁으로 인적 피해뿐만 아니라 물질적 피해도 엄청나서 그때 당시의 식생활 상황은 참혹할 수밖에 없었다. 대부분의 백성들은 밀·보리·조 등의 잡곡이 주식이었으며 그렇지 못한 경우에는 굶주린 일반인들이 들과 산을 헤매며 풀뿌리를 캐어 먹고, 소나무 껍질 등을 벗겨 먹기도 하였으며 굶어 죽는 경우도 있었다고 한다.

1962년 8월 28일 순천지역 대홍수 때에는 근교의 많은 농경지가 유실 또는 침수되어 벼 등의 농작물에 많은 피해를 주었으며, 224명의 목숨을 빼앗는 등 막대한 피해를 입었다. 농경 위주의 지역에서는 예측할 수 없는 사태, 즉 홍수·가뭄·우박·서리·충해 등으로 인해 치명적인 손실을 입고 어려운 식생활을 하게 된다. 따라서 농경지역인 순천 인근에 대홍수가 일어난 후부터 회복되기까지의 몇 년 동안 심적·물질적 고통이 매우 컸으리라는 것은 쉽게 예상할 수 있다.

1979년의 농수산부 통계연보에 따르면 벼의 재해 중에서는 수해가 12% , 한해 0.3% , 냉해 0.6% , 병해 5.4% , 충해 3.4% 로 나타나 점차 병충해의 피해 비중이 증가하고 있음을 알 수 있다. 일반적인 견해이지만, 이 병충해의 발생은 그해의 기상환경과 밀접한 관련이 있다. 약제에 대한 저항성이 커지기 때문에 해마다 살균제나 살충제 등의 농약 사용량이 점차 늘고 있어, 식품 안전성문제와 함께 농민들의 건강문제가 새로운 사회문제로 대두되고 있다.

이런 상황에서 전국적으로 '우리농촌살리기운동'이나 '도시와 농촌 직거래운동' 등이 일어나기 시작하여 생산자와 소비자의 건강과 발전을 도모하고 있다. 이에 따라 순천지역에서도 여러 사회단체와 종교단체를 중심으로 한 활동이 활발하게 일어나고 있다. 이는 건전한 식생활로 자신의 건강뿐만 아니라 농어민들의 생활에도 도움을 주며, 자연환경보호 차원에서도 권장할 만한 일이다.

다음은 1950~1970년대를 중심으로 우리 순천지역민들의 전통 식생활 중에 주로 사용되어온 식품 및 음식의 종류를 조사하여, 소개하고자 한다.