

아시아의 食生活文化

調 査 部

1

식생활은 인간들이 추구해야 할 기본가치 중의 하나다. 그러나 지역 또는 국가에 따라 식생활의 패턴이 크게 다르다. 西洋에서는 빵과 우유가 주식인데 반해 동양에서는 쌀이 주식이다 또 서양에서는 접시나 스푼이 식기의 하나로서 이용되고 있지만 東洋은 그렇지 않다. 젓가락이나 수저가 사용되고 있다. 이 같이 식생활이 각기 다르면서도 최근에는 東·西洋간에 식생활의 관습이나 양식을 각기 文化에 알맞게 수용하고 있다. 세계속에서 東「아시아」의 식생활패턴에 대해 알아 본다.

예로부터 서양은 빵·우유를, 東「아시아」에서는 쌀을 주식으로 하는 각기 상이한 주식문화 발달시켜왔다. 「아시아」는 또한 발효식품, 식물성 단백질인 大豆 등도 主食으로 이용했다.

이처럼 主食과 그 요리방법에서 東「아시아」는 독자적인 「食生活文化」를 가지고 있다.

2

北西 「유럽」에서 西部「아시아」, 中國 北部지

역에 걸쳐 소맥·대맥·호밀·오트맥등 맥류를 주작물로 하는 세계가 東西로 확대되고 있다.

이 지역 사람들은 빵 모든 오트밀을 가공해서 먹고 있다.

中國에서 日本까지 이르는 東「아시아」벨트에서는 쌀이 主作物이며 쌀은 끓여 죽으로 가공되었다. (물론 죽으로서는 北「유럽」의 아랍)인이 먹는 죽이나 「아프리카」 東部の 죽이 있다.)

죽이라 하면 통상 물기가 많은 음식물이 연상되지만 물기가 적어도 죽이라고 할 수 있다 아침식사도 옛날에는 쌀을 찌서 만들었기 때문에 그 시대에는 오늘날의 아침식사에 해당 하는 것은 죽이라고 불렀다.

다시 말해 「날알죽」이란 쌀밥과 같이 粒狀의 곡물을 물로 끓인 것이며 「아라비아」식은 멧물로 갈아 만든 곡물의 죽, 그러니까 오트밀과 같은 것이다.

가루죽은 가루로 만든 곡물을 끓여 반죽한 것으로 수제비국에 해당하는 것. 「이탈리아」 식으로는 포젠타에 해당한다. 소맥지대에서는 오븐을 사용, 빵을 굽는다든가 「아랍」식의 빵인 「난」이라고 불려지는 일종의 얇은 빵으로 가공된다.

이것이 印度로 들어 오면 「유럽」식의 빵과 같이 발효시켜 굽는 빵이 아니라 가루반죽으

로 만들어 쉐베이와 같이 굽는 「차파티」가 된다.

印度北方「티베트」高原지대는 大麥생산지역이지만 「산파」라는 대맥의 미숫가루가 이용된다. 그 동쪽 中國大陸의 華北에서는 소맥분은 만두내지 우동으로 가공되어서 이용된다. 우동은 「아시아」의 특징적인 음식이다.

이 華北에서 中國의 東北에 이르기까지 잡곡 특히 高粱이 많이 재배되고 있고 또 잡곡은 한반도의 북부에 까지도 이용하고 있다. 한편 인도亞대륙에서 東南「아시아」·華中·華南·한반도 남부·日本(北海道제외)이 전통적인 米作지대이며 이같이 쌀을 주식으로 하는 지역에서는 반드시 가루로 만들어서 먹는 것이 보통이지만 쌀을 주식으로 하는 지대에서는 낱알상태로 먹는 것이 큰 특색이다.

3

음식을 물과 함께 끓이는 방식은 土器가 사용된 다음에는 세계적으로 보편적인 요리법이 되지만 그러나 찌는 것은 東「아시아」의 특징적인 요리법이다. 오늘날 「유럽」의 가정에서도 찌는 器物이라는 것은 없고 「프랑스」 요리법에도 찌는 조리법은 없다. 東「아시아」 이외에서 찌는 조리법을 사용하고 있는곳은 「모로코」, 「알제리」, 「튀니지」등 北「아프리카」의 「마그레브」地方에 존재하는 「쿠스쿠스」라는 음식정도이다. 이 쿠스쿠스의 대표적인 요리법은 밀가루에 소량의 물을 가해 반죽한 각종의 쿠스쿠스가 있다. 그것을 찌는 기구인 이중 냄비에 넣는데 위에는 이 반죽을 놓고 아래에는 「스튜우」를 넣고 삶는다. 그러면 스텐우에서 나온 증기로 위에 있는 음식이 찌지지만 먹을 때는 스텐우를 쳐서 먹는다. 이 北

「아프리카」를 제외하고 찌는 조리법이 일상화되고 있는 것은 東「아시아」이다. 東南亞에는 현재 삶는 요리법이 있다.

이상과 같이 세계를 東과 西로 나누어 비교해보면 어망 구조와 같이 빵을 먹는 지대에서는 오븐을 사용하여 요리하는 방법이 발달하여 로이스트 등과 같은 고기요리 제조로 응용되고 이에 대해 세계에서는 찌는 조리법이 발달했다. 현재 日本·中國 어느 곳에서나 삶거나 찌는 각종 기물이 나돌고 있는 것은 이같은 이유에서이다.

한편 식용·우유용 가축의 이용도를 보면 東「아시아」 세계는 우유를 전통적으로 중요한 식량자원으로 하지 않았다. 이것은 東南「아시아」도 마찬가지로 현재 東南亞의 이슬람교 지대는 단순히 종교상 이유 하나만으로 돼지는 먹지 않는다. 그러나 예전에는 돼지·닭·개는 식용가축이었다. 太平洋에 있는 섬들도 마찬가지다.

中國에서는 이같은 가축 이외에도 양·염소·소 등이 사육되었고 韓半島에서는 소가 중요한 식량자원이었다. 한편 日本은 불교의 영향으로 포유류의 가축을 잡아 먹는 것이 금지되어 특이한 식생활이 형성됐다. 中國이나 韓半島에서는 고기요리가 대단히 발달했다. 다만 서민들은 고기요리와 거리가 멀었다. 목축의 生活양식을 가지고 있는 민족에게는 서민들도 고기를 먹을 기회가 많았고 버터·치즈·요쿠르트 형태로 제조된 유제품이 일상화했다. 그러나 다른 민족에게는 고기없는 요리로 배를 채워야 했다. 그 대신에 「밭고기」라는 大豆가 東「아시아」에서 개발되어 주요 단백질 공급해 주었다.

또한 목축민족에게 있어서는 물고기가 육류대용품이었지만 東「아시아」에서는 육류대용 이상의 값진 것이었다. 특히 육류를 먹지 않

있던 日本에서는 물고기란 최상의 음식이었다.

이 때문에 東「아시아」각국의 沿岸지역에서 어업이 번창했고 中國에서 東南「아시아」에 이르는 벨트는 예로부터 養魚가 행해졌다. 東「아시아」에서만 볼 수 있는 특징적인 현상이다.

이상과 같이 東「아시아」와 東南「아시아」는 쌀을 주식으로 하고 목축과 우유를 짜는 전통이 없는 점에서 같다.

4

이에 대해 서방세계는 맥류를 주식으로 목축과 병행하고 있다. 그러나 체중 60kg의 인간이 반찬없이 빵만으로 먹고 산다면 하루 3kg에 가까운 빵을 먹어야 산다. 그러나 이 분량은 위(胃)에 들어가지 못하므로 고기나 유제품을 먹어야 한다. 때문에 主食이란 관념이 필요없다. 사실 「유럽」의 언어에 主食으로 표현되는 말이 없다. 빵이란 식탁에 있는 음식의 하나에 불과하다. 오늘날 「프랑스」인이 빵에서 섭취하는 칼로리는 30% 이하라는 통계가 있다. 물론 옛날에는 고기나 우유제품을 그렇게 많이 섭취하지는 못했다.

16~17세기경 「프랑스」 농민과 노동자의 영양을 분석한 자료에 따르면 지금보다 훨씬 많은 양의 빵을 먹었으며 그 다음에 고기·치즈·버터 순으로 섭취했다.

한편 韓國·日本은 전적으로 쌀 의존형의 식생활 패턴을 보였다. 이같이 쌀에 의존하는 食生活은 東南亞에는 보편적인 것이다. 비록 대중음식점에서는 고기요리·물고기를 이용한 요리가 나오지만 서민들은 고기나 생선을 쉽게 먹을 수가 없었다.

이같이 쌀을 주식으로 하고 생선을 반찬내

지 식육증진제로 하고 있다. 따라서 밥과 반찬은 엄격히 구분되고 있다.

日本의 경우에는 고향(밥) 오가즈(반찬)로 구별되며 中國에서도 飯과 茶로 韓半島도 동일하게 밥과 반찬으로 나누어진다. 또 東南「아시아」에서도 식생활이 밥과 반찬으로 짜여지며 알기쉽게 「主食=食事」란 의미로 쓰여진다.

「즈시」란 음식이 있다. 이것은 생선에서 내장을 제거한 다음 수개월간 유산발효시켜 장거보관시킨 것으로 中國이나 東南「아시아」에 그 흔적이 남아 있다.

또한 쌀을 가공해서 만든 떡이 中國·日本·韓半島 등지에서 이용되고 있다.

5

다음 조미료에 대해 알아보면 된장·간장·기타 발효성 조미료는 東「아시아」에서는 만능 조미료로 이용되고 있는데 歐美에서는 만능 조미료란 것이 없다. 기껏해야 美國에서 쓰고 있다 토마토케첩 정도다.

또 「베트남」의 요크남, 泰國의 남베난부라, 「버마」의 간파에 「필리핀」의 파티스나 바코온 정도의 조미료를 뿐이다.

작은 물고기나 새우를 소금에 저장, 魚醬油를 만들었다. 이때 가라 앉은 것을 말리면 멧진 조미료가 된다.

그런데 中國에서는 華南에 魚露 혹은 山東半島에 蝦油 새우젓이란 조미료가 있다.

이는 만능조미료와 같으면서도 동남아에서는 식물(大豆등)에 누룩을 넣는 방식이 아니라 동물성의 鹽辛系의 조미료가 발달했다. 이것은 기후 때문에 발효를 효과적으로 통제할 수 없었기 때문이다.

東「아시아」에서 세계로 번져나간 중요한 음료로서는 차가 있다. 차는 중국문명권에 흡수되면서 음료수가 됐고 이어 주변국인 한반도, 日本, 「몽고」, 「티베트」로 확산됐다. 또 17세기가 되어 「유럽」인이 동양을 방문한 후로 차에서 홍차가 만들어졌다.

食器를 보면 「유럽」에서는 접시와 스푼이 중심이다. 우리들이 말하는 수저란 東「아시아」에서만 사용되는 독특한 것이다. 中國에서 시작된 것가락 (箸)과 수저를 같이 쓰는 식생활을 하는 지역은 中國·한반도·日本·「베트남」이다.

6

또한 술의 종류도 그 재료가 되는 원료와 발효법에 각기 독특한 술의 역사를 가지고 있다. 滿洲지방에는 高粱이 재배되어 고량주나 나오게 되었고 韓半島에는 쌀을 이용해 소주와 藥酒가, 日本에서도 쌀을 이용한 淸酒가 생산됐다. 이것은 기후와도 밀접한 관련을 갖고 있다. 날씨가 추운 지방에서는 40도 이상이 넘는 독한 술이, 따뜻한 지역은 포도주와 같은 연한 술이 개발되었다.

예로부터 中國에서는 포도와 옥수수로 白酒와 黃酒가 만들어졌고 揚子江지방에서는 고량과 쌀로 紹興酒가 빚어졌다. 남쪽으로 내려오면서 코코아·사탕수수 등도 술의 원료로 사용되는 등 기후와 주식 등에 따라 특이한 술들이 개발되었다.

결론적으로 東「아시아」諸民族은 漢民族을 中心으로 형성된 강력한 내륙 文明의 영향을 받았다. 그 영향을 자기들의 文化에 선택적으로 수용하고 변형시켜 독자적 文化를 구축하고 발전시켜 온 것이다. 이른바 음식·文化도 같은 것이다. 西「아시아」의 食의 文化는各民族의 전통과 풍토 위에 構築되어진 말하자면 민족의 유산이다.

美國인의 식생활에도 최근에는 두부나 간장이 차츰 침투되고 있다. 美國인들에게서는 콩이란 지금까지 가축의 사료였다. 그것을 간장이나 두부로 가공함으로써 훌륭한 식품이 된다는 것을 美國인들은 알게 됐다.

이같은 현상은 東「아시아」의 지혜가 늦으나마 美國인에게까지 전파되고 있음을 나타낸다. 또는 東「아시아」에서 발달한 곰팡이를 이용한 발효기술이 고단백질 음식을 개발, 장래 인류의 식량문제해결에 커다란 역할을 수행할 지도 모른다. ■

행락질서 의식속에 건전한 여가생활