

# 봄내음 가득한 우리의 내림 입맛

전통 음식문화 조명한 책 늘어... 음식의 유래·조리법 등 소개

인스턴트 음식과 레토르트 음식에 질린 현대인을 위해 우리 고유의 내림 입맛을 다룬 책들이 늘고 있다. '음식 맛은 장맛'이라 하듯이, 우리 음식 대부분은 장의 맛에 달려 있다 해도 과언이 아니다. 음식문화는 그 나라 민족성을 강하게 드러낸다. 곱삭혀서 맛과 영양을 갖춘 발효식품을 만들어낸 우리 조상은 자연법칙에 순응하고 자연과 교감하는 지혜를 음식문화에 고스란히 반영시킨 셈이다.

## 삭아서 우리나라는 전통의 맛

근래 출간된 전통음식 관련 책들은 표지와 편집에서부터 여느 요리책과 다르다. 현란한 화보도 적고 정갈한 편집으로 우리 음식문화의 얼을 담으려 애쓴 흔적이 보인다. 잊혀져가는 우리 음식문화를 되돌아보고 활용할 수 있도록 친절한 설명이 그득하다. 과학적인 성분분석과 조리법, 계량법을 응용하여 젊은 세대들이 활용할 수 있도록 한 점도 돋보인다. 전통음식에 관한 책들은 《식문화의 뿌리를 찾아서》 《증가집 시어머니 장담그는 법》 《명가집 내림손맛》 《엄마도 모르는 양념공식 요리법》 《한국음식대관》 《김치》 《fm요리》 등이 있다.

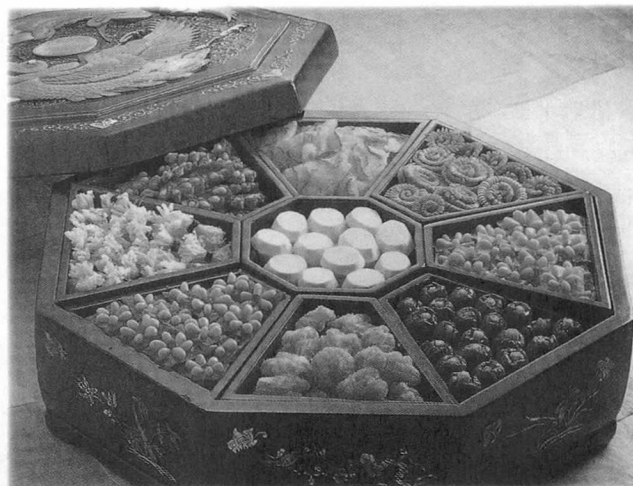
그중 《식문화의 뿌리를 찾아서》(교보문고)는 한국정신문화연구원 편수원 유애령씨가 우리 식문화를 두루 훑으며 고유의 음식문화 유래를 탐구한 책이다. 설화나 세시풍

속에서 찾을 수 있는 식문화, 토종음식과 외래음식의 이모저모, 각 지방의 먹을거리, 식기에 얽힌 이야기를 두루 담았다. 이 책에서 강조하는 것은 '곱삭을 대로 삭아서 우리나라는 우리 음식의 손맛'이다. 김치와 장이야말로 한반도의 기후와 풍토와 민족성이 가장 잘 어우러진 음식이라는 것.

1천5백년 전쯤에 먹기 시작한 것으로 추정되는 밥도 한민족의 식문화를 잘 보여준다. 대량의 물에 곡물을 삶아낸 뒤 곡물만 건져먹거나 건진 곡물을 술에 넣고 뜸들여 먹는 중국 사람들과 달리, 우리 선조들은 물과 쌀의 비율을 적당하게 조절함으로써 밥알에 윤기가 흐르고 부드러우며 술 속의 밥이 고루 익어 기름지게 할 줄 알았다.

떡국의 유래에 대해서는 《동국세시기》를 보면 흰떡을 알파하게 둔 같이 썰어 장국에 넣고 쇠고기나 꿩고기와 끓인 것을 떡국이라고 했다. 엽전과 비슷하게 생긴 떡국을 먹으면 1년 동안 재화가 풍성해질 거라는 기대가 있었을 것"이라고 설명하고 있다. 각 문화권 식문화의 특성을 인정해야 한다는 저자는 "민족의 정체성을 유지하기 위해서라도 전통음식을 지켜야 한다"고 주장한다.

《명가집 내림손맛》(고려원미디어)은 역사적인 인물들의 향취가 남아 있는 명가를 찾아 중부인들을



인스턴트 음식과 조미료 향신료 맛에 길들여진 현대인들에게 우리 고유의 담백한 입맛을 다룬 책들이 다가서고 있다. 이들 책은 정갈한 편집과 장정, 과학적인 분석과 조리법·계량법을 소개, 우리 음식문화의 얼을 담으려 애썼다.

생물과 수삼튀김 어포, 육포, 문어가 어우러진 건구절판.

인터뷰하고 그 집 음식의 특징을 담은 책이다. 명가들의 음식 특징은 우선 음식의 재료를 좋은 것으로 선별해 사용하고 조미료를 쓰지 않으며 음식이 가진 재료의 오랜 맛을 심분 살리는 것이다. 고유의 음식맛을 이어가기 위해 평생을 바친 중부들의 삶 자체가 전통의 맛을 내는 원재료인 듯하다. 독특한 기획이지만 명가의 내력과 음식을 좀더 자세히 소개했으면 하는 아쉬움도 남는다.

《증가집 시어머니 장담그는 법》(등지)은 한국 전통음식의 맛을 내는데 꼭 필요한 식품인 '장'에 관한 백과사전이다. 장에 대한 기본개념과 유래와 역사, 장문화와 풍속 등을 다루었으며, 메주·간장·된장·고추장·청국장 등의 영양 성분을 비교하고 콩과 장의 인체생리적 효과와 민간요법도 다루고 있다. 아울러 각 지방별 장담그는 법, 별미장 담그는 법, 메주 만드는 법, 간장·된장 담그는 법, 고추장 담그는 법과 장을 이용한 68가지 요리법도 소개하고 있다.

## 담백하고 소담스런 맛 환기

《엄마도 모르는 양념공식 요리법》(세종서적)은 전통음식을 현대적이고 과학적으로 접근했다는 점에서 특기할 만한 책이다. 세종호텔 한식부 주방장인 신미혜씨가 펴낸 이 책은, 말 그대로 손맛이 아닌 공식에 따라 양념을 조합하고 이 양념을 이용해 쉽고 빠르고 맛있게 우리 음식을 만들 수 있도록 안내한다. 음식맛은 손맛에서 난다고 하지만 주먹구구로 계량을 해도 정확한 맛이 나려면 오랜 경험이 필요한 법. 이 책은 과학적인 비율을 제시하여 간편한 조리법으로 맛

별이 부부와 남성들이 요리에 쉽게 접근할 수 있도록 했다. 별미양념장, 결들이양념장, 조리용양념장, 싱싱한 소스 등 모두 29가지의 비법이 담겼다. 음식재료손질법과 기본 조리법, 천연양념 만드는 법, 이 양념장들을 이용해 손쉽게 만들 수 있는 밑반찬과 나물, 찌개골, 손님초대 요리법 등도 들어 있다.

우리나라 전통음식을 집대성한 《한국음식대관》(전6권)도 한국문화재보호재단에서 출간될 예정이다. 총 3천39종에 이르는 우리 전통음식의 조리법과 연구자료를 정리하는 이 시리즈는, 올해부터 매년 1권씩 2002년까지 6권을 완간할 계획이다. 《한국음식의 개관》 《주식, 양념, 고명, 찬물》 《떡, 과정, 음청》 《발효식품 및 기타 가공식품》 《상차림, 기명, 기구》 《궁중 및 사찰의 식생활》 등으로 꾸밀 계획이며 사진과 도표도 상세히 수록할 예정이다. 집필진으로 윤서석 전중앙대 교수, 황혜성 궁중음식연구원 이사장, 유태종 건양대 교수 등 음식관련 학자 60여명이 참여, 명실상부하게 전통음식을 집대성한 자료를 만들겠다는 의욕을 보이고 있다.

《fm 요리》는 일품요리·향토요리·가풍요리를 중심으로 상차림별로 구성한 책이다. 정월교자상·추석교자상·생일상차림 등 행사별 요리법으로 꾸며졌으며 고기요리와 생선 해물, 탕국찌개, 전골김치, 각종 밑반찬 등 전통음식을 활용할 수 있는 요리법을 담았다. 인스턴트 음식과 조미료·향신료 맛에 길들여진 우리에게 전통음식 관련책들은 우리 고유의 담백하고 소담스런 맛으로 환절기의 입맛을 북돋아 준다.

— 마정미 기자



양력 3월 중순에서 4월 하순은 장담그는 시기다. 갖가지 장이 담긴 장독대.